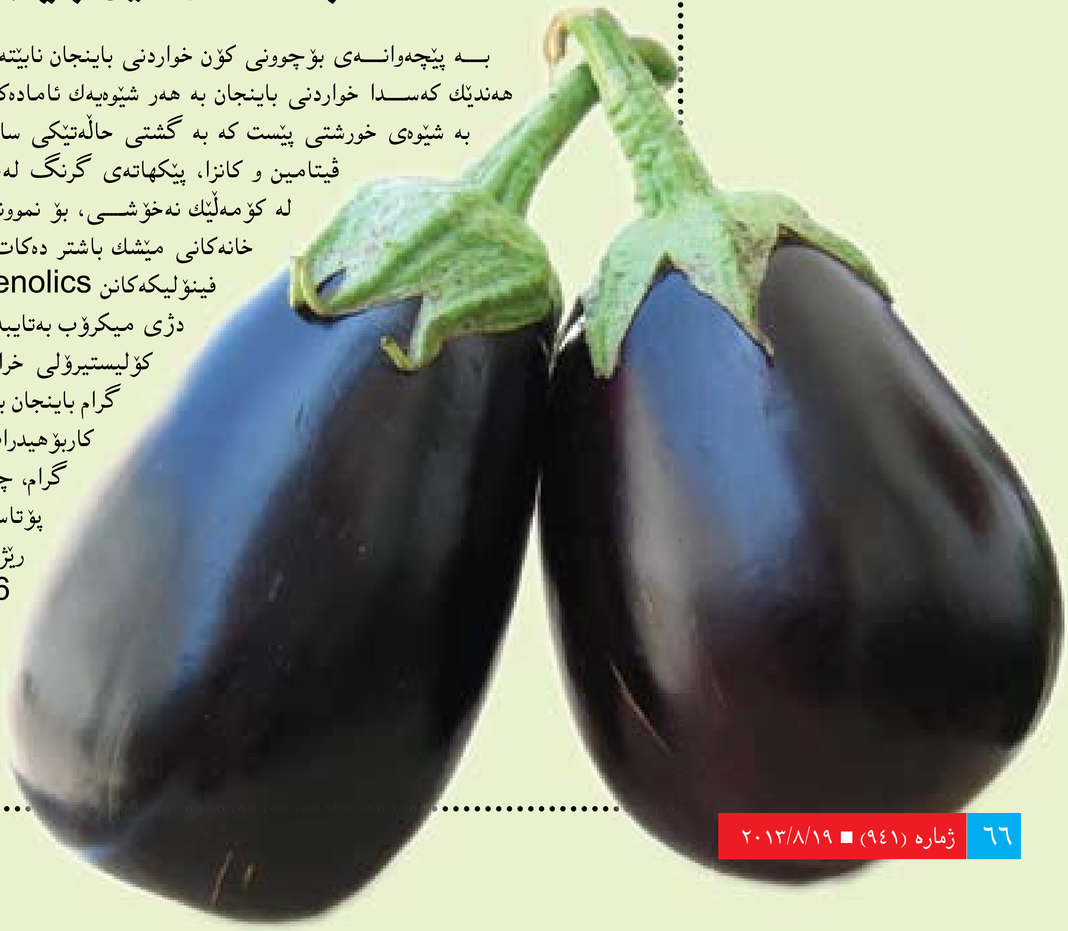
سوودەکانی شبیت

بەهـــای خۆراکیـــی شـــبیت Dill بۆ ڕێژە بەرزەکـــەی مادده دژەئۆکسـانەکان دەگەڕێتەوە کە ڕۆڵـــی گرنگیان هەیە بۆ خۆپاراستن لە چەندین جۆری شێرپەنجە، هەروەها شبیت ســەرچاوەیەکی باشە بۆ ریشـاڵ، مەنگەنیز، ئاسن، مەگنسیۆم. دەکرێ بە خواردنی نزیکەی 5 گرام شـــبیت وزەی پێویستی ڕۆژانە بە ڕێژەی 12%، کالسیۆم بە ڕێژەی 6.3% ی پێویستی ڕۆژانە، مەنگەنیز بە ڕێژەی 4% ی پێویستی ڕۆژانە، ئاسـن بە ڕێـژەی 3.8% ی پێویســتی ڕۆژانە، مەگنســیۆم بــە ڕێژەی 2.6% ی پێویســتی ڕۆژانە، ریشاڵ بە ڕێژەی 3.5% ی پێویستی ڕۆژانە دابین بکرێت. پێکهاتەکانی شبیت وەکو پێکهاتەکانی سیر چالاکیان دژی گەشەی بەکتریا هەیە. شبیت وەکو سەرچاوەیەکی کانزای کالسیۆم گرنگی هەیە بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون بە پووکانەوەی یان لاوازبوونی ئێسک کە زیاتر لە ئافرەتدا لەپاش تەمەنی وەستانی یەکجارەکی عادە Meno-pause بەدی دەکرێت، هەروەها بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون بە هەوکردنی ڕۆماتیزمی جومگەکان سوودی لێوەردەگیرێت. تۆوی شبیت ڕۆڵی هەیە لە یارمەتیدانی گەدە بۆ هەرسکردنی خۆراک و سووککردنی خەوزڕاندا.

