

# লিভার ফাউন্ডেশনের লোক স্বাস্থ্যের উৎসব



দীপেশ কুমার দাস

Clinical Trial Manager, JCLMRI

উত্তর ২৪ পরগণার হিঙ্গলগঞ্জ ব্লকের গোবিন্দকাটি পঞ্চায়েত এলাকায় ২৬ অক্টোবর আয়োজিত হল 'লোক স্বাস্থ্যের উৎসব'। লিভার ফাউন্ডেশন, পশ্চিমবঙ্গের 'পাবলিক হেলথ সাপোর্ট ফর দ্য কমিউনিটিজ ইন সুন্দরবন'- লোকস্বাস্থ্য সম্পর্কিত এই উদ্যোগের অংশ হিসাবে এই উৎসবের আয়োজন।

মূলত এলাকার জনসাধারণের মধ্যে লোকস্বাস্থ্য বিষয়ে সম্যক ধারণা গড়ে তোলার উদ্দেশ্যে একদিনের এই 'লোক স্বাস্থ্যের উৎসব'-এর আয়োজন করা হয়। উৎসবের আনুষ্ঠানিক সূচনা করেন লিভার ফাউন্ডেশন, পশ্চিমবঙ্গের সম্পাদক ডঃ পার্থ সারথি মুখোপাধ্যায়। অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন স্থানীয় জনপ্রতিনিধি থেকে শুরু করে এলাকার সমাজকর্মী, গ্রামীণ স্বাস্থ্যপরিষেবক, স্বনির্ভর গোষ্ঠীর সদস্য, স্থানীয় যুবক-যুবতীসহ বহু সাধারণ মানুষ। ডঃ মুখোপাধ্যায়, অনুষ্ঠানের শুরুতেই এই উদ্যোগের প্রেক্ষিত, কর্মপদ্ধতি ও লক্ষ্য বিশদে ব্যাখ্যা করেন। তিনি জানান, কোভিডের সময় সামাজিক ও প্রশাসনিক স্তরে সামগ্রিক অপ্রস্তুত অবস্থা ছিল চোখে পড়ার মতো।

কোভিডের অভিজ্ঞতা থেকে শিক্ষা নিয়েই এই কাজের ভাবনা ও পরিকল্পনা। তিনি বলেন, "নানা কোমরবিড়ি অর্থাৎ অন্যান্য অসুখ যেমন - ডায়াবিটিস, শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত অসুখ, হাটের অসুখ, উচ্চরক্তচাপের মতো অসুখ যাঁদের আছে, তাঁদের ক্ষেত্রে এবং ইমিউন কম্প্রোমাইজড ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে কোভিডের খারাপ প্রভাব বেশি ছিল। আগামী দিনে কোভিড বা কোভিডের মতো অন্য কোনও অসুখ আবার একইরকমভাবে মহামারী আকার নিতেই পারে। শুধু তাই নয়, বর্তমানে বিভিন্নধরনের নন-কমিউনিকেলবল ডিজিজ বা জীবনশৈলীগত অসুখের হার ক্রমশ বাড়ছে। এদের প্রতিরোধ করতে হলে আমাদের সচেতন হতে হবে এবং সব সময় প্রস্তুত থাকতে হবে।" এই প্রসঙ্গে খাদ্য ও পুষ্টির সঙ্গে ইমিউনিটি অর্থাৎ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার সম্পর্ক, শরীরচর্চার উপকারিতা, স্বাস্থ্যকর জীবনশৈলী ও পরিচ্ছন্নতা সহ বিভিন্ন বিষয়ে জনমানসে সচেতনতা গড়ে তোলার প্রয়োজনীয়তার ওপর তিনি জোর দেন। শুধু তাই নয়, যেহেতু সুন্দরবন অঞ্চল প্রাকৃতিক দুর্যোগ প্রবণ, তাই দুর্যোগের সময় যে সব স্বাস্থ্যসংক্রান্ত সমস্যা দেখা দেয় (কলেরা, ডায়রিয়া ইত্যাদি) সেইগুলি সম্পর্কে এবং সেইগুলি প্রতিকারের উপায় সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা থাকা উচিত বলে তিনি মত প্রকাশ করেন। এছাড়াও বিভিন্ন দুর্ঘটনা যেমন, পুড়ে বা কেটে যাওয়া, অতিরিক্ত তাপপ্রবাহের কারণে হিটস্ট্রোক, বিভিন্ন ধরনের জীবজন্তুর কামড় - এই সব ক্ষেত্রে প্রাথমিক যত্ন ও পরিচর্যা এবং নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে কী ভাবে দ্রুত পাঠানো যায় সেই বিষয়ে গ্রামীণ স্বাস্থ্য পরিষেবকদের বিশেষ প্রশিক্ষণ দিয়ে কাজে লাগানো যেতে পারে বলেও ডঃ মুখোপাধ্যায় জানান।



লোক স্বাস্থ্যের উৎসবে উপস্থিত বিশিষ্টেরা

এই কর্মসূচিতে স্থানীয় মানুষদের নিয়ে তিন ধরনের গ্রুপ তৈরি করা হয়েছে। এলাকার স্বনির্ভর গোষ্ঠীর মায়েদের নিয়ে প্যারা- নিউট্রিশনিষ্ট গ্রুপ, যুবক-যুবতীদের নিয়ে প্যারা-হেলথ অ্যাডভোকেট গ্রুপ এবং গ্রামীণ স্বাস্থ্য পরিষেবকদের নিয়ে প্যারা-ইমার্জেন্সি কন্সাল্ট ফোর্স তৈরি হয়েছে। প্রশিক্ষণের পরে প্যারা-নিউট্রিশনিষ্ট গ্রুপ এলাকায় মায়েদের খাদ্য-পুষ্টির সঙ্গে ইমিউনিটি অর্থাৎ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার সম্পর্ক ও গুরুত্ব নিয়ে সচেতন করবে। প্যারা-হেলথ অ্যাডভোকেট গ্রুপ জীবনশৈলীগত অসুখ প্রতিরোধে শরীরচর্চার উপকারিতা এবং স্বাস্থ্যকর জীবনশৈলী ও পরিচ্ছন্নতার বিষয়ে আলোকপাত করবে। প্যারা-ইমার্জেন্সি কন্সাল্ট ফোর্স অর্থাৎ গ্রামীণ স্বাস্থ্য পরিষেবকদের দল প্রাকৃতিক দুর্যোগের সময় যে আপদকালীন এবং স্বাস্থ্যসংক্রান্ত সমস্যার উদ্ভব হয় এবং বিভিন্ন দুর্ঘটনার সময় প্রথমিকভাবে করণীয় বিষয়গুলি নিয়ে মানুষকে সচেতন করবে।



লিভার ফাউন্ডেশন, পশ্চিমবঙ্গের মুখ্য উপদেষ্টা, ডাঃ অভিজিৎ চৌধুরী তার বক্তব্যে স্বাস্থ্যকর জীবনশৈলী ও 'ভালো থাকার পথ' সম্বন্ধে বিশেষভাবে আলোকপাত করেন শরীর সুস্থ রাখতে নিয়মিত শরীরচর্চা, স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের গুরুত্ব সম্পর্কে আলোচনা করেন। তিনি বলেন, "শহরের মতো আমাদের দেশে গ্রামেগঞ্জেও এখন বিভিন্ন ধরনের নন-কমিউনিকেবল ডিজিজ বা জীবনশৈলীগত অসুখ, যেমন শারীরিক স্থূলতা, ডায়াবিটিস, শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত অসুখ, হার্টের অসুখ, উচ্চরক্তচাপ ক্রমশ বাড়ছে। তাই এখন থেকে সকলের সচেতন হওয়া প্রয়োজন।" কথা প্রসঙ্গে তিনি স্মরণ করেন ডাক্তারি পড়ার সময় তাঁর এক সহপাঠী ও বন্ধু ডাঃ অমল সর্দারের কথা, যিনি এই গ্রামেরই বাসিন্দা ছিলেন। চিকিৎসক অমল সর্দার তাঁর কর্মজীবনে লোকস্বাস্থ্যের উন্নতিতে নিরলস কাজ করে গিয়েছেন। দূর্ভাগ্যজনকভাবে কর্মরত অবস্থায় তাঁকে হাসপাতালের মাফিয়াদের হাতে প্রাণ দিতে হয়। তাঁর মতো কর্মপ্রাণ মানুষকে আমাদের সকলের স্মরণে রাখা উচিত বলে ডাঃ চৌধুরী মত প্রকাশ করেন। ডাঃ সর্দারের জন্মভূমে তাঁর স্মৃতিতে একটি স্মারক নির্মাণের জন্য সকলের কাছে ডাঃ চৌধুরী আবেদন রাখেন। তিনি বলেন এটি লোকস্বাস্থ্যের উন্নয়নের কাজে তাঁর ভূমিকা যেমন স্মরণ রাখবে, পাশাপাশি লোকস্বাস্থ্য নিয়ে কাজ করতে আমাদের সকলকে অনুপ্রাণিত করবে। স্থানীয় বিধায়ক দেবেশ মণ্ডল চিকিৎসক চৌধুরীর এই আবেদন রক্ষার আন্তরিক চেষ্টা করবেন বলে জানান। তিনি লিভার ফাউন্ডেশনের এই সামগ্রিক পরিকল্পনা এই এলাকায় লোকস্বাস্থ্যের উন্নতিতে উল্লেখযোগ্য ভূমিকা রাখবে বলে মত প্রকাশ করেন।



এলাকার মানুষজনের সঙ্গে ডাঃ অভিজিৎ চৌধুরী

লিভার ফাউন্ডেশনের চিকিৎসক দীপঙ্কর মণ্ডল এবং পূর্ণেন্দু রঞ্জিতও তাঁদের বক্তব্যে জীবনশৈলীগত অসুখ প্রতিরোধে শরীরচর্চার গুরুত্ব ও স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের কথা তুলে ধরেন। এছাড়াও সংক্রামক অসুখ প্রতিরোধের ক্ষেত্রে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি ও পরিচ্ছন্নতা মেনে চলার কথাও তাঁরা বলেন। লিভার ফাউন্ডেশনের কর্মী তুষার মণ্ডল এই উদ্যোগের সফল রূপায়ণে এলাকার সকল মানুষের অংশগ্রহণ এবং সমর্থনের অনুরোধ করেন।

