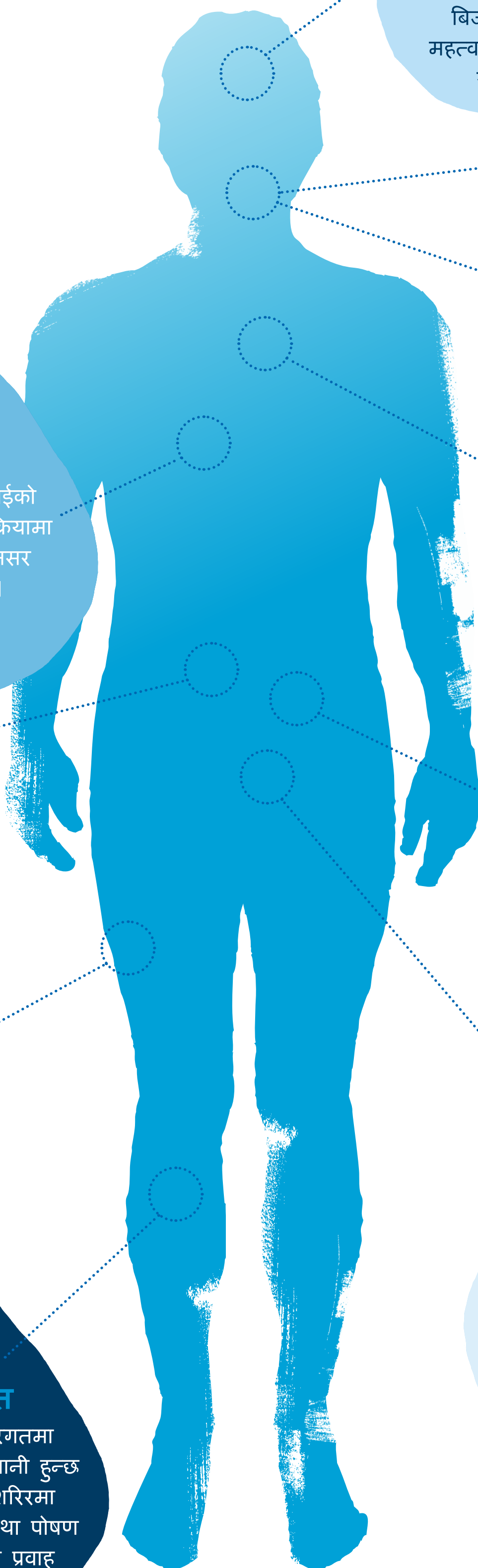


# स्वस्थ रहनुस् जलसंयोजित रहनुस्

तपाईंको शरीर ७०% पानीले भरिएको छ, बिजलन हुँदा तपाईंको ध्यान र ध्यान दिने क्षमतामा १३% ले घट्छ। दिनहुँ ६-८ ग्लास पानी खाँदा स्वस्थ रहन मद्दत गर्छ।



## मस्तिष्क

तपाईंको मस्तिष्क करिब ८०% पानी हो र यसले शरीरमा बिजलन हुँदा महत्वपूर्ण भुमिका खेल्छ।

## मुख

तिर्खाँले तपाईंको शरीरमा रहेको पानीको मात्राको माप हो। तपाईंलाई प्यास लागुन्जेल शरीरवाट २ देखि ५ कप पानी हराईसकेको हुन्छ।

## दाँत

घाराको पानीमा रहेको फ्लुराईदले खानपिनमा हुने अम्लको असर र यसबाट हुने दाँतको खराबीलाई कम गराउँछ।

## मुटु

बिजलनले तपाईंको मुटुको यांत्रिक क्रियामा नकारात्मक असर पर्न सक्छ।

## फोक्सो

हरेक पटक सास फेर्दा शरीरवाट पानी उड्छ; हरेक दिन सासप्रस्वासवाट शरीरवाट लगभग एक ग्लास जति पानी उड्छ।

## पेट

कुनै पनि स्वस्थ खानाको लागि पानी एक अभिन्न तत्व हो।

## मृगौला

पानीले मृगौलालाई बिषाक्त फोहोर फाल्न, रगतको रचना कायम गर्न, खनिज तथा आयनको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

## छाला

पानीले छालाको नमीपन बनाउने (म्याइस्चराइजरको) काम गर्छ र पुरै शरीरमा तरलको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ।

## रगत

तपाईंको रगतमा करिब ९०% पानी हुन्छ र यसले शरीरमा अक्सिजन तथा पोषण तत्वहरूको प्रवाह गर्छ।

## मुत्राशय

प्रसस्त पानी पिउदा मुत्राशयको संक्रमण तथा मृगौला पत्थरी हुने सम्भावनामा कमी ल्याउँछ।

NEPALI

