



VOLUME 2  
FEBRUARY 2025

monthly



02.01.25

Mutual Aid And Scientific Socialism

Kensington, Brooklyn

BANGLA TRANSLATION



# কমিউনি (টি) জম

By Jonas King

মানুষ ভাবে পুঁজিবাদ এবং সাম্যবাদ মধ্যে বিতর্ক একটি অর্থনৈতিক বিতর্ক। কিন্তু এ বিতর্ক কোনো অর্থনৈতিক বিতর্ক নয়। এ বিতর্কের মূল বিষয় মানুষের প্রকৃতি। যে শ্রমিকরা তাদের শ্রেণীকে বিশ্বাসঘাতকতা করে এবং ভুলভাবে পুঁজিবাদের পক্ষে সায় দেয় তারা ভাবে মানুষ হচ্ছে লোভী, স্বার্থপর, এবং প্রতিযোগিতার মাধ্যমে খালি উন্নয়ন করতে পারে। তারা বিশ্বাস করে যে সবচেয়ে সফল অর্থনৈতিক মডেলটি মানুষের লোভকে কাজে লাগায় এবং আমাদের উচিত সর্বোচ্চ চেষ্টা করা যাতে সবাই ব্যক্তিগত লাভের জন্য একে অপরকে শোষণ করে।

দুর্ভাগ্যবশত পুঁজিবাদীদের জন্য, এই "মানুষের প্রকৃতি" যুক্তিটি দাসপ্রথা, উপনিবেশবাদ, পিতৃতন্ত্র, এলজিবিটি বিরোধী rhetoric ইত্যাদি ব্যবস্থাকে ন্যায্যতা দেওয়ার জন্য ব্যবহার করা হয়েছে। "মানুষের প্রকৃতি" স্থির নয়, এটি শব্দ সময়ে বিকশিত এবং পরিবর্তন হয়। এই পরিবর্তনের প্রাথমিক শক্তি হলো নিপীড়িত মানুষের তাদের নিপীড়কদের বিরুদ্ধে সংগ্রাম করা।

সমাজতন্ত্রী, সাম্যবাদী, নৈরাজ্যবাদী এবং অন্যান্য সকল বামপন্থীরা বিশ্বাস করে যে মানবতা দীর্ঘকাল ধরে "যোগ্যতমের বেঁচে থাকা" থেকে বিবর্তিত হয়েছে এবং আমাদের বিবর্তন নির্ভর করে কমিউনিটির উপর, প্রতিযোগিতার উপর নয়। আমরা বিশ্বাস করি যে মানুষ প্রাকৃতিকভাবে লোভী, স্বার্থপর এবং অহংকারী নয়, বরং তাদেরকে এইভাবে কাজ করতে প্ররোচিত করা হয়েছে পুঁজিবাদী ব্যবস্থার দ্বারা, যা অসীম শ্রেণীভিত্তিক শ্রেণীশোষণ এবং শ্রেণীসংগ্রাম তৈরি করে। (cont.)

আমরা বিশ্বাস করি যে যখন বিশ্বের শ্রমিকরা কারখানাগুলির নিজেরা নিয়ন্ত্রণ গ্রহণ করবে, ভাড়াটেরা তাদের বিল্ডিংগুলির নিজেরা নিয়ন্ত্রণ নেবে এবং শাসক শ্রেণীর পরজীবীরা ক্ষমতা থেকে উৎখাত হবে, তখনই মানবতা আমাদের প্রকৃত সম্ভাবনা পূরণের জন্য বিবর্তিত হবে, কারণ আমরা উদার, পরিশ্রমী, দয়ালু, প্রেমময় এবং নিরাপদ কমিউনিটি গড়ে তুলব।





