



# PEWSIAN

7TH EDITION



20  
24

CELEBRATING ANNUAL  
COLLEGE WEEK

## 'UTOPIA'

EDITOR-IN-CHIEF  
PROF.( DR ) BIBI BORDOLOI

# PEWSIAN



# PEWSIAN

## 2024

"Knowledge is the ultimate reality.  
Let noble thoughts come to us from every side."

- Rigveda



*Welcome to Utopia*

EDITOR-IN-CHIEF  
PROF. (DR) BIBI BORDOLOI

EDITOR  
DR. ROHIT SHARMA (PT)

PEWSIAN 2024



# Shradhanjali



RATAN NAVAL TATA  
BORN : 28th DECEMBER 1937  
DEATH : 9 OCTOBER 2024



PADMA SHREE BIRUBALA RABHA  
BORN : 1954  
DEATH : 13 MAY 2024



KULADA KUMAR BHATTACHARJEE  
BORN : 1933  
DEATH : 1 NOVEMBER 2024



VISMAY KUMAR SINGH  
BORN : 16 MAY 2008  
DEATH : 22 JUNE 2024





### FACULTIES

- |                               |                                     |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| 1. (Prof.) Dr. Bibi Bordoloi, | Principal (Editor-in-chief)         |
| 2. Dr. Rohit Sharma (PT),     | Assistant Professor (Editor)        |
| 3. Dr. Ranjeet Singha,        | Associate Professor (Member)        |
| 4. Dr. Mridula Das (PT),      | Senior Assistant Professor (Member) |
| 5. Ms .Snigdha Nath,          | Lecturer (Member)                   |
| 6. Ms.Chayanika Deka,         | Lecturer (Member)                   |
| 7. Ms. Rashmi Rekha,          | Lecturer,(Member)                   |
| 8. Dr. Hannah M Warjri (PT),  | Assistant Professor (Member)        |
| 9. Ms. Gangusmita Dutta,      | Assistant Professor (Member)        |
| 10. Ms. Revika Limbu,         | Tutor/CI (Member)                   |

### STUDENTS

- |                            |                          |                            |
|----------------------------|--------------------------|----------------------------|
| 1. Mr. Tejashree Kalita    | 2. Ms Ummay Masiha Hasin | 3. Ms. Sebina Atifa        |
| 4. Ms. Barnali Deka        | 5. Ms. Priya Sarkar      | 6. Mr. Himangshu Baruah    |
| 7. Ms. Neehashri Borthakur | 8. Mr. Gyandeep Medhi    |                            |
| 9. Mr. Arsad Hazarika      | 10. Mr. Sakirul Hoque    | 11. Mr. Kaustav Raj Terang |
| 12. Ms. Niharika Mazumdar  | 13. Ms. Emisaka Pdah     |                            |

1st cover - Rimpi Malik, BPT 1st Sem

3rd cover- Nikita Baruah , B. Sc (N) 3rd Sem

Back cover - Semima Khanom, B. Sc (N) 3rd Sem

Designing & Layout - Himangshu Medhi

## ACHIEVEMENTS AND AWARDS



# MESSAGE



**BIJULI KALITA MEDHI**  
Member of Parliament  
(Lok Sabha)  
Guwahati (05) Assam



**Member :**

- Member of Department-Related Parliament Standing Committee on Energy

**Present Address :** Room No. 212  
Assam House, Chanakyapuri  
New Delhi- 110021

**Permanent Address :** House No. 15  
Bamunimaidan, Jyoti Nagar, Guwahati  
Assam - 781021  
Mob.: 9854115394, 9854027971  
E-mail : bijulikalita.medhi@sansad.nic.in

## ----Message----

I am delighted to learn that Purbanchal Educational Welfare Society is gearing up for its Annual College Week “**UTOPIA**” from 16th to 20th Dec 2024 . This event is a wonderful opportunity for students to showcase their talents, foster camaraderie, and create lifelong memories.

To commemorate this occasion, the publication of 7th edition of the “**PEWSIAN**” souvenir is a wonderful initiative. I extend my warmest wishes to the entire Purbanchal Educational Welfare Society family for a successful and enjoyable celebration. I am confident that the Annual College Week “**UTOPIA**” will be a grand success

Your Sincerely

Bijuli Kalita Medhi  
Member of Parliament  
Guwahati HPC

# MESSAGE

## Ranoj Pegu

### Minister

Education, Tribal Affairs (P)  
Indigenous and Tribal Faith &  
Culture (L & M) Deptt.



Block-I, (Old CM Block)  
1<sup>st</sup> Floor, Janata Bhawan  
Dispur, Guwahati -781006  
Ph. No.: +91 99547-03825 (M)  
0361-2237023 (O)  
E-mail : ranojpegu@gmail.com



## MESSAGE

I feel good to hear that Purbanchal Education Welfare Society, Guwahati is going to celebrate their annual college week "Utopia" from 16<sup>th</sup> to 20<sup>th</sup> December, 2024. As a part of this celebration, I am informed that a souvenir named "Pewsian" is going to be published as a part of this event.

The importance of College Week lies in its ability to foster a sense of unity and belonging. It allows students from all disciplines and backgrounds to connect, share ideas and work together towards a common goal. Whether through academic activities, cultural performances, sports competitions or social gatherings, college week encourages the sense of collaboration among the students.

I congratulate all the students, teaching staff and organizers for their hard work and dedication in making this event possible. Also, I encourage everyone to participate fully, embrace new experiences and make lasting memories as you celebrate the wonderful journey of learning and growth.

Wishing you all a joyful and enriching College Week ahead.

Warm regards,

(Dr. Ranoj Pegu)



# MESSAGE

**PROF. (DR.) DHRUBA JYOTI BORAH**  
VICE CHANCELLOR  
SRIMANTA SANKARADEVA UNIVERSITY OF HEALTH SCIENCES



**Prof. (Dr.) Dhruba Jyoti Borah**  
**Vice Chancellor,**  
Srimanta Sankaradeva University of Health Sciences  
Narakasur Hilltop, Bhangagarh, Guwahati-781032, Assam, India.

Date: 12/12/2024

## MESSAGE

I am glad to learn that PEWS Group of Institutions is celebrating its Annual College Week "UTOPIA" from 16<sup>th</sup> to 20<sup>th</sup> December, 2024.

A souvenir "PEWSIAN" to be published on the occasion is praiseworthy because besides being an apt memoir it would, I am sure, be a treasury of knowledge for future generations.

I wish the endeavor as well as the Institute all that is best for its voyage towards the acme of intellectual bonanza.



**[Prof.(Dr.) Dhruba Jyoti Borah]**  
Vice Chancellor  
Srimanta Sankaradeva University of Health  
Sciences

# MESSAGE



গুৱাহাটী বিশ্ববিদ্যালয়  
GAUHATI UNIVERSITY



Prof. Nani Gopal Mahanta  
Vice Chancellor

## MESSAGE

I am pleased to learn that Purbanchal Education Welfare Society is Celebrating its annual College Week from 16 to 20th December 2024. A College Week is a celebration of all that is vibrant and energetic in the community of the institution and I am sure that this Week shall be a grand success.

On this occasion, the institution is also publishing the seventh edition of the souvenir, "PEWSAN". I hope that this publication reflects the hopes and aspirations of everyone associated with the institution.

I convey my best wishes to the editor of the souvenir, the contributors, and all the stake holders of Purvanchal Education Welfare Society.

Date: 10.12.2024

Vice Chancellor  
Gauhati University

# MESSAGE

**PROF. (DR.) ANUP KR. BARMAN**  
DIRECTOR OF MEDICAL EDUCATION,  
PLANNING & RESEARCH, ASSAM



**GOVERNMENT OF ASSAM**  
**OFFICE OF THE DIRECTOR OF MEDICAL EDUCATION, ASSAM**  
**SIXMILE, KHANAPARA, GUWAHATI-22**

*Tele-Fax No.0361-2366236, E-mail-dmeassam@gmail.com, dme@assam.gov.in*

Dated 10-12-2024

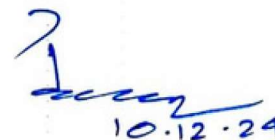
## MESSAGE

It gives me immense pleasure to learn that CPMS College of Nursing is celebrating its Annual College Week w.e.f. 16<sup>th</sup> to 20<sup>th</sup> Dec 2024 and is going to publish its souvenir 7<sup>th</sup> edition of "PEWSIAN" to commemorate this special event.

I hope the "PEWSIAN" will contribute in recognizing and nurturing the talent, intellect and creativity of the students of the institute.

It is commendable initiative that motivate students to discover, develop and apply their strengths for their holistic developments. Not only does it provide a voice to students, it also showcase the immense talent they possess.

I extend my warm wishes to the entire team for this endeavor.



10.12.24

[Prof. (Dr.) Anup Kr. Barman]  
Director of Medical Education, Planning &  
Research, Assam

# MESSAGE

**PROF. (DR.) ACHYUT CH. BAISHYA** DGO, MD  
(SPM) PRINCIPAL CUM CHIEF SUPERINTENDENT,  
GMCH



**Prof. (Dr.) Achyut Ch. Baishya**  
DGO, MD(SPM)  
Principal cum Chief Superintendent  
Gauhati Medical College & Hospital  
Bhangagarh, Guwahati-32



**Residence :**  
House No.-51, Bye Lane-8th,  
Lakhimpur, Beltola Tinali,  
Guwahati-781028  
Mobile No. 9954075427  
Email : achbaishya@gmail.com


I extend my heartfelt greetings to all the members of "UTOPIA" the Purbanchal Education Welfare Society. I feel extremely happy to know that you will be publishing a souvenir "PEWSIAN" on the occasion of the Annual College Week "UTOPIA" of the society.

My sincere congratulations to all those involved in organizing this program. I encourage your active participation and untiring efforts in all the activities that have been meticulously carried out from time to time.

I wish you all a grand success in your endeavour.

With Thanks

Date: 12<sup>th</sup> December, 2024

  
**Prof. (Dr.) Achyut Ch. Baishya**  
Principal cum Chief Superintendent  
Gauhati Medical College & Hospital,  
Guwahati-32

# MESSAGE

**DR. ABHIJIT SARMA**

SUPERINTENDENT & ASSOCIATE PROFESSOR OF GMCH



**Dr. Abhijit Sarma**

MS, Ph.D., FSGE(NMS), Fellow SGE (KMC, Japan)

**Superintendent &**

**Associate Professor of Surgery**  
Gauhati Medical College Hospital  
Guwahati, Assam, India

**Nodal Officer**

**Regional Organ & Tissue Transplant Organisation**  
(Under the aegis of Ministry of Health & Family Welfare, Govt. of India)  
Office : Gauhati Medical College Hospital  
Guwahati, Assam, India



सत्यमेव जयते

Mobile No. : 9854009829, 9435002017

Phone. No. : 0361-2529457/2466600

E-mail : chdassam@gmail.com

drabhijitsarmaghy@gmail.com

superintendentgmch@gmail.com

Website: [www.gmchassam.gov.in](http://www.gmchassam.gov.in)

## MESSAGE

It gives me immense pleasure to know that Purbanchal Educational Welfare Society (PEWS) is going to celebrate 19th Annual College Week 2024 from 16<sup>th</sup> December to 20<sup>th</sup> December, 2024. In this occasion they are going to publish 7<sup>th</sup> volume of the souvenir "PEWSIAN" to mark the occasion.

I extend my warm greetings and wish a grand success of all their programme.

Dr. Abhijit Sarma

Superintendent & Associate Professor of Surgery  
Gauhati Medical College Hospital  
Guwahati, Assam, India

**SUPERINTENDENT**  
Gauhati Medical College Hospital  
Guwahati-32

# MESSAGE



**ASSAM NURSES' MIDWIVES' & HEALTH VISITORS' COUNCIL  
HENGRABARI, GUWAHATI-36**

Website: [www.assamnursingcouncil.in](http://www.assamnursingcouncil.in)  
e-mail: [assamnursingcouncil@gmail.com](mailto:assamnursingcouncil@gmail.com)

**MESSAGE FROM THE REGISTRAR, ASSAM NURSES' MIDWIVES' &  
HEALTH VISITORS' COUNCIL, HENGRABARI, GUWAHATI – 781036.**



*My warmest greets to the organization of Purbanchal Educational Welfare Society (PEWS) as they are going to publish their Institutional Souvenir*

*I commend the whole professional person attached in the PEWS for working together to uphold a competent laden educational Institution. This Souvenir affirms your dedication to help cultivate a multidisciplinary College/Institution that is responsive to the needs of the Students. Indeed, your steadfast commitment to this cause has set your alma mater up as a paragon of academic excellence.*

*Let this content of this Souvenir strengthen your commitment to this realization of the Assam Government vision of a well-informed, skilled and responsible citizenry.*

*My heartiest congratulations to the organizer, editorial team and wishing ground success in the events.*



***Dr. Avijit Basu,***  
***Registrar,***

***Assam Nurses' Midwives' & Health Visitors' Council,***

***Hengrabari, Guwahati-36.***

Registrar  
Assam Nurses Midwives &  
Health Visitors Council  
Directorate of Health Services Assam  
Hengrabari, Guwahati-36

# MESSAGE

**RAM MURTI SHARMA**

CHAIRMAN

PEWS GROUP OF INSTITUTIONS



It is with immense honor and heartfelt pride that I extend my warmest wishes to all the readers of this cherished souvenir. This publication stands as a living testament to the collective diligence, dedication, and visionary spirit of our PEWS family. Within these pages lies the essence of our shared journey—a celebration of resilience, ambition, and the unyielding pursuit of excellence that defines our institution.

As I reflect on the years of effort and evolution that have brought us to this moment, my heart swells with gratitude and joy. This souvenir is far more than a collection of words; it is a tapestry woven with the vibrant threads of creativity, perseverance, and passion from every stratum of our community. Each contribution—be it a thought, an idea, or an expression—adds a unique hue to this vibrant masterpiece.

As your Chairman, having devoted over two decades to this noble journey, I am profoundly humbled to witness this collective achievement. It is an extraordinary privilege to lead an institution whose foundation is built on the timeless principles of growth, innovation, and transformation. This souvenir encapsulates our unwavering belief that education, devoid of purpose and societal utility, is merely a shadow of its true potential.

Ours is a legacy of nurturing minds that question, challenge, and embrace the noble calling of care and healing ushered by values of empathy and resilience. We are not merely crafting careers; we are shaping individuals who think independently, act boldly, and leave indelible marks on the world. This souvenir is not a mere artifact—it is a vessel of heritage, brimming with the creative brilliance of our students and staff.

The journey to this point has been one of trials and triumphs, marked by tears of both struggle and joy. Together, we have built a lineage of leaders—individuals who are the architects of their own destinies and the harbingers of change.

Let it inspire the hearts and minds of generations to come, reaffirming our commitment to fostering respect, curiosity, and integrity. May it stand as a radiant emblem of our unity and purpose, igniting the spark of greatness in every soul it touches.

To all those who have contributed to this magnificent endeavor, I extend my deepest gratitude and commendation. Together, we have not merely created a publication—we have etched a legacy that will echo through the corridors of time.

With unwavering pride and boundless hope.

Thanking you

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ram Murti Sharma'.

**Ram Murti Sharma**

Chairman

Purbanchal Educational Welfare Society

# MESSAGE

**RAMENDRA KUMAR CHAMUAH**  
SECRETARY  
PEWS GROUP OF INSTITUTIONS



Dear Students, Faculty, Alumni, and Well-wishers,

It is with immense pride and gratitude that I extend a warm welcome to the 19th Annual College Week and Utopia 2024, a celebration of creativity, excellence, and camaraderie. As we commemorate this milestone, the 7th edition of our cherished souvenir, PEWSIAN, serves as a testament to our institution's growth and unwavering commitment to holistic education.

This year's theme, "A Symphony of Cultures, A Celebration of Talent!" encapsulates the vibrant spirit of our community. Through cultural programs, academic pursuits, and collaborative endeavors, we continue to foster an environment where talent flourishes and dreams take flight.

PEWSIAN is more than just a collection of memories; it is a reflection of the dedication and hard work of every individual who contributes to the legacy of the Pews Group of Institutions. I extend my heartfelt gratitude to the editorial team, contributors, and everyone involved in bringing this souvenir to life.

As we embark on this week of celebration, let us carry forward the essence of unity and innovation that defines us. May Utopia 2024 inspire us all to aim higher and achieve greater heights.

Wishing you all a memorable and successful Annual College week.

A handwritten signature in blue ink that reads "R. Chamuah".

Thanking you

**Ramendra Kumar Chamuah**

Secretary

Pews Group of Institutions



# MESSAGE

---

**VIPIN SINGH**

VICE- PRESIDENT

PEWS GROUP OF INSTITUTIONS



Dear Students, Faculty, and Guests,

It is with great pride and joy that I extend a warm welcome to all of you as we celebrate the 19th Annual College Week and UTOPIA 2024. Since its establishment in 2003, PEWS Group of Institutions has been dedicated to excellence in education, particularly in Physiotherapy, Nursing, and Paramedical Sciences.

This annual event is not just a time to showcase talent and creativity but also an opportunity to reflect on our journey, achievements, and the growth of our community. Through dedication, teamwork, and innovation, we have built a legacy of empowering students to excel in their respective fields and contribute meaningfully to society.

As we embark on this exciting journey, I encourage each one of you to participate wholeheartedly. Let this event be a testament to the power of teamwork, perseverance, and the pursuit of excellence.

Let us come together to make this year's College Week and Utopia2024 a grand success and a cherished memory for years to come.

Best wishes for a successful and vibrant event!

Warm regards,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Vipin Singh'.

(Vipin Singh)

Vice-president,

PEWS Group of Institutions

# MESSAGE

**RUPAK SARMAH**  
FINANCE OFFICER  
PEWS GROUP OF INSTITUTIONS



Dear Students, Faculty, and Guests,

It is with immense pride and joy that I extend my heartfelt greetings on the occasion of Pewsian 2024, commemorating the 19th College Week and Utopia 2024. This event is not just a celebration; it is a reflection of our journey, achievements, and the collective spirit of our institution.

Established in 2003, Pews Group of Institutions has the distinction of being the first affiliated private educational institution in Northeast India to pioneer the physiotherapy course. Over the years, we have remained steadfast in our commitment to excellence in education, fostering innovation, and shaping leaders of tomorrow.

As we celebrate yet another milestone, let us take this opportunity to recognize the dedication of our students, the unwavering support of our faculty, and the trust of our community, which have all been instrumental in making Pews what it is today.

May Pewsian 2024 and Utopia 2024 serve as platforms to showcase our talents, forge stronger bonds, and inspire us to reach greater heights.

Best wishes to all for a successful and memorable celebration.

Warm regards,

*Rupak Sarmah*

Rupak Sarmah  
Finance Officer,  
Pews Group of Institutions

# MESSAGE FROM DESK OF EDITOR

**DR.ROHIT SARMA (PT)**  
ASSISTANT PROFESSOR  
COLLEGE OF PHYSIOTHERAPY AND MEDICAL SCIENCES



*Creativity is intelligence having fun*

-ALBERT EINSTEIN

It is with great joy and excitement that we present the this edition of PEWSIAN, which is a statement of the enduring spirit and achievements of our college. Since its inception the institution has not been a place of learning but a bustling community for nurturing talents , creating friendships and memories that will last forever.

The present edition of the souvenir has travelled a long distance from its previous editions in the context of making it more inspiring and encouraging students to show their creative talents. Like A flower makes no garland Thus collaborative efforts of the entire editorial board along with the student representatives has been instrumental in the publication of this souvenir in a very short period of time.

I hope this edition of PEWSIAN will find a special place in the heart of the readers .

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'R. Sarma'.

Dr.ROHIT SARMA

ASSISTANT PROFESSOR

COLLEGE OF PHYSIOTHERAPY AND MEDICAL SCIENCES

*From the desk of Editor in Chief*



# EDITORIAL

It is indeed a matter of great pride to the PEWS Group of Institution to present before you 'PEWSIAN' the souvenir of most awaited publication that serves as a keepsake of our enthusiastic event of annual college week – 'UTOPIA'2024.

This publication is more than just a collection of creative works; it is a reflection of literary talents, achievements and harmonious collaboration of our three disciplines- Nursing, Physiotherapy and Paramedical Sciences. In health care, unity and integration form the corner stone of quality care and our institution exemplifies this spirit of harmony in its academic and professional pursuits. Each discipline brings its unique essence, yet together, we create a blending of knowledge and service, striving for excellence in education and health care practice. The health care system thrives not in isolation but in unified whole, every discipline playing a vital role in the grand orchestration of well being. Nurses provide holistic care, physiotherapist restore movement and functions and the paramedical professionals work as first responders and serves as the pillar of diagnostic care and bridging the gap between technology and treatment. This week's celebration serves as a reminder of shared mission of these disciplines: to heal, to comfort and to innovate. Therefore in the spirit of health care in harmony, we honour the dedication and hard work of students and teachers who are shaping the future of health care.

We respectfully thank all the contributors for their creative writings that have enhanced our publication with depth and inspiration. Your thoughtful articles, stories, poems have played an important role in making this a grand success. Thank you for your invaluable educative, imaginative contributions.

With profound appreciation, we acknowledge all well wishers, distinguished dignitaries for your thoughtful messages and support, which have significantly contributed to the value of this souvenir. We extend our heartfelt thanks to Ms. Bhumija, Niharika, Semina, and Nikita of B. Sc.nursing and post Basic B. Sc. Nursing students for their exceptional , extraordinary creativity and sincerity in sketching illustrations that perfectly compliment the article, stories, poems etc. in our souvenir. Their artistic sketches have added meaning and visual appeal in making the souvenir truly impressive.

Behind the scenes of this souvenir lies the sincerity of effort. The editorial board, representing members from all three disciplines have worked tirelessly to ensure that every contribution finds its right place. I deeply appreciate their sincerity, hard work and exceptional brainstorming demonstrated in shaping the 'PEWSIAN' within such a short span of time, balancing this achievement alongside their primary responsibilities.

Before I sign it off, I would like to offer my thanks to various organizations, companies, firms and individuals for their generous support in publishing this souvenir. Further I must thank the members of 'REDDISH' Designing/Printing/Advertising, Rajgarh Road, Guwahati for their timely help in bringing out the souvenir.

I humbly apologize for any kind of error I may commit unknowingly; as 'To err is human.'

*Banobolvi*

# MESSAGE

---

**DR. D.K SINGHA (PT)**

Retd. HOD PMRT

GAUHATI MEDICAL COLLEGE & HOSPITAL



## Message

It gives me immense joy to write this message for the "Pewsian" 7th edition. I wish and pray that the college fraternity may join hands to take the College to newer heights of outstanding excellence. I wish the institution all success in its future endeavours.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "D.K. Singha".

Dr. D.K. Singha (PT)

Retd. HOD PMRT

Gauhati Medical College & Hospital

# MESSAGE

**DR. D.K. TALUKDAR (PT)**  
EX-PRESIDENT, IAP ASSAM BRANCH  
RTD. GM (MS- PHYSIO) OIL

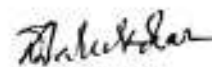
**Dr. D. K. Talukdar (PT)**  
Rtd. GM (MS-Physio) OIL  
Regd. No. 1108 (IAP)  
Ph.: 86382-52348  
0361-4061838



It gives me immense pleasure to learn that Purbanchal Educational Welfare Society (PEWS) is going for publishing souvenir on the celebration of its Annual College Week. This occasion is considered as grand which brings together of Students, Family and intellectual Community.

I convey my best wishes to the editorial team of the souvenir all success in its endeavor. Hope the souvenir is well read and appreciated.

I wish you and all the student's faculty a very bright and fruitful future.



DR. D.K. TALUKDAR [PT]

# MESSAGE

**DR PALLABI GOSWAMI (PT)**  
PRINCIPAL  
COLLEGE OF PHYSIOTHERAPY AND MEDICAL SCIENCES



It is a matter of immense pride that PEWS group of Institutions is celebrating its 19th Annual College week from 16th December to 20th December 2024.

I hope that all of you actively participate in this weeklong extravaganza and make the most of this opportunity to showcase your talents and skills which brings the spirit of togetherness and unity that defines our college.

I am very much delighted to announce that this time we are publishing the 7th edition of the souvenir "PEWSIAN".

I am highly honoured to pen down a message for the souvenir "PEWSIAN", which is a testament to the vibrant spirit of creativity, talent and dedication of our students. It showcases the best of our college life from the academics to extracurricular activities and highlights the achievements of our students and faculties.

I congratulate and extend my warm greetings to the entire editorial team of PEWSIAN for their hard work and commitment to producing this excellent souvenir issue and making a grand success.

I hope you enjoy reading this special issue and reliving the memories of our college journey.  
Wishing you all the best!!!

Thanking you

**Dr Pallabi Goswami (PT)**

Principal

College of Physiotherapy and Medical Sciences

Bonda, Guwahati

# MESSAGE

**MRS. TH. SALVIA DEVI**

PRINCIPAL

PEWS COLLEGE OF PARAMEDICAL SCIENCES,  
A UNIT OF PEWS GROUP OF INSTITUTIONS



First of all, a huge congratulations to the whole family of PEWS Group of Institutions for its grand release of the souvenir 'PEWSIAN 2024'.

It has been a great journey for me from the time I joined PEWS till today. I called this a perfect family as we all create memories of joys and sorrows apart from the fun of learning and sharing knowledge out here.

I, with all my heart and soul, wish endless success and achievements to all the Pewsians in the years to come!

Regards

Principal

Mrs. Th. Salvia Devi  
PEWS College of Paramedical Sciences

Principal

PEWS College of Paramedical Sciences,  
a Unit of PEWS Group of Institutions  
Bonda, Amgaon, Ghy-26



# MESSAGE

**MS. SANGEETA PAUL**  
ASSISTANT PROFESSOR CUM VICE-PRINCIPAL  
CPMS SCHOOL OF NURSING



Greetings from PEWSIAN Family !

Welcome to PEWS Group of Institutions. As the Vice-Principal of CPMS School of Nursing, I consider it my privilege to pen down my message for the souvenir of our college. I feel very fortunate to work with many dedicated, committed, caring and innovative staff members, parents and students.

We, at PEWS Group of Institutions believe that education is a process of awakening individual potential to creative knowledge, but more importantly enlightening students with the wisdom that they must "never put a price tag on their heart and soul". We have set out on an elevating and simulative journey with the aim of providing our students with an all inclusive learning experience by teaching them to march ahead with positive attitude, skill, confidence, humility and responsibility. Our college is dedicated to cultivating a supportive community where diversity is celebrated and every student feels valued and respected. We offer a balanced approach to education, providing our students with a variety of choices that cater to their academic growth as well as their interests in extracurricular activities creating an atmosphere that encourages curiosity, creativity, and a love for learning, helping our students develop into well-rounded individuals who are prepared to excel in all aspects of life.

I take this opportunity to thank God Almighty for his benevolence, generous blessings showered upon our institution through various people and events. I would like to express my sincere thanks to PEWS Group of Institutions who always guides, gives confidence, inspires and supports me in all that I do. Furthermore, I also thank them for their tireless contribution and important role they play in the college to take the college to a greater height as per the Motto "With a solution for brighter tomorrow"

Thank you and God Bless You!

Thanking you  
*Sangeeta Paul*

**Ms. Sangeeta Paul**

Assistant Professor cum Vice-Principal  
CPMS School of Nursing

# MESSAGE

**DR. MAYUR DAS (PT)**  
ASSOCIATE PROFESSOR, CPMS  
PRESIDENT, UTOPIA 2024



I am extremely pleased to pen the following few lines by way of a message to the 7th souvenir of PEWS Group of Institutions, i.e., "PEWSIAN". Students from a variety of medical disciplines are receiving knowledge from the PEWS Group of Institutions since 2005. During the last two decades the institution has provided quality education and clinical experience to thousands of students. It is a matter of great satisfaction that the medical professionals turned out by the institution are providing valuable service to people not only in North-East India but also in other parts of the country. The overall image of this amazing and never-ending development is a superb representation of a strong and passionate dedication.

I am incredibly honoured to serve as UTOPIA 2024's President. As part of the celebration of the 19th annual college week "UTOPIA" 2024, this souvenir is being presented. The souvenir has developed as a foundation for collective interaction aimed at promoting and establishing potential talents among the students. This souvenir is a culmination of the hard work and creativity of our talented students, faculty and staff.

I would like to thank the Souvenir committee for having made this souvenir possible.

Thanking you

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Dr. Mayur Das".

**Dr. Mayur Das (PT)**  
Associate Professor, CPMS  
President, UTOPIA 2024

# MESSAGE

**DEBASISH PATOWARY**  
GENERAL SECRETARY  
UTOPIA, 2024



It gives me immense pleasure that our college is publishing its annual magazine named "PEWSIAN"

The college magazine always serve as an advocate of the college to highlight its achievements and spread its philosophy.

I would like to express my gratitude to the almighty God for his guidance and countless blessings through out the session 2020-2024.

I am profoundly grateful to the every member of management, principal and teachers of every department without them it was impossible to conduct a single event.

I extent my heartfelt thanks to my fellow mates, juniors and well-wishers who have continuously supported from the starting to the end, which makes it possible to organise our beloved 'UTOPIA'.

A handwritten signature in black ink that reads 'Debasish Patowary'.

Debasish Patowary (BPT 4<sup>th</sup> Year)  
General secretary

## গল্প-প্ৰবন্ধ

- অ'জ'ন স্তৰ আৰু অ'জ'ন দিৱস
- কেচা মাটিৰ গোলক বিচাৰি
- গ্ৰহণ
- আধুনিকতাৰ চক্ৰবেহুত দুৰ্ভগীয়া ধৰিত্ৰী
- অসমীয়া ভাওনা সংস্কৃতি
- ৰাজধানীলৈ বুলি
- যাত্ৰা
- জীৱনৰ তুলাচনি
- চিকিৎসা বিজ্ঞান, সমাজ আৰু প্ৰগতি
- শিক্ষা কিছু অনুভৱ
- ৰিপুঞ্জয় কৌশিক । ১
- জ্যোৎস্না পাটৰ । ৩
- বেদান্ত মাথৰ গোস্বামী । ৪
- নিকিতা বৰুৱা । ৬
- বিকাশ বৰুৱা । ৭
- পুনম হাজৰিকা । ৮
- নিহাশ্ৰী বৰঠাকুৰ । ১১
- অদিতি কলিতা । ১৩
- সুৰঞ্জনা চেতিয়া । ১৫
- ভায়'লেট বশিষ্ঠ । ১৬

## কবিতাৰ শিতান

- সেউজ সংকেত
- জীৱনো এক ভ্ৰমণ
- তুমি যেন দূৰ নিলগত
- শীত
- আঘোণৰ আশ্বাদন
- চকুৰ চিকিৎসা
- কলতান
- মৰহা আৰ্তনাদ
- মৃদুস্মিতা দেৱী । ১৯
- ভাৰ্গৱ তালুকদাৰ । ১৯
- কৌশিক কলিতা । ২০
- ভাৰ্গৱ তালুকদাৰ । ২০
- ভায়'লেট বশিষ্ঠ । ২১
- আৰিফা হ'ক । ২১
- পাৰ্গতা হাজৰিকা । ২২
- দীপশিখা দাস । ২২

## ENGLISH SECTION

- Click Smart, Not Hard : How Ergonomics and Posture Can Save Your Neck and Back in the Digital Age Dr. Pallabi Goswami (PT) । 24
- SOCIETY & MORAL DILEMMA Irfan Quraeshi । 26
- The Eyes : Our Windows to the World Tejashri Kalita । 29
- The Assertive Nurse : Working through Challenges Prof. (Dr) Bibi Bordoloi । 31
- Gen Z : The Influential Generation of Today Mrinmoy Bhattacharyya । 35

- The Boundless Bliss of Books Aditi Kalita | 37
- Virtual Reality in Rehabilitation : A Game Changer for Stroke and Pain Management Dr. Ranjeet Singha (PT) | 39
- Why Professionalism Matters in Healthcare !! Dr. Mridula Das (PT) | 41
- The Future of Healthcare : Artificial Intelligence Jyotirmoyee Bania | 44
- Alzheimer : Its impact in Society Mrs. Sanchita Barua | 46
- Life Without Movement Is a Misery Gita Debnath | 48
- TOXIC LOVE Nerson Basumatary | 51
- THE KALEIDOSCOPE OF LIFE Emisaka Pdah | 53
- WHO AM I ? Sarang Diganta Das | 55
- YOUTH AND DEPRESSION Kosturika Sharma | 57

## POETRY SECTION

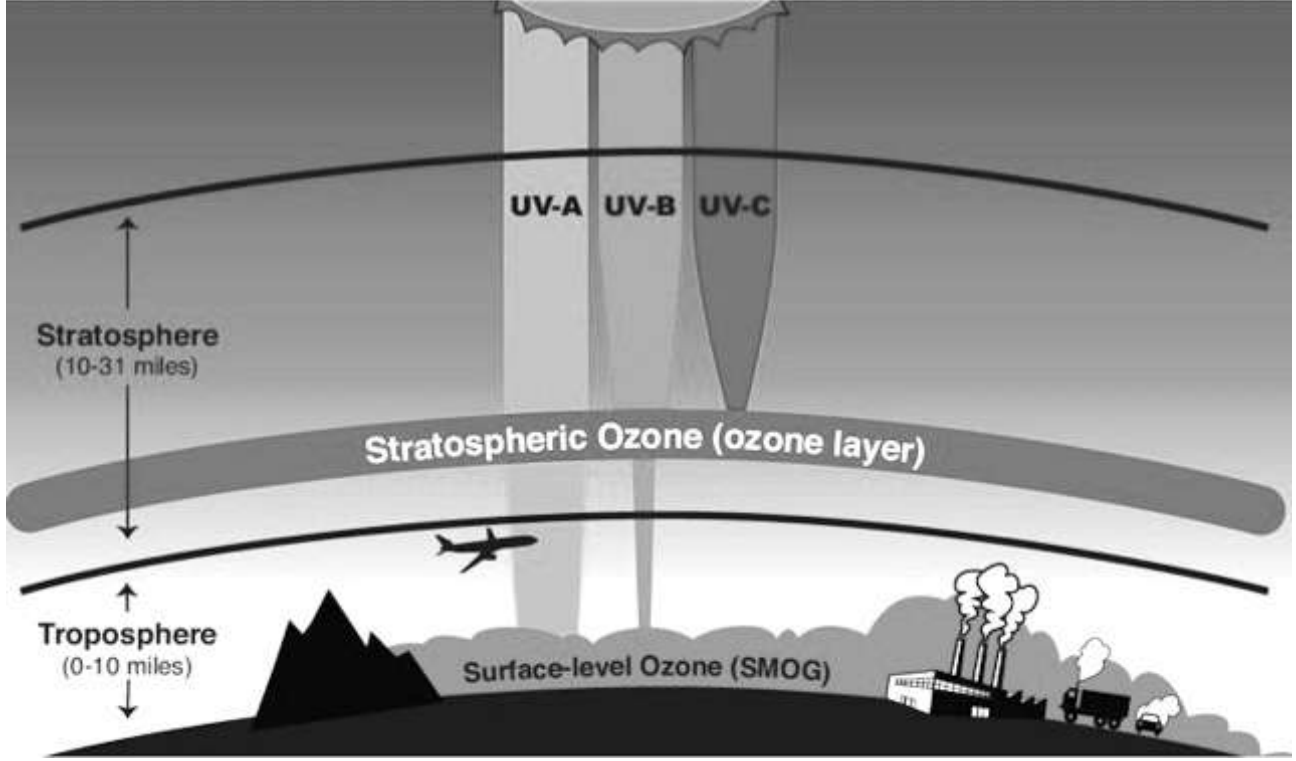
- Essence of Soul Niharika Mazumdar | 65
- NATURE Samrin Engtipi | 65
- A Journey Through Nursing School Chiambe Ch. Marak | 66
- Caring Hands, Healing Heart Lapynshai Grace Mallai | 67
- THE REALM OF DREAMS Borokha Maring | 68
- Goal to Reach Wansakani Lyngdoh | 68
- THE NURSE Sarita Tamang | 69
- Secret Devotion Revelland | 70
- An Illusional Friendship Gita Debnath | 70
- OUR PILLARS Sweety Kharmyndai | 71
- What I could be Sneha Bharadwaj | 71

## HINDI SECTION

- ज़िद और ख्वाब Kaustav Raj Terang | 73
- जीवन Dhanjit Kalita | 73
- नई पीढ़ी की लड़कियों संचयीता डे | 74

# গল্প-প্রবন্ধ





## অ'জ'ন স্তৰ আৰু অ'জ'ন দিৱস

ৰসায়ন বিজ্ঞানৰ দৃষ্টিত  
অ'জ'ন হৈছে এবিধ নীলাভ  
বা বৰণহীন গেছ। ইয়াৰ  
গোন্ধ কেঁচা মাছৰ দৰে।  
সাধাৰণতে বজ্রপাত হোৱা  
ঠাইত, এ'ৰে' যন্ত্ৰ বা  
কোনো বৈদ্যুতিক যন্ত্ৰ চলি  
থকা অৱস্থাত বায়ুত থকা  
অক্সিজেনৰ কিছু অংশ  
অ'জ'নলৈ ৰূপান্তৰিত হয়।  
ইয়াক ৰাসায়নিক উদ্যোগ  
বা পানীৰ বীজাণু নাশ  
কৰিবলৈও ব্যৱহাৰ কৰিব  
পাৰি।

ৰিপুঞ্জয় কৌশিক  
BPT 3<sup>rd</sup> YEAR

প্ৰতি বছৰে ১৬ ছেপ্তেম্বৰ দিনটো সমগ্ৰ বিশ্বত অ'জ'ন দিৱস হিচাপে পালন কৰা হয়। পৃথিৱীৰ কবচস্বৰূপ অ'জ'ন স্তৰটো ধ্বংস হোৱাৰপৰা ৰক্ষা কৰাৰ উদ্দেশ্যে ১৯৮৭ চনত কানাডাৰ মণ্ট্ৰিল চহৰত এখন শীৰ্ষ সন্মিলন অনুষ্ঠিত হয়। এই বিষয়টোৰ ওপৰত বিস্তৃতভাৱে আলোচনা কৰা হয়। এই বিষয়ৰ ওপৰত জনসাধাৰণৰ মাজত সজাগতা বৃদ্ধিৰ বাবে ১৬ ছেপ্তেম্বৰ দিনটো 'বিশ্ব অ'জ'ন দিৱস' হিচাপে পালন তথা উদযাপনৰ সিদ্ধান্ত গ্ৰহণ কৰা হয়।

ৰসায়ন বিজ্ঞানৰ দৃষ্টিত অ'জ'ন হৈছে এবিধ নীলাভ বা বৰণহীন গেছ। ইয়াৰ গোন্ধ কেঁচা মাছৰ দৰে। সাধাৰণতে বজ্রপাত হোৱা ঠাইত, এক্স-ৰে' যন্ত্ৰ বা কোনো বৈদ্যুতিক যন্ত্ৰ চলি থকা অৱস্থাত বায়ুত থকা অক্সিজেনৰ কিছু অংশ অ'জ'নলৈ ৰূপান্তৰিত হয়। ইয়াক ৰাসায়নিক উদ্যোগ বা পানীৰ বীজাণু নাশ কৰিবলৈও ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি। পৃথিৱীৰপৰা প্ৰায় ২৫ কিলোমিটাৰ উচ্চতাত বায়ুমণ্ডলৰ ষ্টেট'স্ফি়েৰত থকা অ'জ'ন স্তৰ

(Ozonosphere) নামৰ অংশটিয়ে আকাশত এটা ছাতি সদৃশ আঙুৰি থাকি সৌৰবিকিৰণৰ ভয়াৰহ অতি বেঙুনীয়া ৰশ্মি (Ultra Violet Ray) ৰপৰা জীৱজগতক ৰক্ষা কৰি আহিছে। এই মাৰাত্মক অতি বেঙুনীয়া ৰশ্মিভাগক অ'জ'ন স্তৰে শোষণ কৰি লোৱা বাবেহে পৃথিৱীত জীৱৰ বসবাসৰ সম্ভৱ হৈছে।

অক্সিজেনৰ তিনিটা পৰমাণু লগ হৈ অ'জ'ন অনুৰ সৃষ্টি হয়। অ'জ'ন স্তৰত কিছুমান ৰাসায়নিক বিক্ৰিয়া চলি থাকে, যাৰ ফলত অ'জ'ন অনুৰ হৰণ-ভগন আপোনা-আপুনি হয়। বৰ্তমান বিশ্বৰ বিজ্ঞানীমহলক চিন্তাত পেলোৱা ভয়াবহ সমস্যাটো হৈছে অ'জ'ন হোৱা ফুটা বা বিন্ধা (Ozone hole)। ১৯৭০ চন মানৰপৰাই বিজ্ঞানীসকলে এই বিন্ধা লক্ষ্য কৰিছে। এই বিন্ধাৰ সৃষ্টিৰ প্ৰধান কাৰকসমূহ হ'ল- 'লাফিং গেছ বা নাইট্ৰ'জেন অক্সাইড (NO<sup>2</sup>) গেছ, ক্ল'ৰফ'ৰ কাৰ্বন (CFC), ফ্ল'ৰ'কাৰ্বন, ফ্ৰিয়ন, হেল'ন আদি ৰাসায়নিক পদাৰ্থসমূহ। তদুপৰি বিন্ধা সৃষ্টিত ৰেফ্ৰিজাৰেটৰ, বাতানুকূলন যন্ত্ৰ আদিত ব্যৱহাৰ কৰা 'ক্ল'ৰ'ফ্ল'ৰ' কাৰ্বন (CFC) কেতিয়াবা অতি বেঙুনীয়া ৰশ্মি শোষণ কৰি মুক্ত ফ্ল'ৰ'বিলে বিক্লেষিত হয় আৰু তাৰ ফলত অ'জ'ন ক্ষয়ীভৱন হয়। 'ক্ল'ৰ'ফ্ল'ৰ' কাৰ্বনৰ দৰেই অ'জ'ন স্তৰৰ বাবে ফ্ল'ৰ'কাৰ্বন আৰু ফ্ৰিয়নো সমানেই ক্ষতিকৰক। ইয়াৰ বাদেও পাৰমাণৱিক বিস্ফোৰণ সংঘটিত হোৱাৰ ফলত তাৰ কু- প্ৰভাবো গৈ অ'জ'ন স্তৰত পৰিছেগৈ।

অ'জ'ন স্তৰৰ ক্ষয়ীভৱনে পৃথিৱীবাসীৰ মাজত আতঙ্কৰ সৃষ্টি কৰিছে। অ'জ'ন স্তৰ সৰকি অতি বেঙুনীয়া ৰশ্মি পৃথিৱীলৈ অহাত মানুহৰ ছালৰ কৰ্কট ৰোগ, চকুত ছানিপৰা ৰোগ আদি ব্যাপক হাৰত বৃদ্ধি পাব লাগিছে। তদুপৰি উদ্ভিদৰ শ্ৰীবৃদ্ধি হীন-দেৰি ঘটা, শস্যাদিত পোক-পৰুৱাৰ আক্ৰমণ বৃদ্ধি পোৱা আৰু বায়ুমণ্ডলৰ উত্তাপ বহুৰি বৃদ্ধি হোৱা আদি পৰিঘটনাসমূহৰ বাবে মূলতঃ অ'জ'নৰ বিন্ধাই দায়ী বুলি বিজ্ঞানীসকলে সাকীয়াই দিছে। ইয়াক ৰোধ কৰাৰ প্ৰথম পদক্ষেপ হিচাপে বিশ্বৰ প্ৰতিখন দেশৰ জনসাধাৰণে অ'জ'ন স্তৰক ক্ষতি কৰা কাৰ্য-কলাপসমূহ বন্ধ কৰি অ'জ'ন ক্ষয়ীকাৰী পদাৰ্থসমূহৰ প্ৰচলন নিয়ন্ত্ৰণ কৰিবলৈ প্ৰতিশ্ৰুতিবদ্ধ হ'ব লাগিব। ইতিমধ্যে (CFC) ৰ বিকল্পৰ সন্ধানত বহু দেশত উচ্চ পৰ্যায়ৰ গৱেষণাও চলিব ধৰিছে। মানুহ জাতিৰ অবাঞ্ছিত কাৰ্যকলাপৰ বাবেই আজি প্ৰাকৃতিক পৰিৱেশ বিনষ্ট আৰু অ'জ'ন স্তৰৰ ক্ষতি সাধন হৈছে। গতিকে মানুহেই এনে অ'জ'ন ধ্বংসকাৰী কাৰ্য-কলাপ ৰোধ কৰিবৰ বাবে আন্তৰিকতাৰে আগবাঢ়ি আহিব লাগিব। বিশ্ব অ'জ'ন দিৱস' পালনৰ তাৎপৰ্য আৰু উদ্দেশ্য ইয়াতেই নিহিত হৈ আছে। এতেকে আমি সকলোৱেই অ'জ'নৰ শত্ৰু এই ৰাসায়নিক পদাৰ্থসমূহৰ ব্যৱহাৰ ৰোধ কৰি 'বিশ্ব অ'জ'ন দিৱস'ৰ মূল উদ্দেশ্যক সফল তথা কাৰ্যকৰী কৰাত সহায় কৰা উচিত।

অ'জ'ন বিন্ধাৰ ৰোধৰ বাবে আমাৰ কৰণীয় :

- ১) অ'জ'ন স্তৰৰ ক্ষয়ীভৱন ৰোধ কৰা পদাৰ্থৰ ব্যৱহাৰ
- ২) CFC- মুক্ত সামগ্ৰীৰ ব্যৱহাৰ।
- ৩) এৰ'চ'ল প্ৰেৰ সিমিত ব্যৱহাৰ।
- ৪) ক্ল'ৰ'ফ্ল'ৰ' কাৰ্বন (CFC), কাৰ্বন মন'অক্সাইড, কাৰ্বন টেট্ৰ'ক্ল'ৰাইড, মিথাইল ব্ৰ'মাইড, নাইট্ৰ'ছ অক্সাইড, হাইড্ৰ'ক্ল'ৰ'ফ্ল'ৰ' কাৰ্বন, ইত্যাদি বিষাক্ত গেছ নিষ্কাশনৰ ওপৰত বিশেষ গুৰুত্ব প্ৰদান।
- ৫) বিদ্যুত চালিত গাঞ্জীৰ ব্যৱহাৰৰ ওপৰত গুৰুত্ব প্ৰদান।
- ৬) ৰাসায়নিক সাৰৰ সলনি, জৈৱিক সাৰৰ প্ৰচলন।
- ৭) CFC নিষ্কাশন কৰা বাতানুকূলন যন্ত্ৰ, ৰেফ্ৰিজাৰেটৰৰ পৰিহাৰ।
- ৮) নিৰ্বনানিকৰণ ৰোধ আৰু বৃক্ষৰোপণত গুৰুত্ব।
- ৯) প্লাষ্টিকৰ ব্যৱহাৰ হ্রাস। ■ ■ ■



# কেঁচা মাটিৰ গোল্ক বিচাৰি



জ্যোৎস্না পাটৰ

BPT 2<sup>nd</sup> Semester

কেঁচা মাটিৰ গোল্ক বিচাৰি  
মোৰ আপোন পথাৰখনলৈ  
নাজানো কিহৰ তাড়নাত  
মোক ঠেলি লৈ যায়।।

শাওনৰ পকা ব'দ

হঠাৎ ক'লা মেঘবোৰৰ উধনীয়া ভেম

এই যেন আহে- নাহোকৈ

শাওনৰ প্ৰথমজাক বৰষুণ।।

## কেঁ

চা মাটি গোল্ক বিচাৰি সৌ-সিদিনা গৈছিলো আপোন পথাৰখনলৈ। শাওনৰ এক সুন্দৰ দুপৰীয়া। গাঁৱৰ কেঁচা আলিবাটেৰে আগবাঢ়ি গৈছিলোঁ আপোন পথাৰখনলৈ। শাওনৰ প্ৰথমজাক বৰষুণে জিপাল কৰি তুলিছিল আমাৰ পথাৰখনি। পথাৰৰ কেঁচা মাটিত হালোৱা ককাইটিয়ে হাল বোৱাৰ কথাই কম নে আলাতিয়া কোমল মাটিত ৰোৱনীয়ে মুঠি মুঠি কৰি কঠীয়া বুলোৱাৰ কথাই কম। আহঃ কি যে মনোমোহা দৃশ্য।

এই পথাৰ মোৰ বৰ প্ৰিয়। কাৰণ, এই পথাৰখনতেই মই বিচাৰি পঁও ককা আইতাৰ কপালৰ কেঁচা ঘামৰ গোল্ক, মোৰ শৈশৱ, মোৰ সংস্কৃতি আৰু মোৰ চিনাকি। পথাৰৰ কাষেৰে বৈ যোৱা জানটোৱে কব আমাৰ পথাৰখনৰ কথা। হয়, মই এজনী গাঁৱৰ ছোৱালী। যেতিয়া মই বাট বুলিব পৰা হৈছিলো তেতিয়াই মই পিতাইৰ লগত পথাৰত নামিছিলো, পিতাইয়ে মোক সৰুতে কৈছিল এইখন আশাৰ পথাৰ ইয়াত আমাৰ সপোন বিকশিত হয়। পথাৰৰ সৰু সৰু আলিত বৈ ভুই ৰোৱা, জোকৰ ভয়ত পথাৰৰ মাজে মাজে দৌৰি ফুৰা, পথাৰৰ মাজত বহি কোমল চাউলৰ সৈতে গুৰুৰ আমেজ লোৱা, পিতাইৰ সৈতে মৈত উঠি বোকা পথাৰখনৰ বুকুত ঘূৰি ফুৰা, সেইদিনবোৰৰ স্মৃতি আজিও বুকুৰ কোনোবা এটা কোনত সজীৱ হৈ আছে।

সময় সদায় পৰিবৰ্তনশীল। সময়ৰ এই চাকনৈয়াত যিদৰে আমাৰ জীৱনটো সলনি হৈ গৈ থাকে ঠিক সেইদৰে সলনি হয়, আমাৰ পৃথিৱীখন তথা প্ৰকৃতিৰ। আগতে দুৰদূৰণিলৈ দেখিছিলো। কেৱল পথাৰ, পথাৰ, আৰু পথাৰ। কিন্তু এতিয়া চাৰিওফালে কংক্ৰীটৰ দেৱাল আৰু সুউচ্চ আট্টালিকা। যেতিয়া ভুই ৰোৱাৰ সময়ত পথাৰলৈ যাঁও তেতিয়া দেখিবলৈ পঁও পথাৰখন আগৰ দৰে নাই বহুতো সলনি দেখিবলৈ পঁও। পথাৰখনৰ এই দুৰ্দৰ্শা দেখি হয়তো কেতিয়াবা জানটোৱেও নীৰৱে উচুপি উঠে। ইয়াৰ সাক্ষী এই বৃহত আকাশ, এই বতাহজাক। তথাপিও, আঘোণৰ সোণোৱালী শস্য ঘৰলৈ চপাই আনাৰ পিছত আকৌ বাট চাই ৰ'ম, -

শাওনৰ প্ৰথমজাক বৰষুণলৈ।

কেঁচা মাটিৰ গোল্ক বিছাৰি।। ■■■

সময় সদায়  
পৰিবৰ্তনশীল। সময়ৰ  
এই চাকনৈয়াত যিদৰে  
আমাৰ জীৱনটো সলনি  
হৈ গৈ থাকে ঠিক  
সেইদৰে সলনি হয়,  
আমাৰ পৃথিৱীখন তথা  
প্ৰকৃতিৰ। আগতে  
দুৰদূৰণিলৈ  
দেখিছিলো। কেৱল  
পথাৰ, পথাৰ, আৰু  
পথাৰ। কিন্তু এতিয়া  
চাৰিওফালে কংক্ৰীটৰ  
দেৱাল আৰু সুউচ্চ  
আট্টালিকা।



# ব্ৰহ্ম

বেদান্ত মাধৱ গোস্বামী

BPT 4<sup>th</sup> Year

## আ

চল বন্ধৰ দিনাতকৈ কালিলৈ বন্ধ বুলি ক'লে ল'ৰা-ছোৱালীৰ মনত যেনেকুৱা এটা আনন্দ হয় ঠিক তেনেকুৱা এটা আনন্দই বৰ্ণালীক আৱৰি ধৰি আছে। ৰাতি ঠিক এক মান বাজিছে। বিয়াঘৰৰ অনেক কামবন শেষ কৰি এইকেইদিন বৰ্ণালী অলপ পলমকৈ বিছনালৈ আহিছে। দুজনীয়া বিছনাত দাৰি, কমা প্ৰশ্নবোধকৰ নিচিনাকৈ চাৰিজনী মানুহ পথালিকৈ পৰি আছে। 'চাও অলপ গুছ' বুলি তায়ো তাতে অলপ ঠাই উলিয়াই লৈছে। বিছনাত পৰি পৰি অনেক কথাৰ বহনত ডুবি আছে তাই, বাৰে বাৰে প্ৰবালৰ চকু যুৰিৰ উজ্জ্বলতাই অশান্ত কৰি তুলিছে তাইক।

এইকেইদিন তাই নিজকে  
সুন্দৰকৈ সজাই তোলাৰ  
এক তীৱ হেঁপাহ অনুভৱ  
কৰিছে। প্ৰবালৰ আগত  
তাই নিজকে কিদৰে  
উপস্থাপন কৰিব তাৰেই  
চিন্তাত তাই এইকেইদিন  
উতি ভাঁহি ফুৰিছে।

বেবেৰিবাং কথাৰে আটাইকেইজনীয়ে নিজৰ মাজতে গুণগুণাই আছে, লাহেলাহে সিহঁতৰ মুখৰ যাত কমি আহিছে, ভাগৰত এজনীএজনীকৈ চাৰিওজনীয়ে টোপনিত লালকাল দিছে। বৰ্ণালীকো দিনতোৰ অৱসাদে আঙুৰি ধৰিছে, চিলমিলকৈ টোপনিত তায়ো নিজকে এৰি দিলে। আঁঠুৱা নথকা কোঠাটোত মহে ভোজৰ আয়োজন কৰিছে। মেখেলাৰ পাতলি গোৰোহাৰে চেপা মাৰি চাদৰখনৰে নিজকে ভালদৰে ঢাকি লৈছে তাই। তথাপি যেন অসহ্য লগা নাই তাইৰ, প্ৰবালৰ উন্মাদনাই সকলোবোৰ তল পেলাইছে। ঘড়ীটোলৈ চাই বৰ্ণালীয়ে বিছনাৰ পৰা জাপ মাৰি উঠিছে। নিজৰ বেগৰ পৰা দাঁত ঘঁহা ব্ৰাছ, এযোৰ কাপোৰ, গা ধোৱা চাৰোন, তেল ফণি আদি এগালমান বস্ত্ৰৰ সৈতে তাই গা ধোৱা ঘৰত সোমাইছে। আগৰাতি পিন্ধি শোৱা ভিতৰুৱা কাপোৰ কেইটা ধুই এইবাৰ তাই দেহৰ প্ৰতি আঙুল ঠাই সযত্নে সতেজ কৰি লৈছে। এইকেইদিন তাই নিজকে সুন্দৰকৈ সজাই তোলাৰ এক তীৱ হেঁপাহ অনুভৱ কৰিছে। প্ৰবালৰ আগত তাই নিজকে কিদৰে উপস্থাপন কৰিব তাৰেই চিন্তাত তাই এইকেইদিন উতি ভাঁহি ফুৰিছে। হঠাত তাই বাহিৰত চোতাল সৰা শব্দ শুনা পালে। তাৰমানে কোনোৱা উঠিল, সৰুকৈ গান এটা গুণগুণাই তাই ভিতৰত গাঁধুই থকাৰ উমান দিলে। পিছৰ কামখিনি খৰ-পচকৈ কৰি তাই অলপ পাতল চকুত নলগা কাপোৰযোৰ পিন্ধি ল'লে। যত্ন লোৱাৰ পিছতো কাপোৰযোৰ অত তত অকণ অকণ তিতিছে, ইফালে ঠিক সিফালে ঘূৰি মেখেলাখনৰ কোচকেইটা থিক কৰি ললে তাই, ৰাতিপুৱা ৰাতিপুৱা লাগিছে নে? এহু লাগিছে যা, এইবুলি বাল্টিৰ শেষৰ পানীখিনি ভৰি দুখনত ঢালি তিতা কাপোৰ আৰু অন্য সৰঞ্জাম খিনিৰে সৈতে উলাই আহিল। বাহিৰত দেখিলে দীপ্তিয়ে বাঢ়নীৰে

চোতাল সাৰি আছে, শোৱাৰ পৰা উঠি অহাৰ কাৰণে তাইক অলপ জখলী যেন লগা হৈছে, অৱশ্যে সেই কথা গোটেই ঘৰখনত অকল বৰ্ণালীয়েহে গম পাইছে। “উঠিলা বৌ”- বৰ্ণালীয়ে নুশুলা নেকি ? বিয়া মামনৰ হে, “এইবুলি বৌয়েকে বৰ্ণালীলৈ চাই হাঁহিলে। বৰ্ণালীৰ বৌয়েক মামনৰ বায়েক, এই বৌয়েকৰ বাবেই আজি প্ৰবাল আৰু বৰ্ণালীৰ চিনাকি। বৰ্তমানে ঘৰ দুখনৰ মাজত সম্পৰ্ক যথেষ্ট মধুৰ, তাইক এইখন ঘৰৰ মানুহবোৰে বৰ মৰম কৰে, প্ৰবালৰ মাকে তাইক মাজে মাজে মাজনী বুলিও মাতে।

