

Common Myths About Weight Loss



ওজন কমানো নিয়ে অনেক misconception রয়েছে, যা বহু মানুষ বিশ্বাস করে এবং সেগুলো তাদের regimen-এ প্রভাব ফেলে। অনেকেই মনে করেন যে appetite কমিয়ে রাখলেই দ্রুত ওজন কমবে, কিন্তু এটি শুধুমাত্র deprivation তৈরি করে, যা শরীরের homeostasis ব্যাহত করে।

একটি বড় conundrum হলো, মানুষ মনে করে কম খেলে catabolism বেড়ে যায়, ফলে ওজন কমে। কিন্তু বাস্তবে, শরীর যদি দীর্ঘসময় কম ক্যালোরি গ্রহণ করে, তবে এটি metabolic হার কমিয়ে দেয়, যা বিপরীত প্রভাব ফেলে।

আরেকটি ভুল ধারণা হলো, বেশি পানি পান করা diuretic হিসেবে কাজ করে এবং দ্রুত ওজন কমিয়ে দেয়। যদিও এটি সাময়িক equilibrium পরিবর্তন করতে পারে, কিন্তু এটি দীর্ঘমেয়াদী সমাধান নয়।

সঠিক তথ্য জানা প্রয়োজন এবং skepticism থাকা জরুরি, যাতে আমরা dissonance তৈরি না করে, বরং ওজন কমানোর সঠিক উপায় অবলম্বন করতে পারি। Debunk করা উচিত সেই সব ভ্রান্ত বিশ্বাস, যা স্বাস্থ্যের জীবনযাত্রার পথে বাধা সৃষ্টি করে।

Word	Antonyms	Bangla Translation
Misconception (N) /ˌmɪs.kənˈsep.jən/ (মিসকনসেপশন) ভুল ধারণা, বিভ্রান্তি, অপধারণা Synonyms: Fallacy Delusion Misinterpretation	Understanding Clarity Truth	Many people have a misconception about healthy dieting. (অনেকের স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কে ভুল ধারণা রয়েছে।)
Regimen (N) /ˈredʒ.ɪ.mən/ (রেজিমেন) নির্দিষ্ট স্বাস্থ্যবিধি, শারীরিক ও মানসিক নিয়ম, জীবনযাত্রার কাঠামো Synonyms: Routine Discipline Program	Disorder Irregularity Neglect	A strict exercise regimen improves overall fitness. (একটি কঠোর ব্যায়াম রেজিমেন সামগ্রিক স্বাস্থ্য উন্নত করে।)
Appetite (N) /ˈæp.ə.taɪt/ (অ্যাপেটাইট) ক্ষুধা, আগ্রহ, অভিলাষ Synonyms: Hunger Craving Desire	Satiety Aversion Indifference	Stress can reduce a person's appetite. (চাপ মানুষের ক্ষুধা কমিয়ে দিতে পারে।)
Deprivation (N) /ˌdep.rɪˈveɪ.jən/ (ডিপ্রাইভেশন) বঞ্চনা, অভাব, সীমাবদ্ধতা Synonyms: Deficiency Scarcity Hardship	Abundance Sufficiency Provision	Sleep deprivation affects cognitive function. (ঘুমের অভাব মানসিক কার্যক্ষমতাকে প্রভাবিত করে।)
Homeostasis (N) /ˌhoʊ.mi.əʊˈsteɪ.sɪs/ (হোমিওস্টেসিস) দেহের অভ্যন্তরীণ ভারসাম্য, শারীরবৃত্তীয় স্থিতিশীলতা Synonyms: Equilibrium Stability Balance	Imbalance Fluctuation Instability	The human body maintains homeostasis through temperature regulation. (মানবদেহ তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে হোমিওস্টেসিস বজায় রাখে।)
Conundrum (N) /kəˈnʌn.drəm/ (কানানড্রাম) জটিল সমস্যা, ধাঁধা, কঠিন প্রশ্ন Synonyms: Dilemma Enigma Puzzle	Solution Certainty Clarity	Finding a cure for rare diseases is a scientific conundrum. (বিরল রোগের প্রতিকার খুঁজে পাওয়া একটি বৈজ্ঞানিক জটিলতা।)
Catabolism (N) /kəˈtæb.ə.ɪ.zəm/ (ক্যাটাবোলিজম) বিপাকীয় প্রক্রিয়ার মাধ্যমে জটিল পদার্থ ভেঙে শক্তি উৎপাদন Synonyms: Breakdown Decomposition Metabolic Process	Anabolism Synthesis Construction	Catabolism plays a crucial role in cellular energy production. (ক্যাটাবোলিজম কোষের শক্তি উৎপাদনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।)
Metabolic (Adj) /ˌmet.əˈbɒl.ɪk/ (মেটাবলিক) বিপাকীয়, দেহের রসায়নিক পরিবর্তন সংক্রান্ত Synonyms: Physiological Biochemical Nutritional	Non-metabolic Inactive Dormant	Regular exercise enhances metabolic efficiency. (নিয়মিত ব্যায়াম বিপাকীয় কার্যকারিতা বাড়ায়।)
Diuretic (N) /ˌdaɪ.jʊˈret.ɪk/ (ডাইউরেটিক) প্রস্রাব বৃদ্ধিকারী পদার্থ, মূত্রবর্ধক ঔষধ Synonyms: Detoxifier Water Expeller Urinary Stimulant	Water-retaining Hydrating Antidiuretic	Coffee has a mild diuretic effect. (কফির হালকা মূত্রবর্ধক প্রভাব রয়েছে।)
Equilibrium (N) /ˌiː.kwɪˈlɪb.ri.əm/ (ইকুইলিব্রিয়াম) ভারসাম্য, স্থিতিশীলতা, সমতা Synonyms: Stability Balance Symmetry	Imbalance Instability Disequilibrium	The economy is trying to regain its equilibrium after inflation. (মুদ্রাস্ফীতির পর অর্থনীতি পুনরায় ভারসাম্য ফিরে পাওয়ার চেষ্টা করছে।)

Skepticism (N) /ˈskep.tɪ.sɪ.zəm/ (স্কেপটিসিজম) সংশয়বাদ, অবিশ্বাস, সন্দেহপ্রবণতা Synonyms: Doubt Cynicism Incredulity	Certainty Belief Confidence	His skepticism about new technology often makes him resistant to change. (নতুন প্রযুক্তি সম্পর্কে তার সংশয়বাদ প্রায়শই তাকে পরিবর্তনের প্রতি প্রতিরোধী করে তোলে।)
Dissonance (N) /ˈdis.ə.nəns/ (ডিসোন্যান্স) মতানৈক্য, বৈপরীত্য, অসামঞ্জস্য Synonyms: Discord Conflict Incongruity	Harmony Agreement Accord	There was a noticeable dissonance between their opinions. (তাদের মতামতের মধ্যে একটি লক্ষণীয় বৈপরীত্য ছিল।)
Debunk (V) /,diːˈbʌŋk/ (ডিবাঙ্ক) ভুল ধারণা উন্মোচন করা, মিথ্যা প্রমাণ করা Synonyms: Expose Disprove Refute	Validate Confirm Authenticate	Scientists debunked the myth that vaccines cause autism. (বিজ্ঞানীরা টিকার মাধ্যমে অটিজম হওয়ার মিথ দূর করেছেন।)