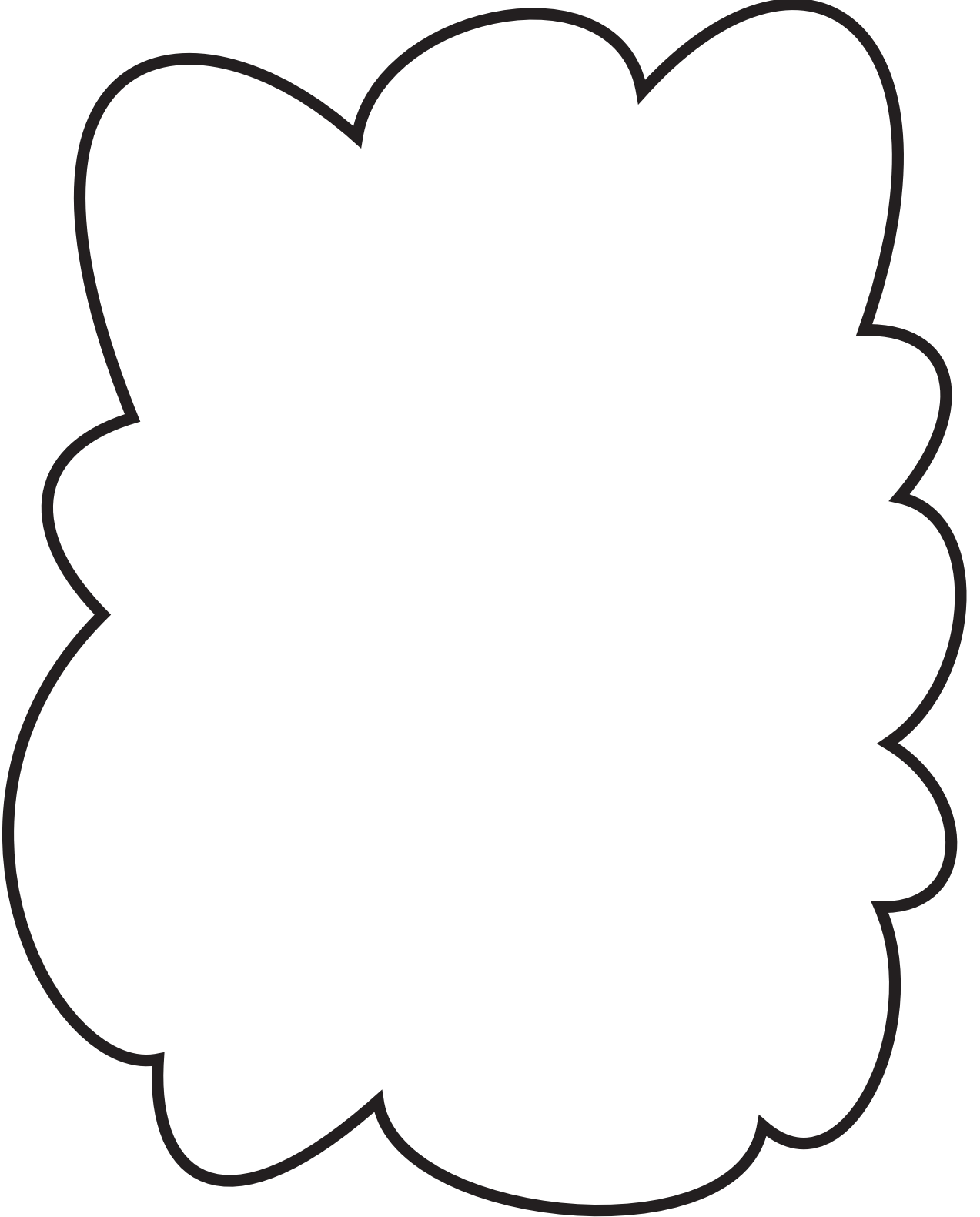


ক্লাউড নাইন



মায়া লিনের গল্প

লেখক জোশুয়া গিল্ড

যদি কেউ আপনাকে বলে যে আপনি খুব ছোট ছিলেন বা আপনার লিঙ্গের কারণে আপনি কিছু করতে পারেননি তাহলে আপনি কী করবেন? আপনার বাবা-মায়ের জন্মস্থানের কারণে আপনি কিছু করার জন্য যথেষ্ট ভালো বা যথেষ্ট স্মার্ট কিনা তা যদি লোকেরা প্রশ্ন করে তাহলে আপনি কীভাবে প্রতিক্রিয়া জানাবেন? মাত্র 21 বছর বয়সে মায়া লিন নামের একজন মহিলাকে ঠিক এমন পরিস্থিতির সম্মুখীন হতে হয়েছিল। উল্লেখযোগ্যভাবে, তিনি তার প্রতিভা, সাহস এবং দৃঢ় স্বপ্ন ব্যবহার করে বিশ্বের সবচেয়ে সম্মানিত স্থপতিদের একজন হয়ে উঠতে তার দিকে চালিত নেতিবাচকতা জয় করতে সক্ষম হন।

মায়া লিন ওহিওর এথেন্স শহরে বড় হয়েছেন। তার বাবা-মা চীনে জন্মগ্রহণ করেছিলেন এবং উভয়েই মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে অভিবাসন করেছিলেন। তার বাবা হেনরি লিন শিল্পী এবং তার মা জুলিয়া লিন কবি ছিলেন। মায়ার বাবা-মা দুজনেই ওহিও বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক ছিলেন।

স্কুলে মায়া একজন ভালো ছাত্রী ছিলেন যিনি গণিত এবং শিল্প উভয়েই পারদর্শী ছিলেন। তিনি কানেকটিকাটের ইয়েল বিশ্ববিদ্যালয়ে সুযোগ পেয়েছিলেন, যেখানে তিনি ভাস্কর্য এবং স্থাপত্য অধ্যয়ন করার আশা করেছিলেন। মায়ার জন্য দুর্ভাগ্যবশত, তাকে দুটির মধ্যে একটি নির্বাচন করতে হয়েছিল। তিনি স্থাপত্য নিয়ে পড়ার সিদ্ধান্ত নিয়েছিলেন, যদিও তিনি সর্বদা ভাস্কর্যের প্রতি তার ভালবাসা বজায় রেখেছিলেন।

1980 সালের শরৎকাল (fall) এ, ওয়াশিংটন, ডিসিতে নির্মিত একটি নতুন স্মৃতিস্তম্ভের জন্য নকশা খুঁজতে একটি জাতীয় প্রতিযোগিতার ঘোষণা করা হয়েছিল। প্রায় 1,500 শিল্পী ভিয়েতনাম যুদ্ধে লড়াই করা সৈন্যদের শ্রদ্ধা জানাতে একটি স্মৃতিস্তম্ভ ডিজাইন করতে প্রতিযোগিতায় অংশ নিয়েছিলেন। বিচারকদের একটি বিশেষজ্ঞ প্যানেল অনেক এন্ট্রির মাধ্যমে সাজান। শেষ পর্যন্ত, তারা একটি অনন্য এবং অসাধারণ ডিজাইন নির্বাচন করেছেন যা ওয়াশিংটনের অন্য কোনো স্মৃতিস্তম্ভের মতো নয়।

বিজয়ী ডিজাইনটি কোনো বিখ্যাত শিল্পী কর্তৃক জমা দেওয়া হয়নি, তবে মায়া লিন নামের এক অজানা 21 বছর বয়সী ছাত্রী কর্তৃক জমা দেওয়া হয়েছিল। মায়ার প্রস্তাবে পালিশ করা কালো গ্রানাইট দিয়ে তৈরি একটি লম্বা, V-আকৃতির দেওয়াল ছিল। ভিয়েতনাম যুদ্ধের সময় 58,000 জন নিহত বা নিখোঁজ আমেরিকানদের নাম দেওয়ালে লেখা ছিল। ডিজাইনটির উদ্দেশ্য হলো দর্শকদের মধ্যে একটি বিশাল বইয়ের চিন্তা সৃষ্টি করা মায়া ইয়েলে একটি ক্লাস প্রজেক্টের অংশ হিসাবে এটি তৈরি করেছিলেন।

স্মৃতিস্তম্ভটি আসলে নির্মিত হওয়ার আগে, একদল প্রবীণ সৈনিক মায়ার ডিজাইনের প্রতিবাদ করার জন্য সংগঠিত হয়েছিল। তারা সৈন্যদের মূর্তি নিয়ে সাদা মার্বেল দিয়ে তৈরি আরও ঐতিহ্যবাহী স্মৃতিস্তম্ভের আশা করেছিলেন। অনেকে ভেবেছিলেন যে ডিজাইনে কালো রঙ যুদ্ধ সম্পর্কে পরাজয় বা অন্যান্য নেতিবাচক অনুভূতির প্রতীক। মানুষ মায়াকেও ব্যক্তিগতভাবে আক্রমণ করেছে। কিছু প্রতিবাদকারী এমনকি যৌনতাবাদী এবং বর্ণবাদী শ্লোগানও ব্যবহার করেছিল এই ধারণা নিয়ে যে একজন এশিয়ান আমেরিকান মহিলা যুদ্ধের জন্য উপযুক্ত স্মৃতিস্তম্ভ তৈরি করতে সক্ষম নন।

সকল বিতর্ক জুড়ে, মায়া তার স্বপ্নে স্থির ছিলেন। মায়া তার নকশা এবং স্মৃতিস্তম্ভ সম্পর্কে তার ধারণা রক্ষা করেছেন। তিনি নিজের এবং তার স্বপ্নে বিশ্বাস করেছিলেন। অবশেষে, কিছু সমঝোতার মাধ্যমে, ভিয়েতনাম ভেটেরাল মেমোরিয়াল তার ডিজাইন অনুসারে নির্মিত হয়েছিল।

শীঘ্রই, প্রবীণ এবং যুদ্ধের সময় যারা পরিবারের সদস্য বা বন্ধুদের হারিয়েছিলেন তারা স্মৃতিস্তম্ভটি পরিদর্শন করতে শুরু করেছিলেন। পাথরে খোদাই করা সব নাম দেখে অনেক দর্শনার্থীদের চোখে পানি চলে এসেছিল। মায়া লিন তার মর্মস্পর্শী এবং আসল ডিজাইনের জন্য প্রশংসিত হয়েছিলেন। আজ, ভিয়েতনাম ভেটেরাল মেমোরিয়াল মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে সর্বাধিক পরিদর্শন করা স্মৃতিস্তম্ভগুলির অন্যতম।

ভিয়েতনাম ভেটেরাল মেমোরিয়ালে তার জয়লাভের পর, মায়া একজন অত্যন্ত পছন্দের ডিজাইনার হয়ে ওঠেছিলেন। বেশ কয়েক বছর পর, তাকে আলাবামার মন্টগোমেরিতে নাগরিক অধিকার আন্দোলনের জন্য একটি স্মৃতিস্তম্ভ তৈরি করতে নিয়োগ করা হয়েছিল। তিনি বিশ্ববিদ্যালয়, জাদুঘর এবং একটি ট্রেন স্টেশনের জন্যও কর্ম ডিজাইন করেছেন।

তার কর্মজীবন জুড়ে, মায়া সমালোচনা সহ্য করেছেন এবং তার লক্ষ্য অর্জনের জন্য তার স্বপ্নে অটল রয়েছেন।

শব্দকোষ

অধ্যবসায়: কর্ম, বিশ্বাস বা উদ্দেশ্যের সাথে লেগে থাকা; অবিচলতা।

আত্মবিশ্বাস: 1. কিছু বা কারো উপর আস্থা বা নির্ভরতা। 2. আস্থাসের অনুভূতি, বিশেষ করে আত্মবিশ্বাস।

আলোচনা করা: কোনো চুক্তিতে পৌঁছানোর জন্য অন্যদের সাথে আলোচনা করা।

ইঙ্গিত: অনুস্মারক; একটি ইঙ্গিত বা পরামর্শ।

ঐক্যমত: কোনো মতামত, অবস্থান, বা সমঝোতা যা কোনো গোষ্ঠীর সামগ্রিক বা সংখ্যাগরিষ্ঠের ইচ্ছা অনুসারে হয়।

চুক্তি: দুই বা ততোধিক ব্যক্তির মধ্যে একটি আনুষ্ঠানিক চুক্তি, বিশেষ করে যেটি লিখিত এবং আইন দ্বারা প্রয়োগযোগ্য হয়।

প্রতিবন্ধকতা: এমন কিছু যা পথে বাধা হয়ে দাঁড়ায় বা অগ্রগতি বাধাগ্রস্ত করে।

প্রাকৃতিক বুদ্ধিমত্তা: জ্ঞান অর্জন এবং প্রয়োগ করার জন্মগত সক্ষমতা।

প্রফারেন্স: অন্যের বা অন্যদের উপরে কাউকে বা কিছু নির্বাচন করা।

ব্যক্তিগত স্থানের সীমানা: একজন ব্যক্তির শরীরের চারপাশে ভৌত স্থান যা তাদের এবং অন্যদের মধ্যে একটি কনফোর্ট জোন হিসাবে কাজ করে।

সাফল্য: 1. কাঙ্ক্ষিত, পরিকল্পিত বা প্রচেষ্টার কিছু অর্জন। 2. খ্যাতি বা সমৃদ্ধি অর্জন।

স্বপ্ন: 1. ঘুমের সময় মন দিয়ে যাওয়া চিন্তা বা ছবি। 2. প্রত্যাশিত বা কল্পনা করা কিছু; একটি লক্ষ্য।

FILL 'ER UP (পূরণ করুন)

লিন্ডা মিশেল ব্যারন এর

আমার ইগো পূরণ করুন,
কাপটি এখানে রয়েছে।
আমি বললাম, আমার ইগো পূরণ করুন।
আমি সেটি পান করি।

আমি হাসব,
এবং ভঙ্গি করব, এবং খাঁজ (ডিম্পল) করব,
কিন্তু শুধু আমার ইগো পূরণ করুন।
কাপটি এখানে রয়েছে।

আমি কথা বলব
এবং আমার হাসিটা ফুটতে দিন,
কিন্তু শুধু আমার ইগো পূরণ করুন।
সেটা হলো কী খবর।

মিষ্টি কথা বলুন
যা দুর্নীতি করবে না
কিন্তু শুধু আমার ইগো পূরণ করুন।
এটাকে পূরণ করে।

আমি বললাম, আমার ইগো পূরণ করুন।
এটাকে পূরণ করে।
এটা ঠিক আছে, আমার ইগো পূরণ করুন,
সেটা হলো কী খবর।
হাই এখন, আমার ইগো পূরণ করুন,
কাপটি এখানে রয়েছে।
আসুন, আমার ইগো পূরণ করুন।
আমি সেটি পান করি।

লিন্ডা মিশেল ব্যারন এর রিদম অ্যান্ড ডিউজ থেকে। লেখকের অনুমতিক্রমে পুনর্মুদ্রিত।

বিজ্ঞো

গণিতে ভালো	সর্বদা কঠোর পরিশ্রম করেন	কার্যক্রমে যোগদান করতে পছন্দ করেন	যেকোনো কিছু আয়োজন করতে পারেন	কম্পিউটার কোড লিখতে পারেন
একাধিক ভাষা বলতে বলেন	দারুণ গল্প এবং কৌতুক বলেন	একজন ভালো স্পেলার	টিমের খেলা খেলেন	পছন্দ করেন পড়তে
সাতার কাটতে জানেন	বাদ্যযন্ত্র বাজাতে পারেন		ভালো স্মৃতিশক্তি রয়েছে	জিনিস তৈরি বা গঠন করতে পারদর্শী
চার্ট এবং গ্রাফ তৈরি করতে পছন্দ করে	জিনিসগুলি কীভাবে কাজ করে তা বের করতে পছন্দ করেন	পছন্দ করেন লিখতে	নাটকে থাকতে পছন্দ করেন	অন্যদের সাহায্য করতে পছন্দ করেন
একজন ভালো রাঁধুনি	একটি ব্যক্তিগত ডায়েরি বা জার্নাল রাখেন	পোস্টার এবং ম্যুরাল ডিজাইন করতে পছন্দ করেন	একজন ভালো শিল্পী	একজন চমৎকার নর্তকী

জাম্পিং ডাবল ডাচ

লিন্ডা মিশেল ব্যারন এর

আমরা ডাচ টার্ন দ্বিগুণ করতে পারি,
লাফকে নাচে পরিণত করে।
আমাদের পদক্ষেপগুলো গুরুত্বপূর্ণ।
আমরা ঘটনাচক্রে সেগুলো তৈরি করিনি।

কেউ কেউ মনে করেন লাফালাফি একটি খেলা।
দড়িতে লাফানো তার চেয়ে বেশি।
আমাদের দ্রুত এবং চটপটে দড়াবাজি দেখুন,
ফুটপাথ জাম্পিং দড়াবাজিকর

আমরা ডাচ নৃত্য দ্বিগুণ করতে পারি।
আমরা ডাচ গান দ্বিগুণ করতে পারি।
আমরা যেকোনো কিছুর ব্যাপারে ডাচ কর্ম দ্বিগুণ করতে পারি।

দ্বিগুণ দশ, বিশ, ত্রিশ....
বীটের গণনা রাখা।
আপনি যদি আমাদের মিস করা দেখতে চান, আমি যদি তুমি হতাম,
আমি একটি আসন গ্রহণ করব।

