

The Importance of Quality Sleep



সুস্থ জীবনযাপনের জন্য quality sleep অপরিহার্য, কারণ এটি শরীরের homeostasis বজায় রাখতে সহায়তা করে। কিন্তু বর্তমান ব্যস্ত জীবনে sleep deprivation একটি সাধারণ সমস্যা হয়ে দাঁড়িয়েছে, যা শারীরিক ও মানসিক deterioration ঘটায়।

নিয়মিত circadian rhythm ব্যাহত হলে, শরীর ও মস্তিষ্কের equilibrium নষ্ট হয়। এতে neurocognitive কার্যকারিতা দুর্বল হয়ে যায় এবং vigilance কমে যায়। Prolonged ঘুমের অভাব fatigue এবং lethargic অনুভূতি তৈরি করে, যা দৈনন্দিন কাজে প্রভাব ফেলে।

ঘুম আমাদের মস্তিষ্কের তথ্য consolidation করতে সাহায্য করে এবং শরীরের regeneration প্রক্রিয়া সক্রিয় রাখে। তবে, disruptive জীবনধারা এটি exacerbate করতে পারে, যা impairment সৃষ্টি করে।

সুস্থ থাকার জন্য পর্যাপ্ত ঘুম অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এটি শুধু recuperation এর জন্য নয়, বরং এটি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা এবং susceptibility হ্রাস করতেও সাহায্য করে। তাই, নিয়মিত ও পর্যাপ্ত quality sleep নিশ্চিত করা প্রয়োজন।

Words	Antonyms	Bangla Translation
Quality sleep (Noun) /'kwɒl.ɪ.ti sli:p/ (গভীর ও স্বাস্থ্যকর ঘুম) পর্যাপ্ত ও পুনরুজ্জীবিতকারী ঘুম যা শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা নিশ্চিত করে Synonyms: Restorative Sleep, Deep Sleep, Sound Sleep	Sleep Deprivation, Insomnia, Restlessness	Quality sleep improves cognitive function and overall health. (গভীর ও স্বাস্থ্যকর ঘুম মানসিক কার্যক্ষমতা ও সামগ্রিক স্বাস্থ্য উন্নত করে।)
Homeostasis (Noun) /ˌhoʊ.mi.əʊ 'steɪ.sɪs/ (সুষম অবস্থা) শরীরের অভ্যন্তরীণ পরিবেশের ভারসাম্য বজায় রাখার প্রক্রিয়া Synonyms: Balance, Stability, Equilibrium	Imbalance, Disruption, Instability	The body maintains homeostasis through temperature regulation. (শরীর তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে সুষম অবস্থা বজায় রাখে।)
Sleep deprivation (Noun) /sli:p ,deɪrɪ'veɪʃən/ (নিদ্রার অভাব) পর্যাপ্ত ঘুমের অভাব, যা শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যে নেতিবাচক প্রভাব ফেলে Synonyms: Sleep Loss, Insomnia, Sleep Deficiency	Quality Sleep, Restfulness, Rejuvenation	Sleep deprivation leads to cognitive decline and fatigue. (নিদ্রার অভাব মানসিক কার্যক্ষমতা কমায় ও অবসাদ সৃষ্টি করে।)
Deterioration (Noun) /diˌtɪə.ri.ə 'reɪ.ʃən/ (অবনতি) শারীরিক, মানসিক বা পরিবেশগত অবস্থার নিম্নগতি Synonyms: Decline, Degradation, Degeneration	Improvement, Enhancement, Restoration	Poor sleep habits contribute to health deterioration. (খারাপ ঘুমের অভ্যাস স্বাস্থ্যের অবনতি ঘটায়।)
Circadian rhythm (Noun) /sɜːr 'keɪ.di.ən 'rɪð.əm/ (জৈবিক ঘড়ি) শরীরের প্রাকৃতিক ঘুম-জাগরণ চক্র যা ২৪ ঘণ্টার মধ্যে ঘটে Synonyms: Biological Clock, Sleep Cycle, Day-Night Cycle	Irregular Sleep Pattern, Sleep Disruption, Disorder	Exposure to natural light regulates the circadian rhythm. (প্রাকৃতিক আলো শরীরের জৈবিক ঘড়ি নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে।)
Equilibrium (Noun) /ˌiː.kwɪ'lib.ri.əm/ (স্থিতিশীলতা বা ভারসাম্য) শারীরিক বা মানসিক অবস্থায় সামঞ্জস্য বজায় রাখা Synonyms: Balance, Stability, Harmony	Disequilibrium, Imbalance, Instability	Proper sleep restores the body's equilibrium. (উপযুক্ত ঘুম শরীরের ভারসাম্য পুনরুদ্ধার করে।)
Neurocognitive (Adjective) /ˌnjʊə.roʊ'kɒɡ.nɪ.tɪv/ (স্নায়বিক ও জ্ঞানসংক্রান্ত) মস্তিষ্কের তথ্য প্রক্রিয়াকরণ এবং স্মৃতিশক্তির সাথে সম্পর্কিত Synonyms: Cognitive, Brain Function, Mental Processing	Non-cognitive, Physical, Peripheral	Neurocognitive functions decline due to lack of sleep. (পর্যাপ্ত ঘুমের অভাবে স্নায়বিক ও জ্ঞানসংক্রান্ত কার্যক্ষমতা হ্রাস পায়।)
Vigilance (Noun) /'vɪdʒ.ɪ.ləns/ (সতর্কতা বা সজাগ থাকা) সম্ভাব্য বিপদ বা সমস্যা সম্পর্কে সজাগ থাকা Synonyms: Alertness, Awareness, Watchfulness	Negligence, Carelessness, Inattention	Sleep improves vigilance and reaction time. (ঘুম সতর্কতা ও প্রতিক্রিয়া সময় বৃদ্ধি করে।)

