باسێک لە سەر ڕۆڵی گرنگی ئاو و ئاوی خواردنەوە و تەندرووستی

گوڵاڵە پشدەری
Qualified Nurse

1- ئاو و پێکهاتەکانی ئاو
2-بۆ چی ئاو گرنگە بۆ مرۆڤ؟
3-مەرجەکانی ئاوی پاک بۆ خواردنەوە چین؟
4-وڵاتانی کە کوالیتی(جۆری) ئاوی سازگار و سرووشتییان لە سەرەوەیە بۆ تەندرووستی مرۆڤ
5-هەندێک پەیڤ لە بارەی ئاوی خواردنەوە و تەندرووستی

ئاو:
ئاو کە فۆرمۆلی شیمیایەکەی بریتییە لە دوو پێکهاتەی ئەتۆم هیدرۆژێن ویەک ئۆکسیژێن(H_2O) و بەم سێ شێوەیە لە سرووشتدا دەبیندرێت

- مادەی شل(محلول)
- مادەی خەست(منجمد)
- مادەی غازگاز

بەشێکی زۆر لە زەوی پێکهاتووە لە ئاو(70%).

پێکهاتەکانی ئاو:
هەڵبەتە ئاوی خواردنەوە یان ئاوی پاک هەندێک پێکاتەی تری تیدایە کە ئەوانە Minerals و

metal (کانی/معدن و ئاسن/فلز) وەکو: مز(cu) Cuprum که ئەم مادەیە بۆ یەکەمجار لە مێژوودا لە کوردستاندا بەشی ڕۆژئاوا 8700 ساڵ پێش لە دایکبوونی مەسیح درووست کراوە ،مادەی سیلینیۆم ناوێکی یۆنانییە کە واتاکەی "مانگ " دەکات(selenium (se و chrome (cr) و (ئاسن)(Iron(fe .

بۆ چی ئاو گرنگە بۆ مرۆڤ؟

ئاو لێرەدا مەبەست ئاوی خواردنەوەیە یان ئاوی پاڵێوراوە کە زۆر گرنگە بۆ مرۆڤ،بە تایبەتی بۆ گەشەپێساندنی وڵاتانی جیهانی سییەم.

بە شێوەیەکی گشتی بەشی پەروەردە و ڕۆشنبیری بە فاکتۆرێکی زۆر گرنگ دەبیندرێت،بەڵام لەم میانەدا ئەوە "ئاوە" کە ڕۆڵێکی بەرچاوتری هەیە و بە هەبوونی ئاوە کە ئەم بەشە دەتوانێت سەرکەوتن بە دەست بێنێت.نەبوونی ئاو کاریگەری نەرینی لە سەر تەندرووستی مرۆڤ هەیە و ئەوەش بەشی پەروەردە و زانست گەشەساندنی وڵات لاواز دەکات.

لە ساڵی 2007دا 1،1 ملیارد کەس ئاوی پاکییان نیە و ئەوە 6/1 یەک لە سەر شەشی ڕێژەی خەڵکانی جیهانە.بەم هۆیەوە 2.4 ملیارد کەس پاک و خاوێنیان/تەندرووستییان نییە دەرەنجامی نەبوونی ئاوی پاک.

ڕۆژانە 6000 کەس کۆچیدووایی دەکەن لە جیهاندا بە هۆی نەبوونی ئاو.

دوایی لێکۆڵینەوە و توێژینەوەیەک کە لە لایەن World bank group کراوە، سەلماندی کە هەبوونی ئاو کاریگەری ئەرینی(Positive) هەیە لە سەر بە دەستهێنانی سەرکەوتن لە وڵاتە هەژارە و کەمدەرامەدەکان وەکو وڵاتی Tanzania .

