زۆربەمان ورەمان نی یە، لیّی کەوین. جگە لەمە بنەما پزیشکی یەکانی کە باس کردووە دووسێیەکی تائێستاش هەر جیٚگرنو بگرە گەر ئەمرۆ ئەم نامیلکەیە وەکو خۆی لەچاپ بدرێتەوە، هەمان سودو رۆل ئەدات کە لەسالّی (١٩٣٣) کوردی مەریوانی بۆی نوسیوە.

سێیەم، نرخی زمانەوانی:

چەندان زاراوەی پزیشکی کوردی لە خۆی گرتووە، کە ئەتوانرێ بەسەر چاوەیەکی زاراوەی زانستیو بگرە فەرهەنگۆکێك دابنرێ، هەرلەم پێودانگەوە هەندێ لەو زاراوانەی ناویتان بۆ ئەخەمە روو.

پیٚگەیشتن	بلوغ	Maturation
هێلکەدان	مبيض	Ovary
هێلکەبچکۆلە	بويضة	Ovules
منالّدان	رحم	Uterus
پەردەی کچێنی	غشاء البكارة	Hymen
هێلکەهاوێشتن		Ovulation
نەوە	نسل	Offspring
سك‌پربوون	حمل	Conception
گۆشتی‌منال	المشيمة	Placenta
هێلنج		Nausea
فەرەنگی	الزهري	Sphilis
سوزەنەك	السيلان	Gonorrhea

پەراویزەکان

١ - بروانە گۆڤاری (تەندروستیو کۆمەل) نەریمان بابەلی (نوژدارانمان لەمەیدانی نوسیندا)

ژمارە (٣)
سالّی ١٩٨٧
لاپەرە (٢٠)

٢ - بروانە «هەموو کچێك چی‌بزانێ» کوردیو مەریوانی
سالّی ١٩٣٣
چاپخانەی کرخ
لاپەرە (A.B)

