



**Туура тамактануу балдардын ден соолугуна пайдалуу**

**Дасторкон адеби**

Үйгө мейман келгенде, Кучак жайып тосомун. Торго отуну отунуң, Көш колуңду тосомун.	Даам татып элиме, Бата кылып саат экен. Бата менен байыган, Кыргыз улуу каак экен.
Борш калсам конокко, Адеп сактап отурам. Үйдүн ээси отурсе, Дасторконго кол сунам.	Тамактанар аалында, Адеп сактайм созулуп. Дасторконго кол сунбайм Улуулардан озунуп.
Тамак ичип бүткөндө, Элим күтүп салтурам. Чоңдор бата кылаганда, Мен аа аларга кошулам.	Тамак ичкен намшты, Жерге ыргатып таштабайм Нан күтүңү тебелеп, Дасторконду аттабайм.













