

How to Use Time-Blocking Effectively



আজকের ব্যস্ত জীবনে time-blocking হলো এমন একটি কৌশল, যা procrastination কমিয়ে আমাদের productivity বাড়াতে সাহায্য করে। সঠিকভাবে সময় compartmentalize করা হলে, কাজের fragmentation কমে এবং আমরা আমাদের সময়কে optimally ব্যবহার করতে পারি।

অনেকেই মনে করেন যে time-blocking একটি rigorous পদ্ধতি, কিন্তু এটি আসলে conducive পরিবেশ তৈরি করে। প্রতিটি কাজের জন্য নির্দিষ্ট সময় নির্ধারণ করা হলে, diligence বজায় রাখা সহজ হয় এবং কাজের culmination আরও কার্যকর হয়। এটি শুধুমাত্র অফিসের কাজে নয়, বরং ব্যক্তিগত জীবনের জন্যও indispensable। আমাদের প্রতিদিনকার multifaceted কাজগুলো একসঙ্গে করার চেষ্টা করলে dichotomy তৈরি হয়, যা আমাদের dexterity নষ্ট করে। তাই, সময় streamline করতে হলে, আমাদের meticulous পরিকল্পনা করা প্রয়োজন। ambidextrous হয়ে আমাদের কাজের ধরণ বুঝতে হবে এবং impediment গুলো চিহ্নিত করতে হবে, যাতে আমরা expedite করতে পারি এবং সময়ের overarching নিয়ন্ত্রণ রাখতে পারি।

Words	Antonyms	Bangla Translation
Time-blocking (Noun) /taɪm 'blɒk.ɪŋ/ (সময় নির্ধারণ পদ্ধতি) নির্দিষ্ট কাজের জন্য নির্দিষ্ট সময় বরাদ্দ করার কৌশল Synonyms: Scheduling, Time Management, Planning	Disorganization, Randomization, Procrastination	Time-blocking helps in managing tasks efficiently. (সময় নির্ধারণ পদ্ধতি কাজগুলো কার্যকরভাবে পরিচালনা করতে সাহায্য করে।)
Procrastination (Noun) /prəˌkræ.s.tɪ 'neɪ.ʃən/ (গড়িমসি বা কাজ পেছানো) গুরুত্বপূর্ণ কাজ পরে করার প্রবণতা Synonyms: Delay, Postponement, Avoidance	Action, Productivity, Efficiency	Excessive procrastination affects work performance. (অতিরিক্ত গড়িমসি কাজের দক্ষতার ওপর প্রভাব ফেলে।)
Productivity (Noun) /ˌprɒd.ʌk'tɪv.ɪ.ti/ (উৎপাদনশীলতা বা দক্ষতা) কম সময়ে বেশি ও কার্যকর ফলাফল অর্জন করার ক্ষমতা Synonyms: Efficiency, Output, Performance	Inefficiency, Laziness, Inactivity	Good planning increases productivity at work. (ভালো পরিকল্পনা কাজের উৎপাদনশীলতা বাড়ায়।)
Compartmentalize (Verb) /ˌkɒm.pɑːt'men.tə.laɪz/ (বিভক্ত করে রাখা) বিভিন্ন কাজ বা চিন্তাকে পৃথক বিভাগে ভাগ করা Synonyms: Categorize, Separate, Organize	Merge, Blend, Unify	It is essential to compartmentalize tasks for better focus. (ভালো মনোযোগের জন্য কাজগুলোকে পৃথকভাবে ভাগ করা জরুরি।)
Fragmentation (Noun) /ˌfræɡ.mən 'teɪ.ʃən/ (বিচ্ছিন্নতা বা বিভাজন) কোনো কিছু ভেঙে ছোট ছোট অংশে বিভক্ত হওয়া Synonyms: Division, Splitting, Disintegration	Unification, Continuity, Cohesion	Fragmentation of work can reduce efficiency. (কাজের বিচ্ছিন্নতা দক্ষতা কমাতে পারে।)
Optimally (Adverb) /'ɒp.tɪ.məl.i/ (সর্বোত্তমভাবে) কোনো কিছু করার সবচেয়ে কার্যকর উপায় Synonyms: Efficiently, Effectively, Ideally	Inefficiently, Poorly, Suboptimally	Tasks should be allocated optimally for maximum output. (সর্বোচ্চ ফলাফলের জন্য কাজগুলো সর্বোত্তমভাবে বণ্টন করা উচিত।)
Rigorous (Adjective) /'rɪɡ.ər.əs/ (কঠোর বা বিশদভাবে যাচাইকৃত) অত্যন্ত কঠোরভাবে বিশ্লেষণ বা অনুশীলন করা Synonyms: Strict, Thorough, Exacting	Lenient, Lax, Incomplete	A rigorous study plan helps students achieve better results. (একটি কঠোর পড়াশোনার পরিকল্পনা শিক্ষার্থীদের ভালো ফলাফল পেতে সাহায্য করে।)
Conducive (Adjective) /kən'duː.sɪv/ (সহায়ক) কোনো কিছুর জন্য অনুকূল বা সহায়ক পরিবেশ তৈরি করা Synonyms: Favorable, Beneficial, Supportive	Hindering, Unfavorable, Detrimental	A quiet environment is conducive to studying. (শান্ত পরিবেশ অধ্যয়নের জন্য সহায়ক।)
Diligence (Noun) /'dɪl.ɪ.dʒəns/ (পরিশ্রম ও অধ্যবসায়) কাজের প্রতি নিষ্ঠা ও মনোযোগ Synonyms: Hard work, Attentiveness, Perseverance	Carelessness, Negligence, Laziness	Success comes with patience and diligence. (সফলতা আসে ধৈর্য ও পরিশ্রমের মাধ্যমে।)

