নিউ লাইফ ক্যাফে

WE ARE NEW YORK

ম্যাগাজিন

ENGLISH

বাংলা

WE ARE NEW YORK

একটি টিভি অনুষ্ঠান

আমাদের গল্পগুলোর মাধ্যমে টিভিতে ইংরেজি শিখুন

www.nyc.gov/LearnEnglish

কৃতজ্ঞতাস্বীকার

We Are New York ম্যাগাজিনগুলো রচনা করেছেন **Kayhan Irani** এবং **Anthony Tassi.** চিত্রাঙ্কন ও অলংকরণ করেছেন **Stedroy Cleghorne**। অনুবাদ করেছে **Eriksen Translations Inc.** ডিজাইন পরিচালনা করেছেন: **André M. Pennycooke.**

বিশেষ ধন্যবাদ জ্ঞাপন: **Leslee Oppenheim, David Hellman, K. Webster, Fatima Ashraf, John Mogulescu, Dennis M. Walcott; Malvina Acevedo, Mary Ann Banerji, Diana Berger, Christina Chang, Courtney Collins, Lorena Drago, Shaifa Farooqui, Jeniffer Herrera-Andujar, Lai-Sheung Huie, Bobbie Jamison, Roopa Kalyanaraman, Jennifer Klein, Victor Kuznetsoff, Charlotte Neuhaus, Alfrede Provilus, Joe Shick, Melanie Smith, Linda Van Schaick, Carlos Viguera, Elizabeth Walker, Andrea Zaldivar, Bellevue Hospital, New York City Department of Health & Mental Hygiene, New York City Health and Hospitals Corporation.**

NYC
Bill de Blasio
Mayor

Office of Immigrant Affairs
Nisha Agarwal
Commissioner

CUNY
The City University of New York

ভেতরে যা আছে

গল্পঃ নিউ লাইফ ক্যাফে	পৃষ্ঠা ২ – ৭
আমরা কারা	পৃষ্ঠা ৮ – ৯
আমরা কীভাবে এটা করলাম	পৃষ্ঠা ১০ – ১১
আপনি কী করতে পারেন	পৃষ্ঠা ১২–১৩
আপনি কী বলতে পারেন	পৃষ্ঠা ১৪
সহায়ক শব্দাবলী	পৃষ্ঠা ১৫

