Soul
অনাত্মীয় হোক আত্মীয়...

No- IV, April, 2026 The Monthly Newsletter of Liver Foundation, West Bengal

গুরু তেগ বাহাদুর হাসপাতালে সেবার এক বছর
চালু হল ডায়ালিসিস ইউনিট

কালবৈশাখীর অস্থির হাওয়ায় ভিজে ছিল সন্ধ্যার আকাশ। ৭ এপ্রিল, ঝড়- বৃষ্টির মাঝেই শুরু হয় গুরু তেগ বাহাদুর হাসপাতাল (IILDS ইউনিট ১)-এর প্রথম বর্ষপূর্তি অনুষ্ঠান। এদিনই বিশ্ব স্বাস্থ্য দিবস। ১৯৪৮ সালের ৭ এপ্রিল বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার প্রতিষ্ঠার মাধ্যমে যে বৈশ্বিক স্বাস্থ্যচেতনার সূচনা হয়েছিল, তারই এক ক্ষুদ্র কিন্তু আন্তরিক প্রতিফলন যেন এই হাসপাতালের এক বছরের পথ চলা। এক্সিকিউটিভ ডিরেক্টর ডঃ পার্থসারথি মুখোপাধ্যায় তাঁর বক্তব্যে ইতিহাসের পাতা উল্টে স্মরণ করালেন, সত্তরের দশকের মধ্যভাগে গুরু তেগ বাহাদুর হাসপাতালের সূচনার কথা। বহু মানুষের চিকিৎসার আশ্রয় হয়ে ওঠা এই প্রতিষ্ঠান নানা প্রতিকূলতায় মাঝপথে থেমে গিয়েছিল। কিন্তু সেবার আদর্শ কখনও বিলীন হয় না- গুরুদোয়ারা সন্ত কুটিয়ার উদ্যোগে ২০২৫ সালের ৭ এপ্রিল আবার নতুনভাবে পথচলা শুরু করে এই হাসপাতাল। এবার পথ চলা IILDS-এর সহযোগী ইউনিট হিসেবে।তিনি বলেন, শুরুটা ছিল সীমিত পরিসরে-একটি ডে-কেয়ার সেন্টার হিসেবে। কিন্তু সেই ছোট পরিসরের মধ্যেই লুকিয়ে ছিল বৃহত্তর স্বপ্ন। আগামী বছর ৭ এপ্রিল এই পথচলা পৌঁছবে এক নতুন উচ্চতায়-৫০ শয্যার একটি পূর্ণাঙ্গ হাসপাতালের রূপে। ইতিমধ্যেই এক বছরে পাঁচ হাজারেরও বেশি রোগী এখানে চিকিৎসা পেয়েছেন। আর এই বর্ষপূর্তির প্রান্তে দাঁড়িয়ে চালু হতে চলেছে ২ শয্যা বিশিষ্ট একটি আধুনিক ডায়ালিসিস ইউনিট-যা ভবিষ্যতের স্বাস্থ্যসেবার ক্ষেত্রে এক গুরুত্বপূর্ণ সংযোজন। তাঁর বক্তব্যে ধ্বনিত হয় এক গভীর দর্শন-“আমরা চাই মানুষ সুস্থ থাকুক”-এই সহজ অথচ গভীর উচ্চারণেই যেন প্রতিষ্ঠানের চেতনা ধরা পড়ে। কোনও বিজ্ঞাপন নয়, কোনও বাজারচর্চা নয়-নিঃশব্দে, নিরলসভাবে মানুষের পাশে থাকা—এই তাদের অঙ্গীকার।

গুরুদোয়ারা সন্ত কুটিয়ার সম্পাদক অবতার সিং তাঁর বক্তব্যে দিনটির গুরুত্ব তুলে ধরেন। এপ্রিল মাসেই গুরু তেগ বাহাদুরের জন্মদিন-‘প্রকাশ পরব’। ১৬২১ সালে তাঁর জন্ম, এই বছর তাঁর ৪০৫তম জন্মবার্ষিকী। ত্যাগ, সাহস ও মানবধর্মের যে শিক্ষা তিনি দিয়ে গিয়েছেন, সেই আলোকেই আজ এই হাসপাতাল এগিয়ে চলেছে-মানুষের সেবায়, নিঃস্বার্থ দায়বদ্ধতায়।

IILDS-এর বোর্ড অফ গভর্নেন্সের চেয়ারম্যান ডাক্তার মানবেন্দ্রনাথ রায় বলেন, "এটি নিছক চিকিৎসা কেন্দ্র নয়। এটি দু'টি সেবাধর্মী দর্শনের মিলন। গুরুদোয়ারার মানবসেবা ও IILDS-এর চিকিৎসা-চিন্তা একত্রে মিলে এক নতুন সামাজিক দায়িত্ববোধ তৈরি করছে, যেখানে মূল লক্ষ্য মানুষের কাছে পৌঁছনো।" মার্কিন মুলুকের সিয়াটেল থেকে এসে শমীক গঙ্গোপাধ্যায় জানালেন, সমাজের উন্নয়ন তখনই সম্ভব যখন স্বাস্থ্য ও শিক্ষার মতো মৌলিক ক্ষেত্রগুলিকে গুরুত্ব দেওয়া হয়। লিভার ফাউন্ডেশনের এই প্রয়াস তাঁকে অনুপ্রাণিত করেছে, এবং তিনি এই উদ্যোগে পাশে থাকার অঙ্গীকার করেন।