'লোক স্বাস্থ্যের উৎসব'-এ এই বিষয়গুলির ওপরে একটি কর্মশালা ও প্রদর্শনীর আয়োজন করা হয়। বিধায়ক দেবেশ মণ্ডল এই প্রদর্শনীর আনুষ্ঠানিক সূচনা করেন। চন্দ্রকান্ত ইনস্টিটিউট অফ নার্সিং এন্ড হেল্থ সায়েন্সেস-এর তৃতীয় বর্ষের ছাত্রীরা এবং প্যারা-নিউট্রিশনিষ্ট গ্রুপের স্বনির্ভর গোষ্ঠীর মায়েরা খাদ্য ও পুষ্টি বিষয়ক কর্মশালা ও প্রদর্শনী পরিচালনা করেন। তাঁরা উপস্থিত মায়েদের বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর খাবার বানানোর সহজ উপায় শেখান। স্থানীয় যুবক-যুবতীদের নিয়ে গঠিত প্যারা হেল্থ অ্যাডভোকেট গ্রুপ শরীরচর্চার উপকারিতা এবং পরিচ্ছন্ন স্বাস্থ্য বিধির গুরুত্ব ব্যাখ্যা করেন। গ্রামীণ স্বাস্থ্য পরিসেবকের দল অর্থাৎ প্যারা ইমারজেন্সি কমব্যাট ফোর্সের সদস্যগণ প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিষেবার কথা আলোচনা করেন। সমগ্র অনুষ্ঠানে স্থানীয় মানুষের উপস্থিতি ও উৎসাহ ছিল চোখে পড়ার মতো।



পুষ্টি বিষয়ক প্রদর্শনী

# ঋত্বিক: স্মৃতি, নির্বাসন ও এক ভাঙা নদীর গান



গুরুদাস গঙ্গোপাধ্যায়

General Manager, Operations IILDS

১৯৪৭। ইতিহাসের কালি শুকাতে না শুকাতেই রক্তে ভিজ়ে উঠেছিল এক দেশের বুক।

সীমারেখা টেনে মানুষকে দু'ভাগে ভাগ করে দেওয়া হল। যেন দু'ভাগ করা হল এক মায়ের হৃদয়। নদীর ওপারে রইল স্বপ্ন, এই পারে এল কেবল মানুষ—ভাঙাচোরা, শূন্য, মাটি হারানো মানুষ। ঘরছাড়া মানুষের মুখে তখন একটাই প্রশ্ন, “আমাদের ঘর কোথায়?”

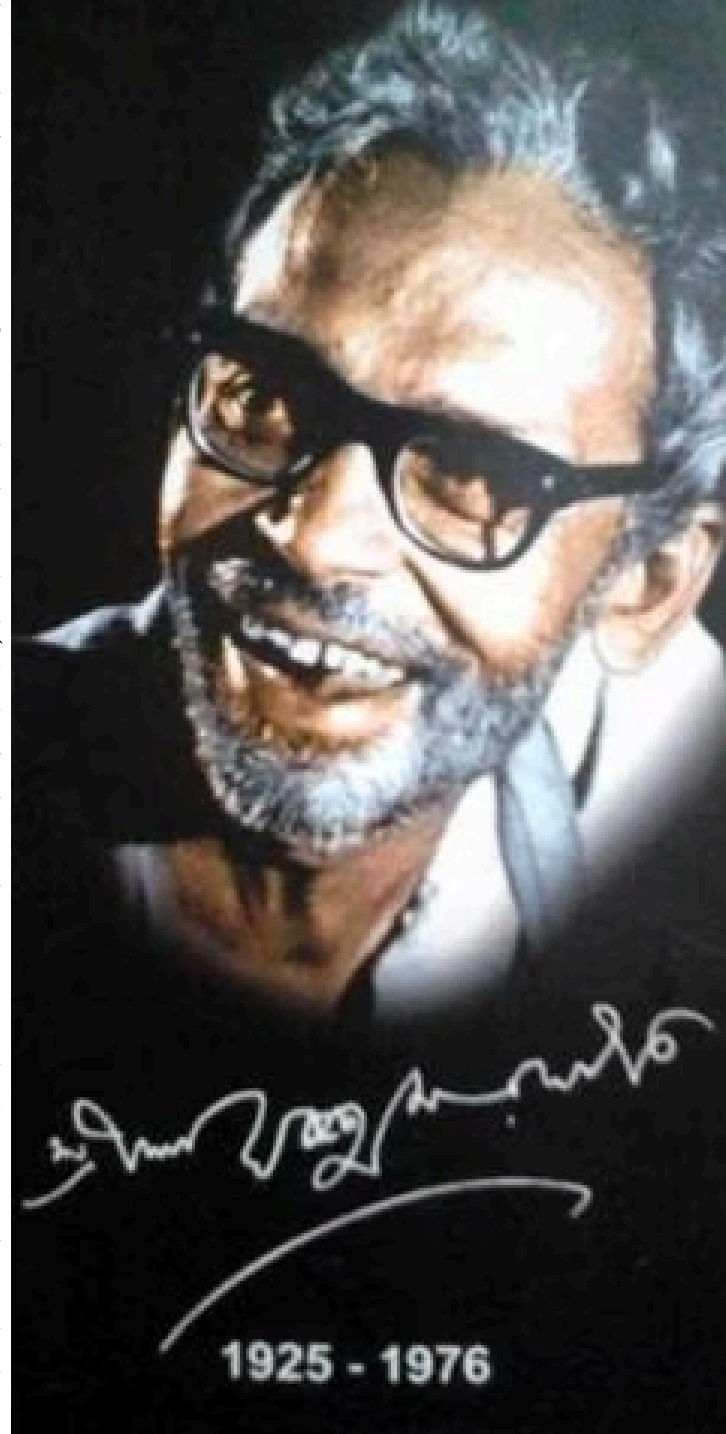
এই প্রশ্নই একদিন ঋত্বিক ঘটকের জীবনের রক্তে মিশে গেল।

