

...

Mrocznie
Egoistycznie
Pociągająco
Łyk/mach
Podróż w niebyt
Kosmicznie
Inaczej
Chaos w ciele, myślach, życiu
Płacz dziecka
Wyrzut serca
Zdziwienie
Nic się nie stało...?

Już nie MOŻESZ, ale MUSISZ
Kolejny raz
Niedosyt
Niepokój
To nie tak miało być
Ból w ciele, myślach, życiu
Same straty
Samotność
Wina, kara, a odkupienie...?
Czy znajdziesz sposób na powrotną podróż?

Nie każdego na to stać.

Agnieszka Ząbek

Ach te nałogi...

Wino, wódka, piwo, sex, co to właściwie dzisiaj jest? Pytasz mnie...

Nie warto! Bo to jest coś czym dzisiaj żyje się.

A młodzi ludzie-tu i tam (bar, pub, lub inne miejsca odwiedzają wszak).

Bawić się chcą! Jeden łyk promili barwy twego życia umili.

Mówią. Czy, aby na pewno? Wierzą, że TAK.

Najlepiej w żyłę sobie daj! Ciężki kaliber -powiadasz,
jak strzał w tarczę trzymając giwerę dwa.

Pytasz jaka kula przebije tarczę? Odpowiem -promile.

Łykasz kolejny łyk, trunek przejmuje kontrolę.

Zabawa trwa, a rano co? KAC .Nie przejmujesz się.

Dalej brniesz...Zatracasz się! Wygrywa co? NAŁÓG no!

A gdzie wizje, gdzie repertuar Mehoffera i Wyspiańskiego,
gdzie Leonardo da Vinci? No powiedz sama dziewczyno,
czy po promilach już to widziałaś i tym się właśnie pałałaś?

Nie, nie widziałaś bo wiatraki w głowie miałaś.

Piją dużo, palą, kłócą się, a potem smucą.

Wódka, piwo, sex, dochodzi jeszcze Facebook i net. Eh...

już to NAŁÓG jest.

Joanna Pączek

Nadzieja

Nadszedł nowy dzień
i jak każdy kolejny stanowi życia test
jest pozytywny,
wszystko zmienił jeden ręki gest.

Z tym momentem jesteś w innym świecie
szczęśliwy, wolny i spełniony
choć zniewolony – zrelaksowany,
bardzo roztargniony...

Znów Ty – Ona i cztery ściany
w jej ramiona opłatany
budują radości te chwile trudne
i momenty złudne

To chwila szczęścia?
Która w swej klatce zamyka swego więźnia
on wciąż, tego co się dzieje jest nieświadomy,
nie może w sobie pozbierać myśli złożonych

Patrzy w jej oczy, widzi iż ją
doskonale zna
lecz jak na imię jej? Jakoś na A.
kolejny gest ręki
zakończył myśli i męki

Zakończył walkę
i mózg jak świeczka zgasnął...
ukojony w letargu
po prostu zasnął

Jutro kolejny dzień walki ducha z ciałem
przeciwko cieczy
chyba tylko sen doraźnie
tę walkę uleczy...

Piotr Cielesta

ECCE HOMO

Finis coronat opus?

Na obraz i podobieństwo
czyje
był inferalny
z niebytu otchłani
zrodzony
we łzach pocie i krwi
czego
marne symulakrum
odbiciem
substancji materialnej marność
z czym
istotowo zjednoczona?

Finis coronat opus?

Demiurgicznej siły
dzieło chybione
Płód poroniony
na wegetację w otchłani kloaki
skazany
Apokalipsa codzienna
dokonana
Pandemonium
w tkance co na wskroś zbolałym wrzodem skorodowana
urzeczywistnione
Nie trawa na wietrze
tchnieniem
kołysana
a pokos pokłósia
orkanem
zmiażdżony

Odpad nieodnawialny
Energii źródło wyczerpane
Dualizmu żywe zaprzeczenie
Świątyni iluzorycznej profanum
Majestat upodlony
Czara goryczy przelana

*Vitam regit fortuna
non sapientia*

a ta toczy się jak chce
na
pochwałę głupoty
istotowo wcielonej

Finis coronat opus?