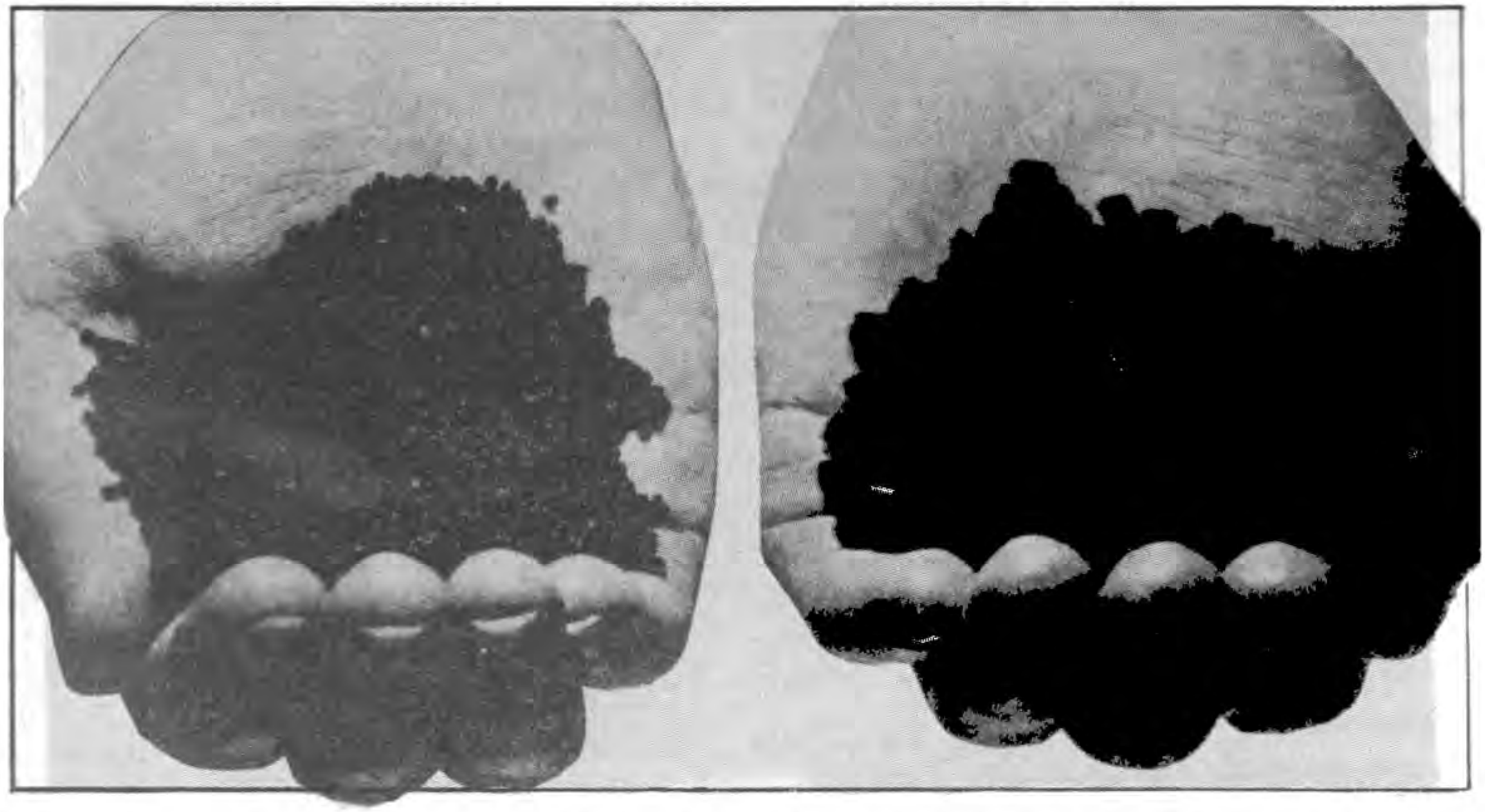
کانزاکان لە لەشماندا

د. عادل حسين عبد الله

ئێمە لە خواردنی رۆژانەماندا گەلێك لە کانزاکان بەکاردێنین کە زور گرنگن بۆ تەندروستیو درێژەدان بە تەمەن، ئەم کانزایانەش هەر کە رێژەیان لە لەش‌دا کەم‌بوو یان زیادبوو ئەوا کارێکی گەورە ئەکەنە سەر تەندروستی، گۆران لە لەش‌دا بەگشتی روو ئەدات.

ئەم کانزایانە زۆرن وەکو:- ئاسن -کالسیوّم ئایۆدین(یۆد) -کوپەر- کرۆم- فسفۆر- مەگنسیوّم- سۆدیوّم پۆتاسیوم- کادمیوّم- ڤانادیوّم- فلۆرو هی‌تریش.

تاقیگەیەك لە سەر یەکێك لە چیاکاندا هەیە لە ژێر چاودێری دکتۆر شرۆیدەر (Shroider) کە یەکێکە لە زانایەکانی تایبەت بە لێکۆلّینەوەکانی نەخۆشی بەرزبوونەوەی تەووژمی خوێنو گرنگی کانزا لە لەش‌دا. وە ئێستاش خەریکی لێکۆلّینەوەیە لە بابەت پەیوەندی کانزا بە لەشو نەخۆشی. وە ئەم دکتۆرە ئەلّێ: ئێمە هەر رۆژێك رێژەیەکی کەم لە کانزاکان بەکار ئەهێنین وە لە شی مرۆڤ چاك ئەزانێ کامەوە چۆنو چەند کانزای پێویستە وچۆن لە رێژەی زیادی کانزا لە لەش‌دا رزگاری‌بێت؟ بۆ



نموونە کانزای کۆپەر (Cupper) کە زۆر گرنگە بۆ پیکهێنانی خوێن. ئەگەر ڕێژەکەی لە لەش‌دا بگاتە (١/١٠)ی گرامێك ئەوا ژیان ئەکەوێتە مەترسی‌یەوەو ئەبێتە هۆی مردن ئەگەر لەم ڕێژەیە زیاتربوو، لەشی ساغ کانزای کۆپەری زیاد لە پێویستی خۆی بە ڕیگای میز ئەکاتە دەرەوە تاکو تووشی مەترسی زیادبوونی ڕێژەی ئەم کانزایە نەبێت لە لەش‌دا.

