

Exercises to Boost Long-Term Memory



Long-term memory উন্নত করার জন্য আমাদের neuroplasticity বাড়ানো প্রয়োজন। মস্তিষ্কের assimilation ক্ষমতা বাড়াতে কিছু কার্যকরী mnemonics পদ্ধতি কাজে আসতে পারে, যা recollection সহজ করে তোলে। প্রতিদিন নতুন কিছু শেখা মস্তিষ্কের dexterity বাড়ায় এবং engram তৈরি করে, যা তথ্য consolidation করতে সাহায্য করে। গবেষণায় দেখা গেছে, নিয়মিত ব্যায়াম cognizance এবং retrieval দক্ষতা বাড়াতে পারে। Efficacious ফলাফলের জন্য, schematic পড়াশোনার অভ্যাস করা যেতে পারে, যা আমাদের proficiency বাড়ায়। এছাড়া, মেডিটেশন এবং ভালো ঘুম facilitate করতে পারে স্মৃতির sustenance। নতুন ভাষা শেখা মস্তিষ্কে innate শক্তি তৈরি করতে পারে এবং মেমোরি বৃদ্ধিতে সহায়ক হতে পারে। যদি আমরা তথ্যকে ভালোভাবে imbue করতে পারি, তাহলে সহজেই আমরা নতুন জিনিস extrapolate করতে পারব।

Words	Antonyms	Bangla Translation
Long-term memory (Noun) /ˈlɒŋ tɜːm ˈmɛm.ər.i/ (দীর্ঘমেয়াদী স্মৃতি) এমন স্মৃতি যা দীর্ঘ সময় ধরে মস্তিষ্কে সংরক্ষিত থাকে Synonyms: Retentive Memory, Permanent Storage, Lasting Recall	Short-term Memory, Forgetfulness, Amnesia	Repeated practice helps transfer information into long-term memory. (নিয়মিত অনুশীলন তথ্যকে দীর্ঘমেয়াদী স্মৃতিতে স্থানান্তর করতে সহায়তা করে।)
Neuroplasticity (Noun) /ˌnjʊə.rəʊ.plæˈstɪs.i.ti/ (স্নায়ু পরিবর্তনশীলতা বা মস্তিষ্কের অভিযোজন ক্ষমতা) মস্তিষ্কের নতুন সংযোগ গঠনের ও পরিবর্তনের ক্ষমতা Synonyms: Brain Adaptability, Neural Flexibility, Cognitive Rewiring	Neural Rigidity, Fixed Brain Structure, Mental Stagnation	Learning new skills enhances neuroplasticity in the brain. (নতুন দক্ষতা শেখা মস্তিষ্কের স্নায়ু পরিবর্তনশীলতা বৃদ্ধি করে।)
Assimilation (Noun) /əˌsɪm.ɪˈleɪ.ʃən/ (গ্রহণযোগ্যতা বা আত্মস্বকরণ) নতুন তথ্যকে বিদ্যমান জ্ঞানের সাথে সংযোগ করা Synonyms: Integration, Absorption, Incorporation	Rejection, Separation, Isolation	Proper assimilation of knowledge leads to effective learning. (সঠিক আত্মস্বকরণ শেখার কার্যকারিতা বৃদ্ধি করে।)
Mnemonics (Noun) /niˈmɒn.ɪks/ (স্মরণশক্তি বৃদ্ধির কৌশল) সহজে মনে রাখার জন্য শব্দ, বাক্য বা পদ্ধতি ব্যবহার Synonyms: Memory Aid, Recall Technique, Memorization Trick	Forgetfulness, Amnesia, Ignorance	Using mnemonics helps students remember complex formulas. (স্মরণশক্তি বৃদ্ধির কৌশল ব্যবহার শিক্ষার্থীদের কঠিন সূত্র মনে রাখতে সহায়ক।)
Recollection (Noun) /ˌrek.əˈleɪ.ʃən/ (স্মরণ বা পুনরুদ্ধার করা) অতীতের কোনো ঘটনা বা তথ্য মনে করা Synonyms: Recall, Remembrance, Retrieval	Forgetfulness, Oblivion, Amnesia	His recollection of childhood memories was vivid. (তার শৈশবের স্মৃতিচারণ ছিল স্পষ্ট।)
Dexterity (Noun) /dɛkˈstɛr.i.ti/ (দক্ষতা বা চাতুর্য) হাতে বা মনে দ্রুত ও দক্ষতার সাথে কাজ করার ক্ষমতা Synonyms: Agility, Skillfulness, Nimbleness	Clumsiness, Incompetence, Ineptitude	A surgeon needs high dexterity for precision work. (একজন সার্জনের জন্য নির্ভুল কাজের দক্ষতা অপরিহার্য।)
Engram (Noun) /ˈɛn.græm/ (স্নায়ু কোষে সংরক্ষিত স্মৃতির ছাপ) স্মৃতি সংরক্ষণ ও পুনরুদ্ধারের জন্য মস্তিষ্কে থাকা শারীরিক চিহ্ন বা প্যাটার্ন Synonyms: Memory Trace, Neural Imprint, Brain Encoding	Memory Loss, Forgetfulness, Erasure	Scientists study engrams to understand how memories are stored. (বিজ্ঞানীরা স্মৃতি কীভাবে সংরক্ষিত হয় তা বুঝতে এনগ্রাম নিয়ে গবেষণা করেন।)
Consolidation (Noun) /kənˌsɒl.ɪˈdeɪ.ʃən/ (স্মৃতির স্থায়ীত্ব বা সংহতকরণ) নতুন শেখা তথ্যকে দীর্ঘমেয়াদী স্মৃতিতে রূপান্তরিত করার প্রক্রিয়া Synonyms: Strengthening, Stabilization, Reinforcement	Forgetting, Weakening, Dissolution	Sleep plays a key role in memory consolidation. (ঘুম স্মৃতির সংহতকরণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।)