লিভার ফাউন্ডেশনের মুখ্য উপদেষ্টা ডাঃ অভিজিৎ চৌধুরী এবং এসএসকেএম হাসপাতালের ডিরেক্টর ডাঃ মণিময় বন্দ্যোপাধ্যায় তাঁদের বক্তব্যে বর্তমান সময়ে কিডনি রোগের বিস্তার এবং ডায়ালিসিস পরিষেবার প্রয়োজনীয়তার কথা তুলে ধরেন। তাঁরা এই উদ্যোগকে সময়োপযোগী এবং মানবিক প্রয়াস হিসেবে চিহ্নিত করেন। এদিন ডায়ালিসিস ইউনিটের উদ্বোধন করেন ডাঃ মণিময় বন্দ্যোপাধ্যায়। প্রসঙ্গত, এর আগে IILDS এর ১০ বছর উপলক্ষ্যে সোনারপুর ক্যাম্পাসে চালু হয়েছে পেডিয়াট্রিক গ্যাস্ট্রোএন্টেরোলজি বিভাগের। অনুষ্ঠানের সমাপ্তি ঘটে সার্জন ডাঃ চন্দন চট্টোপাধ্যায়ের সুরেলা সংগীত পরিবেশনার মধ্য দিয়ে।

ভালোবাসার স্পর্শে মানবিক সেবার নতুন ঠিকানা অরুণ পরশ

বৃষ্টিভেজা সকাল। চারদিকে মাটির সোঁদা গন্ধ, আকাশে মেঘের আনাগোনা। সেই আবহেই বীরভূমের নগরী গ্রামে শুরু হল মানব সেবার এক নতুন অধ্যায়। সমাজসেবী ও শিক্ষাবিদ অরুণ চৌধুরীর ৯৮তম জন্মবার্ষিকীতে উদ্বোধন হল, প্যালিয়েটিভ কেয়ার সেন্টার 'অরুণ পরশ'-এর। স্মৃতি, আবেগ আর মানবিকতার মিলনে এ যেন এক অনন্য মুহূর্ত।

'অরুণ পরশ' নামের মধ্যেই লুকিয়ে আছে কেন্দ্রটির দর্শন। "যেখানে ভালোবাসা আছে, সেখানে ব্যথা নেই"- এই বার্তাকেই সামনে রেখে পথচলা শুরু করেছে এই উদ্যোগ, জানালেন লিভার ফাউন্ডেশন পশ্চিমবঙ্গের মুখ্য সম্পাদক ডঃ পার্থসারথি মুখোপাধ্যায়।

দুরারোগ্য ব্যাধিতে আক্রান্ত, দীর্ঘদিন শয্যাশায়ী অথবা জীবনের কঠিন সময়ের সঙ্গে লড়াই করা মানুষরা এখানে পাবে যত্ন এবং মর্যাদার সঙ্গে বেঁচে থাকার সাহায্য। কেন্দ্রটির সঙ্গে জড়িয়ে আছে অরুণ চৌধুরীর স্মৃতি। যে বাড়িতে 'অরুণ পরশ' গড়ে উঠল, সেটিই ছিল তাঁর পারিবারিক বাসস্থান। তাঁর কর্ম এবং ব্যক্তি জীবনের অসংখ্য স্মৃতি জড়িয়ে আছে এই বাড়ির দেওয়ালে, উঠোনে। দু'বছর আগে তাঁর পরিবার বাড়িটি লিভার ফাউন্ডেশনকে দান করেন। তারপরই সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়, এই বাড়ি আবার মানুষের জন্যই বাঁচবে।আর সেই স্বপ্নেরই বাস্তব রূপ 'অরুণ পরশ'।

অনুষ্ঠানের বক্তারা মনে করিয়ে দেন, এখনও সমাজে প্যালিয়েটিভ কেয়ার সম্পর্কে সচেতনতা খুবই কম। অথচ ক্যানসার, লিভারের জটিল অসুখ, কিডনি সমস্যা, বার্ধক্যজনিত দীর্ঘ রোগভোগ বা অন্যান্য দুরারোগ্য ব্যাধিতে আক্রান্ত বহু মানুষের এই পরিষেবা প্রয়োজন। লিভার ফাউন্ডেশনের প্রতিনিধি ডাঃ শৈবাল মজুমদার বলেন, "অনেক সময় রোগীরা ওষুধের চেয়ে বেশি খোঁজেন আপন মানুষকে। একটু কথা, একটু হাতের স্পর্শ, একটু আশ্বাস - এই সবই তাঁদের কাছে বড় নিরাময়ক হয়ে ওঠে।" তিনি জানান, গত তিন বছর ধরে লিভার ফাউন্ডেশন, বাড়ি বাড়ি গিয়ে এই পরিষেবা পৌঁছে দিচ্ছে। ইতিমধ্যে বহু পরিবার এই উদ্যোগের স্পর্শ পেয়েছে। বর্তমানে এমন রোগীর সংখ্যা ১১০ জন। বীরভূমের মহিলা জেলা বিচারক শ্রীমতী আরতি শর্মা রায় বলেন, "এই কেন্দ্র শুধু চিকিৎসার জায়গা নয়, এটি সমাজের বিবেকের পরিচয়"।

জেলার মুখ্য স্বাস্থ্য আধিকারিক ডাঃ শুভব্রত ঘোষ জানান, "প্রত্যন্ত এলাকায় এমন উদ্যোগ সত্যিই প্রশংসনীয়। সরকারি ব্যবস্থার পাশাপাশি সমাজ যদি এগিয়ে আসে, তবে এই পরিষেবা আরও বহু মানুষের কাছে পৌঁছবে"। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক মেসবাহ কামাল, অরুণ চৌধুরীর শিক্ষা আন্দোলনের কথা স্মরণ করেন। তিনি বলেন, "পিছিয়ে পড়া মানুষের উন্নয়নে যিনি জীবন কাটিয়েছেন, তাঁর স্মৃতিতে এমন সেবা কেন্দ্র গড়ে ওঠা যথার্থ শ্রদ্ধাঞ্জলি"। এদিন তাঁর হাতেই প্রকাশিত হয় অরুণ চৌধুরী স্মারক বক্তৃতার দুটি সঙ্কলন। ডাঃ শংকর নাথ বলেন, "শুধু সহানুভূতি নয়, রোগীর কষ্ট নিজের মনে অনুভব করার নামই প্রকৃত সেবা। সেই শিক্ষা দেয় প্যালিয়েটিভ কেয়ার।" এরপর সমবেত সঙ্গীত পরিবেশন করেন, পাঠভবনের অবসরপ্রাপ্ত শিক্ষক অভীক ঘোষ, আশ্রমিক পার্থ চক্রবর্তী, রনেন্দু দাস, মানস বিষ্ণু প্রমুখেরা।

