

MASS

VOLUME 3
MARCH 2025

monthly



03.01.25

Mutual Aid And Scientific Socialism

Kensington, Brooklyn

BANGLA TRANSLATION



ম্যাসের ৬ বার্ষিকী

গত সেপ্টেম্বর, MASS আমাদের প্রথম বিনামূল্যে খাদ্য টেবিল স্থাপন করে কনি আইল্যান্ড অ্যাভিনিউ এবং বেভারলি রোডে। তারপর থেকে, আমরা প্রতি শনিবার কেনসিংটন কমিউনিটির জন্য বিনামূল্যে খাদ্য, পোশাক, বই, খেলনা, জুতা এবং অন্যান্য জিনিস বিতরণ করেছি। আমরা একটি টেবিল থেকে চারটি টেবিলে পরিণত হয়েছি, একটি টেন্ট যোগ করেছি, মাসিক কমিউনিটি সমাবেশ আয়োজন করেছি এবং প্রতি সপ্তাহে একটি শিক্ষামূলক কর্মসূচি শুরু করেছি যেখানে আমরা কেন এবং কীভাবে বিপ্লব আনতে পারি তা নিয়ে আলোচনা করি! আমরা আগে যাদের চিনতাম না, সেই প্রতিবেশীদের সাথে সম্পর্ক ঘনিষ্ঠ গড়ে তুলেছি এবং লাল মরিচ ও ক্লিন আপ কেনসিংটনের মতো স্থানীয় সংস্থাগুলোর সাথে সংযোগ স্থাপন করেছি।

আমরা কেনসিংটন কমিউনিটি এবং নিউইয়র্কের বিভিন্ন স্থান থেকে আসা বন্ধু ও স্বেচ্ছাসেবকদের প্রতি অত্যন্ত কৃতজ্ঞ, যারা MASS-কে এই অবস্থানে পৌঁছাতে সাহায্য করেছেন। সেই নারী যিনি আমাদের জন্য হাতে তৈরি জর্জিয়ান পেস্টি নিয়ে আসেন, সেই স্যান্ডউইচ দোকান ও কসাই যারা রুটি দান করেন, এবং যারা প্রতি সপ্তাহে আমাদের সাথে বিতরণ কেন্দ্রে সময় কাটান—তাদের সবার প্রতি আমাদের ভালোবাসা ও কৃতজ্ঞতা।

আমেরিকান পুঁজিবাদ বর্তমানে ফ্যাসিবাদের পর্যায়ে পৌঁছেছে, এবং আমরা মানুষকে এমন উপায়ে নিজেদের ও তাদের সম্প্রদায়ের যত্ন নিতে সাহায্য করতে চাই যা ঔপনিবেশিক কাঠামোর বাইরে অবস্থিত। জ্ঞান হলো শক্তি, এবং কমিউনিটি হলো নিরাময়!





week 3



week 6



week 9



week 11



week 13



week 19



week 23

MUTUAL



AID



SCIENTIFIC



SOCIALISM



আমাদের ট্যাক্স ডলার গাজায় নৃশংসতাকে অর্থায়ন করছে

অ্যাবিগেইল ফুলার

যেদিন মার্কিন সেনেটর সুজান কলিন্স এবং অ্যাঙ্গাস কিং ইসরায়েলের সামরিক বাহিনীকে অতিরিক্ত ১৪ বিলিয়ন ডলার দেওয়ার বিলে ভোট দিয়েছিলেন, সেদিন আমি আমার টুইটার অ্যাকাউন্ট খুলে তিনটি মৃত ফিলিস্তিনি শিশুর ছবি দেখলাম, যারা ইসরায়েলের হাতে নিহত হয়েছে। সেখানে এটি স্পষ্ট ছিল: আমি সরকারকে যে ট্যাক্স দিই, তা আমার কংগ্রেসনাল প্রতিনিধিরা ইসরায়েলে পাঠাতে পারে, মার্কিন তৈরি অস্ত্র কিনতে ব্যবহার করতে পারে, শিশুদের হত্যা করতে পারে।

