

معمولاً اوشاقلارین اسپناه، یترکۆکو، چوغوندور و اوخشار گۆیلهری ینماغی سنومزلهر. اما بو گۆیلهر اونلارن بؤیومهسینه لازم اولان مادهلرلهرلهر. گۆیلهر، خاصیتلی اولدوقلاریندان علاوه سوبوق دیمه و سایر ناخوشلوقلارین قاباغینی آلارلار.



معمولاً اوشاقلارین اسپناه، یترکۆکو، چوغوندور و اوخشار گۆیلهری ینماغی سنومزلهر. اما بو گۆیلهر اونلارن بؤیومهسینه لازم اولان مادهلرلهرلهر. گۆیلهر، خاصیتلی اولدوقلاریندان علاوه سوبوق دیمه و سایر ناخوشلوقلارین قاباغینی آلارلار.

اوشاقلاری زورونان بیر شئی ینماغا و یا بیر ایشی گورماغا مجبور ائلهماق دوز ایش دئییل. یا اصلاً ممکن ایش دئییل. بونا گوره اونلارا گۆی یندیرتماق اوچون تشویقلردن و اویونلاردان کۆمک آتماق لازمدیر.

اوشاقلار خورک ینماغا باشلاپاندان گۆی ینماغا عادت ائلهمهلیدیلر. بوگونه قدر بو ایشی گورمهسز بو گوندن اونلارین غذالارینا گۆی قاتین. گۆیون دادی اولده اونلارا عجیب گلسه ده تدریجله انا عادت ائلیهجاقلار.

اوشاقلار بؤیوکلردن تقلید ائلهماغی سنورلر. بونا گوره اونلارین گۆی ینماغی اوچون بؤیوکلهر ده گۆی ینمهلیدیلر. اوشاقلارین دانقعهسی سیزین الیزدهدیر اونلاری دبیسه بیلرسیز. مثلاً سالادین ایچینه کاهی، بامادور و خیاردان علاوه پیشمیش یاشیل نوخود دا آرتیرین. یاشیل نوخودون اندازهسی اونلاری ینماغا هوسلندیرهجا.

ینمهلی آشدا جور به جور معدنی مادهلر و ویتامینلر وار. گوندهلیق جور به جور آشلارینان اوشاغی مختلف دادلارینان تانیس ائلهیین.

اوشاقلاری گۆی ینماغا تشویق ائلهیین. حتی اونلارا گۆی ینماق اوچون جایزه وئیرین. بو مسأله ایشین باشلانیشیندا داها چوخ اهمیتلیدیر.

بروکلی کلمی کیمی یاشیل رنگلی گۆیلهری نارین دوغرایین کی او بیریلرین ایچینده گیزلنسین. اوشاقلارین یاشیل گۆیلهر بازلیقلاری اولماز.

گۆیلهری اونلارین سنودیقلاری غذالارینان مخلوط ائلهیین و اونلارا غذا وئرنده غذانین بوشقابداکی دوزلوشو خوشا گلیم و تفریحلی اولسون. مثلاً سالادین ملزملهلری اینن بوشقابدا دووشان شکل یارادین.

گۆی آلماغا اوشاقلاریدا آپارین و آندا اونو گۆیلهرین آدلاری اینن تانیس ائلهیین و هر بیرینی بیر ناغیل و خوشا گلیم شکلده اوشاغا تانیدیرین.

اؤز حیاطیز اولسا اوردا جور به جور گۆیلهر اکین و بو ایشی اوشاغینان بیرلیکده گورون.

اوشاق گۆیلهرین بیرینی سنومهسه اونون شکلینی دبیشین مثلاً بامادورو مزهلی شکلده دوغرایین و یا لاپ بالاجا بامادور اوشاغا وئیرین.

اوشاق بوشقابینداکی گۆیون سنومهدیگینی دئسه گولر اوزون اونو بوشقابیندان گوتورون اما گلن سئری همان گۆیو آیری شکلده اونون بوشقابینا قویون. اوشاق او گۆیو سنونه قدر بو ایشی ادامه وئیرین. اوشاغا گۆیلهرین دوغراماسینی اؤیردین بو ایشله او اؤزونو غذانین حاضرلاماسیندا شریک بیلر و اونو دئماغا هوسلنر.