ISSUE 1, MAY 19 - OCT 19

Dolong-The Bridge
Connecting LIVES

A Bilingual
NEWSLETTER
From LGBRIMH, Tezpur

REGIONAL INSTITUTE OF MENTAL HEALTH
LGB
TEZPUR

DIRECTOR'S MESSAGE

It gives me immense pleasure to write the forward of this piece of work brought out by the editorial team of LGBRIMH. They have put in plenty of hard work and energy sapping hours beyond the call of their regular duties. I understand the demands of working in a newly set up institute where all the staff have sacrificed their personal time in the name of call of duty for this type of work.

This news letter is an effort to reach out to all in the society and it is an effort to bring various stakeholders of the society together. This, I presume will go a long way in developing the care facilities in the field of mental health in the North Eastern Region of our country.

In this effort to reach out to the people, this bilingual newsletter is being launched in Assamese and English. It is a combined and coordinated effort by the LGBRIMH family. The team has also taken along the retired employees with a dedicated corner for them to share those bits of history that will otherwise get lost.

The first edition of the newsletter aptly named as Dolong- the Bridge, is being released on the 10th of October, the World Mental Health Day 2019. I hope the public, the professionals and the policy makers will welcome our endeavour with open arms. We are planning to publish the newsletter twice a year and perhaps in the long run at every quarter. I wish the team that put together this newsletter all the very best!

Dr. S. K Deuri

REMINISCENCE
স্মৃতি ৰোমন্থন

DC : Hello and welcome everybody! Today is a special day because today we are trying to capture both history and memories is this small room. One hundred and forty three years old our hospital's history is not just made up of bricks and buildings, but also made up of human stories, big and small, heard and unheard. We are lucky today to have three of our seniors who have spent most of their working lives here, sharing their memories of LGBRIMH. I am reminded of Barabara Wingard, an indigenous Australian woman writer, who said 'sharing our stories of pride and strength make us stronger'. Today we are going to listen to the stories of our three seniors who have travelled the road much before us facing challenges and negotiating them in their own ways. We will travel with them back and forth in their reminiscences. We also have a small keen audience with us today, to witness this important moment. I welcome them also. Now I request Nur, Dr. Nurnahar Ahmed to facilitate today's bilingual conversations which would be in both Assamese and English. Over to you Nur.

NA : Thank you Diptarup Chowdhury for the brief introduction!

আমি সকলোৱে জানো যে, আমাৰ LGBRIMH খন আজিৰ এই পৰ্য্যায়লৈ আনিবলৈ বহুজনৰ বহুধৰণৰ অৱদান আছে। আজিৰ এই বিশেষ স্মৃতি ৰোমন্থন আড্ডাত সেই নমস্য সকলৰ ভিতৰৰ তিনিগৰাকীক আমাৰ লগত পাই সঁচাকৈ আনন্দিত। আজি আমাৰ লগত আছে ডাঃ অনিল চন্দ্ৰ শৰ্মা, তেখেত যোৱা দুমাহৰ আগত এই প্ৰতিষ্ঠানৰ পৰা অসৰৰ লৈছে। আমাৰ লগত আছে ডাঃ অপৰাজিতা বৰুৱা তেখেতে যোৱা মাহত এই প্ৰতিষ্ঠানৰ পৰা অৱসৰ লৈছে আৰু আমাৰ লগত আছে ডাঃ বসন্ত কুমাৰ হাজৰিকা, তেখেতে প্ৰায় ন-বছৰমান আগত এই প্ৰতিষ্ঠানৰ পৰা অৱসৰ লৈছে। মই সকলোকে আকৌ এবাৰ শুভেচ্ছা জনাইছো। আজিৰ কথোপকথনৰ আৰম্ভণিতে মই আপোনালোকে এই প্ৰতিষ্ঠানত কেতিয়া আৰু কেনেকৈ যোগদান কৰিছিল সেই বিষয়ে অলপ জানিব বিচাৰিছো। প্ৰথমতে মই শৰ্মা ছাৰৰ ওচৰত আহিছো।

ACS ঃ ধন্যবাদ। Good afternoon everybody I am pleased and thankful to the organizer and members of the News Letter Team. মই join কৰিছিলো ১৯৯০ চনৰ জুন মাহত as a Medical and Health Officer-I after doing my MD in Pathology। মই যেতিয়া join কৰিছিলো তেতিয়া ইয়াত কোনো Pathology Laboratory নাছিল। সেই সময়ত প্ৰথমতে মই OPD আৰু indoor ত মানসিক ৰোগীক কেনেকৈ চাব লাাগে সেই বিষয়ে অভিজ্ঞতা পালো আৰু তাৰ পিছত Director Sir ৰ Guidance ত মই Unit-I ৰ in-charge আছিলো।

NA ঃ এইখিনিতে মোৰ মনলৈ এটা প্ৰশ্ন আহিছে। ছাৰ আপুনি basically এজন Pathologist Psychiatry ৰ কোনো course কৰা নাই, কিন্তু M.D. Pathology course complete কৰি আহি মানসিক ৰোগীৰ চিকিৎসা সেৱাৰ লগত জড়িত হৈ আছে। কি ঘটনা বা পৰিস্থিতিৰ পৰা আপুনি এই মানসিক ৰোগীসকলক চিকিৎসা আগবঢ়াবলৈ অনুপ্ৰেৰণা পালে ?