যদি সেই টাকা মেইনে থাকত? প্রতি বছর মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র ইসরায়েলকে ৩.৮ বিলিয়ন ডলার দেয়। মেইনের অংশ—প্রায় ১১.৭ মিলিয়ন ডলার—১,৩৮৭ পরিবারকে আবাসন ভর্তুকি দিতে পারে; ৪,০৬০ শিশুকে বিনামূল্যে বা স্বল্পমূল্যে শিশু যত্ন প্রদান করতে পারে; ১২৭ প্রাথমিক স্কুল শিক্ষক নিয়োগ দিতে পারে; অথবা ৩৩,২২৪ পরিবারকে এক বছরের জন্য সৌর বিদ্যুৎ সরবরাহ করতে পারে, ইউএস ক্যাম্পেইন ফর প্যালেস্টাইনিয়ান রাইটস অনুযায়ী।

পরিবর্তে, আমাদের ট্যাক্স ডলার এমন অস্ত্র কিনছে যা এ পর্যন্ত গাজায় ৩০,০০০ এরও বেশি মানুষ হত্যা করেছে: উদাহরণস্বরূপ, ইসরায়েলি পাইলটরা টেক্রাসের ফোর্ট ওয়ার্থে লকহিড মার্টিন দ্বারা তৈরি এফ-৩৫ যুদ্ধবিমান চালায়, যার ইঞ্জিন মেইনের নর্থ বেরউইকে প্র্যাট অ্যান্ড হুইটনি দ্বারা তৈরি, যা টেক্রাসের গারল্যান্ডে জেনারেল ডায়নামিক্স দ্বারা তৈরি এমকে-৮০ বোমা ফেলে এবং সেন্ট লুইসের বোয়িং কারখানায় তৈরি গাইডেন্স সিস্টেম দ্বারা সজ্জিত।





এই একই ট্যাক্স ডলার এই প্রতিরক্ষা ঠিকাদারদের শীর্ষ নির্বাহীদের পকেট ভরছে: লকহিড মার্টিনের জেমস টেইক্লেট, যিনি ২০২২ সালে ১৮.১ মিলিয়ন ডলার উপার্জন করেছেন; বোয়িংয়ের ডেভিড ক্যালহাউন, ২১.১ মিলিয়ন ডলার; রেথিয়নের গ্রেগরি হেইস, ২১.৮ মিলিয়ন ডলার; জেনারেল ডায়নামিক্সের ফিবি নোভাকোভিক, ২৩.৫ মিলিয়ন ডলার; এবং নর্থরপ গ্রাম্যানের ক্যাথি ওয়ার্ডেন, ১৯.৯ মিলিয়ন ডলার, ফোর্বস অনুযায়ী।

যদি আমরা অন্য দেশগুলিকে সামরিক সাহায্য পাঠাই, তবে আমাদের দায়িত্ব নিশ্চিত করা যে এটি মানবাধিকার লঙ্ঘনে ব্যবহৃত হচ্ছে না। কংগ্রেস এটি প্রতিরোধের জন্য লেহি আইন পাস করেছে। তবুও অন্যান্য দেশের নিরাপত্তা বাহিনীকে সামরিক সাহায্য পাওয়ার আগে যাচাই করা হলেও, ইসরায়েলের ক্ষেত্রে সাধারণত টাকা আগে দেওয়া হয়। শীর্ষস্থানীয় আন্তর্জাতিক মানবাধিকার সংস্থাগুলি (অ্যামনেস্টি ইন্টারন্যাশনাল, হিউম্যান রাইটস ওয়াচ) সতর্কতার সাথে তদন্তের ভিত্তিতে এই সিদ্ধান্তে পৌঁছেছে যে ইসরায়েলি সামরিক বাহিনী মানবাধিকার লঙ্ঘন করে। অবিশ্বাস্যভাবে, এমনকি স্টেট ডিপার্টমেন্টও এটি স্বীকার করে।

কিন্তু ইসরায়েলকে কখনও লেহি আইন লঙ্ঘন করতে দেখা যায়নি। মানবাধিকার লঙ্ঘনের যে কোনও অভিযোগ স্টেট ডিপার্টমেন্টে বাধাগ্রস্ত হয়, যেখানে ইসরায়েলকে সাহায্য বন্ধ করার পরামর্শ দেওয়া নিষিদ্ধ, সম্প্রতি ইসরায়েলকে মার্কিন সাহায্যের প্রতিবাদে অস্ত্র বিক্রি তদারকির একটি স্টেট ডিপার্টমেন্ট পদ থেকে পদত্যাগকারী জোশ পল বলেছেন।