Culmination (Noun) /ˌkʌl.miˈnei.jən/ (চূড়ান্ত পরিণতি) একটি প্রক্রিয়া বা ঘটনাপ্রবাহের সর্বোচ্চ পর্যায় Synonyms: Conclusion, Climax, Peak	Beginning, Start, Initiation	The project reached its culmination after months of hard work. (কয়েক মাসের কঠোর পরিশ্রমের পর প্রকল্পটি তার চূড়ান্ত পরিণতিতে পৌঁছেছে।)
Indispensable (Adjective) /ˌɪn.diˈspen.sə.bəl/ (অপরিহার্য) যা একেবারে প্রয়োজনীয় এবং বাদ দেওয়া সম্ভব নয় Synonyms: Essential, Necessary, Crucial	Optional, Dispensable, Unnecessary	Water is indispensable for human survival. (মানুষের বেঁচে থাকার জন্য পানি অপরিহার্য।)
Multifaceted (Adjective) /ˌmʌl.tiˈfæs.i.tɪd/ (বহুমুখী বা নানাদিকসম্পন্ন) যার অনেক দিক বা বৈচিত্র্য রয়েছে Synonyms: Versatile, Complex, Diverse	Simple, Unidimensional, Limited	Leadership is a multifaceted skill that requires adaptability. (নেতৃত্ব একটি বহুমুখী দক্ষতা যা অভিযোজনযোগ্যতা প্রয়োজন।)
Dichotomy (Noun) /daɪˈkɒt.ə.mi/ (দ্বৈততা বা দ্বন্দ্ব) দুটি বিপরীত অংশ বা মতাদর্শের মধ্যে বিভক্তি Synonyms: Division, Contrast, Dualism	Unity, Harmony, Agreement	There is a dichotomy between theory and practice. (তত্ত্ব এবং বাস্তবতার মধ্যে দ্বৈততা রয়েছে।)
Dexterity (Noun) /dekˈster.i.ti/ (নৈপুণ্য বা দক্ষতা) দ্রুত ও নিখুঁতভাবে কাজ করার ক্ষমতা Synonyms: Skillfulness, Agility, Proficiency	Clumsiness, Incompetence, Inefficiency	Surgeons require high dexterity during operations. (অস্ত্রোপচারের সময় সার্জনদের উচ্চ নৈপুণ্য প্রয়োজন।)
Streamline (Verb) /ˈstriːm.laɪn/ (সরলীকরণ বা দক্ষতা বৃদ্ধি করা) কোনো প্রক্রিয়াকে সহজতর এবং কার্যকর করা Synonyms: Simplify, Optimize, Enhance	Complicate, Hinder, Obstruct	The company aims to streamline production to reduce costs. (কোম্পানিটি ব্যয় কমাতে উৎপাদন প্রক্রিয়াকে সরলীকরণ করতে চায়।)
Meticulous (Adjective) /məˈtɪk.jə.ləs/ (অত্যন্ত সতর্ক ও নিখুঁত) প্রতিটি খুঁটিনাটি বিষয়ে মনোযোগী হওয়া Synonyms: Precise, Detailed, Thorough	Careless, Negligent, Inaccurate	A meticulous approach is necessary for research. (গবেষণার জন্য অত্যন্ত সতর্ক দৃষ্টিভঙ্গি অপরিহার্য।)
Ambidextrous (Adjective) /ˌæm.bɪˈdek.strəs/ (দুই হাতে সমান দক্ষ) উভয় হাত ব্যবহার করতে সক্ষম ব্যক্তি Synonyms: Versatile, Two-handed, Adaptable	One-handed, Unskilled, Inflexible	Being ambidextrous can be beneficial in sports. (দুই হাতে সমান দক্ষতা থাকা ক্রীড়ায় উপকারী হতে পারে।)
Impediment (Noun) /ɪmˈpɛd.ɪ.mənt/ (প্রতিবন্ধকতা) কোনো কিছুর অগ্রগতি বা উন্নয়নে বাধা Synonyms: Obstacle, Barrier, Hindrance	Aid, Assistance, Facilitation	His speech disorder was an impediment to public speaking. (তার বাক প্রতিবন্ধকতা জনসম্মুখে কথা বলার ক্ষেত্রে বাধা হয়ে দাঁড়িয়েছিল।)

Expedite (Verb) /'ɛk.spɪ.daɪt/ (ত্বরান্বিত করা) কোনো প্রক্রিয়াকে দ্রুততর বা সহজতর করা Synonyms: Accelerate, Hasten, Speed Up	Delay, Slow Down, Hinder	The government took measures to expedite the approval process. (সরকার অনুমোদন প্রক্রিয়া দ্রুত করতে ব্যবস্থা গ্রহণ করেছে।)
Overarching (Adjective) /ˌoʊ.vərˈɑːr.tʃɪŋ/ (সামগ্রিক বা বিস্তৃত) কোনো কিছুর উপর বিস্তৃত এবং সর্বব্যাপী প্রভাব বিস্তারকারী Synonyms: Comprehensive, All-encompassing, Inclusive	Limited, Narrow, Insignificant	Sustainability is an overarching goal in modern business. (আধুনিক ব্যবসায় টেকসইতা একটি সামগ্রিক লক্ষ্য।)