ঢাকায় তাঁর জন্ম, পূর্ববাংলার সবুজ মাটিতে। এরপর দেশভাগ। হঠাৎ টেনে নেওয়া হল শিকড় থেকে। কলকাতায় এলেন। কিন্তু কলকাতা তাঁকে আশ্রয় দিলেও অন্তর দিতে পারল না। তিনি নিজেই বলেছিলেন, “দেশভাগ আমার জীবনের সবচেয়ে বড় ট্রাজেডি। আমি যত ছবি করেছি, সবই ওই ক্ষতের থেকে জন্ম নিয়েছে।” সেই ক্ষত থেকেই তাঁর সিনেমা। না, সিনেমা নয়, এক অন্তহীন শোকগাথা। মেঘে ঢাকা আকাশের তলায়, ভাঙা বস্তির ধারে, রেললাইনের পাশে - যেখানে কাঁচা ঘরের ভেতর মানুষ সংসার জোড়ার চেষ্টা করছে—সেইখানেই নীতা বাঁচতে চায়। সে প্রতিদিন নিজের স্বপ্ন বিকিয়ে সংসারের রুটি জোগাড় করে, কিন্তু একদিন তার মুখে বেরিয়ে আসে সেই অমোঘ চিৎকার, “দাদা, আমি বাঁচতে চাই!” ঋত্বিকের ক্যামেরা তখন কেবল নীতার মুখ দেখে না। দেখে এক জাতির মুখ, যে জাতি স্বাধীনতার নামে সব হারিয়েছে। রেলগাড়ির শিস, কারখানার হুইসেল, বৃষ্টিভেজা মাটির ওপর নীতা যেন দাঁড়িয়ে আছে সমগ্র বাঙালির নির্বাসনের প্রতীক হয়ে। তারপর ‘কোমলগান্ধার’। মঞ্চের আলোর নিচে, নাট্যদলের মহড়ায় দেখা যায় আর এক মুখ—যেখানে শিল্পীরা নিজেরাই শরণার্থী - বিশ্বাসে আর মতাদর্শে বিভক্ত।

ঋত্বিক যেন নিজের সময়কে প্রশ্ন করছেন - যে স্বাধীনতা এলো, সে কি মনের স্বাধীনতা আনল? সুরের কোমলগান্ধার হারিয়ে গেছে। কণ্ঠ ভেঙে গেছে বিভাজনের শব্দে। থিয়েটারের মানুষদের ঝগড়াঝাঁটি, প্রেম, অপূর্ণতা - সবকিছুই যেন দেশের ক্ষতবিক্ষত আত্মার প্রতিধ্বনি। ঋত্বিক এই ছবিতে যেমন সুর খোঁজেন, তেমনি হারানো মানবিকতার প্রতিধ্বনি শোনেন।

ট্রেনের ধোঁয়া যেন তাঁর কাছে প্রবাসের শ্বাসের মতো। তারপর আসে ‘সুবর্ণরেখা’। নদী বয়ে যায়, মাটির রং সোনালি হলেও তার স্রোতে মিশে থাকে অন্ধকার। ঈশ্বর, তার বোন সীতা, ছোট্ট অভিরাম—তারা চেষ্টা করে নতুন করে গড়তে এক সংসার। কিন্তু ইতিহাসের হাওয়া সেখানে পৌঁছে যায়—নদীর মতোই অপ্রতিরোধ্য। সীতা একদিন নিজের জীবন শেষ করে দেয়, ঈশ্বর ভেঙে পড়ে নদীর তীরে।

সুবর্ণরেখা তখন আর নদী নয়, সময়ের কাটা দাগ - যা দুই পারে দুই জাতি নয়, দুই স্মৃতিকে আলাদা করে রেখেছে। ঋত্বিকের নদীগুলো কেবল জলের ধারা নয় - ওরা স্মৃতির স্রোত, নির্বাসনের কাব্য। ঋত্বিক ঘটক কেবল গল্প বলেননি, তিনি গেয়েছেন এক দেশভাগের গীত।