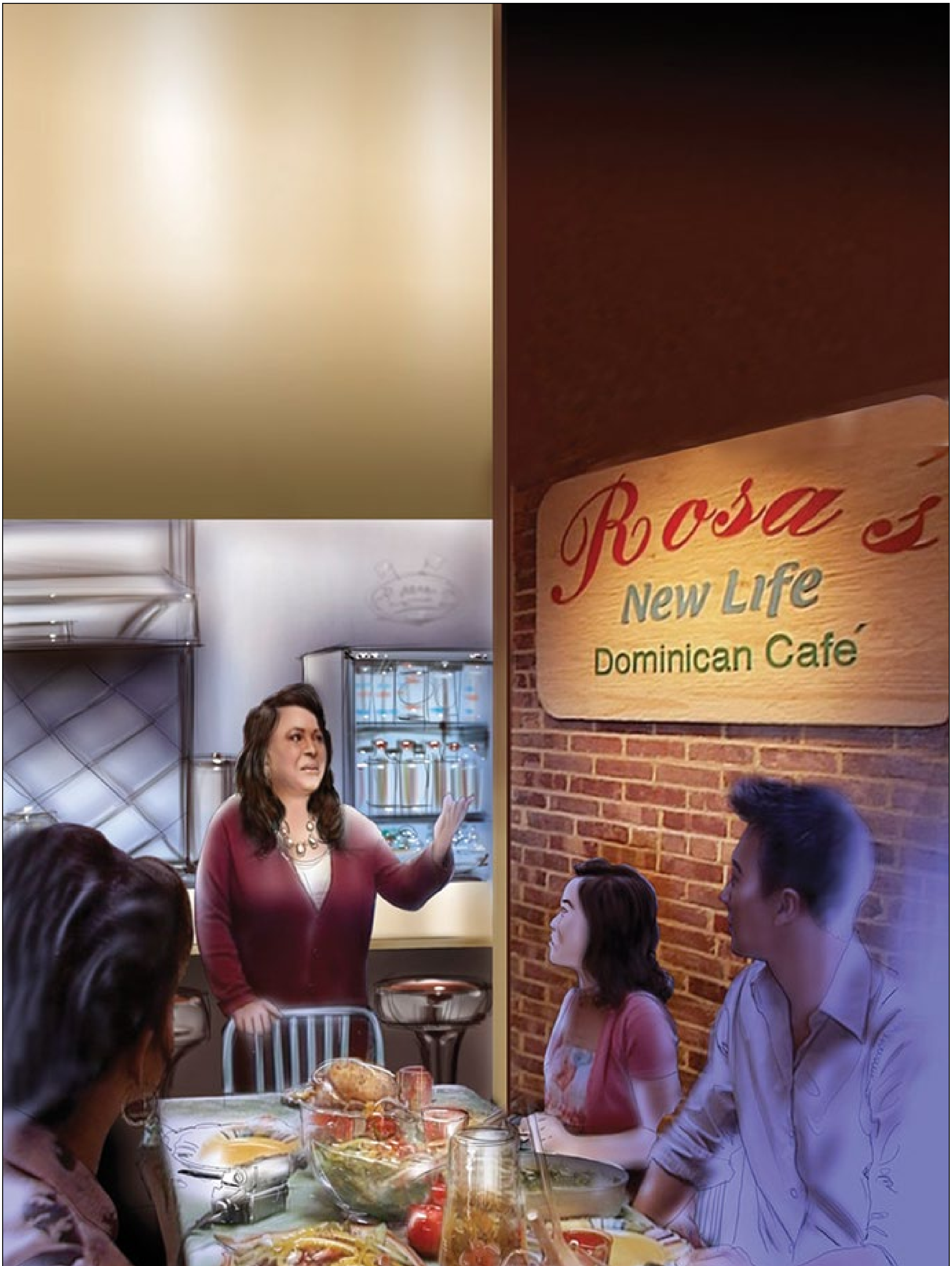
গল্প

নিউ লাইফ ক্যাফে

রোসা একজন বাবুর্চি যার স্বপ্ন হচ্ছে ওয়াশিংটন হাইটসে নতুন একটি ক্যাফে খোলা। কিন্তু বিশাল উদ্বোধনীর আগে, তার ডাক্তার তাকে কিছু গুরুত্বপূর্ণ খবর দিলেন। তার ডায়াবেটিস আছে এবং তাকে তার খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন করতে হবে। তিনি যাই রান্না করেন তার সবটুকুই যদি পরিবর্তন করতে হয় তাহলে তিনি কীভাবে তার ডোমিনিকান ক্যাফে খুলবেন? রোসা বুঝতে পারছেন না কী করতে হবে, কিন্তু তার বন্ধুরা ও পরিবারের সদস্যরা তার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য গুরুত্বপূর্ণ ছোট-খাট পরিবর্তন করতে সহায়তা করছেন। অবশেষে, রোসার স্বপ্নকে সত্যি করতে এটা কি যথেষ্ট হবে?

ডায়াবেটিস একটি মারাত্মক রোগ যা অনেক মানুষকে ক্ষতিগ্রস্ত করে। ডায়াবেটিস হৃদযন্ত্র, মস্তিস্ক, কিডনি, চোখ ও পায়ের ক্ষতি করতে পারে।

