NƯỚC SẠCH
NGUỒN DƯỠNG CHẤT QUÝ CHO CON NGƯỜI

NGUYỄN VĂN PHÁT
Hội Địa chất Quảng Bình

Nước là loại tài nguyên thiên nhiên ban tặng mà con người được hưởng ân huệ ấy. Sách "Chọn hướng nhà và bố trí nội thất theo thuật phong thủy" trang 28, 29 có ghi: "Bất kể là nước ao, nước sông, nước hồ, nước biển. . . đều gọi chung là thủy người Trung Quốc cổ đã từng có cách nói. Tất cả sinh vật nếu không có nước thì không thể tồn tại". Các tài liệu khoa học phân tích cho hay: Nước chiếm một phần không nhỏ trong cơ thể sống. Khoa học cũng đã phân tích sự hiện diện của nước có trong tất cả các bộ phận cơ thể người, cụ thể: trong máu 83%, thận 72,7%, tim và phổi 79%, não bộ 74,5%, xương cốt 22%, trong các mô mỡ ít nhất nước cũng chiếm hết 10%...

Khi một người trong tình trạng không thể ăn được, các chất dinh dưỡng trong cơ thể như đường, đạm, mỡ dự trữ được đem ra sử dụng để cung cấp năng lượng nhằm duy trì sự sống. Đến khi đường và mỡ cạn kiệt, đạm tiêu hóa mất một nửa mà con người có thể sống. Nhưng trái lại khi lượng nước trong cơ thể tiêu hao hết 20% mà không được bổ sung thì con người chấm dứt sự sống. Một người nhịn ăn có thể sống lay lắt được 60 ngày, nhưng một người nhịn uống chỉ có thể sống vài ba ngày, lâu nhất cũng chỉ được 7 ngày. Qua đó ta thấy nước đối với mỗi con người cần thiết đến nhường nào.

Nước vào cơ thể con người bằng nhiều cách: nào các bữa ăn chính, bữa ăn phụ, uống bổ sung hàng giờ, ăn trái cây, thậm chí ốm đau không uống, không ăn được, cần để đủ lượng nước thì phải cấp tốc truyền dịch... nhưng vẫn khó đủ lượng mà cơ thể yêu cầu, (trung bình mỗi ngày phải tiếp vào cơ thể khoảng 1,5 đến 2 lít). Do đó ta cần uống bổ sung nước trong ngày. Lượng nước vào cơ thể ngoài việc đóng vai trò là dung môi làm nhiệm vụ chuyển hóa chất dinh dưỡng trong cơ thể, nó còn cần phải bù đắp phần dưỡng chất đã thiếu hụt do cơ thể bài tiết qua lao động theo tuyến mồ hôi, qua tiểu tiện hay khóc ra nước mắt, nói trên diễn đàn...

Cơ thể thiếu nước sẽ dẫn đến hệ quả xấu như mệt mỏi, tuần hoàn máu kém đi, giảm chức năng thận, táo bón... Do đó, việc uống nước cũng nên chủ động, không chờ đến khi khát mới uống. Vì đến lúc thấy khát tức các tế bào đã thiếu nước khá lâu. Bởi thế càng thấy tầm quan trọng của nước với cơ thể. Vì vậy phải biết ứng dụng bằng cách, trước khi ngủ hoặc buổi sáng trở dậy nên uống một ly nước đun sôi để nguội sau đó hãy uống lai rải cả ngày để lượng dinh dưỡng nước trong cơ thể luôn đảm bảo. Những người giữ được nếp uống nước trà buổi sáng chính là một cách dưỡng sinh rất tốt cho cơ thể. Các vùng quê có phong tục uống nước chè xanh hàng ngày cũng là một nếp tốt truyền dưỡng chất cho cơ thể cha ông truyền lại bằng thực tế...

Điều khoa học sơ giản nhất mà ai cũng hiểu được và cần biết, đó là nước trong tự nhiên luôn chứa một số khoáng chất, (đặc biệt là nước khoáng) mà trong cơ thể rất cần như Kali, Ma giê, sắt (Fe)... là những vi lượng trong nước thường xuyên phải bổ sung, không để cho cơ thể bị thiếu hụt nước tạo nên sự mệt mỏi mới hay biết thì ắt cơ thể đã tổn hại. Vậy uống loại nước nào thì bổ sung được nhiều dưỡng chất cho cơ thể nhất? Trong tự nhiên có nhiều nguồn nước như nước biển, nước sông, nước suối, nước hồ, nước giếng, nước mưa, nước ngầm, nước khoáng,. . . Chúng ta biết mỗi vùng đất khác nhau đều có loại nước đặc trưng cho vùng đất đó. Thể hiện qua kết quả các cơ quan chuyên môn y tế phân tích hàm lượng các chất khoáng hoặc con có trong nước. Do đó con người ở những vùng đất khác nhau thì uống nước có hàm lượng các khoáng chất khác nhau và điều đó dẫn đến sự ảnh hưởng làm cơ thể mạnh hay yếu, tuổi con người uống nước đó thọ hay yểu cũng khác nhau. Nhưng đáng tiếc là thực tế ấy còn trừu tượng nên đến nay chưa được con

