

The Importance of Balanced Diet



একটি balanced diet শুধুমাত্র শারীরিক সুস্থতার জন্য নয়, বরং holistic স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সঠিক nourishment আমাদের শরীরের immunity বাড়ায় এবং বিভিন্ন রোগ থেকে সুরক্ষা দেয়। অনেকে খাদ্য গ্রহণে dichotomy তৈরি করে—একপাশে চর্বিযুক্ত খাবার, অন্যদিকে সম্পূর্ণ deprivation। কিন্তু স্বাস্থ্যের জীবনধারার জন্য equilibrium বজায় রাখা প্রয়োজন। সঠিক sustenance নিশ্চিত করার জন্য meticulous খাদ্য পরিকল্পনা জরুরি, যা শরীরের assimilation ক্ষমতা বাড়ায় এবং revitalize করে। প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেট, ভিটামিন ও মিনারেল একসঙ্গে কাজ করে cohesion তৈরি করে, যা আমাদের শক্তি bolster করে। অতিরিক্ত exorbitant খাবার খাওয়া যেমন ক্ষতিকর, তেমনি পুষ্টির অভাব malnourishment সৃষ্টি করতে পারে। সঠিক খাদ্য শরীরকে invigorate করে, হাড় ও পেশির fortification নিশ্চিত করে, এবং এনার্জি replenish করতে সাহায্য করে। অতএব, দীর্ঘমেয়াদী সুস্থতার জন্য integral ও adept খাদ্যাভ্যাস গড়ে তোলা অত্যন্ত জরুরি।

Words	Antonyms	Bangla Translation
Balanced diet (Noun) /'bæl.ənst daɪ.ət/ (সুষম খাদ্য বা পুষ্টিকর খাবার) শরীরের জন্য প্রয়োজনীয় সব ধরনের পুষ্টি উপাদানযুক্ত খাদ্য Synonyms: Nutritious Diet, Healthy Eating, Well-rounded Nutrition	Malnutrition, Unhealthy Diet, Deficiency	A balanced diet is essential for maintaining good health. (ভালো স্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য সুষম খাদ্য অপরিহার্য।)
Holistic (Adjective) /hoʊˈlɪs.tɪk/ (সামগ্রিক বা পূর্ণাঙ্গ দৃষ্টিভঙ্গি) সব দিক বিবেচনা করে সম্পূর্ণভাবে কিছু বোঝা বা পরিচালনা করা Synonyms: Comprehensive, Integrated, All-encompassing	Fragmented, Partial, Incomplete	A holistic approach to wellness includes mental and physical health. (সুস্থতার জন্য সামগ্রিক পদ্ধতিতে মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্য অন্তর্ভুক্ত থাকে।)
Nourishment (Noun) /ˈnʌr.ɪʃ.mənt/ (পুষ্টি বা খাদ্য) শরীর সুস্থ রাখার জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান Synonyms: Nutrition, Sustenance, Feeding	Starvation, Malnourishment, Deprivation	Proper nourishment is vital for child development. (শিশুর বিকাশের জন্য সঠিক পুষ্টি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।)
Immunity (Noun) /ɪˈmjuː.nɪ.ti/ (রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা) শরীরের রোগ প্রতিরোধ ও সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করার ক্ষমতা Synonyms: Resistance, Protection, Defense	Susceptibility, Vulnerability, Weakness	Eating fruits and vegetables boosts immunity. (ফল ও সবজি খাওয়া রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।)
Dichotomy (Noun) /daɪˈkɒt.ə.mi/ (বৈপরীত্য বা দ্বৈততা) দুটি বিপরীত ধারণার মধ্যে স্পষ্ট বিভাজন Synonyms: Division, Contrast, Duality	Unity, Similarity, Agreement	There is a dichotomy between modern and traditional medicine. (আধুনিক ও প্রথাগত চিকিৎসার মধ্যে একটি বৈপরীত্য রয়েছে।)
Deprivation (Noun) /ˌdɛp.rɪˈveɪ.ʃən/ (বঞ্চনা বা অভাব) মৌলিক চাহিদার ঘাটতি বা প্রয়োজনীয় জিনিসের অনুপস্থিতি Synonyms: Lack, Hardship, Scarcity	Abundance, Wealth, Plenty	Sleep deprivation negatively affects mental health. (ঘুমের অভাব মানসিক স্বাস্থ্যের উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলে।)
Equilibrium (Noun) /ˌiː.kwɪˈlɪb.ri.əm/ (ভারসাম্য বা স্থিতিশীলতা) শারীরিক বা মানসিক স্থিতিশীল অবস্থা Synonyms: Balance, Stability, Steadiness	Imbalance, Instability, Disproportion	Yoga helps in achieving mental equilibrium. (যোগ মানসিক ভারসাম্য অর্জনে সহায়তা করে।)
Sustenance (Noun) /ˈsʌs.tɪ.nəns/ (জীবিকা বা পুষ্টি) জীবনধারণের জন্য প্রয়োজনীয় খাদ্য বা সহায়তা Synonyms: Nourishment, Support, Livelihood	Starvation, Deprivation, Weakness	Water is essential for human sustenance. (মানুষের জীবিকা রক্ষার জন্য পানি অপরিহার্য।)
Meticulous (Adjective) /məˈtɪk.jə.ləs/ (অত্যন্ত যত্নবান বা নিখুঁতভাবে কাজ করা) ছোট ছোট বিষয়েও বিশেষ মনোযোগী হওয়া Synonyms: Precise, Thorough, Detail-oriented	Careless, Inaccurate, Negligent	A meticulous diet plan helps in maintaining a healthy lifestyle. (একটি নিখুঁত খাদ্য পরিকল্পনা স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা বজায় রাখতে সাহায্য করে।)