প্ৰবালৰ লগত তাই ককায়েকৰ বিয়াতেই চিনাকি হোৱা। শুনামতে প্ৰবালে অৰুণাচলৰ ফালে কাঠৰ ব্যৱসায় কৰে, ভনীয়েকৰ বিয়া বুলি এমাহৰ ছুটিত আহিছে হেনো। সি এইকেইদিন তাইক পাকে পকাৰে জোকাই আছে। তায়ে দিনটোত প্ৰবালক যিমানবাৰ লগ পাইছে এটা অচিনাকি ভাল লগা উত্তেজনা অনুভৱ কৰিছে। বাৰে বাৰে সেইকণ সময় উপভোগ কৰিব বিছাৰে তাই, তায়ে বিছাৰে প্ৰবালে তাইক জোকাওক, আৰু তাই লাজত ৰঙচুৱা হৈ তল গুঁঠ কামুৰি কৰ্মকৈ হাঁহি মাৰি তাৰ উত্তৰ দিয়ক। সেই একেই মাদকতা একেই ভাল লগা ঠিক যিদৰে কালিলৈ বন্ধ বুলিলে আজি ভাল লগা। ইমান ব্যস্ততাৰ মাজতো প্ৰবাল মাজে মাজে কিবা এটা চিন্তাত থকা যেন অনুভৱ কৰে বৰ্ণালীয়ে। সিদিনা গধূলি কোনোবা মানুহ এজনে চিঠি এখন দিয়া তাই দেখিছিল আৰু চিঠিখন পঢ়িয়ে মোতোক মাৰি পেণ্টৰ পকেটত ভৰাই থোৱাও তাই দেখিছিল। সেইদিনাৰ পৰা উজ্জ্বল সপ্ৰতিভা প্ৰবালৰ চকুযুৰিত এক অচিন ৰহস্য তাই মন নকৰা নহয়। ল’ৰা-লৰিকৈ আজৰি হৈ তাই পাকঘৰত সোমাল।

আতাইকে তাই আৰু নৌবোয়েকে লাল চাহৰ যোগান ধৰিলে। লাহে লাহে ঘৰখন বিয়াঘৰ হৈ পৰিল। বেণুপাৰ্শ্বৰ ল’ৰাকেইতাও চাহকন খাই দূৰত অচিনাকি সুৰ এটা বজাবলৈ ধৰিলে। বিয়াঘৰৰ গেট সজোৱা, ৰভাতলি সৰা, চকীপৰা, পিছফালে কইনাক নোৱাবলৈ বেই সজা ইত্যাদি কামবোৰ হৈ গৈছিল। ইমানৰ পিছতো প্ৰবালক চাহ একাপ আৰু অন্ততঃ দুপৰীয়ালৈকে কাম কৰি থাকিব পৰাকৈ জলপান এবাতি দিবলৈ তাই নাপাহৰিলে। গাঁৱৰ গোপিনিৰে পিছফালৰ ৰভাতলী ভৰি পৰিল; কইনাকো বেইৰ তলত আনি বহুওৱা হ’ল। আটাইয়ে বিয়ানামেৰে কইনাৰ মূৰত তেল ঢালি গাত যাহ-হালধি সানি দিলে। আয়তীৰ উৰুলিৰে বিয়াঘৰ ভৰি উঠিল।

বৰ্ণালীৰ মনটো আজি ভাল; আজি মামনৰ হে বিয়া। মামনৰ বা আজি কেনেকুৱা লাগিছে, প্ৰবাল আৰু দীপ্তিৰ বা আজি কেনেকুৱা লাগিছে; এইখিনিতে আৰু এখাপ ওপৰলৈ গৈ তাই ভাবিলে - তাইৰ বা সেইদিনা কেনেকুৱা লাগিব, প্ৰবালৰ বা কেনেকুৱা লাগিব, মাজে মাজে তাই অকণমান অধৈৰ্য হৈ উঠে। “কি জলকা লাগি আছা? “এইবুলি প্ৰবালে তাইৰ মুখত অকণমান হালধি সানি দিলে- হঠাৎ মাত নুফুতা অবোধ কেঁচুৱাই দেউতাকৰ টেবুলৰ বস্ত্ৰ থানবান কৰাৰ দৰে প্ৰবালেও তাইৰ উত্তেজনাবোৰ থানবান কৰি পেলালে। কথাষাৰ কৈ প্ৰবাল আঁতৰি গৈছিল, লগে লগে এহেজাৰ এটাকৈ ভাবি যোৱাৰ দৰেই হৈ গৈছিল। বিয়াঘৰৰ চুক এটাত বহি দুজনী বাম্ববীৰ লগত তায়ে বিয়া চাই আছিল হোমৰ গুৰিত বহি এহাল মানুহে গোটেই জীৱন একেলগে থকাৰ প্ৰতিশ্ৰুতি লৈছে। লাজ, দ্বিধা, ভয়, সংকোচ সকলো সাবাটি বুকুৰ অচিন উত্তেজনাক শিৰৰ সেন্দূৰ কণৰ নিছিনাকৈ পবিত্ৰ কৰি পেলাইছে, ভাল লাগিছে সিহঁতক সুন্দৰ লাগিছে। এদিনটো প্ৰবালো এনেকৈ আহিব সম্পূৰ্ণ দৰাৰ সাজত, কাষত তাই থাকিব, মামনৰ নিছিনাকৈ তাইয়ো এনেকৈয়ে বহি থাকিব নেকি! এই দিন এদিন আহিব কাৰণেহে তাইৰ আজি ভাল লগা ঠিক যিদৰে কালিলৈ বন্ধ বুলিলে আজি ভাল লগা।

হঠাৎ বিয়াঘৰত হুলস্থূল লাগি, মুখত ক’লা কাপোৰ আৰু হাতত বন্ধুক লৈ পাঁচজন মিলিটেৰী ড্ৰেছ পিন্ধা মানুহ সোমাই আহিল। পাছফালৰ পৰা তাৰে এজনে প্ৰবালক ক’লা কাপোৰৰ মোনা এটা মূৰত পিন্ধাই দিলে। “ভালে ভালে যাবিনে ইয়াতে গুলিয়াম” এইবুলি পাঞ্জাৰীটোৰ কলাৰত ধৰি তাক চোচোৰাই লৈ গ’ল। এজনে সিহঁতৰ ফালে বন্ধুক দেখুৱাই চিঞৰিলে, পুলিছক কিবা ক’লে কেঁচাই কেঁচাই কাটিম তহঁতক। ‘প্ৰবালক সিহঁতে লৈ গ’ল। বিয়া চোৱাৰ নিয়ম নথকা কইনাৰ মাক তেতিয়াও ভিতৰতে আছিল, মামনতকৈ আগতে দৰা ঘৰে চতিউৱা চাউল গচকি প্ৰবাল ঘৰৰ পৰা ওলাই গৈছিল। প্ৰবালৰ কান্দোন মিহলি চিঞৰ তেতিয়াও মাকৰ কাণত পৰা নাছিল। মামন তেতিয়ালৈ আনৰ হৈ গৈছিল, ভয়ত কঁপি উঠা কইনাক কাষত বহি থকা দৰাই সাবাটি ধৰি হেল’জেন লাইটৰ পোহৰত। জিলিকি থকা ৰভাতলি বৰ্ণালীৰ চকুত ধূসৰ হৈ আহিছিল। তাইৰ আকাশৰ জোনক কোনোবাই গোপ্ৰাসে গিলি পেলাইছিল। মূৰ ঘূৰাই আহিছিল তাইৰ, একো বুজি নোপোৱা সৰু ল’ৰাই মেজৰ বস্ত্ৰ থানবান কৰাদি মুহূৰ্ততে সকলো থানবান হৈ গৈছিল তাইৰ। চিঠিৰ খবৰত সংগঠনৰ ৰহস্য থাকিব বুলি তাই হয়তো কল্পনাই কৰা নাছিল। মুহূৰ্তৰ ভিতৰতে সচা দৃঢ় অবলম্বন নথকা গৌসানীৰ মূৰ্তিৰ নিচিনাকৈ খহি খহি পৰিল তাই। ছোৱালী বিদায় দিয়াৰ আগতেই বিয়াঘৰত ৰাউচি জোৰা কান্দোনৰ ৰোল উঠিল। বৰ্হদিনীয়া বেমাৰীৰ দৰে চুচৰি-বাগৰি তাই কোঠাৰ চুক এটাত বহিলগৈ, চকু দুটা জাপ খাই আহিল তাইৰ। হাজাৰ চেষ্টা কৰিও এহেজাৰজনী বৰ্ণালীয়ে এইবাৰ কান্দি নোৱাৰিলে। ■ ■ ■

# আধুনিকতাৰ চক্ৰবেহুত দুৰ্ভগীয়া ধৰিত্ৰী



নিকিতা বৰুৱা

B.Sc. (N) 3<sup>rd</sup> Semester

“হে চিৰ সেউজী ধৰিত্ৰী  
তুমি জীৱৰ জীৱন, তুমি বৃন্দাবন।  
তোমাৰ বুকুৰ অণুৰে অণুৰে  
প্ৰতি কোষে কোষে  
অন্যাহত সুৰে অনুৰণিত

মহা ভাৰতীয় মহাকাব্যৰ সনাতন জ্ঞান।”

**ধ**

ধৰিত্ৰী! এক সুমধুৰ শব্দ যাৰ অৰ্থ বায়ুমণ্ডলে চাৰিওফালে আগুৰি থকা সৌৰজগতৰ তৃতীয় গ্ৰহ যি বামধেনুৰ সাতো বঙেৰে বিৰঞ্জিত চিৰসেউজেৰে বিৰাজমান। ধৰিত্ৰীত বৰ্তি থকা গছ-গছনি, চৰাই-চিৰিকটি, জীৱ-জন্তুকে ধৰি যিয়ে এই ধৰিত্ৰীক সু-সুভাসিত কৰি তুলিছে সেয়াই হৈছে চিৰসেউজ। আজি এই চিৰসেউজ ধৰিত্ৰীৰ বিৱৰণ দিয়াৰ সময় নহয়, এতিয়া সময় আধুনিকতাৰ চক্ৰবেহুত পৰি সৃষ্টি হোৱা ধৰিত্ৰীৰ দুখ-দুদৰ্শাৰ বিৱৰণ দিয়াৰ। আধুনিকতাই জুৰুলা কৰা সমাজত প্ৰয়োজন হৈছে গছ ভালপোৱা ককাৰ খঙৰ নিচিনাকৈ সমাজত হাজাৰজন ককাৰ জন্ম হোৱাৰ যিয়ে এই চিৰসেউজেৰে বিৰাজমান ধৰিত্ৰীক ৰক্ষা কৰিব — এয়া মাথোঁ ধৰিত্ৰীৰ সপোনহে সপোন যেনেদৰে বাস্তৱ নহয় থিক তেনেদৰে ধৰিত্ৰীৰ সপোনো সপোন হৈয়ে থাকিব নেকি? সময় সলনি হৈছে! আধুনিকতাৰ পাকচক্ৰত পৰি আজিৰ সমাজত মানৱ জাতিৰ এচাম লোকে দানৱৰ ৰূপ ধাৰণ কৰিছে। মানৱ সমাজে আধুনিকতাৰ জীৱন-যাপন কৰিব গৈ চিৰসেউজ প্ৰকৃতিক নানা প্ৰকাৰে আঘাতপ্ৰাপ্ত কৰি তুলিছে। শ শ বছৰীয়া পুৰণি গছ কাটি তহিলং কৰিছে। ফলত পৰিৱেশ তথা প্ৰকৃতি প্ৰদূষিত হৈ নানা প্ৰকাৰৰ মাৰাত্মক ৰোগে দেখা দিছে ইয়াৰ উপৰি বায়ুমণ্ডলৰ উত্তাপৰ পৰিমাণ বৃদ্ধি পাব ধৰিছে। মানৱ জাতিয়ে কেৱল প্ৰকৃতিৰে নহয়, বিনস্ত কৰিব ধৰিছে মানৱ সমাজৰো। চৌদিশে মাথোঁ হিংসা, কটা-মৰা আজি মানৱতাৰ ধৰ্ম ক'তোৱেই নাই। ভাগৱত গীতাত লিখা আছে—“সকলো বেয়া শক্তি, বেয়া সময়, বেয়া কথা আৰু বেয়া ব্যক্তিৰ বিপৰীতে যি আছে সেয়াই জীৱন।” কিন্তু এই আধুনিকতাৰ চক্ৰবেহুত ভুক্তভোগী ধৰিত্ৰীলৈ কেতিয়াবা আহিবনে এই বিপৰীতে থকা জীৱন? কাৰণ আজিৰ সমাজত মানুহে নুবুজে মানুহৰ মূল, কোনে আনি দিব চেতনাৰ দোল? আধুনিক সমাজত নাৰীৰ মৰ্যাদা হ্রাস পাব ধৰিছে বলৎকাৰকে ধৰি না না কু-কৰ্মৰ বলি হৈছে নাৰী সমাজ। এই চক্ৰবেহুত আমিয়েই ভেদ কৰিব লাগিব। প্ৰতিজন মানৱৰ মাজত গঢ়ি তুলিব লাগিব এখন সুন্দৰ সমাজ য'ত থাকিব একতাৰ দোল, ভাতৃভ্ৰবোধ। ৰক্ষা কৰিব লাগিব প্ৰকৃতিৰ। সংহাৰ কৰিব লাগিব মানৱ ৰূপী দানৱ সমাজ। সন্দেশ নাই যে বৰ্তমান আধুনিক জীৱন যাত্ৰাৰ মাপকাঠি আৰু পৰিৱেশ প্ৰদূষণ ৰোধ — এই উভয় দিশৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰাখি চলাটো কঠিন কায়। তথাপি দুয়ো দিশৰ প্ৰতি নজৰ দিব লাগিব অন্যথা গোপন ব্যাধিৰ দৰে বাঢ়ি অহা বিষমিশ্ৰিত সমাজ তথা পৰিৱেশে এদিন বিনাশ কৰিব সমস্ত প্ৰাণী জগত। ■■■

এই চক্ৰবেহুত  
আমিয়েই ভেদ কৰিব  
লাগিব। প্ৰতিজন  
মানৱৰ মাজত গঢ়ি  
তুলিব লাগিব এখন  
সুন্দৰ সমাজ য'ত  
থাকিব একতাৰ দোল,  
ভাতৃভ্ৰবোধ। ৰক্ষা  
কৰিব লাগিব  
প্ৰকৃতিৰ। সংহাৰ  
কৰিব লাগিব মানৱ  
ৰূপী দানৱ সমাজ।



# অসমীয়া ভাওনা সংস্কৃতি

বিকাশ বৰুৱা  
BPT 1<sup>st</sup> Semester

ভাওনা নাটৰ ভিতৰত  
অভিনয়, নৃত্য আৰু  
সংগীতৰ এক অতুলনীয়  
মিশ্ৰণ থাকে।  
অভিনেতাই নিজৰ  
পৰিসৰত এক বিশেষ  
নৃত্যৰ ৰূপ পৰিস্ফুটিত  
কৰে, যাৰ মাধ্যমত  
কাহিনীৰ প্রতিটো দিশ  
দৃশ্যমান হয়। সেয়া  
হোৱা সত্বেও, নাটৰ  
সৃষ্টিশীলতা আৰু  
আধ্যাত্মিকতা যুগে যুগে  
সজীৱ থাকে।

অসমীয়াৰ সৃষ্টিশীল আৰু ধৰ্মীয় পৰম্পৰাৰ এক অমূল্য নিদৰ্শন হ'ল ভাওনা। ১৬ শ শতিকাত মহাপুৰুষ শ্ৰীমন্ত শঙ্কৰদেৱে আৰম্ভ কৰা এই নাট্যশিল্প ভক্তি আন্দোলনৰ এক গুৰুত্বপূৰ্ণ মাধ্যম হিচাপে বিকশিত হৈছিল। মূলতঃ ভাওনা হৈছে এক আধ্যাত্মিক নাট্যপ্ৰদৰ্শন, য'ত নাট্য, সংগীত, নৃত্য আৰু ধৰ্মীয় শিক্ষা একেলগে পৰিস্ফুটিত হয়। ভাওনাৰ কাহিনী সাধাৰণতে ভাগৱত পুৰাণ, ৰামায়ণ, মহাভাৰত আৰু আন ধৰ্মীয় গ্ৰন্থসমূহৰ পৰা আহৰণ কৰা হয়। ইয়াৰ মঞ্চৰ নাট্যবিষয় সমূহ সাধাৰণতে ভগৱান শ্ৰীকৃষ্ণৰ জীৱন, তেওঁৰ কীৰ্তন আৰু ধৰ্মীয় শিক্ষাৰ ওপৰত আধাৰিত থাকে। কাহিনীসমূহ বিশেষকৈ শ্ৰদ্ধা, ভক্তি আৰু দয়াৰ মূল্য প্ৰতিষ্ঠাপন কৰে। ভাওনা নাটৰ মৌলিক বৈশিষ্ট্য হৈছে তাৰ ভাষা আৰু সংগীত। শংকৰদেৱৰ দ্বাৰা সৃষ্টি কৰা ব্ৰজাৱলী ভাষা হৈছে ভাওনা নাটৰ প্ৰধান ভাষা, য'ত অসমীয়া আৰু সংস্কৃতৰ মিশ্ৰণ আছে। সংগীতৰ ক্ষেত্ৰত বৰগীত বা শংকৰদেৱৰ আৰু মাধৱদেৱৰ দ্বাৰা ৰচিত গীত, যাৰ সঙ্গত পৰম্পৰাগত বাদ্যযন্ত্ৰসমূহৰ ব্যৱহাৰ কৰা হয়, নাটৰ মুখ্য অংশ ভাওনাৰ পৰিৱেশন বেছি ভাগ ক্ষেত্ৰত নামঘৰ বা সত্ৰত অনুষ্ঠিত হয়। এই অনুষ্ঠানসমূহ (নাট্যকৰ্তা), গায়ক-গায়িকা আৰু সঙ্গীতজ্ঞৰ দ্বাৰা পৰিচালিত হয়। নাটৰ মঞ্চ সাজনি পৰিসৰ সহজ আৰু পৰিষ্কাৰ হৈ থাকে। অভিনেতা-অভিনেত্ৰীসকলৰ সজ্জা আৰু সুৰম্য সাজ পিন্ধাই প্ৰতিটি চৰিত্ৰৰ সঠিক ৰূপ ফুটাই তোলে। নাটৰ প্ৰতিটো দৃশ্য আৰু পৰিসৰে লোকক আধ্যাত্মিক আৰু ধৰ্মীয় বোধত কৰে।

ভাওনা নাটৰ ভিতৰত অভিনয়, নৃত্য আৰু সংগীতৰ এক অতুলনীয় মিশ্ৰণ থাকে। অভিনেতাই নিজৰ পৰিসৰত এক বিশেষ নৃত্যৰ ৰূপ পৰিস্ফুটিত কৰে, যাৰ মাধ্যমত কাহিনীৰ প্রতিটো দিশ দৃশ্যমান হয়। সেয়া হোৱা সত্বেও, নাটৰ সৃষ্টিশীলতা আৰু আধ্যাত্মিকতা যুগে যুগে সজীৱ থাকে। ভাওনা মাত্ৰ এক নাট্যপ্ৰদৰ্শন নহয়, এটি ধৰ্মীয় অভ্যাসৰূপে সমাজৰ ভিতৰত একত্ৰিতকৰণৰ ব্যৱস্থা ৰূপে পৰিগণিত।

পৰৱৰ্তী কালত আধুনিকতাৰ প্ৰভাৱৰ পৰা সুৰক্ষিত থাকি, ভাওনা আঞ্চলিক পৰিসৰে ভিন্ন ৰূপত বিকাশ লাভ কৰিছে। যদিও সমগ্ৰ অসমৰ পৰা পৰিস্ফুটিত হোৱা এই নাট্যশৈলী আজি কালি চৰচিত হৈছে, তথাপিও মূল সৌৰভ আৰু আধ্যাত্মিকত্বৰ প্ৰতিনিধি হিচাপে ইয়াৰ পৰিসৰ অটুট থাকে। ভাওনা আজি কালি নতুন যুগৰ মঞ্চত, এক নতুন ৰূপত অৱস্থান কৰিছে, আৰু আগলৈও পৰম্পৰাগত অসমীয়া সংস্কৃতিৰ প্ৰতীক হিচাপে চিৰকাল অক্ষয় হৈ থাকিব। ■ ■ ■



## ৰাজধানীলৈ বুলি

পুনম হাজৰিকা  
BPT 4<sup>th</sup> Year

ষ্টেচনৰ ওচৰতে  
থকাৰ বাবে আমাৰ বৰ  
বেছি অসুবিধা হোৱা  
নাছিল। সকলো ৰুমত  
গৈ অলপ জিৰাই আমি  
সেইদিনাই আবেলি  
সৰোজিনী মৰ্কেটলৈ  
বুলি ওলালো আৰু  
এয়াই মেট্ৰো ট্ৰেইনত  
আমাৰ প্ৰথম খোজ।

ইং ২০২৩ চনৰ, আগষ্ট মাহৰ ৩ তাৰিখ আমি ৩৫ জন ছাত্ৰ-ছাত্ৰী আৰু দুগৰাকী শিক্ষাগুৰু সহিতে গুৱাহাটীৰ পৰা দিল্লী অভিমুখে ‘1<sup>st</sup> National Conference of IAP Women Cell’ ত অংশগ্ৰহণ কৰাৰ উদ্দেশ্যে ৰাওনা হৈছিলোঁ। সেই বছৰ আমি তৃতীয় বৰ্ষত পঢ়ি আছিলোঁ আৰু চতুৰ্থ বৰ্ষৰ অগ্ৰজ সকলো আমাৰ লগত গৈছিল। মুঠতে জুনিয়ৰ- চিনিয়ৰৰ মাজতো এক বন্ধুত্ব সুলভ ভাৱ গঢ়ি উঠিছিল। সকলোৰে যে কিমান সফুৰ্তি যিহেতু প্ৰথমবাৰৰ বাবে আমি এনেদৰে ইমান দূৰলৈ যাম। বন্ধু-বান্ধৱীৰ লগত এনে যাত্ৰা সাঁচাই সুকীয়া।

প্ৰায় ৬ বজাত ৰাজধানী এক্সপ্ৰেছ তীব্ৰ গতিত আগবাঢ়িল। তাৰ লগতে আমাৰ আড্ডা ও জীপাল হ'ল। যিহেতু সুকন্যা মেম আৰু ৰোহিত ছাৰ আমাৰ Coach তে আছিল সেইকাৰণে আড্ডা তাতেই বহিল। জ্ঞানদীপৰ এটাৰ পাছত এটা খুছতীয়া কথা আৰু তাৰ পাছতেই আমাৰ এজাউৰী হাঁহি। সকলো চিঞৰি চিঞৰি বিছ গাই মতলীয়া। এনেদৰেই আমাৰ দিনটো অন্ত

পৰিল।

পিছদিনা শুই উঠিয়েই বেদান্তৰ শ্লোতুথ স্পীকাৰত আকৌ বৰগীতৰ আৰম্ভণি আৰু তাৰ পিছতেই বাজি উঠিল বিহু। বিহু শুনাৰ মাত্ৰকে সকলো আহি আকৌ সিহঁতৰ Coach ত, মানে আমাৰ কাষৰ টোৱেই। বিহু শুনি কোনো বৈ থাকিব নোৱাৰিলে কোনোৱে যদি হাতত ব্ৰাছ লৈ কোনোৱে আকৌ চকু মোহাৰি মোহাৰি সেইখিনিতেই ৰৈছে। মুঠতে সকলো একেলগে। ব্ৰেকফাস্ত লাঞ্চ সকলো হোৱাৰ পিছতো তাৰ মাজে মাজে আকৌ ট্ৰেইনত পোৱা বেলেগ কিবা কিবি খোৱা বোৱা চলিয়েই থাকিল। এনেদৰেই খাই বৈ, ফটো উঠি, আড্ডা মাৰি আমাৰ দিনটো পাৰ হ'ল।

দুপৰীয়া প্ৰায় আঢ়ৈ মান বজাত আমি গৈ দিল্লী পালোঁ। পাহাৰগঞ্জৰ Golden wings hotel ত আমি সকলো উপস্থিত হ'লো। ষ্টেচনৰ ওচৰতে থকাৰ বাবে আমাৰ বৰ বেছি অসুবিধা হোৱা নাছিল। সকলো ৰুমত গৈ অলপ জিৰাই আমি সেইদিনাই আবেলি সৰোজিনী মৰ্কেটলৈ বুলি ওলালো আৰু এয়াই মেট্ৰো ট্ৰেইনত আমাৰ প্ৰথম খোজ। তাতেই আকৌ কোনোবা ৰৈ গ'ল, লাগিলেই নহয় ভেঁজাল! সকলো কোনোমতে গৈ সৰোজিনী পালোঁ। সকলোৰে কিমান যে পৰিকল্পনা কি কি কিনিব! কিন্তু সকলোৰে আশাত চেঁচা পানী ঢালিলে সৰোজিনীৰ গেট নাপাওঁতেই মুষলধাৰে অহা বৰযুগজাকে। সকলোৰে প্ৰথমটো সামগ্ৰী ক্ৰয় কৰিছিল এটাকৈ ছাতি। কোনে কেনেকৈ কি পাইছে তাকেই কিনি সেমেকা মনেৰে সকলো উভতিলো আৰু কিমানৰ যে ৰাস্তা ভুল হৈছে! দিনটো ভালে বেয়াই সকলোৰে পাৰ কৰিলে।

৫ আগষ্ট কনফাৰেন্সৰ প্ৰথমটো দিন যিটো অনুষ্ঠিত হৈছিল Constitution Club ত। Poster presentation, Logo competition, flyer Design, নাচ গান বিভিন্ন প্ৰতিযোগিতাত সকলোৱে অংশগ্ৰহণ কৰিলে। হিমাঙ্কী বায়ে মোক কিমান যে সহায় কৰিছিল flyer design submit কৰাত। ক'ৰ পৰা কেনেকৈ Data ল'ম কি কৰিম, কি পিঙ্কিম, কি নিম লগত যাওঁতেহু মুঠতে কিবা ভাল হওক বেয়া হওক বাৰ মতামত মোক লাগিবই, সহজ ভাষাত ক'ব গ'লে কথা সুধি সুধি বাৰ মগজটো শেষ কৰোঁ আৰু বায়েও সদায় সকলো ক্ষেত্ৰতে মোক লগ দিয়ে।

সকলোতকৈ বেছি আমি উৎফুল্ল আছিলোঁ যে ৰাষ্ট্ৰীয় পৰ্য্যায়ত বিহু নাচিম। জাপি, কাঁহী, গগণা, কাঁকৈ, ঢোলবিৰি, জোনবিৰি, মূগাৰ সাঁজযোৰ সকলোবোৰ ভাৰতৰ বিভিন্ন ৰাজ্যৰ পৰা অহা লোকৰ আগত উপস্থাপন কৰিবলৈ পায় আমাৰ সাঁচাই গৌৰৱ অনুভৱ হৈছিল। মঞ্চত বিহু নাচিবলৈ উঠাৰ পৰা নামি অহালৈকে সকলোৰে চিঞৰ, উকি, হাত তালিৰে গোটেই হলটো ৰজনজনাই উঠিল। সাঁচাকৈ ই এক মধুৰ স্মৃতি। বিভিন্ন ঠাইৰ মানুহবোৰে আমাৰ গহণা কাপোৰ লিৰিকি-বিদাৰি চাইছিল। আমাৰ শ্ৰদ্ধাৰ প্ৰিন্সিপাল, ড°পল্লৱী গোস্বামী মেমে বিহু গ্ৰুপটোৰ লগতে সকলোৰে লগত ফটো উঠিছিল। এনেদৰেই ভাল লগা মুহূৰ্তবোৰ স্মৃতিৰ পাতত সাঁচি ৰাখিলোঁ সকলোৱে। সেইদিনা বিহু নাচি আহি আমি সকলো ভাগৰে জিগৰে সকলো শুই পৰিছিলোঁ।

৬ আগষ্ট কনফাৰেন্সৰ দ্বিতীয়টো দিন, আমাৰ সকলোৰে উদ্দেশ্য আছিল গ্ৰুপ ডান্সৰ ফলাফল ঘোষণা কৰিব। হয়, আমি প্ৰথম স্থান পাইছিলোঁ। সকলোৰে ফুৰ্টিৰ অন্ত নাই। মঞ্চত পুৰস্কাৰ লৈ আমি সকলো গৈছিলোঁ পালিকা বজাৰলৈ। কি যে জুই চাই দাম! সকলোৰে বজাৰ কৰি আহোঁতে আকৌ ৰাস্তা হেৰাল। কোনোমতে আহি হোটেল পালোঁ। পৰিকল্পনা মতে পিছদিনাই দিল্লী ভ্ৰমণৰ কথা। গতিকে দিল্লী ভ্ৰমণৰ বাবে সকলো উৎফুল্ল।

