



TOI

Business India

THE MAGAZINE OF THE CORPORATE WORLD

millennium  
post  
AND MORE THAN 100 OTHER PUBLICATIONS

**MINU BUDHIA**

---

✉ [askminubudhia@caringminds.co.in](mailto:askminubudhia@caringminds.co.in)

# CARE & COUNSEL

There was a time when psychiatric counselling was equated to being treated for insanity; fortunately, perceptions have changed today and an increasing number of people are overcoming the social stigma of seeking professional help for emotional and psychological difficulties. **Mina Bhatia**, one such professional, has made it her mission to passionately promote mental wellness through her psychological and cognitive wellness centre, **AddLife Caring Minds**, the first of its kind in Kolkata.

Talk to **Joseph Rozario**  
Photograph by **Rajesh Gupta**

**T**HERE ARE FEW OF US who haven't enjoyed the Bollywood sagas *Lage Raho Munnabhai*, when, at one point, the endearing protagonist of the film licks a lizard and is on the verge of giving up, exhibiting his usually-quirky, Gandhi-vision to "don't give up because of a snake's bite". Equally memorable is the hilarious episode of a terrified Lucky Singh, who is on the verge of a nervous breakdown with everybody waiting for him to "get well soon" (from his disease of delirium).



#### THE LIFE OF A PSYCHIC

AddLife Caring Minds is probably the first organisation that caters to those in need of cognitive wellness across India. This is an extremely well-structured and well thought out programme, from sessions to give the conceptual and practical aspects of the mental wellness sector, and best therapy to be practiced with ADDIE as the theme.

to holistically address such lesser-known conditions and other clinical and non-clinical aspects of mental wellness, but her cognitive wellness centre, AddLife Caring Minds, owes its being.

#### A passion of a lifetime

"AddLife Caring Minds is my passion and a fulfilment of my dream of doing something path-breaking in the field of mental health," says Bhatia, talking about her inspiration behind AddLife, which incidentally stems from her predilection for the medical profession. "I was always fascinated by the medical profession," she continues, "and the all-consuming passion to understand the way of the human mind and body (how) never left me." It was in pursuit of this irreplaceable passion that she undertook formal training in child brain development in Philadelphia, USA, followed by a basic counselling course from Krupa Foundation, Mumbai, and then a cognitive behaviour therapy course from London. During a brief stint at Kolkata's reputed Belle Vue Clinic, she acutely felt the lack of a comprehensive mental wellness facility in the city. This gaping void prompted her to start

AddLife—first from her home and then professionally from her centre on Kolkata's Salt Lake Road. "People would come to me with various problems and I would refer them to different therapists, especially in areas I don't have expertise," says Bhatia, recalling those early days of her practice at Belle Vue. "I realised that the city needed a dedicated facility with a wide base of competencies in the psychological and psychiatric fields. This inspired me to open my own centre where all the services related to mental health would be provided under one roof."

#### A dream fulfilled

AddLife Caring Minds was formally launched on April 26, this year, in the gracious premises of Honourable Governor of West Bengal, Shri M K Nagarkar, who is also its chief patron.

The inauguration coincided with her husband Sanjay Budhia's birthday, whose support towards the initiative, both at the personal and corporate levels—he is the managing director of the renowned Patcon Group—has been substantial. Spread over 5,000 sq ft, it has parking facilities, easy wheelchair access, provision for hot beverages, a workshop and a bright, clean and soothing atmosphere that imparts instant positive energy.

#### A holistic approach to wellness

Though a no-profit-no-loss organisation, AddLife boasts of a team of expert practitioners who operate under its clinical and non-clinical wings. "In the clinical wing, we focus more on physical and mental health-related issues like counselling, psychotherapy, psychometry, psychiatric consultation, speech-occupational therapy, women's issues, etc.," says Budhia. "The non-clinical wing is more about soft skills, where we conduct training programmes for schools and corporate bodies."



Anita & Sanjay Budhia

**THE SPEAKING PARTNER**  
ANITA BUDHIA, CO-FOUNDER, ADDLIFE  
8800, INDUSTRIAL ESTATE, PLOT NO. MC-20-3  
TRUST, ANANDRAI, PUNE 411 004, INDIA

"Over the years, like a chrysalis unfolding and taking wings, I have seen Anita Budhia transform from a shy bride and diving mother into a confident and dynamic, woman of substance, who is determined to make a positive difference in the lives of others. After decades of training in India, USA and UK, as well as experience in psychoanalysis, Anita has started AddLife Caring Minds, to impact individual lives for holistic development. We are all indeed very proud of her and wish her success."



To cater to the needs of corporate staff, AddLife offers pre-employment selection processes, as well as a host of other tailor-made programmes such as the 'Employee Assistance Programme', where one-to-one counselling sessions are held to address issues such as self-esteem, stress, anger management, trauma management and time management. For group therapies, prior discussions are held with prospective clients, modules are presented, and once mutual agreement has been arrived at with respect to topics and possible outcomes, the training programme commences. Similarly, for school children there are special skill training programmes to help them make the right career choices, cope with exam anxiety, handle bullies and tackle other adolescent issues. Among some of its corporate clients are Ambuja Neotia Group and T M Logistics. The centre has also conducted team-building and stress management workshops for Kolkata Police, CISF and the Asian International School.

#### Miles to go...

All said and done, the fact remains that the concept of mental wellness still has a long way to go, especially given the woeful lack of awareness that a little professional counselling can go a long way in setting many psychological and psychiatric ailments right, which are otherwise overlooked. Moreover, there are conditions like autism and learning disabilities which Budhia feels need to be resolutely addressed rather than pushed under the carpet. Consequently, apart from actually treating individuals, a part of her overall endeavour is directed at increasing sensitivity and awareness about the importance of mental wellness through promotional exercises. Her message is simple: "Get your loved ones the help they need." And irrespective of age or geography, she tirelessly tries to take this message to all, sometimes even to the farthest reaches of the country and beyond, driven by her long-cherished desire to help those in need. ☺

**MOTHER MINU AND DAUGHTER PREEYAM OPEN CARING MINDS ACADEMIA**

**What is the Addlife Caring Minds Academia?**

**Minu Budhia** (founder-director of Addlife Caring Minds and a psychotherapist): It is another wing. Till now, we had clinical and non-clinical wings. Now, we are having a third wing... Addlife Caring Minds Academia.

**Preeyam Budhia**: We are moving on from workshops with schools and other organisations, to a training academy. It is just like a university. Our faculty has drawn up a syllabus.

**Why the Academia?**

**Minu**: In this one year that Addlife Caring Minds has opened, I've noticed that those who are psychologists already they are not very good at psychometrics. It is personality testing. We really want to empower them because psychometrics is needed for a lot of things like analysing a person's behaviour, career counselling and treating developmental disorders. We have basic counselling courses in Calcutta, but not individual courses like Cognitive Behaviour Therapy or Psychometrics. Suranjan Das (Calcutta University's vice-chancellor) also said the same thing. Those who pass out of the Academia will get certificates from Calcutta University.

Our faculty comprises trainers who have MPhils in clinical psychology. We will also get visiting professors like the assistant professor of psychiatry from the University of Ranchi. There will also be doctors like Pratima Chowdhury



Minu and Preeyam Budhia at Addlife Caring Minds. Picture: Pabitra Das

who will be conducting a few classes. We will be having lots of group discussions, interactive classes and mock sessions. We will be giving them projects. There will be internship opportunities (for CBT, Basic Counselling and Psychometrics which are affiliated with CU). We also have a well-stocked library.

**Preeyam**: Calcutta University's team will do the audit and make sure that it is running the way it should.

**Minu**: Calcutta University's certificate will add value to the whole thing. For those who cannot pay, we will have a quota for two or three students. We are starting with 10 students in each class. If we get many applications, we will split them into batches. The basic counselling course is all about counselling

yourself. It is like counselling the counsellor. That will have to be on a one-to-one basis because suppose you are taking the course, you will not open up in a group. If you don't cleanse yourself, how will you counsel others? You have to be emotionally stable first.

**Preeyam, what is your role?**

**Preeyam**: I head the business development wing... all the marketing, PR, HR and all things creative. My role here is to support the vision and grow and expand the business in terms of services we offer, the quality of workshops we do and also expand geographically. We got BSI-ISO 9001:2008 certified two months back, which is a big cherry on the cake.

**Coming up:**

- Basic counselling course (one year)
- Primary Cognitive Behaviour Therapy (three months)
- Psychometrics (six months)
- Graphotherapy (10-day crash course; 12 classes)
- Modern Parenting (four sessions spread over a month)
- Regular Special Education Classes for kids who are slow learners or are learning disabled

[All courses start this month]

**For more information:**

**Log on to:** [www.addlifecaringminds.com](http://www.addlifecaringminds.com)  
**Call:** 9836403766/ 24751230/31  
**Drop in at:** Addlife Caring Minds — Psychological & Cognitive Wellness Centre  
 54A Sarat Bose Road (opposite Padmapukur)

aggressive!

**Preeyam**: In a positive way! You need to be aggressive in marketing.

**Preeyam, do you love working here or is this more pressure because it is family after all?**

**Preeyam**: I love working here! I am a very black-and-white person in general.

**Minu**: Now, she is making me dependant on her! Till six months back, I was managing every thing. Now, she has value-added so much!

**Preeyam**: I was more involved in Patton earlier. It's not easy to completely give up my role in Patton and come here. My dad (Sanjay Budhia) needs me there as well. Now, it's about 85 per cent here and 15 per cent at Patton.

**How do you deal with stress?**

**Minu**: I don't have stress! I take everything in my stride.

**Preeyam**: On Sundays, I am like so happy that tomorrow it's a Monday! I actually look forward to it. I get stressed when there isn't too much work. What actually completely de-stresses me is my swim at Calcutta Swimming Club. I also play badminton.

**And, future plans?**

**Preeyam**: Maybe having smaller centres in the city and having such a centre in Tier-II cities.

**Minu**: We have thought of introducing research and other courses at the Academia. We are thinking of franchisees too.

**Salinee Chakraborty**

**Minu**: The academy was her idea....  
**Preeyam**: Since my realm is business development, I keep thinking what new thing I can add every six months.

**Minu**: We should have new things in the pipeline, because we are doing so well with the clinic....

**Preeyam**: The good part is, we have two leaders here. She (Minu) supervises the clinical wing and the training and development wing is what I look after. So, our roles are also separate.

**Minu**: I don't interfere in her work.

**So, do mother and daughter have arguments?**

**Preeyam**: We are both pretty accommodating that way!

**Minu**: She is young and more energetic and pushy in marketing. She is more

## GET WELL SOON, SAYS MINU BUDHIA. A Q&A ABOUT HER DREAM PROJECT THAT IS READY TO REACH OUT TO 'EVERYBODY'

As a kid, she wanted to become a doctor. Though that wish did not come true, the all-consuming passion to know the ways of the human mind and body never left her. And now, **Minu Budhia** guides herself on being quite an expert. "I read a lot. I want to know everything... Whatever medicine is prescribed (to family members), I have to read up about the side effects. You can say that is my passion. I have also treated in cognitive behaviour therapy," smiles Minu who was born and brought up in Assam and studied at Calicut's after her marriage to her husband Sankar Budhia in 2006. It is his interest that gave rise to her of two come up with **Adhika Caring Minds Training and Development wing** as the beginning of this year to help people develop soft skills that "give them an edge" to life. "It is like giving stress to an insect diamond," she explains. And, she stresses and focuses is happy to support her latest project -- the clinical wing of Adhika Caring Minds. And so, she is not just A chat with the fitness enthusiast who was the "best sportsperson" and aced kabaddi, badminton and long jump in school, ahead of the inauguration on April 30.

You are days away from the opening of your clinic. Has been a dream. How is it really exciting?

Very excited. And apprehensive.

Why apprehensive?

The subject is not well taken by everybody. It is a difficult subject. It is sensitive, with a lot of stigma attached to it. Going to a psychiatrist, therapist, a mental wellness centre... Yes, there has been a lot of change in the last 10-15 years, earlier it was sin to even utter "psychiatric".

Now, people openly admit that they are suffering from depression or that their child has a mental ailment. But still, there is a long way to go. I talk to many people. In many of the progressive families, they admit it... they even open about it. It is they or those ones who take them. Once they come to a psychiatrist, then they are happy. They feel that there is no harm in going to a psychiatrist.

Why do you think there is still such a stigma?

It is in the concept that if you are going to a specialist, you must be mad. People feel we are trying to convey that in your daily life, if you are stressed or not being able to function, necessarily or facing some relationship problems, with a little bit of counselling you will be able to get back to your normal life. So, why not try it? With two-three informal sessions with a trained counsellor, you can get back to your normal life. Once they come, they really understand this.

How did the idea of a clinic occur to you?

When I started my practice at Bala Veda Clinic more than a year back, people used to come to me with various problems. I researched one family case to see with their son who, they said,

did not want to go to college after the 10th standard because he had feebed on 10, but the parents wanted to send him to college. I tried these interventions that they should go for some functional training. He wanted to do a course in robotic engineering. I coordinated with that going to college was not the end of the world. I referred him to a couple of special educators one for spoken English and one for simple day-to-day mathematics.

So, I kept referring patients... I am not a career counsellor... I don't believe in doing something that I cannot do. Then I thought why not have a centre where I can help it all under one roof?

And when I think of something, I have to do it for Budhia Chandra Binger has been really supportive. He has never said no anything. He wants to know what is important so that if I need any guidelines from him... He always tells me that I am a Scientist. Caught if I want to do something, I am very alone.

Last year around this time, I finally decided upon a clinic. Around four months back, we moved in on the location.

THE SUBJECT IS NOT WELL TAKEN BY EVERYBODY. IT'S SENSITIVE, WITH A LOT OF STIGMA ATTACHED TO IT... ANY CAMPAIGNER SAYS THAT EVEN A SCIENTIST CAN HAVE DEPRESSION SO GET HELP FOR YOUR DEAR ONES AND DON'T LET THEM SUFFER



Minu Budhia at her 10th inauguration of her Dream assistance, Pune, Feb 26

### THE CENTRE AT A GLANCE

• **Adhika Caring Minds** (Bala Veda)

• Spread over 4,000 sq ft  
5th, Street Bore Road  
in Borealis (Puducherry area)

• Open daily 10am-7pm  
from Monday to Saturday,  
10am-5pm on Sundays

• Call at 9836-43796

• Log onto [www.adhika.org/minu](http://www.adhika.org/minu) or you can also log on to their Facebook page

• The clinic will have remedial education, psychological, psychomotricist, occupational therapist, speech therapist, career counsellor and more

• The patient given and white decor highlights include rooms with different names, before which is called One of us, daughter Preeti's room & Page 11

### MINU'S GUIDE TO A HAPPY MIND

Do what you like. Take vacations with your partner or with someone with whom you can be yourself. Take care of yourself. Be conscious of what you eat. Work out. It is a great mood lifter.

### GAMES PEOPLE PLAY AT THE TRAINING AND DEVELOPMENT WING

From building corpora at about six weeks (positive stress) and helping students cope with an exam stress to engaging with a board member with their HRG, Minu has a team of experts chalking out ways and means to cope with engaging sessions. To make the workshops meaningful, PowerPoint has creative processes. Engaging games like checking beans on the back of what our buds that choose to string together a story ending with a particular phrase, are part of the sessions. "Some say that the games take them back to their childhood. We have a lot of activities to engage people. Though that they learn a lot and also remember it," says Minu.

And guess what, Minu already started. I have been reading from one room in my house for the last six months. People come here or at the Adhika gym (Adhika Fitness & Spa on Canal Street). We are already seeing patients.

What kinds of cases have come to you till now? We have consulted bipolar, OCD and depression patients and also done career counselling at IIT & IAS academy

Your team comprises how many experts?

Around 100. We have psychologist, speech therapist, career counsellor... they are all from Calcutta. It was a lot of hard work. I have a very good team. It's really happy. Four of them are also part of the Adhika Caring Minds Training and Development wing that is more on soft skills.

The inauguration plans seem to be taking up a lot of your time so far?

The honours Minister (M.K. Maragatham) is going to be there and Mr. Budhia is a performance. Praveen Rajagopal has for the time being left Puri (where she is involved in export) and is helping me in the helping me with social and public relations.

Finally who do you want to reach out to?

Everybody! My campaign says that even a scientist can have depression. So get help for the dear ones and don't let them quality. I really want to deliver quality services and reports. I want to make my country an India and even extend out to the neighbouring countries. When they think of mental wellness, they should think of my centre. That is my dream.

Saravani Chakraborty

PSYCHIATRIC HELP COMES OUT OF THE CLOSET AT THE ADDLIFE CARING MINDS

## Matters of the mind

**S**ocial stigma prevents people from seeking help for emotional, psychological and psychiatric difficulties," says Mimu Budhia, founder, AddLife Caring Minds, a mental wellness centre in Kolkata. "We desperately need to remove the label *pagal* from the Indian social vocabulary, since most mental conditions can now be clinically treated at home. Also, mental wellness research has shown a great variety of disabilities and conditions like autism or learning disability, which must be addressed rather than pushed under the carpet," she adds.

AddLife Caring Minds tries to bring all the tools and beds under one 4,000 sq ft facility on central Kolkata's Laidowne Road. This was made possible also because of corporate patronage for the project. Mimu Budhia's husband Sanjay Budhia, prominent figure in the Indian Chamber of Commerce and popular on the national social circuit, has been of help here.

Mimu Budhia wanted to be a doctor but her Marwari background, her childhood in a politically tense Assam and the pressure to get married put her ambition on hold. She took formal training in child brain development at Philadelphia in the US and focussed on development of her counselling skills, when confronted with the issues of differently enabled children. A student counsellor and therapist at St. Xavier's College, J.D. Birla Business College and Belle Vue Clinic, Kolkata, she realised that the city needed a dedicated facility with a wide base of competencies in the psychological and psychiatric fields.

The centre seeks to bring together expert practitioner psychiatrists, psychologists, development paediatricians, neurologists, speech therapists and nutritionists for a holistic approach to treatment. In addition, AddLife Caring Minds also has a strong training and development vertical for institutions and corporates. "Early intervention therapy can reverse the



Budhia: towards emotional well-being

initial setbacks," says Mimu Budhia. "Our centre provides guidance for overall emotional wellbeing."

According to the World Health Organisation (WHO), today, nearly half the world's population needs some sort of intervention to impact their self-esteem, relationships and ability in order to function in everyday life. An individual's emotional health can impact his physical health; also, poor mental health can lead to problems such as substance abuse. The centre has a screening programme available for a fee of only ₹1,000.

"It is a one-stop solution for all problems related to psychological well-being in the eastern region," says Anjan Bhattacharya, a renowned development pediatrician in the city, who is attached to the centre. Many NRI's are coming to the centre, because the facilities for old people and children are modern and costs are lower than abroad, he says. There are clinics for dementias and geriatric counselling, as well as a host of clinics for play and speech therapy and other offerings, which include counselling relating to gynecology and child birth. "It is a good attempt by Budhia. City needs more such centres," says Alok Roy, chairman, Medica Superspecialty Hospital.

The training and development wing of the centre has a portfolio of

seminars, as well as career counselling workshops for students, parents, teachers in the education institutions. "Stress-related distress is becoming common and effective early intervention stops it from spiralling out of control," says Poojyam Budhia, who heads this wing. AddLife creates tailor-made programmes for organisational behaviour and culture, anger and trauma management, skill enhancement, work-life balance. A number of schools are also taking up seminars for students and training of their own teachers and counsellors. Sri Sri Academy and Asian International School are among those on the client list. Corporate clients include Mjunction, Ambuja Neotia, T.M. Logistic besides Patton India.

AddLife recently conducted a number of workshops for team building and stress management workshops for the Kolkata police department as part of its CSR function. "AddLife conducted a workshop for our mid-level managers last month on the role of mood and personality in intra-organisational communication. The method they used was motivating," says Devanganu Chakrabarty, deputy general manager, IREI, Ambuja Neotia group.

With such portfolios, Budhia is trying to reach out to the north-eastern states and neighbouring countries like Bangladesh in a situation to do similar workshops for children of schools and colleges. She has begun a seeding experiment among the schools in Darjeeling this summer and hopes that the experience will allow her to develop a product that addresses this segment. It is her fervent hope that she will be able to create a process that allows a pan-India franchise model with Internet connectivity.

AddLife Caring Minds starts with the advantage of Budhia being a psychology professional and having a deep pocket. If she manages and retains her ever-growing group of colleagues and professionals, her easier access to capital could give her the winning advantage.

• SERIAL DOGS

# Beat the exam blues, with a smile



It is that time of the year again when students gear up for their board examinations or annual examinations. Exam stress is now an established phenomenon and no longer something that affects only a handful. The pressure to perform and get good marks affects not just a lot of students; even parents suffer from symptoms of anxiety on behalf of their wards. While a certain degree of stress and fear about performance can have a motivating impact on students, one often gets to hear of cases where exam stress has become extreme and begun to interfere with routine activities



**MINU BUDHIA**  
Psychotherapist & counsellor;  
Founder & director,  
Addlife Caring Minds

## HOW TO MANAGE STRESS

Learn to recognise when you're stressed out. A small break or a chat with someone who knows the pressure you're under will help you put things in perspective

• Avoid comparing your abilities with your classmates. Those "Oh my god, I've only read the chapter three times" conversations are such a wind-up. Everyone approaches revision in different ways, so just make sure you've chosen the method that works best for you. Make a realistic timetable and stick to it.

• Sleep well. Wind down before bed and don't revise under the blanket — you're in a state of rest, not a desk. Get your sleep even if it is three four hours.

improve memory and concentration.

• Tea or coffee is good for concentration, but not in large amounts. Try to eat one nutritious meal daily.

• Find out which is the best time for you. Morning or evening? Are you a night bird or a morning person? Study that time of the day. Learn to manage the time according to your schedule, instead of panicking. Make a schedule for your lessons. Follow that.

• If your concentration is low, take small breaks. A little bit of anxiety is always positive. You won't feel under pressure.

• During exams don't rush.

comprehend and tackle the question you know the best. The only one you are not so sure about, attempt last.

• Stay clear of any exam "joke movies". It doesn't matter what your classmate says for question 3(b), it's too late to go back and change your answers. So it will just make you worry more. Once you are out of the hall, forget about what you just wrote and concentrate on the next exam.

• Ultimately, don't lose sight of the fact that there is life after your exams. Things might seem a little intense right now, but it won't last forever. The exam is not the end of the world.

## BEAT THE ODDS



Feeling anxious before a big exam may always be a part of student life, but willing that anxiety turn into stress does not have to be. An essential part of understanding how to deal with exam stress is to first figure out why you feel it. The most common reasons students cite for exam stress are:

• **Parents' and teachers' expectations.** On your best. You can't please them.

• **A fear of one's expectations.** Don't be so hard on yourself. Take a break.