অনুষ্ঠানের শেষ পর্বে লিভার ফাউন্ডেশন, পশ্চিমবঙ্গের মুখ্য উপদেষ্টা এবং অরুণ চৌধুরীর পুত্র ডাঃ অভিজিৎ চৌধুরী বলেন,"অরুণ পরশ কোনও হাসপাতাল নয়। এটি ভালোবাসার আশ্রয়। এখানে মানুষ হাসপাতালের মতন চিকিৎসা আশা না করলেও, পাবেন মর্যাদা, শান্তি আর পাশে থাকার অনুভূতি।" আপাতত পাঁচটি শয্যা নিয়ে শুরু হলেও ভবিষ্যতে এই উদ্যোগ আরও বড় হবে বলেও জানান তিনি। সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য , রোগীদের কাছ থেকে কোনও অর্থ নেওয়া হবে না। সম্পূর্ণ নিখরচায় পরিষেবা দেওয়া হবে। বীরভূমের মাটিতে 'অরুণ পরশ'-এর সূচনা তাই শুধু একটি প্রতিষ্ঠানের উদ্বোধন নয়। এটি প্রমাণ করে, যন্ত্রের যুগেও মানুষ এখনও মানুষের পাশে দাঁড়াতে জানে। আর ভালোবাসার স্পর্শই হতে পারে সবচেয়ে বড় চিকিৎসা।

ঋত্বিকচিন্তা: পঞ্চম পর্বে চলচ্চিত্র ও সময়ের দ্বন্দ্বপাঠ

চৈত্রের তপ্ত বিকেলে, ৪ এপ্রিল প্রস্তাবিত ইউনিভার্সিটি অফ হিউমান অ্যান্ড হেলথ সায়েন্সেস-এর প্রাঙ্গণে অনুষ্ঠিত হল 'ঋত্বিক যাপন'-এর পঞ্চম পর্ব। প্রখর উত্তাপ উপেক্ষা করেই চলচ্চিত্র অনুরাগী ও মননশীল মানুষদের উপস্থিতিতে এই আয়োজন হয়ে উঠল এক অনন্য বৌদ্ধিক আশ্রয়।

অনুষ্ঠানের সূচনা করেন লিভার ফাউন্ডেশন, পশ্চিমবঙ্গের মুখ্য সম্পাদক ডঃ পার্থসারথি মুখোপাধ্যায়। গত বছর ৪ ডিসেম্বর শুরু হওয়া এই ধারাবাহিক অনুষ্ঠান ইতিমধ্যেই চারটি পর্ব অতিক্রম করেছে। পঞ্চম পর্বে এসে তা যেন আরও সুসংহত ও গভীর হয়ে উঠেছে। শুরুতেই প্রখ্যাত রবীন্দ্রসংগীত শিল্পী শ্রীমতি অলকানন্দা রায়ের কণ্ঠে পরিবেশিত রবীন্দ্রসংগীত ঋত্বিক ঘটকের চলচ্চিত্রের অন্তর্লীন আবহকে জীবন্ত করে তোলে। তাঁর গানে যেন চলচ্চিত্রের দৃশ্য, সময় ও স্মৃতির স্তর একে অপরের সঙ্গে মিশে যায়।

এরপর যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয়ের ফিল্ম স্টাডিজ বিভাগের অধ্যাপক অনিন্দ্য সেনগুপ্ত তাঁর বিশ্লেষণী আলোচনায় ঋত্বিক ঘটককে নতুনভাবে ভাবার দিশা দেন। তিনি শুরুতেই একটি প্রশ্ন উত্থাপন করেন - ঋত্বিক ঘটককে কি আমরা শুধুই এক ব্যতিক্রমী স্রষ্টা হিসেবে দেখব, নাকি তাঁর সৃষ্টির ভিতরে নিহিত একটি স্বতন্ত্র ভাষাকে অনুধাবন করব? তাঁর মতে, ঋত্বিকের চলচ্চিত্রে যে ভাঙন, যে বিচ্ছিন্নতা বা 'জার্ক'—তা কোনও আকস্মিকতা নয়; বরং অত্যন্ত সচেতন এক নির্মাণ, যেখানে এডিটিং, শব্দ ও আলোর ব্যবহারে তিনি প্রচলিত ধারাকে অস্বীকার করে নিজস্ব ব্যাকরণ তৈরি করেছেন।

দর্শকদের মধ্য থেকেও উঠে আসে নানা প্রশ্ন। ঋত্বিকের চলচ্চিত্রে বিচ্ছিন্নতার ভাষা, তাঁর চরিত্র নির্মাণের ধরন, কিংবা তাঁর কাজের সামাজিক প্রেক্ষিত নিয়ে কৌতূহল। প্রতিটি প্রশ্নের উত্তরে অনিন্দ্য এমনভাবে বিশ্লেষণ করেন যে তাঁর আলোচনা নিজেই যেন এক চলমান চলচ্চিত্র হয়ে ওঠে। দৃশ্যের পর দৃশ্য, ভাবনার পর ভাবনা - এক প্রবাহমান নির্মাণশৈলী, যা উপস্থিত সকলের মনে গভীর ছাপ ফেলে যায়।