লিন্ডা মিশেল ব্যারন এর দ্যা সান ইজ অন থেকে। লেখকের অনুমতিক্রমে পুনর্মুদ্রিত।

এগিয়ে যাওয়া (A)

আমি কোলা/ সোডা পান করেছি। 5 টি ধাপ	আমি খেয়েছি পটেটো চিপস 2 টি ধাপ	আমি পান করেছি এনার্জি ড্রিংক 5 টি ধাপ	আমি খেয়েছি কুকিজ। 4 টি ধাপ
আমি স্ট্রিং বিন খেয়েছি। 7 টি ধাপ	আমি খেয়েছি ভাত এবং বিন। 12 টি ধাপ	আমি চিনাবাদাম মাখন এবং জেলি খেয়েছি। 9 টি ধাপ	আমি পান করেছি কমলার জুস। 7 টি ধাপ
আমি খেয়েছি একটা হ্যাম এবং পনির স্যান্ডউইচ। 9 টি ধাপ	আমি খেয়েছি একটি আপেল। 7 টি ধাপ	আমি পান করেছি এক গ্লাস দুধ। 8 টি ধাপ	আমি খেয়েছি হুল-গ্রেনের রুটি। 7 টি ধাপ
আমি একটি সেদ্ধ আলু খেয়েছি। 8 টি ধাপ	আমি এক বাটি সবজির স্যুপ খেয়েছি। 11 টি ধাপ	আমি খেয়েছি আইসক্রিম 4 টি ধাপ	আমি খেয়েছি একটি কলা। 7 টি ধাপ

এগিয়ে যাওয়া (B)

আমি গেমিং করে দেরী পর্যন্ত জেগে থাকলাম। 5 টি ধাপ	আমি স্কুলের পর আমার বাইক চালিয়েছি। 8 টি ধাপ	আমি স্কুলের পর টিভি দেখেছি। 0 টি ধাপ	আমি শীঘ্রই ঘুমাতে গিয়েছি। 10 টি ধাপ
আমি একটি আউটডোর গেইম খেলেছি। 10 টি ধাপ	আমি হোমওয়ার্ক করতে দেরি পর্যন্ত জেগে থাকলাম। 5 টি ধাপ	আমি এক মাইল দৌড়েছি। 8 টি ধাপ	ফোনে কথা বলে দেরি পর্যন্ত জেগে থাকলাম। 5 টি ধাপ
আমি স্কুলের ঠিক পরে আমার হোমওয়ার্ক করেছি। 10 টি ধাপ	আমি গাড়িতে চড়ার পরিবর্তে হেঁটে গেলাম। 8 টি ধাপ	আমি কোনো কারণ ছাড়াই দেরি পর্যন্ত জেগে থাকলাম। 5 টি ধাপ	আমি পাতা কুড়ালাম। 8 টি ধাপ
আমি ব্রকলি খেয়েছি। 8 টি ধাপ	আমি একটি সুসম ডিনার খেয়েছি। 10 টি ধাপ	আমি খেয়েছি একটি ক্যান্ডি বার। 3 টি ধাপ	আমি খেয়েছি একটি হ্যামবার্গার। 5 টি ধাপ

আমার প্লেট



আমার কর্ম পরিকল্পনা

সিঁরিয়াল, দুধ, কলা, কমলার জুস

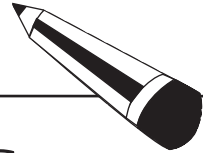
সকালের নাস্তা

সোমবার
মঙ্গলবার
বুধবার
বৃহস্পতিবার
শুক্রবার
শনিবার
রবিবার

নাস্তা

দুপুরের খাবার

সোমবার
মঙ্গলবার
বুধবার
বৃহস্পতিবার
শুক্রবার
শনিবার
রবিবার



জেগে ওঠার সময়: _____
ঘুমার সময়: _____

রাতের খাবার

সোমবার
মঙ্গলবার
বুধবার
বৃহস্পতিবার
শুক্রবার
শনিবার
রবিবার

ব্যায়াম

সোমবার
মঙ্গলবার
বুধবার
বৃহস্পতিবার
শুক্রবার
শনিবার
রবিবার

মঙ্গল গ্রহে মিশন

1. আপনি মহাকাশে যাত্রা করার প্রশিক্ষণ গ্রহণে স্বেচ্ছায় নিযুক্ত হয়েছেন এবং মঙ্গল গ্রহকে বাসযোগ্য করার প্রচেষ্টায় অংশ নিয়েছেন। মিশনের প্রশিক্ষণ শুরু করার জন্য আপনাকে নাটকীয়ভাবে আপনার দৈনন্দিন রুটিন পরিবর্তন করার প্রয়োজন হবে। প্রস্তুতির জন্য আপনাকে আপনার প্রিয় কার্যকলাপগুলির কোনোটি ছেড়ে দিতে হবে।
2. মিশনের কারণে, আপনি কিছু সময়ের জন্য আপনার স্বাভাবিক জীবন থেকে দূরে থাকবেন। আপনাকে আপনার লক্ষ্যগুলির কোনোটি হারাতে হবে।
3. মহাকাশযানে সীমিত পরিমাণ জায়গা রয়েছে যা আপনাকে মঙ্গল গ্রহে নিয়ে যাবে। আপনাকে আপনার কোনোটি সম্পত্তি ত্যাগ করতে হবে।
4. প্রকৌশলীরা মহাকাশযানটিকে নিরাপদ করার জন্য পুনরায় ডিজাইন করেছেন, তবে এখন অতিরিক্ত জায়গা কম রয়েছে। আপনাকে আরেকটা অধিকার ছেড়ে দিতে হবে।
5. আপনাকে জানানো হয়েছে যে মিশন হতে সর্বাধিক অর্জন করার জন্য, আপনি মঙ্গল গ্রহে আরও বেশি সময় থাকবেন এবং মিশনের জন্য আপনাকে আরও বেশি প্রশিক্ষণ নিতে হবে। আপনি আপনার লক্ষ্যগুলির কোনোটি হারাবেন এবং একটি কার্যকলাপ ছেড়ে দিতে হবে। এবং আপনি এখন কতটা ব্যস্ত সেকারণে, দুটি গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি আপনার জীবন থেকে অদৃশ্য হয়ে যাবে যেহেতু আপনি আর সহজে সম্পর্ক বজায় রাখতে পারবেন না।
6. মহাকাশযানটিতে স্থান আরও সীমিত হয়ে যায় এবং আসন্ন মিশনের জন্য চাপ বাড়ার সাথে সাথে আপনার যত্নপ্রাপ্ত লোকদের জন্য সময় বের করা আরও কঠিন হয়। দু'জন গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তি এবং দুটি সম্পত্তি বর্জন করুন।
7. আপনি যাত্রা শুরু করার জন্য প্রস্তুত হওয়ার সাথে সাথে এটি আরও স্পষ্ট হয়ে ওঠে যে মিশনটি আপনার জীবনের কয়েক দশক সময় নেবে। আপনাকে অবশ্যই আপনার অবশিষ্ট তিনটি স্কোয়ার বাতিল করতে হবে। তারা কী হবে?
8. আপনি মিশন থেকে ফিরে এসেছেন এবং শুধুমাত্র এই ব্যক্তি, সম্পত্তি, লক্ষ্য বা কার্যকলাপের সাথে আপনার বাকি জীবন কাটাবেন।

উপলব্ধি

আমি মনে করি বিষয়টি বর্ণনা করে _____

যেহেতু _____

আমি কি সঠিক ছিলাম? হ্যাঁ না

বিষয়টি বাস্তবে বর্ণনা করে _____

আমি মনে করি বিষয়টি বর্ণনা করে _____

যেহেতু _____

আমি কি সঠিক ছিলাম? হ্যাঁ না

বিষয়টি বাস্তবে বর্ণনা করে _____

আমি মনে করি বিষয়টি বর্ণনা করে _____

যেহেতু _____

আমি কি সঠিক ছিলাম? হ্যাঁ না

বিষয়টি বাস্তবে বর্ণনা করে _____

আমি মনে করি বিষয়টি বর্ণনা করে _____

যেহেতু _____

আমি কি সঠিক ছিলাম? হ্যাঁ না

বিষয়টি বাস্তবে বর্ণনা করে _____

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে বসবাস

দর্শনার্থীরা আমাদের দেশকে কীভাবে রেটিং করে? সেভেন আমেরিকান ফিল্ড সার্ভিস বলে যে ছাত্র যারা এক বছর ধরে এখানে স্কুলে যোগদান করেছে তাদের আমেরিকা সম্পর্কে চমৎকার অনুভূতি রয়েছে। নিজ দেশে ফেরার আগে তারা এক সাংবাদিকের সঙ্গে তাদের মতবিনিময় করেন।

আমেরিকান কিশোর-কিশোরী এবং আপনার দেশের কিশোর-কিশোরীদের মধ্যে প্রধান পার্থক্য কী?

ফাহ: আমি থাইল্যান্ড থেকে এসেছি, এবং আমেরিকানরা বেশি স্বতন্ত্র। তারা যা খুশি তাই করে। তারা যেটিতে আগ্রহী তা অনুসরণ করেন এবং এর জন্য কঠোর পরিশ্রম করেন।

সেলিন: ফ্রান্সদের তুলনায় এখানকার কিশোর-কিশোরীরা বন্ধুত্বপূর্ণ।

রবার্তো: আমি বলব এখানকার কিশোর-কিশোরীরা খেলাধুলা এবং চাকরির মতো বিষয়গুলিকে আরও গুরুত্ব সহকারে নেয়। তারা ইতালীয়দের চেয়ে বেশি প্রতিযোগিতামূলক।

তেরেসা: আমি সাধারণীকরণ করতে চাই না, তবে এখানের বাচ্চাদের জিনিস মঞ্জুর করে নেওয়ার প্রবণতা আছে। উদাহরণস্বরূপ, তারা বলবে, "ওহ, আমি আমার গাড়ি নোংরা করেছি, তবে আমার বাবার এটি কভার করার জন্য বীমা রয়েছে।" নিউজিল্যান্ডে, আমরা পাবলিক ট্রান্সপোর্ট ব্যবহার করি।

অবশি: আমি মনে করি এখানের কিশোর-কিশোরীরা শিক্ষকদের সাথে কিছুটা অভদ্র। ঘানায়, এটির ভিন্ন চিত্র। আপনাকে সম্মান করতেই হবে, এবং আপনি যদি একজন শিক্ষকের সাথে সমস্যায় জড়ান, তবে এটি একটি বড় ব্যাপার।

থিম: আমেরিকান কিশোর-কিশোরীদের জীবনে সফল হওয়ার প্রত্যাশা অস্ট্রেলীয়দের তুলনায় অনেক বেশি।

দিয়েগো: প্যারাগুয়ের কিশোর-কিশোরীদের তুলনায় এখানকার বাচ্চারা বস্তুগত বিষয়ে বেশি আগ্রহী।

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে আপনার প্রিয় জিনিস কি ছিল?

ফাহ: দোলনা নাচ।

তেরেসা: WNBA এবং বেসবল গেমের যাওয়া।

রবার্তো: আমি সত্যিই স্কুলের গৌরব পছন্দ করি। যদি একটি ফুটবল গেম বা কোনো খেলা হয়, তাহলে সকলে যায়। তারা সকলে এতে জড়িত হয়।

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র সম্পর্কে আপনার কি অপছন্দের কোনো কিছু আছে?

তেরেসা: আমি মনে করি আমেরিকানরা "মামলাবাজ।" ম্যাকডোনাল্ডের এক কাপ কফিতে কি একজন ভদ্রমহিলা পুড়েছিলেন এবং তিনি মামলা করেননি? অবশ্যই এটি গরম ছিল! এটা কি তাকে বলা দরকার ছিল? এখানে একজন আইনজীবীকে কল করা খুব সহজ।

দিয়েগো: এখানে খুব বেশি টেকআউট খাবার রয়েছে। তাছাড়াও, আমি মনে করি মানুষ খুব বেশি অর্থ উপার্জন করছে। আমার হোস্ট পরিবারের মত - আমি তাদের ভালবাসি, কিন্তু তারা সব সময় কাজ করছিল। এটা অদ্ভুত কান্ড।

সেলিন: খবরে দেখা যায়, এই হলো আমেরিকা, আমেরিকা, আমেরিকা এবং তারা অন্য দেশগুলি নিয়ে চিন্তা করে না।

স্কুল কি এখানে আরো কঠিন?

সেলিন: এটা কম কঠিন! আপনি আপনার পছন্দের বিষয় নির্বাচন করতে পারবেন।

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে বসবাস (চলবে)

থিম: কাজের চাপ একই, তবে ক্লাসে আপনার কাজ সম্পন্ন করা সহজ যেন আপনার কোনো হোমওয়ার্ক না থাকে। এবং ভালো গ্রেড পাওয়া সহজ।

অবশি: ঘানায়, আপনাকে ইউনিফর্ম পরতে হবে। এবং আপনার প্রতিদিন 13টি পর্যন্ত বিভিন্ন ক্লাস থাকে।

আমেরিকানদের পোষাক সম্পর্কে আপনি কী মনে করেন?

ফাহ: তারা তাদের কাছে যা ভালো দেখায় এবং তারা যা পছন্দ করেন তা পরেন। তারা সবাই একই ড্রেস পরে না। এটা অনেক কুল।

রবার্তো: এখানে প্রত্যেকে ব্যাগি প্যান্ট পরে। ইতালিতে তারা টাইট জিন্স পরে। আমি ব্লিচ করা চুলও পছন্দ করেছি।

অবশি: আমি মনে করি শরীর-ভেদ খুব বেশি। আফ্রিকায়, আপনার চারটি কানের দুল থাকলে, তারা আপনাকে একজন পতিতা বলে মনে করে।

থিম: অস্ট্রেলিয়ায়, আপনি যদি মেকআপ করে স্কুলে যান, তাহলে আপনি কিছুটা টার্ট। এখানে, যখন আমি প্রথম এসকল মেয়েকে মেকআপসহ দেখেছিলাম, তখন আমি মনে করেছিলাম, "বাহ!" এটা সত্যিই তাদের ভালো দেখাচ্ছিল।

ফাহ: আমি সত্যিই মেহেদী উল্কি পছন্দ করেছিলাম। আমি যদি বাড়িতে আমার স্কুলে এটি করতাম তাহলে আমি সমস্যায় পড়তাম। আর রঙ করা চুল নেই। কিছু স্কুল এমনকি লম্বা চুলের অনুমতি দেয় না!

আমেরিকান কিশোর-কিশোরীদের কি আপনার দেশের কিশোর-কিশোরীদের চেয়ে বেশি স্বাধীনতা আছে?

দিয়েগো: আমার মনে হয় এখানে স্বাধীনতা কম। প্যারাগুয়েতে আমাদের মদ্যপান বা ধূমপানের বয়স

নেই এবং আপনি বারেও ধূমপান করতে পারবেন। এখানে, বাচ্চারা মদ্যপানের বিষয়ে এতটাই অবদমিত যে তারা অবশেষে যখন পারে, তখন যতবেশি সম্ভব পান করে! তাদের মদ্যপানের বয়স না থাকলে ভালো হবে, কারণ প্যারাগুয়েতে পান করা কোনও বড় বিষয় নয়।

আপনার প্রিয় আমেরিকান খাবার কী?

থিম: বার্গার, যদিও তা আমাদের অস্ট্রেলিয়াতে আছে।

সেলিন: টাকোস, কারণ আমাদের কাছে সেগুলি ফ্রান্সে নেই।

অবশি: আমি ফ্লেঞ্চ ফ্রাই এবং লাসাগনাও পছন্দ করি। ঘানার খাবার অনেক বেশি স্বাস্থ্যকর। এটা চর্বিযুক্ত খাবারের পিণ্ডের মতো নয়।

এখানে ডেটিং কীভাবে আলাদা?

ফাহ: এখানে, আমি বলব যে ডেটিং হলো অনেকটা যৌনকর্ম। মানুষ অনেক স্পর্শ করে। থাইল্যান্ডে, আপনি শুধু বাইরে যাবেন। এবং আপনি সেখানে প্রকাশ্যে কিছু করবেন না।

তেরেসা: আমি স্কুলে হলওয়ে দিয়ে হেঁটে গিয়েছিলাম এবং আমার চোখ ঢেকে রাখতে হয়েছিল! এখানে, দম্পতির একত্রে কাজ করার উপর বেশি জোর দেয়। নিউজিল্যান্ডে এটা খুব ভিন্ন। ডেটিং মানে স্কুল-পরবর্তী সময়, এবং এটি সর্বদা একটি গ্রুপ ভিত্তিক বিষয়। এমনকি আপনারা যখন নাচে যান, তখন আপনারা সবাই একত্রে যান।

রবার্তো: ইতালিতে, আমাদের স্কুলে নাচ নেই এবং মেয়েদের জন্য ফুল কিনি না। আমি যখন এখানে উইন্টার বলে একটা টাক্সেডো পরতাম, তখন আমার মনে হয়েছিল জেমস বন্ড। এটি চমৎকার ছিল!