নিয়ন্ত্রণ বলতে বোঝায় ডায়াবেটিসকে আয়ত্তে রাখা এবং সুস্থ থাকার জন্য কাজ করা।


Rosa's
New Life
Dominican Café

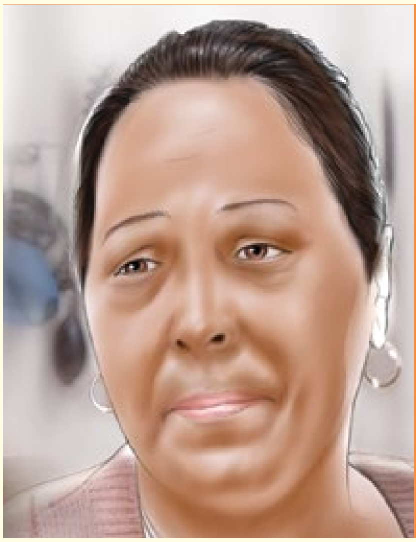
হ্যালো ফার্নান্দো। ক্যাফে কি সময়মত চালু করার জন্য প্রস্তুত থাকবে?
১
অবশ্যই, রোসা। ... আজ বিকেলে তোমার সময় হবে? তোমার সাথে লাঞ্চ করতে আমার খুব ভালো লাগবে।
২
ওহ্, না। আমি পারবো না। আমার ডাক্তারের সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্ট আছে। এটা শুধু চেক-আপ। আমার ক্লান্ত লাগছিল।
৩
অবশ্যই, রোসা। চেক-আপের জন্য যাওয়া গুরুত্বপূর্ণ। ডাক্তার তোমাকে সুস্থ থাকতে সাহায্য করতে পারেন।
৪
ক্লিনিকে
Health Center
হ্যালো। আমার নাম রোসা ডোমিঙ্গেজ। আমার একটা অ্যাপয়েন্টমেন্ট আছে।
৫
না, মিসেস ডোমিঙ্গেজ। এটা নিউ ইয়র্ক! ডাক্তার দেখানোর জন্য আপনার সোশ্যাল সিকিউরিটি কার্ডের প্রয়োজন নেই।
৬

ডাক্তারের সাথে
ল্যাব টেস্টে দেখাচ্ছে যে... ব্লা, ব্লা, ব্লা, ব্লা, ব্লা ...
৭
মাফ করবেন, আমি আপনার কথা বুঝতে পারিনি। আপনি কি আরেকবার বলবেন? এবং ধীরে ধীরে বলুন, প্লিজ। যখন আমি বিচলিত থাকি,
আমার ইংরেজি বুঝতে অসুবিধা হয়।
৮
অবশ্যই। ... আপনি কি জানেন যে ডায়াবেটিস কী?
৯
ওহ, চিনির রোগ। আমি এই সম্পর্কে বেশি কিছু জানি না।
১০
ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করা যায়। আপনি যদি কিছু অভ্যাস পরিবর্তন করেন, তাহলে আপনি একটা সুস্থ ও সুখী জীবন যাপন করতে পারবেন। এখানে, আমি আপনাকে বাড়িতে নিয়ে যাওয়ার জন্য কিছু তথ্য দিতে চাই। চলুন আগে একসাথে পড়ি।
১১

ডাক্তারের পরামর্শ মেনে চলার ক্ষেত্রে রোসা তার পরিবার ও বন্ধুদের কাছ থেকে সাহায্য পাচ্ছেন।
১২
মা, এটা গুরুতর। তুমি যা যা খাও সেগুলোতে তোমার পরিবর্তন আনতে হবে। আজ থেকে।
১৩
আর তোমাকে তোমার ওষুধগুলো খেতে হবে ... প্রতিদিন।
১৪
এটা আমার জন্য বাড়াবাড়ি। আমি জানি না আমি এটা করতে পারবো কিনা।
১৫
হ্যাঁ, তুমি পারবে, মা। একটু একটু করে। একদিন একদিন করে।
পরে ক্যাফেতে
১৬
আমি যেভাবে রান্না করতাম সেভাবে আর করতে পারছি না। ফার্নান্দো, আমি আর এই ক্যাফে খুলতে পারবো না! এখানেই আমার সব স্বপ্ন শেষ।
১৭
না তা নয়, রোসা। আমার কথা শোনো। নিউ ইয়র্কে থাকার জন্য তুমি তোমার ডোমিনিকান রিপাবলিকের পুরো জীবন ফেলে এসেছো। যদি তুমি এরকম একটা পরিবর্তন করার মতো শক্তিশালী হও, তুমি একটা রেসিপি পরিবর্তন করতে পারবে। আমি জানি তুমি এটা করতে পারবে।

