

UNIT 13

Loneliness

~ একাকীত্ব

English 1st Paper



Learning Outcomes | লি:নিঙ আউটকাম্‌স্ | শিখনফল

after we have studied this unit, we will be able to (এই অধ্যায়টি পড়ার পর আমরা সক্ষম হবো)–

- know new words and extend our vocabulary (নতুন নতুন শব্দ জানতে এবং আমাদের শব্দভান্ডার বাড়াতে)
- read a text and understand overall meaning (একটি পাঠ পড়তে এবং সামগ্রিক অর্থ বুঝতে)
- infer meanings from the context (প্রসঙ্গ অনুযায়ী অর্থ অনুমান করতে)
- answer and give opinions on a given topic (প্রদত্ত বিষয়ের উপর উত্তর এবং মতামত দিতে)

Unit 13

Loneliness, Causes, Effects and Prevention

Lesson 01

একাকীত্ব, কারণ, প্রভাব এবং প্রতিরোধ



VOCABULARY (ভক্যাবিউলারি)– শব্দভান্ডার

Word & Meaning	English Meaning	Syn., Ant. & Derivatives
loneliness (লোউনলিনেস) <i>n.</i> – একাকীত্ব, একা থাকার অবস্থা	the state of being alone or isolated	<i>syn.</i> isolation, solitude; <i>ant.</i> companionship, togetherness
universal (ইউনিভার্সাল) <i>adj.</i> – সার্বজনীন, সব জায়গায় প্রযোজ্য	affecting or involving everyone	<i>syn.</i> global, widespread; <i>ant.</i> limited, specific
emotion (ইমোশন) <i>n.</i> – অনুভূতি, আবেগ	a feeling or sensation	<i>syn.</i> feeling, sentiment; <i>ant.</i> apathy, indifference
pervasive (পারভাসিভ) <i>adj.</i> – সর্বব্যাপী, বিস্তৃত	spreading widely throughout an area or a group of people	<i>syn.</i> widespread; <i>ant.</i> limited, restricted

Word & Meaning	English Meaning	Syn., Ant. & Derivatives
support (সাপোর্ট)n. — সহায়তা	assistance or help	syn. aid, assistance; ant. opposition
perceiving [পারসিভিং]v. & gerund. — উপলব্ধি করা	becoming aware of something through the senses	syn. noticing, sensing; ant. ignoring, overlooking
uneasiness (আনিসাইনেস)n. — অস্বস্তি	a feeling of discomfort or worry	syn. discomfort, anxiety; ant. comfort, ease
solitary (সোলিটারি)adj. — একা, নিঃসঙ্গ	being alone or isolated	syn. alone, single; ant. social, together
desire [ডিজাইআ(র)]n. — ইচ্ছা, চাহিদা	a strong feeling of wanting something	syn. want, craving; ant. aversion
demographic (ডিমোগ্রাফিক)adj. — জনসংখ্যার সম্পর্কিত	relating to the structure of populations	syn. population-related; ant. general
contribute (কন্ট্রিবিউট)v. — অবদান রাখা	to give or add something	syn. add, donate; ant. withhold, detract
discrepancy (ডিসক্রিপ্যান্সি)n. — অমিল, বিরোধ	a lack of compatibility or consistency between two things	syn. difference, inconsistency; ant. agreement, consistency
retirement (রিটাইআরন্মেন্ট)n. — অবসরগ্রহণ	the action or fact of leaving one's job or profession	syn. departure, withdrawal; ant. work, employment
limitation (লিমিটেইশন)n. — সীমাবদ্ধতা	restrictions or boundaries	syn. restrictions, constraints; ant. freedom
medical (মেডিক্যাল)adj. — চিকিৎসা সম্পর্কিত	relating to the practice of medicine	syn. healthcare, clinical; ant. non-medical
physical (ফিজিক্যাল)adj. — শারীরিক	relating to the body or material thing	syn. bodily; ant. mental
inherently (ইনহিআরেন্টলি)adv. — সহজাতভাবে; সাধারণত	naturally; existing as a permanent and essential quality	syn. innately; ant. artificially
strategy (স্ট্র্যাটিকি)n. — কৌশল; নির্দিষ্ট লক্ষ্য অর্জনের জন্য পরিকল্পনা	a plan of action designed to achieve a specific goal	syn. plan, approach; ant. spontaneity
regime (রেইজিম)n. — নির্দিষ্ট এবং পরিকল্পিত কর্মসূচি	a planned and systematic program	syn. routine, schedule; ant. randomness
accomplishment (আকম্প্লিশমেন্ট)n. — কৃতিত্ব, সফলভাবে সম্পন্ন কাজ	a task successfully completed	syn. success; ant. failure, defeat
nurture [ন্যুরচার]v. — লালন পালন করা, কোন কিছু বিকাশে সহায়তা করা	to care for and encourage the growth of something or someone	syn. foster, cultivate; ant. neglect, ignore
wellness (ওয়েলনেস)n. — সুস্থতা	the state of being in good health	syn. health; well-being; ant. illness
diminish (ডিমিনিশ)v. — হ্রাস করা, কম গুরুত্বপূর্ণ করা	to make or become smaller or less important	syn. reduce, decrease; ant. increase, enhance



মূল পাঠ (Text) | পাঠ্যবইয়ের প্রশ্নের উত্তর শিখি



A Look at the picture on the previous page and guess what the person might be feeling. Make a list of those emotions and describe them briefly. (পূর্ববর্তী পৃষ্ঠার ছবিটি দেখে এবং অনুমান করো ব্যক্তিটি কেমন অনুভব করছে। এ আবেগগুলোর একটি তালিকা তৈরি করো এবং সংক্ষেপে এদের বর্ণনা কর।)

Ans. Possible Emotions the Person Might be Feeling (ব্যক্তিটি সম্ভাব্য যেসব অনুভূতি অনুভব করতে পারে) :

- Sadness (দুঃখ) :** The person might be overwhelmed with feelings of sorrow or grief, possibly due to personal loss or disappointment. (ব্যক্তিটি সম্ভবত শোক বা দুঃখের ভারে ভারাক্রান্ত, সম্ভবত ব্যক্তিগত ক্ষতি বা হতাশার কারণে।)
- Loneliness (একাকীত্ব) :** Sitting alone in a secluded place suggests feelings of being isolated or disconnected from others. (নির্জন স্থানে বসে থাকা তার বিচ্ছিন্নতা বা অন্যদের সাথে সংযোগের অভাবকে নির্দেশ করে।)
- Anxiety (উদ্বেগ) :** Covering the eyes with hands can indicate stress, worry, or fear about a situation or uncertain future. (হাত দিয়ে চোখ ঢেকে রাখা অর্থ হতে পারে চাপ, দুশ্চিন্তা, বা অনিশ্চিত ভবিষ্যৎ নিয়ে ভয়।)
- Confusion (বিধা) :** The gesture of covering the eyes might signify an attempt to block out distractions while trying to process thoughts or decisions. (চোখ ঢাকার ভঙ্গি চিন্তা বা সিদ্ধান্ত নেয়ার সময় বিভ্রান্তি দূর করার প্রচেষ্টাকে নির্দেশ করতে পারে।)
- Frustration (হতাশা) :** Covering the face could also mean he/she feels annoyed or stuck, unable to solve a problem. (মুখ ঢেকে রাখা তার বিরক্তি বা সমস্যার সমাধানে অক্ষমতার প্রকাশ হতে পারে।)



6. **Embarrassment (শঙ্কা)** : The person might feel ashamed or humiliated, hiding his face as a defensive gesture. (ব্যক্তিটি সম্ভবত বিরক্ত বোধ করছে, আত্মরক্ষার জন্য মুখ ঢেকে রেখেছে।)
7. **Helplessness (অসহায়তা)** : The position suggests a lack of motivation or the feeling of being trapped without a solution. (ভক্তিটি তার অনুপ্রেরণার অভাব বা সমস্যার মধ্যে আটকে থাকার অনুভূতি নির্দেশ করতে পারে।)

Description of Each Emotion (প্রতিটি অনুভূতির বর্ণনা) :

1. **Sadness (দুঃখ)** : A heavy emotion, often accompanied by tears or a sense of loss. (একটি ভারী অনুভূতি, যা প্রায়ই কান্না বা ক্ষতি বোধের সাথে যুক্ত।)
2. **Loneliness (একাকীত্ব)** : A painful awareness of being apart from social interactions. (সামাজিক যোগাযোগ থেকে আলাদা থাকার বেদনাদায়ক উপলব্ধি।)
3. **Anxiety (উদ্বেগ)** : A restless emotion, often paired with a racing mind or fear of the unknown. (অস্থির অনুভূতি, প্রায়ই দ্রুত চিন্তা বা অজানা বিষয়ে ভয়ের সাথে যুক্ত।)
4. **Confusion (বিধা)** : The struggle to find clarity amidst chaotic thoughts or feelings. (বিশৃঙ্খল চিন্তা বা অনুভূতির মধ্যে স্পষ্টতা খুঁজে পাওয়ার সংগ্রাম।)
5. **Frustration (হতাশা)** : The irritation of facing obstacles that seem insurmountable. (এমন ধরনের বাধার মুখোমুখি হওয়ার বিরক্তি যা অপ্রতিরোধ্য মনে হয়।)
6. **Embarrassment (শঙ্কা)** : A defensive reaction to feeling exposed or ridiculed. (প্রকাশিত বা উপহাস বোধ করার প্রতিরক্ষামূলক প্রতিক্রিয়া।)
7. **Helplessness (অসহায়তা)** : A loss of control, leading to inactivity or resignation. (নিয়ন্ত্রণ হারানোর অনুভূতি, যা নিষ্ক্রিয়তা বা আত্মসমর্পণের দিকে নিয়ে যায়।)

B Let's read the following excerpt and answer the questions. (এসো আমরা নিচের উদ্ধৃত অংশটুকু পড়ি এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দিই।)

Text (মূল পাঠ)	উদ্ধারণ	বঙ্গানুবাদ
<p>What is Loneliness? Causes, Effects and Prevention By : Lindsay Modglin</p> <p>Loneliness is a universal emotion that most of us experience at least once during our lifetime, although certain events, such as an illness or a pandemic, can make it feel more pervasive. If you're currently experiencing feelings of loneliness, you aren't alone. In fact, a 2020 study by Cigna found that 61% of Americans reported being lonely in 2019, up from 54% in 2018.</p>	<p>ওঅট ইজ লোউনলিনেস? কোজিস্, ইফেক্টস্ আন্ড প্রিভেনশন্স</p> <p>লোউনলিনেস ইজ্ আ ইউনিভার্সাল ইমোউশন্স দ্যাট্ মোস্ট অফ্ অস্ ইক্সপেরিয়ারিআন্স্ অ্যাট্ লীস্ট্ ওআন্স্ ডিউআরিঙ্ আউআ(র) লাইফটাইম্, ওল্‌দোউ সার্টিন্ ইভেন্ট্‌স্, সাচ্‌ অ্যাঙ্ক্ আন্‌ ইল্‌নেস্ ও(র) আ প্যানডেমিক্, ক্যান্‌ মেইক্‌ ইট্‌ ফীল্‌ মো(র) পাতাসিঙ্‌। ইফ্‌ ইউআ(র) কারেন্টলি ইক্সপেরিয়ারিআন্সিঙ্‌ ফীলিঙ্‌স্‌ অড্‌ লোউনলিনেস্‌, ইউ আ(র)নট্‌ আলোউন্‌। ইন্‌ ফ্যাক্ট্‌ আ টু থাউজন্ড্‌ টোয়েন্টি স্টাডি বাই সিগনা ফাউন্ড্‌ দ্যাট্‌ সিক্সটি ওআন্‌ পাসেন্ট্‌ অড্‌ আমেরিকান্‌স্‌ রিপোর্টিঙ্‌ বীইঙ্‌ লোউনলি ইন্‌ টু থাউজন্ড্‌ নাইটীন্‌, আপ্‌ ফ্রম্‌ ফিফটি কো(র) পাসেন্ট্‌ ইন্‌ টু থাউজন্ড্‌ এইটীন্‌।</p>	<p>একাকীত্ব কী? কারণ, প্রভাব এবং প্রতিরোধ</p> <p>একাকীত্ব একটি সার্বজনীন অনুভূতি যা আমরা জীবনে অন্তত একবার হলেও অনুভব করি, যদিও কিছু ঘটনা, যেমন অসুস্থতা বা মহামারি, এটাকে আরও তীব্র করে তুলতে পারে। যদি তুমি বর্তমানে একাকীত্ব অনুভব কর, তবে তুমি একা নও। প্রকৃতপক্ষে ২০২০ সালে সিগনা-এর একটি গবেষণায় দেখা গেছে যে ২০১৯ সালে ৬১% আমেরিকান একাকীত্ব অনুভব করেছে, যা ২০১৮ সালের ৫৪% থেকে বৃদ্ধি পেয়েছে।</p>
<p>No matter what events are occurring around you, understanding loneliness and its risks is important for recognising when you may need support. Read on to learn what loneliness is, its causes, long-term risks and ways to cope with the emotions that may come up when you're lonely.</p>	<p>নৌ ম্যাটা(র) ওঅট্‌ ইভেন্ট্‌স্‌ আ(র) আকারিঙ্‌ অ্যারাইন্ড্‌ ইউ, আন্ডাষ্ট্যান্ডিং লোউনলিনেস্‌ আন্ড্‌ ইট্‌স্‌ রিসক্‌স্‌ ইজ্‌ ইমপোর্টান্ট্‌ ফ(র) রেকগনিজিং‌ ওএন্‌ ইউ মেই নীড্‌ সাপোর্ট্‌। রীড্‌ অন্‌ টু লার্ন্‌ ওঅট্‌ লোউনলিনেস্‌ ইজ্‌, ইট্‌স্‌ কোজিঙ্‌, লং-টার্ম্‌ রিসক্‌স্‌ আন্ড্‌ ওএইজ্‌ টু কোপ্‌ উইথ্‌ দি ইমোউশন্স্‌ দ্যাট্‌ মেই কাম্‌ আপ্‌ ওএন্‌ ইউআ(র) লোউনলি।</p>	<p>তোমার চারপাশে যে পরিস্থিতিই হোক না কেন, একাকীত্ব এবং এর ঝুঁকি সম্পর্কে বোঝা গুরুত্বপূর্ণ, যাতে তুমি বুঝতে পারো কখন সহায়তা প্রয়োজন। একাকীত্ব কী, এর কারণ, দীর্ঘমেয়াদি ঝুঁকি এবং একাকীত্বের সময় যে আবেগগুলো আসে তা মোকাবিলায় উপায় সম্পর্কে জানার জন্য পড়তে থাকো।</p>
<p>What Is Loneliness?</p> <p>The American Psychological Association (APA) defines loneliness as the "affective and cognitive discomfort or uneasiness from being or perceiving oneself to be alone or otherwise solitary."</p>	<p>ওঅট্‌ ইজ্‌ লোউনলিনেস্‌?</p> <p>দি আমেরিকান্‌স্‌ সাইকোলজিক্যাল্‌ অ্যাসোসিয়েশন্‌ (APA) ডিফাইন্স্‌ লোউনলিনেস্‌ অ্যাঙ্ক্‌ দি "আফেক্টিভ্‌ আন্ড্‌ কগনিটিভ্‌ ডিসকাম্‌ফোর্ট্‌ ও(র) আনসিউজিনেস্‌ ফ্রম্‌ বাইইঙ্‌ ও(র) পানীডিঙ্‌ ওআনসেল্‌ফ্‌ টু বী আলোউন্‌ ও(র) আদাওআইজ্‌ সলিটারি।"</p>	<p>একাকীত্ব কী?</p> <p>আমেরিকান সাইকোলজিক্যাল এসোসিয়েশন (এপিএ) একাকীত্বকে সংজ্ঞায়িত করেছে "একাকীত্ব বা নিজেকে একা বা বিচ্ছিন্ন অনুভব করার কারণে সৃষ্ট আবেগীয় এবং মানসিক অস্বস্তি" হিসেবে।</p>

