

Honouring John C. Martin

A Day of Science, Inspiration and Hope for Better Liver Health



Ankita Chatterjee

Assistant Professor, **JCMLRI**



The John C. Martin Center for Liver Research and Innovations (JCMLRI) organized the Second John C. Martin Birthday Symposium on May 7, 2026, at the IILDS campus in Sonarpur, Kolkata. The symposium was held in memory of the birthday of John C. Martin (May 7, 1951; Pennsylvania). He was a renowned scientist and former CEO of Gilead Sciences. His work changed how the world treats deadly viral diseases like HIV and hepatitis. Dr. Martin helped develop medicines that turned once life-threatening HCV infections into manageable conditions for millions of people. He also believed strongly that life-saving treatments should reach patients regardless of their economic background, especially in developing countries. The focus throughout the day remained clear – “Immunological and Biochemical Basis of Liver Disease Management”. The symposium brought together scientists and healthcare professionals.

The morning session commenced with a warm welcome in the JCMLRI seminar hall, followed by addresses from Dr. Amal Kr. Santra, Director of JCMLRI, and Dr. Abhijit Chowdhury, Distinguished Professor and Chief Mentor, Liver Foundation, West Bengal. The inaugural lecture was delivered by Prof. Utpal Banerjee from the University of California, Los Angeles (UCLA). His talk was a revisit to the basic biochemistry of TCA cycle where he shared his published work in Cell, 2017 on the essential role of Pyruvate in the nuclear localization of enzymes. His talk explored how studying cells and molecular processes can help scientists better understand diseases and develop improved treatments in the future. Dr. Shilpak Chatterjee from CSIR–Indian Institute of Chemical Biology (IICB), Kolkata, also delivered an engaging faculty lecture on the roles of T cells in the immune-microenvironment.





The morning continued with presentations by young postdoctoral researchers including Dr. Titli Nargis from Bose Institute, Dr. Somlata Khamaru from University of Burdwan, and Dr. Debayan Ganguli from the ICMR–National Institute for Research in Bacterial Infections. Their talks reflected the growing strength of biomedical research in India and highlighted ongoing work in infection biology, immunity, and disease research. Participants attended from a wide range of institutions including IPGMER Kolkata, Bose Institute, Jadavpur University, MAKAUT, CSIR-IICB, Indian Statistical Institute, Swami Vivekananda Institute of Modern Science, and the University of Calcutta. In the afternoon, the spotlight was shifted toward students and public engagement with science. The open-science session welcomed students from institutions such as Asutosh College, Lady Brabourne College, Jadavpur University, and Ramakrishna Mission Vivekananda Educational and Research Institute (RKMVERI). Dr. Ujjal Poddar, Professor and Head of Paediatric Gastroenterology at IILDS, delivered a keynote address. In his address, Dr. Poddar encouraged the students to engage in research. He also narrated his journey from childhood to becoming a better human being and a successful doctor. The students left the hall feeling deeply inspired. Students were later guided through the Women Scientists Gallery. This year we honored seven eminent women immunologists from India – Dr. Ashima Chatterjee, Dr. Gagandeep Kang, Dr. Indira Hinduja, Dr. Indira Nath, Dr. Kamal Ranadive, Dr. Manjula Reddy and Dr. Soumya Swaminathan. Later, JCLMRI scholars gave a tour to the students to several research laboratories, including cell biology, immunology, genomics, molecular biology, public health, and clinical research facilities. For many attendees, it was their first opportunity to step inside active research laboratories and witness how scientific discoveries are connected to real patient care. The student response to the symposium was overwhelmingly positive. Many described the experience as inspiring, motivating, and deeply informative. Others spoke about how the event helped them understand the direct impact biomedical science can have on public health and patient care.

By the end of the day, the symposium had achieved something meaningful; it not only celebrated scientific excellence but also encouraged the next generation of researchers to dream bigger and think deeper towards betterment of the society.



Jadavpur University and JCMLRI Sign Collaborative Research Agreement

Jadavpur University and the John C. Martin Centre for Liver Research & Innovations (JCMLRI), a unit of the Liver Foundation, West Bengal (LFWB), have entered into a five-year Collaborative Research Agreement aimed at strengthening interdisciplinary scientific research, innovation, and academic cooperation in areas of mutual interest, including translational and liver-related research.