all photos by @vioblet go to vioblet.com for more

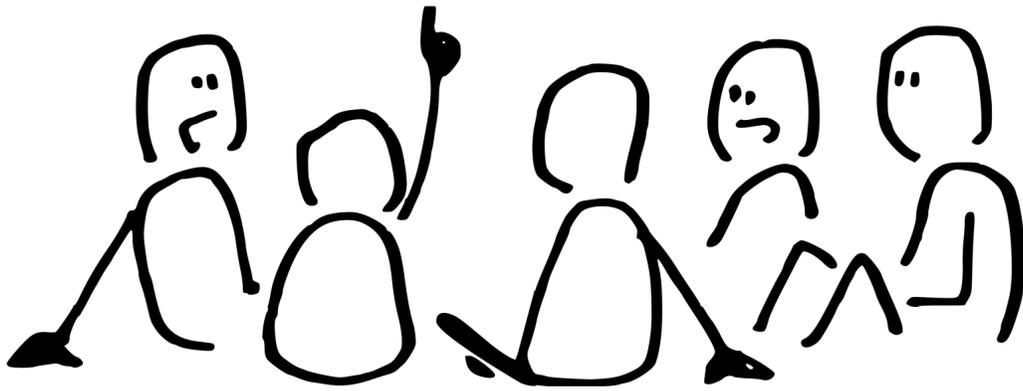




# সমাজতন্ত্রকে বৈজ্ঞানিক কী করে?

By Violet Burburan

এম.এ.এস.এস.-এর দুইটা এস বৈজ্ঞানিক সমাজতন্ত্র (Scientific Socialism) বোঝায়। অনেক মানুষ প্রশ্ন করে: এর অর্থ কী? সংক্ষেপে বলতে গেলে: সমাজতন্ত্র তখনই বৈজ্ঞানিক হয়ে যখন আমরা একটি আদর্শিক নিখুঁত সমাজের কল্পনার পরিবর্তে বাস্তবের অর্থনৈতিক এবং বস্তুগত অবস্থার বিশ্লেষণ করি। এই পদ্ধতিটি আমাদেরকে দেখায় সমাজ কীভাবে সময়ের সাথে পরিবর্তন হয়, এবং আমাদের দেখায় যে সমস্যাগুলি সাধারণত তৈরি হয় যখন অল্প কিছু মানুষ সবচে বেশি সম্পদের মালিক হয় এবং বাকিরা তাদের জন্য কাজ করে। বস্তুগত বিশ্লেষণের মাধ্যমে আমরা জানি যে অগ্রগতি ঘটে শ্রমিকদের শোষণের বিরুদ্ধে সংগ্রামের মাধ্যমে, যার মাধ্যমে সমষ্টিগত মালিকানা এবং ভাগাভাগি সম্পদের উপর ভিত্তি করে ব্যবস্থা তৈরি হয়।



ঠিক আছে, তাহলে  
এটি আসলে কেমন  
দেখাবে?

## ১. সমাজ বিশ্লেষণ: 'বৈজ্ঞানিক' অংশ

### ১. সমাজ বিশ্লেষণ: 'বৈজ্ঞানিক' অংশ

সত্যিকারভাবে সহায়ক হতে গেলে আপনাকে জানতে হবে কোথায় এবং কীভাবে আপনার প্রয়োজন। নিপিড়িত কমিউনিটি প্রবেশ করলে আপনি বসবেন, শুনবেন, প্রশ্ন করবেন এবং সব দিক শুনবেন, আপনি এমনভাবে প্রবেশ করবেন না যে আপনি তাদের সব সমস্যা জানেন এবং সমাধানও জানেন। আপনার চারপাশের বিশ্ব, আপনার মুখোমুখি হওয়া সমস্যাগুলি, আপনার প্রতিবেশীর সমস্যাগুলি, ডেলি ম্যানের সমস্যা, কোণায় যে মানুষটি হ্যাটপ্যাটছেন তার সমস্যা দেখেন। এই আলাদা ব্যক্তিগত সংগ্রামগুলো আসলে বৃহত্তর সংগ্রামের অংশ। কাজ, টাকা এবং ক্ষমতার বণ্টন নিয়ে গবেষণা করে বড় ধরনের ব্যবস্থাগত অসাম্য খুঁজে বের করুন, যাতে এই সমস্যাগুলোর মূল কারণ বুঝতে পারেন। মার্কসবাদী বিশ্লেষণ পদ্ধতিকে বলা হয় দ্বন্দ্বিক বস্তুবাদ। শুধু বস্তুগত অবস্থা নিয়ে গবেষণা এবং কাজ করাই নয়, আমরা দ্বন্দ্ব নিয়েও গবেষণা এবং কৌশল তৈরি করি। শ্রমিকরা কোথায় শক্তিশালী? পুঁজিপতি শ্রেণী কোথায় দুর্বল? প্রতিটি শ্রেণীর বিপরীত এবং দ্বন্দ্বপূর্ণ প্রয়োজনীয়তাগুলো কী এবং কীভাবে আমরা সেগুলোকে মানবতার অগ্রগতির জন্য ব্যবহার করতে পারি?