• **The desire to get into a particular stream or course of study after the examination.** Getting stressed will lead you nowhere.

• **The feeling of being under-prepared.** Trying to beat the marks on older siblings or a cousin got in higher scores, and so on. You are unique and the best.

• **A fear of forgetting anything during exams.** If you are stressed you will definitely... **NOT RELAX IT!**

If anything else is worrying you, keep that worry in a different compartment of your brain so that you can deal with it later. Think about these reasons... which of them apply particularly to you?

## SYMPTOMS — IT'S NORMAL TO FEEL THESE THINGS

**Physical symptoms:**  
Headache,  
stomach  
cramps, loss of  
appetite, loss of  
sleep.

**Psychological symptoms:**  
Feeling like  
short temper,  
irritable,  
worrying about most issues,  
low concentration, low self-esteem



SO, SAY GOOD-BYE TO EXTREME EXAM STRESS. BEST OF LUCK FOR YOUR STUDIES!

# Don't be a bully, don't be bullied either



**MINU BUDHIA**  
Psychotherapist  
& counsellor;  
Founder &  
director,  
AddLife Caring  
Minds

**S**ix-year-old Vinuk joined a boarding school in Ooty initially, he was very excited about making new friends and going to a boarding school. It had always been his dream but after two days another boy started bullying in subjects he had never studied in.

Teachers also started complaining about his behavior in his studies, and even his own reciprocal interests, took a back seat as he refused to study in school. One day he asked a handful of sleeping pills and had to be admitted to hospital.

The school authorities asked his parents to take him back. After bringing him home his parents learnt that he was being bullied by a group because he had been taking pills. They had to search for a new school and the boy had to repeat a class. It took him a while to return to his normal self.

Bullying is a problem that strikes early and strikes hard,



Most of us might know at least one person who has taken long-term leave from school or work and disrespected personal boundaries. In other words, each of us knows at least one bully in his problem that it needs to be both harsh but in some situations can get right out of hand. Many children in schools and parks in neighborhood groups, and workplace parties often have to be bullied and are that much heavier on it.

## Who is a bully?

A bully is a person who picks on someone weaker and derives pleasure in tormenting them physically, emotionally or psychologically. Bullies like to be in a position of power and often enjoy being feared.

## What is the reason behind bullying?

Bullies are primarily intro-



verted. They want to be noticed for their 'cool' and greatly abundant behavior. They pick on weak and vulnerable individuals - so that chances of their being beaten or arrested are low.

Control is another major aspect of bullying. Bullies love to feel that they have a high degree of control over other children. This may be in the form of physical force or abuse, fear, or more because the bullies are often of it.

## What to do if you are being bullied?

Bullies target your self-esteem. Do the most important thing to do to make sure that you are not afraid. Don't cry or react to their actions because that is what they would like you to do. Ignoring them is good too because they thrive on attention.

Tell an adult about the bullying - be that a teacher, a parent or an older sibling.

## THEY ARE BULLIES TOO



*Mean Girls* is a 2010 American teen comedy film directed by Mark Waters. The screenplay, written by Rosalind Wiseman, is based on her 2007 non-fiction book *Queen Bees & Wannabes*. The film stars Lacey Chabert and features a supporting cast of other teen actresses. The film stars Lacey Chabert and features a supporting cast of other teen actresses. The film stars Lacey Chabert and features a supporting cast of other teen actresses.

The fourth title in the King of the Hill book collection, *Queen Bees and Wannabes* is a fast-paced, non-fiction book for young girls. It is written by Rosalind Wiseman and is a guide to help girls understand and deal with the social dynamics of middle school. The book is written in a conversational style and is filled with practical advice and examples.



## Checklist

Take the following quiz to find out if you are a bully or if you are being bullied. If you answer 'yes' to 1 or 2 questions, you might be a bully or being bullied. If you answer 'yes' to more than 2 questions, you are definitely a bully and you might need help in stopping bullying in this chapter.

- Do you pick on people who are smaller than you, or an animal?
- Do you like to tease or laugh at other people?
- If you tease people, do you like to see them get upset?
- Do you think it's funny when other people make mistakes?
- Do you like to take or destroy other people's belongings?
- Do you want other students to think you are the toughest kid in school?
- Do you get angry or sit and sulk regularly a long time?
- Do you blame other people for things that go wrong in your life?
- Do you like to get revenge on people who hurt you?
- When you play a sport or game, do you always have to be the winner?
- If you lose at something, do you usually do what other people will do that you don't want to do?
- Do you get angry or jealous when someone else succeeds?



# Lessons in the school of love

## THE WONDER YEARS OF TEEN ROMANCE



**MINU BUDHIA**

Psychotherapist & Counsellor  
Founder, Director  
AddLife Caring Minds  
mbudhia@addlifecaringminds

*Ruchi and Vikas were part of a circle of friends from their tuition classes in Class IX. Vikas really liked Ruchi's social and outgoing nature and after a six-month-long friendship, he proposed to her on Valentine's Day. After sitting for almost a year, the couple broke up. Ruchi cited the pressure of board exams as one of the reasons she could not manage time for both studies and her relationship. They, however, remained in the same circle of friends and within a couple of months, both of them were seeing other people. Vikas claimed that it was awkward at first to be hanging out with the same group that had his ex but now his current girlfriend. Nisha is very much a part of this group and Ruchi doesn't seem to mind.*



Teenage years are full of ups and downs and not least among them are the many heartaches and heartbreaks that one undergoes. This is the time in life when parents seem to understand you less and less and friends and peers are the only ones from whom you can expect emotional support. It is often unworkable to find someone in your peer group attractive and to want a relationship that is more than just a friendship with them. This is where the roller-coaster

ride of being in love begins.

### Making the most of time

Managing a romantic relationship while meeting the demands of a student life is not as easy as it may seem. Parents are either absolutely against their children being in a relationship during their school years or they take it with a pinch of salt all the while keeping a hawk's eye on studies and marks. As young lovers, you may find yourselves struggling to make time for

extra classes, tuitions, sports, relaxation and your boyfriend/girlfriend. It helps if you are at school or maybe a coaching class together but most of all meeting time gets compromised during examination season.

### Keeping the love alive via social media

A good way to handle time management issues is to stay connected through social media, calls and text messages...even if you cannot

be around, let your BF/GF know that they are sorely missed and that you are thinking about them often. For those who have had a few fights about "not spending enough time together" know that the best way to balance the act is to walk the tightrope between your schedule and his/hers with the aid of technology.

### Heartbreaks...

Some relationships do not last because of commitment issues, some

do not because of space and time constraints, sometimes jealousy and suspicion are to blame and some time, one is caught cheating on the other. Whatever the cause may be, the life of a relationship formed in high school or college is rarely very long. So what do you do when you find yourself single and nursing a broken heart? Stalking your ex on social media sites and drowning yourself in self-pity are common but silly reactions.

### Rebounds

Well, studies show that a lot of people who have a break-up try to fill the void in their lives by finding other people to date. Sometimes, they do not even give themselves time to get over the feelings they had for their ex. So the chances that those unresolved feelings might transfer onto your new relationship and bog it down are pretty high. Anger and resentment, frustration and unmet expectations...if you're moving on too fast you might be carrying forward any or all of those emotions. So, slow down, take a deep breath and analyse whether you are ready to move on. It is better than picking up a big like "playboy" or "risky available".

### In summary

In short, your teen and tween years come only once in life. You are young and emotions are bound to run high. Be responsible for the relationships you are in. If heading for a break-up, make sure you know why it is happening. Don't just get into relationships for the heck of it...get into them with your eyes open.

And most importantly have strong roots. Be close to your family or at least have that one person back home who knows the truth about who you are and how you think. There will be ups and downs in life...just make sure your hands are firmly on the wheel and you will be able to steer your life through them confidently.

Don't fall in the trap of MY BF/GF is too boring!!

# A dream fulfilled for a special daughter

TIMES NEWS NETWORK

**Kolkata:** Parents usually push children to realize the unfulfilled dreams of their childhood. But for Minu Budhia, it was the other way round. As a child, she had wanted to be a doctor. But there weren't too many opportunities to do so growing up in Assam's Tinsukia where girls got to study only humanities. It was finally her very special younger daughter who inspired her to take up courses in mental therapy.

"It was in the late 1990s when my daughter was going to pre-school that I began receiving a lot of complaints. Since she never sat still, the teacher labeled her 'naughty'. A mother's instinct told me something was wrong. But there were no proper facilities available in Kolkata then. Awareness on such issues was very low," she recalled.

Budhia travelled abroad and finally did get her daughter diagnosed but once she learned about her condition, she lapsed into severe depression. "It lasted eight long years before I realized the need to accept her as a special child. Till then, not only had I put her through a lot of therapies that I now realize I shouldn't have done, I was also getting treatment for depression. Yet, even the subject of depression was such a taboo that no one wanted to talk about it," she recounted.

Once there was acceptance of the situation, things began to fall into place. She travelled again; this time not in search of a cure but to train herself to manage her daughter. She underwent formal training in child brain development in Philadelphia, US, followed by a basic counselling course from Kripa Foundation, Mumbai, and then a cognitive behaviour therapy course from London. After qualifying as a psycho-therapist, she became a student counsellor at JD Birla and St Xavier's and also practised at Belle View before deciding to open an integrated psychological and cognitive wellness centre.

"When I was in Belle View, I was constantly referring patients to other centres for treatments like remedial education and speech therapy. Soon I realized the



Minu Budhia at AddLife Caring Minds. Budhia feels she would not have been sensitive to the needs of special people had it not been for her younger daughter, who has special needs

need for a single centre where one could avail of all therapies under a single roof. That is how AddLife Caring Minds happened. Today, we have a clinical and non clinical wing," Budhia said.

From psychometric assessment and diagnosis to client psycho-education and workshops to therapy and treatment to psycho-social rehabilitation and follow up, AddLife Caring Minds is designed as a single stop for all solutions. Apart from psychometry, psychotherapy/counselling, the centre has a developmental unit providing speech and occupational therapy and remedial education in addition to a behaviour clinic. There are neurology, psychiatry and nutrition units as well.

"The first thing we do in child-related disorders is counsel parents. We make them understand that they

need to accept children as they are. Judging a child, comparing him or her with an elder or younger sibling is bad because they are sensitive and understand. Till the time I did not accept my daughter as she was, I was in a constant battle with myself. I was unhappy and so was she. As soon as acceptance came, we reached out to each other. In fact, now the entire family dotes on her. But for her, we would not have been sensitive to the needs of special people in this world. She has broadened our horizons and made us better persons," Budhia said.

The centre though is not only about special children, it is for everyone. As Budhia says, like abroad where everyone has a personal counsellor like a personal physician, in the pulls and pushes of everyday life, people here too are realizing the need to speak to someone who is non-judgmental and unbiased. "The biggest problem is in relationships. Marriages are breaking up in days as girls refuse to adjust and tolerate like their mother or grandmother had. Though boys have become more tolerant now, patience is no longer a virtue among girls. In any case, arranged marriage is out. In cities, only 10% marry in that manner," she pointed out.

The other major problem, Budhia finds, is demands that parents make of their children. With a child today growing up in a nuclear family, the spotlight is always on him or her unlike earlier when attention would get divided among multiple children in a joint family.

"The constant attention isn't healthy. Every parent wants his child to be first in class; they won't even allow them to make small mistakes and learn from them. Working parents get children engaged in multiple activities so that they do not have any free time. Mothers these days make so much fuss about a child not eating. I try to make them understand that no child in an average Indian family has died of hunger. He or she will eat when hungry. Just let the child be," Budhia tells those who attend the parenting workshops at AddLife Caring Minds.

# Caring Minds: Breaking stigmas

*A non-profit organisation; Caring Minds is for everyone who is coping with mental health issues*

MONIKA P LALITH

**M**ental health is a state of well-being in which every individual (males his or her own potential), can cope with the normal stress of life, work productively and is able to make a contribution to society. It is often noticed that we go to doctors only if we have a physical health issue but completely ignore our mental well-being. Such issues can lead to more pressure in our daily lives. Research has shown that mental illness, including several varieties of disabilities and conditions like autism or learning problems are pushed under the carpet so often and leads to bad health, broken marriages and 'special' kids.

'Caring Minds' - the first of its kind in Eastern India, is a multi-specialty wellness facility aimed at helping people of all ages cope with mental health issues. 'Caring Minds' offers an easily accessible and a confidential environment for clients to consult with a diverse range of mental health experts. The 'Caring Minds' team consists of counsellors, psychiatrists, psychologists, developmental paediatricians, paediatric physiotherapists, speech therapists, geriatricologists, nutritionists and the like all under one roof. In an exclusive interview, founder and director of 'Caring Minds', Miss Badhina opens about how she came up with this idea of a mental wellness centre and her future plans. Excerpt:

**What does 'Caring Minds' mean to you?**

In my third baby after my two daughters. It's a joy, possibly making organisations. And we work together towards the mental health and well-being of individuals.

**What was your motivation behind opening such an institute?**

It all began when I gave birth



Miss Badhina - founder and director of 'Caring Minds', working towards the mental health and well-being of individuals

to my second daughter, Prachi, eight years after my first daughter Priyanshi (90) was born. As Prachi grew up, my family noticed that her school performance was suffering and we knew that something was wrong. It was in the late 1990s when my daughter was going to preschool that I began to get a bit of complaints. Since she never sat still, the teacher labelled her 'naughty'. A mother's instinct told me otherwise.

But there were no proper facilities available in Kolkata then. Awareness on such issues was very low. After thorough research, I travelled abroad and finally got my daughter diagnosed with Low IQ and ADHD following which I tagged into severe depression. It lasted eight long years before I realised the need to accept her as a 'special' child. Till then, not only had I put her through a lot of therapies, but I was neither seen



needed but I, myself, got treated for depression. Yet, even the subject of depression was such a taboo that no one wanted to talk about it. Eventually, I decided to come out of my shell and embrace life. Till the time I did not accept my daughter as she was, I was in a constant battle with myself. I was unhappy and so was she. As soon as the acceptance came, we reached out to each other. In fact, now the entire family tries to do whatever for her, we would not have been sensitive to the needs of 'special' people in the world.

She has broadened our horizons and made us better persons. Once there was acceptance of the situation, things began to fall into place. I travelled again; this time not in search of a cure but to gain to manage my daughter. I underwent normal training in child brain development in Philadelphia, US, followed by a basic counselling course from Krupa Foundation, Mumbai, and then a cognitive behaviour therapy course from London. After qualifying as a psycho-therapist, I became a student counsellor at ED-Rita and St Xavier's and also practised at Belle Vue before deciding to open an integrated psychological and cognitive wellness centre. When I was in Belle Vue, I was constantly referring patients to other centres for treatments like remedial education and speech therapy. Soon, I realised the need for a single centre where one could avail of all therapies under a single roof. That is how



'Caring Minds' happened. Thanks to my family, especially my husband Sanjoy Budhia who inspired me throughout my journey, today, we have a clinical and non-clinical wing.

**How is Caring Minds different from other similar institutes?**

The facility is a one-stop shop solution, ranging from psychometric assessment and diagnosis to client psycho-education and workshops to therapy and treatment to psycho-social rehabilitation and follow up. Based inside is a sprawling facility, where 'Caring Minds' serves everyone's needs through various specialised services. It has a development unit providing speech and occupational therapy and remedial education in addition to a behaviour clinic. Caring Minds' psychometric assessments include neuropsychological testing, psychiatric evaluation, precise diagnosis and more. It also provides support for anger management, grief, bereavement, anxiety disorders and mood disorders. For the young and elderly there are paediatric and geriatric departments. The holistic and inclusive approach ensures health and care for everyone.

**What are the different services you provide here?**

'Caring Minds' operates through the following units - Clinical, Training and Development, Akademia, MindSpeak. I am planning a voc-

ational training unit for young adults with 'special' needs. Our services include - IQ testing, testing for ADHD/ Dyslexia etc, personality testing, neuropsychological test, career counselling, counselling, behaviour clinic, special education, psychiatry, nutrition consultation, speech/hearing clinic, voice clinic, postnatal physio therapy.

**What are your specialised services?**

'Caring Minds' brings specialised services designed for teachers - from training trainees to positive disciplining, new age educators' workshops have it all. There is one for students too - from handling exam stress to making the right career choices - everything students need to make their way ahead in life. One for the parents - effective life management skills for raising to children with 'special' needs, positive strategies for instilling discipline and more to make for a well-equipped guardian. We also have corporate skill enhancement units - preparing oneself to get ahead in his/her job and career through training and workshops. There is also a unit on psychometry for employee screening - finding the right employees through fair simple processes. Our training and development unit is there to help increase productivity, efficiency and job-satisfaction.

Many people suffer from certain emotional and psychological difficulties and find it problematic to seek assistance due to social stigma. We felt that the time was ripe to bring to the forefront such issues and banish the stigma surrounding mental health and wellness. My campaign says that even a scientist can have dyslexia! So get help and don't let them define.

**According to you what are the main areas of concern in our day-to-day life which needs**

**counselling?**

One of the biggest problems in relationships, marriages are bubbling up these days as gatekeepers refuse to adjust and tolerate like their elders had. In cities, only 10% marry in that manner. In order to work out better relationships, there is a strong need to seek expert services. One need not suffer in silence any further. Mental wellness is quintessential in our community. Everyone could benefit from talking to a counsellor. There is no shame in seeking help. Dealing with children must be done most seriously.

The first thing we do in child-related disorders is counsel parents. We make them understand that they need to accept children as they are, judging a child, comparing him or her with an elder or younger sibling is an absolute no-no because they are sensitive and understood everything.

**Do you support the newly and poor who can't afford modern counselling?**

Yes, no one goes empty-handed from 'Caring Minds'. Everyone depending on the nature of need of the treatment is welcome. It is a non-profit organisation and I personally see to it that everyone goes proper treatment here.

**Your message to the society?**

The center is for everyone. Like in foreign countries where everyone has a personal counsellor and a personal physician in the palm and palm of everyday life, people here too are realising the need to speak to someone who is non-judgemental and unbiased. Here's where 'Caring Minds' comes in.

Hailing from Assam's Tinsukia where there weren't too many opportunities, it was Mani's younger daughter who made her take up courses in mental therapy and this 'special' child turned around a mother to a social philanthropist.

# THE TIMES OF INDIA

## ‘We reached out to each other’

**MINU BUDHIA** TRAINED HERSELF TO HELP NOT ONLY HER DAUGHTER, BUT COUNTLESS OTHER KIDS WITH SPECIAL NEEDS

Parents usually drive their children to realize unfulfilled dreams. But for Minu Budhia, it was a role reversal. The childhood dream of becoming a doctor was realized when Prachi, her very special younger daughter — who was diagnosed with ADHD, low IQ and bipolar disorder — encouraged her to take up courses in mental therapy.

“It was in the late 1990s, when my daughter was going to pre-school, that I began receiving a lot of complaints,” Minu says.

“Since she never sat still, the teacher labelled her ‘naughty’. A mother’s instinct told me something was wrong. But there were no proper facilities available in Kolkata then. Awareness on such issues was very little. So, I travelled abroad and got her diagnosed. After a bout of depression that followed when I struggled to accept that she was a special child, things began to fall into place. I travelled again; this time not in search of a cure but to train myself to manage her. I underwent formal training in child brain development in Philadelphia, US, followed by a cognitive behaviour therapy course

from London,” Minu recounts.

After qualifying as a psychotherapist, she became a student counsellor at JD Birla and St Xavier’s and also practised at Belle Vue.

“It was around then that I realized there was no such holistic centre which could address all issues related to the mind. I wanted to apply the expertise I gained while training my daughter. This passion and dream gave birth to Caring Minds, a psychological and cognitive wellness centre that is now my third child.”

Learning from her personal experience, the first thing she advocates in child-related disorders is counselling parents. “Until I accepted my daughter as she was, I was in a constant battle with myself. I was unhappy and so was she. As soon as acceptance came, we reached out to each other. In fact, now the entire family dotes on her.

Prachi is my darling. While my elder daughter Preeyam is my weakness, Prachi is my strength and inspiration. She helped me rediscover myself and appreciate life like never before,” Minu adds.



## A mother who cares for, holds the hands of kids with special needs

Ashwini Mahapatra

**Kolkata:** When Minu Bhowmik's younger daughter, Prachi, was diagnosed with low IQ and ADHD, her world crumbled as she grappled with crippling depression and suicidal thoughts. With assistance, a mentality change happened, but it also brought a realisation—that Kolkata did not have an existing infrastructure to help someone with similar need. It was from a deep-rooted desire to fill such a gap that Caring Minds, iCanPsy and Café iCanPsy, which now help hundreds of persons with special needs, were formed.

With help from her psychiatrist, Minu was able to pull herself out of a 'bottomless'



Visit Times of India Kolkata Facebook Page to connect the kind philanthropists of Bengal! <https://www.facebook.com/TOIKolkata/>

void'. Her journey, however, started with her daughter. They travelled across the world, seeking assessment and therapy in the hope of finding but in vain. While on this journey, Minu realised how important her own well-being was to her daughter's well-being. "One day, I realised my daughter is happy if I am happy. She will never be happy if I am not in her care," Minu says. "That day was the last I spent in the company as a caterpillar, that day was the death of a caterpillar and the birth of a butterfly."

Minu returned to Kolkata and began to pursue her long cherished dream of becoming



Minu Bhowmik (last) founded Caring Minds, iCanPsy and Café iCanPsy, which now help hundreds of persons with special needs

My son had a learning disability. Caring Minds was of the greatest help. The first day I left the clinic, I was a tension-free mother. My son's special educator has been extremely helpful, available even during vacations and the lockdown. Along with my son, I am a completely changed person. His academic results have changed drastically. His anxiety has also reduced

— Mother of 14-year-old Debajani (name changed)

a doctor. On completing her course, she began to work as a student counsellor at JIBHU and St Xavier's College, along with operating a clinic out of Belle Vue Clinic. She used to refer her patients to different specialities. "I pre-

fer to come up obtained a stay order, fearing visits from 'mad people'. But Minu remained undeterred. Caring Minds started out of a single room in her house in BBI, and was later shifted to its current spacious location on Serris Bhowmik Road. Today, it offers a whole range of services. The mental health clinic has three wings and offers counselling, group therapy. Along with the clinical wing that has trained mental health professionals, Caring Minds also has an 'academics wing' that conducts workshops and offers Jadavpur University recognised psychology courses. It also houses an 'outreach and awareness wing' that works to spread mental health awareness across the country, especially training educators to recognise potential red flags.

iCanPsy started in 2016 to provide a space for children with special needs after their schooling, and now caters to all age groups. The institution engages them in academic activities and different kinds of hobbies. Café iCanPsy started in 2017, was intended to empower special needs children. A 50 seater café, it engages children with special needs in service and is open to everyone.

