

LOVYOUZINDAGI

A fest of happiness and MENTAL HEALTH

'The biggest challenge to mental health awareness was and is stigma,' says psychotherapist Minu Budhia

OUR CORRESPONDENT

Psychotherapist Minu Budhia is a woman on a mission. A rather ambitious and much-needed one, she wants to normalise the conversation about mental health. She wants it to be popular and fashionable.

"Just like when we meet for lunch, brunch, tea or any social occasion and have conversations about our health and looks, 'Wow, you look great. Please share your dermatologist's number' or 'It's so amazing your health issue is resolved. Please share your specialist doctor's number'. We should be able to discuss our mental and emotional needs. I want people to be able to say, 'It's so good to hear you are doing better. I've been going through something too. Will you please share your counsellor's information with me?' And I know that day is already here," she said.

Minu's mental health institute, 'Caring Minds', has completed a decade of dedication in the field of mental healthcare. As part of this milestone celebration, she introduced a new project: 'LovvYouZindagi', a fest on happiness and mental health for the youth of our country. The contest's last date of submission is August 14, 2023. All participants should register and upload



their entries through the registration form at <https://caringminds.co.in/project-lovv-you-zindagi/>. Participants must submit the registration form by providing their name, age, school, section or organisation, designation, email ID and phone number. They must upload their entries on the registration form itself. The contest includes a plethora of events like taglines, photography, radio jingle and ad contests, short essays on mental health and much more.

"The biggest challenge to mental health awareness was and is stigma. To solve this issue, I created 'LovvYouZindagi'. I fear the next great epidemic will be that of mental health issues in our

youth. There are so many young adults hurting and suffering in silence, with many suicides happening every day. They are unable to share even with their friends because they feel they will be ostracised, bullied or left with no friends. It's sad to see stigma affect even the youngest of our generations," she said.

She added, "Project 'LovvYouZindagi' is my newest initiative to reach out to the youth of our country. We brainstormed a lot about how to connect with young minds and help them. I have envisioned this project as

a happiness fest that reaches out to the age group between 15 and 30 years, a time of exuberance, upheaval, challenges and constant change that plays a vital role in overall emotional well-being. Mental health awareness is a vital issue that affects people of all ages, especially teens and young adults. We aim to get as many young people talking about mental health as possible, even if it is indirectly."

"The project will help the youth because, by participating in our contests, youngsters will indirectly gain a lot of psychological and emotional awareness. This project is about creativity first and mental health second. Through showcasing their creativity, they will learn more about mental health issues and disorders, emotional well-being and the stigma that stops people from getting the help they need. It'll help them gain a new understanding and perspective that

The contest includes a plethora of events like taglines, photography, radio jingle and ad contests, short essays on mental health and much more

will create a light of knowledge to break through the darkness spread by taboos, stigma, stereotypes and fear. Students will not only have a chance to showcase their creativity, but also raise awareness about mental health issues that affect them and their peers every day. Through the magic of art, music and words, the students' creations have the potential to reach countless individuals and ignite change," Minu shared further.

Budhia also said, "Additionally, project 'LovvYouZindagi' is also a stage for talented creative professionals to give their imagination wings and gain recognition. There are so many highly talented youths who get lost in

the crowd because they don't get a chance to display their skills. For people in the creative field, it can cause a lot of emotional distress when their work isn't recognised or the value it should get, both in terms of awards and pay. This contest will give young freelancers and working professionals a chance to show off their creativity on a large platform. Also, it'll be judged by celebrity judges, giving them a chance to get discovered by other creatives in their field."

When asked about what thoughts push her to keep moving forward with such innovative ideas, she replied, "I'm a woman on a mission. I believe mental health awareness is my calling, ikigai and purpose. I talk openly because I want others to open up. I'm here not to gain name, fame or sympathy, but to create a world where mental and physical health are treated the same way by all. None of us should hesitate even once before sharing that we are facing some emotional or mental health issue."