A Memorandum of Understanding (MoU) was signed between Dr. Selim Box Mandal, acting registrar of Jadavpur University (JU), and Dr. Parthasarathi Mukherjee, secretary of the Liver Foundation, West Bengal. The signing took place on May 12, 2026, at 4:30 PM in the Vice-Chancellor's office at Jadavpur University. Dr. Abhijit Chowdhury, chief advisor of the Liver Foundation, Dr. Chiranjib Bhattacharjee, Vice-Chancellor of Jadavpur University, and Dr. Amitava Datta, Pro-Vice-Chancellor of Jadavpur University, were also present on the occasion.



(From left) Dr. Parthasarathi Mukhopadhyay, Dr. Abhijit Chowdhury, Dr. Chiranjib Bhattacharjee, Dr. Amitava Datta and Dr. Selim Box Mandal

The Agreement, effective from June 1, 2026, to May 31, 2031, establishes a formal framework for collaborative research projects, joint supervision of doctoral candidates, scientific publications, intellectual property development, and the shared use of research infrastructure and expertise. The collaboration seeks to promote high-quality research through combined academic, clinical, and technological capabilities. Under the Agreement, both institutions will work together on jointly identified research projects and facilitate knowledge exchange between university researchers, clinicians, scientists, and students.

A major feature of the partnership is its emphasis on PhD research and advanced academic training. Doctoral candidates registered at Jadavpur University will have the opportunity to conduct research at both institutions under the joint supervision of faculty members and scientific mentors. This initiative is expected to create an enabling ecosystem for translational research and innovation-driven academic work.

The Agreement also provides a structured mechanism for:

- Joint and independent scientific publications
- Collaborative intellectual property generation and patent filing
- Research reporting and ethical compliance
- Shared access to laboratories, equipment, data, and research facilities
- Long-term scientific cooperation and capacity building



The partnership is expected to support research outcomes, including peer-reviewed publications, patents, doctoral theses, and innovations with potential clinical and societal applications. The Agreement further reinforces the growing importance of university–research foundation partnerships in addressing complex biomedical and scientific challenges through collaborative and interdisciplinary approaches.

লিভার ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে, সুন্দরবনে পুষ্টি পরামর্শ কেন্দ্র



ডুয়ার মণ্ডল

Project Coordinator, LFWB



সুন্দরবনের প্রান্তিক গ্রামাঞ্চলে সাধারণ পুষ্টিজ্ঞানের অভঙ্গতা, অপুষ্টি, স্বাস্থ্য সচেতনতার অভাব এবং খাবার নিয়ে নানান কুসংস্কার আজও জনস্বাস্থ্যের অন্যতম অন্তরায়। বিশেষ করে শিশু, কিশোর-কিশোরী, গর্ভবতী মহিলা ও প্রবীণদের মধ্যে সুসম খাদ্য সম্পর্কে সঠিক ধারণার অভাবে নানা শারীরিক সমস্যা দেখা যায়। এই পরিস্থিতিতে লিভার ফাউন্ডেশন, পশ্চিমবঙ্গ গ্রামীণ মানুষের কাছে সহজ ভাষায় সঠিক পুষ্টি-সংক্রান্ত তথ্য পৌঁছে দিতে, ১০ই মে, দয়াপুর ও রাঙ্গাবেলিয়া-য় শুরু হয় 'পুষ্টি পরামর্শ কেন্দ্র'। উদ্বোধন করেন, লিভার ফাউন্ডেশন, পশ্চিমবঙ্গ-এর সম্পাদক ডঃ পার্থ সারথি মুখোপাধ্যায় এবং স্থানীয় বয়ঃজ্যেষ্ঠ শ্রী দিনেশ মিত্র মহাশয়।