ACS ঃ মই Patient treatment কৰি ভাল পাওঁ। মোক কোনো ৰোগীয়ে যেতিয়া "মই ভাল হইছো ছাৰ, এই ঔষধ খাই মই ভাল পাইছো" বুলি কয়, তেতিয়া মই আনন্দ পাওঁ, মই Satisfy হও। মোক সিমানটোয়ে লাগে। এই Satisfaction বেলেগ একোৱে দিব

নোৱাৰে। এইখিনিতে মই সৰু ঘটনা এটা কওদেই — মই যেতিয়া MBBS ৰ 1st year ত Join কৰিব গ'লো, তেতিয়া মোক এটা প্ৰশ্ন সুধিছিল "আপোনাৰ ঘৰত ক'ত ?" মই উত্তৰ দিলো "তেজপুৰত" বুলি। লগে লগে আকৌ সুধিলে Inside নে Outside ? মই ভাবিলো তেজপুৰৰ কথা সুধিছে, গতিকে উত্তৰ দিলো 'Inside', লগে লগে আকৌ প্ৰশ্ন "কোনে release দিলে। তেতিয়াহে তেওঁ কি ক'ব বিচাৰিছিল গম পালো। তেনেতে আকৌ সুধিলে "তাৰ Superintendent কোন ? মইতো নাজানো তেতিয়া Mental Hospital ৰ Superintendent কোন। তেওঁ ক'লে আপোনাকতো তাৰ পৰা release দিব পৰা হোৱাই নাই। আপোনাক ইয়াত কেনেকৈ admission দিওঁ ? হেঃ হেঃ হেঃ মই ত্তড্ড কৰি উঠি ইয়াত Join কৰিলো। তাৰ পিছত বজাৰে-সমাৰে বিয়াই-সবাহে বেলেগেৰ লগত যেতিয়া লগ হওঁ বা চা-চিনাকি হওঁ তেতিয়া কেতিয়াবা কোনোবাই সুধে আপুনি ক'ত কাম কৰে ? উত্তৰত যেতিয়া কওঁ "Mental Hospital" ত, লগে লগেই বহুতেই কয়, 'অ' পগলা ফাটেকত ?" আকৌ যেতিয়া কোনো ৰোগীক চিকিৎসা কৰো আৰু তেওঁৰ কোনো আত্মীয়ই তেওঁক সুধে, কাক দেখুৱাইছা ? তেওঁ উত্তৰত কয় Mental Hospital ৰ অনিল শৰ্ম্মাক। লগে লগেই আত্মীয়ই ক'ব "অ সেই পগলা doctor ক", So, Stigma of mental illness has prevailed in the society and even among the doctors and health profeessionals এনে ধৰণৰ বহু ঘটনাই মোৰ মনত এটা ভাবৰ জন্ম দিছিল যে আমি এদিন এই মানুহবোৰক মানসিক ৰোগ নহ'লেও যদি এই চিকিৎসালয়ত সেৱা প্ৰদান কৰিব পাৰো তেন্তে তেওঁলোকৰ মনৰ পৰা মানসিক ৰোগৰ প্ৰতি থকা ভেদভাৱ নোহোৱা হ'ব বা কমিব আৰু এতিয়া আমি সেই অৱস্থাত উপনীত হৈছো। ৰাইজে আমাৰ Laboratory আৰু Rehab centre ৰ সুবিধা লৈ আছে। আমি সাৰ্থক হৈছো।

NA ঃ Thank you Sir, আপুনি মানসিক ৰোগ বা ইয়াৰ চিকিৎসাৰ প্ৰতি থকা সমাজৰ বিভেদকামী মনোভাৱৰ বিৰুদ্ধে যি পণ লৈছিল, সেই ক্ষেত্ৰত আপুনি সফল হৈছে। Mental Health ৰ জয় হৈছে। মানসিক ৰোগও যে এক সাধাৰণতে হোৱা ৰোগ —এই ধাৰণটো যে সমাজৰ মাজত প্ৰচাৰিত কৰিব পাৰিছে তাৰ কাৰণে অশেষ ধন্যবাদ।

এইখিনিতে মই বাইদেউৰ কাষলৈ আহিছো, শৰ্মা চাৰক প্ৰথমতে সোধা প্ৰশ্নকে আপোনাক সুধিছো। আপুনি কেতিয়া আৰু কেনেকৈ এই প্ৰতিষ্ঠানত যোগদান কৰিছিল ?

AB ঃ ধন্যবাদ নুৰনাহাৰ। সকলোকে Good afternoon মই ইয়াত ১৯৯১ চনৰ February মাহত Join কৰিছিলো। মই MBBS পাছ কৰাৰ পিছত, অসম চৰকাৰৰ অধীনত (Under Assam Govt.) APSC ৰ যোগেদি জখলাবন্ধা PHC ত M & HO হিচাপে যোগদান কৰিছিলো। আচলতে Psychiatry ত interest মোৰ MBBS পঢ়ি থকাৰ পৰাই আছিল জখলাবন্ধা PHC ত Join কৰাৰ আগতে AMC ত ডেৰ বছৰ মই House Physician কৰিছিলো। 1989 চনত মই PG course ত join কৰো আৰু 1991 চনত complete কৰিলো। যিহেতু মই Assam Govt. ৰ Health 'A' section ৰ employee আছিলো PG কৰাৰ পিছত মোৰ হাতত এটাই মাত্ৰ Option আছিল সেইটো হ'ল Tezpur Mental Hospital। যদিওবা মোৰ apointment letter ত এই প্ৰতিষ্ঠানখনৰ নাম Tezpur Mental Hospital বুলি উল্লেখ আছিল। পিছে 1989 চনতে সেই সময়ৰ Medical Superintendent, Dr. Bijoy Borah Sir এ নামটো সলনি কৰি লোকপ্ৰিয় গোপীনাথ বৰদলৈ মানসিক স্বাস্থ্য প্ৰতিষ্ঠান কৰিছিল। অৱশ্যে 'আঞ্চলিক' শব্দটো তেতিয়া নাছিল। 1991 চনত মই যেতিয়া ইয়াত Join কৰিছিলো তেতিয়া ইয়াত তিনিগৰাকী Psychiatrist আছিল— মই, বিজয় বৰা ছাৰ আৰু ডাঃ দেউৰী। পিছে সেই সময়ত আমাক Psychiatrist বুলি designate নকৰিছিল। আমাক সকলোকে Medical Officer বুলিয়ে কৈছিল বা appointment দিছিল।