Text (মূল পাঠ)	উদ্ধারণ	বঙ্গানুবাদ
In other words, loneliness is the mental or emotional discomfort you may experience from either being alone or feeling as though you are alone. This feeling stems from your social needs not being met and/or an inability to get the social connection you desire.	ইন আদা(র) ওয়াড্‌স্‌, লোউনলিনেস্‌ ইজ্‌ দা মেন্টেল্‌ ও(র) ইমোশনাল্‌ ডিসকাম্‌ফোর্ট্‌ ইউ মেই ইক্সপিআরিয়ান্স্‌ ফ্রম্‌ এইদা(র) বীইঙ্‌ আলোউন্‌ ও(র) ফীলিঙ্‌ অ্যাঙ্‌ দেউ ইউ আ(র) আলোউন্‌। দিস্‌ বীলিঙ্‌স্‌ স্টেম্‌স্‌ ফ্রম্‌ ইয়ো(র) সোশল্‌ নীড্‌স্‌ নট্‌ বীইঙ্‌ মেট্‌ আন্‌ড/ও(র) আন্‌ ইনাবিলিটি টু গেট্‌ দা সোশল্‌ কানেক্‌শন্‌ ইউ ডিজাইআ(র)।	অন্য কথায়, এমন একটি মানসিক বা আবেগীয় অস্বস্তি যা তুমি একা থাকার বা নিজেকে একা মনে করার কারণে অনুভব করতে পারো। এই অনুভূতি তোমার সামাজিক চাহিদা পূরণ না হওয়া এবং/অথবা তুমি যে সামাজিক সংযোগ চাও তা না পাওয়ার কারণে সৃষ্টি হয়।
Loneliness vs Being Alone	লোউনলিনেস্‌ ভাসাস্‌ বীইঙ্‌ আলোউন্‌	একাকীত্ব বনাম একা থাকা
Although loneliness and being alone are commonly confused, being alone doesn't necessarily mean someone is lonely. "Loneliness is a feeling, while being alone is a situation or state of being, which is not inherently negative," says Nina Vasan, M.D., psychiatrist and professor at Stanford University School of Medicine and chief medical officer at Real, an online mental wellness membership site.	ওল্‌দেউ লোউনলিনেস্‌ আন্‌ড্‌ বীইঙ্‌ আলোউন্‌ আ(র) কমানলি কান্‌ফিউজ্‌, বীইঙ্‌ আলোউন্‌ ভাজ্‌নট্‌ নেসাসারিলি মীন্‌ সাম্‌ওআন্‌ ইজ্‌ লোউনলি। "লোউনলিনেস্‌ ইজ্‌ আ ফীলিঙ্‌, ওআইল্‌ বীইঙ্‌ আলোউন্‌ ইজ্‌ আ সিচুএইশন্‌ ও(র) স্টেইট্‌ অড্‌ বীইঙ্‌, উইচ্‌ ইজ্‌ নট্‌ ইনহিআরনেটলি নেগেটিভ্‌," সেইজ্‌ নাইনা ভাসান্‌, এম.ডি., সাইক্‌ইআট্রিস্ট্‌ আন্‌ড্‌ প্রাক্‌সেস(র) অ্যাট্‌ স্ট্যান্‌ফোর্ড্‌ ইউনিভার্সিটি স্কুল্‌ অফ্‌ মেডিসিন্‌ আন্‌ড্‌ চিফ্‌ মেডিকল্‌ অফিসা(র) অ্যাট্‌ রিআল্‌ ওএল্‌নেস্‌ মেম্‌বার্‌শিপ্‌ সাইট্‌।	যদিও একাকীত্ব এবং একা থাকাকে প্রায়ই এক মনে করা হয়, একা থাকা মানেই কেউ একাকী নয়। "একাকীত্ব একটা অনুভূতি, আর একা থাকা একটি অবস্থা, যা স্বাভাবিকভাবেই নেতিবাচক নয়," বলেন ড. নিনা বাসান, স্ট্যানফোর্ড ইউনিভার্সিটি স্কুল অব মেডিসিনের মনোরোগ বিশেষজ্ঞ এবং 'রিয়াল' নামে একটি অনলাইন মানসিক সুস্থতা পরিসেবার প্রধান মেডিকেল কর্মকর্তা।
"You can feel lonely even when you're surrounded by other people—such as a partner, family, co-workers or friends," continues Dr. Vasan.	"ইউ ক্যান্‌ ফীল্‌ লোউনলি ইভন্‌ ওএন্‌ ইউআ(র) সারউন্‌ডিড্‌ বাই আদা(র) পীপল্‌— সাহ্‌ অ্যাঙ্‌ আ পার্টনার(র), ফ্যামিলি, কো-ওয়ার্‌কা(র)স্‌ ও(র) ফ্রেন্ড্‌স্‌," কান্‌টিনিউজ্‌ ডক্টা(র) ভাসান্‌।	"তুমি একাকী অনুভব করতে পারো এমনকি যদি তুমি সঙ্গী, পরিবার, সহকর্মী বা বন্ধুদের সজেগে থাকো," ড. বাসান যোগ করেন।
It's also possible to be alone, but not feel lonely, she adds. "For example, if you're by yourself but connecting to others through good communication or activities like volunteering, you don't feel lonely."	ইট্‌স্‌ ওল্‌সেউ পসাবল্‌ টু বী আলোউন্‌, বাট্‌ নট্‌ ফীল্‌ লোউনলি, শী অ্যাড্‌স্‌। "ফ(র) ইগ্‌জাম্পল্‌, ইফ্‌ ইউআ(র) বাই ইয়োলেসল্‌ফ্‌ বাট্‌ কানেক্‌টিঙ্‌ টু আদা(র) থ্রু গুড্‌ কামিউনিকেইশন্‌ ও(র) অ্যাক্‌টিভিটিজ্‌ লাইফ্‌ ডলান্‌টিআরিঙ্‌, ইউ ডেউন্ট্‌ ফীল্‌ লোউনলি।"	তিনি আরও বলেন, তুমি একা থাকতে পারো, তবে একাকীত্ব অনুভব নাও করতে পারো। "উদাহরণস্বরূপ, তুমি যদি একা থাকো কিন্তু ভালো যোগাযোগ বা স্বেচ্ছাসেবার মতো কার্যক্রমের মাধ্যমে অন্যদের সাথে যুক্ত থাকো, তবে তুমি একাকীত্ব অনুভব করবে না।"
What Causes Loneliness?	ওঅট্‌ কোজিজ্‌ লোউনলিনেস্‌	একাকীত্বের কারণ কী?
There are various demographic factors that may contribute to loneliness. Although Dr. Vasan notes that anyone can feel lonely at any time in their life, a few groups that stand out as having an increased risk of loneliness include "young adults, mothers with young children and the elderly." Immigrants are also at higher risk for loneliness, continues Dr. Vasan.	দেআ(র) আ(র) ভেআরিআস্‌ ডেমোগ্রাফিক্‌ ফ্যাক্টা(র) দ্যাট্‌ মেই কান্‌ট্রিবিউট্‌ টু লোউনলিনেস্‌। ওল্‌দেউ ডক্টা(র) ভাসান্‌ নোট্‌স্‌ দ্যাট্‌ এনিওআন্‌ ক্যান্‌ ফীল্‌ লোউনলি অ্যাট্‌ এনি টাইম্‌ ইন্‌ দেআ(র) লাইফ্‌, আ ফিউ গ্রুপ্‌স্‌ দ্যাট্‌ স্ট্যান্ড্‌ আউট্‌ অ্যাঙ্‌ হ্যাভিঙ্‌ আন্‌ ইনক্রীজ্‌ড্‌ রিস্ক্‌ অড্‌ লোউনলিনেস্‌ ইনক্লুড্‌ "ইয়াং অ্যাডাল্ট্‌স্‌, মাদা(র)স্‌ উইথ্‌ ইয়াং চিলড্রান্‌ আন্‌ড্‌ দি এল্ডারলি।" ইমিগ্রান্ট্‌স্‌ আ(র) ওল্‌সেউ অ্যাট্‌ হাইআ(র) রিস্ক্‌ ফ(র) লোউনলিনেস্‌, কান্‌টিনিউজ্‌ ডক্টা(র) ভাসান্‌।	একাকীত্বে অবদান রাখে এমন বিভিন্ন জনসংখ্যাতাত্ত্বিক কারণ রয়েছে। যদিও ড. বাসান বলেন যে জীবনের যেকোনো সময়ে যে কেউ একাকী অনুভব করতে পারে, তবে কিছু গোষ্ঠী একাকীত্বের উচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছে, যেমন "তরুণ প্রাপ্তবয়স্ক, ছোট বাচ্চার মা এবং প্রবীণরা।" অভিবাসীরাও একাকীত্বের উচ্চ ঝুঁকিতে থাকেন, ড. বাসান আরও বলেন।
You may experience loneliness for a variety of reasons, but it can often stem from a major life change. A 2020 study by the University of Edinburgh suggests that the causes of loneliness differ depending on the age of the individual. For example;	ইউ মেই ইক্সপিআরিয়ান্স্‌ লোউনলিনেস্‌ ফ(র) আ ভেরাইআটি অড্‌ মাজর্‌ লাইফ্‌ চেন্‌জ্‌। আ টু থাউজন্‌ড্‌ টোয়েন্টি টু স্টাডিজ্‌ বাই দা ইউনিভার্সিটি অফ্‌ এডিনবার্‌গ্‌ সাজেস্ট্‌স্‌ দ্যাট্‌ দা কোজিজ্‌ অড্‌ লোউনলিনেস্‌ ডিফার্‌ ডিপেন্ডিঙ্‌ অন্‌ দি এইজ্‌ অড্‌ দি	তুমি বিভিন্ন কারণে একাকীত্ব অনুভব করতে পারো, তবে এটি প্রায়ই জীবনে বড় ধরনের পরিবর্তনের ফলে হয়। এডিনবার্গ বিশ্ববিদ্যালয়ের ২০২০ সালের একটি গবেষণায় বলা হয়েছে যে একাকীত্বের কারণ ব্যক্তির বয়সের উপর নির্ভর করে ভিন্ন হতে পারে।



Text (মূল পাঠ)	উদ্ধারণ	বঙ্গানুবাদ
older adults experience loneliness more frequently as a result of living alone, while middle-aged individuals aren't as likely to report living alone as a cause of their loneliness.	ইন্ডিভিজুয়াল্। ফ(র) ইগজাম্পল, ওউল্ডা(র) অ্যাডাল্ট্‌স্ ইক্সপিআরিআন্স্ লোউনলিনেস্ মো(র) ফ্রিকুআন্টলি অ্যাড্ আরিজাল্ট্ অন্ড লিভিং আলোউন্, ওআইল্ মিডল্ এইজ্ ইন্ডিভিজুয়াল্ আ(র)নট্ অ্যাড্ লাইকলি টু রিপোর্ট্ লিভিং অ্যাড্ আ কোজ্ অন্ড দেআ(র) লোউনলিনেস্।	উদাহরণস্বরূপ, বয়স্ক ব্যক্তিরা একা থাকার কারণে একাকীত্ব বেশি অনুভব করেন, যেখানে মধ্যবয়স্ক ব্যক্তিরা তাদের একাকীত্বের কারণ হিসেবে একা থাকাকে মনে করেন না।
This discrepancy between what causes loneliness in older adults versus those who are middle-aged could be due to the fact that older adults have retired and no longer have the community and daily interactions of work life, explains Nikki Press, Psy.D., a clinical psychologist in New York City. Older individuals are more likely to have lost friends and family members, and they are more likely to experience medical or physical limitations that restrict their opportunities for activities and socialising, continues Dr. Press.	দিস্ ডিসক্রিপ্যান্সি 'বিটুয়িং ওআট্ কোজিজ্ লোউনলিনেস্ ইন্ ওউল্ডা(র) অ্যাডাল্ট্‌স্ ভাসাস্ দোউজ্ হু আ(র) মিডল্ এইজ্ কুড্ বী ডিউ টু দা ফ্যাক্ট্ দ্যাট্ ওউল্ডা(র) অ্যাডাল্ট্‌স্ হ্যাভ্ রিটাইআন্ড্ আন্ড্ নৌ লংগা(র) হ্যাভ্ দা কমিউনিটি আন্ড্ ডেইলি ইন্টারাকশন্স্ অন্ড্ ওয়ার্ক্ লাইফ্, ইক্সপ্লেন্‌স্ নিক্কি প্রেস্, ডক্টা(র) অন্ড্ সাইকলজিস্ট্, আ ক্লিনিকল্, সাইকালজিস্ট্ ইন্ নিউ ইয়োক্ সিটি। ওউল্ডা(র) ইন্ডিভিজুয়াল্ আ(র) মো(র) লাইকলি টু হ্যাভ্ লস্ট্ ফ্রেন্ড্‌স্ আন্ড্ ফ্যামিলি মেম্বা(র)স্, আন্ড্ দেই আ(র) মো(র) লাইকলি টু ইক্সপিআরিআন্স্ মেডিকল্ ও(র) ফিজিকল্ লিমিটেইশন্স্ দ্যাট্ রেস্ট্রিক্ট্ দেআ(র) অপার্টিউনিটিজ্ ফ(র) অ্যাক্টিভিটিজ্ আন্ড্ সোশালাইজিং, কান্টিনিউজ্ ডক্টা(র) প্রেস্।	বয়স্ক এবং মধ্যবয়স্কদের মধ্যে একাকীত্বের কারণের এই পার্থক্য হতে পারে এই কারণে যে, বয়স্ক ব্যক্তিরা অবসর গ্রহণ করেছেন এবং তাদের কর্মজীবনের সমাজ এবং দৈনন্দিন যোগাযোগ আর নেই, ব্যাখ্যা করেন ড. নিকি প্রেস, নিউইয়র্ক সিটির একজন ক্লিনিক্যাল মনোবিজ্ঞানী। বয়স্ক ব্যক্তিদের বন্ধু এবং পরিবারের সদস্যদের হারানোর সম্ভাবনা বেশি, এবং তারা শারীরিক বা চিকিৎসা সংক্রান্ত সীমাবদ্ধতার সম্মুখীন হতে পারেন যা তাদের কার্যকলাপ ও সামাজিকতাকে সীমিত করে, ড. প্রেস যোগ করেন।
Other common causes of loneliness include:	আদা(র) কমান্ কোজিজ্ অন্ড লোউনলিনেস্ ইনক্লুড্ :	একাকীত্বের অন্যান্য সাধারণ কারণগুলো হলো :
• The death of a close friend or family member	দা ডেথ্ অন্ড্ আ ক্লোজ্ ফ্রেন্ড্ ও(র) ফ্যামিলি মেম্বা(র)	ঘনিষ্ঠ বন্ধু বা পরিবারের সদস্যের মৃত্যু
• Physical isolation, such as living alone or moving away from family and friends	ফিজিকল্ আইসোলেশন্, সাচ্ অ্যাড্ লিভিং আলোউন্ ও(র) মুভিং আওয়েই ফ্রম্ ফ্যামিলি আন্ড্ সেন্ড্‌স্	শারীরিক বিচ্ছিন্নতা, যেমন একা থাকা বা পরিবার ও বন্ধুদের থেকে দূরে চলে যাওয়া
• Illness or disability	ইল্‌নেস্ ও(র) ডিজাবিলিটি	অসুস্থতা বা অক্ষমতা/বিকলাঙ্গতা
• Retirement	রিটাইআ(র)মান্ট্	অবসরগ্রহণ
• Working alone	ওয়ার্কিং আলোউন্	একা কাজ করা
How to Cope with and Prevent Loneliness	হাউ টু কোপ্ উইথ্ আন্ড্ প্রিভেন্ট্ লোউনলিনেস্	একাকীত্বের সাথে মানিয়ে নেওয়ার এবং প্রতিরোধের উপায়
Just as the cause of loneliness can vary from person to person, coping and prevention strategies can also differ. In general, the goal is to make strong, healthy connections that fulfill your need for social interaction.	জাস্ট্ অ্যাড্ দি কোজ্ অন্ড লোউনলিনেস্ ক্যান্ ভ্যারি ফ্রম্ পাসন্ টু পাসন্, কোপিং আন্ড্ প্রিভেনশন্স্ স্ট্র্যাটেজিস্ ক্যান্ ওল্‌সোডিফি(র)। ইন্ জেনারাল্, দা গোল্ ইজ্ টু মেইক্ স্ট্রং, হেলথি কানেকশন্স্ দ্যাট্ ফুল্‌ফিল্ ইয়োর(র) নীড্ ফ(র) সোশাল্ ইন্টারাকশন্।	যেমনটি একাকীত্বের কারণ ব্যক্তিভেদে ভিন্ন হতে পারে, তেমনি এর সাথে মানিয়ে নেওয়ার কৌশল ও প্রতিরোধের কৌশলও ভিন্ন হতে পারে। সাধারণত, লক্ষ্য হলো শক্তিশালী, স্বাস্থ্যকর সংযোগ তৈরি করা যা তোমার সামাজিক মিথস্ক্রিয়ার প্রয়োজন মেটায়।
While there is no substitute for help from a mental health professional, the following tips may help you build emotional connections.	ওআইল্ দেআ(র) ইজ্ নৌ সাবস্টিটিউট্ ফ(র) হেল্প্ ফ্রম্ আ মেন্টাল্ হেলথ্ প্রাকেশ্যানল্, দা ফলোউইং টিপ্‌স্ মেই হেল্প্ ইউ বিল্ড্ ইমোউশনাল্ কানেকশন্স্।	যদিও মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের সহায়তার কোনো বিকল্প নেই, তথাপি নিচের পরামর্শগুলো তোমার আবেগীয় সংযোগ তৈরি করতে সহায়তা করতে পারে।
• Find hobbies you enjoy: Taking part in activities you enjoy can be a great way to meet others with	ফাইন্ড্ হব্বিজ্ ইউ ইন্জই : টেইকিং পার্ট্ ইন্ অ্যাক্টিভিটিজ্ ইউ ইন্জই ক্যান্ বী আ গ্রেট্ ওএই টু মীট্ আদা(র)স্ উইথ্ সিমিলা(র)	তোমার পছন্দের শখ খুঁজে নাও : তুমি যেসব কাজ করা উপভোগ কর, সেগুলোতে অংশগ্রহণ করা তোমাকে

Text (মূল পাঠ)	উচ্চারণ	বঙ্গানুবাদ
similar interests. Consider a book club, art class, fitness group or any other activity where you can interact with others who enjoy the same things.	ইন্টারেস্ট্‌স্‌। কানসিডার(র) আ বুক ক্লাব্‌, আর্ট ক্লাস্‌, ফিটনেস্‌ গ্রুপ্‌ ও(র) এনি আদা(র) অ্যাক্টিভিটি ওএআ(র) ইউ ক্যান ইন্টার্যাক্ট উইথ আদা(র)স্‌ হু ইন্জই দা সেইম্‌ থিংস্‌।	একই রকম আগ্রহের মানুষের সাথে মেলামেশা করার সুযোগ দেবে। বইপাঠের ক্লাব, শিল্প কর্মশালা, ফিটনেস গ্রুপ বা যেকোনো কাজ বিবেচনা কর যেখানে তুমি অন্যদের সাথে মেলামেশা করতে পারো।
• Volunteer for an organisation you support: Volunteering will not only give you a sense of accomplishment and pride, but it's an opportunity to meet others who support that same organisation.	ভলান্টিয়ার(র) ফ(র) আন্‌ এগানাইজেশন্‌ ইউ সাপোর্ট : ভলান্টিয়ারিং উইল্‌ নট্‌ ওউনলি গিভ্‌ ইউ আ সেন্স্‌ অফ্‌ আকান্‌গিশমান্ট্‌ আন্ড্‌ প্রাইড্‌, বাট্‌ ইট্‌স্‌ আন্‌ অপার্টুনিটি টু মীট্‌ আদা(র)স্‌ হু সাপোর্ট্‌ দ্যাট্‌ সেইম্‌ ওগানাইজেশন্‌।	তোমার সমর্থিত কোনো সংস্থায় স্বেচ্ছাসেবী হিসেবে কাজ করো : স্বেচ্ছাসেবী কাজ তোমাকে কেবল গর্ব এবং সফলতার অনুভূতি দেবে না, বরং এটি এমন ব্যক্তিদের সঙ্গে পরিচিত হওয়ার সুযোগ দেবে যারা একই সংস্থাকে সমর্থন করে।
• Join support groups: Support groups are an excellent way to connect with others who you have something in common with, such as a mental or physical condition.	জয়ন্‌ সাপোর্ট্‌ গ্রুপ্‌স্‌ : সাপোর্ট্‌ গ্রুপ্‌স্‌ আ(র) আন্‌ একসালাইট্‌ ওএই টু কানেক্ট্‌ উইথ্‌ আদা(র)স্‌ হু ইউ হ্যাভ্‌ সাম্থিং ইন্‌ কমান্‌ উইথ্‌, সাহ্‌ অ্যাঙ্ক্‌ আ মেন্টল্‌ ও(র) ফিজিকল্‌ কন্ডিশন্‌।	সমর্থন গোষ্ঠীতে যোগ দাও : সমর্থন গোষ্ঠীগুলো এমন ব্যক্তিদের সাথে যুক্ত হওয়ার একটি চমৎকার উপায়, যাদের সঙ্গে তোমার কিছু মিল আছে, যেমন মানসিক বা শারীরিক অবস্থা।
• Routinely contacting family and friends: Attempting to stay connected, even if only by phone or video chat, can help nurture your emotional health and help prevent loneliness.	রুটিনলি কন্টাক্টিং ফ্যামলি আন্ড্‌ ফ্রেন্ড্‌স্‌ : আটেম্পটিং টু স্টেই কানেক্টেড্‌, ইভন্‌ ইফ্‌ ওউনলি রাই ফোন্‌ ও(র) ভিডিও চ্যাট্‌, ক্যান্‌ হেল্প্‌ নাচা(র) ইয়ো(র) ইমোউশনাল্‌ হেলথ্‌ আন্ড্‌ হেল্প্‌ প্রিভেন্ট্‌ লোউনলিনেস্‌।	পরিবার ও বন্ধুদের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ : সংযুক্ত থাকার চেষ্টা কর, এমনকি শুধু ফোন বা ভিডিও কলের মাধ্যমেই হোক, এটি তোমার মানসিক স্বাস্থ্য লালন করতে এবং একাকীত্ব প্রতিরোধ করতে সাহায্য করতে পারে।
• Maintain a healthy diet and regular exercise regime: Living a healthy lifestyle promotes overall wellness and reduces your risk of chronic medical conditions—which could interfere with your social life.	মেইন্টেইন্‌ আ হেলথি ডাইআর্ট্‌ আন্ড্‌ রেগুলার্‌ এক্সারসাইজ্‌ রেইজীম্‌ : লিভিং আ হেলথি লাইফস্টাইল্‌ প্রোমোট্‌স্‌ ওভারল্‌ ওয়েলনেস্‌ আন্ড্‌ রিডিউস্‌জ্‌ ইয়ো(র) রিস্ক্‌ অফ্‌ ক্রনিক্‌ মেডিকল্‌ কন্ডিশন্‌স্‌—উইচ্‌ কুড্‌ ইন্টারফিয়ার্‌ উইথ্‌ ইয়ো(র) সোশল্‌ লাইফ্‌।	স্বাস্থ্যকর খাবার ও নিয়মিত ব্যায়াম করা বজায় রাখো : একটি স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা সামগ্রিক সুস্থতা বাড়ায় এবং দীর্ঘমেয়াদী চিকিৎসা সমস্যার ঝুঁকি কমায় — যা তোমার সামাজিক জীবনে বাধা সৃষ্টি করতে পারে।
Regardless of your interests, it's important to listen to and fulfill your desire for social connection. This can help diminish feelings of loneliness or isolation, and could help improve the overall quality of your life.	রিগার্ডলেস্‌ অফ্‌ ইয়ো(র) ইন্টারেস্ট্‌স্‌, ইট্‌স্‌ ইম্পোর্টান্ট্‌ টু লিসেন্‌ টু আন্ড্‌ ফুলফিল্‌ ইয়ো(র) ডিজাইআ(র) ফ(র) সোশল্‌ কানেক্‌শন্‌স্‌। দিস্‌ ক্যান্‌ হেল্প্‌ ডিমিনিশ্‌ ফীলিংস্‌ অফ্‌ লোউনলিনেস্‌ ও(র) আইসোলেইশন্‌, আন্ড্‌ কুড্‌ হেল্প্‌ ইম্প্রুভ্‌ দি ওভারল্‌ কুয়ালিটি অফ্‌ ইয়ো(র) লাইফ্‌।	তোমার আগ্রহ যাই হোক না কেন, সামাজিক সংযোগের প্রতি তোমার আকাঙ্ক্ষার বিষয়টি শোনা এবং পূরণ করা গুরুত্বপূর্ণ। এটি একাকীত্ব বা বিচ্ছিন্নতার অনুভূতি কমাতে পারে এবং তোমার জীবনের সামগ্রিক গুণমান উন্নত করতে সাহায্য করতে পারে।