বিশেষভাবে তিনি আলোকপাত করেন ঋত্বিক ঘটকের চলচ্চিত্রে নারী চরিত্রের উপস্থাপনা এবং 'মা'-র প্রতীকী রূপের উপর। 'আয় লো উমা কোলে লই'—এই সুর ও অনুভূতির সূত্র ধরে তিনি দেখান কীভাবে মাতৃত্ব ঋত্বিকের চলচ্চিত্রে ব্যক্তিগত আবেগের পাশাপাশি সামাজিক বাস্তবতার এক গভীর প্রতীক হয়ে ওঠে। এই প্রসঙ্গেই তিনি প্রস্তাব রাখেন, ভবিষ্যতে এই আলোচনাকে আরও সমৃদ্ধ করতে একজন মহিলা আলোচকের উপস্থিতি জরুরি, যাতে এই দৃষ্টিভঙ্গির একটি স্বাভাবিক ভারসাম্য তৈরি হয়।

আলোচনার শেষ পর্যায়ে শিক্ষাবিদ ডঃ শৌভিক ভট্টাচার্য কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন তোলেন - ঋত্বিকের চলচ্চিত্রকে কীভাবে পাঠ করা উচিত, তাঁর নির্মাণশৈলী কি সত্যিই ব্যতিক্রম, নাকি তা এক নতুন দৃষ্টিভঙ্গির সূচনা? এই প্রশ্নগুলির উত্তরে অধ্যাপক সেনগুপ্ত সুস্পষ্টভাবে দেখান, ঋত্বিককে বোঝার জন্য প্রয়োজন তাঁর চলচ্চিত্রভাষার ভিতরে প্রবেশ করা-বাহ্যিক তুলনা বা প্রচলিত সংজ্ঞায় তাঁকে সীমাবদ্ধ করা নয়।

শেষ পর্যন্ত, এই পঞ্চম পর্ব যেন কেবল একটি অনুষ্ঠান হয়ে থাকে না—এ হয়ে ওঠে এক অভিজ্ঞতা, যেখানে তপ্ত বিকেলের মধ্যেও চিন্তার স্রোত প্রবাহিত হয়। প্রশ্ন জন্ম নেয়। আর ঋত্বিক ঘটক নতুন করে ফিরে আসেন দর্শকের চেতনায় এক অনির্বাণ আলো হয়ে। যা নিভে যায় না, বরং ক্রমশ আরও গভীর হয়ে জ্বলে থাকে।

Herbal and Dietary Supplements may be damaging the Liver

Madhumita Dobe

Professor and Academic Program Director
(Public Health)
JCMLRI

HDS (Herbal and Dietary Supplements) include a wide variety of products, such as vitamins, minerals, plant extracts, etc. Traditionally there have been long standing claims on the power of Herbal supplements in curing liver damage and protecting liver health. In reality however, improper supplement use, harmfully impacts the liver causing acute hepatitis-like injury or fibrosis (scarring) through chronic, low-level toxicity. Because the liver filters and metabolizes substances, it can be overwhelmed by high concentrations of ingredients.

In this day and age, we tend to compensate for unhealthy lifestyles, including unhealthy diets by popping Herbal and dietary supplements (HDS), easily found over the counter in nearby stores. Herbal and dietary supplements (HDS) use is increasing worldwide and HDS induced liver injury has increased proportionally. The popularity of HDS is due in part to irrational claims in social media platforms. Another contributing factor is the widespread misconception that “natural” products cannot be harmful. However, “natural” does not mean “safe”.

Research has highlighted several popular supplements associated with liver toxicity, particularly when taken in "mega doses": These include Green Tea (particularly in concentrated extract form), Turmeric/Curcumin, Ashwagandha, Aloe Vera, Weight Loss and Bodybuilding Supplements, which often contain undisclosed ingredients or stimulants and most importantly, multi-ingredient nutritional supplements (MINS).

Particularly in patients with liver disease, the use of supplements and herbal remedies should be approached with great caution. High doses, indiscriminate or chronic use of certain supplements can do more harm than good, particularly affecting the liver, causing inflammation, jaundice, and in extreme cases, liver failure or the need for transplantation. It is essential to always consult the health care provider before starting any alternative treatment.

Both patients and healthcare professionals underestimate the potential impact of HDS, and in routine clinical practice, little time is devoted to explore such usage in detail. Moreover, many patients do not consider them relevant or see the need to disclose such use.

It is important to remember that, without proper medical supervision, something taken with the hope of doing good can end up causing harm. Another cause for concern is the fact that some herbal products are contaminated with heavy metals, pesticides, or are adulterated with synthetic drugs, posing additional risks. The need of the hour is to improve the regulatory oversight of non-prescription products to guarantee their constituents and ensure purity and safety.

The ultimate goal should be to prohibit or more closely regulate indiscriminate, improper and unsupervised use of these potentially injurious ingredients and thus promote public safety.

ঝরা পালকের নিচে নীরব জীবনানন্দ

গুরুদাস গঙ্গোপাধ্যায়
General Manager, Operations, IILDS

অক্টোবরের বিকেলটা ছিল খুব শান্ত। কলকাতার আকাশে তখন হেমন্তের হালকা আলো, ধুলোর গায়ে একরাশ নরম রোদ ঝুলে আছে। বালিগঞ্জের রাস্তা ধরে ধীরে ধীরে হাঁটছিলেন এক মানুষ - চোখে এক অন্যমনস্ক দীপ্তি, যেন তিনি এই শহরে নেই; যেন বরিশালের কোনও নদীর ধারে হাঁটছেন এখনও। ট্রামের ঘণ্টা বাজছিল অবিরত। তবু তা কানে পৌঁছয়নি। মনে হচ্ছিল, পৃথিবীর সমস্ত শব্দ যেন তাঁর থেকে একটু দূরে সরিয়ে দেওয়া হয়েছে। যেন তিনি এক অদৃশ্য অন্তর্জগতে প্রবেশ করেছেন- যেখানে শুধুই নীরবতা। তারপর এক ঝলক শব্দ, ধাতুর ঘর্ষণ, হঠাৎ ভিড়ের চিৎকার। ট্রাম থেমে গেল।মানুষটা পড়ে আছেন রাস্তায়। মুখে এক আশ্চর্য শান্তি। যেন কারও ঘুম ভেঙে গেছে স্বপ্নের মধ্যে।

