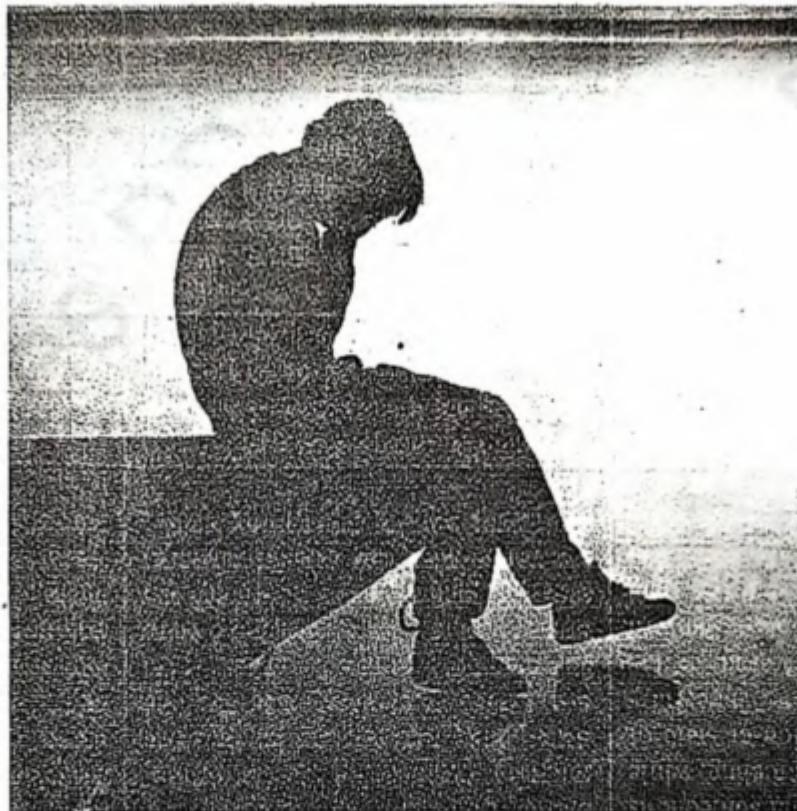


UNIT  
13

# Loneliness

## ~ একাকীত্ব



### Learning Outcomes | লার্নিং আউটকাম্পস | – 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 (ভক্যাব্যুলারি) – শব্দভান্ডার

Word & Meaning	English Meaning	Syn., Ant. & Derivatives
loneliness (লোনলিনেস) <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 (হেনিভাসাল) <i>adj.</i> – সার্বজনীন, সব জায়গায় প্রযোজ্য	affecting or involving everyone	<i>syn.</i> global, widespread; <i>ant.</i> limited, specific
emotion (ইমৌশন) <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 (ସାପୋଟ) n.— ସହଯତା	assistance or help	<i>syn.</i> aid, assistance; <i>ant.</i> opposition
perceiving [ପାର] ସିଭିଂ v. & gerund.— ଉପଲବ୍ଧ କରା	becoming aware of something through the senses	<i>syn.</i> noticing, sensing ; <i>ant.</i> ignoring, overlooking
uneasiness (ଆନ୍ତରିକିନ୍ଦ୍ରିୟ) n.— ଅସ୍ଥି	a feeling of discomfort or worry	<i>syn.</i> discomfort, anxiety; <i>ant.</i> comfort, ease
solitary (ସୋଲିଟାରି) adj.— ଏକା, ନିଃଜୀ	being alone or isolated	<i>syn.</i> alone, single; <i>ant.</i> social, together
desire [ଡିଜେଇଆ(ର)] n.— ଇଚ୍ଛା, ଚାହିଦା	a strong feeling of wanting something	<i>syn.</i> want, craving; <i>ant.</i> aversion
demographic (ଡିମୋଗ୍ରାଫିକ) adj.— ଜନସଂଖ୍ୟାର ସମ୍ପର୍କିତ	relating to the structure of populations	<i>syn.</i> population-related; <i>ant.</i> general
contribute (କାନ୍ଟ୍ରିବ୍ୟୁଟ୍) v.— ଅବଦାନ ରାଖା	to give or add something	<i>syn.</i> add, donate; <i>ant.</i> withhold, detract
discrepancy (ଡିସକ୍ରିପ୍ଟିପ୍ଲାନ୍ସି) n.— ଅଭିଲ, ବିରୋଧ	a lack of compatibility or consistency between two things	<i>syn.</i> difference, inconsistency; <i>ant.</i> agreement, consistency
retirement (ରିଟାଇଆରନ୍ଟମାନ୍ଟ) n.— ଅବସରପଥ	the action or fact of leaving one's job or profession	<i>syn.</i> departure, withdrawal; <i>ant.</i> work, employment
limitation (ଲିମିଟେଇଶନ) n.— ସୀମାବନ୍ଧତା	restrictions or boundaries	<i>syn.</i> restrictions, constraints ; <i>ant.</i> freedom
medical (ମେଡିକ୍ଲ) adj.— ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ପର୍କିତ	relating to the practice of medicine	<i>syn.</i> healthcare, clinical; <i>ant.</i> non-medical
physical (ଫିଜିକ୍ଲ) adj.— ଶାରୀରିକ	relating to the body or material thing	<i>syn.</i> bodily; <i>ant.</i> mental
inherently (ଇନ୍ହିଜ୍ଞାର୍ଟିନ୍ଟିଲ) adv.— ସହଜାତଭାବେ; ସାଧାରଣତ	naturally; existing as a permanent and essential quality	<i>syn.</i> innately; <i>ant.</i> artificially
strategy (ସ୍ଟ୍ରାଟିକ୍) n.— କୌଶଳ; ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲଙ୍ଘ ଅର୍ଜନେର ଜନ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନା	a plan of action designed to achieve a specific goal	<i>syn.</i> plan, approach; <i>ant.</i> spontaneity
regime (ରେଇଜିମ୍) n.— ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଏବଂ ପରିକଳ୍ପିତ କର୍ମସୂଚି	a planned and systematic program	<i>syn.</i> routine, schedule; <i>ant.</i> randomness
accomplishment (ଆକମିଶ୍‌ମାନ୍ଟ) n.— କୃତିତ୍ୱ, ସଫଳଭାବେ ସମ୍ପତ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟ	a task successfully completed	<i>syn.</i> success; <i>ant.</i> failure, defeat
nurture [ନାଚ(ର)] v.— ଲାଲନ ପାଲନ କରା, କେନ କିଛୁ ବିକାଶ ଶହାଯତା କରା	to care for and encourage the growth of something or someone	<i>syn.</i> foster, cultivate; <i>ant.</i> neglect, ignore
wellness (ଓଏଲ୍‌ନେସ) n.— ସୁମ୍ଭତା	the state of being in good health	<i>syn.</i> health; well-being; <i>ant.</i> illness
diminish (ଡିମିନିଷ୍) v.— ହାସ କରା, କଥ ପୂର୍ବତ୍ତପୂର୍ଣ୍ଣ କରା	to make or become smaller or less important	<i>syn.</i> reduce, decrease; <i>ant.</i> increase, enhance



## ମୂଳ ପାଠ (Text) | ପାଠ୍ୟବିହୟେର ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଶିଖି



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. (ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ପୃଷ୍ଠାର ଛବିଟି ଦେଖୋ ଏବଂ ଅନୁମାନ କରୋ ବ୍ୟକ୍ତିଟି କେମନ ଅନୁଭବ କରିଛେ । ଏ ଆବେଗଗୁଲୋର ଏକଟି ତାଲିକା ତୈରି କରୋ ଏବଂ ସଂକ୍ଷେପେ ଏଦେର ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।)

Ans. Possible Emotions the Person Might be Feeling (ବ୍ୟକ୍ତିଟି ସନ୍ଦାସ୍ୟ ଯେବା ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ପାରେ) :

1. **Sadness (ଦୁଃଖ)** : The person might be overwhelmed with feelings of sorrow or grief, possibly due to personal loss or disappointment. (ବ୍ୟକ୍ତିଟି ସନ୍ଦାସ୍ୟ ଶୋକ ବା ଦୁଃଖର ଭାବେ ଭାରାକୁଣ୍ଡ, ସନ୍ଦାସ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କ୍ଷତି ବା ହତାଶାର କାରଣେ ।)
2. **Loneliness (ଅକାକୀତ୍ତ)** : Sitting alone in a secluded place suggests feelings of being isolated or disconnected from others. (ନିର୍ଜନ ମ୍ରାନେ ବସେ ଥାକା ତାର ବିଚିନ୍ତା ବା ଅନ୍ୟଦେର ମାଧ୍ୟମେ ସଂଘୋଗେର ଅଭାବକେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରେ ।)
3. **Anxiety (ଉର୍ଧ୍ଵଗ୍ରୂପ)** : Covering the eyes with hands can indicate stress, worry, or fear about a situation or uncertain future. (ହାତ ଦିଲ୍ଲେ ଚୋଖ ଢକେ ରାଖା ଅର୍ଥ ହତେ ପାରେ ଚାପ, ଦୁଃଖିତା, ବା ଅନିଶ୍ଚିତ ଭବିଷ୍ୟତ ନିଯମ ଭାବରେ ।)
4. **Confusion (ବିଧିବିଶ୍ଵାସ)** : The gesture of covering the eyes might signify an attempt to block out distractions while trying to process thoughts or decisions. (ଚୋଖ ଢକାର ଭିତ୍ତି ବା ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନେଇର ମଧ୍ୟ ବିଭାଗ ଦୂର କରାର ଏଚେଟାକେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରିବାକୁ ପାରେ ।)
5. **Frustration (ହତାଶା)** : Covering the face could also mean he/she feels annoyed or stuck, unable to solve a problem. (ମୁଁ ଢକେ ରାଖା ତାର ବିରକ୍ତି ବା ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନେ ଅକ୍ଷମତାର ପ୍ରକାଶ ହତେ ପାରେ ।)

6. **Embarrassment** (শংজা) : The person might feel ashamed or humiliated, hiding his face as a defensive gesture. (ব্যক্তি সম্বৃত বিবৃত বোধ করছে, আভারক্ষার জন্য মুখ ঢেকে রেখেছে।)
7. **Helplessness** (অসহায়ত্ব) : The position suggests a lack of motivation or the feeling of being trapped without a solution. (ভিক্টি 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 কানী বা শক্তি বোধের সাথে যুক্ত।)
2. **Loneliness** (একাকীত্ব) : A painful awareness of being apart from social interactions. (সামাজিক যোগাযোগ থেকে আলাদা থাকার বেদনাদায়ক উপলব্ধি।)
3. **Anxiety** (উৎসেগ) : A restless emotion, often paired with a racing mind or fear of the unknown. (অস্থির অনুভূতি, প্রায়ই দৃঢ় চিন্তা বা অজানা বিষয়ে ভয়ের সাথে যুক্ত।)
4. **Confusion** (ঝিখা) : The struggle to find clarity amidst chaotic thoughts or feelings. (বিশ্বাল 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** (শংজা) : A defensive reaction to feeling exposed or ridiculed. (প্রকাশিত বা উপহাস বোধ করার প্রতিরক্ষামূলক প্রতিক্রিয়া।)
7. **Helplessness** (অসহায়ত্ব) : A loss of control, leading to inactivity or resignation. (নিয়ন্ত্রণ হারানোর অনুভূতি, যা নিচিয়তা বা আভাসমর্পণের দিকে নিয়ে যায়।)

