Damy

টিপস



# পানি খেতে ভুলে যাও?

## বারে বারে চুমুকের ছোট্ট রহস্য

Hazel কখনো একবারে সব বাদাম জোগাড় করে না; সারাদিন একটু একটু করে জমায়। পানি খাওয়াও ঠিক এভাবেই কাজ করে।

**বলছে Hazel**
11/09/2026 · 2 মিনিটের পড়া

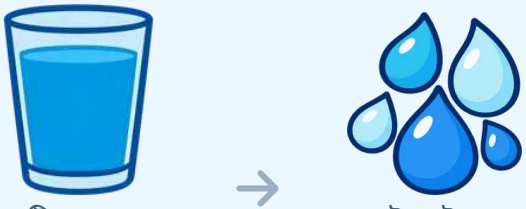
damy.wubbigo.com

আমরা বেশিরভাগই পানি খাই “মনে পড়লে” — আর সাধারণত মনে পড়ে **অনেক দেরিতে**। অথচ শরীর একবারে বড় এক গ্লাসের চেয়ে অল্প অল্প করে বারবার নেওয়া পানি অনেক ভালোভাবে কাজে লাগায়। ঠিক এখানেই কাজে আসে কাঠবিড়ালির কৌশল।




## 1 কেন একবারে 1 লিটার কাজ করে না

একবারে অনেকটা পানি খেলে তা শরীরের প্রয়োজনের চেয়ে দ্রুত পৌঁছায়, তাই বেশিরভাগই অল্প সময়ের মধ্যে বেরিয়ে যায়। আর ছোট ছোট, ঘন ঘন চুমুক রক্তে আরও সুষমভাবে মেশে এবং তৃষ্ণা জাগার আগেই তা ঠেকিয়ে দেয়।



1টি বড় গ্লাস
**দ্রুত বেরিয়ে যায়**

ছোট ছোট চুমুক
**সুষম শোষণ**

### কাঠবিড়ালির কৌশল: অল্প আর বারবার

Hazel যে বাদামই পায়, সঙ্গে সঙ্গে লুকিয়ে রাখে; একবারে বিশাল ভাঁড়ার গড়ার চেষ্টা করে না। নিয়মিত অল্প অল্প জমানো একবারের বড় চেষ্টার চেয়ে বেশি নির্ভরযোগ্য। পানির ক্ষেত্রেও ঠিক তা-ই।

★ HAZEL-এর টিপ

**বড় লক্ষ্যের বদলে অল্প আর বারবারের একটা ছন্দ গড়ে তোলো।**

**প্রতি ঘণ্টায় 1 চুমুক**

এই রিমাইন্ডারটি তোমার ফোনে
এখনই সেট করো →



## 2 যে পানি চোখে পড়ে, সেটাই খাওয়া হয়

চোখের সামনে রাখা গ্লাসই ভুলে যাওয়ার সবচেয়ে বড় শত্রু। সব জায়গায় হাতের নাগালে পানির পাত্র রাখা মনে পড়ার অপেক্ষার চেয়ে অনেক বেশি কার্যকর।


ডেস্কে


ব্যাগে


গাড়িতে


বাড়িতে

> মনে পড়ার অপেক্ষা করা কোনো কৌশল নয়। চোখের সামনে থাকাই সবচেয়ে নির্ভরযোগ্য রিমাইন্ডার।



**8–10**

### ছোট চুমুকের বিরতি, সারাদিন জুড়ে

একই পরিমাণ পানি 2–3টি বড় গ্লাসের বদলে সারাদিনে ভাগ করে খেলে হাইড্রেশন হয় আরও সুষম।



## 3 তাহলে শুরু করবে কীভাবে? 3টি সহজ ধাপ


সবসময় সঙ্গে একটা ছোট পানির বোতল রাখো।


ফোন দেখলে বা উঠে দাঁড়ালেই এক চুমুক খাও।


রিমাইন্ডারকে বড় লক্ষ্য নয়, ছোট্ট একটা ইশারা ভাবো।



**পানি খাওয়া বড় কোনো সংকল্পের বিষয় নয়, ছোট আর বারবারের একটা অভ্যাসের বিষয়।**

Damy-তে ছোট ছোট, বারবারের এন্ট্রিগুলো দিনের শেষে নিজে থেকেই জমে ওঠে — ঠিক Hazel-এর বাদামের ভাঁড়ারের মতো।

Damy ডাউনলোড করো →

স্ক্যান করো


*এই কনটেন্ট শুধু সাধারণ তথ্যের জন্য; এটি চিকিৎসকের পরামর্শের বিকল্প নয়।* তথ্যসূত্র →