

## Why Hydration is Essential Daily



**Hydration** হলো শরীরের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আমাদের শরীর প্রায় 60% পানি দিয়ে গঠিত, তাই প্রতিদিন সঠিক পরিমাণে পানি পান করা **vitality** এবং **homeostasis** বজায় রাখতে সাহায্য করে। যখন শরীর পর্যাপ্ত পানি পায় না, তখন **dehydration** হতে পারে, যা **cognitive** এবং শারীরিক ক্ষমতা কমিয়ে দেয়। পানি শরীরের **metabolism** কে সক্রিয় রাখে এবং **detoxification** প্রক্রিয়াকে সহজ করে। এছাড়া, পানি শরীরের **circulation** ঠিক রাখে এবং **electrolytes** এর সঠিক **balance** বজায় রাখে। পানি **absorption** ও **solubility** বাড়িয়ে, শরীরের পুষ্টি উপাদান দ্রুত শোষণ করতে সাহায্য করে। শরীরের **permeability** বাড়ানোর জন্যও পানি অপরিহার্য। অতএব, প্রতিদিন পর্যাপ্ত পানি পান করা শরীরের জন্য **optimum** কাজ করে এবং আমাদের শক্তি ও **endurance** বাড়িয়ে তোলে।

| Word   | Antonyms                                    | Bangla Translation   |
|--|---|--|
| <b>Hydration (N)</b> /haɪ'dreɪʃən/ (হাইড্রেশন)<br>শরীরের জল শোষণ, পানি গ্রহণ, জলবরাবর থাকা<br>Synonyms: Rehydration<br>Moistening                                | <b>Dehydration</b><br><b>Desiccation</b>    | Proper hydration is essential for maintaining body functions. (যথাযথ হাইড্রেশন শরীরের কার্যাবলি বজায় রাখতে অপরিহার্য।)                            |
| <b>Vitality (N)</b> /vaɪ'tælɪti/ (ভাইটালিটি)<br>জীবনশক্তি, শক্তি, জীবন্ততা<br>Synonyms: Energy<br>Vigor  | <b>Fatigue</b><br><b>Lethargy</b>           | Exercise enhances vitality and mental alertness. (ব্যায়াম জীবন্ততা এবং মানসিক সজাগতা বৃদ্ধি করে।)   |
| <b>Homeostasis (N)</b> /ˌhəʊ.mi.əʊ'steɪ.sɪs/ (হোমিওস্ট্যাসিস)<br>শারীরিক সমতা বজায় রাখা, দেহের অভ্যন্তরীণ পরিবেশের ভারসাম্য<br>Synonyms: Equilibrium<br>Balance | <b>Imbalance</b><br><b>Instability</b>      | The body maintains homeostasis through various systems. (শরীর বিভিন্ন সিস্টেমের মাধ্যমে হোমিওস্ট্যাসিস বজায় রাখে।)                                |
| <b>Dehydration (N)</b> /diː.haɪ'dreɪʃən/ (ডিহাইড্রেশন)<br>পানি অভাব, শারীরিক অবস্থায় পানি কমে যাওয়া<br>Synonyms: Dryness<br>Thirst                             | <b>Hydration</b><br><b>Saturation</b>       | Dehydration can lead to fatigue and confusion. (ডিহাইড্রেশন ক্লান্তি এবং বিভ্রান্তির কারণ হতে পারে।)   |
| <b>Cognitive (Adj)</b> /kɒɡ.nɪ.tɪv/ (কগনিটিভ)<br>বুদ্ধিবৃত্তিক, মস্তিষ্কের কার্যক্রম সম্পর্কিত<br>Synonyms: Intellectual<br>Mental                               | <b>Non-cognitive</b><br><b>Physical</b>     | Cognitive abilities help in problem-solving and decision-making. (কগনিটিভ দক্ষতাগুলি সমস্যা সমাধান এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণে সাহায্য করে।)              |
| <b>Metabolism (N)</b> /mə'tæbəlaɪzəm/ (মেটাবোলিজম)<br>শারীরিক প্রক্রিয়া, বিপাক<br>Synonyms: Biochemical process<br>Digestion                                    | <b>Stasis</b><br><b>Inactivity</b>          | Faster metabolism can help with weight management. (দ্রুত মেটাবোলিজম ওজন নিয়ন্ত্রণে সহায়ক হতে পারে।)   |
| <b>Detoxification (N)</b> /diː.tɒksɪfɪ'keɪʃən/ (ডিটক্সিফিকেশন)<br>বিষাক্ত পদার্থ দূরীকরণ, শরীর থেকে বিষ পরিষ্কার<br>Synonyms: Purification<br>Cleansing          | <b>Toxicity</b><br><b>Poisoning</b>         | Detoxification helps to cleanse the body of harmful substances. (ডিটক্সিফিকেশন শরীরকে ক্ষতিকর পদার্থ থেকে পরিষ্কার করতে সাহায্য করে।)              |
| <b>Circulation (N)</b> /ˌsɜː.kjʊ'leɪ.ʃən/ (সার্কুলেশন)<br>রক্ত প্রবাহ, ঘুরে আসা, পরিবহন ব্যবস্থা<br>Synonyms: Flow<br>Distribution                               | <b>Stagnation</b><br><b>Blockage</b>        | Proper circulation ensures that oxygen and nutrients reach every cell. (যথাযথ সার্কুলেশন নিশ্চিত করে যে অক্সিজেন এবং পুষ্টি প্রতিটি কোষে পৌঁছায়।) |