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

Text (মূল পাঠ)	উচ্চারণ	বঙ্গানুবাদ
What is Loneliness? Causes, Effects and Prevention By : Lindsay Modglin	ওঅট ইং লোউন্লিনেস? কোজিস, ইফেক্টস আন্ড প্রিভেনশন	একাকীত্ব কী? কারণ, প্রভাব এবং প্রতিরোধ
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.	লোউন্লিনেস ইং আ ইউনিভার্সাল ইমেউশন দ্যাট মোউস্ট অভ আস ইকসপিআরিআন্স অ্যাট লীস্ট ওআন্স ডিউআরিঙ আউআ(র) লাইফ্টাইম, ওল্দোউ সাট্ন ইভেক্টস, সাচ অ্যাজ আন্ড ইলনেস ও(র) আ প্যানডেমিক, ক্যান মেইক ইট ফীল মো(র) পাভাসিঙ। ইফ ইউআ(র) কারেন্টলি ইকসপিআরিআন্সিঙ ফীলিঙ্স অভ লোউন্লিনেস, ইউ আ(র)ন্ট আলোউন্ট। ইন ফ্যাক্ট আ টু থাউজন্ড টোয়েন্টি স্টাডি বাই সিগনা ফাউন্ড দ্যাট সিক্স্টি ওআন্ড পাসেন্ট অভ আমেরিকান্স রিপোর্ট বীইঙ লোউন্লি ইন টু থাউজন্ড নাইন্টিন, আপ ক্রম কিছি কো(র) পাসেন্ট ইন টু থাউজন্ড এইটীন।	একাকীত্ব একটি সার্বজনীন অনুভূতি যা আমরা জীবনে অন্তত একবার হলেও অনুভব করি, যদিও কিছু ঘটনা, যেমন অসুস্থতা বা মহায়ারি, 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।
No matter what events are occurring around you, understanding loneliness and its risks is important for recognizing 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.	নৌ ম্যাট(র) ওঅট ইভেক্টস আ(র) আকারিঙ আরাউন্ড ইউ, আন্ডাস্টান্ডিং লোউন্লিনেস আন্ড ইটস রিস্কস ইং ইমপোটান্ট ফ(র) রেকাগ্নাইজিঙ ওএন ইউ মেই নীড সাপোর্ট। রীড অন টু লান ওঅট লোউন্লিনেস ইং, ইটস কোজিস, লং-টাম রিস্কস আন্ড ওএইজ টু কোপ ডিইন্দ দি ইমোউশনস দ্যাট মেই কাম আপ ওএন ইউআ(র) লোউন্লি।	তোমার চারপাশে যে পরিস্থিতিই' হোক না কেন, একাকীত্ব এবং এর ঝুঁকি সম্পর্কে বোঝা গুরুত্বপূর্ণ, যাতে তুমি বুঝতে পারে কখন সহায়তা প্রয়োজন। একাকীত্ব কী, এর কারণ, দীর্ঘমেয়াদি ঝুঁকি এবং একাকীত্বের সময় যে আবেগগুলো আসে তা মোকাবিলার উপায় সম্পর্কে জানার জন্য পড়তে থাকো।
What Is Loneliness?	ওঅট ইং লোউন্লিনেস?	একাকীত্ব কী?
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."	দি আমেরিকান্স সাইকোলজিক্যাল আসোশিএইশন (APA) ডিফাইনিং লোউন্লিনেস অ্যাজ দি "আফেক্টিভ অন্ড কগনিটিভ ডিস্কমফোট ও(র) আন্ডজিনেস ক্রম বাইঙ ও(র) পাসীভিঙ ওআন্সেলফ টু বী আলোউন্ড ও(র) আদাওআইজ সলিটারি।"	আমেরিকান সাইকোলজিক্যাল এসোসিয়েশন (এপিএ) একাকীত্বকে সংজ্ঞায়িত করেছে "একাকীত্ব বা নিজেকে একা বা বিচ্ছিন্ন অনুভব করার কারণে সৃষ্টি আবেগীয় এবং মানসিক অবস্থি" হিসেবে।

Text (মূল পাঠ)	উচ্চারণ	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.	ইন্ড আদা(র) ওয়াডস্, লোউনলিনেস ইজ দা মেন্টাল ও(র) ইসেটিশনালু ডিস্কাম্ফোট ইউ মেই ইক্সপিঅরিআন্স ফ্রম এইদা(র) বীইঞ্জ আলোউন্ ও(র) ফীলিঙ্ আজু দেউ ইউ আ(র) আলোউন্। দিস বীলিঙ্গম স্টেম্পস ফ্রম ইয়ো(র) সোশল নীডস নট বীইঞ্জ মেট আন্ড/ও(র) আন ইনিভিলাটি টু গেট দা সোশল কানেকশন ইউ ডিজাইআ(র)।	অন্য কথায়, এমন একটি মানসিক বা আবেগীয় অবস্থা 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 সহযোগ চাও তা না পাওয়ার কারণে সৃষ্টি হয়।
<b>Loneliness vs Being Alone</b>	লোউনলিনেস্ ভাসাস্ বীইঞ্জ 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.	ওল্দোউ লোউনলিনেস্ আন্ড বীইঞ্জ আলোউন্ আ(র) কমান্ডলি কান্ফিউজড, বীইঞ্জ আলোউন্ ভাজন্ট নেসাসারিলি মীন্ সাম্ভওআন ইজ লোউনলি। "লোউনলিনেস্ ইজ আ ফীলিঙ্, ওআইল বীইঞ্জ আলোউন্ ইজ আ সিচুএইশন্ ও(র) স্টেইট অভ বীইঞ্জ, উইচ ইজ নট ইনহিআরলেটলি নেগচিভ," সেইজ নাইনা ভাসান্, এম.ডি., সাইক্রাইআট্রিস্ট আন্ড প্রাফেস(র) আট স্ট্যানফোড ইউনিভাসাটি ছুল অভ মেডসন্ আন্ড চিক্ষ মেডিকল অফিসা(র) আট রিআল ওএলনেস্ ঘেঘবা(র)শিগ্ সাইট।	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 নেতৃত্বাচক নয়," বলেন ড. নিনা বাসান, স্ট্যানফোর্ড ইউনিভার্সিটি ছুল অব মেডিসিনের মনোরোগ বিশেষজ্ঞ এবং 'রিয়াল' নামে একটি অনলাইন মানসিক সুস্থিতা 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 ক্যান ফীল লোউনলি ইভল ওএন ইউআ(র) সারাউন্ডিজ বাই আদা(র) পীপল্ — সাচ আজু আ পাটনা(র), ফ্যামিলি, কো-ওয়ার্কা(র)স্ ও(র) ফ্রেন্ডস্," কান্টিনিউজ ডক্টা(র) ভাসান্।	"তুমি একাকী অনুভব করতে পারো এমনকি যদি তুমি সজী, পরিবার, সহকর্মী বা বন্ধুদের সঙ্গেও 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."	ইট্স ওল্সোউ পসাবল টু বী আলোউন্, বাট নট ফীল লোউনলি, শী আজস্। "ফ(র) ইগ়জাঃপ্লু, ইফ ইউআ(র) বাই ইয়োসেলুহ বাট কানেক্টিঙ টু আদা(র) থু গুড কামিউনিকেইশন্ ও(র) আক্টিভিটিজ লাইফ ভলান্টিআরিঙ, ইউ ডোউন্ট ফীল লোউনলি।"	তিনি আরও বলেন, তুমি একা থাকতে পারো, তবে একাকীত্ব অনুভব নাও করতে পারো। "উদাহরণস্বরূপ, তুমি যদি একা থাকো কিন্তু ভালো যোগাযোগ বা ষেজাসেবার মতো কার্যক্রমের মাধ্যমে অন্যদের সাথে যুক্ত থাকো, তবে তুমি একাকীত্ব অনুভব করবে না।"
<b>What Causes Loneliness?</b>	ওআট কোজিজ 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 ডেমোগ্রাফিক ফ্যাক্টা(র) দ্যাট মেই কান্ট্রিবিউট টু লোউনলিনেস্। ওল্দোউ ডক্টা(র) ভাসান্ নোট্স দ্যাট এনিওআন্ ক্যান ফীল লোউনলি আট এনি টাইম ইন দেআ(র) লাইফ, আ ফিউ ঘৃপস্ দ্যাট স্ট্যান্ড আউট আজু হ্যাভিউ আন ইন্ক্রীজড রিস্ক অভ লোউনলিনেস্ ইনকুড "ইয়াং আডালটস্, মাদা(র)স্ উইদ ইয়াং চিল্ড্ৰান আন্ড দি এলডা(র)লি।" ইমিগ্রেন্টস্ আ(র) ওল্দোউ আট হাইআ(র) রিস্ক ফ(র) লোউনলিনেস্, কান্টিনিউজ 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 ঝুকিতে রয়েছে, যেমন "তুম প্রাণবয়স্ক, ছোট বাচ্চার মা এবং প্রবীণী।" অভিবাসীরাও একাকীত্বের উচ্চ ঝুকিতে 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 ইক্সপিঅরিআন্স লোউনলিনেস্ ফ(র) আ ভেরাইআটি অভ রীজন্স, বাট ইট ক্যান ওফন স্টেম্প ফ্রম আ মেইজে(র) লাইফ চেইনজ। আ টু থাউজন্ড টোয়েন্টি টু স্টাডি বাই দা ইউনিভাসাটি অভ এডিনবাৰ্স সাজেস্টিস্ দ্যাট দা কোজিজ অভ লোউনলিনেস্ ডিফা(র) ডিপেন্ডিজ অন্ দি এইজু অভ দি	তুমি বিভিন্ন কারণে একাকীত্ব অনুভব করতে পারো, তবে এটি প্রায়ই জীবনে বড় ধরনের পরিবর্তনের ফলে হয়। এডিনবাৰ্গ বিশ্ববিদ্যালয়ের ২০২০ সালের একটি গবেষণায় বলা হয়েছে যে একাকীত্বের কারণ ব্যক্তিৰ বয়সের উপর নির্ভর করে ভিন্ন হতে পারে।

Text (মূল পাঠ)	উক্তাবলি	বর্জনানুবাদ
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.	ইন্ডিভিজুআল। ফ(ৰ) ইগজাঃস্পল্, ওউল্ডা(ৰ) অ্যাডাল্টস্ ইক্সপিআরিআনস্ লোউন্লিনেস্ মো(ৰ) ক্রিকুআন্টলি আজু আ রিজাল্ট অড় লিভিং আলোউন্, ওআইল্ মিডল্ এইজড় ইন্ডিভিজুআলস্ আ(ৰ)ন্ট আজু লাইকলি টু রিপোট আজু আ কোজ অড় দেআ(ৰ) লোউন্লিনেস্।	উদাহরণৰূপ, বয়ক ব্যক্তিৱা একা থাকাৰ কাৰণে একাকীত বেশি অনুভব কৰেন, যেখানে মধ্যবয়ক ব্যক্তিৱা তাদেৱ একাকীতৰে কাৰণ হিসেবে একা থাকাকে মনে কৰেন 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 ডিস্ক্রিপ্যানসি বিটুয়িন্ ওজাট্ কোজিজ্ লোউন্লিনেস্ ইন্ ওউল্ডা(ৰ) অ্যাডাল্টস্ ভাসাস্ দোউজ হু আ(ৰ) মিডল্ এইজড় কুড় বী ডিউ টু দা ফ্যাক্ট দাট্ ওউল্ডা(ৰ) অ্যাডাল্টস্ হ্যাড রিটাইআড আনড় নৌ লংগা(ৰ) হ্যাড দা কামিউনাটি আনন্দ ডেইলি ইন্টারয়াকশ্বনস্ অড় গৱাক্ লাইফ, ইক্সপ্লেইনস্ নিকি প্ৰেস্, ডক্টোৱা(ৰ) অড় সাইকলাজি, আ ক্লিনিকল্, সাইকালজিস্টেইন্ ইন নিউ ইয়োক সিটি। ওউল্ডা(ৰ) ইন্ডিভিজুআলস্ আ(ৰ) মো(ৰ) লাইকলি টু হ্যাড লস্ট্ ফ্রেন্ডস্ আনন্দ ফ্যাশলি মেম্বা(ৰ)স্, আনন্দ দেই আ(ৰ) মো(ৰ) লাইকলি টু ইক্সপিআবিআনস্ মেডিকল্ ও(ৰ) ফিজিক্ল্ লিমিটেইশনস্ দাট্ রেসিস্ট্রেক্ট্ দেআ(ৰ) অপাটিউনাটিজ্ ফ(ৰ) অ্যাক্টিভিটিজ্ আনড় সোশালাইজিং, কান্টিনিউজ্ ডক্টোৱা(ৰ) প্ৰেস।	বয়ক এবং মধ্যবয়কদেৱ মধ্যে একাকীতৰে কাৰণেৰ এই পাৰ্থক্য হতে পাৰে এই কাৰণে যে, বয়ক ব্যক্তিৱা অবসৱ গহণ কৰেছেন এবং তাদেৱ কৰ্মজীবনেৰ সমাজ এবং দৈনন্দিন যোগাযোগ আৱ নেই, ব্যাখ্যা কৰেন ত. নিকি প্ৰেস, নিউইয়ার্ক সিটিৰ একজন ক্লিনিক্যাল মনোবিজ্ঞানী। বয়ক ব্যক্তিদেৱ বন্ধু এবং পৱিবাৱেৰ সদস্যদেৱ হারানোৰ সন্দৰ্ভবনা বেশি, এবং তাৱা শাৱীৱিক বা চিকিৎসা সংক্রান্ত সীমাবন্ধতাৰ সমূঘৰ্ণ হতে পাৱেন যা তাদেৱ কাৰ্যকলাপ ও সামাজিকতাকে সীমিত কৰে, ত. প্ৰেস যোগ কৰেন।
Other common causes of loneliness include:	আদা(ৰ) কমান্ কোজিজ্ অড় লোউন্লিনেস্ ইন্কুড় :	একাকীতৰে অন্যান্য সাধাৱণ কাৰণগুলো হলো :
• The death of a close friend or family member	দা ডেথ অড় আ ক্লেউজ ফ্রেন্ড ও(ৰ) ফ্যাশলি মেম্বা(ৰ)	ঘনিষ্ঠ বন্ধু বা পৱিবাৱেৰ সদস্যেৰ মৃত্যু
• Physical isolation, such as living alone or moving away from family and friends	ফিজিক্ল্ আইসোলেইশন্, সাচ্ আজু লিভিং আলোউন্ ও(ৰ) মৃত্যু আওয়েই ফ্ৰম্ ফ্যাশলি আনন্দ সেন্ডস্	শাৱীৱিক বিছিন্নতা, যেমন একা থাকা বা পৱিবাৱ ও বন্ধুদেৱ থেকে দূৰে চলে যাওয়া
• Illness or disability	ইলনেস্ ও(ৰ) ডিজাবিলাটি	অসুস্থতা বা অক্ষমতা/বিকলাঙ্গতা
• Retirement	রিটাইআ(ৰ)মান্ট্	অবসৱগ্ৰহণ
• Working alone	ওয়াক্রিঙ্গ আলোউন্	একা কাজ কৰা
How to Cope with and Prevent Loneliness	হাউ টু কোপ উইদ্ আনন্দ প্ৰিভেন্ট্ লোউন্লিনেস্	একাকীতৰে সাথে মানিয়ে নেওয়াৰ এবং প্ৰতিৱোধেৰ 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.	জাস্ট আজু দি কোজ অড় লোউন্লিনেস্ ক্যান্ ভ্যারি ফ্ৰম্ পাসন্ টু পাসন্, কোপিঙ্গ আনন্দ প্ৰিভেনশন্ স্ট্রাটাজিস্ ক্যান্ ওলসোউ ডিফা(ৰ)। ইন্ জেন্ডারাল, দা গোল্ ইজ্ টু মেইক স্ট্রেচ, হেলথি কানেকশনস্ দাট্ ফুল্ফিল্ ইয়ো(ৰ) নৌড় ক(ৰ) সোশল্ ইন্টারয়াকশন্।	যেমনটি একাকীতৰে কাৰণ ব্যক্তিদেৱ ভিন্ন হতে পাৰে, তেমনি এৱ সাথে মানিয়ে নেওয়াৰ কৌশল ও প্ৰতিৱোধেৰ কৌশলও ভিন্ন হতে পাৰে। সাধাৱণত, লক্ষ্য হলো শক্তিশালী, ব্যাস্থ্যকৰ সংযোগ তৈৰি কৰা যা তোমাৰ সামাজিক যথিক্ষিয়াৰ প্ৰয়োজন মেটায়।
While there is no substitute for help from a mental health professional, the following tips may help you build emotional connections.	ওআইল্ দেআ(ৰ) ইজ্ নৌ সাবস্টিউট্ ফ(ৰ) হেল্প্ ফ্ৰম্ আ মেন্টল্ হেল্প্ প্ৰাফেজাশন্স্, দা ফলোউইঞ্চ টিপ্ৰস্ মেই হেল্প্ ইউ বিল্ ইমোউশনাল্ কানেকশনস্।	যদিও মানসিক ব্যাস্থ্য বিশেষজ্ঞেৰ সহায়তাৰ কোনো বিকল্প নেই, তথাপি নিচেৰ প্ৰাৰ্থনাগুলো তোমাৰ আবেগীয় সংযোগ তৈৰি কৰতে সহায়তা কৰতে পাৰে।
• Find hobbies you enjoy: Taking part in activities you enjoy can be a great way to meet others with	ফাইন্ড ইভিজু ইউ ইন্ডুই: টেইকিঙ পাৰট ইন্ অ্যাক্টিভিটিজ্ ইউ ইন্জেই ক্যান্ বী আ প্ৰেট্ ওএই টু মীট্ আদা(ৰ)স্ উইদ্ সিমিলা(ৰ)	তোমাৰ পছন্দেৱ শব্দ খুজে নাও : তুমি যেসব কাজ কৰা উপভোগ কৰ, সেগুলোতে অংশগ্ৰহণ কৰা তোমাকে

