Soul
অনাত্মীয় হোক আত্মীয়...

No- VII, July, 2026 The Monthly Newsletter of Liver Foundation, West Bengal

লিভার ফাউন্ডেশন ২০

বিজ্ঞানকে সমাজের সকলের কাছে পৌঁছে দেওয়ার লক্ষ্যে ২০০৬ সালের ৩০ জুন লিভার ফাউন্ডেশন, পশ্চিমবঙ্গ যে যাত্রা শুরু করেছিল, সেই সেবা যাত্রার ২০ বছর পূর্ণ হল। চিকিৎসা, গবেষণা, শিক্ষা ও জনসচেতনতার সমন্বয়ে গত দুই দশক ধরে নিরলস কাজ করে চলেছে লিভার ফাউন্ডেশন। সেই সেবা যাত্রার ২০ বছর পূর্তি উপলক্ষে ৩০ জুন ও ১ জুলাই বিশ্ববাংলা কনভেনশন সেন্টারে আয়োজিত হয়:

'Through the Decades – A Celebration of 20 Years of Service, Science and Social Commitment'

সমাজের বিভিন্ন স্তরের বিশিষ্টদের উপস্থিতিতে এই দুই দিন স্মরণীয় হয়ে রইল। দুনিয়া খ্যাত বিজ্ঞানী, শিক্ষাবিদ, রাজ্যের উচ্চশিক্ষামন্ত্রী, সংস্কৃতি জগতের মানুষ এবং লিভার ফাউন্ডেশনের অন্যান্য শুভাকাঙ্খীর উপস্থিতিতে দুই দিনের অনুষ্ঠান জুড়ে লেখা রইল মেধা, প্রজ্ঞার মিশেলে লিভার ফাউন্ডেশনের অগ্রযাত্রার রূপরেখা।

বিজ্ঞানের সুফল সাধারণের কাছে : লিভার ফাউন্ডেশনের ২০ বছর

অঙ্কিতা চট্টোপাধ্যায়
Assistant Professor, JCMLRI

লিভার ফাউন্ডেশন, পশ্চিমবঙ্গ টানা ২০ বছর অক্লান্ত কাজ করে বিজ্ঞানের সুফল পৌঁছে দিচ্ছে সাধারণ মানুষের কাছে।দুই দশক ধরে জটিল বৈজ্ঞানিক আবিষ্কার ও আধুনিক চিকিৎসার জ্ঞানকে দেশের সাধারণ পরিবারগুলোর দৈনন্দিন লড়াইয়ের সঙ্গে এক সুতোয় বেঁধে চলেছে এই প্রতিষ্ঠান। নিজেদের এই কর্ম তৎপরতাকে মনে রেখেই কুড়ি বছর পূর্তির প্রথমদিন, ৩০ জুন মানব শরীর ও জীবন সংক্রান্ত বিজ্ঞান এবং জনস্বাস্থ্য নিয়ে আলোচনাকে গুরুত্ব দেওয়া হয়েছিল। ওইদিন বিশ্ব বাংলা কনভেনশন সেন্টারে ভরা হলঘরে দাঁড়িয়ে আমরা শুধুই শিক্ষা অথবা গবেষণার কথা শুনিনি, তার চেয়েও গভীর এক অনুভূতি স্পর্শ করে গেছে আমাদের। সেদিনের দিনভর এই আয়োজনে যেমন ছিল বিজ্ঞানের নানা দিক নিয়ে বিশ্লেষণ, তেমনই ছিল স্বেচ্ছাসেবী সংস্থাগুলোর দীর্ঘ যাত্রার গল্প।