To help, Minu asks people to be sensitised, especially those pursuing a career in clinical psychology. Those wanting to help can also become a special educator. "The biggest barrier is the stigma behind mental health issues," she says. "People are still not aware, especially in second- and third-tier cities. They are only concerned with 'big boy language' (what will people say). I want people to spread awareness about mental health so we can move forward to a much more aware society."

## 9 city-based women biz heads awarded

**Kolkata:** Nine women entrepreneurs from various fields were felicitated by the Bengal Chamber of Commerce and Industry (BCC&I) on Thursday for being role models.

At the programme, New Era in Women Entrepreneurship, Shashi Panja, state minister of women and child development and social welfare, conferred the award for iconic woman entrepreneur upon Minu Budhia, psychotherapist and founder-director of Caring Minds, ICanFly.

Easy Note Stationery MD Shaleni S Biswas and Mani Group director Sudarshana Gangulee were awarded for being role models in women entrepreneurship. Other awardees in various categories were:



Minu Budhia (L) of Caring Minds, ICanFly, gets BCC&I award from state women, child and social welfare minister Shashi Panja

Paulson Hotel & Resorts MD Kamalini Paul, S&IB Services director Shreyasee Karmakar, Kriya Infotainment founder and director Arpita Dasgupta, Rina Paul, Chameli Das and Sumi Chatterjee.

"I am amazed to see these women entrepreneurs, who manage business, take financial decisions," Panja said. **TNN**

# তাজকাল

কলকাতা শনিবার, ২৫ সেপ্টেম্বর, ২০২১

f Share

Tweet

+

|

Print



বেঙ্গল চেম্বার অফ কমার্স অ্যান্ড ইন্ডাস্ট্রিজের তরফে 'আইকনিক উওয়ান অস্ট্রেশনিওর অ্যাওয়ার্ড' পেলেন মামী সাইকোথেরাপিস্ট তথা কেয়ারিং মাইন্ডস ও ক্যাফে আইক্যানফাই-এর প্রতিষ্ঠাতা-ডিরেক্টর মিনু বুদ্ধি। তাঁর হাতে সেই পুরস্কার তুলে দিচ্ছেন রাজ্যের মহিলা ও শিশু কল্যাণ এবং সামাজিক উন্নয়ন দপ্তরের ভারপ্রাপ্ত মন্ত্রী শশী পাঁজা।



## ছক ভেঙে শিখর ছোঁয়া, উদ্যোগপতি মিনুকে সম্মান বেঙ্গল চেম্বার অব কমার্সের

মিনুকে পুরস্কার প্রদান করা হয়েছে ১৬ সেপ্টেম্বর ২০১৯, ১০:৩১



মিনু বুথিয়াসে পুরস্কার তুলে নিয়েছেন রাজ্যের নারী শশী শীর্ষা।

—বিজয় তিহা

উদ্যোগপতি মিনু বুথিয়াকে সম্মান জানান বেঙ্গল চেম্বার অব কমার্স অ্যান্ড ইন্ডাস্ট্রিজ (বিসিসিআই)। তাঁর হাতে 'আইকনিক উত্তম্যান অয়েমেন্ট' পুরস্কার তুলে দিয়েছে দেশের প্রাচীনতম ওই বণিকসভা। মিনুর হাতে ওই পুরস্কার তুলে দিয়েছেন রাজ্যের নারী এবং শিশু কল্যাণ মন্ত্রী শশী শীর্ষা।

বেঙ্গল চেম্বার অব কমার্স অ্যান্ড ইন্ডাস্ট্রিজ। তাতে প্রধান অতিথি হিসেবে রাজ্যের নারী এবং শিশু কল্যাণ মন্ত্রী। তিনিই পুরস্কার তুলে দেন মিনুর হাতে। অতি পরিচিত ওই মনোবিশেষ মাথায় ইতিমধ্যেই একাধিক শিরোণা উঠেছে। একসঙ্গে তিনি মনোবিশ, মন সমীক্ষক, বক্তা আবার সেমিনারও। সেই মুকুটে যোগ হল আরও একটি পালক।

পুরস্কার পেয়ে আনন্দিত মিনু। তিনি বলেন, "আসনের তিনসুকিয়ার একটা ছোট্ট মেয়ে যে ডিকিৎসক হতে চেয়েছিল। সেখান থেকে আজকের আমি। আমার জীবন একটা নাগরসেবার মতো। আমি জীবনে বহু বাবার যেমন সম্মুখীন হয়েছি, তেমনিই অনেকের আশীর্বাদও পেয়েছি। আমার পরিবার আমাকে সমর্থন করে। এটা আমার কাছে আশীর্বাদ। 'কেয়ারিং মাইন্ডস', 'আই ক্যান ড্রাই' 'কয়েড আই ক্যান ড্রাই'— এই সব সংস্থায় আমার সহকর্মীদের আমি এই পুরস্কার উৎসর্গ করতে চাই। পুরস্কার আসলে এগিয়ে চলার প্রতীক। এটা আমাকে এবং আমার সহযোগীদের বাধা পেরনোর ভেতরে পথচ্যে হয়ে থাকবে।"



प्रतिष्ठित एवं प्राचीनतम चेम्बर ऑफ कामर्स द बंगाल चेम्बर ऑफ कामर्स एंड इंडस्ट्रीज ने केयरिंग माइंड्स, आई कैन फ्लाई एवं कैफे आई कैन फ्लाई की संस्थापक निदेशक श्रीमती मीनू बुधिया को प्रतिष्ठामूलक 'द आइकोनिक वुमन एंटरप्रिन्योर अवार्ड' से नवाजा है। चित्र में पश्चिम बंगाल की महिला एवं बाल विकास मंत्री डॉ. शशि पांजा श्रीमती बुधिया को अवार्ड प्रदान करते हुए दिखाई पड़ रही हैं।

विश्वमित्र



बंगाल चेंबर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्री की ओर से आयोजित कार्यक्रम में राज्य की महिला व शिशु कल्याण मंत्री डॉ. शशि पांजा द आईकोनिक वूमैन एंटरप्रेन्यूर ऑवार्ड से कैयरिंग माइंड व आईकेनफलाई की संस्थापक मौनू बुधिया को सम्मानित करती हुईं

# आर्थिक विकास में महिला उद्यमियों की अहम भूमिका

## बोलीं शशि पांजा

- बंगाल चेंबर ने महिला उद्यमियों को किया सम्मानित

### संवाददाता, कोलकाता

महिलाएं घर संभालने के साथ उद्योग व बिजनेस भी संभाल सकती हैं. आर्थिक रूप से कमजोर महिलाओं को सेंसिबल हेल्प ग्रुप के जरिये प्रशिक्षण देकर सशक्त किया जा रहा है. राज्य के सुडा (स्टेट अरबन डेवेलपमेंट अथॉरिटी) की ओर से महिलाओं की दक्षता को विकसित कर उनकी आत्मनिर्भर बनाया जा रहा है. राज्य सरकार की योजना स्वयंसिद्धा के जरिये कई महिलाएं आज एक उद्योगपति के रूप में उभर रही हैं. उक्त बातें बंगाल चेंबर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्री की 'द एंटरप्रेन्योरस कमेटी' व 'पावर वुमन सेल' की ओर से आयोजित एक कार्यक्रम में मुख्य अतिथि



के रूप में राज्य की महिला व बाल विकास, और समाज कल्याण विभाग मंत्री डॉ शशि पांजा ने कहीं. 'न्यू एरा इन वूमन एंटरप्रेन्योरशिप: स्ट्रैटेजिक एंड नेक्स्ट जेन बिजनेस स्किल्स इन द न्यू नॉर्मल' विषय पर आयोजित सेमिनार में मंत्री ने कहा कि महिला उद्यमी अपने बल पर राज्य व देश को आगे ले जा रही हैं, यह आर्थिक विकास के लिए अच्छा संकेत है. महिलाओं ने हमेशा किसी भी संकट या चुनौती को प्रबंधित करने और सफलतापूर्वक हल करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभायी है. इस कनक्लेव में कुछ

महिला उद्यमियों के उल्लेखनीय काम और योगदान का सम्मान करने के उन्हें अवॉर्ड देकर सम्मानित किया गया. कार्यक्रम में उद्यमी, साइकोथेरेपिस्ट और काउंसलर (केयरिंग माइंड्स) मीनू बुधिया को प्रतिष्ठित महिला उद्यमी के रूप में सम्मानित किया गया. श्रीमती बुधिया ने कहा कि कई चुनौतियों का मुकाबला करते हुए उन्होंने सफलता हासिल की. इस सम्मान से अन्य महिला उद्यमियों को भी प्रेरणा मिलेगी. कार्यक्रम में उद्यमी शालिनी एस विद्यास व सुदर्शन गांगुली ने भी महिला उद्यमिता में रोल मॉडल होने के लिए

पुरस्कार प्राप्त किया. इनके अलावा पॉलिस्न होटल एंड रिसॉर्ट्स प्रॉपर्टी लि की एमडी कमलिनी पॉल, उद्यमी श्रेयसी कर्माकर को नेक्स्ट जेन वुमन एंटरप्रेन्योर के रूप में सम्मानित किया गया. अर्पिता दासगुप्ता, चमेली दास व रीना पॉल को इसी श्रेणी में सम्मानित किया गया.

द बंगाल चेंबर के अध्यक्ष देब ए मुखर्जी ने कहा कि उद्यमिता के माध्यम से महिला सशक्तिकरण को प्रोत्साहित करते हैं, जो लैंगिक समानता को बढ़ावा देता है. कार्यक्रम में राज्य के सुडा की निदेशक शॉन सेन ने कहा कि विभाग के 70 शहरी आजीविका केंद्र से सशक्तिकरण बढ़ रहा है. 93,732 उम्मीदवारों ने कौशल प्रशिक्षण पूरा कर लिया है. सूक्ष्म उद्यमियों आत्मनिर्भर बनाने के लिए 60.75 करोड़ रुपये का ऋण भी दिया गया है. कई गरीब महिलाएं आज अपना बिजनेस चलाकर परिवार का सहारा बनी हैं.

## Minu Budhia honoured with iconic woman entrepreneur award

*She is a psychotherapist, counsellor, entrepreneur, columnist, TEDx speaker, and a special mom*



### NEW CORRESPONDENT

**T**he honour, Mrs Budhia represents entrepreneurial spirit, tenacity, resilience and the making of a woman's path in a male-dominated industry. The hon- orable Minister of Commerce and Industry (BCCI) - India, who presented Minu Budhia with the 'Iconic Woman - Entrepreneur' award at the 'New Era in Women Entrepreneurship' programme, Guwahati.

Minister in Charge Department of Women & Child Development and Social Welfare, Government of West Bengal, Dr. Shashi Panja, presented the award as Chief Guest and hon- orary head.

Psychologist, coun- sellor, entrepreneur, column- ist, TEDx speaker, and a special mom, Minu Budhia does more than make her name; she has been a research icon. It's a unique perspective whose motto is 'Empower the Future', she is an inspiration to women everywhere.

**Minister Dr Shashi Panja extended her deepest congratulations to Minu Budhia on being recognized**

Minu Budhia said, "There's a small corner girl in Tezpur, Assam who wanted to be a doctor, to where I am today - my life has been a rollercoaster journey. I see back that time, many challenges, I have studied every late, night now. I am blessed to have a supportive family and academically dedicated and capable extended family - my colleagues at Coe College, CA. I really feel I would like to dedicate this award to them. This award is a symbol of progress and self-realisation. I will use my time and I'll continue on my path of leading better."

Minister, Dr Shashi Panja said, "I extend my deepest congratulations to Minu Budhia on being recognised as 'The Iconic Woman - Entrepreneur'."

A psychologist, coun- sellor, thought leader and business entrepreneur, Minu has been doing everything breaking neck in the field of mental health and special needs education. I have received testimonials. As the Founder Director of Coe College, Tezpur, Assam, she's always been there to do her best. She is like a bond to me and I have seen her dedication, determination, grit, and passion create an indelible impact on society. It's a matter of progress, she is an inspiration for the million of women entrepreneurs."



৩৬৫ দিন। দ্য বেঙ্গল চেম্বার অফ কমার্স অ্যান্ড ইন্ডাস্ট্রি মিনু বুধিয়াকে আইকনিক ওমান অন্ট্রাপ্রেন্যর অ্যাওয়ার্ড দিয়ে সম্মানিত করল। বিশেষ অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন মন্ত্রী শশী পাজা সহ অন্যান্যরা। মিনু বুধিয়ার জীবনের কঠিন লড়াই অনেক মহিলার কাছেই অনুপ্রেরণার কারণ। এই প্রসঙ্গে মিনু বুধিয়া বলেন, অসমের একটি ছোট শহর থেকে শুরু করেছিলাম যাত্রাপথ। একজন চিকিৎসক হতে ছেয়েছিলাম। হয়েছে। যদিও, সেই যাত্রাপথ একদমই সহজ ছিল না। এই সম্মান আমার পরিবার এবং সহকর্মীদের সহযোগিতার জন্য উৎসর্গ করলাম। আগামী দিনে এই সম্মান অনেক বেশি অনুপ্রেরণা যোগাবে আমাকে।

# Minu Budhia honoured with 'Iconic Woman Entrepreneur Award'

## EOI CORRESPONDENT

KOLKATA, SEPT 23/--/To honour Minu Budhia's impressive entrepreneurial journey of overcoming stigma, taboo, roadblocks and for making an indelible positive impact on the fabric of her community, The Bengal Chamber of Commerce and Industry (BCCI) felicitated her with the 'Iconic Woman Entrepreneur' award at their 'New Era in Women Entrepreneurship' programme. Minister-in-Charge Department of Women & Child Development and Social Welfare, Government of West Bengal, Dr Shashi Panja, graced the

occasion as Chief Guest and honoured Ms Budhia.

Psychotherapist, Counsellor, Entrepreneur, Columnist, TEDx speaker. Special Mom - Minu Budhia dons many hats today, but her journey has not been a smooth one. An enigmatic powerhouse whose mantra is 'Imperfectly Perfect' - she is an inspiration to women everywhere.

Ms Budhia said, "From a small-town girl in Tinsukia, Assam who wanted to be a doctor, to where I am today - my life has been a rollercoaster journey. I am lucky that like many



*The Bengal Chamber of Commerce and Industries, the oldest Chamber of Commerce conferred The Iconic Woman Entrepreneur Award on Minu Budhia, Psychotherapist & Counselor, Founder-Director of Caring Minds, ICanFly and Cafe ICanFly, which was given away by Dr Shashi Panja, Minister-in-Charge, Department of Women & Child Development and Social Welfare, Government of West Bengal-EOI Photo*

challenges, I have received many blessings too. I am blessed to have a supportive family and an extremely dedicated and capable extended family - my colleagues at Caring Minds, ICanFly, Cafe ICanFly and I would like to dedicate this award to them. This award is a symbol of progress and will motivate & enthuse my team and I to continue on our path of breaking barriers."

Dr Panja said, "I extend my deepest congratulations to Ms Minu Budhia on being recognized as 'The Iconic Woman Entrepreneur'. A psychotherapist, counsellor, thought

leader and social entrepreneur, Minu has been doing exemplary and much-needed, ground-breaking work in the field of mental healthcare and special needs education. I have seen her Institutions. As the Founder-Director of Caring Minds, ICanFly, and Cafe ICanFly she has touched innumerable lives. She is like a friend to me and I have seen her dedication, determination, grit, and passion make an indelible impact on society. A woman of purpose, she is an inspiration for the next-gen of women entrepreneurs."

## CORPORATE KALEIDOSCOPE



**Public Relations Society of India, held Eastern India's largest Brand Conference, 'BrandEdge 2022' at ITC Sonar, Kolkata. In addition they held a valedictory session where Founder-Director of Caring Minds, ICanFly, and Cafe ICanFly, psychotherapist Minu Budhia was honoured as an "Architect of Change" for her significant contribution towards the development of a better tomorrow in the presence of Guests of Honour, Melinda Pavek (Consul General, US Consulate General, Kolkata) and Dr. Dhriti Banerjee (Director, Zoological Survey of India).**

MPOST



# আজকাল

কলকাতা ১ ডিস ২০১৯, বুধবার ১৮ আশ্বিন ১৪৩১ শব্দে সংস্করণ ৪.০০ টকা ১১ পাতা

দেশ রাজ্য

আজকাল  
কলকাতা সংস্করণ ১৮ আশ্বিন ১৪৩১



কেয়ারিং মাইন্ডস, আইক্যানফ্লাই, ক্যাফে আইক্যানফ্লাই-এর প্রতিষ্ঠাতা ও ডিরেক্টর এবং নামী সাইকোথেরাপিস্ট তথা কাউন্সেলর মিনু বুদ্ধিয়াকে 'ব্র্যাণ্ডেজ' অনুষ্ঠানে 'আর্কিটেক্ট অফ চেঞ্জ' খেতাবে ভূষিত করছেন মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের কনসাল জেনারেল মেলিন্দা পাভেক।

## উদ্যোগপতি মিনু বুধিয়া সম্মানিত

■ স্টাফ রিপোর্টার: চলার পথ ততটা সহজ ছিল না। তবে জীবনের সব পিচ্ছিল বাক পেরিয়ে ছুয়েছেন সাফল্যের শিখর। অসমের ছোট শহর তিনসুকিয়ার সেই অনামী মেয়ে মিনু বুধিয়া, দু'সন্তানের মা আজ সফল উদ্যোগপতি। তাঁকে সম্মানিত করল পাবলিক রিলেশনস সোসাইটি অফ ইন্ডিয়া। সম্প্রতি আর্কটেক্ট অফ চেঞ্জ উপাধি পেলেন 'কেয়ারিং মাইন্ডস' নামে সংস্থার প্রতিষ্ঠাতা-ডিরেক্টর। পাবলিক রিলেশনস সোসাইটি অফ ইন্ডিয়া আয়োজন করেছিল পূর্ব ভারতের বৃহত্তম ব্র্যান্ড কনফারেন্স ব্রান্ডেজ ২০২২। উপস্থিত মিনু বুধিয়া বলেন, আমার মেয়ে প্রাচী বিশেষভাবে সক্ষম। তার কাছ থেকেই আমি শিখেছি, শুধু পরিবর্তন আনলেই হবে না, নিজেকে পরিবর্তিত হতে হবে।

## मीनू बुधिया आर्किटेक्ट ऑफ चेंज पुरस्कार से सम्मानित

कोलकाता : पब्लिक रिलेशन सोसाइटी ऑफ इंडिया की ओर से पूरव भारत के सबसे बड़े ब्रांड सम्मेलन "ब्रांडएज 2022" का आयोजन आइटीसी सोनार,

कोलकाता में किया गया। ब्रांडिंग के भविष्य, रचनात्मक कम्प्यूनिवेशन तथा अन्य विषयों पर चर्चा सत्र के अलावा एक समापन सत्र आयोजित किया गया जहां केयरिंग माइंड्स, आइकैनफनाई और कैफे आईकैनफलाई

की संस्थापक-निदेशक साइकोथेरपिस्ट मीनू बुधिया को "आर्किटेक्ट ऑफ चेंज" के तौर पर सम्मानित किया गया। यह पुरस्कार उनके बेहतर भविष्य के विकास की दिशा में महत्वपूर्ण योगदान के लिए दिया गया। इस अवसर पर विशिष्ट अतिथि मेलिंडा पावेक (कौंसल जनरल, यूएस कौंसुलेंट जनरल,

कोलकाता) और डॉ धृति यनजी (निदेशक, भारतीय प्राणी सर्वेक्षण) उपस्थित थे। अवार्ड ग्रहण करते हुए बुधिया ने कहा, " परिवर्तन की वास्तुकार के तौर पर पुरस्कृत किये



जाने पर मैं सम्मानित और विनम्र महसूस कर रही हूँ। पब्लिक रिलेशंस सोसाइटी ऑफ इंडिया को इस मान्यता के लिए धन्यवाद। मेरा सबसे बड़ा धन्यवाद मेरी छोटी बेटी प्राची के लिए है, जो विशेष आवश्यकता वाली बच्ची हैं। उसने ही मुझे प्रेरित किया कि मैं न केवल परिवर्तन ही लाऊँ बल्कि परिवर्तित भी हो जाऊँ।



'আর্কিটেক্ট অফ চেঞ্চ' সম্মান: বিশেষভাবে সন্মানে নিয়ে কাজ করেন তিনি। আই ক্যান ফ্লাই-এর প্রতিষ্ঠাতা অধিকর্তা, সাইকোথেরাপিস্ট মিনু বৃথিয়াকে 'আর্কিটেক্ট অফ চেঞ্চ' (পরিবর্তনের রূপকার)-এর সম্মান জানাল পাবলিক রিলেশন সোসাইটি অফ ইন্ডিয়া। কলকাতার পাঁচ তারা হোটেলে আয়োজিত বিশেষ অনুষ্ঠানে মিনু বৃথিয়াকে সংবর্ধনা জানান কলকাতায় অবস্থিত মার্কিন কনস্যুলেটের কনসাল জেনারেল মিলিভা পাডেক ও জুলজিকাল সার্ভে অফ ইন্ডিয়ার অধিকর্তা ড. ষুতি বন্দ্যোপাধ্যায়।



৩৬৫ দিন। মনেরও অসুখ হয় তাই মনেরও চিকিৎসার দরকার। আর এভাবেই হাজার হাজার মনের কোয়ার করে কোয়ারিং মহিড়স ও আই ক্যান ফ্রাই দুটি প্রতিষ্ঠান। আর এই প্রতিষ্ঠানের নেপাথ্যে রয়েছেন মিনু ভূমিয়া তাঁর এই অসামান্য কাজের জন্য সম্মানিত হয়েছেন। তাঁকে দেওয়া হয়েছে আর্কিটেক্ট অফ চেঞ্জ উপাধি। বৃহস্পতিবার আইটিসি হোটেলের পাবলিক রিলেশনস সোসাইটি অফ ইন্ডিয়া এই অনুষ্ঠানের আয়োজন করেছিল। যার নাম ব্র্যান্ডেজ ২০২২। সেখানেই তাঁকে সংবেদনা দেওয়া হয়। এই পুরস্কার পাওয়ার পর মিনু ভূমিয়া বলেন, আমি খুবই আনন্দিত এবং উৎসাহিত। আমি অনেক ধন্যবাদ জানাই পাবলিক রিলেশনস সোসাইটি অফ ইন্ডিয়াকে। আমি অনেক অনেক বেশি ধন্যবাদ জানাই আমার ছোট মেয়ে প্রাণীকে। সে একজন বিশেষভাবে সক্ষম বালিকা। সেই আমাকে একমাত্র অনুপ্রাণিত করেছে। তাঁর কাছ থেকেই আমি শিখেছি যে শুধু পরিবর্তন আনলে হবে না, নিজেকেও পরবর্তীত করতে হবে। তিনি আরও বলেন, ইচ ওয়ান টিচ ওয়ান, ইম্পারফেকশন ইস বিউটি এন্ড ইনকমিউশন ইস এ রাইট, নেট আ প্রিভিলেজ ফর আ সিলেক্ট ফিউ, এই মন্ত্রগুলি আমাদের মেনে চলা উচিত। কেন্দ্রারিং মহিড়স ও আই ক্যান ফ্রাই আমার এই দুই প্রতিষ্ঠানের মাধ্যমে আমি সবসময় চেষ্টা করেছি সামাজিক প্রতিবন্ধকতাকে দূরে সরিয়ে রেখে মানুষের কাছে সঠিক ও সহজলভ্য পরিষেবা দিতে।

