

HEJ STARI

(Besedilo, glasba in aranžma: Slon in Sadež)

Dandanes zdrave so navade
pač uganka za tamlade,
Jejo svinjo, kuro, kravo,
Mast in vse kar je nezdravo,
Kar se tiče zelenjave,
Kvečjemu kak čik iz trave
Vitamine bi dobili
Iz limone ob tekili,
Skoraj nič ne spijo,
Razen če kje obležijo
in so kljub adolescenci,
redne stranke na urgenci,
Kar se tiče športnih strok
Najbolj jim leži tarok.
Tako stanje v našem svetu
Pa kar kliče po nasvetu:

Hej stari,
Pazi nase,
Da od tebe bo ostalo kaj
Še za bodoče čase,
Hodi, teci, plavaj, migaj in pozabi na kajenje,
Jej bučke, pomaranče, solato in korenje.
In če se teh nasvetov redno boš držal,
Ni vrag da ne bi dolgo, dolgo zdrav ostal.

Ne pozabi zajtrka pojest,
Ki najbl' važen je obrok,
in ne skač' na glavo v morje,
Če ne veš kok' je globok,
Zmeri mej na glav' čelado,
Če že dol z motorja padeš,
Od muzike poslušaj
Samo Slon in Sadež.

Pusti alko pusti drogo,
Furaj tai-chi, jogging, jogo,
Redno hodi na sprehode,
Vsak dan spij pet litrov vode,
In če to boš res naredu,
Ziher vse bo čist v redu,
Boš pomagaj sočloveku
če kdaj kakšnemu boš reku:

Hej stari,
Pazi nase,
Da od tebe bo ostalo kaj
Še za bodoče čase,
Hodi, teci, plavaj, migaj in pozabi na kajenje,
Reden spanec in prehrana podaljšujeta življenje
In če se teh nasvetov redno boš držal,
Ni vrag da ne bi dolgo, dolgo zdrav ostal.

Duo Slon in Sadež resno opozarja
Da je smeh sicer vreden vsaj pol zdravja,
A za drugo polovico moraš sam poskrbet.
Zadeve je treba v svoje roke vzeti.
Rešitev je več, a zdravje je le eno,
in zato ti zanj ne more bit vseeno.

Hej stari,
Pazi nase,
Da od tebe bo ostalo kaj
Še za bodoče čase,
Hodi, teci, plavaj, migaj in pozabi na kajenje,
Reden spanec in prehrana podaljšujeta življenje
In če se teh nasvetov vedno boš držal,
Ni vrag da ne b' na koncu umrl čisto zdrav.