পাবলিক হেলথ সাপোর্ট, সুন্দরবন প্রকল্পের অংশ হিসেবে নেওয়া এই উদ্যোগ তাই সময়োপযোগী ও গুরুত্বপূর্ণ। এই প্রকল্পে স্থানীয় স্বনির্ভর গোষ্ঠীর (SHG) মহিলাদের বিশেষ প্রশিক্ষণ দিয়ে “প্যারা নিউট্রিশনিষ্ট” হিসেবে গড়ে তোলা হয়েছে। তাঁরা ইতিমধ্যেই নিজ নিজ এলাকায় পুষ্টি ও স্বাস্থ্য সচেতনতার বার্তা পৌঁছে দিচ্ছেন। সেই কাজকে আরও সংগঠিত ও কার্যকর করতে তাঁদের মধ্য থেকেই কয়েকজনকে নিয়ে গড়ে তোলা হয়েছে “পুষ্টি পরামর্শ কেন্দ্র”। এখান থেকে স্থানীয় মানুষ পুষ্টি, খাদ্যাভ্যাস ও স্বাস্থ্য বিষয়ে প্রাথমিক পরামর্শ পাবেন। আই আই এল ডি এস হাসপাতালের পুষ্টিবিদ ও জনস্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের তত্ত্বাবধানে কয়েক মাস ধরে SHG সদস্যদের প্রশিক্ষণ দেওয়া হয়। প্রশিক্ষণে সুসম খাদ্যের ধারণা, স্থানীয় ফল ও শাকসবজির পুষ্টিগুণ, রক্তাঙ্কতা প্রতিরোধে আয়রনসমৃদ্ধ খাবারের প্রয়োজনীয়তা, স্বাস্থ্যসম্মত রান্নার পদ্ধতি, পরিচ্ছন্নতা প্রতিরোধে আয়রনসমৃদ্ধ খাবারের প্রয়োজনীয়তা, স্বাস্থ্যসম্মত রান্নার পদ্ধতি, পরিচ্ছন্নতা এবং মা ও শিশুর বিশেষ পুষ্টি চাহিদার উপর জোর দেওয়া হয়েছে। প্রশিক্ষণ শেষে তাঁরা নিজ নিজ এলাকায় উঠোন বৈঠক, পুষ্টি বাগান তৈরির পরামর্শ এবং কম খরচে পুষ্টিকর খাবার তৈরির উপায় শেখাবেন। পাশাপাশি ভবিষ্যতে তাঁদের আরও দক্ষ করে তুলতে নিয়মিত প্রশিক্ষণের ব্যবস্থাও থাকবে।



প্রকল্পটির অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ দিক হল, এটি গ্রামের মানুষের মধ্যে প্রচলিত একটি বড় ভুল ধারণা ভাঙার চেষ্টা করছে। পুষ্টিকর খাবার মানেই দামী খাবার- এ ধারণা ভ্রান্ত। স্থানীয়ভাবে সহজলভ্য ফলমূল, অবহেলিত অথচ পুষ্টিগুণে ভরপুর ঘরোয়া শাকসবজি ও বনজ খাদ্য সঠিক উপায়ে ব্যবহার করেও যে পুষ্টির ঘাটতি অনেকটাই পূরণ করা সম্ভব, সেই বার্তাই পৌঁছে দেওয়া হচ্ছে এই কেন্দ্রগুলির মাধ্যমে।

বিশেষ করে করোনাকালে ICDS ও মিড-ডে মিল পরিষেবা দীর্ঘ সময় বন্ধ থাকায় এবং স্থানীয় খাবারের পুষ্টিগুণ সম্পর্কে সচেতনতার অভাবে বহু শিশু ও পরিবার অপুষ্টির ঝুঁকিতে পড়েছিল। সেই অভিজ্ঞতা থেকেই এই উদ্যোগের প্রয়োজনীয়তা আরও স্পষ্ট হয়েছে। লিভার ফাউন্ডেশনের মতে, এই “পুষ্টি পরামর্শ কেন্দ্র” ভবিষ্যতে গ্রামীণ সমাজে পুষ্টি সচেতনতার এক গুরুত্বপূর্ণ আলোকবর্তিকা হয়ে উঠতে পারে।



এই উদ্যোগের সামাজিক ও অর্থনৈতিক প্রভাবও উল্লেখযোগ্য। একদিকে যেমন গ্রামে স্বাস্থ্য সচেতনতা বাড়ছে, অন্যদিকে SHG-র মহিলারাও নতুন সামাজিক মর্যাদা ও সম্ভাবনার মুখ দেখছেন। অনেকেই এলাকায় এখন “পুষ্টি দিদি” নামে পরিচিত হয়ে উঠেছেন। ভবিষ্যতে সরকারি স্বাস্থ্য প্রকল্পের সঙ্গে যুক্ত হওয়ার পথও তাঁদের জন্য খুলে যেতে পারে।



সব মিলিয়ে, “পুষ্টি পরামর্শ কেন্দ্র” শুধুমাত্র একটি স্বাস্থ্য প্রকল্প নয়, বরং হাতের কাছের খাবার ও স্থানীয় জ্ঞানের মাধ্যমে অপুষ্টির বিরুদ্ধে লড়াই গড়ে তোলার এক সামাজিক উদ্যোগ। স্থানীয় মানুষের সক্রিয় অংশগ্রহণ এবং সঠিক পুষ্টিজ্ঞানকে ভিত্তি করে সুস্থ, সচেতন ও স্বনির্ভর গ্রামবাংলা গড়ে তোলার এই প্রকল্পের মূল লক্ষ্য। সরকারি ও বেসরকারি সহযোগিতা পেলে আগামী দিনে এই উদ্যোগ গ্রামীণ জনস্বাস্থ্যের উন্নয়নে আরও বড় ভূমিকা নিতে পারে।



লাহোৰি কবুতৰ আইআইএল ডিএস-এৰ যত্নে এয়া বড় হয়ে উঠছে...