৭ আগষ্ট পৰিকল্পনা মতেই আমাৰ দিল্লী ভ্ৰমণ সফল হ'ল। আঠ বাজি ত্ৰিশ মিনিটত আমাৰ বাছ আহি উপস্থিত হ'ল আৰু আমি সকলো পুৱাই দিল্লী চাবলৈ গ'লো। বিৰলা টেম্পলৰ সৌন্দৰ্য সাঁচাই সুকীয়া। তাৰ নিজান নিস্তৰ্গ পৰিৱেশে সোণত সুৰগা চৰাইছিল। অগ্ৰসেন কি বাওলি, হুমাযুন্সৰ সমাধিক্ষেত্ৰ, কুটুব মীনাৰ, ইণ্ডিয়া গেট, দৰ্শন কৰিলোঁ। কিন্তু সেইদিনা লটাচ টেম্পল বন্ধ থকাৰ বাবে আমি বাহিৰৰ পৰাই চাব লগা হৈছিল। কুটুব মীনাৰৰ বাহিৰতেই আমি দুপৰীয়াৰ আহাৰ গ্ৰহণ কৰিছিলোঁ আৰু তাৰ পৰাই সকলো ইণ্ডিয়া গেট চাবলৈ বুলি ওলাল। ভিতৰত সোমায়ৈ তাৰ কাষতে থকা সেউজীয়া বননি খিনিতেই সকলো বহি কিছুসময় তাতেই জিৰালো। কোনোৱে ফুচকা খাইছে, কোনোৱে মেহেন্দি লগাইছে, কোনোৱে ফুলি চেইন কিনিছে,

আৰু তাৰ পিছত সকলো পুনৰ বাছেৰে উভতিল হোটেললৈ। কিন্তু দিনটো ঘূৰাৰ পিছতো ৰাইজৰ মন নভৰিল। গতিকে পাহাৰগঞ্জতে আকৌ বজাৰ কৰিবলৈ বুলি কোনো কোনোৱে ঠেক ঠোক গলি কেইটাৰে আগবাঢ়িল বজাৰলৈ বুলি। এনেদৰেই ঘূৰি ফুৰি আমি পিছদিনাই পুনৰ ঘৰলৈ বুলি উভতিছিলোঁ। গমেই নাপালোঁ কেনেদৰে দিনকেইটা পাৰ হ'ল। এনেকুৱা লাগিছিল আৰু দুদিনমান যদি পালোঁ হয়! কিন্তু ঠাই সলনি হোৱা হেতুকে খাদ্য সম্ভাৰো সলনি হৈছিল আৰু বহুতে জ্বৰ, বমি, পেটৰ অসুখত ভুগিছিল। গতিকে কেনেদৰে ঘৰ পাওঁ সেইটোও অনুভৱ হৈছিল।

৮ আগষ্ট আমি পুৱাই ঘৰমুৱা হলোঁ। বহুতো সুখ দুখৰ মুহূৰ্তৰে স্মৃতিৰ ভঁৰালটো আৰু অলপ গধুৰ কৰি আমি ওভটনি যাত্ৰা আৰম্ভ কৰিলোঁ। যোৱাৰ দৰে আহোঁতে সেই উৎপাত কাৰোৰে নাছিল। হয়টো সকলোৰে অনুভৱ হৈছিল যে এনেদৰে চাগে আৰু এটা বছৰহে পাব! নিহা, কচু আৰু মোৰ কান্দোন কাৰণ এনেদৰে একেলগে হয়তো আৰু নাপাম! সকলো আকৌ আড্ডাত বহিল কাৰণ আৰু এটা দিনেই এনেকৈ পাম। ব্ৰেকফাস্ত লাঞ্চ সকলো হোৱাৰ পিছত আকৌ কাৰোৰাৰ পিজ্জা খাব মন গ'ল। কথা এযাৰ আছেই নহয় 'মন কৰিলেই চন বাকৰি মাটিতেই ধন'। NJP জংছন পোৱাৰ লগতেই আমাৰ পিজ্জা হাজিৰ। পিজ্জা শেষ কৰি সকলো আকৌ আড্ডাৰ মাজত সোমাই পৰিল। গুৱাহাটী পাবলৈ আৰু কেই মুহূৰ্তমান বাকী! ৭ মান বজাত গুৱাহাটী পাই সকলো নিজৰ নিজৰ ঘৰলৈ বুলি সেমেকা মনেৰে উভতিল।

সাঁচাই, কেতিয়াও পাহৰিব নোৱাৰা এক যাত্ৰা যিটো আজীৱন মনত চিৰসেউজ হৈ থাকিব। এই যাত্ৰাই দিছিল বহুতো তিতা মিঠা অভিজ্ঞতা! এই যাত্ৰাই দিছিল বন্ধুত্ব আৰু এডাল টনকিয়াল জৰী! জুনিয়ৰ চিনিয়ৰৰ মাজৰ আত্মীয়তাও আৰু দৃঢ় কৰিছিল। হয়, বন্ধুত্বৰ এনাজৰীডাল সদায় এনেদৰেই অটুত থাকক! ■ ■ ■



**D&D**  
Trust. We Care

*Use QUALITY Product and get BEST result*

**Let us FIGHT together to HELP to HEAL**

**SHOCK WAVE** Pro-1000  
EXTRACORPOREAL SHOCKWAVE THERAPY



ADHESIVE CAPSULITIS | CALCIFIC TENDINITIS | EPICONDYLITIS  
TENDINOPATHY | PLANTAR FASCITIS | MYOFASCIAL TRIGGERS

**TECH LASER SS-2000**  
ADVANCED SCANNING LASER THERAPY



- + MYOFASCIAL TRIGGER
- + SOFT TISSUE INJURY
- + SPORTS INJURY
- + DIABETIC NEUROPATHY
- + POST OPERATIVE WOUNDS
- + NON HEALING WOUNDS
- + ULCERS AND BED SORES

**RoboSpine 100**



**LASERSTIM**



**BEST**

**QUALITY, SERVICE & PRICE**

**D&D SURGICALS**

**+91-9207077881**





## যাত্ৰা

নিহাশ্ৰী বৰঠাকুৰ  
BPT 4<sup>th</sup> Year

আমি একেলগেই  
দিনবোৰ বহুত ধুনীয়াকৈ  
পাৰ কৰিছিলোঁ। তাৰ  
কিছুদিন পিছত মোৰ  
পুৰণি বন্ধু বেদান্তয়ো  
ইয়াত admission  
ল'লে, আমাৰ সম্পৰ্ক  
আগৰেপৰাই বহুত ধুনীয়া  
আছিল

২০২০ চনৰ ১৬ অক্টোবৰ, College of physiotherapy and medical sciences (PEWS) ত মই admission লোঁ। কলেজ খনৰ বিষয়ে প্ৰথমে মই সিমান জ্ঞাত নাছিলোঁ যদিও বান্ধৱী পুনমৰ মুখৰ পৰা ভালকৈয়ে জানিব পৰিছিলোঁ।

গতিকে পলম নকৰি আমি দুয়ো প্ৰথমবাৰৰ বাবে ঘৰৰ পৰা আঁতৰি আহি College হোষ্টেলত থাকি College অহা যোৱা কৰিবলৈ নিজকে সাজু কৰি লৈছিলোঁ। SR হোষ্টেল, কলেজ কেম্পাছৰ গাতে লাগি থকা হোষ্টেলটোৰ বাবে আমাৰ অহা যোৱা কৰিবলৈও সুবিধা হৈছিল। মই আৰু পুনম Roommate, দুয়ো পুৰণা বান্ধৱী গতিকে বুজা বুজিৰ অভাৱ নাছিল। আমি ভবাতকৈ অতি সোনকালেই নতুন পৰিৱেশ আৰু নতুন মানুহৰ লগত মিলি পৰিছিলোঁ। নতুন নতুন মানুহৰ লগত চিনাকি হৈ ঘৰ এৰি অহা দুখ পাহৰিয়েই থাকিছিলোঁ।

নতুন ক্লাছ নতুন কলেজৰ বন্ধুবোৰ ভাল লাগিল। আহিয়েই বাৰু আমাৰ ষ্টুডেণ্টবোৰ দুটা ভাগত ভগাই দিছিল কাৰণ তাৰ কিছুদিন আগতে কৰোণা মহামাৰীয়ে গোটেইখন লণ্ড-ভণ্ড কৰি থৈ গৈছিল। কস্তৰিকা, প্ৰণামী, স্বনাম, স্নেহা, বেনজিৰ, অৰ্ছাদ, ফাৰদীন, অমন, দেবাশীষ, পাটোৱাৰী, গীতা বেনজিৰ আৰু বহুতকৈ নতুনকৈ জীৱনটোত সামৰি লৈছিলোঁ মোকো লোৱাৰ দৰে। আমি একেলগেই দিনবোৰ বহুত ধুনীয়াকৈ পাৰ কৰিছিলোঁ। তাৰ কিছুদিন পিছত মোৰ পুৰণি বন্ধু বেদান্তয়ো ইয়াত admission ল'লে, আমাৰ সম্পৰ্ক আগৰেপৰাই বহুত ধুনীয়া আছিল, গতিকে ভালেই লাগিল।

ক্লাছত প্ৰথম দিনাই সুকন্যা ma'am আহিছিল আৰু ধুনীয়াকৈ আমাৰ লগত কথা পাতি গৈছিল, কিছু কথা বুজাই গৈছিল। ধুনীয়া, ওখকৈ, বগাকৈ ma'am জনীক প্ৰথম দিনাই ভাল লাগি গৈছিল। তাৰ পিছত লাহে লাহে আমাৰ ক্লাছবোৰো আৰম্ভ হৈ গৈছিল, কিছুদিন পিছত দুইটা ভাগ মিলাইও দিছিল। 1st year ত ফিৰোজ ছাৰ ক্লাছ কৰিবলৈ আমি আটায়ে বৈ আছিলোঁ, ছাৰৰ পঢ়ুৱাৰ আহিয়ে সচাকৈ আমাক বহুত সহায় কৰিছিল।

সুৰজিত ছাৰৰ আৰু ৰোহিত ছাৰ হাঁহিমুখীয়া মুখ, বন্ধুসুলভ শিক্ষকতাই ছাৰৰ প্ৰতি ভালপোৱা জগাইছিল আমাৰ মনত। আমি হোস্টেল এৰি ৰুম লৈছিলোঁ। মই কস্তৰীকা আৰু পুনম তিনিও একেলগে থাকিবলৈ লৈছিলোঁ। ফ্ৰেণ্ড বুলি কোৱাতকৈ বাই ভনী বুলি কৈ বেছি ভাল লগা হৈছিল। গম নোপোৱাকৈ কেতিয়া কেনেকৈ ইমান আপোন গৈছিল নাজানিলোঁ, আনকি chocolate এটাও এজনীয়ে আনজনীক এৰি অকলে খোৱা নাছিলো, দাঁতত ভাত এটা লাগিলেও এজনীয়ে আনজনীক কোৱা হ'লো। মুঠতে নগাঁৱৰ ঘৰখন এৰি নাৰেংগীত আমি আন এখন ঘৰ পাতিলোঁ আৰু বয়সত অলপ ডাঙৰ হোৱাৰ বাবে কস্তৰিকা আমাৰ মা হ'ল। আমাক সবে ত্ৰিমূৰ্তি বুলি কৈছিল, সুখ দুখৰ সকলো আমি নিচিন্তমনেৰে কব পৰা হ'লো, মুঠতে লিখিলে শেষ নহব।

আমাৰ ঘৰখনৰ সবে মিলি কিমানটা খানা খালোঁ হিচাপ নাই, হাঁহি-ফুৰ্তিৰ শেষ নাই। কিন্তু এনেকুৱাও নহয় যে পঢ়া শুনা বাদ দি অকল এইবোৰেই চলি থাকে। জিজ্ঞাসু মন, গ্ৰুপ discussion, শিক্ষকৰ লগত কৰা cordination ৰ বাবে আমাক সকলোৱে ভাল পাইছিল, পৰীক্ষাৰ সকলোৱেই ভাল ফল পাইছিল।

এ ভাই, ইয়াৰ নিচা হৈছে, গলা নেকি এ, ঠাণ্ডা মুণ্ডাই, শালীনতাৰে কথা কোৱা পাটোৱাৰী সবৰে প্ৰিয়। কথাই প্ৰতি দুই এটা বিশেষ শব্দ নকলে আকৌ বৰুৱাৰ বাক্যই অসম্পূৰ্ণ, কিন্তু বুজনি দিয়াত শ্ৰেষ্ঠ। ভাইটি ভাইটি লগা অমন একে ঠাইত বহিয়েই নাথাকে, ক্লাছটোৰ পৰাই সকলোৰেপৰাই মৰমৰ গালি খায়। খুছতীয়া কথা কৈ আনক হুছাই নিজে গহীনত বহি থকা স্বভাৱত বেদান্তও পাকৈত।

সময় গৈ থাকে, বৈ যায় মাথোঁ স্মৃতি, আমিও এটা এটা বছৰ পাৰ কৰি এতিয়া প্ৰায় শেষ সময়ত আহি পালোহি। আমি বুলি কৈ থকা BPT 4th year ৰ আমিবোৰ 'মহ' লৈ ভাগি যাবলৈ আৰু মাত্ৰ কেইটামান মাহ বন্দনা ma'am মৰমলগা মাতটো আৰু শুনিবলৈ নাপাম, অভিক ছাৰৰ ধুনীয়া হাঁহিটো আৰু দেখিবলৈ নাপাম, কণিকা ma'am ৰ খাবলৈ যোৱা বিয়াখনো স্মৃতিৰ পাতত থাকি যাব।

সকলো একেলগে দিল্লীলৈযোৱাৰ দিনবোৰেও আমনি কৰিব, পিকনিকৰ ফটোবোৰেও কন্দুৱাব। গীতাজনী বৰ মৰমলগা, কথাবোৰ বুজাব জানে তাই, মানসে আকৌ ভৱিষ্যত চাবলৈও শিকি আছে। বৈ যা সময় বৈ যা, বোৱাই যাব দে নিভাঁজ ছাত্ৰজীৱনৰ ইতিহাস। কিন্তু বিচ্ছেদ যে অনিৰ্বাৰ্য! সকলো ভালে থাক সকলোয়ে সফলতাৰ দুৱাৰ খোল। সময়ৰ মাজত আমি আঁতৰি যাম ঠিকৈই, কিন্তু মনত যে সদায় সজীৱ হৈ থাকিব সেইয়া সঁচা। ■ ■ ■

THE BPT 4th YEAR.. YOU WILL ALWAYS REMAIN IN MY HEART.



## জীৱনৰ তুলাচনি

অদিতি কলিতা

P.B., B.Sc. (N) 1<sup>st</sup> Year

### মা

মা চোৱাহিচোন বায়ে মোক টিভিৰ ৰিম'টটো নিদিয়ে। অথনিৰে পৰা মাত্ৰ ছিৰিয়েল কেইখন চাই আছে।

—নহয় মা, ৰাতি তাই কাৰ্টুন চোৱা কাৰণে মই ছিৰিয়েলখন চাব নোৱাৰিলোঁ। এতিয়া repeat telecast টোও চাব নিদিয়ে।

— তোমালোকে কিয় কাজিয়া কৰিছা! নিশা তুমি আহা..তাইক অলপ সময় চাব দিয়া। তাৰ পিছত তুমি চাবা।

— ঠিক আছে মা, হ'ব বাৰু।

—এয়াহে ভাল ছোৱালী। আহা মোৰ কোঁচলৈ। মাক, জুৰি আৰু নিশাক কেন্দ্ৰ কৰিয়েই চলন্ত অনন্যাৰ সৰু পৃথিৱীখন। শ্বাস-প্ৰশ্বাস বোৰ সিহঁততেই আৱদ্ধ। এসময়ৰ প্ৰখ্যাত ব্যৱসায়ী অমল চৌধুৰীৰ পত্নীৰ যশস্যা এতিয়া নাই। কলেজীয়া জীৱনৰ প্ৰেমিকৰ সৈতে ভৱিষ্যতৰ দিনবোৰ মধুৰ কৰিবলৈ বিবাহ পাশত আবদ্ধ হৈছিল অনন্যা আৰু অমল। কিন্তু নিষ্ঠুৰ নিয়তিৰ চাকনৈয়াত পৰি তচ-নচ হৈ পৰিছিল অনন্যাৰ সুখৰ সংসাৰ। অত্যন্ত মদপী, ড্ৰাগছ আসক্ত স্বামীক হেৰুৱাই সৰ্বস্বান্ত হৈ পৰিছিল তাই। বিয়াৰ পিছৰ দুৰ্বিষহ ৰাতিবোৰৰ আতৰ্নাদত জীৱন্তে হৈ পৰিছিল এটি মৰাশ। সিহঁতৰ মৰমৰ স্বৰূপ নয়নমণি সদৃশ কন্যা দুটি হৈ পৰিছিল জীৱন যুঁজৰ কাৰণ। সিহঁত হালক লৈয়েই জীয়াই থাকিব লাগিব অনন্যা।

আজি মাকৰ ঘৰত থকা ছমাহেই পাৰ হ'ল। কামৰ সন্ধানত তাই অলিয়ে গলিয়ে ঘূৰি ফুৰোঁতেই লগ পাইছিল শৈশৱৰ বান্ধৱী ৰীতাক। নিজৰ দুখৰ জীৱন কাহিনী ৰীতাৰ আগত কৈ হিয়া ঢাকুৰি কান্দিছিল। পাছদিনা ৰীতাই অনন্যাক লৈ গৈছিল এখন আচুৰা যেন বস্তি অঞ্চল এটালৈ। অনন্যাই অস্বস্তিভাৱে ৰীতালৈ প্ৰশ্ন কৰিলে। ৰীতাৰ কথা শুনি দুগুণ যোৰেৰে দবিয়াই অনন্যাই কৈ উঠিল

— “ৰীতা তই এইবোৰ কি কৈছ’! তই নাজান’ নেকি যে মই বিবাহিতা। অমল চৌধুৰীৰ

আজি মাকৰ ঘৰত থকা  
ছমাহেই পাৰ হ'ল।  
কামৰ সন্ধানত তাই  
অলিয়ে গলিয়ে ঘূৰি  
ফুৰোঁতেই লগ পাইছিল  
শৈশৱৰ বান্ধৱী ৰীতাক।  
নিজৰ দুখৰ জীৱন  
কাহিনী ৰীতাৰ আগত  
কৈ হিয়া ঢাকুৰি  
কান্দিছিল।

পত্নী মই। দুটি সন্তানৰ মাতৃ। তাৰ পিছতো তই এনেকুৱা কথা কেনেকৈ ক'ব পাৰিলি?’

— “চা অনু, মই তোৰ অৱস্থাটো বুজি পাইছোঁ। সেইকাৰণে ইয়ালৈ লৈ আহিছোঁ। তই এবাৰ কথাবোৰ নিজেই উপলব্ধি কৰ। তোৰ সেই অকণমানি দুটিৰ জীৱনটো ফৰকাল কৰিবলৈ তই এইখিনি ত্যাগ কৰিবই লাগিব। তাৰ বাহিৰে তোৰ আৰু একো গত্যস্তৰ নাই..... আমি নাৰী অনু, আমি নাৰী! অস্থি, মাংস, তেজ, চৰ্ম, স্নায়ুৰে ভৰা এই বায়বীয় জীৱটোৰ এই দুনিয়াত দৰ-দাম হয়।’

— “কিন্তু ৰীতা...এবাৰ ভাব চোন, মোৰ এই কথা গম পালে জুৰি নিশা হ'তে কি ক'ব, সমাজে কি ক'ব মোক?’

— (ব্যংগাত্মক ভাবে হাঁহি) “সমাজ... সমাজৰ কথা কৈছো তই মিছেছ অনন্যা চৌধুৰী। এইখন সমাজেই কুৰুকি কুৰুকি খাব তোৰ কেঁচা কলিজাৰ বসবোৰ। ৰাতিটো তোৰ আলিঙ্গনত কটাই ৰাতিপুৱা তোকেই উপহাস কৰিব এইখন সমাজে। তই কথাবোৰ ভাবি চা। তোকে আৰু একো নকওঁ মই।’

খিৰিকীৰ পৰ্দাখন আঁতৰাই অনন্যাই চাই ৰ'ল ফাগুনৰ ফৰকাল আকাশ। তাই ফাগুনক ভাল নাপায়, বিশ্বাস নকৰে ফাগুনক। আগৰ দৰে ফাগুনে ন-জীৱনৰ হাবিয়াস বোৰ তহিলৈ বুলি কঢ়িয়াই লৈ নাহে। তেজ ৰঙা ফাগুন এতিয়া তাইৰ বুকুত নুফুলে। ধূসৰিত বতাহৰ মিঠা সুহৰি বোৰ যেন আজি ৰূপান্তৰিত হৈছে হৃদয়ভঙা বিষাদৰ গান একোটালৈ। বিশ্বাসঘাটক প্ৰেমিকৰ দৰে উৰুঙা পছোৱা জাকেও শুহি লৈ যায় ৰক্ত কলিজাৰ বস। সেইকাৰণে তাই ফাগুনক ভাল নাপায়, বিশ্বাস নকৰে।

সভ্য সমাজৰ সূৰ্য অস্তৰ পিছতেই তাই দেখে সমাজৰ বৰ বৰ ভদ্ৰলোকৰ নগ্ন স্বৰূপ। উলংগ দেহৰ কামুকতাত তিববিৰাই থকা সিহঁতৰ চকুৰ জুইবোৰ নুমুৱাব লাগে তাই। ঘৰৰ কুঁৱাত পিয়াহ নুগুচা কামজলৰ তৃষ্ণাত আসক্ত ভদ্ৰলোকৰ তৃপ্তি নিবাৰণৰ বাবে খমখমীয়া নোটৰে নিলাম হৈ তাইৰ দেহৰ প্ৰতিটো অংগ। কোমল বুকুত দাঁতৰ সাঁচ বহুৱায় কালসৰ্পৰ দৰেই মেৰিয়াই ধৰে তাইৰ নিঠৰুৱা দেহ। ভোকাতুৰ শিয়ালৰ দৰেই কেঁচাই কেঁচাই চোবাই ভোক নিবাৰণ কৰে। পাহৰি যায় তাইয়ো যে এটি তেজ মগুহৰে গঠিত জীৱ। ৰাতিপুৱা হোৱাৰ পিছতেই আকৌ ভদ্ৰতাৰ পোছাকযোৰে পিন্ধি ৰাওনা হৈ সভ্য সমাজলৈ।

এৰা, তাইৰ এইখিনি ত্যাগৰ বিনিময়তে পৰিয়ালটো চলি আছে। ছোৱালী দুজনীক মানুহ হিচাপে গঢ়াৰ তীব্ৰ আকাংক্ষাটোৰ বাবে তাই সকলোখিনি উৰ্চগা কৰিব পাৰে। অলপতে টি.ভি এটাও আনিলে। সেইটো দেখি দুয়োজেনী যে আনন্দত খিলখিলাই ফুৰিছিল। ছয় মাহিলী পৰীক্ষাত ভাল ৰিজাল্ট কৰিলে জুৰিক চাইকেল এখন দিয়াৰ কথাও কৈছে। “অজগৰ অজগৰ নলগাবা জগৰ’ ভাঁহি আহিল ফুটা নুফুটা কঠেৰে গাই থকা ৫ বছৰীয়া নিশাৰ মাত। অলপ পৰ তভক মাৰি ছোৱালীজনীৰ ওচৰলৈ গ'ল অনন্যা। মাকক দেখি তাই পটককৈ গালত চুমা এটা খালে। মাকে সন্তুষ্ট হাঁহি এটি মাৰি কোঁচত বহুৱাই ল'লে।

—মাঁ, মই কেতিয়া ডাঙৰ হ'ম?

—কেলৈ, ইমান সোনকালে কিয় বাৰু ডাঙৰ হ'ব বিচাৰা, কি কৰিবা ডাঙৰ হয়?

— মই তোমাৰ দৰে হ'ম মাঁ। তুমি ইমান সোপা পইচা পোৱা, আমাৰ কাৰণে ইমান বোৰ বস্তু কিনি আনি দিয়া, আমাৰ সব ফৰমাইচ পুৰণ কৰা। সেইকাৰণে মই ডাঙৰ হৈ তোমাৰ দৰেই হ'ম। খাঁচ কৈ সজোৰে কোনোবাই যেন অনন্যাক চৰ এটাহে সোধালে। এসোটা গৰম তেজ সমষ্ট শৰীৰৰ মাজেৰে পাৰ হৈ গ'ল। এইয়া কি কৈছে নিশাই! তায়ো অনন্যাৰ নিচিনা হ'ব! অনন্যাৰ আদৰ্শেৰে অনুপ্ৰাণিত তাই! মূৰটো আচন্দ্রই ধৰিলে তাইৰ। কোনোমতে বহাৰ পৰা উঠি আনটো কোঠালৈ লৰ মাৰিলে। বিছনাৰ গাৰুটোতে গুজি ওলাই আহিব খোজা অশ্ৰুৰ ঢল টোক বাধা দিবলৈ যত্ন কৰিলে। তৎসত্ত্বেও এসোতো তপত চকুলো দুগালেৰে নামি আহি গাৰুটোত পৰি শুকাই গ'ল।

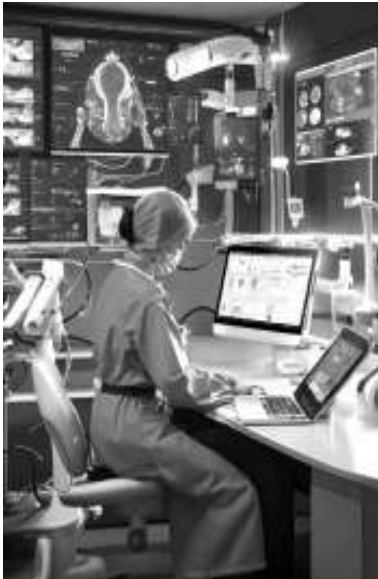
এফালে মাতৃ আৰু আনফালে পৰিয়ালৰ প্ৰতি থকা দায়িত্বৰ তুলাচনিত ওলমি ৰ'ল অনন্যা। ■ ■ ■

# চিকিৎসা বিজ্ঞান, সমাজ আৰু প্ৰগতি

সুৰঞ্জনা চেতিয়া

P.B.Bsc (N) 1<sup>st</sup> Year

চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ শিক্ষাৰ  
জ্যোতিৰে চিকিৎসা  
বিভাগৰ কৰ্মচাৰীসকলে  
নৱজাত শিশুৰপৰা আদি  
কৰি পুৰুষ, গৰ্ভৱতী মহিলা  
আৰু বৃদ্ধ ব্যক্তিৰ স্বাস্থ্য  
শাৰীৰিক, মানসিক,  
আধ্যাত্মিক আৰু  
সামাজিকভাৱেও উন্নত  
কৰি ৰখাত সহায় কৰি  
আহিছে।



মানুহ চেতনাশীল আৰু চিন্তাশীল প্ৰাণী। এই গুণৰ বলতেই মানুহে অতীতৰেপৰা প্ৰাকৃতিক বিশ্লেষণ আৰু অনুধাৱন কৰি প্ৰাকৃতিক নিয়মসমূহ নিজৰ তথা সমাজৰ কল্যাণৰ বাবে প্ৰয়োগ কৰিবলৈ প্ৰচেষ্টা চলাই আহিছে। মানুহৰ এই প্ৰচেষ্টাই, অৰ্থাৎ প্ৰকৃতিৰ অধ্যয়নেই হ'ল বিজ্ঞান। চিকিৎসা বিজ্ঞান হৈছে ইয়াৰে এক শাখা। চিকিৎসা বিজ্ঞান হ'ল ৰোগ উপশমৰ বিজ্ঞান আৰু কলা। মানুহৰ শাৰীৰিক আৰু মানসিক স্বাস্থ্য সুস্থ ৰখাৰ উদ্দেশ্যে ৰোগ নিৰাময় আৰু ৰোগ প্ৰতিষেধকৰ বিষয়ে চিকিৎসা বিজ্ঞানত অধ্যয়ন কৰা হয় আৰু প্ৰয়োজন অনুসৰি বিভিন্ন পদ্ধতি ব্যৱহাৰ কৰা হয়।

প্ৰাগ্ ঐতিহাসিক যুগৰ চিকিৎসা বিজ্ঞানত ঔষধি গছৰ প্ৰয়োগ, খনিজ পদাৰ্থ আৰু অন্য প্ৰাণীৰ দেহাংশ প্ৰয়োগ ইত্যাদিয়েই মুখ্য আছিল। বেছিভাগ সময়তে এনে সামগ্ৰীসমূহক পুৰোহিত, সন্ন্যাসী নতুবা কবিৰাজে কোনো অনুষ্ঠানৰ মাধ্যমত প্ৰয়োগ কৰিছিল আৰু এই ক্ৰিয়াক যাদুকৰী বা ঐশ্বৰিক বুলি ভবা হৈছিল। কিন্তু বিজ্ঞানৰ অগ্ৰগতিৰ লগে-লগে চিকিৎসা বিজ্ঞানত ঔষধৰ প্ৰয়োগ বাঢ়ি আহিবলৈ ধৰে। ঔৰ্ঠৰশ শতিকালৈ চিকিৎসা বিজ্ঞানত ঔষধ হিচাপে গছ- লতাৰ উপৰিও, জীৱৰ দেহৰ অংশ আৰু মানৱ দেহৰ অংশ ব্যৱহাৰ কৰা হৈছিল। ঔষধ বিজ্ঞান এনেদৰে বনৌষধিৰ পৰাই বিকশিত হৈছে।