(Abridged)

C



Speaking Task


Answer the following questions: (নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও।)

- What difference is there between being lonely and being alone? (একাকী হওয়া এবং একা থাকার মধ্যে পার্থক্য কী?)
- What feelings a person may have when he/she is lonely? (যখন একজন ব্যক্তি একাকীত্ব বোধ করেন তখন তিনি কী ধরনের অনুভূতি অনুভব করতে পারেন?)
- What factors influence older adults' loneliness? (বয়স্ক ব্যক্তিদের একাকীত্বকে কোন কোন বিষয় প্রভাবিত করে?)
- Can you name some of the common causes of loneliness? (একাকীত্বের কিছু সাধারণ কারণ কি তুমি বলতে পারো?)
- How can a person cope with loneliness and improve their quality of life? (একজন ব্যক্তি কীভাবে একাকীত্বের মোকাবিলা করতে পারে এবং তার জীবনের মান উন্নত করতে পারে?)
- Have you ever felt lonely and sad in your life? What was the reason for your loneliness and how did you overcome the situation? (তুমি কি কখনো তোমার জীবনে একাকী এবং দুঃখিত অনুভব করেছো? তোমার একাকীত্বের কারণ কী ছিল এবং কীভাবে তুমি এটি কাটিয়ে উঠেছিলে?)

Ans.

- Being lonely is a feeling of emotional discomfort or sadness due to a lack of social connection, while being alone is a state of being physically by oneself, which may not always feel bad. (একাকী হওয়া মানে হলো আবেগগত অস্বস্তি বা দুঃখের অনুভূতি, যা সামাজিক সংযোগের অভাবে হয়, কিন্তু একা থাকা মানে হলো শারীরিকভাবে একা থাকা, যা সবসময় খারাপ মনে হয় না।)

2. A lonely person may feel sad, empty, or disconnected, even if they are surrounded by others. (একাকী মানুষ দুঃখিত, শূন্য বা বিচ্ছিন্ন অনুভব করতে পারে, এমনকি তারা অন্যদের সঙ্গে থাকলেও।)
3. Older adults feel lonely due to living alone, retirement, losing friends or family, and health issues that limit their activities and socializing. (বয়স্করা একা থাকার কারণে, অবসর গ্রহণ, বন্ধু বা পরিবারের সদস্য হারানো এবং স্বাস্থ্যগত সমস্যার কারণে একাকীত্ব অনুভব করেন, যা তাদের কর্মকাণ্ড এবং মেলামেশা সীমিত করে।)
4. Common causes include the death of loved ones, physical isolation, illness, retirement, and working alone. (সাধারণ কারণগুলোর মধ্যে রয়েছে প্রিয়জনের মৃত্যু, শারীরিক বিচ্ছিন্নতা, অসুস্থতা, অবসর গ্রহণ, এবং একাকী কাজ করা।)
5. A person can cope by finding hobbies, joining groups, volunteering, staying in touch with family and friends, and maintaining a healthy lifestyle. (একজন ব্যক্তি শখ খুঁজে নিয়ে, গ্রুপে যোগ দিয়ে, স্বেচ্ছাসেবক হয়ে, পরিবার বা বন্ধুর সাথে যোগাযোগ রেখে এবং স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন করে একাকীত্ব মোকাবিলা করতে পারে।)
6. Yes, I have felt lonely when I moved to a new school. But I overcame it by making new friends and participating in group activities. (হ্যাঁ, আমি যখন নতুন স্কুলে গিয়েছিলাম তখন একাকী অনুভব করেছিলাম। তবে আমি নতুন বন্ধু তৈরি করে এবং দলগত কার্যক্রমে অংশ নিয়ে এটি কাটিয়ে উঠেছি।)

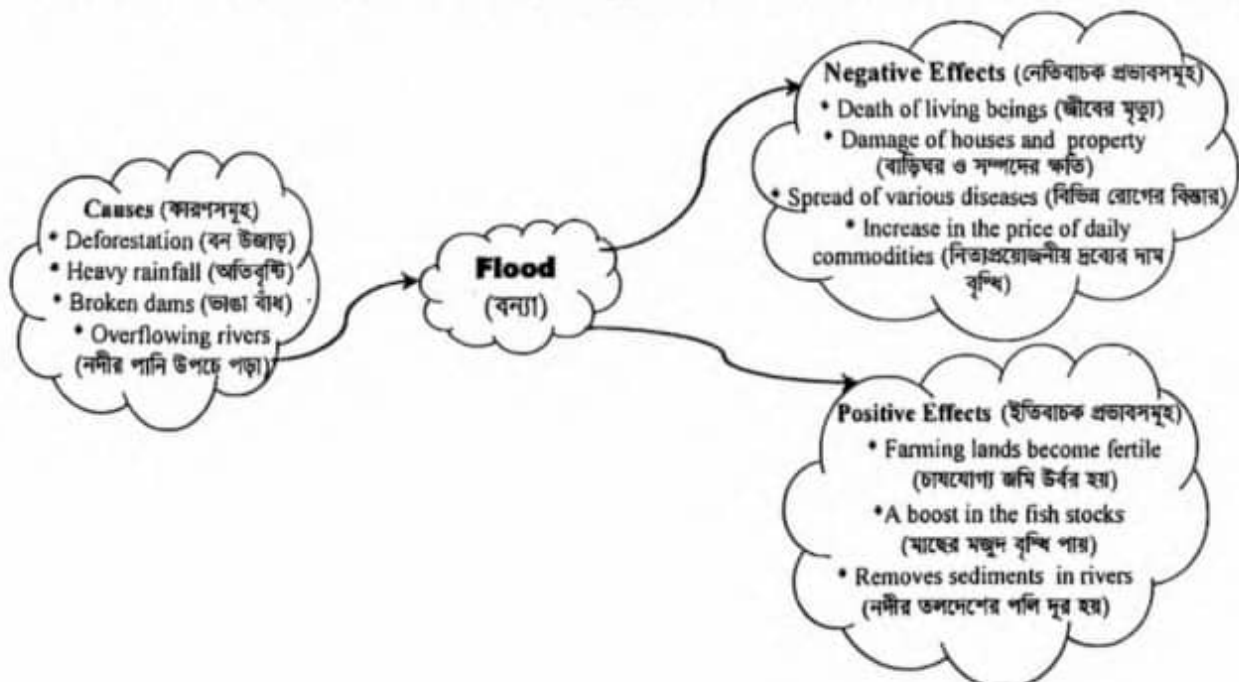
D  **Reading Task** Fill in the blanks with the correct information from the above text. (উপরের পাঠ থেকে সঠিক তথ্য দিয়ে শূন্যস্থানগুলো পূরণ কর।)

1. Every human being must feel lonely — in a lifetime.
2. “You can feel lonely even when you’re — by other people—such as a —, family, — or friends”.
3. Volunteering will not only give you a sense of — and —, but it’s an opportunity to meet others who support that same organisation.
4. Staying connected via phone or video chat, can help — one’s emotional health and help — loneliness.
5. A few groups that stand out as having an increased risk of loneliness include “young adults, — with young children and the —.”

Ans.

1. Every human being must feel lonely at least once in a lifetime.
2. “You can feel lonely even when you’re surrounded by other people—such as a partner, family, co-workers or friends”.
3. Volunteering will not only give you a sense of accomplishment and pride, but it’s an opportunity to meet others who support that same organisation.
4. Staying connected via phone or video chat, can help nurture one’s emotional health and help prevent loneliness.
5. A few groups that stand out as having an increased risk of loneliness include “young adults, mother, with young children and the elderly.”

E Discuss in pairs and draw a mind map of causes, effects, and ways of preventing loneliness. A sample mind map of “Flood” has been done for you below. (জোড়ায় আলোচনা কর এবং একাকীত্বের কারণ, প্রভাব, এবং প্রতিরোধের উপায় দিয়ে একটি মাইন্ড ম্যাপ আঁকো। নিচে তোমাদের জন্য “বন্যা”র উপর একটি মাইন্ড ম্যাপ করে দেওয়া হয়েছে।)



Ans. Discussion in pairs (জোড়ায় আলোচনা) :

S-1 : Let's discuss the causes, effects, and ways of preventing loneliness. What do you think? (চলো আমরা একাকীত্বের কারণ, প্রভাব, এবং প্রতিরোধের উপায় নিয়ে আলোচনা করি। তুমি কি বলো?)

S-2 : I think loneliness can happen because of living alone, losing loved one's or moving away from family and friends. (আমি মনে করি একাকীত্ব তখন হয় যখন মানুষ একা থাকে, প্রিয়জনদের হারায়, বা পরিবার ও বন্ধুদের থেকে দূরে চলে যায়।)

S-1 : Yes, and things like illness, disability, or even retirement can also cause loneliness. (হ্যাঁ, আর অসুস্থতা, শারীরিক অক্ষমতা, এমনকি অবসর গ্রহণও একাকীত্বের কারণ হতে পারে।)

S-2 : That's true. Now, what about the effects of loneliness? (ঠিক বলেছে। এখন, একাকীত্বের প্রভাব কী?)

S-1 : Loneliness can make people feel sad or depressed. It can also lead to health problems like stress or heart disease. (একাকীত্ব মানুষকে দুঃখী বা বিষণ্ণ করে তোলে। এটা চাপ বা হৃদরোগের মতো স্বাস্থ্য সমস্যাও তৈরি করতে পারে।)

S-2 : Absolutely. And some people might lose interest in social activities or hobbies. (একদম ঠিক। আর অনেকেই সামাজিক কর্মকাণ্ড বা শখের প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলে।)

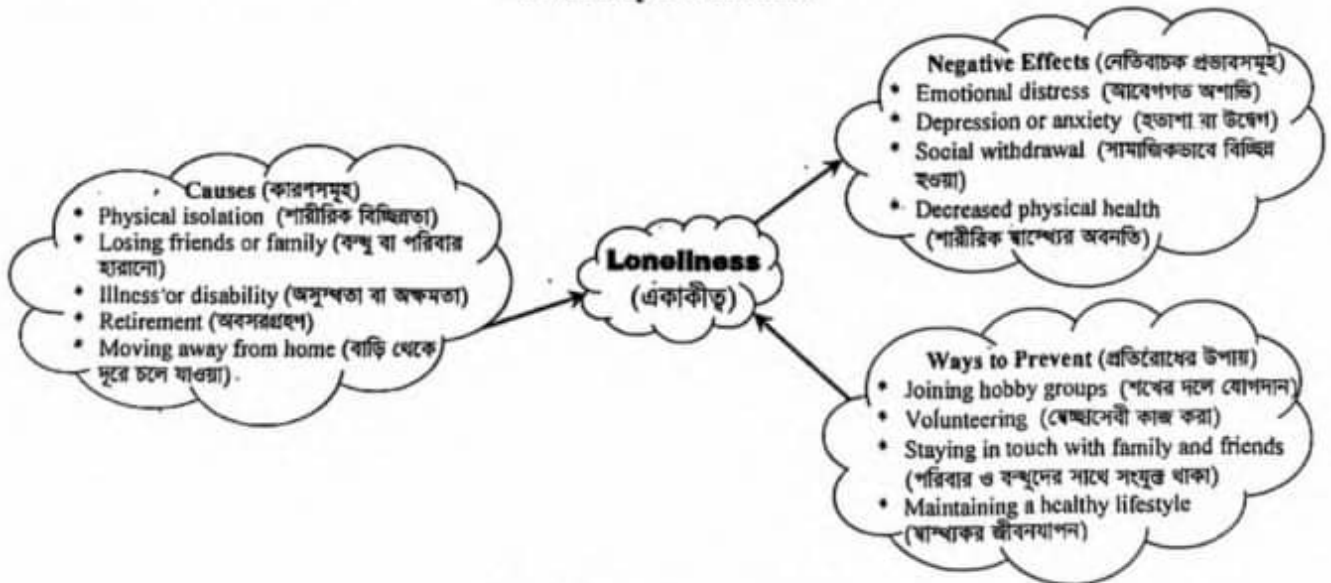
S-1 : So, how can we prevent loneliness? (তাহলে আমরা কীভাবে একাকীত্ব প্রতিরোধ করতে পারি?)

S-2 : Well, staying connected with family and friends is important. Also, joining hobbies, volunteering, or support groups can help. (শোনো তাহলে, পরিবার ও বন্ধুদের সাথে সংযোগ বজায় রাখা গুরুত্বপূর্ণ। এছাড়া শখের বিষয়ে অংশ নেওয়া, স্বেচ্ছাসেবামূলক কাজ করা বা সাপোর্ট গ্রুপে যোগ দেওয়া সহায়ক হতে পারে।)

S-1 : Yes, and maintaining a healthy lifestyle with exercise and a good diet also helps prevent loneliness. (হ্যাঁ, আর নিয়মিত ব্যায়াম এবং ভালো খাবার খাওয়ার মতো স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনও একাকীত্ব প্রতিরোধ করতে সহায়তা করে থাকে।)

S-2 : Great! Let's draw our mind map with these points. (দারুণ! চলো এই পয়েন্টগুলো দিয়ে আমাদের মাইন্ড ম্যাপ তৈরি করি।)

Mind Map of Loneliness



Model Test 37

Part-A : Reading Test

SEEN PASSAGE ▶ Read the following passage carefully and answer the questions below.

Loneliness is a universal emotion that most of us experience at least once during our lifetime, although certain events, such as an illness or a pandemic, can make it feel more pervasive. If you're currently experiencing feelings of loneliness, you aren't alone. In fact, a 2020 study by Cigna found that 61% of Americans reported being lonely in 2019, up from 54% in 2018.

No matter what events are occurring around you, understanding loneliness and its risks is important for recognising when you may need support. Read on to learn what loneliness is, its causes, long-term risks and ways to cope with the emotions that may come up when you're lonely.

What Is Loneliness?

The American Psychological Association (APA) defines loneliness as the "affective and cognitive discomfort or uneasiness from being or perceiving oneself to be alone or otherwise solitary."



In other words, loneliness is the mental or emotional discomfort you may experience from either being alone or feeling as though you are alone. This feeling stems from your social needs not being met and/or an inability to get the social connection you desire.

Loneliness vs Being Alone

Although loneliness and being alone are commonly confused, being alone doesn't necessarily mean someone is lonely. "Loneliness is a feeling, while being alone is a situation or state of being, which is not inherently negative," says Nina Vasan, M.D., psychiatrist and professor at Stanford University School of Medicine and chief medical officer at Real, an online mental wellness membership site.

"You can feel lonely even when you're surrounded by other people—such as a partner, family, co-workers or friends," continues Dr. Vasan.

It's also possible to be alone, but not feel lonely, she adds. "For example, if you're by yourself but connecting to others through good communication or activities like volunteering, you don't feel lonely."

What Causes Loneliness?

There are various demographic factors that may contribute to loneliness. Although Dr. Vasan notes that anyone can feel lonely at any time in their life, a few groups that stand out as having an increased risk of loneliness include "young adults, mothers with young children and the elderly." Immigrants are also at higher risk for loneliness, continues Dr. Vasan.

You may experience loneliness for a variety of reasons, but it can often stem from a major life change. A 2020 study by the University of Edinburgh suggests that the causes of loneliness differ depending on the age of the individual. For example, older adults experience loneliness more frequently as a result of living alone, while middle-aged individuals aren't as likely to report living alone as a cause of their loneliness.

This discrepancy between what causes loneliness in older adults versus those who are middle-aged could be due to the fact that older adults have retired and no longer have the community and daily interactions of work life, explains Nikki Press, Psy.D., a clinical psychologist in New York City. Older individuals are more likely to have lost friends and family members, and they are more likely to experience medical or physical limitations that restrict their opportunities for activities and socialising, continues Dr. Press.

Other common causes of loneliness include:

- The death of a close friend or family member
- Physical isolation, such as living alone or moving away from family and friends
- Illness or disability
- Retirement
- Working alone

1. Choose the best answer from the alternatives.

1 × 7 = 7

- | | | | | |
|---|----------------|------------------|-------------------------|---------------------|
| (a) What is the meaning of "pervasive"? | i. widespread | ii. small | iii. rare | iv. strong |
| (b) What does the word "uneasiness" mean? | i. happiness | ii. peace | iii. discomfort | iv. strength |
| (c) "Desire" meaning —. | i. disinterest | ii. anger | iii. sadness | iv. want or longing |
| (d) What does "solitary" mean? | i. crowded | ii. alone | iii. peaceful | iv. happy |
| (e) The word "demographic" refers to —. | i. age-related | ii. city-related | iii. population-related | iv. wealth-related |
| (f) "Contribute" means —. | i. to keep | ii. to take | iii. to ignore | iv. to add |
| (g) What does "limitations" mean? | i. support | ii. excess | iii. restrictions | iv. unlimited |

Additional Questions

- (h) The meaning of "retirement" is —.
- | | |
|---------------------|--------------------------------------|
| i. working life | ii. a break |
| iii. starting a job | iv. leaving work after a long career |
- (i) What is the main cause of loneliness, according to the text?
- | | |
|-----------------------|--------------------------------|
| i. Physical isolation | ii. Social needs not being met |
| iii. Financial issues | iv. Poor health |
- (j) Which of the following groups are more likely to experience loneliness?
- | | |
|-----------------------------|---|
| i. Students | ii. Teachers |
| iii. Children and teenagers | iv. Elderly, young adults, and immigrants |
- (k) Which of the following is a reason why older adults may feel lonely?
- | | |
|---------------------------------|--|
| i. They have busy work schedule | ii. They lose friends and family members |
| iii. They prefer living alone | iv. They enjoy spending time alone |

- (l) What does the cause of loneliness depend on?
i. Gender ii. Age iii. Profession iv. Location
- (m) What does the text say about being alone?
i. Being alone always leads to loneliness ii. Being alone is a negative experience
iii. Being alone is not always the same as being lonely iv. Being alone leads to happiness

2 × 5 = 10

2. Answer the following questions in your own words :

- (a) What is loneliness? (একাকীত্ব কী?)
(b) Why is loneliness more common during illness or a pandemic? (অসুস্থতা বা মহামারির সময় একাকীত্ব একটা সাধারণ বিষয় কেন?)
(c) What is the difference between being alone and feeling lonely? (একা থাকা এবং একাকী অনুভব করার মধ্যে পার্থক্য কী?)
(d) Why is retirement a common cause of loneliness? (অবসর গ্রহণ একাকীত্বের একটি সাধারণ কারণ কেন?)
(e) What are some common causes of loneliness? (একাকীত্বের কিছু সাধারণ কারণ কী কী?)

1 × 5 = 5

3. Fill in each gap with a suitable word based on the information of the text.

Loneliness is a (a) — emotion that everyone experiences at some point. Its causes can vary based on (b) —. For example, older adults often feel lonely due to living (c) — or losing loved ones. On the other hand, (d) — may face loneliness after moving away from family. Understanding loneliness and its effects is important for building (e) — connections.

Note : উনং প্রশ্নের জন্য পরীক্ষায় আসালা একটি Seen Passage থাকবে।

UNSEEN PASSAGE ▶ Read the following text carefully and answer the question no. 4 and 5 :

Shahidulla Kaiser was born on the 16th February 1927. He was a Bangladeshi novelist and writer. Kaiser was born in the Mazupur village (in present-day Feni District) as Abu Nayeem Mohammad Shahidullah. He studied at Presidency College, Kolkata and obtained a Bachelor degree in Economics with honours. Later, he enrolled in Masters of Arts at Calcutta University but did not finish that. Kaiser was active in politics and cultural movements from his student days. Following the formation of Pakistan in 1947, he joined the provincial Communist Party of East Pakistan. He started working as a journalist in 1949 with the Ittefaq in Dhaka. In 1952, he participated actively in the Language Movement. For his political role in the movement for protection of Bengali language, Kaiser was arrested on 3 June 1952. He was later jailed for three and a half years. Right after his release in 1955, he was again arrested and jailed on a political crackdown on activists. A few years later he was released. In 1958, Kaiser joined as an associate editor of the Daily Sangbad— a Bengali language daily where he worked for the rest of his life. When the Military coup of 1958 put Ayub Khan in power, and martial law was proclaimed, Kaiser was arrested again on 14 October 1958 and remained in jail for four years till his release in September 1961. At the end of the Bangladesh Liberation War of 1971, the Pakistan Army and its local collaborators initiate a plan for killing the leading Bengali intellectuals. As a part of it, Kaiser was round up on 14 December 1971. He never returned, nor was his body ever found.

[St. Francis Xavier's Girls' High School, Dhaka-2016; Military Collegiate School, Fultola, Khulna-2016]

বঙ্গানুবাদ ▶ শহীদুল্লাহ কায়সার ১৯২৭ সালের ১৬ ফেব্রুয়ারি জন্মগ্রহণ করেন। তিনি ছিলেন একজন বাংলাদেশী ঔপন্যাসিক ও লেখক। কায়সার মল্লপুর গ্রামে (বর্তমানে ফেনী জেলায়) আবু নাসিম মোহাম্মদ শহীদুল্লাহ নামে জন্মগ্রহণ করেন। তিনি কলকাতা প্রেসিডেন্সি কলেজে পড়াশোনা করেন এবং অর্থনীতিতে সন্মানসহ স্নাতক ডিগ্রি অর্জন করেন। পরবর্তীকালে তিনি কলকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের স্নাতকোত্তর শ্রেণীতে ভর্তি হন কিন্তু তা সম্পন্ন করতে পারেননি। কায়সার ছাত্রজীবন থেকে রাজনীতি ও সাংস্কৃতিক কর্মকাণ্ডে সক্রিয় ছিলেন। ১৯৪৭ সালে পাকিস্তান গঠন হওয়ার পর তিনি পূর্ব পাকিস্তানের প্রাদেশিক কমিউনিস্ট পার্টিতে (সমাজতান্ত্রিক দল) যোগ দেন। তিনি ১৯৪৯ সালে ঢাকায় ইত্তেফাক পত্রিকায় সাংবাদিক হিসেবে কর্মজীবন শুরু করেন। ১৯৫২ সালের ভাষা আন্দোলনে তিনি সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করেন। বাংলা ভাষা রক্ষার আন্দোলনে রাজনৈতিক ভূমিকার কারণে ১৯৫২ সালের ৩ জুন কায়সারকে গ্রেফতার করা হয়। পরে তাকে সাড়ে তিন বছরের কারাদণ্ড দেওয়া হয়। ১৯৫৫ সালে জেল থেকে ছাড়া পাওয়ার ঠিক পর মুহুর্তে রাজনৈতিক ধ্বংসাত্মক কর্মকাণ্ডের অভিযোগে তাকে আবারও গ্রেফতার করে জেলে পাঠানো হয়। কয়েক বছরপর তিনি মুক্তি পান। ১৯৫৮ সালে তিনি সহযোগী সম্পাদক হিসেবে দৈনিক সংবাদ (বাংলা ভাষার দৈনিক) যোগদান করেন এবং বাকি জীবন তিনি সেখানে কাজ করেন। ১৯৫৮ সালের সামরিক অভ্যুত্থানে আইয়ুব খান ক্ষমতায় এসে মার্শাল ল' জারি করলে, ১৯৫৮ সালের ১৪ অক্টোবর কায়সারকে আবারও আটক করা হয় এবং ১৯৬২ সালের সেপ্টেম্বর মাসে মুক্তি পাওয়ার পূর্ব পর্যন্ত তিনি চার বছর জেলে বন্দী থাকেন। ১৯৭১ সালে বাংলাদেশের স্বাধীনতা যুদ্ধের শেষ ভাগে, পাকিস্তানি সেনাবাহিনী এবং এর স্থানীয় সহযোগীরা মিলে শীর্ষস্থানীয় বাঙালি বুদ্ধিজীবীদের হত্যা করার পরিকল্পনা করেছিল। এর অংশ হিসেবে কায়সারকে ১৯৭১ সালের ১৪ ডিসেম্বর উঠিয়ে নিয়ে যাওয়া হয়েছিল। তিনি আর কখনো ফিরে আসেননি, কিংবা তার দেহ কখনো পাওয়া যায়নি।

4. Complete the table below with information from the passage.

1 × 5 = 5

Who/ What	Event/ Activity	When	Where
Shahidullah Kaiser	born	1927	(i) —
(ii) —	was formed	1947	
Shahidullah Kaiser	was arrested	(iii) —	
He	joined as an associate	1958	(iv) —
(v) —	took power	1958	Pakistan

5. Write a summary of the above passage in your own words.

10

6. Match the parts of sentences given in column 'A' 'B' and 'C' to write five complete sentences.

1 × 5 = 5

Column 'A'	Column 'B'	Column 'C'
(a) The Bay of Bengal which is situated	i. the largest mangrove forest of the world is	i. which cools our turbulent mind instantly
(b) The blue water and the rising waves	ii. in the world is a nice place	ii. a beautiful natural spot
(c) The sea beach of Cox's Bazar which is the longest sea beach	iii. the Bay of Bengal which is formed by coral is also	iii. another beautiful gift of nature
(d) The Saint Martin's Island in	iv. in the south of Bangladesh is	iv. for the nature lovers
(e) Besides, the Sundarbans	v. are always a pleasant sight	v. a beautiful gift of nature

[Sylhet Cadet College, Sylhet-2019; Pabna Cadet College, Pabna-2018; Dhanmondi Govt. Girls' High School, Dhaka-2017]

7. Put the following parts of the story in correct order to make the whole story. Only the corresponding numbers of the sentences need to be written.

1 × 8 = 8

- (a) He earned a lot of money from his dynamite business.
 (b) This award was named after Alfred Nobel
 (c) He was an engineer.
 (d) Dr. Alfred Nobel was born in 21 October, 1833 at Stockholm, Sweden.
 (e) So, it was called the "Nobel Prize."
 (f) He invented dynamite after some years of joining his father's company.
 (g) This award was also given for setting up peace in the world.
 (h) He undertook a plan to give an award for encouraging the creative work.

[St. Francis Xavier's Girls' School, Dhaka-2019;

Rajbari Govt. High School, Rajbari-2019; Viharunissa Noon School & College, Dhaka-2018; Tejgaon Govt. Girls' High School, Dhaka-2018]

► For Questions No. 8 & 9 (Short Questions from Poems & Stories) See Page No. 528-570

Answer Sheet

1. (a) i. widespread (b) iii. discomfort (c) iv. want or longing (d) ii. alone (e) iii. population-related (f) iv. to add (g) iii. restrictions (h) iv. leaving work after a long career (i) ii. Social needs not being met (j) iv. Elderly, young adults, and immigrants (k) ii. They lose friends and family members (l) ii. Age (m) iii. Being alone is not always the same as being lonely
2. (a) Loneliness is the emotional discomfort that people feel when their social needs are not being met. It can happen even when someone is surrounded by others. (একাকীত্ব হলো সেই মানসিক অস্বস্তি, যা তখন অনুভূত হয় যখন মানুষের সামাজিক প্রয়োজন পূরণ হয় না।)
- (b) During illness or a pandemic, people are physically isolated, which increases the feeling of loneliness. This isolation makes it hard to maintain social connections. (অসুস্থতা বা মহামারির সময়, মানুষ শারীরিকভাবে বিচ্ছিন্ন থাকে, যা একাকীত্বের অনুভূতি বাড়িয়ে তোলে। এই বিচ্ছিন্নতা সামাজিক সম্পর্ক বজায় রাখা কঠিন করে তোলে।)
- (c) Being alone is a state of isolation, while feeling lonely is an emotional experience of not having social connections. One can be alone without feeling lonely. (একা থাকা হলো এক ধরনের বিচ্ছিন্নতা, আর একাকী অনুভব করা হলো সামাজিক সংযোগের অভাবে সৃষ্ট মানসিক অনুভূতি। একা থাকলেও একাকী অনুভব না-ও হতে পারে।)
- (d) Retirement often leads to social isolation because people no longer interact daily with coworkers and the work community. (অবসরগ্রহণ অনেক সময় সামাজিক বিচ্ছিন্নতার কারণ হয় কারণ মানুষ আর প্রতিদিন সহকর্মীদের সাথে এবং কাজের পরিবেশের সাথে যোগাযোগ করে না।)
- (e) Some common causes of loneliness include living alone, the death of loved ones, physical illness and lack of social connections. (একাকীত্বের কিছু সাধারণ কারণ হলো একা থাকা, প্রিয়জনের মৃত্যু, শারীরিক অসুস্থতা, এবং সামাজিক সংযোগের অভাব।)
3. (a) universal (b) age (c) alone (d) immigrants (e) social
4. (i) Mazupur village (in present day Feni district) (ii) Pakistan (iii) 3 June 1952 (iv) The Daily Sangbad (v) Ayub Khan
5. Shahidullah Kaiser was both a novelist and a writer. He was also a journalist. He took his Bachelor's degree from Presidency College, Kolkata. He was active in politics and cultural movements from his student life. He took part in Language Movement and was arrested several times for this reason. He did a lot for the country. He also participated in the Liberation War. He was caught rounded up by the Pakistan Army and its local collaborators on 14 December, 1971 and never came back.

6. (a) The Bay of Bengal which is situated in the south of Bangladesh is a beautiful natural spot.
 (b) The blue water and the rising waves are always a pleasant sight which cools our turbulent mind instantly.
 (c) The sea beach of Cox's Bazar which is the longest sea beach in the world is a nice place for the nature lovers.
 (d) The Saint Martin's Island in the Bay of Bengal which is formed by coral is also another beautiful gift of nature.
 (e) Besides, the Sundarbans, the largest mangrove forest of the world is another beautiful gift of nature.

7. d → c → f → a → h → b → e → g

Dr. Alfred Nobel was born in 21 October, 1833 at Stockholm, Sweden. He was an engineer. He invented dynamite after some years of joining his father's company. He earned a lot of money from his dynamite business. He undertook a plan to give an award for encouraging the creative work. This award was named after Alfred Nobel So, it was called the "Nobel Prize." This award was also given for setting up peace in the world.

Unit 13

Lesson 02

A Poem

একটি কবিতা



VOCABULARY (ভক্যাবিউলারি)– শব্দভান্ডার

Word & Meaning	English Meaning	Syn., Ant. & Derivatives
laugh (লাফ) v. – হাসা, আনন্দ বা বিনোদন প্রকাশ করা	To make sounds and movements to express happiness or amusement	syn. giggle, chuckle; ant. cry, weep
weep (উইপ) v. – কাঁদা, দুঃখ বা শোকের কারণে অশ্রুপাত করা	to shed tears out of sadness or sorrow	syn. sob, cry; ant. laugh, smile
mirth (মার্থ) n. – আনন্দ-প্রমোদ, হাসি-ঠাট্টা	amusement or laughter	syn. glee, cheerfulness; ant. sadness, gloom
grieve (গ্রীভ) v. – শোক প্রকাশ করা, পজীর দুঃখ অনুভব করা	to feel deep sorrow or distress	syn. mourn, lament; ant. rejoice, celebrate
rejoice (রিজয়স) v. – আনন্দিত হওয়া, খুশি প্রকাশ করা	to feel or express great joy	syn. exult, celebrate; ant. grieve
succeed (সাকসীড) v. – সফল হওয়া	to achieve a goal or desired outcome	syn. attain, achieve; ant. fail, lose
gall (গোল) n. – তিক্ততা বা বিরক্তি	bitterness of spirit or behaviour	syn. bitterness, resentment; ant. sweetness
nectar (নেক্টার) n. – দেবতাদের পানীয় হিসেবে চিহ্নিত মধুরস	a sweet and pleasant drink, often referred to in myths as the drink of the gods	syn. honey, ambrosia; ant. gall, poison
sigh (সাই) n. & v. – দীর্ঘশ্বাস, দুঃখ, ক্ষতি বা ক্লান্তি প্রকাশ করা	a long, deep breath expressing sadness, relief, or tiredness	syn. exhale, groan; ant. cheer, laugh
aisle (আইল) n. – পথ বা ফাঁকা জায়গা, বিশেষ করে সারির মাঝখানে	a passage between rows of seats or shelves	syn. pathway, corridor; ant. wall, barrier
pain (পেইন) n. – শারীরিক বা মানসিক যন্ত্রণা	physical or emotional suffering	syn. agony, suffering; ant. comfort, ease
echo (একোউ) v. – প্রতিধ্বনি হওয়া বা পুনরাবৃত্তি করা	to repeat a sound or idea	syn. resound, reverberate; ant. silence, muffle
shrink (শ্রিঙ্ক) v. – সঙ্কুচিত হওয়া; ভয় বা অস্বস্তিতে পিছিয়ে যাওয়া	to move back or become smaller due to fear, discomfort, or embarrassment	syn. contract, recoil; ant. expand, advance
voicing (ভয়সিং) v. – প্রকাশ করা, শব্দ করা	expressing something in words or make a sound	syn. expressing, articulating; ant. silencing
lordly train (লোর্ডলি ট্রেন) n. phrase. – রাজকীয় বা মহৎ শোভাযাত্রা	a grand or majestic procession or group, often referring to high ranking or royal individuals	syn. regal procession; ant. modest gathering



মূল পাঠ (Text) | পাঠ্যবইয়ের প্রশ্নের উত্তর শিখি



A Read the following poem titled "Solitude" by Ella Wheeler Wilcox and answer the questions that follow.
(নিচে Ella Wheeler রচিত "Solitude" নামের কবিতাটি পড়ো এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও।)

Text	উচ্চারণ	বঙ্গানুবাদ
Solitude - By Ella Wheeler Wilcox	সলিটিউড - ইলা হুইলার উইলকক্স	একাকীত্ব/নিঃসঙ্গতা
Laugh, and the world laughs with you;	লাফ্, আন্ড্ দা ওয়াল্ড্ লাফ্ উইথ্ ইউ;	হাসো, এবং পৃথিবী তোমার সঙ্গে হাসবে;
Weep, and you weep alone;	উইপ্, আন্ড্ ইউ উইপ্ আলোউন্;	কাদো, এবং তুমি একা কাদবে।
For the sad old earth must borrow its mirth,	ফ(র) দা স্যাড্ ওল্ড্ এর্থ্ মাস্ট্ বরো ইট্‌স্ মার্থ্,	কারণ পুরনো বিষন্ন পৃথিবীকে তার আনন্দ ধার করতে হয়,
But has trouble enough of its own.	বাট্ হ্যাভ্ ট্রাবল্ ইন্যাফ্ অড্ ইট্‌স্ ওউন্।	কিন্তু দুঃখ তো তার নিজস্ব।
Sing, and the hills will answer;	সিঙ্, আন্ড্ দা হিল্‌স্ উইল্ আ:ন্সার্(র);	গাও, এবং পাহাড় সাড়া দেবে;
Sigh, it is lost on the air;	শাই, ইট্ ইজ্ লস্ট্ অন্ দি ইআ(র);	নিঃশ্বাস ফেলো, তা বাতাসে হারিয়ে যাবে,
The echoes bound to a joyful sound,	দি একোউন্স্ বাউন্ড্ টু আ জাফুল্ সাউন্ড্,	প্রতিধ্বনি আনন্দের শব্দে ফিরে আসে,
But shrink from voicing care.	বাট্ শ্রিঙ্ক্ ফ্রম্ ভয়সিং্ কেআ(র)।	কিন্তু যত্নের কথা বলতে সংকোচ করে।
Rejoice, and men will seek you;	রিজয়স্, আন্ড্ মেন্ উইল্ সীক্ ইউ;	আনন্দ করো, আর মানুষ তোমার কাছে আসবে;
Grieve, and they turn and go;	গ্রিভ্, আন্ড্ দেই টার্ন্ আন্ড্ গো;	শোক করো, আর তারা সরে যাবে;
They want full measure of all your pleasure,	দেই ওঅনট্ ফুল্ মেজার্(র) অড্ ওল্ ইয়োর্(র) প্লেজার্(র),	তারা তোমার আনন্দের পুরোটাই চায়,
But they do not need your woe.	বাট্ দেই নট্ নীড্ ইয়োর্(র) ওউ।	কিন্তু তারা তোমার দুঃখ চায় না।
Be glad, and your friends are many;	বী গ্ল্যাড্, আন্ড্ ইয়োর্(র) ফ্রেন্ড্‌স্ আ(র) মেনি;	আনন্দিত থাকো, তোমার অনেক বন্ধু থাকবে;
Be sad, and you lose them all,	বী স্যাড্, আন্ড্ ইউ লুজ্ দ্যাম্ ওল্,	বিষন্ন হও, আর তারা সবাই হারিয়ে যাবে,
There are none to decline your nectared wine,	দেআ(র) আ(র) নান্ টু ডিক্লাইন্ ইয়োর্(র) নেক্টার্ড্ ওআইন্,	তোমার মধুরসযুক্ত শ্রাব্য নীচে অস্বীকার করবে না কেউ,
But alone you must drink life's gall.	বাট্ আলোউন্ ইউ মাস্ট্ ড্রিঙ্ক্ লাইফ্‌স্ গোল্।	কিন্তু জীবনের তিক্ততা তোমাকে একাই পান করতে হবে।
Feast, and your halls are crowded;	ফীস্ট্, আন্ড্ ইয়োর্(র) হোল্‌স্ আ(র) ক্রাউডিড্,	ভোজ দাও, আর তোমার ঘর ভরপুর থাকবে;
Fast, and the world goes by.	ফাস্ট্, আন্ড্ দা ওয়াল্ড্ গেউজ্ বাই।	অনাহারে থাকো, আর পৃথিবী পাশ কাটিয়ে যাবে।
Succeed and give, and it helps you live,	সাক্সেস্ আন্ড্ গিভ্, আন্ড্ ইট্ হেল্প্‌স্ ইউ লিভ্,	সফল হও এবং দাও, এটি তোমাকে বাঁচাতে সাহায্য করবে,
But no man can help you die.	বাট্ নৌ ম্যান্ ক্যান্ হেল্প্ ইউ ডাই।	কিন্তু তোমার মৃত্যুতে কেউ সাহায্য করতে পারবে না।
There is room in the halls of pleasure	দেআ(র) ইজ্ রুম্ ইন্ দা হোল্‌স্ অড্ প্লেজার্(র)	আনন্দের হলগুলোতে জায়গা আছে
For a large and lordly train,	ফ(র) আ লার্জ্ আন্ড্ লোর্ডলি ট্রেন্,	একটি বৃহৎ এবং মর্যাদাপূর্ণ দলের জন্য,
But one by one we must all file on	বাট্ ওঅন বাই ওঅন্ উই মান্ট্ ওল্ ফাইল্ অন্	কিন্তু একে একে আমাদের সবাইকে যেতে হবে
Through the narrow aisles of pain.	থ্রু দা ন্যারো আইল্‌স্ অড্ পেইন্।	ব্যথার সংকীর্ণ পথ ধরে।

B Speaking Task Look up the dictionary for the meaning of the following words and make a sentence with each of them. (নিচের শব্দগুলোর অর্থের জন্য অভিধান দেখো এবং এদের প্রত্যেকটি দিয়ে একটি বাক্য তৈরি কর।)

Weep	Shrink	Decline	Rejoice	Nectar	Gall	Mirth	Succeed
------	--------	---------	---------	--------	------	-------	---------

Ans.

- Weep** (কান্দা) : She began to weep after hearing the bad news. (দুঃসংবাদ শুনে সে কান্দতে শুরু করলো।)
- Shrink** (ভয়ে পিছিয়ে যাওয়া বা ছোট হয়ে যাওয়া) : He tried to touch the cat, but it shrank away in fear. (সে বিড়ালটিকে ছোয়ার চেষ্টা করেছিল, কিন্তু বিড়ালটি ভয়ে পিছিয়ে গেলো।)
- Decline** (প্রত্যাখ্যান করা) : She politely declined the invitation to the party. (সে উদ্ভাষে পার্টির আমন্ত্রণ প্রত্যাখ্যান করলো।)
- Rejoice** (উৎফুল্ল হওয়া) : People rejoiced when their team won the championship. (তাদের দল চ্যাম্পিয়নশীপ জেতায় মানুষ আনন্দে উৎফুল্ল হলো।)
- Nectar** (মধু) : Bees collect nectar from flowers to make honey. (মৌমাছিরা ফুল থেকে মধু সংগ্রহ করে।)
- Gall** (যন্ত্রণা/ভিক্ততা) : He could not hide his gall after losing the competition. (প্রতিযোগিতায় হেরে যাওয়ার পর সে তার যন্ত্রণা লুকাতে পারেনি।)
- Mirth** (আনন্দ/উল্লাস) : The room was filled with mirth during the celebration. (উদযাপনের সময় ঘরটি আনন্দে ভরে উঠেছিল।)
- Succeed** (সফল হওয়া) : If you work hard, you will surely succeed in life. (যদি তুমি কঠোর পরিশ্রম করো, তবে অবশ্যই জীবনে সফল হবে।)

C Reading Task Answer the following questions from your understanding of the poem you have just read. (এইমাত্র কবিতাটি পড়ে তোমার যে উপলব্ধি হয়েছে সে অনুযায়ী নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও।)

- Explain the following lines in your own words (নিচের লাইনগুলোর অর্থ তোমার নিজের ভাষায় ব্যাখ্যা করো) :
 - "Laugh, and the world laughs with you; ("হাসো, এবং পৃথিবী তোমার সঙ্গে হাসবে;)
Weep, and you weep alone;" (কান্দো, এবং তুমি একা কান্দবে;)"
 - "Succeed and give, and it helps you live, ("সফল হও এবং দাও, এটি তোমাকে বেঁচে থাকতে সাহায্য করবে,)
But no man can help you die." (কিন্তু কেউ তোমার মৃত্যুর সময় সাহায্য করতে পারবে না।)"
- Why do the mountains echo the songs that we sing but not our sighs? (পাহাড় কেন আমাদের গানগুলোর প্রতিধ্বনি করে, কিন্তু আমাদের দীর্ঘশ্বাসের নয়?)
- When do you have many friends and when do they leave you? (কখন তোমার অনেক বন্ধু থাকে এবং তারা কখন তোমাকে ছেড়ে যায়?)
- Write a summary of the poem in your own words (100 words). (কবিতাটির সারাংশ নিজের ভাষায় ১০০ শব্দে লিখো।)

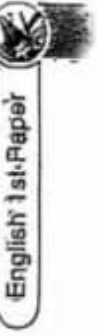
Ans.

- These lines mean that people are happy to share your joy, but they avoid you when you are sad. Happiness attracts others, while sadness isolates you. (এই লাইনগুলোর অর্থ হলো মানুষ তোমার আনন্দে অংশ নিতে চায়, কিন্তু তোমার দুঃখে তোমাকে এড়িয়ে যায়। আনন্দ মানুষকে আকর্ষণ করে, আর দুঃখ নিঃসঙ্গ করে।)
 - Success and generosity makes life easier and bring support from others. However, death is a journey that everyone must face alone. (সফলতা এবং উদারতা জীবনকে সহজতর করে এবং অন্যদের সমর্থন আনে। তবে, মৃত্যু এমন একটি যাত্রা যা প্রত্যেককে একাই অতিক্রম করতে হয়।)
- Mountains echo joyful and loud sounds like songs because they symbolize positivity and energy. Sighs, being quiet and sorrowful, do not resonate or attract attention. (পাহাড় আমাদের আনন্দময় ও জোরালো শব্দের প্রতিধ্বনি করে, কারণ এগুলো ইতিবাচকতা এবং শক্তির প্রতীক। কিন্তু দীর্ঘশ্বাস, যা নীরব ও বেদনাদায়ক, তা প্রতিধ্বনি তৈরি করে না বা মনোযোগ আকর্ষণ করে না।)
- We have many friends when we are happy and successful. However, when we face sadness or difficulties, most friends leave us. (আমরা যখন খুশি এবং সফল হই, তখন আমাদের অনেক বন্ধু থাকে। কিন্তু যখন আমরা দুঃখ বা সমস্যার সম্মুখীন হই, বেশিরভাগ বন্ধু আমাদের ছেড়ে যায়।)
- Summary** : The poem "Solitude" reflects human nature and relationships. It shows how people share happiness but avoid sadness. When one succeeds or celebrates, they are surrounded by friends. But in times of sorrow or hardship, they are often left alone. Joyful expressions like laughter and songs resonate, while sadness or sighs are ignored. Ultimately, the poem emphasizes that life's struggles, especially death, must be faced alone, encouraging us to cherish true connections and self-reliance. ("Solitude" কবিতাটি মানব প্রকৃতি ও সম্পর্কে প্রতিফলিত করে। এটি দেখায় কীভাবে মানুষ আনন্দ ভাগাভাগি করে নেয়, কিন্তু দুঃখ এড়িয়ে যায়। সফলতা বা উদযাপনের সময় বন্ধুদের ভিড় থাকে, কিন্তু দুঃখ বা সমস্যার সময় একা হতে হয়। হাসি ও গানের মতো আনন্দময় প্রকাশ প্রতিধ্বনি করে, কিন্তু দীর্ঘশ্বাস বা দুঃখকে উপেক্ষা করা হয়। কবিতাটি জীবনের সংগ্রাম, বিশেষত মৃত্যুর বিষয়টি একাকীভাবে মোকাবিলার উপর জোর দেয় এবং প্রকৃত সম্পর্ক ও আত্মনির্ভরশীলতার মূল্য বোঝায়।)

D Write a letter to your best friend about your activities when you feel lonely. (তুমি যখন একাকী/নিঃসঙ্গ অনুভব কর তখন তুমি কী কর তা জানিয়ে তোমার সর্বোত্তম বন্ধুকে একটি চিঠি লেখো।)

Ans.

<p>26 November 2025</p> <p>House No. 25, Lane No. 10</p> <p>Block-C, Avenue-3,</p> <p>Pallabi, Mirpur-11,</p> <p>Dhaka-1216</p> <p>Dear Orpa,</p> <p>I hope this letter finds you in good health and high spirits. Today, I want to share something personal with you. Sometimes, I feel lonely even when surrounded by people. During those moments, I try to do things that help me feel better.</p> <p>When I feel lonely, I read books or write in my diary to express my thoughts. Listening to music also helps me relax. Sometimes, I spend time in the garden, enjoying nature. If I feel very sad, I talk to my parents or siblings. Their advice always comforts me.</p> <p>Do you feel lonely sometimes? If yes, what do you do? I would love to know.</p> <p>Please write back soon.</p> <p>Take care.</p> <p>Yours ever,</p> <p>Rupa</p>	<p>২৬ নভেম্বর ২০২৫</p> <p>বাসা নং-২৫, লেন-১০, ব্লক-সি,</p> <p>এভিনিউ-৩, পল্লবী, মিরপুর-১১,</p> <p>ঢাকা-১২১৬।</p> <p>প্রিয় অর্পা,</p> <p>আশা করি তুমি ভালো আছো এবং সুস্থ আছো। আজ আমি তোমার সাথে একটি ব্যক্তিগত বিষয় শেয়ার করতে চাই। মাঝে মাঝে আমি একাকী অনুভব করি, যদিও আমার চারপাশে মানুষ থাকে। সে সময়গুলোতে আমি এমনকিছু করি যা আমাকে ভালো থাকতে সাহায্য করে। যখন আমি একাকী অনুভব করি, তখন আমি বই পড়ি বা ডায়েরি লিখে আমার ভাবনাগুলো প্রকাশ করি। গান শোনা আমাকে অনেক শান্তি দেয়।</p> <p>কখনও কখনও আমি বাগানে সময় কাটাই এবং প্রকৃতি উপভোগ করি। যদি খুব মন খারাপ হয়, তাহলে আমি বাবা-মা বা ভাই-বোনদের সাথে কথা বলি। তাদের পরামর্শ আমাকে শান্তি দেয়।</p> <p>তুমি কি কখনও একাকী অনুভব করো? করলে, তখন তুমি কী করো? আমাকে জানিও।</p> <p>শীঘ্রই চিঠি লিখো।</p> <p>ভালো থেকো।</p> <p>তোমারই রূপা</p>
---	--



Unit 13

Lesson 03

The Story of an Hour

এক ঘণ্টার গল্প



VOCABULARY (ভক্যাবিউলারি)– শব্দভান্ডার

Word & Meaning	English Meaning	Syn., Ant. & Derivatives
afflicted (আফ্লিক্টড)adj.— আক্রান্ত	suffering or affected	syn. affected, stricken; ant. unharmed, healthy
veiled (ভেইলড)adj.— আবৃত, গোপন	covered or hidden	syn. hidden, concealed; ant. open, exposed
abandonment (আবান্ডনমেন্ট)n.— পরিত্যাগ, উদ্বৈগ	giving up completely	syn. surrender, renunciation; ant. restraint, self-control
exhaustion (ইগজোসশন)n.— ক্লান্তি	extreme tiredness	syn. fatigue, weariness; ant. energy, vitality
aquiver [আকুইভার]adj.— কম্পমান	trembling or quivering	syn. shaking, trembling; ant. still, steady
tumultuously (টিউমাল্টুয়াসলি)adv.— অশান্তভাবে	in a noisy or chaotic way	syn. violently, turbulently; ant. calmly, peacefully
elusive (ইনসিভ)adj.— অধরা	hard to grasp or define	syn. evasive, mysterious; ant. obvious, clear
hastened (হেইসন্ড)v.— দ্রুত করা	to do something quickly or hurry	syn. rushed, hurried; ant. delayed, slowed
forestall (ফোস্টোল)v.— আগে থেকে প্রতিরোধ করা	to prevent or obstruct by taking action beforehand	syn. prevent, obstruct; ant. allow, permit
paralysed inability (প্যারালাইজড ইনাবিলিটি)n.phrase.— অক্ষমতা যা সম্পূর্ণ স্ববির করে দেয়	a complete inability to act or move due to shock or fear	syn. stunned, frozen; ant. ability, movement
roomy (রুমি)adj.— প্রশস্ত	spacious or having ample space	syn. spacious, large; ant. small, confined

Word & Meaning	English Meaning	Syn., Ant. & Derivatives
haunted (হ্যান্টিং)v. — ভাড়া করা বা পিছু নেওয়া	to be troubled or disturbed persistently	syn. tormented, troubled; ant. comforted, soothed
delicious (ডিলিশিয়াস)adj. — চমৎকার, মনোমুগ্ধকর	highly pleasant to the senses	syn. delightful; ant. unpleasant
faintly (ফেইন্টলি)adv. — অস্পষ্টভাবে বা হালকাভাবে	in a way that is not strong or clear	syn. weakly, softly; ant. strongly, clearly
eaves (ইভ্‌স্‌)n. — বাড়ির ছাদের প্রান্ত, কার্নিশ	the edges of a roof that overhang a wall	syn. overhangs
patches (প্যাচিস্‌)n. — টুকরো টুকরো অংশ	small areas or pieces of something	syn. pieces, spots; ant. whole, entirely
sob (সব্‌)v. — কান্না করা	to cry noisily with short gasps	syn. cry, weep; ant. laugh, smile
bespoke (বেস্পোক্‌)v. — ইঙ্গিত করা, প্রকাশ করা	to indicate or signify something	syn. indicated, signified; ant. concealed, hid
yonder (ইওন্ডা(র))adv. — দূরে বা সামনের দিকে	at or in a distant place	syn. distant, over there; ant. nearby, close
subtle (সাব্টল্‌)adj. — সূক্ষ্ম বা অস্পষ্ট	delicate, hard to notice or understand	syn. delicate, elusive; ant. obvious, blatant
bosom (বুজাম্‌)n. — বুক বা হৃদয়	the chest or the inner feelings of a person	syn. chest, heart, soul
repression (রিপ্রেশন্‌)n. — দমন	restraint or suppression	syn. suppression, restraint; ant. expression, freedom
vacant (ভেইকাণ্ট্‌)adj. — শূন্য, ফাঁকা	empty or unoccupied	syn. empty, unoccupied; ant. filled, occupied
exalted (ইগ্‌জোল্টেড্‌)adj. — উন্নত, উচ্চ	elevated or noble	syn. elevated, noble; ant. lowly, degraded
procession (প্রোসেশন্‌)n. — শোভাযাত্রা, ক্রমিকতা	a line or sequence	syn. parade, sequence; ant. disarray, disorder
implore (ইম্প্লোর্‌)v. — অনুরোধ করা	to beg or plead earnestly	syn. beg, entreat; ant. command, refuse
persist (পারিসিস্ট্‌)v. — অবিচল থাকা	to continue steadily	syn. continue, persevere; ant. quit, surrender
self-assertion (সেল্‌ফ-আসিশন্‌)n. — আত্মপ্রতিষ্ঠা, আত্মপ্রকাশ, আত্মহীকৃতি	confident expression of self	syn. self-confidence, independence; ant. dependence, submissiveness
monstrous (মনস্টার্স)adj. — ভয়ানক, ভয়ংকর, ভয়াবহ	horrible or gigantic	syn. horrible, grotesque; ant. delightful, pleasing
illumination (ইলুমিনেশন্‌)n. — আলোকিতকরণ, উপলব্ধি	enlightenment or realization	syn. realization, enlightenment; ant. ignorance, darkness
triumph (ট্রাইআম্‌ফ্‌)n. — বিজয়	a great victory or success	syn. victory, success; ant. failure, defeat
elixir (ইলিক্সা(র))n. — মহৌষধ	a magical or medicinal potion	syn. panacea; ant. toxin, poison
riot (রাইআই)n./v. — দালাল/উত্তাল কল্পনা	a violent disturbance	syn. uprising, chaos; ant. order, peace
composedly (কাম্পোজ্‌)adv. — শান্তভাবে	to do something in a calm manner	syn. serenely, calmly; ant. wildly



মূল পাঠ (Text) | পাঠ্যবইয়ের প্রশ্নের উত্তর শিখি



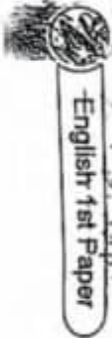
A Read the following story titled “The Story of an Hour” by Kate Chopin and answer the questions. (Kate Chopin-এর লেখা “The Story of an Hour” গল্পটি পড়ে এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও।)

Text (মূল পাঠ)	উদ্ধারণ	বঙ্গানুবাদ
The Story of an Hour <i>Kate Chopin</i>	দা টোরি অন্ড আন্ড আউআ(র) কেইট্‌ শপ্পা	এক ঘণ্টার গল্প
Knowing that Mrs. Mallard was afflicted with a heart trouble, great care was taken to break to her as gently as possible the news of her husband's death.	নোউইঙ্ক্‌ দ্যাট্‌ মিসেস্‌ ম্যালার্ড্‌ ওআজ্‌ আক্লিক্‌টিঙ্ক্‌ উইন্‌ আ হা:ট্‌ ট্রাবল্‌, গ্রেট্‌ কেআ(র) ওআজ্‌ টেইকান্‌ টু ব্রেক্‌ টু হা(র) হাজ্‌ব্যান্ডস্‌ ডেথ্‌।	মিসেস ম্যালার্ড যে হৃদরোগে ভুগছেন এটা জেনে তার স্বামীর মৃত্যুর সংবাদটি তাকে যতটা সম্ভব সতর্কতার সাথে জানানো হয়েছিলো।

Text (মূল পাঠ)	উচ্চারণ	বঙ্গানুবাদ
It was her sister Josephine who told her, in broken sentences; veiled hints that revealed in half concealing. Her husband's friend Richards was there, too, near her. It was he who had been in the newspaper office when intelligence of the railroad disaster was received, with Brently Mallard's name leading the list of "killed." He had only taken the time to assure himself of its truth by a second telegram, and had hastened to forestall any less careful, less tender friend in bearing the sad message.	ইট ওআজ্ হা(র) সিস্টা(র) জোসেপাইন হু টেউল্ড্ হা(র), ইন্ ব্রেকেন সেন্টেন্সিজ্; ভেইল্ড্ হিন্টস্ দ্যাট্ রিভীল্ড্ ইন্ হাফ্ কানসীলিং। হা(র) হাজ্‌ব্যান্ড্‌স্ ফ্রেন্ড্ রিচার্ড্‌স্ ওআজ্ দেআ(র) টু, নিআ(র) হা(র)। ইট ওআজ্ হী হু হ্যাড্ বীন ইন্ দা নিউজ্‌পেপা(র) অফিস্ ওএন্ ইন্টেলিজান্স্ অফ্ দা রেইলরোড্ ডিজাস্টা(র) ওআজ্ রিসীড্‌ড্, উইন্ ব্রেন্টলি ম্যালার্ড্‌স্ নেইম্ লীডিং দা লিস্ট্ অফ্ "কিল্ড্"। হী হ্যাড্ ওউনলি টেইকান্ দা টাইম্ টু আশুআ(র) হিমসেল্‌ফ্ অফ্ ইট্‌স্ ট্রুথ্ বাই আ সেকান্ড্ টেলিগ্রাম্, আন্ড্ হ্যাড্ হেইসনুড্ টু ফোস্টোল্ এনি লেস্ কেআফল্, লেস্ টেন্ডা(র) ফ্রেন্ড্ ইন্ বেআরিং দা স্যাড্ ম্যাসেজ্।	তার বোন জোসেফিন ডাডা ডাডা বাকো তাকে জানিয়েছিলেন; এমন আভাসে যা কিছুটা প্রকাশ করেছিল; আবার কিছুটা গোপন করেছিল। তার স্বামীর বন্ধু রিচার্ডসও তার পাশে ছিলেন। রিচার্ডস ছিলেন সেই ব্যক্তি, যিনি সংবাদপত্র অফিসে ছিলেন, যখন রেলপথ দুর্ঘটনার খবর এসেছিল, সেখানে ব্রেন্টলি ম্যালার্ডের নাম "মৃতদের" তালিকায় শীর্ষে ছিল। তিনি শুধু একটি দ্বিতীয় টেলিগ্রাম পেয়ে নিশ্চিত হওয়ার সময়টুকু নিয়েছিলেন এবং কোনো একজন কম সচেতন এবং কম ব্রহ্মপূর্ণ বন্ধুর চেয়ে আগে তাকে দুঃসংবাদটি জানানোর জন্য ছুটে এসেছিলেন।
She did not hear the story as many women have heard the same, with a paralysed inability to accept its significance. She wept at once, with sudden, wild abandonment, in her sister's arms. When the storm of grief had spent itself she went away to her room alone. She would have no one follow her.	শী ডিড্ নট্ হিআ(র) দা স্টোরি অ্যাড্ মেনি উইমিন হ্যাড্ হিআ(র) দা সেইম্, উইন্ড্ আ প্যারালাইজড্ ইনাবিলিটি টু অ্যাকসেপ্ট্ ইট্‌স্ সিগনিফিক্যান্স্। শী ওএপ্ট্ অ্যাট্ ওআনস্, উইন্ড্ সাদ্‌ন্, ওআইল্ড্ আব্যান্ডনম্যান্ট্ ইন্ হা(র) সিস্টা(র)স্ আ:মুন্। ওএন্ দা স্টোম্ অফ্ গ্রিফ্ হ্যাড্ স্পেন্ট্ ইট্‌সেল্‌ফ্ শী ওএনট্ আওয়েই টু হা(র) রুম্ আলোউন্। শী উড্ হ্যাড্ নৌ ওআন্ ফলোই হা(র)।	তবে তিনি (মিসেস ম্যালার্ড) অনেক নারীর মতো করে এই সংবাদ শোনেননি, যারা এর গুরুত্ব উপলব্ধি করতে অক্ষম হয়ে নিথর হয়ে যান। তিনি তৎক্ষণাৎ কেঁদে ফেললেন, বন্য আবেগে তার বোনের বাহুতে আছড়ে পড়ে। শোকের ঝড় শেষ হলে তিনি একা তার ঘরে চলে গেলেন। কাউকে তাকে অনুসরণ করতে দিলেন না।
There stood, facing the open window, a comfortable, roomy armchair. Into this she sank, pressed down by a physical exhaustion that haunted her body and seemed to reach into her soul.	দেআ(র) স্টুড্, ফেইসিং দা ওউপান্ উইন্ডো, আ কমফোর্টাবল্, রুমি আ:ম্চেআ(র)। ইনটু দিস্ শী, স্যাড্‌ক্, থ্রেসড্ ডাউন্ বাই আ ফিজিকল্ ইগ্‌জোসশান্ দ্যাট্ হোন্ট্‌ডি হা(র) বডি আন্ড্ সীম্‌ড্ টু রীচ্ ইনটু হা(র) সোল্।	তার ঘরে একটি বড় আরামদায়ক চেয়ার ছিল, যা জানালার দিকে মুখ করা। তিনি চেয়ারে বসে পড়লেন, তার শরীর এবং আত্মার মধ্যে ভয়ানক ক্লান্তি তাকে গ্রাস করেছিল।
She could see in the open square before her house the tops of trees that were all aquiver with the new spring life. The delicious breath of rain was in the air. In the street below a peddler was crying his wares. The notes of a distant song which some one was singing reached her faintly, and countless sparrows were twittering in the eaves.	শী কুড্ সী ইন্ দা ওউপান্ স্কোয়ার্(র) বিফোর্(র) হা(র) হাউস্ দা টপ্‌স্ অফ্ ট্রীজ্ দ্যাট্ ওআ(র) ওল্ অ্যাকুইভা(র) উইন্ দা নিউ স্প্রিং লাইফ্। দা ডিলিশাস্ ব্রেথ্ অফ্ রেইন্ ওআজ্ ইন্ দা এআ(র)। ইন্ দা স্ট্রীট্ বিলো আ পেড্ডলা(র) ওআজ্ ক্রাইইং হিজ্ ওএআ(র)স্। দা নোট্‌স্ অফ্ আ ডিস্ট্যান্ট্ সন্গ্ উইচ্ সাম্ ওআন্ ওআজ্ সিঙ্গিং রীচট্ হা(র) ফেইন্টলি, আন্ড্ কাউন্টলেস্ স্পারোস্ ওআ(র) টুইটারিং ইন্ দা ইভজ্।	তিনি তার বাড়ির সামনে খোলা চত্বরে গাছের শীর্ষদেশগুলো দেখতে পেলেন, যা বসন্তের নতুন জীবনের স্পন্দনে দুলছিল। বাতাসে বৃষ্টির মনোরম স্রোত ছিল। রাস্তায় একজন ফেরিওয়াল্লা চিৎকার করে তার জিনিসপত্র বিক্রি করছিল। দূরে কেউ একটা গান গাইছিল, যার সুর মৃদু শোনা যাচ্ছিল, এবং অসংখ্য চড়ুই পাখি বাড়ির কার্নিসে চোচামেচি করছিল।
There were patches of blue sky showing here and there through the clouds that had met and piled one above the other in the west facing her window. She sat with her head thrown back upon the cushion of the chair, quite motionless, except when a sob came up into her throat and shook her, as a child who has cried itself to sleep continues to sob in its dreams.	দেআ(র) ওআ(র) প্যাচিজ্ অফ্ ব্লু স্কাই শোইং হিআ(র) আন্ড্ দেআ(র) থু দা ক্লাউড্‌স্ দ্যাট্ হ্যাড্ মেট্ আন্ড্ পাইল্ড্ ওআন্ আবাব্ দি আদা(র) ইন্ দা ওএস্ট্ ফেইসিং হা(র) উইন্ডো। শী স্যাট্ উইন্ড্ হা(র) হেড্ থ্রোন্ ব্যাক্ আপন্ দা কুশন্ অফ্ দা চেআ(র), কুআইট্ মোশনলেস্, ইক্সেপ্ট্ ওএন্ আ সব্ কেইম্ আপ্ ইনটু হা(র) থ্রোট্ আন্ড্ শুক্ হা(র), অ্যাড্ আ চাইল্ড্ হু হ্যাড্ ক্রাইড্ ইট্‌সেল্‌ফ্ টু স্লীপ্ কানটিনিউইং টু সব্ ইন্ ইট্‌স্ ড্রীম্‌স্।	মেঘের আড়ালে এখানে-সেখানে নীল আকাশের টুকরো দেখা যাচ্ছিল, যা একত্রিত হয়ে পশ্চিম দিকে তার জানালার সামনে একটির ওপর আরেকটি স্তূপাকারে জমা হয়েছিল। তিনি মাথা পিছলে হেলিয়ে চেয়ারের কুশনে বসে ছিলেন, সম্পূর্ণ স্থিরভাবে, শুধু তখনই কেঁপে উঠছিলেন যখন তার গলার একটি চাপা কান্না উঠে আসতো এবং তাকে কাঁপিয়ে দিতো, যেমন একটি শিশু কান্না করতে করতে ঘুমিয়ে পড়ার পরও স্বপ্নে কান্না করতে থাকে।

Text (মূল পাঠ)	উচ্চারণ	বঙ্গানুবাদ
She was young, with a fair, calm face, whose lines bespoke repression and even a certain strength. But now there was a dull stare in her eyes, whose gaze was fixed away off yonder on one of those patches of blue sky. It was not a glance of reflection, but rather indicated a suspension of intelligent thought.	শী ওআজ ইয়াং, উইন্ড আ ফেআ(র), কা:ম ফেইস্, হুজ লাইন্স বেসপোক্ রিপ্রেশন্ আন্ড ইভন্ আ সার্টিন স্ট্রেন্থ। বাট্ নাউ দেআ(র) ওআজ্ আ ডাল্ স্টেআ(র) ইন্ হা(র) আইজ্, হুজ্ গেইজ্ ওআজ্ ফিক্সট্ আওয়েই অফ্ ইওন্ডা(র) অন্ ওআন্ অড্ দোজ্ প্যাচিজ্ অফ্ ব্লু স্কাই। ইট্ ওআজ্ নট্ আ গ্লান্স্ অফ্ রিফ্লেকশন্, বাট্ রা:দা(র) ইন্ডিকেইটিং আ সাসপেনশন্ অফ্ ইন্টেলিজ্যান্ট থোট্।	তিনি ছিলেন যুবতী, শান্ত ও সুন্দর চেহারার, যার মুখের রেখাগুলো দমন এবং এমনকি এক ধরনের শক্তির ইঙ্গিত দিচ্ছিল। কিন্তু এখন তার চোখে এক ম্লান দৃষ্টির ছাপ ছিল, যেটি দূরে নীল আকাশের এক টুকরোর উপর স্থির হয়ে ছিল। এটি কোনও চিন্তার প্রতিফলনের দৃষ্টি ছিল না, বরং এতে ছিল এমন কিছু অনুভূতির সূচনা, যা তিনি পুরোপুরি বুঝতে পারছিলেন না।
There was something coming to her and she was waiting for it, fearfully. What was it? She did not know; it was too subtle and elusive to name. But she felt it, creeping out of the sky, reaching toward her through the sounds, the scents, the color that filled the air.	দেআ(র) ওআজ্ সামথিং কমিং টু হা(র) আন্ড শী ওআজ্ ওয়েইটিং ফ(র) ইট্, ফিআকালি। ওঅট্ ওআজ্ ইট্? শী ডিড্ নট্ নো; ইট্ ওআজ্ টু সার্টল্ আন্ড ইলুসিভ্ টু নেইম্। বাট্ শী ফেল্ট্ ইট্, ক্রীপিং আউট্ অফ্ দা স্কাই, রীচিং টারোড্ হা(র) থ্রু দা সাউন্ড্‌স্, দা সেন্ট্‌স্, দা কালার্(র) দ্যাট্ ফিল্ড্ দি ওআ(র)।	তার কাছে কিছু আসছিল এবং তিনি ভয়ে তার জন্য অপেক্ষা করছিলেন। সেটা কী ছিল? তিনি জানতেন না; এটা এতো সূক্ষ্ম এবং অধরা ছিল যে নাম দেওয়া সম্ভব ছিল না। কিন্তু তিনি তা অনুভব করছিলেন, আকাশ থেকে হামাগুড়ি দিয়ে তার দিকে আসছিল, শব্দ, গন্ধ, এবং যে রঙগুলো বাতাসে ভাসছিল সেগুলোর মাধ্যমে তার কাছে পৌঁছাচ্ছিল।
Now her bosom rose and fell tumultuously. She was beginning to recognize this thing that was approaching to possess her, and she was striving to beat it back with her will - as powerless as her two white slender hands would have been.	নউ হা(র) বোজাম্ রোজ্ আন্ড্ ফেল্ টামাল্টুয়াসলি। শী ওআজ্ বিগিনিং টু রেকাগনাইজ্ দিস্ থিং দ্যাট্ ওআজ্ আপ্রোচিং টু পাজেস্ হা(র), আন্ড শী ওআজ্ স্ট্রাইভিং টু বীট্ ইট্ ব্যাক্ উইন্ড্ হা(র) উইল্ - অয়াজ্ পাইআলেস্ অয়াজ্ হা(র) টু ওআইট্ প্লেন্ডা(র) হ্যান্ড্‌স্ ওউড্ হ্যাভ্ বীন্।	এখন তার বুক দ্রুত ওঠা-নামা করতে লাগলো। তিনি বুঝতে পারছিলেন যে এই অনুভূতিটি আসছে তাকে গ্রাস করতে, এবং তিনি তার ইচ্ছাশক্তির মাধ্যমে এটিকে প্রতিরোধ করার চেষ্টা করছিলেন নিঃসাড়ভাবে—যেমন তার দুটি সাদা চিকন হাত নিঃসাড় হয়ে গিয়েছিলো।
When she abandoned herself a little whispered word escaped her slightly parted lips. She said it over and over under her breath: "free, free, free!" The vacant stare and the look of terror that had followed it went from her eyes. They stayed keen and bright. Her pulses beat fast, and the coursing blood warmed and relaxed every inch of her body.	ওএন্ শী আব্যান্ডন্ড্ হাসেল্ফ্ আ লিটল্ উইস্পার্ড্ ওয়াড্ ইম্ফেইপ্‌ড্ হা(র) ব্লাইটলি পা:টিড্ লিপ্‌স্। শী সেড্ ইট্ ওউন্ডা(র) আন্ড্ ওউন্ডা(র) আন্ডা(র) হা(র) ব্রেথ্: "ফ্রি, ফ্রি, ফ্রি!" দা ভেইকান্ট্ স্টেআ(র) আন্ড্ দা লুক্ অফ্ টেরা(র) দ্যাট্ হ্যাড্ ফলোউড্ ইট্ ওএন্ট্ ফ্রম্ হা(র) আইজ্। দেই স্টেইড্ কীন্ আন্ড্ ব্রাইট্। হা(র) পাল্‌সিজ্ বীট্ কা:স্ট্, আন্ড্ দা কোসিং ব্লড্ ওয়ার্মড্ আন্ড্ রিল্যাক্সড্ এভরি ইন্‌চ্ অফ্ হা(র) বডি।	যখন তিনি নিজেই একটু মুগ্ধ করে দিয়েছিলেন, তার ঠোঁট থেকে ফিসফিস করে একটি শব্দ বেরিয়ে এলো। তিনি তা বারবার ফিসফিস করে বলছিলেন: "মুক্ত, মুক্ত, মুক্ত!" তার চোখের শূন্য দৃষ্টি এবং তার সাথে ভয়ের যে চিহ্ন ছিল তা সরে গেলো। তার চোখগুলো উজ্জ্বল এবং তীক্ষ্ণ হয়ে উঠলো। তার হৃদস্পন্দন দ্রুত হয়ে উঠলো এবং তার শরীরের প্রতিটি অঙ্গ উষ্ণ এবং মুক্ত হয়ে গেলো।
She did not stop to ask if it were or were not a monstrous joy that held her. A clear and exalted perception enabled her to dismiss the suggestion as trivial.	শী ডিড্ নট্ স্টপ্ টু আ:স্ক্ ইফ্ ইট্ ওআ(র) ও(র) ওআ(র) নট্ আ মনস্ট্রাস্ জয়্ দ্যাট্ হেল্ড্ হা(র)। আ ক্লিআ(র) আন্ড্ ইগ্‌জোল্টিড্ পাসেপশন্ ইনেইবল্ড্ হা(র) টু ডিসমিস্ দা সাজেশন্ অয়াজ্ ট্রিভিআল্।	তিনি প্রশ্ন করতে থেমে যাননি যে, এটি তার মধ্যে একটি ভয়াবহ আনন্দ, নাকি আনন্দ নয়, যা তাকে গ্রাস করেছে। একটি স্পষ্ট এবং উত্তম সচেতনতা/উপলব্ধি তাকে সেই ধারণাটি তুচ্ছ হিসেবে উড়িয়ে দেওয়ার সক্ষমতা দিয়েছিল।
She knew that she would weep again when she saw the kind, tender hands folded in death; the face that had never looked save with love upon her, fixed and gray and dead. But she saw beyond that bitter moment a long procession of years	শী নিউ দ্যাট্ শী ওউড্ উইপ্‌গ্‌ আগেন্ ওএন্ শী সো দা কাইন্ড্, টেন্ডার্ হ্যান্ড্‌স্ ফোল্ডেড্ ইন্ ডেথ্; দা ফেইস্ দ্যাট্ হ্যাড্ নেভার্ লুক্‌ড্ সেইড্ উইন্ড্ লাভ্ আপন্ হা(র), ফিক্সট্ আন্ড্ গ্রেই আন্ড্ ডেড্। বাট্ শী সো বিয়ন্ড্ দ্যাট্ বিটা(র) মোউমেন্ট্ আ লং প্রাসেশন্ অফ্ ইআ(র)স্	তিনি জানতেন যে তিনি আবার কাঁদবেন যখন তার স্বামীর দয়ালু, মেহময় হাতগুলো মৃত্যুর কাছে স্তম্ভ হয়ে থাকবে; সেই মুখটি, যা কখনো তাকে প্রেম ছাড়া অন্যভাবে দেখেনি, তা ফাকাশে ও মৃত হয়ে থাকবে। তবে সেই তিক্ত মুহূর্তের বাইরে, তিনি একটি দীর্ঘ ভবিষ্যৎ দেখতে পাচ্ছিলেন, যা

