

How Focus Tracking Boosts Productivity



Focus tracking হলো এমন একটি কৌশল, যা procrastination দূর করতে সাহায্য করে এবং কর্মক্ষমতা বাড়ায়। যখন কেউ meticulous পরিকল্পনা অনুসরণ করে, তখন তার efficacy অনেক বেশি হয়। আমাদের মনোযোগ অনেক সময় dissipate হয়ে যায়, যা আমাদের কাজে impediment সৃষ্টি করে। কিন্তু focus tracking করলে, আমরা সময়ের quantifiable ব্যবহার করতে পারি এবং প্রতিটি কাজের অগ্রগতি scrutiny করতে পারি। একটি সফল focus tracking পদ্ধতির মাধ্যমে cognizance বাড়ে এবং আমরা আমাদের লক্ষ্য delineate করতে পারি। এই প্রক্রিয়ায় vigilance এবং perseverance গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে, কারণ এটি আমাদের আত্মনিয়ন্ত্রণ শক্তি reinforce করে। যারা প্রতিদিনের কাজে adroitness এবং acumen বাড়াতে চান, তাদের জন্য focus tracking একটি indispensable উপায়। এটি আমাদের coalescence বাড়িয়ে কাজের assimilation সহজ করে এবং কর্মদক্ষতা বৃদ্ধি করে।

Word	Antonyms	Bangla Translation
Focus Tracking (N) /'fəʊ.kəs 'træk.ɪŋ/ (ফোকাস ট্র্যাকিং) মনোযোগ ধরে রাখা, লক্ষ্য নির্ধারণ Synonyms: Attention monitoring Concentration management Cognitive tracking	Distraction Inattention Neglect	Proper focus tracking improves productivity. সঠিক ফোকাস ট্র্যাকিং উৎপাদনশীলতা বৃদ্ধি করে।
Procrastination (N) /prəʊ.kræs.tɪ 'nei.jən/ (প্রোক্রাস্টিনেশন) বিলম্ব করা, কাজ ফেলে রাখা Synonyms: Postponement Hesitation Delay	Punctuality Promptness Diligence	Procrastination is the enemy of success. প্রোক্রাস্টিনেশন সফলতার শত্রু।
Meticulous (Adj) /mə'tɪk.jə.ləs/ (মেটিকুলাস) অতিসতর্ক, নিখুঁতভাবে কাজ করা Synonyms: Detail-oriented Precise Thorough	Careless Negligent Inattentive	He is meticulous about his research work. তিনি তার গবেষণা কাজে মেটিকুলাস।
Efficacy (N) /'ef.ɪ.kə.si/ (এফিকেসি) কার্যকারিতা, দক্ষতা Synonyms: Effectiveness Efficiency Competence	Ineffectiveness Failure Weakness	The efficacy of the vaccine is proven. টিকার এফিকেসি প্রমাণিত হয়েছে।
Dissipate (V) /'dɪs.ɪ.pert/ (ডিসিপেট) অপচয় করা, ধীরে ধীরে হ্রাস পাওয়া Synonyms: Disperse Scatter Waste	Accumulate Gather Preserve	His energy dissipated due to excessive stress. অতিরিক্ত চাপের কারণে তার শক্তি ডিসিপেট হয়ে গেছে।
Impediment (N) /ɪm'ped.ɪ.mənt/ (ইমপেডিমেন্ট) বাধা, প্রতিবন্ধকতা Synonyms: Hindrance Obstruction Barrier	Aid Assistance Facilitation	Financial issues were a major impediment to the project. আর্থিক সমস্যা প্রকল্পের একটি বড় ইমপেডিমেন্ট ছিল।
Quantifiable (Adj) /'kwɒn.tɪ.faɪ.ə.bəl/ (কোয়ান্টিফায়েবল) পরিমাণগতভাবে নির্ধারণযোগ্য Synonyms: Measurable Assessable Calculable	Unmeasurable Indeterminate Incalculable	The impact of climate change is quantifiable through data analysis. জলবায়ু পরিবর্তনের প্রভাব কোয়ান্টিফায়েবল ডেটা বিশ্লেষণের মাধ্যমে নির্ধারণযোগ্য।
Scrutiny (N) /'skruː.tɪ.ni/ (স্ক্রুটিনি) নিবিড় পর্যালোচনা, তদন্ত Synonyms: Inspection Examination Analysis	Neglect Ignorance Oversight	The policy is under strict scrutiny . নীতিটি কঠোর স্ক্রুটিনির মধ্যে রয়েছে।
Cognizance (N) /'kɒɡ.nɪ.zəns/ (কগনিজেন্স) সচেতনতা, জ্ঞান Synonyms: Awareness Perception Recognition	Unawareness Ignorance Disregard	He took full cognizance of the legal issues. তিনি আইনগত বিষয়গুলোর সম্পূর্ণ কগনিজেন্স নিয়েছিলেন।

