**Dengeli Beslenme**

Malûm ya Nasrettin Hoca,
Her düğünde , dernekte,
Kaçırmazdı hiçbir fırsatı,
Basardı çorbaya kaşığı,
Pilavın da verirdi hakkını...

Yine böyle bir günde,
Öğrencileri ile düğünde,
Sofralar serildi önlerinde,
Hoca , baş köşeye kuruldu...

-Hocam , der öğrencilerden biri,
Korumak için sağlığı, bedeni
İnsan ne zaman yemek yemeli ?

Hoca, doğrultarak sofradan başını,
"Bu iş, dedi, kesenize bağlı."

"Hocam, derler anlamadık ne dediğini.
Bu cevap bilmece gibi...

Hoca der, "Gayet basit evlâdım,
Şudur sana son cevabım;
Zenginler yemeli acıkınca,
Yoksullar ise fırsatı bulunca,
Doyurmalı karnını...

26.04.2006
Aykar Veli