Text (মূল পাঠ)	উচ্চারণ	বক্ষানুবাদ
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.	ইন্ট্রাস্ট্ৰি। কানসিডা(ৱ) আ বৃক্ত ক্লাৰ, আ:ট্ৰো:স্, ফিটনেস্ গ্ৰুপ ও(ৱ) এনি আদা(ৱ) অ্যাক্টিভিটি ওএআ(ৱ) ইউ ক্যান ইন্টাৰ্যাক্ট্ উইদ্ আদা(ৱ)স্ হু ইন্জই দা সেইম্ থিঙ্স্।	একই রকম আগ্রহের মানুষের সাথে মেলামেশা কৰাৰ সুযোগ দেবে। বইপাঠেৰ ক্লাৰ, শিল্প কৰ্মশালা, ফিটনেস্ গ্ৰুপ বা যেকোনো কাজ বিবেচনা কৰ যেখানে তুমি অন্যদেৱ সাথে মেলামেশা কৰতে পাৰো।
• <b>Volunteer for an organisation you support:</b> Volunteering will not only give you a sense of accomplishment and pride, but it's an opportunity to meet others who support that same organization.	ভলান্টিআ(ৱ) ফ(ৱ) আন্ এগানাইজেইশন্ ইউ সাপোট : ভলান্টিআৱিঙ উইল নট উন্লিং গিভ ইউ আ সেন্স্ অড আকান্পিশমান্ট আন্ড প্রাইড, বাট ইট্ আন্ অপাটিউনাট টু শীট আদা(ৱ)স্ হু সাপোট দ্যাট সেইম্ ওগানাইজেইশন্।	তোমাৰ সমৰ্থিত কোনো সংস্থায় বেছাসেবী হিসেবে কাজ কৰো : বেছাসেবী কাজ তোমাকে কেবল গৰ্ব এবং সফলতাৰ অনুভূতি দেবে না, বৰং এটি এমন ব্যক্তিদেৱ সঙ্গে পৱিত্ৰ হওয়াৰ সুযোগ দেবে যারা একই সংস্থাকে সমৰ্থন কৰে।
• <b>Join support groups:</b> Support groups are an excellent way to connect with others who you have something in common with, such as a mental or physical condition.	অয়ন্ সাপোট গ্ৰুপস্ : সাপোট গ্ৰুপস্ আ(ৱ) আন্ একসালাট ওএই টু কানেক্ট্ উইদ্ আদা(ৱ)স্ হু ইউ হ্যাড সামৰিং ইন্ কমান্ উইদ্, সাচ আজ় আ মেন্টল ও(ৱ) ফিজিক্ল কান্ডিশন্।	সমৰ্থন গোষ্ঠীতে যোগ দাও : সমৰ্থন গোষ্ঠীগুলো এমন ব্যক্তিদেৱ সাথে যুক্ত হওয়াৰ একটি চমৎকাৰ উপায়, যাদেৱ সঙ্গে তোমাৰ কিছু মিল আছে, যেমন মানসিক বা শারীৱিক অবস্থা।
• <b>Routinely contacting family and friends:</b> Attempting to stay connected, even if only by phone or video chat, can help nurture your emotional health and help prevent loneliness.	বৃত্তিলি কন্ট্যাক্টিভ ফ্যাম্বলি আন্ড ফ্রন্ডস্ : আটেম্পটিভ টু স্টেই কানেক্টিভ, স্টেন্ড ইফ উন্লিং বাই ফোউন্ড ও(ৱ) ভিডিও চ্যাট, ক্যান্ হেল্প নাচা(ৱ) ইয়ো(ৱ) ইমোউশনাল হেল্প আন্ড হেল্প প্ৰিভন্ট লোউন্লিনেস্।	পৰিবাৰ ও বন্ধুদেৱ সাথে নিয়মিত যোগাযোগ : সংযুক্ত থাকাৰ চেষ্টা কৰ, এমনকি শুধু ফোন বা ভিডিও কলেৱ মাধ্যমেই হোক, এটি তোমাৰ মানসিক স্বাস্থ্য লালন কৰতে এবং একাকীত্ প্ৰতিৱেধ কৰতে সাহায্য কৰতে পাৰে।
• <b>Maintain a healthy diet and regular exercise regime:</b> Living a healthy lifestyle promotes overall wellness and reduces your risk of chronic medical conditions—which could interfere with your social life.	মেইন্টেইন্ আ হেল্পি ডাইআট আন্ড ৱেগিটুলা(ৱ) ইক্সাসাইজ রেইজীম্ : লিভিং আ হেল্পি লাইফস্টাইল প্ৰামোট্ উভাবৰওল ওএলনেস্ আন্ড রিভিউসিজ ইয়ো(ৱ) রিস্ক অড ক্লিনিক মেডিক্ল কান্ডিশন্স— উইচ কুড ইন্টাফিআ(ৱ) উইদ্ ইয়ো(ৱ) সোশ্ল লাইফ।	স্বাস্থ্যকৰ খাবাৰ ও নিয়মিত ব্যায়াম কৰা বজায় রাখো : একটি স্বাস্থ্যকৰ জীবনযাত্ৰা সামগ্ৰিক সুস্থতা বাঢ়ায় এবং দীৰ্ঘমেয়াদী চিকিৎসা সহস্যাৰ বৌকি কৰায় — যা তোমাৰ সামাজিক জীবনে বাধা সৃষ্টি কৰতে পাৰে।
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.	বিগা:ডলেস্ অড ইয়ো(ৱ) ইন্ট্ৰাস্ট্ ইট্ ইম্পোটন্ট্ টু লিসন্ টু আন্ড ফুলক্ষিল ইয়ো(ৱ) ডিজাইআ(ৱ) ফ(ৱ) সোশ্ল কানেক্শনস্। দিস্ ক্যান্ হেল্প ডিমিনিশ্ ফীলিঙ্স্ অড লোউন্লিনেস্ ও(ৱ) আইসোলেইশন্, আন্ড কুড হেল্প ইমপ্ৰুভ দি ওভাৱৰওল কুআলাটি অড ইয়ো(ৱ) লাইফ।	তোমাৰ আগ্রহ যাই হোক না কেন, সামাজিক সংযোগেৰ প্ৰতি তোমাৰ আকাঙ্ক্ষাৰ বিষয়টি শোনা এবং পূৰণ কৰা গুৰুত্বপূৰ্ণ। এটি একাকীত্ বা বিছৰতাৰ অনুভূতি কৰাতে পাৰে এবং তোমাৰ জীবনেৰ সামগ্ৰিক গুণমান উন্নত কৰতে সাহায্য কৰতে পাৰে।

(Abridged)

**C** **Speaking Task** Answer the following questions: (নিচেৰ প্ৰশ্নগুলোৰ উত্তৰ দাও।)

- What difference is there between being lonely and being alone? (একাকী হওয়া এবং একা থাকাৰ মধ্যে পাৰ্থক্য কী?)
- What feelings a person may have when he/she is lonely? (যখন একজন ব্যক্তি একাকীত্ বোধ কৰেন তখন তিনি কী ধৰনেৰ অনুভূতি অনুভূত কৰতে পাৰেন?)
- What factors influence older adults' loneliness? (বয়স্ক ব্যক্তিদেৱ একাকীত্কে কোন কোন বিষয় প্ৰভাৱিত কৰে?)
- Can you name some of the common causes of loneliness? (একাকীত্ৰে কিছু সাধাৰণ কাৱণ কি তুমি বলতে পাৰো?)
- How can a person cope with loneliness and improve their quality of life? (একজন ব্যক্তি কীভাৱে একাকীত্ৰে মোকাবিলা কৰতে পাৰে এবং তাৰ জীবনেৰ মান উন্নত কৰতে পাৰে?)
- 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 তোমাৰ জীবনে একাকী এবং দুঃখিত অনুভূত কৰেছো? তোমাৰ একাকীত্ৰে কাৱণ কী ছিল এবং কীভাৱে 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 অৰ্পণি বা দুঃখেৰ অনুভূতি, যা সামাজিক সংযোগেৰ অভাৱে হয়, কিন্তু একা থাকা মানে হলো শারীৱিকভাৱে 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 দৃশ্যিত, 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 হ্যারানো এবং সাম্প্রদায় সমস্যার কারণে একাকীভু 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, অসুস্থিতা, 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, বেজাসেবক হয়ে, পরিবার বা বন্ধুর সাথে যোগাযোগ রেখে এবং সাম্প্রদায়ক জীবনযাপন করে একাকীভু 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।)

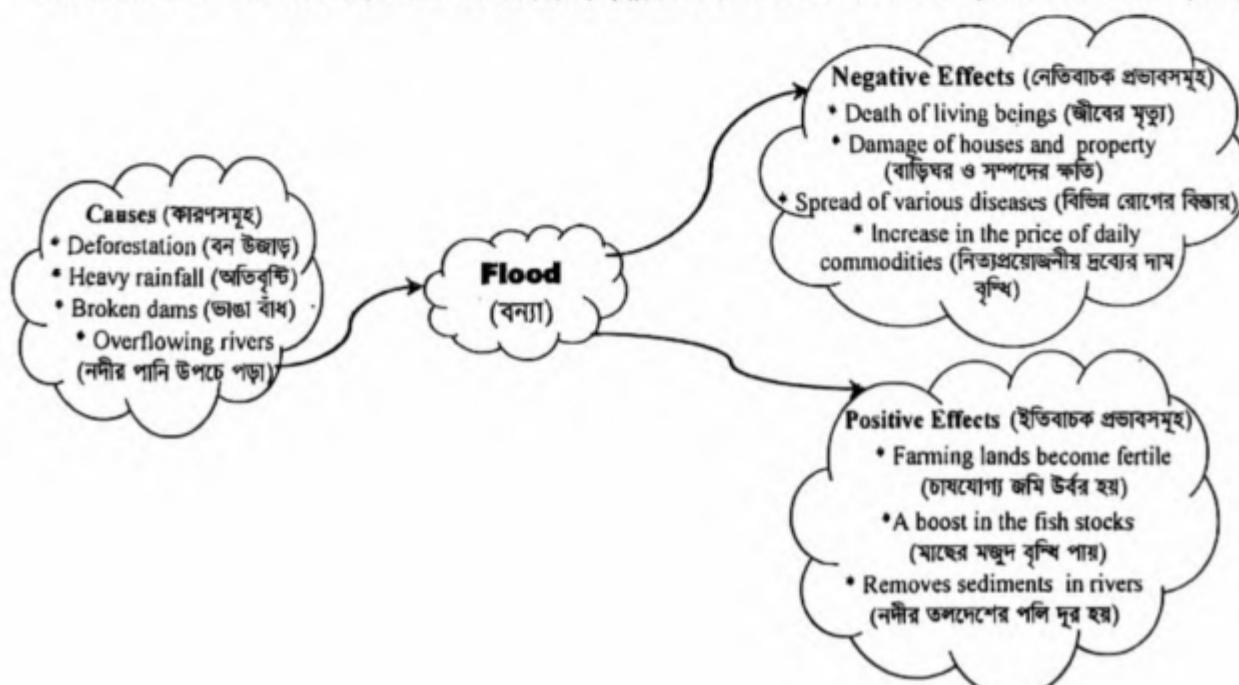
**D**  **Reading Task** Fill in the blanks with the correct information from the above text. (উপরের পাঠ থেকে সঠিক তথ্য দিয়ে শূন্যস্থানগুলো পূরণ কর।)

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 একাকীভু কারণ, প্রভাব, এবং প্রতিরোধের উপায় দিয়ে একটি মাইক্রো ম্যাপ আঁকো। নিচে তোমাদের জন্য "বন্যা"র উপর একটি মাইক্রো ম্যাপ করে দেওয়া হয়েছে।)



**Ans. Discussion in pairs (ଜୋଡ଼ାଯା ଆଲୋଚନା) :**

S-1 : Let's discuss the causes, effects, and ways of preventing loneliness. What do you think? (ତଳେ ଆମରା ଏକାକୀତ୍ତର କାରଣ, ପ୍ରଭାବ, ଏବଂ ପ୍ରତିରୋଧର ଉପାୟ ନିଯେ ଆଲୋଚନା କରି । ତୁମି କି ବଲେବା?)