# दैनिक विश्वमित्र

• हिन्दी का दार्शनिक जर्नल •

कोलकाता, बुधवार, 18 अगस्त 2022 • 18 अगस्त 2022 • भाग 7 • अंक 2079

8 कोलकाता, बुधवार, 18 अगस्त 2022

दैनिक विश्वमित्र

• R.M. NO. 256657 • Regd. No. KOL. RWS/251/2019-2021

## मीनू बुधिया को आर्किटेक्ट ऑफ चेंज पुरस्कार

कोलकाता, 17 अगस्त (नि.प्र.)। पब्लिक रिलेशन सोसाइटी ऑफ इंडिया की ओर से पूर्वी भारत के सबसे बड़े ब्रांड सम्मेलन ब्रांडएज 2022 का आयोजन आइटीसी सोनार, कोलकाता में किया गया। ब्रांडिंग के भविष्य, रचनात्मक कम्प्यूटेशन तथा अन्य विषयों पर चर्चा सत्र के अलावा एक समापन सत्र आयोजित किया गया जहां केवरींग माइंड्स, आईकेनफ्लाइंड और केफे आईकेनफ्लाइंड की संस्थापक-निदेशक साइकोथेरापिस्ट सुशी मीनू बुधिया को आर्किटेक्ट ऑफ चेंज के तौर पर सम्मानित किया गया। यह पुरस्कार उनके बेहतरीन भविष्य के विकास की दिशा में महत्वपूर्ण योगदान के लिए दिया गया। इस अवसर पर विशिष्ट अतिथि मैरिंडा पाबेक (कीसल ज्वेलर, बूक्स कोसुलेट बनाने, कोलकाता) और डॉ प्रीति बनर्जी (निदेशक, भारतीय प्राणी संरक्षण) उपस्थित थे।

अबार्ड ग्रहण करते हुए सुशी बुधिया ने कहा, परिवर्तन की सामनुकर के तौर पर परस्मृत किन्हे जाने पर मैं सम्मानित और विभ्रम महसूस कर रही हूँ। पब्लिक रिलेशंस



सोसाइटी ऑफ इंडिया को इस सन्ध्या के लिए धन्यवाद। मेरा सबसे बड़ा धन्यवाद मेरी छोटी बेटी प्राची के लिए है, जो विशेष आवश्यकता वाली बच्ची है। उसने ही मुझे प्रेरित किया कि मैं न केवल परिवर्तन ही लाऊं बल्कि परिवर्तित भी हो जाऊं। उज्ज्वल, खुशहाल और सबको एकसाथ लेकर चलने वाले कल की राह में सबसे बड़ी चुनौती है

सामाजिक स्कावट- लोग क्या कहेंगे, लोके की बोलचाल। हममें से होंक उस समाज का निर्माण करता है जहां हम रहते हैं और अगर हम इस स्कावट को तोड़ सकें तो लोगों को इसके लिए जरूरी सहायता हासिल करने में डर या शर्म नहीं लगेगी।

हर एक दूसरे को सिखाता है की भावना को अपनाते हुए हमें दो

मेंनों को आत्मसात करने की जरूरत है - पहला, अर्गुमांता ही सौंदर्य है और दूसरा समावेश एक अधिकार है, कुछ चुनिंदा लोगों का विशेषाधिकार नहीं। मेरे प्रयास केवरींग माइंड्स और आईकेनफ्लाइंड के जरिये मेरा फोकस इस सामाजिक स्कावट को समाप्त करने और समूचे सामाजिक-आर्थिक परिदृश्य तथा भौगोलिक बाधाओं में गुणवत्तापूर्ण, सहज उपलब्ध समाधान ढूँढना करना है। मैं अपने परिवार तथा विस्तारित परिवार- मेरी सभी टीम को धन्यवाद देना चाहती हूँ जो असंभव को रोच संभव बनाते हैं।

पीअरएसआइ का ब्रांडएज के साथ उद्देश्य ब्रांड और इमेज कंसल्टेंट्स, कम्प्यूटेशन और पीआर प्रैक्टिशनर्स, प्रबंधन च मीडिया कंसल्टेंट्स, केंद्र व राज्य सरकार के अधिकारियों, शिक्षाविद, पत्रकार, विज्ञान प्रॉफेशनल्स, डिजिटल मीडिया प्रोफेशनल्स सबको एक साथ लाकर विशिष्ट ज्ञानसंपन्न लोगों की बैठक कराना था जिससे ब्रांडिंग, कम्प्यूटेशन और पब्लिक रिलेशंस के भविष्य की संभावनाओं को तलाश जा सके।

## मनोचिकित्सक और स्पेशल मां मीनू बुधिया सम्मानित

कोलकाता. पब्लिक रिलेशन सोसाइटी ऑफ इंडिया की ओर से आयोजित



ब्रॉड सम्मेलन "ब्रॉडएज 2022" में ब्रांडिंग के भविष्य, रचनात्मक कम्यूनिकेशन तथा अन्य विषयों पर चर्चा हुई. समाप्त सत्र में केयरिंग

माइंड्स, आइकेनफलाई और कैफे आईकेनफलाई की संस्थापक-निदेशक साइकोथेरेपिस्ट मीनू बुधिया को "आर्किटेक्ट ऑफ चेंज" के तौर पर सम्मानित किया गया. यह पुरस्कार उनके बेहतर भविष्य के विकास की दिशा में महत्वपूर्ण योगदान के लिए दिया गया. इस अवसर पर विशिष्ट अतिथि के तौर पर कोलकाता में अमेरिकी कौमुल जनरल मेलिंडा पावेक और भारतीय प्राणी सर्वेक्षण के निदेशक डॉ धृति बनर्जी उपस्थित थे. अवार्ड ग्रहण करते हुए मीनू बुधिया ने कहा, "परिवर्तन की वास्तुकार के तौर पर पुरस्कृत किये जाने पर मैं सम्मानित और विनम्र महसूस कर रही हूं. मेरा सबसे बड़ा धन्यवाद मेरी छोटी बेटी प्राची के लिए है, जो विशेष आवश्यकता वाली बच्ची है. उसने ही मुझे प्रेरित किया कि मैं न केवल परिवर्तन लाऊं, बल्कि परिवर्तित भी हो जाऊं. उज्वल भविष्य की राह में सबसे बड़ी चुनौती है सामाजिक रुकावट. लोग सोचते हैं कि दूसरे लोग क्या कहेंगे. अगर हम इस रुकावट को तोड़ सकें तो बड़ा कार्य हो सकेगा."

# राजस्थान पत्रिका

पत्रिका

पत्रिका | मित्रो पत्रामण्डल | सप्ताह 64 | राजस्थान पत्रिका | राजस्थान पत्रिका | राजस्थान पत्रिका

## मीनू बुधिया 'आर्किटेक्ट ऑफ चेंज' पुरस्कार से सम्मानित



अतिथियों से सम्मान ग्रहण करती मीनू बुधिया

**कोलकाता@ पत्रिका**, पब्लिक रिलेशन सोसाइटी ऑफ इंडिया की ओर से कोलकाता में पूर्वी भारत के सबसे बड़े ब्रांड सम्मेलन 'ब्रांडएज 2022' का आयोजन किया गया। ब्रांडिंग के भविष्य, रचनात्मक कम्युनिकेशन तथा अन्य विषयों पर चर्चा सत्र का आयोजन किया गया। इसके समापन सत्र के दौरान केयरिंग माइंड्स, आइकेनफलाई और केफ आइकेनफलाई की संस्थापक-निदेशक साइकोथेरेपिस्ट मीनू बुधिया को 'आर्किटेक्ट ऑफ चेंज' के सम्मान से सम्मानित किया गया। यह सम्मान उनके बेहतर भविष्य के विकास की दिशा में महत्वपूर्ण योगदान के लिए दिया गया। इस अवसर पर विशिष्ट अतिथि मैलिडा पाविक (कांसुल जनरल, यूएस कांसुलैट जनरल, कोलकाता) और डॉ पृथि बनर्जी (निदेशक, भारतीय प्राणी सर्वेक्षण) उपस्थित थे।

अग्राई ग्रहण करते हुए बुधिया ने कहा कि परिवर्तन की वास्तुकार के तौर पर पुरस्कृत किए जाने पर मैं सम्मानित और विनम्रता महसूस कर रही हूँ। पब्लिक रिलेशंस सोसाइटी ऑफ इंडिया को इस मान्यता के लिए धन्यवाद। मेरा सबसे बड़ा धन्यवाद मेरी छोटी बेटी प्राची के लिए है। उसने ही मुझे प्रेरित किया कि मैं न केवल परिवर्तन ही लाऊँ बल्कि परिवर्तित भी हो जाऊँ।

उज्जवल, सुकहाल और सबको एकसाथ लेकर चलने वाले काल की राह में सबसे बड़ी चुनौती है सामाजिक रुकावट।

उन्होंने कहा कि केयरिंग माइंड्स और आइकेनफलाई के जरिये मेरा फोकस इस सामाजिक रुकावट को समाप्त करने और समूचे सामाजिक-आर्थिक परिवर्तन तथा भौगोलिक बाधाओं में गुणवत्तापूर्ण, सहज उपलब्ध समाधान मुहैया कराना है। मैं मेरी टीम को धन्यवाद देना चाहती हूँ जो असंभव को संभव बनाते हैं।





# समाज्ञा

समाज्ञा >>

— पश्चिम बंगाल —

4

शुक्रवार, 18 जून, 2022

## बुधिया को आर्किटेक्ट ऑफ चेंज पुरस्कार

कोलकाता, समाज्ञा : पब्लिक रिलेशन सोसाइटी ऑफ इंडिया की ओर से पूर्वी भारत के सबसे बड़े ब्रांड सम्मेलन ब्रांडएज 2022 का आयोजन किया गया। ब्रांडिंग के भविष्य, रचनात्मक कम्प्यूनिकेशन तथा अन्य विषयों पर चर्चा सत्र के अलावा एक समापन सत्र आयोजित किया गया जहां केयरिंग माइंड्स, आइकैनफलाई और केफे आईकैनफलाई की संस्थापक-निदेशक साइकोथेरेपिस्ट मीनू बुधिया को आर्किटेक्ट ऑफ चेंज के तौर पर सम्मानित किया गया। यह पुरस्कार उनके बेहतर भविष्य के विकास की दिशा में महत्वपूर्ण योगदान के लिए दिया गया। इस अवसर पर विशिष्ट अतिथि मेलिंडा पावेक (कौंसल



जनरल, यूएस कौंसुलेट जनरल, कोलकाता) और डॉ. धृति बनर्जी (निदेशक, भारतीय प्राणी सर्वेक्षण) उपस्थित थे। अवाई स्वीकार करते हुए मीनू बुधिया ने कहा कि परिवर्तन की वास्तुकार के तौर पर पुरस्कृत किये

जाने पर मैं सम्मानित महसूस कर रही हूं। पब्लिक रिलेशंस सोसाइटी ऑफ इंडिया को इस मान्यता के लिए धन्यवाद। मेरा सबसे बड़ा धन्यवाद मेरी छोटी बेटी प्राची के लिए है, जो विशेष आवश्यकता वाली बच्ची है।

# ‘আর্কিটেক্ট অফ চেঞ্জ’ সম্মানে ভূষিত মিনু

অন্ধুর ভট্টাচার্য: পাবলিক রিলেশনস সোসাইটি অব ইন্ডিয়া সম্প্রতি কলকাতায় ‘রাডেজ ২০২২’ নামে পূর্ব ভারতের সবথেকে বড় ব্রান্ড কনফারেন্স আয়োজন করেছিল। সেই অনুষ্ঠানে ভবিষ্যতের বিজ্ঞাপন, সৃজনশীল যোগাযোগের মাধ্যম এবং আরও নানান বিষয় আলোচনা করা ছাড়াও বিশিষ্ট সমাজসেবী এবং কেয়ারিং মহিলাস, আই ক্যান ট্রাই ও ক্যাফে আই ক্যান ট্রাই-এর প্রতিষ্ঠাতা এবং অধিকর্তা মিনু বুথিয়াকে তাঁর কাজের স্বীকৃতি স্বরূপ ‘আর্কিটেক্ট অফ চেঞ্জ’ নামে ভূষিত ও সংবর্ধিত করা হয়।

অনুষ্ঠানের মুখ্য অতিথি কলকাতায় আমেরিকান কন্সাল জেনারেল মেলিন্ডা প্যাভেল এবং জুলজিকাল সার্ভে অব ইন্ডিয়ায় আধিকর্তা মৃতি বংশ্যাপাধ্যায় বুথিয়ার হাতে পুরস্কার তুলে দেন। পুরস্কার গ্রহণ করে বুথিয়া তাঁর বক্তব্য রাখতে থিয়ে পাবলিক রিলেশনস সোসাইটি অব ইন্ডিয়াকে ধন্যবাদ জানিয়ে বলেন, এই পুরস্কারটি গ্রহণ করে তিনি খুব উৎসাহিত বোধ করছেন। সেই সঙ্গে তাঁর



কাজের ব্যাপারে তিনি অনেক বেশি ধন্যবাদ জানান নিজের ছোট মেয়ে প্রাচীকে, কারণ সে একজন বিশেষভাবে সক্ষম বালিকা। মিনু বুথিয়া বলেন, ‘সেই একমাত্র, যে আমাকে অনুপ্রাণিত করেছে, ওর কাছ থেকেই আমি শিখেছি যে, শুধু পরিবর্তন আনলে হবে না,

নিজেকেও পরিবর্তিত করতে হবে। সুন্দর, উজ্জ্বল ও সুখী সমাজের ক্ষেত্রে সবথেকে বড় প্রতিবন্ধকতা হলে, আমাদের কিছু সামাজিক নেতিবাচক চিন্তা-ভাবনা দূরে রাখতে হবে। যেমন, লোকে কী বলবে? আমরা প্রত্যেকেই এই সমাজে বাস করি এবং আমরা যদি এই

অন্ধ চিন্তা ভাবনাগুলি ভাঙতে একে অপরকে সাহায্য করি, তাহলে দেখব, আস্তে আস্তে আর কেউ নিজের মানসিক সমস্যার কথা কাউকে জানাতে ভয় বা লজ্জা পাবেনা না।’

তিনি বলেন, ‘কেয়ারিং মহিলাস ও আই ক্যান ট্রাই, আমার এই দুই প্রতিষ্ঠানের মাধ্যমে আমি সবসময় চেষ্টা করছি, সামাজিক প্রতিবন্ধকতাকে দূরে সরিয়ে রেখে মানুষের কাছে সঠিক ও সহজবোধ্য পরিবেশা দিতে।’

পাবলিক রিলেশন সোসাইটি অব ইন্ডিয়া, যা পিআরএসআই নামেই বেশি পরিচিত। এই সংস্থা স্থাপিত হয় ১৯৫৮ সালে। এর মুখ্য উদ্দেশ্য হল, পাবলিক রিলেশনসকে একটি পেশা হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করা এবং কৌশলগত ব্যবস্থাপনা, বাণ্যো ও প্রচারের মাধ্যমে সমস্ত মানুষের মধ্যে সক্রিয় যোগাযোগ স্থাপন করা। এই সোসাইটিটি বর্তমানে প্রথম সারির সরকারি এবং বেসরকারি সংস্থার হয়ে জন সচেতনতার কাজ করে চলেছে। পিএসআই-এর প্রধান লক্ষ্য হল রাডেজ-এর মাধ্যমে সব ক্ষেত্রে মানুষদের একত্রিত করা এবং ভবিষ্যতের রাডেজ করা।

# THE ECHO OF INDIA

PUBLISHED SIMULTANEOUSLY FROM KOLKATA, SILIGURI, GANGTOK, GUWAHATI and PORT BLAIR

10 Nation

THE ECHO OF INDIA-KOLKATA

Friday- August 19, 2022

## MinuBudhia felicitated as 'Architect of Change'

### EOI CORRESPONDENT

**KOLKATA, AUG 18 /--/** Public Relations Society of India, held Eastern India's largest Brand Conference, 'BrandEdge 2022'. In addition to sessions discussing the future of branding, creative communication and more, they held a valedictory session where Founder-Director of Caring Minds, ICanFly, and Cafe ICanFly, psychotherapist MinuBudhia was honoured as an "Architect of Change" for her significant

contribution towards the development of a better tomorrow in the presence of Guests of Honour, Melinda Pavak (Consul General, US Consulate General, Kolkata) and Dr. Dhriti Banerjee (Director, Zoological Survey of India).

Receiving the award, Ms. Budhia said, "I am honoured and humbled to be felicitated as an Architect of Change. Thank you Public Relations Society of India for this recognition. My biggest thank you is to Prachi, my younger daughter, who is a



special needs child. She is the one who inspired me to not just bring the change but be the change. The biggest challenge that stands in the way of a brighter, happier, more inclusive tomorrow is societal stigma - "Log KyaKabengey", "Lokey Ki Bolbey", "What Will People Say". Each one of us makes up the society we live in and if we can each break a stigma, slowly people will no longer feel scared or ashamed to get the help they need.

Embracing the spirit of

'each one teach one' we need to adopt two mantras - one "Imperfection is Beauty" and two, "Inclusion is a right, not a privilege for a select few". Through my initiatives - Caring Minds & iCanFly, my focus is on breaking the stigma and providing quality, easily accessible solutions across socio-economic & geographical barriers. I also must extend a big thank you to my family and to my extended family - all my teams who make impossibles possible each day."

# स्माइल विद आई कैन फ्लाई, क्योंकि हर स्पेशल चाइल्ड है खास

### बच्चों के साथ ही बहो को भी किया जा रहा विशेष लॉर पर तैयार

अमरावती, 14 अक्टूबर: 'स्माइल विद आई कैन फ्लाई' (Smile with I Can Fly) एक ऐसी हीरोईन है, जो अमरावती में रहती है। यह एक 20 साल की महिला है, जो अमरावती में रहती है।

यह एक 20 साल की महिला है, जो अमरावती में रहती है। यह एक 20 साल की महिला है, जो अमरावती में रहती है।



यह एक 20 साल की महिला है, जो अमरावती में रहती है। यह एक 20 साल की महिला है, जो अमरावती में रहती है।



यह एक 20 साल की महिला है, जो अमरावती में रहती है। यह एक 20 साल की महिला है, जो अमरावती में रहती है।

## ‘चतरानन री चूक, चौड़ी दीखै चकरिया’

अमरावती, 14 अक्टूबर: 'चतरानन री चूक, चौड़ी दीखै चकरिया' एक ऐसी हीरोईन है, जो अमरावती में रहती है। यह एक 20 साल की महिला है, जो अमरावती में रहती है।



यह एक 20 साल की महिला है, जो अमरावती में रहती है। यह एक 20 साल की महिला है, जो अमरावती में रहती है।



यह एक 20 साल की महिला है, जो अमरावती में रहती है। यह एक 20 साल की महिला है, जो अमरावती में रहती है।

## धमशान

अमरावती, 14 अक्टूबर: 'धमशान' एक ऐसी हीरोईन है, जो अमरावती में रहती है। यह एक 20 साल की महिला है, जो अमरावती में रहती है।



## SPECIAL ABILITIES

# A Bend In The Road

A disability is no longer reason enough to put your career dreams on hold. There is a will and there are ways, says **Santana Fell**

It's a weekday morning and a buzz up for Ajai Raper. Armed with a cup of coffee, he is doing some online editing work on his computer while making calls and preparing for a meeting scheduled later in the day. Just a day in the life of another busy, urban professional? Pretty much, except that, unlike most of us, Ajai uses a motorised wheelchair to get around. He had polio as a child. And it left its mark on his left leg.

The last leg, however, has not impeded his life dreams. Ajai has built a company in Gurugram that provides production and location services to overseas clients wanting to shoot films in India.

## Tried and tested

Bhali Dee Gera and Bhaskar Hansa, are both teachers. Bhali went to a blind school herself – the DE Blind School in Jala, Calcutta. According to her, with some help from the school principal, she landed a job in Delhi's Kirti's High School in Durgam Chauri, Durgam. Now, Delhi's Kirti's High is now headed by Bhali. She tells she has never faced any problems in communicating with her students. "My students are very cooperative and put a lot of attention to what I teach," she says.

While Bhali teaches the junior school students, Manas teaches History at Sankar Mahabir Institute of Higher Secondary, a Ben-



**YOURS SINCERELY** - Ajai Raper, CEO of Calcutta's Cafe I Can Fly with owners Manas and Praveen, Delhi

Research has shown that professionals with disability have higher rates of retention and lower costs of personal health and safety issues.

## The Gift

According to the 2011 Census, 60 to 70 per cent of India's 1.1 billion population is differently abled.

Studies by consultancy firms such as DuPont show that employees with disabilities in an average register better attendance. A survey of 181 employees with disabilities found that 70 per cent rated average or better job performance compared to 60 per cent for employees without disabilities.

And that is why, many companies are hiring them. About 60 per cent of the staff at the KFC outlet in New Market, Calcutta, are hearing and speech impaired.

"The hearing impaired can work well even in a noisy environ-

## Package Deal

• **Dependable:** Independent research has shown that the differently-abled are more likely to keep the trust and live up to job expectations.

• **Efficient:** They are less distractible and more motivated. Also, they don't job-hop as much as their non-disabled counterparts. Their compensation packet is also high, thus creating a favorable work environment.

• **Sincere:** In a supportive environment, a differently-abled employee is most likely to quit and most likely to meet tight deadlines.

• **Less prone to absenteeism:** A survey has revealed that the physically challenged take fewer leaves.

• **Diversity:** They bring to the job a unique point of view. If harnessed well, this can translate into a wealth of workplace innovations.

ment. They are also glad to date entry, where they are faster and more accurate," says Raper. He, founder of Manas, an IITJ (the progressive handicrafts made by a team of differently-abled people).

Cafe I Can Fly in the Redgrave area of Calcutta is another example of an inclusive work environment. The cafe crew comprises people with Down Syndrome, Intellectual Disabilities, Attention Deficit Hyperactivity Disorder and autism.

Shikara Cakes in Delhi, which makes and sells authentic French baked goods, is another inclusive employer. "Our bakery product is made by young people with disabilities. Two of them have Cerebral Palsy and three of them are deaf and mute. They communicate through sign language and manage everything in the bakery," says manager Sumanth Kumar.

