

### মানুষের অন্তর

মানুষের অন্তরে প্রায় ৫০ কোটি নিউরন থাকে, যা মস্তিষ্কের মতোই জটিল এবং স্বাযত্তশাসতিভাবে কাজ করতে সক্ষম।

এই স্নায়ু কোষগুলি হজম প্রক্রিয়া, হরমোন নিঃসরণ, এবং রোগ প্রতিরোধ সহ শরীরের বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ কাজ নিয়ন্ত্রণ করে।

এছাড়াও, অন্তরে স্নায়ু তন্ত্র মস্তিষ্কের সাথে একটি শক্তিশালী সংযোগ স্থাপন করে, যা "আবগে, মজাজ এবং সামগ্রিক সুস্থতার" উপর প্রভাব ফেলে।

সুতরাং, মানুষের অন্তর শুধুমাত্র খাদ্য পরিপাক করে না, বরং এটি একটি \* জটিল স্নায়ু তন্ত্র \* যা শরীরের বিভিন্ন কার্যাবলী নিয়ন্ত্রণ করে এবং মস্তিষ্কের সাথে অবচ্ছদেয়ভাবে যুক্ত, তাই একে

"দ্বিতীয় মস্তিষ্ক" বলা হয়। আপনার মস্তিষ্ক এবং অন্তরে বিশেষ স্নায়ু এবং রাসায়নিক পদার্থ রয়েছে যা হজম এবং আবগে নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে আপনার অন্তর আপনার অনুভূতিকে প্রভাবিত করে।

আপনার অন্তরে কৃষ্ণ ব্র্যাকটেরিয়া আপনার অনুভূতি পরিবর্তন করতে পারে।

চাপ এবং দুঃখ আপনার অন্তরকে বিপর্যস্ত করতে পারে এবং

একটি অস্বাস্থ্যকর অন্তর আপনাকে আরও উদ্বেগ বা হতাশ বোধ করতে পারে।