## ২. সমস্যা চিহ্নিত করুন: 'কেন?' এর বের করুন

মানুষের সমস্যাগুলো (বস্তুগত অবস্থা) পর্যবেক্ষণ করার পরে, গভীরভাবে ভাবুন কেন? কেন ট্রেনে একজন মানুষ ঘুমাচ্ছে? আপনি যদি দুই দিন ধরে না খেয়ে থাকেন, তাহলে প্রকাশ্যে আপনি কীভাবে আচরণ করবেন? কেন এমন একটি নিরাপত্তা জাল নেই যেখানে সম্পদ রয়েছে, যা মানুষকে মৌলিক প্রয়োজনীয়তার অভাবে আবেগগত এবং দুর্বল অবস্থায় পড়তে বাধা দেয়? এই প্রশ্নগুলো পুঁজিবাদের শোষণমূলক প্রকৃতিতে প্রোথিত ব্যবস্থাগত সমস্যাগুলোর দিকে ইঙ্গিত করে। এই ব্যক্তিগত সংগ্রাম এবং বৃহত্তর সামাজিক ব্যর্থতার মধ্যে সংযোগগুলি আমাদের বিপ্লবের দিকে পরিচালিত করবে।

## ৩. মানুষকে সংগঠিত করুন: সম্মিলিত শক্তি গড়ে তোলা

ইউনিয়ন, বিশ্ববিদ্যালয়, প্রতিবাদ গ্রুপ এবং কর্মীদের গড়ে তুলুন এবং একত্রিত করুন। সম্মিলিত পদক্ষেপের মাধ্যমে সমর্থন এবং সংখ্যা বাড়ান। নিজেকে এবং আপনার প্রতিবেশীদের শিক্ষিত করুন যে আমাদের সকল সংগ্রাম কীভাবে পরস্পর সংযুক্ত এবং এর পিছনে কারণ কী (আধিপত্য এবং শোষণের ব্যবস্থা)। তথ্য সংক্রান্ত দলিল তৈরি করুন, সমাবেশ আয়োজন করুন, শিক্ষামূলক আলোচনা এবং সম্প্রদায় ও কমরেডেরই (বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক) এর জায়গা তৈরি করুন যাতে সমর্থন বাড়ানো যায় এবং আরও বেশি মানুষকে কাছে আনা যায়। শিক্ষা দিন, উদ্বুদ্ধ করুন এবং সংগঠিত করুন!

