

Healthy Eating Habits for Longevity

সুস্থ ও দীর্ঘ জীবনযাপনের জন্য healthy eating habits অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সঠিক nourishment না পেলে শরীর ধীরে ধীরে deteriorate করতে পারে এবং বিভিন্ন রোগের ঝুঁকি বাড়তে পারে।

একটি holistic ডায়েট আমাদের শরীরের fortification বৃদ্ধি করে এবং মানসিক স্বাস্থ্য invigorate করতে সাহায্য করে। বিভিন্ন constituents, যেমন ভিটামিন, প্রোটিন এবং মিনারেলসের ভারসাম্য বজায় রাখলে শরীর সুস্থ থাকে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা bolster হয়।

অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস deleterious প্রভাব ফেলে, যা শরীরের স্বাভাবিক কার্যকারিতা impede করতে পারে। অতিরিক্ত প্রক্রিয়াজাত খাবার আমাদের দেহে pernicious প্রভাব ফেলে এবং রোগের ঝুঁকি culminate করে।

তাই, খাদ্যতালিকায় পর্যাপ্ত সবজি, প্রোটিন এবং হাইড্রেটিং খাবার অন্তর্ভুক্ত করলে শরীর revitalize হয় এবং এনার্জি লেভেল augment হয়। সঠিক পুষ্টির মাধ্যমে আমরা আমাদের স্বাস্থ্যের sustenance নিশ্চিত করতে পারি এবং দীর্ঘায়ু mitigate করতে সক্ষম হই।

Words	Antonyms	Bangla Translation
Healthy (Adjective) /'hɛl.θi/ (সুস্থ বা স্বাস্থ্যকর) ভালো শারীরিক ও মানসিক অবস্থায় থাকা Synonyms: Fit, Well, Strong	Unhealthy, Sick, Weak	Regular exercise and a balanced diet keep the body healthy. (নিয়মিত ব্যায়াম ও সুষম খাদ্য শরীরকে সুস্থ রাখে।)
Eating habits (Noun) /'iː.tɪŋ 'hæb.ɪts/ (খাদ্যাভ্যাস) একজন ব্যক্তির খাদ্য গ্রহণের ধরণ ও পছন্দ Synonyms: Dietary Patterns, Food Choices, Nutrition Habits	Malnutrition, Unbalanced Diet, Poor Eating	Developing good eating habits leads to better health. (ভালো খাদ্যাভ্যাস গড়ে তোলা স্বাস্থ্য উন্নত করে।)
Nourishment (Noun) /'nʌr.ɪʃ.mənt/ (পুষ্টি) শরীরের বৃদ্ধির জন্য প্রয়োজনীয় খাবার ও পুষ্টি Synonyms: Nutrition, Sustenance, Food	Malnutrition, Starvation, Deprivation	Proper nourishment is essential for child development. (শিশুর বিকাশের জন্য সঠিক পুষ্টি অপরিহার্য।)
Deteriorate (Verb) /dɪ'tɪə.ri.ə.reɪt/ (অবনতি হওয়া) শারীরিক, মানসিক বা পরিবেশগত অবস্থার নিম্নগতি Synonyms: Decline, Degrade, Weaken	Improve, Strengthen, Enhance	Poor diet can deteriorate overall health. (খারাপ খাদ্যাভ্যাস সামগ্রিক স্বাস্থ্যের অবনতি ঘটাতে পারে।)
Holistic (Adjective) /hoʊ'lɪs.tɪk/ (সামগ্রিক বা পূর্ণাঙ্গ) সমগ্র দৃষ্টিভঙ্গির মাধ্যমে কিছু বোঝানো বা বিশ্লেষণ করা Synonyms: Comprehensive, Integrated, Whole	Fragmented, Partial, Incomplete	A holistic approach to health considers both body and mind. (স্বাস্থ্যের জন্য একটি সামগ্রিক দৃষ্টিভঙ্গি শরীর ও মন উভয়কে বিবেচনা করে।)
Fortification (Noun) /ˌfɔːr.tɪ.fɪ 'keɪ.ʃən/ (শক্তিবৃদ্ধি বা পুষ্টি সংযোজন) খাবার বা শরীরকে শক্তিশালী করতে গৃহীত ব্যবস্থা Synonyms: Strengthening, Enrichment, Reinforcement	Weakening, Depletion, Reduction	The fortification of food with vitamins helps prevent malnutrition. (খাদ্যে ভিটামিন সংযোজন অপুষ্টি প্রতিরোধে সাহায্য করে।)
Invigorate (Verb) /ɪn'vɪɡ.ə.reɪt/ (উজ্জীবিত করা) শক্তি, উদ্যম বা জীবনীশক্তি বৃদ্ধি করা Synonyms: Energize, Refresh, Strengthen	Weaken, Exhaust, Drain	Morning walks invigorate the body and mind. (সকালের হাঁটাহাঁটি শরীর ও মনকে উজ্জীবিত করে।)
Constituents (Noun) /kən 'stɪtʃ.u.ənts/ (উপাদান বা গঠন উপকরণ) কোনো কিছু তৈরি করতে ব্যবহৃত উপাদান বা উপকরণ Synonyms: Components, Elements, Ingredients	Whole, Unitary, Non-composite	Proteins and vitamins are essential constituents of a healthy diet. (প্রোটিন ও ভিটামিন স্বাস্থ্যকর খাদ্যের অপরিহার্য উপাদান।)
Bolster (Verb) /'boʊl.stər/ (শক্তিশালী বা সহায়তা প্রদান করা) কিছু উন্নত বা শক্তিশালী করতে সহায়তা করা Synonyms: Support, Strengthen, Reinforce	Weaken, Undermine, Discourage	Regular training bolsters confidence and skills. (নিয়মিত প্রশিক্ষণ আত্মবিশ্বাস ও দক্ষতা শক্তিশালী করে।)