As if to make a case for a restaurant in Hyderabad, the dialogue in the book is trying something. The meeting area has no lights. Guests are not "to carry anything that sees." and are seated by visually-impaired staff. Most of the staff "each of the women for what it is..."



The launch of this programme for mental health counselling will make a great impact, right from the grassroots level

**Minu Budhia** | PSYCHOTHERAPIST



Finance Minister has made much-needed, long-awaited, welcome announcements. The launch of the national tele-mental health programme for mental health – counselling shall make great impact, right from the grassroots level. Especially after the rise in anxiety, depression, and other mental health issues due to the pandemic. The digital registries will enable citizens to easily access psychological healthcare facilities, leading to a happier and healthier future

**Minu Budhia, Founder-Director of Caring Minds**



शीनु सु धिया

फाईल एंड एंड डायरी एंड  
केबलिंग एंड डायरी एंड डायरी  
एंड, केबलिंग एंड डायरी

हमारे राष्ट्रभाषा हिन्दी  
भारतीय में स्वीकृति को  
आप्ता है। सम्मार्ग  
फाईल के जन को ओर से  
"एन अक्वियर गुण  
प्रोत्साहन" का आयोजन  
एक आयतन ही भारतीय  
प्रणाली है। यह कार्यक्रम  
समय ही नहीं बरों में भी  
हिन्दी के प्रति जागरूकता  
प्रदान करता है एवं हिन्दी  
भाषा के प्रति प्रेरित  
करता है।





## स्वागत योग्य बजट



बजट स्वागतयोग्य है . केंद्रीय वित्त मंत्री ने बहु प्रतीक्षित घोषणाएं की हैं . राष्ट्रीय टेली-मेटल हेल्थ प्रोग्राम से

काफी फायदा होगा, विशेषकर जमीनी

स्तर से इसका लाभ मिलेगा . खासतौर पर

महामारी की वजह से उपजे तनाव, अवसाद तथा अन्य मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े प्रभावों के कारण

डिजिटल रजिस्ट्रीज से लोग आसानी से साइकोलॉजिकल हेल्थकेयर हासिल कर सकेंगे . दिव्यांग आश्रितों के लिए कर में छूट की घोषणा से दिव्यांगों व उनके अभिभावकों को काफी राहत मिल सकेगी . केंद्र सरकार यह मानती है कि स्वास्थ्य का सीधा संबंध देश की अर्थव्यवस्था से भी है . वैसे, नेशनल डिजिटल हेल्थ इकोसिस्टम के लिए खुले प्लेटफॉर्म की पहल स्वागतयोग्य कदम है .

**मीनू बुधिया**, संस्थापक-निदेशक, केयरिंग माइंड्स व साइकोथेरेपिस्ट

## मीनू बुधिया ने केंद्रीय बजट की घोषणाओं का किया स्वागत

केंद्रीय बजट पर अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए ज़ार्नी-मानी साइकोथेरेपिस्ट, केयरिंग माइंड्स और आईकेनफ्लाइ (इंस्टीट्यूट फॉर स्पेशल नीड्स) की संस्थापक-निदेशक (इंस्टीट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ) श्रीमती मीनू बुधिया ने कहा कि वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने अति आवश्यक, बहुप्रतीक्षित, स्वागत योग्य घोषणाएं की हैं। मानसिक स्वास्थ्य के लिए नेशनल टेली-मेंटल हेल्थ प्रोग्राम - काउंसलिंग का शुभारंभ ज़मीनी स्तर से ही बहुत प्रभाव डालेगा। विशेष रूप से महामारी के कारण चिंता, अवसाद और अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं में वृद्धि के बाद, डिजिटल सुविधाएं नागरिकों को मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं और सुविधाओं तक आसानी से पहुंचने में सक्षम बनाएंगी और इससे हमारे देश का एक खुशहाल और स्वस्थ भविष्य होगा।



दिव्यांग आश्रितों को कर राहत प्रदान करने की घोषणा - ऐसे व्यक्तियों और उनके माता-पिता के लिए बहुत मददगार होगी। यह वित्तीय राहत और देखभाल के बेहतर मानक की अनुमति देगा। एक स्पेशल नीड वाले बच्चे मां की रूप में, मैं इस सुविधा के लिए अपना हार्दिक धन्यवाद देना चाहती हूँ, जो चिंताओं को कम करेगा और विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के माता-पिता को कुछ राहत प्रदान करेगा।

मीनू बुधिया ( केयरिंग माइंड्स की संस्थापक-निदेशक ): राष्ट्रीय टेली मेन्टल स्वास्थ्य कार्यक्रम- काउंसिलिंग से अच्छा एवं प्रभावी असर पड़ेगा। इससे जमीनी स्तर पर परिवर्तन होगा। देश में बढ़ते हुए



विक्षोभ, डिप्रेशन एवं अन्य मानसिक अवसाद एवं पैनडेमिक से होने वाले प्रतिकूल असर से उबरने में मदद

मिलेगी एवं स्वस्थ देश बनेगा। अन्य तरह के निर्भर लोगों को कर छूट से उनकी देखभाल में मदद मिलेगी। विशेष जरूरतों वाले बच्चों को सुविधा देने से अभिभावकों को राहत मिलेगी। मैं व्यक्तिगत रूप से भी इस बजट से उपकृत महसूस करती हूं।



## वित्त मंत्री ने स्वागत योग्य बजट की घोषणा की : मीनू बुद्धिया

मनोचिकित्सक, केयरिंग माइंड्स और आई कैम फ्लाइंग की संस्थापक मीनू बुद्धिया ने कहा कि वित्त मंत्री ने बहुत जरूरी, लंबे समय से प्रतीक्षित, स्वागत योग्य बजट की घोषणा की है। मानसिक स्वास्थ्य के लिए राष्ट्रीय टेली-मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रम का लॉन्च सीधे प्रभाव डालेगी। विशेष रूप से महामारी के कारण चिंता, अवसाद और अन्य मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों में वृद्धि के बाद, डिजिटल रजिस्ट्री नागरिकों को मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं और सुविधाओं तक आसानी से पहुंचने में सक्षम बनाती हैं।





## Minu Budhia

Her mission is Psychological Wellness. Psychotherapist, counsellor, columnist, TEDx speaker, multi-award winner, and a mom of a special child, Minu Budhia is a woman of purpose. As founder-director, she is involved in every step of the way at Caring Minds & ICanFly - her social impact initiatives.

Caring Minds: Psychological Wellness Clinic  
 Breaking Barriers: Mental Health 360  
 ICANFLYY: Institute For Special Needs

### Impact:

- Lives touched: 2,28,567+
- Clinical Sessions: 1,20,123+
- Training Programme Participants: 9077+
- Training Sessions: 1728+
- Partners in progress: 73+
- Services Available: 64+
- Types of Disorders Treated: 58+
- Types of Workshops/Courses: 57+
- Mental Health Professionals: 28+



# HERSTORY

INSPIRATION

## Minu Budhia the face behind Kolkata's first state-of-the-art centre for psychological growth

By [Baishali Mukherjee](#)

July 25, 2015, Updated on: Sep 5, 2019, 12:56 PM GMT+5:30



2 CLAPS



Being the mother of a special child, Minu Budhia is aware of the needs of people who struggle to cope in this sphere. It was her personal experience that prompted her to form AddLife, a state-of-the-art centre for psychological growth. It is the first of its kind in Kolkata, where more than 30 mental health professionals provide their expert services to issues, both clinical and non-clinical.



"For a long time worries surrounding my special child, Prachi's, future have plagued my mind. I wondered being a special child what will she do when she grows up? Will it be only restricted to watching TV and going for evening walks? I didn't want my daughter to be so idle. And, my daughter was not the only one in my mind", says Minu. Haunted by this thought she came up with the idea to empower these special needs young adults who also deserve a place in society. "They can be trained to be independent to an extent and get employed in a sheltered workplace. Some of the brighter ones can also be employed by the corporate. It is the responsibility of the society to accept them and give them suitable jobs. There should also be a quota for them like there is in western countries," feels Minu.

Minu was always interested in studying the human mind and medical science and has done a course on cognitive behaviour therapy. She has worked as a student counsellor at schools and colleges.

---

**While taking my younger daughter, Prachi, for therapy and counselling I found that people need to do rounds of a number of clinics to avail different services and that involves a lot of stress. That was when I decided about a one stop clinic where all the services related to mental health could be accessed,**

says Minu Budhia. Since the last two years AddLife Caring Minds has been working in the four wings of Clinical, Training & Development, Akademia and MindSpeak. The Clinical Wing provides mental health care through the services of psychiatrists, psychologists, special educators, psychotherapists, speech therapists, the hearing and voice clinic etc. The Training & Development wing conducts workshops on relevant topics for parents, teachers, students, corporate audiences and other social bodies. The third – Akademia, is running successful batches of the basic counselling course as well as multiple short term courses on topics like Play Therapy, Behaviour Modification, Specific Learning Disorders, etc. The fourth wing is Mind Speak which is an open forum that organizes a speak-free session every month on a relevant topic where individuals from all walks of life can participate by expressing their thoughts on the subject.

---

**We are introducing the fifth wing – i.can.fly, primarily designed for young special needs adults who need to be inspired and motivated through meaningful vocational tasks. It will increase their sense of self-worth knowing that they have contributed to the society of created something meaningful. We hope that those who receive training here are later able to work online from home or make products that are saleable in the market. We hope to bring a smile to the face of everyone who enrolls at i.can.fly and ensure that they have a brighter future,**

says Founder Director of AddLife Caring Minds, Minu Budhia.

i.can.fly aims to provide a platform where special needs young adults (15 years and above) can gain





awareness of the interests and aptitude that they possess, exposure to various career options, and extensive training on building requisite skills for a brighter future. The training will not only benefit them monetarily but instil in them a sense of vision and make them self-sufficient and independent in this competitive world. "It is a specially designed curriculum formulated by professionals who have been working with young special needs adults for years and can ensure that no undue stress is exerted on them and that each individual is allowed to learn to their maximum potential. The curriculum caters to all differently-abled adults, without any discrimination. The individual would slowly learn skill based activities and be a part of our production unit or work independently in his/her home setup. Since different people learn at different speeds, the teachers and instructors of AddLife Caring Minds will help them learn at their own pace and facilitate an environment of support and encouragement," explains Minu.

i.can.fly will not just provide a platform for skill building but also provide some hours of respite for the parents / caregivers of these young special needs adults. Research shows that the quality of care suffers if the caregivers cannot disengage from their ward for some time regularly.

Minu has been expanding the bouquet of AddLife Caring Minds and pursuing her dream. Today she is all smiles. Not only has her labour of love, AddLifeCaring Minds, turned two, it is also ready to flag off a new wing – i.can.fly. Preeyam, Minu's elder daughter is now ready to pitch in with her management acumen and to take life skills, grooming, gadgets and baking classes.

Minu's daughter Prachi has made her very sensitive to others needs which otherwise she would not be aware of. She rightly says, "For everything God does, there is a purpose. There is a larger picture to it. Through Prachi He has made me serve the society in my own way. My vision is much broader now. Thanks to the Almighty!".

MENTAL HEALTH

ADDLIFE

DIFFERENTLY ABLED ADULTS

I.CAN.FLY

MINU BUDHIA

PSYCHOLOGICAL GROWTH

SPECIAL CHILD

VOCATIONAL TRAINING

# City's Caring Minds now in Tinsukia

OUR SPECIAL  
CORRESPONDENT

Calcutta: A city-based mental health facility is all set to start another unit in Tinsukia, Assam.

The unit, which will be inaugurated on Saturday, hopes

to cater to the entire North-east, with special focus on children and adolescents.

The pandemic has affected the mental health of people in an unprecedented manner. Assam alone recorded over 3,200 suicides in 2020, a jump of over 35 per cent from the 2019 count, according to the National Crime Records Bureau. Many of the victims were unemployed.

Rights activists have at-

tributed the rise in suicides to frustration and anxieties triggered by the pandemic.

"Mental healthcare has been long neglected, especially in tier two and tier three cities. Because of limited awareness about mental health, people are silently suffering. The spotlight fell on rising mental health issues, especially depression and anxiety, during Covid times," said Minu Budhia, the founder-director of

Caring Minds, which will start the facility in Tinsukia.

Budhia, who traces her roots to Tinsukia, launched Caring Minds in Calcutta in 2013.

Since then, the mental health care institute has catered to thousands of people. Her younger daughter spurred Budhia to start this venture.

"Prachi, my younger darling, is my strength and my in-

spiration. A special needs child with attention deficit hyperactivity disorder, low IQ, and bipolar disorder — she is the WHY behind my social initiatives, all of which are a tribute to my journey with her," said Budhia.

In Tinsukia, Caring Minds will operate out of the RC Agarwal Multi Speciality Hospital on Makum Road.

In the run-up to the formal launch, the unit offered counselling sessions on Friday. The session will continue on Saturday, said an official. The helpline for booking a session is 7050096961.

"We got over 60 bookings in the first two days," said an official of the institute.

Imran Hussain, a resident of Tinsukia, had come with his eight-year-old son to the facility on Friday.

"My son suffers from a cognitive impairment. Till now, I had to take him to Guwahati (around 460km away) for therapy sessions. A mental health facility near my home is a god-send," said Hussain, an employee of an oil company.

The unit is collaborating with several educational insti-



Minu Budhia at the Tinsukia unit of Caring Minds

tutions in Assam.

"Children and adolescents are among the worst affected during the pandemic. The absence of social interactions has deeply impacted their mental health. Through the partnership with schools, we will lay special focus on the mental well-being of students," said Budhia.

"The unit will be a one-stop solution for all issues related to psychological health. Our team comprises psychiatrists, psychologists and all other resources," said the official.

# Mental Health: কলকাতার পর ‘কেয়ারিং মাইন্ডস’ এ বার অসমের তিনসুকিয়ায়

নিজস্ব সংবাদদাতা কলকাতা ১৬ নভেম্বর ২০১৯ ১০:৫৫



সন্দীপ মিনু ত্রিভাস

সুস্থ থাকার জন্য শরীরের সঙ্গে প্রয়োজন মনেরও যত্ন। তবে মানসিক স্বাস্থ্যের সেখানার জন্য সরকার প্রয়োজনীয় পরিকাঠামো। সে সব কথা মাথায় রেখেই ‘কেয়ারিং মাইন্ডস-ইনস্টিটিউট অব মেন্টাল হেল্থ’-এর একটি নতুন শাখা তৈরি হয়েছে অসমের তিনসুকিয়ায়। ১৩ নভেম্বর, শনিবার ‘আর সি আণ্ডারওয়াল মাল্টিস্পেশালিটি হস্পিটাল’-এ সেই ক্লিনিকের উদ্বোধন হয়। দেশের কয়েকটি বড় শহর ছাড়া অধিকাংশ ক্ষেত্রেই মানসিক স্বাস্থ্যের বিষয়টি তুলনায় কম গুরুত্ব পায়। তিনসুকিয়ার মতো ছোট শহরে মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার মতো পরিকাঠামো তেমন নেই। এ নিকে, অতিমারি পরিস্থিতিতে অনেক গুণ বেড়ে পিয়োড়ে মানসিক সমস্যা। এ সময়ে আরও বেশি করে প্রয়োজন মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন। সে কারণেই এই ক্লিনিক খোলার কথা ভাবেন সেই শহরের মেয়ে মনোবিদ মিনু ত্রিভাস। এর আগে কেয়ারিং মাইন্ডসের ক্লিনিক ছিলই কলকাতায়। এ বার সেই মানের

পরিষেবা পাওয়া যাবে তিনসুকিয়ায়। মাকুম রোডে ওই ক্লিনিকের উদ্বোধন অনুষ্ঠানে শনিবার বিশেষ অতিথি হিসাবে উপস্থিত ছিলেন আইএস নরসিংহ পণ্ডার। কেয়ারিং মাইন্ডসের অধিকর্তা মিনুর এই উদ্যোগের প্রশংসা করেন নরসিংহ। অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন মিনুর স্বামী, শিল্পপতি সঞ্জয় বুধিয়া। এই উদ্যোগে পাশে থাকার জন্য অনুষ্ঠান শেষে সকলকে ধন্যবাদ জানান তিনি। উদ্বোধনের পর মিনু জানান, তিনি নিজে এক বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুর মা। ফলে মানসিক স্বাস্থ্যের পরিকাঠামো কতটা প্রয়োজন, তা তিনি জানেন। তিনসুকিয়ার এই ক্লিনিকে পাওয়া যাবে নানা ধরনের পরিষেবা। সাইকো থেরাপি, কাউন্সেলিং থেকে শুরু করে স্পেশ্যাল এডুকেশন, কথা বলা-আদবকায়দার মতো সফট স্কিলসের প্রশিক্ষণেরও ব্যবস্থা থাকছে এখানে। পাশাপাশি, এখানে থেরাপিও শেখানো হবে। সাইকোলজিক্যাল কাউন্সেলিংয়ের এক বছরের কোর্স এবং সাইকোথেরাপির ছ’মাসের সার্টিফিকেট কোর্স শুরু হচ্ছে ‘কেয়ারিং মাইন্ডস’-এর তিনসুকিয়া শাখায়। যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয় থেকে মিলবে সার্টিফিকেট।

ক্লিনিকের শুরুতে জানানো হয়েছে, কেয়ারিং মাইন্ডসের আরও একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ হল মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে সব রকম লজ্জার অবসান ঘটানো। আর পাঁচ রকম অসুস্থতার ক্ষেত্রে যেমন চিকিৎসকের পরামর্শ প্রয়োজন, তা তেমনই জরুরি মানসিক অসুস্থের ক্ষেত্রে। সে কথা তিনসুকিয়ার মানুষকে মনে করানো চায় ‘কেয়ারিং মাইন্ডস’।

# Pandemic triggered disorders in children's behaviour: Experts

TIMES NEWS NETWORK

**Kolkata:** There has been a huge surge in the number of children with developmental and behavioural disorders across cities, including Kolkata, during Covid, which resulted in a rash for treatment over the last eight months, according to developmental paediatricians who attended a two-day meet in the city over the weekend. The number of children being treated for learning disability, Down's syndrome, autism and cerebral palsy has doubled, they pointed out, with many suffering irreversible damages due to a sudden Covid-induced delay and break in diagnosis and treatment.

There is now a sharp focus on developmental paediatrics due to the sheer number of youngsters suffering from the issues related to it, said Mumbai-based developmental paediatrician Samir Dalwai, who attended the National Conference on Developmental Paediatrics organised by Indian Academy of Paediatrics (IAP).

"A significant number of children with autism and learning disability had not been identified while those with Down's syndrome or cerebral palsy had a break in treatment or a delay. These have turned very costly for some and there is now a desperation to seek medical help. Nationally, the number of such children now under treatment has doubled compared to the pre-Covid period," said Dalwai.

State minister for industry and commerce



(From left to right) Paediatrician Sujoy Chakrabarty, psychotherapist Minu Budhia, state minister for industry and commerce Shashi Panja and developmental paediatrician Shabina Ahmed at the National Conference on Developmental Paediatrics

Shashi Panja was present at the conference.

Communication and language skills have suffered, especially for those who started attending school online, said Shabina Ahmed, developmental paediatrician and chairperson of the chapter of developmental paediatrician at IAP.

"Today, the need of the hour is to spread awareness about developmental milestones so that parents and caregivers can spot the red flags," said Minu Budhia, psychotherapist and founder of Kolkata-based Caring Minds.