ئەمەش ڕاستە کە لەش پێویستی بە هەندێ کانزانی‌یە بۆ نموونە کانزای کادمیۆم (Cadmium) کە زۆر جار بە هۆی بۆری‌یەکانی ئاو خواردنەوە ئەچێتە ناو لەش. هەروەها کانزای قورقوشم (الرصاص) کە لەگەڵ دوکەڵی ئۆتۆمبیلەکانو هەندێ پیشەسازی پەیدائەبێت و ئەچێتە ناو لەش، بەڵام لە هەمان کات‌دا لەش توانای ئەوەی هەیە کە لەم کانزایانە کە پێویستی پی نی‌یە ڕزگاری بێ. هەندێ جار ئەگەر هاتوو ڕێژەی ئەم کانزایانە لە لەش‌دا زیادبوو وە لەش نەیتوانی فڕێ‌یان بداتە دەرەوە، ئەوا تووشی تەنگ‌و چەلەمە ئەبێت هەر وەکو سك‌ئێشان لە ئەو نەخشەکێشانەی قورقوشمی سپی بەکاردێنن بۆ نەخشەکێشانو ڕەسمەکانیان پاش کۆبوونەوەی بڕێکی کەم لەم کانزایە لە لەشیان‌دا.

دکتۆر شرۆیدەر گەیشتۆتە ئەوە کە ئەڵێ: هەندێ کانزا ڕەنگە گرنگتربن لە گرنگی ڤیتامینەکان بۆ لەش، چونکە لەش ئەتوانێ کەیێت ڤیتامین وەکو ڤیتامین (F) بۆ خۆی دروستی‌بکات لە کاتی پێویست بەڵام ناتوانێ کانزا بۆ پێویستی خۆی دروست بکات، نەك هەر ئەمەش بەڵکو زۆر جار ناتوانێ لە بڕی زیادی کانزا ڕزگاری‌بێت‌و لە ئەنجام‌دا تووشی نەخۆشی ئەبێت.

ئەم زانایە دیسان بەهۆی چەند تەکنیکێکی تایبەتی بۆ شی‌کردنەوەو پێوانی ماددە کیمیائی‌یە میکرۆسکۆپی‌یەکان تـوانیوەتی کە بە پێوانی بڕی یەکجار بچووك لەم کانزایانە لە ناو شانەکانی لەش‌دا هەڵسێ، وە ئێستاش بە هۆی ئامێرێکی ئاڵۆز کە پی‌ی ئەووترێ سپێکترۆسکۆب (Spectroscope)، بە تێنی ڕۆناکی ئەم ئامێرە بڕی زۆر بچووك وەکو (٥) لە ملیۆنێك بەش لە کانزای کرۆم لە شانەکانی جگەری مشك‌دا بدۆزێتەوە، چونکە لە پزیشکی‌دا بڕی ئاوا بچووکیش زۆر گرنگە بۆ لەش ئەگەر بزانرێ، بۆ نموونە: لە یەکێك لە باغەکانی خۆخ‌دا کەمی کانزای زینك (تۆتیا) بووە هۆی ووشك بوونەوەی درەختەکانی خۆخ‌و هیچی تر بەریان نەگرت، کەچی پاش ڕژاندنی کانزای زینك لەم باغەدا، دووبارە درەختەکان گەشەیان کردەوە. جا ئەبێ کاری کەم‌بوونەوەی بڕی بچووك

لەم کانزایە لەسەر لەش‌دا چی‌بێت؟ هەروەها لە ئوسترالیادا گەلێك لە مەڕەکان لاواز ئەبوونو لەکۆتایی‌دا ئەمردن لە بەر کەمی کانزای کۆبالت (Cobalt) لە لە شیان‌دا. مرۆڤیش هەمان پێویستی بە کانزا جۆر بەجۆرەکان هەیە تاکو ژیانی دوور بێ لە نەخۆشی. بۆ نموونە: کەم بوونەوەی ڕێژەی کانزای ئاسن لە لەش‌دا مرۆڤ تووشی کەم خوێنیو لە ئەنجام‌دا خنکان ئەکات، وە کەم بوونەوەی ڕێژەی گەلێ کانزای گرنگی تر بۆ لەش، مرۆڤ تووشی نەخۆشی جۆر بەجۆر ئەکات کە پاشان باسیان ئەکەین.

