

Time Management for Reducing Stress Levels



Time management না থাকলে জীবন disarray-এ চলে যায়, এবং কাজের চাপ ধীরে ধীরে stress সৃষ্টি করে। কাজের efficiency বাড়াতে হলে procrastination বাদ দিয়ে meticulous পরিকল্পনা করা প্রয়োজন। অনেকেই মনে করেন, অতিরিক্ত সময় নিয়ে কাজ করা ভালো, কিন্তু exorbitant সময় ব্যয় করলেই সফলতা আসে না। বরং, কাজকে compartmentalize করে নেওয়া উচিত। Scrutiny এবং foresight থাকলে আমরা সময়ের সঠিক ব্যবহার করতে পারি।

যদি কেউ rigorous পরিকল্পনার মাধ্যমে কাজ করে, তাহলে stress alleviate হয় এবং কাজ দ্রুত culminate করতে পারে। Adherence ও punctuality থাকলে কাজের repercussion ইতিবাচক হয়।

তাই, সময়কে streamline করে পরিকল্পিতভাবে এগিয়ে গেলে, কাজ সহজ হয়ে যায় এবং আমাদের মানসিক স্বাস্থ্যের জন্যও এটি revitalize করার মতো কাজ করে।

Word	Antonyms	Bangla Translation
Time Management (N) /taɪm 'mæn.ɪdʒ.mənt/ (টাইম ম্যানেজমেন্ট) সময় ব্যবস্থাপনা, দক্ষভাবে সময় ব্যবহার করা Synonyms: Scheduling Productivity Organization	Mismanagement Inefficiency Disorder	Effective time management enhances productivity. (দক্ষ সময় ব্যবস্থাপনা উৎপাদনশীলতা বৃদ্ধি করে।)
Disarray (N) /ˌdɪs.ə'reɪ/ (ডিসঅ্যারে) বিশৃঙ্খলা, অব্যবস্থা, এলোমেলো অবস্থা Synonyms: Chaos Disorder Confusion	Order Organization Harmony	His desk was in complete disarray. (তার ডেস্ক সম্পূর্ণ বিশৃঙ্খল ছিল।)
Stress (N/V) /stres/ (স্ট্রেস) মানসিক চাপ, উদ্বেগ, শারীরিক বা মানসিক চাপে থাকা Synonyms: Anxiety Tension Pressure	Relaxation Calmness Ease	Meditation helps in reducing stress. (ধ্যান স্ট্রেস কমাতে সাহায্য করে।)
Efficiency (N) /ɪ'fɪ.ə.n.si/ (এফিশিয়েন্সি) দক্ষতা, উৎপাদনশীলতা, কম সময়ে বেশি করা Synonyms: Effectiveness Productivity Competence	Inefficiency Wastefulness Incompetence	Energy efficiency reduces electricity bills. (শক্তির দক্ষতা বিদ্যুৎ বিল কমায়।)
Procrastination (N) /prəˌkræs.tɪ 'neɪ.jən/ (প্রোক্রাস্টিনেশন) বিলম্ব, দেরি করা বা কাজ ফেলে রাখা Synonyms: Delay Hesitation Postponement	Promptness Action Efficiency	Procrastination can hinder success. (প্রোক্রাস্টিনেশন সফলতা বাধাগ্রস্ত করতে পারে।)
Meticulous (Adj) /mə'tɪk.jə.ləs/ (মেটিকুলাস) অত্যন্ত সতর্ক, খুঁটিনাটি বিষয়ে সচেতন Synonyms: Precise Thorough Detail-oriented	Careless Reckless Negligent	She is meticulous about her work. (তিনি তার কাজ নিয়ে অত্যন্ত সতর্ক।)
Exorbitant (Adj) /ɪg'zɔː.bɪ.tənt/ (এক্সর্বিট্যান্ট) অত্যধিক, অস্বাভাবিকভাবে বেশি Synonyms: Excessive Overpriced Outrageous	Reasonable Moderate Affordable	The hotel charges exorbitant prices. (হোটেলটি অত্যধিক দাম রাখে।)
Compartmentalize (V) /ˌkɒm.paːt 'men.təl.aɪz/ (কমপার্টমেন্টালাইজ) আলাদা বিভাগে ভাগ করা, সংগঠিত করা Synonyms: Categorize Divide Organize	Merge Integrate Unify	He tends to compartmentalize his emotions. (তিনি তার আবেগকে আলাদা করে রাখতে অভ্যস্ত।)
Scrutiny (N) /'skruː.tɪ.ni/ (স্ক্রুটিনি) গভীর পর্যবেক্ষণ, খুঁটিয়ে পরীক্ষা করা Synonyms: Inspection Examination Analysis	Neglect Superficiality Oversight	The contract is under strict scrutiny. (চুক্তিটি কঠোর পরীক্ষার আওতায় রয়েছে।)
Foresight (N) /'fɔː.saɪt/ (ফোরসাইট) দূরদর্শিতা, ভবিষ্যৎ চিন্তাভাবনা করার ক্ষমতা Synonyms: Vision Planning Anticipation	Shortsightedness Impulsiveness Carelessness	Good foresight is essential for success. (সফলতার জন্য ভালো foresight অপরিহার্য।)