S-2 : I think loneliness can happen because of living alone, losing loved one's or moving away from family and friends. (ଆମି ମନେ କରି ଏକାକୀତ୍ତ ତଥନ ହସ୍ତ ସବ୍ବନ ମାନୁଷ ଏକା ଥାକେ, ପ୍ରିୟଜନଦେର ହାରାଯ, ବା ପରିବାର ଓ ବନ୍ଧୁଦେର ଥେକେ ଦୂରେ ତଳେ ଯାଏ ।)

S-1 : Yes, and things like illness, disability, or even retirement can also cause loneliness. (ହ୍ୟା, ଆର ଅସୁମ୍ବତା, ଶାରୀରିକ ଅକ୍ଷମତା, ଏମନକି ଅବସର ଗ୍ରହଣ ଏକାକୀତ୍ତର କାରଣ ହତେ ପାରେ ।)

S-2 : That's true. Now, what about the effects of loneliness? (ଠିକ ବଲେଛୋ । ଏଥିନ, ଏକାକୀତ୍ତର ପ୍ରଭାବ କି?)

S-1 : Loneliness can make people feel sad or depressed. It can also lead to health problems like stress or heart disease. (ଏକାକୀତ୍ତ ମାନୁଷଙ୍କେ ଦୁଃଖୀ ବା ବିଷଘ କରେ ତୋଲେ । ଏଟା ଚାପ ବା ହୃଦ୍ରୋଗେର ମତୋ ଘାସ୍ତ୍ୟ ସମସ୍ୟାଓ ତୈରି କରତେ ପାରେ ।)

S-2 : Absolutely. And some people might lose interest in social activities or hobbies. (ଏକଦମ ଠିକ । ଆର ଅନେକେଇ ସାମାଜିକ କର୍ମକାଣ୍ଡ ବା ଶଖେର ପ୍ରତି ଆଶ୍ରମ ହାରିଯେ ଫେଲେ ।)

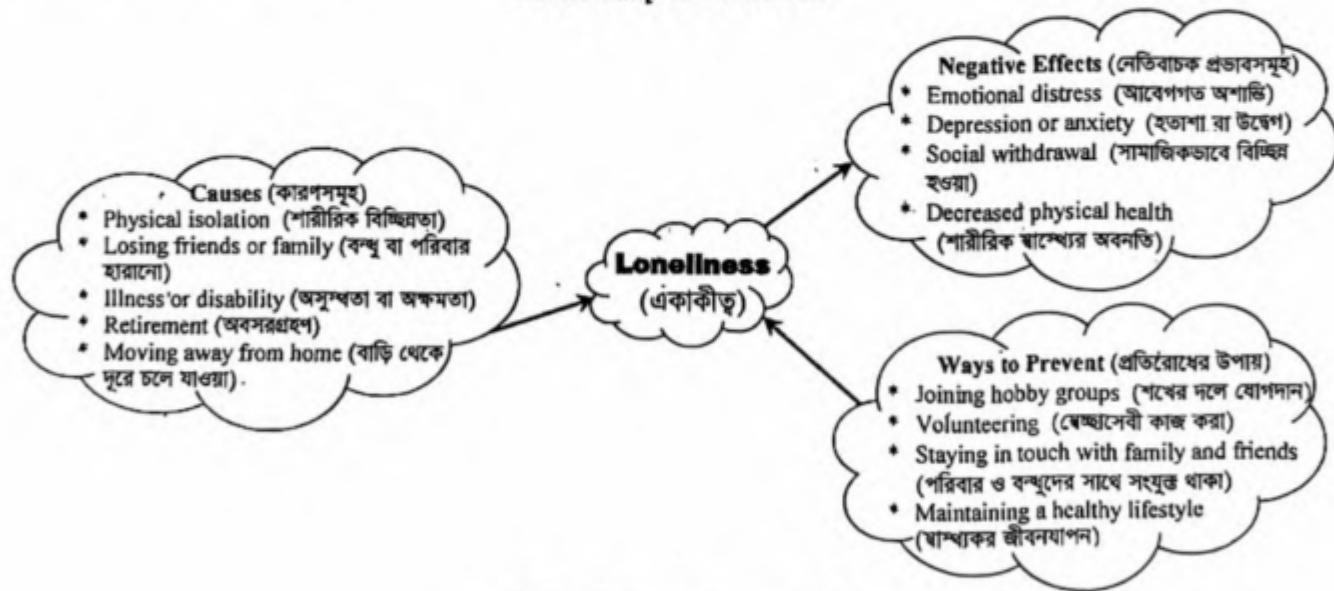
S-1 : So, how can we prevent loneliness? (ତାହଲେ ଆମରା କୀଭାବେ ଏକାକୀତ୍ତ ପ୍ରତିରୋଧ କରତେ ପାରିବା?)

S-2 : Well, staying connected with family and friends is important. Also, joining hobbies, volunteering, or support groups can help. (ଶୋଳୋ ତାହଲେ, ପରିବାର ଓ ବନ୍ଧୁଦେର ସାଥେ ସଂଯୋଗ ବଜାଯ ରାଖା ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହାଡା ଶଖେର ବିଷୟେ ଅଂଶ ନେଇଯା, ସେହାସେବାମୂଳକ କାଜ କରା ବା ସାପୋର୍ଟ ଗ୍ରୁପେ ଯୋଗ ଦେଇଯା ସହାୟକ ହତେ ପାରେ ।)

S-1 : Yes, and maintaining a healthy lifestyle with exercise and a good diet also helps prevent loneliness. (ହ୍ୟା, ଆର ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ଭାଲୋ ଖାଦ୍ୟର ଖାତ୍ରୀ ମତୋ ଘାସ୍ତ୍ୟକର ଜୀବନ୍ୟାପନ ଏକାକୀତ୍ତ ପ୍ରତିରୋଧ କରତେ ସହାୟତା କରେ ଥାକେ ।)

S-2 : Great! Let's draw our mind map with these points. (ଦାରୁଣ! ତଳେ ଏହି ପରେନ୍ଟଗ୍ଲୋ ଦିଯେ ଆମାଦେର ମାଇଡ ମ୍ୟାପ ତୈରି କରି ।)

### 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.

$1 \times 7 = 7$

- |  |                                      |                         |                     |
|--|--------------------------------------|-------------------------|---------------------|
| (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 মহামারীর সময় একাকীত্ব একটি 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 কোনো?)

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 : 3নং পত্রের জন্য পরীক্ষায় আলাদা একটি Seen Passage থাকবে।*

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

Shahidullah 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, Fultala, Khulna-2016]*

বজ্ঞানুবাদ ▶ শহীদুল্লাহ কায়সার ১৯২৭ সালের ১৬ ফেব্রুয়ারি জন্মগ্রহণ করেন। তিনি ছিলেন একজন বাংলাদেশী ঔপন্যাসিক ও লেখক। কায়সার মঙ্গুপুর গ্রামে (বর্তমানে ফেনী জেলার) আবু নাইম মোহাম্মদ শহীদুল্লাহ নামে জন্মগ্রহণ করেন। তিনি কলকাতা প্রেসিডেন্সি কলেজে পড়াশোনা করেন এবং অধ্যনিত্বে সমাজসহ মাতাপিতা ডিপ্রি অর্জন করেন। পরবর্তীকালে তিনি কলকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের মাতাকোতৰ শ্রেণীতে ভর্তি হন কিন্তু তা সম্পূর্ণ করতে পারেননি। কায়সার ছাত্রীবন 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 তিনি বছরের কারাদণ্ড দেওয়া হয়। ১৯৫৫ সালে জেল থেকে ছাড়া পাওয়ার ঠিক পর মুহূর্তে রাজনৈতিক ধর্মসাক্ষক কর্মকাণ্ডের অভিযোগে তাকে আবারও গ্রেফতার করে জেলে পাঠানো হয়। কয়েক বছরপর তিনি মৃত্যু পান। ১৯৫৮ সালে তিনি সহযোগী সম্পাদক হিসেবে দৈনিক সংবাদ (বাংলা ভাষার দৈনিক) যোগদান করেন এবং বাকি জীবন তিনি স্নেহান্বিত কাজ করেন। ১৯৫৮ সালের সামরিক অভ্যানে আইয়ুব খান ক্ষমতায় এসে মার্শাল ল' জারি করলে, ১৯৫৮ সালের ১৪ অক্টোবর কায়সারকে আবারও আটক করা হয় এবং ১৯৬২ সালের সেপ্টেম্বর মাসে মৃত্যু পাওয়ার পূর্ব পর্যন্ত তিনি চার বছর জেলে বন্দী থাকেন। ১৯৭১ সালে বাংলাদেশের স্বাধীনতা যুদ্ধের শেষ ভাগে, পাকিস্তানি সেনাবাহিনী এবং এর স্বাধীনীয় সহযোগীরা মিলে শীর্ষস্থানীয় বাঙালি বৃন্দিজীবীদের হত্যা করার পরিকল্পনা করেছিল। এর অংশ হিসেবে কায়সারকে ১৯৭১ সালের ১৪ ডিসেম্বর উঠিয়ে নিয়ে যাওয়া হয়েছিল। তিনি আর কখনো কিরে 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 x 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

[Syhet Cadet College, Syhet-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 x 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; Vigaranncha Noon School & College, Dhaka-2018; Tejgaon Govt. Girls' High School, Dhaka-2018]

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

## Answer Sheet

- (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
- (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. (একাকীভু হলো সেই মানসিক অবস্থা, 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 একাকীভু অনুভূতি বাঢ়িয়ে 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 সৃষ্টি 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. (একাকীভু কিছু সাধারণ কারণ হলো একা থাকা, প্রিয়জনের মৃত্যু, শারীরিক অসুস্থতা, এবং সামাজিক সংযোগের অভাব।)
- (a) universal (b) age (c) alone (d) immigrants (e) social
- (i) Mazupur village (in present day Feni district) (ii) Pakistan (iii) 3 June 1952 (iv) The Daily Sangbad (v) Ayub Khan
- 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.



