



# POMODORO TECHNIQUE

পমোডোরো কৌশল একটি সময় ব্যবস্থাপনা পদ্ধতি যা **diligence** এবং মনোযোগের মাধ্যমে কাজের **productivity** বৃদ্ধির জন্য ব্যবহৃত হয়। ২৫ মিনিটের কাজের পর একটি বিরতি নেওয়া হয়, এবং এর মাধ্যমে কাজের গুণগত মান **ameliorate** করা যায়। এই কৌশলটি মূলত আপনার কাজকে ছোট ছোট সেশনগুলিতে বিভক্ত করে, যাতে মনোযোগ বজায় থাকে এবং **punctuality** বজায় রাখা সম্ভব হয়।

প্রথমে, আপনি একটি কাজ নির্বাচন করেন এবং **pomodoro timer** সেট করেন। এর পর, আপনি কাজ শুরু করেন এবং যখন টাইমার বেজে উঠবে, তখন আপনি একটি টিকচিহ্ন দেন এবং ৩-৫ মিনিটের একটি ছোট বিরতি নেন। এই পদ্ধতি **optimized** কাজে পরিণত হয়, কারণ এটি আপনাকে বিরতিহীন কাজ করতে বাধ্য করে না এবং **meticulous** মনোযোগে কাজ করার সুযোগ দেয়।

প্রতিটি সেশনের শেষে, আপনি যদি চারটি **tangible** টিকচিহ্ন পান, তবে আপনি **subsequent** দীর্ঘ বিরতির জন্য প্রস্তুত হন। এর মাধ্যমে আপনার মনোযোগ **synergize** হয় এবং কাজের গতি এবং শক্তি উভয়ই **resurgence** পায়।

এটি শুধু এক ধরনের **fluctuate** হওয়া নয়, বরং একটি **zealous** উদ্যোগ যা আপনার **vigilance** এবং কাজের দক্ষতা আরও বাড়ায়। আপনার প্রতিদিনের কাজে **congruence** আনতে পমোডোরো কৌশল একটি অত্যন্ত কার্যকর পদ্ধতি।

Word	Antonyms	Bangla Translation
<b>Diligence (N)</b> /ˈdɪlɪdʒəns/ (ডিলিজেন্স) অধ্যবসায়, নিষ্ঠা, যত্নশীলতা <b>Synonyms:</b> Persistence Effort Attentiveness	<b>Negligence</b> <b>Laziness</b> <b>Carelessness</b>	His diligence in completing tasks earned him a promotion. (কার্য সম্পন্ন করতে তার অধ্যবসায় তাকে পদোন্নতি এনে দিয়েছে।)
<b>Productivity (N)</b> /prəˈdʌktɪvɪti/ (প্রোডাক্টিভিটি) উৎপাদনশীলতা, কার্যক্ষমতা <b>Synonyms:</b> Efficiency Output Performance	<b>Inefficiency</b> <b>Unproductiveness</b> <b>Stagnation</b>	The company's productivity has increased due to improved processes. (উন্নত প্রক্রিয়ার কারণে কোম্পানির উৎপাদনশীলতা বৃদ্ধি পেয়েছে।)
<b>Ameliorate (V)</b> /əˈmiːljəreɪt/ (এমিলিওরেট) উন্নত করা, মান উন্নয়ন করা <b>Synonyms:</b> Improve Enhance Better	<b>Worsen Deteriorate</b> <b>Aggravate</b>	The new policies are designed to ameliorate living conditions. (নতুন নীতি জীবনযাত্রার শর্ত উন্নত করার জন্য ডিজাইন করা হয়েছে।)
<b>Sessions (N)</b> /ˈseʃənz/ (সেশনস) অধিবেশন, মিটিং, সময়সীমা <b>Synonyms:</b> Meetings Gatherings Assemblies	<b>Breaks Intervals</b> <b>Pauses</b>	The sessions lasted for three hours. (অধিবেশনগুলো তিন ঘণ্টা চলেছিল।)
<b>Punctuality (N)</b> /ˌpʌŋkˈtʃʊəliːti/ (পাঙ্কচুয়ালিটি) সময়নিষ্ঠা, নির্ধারিত সময়ে উপস্থিত হওয়া <b>Synonyms:</b> Timeliness Promptness Regularity	<b>Tardiness Delay</b> <b>Lateness</b>	Punctuality is a valued trait in professional settings. (পেশাদার পরিবেশে সময়নিষ্ঠা একটি মূল্যবান গুণ।)
<b>Timer (N)</b> /ˈtaɪmər/ (টাইমার) সময়সীমা নির্ধারণকারী, সময় গণনা যন্ত্র <b>Synonyms:</b> Clock Stopwatch Counter	<b>Disregard Delay</b> <b>Neglect</b>	He set the timer for 30 minutes to complete the task. (সে কাজটি সম্পন্ন করতে ৩০ মিনিটের জন্য টাইমার সেট করেছিল।)
<b>Tick mark (N)</b> /tɪk mɑːrk/ (টিক মার্ক) চিহ্ন, সঠিক হওয়ার চিহ্ন <b>Synonyms:</b> Check mark Cross Indicator	<b>X Cross mark</b> <b>Disapproval</b>	I put a tick mark on all the completed tasks. (আমি সব সম্পন্ন কাজের উপর একটি টিক মার্ক দিয়েছিলাম।)
<b>Optimized (Adj)</b> /ˈɒptɪmaɪzd/ (অপটিমাইজড) সর্বোত্তম, উন্নত, আরও কার্যকরী <b>Synonyms:</b> Improved Refined Enhanced	<b>Inefficient</b> <b>Suboptimal Faulty</b>	The system has been optimized for faster performance. (সিস্টেমটি দ্রুততর কর্মক্ষমতার জন্য অপটিমাইজড হয়েছে।)
<b>Meticulous (Adj)</b> /mɪˈtɪkjʊləs/ (মেটিকিউলাস) বিস্তারিত মনোযোগী, সূক্ষ্ম <b>Synonyms:</b> Detailed Careful Precise	<b>Careless Hasty</b> <b>Sloppy</b>	She is meticulous in her work, ensuring every detail is perfect. (সে তার কাজে অত্যন্ত মনোযোগী, নিশ্চিত করে যে প্রতিটি বিস্তারিত নিখুঁত।)

