



**ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ
ಎಚ್ಚರಾದಾಗಲೂ
ನೀರು ಕುಡಿದು
ಮಲಗಿ.**

‘ಆಹಾರ ಮೇಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದಿ. ಅಲ್ಲಿ ಏನೇನೋ ತಿಂದಿ. ಮತ್ತು ಏನೇನೋ ಕುಡಿದಿ. ಆದ್ರೆ ಕೊನೆಗೂ ನೀರು ಕುಡಿದೇ ಇರೋದಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಆಗ್ಲಿಲ್ಲ!’

ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಯೋಚಿಸಿ. ಬದುಕಲು, ಕೇವಲ ಬದುಕಲು ನಮಗೇನು ಬೇಕು? ಆಹಾರ? ಗಾಳಿ? ನೀರು? ಫೇಸ್‌ಬುಕ್/ವೊಬ್ಬೆಲ್? ‘ಅಯ್ಯೋ ಎಲ್ಲವೂ ಬೇಕು’ ಎಂದರೂ ಗಾಳಿ- ನೀರು ಇವೆರಡೂ ಇಲ್ಲದೆ ಜೀವಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನಿರ್ವಿವಾದ, ಅಲ್ಪ? ನೀರಿಲ್ಲದ ಜೀವನವನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಅದಕ್ಕೇ ಇರಬೇಕು ಸಂಸ್ಕೃತದ ಅಮರಕೋಶದಲ್ಲಿ ನೀರಿಗಿರುವ ಇತರ ಹೆಸರುಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವನ, ಭುವನ, ವನ, ಅಮೃತ - ಅಂದರೆ ಬದುಕು - ಭೂಮಿ- ಕಾಡು- ಸಾವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸೇರಿವೆ.

ಭಾರತೀಯರ ಜೀವನದಲ್ಲಂತೂ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಆಚರಣೆಯಾಗಿಯೇ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ - ನೀರು

ನೀಡುವುದು ಹಿಂದಿನ ವಾಡಿಕೆಯಾದರೆ, ಇಂದು ಕಾಫಿ- ಟೀ ಇತ್ಯಾದಿ ಉಪಚಾರಗಳು ಇಲ್ಲವಾಗಿದ್ದರೂ ‘ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಕೊಟ್ಟುಬಿಡಿ’ ಎನ್ನುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವೇ. ಹಾಗೆಯೇ ಹೋಟೆಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹೋದ ತಕ್ಷಣ, ನಾವು ಏನನ್ನೇ ಆರ್ಡರ್ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಅವರು ನೀಡುವುದಾಗಲಿ, ನಾವು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದಾಗಲಿ ಕುಡಿಯಲು ನೀರು!

ಅಷ್ಟಿದ್ದೂ ನೀರಿಲ್ಲದ ನಾವು ಚಡಪಡಿಸುವುದು ಏಕೆ? ದೇಹ ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆ? ನೀರು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ದೇಹ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ? ಆರೋಗ್ಯದ ಸಲುವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ನೀರನ್ನು, ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ? ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಸಾಗೋಣ.

ಮನುಷ್ಯ ದೇಹ ಆಗಿರುವುದೇ ಶೇಕಡಾ 70ರಷ್ಟು ಭಾಗ ನೀರಿನಿಂದ. ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು- ಹೃದಯಗಳಲ್ಲಿ 73%, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು 83%, ಚರ್ಮ, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು