

Healthy Lifestyle Habits for Longevity



সুস্থ জীবনযাত্রা দীর্ঘায়ু নিশ্চিত করতে অত্যন্ত conducive। সঠিক nourishment, নিয়মিত ব্যায়াম এবং মানসিক প্রশান্তি আমাদের জীবনকে invigorate করে এবং cardiovascular স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটায়। Sedentary জীবনধারা স্বাস্থ্যের জন্য detrimental, কারণ এটি স্থূলতা, উচ্চ রক্তচাপ এবং হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ায়। তাই সক্রিয় জীবনযাপন আমাদের equilibrium বজায় রাখতে সাহায্য করে এবং দীর্ঘমেয়াদে impediment সৃষ্টি করা থেকে রক্ষা করে। Holistic স্বাস্থ্য নিশ্চিত করতে mitigate করতে হবে মানসিক চাপ এবং পর্যাপ্ত ঘুম নিতে হবে, যা neuroplasticity বাড়ায় এবং মস্তিষ্কে কর্মক্ষম রাখে। পাশাপাশি, অতিরিক্ত exorbitant খাদ্যাভ্যাস এড়িয়ে চলা উচিত, কারণ এটি দেহের predisposition পরিবর্তন করে রোগের susceptibility বাড়ায়। সুস্থ অভ্যাস গড়ে তুলতে diligence প্রয়োজন, যা শরীরকে rejuvenate করে এবং ইতিবাচক proliferation ঘটায়। সুস্থ জীবনযাত্রার মাধ্যমে আমরা নিজেদের স্বাস্থ্যকে augment করতে পারি এবং দীর্ঘায়ু bolster করতে পারি।

Word	Antonyms	Bangla Translation
Conducive (Adj) /kən'djuː.sɪv/ (কনডুসিভ) সহায়ক, উপকারী, সহায়তাকারী Synonyms: Favorable Advantageous Beneficial	Unfavorable Obstructive Detrimental	A quiet environment is conducive to studying. (নিরিবিলি পরিবেশ পড়াশোনার জন্য সহায়ক।)
Nourishment (N) /'nʌr.ɪʃ.mənt/ (নরিশমেন্ট) পুষ্টি, খাদ্য, শক্তি প্রদানকারী Synonyms: Nutrition Sustenance Food	Starvation Malnourishment Deficiency	Proper nourishment is essential for child development. (শিশুর বিকাশের জন্য সঠিক পুষ্টি অত্যন্ত জরুরি।)
Invigorate (V) /ɪn'vɪg.ər.ert/ (ইনভিগারেট) উজ্জীবিত করা, প্রাণবন্ত করা, শক্তি বৃদ্ধি করা Synonyms: Energize Revitalize Stimulate	Weaken Drain Exhaust	A morning workout invigorates the body and mind. (সকালের ব্যায়াম শরীর ও মনকে উজ্জীবিত করে।)
Cardiovascular (Adj) /kɑː.di.əʊ 'væs.kjʊ.lər/ (কার্ডিওভাসকুলার) হৃদযন্ত্র ও রক্তসংবহনসংক্রান্ত Synonyms: Circulatory Heart-related Blood flow	Non-cardiac Peripheral External	Regular exercise improves cardiovascular health. (নিয়মিত ব্যায়াম হৃদযন্ত্রের স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটায়।)
Sedentary (Adj) /'sed.ən.tər.i/ (সেডেন্টারি) অলস, স্থির জীবনযাপন, কম্পিউটার বা ডেস্কে বসে থাকার জীবনধারা Synonyms: Inactive Stationary Desk-bound	Active Mobile Energetic	A sedentary lifestyle can lead to obesity and heart disease. (অলস জীবনযাপন স্থূলতা ও হৃদরোগের কারণ হতে পারে।)
Detrimental (Adj) /ˌdet.rɪ'men.təl/ (ডেট্রিমেন্টাল) ক্ষতিকর, বিপজ্জনক, অপকারী Synonyms: Harmful Damaging Adverse	Beneficial Helpful Advantageous	Smoking is detrimental to health. (ধূমপান স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর।)
Equilibrium (N) /iː.kwɪ'lib.ri.əm/ (ইকুইলিব্রিয়াম) ভারসাম্য, সমতা, স্থিতিশীলতা Synonyms: Balance Stability Harmony	Imbalance Instability Disequilibrium	The economy must maintain equilibrium to prevent a crisis. (একটি সংকট এড়াতে অর্থনীতির ভারসাম্য বজায় রাখা আবশ্যক।)
Impediment (N) /ɪm'ped.ɪ.mənt/ (ইমপেডিমেন্ট) প্রতিবন্ধকতা, বাধা, অগ্রগতির অন্তরায় Synonyms: Obstruction Barrier Hindrance	Aid Assistance Facilitation	Lack of education is a major impediment to social progress. (শিক্ষার অভাব সামাজিক অগ্রগতির একটি প্রধান প্রতিবন্ধকতা।)
Holistic (Adj) /həʊ'ls.tɪk/ (হোলিস্টিক) সামগ্রিক, সম্পূর্ণ দৃষ্টিভঙ্গি, সমস্ত দিক বিবেচনা করা Synonyms: Comprehensive All-encompassing Integrated	Partial Fragmented Narrow	Holistic health care considers both mind and body. (সামগ্রিক স্বাস্থ্যসেবা শরীর ও মন উভয়কেই বিবেচনায় নেয়।)
Mitigate (V) /'mɪt.ɪ.gert/ (মিটিগেট) প্রশমিত করা, লাঘব করা, কমিয়ে আনা Synonyms: Alleviate Reduce Diminish	Intensify Aggravate Worsen	Measures were taken to mitigate the effects of climate change. (জলবায়ু পরিবর্তনের প্রভাব কমানোর জন্য ব্যবস্থা নেওয়া হয়েছে।)

<p>Neuroplasticity (N) /ˌnjʊə.rəʊ.plæs'tɪs.i.ti/ (নিউরোপ্লাস্টিসিটি) মস্তিষ্কের অভিযোজন ক্ষমতা, স্নায়ুর পুনর্গঠনের ক্ষমতা, শেখার মাধ্যমে মস্তিষ্কের পরিবর্তন</p> <p>Synonyms: Brain Adaptability Neural Flexibility Cognitive Modification</p>	Rigidity Fixation Inflexibility	<p>Neuroplasticity allows the brain to adapt and learn new skills. (নিউরোপ্লাস্টিসিটি মস্তিষ্ককে অভিযোজিত হতে ও নতুন দক্ষতা শিখতে সহায়তা করে।)</p>
<p>Exorbitant (Adj) /ɪɡ'zɔː.bɪ.tənt/ (এক্সঅর্বিট্যান্ট) অত্যধিক, মাত্রাতিরিক্ত, অযৌক্তিকভাবে ব্যয়বহুল</p> <p>Synonyms: Excessive Outrageous Overpriced</p>	Reasonable Moderate Affordable	<p>The hotel charged an exorbitant amount for a one-night stay. (হোটেলটি এক রাতের থাকার জন্য অত্যধিক মূল্য নির্ধারণ করেছিল।)</p>
<p>Predisposition (N) /ˌpriː.dɪs.pə'zɪʃ.ən/ (প্রিডিসপজিশন) পূর্বপ্রবণতা, সহজাত প্রবণতা, কোনো বিষয়ে স্বাভাবিক ঝোঁক</p> <p>Synonyms: Inclination Propensity Susceptibility</p>	Resistance Immunity Aversion	<p>A family history of diabetes increases a predisposition to the disease. (ডায়াবেটিসের পারিবারিক ইতিহাস থাকলে এ রোগের পূর্বপ্রবণতা বৃদ্ধি পায়।)</p>
<p>Susceptibility (N) /səˌsep.tə'bɪl.i.ti/ (সাসেপটিবিলিটি) সংবেদনশীলতা, ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থা, সহজে প্রভাবিত হওয়ার প্রবণতা</p> <p>Synonyms: Vulnerability Sensitivity Receptivity</p>	Immunity Resistance Protection	<p>Lack of sleep increases susceptibility to illnesses. (ঘুমের অভাব রোগের প্রতি সংবেদনশীলতা বৃদ্ধি করে।)</p>
<p>Diligence (N) /'dɪl.ɪ.dʒəns/ (ডিলিজেন্স) অধ্যবসায়, পরিশ্রম, সতর্কতা</p> <p>Synonyms: Perseverance Hard work Meticulousness</p>	Laziness Negligence Carelessness	<p>His diligence in studying led to outstanding results. (তার অধ্যবসায়ের কারণে অসাধারণ ফলাফল এসেছে।)</p>
<p>Rejuvenate (V) /rɪ'dʒuː.vən.ert/ (রিজুভেনেট) পুনরুজ্জীবিত করা, তরুণ বা শক্তিশালী করা, পুনর্নবীকরণ করা</p> <p>Synonyms: Revitalize Refresh Renew</p>	Exhaust Deplete Drain	<p>A vacation helps to rejuvenate both body and mind. (একটি ছুটি শরীর ও মনকে পুনরুজ্জীবিত করতে সাহায্য করে।)</p>
<p>Proliferation (N) /prəˌlɪf.ər'ei.jən/ (প্রোলিফারেশন) দ্রুত বৃদ্ধি, ব্যাপক বিস্তার, অস্বাভাবিক দ্রুত প্রসারণ</p> <p>Synonyms: Expansion Growth Multiplication</p>	Decline Reduction Contraction	<p>The proliferation of smartphones has transformed communication. (স্মার্টফোনের ব্যাপক বিস্তার যোগাযোগ ব্যবস্থাকে বদলে দিয়েছে।)</p>
<p>Augment (V) /ɔːg'ment/ (অগমেন্ট) বৃদ্ধি করা, প্রসারিত করা, শক্তিশালী করা</p> <p>Synonyms: Enhance Amplify Expand</p>	Decrease Lessen Diminish	<p>The company plans to augment its workforce next year. (কোম্পানিটি আগামী বছর তার কর্মীসংখ্যা বাড়ানোর পরিকল্পনা করছে।)</p>
<p>Bolster (V) /'bəʊl.stər/ (বোলস্টার) শক্তিশালী করা, সহায়তা করা, উৎসাহিত করা</p> <p>Synonyms: Strengthen Support Reinforce</p>	Weaken Undermine Deplete	<p>The government aims to bolster economic growth. (সরকার অর্থনৈতিক প্রবৃদ্ধিকে শক্তিশালী করতে চায়।)</p>