## ৪. ব্যবস্থা পরিবর্তন করুন: ভেঙে ফেলে নতুন করে গড়ুন

বর্তমান ব্যবস্থার বাইরে কাজ করে এমন সমর্থন নেটওয়ার্ক তৈরি করুন, যাতে বিপ্লবের অপেক্ষায় শক্তি গড়ে তোলা যায় এবং সম্মিলিত সচেতনতা বাড়ানো যায়; যেমন—নির্ভরযোগ্য এবং উদ্দেশ্যমূলক পারস্পরিক সহায়তা, কমিউনিটি ফিজ/প্যান্ড্রি/টুলকিট, প্রতিবেশী জোট ইত্যাদি। কমিউনিটি-চালিত স্বাস্থ্য ক্লিনিক, রোগ স্ক্রিনিং, সম্প্রদায়ের প্রয়োজন অনুযায়ী চাইল্ডকেয়ার প্রোগ্রাম এবং ব্যাপক শিক্ষা উদ্যোগ স্থাপন করুন। বিপ্লবী শ্রমিক ইউনিয়ন, ভাড়াটিয়া ইউনিয়ন এবং ছাত্র ইউনিয়ন সংগঠিত করুন যাতে শ্রমিক শ্রেণীর শক্তি একত্রিত হয়। এই প্রোগ্রামগুলো শেষ পর্যন্ত একটি ভ্যানগার্ড পার্টিতে সমর্থন করার জন্য কেন্দ্রীভূত হওয়া উচিত। লেনিনের মতে, ভ্যানগার্ড পার্টির উদ্দেশ্য হলো শ্রমিক শ্রেণীর একনায়কত্ব প্রতিষ্ঠা করা; অর্থাৎ শ্রমিক শ্রেণীর শাসন। শাসক শ্রেণীর পরিবর্তন, পুঁজিপতি শ্রেণী থেকে শ্রমিক শ্রেণীতে, সমাজের পূর্ণ বিকাশ সম্ভব করে তোলে।





# প্রাকৃতিক চিকিৎসা

By Nathaniel Walcott

পুঁজিবাদে, চিকিৎসা ব্যবস্থা আমাদের শরীর থেকে লাভ করার জন্য তৈরি। মানুষের শক্তিশালী এবং সুস্থ রাখা কর্পোরেশনের জন্য লাভজনক নয়, তাই তারা আমাদের অসুস্থ হতে দেয় এবং তারপর "ঔষধ" বিক্রি করে। আমাদের জীবনের ওপর নিয়ন্ত্রণ ফিরে পাওয়ার বৃহত্তর আন্দোলনের অংশ হিসেবে—যেমন কর্মক্ষেত্র, বাসস্থান, নিরাপত্তা এবং সম্প্রদায়—আমাদের নিজেদের শরীরের ওপর নিয়ন্ত্রণ ফিরে পাওয়ার জন্যও লড়াই করতে হবে। আমাদের শরীরের স্বাস্থ্যের দায়িত্ব নেওয়ার একটি উপায় হলো খাদ্যকে ঔষধ হিসেবে দেখা।

রসুন, আদা, হলুদ, মিসো, ডালিম এবং মধুর মতো সাধারণ ভেষজ খাবার ব্যবহার করে আমরা সহজেই আমাদের জীবনে নিরাময় প্রক্রিয়া যোগ করতে পারি। এখানে দুটি রেসিপি দেওয়া হলো, যা আপনি বাড়িতে সহজেই তৈরি করতে পারেন:

## অতিরিক্ত শক্তিশালী আদা চা

আদা সবচেয়ে বেশি পরিচিত তার শক্তিশালী অ্যান্টিভাইরাল গুণের জন্য। পশ্চিমা চিকিৎসায় নিরাপদ অ্যান্টিভাইরালের বিকল্প খুব কম, তাই আদা বিশেষ। এটি অ্যান্টিবায়োটিকেরিয়াল এবং অ্যান্টি-ইনফ্লেমেটরি হিসেবেও কাজ করে এবং হৃদয়ের স্বাস্থ্যের জন্যও ভালো। গুঁড়ো আদা ঔষধি গুণে কম শক্তিশালী, তাই প্যাকেটজাত আদা চা ব্যবহার করবেন না!

