તમને પાણી પીતાં આવડે છે?

તમને થશે આ તે કેવો વાહિયાત સવાલ છે? ના , પાણી પીવાની ક્રિયા-પ્રક્રિયા-પ્રતિક્રિયાનું અને એ કાયાને કઈ રીતે જોબનવંતી રાખે છે તે પણ એક અલગ છતાં જાણવા જેવું વિજ્ઞાન પણ છે

ક્લોઝ-અપ જિંદગી
★ ભરત ઘેલાણી

બે અક્ષરનો એક શબ્દ એટલે 'પાણી'.. બહુ પાવરફૂલ - શક્તિશાળી છે આ શબ્દ. એ જેટલો જીવનરક્ષક છે તેટલો જ મહાવિનાશક છે- મહાયુદ્ધ પણ સળગાવી શકે એવો.....

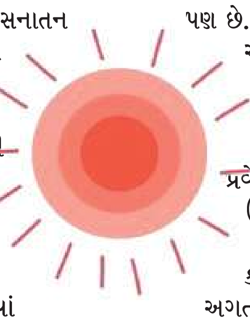
એકતરફ અત્યારે ઈરાન્-અમેરિકાના અખાતી યુદ્ધે જે મહાઝાળ ભડકાવી છે એવી જ અગનજવાળા સૂરજ દાદાએ જગાડી છે. મુંબઈ- રાજકોટ -અમદાવાદમાં ૩૬ થી લઈને ૪૪ ડિગ્રી સુધીનો તાપ બધાને દઝાડી રહ્યો છે. એ વખતે જાગતી પાણી પીવાની તૃષ્ણા અને એ બધાની વચ્ચે પાણીની અછ્ત તરફ ધ્યાન દોરતા મોટાભાગની મહાપાલિકાઓ કહી રહી છે : 'પાણીનો વ્યય રોકો.. '

પહેલી નજરે રોજિંદો ને સામાન્ય લાગતો 'પાણી' શબ્દ કમાલનો છે એના ગુણધર્મને લીધે. ધરતી પરની સમગ્ર જીવસૃષ્ટિને માટે ખરા અર્થમાં અમૃત છે આ તિલસ્મી શબ્દ નીર - જળ - અંબુ અર્થાત પાણી માનવજીવન માટે સહજ છે. બાળક જન્મતાની સાથોસાથ જેમ આપોઆપ શ્વાસ લેતા શીખી જાય છે તેટલી જ સહજતાથી એ પોતાની તરસ અનુસાર પાણી પીતો થઈ જાય છેઆપણે દર વર્ષે માર્ચ મહિનામાં 'વિશ્વ પાણી દિવસ' ઉજવીએ છીએ. પાણી વિશે અઢળક પાણીદાર વાતો કરીએ છીએ અને જાણતા-અજાણતા એ પણ સ્વીકારીએ છીએ કે બહુ સહજતાથી વેડફી શકાય એવી એક માત્ર જણસ પાણી છે.

અહીં પાણી વિશે થોડી અલપઝલ્પ વાત કરીએ તો આ ધરા-ધરતીના ૭૧ % વિસ્તાર પર પાણી છે. પૃથ્વી પર જેટલું પણ પાણી છે એમાંથી ૯૬.૫ % જળ તો એકલા દરિયા-સમુદ્રમાં છે. એ જ રીતે, માનવદેહમાં પણ લગભગ ૬૦ % પાણી છે. એમાંય માનવદેહના વિભિન્ન અંગમાં પાણીનું પ્રમાણની ટકાવારી અલગ છે. ઉદાહરણ તરીકે, મગજ-હૃદયમાં ૭૩% - ફેફસાંમાં ૮૩% તો કિડનીમાં ૭૯%થી ઘટીને હાડકામાં ૩૧% પાણીનું પ્રમાણ હોય છે.

