



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

ਪਾਣੀ ਦਾ ਰੱਹਸ



ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ 60% ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਪਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ, ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿਤਰਣ, ਖੂਨ ਦੇ ਗੇੜ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਆਦਿ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੇ ਫਾਇਦੇ

- ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ
- ਪਾਚਨ ਨੂੰ ਸੁਚਾਰੂ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
- ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ
- ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ
- ਪ੍ਰਤੀ ਰੋਧਕ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ
- ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ
- ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ
- ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ
- ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ (ਸੋਡੀਅਮ) ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ



ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ (ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ) ਦੇ ਲੱਛਣ

- ਸੁੱਕੀ ਖੰਘ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਸੁੱਕੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ
- ਗੂੜ੍ਹਾ ਪੀਲਾ ਪਿਸ਼ਾਬ
- ਥਕਾਵਟ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ
- ਘੱਟ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ
- ਖੁਸ਼ਕ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਜੀਭ



ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪਾਣੀ ਦੀ ਖਪਤ ਦੀ ਗਣਨਾ

$$\text{ਭਾਰ (ਕਿ.ਗ੍ਰਾ.)} \times 30 \text{ (ਮਿ.ਲੀ.)} \div 250 \text{ (ਮਿ.ਲੀ.)}$$

$$= \text{ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਪਤ (ਕੱਪ)}$$

$$\text{ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: } 70 \text{ ਕਿ.ਗ੍ਰਾ.} \times 30 \text{ ਮਿ.ਲੀ.} \div 250 \text{ ml} = 8.4 \text{ ਕੱਪ}$$

ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਵਧੇਰੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਖਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਸ਼ੁਧ (ਡਿਸਟਿਲਡ) ਪਾਣੀ ਬਨਾਮ ਖਣਿਜ (ਮਿਨਰਲ) ਪਾਣੀ

ਸਾਨੂੰ ਨਾ ਕੇਵਲ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ, ਸਗੋਂ ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲਾ ਵੀ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ, ਜਾਂ ਤਲਛਟ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਕੁਸ਼ਲ ਅਤੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੱਲ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ ਖਰੀਦਣਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ, ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਹਨ? ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕੀ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸ਼ੁਧ ਪਾਣੀ

ਅਛਾਣਨ ਅਤੇ ਨੁਚੜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਪੇਸ਼ਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਬਚਦਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਸਾਰੇ ਖਣਿਜ ਵੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ੁਧ ਪਾਣੀ ਹੈ।



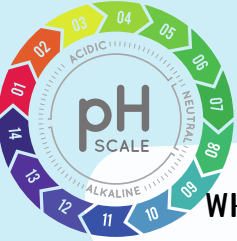
ਖਣਿਜ ਪਾਣੀ

ਖਣਿਜ ਪਾਣੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਾੜੀ ਜਾਂ ਭੂਮੀਗਤ ਝਰਨਿਆਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਖਣਿਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



pH ਸੀਮਾ

WHO ਦੇ "ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼" ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਲਈ ਸਰਵੋਤਮ ਪੀਐਚ ਸੀਮਾ 6.5 ਤੋਂ 8 ਤੱਕ ਹੈ। pH ਸੀਮਾ ਕਿਸੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਘੋਲ ਦੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀਪਣ ਜਾਂ ਖਾਰੇਪਣ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੀਮਾ 0 ਤੋਂ 14 ਤੱਕ, ਅਤੇ 0 ਤੋਂ 7 ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੱਕ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੀਮਾ ਜਿੰਨੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੇਜ਼ਾਬੀਪਣ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੀਮਾ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਘੋਲ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ ਲਈ ਨੋਟ:

- ਸਾਨੂੰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗ ਚੁੱਕੇ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੀਲ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਪੈਕਿੰਗ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਪੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਵਧੇਰੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸੁਧੀਕਰਨ ਜਾਂ ਵਿਪਰੀਤ ਸੁਧੀਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਿਆ ਹੋਵੇ। ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਕਾਰਬੁਆਏ ਡਿਸਪੈਂਸਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਡਿਸਪੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 70 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਮੁੜ-ਨਿਰਮਤ ਕੀਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਫੇਰ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਠੰਢਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਇਸਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖਣਿਜ ਪਾਣੀ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।

References :

Centre for Health Protection
Consumer Council
Centre for Food Safety

The above information
is for reference only.

Editor:
Janet Tung

Updated on
29/07/2022