ডাঃ অশোকানন্দ কোনার, ডঃ সুমন চক্রবর্তী,
ডাঃ অভিজিৎ চৌধুরী এবং ডঃ কে. সুজাতা রাও

এদিনের অনুষ্ঠানের শুরুতে বক্তব্য রাখেন লিভার ফাউন্ডেশনের সভাপতি ডাঃ অশোকানন্দ কোনার, মুখ্য উপদেষ্টা ডাঃ অভিজিৎ চৌধুরী। প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন আইআইটি খড়গপুরের ডিরেক্টর ড. সুমন চক্রবর্তী। ডাঃ অশোকানন্দ কোনার, ডাঃ অভিজিৎ চৌধুরী দু'জনেই লিভার ফাউন্ডেশনের বেড়ে ওঠার কথা শোনালেন। ভবিষ্যতের পথে এগিয়ে যেতে যে পরবর্তী প্রজন্মের এগিয়ে আসা প্রয়োজন তাও ও মনে করান ডাঃ চৌধুরী। 'হিউম্যান বায়োলজি অ্যান্ড পাবলিক হেলথ—দ্য নেক্সট ফ্রন্টিয়ার্স' শীর্ষক আলোচনা সভায় বক্তাদের বক্তব্য থেকে একটি বিষয় পরিষ্কার হয়ে যায়—বিজ্ঞানের আসল প্রেরণা লুকিয়ে আছে মানুষের প্রতি ভালোবাসায়। জাপানের ওসাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের তরুণ গবেষক তাকানোরি তাকেবে তাঁর বক্তব্য উপস্থাপন করেন। ড. তাকেবে ল্যাবরেটরিতে তৈরি এমন কৃত্রিম ক্ষুদ্রতম যকৃৎ বা 'লিজেন্ডারি মিনিলিভার' নিখুঁত করার গবেষণা চালাচ্ছেন, যা নিজের ভেতরে নিজস্ব রক্তনালী তৈরি করতে পারে। তাঁর এই যুগান্তকারী আবিষ্কার চূড়ান্ত পর্যায়ের লিভার বিকল হওয়া রোগীও তাঁদের পরিবারের জন্য এক আশার আলো বয়ে নিয়ে এসেছে। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের পিটসবার্গ বিশ্ববিদ্যালয়ের ড. চন্দন সেন একটি অতি ক্ষুদ্র 'ন্যানোচিপ'-এর বিস্ময়কর গল্প শুনিয়ে সবাইকে এদিন তাক লাগিয়ে দেন। হালকা বৈদ্যুতিক স্পর্শের মাধ্যমে এই ন্যানোচিপ শরীরের ক্ষতিগ্রস্ত টিস্যু বা কলাকে নিজে থেকেই নিরাময় হতে সাহায্য করে। জন সি মার্টিন সেন্টার ফর লিভার রিসার্চ অ্যান্ড ইনোভেশনস-এর ডিস্টিংগুইশড প্রফেসর ড. পার্থপ্রতিম মজুমদার ব্যাখ্যা করেন, কীভাবে জিনোমিক প্রযুক্তি যুগের সঙ্গে সঙ্গে উন্নত হয়ে আজ রোগ নির্ণয়ও প্রতিরোধের অন্যতম প্রধান হাতিয়ার হয়ে উঠেছে। অর্সোবায়ো ইনকর্পোরেটেডের প্রতিষ্ঠাতা ড. মণি সুব্রহ্মণ্যম মেটাবলিক ব্যাধি রোধে গুরুত্বপূর্ণ গবেষণা তুলে ধরেন।

ডঃ তাকানোরি তাকেবে
সিনসিনাটি চিলড্রেনস হাসপাতাল, যুক্তরাষ্ট্র
এবং ওসাকা বিশ্ববিদ্যালয়, জাপান

অন্যদিকে, নানা ব্যাধির অন্যতম মূল কারণ 'প্রদাহ' (ইনফ্লেমেশন) এবং তা নিয়ন্ত্রণের উপায় নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করেন কলম্বিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের ড. শঙ্কর ঘোষ। আইজার পুনের ইমেরিটাস প্রফেসর ড. সত্যজিৎ রথের সঞ্চালনায় ভারতে মৌলিক জ্ঞানকে কীভাবে সরাসরি চিকিৎসাসেবা ও জনস্বাস্থ্যে প্রয়োগ করা যায়, তা নিয়ে অত্যন্ত জরুরি এক আলোচনাসভা অনুষ্ঠিত হয়।পরের অধিবেশনগুলির নজর ছিল গবেষণাগার আর হাসপাতালের চার দেওয়াল ছাড়িয়ে বহু দূরে। দেশের স্বাস্থ্য ব্যবস্থা নিয়ে হয় চুলচেরা আলোচনা। 'ভারতের স্বাস্থ্যব্যবস্থার পুনর্ভাবনা' নিয়ে বলতে গিয়ে হার্ভার্ড মেডিকেল স্কুলের 'পল ফারমার প্রফেসর অব গ্লোবাল হেলথ' ডাঃ বিক্রম প্যাটেল জানান, কেবল বড় বড় কর্পোরেট হাসপাতাল বা দামি প্রযুক্তির ওপর ভিত্তি করে স্বাস্থ্য ব্যবস্থার সফলতা মাপা উচিত নয়। বরং তা হতে হবে জনমুখী এবং সকলের জন্য সহজ প্রাপ্য। 'ভারতে স্বাস্থ্য ব্যবস্থায় কর্পোরেটাইজেশনের প্রভাব' - এই বিষয়ে বলতে গিয়ে জন স্বাস্থ্য অভিযানের অভয় শুক্লা মনে করিয়ে দেন - এখনও দেশের ৭০ থেকে ৮০ শতাংশ মানুষ চিকিৎসা সুবিধার বাইরে রয়ে গিয়েছেন।

'ভারতে স্বাস্থ্য ব্যবস্থায় কর্পোরেটাইজেশনের প্রভাব' - এই বিষয়ে বলতে গিয়ে জন স্বাস্থ্য অভিযানের অভয় শুক্লা মনে করিয়ে দেন - এখনও দেশের ৭০ থেকে ৮০ শতাংশ মানুষ চিকিৎসা সুবিধার বাইরে রয়ে গিয়েছেন।