৬. (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.
৭. 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 (ভক্যাব্যুলারি) – শব্দভান্ডার

Word & Meaning	English Meaning	Syn., Ant. & Derivatives
laugh (লাফ্‌) v.— হাসা, আনন্দ বা বিনোদন প্রকাশ করা	To make sounds and movements to express happiness or amusement	syn. giggle, chuckle; ant. cry, weep
weep (ওউইপ) v.— কাঁদা, দুঃখ বা শোকের কারণে অশুণ্যত করা	to shed tears out of sadness or sorrow	syn. sob, cry; ant. laugh, smile
mirth (মাথ্‌) n.— আমোদ-প্রমোদ, হাসি-ঠাঠা	amusement or laughter	syn. glee, cheerfulness; ant. sadness, gloom
grieve (গ্রীভ) v.— শোক প্রকাশ করা, গভীর 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 (সাক্ষীভূ) v.— সফল হওয়া	to achieve a goal or desired outcome	syn. attain, achieve; ant. fail, lose
gall (গোল) n.— তিক্ততা বা বিরুদ্ধি	bitterness of spirit or behaviour	syn. bitterness, resentment; ant. sweetness
nectar [নেক্টা(র)] 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 (শাই) n. & v.— দীর্ঘশ্বাস, দুঃখ, ঝণ্টি বা ঝাঁজি 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 মাঝবানে	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 (একোট) v.— প্রতিক্রিণি হওয়া বা পুনরাবৃত্তি করা	to repeat a sound or idea	syn. resound, reverberate; ant. silence, muffle
shrink (শিঙ্ক) v.— সংকুচিত হওয়া; ভয় বা অবস্থাতে পিছিয়ে যাওয়া	to move back or become smaller due to fear, discomfort, or embarrassment	syn. contract, recoil; ant. expand, advance
voicing (ভৱিশ্ব) v.— প্রকাশ করা, শব্দ করা	expressing something in words or make a sound	syn. expressing, articulating; ant. silencing
lordly train (লোডলি ট্রেইন) 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	কল্পনাবাদ
Solitude — By Ella Wheeler Wilcox	সলিটিউড — ইলা হুইলার উইলকোক্স	একাকীভুন্ন/নিঃসঙ্গতা
Laugh, and the world laughs with you;	লাঃফ, আন্ড দা ওয়ালুড় লাঃফস্ উইদু ইউ;	হাসো, এবং পৃথিবী তোমার সঙ্গে হাসবে;
Weep, and you weep alone;	উইপ্, আন্ড ইউ উইপ্ আলোউন্;	কাঁদো, এবং তুমি একা কাঁদবে।
For the sad old earth must borrow its mirth,	ফ(র) দা স্যাড ওউলুড় আঃথ মাস্ট বরো ইট্স মাথ্,	কারণ পুরনো বিষণ্ণ পৃথিবীকে তার আনন্দ ধার করতে হয়,
But has trouble enough of its own.	বাট হ্যাজ ট্রাব্লুড় ইনাফ অভ ইট্স ওউন্।	কিন্তু দুঃখ তো তার নিজস্ব।
Sing, and the hills will answer;	সিঙ্, আন্ড দা হিলস্ উইল্ আঃন্সা(র্);	গাও; এবং পাহাড় সাড়া দেবে;
Sigh, it is lost on the air;	শাই, ইট ইজ্জ লস্ট অন দি ইআ(র্);	নিঃস্বাস ফেলো, তা বাতাসে হারিয়ে যাবে,
The echoes bound to a joyful sound,	দি একোউন্ বাউন্ড টু আ জাফল সাউন্ড,	প্রতিধ্বনি আনন্দের শব্দে ফিরে আসে,
But shrink from voicing care.	বাট শিঙ্কু ফ্রম্ ভয়সিঙ্ক কেআ(র্)।	কিন্তু ঘন্টের কথা বলতে সংকোচ করে।
Rejoice, and men will seek you;	রিজয়স্, আন্ড মেন উইল্ সীক্ ইউ;	আনন্দ করো, আর মানুষ তোমার কাছে আসবে;
Grieve, and they turn and go;	গ্রিভ, আন্ড দেই টানু আন্ড গোউ;	শোক করো, আর তারা সরে যাবে;
They want full measure of all your pleasure,	দেই ওঅন্টু ফুল্ মেজা(র্) অভ ওল্ ইয়ো(র্) প্রেজা(র্),	তারা তোমার আনন্দের পুরোটাই চায়,
But they do not need your woe.	বাট দেই চু নটু নীভ ইয়ো(র্) উওউ।	কিন্তু তারা তোমার দুঃখ চায় না।
Be glad, and your friends are many;	বী প্ল্যাড, আন্ড ইয়ো(র্) ফ্রেন্ডস্ আ(র্) মেনি;	আনন্দিত থাকো, তোমার অনেক বন্ধু থাকবে;
Be sad, and you lose them all,	বী স্যাড, আন্ড ইউ লুঞ্জ দ্যাম্ ওল্,	বিষণ্ণ হও, আর তারা সবাই হারিয়ে যাবে,
There are none to decline your nectared wine,	দেআ(র্) আ(র্) নান্ টু ডিক্লাইন্ ইয়ো(র্) নেকটার্ড ওআইন,	তোমার মধুরসযুক্ত শূরার খাদ নিতে অঙ্গীকার করবে না কেউ,
But alone you must drink life's gall.	বাট আলোউন্ ইউ মাস্ট ডিঙ্কু লাইফ্স্ গোল্।	কিন্তু জীবনের তিক্ততা তোমাকে একাই পান করতে হবে।
Feast, and your halls are crowded;	ফীস্ট, আন্ড ইয়ো(র্) হোলস্ আ(র্) ক্রাউডিভ্,	ভোজ দাও, আর তোমার ঘর ভরপুর থাকবে;
Fast, and the world goes by.	ফাঃস্ট, আন্ড দা ওয়ালুড় গোউজ্ বাই।	অনাহারে থাকো, আর পৃথিবী পাশ কাটিয়ে যাবে।
Succeed and give, and it helps you live,	সাক্সীড আন্ড গিভ, আন্ড ইট হেল্পস্ ইউ লিভ্,	সফল হও এবং দাও, এটি তোমাকে বাঁচাতে সাহায্য করবে,
But no man can help you die.	বাট নৌ ম্যান্ ক্যান্ হেল্প ইউ ডাই।	কিন্তু তোমার মৃত্যুতে কেউ সাহায্য করতে পারবে না।
There is room in the halls of pleasure	দেআ(র্) ইজ্ রুম্ ইন্ দা হোলস্ অভ প্রেজা(র্)	আনন্দের হলগুলোতে জায়গা আছে
For a large and lordly train,	ফ(র) আ লাঃজ আন্ড লোডলি ট্রেইন্,	একটি বৃহৎ এবং মর্যাদাপূর্ণ দলের জন্য,
But one by one we must all file on	বাট ওআন্ বাই ওআন্ উঙ্গ মান্ট ওল্ ফাইল্ অন্	কিন্তু একে একে আমাদের সবাইকে যেতে হবে
Through the narrow aisles of pain.	ধু দা ন্যারো আইলস্ অভ পেইন্।	ব্যাধার 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 প্রত্যোক্তি দিয়ে একটি বাক্য তৈরি কর।)

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

Ans.

- i. Weep (কাঁদা) : She began to weep after hearing the bad news. (দুঃসংবাদ শুনে সে কাঁদতে শুরু করলো।)
- ii. 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।)
- iii. Decline (প্রত্যাখ্যান করা) : She politely declined the invitation to the party. (সে ভদ্রভাবে পার্টির আমদানি প্রত্যাখ্যান করলো।)
- iv. Rejoice (উৎসুক হওয়া) : People rejoiced when their team won the championship. (তাদের দল চ্যাম্পিয়নশীপ জেতায় মানুষ আনন্দে উৎসুক হলো।)
- v. Nectar (মধু) : Bees collect nectar from flowers to make honey. (মৌমাছিরা ফুল থেকে মধু সংগ্রহ করে।)
- vi. Gall (যন্ত্রণা/তিক্ততা) : He could not hide his gall after losing the competition. (প্রতিযোগিতায় হেরে যাওয়ার পর সে তার যন্ত্রণা লুকাতে পারেনি।)
- vii. Mirth (আনন্দ/উল্লাস) : The room was filled with mirth during the celebration. (উদযাপনের সময় ঘরটি আনন্দে ভরে উঠেছিল।)
- viii. 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 অন্যায়ী নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও।)

1. Explain the following lines in your own words (নিচের লাইনগুলোর অর্থ তোমার নিজের ভাষায় ব্যাখ্যা করো) :
  - (i) "Laugh, and the world laughs with you; ("হাসো, এবং পথিবী তোমার সঙ্গে হাসবে;)"  
Weep, and you weep alone;" (কাঁদো, এবং তুমি একা কাঁদবে;")
  - (ii) "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।")
2. Why do the mountains echo the songs that we sing but not our sighs? (পাহাড় কেন আমাদের গানগুলোর প্রতিফলনি করে, কিন্তু আমাদের দীর্ঘস্থানের নয়?)
3. When do you have many friends and when do they leave you? (কখন তোমার অনেক বন্ধু থাকে এবং তারা কখন তোমাকে ছেড়ে যায়?)
4. Write a summary of the poem in your own words (100 words). (কবিতাটির সারাংশ নিজের ভাষায় ১০০ শব্দে লিখো।)

Ans.

1. i) 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 নিঃসংজ্ঞা করে।)
- ii) 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 যাতা যা প্রত্যেককে একাই অতিক্রম করতে হয়।)
2. 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 প্রতিফলনি করে, কারণ এগুলো ইতিবাচকতা এবং শক্তির প্রতীক। কিন্তু দীর্ঘস্থান, যা নীরব ও বেদননাদায়ক, তা প্রতিফলনি তৈরি করে না বা মনোযোগ আকর্ষণ করে না।)
3. 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।)
4. 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 সম্পর্ককে 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 প্রতিফলনি করে, কিন্তু দীর্ঘস্থান বা দুঃখকে উপেক্ষা করা হয়। কবিতাটি জীবনের সংগ্রাম, বিশেষত মৃত্যুর বিষয়টি একাকীভাবে মোকাবিলার উপর জোর দেয় এবং প্রকৃত সম্পর্ক ও আনন্দনির্ভরশীলতার 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          House No. 25, Lane No. 10          Block-C, Avenue-3,          Pallabi, Mirpur-11,          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.</p> <p>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          বাসা নং-২৫, লেন-১০, ব্রক-সি,          এভিনিউ-৩, পল্লবী, মিরপুর-১১,          ঢাকা-১২১৬।</p> <p>শ্রীয় অর্পা,</p> <p>আশা করি তুমি ভালো আছো এবং সুস্থ আছো। আজ আমি তোমার সাথে একটি ব্যক্তিগত বিষয় শেয়ার করলে 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 স্বত্তি 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 (ক্যাবিউলারি) – শব্দভান্ডার

Word & Meaning	English Meaning	Syn., Ant. & Derivatives
afflicted (আক্রিয়ত) adj.— আক্রান্ত	suffering or affected	syn. affected, stricken; ant. unharmed, healthy
veiled (ভেইলড) adj.— আবৃত, পোপন	covered or hidden	syn. hidden, concealed; ant. open, exposed
abandonment (আবান্দনমান্দ) n.— পরিত্যাগ, উৎসর্গ	giving up completely	syn. surrender, renunciation; ant. restraint, self-control
exhaustion (ইঞ্জেসশন) n.— ব্রহ্মতি	extreme tiredness	syn. fatigue, weariness; ant. energy, vitality
aquiver [আকুইভা(ব্র)] adj.— কম্পমান	trembling or quivering	syn. shaking, trembling; ant. still, steady
tumultuously (টিউমালচুআসুলি) adv.— অশান্তভাবে	in a noisy or chaotic way	syn. violently, turbulent; ant. calmly, peacefully
elusive (ইলিসিভ) adj.— অধরা	hard to grasp or define	syn. evasive, mysterious; ant. obvious, clear
hastened (হেইস্ন্ড) v.— হ্রস্ত করা	to do something quickly or hurry	syn. rushed, hurried; ant. delayed, slowed
forestall (ফোস্টেল) 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 স্থিতির করে দেয়	a complete inability to act or move due to shock or fear	syn. stunned, frozen; ant. ability, movement
roomy (রুমি) adj.— প্রস্তুত	spacious or having ample space	syn. spacious, large; ant. small, confined

Word & Meaning	English Meaning	Syn., Ant. & Derivatives
haunted (হোন্টিড) v.— তাড়া কৰা বা পিছু দেওয়া	to be troubled or disturbed persistently	syn. tormented, troubled; ant. comforted, soothed
delicious (ডিলিশাস) adj.— চমৎকাৰ, মনোমুগ্ধকৰণ	highly pleasant to the senses	syn. delightful; ant. unpleasant
faintly (ফেইন্টলি) adv.— অস্পষ্টভাৱে বা হালকাভাৱে	in a way that is not strong or clear	syn. weakly, softly; ant. strongly, clearly
eaves (ইভেজ) n.— বাড়িৰ ছাদেৰ প্রান্ত, কাৰ্ণিশ	the edges of a roof that overhang a wall	syn. overhangs
patches (প্যাটচ) n.— টুকৰো টুকৰো অংশ	small areas or pieces of something	syn. pieces, spots; ant. whole, entirely
sob (সব) v.— কানা কৰা	to cry noisily with short gasps	syn. cry, weep; ant. laugh, smile
bespoke (বেস্পোক) v.— ইঙ্গিত কৰা, প্ৰকাশ কৰা	to indicate or signify something	syn. indicated, signified; ant. concealed, hid
yonder [ইণ্ডা(ৱ)] adv.— দূৰে বা সামনেৰ দিকে	at or in a distant place.	syn. distant, over there; ant. nearby, close
subtle (সাটল) adj.— সূক্ষ্ম বা অস্পষ্ট	delicate, hard to notice or understand	syn. delicate, elusive; ant. obvious, blatant
bosom (বুজাম) n.— বুক বা হৃদয়	the chest or the inner feelings of a person	syn. chest, heart, soul
repression (রিপ্ৰেশন) n.— দমন	restraint or suppression	syn. suppression, restraint; ant. expression, freedom
vacant (ভেইকান্ট) adj.— শূন্য, ফাঁকা	empty or unoccupied	syn. empty, unoccupied; ant. filled, occupied
exalted (ইঞ্জেলিটিড) adj.— উন্নত, উচ্চ	elevated or noble	syn. elevated, noble; ant. lowly, degraded
procession (প্ৰাসেশন) n.— শোভাযাত্ৰা, ত্ৰিমিকতা	a line or sequence	syn. parade, sequence; ant. disarray, disorder
implore [ইম্প্লো(ৱ)] v.— অনুরোধ কৰা	to beg or plead earnestly	syn. beg, entreat; ant. command, refuse
persist (পাসিস্ট) v.— অবিচল থাকা	to continue steadily	syn. continue, persevere; ant. quit, surrender
self-assertion (সেলফ-আসিশন) n.— আত্মপ্রতিষ্ঠা, আত্মপ্ৰকাশ, আত্মহীকৃতি	confident expression of self	syn. self-confidence, independence; ant. dependence, submissiveness
monstrous (মনস্টাস) adj.— ড্যানক, ভয়ংকৰ, ড্যাবছ	horrible or gigantic	syn. horrible, grotesque; ant. delightful, pleasing
illumination (ইলুমিনেইশন) n.— আলোকিতকৰণ, উপলব্ধি	enlightenment or realization	syn. realization, enlightenment; ant. ignorance, darkness
triumph (ট্ৰাইআম্ফ) n.— বিজয়	a great victory or success	syn. victory, success; ant. failure, defeat
elixir ইলিক্ৰিমা(ৱ) n.— মহোৰ্য্য	a magical or medicinal potion	syn. panacea; ant. toxin, poison
riot (রাইআট) n./v.— দাঙ্গা/উত্তল কৰনা	a violent disturbance	syn. uprising, chaos; ant. order, peace
composedly (কাম্পোজ) adv.— শান্তভাৱে	to do something in a clam manner	syn. serenely, calmly; ant. wildly