هەندێ کانزای وەکو ئەلەمنیۆمو ڤانادیۆم لە سی‌یەکاندا کۆ ئەبنەوەو کانزای کادمیۆم لە گورچیلەو کانزای قورقوشم لە جگەردا کۆئەبنەوە کە تائێستا هۆو گرنگی ئەم کارە دیارنی‌یە، بۆیە ئەوە نزیکەی ماوەی (١٠) ساڵە دکتۆر شرۆیدەرو (١١) زانای تر لە گەڵیا خەریکی لێکۆڵینەوەن لەم بابەتەدا.

کادمیۆم (Cadmium)

ئەم کانزایە لە زۆر بەشی لەش‌دا بەدی ئەکرێ. هەروەها لە لەشی پیرەکاندا بە زۆری کۆئەبێتەوە. چاووگی سەرەکی ئەم کانزایە بریتی‌یە لە ئاوی ناو بۆری‌کان کە بۆ خواردنەوە بەکاردێ وە هەندێ جۆرە رووەك.

لە ئەمریکادا تاقی کردنەوەیەك‌کرا لە سەر کۆمەڵێك مشك وە دانران لە ژێر رژێمێکی تایبەتی خواردن کە هیچ لە کانزای کادمیۆمی تیانەبوو. وە کۆمەڵێکی تر کانزای کادمیۆمیان ئەدرایێ لە گەڵ خواردن‌دا. لە ئەنجام‌دا (٩٠٪)ی لەوانەی خواردنی بێ کانزای کادمیۆمیان ئەخوارد تووشی بەرزبوونەوەی تەووژمی خوێن هاتنو زوو مردن. بەڵام ئەوانەی کانزای کادمیۆمیان ئەدرایێ لەگەڵ خواردن‌دا تووشی هیچ جۆرە نەخۆشی‌یەك نەبوون. لە مرۆڤدا بە پێی جوغرافیا ڕێژەی ئەم کانزایە لە لەش‌دا ئەگۆڕێ. بۆ نموونە لە لەشی مرۆڤی ئەمریکی ویاپانی‌دا ڕێژەی ئەم کانزایە کەمە لە گورچیلەدا. کەچی لە لەشی مرۆڤی ئەفریقی‌دا ڕێژەی ئەم کانزایە زۆرە لە گورچیلەدا بۆیە زۆر بە دەگمەن نەخۆشی دڵو بەرزبوونەوەی تەووژمی خوێن بەدی ئەکرێ لە نێو ئەفریقی‌یەکاندا. لێرەدا دکتۆر شرۆیدەر نەیتوانیوە تائێستاش گرنگی ئەم کانزایە لە لەش‌دا دیاربکات بۆیە ئەڵێ: ئەم کانزایە جێی گومانە لە لەش‌دا!.

کرۆمیۆم (Chromium)

کانزای کرۆمیۆم (یان کرۆم) بە ڕێژەیەکی دیاری‌کراو لە شانەکانی لەش‌دا هەیە. بەڵام ئەم ڕێژەیە کەم ئەبێتەوە لە گەڵ پێشکەوتنی تەمەن. ڕێژەی کانزای کروم لە لەشی منداڵ لە سەرەتای ژیانی‌دا سێ‌جار زیاترە لە ڕێژەی ئەم کانزایە لە لەشی گەنجەکاندا ئایا گرنگی ڕێژەی کرۆم لە لەش‌دا چی‌یە؟