তাঁর ছবিতে মিথ আছে, লোকগান আছে, রবীন্দ্রসুর আছে - যেন এক মাতৃভূমির দীর্ঘশ্বাস। নীতা, সীতা, বা যে কোনও নারীচরিত্র—সবাই মিশে গেছে এক বৃহৎ রূপে, আহত বঙ্গমাতার মুখ হয়ে। যেখানে পেট খালি, চোখে জল, তবু প্রাণের তৃষ্ণা শেষ হয় না। চিদানন্দ দাশগুপ্ত লিখেছিলেন, “ঋত্বিক ঘটক বেদনা সাজিয়ে তুলতেন না, তিনি তাকে মুখোমুখি দেখতেন।”



ঋত্বিকের সিনেমায় মেলোড্রামা নেই, আছে মহাকাব্যিক ক্রন্দন। প্রত্যেক চরিত্র যেন কোনও প্রাচীন পুরাণের সন্তান—যাদের নিয়তি লেখা ছিল নির্বাসনে। কিন্তু ঋত্বিক ঘটকের চোখ কখনও কেবল বাংলার নয়, সমগ্র মানবজাতির। তিনি দেখেছিলেন দেশভাগ শুধু ভূগোলের নয়, নৈতিকতারও। স্বাধীনতা এলো, পতাকা উঠল, কিন্তু মায়ের মুখে অন্ন নেই, সন্তানের চোখে স্বপ্ন নেই। তিনি প্রশ্ন করেছিলেন, “এ কেমন স্বাধীনতা, যেখানে মা অনাহারে, সন্তান আশ্রয়হীন?” তাঁর সিনেমা রাজনৈতিক নয়, মানবিক। বাম, ডান, মতবাদ নয়। তিনি দেখেছিলেন মানুষ, কেবল মানুষ। শেষ বয়সে তিনি হারালেন নিজের শান্তি। অভাব, নেশা, বিষণ্ণতা তাঁকে গ্রাস করল। কিন্তু মৃত্যুর পর, তাঁর ছবিগুলো যেন নবজীবন পেল। আজ যখন পৃথিবীর নানা প্রান্তে মানুষ ভিটেমাটি হারায়, শরণার্থী হয়, তখন ‘মেঘে ঢাকা তারা’র নীতা যেন ফিরে আসে তাদের মুখে।

ঋত্বিক ঘটক আজ আর কেবল এক চলচ্চিত্রকার নন;

তিনি এক স্মৃতির নদী,

যার জল কখনও শুকায় না।

তিনি আমাদের শিখিয়ে গেছেন—

মানুষ ঘর হারায়, কিন্তু ঘরের গন্ধ হারায় না।

দেশভাগ শেষ হয়নি; তা বেঁচে আছে প্রতিটি নির্বাসিত হৃদয়ে।

আর যতদিন পৃথিবীতে মানুষ বাঁচতে চাইবে, ততদিন নীতার সেই চিৎকার—

“দাদা, আমি বাঁচতে চাই!”

ধ্বনিত হবে সময়ের অনন্ত প্রান্তরে।

## মায়াময় বর্ষা



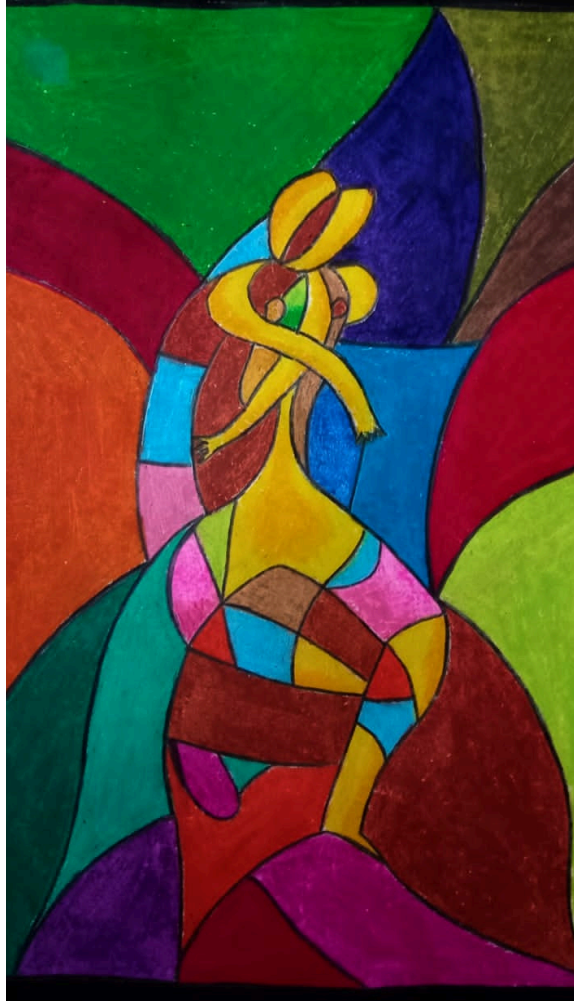
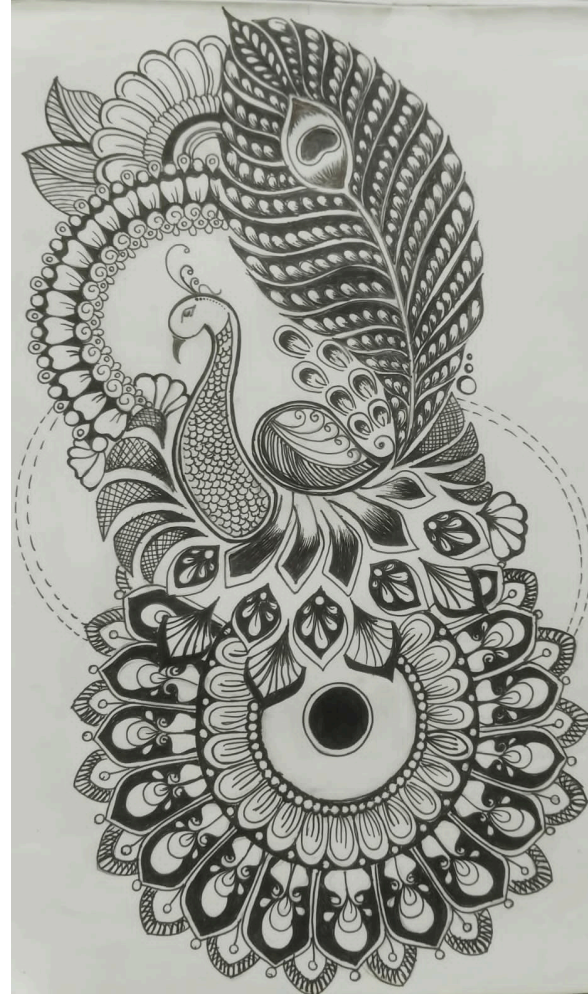
মনিদীপা কুন্ডু  
Executive, OPD, IILDS

