



ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ 6ರಿಂದ 7 ಲೋಟಗಳಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು 2.5 ಲೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ನೀರು. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತೆ ವಯಸ್ಸು, ತೂಕ, ವಾತಾವರಣ, ಚಟುವಟಿಕೆಯ ರೀತಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸಿ ಹೆಚ್ಚೂ ಆಗಬಹುದು.

ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರು 'ಜೀವ'ದ ಕೇಂದ್ರ ಎನ್ನಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನೀರು ಕುಡಿಯದೆ 3ರಿಂದ 5 ದಿನಗಳಿಗೆ ಮೀರಿ ಜೀವಿಸುವುದು ಮಾನವರಿಗೆ ಅಸಾಧ್ಯ.

ನೀರು ಎಕೆ ಬೇಕು?

ನಾವು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ನೀರನ್ನು ಪರಿಸರ ವಿಜ್ಞಾನ 'ಕುಡಿಯುವ ನೀರು' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ. ಯಾವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣು- ಕಲ್ಲು- ಎಲೆ- ಇತರ ಕಸಗಳೂ, ವೈರಸ್- ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಂಥ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳೂ ಮತ್ತು ಆರ್ಸೆನಿಕ್ ನಂತಹ ವಿಷಕಾರಿ ಧಾತುಗಳೂ ಈ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇರಬಾರದು. ಅಂಥ ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರು ಮನುಷ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಅನಿವಾರ್ಯ ಎನಿಸುವ ಮೂಲಭೂತ ಅಗತ್ಯ.

ನೀರು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ ಎಂಬ ವಿಷಯ ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತೇ ಇದೆ. ಆದರೂ ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು

ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ- ಔಷಧಿ ಹುಡುಕತೊಡಗುತ್ತೇವೆ! ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಜನರು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯದಿರಲು ಕಾರಣಗಳೇನು?

- ❖ ಮೊದಲನೆಯದು ನಾವು ತುಂಬಾ ಬ್ಯುಸಿ! ನಮಗೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಲೂ ಪುರಸೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ನೀರಿನ ಬಾಟಲಿ ಎದುರಿಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೂ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ!
- ❖ ಎಷ್ಟು ನೀರು ಬೇಕಾಗಬಹುದೆಂಬ ಅಂದಾಜೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
- ❖ ನಾವು ತುಂಬಾ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದು, ನಿಜವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಊಟದೊಂದಿಗೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ ಮಿಕ್ಕ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಯಾರಿದರೂ ಅದನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ದುರಭ್ಯಾಸ.
- ❖ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಮಹಿಳೆಯರು ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಸಬೇಕಾದೀತೆಂಬ ಆತಂಕದಿಂದ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಆಫೀಸುಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ



ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ರೀತಿ

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ರೀತಿಯನ್ನೂ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

- ▶ ತಿನ್ನಲು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಲೂ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
- ▶ ಒಂದೇ ಸಲ ಗಟಗಟನೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಡಿ. ಒಂದೊಂದೇ ಗುಟುಕು ಕುಡಿಯುತ್ತಾ, ಅದನ್ನು ನುಂಗಿ, ಉಸಿರಾಡಿ, ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.
- ▶ ದಿನಪೂರ್ತಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಮೂತ್ರದ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಲು ನೀರನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ▶ ಅತಿ ತಣ್ಣಗಿರುವ ನೀರು, ಐಸ್ ನೀರು ನಿಮ್ಮ ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ▶ ಊಟದ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ 25% ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದರೆ, 50% ಆಹಾರದಿಂದ ತುಂಬಬೇಕು. ಇನ್ನು 25% ಹಾಗೇ ಖಾಲಿಯಿರಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯ.
- ▶ ನಿಮಗೆ ಬಾಯಾರಿದಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ನಾಲಿಗೆ-ತುಟೆ-ಬಾಯಿಗಳು ನೀಡುವ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ, ಮುಂದೂಡಬೇಡಿ.
- ▶ ಗಂಟಲು, ನಾಲಿಗೆ, ತುಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ತೇವಾಂಶವಿರಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತು, ಧ್ವನಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ಇಂಪಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ.
- ▶ ನಿರ್ದೆ ಮಾಡುವ ಸಮಯ ಸುಮಾರು 7 ರಿಂದ 9 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನಾವು ನೀರು ಕುಡಿಯದಿರುವ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಎನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿರ್ದೆ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ನಾವು ಉಸಿರಾಡುತ್ತೇವೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ, ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿರ್ದೆಯ ನಡುವೆಯೂ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ.