

# How Exercise Improves Brain Function



শরীরচর্চা শুধু শারীরিক সুস্থতার জন্য নয়, এটি cognition এবং cerebral কার্যক্ষমতাও উন্নত করে। গবেষণায় দেখা গেছে, vigorous ব্যায়াম মস্তিষ্কে endorphins ক্ষরণ বাড়ায়, যা মানসিক চাপ কমায় এবং মনকে invigorate করে।

নিয়মিত ব্যায়াম neurogenesis ত্বরান্বিত করে, যার ফলে নতুন synaptic সংযোগ তৈরি হয়। এটি স্মৃতিশক্তি এবং শেখার proficiency বাড়ায়।

Neuroplasticity বৃদ্ধির ফলে, মস্তিষ্ক নতুন চ্যালেঞ্জের সঙ্গে মানিয়ে নিতে পারে এবং divergent চিন্তাভাবনার বিকাশ ঘটে।

শারীরিক exertion শুধু holistic স্বাস্থ্যের জন্য নয়, বরং এটি optimization প্রক্রিয়ার মাধ্যমে agility ও adeptness বাড়ায়। বিভিন্ন stimuli মস্তিষ্কে আরও সক্রিয় রাখে এবং rejuvenate করে, যা perseverance ও মানসিক স্থিতিশীলতা বৃদ্ধি করে।

অতএব, ব্যায়াম শুধুমাত্র শারীরিক সক্ষমতা নয়, এটি মস্তিষ্কের enhancement এবং দক্ষতা বৃদ্ধির জন্য অপরিহার্য।

Words	Antonyms	Bangla Translation
<b>Cognition (Noun)</b> /kɒɡˈnɪʃ.ən/ (জ্ঞান বা বুদ্ধিবৃত্তিক প্রক্রিয়া) শেখা, স্মরণ করা ও সমস্যার সমাধান করার মানসিক প্রক্রিয়া <b>Synonyms:</b> Awareness, Perception, Understanding	<b>Ignorance, Unawareness, Misunderstanding</b>	Sleep is essential for proper cognition and memory retention. (সঠিক জ্ঞানীয় কার্যক্রম ও স্মৃতিশক্তির জন্য ঘুম অপরিহার্য।)
<b>Cerebral (Adjective)</b> /ˈser.i.brəl/ (মস্তিষ্কসংক্রান্ত বা বুদ্ধিবৃত্তিক) মস্তিষ্কের কার্যকলাপ বা গভীর চিন্তার সাথে সম্পর্কিত <b>Synonyms:</b> Intellectual, Rational, Analytical	<b>Emotional, Instinctive, Unthinking</b>	The book is highly cerebral, requiring deep analysis. (বইটি অত্যন্ত বুদ্ধিবৃত্তিক, যা গভীর বিশ্লেষণ প্রয়োজন।)
<b>Vigorous (Adjective)</b> /ˈvɪɡ.ər.əs/ (উদ্যমী বা শক্তিশালী) উচ্চ শক্তি ও প্রাণশক্তি দ্বারা চিহ্নিত <b>Synonyms:</b> Energetic, Strong, Dynamic	<b>Weak, Feeble, Lethargic</b>	Regular exercise keeps the body vigorous and healthy. (নিয়মিত ব্যায়াম শরীরকে উদ্যমী ও সুস্থ রাখে।)
<b>Endorphins (Noun)</b> /ɛnˈdɔːr.fɪnz/ (সুখ-উদ্দীপক হরমোন) মস্তিষ্ক দ্বারা উৎপন্ন রাসায়নিক যা ব্যথা কমায় ও সুখের অনুভূতি সৃষ্টি করে <b>Synonyms:</b> Feel-good Hormones, Neurotransmitters, Pain Relievers	<b>Stress Hormones, Anxiety Triggers, Depression-inducing Chemicals</b>	Exercise releases endorphins, reducing stress and pain. (ব্যায়াম এন্ডোরফিন নিঃসরণ ঘটায়, যা চাপ ও ব্যথা কমায়।)
<b>Invigorate (Verb)</b> /ɪnˈvɪɡ.ə.reɪt/ (উদ্দীপিত করা বা শক্তিশালী করা) কাউকে বা কিছু নতুন শক্তি ও উদ্যম প্রদান করা <b>Synonyms:</b> Energize, Refresh, Stimulate	<b>Weaken, Exhaust, Drain</b>	A good night's sleep will invigorate your mind and body. (ভালো ঘুম মন ও শরীরকে উদ্দীপিত করবে।)
<b>Neurogenesis (Noun)</b> /ˌnjʊə.rəʊˈdʒɛn.i.sɪs/ (নতুন নিউরন সৃষ্টির প্রক্রিয়া) মস্তিষ্কে নতুন স্নায়ুকোষ তৈরি হওয়ার প্রক্রিয়া <b>Synonyms:</b> Brain Cell Growth, Neural Formation, Cognitive Development	<b>Neural Degeneration, Brain Atrophy, Cell Death</b>	Scientists are studying neurogenesis to understand brain health. (বিজ্ঞানীরা মস্তিষ্কের স্বাস্থ্য বোঝার জন্য নিউরোজেনেসিস নিয়ে গবেষণা করছেন।)
<b>Synaptic (Adjective)</b> /sɪˈnæp.tɪk/ (স্নায়ুবিক সংযোগ সম্পর্কিত) স্নায়ুকোষগুলোর মধ্যে সংকেত আদান-প্রদান প্রক্রিয়ার সাথে সম্পর্কিত <b>Synonyms:</b> Neural, Neurochemical, Transmission-related	<b>Non-neural, Unconnected, Non-functional</b>	Learning strengthens synaptic connections in the brain. (শেখার মাধ্যমে মস্তিষ্কের স্নায়ুবিক সংযোগ দৃঢ় হয়।)
<b>Proficiency (Noun)</b> /prəˈfɪʃ.ən.si/ (দক্ষতা বা পারদর্শিতা) কোনো নির্দিষ্ট কাজে উচ্চ পর্যায়ের দক্ষতা <b>Synonyms:</b> Expertise, Competence, Mastery	<b>Incompetence, Inefficiency, Ineptitude</b>	His proficiency in coding helped him land a great job. (কোডিংয়ে তার দক্ষতা তাকে একটি ভালো চাকরি পেতে সাহায্য করেছে।)