ئاو ڕۆڵی بەرچاو و گرنگی هەیە لە ژیاندا بۆ مرۆڤ بە شێوەیەک گشتی و لە بوارە جیاجیاکان دا.بۆ نموونە لە کار و باری بازەرگانیدا،کشت و کاڵدا و ڕێگای خۆگواستنەوەیە(سەفەر بە یاخت) و دروستکردنی تەزوو(کارەبا) و هەندێک مەبەستی تر....و ئێمە ئەوەش دەزانین کە نە تەنیا مرۆڤ بەڵکو گشت زیندەوەرانی سرووشت بۆ بەردەوامی ژیان پێویستییان بە ئاوە.

مەرجەکانی ئاوی پاک بۆ خواردنەوە چین؟

ئاوی خواردنەوە بە گوێرەی یاسای ئاو لە ئەوروپا __نابێ__ میکرۆباکتریای Colibactria و Streptococs تێدابێت

ئەگەر ئاو گەرم بێ و بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ لە بۆری دا بمێنێتەوە ئەگەری ئەوە هەیە کە تووشت میکرۆبی جۆری

Legionellabacteria بێت و لووێدا خۆیان دابەش بکەن،کە لەوانەیە لە کاتێ هەناسەکێشان لە ڕێگای یەک دڵۆپە ئاوەوە خۆیان بگوازنەوە بۆ ناو سییەکانی مرۆڤ بە تایبەت لاکتێ حەمامکردن یان لەبەردەم Airconditioner دانیشتن و یان بە ڕێگای پەنکەوە ئەم باکرتیایانە ببن بە هۆی تووشکردنی نەخۆشی چڵکگرتنی سییەکان: legionella pneumophila .

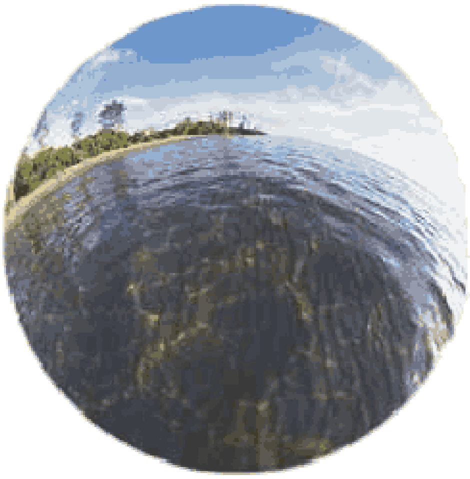
ئەگەر تام و ڕەنگی ئاو گۆڕابێت

تام و ڕەنگی ئاو پەیوەست بە جۆری ئەو ئاوە کە درووست ئەکرێت و بەم شێوەیەی کە دەپاڵێورێت و دەخرێتە بەر دەستی کڕیار/ئەوەی کە بەکاری دێنێت

لێرەدا هەندێک تایبەتمەندی هەیە بۆ چۆنییەتی ڕەنگ و تامی ئاو. مادەی ئاسن و ماگنەزیۆم دەبن بە هۆکاری گۆڕانی ڕەنگ و تامی ئاو،ئەگەر ئەوانە ڕێژەکەیان زۆر بوو زیانمەندییەکی واهای نییە بۆ مرۆڤ بەڵکو تەنیا ڕەنگ و تامی دەگۆڕێت.

ئەگەر ڕێژەی بەڵغی ئاو واتا(caco3)   lime mineral زۆر بوو،زیانی نییە بۆ تەندرووستی.سەلماندراوە
کە ئەم مادەیە لە ئاوی مینراڵ دا ڕێژەی زیاترە تاکو ئاوی ناو بۆڕیەکان.
مادەی کلۆر ڕۆڵێکی تایبەتی هەیە بۆ پاککردنەوەی ئاوی خواردنەوە.