শম্ভুনাথ পণ্ডিত হাসপাতালে তাঁকে নিয়ে যাওয়া হল। ভাঙা হাড়, জমে থাকা রক্ত, বুকের মধ্যে যন্ত্রণা। তবু কখনও তাঁর চোখে এক বিন্দু অস্বস্তি দেখা যায়নি। যেন তিনি ইতিমধ্যেই জানতেন - এখান থেকে তাঁর যাত্রা অন্য কোথাও। হাসপাতালের জানালা দিয়ে তখন শরতের হাওয়া এসে ছুঁয়ে যাচ্ছিল তাঁর মুখ। বাইরে পাতাঝরার শব্দ-আর ভেতরে নিঃশব্দে শুয়ে আছেন কবি। যিনি একদিন লিখেছিলেন, “হেমন্তের ঝড়ে আমি ঝরিব যখন পথের পাতার মত তুমিও তখন আমার বুকের ’পরে শুয়ে রবে?” সেই ঝরার দিন যেন এসে গেছে। একদিন প্রলাপের মধ্যে বলেছিলেন- “আমাকে তেতলায় নিয়ে যেতে পারো? আমি আকাশের দিকে তাকিয়ে কবিতা পড়ব। আমার যে রেডিও প্রোগ্রাম আছে।”এই শহরের ম্লান আলো, হাসপাতালের সাদা দেওয়াল, আর এক নিঃসঙ্গ কণ্ঠে উচ্চারিত সেই বাক্য- সব মিলিয়ে এক অপার্থিব দৃশ্য। রাতের শেষ প্রহরে তিনি আবার জেগে উঠলেন। ডাক্তার দিলীপ মজুমদার পাশে ছিলেন। ধীরে উচ্চারণ করলেন-“ধূসর পাণ্ডুলিপির রং সারা আকাশজুড়ে...” তারপর নিস্তব্ধতা। বাইরে তখন ট্রামের লাইন ধরে হাওয়া বয়ে চলেছে। যেন শহর জানে, তার এক প্রিয় মানুষ আজ দূরের যাত্রায় পা রাখছেন। মঞ্জুশ্রী দাশ পরে লিখেছিলেন- “বাবার কাপড়ে রক্তের দাগ।

দু’দিন পরে তিনি ডাক্তারকে বলেছিলেন—‘আমি বাঁচব তো?’” কিন্তু সেই প্রশ্নে কোনও ভয় ছিল না। ছিল এক নিঃশব্দ কৌতূহল, যেমন শিশু জানতে চায় আকাশের ওপারে কী আছে। লাবণ্য দাশ বলেছিলেন- “মরণের পরপারে ওর অদ্ভুত আকর্ষণ ছিল। বলত, মৃত্যুর পরে প্রিয়জনদের সঙ্গে দেখা হয়।”হয়তো তাই তিনি এই যাত্রায় ভয় পাননি। শুধু প্রস্তুতি নিয়েছিলেন এক দীর্ঘ স্বপ্নযাত্রার। ২২ অক্টোবর, রাত ১১টা ৩৫। বাইরে শহর ঘুমে মগ্ন। দূরে কোনও ট্রামের ঘণ্টা একবার বেজে উঠল।তাঁর শেষ নিশ্বাসের মতো। কবি নিঃশব্দে চলে গেলেন। শরীর নিয়ে যাওয়া হল কেওড়াতলা শ্মশানে। আগে এলগিন রোড হয়ে ল্যান্সডাউনের বাড়িতে পৌঁছলেন। রাত গভীর, সারি সারি কৃষ্ণচূড়া গাছের পাতা যেন চুপ করে তাকিয়ে আছে। চাঁদের আলোয় ঢাকা গাড়ির ছাদে কেঁপে উঠল হাওয়া। যেন কেউ নিঃশব্দে কবিকে বিদায় জানাচ্ছে। চিতায় আগুন ধরল। সেই আগুনে যেন মিশে গেল তাঁর সমস্ত কবিতা, সমস্ত নির্জনতা, সমস্ত প্রেম। তরুণ কবিরা-সুনীল, শক্তি, ভূমেন্দ্র- দূরে বসে কবির পঙক্তি আওড়াচ্ছিলেন- “আমার সকল গান তবুও তোমারে লক্ষ্য ক’রে।” আগুনের আলোয় তাঁদের চোখ ভিজে উঠেছিল, কিন্তু বাতাসে তখনও ছিল একরাশ শান্তি। যেন কবির আত্মা বলছে—“শাশ্বত রাত্রির বুকে সকলই অনন্ত সূর্যোদয়।” বিধানচন্দ্র রায় নিজে ব্যবস্থা করলেন। পোস্টমর্টেম ছাড়াই কবির দেহ ঘরে ফেরানো গেল। রাতের শেষে ল্যান্সডাউনের সেই ঘরে ফুলে ভরা শয্যায় তিনি বিশ্রাম নিলেন-যেখানে একসময় তাঁর বই, তাঁর চশমা, তাঁর ছেঁড়া পাণ্ডুলিপি পড়ে থাকত। কেউ বলেন, তাঁর মৃত্যু এক দুর্ঘটনা।কেউ বলেন, ছিল তা আত্মনিয়তি। যে মানুষ আজীবন হাঁটতেন একা, প্রকৃতির সঙ্গে মিলিয়ে,যার মন ছিল নদীর মতো নিঃশব্দ ও গভীর— তাঁর চলে যাওয়া আসলে মৃত্যু নয়,এক ফিরে যাওয়া—ধানসিঁড়ির তীরে, নরম বালির ওপারে, যেখানে চিল উড়ে যায়, আর হেমন্তের আলো নিঃশব্দে ঝরে পড়ে।

