



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

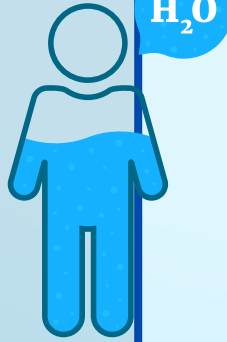
# पानीको रहस्य



वयस्क मानिसहरूको शरीरमा 60 प्रतिशत पानी हुन्छ । तसर्थ, हामी बाँच्नको लागि पर्याप्त पानी आवश्यक छ । वास्तवमा, हाम्रो शरीरको प्रत्येक भागलाई काम गर्नको लागि पानी चाहिन्छ, जस्तै पोषक तत्वहरूको संचारगर्न, रक्त संचार कायम राख्न आदि ।

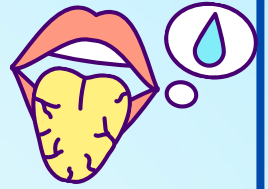
## .....पानीका फाइदाहरू.....

- कब्जियत रोक्न
- पाचन सहज बनाउन मद्दत गर्न
- विषाक्त पदार्थहरूलाई शरीरबाट बाहिर फाल्न
- छालाको स्वास्थ्यलाई बढावा दिन
- प्रतिरक्षा प्रणाली बढाउन
- मृगौलाको पत्थरीको उपचार गर्न मद्दत गर्न
- शरीरको तापक्रम ठिक राख्न
- अंगहरू र तन्तुहरूको रक्षा गर्न
- कोशिकाहरूलाई पोषक तत्व र अक्सिजन पुर्याउन
- इलेक्ट्रोलाइट (सोडियम) सन्तुलन कायम राख्न



## ..... निर्जलीकरणको ..... लक्षणहरू

- सुख्खा खोकी
- रिंगटा लाग्नु
- ओठ र आँखा सुख्खा हुनु
- गाढा पहेंलो पिसाब आउनु
- थकान लाग्नु
- टाउको दुख्ने
- भोक नलाग्ने
- कम पिसाब लाग्ने
- मुख र जिब्रो सुख्खा हुनु



वयस्कहरूको लागि दैनिक पानी सेवन गणना

$$\text{वजन ( kg ) } \times 30 \text{ ( ml ) } \div 250 \text{ ( ml )}$$

$$= \text{सिफारिस गरिएको दैनिक सेवन (कप)}$$

$$\text{जस्तै : } 70 \text{ kg } \times 30 \text{ ml } \div 250 \text{ ml } = 8.4 \text{ कप}$$

Dकाम गर्दा वा व्यायाम गर्दा पसिनाको मात्रामा निर्भर गर्दछ, अधिक पानी पिउनुपर्छ ।



# डिस्टिल्ड वाटर विरुद्ध मिनरल वाटर

हामीले पर्याप्त मात्र होइन, गुणस्तरीय पनि पानी पिउनुपर्छ । यदि पिउने पानी प्रदूषित छ, वा धमिलो छ भने, सबैभन्दा प्रभावकारी र सुविधाजनक समाधान भनेको बोतलको पानी किन्नु हो । यद्यपि, त्यहाँ विभिन्न प्रकारका बोतलमा प्याक गरिएको पानीहरू पाइन्छ, के तिनीहरूमा कुनै भिन्नता छ ? हामीले तिनीहरूलाई छनौट गर्दा के हेर्नुपर्छ ?

## डिस्टिल्ड वाटर

फिल्टर र डिस्टिलेसन पछि, पानीमा कुनै पोषक तत्व बाँकी रहँदैन । यसमा भएका सबै खनिजहरू पनि हराइसकेका हुन्छन्, त्यसैले यो सबैभन्दा शुद्ध पानी हो ।

## मिनरल वाटर

मिनरल वाटर (खनिज भएको पानी) सामान्यतया उच्च पर्वतमा वा भूमिगत मुहानबाट आउँछ । यसमा प्राकृतिक खनिजहरू हुन्छन् जसले रक्तचाप कम गर्न र कब्जियत हटाउन योगदान दिन सक्छ ।

## pH मूल्य (भ्याल्यु)

WHO को "पिउने पानीको गुणस्तरका लागि दिशानिर्देशहरू" अनुसार, पिउने पानीको लागि सबभन्दा राम्रो अनुकूल अवस्था pH सिमा 6.5 देखि 8 सम्म हुन्छ । pH मूल्यले जलीय घोलको अम्लता वा क्षारीयतालाई जनाउँछ । मूल्य 0 देखि 14 सम्म हुन्छ, र 0 देखि 7 भन्दा कम अम्लीय हुन्छ । जति सानो मूल्य, त्यति नै बलियो अम्लीयता, र जति ठूलो मूल्य, अधिक क्षारीय घोल हुन्छ ।

## बोतलको पानीको लागि नोटहरू:

- हामीले भरपर्दो पसलहरूबाट बोतलमा प्याक गरिएको पानी किन्नु पर्छ, र म्याद नाघेको बोतलको पानी साथै अनुचित रूपमा सिल गरिएको वा क्षतिग्रस्त प्याकेजिङहरू किन्न वा पिउनबाट जोगिनु पर्छ । पानीको बोतल खोलिसकेपछि जतिसक्दो चाँडो पिउनुपर्छ ।
- । कमजोर प्रतिरक्षा क्षमता भएका मानिसहरूले डिस्टिलेसन वा रिभर्स ओस्मोसिस जस्ता प्रक्रियाबाट बनेको बोतलको पानी रोज्नुपर्छ । पिउने पानी वा कडा कन्टेनरको पानी उमालेर खानुपर्छ ।
- । शिशुहरूको हेरचाह गर्ने मानिसहरूका लागि, उनीहरूले यदि शिशुको लागि फर्मुला तयार गर्न पानीको डिस्पेन्सरबाट पानी प्रयोग गरेमाउमाल्नु पर्छ । तयारीको लागि प्रयोग गरिएको पानीको तापमान 70 डिग्री सेल्सियस भन्दा कम हुनु हुँदैन । घोलेकोमिश्रण पाउडर गरिएको शिशुको लागि फर्मुला त्यसपछि खानाको तापक्रममा चिसो गरी तुरुन्तै सेवन गराउनु पर्छ । मिनरल वाटर शिशुको लागि फर्मुला तयार गर्न उपयुक्त हुँदैन ।

### 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