## মূল পাঠ (Text) | পাঠ্যবইয়েৰ প্ৰশ্নেৰ উত্তৰ শিখি



A Read the following story titled “The Story of an Hour” by Kate Chopin and answer the questions. (Kate Chopin-এৰ লেখা “The Story of an Hour” গল্পটি পড়ো এবং প্ৰশ্নগুলোৰ উত্তৰ দাও।)

Text (মূল পাঠ)	উক্তাবল	বক্ষানুবাদ
The Story of an Hour Kate Chopin	দা ষ্টোৱি অভ আন্ আউআ(ৱ) কেইট শপ্যা	এক ঘটাৰ গঁথ
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.	নোউইঙ্গ দ্যাট মিসেস ম্যালার্ড ওআজ আকলিকটিড উইন্দ'আ হাঃট ট্ৰাবল, প্ৰেট কেআ(ৱ) ওআজ চেইকান টু ব্ৰেক টু হা(ৱ) হাজৰ্ব্যান্ডস্ ডেথ্।	মিসেস ম্যালার্ড যে হৃদৰোগে ভুগছেন এটা জেনে তাৰ ঘাৰীৰ মৃত্যুৰ সংবাদটি তাকে যতটা সহজ সতৰ্কতাৰ সাথে জানানো হয়েছিলো।

Text (মূল পাঠ)	উক্তারণ	বঙ্গানুবাদ
<p>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.</p>	<p>ইট্‌ ওজার্জ হা(র) সিস্টো(র) জোসেফিন্ হু টেক্সেলড্ হা(র), ইন্ ব্রেউকান্ সেন্টান্সিঙ্গ; ভেইলড্ হিন্টস্ দ্যাট্ রিভীলড্ ইন্ হা:ফ্ কাম্সীলিঙ্গ। হা(র) হাজব্যান্ডস্ ফ্রেন্ড্ রিচার্ড্ ওআজ্ দেআ(র) ট্ৰি, নিআ(র) হা(র)। ইট্‌ ওজার্জ হী হু হ্যাড্ বীন্ ইন্ দা নিউজ্পেপার(র) অফিস্ ওএন্ ইন্টেলিজান্স্ অভ্ দা রেইলৱোড্ ডিজাস্টো(র) ওআজ্ রিসীভড্, উইদ্ ব্রেন্টলি ম্যালার্ডস্ নেইম্ লীডিঙ্ দা লিস্ট্ অভ্ "কিলড্"। হী হ্যাড্ ওউন্লি টেইকান্ দা টাইম্ টু আশুআ(র) হিমসেলফ্ অভ্ ইটস্ ট্রুথ্ বাই আ সেকান্ড্ টেলিগ্রাফ্, আন্ড্ হ্যাড্ হেইস্ন্যান্ড্ টু ফোস্টোল্ এনি লেস্ কেআফ্ল, লেস্ টেন্ডা(র) ফ্রেন্ড্ ইন্ বেআরিঙ্গ দা স্যান্ড্ ম্যাসিঙ্গ।</p>	<p>তার বোন জোসেফিন ভাঙ্গা ভাঙ্গা বাক্যে তাকে জানিয়েছিলেন; এমন আভাসে যা কিছুটা প্রকাশ করেছিল, আবার কিছুটা গোপন করেছিল। তার স্বামীর বন্ধু রিচার্ডসও তার পাশে ছিলেন। রিচার্ডস ছিলেন সেই বাক্তি, যিনি সংবাদপত্র অফিসে ছিলেন, যখন রেলপথ দুষ্টিনার থবর এসেছিল, সেখানে ব্রেটলি ম্যালার্ডের নাম "মৃতদের" তালিকায় শীর্ষে ছিল। তিনি শুধু একটি বিভীষণ টেলিগ্রাম পেয়ে নিচিত হওয়ার সময়টাকু নিয়েছিলেন এবং কোনো একজন কম সচেতন এবং কম বেহৃর্ণ বন্ধুর চেয়ে আগে তাকে দৃঢ়সংবাদটি জানানোর জন্য ছুটে এসেছিলেন।</p>
<p>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.</p>	<p>শী ডিড্ নট্ হিআ(র) দা স্টোরি অ্যাজ্ মেনি উইফিন হ্যাড্ হিআড্ দা সেইম্, উইদ্ আ প্যারালাইজড্ ইনাবিলিটি টু আক্সেপ্ট্ ইটস্ সিগনিফিকান্স্। শী ওএপ্ট্ অ্যাট্ ওআন্সু, উইদ্ সাড়ন, ওআইলড্ আব্যান্ডান্মান্ট ইন্ হা(র) সিস্টো(র)স্ আ:ম্সু। ওএন্ দা স্টোৰ্ অভ্ ত্রিফ্ হ্যাড্ প্রেন্ট্ ইটসেলফ্ শী ওএন্টি আওয়েই টু হা(র) বৃষ্টি আলোউন্। শী উড্ হ্যাড্ নৌ ওআন্ ফলেউ হা(র)।</p>	<p>তবে তিনি (মিসেস ম্যালার্ড) অনেক নারীর মতো করে এই সংবাদ শোনেননি, যারা এর গুরুত্ব উপলব্ধি করতে অক্ষম হয়ে নিখর হয়ে যান। তিনি তৎক্ষণাৎ কেঁদে ফেললেন, বন্য আবেগে তার বোনের বাহুতে আছড়ে পড়ে। শোকের বড় শেষ হলে তিনি একা তার ঘরে চলে গেলেন। কাউকে তাকে অনুসরণ করতে দিলেন না।</p>
<p>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.</p>	<p>দেআ(র) স্টুড্, ফেইসিঙ্ দা ওউপান্ উইন্ডো, আ কমফোটাৰ্বল, বৃষ্টি আ:ম্চেচাৰ(র)। ইন্টু দিস্ শী স্যাঙ্ক্, প্রেস্ড্ ডাউন্ বাই আ ফিজিকল্ ইগ়জেস্শান্ দ্যাট্ হোন্টিড্ হা(র) বডি আন্ড্ সীম্বড্ টু রীচ ইন্টু হা(র) সোল্।</p>	<p>তার ঘরে একটি বড় আরামদায়ক চেয়ার ছিল, যা জানালার দিকে মুখ করা। তিনি চেয়ারে বসে পড়লেন, তার শরীরের এবং আত্মার মধ্যে ডয়ানক ঝাঁকি তাকে গ্রাস করেছিল।</p>
<p>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.</p>	<p>শী কুড় সী ইন্ দা ওউপান্ ফ্রআ(র) বিফো(র) হা(র) হাউস্ দা টগ্স্ অভ্ ট্ৰাইড্ দ্যাট্ ওআ(র) ওল্ অ্যাকুইইডা(র) উইদ্ দা নিউ পিশ্বং লাইফ্। দা ডিলিশাস্ ব্ৰেথ্ অভ্ রেইন্ ওআজ্ ইন্ দা এআ(র)। ইন্ দা স্ট্রীট্ বিলো আ পেডলা(র) ওআজ্ ক্রাইড় হিজ্ ওআআ(র)স্। দা নোটস্ অভ্ আ ডিস্টান্ট্ সঞ্চ উইচ্ সাম্ ওআন্ ওআজ্ সিঙ্গিঙ্গ রীচ্ট্ হা(র) কেইন্টলি, আন্ড্ কাউন্টলেস্ স্পারোস্ ওআ(র) টুয়িটারিঙ্গ ইন্ দা স্টৈড়জ্।</p>	<p>তিনি তার বাড়ির সামনে খোলা চতুরে গাছের শীর্ষদেশগুলো দেখতে পেলেন, যা বসন্তের নতুন জীবনের স্পন্দনে দূলছিল। বাতাসে বৃষ্টির মনোরম ঘোণ ছিল। রাত্তায় একজন ফেরিওয়ালা চিক্কার করে তার জিনিসপত্র বিক্রি করছিল। দূরে কেউ একটা গান গাইছিল, যার সুর মৃদু শোনা যাচ্ছিল, এবং অসংখ্য চড়ুই পাখি বাড়ির কার্মিসে চোচামেচি করছিল।</p>
<p>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.</p>	<p>দেআ(র) ওআ(র) প্যাচিজ্ অভ্ বু স্টাই শোইড় হিআ(র) আন্ড্ দেআ(র) ধু দা ক্লাউডস্ দ্যাট্ হ্যাড্ মেট্ আন্ড্ পাইলড্ ওআন্ আবাব্দ দি আদা(র) ইন্ দা ওএস্ট্ ফেইসিঙ্গ হা(র) উইন্ডো। শী স্যাট্ উইদ্ হা(র) হেড ষ্বেন্ ব্যাক্ আপন্ দা কুশন্ অভ্ দা চেআ(র), কুআইট্ মোশ্নলেস্, ইক্সেট্ ওএন্ আ সব্ কেইম্ আপ্ ইন্টু হা(র) ষ্বেট্ আন্ড্ শুক্ হা(র), অ্যাজ্ আ চাইলড্ হু হ্যাজ্ ক্রাইড্ ইটসেলফ্ টু ফীগ্ কান্টিনিউজ্ টু সব্ ইন্ ইটস্ ড্রাইম্স্।</p>	<p>মেঘের আড়ালে এখানে-সেখানে নীল আকাশের টুকরো দেখা যাচ্ছিল, যা একত্রিত হয়ে পর্চিম দিকে তার জানালার সামনে একটির ওপর আরেকটি ঝুপাকারে জমা হয়েছিল। তিনি মাথা পিছলে হেলিয়ে চেয়ারের কুশনে বসে ছিলেন, সম্পূর্ণ স্মৰণভাবে, শুধু তখনই কেঁপে উঠছিলেন যখন তার গুলায় একটি চাপা কান্না উঠে আসতো এবং তাকে কাপিয়ে দিতো, যেমন একটি শিশু কান্না করতে করতে ঘূরিয়ে পড়ার পরও ঘুপ্তে কান্না করতে থাকে।</p>