Choćbym nawet szedł po czeluści dnie
zła się nie ulęknę -
Bo zło jest we mnie

Oto człowiek – homo sapiens fossilis
Żywa skamielina
Chodzący trup
Bez szans na zmartwychwstanie...?

Piotr Cielesta

Czterdzieści procent (40 %)

W Twoim ciele walczą bestie,
przyzywają trwogi, smutki,
szukasz drogi, by je zniszczyć,
sprawić, aby ból był krótki.

Lecz alkohol to nie wyjście,
chce być twoim przyjacielem,
jednak nim się opamiętasz,
staniesz się zniszczenia celem.

Sposób najprostszy Wódę porzucić,
nałóg wyjściem być nie musi,
znaleźć oparcie w bliskich osobach
i pieśń zwycięstwa zanucić.

Radostaw Bigaj

DŹIN Z Butelki

Każdy szuka świata z bajki,
fajne ciuchy, buty z Najki,
życie jednak nie jest dobre,
rzadko bywa takie szczodre.

DŹIN życzenia spełni szybko,
jednak Ty mu oddasz wszystko.
Szybko zniknie, jak swe dary,
pozostaną po nim opary.

Łatwo znaleźć następnego,
podszlifować swoje ego.
Ale cena jest straszliwa,
żona dzieci, dom też bywa.

Czy Twa psycha jest tak mocną,
by przechytrzyć zmore nocną?
Jeśli tak, to niechaj znika,
niech DŹIN wraca do czajnika!!!

Radosław Bigaj

Stop nałogom

Koleżanko i kolego,
zapamiętaj wierszyk ten:
zdrowie trzeba pielęgnować,
o nie bardzo troszczyć się.
Bo, gdy będziesz o nie dbał,
będziesz długie życie miał.
Jeśli alkohol będziesz spożywał
i agresję okazywał
to alkohol - dziwna rzecz
odbierze Ci do życia chęć.
Dopalacze są nie lepsze
każdy Ci to powie wreszcie.
Papierosy są szkodliwe,
a zarazem dokuczliwe.
W nich zawarta nikotyna -
to nałogu jest przyczyna.
A, gdy z nich dym będziesz wdychał
i choroby napotykał
to nie będzie dobrze z Tobą,
lepiej pracuj już nad sobą.
Nie chodź razem z palaczami.
Rzuć palenie i bądź z nami!

Zamiast narkotyki brać,
alkoholu dużo pić -
to na spacer teraz idź!
A na dobre wyjdzie Ci.
Porzuć picie i palenie,
a włącz zdrowe myślenie.

Konsekwencja z tego duża,
nasz organizm jest jak burza.
Pogrzm troszkę i przestanie,
jeśli zaczniesz dobre odżywianie.

Zapamiętaj słowa te:

Papierosy i alkohol zatruwają Twoje zdrowie.

Każdy Ci to mądrze powie,

a więc słuchaj nas,

bo jest na to teraz czas.

Abyś zdrowy zawsze był

i z uśmiechem w pełni żył ...

Gabriela Augustynek

Nałogi

Nie tłumacz że takie jest życie,

Nie mów, że tak musi być.

Bo wiem, że głęboko, tak skrycie

Jesteś jeszcze dawnym kimś.

Kimś kto ma silną wolę

Walczy, by stać się silniejszym,

Lecz dziś zmieniłeś swą rolę,

To nałóg nad Tobą zwyciężył.

Nie mów że inni tak robią,

Przecież swój rozum masz,

Bo może z następną dobą

Skończy się Twój czas.

Wiktoria Kosowska

W ciemności

A co będzie, gdy tam pójdzie?

Może szczęście i atrakcje?

Może smutek? Może kaźnie?

Po co czynić w ciemności kroki?

Aby racje udowodnić?

Bo dorosłym chcesz się stawać...?

Boś hiobowych dostał wieści...?

Bo ci życie dało w kość...?

Weź człowiecze! Weź się w garści!

