

کافی یا پانی؟ کافی کے ساتھ پانی کا معمول

صبح کی پہلی کافی تو مقدس ہے۔ حل کافی چھوڑنا نہیں، بلکہ اس کے ساتھ ایک چھوٹی سی عادت جوڑنا ہے۔

Bean کی زبانی

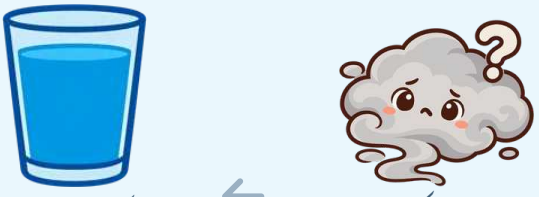
11 ستمبر 2026 · 2 منٹ کا مطالعہ

صبح کی پہلی کافی تو مقدس ہے۔ کیفین کا ہلکا سا پیشاب آور اثر ہو سکتا ہے، اور دن بھر کپ بڑھتے جائیں تو **پانی بھول جانا** آسان ہو جاتا ہے۔ حل کافی چھوڑنا نہیں، بلکہ اس کے ساتھ ایک چھوٹی سی عادت جوڑنا ہے۔



1 کیفین کیسے خاموشی سے پیاسا کر سکتی ہے

کیفین ہلکی پیشاب آور ہے؛ خاص طور پر زیادہ مقدار میں یہ تمہارے گردوں کو تھوڑا زیادہ کام کروا سکتی ہے۔ یہ اثر دھیما اور خاموش ہوتا ہے، اکثر تمہیں پتا بھی نہیں چلتا کہ پیاس لگی ہے۔



دوپہر کے بعد کی وہ "دھندلی" کیفیت

دوسری یا تیسری کافی کے بعد آنے والی ہلکی غائب دماغی کبھی کبھی کیفین سے نہیں، بلکہ دن بھر نظر انداز کیے گئے پانی سے ہوتی ہے۔ اگلی کافی سے پہلے ایک گلاس پانی آزماؤ۔

★ BEAN کی طرف سے

کافی مشین کے پاس ایک گلاس رکھ دو۔

کافی + پانی، ایک ساتھ

کافی ڈالتے ہوئے گلاس بھی بھر لو۔ اس کی ٹریکنگ Damy میں ابھی شروع کرو ←



2 Bean کا اصول: 1 کافی، 1 پانی

Bean کا معمول سادہ ہے: کافی کے ہر وقفے میں ساتھ ایک گلاس پانی۔ کوئی پیچیدہ حساب نہیں؛ ایک کے بدلے ایک کی یہ عادت وقت کے ساتھ خود ہی پکی ہو جاتی ہے۔





کافی ہم مزے کے لیے پیتے ہیں اور پانی توازن کے لیے۔ دونوں ایک دوسرے کے حریف نہیں، ساتھی ہیں۔



Damy میں ایک چھوٹا سا نوٹ

پانی کے اندراج میں ایک نوٹ لکھ دو؛ وقت کے ساتھ آسانی سے دیکھ سکو گے کہ کن اوقات میں پیچھے رہ جاتے ہو۔


"کافی کے بعد"

3 تو یہ کرو کیسے؟ 3 آسان قدم


کافی کے ہر کپ کے ساتھ ایک گلاس پانی رکھو۔


کوشش کرو کہ کافی سے پہلے پانی ختم کرو۔


دن کی آخری کافی کے بعد، دن 2 گلاس پانی پر ختم کرو۔



تمہیں کافی چھوڑنے کی ضرورت نہیں۔

بس اس کے ساتھ ایک چھوٹی، پکی عادت جوڑ لو؛ باقی کام Damy کی یاد دہانیاں سنبھال لیں گی۔

Damy ڈاؤن لوڈ کرو ←

اسکین کرو، لے لو