সুপর্ণা চট্টোপাধ্যায়
Documentation Officer, LFWB

নিড়ত ঋত্বিক যাপন

৪ মে-ৰ বিকেল যেন অদ্ভুত এক সময়ের ভেতৰ দিয়ে বয়ে যাচ্ছিল। বাইরে পশ্চিমবঙ্গ বিধানসভা নিৰ্বাচনের ফলাফল ঘিরে মানুষের উন্মাদনা, উৎকণ্ঠা, রাজনৈতিক শোরগোল; আর সেইসব কোলাহলের মাঝখানেই নিড়ত অথচ দৃঢ়ভাবে অনুষ্ঠিত হয়ে গেল লিভার ফাউন্ডেশন, পশ্চিমবঙ্গের 'ঋত্বিক যাপন'-এর ষষ্ঠ পর্ব। ২০২৫ সালের ৪ ডিসেম্বর ঋত্বিক ঘটকের-এর জন্মশতবর্ষ উপলক্ষে যে যাত্রা শুরু হয়েছিল, তারই আরেকটি স্মরণীয় বিকেল যেন এদিন। ঝড়ের আশঙ্কা, লোডশেডিং কিংবা রাজনৈতিক অস্থিরতা কিছুই অনুষ্ঠানকে থামাতে পারেনি। সম্পাদক ডঃ পার্থসারথি মুখোপাধ্যায় বললেন, "আলো নিভে যেতে পারে, কিন্তু শিল্পের ভিতরের আলো কখনও নেভে না; মানুষ শেষ পর্যন্ত সেই আলোর কাছেই ফিরে আসে।"

এরপর বক্তব্য রাখতে গিয়ে ডঃ অভিজিৎ চৌধুরী বলেন, "আজকের সময় যেন মহাপ্রলয়ের নটরাজের মতো"। তাঁর কথায় উঠে আসে - শিল্প কেবল বিনোদনের উপকরণ নয়, শিল্প মানুষের ভিতরে প্রশ্ন জাগায়, সময়কে চিনতে শেখায়। তিনি আক্ষেপের সুরে বলেন, "আজ বহু চলচ্চিত্র তৈরি হলেও তার ভিতরে ভাবনার গভীরতা ক্রমশ কমে আসছে। অথচ ঋত্বিক ঘটক এমন এক স্রষ্টা, যিনি মানুষের কল্পনা, যন্ত্রণা ও সমাজবাস্তবতাকে এমনভাবে উপস্থাপন করেছিলেন, যা আজও মানুষকে ভাবায়, নাড়িয়ে দেয়। তাঁর চলচ্চিত্র শেষ হয়ে গেলেও তার প্রতিধ্বনি যেন মানুষের ভিতরে বহুদিন ধরে বেঁচে থাকে।"



এদিনের আলোচনায় উপস্থিত ছিলেন বিশিষ্ট নাট্যপরিচালিকা ও অভিনেত্রী সোহিনী সেনগুপ্ত। তাঁর বক্তব্যে মিশে ছিল স্মৃতি ও শিল্পবোধের আন্তরিকতা। অযান্ত্রিক প্রসঙ্গে তিনি বলেন, "যন্ত্রের ভিতরেও কী গভীর মানবিকতা লুকিয়ে থাকতে পারে, তা ঋত্বিক ঘটক দেখিয়েছিলেন অনন্যভাবে।" সেই সূত্রে উঠে আসে তাঁর বাবার পুরোনো রেমিংটন টাইপরাইটারের স্মৃতিও। পাশাপাশি 'মেঘে ঢাকা তারা' ও 'যুক্তি তরুণ আর গল্পো' নিয়ে কথা বলতে গিয়ে তিনি জানান, বয়সের সঙ্গে সঙ্গে ঋত্বিক ঘটকের চলচ্চিত্র যেন প্রতিবার নতুন অর্থে ধরা দেয়। এরপর আবৃত্তি পরিবেশন করতে মঞ্চে আসেন বিশিষ্ট বাচিক শিল্পী স্বপ্না দে। তাঁর কণ্ঠে যেন সন্ধ্যার আবহ আরও নিবিড় হয়ে ওঠে। তিনি আবৃত্তি করেন বীরেন্দ্র চট্টোপাধ্যায় এবং প্রেমেন্দ্র মিত্রের কয়েকটি কালজয়ী কবিতা। পাশাপাশি শোনান ঋত্বিক ঘটকের লেখা একটি কবিতাও। তাঁর উচ্চারণে শব্দগুলো যেন শুধুই কবিতা হয়ে থাকেনি, বরং সময়, স্মৃতি আর মানুষের অন্তর্গত বেদনার দীর্ঘ অনুরাগে পরিণত হয়েছিল।