دکتۆر شرۆیدەرو تیپەکەی چەند تاقی‌کردنەوەیان کرد لەسەر کۆمەڵێك جورجو خواردنیان هیچی لە کانزای کرۆم تیانەبوو، پاش چەند مانگێك بینرا کە (٨٠٪)ی ئەم جورجانە تووشی نەخۆشی شەکربوون. لە مرۆڤدا ئەم کانزایە پەیوەندی‌یەکی زۆری هەیە لە گەڵ نەخۆشی شەکر، بۆ نموونە لە تایلاندا زۆر لە نەخۆشەکانی تووش‌بوو بە نەخۆشی شەکر مردن چونکە ڕێژەی کانزای کرۆم لە لەشیاندا زۆر کەم‌بوو، هەرچەندە مادەی ئینسۆلینیش (Insulin) لە لەشی ئەم نەخوشانەدا هەبوو کە گرنگە بۆ نەخۆشی شەکر، چونکە ئەم ڕاستی‌یە زانراوە کە مادەی ئینسۆلین بە باشی کارناکاتە سەر خانەکانی لەش ئەگەر ڕێژەیەکی بەس لە کانزای کرۆم لە گەڵیدا نەبێت، وە ئەم بابەتەش ئێستا زۆرتر لەژێر خوێندنو لێکۆڵینەوە – دایە لە نەخۆشخانەی وولتەر لە واشنتۆن‌دا وەوا بەدی ئەکرێ کە کانزای کرۆم بەم زووانە لە پزیشکی‌دا بەکار بهێنرێ.

قورقوشم (الرصاص Lead)

ئەم کانزایەش ئێستا لە ژێر لێکۆڵینەوەدایە چونکە هەر ساڵێك هەزاران تۆن لەم کانزایە بڵاو ئەبێتەوە ناوهەواوە ئەم بڕەش بەشێوەیەکی سەرەکی لە ئەنجامی – پیشەسازی بۆیەو لەحیمو پەترۆل پەیدا ئەبێت، ئایا ئەمەش مەترسی هەیە بۆ مرۆڤ یان‌نا؟ بۆ وەڵامی ئەم پرسیارە، هەر دەستەیەکی پزیشکی بیروڕایەکی تایبەتی‌یان هەیە – دەربارەی ئەم کانزایە. هەندێکیان ئەڵێن:– ئەم زیادبوونە لە ڕێژەی قورقوشم لە هەوادا زیانی نی‌یە بۆ مرۆڤ، بەڵام دەستەیەکی‌تر ئەڵێ:– ئێمە لەم ساتەماندا تووشی تەنگو چەڵەمەیەکی زۆری تەندروستی ئەبین لەم شوێنەوارەدا.

ئاسن (Iron)

کانزای ئاسن زۆر گرنگە بۆ منداڵو گەورە چونکە یەکێکە لە پێکهاتووە بنەڕەتی‌یەکانی مادەی هیمۆگلۆبین لە ناو خڕۆکە سوورەکانی خوێن‌دا کە زۆر گرنگە بۆ گواستنەوەی گازی ئۆکسجین بۆ خانەکانو فڕێدانی گازی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن لە خانەکانەوە بۆ سی‌یەکانو لەوێش بۆ دەرەوە لە گەڵ هەناسەدانەوە.

ئاسن لەزۆر خواردەمەنی‌دا هەیە وەکو: گۆشت – هێلکە – جگەر – خاس کەرەوز – ماسی – هەندێك

سەوزە. وە کەمبوونی ڕێژەی ئاسن لە لەشدا ئەبێتە هۆی نەخۆشی کەم خوێنی (Anaemia)، وە لێکۆڵینەوە یەك دەری خستووە کە کەم بوونی ئاسن لە منالدا ئەبێتە هۆی کەم خوێنیو کورتبوونی پەلەکان لە پاشە ڕۆژدا زیادبوونی ڕێژەی ئاسن دیسان ئەبێتە هۆی نەخۆشی، وەکو کۆبوونەوەی ئاسن بە برێکی زۆر لە جگەردا کە پێی ئەووترێ (Siderosis) وە لە ئەنجامدا نەخۆشی مۆمبوونی جگەر (Liver Cirrhosis) ڕوو ئەدات کە هەندێك جار کوشندەیە، ئەم گیروگرفتەش زۆر بەدی ئەکرێ لەوانەی دەرزی کە کانزای ئاسنی زۆری تیایە زۆر بەکاردێنن بە بێ ئامۆژگاری پزیشك چونکە وائەزانن بەم جۆرە خوێنیان زیاد ئەکا، هەروەها لە ئەفریقیادا ئەم نەخۆشییە زۆر بلاوە.

