

กลอนลำป้องกันโรคกระดูกพรุน

โอยละมาบัดนี้เถิดขอกล่าวกลอนชะยาน แพทย์พญาผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์เจ้า
ขจัดทุกข์โรคเรื้อร่า เข้ายาปิว ตัวค้ำ ส่องฉลาดเห็นเลิศล้ำ กำกั้นคั่นเถิง อีกริงส่องเบิ่งแยง
แพงพะยาบาลเค้า แต่งสุขลักษณะเข้าสู่สภาพล้วนล้วนหน้าสู่ทางดี มีราศีสุขลักษณะผู้จัก
ป้องกันได้ ทุกเพศวัยผู้ต้องป้องกันไว้ให้อยู่เย็น เป็นแนวทางปฏิบัติไว้ทั่วถึงหม่อม บ่อน
อยู่เย็น..... บ่อนอยู่เย็น.....

อันว่าแนวสำคัญแท้คือเผาแก่ผู้อยู่ปิว ให้จ้าวโตเจ้าของป้องกันให้แสงเจ้า อยู่
โดนๆ อย่าลีโงเงนงลัมให้สมเจ้าอยู่มาเหิง เป็นเหิงฮ่มโพธิ์แก้วแสงขวัญฐานมันแกน เป็น
คังแกนกายแก่กระดูกเกี่ยวเกี่ยวกายใจ ให้เฮฮักษาเอาไว้ในแก่นกระดูกแข็ง ให้มีความ
แข็งแรงอยู่นานจนนั้นได้ โรคกระดูกพรุนบ่อมาใกล้ ขจัดไปป้องกันอยู่ ออกกำลังทุกหมู่
เข้ากลางแจ้งคู่แสงสาย ร่างกายเฮาสีได้สร้างวิตามินดี กระดูกเฮาสีได้มีแร่แคลเซียมไว้ ผู้
กับโรคกระดูกร้าย ยามเผาแก่แวมมาเถิง ปฏิบัติเบิ่งแนเดื่อ ออกกำลังกลางแดดไว้ ได้ผู้คน
ได้ทุกคน โอยละหน้อ..... น้อ..... โอ..โอ้ย หนอ.....ละนอ

เข้ามาพี่น้องทั้งหลาย เข้ามาพี่น้องทั้งหลาย มาป้องกันไว้ชะโรคกระดูกพรุน
ป้องกันไว้แต่ดูนๆ แล้วโรคกระดูกพรุนบ่อมากลายกล้า วิตามินดีล้ำ ทำให้เรามีกระดูก
แข็งแรง มาออกกำลังกลางแจ้ง ยามเข้ารับแสงตอนแปดเก้าโมง มาออกกำลังยามแสง ให้
แดดส่องแสงตอนที่ห้าโมง สักเค็งชั่วโมง สุ่มื่อ ให้เฮฮียดถือปฏิบัติกันแน ร่างกายเฮาสี
แข็งแรงแน่แท้ กระดูกเฮาสีแข็งแรงแน่แท้ บ่อยอมแพ้โรคกระดูกพรุน แสงแดดกระตุ้น
วิตามินดีได้ ให้ร่างกายเฮาเก็บฮวมไว้สุ่มื่อ โรคกระดูกพรุนตีบ่อมาตามตี้อ ยามถือเผา
อายุหลาย มาป้องกันไว้ชะหมู่เฮาพี่น้องที่ สร้างวิตามินดีจากแสงแดดไว้ ออกกำลังกายใน
กลางแจ้ง ออกกำลังกายกลางแดดแจ้ง.....