Nie poddawaj się ciemności!

Ukaż siłę w swej słabości!

Życie wiele pisze akcji,

Lecz ci każdy wnet ogłosi,

Że twój sukces tkwi w światłości.

Andrzej Kuchta

Poszukaj tego, co dobre

Wyobraź sobie najgorszą chwilę,
moment, którego nie chcesz pamiętać.
Pewność mieć mogę,
że nie chcesz już tego pamiętać.

Teraz pomyśl prze chwilę,
czy utopiłeś smutki w trunku?
Czy zniknęły za zieloną trawką?
Czy wypaliły się w ziołach?
Czy zostały wciągnięte z białą kreską?

Zastanów się dobrze nad życiem,
bo nie jest ono proste i łatwe.
Widzisz w problemach i smutkach
choć jedną jego dobrą stronę?

Potrafisz dostrzegać piękno?
Widzisz je w innych, w sobie?
Czy wyglądając przez okno
zauważasz coś dobrego?

Często problemy przerastają
i wydają Ci się, że nie dasz rady.
Nie uciekaj, nie idź na łatwiznę!
Nie wybieraj półśrodków i szybkich rozwiązań!

Zapomnisz na chwilę, na moment,
ale nie na zawsze.

Lepiej pozostań silny, myślący,
bo z problemami na trzeźwo
lepiej Ci będzie walczyć.

W krainie jednoroźców i obłoczków
nie zaznasz wiecznego zapomnienia.
Świat jak kraina jest piękny i bogaty
lecz ty go chciej odkryć i samemu zobaczyć.

Poszukaj przyczyny radości,
choć na chwilę bujaj w obłokach.
Odpłyn o trzeźwym rozumie
nie tracąc kontroli nad światem.

Zawsze szukaj dobrego
nawet gdy pozornie go nie ma.
Ja w Ciebie wierzę,
w Twoją siłę, mądrość, rozwagę.

Magdalena Gwóźdź

OKNO NA ŚWIAT

Wjrzyj na świat przez zamknięte okno.

Czy widzisz przechodniów?

Tych radosnych i tych smutnych?

Są rodziny, zakochani i przyjaciele.

Jest między nimi dobro i miłość.

Przecież ty też umiesz kochać

i cieszyć się życiem.

Spójrz na ich uśmiechy,
na piękne słońce, które oświetla im twarze.

Nie jest ci żal?

Smutno tracić dni, godziny, minuty.
Masz wokół siebie ludzi kochających.
Oni podadzą ci rękę
i otrą twoje łzy.

Wesołe rozmowy, uśmiechy, sekrety.
To wszystko należy do ciebie.
Dobro twojego serca i jasność,
która oświetla ci ciemną drogę.

Możesz to odkryć na nowo,
tylko wjrzyj przez otwarte okno na świat.
Nie zamykaj go okiennicą nałogu.

Kludia Gola

Daj bucha

Chcesz bucha ?
nie dziękuję,
palisz?
Nie, nie pale,
masz racje nie pal szkoda kasy,

Masz papierosa?
ty palisz!?
zdenerwowałem się ,
muszę się odstresować,
masz pal,
Dzięki, o już mi dobrze.

Ale od ciebie śmierdzi palileś
znów papierosy za szkoła,
jak się nie wstydzisz mnie,
rodziców, siostry,

Dlaczego palisz ?
Bo lubię.
Sprawia ci to przyjemność?
Skoro palę to chyba tak.
Zatruwasz sobie życie i innym,

Nie pal szkoda zdrowia, pieniędzy i
urody,
póki jesteś młody.

Co ja tu będę pisać więcej Twój
wybór,
Pal albo rzuć.

Julia Łętowska

Czy kosmici istnieją?

Żył sobie pewien człowiek na naszej
planecie

Zwykły jak każdy, wiecie.

Jego świat nie był kolorowy.

O tolerancji już nie było mowy.

Kiedy był nastolatkiem,

Spróbował czegoś przypadkiem,

Tak mu to zasmakowało,

Że do teraz jest mu mało.