## CORPORATE KALEIDOSCOPE

19<sup>th</sup> National Conference of IAP Chapter of Neuro Development Pediatrics



**Dr. Shashi Panja, Minister Department of Women and Child Development and Social Welfare, Department of Industry, Commerce and Enterprises and Department of Public Enterprises and Industrial Reconstruction, Govt of West Bengal and Psychotherapist Minu Budhia, Founder-Director of Caring Minds, ICanFly, and Cafe ICanFly inaugurating the NCDP 2022 19th Annual Conference of IAP Chapter of Neuro Developmental Paediatrics at the Biswa Bangla Convention Centre.**

## নিউরোডেভেলপমেন্টাল পেডিয়াট্রিক্স



কলকাতার বিশ্ব বাংলা কনভেনশন সেন্টারে অনুষ্ঠিত হল নিউরো ডেভেলপমেন্টাল পেডিয়াট্রিক আইএপি-এর এনসিডিপি ২০২২ এর ১৯তম বার্ষিক সম্মেলন। এই অনুষ্ঠানের থিম ছিল 'নিউরোডেভেলপমেন্টাল পেডিয়াট্রিক্স: অ্যান আইডিয়া ছক টাইম হ্যাক কাম'। সম্মেলনটি আয়োজিত হয়েছিল ওয়েব পেঙ্গল অ্যাকাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্স এবং হাওড়া অ্যাকাডেমি অফ পেডিয়াট্রিক্সের সহায়তায়। সম্মেলনের উদ্বোধন করেন প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত থাকা পশ্চিমবঙ্গ সরকারের মহিলা ও শিশু উন্নয়ন এবং সমাজ কল্যাণ বিভাগের ক্যাবিনেট মন্ত্রী ড. শশী পাণ্ডা। সম্মানীয় অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন কেয়ারিং মাইন্ডস, আইক্যাননস্কাই এবং ক্যাফে আইক্যাননস্কাই এর প্রতিষ্ঠাতা-পরিচালক মিনু বুদ্ধিয়া। সম্মেলনে অংশ নেন দেশের বেশ কয়েকজন নামী শিশু চিকিৎসক এবং বিশেষজ্ঞ।

## নিউরো ডেভেলপমেন্ট পেডিয়াট্রিক কনফারেন্স



৩০৬ দিন। শিশুদের স্বাস্থ্যে অগ্রগতি আয়োজনীয় তিনিসে আরে ক্রিয়াবে ভা মেয়াদে করা যাবে হারাই সংস্থা বিশ্ব বাংলা কনভেনশন সেন্টারে আয়োজন করা হয়েছিল নিউরো ডেভেলপমেন্টাল পেডিয়াট্রিক আইএপি এর এনসিডিপি ২০২২ এর ১৯ তম বার্ষিক সম্মেলন। সেখানে উপস্থিত ছিলেন রাজ্যের মহিলা ও শিশু উন্নয়ন এবং সমাজ কল্যাণ বিভাগের মন্ত্রী শশী পাণ্ডা, কেয়ারিং মাইন্ডস-আই ক্যানন স্কাই এবং ক্যাফে আই ক্যানন স্কাই এর প্রতিষ্ঠাতা-পরিচালক মিনু বুদ্ধিয়া। এই সম্মেলনে মন্ত্রী শশী পাণ্ডা বলেন, অগ্রগতিবে ইন্টিগ্রেটেড জীবন ডেভেলপমেন্ট সার্ভিসেস কেবলের মাধ্যমে আমরা ৬ মাস থেকে ৬ বছর পর্যন্ত শিশুদের নিয়ে কাজ করিয়েছে মূল কারণ হল, সেয়েভেভা হুইচিয়ে সেভা এবং সংকলনশীলতা বৃদ্ধি করা শিশুদের সঠিক পথে সেবা দুর্ভাগ্যজনক কারণ হারাই সেবা নিগি হয় অনেক বেগিরে হারাই যত ভায়াহাতি সেবা নিগি হবে তত ভায়াহাতি হাবে সুস্থ করে তোলা যাবে মেয়র শিশুদের স্বাস্থ্য এর সিকে নজর দেওয়া মূল লক্ষ্য। এই সম্মেলন মিনু বুদ্ধিয়া জানেন, আমাদের আত্মীয় সুন্দর, উজ্জ্বল ভবিষ্যতের পথে একটি বিশ্ব কেবল বাঁধা হয়ে সঠিকয়েলি, সেবা হল 'সেবে কি কাবে এই ভিভাধারা' কেয়ারিং মাইন্ডস-ইন্টিগ্রেটেড অফ মেয়াদে সেবা এর মাধ্যমে আমাদের লক্ষ্য এই বাঁধা চেতে বেগিরে এগিয়ে যাবত্যা এবং আত্মীয় আরও সুন্দর করা।

## न्यूरो विकासात्मक बाल रोग सम्मेलन हुआ आयोजित

**सन्मार्ग संवाददाता**  
**कोलकाता :** बच्चे हमारा भविष्य हैं और उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर समान ध्यान देने की आवश्यकता है। इसके लिए, एनडसीपी 2022 न्यूरो डेवलपमेंटल पौडियाट्रिक्स के आईएपी चेंटर का 19वां वार्षिक सम्मेलन विश्व बंगला कन्वेंशन सेंटर में आयोजित किया गया। इसका विषय 'न्यूट्रोवलपमेंटल पौडियाट्रिक्स एक विचार जिसका समय आ गया है' था। सम्मेलन का आयोजन पश्चिम बंगाल एकेडमी ऑफ पौडियाट्रिक्स के सहयोग से किया गया। इसको मेजबानों हावड़ा एकेडमी ऑफ पौडियाट्रिक्स द्वारा की गयी। उद्घाटन समारोह में मुख्य

अतिथि महिला एवं बाल विकास एवं समाज कल्याण विभाग की मंत्री डॉ. शशि पांजा ने सम्मेलन का उद्घाटन किया। क्रियरिंग माइंड्स, आईकेनफ्लाई और कैफे आईकेनफ्लाई की संस्थापक-निदेशक एवं साइकोथेरेपिस्ट मीनू बुधिया विशिष्ट अतिथि के तौर पर उपस्थित थीं। डॉ. शशि पांजा ने कहा कि मैं उन्हें लंबे समय से जानती हूँ। मैंने उनके काम को देखा है और मैंने आंशिक रूप से उनका संघर्ष, उनकी व्यक्तिगत लड़ाई भी देखी है। वह हमेशा विजयी रही हैं। वह नारी शक्ति हैं। मीनू बुधिया ने एक हार्दिक और प्रेरक कहानी साझा की अवसाद के साथ उनको व्यक्तिगत लड़ाई और विशेष आवश्यकता वाली

बच्ची को मां बनने की उनकी यात्रा। उन्होंने कहा "मैं इतने विशिष्ट लोगों को संबोधित करते हुए सम्मानित महसूस कर रही हूँ। प्राची, मेरी छोटी बेटा, जो एक स्पेशल नीड वाली बच्ची है, जिसने मुझे न केवल बदलाव लाने बल्कि खुद को बदलने के लिए प्रेरित किया। देश भर से बाल विकास के क्षेत्र के दिग्गज विशेषज्ञ तथा बाल रोग स्पेशलिस्ट्स इस सम्मेलन में उपस्थित हुए। पूरी तरह से ऑफलाइन आयोजित होने के कारण, यह आयोजन, महामारी के कारण दो साल के लंबे अंतराल के बाद एक साथ मिलने, विचारों को साझा करने और साथी शिक्षाविदों के मेलजोल का प्रमुख अवसर भी बना।



कार्यक्रम में मंत्री डॉ. शशि पांजा, साइकोथेरेपिस्ट मीनू बुधिया, न्यूरोडेवलपमेंटल चेंटर की चेयरपर्सन सवीना अहमद, हावड़ा नगर निगम के चेयरमैन डॉ. सुजय चक्रवर्ती व अन्य

## विश्व बांग्ला कन्वेंशन सेंटर में बाल रोग पर सम्मेलन



कोलकाता. बच्चे हमारा भविष्य हैं और उनके दैहिक व मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देना जरूरी है. एनसीडीपी 2022 न्यूरो डेवलपमेंटल पीडियाट्रिक्स के आइएपी चेंटर का 19वां वार्षिक सम्मेलन बाल विश्व बांग्ला कन्वेंशन सेंटर में आयोजित हुआ. इसका विषय था 'न्यूरोडिवलपमेंटल पीडियाट्रिक्स: एक विचार विमर्श का समय आ गया है.' सम्मेलन का आयोजन पश्चिम बंगाल एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स के सहयोग से किया गया, जिसकी मेजबानी हावड़ा

एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स ने की. राज्य की महिला व बाल विकास मंत्री डॉ शशि पांजा ने उक्त सम्मेलन का उद्घाटन किया. साइकोथेरेपिस्ट मीनू बुधिया भी विशिष्ट अतिथि के रूप में मौजूद थीं. मौके पर डॉ शशि पांजा ने कहा कि राज्य सरकार इंटीग्रेटेड चार्ल्ड डेवलपमेंट सर्विसेज (आइएमडीएस) के जरिये छह माह से लेकर छह वर्ष तक के बच्चों की विशेष देखभाल को प्रोत्साहित है. मीनू बुधिया ने भी बच्चों के स्वास्थ्य पर विचार रखे.

## विकासोत्तम बाल रोग सम्मेलन



कोलकाता @ पत्रिका. विश्व बांग्ला कन्वेंशन सेंटर में न्यूरो विकासोत्तम बाल रोग सम्मेलन शनिवार को हुआ। इसका मकसद बच्चों के शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य पर समान ध्यान देने की आवश्यकता पर जोर देना था। एनसीडीपी 2022 न्यूरो डेवलपमेंटल पीडियाट्रिक्स के आइएपी चेंटर का 19वां वार्षिक सम्मेलन विश्व बांग्ला कन्वेंशन सेंटर में आयोजित किया गया। इसका विषय न्यूरोडिवलपमेंटल पीडियाट्रिक्स- एक विचार था। सम्मेलन का आयोजन पश्चिम बंगाल एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स के सहयोग से किया गया। मेजबानी हावड़ा एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स

ने की। उदघाटन समारोह में मुख्य अतिथि मंत्री डॉ. शशि पांजा थी। साइकोथेरेपिस्ट मीनू बुधिया (केयरिंग माईंड्स, आइकेनफलाई और कैफे आइकेनफलाई की संस्थापक-निदेशक) विशिष्ट अतिथि के तौर पर उपस्थित थीं। पांजा ने कहा कि उन्होंने मीनू बुधिया का आइएपी चेंटर का 19वां वार्षिक सम्मेलन विश्व बांग्ला कन्वेंशन सेंटर में आयोजित किया गया। इसका विषय न्यूरोडिवलपमेंटल पीडियाट्रिक्स- एक विचार था। सम्मेलन का आयोजन पश्चिम बंगाल एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स के सहयोग से किया गया। मेजबानी हावड़ा एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स





Home » My Kolkata » People » Photo: Budhia launches her website (captioned by the journal)

MENTAL-HEALTH

## Minu Budhia launches her website documenting her journey

Nick Low, the British Deputy High Commissioner, Kolkata, representing east and Northeast India, graced the occasion as the guest of honour

ANURUPAMA BHOWMICK | PUBLISHED 21/07/21, 10:06 PM



Nick Low and Minu Budhia at the launch of Minu's website

*Telegraph picture*

Special mom, psychotherapist, entrepreneur, t2 columnist, TEDx Speaker — Minu Budhia dons many hats today, but her journey has not been an easy one. A petite powerhouse whose mantra is 'imperfectly perfect' — she is an inspiration to women everywhere. To chronicle her impressive journey of overcoming stigma, taboo and roadblocks, and reach out to the community, on July 16 she launched her website [www.minubudhia.com](http://www.minubudhia.com).

Nick Low, the British Deputy High Commissioner, Kolkata, representing east and Northeast India, graced the occasion as the guest of honour.

Dedicating the launch to her hero, her late father, Minu said: "From a small-town girl in Tinsukia, Assam, who wanted to be a doctor, to where I am today — my life has been a roller-coaster journey. I am lucky that like many challenges, I have received many blessings too. I have a warm, encouraging husband, Sanjay, who is my pillar of strength and the wind beneath my wings. And I have two loving daughters. Pachi, my younger darling, is my strength and my inspiration. A special-needs child with ADHD, low IQ, and bipolar disorder, she is the WHY behind my social initiatives, all of which are a tribute to my journey with her."



Nick Low and Minu cut a special cake on the occasion  
<https://www.instagram.com/minubudhia>

"All moms are special, some more special than others. I'm a sucker for redemption stories, and yours is sprinkled with fairy dust. You have inspired so many, including my daughter, who, after meeting you and seeing your initiatives, wishes to become a psychiatrist. Covid-19 has shed light on many diseases that should have got attention even earlier, primarily mental health, and especially the mental health of adolescents. Your commitment to total quality that comes from within, is incredible. The website has been launched at just the right time and I can't think of anyone better to be at the frontline. We all wish to leave a legacy and yours has just begun. I am hugely humbled to have been a part of your day," said Nick Low.

Passionate about mental health care and special-needs education, Minu is the founder-director of Caring Minds (institute of mental health), ICanFly (institute for special needs), and the founder of Café ICanFly (empowering the specially abled). She is also director at Patton Group and AddLife Fitness & Spa.

Minu added another feather to her cap when she penned *Death of a Caterpillar* — a short autobiographical essay about her journey as a special-needs mom, her battle with depression, and how she found her 'ikigai'.

At the website launch, Minu answered questions on mental health, her challenges, her vision, and her future plans. Scrumptious red velvet cupcakes and delicious bites added a sweet ending to the occasion.

LAST UPDATED ON 2107.21, 10:06 PM

---

Tags: [Minu Budhia](#) [Nick Low](#) [ICanFly](#) [Mental Health](#)

Share: [!\[\]\(a03a7eb2f4046e1d3c76772003e549ea\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(844169987a590ed8c7e31d5d18950e8d\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2af34e678d9364b2f32b7174f4964d2c\_img.jpg\)](#)

---

## Minu Budhia: বাধা কাটিয়েও শিখর ছুঁয়েছেন, মিনু বুধিয়ার সে ছকভাঙার কাহিনি এ বার ওয়েবসাইটে

নিত্য সংবাদনতা | কলকাতা, ১৯ জুলাই ২০১৪ ০০:১৪



ওয়েবসাইটে অনুষ্ঠানিক উদ্বোধন করছেন কলকাতার টিভি স্টেশন হেডইন্স নিকলস মিনু বুধিয়া

চলার পথ ততটা সহজ ছিল না। তবে জীবনের সব কিছির বীক সেটিকে ছুঁয়েছেন সাফল্যের শিখর। অসমের হোট শহর তিনসুকিয়ার সেই জননী মেয়েই আজ মিনু বুধিয়া। পুসঙ্কনের না বা উদ্যোগপতি, সাইকোথেরাপিস্ট অথবা টেকসজ-এর মতো অনুপ্রেরণার বাধা হতানো কলমলেখিকা— মিনুর সাফল্যের মুহুর্তে জুড়ে রয়েছে নানা রঙের পালক। নিজের যাত্রাপথে বহু বাধাবিপত্তি কাটিয়ে হেলান টুকরো টুকরো মুহুর্তগুলি একত্রে রাখা পেয়ে তুলে ধরেনের ঠাঁর ওয়েবসাইটে— [www.minubudhia.com](http://www.minubudhia.com) শুরুশার সেই ওয়েবসাইটের আনুষ্ঠানিক উদ্বোধন করলেন কলকাতায় ব্রিটিশ তেপুটি হাই কমিশনার নিক কো।

ওয়েবসাইট আনুষ্ঠানিক উদ্বোধন করলেন কলকাতার টিভি স্টেশন হেডইন্স নিকলস মিনু বুধিয়া। অসমের হোট শহর তিনসুকিয়ার সেই জননী মেয়েই আজ মিনু বুধিয়া। পুসঙ্কনের না বা উদ্যোগপতি, সাইকোথেরাপিস্ট অথবা টেকসজ-এর মতো অনুপ্রেরণার বাধা হতানো কলমলেখিকা— মিনুর সাফল্যের মুহুর্তে জুড়ে রয়েছে নানা রঙের পালক। নিজের যাত্রাপথে বহু বাধাবিপত্তি কাটিয়ে হেলান টুকরো টুকরো মুহুর্তগুলি একত্রে রাখা পেয়ে তুলে ধরেনের ঠাঁর ওয়েবসাইটে— [www.minubudhia.com](http://www.minubudhia.com) শুরুশার সেই ওয়েবসাইটের আনুষ্ঠানিক উদ্বোধন করলেন কলকাতায় ব্রিটিশ তেপুটি হাই কমিশনার নিক কো।



নতুন ছাড়া ছক।  
নিত্য সংবাদনতা

মিনুর পথচলার কাহিনি যে সহজ ছিল না, তা জানিয়েছেন নিক কো-ও। তিনি বলেন, “সব মায়েদেরই পেশালা। তবে কয়েক জন অন্যদের থেকেও বেশি পেশালা।” মিনুর উদ্দেশ্য তিনি বলেন, “ছকভাঙা কাহিনিতে আমার টান রয়েছে। আর আপনার কাহিনি তো রূপকথার থেকে কিছু কম নয়। নিজের মেয়েদের কাছে তো বটেই, আপনি বহু জনকেই অনুপ্রেরণা দিয়েছেন।” করোনার মতো অতিমারিতে ব্যয়সম্মতিকালের হেলেনমেয়েদের মানসিক স্বাস্থ্যের প্রতি মিনু যে নজর যোগাতে পেরেছেন, নিজের ভাষণে তা-ও উল্লেখ করেছেন নিক। তিনি বলেন, “সঠিক সময়েই এই ওয়েবসাইটটি দিনের আলো দেখাল।”

## Minu Budhia: Empowering women one step at a time

*To chronicle her impressive journey of overcoming stigmas, and taboos, and reach out to the community, Minu Budhia launched her website [www.minubudhia.com](http://www.minubudhia.com) on July 16*

### OUR CORRESPONDENT

**S**pecial Mom, psycho-therapist, entrepreneur, columnist, TEDx speaker - Minu Budhia does many hats today, but her journey has not been an easy one.

A petite powerhouse, whose mantra is 'Imperfectly Perfect', is an inspiration to women everywhere. To chronicle her impressive journey of overcoming stigma, taboo and roadblocks and reach out to the community, she launched her website [www.minubudhia.com](http://www.minubudhia.com) on July 16. Nick Low, the British Deputy High Commissioner, Kolkata, representing East and North East India, graced the occasion as the guest of honour.

Dedicating the launch to her late father and her hero from Glasgow, Minu Budhia said, "From a small-town girl in Tinsukia, Assam: who wanted to be a doctor and to where I am today, my life has been a roller-coaster journey. I'm lucky that like many challenges, I have received many blessings too. I have a warm and encouraging husband, Sanjay, who is my



pillar of strength and the wind beneath my wings. I have two loving daughters. Prachi, my younger darling, is my strength and my inspiration. A special-needs child with ADHD, low IQ and bipolar disorder, she is the 'why' behind my social initiatives, all of which are a tribute to my journey with her."

Fascinated about mental

healthcare and special needs education, Minu is the founder-director of 'Caring Minds' (Institute of Mental Health); 'iCanFly' (Institute for Special Needs) and of Café iCanFly (Empowering the Specially-abled). She is also the director at 'Faton Group' and 'AddLife Fitness and Spa'.

Two of the highlights of the website launch were the fire-

side chats. The first one was a candid conversation with Nick Low, where Minu answered questions on mental health, her challenges, her vision and her future plans.

The second one was a rapid-fire round hosted by her elder daughter Preetam Budhia (Head-New Initiatives, 'Caring Minds') which revealed to all Minu being behind the scenes

## মিনু বুধিয়ার নতুন ওয়েবসাইট

সমাজসচেতনতায় এক মায়ের উদ্যোগ



মিনু বুধিয়া। মনোবিজ্ঞানী, উপাধ্যাপক, লেখক, সুবক্তা, সমাজসেবী। এই নারীর যাত্রাপথের 'স্মারক' হিসেবে উল্লেখ্য, ১৬ জুলাই [www.minubudhia.com](http://www.minubudhia.com) ওয়েবসাইটের সূচনা হয়। স্থানীয় অতিথি হিসেবে কলকাতার ব্রিটিশ ডেপুটি হাই কমিশনের উদার ও উদার-পূর্ণ ভারতের হাই কমিশনার নিউ দেরা, মিনু বুধিয়ার কথায়, "হাসন তিনমুষ্কিয়ার একটা মেয়ের স্বা ছিল উচ্চারণ হয়ে। আর সেই মেয়ে নানা উদ্ভাস-পতনের মধ্য দিয়ে বহু মানুষের আশীর্বাদনয়। ছোট মেয়ে হ্রাটী বাইপোলার ডিকশনারিও অকারণ বিশেষ চেহিদাসম্পন্ন শিশু। যারো পশত্ৰ সমাজ সচেতনতাসুলক কাজকর্ম ওঠে যিরেই।" উল্লেখ্য, মিনু বুধিয়া 'কেয়ারিং মাইন্ডস (ই-ইন্টিটিউ অফ মেটাল হেলথ)'-এর প্রতিষ্ঠাতা নির্দেশক, একই সূত্রে তিনি 'আই ক্যান ড্রাই (ই-ইন্টিটিউ অফ স্পেশ্যাল নিউস)' এবং 'কারেফ আই ক্যান ড্রাই'-এরও প্রতিষ্ঠাতা। এ ছাড়া তিনি গ্যাটম শিরমোহরী এবং 'ম্যাডলাইফ বিটানস অ্যাড স্পার'-এর নির্দেশক। ওয়েবসাইটটি রয়েছে মাসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যা ও উত্তরনের কথা। রয়েছে বড় মেয়ে হিসেবে বুধিয়ার (কেয়ারিং মাইন্ডসের নব-উদ্যোগ বিভাগের প্রাকম) যাকতীয় গ্রন্থকের বিবরণ এবং মিনু বুধিয়ার স্মারক পরিচয়ের স্বত্বস্বয়ং।

## মিনুর পথচলা

‘অসমের ছোট্ট মেয়েটির স্বপ্ন ছিল ডাক্তার হবার।’ বলছিলেন মিনু বুধিয়া, ‘কিন্তু বহুজনের আশীর্বাদধন্য হয়ে আজ আমি এইখানে।’ উদ্যোগপতি সঞ্জয়ের নিরন্তর উৎসাহে মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ হিসেবে নিজেকে পরিণত করেছেন। ছোটকন্যা প্রাচী, বাইপোলার ডিসঅর্ডারে আক্রান্ত বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন শিশু। প্রাচীই তাঁর সমস্ত সামাজিক সচেতনতামূলক কাজকর্মের একমাত্র উৎস। আত্মজার কথা মনে রেখে তাঁর লেখা হৃদয়স্পর্শী আত্মজীবনী ‘একটি শুয়োপোকাকার মৃত্যু’ যথেষ্ট সাড়া জাগিয়েছে। মনোবিজ্ঞানী, উদ্যোগপতি, লেখক, সুবক্তা - এমন নানা পরিচয়ের পালক তাঁর মুকুটে থাকলেও মিনু বুধিয়ার দীর্ঘ পথচলাটা খুব সহজ ছিল না! এই কঠিন যাত্রাপথের স্মারক

হিসেবে গত ১৬ জুলাই সূচনা হল একটি ওয়েবসাইট, [www.minubudhia.com](http://www.minubudhia.com)। এই অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন কলকাতার ব্রিটিশ ডেপুটি হাই-কমিশনের উত্তর এবং উত্তর-পূর্ব ভারতের হাই-কমিশনার নিক লো। এতে রয়েছে দু’টি গুরুত্বপূর্ণ দিক। বয়ঃসন্ধির ক্ষেত্রে মানসিক রোগ বিষয়ে প্রথম পর্বে রয়েছে মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে সমস্যা, উত্তরণ সম্পর্কে কথোপকথন। নিক লো’র সঙ্গে প্রশ্নোত্তর পর্বে এ বিষয়ে সমৃদ্ধ আলোচনা করেছেন মিনু বুধিয়া। যা অন্যদেরও সঙ্কটে পথ দেখাবে। দ্বিতীয় পর্বে রয়েছে, বড় কন্যা প্রিয়ম বুধিয়ার উদ্যোগে তাদের সমস্ত প্রকল্পের বিস্তারিত বিবরণ এবং মিনু বুধিয়ার অক্লান্ত পরিশ্রমের ইতিহাস।

## मीनू बुधिया की यात्रा - एक 'स्पेशल मां' का सामाजिक प्रभाव

**कोलकाता :** कई सारे क्षेत्रों में अपनी अमिट छाप छोड़ने वाली उद्यमी, मनोचिकित्सक व स्तंभकार मीनू बुधिया की वेबसाइट [www.minubudhia.com](http://www.minubudhia.com) शुक्रवार को लांच किया गया। इस मौके पर ब्रिटिश डिप्टी हाई कमिश्नर निक लो विशेष अतिथि के तौर पर मौजूद थे। इस मौके पर उन्होंने कहा कि वे अधिकतर महिलाओं के लिए एक मिसाल हैं। मीनू बुधिया ने इस लांच को अपने स्वर्गीय पिता, ग्लासगो के नायक को डेडिकेट किया। इस मौके पर मीनू ने कहा कि असम के तिनसुकिया में एक छोटे शहर की लड़की, जो डॉक्टर बनना चाहती थी से आज मैं यहां हूँ - मेरी जिंदगी उतार-चढ़ाव वाली यात्रा रही है। मैं खुशनुमा हूँ कि कई चुनौतियों को तरह मुझे कई आशीर्वाद भी मिले हैं। मेरे पास एक उत्साह बढ़ाने वाले मेरे पति संजय बुधिया हैं जो मेरी ताकत का स्तंभ हैं और मेरे पंख की ताकत हैं। मेरी दो प्यारी बेटियाँ हैं। प्राची, मेरी छोटी प्यारी, मेरी ताकत और मेरी प्रेरणा हैं। एडीएचडी, लो आईक्यू और बाइपोलर डिप्रेशन से प्रसिद्ध एक विशेष आवश्यकता वाली बच्ची मेरी सामाजिक पहल के पीछे की वजह हैं जो मेरे साथ उसकी यात्रा को ट्रिब्यूट है। मीनू केयरिंग माइंड्स (मानसिक स्वास्थ्य संस्थान), आईकेनफ्लार्ड (विशेष संस्थान) की संस्थापक निदेशक तथा कैफे आईकेनफ्लार्ड (दिव्यांगों का सशक्तिकरण) की संस्थापक हैं। वह पैटन ग्रुप तथा एडलाइफ फिटनेस एंड स्पॉर्ट्स में निदेशक भी हैं। वेबसाइट