بەهای خۆراکیی باینجان



بــە پێچەوانــەی بۆچوونی کۆن خواردنی باینجان نابێتە هــۆی تووڕەبوون یان هەڵچوون، بەڵام لە هەندێك کەســدا خواردنی باینجان بە هەر شێوەیەك ئامادەکرابێت دەبێتە ئەگەری جۆرێك هەستەوەری بە شێوەی خورشتی پێست کە بە گشتی حاڵەتێکی سادەیە. باینجان Eggplant جگە لە چەندین ڤیتامین و کانزا، پێکهاتەی گرنگ لەخۆدەگرێت کە ڕۆڵیان هەیە بۆ خۆپاراستن لە کۆمەڵێك نەخۆشـی، بۆ نموونە مادەی ناسـونین Nasunin کە فرمانی خانەکانی مێشك باشتر دەکات. دژەئۆکسانەکانی باینجان کە لە گرووپی فینۆلیکەکانن Phenolics، چالاکیان هەیە دژی شـێرپەنجە و دژی میکرۆب بەتایبەتی ڤایرۆسەکان لەگەڵ دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL لە خوێندا. پێکهاتەکانی 100 گرام باینجان بریتین لە: وزە 25 کالۆری، پرۆتین 1 گرام، کاربۆهیدرات 6 گرام، شەکر 3.5 گرام، ریشاڵ 3 گرام، چەوری ناتێر 0.5 گرام، سۆدیۆم 2 ملگم، پۆتاسیۆم 229 ملگم، لەگەڵ ڤیتامین C بە ڕێژەی 3% ی پێویســتی ڕۆژانە، ڤیتامین B6 بە ڕێژەی 5% ی پێویستی ڕۆژانە، مەگنسیۆم بە ڕێژەی 3% ی پێویستی ڕۆژانە. سوودێکی دیکەی باینجان ئەوەیە کە لــەش لە کۆبوونــەوەی بڕی زیادی ڕێژەی ئاسن ڕزگار دەکات.