<p>Assimilation (Noun) /əˌsɪm.ɪˈleɪ.ʃən/ (আত্মস্বকরণ বা গ্রহণযোগ্যতা) নতুন তথ্য বা সংস্কৃতি নিজের মধ্যে গ্রহণ করার প্রক্রিয়া Synonyms: Integration, Absorption, Incorporation</p>	<p>Rejection, Separation, Isolation</p>	<p>Proper assimilation of knowledge leads to effective learning. (সঠিক আত্মস্বকরণ শেখার কার্যকারিতা বৃদ্ধি করে।)</p>
<p>Revitalize (Verb) /ˌriːˈvaɪ.təl.aɪz/ (পুনরুজ্জীবিত করা বা শক্তি ফিরিয়ে আনা) কিছু নতুন করে উজ্জীবিত বা সক্রিয় করা Synonyms: Renew, Refresh, Reenergize</p>	<p>Deplete, Weaken, Deteriorate</p>	<p>A short vacation can revitalize your mind and body. (একটি ছোট ছুটি আপনার মন ও শরীর পুনরুজ্জীবিত করতে পারে।)</p>
<p>Cohesion (Noun) /kəʊˈhiː.ʒən/ (সংহতি বা ঐক্য) একটি গোষ্ঠী বা দলের মধ্যে দৃঢ় সংযোগ বা মিল Synonyms: Unity, Bonding, Togetherness</p>	<p>Division, Separation, Disunity</p>	<p>Strong cohesion among team members leads to success. (দলের মধ্যে দৃঢ় সংহতি সাফল্যের দিকে নিয়ে যায়।)</p>
<p>Bolster (Verb) /ˈboʊl.stər/ (শক্তিশালী করা বা সহায়তা প্রদান করা) কিছু উন্নত বা শক্তিশালী করতে সমর্থন প্রদান করা Synonyms: Strengthen, Support, Reinforce</p>	<p>Weaken, Undermine, Diminish</p>	<p>Regular training helps bolster confidence. (নিয়মিত প্রশিক্ষণ আত্মবিশ্বাস শক্তিশালী করতে সহায়ক।)</p>
<p>Exorbitant (Adjective) /ɪɡˈzɔː.bɪ.tənt/ (অতিরিক্ত ব্যয়বহুল বা অযৌক্তিকভাবে দামি) স্বাভাবিকের তুলনায় অত্যধিক উচ্চমূল্যের Synonyms: Overpriced, Excessive, Unreasonable</p>	<p>Affordable, Reasonable, Moderate</p>	<p>The exorbitant cost of housing is a major concern. (বাসস্থানের অতিরিক্ত ব্যয় একটি প্রধান উদ্বেগের বিষয়।)</p>
<p>Malnourishment (Noun) /mælˈnʌr.ɪʃ.mənt/ (অপুষ্টি বা পুষ্টিহীনতা) শরীরের জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টির অভাব Synonyms: Malnutrition, Starvation, Deficiency</p>	<p>Nourishment, Nutrition, Wellness</p>	<p>Children in poverty-stricken areas suffer from malnourishment. (দারিদ্র্যপীড়িত অঞ্চলের শিশুরা অপুষ্টিতে ভুগে।)</p>
<p>Invigorate (Verb) /ɪnˈvɪɡ.ər.ɪt/ (সতেজ বা শক্তিশালী করা) শরীর বা মনকে উজ্জীবিত ও সক্রিয় করা Synonyms: Energize, Refresh, Stimulate</p>	<p>Weaken, Drain, Exhaust</p>	<p>A morning walk can invigorate both body and mind. (সকালের হাঁটা শরীর ও মনকে সতেজ করতে পারে।)</p>
<p>Fortification (Noun) /ˌfɔː.tɪ.fɪˈkeɪ.ʃən/ (প্রতিরক্ষা বা শক্তিশালীকরণ) কিছু দৃঢ় ও শক্তিশালী করার প্রক্রিয়া Synonyms: Strengthening, Reinforcement, Enhancement</p>	<p>Weakening, Deterioration, Vulnerability</p>	<p>The fortification of food with vitamins prevents deficiencies. (ভিটামিনযুক্ত খাবারের শক্তিশালীকরণ পুষ্টিহীনতা প্রতিরোধ করে।)</p>
<p>Replenish (Verb) /rɪˈplɛn.ɪʃ/ (পুনরায় পূরণ করা বা নবায়ন করা) কোনো কিছু যা শেষ হয়ে গেছে তা পুনরায় পূরণ করা Synonyms: Restore, Refill, Renew</p>	<p>Deplete, Empty, Drain</p>	<p>Drinking water helps replenish lost fluids in the body. (পানি পান শরীরের হারানো তরল পুনরায় পূরণ করতে সহায়ক।)</p>

<p>Integral (Adjective) /'ɪn.tɪ.grəl/ (অপরিহার্য বা গুরুত্বপূর্ণ অংশ) কোনো কিছুর জন্য অপরিহার্য বা গুরুত্বপূর্ণ উপাদান Synonyms: Essential, Fundamental, Crucial</p>	<p>Nonessential, Optional, Superfluous</p>	<p>Exercise is an integral part of a healthy lifestyle. (ব্যায়াম স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রার একটি অপরিহার্য অংশ।)</p>
<p>Adept (Adjective) /ə'dɛpt/ (দক্ষ বা পারদর্শী) কোনো কাজে অত্যন্ত দক্ষ ও অভিজ্ঞ Synonyms: Skilled, Proficient, Expert</p>	<p>Incompetent, Inept, Unskilled</p>	<p>He is adept at solving complex mathematical problems. (তিনি জটিল গাণিতিক সমস্যার সমাধানে দক্ষ।)</p>