'ক্লিনিকেরগণ্ডি ছাড়িয়ে স্বাস্থ্য: জনস্বাস্থ্যের অগ্রগতি ' শীর্ষক আলোচনায় আমেরিকান পাবলিক হেলথ অ্যাসোসিয়েশনের একজিকিউটিভ ডিরেক্টর ড. জর্জ সি বেঞ্জামিন জানান , মানুষের সুস্থতা কেবল হাসপাতালের চার দেওয়াল অথবা ডাক্তারের পরামর্শ বা ওষুধের মধ্যে সীমাবদ্ধ থাকে না কে কোথায় বাস করেন, কী খান, কীভাবে চলাফেরা করেন, পারিপার্শ্বিক পরিবেশ কেমন—এইগুলো স্বাস্থ্য নির্ধারণে সবচেয়ে বড় ভূমিকা পালন করে। এই আলোচনার সঞ্চালক ছিলেন ডাঃ অভিজিৎ চৌধুরী এবং লিভার ফাউন্ডেশনের সম্পাদক ড. পার্থসারথি মুখোপাধ্যায়। তাঁদের কথায় উঠে আসে, জনস্বাস্থ্যের মূল লক্ষ্য হওয়া উচিত রোগকে হতে না দেওয়া। তার জন্য সক্রিয় হওয়া। এইমসের ড. বিনীত আহুজা, কেন্দ্রীয় স্বাস্থ্য মন্ত্রকের পূর্বতন সচিব কে. সুজাতা রাও, জেসিএমএলআরআই-এর প্রফেসর এবং পাবলিক হেলথ বিভাগের অ্যাকাডেমিক প্রোগ্রাম ডিরেক্টর ড. মধুমিতা দুবে সহ অন্য বক্তারাও মনে করিয়ে দেন যে প্রকৃত আরোগ্য কেবল হাসপাতালেই সীমাবদ্ধ নয়। তা লুকিয়ে আছে বিশুদ্ধ পানীয় জলে, নিরাপদ পরিবেশে এবং একটি সহানুভূতিশীল সমাজে।অনুষ্ঠানের পরবর্তী পর্বে অংশ নেন ‘সেবা’, ‘প্রথম’, ‘প্রদান’ এবং ‘গ্রাম বিকাশ’-এর মতো দেশের প্রথম সারির স্বেচ্ছাসেবী সংস্থার প্রতিনিধিরা। তাঁদের সঙ্গে উপস্থিত ছিলেন বাংলাদেশের বিশিষ্ট উন্নয়ন কর্মী ফারুক আহমেদ। তৃণমূল স্তরে কাজ করা এঁদের বক্তব্যে উঠে আসে- সামাজিক দায়বদ্ধতার সঙ্গে বৈজ্ঞানিক উদ্ভাবনের সংযোগ ঘটলেই প্রকৃত পরিবর্তন সম্ভব। সামাজিকভাবে পিছিয়ে পড়া মানুষদের সমাজের মূলস্রোতে আনার জন্য এইসব সংস্থা কাজ করছে। করা হচ্ছে স্বাস্থ্য সচেতনতা বিষয়ে বিভিন্ন কাজ। কিন্তু এ যথেষ্ট নয়, আরও সমমনস্ক মানুষের এইসব কাজে এগিয়ে আসার প্রয়োজন রয়েছে। অনুষ্ঠান শেষে একটি সত্যই সবার মনে দাগ কেটে যায়—চিকিৎসা বিজ্ঞানের আসল সাফল্য মাপা যায় না কঠিন সব পারিভাষিক শব্দে। তা মাপা যায় সুস্থ হয়ে ওঠা হাসি মুখগুলোতে, রোগীর স্বজনদের আশ্বস্ত হওয়ায়, আর অসহায় মানুষের বুকে ফিরে আসা স্বস্তিতে।

৩০ জুনের অনুষ্ঠানের ঝলক

ড. পার্থসারথি মুখোপাধ্যায়
সম্পাদক, লিভার ফাউন্ডেশন, পশ্চিমবঙ্গ

সমীর শাহ, দশারথি পি এবং তাকানোরি তাকেবে

(বাঁ দিক থেকে) কে. সুজাতা রাও, শোভিনী মুখোপাধ্যায়, মধুমিতা দুবে, পিয়ালি মুখোপাধ্যায়

ড. মণি সুব্রহ্মণ্যম
প্রতিষ্ঠাতা ও প্রধান নির্বাহী কর্মকর্তা (সিইও), অরসোবায়ো ইনকরপোরেটেড (Orsobio Inc.), যুক্তরাষ্ট্র

চন্দন সেন,
অ্যাসোসিয়েট ভাইস চ্যান্সেলর (লাইফ সায়েন্স ইনোভেশন), ইউনিভার্সিটি অব পিটসবার্গ, যুক্তরাষ্ট্র

