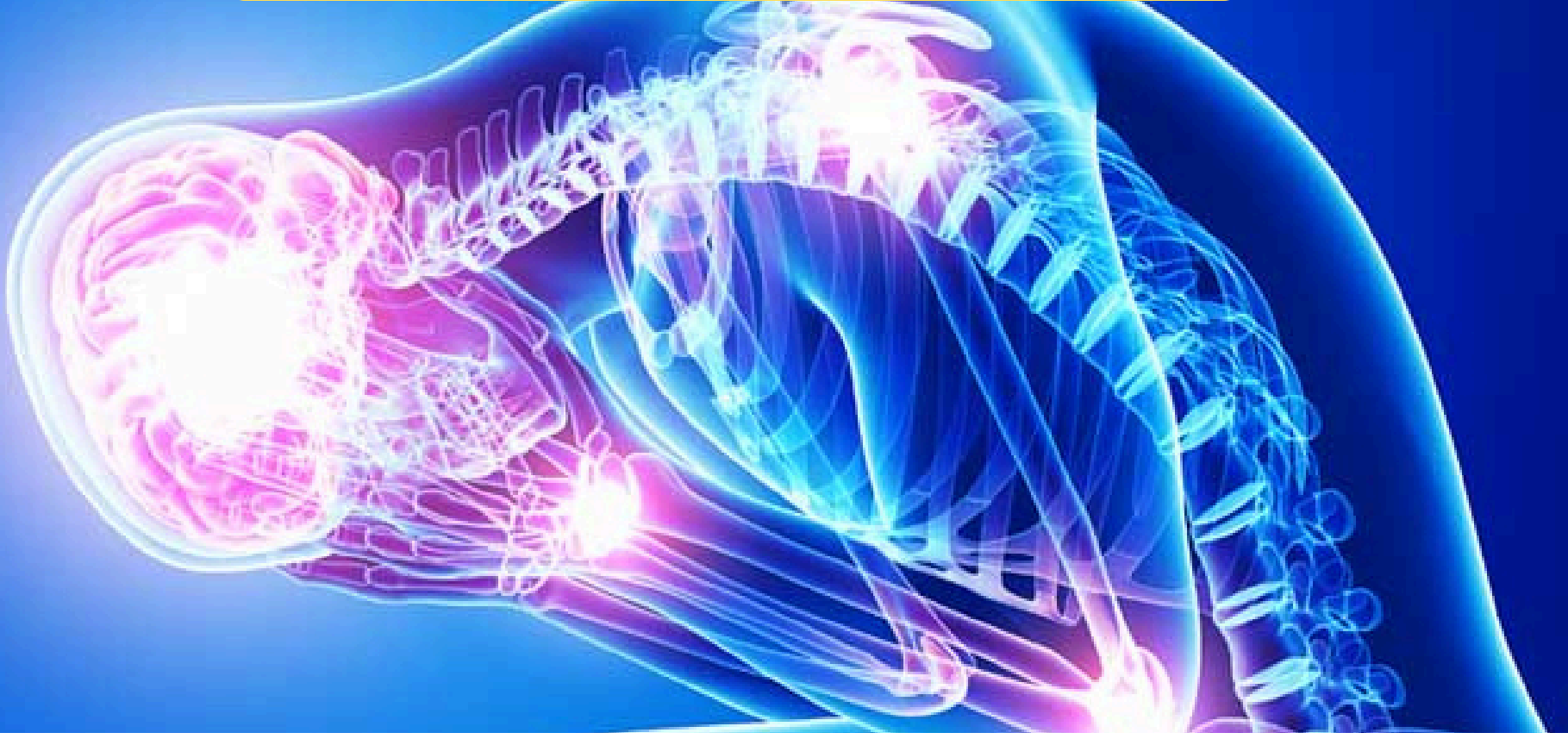


Impact of Stress on Well-being



Stress আমাদের মানসিক এবং শারীরিক স্বাস্থ্যের উপর গুরুতর প্রভাব ফেলে। এটি যদি নিয়ন্ত্রণে না থাকে, তবে catastrophic পরিণতি ডেকে আনতে পারে। মানুষ যখন চাপ অনুভব করে, তখন মস্তিষ্কে dissonance তৈরি হয়, যা আমাদের চিন্তা করার ক্ষমতাকে debilitating করতে পারে। ক্রমাগত fluctuation আমাদের আবেগের উপর প্রভাব ফেলে এবং susceptibility বাড়িয়ে তোলে।

যারা প্রতিদিন মানসিক turmoil অনুভব করেন, তারা দীর্ঘমেয়াদী neurosis বা উদ্বেগের শিকার হতে পারেন। এটি শুধু মনের উপর নয়, বরং শারীরিক impediment তৈরি করে, যা স্বাভাবিক জীবনযাত্রাকে ব্যাহত করে। তবে, introspection এবং cognizant থাকার মাধ্যমে আমরা এই সমস্যাগুলো mitigate করতে পারি। নিজেকে বুঝতে পারলে এবং প্রয়োজনীয় পরিবর্তন আনলে, stress ধীরে ধীরে alleviate হয়।

অতএব, stress শুধু একটি predicament নয়, বরং এটি কিভাবে মোকাবিলা করা হয় তার উপর নির্ভর করে ব্যক্তির সামগ্রিক well-being।

