

Sêv



Ingilîz dibêjin: "Rojê sêvekê bixwe û neçe nojdarî"

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

Gelek reng û corên sêvan hene: sor, zer û kesk. Her wesa mezin, navincî, biçuk, tîrş, şîrîn û miz.

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

Corên sêvên Kurdistanê evene:

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



**Sêv meyweyekê xweş û bi bihaye li dev me kurdan û navê wê digel sitranan da hatiye 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 înan.

Di sêvê da gelek mîneral û veamîn hene wek: gilîokoz, sukeroz, kalsîyum, fusfor, putasîyum, 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.



Baştirîn bilindahî bo dara sêvê du mêtrin ji ber ku eger bilindtir bibe dê berê wê kêm be.

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

Sêvê pêwistî bi axeka baş û