জর্জেস সি. বেঞ্জামিন, এক্সিকিউটিভ ডিরেক্টর, আমেরিকান পাবলিক হেলথ অ্যাসোসিয়েশন, যুক্তরাষ্ট্র এবং **ড. পার্থসারথি মুখোপাধ্যায়,** সম্পাদক, লিভার ফাউন্ডেশন, পশ্চিমবঙ্গ

(বাঁ দিক থেকে) লিবি জনসন, ফারুক আহমেদ, অভিজিৎ চৌধুরী, ফরিদা লাম্বে, সঞ্চিতা মিত্র, সরোজ মহাপাত্র

সেবা, বিজ্ঞান ও সামাজিক দায়বদ্ধতার ২০ বছর

গুরুদাস গঙ্গোপাধ্যায়
General Manager, Operations, IILDS

ফ্যাটি লিভার, লিভার সিরোসিস ও লিভার ক্যানসারের মতো রোগ যখন ক্রমশ জনস্বাস্থ্যের বড় চ্যালেঞ্জ হয়ে উঠছে, তখন চিকিৎসা, গবেষণা, শিক্ষা ও জনসচেতনতার সমন্বয়ে গত দুই দশক ধরে নিরলস কাজ করে চলেছে লিভার ফাউন্ডেশন। সংগঠনের কুড়ি বছর পূর্তি অনুষ্ঠানের দ্বিতীয় দিন, ১ জুলাই হয়ে উঠেছিল এক মিলন মেলা। গত কুড়ি বছর ধরে যে বা যারা এই সংগঠনের সঙ্গে কোনও না কোনওভাবে যুক্ত হয়েছেন এবং যুক্ত হয়ে সমাজের উন্নয়নয়ের কাজে হাত মিলিয়েছেন তাদের সকলের মিলন ক্ষেত্র। তাদের স্বীকৃতি দেওয়ার মুহূর্ত। বিশিষ্ট চিকিৎসক, গবেষক ও শিক্ষাবিদ এবং সমাজের অন্যান্য বিশিষ্টের উপস্থিতিতে এদিনের অনুষ্ঠান হয়ে ওঠে সেবা, বিজ্ঞান ও সামাজিক দায়বদ্ধতার এক মিলনক্ষেত্র। এদিনের অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন রাজ্যের উচ্চশিক্ষা ও কারিগরি শিক্ষা দফতরের মন্ত্রী জগন্নাথ চট্টোপাধ্যায়। বিশেষ অতিথি ছিলেন বেলুড় মঠের সহ-সভাপতি স্বামী বিমলাত্মানন্দজি মহারাজ এবং সেন্ট জেভিয়ার্স কলেজের অধ্যক্ষ রেভারেন্ড ডমিনিক স্যাভিও। প্রধান অতিথির বক্তব্যে জগন্নাথ চট্টোপাধ্যায় লিভার ফাউন্ডেশনের দুই দশকের কাজের ভূয়সী প্রশংসা করেন। তিনি গবেষণা, মানবিক মূল্যবোধ এবং উন্নত চিকিৎসা ব্যবস্থার সমন্বয়ের উপর গুরুত্ব আরোপ করেন। একই সঙ্গে লিভার ফাউন্ডেশনের মুখ্য উপদেষ্টা ডাঃ অভিজিৎ চৌধুরীর সঙ্গে একই শহরের মানুষ হিসেবে বেড়ে ওঠার স্মৃতি ভাগ করে নিয়ে তিনি জানান, মানুষের জন্য কাজ করার যে স্বপ্ন একসময় তাঁদের অনুপ্রাণিত করেছিল, লিভার ফাউন্ডেশন আজ তারই এক সফল বাস্তবায়ন। পশ্চিমবঙ্গের উন্নতিতে উপস্থিত সকলের প্রতি এক যোগে কাজ করার আহবান তিনি জানান। তিনি আরও জানান, লিভার ফাউন্ডেশনের ভবিষ্যৎ প্রয়াসে এই সরকার পাশে থাকবে। ডাঃ অভিজিৎ চৌধুরী বলেন, "লিভারকে কেন্দ্র করে শুরু হলেও ফাউন্ডেশনের লক্ষ্য কখনওই কেবল একটি অঙ্গের চিকিৎসায় সীমাবদ্ধ ছিল না; বরং সুস্থ, সচেতন ও মানবিক সমাজ গড়ে তোলার বৃহত্তর অঙ্গীকারই এই প্রতিষ্ঠানের মূল শক্তি।"