১৮
পরের দিন, রোসা তার বন্ধু ইং এর সাথে দেখা করে।
চিন্তা কোরো না, রোসা। ডায়াবেটিস আছে এমন অনেক লোককে আমি চিনি। তুমি তোমার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারবে, এবং বেশ ভালো থাকবে।
১৯
দেখ, কারো সাথে ব্যায়াম করলে জিনিসটা অনেক সহজ হয়। চলো আজকে ৩০ মিনিট ব্যায়াম করি!
২০
দাদী আমি বাজারে গিয়েছিলাম। দেখ! তাজা সবজি আর টার্কি সসেজ! আমি বাজি ধরছি এগুলো ব্যবহার করে তুমি একটা চমৎকার রেসিপি বানাতে পারবে।
২১
ওরা কি আমার নতুন রেসিপি পছন্দ করবে?
২২
Rosa's
New Life
Dominican Cafe
আমার স্বপ্ন সত্যি হয়েছে। আপনারা যে সব স্বাস্থ্যকর ডোমিনিকান খাবার খেতে যাচ্ছেন এগুলো আমার নতুন ক্যাফের অংশ ... এবং আমার নতুন জীবনের অংশ!

আমরা কারা



রোসা

আমার স্বপ্ন ছিল ওয়াশিংটন হাইটসে নতুন একটা ক্যাফে খোলা। আমি খুব পরিশ্রম করেছি এবং টাকা জমিয়েছি, এবং আমার স্বপ্নকে আমি কখনোই হারিয়ে যেতে দিইনি। যখন আমার ডাক্তার আমাকে বললেন যে আমার ডায়াবেটিস আছে, আমি বুঝতে পারছিলাম না কী করতে হবে। আমি ভেবেছিলাম আমার স্বপ্ন ওখানেই শেষ। কিন্তু আমার পরিবার ও বন্ধুরা আমাকে সাহায্য করেছে। আমি সিদ্ধান্ত নিলাম আমি এতটা বৃদ্ধ নই যে আমার জীবনকে আরো ভালো ও সুস্বাস্থ্যময় করে তুলতে পারবো না।

ফার্নান্দো

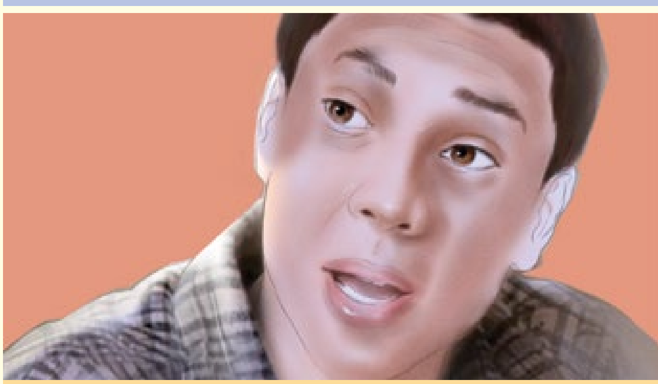
আমি কোনো টাকা-পয়সা ছাড়া ডোমিনিকান রিপাবলিক থেকে এই দেশে এসেছি। আমি জানতাম কীভাবে নির্মাণ কাজ করতে হয়, তাই আমি কন্সট্রাকশনের কাজ শুরু করলাম। যখন রোসা আমাকে কাজটার জন্য নিয়োগ করলো, আমি তার প্রেমে পড়ে গেলাম। সে এতো সুন্দর আর দৃঢ় – এবং একজন চমৎকার বাবুর্চি! আমি তাকে তার স্বপ্ন ছেড়ে যেতে দিতে পারলাম না। আমি তাকে মনে করিয়ে দিলাম যে তার যে কোনো কিছু করার ক্ষমতা আছে।

