



سېف

ئىگلىز دېيىڭ: "رۇزى سېفەكى بىخۇ و نەچە نۇزدارى!"
مەبەست ۋ ھى گۆتنى نەوۋە كو سېف مەيودىيەكى گەلەك ب
مىايە ۋ بۇ تەندروستىيا مېرۇقى. ھەر وىسا مەيودىيەكى
خۇش و جوان و بېھنخۇشە ۋى.
گەلەك رەنگ و چۆرىن سېفان ھەنە: سۆر، زەرۋ كەسك.
ھەر وىسا مەزن، ئاقىنجى، بېچىك، ترش، شىرىن و مز.



ل كوردستانى ۋى گەلەك چۆرىن سېفان ھەنە
ۋ ھەمىيا باشتەر ئەو سېفان يېن ل بەرواريا شىن
دېن.

چۆرىن سېفان كوردستانى نەقەنە:

سېف جىھانى، سېف سۆرك، سېف بەروارى،
سېف شەكر، سېف تەحلك، سېف زەرك، سېف
خانك، سېف رېفاس و سېف خودىرى.



سېف مەيودىيەكى خۇشتقى و ب بىھايە ل دەق مە كوردان
و ئاقى وى گەلەك سترانان دا ھاتىيە وەك:
* دو سېفان دو ھنارن
دەلىلى گۆزى نەمايى
* وەرەنە سېفا وەرەنە خۇخا
تالانە ل سېفان و خۇخا
ھەر وىسا ئاقى گەلەك كىچكان ب تايىبەتى بەرى، "سېفى"
بوو.





سېف ۋېلى گو ب خاقى دهيتە خوارن، مەرمىلاد و خوشاق و
سرك ۋى ۋى دهيتە چىكرن و ھەر وەسا د نالە كىكان ۋى دا دهيتە
ب كار نىنان.
د سېفى دا گەلەك مىنرال و ڧىتامىن ھەنە وەك، گلۇكۇز،
سوكەرۇز، كالسىۇم، ڧوسفۇر، پوتاسىۇم، ئاسن و ڧىتامىنن
B و C.



تۇف



كولىك



سېف بۇ ددانان ۋى گەلەكا
باشە ۋ بەر گو كالسىۇم تىدا
ھەيە و ھەر وەسا جۇرەكى
ترساتىن تىدا ھەيە گو ددانا
پاك دكەت. ۋ بەر ھندى باشە
مرۇف پىشى ھەر دانەكى
خوارنى سېڧەكى بخوت.



باشترىن بلنداهى بۇ دارا سېفى دو مېترن ۋ
بەر گو ئەگەر بلندتر ببىت دى بېرى وى كىم
بىت.

وارگەھى پىشىن بى دارا سېفى ئەورپا و
رۇۋناڧايا ئاسيا بوو و ۋ وىرى بەلاقبويە.
سېفى بېويىستى ب ناخەكا باش و كەشوبايەكى
ناقنچى ھەيە و ل جھىن گەرم شىن نابىت.



ئەكەپ