ولاتانی کە کوالیتی ئاوی سازگار و سرووشتیان لە سەرووەوەیە بۆ تەندرووستی مرۆڤ



Albania 97%
Chile 93%
Iran 92%
Syria 92%
Tunisia 80%
Algeria 89%
Cuba 91%
Mexico 88%
Sudan 67%
Venezuela 83%
Azerbaijan 78%
Egypt 97%
Morocco 80%
South Africa 86%
Zimbabwe 83%
Brazil 87%
Iraq 85%
Peru 80%
Turkey 82%

هەندێک پەیڤ لە بارەی ئاو

خواردنەوەی ئاو بە ڕێژەیەکی زۆر، ئەبێت؟

و بۆ چی هەندێک جار لە کاتی پارێز یان(ڕجێمکردن)دا بۆ مەبەستی دابەزاندنی کێش ئەبێ ئاو زۆر بخۆیەوە؟

بە خواردنەوەی ئاوی زۆر کێشت دادەبەزێت

ئەوە گوومانە:

لێرەدا تا ئێستا گوومان لە ڕاستی ئەم بۆ چوونە ئەکرێت . وایە کە ئاو کالۆری تێدا نییە، هەستی برسییایەتی کەم دەکاتەوە وە زووتر هەستی تێربوونت پێ ئەدات. ئینجا بە هۆی خواردنەوەی ڕێژەیەکی زۆر لە ئاو کەمتر خۆراک بخۆی و یان کەمتر خوواردنەوەکانی کە کالۆرییان تێدایە بخۆیەوە، چەند کیلۆیەک لە کێشت دائەبەزێت.بە ڕێژەیەکی پێویست خواردنەوەی ئاو لە کاتێ پارێز کردن بۆ مەبەستی دابەزاندنی کێش یان (رجێمکردن)دا گرنگە.بە هۆی خواردنەوەی ئاو گشت مادە پاشماوەکان کە لە ئەنجامی سووتانی چەوری لە ناو جەستەی مرۆڤ دروست ئەبن (مێتابۆلیسم)، زووتر لە لەشی مرۆڤ دێنە دەرەوە.

جەستەی مرۆڤ بەشێکی گەورەی پێکهاتووە لە ئاو

ئەوە ڕاستییە:

ئەم بۆچوونە ڕاستە.

جەستەی ئافرەتان پێکهاتووە لە ئاو 52% ئاو و پیاوان 63% .کۆرپەلەکان 75% ی جەستەییان لە ئاو پێک هاتووە.

ئەگەر مرۆڤ ڕۆژانە ½ لیتر ئاو بخواتەوە باشە/بەسە

ئەوە گوومانە:

بە هۆی ئارەقەکردنی جەستە،میزکردن و هەناسەکێشان، جەستە ڕێژەیەکی زۆرلە ئاو لە دەست ئەدات. بۆ ئەوەی کە پارسەنگی ئاوی جەست ڕێک ڕابگرەرێت باشتر وایە کە مرۆڤ لە نێوان 1،5 تا 2 لیتر ئاو (8 پەرداخ) لە ماوی 24 کاتژمێردا بخواتەوە.

ئاوی ناو شووشە(بطڵ) ساغترە لە ئاوی بەلووعە(ئاوی ناو بۆڕییەکان)

ئەوە گوومانە:

لێرەدا گوومان لە ڕاستی ئەم بۆچوونە دەکرێت.

دەستەڵات لە زۆربەی وڵاتان ناچارە/بەرپرسە لە دابینکردنی(ئەبێت) ئاوی پاک بۆ شارەوانیان و ئەوەش لە یاسای هەر وڵاتێکدا ئاماژەی پێ کراوە.هەندێک وڵات و یان شار هەن کە خۆیان بە هەر

هۆییەک کێشەیان هەیە کە ناتوانن یان بۆیان ناکرێت ئاوی پێویست بۆ شارەوانیان دابین بکەن بۆ نموونە ئاوی شاری(قم) لە وڵاتی ئێران سوێرە و و بۆ خواردنەوە سازگار نییە.
لە یاسای ئاوی بۆڕی وڵاتی هۆڵەندا دا هاتووە کە ئەم دام و دەزگایەی کە ئاو دابین دەکەن بۆ شارەوانیان بەرپرسن لە دابینکردنی ئاوی پێویست و پاک بۆ بەکارهێنان بۆ گشت شێوەکان لە ژیانی ڕۆژانەدا.لە ئاودا نابێ مادەکانی وەکو فلۆر،کلۆر،نیترات و قوورقووشم تێدا بێ. ئینجا کە ئاوی بۆڕی بێکێشە بێ پێویست بە خواردنەوەی ئاوی ناو بطڵ ناکات.

