

Common Habits That Weaken Memory



আজকাল, অনেক মানুষ তাদের মস্তিষ্কের cognitive ক্ষমতাকে অবহেলা করে, যা তাদের স্মৃতিশক্তি degeneration ঘটায়। একদিকে, sedentary জীবনযাত্রা এবং excessive টেলিভিশন দেখা মস্তিষ্কের neuroplasticity দুর্বল করে দেয়।

আরেকটি সাধারণ অভ্যেস হলো preoccupation বা অতিরিক্ত চিন্তা, যা মস্তিষ্কের retention ক্ষমতাকে বাধাগ্রস্ত করে। দীর্ঘ সময় distraction-এর কারণে, আমাদের মনোযোগ ভেঙে যায় এবং information মনে রাখার ক্ষমতা কমে যায়।

এছাড়া, indulgence এবং ঘুমের অভাবও স্মৃতির জন্য ক্ষতিকর। পর্যাপ্ত ঘুম না হলে, মস্তিষ্কের মধ্যে ephemeral স্মৃতি সংরক্ষণ প্রক্রিয়া ব্যাহত হয়।

Somnolence বা অল্প ঘুমের ফলে, স্মৃতির impairment ঘটে।

মস্তিষ্কের সুস্থতার জন্য, sufficiency ঘুম এবং ব্যায়াম জরুরি, যাতে obfuscation না ঘটে এবং স্মৃতির শক্তি বজায় থাকে।

Word	Antonyms	Bangla Translation
Cognitive (Adj) /ˈkɒɡnɪtɪv/ (কগনিটিভ) জ্ঞানগত Synonyms: Mental Intellectual	Unaware Ignorant	Cognitive functions improve with practice and learning. (কগনিটিভ ফাংশনগুলি অনুশীলন এবং শিখনের মাধ্যমে উন্নত হয়।)
Degeneration (N) /ˌdɪdʒɪˈneərəɪʃən/ (ডিজেনারেশন) অবক্ষয় Synonyms: Deterioration Decline	Improvement Advancement	The degeneration of brain cells leads to cognitive decline. (মস্তিষ্কের কোষের অবক্ষয় কগনিটিভ অবনতি ঘটায়।)
Sedentary (Adj) /ˈsɛd(ə)ntəri/ (সেডেন্টারি) অবসিত, স্থির Synonyms: Inactive Stationary	Active Dynamic	A sedentary lifestyle can lead to numerous health problems. (একটি স্থির জীবনযাপন অনেক ধরনের স্বাস্থ্য সমস্যা তৈরি করতে পারে।)
Neuroplasticity (N) /ˌnjʊərəʊˈplæstɪˈsɪti/ (নিউরোপ্লাস্টিসিটি) স্নায়ুতন্ত্রের পরিবর্তনযোগ্যতা Synonyms: Brain adaptability Neural change	Rigidity Inflexibility	Neuroplasticity allows the brain to adapt and reorganize itself. (নিউরোপ্লাস্টিসিটি মস্তিষ্কে অভিযোজিত হতে এবং নিজেকে পুনর্গঠিত করতে সাহায্য করে।)
Preoccupation (N) /ˌpriːˈɒkjʊˈpeɪʃən/ (প্রিকিউপেশন) মনোযোগের অভাব, একাগ্রতা Synonyms: Absorption Focus	Indifference Disinterest	His preoccupation with work led to neglecting his personal life. (তার কাজের প্রতি একাগ্রতা তার ব্যক্তিগত জীবনকে অবহেলা করতে সহায়ক ছিল।)
Retention (N) /rɪˈtɛnʃən/ (রিটেনশন) ধারণ, স্মৃতিতে রাখা Synonyms: Memory Preservation	Forgetfulness Loss	The retention of information is critical in academic success. (তথ্যের ধারণ একাডেমিক সাফল্যের জন্য অপরিহার্য।)
Distraction (N) /dɪˈstrækʃən/ (ডিসট্রাকশন) বিভ্রান্তি Synonyms: Diversion Disruption	Focus Attention	Distraction during study time can hinder learning. (অধ্যয়নের সময় বিভ্রান্তি শেখার পথকে বাধাগ্রস্ত করতে পারে।)
Indulgence (N) /ɪnˈdʌldʒəns/ (ইনডালজেন্স) দয়া, অতিরিক্ত আনন্দ Synonyms: Gratification Pleasure	Restraint Abstinence	His indulgence in junk food affected his health. (জান্স ফুডে অতিরিক্ত আনন্দ তার স্বাস্থ্যে প্রভাব ফেলেছে।)
Sleep deprivation (N) /sliːp ˌdɛprɪˈveɪʃən/ (স্লিপ ডিপ্রিভেশন) ঘুমের অভাব Synonyms: Sleeplessness Insomnia	Rest Repose	Sleep deprivation can severely impact mental health. (ঘুমের অভাব মানসিক স্বাস্থ্যে গুরুতর প্রভাব ফেলতে পারে।)
Ephemeral (Adj) /ɪˈfɛmərəl/ (এফেমেরাল) ক্ষণস্থায়ী Synonyms: Short-lived Fleeting	Permanent Eternal	The beauty of the sunset is ephemeral, lasting only a few minutes. (সূর্যাস্তের সৌন্দর্য ক্ষণস্থায়ী, কেবল কয়েক মিনিট স্থায়ী।)
Somnolence (N) /ˈsɒmnələns/ (সোমনোলেন্স) নিদ্রামগ্নতা Synonyms: Drowsiness Sleepiness	Wakefulness Alertness	The somnolence after a heavy meal made it hard to concentrate. (একটি ভারী খাবারের পর নিদ্রামগ্নতা মনোযোগ রাখতে কঠিন করে তুলেছিল।)
Impairment (N) /ɪmˈpeɪ(r)mənt/ (ইম্পায়ারমেন্ট) ক্ষতি, অক্ষমতা Synonyms: Dysfunction Disability	Improvement Enhancement	Hearing impairment can be caused by long-term exposure to loud noise. (দীর্ঘকাল উচ্চ শব্দের সংস্পর্শ থাকার কারণে শ্রবণ অক্ষমতা হতে পারে।)