ખેર, આ તો પહેલી નજરે માનવદેહ અને પાણીની આંકડાબાજી થઈ,પણ એક વાત આપણે જન્મતાની સાથે જ - ગળથૂથીમાં શીખી ગયા છીએ કે પાણી વગર જીવન અસંભવ છે અને એટલે જ તીવ્ર તરસ લાગે ત્યારની આપણી શારીરિક -માનસિક અનુભૂતિ સાવ અલગ હોય છે. આવી તરસ વખતે વિશ્વના સૌથી શ્રીમંત ઈલોન મસ્ક કે આપણા ઉદ્યોગ સાહસિક મુકેશ અંબાણીને પણ પોતાના બૅન્ક અકાઉન્ટમાં કેટલાં અબજ ડૉલર કે રૂપિયા જમા પડ્યાં છે એ પણ યાદ નહીં આવે. એ વખતે એમને મન પાણીનો એક અરધો ગલાસ જ સર્વ સંપત્તિ છે - સર્વેસર્વા છે!

પાણી જ્યાં છે ત્યાં જીવન સંભવ છે એ સનાતન સત્ય માનવી સૈકાઓથી જાણે છે એટલે માનવી બીજાં ગ્રહની ફરતો ઉપગ્રહ મોકલે કે પારકા ગ્રહની ધરતી પર રોબો-યાંત્રિક વાહનનું લેન્ડિંગ કરાવે ત્યારે માનવીની પહેલી જિજ્ઞાસા એ જ હોય છે કે ત્યાં પાણી તો છે ને! પાણી હશે તો પાછળથી અન્ય જીવસૃષ્ટિની શોધ થઈ શકશે અથવા તો ત્યાં વસ્યા પછી પ્રજોત્પિ થઈ શકશે. અમેરિકા-ચીન તેમજ ભારતના અંતરિક્ષ પ્રયોગો દ્વારા સાબિત થયું છે કે આપણા પાડોશી ચંદ્ર ઉપરાંત મંગળ પર પણ પાણીનાં સ્ત્રોત છે!



ખેર, અંતરિક્ષ છોડી આપણે ફરી ધરતી પર પરત આવીએ પ્રભુનો પાડ માનીએ કે આપણી પાસે આપણી ખુદની આવરદા સુધી ચાલે એટલા પૂરતો પાણીનો જથ્થો છે. જીવાદોરી માટે મહત્ત્વના મૂળભૂત પાંચ તત્ત્વ: ધરતી-અગ્નિ-વાયુ-આકાશ અને જળમાંથી એક તત્ત્વ પાણી આપણું જીવનરક્ષક પણ આગવી રીતે બની શકે છે, કારણ કે પાણી પીવાનું એક અલાયદુ અને એ પણ એક અલગ રસપ્રદ તબીબી વિજ્ઞાન પણ છે. કુદરતે પાણીને એવાં કેટલાંક ગુણ આપ્યા છે, જે માનવકાયાનાં અનેક વિષ દૂર કરી એને અમૃત બનાવી શકે છે. માનવદેહમાં પ્રત્યેક્ષ-પરોક્ષ રીતે અનેક પ્રકારના વિષ-ઝેર પ્રવેશેલા હોય છે. આવા 'વિષયુક્ત' (Toxin) તત્વોને દૂર કરવાની પ્રક્રિયા 'વિષમુકત' (Detoxification) કહે છે. આ પ્રક્રિયામાં પાણી - જળ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે આમ તો પાણી દ્વારા કઈ રીતે કાયાને વિષમુકત કરી શકીએ એના વિશે આપણી પાસે પારાવાર પ્રશ્નો છે.

આમ તો એના ઉત્તરમાં એક પાણી પુરાણ લખી શકાય ,પણ પાયાની આ પ્રશ્નોત્તરી દ્વારા આ અમૂલ્ય દ્રવ્ય વિશે જાણીએ એટલે આપણે અહીં પાયાના પ્રશ્નોની શરુઆત કરી તબક્કાવાર એ જિજ્ઞાસા સંતોષી શકીએ.ઉદાહરણરુપે

પ્રશ્ન : દિવસમાં કેટલી વાર ને કેટલું પાણી પીવું જોઈએ?