Word	Antonyms	Bangla Translation
Rigorous (Adj) /'rɪɡ.ər.əs/ (রিগোরাস) কঠোর, নির্ভুল, গভীর বিশ্লেষণমূলক Synonyms: Strict Precise Thorough	Lenient Careless Relaxed	The training program is extremely rigorous. (প্রশিক্ষণ কার্যক্রমটি অত্যন্ত কঠোর।)
Alleviate (V) /ə'liː.vi.ert/ (অ্যালিভিয়েট) লাঘব করা, কমানো, সহজ করা Synonyms: Relieve Ease Mitigate	Aggravate Intensify Exacerbate	Meditation can help alleviate stress. (ধ্যান স্ট্রেস কমাতে সাহায্য করতে পারে।)
Culminate (V) /'kʌl.mi.nert/ (কালমিনেট) চূড়ান্ত পর্যায়ে পৌঁছানো, শেষ হওয়া Synonyms: Conclude Peak Result	Begin Initiate Commence	The negotiations culminated in an agreement. (আলোচনা একটি চুক্তিতে শেষ হয়।)
Adherence (N) /əd'hɪə.rəns/ (অ্যাডহিয়ারেন্স) আনুগত্য, কঠোরভাবে মেনে চলা Synonyms: Compliance Obedience Devotion	Defiance Disobedience Neglect	Adherence to rules is crucial in any organization. (যেকোনো প্রতিষ্ঠানে নিয়ম মেনে চলা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।)
Punctuality (N) /,pʌŋk.tʃu'æl.ə.ti/ (পাংচুয়ালিটি) সময়নিষ্ঠতা, নির্দিষ্ট সময়ে উপস্থিত থাকা Synonyms: Promptness Timeliness Regularity	Tardiness Delay Lateness	His punctuality at work is commendable. (তার কর্মস্থলে সময়নিষ্ঠতা প্রশংসনীয়।)
Repercussion (N) /,riː.pə'kʌʃ.ən/ (রিপারকাশন) পরিণতি, প্রতিক্রিয়া, ফলাফল Synonyms: Consequence Outcome Effect	Cause Source Origin	The new policy had serious repercussions. (নতুন নীতির গুরুতর পরিণতি ছিল।)
Streamline (V) /'striːm.laɪn/ (স্ট্রিমলাইন) দক্ষ ও কার্যকর করা, সরলীকরণ করা Synonyms: Simplify Optimize Modernize	Complicate Hinder Obstruct	The company is streamlining its processes. (কোম্পানিটি তাদের প্রক্রিয়া সহজতর করছে।)
Revitalize (V) /,riː'vaɪ.təl.aɪz/ (রিভাইটলাইজ) পুনরুজ্জীবিত করা, নতুন শক্তি দেওয়া Synonyms: Rejuvenate Restore Energize	Deplete Weaken Exhaust	The government plans to revitalize the economy. (সরকার অর্থনীতিকে পুনরুজ্জীবিত করার পরিকল্পনা করছে।)