<b>Tangible (Adj)</b> /tændʒəbl/ (ট্যাংগিবল) স্পষ্ট, বাস্তব, দৃশ্যমান <b>Synonyms:</b> Perceptible <b>Touchable Concrete</b>	<b>Intangible Abstract</b> <b>Immaterial</b>	<b>There was no tangible evidence to support the accusation.</b> (অভিযোগ সমর্থন করার জন্য কোনও দৃশ্যমান প্রমাণ ছিল না।)
<b>Subsequent (Adj)</b> / 'sʌbsɪkwənt/ (সাবসিকুয়েন্ট) পরবর্তী, পরবর্তী সময়ে <b>Synonyms:</b> <b>Following Succeeding</b> <b>Afterward</b>	<b>Preceding Prior</b> <b>Former</b>	<b>The subsequent steps were more complicated than expected.</b> (পরবর্তী পদক্ষেপগুলো প্রত্যাশার চেয়ে বেশি জটিল ছিল।)
<b>Synergize (V)</b> /sɪnərdʒaɪz/ (সিনার্জাইজ) সহযোগিতা করা, মিলিত হওয়া <b>Synonyms:</b> <b>Cooperate Collaborate</b> <b>Integrate</b>	<b>Disband Separate</b> <b>Dismiss</b>	<b>The two companies plan to synergize their efforts for greater success.</b> (দুটি কোম্পানি বৃহত্তর সাফল্যের জন্য তাদের প্রচেষ্টাগুলি মিলিত করার পরিকল্পনা করেছে।)
<b>Resurgence (N)</b> /rɪ'sɜːdʒəns/ (রিসারজেন্স) পুনরুত্থান, পুনর্জীবন <b>Synonyms:</b> Revival Rebirth <b>Restoration</b>	<b>Decline</b> <b>Deterioration</b> <b>Collapse</b>	<b>There has been a resurgence in interest in traditional arts.</b> (প্রথাগত শিল্পে আগ্রহের পুনরুত্থান ঘটেছে।)
<b>Fluctuate (V)</b> /flʌktʃueɪt/ (ফ্লাকচুয়েট) ওঠা-নামা করা, পরিবর্তিত হওয়া <b>Synonyms:</b> Vary <b>Oscillate Shift</b>	<b>Stabilize Steady</b> <b>Maintain</b>	<b>Prices of raw materials fluctuate due to market demand.</b> (কাঁচামালের দাম বাজারের চাহিদার কারণে ওঠানামা করে।)
<b>Zealous (Adj)</b> /ˈzeləs/ (জিলাস) উত্তেজিত, উদ্দীপিত <b>Synonyms:</b> Enthusiastic <b>Passionate Fervent</b>	<b>Indifferent</b> <b>Apathetic</b> <b>Unconcerned</b>	<b>The zealous volunteers worked tirelessly for the cause.</b> (উত্তেজিত স্বেচ্ছাসেবকরা উদ্দেশ্যের জন্য অবিচলভাবে কাজ করেছেন।)
<b>Vigilance (N)</b> /ˈvɪdʒɪləns/ (ভিজিল্যান্স) সতর্কতা, নজরদারি <b>Synonyms:</b> Alertness <b>Watchfulness Caution</b>	<b>Negligence</b> <b>Carelessness</b> <b>Laxness</b>	<b>Vigilance is necessary to ensure safety in the workplace.</b> (কর্মস্থলে নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে সতর্কতা প্রয়োজন।)
<b>Congruence (N)</b> / 'kɒŋgruːəns/ (কংগ্রুয়েন্স) সামঞ্জস্য, একত্রিত হওয়া <b>Synonyms:</b> Consistency <b>Harmony Agreement</b>	<b>Discrepancy</b> <b>Disparity</b> <b>Inconsistency</b>	<b>The congruence of their ideas led to a successful partnership.</b> (তাদের ধারণাগুলির সামঞ্জস্য সফল অংশীদারিত্বের দিকে নিয়ে গেছে।)