ছবিঃ অদিতি সরকার
2nd year student , CINHS

পাহাড়ের বুকে সাজানো শহর আর দিগন্তে তুষার-মুকুট

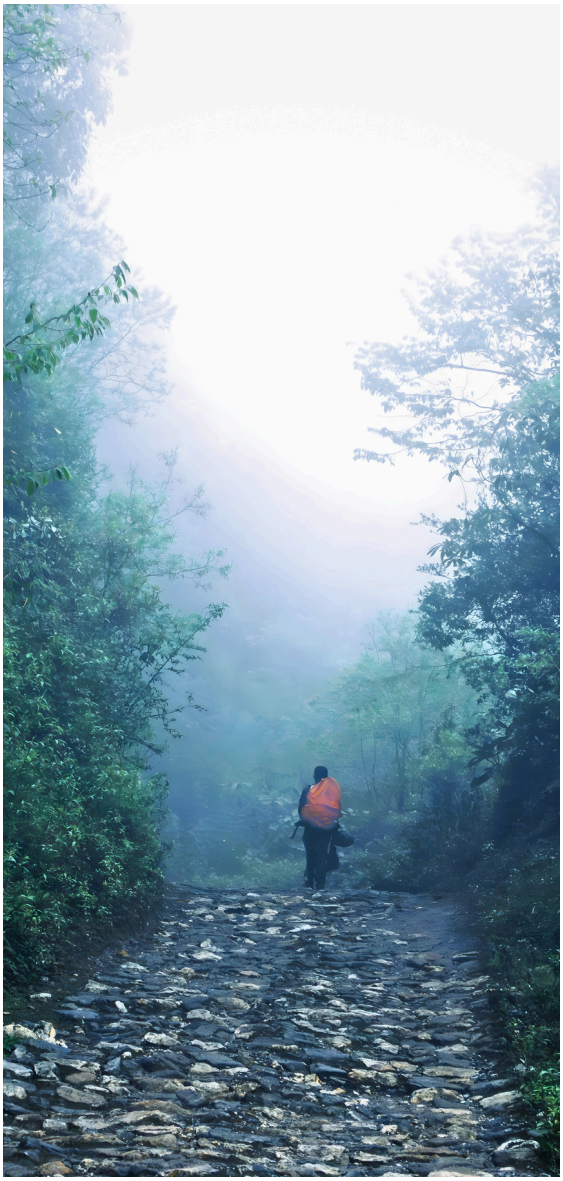
সুস্বাস্থ্যের মূলমন্ত্র: খাদ্যাভ্যাস ও জীবনধারা

সমর্পিতা সাধুখাঁ
Clinical Nutritionist IILDS

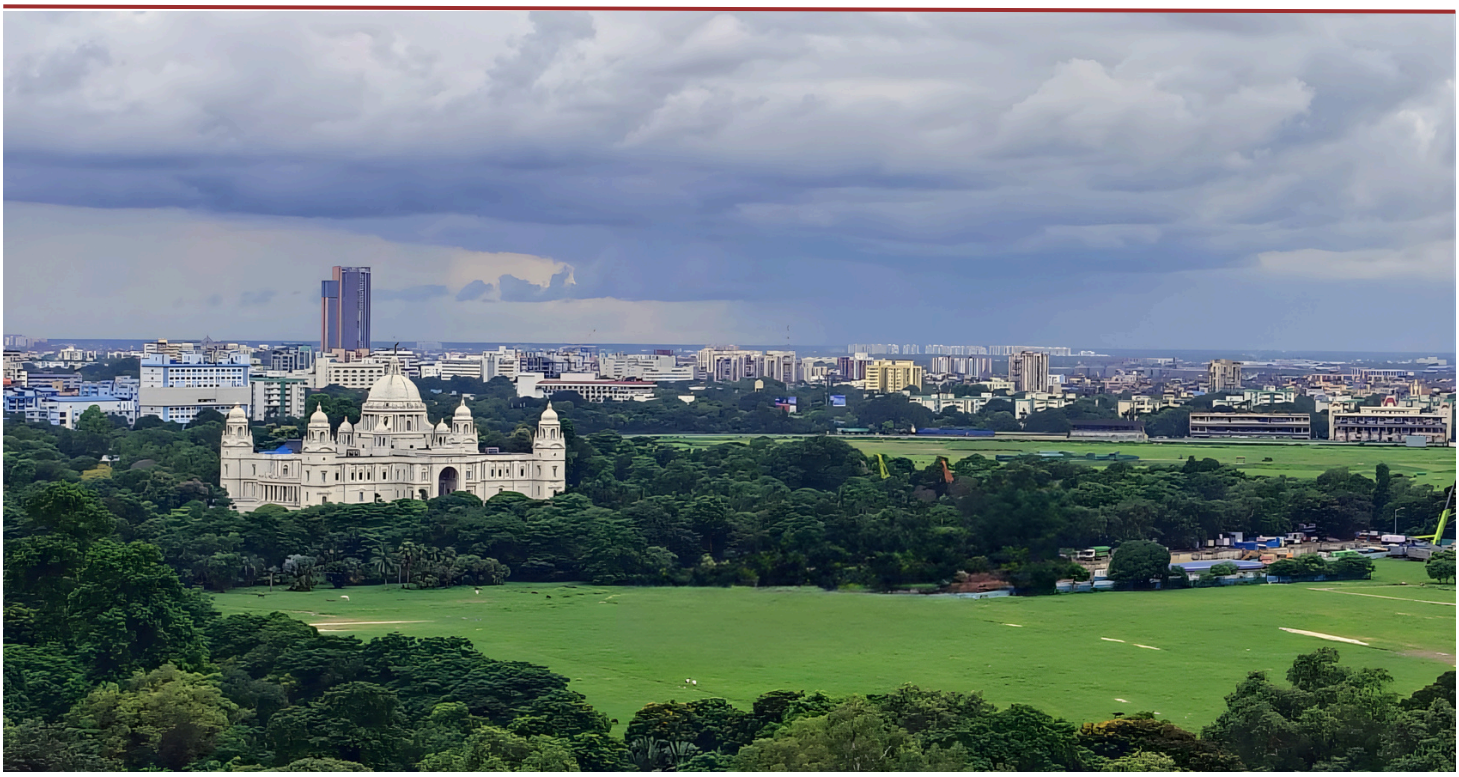
'বিশ্ব স্বাস্থ্য দিবস' পালিত হল ৭ এপ্রিল। বর্তমান যুগে আমরা প্রায় সকলেই কম-বেশি স্বাস্থ্য সচেতন। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (WHO) মতে, সুস্বাস্থ্য বলতে শুধুমাত্র শারীরিক স্বাস্থ্য বোঝায় না, তার সঙ্গে মানসিক স্বাস্থ্যও অঙ্গাঙ্গিকভাবে জড়িত। আমরা শারীরিক স্বাস্থ্য কীভাবে ভালো রাখতে পারি তা নিয়ে এখানে প্রাথমিক ধারণা নেব। পর্যাপ্ত জল পান করা অত্যন্ত প্রয়োজন। একজন স্বাভাবিক পূর্ণবয়স্ক স্বল্প পরিশ্রমী মানুষের প্রতিদিন অন্তত ২.৫-৩ লিটার জল পান করা উচিত। সঙ্গে সুষম খাদ্য গ্রহণ প্রয়োজন। আমাদের প্রতিদিনের খাবারে প্রোটিন, শর্করা, চর্বি, ভিটামিন ও খনিজ লবণের সঠিক সমন্বয় থাকা দরকার। যেমন - ভাত অথবা রুটি, ডাল, মাছ, মাংস অথবা ডিম খাওয়া প্রয়োজন। এর সঙ্গে শাকসবজি, মরসুমি ফল এবং দুধ ও দুধের তৈরি অন্যান্য খাবারও খাওয়া উচিত। আর এইসবই নিয়ম মেনে নেয় খেতে হবে। খাবার খাওয়ার নির্দিষ্ট সময় বজায় রাখলে তা ভালো হজম হয়। অতিরিক্ত খাওয়া একেবারেই নয়। কোনও খাবারের প্রতি বেশি আকর্ষণ থাকলেও তা বেশি খাওয়া চলবে না। পেট ভর্তি করে খাওয়া ঠিক নয়। পেটের ৩/৪ ভাগ পূর্ণ হলেই খাওয়া থামানো উচিত।