- **کالسیۆم (Calcium)**

نزیکەی (١٢٠٠) گرام لەم کانزایە لە لەشدا هەیە کە نزیکەی (٩٩٪)ی ئەم ڕێژەیە لە ئێسکەکانو ددانەکاندا هەیە. گرنگترین سەرچاوەی خواردەمەنییەکانی کالسیۆم بریتین لە: شیر - پەنیر - هێلکە - گوێز - گۆشت - سەوزە - ماسی. کەم بوونی ڕێژەی کالسیۆم لە منالدا ئەبێتە هۆی نەخۆشی ئێسکەنەرمە (Rickets)و دواکەوتنی گەشە (Growth Retardation)، هەروەها لە گەورەدا ئەبێتە هۆی نەخۆشی خورانی ئێسکەکان (Osteomalacia). هەروەها کەمی ڕێژەی کالسیۆم لە لەشدا بە تایبەتی منالەکان ئەبێتە هۆی نەخۆشی تیتانی (Tetany) کە بریتییە لە گرژبوونەوەی خۆنەویستی ماسولکە خۆویستەکان. پێویستی ڕۆژانەی کالسیۆم ئەگاتە (٥٠٠) ملیگرام. هەروەها زیادبوونی ڕێژەی کالسیۆم لە لەشدا ئەبێتە هۆی دروستبوونی بەردی گورچیلە (Renal Stone).

- **فسفۆر (Phosphorus)**

نزیکەی (٨٥٪)ی ڕێژەی فسفۆری لەش لە ئێسکەکاندا هەیە کە یەکیگرتووە لە گەڵ کالسیۆم. کانزای فسفۆر زۆر گرنگە بۆ میتابۆلیزمی لەش.

کەمبوونی ڕێژەی فسفۆر لە لەشدا ئەبێتە هۆی نەخۆشی ئێسقانو شێوانی کاری میتابۆلیزمی لەش. زیادبوونی ڕێژەی فسفۆر لە لەشدا بە تایبەتی لەو منالانەی شیری قوتو بەکار ئەهێنن ئەبێتە هۆی تەنگو چەڵەمە لە میتابۆلیزمی لەشدا. هەروەها کەم بوونی ڕێژەی فسفۆری لەش ڕوو ئەدات لەو کەسانەی کە بە زۆری مادەی هایدرۆکسیدی ئەلەمنیۆم (Al(oh)3) بەکاردێنن بۆ کەم کردنەوەی ڕێژەی زیاد ترشبوونی (Hyperacidity) گەدە، وە چەند نیشانەیەك لە ئەنجامی کەمبوونی فسفۆر لە لەشدا ڕوو ئەدەن وەکو: بێهێزبوونێکی گشتی - ئازار لە ئێسقاندا.

ئایۆدین (Iodine)

کانزای ئایۆدین (یۆد) بەڕێژەیەکی کەم لە ئاوو هەندێ درەختی دەریاو هەندێ جۆرە ماسیدا هەیە.

ئایۆدین زۆر گرنگە بۆ گلاندی ئایرۆید (Thyroid) وە کەمبوونەوەی ڕێژەی ئایۆدین لە لەشدا ئەبێتە هۆی ئاوسانی گلاندی ئایرۆید کە پێی ئەووترێ (Goitre) هەروەکو لە ناوچەی بادینان باوە ·چونکە ئاوی خواردنەوە کە ئاوێکی سووکە یان شیرینە کەمی لە ئایۆدین تێدایە. ئاوی دەریا ڕێژەیەکی باشی لەو کانزایە تیایە لەوەی کە لە ئاوی ڕووبارەکاندا هەیە.