বর্ষা তুমি আজ বড্ড মায়াময়।  
কখনও কৃষ্ণ-ধূসর,  
কখনও দীপ্ত তাপময়।

বর্ষা তোমার জলঝরা এই রূপ,  
দিক পারে ওই সূর্য ওঠা  
তোমার রূপেরই বিদ্রূপ।

বর্ষা তোমার কোমল সিক্ত স্বরে,  
দ্বৈরথে আজ ভাঙছে ধারা  
আজ সফল অঙ্গীকারে।

বর্ষা তোমার অবিপ্রান্ত ধারা,  
জলময় হোক শস্য প্রান্তর  
কৃষক হোক আত্মহারা।



শিল্পী: সুমিলিতা চরিত  
3rd year GNM, CINHS



শিল্পী: প্রলুবী মণ্ডল  
1st year GNM, CINHS





# শীতের শহর

## প্রেমের কলকাতা



সৌরীশ চট্টোপাধ্যায়

Senior Executive, IPD IILDS

কবিতাদের আপন করে রাখছে বইয়ের পাতা,  
ছোঁয়াচে প্রেম, প্রেক্ষাপটে শহর কলকাতা।

গড়ের মাঠে কুয়াশা নামে, শিশির ভেজা ঘাস,  
চুপিচুপি হাত ছোঁয়ালে গরম নিশ্বাস।

নীলাকাশে উড়ে বেড়ায় রঙিন ঘুড়ির দল,  
চায়ের ভাঁজে ধোঁয়া ওঠা, সকালের কোলাহল।

ধোঁয়াটে রোদ শীতের ভোরে ঘুমঘোর চেয়ে থাকে,  
গড়ের মাঠ শিশির ছোঁয়ায় সূর্য মেখে রাখে।

ভিক্টোরিয়ার সাদা গম্বুজে পড়ে রোদের ছায়া,  
তোমার চুলে শীতের হাওয়ার হঠাৎ খেলে যাওয়া।

গঙ্গার ধারে দেখি ঢেউয়ের মাঝে আলো,  
তোমার চোখে হারিয়ে যাই, দিন ফুরোয় ভালো।

হাওড়া ব্রিজে সন্ধ্যা নামে, আলো জ্বালে গান,  
শীতের কুয়াশায় হারিয়ে যায় কত রাগ অভিমান।

বইমেলার পথে হাঁটি, পাতা উল্টে হেসে,  
তোমার আঙুল ছুঁয়ে বলে—থেকে যেতে জীবনের শেষে।

চেনা রাস্তায় অচেনা সুর, কুয়াশার রাত ভোরে,  
কলকাতা যেন ভালোবাসা—  
এই মরসুমী শীতের হারিয়ে ফেলা ঘরে।



## Pahalgam

where nature  
paints the  
mountains, rivers,  
and skies into pure  
magic.



# Journey of a Young Mind



Anik Chattopadhyay  
Research Intern

**JCMLRI**

As many of the Gen-Z, when I began my MSc journey, I was honestly clueless about my future. I knew I wanted to do something meaningful in science, but I had no clear direction. In the beginning of this year, as I stepped into my dissertation window, I carried curiosity but also a great deal of uncertainty. “Research” was a world I had only seen from the outside, and I wasn’t sure where it might lead me. Entering the John C. Martin Centre for Liver Research and Innovations (JCMLRI) for my dissertation felt like stepping into a vast unknown, where every tool, method, and concept was new and carrying more questions than answers. Everything around me felt vast and unfamiliar—the language of research, the methods, the discipline it demanded. I was a newcomer, uncertain yet determined to learn.

