

# COMMUNITY NEWS

*views of the community*

Published by Community News USA Inc. • [www.communitynews24.com](http://www.communitynews24.com) • Price: \$1



স্বাধীনতা দিবসের শুভেচ্ছা  
বার্তায় 'সুস্থ নির্বাচন' প্রসঙ্গ  
তুলগেন বাইডেন

বন্ধ হয়ে যাওয়া সিলিকন  
ভ্যালি ব্যাংক কিনল  
ফাস্ট সিটিজেন্স ব্যাংক



- এবার পেলে-ম্যারাডোনাৰ পাশে মেসি
- প্ৰবাসী বাংলাদেশিদেৱ স্বাধীনতা দিবস উদযাপন
- সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে অ্যাকাউন্ট খুলতে লাগবে অভিভাৱকদেৱ সম্ভতি !

# FAMILY HEALTH CARE PLAZA

চার্চ-ম্যাকডোনাল্ডের নিকটেই - মহিলাদের জন্য বিশেষ ব্যবস্থা

AZRA WASTI MD

MELISSA HUTT MD

Pediatrics & Adolescent

FOUZIA SYED MD

General Practice (Adult)

- \* TAKES MEDICAID, HEALTH PLUS AND ALL OTHER MAJOR INSURANCES
- \* 24 HRS CONTACT WITH DOCTORS
- \* OPEN MONDAY TO SATURDAY
- আমরা মেডিকেইড, হেলথ প্লাস সহ সব ধরণের  
মেজন ইন্সুরেন্স প্রাইভেট এবং অন্যান্য সহায়তা  
করি।
- \* তাঙ্গারের সাথে ২৪ ঘণ্টাই মেগামোগ সহায়।
- \* সোম মধ্যে শনিবার খোলা।

PLEASE CALL FOR APPOINTMENT  
718-859-5171, 718-859-9171

834 CONEY ISLAND AVENUE  
(CORNER OF DITMAS AVENUE)  
BROOKLYN, NY 11218  
AFFILIATED WITH METHODIST  
HOSPITAL & CONEY ISLAND  
HOSPITAL, BROOKLYN, NY

ডাঃ আজরা ওয়াস্তি

ডাঃ মেলিসা হাট

পেডিয়াট্রিক্স এন্ড এডোলেসেন্ট

ডাঃ ফৌজিয়া সাইয়িদ

জেনারেল প্র্যাকটিস (এডান্স)

## হোম কেয়ার



এতে কোন  
প্রশিক্ষণের  
প্রয়োজন নেই।  
এবং আমরা কোন  
ফি চার্জ করি না।

আপনার আত্মীয় স্বজন,  
আপনজন ও অন্যান্যদের  
সেবা দিয়ে অর্থ উপার্জন করুন



বেশি ঘন্টা ও  
সর্বোচ্চ পেমেন্ট পাবার  
জন্য আজই কল করুন



Mamun Ur Rashid  
President  
917-476-8914

**Brooklyn Office**  
375 McDonald Ave  
Brooklyn, NY 11218

Tel : 718-633-1112  
Fax : 718-633-1117

Email : [help.prohealthhomecare@gmail.com](mailto:help.prohealthhomecare@gmail.com)



## PROHEALTH HOME CARE

(Ordinary People, Extra Ordinary Care)

# স্বাধীনতা দিবসের শুভেচ্ছা বার্তায় 'সুষ্ঠু নির্বাচন' প্রসঙ্গ তুললেন বাইডেন



## কমিউনিটি নিউজ

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের পক্ষ থেকে বাংলাদেশের প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা এবং অন্যগুলকে স্বাধীনতা লিখসের অভেজা জানিয়েছেন প্রেসিডেন্ট জো বাইডেন। অভেজা বার্তার বাইডেন অবাধ ও সুষ্ঠু নির্বাচনের প্রতি সুই দেশের জনপ্রের গভীর মৃদ্দযোগের কথা উল্লেখ করেন।

গত ২১ মার্চ এই অভেজা বার্তা পাঠানো হচ্ছে। আজ ঢাকায় মার্কিন দূতাবাস এ তথ্য জানায়।

অভেজা বার্তার মার্কিন প্রেসিডেন্ট বলেন, বাংলাদেশের জনপ্রে স্বাধীনতা ও স্বাধীনতার মূল্য গভীরভাবে অনুধাবন করেন। কর্তৃপক্ষ, ১৯৭১ সালে তারা তাদের নির্জনের ভাগ্য বেছে নিতে এবং নিজর তায়ার কথা কথা জন্য সাহসের সঙ্গে শক্তাই করেছিলেন।

বাইডেন বলেন, বাংলাদেশ যখন তার প্রবর্তী নির্বাচনের কাছাকাছি সময়ে আসছে, তখন আমি মনে করিয়ে দিতে চাই যে আমাদের উভয় দেশের অন্যগুল গণতন্ত্র, সমতা, মানবাধিকারের প্রতি সম্মত এবং অবাধ ও সুষ্ঠু নির্বাচনের প্রতি গভীর মুদ্দাবোধ রাখে।

মার্কিন প্রেসিডেন্ট বলেন, শান্তিকল কার্যক্রমে স্বচ্ছত্বের বড় অবদানকারী হিসেবে স্বতন্ত্রে ঝুঁকিপূর্ণদেশ রাজকার বাংলাদেশের প্রদর্শিত অভিকারকে সামুদ্রিক জানায় যুক্তরাষ্ট্র। এছাড়া আবক্ষণ প্র্যান মহী পর্যায়ের হৌথ অবোধনের জন্য আমরা বাংলাদেশকে ধনবাদ জানাই। মোহিজাদের আবাস দেওয়ায় বাংলাদেশের উদারতার প্রশংসন করেন বাইডেন।

তিনি বলেন, বাংলাদেশ তাদের সীমান্ত খুলে দিয়ে প্রায়

১০ শাখ মোহিজা শরণার্থীকে স্বাগত জানিয়েছে। আপনাদের সহানুসৃতি এবং উদারতা বিশ্বের জন্য একটি উদাহরণ হ্যাপন করেছে। আমরা মোহিজা শরণার্থী সংকটের দীর্ঘযোৱাদি সমাজান পুঁজি বের করা এবং সংকটের নির্মাণেয়াদি সমাজান পুঁজি বের করা এবং অপরাধীদের অব্যবসিহিতার জন্য অধীকারাবদ।

৫০ বছরের বেশি সময়ের বাংলাদেশ-যুক্তরাষ্ট্রের সম্পর্কের অভ্য উল্লেখ করে মার্কিন প্রেসিডেন্ট বলেন, আমাদের ৫০ বছরের বেশি কুটৈতিক সম্পর্কে সুই দেশ একসঙ্গে অনেক কিছু অর্জন করেছে।

এর মধ্যে আছে অর্থনৈতিক উন্নয়ন অ্যাগ্রিটি, অনগ্রেস মধ্যে সম্পর্ক জোড়দার, বৈশ্বিক বাণ্য ও জলবায়ু সমস্যা মোকাবিলা, মোহিজা শরণার্থীদের মানবিক প্রতিক্রিয়া অবস্থানাবিস্তৃত এবং প্রতিক্রিয়া।

## কমিউনিটি নিউজ

অনলাইনে পড়তে ভিজিট করুন

**www.communitynews24.com**

# বন্ধ হয়ে যাওয়া সিলিকন ভ্যালি ব্যাংক কিনল ফাস্ট সিটিজেনস ব্যাংক

আমান্তরে সংকটে থেকে পড়া মুক্তরাট্রির সিলিকন ভ্যালি ব্যাংক (এসভিবি) কিনে নিয়েছে আবেক মার্কিন অর্থিক প্রতিষ্ঠান ফাস্ট সিটিজেনস ব্যাংকেশেরাস। এর ফলে সিলিকন ভ্যালি ব্যাংকের আমান্তকারীরা হ্রাসিত্বাবে ফাস্ট সিটিজেনস ব্যাংকের আমান্তকারী হবেন।

যদিও চলাই মাসের কর্তৃতে এসভিবির বিপর্যয় অন্যান্য প্রতিষ্ঠানের মুক্তি শৈলীতা সম্পর্কে শকার উন্নত এক বিশুল্বত্ব ব্যাংকের সেবার স্বত্ত্বালোচনাতে স্টার্ট পতের সৃষ্টি করেছিল। সোমবার (২৭ মার্চ) এক প্রতিষ্ঠানের এই তথ্য জানিয়ে ত্রিপল সর্বোন্মাধ্যম বিবিসি।

এর আগে ব্যাংকখাতে বৈশ্বিক অঙ্গীকৃত মধ্যে বিপর্যয়ের মধ্যে পড়া সুইজেরিয়ানের অন্যতে বড় অর্থিক প্রতিষ্ঠান গ্রেটিট সুইস ব্যাংকে কিনে নিয়েছিল বৃহত্তম সুইস ব্যাংক ইউনিয়ন। মূলত অর্থিকখন নিয়ে উৎপন্নের জেনে সুইজেরিয়ান সরকারের মধ্যস্থায় গ্রেটিট সুইস কিনে নেও সুইস এই ব্যাংকিং জার্জাট।

বিবিসি বলছে, চলতি মাসের কর্তৃতে সিলিকন ভ্যালি ব্যাংকের (এসভিবি) বিপর্যয়ের পর দেউলিয়া হয়ে যায় সিলিকনের ব্যাংক নামে মুক্তরাট্রির আবরণ একটি অর্থিক প্রতিষ্ঠান। আর তাই ক্যান্সেলেপ্যারানের মধ্যে উৎপন্ন ব্যাংক স্টার্ট এখনও রায়ে পেছে এবং এর জেনে গত কর্তৃতার ব্যাংক পেমার ব্যাংকখন্দে করে পেছে।

২০০৮ সালের অর্থিক সংকটের পর থেকে এই সুই ব্যাংকের বিপর্যয় মুক্তরাট্রি ব্যাংকখন্দে সবচেয়ে বড় ব্যর্থ।

সর্বোন্মাধ্যমটি বলছে, সিলিকন ভ্যালি ব্যাংক কিনে



সেগুন এই চূক্ষিটি ঘোষণা করে ইউএস কেডারেল ডিপোজিট ইন্সুরেল কর্পোরেশন (এফডিআইসি)। যেখানে এই টেকনোজুলি অধীনে, সিলিকন ভ্যালি ব্যাংকের ১৭ টি সাথেক শাখার সবগুলোই সোমবার ফাস্ট সিটিজেনস গ্র্যান্ডের অধীনে স্থান।

এছাড়া এসভিবি গ্রাহকদের আবেক বর্তমান শাখা ব্যবহার করে ব্যাংকিং কার্যক্রম চালিয়ে যাওয়ার পরামর্শও দেওয়া

হয়েছে। মূলত ফাস্ট সিটিজেনস ব্যাংক থেকে তাদের

অ্যাকাউন্ট সম্পর্কে অন্তর হ্রাসজনিত হয়েছে বলে সোমিচ না পাওয়া পর্যন্ত তারা বর্তমান শাখা ব্যবহার করবেন।

বিবিসি বলছে, নর্থ ক্যান্সেলেপ্যার মেলে-ডিটিক ফাস্ট সিটিজেনস গ্র্যান্ডের আবেক বলে থাকে। সাম্প্রতিক বছরগুলোতে সম্প্রযুক্ত ব্যাংকগুলোর বৃহত্তম ক্রেতাদের মধ্যে একটি হয়ে উঠেছে এই ব্যাংকটি।

## সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে অ্যাকাউন্ট খুলতে লাগবে অভিভাবকদের সম্মতি!

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে অ্যাকাউন্ট খুলতে লাগবে অভিভাবকদের সম্মতি।

বর্তমানে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম জীবনে একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ হয়ে উঠেছে।

প্রাণ ব্যক্তিদের পাশাপাশি অস্থান ব্যক্তিসহ সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে চালু করছে সিঙ্গুলার অ্যাকাউন্ট। এছাড়া পিভিসি প্ল্যাটফর্মে অ্যাকাউন্ট খোলার জন্য ন্যূনতম বয়স-সীমা খুলে আ বাড়াই করা হয় না অধিকার্থক ক্ষেত্রেই। এর জেনে অভিভাবকদের সম্পত্তি ছাড়াই অ্যাকাউন্ট চালু করে বসে নাবালক-নাবালিকারাও। ফলে এর থেকে পরিচালন পেতেই আমেরিকান একটি প্রদেশ নিয়ে এসেছে সুন্দর একটি আইন।

অভিভাবকদের সম্পত্তি ছাড়া যাতে অস্থান ব্যক্তি অ্যাকাউন্ট খুলতে না পারে সেলিকে রাখা হবে বাড়িত নজর। তবে আইন পাস হলেও এখনই তা কার্যকর হচ্ছে না। আগস্ট ২০২৪ সালের মার্চ থেকে কার্যকর হবে নতুন এ আইন। এ আইন অন্তর্ভুক্ত ১১ বছরের কম বয়সীদের সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে অ্যাকাউন্ট খুলতে সেলে লাগবে অভিভাবকদের সম্মতি।

গেল কয়েক বছরে অভিভাবকদের অগোচরে অ্যাকাউন্ট খুলে নাবালক-নাবালিকাদের অব্বে কাজকর্মে জড়িয়ে পড়ার অভিযান উঠে এসেছে। আর এ কারণেই অস্থান ব্যক্তিদের সঙ্গে পরিবারকে সুরক্ষিত রাখতেই এ আইন নিয়ে এলো তারা।



# স্বাধীনতা দিয়েছে বঙ্গবন্ধু শেখ হাসিনা দিয়েছে সম্মতি

ড. এম. শাহ নওয়াজ আলি



বাংলালি জাতি স্বাধীনতার পক্ষাশ অভিযন্ত করেছে। তা বড় আমন্ত্রণ রিয়ে। একটি জাতির স্বাধীনতা তার ইতিহাসে নেমেন সৌরাবের, তেজসি বেদনার। অনেক রক্ত ও আত্মাগুরে বিনিময়ে অর্জিত হয়েছে আমাদের স্বাধীনতা।

তাই তো কবি শাহজহান লিখে গোছেন, স্বাধীনতা ছুটি, রবি স্বাধীনের অজ্ঞ করিতা, অবিদীপী গান। স্বাধীনতা ভূমি, কাজী নজরুল ঝীকড়া চুপের বাবুর দেলালে, যহুদ পুরুষ, সৃতিশুরের উন্নাসে কীণ।

১৯৭১ সালের এই দিনের আন্তর্ভুক্তিক সুচনা ঘটেছিল বাংলাদেশ সর্ব মুক্তিযোদ্ধার। জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুক্তিযোদ্ধার রহমান তাক স্বাধীনের কবল থেকে মাত্তুমি হৃত করার। ওই তাকে সাড়া দিয়ে পাকিস্তানি সোনাক্ষর হাত থেকে প্রিয় দেশক হৃত করতে রাজনামে পালিয়ে পড়েছিলেন বাল্লুর দামাল হেলো।

যেদিন তৎ হয়েছিল এক সর্বাত্মক জন্মনৃক।

১৯৭১ সালের ২৩ মার্চ কালোজাতে পাকিস্তানি হামাদানা বাহিনী নিয়ে বাঙালির উপর বর্ষবেগিত হামলা চালায়। হামাদানা বাহিনীর হত্যাকাণ্ডে সেই স্বাতের অক্ষকাণ্ড হার মানিয়েছিল। ভয়াল সেই রাতে অর্ধাং ২৬ মার্চ প্রথম অহতে মুক্তিযোদ্ধার মহানাক্ষর বঙ্গবন্ধু শেখ মুক্তিযোদ্ধাকে তার ধানমন্ডির বাড়ি থেকে প্রেরণ করে পাকিস্তানি বাহিনী।

বঙ্গবন্ধু প্রেরণ হবেন আগে থেকেই আমন্ত্রণ তাই অফিচারের আগ হৃতে স্বাধীনতা দোষণ দিয়ে

