

VIII DYKTANDO NAD DOLINKĄ

29 MARCA 2025 R.

Reportażysta z Hrubieszowa spytał rzeźwego studwulatka
o zbiór strategii prozdrowotnych. Ten odrzekł: „Wzorem prapradziadka
przed wpeł do piątej wstaję co dzień, gdy kur zapieje »kukuryku!«,
i wespół z wyżłem szorstkowłosym pomału truchtam przy strumyku.

Wsuwam biojajka na półmiętko, wyłącznie od zielononózki,
suplementuję pierzgę pszczelą, ekstrakt z żeń-szenia i czarnuszki.
Tuż przed popołudniową sjestą parzę korzenne cappuccino,
by po krzepiącej turbodrzemce chapsnąć kęs chałki z żurawiną.

Nie stronię od akupunktury, płąsam i hasam w kriokomorze,
hantle ze spizu hardo tacham, póki znużenie mnie nie zmoże.
Rzecz jasna, różne miewam hobby – ktoś prężyć mógłby wciąż muskuły?
Kolekcjonuję choćby quady i oldskulowe wehikuły.

W swoim panoptikum nieliczym peerelowskie¹ mam dwuślady:
wartburga, żuka, zaporozca, warszawę, nysę i trzy łady.
Krzeszę hołubce na dansingach, chadzam na kurs automasażu
tudzież półleżąc na szezlongu, chłępczę poncz z jeżyn dla kurażu.

¹ albo: PRL-owskie

Grog antycholesterolowy sączę, by ustrzec się miażdżycy,
a jako chwacki Podhalanin żłopnę raz po raz haust żętycy,
wtranzolę żuru pół warząchwi, minigrahamkę i dżem z głogu,
nie tknę zaś pseudozdrowej soi ani wuzetek czy hot dogów.

Żongluję z rzadka, robię pompki, z wolna rozciągam się przy gongach,
z ekszięciem mym, ćwierć-Hongkończykiem, codziennie z rana gram w ping-ponga.
Jeślibyś zdrow chciał być i hoży, czujnie instrukcji tych przestrzegaj,
nie zrzedź, nie kwękaj i nie złorzecz, żądry rewanżu nie ulegaj.

Nie bądź bynajmniej nocnym markiem, zadbaj o sen ośmiogodzinny,
skacz wzwyż lub w dal, ćwicz zwis na drążku, byś gibki, chyży był i zwinny.
Na rzeczce lód skuj i w przereźblu hartuj się, byle nie za wiele,
harówkę nadaremną porzuć i nie przejmujże się PESEL-em”.

Autorką tekstu jest dr Barbara Pędzich