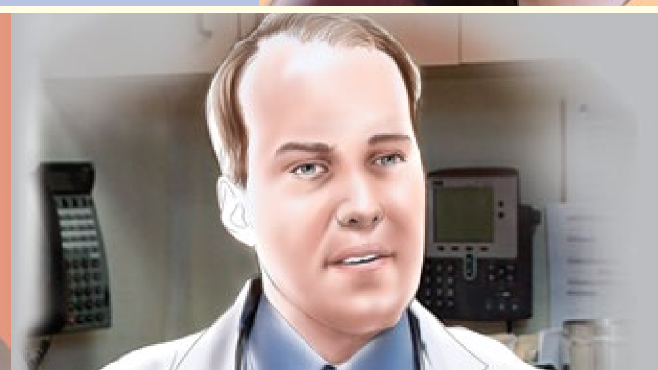
ইং

রোসা আমার সবচেয়ে ভালো বন্ধু। সে আমাকে সাহায্য করে এবং আমি তাকে সাহায্য করি। আমরা পরিবারের মতো। যখন সে আমাকে বললো তার ডায়াবেটিস আছে, আমি তাকে আমার সাথে ব্যায়াম করতে বললাম। সে আমার সাথে পার্কের তাই চি ক্লাসে যোগ দিলো এবং আমরা সপ্তাহে কয়েকবার হাঁটতে যাই। এখন, সে আমার চেয়ে জোরে হাঁটতে পারে!

লুজ

আমার মা পরিবারের জন্য এবং কমিউনিটির জন্য অনেক কিছু করেন। যখন তিনি আমাকে বললেন যে তার ডায়াবেটিস আছে, আমি ভয় পেয়ে গিয়েছিলাম। আমি চাইনি তিনি যা করতে ভালোবাসেন তা বন্ধ করে দেন। যখন আমি আরো পড়তে শুরু করলাম, এবং ডায়াবেটিস সম্পর্কে জানলাম আমি ভালো বোধ করতে লাগলাম। এখন, আমি জানি কীভাবে আমার মাকে সাহায্য করতে হবে। আমি তাকে তার ওষুধ খেতে মনে করিয়ে দিই, এবং আমি তাকে স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার বুদ্ধি দিই। তিনি সবসময়ই আমাদের পরিবারের পাশে ছিলেন। এখন, আমি তাকে সাহায্য করতে পারবো।





এডি

আমি আমার দাদীকে অত্যন্ত ভালোবাসি। যখন আমি ছোট ছিলাম, আমি তাকে রান্না করতে দেখতাম এবং ডোমিনিকান রিপাবলিক সম্পর্কে বলা তার গল্প শুনতাম। যখন তিনি প্রথম তার ডায়াবেটিস সম্পর্কে জানলেন, রান্না করতে তার সমস্যা হতো। তাই আমি তাকে সাহায্য করলাম এবং তাকে কিছু নতুন স্বাস্থ্যকর খাবার দেখালাম যেগুলো তিনি রান্না করতে পারেন। তার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণ করতে তাকে সাহায্য করার জন্য আমার পক্ষে সম্ভব সবকিছু আমি করতে চাই। আমি তাকে দেখাতে চাই যে তিনি আমাকে যতটা ভালোবাসেন আমিও তাকে ততটা ভালোবাসি।

ডাক্তার

সব রোগীরই ভালো, সুস্পষ্ট স্বাস্থ্য তথ্য পাওয়ার অধিকার আছে। আমার রোগীরা যাতে তাদের স্বাস্থ্য সমস্যাগুলো এবং সেগুলো নিয়ে তারা কী করতে পারেন তা বুঝতে পারেন তা নিশ্চিত করা আমার দায়িত্ব। তারা যত বেশি জানবেন, তত বেশি করে তাদের জীবনের নিয়ন্ত্রণ নিতে পারবেন এবং তাদের স্বাস্থ্যের দিকে লক্ষ রাখতে আমাকে সাহায্য করতে পারবেন। তাই, আমি খুশি হই যখন কোনো রোগী আমাকে ধীরে ধীরে বলতে বলেন অথবা কোনো কিছু আবার ব্যাখ্যা করতে বলেন।