শালাদেশের বিভাগিত করতে শেখ রক্তবন্দু দিয়ে লড়াই করতে দেশবাসীকে নির্দেশ দেন।

তৎকালীন ইতিহাসের যোগাযোগে হেকে সেই বার্তা ছড়িয়ে দেওয়া হয় দেশের সর্বত্র। বঙ্গবন্ধুর এই ঘোষণার সুবিধাই ঐক্যবন্ধ শশর মুক্তিযোদ্ধাদের পালিয়ে পড়ে পোতা জাতি।

পাকিস্তানি বাহিনীর হাতে প্রেক্ষণার হয়ের আগে বাংলালি জাতির অবিসরণিত নেতা জাতির জনক বঙ্গবন্ধু শেখ মুক্তিযোদ্ধার রহমান ঘোষণ করেন বাংলাদেশের স্বাধীনতা।

বলেন, 'এটাই হয়েতে আমার শেখ বার্তা। অজ থেকে বাংলাদেশ স্বাধীন।'

এবাব তাদেশ বড়ো বিদ্যমান। কিন্তু জাতির পিতার অর্জিত স্বাধীন বাংলা তারই সুযোগ কম্যান হাত ধরে বপ্পে সোনার বাংলা হওয়ার পথে এগিয়ে যাচ্ছে। জননেরী শেখ হামিদান সুনীর্ধ পঞ্চপরিক্রমার অর্জিতিক, সামাজিক বাসাহ সামাজিকভাবেই দেশ এগিয়ে আসেক্ষুর।

বাংলাদেশের অবিশ্রান্ত এই ভজন, অগ্রগতি বিশে বাংলাদেশ এবন উন্নয়নের বোল ঘড়েল। সুন্দর এটাই হিসে জাতির জনক বঙ্গবন্ধুর বয়। বঙ্গবন্ধুর আজীবনের বয় 'জাতির অর্জিতিক মুক্তি' অর্জনের ধারণাটে উপন্থিত আস্তা।

বঙ্গবন্ধু দেশকে তৌলেলিকভাবে জাহীন করেছেন আর তারই সুযোগ কল্য শেখ হাসিনার নেতৃত্বে অর্জিতিক মুক্তির পথে এগিয়ে যাচ্ছে বাংলাদেশ। বিহু এখন উদীয়মান সুন্দরির দেশ।

- পিপুলিস ও সামৰ সময়, পিপুলিসের মুক্তি কমিস (মুক্তি দেওয়া হচ্ছে)

# ১৯৭১ : শহীদদের রক্তখণ্ড ও পাকিস্তানের বিচার

সালেক খোকন



তৃণমূলে একান্তরের গম্ভীরাত্মা ইতিহাস জীবনতে কিউডিন আলেই পিপুলিটান সিরাজগঞ্জে। সেখানে শিয়ালকোল এলাকার ১৯৭১ সালে নির্মাণভাবে ভলি করে হত্তা করা হয় সাতকুল নিহিত-পুর মাঝে। তবু হিন্দু হজার অপরাহ্নেই হত্তা করা হয় হত্তা দের দুর্দল হিন্দুত্ব নিষিদ্ধ হয়ে সর্বানিকে কলি করে পাকিস্তানি দেখেন।

নিষিদ্ধের ফেটে কেট সুধ ও কলা নিয়ে তৃতী নিয়ে ভাত হেরেছিলেন বাদিব আলৈ। কলির কোরে পেটে ফেটে সেতুলাও দেখিবে আসে। কক্ষ-বিক্ষিক সেই সব সাথের বৰ্ষণা পিছিলেন হাতাকপৰ্ণীগুলি।

১৮ মে ১৯৭১ : মুন্দুর ঘাসা। কামুকবন্দের পাহাড়ের আরেকে পাকিস্তান প্রার্থনের একটি পুর শিয়ালকোল হয়ে নিরাপত্ত শহরের নিকে বাহিনী। কোন শিয়ালকোল বাসান এসে মোকাবা বন্দকার সামে এক সাইকেল পিছিকে পার। তাকে জিজেল করে, 'মালাইন কাহা হে?' বাদিক পৰেই এক গুরি হিন্দু অৰ সোক আলে তাদের কাছে সাহাজ চাইতে। তার পৰনে কিং হিন্দু পুর এক আর্দ্ধ বল, এই তো মালাইন। তুরে ঘায় ঘায় হিন্দু এলাকা। মোকাবা কেন বিয়া বলল তাই 'তাকে ঘৰে ঘৰে আরও কাকে। একবিংশ আর্দ্ধের পাহাড়ের পুর হচ্ছে পাতাক হচ্ছে। এই পাতা যেকে নিরাপত্ত আনন্দের আনন্দ পুর হচ্ছে।

একান্তরের ১ মাসের হুচে ৩০ লাখ শহীদের আবাদান, আড়াই লাখ বা-বোনের সন্মুখবাসনি এক জাতির আলাদান তাদের বিবরণের বিষের মাঝিতে বালামেশ মাক একটি ধৰ্মী-সার্বভৌম বাট্টের অঙ্গুল ঘটে। কিং ধৰ্মী বালামেশ মেনে নিয়ে পাকিস্তান পাকিস্তানের বাহিনী চালিয়েছে, তার জন্ম বিন্দুমুর মূর্ব কুকুল বা ক্ষমা চারান পাকিস্তানের কোনো সরকার, কিংবা করেনি তথ্য বাহিনীন এককাল মেলাপেলেও এব। বৰ ব্যবন্ধি পেরেছে তথ্য একান্তরের পাহাড়ের কাছে হত্তা করে।

একান্তরের ঘাসা তাদের কালি করে হত্তা করে। যন্মীন্দুর দাস ভলিবিক হজেও বেঁচেছিলেন। কিং তৃতী রক্তখণ্ডে ওই দিন গাত্তেই বিনা তিনিদিনের তার হৃষ্ট হয়। আর্দ্ধের জল ঘাসা করে সেখানে ছুটি আলে করেকজন। সাতজন তখনে ঘাসা কাটারাজিলেন। সবার হাতের বৰ্ষণ প্রয়ে দেন আর্দ্ধ, জামাল উলিমান আরও করেকজন। সেই সুতি কাপে নিয়ে আজগত তারা আগ্রাত হন।

শহীদ মনসুর আলী মেডিকেল কলেজে ও ঘাসাতানের রাসার পালেই একটি জোর। অনামন জোরের মতোই কাচিপালা আর বড় বড় ঘাসে পূর্ণ। একান্তরের হত্যাক্ষম সেখানেই থেঁচে। সেখানে কুটিত বা কুকুল।

মুখ কাহেই ভাঙ্গাতো একটি বুরি খব। এতিই শহীদ শিয়ালকোল বাবদানের বাস্তি। একান্তরে কুকুল কাজ করেন্তে তিনি। হত্তার

পর পরিবার তার সাথ এনে সমাচৰ করেন ঘরের সামনেই। সমাচৰের পুর একোমেলোডারে গাঢ়ে আরে কয়েকটি লাল ঘৰ। পিতার সমাচৰেতে সকল-বিকেল এতাবেই সুলুল রক্ত জানান বাবিলাসের হেলে মূলা ভুল পুরুষ।

শহীদাতার পুর বহুবৰ্ষ দ্রুত হজার সন্তোষিতে একটি চিঠি পাইলেছিলেন। একসময় আরে কেট মোর দেনি। পরিবারের পায় না কোনো সরবরাহ দ্রুবি। পুরের ভাবায়, 'শেখ মুজিব মারা যাবাক পুর বহুবৰ্ষ জানাবে আলোর জানাবে মুহূর্তে'।

শিয়ালকোলের মতো সিলেটের ফেকুলের কাহিনোগুলুম, নিমিসলী রাজশাহীর সৌন্দৰ্য সৌন্দৰ্যের সারাদেশে কুকুল গুরুত্বাতার ছান এখনে অবহেলা ও অরক্ষিত অবহৃত পড়ে।

জন্ম আন্তর্দিকভাবে ক্ষমা চাইতে বলেন। কিং পাকিস্তান সেই আবাদে সাকা দেনি। এর আগে ২০০৯ সালে তৎক্ষণাতে পরামর্শমূলক দীপু মনিপ পাকিস্তান রাষ্ট্রপ্রত আলী বাসারকে একই আবাদে জামায়েছিলেন।

২০২২ অক্টোবর মাসে '১৯৭১ সালে বালাদেশে গম্ভীর শীর্ষক' ৮ পৃষ্ঠার একটি জুলাই হজার হজুরতাতের বক্তব্যে। ভেয়েছান্তি আইন শাস্তি বেহিত থাবা এবং বিমালবীকান আইন জন্মতা চিত্ত প্রাপ্ত এই জুলাই জোলেন। এতে একান্তরের মৃশিস হজুরতাকের জন্ম বালাদেশের সরকার ও জন্মপুরের কাছে আন্তর্দিকভাবে পাকিস্তানের ক্ষমা চাইতের অভবাল জানানে হচ্ছে।

জন্মে শান্তিমুণি সেনাবাহিনীর গম্ভীর পাইলেন জিমা জানানের আভবাল জুলাই একান্তরে জাতীয় আভাস আবাদের আভবাল ছান।

পুর মুশিম পারিবারিক সহজের ক্ষমা কুকুল করে আছে।

পুর মুশিম পারিবারিক সহজের ক্ষমা কুকুল করে আছে।</

# এবার পেলে-ম্যারাডোনার পাশে মেসি

পাশাপাসি মুই লিওনেল মেসি। মুখে হাসি, হাতে বিশ্বকাপ ইফি। মেসির তো আর অবজ নেই। স্টেডিকেরের মেসির পাশে ওখানে আসলে মেসির প্রতিষ্ঠিতি। দক্ষিণ আমেরিকান ফুটবল ফেডেশনের (কনফেডেল) সদর দপ্তরে এভাবেই দেখা গেল বিশ্বকাপজয়ী আহোতিনার ফুটবল জাতুকরকে।

প্যারাঙ্গনের সুকে শহরে গত সোমবার কনমেবলের সদর দপ্তরে উৎসোঁচ হলো বিশ্বকাপ ইফি হাতে মেসির ভাস্ফৰ্য। কোথা লিবার্তালোরেসের জ অনুষ্ঠানের আগে এ দিন হিল এই আহোতিন। কনমেবলের সদর দপ্তরে আদুরিরে আরও মুই কিংবদন্তি পেলে ও দিয়েগো ম্যারাদোনার পাশেই ধাক্কা দেন্তে মেসির উই ভাস্ফৰ্য।

একটা সন্দে হিল, যখন ফুটবল নিখে প্রাপ্ত উঠত, পেলে-ম্যারাদোনার পাশে কে? সেই প্রাপ্তের উত্তরে মেসির আনন্দগুণ হিল অনেক দিন থেবেই। সংশ্র যা কিছু হিল, তা হচ্ছে মেসি পুঁচিয়ে দিয়েছেন ৩৬ বছর পর আহোতিনার বিশ্বকাপ জয়ে আসাধীন প্রারম্ভ করে ও সাথেন থেকে লেভুড নিয়ে। এখন পেলে-ম্যারাদোনার পাশাপাসি তার নাম উচ্চারিত হয় তো বটেই, অনেকের কাছে তিনিই সবাইকে ছাড়িয়ে সর্বকালের সেজা। কনমেবলের এই উদ্যোগকেও ব্যা ব্যার মেসির অর্জনে



বীৰুতি। মেসি বলেন, 'অনেক লোক পথ পাঢ়ি নিতে হয়েছে আমাকে। সেই পথে অনেক মোড় এলেছে, এবং সাফল্য অর্জন করতে চেয়েছি, বিজয় চেয়েছি। সবচেয়ে উক্তপূর্ণ ব্যাপার এটিই, ব্যাপকে তাঢ়া করা, পরাজয় এসেছে। তবে আমি সবসময় সামনে তাকিয়েছি সবকিছুকে সহ্য করতে নড়াই করা হচ্ছি সুন্দর।'

**HALAL X PRESS**  
CHINESE RESTAURANT  
EAT IN & TAKE OUT



221 Church Ave,  
Brooklyn, NY 11218

**FREE DELIVERY**  
(minimum \$12.00)

Tel : 718 975 3151, 718 975 3152

**Business Hours**

Mon-Wed : 11:30 am to 10:30 pm  
Thurs-Sat : 11:30 am to 11:30 pm  
Sunday : 11:30 am to 10:30 pm

WE SELL GOLD BARS ZABIULLAH TABUSAM

রূপচর্চার গহনা অতুলনীয়।

ঐতিহ্যে আর নিত্য নতুন ফ্যাশনে অনন্য -

**ESHHA**  
JEWELERS



22K Bangles • Chanins • Sets

• Earring & Jewelry

24K • Karas • Bars • Coins Etc.

ESHHA JEWELERS, HAS ONLY ONE  
LOCATION CONEY ISLAND

AVENUE BROOKLYN, NEW YORK.

748 Coney Island Avenue, Brooklyn,  
Ny 11218 Corner of Cortelyou  
Rd & Coney Island Ave.

**Tel : 718-484-3933**

# ক্যালিফোর্নিয়ায় প্রবাসী বাংলাদেশিদের স্বাধীনতা দিবস উদযাপন



মুক্তিমুক্তির ক্যালিফোর্নিয়া অঙ্গরাজ্যের স্বাধীনতা স্বাক্ষরেভূতের পাশের শহরে ভেঙ্গিসে  
এইচিবিবির উদ্যোগে গত খার্ট ১৮ টেন্ডাপ্লিট হয়ে দেল বাংলাদেশের স্বাধীনতা স্বাক্ষর।  
পরিবেশ ও মানবসেবামূলক অক্ষিণী এইচিবিবি দেশস্থানবোদ্ধের টামে বাংলাদেশের  
স্বাধীনতা স্বাক্ষর উদযাপনের আয়োজন করে। একইসঙ্গে এইচিবিবির বার্ষিক কর্তৃতীল  
সংগ্রহ কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হয়।

‘স্বাধীনতা মেলা’ উদ্বোধনের মধ্য দিয়ে ছানীয় সময় শনিবার বিকেল ঘটায় ভেট্টাচান  
মেডিয়ারিয়াল সেটের প্রিয়েটারে অনুষ্ঠান কর হয়। মেলার উদ্বোধন করেন এইচিবিবির  
সাধারণ সম্পাদক আর্কীয় করীর। মেলায় বিভিন্ন ধরনের দেশীয় খাবার, বাই, সেশীয়া  
শাঢ়ি, গহনা এবং বাংলাদেশের প্রাচীক চাইছিত সুজ্ঞেলির দোকান অংশগ্রহণ করে।

এইচিবিবির পরিচালনা জাতীয়ত হাসান রহমানের সার্বিক আয়োজনে স্বাধীনতা মেলা দেল  
কর্তৃক ক্যালিফোর্নিয়ার বাংলাদেশিদের মিলনমেলার পরিদপ্তর হয়।  
ছানীয় শিল্পীদের অংশগ্রহণ স্বাধীনতা সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান। এ সময় উপজ্বাপন করা হয়  
এইচিবিবির গত এক বছরের কার্যক্রম। একে প্রাথম অভিযোগ এবং বিশেষ অভিযোগের  
টাইপিস্ট হিসেবে সিদ্ধার্থ খান এক মিডিয়া বাক্তিক অনিমুর রহমান মিলন।  
এইচিবিবি ইয়ুথ ডিভেলপ্মেন্ট সাহায্য শহীদের সার্বিক তত্ত্বাবধানে কিশোর-কিশোরীয়া তালের  
গত এক বছরে বিভিন্ন ধরণে উপজ্বাপন করে।