The first few weeks were overwhelming. I spent long hours relearning concepts, reading dense papers, and struggling to grasp the logic behind bioinformatic tools and workflows. Many nights ended with me staring at error messages which I barely understood. Doubt crept in often, but with every small success, I felt a growing sense of purpose.

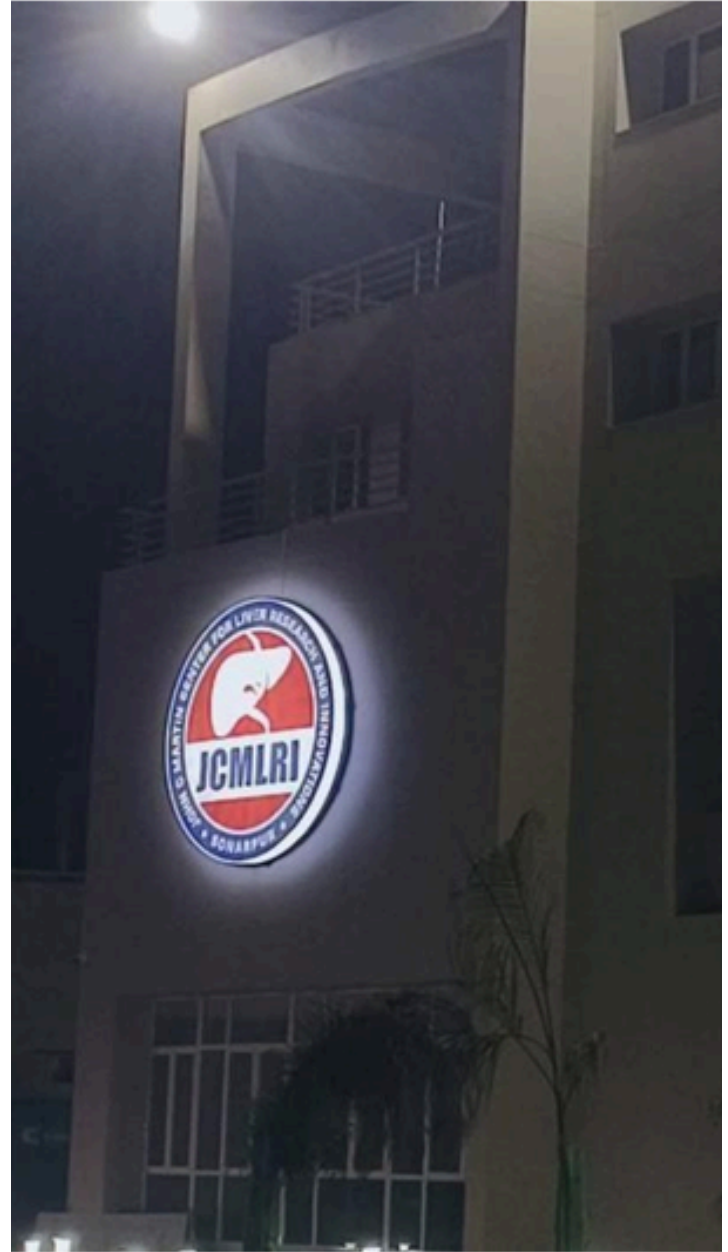
But in those very moments of struggle, I found strength through guidance. Our mentor was a constant source of support—always approachable, patient, and encouraging. No matter how trivial or complex the problem seemed, she listened and guided me through. Whether it was clarifying a concept, helping with analysis strategies, or simply reminding me to keep faith in the process, her mentorship kept me moving forward. Without that steady support, I might have given up in the face of setbacks. Instead, I learned to see obstacles as stepping stones. The canteen foods, joyful colleagues made this journey so much memorable and can’t realise when June is knocking outside the window.

By June 2025, after months of effort and learning, my friend and I completed our dissertations. It was more than just submitting a report—it symbolised growth, endurance, and discovery. Soon after, in July 2025, I was selected as a Research Trainee at JCMLRI. That moment marked a turning point. I was no longer just a student cause I was now part of a research community striving to understand liver biology and contribute meaningfully to science.

As a trainee, I began to see research not as a series of tasks, but as a collaborative pursuit of truth. I learned resilience and the value of patience in the face of uncertainty.

This journey transformed me from a curious student into a committed researcher. What began as a dissertation project at JCMLRI became the foundation of my passion for science. Through challenges and mentorship, I developed resilience, clarity, and a sense of purpose. Now, in November 2025, as a Research Trainee, I see JCMLRI not just as an institute but as my academic home—where curiosity grows into discovery, and each step forward strengthens my resolve to contribute meaningfully to research and human health.

What began in uncertainty has become a journey of resilience, belonging, and vision. And though my dissertation closes here, my true journey in research—fuelled by curiosity, discipline, and hope—has only just begun.