راستیی خۆراکە کاربۆهیدراتییەکان

لە لایـەك کاربۆهیدرات سـەرچاوەیەکی گرنگە بـۆ دابینکردنی وزە، لەش کاربۆهیدرات تێکدەشـکێنێت بۆ شـەکر ئینجا بەکاریدەهێنێت وەکو سـەرچاوەیەکی راسـتەوخۆی وزە یان بۆ پاشان خەزنی دەکات بە شێوەی گلایکۆجن لە ماسـولکە و جگەردا، لە لایەکی تردا فرمانی خانەکانی مێشك پشت شەکری گلوکۆز دەبەستن. لەکاتی کەم وەرگرتن یـان وەرنەگرتنی هیچ کاربۆهیدرات، لەش چەوری بۆ دابینکردنی وزە بەکاردێنێت، ئەمەش ئەو بنچینە سەرەکییەیە کە ریجیمی دکتۆر ئەتکین Atkins diet پشتی پێدەبەسـتێت. هەموو کاربۆهیدراتەکان لە لەشدا تێکدەشکێن یان دەگۆڕێن بۆ شەکر، بەڵام کاربۆهیدراتە سافنەکراوەکان و دانەوێڵەی تەواو کە بە کاربۆهیدراتە ئاڵۆزەکان ناسراون رێژەیەکی بەرزتر لە ریشاڵ و ڤیتامین و کانزا لەخۆدەگرن بە بەراورد لەگەڵ کاربۆهیدراتە سـافکراوەکان یان سادەکان. کەواتە کاربۆهیدراتە ئاڵۆزەکان جۆری باشن Good carbs و کاربۆهیدراتە سادەکان جۆری خراپن Bad carbs. کاربۆهیدراتە ئاڵۆزەکان وەکو دانەوێڵەی تەواو رێژەیەکی بەرزی ریشاڵیان تێدایە بۆیە کاتێکی زۆریان پێویسـتە بۆ هەرسـکردن و تێکشـکان و گۆران بۆ شەکر، بەمەشـەوە هەرگیز ئاستی شەکری خوێن بە خێرایی بەرزنابێتەوە. واباشـترە کە خواردنی بڕی زیادی کاربۆهیدرات بخەیتە سـەرەتای رۆژت کە لەش وەکو وزە بەکاری دەهێنێت، ئەمەش خراپە کە خواردنی بڕی زیادی کاربۆهیدرات بخەیتە درەنگانی شەو کە لەش زیاتر دیگۆڕێت بۆ چەوری و خەزنی دەکات.

خۆراک و ئاستی شەکری خوێن

خواردن ئاستی شـەکری خوێن (گلوکۆز Glucose) بەرزدەکاتەوە، بـەڵام تا چ رادەیەك، ئەمـە پەیوەسـتە بە جـۆری خۆراك بەتایبەتـی رێژەی کاربۆهیـدرات. کاتی هەرسـکردن و بەتاڵبوونـەوەی گەدە بە پێی جـۆری کاربۆهیدرات دەگۆڕێت. ماوەی بەتاڵبوونەوەی گەدە هەر جارێك بە جیاواز کاریگەری هەیە لەسـەر ئاستی شەکر لە خوێندا. بڕی خواردنیش رۆڵێکی گەورەی هەیە لەسەر ئاستی شەکری خوێندا، بۆ نموونە بڕی زیادی خۆراك کە رێژەی بەرزی کاربۆهیدرات لەخۆبگرێت دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ئاسـتی شـەکری خوێن، لە لایەکی ترەوە بڕی کەمی خۆراك کـە رێژەیەکی نزمی کاربۆهیدرات لەخۆبگرێت دەبێتە هۆی دابەزینی ئاستی شەکری خوێن. لە لایەکی دیکە، بڕ و جۆری خۆراك کاریگەری دەکاتە سەر رێژەی دەردانی هۆرمۆنی ئینسـولین لە پەنکریاسدا، تواناى ئینسـولین بۆ دابەزاندنی شەکری خوێن رۆڵی کلیل دەگێڕێت، بۆیە بڕ و جۆری خۆراك بە هەنگاوی سەرەکی کۆنترۆڵکردنی نەخۆشی شەکرە دادەنرێت. پێویستە ئەمەش لەبیر نەکرێت کە هەتا پارێزی خۆراك بۆ هەموو نەخۆشانی شەکرە بە تەواوی وەك یەك نییە، چونکە بە پێی ستایلی ژیان و حەزە خۆراکییە کەسییەکان رێکدەخرێت، بەڵام بەگشتی بۆ هێشتنەوەی شەکری خوێن لە ئاسـتێکی جێگیر و نزمدا ئەم خۆراکانەی خوارەوە رێنمایی دەکرێن: کاربۆهیدرات زیاتر لە سەوزە و میوە و پاقلەمەنی و دانەوێڵەی تەواو وەربگیرێت، شـیری کـەم چەوری یان بێ چەوری، خۆراکی دەوڵەمەند بە ریشاڵ، چەورییە تێرەکان و چەورییە نێوەندەکان بە کەمترین رێژە لە خۆراکی رۆژانەدا بێت، بڕی کۆلیستیرۆل لە خۆراکی رۆژانەدا کەمتر بێت لە 200 ملگم، هەفتانە بەلای کەم 2 جار ماسی بخورێت.