এর পর স্বীকৃতি জ্ঞাপনের পালা। একে একে গত দুই দশকে যেসব সংগঠন বা ব্যক্তি লিভার ফাউন্ডেশনের পাশে থেকেছেন তাদের মঞ্চে ডেকে জানানো হয় সম্মান। সমাজ ও সাংস্কৃতিক জগতের বিশিষ্ট জনদেরও সম্মান জানানো হয়। সমাজের উন্নয়নের কর্মকাণ্ডের তথ্যকে বছরের পর বছর ধরে সাধারণ মানুষের কাছে পৌঁছে দেওয়ার কাজ যারা করে চলেছে, সেই সব গণমাধ্যমকে মঞ্চে ডেকে ধন্যবাদ জ্ঞাপন করতেও ভোলেনি লিভার ফাউন্ডেশন। এ ছাড়াও সামাজিক উন্নয়নের লক্ষ্যে লিভার ফাউন্ডেশনের মতই কাজ করে চলা, লিভার ফাউন্ডেশনের সম্পাদক ডঃ পার্থসারথি মুখোপাধ্যায়ের ভাষায়, 'একই নদীতে দাঁড় বাওয়া ' - বিভিন্ন স্বেচ্ছাসেবী সংগঠনকেও এইদিন তাদের কাজের স্বীকৃতি জানানো হয়। তাছাড়া শুরু থেকেই গ্রামীণ স্বাস্থ্যব্যবস্থার ভিত আরও শক্তিশালী করার লক্ষ্য নিয়ে গ্রামীণ চিকিৎসকদের পাশে রয়েছে লিভার ফাউন্ডেশন। তাঁদের নিষ্ঠা, অভিজ্ঞতা ও মানুষের প্রতি দায়বদ্ধতাকে সম্মান জানিয়ে এদিন রাজ্যের বিভিন্ন প্রান্ত থেকে আসা গ্রামীণ স্বাস্থ্যপরিসেবক সংগঠনকে তাঁদের নিরলস ও মানবিক কাজের স্বীকৃতি জানানো হয়।

মনে রাখার মতো চমৎকার এই মিলনমেলার কর্মসূচি এদিন সকালে শুরু হয়েছিল মনোজ্ঞ সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানের মাধ্যমে। শিল্পী অনুশীলা বসুর পরিচালনাধীন 'কলাভৃৎ' গোষ্ঠীর শিল্পীদের পরিবেশনায় সমবেত ‘বন্দেমাতরম্’ দিয়ে সকালের পর্বের সমাপ্তি ঘটে। সন্ধ্যার সমাপনী পর্বে বিশিষ্ট শিল্পীদ্বয় লোপামুদ্রা মিত্র এবং জয় সরকারের সংগীতানুষ্ঠান 'লোপা-জয় এক্সপ্রেস' দর্শক-শ্রোতাকে মুগ্ধ করে।

লিভার ফাউন্ডেশনের দুই দশকের এই উদ্‌যাপন শুধু অতীতের সাফল্যের স্মরণ নয়, ছিল আগামী দিনে এগিয়ে চলার প্রতিশ্রুতিরও উচ্চারণ। মানুষের সুস্বাস্থ্য, গবেষণার উৎকর্ষ এবং সমাজকল্যাণের স্বপ্নকে সঙ্গে নিয়ে লিভার ফাউন্ডেশন আরও এক নতুন যাত্রার সূচনা করল।