আমরা কীভাবে এটা করলাম

আমি আমার ডায়াবেটিস ও আমার জীবন কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করলাম তা এখানে বলছি। এই ধারণাগুলো হয়তো আপনাকেও সাহায্য করবে।

১ ডায়াবেটিস একটা স্থায়ী রোগ। স্থায়ী বলতে বুঝায় যে এটা আমার মধ্যে সব সময়ই থাকবে, এমনকি আমি ভালো বোধ করলেও। তাই আমি সব সময়ই আমার ওষুধগুলো খাই, ব্যায়াম করি, এবং আমার খাবারের দিকে খেয়াল রাখি। এভাবেই আমি সুস্থ থাকি এবং আমার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখি।

২ প্রথমে, আমি নিরাশ ও বিপর্যস্ত বোধ করেছিলাম। কিন্তু আমার পরিবার ও বন্ধুরা আমাকে আমার স্বপ্ন ধরে রাখতে সাহায্য করেছে।

৩ আমি শিখলাম সুস্থ থাকার জন্য কীভাবে ছোট ছোট পরিবর্তন করতে হয়। এতে সময় লেগেছে। এটা একদিনে ঘটেনি।

৪ যখন আমার সাহায্যের প্রয়োজন হয়েছিল, আমি সাহায্য চেয়েছি। ডাক্তারকে বলতে হয়েছে আরো ধীরে ও স্পষ্টভাবে কথা বলার জন্য। যখন আমি বুঝতে পারিনি তখন আমি তাকে বলেছিলাম তিনি যা বলেছেন তা আবার বলার জন্য। আমি একজন দোভাষীর জন্যেও বলতে পারতাম।

৫ ডাক্তার দেখানোর জন্য আমার কোনো সোশ্যাল সিকিউরিটি কার্ডের প্রয়োজন ছিল না। নিউ ইয়র্ক সিটিতে স্বাস্থ্যসেবা সবার জন্য, ইমিগ্রেশনের “কাগজপত্র” থাকুক আর নাই থাকুক।

আমরা কীভাবে এটা করলাম

আমার মা আমার কাছে গুরুত্বপূর্ণ। তিনি যাতে বছরে দুই থেকে চার বার চেক-আপ করান সেদিকে আমি খেয়াল রাখি। আর আমি খেয়াল রাখি তিনি যাতে প্রতিদিন তার ওষুধগুলো খান। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখা কঠিন হতে পারে, তাই তার সাহায্যের প্রয়োজন হলে অথবা তার মন খারাপ থাকলে আমি তার কথা শুনি।

যদি আপনি ইংরেজি না বলেন, তাহলে নার্স ও ডাক্তারদেরকে বুঝতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য আপনি একজন দোভাষীর জন্য অনুরোধ জানাতে পারেন। আর আপনি ডাক্তারের কাছে যাওয়ার সময় সাথে করে কাউকে নিয়ে যেতে পারেন। এতে উপকার হয়।

অনেক লোকের ডায়াবেটিস আছে, কিন্তু কোনো স্বাস্থ্য বিমা নেই। নিউ ইয়র্কের সব অধিবাসীরা স্বাস্থ্যসেবা পেতে পারেন – এমনকি আপনার বিমা না থাকলেও। রোসা কোনো বিমা ছাড়াই ডাক্তারের কাছে গিয়েছিল। আপনিও যেতে পারেন।

ডায়াবেটিস থাকার অর্থ এই নয় যে আপনার প্রিয় সব খাবার খাওয়া ছেড়ে দিতে হবে। আপনি প্রতিদিন যা খান সেগুলোতে সামান্য পরিবর্তন করলে, এবং প্রতিবেলায় খাওয়ার সময় সামান্য পরিমাণে কম খেলে তা একটা বড় পরিবর্তন ঘটাতে পারে। আমি জানি রোসা এই পরিবর্তনগুলো করতে পারবে এবং তারপরেও তার স্বকীয়তা থাকবে। সে স্মার্ট এবং শক্তিশালী। আর তার খাবার সব সময়ই সুস্বাদু!

