

Damy

विज्ञान

पानी कम हो तो क्या होता है? विज्ञान के 3 साफ़ जवाब

शरीर का थोड़ा-सा पानी कम होना भी तुम्हारे फ़ोकस, एनर्जी और मूड पर असर डाल सकता है।

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

damy.wubbigo.com

तुम्हारे शरीर का लगभग 60% हिस्सा पानी है। इस संतुलन में **थोड़ी-सी गिरावट** भी तुम्हारी एनर्जी, फ़ोकस और मूड पर असर डाल सकती है। ये रहे विज्ञान के तीन साफ़ जवाब।

60%

वयस्क शरीर

तुम्हारे शरीर का बड़ा हिस्सा पानी है

वयस्क के शरीर के वज़न का लगभग 60% पानी है; मांसपेशियों का भी लगभग तीन-चौथाई हिस्सा पानी है।



1 फ़ोकस घटने लगता है

शोध बताते हैं कि शरीर के वज़न के सिर्फ़ 1–2% के बराबर पानी की कमी भी ध्यान, फ़ोकस और मूड पर असर डाल सकती है।



पानी कम हो तो
बिखरा मन



पानी पीने पर
साफ़ फ़ोकस

दोपहर बाद मुश्किल क्यों होती है?

सुबह से दोपहर तक हम अक्सर कम पानी पीते हैं। दोपहर बाद मन भटकने लगे, तो अगली कॉफ़ी से पहले अपना पानी भी चेक कर लो।

★ **SAND की सलाह**

अपनी मेज़ पर भरा गिलास रखो; जो पानी दिखता है, वो ज़्यादा पिया जाता है।

हर घंटे 1 घूँट

अपने रिमाइंडर Damy में **अभी सेट करो →**



गर्म दिनों में लक्ष्य बढ़ना चाहिए

गर्मी में पसीने से ज़्यादा पानी निकलता है। Damy मौसम के हिसाब से तुम्हारा रोज़ का लक्ष्य बढ़ा सकता है।

2 सिरदर्द शुरू हो सकता है

हल्की पानी की कमी सिरदर्द की उन आम वजहों में से एक हो सकती है, जिन पर अक्सर ध्यान नहीं जाता। दर्द की दवा लेने से पहले एक गिलास पानी पीकर देखो।

> प्यास देर से बजने वाला अलार्म है। जब तक तुम्हें प्यास का एहसास होता है, तब तक शरीर में पानी की कमी शुरू हो चुकी होती है।



3 एनर्जी और मूड ऊपर-नीचे होते हैं



पानी की कमी बढ़ने पर खून की मात्रा घटती है और दिल को थोड़ा ज़्यादा काम करना पड़ता है। यह थकान और बेचैनी के रूप में महसूस हो सकता है। ऊँट पानी किफ़ायत से इस्तेमाल कर सकते हैं; हमें तो नियमित रूप से पानी पीना याद रखना होगा।

4 तो क्या करें? 4 आसान कदम



उठते ही एक गिलास पानी पियो।



हर खाने के साथ एक गिलास पानी लो।



दोपहर बाद के ब्रेक में एक गिलास और पियो।



सोने से 2 घंटे पहले दिन का पानी पूरा करो।



पानी की कमी कोई क़िस्मत नहीं, बदली जा सकने वाली आदत है।

कॉफ़ी पीते हो तो साथ में एक गिलास पानी लेना मत भूलना; बाक़ी Damy के रिमाइंडर संभाल लेंगे।

Damy डाउनलोड करो →

स्कैन करो

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