ઉત્તર : અવારનવાર પૂછાતા આ સહજ સવાલનો સહજ જવાબ એ છે કે તરસ લાગે ત્યારે પાણી પીવું! જો કે, આજકાલના જુવાનિયાઓમાં મિનરલ વૉટરની બોટલ સાથે ફેરવવાની એક ફૅશન થઈ ગઈ છે. તરસ ન લાગી હોય તો પણ વચ્ચે વચ્ચે પાણી પીતા રહે છે. આ ટેવ પાળવા જેવી નહીં- ટાળવા જેવી છે હા, ઘરની બહાર - ખાસ કરીને, મુસાફરી વખતે અજાણ્યા

સ્થળે નળનું કે ટેપ વૉટર પીવું સુરક્ષિત ન હોય શકે ત્યારે વૉટર બૉટલ સાથે રાખવી વ્યાજબી છે. આ વાતની સાથોસાથ, આહારશાસ્ત્રીઓની પણ સલાહ માનીએ તો સામાન્ય સંજોગોમાં દિવસમાં ૭-૮ ગ્લાસ પાણી શરીરને 'ભીનું' રાખવા પૂરતું છે. (પુરુષ માટે આશરે ચારેક લિટર -સ્ત્રી માટે ત્રણેક લિટર) તરસ છીપાય એટલું પાણી જરૂર પીવો, પણ તરસ ન હોય છતાં ફરજિયાત એને એક લશ્કરી નિયમ બનાવી રોજ ૭- ૮- ગ્લાસ કે એથી વધું પાણી પેટમાં ન ઠાલવો.

પ્રશ્ન : ધારી લો કે વધુ પાણી પીવાઈ ગયું તો એની કોઈ આડ-અસર થાય ખરી?

ઉત્તર : અપવાદરુપ કોઈ વાર આવું થાય તો ઠીક, પરંતુ રોજ આદતથી મજબૂરની જેમ રોજ ૭-૮ ગ્લાસ કે એથી વધુ પાણી પેટમાં ન ઠાલવો. પેટ પેટ છે-માટલું નથી. વધું પડતું પાણી નુકસાનકારક બની શકે. એનાથી સ્થુળતા વધે. પાચનક્રિયામાં વિક્ષેપ સર્જાય. સ્કિન-ત્વચાના પ્રોબ્લેમ થઈ શકે. વધુ પડતું પાણી કિડનીને પણ ગંભીર આડ-અસર પહોંચાડી શકે

પ્રશ્ન : હમ્મ્મમ, કિડની ઉપરાંત બીજી કોઈ નુકસાનકારક આડ-અસર?

ઉત્તર : છે ને.. ઘણી છે! સામાન્ય રીતે, ગરમીના દિવસોમાં આપણે પાણી પીવાનું પ્રમાણ વધારી દઈએ છીએ. ઠંડું પાણી -કૉલ્ડ ડ્રિંક્સ - છાશનો શરીર પર મારો ચલાવીએ. આ વધુ પડતું પ્રવાહી શરીરમાં રહેલાં સોડિયમનું તત્ત્વ ઘટાડે છે, જેને સમતોલ કરવા શરીર આપમેળે સૂક્ષ્મ કોષના લોહીમાંથી પાણી ખેંચી લે છે. પરિણામે તબીબી ભાષામાં કહીએ તો 'હાઈપોનેટ્રેમિયા' સર્જાય. આવી 'વૉટર ટોક્સિટેશન' સ્થિતિમાં માણસ ક્યારેક કોમામાં પણ સરી જાય. તાત્ત્કાલિક સારવાર ન મળે તો એ મરણ પણ પામે.

પ્રશ્ન : પાણીથી શરીરનું શુદ્ધિકરણ કરી શકાય... કઈ રીતે?

