



Чиб?р булу тел?ге кеше тугачтын барлыкка килг?н, ахры. Матур булу тел?ге бел?н кеше н?рс? ген? эшл?ми, максатларына ирешер ?чен тел?с? кайсы юлга басучылар да бар. И? гади биз?некл?рд?н башлап, тел?с? нинди диеталар, операциял?рг? кад?р ук ?ит? безне? чиб?рк?йл?р. Элек хатын-кызлар кара кырым бел?н кыйгачлатып кашларын сызып ?иб?р? торган булганнар. Мич агына битл?рен агартканнар, бит тиресен? с?лам?т т?с керт? ?чен, я?акларын кызыл ч?гендер бел?н уганнар. Со?рак а?ардан керш?н д? ясаганнар. ?мма и? м??име – ч?гендерне к?н саен диярлек ашаганнар ??м шу?а да с?лам?т ??м к?л?ч й?зле булганнар. С?зем ч?гендер турунда.Х гасырдан бирле ч?гендерне кулланабыз. Бу яшелч? органик кислотага, пектин, клетчатка, углевод ??м аксымга бай, а?арда б?тен витамин ??м микроэлементлар да бар диярг? м?мкин. Гемоглобинны да к?т?р?, й?р?к авыруларына каршы к?р?ш?, канны ??м ?т куыгын чистарта. Ч?гендер яман шеш авыруу барлыкка кил?не булдырмый, ди докторлар. Ч?гендер согын еш куллансагыз, эч?клек микрофлорасын яхшырта, организмнан зарарлы бактериял?р ??м токсиннарны чыгара, иммунитетыгыз да ныгый. Шулай организмыгыз чистара, дим?к, битегезне? т?се д? яхшыра. Ясау ?чен бер бик ?и?ел рецепт т?г?дим ит?без: пешк?н ч?гендерне эре угычта уабыз ??м а?а кара ?имеш ??м ?стерхан чикл?веге ?стибез. Бераз гына тоз сибеп, каймак салабыз (0,5 стакан й?зем, 0,5 стакан ?стерх?н чикл?веге, 10-15 кара?имеш, 2-3 пешк?н ч?гендер эре кыргычтан уып салына ??м 2 ?леш сарымсак ваклап ?ст?л?. 100 г майонез ??м т?менч? тоз салып болгатыла). Яки пешк?н ч?гендерне угычта уып, а?а вак итеп туралган алма ??м вак угычтан чыгарылган бер тырناق сарымсак ??м майонез кушабыз. Т?мле ??м файдалы салат ашагач, чиб?рл?неп т? кит?без. ?мма аны кан басымы т?б?н булганнарга, остеопороз, шик?р авыруыннан ??фаланучыларга, ашказаны кислоталылыгы югары булган кешел?рг? сак ашарга ки??ш ител?. Тагы бер рецепт - ул борщ пешер?не? бер ысулы. Аны? ?чен: 8 стакан суга: 2 кызыл ч?гендер, 2 баш суган, петрушка тамыры, 1 кишер, 3 б?р??ге, 13 баш к?бест?, 2 аш кашыгы томат пастасы яки 3 помидор, 2 кипк?н г?мб?, яшел сельдерей, петрушка, укроп, 1 аш кашыгы тоз, ярты бал кашыгы шик?р комы, 1 аш кашыгы аш серк?се, 2 аш кашыгы май. Суган бел?н петрушканы турыйлар да к?стр?лг? бушаталар. Аны? ?стен? кипк?н г?мб? ??м 8 стакан су салалар. Аннары к?стр?лне к?чле ут ?стен? куеп ?иб?р?л?р. Кызыл ч?гендерне эре тешле угычта уганнан со?, майлы табага салып, ?крен ген? утта якынча 20 минут томалап пешер?л?р. Табага ярты балкашыгы тоз ??м бер балкашыгы шик?р комы салалар. Ч?гендер сусыл булмаса,

бераз шулпа да кушарга ярый. Табадагы массаны болгатып торалар. Ч?гендер кызыл т?сен югалтмасын ?чен, а?а бер балкашыгы аш серк?се ?ст?п ?иб?р?л?р. Аннары кишерне, угычта уып, табага салалар.

Б?р??гене, ?рчеп, эре итеп турыйлар да к?стр?лг? салалар. Вак итеп туралган к?бест?, табада кызган ч?гендер, кишерне д? к?стр?лг? бушаталар. Ашны 10 минут кайнатканнан со?, газны с?ндереп, к?стр?лг? яшел ?л?нн?р, д?фн? (лавр) яфрагы салып ?иб?р?л?р ??м капкачын ябып куялар. 5 минуттан борщ инде тулысы?ча ?зер була. Т?линк?л?рг? салып, каймак ?ст?п, табынга бир?без.

Ч?гендерне? файдасы турында тагы да ?йт?се кил?: эч йомшартыр ?чен к?нен? 100 грамм пешк?н ч?гендер ашаган кешене? ашказаны ??м эч?клек бел?н бернинди проблемасы да булмас. «Тел?с? кайсы ит янына ч?гендер д? куйсагыз, ашказаны-эч?клек трактыгыз я?а швейцар с?гате кебек эшл?р, сез д? с?лам?т булырсыз», – дип ышандыра безне диетологлар да.

**Н.Х?лил**