একটি বিশেষভাবে হৃদয়বিদারক ঘটনায়, বেসরকারি সংস্থা ডিফেন্স ফর চিলড্রেন ইন্টারন্যাশনাল প্যালেস্টাইন স্টেট ডিপার্টমেন্টকে একটি ইসরায়েলি কারাগারে ১৩ বছর বয়সী একটি ছেলের ধর্ষণের অভিযোগ জানিয়েছে। ভুক্ত অনুযায়ী, পল বলেছেন এটি "লেহি ফোরামে আনা হয়েছিল, পর্যালোচনা করা হয়েছিল, সম্ভাব্য বিশ্বাসযোগ্য বলে মনে করা হয়েছিল এবং ইসরায়েল সরকারের কাছে পাঠানো হয়েছিল।" পরের দিন, ইসরায়েল ডিসিআইকে একটি সন্ত্রাসী সংগঠন ঘোষণা করে, এর অফিসে হানা দেয় এবং এর কম্পিউটার ধ্বংস করে, ভুক্ত জানিয়েছে।

দৃশ্যত, ইসরায়েল যা চায় তাই করে, কোনও পরিণতি ছাড়াই। বছর বছর, মার্কিন কর্মকর্তারা ইসরায়েলি সামরিক বাহিনীর কর্মকাণ্ড সম্পর্কে উদ্বেগ প্রকাশ করেন এবং ফিলিস্তিনি-আমেরিকান সাংবাদিক শিরিন আবু আকলেহের গুলির মতো ঘটনাগুলি "তদন্তাধীন" বলে প্রতিশ্রুতি দেন। তবুও মার্কিন সরকার কখনও ইসরায়েলকে সাহায্য বন্ধ করেনি, এবং ডিসেম্বরে, প্রাক্তন প্রেসিডেন্ট জো বাইডেন বলেছিলেন যে তার এমন কোনও পরিকল্পনা নেই।

যদি আমি এর বিরুদ্ধে কথা না বলি, তবে আমি সহযোগী।





সি মস

নাইলাহ ক্যাম্পবেল

সি মস হল একটি ছাতা শব্দ যা সমুদ্রের শৈবালের বিভিন্ন প্রজাতিকে অন্তর্ভুক্ত করে। চন্দ্রাস ক্রিস্পাস (Chondrus Crispus) এবং জেনাস গ্র্যাসিলারিয়া (Genus Gracilaria) হল দুটি সাধারণভাবে পরিচিত প্রজাতি, যেগুলিকে যথাক্রমে আইরিশ সি মস এবং জ্যামাইকান সি মস হিসাবে চিহ্নিত করা হয়। সি মস খাওয়া হজম, ত্বকের স্বাস্থ্য, গাট হেলথ, হৃদয়ের স্বাস্থ্য, থাইরয়েড ফাংশন, ইমিউন স্বাস্থ্য এবং ওয়ার্কআউট রিকভারিকে সমর্থন করে। এটি সাধারণত জেল আকারে গ্রহণ করা হয়, যা বাড়িতে তৈরি করা যায় (এই নিবন্ধে পরে রেসিপি দেওয়া হয়েছে)।

