

# ਸ਼ਫਸ਼ਘ ਪਾਣੀ, ਏਓਲਟਹੇ .ਲਵਿਨਿਗ

## ਪਾਣੀ ਦੀ ਬਣਤਰ

ਪਾਣੀ ਹਾਈਡਰੋਜਨ ਅਤੇ ਆਕਸਜੀਨ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਜੀਵ-ਜੰਤੂਆਂ ਦੇ ਜੀਉਣ ਵਾਸਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਲੀਟਰ ਤੱਕ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁਅੱਛ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

- ਸ਼ਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ੪੫-੬੦% ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਦਾ ਭਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੁਲ ਪਾਣੀ ਦਾ ਭਾਰ ੫੫% ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੁਲ ਪਾਣੀ ਦਾ ਭਾਰ ੫੦% ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੰਮ

ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਪਾਣੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਰੂਰੀ ਸਾਧਨ ਹੈ:-

- ਹਜ਼ਮ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਉਚਿੱਤ ਅਮਗਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਣਾਂ।
- ਕਾਰਬਿਨ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸੇ ਤੱਕ ਲਿਜਾਣਾ।
- ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਬੇਅਰਥ ਜਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ।
- ਜੀਵਨ ਗਤੀ (ਜਿੰਦਗੀ) ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜੀਵ-ਰਿਸਾਇਣਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ।
- ਖਾਧੇ ਹੋਏ ਵਾਧੂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ।

ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੋਰ ਫਾਇਦੇ

੧. ਜੋੜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਗਰੀਸ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ।
੨. ਖਾਣਾ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਸਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ
੩. ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਣਾ।
੪. ਸਦਮਾਂ ਸਹਾਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ।

ਪਾਣੀ ਦੇ ਘਟ ਜਾਣ ਦੇ ਸਾਧਨ

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਚਾਰ ਰਾਹਾਂ ਥਾਣੀ ਘੱਟਦਾ ਹੈ

- ਫੇਫੜੇ (ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਭਾਫ਼ ਬਣ ਕੇ ਉੱਡਦਾ ਹੈ)।

- ਅੰਤੜੀਆਂ (ਟੱਟੀ ਦੁਆਰਾ)।

- ਛਮੜੀ (ਪਸੀਨੇ ਦੁਆਰਾ)।

- ਘੁਰਦੇ (ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੁਆਰਾ)।

ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦੇ ਜਾਂ ਜਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਘੱਟ ਜਾਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ (ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ)

- ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਘੱਟਣਾ ਅਤੇ ਸੰਘਣਾ ਹੋ ਜਾਣਾ।

- ਕਚਿਆਣ, ਸਿਰਦਰਦੀ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਲੱਗਣੀਆਂ।

- ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਉ ਦਾ ਘਟਣਾ।

- ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਦਾ ਖਤਰਾ।

- ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਦਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਾ।

- ਰਸਾਇਣਿਕ ਅਸੰਤੁਲਤਾ।

- ਸਰੀਰ ਦਾ ਗਰਮ ਸਰਦ ਹੋਣਾ

- ਕਬਜ਼।

ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ

ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਖਤਰਨਾਕ ਜਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾਂ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:- ਹੈਜ਼ਾ, ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ, ਪੋਲੀਓ, ਮੈਂਨਨਜ਼ਾਈਟਿਸ (ਦਿਮਾਗੀ ਝਿਲੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ਼), ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ (ਜਿਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ) ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ।

ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਂ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰਲੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।