

# The Impact of Nature on Stress



আধুনিক জীবনের anxiety এবং মানসিক চাপ দিন দিন বেড়েই চলেছে। তবে প্রকৃতির সাথে সংযোগ স্থাপন করলে এটি উল্লেখযোগ্যভাবে alleviate হতে পারে। গাছপালা, নদী বা পাহাড়ের মাঝে সময় কাটানো একধরনের cathartic অভিজ্ঞতা, যা মনকে শান্ত করে।

প্রাকৃতিক পরিবেশ আমাদের cerebral চিন্তাভাবনা উন্নত করে এবং আমাদের শরীরকে invigorate করতে সাহায্য করে। যেসব মানুষ নিয়মিত প্রকৃতির মধ্যে contemplation বা হাঁটাচলা করে, তারা তুলনামূলকভাবে মানসিকভাবে বেশি equilibrium বজায় রাখতে পারে।

প্রকৃতির harmonious সৌন্দর্য আমাদের stimuli বাড়াই, যা মানসিক rejuvenate প্রক্রিয়াকে ত্বরান্বিত করে। শুধু একটি serene পরিবেশে কিছুক্ষণ বসে থাকলেই exhilaration অনুভূত হয়।

অতএব, প্রকৃতির সান্নিধ্য নেওয়া শুধু শারীরিক স্বাস্থ্যের জন্য নয়, বরং মানসিক প্রশান্তির জন্যও অপরিহার্য। এর মাধ্যমে আমরা আমাদের জীবনকে আরও lucid, স্বচ্ছ এবং ইতিবাচক করে তুলতে পারি।

Words	Antonyms	Bangla Translation
<b>Anxiety (Noun)</b> /æŋˈzaɪ.ə.ti/ (উদ্বেগ বা দুশ্চিন্তা) অস্বস্তিকর মানসিক চাপ বা শঙ্কার অনুভূতি <b>Synonyms:</b> Stress, Nervousness, Worry	<b>Calmness, Relaxation, Confidence</b>	<b>Meditation helps reduce anxiety and stress.</b> (ধ্যান উদ্বেগ এবং চাপ কমাতে সহায়তা করে।)
<b>Alleviate (Verb)</b> /əˈliː.vi.eɪt/ (উপশম করা বা কমানো) কোনো সমস্যা বা ব্যথার তীব্রতা হ্রাস করা <b>Synonyms:</b> Relieve, Reduce, Ease	<b>Aggravate, Intensify, Worsen</b>	<b>Meditation helps alleviate stress and anxiety.</b> (ধ্যান চাপ ও উদ্বেগ কমাতে সহায়ক।)
<b>Cathartic (Adjective/Noun)</b> /kəˈθɑːr.tɪk/ (আবেগ মুক্তিকর বা প্রশান্তিদায়ক) এমন কিছু যা মানসিক চাপ কমায় এবং স্বস্তি দেয় <b>Synonyms:</b> Purifying, Cleansing, Releasing	<b>Suppressive, Stressful, Restrictive</b>	<b>Writing can be a cathartic experience for emotional healing.</b> (লেখালেখি আবেগগত নিরাময়ের জন্য একটি মুক্তিদায়ক অভিজ্ঞতা হতে পারে।)
<b>Cerebral (Adjective)</b> /ˈser.i.brəl/ (বুদ্ধিবৃত্তিক বা মস্তিষ্কসংক্রান্ত) চিন্তা ও মানসিক কার্যকলাপের সঙ্গে সম্পর্কিত <b>Synonyms:</b> Intellectual, Brainy, Thoughtful	<b>Emotional, Unintellectual, Instinctive</b>	<b>The novel was highly cerebral, requiring deep analysis.</b> (উপন্যাসটি অত্যন্ত বুদ্ধিবৃত্তিক, যা গভীর বিশ্লেষণ প্রয়োজন।)
<b>Invigorate (Verb)</b> /ɪnˈvɪɡ.ər.eɪt/ (সতেজ বা শক্তিশালী করা) শরীর বা মনকে উজ্জীবিত ও সক্রিয় করা <b>Synonyms:</b> Energize, Refresh, Stimulate	<b>Weaken, Drain, Exhaust</b>	<b>A morning walk can invigorate both body and mind.</b> (সকালের হাঁটা শরীর ও মনকে সতেজ করতে পারে।)
<b>Contemplation (Noun)</b> /kən.təmˈpleɪ.ʃən/ (গভীর চিন্তাভাবনা বা ধ্যান) কোনো বিষয় নিয়ে গভীরভাবে ভাবা বা প্রতিফলন করা <b>Synonyms:</b> Reflection, Meditation, Thoughtfulness	<b>Distraction, Neglect, Ignorance</b>	<b>Silence helps in peaceful contemplation.</b> (নীরবতা শান্তিপূর্ণ চিন্তাভাবনার জন্য সহায়ক।)
<b>Equilibrium (Noun)</b> /iː.kwɪˈlɪb.ri.əm/ (ভারসাম্য বা স্থিতিশীলতা) শারীরিক বা মানসিক স্থিতিশীল অবস্থা <b>Synonyms:</b> Balance, Stability, Steadiness	<b>Imbalance, Instability, Disproportion</b>	<b>Yoga helps in achieving mental equilibrium.</b> (যোগ মানসিক ভারসাম্য অর্জনে সহায়তা করে।)
<b>Harmonious (Adjective)</b> /hɑːrˈmoʊ.ni.əs/ (সুসংগত বা মধুর) এমন কিছু যা ভারসাম্যপূর্ণ ও শান্তিপূর্ণ পরিবেশ সৃষ্টি করে <b>Synonyms:</b> Melodious, Peaceful, Balanced	<b>Chaotic, Clashing, Dissonant</b>	<b>Their harmonious relationship brought peace to the family.</b> (তাদের সুসংগত সম্পর্ক পরিবারে শান্তি এনেছে।)
<b>Stimuli (Noun, plural of Stimulus)</b> /ˈstim.jʊ.laɪ/ (উদ্দীপনা বা প্রভাবক) এমন কিছু যা প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে বা উদ্দীপনা জোগায় <b>Synonyms:</b> Trigger, Incentive, Motivation	<b>Suppression, Inactivity, Numbness</b>	<b>Bright lights and loud noises are strong stimuli for the brain.</b> (উজ্জ্বল আলো এবং উচ্চ শব্দ মস্তিষ্কের জন্য শক্তিশালী উদ্দীপনা।)