আপনি কী করতে পারেন

ডায়াবেটিসে আক্রান্ত লোকজনকে সাহায্য করার জন্য এখানে কিছু ধারণা দেয়া হলো।

এই ম্যাগাজিনের তথ্য আপনার পরিবার ও বন্ধুদের দেখান। আপনি তাদের জীবনে পরিবর্তন আনতে পারেন।

উদ্দেশ্য

আপনি আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখতে চান।

১. নিচের জিনিসগুলো পরীক্ষা করার জন্য ডাক্তার দেখান:
- ✔ রক্তের সুগার
- ✔ রক্তচাপ
- ✔ কোলেস্টেরল

২. যদি আপনি সিগারেট খান, তাহলে সিগারেট খাওয়া ছেড়ে দিতে সাহায্যের জন্য আপনার ডাক্তারকে বলুন।

উদ্দেশ্য

আপনি ডাক্তারের কথা বুঝতে চান।

১. আপনার একজন বন্ধু বা পরিবারের সদস্যকে সাথে নিয়ে যান। তারা আপনাকে বুঝতে সাহায্য করতে পারেন।

২. একটি কলম ও কাগজ নিয়ে আসুন এবং ডাক্তার যা বলেন সেগুলো লিখে নিন। আপনি এটা পরে আবার পড়তে পারবেন।

যদি আপনার বা আপনার ছেলেমেয়ের জন্য স্বাস্থ্য বিমার দরকার হয়:
311-এ ফোন করুন এবং বিনামূল্যের বা স্বল্পমূল্যের স্বাস্থ্য বিমা সম্পর্কে জিজ্ঞেস করুন।

৩. ব্যায়াম করুন এবং কর্মঠ থাকুন। একজন বন্ধুর সাথে হাঁটুন।

৪. প্রতিদিন আপনার সবগুলো ওষুধ খান। ডায়াবেটিস এমন একটা রোগ যা চলে যাবে না। আপনাকে সব সময়ই এটা নিয়ন্ত্রণ করতে হবে।

৫. প্রতি বেলায় অল্প পরিমাণে খাবার খান। কম লবণযুক্ত খাবার বেছে নিন।

৬. সোডা, অ্যালকোহল, জুস বা মিষ্টি পানীয়ের পরিবর্তে পানি পান করুন।

৩. ডাক্তারকে ধীরে ধীরে বলতে বলুন এবং তিনি যা বলেন সেগুলো ব্যাখ্যা করতে বলুন।

৪. বিনামূল্যে একজন দোভাষী পাওয়ার জন্য বলুন।

আপনি কী বলতে পারেন

ডায়াবেটিস আছে এমন কারো সাথে যদি আপনি কথা বলেন, আপনি বলতে পারেন:

- আপনি কেমন বোধ করছেন?
- আপনি কি হাঁটতে যেতে চান?
- আপনার সাথে ডাক্তারের কাছে যাওয়ার জন্য আপনার কি কাউকে দরকার?
- আপনি পারবেন! আমি আপনাকে সাহায্য করবো।

যদি আপনি ডাক্তারের সাথে কথা বলেন, আপনি বলতে পারেন:

- আমার কী সমস্যা হয়েছে?
- এটা কী কারণে হয়েছে?
- আমরা কীভাবে এর চিকিৎসা করতে পারি?
- আপনি কী অনুগ্রহ করে একটু ধীরে বলবেন এবং আপনি কী বোঝাচ্ছেন তা ব্যাখ্যা করবেন?
- আমার একজন দোভাষী দরকার। আমি বাংলায় কথা বলি।

যদি আপনি সাহায্যের জন্য 311-এ ফোন করেন, আপনি বলতে পারেন:

- আমি ডায়াবেটিস সম্পর্কে তথ্য চাই।
- আমি ডায়াবেটিসের পরীক্ষা করাতে চাই। আমার কাছাকাছি এলাকায় কি কোনো ক্লিনিক আছে?
- আমি একজন ডাক্তার দেখানোর জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে চাই। আমার মহল্লায় কি কোনো হাসপাতাল আছে?
- আমার কোনো স্বাস্থ্য বিমা (হেলথ ইন্স্যুরেন্স) নেই। আপনি কি আমাকে ইন্স্যুরেন্স পেতে সাহায্য করতে পারেন?