দেশের জন্য কিছু করার তালিকে মানুষক আহান আহানে এবং উচ্ছিত করার  
ইতিবাচক সহয় হিসেবে বাধীনতা স্বাক্ষরে জন্মায়ে এইচিবিবির অংশগ্রহণের আসন্নে।  
সবার কাছে সমানুভূত হয়ে উঠে। এ সহয় এইচিবিবির প্রেসিডেন্ট ড. শ্রেষ্ঠ সেনিয়র অভিযোগ  
নকল দেল। এইচিবিবির কোষাঙ্গক এবং এই আর মূল এইচিবিবির সার্বিক কার্যক্রমের  
ভাষ্য উপজ্বাপনে সহায়তা করেন।

পরিবেশ ও মানবকল্পালে এইচিবিবি ২০১৫ সাল থেকে অবেরিকা, এশিয়া এবং আফ্রিকা  
মহাদেশে কাজ করে আসছে। অতিমারিয়ার ভক্ত থেকে এই গৰ্ভিত এইচিবিবি গৃহীত বিভিন্ন  
উঠে।

কার্যক্রম বিশ্বে প্রশংসিত হয়।

বাংলাদেশের বিভিন্ন অঞ্চলে প্রতি বছর এইচিবিবি বৈচিত্র্যময় সেবামূলক কার্যক্রম অঙ্গ  
করে থাকে। যেমন বনার কফিজাহাজের কুল তৈরি করে দেওয়া, কঠরবাসে শিত সৰ্ব  
নির্মাণে সহযোগী হওয়া, বিশেষ চাহিদাস্পদ প্রিতের জন্য বাস্তুবাসন তৈরি, করোনা  
আক্রমণ গোলীদের অঙ্গুজেন সিলিংভার সরবরাহ, পানি সরবরাহ, বৃক্ষসূর্য হসপাতাল  
বর্ষা বাবজুনপান জাতীয় সেবাক্ষমীদের প্রশিক্ষণ প্রদান, প্রাকৃতিক নৃহাসে কাফিওজেনের  
সহায়তা, সমাজে তৃতীয় স্তরের মানুষদের সহায়তা, আঞ্চলিক জনগোচীরী জীবনমান  
উন্নতকরণে সহায়তা, সুহৃ শিক্ষার্থীদের প্রিতা কার্যক্রম সহায়তা প্রদানসহ বর্তমানে  
আরও বেশবিশুরু কার্যক্রম চলমান আছে।

এইচিবিবির উপজ্বাপনে একটি কার্যক্রম হলো টেলিমেডিসিন। উক্ত প্রকল্প সম্পর্কে  
বিস্তারিত উপজ্বাপন করেন এইচিবিবির পরিচালক ড্যাঃ হালিমা করিম।

এইচিবিবির আরও একটি উপজ্বাপণ প্রকল্প হলো হিন্দুমূল পথশিখনের শিষ্য কার্যক্রম।

প্রকল্পটি বাস্তুবাসন করে ‘হায়াতুল বালাদেশ’। উক্ত প্রকল্পের কার্যক্রমের সহবর্তকরী  
হিসেবে নায়িকা পালন করছেন ডাঃ সৈয়দা কবির তুলি। নিচিজ্ঞাবে এইচিবিবি থেকে এ  
গৰ্ভিত প্রত্যক্ষ সেবামূল্যীতার সংখ্যা প্রায় এক লাখ এবং পরোক্ষভাবে প্রায় ১০ লাখ মানুষ।  
অনুষ্ঠান চলাকলীন উপজ্বাইত অনেকেই তত্ত্বাল সংগ্রহে এগিয়ে আসার জন্য স্বাক্ষিকে  
আহান আহান।

বাংলাদেশের জাতীয় সংগীতের মাধ্যমে তর হয় আমাঞ্চিত অভিযোগ পিণ্ডীর সরীভূতান্ত্ব।  
ডাঃ সালিম লতার তত্ত্বাবধানে শক্তবন্ধে উচ্ছারিত হয় বাংলাদেশের জাতীয় সংগীত।

স্বাধীনতা মিলনমেলা এবং বার্ষিক তত্ত্বাল সহায়তে এই অনুষ্ঠান যেন তেজিস শহরে হয়ে  
উঠেছিল উক্ত ক্যালিফোর্নিয়ার বাংলাদেশিদের সর্ববৃহৎ অনুষ্ঠান। তাজাহাত অন্যাভাবী এবং  
অন্য দেশের অভিযোগের অংশমাহলে অনুষ্ঠানের মাঝে যেন অনেকটাই বৈচিত্র্যময় হয়ে  
উঠে।

## জি-২০ সম্মেলন ও আশা-আশঙ্কার ভূ-রাজনীতি

অধ্যাপক ড. আতিউর রহমান

অসমৰ অধিবাদি আৰু টেলিমান অৰ্থনৈতিক ১৪টি দেশ এবং ইউৱেনোপিয়ান ইউনিয়নৰ সহযোগ  
পঠিত অনুষ্ঠানক কেৰামেৰ নাম কি-২০। এৰ ১৮তম শীৰ্ষ সম্মেলন হবে ২০২৩ সালৰ  
সেপ্টেম্বৰে। নথি দিলিতে।

ওই সময়ে (২০০৮-এ) বিদায়ি মার্কিন মেসিনেজেট জৰু ভড়-কুলেৰ সজাপতিত্বে আৰু তাৰ  
পৰেৰ বছৰ সভনে বিটিচ প্ৰধানমন্ত্ৰী গৱণ কাউন্সেলৰ সজাপতিত্বে অনুষ্ঠিত পৰ পৰ দৃঢ়ি কি  
২০ সম্মেলন বিশ্ব অধিবাদি বৰ্ষ বিশ্ববৰ্যোৱাৰ হাত মেখে বিৰচিত হৈল।

କରୋଳା ମହାନ୍ତିର, ଅଲ୍ପବ୍ୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଆର ଇଟ୍‌ରୋଲେ ଚାମନ ସ୍ଵର୍ଗକ କାରାଏ ଏବାରେ ସଂଖେଳେ ଭାବାବରତ ବିଶେଷ ଅଭିଭାବକ ଜାଗାରେ । ତାର ଓର୍ବଳ ଏବାର ସଂଖେଳେ ସଂଭାବାତିଥି କରଇ ଏହିବେଳୀ ଦେଖ ଭାବର ଏବା ଡି-୨୦-ଏର ସଦ୍ଦମ୍ବ ନା ହଲେ କାଳମେଦେଖେ ଯାନନ୍ଦୀର ଧ୍ୟାନବାତି ବିଶେଷ ଅମାରଣେ ଏହି ସଂଖେଳେ ଅଶ୍ଵ ଲେବେଳ ବଳେ ଜାଣା ପାଇଁ । ସବ ମିଲିଯନ୍ ଏବାରେ ଡି-୨୦ ସଂଖେଳେ ଅମାରଣେ ଏହି ସଂଖେଳେ ଅଶ୍ଵ ଲେବେଳ ବଳେ ଜାଣା ପାଇଁ । ସବ ମିଲିଯନ୍ ଏବାରେ ଡି-୨୦ ସଂଖେଳେ ଅମାରଣେ ଏହି ସଂଖେଳେ ଅଶ୍ଵ ଲେବେଳ ବଳେ ଜାଣା ପାଇଁ । ସବ ମିଲିଯନ୍ ଏବାରେ ଡି-୨୦ ସଂଖେଳେ ଅମାରଣେ ଏହି ସଂଖେଳେ ଅଶ୍ଵ ଲେବେଳ ବଳେ ଜାଣା ପାଇଁ ।

বিষয়ে পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে। একই ধরণের ক্লিনিক বিশ্বের অন্যান্য দেশেও পরিচিত। আর্থিক বাস্তুতে সংক্ষেপে স্টেট মেডিসিনের প্রতিক্রিয়া হচ্ছে পাই। জাপান-ইউরোপ মুদ্রার কারণে আসের, উন্নয়নশীল আর পিছিয়ে থাকা সব অবস্থাগুলির মধ্যে পড়েন ও তারেতে সম্পর্ক শেষ হওয়া ক্লিনিকের পর্যায়ে বৈকল থেকে এই বিষয়ে মতভেদে পৌঁছাবের খবর পাওয়া যাবেন।

ମୋର ଯେବୁ କାହାର କାହାର କାହାର ଆଲୋଗୋ ନାହିଁ କରେ ଦେଖା ହୁଏ ତାତେ ପ୍ରତି ଶକ୍ତି  
ଦେଖିବାରେ ଏ ଅଭିନ୍ଦିତ କମ୍ବା ତାତିର ହୀ କାହାର ବିଷୟର ଆମାଦାର ମଧ୍ୟ ରାଜ୍ୟରେ ହେବେ ।  
ଅମଲେ ତାଇ । ତାଇ କି-୨୦ ଥେବେ କହିଛି ଶୁଣି ଅମାବାସ୍ୟକ ଆଶକ୍ତାର ପାଶାପାଶି  
ଏହିକି କଲେ କରେଲାର ଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ପୂର୍ବକାଳୀରେ ମନୋମୋହନ କାରେ ପେଟେ ଯେବୁ ଅବଶ୍ୟକ ।

বিশ্বে নেতৃত্ব একজন বেস একটি সহযোগণ পর্যায়ে কেবল করে এখন আমরা জাতীয়ত্বে নথোপে অকৃত করে চাইবার নৈরিদু মেলি।

জাহান। ইতিবেশে সন্তুষ্টে ইন্দোপাল শিক্ষার্থী সেন্সর-এ আটকেল প্রক্র হতে তিনি জ্ঞান প্রদান করেন। এই অভিযন্ত্রে মুহূর্তে কালে বিশ্ব অধিবৰ্ষী অস্থীর্থা এবং করোনা ঘৃহায়ারিদের অভিজ্ঞতা প্রকাশ পেতে একটি সুবিধারভিত্তিক ও নায়াস্বরূপ অভিযন্ত্রী ব্যক্তি ব্যক্তি আঁচন্দে প্রবেশ করেছে।

সারত তার এই কল্পনার প্রয়োগে নিয়ে একা এসেগে প্রবেশ করে। ‘শে-বাল সাউথ’ বলে

পরিচিত অশোকের দেশগুলির সম্পর্কে তার দরকার হবে। এখানেই বাংলাদেশের বৃহত্তম সুমিত্রা রাজ্য সুয়োল রয়েছে। ক্ষি-২০ সমাজে সামনে আবে তাই বাংলাদেশের মানবিক উন্নয়নের পথে একটি গুরুত্বপূর্ণ উপায়।

অঙ্গুলিক, তখন পর্যবেক্ষণ, তখন পর্যবেক্ষণ আবার একটা পাশ। আবার এবং  
সর্বেকান্দে সজান্মিলি করেছে আরও একটা ধারান্বক সময়ে। তার সমকাম প্রচেষ্টনের  
দেশগুলোর দিক থেকে বায়পক ঢাপ থাকা সহজেই বাসিন্দার সঙ্গে দেখিতার পথে ঝাঁটে না।  
এটাই হলো।

১। বিশ্ব শান্তি ও প্রতিনিলিপি নিশ্চিন্তকরণের মাধ্যমে যানব সমাজের বৃহত্তর কল্পাশের পথেরে

ଆବାର ଏହି କ୍ଷେତ୍ର ସବୁରେ ଯୋଗି ମାନ୍ୟାର ଏମିତିତକେ ଓ ଜାମିଯେ ଦିଲ୍ଲୀରେ ଥେ, 'ଏବଳ ଶୁଦ୍ଧର  
ସମ୍ପଦ ନମ୍ବ' ।

ଶୁଦ୍ଧର କାରା,  
୨. ୧ ଏକାଜିର ଲାକ୍ଷତଳେର ପାଣାଶାଖି ବୈଷ୍ଣା କମିଶେ ଆବାର ଜଣ୍ଠ ତିଥା-ଭାବାନ ତଢ଼ କରା,  
୩. ୧ ବୈଷ୍ଣାର ଦେଖ ଏବଳ ଜାମିଯେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କାମେ ସବୁଦେଇ ବେଳେ ହାତିର ମୟେ ଧାରା

৭। বেঙ্গলুরু পানি আবণ করে একটা মুকুট পানি আবণে প্রস্তুত হয়ে দেখো বাঙালির পুরুষ  
বাণিজ্য প্রক্রিয়া সম্পর্ক প্রয়োজন। তাই সুবৃহৎ সামগ্ৰে তাৰে কটুভাবে নিৰাপত্তা কৰা চলে হৈব।  
তবে আশীর কথা ভাৱাতেৰে রয়েছে সুবৃহৎ সুদৃঢ় একধনৰ শৈক্ষণ্যশাস্ত্ৰ বেশোভিয়েট। তাৰা  
এই কৃতৃত্বান্বিত টেলুগুভোগনেৰ সময় নিয়ম চৌক দুর্যোগৰ কাজ কৰতে সক্ষম

৮। বেঙ্গলুরু পানি আবণ করে একটা মুকুট পানি আবণে প্রস্তুত হয়ে দেখো বাঙালির পুরুষ  
বাণিজ্য প্রক্রিয়া সম্পর্ক প্রয়োজন। তাই সুবৃহৎ সামগ্ৰে তাৰে কটুভাবে নিৰাপত্তা কৰা চলে হৈব।  
তবে আশীর কথা ভাৱাতেৰে রয়েছে সুবৃহৎ সুদৃঢ় একধনৰ শৈক্ষণ্যশাস্ত্ৰ বেশোভিয়েট। তাৰা  
এই কৃতৃত্বান্বিত টেলুগুভোগনেৰ সময় নিয়ম চৌক দুর্যোগৰ কাজ কৰতে সক্ষম

৭। বেঙ্গলুরু পানি আবণ করে একটা মুকুট পানি আবণে প্রস্তুত হয়ে দেখো বাঙালির পুরুষ  
বাণিজ্য প্রক্রিয়া সম্পর্ক প্রয়োজন। তাই সুবৃহৎ সামগ্ৰে তাৰে কটুভাবে নিৰাপত্তা কৰা চলে হৈব।  
তবে আশীর কথা ভাৱাতেৰে রয়েছে সুবৃহৎ সুদৃঢ় একধনৰ শৈক্ষণ্যশাস্ত্ৰ বেশোভিয়েট। তাৰা  
এই কৃতৃত্বান্বিত টেলুগুভোগনেৰ সময় নিয়ম চৌক দুর্যোগৰ কাজ কৰতে সক্ষম

৮। বেঙ্গলুরু পানি আবণ করে একটা মুকুট পানি আবণে প্রস্তুত হয়ে দেখো বাঙালির পুরুষ  
বাণিজ্য প্রক্রিয়া সম্পর্ক প্রয়োজন। তাই সুবৃহৎ সামগ্ৰে তাৰে কটুভাবে নিৰাপত্তা কৰা চলে হৈব।  
তবে আশীর কথা ভাৱাতেৰে রয়েছে সুবৃহৎ সুদৃঢ় একধনৰ শৈক্ষণ্যশাস্ত্ৰ বেশোভিয়েট। তাৰা  
এই কৃতৃত্বান্বিত টেলুগুভোগনেৰ সময় নিয়ম চৌক দুর্যোগৰ কাজ কৰতে সক্ষম

৫। মৌলিক সক্রিয়তা প্রক্রিয়া সব মানবের জন্য দেশে একটি সুইচ ও বাত্তাবাক জীবন যাপনের অধিকারের প্রতি সহৃদয়েন্ত্রিত।  
৬। প্রতিবেদী দেশ, অর্থনৈতিক উন্নয়ন সময়ের, বাণিজ্যিক, ধিক ট্র্যাক, এবং অন্যান্য

অসমীয়ানদের সাথে নিম্নে 'প্রে-বাল সাউথ'-এর দশলক্ষলোক মধ্যে সহযোগিতা বৃক্ষ।  
বিশ্বাসের এই প্রচল একটি বিশ্বাসীয় ও এক-চতুর্ভুজ সেবার এবং কোণ নির্মিত বাবের  
বন এবং যার প্রস্তাবনা করা হচ্ছে সম্পর্ক বিকাশ সম্বন্ধে এবং পোর্ট অফ সেবা সম্বন্ধে একটি কানুন।