NA ঃ ধন্যবাদ বাইদেউ। এতিয়া মই একেটা প্ৰশ্নলৈ হাজৰিকা ছাৰৰ ওচৰলৈ আহিছো —

BKH ঃ Basically মই এজন Gynaecologist। মই ইয়াত 1993 চনৰ November মাহত SDM&HO হিচাপে Join কৰিছিলো আৰু তাৰ আগত মই TB hospital ৰ Superintendent আছিলো। সেই সময়ত অসম চৰকাৰে এই Hospital খনৰ transition ৰ কাৰণে Board of Administration এখন বনাই দিছিল আৰু সেই Board য়ে Institute খনৰ upgradation ৰ কাৰণে যিবোৰ কাম কৰিছিল, তেতিয়া মই আৰু ডাঃ দেউৰী যে তাত লাগি দিছিলো। যদিও মই Psychiatrist নহয়, সেই সময়ত মই OPD বা indoor ত ৰোগী চাইছিলো আৰু night duty ও কৰিছিলো। পিছত এদিন Dr. Deuri যে ক'লে, "আমাৰ Office টো চাবলৈ কোনো মানুহ নাই, আপুনি যিহেতু আগতে DHS Office ত কাম কৰিছিল, আপুনি আমাৰ Office টো চাই দিব" আৰু তেতিয়াৰ পৰাই মই ইয়াৰ Office ৰ দায়িত্ব লওঁ।

NA ঃ আপোনালোকৰ আটাইকেইজনেই বেলেগ বেলেগ Medical background ৰ পৰা বা বিভিন্ন কৰ্মস্থলীৰ পৰা ইয়ালৈ আহিছিল। এই মানসিক চিকিৎসালয়ত প্ৰথমতে আহি আপোনালোকে কেনেকুৱা পৰিৱেশ, পৰিস্থিতি পাইছিল আৰু আগৰ কৰ্মস্থলীতকৈ বেলেগ কি অভিজ্ঞতা হৈছিল ?

BKH ঃ সেই সময়ত ইয়াত চাৰিগৰাকী SDM&HO আছিল যদিও কাৰো বহিবলৈ কাৰণে এটা ৰুম নাছিল। মোৰো নাছিল। যিহেতু মই Official work কৰিবলৈ ল'লো, মোৰ বাবে বহিবলৈ ঠাই এডোখৰ লাগিছিল। এতিয়াৰ পুৰণা building ৰ যিটো Office ৰুম আছিল তাৰ এটা ৰুমত ডাঃ দেউৰী বহে। মই কৰবাৰ পৰা চকী-টেবুল এযোৰ আনি তাতে বহিলো আৰু ক'লো মই ইয়াতে বহিম। সেই সময়ত Office টো এটা ভাবিব নোৱাৰা অৱস্থাত আছিল। Absentism বহুত বেছি আছিল। ছুটি লোৱাৰ লেখ-জোখ নাই, procedure বুলিবলৈ একো নাছিল। মই যেতিয়া, এইবোৰ চাবলৈ ল'লো তেতিয়া ৰ পৰা মানুহবোৰ অলপ লাইনত আহিল।

NA ঃ বাইদেউ আপোনাৰ অভিজ্ঞতা ?

AB ঃ মই Join কৰাৰ সময়ত Hospital খনৰ অৱস্থা ইমান ভাল নাছিল। সেই সময়ত 750

EDITOR'S MESSAGE

We are happy to announce the release of our first ever newsletter 'Dolong-the Bridge' on the occasion of the World Mental Health Day on the 10th of October 2019. The idea of a newsletter has been on our minds for a while now.

As you all know, LGBRIMH has more than a century old history of taking care of persons with mental illness and their caregivers. Although we have gone through a series of changes in our nomenclature, physical structure and services, we are still the 'Pogola Phatek' for the community around us. We want the world outside to get to know us better.

Dolong-the Bridge is that channel we plan to use to reach the community and to connect with both the academic and non academic world outside. Dolong-the Bridge will showcase our progresses and transitions; it will be the voice of the Institute that carries forth our journeys of the past, achievements and developments of the present and our intentions and aspirations for the future. Dolong-the Bridge is intended to close the gap between the Institute and the public and do away with the misconceptions and stigma related to a mental health institute.

In the first issue of the newsletter, we capture our journey in the field of mental health from those who had been in the early years of this journey; some of the milestones we have crossed and a few creative writing and art from our employees and their children.

We seek all your support and wishes for our entry into the world of letters and print to bring closer the Institute and the community. We invite you to walk with us and get to know us.

Dr. Sobhana

জন মান ৰোগী আছিল। ৰোগীৰ বাবে ইমান সুবিধা নাছিল। তেওঁলোকৰ কাপোৰ কানি পৰ্যাপ্ত পৰিমাণে নাছিল। কিন্তু এটা দিশত ভাল আছিল যে Hospital ৰ handloom section টো ভাল আছিল আৰু ৰোগীসকলে hospital তে বোৱা কাপোৰ পিন্ধিছিল। খোৱাটো ইমান ভাল নাছিল যদিও ৰাতিপুৱা গধূলি খোৱাটো পাইছিল। সেইসময়ত আজিকালিৰ নিচিনা ইমানবোৰ দৰব ওলোৱা নাছিল। মই জখলাবন্ধাত চাকৰি কৰোতে ভাল পৰিৱেশ এটা আছিল। PG কৰি থাকোতেও ৰোগীৰ লগত ঘৰৰ মানুহ থাকে। কিবা Medicine কিনিব দিলে কিনিব পাৰে। ইয়াত প্ৰথম Join কৰাৰ পিছত প্ৰধান বাধা বা issue বিলাক আছিল যে ইয়াত পৰ্যাপ্ত দৰব নাছিল। বেছিভাগ ৰোগীয়ে ৰাতি নুশুৱে, চিঞৰ-বাখৰ কৰে ইত্যাদি। এতিয়াতো পৰিৱৰ্তন হৈ সেই অসুবিধাবোৰ একেবাৰে নাইকিয়া হ'ল।

ACS ঃ সেই সময়ত 1912 ৰ Lunatic Act খনেই চলি আছিল ৰোগীবোৰ Jail case হিচাপে আৰু Non-criminal lunatic (NCL) হিচাপে ভৰ্ত্তি হৈছিল আৰু লগতে কিছুমান volunteer case ও OPD ৰ পৰা ভৰ্ত্তি কৰা হৈছিল। পিছত যেতিয়া Mental Health Act 1987 খন প্ৰযোজ্য হয় ৰোগীসকলক সেই আইন অনুযায়ী ভৰ্ত্তি কৰা হৈছিল।