Pomieszał alkohol i papierosy z
narkotykami.

A co teraz ze skutkami?

Brzuch go rozboleł niezmiernie,

Jakby ktoś wbijał mu ciernie.

Po kilku dniach rąk nie miał,

Ale nie przypomniało mu się, żeby je
ktoś odbierał.

Gdy się obudził,

Strasznie marudził.

Odzywał się do wszystkich
agresywnie,

Ale oni pozytywnie.

Już wieczorem dostał mdłości,

Aż mu pokrzywiło kości.

Kiedy popatrzył w lustro, prawie się
popłakał.

A ja myślałam, że będzie z tego
powodu skakał.

Co się stało?

Jest kosmitą... Czy to mało?

Katarzyna Celarek

Nie wkraczaj w ciemną stronę życia

Ciągle widzisz jak inni palą,
Ciągle widzisz jak inni piją,
Mimo tego, że wiesz czym to grozi,
Chcesz być taki sam jak inni.

Dobrze wiesz czym to grozi,
Więc dobrze to wykorzystaj.
Przez nałogi tracisz wiele,
Zbyt duża cena z uzależnienie.

Nie potrzebujesz papierosów, aby się wyróżniać,
Nie potrzebujesz alkoholu, aby zapomnieć o problemach,
Nie potrzebujesz narkotyków dla emocji,
Lecz potrzebujesz czasu, żeby to zrozumieć.

Klaudia Mleczko

Morał

Nałogi to codzienność ludzi,
to odrazę we mnie budzi.
Nie można się im poddawać,
to tak jakby diabłu się oddawać.

Trwanie w szponach nałogu
jest przeciwstawieniem się Bogu.
To z mora dla młodego człowieka,
takiego nic dobrego nie czeka.

Kto tego nie pojmuje
na straszne życie się skazuje.
Jestem sobie nastolatkiem,
wszystkiego mam pod dostatkiem,

Dlatego jestem czysta,
nie zażywam tego świństwa.

Nałogi są nie dla mnie ,
wszyscy mówmy im - NIE !!!

Maja Wiśniowska

Ciesz się życiem!

Żyj kolorowo

Żyj bez nałogowo

Żyj zdrowo

Nie ulegaj podszeptom złym

Ciemna strona nie zachwyci Cię niczym

Tam czeka na Ciebie tylko ułuda

Że może być piękniej, łatwiej, że wszystko się uda

Ale nigdy temu nie daj wiary

Nie daj się nabrać na te całe czary

Żeby nie stracić racji bycia -

Nie wkraczaj w ciemną stronę życia..

Wiktor Ząbek

Życie to nie bajka

Życie-może złe i smutne,
Życie-choć czasami okrutne,
Potrafi wywołać i smutek i radość,
Nie mów, że masz życia dość.
Można je zatruć-alkoholem, papierosem,
Kręcąc na zdrowsze rzeczy nosem.
Kto życia nałóg czyha
-wcale się do zdrowia nie uśmiecha.
Czeka na zły ruch-i mój i twój
Wyciąga wabik swój
-to zwykle narkotyk, czasami nie.
Czy tak, czy siak przejmij tym się!
Życie to nie bajka do powtarzania.
Życie masz raz i nie do zmarnowania.

Karolina Ziajka

Powiedzmy STOP

Powiedzmy stop uzależnieniom,
Wybierzmy zdrowie i szczęście.
Bądźmy mądrzejsi od złych myśli
I pójdźmy tam gdzie życie weselsze.
Nie mówmy „Nie dam rady”,
Bo wszystko jest możliwe,
Gdy tylko w to wierzymy,
I silną wolę mamy.
Przecież życie jest dużo, dużo fajniejsze
Jeśli pójdziemy w inną stronę,
Stronę bez nałogów.

Klaudia Jarczyk

Nie bierz, nie pal, nie używaj

Nie ulegaj nałogom, bo to bardzo brzydka rzecz.

Picie piwa, zażywanie narkotyków

- lepiej się od tego strzec.

Lepiej kupić sobie COŚ,

a nie niszczyć życia.

