



ಬಾಟಲಿ ನೀರಿನ ಕರಾಮತ್ತು

ಎಲ್ಲೇ ಹೋಗಿ, ಕೈಯಲ್ಲೊಂದು ಬಾಟಲ್! ಬಸ್ಸು- ರೈಲು- ಆಫೀಸು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಮಿನರಲ್ ವಾಟರ್ ಬಾಟಲ್! 'ಮಿನರಲ್ ವಾಟರ್' ಉದ್ಯಮ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ 2 ಲೀಟರ್ ಇನ್ನೂ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಯಾನ್‌ಗಳೂ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇಂದು ಲಭ್ಯ. ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರು, ಉಪಯುಕ್ತ ಲವಣಗಳುಳ್ಳ ನೀರು ಇದು ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರ ಭಾವನೆ.

1767ರಷ್ಟು ಮೊದಲೇ ಆರಂಭವಾದ ಈ 'ಬಾಟಲಿ ವಾಟರ್' ರೂಢಿ ಮೊದಲು ಆರಂಭವಾದದ್ದು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ. 'ಜ್ಯಾಕ್‌ಸನ್ ಸ್ಟಾ' ಎಂಬ 'ಸ್ಟಾ' ದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಈ ನೀರು ಲವಣ ನೀರಿನ ಬುಗ್ಗೆಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಗುಣಗಳಿವೆ ಎಂದೂ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇವುಗಳ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಎಷ್ಟಾಯಿತೆಂದರೆ ಇದೀಗ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇದೊಂದು ಲಾಭದಾಯಕ ಉದ್ಯಮವೇ.

'ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು' ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಡಿ ಭಾರತದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿರುವ ನೀರಿನ ಬಾಟಲಿಗಳು. ಸೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಪೆನಿಗಳು ೪೨೪ ದಶಲಕ್ಷ ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ವಾರ್ಷಿಕ 200 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿ ವ್ಯವಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಂಪೆನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬಾಟಲಿಯ ನೀರು 100% ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಫ್ರೀ ಎಂದೂ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಲವಣಗಳು ನೀರನ್ನು ರುಚಿಕರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿವೆ ಎಂದೂ ಜಾಹೀರಾತು ಪ್ರಕಟಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ -ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗುಣಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಲುಪುತ್ತವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿತು.

ಅಧ್ಯಯನ ಸಾಲೀತು ಮಾಡಿದ ಅಂಶಗಳು ಆತಂಕ ಮೂಡಿಸುವಂತಿದ್ದವು. ವಿಷಕಾರಿ ಲೋಹಗಳ ಅಂಶಗಳು, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಗಳು, ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಮತ್ತು ಆರ್ಸೆನಿಕ್ ಅಂಶಗಳು, ಈ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದವು. ಈ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಅಕ್ಟೋಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ದೇಶದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಮುಖ ಬ್ಯಾಂಡ್‌ನ 'ಮಿನರಲ್ ವಾಟರ್' ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಡೆಸಿದ ಗ್ರಾಹಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಆಗ್ರಹ ಮಾಡಿತು. ಇವೆಲ್ಲದರ ನಡುವೆಯೂ ನಾವು 'ಒಳ್ಳೆಯ ನೀರು' ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂಬ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಬಾಟಲಿ ಕೊಂಡು, ನೀರು ಕುಡಿದು ಅದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಎಂದು ಗಮನಿಸದೆ, ಎಸೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ!



ಕೆಫಿನ್ ಇರುವ ಕಾಫಿ-ಟೀ ಗಳನ್ನು ನೀವು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರ ಪ್ರತಿ ಗ್ಲಾಸಿಗೆ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನೆನಪಿಡಿ, 'ಗ್ರೀನ್ ಟೀ' ಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಫಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ.

ನೀರು ಕುಡಿಯದಿರುವುದು. ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯದಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಹಲವು ವಿಧದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವು ಹೀಗಿವೆ.

- ❖ ದಣಿವಾಗುವುದು, ಉತ್ಸಾಹವಿರದಿರುವುದು.
- ❖ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸದಾ ಕಿರಿಕಿರಿ.
- ❖ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತ
- ❖ ಮಲಬದ್ಧತೆ
- ❖ ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರಿನ ಬಣ್ಣದ ಬದಲು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು.
- ❖ ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಲೆನೋವು
- ❖ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ, ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಬರುವುದು.
- ❖ ದುರಂತವೆಂದರೆ ನೀರನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಡಿದು, ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ, ಮುಕ್ತರಾಗುವ ಬದಲು, ಜನರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದು ವೈದ್ಯರನ್ನು. ವೈದ್ಯರು 'ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು' ಎಂಬ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರೂ, ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಬದಲು 'ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ಆ ಸಲಹೆಯನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಏನಾದರೂ ಔಷಧಿ ಬೇಕೇ ಬೇಕು ಎಂದು ಕೇಳುವ ಜನ ಬಹಳಷ್ಟು.

ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ? ಮೊದಲನೆಯ ಅಂಶ ಈಗಾಗಲೇ ವಿವರಿಸಿರುವಂತೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರದಿರುವಲ್ಲಿ ನೀರು ಸಹಾಯಕ. ಇದಲ್ಲದೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಉಪಯುಕ್ತ.

ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಬೊಜ್ಜನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಕಾರಿ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ಇದು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ನೀರು ಚರ್ಮದ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಕಾಡಿಟ್ಟು ಚರ್ಮದ ಹೊಳಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆವರುವಿಕೆ ಚರ್ಮದ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುತ್ತದೆ. ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಚರ್ಮದ ಬಿರುಕು, ಮೊಡವೆ, ಬೆವರು ಗುಳ್ಳೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಬೇಡುವ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಪುನಶ್ಚೇತನ ನೀಡಲು ಬೇಕಾಗುವ ಲವಣಗಳು ಸಿಕ್ಕುವುದು ನೀರಿನ ಮೂಲಕವೇ.

ಮಿದುಳು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಇತರ ಮೂಲಧಾತುಗಳ ನಡುವಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೀರಿನ ಅಂಶ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗತೊಡಗಿದಾಗ ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳಿಗೂ ಇದು ಕಷ್ಟದ ಸಮಯ. ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡುವ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬಯಸುವ, ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸುಲಭ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ನೀರು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿಡುವ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಅಂಗವೆಂದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು. ಕಿಡ್ನಿಗಳು ತಮಗೆ ಸಿಗುವ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಇಡೀ ದೇಹದ ರಕ್ತವನ್ನು 'ಫಿಲ್ಟರ್'