সেই সময়ত ward বোৰ বিভিন্ন section ত বিভক্ত আছিল আৰু section বোৰৰ মুখ প্ৰচলিত কিছুমান নাম আছিল। নামবোৰ শুনিলে আপোনালোক এতিয়াও হাঁহিব। উদাহৰণস্বৰূপে —

এটা section ৰ নাম আছিল “টিপাকল”, তাত Tuberculosis আৰু Leprosy case ৰখা হৈছিল।

আচলতে 'Tubercule' শব্দটো গৈ ৰোগী আৰু wardboy ৰ মুখত 'টিপাকল' হৈছিলগৈ। এতিয়া যিখিনি ঠাইত VIP Guest house হৈছে, তাৰ সন্মুখত এই ৱাৰ্ডটো আছিল। আৰু এটা section আছিল 'ফিলি চেকচন' য'ত আটাইতকৈ পুৰণা Patient খিনি ৰাখিছিল। সেই সময়ত Govt. ৰ পৰা কাপোৰ কানিৰ supply খুব কম আছিল আৰু সেই ৱাৰ্ডৰ ৰোগীবোৰে প্ৰায়ে কাপোৰ কানি নিপিন্ধে। ৰোগীবোৰ দিনত ইমান অসুবিধা নকৰে যদিও ৰাতি নুশুৱে আৰু ঘূৰি ফুৰে। ৱাৰ্ডৰ ভিতৰতে পায়খানা কৰে। পিছদিনা পুৱাই Sweeper য়ে পানী মাৰি সেয়া চাফা কৰিব লাগে। আৰু এটা section আছিল epilepsy ward। তাত epilepsy ৰোগীবোৰ Court order লৈ NCL হিচাপে তাত ভৰ্ত্তি হয়। তাৰোপৰি পুৰণা hospital ৰ যি Pav VI আছিল, সেইটো আছিল hospital section, তাত volunteer case আৰু নতুন ৰোগী ভৰ্ত্তি হৈছিল। আগতে Jail Patient ৰ কাৰণে কোনো separate ward নাছিল, সকলোবোৰ ৰোগীয়ে একেলগে থাকিছিল। উল্লেখনীয় যে, ইমানখিনি criminal jail case একেলগে থাকে যদিও সিহঁতৰ মাজত কেতিয়াওঁ ডাঙৰ কাজিয়া লগা দেখা নাই বা মাৰপিট লগা দেখা নাই।

আগলৈ ঃ.........

MILE STONES

Department of Psychiatry

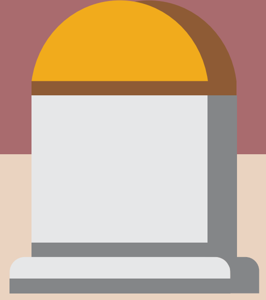
- ★ Established in the year 1998
- ★ Absorbed the first three Non PG Junior Residents in 2001 as per the Residency Scheme of Govt. of India
- ★ The DNB course in Psychiatry was started in the year 2006
- ★ MD Course in Psychiatry was started in the year 2010 with 2 seats which rose to 11 in 2018
- ★ Started a digital academy course in 'Common Mental Disorders' for medical officers in 2018
- ★ Started a fully operational Child and Adolescent Psychiatry Unit in 2019
- ★ The Department hosted the annual conference of the Indian Psychiatry Society Assam State Branch in September 2019

Department of Psychiatric Social work

- ★ Department was established in the year 1998
- ★ The department along with the Department of Psychiatric Nursing jointly initiated community mental health extension services in 2001
- ★ The day care centre which was set up by the department in 2004 grew into the Centre for Rehabilitation Sciences in 2010, with the support of NMHP
- ★ M.Phil in Psychiatric Social Work was started in 2009 and regular Ph D course in 2017
- ★ Family Therapy Centre was set up by the department in 2011
- ★ The department jointly organized a two day National Seminar cum Workshop on 'Social Work Practice' in April 2018
- ★ Started the digital academy course on 'Basic course on Mental Health for Social Work', for the social work post graduates in February 2019.

Department of Pathology, Microbiology, Biochemistry & Radiology

- ★ Depts. of Pathology & Microbiology and Dept. of Biochemistry were established in the year 1998 and 1999 respectively
- ★ Department of Radiology was also established in 1998. CT scan, X-ray and Ultrasonography facilities are available here
- ★ Fully automated Biochemistry analyzer, Dimension X-pand plus was installed in the year 2007
- ★ Brilliance CT 16 slice was installed in the year 2009
- ★ Completed 2 projects under Department of Biotechnology
- ★ Medical laboratory attendant course started at LGBRIMH, in 2010, in collaboration of Vocational centre, Darrang College, under paramedical course
- ★ Double beam spectrophotometer, fully-automated hematology analyzer, Multiparameter Immunoanalyzer. QBC system, ELISA system, deep freezer was installed in the year 2011



Department of Psychiatric Nursing

- ★ Department was established in 1998
- ★ The Department was actively involved in the Community Mental Health Services that were initiated in 2001.
- ★ With the approval of Indian Nursing Council Diploma in Psychiatric Nursing course was started in 2001 and M.Sc. Psychiatric Nursing course in 2007
- ★ Regular community mental nursing services were initiated in the areas under the Bihaguri PHC in 2008
- ★ In 2017, PhD course was initiated in the department, with the approval of Gauhati University
- ★ Started the digital academy course on ‘Mental illness in Primary care’ for nurses, in February 2019
- ★ The department hosted a national level conference of Indian Society of Psychiatric Nurses in February 2019

Department of Clinical Psychology

- ★ The department was established in the year 2002
- ★ Behaviour Therapy Unit was started formally in 2007-08
- ★ M.Phil course in Medical & Social Psychology was started in 2011, with an intake of 4 seats which increased to 8 in the year 2015
- ★ M.Phil course in Medical & Social Psychology was approved by Rehabilitation Council of India conducted in 2013, which is currently known as M Phil in Clinical Psychology.
- ★ Youth Wellness Hub (a multi-disciplinary set-up), was initiated by the department in November, 2018, to cater to the mental health of young people in and around Tezpur.
- ★ The department organized two RCI approved workshops on 'Therapeutic Approaches in Child and Adolescent Mental Health' in January 2018 and 'Tuning in : Being a reflective psychotherapist' in November 2018
- ★ Online course on 'Youth Mental Health & Peer Counselling' was initiated in March, 2019, for young post-graduate students of Psychology.