*রিঅ্যাক্ট ম্যাগাজিন থেকে অনুমতি নিয়ে পুনরায় মুদ্রিত।

শব্দকোষ

উপলব্ধি: 1. অন্তর্দৃষ্টি, বুদ্ধি, বা উপলব্ধি দ্বারা অর্জিত জ্ঞান। 2. দেখা বা বুঝার উপায়।

কৌশল: একটি নির্দিষ্ট লক্ষ্য অর্জনের জন্য একটি কর্মপরিকল্পনা।

ধারণা: মনের মধ্যে গঠিত কিছু; একটি চিন্তা, ধারণা, বা পরিকল্পনা।

প্রতীক: 1. কোনো কিছুর পক্ষে দাঁড়ানোর বা প্রতিনিধিত্ব করার জন্য বাছাইকৃত কিছু।
2. একটি মুদ্রিত বা লিখিত চিহ্ন যা কিছু উপস্থাপন করতে ব্যবহৃত হয়।

ফলাফল: 1. আনা বা বাস্তবায়ন করা। 2. প্রভাব বা ফলাফল; একটি পরিবর্তন।

বিচার: 1. বিবেচনা বা আলোচনার পর একটি মতামত গ্রহণ। 2. পার্থক্য এবং মূল্যায়নের ভিত্তিতে একটি মতামত গঠন করার ক্ষমতা। 3. একটি সিদ্ধান্ত, মতামত, বা উপসংহার।

ব্যক্তিগত ক্ষমতা: একজন ব্যক্তির ক্ষমতা বা সক্ষমতা কার্যকরভাবে সম্পাদন বা কাজ করার জন্য; একজন ব্যক্তির ফলাফল তৈরি করার ক্ষমতা।

মর্যাদা: 1. সম্মান বা সম্মানের যোগ্য হওয়ার গুণ। 2. ভদ্রতা এবং আত্মসম্মান।

মুদ্রণফলক: 1. একটি অতি সরলীকৃত চিত্র বা মতামত। 2. কোনো ব্যক্তি বা জিনিস যা একটি সেট চিত্র বা প্রকারের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ হিসাবে বিবেচিত হয়।

সম্মান করা: 1. শ্রদ্ধা, সম্মান, বা মর্যাদা অনুভব করা বা দেখানো। 2. একজন ব্যক্তি বা গুণের প্রতি প্রদর্শিত সম্মান।

আপনার প্রভাব চেক করুন

আপনি নীচের প্রতিটি বিবৃতির সাথে সহমত বা অসম্মত কিনা তা চেক করুন। তারপর পৃষ্ঠার নীচের দিকনির্দেশনা অনুসরণ করুন যেন আপনি আপনার কথার শক্তি কতটা ভালোভাবে বুঝতে পারেন তা রেটিং করতে পারেন।

	সম্মত	অসম্মত
সকালে প্রথম রাগ শব্দ শোনা আমার দিনটি নষ্ট করতে পারে।		
প্রশংসার শব্দ সর্বদা আমাকে মহান বোধ করতে দেয়!		
আমি জানি আমি কাউকে গালি দিয়ে বিরক্ত করতে পারি।		
প্রশংসা সাধারণত আমাকে বিব্রত করে, তবে আমি তা পছন্দও করি।		
মাঝেমধ্যে বাস্তব ঘটনা ব্যাখ্যা করার চেয়ে অন্যের উপর দোষ দেওয়া সহজ।		
কেউ আমার সমালোচনা করার অনুভূতিটি আমি ঘৃণা করি।		
আমি জানি আমি যখন অন্যদের সমালোচনা করি তখন তারা কষ্ট পান।		
মাঝেমধ্যে আমি এমন কিছু বলি যা আমি বলতে চাই না।		
আপনি কাউকে দেখতে পাচ্ছেন না এমন ভান করার চেয়ে সাধারণত হ্যালো বলা শ্রেয়।		
“Get out of my way (আমার পথ থেকে সরে যাও)” বলার চেয়ে “Excuse me (মাফ করবেন)” বলা সর্বদা শ্রেয়।”		
আমি কাউকে আমার কথার দ্বারা হাসাতে পারি।		
আমি কী বলতে চাচ্ছি তা বলতে আমার মাঝেমধ্যে কষ্ট হয়।		
আমি কথার দ্বারা সুন্দর হতে পারি।		
আমি কথার দ্বারা খারাপ হতে পারি।		
মোট		

“Agree (সম্মত)” কলামে চেকের সংখ্যা লিখুন এবং নীচে মোট লিখুন। তারপর নিচের কোনোটি রেটিংয়ের সাথে আপনার স্কোর মেলান। আপনার রেটিং আপনাকে জানাবে আপনি কতটা ভালো কথার শক্তি বুঝেন।

- 11-14 = সম্পূর্ণভাবে সচেতন
 7-10 = এটার বেশ ভালো উপলব্ধি রয়েছে
 4-6 = কোনোমতে সচেতন
 0-3 = কোনো ধারণাও নেই

শব্দকোষ

অঙ্গভঙ্গি: ধারণা এবং অনুভূতি প্রকাশ করার জন্য শরীরের অংশের নড়াচড়া।

অমৌখিক বার্তা: অঙ্গভঙ্গি, চেহারার অভিব্যক্তি এবং শরীরের ভঙ্গির মাধ্যমে কারো চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতির যোগাযোগ।

আক্রমণাত্মক: শক্রতাপূর্ণ আচরণ করা; আক্রমণ বা লড়াই শুরু করার সম্ভাবনা।

ইঙ্গিত: অনুস্মারক; একটি ইঙ্গিত বা পরামর্শ।

কার্যকর: 1. একটি উদ্দিষ্ট ফলাফল বা অর্জন পাওয়া। 2. একটি শক্তিশালী প্রভাব বা প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করা।

জ্ঞাত করা: যোগাযোগ করা বা জানানো।

দৃশ্যপট: কর্ম বা ঘটনাবলীর একটি প্রত্যাশিত ক্রমের একটি রূপরেখা বা পরিকল্পনা।

নিষ্ক্রিয় (পেসিভ): 1. প্রতিক্রিয়া ছাড়াই কোনো ক্রিয়া গ্রহণ করা। 2. প্রতিবাদ না করে গ্রহণ করা। 3. অংশগ্রহণ বা অভিনয় না করা।

পরস্পরবিরোধী বার্তা: এমন যোগাযোগ যেখানে কথা কাজের সাথে মেলে না; বিভ্রান্তিকর যোগাযোগ।

বিতর্ক করা: 1. কোনোকিছু বিবেচনা করা 2. বিরোধী পয়েন্ট আলোচনা করার জন্য একটি আনুষ্ঠানিক যুক্তিতে অংশগ্রহণ করা।

ব্যক্তিগত তালিকা: কারো নিজের চিন্তাভাবনা, মনোভাব এবং অভ্যন্তরীণ অনুভূতিগুলির একটি বিশদ তালিকা বা সমীক্ষা।

রোল-প্লে: কোনো নির্দিষ্ট ব্যক্তি বা চরিত্রের সামাজিক আচরণ করা।

শারীরিক ভঙ্গি: অঙ্গভঙ্গি, চেহারার অভিব্যক্তি, এবং শরীরের ভঙ্গি যা কেউ কীভাবে ভাবছেন এবং অনুভব করছেন তা বুঝায়।

সক্রিয় শ্রবণ: বক্তার প্রতি নিবদ্ধ মনোযোগ, তারপর যা বলা হয়েছে তার কনফার্মেশন এবং প্রতিক্রিয়া।

স্পষ্টবাদী: পরিষ্কার এবং ইতিবাচকভাবে আচরণ করা বা যোগাযোগ করা; আত্মবিশ্বাসী।

হট বা কোল্ড?

কে প্রকৃতপক্ষে প্রতিটা সিদ্ধান্ত নিয়েছে তা দেখাতে শূন্যস্থান পূরণ করুন। যদি ক্রিস স্বয়ং নিজেই সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকেন, তাহলে “হট” লিখুন। যদি তিনি প্রকৃতপক্ষে অন্য কাউকে তার জন্য এটা তৈরি করতেদেন, তাহলে “কোল্ড” লিখুন।

1. ওহে! আমার নাম ক্রিস এবং আমি শনিবার সুপারমার্কেটে একটি চাকুরি পেয়েছি। আমি এই স্টোরে একটি চাকুরি পেয়েছি কারণ আপনি প্রতি সপ্তাহে স্টোরের ভিন্ন এরিয়ায় কাজ করতে পারেন। _____
2. আমার প্রথম সপ্তাহে আমি মিট ডিপার্টমেন্টে কাজ করেছি কারণ আমার বন্ধু সল বলেছিলেন সকল শান্ত মানুষ এখানে কাজ করেন। _____
3. তবে আমি জানতাম না যে, আপনি যখন মিট ডিপার্টমেন্টে কাজ করেন তখন আপনাকে দৈনিক তিন বার ফ্লোর মুছতে হয়। আমার পরিচিত আরেকজন লোক বললেন তিনি উৎপাদন ডিপার্টমেন্টে কাজ করতে পছন্দ করেন, তাই পরবর্তী সপ্তাহে আমি সেখানে কাজ শুরু করি। _____
4. তবে আপনি শাক-সবজি টাটকা রাখতে এগুলোর উপর পানি ছিটিয়ে উৎপাদনে প্রচুর সময় ব্যয় করেন। আমি খুব সহজে অসুস্থ হয়ে পড়ি এবং আমি জানতাম যে, ওইসব ঠান্ডা পানি থেকে আমার ঠান্ডা লাগবে। তাই পরবর্তী সপ্তাহে আমি ডেইরী ডিপার্টমেন্টে চলে গেলাম। _____
5. আপনি কি কখনো লক্ষ্য করেছেন মানুষ কিভাবে সর্বদা কার্টনের পেছনের অংশটা পাঠ করে এবং পরে কার্টনগুলো তাদের হাত হতে পিছলে পড়ে যায়, মেঝেতে পড়ে যায় এবং ভেঙ্গে যায়? আচ্ছা, আন্দাজ করুন কে এটা পরিষ্কার করে! স্টোরে আমার বন্ধুরা আমাকে বললেন যে, খাদ্যশস্য ডিপার্টমেন্টে তেমন কোন কাজ নেই, তাই পরবর্তী সপ্তাহে আমি সেখানে চলে আসি। _____
6. তবে এটা ছিলো খুবই বিরক্তিকর! বাস্তবে করার মতো কোনো কাজ ছিলো না এবং আমি কোনো কাজ করতে চাই। আমি কিভাবে নম্বর বিষয়ক কাজ করা যায় এবং মানুষের সাথে কথা বলা যায় সেব্যাপারে চিন্তা করতে লাগলাম। এখন আমি ক্যাশ রেজিস্টার পরিচালনা করছি। _____
7. এবং আমি পরবর্তী সপ্তাহে ডিপার্টমেন্ট পরিবর্তন করছি না। _____

উত্তরমালা: 1. হট 2. কোল্ড 3. কোল্ড 4. কোল্ড 5. হট 6. কোল্ড 7. হট

রহস্যময় ব্যক্তি #1

মিকালী

- ❖ আপনি ওইনিংপেজ, মনিটোবায় জন্মগ্রহণ করেন। মনিটোবা হচ্ছে সেন্ট্রাল কানাডার একটি প্রদেশ। ওইনিংপেজ হচ্ছে যুক্তরাষ্ট্রের সীমান্তের অদূরে দক্ষিণ মনিটোবার একটি শহর।
- ❖ আপনার জন্মদিবস হচ্ছে 2 অক্টোবর।
- ❖ আপনার কোন মিডল নাম নাই।
- ❖ আপনি গত গ্রীষ্মে আপনার পরিবারের সাথে যুক্তরাষ্ট্রে গেছেন।
- ❖ আপনার একজন বোন এবং একজন ভাই রয়েছে।
- ❖ আপনার বোন আপনার চেয়ে বয়সে বড় এবং ভাই আপনার চেয়ে বয়সে ছোট।
- ❖ আপনার অধিকাংশ আত্মীয়স্বজন মনিটোবায় বসবাস করেন, তবে একজন চাচী, চাচা ও চাচাতো ভাই-বোনেরা রয়েছে যারা ফিজিতে বসবাস করেন।
- ❖ আপনার পরিবারে দুইটা পোষা প্রাণী আছে: মিস্টার নামের একটা কুকুর এবং স্পাইক নামের একটা গারবিল।
- ❖ আপনি ইংরেজির পাশাপাশি ফ্লেঞ্চ ভাষায় কথা বলেন।
- ❖ আপনার প্রিয় খাবার হলো স্প্যাগেটি, পিনাট বাটার, জেলি স্যান্ডউইচ ও আইসক্রিম।
- ❖ আপনার প্রিয় রঙ হলো কমলা।
- ❖ আপনার প্রিয় খেলা হলো হকি।
- ❖ আপনি আইস-স্কেট, সাঁতার কাটা এবং আপনার বাইকটা চালাতে পছন্দ করেন।
- ❖ আপনি সমগ্র বিশ্ব হতে স্ট্যাম্প সংগ্রহ করতে এবং আঁকতেও পছন্দ করেন।
- ❖ আপনি একদিন একজন পশু চিকিৎসক হতে চান।
- ❖ আপনি একদিন একজন পেশাদার ফিগার স্কেটারও হতে চান।
- ❖ আপনি একদিন পুরো বিশ্ব ভ্রমণ করতে চান।

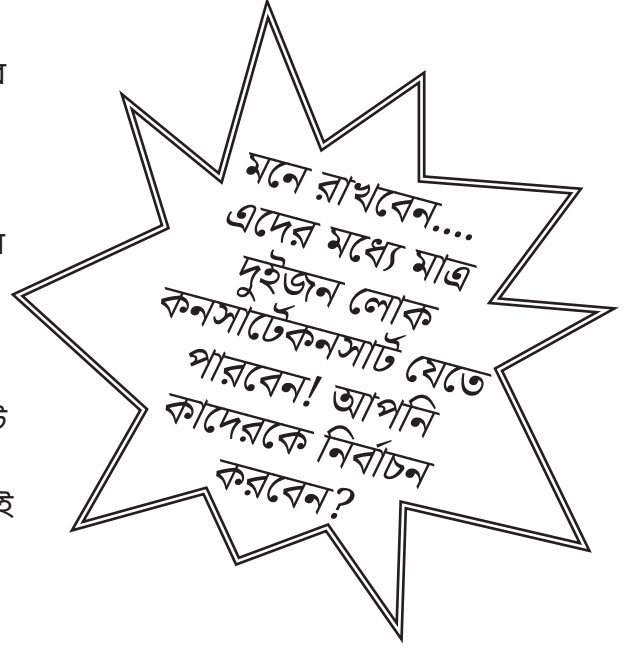
রহস্যময় ব্যক্তি #2

জেরি সলো

- ❖ আপনি আর্জেন্টিনার কর্দোবায় জন্মগ্রহণ করেন। আর্জেন্টিনা হচ্ছে দক্ষিণ সাউথ আমেরিকার একটি দেশ। কর্দোবা হচ্ছে উত্তর সেন্ট্রাল আর্জেন্টিনার একটি শহর)।
- ❖ আপনার জন্মদিবস হলো 28 ফেব্রুয়ারি।
- ❖ আপনার মিডল নাম হচ্ছে রওশন যা আপনার মাতার বিবাহপূর্ব পারিবারিক নাম।
- ❖ আপনি আমেরিকান নাগরিক, তবে আপনি জন্মগ্রহণ করেছেন আর্জেন্টিনায়। আপনার চার বছর বয়সে আপনার পরিবার যুক্তরাষ্ট্রে ফিরে আসে।
- ❖ আপনার বাবার নতুন চাকুরি উপলক্ষ্যে আপনার পরিবার এখানে চলে আসে।
- ❖ আপনার একজন বোন আছে।
- ❖ আপনার বোন বয়সে আপনার চেয়ে ছোট।
- ❖ আপনার দাদ-দাদী ও অন্যান্য আত্মীয়স্বজন আপনাদের কাছাকাছি স্থানে বসবাস করেন।
- ❖ আপনার পরিবারে কোন পোষা প্রাণী নেই।
- ❖ আপনি ইংরেজি এবং কিছুটা স্প্যানিশ ভাষায় কথা বলেন।
- ❖ আপনার প্রিয় খাবার হলো বুরিটোস, পিৎজা ও স্টিক।
- ❖ আপনার প্রিয় রঙ হলো বেগুনি।
- ❖ আপনার প্রিয় খেলা হলো ফুটবল- আপনি চার বছর বয়স হতে এটা খেলছেন।
- ❖ আপনি বাস্কেটবল খেলতেও পছন্দ করেন এবং আপনি সাঁতার শিখছেন।
- ❖ আপনি অ্যাডভেঞ্চার ও রহস্য গল্প পড়তে, সিনেমা দেখতে এবং রান্না করতে পছন্দ করেন।
- ❖ আপনি একদিন একজন পাইলট হতে চান।
- ❖ আপনি একজন অভিনেতা এবং শেফ হতেও চান।

বন্ধুগণ

- ❖ যতদিন আপনি মনে রেখেছেন ততদিন এই বন্ধুটা আপনার জন্মদিনের পার্টিতে গিয়েছেন। যখন কারো বন্ধুর প্রয়োজন হয় তখন তিনি সাড়া দানের জন্য সর্বদা সেখানে উপস্থিত থাকেন। আপনার বন্ধুদের মধ্যে তিনিই একমাত্র ব্যক্তি যিনি কখনো কোন কনসার্টে যাননি এবং বাস্তবে তিনি সঙ্গীত উপভোগ করেন না। তিনি এই কনসার্টে যেতে চান কারণ তিনি কোন মজা মিস করতে চান না।
- ❖ এই বন্ধুটা একজন বড় গল্পকার এবং তিনি হাস্যরসাত্মক কৌতুক বলেন। এটা তার ফেভারিট ব্যান্ড এবং তিনি কয়েক মাস ধরে কনসার্টটার ব্যাপারে কথা বলছেন। তার সাথে থাকা সবসময়ই মজা, কিন্তু আপনি যখনই কোথাও যান তখনই তিনি দোকানে যান। তিনি কনসার্টে যাবার জন্য অপেক্ষা করতে না পারার একটা কারণ হলো যে, তিনি সেখানে নিকট যে সব জিনিস চুরি করবেন সে ব্যাপারে তিনি উদগ্রীব হয়ে আছেন।
- ❖ এই বন্ধুটা খুবই দায়িত্বশীল এবং স্ট্রীট স্মার্ট এবং প্রত্যেকের পিতা-মাতা তাকে ভালোবাসেন। তিনি যদি কনসার্টে যান, তাহলে পরে আপনারা সকলে বাইরে থাকতে পারবেন। পিতা-মাতারা মনে করেন যে, এই বন্ধুটা যদি কনসার্টে যান, তাহলে আপনারা সকলে নিরাপদ থাকবেন। তিনিও কিছুটা বহিরাগত, তার সাথে থাকা সবসময় মজার নয়। ইদানিং তিনি গ্রুপের সাথে কম সময় দিচ্ছেন।
- ❖ গ্রুপের মধ্যে এই বন্ধুর নিকট সবচেয়ে বেশি টাকা আছে এবং তিনি সবসময় তা তার বন্ধুদের জন্য খরচ করেন। আপনি জানেন যে, তিনি কনসার্টে গেলে তিনি আপনাকে স্যুভেনির ও খাবার কিনে দিবেন। এই বন্ধুর একটা তাড়াহুড়া করার অভ্যাসও আছে। তিনি কনসার্টে গেলে আপনাদের সকলকে শীঘ্রই কনসার্টে ছেড়ে চলে আসতে হবে।



চূড়ান্ত ঘোষণা

এই দুইজন লোক কনসার্টে কনসার্টে যাবেন:

- 1.
- 2.