Text (ମୂଲ ପାଠ)	ଉଚ୍ଚାରଣ	ବଜ୍ଞାନୁବାଦ
<p>She was young, with a fair, calm face, whose lines bespeak 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.</p>	<p>ଶୀ ଓଆଜ୍ ଇଯାଥ୍ ଡେଇନ୍ ଆ ଫେଆ(ର), କା:ମ୍ ଫେଇସ, ହୁଜ୍ ଲାଇନ୍ସ୍ ବେସପୋକ୍ ରିପ୍ରେଶନ୍ ଆନ୍ଡ ଟୈନ୍ ଆ ସାଟିନ୍ ଷ୍ଟ୍ରେନ୍ଥ୍ । ବାଟ୍ ନାଉ ଦେଆ(ର) ଓଆଜ୍ ଆ ଡାଲ୍ ସ୍ଟେଆ(ର) ଇନ୍ ହା(ର) ଆଇଜ୍, ହୁଜ୍ ଗେଇଜ୍ ଓଆଜ୍ କିକ୍ସଟ୍ ଆଓଯେଇ ଅକ୍ ଇଣ୍ଡା(ର) ଅନ୍ ଓଆନ୍ ଅଭ୍ ଦୋଜ୍ ପ୍ଯାଚିଜ୍ ଅଭ୍ ବୁ କ୍ଷାଇ । ଇଟ୍ ଓଆଜ୍ ନଟ୍ ଆ ପ୍ଲା:ନ୍ସ୍ ଅଭ୍ ରିଫ୍ଳେକ୍ଷନ୍, ବାଟ୍ ରା:ଦା(ର) ଇନ୍ଡିକେଇଟିଡ୍ ଆ ସାସପେନ୍ଶନ୍ ଅଭ୍ ଇନ୍ଟେଲିଜାନ୍ଟ୍ ହୋଟ୍ ।</p>	<p>ତିନି ଛିଲେନ ଯୁବତୀ, ଶାନ୍ତ ଓ ଶୁଦ୍ଧର ଚେହାରା, ଯାର ମୁଖେର ରେଗାଗୁଲେ ଦମନ ଏବଂ ଏମନକି ଏକ ଧରନେର ଶକ୍ତିର ଇକାତ ଦିଇଲା । କିନ୍ତୁ ଏଥିନ ତାର ଚୋଥେ ଏକ ମାନ ଦୃଢ଼ିର ଛାପ ଛିଲ, ଯେତି ଦୂରେ ନୀଳ ଆକାଶେର ଏକ ଟୁକରୋର ଉପର ଥିର ହେଯେ ଛିଲ । ଏଟି କୋନାଓ ଚିତ୍ରାର ପ୍ରତିଫଳନେର ଦୃଢ଼ି ଛିଲ ନା, ବରଂ ଏତେ ଛିଲ ଏମନ କିନ୍ତୁ ଅନୁଭୂତିର ସ୍ତଚନା, ଯା ତିନି ପୁରୋପୁରି ବୁଝାତେ ପାରଛିଲେନ ନା ।</p>
<p>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.</p>	<p>ଦେଆ(ର) ଓଆଜ୍ ସାମ୍ବିଣି କାମିଙ୍ ଟୁ ହା(ର) ଆନ୍ଦ ଶୀ ଓଆଜ୍ ଓଯେଇଟିଙ୍ ଫ(ର) ଇଟ୍, ଫିଆଫାଲି । ଓଟ୍ ଓଆଜ୍ ଇଟ୍? ଶୀ ଡିଡ୍ ନଟ୍ ନୌ; ଇଟ୍ ଓଆଜ୍ ଟୁ ସାଟିଲ୍ ଆନ୍ଦ ଇଲ୍ସିଙ୍ ଟୁ ନେଇସ୍ । ବାଟ୍ ଶୀ ଫେଲ୍ଟ ଇଟ୍, କ୍ରୀପିଙ୍ ଆଉଟ୍ ଅଭ୍ ଦା କ୍ଷାଇ, ରିଚିଙ୍ ଟାଯୋଡ୍ ହା(ର) ଥୁ ଦା ସାଉନ୍ଡସ୍, ଦା ସେନ୍ଟ୍ସ, ଦା କାଲା(ର) ଦ୍ୟାଟ୍ ଫିଲ୍ଡ ଦି ଓଆ(ର) ।</p>	<p>ତାର କାହେ କିନ୍ତୁ ଆସଛିଲ ଏବଂ ତିନି ଭୟେ ତାର ଜନ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା କରାଇଲେ । ସେଟା କୀ ଛିଲ? ତିନି ଜାନନେନ ନା; ଏଟା ଏତୋ ସୁକ୍ଷମ ଏବଂ ଅଧରା ଛିଲ ଯେ ନାମ ଦେଓଯା ସନ୍ଦର ଛିଲ ନା । କିନ୍ତୁ ତିନି ତା ଅନୁଭବ କରାଇଲେ, ଆକାଶ ଥିକେ ହାମାର୍ଗୁଡ଼ି ଦିଯେ ତାର ନିକେ ଆସଛିଲ, ଶବ୍ଦ, ଗନ୍ଧ, ଏବଂ ଯେ ରଙ୍ଗଗୁଲେ ବାତାସେ ଭାସଛିଲ ସେଗୁଲୋର ମାଧ୍ୟମେ ତାର କାହେ ପୌଛାଇଲା ।</p>
<p>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.</p>	<p>ନାଉ ହା(ର) ବୁଜାଯ୍ ରୋଜ୍ ଆନ୍ଦ ଫେଲ୍ ଟିଉମାଲ୍ଚୁଆସିଲି । ଶୀ ଓଆଜ୍ ବିଗିନିଙ୍ ଟୁ ରେକାଗନ୍ହାଇଜ୍ ଦିସ୍ ଥିଙ୍ ଦ୍ୟାଟ୍ ଓଆଜ୍ ଆପ୍ରୋଚିଙ୍ ଟୁ ପାଜେସ ହା(ର), ଆନ୍ଦ ଶୀ ଓଆଜ୍ ସ୍ଟ୍ରୋଇଭିଙ୍ ଟୁ ବିଟ୍ ଇଟ୍ ବ୍ୟାକ୍ ଡେଇନ୍ ହା(ର) ଉଇଲ୍ - ଅୟାଜ୍ ପାଉଆଲେସ ଅୟାଜ୍ ହା(ର) ଟୁ ଓଆଇଟ୍ ରେନ୍ଡା(ର) ହ୍ୟାନ୍ଡସ୍ ଓଉଡ୍ ହ୍ୟାନ୍ଡ ବିନ୍ ।</p>	<p>ଏଥିନ ତାର ବୁକ ଦ୍ରୁତ ଓଠା-ନାମା କରତେ ଲାଗିଲା । ତିନି ବୁଝାତେ ପାରାଇଲେ ଯେ ଏହି ଅନୁଭୂତି ଆସାଇ ତାକେ ଗ୍ରାସ କରତେ, ଏବଂ ତିନି ତାର ଇଜାଶକ୍ତିର ମାଧ୍ୟମେ ଏଟିକେ ପ୍ରତିରୋଧ କରାର ଚେଟ୍ କରାଇଲେ ନିଃସାଡାବାସ- ସେମନ ତାର ଦୃଢ଼ି ସାଦା ଚିକନ ହ୍ୟାତ ନିଃସାଡା ହେଯେ ଗିଯେଇଲେ ।</p>
<p>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.</p>	<p>ଓଏନ୍ ଶୀ ଆବାନ୍ଡନ୍ଦ ହ୍ସେଲ୍ଫ୍ ଆ ଲିଟିଲ୍ ଡେଇସ୍‌ପାଦ୍ ଓ୍ୟାଡ୍ ଇକ୍ଫେଇପ୍ଳ ହା(ର) ମ୍ଲାଇଟ୍ରି ପା:ଟିଡ୍ ଲିପ୍ସ । ଶୀ ସେଡ୍ ଇଟ୍ ଓଡ଼ଭା(ର) ଆନ୍ଦ ଓଡ଼ଭା(ର) ଆନ୍ଦ ହା(ର) ବ୍ରେଥ୍: "କ୍ରି, କ୍ରି, କ୍ରି!" ଦା ଡେଇକାନ୍ଟ୍ ସ୍ଟେଆ(ର) ଆନ୍ଦ ଦା ଲୁକ୍ ଅଭ୍ ଟେରା(ର) ଦ୍ୟାଟ୍ ହ୍ୟାଙ୍କ ଫଲେଡ଼ି ଇଟ୍ ଓଏନ୍ଟ କ୍ରମ୍ ହା(ର) ଆଇଜ୍ । ଦେଇ ସେଇଙ୍ କୀନ୍ ଆନ୍ଦ ଭ୍ରାଇଟ୍ । ହା(ର) ପାଲସିଙ୍ ବିଟ୍ ଫା:ସ୍ଟ୍, ଆନ୍ଦ ଦା କୋସିଙ୍ ବ୍ରାଡ୍ ଓଆମାଙ୍କ ଆନ୍ଦ ରିଲ୍ୟାକ୍ସନ୍ ଅଭ୍ରି ଇନ୍ଚ ଅଭ୍ ହା(ର) ବାଟି ।</p>	<p>ଯଥିନ ତିନି ନିଜେକେ ଏକଟ୍ ମୁଣ୍ଡ କରେ ଦିଯେଇଲେ, ତାର ଟୋଟ ଥେକେ ଫିସଫିସ କରେ ଏକଟି ଶବ୍ଦ ବେରିଯେ ଏଲୋ । ତିନି ତା ବାରାବାର ଫିସଫିସ କରେ ବଲାଇଲେ : "ମୁଣ୍ଡ, ମୁଣ୍ଡ, ମୁଣ୍ଡ!" ତାର ଚୋଥେର ଶୂନ୍ୟ ଦୃଢ଼ି ଏବଂ ତାର ସାଥେ ଡ୍ୟେର ଯେ ଚିହ୍ନ ଛିଲ ତା ସରେ ଗେଲୋ । ତାର ଚୋଥଗୁଲେ ଉଭ୍ରଳ ଏବଂ ତୀଙ୍କ ହେଯେ ଉଠିଲୋ । ତାର ହଦ୍ସପଦନ ଦ୍ରୁତ ହେଯେ ଉଠିଲୋ ଏବଂ ତାର ଶରୀରର ପ୍ରତିଟି ଅଙ୍ଗ ଉଷ୍ଣ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡ ହେଯେ ଗେଲୋ ।</p>
<p>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.</p>	<p>ଶୀ ଡିଡ୍ ନଟ୍, ସ୍ଟେପ୍ ଟୁ ଆ:ସକ୍ ଇଫ୍ ଇଟ୍ ଓଆ(ର) ଓ(ର) ଓଆ(ର) ନଟ୍ ଆ ମନ୍ସଟାର୍ ଜୟ ଦ୍ୟାଟ୍ ହେଲ୍ଡ ହା(ର) । ଆ କ୍ରିଆ(ର) ଆନ୍ଦ ଇଗ୍ଜୋଲିଟିଡ୍ ପାଶେପଶନ୍ ଇନ୍ଦିବ୍ଲେଡ୍ ହା(ର) ଟୁ ଡିସମିସ୍ ଦା ସାଜେଶନ୍ ଅୟାଜ୍ ଟ୍ରିଡ଼ିଆଲ୍ ।</p>	<p>ତିନି ପ୍ରକାର କରତେ ଥେମେ ଧାନନି ଯେ, ଏଟି ତାର ମଧ୍ୟେ ଏକଟି ଭୟବହାର ଆନନ୍ଦ, ନାକି ଆନନ୍ଦ ନୟ, ଯା ତାକେ ଗ୍ରାସ କରେଛେ । ଏକଟି ସ୍ପଷ୍ଟ ଏବଂ ଉତ୍ସମ ଚଚେନତା/ଉପଲବ୍ଧି ତାକେ ସେଇ ଧାରଣାଟି ତୁଳ୍ବ ହିସେବେ ଉଡ଼ିଯେ ଦେଓଯାର ମନ୍ଦମତା ଦିଯେଇଲି ।</p>
<p>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</p>	<p>ଶୀ ନିଉ ଦ୍ୟାଟ୍ ଶୀ ଓଡ଼ଭା, ଉନ୍ଟେପ୍ ଆଗେନ୍ ଓଏନ୍ ଶୀ ମୋ ଦା କାଇନ୍ଡ୍, ଟେନ୍ଡା(ର) ହ୍ୟାନ୍ଡସ୍ ଫୋଲ୍ଡିଭିଡ଼ ଇନ୍ ଡେଥ୍; ଦା ଫେଇସ ଦ୍ୟାଟ୍ ହ୍ୟାଙ୍କ ନେଭା(ର) ଲୁକ୍ଟ ସେଇଙ୍ ଡେଇସ ଡେଇସ ଲୋକ୍ ଆପନ୍ ହା(ର), ଫିକ୍ସୁଟ ଆନ୍ଦ ପ୍ରେଇ ଆନ୍ଦ ଡେଥ୍ । ବାଟ୍ ଶୀ ମୋ ବିଯନ୍ଦ ଦ୍ୟାଟ୍ ବିଟା(ର) ମୋଇମାନ୍ଟ ଆ ଲଂ ପ୍ରାସେଶନ୍ ଅଭ୍ ଇଆ(ର)ସ୍</p>	<p>ତିନି ଜାନନେନ ଯେ ତିନି ଆବାର କାନ୍ଦବେନ ଯଥିନ ତାର ଘାମୀର ଦ୍ୟାଲୁ, ମେହମୟ ହାତଗୁଲୋ ମୃତ୍ୟୁର କାହେ ତୁଳ୍ବ ହେଯେ ଥାକବେ, ସେଇ ମୁଖଟି, ଯା କଥନେ ତାକେ ପ୍ରେମ ଛାଡ଼ା ଅନ୍ତରୀବେ ଦେଖେନି, ତା ଫ୍ୟାକାଶେ ଓ ମୃତ ହେଯେ ଥାକବେ । ତବେ ସେଇ ତିକ୍ତ ମୁହୂର୍ତ୍ତର ବାହିରେ, ତିନି ଏକଟି ଦୀର୍ଘ ଭବିଷ୍ୟତ ଦେଖତେ ପାଇଲେନ, ଯା</p>