بۆ گرتنەوەی شووشە شیری مناڵ باشتر وایە هەر ئاوی ناو شووشە (بطڵ) بەکار بێنی

ئەوە گوومانە:

ئەم بۆ چوونە لە ڕاستی دوورە چۆنکە ئاوی ڕۆژانەی ئێمە کوالیتی باشی هەیە و لە ژێر چاودێری پسپۆران دایە
(لە ئەوروپا)

بەڵام ئەگەر لە خانووەکەدا بۆڕی جۆری قوورقووشم (بە عەرەبی رصاص) وە(بە فارسی سرب) تێدا بوو و یان ئەگەر ڕێژەی مادەی نیتراتی ناو ئاو زۆرتر بوو باشتر وایە ئاوی مینراڵی ناو شووشە بە کار بێنی. ئەوە زیانی بۆ کۆرپەلەی تەمەن ژێر یەک ساڵ هەیە.

مرۆڤ ئەتوانێت ئاوێکی زۆر بخواتەوە

ئەوە راستییە:

بەڵام ئەبێ ئەوەش بزانین کە ژەهراوی بوونی جەستە واتا **hyponatremia** بە هۆی چەندین لیتر خواردنەوەی ئاو ڕووی ئەدات بە تایبەت لەم کەسانەی کە دووای پێشبڕکێی وەرزش چەندین لیتر ئاو دەخۆنەوە.بەم شێوەیە بارسەنگی ڕێژەی خویی جەستە واتا **natriumbalans** تێک دەچێ.

کاتێ پیری کەمتر تینوومان ئەبێت

ئەوە راستییە:

ئەوە بە هۆی ئەوەیە کە ئەو مێکانیزمەی کە کردەوەی وەرگرتن و دەرکردنی ئاو و خوێی جەستەی مرۆڤ ڕێک دەخات لاواز ئەبێ و بە باشی کاری خۆی ناکات.
هەرواها هەستی کەمبوونەوەی تینووایەتی لە کاتێ پیریدا هۆی بە کارهێنانی دەرمان بێت.
خواردنەوەی ئاو زۆر گرنگە،بەڵام ئەگەر حەزت لە خواردنەوەی ئاو نیە ئەتوانی شیر یان شەربەت بخۆیتەوە.
لە هەندێک جۆر نەخۆشیدا ئەبێ ڕێژەی خواردنەوەی ئاو یان شلەی جەستە سنووردار بێ وەکو جۆرێک لە نەخۆشی گوورچیلە(کەم یان سستکاری گوورچیلە).

نرخی ئاو(لە هۆڵەندا) و مرۆڤ ڕۆژانە چەند لیتر ئاو بە کار دێنێ؟

بە گوێرەی ئامارێک کە لە ساڵی 2004 دا کراوە، کەم یان زیاد هەر کەسێک لەم وڵاتە ڕۆژانە 124 لیتر ئاوی بە کار هێناوە.

نرخی 1000 لیتر ئاو واتا یەک cubic metre لە ساڵی 2007 دا 1.15 تا 1.78 euro بۆ ئاوی بۆڕی واتا 0.00178-0.0015 euro (0.12تا 0.18 eurocent).

سەرچاوەکان:
گۆڤاری هەیڤانە Zin ژمارە ی هەیڤی پووشپەڕ 2007 بەشی تەندرووستی
http://www.pidpa.be/nl/water/inleiding.htm
http://nl.wikipedia.org/wiki/Drinkwater

21 نۆڤەمبەر 2007
هۆڵەندا

گوڵاڵە پشدەری
Goli-67@hotmail.com