उद्यमी, मनोचिकित्सक व स्तंभकार मीनू बुधिया के वेबसाइट लांच के मौके पर ब्रिटिश डिप्टी हाई कमिश्नर निक लो केक काटते हुए

लांच के दो मुख्य आकर्षण फायरसाइड चैट थे। पहला निक लो के साथ बातचीत थी जहां मीनू ने मानसिक स्वास्थ्य पर सवालों के जवाब दिए, उनकी चुनौतियां, उनकी दृष्टि और उनकी भविष्य की योजनाओं के बारे में बताया। दूसरा एक उनकी बड़ी बेटी प्रियम बुधिया (हेड-न्यू इनिशिएटिव्स, केयरिंग माइंड्स) द्वारा आयोजित एक रैपिड फायर सेशन था, इसमें हमें हमें पढ़ने के पीछे की मीनू के बारे में पता चला।



## मीनू बुधिया की यात्रा- एक स्पेशल मां का सामाजिक प्रभाव

कोलकाता, 16 जुलाई (नि.प्र.) विशेष माँ। मनोचिकित्सक। उद्यमी। स्तंभकार। टेडेक्स स्पीकर। मीनू बुधिया के कई रूप हैं लेकिन उनकी यात्रा आसान नहीं रही है। एक लघु पावरहाउस, जिसका मंत्र है 'इम्पर्फेक्टली पफेक्ट' - वह हर जगह पर महिलाओं के लिए प्रेरणास्रोत हैं। उनकी बर्जनाओं, बाधाओं आदि को पार करने वाली जबर्दस्त यात्रा को क्रमबद्ध करने और समुदाय तक पहुंचने के लिए 16 जुलाई 2021 को उन्होंने अपनी वेबसाइट [www.minubudhia.com](http://www.minubudhia.com) लॉन्च की। पूर्व व उत्तर पूर्व भारत का प्रतिनिधित्व करने वाले ब्रिटिश उप उच्चायुक्त, कोलकाता, निक लो ने विशिष्ट अतिथि के रूप में कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। अपने दिवंगत पिता, ग्लासगो के नायक को लॉन्च समर्पित करते हुए मीनू बुधिया ने कहा, असम के तिमसुकिया में एक छोटे शहर की लड़की से जो डॉक्टर बनना चाहती थी से आज मैं यहां हूँ - मेरी जिदगी उतार-चढ़ाव वाली यात्रा रही है। मैं खुशनसीब हूँ कि कई चुनौतियों की तरह मुझे कई आशीर्वाद भी मिले हैं। मेरे पास एक उत्साह बढ़ाने वाले मेरे पति संजय हैं जो मेरी ताकत का स्तंभ है और मेरे पंख की ताकत हैं। मेरी दो प्यारी बेटियाँ हैं। प्राची, मेरी छोटी प्यारी, मेरी ताकत और मेरी प्रेरणा है। एडीएचडी, लो आईक्यू और बाइपोलर डिसऑर्डर से ग्रसित एक विशेष आवश्यकता वाली बच्ची मेरी सामाजिक पहल के पीछे की वजह है जो मेरे साथ उसकी यात्रा को



श्रद्धांजलि है। निक लो, कोलकाता में ब्रिटिश उप उच्चायुक्त, ने कहा, सभी मां खास होती हैं, कुछ औरों से ज्यादा खास होती हैं। मैं बाधाओं को पार करने वाली कहानियों के मामले में कुछ खास नहीं और आपकी कहानी परीकथा सी झिलमिलाती है। आपने कड़ियों को प्रेरित किया है जिनमें मेरी बेटी भी शामिल है। जो आपसे मिलने और आपके कार्यों को देखने के बाद मनोचिकित्सक बनना चाहती है। कोविड -19 ने ऐसी कई बीमारियों पर प्रकाश डाला है जिनपर पहले ध्यान देना चाहिए था मुख्य रूप से मानसिक स्वास्थ्य और खासकर किशोरों का मानसिक स्वास्थ्य।

आपकी कुल गुणवत्ता के प्रति प्रतिबद्धता, जो भीतर से आती है, शानदार है। वेबसाइट को सही समय पर लॉन्च किया गया है और मैं अग्रिम पंक्ति में रहने के लिए किसी के बारे में आपसे बेहतर नहीं सोच सकता। हम सभी एक विरासत छोड़ना चाहते हैं और आपकी अभी शुरुआत हुई है। मैं आपके दिन का हिस्सा बनने पर विनम्रता का अनुभव कर रहा हूँ। मानसिक स्वास्थ्य देखभाल और विशेष जरूरत शिक्षा, के प्रति वह बेहद भावुक है। मीनू केयरिंग माइंड्स (मानसिक स्वास्थ्य संस्थान), ICanFly (विशेष संस्थान) की संस्थापक निदेशक तथा कैफे ICanFly (दिव्यांगों का सशक्तिकरण) की संस्थापक हैं। वह पैटन ग्रुप तथा एडलाइफ फिटनेस एंड स्पा में निदेशक भी हैं। एक बदलाव लाने वाली महिला जिनका विशिष्ट उद्देश्य है।

04 | पत्रिका

## मनोचिकित्सक मीनू बुधिया ने लॉन्च किया स्वयं का वेबसाइट

July 17, 2025 | By Samanya - Leave a Comment



**कोलकाता, समाचार।** एक मां, मनोचिकित्सक, उद्यमी, सॉशियल, टेक्नोलॉजी, एडवोकेट और भी या करने क्या-क्या। मीनू बुधिया के नाम के साथ आज ये सारी बातें जुड़ी हुई हैं, लेकिन यहाँ तक पहुँचने की उनकी यात्रा आमाम नहीं थी। एक सुबहसुरत पाकर हास्य फिल्म बन गई है - अपनी रूप से परिपूर्ण और वह हर जगह महिलाओं के लिए एक पैराना बन गईं। विभिन्न बाधाओं को दूर करती हुई अपनी उपमास्वास्ती यात्रा को आगे बढ़ाते हुए मीनू बुधिया ने शुक्रवार को अपनी वेबसाइट [www.meehubudhia.com](http://www.meehubudhia.com) लॉन्च की। इस मौके पर ब्रिटिश टेम्प्ट्री हार्ड कॉन्फ्रेंस, कोलकाता, निक लो, जो पूर्व और उत्तर भारत का प्रतिनिधित्व कर रहे थे, उपस्थित थे। इस मौके पर मीनू बुधिया ने कहा कि असम के तिनसुकिया जैसे एक छोटे शहर को रहने वाली लड़की, जो डॉक्टर बनना चाहती थी वो तब तक आज भी जहाँ है - मेरा जीवन एक रोस्टरकारर यात्रा रही है। मैं खुशामसीब ही कि कई चुनौतियों को तब मुझे कई लोगों के आशीर्वाद भी मिले हैं। मेरे पास एक उदाहरित करने वाला प्रति संकेत है, जो मेरी ताकत का प्रमुख स्रोत है और मेरे पक्षी को उड़ान देता है। मेरी दो प्यारी बेटियाँ हैं। प्रकृति, मेरी छोटी बेटि, मेरी ताकत और मेरी पैराना है। वह एडिगिबल, सो-आइज्यू और बटुमेनल डिस्-ऑर्डर से प्रभावित एक विमोघ आठवकास वाली बच्ची है। वह मेरी सामाजिक पहलौं के पीछे का कारण है। वहीं मौके पर उपस्थित ब्रिटिश टेम्प्ट्री हार्ड कॉन्फ्रेंस निक लो ने कहा कि सभी माए बहुत खास होती हैं, लेकिन कुछ माए दूसरी माए-ओ से थोड़ी ज्यादा खास होती हैं। मैं ऐसी माए से बाहर निकलकर कुछ करने की कल्पनायां दुंदता रहता हूँ। अपने मेरी बेटौं सहित कई लोगों को प्रेरित किया है, जो अपने मेसलकर और आजीवी पहलु को देखकर मनोचिकित्सक बनने की इच्छा रखते हैं। कोविड -19 ने ऐसी कई बंधनारियों के बारे में पाद दिशाया है, किन पर पहलौ भी खलन दिशायाया चाहिए था। मुझ रूप से सामाजिक स्वास्थ्य और विशेष रूप से किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर। आपकी प्रीवइडल अंधिधुसंगी है। उन्होंने कहा कि वेबसाइट को विकसित करती समय पर लॉन्च किया गया है और मैं कंटाइन पर किसी और के रहने के बारे में नहीं सोच सकता। हम सभी एक विरासत छोड़ने चाहते हैं और अपने अभी शुरूआत की है। मैं इस खास दिन का हिस्सा बनकर बहुत खुश हूँ।



वेबसाइट लॉन्च के मौके पर मौजूद मीनू बुधिया व अन्य।

## मीनू बुधिया ने लॉन्च की अपनी वेबसाइट

**कोलकाता@** पत्रिका. मनोचिकित्सक, उद्यमी, केयरिंग माइंड्स (मानसिक स्वास्थ्य संस्थान), आई कैन फ्लाई (विशेष संस्थान) की संस्थापक निदेशक तथा कैफे आई कैन फ्लाई (दिव्यांगों का सशक्तिकरण) की संस्थापक मीनू बुधिया ने शुक्रवार को वेबसाइट डब्ल्यूडब्ल्यूडब्ल्यू मीनूबुधिया.कॉम लॉन्च की।

मैं ब्रिटिश उप उच्चायुक्त निक लो ने विशिष्ट अतिथि के रूप में कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। अपने दिवंगत पिता ग्लासगो के नायक को लॉन्च समर्पित करते हुए मीनू बुधिया ने कहा कि असम के तिनसुकिया में एक छोटे शहर की लड़की से जो डॉक्टर बनना चाहती थी, से आज मैं यहाँ हूँ। मेरी जिंदगी उतार-चढ़ाव वाली यात्रा रही है। मैं खुशामसीब हूँ कि कई चुनौतियों की तरह मुझे कई आशीर्वाद भी मिले हैं।

पूर्व व उत्तर पूर्व भारत का प्रतिनिधित्व करने वाले कोलकाता

## मीनू बुधिया की वेबसाइट लॉन्च



**कोलकाता.** केयरिंग माइंड्स की संस्थापक निदेशक व पैटन ग्रुप की निदेशक मीनू बुधिया की वेबसाइट - [www.minubudhia.com](http://www.minubudhia.com) को शुक्रवार को लॉन्च किया गया. कोलकाता में ब्रिटिश उप उच्चायुक्त निक लो इस कार्यक्रम में बतौर विशिष्ट अतिथि उपस्थित हुए. श्रीमती बुधिया ने बताया कि उनकी छोटी बेटी प्राची ही उनकी ताकत व प्रेरणा है.

## मीनू बुधिया की यात्रा-एक स्पेशल मां का सामाजिक प्रभाव

■ छपते छपते समाचार सेवा

कोलकाता, 17 जुलाई। विशेष माँ। मनोचिकित्सक। उद्यमी। स्वभावकार। टेडेक्स स्पीकर। मीनू बुधिया के कई रूप हैं लेकिन उनकी यात्रा आसान नहीं रही है। एक लघु पावरहाउस, जिसका संभ्र है इमपॉर्फेक्टली पॉफेक्ट - वह हर जगह पर महिलाओं के लिए प्रेरणास्त्रोत हैं। उनकी चर्चानायकों, बाधाओं आदि को पार करने वाली जर्नल यात्रा को क्रमबद्ध करने और समुदाय तक पहुंचने के लिए 16 जुलाई 2021 को इन्होंने अपनी वेबसाइट [www.minubudhia.com](http://www.minubudhia.com) लॉन्च की। पूर्व व उत्तर पूर्व भारत का प्रतिनिधित्व करने वाले ब्रिटिश उप उच्चायुक्त, कोलकाता, निक लो ने विशिष्ट अतिथि के रूप में कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई।

अपने दिवंगत पिता, ग्लासगो के नायक को लॉन्ग समर्पित करते हुए मीनू बुधिया ने कहा, असम के लिनसुफिया में एक छोटे शहर को लड़कियों से जोड़कर बनना चाहती थीं से आज मैं यहाँ हूँ - मेरी जिंदगी उदार-व्युत्पन्न वाली यात्रा रही है। मैं खुशनुमा हूँ कि कई चुनौतियों को तरह मुझे कई आशीर्वाद भी मिले हैं। मेरे पास एक ठोसक बढ़ाने वाले मेरे प्रति संभव हैं जो मेरी ताकत का संबंध है और मेरे पंख की ताकत है। मेरी दो प्यारी बेटियाँ हैं। प्राची, मेरी छोटी प्यारी, मेरी ताकत और मेरी प्रेरणा हैं।



एबीएचबी, लो आईक्यू और बाइपोलर डिसऑर्डर से ग्रस्त एक विशेष आवश्यकता वाली बच्ची मेरी सामाजिक पहल के पीछे की बजह है जो मेरे साथ उसकी यात्रा को झड़जल है।

निक लो ने कहा कि सभी माँ खास होती हैं, कुछ औरों से ज्यादा खास होती हैं। मैं बाधाओं को पार करने वाली कहानियों के मामले में कुछ खास नहीं और आपकी कहानों परीक्षा से झिलमिलती है। आपने कड़ियों को प्रेरित किया है जिनमें मेरी बेटों भी शामिल है। जो आपसे मिलने और आपके कार्य को देखने के बाद मनोचिकित्सक बनना चाहती है। कोविड -19 ने ऐसी कई बीमारियों पर प्रकाश डाला है जिनपर पहले ध्यान देना चाहिए था। आपकी कुल गुणवत्ता के प्रति प्रतिक्रिया, जो भीतर से आती है, शानदार है। वेबसाइट को सही समय पर लॉन्च किया गया है और मैं अग्रिम

पंक्ति में रहने के लिए किसी के बारे में आपसे बेहतर नहीं सोच सकता। हम सभी एक विरासत छोड़ना चाहते हैं और आपकी अभी शुरूआत हुई है।

मानसिक स्वास्थ्य देखभाल और विशेष जरूरत शिक्षा, के प्रति यह बेहद भावुक है। मीनू केवर्गिफ भाईजस (मानसिक स्वास्थ्य संस्थान), ICanFly (विशेष संस्थान) की संस्थापक निदेशक तथा केके ICanFly (दिव्यांगों का सशक्तिकरण) की संस्थापक हैं। वह पैटन ग्रुप तथा एडलाफ फिनेस एंड स्पा में निदेशक भी हैं। एक बदलाव लाने वाली महिला जिनका विशिष्ट उद्देश्य है। हर दिन वह अपने सामाजिक प्रभाव के प्रयासों में अपनी भूमिका निभाती हैं। अपनी परिकल्पना को क्रियान्वित करने के रास्ते पर वह हर एक कदम चलती हैं जिनमें रणनीति से संचालन-सब शामिल है। वह सबकुछ करती हैं।

## How a special mother is making a social impact Website "www.minubudhia.com" launched

EOI CORRESPONDENT

**KOLKATA, JULY 16/**—/Special Mom, Psychotherapist, Entrepreneur, Columnist, TEDx speaker, all in one. Minu Budhia does many hats today, but her journey has not been an easy one. A petite powerhouse whose mantra is 'Imperfectly Perfect' - she is an inspiration to women everywhere. To chronicle her impressive journey of overcoming stigma, taboo, and roadblocks, and reach out to the community, on 16th July, 2021 she launched her website [www.minubudhia.com](http://www.minubudhia.com). Nick Low, the British Deputy High Commissioner, Kolkata, representing East and North East India, graced the occasion as the guest of honour.

Dedicating the launch to her hero from Glasgow, her late father, Minu said, "From a small-town girl in Tinsukia, Assam who wanted to be a doctor, to where I am today - my life has been a rollercoaster journey. I am lucky that like many challenges, I have received many blessings too. I have a warm, encouraging husband, Sanjay, who is my pillar of strength and the wind beneath my wings. And I have two loving daughters, Prachi, my younger darling, is my strength and my inspiration. A special needs child with ADHD, Low IQ, and Bipolar Disorder - she is the WHY behind my social initiatives, all of which are a tribute to my



journey with her." Mr Low said, "All moms are special, some more special than others. I'm a sucker for redemption stories, and yours is sprinkled with fairy dust. You have inspired so many, including my daughter, who after meeting you and seeing your initiatives, wishes to become a psychiatrist. Covid-19 has shed a light on many diseases that should have gotten attention even earlier, primarily mental health, and especially the mental health of adolescents. Your commitment to total quality, that comes from within, is incredible. The website has been launched at just the right time and I

can't think of anyone better to be at the front line. We all wish to leave a legacy and yours has just begun. I am hugely humbled to have been a part of your day."

Passionate about Mental Healthcare & Special Needs Education, Minu is the Founder-Director of Caring Minds (Institute of Mental Health), ICanFly (Institute for Special Needs), & the Founder of Café ICanFly (Empowering the Specially Abled). She is also Director at Patton Group & AddLife Fitness & Spa. A change-maker and a woman of purpose, every single day she plays a hands-

on role across all her social impact initiatives. Involved in every step of the way to ensure the execution of her vision - from strategy to operations - she does it all.

Over the years, Minu has carved her niche as a mental health thought leader. She writes her mental health column 'Mind Matters', has contributed to many leading English, Hindi, and Bengali publications, and has been invited as a speaker at prestigious & illustrious conferences, panels, television programmes, and radio shows. Minu added another feather to her cap when she penned a 'Death of a Caterpillar' - a short autobiographical essay about her journey as a special needs mom, her battle with depression, and how she found her 'ikigai'. The overwhelming response to it has inspired her to start writing her first memoir. Two of the highlights of the website launch were the fireside chats. The first one was a candid conversation with Nick Low where Minu answered questions on mental health, her challenges, her vision, and her future plans. The second one was a rapid fire round hosted by her elder daughter Freeyam Budhia (Head-New Initiatives, Caring Minds) which revealed to us the Minu behind the scenes and behind the scenes. Scrumptious red velvet cupcakes and delicious bites added a sweet ending to such a special occasion.

### মিনু বুদ্ধিয়ার কী যাত্রা- এক স্পেশাল মাঁ কা সামাজিক প্রভাব



মুম্বাইর লোকসন, ১৭ জুলাই। বিশেষ কী মার্কিনজাতীয়েরা স্পেশাল মোমেন্ট। দুই বছর ধরে মিনু বুদ্ধিয়ার কী যাত্রা। এই যাত্রা শুধুমাত্র মাতা নয় বরঞ্চ সন্তানকে সঠিক পরিচালনা করে নেওয়া। কী মিনু বুদ্ধিয়ার কী যাত্রা শুধুমাত্র মাতা নয় বরঞ্চ সন্তানকে সঠিক পরিচালনা করে নেওয়া। কী মিনু বুদ্ধিয়ার কী যাত্রা শুধুমাত্র মাতা নয় বরঞ্চ সন্তানকে সঠিক পরিচালনা করে নেওয়া। কী মিনু বুদ্ধিয়ার কী যাত্রা শুধুমাত্র মাতা নয় বরঞ্চ সন্তানকে সঠিক পরিচালনা করে নেওয়া।

কী মিনু বুদ্ধিয়ার কী যাত্রা শুধুমাত্র মাতা নয় বরঞ্চ সন্তানকে সঠিক পরিচালনা করে নেওয়া। কী মিনু বুদ্ধিয়ার কী যাত্রা শুধুমাত্র মাতা নয় বরঞ্চ সন্তানকে সঠিক পরিচালনা করে নেওয়া। কী মিনু বুদ্ধিয়ার কী যাত্রা শুধুমাত্র মাতা নয় বরঞ্চ সন্তানকে সঠিক পরিচালনা করে নেওয়া। কী মিনু বুদ্ধিয়ার কী যাত্রা শুধুমাত্র মাতা নয় বরঞ্চ সন্তানকে সঠিক পরিচালনা করে নেওয়া।

মিনু বুদ্ধিয়ার কী যাত্রা শুধুমাত্র মাতা নয় বরঞ্চ সন্তানকে সঠিক পরিচালনা করে নেওয়া। কী মিনু বুদ্ধিয়ার কী যাত্রা শুধুমাত্র মাতা নয় বরঞ্চ সন্তানকে সঠিক পরিচালনা করে নেওয়া। কী মিনু বুদ্ধিয়ার কী যাত্রা শুধুমাত্র মাতা নয় বরঞ্চ সন্তানকে সঠিক পরিচালনা করে নেওয়া। কী মিনু বুদ্ধিয়ার কী যাত্রা শুধুমাত্র মাতা নয় বরঞ্চ সন্তানকে সঠিক পরিচালনা করে নেওয়া।

কী মিনু বুদ্ধিয়ার কী যাত্রা শুধুমাত্র মাতা নয় বরঞ্চ সন্তানকে সঠিক পরিচালনা করে নেওয়া। কী মিনু বুদ্ধিয়ার কী যাত্রা শুধুমাত্র মাতা নয় বরঞ্চ সন্তানকে সঠিক পরিচালনা করে নেওয়া। কী মিনু বুদ্ধিয়ার কী যাত্রা শুধুমাত্র মাতা নয় বরঞ্চ সন্তানকে সঠিক পরিচালনা করে নেওয়া। কী মিনু বুদ্ধিয়ার কী যাত্রা শুধুমাত্র মাতা নয় বরঞ্চ সন্তানকে সঠিক পরিচালনা করে নেওয়া।

কী মিনু বুদ্ধিয়ার কী যাত্রা শুধুমাত্র মাতা নয় বরঞ্চ সন্তানকে সঠিক পরিচালনা করে নেওয়া। কী মিনু বুদ্ধিয়ার কী যাত্রা শুধুমাত্র মাতা নয় বরঞ্চ সন্তানকে সঠিক পরিচালনা করে নেওয়া। কী মিনু বুদ্ধিয়ার কী যাত্রা শুধুমাত্র মাতা নয় বরঞ্চ সন্তানকে সঠিক পরিচালনা করে নেওয়া। কী মিনু বুদ্ধিয়ার কী যাত্রা শুধুমাত্র মাতা নয় বরঞ্চ সন্তানকে সঠিক পরিচালনা করে নেওয়া।

