**أهمية المياه في حياتنا**

**صباح الخير**

**فطرت ؟ كويس  
شربت قهوتك أو الشاى بتاعك ؟ جميل جداً**

**كده تبدأ يومك بنشاط وتركيز وتقدر تفهم اللي عايز أوصلهولك بالفيديو ده**

**القهوة أو الشاى صحصحوك صح ؟ طب ايه رأيك نبدلهم بكوباية ميه كبيرة أول ما تصحى من النوم ؟**

**استغربت من كلامي ؟ ليه !**

**أنت عارف ايه هي أهمية المياه في جسم الانسان ؟ طب تعرف كوباية الميه دي لو شربتها اول ما تصحي من النوم على الريق كده ممكن تعمل فيك ايه ؟**

**انا بقى هقولك ركز معايا كويس جداً ويلا نبدأ**

أحب اقول لحضرتك أهمية المياه في حياتنا اليومية وعملت ايه في جسمك

أنت عارف الاول أن المياه بتشكل من50 إلى 70% من جسمك ، وإن مفيش أى عملية حيوية في جسمك تقدر تحصل من غير الميه ، وإن نسبة الميه في جسم الانسان بتختلف باختلاف عمره وحجمه ، اه والله زي ما بقولك كده .

طب تعالى بقى اقولك كوباية الميه على الريق دي ممكن تعمل في جسمك ايه

1. قدرة رهيبة إنها تدوب الدهون المتراكمة في جسمك
2. زيادة قوة جهاز المناعة في الجسم
3. بتقلل إرتفاع ضغط الدم وبتنظم نسبة السكر في الدم
4. بتعمل على تجديد الخلايا فالبتالي بتنشأ مقاومة ضد مرض السرطان
5. إعطاء البشرة الترطيب والنضارة

طب تفتكر كده الميه مهمه للإنسان بس ؟ أكيد لا طبعاً في أهمية الماء في حياة الإنسان والحيوان والنبات وكمان وجود أهمية المياه المالحة في حياتنا .

ربنا عز وجل بيقول " وجعلنا من الماء كل شيء حي " صدق الله العظيم

النباتات بتحتاج الماء بنسبة معينة يوميا عشان تكمل نموها وتدينا الأكسجين اللي بنحتاجه عشان نعرف نتنفس والحياة تستمر ، اما بالنسبة للحيوانات الميه هى العامل الأول عشان تمدها بالطاقة عشان تقدر تمارس حياتها اليومية بشكل كامل ، ووجود معادن بمختلف أنواعها بالماء المالح تساعدك على امتصاص السموم في جلدك وجسمك.

**كلامنا لسا مخلصش ، أشوفك علي خير.**