STROKES FROM LBGRIMH FAMILY

মেকুৰী ভাই

— তাপস্বী ৰয়

মেকুৰী ভাই, মেকুৰী ভাই
দুজনেই যে আমি নেজ লৰাও।
নেজ দি চিকাৰ কৰো,
সেইকাৰণে আমি ঘুৰি ফুৰো।
এন্দুৰ দেখিলেই আমি খাই পেলাও,
মাছ দেখিলেও এৰি নিদিও।
গাখীৰ দেখিলেই চুৰি কৰো।
মেকুৰী ভাই মেকুৰী ভাই ....
আমি দুজনেই নেজ লৰাও।

পখিলা

— তাপস্বী ৰয়

পখিলা তই ফুলৰ
ৰাণী নেকি ?
মেলি দি ৰঙীন পাঁহি
বিচাৰি ফুৰ ফুলৰ বাগিছা।
পখিলা যে তোৰ কি মজা
ইছ..........
ফুলৰ মৌ খাই ঘুৰি ফুৰ।

পোহৰৰ কবিতা

— কিশোৰ বড়ো

হ'কে বিহ'কে কথা পাতোতে সকলোৱে কওঁ
দেখা যাওঁক
ক'ৰ পানী ক'লৈ যায়

জেং জেংকৈ দাত নিকটাই থকা শিলৰ বাট এটাৰ নিচিনা দলি চাপৰিৰ পথাৰ
বানৰ বতাহত লিপিত খাই দুবেলা দুমুঠিৰ প্ৰতিশ্ৰুতি ভংগ হোৱা খেতিডৰা
হাল বাব নোৱাৰা ঘৰ্মাক্ত চালত বিন্ধা ৰ'দ কলমৌ আৰুৱা মাটি
সময়ৰ শৰ সময়ত নামাৰিলে যি দৰ্শাই অজানিতে কপালত মেপ আঁকে
দুৰণিত দেখা গাঁৱৰ কাৰেণ্ট নথকা আথাউনিৰে সন্ধিয়াতে দোভাগ ৰাতি
খেতিৰ যোদ্ধাৰ মুখত সেই একেটাই বাণী —
দেখা যাওঁক
ক'ৰ পানী ক'লৈ যায়

ঘৰত একো এটা নাই ভোগৰ নামত
ভিতৰত নেদেখা সাগৰৰ ঢৌৱে উটুৱাই অনা বালিচৰ
সেই বালিৰে নোপোৱা সুখৰ অট্টালিকা সাজি তৃপ্ত হ'বটো নোৱাৰি
নোভোগা সময়ৰ নেদেখা পৰিস্থিতিৰে কোৱা ভাষণৰ মূল্য জানো আছে
চৌব্বিছ ঘণ্টাৰ দিন-ৰাতিৰ মাপকাঠীৰ ছাঁটো দীঘল হৈ আহে
দিন নাযায় ৰাতি নুপুৱায়
বতাহৰ বুকুত সেই একেটাই বাণী —
দেখা যাওঁক
ক'ৰ পানী ক'লৈ যায়

জেওঁৰা ভাঙি এৰাল চিঙা গৰু সোমাই বাৰীখন নষ্ট কৰোতে
চুবুৰীয়াৰ উকমুকণিত চকুৰ কুটা দাঁতৰ শাল
বাৰিষাৰ পথাৰৰ আলি আগবঢ়াই বান্ধোতে সীমা ঠেলি
কোৰ-হুলাবাৰী তুলি যুদ্ধৰ ঘোষণা কৰে সীমাৰ ভাগি
ফৈদৰ চিকমিকণিৰে তৰোৱাল তুলি
নামঘৰীয়া আৰু মূৰ্তি পূজা কৰাৰ মাজত ছন্দহীন বাক-বিতণ্ডা
তেতিয়া শুনা পাওঁ সেই এক খুটিৰ বাণী —
দেখা যাওঁক
ক'ৰ পানী ক'লৈ যায়

খাটি খোৱা নিঃকিন জিভাত
সোণৰ থালত সোণৰ চামুচেৰে খোৱা মুখতো
সেই একেটাই অমৃত বাণী—
দেখা যাওঁক
ক'ৰ পানী ক'লৈ যায়

ভাবিব পাৰোঁ নেকি — ক'ৰ পানী ক'লৈ যায় মানে
সুৰুঙা
উপায়
বিশ্বাস
নে এঘড়ী যুঁজাৰ বজ্ৰকঠিন আশ্বাস

এদিন নৈৰ পাৰত বহি শৰতৰ আবেলি এটাত
ফৰিং ফুটা আকাশত উৰি ফুৰা শুকুলা চৰাইৰ ধেমালি চাই
তলত নাচি থাকে কঁহুৱাই বগা চুলি মেলি
সমাহিত স্ফটিক পানীৰ দাপোনত শৰতে মুখ চায়
পানীৰে ঠেহ পাতি গুছি যায় শৰৎ
সেইবাবে বাৰিষা নৈৰ খং শৰতৰ মোহভংগত
পানীৰ খঙে সদায় বামলৈকে উজায়
সেয়ে সকলোৱে কয় হ'বলা — ক'ৰ পানী ক'লৈ যায়

ইমানবোৰ জানি বুজি উঠিলোঁ
এই জগতৰ একো এটাই চিৰস্থায়ী নহয়
নৈখন ভেটিলে ঢাহিমুহি নিজে বাট কাটি লয়
পানীৰ লেখিয়াকৈ মানুহে নিজস্ব বাট কাটি ল'ব নোৱাৰে
নৈৰ খং কমিলে সহায় নামনিলৈ বয়

সেয়ে সকলোৱে কয় — ক'ৰ পানী ক'লৈ যায়।

'ভয় আৰু বিশ্বাস' — মনৰ ভিতৰৰ শক্তি' !

