

**Жан ауырса тән азады,  
Қайғы басса, жан азады.**

**Ауырып ем іздегенше,  
Ауырмайтын жол ізде.**

**Бас аманда мал тәтті,  
Бас ауырса, жан тәтті.**

**Дені саудың жаны сау.**

**Демі бардың – емі бар.**

**Денсаулықтың қадірін  
ауырғанда білерсің**

**Тазалық – саулық негізі,  
Саулық – байлық негізі.**

**Дені сау адам- дәулетті адам.**

**Он екі мүшең сау болса,  
Қара басың ханмен тең**

**Ауырып ем іздегенге,  
Ауырмайтын жол ізде**

**Ауру жүйкені бұзады,  
Жүйке ұйқыны бұзады**

**Ұрынарға қара таппай,  
Емдетуге жара таппай...**