শিল্পী: শম্পা দাস  
GNM 3rd year, CINHS



ময়ূখমালা পাল  
Librarian, CINHS



# জীবনদায়ী সিপিআর



বিধান নস্কর  
Supervisor, Operations IILDS

প্রতিদিন অফিসের পরে যেমন বাড়ি ফিরি, তেমনই সেদিন ফিরছিলাম।

অফিস ফেরত সোনারপুর স্টেশন থেকে ক্যানিং লোকাল ধরি। লক্ষ্য বেতবেড়িয়া স্টেশন। সেখানে নেমে বাড়ি যাই। সেদিন সোনারপুর স্টেশনে ৫টা ৫০ মিনিট নাগাদ ক্যানিং লোকাল এল। ট্রেন ঢুকল চার নম্বর প্ল্যাটফর্মে। যথারীতি অফিস যাত্রীদের বাড়ি ফেরার তুমুল ভিড়। কোনও মতে ঠেলেঠেলে ট্রেনে উঠলাম। ট্রেন ছাড়ল। বিদ্যাধরপুরের পরে কালিকাপুর এলো। ওই তুমুল ভিড়ের মধ্যে কোনও মতে ওপরের হাতল ধরে দাঁড়িয়ে থাকাটাই একটা লড়াই। কালিকাপুর স্টেশন থেকে ট্রেন তখন সবে ছাড়ছে হঠাৎ খেয়াল করলাম, ওই তুমুল ভিড়ের মধ্যে একজন দাঁড়ানো অবস্থায় ধরে থাকা হাতলটা ছেড়ে দিয়ে পড়ে যাচ্ছেন। বয়স চল্লিশের কোঠায় হবে। এমন ভাবে পড়ে যাওয়ায় তার চারপাশের যাত্রীরা তখন কিছুটা সরে গিয়েছেন। ভদ্রলোক তখন একবারেই অজ্ঞান। পা দু'টি ভাঁজ হয়ে বসে পড়েছেন। তাড়াতাড়ি নাড়ি পরীক্ষা করে দেখলাম সাড়া পাওয়া যাচ্ছে না। বুক চাপড় মেরে দেখলাম। না, সাড়া দিচ্ছেন না।

দ্রুত আইআইএলডিএস-এর চিকিৎসক শিবম জয়সওয়ালের কাছ থেকে নেওয়া কার্ডিওপালমোনারি রিসাসিটেশন (সিপিআর) ট্রেনিংকে কাজে লাগলাম। ডাক্তার জয়সওয়াল হাতে কলমে শিখিয়েছেন, যখন কারও শ্বাস-প্রশ্বাস বা হৃদস্পন্দন বন্ধ হয়ে যায়, তখন তাঁর জীবন বাঁচানোর জন্য এই পদ্ধতিটি প্রয়োগ করতে হয়। বুকের উপর দ্রুত চাপ দেওয়া এবং মুখে কৃত্রিমভাবে শ্বাস দেওয়ার মাধ্যমে কারওকে স্বাভাবিক অবস্থায় ফেরানো যায়। সিপিআর - এর ফলে কয়েক মিনিটের মধ্যে ভদ্রলোকের জ্ঞান ফিরে এল। জানালেন, উনি থাকেন পিয়ালীতে। কিছুক্ষণের মধ্যে পিয়ালী এসে গেল। ভদ্রলোক নেমে গেলেন।

খুবই জানার ইচ্ছে ভদ্রলোক এখন কেমন আছেন।



# Birsha Munda Memorial Health facility and Training centre Turned 18



Foundation day : November 15<sup>th</sup> 2007

18 years ago, on the birth anniversary of the iconic leader, Birsa Munda(November 15th), the Birsa Munda Memorial Health Facility and Training Centre was born. Like Birsa Munda, who fought fiercely for his people's dignity, this Centre stands against overwhelming odds. During its inception, the centre was the only one of its kind in the region. And continues to be a beacon of hope for the locals. Established by the Liver Foundation, West Bengal, it is a powerful alignment of purpose. Just as Birsa Munda or 'Bhagwan Birsa' stood against incredible odds to fight for the dignity, rights, and land of his people. This Centre stands against the tremendous odds of geographical isolation and poverty. It has succeeded in providing life-saving healthcare, treating over 1 Lakh patients, eradicating malaria, and restoring the community's "ability to dream," proving that a "skyscraper of hope" can indeed be built in the most bucolic landscapes. The Centre offers constant, free care, diagnosis, and medication alongside providing essential ambulance services and training local Rural Health Care Providers.



Dr John C martin and Dr Lillian Lou (Gilead Sciences)visiting the centre in 2012

Soon after the centre started to succeed, an elderly woman walked miles with her stick to bless the doctors and trainers. With tears in her eyes, She said:

"We had long ceased dreaming. Now we feel pleased but also fearful—will this good time last?" to this day, the facility stands as a powerful reply: it is not just treating illness, it is restoring faith and giving a remote community the precious ability to look toward the future and dream again.

Today, we salute the Centre, like we salute the man whose name it bears. It has made an indelible mark, continuing the legacy of struggle and triumph in the service of the community.