Deleterious (Adjective) /ˌdɛl.ɪˈtɪə.ri.əs/ (ক্ষতিকর) শারীরিক বা মানসিকভাবে ক্ষতিকারক প্রভাব ফেলে এমন কিছু Synonyms: Harmful, Detrimental, Adverse	Beneficial, Helpful, Harmless	Smoking has deleterious effects on health. (ধূমপান স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে।)
Impede (Verb) /ɪmˈpiːd/ (প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করা) কোনো কিছুর অগ্রগতি বা বিকাশ বাধাগ্রস্ত করা Synonyms: Obstruct, Delay, Hinder	Facilitate, Assist, Promote	Lack of funds can impede business growth. (তহবিলের অভাব ব্যবসার বৃদ্ধিকে বাধাগ্রস্ত করতে পারে।)
Pernicious (Adjective) /pərˈniʃ.əs/ (মারাত্মক ক্ষতিকর) ধীরে ধীরে কিন্তু গুরুতর ক্ষতি করে এমন কিছু Synonyms: Destructive, Malicious, Harmful	Innocuous, Harmless, Safe	Misinformation can have pernicious effects on society. (ভুল তথ্য সমাজের ওপর মারাত্মক ক্ষতিকর প্রভাব ফেলতে পারে।)
Culminate (Verb) /ˈkʌl.mi.neɪt/ (চূড়ান্ত পরিণতি হওয়া) একটি প্রক্রিয়া বা কার্যক্রমের চূড়ান্ত পর্যায়ে পৌঁছানো Synonyms: Conclude, Reach, Peak	Begin, Start, Initiate	Years of hard work culminated in his success. (বহু বছরের কঠোর পরিশ্রম তার সফলতার চূড়ান্ত পরিণতি ঘটায়।)
Revitalize (Verb) /ˌriːˈvaɪ.tə.laɪz/ (পুনরুজ্জীবিত করা) কিছু পুনরায় শক্তি ও কার্যকারিতা ফিরিয়ে আনা Synonyms: Renew, Restore, Refresh	Deplete, Weaken, Exhaust	The new policies aim to revitalize the economy. (নতুন নীতিগুলি অর্থনীতিকে পুনরুজ্জীবিত করার লক্ষ্যে কাজ করছে।)
Augment (Verb) /ɔːɡˈment/ (বৃদ্ধি করা) কিছু বাড়ানো বা শক্তিশালী করা Synonyms: Increase, Enhance, Expand	Decrease, Reduce, Diminish	The company plans to augment its workforce. (কোম্পানিটি তার জনবল বৃদ্ধি করার পরিকল্পনা করছে।)
Sustenance (Noun) /ˈsʌs.tə.nəns/ (জীবনধারণের উপাদান) বেঁচে থাকার জন্য প্রয়োজনীয় খাদ্য, পানি এবং অন্যান্য উপাদান Synonyms: Support, Maintenance, Livelihood	Deprivation, Starvation, Exhaustion	Clean water is essential for human sustenance. (পরিষ্কার পানি মানুষের জীবনধারণের জন্য অপরিহার্য।)
Mitigate (Verb) /ˈmɪt.i.ɡeɪt/ (প্রশমিত করা) ক্ষতি বা সমস্যার তীব্রতা কমানো Synonyms: Alleviate, Reduce, Lessen	Aggravate, Exacerbate, Intensify	Proper planning can mitigate financial risks. (সঠিক পরিকল্পনা আর্থিক ঝুঁকি প্রশমিত করতে পারে।)