| <b>Electrolytes (N)</b> /ɪ'lek.trəʊ.laɪts/ (ইলেকট্রোলাইটস)<br>বৈদ্যুতিন শূন্যতার বিশ্লেষণ, জলশক্তির ব্যালেন্সে অবদানকারী পদার্থ<br>Synonyms: Ions<br>Minerals    | <b>Non-electrolytes</b><br><b>Imbalance</b> | Electrolytes help maintain proper fluid balance in the body. (ইলেকট্রোলাইটগুলি শরীরের সঠিক তরলের ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করে।)                |
| <b>Balance (N)</b> /'bæləns/ (ব্যালেন্স)<br>ভারসাম্য, সুসমতা, সমতা<br>Synonyms: Stability<br>Harmony   | <b>Imbalance</b><br><b>Instability</b>      | A good diet helps maintain a balance between nutrients. (ভাল খাদ্য পুষ্টির মধ্যে ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করে।)                                |
| <b>Absorption (N)</b> /əb'zɔːpʃən/ (অ্যাবজর্সন)<br>শোষণ, গ্রহণ, শোষণ প্রক্রিয়া<br>Synonyms: Assimilation<br>Intake  | <b>Emission</b><br><b>Rejection</b>         | The absorption of nutrients in the intestines is essential for health. (অন্ত্রে পুষ্টির শোষণ স্বাস্থ্যের জন্য অপরিহার্য।)                          |
|  |   |  |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>Circulation (N)</b> /ˌsɜː.kjʊˈleɪ.ʃən/<br/>(সার্কুলেশন) রক্ত প্রবাহ, ঘুরে আসা, পরিবহন ব্যবস্থা<br/>Synonyms: Flow Distribution</p>                             | <p><b>Stagnation Blockage</b></p>        | <p>Proper circulation ensures that oxygen and nutrients reach every cell. (যথাযথ সার্কুলেশন নিশ্চিত করে যে অক্সিজেন এবং পুষ্টি প্রতিটি কোষে পৌঁছায়।)</p> |
| <p><b>Electrolytes (N)</b> /ɪˈleɪ.ktrəʊ.laɪts/<br/>(ইলেকট্রোলাইটস) বৈদ্যুতিন শূন্যতার বিশ্লেষণ, জলশক্তির ব্যালেন্সে অবদানকারী পদার্থ<br/>Synonyms: Ions Minerals</p> | <p><b>Non-electrolytes Imbalance</b></p> | <p>Electrolytes help maintain proper fluid balance in the body. (ইলেকট্রোলাইটগুলি শরীরের সঠিক তরলের ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করে।)</p>                |
| <p><b>Balance (N)</b> /ˈbæləns/<br/>(ব্যালেন্স) ভারসাম্য, সুস্থতা, সমতা<br/>Synonyms: Stability Harmony</p>  | <p><b>Imbalance Instability</b></p>      | <p>A good diet helps maintain a balance between nutrients. (ভাল খাদ্য পুষ্টির মধ্যে ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করে।)</p>                                |
| <p><b>Absorption (N)</b> /əbˈzɔːpʃən/<br/>(অ্যাবজর্সন) শোষণ, গ্রহণ, শোষণ প্রক্রিয়া<br/>Synonyms: Assimilation Intake</p>  | <p><b>Emission Rejection</b></p>         | <p>The absorption of nutrients in the intestines is essential for health. (অন্ত্রে পুষ্টির শোষণ স্বাস্থ্যের জন্য অপরিহার্য।)</p>                          |
| <p><b>Solubility (N)</b> /ˌsɒl.jʊˈbɪləti/<br/>(সল্যুবিলিটি) দ্রবণীয়তা, দ্রবীভূত হওয়ার ক্ষমতা<br/>Synonyms: Dissolution Liquefaction</p>                            | <p><b>Insolubility Immiscibility</b></p> | <p>The solubility of salt in water is high. (পানিতে লবণের দ্রবণীয়তা বেশি।)</p>   |
| <p><b>Permeability (N)</b> /ˌpɜː.miˈæbɪlɪti/<br/>(পারমিয়াবিলিটি) প্রবাহ্যতা, যে পদার্থ কিছু অপরিহার্য উপাদান পার করতে পারে<br/>Synonyms: Porosity Permeableness</p> | <p><b>Impermeability Sealed</b></p>      | <p>The permeability of the soil affects water retention. (মাটির প্রবাহ্যতা জল ধারণ ক্ষমতা প্রভাবিত করে।)</p>  |
| <p><b>Optimum (Adj)</b> /ˈɒptɪmə/ (অপটিমাম)<br/>সর্বোত্তম, সর্বোচ্চ ফলপ্রসূ, আদর্শ<br/>Synonyms: Ideal Best</p>  | <p><b>Suboptimal Inadequate</b></p>      | <p>To achieve optimum results, we need to improve efficiency. (সর্বোত্তম ফলাফল অর্জনের জন্য আমাদের দক্ষতা বাড়াতে হবে।)</p>                               |
| <p><b>Endurance (N)</b> /ɪnˈdjʊərəns/<br/>(এনডিউরেন্স) সহ্যশক্তি, দেহের দীর্ঘস্থায়ী ক্ষমতা, টেকসইতা<br/>Synonyms: Stamina Fortitude</p>                             | <p><b>Fragility Weakness</b></p>         | <p>Endurance is necessary for long-distance running. (দূরপাল্লার দৌড়ের জন্য সহ্যশক্তি প্রয়োজন।)</p>   |