

ನೀರು

ಸತ್ಯ - ಮಿಥ್ಯೆ

■ ಕೆ.ಆರ್. ರಾವ್

ನೀರಿಲ್ಲದೆ ನಾವು ಜೀವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಕೂಡ ಇದರಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. (ಅಂದರೆ, ಶರೀರದಲ್ಲೂ ನೀರು ಇರುತ್ತದೆ.) ಆದ್ದರಿಂದ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಅರ್ಥ-ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು ಇರುವುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಐದು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ-1

ನಾವು ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಶುಷ್ಕತೆ (ಡಿಹೈಡ್ರೇಷನ್) ನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಲು ಎಂಟು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಇದು ಬಹುಶಃ ಬಹಳ ಜನ ನಂಬಿರುವ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ. ಪ್ರಾಯಶಃ ಬಾಟಲಿ ಬ್ರಾಂಡ್‌ನವರೂ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಡಯಾಟಿಕ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಪ್ರಕಾರ ನಮಗೆ ಆರರಿಂದ ಎಂಟು ಗ್ಲಾಸ್ ದ್ರವ (ಲಿಕ್ವಿಡ್) ಅಗತ್ಯವಿರುವುದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಇದು ನೀರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಬೇರೆಯ ದ್ರವಗಳೂ ಸೇರಿ. ಅಂದರೆ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಸುಮಾರು ಶೇ. 80 ರಿಂದ 90 ಭಾಗ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಕೂಡ ಬೇಕಾದ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಯಮಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ಬೆವರು-ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬೆವರು ಉಂಟಾದಾಗ, ಇದರ ಅಗತ್ಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಇದನ್ನು (ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅಲ್ಲದ) ಯಾವ ಪಾನೀಯ ಕುಡಿಯುತ್ತೀವೋ ಅದೇ ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ.

ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ-2

ಕಾಫೀ, ಟೀ ಮತ್ತು ಇತರ ಪಾನೀಯಗಳು ಶುಷ್ಕತೆ (ಡಿಹೈಡ್ರೇಷನ್) ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಕೆಫೇನ್: ಪಾನೀಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಶುಷ್ಕತೆ ಮಾಡುವುದು ನಿಜ. ಆದರೆ, ಈ ಸಣ್ಣ ಕೊರತೆಗಿಂತ ಕಾಫಿ, ಟೀಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ದೇಹದ ನಿತ್ಯ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.



ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ-3

ನೀರು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ- (ಮುಳುಗುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀರು ಟಾಕ್ಸಿಕ್ ವಸ್ತುವಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅವಶ್ಯಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಬಹಳ ನೀರು ಕುಡಿದಾಗ, ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟ್ ಇಂಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಬಹಳ ದೂರ ಓಡುವ ಅಥ್ಲೀಟ್ ಗಳು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರುವುದುಂಟು. ಇದು ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ನೀರು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಬರೀ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ, ಖನಿಜಗಳು (ಸೋಡಿಯಮ್) ರಕ್ತಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗುವುದು.

ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ -4

ಬಾಟಲಿ ನೀರು, ನಲ್ಲಿ-ನೀರಿಗಿಂತ ಸುರಕ್ಷಿತ 'ಕೆಮಿಕಲ್ಸ್' ಇರುವ, ಕೀಟಗಳಿರುವ ಆಸ್ವದವಿರುವ, ಕೃತಕ ಗೊಬ್ಬರ ಮತ್ತು ರೇಡಿಯೋ ಆಕ್ಟಿವ್ ಗೆ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗಿರುವ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವಿರಾ? ಹಾಗಾದರೆ, ನೀವು ಬಹುಶಃ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲಿ ನೀರಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಲೀಟರಿಗೆ (1500) ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ ಕೊಡುತ್ತೀರ.

ನಲ್ಲಿ-ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅನೇಕ ಕಾನೂನುಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪರಿಶೀಲಿಸಿರುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಬಾಟಲಿ ನೀರಿಗೆ ಇಷ್ಟು ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಇಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಬಾಟಲಿ ನೀರು ನಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುವ ಮೂಲದಿಂದಲೇ (ಕೆರೆ/ನದಿ) ಬರುತ್ತದೆ. ನಲ್ಲಿ-ನೀರನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ನಲ್ಲಿ-ನೀರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ದರ್ಜೆಯ ನೀರಿನಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಾಗಿಸಲು ಬಹಳ ಹಣ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು 'ಮಾರ್ಕೆಟ್' ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಇದರ ಬೆಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ, ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರಕುವ ನಲ್ಲಿ-ನೀರು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ ಮತ್ತು ಬೆಲೆ ಕಡಿಮೆ.

ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ-5

ನೀರು ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ತಗ್ಗಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ಈ ಹೇಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಜ ಇದೆ. ಆದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ. ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಬೇಕಾಗುವ ದ್ರವಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳಿಲ್ಲದ, ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರಣವಿಲ್ಲದಿರುವ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು. ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಇರುವ ದ್ರವಗಳಿಗಿಂತ (ಸಾಫ್ಟ್-ಡ್ರಿಂಕ್) ಗಳಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ. ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳಂತೆ, ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ, ಕಡಿಮೆ ಊಟ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನೀರು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

(ಆಧಾರ: ನೆಟ್ ವರ್ಕ್)