Damy



پانی کم ہو تو کیا ہوتا ہے؟ سائنس کے 3 واضح جواب

جسم کے پانی کا تھوڑا سا حصہ کھونا بھی تمہاری توجہ، توانائی اور موڈ پر اثر ڈال سکتا ہے۔

Sand کی زبانی

11 ستمبر 2026 · 2 منٹ کا مطالعہ

damy.wubbigo.com

تمہارے جسم کا تقریباً 60% حصہ پانی ہے۔ اس توازن میں **ذرا سی کمی** بھی تمہاری توانائی، توجہ اور موڈ پر اثر ڈال سکتی ہے۔ یہ رہے سائنس کے تین واضح جواب۔



1 توجہ کم ہو جاتی ہے

تحقیق بتاتی ہے کہ جسمانی وزن کے صرف 1–2% کے برابر پانی کی کمی بھی توجہ، یکسوئی اور موڈ پر اثر ڈال سکتی ہے۔



پانی کی کمی میں
بکھرا ذہن



پانی پینے پر
صاف توجہ

دوپہر کے بعد مشکل کیوں ہوتی ہے؟

صبح سے دوپہر تک ہم اکثر کم پانی پیتے ہیں۔ دوپہر کے بعد سستی محسوس ہو تو اگلی کافی سے پہلے اپنا پانی بھی دیکھ لو۔

★ SAND کی طرف سے

میز پر بھرا ہوا گلاس رکھو؛ جو پانی نظر آئے، وہ زیادہ پیا جاتا ہے۔

ہر گھنٹے 1 گھونٹ

اپنی یاد دہانیاں Damy میں ابھی لگاؤ ←





گرم دنوں میں ہدف بڑھنا چاہیے

گرمی میں پسینے سے زیادہ پانی ضائع ہوتا ہے۔ Damy موسم کے مطابق تمہارا روزانہ ہدف بڑھا سکتا ہے۔

2 سر درد شروع ہو سکتا ہے

پانی کی ہلکی کمی سر درد کی اکثر نظر انداز ہونے والی وجوہات میں سے ایک ہو سکتی ہے۔ درد کش دوا لینے سے پہلے ایک گلاس پانی پی کر دیکھو۔



پیاس ایک دیر سے بجنے والا الارم ہے۔ جب تک تمہیں پیاس کا احساس ہوتا ہے، جسم پہلے ہی کمی کا شکار ہونا شروع ہو چکا ہوتا ہے۔

3 توانائی اور موڈ اوپر نیچے ہوتے ہیں



جیسے جیسے پانی کی کمی بڑھتی ہے، خون کا حجم گھٹتا ہے اور دل کو تھوڑا زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ یہ تھکن اور بے چینی کی صورت میں محسوس ہو سکتا ہے۔ اونٹ پانی کفایت سے استعمال کر سکتے ہیں؛ ہمیں باقاعدگی سے پینا یاد رکھنا ہوتا ہے۔

4 تو کیا کرنا چاہیے؟ 4 آسان قدم



جاگتے ہی ایک گلاس پانی پیو۔



ہر کھانے کے ساتھ ایک گلاس پانی شامل کرو۔



سہ پہر کے وقفے میں ایک گلاس اور پیو۔



سونے سے 2 گھنٹے پہلے دن کا پانی مکمل کر لو۔



پانی کی کمی قسمت نہیں، ٹھیک ہونے والی عادت ہے۔

اگر کافی پیتے ہو تو ساتھ ایک گلاس پانی شامل کرنا نہ بھولو؛ باقی کام Damy کی یاد دہانیاں سنبھال لیں گی۔

Damy ڈاؤن لوڈ کرو ←

اسکین کرو، لے لو