— মৃদুল কুমাৰ চহৰীয়া

সখী আৰু সফল ব্যক্তি হিচাবে সমাজত প্ৰতিষ্ঠা লাভ কৰিবলৈ হ'লে ভয়ক জয় কৰাৰ বাহিৰে অন্য উপায় নাই। সেইকাৰণে ভয়ক জয় কৰিবলৈ বিশ্বাসৰ প্ৰতি গভীৰ আস্থা পোষণ কৰিব লাগিব। এই বিনন্দীয়া পৃথিৱীত বিশ্বাসতকৈ ডাঙৰ শক্তি অন্য নাই। এই কথা সত্য যে মানুহৰে মনৰ ভিতৰত দুই ধৰণৰ শক্তিয়ে অহৰহ কাম কৰি থাকে — ভয় আৰু বিশ্বাস। আমাক ভয়ৰ সলনি বিশ্বাসেই নিয়ন্ত্ৰণ কৰি ৰাখে। পেৰাছুট অৱতৰণকাৰীৰ দৰে আমি যদি বিশ্বাসক মূল হিচাপে লওঁ তেতিয়াই বুজি পাও যে সেই ৰচী আৰু কাপোৰখিনিয়েই আমাৰ জীয়াই থকাৰ সম্বল। অৰ্থাৎ নিজৰ ওপৰত পৰিপূৰ্ণভাৱে বিশ্বাস আৰু আস্থাইহে আমাক সকলো বিপদৰ পৰা ৰক্ষা কৰিব। টমাছ কালাইলে কৈছিল — "যিকোনো মানুহৰে প্ৰথম আৰু প্ৰধান কৰ্তব্য হ'ল মনৰ ভিতৰত জাগ্ৰত ভয়ক দমন কৰা"। এটা মুহূৰ্ত্তই মানুহৰ জীৱন নহয়, প্ৰকৃততে প্ৰতিটো মুহূৰ্ত্তই মানুহৰ জীৱনৰ টাৰ্নিং পইণ্ট হ'ব পাৰে। দুঃশ্চিন্তাত থকা বহু মানুহৰ জীৱনৰ অভিজ্ঞতাৰ পৰা দেখা যায় যে একান্ত নিজৰ বিশ্বাসৰ বাবে মনৰ পৰা ভয় দুৰ কৰিবলৈ সক্ষম হৈছে। কথা হ'ল জীৱনৰ বাটত আগুৱাই যাওঁতে বহুতো বাধা-বিঘিনি সংঘাতৰ মুখামুখী হ'বলগীয়া হয়। কিন্তু তাৰ বাবে আমাৰ মূল হৈছে — ধৈৰ্য্য। সঠিক পথ বিচাৰি উলিওৱাত আমাৰ ভুল হ'ব পাৰে। কিন্তু তথাপিও আগবাঢ়ি যাবই লাগিব। দুখ, হতাশা, পৰাজয় — এইবোৰৰ দ্বাৰাই ভগৱানে আমাক আগবাঢ়ি যোৱাৰ সঠিক পথৰ সন্ধান দিয়ে। সেয়ে সফলতাৰ বাবে আটাইতকৈ জৰুৰী কথা হ'ল নিজৰ মনৰ ভিতৰত জাগি উঠা ভয়ক নিয়ন্ত্ৰণ কৰাটো। ভয়ে মানুহৰ মনত হতাশা আৰু বিৰক্তিৰহে জন্ম দিয়ে। মনৰ শত্ৰু তিনিটা — সঠিক সিদ্ধান্তত উপনীত হ'ব নোৱাৰা, দ্বিধা, সন্দেহ আৰু ভয়। দ্বিধাবোধ সন্দেহৰ লগত মিলিত হ'লেই ভয়ৰ জন্ম হয়। কিন্তু ই এক মনৰ অৱস্থাহে। মনৰ দৃঢ়তা, আত্মবিশ্বাস আৰু প্ৰৱল ইচ্ছাশক্তি থাকিলে মানুহে অতি ডাঙৰ কঠিনতম কামটোও কৰিবলৈ সমৰ্থ হয়। তেতিয়াই ভয় আপোনা-আপুনি আঁতৰ হৈ যায়। জিমি দিনে কৈছিল — "মই কেতিয়াও বতাহৰ দিশ সলনি কৰিব নোৱাৰিব পাৰো, কিন্তু মই মোৰ নাৱৰ পালখন, মোৰ গন্তব্যস্থান পাবৰ বাবে সদায় তাক নিয়ন্ত্ৰণ কৰি ল'ব পাৰো।" সত্যৰ মুখামুখি হৈ বুকুত সাহস বান্ধি বাৰে বাৰে যুঁজি থাকিব পৰা জনেইহে সকলো ক্ষেত্ৰত জয়ী হয়।

লোকপ্ৰিয় গোপীনাথ বৰদলৈ আঞ্চলিক মানসিক স্বাস্থ্য প্ৰতিষ্ঠান, তেজপুৰ (এক বিশেষ দৃষ্টিভঙ্গীত)

- শ্ৰী হৰেণ শইকীয়া

অসমত বিভিন্ন অনুষ্ঠান-প্ৰতিষ্ঠান আছে তাৰে ভিতৰত এক বিশেষ প্ৰতিষ্ঠান মানসিক স্বাস্থ্য প্ৰতিষ্ঠান ইয়াক আগতে পগলা ফাটেক বুলি জনা গৈছিল। সময়ৰ চাকনৈয়াত ইয়াক মানসিক স্বাস্থ্য প্ৰতিষ্ঠান বুলি জনা যায়।