এটাকে সহজ করুন

প্রশ্ন:		
বিকল্প	পরিণাম	+ বা -
1.		
2.		
3.		
4.		
সিদ্ধান্ত:		

সকল প্রতিকূলতার বিরুদ্ধে

লিবার্টি ফ্র্যাঙ্কলিন বর্ষসেরা যুবক হিসেবে বয়েজ & গার্লস ক্লাবের নেতৃত্ব দেন।

যখন লিবার্টি ফ্র্যাঙ্কলিন ছোট ছিলেন তখন তিনি একটি অন্ধকার এ্যাপার্টমেন্টে স্কুল শেষ করার পর বাড়ি ফিরেন এবং মদ্যপ মাকে কাঁদতে দেখেন। তার বাবার সাথে কখনো তার দেখা-সাক্ষাৎ হয়নি এবং তার সাথে থাকা বাবার একমাত্র ছবিটা হারিয়ে ফেলেন। তার বড় ভাইয়েরা জেলের ভেতরে-বাইরে ছিলেন এবং তার বড় বোন ছিলেন মাদকাসক্ত।

লিবার্টির বয়স এখন 17 বছর এবং বহু কষ্ট নিয়ে বড় হয়েছেন। কিন্তু তিনি দমে যান নি। তিনি বলেন “আমি বিষয়গুলো মূল্যায়ন করেছি।” “আমি সিদ্ধান্ত নিলাম আমি নিজের জন্য একটি ভালো ভবিষ্যৎ চাই।”

তিনি কিভাবে এটা চালিয়ে নিয়ে গিয়েছিলেন। ষষ্ঠ শ্রেণিতে যখন তার বন্ধুরা মদ্যপান শুরু করে তখন লিবার্টি তার হোমওয়ার্কে সাহায্যের জন্য স্থানীয় বয়েজ এন্ড গার্লস ক্লাবে যাওয়া শুরু করেন। তিনি বলেন, “সেখানে কর্মীরা আমাকে তাদের ডানার নিচে নিয়ে গেছেন।” ক্লাবে আমি মাদক চোরাচালান, রাস্তার সহিংস গ্যাং এবং আমার পরিবারের নেতিবাচক জিনিসগুলো থেকে দূরে থাকতে সক্ষম হয়েছি।

ক্লাবে তিনি শিশুদের পড়াতে এবং ইভেন্টগুলো যেমন- সান্তার সাথে ব্রেকফাস্ট এবং ‘ব্যাক-টু-স্কুল ক্লিথিং ড্রাইভ’ সংগঠিত করতে সাহায্য করতেন। তিনি মেয়েদের একটি লিডারশিপ গ্রুপেও যোগদান করেছিলেন, লিবার্টি বলেন, সেখানে তারা “সহকর্মীর চাপ এবং পারিবারিক জীবন” এর মতো বিষয়গুলো নিয়ে কথা বলতো। তিনি তার মায়ের সাথে সংভাবে কথা বলতে যথেষ্ট আত্মবিশ্বাস অর্জন করেছিলেন এবং মদ্যপান বন্ধ করতে রাজি করান। লিবার্টি গর্ব করে বলছেন, “এখন তিনি তার সংঘর্ষের তৃতীয় বছরে।”

লিবার্টি বাড়িতে আরো দায়িত্ব নিতে শুরু করে। আর্থিকভাবে সাহায্য করার জন্য তিনি একজন ব্যাংক টেলার এবং ফাস্ট-ফুড ক্যাশিয়ার হিসেবে কাজ করেছিলেন; এমনকি তার স্কুলওয়ার্কও বহাল রেখেছিলেন

এখন তিনি এভারেট হাইস্কুলের একজন সিনিয়র, তিনি তার ক্লাসের অন্যতম শীর্ষ ছাত্র হিসেবে স্থান পেয়েছেন। এই বসন্তে তিনি তার পরিবারের প্রথম ব্যক্তি হিসেবে হাইস্কুল গ্রাজুয়েট হবেন।

তার নেতৃত্ব ও একাডেমিক প্রচেষ্টার বদৌলতে সেপ্টেম্বর মাসে লিবার্টিকে বয়েজ এন্ড গার্লস ক্লাবের ন্যাশনাল ইয়ুথ অফ দ্য ইয়ার হিসেবে আখ্যায়িত করা হয় এবং তাকে 10,000 ইউএস ডলার স্কলারশিপ দেওয়া হয়।

ক্লাবের 3 মিলিয়ন সদস্যদের প্রতিনিধি হিসেবে তিনি প্রেসিডেন্ট এর সাথে সাক্ষাৎ করেন এবং ব্যবসায়িক ও সরকারী নেতাদের সঙ্গে গুরুত্বপূর্ণ যুব সমস্যা নিয়ে আলোচনা পুরো দেশ ভ্রমণ করবেন।

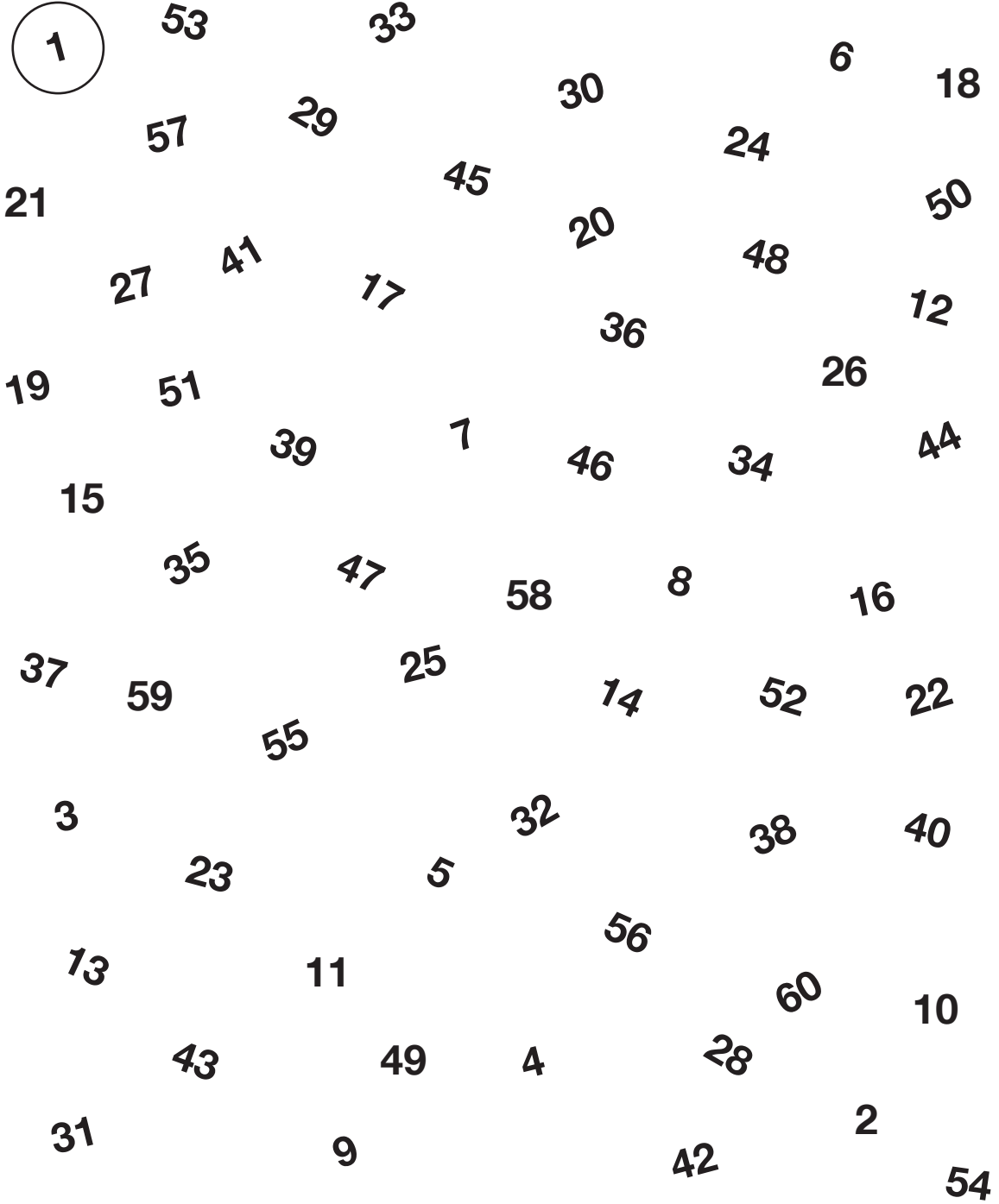
লিবার্টি বলেন, তার লক্ষ্য হলো বালক-বালিকাদেরকে দারিদ্র্য, অপরাধ ও পারিবারিক সমস্যার মতো প্রতিবন্ধকতাগুলো জয় করতে সাহায্য করা।

আমি যা কিছু করেছি তা হলো নেতিবাচক চক্র পরিহার করা। তিনি বলেন, আমি খুব কমই জানতাম যে, আমি দৃষ্টান্ত দিয়ে আমার জীবন পরিচালনা করছিলাম। “এখন আমি আমার সহকর্মীদের কাছে প্রমাণ করবো যে, তারাও এই কাজটা করতে পারবেন।”

- ন্যালি ভিটোরিনো

“ক্লাবে আমি মাদক ব্যবসা এবং সহিংস গ্যাং থেকে দূরে থাকতে সক্ষম হয়েছিলাম।”

আমাকে বৃত্তাকারে করুন!



শব্দকোষ

ওজনের বিকল্প: 1. একটি বাছাই কাজ করার লক্ষ্যে মনের মধ্যে বিদ্যমান বিভিন্ন সম্ভাবনার ভারসাম্য বজায় রাখা; বিবেচনা বা মূল্যায়ন করা। 2. বিকল্প পরীক্ষা করা।

জ্ঞাত সিদ্ধান্ত: নির্ভরযোগ্য তথ্যের ভিত্তিতে কোন সিদ্ধান্ত।

ধারণামূলক: এমন কিছু সাময়িক ব্যাখ্যার উপর ভিত্তিশীল যাকে সমস্ত ঘটনা ও বাস্তবতা বিবেচনায় না আনা পর্যন্ত সত্য বলে ধরে নেওয়া হয়।

পছন্দ: 1. বাছাই করার কাজ; নির্বাচন। 2. বাছাই করার ক্ষমতা, অধিকার বা স্বাধীনতা। 3. একটি অপশন বা বিকল্প।

পরিণাম: 1. এমন কিছু যা প্রাকৃতিকভাবে কোনো ক্রিয়া বা অবস্থাকে অনুসরণ করে। 2. একটি যৌক্তিক উপসংহার।

প্রক্রিয়া: 1. ফলাফল আনয়নকারী ক্রিয়া, পরিবর্তন বা কার্যক্রমের একটি সিরিজ বা পরম্পরা। 2. অগ্রগতি; উত্তরণ।

প্রবাদ: একটি সংক্ষিপ্ত পরিচিত উক্তি যা খুব সহজে কিছু সত্য বা প্রজ্ঞার অংশকে আয়ত্বে আনে এবং প্রকাশ করে।

প্রাসঙ্গিক: 1. উপস্থিত বিষয়ের সাথে সংযোগ থাকা। 2. প্রদত্ত প্রয়োজনীয়তার উপযুক্ত বা মানানসই হওয়া।

বিকল্প: 1. আরেকটি সম্ভাবনা। 2. বিকল্পগুলোর মধ্যে বেছে নেওয়ার সুযোগ।

ভালো ও খারাপ: কোন কিছুর পক্ষে ও বিপক্ষে ইতিবাচক ও নেতিবাচক যুক্তি।

যথাযথ: কোনো বিশেষ ব্যক্তি, অবস্থা, উপলক্ষ্য বা স্থানের জন্য উপযুক্ত; মানানসই।

বিশ্লেষণ করুন: অংশে অংশে বিভক্ত করা যাতে পুরোটার প্রকৃতি নির্ধারণ করা যায়; বিস্তারিতভাবে পরীক্ষা করুন।

কার্যকর লক্ষ্য

বাম কলামে তিনটি লক্ষ্যের তালিকা করুন। প্রতিটি প্রশ্নের হ্যাঁ বা না উত্তর দিয়ে একে একে মূল্যায়ন করুন। যদি উত্তর কখনো "না" আসে, তাহলে এটিকে কার্যকর করতে লক্ষ্যটি সংশোধন করুন।

লক্ষ্য	এটি কি ব্যক্তিগত?	এটা বাস্তবসম্মত?	ফলাফল কি ইতিবাচক?	এটির কি সময়সীমা আছে?	সংশোধিত লক্ষ্য
1.					
2.					
3.					