Text (মূল পাঠ)	উচ্চারণ	বঙ্গানুবাদ
to come that would belong to her absolutely. And she opened and spread her arms out to them in welcome.	টু কাম্ দ্যাট্ ওউড্ বীলঙ্ টু হা(র) আবসালুটলি। আন্ড্ শী ওউপান্ড্ আন্ড্ স্প্রেড্ হা(র) আ:ম্ অউট্ টু দেম্ ইন্ ওএল্ কাম্।	পুরোপুরি তার হবে। আর তিনি তাদের স্বাগত জানাতে তার বাহু খুলে প্রসারিত করলেন।
There would be no one to live for during those coming years: she would live for herself. There would be no powerful will bending hers in that blind persistence with which men and women believe they have a right to impose a private will upon a fellow-creature. A kind intention or a cruel intention made the act seem no less a crime as she looked upon it in that brief moment of illumination.	দেআ(র) ওউড্ বী নৌ ওআন টু লিভ্ ফ(র) ডিউআরিঙ্ দোজ্ কামিঙ্ ইআ(র)স্; শী ওউড্ লিভ্ ফ(র) হাসেল্ফ্। দেআ(র) ওউড্ বী নৌ পাউআফ্ উইল্ বেন্ডিঙ্ হাজ্ ইন্ দ্যাট্ ব্রাইন্ড্ পাসিস্টেন্স্ উইদ্ উইচ্ মেন্ আন্ড্ উইমিন্ বিলীভ্ দেই হ্যাভ্ আ রাইট্ টু ইম্পোজ্ আ প্রাইভেট্ উইল্ আপন্ আ ফেলো-ক্রীচার্। আ কাইন্ড্ ইন্টেনশ্যন্ ও(র) আ ক্রুআল্ ইন্টেনশ্যন্ মেইড্ দি অ্যাক্ট্ সীম্ নৌ লেস্ আ ক্রাইম্ অ্যাজ্ শী লুক্ আপন্ ইট্ ইন্ দ্যাট্ ব্রিফ্ মোউমেন্ট্ অভ্ ইলুমিনেশ্যন্।	তার সামনে এই আসন্ন দিনগুলোতে তিনি অন্য কারো জন্য বাঁচবেন না; তিনি শুধু নিজের জন্য বাঁচবেন। আর সেই শক্তিশালী ইচ্ছাশক্তি, যা পুরুষ ও মহিলারা বিশ্বাস করেন যে তারা তাদের সহকর্মীর উপর ব্যক্তিগত ইচ্ছা চাপিয়ে দিতে পারেন, সেটা তাকে এখন আর স্পর্শ করবে না। একটি সদয় ইচ্ছা হোক বা নিষ্ঠুর ইচ্ছা হোক, সেই কাজটি তার কাছে কোনো কম অপরাধ বলে মনে হয়নি, যখন তিনি তা সেই সংক্ষিপ্ত আলোকপ্রাপ্ত মুহূর্তে উপলব্ধি করেছিলেন।
And yet she had loved him - sometimes. Often she had not. What did it matter! What could love, the unsolved mystery, count for in face of this possession of self-assertion which she suddenly recognized as the strongest impulse of her being!	আন্ড্ ইএট্ শী হ্যাড্ লাভ্ড্ হিম্ - সামটাইম্জ্। অফন্ শী হ্যাড্ নট্। ওঅট্ ডিড্ ইট্ ম্যাটার্! ওঅট্ কুড্ লাভ্, দা আন্সল্ভ্ মিস্টারি, কাউন্ট্ ফ(র) ইন্ ফেইস্ অভ্ দিস্ পাজেশন্ অভ্ সেলফ্-আসাশ্যন্ উইচ্ শী সাড্‌নলি রেকগনাইজ্ড্ অ্যাজ্ দা স্ট্রংগেস্ট্ ইম্পাল্‌স্ অভ্ হা(র) বীইঙ্!	তবুও তিনি তাকে ভালোবেসেছিলেন—কখনও কখনও। প্রায়ই তিনি ভালোবাসেননি। তাতে কী আসে যায়! ভালোবাসা, এই অমীমাংসিত রহস্য, তার কাছে গুরুত্ব রাখতে পারে, যখন নিজের স্বাধীন সত্তার এই দখলকে তিনি হঠাৎ করে তার অস্তিত্বের সবচেয়ে শক্তিশালী প্রেরণা হিসেবে চিনতে পারলেন!
"Free! Body and soul free!" she kept whispering.	"ফ্রি! বডি আন্ড্ সোল্ ফ্রি!" শী কেপ্ট্ উইস্পারিঙ্।	"মুক্ত! দেহ এবং আত্মা মুক্ত!" তিনি ফিসফিস করে বলতে থাকলেন।
Josephine was kneeling before the closed door with her lips to the keyhole, imploring for admission. "Louise, open the door! I beg, open the door - you will make yourself ill. What are you doing Louise? For heaven's sake open the door."	জোসেফাইন্ ওআজ্ নীলিঙ্ বিফো(র) দা ক্লোজ্‌ড্ ডোর্ উইদ্ হা(র) লিপ্‌স্ টু দা কীহোল্, ইম্প্লোরিঙ্ ফ(র) আডমিশ্যন্। "লুইজ্, ওউপান্ দা ডোর্! আই বেগ্, ওউপান্ দা জোর্ - ইউ উইল্ মেইক্ ইয়োসেল্ফ্ ইল্। ওঅট্ আ(র) ইউ ডুইঙ্ লুইজ্? ফ(র) হ্যাভান্‌স্ সেইক্ ওউপান্ দা ডোর্।"	জোসেফিন দরজার বাইরে তার হাঁটু গেড়ে দরজার চাবির ছিদ্রে ঠোঁট রেখে তাকে ভেতরে যেতে দেওয়ার জন্য অনুরোধ করছিলেন। "লুইস, দরজা খুলো! আমি অনুরোধ করছি, দরজা খুলো—তুমি নিজেকে অসুস্থ করে ফেলবে। তুমি কী করছো, লুইস? আল্লাহর দোহাই, দরজা খুলো।"
"Go away. I am not making myself ill." No; she was drinking in a very elixir of life through that open window.	"গোউ আওয়েই। আই আম্ নট্ মেইকিং মাইসেল্ফ্ ইল্।" নৌ; শী ওআজ্ ড্রিঙ্কিঙ্ ইন্ আ ভেরি ইলিক্সা(র) অভ্ লাইফ্ থ্রু দ্যাট্ ওউপান্ উইন্ডো।	"যাও। আমি নিজেকে অসুস্থ করছি না।" না; তিনি ওই খোলামেলা জানালা দিয়ে জীবনের এক অমূল্য রসদ পান করেছিলেন।
Her fancy was running riot along those days ahead of her. Spring days, and summer days, and all sorts of days that would be her own. She breathed a quick prayer that life might be long. It was only yesterday she had thought with a shudder that life might be long.	হা(র) ফ্যান্সি ওআজ্ রানিঙ্ রাইআট্ আলঙ্ দোজ্ ডেইজ্ আহেড্ অভ্ হা(র)। স্প্রিং ডেইজ্, আন্ড্ সামার্ ডেইজ্, আন্ড্ ওল্ সোর্ট্‌স্ অভ্ ডেইজ্ দ্যাট্ ওউড্ বী হা(র) ওউন্। শী ব্রেথ্‌ড্ আ কুইক্ প্রেআ(র) দ্যাট্ লাইফ্ মাইট্ বী লং। ইট্ ওআজ্ ওউনলি ইয়েস্টার্ডেই শী হ্যাড্ থোট্ উইদ্ আ শাডা(র) দ্যাট্ লাইফ্ মাইট্ বী লং।	তার কল্পনা উদ্ভুল হয়ে উঠেছিল তার সামনে থাকা দিনগুলোর দিকে। বসন্তের দিন, গ্রীষ্মের দিন, এবং সব ধরনের দিন, যা কেবল তার নিজের হবে। তিনি দ্রুত প্রার্থনা করলেন, যেন জীবন দীর্ঘ হয়। অথচ মাত্র গতকাল, জীবন দীর্ঘ হতে পারে এই ভেবে তিনি কেঁপে উঠেছিলেন।
She arose at length and opened the door to her sister's importunities. There was a feverish triumph in her eyes, and she carried herself	শী আরোজ্ অ্যাট্ লেন্থ্ আন্ড্ ওউপান্ড্ দা ডোর্ টু হা(র) সিস্টার্(র)স্ ইম্পোর্ট্যুনিটিজ্। দেআ(র) ওআজ্ আ ফেভারিশ্ ট্রাইআম্ফ্ ইন্ হা(র) আইজ্, আন্ড্ শী ক্যারিড্ হাসেল্ফ্	অবশেষে তিনি উঠে দাঁড়ালেন এবং তার বোনের অনুরোধের উত্তরে দরজা খুলে দিলেন। তার চোখে এক উন্মত্ত বিজয়ের ঝলক ছিল, এবং তিনি নিজের অজান্তেই



Text (মূল পাঠ)	উদ্ধারণ	বঙ্গানুবাদ
unwittingly like a goddess of Victory. She clasped her sister's waist, and together they descended the stairs. Richards stood waiting for them at the bottom.	আনুইটিজুলি লাইফ গডেস্ অফ ভিকটরি। শী ক্লাস্পড হা(র) সিস্টার(র)স্ ওয়েইস্ট, আনুড টোগেদা(র) দেই ডিসেন্ডিড দা স্টেআজ। রিচার্ডস্ স্টুড ওএইটিজ্ ফ(র) দেম্ অ্যাট দা বটাম্।	একটি বিজয় দেবীর মতো নিজেকে নিয়ে চললেন। তিনি তার বোনের কোমর জড়িয়ে ধরলেন, এবং একসঙ্গে তারা সিঁড়ি বেয়ে নেমে এলেন। রিচার্ডস তাদের জন্য নিচে অপেক্ষা করছিলেন।
Someone was opening the front door with a latchkey. It was Brently Mallard who entered, a little travel-stained, composedly carrying his grip-sack and umbrella. He had been far from the scene of accident, and did not even know there had been one. He stood amazed at Josephine's piercing cry; at Richards' quick motion to screen him from the view of his wife.	সামুআন্ ওআজ্ ওউপানিড্ দা ফ্রন্ট ডো(র) উইদ্ আ ল্যাচকী। ইট্ ওআজ্ ব্রেন্টলি ম্যালার্ড হু এন্টাড্, আ লিটল্ ট্রাবল্ - স্টেইনড্, কাম্পোউজ্জুলি ক্যারিইড্ হিজ্ গ্রিপ-স্যাক্ আনুড্ আম্ব্রেলা। হী হ্যাড্ বীন্ ফা(র) ক্রম্ দা সীন্ অফ্ অ্যাকসিডেন্ট, আনুড্ ডিড্ নট্ ইডন্ নোটি দেআ(র) হ্যাড্ বীন্ ওআন্। হী স্টুড আমেইজ্জ্ অ্যাট্ জোসেপাইন্স্ পিআসিড্ ক্রাই; রিচার্ডস্ কুইক্ মোশন্ টু স্ক্রীন হিম্ ফ্রম্ দা ভিউ অফ্ হিজ্ ওয়াইফ্।	কেউ একজন চাবি দিয়ে সামনের দরজা খুলছিল। ভিতরে ঢুকলেন ব্রেন্টলি ম্যালার্ড, যিনি সামান্য ভ্রমণ-ক্লান্ত ছিলেন এবং শান্তভাবে তার ব্যাগ ও ছাতা বহন করছিলেন। তিনি দুর্ঘটনার স্থান থেকে অনেক দূরে ছিলেন এবং এমনকি জানতেনও না যে কোনো দুর্ঘটনা ঘটেছিল। তিনি জোসেফিনের তীব্র চিৎকারে এবং রিচার্ডস-এর দ্রুত পদক্ষেপে তাকে তার স্ত্রীর দৃষ্টিসীমা থেকে আড়াল করার চেষ্টার বিমিত হয়ে দাঁড়িয়ে পড়লেন।
But Richards was too late.	বাট্ রিচার্ডস্ ওআজ্ টু লেইট্।	কিন্তু রিচার্ডসের অনেক দেরি হয়ে গিয়েছিল।
When the doctors came they said she had died of heart disease - of joy that kills.	ওএন্ দা ডক্টা(র)স্ কেইম্ দেই সেড্ শী হ্যাড্ ডাইড্ অফ্ হা(ট) ডিজীজ্ অফ্ জয় দ্যাট্ কিলস্।	ডাক্তাররা এলে তারা বললেন, তিনি হৃদরোগে মারা গেছেন— আর এটি আনন্দের কারণে যা প্রাণঘাতী হয়েছে।


B Speaking Task Answer the following questions. (নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও।)

- Who had brought the news of Mr. Brently Mallard's death? (কে মি. ব্রেন্টলি ম্যালার্ডের মৃত্যু সংবাদ এনেছিলো?)
- How did Mr. Mallard die, according to the rumour? (গুজব অনুযায়ী, কীভাবে মি. ম্যালার্ড মারা যান?)
- Why was everyone scared of breaking the news to Mrs. Mallard? (মিসেস ম্যালার্ডকে সংবাদ দেওয়ার ব্যাপারে সবাই ভীত ছিল কেন?)
- How did Mrs. Mallard react after getting the death news? (মৃত্যু সংবাদ পাওয়ার পর মিসেস ম্যালার্ড কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেখিয়েছিলেন?)
- How did her reactions change when she went to her room? (তিনি যখন তার ঘরে যান, তখন তার প্রতিক্রিয়া কীভাবে পরিবর্তিত হয়?)
- Why do you think Mrs. Mallard felt happy and free? (তোমার কেন মনে হয় যে মিসেস ম্যালার্ড খুশি এবং মুক্ত অনুভব করছিলেন?)
- What do you mean by the statement "a joy that kills"? ("a joy that kills" কথাটি দ্বারা তুমি কী বোঝ?)
- What happened to Mrs. Mallard at the end of the story? (গল্পের শেষে মিসেস ম্যালার্ডের কী হয়েছিলো?)

Ans.

- Richards, a friend of Mr. Mallard, brought the news of Mr. Brently Mallard's death. (মি. ম্যালার্ডের এক বন্ধু রিচার্ডস মি. ব্রেন্টলি ম্যালার্ডের মৃত্যু সংবাদ এনেছিলো।)
- According to the rumour, Mr. Mallard died by a train accident. (গুজব অনুযায়ী, মি. ম্যালার্ড এক ট্রেন দুর্ঘটনায় মারা যান।)
- Everyone was scared because Mrs. Mallard had a heart condition, and the news might harm her health. (প্রত্যেকেই ভীতি ছিল কারণ মিসেস ম্যালার্ডের হৃদরোগ ছিল, আর এই সংবাদ তার স্বাস্থ্যের ক্ষতি করতে পারতো।)
- Mrs. Mallard was deeply shocked and cried uncontrollably at first. (প্রথমে মিসেস ম্যালার্ড গভীরভাবে আঘাতপ্রাপ্ত হন এবং নিয়ন্ত্রণহীন হয়ে কান্নাকাটি করেন।)
- When she went to her room, she realized a sense of freedom and began feeling happy about her newfound independence. (তিনি যখন তার ঘরে যান, তখন তিনি একটি মুক্ত জীবনের অনুভূতি উপলব্ধি করেন এবং তার নতুন স্বাধীনতা নিয়ে খুশি হতে শুরু করেন।)
- She felt happy and free because she realized she could live her life for herself without any constraints of marriage. (তিনি খুশি ও মুক্ত অনুভব করেছিলেন কারণ তিনি উপলব্ধি করেছিলেন যে তিনি এখন বিবাহের সীমাবদ্ধতা ছাড়াই নিজেকে নিয়ে বাঁচতে পারবেন।)

7. The statement "a joy that kills" means that the shock of her husband's sudden return, combined with the loss of her freedom, caused her death. ("a joy that kills" বিবৃতিটি বোঝায় যে তার স্বামীর হঠাৎ ফিরে আসার এবং তার স্বাধীনতা হারানোর অনুভূতি তার মৃত্যুর কারণ হয়।)
8. At the end of the story, Mrs. Mallard died of shock when she saw her husband alive. (গল্পের শেষে, মিসেস ম্যালার্ড তার স্বামীকে জীবিত দেখে আঘাতের কারণে মারা যান।)

C  **Reading Task** Work in pairs with the friend next to you and think of a sad news that you both have to convey to your classmate. Now, write a dialogue with that friend to whom you are informing the sad news to. (তোমার পাশের বন্ধুর সাথে জুটিবদ্ধ হয়ে একটি দুঃখজনক সংবাদ সম্পর্কে ভাবো যা তোমাদের উভয়কেই তোমাদের এক সহপাঠীকে জানাতে হবে। এখন, সেই সহপাঠীকে দুঃখজনক সংবাদ দেওয়ার জন্য তার সাথে একটি সংলাপ লেখো।)

References

Modgin, L. (2023). What is loneliness? Causes, effects and prevention. *Forbes Health*.

Loneliness: Causes, Effects And Prevention - Forbes Health

Ans. Dialogue in a group (দলগত সংলাপ) :

- Rahat : Hey Rina, we have something sad to tell you. (এই যে রীনা, আমাদের কাছে তোমাকে বলার জন্য একটা দুঃখজনক সংবাদ আছে।)
- Rina : What happened? Why do you both seem so worried? (কী হয়েছে? তোমাদের দুজনকে এতো চিন্তিত দেখাচ্ছে কেন?)
- Rakib : It's about your mother. She's very sick. (এটা তোমার মা সম্পর্কে। তিনি খুব অসুস্থ।)
- Rina : Oh no! What's wrong with her? (আচ্ছা! তার কী হয়েছে?)
- Rahat : She is in the hospital right now. We don't have all the details, but the doctors are doing their best. (তিনি এখন হাসপাতালে আছেন। আমাদের কাছে পুরো বিস্তারিত নেই, তবে ডাক্তাররা তার যত্ন নিচ্ছেন।)
- Rina : How did this happen? Is she in danger? (এটা কীভাবে ঘটলো? তিনি কি আশংকায়ুক্ত?)
- Rakib : We think it's a serious illness, but we hope she'll recover soon. (আমরা মনে করি এটি একটি গুরুতর অসুস্থতা, তবে আমরা আশা করি তিনি দ্রুত সুস্থ হয়ে উঠবেন।)
- Rina : I can't believe it. I need to go to her right now. (আমি এটা বিশ্বাস করতে পারছি না। আমাকে এখনই তাকে দেখতে যেতে হবে।)
- Rahat : Yes, we'll go with you. Let's stay strong and hope for the best. (হ্যাঁ, আমরাও তোমার সাথে যাবো। চলো আমরা শক্ত থাকি এবং সর্বোত্তম কিছু জন্য প্রার্থনা করি।)

Model Test 38

Part-A : Reading Test

SEEN PASSAGE ▶ Read the following passage carefully and answer the questions below.