১জুলাইয়ের অনুষ্ঠানের কিছু মুহূর্ত

ডাঃ অভিজিৎ চৌধুরী এবং
ডঃ পারথসারথি মুখোপাধ্যায়

হীরক বন্দ্যোপাধ্যায়কে সংবর্ধনা প্রদান মলয় দে’র

গুরু সন্ত কুটিয়াকে সংবর্ধনা

শ্রীমতী স্নেহময়ী সরকারকে সংবর্ধনা

লিভার ফাউন্ডেশনের প্রথম
অনুদানদাতাকে সংবর্ধনা প্রদান

সেলফ হেল্প গ্রুপ মহিলাদের সংবর্ধনা প্রদান

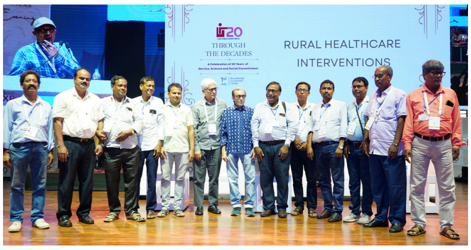
ড. পল্লব ভট্টাচার্য-কে স্মারক প্রদান

প্রেরণা অডিও লাইব্রেরি-কে সংবর্ধনা ফারুক
আহমেদ, শুভাশিস মুখোপাধ্যায়ের

বিক্রমশীলা ফাউন্ডেশনকে সংবর্ধনা

স্কটিশ চার্চ কলেজিয়েট স্কুলকে স্মারক প্রদান

পর্বতারোহী সত্যরূপ সিদ্ধান্তকে
ডঃ অমল সাঁতরা ও ডঃ মধুমিতা দুবের
সংবর্ধনা



পশ্চিম মেদিনীপুরের এক গ্রামীণ স্বাস্থ্য পরিষেবক
সংগঠন-কে সংবর্ধনা প্রদান

লিভারের স্বাস্থ্য রক্ষায় ফিজিওথেরাপির ভূমিকা

ডঃ পৌলম বন্দ্যোপাধ্যায়, Senior Physiotherapist, IILDS

লিভার বা যকৃৎ আমাদের শরীরের অন্যতম প্রধান একটি অঙ্গ, যাকে শরীরের পাওয়ারহাউস বলা চলে। যখন ফ্যাটি লিভার বা সিরোসিস অফ লিভার এর মতো শরীরে ক্রনিক লিভারের সমস্যা দেখা দেয়, তখন শরীর ধীরে ধীরে দুর্বল হতে শুরু করে। মাসল মাস কমে যায় (SARCOPENIA)। এই শারীরিক দুর্বলতা বা কার্য্যক্ষমতা কমে যাওয়ার অবস্থাকে চিকিৎসা বিজ্ঞানের ভাষায় Frailty বা ভঙ্গুরতা বলা হয়। এই রকম অবস্থা হলে আমরা কেবলমাত্র ওষুধ, সুষম খাদ্য বা সার্জারির কথা ভাবি। কিন্তু এই শারীরিক দুর্বলতা কাটিয়ে আবার সুস্বাস্থ্য ফিরে পাওয়ার ক্ষেত্রে অত্যন্ত কার্যকরী অথচ কিছুটা উপেক্ষিত মাধ্যম হল ফিজিওথেরাপি চিকিৎসা।

লিভারের ক্রনিক সমস্যায় শরীর দুর্বল হয়ে পড়ে। কারণ এই অসুখগুলোতে শরীরের বেশ কিছু প্রোটিন তৈরির ক্ষমতা কমে যায়। এর ফলে পেশির শক্তি কমে যাওয়ায় (SARCOPENIA) রোগী অল্পেতেই হাঁপিয়ে ওঠেন। হাতে পায়ে শক্তি পান না, মাসেল মাস কমে যায়। এগুলি মাপার জন্য একটি INDEX ব্যবহার করা হয়, যার নাম Liver Frailty index। হাতের গ্রিপ মেপে, নির্দিষ্ট সময়ে (chair stand)পেশির জোর দেখে এবং ভারসাম্য বা নিউরোমাসকুলার কন্ট্রোল (Neuromuscular Control) দেখে স্কোরিং করা হয়। এবং সেই অনুযায়ী ফিজিওথেরাপি প্রোটোকল তৈরি করা হয়।

যেখানে ফিজিওথেরাপি ম্যাজিক :

একজন অভিজ্ঞ ফিজিওথেরাপিস্ট রোগীর শারীরিক অবস্থা এবং রোগের পর্যায় বিবেচনা করে কোনও রোগীকে স্বাভাবিক জীবনযাত্রায় বা আগের কর্মক্ষমতায় ফিরিয়ে আনার জন্য ধাপে ধাপে ব্যায়াম ও চিকিৎসার পরিকল্পনা করেন। একে পুনর্বাসন পরিকল্পনা (Rehabilitation plan) বলা হয়। এই পরিকল্পনার কয়েকটি ধাপ রয়েছে।

১। পেশির শক্তিবৃদ্ধি

পেশির শক্তি বৃদ্ধির জন্যে প্রথমে নিষ্ক্রিয় (passive), এর পরে সক্রিয় (active), তারও পরে প্রতিরোধমূলক (Resistive) এক্সারসাইজ করানো হয়। এই প্রতিরোধমূলক এক্সারসাইজ বা PRE (Progressive Resistive Exercise) করলে রোগীর স্বাভাবিক পেশির শক্তি বৃদ্ধি পায় এবং ভারসাম্য বাড়ে।