người xem trọng. Bởi vậy xem thượng nguồn nước sử dụng chính là ta đã xem thường mạng sống chính ta.

Có nguồn nước rất nguy hiểm, nếu con người dùng không biết, lại liên tục sử dụng sẽ hại đến sức khỏe. Đó là nguồn nước có chứa hàm lượng cao của các nguyên tố Thủy ngân, Asen, Selen, Chì. . . Nếu biết mà con người vẫn thờ ơ để sử dụng tùy tiện ngày này qua tháng khác ắt sẽ gánh lấy hậu quả khôn lường về các chứng bệnh thần kinh, thận, mắt, đường ruột… và nhiều bệnh nan y khác.

Nhưng trong lòng đất còn có nguồn nước có tác dụng dưỡng sinh và chữa bệnh cho con người thì con người cũng cần phải biết khai thác sử dụng. Từ xa xưa con người đã biết chọn nguồn nước để sử dụng. Trong sách "Thực vật bản thảo", Lý Đông Viên y gia trứ danh đời Kim Nguyên (Trung Quốc) đã ghi lại những nơi có nguồn nước suối có nhiều chất quý như suối Dũng Tuyền trên núi Linh Long ở huyện Vũ Châu, tỉnh Hà Nam có tác dụng "nhuận râu tóc, dưỡng nhan sắc", suối Cam Toan ở Tứ Dương, huyện Vũ Đô tỉnh Giang Tây có tác dụng làm đen tóc… Ở Việt Nam từ thập niên 60, 70 thế kỷ trước, một số nơi đã khai thác nước khoáng phục vụ cho việc điều dưỡng và chữa bệnh rất có hiệu quả như nhà nghỉ nước khoáng Kim Bôi, nhà nghĩ nước khoáng Mỹ Lâm, nhà nghỉ nước khoáng Quang Hanh, nhà nghĩ nước khoáng Hội Vân… Ở Quảng Bình nước khoáng Bang nóng 105^0 đã được khai thác, sử dụng đem đến nguồn lợi không chỉ kinh tế mà đã góp phần dưỡng sinh cho con người từng mấy chục năm qua tuy chưa khai thác hết công dụng của nó một cách rộng rãi, đại chúng hơn.

Cho nên, khi bất kỳ ở đâu sử dụng nguồn nước vào đời sống sinh hoạt, cần lấy mẫu nước đó đem phân tích xem nguồn nước ấy có đạt tiêu chuẩn chất lượng nước dùng cho ăn uống sinh hoạt hay không. Tiêu chuẩn này dựa theo Quyết định 1329/2002/BYT/QĐ của Bộ trưởng Bộ Y tế nước Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam, ban hành ngày 18/4/2002.

Nước sạch không thể thiếu trong đời sống con người, nhất là mỗi mùa hè đến lượng nước cần dùng rất lớn. Việc bảo vệ các nguồn nước dân sinh trở thành cấp thiết và còn là trách nhiệm của toàn xã hội.

Ngày nay nước sạch đang là vấn đề thời sự. Những số liệu thống kê của Liên hiệp quốc cho thấy: 20% dân số thế giới đang lâm vào tình trạng thiếu nước. Hơn 2,5 tỉ người không có đủ nước sạch. Riêng ở vùng Mỹ Latin khoảng 80 triệu người thiếu nước sạch. 88% bệnh tật hiện nay trên thế giới gắn liền với việc uống nước thiếu vệ sinh. Tình trạng bất bình đẳng giàu nghèo nguồn nước xảy ra rõ rệt. Ở Bắc Mỹ bình quân sử dụng 400 lít nước mỗi ngày, ở châu Âu cũng dùng 200 lít, ngược lại một số nước nghèo đang phát triển lượng nước sử dụng bình quân đầu người chỉ vẻn vẹn 10 lít nước mỗi ngày.

