

Sêv



Ingiliz dibêjin: "Rojê sêvekê bixwe û neçe nojdarî

Mebest ji vê gotinê ewe ku sêv meyweyekê gelek bi mifaye ji bo tendrustiya mirovî. Her wesa meyweyekê xweş û ciwan û bêhnxweşe jî.

Gelek reng û corên sêvan hene: sor, zer û kesk. Her wesa mezin, navincî, büyük, tırs, şirîn û miz.

Li Kurdistanê jî gelek corên sêvan hene ji hemuya baştir ew sêvin yên li Berwariya şîn dîbin.

Corên sêvên Kurdistanê evene:

Sêv cîhanî, sêv sork, sêv berwarî, sêv şekir, sêv tehlik, sêv zerk, sêv xank, sêv rîvas û sêv xwedîrî.



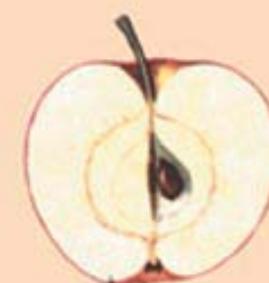
Sêv meyweyekê xweş û bi
bihaye li dev me kurdan û navê
wê digel sitranan da hatîye
wek:
* Du sêvin du hinarin
* Delîlê gozê nemayê
* Werne sêva werne xoxa
* Talane li sêvan û xoxa

Her wesa navê wê li keçika
dikin û navê gelek keçikan bi
taybetî berê, "sêvî" bû.



**Sêv ji bilî ku bi xavî tê xwarin,
mermêlad û xweşav û sirk jî jê tê
çêkirin û her wesa di nav kêkan jî
da tê bi kar ïnan.**

**Di sêvê da gelek mîneral û
veamîn hene wek: gilîokoz,
sukeroz, kalsîyum, fusfor, putas-
îyum, asin û veamînên**



**Sêv bo didanan jî geleka
başe ji ber ku kalsîyum
têda heye û her wesa
corekê tirşatîyê têda heye
ku didana pak dike. Ji ber
hindê başe mirov piştî her
danekê xwarinê sêvekê
bixwet.**



**Baştîrîn bilindahî bo dara sêvê du
mêtrîn ji ber ku eger bilindtir bibe dê
berê wê kêm be.**

**Wargehê pêşîyê yê dara sêvê
Ewrupa û rojavaya Asîya bû û ji wêrê
belavbuye.**

Sêvê pêwistî bi axeka baş û