<p><b>Neuroplasticity (Noun)</b> /ˌnjʊə.rəʊ.plæs'tɪ.sɪ.ti/ (মস্তিষ্কের অভিযোজন ক্ষমতা) অভিজ্ঞতা বা শেখার মাধ্যমে মস্তিষ্কের গঠন পরিবর্তন করার ক্ষমতা</p> <p><b>Synonyms:</b> Brain Adaptability, Cognitive Flexibility, Neural Rewiring</p>	<p><b>Neural Rigidity, Cognitive Decline, Fixed Brain Structure</b></p>	<p>Meditation enhances neuroplasticity, improving memory and focus. (ধ্যান নিউরোপ্লাস্টিসিটি বৃদ্ধি করে, যা স্মৃতি ও মনোযোগ উন্নত করে।)</p>
<p><b>Divergent (Adjective)</b> /daɪˈvɜː.dʒənt/ (বিচ্ছিন্ন বা ভিন্নমুখী) সাধারণ প্রবণতা বা পথ থেকে আলাদা হওয়া</p> <p><b>Synonyms:</b> Differing, Contrasting, Deviating</p>	<p><b>Convergent, Similar, Aligned</b></p>	<p>Their divergent opinions led to an interesting discussion. (তাদের ভিন্নমুখী মতামত একটি আকর্ষণীয় আলোচনা সৃষ্টি করেছিল।)</p>
<p><b>Exertion (Noun)</b> /ɪgˈzɜːr.jən/ (শারীরিক বা মানসিক পরিশ্রম) শক্তি বা প্রচেষ্টা ব্যয় করে কিছু অর্জন করা</p> <p><b>Synonyms:</b> Effort, Strain, Labor</p>	<p><b>Relaxation, Rest, Inactivity</b></p>	<p>Excessive exertion can lead to fatigue and burnout. (অতিরিক্ত পরিশ্রম ক্লান্তি এবং অবসাদ সৃষ্টি করতে পারে।)</p>
<p><b>Holistic (Adjective)</b> /həʊˈlɪs.tɪk/ (সমগ্রগত বা সামগ্রিক দৃষ্টিভঙ্গি) পুরো ব্যবস্থাকে একত্রে বিবেচনা করা</p> <p><b>Synonyms:</b> Comprehensive, Integrated, All-encompassing</p>	<p><b>Fragmented, Partial, Incomplete</b></p>	<p>A holistic approach to health includes both physical and mental well-being. (স্বাস্থ্যের একটি সামগ্রিক পদ্ধতি শারীরিক ও মানসিক সুস্থতাকে অন্তর্ভুক্ত করে।)</p>
<p><b>Optimization (Noun)</b> /ˌɒp.tɪ.mɪˈzeɪ.jən/ (সর্বোচ্চ কার্যকারিতা অর্জন) কোনো কিছু সর্বোত্তমভাবে পরিচালনা করা বা উন্নত করা</p> <p><b>Synonyms:</b> Improvement, Enhancement, Refinement</p>	<p><b>Inefficiency, Wastefulness, Mismanagement</b></p>	<p>The company focused on optimization of resources to maximize profits. (কোম্পানিটি মুনাফা বাড়াতে সম্পদের সর্বোচ্চ ব্যবহার নিশ্চিত করতে মনোযোগ দিয়েছে।)</p>
<p><b>Agility (Noun)</b> /əˈdʒɪl.i.ti/ (চটপটতা বা দ্রুত প্রতিক্রিয়া ক্ষমতা) শারীরিক বা মানসিকভাবে দ্রুত ও সহজে কাজ করার দক্ষতা</p> <p><b>Synonyms:</b> Nimbleness, Quickness, Flexibility</p>	<p><b>Rigidity, Slowness, Stiffness</b></p>	<p>Mental agility is essential for problem-solving. (সমস্যা সমাধানের জন্য মানসিক চটপটতা অপরিহার্য।)</p>
<p><b>Adeptness (Noun)</b> /əˈdeɪpt.nəs/ (দক্ষতা বা পারদর্শিতা) কোনো কাজে পারদর্শিতা ও চৌকসতা</p> <p><b>Synonyms:</b> Skillfulness, Expertise, Proficiency</p>	<p><b>Incompetence, Inefficiency, Clumsiness</b></p>	<p>His adeptness in negotiations helped close the deal successfully. (আলোচনায় তার দক্ষতা চুক্তি সফলভাবে সম্পন্ন করতে সহায়তা করেছে।)</p>
<p><b>Stimuli (Noun, Plural of Stimulus)</b> /ˈstim.jʊ.laɪ/ (উদ্দীপক বা প্রভাবক) এমন কিছু যা প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে বা উদ্দীপনা যোগায়</p> <p><b>Synonyms:</b> Triggers, Incentives, Impulses</p>	<p><b>Suppressors, Inhibitors, Deterrents</b></p>	<p>Bright light and loud sounds are common stimuli for alertness. (উজ্জ্বল আলো এবং উচ্চ শব্দ সাধারণত সতর্ক থাকার জন্য উদ্দীপক হিসেবে কাজ করে।)</p>