বঙ্গ আধুনিক দেশগোপনীয় পাশ্চাত্যালোক সামাজিক আধুনিকতা, আধিকার ও অপূর্বনৈতিক অভিযন্তার এবং অসমুকুল দেশগোপনীয় ক্ষেত্রে ২০-এর অঙ্গুষ্ঠ করা হয়। অঙ্গুষ্ঠিক খণ্ডে একটি অভিযন্তায় সহজেই সহজেই নির্মাণ করা হয়। একটি একে আধুনিক জাতিভূক্ত ব্রহ্মাণ্ড। জনক বহুবৃক্ষ বলেছিলেন জাতিসম্প্রদে ২৫ সেপ্টেম্বর ১৯৭৪-এ তার অভিযন্তিক বৃক্ষত্বাঃ।

সাহস্র নিশ্চিত করার মতো বেশকিছি উদ্দেশ্যপথে নানাপুরো সংকরের মে মৌলি-ব্রহ্মজগতে জলে খুঁটি-খুঁটি করে আসে। এই পথে হাতে হাতে করে অধিকার করে অভিযন্তা করে সম্ভবের সফলতা অর্পণ।

বেশকিছি এবং একটি অভিযন্তা আরু কামাকৃতির সময় প্রেরণ।

২০০৫ এবং ২০১৫-এর মধ্যে কার্ডিওলজিস্টদের মধ্যে বিশ্লেষিত হয়। মার্কিন হাসপাতাল মার্কেটে তৈরি হওয়া সকল তরব বিশ্লেষিত আরিক ব্যক্তিগতান্বার কারণে পুরো বিশেষ ইতিবাচক প্রস্তাব প্রস্তাব করা হয়েছে।

- 9 -

# বাংলা বর্ষবরণ : আন্তর্যাক লায়লা হাসান, গাইবেন বন্যা ও কমলিনী



নিউইয়র্ক: নিউইয়র্কে শতকটে ১৪৩০ বাংলা বর্ষবরণ, মঙ্গল শোভাযাত্রা ও বৈশাখী মেলোর আন্তর্যাক নির্বাচন করা হয়েছে একুশে পদক প্রাণ নৃত্য শিল্পী মুক্তিযোক্তা লায়লা হাসানকে। উপর্যুক্তদের খাতনায় সঙ্গীতজ্ঞ মুত্তালিব বিশ্বাসের উপর্যুক্তিতে মহড়ায় অশ্বেষণকারী প্রতিচিক জনের সাথে তার নাম দেওয়া করা হচ্ছে। এনআরবি ভৱানে অশ্বেষণ ওয়াইফ আয়োজিত এই আয়োজনে গান গাইতে বালোদেশ থেকে আসবেন বাদীনতা পুরুষরহাত রয়ীন্দ্র সংগীত শিল্পী ক্ষেত্রজ্ঞান চৌধুরী বন্যা। কলকাতা থেকে আসবেন কমলিনী মুখ্যপ্রাপ্তার।

জ্যাকসন হাইটসেন্টারে ১৯ মার্চ শতকটে বর্ষবরণের চতুর্থ মহড়াট এই মোহুল দেন সংগঠনের সাধারণ সম্পাদক ডোকাঙ্গল লিটল। এ সভায়ে মক্ষে উপর্যুক্ত হিসেবে সেবক ডাক্তার হুমাইন কবির ও সঙ্গীত পরিচালক মহিতোল তালিকদার তাপদ। হিমাকের নিচে এ আবহাওয়ার শতাধিক শিল্পী অশ্বেষণ করে দশটি গান মহড়া দিয়েছেন। আবহাওয়াক ও বর্ষবরণ উপর্যুক্ত প্রধান শিল্পীর নাম হোক্ষণ অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি বক্তব্যে সঙ্গীতজ্ঞ মুত্তালিব বিশ্বাস বলেন, আমি তামার হয়ে তার ক্ষেত্রে মহড়া উপর্যুক্ত করেছি। আমি মুক্ত ও অতিকৃত। আমাদের শত বিজ্ঞানের মধ্যে এক ইন্ডোর মূল প্রক্রিয়ায়। সংক্ষেপ আমাদের একমিত করে। বিশ্বাস ও মহৎ এই আয়োজনটি সকল করতে সকলের সার্বিক সহযোগিতা প্রয়োজন।

সেবক ডাক্তার হুমাইন কবির বলেন, আমাদের প্রথম ও শেষ কথা আমরা বাজালি। বিশ্বাসী আমাদের এই বাধালিয়ানা প্রকল্প করার সুযোগ পাওয়া যাব এমন কৃত্তি আয়োজনে। নানান প্রভাবে আমরা মানবিকতা থেকে দূরে সরে যাইছি সহৃদ্দতি আমাদের মানবিক করে দেলে। এই আয়োজন শত কষ্টে হলেও এখানে মুক্ত হয়ে যাবে কোটি কষ্ট এই প্রভাস্বামুক্তি।

নিউইয়র্কে শতকটে ১৪৩০ বাংলা বর্ষবরণ, মঙ্গল শোভাযাত্রা ও বৈশাখী মেলোর আন্তর্যাক একুশে পদক প্রাণ নৃত্য শিল্পী মুক্তিযোক্তা লায়লা হাসান বলেন, উপর্যুক্তদেশের খাতনায়

সঙ্গীতজ্ঞ মুত্তালিব বিশ্বাসের উপর্যুক্তিতে মহড়ায় অশ্বেষণকারী শতাধিক জন মিলে আপনারা আমাকে যে দায়িত্ব দিয়েছেন তাতে আমি অবশ্য স্বাক্ষরিত বোধ করছি। আন্তর্যাক হিসেবে আমি আজোকিকাবে কাজ করব। সবার সহযোগিতা নিয়ে প্রতিশাসিক এ আয়োজনকে সংবল্যামাত্রিত করতে চাই।? উক্ত আয়োজিকার সকল অভিবাসীদের আমন্ত্রণ আমাই আগামী ১৪ ও ১৫ একাইসের এ উক্সবে অশ্বেষণ করার জন্য।



# খালেদা জিয়ার মুক্তি এবং তত্ত্বাবধায়ক সরকারের দাবিতে জাতিসংঘের সামনে সমাবেশ

কমিউনিটি নিউজ

বিএনপি চেয়ারপার্সেন্স বেগম খালেদা জিয়ার মুক্তি, বিচার বিভাগের ক্ষমতাতে, বাংলাদেশে একটি নিরপেক্ষ তত্ত্বাবধায়ক সরকারের অধীনে যুগ্ম আহবাবক নির্বাচন এবং পথমানুষের কোটাধিকার আয়োজনের দাবিতে জাতিসংঘের মহাসচিব বৰাবর আন্তর্বিপ্লিপ পেশ ও নিউইয়র্কে জাতিসংঘের সদস্য দণ্ডনামূলক সামনে এক মানববক্ষন কর্মসূচির আয়োজন করে বাংলাদেশ জাতীয়তাবাদী দল নিউইয়র্ক মহানগর দফ্তিপ। ২১শে মার্চ ২০২৩ মঙ্গলবার দুপুর ৩ টার উত্তর মানববক্ষন কর্মসূচিতে সভাপতিত করেন নিউইয়র্ক মহানগর দফ্তিপ বিএনপির আহবাবক হাবিবুর রহমান সেপিম রেজে।

নিউইয়র্ক মহানগর দফ্তিপ বিএনপির সদস্য সচিব বিটেল আলম এর সাথে দলনাম উক্ত মানববক্ষন কর্মসূচিতে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন যুক্তরাষ্ট্র বিএনপির সাবেক সভাপতি আলবাজু আলুন সভাপতি সভাপতি, প্রধান বক্তা হিসেবে উপস্থিত ছিলেন যুক্তরাষ্ট্র বিএনপির সাবেক সভাপতি সম্পাদক সম্পাদক কাশিল পাশা বাবুল, বিশেষ অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন যুক্তরাষ্ট্র বিএনপির সাবেক সভাপতি যুগ্ম সাধারণ সম্পাদক আন্দোলন ইন্সাম আন্দোলন, সাবেক যুগ্ম সম্পাদক কাজী আজম, পোলাম ফার্মক শাহীন, ফিলোজ আহমেদ, নিউইয়র্ক স্টেট বিএনপির তারঙ্গাণ্ড আহবাবক আন্দোলন হোসেন, নিউইয়র্ক মহানগর উত্তর বিএনপির আহবাবক আহবাবক হোসেন চৌধুরী খোকন, নিউইয়র্ক স্টেট বিএনপির সদস্য



সচিব সাইদুর রহমান সাদিন ও নিউইয়র্ক মহানগর দফ্তিপ বিএনপির সিনিয়র যুগ্ম আহবাবক মো সোহোব হোসেন। মানববক্ষন কর্মসূচিতে আরো বক্তব্য রাখেন নিউইয়র্ক মহানগর দফ্তিপ বিএনপির যুগ্ম আহবাবক এম্বালক হোসেন ফজলুল, কল্পল আহিম নাসির, কল্পল রহমান, জিয়াউল হক মিল, নাসির উরিন, বিপন মিয়া, কামাল তকিন দিপু, জোহরা বেগম, রেজুল করিম, শেখ আহিন মাহমুদ।

## রবীন্দ্র উৎসব ৬ ও ৭ মে

**নিউইয়র্ক:** নিউইয়র্কে ৬ ও ৭ মে অনুষ্ঠিত হবে ‘উত্তর আহবাবক রবীন্দ্র উৎসব ২০২৩’। রবীন্দ্র সমিতির প্রতিষ্ঠান ইউএসএভি আয়োজনে উৎসবে সহযোগী সংগঠন ভারতীয় বাঙালিদের স্বত্ত্বে বড় সংগঠন কালচারাল আন্দোলনেশন অব বেল্ল-সিএভি ও বাংলা প্রজাতন্ত্রের।

সমিতির বিকেলে জ্যামাইকার আশা হোম কেয়ার অফিচিয়ালে এক স্বত্ত্বান্তর স্বত্ত্বান্তে আয়োজকর আনন, জ্যামাইক পরামর্শি আর্টস সেটারে দুই নিম্নলিপি এ উৎসব অনুষ্ঠিত হবে। রবীন্দ্র উত্তরের উৎসবের উৎসবে বাংলাদেশের সর্বোচ্চ বেসামুরি স্থান যাবান্দা পদক্ষেপ রবীন্দ্র সর্বোচ্চ পিলী চ. জেলজালা চৌধুরী বন্দ। অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে আহমেদ আনন্দে হয়েছে ভারতের ভূতীয় সর্বোচ্চ প্রকার পদক্ষেপ নিউইয়র্কের কলাখিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক চ. গায়ত্রী চক্রবর্তী প্রিমাকরে।

এছাড়াও আয়োজনের বিভিন্ন পর্যে উপস্থিতি আকবেল একুশে পদক্ষেপ কথাসাহিত্যিক চ. হেয়াতিপ্রকাশ নও, একুশে পদক্ষেপ সেবক, বিজনা চ. নৃত্য নবী, রবীন্দ্র ভারতী বিশ্ববিদ্যালয়ের সাবেক উপায়ৰ চ. পরিষ সরকার, ভারতীয় সেবক আলোলিকা মুখোপাধ্যায়, ভারতের আজীব প্রকারাম শিল্পিকার, আরবিক ও বক্ত চান্দিল ভট্টাচার্য ও ব্যারিস্টার তানিয়া আয়ীরসহ অনেক।

স্বত্ত্বান্ত স্বত্ত্বান্তে আনন্দে হচ্ছে, বাংলাদেশ, ভারত, যুক্তরাজ্য, জার্মানি, কানাডা, মেক্সিকো ও যুক্তরাষ্ট্রের ২৫টি অসরাজ্য হেকে সেবক, সাহিত্যিক, সাবানিক, কলাকুলারী ও রবীন্দ্র অনুরাগী রবীন্দ্র উৎসবে মোগ দেবেন।

এই উৎসবে ধাক্কে বাংলাদেশ রবীন্দ্র সর্বোচ্চ পিলীদের পরিবেশনা, রবীন্দ্রনাথের আকৃতি প্রদর্শন, সেমিনার, বিদ্যুলি পিলীদের কর্তৃ রবীন্দ্র সর্বোচ্চ পরিবেশন, ভেন্যুতে রবীন্দ্র তার্ক্য ছাপলনমহ নাম আয়োজন।



স্বত্ত্বান্ত স্বত্ত্বান্তে আরো আনন্দে হচ্ছে, প্রখ্যাত রবীন্দ্র সর্বোচ্চ পিলী অধিব বন্দ্যোপাধ্যায় ও নিউইয়র্কে বাংলাদেশ ইলেক্টুরাট অব পারফার্ম আর্টস বিপন কর্তৃব্য সেপিমা আশুরাফকে আজীবন স্বত্ত্বান্ত সেবার সিক্ষণ দেওয়া হয়েছে। অনুষ্ঠানে কলকাতার সংগীত পিলী জেয়া ভূজ্ঞাকুরতা সংগীত পরিবেশন করবেন।

রবীন্দ্র উৎসবের আহবাবক হ্যাস্টাউনাম সার্ভিস উপরাগনায় স্বত্ত্বান্ত স্বত্ত্বান্তে পিলিত বক্তব্য পাঠ করেন রবীন্দ্র উৎসবের উপদেষ্টা ও সংগীতিক বাঙালীর সম্পাদক কোলিক আহমেদ। উপস্থিতি ছিলেন রবীন্দ্র উৎসবের উপদেষ্টা কালচারাল আন্দোলনে অব বেল্ল-সিএভির প্রেসিডেন্ট বাসদেব সরকার, আলি কেরনোস-সহ আয়োজকবৃন্দ।

# দূতাবাসে 'গণহত্যা দিবস' পালিত



অজেড়াম সাজ্জাদ হোসেন, ওয়াশিংটন ডিসি : ১৯৭১ সালের ২৫ মার্চ বাংলাদেশে নিয়ে মানুষের গুরুর পাবিক্ষিণ সেনাবাহিনী কর্তৃক সংঘটিত ইতিহাসের অন্তর্মত বৰ্ষবৰ্তোচিত গণহত্যাকে স্মরণ করে আজ শনিবার( )ওয়াশিংটন ডিসিতে অবস্থিত বাংলাদেশ দূতাবাসে যথোপর্য মধ্যামায় 'গণহত্যা দিবস' পালিত হয়েছে।

এদিনে পাবিক্ষিণ সামাজিক জীবনে কৃত্যাত অভিযান "অবাংনেশন সার্টাইট"-এ নিয়ে সকল শহিদের প্রতি গভীর শক্তি জানাতে দুতাবাস এক কর্মসূচির আয়োজন করে।

মুক্তিযুক্ত সকল শহিদের প্রতি গভীর শক্তি জানায়ে এক মিনিট নীরবতা পালনের মধ্যে দিয়ে সকালে দিনের কর্মসূচি শুরু হয়। এবারের ১৯৭১ সালে বাংলাদেশের মুক্তিযুক্ত পাবিক্ষিণ হানাদার বাহিনীর গণহত্যা ও নৃপত্নীর গুপ্ত একটি ত্বরিত প্রদর্শন করা হয়।

পুর রাষ্ট্রপতি মোঃ আব্দুল হামিদ ও প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা প্রদত্ত বাহী পাঠ করে শোনান মিনিটের (কমার্স) মোঃ সেলিম রেজা এবং মিনিটার (পলিটিকাল) মোঃ রাশেনজুমান।

আলোচনায় অংশ নিয়ে মুক্তিযুক্ত বাংলাদেশের ঝুঁক্তি মোহাম্মদ ইমরান সর্বকালের সর্বশেষ বাঙালি, জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমান এবং মুক্তিযুক্ত তিথ লাখ শহিদের মহান আত্মত্যাগ গভীর শক্তির সাথে প্ররূপ করেন।