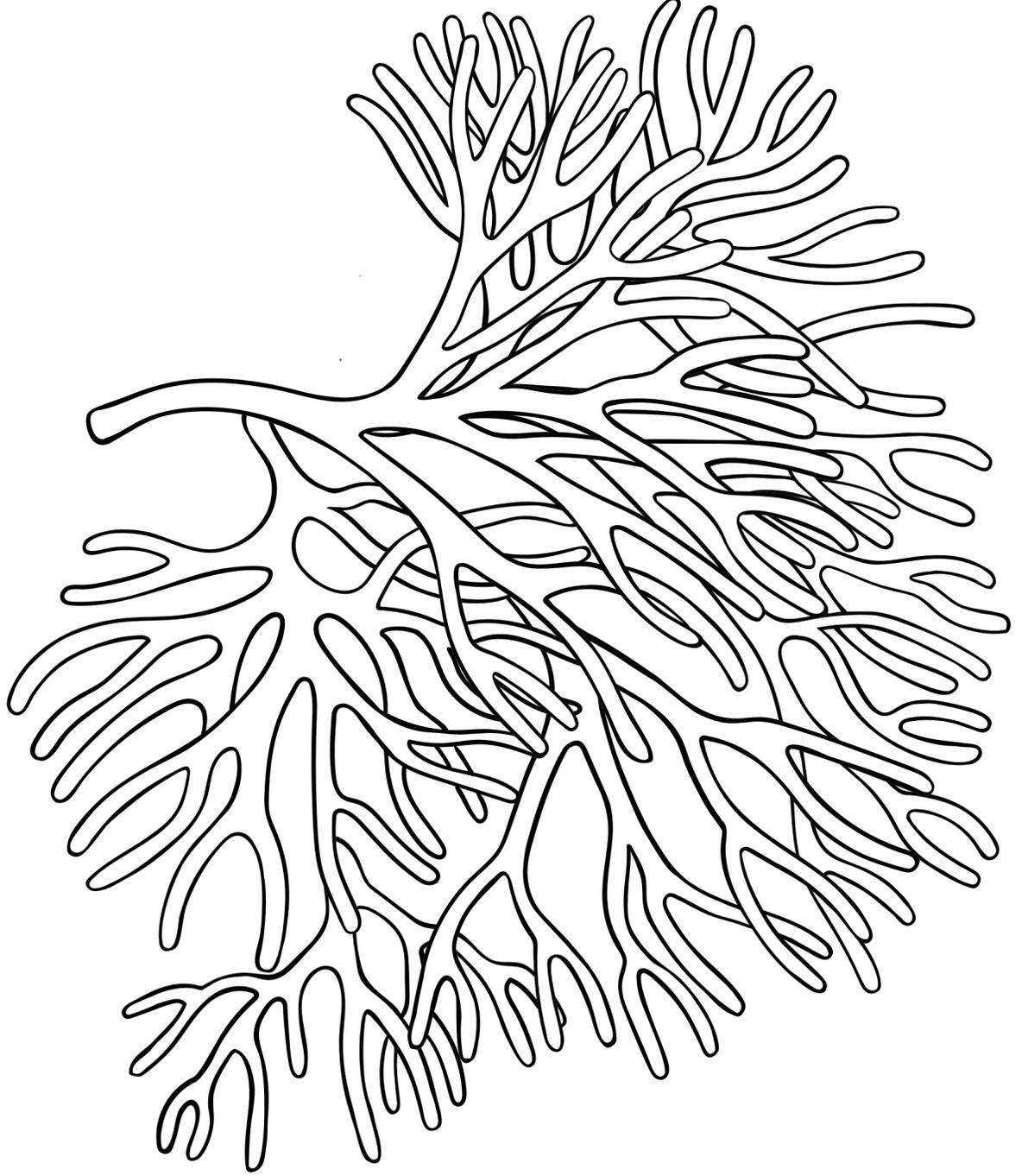
জেনাস গ্র্যাসিলারিয়া, যাকে প্রায়শই ভুলভাবে আইরিশ মস বলা হয়, জ্যামাইকা এর মতো উষ্ণ জলে সংগ্রহ করা হয়। এর আইরিশ সমকক্ষের মতো, জ্যামাইকান সি মস বিভিন্ন রঙে আসে, তবে এর চেহারা পাতলা এবং শাখার মতো। এটি আইরিশ মসের মতো পুষ্টিগুণ থাকতে পারে, তবে এটি চাষ করার ক্ষমতার কারণে নিম্ন-মানের ফসল বাজারে আসতে পারে।

চন্দ্রাস ক্রিস্পাস, একটি আইরিশ সুপারফুড, ১৮০০-এর দশকে আইরিশ দুর্ভিক্ষের সময় পেট ভরানোর মাধ্যমে জনপ্রিয় হয়ে ওঠে। এটি শুধুমাত্র এর ঠান্ডা, প্রাকৃতিক, পাথুরে পরিবেশে জন্মায়, যা চাষের সম্ভাবনাকে দূর করে। এটি মেইন, গ্রেট ব্রিটেন, কানাডা এবং অবশ্যই আয়ারল্যান্ডের জলে সংগ্রহ করা যেতে পারে। এর স্ট্রিংগুলি জ্যামাইকান সি মসের তুলনায় ঘন এবং গুল্মের মতো দেখায়।