پێویستی ڕۆژانەی ئایۆدین بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی ئاوسانی گلاندی ئایرۆید ئەگاتە (١٢٠) مایکرۆ - گرام.

- **فلۆراید (Fluoride)**

فلۆریدا (فلۆر) بە ڕێژەیەکی زۆر کەم لە ئێسقانو ددانەکاندا هەیە. ئەم کانزایە زۆر گرنگە بۆ بەرهەڵستی ددانەکان دژی کلۆربوون (Dental Caries).

ئەم کانزایە بە ڕێژەی (١) بەش لە ملیۆن بەش لە ئاوی خواردنەوەدا هەیە کە ئەکاتە (١ - ٢) ملیگرام لە ئاوی خواردنەوەی ڕۆژێكدا، ئەم ڕێژەیەش زۆر کەم ئەبێتەوە لە ئاوی ڕووبارەکاندا لەوەی لە ئاوی دەریادا هەیە. هەروەها فلۆر لە ماسی دەریادا هەیە بە ڕێژەیەکی باش وە چا ڕێژەیەکی گونجاوی لە فلۆرایدا تێدایە. هەر لەبەر گرنگی فلۆراید بۆ ددانە کە کۆمپا نیاکانی داروسازی جیهان ڕێژەیەکی باش لەم کانزایە ئەخەنە ناو (مەعجونی) ددان شووشتن.

زیادبوونی ڕێژەی فلۆرایدیش لە لەشدا دیسان ئەبێتە هۆی پێکەوە نووسانی ددانەکان (Mottling of Teeth)و وونبوونی بریقەی ددانو زبر بوونی ددان هەروەکو بەدی ئەکرێ لە وولاتەکانی ئەرجەنتین - هیندستان - چین - ڕۆژهەلاتو باشووری ئەفریقیا.

-**سۆدیۆم (Sodium)**

کانزای سۆدیۆم زۆر گرنگە بۆ هاوسەنگی شلەی لەش. سۆدیۆم لە خوێدا بە شێوەی سۆدیۆم کلۆریدا (Na Cl) هەیە. کەمبوونی ڕێژەی سۆدیۆم لە لەشدا کە لە ئەنجامی گەلێك نەخۆشی ڕووئەدات وەکو: نەخۆشی ئەدیسۆن (Addisons Disease) – زیاد ئارەقە کردن (Hyperperspiration) – سكچوون (پەلەفیرە) – ڕشانەوە – سووتان – هەندێ جار هەوکردنی گورچیلە (Pyelonephrit.is). کەمبوونی ڕێژەی سۆدیۆم لە لەشدا ئەبێتە هۆی شێوان لە هاوسەنگی شلەکانی لەش.

پۆتاسیۆم (Potassium)

کانزای پۆتاسیۆم گرنگە بۆ هاوسەنگی شلەکانی لەش هەروەکو سۆدیۆم. کەمبوونی ڕێژەی پۆتاسیۆم لە لەشدا ڕوو ئەدات لە هەندێك نەخۆشی وەکو: سكچوون – ڕشانەوە

نەخۆشی کوشنیگ (Cushing Syndrome)

– دەرمانی میز زیادکردن (Diuretics) کە بۆ چارەسەرکردنی بەرزبوونەوەی تەووژمی خوێن بە کاردێن، وە ئەم کەمبوونەش لە ڕێژەی پۆتاسیۆم لە لەشدا ئەبێتە هۆی پەیدابوونی چەند نیشانەیەك وەکو: بێهێزبوونی ماسولکەکان – شێوانی مێشك (Mental Confusion) – ئاوسانی سكو هەندێ جار ئاوسانی لەش بەگشتی – گۆڕان لە نەخشەی کارەبایی دڵ (ECG).

زیادبوونی ڕێژەی پۆتلسیۆم لە لەشدا ئەبێتە هۆی بێهێزبوونی ماسکوڵکەکانو ئاوسانی سكو گۆڕان لە (ECG) دڵ.