কী মিনু বুদ্ধিয়ার কী যাত্রা শুধুমাত্র মাতা নয় বরঞ্চ সন্তানকে সঠিক পরিচালনা করে নেওয়া। কী মিনু বুদ্ধিয়ার কী যাত্রা শুধুমাত্র মাতা নয় বরঞ্চ সন্তানকে সঠিক পরিচালনা করে নেওয়া। কী মিনু বুদ্ধিয়ার কী যাত্রা শুধুমাত্র মাতা নয় বরঞ্চ সন্তানকে সঠিক পরিচালনা করে নেওয়া। কী মিনু বুদ্ধিয়ার কী যাত্রা শুধুমাত্র মাতা নয় বরঞ্চ সন্তানকে সঠিক পরিচালনা করে নেওয়া।



সংস্কৃত পরিচালনা ১১ জুলাই, ২০২৩  
Online-July 11, 2023  
Arshi Lipi Page 3



৩। কলকাতার মুখ

## ওয়েবসাইট উদ্বোধন করলেন সাইকোথেরাপিস্ট মিনু বুদ্ধিয়া



স্টাফ রিপোর্টার : সাইকোথেরাপিস্ট, শিম্ভোদ্যোগী, কলকাতার মিনু বুদ্ধিয়া তার কার্যের জন্য প্রশংসিত হন। কিন্তু তার সাংসারিক ব্যাপার সজ্ঞ ছিল না। তিনি মল্লিকার কাছে এক উদ্দেশ্য সৃষ্টি করেছেন। সমস্ত রকম সামাজিক ধারণাগুলোকে ধরে রেখে তিনি আজ সফল হয়েছে। ১৬ জুলাই তিনি তার ওয়েবসাইট

উদ্বোধন করলেন। ওয়েবসাইট হল www.minubuddhia.com। কলকাতার ডিটিস ডেপুটি হাইকমিশনার নিক শো এই অনুষ্ঠানে মন্থ্য অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন। তিনি তিনসূয়ার একটি ফোট শহরের মে ছিলেন। মিনু বুদ্ধিয়া জানান, আমার স্বামি ছিল চিকিৎসক হওয়ার। কিন্তু বর্তমানে আমার

জীবন এক অন্য মাত্রায় পৌঁছে গিয়েছে। আমি খুবই সোজাভাবেই আমি চ্যালেঞ্জ গ্রহণ করতে সক্ষম হয়েছি। এর জন্য আমি অনেকের কাছ থেকে আশির্বাদও পেয়েছি। আমার স্বামী সন্তান আমাকে উদ্ভূত করেছে। তিনি আমার শক্তির উৎস। আমার মতি মেয়েও হয়েছে। স্বামীর মেয়ের নাম প্রাণী। সে আমার শক্তি। আমায় সব সময় প্রেরণা

দেয়। এডিএটিভি, কম আইকিউ মেসেজ শিখার সময় থেকে তাদেরকে আমি আমার এই যাত্রাপথকে উৎসর্গ করছি। কলকাতার ডিটিস ডেপুটি হাই কমিশনার নিক শো বলেন, সব বা সেরা। অনেকে আশা করে মনে পড়েছে থেকে-ও সেরা। আমি মিনু বুদ্ধিয়ার জীবনকাহিনি শুনে স্তম্ভিত ও বাকবদ্ধ হয়ে উদ্ভূত। আপনাকে মেয়েকে একেই উদ্ভূত করে। তার মধ্যে আমার মেয়েও রয়েছে। সে আপনার সঙ্গে দেখা করে আপনার ব্যক্তিকর্মের সাক্ষী থেকেছে। সেও অব্যাহত মনোভাৱে বিশেষ হতে চায়। করোনা বিভিন্ন রোগের উপর আলো ফেলছে। তাই সকলে সেই রোগে লক্ষ্য নিয়েও চিন্তাভাবনা করছে। মানসিক স্বাস্থ্যের উপর স্বাস্থ্যের নবরঙ্গার দেখাও উচিত ছিল।

কিন্তু কোনও এক অজান্তে করেণ তা সেও হয়নি। বর্তমানে কোভিড পরিস্থিতি কারণে সকলে মানসিক স্বাস্থ্যের উপরেও লক্ষ্য নিয়েছে। আপনার দায়বদ্ধতা এবং প্রতিক্রিয়া প্রশংসার মেয়াদ। সঠিক হয়েছে ওয়েবসাইট চালু করার সময়ে। আবার আ অপার লেগনসিকে ধন্যবাদ জানাচ্ছি। আমি এই দিনে উপস্থিত থাকার জন্য পবিত্র অর্জব করছি।

# THE TIMES OF INDIA

## Early detection key to address mental illness, delay may prove fatal: Experts

Prithvijit Mitra  
& Tanushree Das | 11A

**Kolkata:** Signs of mental illness are often ignored or taken lightly, which aggravate the condition of patients who can recover sufficiently with timely assistance, said experts on World Mental Health Day on Monday. Those with mental issues should be screened, counselled and provided treatment as early as possible to prevent suicidal tendencies. Family members should take the first step and offer help rather than overlooking the signs of distress, they pointed out.

### WORLD MENTAL HEALTH DAY

The theme of Mental Health Day this year is making mental health and well-being for all a global priority.

Signs of mental illness are ignored due to lack of awareness about it, the knowledge that it can be treated and the stigma attached to it, said consultant psychiatrist J Ram. "While a lot more now acknowledge and recognize mental illness as a disease, there's still a tendency to ignore it. This can have multiple consequences on the

### 'THERE IS A TENDENCY TO IGNORE IT'

#### Warning signs

- ▶ Previous suicide attempt
- ▶ Mental disorders
- ▶ Harmful use of alcohol and other substances
- ▶ Job or financial loss
- ▶ Chronic pain and illness
- ▶ Family history of suicide
- ▶ Genetic and biological factors



While many recognize mental illness as a disease, there's still a tendency to ignore it. This can have multiple consequences

**J Ram** | CONSULTANT  
PSYCHIATRIST

You don't need to have a serious mental health issue to seek help. Once you have the symptoms, it's good to seek help immediately

**Minu Budhia** | CARING MINDS FOUNDER

individual, the family and the nation as a whole. Aggravation could not only jeopardize the life of the patient, it can derail the family as a whole. Just as any other illness has a cost impact in terms of earnings and contribution to the economy, mental illness, too, has it," said Ram.

Early signs are not difficult to recognize but measures are taken late, according to psychotherapist Minu Budhia, founder of Caring Minds. "If you are not able to contribute to your personal, social,

professional and family life, you need help. Not being able to handle the stress of daily life, feeling sad or low very frequently or having extreme mood swings are the first signs of mental illness," said Budhia.

She added that it was not easy to push oneself out of this without help. "You don't need to have a serious mental health issue to seek help. Once you have these symptoms, it's good to seek expert help immediately," she said.

Most mental illnesses are re-

cognized after the patient has developed suicidal tendencies, said president of Indian Psychiatric Society Gautam Saha. Studies show that more than half of those who choose to end their lives visit a physician within a month of their suicide, which stresses the need for recognition of the signs of extreme distress or despair among these people.

"Around 40%-60% of those committing suicide visit a general physician shortly before ending their lives. In most cases, these doctors fail to recognize that they are in extreme distress. So, we need trained people to identify these potentially suicidal section and initiate measures," said Saha.

Ram pointed out that busy urban life was leading to a disconnect and isolation that often encouraged suicidal tendencies. "A large number of youngsters, for instance, are under tremendous pressure to perform. Unfortunately, it is the parents who are often responsible for this. What they don't realize is that education has nothing to do with doing well in exams. But that is exactly what students are expected to do. And those who fail to live up to parents' expectations have to go through stress," said Ram.

On World Mental Health Day, Caring Minds' founder Mimra Budhia talks about the importance of mental healthcare

### OUR CORRESPONDENT

Mental health, in a nutshell, is our state of mind. It comprises our emotional, psychological and social well-being and affects how we think, feel, react and live life. Just because our mental health is invisible doesn't mean it doesn't exist. In today's day and age, our focus needs to be on health 360, where we

## Time to glamourise talks about mental health

take care of our physical and mental healthcare, as we can only be truly healthy when the mind and the body are in good condition.

On World Mental Health Day, Mimra Budhia, psychotherapist and founder of 'Caring Minds' (Institute of Mental Health), who herself has successfully battled depression, said, "Mental health must be a part of our everyday conversations - at our breakfast tables, in our conference and living rooms - till talking about it becomes ordinary. We not only need to destigmatisate it, but rather glamourise it by making it the talk of the town in a positive manner. Mentioning a session with your counsellor/therapist should feel no more scandalous or hush-hush than mentioning a hair

salon appointment. Its high time we opened our hearts, homes and offices to start a conversation about our minds. Because you matter. Your mental health matters."

Just like the body can hurt from physical injuries, the mind can hurt from emotional trauma. Just like the body can be exhausted from overwork, the mind can also get exhausted from overthinking. Just like our body needs rest, so does our mind. And just like people go to the doctor for physical health-related issues, they need to go to a psychiatrist when they are struggling with their emotional or mental health. But people don't.

If people are okay to share physical ailments with friends and family, why is it all 'hush-hush' when it

The psychotherapist has successfully battled depression

comes to mental health? It's because of the cloud of guilt, shame and fear surrounding mental healthcare that has persisted over generations. This is what makes outreach and awareness about mental health so important. People need to break the stigma of 'Log kya kabehse? (What will people say?)'

Especially in 2022, in a post-pandemic world, one shouldn't feel any shame in asking for help. It's the brav-

est action one can take to improve their life.

Labelling people with mental health issues as 'yugal' or brushing the issue under the carpet because we don't want to admit it is no longer an option. As caring family and friends, people must get their loved ones and themselves the help they need.

Accepting ourselves as we are and being okay with it is the key to living a healthy life and sometimes, we need help and guidance to do this. Psychological counselling is when an unbiased, trained mental health professional, using psychological tests and therapies, helps us deal with personal and psychological problems. However, it isn't instant 'Maggi'. It takes at least six to eight sessions to

start seeing the changes and the person in therapy must be committed to making a change in their life. Both patience and resilience are essential.

According to Mimra, it's also a misconception that one must be suffering from severe mental health issues to get therapy. Therapy is for anyone at any stage of their life. While those with clinical issues such as depression, anxiety, OCD, dementia and Alzheimer's require counselling, one can even go to a counsellor to deal with stress, grief, menopause, loneliness, anger, low self-esteem or even vent in a safe space.

"During my travels to find Prachi (my younger daughter, a special-needs child with ADHD, low IQ and bipolar disorder) the best treatment

and education, I was running from pillar to post, city and country. It dawned upon me that there was no single centre that addressed all issues related to the mind. I realised that the need of the hour was an institute of mental health that would provide easily accessible, affordable, A-Z mental healthcare under one roof. This dream gave birth to 'Caring Minds', said Mimra Budhia.

'Caring Minds' is a super-specialty institute of mental health established in 2013 under the leadership of Mimra Budhia. It's a one-stop solution for all issues related to psychological health.





आज का 11 पृष्ठ

दिल्ली

एड्रेस: 201 मीरबाबा रोड, दिल्ली-110015

कलेक्टरों के लिए आया की विपणन बना कथित यादव

## मानसिक स्वास्थ्य पर खुलकर करें बात, झिझकें नहीं

कोलकाता, 14 अक्टूबर (बी.के.एस.) कोलकाता के जमाने के एक प्रमुख पत्रकारों में से एक हैं। उन्होंने अपने पत्रकारिता के दौरान अनेक चुनौतियाँ सामना की हैं, जिनमें से एक है मानसिक स्वास्थ्य। उन्होंने बताया कि पत्रकारिता के दौरान मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देना आवश्यक है। उन्होंने कहा कि पत्रकारों को अपने काम से जुड़े हुए तनाव को नियंत्रित रखना चाहिए। उन्होंने कहा कि पत्रकारों को अपने काम से जुड़े हुए तनाव को नियंत्रित रखना चाहिए। उन्होंने कहा कि पत्रकारों को अपने काम से जुड़े हुए तनाव को नियंत्रित रखना चाहिए।



श्री. सुनील

कोलकाता के प्रमुख पत्रकारों में से एक हैं। उन्होंने अपने पत्रकारिता के दौरान अनेक चुनौतियाँ सामना की हैं, जिनमें से एक है मानसिक स्वास्थ्य। उन्होंने बताया कि पत्रकारों को अपने काम से जुड़े हुए तनाव को नियंत्रित रखना चाहिए। उन्होंने कहा कि पत्रकारों को अपने काम से जुड़े हुए तनाव को नियंत्रित रखना चाहिए। उन्होंने कहा कि पत्रकारों को अपने काम से जुड़े हुए तनाव को नियंत्रित रखना चाहिए।

कोलकाता के प्रमुख पत्रकारों में से एक हैं। उन्होंने अपने पत्रकारिता के दौरान अनेक चुनौतियाँ सामना की हैं, जिनमें से एक है मानसिक स्वास्थ्य। उन्होंने बताया कि पत्रकारों को अपने काम से जुड़े हुए तनाव को नियंत्रित रखना चाहिए। उन्होंने कहा कि पत्रकारों को अपने काम से जुड़े हुए तनाव को नियंत्रित रखना चाहिए। उन्होंने कहा कि पत्रकारों को अपने काम से जुड़े हुए तनाव को नियंत्रित रखना चाहिए।

कोलकाता के प्रमुख पत्रकारों में से एक हैं। उन्होंने अपने पत्रकारिता के दौरान अनेक चुनौतियाँ सामना की हैं, जिनमें से एक है मानसिक स्वास्थ्य। उन्होंने बताया कि पत्रकारों को अपने काम से जुड़े हुए तनाव को नियंत्रित रखना चाहिए। उन्होंने कहा कि पत्रकारों को अपने काम से जुड़े हुए तनाव को नियंत्रित रखना चाहिए। उन्होंने कहा कि पत्रकारों को अपने काम से जुड़े हुए तनाव को नियंत्रित रखना चाहिए।



## মনের কথা শোনো

## মানসিক স্বাস্থ্যের পরিচর্যায় কেয়ারিং মাইন্ডস

বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবসে কেয়ারিং মাইন্ডস (ইনসিটিউট অফ মেটাল হেল্থ) এর প্রতিষ্ঠাতা তথা সাইকোথেরাপিস্ট মিনু বুধিয়া জানিয়েছেন, ‘আমি নিজে সফলভাবে ডিপ্রেশন কাটিয়ে উঠেছি। এই বিষয়টাকে আচ্ছুৎ বা চর্চার বিষয় নয় এমন মনে করা চমকে না। বরং খোলা মনে মানসিক রোগের বিষয়টা সবার সঙ্গে আলোচনা করা দরকার। কারণ আপনার মানসিক সুস্থতা গুরুত্বের দাবি রাখে।’ এখানে উল্লেখ করা যেতে পারে, মিনু বুধিয়ার গড়ে তোলার কেয়ারিং মাইন্ডস হল এমনই এক সংস্থা, যেখানে এক ছাত্রের তলায় সব ধরনের মানসিক চিকিৎসার সুব্যবস্থা রয়েছে। নয় বছরের বেশি সময় ধরে এই সংস্থা প্রায় ২৫ লক্ষ মানুষের জীবনে সদর্পক পরিবর্তন আনতে সমর্থ হয়েছে এদের বিভিন্ন কর্মকাণ্ডের মাধ্যমে। সংস্থার গুরুত্বপূর্ণ কয়েকটি বৈশিষ্ট্য হল ১৬ লক্ষেরও বেশি ক্রিনিক্যাল সেশন, ৮ হাজারের বেশি ট্রেনিং সেশন, ৬৬-র বেশি ধরনের পরিষেবার সন্ধান, ২৭টিরও বেশি গ্যারান্টিড কোর্সের প্রকারভেদ, ৮৭-র বেশি অস্ট্রেলিয়ার এবং ৩৫ এর বেশি মেটাল হেল্থ পেশাদারের সূচার পরিষেবা। এখানকার আ্যাকাডেমিক উইংয়ে রয়েছে বিভিন্ন ধরনের দীর্ঘ ও স্ক্রামোয়ালি কোর্স বা কর্মশালা। যেমন- যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয় স্বীকৃত ১ বছরের পিডি ডিপ্লোমা ইন সাইকোলজিক্যাল কাউন্সেলিং এবং সাইকোথেরাপির ওপর ৬ মাসের সার্টিফিকেট কোর্স। স্ক্রামোয়ালি গ্যারান্টিড বিভিন্ন ধরনের কোর্স রয়েছে যার মধ্যে উল্লেখ্য অটিজম, বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুদের পরিচর্যা, ব্যক্তদের পরিচর্যা ইত্যাদি। কেয়ারিং মাইন্ডস সম্পর্কে আরও জানতে দেখতে পারেন এই ওয়েবসাইট [www.caringminds.co.in](http://www.caringminds.co.in) অথবা কথা বলতে পারেন এই নম্বরে: ৯৮৩৬৪০৩৬৬।

কেয়ারিং মাইন্ডসের কর্ণধার মিনু বুধিয়া জানান, এ রাজ্যে তথা এদেশে মনের যত্নে অনেকেই আগ্রহী নন। মনোকষ্ট চেপে রেখে আরও রোগ বাড়ায়। কারণ সাথে মন খুলে মনের কথা বলতে না পারা কিন্তু মারাত্মক। ভাল থাকতে গেলে শরীরের পাশাপাশি মনও ভাল রাখা খুব দরকার। ‘লোককে কী বলবে’-এই ভেবে মনোরোগ পুষে রাখা মারাত্মক। মনের অবস্থা বাইরে থেকে দেখা যায় না বলে অবহেলা একদম নয়। ভাল থাকতে গেলে মনের যত্ন নিম্ন। বর্তমানে উদ্বেগ, ডিপ্রেশন, অবসেসিভ কম্পালসিভ ডিজঅর্ডার, ডিমেনশিয়া, অ্যালঝাইমার্স ইত্যাদি মানসিক বাধিতে আক্রান্তের সংখ্যা দিনে দিনে বাড়ছে। তাই গুরুত্বই সাবধান হোন।

আসলে শরীরের মতোই আমাদের মন। শরীরের আঘাত লাগলে যেমন ব্যথা লাগে, বেশি চাপ পড়লে যেমন কষ্ট হয়, তেমনি আমাদের মনও। বেশি চিন্তা, বেশি চাপ নেওয়া কিংবা মানসিক আঘাত সবেতেই মন খারাপ হয়, মনের অসুখও হয়। তাই শরীর খারাপে ডাক্তারবাবুর কাছে যাওয়ার মতোই মনখারাপও তীব্র হলে ডাক্তারের শরণাপন্ন হতে হবে। গতকাল ওয়ার্ল্ড মেটাল হেল্থ ডে-তে এ শহরের অন্যতম সাইকোথেরাপিস্ট তথা

# छपते छपते

12 अक्टूबर • राष्ट्रीय • 15 अक्टूबर • राष्ट्रीय • 16 अक्टूबर • राष्ट्रीय • 17 अक्टूबर • राष्ट्रीय • 18 अक्टूबर • राष्ट्रीय • 19 अक्टूबर • राष्ट्रीय • 20 अक्टूबर • राष्ट्रीय • 21 अक्टूबर • राष्ट्रीय • 22 अक्टूबर • राष्ट्रीय • 23 अक्टूबर • राष्ट्रीय • 24 अक्टूबर • राष्ट्रीय • 25 अक्टूबर • राष्ट्रीय • 26 अक्टूबर • राष्ट्रीय • 27 अक्टूबर • राष्ट्रीय • 28 अक्टूबर • राष्ट्रीय • 29 अक्टूबर • राष्ट्रीय • 30 अक्टूबर • राष्ट्रीय • 31 अक्टूबर • राष्ट्रीय

## छपते छपते मोह-विवाह

विवाह  
पत्र, 4 अक्टूबर 2022

### मानसिक स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर विशेष लेख मानसिक स्वास्थ्य पर खुलकर करें बात, झिझकें नहीं

#### ■ मीनू बुधिया

**मा**नसिक स्वास्थ्य को हमारी जिन्दगी की सबसे बड़ा उपहार मानना चाहिए, जहाँ तक कि हमारे जीवन में आता है, जहाँ तक कि हमारे जीवन में आता है, जहाँ तक कि हमारे जीवन में आता है...

जहाँ तक कि हमारे जीवन में आता है, जहाँ तक कि हमारे जीवन में आता है, जहाँ तक कि हमारे जीवन में आता है...



जहाँ तक कि हमारे जीवन में आता है, जहाँ तक कि हमारे जीवन में आता है, जहाँ तक कि हमारे जीवन में आता है...

जहाँ तक कि हमारे जीवन में आता है, जहाँ तक कि हमारे जीवन में आता है, जहाँ तक कि हमारे जीवन में आता है...

जहाँ तक कि हमारे जीवन में आता है, जहाँ तक कि हमारे जीवन में आता है, जहाँ तक कि हमारे जीवन में आता है...

# समाशा

## शारीरिक स्वास्थ्य के साथ हर इंसान का मानसिक स्वास्थ्य मायने रखता है : मीनू बुधिया

### लोग क्या कहेंगे वाली सोच से बाहर निकलने का समय आ गया है



**वैद्यकीय, मनोचिकित्सक और केमिस्ट गार्गुल** (मनसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ), उदयपुर, केरल  
मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल और प्रत्यापन ध्यान रखना चाहिए। बुनियाद में क्या कि अगर हम शारीरिक बीमारियों के बारे में जाने देना और चिकित्सा के साथ हाता करके दे तो शारीरिक स्वास्थ्य नहीं बनते है, तो मानसिक स्वास्थ्य की बात करने समय पर हम 'सुख-दुःख' बचते है। शारीरिक स्वास्थ्य की देखभाल से एक एक अलग-अलग, हमें और एक के बाहर जाने देते है जो शरीर को बचते है। जो लोग के कि मानसिक स्वास्थ्य में बचते है तो लोग के कि मानसिक स्वास्थ्य में बचते है। जो लोग के कि मानसिक स्वास्थ्य में बचते है तो लोग के कि मानसिक स्वास्थ्य में बचते है...

मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल और प्रत्यापन ध्यान रखना चाहिए। बुनियाद में क्या कि अगर हम शारीरिक बीमारियों के बारे में जाने देना और चिकित्सा के साथ हाता करके दे तो शारीरिक स्वास्थ्य नहीं बनते है, तो मानसिक स्वास्थ्य की बात करने समय पर हम 'सुख-दुःख' बचते है। शारीरिक स्वास्थ्य की देखभाल से एक एक अलग-अलग, हमें और एक के बाहर जाने देते है जो शरीर को बचते है। जो लोग के कि मानसिक स्वास्थ्य में बचते है तो लोग के कि मानसिक स्वास्थ्य में बचते है...



● लेखक: वैद्यकीय मनोचिकित्सक एवं केमिस्ट गार्गुल (उदयपुर, केरल)