শেষে সকলকে ধন্যবাদ জানিয়ে সম্পাদক ডঃ পার্থসারথি মুখোপাধ্যায় অনুষ্ঠান সমাপ্তির কথা ঘোষণা করেন। কিন্তু সত্যিই কি এমন যাপনের শেষ হয়? হয়তো হয় না। হয়তো কোনো এক নির্জন রাতের ভিতর, কোনো পুরোনো সিনেমার দৃশ্যের মতোই, এই কথাগুলো আবার ফিরে আসে— দূরের কোনও ভাঙা স্টেশনে দাঁড়িয়ে থাকা ট্রেনের হুইসেলের মতো, কিংবা মেঘে ঢাকা আকাশের নিচে একাকী জ্বলতে থাকা কোনও আলোর মতো।



শিক্কা- রূপসা সর্দার
Research Intern, JCMRLI



শিক্কা- চন্দ্র- ছবি
Biobank Assistant, JCMRLI

ভারতের ত্রিমুখী অপুষ্টির সংকট



তপন শাসমল
Project Coordinator, LFWB

ভারতের জনস্বাস্থ্যের অন্যতম বড় সমস্যা এখন 'ত্রিমুখী অপুষ্টির সংকট' বা Triple Burden of Malnutrition। অপুষ্টি বলতে শুধু খাবারের অভাব বা রোগা চেহারা বোঝায় না। বর্তমান ভারতে একই সঙ্গে তিন ধরনের সমস্যা দেখা যাচ্ছে- স্বল্পপুষ্টি, অতিপুষ্টি এবং মাইক্রোনিউট্রিয়েন্টের ঘাটতি। এই তিনটি সমস্যা আলাদা হলেও একে অপরের সঙ্গে গভীরভাবে জড়িত এবং দেশের ভবিষ্যৎ স্বাস্থ্যব্যবস্থার জন্য বড় সতর্কবার্তা হয়ে উঠেছে।

প্রথম সমস্যা হলো স্বল্পপুষ্টি। দেশের বহু শিশু এখনও পর্যাপ্ত ক্যালোরি ও প্রোটিন পায় না। এর ফলে স্ট্যান্ডিং (বয়সের তুলনায় উচ্চতা কম) এবং ওয়েস্টিং (উচ্চতার তুলনায় ওজন কম) দেখা যায়। এই সমস্যা সব রাজ্যে সমান নয়। বিহার, উত্তর প্রদেশ, ঝাড়খণ্ড ও মেঘালয়ের মতো রাজ্যে স্ট্যান্ডিং-এর হার অনেক বেশি। অর্থাৎ শিশুদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশ শুরু থেকেই বাধাগ্রস্ত হচ্ছে। দ্বিতীয় সমস্যা হলো অতিপুষ্টি। এক সময় এটিকে শুধু ধনী পরিবারের সমস্যা বলে মনে করা হতো। কিন্তু এখন শহর ও গ্রাম-দুই ক্ষেত্রেই মধ্যবিত্ত ও নিম্নমধ্যবিত্ত পরিবারে স্থূলতা দ্রুত বাড়ছে। কারণ, আধুনিক জীবনযাপন মানুষের খাদ্যাভ্যাস বদলে দিয়েছে। সহজলভ্য প্যাকেটজাত খাবার, ফাস্ট ফুড, মিষ্টি পানীয় ও ভাজাভুজি প্রচুর ক্যালোরি দিলেও পুষ্টিগুণ কম। একই সঙ্গে শারীরিক পরিশ্রমও কমেছে। হাঁটা, সাইকেল চালানো বা খেলাধুলার জায়গায় এসেছে যানবাহন, মোবাইল ও বসে থাকার অভ্যাস। ফলে অল্প বয়সেই ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ ও হৃদরোগ বাড়ছে। NFHS-5 অনুযায়ী, ১৫ থেকে ৪৯ বছর বয়সী মহিলাদের ২৪ শতাংশ এবং পুরুষদের ২২.৯ শতাংশ অতিরিক্ত ওজন বা স্থূলতায় ভুগছেন। যা আগের সমীক্ষার তুলনায় এই হার স্পষ্টভাবে বেড়েছে। পাঁচ বছরের কম বয়সী শিশুদের মধ্যেও অতিরিক্ত ওজনের প্রবণতা দেখা যাচ্ছে।