মুক্তিযুক্ত পাবিক্ষিণ সেনাবাহিনীর বৰ্বতৱাত কথা প্ররূপ করে তিনি বলেন, পাবিক্ষিণ সেনাবাহিনী ১৯৭১ সালের ২৫ মার্চ রাতে ঢাকায় কৃত্যাত অবাংনেশন সার্টাইট করে।

তিনি ২৫ মার্চের গণহত্যাকে মানব ইতিহাসের সবচেয়ে জব্বতম গণহত্যা হিসেবে

## কনসুলেট জেনারেলে গণহত্যা দিবস পালন

নিউইয়র্ক, নিউইয়র্কের বাংলাদেশ কনসুলেট জেনারেল যথাযথ ধর্মীয়া ও অবগতিগুরোর মধ্য নিয়ে আজ ২৫ মার্চ ২০২৩ "গণহত্যা দিবস" পালন করে। সিদ্ধান্তি উপস্থিতি মৌলিক ও প্রধানমন্ত্রীর বাণী পাঠ করা হয়। এছাড়াও সিদ্ধান্তির উপর নির্বিত "এবাংতুপৰক্ষম রহ ১৯৭১ ধৰক ঘৰ শৰবৰহম ভৰবৰক" শীর্ষক একটি প্রামাণ্য চির প্রদর্শন করা হয়।

কনসুল জেনারেল ড. মোহাম্মদ মিকিল ইসলাম-এর সভাপতিত্বে এ বিশেষ সিদ্ধান্তির ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপটি ও তাত্পর্য নিয়ে এক আলোচনা সভা অনুষ্ঠিত হয়। আলোচনার পরক্ষে ২৫ মে মার্চ কালো বাহিনীতে নিয়ে সকল প্রিসেন্টের স্বাগতে সৌভাগ্য একমিনিট নীরবতা পালন করা হয়। ড. ইসলাম স্বাগতে এবারের ১৯৭১ সালের ২৫শে মার্চ কালোরাত্তে ঢাকাসহ সারাদেশে ইতিহাসে মে মৃশ্বস্তম ও বৰ্বতম হত্যাকাণ্ড অনুষ্ঠিত হয়েছিল তা বর্ণনা করেন। বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক এ সিদ্ধান্তকে গণহত্যা দিবস ঘোষণ করার



যৌক্তিকতা তুলে ধরে কনসুল জেনারেল এ সিদ্ধান্তির পক্ষে অভিজ্ঞাতক ইকুতি আদাহের লক্ষ্যে সকলকে যার ধার অবয়াল থেকে আরো জেনারেল ভূমিকা মাধ্যে অনুরোধ জানান। তিনি শারীনমতার মহান ছান্তি সর্বকালের সর্বশ্রেষ্ঠ বাঙালী জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমানের প্রতি গভীর শক্তি জানাতে নতুন প্রজন্মের মধ্যে মহান মুক্তিযুক্তের ইতিহাস ও চেতনা ছাড়িয়ে দেওয়ার উপর জোর কর্তৃত আবোধ করেন। আর্থ-সামাজিক ক্ষেত্রে বাংলাদেশের অগ্রগতির চির তুলে ধরে তিনি সকলকে জাতির পিতা "সোনার বাংলা"র বহু বাক্তব্যাবলৈ একযোগে কাজ করার আহ্বান জানান।

# স্থায়ী মিশনে স্বাধীনতা দিবস উদযাপন



নিউইয়র্ক: নিউইয়র্কে জাতিসংঘ বাংলাদেশ স্থায়ী মিশনে যুক্তরাষ্ট্র প্রবাসী বাংলাদেশীদের সাথে নিয়ে ২৬ মার্চ ইহান স্বাধীনতা ও জাতীয় দিবস-২০২০ উদযাপন করা হয়। যাহে সমজাদের পরিজ্ঞাতা রক্ষা করে স্বাধীকে নিয়ে মিশনের বঙ্গবন্ধু মিলনায়তনে স্বাধীনতা ও জাতীয় দিবস উদযাপনের এই আয়োজন যুক্তরাষ্ট্র প্রবাসী বাংলাদেশীদের মাঝে বাপক সাড়া ফেলে। বঙ্গবন্ধু মিলনায়তন পরিণত হয় যুক্তরাষ্ট্র প্রবাসী বিভিন্ন শ্রেণী-গোষ্ঠী সমূহের মিলনসমের।

মৃণ অনুষ্ঠানে যাওয়ার পূর্বে উপস্থিত স্বাধীকে নিয়ে ইফতার মাহফিলের আয়োজন করা হয় এবং ইহান যুক্তিশূলের শহীদদের পরিষ্ঠ আজ্ঞার মাহফিলাত কামনা করে বিশেষ মোনাজাত পরিচালন করা হয়। যাত্রিবেদনে নামাজ শেষে জাতীয় পতাকা উত্তোলন ও সমবেত কঠে জাতীয় সংগীত পরিবেশন করা হয় এবং বঙ্গবন্ধুর প্রতিকৃতিতে পৃষ্ঠাপনক অর্পণ করা হয়। এরপর অনুষ্ঠানটিতে জাতিসংঘে স্বাধীনত বাংলাদেশের স্থায়ী একিনিষি ও স্বাক্ষর মোহাম্মদ আব্দুল মুহিত উপস্থিত সকলের উক্তপোষে বক্তব্য পদান করেন।

সভাবের কর্তৃত বাণ্ডিত মুহিত সর্বকান্দের সর্বজোট বাজলি, স্বাধীনতার ইহান ছান্তি, জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমান ও তার পরিবারের শহীদ সকল সদস্য, যুক্তিশূলের ৩০ লাখ শহীদ, ২ লক্ষ মা-বোনসহ সকল শীর যুক্তিযোদ্ধাদের প্রতীর শুধার সাথে শব্দ করেন।

প্রদত্ত বক্তব্যে তিনি জাতিসংঘের বচপাদিক বৃক্ষনীতিতে প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনার নেতৃত্বে বাংলাদেশের অভৃতপূর্ব অ্যান্টিও ও অসামান্য সাফল্যান্বাধা চূলে ধরেন। বাণ্ডিত মুহিত বলেন, বাংলাদেশ অজ্ঞ অস্তর্জাতিক অঙ্গনে একটি উত্তৃপূর্ব ও বিস্তৃত নাম। আজ

বিশ্ব শাস্ত্রীয়া, ইসলামু পরিবর্তন, টেকসই উন্নয়ন লক্ষ্য, বিশ্বাস্ত্র, নামীর ক্ষমতায়নসহ বিভিন্ন ক্ষেত্রে নেতৃত্বান্বোধ কৃতিকা পালন করছে। ২০২৩ সালে বাংলাদেশ ইউএনডিপি, ইউনেঅপসহ জাতিসংঘের বেশ কিছু উত্তৃপূর্ব প্রতিকার নেতৃত্ব প্রদান করেছে।

সব্য সমাপ্ত জাতিসংঘে পানি সম্পদের সহ-সভাপতি হিসেবে দায়িত্ব পালন করেছে। জাতিসংঘের নির্বাপণা ও সাধারণ পরিবেশে অনেকগুলো উত্তৃপূর্ব সেজালেশন পেশ করার করার ক্ষেত্রে অধীনী ভূমিকা পেয়েছে। ২০২২ সালে জাতিসংঘ সদর দপ্তরে বাংলাদেশ ইউএন উইমেন নির্বাচী বোর্ড, পিসবিভিং বিমিশনসহ বেশ কিছু সংজ্ঞা পরিচালনায় সভাপতির উক্ত দায়িত্ব পালন করেছে।

যুক্তিশূল প্রবাসী বাংলাদেশীদের সহায়ে আয়োজিত এ অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করেন প্রবাসী শীর্ষী বাণ্ডিত আজ্ঞার শীর্ষ ও এর সহযোগী সংগঠনের নেতৃত্বে, বিভিন্ন সামাজিক ও সাক্ষৃতিক সংগঠনের নেতৃত্বে, কবি, শিল্পী, সাংবাদিক, সাহিত্যিকসহ সহ বর্ষের প্রবাসী বাংলাদেশীগণ। মিশন আয়োজিত স্বাধীনতা ও জাতীয় দিবসের অনুষ্ঠানের ছান্তি প্রধানমন্ত্রী প্রশংসন করেন তাঁরা।

প্রবাসী বাংলাদেশীদের স্বৈর্ধ্যের আমে জাতিসংঘে বাংলাদেশ স্থায়ী মিশনের বঙ্গবন্ধু

মিলনায়তনে জাতীয় পতাকা উত্তোলন এবং জাতীয় সর্বীকৃত পরিবেশের মধ্য দিয়ে

স্বাধীনতা ও জাতীয় দিবস উদযাপনের অনুষ্ঠানিকতা উক্ত হয়। এ সবর বঙ্গবন্ধুর

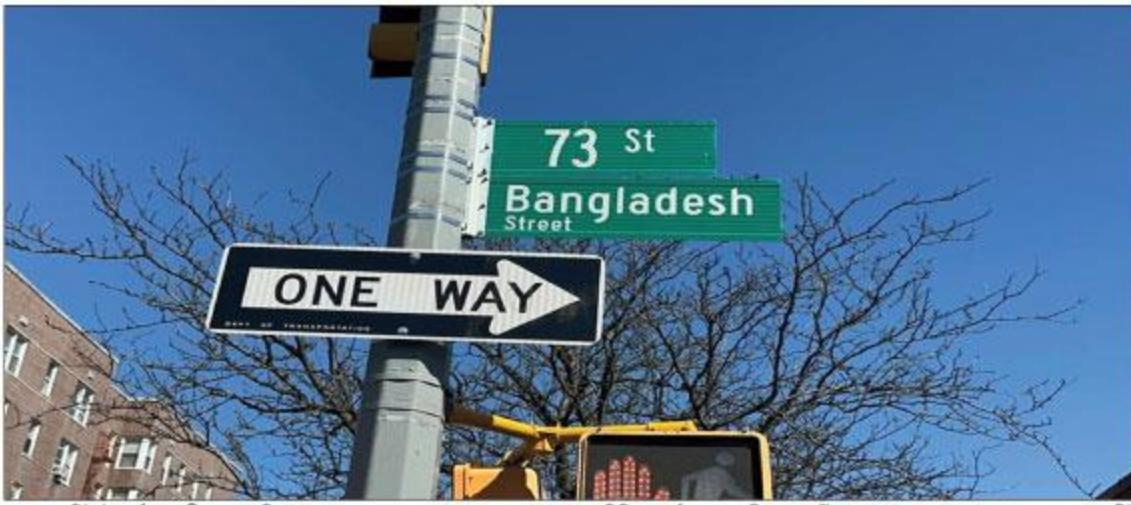
প্রতিকৃতিতে পৃষ্ঠাপনক অর্পণ করা হয় এবং দিবসটি উপলক্ষ্যে উল্লেখ রাখিপতি,

প্রধানমন্ত্রী, পরবাটীয়া এবং পরবাটী প্রতিমূর্তির বাসী পাঠ করা হয়।

## কমিউনিটি নিউজ অনলাইনে পড়তে ভিজিট করুন

[www.communitynews24.com](http://www.communitynews24.com)

## জ্যাকসন হাইটসে 'বাংলাদেশ স্ট্রিট'র উদ্বোধন, বাংলাদেশীদের উল্লাস



অবশেষে নিউ ইয়র্কের প্রবাসী বাংলাদেশিদের ঘপ্প পুরণ হলো। বাংলাদেশের ৫৩তম স্থানিন্দা ও জাতীয় দিবসে নালামেশি অধ্যুষিত জ্যাকসন হাইটসের একটি রাস্তা 'বাংলাদেশ স্ট্রিট' নামে নামকরণ করা হয়েছে।

চুনীয়ান সহয় জোববার (২৬ মার্চ) দুপুর ২টার বাংলাদেশ স্ট্রিটের নামকরণ উৎসোচন করেন জ্যাকসন হাইটস ও এসেবাবাট এলাকার নবনির্বাচিত সিটি কাউন্সিলম্যান প্রম্মাণদেশীয় বর্ষসূচক শেখর কৃষ্ণন।

এসবাব জ্যাকসন হাইটসে বাংলাদেশি বিজ্ঞেন আসোসিয়েশনের (জেবিবি) সাবেক ও বর্তমান কর্মকর্তা, বিভিন্ন রাজটৈনিক ও সামাজিক সংগঠনের নেতৃত্বা উপর্যুক্ত হিসেবে যথাযথ আচরণ না পাওয়ায় নিউ ইয়র্কের বাংলাদেশ দুর্বাদাসের কেনান সরকারি কর্মকর্তা সেখানে উপর্যুক্ত হিসেবে না। এ খবর জ্যানিয়েছে মার্কিন স্বৰূপনাথীয় বালা খেস।

জ্যাকসন হাইটসের একটি 'বাংলাদেশ স্ট্রিট' নামে নামকরণের জন্য জ্যায় এক বছর ধরে জেবিবির সাবেক ও বর্তমান কর্মকর্তা নানা ভঙ্গুরতা চালিয়ে আসছেন। তবে উচ্চাধীন অনুষ্ঠানে তাদের কাউকেই কোনো রকম বজ্য দিতে না দেওয়ায় প্রবাসীদের মাঝে নানা ক্ষেত্রে সৃষ্টি হয়েছে।

কখু তাই নহ, সেখানে উপর্যুক্ত সামাজিক ও সাংস্কৃতিক ও রাজনৈতিক নেতৃত্বা উপর্যুক্ত শাকলেও তাদেরকেও কোথা বাবাৰ সুযোগ দেননি কাউন্সিলম্যান শেখর কৃষ্ণন। এ ঘটনায় হতভাবক হয়েছেন প্রবাসী। এসবাব জ্যাকসন হাইটসে কসবাস করেন না এমন এক বাড়ি ক্ষেত্রে সংগঠনের সঙ্গে জড়িত হিসেব রহয়নাকে দিতে অনুষ্ঠান সঞ্চালনা করা হয়। এতে কেনে উপর্যুক্ত প্রবাসীদের কাছে নানা ক্ষেত্রে সংক্ষর হয়েছে।

বাংলাদেশ স্ট্রিটের নামকরণ উৎসোচন অনুষ্ঠানে উপর্যুক্ত হিসেবে নেতৃত্বা উপর্যুক্ত কাউন্সিলম্যান প্রাস মেং, আসেলিশ্যান কাউন্সিল, স্টিলেন রাধার, কাউন্সিল মেঘার জেলিকা প্রাসেলেজ-জোক্স, আসেলিশ্যান স্টিলেন রাধা, কাউন্সিল মেঘার লিঙ্কা লি, জেবিবির বর্তমান সভাপতি হাকিম কুইসা ও সাধারণ সম্পাদক ফারাদ সোলায়মান, অপর জেবিবির সভাপতি পিয়াস আহমেদ, সাধারণ সম্পাদক তারেক হাসান আনসুহ শক্ত শক্ত বাংলাদেশি।

উচ্চৰ্থা, নিউ ইয়র্ক প্রবাসী বাংলাদেশিদের দীর্ঘদিনের সাধারণ পরিপ্রেক্ষিতে গত ১৬ মেন্ট্রিয়ারি কাউন্সিলম্যানদের সাধারণ সভার 'বাংলাদেশ স্ট্রিট' নামকরণের সিকান্দ অহশের উচ্চৰ্থা নিলে শৰে ৪৭-০ জোটে তা পাস হয়। সেই থেকে জ্যাকসন হাইটসের ৩৭ একরিন্টের ৭৩ স্ট্রিটের নামকরণ কোথা হয় 'বাংলাদেশ স্ট্রিট'। বিলটির সিদ্ধান্ত নব্য হলো- আইণাটি ৮৯৭।

নিউ ইয়র্কের বাংলাদেশি অধ্যুষিত জ্যাকসন হাইটসে 'বাংলাদেশ' নামে সঢ়ক করার জোর ভঙ্গুরতা চালান জেবিবির সাবেক ও বর্তমান কর্মকর্তাৰা।

