Damy

SAYANSI



Ukikosa maji, nini hutokea?

Majibu 3 wazi ya sayansi

Kupoteza hata sehemu ndogo ya maji ya mwili wako kunaweza kuathiri umakini, nguvu na hisia zako.

Simulizi ya Sand
11 Sep 2026 · Dakika 2 za kusoma

damy.wubbigo.com

Takriban 60% ya mwili wako ni maji. Hata **kushuka kidogo** kwa usawa huu kunaweza kuathiri nguvu, umakini na hisia zako. Haya hapa majibu matatu wazi ya sayansi.

60%

YA MWILI WA MTU MZIMA

Sehemu kubwa ya mwili wako ni maji

Takriban 60% ya uzito wa mwili wa mtu mzima ni maji, na misuli ni karibu robo tatu maji.



1 Umakini wako hupungua

Utafiti unaonyesha kwamba kupoteza maji sawa na 1–2% tu ya uzito wa mwili kunaweza kuathiri usikivu, umakini na hisia.



ukikosa maji
akili haitulii



ukinywa maji
umakini thabiti

Kwa nini alasiri huwa ngumu hivi?

Kuanzia asubuhi hadi adhuhuri, mara nyingi tunakunywa maji kidogo mno. Unapohisi akili nzito alasiri, angalia maji yako kabla ya kahawa inayofuata.

★ KUTOKA KWA SAND

Weka glasi iliyojaa mezani kwako; maji yanayoonekana hunywewa zaidi.

Funda 1 kila saa

Weka vikumbusho vyako kwenye Damy sasa hivi →





Siku za joto, ongeza lengo lako

Wakati wa joto, unapoteza maji zaidi kupitia jasho. Damy inaweza kuongeza lengo lako la kila siku kulingana na hali ya hewa.

2 Maumivu ya kichwa yanaweza kuanza

Upungufu mdogo wa maji unaweza kuwa mojawapo ya visababishi vya maumivu ya kichwa vinavyopuuzwa mara nyingi. Kabla ya kufikia dawa ya maumivu, jaribu kunywa glasi ya maji.

> Kiu ni kengele inayochelewa. Unapogundua kuwa una kiu, mwili wako tayari umeanza kupungukiwa.



3 Nguvu na hisia zako huyumba



Kadiri unavyopoteza maji zaidi, kiasi cha damu hupungua na moyo hulazimika kufanya kazi zaidi kidogo. Hili linaweza kuhisiwa kama uchovu na kutotulia. Ngamia wanaweza kutumia maji yao kwa uangalifu; sisi tunahitaji kukumbuka kunywa mara kwa mara.

4 Basi, ufanye nini? Hatua 4 rahisi



Kunywa glasi ya maji mara tu unapoamka.



Ongeza glasi ya maji kwenye kila mlo.



Glasi moja zaidi kwenye mapumziko ya alasiri.



Maliza maji yako saa 2 kabla ya kulala.



Upungufu wa maji si hatima — ni tabia inayoweza kurekebishwa.

Ukinywa kahawa, usisahau kuongeza glasi ya maji kando yake; vikumbusho vya Damy vitashughulikia yaliyobaki.

Pakua Damy →

Changanua upate

Maudhui haya ni kwa taarifa za jumla tu na hayachukui nafasi ya ushauri wa kitabibu. **Vyanzo →**