এভাবে পদক্ষেপ নিন

সিদ্ধান্ত নিন যে
আপনি বাস্কেটবল
টিমে থাকতে চান।

ভালো করে খান এবং
পরীক্ষা দেওয়ার আগের
সপ্তাহে প্রচুর বিশ্রাম নেন
তা নিশ্চিত করুন।

আপনাকে আপনার
সমস্যা হচ্ছে এমন
দক্ষতাগুলি উন্নত করতে
সাহায্য করতে পারে
এমন কাউকে খুঁজুন।

বাস্কেটবল টিমের
জন্য নির্বাচিত হোন।

অনুশীলন শুরু করুন,
এবং কখন পরীক্ষা হবে
তার খোঁজ নিন।

বাস্কেটবল টিমের
জন্য পরীক্ষা দিন।





1. উপরের বক্সে আপনার দীর্ঘমেয়াদী লক্ষ্যগুলির কোনোটি লিখুন।
2. আপনি এই লক্ষ্য অর্জন করার আগে আপনাকে কী পদক্ষেপ নিতে হবে সেসম্পর্কে চিন্তা করুন। এই কার্যকলাপ শিটের পিছনের ধাপগুলি তালিকাভুক্ত করুন; তারপর সেগুলিকে যেক্রমে করা উচিত সেক্রমে সেগুলির নম্বর দিন।
3. স্টেপিং পাথর লক্ষ্যগুলি দিয়ে বক্সগুলি পূরণ করুন যা আপনাকে আপনার লক্ষ্যে পৌঁছাতে সাহায্য করবে।

কঠিন পথ

গলা বরফ ছাদের গর্ত থেকে বাস্কেটবল কোর্টে পড়ছে। খালি কাঠের আসন উপরের ডেকের ফ্যানের চেয়ে বেশি। বাস্কেটবল কোর্টে দুই দলের চেয়ে নির্বোধ এন্টারটেইনার মাইরন নুডলম্যানের হিপ-হপ নাচে অনেক বেশি আনন্দ হয়। ফোর্ট ওয়েন ফিউরি রকফোর্ড (III.) বজ্রপাতের সাথে লড়াই করার সময় ইন্ডিয়ানাতে একটি ঠান্ডা জানুয়ারির রাতে স্বাগতম। কন্টিনেন্টাল বাস্কেটবল অ্যাসোসিয়েশন, NBA-র মাইনর লীগে স্বাগতম।

দ্য ফিউরি এর মুচি নরিস, NBA ড্রিমসের একজন CBA তারকা ফ্রি-থ্রো লাইনে রয়েছেন। টাই গেমের মাত্র সেকেন্ড বাকি আছে, 6-ফুট-1 পয়েন্ট গার্ড জয়ের জন্য একটি শট পেয়েছে। কিন্তু বল রিমের ভিতরে আঘাত করে বাউন্স করে বাইরে চলে যায়। কাছাকাছি, তবে যথেষ্ট কাছাকাছি ছিল না। 25 বছর বয়সী নরিসের ক্ষেত্রেও একই - নাবালকদের জন্য খুব ভালো, বড় সময়ের জন্য যথেষ্ট ভালো নয়। “কিন্তু আমি যদি আমার স্বপ্ন ছেড়ে দিই,” তিনি বলেন, “আমার খেলায় কোনো লাভ নেই।”

নাইন-টিম CBA -তে নরিসের মতো 90 জন খেলোয়াড় রয়েছে, যারা জন স্টার্কস, মারিও এলি এবং ক্রিস চাইল্ডসের মতো খেলোয়াড়দের কাছে যাওয়া ফোন কলের জন্য অধীর আগ্রহী: “আপনি NBA-তে খেলুন তা আমরা চাই।”

নরিস, CBA-এর হটেস্ট খেলোয়াড় হিসাবে, বেদনাদায়কভাবে NBA লক্ষ্য অর্জনের কাছাকাছি যা 6 বছর বয়সে তার বাবা তার মধ্যে সঞ্চার করেছিলেন। তার রুক্ষ ওয়াশিংটন, ডি.সি., পাড়া থেকে বেরিয়ে আসার পর, তিনি কয়েকটি কলেজে বাউন্স করেন, 1996 সালের NBA ড্রাফ্টে সামগ্রিকভাবে 33 তম বাছাই হিসাবে মিলওয়াকি বাকস (Milwaukee Bucks) দ্বারা খসড়াভুক্ত হওয়ার মতো যথেষ্ট ভালো খেলেন। “আমি বাকরুদ্ধ ছিলাম,” নরিস বলেছেন। কিন্তু সিজন শুরু ঠিক আগে তারা তাকে বাদ দিলেন।

তারপর CBA ডাকল, এমন একটি লীগ যা তিনি আগে কখনও শোনেন নি। “আমি এটাকে নিজেকে প্রমাণ করার দ্বিতীয় সুযোগ হিসেবে দেখছি। এটি

NBA নয়, তবে এটি পেশাদার বাস্কেটবল, “তিনি বলেছেন। CBA-এর সপ্তাহ-থেকে-সপ্তাহ চুক্তি, যাইহোক, গড় \$1,700 এবং ভ্রমণ কখনও কখনও বাসে করা হয়। গড় NBA সাপ্তাহিক পে চেক কিছুটা বেশি, \$140,000, প্রচুর প্রাইভেট বিলাসবহুল জেট ঘুরে বেড়ানোর জন্য। “আমার আশেপাশের বন্ধুরা এবং প্রশিক্ষকরা এইরকম ছিলেন, ‘আপনি NBA-তে এটি অর্জন করতে যাচ্ছেন। কেবল কঠোর পরিশ্রম করুন। কখনই থেমে যাবেন না,’ নরিস বলেছেন।

নরিস CBA-এর ফ্লোরিডা বিচডগস এর হয়ে খেলেন, তারপর ফিউরি এর, সাধারণত কয়েক হাজার ভক্ত এবং দুই বা তিনজন NBA স্কাউটের সামনে। গত দুই বছরে, তিনি এমনকি CBA অফ-সিজনে ফ্রান্স এবং চিলিতে প্রো লীগে খেলেছেন। তিনি বলেন, “যতবার আমি কোর্টে যাই, আমি ভালো করার চেষ্টা করতে চাই।”

ফোর্ট ওয়েন ফিউরি কোচ কিথ স্মার্ট মনে করেন নরিসের কাজের নীতি সাফল্য অর্জন করবে। “এটি কিছু NBA টিমের ব্যাপার বলছে, ‘আমরা তাকে একটি শট দেব,’” স্মার্ট বলেছেন। “কারণ তিনি সেখানে থাকা অনেক ব্যাকআপ খেলোয়াড়কে ছাড়িয়ে যেতে পারেন।”

নরিস এটাই চান। “আমি NBA-তে ডাক পাওয়া এবং একজন তারকা হওয়ার আশা করি না,” তিনি বলেছেন। “যদি আমি সেখানে যেতে পারতাম, বাকিটা নিজে নিজে সামাল হয়ে যেত।”

রকফোর্ড গেমের এক সপ্তাহ পর, সিয়াটেল সুপারসনিক্স তাকে কলটি দেয়। তিনি চেষ্টা করেন এবং সবেমাত্র তাদের তালিকা তৈরি করেন। 17,000 জনের বিক্রির ভিড়ের আগে একটি বৈদ্যুতিক ফেব্রুয়ারী রাতে NBA-এর উদ্বোধনী সপ্তাহান্তে, নরিস চতুর্থ ত্রৈমাসিকে বেঞ্চ থেকে নেমে আসে, Sonics 10 কম। তিনি শান্তভাবে চারটি সোজা থ্রি-পয়েন্টার চালু করেন। প্রতিটি শট ভিতরে যায়। “আমার শুধু একটা সুযোগ দরকার ছিল,” তিনি বলেন। “আমার স্বপ্ন সত্যি হল।” NBA-তে স্বাগতম।

- ক্রিস টাবার এর

*রিঅ্যাক্ট ম্যাগাজিন থেকে অনুমতি নিয়ে পুনরায় মুদ্রিত।

শব্দকোষ

অধ্যবসায়: কোনো উদ্দেশ্য বা উদ্যোগে অবিচল থাকা; অসুবিধা সত্ত্বেও প্রচেষ্টা চালিয়ে যাওয়া।

উদ্দেশ্য: যেটির জন্য করা হয় বা লক্ষ্য করা হয়েছে; একটি লক্ষ্য, উদ্দেশ্য বা গন্তব্য।

কার্যকর: 1. পছন্দসই ফলাফল উত্পাদন। 2. প্রমাণ সাপেক্ষে যা সমর্থন করা যেতে পারে।

দীর্ঘসূত্রতা: অন্য সময় পর্যন্ত কিছু করা বন্ধ করা, বিশেষত অভ্যাসগত অসাবধানতা বা অলসতার কারণে।

পুনরায় মূল্যায়ন করা: কোনো কিছুর মান বা তাৎপর্য আবার নির্ধারণ করা।

বাস্তবসম্মত: বস্তুর প্রতি প্রবণতা বা সচেতনতা প্রকাশ করা যেমন সেগুলি সত্যিই।

মানদণ্ড: মানদণ্ড, নিয়মাবলী, বা পরীক্ষা।

মূল্যায়ন করা: 1. কোনো কিছুর মান বা তাৎপর্য নির্ধারণ করা; মূল্যায়ন করা। 2. মূল্যায়ন করা।

রিভাইজ করা: 1. (টেক্সট) এর একটি নতুন সম্পাদিত সংস্করণ প্রস্তুত করা। 2. পুনর্বিবেচনা করা এবং পরিবর্তন বা বিশেষায়িত করা।

লক্ষ্য: উদ্দেশ্য যার দিকে কোনো চেষ্টা বা প্রচেষ্টা পরিচালিত হয়।

চাপের ফ্যাক্টরসমূহ

(মানসিক) চাপের কারণসমূহ

- পরীক্ষাসমূহ
- পরিবারে সমস্যা
- গোপন কার্যক্রম
- বিপদের ভয়
- যুক্তি-তর্ক
- মুখোমুখি অবস্থা
- তালোক
- বন্ধুত্ব
- ব্যক্তিগত মূল্যবোধ
- স্কুলে সমস্যা

✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____

এর কারণ হতে পারে।...

চাপ কমানো বা উপশম্য করার উপায়

চাপের লক্ষণসমূহ

- মাথা ব্যথা
- রাগ
- খুব সামান্য খাওয়া বা ঘুম
- খুব বেশি খাওয়া বা ঘুম
- শক্তি এবং আগ্রহের অভাব
- অসহিষ্ণুতা
- হতাশা
- বিচিহ্নতা
- দুর্বল মনোযোগ
- টেনশন

✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____
✓ _____

আইভি লীগ গার্ল

হার্ভার্ডে ফ্রেশ প্রিন্স থেকে ফ্রেশম্যান,
R&B স্ম্যাশ তাতায়ানা আলী তার প্রেক্ষিত তারকা বজায় রেখেছেন।

তাতায়ানা আলি নিশ্চিতভাবেই একজন সাধারণ হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের নবীন ছাত্রের মতো জীবনযাপন করেন না। তাতায়ানা আলী অবশ্যই একজন সাধারণ হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের নবীন ছাত্রের মতো জীবনযাপন করেন না। অবশ্যই, R&B তারকা ফ্রেশ প্রিন্স অব বেল-এয়ার-এউইল স্মিথের চাচাতো ভাইয়ের অভিনয় করে বিখ্যাত হওয়া একটি ডর্মে থাকেন, সম্পূর্ণ কোর্সের ভার নেন এবং হার্ভার্ড ইয়ার্ডের আশেপাশে বন্ধুদের সাথে আড্ডা দেন। কিন্তু বেশিরভাগ সাপ্তাহিক ছুটির দিনে, আপনি 19 বছর বয়সী তাতায়ানাকে খুঁজে পাবেন না বোস্টনের চারপাশে বুলছেন; তিনি সাধারণত তার প্রথম অ্যালবাম, *Kiss the Sky* (আকাশকে চুম্বন করুন) (এপিক) প্রচার করতে ভ্রমণ করেন। “এটা পাগল,” তিনি বলেন। “প্রতি দুই সপ্তাহে আমার একটু ব্রেকডাউন হবে, এবং আমি এমন হব, ‘এটি পাগল।’”

তাকে কি বিশ্বাস করবেন না? এই সাধারণ সপ্তাহটি বিবেচনা করুন: তিনি সোমবার, মঙ্গলবার, বুধবার এবং বৃহস্পতিবার দিনে দুবার ক্লাসে উপস্থিত হন। বৃহস্পতিবার বিকেলে, তিনি পারফর্ম করতে শিকাগোতে ফ্লাই করেন, তারপর শুক্রবার একটি ক্লাস করতে সেই রাতে ফিরে আসেন। তারপর, তিনি আরও গিগের জন্য সান ফ্রান্সিসকো এবং পোর্টল্যান্ডে একটি বিমানে ফিরে আসেন এবং অবশেষে রবিবার রাতে হার্ভার্ডে ফিরে আসেন।

তবে তার চরম শিডিউল সত্ত্বেও, তাতায়ানা দৃঢ়ভাবে ভিত্তি করে রয়ে গেছে। বেশিরভাগ নতুন শিক্ষার্থীদের মতো, তিনি বলেছেন যে তিনি তার পাঁচজন রুমমেটের সাথে দেখা করার বিষয়ে কিছুটা নার্ভাস ছিলেন। তিনি বাকিদের চাইতে কয়েকদিন পর চলে গিয়েছিলেন কারণ তিনি সফরে ছিলেন এবং তিনি উদ্বিগ্ন ছিলেন যে তারা মনে করবে তিনি একজন ডিভা। কিন্তু যখন তাতায়ানা উপস্থিত হলেন- তার নিজের ব্যাগ বহন করে, পাশে তার মাকে নিয়ে - তখন তার রুমমেটরা জানলেন যে তিনি বিশেষ ব্যবহার চান না।

হার্ভার্ডে তার প্রথম সেমিস্টারে, তাতায়ানা স্প্যানিশ, জেনেটিক্স, আফ্রিকান-আমেরিকান অধ্যয়ন এবং একটি বর্ণনামূলক লেখার ক্লাস নেন।

তিনি একটি ক্যাম্পাস গায়কদলেও যোগদান করেন এবং থিয়েটার গ্রুপ এবং পুরুষদের ক্রু দলের জন্য একটি কন্সার্টওয়াইন হয়ে উঠেন। অনেক কলেজ ছাত্রের মতো, তিনি উচ্চস্বরের গান শুনে দেরি পর্যন্ত জেগে থাকতেন। (“আমাদের সর্বদা জোরে পার্টি হয়,” তিনি স্বীকার করেন।) এবং আশ্চর্যের বিষয় নয়, সকাল 9 টায় ক্লাসের জন্য তার উঠতে সমস্যা হয়। তিনি হাসতে হাসতে বলেন, “আমি মূলত আমার ঘুমের ঘামে বিছানা থেকে উঠি, দাঁত ব্রাশ করি,

আমার মুখ ধুয়ে ফেলি, আমার ব্যাগটি তুলে নিই, ক্লাসে যাই এবং তারপর আমার রুমে ফিরে এসে গোসল করি।”

কলেজ এবং ক্যারিয়ারে ভারসাম্য বজায় রাখার সক্ষমতার জন্য তাতায়ানা তার বাবা-মাকে ক্রেডিট প্রদান করেন। তিনি বলেন, “আমার পরিবারে, আপনি যা করেন তা হলো কলেজ।” “অতীতে আমি যা করেছি তার জন্য আমার বাবা-মা খুব সাপোর্ট

করেছিলেন, কিন্তু যদি কিছু বাদ দিতে হতো, তাহলে তা অবশ্যই স্কুলে না যাওয়া হতো না।”

যদিও তিনি পুরোপুরি ক্যাম্পাসের জীবনে জড়িত ছিলেন, তবু তাতায়ানার রুমমেটরা তাদের বন্ধুকে সেলিব্রিটি ভুলে যেতে পারেন না। তারা সবাই তাকে দেখার জন্য একটি টিভির পাশে ভিড় করেছিলেন এবং উইল স্মিথ গত শরত (fall)-এ MTV ভিডিও মিউজিক অ্যাওয়ার্ডে ম্যাডোনাকে একটি পুরস্কার প্রদান করেন। তাতায়ানা স্মরণ করলেন, “ম্যাডোনা এসেছিলেন, এবং তিনি আমাকে আমার গালে চুম্বন করেছিলেন।” “আমি কেমন, খুব উত্তেজিত ছিলাম। আর আমার বন্ধুরাও তেমনি। আমরা সত্যিই এটি শেয়ার করেছি।”

তবে ফ্রেশ প্রিন্স নিজে-যিনি তার প্রথম অ্যালবাম তৈরি করেছিলেন এবং দ্বিতীয় একক, “Boy You Knock Me Out (বয় ইউ নক মি আউট)”—এ কণ্ঠ দিয়েছিলেন- কখনও একটু হ্যালোর জন্য তার আস্তানায় পপ করবেন? তাতায়ানা মাথা নাড়ে। তিনি বলেন, “এটি উন্মাদ হবে।” “লোকেরা আবেগী হয়ে যাবে। এটি একটি ভয়ঙ্কর দৃশ্য হবে।”

তারপর তিনি হাসেন। “ঠিক আছে, তিনি হয়তো আমার স্নাতকের জন্য আসতে পারেন।”

—মার্ক এস মালকিন

* রিঅ্যাক্ট ম্যাগাজিন থেকে অনুমতি নিয়ে পুনরায় মুদ্রিত।

শব্দকোষ

অগ্রাধিকার দেওয়া: গুরুত্বের ক্রম অনুসারে ব্যবস্থা করা বা পরিচালনা করা।

অজুহাত: ক্ষমা বা বুঝার আশায় একটি দোষ বা অপরাধ ব্যাখ্যা করা; দোষটি অপসারণ করতে চাওয়া।

উদ্যোগ: কিছু শুরু বা অনুসরণ করার ক্ষমতা; সংকল্প

উভয় সংকট: 1. এমন একটি পরিস্থিতি বা সমস্যা যা কোনো সন্তোষজনক সমাধান দিতে পারে না।
2. সমানভাবে অবাঞ্ছিত বিকল্পগুলির মধ্যে একটি প্রয়োজনীয় পছন্দ।

চাপ: চরম অসুবিধা, চাপ, বা স্ট্রেসের অবস্থা।

দায়ী: 1. নিজের আচরণ বা কাজের জন্য জবাবদিহি করা। 2. বিশ্বস্ত বা নির্ভরশীল হতে সক্ষম;
নির্ভরযোগ্য

দায়ী: দায়ী; বিশ্বস্ত

পরিপক্ব: 1. সম্পূর্ণ প্রাকৃতিক বৃদ্ধি বা বিকাশে পৌঁছেছে। 2. মনের মধ্যে সম্পূর্ণরূপে কাজ করা।

বিশ্বাসযোগ্য: 1. বিশ্বাসযোগ্য; বিশ্বস্ত। 2. ক্রেডিট, আস্থা, বা গ্রহণযোগ্যতার যোগ্য।

মনোভাব: 1. শরীরের অবস্থান, যেমন- কিছু চিন্তা, অনুভূতি, বা কর্মের পরামর্শ।
2. কিছু বিষয়ে মনের অবস্থা, আচরণ বা আচরণ, মতামত ও উদ্দেশ্য নির্দেশ করা।

সময় ব্যবস্থাপনা: যে কাজগুলি করা দরকার তা চিহ্নিত করা; কোন কাজগুলি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ তা নির্ধারণ করা; কাজগুলিকে এমনভাবে সাজানো যা সেগুলির একটি নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে সম্পন্ন করার সুযোগ দেয়।

বিন্যস্তকরণ চেকলিস্ট

নোটবুক এবং বাইন্ডার সম্পর্কে

আমার কি রয়েছে....