জেবিবির বর্তমান সভাপতি হাকিম কুইসা ও সাধারণ সম্পাদক ফারাদ সোলায়মান নিউ ইয়র্ক সিটির কর্মকর্তাদের কাছে প্রস্তুত পাঠান। তাদের দেওয়া তাপিগের ফলেই অফিচিয়াল পাস করানোর চেষ্টা চালান সঠিক্ক কাউন্সিলম্যানদ্বাৰা।

কাউন্সিলম্যান প্রেক্ষান কৃষ্ণন, মেমুর এৱিক এতামস, বৰো প্রেসিডেন্ট ভবেজান রিচার্ডস গত নির্বাচনের আগেই অভিযুক্ত দিয়েছিলেন তারা জ্যী হলে এই নামকরণ বাস্তবায়ন কৰবোৰে।

জ্যানা শয়, গত ১৬ মেন্ট্রিয়ারি নিউ ইয়র্ক সিটির ১২৯টি স্ট্রিটের পুনর্নির্মাণকরণের বিলটি সভাপতি অপোচান্ত আসে। এক এক করে ১২৯টি স্ট্রিটের নতুন নামকরণের প্রয়োগ শেখানো হব। পাচ বৰোকেই নতুন নামকরণ কোথা হয়েছে বিভিন্ন সিটির বা অভিন্নয়ের। এসব নামকরণ কোথা হয়েছে বিভিন্ন কমিউনিটির নিজ দেশের বা বিভিন্ন বাড়ির নামে। নিউ ইয়র্ক সিটিতে বাংলাদেশি প্রবাসীদের সবচেয়ে বড় ব্যক্তিকেন্দ্র ও সামুত্তি প্রাপ্তকেন্দ্র জ্যাকসন হাইটসের ৭৩ স্ট্রিটের এক বুকেৰ নামকরণ কোথা হলো 'বাংলাদেশ স্ট্রিট'।

এছাড়াও বাংলাদেশ কমিউনিটির বিশিষ্ট একটিভিটি, পিছক ও স্লেক লিঙ্কি রহয়নামের ছেলের নামে এলাবাসের বুইল বুলোভার্টে ৫৫ রোডের কৰ্মারে নামকরণ কোথা হলো অসিক রহয়নাম ওয়ে। ২০০৮ সালে ২৮ মেন্ট্রিয়ারি সাঁকেল চালিয়ে কাছ থেকে বাড়ি ফেরার পথে বুইল বুলোভার্টে ৫৫ রোডের কাছে ট্রাকেৰ ধাকায় ঘটনাহলেই মৃত্যুবরণ কৰেন আসিক রহয়নাম। এই রাস্তাটিরও নামকরণ কোথা হলো কাউন্সিলম্যান প্রেক্ষান কৃষ্ণনের উলোঝাই।

এদিকে তনানিতে যেমন এই ১২৯টি রাস্তার তালিকায় কুইল বৰোতে সিটি বাংলাদেশ ওয়ে' নামে একটি রাস্তার নাম প্রক্ষেপ কোথা হয়েছে। পাস হওয়া বিলেও সেই নামটি ওয়ে

গেছে।

উচ্চৰ্থা, কাউন্সিলম্যান শেখের কৃষ্ণন নিউইয়র্ক সিটি কাউন্সিলের পার্ক কমিটিৰ চেয়ার। আর স্ট্রিটের পুনর্নির্মাণকৰণ কোথাৰ দায়িত্বটিও পার্ক কমিটিৰ। সে কাৰণে নির্বাচিত হওয়াৰ ৬ মাস পৰ থেকেই তিনি ৭৩ স্ট্রিটের নাম বাংলাদেশ স্ট্রিট এবং ৫৫ রোডের নাম অসিক রহয়নাম ওয়ে রাস্তার লকে প্রক্ষেপন কৈৰ কৰেন। এজনা কেন ৭৩ স্ট্রিটের নাম বাংলাদেশ স্ট্রিট কৰতে হৰে তাৰ পথে যুক্তি নোঃ কৰান।

অবশেষে পার্ক কমিটি তাৰ ধৰণবনা মেনে নেয় এবং কৰানিতে তোলে। ৩১ অক্টোবৰি তা গৃহীত হলে ১৬ মেন্ট্রিয়ারি তা বুল কাউন্সিলে ৪৭-০ জোটে পাস হয়। এ সময় কাউন্সিলম্যান শেখের কৃষ্ণন সিয়া কাউন্সিল চেয়ারে ৭৩ স্ট্রিটেক বাংলাদেশ স্ট্রিট ও ৫৫ রোডকে অসিক রহয়নাম ওয়ে ঘোষণাৰ পক্ষে চমৎকাৰ দুটি বক্তৃত রাখেন।

# বাংলাদেশ দৃতাবাসে ৫৩তম স্বাধীনতা দিবস উদযাপিত



এজেন্টএম সাজাদ হোসেন, ওয়াশিংটন ডিসি : সর্বকালের সর্বোচ্চ বাঞ্ছিলি, জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমান এবং মহান মুক্তিমুক্ত শহিদের বগ্ন বাঙ্গাদেশ কর্তৃত নতুন শপথের মাধ্যমে ওয়াশিংটন ডিসিটে অভিষিক্ত বাংলাদেশ দৃতাবাসে ২৬ মার্চ উদ্বিবার যথাযোগ্য ঘৰ্যাদার প্রতীক জাতীয় দিবস উদযাপিত হয়েছে।

দিবাচিতি উদযাপন উপলক্ষে দৃতাবাস বিস্তারিত কর্মসূচির আয়োজন করে। যার ঘৰ্য্যে হিসেব জাতীয় পতাকা উত্তোলন, জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমানের আবক্ষ মুক্তিতে পুষ্পজ্বলক অর্পণ, তথ্যাচারী জনস্বী এবং আলোচনাসভা।

সকালে সুতাবাস খাজগে দৃতাবাসে নিমৃত্ত বাংলাদেশের গান্ধীমুক্ত মোহাম্মদ ইমরান কর্তৃক অনুষ্ঠানিকভাবে জাতীয় পতাকা উত্তোলনের মধ্য নিয়ে দিবসের কর্মসূচি তক্ষ হচ্ছে।

এগুলোর মিশনের কর্মকর্তা কর্মচারীরা উপস্থিত হিলেন। পরে গান্ধীমুক্ত দৃতাবাসের কর্মকর্তাদের উপস্থিতিতে জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমানের আবক্ষ মুক্তিতে পুষ্পজ্বলক অর্পণ করে তাত্ত্বিক শান্তির শান্তি নিবেদন করেন।

দিবাচিতি উপলক্ষে বঙ্গবন্ধু মিলনায়তনে মহামান বঙ্গসূতি মোঃ আব্দুল হায়দর, যানন্দীয় প্রধানমুখী শেখ হাসিনা, পরাম্পরাগ্রন্থী ড. এ.কে. আব্দুল মোহেন এবং পরাম্পরাগ্রন্থী মোঃ শাহরিয়ার আলম প্রদত্ত বাণী পাঠ করে শোনানো হচ্ছে। চেস্টার চীফ অব মিশন ফেরদৌসী শাহরিয়ার, মিনিস্টার (কনস্যুলের) মোহাম্মদ হায়িবুর রহমান, কাটকেলের (পৰিষাক ডিপ্লোমেটি) অধিকার রহমান কর্তৃ এবং কাটকেলের ও দৃতাবাসের ধোন মোহাম্মদ মনিরজ্জামান এই বাণী পাঠ করে শোনান।

পরে দৃতাবাসের বঙ্গবন্ধু মিলনায়তনে স্বাধীনতা ও জাতীয় দিবসের তৎপর্য তুলে ধরে এক আলোচনাসভা অনুষ্ঠিত হচ্ছে।

আলোচনায় অংশ নিয়ে গান্ধীমুক্ত ইমরান মহান স্বাধীনতা ও জাতীয় দিবসকে বাংলাদেশের স্বত্ত্বে পৌরবময় ও অন্যীন্য লিন হিসেবে অভিহিত করেন এবং এ উপলক্ষে দৃতাবাসের বঙ্গবন্ধু সকল বাঞ্ছিলি অভিক করেছে জানান।

তিনি জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমান ও মুক্তিমুক্ত জীবন উৎসর্গকারী মিশ শাখা

শহিদের ধৰ্মিণ গভীর শান্তা জানান।

গান্ধীমুক্ত ইমরান বলেন ১৯৭১ সালের ২৫ মার্চ রাতে ঢাকায় নিরাজ বাঞ্ছিলদের প্রেরণ পাকিস্তানি সামরিক জাকার বৰ্বোচিত হামলার পরিস্থিতিতে জাতির পিতা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমান ২৬ মার্চের শেষ ঘৰ্য্যে আনুষ্ঠানিকভাবে বাংলাদেশের স্বাধীনতা ঘোষণা করেন।

তিনি বলেন জাতির পিতার আহানে সাড়া দিয়ে এদেশের মুক্তিকামী জনতা মহান স্বাধীনতা ঘৰ্য্যে বাণিয়ে পত্রেন এবং বঙ্গবন্ধুর অবিস্বাদিত সেকৃতে বাংলাদেশ পাকিস্তানের বিরক্তে নয় মাদের রক্তক্ষীয় মুদের পর ১৯৭১ সালের ১৬ ডিসেবৰ দীর্ঘ প্রতিষ্ঠিত স্বাধীনতা আৰম্ভ কৰে।

গান্ধীমুক্ত বলেন বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমান বাংলাদেশকে একটি উত্তৰ ও সন্দৰ্ভ সোনার বালোক রক্ষণের জন্য সার্বান্বিক সংস্থাম করেছেন। কিন্তু ১৯৭৫ সালের ১৫ আগস্টের কালে রাতে স্বাধীনতাবিহোদ্ধীদের ঘৰ্য্যে নির্মাণভাবে নিহত ইওয়ায় বঙ্গবন্ধু তার লালিত পুষ্প বাঞ্ছিল করতে পারেনন।

তিনি বাংলাদেশকে সুস্থ ও সারিমানুষুক উত্তৰ ও সন্দৰ্ভ সোনে পরিণত করে বঙ্গবন্ধু ও মুক্তিমুক্ত শহিদের বগ্ন বাঙ্গাদানে সকলকে এক্যবক্তভাবে কাজ করার আহান জানান। গান্ধীমুক্ত ইমরান গত ১৪ বছরে যানন্দীয় প্রধানমুখী শেখ হাসিনার সেকৃতে অর্হিত বাংলাদেশের অচূতপূর্ণ উত্তোলন ও অ্যাগতি দিবসের মাটিতে তুলে ধরার জন্য ধোসী বাংলাদেশিদের অতি অনুরোধ জানান।

তিনেক অ্যাটাইল ডিসেপ্রেস মোঃ শাহেমুল ইসলামও আলোচনায় অংশ নেন এবং মহান স্বাধীনতা ও জাতীয় দিবসের তাৎপৰ্য তুলে ধরেন। তিনি স্বাধীনতা সংগ্রামে সশস্ত্র বাহিনীর দীর্ঘ সেনানীদের কুরতপূর্ণ অবদান সম্পর্কে বিজ্ঞারিত আলোচনা করেন।

পরে জাতির পিতা ও মুক্তিমুক্ত জীবন ধোন কাটকেতে আহোজন করা হচ্ছে। কর্মসূচি পরিচালনা করেন ফার্স্ট সেকেন্টারি মোঃ আতাউর রহমান।

## রোজা রেখে যে ৫ কাজ করবেন না



সর্বজালের কঠিন বছরের অন্যান্য সময়ের চেয়ে আলাদা। ধর্মগ্রাণ মুসলমানেরা এসময় সারাদিন পানাহার থেকে বিরত থাকেন। যেহেতু দিনের বড় একটি সময় আবার খাবার তৈরি ও খাওয়ার পেছনে ব্যয় করি তাই ইহজান মালে এসে সেই কঠিনে পরিবর্তন ঘটে। সারাদিন না খেয়ে থাকার কলে এসময় শরীর কিছুটা দুর্বল হওয়া ব্যাপক। রোজা রেখে অনেকে না খুবই কিছু কাজ করেন হেঞ্চলো আসলে শরীরের জন্য ক্ষতির কারণ হচ্ছে দীঢ়াতে পারে। চলন জেনে সেওয়া যাক নিজেকে সুস্থ রাখতে রোজা রেখে কোন ৫ কাজ করা থেকে বিরত থাকবেন-

### শরীরচর্তা

শরীরচর্তা করা শরীরের জন্য উপকারী ও প্রয়োজনীয়। তবে রোজা রেখে শরীরচর্তা করবেন না। কারণ শরীরচর্তার ফলে আবাসের শরীর থেকে ঘায় নেওয়ায় হচ্ছে। যে কারণে শরীর ক্রাঙ্ক হয়ে পড়ে। শরীরচর্তার পর তাই বিভিন্ন ধরনের বালুকের পার্সীর পাসের পরামর্শ দেন বিশেষজ্ঞ। কিন্তু রোজা রেখে যেহেতু কোনোকিছু খাওয়ার সুব্রহ্মণ্য নত তাই এসময় শরীরচর্তা গাড়িয়ে যেতে হচ্ছে। নমতো শরীর আরও বেশি ক্রাঙ্ক হয়ে যাবে। তখন রোজা ঘোষ কষ্টকর হয়ে দাঁড়াবে। এমনকী আপনি অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন।

### দীর্ঘ সময় ধরে রাখা

রোজা রেখে এই কাজ অনেকেই করে থাকেন। বিশেষ করে নারীরা। ইফতার ও সাংবিধিক আয়োজন নিয়ে তারা তুম্বল ব্যাক থাকেন। বাহুরি পদের ইফতার টেবিলে রাখতে পিয়ে তারা হয়ে পড়েন কাহিল। রোজা যেহেতু সহযোগের মান তাই খাবারের তালিকার ও সংস্করণ অনুসৰি পৃষ্ঠিকর ও বাহুকর করেক পর রাখুন। খাবারের অপচয় করবেন না। সেইসঙ্গে তুবেৰ তেলে ভাজা ও অতিরিক্ত মসলাদার খাবার রাখতে সজ্জব অভিয়ে চলুন। রোজা রেখে চূলার পাশে গরমের মধ্যে দীর্ঘ সময় কাটালে আপনার শরীর থেকে অতিরিক্ত ঘায় থাবে আরও বেশি ক্রাঙ্ক হয়ে যাবেন। তাই নিজেকে সুস্থ রাখতে রাখার সহজাতা কথিয়ে অনুসৰু।

### সারাদিন ধরে কেনাকাটা

রোজার পরে আসে সুমিহরেই ইদ। আর ইদ মানেই সবার জন্ম কেনাকাটা। এই কেনাকাটার কাজ সারাতে শিরে অনেকে সারাদিন ব্যয় করেন এ দোকান থেকে ও দোকানে। রোজা রাখার কারণে এমনিতেই আপনার শরীর থাকে কিছুটা দুর্বল। তারওপর এভাবে সোবায়ি করে কেনাকাটা করতে শিরে আরও বেশি ক্রাঙ্ক হয়ে পড়া খুবই ব্যাপক। তাই এসময় অতিরিক্ত কেনাকাটার অভাস বাদ দিন। হত্তুর প্রয়োজন তত্ত্বাবৃত্তি বিস্তুরণ। এভাবে ছেটাচুটি না করে আগে একটি তালিকা করে নিন। এরপর সে অন্যান্য একটা একটা কিনে ফেলুন। রোজার সারাদিন ধরে কেনাকাটার কাজে ব্যয় করলে অসুস্থ হয়ে যেতে পারেন।