তৃতীয় এবং সবচেয়ে কম আলোচিত সমস্যা হলো মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট ঘাটতি। লোহা, ভিটামিন A, B12, ফোলেট, আয়োডিন ও জিঙ্কের মতো পুষ্টি উপাদান খুব অল্প পরিমাণে লাগলেও শরীরের জন্য অত্যন্ত জরুরি। এগুলোর ঘাটতি হলে মানুষ বাইরে থেকে সুস্থ দেখালেও ভেতরে ভেতরে দুর্বল হয়ে পড়ে। এর সবচেয়ে পরিচিত উদাহরণ রক্তাল্পতা বা অ্যানিমিয়া। শরীরে হিমোগ্লোবিন কমে গেলে ক্লান্তি, মাথা ঘোরা, দুর্বলতা ও শ্বাসকষ্ট দেখা দেয়। গর্ভবতী মায়ের ক্ষেত্রে এটি আরও বিপজ্জনক। NFHS-5 অনুযায়ী, ভারতের ১৫ থেকে ৪৯ বছর বয়সী ৫৭ শতাংশ মহিলা এবং ২৫ শতাংশ পুরুষ রক্তাল্পতায় আক্রান্ত।

বিশেষজ্ঞদের মতে, এই সংকট থেকে রেহাইয়ের পথ হল, খাদ্যাভ্যাসের পরিবর্তন। মানুষ প্রথাগত, বৈচিত্র্যময় ও প্রাকৃতিক খাবার ছেড়ে ধীরে ধীরে অতিপ্রক্রিয়াজাত, উচ্চ ক্যালোরিযুক্ত কিন্তু কম পুষ্টিগুণ খাবারের দিকে ঝুঁকছে। এই খাবার একদিকে ওজন বাড়ায়, অন্যদিকে শরীরে ভিটামিন ও খনিজের ঘাটতি তৈরি করে। এই তিনটি সমস্যার সমাধানের জন্য আলাদা আলাদা করে নয়, বরং সবগুলোকে মিলিয়ে একটি সম্মিলিত পদক্ষেপ নেওয়া খুব জরুরি। আমাদের দেশে 'পোষণ অভিযান', 'মিড-ডে মিল', ফুড ফোর্টিফিকেশন -এর মতো সরকারি প্রকল্পগুলো অপুষ্টি দূর করতে ভালো কাজ করছে, কিন্তু সমস্যার গভীরে গিয়ে স্থায়ী সমাধানের জন্য আরও কিছু পদক্ষেপ নেওয়া দরকার এই সমস্যার সমাধানে শুধু খাদ্য সরবরাহ বাড়ালেই হবে না। দরকার পুষ্টিকর ও বৈচিত্র্যময় খাদ্য নিশ্চিত করা। খাদ্যতালিকায় ডাল, শাকসবজি, ফল, ডিম, দুধ ও প্রোটিনযুক্ত খাবার বাড়াতে হবে। স্থানীয় ও ঐতিহ্যবাহী পুষ্টিকর খাবারের গুরুত্ব ফিরিয়ে আনতে হবে। কৃষিক্ষেত্রে ধান-গমের পাশাপাশি ডাল, মোটা শস্য ও পুষ্টিকর ফসলের উৎপাদন বাড়ানো জরুরি। পাশাপাশি স্থূল, পরিবার ও সামাজিক মাধ্যমে পুষ্টি শিক্ষা এবং নিয়মিত শরীরচর্চার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। ভারতের ত্রিমুখী অপুষ্টির সংকট কোনও একটি শ্রেণি বা অঞ্চলের সমস্যা নয়, এটি গোটা দেশের বাস্তবতা। স্বল্পপুষ্টি, স্থূলতা এবং লুকানো খিদে-এই তিনটির বিরুদ্ধে একসঙ্গে লড়াই করলেই সুস্থ ভারতের পথ তৈরি হবে।



ছবি- স্বাগত পুরোকাইত
Research Assistant, JCMLRI

প্রতিটা সূর্যোদয় নতুন সম্ভাবনার খবর আনে...