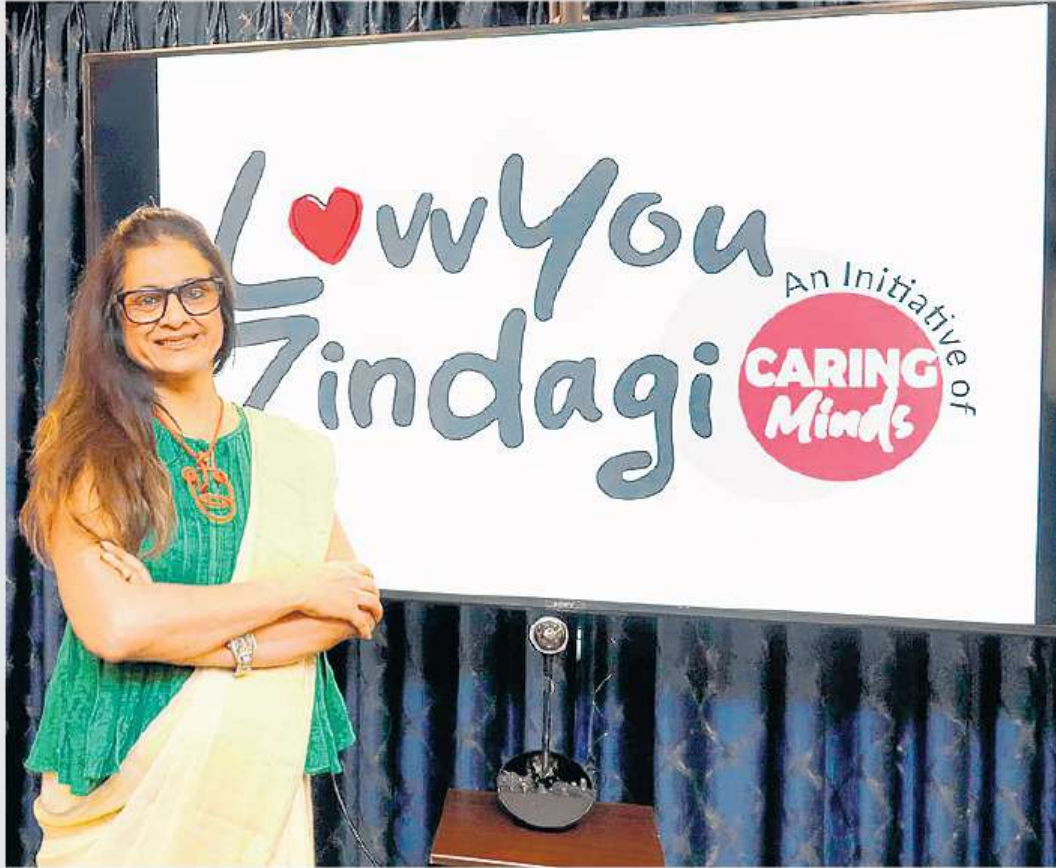
Speaking further about the project, Minu shared, "We have created two groups: classes nine to 12 and young professionals between the age of 18-30. It's a good age group to start with."

"The first round will be judged in-house and then the final round selections will be done by celebrity judges. The grand finale will be held near World Mental Health Awareness Day, October 15, just before Durga Puja. It will be a gala event to remember, an important recognition for all the talented youth who just need a platform to showcase their creativity," she said.

Having expectations from this fest, Minu concluded by saying: "I envision it as an annual event of 'Caring Minds'. Even if I'm not there, it should keep engaging young minds year after year."



লাভ ইউ জিন্দেগি



মানসিক সমস্যা নিয়ে সচেতনতা বাড়াতে এক অনবদ্য পদক্ষেপ নিলেন কেয়ারিং মাইন্ডসের প্রতিষ্ঠাতা, সাইকোথেরাপিস্ট মিনু বুধিয়া। হতে চলেছে একটি প্রতিযোগিতামূলক অনুষ্ঠান। যার নাম 'লাভ ইউ জিন্দেগি'। তরুণ প্রজন্মের মানসিক স্বাস্থ্য ভাল রাখতেই এই উদ্যোগ। বিস্তারিত জানুন,

<https://caringminds.co.in/project-lovv-you-zindagi/>

তাজকাল

কলকাতা ১৩ শ্রাবণ ১৪৩০ রবিবার ৩০ জুলাই ২০২৩ শহর সংস্করণ*

রাজ্য | দেশ

তাজকাল ১০
কলকাতা রবিবার ৩০ জুলাই ২০২৩

কেয়ারিং মাইন্ডসের লাভইউজিন্দেগি প্রতিযোগিতা



নামী সাইকোথেরাপিস্ট মিনু বুদ্ধিয়া প্রতিষ্ঠিত মানসিক স্বাস্থ্য ইউনিট 'কেয়ারিং মাইন্ডস'-এর দশ বছর পূর্তি উপলক্ষে 'লাভইউজিন্দেগি' শীর্ষক একটি প্রতিযোগিতা শুরু হচ্ছে। এই প্রতিযোগিতায় থাকছে ট্যাগলাইন লেখা, মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর সংক্ষিপ্ত রচনা, আলোকচিত্র প্রতিযোগিতা, মানসিক স্বাস্থ্য সচেতনতা পোস্টার, মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর মাইক্রো-ডকুমেন্টারি তৈরি, রেডিও জিন্দল/ বিজ্ঞাপন প্রতিযোগিতার মতো নানা বিভাগ। ১৪ থেকে ১৮ বছর বয়সী ও নবম থেকে দ্বাদশ শ্রেণির পড়ুয়াদের জন্য থাকছে প্রথম বিভাগ এবং দ্বিতীয় বিভাগে থাকছেন তরুণ পেশাদাররা যাঁদের বয়স ১৪ থেকে ৩০ বছরের মধ্যে। দ্বিতীয় বিভাগে গ্রাফিক ডিজাইনার, ভিডিওগ্রাফার, লেখক, আলোকচিত্রী, কম্পোজার, গায়ক ও সৃষ্টিশীল পেশাদারেরা আবেদন করতে পারছেন।