- আমার ক্লাসের জন্য নোটবুক, ফোল্ডার বা বাইন্ডার?
- একটি পৃথক নোটবুক বা প্রতিটি ক্লাসের জন্য পৃথক সেকশন?
- অ্যাসাইনমেন্ট লিখতে সামনে জায়গা?
- অবশ্যই জমা দিতে হবে এরকম হোমওয়ার্কের জন্য সামনে জায়গা?
- নোট এবং ক্লাসওয়ার্কের জন্য প্রতিটি নোটবুকে ফাঁকা কাগজ?
- প্রতিটি নোটবুকে হ্যান্ডআউট রাখার জন্য জায়গা?
- প্রতিটি নোটবুকে রিটার্ন দেওয়া হোমওয়ার্ক এবং টেস্ট রাখার জন্য জায়গা?

সুবিন্যস্ত হওয়ার জন্য যে জিনিসগুলি আমার প্রয়োজন:

অধ্যয়নের শিডিউল সম্পর্কে

নিচের বিষয়গুলি নিশ্চিত করুন....

- প্রতিদিন অধ্যয়নের জন্য একটি সময় নির্ধারণ করুন।
- আপনার যা যা করতে হবে তার জন্য একটি শিডিউল তৈরি করুন।
- নির্দিষ্ট অ্যাসাইনমেন্ট নোট করুন।
- আপনার পরিকল্পনা অনুসরণ করুন!

আমার অধ্যয়ন সপ্তাহ

বিষয়সমূহ	সোমবার	মঙ্গলবার	বুধবার	বৃহস্পতিবার	শুক্রবার	শনিবার	রবিবার

নিজেকে পরীক্ষা করুন

1. এই কাগজের উপরের ডানদিকে আপনার নাম লিখুন।
2. এই কাগজটি অর্ধেক লম্বাভাবে ভাঁজ করুন।
3. এই কাগজটি ভাঁজ খুলুন।
4. এই কাগজের নীচের বাম কোণটি ছিঁড়ে ফেলুন।
5. এই বাক্যের ডানদিকে "up (উপরে)" শব্দটি লিখুন।
6. এই কাগজটি উল্টে দিন এবং "down (নিচে)" শব্দটি লিখুন।
7. একটি বৃত্ত আঁকুন এবং চারটি ভাগে ভাগ করুন।
8. এই কাগজের মাঝখানে দুটি ছিদ্র করুন।
9. গর্ত সংযোগ করার জন্য একটি লাইন আঁকুন।
10. এই কাগজে 3 থেকে 9 পর্যন্ত নির্দেশনা উপেক্ষা করুন।

প্রয়োজনীয় নোট....

1.



2.



3.



শব্দকোষ

এটলাস: একটি মানচিত্রের বই, কখনও কখনও চিত্রসহ।

এনসাইক্লোপিডিয়া: একটি বিস্তৃত রেফারেন্স ওয়ার্ক যেখানে বিভিন্ন বিষয়ের উপর নিবন্ধ রয়েছে, সাধারণত বর্ণানুক্রমিকভাবে সাজানো হয়।

গ্রন্থপঞ্জি: একটি রিপোর্টে ব্যবহৃত সকল তথ্যের উত্সের একটি তালিকা।

থিসরাস: একটি বই বা অন্যান্য রিসোর্স যেটিতে একই বা প্রায় একই অর্থের শব্দগুলি তালিকাভুক্ত হয়েছে।

প্যারামফ্রেজ: অন্যান্য শব্দ পুনর্ব্যক্ত করা, প্রায়শই অর্থ সহজে বুঝার জন্য।

ভিজুয়াল: ছবি, চার্ট, মানচিত্র, বা অন্যান্য প্রেজেন্টেশন যা কিছু চিত্রিত করতে ব্যবহৃত হয়।

রিসোর্স: এমন কিছু যা সাপোর্ট বা সাহায্যের জন্য ব্যবহৃত হতে পারে।

কীভাবে আমি এটা করতে পারি?

আপনি এই সমস্যাগুলো সমাধান করতে পারেন এমন সকল উপায়ের তালিকা করুন। প্রতিটির জন্য বিকল্পগুলোর সংখ্যা দিন।

সমস্যা 1: আপনাকে শনিবার সকালে একটি দুর্দান্ত বেবিসিটিং কাজের প্রস্তাব দেওয়া হয়েছে যা ভালো অর্থ প্রদান করে, তবে এটি অন্য পাড়ায়। কীভাবে আপনি সেখানে যেতে পারেন?

সমস্যা 2: আপনি স্কুলে যান এবং আপনি যে গত রাতে আপনার ফোন চার্জ করতে ভুলে গেছেন তা বুঝতে পারেন। আপনাকে স্কুলের পরে এটি ব্যবহার করতে হবে তা আপনি জানেন। আপনি কী করবেন?

সমাধান খুঁজে বের করুন

আপনার "কীভাবে আমি এটা করতে পারি?" কার্যকলাপ শীটে আপনার তালিকাভুক্ত প্রতিটি বিকল্পের ভালো ও খারাপ দিক তালিকা করুন। প্রতিটির পরে একটি + বা - চিহ্ন দিন। তারপর, সর্বাধিক + চিহ্নযুক্ত এবং সবচেয়ে কম - চিহ্নযুক্ত বিকল্পটি খুঁজে বের করুন এবং আপনার সমাধানটি বৃত্ত করুন।

ভালো ও খারাপ সমস্যা 1 বিকল্প		ভালো ও খারাপ সমস্যা 2 বিকল্প	
	+ বা -		+ বা -

শব্দকোষ

দক্ষতা: 1. কোনো বিজ্ঞান, শিল্প, বা হস্তশিল্পের পরিচিত জ্ঞান। 2. একটি বিকশিত মেধা বা ক্ষমতা।

সমস্যা: 1. একটি প্রশ্ন বিবেচনা করা, সমাধান করা কিংবা উত্তর দেওয়া। 2. একটি পরিস্থিতি, বিষয় বা ব্যক্তি যা একটি অসুবিধা উপস্থাপন করে।

সহযোগিতা করা: একত্রে কাজ করা, বিশেষ করে একটি যৌথ প্রচেষ্টায়।

মাঝে মাঝে আমি বোধ করি....

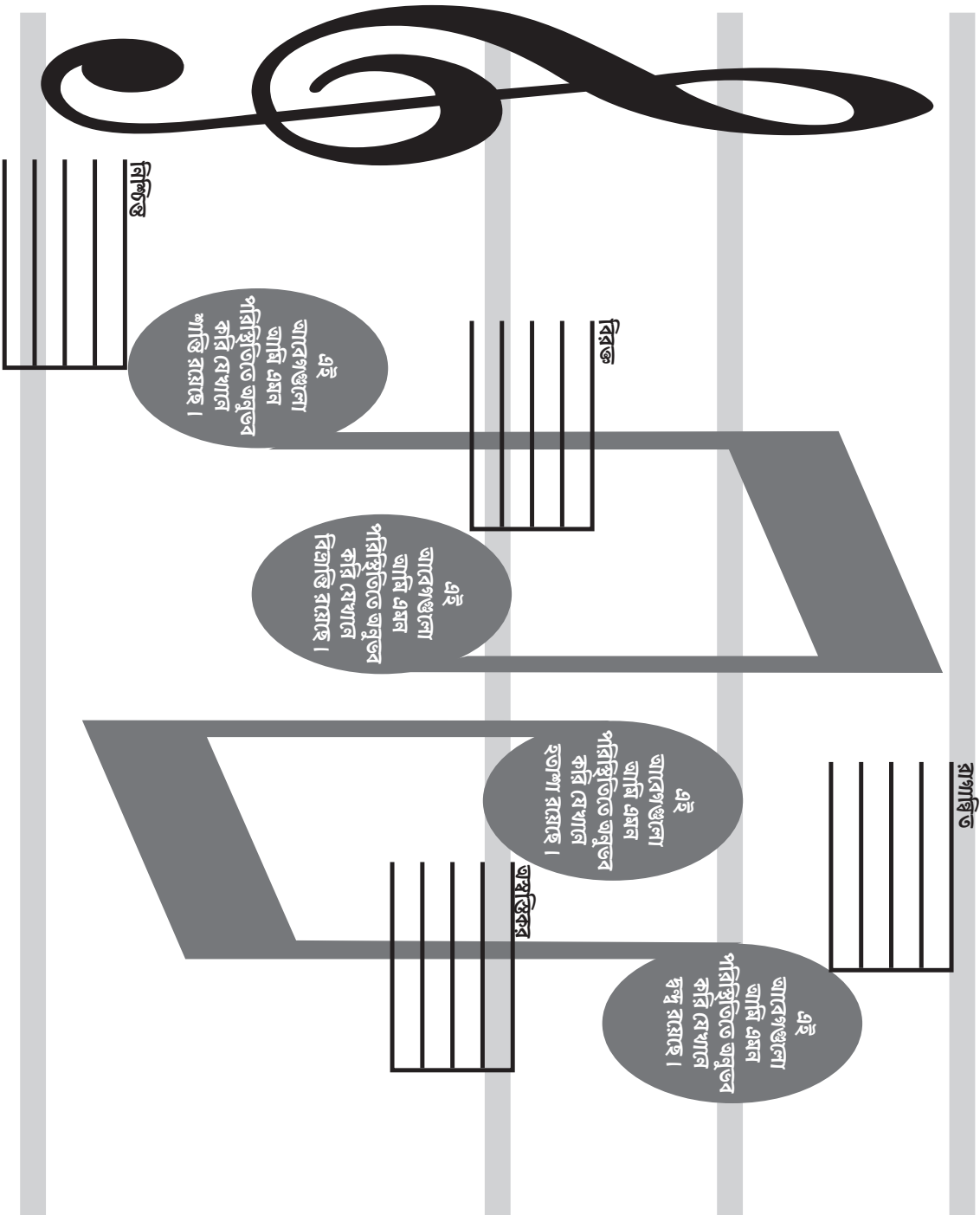
অধৈর্য
অনিরাপদ
অনুতপ্ত
অনুপ্রাণিত
অপমানিত
অভিভূত
অযোগ্য
অলস
অলস
অসহায়
অস্বস্তিকর
আতঙ্কিত
আত্মবিশ্বাসী
আনন্দময়
আনন্দময়
আনন্দিত
আমি
আরামদায়ক
আশাবাদী
আশাবাদী
ইতিবাচক
ঈর্ষান্বিত
ঈর্ষান্বিত
উত্তেজনাপূর্ণ
উত্তেজিত
উদাসীন

উদ্দীপনাপূর্ণ
উদ্বিগ্ন
উদ্যমী
উৎসাহী
কৃতজ্ঞ
কৌতূহলী
ক্লান্ত
ক্ষতিকর
ক্ষমাপ্রার্থী
ক্ষুধার্ত
ক্ষুব্ধ
খামখেয়ালী
গর্বিত
চমৎকার
চিন্তিত
তন্দ্রাচ্ছন্ন
তালিকাহীন
দক্ষ
দুঃখিত
দুঃসাহসিক
দুর্দশাগ্রস্ত
দৃঢ়প্রতিজ্ঞ
দোষী
নিঃসঙ্গ
নিরাপদ
নির্বোধ

নির্মল
নিশ্চিন্ত
নেতিবাচক
পীড়িত
বন্ধুসুলভ
বিচলিত
বিরত
বিভ্রান্ত
বিরক্ত
বিরক্ত
বিরক্ত
বিরক্ত
বিরক্তিকর
বিশ্বাসঘাতকতার শিকার
বিশ্বাস প্রবণ
বিশ্রামহীন
বিষণ
বিষণ
বিস্মিত
বিস্মিত
ভীত
ভীত
ভীতসন্ত্রস্ত
ভীক
মর্মান্বিত
মারমুখো

মেজাজী
লজ্জিত
লাজুক
লাজুক
লোভী
শঙ্কিত
শান্ত
শান্ত
শান্তিপূর্ণ
সতর্ক
সতর্ক
সন্তুষ্ট
সন্দেহজনক
সন্দেহপ্রবণ
সহানুভূতিশীল
সাহসী
সাহসী
সিদ্ধান্তমূলক
সিদ্ধান্তহীন
সিদ্ধান্তহীন
সুখী
স্নায়বিক
স্নেহপূর্ণ
হতবুদ্ধ
হতাশ
হতাশ

আবেগের স্কেল



দ্বিতীয় অ্যাক্ট

প্রত্যেক ব্যক্তি কী বলে তা পড়ুন। তাছাড়া প্রত্যেক ব্যক্তি কী বলতে চায় তা খুঁজে বের করতে সংলাপের নিম্নের পাঠাংশটা পড়ুন।

পিতামাতা: (বিষন্ন, রাগান্বিত) আপনি কোথায় ছিলেন?
(আপনি এক ঘন্টা বেশি দেরি করেছেন, এবং আমি সত্যিই উদ্ভিন্ন হয়ে পড়েছি।)

নমুনা: (আত্মরক্ষামূলকভাবে) স্কুলে।
(আমাকে আটক করা হয়েছে এবং এটা নিয়ে কিছুটা বিব্রত।)

পিতামাতা: (বিভ্রান্ত) তবে স্কুল একটা ঘন্টা আগে শেষ হয়ে গিয়েছিলো! আপনি কী করছিলেন?
(আপনি কি ভুলে গেছেন আপনার একজন ডেন্টিস্ট এর এ্যাপয়েন্টমেন্ট ছিলো?)

নমুনা: (অপমানিত) আমি আপনাকে বলেছিলাম! আমি স্কুলে ছিলাম! শিক্ষক আমাদেরকে দেরি থাকতে বাধ্য করেছিলেন।
(আপনি আমাকে বিশ্বাস করেন না? ওহো, আমি কি "আমাদেরকে" বলেছি?)

পিতামাতা: (হতাশ) কেন?
(দয়া করে বুঝিয়ে বলুন আপনি কেন এত দেরি করেছেন।)

নমুনা: (উদ্ভিন্নভাবে) কারণ কতিপয় ব্যক্তি স্পিটবল নিক্ষেপ করছিলো এবং শিক্ষক ক্ষিপ্ত হয়ে গিয়েছিলেন, তাই ক্লাস আটকে রাখা হয়েছিল।
(আচ্ছা, সত্যিই আমি, কারণ আমি কিছু স্পিটবল নিক্ষেপ করেছিলাম।)

পিতামাতা: (সতর্ক) এটা ন্যায়সংগত বলে মনে হচ্ছে না, তবে কল করার জন্য আপনার যথেষ্ট জ্ঞান থাকা উচিত ছিলো।
(এবং আপনি জড়িত ছিলেন না?)

নমুনা: (বিরক্তিকরভাবে) আচ্ছা, শিক্ষক আমাদেরকে রুম ছেড়ে চলে যেতে দিবেন না!
(আমি কল করতে ভুল গিয়েছিলাম। আমি কল করতে ভুল গিয়েছিলাম।)

পিতামাতা: (রাগান্বিত) হ্যাঁ ওটাই! আমি এই ব্যাপারে আপনার শিক্ষককে কল করতে যাচ্ছি!
আপনার ডেন্টাল এ্যাপয়েন্টমেন্টটা বাতিল করতে আমি বাধ্য হয়েছিলাম।

আই-বার্তাসমূহ

আপনি যখন মন খারাপ করেন তখন নিজেকে ব্যাখ্যা করার জন্য আই-বার্তাসমূহ একটি দুর্দান্ত উপায়। আপনি যখন সেগুলো ব্যবহার করেন তখন লোকজন রাগান্বিত ও আত্মরক্ষামূলক না হয়ে আপনার কথা শোনার এবং জবাব দেওয়ার সম্ভাবনা বেশি। উদাহরণ পড়ুন, এবং এরপর আপনার নিজের আই-মেসেজ লিখার চেষ্টা করুন।

উদাহরণ

আপনার পরিবারের কেউ প্রায়ই আপনাকে আপনার মেসেজ দিতে ভুলে যান।

আমি অনুভব করি বিষণ্ন

যখন আপনি আমাকে আমার বার্তা দেয় না

যেহেতু সেগুলো আমার কাছে গুরুত্বপূর্ণ।

1. একজন সহপাঠী আপনি অপছন্দ করেন এমন একটা ডাকনামে আপনাকে ডাকতে শুরু করলো।

আমি অনুভব করি _____

যখন আপনি _____

যেহেতু _____

2. আপনার শিক্ষক আপনাকে পুরো সপ্তাহে ডাকেননি, যদিও আপনি আপনার হাত তুলেছেন।

আমি অনুভব করি _____

যখন আপনি _____

যেহেতু _____

3. আপনার একজন বন্ধু প্রায়ই আপনার জিনিস ধার নেয় এবং সেগুলি ফেরৎ দেননা।

আমি অনুভব করি _____

যখন আপনি _____

যেহেতু _____

স্কুলগুলো কি প্রতিবন্ধী ছাত্রদের জন্য ব্যয় বহন করতে পারবে?