### অতিরিক্ত ঘূর্ম

অনেকে রোজা রেখে সারাদিন সুমিহরেই কাটিয়ে দেন। যদে রাখবেন, এটি কোনো ভালো অভাস নয়। অতিরিক্ত ঘূর্মের ফল এমনিতেই শরীরে মান সমস্যা হতে পারে। সেইসঙ্গে ধৰ্মীভাবেও রোজা রেখে ঘূর্মের থাককে ভালোভাবে দেখা হয় না। তাই অতিরিক্ত ঘূর্ম বাদ দিন। পর্যাপ্ত ঘূর্ম হয়ে গেলে বাকি সহজটা অন্যান্য কাজে ব্যয় করুন। দীর্ঘ সময় ঘূর্মালে শরীর আরও বেশি ক্রাঙ্ক হবে। বিশেষজ্ঞ বলেন, একজন খাত বক্স মানুষের জন্য অতিসুস্থির স্থান আসে ঘূর্মা ঘূর্ম হবেটি।

### একটিলা বসে থাকা

রোজার ক্রাঙ্ক থাকার কারণে অনেকের ভেতরে এই অভাস দেখা যায়। কোথাও বসে আসেন তো ব্যেই আছেন। এই অভাসের কারণে শরীরে অনেক বসন্তের সমস্যা দেখা দিতে পারে। দীর্ঘ সময় শরীর নড়তে না করলে রজ চলাচলে সমস্যা হতে পারে। অনেকের বসার ভাসীর কারণে মেরুদণ্ডে সমস্যা দেখা দিতে পারে। তাই রোজা রেখে ক্রাঙ্ক লাগলেও কিছুক্ষণ পরপর অভ্যর্থনা হাটাইয়ে করুন। একটিলা এক জাঙগাহার বসে থাকলেই বরং সমস্যা বাঢ়বে।

## রোজায় সুষ্ঠ থাকতে যে কাজগুলো করবেন



রমজানের মাসটি বছরের অন্যান্য সময়ের মতো নয়। এই মাসে ধর্মীয় মুসলিমদের কাজের সময়সূচি অনেকটা বদলে যাব। মাসজুড়ে দিনের বেলা পানাহার থেকে বি঱ত থাকার কারণে অনেক অভ্যাসে পরিবর্তন আসে। যেমেন্তু সারাদিন বা মেলে থাকতে হব। তাই কিছুটা প্রাণি আস ঘাতাবিক। সাহসি ও ইফতারের সময়ও তাই খাবারসহ অন্যান্য দিকে দেয়াল রাখতে হবে। রোজায় সুষ্ঠ থাকার রাখতে কাজগুলো করবেন

### হালকা খাবার থান

ইফতারে ভাজাপোড়া খাবার খাওয়ার অভ্যাস অধিকাংশ মানুষেরই। যতদিন এই অভ্যাস থেকে দূর সরে অসমতে না পারবেন, ততদিন সুযোগের আশা করা যাবে না। কারণ সারাদিন খালি পেটে থাকার পর দুবো তেলে ভাজা বা অতিক্রিক ফলসাদার খাবার খেলে আয়াদের পাকচুলী তা সহজে ঝরতে পারে না।

ফলে অসুস্থ হয়ে পড়াটা ঘাতাবিক। গ্যাসের সমস্যা তো বাঢ়েই, সেইসঙ্গে পেটে আরও অনেক সমস্যা দেখা দেয়। তাই রোজায় যতটা সুব্রত হালকা ও সহজপাচা খাবার থান। প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদানের সরবরাহে খাবারের ভালিকায় মেল উপর্যুক্ত আকে সেলিকে দেয়াল রাখুন। সাহসিতে হালকা তেল-মসলায় রাখা করা খাবার থান। ইফতারে ভাজাপোড়া একিয়ে চিড়া, নই, মুড়ি, ফল, কলের রস, সালাদ ইত্যাদি খেতে পারেন। এতে শরীর সুষ্ঠ রাখা সহজ হবে।

### সুদূর নিকে দেখোল রাখুন

রমজান মাসে সুদূর নিয়মে কিছুটা পরিবর্তন আসে। কারণ সাহসি খাওয়ার অন্য তো রাতে জাগতে হব। তাই এই মাসে রাত না জেগে চোটা করল আগেভাগে ঘুমিয়ে পড়ে। নামাজ ও অন্যান্য জরুরি কাজ সঠিক সময়েই সেবে দেখুন। এতে করে সঠিক সময়ে ঘুমাতে যাবায় সহজ হবে। ঘুমের সময় হাতে স্মার্টফোন বা অন্য কোনো গাছেট রাখবেন না। এতে ঘুমে বিলম্ব হতে পারে। রোজায় ঘুম পূর্ণ হলে শরীর সুষ্ঠ রাখা সহজ

হবে যাবে।

### অতিরিক্ত কাজ করবেন না

রমজান মাসে অনেকে অতিরিক্ত কাজের চাপ দেন। এমনটা করা যাবে না। যতটা সুব্রত থাকার পেটে চোটা করুন। অনেক পুরুষী ইফতারের জন্য হয়েকরুকম খাবার তৈরি করে থাকেন। এতে অপেক্ষা তো হাই, শরীরে দুর্বলতাও তলে আসে। তাই অতিরিক্ত খাবার তৈরির প্রয়োজন নেই। রমজান হলো সহজের মাস। খাবাদের ক্ষেত্রেও সহজ আসুন চোটা করুন। রাখাবান্না ছাড়াও এসবৰ মূল বেশি পরিশ্রম হয় এমন কাজ এড়িয়ে থান। সবতো সতজেই ত্রুট হয়ে যেতে পারেন।

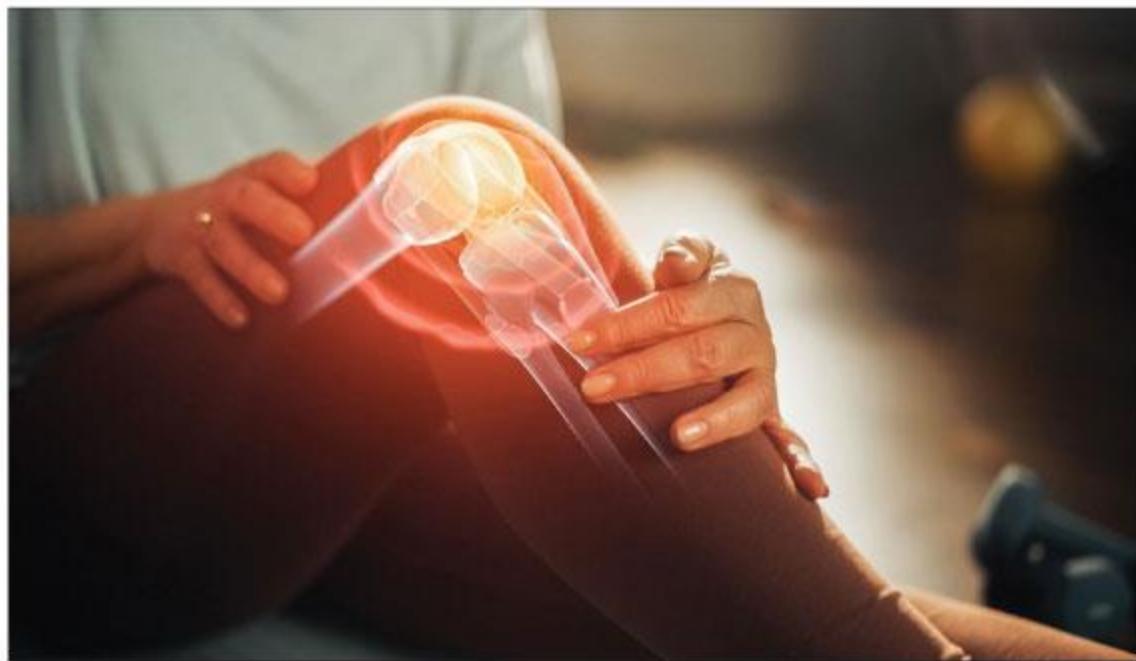
### পানি পান করুন

যেহেতু দিনের বেলা খাবার খাওয়া সুব্রত নয় তাই ইফতারের পর কিছুক্ষণ বিরতি দিয়ে নিয়ে পানি পান করুন। সারাদিন পানাহার থেকে বি঱ত থাকার কারণে শরীরে পানিশূণ্যতা সৃষ্টি হতে পারে। আর এ কারণে শরীরে আরও অনেক সমস্যা দেখা দিতে পারে। তাই শরীরে পর্যাপ্ত পানি ধরে খাবার চোটা করুন। পানি, শরবত, ফলের রস, পানিযুক্ত ফল ও সরাজি থান। এতে শরীরে পানিশূণ্যতা দূর হবে।

### নিজেকে সচল রাখুন

রোজা দেখেছেন বলেই অলস অব্দে-ক্ষেত্রে থাকবেন না। নিজেকে সচল রাখার চোটা করুন। নিজিত মে কাজগুলো করতেন, সেগুলোর ধারাবাহিকতা বজায় রাখুন। তবে অতিরিক্ত পরিশ্রমের কাজ এড়িয়ে চলুন। শরীরকর্তার মতো কাজগুলো এসবৰ করিয়ে আনতে হবে। একটানা বাসে থাকা কিংবা কাজ না করে থাকার অভ্যাস করবেন না। নিয়মিত নামাজ আদায় করুন। এতে মন ও শরীর দুটোই সুষ্ঠ থাকবে।

# রমজানে জয়েন্ট ভালো রাখতে যা করতে পারেন



পর্যবেক্ষণ আসে নাওয়া, রহমত আর মাগভিন্নাতের বার্তা নিয়ে। এ মাসে ধর্মগ্রাম মুসলমানেরা ইবাদতে শুরু হয়ে সারিখাপেতে চান প্রিয় স্ট্রাইর। সরাদিন রোজা থাকা এবং তারাবির নামাজ আদায় এই মাসে যোগ হয় মুসলমানদের কার্যচালিকার। এদিকে বক্স এবং নানা কারখে জয়েন্টের সহিত ভূলে থাকেন অনেকে। সেক্ষেত্রে সরাদিন রোজা থাকার কারখে কিছুটা দুর্বলতা চলে আসতে পারে। আবার দীর্ঘ সময় নামাজ আদায় করতেও কিছুটা অসুবিধার সম্মুখীন হতে পারেন। এই সহিত সহায়ান্ত্র সচেতন হতে হবে আপনাকেই।

## জয়েন্ট পেইন হতে পারে কেন?

জয়েন্ট পেইন হতে পারে নানা কারণে। অনেকক্ষেত্রে পারিবারিক ইতিহাস থাকলে এই রোগের ঝুঁকি থাকে। তবে অধিকাংশ ফেডেন বসন বৃক্ষের সঙ্গে সঙ্গে এই সহিত নানাজ দেখা যায়। এই মোগে আকসম হওয়ার ঝুঁকি থাকে নানীদের ক্ষেত্রে। হরমজান্ত কারণে এটি হয়ে থাকে। বিশেষ করে নারীর মেনোটজের সময় বা এর পারে এই সহিত বেশি হয়। তবে পুরুষ মৌলীর সংস্থাণ কম নয়। অতিরিক্ত ওজনও অনেক সহয় জয়েন্টের ব্যাধির জন্য দায়ী হতে পারে। জয়েন্টে আঘাত পাওয়ার পূর্ব ইতিহাস থাকলেও পুরুষকারী ব্যাধি ভুগতে পারেন।

## থেকে পারেন অর্গানিক ফাংশনাল ফুট

রমজান মাসে সঠিক খাবারের অভাবে এবং চলাফেরার অবহেলার কারণে অনেকেই জয়েন্টের সহিত ভূলে থাকেন। মানুষের শরীরে সাইনোভিল ফ্লাইভ থাকিয়ে পেলে জয়েন্ট শক্ত হয়ে যায়। যার কারণে জয়েন্টের মুভমেন্ট হতে যায় কঠিকর ও বেদনদায়ক। তাই এই সহিত সমাধানে প্রুটিকর অর্গানিক খাবারের সঙ্গে রাখতে পারেন অর্গানিক ফাংশনাল ফুট। এটি কারিকিটিমিনযুক্ত হওয়ার কারণে তা যাহুকর উপায়ে শরীরের শ্রদ্ধাঙ্ক করাতে সুস্থ কাজ করে।

দেখতে গুরু মনে হলেও এগুলো আসলে এক ধরনের খাবার। যা আপনার প্রতিদিনের গুরুত্বপূর্ণ খাবারের পাশাপাশি শরীরে বাঢ়িত উপকারিতা জেয়াবে। অর্গানিক ফাংশনাল ফুট খেলে তা হাতের জয়েন্টের কার্টিলেজকে তেকে যাওয়া থেকে রক্ষা করবে। সেইসবে

জয়েন্টের ক্ষতিগ্রস্ত করে জয়েন্টকে শক্ত ও মজবুত রাখতে কাজ করবে। এ ধরনের ফুট আপনি প্রসিদ্ধ কোনো সরবরাহকারী প্রতিক্রিয়া থেকে পেছে হেতে পারেন।

## নিয়েকে ফিট রাখুন

অনেকে বয়স হওয়ার আগেই নিয়েকে বয়ক ভাবতে তরু করেন। এমনটা করা যাবে না। শরীরে সহিত দেখা দিলে তা খাবার, দ্রুত শরীরচর্চার মাধ্যমে নিয়ন্ত্রণে আনার চেষ্টা করতে হবে। রমজানে অবসর করে বসে থাকার অভ্যন্তর না করে বতি মুকম্বেন্ট থাকতে হবে। নিম্নতর শক্তি ধরে রাখতে চাইলে থেকে হবে প্রটিকর থাকতে।

বিশেষজ্ঞ বলছেন, এসময় সেহারি ও ইফতারে এতিমে চলতে হবে অধ্যাহারক, ভাজাপোড়া জাতীয় খাবার। প্রুটিকর ফল, শাক-সবজি, মাছ ও তরল খাবার রাখতে হবে। নিয়মিত হাঁটা ও অন্যান্য শরীরচর্চা নেওলে সক্ষম না হলে হাতটা সভাপত্র কর্মসূচি থাকতে হবে। এতে জয়েন্ট পেইনের জোগাড় থেকে মুক্ত পাওয়া সহজ হবে।

## কিছু খাবার এতিমে স্বল্প

কিছু খাবার রাখেছে যা জয়েন্ট পেইন বাড়িয়ে দিতে কাজ করে। সে ধরনের খাবার এতিমে চলতে হবে। বিশেষজ্ঞ বলছেন, অতিরিক্ত চিনি খাবারের কারণে তা বৃক্ষ করতে পারে জয়েন্ট পেইন। চিনি বেশি ধরে ফেললে নেশি খাওয়া সাইটোকাইল নিয়ন্ত্রণ হয়। এ কারণেই বাঢ়ে জয়েন্টে ব্যাধি, জ্বলা ও ফেলনাজীব। তাই খাবারের তালিকা থেকে খাদ নিয়ে হবে অতিরিক্ত চিনি। একের আকেফাট ফ্রিকের খাবার হতে পারে রেভিট। কারণ এতে ধাকে প্রচুর স্যাক্ষেত্রে ফ্যাট।

আপনি যদি ইতিমধ্যে জয়েন্ট পেইনে ভূলে থাকেন তবে কম ফাইবার এবং উচ্চ চর্বিযুক্ত খাবার এতিমে চলতে হবে। এর পাশাপাশি এতিমে চলতে হবে গুটেনযুক্ত খাবার। গুটেন হলো এক ধরনের আঠাশো পদার্থ, যা বেক করার সময় খাবারকে ফেলে উঠতে সাহায্য করে। পাউডের, পাষা, রুটি, কেক, সস, চিপস, বিয়ার ও ধরনের খাবারে থাকে গুটেন। ফলে পেশির নড়াচড়া করার শক্তি বাধ্যতামূলক হয়। তাই সুষু থাকতে এ ধরনের খাবার এতিমে চলাই উচ্চ।

**কমিউনিটি নিউজ**  
 অনলাইনে পড়তে ভিজিট করুন  
**www.communitynews24.com**

## SUNSHINE TUTORING

Test preparation with successful years  
 • NYS TEST • SHSAT • REGENTS • GED/TASC • AP  
 • COLLEGE BOARD EXAMS • SAT • IT COURSES

