

Best Techniques for Strengthening Memory



স্মৃতিশক্তি বাড়ানোর জন্য কিছু efficacious কৌশল প্রয়োগ করলে আমরা আরও adept হয়ে উঠতে পারি। গবেষণা বলছে, neuroplasticity উন্নত করার মাধ্যমে মস্তিষ্কে আরও সক্রিয় রাখা সম্ভব।

প্রথমত, নিয়মিত retrieval প্র্যাকটিস করলে স্মৃতি আরও শক্তিশালী হয়। যখন আমরা পুরনো তথ্য recapitulate করি, তখন তা আরও গভীরে consolidate হয়।

দ্বিতীয়ত, নতুন তথ্য শেখার সময় তা analogous কোনো ধারণার সঙ্গে synthesize করলে মস্তিষ্ক সহজেই তা assimilate করতে পারে। এটি মস্তিষ্কের cognizant অবস্থাকে আরও উন্নত করে।

তৃতীয়ত, meticulous পরিকল্পনার মাধ্যমে পড়াশোনা করা এবং delineate করা তথ্যকে সংগঠিত করলে মনে রাখা সহজ হয়। এছাড়া, মেডিটেশন এবং পর্যাপ্ত ঘুম bolster করতে পারে মস্তিষ্কের কার্যকারিতা।

সবশেষে, prolific পাঠ্যপাঠন এবং নতুন দক্ষতা শেখা engender করে স্মৃতির ধারালো ক্ষমতা, যা ব্যক্তিগত এবং পেশাগত উন্নতির জন্য অপরিহার্য।

Word	Antonyms	Bangla Translation
Efficacious (Adj.) /ˌɛf.ɪˈkeɪ.ʃəs/ (এফিকেশাস) কার্যকর, ফলপ্রসূ, সফল Synonyms: Effective Potent Successful	Ineffective Inefficient Futile	The vaccine proved highly efficacious in preventing infections. টিকাটি সংক্রমণ প্রতিরোধে অত্যন্ত এফিকেশাস প্রমাণিত হয়েছে।
Adept (Adj.) /əˈdeɪpt/ (অ্যাডেপ্ট) দক্ষ, পারদর্শী, চৌকস Synonyms: Skillful Proficient Masterful	Inept Incompetent Clumsy	She is adept at solving complex mathematical problems. তিনি জটিল গাণিতিক সমস্যা সমাধানে অ্যাডেপ্ট।
Neuroplasticity (N.) /ˌnjʊə.rəʊ.plæˈstɪs.i.ti/ (নিউরোপ্লাস্টিসিটি) মস্তিষ্কের অভিযোজন ক্ষমতা, স্নায়ুতন্ত্রের পরিবর্তনশীলতা, শেখার সক্ষমতা Synonyms: Brain adaptability Cognitive flexibility Neural regeneration	Rigidity Stagnation Fixedness	Neuroplasticity allows the brain to rewire itself after an injury. নিউরোপ্লাস্টিসিটি মস্তিষ্কে আঘাতের পর পুনর্গঠন করতে সাহায্য করে।
Retrieval (N.) /rɪˈtriː.vəl/ (রিট্রিভাল) পুনরুদ্ধার, পুনরায় আহরণ, পুনরুদ্ধার প্রক্রিয়া Synonyms: Recovery Recollection Restoration	Loss Forgetfulness Misplacement	The brain’s retrieval system helps recall past experiences. মস্তিষ্কের রিট্রিভাল ব্যবস্থা অতীত অভিজ্ঞতা স্মরণে সাহায্য করে।
Recapitulate (V.) /ˌriː.kəˈpɪtʃ.ə.leɪt/ (রিক্যাপিটুলেট) সংক্ষেপে পুনরুল্লেখ করা, মূল বিষয় পুনরায় বলা, সারসংক্ষেপ করা Synonyms: Summarize Restate Review	Expand Elaborate Lengthen	The teacher asked the student to recapitulate the lesson. শিক্ষক শিক্ষার্থীকে পাঠটি সংক্ষেপে রিক্যাপিটুলেট করতে বললেন।
Consolidate (V.) /kənˈsɒl.ɪ.deɪt/ (কনসলিডেট) একত্রিত করা, সুসংহত করা, দৃঢ় করা Synonyms: Strengthen Integrate Merge	Weaken Fragment Disperse	The company aims to consolidate its market position. কোম্পানিটি তাদের বাজার অবস্থান কনসলিডেট করতে চায়।
Analogous (Adj.) /əˈnæl.ə.gəs/ (অ্যানালগাস) সদৃশ, তুলনাযোগ্য, অনুরূপ Synonyms: Comparable Equivalent Parallel	Dissimilar Contrasting Unrelated	The human brain is analogous to a supercomputer. মানব মস্তিষ্ক একটি সুপারকম্পিউটারের সাথে অ্যানালগাস।
Synthesize (V.) /ˈsɪn.θə.saɪz/ (সিন্থেসাইজ) একত্রিত করা, সমন্বয় করা, সংশ্লেষণ করা Synonyms: Combine Integrate Fuse	Separate Divide Fragment	Scientists synthesize new compounds for medical research. বিজ্ঞানীরা চিকিৎসা গবেষণার জন্য নতুন যৌগ সিন্থেসাইজ করেন।
Assimilate (V.) /əˈsɪm.ɪ.leɪt/ (অ্যাসিমিলেট) শোষণ করা, আত্মীকরণ করা, গ্রহণ করা Synonyms: Absorb Internalize Incorporate	Reject Exclude Separate	Immigrants must assimilate into the local culture. অভিবাসীদের স্থানীয় সংস্কৃতির সাথে অ্যাসিমিলেট করা উচিত।