অতিরিক্ত তেল, চিনি ও লবণ এড়িয়ে চলা অবশ্যই দরকার। তেলযুক্ত ভাজাভুজি খাবার, অতিরিক্ত মিষ্টি ও লবণের ব্যবহার কমাতে হবে। প্রক্রিয়াজাত (Processed) খাবার অবশ্যই এড়িয়ে চলা উচিত। এর সঙ্গে ফাস্ট ফুড ও প্যাকেটজাত খাবার এড়িয়ে চলতে হবে। কারণ এতে অতিরিক্ত চিনি ও লবণ থাকে।

অতি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল পরিষ্কার ও স্বাস্থ্যকর খাবার। রান্নার আগে উপকরণ ভালোভাবে ধুয়ে নিতে হবে। রান্নার সময় বাসনপত্র ও হাত ভালো করে ধোয়া উচিত, এতে সংক্রমণ এড়ানো সম্ভব। কায়িক শ্রম খুবই গুরুত্বপূর্ণ। প্রতিদিন জোরে অন্তত ৩০ মিনিট হাঁটা প্রয়োজন। অনেকের মনেই প্রশ্ন থাকে কখন হাঁটব। এর উত্তর হল-সারাদিনের যে কোনও সময় হাঁটলেই হয়। নাহলে অন্য কোনও কায়িক শ্রম করতে হবে।আর প্রতিদিন ৭-৮ ঘন্টা পর্যাপ্ত ঘুম প্রয়োজন। এ ছাড়া খাদ্য নির্বাচনের ক্ষেত্রে ব্যক্তির বয়স, কাজের ধরন ও ওজন খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কোনও শারীরিক সমস্যা বা অসুখ আছে কি না, খাদ্য নির্বাচনের ক্ষেত্রে সেদিকেও খেয়াল রাখতে হবে।



ছবিঃ স্বাগত পুরকাইত
Research Assistant, JCMLRI



"আমার এই পথ চাওয়াতেই আনন্দ"

ছবিঃ সুপর্না চট্টোপাধ্যায়
Documentation Officer, LFWB

মানবতার নিভৃত আশ্রয়

তুষার মণ্ডল
Project Coordinator, LFWB

এই রাজ্যের দক্ষিণ দিকের মানচিত্রের শেষ প্রান্তে যেখানে পর্যটকদের কোলাহল তেমন পৌঁছায় না, যেখানে নেই বিলাসবহুল হোটেলের আলোর রোশনাই, নেই ব্যসনের চাকচিক্যও, সেখানে কাজ করে এক অন্য জীবনদর্শন। সম্প্রতি কাজের সুত্রে যাওয়া এমনিই এক গ্রাম, আমতলির হাউলি পাড়া। ক্যানিং থেকে প্রায় ৫০ কিমি দূরে। কাছের হোটেল বলতে ধামাখালি। তারও দুরত্ব প্রায় ২০ কিমি। হাউলি পাড়া পৌঁছাতে ডিঙি করে পার হতে হয় নদী। এই প্রান্তিক জনপদে তেমন করে চোখে পড়ে না কোনও চেক-ইন কাউন্টার বা এসির আরাম, এমনকি নামজাদা মিনারেল ওয়াটার বোতলও। কিন্তু সেখানেই আছে কুঁড়ে ঘরের স্নিগ্ধতা আর অমলিন আতিথেয়তা। এ এক অন্য তৃপ্তি, অনির্বচনীয় শান্তি। সুন্দরবনের গভীর জনপদে সন্ধ্যা নামলে যখন শেষ নৌকাটি ঘাটে ভিড়ে যায়, নির্ধারিত সময়ের আগেই প্যাসেঞ্জার নেই বলে ক্লান্ত শেষ মোটর ভ্যানটি ফেরে নিজের শান্ত নীড়ে, তখন কোনও পথ ভোলা বা আগন্তুক যদি আটকে পড়েন, তবে তার জন্য বন্ধ হয় না কোনও দরজাই। এখানে হোটেলের অভাব পূরণ করে স্থানীয় মানুষের সহানুভূতি এবং তাদের পরোপকারিতার সহানুভূতিশীলতা। অপরিচিত মানুষদেরও এখানকার বাসিন্দারা নিজেদের ঘরের দাওয়ায় বা সামান্য খড়ের চালের তলায় ঠাঁই দিতে দ্বিধা করেন না। তাঁদের কাছে "অতিথি দেব ভব"। নিজেদের নানান প্রতিকূলতা থাকলেও অতিথির জন্য তারা সেরা আয়োজনটুকু করার আপ্রাণ চেষ্টা করে যান নিরলসভাবে।