প্ৰথম অৱস্থাত মানুহে চিকিৎসা বিজ্ঞানক যাদুকৰী ক্ৰিয়া বুলি ভাবি গ্ৰহণ কৰিব বিচৰা নাছিল। কিন্তু সমসাময়িক সময়ত চিকিৎসা বিজ্ঞানে যেতিয়া বিভিন্ন ধৰণৰ মহামাৰী ৰোগ নিৰাময় কৰি মানুহৰ জীৱন ৰক্ষা কৰিবলৈ সক্ষম হ'বলৈ ধৰিলে তেতিয়াৰেপৰা মানুহৰ চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ ওপৰত বিশ্বাস জন্মিব ধৰে।

মানৱ সম্পদ হৈছে সমাজ এখন গঢ়াৰ প্ৰধান স্তম্ভ আৰু সু-স্বাস্থ্যকৰ মানৱ হৈছে সমাজ এখনৰ প্ৰগতি পথত আগুৱাই নিয়াৰ প্ৰথমটি খোঁজ। চিকিৎসা বিজ্ঞানে এই মানৱ সম্পদক সুস্থ সৰল কৰি ৰখাত অতীজৰেপৰা নিজৰ এক মুখ্য ভূমিকা পালন কৰি আহিছে। চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ শিক্ষাৰ জ্যোতিৰে চিকিৎসা বিভাগৰ কৰ্মচাৰীসকলে নৱজাত শিশুৰপৰা আদি কৰি পুৰুষ, গৰ্ভৱতী মহিলা আৰু বৃদ্ধ ব্যক্তিৰ স্বাস্থ্য শাৰীৰিক, মানসিক, আধ্যাত্মিক আৰু সামাজিকভাৱেও উন্নত কৰি ৰখাত সহায় কৰি আহিছে। যাৰফলত সমাজ এখন অৰ্থনৈতিকভাৱেও আগবাঢ়ি যোৱাত সুবিধা হৈছে।

বৰ্তমান ভাৰতবৰ্ষত সৰ্বমুঠ প্ৰায় ৭০, ০০০ ৰো অধিক চিকিৎসালয় আৰু প্ৰায় ৭০৬খন চিকিৎসা মহাবিদ্যালয় আছে। এই চিকিৎসা মহাবিদ্যালয় কেইখনৰ পৰাই প্ৰতিটো বছৰে চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ বিভিন্ন বিভাগত ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলে সুখ্যাতিৰে উত্তীৰ্ণ হৈ বহুতো চিকিৎসালয়ত নিজৰ কৰ্মৰাজিদ্ৰাৰা মানৱ সম্পদৰ জীৱন ৰক্ষা কৰি সমাজ এখনৰ মানদণ্ড ধৰি ৰখাত সহায় কৰি আহিছে। আশা কৰো আগলৈয়ো মানৱ সম্পদ আৰু সমাজৰ প্ৰগতিত চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ এই ধাৰা চিৰদিন অব্যাহত থাকিব। ■■■



## শিক্ষা কিছু অনুভৱ

ভায়'লেট বশিষ্ঠ  
BPT 1<sup>st</sup> Semester

স্বামী বিবেকানন্দই শিক্ষাৰ  
অৰ্ত ব্যাখ্যা কৰি কৈছে  
'মানুহৰ অন্তৰ্নিহিত  
জ্ঞানৰাশিৰ সম্পূৰ্ণ বিকাশ  
ঘটোৱাই শিক্ষাৰ অৰ্থ' এই  
অৰ্থত সকলো প্ৰকাৰৰ  
শিক্ষা আৰু প্ৰশিক্ষণৰ  
মুখ্য অৰ্থই হ'ল প্ৰকৃতাৰ্থত  
মানৱ সম্পদ সৃষ্টি কৰা।

**স**ময় গতিশীল। সময়ৰ কোলাত উঠি পৃথিৱীৰ সকলো জীৱই এদিন প্ৰাপ্তবয়স্কৰ সীমা অতিক্ৰমি সুদূৰ দিগন্তলৈ গমনশীল হয়। এয়া প্ৰকৃতিৰ চিৰাচৰিত নিয়ম। সকলো জীৱৰ ক্ষেত্ৰতে প্ৰযোজ্য। এটা অনুভৱ জীৱশ্ৰেষ্ঠ সকলোৰে আছে। অনুভৱ আৰু চিন্তা দুয়োটা এটা মুদ্ৰাৰ ইপিঠি সিপিঠি। চিন্তা আছে বাবেই মানুহক জীৱশ্ৰেষ্ঠ বুলি কোৱা হয়। পিছে মানুহৰ চিন্তাৰ তাৰতম্যবোৰ কেতিয়াবা মোৰ অনুভৱ হয়। এইখন পৃথিৱীতে মানুহৰ স্বভাৱ চৰিত্ৰৰ পাৰ্থক্যবোৰ কেনেকুৱা? নিজৰ অধিকাৰ সাব্যস্ত কৰিবলৈ মানুহে কি যে নকৰে নহয়নে? ভাবি চাইছেনে কেতিয়াবা এইখনেই সৌৰজগতৰ এটা গ্ৰহ য'ত জীৱকুল আছে। বায়ু, পানীয় জুই ইয়াতেই বিদ্যমান তথাপিও মানুহৰ চিন্তাৰ সম্পূৰ্ণভাৱে বিস্ফোৰণ ঘটে তেন্তে বাৰু কি হ'ব। থাকিবনে কোনোৱা পৃথিৱীৰ বিষয়ে কবলৈ বা লিখিবলৈ?

পৃথিৱীখন সৃষ্টিৰ পৰা বৰ্তমানলৈকে প্ৰাকৃতিক ভাৱে বহু পৰিবৰ্তন হৈ আছে। পিছে মানুহৰ অনুভৱবোৰে তাৰ ওপৰত ক্ৰিয়া কৰিবলৈ যাওঁতেই সৃষ্টি হ'ল বিজ্ঞান। মানুহৰ অনুসন্ধিৎসু মনটোৱে পাৰ্থিব সকলো স্থিতিকে জানিব বিছাৰে,

তাৰ ফলতেই আৱিষ্কাৰ ন-ন সম্পদৰ। বিজ্ঞান এক অনুভব চিন্তা আৰু গৱেষণাৰ সংমিশ্ৰিত বিষয়। চৰাইবোৰ আকাশত উৰা দেখি সৃষ্টি কৰিলে চাবমেবিন, জীৱজন্তুৰ দ্ৰুতপতিৰ দূৰত্ব আতিক্ৰম দেখি সৃষ্টি কৰিলে যানবাহন পিছে মৰনাস্ত্ৰ আণ্বেয়াস্ত্ৰ কিয় সৃষ্টি কৰিলে জানেনে? মানুহে মানুহক মাৰিবলৈ এয়াই হ'ল বিজ্ঞান লৈ জীৱশ্ৰেষ্ঠৰ প্ৰতিযোগিতা। সপোন সপোন লগা এই বিষয়টোৱে ক্ৰমাগত ভাবে উন্নতিৰ দিশত ধাৰসান হৈ সৌৰজগতৰ প্ৰতিটো গ্ৰহক জয় কৰাৰ মানসত আজি ব্যস্ত। ইয়াৰ লগে লগে আজি মানৱ সমাজত ৰাজনীতি অৰ্থনীতি সমাজনীতি ইত্যাদিবোৰৰ পৰিবৰ্তন সাধন কৰিবলৈ গৈ আৱিষ্কাৰ কৰিলে মানুহৰ শিক্ষানীতি। সকলোৱে সকলো উদ্দেশ্য তাতেই আৱিষ্কাৰ হ'ল বিভিন্ন বিষয়বোৰ।

শিক্ষা বা শিকন জীৱৰ এটা স্বভাবজাত প্ৰকৃতি। মানুহৰ বাহিৰে জীৱ জন্তুৱেও জন্ম লগ্নৰ পৰা যি চাৰিত্ৰিক বৈশিষ্ট্য এক স্বতঃ প্ৰনোদিত শিক্ষা। জীৱজন্তুৰ এনে শিক্ষা আৰু প্ৰাকৃতিৰ ঘটনাৰাজিৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰিয়েই মানুহৰ শিক্ষাই বহু কিছুমান শিক্ষাৰ তৰংগ আৱিষ্কাৰ কৰিছে। বৰ্তমান পৃথিৱীত পৌৰাণিক শিক্ষাৰ পৰা আৰম্ভ কৰি আধুনিক শিক্ষাৰ ফলপ্ৰসূতায়ৈ এই প্ৰকৃতিজগতৰ নিয়মাবলীৰ ওপৰত সন্নিবিষ্ট সেয়া সহজেই অনুমেয়। তাহানিৰ গুৰুকুল শিক্ষাব্যৱস্থাত যি গাৰ্হস্থ্য বিদ্যাৰ শিকন পাঠ আছিল সেয়া আজিৰ আধুনিক শিক্ষাটো বিদ্যমান। মাথোন বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গী আৰু প্ৰয়োজনৰ অনুভবে ইয়াৰ ব্যতিক্ৰম আনিছে। ইয়াৰ মূলতে সৃষ্টি হৈছে আমাৰ শিক্ষাৰ পৰিৱেশ। অনুভৱ হয় শিক্ষাৰ যি উদ্দেশ্য আৰু লক্ষ্য তাহানিৰ বৈদিক যুগৰ পৰা এতিয়ালৈ বহু পৰিবৰ্তন ঘটিছে, আত্মাৰ মুক্তিৰ বাবে শিষ্যসকলে গুৰু গৃহত থাকি শিক্ষা লোৱাৰ প্ৰক্ৰিয়াৰ লগত এতিয়াৰ শিক্ষাৰ লক্ষ্য হৈ থকা নাই আৰু আধুনিক যুগৰ প্ৰয়োজন অনুসৰি শিক্ষাৰ অৰ্থ স্বাভাৱিকতে পৃথক হৈ পৰিছে। সাম্প্ৰতিক শিক্ষাবিদ Francish Boko ৰ সেই বিখ্যাত উক্তিটো 'Knowledge is Power' সৰ্বজন গ্ৰহণযোগ্য হৈ পৰিছে।

মোৰ অনুভৱ হয় দেশ এখনৰ বিকাশ তথা প্ৰগতি সম্পূৰ্ণ কৈ নিৰ্ভৰ শিক্ষাৰ ব্যৱস্থাৰ ওপৰত। সদ্যহতে পৃথিৱীৰ উন্নয়নশীল দেশ সমূহত তথ্য আৰু প্ৰযুক্তিবিদ্যাৰ দ্ৰুতপ্ৰসাৰে সাংঘাতিক পৰিবৰ্তন আনিছে। গতিকে তাৰ লগত খাপ-খোৱাকৈ আমাৰ দেশৰ ভৱিষ্যতৰ নাগৰিক সকলক কৰ্মদক্ষ, শিক্ষিত আৰু সৃজনশীল কৰিবৰ বাবে উপযুক্ত শিক্ষাপদ্ধতিৰ প্ৰয়োজন হৈছে।

বৰ্তমান আমাৰ ৰাজ্যখনত শিক্ষাখণ্ডত যেনেদৰে আগুৱাৰ লাগিছিল তেনেদৰে পৰা নাই। বৰ্তমান চৰকাৰে যদি অত্যাধুনিক শিক্ষা ব্যৱস্থাৰ প্ৰবৰ্তন কৰিব বিচাৰিছে সেয়া সাধাৰণ জনতাৰ বাবে ভালুকৰ সাঙিৰ দৰে হোৱাহে পৰিলক্ষিত হৈছে। অৰ্থনৈতিক ভাৱে দুৰ্বল হোৱাৰ বাবে আৰু ব্যয়বহুল শিক্ষা ব্যৱস্থাৰ বাবে আধুনিক আৰু প্ৰযুক্তিমূলক শিক্ষাগ্ৰহণৰ ক্ষেত্ৰত বহুজন বিমুখ হোৱা দেখা যায়। আমাৰ শিক্ষাই মানৱসম্পদক গ্ৰহণ যথাযোগ্য ভাৱে গঢ়ি তোলাত সফলকাম নোহোৱাৰ বাবেই ৰাজ্যৰ প্ৰকৃতিক সম্পদসমূহ যথাবিহীত আহৰন কৰি সেই বিলাকৰ সুব্যৱস্থাৰ যোগেদি আত্মনিৰ্ভৰশীল হৈ উঠিব পৰা নাই। ফলত শিক্ষিত নিৰনুৱাৰ সংখ্যা দ্ৰুত গতিত বৃদ্ধি পাই আহিছে। কৰ্মস্পৃহা আৰু কৰ্মসংস্কৃতি নথকা বাবেই যুৱচামৰ একাংশই কৰ্মসংস্থাপনৰ বাবে আনৰাজ্যলৈ চাপলি মেলিছে। অন্য এক চামে হতাশাত ভুগি দ্ৰিষ্ট হৈছে। গতিকে যুৱ উচ্ছ্ৰংখলতাৰ বাবেই সমাজখনটো নানানভাবে বিশৃংখলতাৰ সৃষ্টি হৈছে। ফলত দেশত আৰ্থিক উন্নয়নত হেঙাৰৰ সৃষ্টি হৈছে।

স্বামী বিবেকানন্দই শিক্ষাৰ অৰ্থ ব্যাখ্যা কৰি কৈছে 'মানুহৰ অন্তনিহিত জ্ঞানৰাশিৰ সম্পূৰ্ণ বিকাশ ঘটোৱাই শিক্ষাৰ অৰ্থ' এই অৰ্থত সকলো প্ৰকাৰৰ শিক্ষা আৰু প্ৰশিক্ষণৰ মুখ্য অৰ্থই হ'ল প্ৰকৃতাৰ্থত মানৱ সম্পদ সৃষ্টি কৰা।

সেয়েহে জীৱজগতৰ শ্ৰেষ্ঠ হিচাবে আমাৰ অনুভৱ আৰু চিন্তাধাৰাত সৎপথেৰে ধাৰিত কৰি আমাৰ সমাজ তথা দেশখনক উন্নতিৰ জখলাত আগুৱাই নিয়াৰ প্ৰচেষ্টা বাহাল ৰখাটো আমাৰ লক্ষ্য আৰু উদ্দেশ্য বুলি সৰোগত কৰাটোৱেই শ্ৰেয় বুলি মোৰ অনুভৱ হয়।

“নুহি জ্ঞানেন সদৃশমঞ্জ পৰিত্ৰমিহ বিদ্যতে” ■ ■ ■



# কবিতাৰ শিতান

কালি ৰাতি খুব কঁৱলী পৰিছিল।  
পাহাৰতলিত  
এটা চৰায়ে ওৰে ৰাতি  
গান গাই আকাশখনক কন্দুৱাইছিল  
ৰাতি পুৱা,  
গছে-বনে পাহাৰৰ শিখৰে-শিখৰে  
বকুলফুলৰ দৰে  
গুৰি গুৰিকৈ বৰফ পৰিছিল

হীৰেন ভট্টাৰ্য



## সেউজ সংকেত

মৃদুস্মিতা দেৱী  
MSc. (N) 2<sup>nd</sup> Year

বৈ থাকোঁ হৈ থাকোঁ .....  
চলন্ত, একাকাৰ ! আমি নিৰ্বিকাৰ !  
সপোন যে নিৰাকাৰ  
কেতিয়া পাম এটা সেউজীয়া সংকেত ... !  
জীৱন ভাস্কৰ্য্যৰ পৰিসীমা বিয়পি  
হাঁহি নিগৰে .. কান্দোনৰ কোলাহল ফালি !  
কাৰণ, বৈ থাকোঁ আমি পাবলৈ  
এটা সেউজীয়া সংকেত ... !  
আবেগ বিবেক নেওচি  
সুষমাভৰা উশাহৰ বাট বিচাৰি  
জীৱনৰ গতিপথত গৈ থাকোঁ...  
পাম চাগৈ ... কেতিয়াবা এটা সেউজীয়া সংকেত .... !  
আশাৰে আঁচল বান্ধি  
পোহৰৰ মোহনাত ডুবি থাকোঁ  
হেঙুল হাইতাল গধূলি ..  
বিচাৰো দুদিনীয়া জীৱনৰ সেউজীয়া সংকেত ... !  
হৃদয়ৰ পৰা হৃদয়লৈ,  
তমসাৰ পৰা আলোকলৈ,  
অনুভূতিৰ সোঁৱণশিৰী বৈ থাকে !  
বুকুত জিলিকিব এটা সেউজীয়া সংকেত..... ।



## জীৱনো এক ভ্ৰমণ

ভাৰ্গৱ তালুকদাৰ  
BPT 2<sup>nd</sup> Year

কোনে জানে  
কোনে কি বিচাৰি আৰম্ভ কৰে জীৱন  
কোনে জানে  
কোন মুহূৰ্তত সুখেৰে উপচি পৰে  
জীৱনৰ বৃন্দাবন  
কোন মুহূৰ্তত কোনে চিঞৰি উঠে  
ত্ৰাহি মধুসূধন  
অথবা  
কোন মুহূৰ্তত স্বপ্ন হয় জীৱনৰ গতি  
আচলতে জীৱনো এক ভ্ৰমণ  
সম্পূৰ্ণ কৰাটোৱেই অনাবিল প্ৰাপ্তি

# তুমি যেন দূৰ নিলগত

কৌশিক কলিতা

Faculty

PEWS College of Paramedical Sciences

আলফুলে সাঁচি বখা মানেই জানো ভালপোৱা নহয়  
কেতিয়াবা হৃদয়ত কেতিয়াবা ডায়েৰীৰ পাতত  
প্ৰিয়জনক নতুবা প্ৰিয় ফুলপাহক

ভাল পাব সহজ, ভাল পাই থকাটো টান  
চকুলে চোৱা সহজ, চাই থকাটো তাতোকৈ টান  
ভাল পাই থাকিলে যে মৰমবোৰ বেছি হয়  
আৰু চকুলে চাই থাকিলে  
হৃদয়খন আহত হয় অনামী অনুভৱৰ খুন্দাত

তুমি চালেই দেখা দিয়ে ডাঁৱৰৰ আঁৰত  
লুকাই যোৱা জোনটিয়ে  
তুমি হাঁহিলেই আকাশত আবিৰ সানে  
পাহাৰৰ আঁৰত লুকাই যোৱা বেলিটিয়ে

হৃদয়ৰ কেনভাছত অঁকা ছবিখনৰ এটা অংশ  
আজিও আধৰুৱা  
তাত তোমাৰ চকুৰ দিওঁতে যে মোৰ গালত লাগি থকা  
ৰঙাখিনি মচি দিছিলো..  
তুমি মনেই নকৰিলা চাগে  
হৃদয়খন খালি আছিল  
তুমি উভতি গ'লা, ভাবিলা সেয়া আনৰ ঠাই  
কিন্তু বিশ্বাস কৰা  
হৃদয়খন আকৌ সজাঁইছিলো  
কেৱল তোমাৰ বাবে  
তুমি দিয়া ফুল কেইপাহ আছে, লগতে তুমি দিয়া হাঁহিটো  
টোপনিটো লাগি থাকে মোৰ ওঁঠত  
সপোন যেন লগা কথাবোৰ আঁত ধৰি  
আজিও তোমাক বিচাৰি যাঁও কবিতাৰ পাতত  
তুমি যে দূৰ নিলগৰ পপীয়া তৰাটি ...  
কামনাহে কৰিব পাৰোঁ, কাষত পাবটো নোৱাৰোঁ ....



## শীত

ভাৰ্গৱ তালুকদাৰ

BPT 2<sup>nd</sup> Year

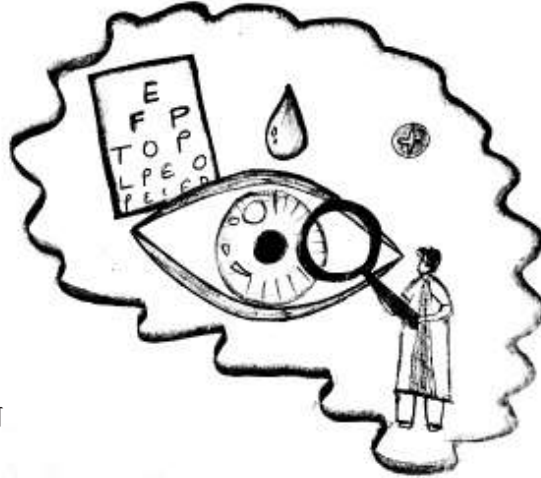
নিয়ৰ সনা সুৰ এটাই  
ওৰে নিশাই গাই থাকিল গান  
তিতা দুঁৱৰি  
গচকি ওলোৱা বেলিৰ  
গাত ওলমি বিষদাৰ গীত  
জুৰি আছিল সৰাপাতে

বুকুৰ মাজত গুজি থলো দুখনি হাত  
পাৰ হৈ যায়  
এজন-দুজন বাটৰুৱা  
কুঁৱলীৰ মাজেদি  
অহা শীতৰ কোলাতে টোপনি গ'ল  
বুকুৰ গানবোৰ  
সাৰে থাকিল মাথোঁ  
নিয়ৰৰ গান।

# আঘোণৰ আশ্বাদন

ভায়'লেট বশিষ্ঠ  
BPT 1<sup>st</sup> Semester

আঘোণৰ আশ্বাদন  
আঘোণৰ সোণসেৰীয়া  
পথাৰখন উদং হ'ল  
বিব বিব্ মলয়াই আনিলে  
শীতৰ বতৰা  
নিয়ৰ সানি লখিমী  
কাৰোবাৰ কান্ধত উঠি  
গৃহমুখী হ'ল  
দাৱনীৰ কাঁচিখনৰ দাঁত সৰিল  
গছকত কঁকাল ভগা  
নৰা কেইডাল উলংগ দেহাৰে  
পথাৰতে পৰি ব'ল  
মইনাইতে দূৰভাষ যন্ত্ৰত  
ছবি চাই চাই  
লেচেৰি বুটলিবলৈ পাহৰিলে  
খোল-তালৰ চেৰে চেৰে  
ৰঙিলী-পমিলীহ'তে  
নামঘৰৰ বাকৰিত  
কৃষ্ণৰ সৈতে এবাৰ নাচিবলৈ  
উদ্বাউল হ'ল  
গৰু হাল কলৈ গ'ল  
গোহালি উদং কৰি  
অমল, বিপুল হ'তে  
হাৰা-ডাৰা যন্ত্ৰৰ কাষত বৈ  
চিঞৰি বাখৰি  
ক'লা চুলি বগা কৰি  
মুখত গামোছা বান্ধি  
মৰণা মৰাত ব্যস্ত হ'ল  
লখিমী জোলোঙাত সোমাই  
চাৰি চকাত বাগৰি  
চহৰলৈ গ'ল  
টেঁকীৰ শব্দ নিজম পৰিল  
কটৰা ভগা থোৰা ভগা  
টেঁকীৰ সতে আঘোন আহিল  
আৰু শীতৰ প্ৰলেপ সানি  
নীৰৰ নিশব্দে গুচি গ'ল।



# চকুৰ চিকিৎসা

আৰিফা হ'ক  
B. Optometry 2<sup>nd</sup> year

আত্মালৈ খিৰিকী  
আমি যত্নেৰে যত্ন লওঁ  
চকু দুটা  
এক মূল্যবান উপহাৰ  
তুলনাৰ বাহিৰত

লেণ্স, ফ্ৰেম আৰু পৰীক্ষা  
ইমান মিহিকৈ  
আমাৰ পৃথিৱীখনৰ কেন্দ্ৰবিন্দুলৈ  
আনে চকু এটা এটাকৈ

দূৰদৃষ্টিৰ পৰা দূৰদৰ্শীতালৈও  
আমি ৰোগ নিৰ্ণয় আৰু  
চিকিৎসা কৰো, দৃষ্টিৰে নতুনকৈ

এণ্টিগমেটিজম, প্ৰেছবাইঅ'পিয়া  
আৰু অধিক  
আমি প্ৰতিটো বিষয়ৰ  
সম্বোধন কৰা  
যাতে আপুনি প্ৰচুৰ  
পৰিমাণে দেখা পায়  
প্ৰতিটো পৰীক্ষাৰ লগে লগে এটা  
কাহিনীৰ উন্মেষ ঘটে  
দেখা চকুৰ আৰু গঢ় দিয়া হৃদয়ৰ

চকুৰ চিকিৎসকৰ স্পৰ্শ  
ইমান বিৰল উপহাৰ  
আন্ধাৰলৈ পোহৰ আনি আৰু  
জিলিকি থকা জিলিকনি  
নিৰ্বাসিত

# কলতান

পাৰ্গতা হাজৰিকা  
BMLT 1<sup>st</sup> Semester

ওৰুখা এটি পজাঁ, তাতেই জন্ম হ'ল এটি সুৰণ স্বপ্ন।  
কম-বেছিৰ মাপ নাই, শ্বেত মনত বামধেনুৰ বঙৰ জোৰাৰ।  
লুকাই আছিল তাতেই এটি সুপ্ত প্ৰতিভা,  
হাঁকাৰ কৰি উঠিল জাৰৰ উম বুটলি।

নক্ষত্ৰৰ পোহৰে বাট বিচাৰি পালে ছালৰ জোলোঙাৰে।  
কংক্ৰিটৰ মাজত জানো আছিল, তিমিৰ লুকা- ভাকু?  
কিছু ক্ষণ অলপতে ভাল লগা।  
অলপ সোৰাদ, অলপ স্পৰ্শ আৰু অলপ স্নেহ।

এমুঠি হেঁপাহ সিঁচি দিছিল পৃথিৱীৰ জননীয়ে।  
সৰাফুল বুটলি গণি পালোঁ, মুক্তিকাৰ শেষৰটি আশ্বাস।  
লুকাই আছিল একাঁজলি সাঁথৰ,  
গুণাগুণ সামৰি উচুপি উঠিল শেৰালিৰ পাহিটি।

খিৰিকীৰে জুমি চাই বিভোৰ বেহা ল'ৰালিৰ কলতানত।  
কোনোবাখিনিত জঠৰ মস্তিষ্ক আয়-ব্যয়ৰ লঠঙা বিৰিখত।  
জাৰক কৰি গ'ল দেহৰ উত্তাপে হেলা  
লাজে- লাজে সোমাই পৰিল, এহালী চৰণীয়া বনকপৌ।

নিহালী পেলাই জাগ্ৰত হ'ল কামনাৰ গুঞ্জন।  
বং খেলি দৌৰিব লাগিল সপোনৰ সমদল।  
খেৰৰ মৰমৰীয়া শব্দত সাৰ পাই উঠিল পাখি লগা ডাৱৰ,  
জীৱনৰ পুঙ খেদি উধাও জীৱিত আলয়।

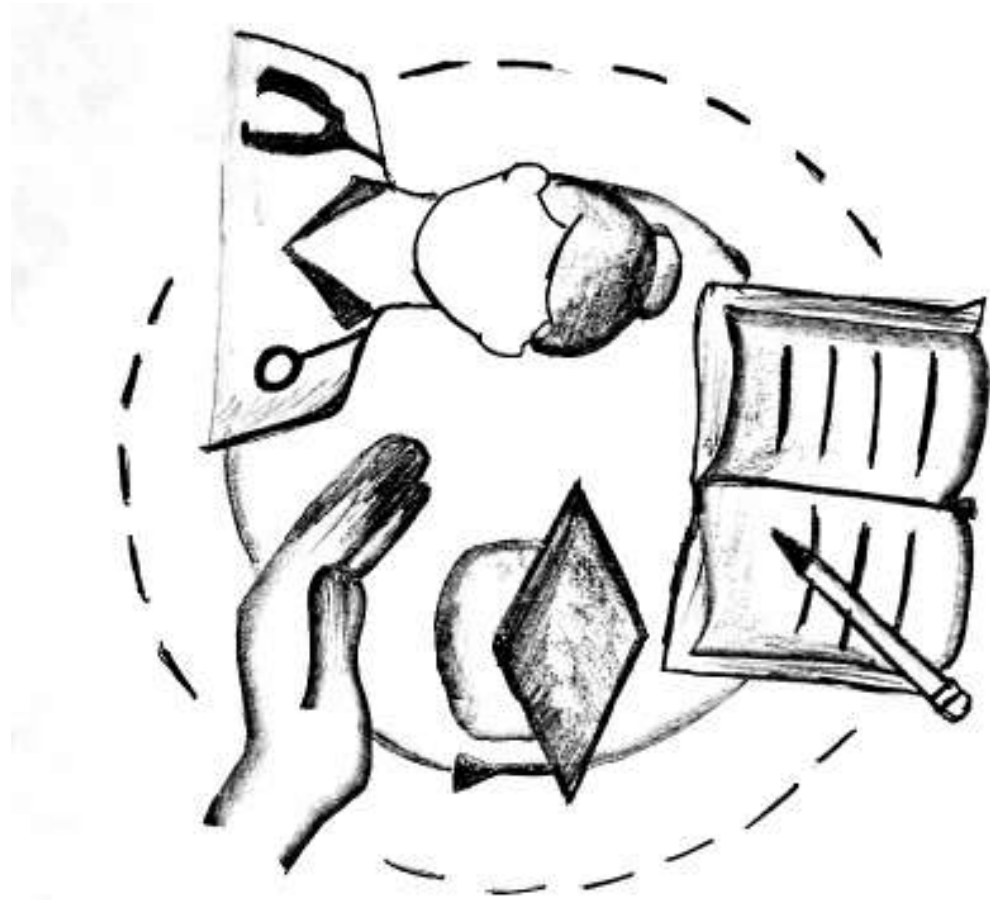


## মৰহা আৰ্তনাদ

দীপশিখা দাস  
PB.B.Sc. (N) 1<sup>st</sup> Year

ফুলবোৰক সুধিবা  
মৰহি যোৱাৰ আৰ্তনাদ  
কিমান দৰদী  
ক্লান্ত... নিস্তেজ... নিষ্ঠুৰ...  
এন্ধাৰৰ প্ৰতি কেতিয়াও  
ঈৰ্ষ্যা নাছিল জোনাকৰ  
সেয়ে হয়তো বাৰে বাৰে  
সি এন্ধাৰত গলিছিল....  
নীৰৱতাত লুকাই থাকে  
হেৰুওৱাৰ অবুজ ভাষা  
আপোনবোৰ পৰ হোৱাৰ এক অস্বুট যন্ত্ৰণা  
গলি সৰি পৰা জোনটোৰ দৰে  
কোন হ'ব পাৰিব?  
দাগবোৰক লৈ কেতিয়াও  
জোনে অভিমান কৰা নাই....!  
মোৰ হৃদয়ত  
তুমি এটা নিলিখা কবিতা  
নীলা চিয়াঁহীৰ এটি কলম হোৱা না ...  
লিখি থওঁ এটি চিৰযুগমীয়া  
অভিমानी কবিতা  
তুমি তুমি লগা....।

# English Section





## Click Smart, Not Hard : How Ergonomics and Posture Can Save Your Neck and Back in the Digital Age

*Positioning the screen directly in front of your eyes at a comfortable distance to reduce the workload on muscles and by using the smartphone in a well-lit area can effectively reduce eye strain and decrease force on neck structures.*

**Dr. Pallabi Goswami (PT)**

Principal

College of Physiotherapy & Medical Sciences

**T**he advent of the digital age has revolutionized the way we live, learn, and interact. Today's era depends on digital screen more than books and pages. The COVID-19 pandemic has further accelerated this shift, transforming the social landscape and propelling us into a digital-first world. With the widespread adoption of digital technologies in education, telecommunications, banking, and other sectors, people are increasingly reliant on computers and smartphones to navigate their daily lives.

