Damy

टिप्स

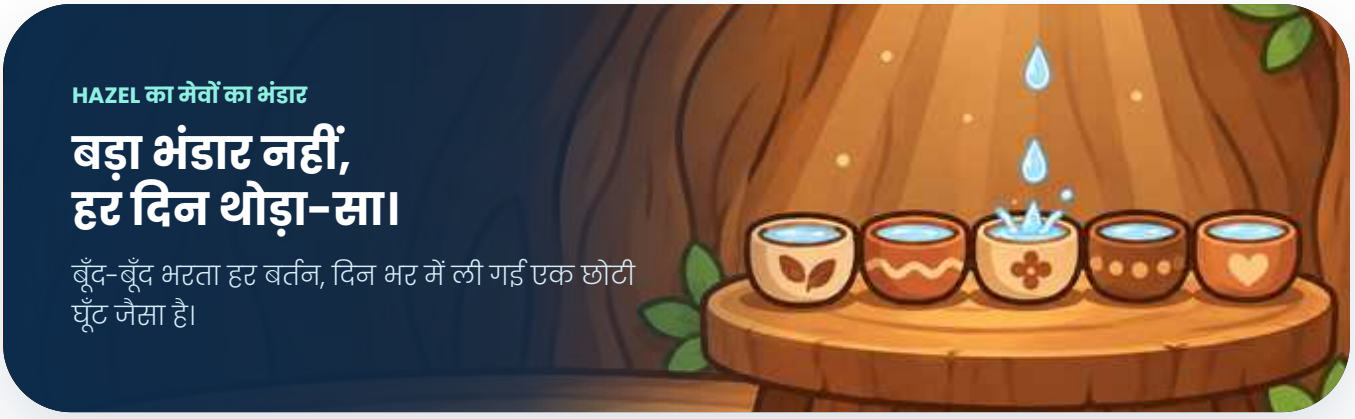


पानी पीना भूल जाते हो? थोड़ा-थोड़ा पीने का छोटा-सा राज़

Hazel अपने मेवे कभी एक बार में नहीं जुटाती; वह दिन भर थोड़ा-थोड़ा करके जमा करती है। पानी पीना भी बिल्कुल ऐसे ही काम करता है।

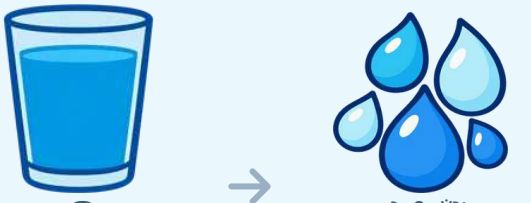
Hazel की ज़ुबानी
11/09/2026 · 2 मिनट में पढ़ें

हम में से ज़्यादातर लोग पानी तब पीते हैं “जब याद आता है” — और अक्सर याद आता है **बहुत देर से**। जबकि शरीर एक बार के बड़े गिलास के मुक़ाबले थोड़ी-थोड़ी, बार-बार ली गई मात्रा का कहीं बेहतर इस्तेमाल करता है। यहीं काम आता है गिलहरियों वाला तरीका।



1 एक बार में 1 लीटर पीना क्यों काम नहीं करता

एक बार में ज़्यादा पानी पीने पर वह शरीर की ज़रूरत से तेज़ी से पहुँचता है, इसलिए उसका ज़्यादातर हिस्सा जल्दी बाहर निकल जाता है। वहीं छोटी और बार-बार ली गई घूँटें खून में संतुलित ढंग से घुलती हैं और प्यास लगने से पहले ही उसे रोक देती हैं।



1 बड़ा गिलास
जल्दी निकल जाता

छोटी घूँटें
संतुलित अवशोषण

गिलहरी का तरीका: कम और बार-बार

Hazel को जो मेवा मिलता है, उसे वह फ़ौरन छिपा देती है; एक साथ बड़ा भंडार बनाने की कोशिश नहीं करती। लगातार थोड़ा-थोड़ा जमा करना, एक बार की बड़ी मेहनत से ज़्यादा भरोसेमंद है। पानी के साथ भी यही बात है।

★ HAZEL की सलाह

बड़े लक्ष्य की जगह, छोटी और बार-बार वाली एक लय बनाओ।

हर घंटे 1 घूँट

यह रिमाइंडर अपने फ़ोन पर **अभी सेट करो →**



2 जो पानी दिखता है, वही पिया जाता है

आँखों के सामने रखा गिलास भूलने की आदत का सबसे बड़ा दुश्मन है। हर जगह आसान पहुँच में पानी रखना, याद आने का इंतज़ार करने से कहीं ज़्यादा असरदार है।


डेस्क पर


बैग में


कार में


घर पर

> याद आने का इंतज़ार करना कोई रणनीति नहीं है। नज़र के सामने रहना ही सबसे भरोसेमंद रिमाइंडर है।



8–10

छोटे घूँट-ब्रेक, पूरे दिन में

वही मात्रा 2–3 बड़े गिलासों की जगह दिन भर में बाँटकर पीने से हाइड्रेशन ज़्यादा संतुलित रहता है।



3 तो शुरुआत कैसे करें? 3 आसान कदम


हमेशा अपने पास पानी की एक छोटी बोतल रखो।


जब भी फ़ोन देखो या उठो, एक घूँट ले लो।


रिमाइंडर को बड़ा लक्ष्य नहीं, एक हल्का-सा इशारा समझो।



पानी पीना बड़े संकल्प की नहीं, छोटी और बार-बार की आदत की बात है।

Damy में छोटी-छोटी, बार-बार की गई एंट्रियाँ दिन के आख़िर तक अपने-आप जुड़ जाती हैं — बिल्कुल Hazel के मेवों के भंडार की तरह।

Damy डाउनलोड करो →

स्कैन करो

यह सामग्री केवल सामान्य जानकारी के लिए है और चिकित्सीय सलाह का विकल्प नहीं है। स्रोत →