– مەگنسیۆم (Magnessium)

مەگنسیۆم بە ڕێژەیەکی باش لە خواردندا هەیە وە کەمبوونی ڕێژەی مەگنسیۆم هەروەکو ڕوو ئەدات لە نەخۆشی شەکر – سكچوون – ڕشانەوە – کەم خۆراکی (Malnutrition) – خواردنەوەی ئەلکهول بۆ ماوەیەکی زۆر ئەبێتە هۆی چەند نیشانەیەکی وەکو: دەست لەرزین (tremor) – شێوانی مێشك – خوگرتن (ف٢).

زیادبوونی ڕێژەی مەگنسیۆم لە لەش ڕوو ئەدات لە هەندێك نەخۆشی گورچیلەدا وە نیشانەکانی بریتین لە:– بێهێزبوونی گشتی – خورانی لەش (Itching) – تێنووبوون – ڕشانەوە – کەمخوێنی.

کانزاو درێژبوونی تەمەن

لێکۆڵینەوەکانی دکتۆر شرۆیدەرو تیپەکەی چەند ڕاستییەکی تریان دەرخستووە دەربارەی پەیوەندی کانزا بە تەندروستی، بۆ نموونە:– لە هەندێ ناوچەی یاباندا کە ئاوی ساف بەکاردێنن بۆ خواردنەوە زۆری مردووەکان بە هۆی لێدانی مێشك (Stroke)ەوە مردوون، لەبەر نیشتنی کانزای کالسیۆم لە دیواری ناوەوەی خوێنبەرەکانی مێشكدا، چونکە ئەم ئاوە ڕێژەیەکی کەمی لە کانزای کالسیۆم تێدایە، کەچی ئائێستا ئاوی قورس دا ئەنرا بە هۆیەکی گرنگی نیشتنی کالیسیوم لە دیواری ناوەوەی خوێنبەرەکان چونکە ئاوی قورس ڕێژەی کالسیۆمی زیاتر لە ئاوی شیرین (ساف) تێدایە. وە شی کردنەوەی ئەم ڕاستییەش بەمەیە کە ئاوی قورس چینێك لە کالسیۆمی نیشتوو پەیدا ئەکات لەناو دیواری بۆرییەکانی گواستنەوەی ئەم ئاوە بۆ خواردنەوەو پاشان ئەم ئاوە هەڵئەسێ بە گواستنەوەی گازی کاربۆن دایۆکسایدو ترشی ئەم ئاوە زیاد ئەبێتو یارمەتی توانەوەی کانزای کۆپەرو زینكو کادمیۆمو قورقوشم ئەدات لە ناو بۆرییەکانی ئاو گواستنەوە، بەم جۆرە ڕێژەی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی خوێنبەری دڵو مێشك زیاد ئەکات. لێرەدا بۆمان دەرئەکەوێ کە کانزاکان لە لەشدا زۆر گرنگن وە پەیوەندییەکی زۆریان هەیە بە گەلێك نەخۆشی بۆیە وابەدی ئەکرێ کە تەمەنی تێکڕایی مرۆڤ بگاتە (٩٠) یان (١٠٠) ساڵ پاش زانینی شتی نوێی تر لە بابەت کانزاکان وە ئەمەش بیروڕای چەند زانایەکە لە سەرەتادا دکتۆر شرۆیدەر.

پەراوێزەکان

پەلەکان: دەستو پێ (الاطراف)
ئێسکەنەرمە: (الکساح)
خۆنەویست: (لا ارادی) (Involuntary)
خۆویست: (ارادی) (Voluntary)
زبربوون: دڕبوون (تخشن)
هەوکردنە: (التهاب)
خوگرتن: ڨ (الصرع epilepsy)
ئاوی قورس: (الماء العسر)
ئاوی شیرین: ئاویساف (الماء العذب)
لێدانی مێشك: (جلطة دماغية)

سەرچاوەکان

1- Davidson.
2- Sweddish Nutrition Foundation 1971.
3- F A O Nutritional Studies No. 28.
4- H M S O British Food tables.
5- Brenner Sodium and Water Homeostasis 1978.
6- Robinson S.R. Acid Base Regulation 1975.