সি মসের একটি সার্ভিংয়ে গড়ে নিম্নলিখিত পুষ্টি উপাদান থাকে:

- ক্যালসিয়াম: ৭.২ মিলিগ্রাম
- কপার: ০.০২ মিলিগ্রাম
- আয়োডিন: ৪৭ ffig
- আয়রন: ০.৮৯ মিলিগ্রাম
- ম্যাঙ্গানিজ: ০.০৩৭ মিলিগ্রাম
- ম্যাগনেসিয়াম: ১৪.৪ মিলিগ্রাম
- ফসফরাস: ১৫.৭ মিলিগ্রাম
- পটাসিয়াম: ৬.৩ মিলিগ্রাম
- সেলেনিয়াম: ০.০৭ ffig
- সোডিয়াম: ৬.৭ মিলিগ্রাম
- সালফার: ডেটা পাওয়া যায়নি
- জিঙ্ক: ০.১৯৫ মিলিগ্রাম
- ভিটামিন সি: ০.৩ মিলিগ্রাম
- ভিটামিন এ: ১১.৮ IU
- ভিটামিন ই: ০.০৮৭ মিলিগ্রাম
- ভিটামিন কে: ০.৫ ffig
- ভিটামিন বি৬: ০.০০৭ মিলিগ্রাম
- থায়ামিন (ভিটামিন বি১): ০.০০২ মিলিগ্রাম
- নিয়াসিন (ভিটামিন বি৩): ০.০৫৯ মিলিগ্রাম
- রিবোফ্লাভিন (ভিটামিন বি২): ০.০৪৭ মিলিগ্রাম
- ভিটামিন বি৯ (ফোলেট): ১৮.২ ffig
- প্যানটোথেনিক অ্যাসিড (ভিটামিন বি৫): ০.০১৮ মিলিগ্রাম
- কোলিন (ভিটামিন বি কমপ্লেক্সের মতো): ১.২৯ মিলিগ্রাম
- বিটা ক্যারোটিন (শরীর দ্বারা ভিটামিন এ-তে রূপান্তরিত)।





বাড়িতে সি মস জেল তৈরি করার পদ্ধতি:

- ১) এক মুঠো শুকনো সি মস নিন এবং ভালোভাবে ধুয়ে ফেলুন।
- ২) ফিল্টার্ড বা স্প্রিং ওয়াটারে ৪-১২ ঘন্টা ভিজিয়ে রাখুন (তিক্ততা কমাতে একটি লেবুর টুকরো যোগ করুন)।
- ৩) ভিজানোর পরে, প্রসারিত সি মসকে আরও পানির সাথে ব্লেন্ড করুন যতক্ষণ না মিশ্রণটি সম্পূর্ণ মসৃণ এবং জেলির মতো হয়। আপনার পছন্দসই ঘনত্ব অনুযায়ী সামঞ্জস্য করুন।
- ৪) জেলটি একটি এয়ারটাইট পাত্রে ফ্রিজে সংরক্ষণ করুন। এটি ৩-৪ সপ্তাহ পর্যন্ত স্থায়ী হয়।

রেসিপি:

স্মুদি - সি মস জেলকে স্মুদির বেস হিসাবে ব্যবহার করুন এবং ফল ও সবজি মিশিয়ে একটি সুস্বাদু পানীয় তৈরি করুন!

ডেজার্ট - কনডেন্সড মিল্ক, বরফ এবং ভ্যানিলা এক্সট্রাক্টের সাথে ব্লেন্ড করে একটি মিষ্টি ট্রিট তৈরি করুন! সংরক্ষণের জন্য এটি একটি পাত্রে ফ্রিজে রাখুন।

জ্যাম - একটি সসপ্যানে আপনার পছন্দের তিন কাপ ফল, দুটি টেবিল চামচ ম্যাপেল সিরাপ এবং একটি লেবুর রস নিয়ে কম আঁচে ফুটান। ৫ মিনিট পর ফলটি ম্যাশ করুন এবং আরও দশ মিনিট ধরে নিয়মিত নাড়তে থাকুন। আঁচ বন্ধ করুন এবং $\frac{1}{4}$ কাপ সি মস জেল মিশিয়ে দিন। ঠান্ডা হওয়ার পরে জ্যামটি একটি এয়ারটাইট পাত্রে সংরক্ষণ করুন এবং এক সপ্তাহ পর্যন্ত ফ্রিজে রাখুন বা দীর্ঘ সময় সংরক্ষণের জন্য ফ্রিজে রাখুন।





KNOW YOUR RIGHTS

IF YOU SUSPECT ICE IS AT YOUR DOOR: WHAT CAN YOU DO?



