

साधारण रूप से प्रत्येक व्यक्ति को अपने वजन के हिसाब से प्रति 20 किलो पर 1 लीटर तल तल पदार्थ की आवश्यकता होती है या पूरे दिन में लगभग 10 से 12 गिला पानी पीने की जरूरत होती है। जिसकी पूर्ति करनी आवश्यक है लेकिन बोटल बंद पेरु से नहीं बलिक हो सके तो घरो का ही पानी उपयोग में लाये। जिससे आर्थिक बर्बादी रुकेगी साथ साथ सेहत भी अच्छी रहेगी।