

2.5 ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ನಾವು ಸೇವಿಸಿದವೆಂದರೆ, ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ 100-500 ಮಿಲಿ., ಮೂತ್ರದ ಮುಖಾಂತರ 1000-1500 ಮಿ.ಲೀ. ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ 100-200 ಮಿ.ಲೀ. ನೀರು ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಕಿಡಿಗಳು 79% ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ನೀರೇ ನೀರು. ಕೊನೆಗೆ ನಾವು ಊಹಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕಡೆ ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲೂ 31% ನೀರು ತುಂಬಿದೆ! ಈ ಅನುಪಾತ ಪ್ರತಿ ಅಂಗದ ಕ್ರಿಯಾ ವಿಧಾನದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಅಥವಾ ದೇವರು ಮಾಡಿರುವ ಅದ್ಭುತ.

ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮೂಳೆಗಳು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನೀರಿನಿಂದ ಆಗಿದ್ದರೆ ನಾವು ನಿಲ್ಲಲು, ಕೈಕಾಲು ಆಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿತ್ತೇ? ಅಥವಾ ಹಲ್ಲು ನೀರಿನಿಂದ ಆಗಿದ್ದರೆ ಆಹಾರ ಅಗಿಯುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಟ್ರಿಯಸ್ ಹ್ಯೂಮರ್ ಆಗಿರುವುದು ಶೇಕಡ 99 ಭಾಗ ನೀರಿನಿಂದ. ನೀರಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಪೂರ್ತಿ ಕುರುಡರೇ! ಸರಿ, ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ನೀರಿದೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಅದು ಎಲ್ಲಿದೆ? ಹೇಗೆ ಅಡಗಿದೆ?

ನೀರು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದೆ. ಇವು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ, ಸಾಯುತ್ತವೆ, ನಂತರ ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಜಾಗ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ನಾವು ನೀರು ಕುಡಿಯದಿದ್ದಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶವೂ ಅಂದರೆ ದೇಹದ ಕಣಕಣವೂ ಒಣಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹುಟ್ಟಲಾರವು.

ಬಾಯಾರಿತೆಂದು ನೀರು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಏಕೆ ನಮಗೆ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಉಂಟಾಯಿತೆಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿರುವಿರಾ? ನಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರ ಹಾಕುವ ನೀರು ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂಬ ತುಡಿತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತುಂಬಾ ಬೆವರಿದೆ ಎನ್ನಿ, ಬಾಯಾರಿಕೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ತಿನ್ನುವುದರ-

ಕುಡಿಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುವ ನೀರಿನ ಕೆಲ ಭಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೆ, ಉಳಿದದ್ದು ಉಸಿರಾಟ- ಮೂತ್ರ- ಬೆವರುಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. 2.5 ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ನಾವು ಸೇವಿಸಿದವೆಂದರೆ, ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ 100-500 ಮಿಲಿ., ಮೂತ್ರದ ಮುಖಾಂತರ 1000-1500 ಮಿ.ಲೀ. ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ 100-200 ಮಿ.ಲೀ. ನೀರು ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ದೇಹದ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ, ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ 300-1300 ಮಿ.ಲೀ. ಯಷ್ಟು ನೀರು ದೇಹದಲ್ಲೇ ವಿವಿಧ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಬಳಕೆಯಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ, ಬೇರೆ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಏಕೆ ಬಾಯಾರಿಕೆ?

ಬಾಯಾರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂದರ್ಭ ಹೀಗಾದರೆ, ನಮಗೆ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಏಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಅದರ ಅನುಭವದ ಹಿಂದಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಏನು ಎಂದು ನೋಡೋಣ. ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು 'ರಿಸೆಪ್ಟರ್' ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದಿಗಳು. ಈ 'ರಿಸೆಪ್ಟರ್' ಗಳು ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ. ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲು, ನಾಲಿಗೆಗಳಲ್ಲಿರುವ 'ರಿಸೆಪ್ಟರ್' ಗಳಂತೂ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ, ಇವು ಕಳಿಸುವ ಸಂದೇಶವೇ ನಮಗೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವಂತೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಶೇಕಡಾವಾರು ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ನೀರಿನ

ನೀರಿನಿಂದಲೇ ರೋಗ

ಸುಮಾರು ಒಂದು ಶತಕೋಟಿ ಜನ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಸ್ವಚ್ಛ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಸಿಗದೆ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನೀರಿನ ಮುಖಾಂತರ ಬರುವ ಅತಿಸಾರ-ಭೇದಿಯಿಂದ 20 ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸುಮಾರು 50 ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಇನ್ನೂ 'ಕಾಲರಾ' ದ ಬಗ್ಗೆ ವರದಿ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಆರ್ಸೆನಿಕ್ ಅಂಶಗಳ ಅಸುರಕ್ಷಿತತೆಯ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಮಿಲಿಯನ್‌ಗಟ್ಟಲೆ ಜನ ಹಲ್ಲಿನ ಫ್ಲೋರೋಸಿಸ್ - ಮೂಳೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಸುಲಭದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಸಂಶೋಧಿಸಿದೆ. ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು. ಕೆಲವು ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳು-ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಂಡೇ ಊಟ ಮಾಡುವುದು, ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡಿ/ ಶೋಧಿಸಿ/ ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು, ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಇಟ್ಟಿರುವ ಪಾತ್ರೆಯ ಮೇಲೆ ಮುಚ್ಚಿಡುವುದು ಇವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬಹುದಾದಂಥವು. ಹಾಗೆಯೇ ಹೊರಗೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಅದರ ಮೂಲವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ನಂತರ ಕುಡಿಯುವುದು ಅಗತ್ಯ.