পুকুরে ধরা মাছ আর মোটা চালের ভাত যখন থালায় পরিবেশিত হয়, তখন তাতে কোনও পেশাদারিত্বের ছাপ থাকে না ঠিকই। কিন্তু থাকে অন্তরের অমোঘ টান। যেন অতিপরিচিত জন বা কোন আত্মজন বাড়িতে এসেছে। এই মানুষগুলির কাছে বিলাসিতার সংজ্ঞা আলাদা। ঝড়-জলের রাতে মাথা গোঁজার ঠাঁইটুকু পেলেই তারা খুশি। এই সরলতাই তাদের আগন্তুকদের প্রতি সদয় হতে শেখায়। এখানে একজন বিপদে পড়লে পুরো গ্রাম ঝাঁপিয়ে পড়ে। হোটেলের ব্যবসায়িক লেনদেনের বদলে এখানে বিনিময় হয় হাসি আর কৃতজ্ঞতা। মানুষের ঘরই হয়ে ওঠে সেবা-মন্দির। সুন্দরবনের প্রান্তিক এলাকার এই আতিথেয়তা মূলত একটি 'বিনিময়হীন ভালোবাসা'। এই অঞ্চলে মিষ্টি জলের অপ্রতুলতায় চাষবাস তেমন হয় না। তাই নদীর উপর নির্ভর করেই চলে সংসার। বর্তমানে পরিযায়ী শ্রমিকের কাজ করে অন্নসংস্থান হয় কিছু ঘরে। দারিদ্র্যতা তাদের জীর্ণ করেছে ঠিকই, কিন্তু একবিংশ শতকের যান্ত্রিকতা মেরে ফেলতে পারেনি তাদের ভেতরের মানুষটিকে।

তবু সেই অভাব তাঁরা অতিথির সামনে প্রকাশ হতে দেন না। সুন্দরবনের ঐশ্বর্য কেবল তার জঙ্গলে নয়, বরং অভাবী এই মানুষগুলোর হৃদয়ে, যারা আজও স্বার্থহীনভাবে অচেনাকে আপন করে নেয়। কাজের তোড়ে হাউলি পাড়ার এক পড়শির আতিথেয়তার কথা তুলে ধরার চেষ্টা করলাম।

IU – Lecture Series-3

The IU – Lecture Series -3, organized by the Liver Foundation, West Bengal, featured Dr. Amanda North-Matchett, Chief Nursing Officer at Indiana University Health. Attended by CINHS students, faculty, and other members of the Liver Foundation, the session — titled 'Care Delivery Models: Overcoming Challenges to Ensure Team Success'—focused on enhancing the understanding of modern healthcare systems.

The lecture addressed the challenges faced in care delivery and identified effective strategies to ensure successful patient outcomes. Its primary objective was to provide insights into evolving care delivery models and highlight practical solutions to overcome barriers to quality care.

Participants gained a deeper understanding of effective care delivery practices, problem-solving approaches in clinical settings, and the role of multidisciplinary collaboration in achieving healthcare success. The session was highly informative and beneficial, providing valuable knowledge on overcoming real-world challenges while emphasizing the importance of continuous improvement for successful outcomes.

JCMLRI Hosts CCHuGe Meet

As part of its strong focus on encouraging scientific collaboration and knowledge sharing, the John C. Martin Center for Liver Research and Innovations (JCMLRI) hosted the latest bi-monthly meeting of the Calcutta Consortium on Human Genetics (CCHuGe). CCHuGe is a Kolkata-based consortium of biomedical researchers, is an important hub of collaboration to understand how genetics influences human health and disease.

The meeting, held at the JCMLRI seminar hall, brought together around 50 participants. Nearly 20 faculty members from leading institutes and research organisations such as Presidency University, University of Calcutta, NIBMG, IISER Kolkata, Bose Institute, SSKM Hospital, and SGCRI, among others. The session featured two engaging talks - Mr. Raviranjan Pandey, Senior Research Fellow from IISER Kolkata spoke about new drug approaches for Wilson Disease. It is a rare condition caused by copper buildup in the body. Dr. Nirmalya Sen, Assistant Professor from the Bose Institute shared insights from his research on breast cancer patients in Bengal, combining clinical data with advanced genetic analysis to better understand the heterogeneity. Overall, the meeting provided a friendly platform for exchanging ideas.

Lamp Lighting Ceremony

The Lamp Lighting Ceremony held on March 25th marked a profound milestone for the first year GNM nursing students of the Chandrakant Institute of Nursing and Health Sciences (CINHS), serving as their formal induction into a life of dedicated service. This ceremony is a significant and solemn occasion in the life of every nursing student. It symbolizes the beginning of their journey into the noble profession of nursing, inspired by the ideals of Florence Nightingale, the 'Lady with the Lamp'. The GNM nursing students, dressed in their uniforms, took the Nightingale Pledge, reaffirming their commitment to uphold ethical values, maintain patient dignity, and provide holistic care. The atmosphere was filled with pride, hope, and a deep sense of responsibility.

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