

ಆತಂಕವಾದಾಗ!

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀರು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಟಿ.ವಿ. ಸೀರಿಯಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಗಾ ಬ ರಿ ಯಾ ದಾ ಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೋಡುವ ದೃಶ್ಯ 'ಕುಳಿತುಕೋ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿ' ಎಂದು ನೀರು ಕೈಗಿಡುವ ದೃಶ್ಯ. ಯಾರಾದರೂ ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಸಿದು ಕುಳಿತರು ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? ಹಣೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ತಟ್ಟಿ, ನೀರು ಕುಡಿಸುತ್ತೀರಿ. ಕೊನೆಗೆ ಸಾಯುವಾಗಲೂ! ಬಾಯಿಗೆ ಬಿಡುವುದು ಒಂದು ತೊಟ್ಟು ನೀರೇ!

ಆತಂಕವಾದಾಗ, ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಮಿದುಳಿನ ಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಗಮನವನ್ನು ಆತಂಕ ತರುವ ವಿಷಯದಿಂದ ಬೇರೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇವು ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಸಂಗತಿಗಳು. ಅಂದರೆ ಟೆನ್ಷನ್ ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ!

ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕುತ್ತವೆ. ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಬ್ಲಡ್-ಯೂರಿಯಾ ನೈಟ್ರೋಜನ್ - ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕಿಡ್ನಿಗಳು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೇ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ.

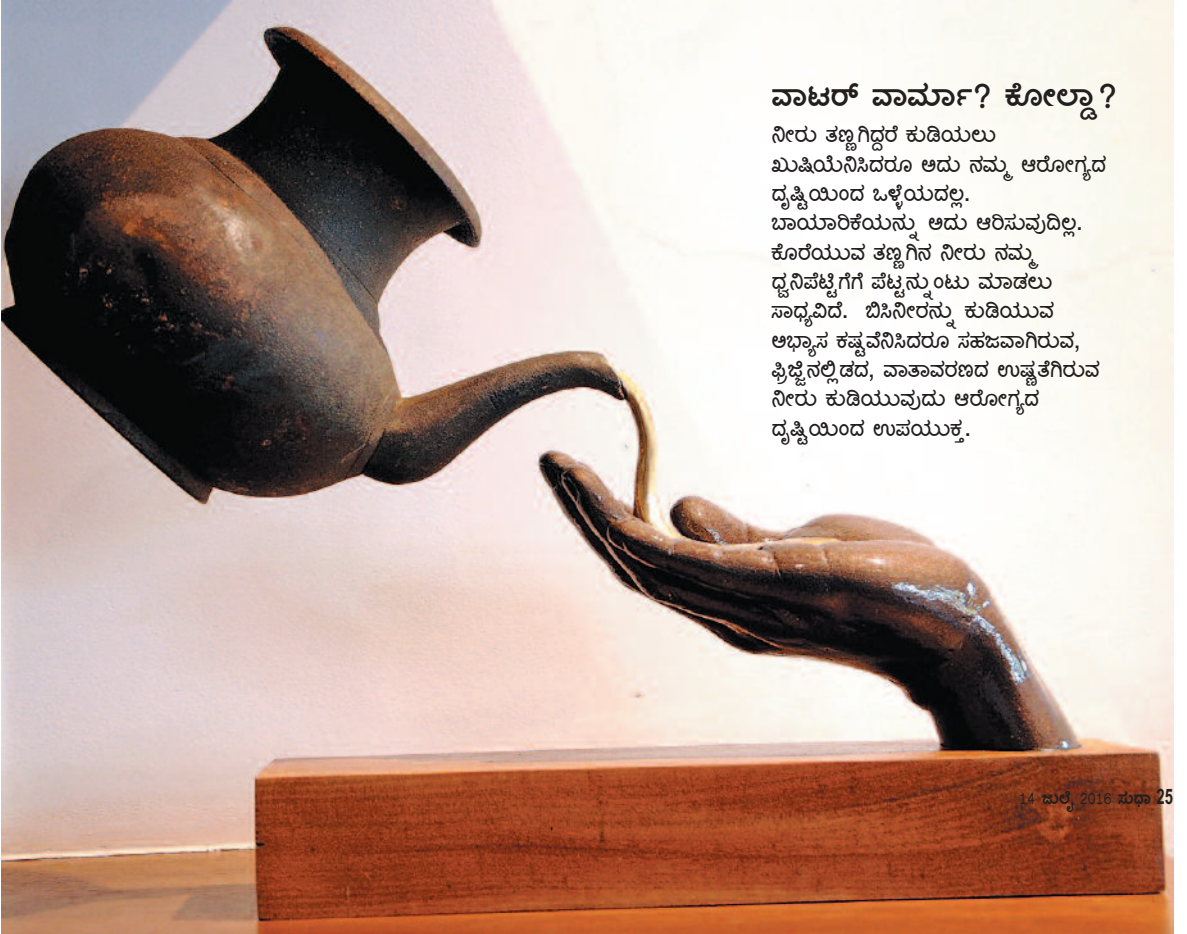
ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ನೀರು ಸಹಾಯಕ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವಂಥದ್ದೇ. ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ತಿನ್ನುವುದನ್ನೂ ಸರಾಗವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು ನಾರಿನ ಜೊತೆಗೆ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಸುಗಮ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಹೊಟ್ಟೆ ಸರಿಯಾಗಿರಲು ಒಂದು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಗತ್ಯ.

ಎಷ್ಟು ಕುಡಿಯಬೇಕು?

ಮುಂದಿನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ನಾವು ಎಷ್ಟು ನೀರು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 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 ಹೆಚ್ಚು ಆಗಬಹುದು. ರಭಸದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಓಡುವಿಕೆ ಇಂಥ ಕಠಿಣ ದೇಹಶ್ರಮದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಯದೆ ನೀರಿನೊಡನೆ ಲವಣಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಹಾಗೆಯೇ ಬೇಸಿಗೆ-ಬಹಳ ಬೆವರು ಬರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಅಗತ್ಯ. ಎತ್ತರದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಚಳಿಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಯಾರದಿದ್ದರೂ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮೂತ್ರದ ಮುಖಾಂತರ ದೇಹ ನೀರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನೀರನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮತ್ತು ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯವನ್ನೂ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಹಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಪೇಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನೀರು ಇರುತ್ತದೆಯಷ್ಟೆ. ಹಾಲು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಸೋಡಾ, ವೈನ್, ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು - ಈ ಎಲ್ಲದರಿಂದಲೂ ನಾವು ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ನೀರಿನ ಅಂಶ 20% ಮಾತ್ರ. ನೇರವಾಗಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಿಗುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಬೆಲೆಯುಳ್ಳದಾದರೂ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ನಾವು ಉಚಿತವಾಗಿಯೇ ಪಡೆಯಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ನೀರೇ ನೀರಿನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೂಲ!

ನೀರಿನ ಮುಖಾಂತರ ಬರುವ ಆತಿಸಾರ- ಭೇದಿಯಿಂದ 20 ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ವಾಟರ್ ವಾರ್ಮ್? ಕೋಲ್ಡ್?

ನೀರು ತಣ್ಣಗಿದ್ದರೆ ಕುಡಿಯಲು ಖುಷಿಯೆನಿಸಿದರೂ ಅದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಅದು ಆರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊರೆಯುವ ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರು ನಮ್ಮ ದೈನಿವಜೀವನಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೂ ಸಹಜವಾಗಿರುವ, ಪ್ರೀಚ್ಛನಲ್ಲದ, ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣತೆಗಿರುವ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉಪಯುಕ್ತ.