Hội Nước sạch thế giới đã đưa Việt Nam vào danh sách những quốc gia có nguồn tài nguyên nước hạn chế. Khuyến cáo ấy là một thực tế. Chẳng hạn ở Quảng Bình lượng nước sạch nơi này nơi kia phân phối không đều. Những hồ nước ngọt cung cấp nước cho dân sinh, cho trồng trọt như Bàu Tró, Bàu Sen lại không nhiều, các hồ trên núi cao một mùa phong phú nước còn một mùa các hồ nhỏ cạn kiệt đáng báo động. Nước giếng không phải nơi nào khoan, đào cũng may mắn gặp được mạch nước ngọt mà còn nhiều giếng cứng, mặn, nước đục trong thất thường, một mùa đầy, một mùa cạn khô. Có vùng như ven Đèo Ngang, dân cư đông đúc nhưng nước thiếu, hàng năm người dân phải nơm nớp. Dự án nước sạch Sông Thai đang xây dựng là một đáp ứng hữu ích. Thiết bị dò nước ngầm DTN cho hay nơi nào có chỉ số (-) âm cao càng cho thấy trong lòng đất Quảng Bình nhiều nơi là vùng đất còn nghèo nước. Những nơi nghèo nước ngầm thì không những con người sống kham khổ mà con người còn thiếu hụt năng lượng tạo ra sinh khí cho cơ thể con người ngày ngày cần thiết bồi đắp cho cơ thể. Bởi khoa học đã xác định nơi nào có nước ngầm thì ở đó sinh khí cũng phát ra theo dòng ngầm rồi tỏa lên mặt đất tạo cho con người khỏe mạnh, cây cối xanh tươi. Cũng theo sách "Chọn hướng nhà và bố trí nội thất theo phong thủy" ở trang 27, xuất bản 1996 của Nhà xuất bản xây dựng Hà Nội, viết: *Huyệt là điểm ngưng tụ năng lượng của quả đất, vì vậy nếu xây nhà đúng chỗ huyệt thì người chủ nhất định tinh thần sảng*

khoái, sức sống dồi dào. Nếu năng lượng địa khí và địa long (tức mạch nước chảy ngầm) *thì người ở đó không những thường gặp vận may, mà sức khỏe rất tốt, tài vận hanh thông, thậm chí còn có thể quyền cao chức trọng"*. Rõ ràng tất cả điều ấy là do sức khỏe con người quyết định.

Cái may mắn cho vùng đất Quảng Bình chúng ta, dù là đất "chang chang cồn cát" nhưng trong lòng cát lại có nguồn nước ngầm phong phú. Nhờ vậy mà các dự án nước sạch nông thôn của tỉnh những thập kỷ qua đã giải quyết cơ bản cho các vùng dân cư từ nhiều đời chỉ có nguồn nước cứng, nước mặn lợ, nay đã không cần dự trữ nước trời (mưa), mà nước sinh hoạt, nhất là nước ngọt để uống được dùng quanh năm thoải mái như ở Tân Ninh, Duy Ninh, Hàm Ninh, vùng Thanh Khê, Hải Trạch...

Vậy đó, nói đến nước đôi lúc có người còn cảm thấy bình thường, khi những nơi chưa lâm vào tình trạng thiếu nước uống. Từ ngàn xưa ông cha chúng ta đã coi nước là sự thần diệu, sự quý giá, vì vậy họ mới gọi giếng Ngọc, giếng Thần, giếng Tiên, giếng Thánh... Đó không phải chỉ là tên gọi bình thường hay sự huyễn hoặc, mà còn là chiều sâu trong giá trị của nước. Gọi là ngọc, là tiên, là thần, là thánh khi mà trình độ cha ông ta chưa phân tích được trong nước có những nguồn dưỡng chất quý nào, mà mới biết không có nước uống thì con người chết khát, nhờ có nước để khỏe mạnh và tồn tại xóm làng quê hương. Nơi nào đất bị sa mạc hóa, con người không ở được, chính nơi đó thiếu đi nguồn nước mà chủ yếu là thiếu nước sạch. Thiếu lương thực thì chết đói, nhưng lương thực còn nhiều loại. Đại loại chỉ cần hiểu đơn giản, khi hết gạo thì dùng ngô, hết ngô thì dùng khoai, sắn. Nhưng chỉ thiếu một thứ nước thôi thì tức khắc đem mối nguy cho sự sống hàng vạn, hàng triệu con người. Bởi vậy nói nước sạch là nguồn dưỡng chất quý chúng ta không thể không thừa nhận.

N.V.P