২। ক্লান্তি দূর করা

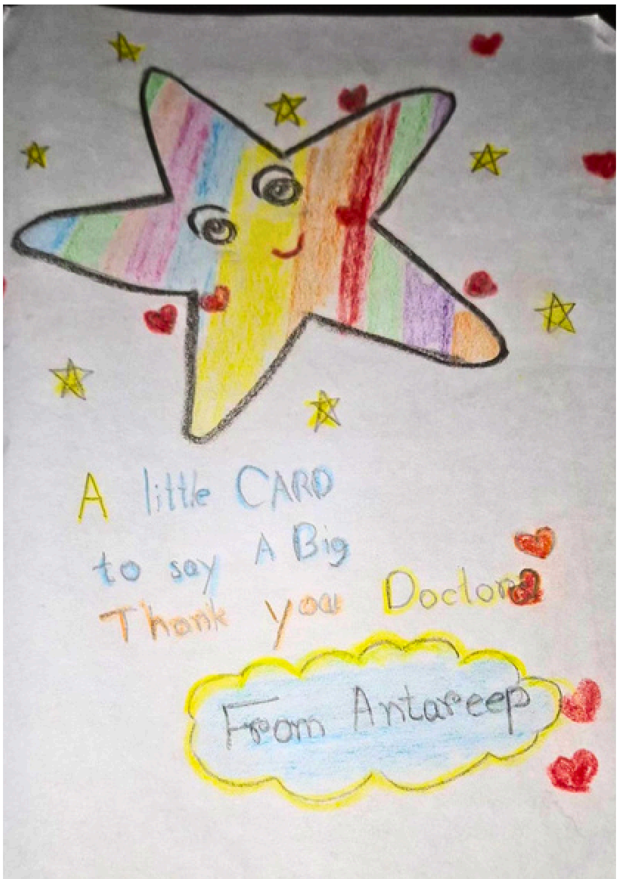
কিছু Aerobic exercise যেমন শ্বাস প্রশ্বাসের ব্যায়াম (Breathing exercise), যা শ্বাসযন্ত্রের পেশির শক্তি বাড়াতে করানো হয়। হালকা, মাঝারি হাঁটা, সাইকেল চালানোও করানো যেতে পারে। এতে রোগির কার্ডিও পালমোনারি স্বাস্থ্য ভালো থাকে। এবং দীর্ঘ মেয়াদি ক্লান্তি দুর হয়। গবেষণায় দেখা গিয়েছে, সঠিক কার্ডিওভাসকুলার ব্যায়াম লিভারে জন্মে থাকা চর্বি বা ফ্যাট কমাতে সরাসরি সাহায্য করে।

যদি লিভার ট্রান্সপ্লান্ট প্রয়োজন পড়ে তাহলে তাদের অস্ত্রপ্রচারের আগে শরীরকে তৈরি করা এবং অস্ত্রপ্রচারের পর দ্রুত সুস্থ করার ক্ষেত্রেও ফিজিওথেরাণির ভূমিকা অপরিসীম। লিভারের রোগীর ক্ষেত্রে পেটের জল এবং রক্তপাতের ঝুঁকি থাকে তাই ব্যায়াম অভিজ্ঞ ফিজিওর তত্ত্বাবধানেই হওয়া উচিত।

ছবিঃ শুভদীপ নিয়োগী, Sr. Biochemist, Dept of Laboratory Medicine, IILDS

Antareep Chowdhury

We did our first major pediatric gastrosurgery procedure on a 7-year-old little boy, Antareep Chowdhury. On the day of his discharge, he gave us this wonderful gift made by his little hands.Thank you, Antareep, from the entire IILDS team! This will encourage us in the future.



মানবিক মুখ

হারাধন দত্ত
আইআইএলডিস-এ
পরিষেবা গ্রহণকারী

চারিদিকে ঘোরে শুধু মানবিক মুখ।
তাদের দেখে আজ পাই মনে সুখ।
মনে হয় তারাই কন্যা, ভগ্নী, মাতা।
বিপদে পড়ে বুঝি,
তারা হয় ত্রাতা।
সকলের মাঝে আছে মিষ্টি এক মন
সর্বদাই মনে হয় তারা বড় আপন,
তাদের এই রূপ রবে হৃদয়ে।
সুস্থ হয়ে যাব নিজের আলয়ে।

স ন্ধ্যে না মা র এ ক টু আ গে . . . .

ছবিঃ সমর্পিতা সাধুখাঁ
Clinical Nutritionist IILDS

সময়চেতনাকে অতিক্রম করা এক কালোত্তীর্ণ শিল্পীর অনুসন্ধান

লিভার ফাউন্ডেশনের বছরব্যাপী ‘ঋত্বিক যাপন’ কর্মসূচির অষ্টম পর্বে আলোচনার বিষয় ছিল ‘ঋত্বিক ও সময়’। অনুষ্ঠানের সূচনায় লিভার ফাউন্ডেশনের সম্পাদক ডঃ পার্থসারথী মুখোপাধ্যায় বলেন, ঘড়ির কাঁটা দিয়ে সময়কে শুধু মাপা যায়, কিন্তু সময়কে বোঝা যায় না। সময়ের প্রকৃত অর্থ নিহিত থাকে মানুষের চেতনা, ইতিহাস ও অভিজ্ঞতার মধ্যে। তাঁর মতে, দেশভাগ, উদ্বাস্তু জীবন, বিচ্ছেদ, মানুষের সম্পর্ক, অতীত ও বর্তমানের দ্বন্দ্ব—এসবই ঋত্বিক ঘটকের চলচ্চিত্রে সময়ের গভীর ভাষ্য হয়ে ফিরে এসেছে। সেই ভাবনাকেই কেন্দ্র করে এই পর্বের আয়োজন। এদিনের প্রধান বক্তা ছিলেন যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয়ের চলচ্চিত্রবিদ্যা বিভাগের অধ্যাপক ডঃ মানস ঘোষ। তিনি বলেন, ঋত্বিক ঘটককে নিয়ে নানা উদ্যোগ হলেও লিভার ফাউন্ডেশনের বছরব্যাপী ‘ঋত্বিক যাপন’ কর্মসূচি সত্যিই ব্যতিক্রমী। ২০২৫ সালের জন্মশতবার্ষিকী উপলক্ষে একটি বিশেষ সংখ্যার অতিথি সম্পাদক হিসেবে কাজ করতে গিয়ে তিনি উপলব্ধি করেছিলেন যে, ঋত্বিকের প্রভাব চলচ্চিত্রের সীমানা ছাড়িয়ে সাহিত্য, শিল্প, সাংবাদিকতা, অভিনয়, চিকিৎসাসহ নানা ক্ষেত্রের মানুষকে স্পর্শ করেছে।