<p><b>Rejuvenate (Verb)</b> /rɪ'dʒuː.vɪ.neɪt/ (পুনরুজ্জীবিত করা বা তরতাজা করা) নতুন শক্তি বা উদ্যম ফিরিয়ে আনা <b>Synonyms:</b> Revitalize, Refresh, Renew</p>	<p><b>Exhaust, Weaken, Drain</b></p>	<p>A vacation can rejuvenate the mind and body. (একটি ছুটি মন ও শরীরকে পুনরুজ্জীবিত করতে পারে।)</p>
<p><b>Serene (Adjective)</b> /sə'riːn/ (শান্ত ও নির্মল) মানসিক, পরিবেশগত বা আবেগগত প্রশান্তি <b>Synonyms:</b> Calm, Peaceful, Tranquil</p>	<p><b>Agitated, Chaotic, Tense</b></p>	<p>The lake had a serene and peaceful atmosphere. (হ্রদটির পরিবেশ ছিল শান্ত ও প্রশান্ত।)</p>
<p><b>Exhilaration (Noun)</b> /ɪɡ.zɪl.ə'reɪ.ʃən/ (উল্লাস বা আনন্দ) প্রবল আনন্দ বা উত্তেজনা অনুভূতি <b>Synonyms:</b> Joy, Excitement, Thrill</p>	<p><b>Boredom, Depression, Gloom</b></p>	<p>The feeling of exhilaration after a roller-coaster ride is amazing. (রোলার-কোস্টার রাইডের পর উল্লাসের অনুভূতি দুর্দান্ত।)</p>
<p><b>Lucid (Adjective)</b> /'luː.sɪd/ (স্পষ্ট ও বোধগম্য) এমন কিছু যা সহজে বোঝা যায় বা ব্যাখ্যা করা যায় <b>Synonyms:</b> Clear, Understandable, Transparent</p>	<p><b>Confusing, Obscure, Vague</b></p>	<p>His lucid explanation made the concept easy to understand. (তার স্পষ্ট ব্যাখ্যা বিষয়টিকে সহজবোধ্য করেছে।)</p>