

தண்ணீர் குடிக்க மறக்கிறாயா? சிறிது சிறிதாகக் குடிக்கும் ரகசியம்

Hazel தன் கொட்டைகளை ஒரே முறையில் சேகரிப்பதில்லை; நாள் முழுவதும் சிறிது சிறிதாகச் சேர்க்கிறாள். தண்ணீர் குடிப்பதும் அப்படித்தான்.

Hazel சொல்கிறாள்
11/09/2026 · 2 நிமிட வாசிப்பு

நம்மில் பலர் “நினைவு வரும்போது”தான் தண்ணீர் குடிக்கிறோம்; பெரும்பாலும் **மிகத் தாமதமாகவே** நினைவு வருகிறது. ஆனால் ஒரே தடவையில் குடிக்கும் பெரிய டம்ளரை விட, சிறிய அளவில் அடிக்கடி குடிப்பதையே உடல் மிக நன்றாகப் பயன்படுத்துகிறது. இங்குதான் அணிலின் தந்திரம் கை கொடுக்கிறது.

HAZEL-இன் கொட்டைச் சேமிப்பு

ஒரே பெரிய சேமிப்பு அல்ல, தினமும் கொஞ்சம் கொஞ்சம்.

துளித் துளியாக நிரம்பும் ஒவ்வொரு பானையும், நாளில் பரவிய ஒரு சிறிய மிடறு போல.



1 ஒரே தடவையில் 1 லிட்டர் ஏன் பயன் தராது

ஒரே நேரத்தில் அதிக அளவு குடிக்கும்போது, உடலின் தேவையை விட வேகமாக வருவதால் அதில் பெரும்பகுதி விரைவில் வெளியேறிவிடுகிறது. சிறிய, அடிக்கடி மிடறுகள் ரத்தத்தில் சீராகக் கலந்து, தாகம் தொடங்கும் முன்பே அதைத் தடுக்கின்றன.



1 பெரிய டம்ளர்
வேகமாக வெளியேறும்

→



சிறிய மிடறுகள்
சீராக உறிஞ்சப்படும்

அணிலின் வழி: கொஞ்சம், அடிக்கடி

Hazel கிடைத்த கொட்டையை உடனே ஒளித்து வைக்கிறாள்; ஒரே பெரிய கிடங்கு கட்ட முயல்வதில்லை. தொடர்ந்து சிறிது சிறிதாகச் சேர்ப்பது, ஒரே தடவை செய்யும் பெரும் முயற்சியை விட நம்பகமானது. தண்ணீருக்கும் இதே விதி.

★ HAZEL-இடமிருந்து

ஒரு பெரிய இலக்குக்குப் பதிலாக, சிறிய, அடிக்கடி வரும் ஒரு தாளத்தை அமைத்துக்கொள்.

மணிக்கு 1 மிடறு

இந்த நினைவூட்டலை உன் போனில் இப்போதே அமை →



2 கண்ணில் படும் தண்ணீர்தான் குடிக்கப்படும்

டம்ளர் கண் முன்னே இருப்பதுதான் மறதியின் மிகப் பெரிய எதிரி. நினைவு வரும் வரை காத்திருப்பதை விட, நீ இருக்கும் இடமெல்லாம் கைக்கெட்டும் தூரத்தில் தண்ணீர் வைப்பது மிகவும் பலன் தரும்.


உன் மேசையில்


உன் பையில்


உன் காரில்


வீட்டில்

நினைவு வரும் வரை காத்திருப்பது ஒரு உத்தி அல்ல.
கண்ணில் படுவதே மிக நம்பகமான நினைவூட்டல்.



8–10

சிறிய மிடறு இடைவேளைகள், நாள் முழுவதும்

அதே அளவை 2–3 பெரிய டம்ளர்களாகக் குடிக்காமல் நாள் முழுவதும் பரப்பினால், நீரேற்றம் சீராக இருக்கும்.



3 சரி, எப்படித் தொடங்குவது? 3 எளிய படிகள்


எப்போதும் ஒரு சிறிய தண்ணீர் பாட்டிலை உடன் வைத்திரு.


போனைப் பார்க்கும்போதோ எழுந்து நிற்கும்போதோ ஒரு மிடறு குடி.


நினைவூட்டல்களைப் பெரிய இலக்காக அல்ல, சிறு தூண்டலாக நினை.



தண்ணீர் குடிப்பது பெரிய மன உறுதியின் விஷயம் அல்ல; சிறிய, அடிக்கடி செய்யும் பழக்கத்தின் விஷயம்.

Damy-யில் சிறிய, அடிக்கடி செய்யும் பதிவுகள், Hazel-இன் சேமிப்பைப் போலவே, நாளின் முடிவில் தானாகவே சேர்ந்துவிடும்.

Damy-ஐப் பதிவிறக்கு →

ஸ்கேன் செய், பெறு

இந்த உள்ளடக்கம் பொதுவான தகவலுக்காக மட்டுமே; இது மருத்துவ ஆலோசனைக்கு மாற்றாகாது.
ஆதாரங்கள் →