Cognizant (Adj.) /'kɒɡ.nɪ.zənt/ (কগনিজ্যান্ট) সচেতন, অবগত, জ্ঞাত Synonyms: Aware Mindful Perceptive	Oblivious Unaware Ignorant	He was cognizant of the risks before starting the project. তিনি প্রকল্প শুরুর আগে ঝুঁকিগুলো সম্পর্কে কগনিজ্যান্ট ছিলেন।
Meticulous (Adj.) /mə'tɪk.jə.ləs/ (মেটিক্যুলাস) অতিসতর্ক, নিখুঁত, সুচারু Synonyms: Precise Diligent Painstaking	Careless Negligent Reckless	She is meticulous in her research work. তিনি গবেষণার কাজে অত্যন্ত মেটিক্যুলাস।
Delineate (V.) /dɪ'ln.i.ert/ (ডিলিনিয়েট) চিত্রিত করা, ব্যাখ্যা করা, নির্ধারণ করা Synonyms: Describe Outline Depict	Distort Obscure Confuse	The architect delineated the structure of the new building. স্থপতিটি নতুন ভবনের কাঠামো ডিলিনিয়েট করেছেন।
Bolster (V.) /'bɒl.stər/ (বোলস্টার) শক্তিশালী করা, সমর্থন করা, উৎসাহিত করা Synonyms: Strengthen Support Reinforce	Undermine Weaken Diminish	The new policy aims to bolster economic growth. নতুন নীতিটি অর্থনৈতিক প্রবৃদ্ধিকে বোলস্টার করার লক্ষ্য রাখে।
Prolific (Adj.) /prə'ʌf.ɪk/ (প্রোলিফিক) ফলপ্রসূ, উর্বর, প্রচুর Synonyms: Productive Fertile Abundant	Barren Unproductive Sterile	The author is prolific, having written over 30 books. লেখক অত্যন্ত প্রোলিফিক, ৩০টির বেশি বই লিখেছেন।
Engender (V.) /ɪn'dʒen.dər/ (ইঞ্জেন্ডার) সৃষ্টি করা, উৎপন্ন করা, উত্সাহিত করা Synonyms: Generate Induce Cause	Suppress Halt Dissuade	The speech engendered hope among the people. বক্তৃতাটি মানুষের মধ্যে আশা ইঞ্জেন্ডার করল।