

سیف



ئنگلیز دبیژن: "رۆزى سیقهکى بخو و نەچە نۆزىدارى!"
مەبەست ژ فى گۇتنى نەوه كو سیف مەيودىھەكى گەلهك ب
مايىھە ژ بۇ تەندروستىيا مرۆقى. ھەر وەسا مەيودىھەكى
خوش و جوان و بېپەنخوشە ژى.
گەلهك رەنگ و جۈرۈن سېقان ھەنە: سۈر، زەرو كەمسك.
ھەر وەسا مەزن، نافنجى، بەچۈك، تىش، شرىن و مىز.



ل كوردىستانى ژى گەلهك جۈرۈن سېقان ھەنە
ژ ھەميا باشتىر ئە سېقىن يىن ل بەرۋاريا شىن
دېن.

جۈرۈن سېقىن كوردىستانى نەڭدە:

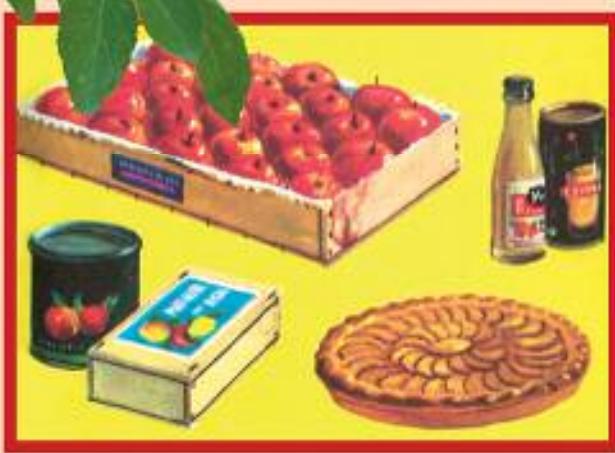
سېقىن جىهانى، سېقىن سۈرك، سېقىن بەرۋارى،
سېقىن شەكر، سېقىن تەحلك، سېقىن زەرك، سېقىن
خانك، سېقىن رېقاس و سېقىن خودىرى.



سېقىن مەيودىھەكى خۇشتىنى و ب بەيابە ل دەق مە كوردان
و نافىن وى گەلهك ستراتان دا ھاتىيە وەك:

- * دو سېقىن دو ھەنارن
دەلىلىن گۈزى نەماينى
 - * وەرنە سېقىدا وەرنە خۇخا
تالانە ل سېقان و خۇخا
- ھەر وەسا نافىن گەلهك كىچكان ب تايىبەتى بەرى، "سېقىن"
بۇو.





سیف ژ بلى کو ب خاچى دهیتە خوارن، مەرمىلاد و خوشاف و سرک ژى زى دهیتە چىكىن و هەر وەسا د ناڭ كىكان ژى دهیتە ب كار ئىنان.

د سیقۇ دا گەلهك مېنراپ و فيتامين ھەنە وەك، گلۈكۈز، سوكەرۆز، كالسيوم، فوسفور، پوتاسيوم، ناسن و فيتامينىن .C و B



سیف بۇ ددانان ژى گەلهك
باشە ژ بەر کو كالسيوم تىدا
ھەيە و هەر وەسا جۈرەكى
ترشاتىن تىدا ھەيە کو ددانان
پاك دكەت. ژ بەر ھندى باشە
مرۆغۇ پاشى ھەر دانەكى
خوارنى سېقەكى بخوت.



باشترين بلنداهى بۇ دارا سیقۇ دو مېئىرن ژ
بەر کو ئەمگەر بلندىر بىبىت دى بەرى ئى كىيم
بىبىت.

وارگەھەن پېشىن بىن دارا سیقۇ ئەورپا و
رۆزئافايىا ناسيا بۇو و ژ وېرى بەلاقبۇويە.
سیقۇ بىپويسىتى ب ئاخەكا باش و كەشوبايەكى
ناڭنجى ھەيە و ل جەپىن گەرم شىن نابىت.

