**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