Prolonged exposure to digital screens can lead to biomechanical changes in the body, particularly in the neck and back. Using digital devices for extended periods in incorrect postures can cause Forward Head Posture (FHP), a condition commonly associated with smartphone use. FHP leads to an overload on shoulder and neck muscles, decreased blood circulation, and increased pain and fatigue in the neck muscles. This further accelerates the wear and tear of cervical spine joints and weakens neck muscles.

Forward head flexion causes excessive external flexion force, putting additional strain on neck extensors and adjacent connective tissues. To counterbalance this force, the surrounding soft tissues and muscles must generate an internal moment to offset gravity's external moment. The altered positioning of the head also leads to postural malalignments, requiring increased internal efforts to compensate for gravity's torque. As a result, muscles around the neck and back are subjected to strain and fatigue, ultimately leading to a range of musculoskeletal problems. Prolonged use of digital screens can lead to muscle strain and bony malalignment. However, by following ergonomic advice and maintaining proper posture, individuals can reduce their risk of developing these issues. For comfortable and healthy digital screen use it is advisable to maintain a straight spine posture while sitting. Positioning the screen directly in front of your eyes at a comfortable distance to reduce the workload on muscles and by using the smartphone in a well-lit area can effectively reduce eye strain and decrease force on neck structures. Fortunately, incorporating ergonomic advice and practicing proper posture can help correct neck pain and malalignment. By making these simple yet effective changes, individuals can reduce their risk of developing long-term neck problems and promote overall musculoskeletal well-being.

In conclusion, the widespread use of digital screens has led to a significant increase in muscle strain and bony malalignment, particularly in the neck and back regions. By prioritizing musculoskeletal health and taking proactive steps to correct posture and alleviate strain, individuals can promote overall well-being, enhance their quality of life, and minimize the risk of long-term damage. ■ ■ ■



# SOCIETY & MORAL DILEMMA

**Irfan Quraeshi**

BPT 4<sup>th</sup> Year

**P**eople speak sometimes about the “bestial” cruelty of man, but that is terribly unjust and offensive to beasts, no animal could ever be so cruel as men, so artfully so artistically cruel “- Fyodor Dostoyevsky.

If you had to commit a total atrocity for greater good; do you think you could do it? if so could you live with yourself afterwards? One of the most captivating philosophical concepts is the “MORAL DILEMMA”



Where we are always presented with two options and asked to pick the lesser evil. Perhaps the best example of most disturbing ethical dilemma comes from Ursula K. Le Guinn's short story "THE ONES WHO WALK AWAY FROM OMELAS"

According to the author the city is perfect in every way, a total utopia where everyone is happy. However it also has a very dark secret i.e the success and prosperity of the settlement is entirely dependent on suffering of a child who is locked in a basement and deprived of love care and joy for entire existence. Le Guinn's tale exposes the hypocrisy of this arrangement while asking the key question - What is the right thing to do?

There have always been consequences of utopian visions. My main concerns regarding this type of social patterns are- Who should legislate human values? and why we make others scapegoats for our own sins?

### **The ones who legislate values :**

At the end of 18<sup>th</sup> century one question dominated the hearts and minds of Europe – How are we to legitimise by extension public several centuries the was ruled by monarchies which supported these divine right of the king; French revolutions these paradigm by religious authority. So moral authority of these do not like power to they would like a with social collective

*Sometimes to oppose such leaders is not just correcting cruelty but undermining the sovereign will of the people of a nation. If we became in the habit of letting ourselves or governments be moral legislators at the end we inevitably learn to justify atrocities.*

political authority? and morality. For previous majority of the world and the philosophy monarchies was the but the American and severely challenged overthrowing the what justified the new new republics? Humans simply be a brute force philosophy to justify it consent. But this

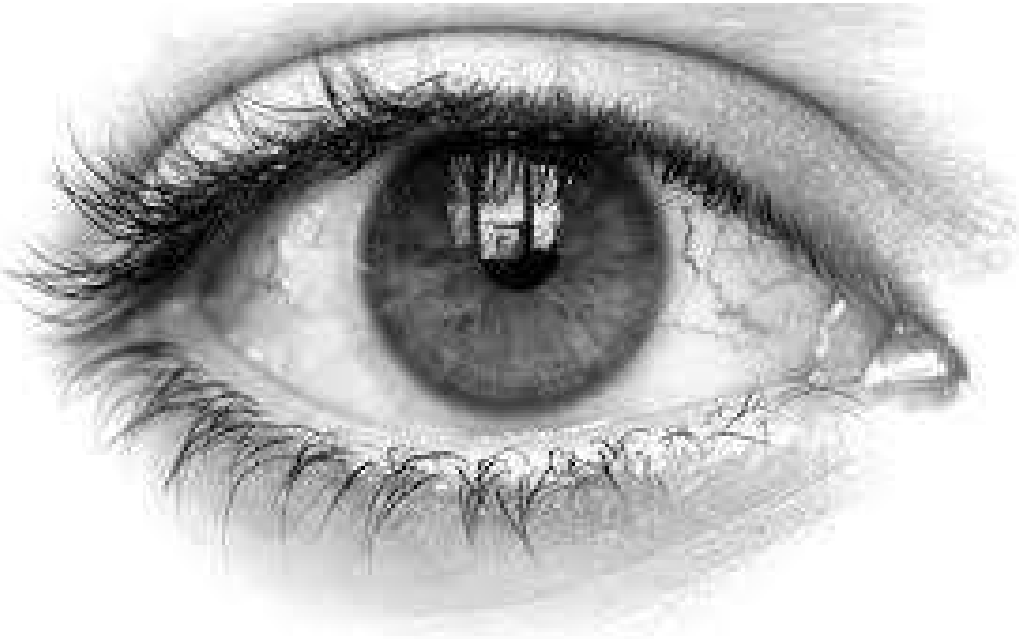
philosophy is also ripe for abuse for example Maximilien Robespierre's reign of terror during French revolution, since he was wielding the will of the people he couldn't be questioned why he was executing so many people. Sometimes to oppose such leaders is not just correcting cruelty but undermining the sovereign will of the people of a nation. If we became in the habit of letting ourselves or governments be moral legislators at the end we inevitably learn to justify atrocities.

**The scapegoat :**

On the Le Guinn's portrayal of Omelas the citizens of the city actually recognise the child they all are tormenting as innocent . When they go to see the child they are shocked and horrified and many of them have a moral crisis but on the face of it this is rather strange as most of the time when we feel like we have to enact some cruelty we use some form of reasoning to ensure the recipient of our brutality. For instance during dark ages people often use to accuse others of witchcraft if they had some personal dispute with them or otherwise stood to benefit from their removal. By human nature when bad will develops from disputes against someone we tend to believe whatever lies that are attributed to them.

Perhaps the most famous theory about scapegoats come from French philosopher Rene Girard- the societies develop conflict and tension which leads to build up of anger and frustration among general populations, if all that energy is not dispensed somewhere the society can collapse so an individual or a small group of individuals are singled out as uniquely awful , the causers of all the misery and bearers of responsibility for it. Hence they must be dealt with either by exile or by death.

In conclusion, almost all the religions, cultures and societies touch upon the idea of a final state that we will all end up in and remain in, this forms a spiritual idea of utopia but why are we so attracted to these concepts? According to some existential philosopher the concept of utopia ties in with a fundamental human yearning "the desire for stasis" According to Jean Paul Sartre the part of what makes being a human so stressful is that we are condemned to be free or we are forced to forever be becoming, shifting changing, deciding who we are. The former is the comfort of actuality but the latter is the thrill and opportunity of possibility. And to achieve this utopia sometimes people sacrifice others that turns a society to evil. ■ ■ ■



## The Eyes : Our Windows to the World

*The process begins when light enters the eye through the cornea, passes through the pupil, and then focuses on the retina via the lens. The brain then interprets this information and creates the visual images that we see.*

**Tejashri Kalita**

B. Optometry 2<sup>nd</sup> year

**O**ur eyes are often referred to as the "windows to the world," and for good reason. They serve as one of the most important sensory organs, allowing us to interact with and navigate the world around us. Without our eyes, much of what we experience in daily life would be completely altered. From appreciating the beauty of nature to engaging in our studies or enjoying a social gathering, vision plays a central role in shaping our experiences.

**The Vital Role of Vision in Our Daily Lives :** The human eye is a remarkable organ, capable of processing millions of bits of visual information every second. This ability is not just about seeing objects but also about understanding context, recognizing faces, and interpreting our surroundings. Imagine waking up in the morning and not being able to see the clock, your phone, or even the smile of a loved one. These are the moments when we truly realize how integral our vision is to our daily functioning. Reading textbooks, taking notes, observing demonstrations in labs, and even engaging in online learning all require the use of our eyes. Our ability to absorb and retain information is often directly linked to the clarity of our vision. Without clear sight, these activities would become significantly more challenging, and our academic performance might suffer.

**The Science Behind Vision :** Our eyes are complex organs, designed to capture light and convert it into electrical signals that the brain can interpret. The retina, which lines the back of the eye, contains millions of light-sensitive cells called rods and cones. These cells help us perceive both light and color, and together they allow us to navigate in both bright daylight and dimly lit environments. However, vision is not just about clarity; it's about perception. Our eyes help us gauge distances, recognize movement, and even perceive depth, all of which are essential for tasks like driving, playing sports, or simply walking through a crowded area.

The process begins when light enters the eye through the cornea, passes through the pupil, and then focuses on the retina via the lens. The brain then interprets this information and creates the visual images that we see.

**Conclusion :** The eyes truly are our windows to the world, serving as the primary gateway through which we experience and interact with our surroundings. They not only allow us to see and interpret the physical world but also play a key role in communication, emotion, and perception. Through sight, we connect with others, understand our environment, and gain knowledge. Preserving and caring for our eyes is, therefore, essential not only for our health but also for enriching our lives and experiences.



## The Assertive Nurse : Working through Challenges

**Prof. (Dr) Bibi Bordoloi**  
Principal,  
CPMS College of Nursing

*Nurses need to express their opinions, share insights, and work together with other professionals to make informed decisions for patient care.*

***T**o be passive is to let others decide for you. To be aggressive is to decide for others. To be assertive is to decide yourself and to trust that there is enough that you are enough”*

*Edith Eva, Eger*

**Introduction:** Being assertive means you know how to communicate what you want in a clear and respectful manner. It means you are not afraid of speaking your mind, and you highly value expressing yourself in authentic and powerful ways.

Nursing, a profession known for its inherent challenges, demands require a unique set of skills to overcome the

complexities of patient care. One such crucial skill is assertiveness, which plays a pivotal role in the professional development of nurses

### **Understanding Assertiveness in Nursing**

Assertiveness is crucial for effective interpersonal communication, as it fosters mutual understanding, builds self-esteem and promotes healthy relationships by maintaining a balance between passivity and aggression.

An assertive nurse effectively communicates with colleagues, patients, and other healthcare professionals, advocating for optimal patient care. Assertiveness in nursing is a valuable skill that contributes to effective patient advocacy, professional growth, and a positive healthcare environment. [1]

### **Is assertiveness essential in nursing profession?**

Nurses play a diverse roles and functions that contribute to the overall well being of patients and the effectiveness of the health care system. Assertiveness is required in nursing to facilitate effective communication, patient advocacy, collaboration, decision-making, conflict resolution, professional growth, job satisfaction, and ultimately to enhance patient safety and care quality. Hence assertiveness is crucial in the nursing profession for several reasons:

Nursing involves constant communication with patients, families, and healthcare colleagues requires clear and open effective communication, reducing the risk of misunderstandings and enhancing collaboration. [2]

Patient advocacy is the process of supporting and safeguarding patient's rights, well-being and preferences within the health care system. Assertive nurses can effectively advocate for their patients, ensuring that their needs and concerns are addressed. Advocacy includes-ensuring informed decision making, respecting patient's autonomy, addressing complaints and promoting quality care. This is vital for delivering patient-centred care and optimizing health outcomes. [3]

### **Assertiveness promotes effective collaboration.**

Nurses need to express their opinions, share insights, and work together with other professionals to make informed decisions for patient care.

### **Decision-Making is crucial.**

Nurses often find themselves in situations where quick and well-informed decisions are necessary. Assertiveness enhances the process by promoting clear communication, active participation, confidence, effective conflict resolution and sense of responsibility.

Healthcare settings can be stressful, and conflicts may arise. Assertiveness helps nurses address and resolves conflicts in a constructive manner, finding solutions that benefit all parties involved without compromising patient care.

Assertive nurses are more likely to seek out and seize opportunities for professional development. They are proactive in advancing their skills, pursuing further education, and taking on leadership roles within the nursing field.

Assertive nurses often experience greater job satisfaction. When they feel empowered to express themselves and actively contribute to patient care, it positively impacts their overall job fulfilment.

Clear and assertive communication is fundamental to patient safety. Nurses need to communicate effectively with each other to prevent errors, ensure accurate information transfer, and maintain a safe healthcare environment.

**Nurse’s needs and problems are often ignored, they are not given due recognition. Is assertive leadership helps?**

Assertive leadership can play a significant role in addressing the needs and problems faced by nurses. An assertive leader advocates for the well-being of their team, ensuring that concerns are heard and addressed. Nurses encounter multifaceted challenges daily—complex patient cases, high-stress environments, and intricate team dynamics. Assertiveness empowers nurses to communicate confidently, ensuring that their perspectives are acknowledged and contributing to collaborative problem-solving. In situations where decisions impact patient outcomes, assertive communication becomes a key component for optimal care delivery.

**Can assertive leadership make a difference?**

- An assertive leader actively advocates for the needs and rights of nurses. This involves promoting fair working conditions, reasonable workload, and adequate resources to facilitate quality patient care.
- They foster open communication within the healthcare team. They encourage nurses to express their challenges and ideas, creating a collaborative environment where everyone’s input is valued.
- Assertive leadership involves recognising and addressing burnout issues, implementing strategies to support the mental and emotional well-being of nurses.
- Assertive leaders seek to provide opportunities for professional growth. This may include access to training, continuing education, and pathways for career advancement, acknowledging the valuable contributions of nurses to the healthcare system.
- This can include advocating for adequate staffing levels, fair compensation, and improved working conditions.
- This empowerment instils a sense of ownership and responsibility, contributing to a positive work environment and enhancing job satisfaction.
- Assertive leaders recognise and appreciate the hard work and dedication of nurses. This acknowledgment boosts morale and reinforces the importance of their contributions to patient care.

**How to develop assertive leadership skills in nursing?**

- Developing assertive leadership skills in nursing involves a combination of self-awareness, communication training, and proactive behaviour. Here are some strategies to foster assertive leadership in the nursing profession:
- Assess your own communication style and leadership approach. Identify situations where you could have been more assertive and reflect on alternative responses
- Learn and practice assertive communication techniques, such as “I” statements to express thoughts and feelings clearly. Training should involve both verbal and non verbal aspects

like active listening, personal relationship, cultural awareness, inspiring trust etc.

- Develop strong listening skills to understand the perspectives of others. Actively engage in conversations, demonstrating empathy and interest.
- Clearly communicate expectations and standards for performance. Ensure that your team understands their roles and responsibilities.
- Offer feedback in a constructive and respectful manner. Focus on specific behaviours and their impact, emphasising areas for improvement.
- Encourage autonomy and decision-making among your team members. Foster an environment where nurses feel empowered to voice their opinions.
- Develop skills to address conflicts in a positive and solution-focused manner. Practice resolving conflicts while maintaining respect for all parties involved.
- Ensure that nurses are adequately supported with resources, training, and a healthy work environment.
- Demonstrate assertive communication in your own interactions. Model the behaviour you expect from your team, promoting a culture of collaboration.
- Work on building your own self-confidence, which is foundational for assertive leadership. Acknowledge and celebrate both personal and team achievements.
- Cultivate empathy for the challenges faced by colleagues, recognising the stress and pressures inherent in the nursing profession.

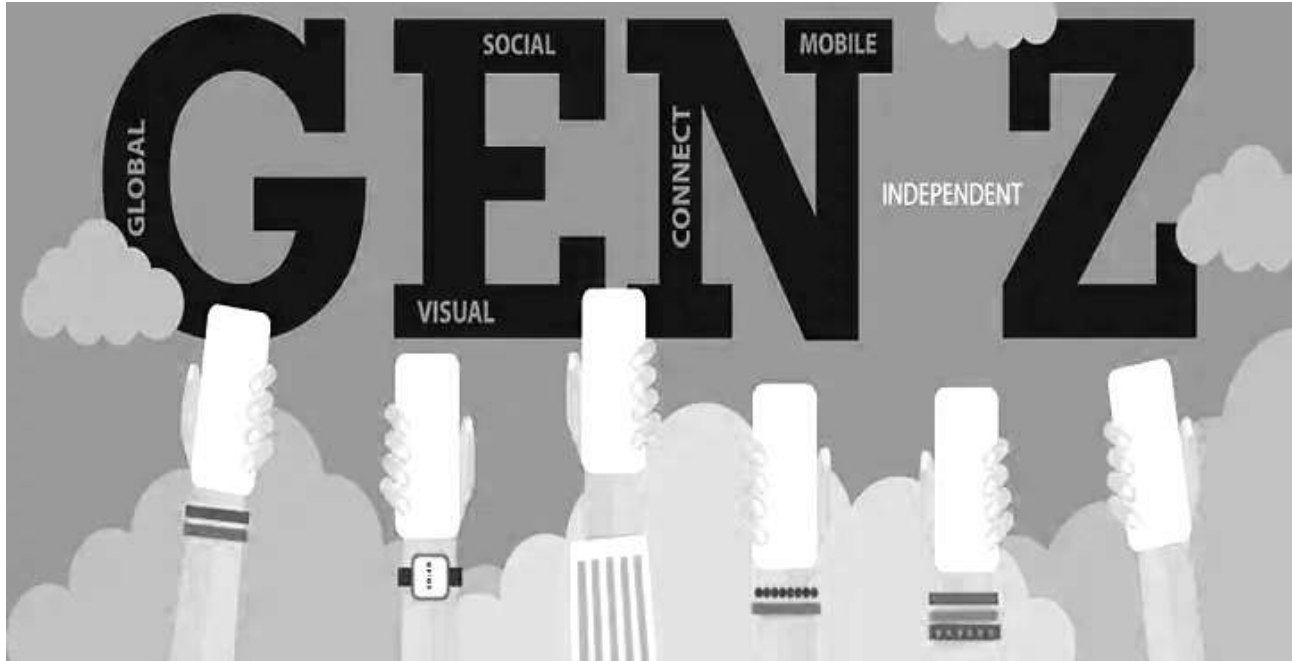
Let us learn assertiveness as a guiding principle in our interactions, recognising its power to strengthen our bonds as a healthcare team and enhance the quality of care and build your profession. Assertive communication training has been recognised as indispensable strategy for addressing the issue. [6] Remember, developing assertive leadership is an ongoing process. Regularly assess your progress, be open to feedback, and continue refining your skills to create a positive and assertive leadership presence in the nursing profession.

While assertive leadership is beneficial, it is also vital for government bodies and healthcare institutions to recognise and prioritise the well-being of nurses through supportive policies and practices. Combining assertive leadership with broader systemic changes can lead to a more positive and sustainable working environment for nurses.

#### References :

- [1] Assertiveness in nursing-increasing the level of confidence among nursing professionals: A review. *World Journal of Biology Pharmacy and Health Sciences*, 2023, 14(01), 261–265.
- [2] Impact of Emotional Intelligence and Assertiveness on Resilience Among Nursing Students. *International Journal of Research and Analytical Reviews*, 2023, Volume 10, Issue 2.
- [3] Assertiveness training's role in patient advocacy. *Biological Forum – An International Journal*, 15(6): 148-152, 2023.
- [4] Techniques for assertive communication and conflict resolution in nursing. *World Journal of Biology Pharmacy and Health Sciences*, 2023, 14(01), 261–265.
- [5] Assertiveness, Grit, and Prosocial Behaviour among Nursing Students. *International Journal of Indian Psychology*, Volume 11, Issue 2, April-June 2023.
- [6] Evaluating the impact of an assertive communication programme for Japanese nursing student, *Nurse Open* 2018 Dec,9;(2)463-472





## Gen Z : The Influential Generation of Today

**Mrinmoy Bhattacharyya**

BPT 1<sup>st</sup> Semester

*Gen Z's purchasing power is significant and growing. As digital natives, they are adept at researching products, comparing prices, and reading reviews online.*

**I**ntroduction : In today's rapidly changing world, the influence of different generations on society is constantly evolving. One such generation that is making a significant impact is Gen Z. Gen Z, also known as Zoomers, refers to individuals born between the late 1990s and early 2010s. This tech-savvy, socially conscious, and diverse generation is reshaping industries, cultures, and norms in unprecedented ways. Let's delve into how Gen Z is impacting today's generation and the key characteristics that set them apart.

**Gen Z -The Digital Natives :** Gen Z is the first generation to have grown up entirely in a digital world, immersed in technology from a young age. This has shaped their communication style, preferences, and behaviors. With smartphones, social media, and

instant messaging at their fingertips, Gen Z values authenticity, transparency, and instant gratification. They consume information quickly, prefer visual content, and have a keen eye for authenticity in brands and influencers.

**How Gen Z is Shaping the Workplace :** As Gen Z enters the workforce, they are bringing a unique set of skills and expectations. They are entrepreneurial, independent, and eager to make a difference. They value work-life balance, flexibility, and opportunities for growth and development. Companies need to adapt to accommodate Gen Z's preferences for remote work, mentorship programs, and a strong sense of purpose in their roles.

**Gen Z - Catalysts for Social Change :** Gen Z is known for its strong sense of social responsibility and activism. They are vocal about issues such as climate change, gender equality, racial justice, and LGBTQ+ rights. Gen Z is using social media platforms to raise awareness, mobilize communities, and hold institutions accountable. Their activism is driving change and pushing for a more inclusive and equitable society.

**Gen Z's Influence on Consumer Behavior :** Gen Z's purchasing power is significant and growing. As digital natives, they are adept at researching products, comparing prices, and reading reviews online. Gen Z values sustainability, diversity, and ethical practices in the brands they support. They are reshaping industries such as fashion, beauty, and food with their preference for inclusive advertising, eco-friendly products, and transparent business practices.

**The Impact of Gen Z on Education :** In the education sector, Gen Z is challenging traditional models of teaching and learning. They thrive in collaborative, interactive, and experiential learning environments. Gen Z values creativity, critical thinking, and practical skills that prepare them for the future job market. Educators are adapting to incorporate technology, project-based learning, and real-world applications to engage and empower Gen Z students.

**Conclusion :** Gen Z is a force to be reckoned with, shaping the world in profound ways. From the workplace to social movements, consumer trends to education, Gen Z is driving change, innovation, and progress. Understanding and embracing the unique characteristics of Gen Z is essential for businesses, educators, and society as a whole to thrive in the digital age. As Gen Z continues to make their mark, one thing is clear the future is in their hands.

**Meta-description :** Discover how Gen Z, the influential generation of today, is reshaping industries, cultures, and norms in unprecedented ways. Learn about the key characteristics that set them apart.

By writing this article with comprehensive insights, utilizing appropriate SEO strategies, and addressing the impact of Gen Z on today's generation, readers can gain a deeper understanding of the significance and influence of this dynamic demographic cohort. ■■■



# The Boundless Bliss of Books

**Aditi Kalita**

P.B.B.Sc. (N) 1<sup>st</sup> Year

*Regular reading  
exercises our  
minds, keeping  
them agile and  
alert. Moreover, it  
can also alleviate  
stress, anxiety and  
depression.*

**R**eading, a getaway to countless worlds, a catalyst for imagination and a source of endless knowledge and pleasure that has been a cherished pastime for centuries. In an era dominated by digital distraction, the joy of reading remains a timeless pursuit that enriches our lives in innumerable ways.

One of the greatest joys of reading lies in its ability to transport us beyond the circumscribe of our daily routines.

Through the pages, we can embark on thrilling adventures, witness historical events and delve into the depths of the human psyche.

Beyond this, reading also stimulates our cognitive abilities. It enhances the vocabulary, improves our comprehension skills and sharpens our critical thinking abilities. Regular reading exercises our minds, keeping them agile and alert. Moreover, it can also alleviate stress, anxiety and depression. Immersing oneself in a good book provides much needed escape from the daily grind and offers a much needed dose of tranquility and solace from the constant noise of the modern world.

For those who are new to reading or have fallen out of the habit, here are a few tips to rediscover the joy of reading:

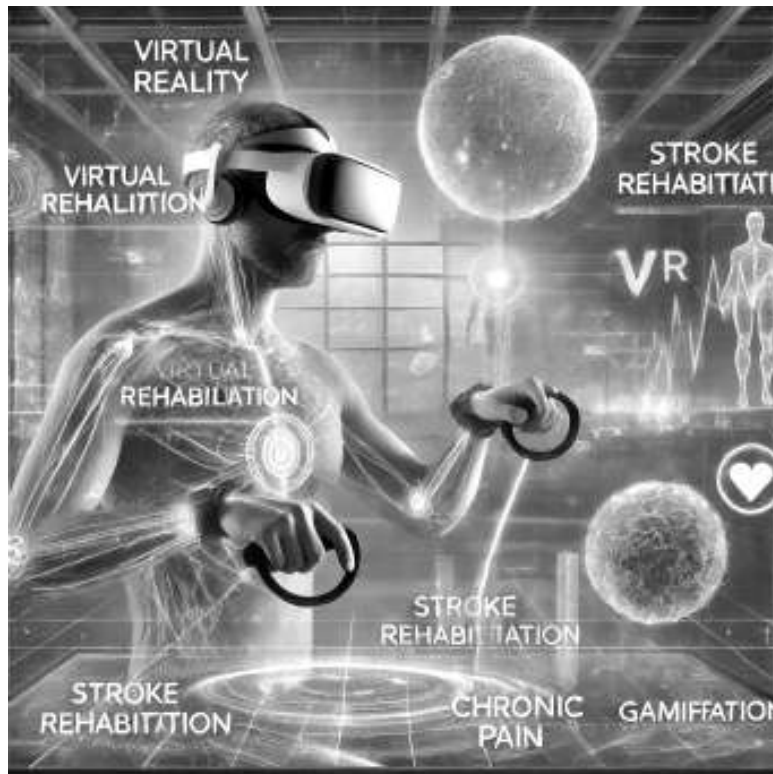
1. Start Small: Begin with short stories, articles, or easy-to-read books.
2. Choose your Genre: Explore different genres like fiction, non-fiction, mystery, fantasy, thriller or self-help to find what resonates with you.
3. Set a Goal: Aim to read a certain number of pages or books each week or month.
4. Create a Reading Space: Designated a quiet and comfortable space for reading.
5. Join a Book Club: Discuss books with others and share your thoughts and insights.

Ultimately, reading is an invitation to grow, to dream and to connect- with ideas, with others and with oneself. As writer George R.R Martin aptly put it, "A reader lives a thousand lives before he dies..The man who never read lives only once."