বিশ্ব ক্লিনিক্যাল ট্রায়ালস দিবস পালিত



ক্লিনিক্যাল ট্রায়াল সম্পর্কে সঠিক ধারণা ও সচেতনতা গড়ে তোলা এবং চিকিৎসা বিজ্ঞানের অগ্রগতিতে ক্লিনিক্যাল ট্রায়ালের অংশগ্রহণকারীদের অবদানের স্বীকৃতি জানানোর লক্ষ্যে, ২০ মে ২০২৬ 'বিশ্ব ক্লিনিক্যাল ট্রায়ালস দিবস' পালিত হল 'জন সি মার্টিন সেন্টার ফর লিভার রিসার্চ অ্যান্ড ইনোভেশনস' (জেসিএমএলআরআই) এর 'সেন্টার ফর ক্লিনিক্যাল রিসার্চ'- বিভাগের উদ্যোগে।



এই অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন বিভিন্ন ক্লিনিক্যাল ট্রায়ালের অংশগ্রহণকারী ও তাঁদের পরিজন। এর পাশাপাশি উপস্থিত ছিলেন প্রতিষ্ঠানের গবেষক, বিজ্ঞানী, চিকিৎসক এবং অন্যান্য কর্মী।



লিভার ফাউন্ডেশনের সম্পাদক এবং জেসিএমএলআরআই এর ডিন ড. পার্থ সারথি মুখোপাধ্যায় অনুষ্ঠানের শুরুতে এই দিনটির তাৎপর্য সম্পর্কে আলোকপাত করেন। চিকিৎসা বিজ্ঞানের অগ্রগতিতে ক্লিনিক্যাল ট্রায়ালের অংশগ্রহণকারীদের অবদানের কথা তিনি তুলে ধরেন। 'সেন্টার ফর ক্লিনিক্যাল রিসার্চ'- এর পক্ষ থেকে চিকিৎসক শৌভিক মিত্র এবং সুপর্ণা পাল ক্লিনিক্যাল ট্রায়ালের বিভিন্ন পর্যায় এবং সম্পর্কিত বিভিন্ন বিষয় নিয়ে আলোচনা করেন। এর সঙ্গে ড: দীপেশ দাস, সন্তোষ আনন্দ ক্লিনিক্যাল ট্রায়ালে অংশগ্রহণের প্রয়োজনীয়তার কথা বিশেষভাবে উল্লেখ করেন।

এই অনুষ্ঠানের অংশ হিসেবে 'ফ্যাটি লিভার এবং লিভার ফাইব্রোসিস' স্ক্রিনিং কর্মসূচীর আয়োজন করা হয়।

নারীর স্বাস্থ্য নিয়ে নতুন ডাবনা ও সচেতনতা

PCOS TO PMOS



সুপর্ণা চট্টোপাধ্যায়
Documentation Officer, LFWD

অনিয়মিত ঋতুচক্র, হঠাৎ ওজন বেড়ে যাওয়া, মুখে ব্রণ বা শরীরে অবাঞ্ছিত লোমের প্রকোপ- এই বিষয়গুলির সঙ্গে আজ বহু নারী পরিচিত। কিশোরী থেকে প্রাপ্তবয়স্ক, বয়সভেদে অনেকেই ভুগছেন একই সমস্যায়। কিন্তু এখনও সমাজের সংকোচ, লজ্জা বা তির্যক দৃষ্টির কারণে অনেকেই খোলাখুলি বলতে পারেন না এ হেন সমস্যার কথা। চিকিৎসকের দ্বারস্থ হতেও দ্বিধা বোধ করেন। তবে গত কয়েক বছরে পরিস্থিতি কিছুটা বদলেছে। মানুষ এখন আগের তুলনায় বেশি আলোচনা করছেন এই সমস্যা নিয়ে। কিন্তু প্রশ্ন হল, শুধু সচেতনতা বৃদ্ধিই কি এর কারণ? তা নয়। বাস্তবে আক্রান্তের সংখ্যা ক্রমে বাড়ছে। ভারতে ২০২০ সালে যেখানে PCOS/PMOS-এ আক্রান্তের সংখ্যা ছিল প্রায় ১.৫ থেকে ৩ কোটি, ২০২৬ সালে সেই সংখ্যা বেড়ে প্রায় ৫ কোটির কাছাকাছি পৌঁছেছে।

এই নিয়ে দীর্ঘদিন একটি বড় ভুল ধারণাও ছিল চিকিৎসা ব্যবস্থার মধ্যে। এতদিন একে বলা হতো ‘পলিসিস্টিক ওভারি সিনড্রোম’ বা PCOS। নাম শুনে মনে হতো, এটি যেন শুধুই ডিম্বাশয়ের সমস্যা। চিকিৎসার ক্ষেত্রেও মূল জোর দেওয়া হতো সেই দিকেই। কিন্তু সময়ের সঙ্গে চিকিৎসকেরা বুঝতে পারেন, সমস্যাটি আসলে অনেক বেশি জটিল। রোগটি শুধু ওভারিতেই সীমাবদ্ধ নয়। শরীরের হরমোনের ভারসাম্য, বিপাকক্রিয়া বা মেটাবলিজম, এমনকি মানসিক স্বাস্থ্যের সঙ্গেও এর গভীর সম্পর্ক রয়েছে। আগে এই সমস্যাগুলোকে আলাদা আলাদা বিষয় হিসেবে দেখা হলেও এখন চিকিৎসকেরা বলছেন, এগুলো একটি বৃহত্তর সমস্যার-ই অংশ।

