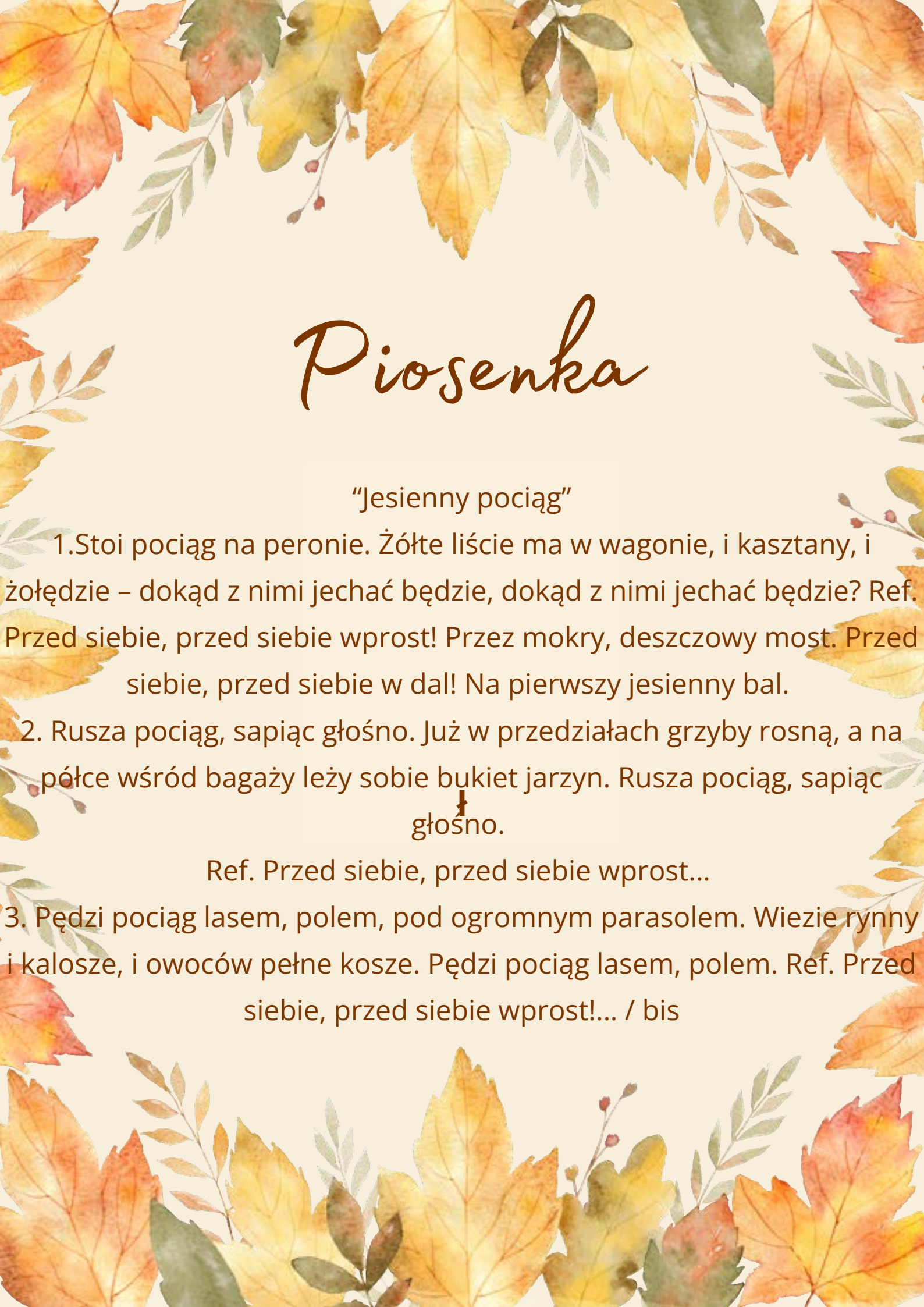




Październik

1. Jesienne kolory
2. Smaki natury
3. Zdrowie na co dzień
4. Jesienne sekrety



Piosenka

"Jesienny pociąg"

1. Stoi pociąg na peronie. Żółte liście ma w wagonie, i kasztany, i żołądź – dokąd z nimi jechać będzie, dokąd z nimi jechać będzie? Ref. Przed siebie, przed siebie wprost! Przez mokry, deszczowy most. Przed siebie, przed siebie w dal! Na pierwszy jesienny bal.

2. Rusza pociąg, sapiąc głośno. Już w przedziałach grzyby rosną, a na półce wśród bagaży leży sobie bukiet jarzyn. Rusza pociąg, sapiąc głośno.

Ref. Przed siebie, przed siebie wprost...

3. Pędzi pociąg lasem, polem, pod ogromnym parasolem. Wiezie rynny i kalosze, i owoców pełne kosze. Pędzi pociąg lasem, polem. Ref. Przed siebie, przed siebie wprost!... / bis



Wiersz

Król Lul i warzywa Król Lul z królestwa Tanariwa
rozkaż zniszczyć wszystkie warzywa,
lecz odkąd przestał warzywa jadać, zaczął bez przerwy nad zdrowiem biadać.

A że, jak każdy, wolał być zdrowy, prędko po rozum poszedł do głowy
wrócił z opery, podlał selery, złapał konewkę, skropił marchewkę, odchwaścił pory
i pomidory,
w środku rabaty posiał sałaty, brudząc paluszki, zasiał pietruszki i włącząc w krzaki
dosiał buraki.

Kazał zatrudnić stu ogrodników i co dzień chrupał warzyw bez liku.
Odkąd po rozum poszedł do głowy, był silny, mocny, krzepki i zdrowy.
I Wy to samo dla zdrowia zróbcie Jak król Lul co dzień warzywa chrupcie.

Małgorzata Strzałkowska