

پياسەى لەسەرخۆ باشتىرىن وەرزىشە

هەمووان دەزانىن كە وەرزىش و پياسە كەردن زۆر بە سوودە بۆ لەشى مرۆ، وەلى تويژىنە وەيەكى نوپى زانكۆى كۆلۆرادۆى ئەميرىكايى ئامازەدەكات گەر مرۆى قەلەو پياسەى هيواش بكات ئەوا كالورى (وزە) زىدەتر دەسووتىنن .

بە پيى ئەو تويژىنە وەيە يەككە لەسوودە گەرەكانى پياسەى لەسەرخۆ بە قەلەو برىتتايە لە گۆپران نەهاتن بەسەر لەشدا و مرۆ وەك خۆى دەمىنيتە وە .

تويژىنە وەكە ئامازەدەكات كە لە كاتى پياسەى لەسەرخۆدا قەلەو و كالورى زۆر دەسووتىنن وەك لە پياسە كەردنى خيىرا .

هاوكات تويژىياران ئامازەيان كەرد كە پياسەى خيىرا دەبىتە هۆى قوورسى لە سەر ئەژنۆكان . بەلام پياسەى لەسەرخۆ دەبىتە هۆى كەمبونە وەى مەترسى زيان گەياندن بە جومگەكان و دەرکەوتنى رىوماتىزم . لايەنى باشى پياسەى لەسەرخۆ برىتتايە لە ئاسانى ئەجامدانى ، گرنگترىن ئامۆزگارىيەكانىش لەم بارەدا ئەمانەن :

– لەبرى ئەسسېنسور پليكانە بەكاربەيئە .

– ئۆتۆمۆبيل لە شوينىكى دوورتر رابگرە وەك لەو شوينەى مەبەستتە .

– ئىستگەيەك لە پيش وەستانى پاسەوە دابەزە بۆ ئەوەى تا مألەوە يان شوينى مەبەست بە پى بىپرى .

پياسە باشە لەبەرئەوەى دل و بۆريەكانى خوین پىويستىيان بە جولاندن و چالاكايە لەبەر ئەوەيە تويژىياران پيشنيار دەكەن كە باشتريشە گەرمرۆى قەلەو مەلە بكات يان سوارى پاسكىل بىيت .

سەرچاوە