**Түкпірдегі дүрбелең...**

1. Артық салмақ, ішімдік, өкпе дауы

Адамзаттың болды ғой нағыз жауы

Нашақорлық, темекі жолдастары

Азайып кетіпті ғой жаны сауы

2.Осылардан өкпенің қырылдауы

Буын сыздап, дененің дуылдауы

Басталды осыдан соң адамзаттың

Бір – біріне ағзалардың ырылдауы

3.Өкпе келді жөтеліп, назын айтып

Бауыр келді теңселіп, арыз айтып

Асқазан бар қасында, датым бар деп

Ол да келді көздерін бақырайтып

4.Атың өшкір, ілмиген бұл темекі

Демалудан кетірді берекені

Тынысымды тарылтты тұншықтырып –

Деп, өкпе жөтеліп бір, сыр шертеді

5.Зорға басып аяғын тіреседі

Келесі сөз бауырдың үлесі еді

Арақ – шарап, виносы дегендермен

Ұйыған қан қалайша күреседі?

6.Фастфуд деген шетелден соққан дауыл

Білмеуші еді мұндайды біздің ауыл

Дұрыстап астанудан қалдық қашан?

Асқазанның сөзі де, өзі де ауыр

7.Үшеуі шағымданып, миға келді

Арыздарын жаудырып, сыйға берді

Денсаулық мәселесін шешіп берші

Қол шоқпар әкіміңді жина деді

8.Барлығы сен айтқандай болса егер

Ағзамыздан мына бір уды шегер

Салауатты өмірді бастар едік

Тазартып жанымызды берсең егер

9.Ия мен, басқарамын адамзатты

Пайдасыз келтірмеймін артық затты

Мәселені шешіп бір көрейін деп

Бұл ақыл әбден ойдан шатасыпты

10.Ішкізбеймін шарапты шөлдегеннен

Темекі де жыр болды көлденеңнен

Ағза қалды тыңдаудан, бағынудан

Бір ауыздан бұйрықты бермегеннен

11.Бір байрақтың астында журмегеннен

Не пайда қолды босқа сермегеннен

Күші басым болғаны жауымыздың

Қолымнан барлық билік келмегеннен

12. Ағзалардың алыбы, бар түйесі

Жағылмаған үстіне от күйесі

Менің шамам жетпейтін ЖҮРЕК деген

Құдыретті күштің бар бір иесі

13. Ми сөзімен кеудені дүрсілдетті

Ақылдың самайынан тер бұрқ етті

 Асқазанға қосылып өкпе, бауыр

Жиналысқа жүректі шақыр депті

14. Шақыр деген хабарды жеделдетті

Жүректің құлағына тез – ақ жетті

Белбеу қылып байлаған тамырларын

ЖҮРЕК келді ортаға, шын келбетті

15. Шакырмай – ақ мен жолда келе жаттым

Ғасыр дертін шешуге адамзаттың

Айтпасаң да әркімнің жан айқайын

Түкпірінде ағзаның біліп жаттым

16. Қамқор болып, үнемі кезекшілік

 Бәріңе ақыл етер жетекшілік

Жетіспейтін, шешімі дауымыздың

Менің де бар бойымда бір кемшілік

17. Жарамның бетін ашып, сыр шертейін?

Алдарыңнан жауапсыз құр кетпейін

Қайғымды көз жасыма бөлеп алып

Шындықтың бесігінде тербетейін

18. Тесік болса су алар қауашағы

Адамның жарқын болмас болашағы

Салауатты өмірге жүректегі

Имандылық тек қана жол ашады

19. Нашақорлық, темекі, арақ, сыра

Орны толмас, қасірет, ауыр күнә

Жаны саудың тәні сау деген сөзге

Ешкім де қарсылықта болмас сірә

20. Бостан – босқа сөздермен таласыпты

Бір – бірін кінәләумен шатасыпты

Салауатты өмірді қолдаймыз деп

Жауап тауып, жан – жақа тарасыпты

21.Ғасыр дертін айтайын деректермен

Құлақ салшы көрермен ойлап терең

Күнделікті тіршілік құралады

Жақсы – жаман, зиянды әдеттерден

22.Ей адамзат,кеш батпай әрекеттен

Өмірлік ұстанымнан зәре кеткен

Жас ұрпағың жаманға әуес болды

Аспай жатып жастары кәмелеттен

23. Адасқаны барады шығып шектен

Айырылып бағы мен берекеттен

Жастарың шыға алмай жүр күндіз – түні

Саналарын улаған интернеттен

24.Бұл арақты ішіп еді қай бабаң

Темекіге толып жатыр айналаң

Бұл қазағым шырмау дертке оранды

Улы түтін толып қалған айналаң

25.Жұтып алып жөнелесің домалай

Есірткі мен арағыңа жоламай

Қайран қазақ қайда кетіп барасың?

Шатастырып алып жүрме жол қалай

26. Денсаулықтың шашбауларын жүз өрген

Жаны саудың тәні сау ғой көз көрген

Баспалдағы басталады күнімнің

Жаттығудан ширататын таңертең

27. Арағың не? Сыраны да ішпеймін

Шылым тартып, темекіні шекпеймін

Салауатты өмір салтын ұстанып

Өз – өзімді жамандықтан шектеймін

28. Тағы керек дұрыстап тамақтану

Қажеті жоқ дәрімен арықтану

Менікі жай сіздерді өлеңіммен

Жақсылыққа шақыртып шабыттану

29. Жүгірерсің, керемет жүзе білсең

Жақсылықпен жаманды түзе білсең

Спорт деген ұғымды ұмытпағын

Денсаулықтың кепілі біле – білсең

30. Арайланып атқанда әрбір таңым,

Ауылдың таза ауасын сағынамын

Салауатты өмірді насихаттап

Денсаулықты сақтауға шақырамын

31. Сөзімді осыменен аяқтайық

Тура жолдан қазағым шатаспайық

Құдайдың өлшеп берген өміріне

Аманатқа қиянат жасамайық