Whether it's a classic, a thrilling mystery or even a whimsical fairy tale, every book holds the promise of joy, waiting to be discovered. So pick up a Book, lose yourself in its divinity and rediscover the magic of reading.

#### **Reference:**

1. The benefits of reading book everyday, HMR Institute of Technology and Management  
17<sup>th</sup> November, 2020
2. Benefits of reading book: how it can positively affect your life, Rebecca Joy  
Stanborough, 15<sup>th</sup> October 2019
3. Beginners guide to reading, Chitra Kurup, 4<sup>th</sup> July 2019 ■ ■ ■



# Virtual Reality in Rehabilitation : A Game Changer for Stroke and Pain Management

*The study showed that VR interventions, when incorporated into traditional pain management strategies, can help alleviate pain by distracting the brain from pain signals, enhancing the body's own pain-reducing mechanisms*

**Dr. Ranjeet Singha (PT)**

Associate Professor

College of Physiotherapy & Medical Sciences

HCPC Registered Physiotherapist

**V**irtual Reality (VR) is a computer-generated simulation that allows users to interact with three-dimensional environments. By wearing specialized devices such as headsets and gloves, users are immersed in virtual spaces that mimic or enhance real-world settings. In rehabilitation, VR combines interactive technology with therapeutic exercises to improve physical, cognitive, and emotional recovery.

## *VR in Stroke Rehabilitation*

Laver et al. (2017) conducted a systematic review published in the Cochrane Database of Systematic Reviews, assessing the role of VR in stroke rehabilitation. Their

findings suggest that VR interventions can significantly improve functional outcomes for stroke survivors. VR's interactive nature provides patients with the opportunity to perform motor tasks in a safe, controlled environment, promoting neuroplasticity and facilitating recovery. Studies have shown that VR therapy leads to improvements in mobility, balance, and activities of daily living, making it a valuable tool for stroke rehabilitation .

#### *VR for Chronic Pain Management*

While VR's effectiveness in stroke rehabilitation is well-documented, its potential in managing chronic pain conditions has also garnered significant attention. A review by Wong et al. (2022) highlighted the positive effects of immersive VR technologies in reducing pain intensity in various chronic pain conditions, including phantom limb pain, chronic headaches, neck pain, and lower back pain. The study showed that VR interventions, when incorporated into traditional pain management strategies, can help alleviate pain by distracting the brain from pain signals, enhancing the body's own pain-reducing mechanisms .

However, the same review pointed out that while VR can effectively reduce pain intensity, its impact on other factors such as anxiety, depression, and overall mood remains inconclusive. This indicates a need for further research to fully understand the broader psychological benefits of VR in pain management.

#### *VR's Role in Chronic Neck and Back Pain*

Further supporting VR's role in pain management, Grassini (2022) assessed the effectiveness of VR interventions specifically for chronic neck and back pain. The findings indicated that VR therapy was particularly beneficial in reducing the intensity and disability associated with chronic neck pain. However, its effects on chronic low back pain were less pronounced and not statistically significant when compared to other therapeutic interventions like physical exercise .

These findings underline the need for more robust research to explore how VR could complement or enhance traditional treatments for chronic pain.

#### *Conclusion*

The evidence highlights VR's potential as a transformative tool in rehabilitation, particularly for stroke recovery and chronic pain management. It offers significant physical benefits while serving as a non-invasive and engaging alternative to traditional therapeutic methods. However, further research is needed to explore its broader psychological effects and long-term efficacy. Integrating VR into rehabilitation programs could enhance patient outcomes and pave the way for more personalized treatment approaches. ■ ■ ■



## Why Professionalism Matters in Healthcare !!

*This kind of professionalism is essential in medicine and healthcare professions, where patients are often vulnerable and anxious.*

**Dr. Mridula Das (PT)**

Assistant Professor, Ph.D Scholar (SSUHS)  
College of Physiotherapy & Medical Sciences

“Imagine being in a hospital, surrounded by strangers in white coats, feeling vulnerable and anxious. It’s in these moments that healthcare professionals have the power to make a profound impact. A gentle touch, a reassuring smile, and a compassionate ear can transform a patient’s experience.”

But what makes these professionals tick? What drives them to maintain their professionalism in the face of adversity?

As the very fabric of patient care, professionalism weaves together the threads of compassion, expertise, and integrity, forming an unbreakable bond of trust between healer and healed.

In this article, we will try to analyze the importance of maintaining professionalism in medical disciplines, exploring its key components, benefits, and challenges.

In this context, recalling a moment of a healthcare professional that defined his approach towards a patient care. “I with a rare illness, she says and scared. I took the time treatment options, and what treatment. I held their hands reassured them that we together.” That moment of not only eased the family’s their trust towards the

*They are more likely to take responsibility for their actions, and also to be accountable for their decisions. And they are more likely to be committed to ongoing learning and professional development, by staying up-to-date with the latest medical research and advancements.*

was treating a young girl her parents were anxious to explain the diagnosis, to expect from my and looking into the eyes I would get through this empathy and compassion concern but also deepened professional.

The professionals’ girl and her family is a impact that professionalism By taking the time to

experience with the young powerful reminder of the can have on patient care. explain the diagnosis and

treatment options, and by showing empathy and compassion, he was able to build trust with the family and provide them with a sense of comfort and reassurance.

This kind of professionalism is essential in medicine and healthcare professions, where patients are often vulnerable and anxious. By maintaining a professional conduct, healthcare professionals can help to alleviate their patients’ concerns and provide them with the best possible care.

But professionalism is not just about how healthcare professionals interact with their patients. It’s also about how they conduct themselves in the workplace, how they interact with their colleagues, and how they approach their work.

For example, healthcare professionals who are professional are more likely to be respectful and courteous to their colleagues, even in difficult or stressful situations. They are more likely to take responsibility for their actions, and also to be accountable for their decisions. And they are more likely to be committed to ongoing learning and professional development, by staying up-to-date with the latest medical research and advancements.



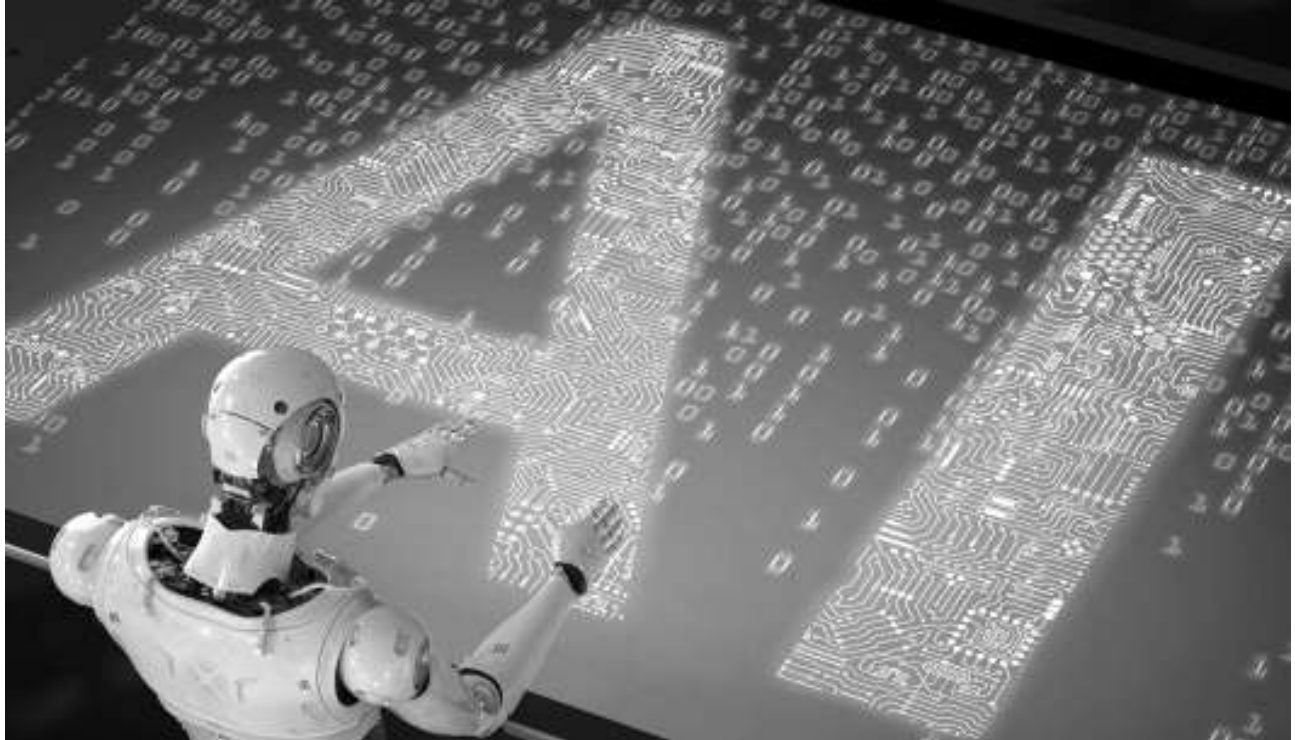
Of course, maintaining professionalism can be challenging here. Healthcare professionals often work long hours, under intense pressure, and with high risks. They may face difficult or aggressive patients, who may be struggling with their own health issues, emotional challenges, or personal crises. These patients may be frustrated, angry, or fearful, and may lash out at medical professionals. Additionally, healthcare professionals may have to make tough decisions with limited information, navigating complex medical situations, uncertain diagnoses, and high-risk treatment options.

Despite these challenges, it's essential for healthcare professionals to maintain their professionalism. By doing so, one can provide the best possible care for their patients, build trust and respect with their colleagues, and uphold the integrity of the medical profession.

So to maintain professionalism, it is important to build some alternative protocols and adaptive strategies to overcome these challenges. Briefing out some of the approaches-

- By reflecting on ones' action and decision, and being willing to learn from mistakes.
- By seeking guidance and mentorship from experienced colleagues.
- By staying up-to-date with the latest medical research and advancements.
- By prioritizing self-care and asking for support when needed.
- By nurturing a positive and supportive work environment.
- By being committed to ongoing learning and professional development.

In conclusion, maintaining professionalism in healthcare is a journey, and not a destination. It requires a deep commitment to excellence, a willingness to learn and grow, and a passion for delivering exceptional patient care. By embracing the values of professionalism, healthcare professionals can create a positive, supportive work environment that benefits patients, families, and the broader healthcare community. So, let us strive to uphold the highest standards of professionalism, and to make a meaningful difference in the lives of those we serve. ■ ■ ■



# The Future of Healthcare : Artificial Intelligence

**Jyotirmoyee Bania**

B.Sc. (N) 3<sup>rd</sup> year

*AI has played a revolutionary role in diagnostics. Deep learning algorithms used to identify and dissect medical images X-rays, MRIs, CT scan reviews with unequaled accuracy.*

**A**I has become a revolutionary trend in medical science, transforming the ways we diagnose, treat, and manage conditions. AI is having groundbreaking goods in colorful areas of healthcare, similar as advanced quality of care for cases and smoother exploration processes, which in the end can lead to better issues and smarter effectiveness.

## **Revolutionizing Diagnostics :**

AI has played a revolutionary role in diagnostics. Deep learning algorithms used to identify and dissect medical images X-rays, MRIs, CT scan reviews with unequaled accuracy. For case, AI integrated systems were developed with the help of

which cancer and heart complications can be detected in their early stages and would put any determination made by the most careful mortal radiologist to shame. In addition, it not only decreases the chance of entering an inaccurate opinion but also allows for timely treatment to be administered, which improves the chances of successful treatment vastly. Also, AI sees its operation in resolving inheritable data in attempts to understand how certain conditions do within predisposed populations. Using AI algorithms, AI-enabled platforms search for inheritable variations associated with Associate Member of the British Dyslexia Association (AMBDA) and diabetes to give applicable complaint operation with advanced technology and immense inheritable data coffers.

### **Easing Treatment and Tailored Healthcare :**

Personalized medicine is gaining traction due to advancements in AI. AI algorithms, after assessing a case's genetically enciphered traits together with other traits similar as their medical and social history, decide the most applicable treatment schedule. In oncology, for illustration, estimates the chemotherapy protocols for case and radiation oncologists are supported by a sense system. The side goods are reduced, and the results are better.

### **Challenges and Ethical Enterprises :**

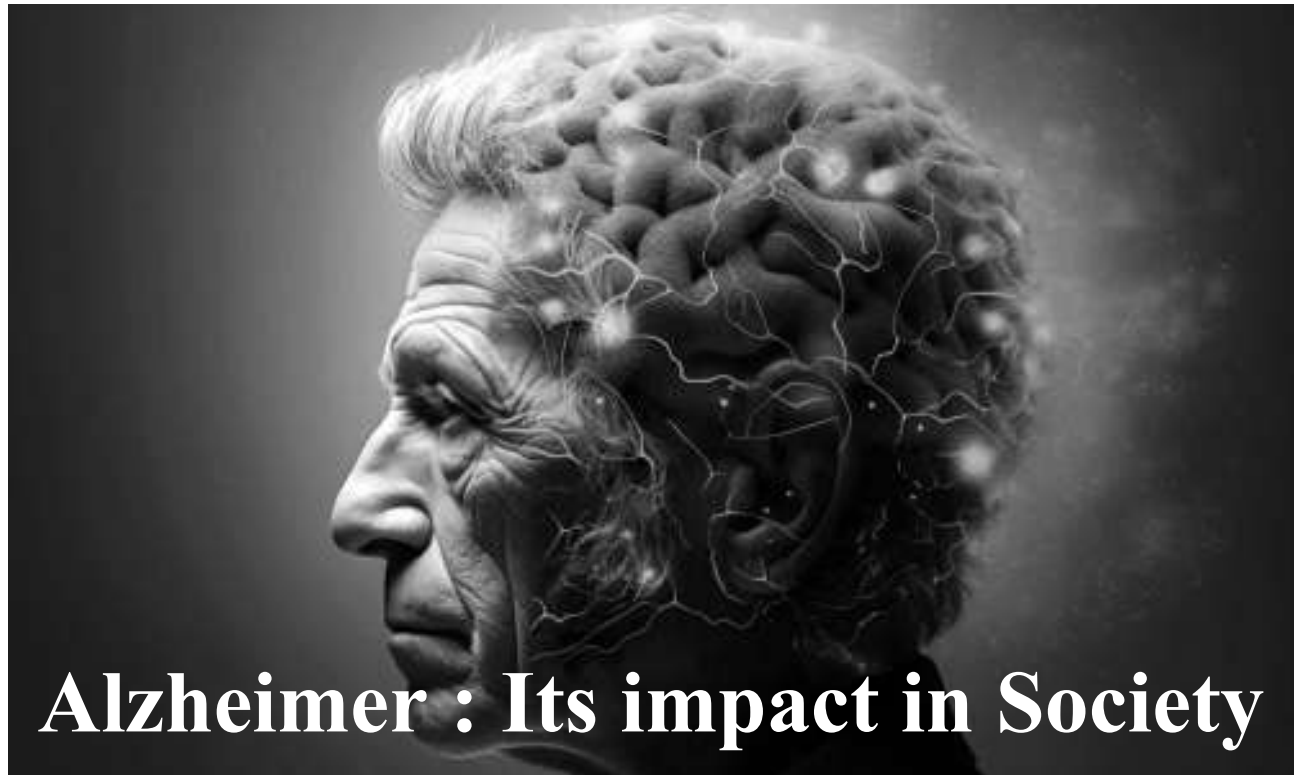
Unfortunately, the integration of AI into medical practices is not without challenges, despite its numerous benefits. Some of the enterprises include data protection issues, target impulses, and dependence on technology. It's consummate that AI systems are developed and trained using wide-ranging datasets to forestall injuries in care. In addition, AI models should be interpretable and resolvable to enhance the trust of healthcare labor force and cases around its use.

### **The Way Forward :**

Patients, hospitals, and most healthcare institutions around the world are still adapting to the integration and use of AI in the medical field, despite the vast possibilities it offers. Technology itself does anticipate that in times to come, AI will be on a larger scale to further ameliorate the global health sector. Nonetheless, an aegis of governance by terms of ethics will be necessary so that the positive impact might be maximized while brand and all other troubles are kept to the barest minimum.

### **Conclusion :**

The future of healthcare looks promising with the integration of AI into various aspects of the field. As technology progresses and results powered by AI come reality, the future has important eventuality where patient issues will be enhanced, and more individualized care will be handed while being more effective in the delivery of care. Bringing AI into the healthcare model will without mistrustfulness produce a new path of mending. ■ ■ ■



# Alzheimer : Its impact in Society

**Mrs. Sanchita Barua**

Personal Assistant to Principal  
CPMS College of Nursing

*Alzheimer's disease patient displays a course of simple deterioration and gradually lose various mental capacities, short term memory loss like difficulty in remembering recent events and happenings, poor judgement*

**A**lzheimer's disease takes its name from Alois Alzheimer, the German Psychiatrics who first declared it in 1906. It is one of the most common form of dementia, where an individual tends to lose the ability of thinking, problem solving and memory as well as differences in mood and behaviour. As a person's condition declines, they often withdraw from family and Society and also sometimes leads to death.

Doctors describes it a long goodbye and says that the brain of the person rapidly shrinks. As the patient brain deteriote and gradually forget who their loved ones are and become less themselves. Alzheimer's disease patient displays a course of simple deterioration and gradually lose various mental capacities, short term memory loss like difficulty in remembering recent events and happenings, poor judgement, lack of personal hygiene and reading and writing, inability to communicate or care for oneself.

Progressive deterioration hampers the patient as they

are unable to do their day to day daily activities. Some of the most common problems associated with it are behavioural changes like wandering, not remembering close relatives & families, irritability, aggression etc.

Alzheimer's is now rapidly becoming a major public health problems, impacting society and family. According to the report of WHO by the time we reach the age of 65 to 80, our brain starts to lose its ability of thinking, reasoning and remembering.

When a person is diagnosed with Alzheimer's disease, its effects are devastating and overwhelming. The disease can trigger a range of emotions in the individual taking care of the patient like anger, fear, sadness and frustration as there are many decisions to be taken for treatment, caregiving burdens, Social cost, and direct cost for frequent doctor's visit, hospital treatment cost, nursing home care etc. As a result conflicts in the family becomes common. Dealing with patient care can affect the health and wellbeing of the entire family. Caregivers tends to sacrifice their own interest, hobbies, social contact with people, less time to spend with friends and family, sometimes even giving up their jobs. The family member living with Alzheimer disease needs to provide help in day to day basic activities like bathing, dressing, feeding, walking etc. It is said that that primary caregivers often become physically and emotionally overburdened and experience high rates of physical illness, social isolation, and emotional distress - including depression. For family members and care givers it can impose heavy emotional and financial burden. Caregivers are often stressed out and experience anxiety or depression.

Although the reason is not clear, but it is seen that women are more likely to develop Alzheimer's than man. It may be because women tends to live longer than men and one of the most important factor for the illness is old age. The prevalence of this illness is lower in non-western and less industrialist countries. The reason for this is assumed to be high-fat diet, high cholesterol diet, and ultra-processed food.

Presently there is no cure for Alzheimer disease that can restore the function of the brain once it is lost, but there are treatments that may change the disease progression, and drug and non- drug option may help reduce symptoms. The newest medication donanemab is approved by FDA this year. It is found to be effective and safe by expert advisors in the FDA Advisory Committee meeting held on 10th June 2024 which is now called as Kisunla. Scientists around the world are working to conquer this disease, to learn more about the condition in its very earliest phases, years before symptoms appear.

Inspite of major memory changes and skills, people with Alzheimer's disease are able to preserve some skills like reading, storytelling, singing or doing some craft work even if the symptoms worsens and may last longer because these skills were managed by the brain in the later stage of the disease.

#### **References :**

Medical News Today

By: Markus Macgill Updated on 9 December 2024

BrightFocus Foundation By: Caleigh Findley, PhD Published on March 26 2024.

Alzheimer's Society By: Lian Hartnell Published on August 22 2024. ■ ■ ■



# Life Without Movement Is a Misery

**Gita Debnath**  
BPT Final Year

*The universe began with the Big Bang, an explosive event that initiated the outward movement of matter and energy.*

**E**verything in this universe is moving: the sun, the moon, the stars, trees, and animals.

What if there were no movement? Without movement, life would not exist, as movement is the ultimate source of energy.

The universe began with the Big Bang, an explosive event that initiated the outward movement of matter and energy. From the beating of the heart to the movement of muscles and the firing of neurons in the brain, every biological function relies on movement. Processes like cellular respiration, which occur in mitochondria, depend on the movement of molecules and electrons to generate ATP (energy).

The more we move correctly, the better we live.

**Heart** : If the heart is never challenged, it will do as little work as possible, making it less capable of handling extra effort when needed. A weak heart hampers circulation.

- Muscles** : Muscles that are not used waste away; the tendons become fragile, and muscles lose their elasticity and become stiff.
- Joints** : During youth, the body's cartilage is enhanced by movement. An inactive child's cartilage becomes thinner, which can lead to joint diseases at an early age.
- Bones** : Bones get stronger when they are loaded.
- Circulation** : The better you move, the better your muscles receive oxygen supply. Inactivity decreases our metabolism, leading to many diseases.

**Movement is essential for maintaining good health.** Regular physical activity offers numerous benefits, including:

- **Weight Management** : Helps maintain a healthy weight, reducing the risk of obesity-related diseases.
- **Cardiovascular Health** : Strengthens the heart, lowers blood pressure, and improves circulation.
- **Increased Strength and Flexibility** : Enhances muscle tone, bone density, and range of motion.
- **Improved Mental Health** : Reduces stress, anxiety, and symptoms of depression.
- **Enhanced Cognitive Function**: Boosts brainpower, memory, and concentration.
- **Better Sleep** : Regular movement promotes deeper, more restful sleep.
- **Increased Energy** : Raises energy levels and reduces fatigue.
- **Reduced Disease Risk**: Lowers the risk of chronic diseases, such as diabetes and certain cancers.
- **Improved Immune Function** : Supports immune system function, reducing illness susceptibility.
- **Enhanced Overall Well-being** : Contributes to a better quality of life, increasing happiness and life satisfaction.

Aim for at least **150 minutes of moderate-intensity exercise** or **75 minutes of vigorous-intensity activity** per week.

**Examples of movement exercises:**

**Aerobic Exercises:**

- Brisk Walking
- Jogging or Running
- Swimming

- Cycling
- Dancing
- Jumping Rope
- Boxing or Kickboxing
- Rowing

**Strength Training Exercises:**

- Squats
- Lunges
- Push-ups
- Chest Press (dumbbells or barbell)
- Biceps Curl
- Shoulder Press

**Flexibility and Stretching Exercises:**

- Hamstring Stretch
- Quad Stretch
- Chest Stretch
- Shoulder Rolls
- Hip Circles
- Calf Stretch
- Seated Forward Fold
- Yoga or Pilates

**Balance and Coordination Exercises:**

- Single-Leg Squats
- Heel-To-Toe Walking
- Balance Boards
- Reaction Training
- Agility Ladder Drills
- Tai Chi or Qigong

Always consult a healthcare professional before starting a new exercise program. It's essential to choose exercises that suit your fitness level and goals. It's not just about moving more but about moving correctly.

As a physiotherapy student, I often see paralyzed patients, wheelchair-bound individuals, or those with movement disorders during clinical postings. Movement is the essence of life.

Keep moving for a better life, because being able to move is a blessing. ■ ■ ■





## TOXIC LOVE

**Nerson Basumatary**  
Assistant Marketing Manager

*It was quieter  
now. She  
could hear the  
chirping  
outside and a  
steady stream  
of rays  
trespassed  
through the  
blinds to lit up  
the semi dark  
room.*

**T**hat morning she woke up to the sound of heavy rainfall on the tin roof, and not to the sound of her alarm. She laid on her bed, staring at the ceiling, listening to the chaos outside. She could hardly hear anything beyond the clamorous pattering of the rain, drowning even the significant chiming of the alarm when it rang. The weather was akin to her clamorous love life, she thought. Yet, what was it that had her fettered to such a relationship that threatened to come undone each time it quivered under the weight of his unrealistic expectations; expectations, that if not met were meant to inspire guilt feelings in her. The ignominious names that were pinned to her like badges to honor her for being a proud, heartless, a loose woman, but only she knew she didn't deserve them.

They fought with viciousness like enemies at the border, clawing at each other and hurling abuses for gunshots.

The downpour became milder now and she could hear the alarm ringing away. She got up slightly to do away with it, then came back to lie down lackadaisically in the still position she was in. She thought of the ways how squalid fights were resolved between them

in vase shattering love, passionate coiling around each other. Argue with passion, but love with passion too- it was their motto apparently.

It was quieter now. She could hear the chirping outside and a steady stream of rays trespassed through the blinds to lit up the semi dark room. When passion subsided, warmth took over. She remembered warm mornings, the snugness of the bed with each other around. Storms at night were no match to the balmy mornings, especially when they would cook a late breakfast together. Familiarity with someone like someone knew her before if she were to vanish someday and never to be found was what kept the relationship going for her despite the ugliness beneath the veneer of a successful relationship that was projected to the world.

Her throat was parched. She helped herself to the kitchen counter to drink some water, navigating through the semi dark room. She liked this semi darkness of her quarter in the mornings with the blinds still to be open to the world outside. It helped her retrospect, introspect and explore her truest self. In fact it was her favourite time of the day where she could be totally herself without any external stimulus influencing her train of thoughts.

She lit up the stove to make some tea, and when the water gurgled raucously, threw in some tea leaves and started fiddling with the glass in her hand, as her train of thoughts took a languid journey towards analyzing love and what it held for people. She thought that this love was a complicated thing, a stark contrast to how simply it got portrayed on screen and in some romance novels, truthfully it was like the grayest of characters in a movie or a book; it was saviour as well as a tormentor; a box of goodies, but some laced with poison that you invariably ended up finding one fine day and wanted to spit out but and that up swallowing still. One did not love with a malintent, but overtime superfluous love brewed to something that tended to become toxic in unimaginable ways. Yes, just like tea, if brewed for too long would turn the tea bitter. But some did like it bitter. Didn't they?

All forms of love, for all she knew, had no intentional malice in them, but each had a bit of toxicity in the ways it was expressed. Her parents had years successful marriage, despite sexist rules up holding their successful marriage. But no one would say or would they themselves confess that they had anything but love for each other. It surely was difficult at times for her mother to keep up with her father's temper, yet they made it work without anyone grievously injured physically or mentally.

Truth was that people got so lost in loving superfluously that boundaries seemed to blur and they trampled into other's space, uninvited sometimes. But they never stopped loving. They continued to make things work till the relationship became irreparable itself, fraught with too much love. That was what she was going to do, she decided. For better or for worse, she would have to poison laced goodies from the box called love.

A string of notifications chimed in from her phone, startling her. She went to check and saw the last unread message from him, popping up to the surface, along with other notifications, wanting to be read "... I can only imagine the number of men you made love with at the party yesterday."

She smirked and put her game face on as she prepared to type a reply. It was a never ending conquest over who won these bitter duels, dredging up more bitterness, until one or both were tired. And like she knew, once the storm subsided, peace would prevail like sunshine over the town ravaged by the storm. She just had to wait it out. ■■■



## THE KALEIDOSCOPE OF LIFE

**Emisaka Pdah**  
BPT 4<sup>TH</sup> year

*Being ranked among the top 3 in first year showed the impact of how a good and supportive college environment can change a student's life.*

*“I used to think that life was a linear journey, a straightforward path from point A to point B. But as I navigated the twists and turns in my own life I realized that it was more like a kaleidoscope - constantly shifting, evolving, and surprising me at every turn”*

As I sit in my room, reflecting on my college experience, I am reminded of the major transformative journey I've been through personally and academically.

It started way back in 2017 when I thought I have found my dream college in Bangalore but it quickly turned into a nightmare. The constant belittling by the teachers, daily taunts from the principal, toxic relationship with classmates, unreliable friends, toxic college environment, toxic relationship, academic pressure coupled with lack of support from my closed ones and various other personal issues took a major toll on my mental health.