سوود و زیانەکانی قاوە و چای بۆ نەخۆشانی شەکرە

پاش خواردنەوەی کوپێك قـاوە لەوانەیە کە کەمێك ئاسـتی شـەکری خوێن بەرزبێتەوە، هۆکارەکەش دەگەڕێتـەوە بۆ کاریگەری ماددەی کافائین Caffeine کە ئاسـتی شەکری خوێن تا رێژەی 8% بەرزدەکاتەوە. لە لایەکی ترەوە، خودی قاوە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە کەم دەکاتەوە. هەردوو قاوەی بە کافائین Caffein-ated و قاوەی بێ کافائین Decaffeinated جگە لە کافائین پێکهاتووی دیکە لەخۆدەگرن کە رۆڵیان هەیە لە دابەزاندنی ئاسـتی شەکری خوێندا. میکانیزمی تەواوی کاریگەری کافائین بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی شەکری خوێن بـە تەواوی نەزانراوە، بەڵام لەوانەیە کە کافائین ببێتە هـۆی بەرزبوونەوەی هۆرمۆنەکانی ئەدرینالین و کۆرتیزۆل Cortisol کە ئاسـتی شەکر بەرزدەکەنەوە، یان لەوانەیە کە ببێتە هۆی گۆڕان لە فرمانی هۆرمۆنی ئینسولیندا. قاوەی بێ کافائین ماددەی ترشی کلۆرۆجینیك Chlorogenic و ترایگۆنێلین Trigonelline لەخۆدەگرێت کە ئاسـتی شـەکری خوێن دادەبەزێنن، بۆیە بۆ تووشبوون بە شەکرە واباشترە کە بەگشتی قاوە بە کەمی یان تەنیا قـاوەی بێ کافائین بخۆنەوە هەروەها بە گوێرەی چای کە ماددەی گرنگی تێدایە، بەڵام کافائینیش لەخۆدەگرێت. لە لایەکی ترەوە، چای سـەوز ئاسـتی شـەکری خوێن دادەبەزێنێت، لەگەڵ دابەزاندنی رێژەی هیمۆگلۆبینی گلوکۆزبوو HbA1c و کۆلیسـتیرۆلی گشتی و کۆلیستیرۆڵی خراپ، بۆیە لەوانەیە کە چای سەوز ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی شەکری جۆری دووەم کەم بکاتەوە.