১৮৮৯ চনত মানসিক স্বাস্থ্য প্ৰতিষ্ঠানখন তেজপুৰত প্ৰতিষ্ঠিত হয়। মাননীয় অধীক্ষক ডাঃ ননী বৰদলৈদেৱে এই প্ৰতিষ্ঠানখনি আঁত ধৰে। বৰদলৈ দেৱে জটিলতাৰ মাজেৰে সহজ পদ্ধতিৰে চিকিৎসালয়খনিৰ গধুৰ দায়িত্ব লয়। তেখেতৰ অৱসৰৰ পিছতে ১৯৭৮ চনত নতুন অধীক্ষক ডাঃ বিজয় বৰাদেৱে এই চিকিৎসালয়খনিৰ চিকিৎসা পদ্ধতি উন্নতিৰ পথত আগবঢ়াই নিয়ে।

অসম চৰকাৰৰ অধীনত ১৬-০৩-৮১ৰ তাৰিখে তেজপুৰস্থ মানসিক স্বাস্থ্য প্ৰতিষ্ঠানত সাক্ষাৎকাৰ দি ১৫-০৭-৮১ৰ তাৰিখে চাকৰিত নিযুক্তি পাও। মোৰ চাকৰি কালত চিকিৎসালয়ৰ ভিতৰত লগ পোৱা বন্ধু-বান্ধৱ, ৰোগী তথা সন্মানীয় বয়োজেষ্ঠৰ আদৰ্শৰে কাম কৰি যোৱাত সুবিধা পাও। পুৰুষ ৰক্ষক হিচাপে মই মানসিক চিকিৎসালয়খনিত নিযুক্তি হও। এই কৰ্মৰাজীৰ মাজত জীৱনৰ এক অধ্যায়ৰ চমু আভাস দাঙি ধৰিবলৈ চেষ্টা কৰিছো।

ৰোগীৰ চিকিৎসালয়ৰ অধীনত আমি (কৰ্মচাৰী সকলে) ৰোগীক চোৱা-চিতাৰ কাৰণে বিশেষ সময় পাওঁ। আমাৰ কৰ্তব্যত বিশেষ সময় দিয়া হৈছিল। এজনৰ পাছত এজনকৈ (বিশেষ ৪ ঘণ্টা সময় ধৰি) আমাৰ কামবোৰ প্ৰধান পুৰুষ ৰক্ষকে ভাগ কৰি দিছিল। চাকৰি কালত কৃপনালি নকৰি আমি কামত আগবাঢ়ি গৈছিলো আৰু সেইবাবে ভাল লগা সময়বোৰ আহি পৰিছিল। কৰ্মৰ কথা ক'বলৈ গ'লে মোৰ কাৰ্যকালত এনেধৰণৰ কৰ্ম আছিল পুৱা ৬ বজাৰ ১০ বজালৈ, ১০ বজাৰ পৰা ২ বজালৈ (আবেলি), ২ বজাৰ পৰা ৬ বজালৈ, ৬ বজাৰ পৰা ১০ বজালৈ, ১০ বজাৰ পৰা (ৰাতি) ২ বজালৈ, ২

বজাৰ পৰা ৬ বজালৈ। ৰোগী সকলক লৈ আটাইতকৈ বেছি ৯০০- ১০০০ ৰোগী পাইছিলো। এই খতিয়ান মোৰ কামত সোমোৱা দিনৰ। ৰোগী সকলক দুটা ভাগত পাইছিলো। এটা হ'ল ঘৰুৱাহি আৰু আনটো হ'ল আইন সংগতভাৱে (জেলৰ পৰা) অহা ৰোগী। সকলো ৰোগী একেধৰণৰ নহয়। সিহঁতক একেলগে ৰাখি একেধৰণৰ স্বাস্থ্য সেৱা আগবঢ়োৱা হয়। মই এনেধৰণৰ বহু সংখ্যক ৰোগী পাওঁ। সঁচা কথা ক'বলৈ হ'লে সিহঁতৰ লগতে আমি মিলি এক হৈ কাম কৰি যাও। সিহঁতে আমাৰ মৰম আৰু সহযোগিতা পাই হাতে হাতে ধৰি আগবাঢ়ি যায়। মই জনাত (পোৱাত) ৰোগীসকলে আমাৰ চেষ্টাত সকলো পাহৰি আমাৰ নিচিনা হৈ পৰে।

আমাৰ প্ৰতিষ্ঠানৰ পৰা বছৰত এবাৰ ৰোগী আৰু কৰ্মচাৰী সকলে এক হৈ বনভোজ খোৱা হয়। আমি সকলোৱে হাঁহি ধেমালিৰে ভেদ ভাৱ নাৰাখি বছৰৰ বিশেষ এটা দিনত বনভোজ খাওঁ, য'ত ৰোগীসকলে গোপন কথা (মনোভাৱ) আমাৰ লগত পাতিব পাৰে। একো একোটা ৰোগীয়ে সিহঁতৰ জ্ঞানৰ মাপকাঠিৰে বিশেষ জ্ঞানৰ ইংগিত দিয়ে। মই জনাত মোৰ কাৰ্যকালত বহুত উদাহৰণ আছে তাৰে ভিতৰত মানসিক ৰোগী দেব বৰা, গোলাপ শইকীয়া, কমলা শইকীয়া, লালুং কছাৰী, নিৰ্মল বৰা, বগীৰাম শইকীয়া ইত্যাদি।

