



ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಕೆಫಿನ್ ಇರುವ ಕಾಫಿ- ಟೀ ಗಳನ್ನು ನೀವು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರ ಪ್ರತಿ ಗ್ಲಾಸ್ಸಿಗೆ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಫಿನ್ ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿಡಿ, 'ಗ್ರೀನ್ ಟೀ' ಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಫಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಕೂಡ ಕೆಫಿನ್ ಹಾಗೆಯೇ ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ 'ಬಿಯರ್ ಜೊತೆಗೆ ನೀರೂ' ಬೇಕೇ ಬೇಕು! ಬಿಯರ್- ವೈನ್- ಬ್ರಾಂಡಿ ಬಿಟ್ಟು ನೀರನ್ನೇ ಬಾಯಿ ಚಪ್ಪರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಮತ್ತೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿರಲಿ, ಆಟವಾಡುತ್ತಿರಲಿ, ನೀರನ್ನು ಬಾಟಲಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನೀರಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಸೌತೇಕಾಯಿ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಸೂಪ್ - ಜ್ಯೂಸ್ ತರಹದ ಪಾನೀಯಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮೂತ್ರ ಪರಿಕ್ಷೆ ನೀವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ! ನಿಮ್ಮ ಮೂತ್ರ ನೀರಿನ ಬಣ್ಣವೇ ಆಗಿ ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆ, ನೀವು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಸಾಕಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣವಾಗಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಡಿಹೈಡ್ರೇಷನ್ - ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ

ಭೇದಿಯಾಯಿತು/
ವಾಂತಿಯಾಯಿತು/ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ
ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ನಿಂತವು
ಏನಾಗುತ್ತದೆ?
ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವಾದೀತೆಂದು ಏಕೆ
ಹೆದರುತ್ತೇವೆ? ಏಕೆಂದರೆ ಇಂಥ
ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದಿಂದ

ಹೊರಹೋಗುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ, ಒಳಗೆ ಬರುವ ಅಂದರೆ ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಅಥವಾ ನೀರು ಹೊಂದಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಡಿಹೈಡ್ರೇಷನ್-ನೀರಿಲ್ಲದಿರುವುದು. ಇದು ತೀವ್ರ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದರೆ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯ ಖಂಡಿತ.

- ಡಿಹೈಡ್ರೇಷನ್ ಕಾರಣಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ
- ❖ ಜ್ವರ, ತುಂಬಾ ಬಿಸಿಲು
 - ❖ ಅತಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ
 - ❖ ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಅತಿ ಮೂತ್ರ-ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು
 - ❖ ಆಹಾರ-ನೀರು ಸಿಗದಿರುವಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳು

ಸುಮಾರು ಒಂದು ಶತಕೋಟಿ ಜನ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಸ್ವಚ್ಛ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಸಿಗದೆ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

❖ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳು, ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳು.

- ಡಿಹೈಡ್ರೇಷನ್ ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು:
- ❖ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಒಣಗಿದ ಬಾಯಿ, ನಾಲಿಗೆ ದಪ್ಪವಾಗುವುದು.
 - ❖ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು
 - ❖ ಎದೆ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚುವುದು
 - ❖ ಗೊಂದಲ, ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪುವುದು.
 - ❖ ಮೂತ್ರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

'ಡಿಹೈಡ್ರೇಷನ್' ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಸಾಯುವೆಡೆಗೆ ಒಯ್ಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೊಂದಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತತ್ಕ್ಷಣ ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಹನಿಹನಿಯಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು. ಉಪ್ಪು- ಸಕ್ಕರೆ-ಲವಣಗಳನ್ನು ಉಳ್ಳ ಓಲ್ಟ್ರಾಎಸ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು. ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ತುಂಡನ್ನು ಚೀಪುವುದು. ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ತುಂಬಾ ಏರಿದರೆ, ದೇಹದ ಬಿಗಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸಡಿಲ ಮಾಡುವುದು, ಫ್ಯಾನ್ ಚಲಾಯಿಸಿ ಅದರ ಹತ್ತಿರ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಳಿರಿಸುವುದು, ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೊದೆಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ ಪಾನಕವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಮಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಸುವುದು ಸಹಕಾರಿ.

ಸಾಫ್ಟ್ ಡ್ರಿಂಕ್ v/s ನೀರು

ಎಲ್ಲೇ ಹೋಗಲಿ, ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ನೀರು-ಸಾಫ್ಟ್ ಡ್ರಿಂಕ್‌ಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಸಣ್ಣ ಮಗುವಿನಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ, ವೃದ್ಧರವರೆಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಬಾಯಿ ಚಪ್ಪರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವವರೇ. ಬಾಯಿಗೆ ಸಿಹಿಯಾದರೂ, ರೋಮಾಂಚನವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ, ಸಂವೇದನೆಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಈ ಪೇಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆಗಾಗ ಅಪಖ್ಯಾತಿಗೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದರೂ, ವಿಷಕಾರಿ ಎಂದಾದರೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ಒಂದರ್ಥದಲ್ಲಿ ಮಾಸದ ಜನಪ್ರಿಯತೆ!

ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಬದಲು ನೀರನ್ನೇ ಅವುಗಳ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕುಡಿದರೆ? ಹೌದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ನೀರನ್ನು ಇವುಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ, ನೀರೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪೇಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದೆ.

ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ದೇಹದಿಂದ ನೀರನ್ನು ಕಡಿಯುತ್ತವೆ! ಇವುಗಳಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ಸಕ್ಕರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗಲು ನೀರು ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಇಂಥ ಪಾನೀಯಗಳಿಗೆ 8-12 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕು.

ಡಯಟ್ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ 'ಆಸ್ಟ್ರಾಟೇಟ್' ಎಂಬ ವಸ್ತುವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ- ನರರೋಗಗಳು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಕಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಪೂರಿತ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವು ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ಕಾಲ ಇದ್ದಷ್ಟೂ ಅದನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ ಅಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ 'ಫೈಶ್ಯೂರಿಯೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗಲೂ ಅವುಗಳ pH - ಅಂದರೆ ಆಮ್ಲದ ಅಂಶ 2.5 ನಷ್ಟು. ಅದೇ ಮಾನವ ದೇಹದ pH 7 ರ ಹತ್ತಿರ. ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬೆಳೆಯಲು, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