ઉત્તર : તરસ છીપાવવા પાણીનો પીવા માટે ઉપયોગ કરવા ઉપરાંત પાણીના માધ્યમથી આપણી કાયાનું શુદ્ધિકરણ પણ કરી શકાય.. આના માટે આજના ડાયટીશિયન - આહારશાસ્ત્રી અનેક પ્રકારનું માર્ગદર્શન આપે છે. આવી સમજણ અને સલાહ સૈકાઓ પૂર્વે રોમ-ગ્રીસ સામ્રાજયમાં પણ ત્યાંની પ્રજા-ખાસ કરીને સૈન્યના જવાનોને અપાતી, જેથી એ વધુ જોશીલા ને ચુસ્ત રહી શકે. શરીરનું મેટાબલિઝમ એટલે કે ચયાપચયની ક્રિયા-પાચન ઝડપી કરવા માટે પણ પાણીનો ઉપયોગ આહારવિજ્ઞાનીઓ સૂચવે છે. આમ તો આપણું શરીર જ લીવર- ફેફસાં અને કિડની દ્વારા શરીરમાં પેસી ગયેલી અશુદ્ધિને નિયમિત રીતે શરીર બહાર ધકેલી કાઢે છે. આમ છતાં,પાણીની મદદથી એ ક્રિયા-પ્રક્રિયા વધુ ઝડપી બનાવી શકાય છે. પાણીથી શરીરનાં આંતરિક અંગોને 'ભીનું' રાખવાથી પાચનક્રિયા સુધરે છે તથા લોહીનું ભ્રમણ વધુ ત્વરિત બને છે. એટલું જ નહીં, વધુ મીઠું-ગળ્યું ખાવાની તલપ ઘટે છે. એની સાથે પુરુષનું શરીર વધુ ચેતનવંતુ અને સ્ત્રીની કાયા વધુ જોબનવંતી બને છે. આ બધાને લીધે ચહેરા પર વધુ ચમક આવે છે.

જે રીતે ડાયટીશિયન વજન વધારવા કે ઘટાડવા આપણને ચોક્કસ ડાયેટ-સમતોલ આહાર સૂચવે છે એ જ રીતે લીંબુ-કાકડી- આદુ-દૂધી- તરબૂચ-ચીભડું-ફુદીના, ઈત્યાદિ જેવાં અનેક શાકભાજી- ફળફળાદિ સાથે પાણીની રૅસિપિથી શરીરને વધુ ચુસ્ત ને વધુ તંદુરસ્ત બનાવી શકાય છે. આવા આહાર (Detox Water)ની રૅસિપિ વિદેશની જેમ આપણે ત્યાં પણ હવે લોકપ્રિય થઈ રહી છે.

પ્રશ્ન : આપણાં હ્રદયને હેમખેમ રાખવામાં પાણી કેટલું અગત્યનું છે?

ઉત્તર : ઘણું જ. માનવ શરીરમાં ૬૦% પાણી છે એટલે એનાં પ્રત્યેય અંગને જોઈતું પાણી પહોંચે એવી ગોઠવણ કુદરતે કરી જ છે. આમ છતાં શરીર પ્રત્યેની આપણી લાપરવાહીને લીધે એ રોગગ્રસ્ત થતું હોય છે. પાણીના અભાવને લીધે રક્ત પરિભ્રમણ ઘટે-અંગોને પ્રાણવાયુ ઓછો પહોંચે તો એને લીધે સૌથી વધુ કામ હદયને વેંઢરવું પડે માટે હદય હેમખેમ રાખવા ખાતર પણ પાણી પૂરતા પ્રમાણમાં પીવું જરૂરી.

આમ નીર -જળ -અંબુ અર્થાત પાણી આપણા માટે જેમ જાણતા-અજાણતા વિષ પુરવાર થઈ શકે તેમ પાણીના કેટલાક ગુણ-ધર્મ જાણીને-સમજીને એને ઉપયોગમાં લઈએ તો એ આપણા માટે અમૃત પણ બને!