DO NOT OPEN THE DOOR

Ask ICE if they have an arrest warrant SIGNED BY A JUDGE and to slide it under the door.



KEEP SILENT

You have the right to remain silent. If an immigration agent confronts you, tell him: "I use my right under the fifth amendment, I have the right to remain silent"



DO NOT SIGN ANYTHING

Do not sign anything that the immigration agents give you, or hand over your personal documents (especially your passport.)



NOTIFY SOMEONE

Call a loved one or a **trusted lawyer** immediately. You can also call 311 to report it to the city of New York. When you do so, ask to speak to a representative, do NOT call 911.



RECORD IT

You or someone present should take photos and / or record videos of everything you see or hear EXCEPT the people at risk. Send footage to yourself, and/or nycicewatch@gmail.com & (716) 241-1979.



MAKE A PLAN

Memorize the phone number of a trusted lawyer or a loved one, give them copies of your identification, and make plans for someone to take care of your children. You can fight your deportation case with a trusted lawyer and maybe get bail. Talk to friends and neighbors and educate them about their rights. Post this by your door and refer to it if needed.

(adapted from United We Dream and Make the Road NY)



JUDICIAL WARRANT VS. ADMINISTRATIVE WARRANT

The 4th Amendment of the Constitution protects against search, seizure, and arrest without probable cause and does not permit police or Immigration & Customs Enforcement (ICE) agents to enter homes without judicial warrants or consent. Judicial warrants can include arrest warrants (to arrest a specific person) or search warrants (to search a home, for example).

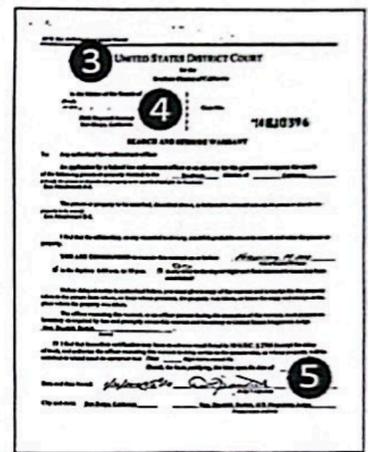
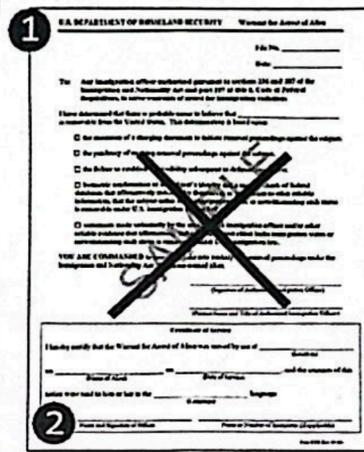
1 WARNING: It is very rare that ICE would be able to obtain a judicial warrant. ICE agents sometimes present a document that says "warrant" on it but is not a judicial warrant. In order to be prepared, here's how to know the difference!

Administrative Warrant
Does NOT allow ICE entry

1. May have "U.S. Department of Homeland Security" at the top
2. Signed by an ICE agent or supervisor NOT by a judge

Judicial Warrant
Does allow ICE entry

3. Issued by a court
4. Must have your name and address spelled correctly
5. Must be signed by a JUDGE



IF YOU SEE ICE, CONTACT NYC ICEWATCH
 @NYCICEWATCH • (716) 241-1979

MUTUAL



AID



SCIENTIFIC



SOCIALISM

**MUTUAL
AID AND
SCIENTIFIC
SOCIALISM**



massmutualaid@gmail.com



opencollective.com/massmutualaid



@massmutualaid



Kensington, Brooklyn

**যোগাযোগ করুন এবং
জড়িত হোন!**