Prolonged (Adjective) /prəˈlɒŋd/ (দীর্ঘস্থায়ী বা দীর্ঘায়িত) স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি সময় ধরে চলমান কিছু Synonyms: Extended, Lengthened, Persistent	Brief, Short-lived, Temporary	Prolonged sleep deprivation affects overall well-being. (দীর্ঘস্থায়ী নিদ্রার অভাব সামগ্রিক সুস্থতার উপর প্রভাব ফেলে।)
Fatigue (Noun) /fəˈtiːɡ/ (অতিরিক্ত ক্লান্তি) দীর্ঘ পরিশ্রম বা মানসিক চাপের কারণে শারীরিক বা মানসিক অবসাদ Synonyms: Exhaustion, Weariness, Tiredness	Energy, Vitality, Strength	Lack of sleep leads to extreme fatigue. (পর্যাপ্ত ঘুমের অভাব চরম ক্লান্তির কারণ হতে পারে।)
Lethargic (Adjective) /ləˈθɑːr.dʒɪk/ (অলস বা উদাসীন) শারীরিক বা মানসিক শক্তির অভাবের কারণে নিষ্ক্রিয় থাকা Synonyms: Sluggish, Inactive, Drowsy	Energetic, Active, Alert	After a heavy meal, he felt lethargic and sleepy. (ভারী খাবারের পর তিনি অলস ও ঘুমঘুম অনুভব করছিলেন।)
Consolidation (Noun) /kənˌsɒl.ɪˈdeɪ.ʃən/ (দৃঢ়ীকরণ বা একত্রিতকরণ) তথ্য, স্মৃতি বা সংস্থানকে একত্রিত করে শক্তিশালী করা Synonyms: Strengthening, Reinforcement, Unification	Weakening, Fragmentation, Dissolution	Sleep plays a key role in memory consolidation. (স্মৃতি দৃঢ়ীকরণে ঘুম গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।)
Regeneration (Noun) /rɪˌdʒen.əˈreɪ.ʃən/ (পুনরুজ্জীবন বা পুনরুদ্ধার) কোষ, টিস্যু বা শক্তির পুনরায় বৃদ্ধি ও উন্নয়ন Synonyms: Renewal, Restoration, Rejuvenation	Degeneration, Deterioration, Decline	Proper rest allows muscle regeneration after exercise. (সঠিক বিশ্রাম ব্যায়ামের পর পেশির পুনরুজ্জীবন নিশ্চিত করে।)
Disruptive (Adjective) /dɪsˈrʌp.tɪv/ (বিস্মৃষ্টকারী) প্রচলিত প্রক্রিয়া বা শান্ত পরিবেশকে ব্যাহত করে এমন কিছু Synonyms: Disturbing, Interfering, Troublesome	Stabilizing, Harmonious, Constructive	Loud noise at night is disruptive to sleep. (রাতের উচ্চ শব্দ ঘুমের জন্য বিঘ্ন সৃষ্টিকারী।)
Exacerbate (Verb) /ɪɡˈzæs.əˌbeɪt/ (অবনতি ঘটানো) কোনো পরিস্থিতিকে আরও খারাপ বা তীব্র করে তোলা Synonyms: Worsen, Aggravate, Intensify	Alleviate, Mitigate, Improve	Stress can exacerbate sleep disorders. (চাপ ঘুমের সমস্যাকে আরও তীব্র করতে পারে।)
Impairment (Noun) /ɪmˈpeər.mənt/ (অক্ষমতা বা ক্ষতি) শারীরিক বা মানসিক কার্যকারিতার হ্রাস Synonyms: Dysfunction, Deficiency, Disability	Enhancement, Improvement, Recovery	Sleep deprivation leads to cognitive impairment. (নিদ্রার অভাব মানসিক কার্যকারিতার ক্ষতি ঘটায়।)
Recuperation (Noun) /rɪˌkuː.pərˈeɪ.ʃən/ (পুনরুদ্ধার বা সুস্থ হওয়া) অসুস্থতা বা ক্লান্তি থেকে ধীরে ধীরে সুস্থ হয়ে ওঠার প্রক্রিয়া Synonyms: Recovery, Healing, Rehabilitation	Relapse, Deterioration, Worsening	Rest is essential for recuperation after illness. (অসুস্থতার পর পুনরুদ্ধারের জন্য বিশ্রাম অপরিহার্য।)

Susceptibility (Noun) /səˌsep.təˈbɪl.ə.ti/ (সংবেদনশীলতা বা দুর্বলতা) কোনো কিছুর প্রভাব বা সংক্রমণের প্রতি দুর্বলতা Synonyms: Vulnerability, Sensitivity, Predisposition	Resistance, Immunity, Strength	Lack of sleep increases susceptibility to infections. (ঘুমের অভাব সংক্রমণের প্রতি সংবেদনশীলতা বাড়ায়।)
--	---------------------------------------	--