کاریگەری کارگەکانی چیمەنتۆ لەسەر تەندروستیدا

کارگەکانی چیمەنتۆ دەبنە هۆی دەربازبوونی جیوە Mercury بۆ ناو هەوای دەوروبەر، پاشان جیوە دەنیشێتە سەر زەوی و دەگاتە ناو ئاو. جیوە کانزایەکی قورسە و مەترسی بۆ هەموو کەسێك هەیە و هەموو شتێك ئالوودە دەكات. گەیشتنی جیوە بە لەش چەندین گرفتی تەندروستی پەیدا دەكات، بۆ نموونە لەكاتی دووگیاندا دەبێتە هۆی گرفت لە پەرەسەندنی مێشكی كۆرپە، لە پێگەیشتوواندا دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و گرفت لە دڵدا. جیوەی کارگەکانی چیمەنتۆ کە دەگاتە ئاو دەبێتە هۆی گرفتێکی گەورە، چونکە هەتا ماسی و بوونەوەرەکانی تری ئاو بە جیوە ئالوودە دەبن، ئەمەش راستەوخۆ کاریگەری خراپی لەسەر تەندروستی مرۆڤدا دەبێت. جگە لە جیوە، چەندین ماددەی ژەهراوی دیکە لە کارگەکانی چیمەنتۆ دەگەنە ژینگە بەتایبەتی دیۆکسینەکان Dioxins کە پەیوەندیان بە تووشبوون بە شێرپەنجەوە هەیە، بەرکەوتن بە رێژەیەکی کەمی دیۆکسینەکان دەبێتە هۆی سووربوونەوەی پێست، سووتانەوەی بۆشایی دەم، هەستکردن بە سووکبوونی سەر، هێڵنج، رشانەوە، ئازاری گشتی، نارەحەتی گەدە، زیادبوونی گەشەی موو. شوێنی نزیکتر لە کارگەکانی چیمەنتۆ رووبەڕووی رێژەی بەرزتری دیۆکسنەکان دەبنەوە و ئەگەری گرفتە تەندروستییەکانیش زیاتر دەبێت کە لەوانەیە بگاتە نەخۆشی دڵ و نەزۆکی پیاو و ئافرەت، هەروەها نەخۆشی لە جگەر و پەنکریاس و کۆئەندامی هەناسەدا. تاکە رێگا بۆ خۆپاراستن بریتییە لە دوورخستنەوەی شوێنی نیشتەجێبوون لە کارگەکانی چیمەنتۆ.

ئایا بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بێ نیشانەیە؟

بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن Hypertension بە بکوژی بێدەنگ Silent killer ناسراوە چونکە مەترسیدارە و بێ نیشانەیە. لە گەلێك نەخۆشدا سەرئێشە لەبەر نیگەرانی و پەستی لەپاش دەستنیشانکردن سەرهەڵدەدات. بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن کە چارەسەر نەکرێت بەرە بەرە بەرزتر دەبێتەوە و ئەگەری ئاڵۆزییەکان زیاتر دەبێت. پێویستە لەسەر هەموو کەسێك لە تەمەنی 18 ساڵ و بەسەرەوە کە بە شێوەیەکی دەوری پەستانی خوێنی لە لایەن دکتۆر پێوانە بکات. پێوانەکردنی پەستانی خوێن زیاتر و زووتر پێویستە بۆ ئەو کەسانەی کە کێشان زیادە یان قەڵەون، تەمەنیان لە 40 ساڵ زیاترە، بە خێزان نەخۆشییەکەیان هەیە، هەروەها بۆ تووشبووان بە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن. لە کەمتر لە 1%ی حاڵەتەکاندا پەستانی خوێن بە خێرایی تا رادەیەکی زۆر بەرزدەبێتەوە، بۆ نموونە پەستانی ژێرەوە دەگاتە نزیکەی 130 ملم جیوە، بەمەش دەووترێ پەستانی بەرزی دژوار Malignant hypertension کە مەترسیی زۆری هەیە و پێویستی بە چارەسەرێکی خێرا و راستەوخۆ هەیە. پەستانی بەرزی خوێن تەنیا لەو کاتەدا نیشانەی هەیە کە بوویێتە ئاڵۆزی لە لەشدا بەتایبەتی پەککەوتنی دڵ و خوێنبەربوون لەناو شانەکانی مێشکدا، بۆ نموونە: بۆرژان، شێوان، سەرئێشە، هێڵنج، تێکچوونی بینین، قورسبوونی هەناسە.