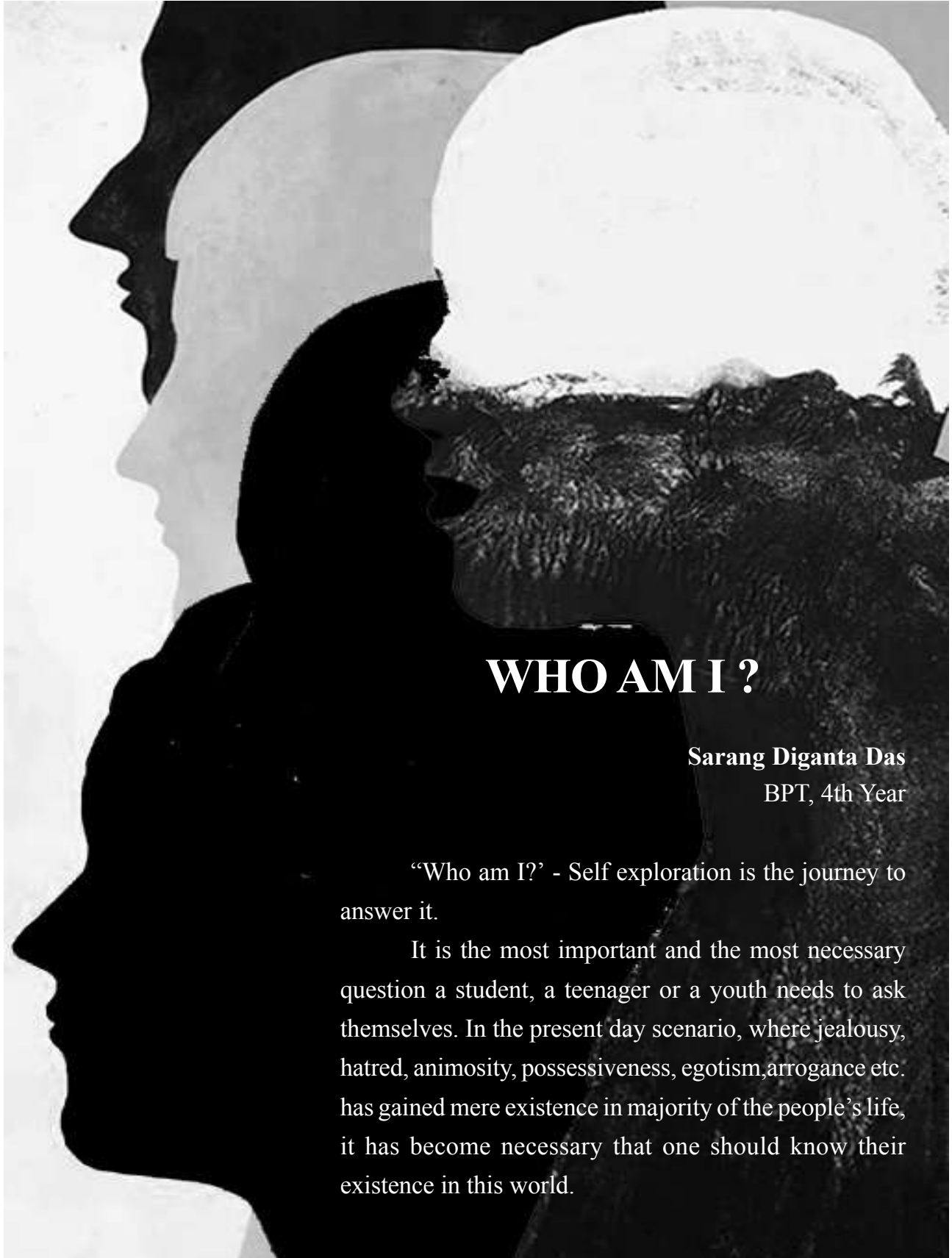
I completely lost interest in academics, I felt disconnected from my peers, ended up with 30% attendance almost every year and literally failed in all the subjects on my first attempt. My mental well-being took a turn for the worse, I got into bad company, lost weight drastically, used to faint very often( even fainted in exam hall once while writing final exams), frequently experienced anxiety attacks out of the blue and got diagnosed with severe depression and anxiety. I'll never forget the feeling of hopelessness that washed over me during those few years. I was barely surviving, I felt like I had failed myself and my family. I was at a breaking point and I didn't know how to keep going, I lost all hope, I didn't know where to turn for help. I felt like I was living in a nightmare and I didn't know how to wake up.

It was until 2020 when the lockdown happened that I gathered some courage to tell my parents and my mom directly told me "It's done, we're not sending you back there". That's when I decided to join BPT in PEWS Group of Institutions. Little did I know that this random decision would change my life for the better.

It wasn't easy to start everything from scratch and rebuild my life but everyday is a challenge. PEWS gave me a second chance in life, it gave me hope, confidence, it taught me resilience, perseverance and took me on a journey of self discovery. Here, I met people from different walks of life and each and everyone taught me valuable lessons. I never thought I'll meet friends who are so thoughtful and genuine. I've got to say that they played a major role in my healing journey. They gave me a reason to wake up and go college everyday. The teachers here have always been very supportive, very open with the students, very good at fostering an inclusive environment where the students feels valued and empowered, their small words of encouragement here and there really gave me a sense of purpose and direction again.

Being ranked among the top 3 in first year showed the impact of how a good and supportive college environment can change a student's life. It also made me realized that how much a toxic environment can suck the passion out of a student. I did lose track a bit after first year because I struggle with procrastination a lot but I realized that I still have that potential in me. The experience of participating in ramp walk, dance, anchoring taught me to trust myself and my abilities again. I felt like I was reborn!! I felt like I've been blessed with a second chance at life!! Even though this college might not have the best infrastructure, the best college life but I'm forever grateful for the opportunity it gave me to become a better person, to believe in myself again after losing all hope.

Looking back, I realized that this journey wasn't an easy one but I'm grateful for every step of the journey no matter how hard it may have seemed at that time. I believe that there's always light at the end of the tunnel. Even though the tunnel may seem endless but every step forward brings you closer to the light. I would like to end my article with a quote- " *You are braver than you believe, stronger than you seem, smarter than you think and loved more than you know.* ■ ■ ■



## WHO AM I ?

**Sarang Diganta Das**  
BPT, 4th Year

“Who am I?” - Self exploration is the journey to answer it.

It is the most important and the most necessary question a student, a teenager or a youth needs to ask themselves. In the present day scenario, where jealousy, hatred, animosity, possessiveness, egotism, arrogance etc. has gained mere existence in majority of the people’s life, it has become necessary that one should know their existence in this world.

**‘WHY’ is it necessary to know about myself?**

An Unsettling World- When the world feels unsettling, and shared values, wisdom, and consensus are scarce, the most reliable source of insight is within.

It helps you reconnect with the core values and identity, fostering self-awareness and personal growth. It helps find fulfilment in life. It opens up the possibilities of achieving things that you truly want and deserve. Being more self-aware leads to enhanced self-development, acceptance, and proactivity while benefiting the overall mental health.

**‘How’ can I know myself?**

Examining oneself requires constant self-awareness and self-consciousness. Self exploration is the journey to achieve it. This is a non-profit project. Our mission is to catalogue essential ways to explore – spanning science, philosophy, meditation, consciousness, history, art, psychedelic research, and non-theistic spiritual ideas.

The first and foremost thing you should do with your life is to know the nature of your existence. If you do not know what the nature of your existence is, you live by accident. Everything is by accident, by assumption and by opinion. There is no reality.

RAMANA MAHARISHI made this question very popular. But you must understand, he told you to ask the question to yourself, not to anyone else. It is a question that should be addressed within you, digging deeper into yourself every time it is asked.

“Who am I” is not really an experiment or a mere question of curiosity. This is something that tears within. Till it tears you apart, you will not know what is inside it. When the question screams – not you, the question screams – it will not be directed outside. It will definitely be directed inside. Then, the scream will naturally catch fire and find light. No one can stop it. ■ ■ ■



# YOUTH AND DEPRESSION

**Kosturika Sharma**

BPT 4<sup>th</sup> year

*Depression is the  
dizziness of freedom ..  
Until you don't let it go  
the view will always be  
blurry no matter how  
the surrounding is.*

**L**ines that intersect always meet at a point, and so do the terms 'youth' and 'depression.' Every individual in the current generation will inevitably encounter depression at some point. Is surviving in today's world becoming a task? Then why is dealing with mental health becoming such a major issue now? No doubt, life and death are inseparable, but bringing life too close to death is neither a solution nor an escape. Stress can be reduced, anxiety can be

managed, habits can be changed, and personal issues can be resolved. So, those dealing with anxiety can survive. The eternal power above us gives challenges only to those he believes are capable of handling them. If you're facing such a struggle, it means you are strong enough to overcome it. He knows you can slay the battle ahead.

Do you think a flower stops blooming when the rain hits its petals? Do you think doves stop singing after a crow disturbs their nests? Do you think the sun stops shining when the clouds hide it? Then why do people forget the life they should be living?

Depression is a harsh term to describe anyone's situation. Don't let the word hold your world back.

The world is made up of various components, and so are our lives. Lacking a single component does not necessarily make a person homeless, right?

Before building the flat of our dreams, we live in a house that was once a hub of peace. Return to that place if you feel homeless. You know that habit can't give you happiness, so why stick to it? You know that your job is draining your happiness, so why not try something else? You know that health issues are affecting you deeply, so why not find joy in other things? Maybe your smile can serve as a source of relief. Why overthink your career if you're not putting in the effort?

Depression is the dizziness of freedom .. Until you don't let it go the view will always be blurry no matter how the surrounding is. Dependence, depression, and death are often interlinked, but why not break the chain and choose peace instead? If you ever feel unwanted, remember that the things we discard were never truly waste. The packets we throw away are the coverings of our most beloved products; the peels we discard are the shields of our vegetables; the plastic bottles once served us during dehydration. Though they may be thrown away, they can never be replaced because they are important, valuable, and irreplaceable.

Think twice before letting depression define your world. Once you overcome that phase, you will become the queen or king of your own kingdom. If anyone tries to defeat you, you will fight back as the strongest version of yourself.

***Remember, mental illness is not a personal failure. ■ ■ ■***



# Lakshmi Printers

Bhangagarh, Near Old Nemcare Hospital,  
Kali Mandir, G.S Road, Guwahati-781005



: 97069-82847

E mail-mail2lakshmiprinters@gmail.com



**Thesis Print & Binding**

## AIR, TRAIN & BUS TICKET

**Print out, Xerox, Lamination, DTP, Spiral  
Passport Photo**

*Discount in Print & Xerox*

**Online Apply, Thesis Print & Binding**

### Students Discount Rates

**Black & White Print @ 1/-**

**Colour Print out @ 2.5**

**E Book Print @ .80 paise**

**Colour E Book @ 2.5/-**

**Xerox @ .90 Paise**

**Spiral @ 25/-**

**Scan @ 2/-**



(Books & Xerox) Free Hostel delivery - (T&C)

*Contact No - 9706982847 (Manoj Das)*

সুখ-শান্তি-সমৃদ্ধিৰে পৰিপূৰ্ণ হওক প্ৰতিখন  
ঘৰ, প্ৰতিটো চুবুৰী, প্ৰতিখন গাঁৱ-নগৰ-চহৰ,  
দেশ-ৰাষ্ট্ৰ-বিশ্ব এই কামনাৰ-



**DALLAS**

**ADVERTISING**

*The Ultimate*

Estd : 1991

(M) 98640-24118, 94766-91389

Email : [dilipdallas@rediffmail.com](mailto:dilipdallas@rediffmail.com)

An Assamese Weekly News Paper  
সম্ভৱ অগ্ৰসৰত সম্ভৱ পথত

# গণসম্ভৱ

RNI Regd No.: ASSASS/2017/74022  
Govt. of Assam Approved No. IPRD.02/2012/42

[www.ganastambha.in](http://www.ganastambha.in)

Ganastambha

7002285428

গণসম্ভৱ  
আপোনাৰ সদুলিভূমিত

ganastambha@gmail.com

House No.62, Dr. RP Road, Near Ganesh Mandir,  
Ganeshguri, Behind MLA Hostel, Guwahati-781008




Anil Kalita

Ph.: 99544 22642  
84869 69080  
93658 44797

E-mail : victorclothstore@gmail.com

## VICTOR CLOTH STORE

Specialist in : School/College Uniform

Deals in : Suitings, Shirtions, Salwar Suits  
Dress Materials

Mother Teresa Road, Hatigarh Chariali, Guwahati -781024






**DB ENTERPISE**

**Rajdeep Pradhan**

*Cell : 96780 05000*

# Reddish

ADVERTISING | DESIGNING | PRINTING | PUBLISHING

+91 70020 89709

[reddishghy@gmail.com](mailto:reddishghy@gmail.com)

Rajgarh Road, Opp 6 th byelane, Guwahati - 3



# POETRY SECTION

*“I love you as certain  
dark things are  
to be loved, in  
secret, between  
the shadow and  
the soul.”*

*Pablo Neruda*

# Essence of Soul

**Niharika Mazumdar**  
BPT 2<sup>nd</sup> year

To truly live,  
we must unfasten the armor of our hearts,  
let the world's sorrows seep in,  
like rain through cracks in the earth.  
For joy is not a gift freely given  
it is carved from the stone of pain,  
its brilliance revealed only to those  
who have knelt in the shadows.  
When you've fallen from grace,  
hands trembling against the weight of despair,  
you will know the quiet strength  
of rising once more.  
When your cries pierce the silence,  
splitting the night with their ache,  
only then will you taste the sweetness  
of your own laughter,  
and see your smile  
as a miracle reborn.  
Understand this:  
the beauty of the world  
is not separate from us.  
We are its reflection,  
a mosaic of cracks and light,  
both fragile and divine.  
So, welcome the hurt,  
embrace the wounds.  
They are the architects of your strength,  
chiseling you into a soul  
worthy of this breathtaking planet.  
Live not despite the pain,  
but because of it.



## NATURE

**Samrin Engtipi**  
M.Sc Nursing 2<sup>nd</sup> year

Nature is beautiful,  
Just wonderful to look at  
And being with it is divine.  
The air of nature  
Breathe all the living being,  
Rich or poor, weak or strong.  
The water of nature  
Clear and sparkling.  
The bright sun, the moon  
And the stars,  
that twinkle in the night,  
The greens of nature  
Which covers earth,  
And various types of animals lived in.  
And this earth of mother nature  
Where the human beings live  
And lead a prosperous life.

# A Journey Through Nursing School

**Chiambe Ch. Marak**

GNM 1<sup>st</sup> Year

A dream of healing, yet to be grown.  
 With books in hand and hope in heart,  
 I step inside, prepared to start.  
 The days are filled with lecture halls,  
 Where knowledge rises, then sometimes falls.  
 Anatomy, science, and care entwined,  
 A dance of the body, the heart, the mind.  
 Nights are long, and sleep is brief,  
 But passion drives away the grief.  
 Through endless tests and clinical days,  
 I find my strength in countless ways.  
 The sterile rooms, the beeping sound,  
 The pulse of life, the world profound.  
 I hold a hand, I calm a fear,  
 In every moment, I draw near.  
 The weight of life, the loss, the pain,  
 The joy of healing, in sunshine or rain.  
 Each patient's story, a sacred call,  
 I stand beside them, through it all.



With every struggle, a lesson learned,  
 With every triumph, a dream earned.  
 From rookie nurse to seasoned guide,  
 I carry the journey deep inside.  
 And when the cap and gown appear,  
 The journey's end is crystal clear-  
 I've walked through fire, I've found my grace,  
 A nurse, with compassion, in every place.



# Caring Hands, Healing Heart

Lapynshai Grace Mallai  
GNM 3<sup>rd</sup> year

In the quiet stillness of a ward  
Where pain and hope both stand on guard  
A nurse steps in with steady pace  
Compassion shining on their face  
The caring hands that gently hold  
The frightened young, the frail, the old  
A simple touch, a tender smile  
Easing burdens all the while  
Through sleepless nights and endless days  
A nurse works on in countless ways  
No task too small, no need ignore  
Each life they touch, they help restore  
They bear the weight of others' pain  
Yet find the strength to try again  
For in their soul, they understand  
The power of a helping hand  
They hear the cries, they see the fear  
And offer comfort, always near  
A word of hope, a listening ear  
Dispelling shadows, drawing near  
The scars they see, the wounds they tend  
Become a journey's gentle end  
For every patient, every plea  
They strive to heal, to set them free  
Amid the chaos, they bring peace  
A silent force that never cease  
No medals earned, no headlines read  
Yet by their work, the soul is fed  
Each bandage wrapped, each chart they write  
Speaks of a mission day and night



To stand with those who cannot stand  
To offer strength, a helping hand  
And though the world may never see  
The depths of their humility  
A nurse knows well their vital part  
With caring hands and a healing heart  
So let us honor, let us praise  
These unsung heroes of our days  
For in their care, we find the art  
Of healing hands and a healing heart

# THE REALM OF DREAMS

**Borokha Maring**  
ANM 2<sup>nd</sup> year

In the quiet hush of the midnight hour,  
Dreams bloom like an unseen flower.  
Beyond the veil of the conscious mind,  
A boundless world, unconfined.

Dreams are whispers of the soul's desire,  
Lit by hope's eternal fire.

They paint the sky with vivid hues,

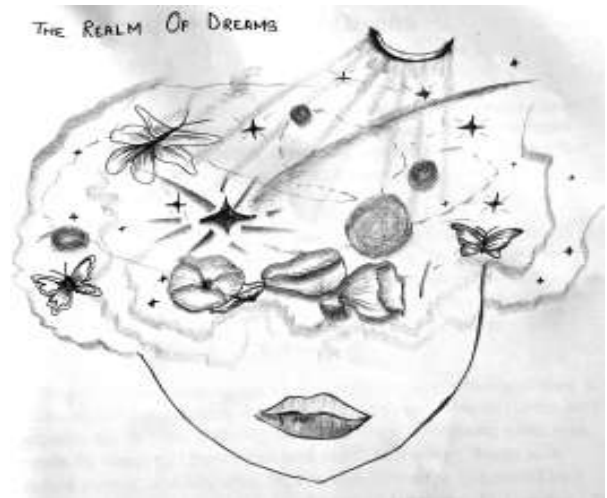
Weaving tales the heart pursues.  
They climb the mountains of the night,  
Where shadows dance in silver light.  
Through forests deep and oceans wide,

Dreams take us on a wondrous ride.  
In dreams, we soar with wings unseen,  
Through realms both dark and evergreen.  
The stars align to guide our way,

Where time bends and rules give way.  
Dreams are castles built in the air,  
Fragile yet beyond compare.  
A glimpse of worlds we dare to seek,  
Where the bold are strong, and the quiet speak.

But dreams, too, hold a mirror clear,  
Reflecting all we hope and fear.  
The echoes of a restless heart,  
The longing for a fresh new start.

Some dreams are whispers, soft and low,  
Seeds of vision that yearn to grow.  
Others roar with a lion's might,  
Blazing paths through endless night.



## Goal to Reach

**Wansakani Lyngdoh**  
GNM 3<sup>rd</sup> Year

Mountain high, valleys deep,  
Dreams to chase, not just to keep.  
Paths unknown, roads unthread,  
Steps to take, and fear to shed.

Every morning, rise and strive,  
With each breath, keep dreams alive.  
Mount your courage, face the fight,  
Turn your doubts into the light.

Goals await, the summit's near,  
Persevere, conquer fear.  
Climb each peak, one by one,  
Until your journey's said and done.

With every fall you'll learn and grow,  
The strength you need, you'll come to know,  
Reach your stars, don't delay,  
Let your hearth guide the way.

# THE NURSE

**Sarita Tamang**  
ANM 2<sup>nd</sup> YEAR

The world grows better year by year,  
Because some Nurse in her little sphere,  
Puts on her apron and smiles and sings,  
And keeps doing the same old things.

Taking the temperature giving the pills,  
To remedy markinds numberless ills,  
Feeding the baby,answering the bells,  
Being polite with a heart that rebels.

Longing for home and all the while,  
Wearing the same old professionals smile, baby's  
Blessing the newborn baby's first breath,  
Closing the eyes that are still Death.

Taking the blame for the doctor's mistakes,  
Oh dear, what a lot of patience it takes,  
Going off duty at seven o'clock,  
Tired discouraged and ready at drop,



But called back on special at seven fifteen  
With woe in her heart but it must not be seen  
Morning and evening and noon and night,  
Just doing it over and hoping it's right.

When we lay down our caps and cross the bar give  
Oh lord, will you give us just one little star  
To wear in our crowns with our uniform, new  
In the city above where the head nurse is you.

# Secret Devotion

Revelland  
GNM 3<sup>rd</sup> Year

The year began with a spark so bright,  
In the halls of high school,  
under morning light.  
The bell rang loud, the school day done,  
Through the gate, my heart was won.

A leather bag, she carried with grace,  
A fleeting glance, a nameless face.  
She passed me by, the world stood still,  
A feeling deep, against my will.

I love her in the quiet way,  
A secret hope that cannot say.  
Her smile, and yet, its not for me,  
A love I hold she'll never see.

I never told her, never tried,  
Afraid that love would be denied.  
So I kept my feelings locked inside,  
A secret I couldn't let collide.

Now miles away, our life have changed,  
But in my chest, her memory's unchanged.  
We chat through messages, light and bright,  
But deep inside, I hide my fight.

So here I stand, with love untold,  
A story I'll carry, quiet and bold.  
For though I'm far, my heart still stays,  
In love with her, in endless ways.

# An Illusional Friendship

Gita Debnath  
BPT 4<sup>TH</sup> Year

You wore a smile, so sweet, so wide  
But it was just a mask you'd hide.  
A bond that felt so pure, complete  
But turned so dark and I would never like to repeat.  
You called me "friend" Yet in disguise,  
Your heart was filled with crafted lies.  
I gave my trust, my time, my care.  
While you pretended to be fair.  
But whispers grew, the truth came through  
The friend I knew was never true.  
The words you say, they comfort and cheer,  
but sometimes they ring hollow, insincere.  
Yarn for truth, raw and kind,  
I craved for connections of souls, not of the mind.  
But the mask you wear, and perhaps so do I.  
May be that kept expectations always high.  
Is it real, the bond we claim?  
Or just a mask in friendship's name?



# OUR PILLARS

**Sweetie Kharmyndai**  
B.Sc. Nursing 4<sup>th</sup> year

Teacher Teacher  
A lovely creature.  
You give us lecture,  
You shape our future.

Little by little we capture.  
Day by day we remember  
The blank space you wrote and filled,  
To discipline our lives in every field.

Live with a teacher is an adventure,  
To be better in the future.  
Your tireless efforts and your will,  
A brighter society to form and built.

Wisdom you impart is so precious;  
Which is worth of any treasures  
Never will your teaching perish.  
Forever we will cherish.



## What I could be

**Sneha Bharadwaj**  
BPT 4<sup>th</sup> year

I have been told  
many a time  
what I could be and should care  
If I am not me  
but a girl who dare

Sometimes sad and more is true  
sometimes smile is all I can do  
I make it through another hour  
And cling to hope and faith  
with all my might and power

If the world could hear  
I would scream and cry  
I know my actions ain't right  
I'm in the dark waiting for the light

I admit the past  
It was a waste of time  
But the future I'm waiting  
and changing isn't a crime

For all I know  
I can be all  
In the world of pain  
I'm learning how  
not to fall

**हिन्दी**



# जिद और ख्वाब

**Kaustav Raj Terang**  
BPT 3<sup>rd</sup> Year

बचपन थे गुजरे बिना बात बोले,  
सुना मैंने सबका चुप रहा खौफ में,  
सांवला है रंग मेरा चिढ़ाता था हर कोई,  
बाल मैं है तेल और मन में है डर थोड़ी।

लोगो के बीच लगता था घुटन सा,  
चुप रहा कोने में जैसे एक कायर था,  
जोर नहीं हाथों पे, मोटा था,  
पर मैं भी तो लड़ना ही चाहता था।

बदला मैंने खुदको, देखे मैंने सपने,  
बदले हैं मैंने मेरे जीने के तरीके,  
छोड़ दिया चुप रहना चिल्लाना जरूरी था,  
फिर आये कुछ लोग ख्वाबों को तोड़ने।

जिद पे अड़े थे की लड़ जायेंगे सबसे,  
जिद्दी है मन, टूटने से ना डरते,  
खेलना चाहा तो बोले कर लो पढ़ाई,  
हक से की मेहनत और मिटा दी परछाई।

छोटे से गांव से गुमनाम सा लड़का हूं,  
बड़े हैं ख्वाब और गुमशुदा सा फिरता हूं,  
लिखता हूं जब भी रो पड़ता हूं,  
दिल की बात मैं अब नज्मो से कहता हूं।



## जीवन

**Dhanjit Kalita**  
BPT 2<sup>nd</sup> Year

जीवन की पहलू कुछ ऐसा होता है कि समझ में ना आय  
दो दिन की कहानी होती है, एक दिन तो मुश्किलों में ही निकल जाए।

हँसी खुशी, दुख दर्द, ग़म की होती है जिंदगी।  
मुसकुराकर इसे काटो।

अपने ग़म के साथ थोड़ी सी खुशी भी दूसरों के साथ बाँटो।

कुछ ही दिनों की होती है जिंदगी,  
हर पल एक उत्सव की तरह होनी चाहिए।

किसी ने कहा था, जिंदगी लंबी नहीं, हसीन होनी चाहिए।

एक आँसू की कीमत न रोने वाला कैसे जान पाएगा,  
अगर ग़म को न भुला पाओ, तो खुशी में कैसे हँस पाएगा।

पूछो, सीखो, आगे बढ़ो,  
नए रंगों से सजाओ अपनी कहानी।

कल ही तो तुम पैदा हुए थे,  
कितने दिन रहेगी तुम्हारी जवानी।

खामोश चेहरों पर हज़ारों पहेरे होते हैं,  
हँसती आँखों में भी ज़ख़्म गहरे होते हैं।

जिससे अक्सर रूठ जाते हैं हम,  
असल में उन्हीं से ही तो रिश्ते गहरे होते हैं।

अगर हमसफ़र मिल गया तुम्हें बुरा तो क्या हुआ,  
हर इंसान बुरा नहीं होता, हर कोई बेवफ़ा नहीं होता।

बुझ जाते हैं दीये कभी बुरी किस्मत से,  
हर बार कसूर हवा का नहीं होता।

# नई पीढ़ी की लड़कियों

संचयीता डे

व्याख्याता सी पी एम एस कॉलेज ऑफ नर्सिंग

नई पीढ़ी की लड़कियाँ हैं, सूरज की नई किरण,  
हर अंधेरा मिटा दें, ऐसी इनकी जिद और लगन ।  
इनकी आँखों में सपने हैं, जो पूरे करना जानें,  
दुनिया की हर दीवार को, अपनी मेहनत से हटा दें ।

पढ़ाई में, काम में, हर जगह कदम बढ़ाती हैं,  
जो गैर बराबरी दिखे, उसे जड़ से मिटाती हैं ।  
माँ-बाप का सहारा बनतीं, अपनों का गर्व बढ़ातीं,  
जो असमान हो दुनिया में, उसे सही राह दिखातीं ।

कोई डॉक्टर है, जो जीवन बचाने का काम करती है,  
कोई नर्स बनकर दया और सेवा का नाम करती है ।  
कोई इंजीनियर बनकर नए सपने गढ़ती है,  
तो कोई पायलट बन आसमान छूती है ।

कोई एथलीट बनकर देश का मान बढ़ाती है,  
तो कोई आईपीएस बनकर अन्याय मिटाती है ।  
हर क्षेत्र में ये लड़कियाँ अपनी छाप छोड़ती हैं,  
सिर्फ अपने लिए नहीं, सबके लिए लड़ती हैं ।

पर रास्ता इतना आसान नहीं, दर्द भी इनका गहरा है,  
हर जीत के पीछे छिपा, संघर्ष का एक चेहरा है ।  
कभी हंसी के पीछे छिपा आंसुओं का सैलाब है,  
कभी खामोशी में छिपा दर्द का कोई जवाब है ।

सड़क से लेकर स्कूल तक, हर कदम पर रुकावट,  
फिर भी ये लड़कियाँ बनाती हैं, हर संघर्ष की इबारत ।  
रात की चुप्पी में भी ये खुद के लिए आवाज उठातीं,  
सच और न्याय के पथ पर, मजबूती से कदम बढ़ातीं ।

इनकी मुस्कान में छिपा, एक पूरी दुनिया का सपना,  
जहाँ हर बेटा को मिले, उसकी मेहनत का अपना हिस्सा ।  
जहाँ ना कोई रोके इन्हें, ना कोई करे अपमान,  
जहाँ हर कदम पर मिले, समानता का सम्मान ।



ये सिर्फ अपनी राह नहीं चुनतीं, औरों के लिए लड़ती हैं,  
हर दर्द सहकर भी, मानवता की ज्योत जलाती हैं ।  
हर एक जंजीर को तोड़तीं, हर एक दिल को जोड़तीं,  
दुनिया के हर कोने में, रोशनी का दीप जलातीं ।

तो चलो इनकी राह बनें, इनके सपनों में रंग भरें,  
इनकी ताकत का सम्मान करें, इनके दिल को समझें ।  
ये लड़कियाँ हैं बदलाव की, हर दिल की आवाज़, इ  
नके संग ही सज सकती है, मानवता की नई उड़ान ।



# Glimpses of Utopia 2023



# PEWSIAN 2024

---

## PEWS GROUP OF INSTITUTIONS



Executive members



Faculty, College of Physiotherapy  
& Medical Sciences,



Faculty, CPMS College & School of  
Nursing



Faculty, PEWS College of Paramedical  
Sciences



Non - Teaching Staff



Staff ( Grade IV )

# PEWSIAN 2024

## STUDENTS OF PEWS GROUP OF INSTITUTIONS



# PEWSIAN 2024

## STUDENTS OF PEWS GROUP OF INSTITUTION



## TOPPER OF PEWS GROUP OF INSTITUTIONS



Naznin Sultana, MPT.



Bhanismita Kalita, M Sc N.



Lobita Pegu, post basic.



Jesminara Khurdisi, BPT.



Parismita Kakati, B Sc N



Anjan Boro, BMLT.



Kiran Kumari, B Optometry.



Rina Yasmin, GNM



Chayanika Baishya, ANM

# PEWSIAN



# PEWSIAN

