Damy

VIDOKEZO



Je, unasahau kunywa maji?

Siri ya kunywa kidogo kidogo

Hazel hakusanyi kokwa zake zote kwa mara moja; huzihifadhi kidogo kidogo siku nzima. Kunywa maji ni vivyo hivyo.

Simulizi ya Hazel
11 Sep 2026 · Dakika 2 za kusoma

damy.wubbigo.com

Wengi wetu hunywa maji “tunapokumbuka” — na mara nyingi tunakumbuka **kwa kuchelewa mno**. Lakini mwili hutumia vizuri zaidi kiasi kidogo cha mara kwa mara kuliko glasi moja kubwa kwa mkupuo mmoja. Hapo ndipo mantiki ya kindi inapoingia.

GHALA LA KOKWA LA HAZEL

Si akiba moja kubwa, bali kidogo kila siku.

Kila chungu kinachojaa tone kwa tone ni kama funda dogo katika siku yako.



1 Kwa nini lita 1 kwa mkupuo mmoja haifai

Unapokunywa kiasi kikubwa kwa mara moja, sehemu kubwa yake hufika haraka kuliko mwili unavyohitaji, hivyo hutolewa nje haraka. Mafunda madogo ya mara kwa mara huchanganyika na damu kwa usawa zaidi na huzuia kiu kabla hata haijaanza.



glasi 1 kubwa

hutoka haraka



mafunda madogo

hufyonzwa sawasawa

Mantiki ya kindi: kidogo, mara kwa mara

Hazel huficha kila kokwa mara tu anapoipata; hajaribu kujenga ghala moja kubwa. Akiba ndogo ya kila mara inaaminika zaidi kuliko juhudi moja kubwa. Ndivyo ilivyo kwa maji pia.

★ KUTOKA KWA HAZEL

Badala ya lengo moja kubwa, jenga mdundo mdogo wa mara kwa mara.

Funda 1 kila saa

Weka kikumbusho hiki kwenye simu yako sasa hivi →



2 Maji yanayoonekana ndiyo yanayonywewa

Glasi iliyo mbele ya macho yako ni adui mkubwa wa usahaulifu. Kuweka maji karibu popote ulipo kunafaa zaidi kuliko kusubiri kukumbuka.



Mezani kwako



Begini mwako



Garini mwako



Nyumbani

> Kusubiri kukumbuka si mkakati. Kuonekana ndicho kikumbusho kinachoaminika zaidi.



8–10

mapumziko ya funda dogo, siku nzima

Kugawa kiasi kilekile siku nzima, badala ya glasi kubwa 2–3, huupa mwili maji kwa usawa zaidi.



3 Basi, unaanzaje? Hatua 3 rahisi



Beba chombo kidogo cha maji kila wakati.



Kunywa funda moja kila unapoangalia simu au unaposimama.



Chukulia vikumbusho kama misukumo midogo, si lengo kubwa.



Kunywa maji si suala la nia kubwa, bali la tabia ndogo ya mara kwa mara.

Katika Damy, maingizo madogo ya mara kwa mara hujilimbikiza yenyewe kufikia mwisho wa siku, kama ghala la Hazel.

Pakua Damy →

Changanua upate

Maudhui haya ni kwa taarifa za jumla tu na hayachukui nafasi ya ushauri wa kitabibu. Vyanzo →