Damy

సైన్స్



నీరు తగ్గితే ఏమవుతుంది?

సైన్స్ చెప్పే 3 స్పష్టమైన జవాబులు

శరీరంలోని నీటిలో చిన్న భాగం కోల్పోయినా, అది నీ ఏకాగ్రత, శక్తి, మూడ్‌పై ప్రభావం చూపవచ్చు.

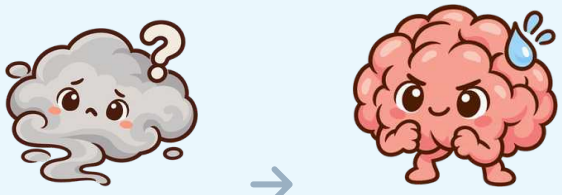
Sand చెబుతోంది
11/09/2026 · 2 నిమిషాల పఠనం

నీ శరీరంలో సుమారు 60% నీరే. ఈ సమతుల్యంలో **చిన్న తగ్గుదల** కూడా నీ శక్తి, ఏకాగ్రత, మూడ్‌పై ప్రభావం చూపవచ్చు. ఇవిగో సైన్స్ చెప్పే మూడు స్పష్టమైన జవాబులు.



1 నీ ఏకాగ్రత తగ్గుతుంది

శరీర బరువులో కేవలం 1–2% నీరు కోల్పోయినా శ్రద్ధ, ఏకాగ్రత, మూడ్‌పై ప్రభావం పడవచ్చని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి.



నీరు తగ్గితే
చెదిరిన మనసు

→

నీళ్లు తాగాక
పదునైన ఏకాగ్రత

మధ్యాహ్నం ఎందుకు ఇంత కష్టం?

ఉదయం నుంచి మధ్యాహ్నం వరకు మనం తరచుగా తక్కువ నీళ్లు తాగుతాం. మధ్యాహ్నం మసకగా అనిపించినప్పుడు, తర్వాతి కాఫీకి ముందు నీ నీళ్లను కూడా చెక్ చేసుకో.

★ SAND నుంచి

డెస్క్‌పై నిండు గ్లాసు పెట్టు; కనిపించే నీళ్లనే ఎక్కువగా తాగుతాం.

ప్రతి గంటకు 1 గుక్క

నీ రిమైండర్లను Damyలో ఇప్పుడే పెట్టు →





ఎండ రోజుల్లో లక్ష్యం పెరగాలి

ఎండలో చెమట ద్వారా పోయే నీరు పెరుగుతుంది. Damy వాతావరణాన్ని బట్టి నీ రోజువారీ లక్ష్యాన్ని పెంచగలదు.

2 తలనొప్పి మొదలవవచ్చు

స్వల్ప డీహైడ్రేషన్, తరచుగా పట్టించుకోని తలనొప్పి కారణాల్లో ఒకటి కావచ్చు. పెయిన్‌కిల్లర్ తీసుకునే ముందు ఒక గ్లాసు నీళ్లు తాగి చూడు.

> దాహం ఆలస్యంగా మోగే అలారం. దాహం వేస్తోందని నువ్వు గమనించే సమయానికే, నీ శరీరం లోటులో నడవడం మొదలుపెట్టేసింది.



3 శక్తి, మూడ్ ఊగిసలాడతాయి



నీటి నష్టం పెరిగేకొద్దీ రక్త పరిమాణం తగ్గి, గుండె కొంచెం ఎక్కువగా పనిచేయాల్సి వస్తుంది. ఇది అలసట, అశాంతిగా అనిపించవచ్చు. ఒంటెలు నీటిని పొదుపుగా వాడుకోగలవు; మనం మాత్రం క్రమం తప్పకుండా తాగడం గుర్తుంచుకోవాలి.

4 మరి ఏం చేయాలి? 4 సులభమైన అడుగులు



నిద్ర లేవగానే ఒక గ్లాసు నీళ్లు తాగు.



ప్రతి భోజనంతో ఒక గ్లాసు నీళ్లు జోడించు.



మధ్యాహ్నం విరామంలో మరో గ్లాసు తాగు.



పడుకునే 2 గంటల ముందే నీళ్లు ముగించు.



డీహైడ్రేషన్ విధిరాత కాదు; సరిదిద్దుకోగల అలవాటు.

కాఫీ తాగితే దానితో పాటు ఒక గ్లాసు నీళ్లు జోడించడం మర్చిపోకు; మిగతాది Damy రిమైండర్లు చూసుకుంటాయి.

Damy డౌన్‌లోడ్ చేయి →

స్కాన్ చేసి పొందు

ఈ సమాచారం సాధారణ అవగాహన కోసం మాత్రమే; ఇది వైద్య సలహాకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. ఆధారాలు →