

# Why Digital Detox Improves Focus



বর্তমানে, স্মার্টফোন, ল্যাপটপ এবং সোশ্যাল মিডিয়া আমাদের জীবনের অঙ্গ হয়ে দাঁড়িয়েছে। তবে এই overstimulated জীবনে digital detox আমাদের মনোযোগ এবং cognitive ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করতে পারে। যখন আমরা প্রযুক্তি থেকে কিছু সময়ের জন্য abstain করি, আমাদের মস্তিষ্কের distraction-এর স্তর কমে যায় এবং আমাদের perception পরিষ্কার হয়। Digital detox আমাদের subconscious কে বিশ্রাম দেয়, যা আমাদের meticulous চিন্তা প্রক্রিয়াকে পুনরুজ্জীবিত করে। একঘেয়েমি এবং exhaustion থেকে মুক্তি পেয়ে, আমরা আরো বেশি ফোকাসড এবং self-discipline অর্জন করতে সক্ষম হই। এতে saturation কমে এবং মন শান্ত ও tranquil হয়।

এই প্রক্রিয়া আমাদেরকে প্রাকৃতিকভাবে rejuvenate করে, যা আমাদের tangible লক্ষ্যে মনোনিবেশ করার জন্য সহায়ক। তাই, ডিজিটাল ডিটক্স আমাদের জীবনে sustainability এবং দীর্ঘমেয়াদী সফলতা এনে দিতে পারে।

Word	Antonyms	Bangla Translation
<b>Overstimulated (Adj)</b> /ˌɒvərˈstɪmjʊˌleɪtɪd/ (ওভারস্টিমুলেটেড) অত্যধিক উত্তেজিত, উদ্বিগ্ন Synonyms: Overexcited Overwhelmed	<b>Calm Relaxed</b>	<b>Overstimulated minds can lead to burnout and decreased productivity.</b> (অত্যধিক উত্তেজিত মনগুলো পরিশ্রম এবং কম কার্যকারিতা সৃষ্টি করতে পারে।)
<b>Digital Detox (N)</b> /ˈdɪdʒɪtl ˈdɛtɒks/ (ডিজিটাল ডিটক্স) ডিজিটাল ব্যবহারের বিরতি Synonyms: Technology break Screen break	<b>Digital immersion Constant connection</b>	<b>A digital detox can help improve mental clarity and reduce stress.</b> (ডিজিটাল ডিটক্স মানসিক স্পষ্টতা উন্নত করতে এবং চাপ কমাতে সাহায্য করতে পারে।)
<b>Cognitive (Adj)</b> /ˈkɒɡnɪtɪv/ (কগনিটিভ) জ্ঞানসংক্রান্ত Synonyms: Intellectual Mental	<b>Emotional Physical</b>	<b>Cognitive abilities are crucial for effective problem solving.</b> (কগনিটিভ ক্ষমতা কার্যকর সমস্যা সমাধানের জন্য অপরিহার্য।)
<b>Abstain (V)</b> /əbˈsteɪn/ (এবস্টেইন) বিরত থাকা, নিষিদ্ধ করা Synonyms: Refrain Avoid	<b>Indulge Partake</b>	<b>People often abstain from digital devices to enhance focus.</b> (লোকেরা প্রায়ই ফোকাস বাড়ানোর জন্য ডিজিটাল ডিভাইস থেকে বিরত থাকে।)
<b>Distraction (N)</b> /dɪsˈtrækʃən/ (ডিসট্রাকশন) বিভ্রান্তি, মনোযোগের ব্যাঘাত Synonyms: Diversion Interruption	<b>Focus Attention</b>	<b>Distractions can severely impact your ability to concentrate.</b> (বিভ্রান্তি আপনার মনোযোগ নিবদ্ধ করার ক্ষমতাকে গুরুতরভাবে প্রভাবিত করতে পারে।)
<b>Perception (N)</b> /pərˈseɪpʃən/ (পারসেপশন) উপলব্ধি, ধারণা Synonyms: Awareness Insight	<b>Misunderstanding Ignorance</b>	<b>Our perception of stress often influences how we handle challenges.</b> (চাপের আমাদের উপলব্ধি প্রায়ই এটি কীভাবে মোকাবিলা করি তা প্রভাবিত করে।)
<b>Subconscious (Adj)</b> /ˌsʌbˈkɒnʃəs/ (সাবকনশাস) অবচেতন Synonyms: Unconscious Implicit	<b>Conscious Aware</b>	<b>The subconscious mind influences many of our actions without us realizing it.</b> (অবচেতন মন আমাদের অনেক কাজকে প্রভাবিত করে, আমরা এটি বুঝতে পারি না।)
<b>Meticulous (Adj)</b> /miˈtɪkjʊləs/ (মেটিকুলাস) অত্যন্ত যত্নশীল, মনোযোগী Synonyms: Careful Diligent	<b>Careless Negligent</b>	<b>She is meticulous in her planning, ensuring every detail is covered.</b> (সে তার পরিকল্পনায় অত্যন্ত মনোযোগী, প্রতিটি বিস্তারিত নিশ্চিত করে।)
<b>Monotony (N)</b> /məˈnɒtəni/ (মোনোটনি) একঘেয়েমি, বিরক্তিকর অবস্থা Synonyms: Repetition Dullness	<b>Variety Change</b>	<b>Breaking the monotony of everyday life can improve mental health.</b> (প্রতিদিনের একঘেয়েমি ভেঙে মানসিক স্বাস্থ্য উন্নত করা যেতে পারে।)
<b>Exhaustion (N)</b> /ɪɡˈzɔːstʃən/ (এক্সহাউশন) শারীরিক বা মানসিক ক্লান্তি Synonyms: Fatigue Tiredness	<b>Vitality Energy</b>	<b>Chronic exhaustion can lead to burnout and decreased productivity.</b> (দীর্ঘস্থায়ী ক্লান্তি পরিশ্রম এবং কম কার্যকারিতা সৃষ্টি করতে পারে।)
<b>Focused (Adj)</b> /ˈfəʊkəst/ (ফোকাসড) মনোযোগী Synonyms: Concentrated Attentive	<b>Distracted Unfocused</b>	<b>Staying focused during work hours enhances productivity.</b> (কাজের সময় মনোযোগী থাকা উৎপাদনশীলতা বাড়ায়।)
<b>Self-discipline (N)</b> /ˈself ˈdɪsɪplɪn/ (সেল্ফ-ডিসিপ্লিন) আত্ম-শৃঙ্খলা Synonyms: Self-control Restraint	<b>Indulgence Impulsivity</b>	<b>Self-discipline is essential for achieving long-term goals.</b> (আত্ম-শৃঙ্খলা দীর্ঘমেয়াদী লক্ষ্য অর্জনের জন্য অপরিহার্য।)