মোৰ কৰ্মৰত জীৱনত বিভিন্ন ধৰণৰ ঘটনা ঘটে। তাৰে ভিতৰত এজন বিশেষ ৰোগীৰ ঘটনা এটাৰ চমু আভাস দিয়া হ'ল। তেতিয়া মোৰ নৈশ ডিউটি সময় ৰাতি 12 বাজিছে চেলৰ ভিতৰত এজন ৰোগীয়ে হুলস্থূল কৰি আছে। ওচৰৰ পৰা তাক মই প্ৰত্যক্ষ কৰি ডাক্তৰ, নাৰ্চ মাতি আনি তাক চেলৰ পৰা উলিয়াই চিকিৎসাৰ ব্যৱস্থা কৰি পুনৰ চেলত ভৰাই থোৱা হয়। চিকিৎসাৰ সু-ফল নাপাই ৰোগীজনে পুনৰ আগৰ দৰে হুলস্থূল কৰে। এনেদৰে বহুত সময় চিঞৰ-বাখৰ কৰিয়েই থাকে। তেনেকুৱা অৱস্থাতে মই অন্য ৰোগীৰ ওচৰলৈ যাওতে খুব বেছিকৈ ২০-২৫ মিনিট ৰোগীজনৰ হুলস্থূল বন্ধ হয়। পুনৰ ৰোগীজনৰ ওচৰলৈ আহি ভয়ানক দৃশ্য দেখা পাওঁ। তেওঁ শোৱা বিচনাখন লোহাৰ ফ্ৰেমৰ ওপৰৰ তক্তাখিনি এৰুৱাই লৈ তক্তাখিনি ওৱালত থিয় কৰি লোহাৰ ফ্ৰেমটো তক্তাৰ ওপৰত থিয় কৰাই (লোহাৰ ফ্ৰেমৰ মাজৰ বাৰডালত গজাল দুটা লাগি আছিল) ৰোগীজন ওৱালৰ ওপৰত উঠি পিন্ধিব দিয়া পাইজামাৰে ভেণ্টিলেটৰ ৰ'দত ফাঁচি লাগে। মই সেই দৃশ্য দেখা পাইয়েই দুৱাৰ খোলো-ততাতৈয়াকৈ গৈ ওলমি থকা ৰোগীজনক দাঙি ধৰো কিন্তু ৰচিডাল খুলিব নোৱাৰি মোক সহায়ৰ কাৰণে মোৰ ওচৰত থকা চেকচনৰ কৰ্মচাৰীক মাতো। মোৰ মাত শুনি 'A' চেকচনৰ ডিউটি কৰি থকা শ্ৰী বুলন গায়ন আহি ৰচিডাল খুলি যেনে তেনে নমাই তাৰ জীৱন বছোৱা হয়। মোৰ কাৰ্যকালৰ এক অৱিস্মৰণিয় ঘটনা।

আগতে আমাৰ মানসিক প্ৰতিষ্ঠানৰ ৰোগীৰ দ্বাৰা খেতি কৰা হৈছিল। বিশেষকৈ ধান খেতি। যিবিলাক ৰোগী কাম কৰাত উৎসাহী তেনেবোৰ ৰোগীৰ দ্বাৰাহে কৰোৱা হৈছিল।

আহকচোন পুৰণা কথাৰে পৰা নতুন কথালৈ আহো। আমাৰ চিকিৎসালয় খনি বৰ্তমান বিশেষ ধৰণৰ সলনি কৰা হয়। মাননীয় অধীক্ষক ডাঃ বিজয় বৰা দেৱৰ অৱসৰ গ্ৰহণৰ পিছতে ১৯৯১ চনত মাননীয় সঞ্চালক শৈলেন্দ্ৰ কুমাৰ দেউৰী দেৱৰ দিনলৈ ই এক নৱ প্ৰজন্মৰ ইতিহাস হয়। বৰ্হি বিভাগ আৰু অন্ত বিভাগৰ এক বিশেষ সলনি কৰা হয়।

আধুনিক ডিজাইনৰ বিল্ডিং বনোৱা হয়। ঘৰত নে ঘৰৰ বাহিৰত ৰোগী সকল আছে তাক অনুভৱ নোহোৱাকৈ ৰখা হয়। মই জনাত ৰোগীসকলক উচ্চ পদ্ধতিৰে চোৱা-চিতা কৰি ভাল ফল পোৱা গৈছে। ৰোগীক ৰোগীক হিচাপে জানিবলৈ দিয়া নহয়। সিহঁতক আমাৰ মাজৰ এজন বুলি লক্ষ্য কৰা হয়।

বহু টকা খৰচ কৰি চিকিৎসালয়খনি বনোৱা হয় আৰু সলনি কৰণ কৰা হয়। মই জনাত ইয়াত ৰোগীৰ সকলো সুবিধা দিয়া হয়। কলা সাহিত্যৰ পৰা খেল ধেমালিলৈকে সকলো সুবিধা ৰোগীক দিয়া হয়। গান-নাচ, কবিতা, আলোচনী ইত্যাদিৰ সুবিধা দিয়া হৈছেই মোৰ কাৰ্যকালৰ এক লক্ষ্যণীয় ফল।

মই যাবলৈ ওলালো। যোৱাৰ সময়ত বৰ দুখ পাইছো। মই যেন এই চিকিৎসালয় পৰিয়ালৰ এজন আঁতৰিব নোৱাৰা সভ্য তেনে অনুভৱ হৈছে। কিন্তু চাকৰিৰ কথা পেঞ্চনাৰ সকলোৱেই হয় যাক বয়সৰ মাফকাঠিৰে নিৰোপন কৰা হয়। মোৰ এই অপৈনত হাতৰ লিখনীত থাকি যোৱা ভুল ভ্ৰান্তিবোৰ পঢ়োতে সমাজে ক্ষমা কৰি দিব বুলি আশা থাকিল।

ADVAIT BANERJEE

SHYAMOLINA DEURI

BARISTNA DEVI

BISHAL KR HAJONG

ISHANI BANERJEE

SUNITI DEURI

JANISTHA DEVI

PRERNA BASUMATARY

MAYUKH HAZARIKA

The Editorial Team

Chief Editor

Dr. S.K. Deuri

Editor

Dr. Sobhana H

NewsletterLogo Designed by
Rajendrani Mukherjee

Designed by
Design Incorporates, Guwahati

Printed by
Lotus Computer, Tezpur

Members

Dr. Priya Saxena
Dr. Diptarup Chowdhury
Dr. Kunal Deb
Dr. Jadav Kishore Phukan
Dr. Nurnahar Ahmed
Mr. Joydeep Das
Mr. Mrinal Kr. Sarma
Mr. Ujjal Das
Mr. Utpal Borah

*Published by **LGBRIMH, Tezpur, Assam***