Knowing that Mrs. Mallard was afflicted with a heart trouble, great care was taken to break to her as gently as possible the news of her husband's death.

It was her sister Josephine who told her, in broken sentences; veiled hints that revealed in half concealing. Her husband's friend Richards was there, too, near her. It was he who had been in the newspaper office when intelligence of the railroad disaster was received, with Brently Mallard's name leading the list of "killed." He had only taken the time to assure himself of its truth by a second telegram, and had hastened to forestall any less careful, less tender friend in bearing the sad message.

She did not hear the story as many women have heard the same, with a paralysed inability to accept its significance. She wept at once, with sudden, wild abandonment, in her sister's arms. When the storm of grief had spent itself she went away to her room alone. She would have no one follow her.

There stood, facing the open window, a comfortable, roomy armchair. Into this she sank, pressed down by a physical exhaustion that haunted her body and seemed to reach into her soul.

She could see in the open square before her house the tops of trees that were all aquiver with the new spring life. The delicious breath of rain was in the air. In the street below a peddler was crying his wares. The notes of a distant song which some one was singing reached her faintly, and countless sparrows were twittering in the eaves.

There were patches of blue sky showing here and there through the clouds that had met and piled one above the other in the west facing her window. She sat with her head thrown back upon the cushion of the chair, quite motionless, except when a sob came up into her throat and shook her, as a child who has cried itself to sleep continues to sob in its dreams.

She was young, with a fair, calm face, whose lines bespoke repression and even a certain strength. But now there was a dull stare in her eyes, whose gaze was fixed away off yonder on one of those patches of blue sky. It was not a glance of reflection, but rather indicated a suspension of intelligent thought.



There was something coming to her and she was waiting for it, fearfully. What was it? She did not know; it was too subtle and elusive to name. But she felt it, creeping out of the sky, reaching toward her through the sounds, the scents, the color that filled the air.

Now her bosom rose and fell tumultuously. She was beginning to recognize this thing that was approaching to possess her, and she was striving to beat it back with her will – as powerless as her two white slender hands would have been.

1. Choose the best answer from the alternatives.

1 × 7 = 7

- (a) Who told Mrs. Mallard about her husband's death?
 - i. Richards
 - ii. Josephine
 - iii. The doctor
 - iv. Neighbour
- (b) How did Richards confirm the news of the accident?
 - i. He heard it from a passer-by
 - ii. He witnessed the accident
 - iii. He received a second telegram
 - iv. He read it in a newspaper
- (c) How did Mrs. Mallard react upon hearing the news of her husband's death?
 - i. She fainted immediately
 - ii. She screamed for help
 - iii. She wept suddenly and wildly
 - iv. She sat quietly
- (d) What did Mrs. Mallard do after the initial wave of grief?
 - i. She asked for company
 - ii. She went to her room
 - iii. She fainted on the spot
 - iv. She ran outside
- (e) What was Mrs. Mallard's physical state as she sank into the armchair?
 - i. Energized
 - ii. Relieved
 - iii. Exhausted
 - iv. Anxious
- (f) What did Mrs. Mallard see through the window?
 - i. A storm approaching
 - ii. A bustling city
 - iii. People walking by
 - iv. Trees, blue sky, and spring life
- (g) What did Mrs. Mallard feel creeping out of the sky toward her?
 - i. Grief
 - ii. A mysterious feeling
 - iii. Anger
 - iv. A sense of danger

Additional Questions

- (h) What happened when Mrs. Mallard abandoned herself to the mysterious feeling?
 - i. Her hands turned cold
 - ii. Her heart raced, and her body relaxed
 - iii. She felt paralysed
 - iv. She started trembling
- (i) Why was Mrs. Mallard unable to name the feeling she was experiencing initially?
 - i. It was too subtle and elusive
 - ii. She was too exhausted
 - iii. She was focused on her grief
 - iv. She refused to believe in it
- (j) What does "afflicted" mean in the context?
 - i. Helped
 - ii. Freed
 - iii. Suffering
 - iv. Ignored
- (k) What is the meaning of "veiled hints"?
 - i. Clear statements
 - ii. Hidden suggestions
 - iii. Open remarks
 - iv. Angry complaints
- (l) "Abandonment" means —.
 - i. Freedom
 - ii. Control
 - iii. Chaos
 - iv. Neglect
- (m) The word "tumultuously" refers to —.
 - i. Gently
 - ii. Calmly
 - iii. Chaotically
 - iv. Loudly
- (n) Synonym of "repression" —.
 - i. Expression
 - ii. Control
 - iii. Release
 - iv. Freedom
- (o) What is the opposite of "acquiver"?
 - i. Vibrant
 - ii. Moving
 - iii. Shaking
 - iv. Still
- (p) The word "elusive" means —.
 - i. clear and definite
 - ii. mysterious and hard to define
 - iii. simple
 - iv. apparent
- (q) What does the word "suspension" refer to?
 - i. Continuation
 - ii. Reflection
 - iii. Pause or delay
 - iv. Movement

2. Answer the following questions in your own words :

2 × 5 = 10

- (a) How was the news of Mr. Mallard's death delivered to Mrs. Mallard? (কীভাবে মি. ম্যালার্ডের মৃত্যুর সংবাদ মিসেস ম্যালার্ডকে জানানো হয়েছিলো?)
- (b) Why was Richards careful about delivering the news? (রিচার্ডস সংবাদটি জানানোর ব্যাপারে সতর্ক ছিল কেন?)
- (c) How did Mrs. Mallard react when she first heard the news? (সংবাদটি শুনে মিসেস ম্যালার্ড প্রথমে কী প্রতিক্রিয়া দেখিয়েছিলেন?)
- (d) Why did Mrs. Mallard go to her room alone? (মিসেস ম্যালার্ড কেন তার ঘরে একা চলে গেলেন?)
- (e) What did Mrs. Mallard see through the open window? (মিসেস ম্যালার্ড খোলা জানালা দিয়ে কী দেখেছিলেন?)
- (f) How did Mrs. Mallard's physical exhaustion affect her? (মিসেস ম্যালার্ডের শারীরিক ক্লান্তি তাকে কীভাবে প্রভাবিত করেছিল?)
- (g) What sounds did Mrs. Mallard hear from her window? (মিসেস ম্যালার্ড তার জানালা থেকে কী শব্দ শুনছিলেন?)
- (h) What was Mrs. Mallard waiting for while sitting in the chair? (চেয়ারে বসে মিসেস ম্যালার্ড কী জন্য অপেক্ষা করছিলেন?)
- (i) How did the feeling begin to affect Mrs. Mallard? (অনুভূতিটি কীভাবে মিসেস ম্যালার্ডকে প্রভাবিত করতে শুরু করেছিল?)
- (j) Why did Mrs. Mallard sit motionless in the chair? (মিসেস ম্যালার্ড চেয়ারে নিশ্চল হয়ে বসলেন কেন?)

3. Fill in each gap with a suitable word based on the information of the text.

1 × 5 = 5

Mrs. Mallard, who had a (a) — heart condition, was gently informed of her husband's death by her sister Josephine. Richards, her husband's friend, confirmed the news from a (b) — telegram. After weeping in (c) —, she went to her room and sat by the open window, noticing the (d) — sky. A strange feeling approached her, which she could not resist, feeling as powerless as her (e) — hands.

Note : 3নং প্রশ্নের জন্য পরীক্ষায় আলাদা একটি Seen Passage থাকবে।

UNSEEN PASSAGE ▶ Read the following text carefully and answer the question no. 4 and 5 :

Marconi was an Italian inventor. He is best known for inventing radio. He was born at Bologna, Italy on 25 April 1874. His father was an Italian landowner and his mother was from Ireland. Marconi was educated at the Technical Institute of Livorno and attended the University of Bologna. In 1890, he began experimenting with wireless telegraph. In 1896, he founded Marconi's Wireless Telegraph Company in London. In 1898, Marconi successfully transmitted signals across the English Channel. This was the journey of radio and in 1901 he established communication with Newfoundland, America from England. Marconi's system was adopted by the Royal Navy. During the First World War his wireless telegraph was widely used. He won the Nobel Prize for physics in 1909. He passed away in 1937.

[Rangamati Govt. High School, Rangamati-2019; Barishal Zilla School, Barishal-2018; Board Of Intermediate & Secondary Education, Jashore-2017; Bangladesh Teachers' Association (Ashish Das Gupta), Barishal-2017]

বঙ্গানুবাদ ▶ মার্কনি ছিলেন একজন ইতালীয় আবিষ্কারক। তিনি রেডিও আবিষ্কারের জন্য সর্বাধিক পরিচিত। তিনি ১৮৭৪ সালের ২৫শে এপ্রিল ইতালীর বোলোগনা-তে জন্মগ্রহণ করেন। তাঁর বাবা ছিলেন ইতালীয় ভূ-স্বামী আর মা ছিলেন আয়ারল্যান্ডের অধিবাসী। মার্কনি লিভরনো কারিগরি ইনস্টিটিউটে শিক্ষা গ্রহণ করে বোলোগনা বিশ্ববিদ্যালয়ে যান। ১৮৯০ সালে তিনি বেতার টেলিগ্রাফ নিয়ে নিরীক্ষামূলক গবেষণা শুরু করেন। ১৮৯৬ সালে তিনি লন্ডনে মার্কনি বেতার টেলিগ্রাফ কোম্পানি প্রতিষ্ঠা করেন। ১৮৯৮ সালে তিনি সফলতার সাথে ইংলিশ চ্যানেলের ওপারে সংকেত প্রেরণ করেন। এটা ছিল বেতারের যাত্রা শুরু এবং ১৯০১ সালে তিনি ইংল্যান্ড থেকে আমেরিকার নিউফাউন্ডল্যান্ড-এর সাথে যোগাযোগ স্থাপন করেন। রাজকীয় নৌবাহিনী মার্কনির পদ্ধতি গ্রহণ করে। প্রথম বিশ্বযুদ্ধের সময় তাঁর বেতার টেলিগ্রাফ ব্যাপকভাবে ব্যবহৃত হয়। ১৯০৯ সালে তিনি পদার্থবিজ্ঞানে নোবেল পুরস্কার লাভ করেন। ১৯৩৭ সালে তিনি মৃত্যুবরণ করেন।

4. Complete the table below with information from the passage.

1 × 5 = 5

Marconi			
Main focus	the inventor of (i) —		
Life time	from 1874 to (ii) —		
Name of events	Year/ Date	Place	Contribution
Attended		(iii) —	
(iv) —	in 1909		
	in 1898		(v) —

5. Write a summary of the above passage in your own words.

10

6. Match the parts of sentences given in column 'A' 'B' and 'C' to write five complete sentences.

1 × 5 = 5

Column 'A'	Column 'B'	Column 'C'
(a) The word 'Discipline' means	i. given not only by the family	i. is no discipline
(b) It is	ii. self-discipline which is the most	ii. but also by the school
(c) This training is	iii. can prosper if there	iii. is a must for living a successful life
(d) No man or no nation	iv. the training of the mind which	iv. important condition of your success in life
(e) As students you must always cultivate	v. learning the correct behaviour which	v. develops self-control and habits of obedience

[Faridpur Govt. Girls' High School, Faridpur-2019; Sitakunda Government Model High School, Sitakunda-2019]

7. Put the following parts of the story in correct order to make the whole story. Only the corresponding numbers of the sentences need to be written.

1 × 8 = 8

- He had ammunition business in Leningrad.
- He undertook a plan to give an award for encouraging the creative work.
- Dr. Alfred Nobel was born in 21th October, 1833 at Stockholm, Sweden.
- He earned a lot of money from his dynamite business.
- He was an engineer.
- His father Emanuel Nobel was an architect and researcher.
- In 1850 Alfred joined his father's company.
- After some years Alfred Nobel invented dynamite.

[Border Guard Public School & College, Sylhet-2019; Adanyee Cantt. Public School, Dhaka Cantt.-2018; Rajshahi Govt. Laboratory High School-2018]

Answer Sheet

1. (a) ii. Josephine (b) iii. He received a second telegram (c) iii. She wept suddenly and wildly (d) ii. She went to her room (e) iii. Exhausted (f) iv. Trees, blue sky, and spring life (g) ii. A mysterious feeling (h) ii. Her heart raced, and her body relaxed (i) i. It was to subtle and elusive (j) iii. Suffering (k) ii. Hidden suggestions (l) iv. Neglect (m) iii. Chaotically (n) ii. Control (o) iv. Still (p) ii. mysterious and hard to define (q) iii. Pause or delay
2. (a) Josephine told Mrs. Mallard the news in broken sentences and veiled hints. She did this to avoid shocking her because of her heart condition. (জোসেফিন ভাঙা ভাঙা বাক্যে এবং আড়াল করা ইঙ্গিতের মাধ্যমে মিসেস ম্যালার্ডকে সংবাদটি জানান। তার হৃদরোগের সমস্যা থাকায় তাকে আঘাত দেওয়া এড়ানোর জন্য তিনি এটি করেছিলেন।)
- (b) Richards wanted to confirm the news before telling Mrs. Mallard to avoid mistakes. He verified it through a second telegram before rushing to inform her. (রিচার্ডস মিসেস ম্যালার্ডকে জানানোর পূর্বে ভুল এড়ানোর জন্য খবরটি সম্পর্কে নিশ্চিত হতে চেয়েছিলেন। তিনি দ্বিতীয় টেলিগ্রামের মাধ্যমে খবরটি যাচাই করেছিলেন তাকে জানানোর পূর্বে।)
- (c) She wept with sudden and wild abandonment in her sister's arms. This was different from how most women react to such news. (তিনি তার বোনের বুকে ঝাঁপিয়ে পড়ে আকস্মিকভাবে এবং বেপরোয়াভাবে কাঁদা করেছিলেন। এটি অধিকাংশ নারীদের প্রতিক্রিয়া থেকে আলাদা ছিল।)
- (d) She wanted to be alone to process her emotions without any interruptions. Her grief and exhaustion made her seek solitude. (তিনি কোন বিঘ্নতা ছাড়াই তার আবেগ সামলাতে/বুঝতে একা থাকতে চেয়েছিলেন। তার শোক এবং ক্লান্তি তাকে নিঃসঙ্গতার প্রয়োজনীয়তা অনুভব করিয়েছিলো।)
- (e) Mrs. Mallard saw the tops of trees quivering with new spring life and patches of blue sky. These sights brought a sense of renewal and freshness to her. (মিসেস ম্যালার্ড বসন্তে নবজীবন পাওয়া গাছগুলোকে কাঁপতে এবং নীল আকাশের টুকরো দেখেছিলেন। এই দৃশ্যগুলো তার ভেতর নতুনত্ব ও সতেজতার অনুভূতি জাগিয়েছিল।)
- (f) It pressed her down into the armchair, making her feel heavy and still. This exhaustion extended from her body to her soul. (এটি তাকে খুব আঘাতপ্রাপ্ত এবং নিশ্চল করে তাকে চেয়ারে বসিয়ে দেয়। এই ক্লান্তি তার শরীর থেকে আত্মায় পৌঁছে গিয়েছিলো।)
- (g) She heard a peddler crying his wares, a distant song, and sparrows twittering. These sounds reflected life and activity outside. (তিনি ফেরিওয়ালার হাঁক, দূর থেকে গান, এবং চড়ুই পাখির কিচিরমিচির শুনছিলেন। এই শব্দগুলো বাইরের জীবনের সক্রিয়তার প্রতিফলন ঘটায়।)
- (h) She was waiting for a subtle and elusive feeling to fully reveal itself. This feeling seemed to be creeping toward her from the sky and the surroundings. (তিনি একটি সূক্ষ্ম এবং অধরা অনুভূতি সম্পূর্ণরূপে প্রকাশিত হওয়ার জন্য অপেক্ষা করছিলেন। এই অনুভূতিটি তার দিকে আকাশ এবং চারপাশের পরিবেশ থেকে আসছে বলে মনে হচ্ছিল।)
- (i) Her bosom rose and fell tumultuously as she tried to resist the feeling. Eventually, she whispered a word softly as she began to accept it. (তিনি অনুভূতিকে প্রতিরোধ করার চেষ্টা করার সময় তার বুক দ্রুত উঠানমা করছিল। অবশেষে, তিনি তা মেনে নেওয়ার সময় ধীরে ধীরে একটি শব্দ ফিসফিস করে বললেন।)
- (j) Mrs. Mallard sat motionless in the chair because she was overwhelmed with grief and exhaustion. She sobbed occasionally, like a child crying in its sleep. (মিসেস ম্যালার্ড চেয়ারে নিশ্চল হয়ে বসে ছিলেন কারণ তিনি শোক এবং ক্লান্তিতে বিপর্যস্ত ছিলেন। মাঝে মাঝে তিনি ঘুমন্ত শিশুর মতো কাঁদা করছিলেন।)
3. (a) weak (b) second (c) grief (d) blue (e) slender
4. (i) radio (ii) 1909 (iii) Technical Institute of Livorno and University of Bologna (iv) Won Nobel Prize (v) successfully transmitted signals across the English Channel
5. Marconi is well known for the invention of radio. In 1890, he began experimenting with wireless telegraph. In 1896, he founded Marconi's Wireless Telegraph Company in London. In 1898, he successfully transmitted signals across the English Channel. This was the journey of radio and in 1901 he set up communication with Newfoundland, America from England. During the First World War his wireless telegraph was widely used. This great inventor breathed his last in 1937.
6. (a) The word 'Discipline' means learning the correct behaviour which is a must for living a successful life.
(b) It is the training of the mind which develops self-control and habits of obedience.
(c) This training is given not only by the family but also by the school.
(d) No man or no nation can prosper if there is no discipline.
(e) As students you must always cultivate self-discipline which is the most important condition of your success in life.
7. c → e → f → a → g → h → d → b
Dr. Alfred Nobel was born in 21st October, 1833 at Stockholm, Sweden. He was an engineer. His father Emanuel Nobel was an architect and researcher. He had ammunition business in Leningrad. In 1850 Alfred joined his father's company. After some years Alfred Nobel invented dynamite. He earned a lot of money from his dynamite business. He undertook a plan to give an award for encouraging the creative work.