Każdy o tym chyba wie,

narkotykom nie daj się!

Lepiej zadbaj o swe zdrowie.

Witaminy, gimnastyka, szklanka mleka,

zdrowie, zdrowie, zdrowie...

każde dziecko ci to powie.

Nie psuj sobie życie,

NIE BIERZ ,

NIE ZAŻYWAJ,

NIE PAL.

A będzie po sprawie.

Będziesz zdrowy i szczęśliwy.

Weronika Kuciel

Stop nałogom

W piękny i słoneczny dzień,
człowiek niech życiem cieszy się.

Niech nie bierze narkotyków
i niech powie : „Stop nałogom” .

Wszystkie świństwa to nałogi,
całe życie ci zmarnują.

A więc ratuj siebie, innych,
głośno wykrzycz: „Stop nałogom!” .

Rodzice też niech uważają,
swoich dzieci niech nie trują.

Bo gdy one wnet dorosną,
Głośno im powiedzą: „Stop nałogom!” .

Natalia Janik

Nie wkraczaj w ciemną stronę życia

Alkohol,

Jedno z największych uzależnień.

Ludzie piją, a potem...

Potem tracą pieniądze, pracę,
bezsmyślnie wsiadają do samochodu,
giną.

Razem z nimi marzenia, plany.

Narkotyki,

źródło bezmyślności,

nieusprawiedliwionej ciekawości,

chęci zaimponowania,

dogonienia...

Niewielka dawka,

a już ćpun, posiadacz nowych zakręconych znajomych,
stracony dla dobrych, starych przyjaciół, rodziny.

Papierosy,

to bardzo zgubny nałóg.

Wciąga.

Wdech, wydech, wdech, wydech...

Kaszel, astma, rak

wymusza ... leczenie.

Za dużo, za późno...

Bądź świadom.

Mateusz Pochtowski

Przyzwyczajenia zgubne są

Papieros, alkohol, narkotyk
Każde uzależnienie wpływa na nasze życie.

Szkodzi.

Do papierosa przyzwyczajasz się,
będziesz chciał palić
częściej, częściej.

Bez alkoholu nie będziesz mógł żyć,
będzie liczyło się tylko picie.

Od narkotyków nie opędzisz się.

Zaczniesz je brać i już nie przestaniesz.

Po całym organizmie krążą.

Twój nałóg to twój problem

Wielki, większy i coraz większy.

Zastanów się, zanim zaczniesz.

Julia Dębska

Gdy będziesz

Gdy będziesz pił,
będziesz krócej żył.
Nie będziesz pamiętał,
co, gdzie, kiedy, jak.

Palić też nie powinieneś.
Od każdego papierosa
cztery minuty życia mniej
i nic nie zyskasz.

Narkotyk, też zła rzecz.
Jesteś na jasnej stronie życia,
Nie wchodź na czarną, złą.
Nałogi omijaj z daleka.

Kacper Ryś

Niewiarygodny optymizm

Nie jesteś silny,
Rządzi Tobą narkotyki.
Wygina ciało w śmiertelny sposób.
Rządzi absolutnie.
Wzrok pozostaje bezmyślny,
Czyn robi się bezradny.
Nie jesteś zwierzęciem!
Zbuntuj się przeciwko:
Braniu, picciu, paleniu.
Dotrzymaj kroku!
Wyleczyłeś się?
Znowu jesteś Panem
Swych czynów.
Jesteś zwycięzcą.

Sara Pietrynek

Nałogi

Pamiętaj koleżanko i kolego,
Że nałóg prowadzi do złego.

Do ruiny doprowadza nasz
Portfel, myśli i zdrowie.

Używka część rozumu zjada
Oraz życie do upadku doprowadza.

Gdy dym płuca twoje rani
Przestań palić!

Gdy Cię wciąga narkotyk
szykują się duże kłopoty!

Gdy Cię wątroba boli
Pamiętaj – abstynencja nie boli!

Oto moje dobre rady:
Jeżeli nałogi to twoje wady.

Olimpia Jarska