Delineate (V) /drɪˈlɪn.i.ɛt/ (ডিলিনিয়েট) বিস্তারিতভাবে ব্যাখ্যা করা, চিত্রিত করা Synonyms: Depict Outline Describe	Obscure Distort Misrepresent	The report clearly delineates the future plans. প্রতিবেদনটি ভবিষ্যৎ পরিকল্পনাগুলো সুস্পষ্টভাবে ডিলিনিয়েট করেছে।
Vigilance (N) /ˈvɪdʒ.ɪ.ləns/ (ভিজিল্যান্স) সতর্কতা, নজরদারি Synonyms: Alertness Caution Watchfulness	Negligence Carelessness Inattentiveness	Constant vigilance is required in cybersecurity. সাইবার নিরাপত্তায় সর্বদা ভিজিল্যান্স প্রয়োজন।
Perseverance (N) /ˌpɜː.sɪˈvɪə.rəns/ (পারসেভিয়ারেন্স) অধ্যবসায়, দৃঢ়তা Synonyms: Persistence Determination Tenacity	Apathy Weakness Indifference	Her perseverance led her to success. তার পারসেভিয়ারেন্স তাকে সফলতার দিকে নিয়ে গেছে।
Reinforce (V) /riːˈɪnˈfɔːs/ (রিইনফোর্স) শক্তিশালী করা, দৃঢ় করা Synonyms: Strengthen Bolster Support	Weaken Undermine Diminish	Teachers should reinforce positive behavior in students. শিক্ষকদের উচিত শিক্ষার্থীদের ইতিবাচক আচরণ রিইনফোর্স করা।
Adroitness (N) /əˈdrɔɪt.nəs/ (অ্যাড্রয়টনেস) দক্ষতা, চাতুর্য Synonyms: Skillfulness Dexterity Expertise	Ineptitude Clumsiness Incompetence	His adroitness in negotiations impressed the board. আলোচনায় তার অ্যাড্রয়টনেস বোর্ডকে মুগ্ধ করেছে।
Acumen (N) /ˈæk.jʊ.mən/ (অ্যাকিউমেন) তীক্ষ্ণ অন্তর্দৃষ্টি, বুদ্ধিদীপ্ততা Synonyms: Insight Sharpness Intelligence	Stupidity Foolishness Naivety	His business acumen helped expand the company. তার ব্যবসায়িক অ্যাকিউমেন কোম্পানিকে প্রসারিত করতে সহায়তা করেছে।
Indispensable (Adj) /ˌɪn.dɪˈspen.sə.bəl/ (ইনডিস্পেনসেবল) অপরিহার্য, অত্যাবশ্যক Synonyms: Essential Crucial Vital	Dispensable Optional Unnecessary	Water is indispensable for survival. জীবনধারণের জন্য পানি ইনডিস্পেনসেবল।
Coalescence (N) /kəʊ.əˈles.əns/ (কোঅলেসেন্স) সংযুক্তি, একত্রিত হওয়া Synonyms: Union Fusion Integration	Separation Division Fragmentation	The coalescence of different cultures creates diversity. বিভিন্ন সংস্কৃতির কোঅলেসেন্স বৈচিত্র্য সৃষ্টি করে।
Assimilation (N) /ə.sɪm.ɪˈleɪ.ʃən/ (অ্যাসিমিলেশন) আত্মীকরণ, অভিযোজন Synonyms: Absorption Integration Adaptation	Rejection Isolation Exclusion	His assimilation into the new culture was smooth. নতুন সংস্কৃতির সঙ্গে তার অ্যাসিমিলেশন সহজ হয়েছে।