সেই কারণেই PCOS-এর নতুন নাম দেওয়া হয়েছে- ‘পলিএন্ডোক্রাইন মেটাবলিক ওভেরিয়ান সিনড্রোম’ বা PMOS। নামটি কঠিন মনে হতে পারে, কিন্তু এর মধ্যেই লুকিয়ে রয়েছে রোগটির প্রকৃত ব্যাখ্যা। ‘পলি’ অর্থ একাধিক, ‘এন্ডোক্রাইন’ মানে হরমোন নিয়ন্ত্রণকারী শরীরের ব্যবস্থা, ‘মেটাবলিক’ বলতে শরীরের বিপাকক্রিয়াকে বোঝায়, ‘ওভেরিয়ান’ অর্থ ডিম্বাশয়-সংক্রান্ত এবং ‘সিনড্রোম’ মানে একসঙ্গে দেখা দেওয়া একাধিক উপসর্গ। অর্থাৎ, PMOS এমন একটি অবস্থা যেখানে শরীরের একাধিক হরমোন ব্যবস্থা, বিপাকক্রিয়া এবং ডিম্বাশয় একসঙ্গে প্রভাবিত হয়। চিকিৎসকদের মতে, এখন যে লক্ষণগুলো সবচেয়ে বেশি দেখা যাচ্ছে সেগুলোর মধ্যে রয়েছে- অনিয়মিত ঋতুচক্র, দ্রুত ওজন বেড়ে যাওয়া, পেটের মেদ বৃদ্ধি, মুখে ব্রণ, শরীরে অতিরিক্ত লোম, চুল পড়া, অতিরিক্ত ক্লান্তি, মুড সুইং, উদ্বেগ, ঘুমের সমস্যা এবং গর্ভধারণে অসুবিধা। অনেকের ক্ষেত্রে ঘাড় বা বগলের কাছে কালচে দাগও দেখা যায়, যা ইনসুলিন রেজিস্ট্যান্সের লক্ষণ হতে পারে।

বিশেষজ্ঞরা বলছেন, কম বয়সী মেয়েদের মধ্যে এই সমস্যা দ্রুত বাড়ছে। অনিয়মিত জীবনযাপন, কম শারীরিক পরিশ্রম, অতিরিক্ত স্ট্রেস এবং অস্বাস্থ্যকর খাবারের অভ্যাস এর বড় কারণ। তবে সব নারীর ক্ষেত্রে সব লক্ষণ একসঙ্গে দেখা যায় না। কারণও শুধু ঋতুচক্রের সমস্যা হয়, আবার কারণ ত্বক বা ওজনের পরিবর্তন বেশি চোখে পড়ে। তবে আশার কথা, PMOS নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব। নিয়মিত শরীরচর্চা, স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, পর্যাপ্ত ঘুম এবং ওজন নিয়ন্ত্রণ অনেকটাই সাহায্য করে। প্রয়োজন হলে ওষুধও নিতে হয়। সবচেয়ে জরুরি হলো, সমস্যাকে অবহেলা না করা।

আর PCOS-এর নাম বদলে PMOS করায় সবচেয়ে বড় সুবিধা হবে রোগটিকে আরও বিস্তৃতভাবে বোঝা। মানুষ বুঝতে পারবেন, এটি শুধু ‘ঋতুচক্রের সমস্যা’ নয়। ওজন বৃদ্ধি, ডায়াবেটিসের ঝুঁকি, মানসিক চাপ-সবকিছুই এর সঙ্গে জড়িত। ফলে চিকিৎসার ক্ষেত্রেও শুধু গাইনোকোলজিক্যাল সমস্যার দিকে নয়, পুরো শরীরের স্বাস্থ্যের দিকে নজর দেওয়া হবে। আশা, নতুন নামের মাধ্যমে এই রোগ নিয়ে সচেতনতা আরও বাড়বে এবং ভুল ধারণাও কমবে। কারণ PMOS আসলে শুধু ডিম্বাশয়ের অসুখ নয়, বরং পুরো শরীরের স্বাস্থ্যের সঙ্গে জড়িত একটি জটিল অবস্থা।