Saturation (N) /ˌsætʃəˈreɪʃən/ (স্যাচুরেশন) পূর্ণতা, পূর্ণ পরিমাণ Synonyms: Fullness Completion	Depletion Emptiness	Saturation of the market leads to a decrease in product demand. (বাজারের পূর্ণতা পণ্যের চাহিদা কমিয়ে দেয়।)
Tranquil (Adj) /ˈtræŋkwɪl/ (ট্রানকুইল) শান্ত, নীরব Synonyms: Calm Peaceful	Agitated Disturbed	A tranquil environment promotes relaxation and focus. (একটি শান্ত পরিবেশ শিথিলতা এবং মনোযোগ বৃদ্ধিতে সহায়ক।)
Rejuvenate (V) /rɪˈdʒuːvəneɪt/ (রিজুভেনেট) পুনরুজ্জীবিত করা, তরুণ করা Synonyms: Revitalize Refresh	Deteriorate Deplete	Taking a break can rejuvenate your energy and focus. (বিশ্রাম নেওয়া আপনার শক্তি এবং মনোযোগ পুনরুজ্জীবিত করতে পারে।)
Tangible (Adj) /ˈtændʒɪbəl/ (টাংগিবল) স্পষ্ট, দৃশ্যমান Synonyms: Concrete Palpable	Intangible Abstract	Tangible results are easier to measure and track. (স্পষ্ট ফলাফলগুলি পরিমাপ এবং ট্র্যাক করা সহজ।)
Sustainability (N) /səˌsteɪnəˈbɪləti/ (সাসটেইনেবিলিটি) টেকসইতা Synonyms: Endurance Viability	Unsustainability Depletion	Sustainability is a key focus in today’s environmental policies. (টেকসইতা আজকের পরিবেশগত নীতিতে একটি প্রধান দৃষ্টি নিবদ্ধ করা হয়েছে।)