আপনার নিজের প্রশ্নগুলো এখানে লিখুন:

সহায়ক শব্দাবলী

অ্যাপয়েন্টমেন্ট
আপনি কারো সাথে দেখা করার জন্য যে দিন ও সময় ঠিক করেন।

আমি ডাক্তারের সাথে দেখা করার জন্য একটা **অ্যাপয়েন্টমেন্ট** করতে চাই।

চেক-আপ
আপনার সারা দেহ পরীক্ষা করা এবং আপনার স্বাস্থ্য ঠিক আছে তা নিশ্চিত করার জন্য ডাক্তারের কাছে যাওয়া। আপনি অসুস্থ না হলেও আপনার নিয়মিত চেক-আপ করানো প্রয়োজন।

প্রতি বছর দুই থেকে চার বার **চেক-আপ** করানোর জন্য ডাক্তারের কাছে যাওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

ডায়াবেটিস
একটি রোগ যা শক্তি উৎপাদনের জন্য আপনার দেহে শর্করার ব্যবহারকে কঠিন করে তোলে। আপনার রক্তে চিনির পরিমাণ বেড়ে যায় এবং আপনার হৃদযন্ত্র, চোখ, ও কিডনির সমস্যা করে থাকে।

নিউ ইয়র্কের ৭০০,০০০ অধিবাসীর **ডায়াবেটিস** আছে।

দোভাষী
একজন ব্যক্তি যিনি এক ভাষাকে অন্য ভাষায় অনুবাদ করতে পারেন।

আপনি যা বলছেন তা আমাকে বুঝতে সাহায্য করার জন্য, আমি কি অনুগ্রহ করে একজন **দোভাষী** পেতে পারি?

নিয়ন্ত্রণ
কাজ চালিয়ে যাওয়া এবং নিয়ন্ত্রণে রাখা।

সপ্তাহের বেশিরভাগ দিনগুলোতে ব্যায়াম করার মাধ্যমে, আপনি আপনার ডায়াবেটিস **নিয়ন্ত্রণে** রাখতে পারেন।

ওষুধ
কোনো রোগের চিকিৎসা করার জন্য ট্যাবলেট বা অন্য যে সব জিনিস আপনার ডাক্তার আপনাকে দেন। ডাক্তারের নির্দেশনাগুলো সতর্কতার সাথে পড়ুন।

আপনার ডায়াবেটিস থাকলে, প্রতিদিন আপনার **ওষুধগুলো** খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

প্রতি বেলায় খাবার
আপনি একবেলায় যে পরিমাণ খাবার খান।

প্রতি বেলায় অল্প **পরিমাণে** খাবার খেলে তা ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। একটা স্যান্ডউইচের শুধু অর্ধেকটা খাওয়ার চেষ্টা করুন।

311
সিটির পরিসেবাগুলো সম্পর্কে তথ্য পাওয়ার জন্য আপনি যে টেলিফোন নম্বরে বিনামুল্যে ফোন করতে পারেন।

311-এ ফোন করলে আপনি বাংলায় কথা বলতে পারবেন।

WE ARE NEW YORK

আমাদের গল্পগুলোর মাধ্যমে ইংরেজি শিখুন

টিভিতে দশটি পর্বের সবগুলোই দেখুন।
স্টাডি গাইডগুলো পড়ুন।
আপনার ইংরেজি চর্চা করুন।

স্টাডি গাইডগুলো ডাউনলোড করার জন্য এবং একটি আলোচনা দলের সাথে যোগ দেয়ার জন্য দেখুন

www.nyc.gov/LearnEnglish

NYC
Bill de Blasio
Mayor

Office of Immigrant Affairs
Nisha Agarwal
Commissioner

CUNY
The City University of New York