Damy

বিজ্ঞান



পানি কম হলে কী হয়?

বিজ্ঞানের 3টি স্পষ্ট উত্তর

শরীরের পানির সামান্য অংশ কমে গেলেও তোমার মনোযোগ, এনার্জি আর মেজাজে প্রভাব পড়তে পারে।

বলছে Sand
11/09/2026 · 2 মিনিটের পড়া

damy.wubbigo.com

তোমার শরীরের প্রায় 60% পানি। এই ভারসাম্যে **সামান্য ঘাটতিও** তোমার এনার্জি, মনোযোগ আর মেজাজে প্রভাব ফেলতে পারে। চলো দেখি বিজ্ঞানের তিনটি স্পষ্ট উত্তর।

60%

প্রাপ্তবয়স্ক শরীর

তোমার শরীরের বেশির ভাগই পানি

প্রাপ্তবয়স্কের শরীরের ওজনের প্রায় 60% পানি; আর পেশির প্রায় তিন-চতুর্থাংশই পানি দিয়ে তৈরি।



1 মনোযোগ কমে যায়

গবেষণা বলছে, শরীরের ওজনের মাত্র 1–2% পরিমাণ পানি কমলেও মনোযোগ, একাগ্রতা আর মেজাজে প্রভাব পড়তে পারে।



পানি কম হলে
এলোমেলো মন



পানি খেলে
স্পষ্ট মনোযোগ

দুপুরের পর কেন সব কঠিন লাগে?

সকাল থেকে দুপুর পর্যন্ত আমরা প্রায়ই কম পানি খাই। দুপুরের পর অন্যমনস্ক লাগলে পরের কফির আগে তোমার পানিটাও একবার দেখে নিও।

★ **SAND-এর টিপ**

টেবিলে একটা ভরা গ্লাস রাখো; চোখের সামনে থাকা পানি বেশি খাওয়া হয়।

প্রতি ঘণ্টায় 1 চুমুক

তোমার রিমাইন্ডারগুলো Damy-তে
এখনই সেট করো →



গরমের দিনে লক্ষ্য বাড়ানো দরকার

গরমে ঘামের সঙ্গে বেশি পানি বেরিয়ে যায়। Damy আবহাওয়া বুঝে তোমার দৈনিক লক্ষ্য বাড়িয়ে দিতে পারে।

2 মাথাব্যথা শুরু হতে পারে

হালকা পানিশূন্যতা মাথাব্যথার এমন এক সাধারণ কারণ হতে পারে, যা প্রায়ই চোখ এড়িয়ে যায়। ব্যথার ওষুধ খাওয়ার আগে এক গ্লাস পানি খেয়ে দেখো।

> তেষ্টা আসলে দেরিতে বাজা অ্যালার্ম। যখন তুমি টের পাও যে তেষ্টা পেয়েছে, তখন শরীরে পানির ঘাটতি শুরু হয়ে গেছে।



3 এনার্জি আর মেজাজ ওঠানামা করে



পানি যত কমে, রক্তের পরিমাণও তত কমে, আর হৃৎপিণ্ডকে একটু বেশি খাটতে হয়। এটা ক্লান্তি আর অস্থিরতা হিসেবে টের পাওয়া যেতে পারে। উট হিসেব করে পানি খরচ করতে পারে; আমাদের বরং নিয়মিত পানি খাওয়ার কথা মনে রাখতে হবে।

4 তাহলে কী করবে? 4টি সহজ ধাপ



ঘুম থেকে উঠেই এক গ্লাস পানি খাও।



প্রতিবার খাবারের সঙ্গে এক গ্লাস পানি রাখো।



বিকেলের বিরতিতে আরেক গ্লাস খাও।



ঘুমের 2 ঘণ্টা আগে দিনের পানি খাওয়া শেষ করো।



পানিশূন্যতা নিয়তি নয়, বদলানো যায় এমন একটা অভ্যাস।

কফি খেলে পাশে এক গ্লাস পানি রাখতে ভুলো না; বাকিটা সামলে নেবে Damy-র রিমাইন্ডার।

Damy ডাউনলোড করো →

স্ক্যান করো

এই কনটেন্ট শুধু সাধারণ তথ্যের জন্য; এটি চিকিৎসকের পরামর্শের বিকল্প নয়। তথ্যসূত্র →