গ্যারেট ফ্রে এর বয়স সবে মাত্র 4 বছর যখন তিনি তার পিতার মোটরসাইকেল হতে ছিটকে পড়ে গিয়েছিলেন এবং তার স্পাইনাল কর্ড মারাত্মকভাবে জখমপ্রাপ্ত হয়েছিলেন। তারপর হতে বর্তমানে 16 বছর বয়সী গ্যারেটের ঘাড় পক্ষাঘাতগ্রস্ত হয়েছে। তাকে পানাহার, তার হুইলচেয়ারে অবস্থান পরিবর্তন, তার গলায় থাকা টিউবটা চুষা এবং তাকে শ্বাস নিতে সাহায্যকারী ভেন্টিলেটর মনিটরের কাজে সাহায্য করতে তার সার্বক্ষণিক যত্নের প্রয়োজন।

তাকে সহায়তা করতে নার্সিং অভিজ্ঞতা সম্পন্ন কেউ না থাকায় গ্যারেট সিডার র‍্যাপিডস, আইওয়াতে অবস্থিত জেফারসন হাই স্কুলে পড়তে পারেন নি যেখানে তিনি হচ্ছেন একজন দ্বিতীয় বর্ষের 'বি' স্টুডেন্ট।

তবে গ্যারেটকে সহায়তাকারী লাইসেন্সপ্রাপ্ত প্র্যাক্টিকেল নার্সের জন্য ফ্রে পরিবারকে বছরে প্রায় 20,000 খরচ করতে হয়। বহু বছর ধরে তারা চেষ্টা করেছেন, তবে খরচ মিটানোর ব্যাপারে সিডার র‍্যাপিডস স্কুল বোর্ডকে রাজি করাতে ব্যর্থ হয়েছে। গত নভেম্বর মাসে তাদের বিরোধ মার্কিন সুপ্রীম কোর্টে পৌঁছে যায়।

গ্যারেট বলেন, “অতিরিক্ত সেবা-যত্নের অর্থ প্রদান ছাড়াই,” “আমার মতো প্রতিবন্ধী শিশুদের বিনামূল্যে শিক্ষার অধিকার আছে”

কিন্তু সিডার র‍্যাপিডস এর সুপারিনটেনডেন্ট লিউ ফিঞ্চ জোর দিয়ে বলেন যে, গ্যারেট প্রয়োজনীয় যত্নের জন্য দেওয়ার মতো অর্থ তার স্কুল বোর্ডের নিকট নাই। তিনি বলেন যে, ডিস্ট্রিক্ট ইতোমধ্যে একজন স্পেশাল টিচার এসোসিয়েট নিয়োগ দিয়েছে, একটি বিশেষ বাস ক্রয় করেছে এবং গ্যারেটকে খাপ খাইয়ে নেওয়ার জন্য একটি কম্পিউটার অভিযোজন করেছে। ফিঞ্চ বলেন, “আপনাকেই জিজ্ঞাসা করতে হবে, আপনি কোথায় লাইন আঁকবেন”? “যদি আদালতগুলো এটা খুলে দেয়, তাহলে এটা অতল গহবর হয়ে যাবে।”

গ্যারেটের মামলাটি অন্তত এই বিষয়টি নির্ধারণ করে দিবে যে, প্রতিবন্ধী শিক্ষার্থীদের সহায়তায় স্কুলগুলোকে অবশ্যই কতদূর যেতে হবে। ফেডারেল আইন প্রতিবন্ধী শিক্ষার্থীদেরকে পাবলিক শিক্ষায় সম্পূর্ণ প্রবেশাধিকার এবং “চাকুরি সংক্রান্ত শিক্ষায়” পূর্ণ পরিসর দিতে সমাজগুলোকে নির্দেশ করে।

তবে গ্যারেট এবং আরো কয়েক হাজার গুরুতর প্রতিবন্ধী শিক্ষার্থীরা কতটা অতিরিক্ত যত্নের অধিকারী হবে তা নিয়ে এখানে কোনো চুক্তি নেই। ফ্রে এর আশা হচ্ছে সুপ্রীম কোর্ট এই মর্মে ঘোষণা করবে যে, আইনটা গ্যারেট এর নার্সের সার্ভিস এর মতো সার্ভিসকে অন্তর্ভুক্ত করে।

গ্যারেটের বীমা তার নার্স এর জন্য অর্থ প্রদান করছে। তবে তিনি প্রায়ই তার নীতিমালা ব্যবহার করেন, এবং তার পরিবার তাদের নিজেদের সার্ভিসগুলোর জন্য অর্থ প্রদান করতে পারেনা। যদি তিনি তার মামলায় হেরে যান, তাহলে তাকে বাড়ি থেকে হাইস্কুল শেষ করতে হতে পারে।

গ্যারেটের মামলার শিরোনাম করা হয়েছে, তবে তিনি বলেন যে, তিনি কোনো অতিরিক্ত মনোযোগ খুঁজছেন না। তিনি বলেন “কয়েকজন শিশু আমাকে জিজ্ঞাসা করেছে আমি নিজেকে রোল মডেল মনে করি কিনা” “আমি নিজেকে সেভাবে মনে করিনা, তবে যদি আমার মামলাটি বিষয়গুলোকে পরিবর্তন করতে সাহায্য করে, তবে আমি এটা ভালো হবে বলে মনে কর”।

আদালত এই বসন্তে সিদ্ধান্ত দিবে বলে প্রত্যাশা করা হচ্ছে, তবে এটা গ্যারেট এর জন্য শীঘ্রই পর্যাপ্ত হবে না। তিনি বলেন, “আমি আশা করি এটা সম্পূর্ণ শেষ হয়ে যাবে,” “এবং আমি আশা করি এটা অন্যান্য শিশুদের সাহায্য করবে।”

—সুসান হ্যানসেন

*র‍্যাপিডস ম্যাগাজিন থেকে অনুমতি নিয়ে পুনরায় মুদ্রিত।

সকলে ভিত্তি কভার করুন

নেতিবাচকদ্বন্দ্ব

1. নিজেকে সংযত রাখুন।
 - তিনটা গভীর শ্বাস নিন এবং/বা অন্যদ্য শ্বাস নিলকরণ কৌশল ব্যবহার করুন।
 - শিথিল হোন এবং অবুদ।

শান্ত হোন!

2. আপনার উপলক্ষি নিরুপন করুন।
 - চিক কী কারণে আপনি রাগান্বিত হয়েছেন?
 - কেন?

ফোকাস!

3. সমস্যাটি নির্দিষ্ট করুন।
 - আসলে এখানে কোনটা সমস্যা?
 - কে জড়িত?

প্রকৃত ঘটনা
প্রাপ্ত হোন!

4. করণীয় টিক করুন।

এই বিকল্পগুলোর সুবিধা-অসুবিধা বিবেচনা করুন:

- সমাধানের জন্য কাজ চালিয়ে যান।
- ত্বরন!

- দূরে সরে যান!

5. যোগাযোগ করুন।
 - দৃঢ়প্রত্যয়ী হোন।
 - শ্রদ্ধাশীল হোন।
 - আপনি যা বলতে চান তা বলুন।
 - "আমি" দিয়ে শুরু করুন, "তুমি" দিয়ে না।

ফোকাস!

6. অন্য পক্ষের কথা শুনুন।
 - বাধা দিবেন না।
 - মনোযোগ দিন এবং যা বলা হচ্ছে তা নিয়ে ভাবুন।

শান্ত থাকুন!

7. জয়ের পথ খুঁজুন-জয়ের ফলাফল।
 - এটা কোনো খেলা নয়। কাজকে না হারতে হবে।
 - আপনার সমস্যা সমাধানের দক্ষতা ব্যবহার করুন।

ভাবুন!

ইতিবাচকসমাধান!

উভয় সংকট



1. আপনি দুপুরের আহারের সময় আপনার সহপাঠীদের সাথে ফুটবল খেলছেন। খেলা চলাকালীন কতিপয় খেলোয়াড় পরস্পর ধাক্কা ধাক্কি করছেন। প্রত্যেকে যখন ক্লাসে ফিরছেন তখন কেউ একজন আপনাকে ঘুষি মারছে। আপনি কী করবেন?

2. আপনার বন্ধুর মেজাজ খারাপ কারণ তাকে এক সপ্তাহের জন্য নিচে নেমে দেওয়া হয়েছে। আপনি তাকে একটি সিনেমা দেখতে যাওয়ার ব্যাপারে বলছিলেন, যখন তিনি হঠাৎ আপনার দিকে তাকিয়ে চাঁচামেচি শুরু করলেন। পরবর্তী ব্যাপারটি আপনি জানেন, আপনি একটা যুক্তিতর্কে জড়িয়ে পড়লেন। আপনি কী করবেন?

3. আপনার ভাই আপনাদের সকলকে বিকেলে জ্বালাতন করছে। আপনি তার দিকে একটা বালিশ ছুঁড়ে মারলেন এবং তাকে চলে যেতে বললেন। তিনি বালিশটা আবার আপনার দিকে ছুঁড়ে মারলেন এবং আপনার মুখ থেকে চশমাটা ছিটকে দেন। আপনি কী করবেন?

4. আপনি শুনতে পাচ্ছেন যে, কেউ একজন আপনাকে জ্যাকেট চুরির দায়ে অভিযুক্ত করছে। এই লোকটা একটা জ্যাকেট হারিয়েছে যেটা দেখতে ঠিক আপনারটার মতো। এই লোকটা এমন একদল লোকের সাথে ঘুরে বেড়ায় যাদেরকে আপনি এড়িয়ে চলতে চেষ্টা করেন। আপনি কী করবেন?

শব্দকোষ

অসহিষ্ণুতা: 1. সহ্য করতে অক্ষমতা বা অনিচ্ছা। 2. বিরোধী বিশ্বাস মেনে নিতে অস্বীকার করা।

ক্রমশ বৃদ্ধি করা: ক্রমশ বাড়ানো, বড় করা বা তীব্র করা।

দ্বন্দ্ব: ব্যক্তি, ধারণা বা স্বার্থের মধ্যে অসঙ্গতির একটা অবস্থা; একটা বিবাদ।

প্রগতিশীলতা: কর্মকান্ড বা আন্দোলন সৃষ্টি বা নিয়ন্ত্রণকারী শক্তিসমূহ। সৃষ্টি বা নিয়ন্ত্রণকারী শক্তিসমূহ।

প্রাদুর্ভাব হওয়া: সংযম বা সীমা থেকে সহিংসভাবে আবির্ভূত হওয়া; বিস্ফোরিত হওয়া।

বিরোধিতা করুন: 1. দ্বন্দ্ব জড়িয়ে পড়া হতে। 2. অবস্থান হতে যাতে অন্য কিছু মুখোমুখি হতে হয়।

বৈশিষ্ট্য: কোন ব্যক্তির চরিত্র; মান; বৈশিষ্ট্য হিসেবে একটি স্বতন্ত্র বা সুনির্দিষ্ট বৈশিষ্ট্য।

ভুল বলা: 1. ভুলভাবে কথা বলা কিংবা উচ্চারণ করা। 2. ভুলভাবে, অযথাযথভাবে, বা বেপরোয়াভাবে কথা বলা।

ভুল যোগাযোগ: অস্পষ্ট কথা বা ভুল বোঝাবুঝির কারণে যোগাযোগে ব্যর্থতা।

মেজাজ: কোনো অনুভূতির ব্যাপারে মনের বা আবেগের সাময়িক অবস্থা।

সমাধান: 1. সমস্যা বা ধাঁধা হিসেবে একটা ব্যাখ্যা; একটা সমাধান। 2. নির্ধারিত বা স্থিরকৃত কর্ম প্রক্রিয়া।

সমাধান করুন: 1. দৃঢ় সিদ্ধান্ত নেওয়া। 2. সমাধান খুঁজে বের করা; নিষ্পত্তি করা।

সহনশীলতা: অন্যের বিশ্বাস অনুশীলনকে স্বীকৃতি দেওয়ার এবং সম্মান করার ক্ষমতা বা প্রবণতা।

শুদ্ধ বা ভুল

প্রতিটি বিবৃতি আপনার ক্ষেত্রে শুদ্ধ বা ভুল কিনা তা পরীক্ষা করুন।

	শুদ্ধ	ভুল
1. আমি এমন একটি কার্যকলাপে অংশগ্রহণ করব যা আমার অচেনা লোকদের সম্পৃক্ত করে।		
2. আমি কোনো পরীক্ষায় প্রতারণা করতাম না, এমনকি অন্য সবাই তা করলেও		
3. আমি মাঝেমধ্যে মনে করি অপ্রিয় ব্যক্তির চমৎকার।		
4. আমি কিছু সম্পর্কে কথা বলতে চাই, যদিও আমি ভেবেছিলাম অন্যরা একমত হবে না।		
5. কারো প্রয়োজন হলে আমি সাহায্য করতাম, যদিও সেব্যক্তি কোনো বন্ধু ছিল না।		
6. আমি আমার থেকে ভিন্ন লোকদের সাথে দেখা করতে পছন্দ করি।		
7. যদি আমার দুই বন্ধু একে অপরের সাথে কথা না বলে, আমি এখনও তাদের দুজনের সাথে বন্ধু হতে পারি।		
8. আমার স্কুলে একটি প্রিয় শার্ট পরতে হবে, যদিও অন্য কেউ এটির মতো শার্ট পরেন না।		
9. আমি জনপ্রিয় গ্রুপে যোগ দেব, যদিও তারা এমন কিছু করে যার সাথে আমি একমত নই।		
10. আমি একজন বন্ধুর জন্য মিথ্যা বলব না, যদিও তিনি আমাকে চেয়েছিল।		
	মোট	

এখন, ফিরে যান এবং বিবৃতিগুলিকে বৃত্তাকার করুন যেগুলি আপনার বয়সের লোকদের পক্ষে করা সবচেয়ে কঠিন বলে মনে করেন।

কোর্ট কেইস



কেইস #1

কেভিন একদিন বিকেলে প্রতিবেশীর বাড়িতে বেবিসিটিং করছিলেন। তিনি বাড়িতে তার সেল ফোন রেখে গেছেন, এবং একজন বন্ধুকে ফোন করতে চেয়েছিলেন যিনি অন্য দেশে আত্মীয়দের ভিজিট করছিলেন। তিনি ফোন ব্যবহার করতে পারবেন কিনা জিজ্ঞেস করলেন, এবং প্রতিবেশী হ্যাঁ বললেন। কেভিন বলেননি যে তিনি একটি আন্তর্জাতিক কল করবেন।

কেভিন তার প্রতিবেশীর ফোন বিলে একটি বড় চার্জ আরোপ করেছিলেন। প্রতিবেশী বলেছেন সেটি পরিশোধ করতে কেভিন তার জন্য এক বিকেলে বেবিসিটিং করতে ঋণী। কেভিন বলেছেন যে তিনি কিছুর জন্য ঋণী না যেহেতু তার ফোন ব্যবহার করার অনুমতি ছিল।

কেইস #2

মেগান স্কুলে কিছু আতশবাজি নিয়ে এসেছিলেন। তিনি জুলিয়াকে কয়েকটি আতশবাজি দিয়েছিলেন এবং ক্লাসে একটি পটকা ফোটাতে সাহস দিয়েছিলেন। জুলিয়া বলেছিলেন যে মেগানও ফোটাতেই তিনি এটি ফোটাবেন।

জুলিয়া একটি আতশবাজি ফোটান, কিন্তু মেগান তা করেননি। জুলিয়াকে স্কুল থেকে বরখাস্ত করা হয়েছিল। জুলিয়া দাবি করেন যে মেগানকেও সাসপেন্ড করা উচিত, যেহেতু সে স্কুলে আতশবাজি এনেছিলেন। মেগান দাবি করেন যে জুলিয়া যেহেতু ক্লাসে আতশবাজি ফোটিয়েছিলেন, তাই তাকেই সাসপেন্ড করা উচিত।

কেইস #3

রবার্টের ফুটবল টিম খেলোয়াড়দের জন্য ইউনিফর্ম এবং জুতা সরবরাহ করে। সেগুলি অনুশীলন এবং গেমের জন্য পরা উচিত। রবার্ট সেগুলি পছন্দ করেন না।

প্রথমবারের অনুশীলনে, রবার্ট বলেছিলেন যে তিনি তার ইউনিফর্ম এবং জুতা ভুলে গেছেন। কোনোভাবে কোচ তাকে খেলতে দিয়েছেন। দ্বিতীয়বারের অনুশীলনে, রবার্ট বলেছিলেন যে তার ইউনিফর্ম ধোয়ার মধ্যে ছিল এবং তার জুতো তার মায়ের গাড়িতে ছিল। কোচ তাকে বহিষ্কার করে দেন। তৃতীয়বার যখন রবার্ট তার ইউনিফর্ম এবং জুতা ছাড়াই উপস্থিত হন, তখন কোচ তাকে বাড়িতে পাঠিয়ে দেন।

রবার্ট দাবি করেন যে কোচ তাকে সতর্ক করেননি এবং কোচ ভালো নন। কোচ বলেন যে রবার্ট যদি তার ইউনিফর্ম এবং জুতা না পরেন তাহলে তিনি খেলতে পারবেন না।

কেইস #4

কেইশা তার গণিত পরীক্ষা তাড়াতাড়ি শেষ করেছিলেন। তিনি বিরক্ত হয়ে তার নোটবুকের একটি পৃষ্ঠায় আঁকতে এবং লিখতে শুরু করেছিলেন। তিনি পরের সারিতে তার বন্ধুর দিকে তাকিয়ে রইলেন। তার বন্ধু শেষ পর্যন্ত কেইশার দিকে তাকিয়ে বললেন, "কি করছো?" কেইশা তার নোটবুকটি ধরে রাখলেন এবং তার বন্ধু তার দিকে তাকাতে ঝুঁকিয়েছিলেন। শিক্ষক উভয় মেয়েকে ফেল গ্রেড দিয়েছেন।

সেই শিক্ষক দাবি করেন, মেয়েরা প্রতারণা করছিল। মেয়েরা দাবি করে যে তারা কোনো ভুল করেননি।

আমার সত্যিই একটি চাকরি দরকার

আমার সত্যিই একটি চাকরি দরকার সমস্যা হল, আমার বয়স মাত্র 14। আমি কিভাবে কিছু অর্থ উপার্জন করতে পারি সেসম্পর্কে কোনো ধারণা দেওয়া যাবে?