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.	তু কাম্ দ্যাট্ ওউড় বীলঞ্চ টু হা(র)। অ্যাবসাল্টলি। আন্ড শী ওউপান্ড আন্ড শেণ্ড হা(র)। আঃমস্ আউট্ টু দেম্ ইন ওএলকাম্।	পুরোপুরি তার হবে। আর তিনি তাদের ঘাগত জানাতে তার বাতু 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) ওউড় বী নৌ ওআন্ টু লিভ ফ(র) ভিউআরিঙ দোজ কামিঙ ইআ(র)স; শী ওউড় লিভ ফ(র) হাসেলফু। দেআ(র) ওউড় বী নৌ পাউআফল উইল বেন্ডিঙ হাজ ইন্ দ্যাট্ ব্রাইন্ড পাসিস্টান্স উইদ উইচ মেন্ আন্ড উইমিন্ বিলীঙ দেই হ্যাত্ আ রাইট টু ইম্পোজ্ আ প্রাইভেট উইল আপন আ ফেলাউ— ক্রীচা(র)। আ কাইন্ড ইন্টেনশন্ এ(র) আ কুআল ইন্টেনশন্ মেইজ দি অ্যাক্ট সীম্ নৌ লেস্ আ ক্রাইম আজ্ শী লুকট আগন্ ইট্ ইন্ দ্যাট্ ব্রিফ মোউমান্ট অভ্ ইলুমিনেইশন্।	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 বাস্তিগত 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 আলোকপ্রাণ 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!	আন্ড ইএট্ শী হ্যাড লাভড হিয়— সামুটাইম্বজ। অফন্ শী হ্যাড নট। ওঅট্ ডিভ ইট্ ম্যাটা(র)! ওঅট্ কুড় লাভ দা আন্সলুড মিস্টারি, কাউন্ট্ ফ(র) ইন্ ফেইস্ অভ্ দিস্ পাজেশন্ অভ্ সেলফ— আসাশন্ উইচ শী সাড়ন্লি রেকাগ্নাইজড আজ্ দা স্ট্রংগেস্ট ইম্পালস্ অভ্ হা(র) বীই়!	তবুও তিনি তাকে ভালোবেসেছিলেন— কখনও কখনও। প্রায়ই তিনি ভালোবাসেননি। তাতে কী আসে যায়! ভালোবাসা, এই অমীঘাঃসিত রহস্য, তার কাছে পুরুষ রাখতে পারে, যখন নিজের ঘাথীন সত্ত্বার এই দখলকে তিনি হঠাতে করে তার অঙ্গিত্বের সবচেয়ে শক্তিশালী প্রেরণা হিসেবে চিনতে পারলেন!
"Free! Body and soul free!" she kept whispering.	"ফ্রি! বডি আন্ড সোল ফ্রি!" শী কেপ্ট্ উইস্পারিঙ্গ।	"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."	জোসেপাইন্ ওআজ্ নীলিঙ বিকো(র) দা ক্রোউজ্ড ডো(র) উইদ হা(র) লিপ্স্ টু দা কীহেল্, ইম্প্লোরিঙ ফ(র) আড়মিশন্। "লুইজ, ওউপান্ দা ডো(র)। আই বেগ, ওউপান্ দা জো(র) — ইউ উইল মেইক ইয়োসেলফ ইল্। ওঅট্ আ(র) ইউ ডুইজ সুইজ? ফ(র) হ্যাভান্স সেইক ওউপান্ দা ডো(র)।"	জোসেফিন দরজার বাইরে তার হাঁটু গেড়ে দরজার চাবির ছিদ্রে ঠোঁট রেখে তাকে ডেতরে যেতে দেওয়ার জন্য অনুরোধ করছিলেন। "লুইস, দরজা খুলো। আমি অনুরোধ করছি, দরজা খুলো— তুমি নিজেকে অসুস্থ করে ফেলবে। তুমি কী করছো, লুইস? আঘাত 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.	"গোট্ আওয়েই। আই আয় নট মেইকিং মাইসেলফ ইল্।" নৌ; শী ওআজ ড্রিঙ্কিঙ ইন্ আ ভেরি ইলিক্সা(র) অভ্ লাইফ ধূ 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 রানিঙ রাইআট্ আলড দোজ ডেইজ আহেড অভ্ হা(র)। স্প্রিং ডেইজ, আন্ড সামা(র) ডেইজ, আন্ড ওল্ সোট্ অভ্ ডেইজ দ্যাট্। ওউড় বী হা(র) ওটন্। শী ব্রেথড় আ কুইক প্রেআ(র) দ্যাট্ লাইফ মাইট বী লং। ইট্ ওআজ্ ওউন্লি ইয়েস্টার্ডি শী হ্যাড ঘোট উইদ আ শাড়া(র) দ্যাট্ লাইফ মাইট বী লং।	তার কল্পনা উচ্ছ্বেল হয়ে উঠেছিল তার সামনে ধাকা দিনগুলোর দিকে। বসন্তের দিন, ঝীঘোর দিন, এবং সব ধরনের দিন, যা কেবল তার নিজের হবে। তিনি দুট প্রার্থনা করলেন, যেন জীবন দীর্ঘ হয়। অথচ মাত্র গতকাল, জীবন দীর্ঘ হতে পারে এই ভেবে তিনি কেপে 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 আরোজু অ্যাট লেনথ আন্ড ওউপান্ড দা ডো(র) টু হা(র) সিস্টা(র)স ইম্পোটিনাটিজ। দেআ(র) ওআজ্ আ ফেলারিশ ট্রাইআম্ফ ইন্ হা(র) আইজ্ আন্ড শী ক্যারিড হাসেলফ	অবশ্যে তিনি উঠে দাঢ়ালেন এবং তার বোনের অনুনয়ের উত্তরে দরজা খুলে দিলেন। তার চোখে এক উদ্রূত বিজয়ের ঝলক ছিল, এবং তিনি নিজের অজান্তেই

Text (মূল পাঠ)	উক্তাবণ	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.	আন্ডেইটিভলি লাইফ গডেস্ অভি ভিক্টরি। শী স্লাস্পড় হা(র) সিস্টা(র)স্ ওয়েইস্ট, আন্ড টাগেদা(র) দেই ডিসেন্ডিভ দা টেআজ্। রিচার্ডস্ স্টৃত ওএইটিভ ফ(র) দেয় আট দা বটাম্।	একটি বিজয় দেবীর মতো নিজেকে নিয়ে চললেন। তিনি তার বোনের কোমর জড়িয়ে থরলেন, এবং একসঙ্গে তারা সিডি বেরে 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.	সাম্ভান্দ ওআজ্ ওউপানিভ দা ফ্রন্ট ভো(র) উইন্ড আ ল্যাচ্কী। ইট্ ওআজ্ ব্রেন্টলি ম্যালার্ড হু এন্টার্ড, আ লিট্ল ট্র্যাভল - টেইন্ড, কাম্পোউজ্বলি ক্যারিইভ হিজ্ প্রিপ-স্যাক্ আন্ড আম্বেলা। 'হী হ্যাঙ্ বীন্ ফা:(র) ফ্রম্ দা সীন্ অভ্ অ্যাক্সিডেন্ট, আন্ড ডিভ্ নট দ্বিন্ নোউ দেআ(র) হ্যাঙ্ বীন্ ওআন্। হী স্টৃত আমেইজ্জ আট জোসেপাইন্স্ পিঅসিভ ক্লাই; রিচার্ডস্ কুইক্ মোশুন টু ছীন্ হিম্ ফ্রম্ দা ডিঝুট অভ্ হিজ্ ওয়াইফ্।	কেউ একজন চাবি দিয়ে সামনের দরজা খুলছিল। ভিতরে ঢুকলেন ব্রেন্টলি ম্যালার্ড, যিনি সামান্য অমণ-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 তীক্ষ্ণ চিন্কারে এবং রিচার্ডস-এর মৃত পদক্ষেপে তাকে তার স্ত্রীর দৃষ্টিসীমা থেকে আড়াল করার চেষ্টায় বিস্মিত হয়ে দাঢ়িয়ে পড়লেন।
But Richards was too late.	বাট রিচার্ডস্ ওআজ্ টু লেইট।	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 কেইয় দেই সেড শী হ্যাঙ্ ডাইড্ অভ্ হাট ডিজীজ্ অভ্ জয় দ্যাট 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 বাস্ত্রের ক্ষতি করতে পারতো।)
- Mrs. Mallard was deeply shocked and cried uncontrollably at first. (প্রথমে মিসেস ম্যালার্ড গভীরভাবে আঘাতপ্রাণ হন এবং নিয়ন্ত্রণহীন হয়ে কারাকাটি 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 জুটিবস্থ 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 কু এখন হাস্পাতালে আছেন। আমাদের কাছে পুরো বিস্তারিত নেই, তবে ডাক্তাররা তার যত্ন নিষ্ঠেন।)
- Rina : How did this happen? Is she in danger? (এটা কীভাবে ঘটলো? তিনি কি আশংকাযুক্ত?)
- 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. (হ্যা, আমরাও তোমার সাথে যাবো। চলো আমরা শক্ত থাকি এবং সর্বোত্তম কিছুর 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 received a second telegram
- (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? (କୀଭାବେ ମି. ମ୍ୟାଲାର୍ଡର ମୃତ୍ୟୁର ସଂବାଦ ମିସେସ ମ୍ୟାଲାର୍ଡକେ ଜାନାନୋ ହେଲିଲୋ?)
- (b) Why was Richards careful about delivering the news? (ରିଚାର୍ଡସ ସଂବାଦଟି ଜାନାନୋର ବ୍ୟାପାରେ ସତର୍କ ଛିଲ କେନ?)
- (c) How did Mrs. Mallard react when she first heard the news? (ସଂବାଦଟି ଶୁଣେ ମିସେସ ମ୍ୟାଲାର୍ଡ ପ୍ରଥମେ କୀ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖିଯେଇଲେନ?)
- (d) Why did Mrs. Mallard go to her room alone? (ମିସେସ ମ୍ୟାଲାର୍ଡ କେନ ତାର ଘରେ ଏକା ଟଳେ ଗେଲେନ?)
- (e) What did Mrs. Mallard see through the open window? (ମିସେସ ମ୍ୟାଲାର୍ଡ ଖୋଲା ଜାନାଲା ଦିଯେ କୀ ଦେଖେଇଲେନ?)
- (f) How did Mrs. Mallard's physical exhaustion affect her? (ମିସେସ ମ୍ୟାଲାର୍ଡର ଶାରୀରିକ କୁଞ୍ଜି ତାକେ କୀଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ କରେଇଲିଲା?)
- (g) What sounds did Mrs. Mallard hear from her window? (ମିସେସ ମ୍ୟାଲାର୍ଡ ତାର ଜାନାଲା ଧେକେ କୀ ଶବ୍ଦ ଶୁଣେଇଲାନି?)
- (h) What was Mrs. Mallard waiting for while sitting in the chair? (ଚୋରାରେ ବସେ ମିସେସ ମ୍ୟାଲାର୍ଡ କୀ ଜନ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା କରେଇଲାନି?)
- (i) How did the feeling begin to affect Mrs. Mallard? (ଅନୁଭୂତିଟି କୀଭାବେ ମିସେସ ମ୍ୟାଲାର୍ଡକେ ପ୍ରଭାବିତ କରାତେ ଶୁରୁ କରେଇଲାନି?)
- (j) Why did Mrs. Mallard sit motionless in the chair? (ମିସେସ ମ୍ୟାଲାର୍ଡ ଚୋରାରେ ନିଶ୍ଚଲ ହୟେ ବସଲେନ କେନ?)

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 : ওন্ট গুগ্রের 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; Bangladeshi Teachers' Association (Ashish Das Gupta), Barishal-2017}

বক্তানুবাদ ▶ মাকনী ছিলেন একজন ইতালীয় আবিকারক। তিনি রেডিও আবিকারের জন্য সর্বাধিক পরিচিত। তিনি ১৮৭৪ সালের ২৫শে এপ্রিল ইতালীর বলোগনা-তে জন্মগ্রহণ করেন। তাঁর বাবা ছিলেন ইতালীয় চৃ-স্বামী আর মা ছিলেন আয়ারল্যান্ডের অধিবাসী। মাকনী লিভেমো কারিগরি ইনসিটিউটে শিক্ষা গ্রহণ করে বলোগনা বিশ্ববিদ্যালয়ে যান। ১৮৯০ সালে তিনি বেতার টেলিগ্রাফ নিয়ে নিরীক্ষামূলক গবেষণা শুরু করেন। ১৮৯৬ সালে তিনি লভনে মাকনী বেতার টেলিগ্রাফ কোম্পানি প্রতিষ্ঠা করেন। ১৮৯৮ সালে তিনি সফলভাবে সাথে ইংলিশ চ্যানেলের ওপারে সংকেত প্রেরণ করেন। এটাই ছিল বেতারের যাত্রা শুরু এবং ১৯০১ সালে তিনি ইংল্যান্ড থেকে আমেরিকার নিউফাউন্ডল্যান্ড-এর সাথে যোগাযোগ স্থাপন করেন। রাজকীয় মৌবাহিনী মাকনীর 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; Adamjee Cantonment Public School, Dhaka Canton-2018; Rajshahi Govt. Laboratory High School-2018}

**Answer Sheet**

1. (a) ii. Joscphine (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 so 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 হৃদয়ের 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 তার এড়ানোর জন্য খবরটি সম্পর্কে নিশ্চিত হতে চেয়েছিলেন। তিনি হিতীয় 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 ঝাপিয়ে পড়ে আকস্মিকভাবে এবং বেপরোয়াভাবে কানা করেছিলেন। এটি অধিকাংশ মারীদের 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 বিগ্নতা ছাড়াই তার আবেগ সামলাতে/বুঝাতে 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 বসতে নবজীবন পাওয়া গাছগুলোকে কাঁপতে এবং নীল আকাশের টুকরো দেখেছিলেন। এই দৃশ্যগুলো তার ডের নতুনত 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 আঘাতগ্রাণ এবং নিশ্চল করে তাকে চেয়ারে বসিয়ে দেয়। এই ক্লান্তি তার শরীর থেকে আঘাত পৌছে পিয়েছিলো।)
- (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 কিচিরিমিচির শুনেছিলেন। 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 করেছিলেন। 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 অনুভূতিটিকে প্রতিরোধ করার চেষ্টা করার সময় তার বুক দ্রুত উঠানামা করছিল। অবশেষে, তিনি তা মেনে নেওয়ার সময় থায়ে থায়ে একটি শব্দ কিসিকিস 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 ঘুমত শিশুর মতো কানা করেছিলেন।)
3. (a) weak (b) second (c) grief (d) blue (e) slender
4. (i) radio (ii) 1909 (iii) Technical Institute of Livomo 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 21th 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.

