



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# پانی کا راز

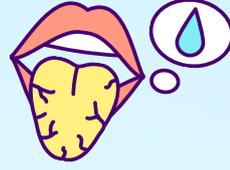


بالغوں کے جسم میں 60 فیصد پانی ہوتا ہے۔ اس لیے ہماری بقا کے لیے مناسب پانی ضروری ہے۔ درحقیقت ہمارے جسم کے ہر حصے کو کام کرنے کے لیے پانی کی ضرورت ہوتی ہے، جیسے کہ غذائی اجزاء کی ترسیل، خون کی گردش کو برقرار رکھنا وغیرہ۔

## ..... پانی کے فوائد .....

- قبض کو روکنا
- عمل انہضام کو آسان بنانے میں مدد کرنا
- زہریلے مادوں کو خارج کرنا
- جلد کی صحت کو فروغ دینا
- مدافعتی نظام کو فروغ دینا
- گردے کی پتھری کے علاج میں مدد کرنا
- جسم کے درجہ حرارت کو منظم کرنا
- اعضاء اور بافتوں کی حفاظت کرنا
- خلیات کو غذائی اجزاء اور آکسیجن فراہم کرنا
- الیکٹرولائٹ (سوڈیم) کا توازن برقرار رکھنا

## ..... پانی کی کمی کی علامات .....



- خشک کھانسی
- چکر آنا
- خشک ہونٹ اور آنکھیں
- گہرا پیلا پیشاب
- تھکاوٹ
- سر درد
- بھوک میں کمی
- کم پیشاب آنا
- منہ اور زبان کا خشک ہونا

← بالغوں کے لیے روزانہ پانی پینے کی مقدار کا حساب →

وزن ( کلوگرام )  $\times 30$  ( ملی لیٹر )  $\div 250$  ( ملی لیٹر )

= تجویز کردہ روزانہ کی مقدار ( کپ )

مثال کے طور پر: 70 کلوگرام  $\times 30$  ملی لیٹر  $\div 250$  ملی لیٹر =

8.4 کپ

کام کرنے یا ورزش کرنے سے آنے والے پسینے کی مقدار پر منحصر ہے، زیادہ پانی پیا جانا چاہیے۔



# ڈسٹلڈ واٹر بمقابلہ منرل واٹر

ہمیں نہ صرف مناسب پانی پینے کی بلکہ اچھا معیاری پانی پینے کی بھی ضرورت ہے۔ اگر پینے کا پانی آلودہ، یا گدلا ہے، تو سب سے زیادہ موثر اور آسان حل بوتل والا پانی خریدنا ہے۔ تاہم، بوتل کے پانی کی مختلف قسمیں ہیں، کیا ان میں کوئی فرق ہے؟ جب ہم ان کا انتخاب کرتے ہیں تو ہمیں کیا دیکھنا چاہیے؟

## ڈسٹلڈ واٹر

فلٹرنگ اور ڈسٹیلیشن (وہ عمل جس میں کسی مائع کو ابل کر بخا رات اور بخا رات کو ٹھنڈا کر کے واپس خالص مائع میں تبدیل کیا جاتا ہے) کے بعد پانی میں کوئی غذائیت باقی نہیں رہتی۔ اس میں موجود تمام معدنیات بھی ختم ہو جاتی ہیں، اس لیے یہ خالص ترین پانی ہے۔

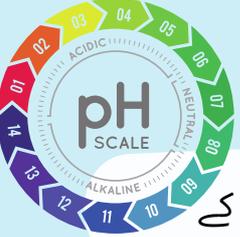


## منرل واٹر

معدنی پانی عام طور پر الپائن یا زیر زمین چشموں سے آتا ہے۔ اس میں قدرتی معدنیات موجود ہوتی ہیں جو بلڈ پریشر کو کم کرنے اور قبض کو دور کرنے میں معاون ثابت ہو سکتی ہیں۔



## pH قدر



WHO کے ”پینے کے پانی کے معیار کے رہنما اصول“ کے مطابق پینے کے پانی کے لیے pH کی بہترین حد 6.5 سے 8 تک ہے۔ pH قدر ایک آبی محلول کی تیزابیت یا کھارے پن کی نشاندہی کرتی ہے۔ اس کی قدر 0 سے 14 تک ہوتی ہے اور 0 سے لے کر 7 سے بھی کم قدر تیزابی ہوتی ہے۔ قدر جتنی چھوٹی ہوگی، تیزابیت اتنی ہی مضبوط ہوگی، اور قدر جتنی بڑی ہوگی، اتنا ہی زیادہ کھارا محلول ہوگا۔



## بوتل والے پانی کے لیے نوٹس:

- ہمیں قابل اعتماد دکانوں سے بوتل والا پانی خریدنا چاہیے، اور معیاد ختم ہونے والے بوتل والے پانی کے ساتھ ساتھ غلط طریقے سے سیل شدہ یا خراب پیکیجنگ والے پانی کو خریدنے یا پینے سے گریز کرنا چاہیے۔ بوتل کا پانی کھولنے کے بعد جتنی جلدی ہو سکے پی لینا چاہیے۔
- کمزور قوت مدافعت کے حامل افراد کو بوتل کے پانی کا انتخاب کرنا چاہیے جو علاج کے مرحلے سے گزر چکا ہو جیسے ڈسٹیلیشن یا ریورس اوسموسس (ایک عمل جو پینے کے پانی سے آنتوں، ناپسندیدہ مالیکیولز اور بڑے ذرات کو الگ کرنے کے لیے جزوی طور پر جھلی کا استعمال کرتا ہے)۔ کاربوائے ڈسپنسر والے پانی یا پینے کے پانی کو ابال کر پینا چاہیے۔
- نوزائیدہ بچوں کی دیکھ بھال کرنے والے لوگوں کے لیے، اگر وہ اسے نوزائیدہ بچوں کا فارمولا تیار کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں تو انہیں پانی والے ڈسپنسر سے لیے گئے پانی کو ابالنا چاہیے۔ تیاری کے لیے استعمال ہونے والے پانی کا درجہ حرارت 70 ڈگری سیلسیس سے کم نہیں ہونا چاہیے۔ دوبارہ بنائے گئے پاؤڈر شدہ بچوں کے فارمولے کو پھر کھانے کے درجہ حرارت پر ٹھنڈا کیا جانا چاہیے اور فوری طور پر استعمال کیا جانا چاہیے۔ بچوں کے فارمولے کی تیاری کے لیے منرل واٹر موزوں نہیں ہے۔

### 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