M. F., 14, জর্জিয়া

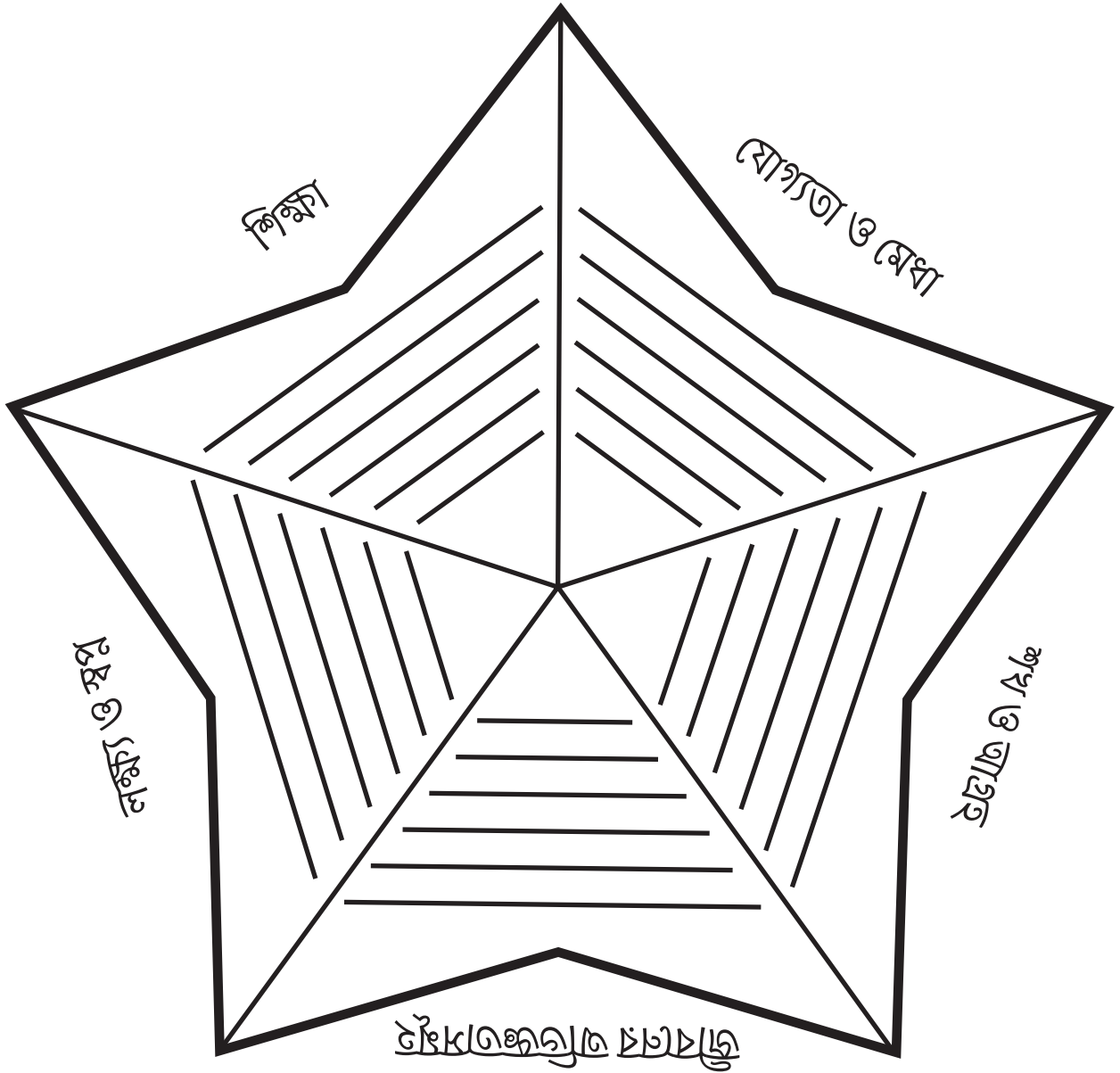
আপনার বয়স 16 বছরের কম হলে নিয়োগ পাওয়া প্রায় অসম্ভব, তবে আপনি যদি সত্যিই উচ্চাকাঙ্ক্ষী এবং একটু সৃজনশীল হন, তাহলে আপনি নিজের ব্যবসা শুরু করে বস হতে পারেন! ড্যারিল বার্নস্টেইন, যিনি 15 বছর বয়সে ছোট-ব্যবসার ধারণার উপর একটি বই লিখেছিলেন, যার নাম *বেটার দ্যান আ লেমনেডে স্ট্যান্ড* (বেয়ন্ড ওয়ার্ডস প্রকাশনী), পরামর্শ দিয়েছেন: “প্রথমে, আপনার দক্ষতা এবং আপনার আগ্রহের বিষয়ে চিন্তাভাবনা করুন। পশুদের ভালোবাসেন? হয়তো কুকুরের সাথে হাঁটা ব্যবসা আপনার জন্য সঠিক হবে। সর্বদা তাড়াতাড়ি ঘুম থেকে উঠবেন? একটি ওয়েক-আপ সেবা

শুরু করুন। এরপর, আপনার কী কী সরবরাহ লাগবে (একটি পুপার স্কুপার এবং ডগ ওয়াকারের জন্য প্লাস্টিকের ব্যাগ, ঘুম থেকে ওঠার জন্য একটি ফোন), কী চার্জ করতে হবে এবং কত সময় লাগবে তা ম্যাপ করুন। বিজ্ঞাপন দেওয়ার জন্য কিছু ফ্লায়ার তৈরি করলে আপনি প্রস্তুত।” আরেকটি পরামর্শ? শুনুন যখন আপনার আশেপাশের প্রাপ্তবয়স্করা এমন কিছুর অভিযোগ করতে শুরু করেন যা তারা কখনই করেন না। এটি উপহার-মোড়ানো, ফটো অ্যালবাম সংগঠিত করা বা ড্রাই ক্লিনিং ডেলিভারি হোক না কেন, আপনি যদি সত্যিই অর্থোপার্জন করতে চান তাহলে অনেক কিছু করার আছে।

*রিঅ্যাক্ট ম্যাগাজিন থেকে অনুমতি নিয়ে পুনরায় মুদ্রিত।

তারকাশক্তি

ব্যক্তিগত তথ্য:



শব্দকোষ

দ্বিমুখী: 1. অনিশ্চিত বা পরিবর্তন সাপেক্ষে; সিদ্ধান্তহীন। 2. একই সময়ে কারো বা কোনোকিছুর প্রতি বিপরীত এবং বিরোধী আবেগ অনুভব করা, বিশেষ করে প্রেম এবং ঘৃণা।

বিতর্ক: 1. কিছু সম্পর্কে তর্ক করা; বিতর্ক। 2. কিছু সত্যতা নিয়ে প্রশ্ন করা; সন্দেহ।

ব্যক্তিগত মূল্যবোধ: নীতি, মান, বা গুণাবলী যা একজন ব্যক্তি মূল্যবান বা কাঙ্ক্ষিত বলে মনে করেন।

মনশ্চক্ষুতে দেখানো: 1. মানসিক চিত্র তৈরি করা। 2. মনের মধ্যে ছবি তোলা; কল্পনা করা।

সহকর্মীর চাপ: কোনো ব্যক্তি নির্দিষ্ট উপায়ে আচরণ করার জন্য তার বয়সী বন্ধু বা অন্য ব্যক্তিদের কাছ থেকে যে প্রভাব অনুভব করে।

নমুনা চুক্তি

আমি, (শিক্ষার্থীর নাম), (শিক্ষকের নাম এবং বিষয়) ক্লাসের একজন সদস্য হিসাবে, এতদ্বারা আমাদের ক্লাস যে সার্ভিস শিখন প্রকল্পটি কার্যকর হতে চলেছে তার প্রতি আমার প্রতিশ্রুতি প্রকাশ করছি। প্রজেক্ট টিমের অংশ হিসাবে, আমি নিম্নলিখিতগুলির সাথে একমত:

- প্রজেক্টে আমাদের কাজের সময় সর্বাধিক করার জন্য সময়মতো ক্লাসে আসব।
- প্রকল্প এবং সংশ্লিষ্ট সকল কাজকে গুরুত্ব সহকারে বিবেচনা করব।
- সময়মতো এবং আমার সেবা সক্ষমতা দিয়ে কাজগুলি সম্পূর্ণ করব।
- সকল প্রজেক্ট প্রতিশ্রুতি রক্ষা করব।
- প্রজেক্টটি সম্পূর্ণ না হওয়া পর্যন্ত বা টিম কাজটি সম্পন্ন হয়েছে বলে একমত না হওয়া পর্যন্ত কাজ চালিয়ে যাব।

স্বাক্ষরিত _____

তারিখ

শিক্ষার্থীর স্বাক্ষর

শিক্ষকের স্বাক্ষর

সাক্ষীর স্বাক্ষর

সার্ভিস শিখন নির্দেশিকা ও চেকলিস্ট

একটি প্রজেক্ট নির্বাচন করা

- শিক্ষার্থীদের জন্য “সার্ভিস শিখন” সংজ্ঞায়িত করুন।
- ছাত্রদের সম্পৃক্ত হতে অনুপ্রাণিত করুন এবং উৎসাহ দিন।
- শিক্ষার্থীদের একটি প্রজেক্ট বিষয় নির্বাচন করতে সাহায্য করুন।

একটি কর্ম পরিকল্পনা তৈরি করা এবং প্রকল্পের জন্য প্রস্তুতি গ্রহণ করা

- “কর্ম পরিকল্পনা” সংজ্ঞায়িত করুন এবং কেন তৈরি করা উচিত তা ব্যাখ্যা করুন।
- কর্ম পরিকল্পনায় কী কী তথ্য অন্তর্ভুক্ত করা উচিত তা ব্যাখ্যা করুন।
- সার্ভিস শিখনের তথ্য খোঁজার বিভিন্ন উপায়ের সাথে শিক্ষার্থীদের পরিচিত করুন।
- শিক্ষার্থীদের গবেষণা প্রচেষ্টার আয়োজন করুন।
- ছাত্রদের প্রকল্প চুক্তিতে স্বাক্ষর করতে বলুন।
- প্রজেক্ট টিম বা ওয়ার্ক গ্রুপ গঠন করে শিক্ষার্থীদের কাজের প্রচেষ্টার আয়োজন করুন।
- শিক্ষার্থীদের একটি কর্ম পরিকল্পনা লিখতে সাহায্য করুন।
- প্রজেক্ট টাইম লাইন/ওয়ার্ক ফ্লোচার্ট তৈরিতে শিক্ষার্থীদের সহায়তা করুন।
- যাদের প্রজেক্টটি নিশ্চিত করতে হবে তাদের কাছ থেকে অনুমোদনের জন্য শিক্ষার্থীদের পরিকল্পনা জমা দিতে বলুন।
- প্রজেক্ট নিয়ে প্রেজেন্টেশন দেওয়ার জন্য ছাত্রদের প্রস্তুত করুন।
- প্রয়োজন সাপেক্ষে শিক্ষার্থীদের তাদের কর্ম পরিকল্পনা পরিমার্জিত করতে সাহায্য করুন।
- প্রজেক্টের জন্য প্রস্তুত করতে ছাত্রদের তাদের কর্ম পরিকল্পনায় বর্ণিত ধাপগুলি অনুসরণ করার জন্য গাইড করুন।
- প্রজেক্টটি সম্পূর্ণ করার জন্য ছাত্রদের অগ্রগতি ট্র্যাক করার গুরুত্ব এবং পদ্ধতিগুলি ব্যাখ্যা করুন।
- একটি দৃঢ় কর্ম নীতি লালনের ধারণা এবং গুরুত্ব ব্যাখ্যা করুন।
- প্রজেক্টে কাজ করার সময় শিক্ষার্থীরা যে বিশেষ বিবেচনার সম্মুখীন হতে পারে তা ব্যাখ্যা করুন।

প্রকল্পটি এগিয়ে নেওয়া

- তারা যে তাদের প্রজেক্টের সকল কাজ সম্পন্ন করেছেন তা নিশ্চিত করতে এবং দু’বার চেক করতে শিক্ষার্থীদের মনে করিয়ে দিন।
- শিক্ষার্থীদের শেষ মুহূর্তের প্রজেক্টের সমস্যাগুলি নিয়ে চিন্তাভাবনা করতে সাহায্য করুন।
- শিক্ষার্থীদের প্রজেক্ট এগিয়ে নিতে এবং প্রজেক্টের দিনের জন্য একটি এজেন্ডা তৈরি করতে বলুন।
- শিক্ষার্থীদের তাদের সার্ভিস শিখন প্রজেক্টটি সম্পূর্ণ করতে সাহায্য করুন।
- উদযাপন করুন।

আত্ম-মূল্যায়ন এবং পাবলিক মূল্যায়ন

- আত্ম-মূল্যায়ন কী এবং কেন এটি প্রয়োজনীয় তা ব্যাখ্যা করুন।
- আত্ম-মূল্যায়নে কী কী অন্তর্ভুক্ত করা উচিত তা ব্যাখ্যা করুন।
- শিক্ষার্থীদের তাদের প্রজেক্টের কাজের একটি আত্ম-মূল্যায়ন সম্পূর্ণ করতে বলুন।
- একটি পাবলিক মূল্যায়ন কী এবং কেন এটি প্রয়োজনীয় তা ব্যাখ্যা করুন।
- পাবলিক মূল্যায়নে কী কী অন্তর্ভুক্ত করা উচিত তা ব্যাখ্যা করুন।
- শিক্ষার্থীদের তাদের কাজের একটি সর্বজনীন মূল্যায়ন সম্পূর্ণ করতে বলুন।

ট্র্যাকিং শিট

নাম:

আজকের তারিখ:

প্রজেক্টের বিষয়:

নাম	কাজ	টার্গেট তারিখ	প্রকৃত তারিখ	মন্তব্য

নমুনা মেমো

পর্যন্ত মিস. গ্রাইমস
থেকে প্লেরাইটিং টিম
রিপোর্ট: সাপ্তাহিক অগ্রগতি রিপোর্ট
তারিখ: 22 মার্চ

এই সপ্তাহে, আমাদের টিম নিম্নলিখিত কাজগুলি সম্পন্ন করেছে:

- নাটকের দ্বিতীয় অ্যাক্টের দ্বিতীয় খসড়া লিখেছে।
- প্রথম অ্যাক্টটি প্রুফরিড করেছে, যা এখন সম্পূর্ণ।
- নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলি নিয়ে আলোচনা করার জন্য গবেষণা টিমের সাথে দেখা করেছে যেগুলি নাটকের চূড়ান্ত অ্যাক্টের জন্য আমাদের এখনও উত্তর দেওয়া দরকার:
 - কোন প্রজাতির মাছ পার্কের ইকোসিস্টেমের অংশ?
 - কিভাবে ঋতু পরিবর্তন ইকোসিস্টেমকে প্রভাবিত করে?

আমাদের নিম্নলিখিত চ্যালেঞ্জগুলি অতিক্রম করতে হবে:

- যেদিন আমরা আমাদের পারফর্ম্যান্সের জন্য পরিকল্পনা করেছিলাম সেই দিন এলেমেন্টারি স্কুলের অডিটোরিয়াম বুক করা হয়।
- আমরা এখনও দৃশ্যের জন্য কার্ডবোর্ডের বক্স খুঁজে পাই না।

আগামী সপ্তাহে, আমরা নিম্নলিখিত কাজগুলি সম্পূর্ণ করার পরিকল্পনা করছি:

- নাটকের তৃতীয় এবং চূড়ান্ত অ্যাক্টের প্রথম খসড়াটি লিখব।
- দ্বিতীয় অ্যাক্টের দ্বিতীয় খসড়ার প্রুফরিড গ্রহণ করব।
- এলেমেন্টারি স্কুলের অডিটোরিয়ামের জন্য তারিখ পুনঃনির্ধারণ করব; টাইম লাইন পুনর্বিবেচনা করব।
- কার্ডবোর্ড বক্সের জন্য অনুরোধ করতে আরও স্থানীয় দোকান এবং রিসাইক্লিং প্রতিষ্ঠানের সাথে যোগাযোগ করুন।