সবচেয়ে শক্তিশালী আদা চা তৈরি করতে প্রায় ২ ইঞ্চি তাজা আদার মূল নিন। আদার খোসা ছাড়িয়ে ব্লেন্ডারে ১.৫ কাপ পানির সাথে মিশিয়ে ফেনাযুক্ত রস তৈরি করুন। (যদি ব্লেন্ডার না থাকে, কুচি করা আদা পানিতে ব্যবহার করুন।) তারপর এই রসটি একটি ছোট পাত্রে গরম করুন, ঢেকে ৫ মিনিট সিদ্ধ করুন এবং একটি ছাকনি দিয়ে ছেকে নিন।

এটি খুব শক্তিশালী এবং মসলাযুক্ত হবে। যদি খুব শক্তিশালী লাগে, পানি মিশিয়ে পাতলা করতে পারেন। স্বাদ অনুযায়ী মধু এবং/অথবা লেবু যোগ করুন। এই শক্তিশালী আদা চা পেটের ভাইরাস, সাধারণ পেট ব্যথা এবং অস্বস্তি কমাতে সাহায্য করে। এটি বমি বমি ভাব, শ্বাসযন্ত্রের ভাইরাস এবং সামগ্রিক ইমিউন স্বাস্থ্যের জন্যও ভালো। যদি আপনার কোনো সক্রিয় ইনফেকশন থাকে, দিনে ৪-৫ কাপ পান করুন।





## ভেষজ স্টিম

ভেষজ স্টিম সর্দি, কাশি, সাইনাস ইনফেকশন এবং হাঁপানির চিকিৎসার একটি ঐতিহ্যবাহী পদ্ধতি, যা প্যালিওলিথিক যুগ (৩০ লক্ষ বছর আগে) থেকে চলে আসছে। এটি বন্যা বা বায়ু দূষণের ধোঁয়ার প্রভাব কমাতেও সাহায্য করে।

আপনার রান্নাঘরের মসলা থেকে এক বা একাধিক ভেষজ বেছে নিন, যেমন পুদিনা, সেজ, রোজমেরি, থাইম, ওরেগানো, দারুচিনি, লবঙ্গ এবং তুলসী। প্রথমে একটি পাত্রে পানি ফুটান, তারপর একটি বড় তাপ-সহনশীল বাটিতে ঢালুন (প্লাস্টিক নয়)। গরম পানিতে এক মুঠো ভেষজ ছড়িয়ে দিন এবং ১০ মিনিট ভিজতে দিন। আপনার মুখ বাটির ওপর রাখুন এবং মাথার ওপর একটি তোয়ালে দিন। যদি খুব গরম লাগে, কিছু ঠান্ডা পানি যোগ করুন যাতে এটি স্টিম দেয় কিন্তু আরামদায়ক থাকে। চোখ বন্ধ করে ১০ মিনিট ধরে এই স্টিম নিশ্বাসের সাথে গ্রহণ করুন।

অনেক ফার্মাসিউটিক্যাল ওষুধ মূলত ভেষজ উদ্ভিদ থেকে তৈরি। উদাহরণস্বরূপ, অ্যাসপিরিন স্যালিসিলিক অ্যাসিড থেকে তৈরি, যা উইলো গাছের ছাল থেকে আসে। এই ঐতিহ্যবাহী জ্ঞান বজায় রাখা গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটি একটি সক্রিয় এবং প্রতিরোধমূলক যত্নের ভিত্তিতে গড়ে ওঠা ব্যবস্থার জন্য আমাদের লড়াইয়ের অংশ। আমাদের কমরেডদের শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রাখতে এবং উন্নত করতে উৎসাহিত করতে হবে, যাতে আমরা আমাদের লড়াইয়ে যতটা সম্ভব কার্যকর হতে পারি।

MUTUAL



AID



SCIENTIFIC



SOCIALISM

**MUTUAL  
AID AND  
SCIENTIFIC  
SOCIALISM**



massmutualaid@gmail.com



opencollective.com/massmutualaid



@massmutualaid



Kensington, Brooklyn

MUTUAL



AID



SCIENTIFIC



SOCIALISM

# MUTUAL AID AND SCIENTIFIC SOCIALISM



massmutualaid@gmail.com



opencollective.com/massmutualaid



@massmutualaid



Kensington, Brooklyn