


# ماذا يحدث حين يعطش جسمك؟

## 3 إجابات واضحة من العلم

حتى فقدان جزء صغير من ماء جسمك قد يؤثر في تركيزك وطاقتك ومزاجك.

يرويها لك Sand
11/09/2026 · دقيقتان للقراءة
damy.wubbigo.com

يتكوّن نحو 60% من جسمك من الماء. وحتى **انخفاض بسيط** في هذا التوازن قد يؤثر في طاقتك وتركيزك ومزاجك. إليك ثلاث إجابات واضحة من العلم.



**60%**

من جسم البالغ

### معظم جسمك ماء

نحو 60% من وزن جسم البالغ ماء، أما العضلات فيشكّل الماء نحو ثلاثة أرباعها.

## 1 يتراجع تركيزك

تُظهر الأبحاث أن فقدان كمية من الماء لا تتجاوز 1–2% من وزن الجسم قد يؤثر في الانتباه والتركيز والمزاج.



حين تعطش

**ذهن مشتّت**

←



حين تشرب

**تركيز صافٍ**

### لماذا يثقل علينا وقت العصر؟

غالبًا ما نشرب القليل من الماء بين الصباح والظهيرة. فإذا شعرت بالشرود بعد الظهر، فراجِع كمية الماء التي شربتها قبل فنجان القهوة التالي.

★ نصيحة من SAND

ضع كوبًا ممتلئًا على مكتبك؛ فالماء الذي تراه تشربه أكثر.

**رشفة واحدة كل ساعة**

تذكير الشرب في Damy اضبطه الآن ←



### في الأيام الحارة يجب أن يرتفع هدفك



في الحرّ يزداد ما نفقده من ماء مع العرق. ويمكن لـDamy رفع هدفك اليومي بحسب الطقس.

## 2 قد يبدأ الصداع

قد يكون الجفاف الخفيف من أسباب الصداع الشائعة التي يُغفَل عنها كثيرًا. جرّب أن تشرب كوب ماء قبل أن تمدّ يدك إلى المسكّن.



> العطش جرس إنذار متأخر. فحين تشعر بالعطش، يكون جسمك قد بدأ يعاني نقصًا في الماء بالفعل.

## 3 تتقلّب طاقتك ومزاجك



كلما زاد فقدان الماء قلّ حجم الدم، واحتاج القلب إلى بذل جهد أكبر قليلًا. وقد تشعر بذلك على هيئة تعب وقلق. الجِمال تُحسن تدبير الماء، أما نحن فعلينا أن نتذكّر الشرب بانتظام.

## 4 إذن، ماذا نفعل؟ 4 خطوات بسيطة



اشرب كوب ماء فور استيقاظك.



أضِف كوب ماء إلى كل وجبة.



اشرب كوبًا آخر في استراحة العصر.



اختم شربك لليوم قبل النوم بساعتين.



**الجفاف ليس قدرًا، بل عادة يمكن إصلاحها.**

إن كنت تشرب القهوة، فلا تنسَ أن ترافقها بكوب ماء، ودع تذكيرات Damy تتولّى الباقي.

حمّل Damy ←

امسح وحمّل