ئایا بوونی شەکر لە میزدا مەترسی هەیە؟

شەکر ماددەیەکی هێندە بەسوودە کە لەش راستەوخۆ بەکاریدەهێنێت و بەشە زیادەکەشی خەزن دەکات. تەنیا ئەو ماددانە لەگەڵ میزدا فڕێ دەردەدرێن کە لە لەشدا زیادن یان بەکارناهێنرێن، هەرگیز ماددەی سوودبەخش لە میزدا فڕێ نادرێت تەنیا لە حاڵەتی هەندێك نەخۆشیدا نەبێت. بوونی شەکر لە میزدا ئەلارمێکی زەقە بۆ نزیکبوونەوەی یان ئەگەری روودانی گۆڕان لە لەشدا. لە حاڵەتی ئاساییدا، لەشێکی دروست کە مامەڵەی دروست لەگەڵ شەکردا دەکات ئەوا بە هیچ شێوەیەك شەکر لە میزدا بەدی ناکرێت چونکە شەکری زیاد لە لەشدا خەزن دەکرێت بۆ بەکارهێنانی لەکاتی پێویست. بەگشتی، لەکاتی تێکچوونی مامەڵەکردنی دروستی لەش لەگەڵ شەکردا لەوانەیە کە هەندێك شەکر لە ئەندامەکانەوە بەکارنەهێنرێت و فڕێ بدرێتە ناو خوێن و پاشان ناو میز، ئەمەش مانای ئەوەیە کە لەش چیتر ناتوانێت بە دروستی مامەڵە لەگەڵ شەکردا بکات. بەگشتی بوونی شەکر لە میزدا یەکێکە لە نیشانەکانی نەخۆشی شەکرە، بەڵام لەوانەشە کە نیشانەیەکی نەخۆشی گورچیلە بێت، هەروەها وەکو زیانی لابەلای هەندێك دەرمان. لە زۆربەی حاڵەتەکاندا، شەکر لە میزدا مانای بوونی سەرەتای گرفتێکی پەیوەست بە مامەڵەکردنی دروستی لەش لەگەڵ شەکردا دەگەیەنێت، واتە تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە یان نزیکبوونەوە یان سەرەتای تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە.

هەوكردنی ڤایرۆسی جگەری A نەخۆشیی كەمیی پاكوخاوێنییە

ڤایرۆســی هەوكردنی جگەر جۆری A لە رێگای پیســایی فرێدەدرێت، پاشان كە دەگاتە دەمی یەكێكی تر تووشی هەوكردنی دەكات. رێگاكانی گواستنەوە بریتین لە: ئالوودەبوونی خۆراك، ئاو، شیر، ماسی بەســتوو بەتایبەتی Shellfish، فەراولەی بەستوو. ئاســتی ئابووری و كۆمەڵایەتی نزم، كەمــی پاكوخاوێنی تاكە كەس و قەرەباڵغی هۆكاری سەرەكین بۆ تووشبوون و بڵاوبوونەوەی هەوكردنی ڤایرۆسی جگەری A، بۆیە زوو شووشتنی دەستەكان بە ئاو و ســابوون بەتایبەتی پاش بەكارهێنانی توالێت، پاش گۆڕینی حەفازەی منداڵ، پێش ئامادەكردنی خۆراك، پێش خواردن، بایەخی یەكجار زۆری هەیە بۆ خۆپاراســتن لە تووشــبوون و رێگرتن لە بڵاوبوونــەوەی نەخۆشــییەكە، هەورەها ســەفەركردن بۆ وڵاتانی جیهانی سێیەم ئەگەری تووشبوون زیاتر دەكەن. خۆشبەختانە ئێستا كوتان دژی ئەم نەخۆشــییە هەیە، پاش كوتان بە ڤاكســین دژی ڤایرۆسی جگەر A گەلێك نیشانەی نەخوازراو سەرهەڵدەدەن وەكو: بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، هێڵنج، سەرســووڕان، بێهێزیی گشــتیی لــەش، هەروەها چەند زیانێكی لابەلای ســووك كە بۆ ماوەی 2-1 رۆژ بەردەوام دەبن بریتین لە: ســووتانەوە لە شــوێنی دەرزییەكە، سەرئێشە، كەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن، هەستكردن بــە هیلاكی و ماندووبوون. هەندێك جار ئەگەرچی دەگمەنیشــە، دەرزیەكە دەبێتە هۆی هەستەوەرییەكی توند لە ماوەی 3 خولەك تا چەند كاتژمێرێك پاش بەكارهێنانی دەرزی ڤاكسین.

