



قدخونت چند بوده؟

یک سلام گرم از بسنده، پدر در خدمت
ظاهر خوبی، خدا را شکر، حالا بهتر است
قدخونت چند بوده؟ آزمایش داده ای؟
قد و شیرینی و لیک و شربت و انگور را
نان بخور اما نه خیلی، قند بالای رود
باغ سبزی کاری ات را دیده ام شکر خدا
کار کن در باغ، کشت و کار، نوعی ورزش است
لای انگشتان پات را بنیم زخم نیست؟
زخم پای یعنی خطر! حتماً توجه کن به آن
کوشه ناخن، کف پا، مین انگشتان پا
دکترت قرص جدیدی داده گویا ماه پیش
هم فشارت خوب هم وزنت پدر جان عالی است

دارم خبر از حال و روزت میش و کم
کز کز انگشت های پا و انگشتان دست؟
بیخ و عده میخوری روزی غذای ساده ای؟
کم بخور، ول کن غذاهای بد و ناجور را
بار رژیم خوب و دارو، می رسد حتی به صد
پس بخور از سبزی ات حالا که هستی خود کفا
موجب حفظ سلامت، شادی و آرامش است
هیچ می دانی دلیل دیدن پای تو چیست؟
جست و جو کن زخم های پای خود را هر زمان
زخم شد، تماماً اینجا پدر جان، پیش ما
با خبر کن خانه بهداشت را از حال خویش
خوبی حال شما هم مایه خوشحالی است