<p>Cognizance (Noun) /ˈkɒɡ.nɪ.zəns/ (জ্ঞাত হওয়া বা সচেতনতা) কোনো কিছু সম্পর্কে বোঝার বা জানার ক্ষমতা Synonyms: Awareness, Perception, Recognition</p>	<p>Ignorance, Unawareness, Oblivion</p>	<p>His cognizance of the situation helped in making the right decision. (পরিস্থিতি সম্পর্কে তার সচেতনতা সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করেছিল।)</p>
<p>Retrieval (Noun) /rɪˈtriː.vəl/ (পুনরুদ্ধার বা ফিরে পাওয়া) সংরক্ষিত তথ্য বা স্মৃতি পুনরুদ্ধার করা Synonyms: Recovery, Recall, Recollection</p>	<p>Loss, Forgetting, Misplacement</p>	<p>Memory retrieval improves with regular practice. (নিয়মিত অনুশীলনে স্মৃতির পুনরুদ্ধার ক্ষমতা উন্নত হয়।)</p>
<p>Efficacious (Adjective) /ˌɛf.ɪˈkeɪ.ʃəs/ (কার্যকর বা সফল) নির্দিষ্ট উদ্দেশ্যে কার্যকর হওয়া Synonyms: Effective, Productive, Efficient</p>	<p>Ineffective, Useless, Inefficient</p>	<p>This medicine is highly efficacious in treating headaches. (এই ঔষুধ মাথাব্যথা নিরাময়ে অত্যন্ত কার্যকর।)</p>
<p>Schematic (Adjective) /skiˈmæt.ɪk/ (পরিকল্পিত বা চিত্রিত) কোনো কাঠামো বা ধারণাকে সংক্ষেপে উপস্থাপন করা Synonyms: Diagrammatic, Structural, Organized</p>	<p>Disorganized, Unstructured, Random</p>	<p>The engineer provided a schematic diagram of the project. (প্রকৌশলী প্রকল্পের একটি পরিকল্পিত চিত্র সরবরাহ করেছিলেন।)</p>
<p>Proficiency (Noun) /prəˈfɪʃ.ən.si/ (দক্ষতা বা পারদর্শিতা) কোনো কাজে দক্ষতা বা অভিজ্ঞতা Synonyms: Expertise, Mastery, Competence</p>	<p>Incompetence, Ineptitude, Weakness</p>	<p>His proficiency in programming helped him secure a good job. (প্রোগ্রামিংয়ে তার দক্ষতা তাকে একটি ভালো চাকরি পেতে সহায়তা করেছে।)</p>
<p>Facilitate (Verb) /fəˈsɪl.ɪ.teɪt/ (সহজতর করা বা সহায়তা করা) কোনো কাজ বা প্রক্রিয়াকে সহজ করা Synonyms: Assist, Simplify, Aid</p>	<p>Hinder, Obstruct, Complicate</p>	<p>Good communication skills facilitate teamwork. (ভালো যোগাযোগ দক্ষতা দলগত কাজ সহজ করে।)</p>
<p>Sustenance (Noun) /ˈsʌs.tɪ.nəns/ (জীবিকা বা পুষ্টি) জীবনধারণের জন্য প্রয়োজনীয় খাদ্য বা সহায়তা Synonyms: Nourishment, Support, Livelihood</p>	<p>Starvation, Deprivation, Weakness</p>	<p>Water is essential for human sustenance. (মানুষের জীবিকা রক্ষার জন্য পানি অপরিহার্য।)</p>
<p>Innate (Adjective) /ɪˈneɪt/ (জন্মগত বা স্বাভাবিক) জন্ম থেকে বিদ্যমান বা প্রকৃতিগত Synonyms: Inborn, Natural, Inherent</p>	<p>Acquired, Learned, Artificial</p>	<p>She has an innate talent for music. (তার সঙ্গীতের প্রতি জন্মগত প্রতিভা রয়েছে।)</p>
<p>Imbue (Verb) /ɪmˈbjuː/ (মিশ্রিত করা বা গভীরভাবে প্রভাবিত করা) কোনো ধারণা বা অনুভূতি কারও মনে গভীরভাবে প্রবেশ করানো Synonyms: Inspire, Instill, Inculcate</p>	<p>Remove, Drain, Extract</p>	<p>The teacher tried to imbue students with a love for learning. (শিক্ষক শিক্ষার্থীদের মনে শেখার প্রতি ভালোবাসা জাগানোর চেষ্টা করেছিলেন।)</p>
<p>Extrapolate (Verb) /ɪkˈstræp.ə.leɪt/ (অনুমান বা পূর্বাভাস করা) বিদ্যমান তথ্যের ভিত্তিতে ভবিষ্যতের অনুমান করা Synonyms: Predict, Infer, Deduce</p>	<p>Misinterpret, Miscalculate, Guess</p>	<p>Scientists extrapolate climate changes based on past data. (বিজ্ঞানীরা অতীত তথ্যের উপর ভিত্তি করে জলবায়ু পরিবর্তনের পূর্বাভাস দেন।)</p>