Prof. S. Deka

Small Group & Individual Attention (3-8 grade)

718-594-5256, 616-251-7673

155-31, 88th Avenue, 1st Fl, Jamaica NY 11432      188 Delta Road, 2nd Fl, Brooklyn, NY 11218

## GYRO CAFE

HALAL

Middle Eastern Food  
NAN KABAB & GRILL



580 Coney Island Ave. 16-04 B Newkirk Ave.  
 Brooklyn, NY 11218 Brooklyn, NY 11226  
 Tel: 718.438.0860 347-425-1212  
[www.gyrocafe.com](http://www.gyrocafe.com)

দাঁতের সুরক্ষায় আজই আসুন

### DENTAL OFFICE

731 CONEY ISLAND AVE.  
 BROOKLYN, NY 11218  
 (Bet. Cortelyou Rd. & Ave. C)



**Tel : 718-339-7773**

আমরা বাংলায় কথা বলি

**OPEN SUNDAY**

WE ACCEPT:

WELLCARE

\*Medicaid \*HealthFirst \*Fidelis

\*Neighborhood \*Medicare

\*Met Life \*Guardian \*Aetna Ppo \*Delta

\*32 BJ \*1199 \*United Health Care

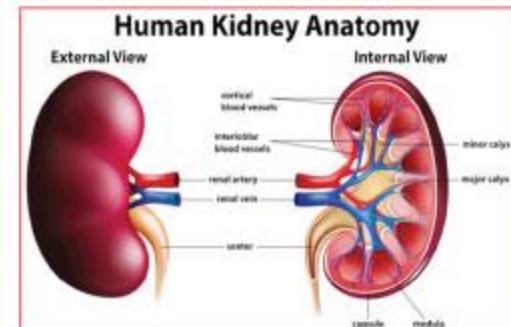
**KIDS FROM 2 YEARS & ABOVE ARE WELCOME**

## Board Certified Internist & Nephrologist

**JAVED I. SAQIB, MD**

কিডনী রোগের বিশেষজ্ঞ এবং নিউইয়র্ক বিশ্ববিদ্যালয়ে  
 প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত

আমাদের অফিস চার্চ ম্যাকডোনাল্ডের সন্নিকটে এভিনিউ সি  
 ও কলি আইল্যান্ডের উপর



আপনার কিডনী চেক আপের জন্য আজই প্রাইমারী  
 ডাক্তারের রেফারেল নিয়ে আসুন।

সময় : সোম থেকে শনব্রার - দুপুর ৪টা থেকে রাত ৮টা

যোগাযোগ : ৭১৮-৪৬২-৭৩১৫

৬৯৩ কলি আইল্যান্ড এভিনিউ, ক্রকলিন, নিউইয়র্ক ১১২১৮।

# ১০ বছরের প্রেম

## অবশ্যে বাবা হচ্ছেন

### 'হ্যারি পটার'

বাবা হতে চলেছেন 'হ্যারি পটার' খ্যাত লিটিশ অভিনেতা ড্যানিয়েল রায়জক্রিফ। ১০ বছর আগে 'বিল ইয়োর ভার্সিং' ছবিতে প্রথম বাবা একসঙ্গে করেন ড্যানিয়েল ও এরিন। এই ছবির সেটেই বৃদ্ধি থেকে প্রেম হয় তাদের। তারপরে কেটে যায় অনেক বছর।

প্রায় এক দশক পর এবার নতুন সিজাট নিতে চলেছেন ড্যানিয়েল এবং তার প্রেমিকা এরিন ভার্ক। অভিনেতার মুখ্যাতের পক্ষ থেকে জানানো হয়, সর্কার্সকুবা এরিন। খুব শিখনিরাই মুগ্ধলের কোলে আসতে চলেছে তাদের প্রথম সম্মতি।

২০১৩ সালে 'বিল ইয়োর ভার্সিং' ছবির সেটে সেই হে একে অপরের হাত ধরেছিলেন, তার পর থেকে একসঙ্গেই পথ জন্ম ভায় ও এরিনে। বাদিও এই সম্পর্ককে ব্যক্তিগত পরিপরে রাখতেই পছন্দ করেন মুগ্ধ। 'হ্যারি পটার'-এর ঘোড়া জনপ্রিয় সিরিজে অভিনেতার পৌলতে পৌলে সিনেক্ষেনের কাছে পরিচিত মুখ ভায়িলে। অন্য দিকে, ড্যানিয়েলের জনপ্রিয়তার খাবেকাহে না খাকলেও হলিউডে নিজের বজ্জ্বল জান্ম তৈরি করেছেন আমেরিকান অভিনেতী এরিন ভার্ক। অভিনেতা করেছেন 'স্টার গার্লস রিভল্যুন'।



'বিসাইত সিল গ্যাটার্স', 'হুনশাইন'-এর ঘোড়া ছবি এবং সিরিজে। ২০১৬ সালে ড্যানিয়েলের সঙ্গে 'ভার্ট হিক টেয়াইন' ছবিতেও অবিনত করেছেন এরিন।

তবে তাঁর অভিনয় নয়, এরিনের সঙ্গে জিয়ায়তে চিলেন্ট সেবার ইচ্ছা রয়েছে বলেও জানিয়েছেন ড্যানিয়েল।

ড্যানিয়েলের সাম্মতিক ছবি 'উইয়ার্ট: দ্য অ্যাল ইয়ানকেভিচ'-এর প্রিমিয়ামে একসঙ্গে দেখা পিয়োছিল ভান ও এরিনকে। জীবনের নতুন অধ্যায় তৈর করতে চলেছেন তারা। উপর্যোগ করছেন জীবনের অন্যতম সেরা সময়।



# Akash Medical Care

## আকাশ মেডিকেল কেয়ার

### Akash Ferdaus MD

*Internal & Geriatric Medicine*



- হাঁটের ডাক্তার  
**Sudhesh Srivastava MD**  
*Cardiologist*
- পায়ের ডাক্তার  
**Dr. Nayeem Haque**  
*Podiatric Surgeon*

Phone: **718-431-0009**

Office Hours: Mon- Sat  
10:00 AM- 08:00PM

ডা: আকাশ ফেরদৌস | 79 Church Avenue, Brooklyn, NY 11218

# IQBAL DENTAL GROUP



**Comprehensive treatment of implants and braces.**

- \* free parking
- \* free consultation

Serving the community for over 25 years  
Come check out our clean modern office

718 291 0616  
160-33 Highland Ave  
Jamaica N.Y. 11432  
Email : iqbal dental@gmail.com  
[www.iqbaldentalgroup.com](http://www.iqbaldentalgroup.com)



নিরাপত্তা ও বিশ্বস্ততার প্রতীক

## সোনালী এক্সচেঞ্জ কোম্পানী ইন্ক

(সোনালী ব্যাংক লিমিটেড এর একটি প্রতিষ্ঠান)

Licensed as International money transmitter by the banking department of the State of New York, New Jersey, Georgia, Maryland & Michigan



মহান বিজয় দিবসের উভেদ্ধা

বৈধ পথে সোনালী এক্সচেঞ্জ এর মাধ্যমে রেমিটেন্স প্রেরণ করুন।  
সরকার প্রদত্ত ২% নগদ প্রগোদ্ধনা গ্রহণ করুন।

রেমিটেন্স প্রেরণ ও এ সংক্রান্ত তথ্যের জন্য আমাদের নিম্নের যে কোন শাখায় যোগাযোগ করুন

**ASTORIA**  
718-777-7001

**ATLANTA**  
770-936-9906

**BROOKLYN**  
718-853-9558

**BRONX**  
718-822-1081

**JACKSON HTS**  
718-507-6002

**JAMAICA**  
347-644-5150

**MANHATTAN**  
212-808-0790

**MICHIGAN**  
313-368-3845

**OZONE PARK**  
347-829-3875

**PATERSON**  
973-595-7590

দেশের সর্বত্র সোনালী ব্যাংকের সকল শাখায় তাৎক্ষনিক ভাবে স্পট  
ক্যাশ ও যে কোন ব্যাংক একাউন্টে অর্থ পাঠানো হয়।

**[www.sonaliexchange.com](http://www.sonaliexchange.com)** এ লগ ইন করে আপনি ঘরে, অফিসে  
অথবা যে কোন স্থান থেকে বাংলাদেশে অর্থ পাঠাতে পারেন।

# SUNSHINE TUTORING

Test preparation with successful years

[www.sunshinetutoringusa.com](http://www.sunshinetutoringusa.com)

- STATE TEST
- SHSAT
- REGENTS
- GED
- TASC
- SAT
- AP
- GRE
- MCAT
- IT COURSES

## Crash Course on NYS ELA & MATH

Starts: 03/20/23 End: 04/30/23

Exam schedule: April 19-21 (ELA), May 2-4 (Math)

Maximum Success in Previous Years



উন্নত  
শিক্ষা



উন্নত  
ভবিষ্যত



অমৃত  
জীবন



Online &  
In Person  
Classes

SHSAT, REGENTS, SAT উন্নীর্ণ শিক্ষার্থী



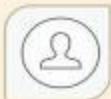
নাবিল হায়দার  
ক্রাকলিন টেক



রাফান খান  
কুইচ হাই স্কুল



অপরাজিতা  
ক্রাকলিন টেক



রায়ান  
ক্রাকলিন টেক



আশিনা  
ক্রাকস সায়েন্স



সামিরা  
ক্রাকস সায়েল

Small Group Individual Attention

**718-594-5256**

সানশাইন টিউটরিং

Directed by:

**Prof. Deb**

30+ years  
teaching experience

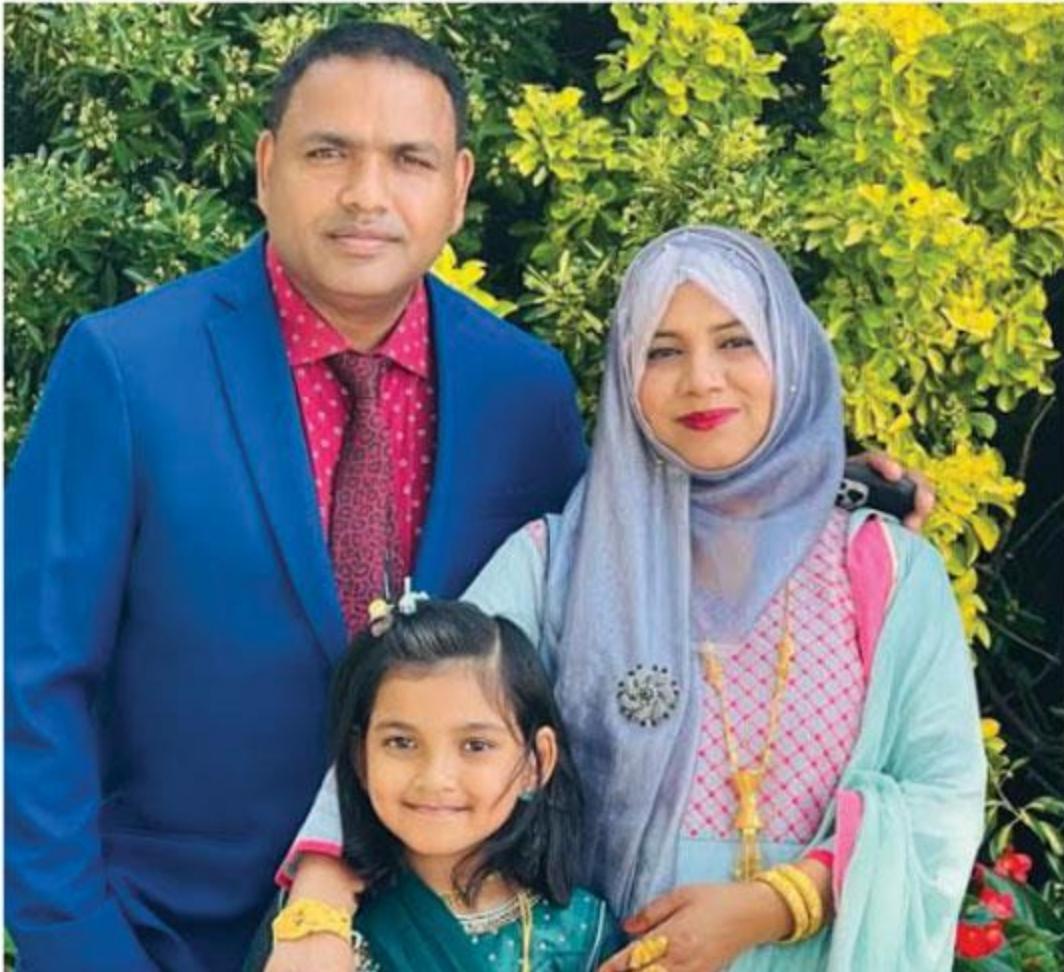
জ্যামাইকা ক্যাম্পাস

153-31, 89th Avenue  
1st Fl, Jamaica NY 11432

ক্রাকলিন ক্যাম্পাস

188 Dahil Road, 2nd Fl  
Brooklyn, NY 11218

‘মুক্তির লাল সবুজ উল্লাসে  
পাজরের বন্ধনগুলো অন্য আলোয় উজ্জিত  
ন'মাসের দাবানলে ক্ষয় হয়ে যাক-  
মনের সব নীচতা, মৌনতা, ইনতা।’



আমি এবং আমার পরিবারের পক্ষ থেকে দেশ এবং প্রবাসের সবাইকে জানাই  
মহান স্বাধীনতা দিবসের প্রাণচালা শুভেচ্ছা

দুলাল বেহেদু  
প্রেসিডেন্ট এন্ড সিইও, শ্মার্ট স্টাফিং সার্ভিসেস ইনক



**Immigrant Elder Home Care LLC.**

# হোম কেয়ার



ঘরে বসে বাবা-মা, শ্বশুর শাশুড়ি, দাদা-দাদী, নানা-নানী  
বন্ধু-বান্ধু, প্রতিবেশি এমনকি ছেলে মেয়ে ও ভাইবোনদের  
সেবা দিয়ে অর্থ উপার্জন করতে পারেন।

**আমরা সর্বোচ্চ পেমেন্ট করে থাকি**  
কোন সার্টিফিকেট এর প্রয়োজন নেই- কোন ফি চার্জ করি না



**Giash Ahmed**  
Chairman/CEO  
**917-744-7308**  
giashahmed123@gmail.com

**CORPORATE OFFICE:**  
37-05 74 St, 2nd Fl, Jackson Heights, NY 11372  
Tel: 917-744-7308, 718-457-0813 Fax: 718-457-0814

**JAMAICA OFFICE:**  
87-54 168 Street, 2nd Fl, Jamaica, NY 11432  
Tel: 718-406-5549  
97-01 Sutphin Blvd, Jamaica, NY 11435  
Tel: 718-755-0153

**LONG ISLAND OFFICE:**  
1 Blacksmith Lane, Dix Hill, NY 11731  
Tel: 718-406-5549

**BRONX OFFICE:**  
2148 Starling Ave, Bronx, NY 10462  
Tel: 718-406-5549

**OZONE PARK OFFICE:**  
175 B Forbell St., Brooklyn, NY 11208  
Tel: 718-406-5549

**BUFFALO OFFICE:**  
859 Fillmore Ave, Buffalo, NY 14212  
Tel: 917-744-7308

সম্পাদক: সুলীক্ষণ দেব নির্বাচিত সম্পাদক: মাধুবন্ধু রশীদ সহায়োগী সম্পাদক: মাস্টার ঘোষ: নাসিরউদ্দিন চৌধুরী বাহলাদেশ প্রতিনিধি: রাজীব মণি দাশ  
কমিউনিটি নিউজ ইউএসএ ইনক, ১৫৩-৩১, ৮৯ এভিনিউ, জ্যামাইকা, নিউ ইয়র্ক - ১১৪৩২ থেকে প্রকাশিত

Published by Community News USA Inc. Web: [www.communitynews24.com](http://www.communitynews24.com) Email: [comnews2020@gmail.com](mailto:comnews2020@gmail.com)