هەستەوەری بە دوكەڵی جگەرە

دوكەڵــی جگەرە زێتر لە 4 هەزار ماددەی كیمیایی تێدایــە كە 80 ماددەی گومانی ئەوەیان لێدەكرێت ببنە ئەگەری شــێرپەنجە، ماددەكانی تریش بەدەر نین لە زیان. كاردانەوەی لەش بەرانبەر بە دوكەڵی جگەرە وەكو كاردانەوەی پەیوەســت بە هەستەوەری بەرانبەر بە ماددەی تر وایە. هەستەوەری بە دوكەڵی جگەرە Smoke allergy لە راســتیدا كاردانەوەیەكی لەشــە بە شێوەی پژمین، كۆكە، ســووتانەوەی چاوەكان و زیاد فرمێسككردن، زیادبوونی دەردراوی لووت، لووت گیران، هەناسەتەنگی، سەرئێشە. گەلێك كەس پاش هەڵمژینی دوكەڵی جگەرە بە ماوەیەكی كورت نیشانەكانیان سەرهەڵدەدەن و بۆ ماوەی چەند كاتژمێرێك بەردەوام دەبن. جگە لەم نیشــانانە، تووشبوو كە رۆژانە رووبەڕووی دوكەڵی جگەرە ببێتەوە ئەوا لەوانەیە كە دوچاری هەوكردنی بەردەوامی رێڕەوەكانی هەناســە بێتەوە بەتایبەتی هەوكردنی جیوبی لووت و بۆڕی هەناسە لەگەڵ ویزەی سینگ و رەبو. ئەوانەی كە زیاتر ئەگەری تووشــبوونیان بە هەستەوەری بە دوكەڵی جگەرە لێدەكرێت ئەمانەن: منداڵ، بەساڵاچووان، ئەوانەی كە رابردووی تووشــبوونیان هەیە بە هەســتەوەری وەكو رەبو یان ئەكزیما، رووبەڕووبوونــەوە بە رێژەیەكــی زۆری دوكەڵی جگەرە بۆ ماوەیەكــی زۆر. هەندێك جار كەســانی تووشــبوو بە هەستەوەری دوكەڵی جگەرە دوچاری نیشانەكانی هەستەوەری دەبن بە شــتی تری وەكو بۆن و گۆڕانی كەش و پلەی گەرمی.

كاریگەریی تۆزی تەختە لەسەر كۆئەندامی هەناسە

تۆزی تەختــە Wood dust لە كارگەكانی دارتاشی و دروستكردنی مۆبیلیات و پیشەسازیی كاغەز تەنیا لەتۆز پێك نەهاتووە، بەڵكو گەردیلەی ورد لەخۆدەگرێت كە لەكاتی بڕین و مامەڵەكــردن لەگەڵ دار و تەختەدا بڵاودەبنەوە كە ئەگەر هەڵمژرێن دەبنە هۆی گرفتی تەندروستی، بۆ نموونە ماددە كیمیاییەكانی وەكو ئارسینیك، كۆپەر، كرۆم، كریســۆت Creosote یان پیســكارە بایۆلۆژییەكانی وەكو كەڕوو. تۆزی تەختەی جیاواز وەكو تەختــەی رەق یان تەختــەی نەرم كاریگەریی تەندروســتی جیاوازیان هەیــە.، هەر چەند تەختە رەقتر بێت هێندە رێژەیەكــی زیاتر تۆزی هەیە و كاریگــەری زیاتر دەكاتە ســەر تەندروستی. كاریگەرییەكانی تۆزی تەختە لەســەر تەندروستی مرۆڤ بریتین لە: هەوكردنی پێســت پاش بەركەوتنی راستەوخۆ، هەستەوەری لە كۆئەندامی هەناسەدا پاش هەڵمژینی تــۆزی تەختــە، هەناســەتەنگی، ســووتانەوەی چاوەكان، وشكبوون و گیرانی لووت، سەرئێشە. لە لایەكی ترەوە، كەوتنی تۆزی تەختە لەســەر زەوی دەبێتە هۆی خلیسكان، رێژەی بەرزی تــۆزی تەختە لە دەوروبەردا زوو ئاگردەگرێت بە هۆی گەرمیی ماتــۆر و مەكینــەكان، هەروەهــا كاریگەریی نێگەتیڤی هەیە لەســەر چاو و بینین لەكاتی كاركردندا.