Word	Antonyms	Bangla Translation
Stress (N) /stres/ (স্ট্রেস) চাপ, মানসিক উদ্বেগ, দুশ্চিন্তা Synonyms: Tension Anxiety Strain	Relaxation Calmness Ease	Excessive stress can lead to health issues. (অতিরিক্ত চাপ স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে।)
Catastrophic (Adj) /kæt.ə'strof.ɪk/ (ক্যাটাস্ট্রফিক) বিপর্যয়কর, ধ্বংসাত্মক, মারাত্মক Synonyms: Disastrous Devastating Ruinous	Fortunate Beneficial Advantageous	The earthquake had catastrophic consequences for the city. (ভূমিকম্পটি শহরের জন্য বিপর্যয়কর পরিণতি এনেছিল।)
Dissonance (N) /'dis.ə.nəns/ (ডিসোন্যান্স) বৈষম্য, মতবিরোধ, অসঙ্গতি Synonyms: Discord Conflict Discrepancy	Harmony Agreement Concord	The political dissonance made decision-making difficult. (রাজনৈতিক বৈষম্যের কারণে সিদ্ধান্ত গ্রহণ কঠিন হয়ে পড়েছিল।)
Debilitating (Adj) /di'bil.ɪ.teɪ.tɪŋ/ (ডিবিলাটিং) দুর্বলকর, শক্তিহীন, অক্ষমকারী Synonyms: Weakening Crippling Exhausting	Strengthening Invigorating Energizing	The disease had a debilitating effect on his health. (রোগটি তার স্বাস্থ্যের ওপর দুর্বলকরণ প্রভাব ফেলেছিল।)
Fluctuation (N) /flʌk.tʃu'ei.jən/ (ফ্লাকচুয়েশন) ওঠানামা, পরিবর্তনশীলতা, অস্থিরতা Synonyms: Variation Instability Oscillation	Stability Consistency Steadiness	The stock market is experiencing constant fluctuation. (শেয়ারবাজারে ক্রমাগত ওঠানামা দেখা যাচ্ছে।)
Susceptibility (N) /sə'sɛp.tə'bɪl.ə.ti/ (সাসেপটিবিলিটি) সংবেদনশীলতা, দুর্বলতা, ঝুঁকিপূর্ণতা Synonyms: Vulnerability Sensitivity Inclination	Immunity Resistance Invulnerability	Older adults have a higher susceptibility to infections. (বয়স্ক ব্যক্তিদের সংক্রমণের প্রতি বেশি সংবেদনশীলতা থাকে।)
Turmoil (N) /'tɜː.mɔɪl/ (টারময়েল) বিশৃঙ্খলা, অস্থিরতা, বিপর্যয় Synonyms: Chaos Disorder Unrest	Peace Order Stability	The political turmoil led to mass protests. (রাজনৈতিক অস্থিরতার ফলে ব্যাপক বিক্ষোভ দেখা দেয়।)
Neurosis (N) /njʊə'rəʊ.sɪs/ (নিউরোসিস) মানসিক ব্যাধি, উদ্বেগজনিত সমস্যা, স্নায়বিক দুর্বলতা Synonyms: Anxiety disorder Neurosis Obsession	Sanity Balance Rationality	His neurosis made social interactions difficult. (তার মানসিক ব্যাধি সামাজিক মেলামেশাকে কঠিন করে তুলেছিল।)
Impediment (N) /ɪm'ped.ɪ.mənt/ (ইমপেডিমেন্ট) প্রতিবন্ধকতা, বাধা, রোধকারী Synonyms: Obstruction Hurdle Hindrance	Assistance Facilitation Support	Lack of resources was a major impediment to progress. (সংসাধনের অভাব ছিল অগ্রগতির প্রধান প্রতিবন্ধকতা।)

Word	Antonyms	Bangla Translation
Introspection (N) /ˌɪn.trəˈspek.ʃən/ (ইনট্রোস্পেকশন) আত্মপর্যালোচনা, আত্মবিশ্লেষণ, অন্তর্জ্ঞান Synonyms: Reflection Contemplation Self-examination	Extroversion Disregard Heedlessness	Introspection helps individuals understand their strengths and weaknesses. (আত্মপর্যালোচনা একজন ব্যক্তিকে তার শক্তি ও দুর্বলতা বুঝতে সহায়তা করে।)
Cognizant (Adj) /ˈkɒɡ.nɪ.zənt/ (কগনিজ্যান্ট) সচেতন, অবগত, জানা Synonyms: Aware Informed Perceptive	Oblivious Unaware Ignorant	He is cognizant of the challenges in the industry. (তিনি শিল্পের চ্যালেঞ্জ সম্পর্কে সচেতন।)
Mitigate (V) /ˈmɪt.ɪ.ɡeɪt/ (মিটিগেট) প্রশমিত করা, কমানো, উপশম করা Synonyms: Lessen Reduce Alleviate	Exacerbate Intensify Aggravate	Effective policies can mitigate environmental damage. (কার্যকর নীতি পরিবেশগত ক্ষতি কমাতে পারে।)
Alleviate (V) /əˈliː.vi.ɪt/ (অ্যালিভিয়েট) লাঘব করা, উপশম করা, হ্রাস করা Synonyms: Relieve Ease Soothe	Worsen Aggravate Intensify	Proper medication can alleviate chronic pain. (সঠিক ওষুধ দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা লাঘব করতে পারে।)
Predicament (N) /prɪˈdɪk.ə.mənt/ (প্রিডিকামেন্ট) বিপদ, সংকটময় অবস্থা, দুর্দশা Synonyms: Dilemma Hardship Quandary	Solution Advantage Ease	The unexpected loss put him in a financial predicament. (অপ্রত্যাশিত ক্ষতি তাকে আর্থিক সংকটে ফেলে দিয়েছিল।)
Well-being (N) /ˈwel.biː.ɪŋ/ (ওয়েল-বিইং) কল্যাণ, সুস্থতা, সুখ-শান্তি Synonyms: Health Prosperity Welfare	Distress Suffering Hardship	Regular exercise contributes to overall well-being. (নিয়মিত ব্যায়াম সামগ্রিক কল্যাণে অবদান রাখে।)