

Suyun varlığı üzerinde düşünmenin önemi

Güneş Sistemi'ndeki diğer 63 gök cisminden hiçbirinde yaşamın temel şartı olan su bulunmamaktadır. Oysa yeryüzünün büyük bölümü sularla kaplıdır. Okyanuslar ve denizler, Dünya yüzeyinin toplam dörtte üçünü meydana getirir. Öte yandan karalarda da sayısız göl ve nehir vardır. Yüksek dağların zirvelerini kaplayan kar ise suyun donmuş halidir. Dünya'daki suyun önemli bir bölümü de gökyüzündedir. Bulutların her birinde binlerce, bazen milyonlarca ton su bulunur. Bu suların bir kısmı da zaman zaman damlalar halinde yere iner, yani yağmur olur. Şu an solumakta olduğunuz havanın içinde de mutlaka belirli miktarda su buharı vardır.



Yağmurlar, denizler, nehirler, akarsular, okyanuslar, musluğu açtığınızda akan içilebilir su... İnsanların büyük bir bölümü suyun varlığına o kadar alıştı ki yeryüzünün büyük bölümünün sularla kaplı olmasının önemini belki de hiç düşünmezler. Oysa su uzayda gerçekten de çok nadir rastlanan bir bileşimdir. Bu nedenle bilinen bütün gök cisimlerinin içinde yalnızca Dünya'da suyun bulunuyor olması, üstelik de bu suların içilebilir nitelikte olması son derece mucizevi bir durumdur.

İnsan besinsiz 1-2 hafta kadar yaşayabildiği halde su içmeksizin 3-4 günden daha fazla yaşayamaz. Yüzde 55 ile 75'i sudan oluşan insan vücudunda, terleme ve solunum benzeri aktivitelerle günde 2-3 litre su kaybedilir. Kaybedilen su, susama duygusunun ardından içilen su ile telafi edilir.

VÜCUDUMUZDAKİ SU DEDEKTİFİ HİPOTALAMUS

İnsan vücudu için bu denli önemli olan suyun miktarında gün içinde gerçekleşen en ufak değişimleri dahi algılayan sistemler vardır. Bunların başında, beynimizin bir bezelye tanesi büyüklüğünde olan hipotalamus denen bölümü gelir. Hipotalamus, kanda su oranı azaldığında bunu hemen algılar. Ve buna yönelik bir önlem olarak hipotalamusun hemen altında yer alan 1 cm büyüklüğündeki hipofiz adlı bez, "ADH" isimli bir hormon salgılar.

Bu hormon kan dolaşımı yolu ile uzun bir yolculuğa çıkar ve böbreklere ulaşır. Böbreklerde aynen bir kilidin bir anahtara uygunluğu gibi tam bu hormona uygun özel alıcılar vardır. Hormonlar bu alıcılara ulaştıkları anda böbreklerde hemen su tasarrufu düzenine geçilir ve su atılımı çok az bir düzeye indirilir.

Eğer hipofiz hormonu ve bu hormonun getirdiği "su tüketimini azaltın" emrini anlayıp uygulayan böbrek hücreleri olmasaydı, susuzluktan ölmek için günde 15-20 litre su içmek zorunda kalırdık.

Su, tüm canlılar için olduğu gibi insanlar için de en önemli yaşam kaynağıdır. Vücut sıcaklığının ayarlanması, besin maddeleri ve oksijenin taşınması, atık maddelerin hücrelerden uzaklaştırılması ve sindirimin kolaylaştırılması gibi insan vücudunda gerçekleşen hemen hemen her fonksiyonda yer alır. Ayrıca organ ve dokuların korunmasını sağlar. Örneğin hücrelerimizi çevreleyen suyun sadece yüzde ikisini



kaybettiğimizde yaklaşık %20'lik bir enerji kaybına uğrar ve bitkinleşiriz. Sadece bu bile suyun insan yaşamında ne kadar önemli olduğunu anlamak için yeterlidir.

<https://www.harunyahya.info/makaleler/suyun-varligi-uzerinde-dusunmenin-onemi>