<p><b>Rejuvenate (Verb)</b> /rɪ'dʒuː.və.neɪt/ (পুনরুজ্জীবিত বা নবজীবন দান করা) নতুন শক্তি বা প্রাণশক্তি প্রদান করা <b>Synonyms:</b> Revitalize, Refresh, Renew</p>	<p><b>Weaken, Drain, Exhaust</b></p>	<p>A weekend getaway can rejuvenate your mind and body. (একটি সাপ্তাহিক অবকাশ আপনার মন ও শরীরকে পুনরুজ্জীবিত করতে পারে।)</p>
<p><b>Perseverance (Noun)</b> /ˌpɜːr.sɪˈviə.rəns/ (অবিচল অধ্যবসায়) দীর্ঘ সময় ধরে কঠোর পরিশ্রম ও ধৈর্য বজায় রাখা <b>Synonyms:</b> Persistence, Determination, Tenacity</p>	<p><b>Laziness, Weakness, Giving up</b></p>	<p>His perseverance helped him achieve his dreams. (তার অধ্যবসায় তাকে স্বপ্ন পূরণে সাহায্য করেছে।)</p>
<p><b>Enhancement (Noun)</b> /ɪnˈhɑːns.mənt/ (উন্নতি বা বৃদ্ধি) কোনো কিছুর মান, গুণ বা কার্যকারিতা বৃদ্ধি করা <b>Synonyms:</b> Improvement, Augmentation, Boost</p>	<p><b>Deterioration, Reduction, Decline</b></p>	<p>The software update included significant enhancements in performance. (সফটওয়্যার আপডেটে কার্যকারিতার উল্লেখযোগ্য উন্নতি অন্তর্ভুক্ত ছিল।)</p>