Somnolence (N) /ˈsɒmnələns/ (সোমনোলেন্স) নিদ্রামগ্নতা Synonyms: Drowsiness Sleepiness	Wakefulness Alertness	The somnolence after a heavy meal made it hard to concentrate. (একটি ভারী খাবারের পর নিদ্রামগ্নতা মনোযোগ রাখতে কঠিন করে তুলেছিল।)
Impairment (N) /ɪmˈpeɪ(r)mənt/ (ইম্পায়ারমেন্ট) ক্ষতি, অক্ষমতা Synonyms: Dysfunction Disability	Improvement Enhancement	Hearing impairment can be caused by long-term exposure to loud noise. (দীর্ঘকাল উচ্চ শব্দের সংস্পর্শ থাকার কারণে শ্রবণ অক্ষমতা হতে পারে।)
Sufficiency (N) /səˈfɪjənsi/ (সাফিসিয়েন্সি) পর্যাপ্ততা Synonyms: Adequacy Enoughness	Insufficiency Shortage	The sufficiency of food supply is critical for survival. (খাদ্য সরবরাহের পর্যাপ্ততা বেঁচে থাকার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।)
Obfuscation (N) /ˌɒbfəˈseɪʃən/ (অবফাসকেশন) অস্পষ্টতা, বিভ্রান্তি Synonyms: Confusion Ambiguity	Clarity Transparency	The obfuscation of the data made it difficult to interpret. (তথ্যের অস্পষ্টতা বিশ্লেষণ করা কঠিন করে তুলেছিল।)