



ನೀರು ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯ?

ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಸಂಭ್ರಮ. ನಿರ್ಣಯಗಳೂ ಭರಪೂರ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಿತ್ಯ ನಡಿಗೆ.



ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿ. ಆದರೆ ನಿರ್ಣಯ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಮುಂದೆ ಮರೆಯುವ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು. ಶೇ 75ರಷ್ಟು ಜನ ಡಿಹೈಡ್ರೇಷನ್ (ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು)ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಅಧ್ಯಯನ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞರ ಶಿಫಾರಸಿನಂತೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ 8 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಆಮ್ಲಜನಕ ಬಿಟ್ಟರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎರಡನೇ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ನೀರು. ದೇಹ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವುದು ಶೇ 70ರಷ್ಟು ನೀರಿನಿಂದ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗೂ ನೀರು ಅವಶ್ಯಕ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ, ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು, ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು, ವಿವಿಧ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ನೀರು ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶದ ನಿಯಂತ್ರಣ, ತ್ರಚೆಯ ಆರ್ದ್ರತೆ ಕಾಪಾಡಲು, ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ನೀರು ಸಹಕಾರಿ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಲ್ಲಿರುವ ನಂಬಿಕೆಯೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ದ್ರವಗಳ ಸೇವನೆಯೂ ದೇಹದ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು. ಇದು ಸುಳ್ಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಕೆಲವು ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೆಫಿನ್ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ದೇಹವನ್ನು ಡಿಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಕೆಫಿನ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನೀರಿನಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕಾಫಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಹಾಲು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ನೀರು ಬೇಕು.

ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನೀರು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಟ್ಟಾಗ ತಿನ್ನುವ ಹಾಗೂ ಕುಡಿಯುವ ಆಲೋಚನೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಆದರೆ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ನೀರು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಡಿಹೈಡ್ರೇಷನ್ ಇಡೀ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ದುರ್ಬಲ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ರಾಸಾಯನಿಕ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹಾಗೂ ಪಿಎಚ್ ಅಂಶಗಳು ಏರುಪೇರಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮೊದಲಾದವು ಕಾಡುತ್ತವೆ.

ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್, ಭಾರಿ ತೂಕ, ಹೃದ್ರೋಗ ಮೊದಲಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ನೀರಿನಂಶಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತವೆ. ಅಸ್ವಮಾವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಲೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು.

ನಿತ್ಯ ಬೆವರು, ಮೂತ್ರ, ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮೂರು ಲೀಟರ್ ನೀರು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಾರಿಕೆ ಆಗುವವರೆಗೆ ಕಾಯಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸರಳ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿದೆ. ಮೂತ್ರವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ನೀವು ಬಿ ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಮೂತ್ರ ತಿಳಿ ಹಳದಿ ಅಥವಾ ನೀರಿನ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣವಿದ್ದರೆ ಸೇವಿಸುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡಿ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ 2-3 ಲೀಟರ್ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

■ ಸುದ್ದಿ



“ನನ್ನ ಅಡಿಗೆ ಮನೆ ನನ್ನ ಪರಿಚಯ”



ನಾನು ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಾನು ನಿರಾಲಿ ಅಡಿಗೆಮನೆ ಸಿಂಕ್‌ನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ್ದು.

ಕೆಲವು ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಣಯಗಳು, ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಶಾಲೆ, ನಿಮ್ಮ ಹೊಸ ಮನೆ, ಅಥವಾ ಯಾಕೆ ನಿಮ್ಮ ಹೊಸ ಕುಟುಂಬದ ವೈದ್ಯರ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ನೀವು ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸೂಕ್ತ ಬುದ್ಧಿಯ ಗೃಹಿಣಿಯರು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿರಾಲಿಯನ್ನು ಅದರ ಚೆಂದ, ಬಾಳಿಕೆಗೆ, ಉಪಯುಕ್ತತೆಗೆ ಮತ್ತು ಜೀವನದಾದ್ಯಂತ ತೊಂದರೆ ರಹಿತ ಕಾರ್ಯ ಶೀಲತೆಗೆ, ಅದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವರು.

India's No. 1
NIRALI[®]

STAINLESS STEEL KITCHEN SINKS

ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಮಾರಾಟ: ಜ್ಯೋತಿ (ಇಂಡಿಯಾ) ಮೆಟಲ್ ಇಂಡಸ್ಟ್ರೀಸ್ ಪ್ರೈವೇಟ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್, ಪೋಸ್ಟ್‌ಬಾಕ್ಸ್ ಸಂಖ್ಯೆ: 9136, ವರ್ಲಿ, ಮುಂಬೈ - 400 025, ದೂರವಾಣಿ: 022-24315500, ಈಮೇಲ್ - nirali@nirali.com
www.niralisinks.com

data:mirali.12.09