এই প্রসঙ্গে তিনি সের্গেই আইজেনস্টাইনের উদাহরণ টেনে বলেন, এমন শিল্পী বিরল, যাঁদের চিন্তা বহুবিদ্যার আলোচনায় সমানভাবে প্রাসঙ্গিক। তিনি আরও বলেন, ঋত্বিক ঘটক তাঁর সময়কে শুধু ধারণ করেননি, সময়চেতনাকেই অতিক্রম করে এমন এক শিল্পভাষা নির্মাণ করেছেন, যা প্রতিটি প্রজন্মকে নতুনভাবে ভাবতে শেখায়।আলোচনা পর্বের শেষে প্রদর্শিত হয় ঋত্বিক ঘটকের অসমাপ্ত তথ্যচিত্র ‘রামকিঙ্কর’-এর পূর্ণাঙ্গ রূপ। পূর্ববর্তী পর্বে প্রদর্শিত অসমাপ্ত সংস্করণের পর এদিন সম্পূর্ণ তথ্যচিত্রটি দর্শকদের সামনে উপস্থাপিত হয়। তথ্যচিত্রটির সমাপ্তির সঙ্গে যুক্ত দুই বিশিষ্ট ব্যক্তি গোকুল সরকার এবং অভিজিৎ গোস্বামী অনুষ্ঠানে উপস্থিত থেকে নির্মাণপর্বের নানা স্মৃতি ও অভিজ্ঞতা ভাগ করে নেন। আলোচনা, স্মৃতিচারণ এবং তথ্যচিত্র প্রদর্শনের মধ্য দিয়ে ‘ঋত্বিক যাপন’-এর অষ্টম পর্বের সমাপ্তি ঘটে। তবে এই সমাপ্তি ছিল না কোনো শেষের রেখা; বরং আগামী নবম পর্বের দিকে এগিয়ে যাওয়ার এক নতুন আহ্বান। অন্য এক বিষয়, নতুন আলোচক এবং নতুন দৃষ্টিভঙ্গিকে সঙ্গে নিয়ে ঋত্বিকচর্চার এই যাত্রা আবারও শুরু হবে। কারণ ঋত্বিক ঘটক কেবল একজন চলচ্চিত্রকার নন—তিনি সময়ের সঙ্গে মানুষের এক অন্তহীন সংলাপ। অনুষ্ঠান শেষ হয়, পর্দা নামে, দর্শক ফিরে যান; কিন্তু তাঁর চলচ্চিত্রে উচ্চারিত সময়, মানুষ এবং ইতিহাসের প্রশ্ন নীরবে থেকে যায় প্রত্যেকের মনে। সেই অনুরণনই পরবর্তী পর্বের প্রতীক্ষাকে আরও অর্থবহ করে তোলে।

Faculty Lecture Series on Liver and Metabolic Health

The latest Faculty Lecture Series at the John C. Martin Center for Liver Research and Innovations was successfully conducted on July 6, 2026, themed 'Liver and Metabolic Health'. Commencing with a welcome address by Prof. Abhijit Chowdhury, Chief Mentor, Liver Foundation West Bengal, the two consecutive lectures were followed by deep discussions on cutting-edge metabolic research.

Prof. Prosenjit Mondal, Dean of Academic Affairs at IISER-Berhampur, delivered the first keynote on 'Exploring Liver-to-Pancreatic Islet Communication'. An expert in the molecular mechanisms of diabetes, Prof. Mondal presented his research on the protein S100A6. He explained how a fatty liver releases this protein, which later communicates with pancreatic cells. This 'crosstalk' actively suppresses insulin production, providing a new explanation for how liver disease drives Type 2 diabetes. Dr. Arnab Gupta, Associate Professor at IISER-Kolkata presented his research on 'The Copper Key to Cholesterol Traffic'. Specializing in membrane trafficking, Dr. Gupta demonstrated that copper transporters (like ATP7B) act as critical switches for moving cholesterol within cells. His findings suggest that correcting copper balance could be a novel way to treat lipid disorders.

The Newsletter Team: Madhumita Datta, Dipesh Das, Suparna Chattapadhayay