

Damy

அறிவியல்

நீர்ச்சத்து குறைந்தால் என்ன நடக்கும்? அறிவியலின் 3 தெளிவான பதில்கள்

உடலின் நீரில் சிறு பகுதியை இழந்தாலும், அது உன் கவனம், ஆற்றல், மனநிலையைப் பாதிக்கலாம்.

Sand சொல்கிறது
11/09/2026 · 2 நிமிட வாசிப்பு

damy.wubbigo.com

உன் உடலில் சுமார் 60% தண்ணீர். இந்தச் சமநிலையில் ஒரு **சிறிய சரிவு** கூட உன் ஆற்றல், கவனம், மனநிலையைப் பாதிக்கலாம். இதோ அறிவியலின் மூன்று தெளிவான பதில்கள்.

60%

பெரியவரின் உடலில்

உன் உடலின் பெரும்பகுதி தண்ணீர்

பெரியவர்களின் உடல் எடையில் சுமார் 60% தண்ணீர்; தசைகளில் ஏறக்குறைய முக்கால் பங்கு தண்ணீர்.



1 உன் கவனம் குறைகிறது

உடல் எடையில் வெறும் 1–2% அளவு நீர் இழப்பு கூட கவனம், ஒருமுகப்பாடு, மனநிலையைப் பாதிக்கலாம் என்று ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.



நீர் குறைந்தால்
சிதறிய மனம்



நீர் குடித்ததும்
கூர்மையான கவனம்

மதியம் ஏன் இவ்வளவு சிரமம்?

காலை முதல் மதியம் வரை பெரும்பாலும் குறைவாகவே தண்ணீர் குடிக்கிறோம். மதியம் மந்தமாக உணரும்போது, அடுத்த காபிக்கு முன் உன் தண்ணீரையும் சரிபார்.

★ SAND-இடமிருந்து

மேசையில் நிரம்பிய டம்ளரை வை; கண்ணில் படும் தண்ணீர் அதிகம் குடிக்கப்படும்.

மணிக்கு 1 மிடறு

உன் நினைவூட்டல்களை Damy-யில்
இப்போதே அமை →





வெயில் நாட்களில் இலக்கை உயர்த்து

வெயிலில் வியர்வை மூலம் இழக்கும் தண்ணீர் அதிகரிக்கிறது. Damy வானிலைக்கு ஏற்ப உன் தினசரி இலக்கை உயர்த்தலாம்.

2 தலைவலி தொடங்கலாம்

லேசான நீர்ச்சத்துக் குறைவு, அடிக்கடி கவனிக்கப்படாத தலைவலிக் காரணங்களில் ஒன்றாக இருக்கலாம். வலி நிவாரணியை எடுக்கும் முன், ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் குடித்துப் பார்.

> தாகம் என்பது தாமதமான அலாரம். தாகம் எடுப்பதை நீ உணரும் நேரத்தில், உன் உடல் ஏற்கெனவே பற்றாக்குறையில் இயங்கத் தொடங்கியிருக்கும்.



3 ஆற்றலும் மனநிலையும் தடுமாறும்



நீர் இழப்பு அதிகரிக்க அதிகரிக்க ரத்த அளவு குறைந்து, இதயம் சற்று அதிகமாக வேலை செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. இது சோர்வாகவும் அமைதியின்மையாகவும் உணரப்படலாம். ஒட்டகங்கள் தண்ணீரைச் சிக்கனமாகப் பயன்படுத்த முடியும்; நாமோ தவறாமல் குடிக்க நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

4 சரி, என்ன செய்யலாம்? 4 எளிய படிகள்



எழுந்தவுடனே ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் குடி.



ஒவ்வொரு உணவுடனும் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் சேர்.



பிற்பகல் இடைவேளையில் இன்னொரு டம்ளர் குடி.



தூங்குவதற்கு 2 மணி நேரம் முன் குடிப்பதை முடி.



நீர்ச்சத்துக் குறைவு விதி அல்ல; சரிசெய்யக்கூடிய பழக்கம்.

காபி குடித்தால் அதனுடன் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் சேர்க்க மறக்காதே; மீதியை Damy-யின் நினைவூட்டல்கள் பார்த்துக்கொள்ளும்.

Damy-ஐப் பதிவிறக்கு →

ஸ்கேன் செய், பெறு

இந்த உள்ளடக்கம் பொதுவான தகவலுக்காக மட்டுமே; இது மருத்துவ ஆலோசனைக்கு மாற்றாகாது.

ஆதாரங்கள் →