

Aranyosi Ervin: Ma van anyám napja!

Álmodó reménnyel a világra hoztál,
bimbózó lelkeimmel megajándékoztál.
Életem kezdetén útítársam lettél,
megtapasztalhasssam, hogy Angyalnak születted.
Nem tudtad ki vagyok, egyszer mivé válok,
valódi utamra, vajon rátalálok?
Bíztál önmagadban, anyai szívedben,
s nem ingathatott meg semmi a hitedben.

Hisz az első perctől csodát láttál bennem,
s mutattad az utat, jóvá hogy kell lennem,
meggyújtottad bennem értelem-gyertyámat,
s őrizted lángomat, mely javamra válhat.
Főleg tőled lettem azzá, kivé váltam.
Tápláltál, figyeltél, amíg lábra álltam,
Te adtad a számba édes anyanyelvem,
hited palántái nyílhattak ki bennem.

Ha kellett őrizted sírók betegágyam,
biztattál, érzem el minden kedves vágyam!
Ápoltál, etettél, emberré te tettél,
öleltél, ha tudtál, s csendesen szerettél.
Amit életedben kaptál, tovább adtad,
minden, mivé váltam, tőled van, s miattad!
Hogy köszönhetném meg, hálával, virággal?
Te ismertettél meg az egész világgal.

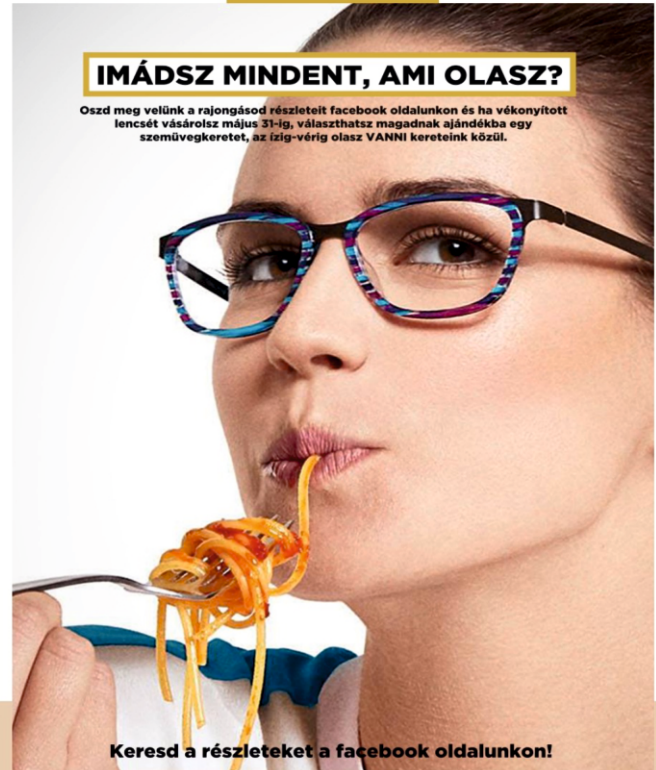
Köszönöm jó anyám, hogy fiad lehettem,
s a csoda csíráját észrevetted bennem,
s hagytad kifejlődni, gondoztad lélekkel,
s megajándékoztál gyönyörű évekkel.
Hát most rajtam a sor, mindezt visszaadjam,
hogy a gyűjtött kincsem lábad elé rakjam,
hadd teljen meg szíved méltó büszkeséggel,
szívem hálájával, sok szeretetével.

Hálás az én lelkem, hogy neked születtem,
hogy a te gyermeked, utódod lehettem,
köszönöm figyelmed, anyagi jószágod,
s igyekszem okozni egy kis boldogságot.
Fogadd kis virágom, apró kis jelképem,
mellyel most köszönöm tőled kapott létem.
Remélem, a szíved boldog, mikor kapja,
ez ma csak rólad szól, ma van Anyám napja!

Iris
OPTIKA

IMÁDSZ MINDENT, AMI OLASZ?

Oszd meg velünk a rajongásod részleteit facebook oldalunkon és ha vékonyított lencsét vásárolsz május 31-ig, választhatsz magadnak ajándékba egy szemüvegeretet, az izzig-vörig olasz VANNI kereteink közül.



Keresd a részleteket a facebook oldalunkon!

7300 Komló, Kossuth Lajos utca 40. | tel: 72-484-026 | www.irisoptika.hu
Nyitva: H 9:30-16:30, K-P 8:00-16:30, Sze 8:00-18:00

Gerinc jóga

Középkorú és idősebb Hölgyek és Urak jelentkezését várjuk szeretettel a **senior jóganakra**. Egy jó hangulatú, könnyed, minden ízületet átmozgató jóga nyújtunk, azoknak akik szeretnének fittek maradni, ezzel megkönnyíteni a mindennapjaikat és megelőzni a fájdalmas mozgásszervi panaszokat, valamint szinten tartani jó állóképességüket.

A rendszeres testmozgás segíti a mindennapi tevékenységek elvégzését.

Az óra első felében bemelegítéssel kezdünk, mely során óvatosan átmozgatjuk az összes ízületünket, illetve felkészítjük a testünket az erősítő részre. Ezután az izmaink erősítésére, ízületeink mobilizálására és az egyensúly, koordináció fejlesztésére fektetjük a hangsúlyt, majd az óra befejező részében lazító, nyújtó, relaxáló gyakorlatokat végzünk.

**A jóga foglalkozások
szerdán délelőtt 9 órakor kezdődnek.
További információ. T:06/20/538-5776**