<https://caringminds.co.in/project-lovv-you-zindagi> লিঙ্কে গিয়ে নাম রেজিস্টার করতে হবে। রেজিস্ট্রেশনের শেষ তারিখ ১৪ আগস্ট। দরকারে ৭৯৮০৬১৬৬৫৩ নম্বরেও কথা বলা যেতে পারে।

১৫ অক্টোবর মানসিক স্বাস্থ্য সচেতনতা দিবসের আশেপাশে বিজয়ীদের নাম ঘোষণা করা হবে।



৩৬৫দিন। মানসিক স্বাস্থ্য ইউনিট কেয়ারিং মাইন্ডস এর এক বছর পূর্তির উদযাপনে লাভ ইউ জিন্দেগি নামে একটি নতুন প্রকল্প আনলেন মিনু বুধিয়া। প্রতিযোগিতা শুরু হয়েছে গত ১৫ জুলাই থেকে। চলবে ১৪ আগস্ট পর্যন্ত। মূলত দেশের তরুণদের মানসিক স্বাস্থ্যের কথা মাথায় রেখেই লাভ ইউ জিন্দেগি নামে এই প্রতিযোগিতার আয়োজন করেছেন সাইকো থেরাপিস্ট মিনু বুধিয়া। ১৪ বছর থেকে ৩০ বছর পর্যন্ত পড়ুয়া সহ তরুণরা এই প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করতে পারবেন।

মীনু বুধিয়ার মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক প্রোজেক্ট 'লাভ ইউ জিন্দেগী'



নিজস্ব প্রতিবেদন : সাইকোথেরাপিস্ট মীনু বুধিয়া তরুণ প্রজন্মের মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক একটি প্রোজেক্টের আয়োজন করলেন, যার নাম 'লাভ ইউ জিন্দেগী'। এ প্রসঙ্গে মীনু বুধিয়া বলেন, আমাদের দেশের তরুণদের কাছে পৌঁছানোর জন্য আমার নতুন উদ্যোগ। লাভ ইউ জিন্দেগী প্রকল্পের মাধ্যমে একটি আনন্দ উৎসব হিসেবে

কল্পনা করেছি যা ১৫-৩০ বছর বয়সের মধ্যে একটি উচ্ছ্বাস, উত্থান, চ্যালেঞ্জ যা সামগ্রিক মানসিক সুস্থতার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। আমাদের লক্ষ্য হল, এখনকার তরুণ-তরুণীদের মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে কথা বলানো। প্রোজেক্ট লাভ ইউ জিন্দেগীতে অংশগ্রহণের মাধ্যমে তরুণ প্রজন্ম পরোক্ষভাবে আবেগ ও মানসিক সচেতনতা অর্জন করবে।

যুগশাস্ত্র

বর্ষ: ৯ সংখ্যা: ১৪০
কলকাতা গুরুবার
২৮ জুলাই ২০২৪
১১ শ্রাবণ ১৪৪৫
৪ টপক

কলকাতা, বর্ধমান, শিলিগুড়ি, শিলচর ও গুয়াহাটি থেকে একযোগে প্রকাশিত

২

জানা অজানা

দুপশ্ব, কলকাতা, ৪ জুন, ২৪ জুলাই, ২০২৪

মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে অক্লান্তভাবে কাজ করে চলেছেন মিনু বুধিয়া

কলকাতা: সাইকোথেরাপিস্ট মিনু বুধিয়ার মুকুটে অনেকগুলো পালক। তিনি একজন কাউন্সেলর, কলামনিষ্ট, লেখক এবং বক্তা। এছাড়া ‘কেয়ারিং মাইন্ডস’ (ইনস্টিটিউট অফ মেন্টাল হেলথ), ইনস্টিটিউট অফ স্পেশাল নিডস- এর মতো প্রতিষ্ঠানের প্রাণপুরুষও তিনি। মিনুদেবীর মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট ‘কেয়ারিং মাইন্ডস’, মানসিক স্বাস্থ্যসেবার ক্ষেত্রে এক দশক পূর্ণ করেছে। এই সাফল্যের উদযাপনে তিনি একটি নতুন প্রকল্প প্রবর্তন করেছেন **LoveYou Zindagi** শীর্ষকে। এটি আসলে আমাদের দেশের তরুণদের মানসিক স্বাস্থ্যের সুস্থতার একটি উৎসব। এই উপলক্ষে গত ১৫ জুলাই থেকে একটি প্রতিযোগিতার আয়োজন করেছেন তিনি। এই প্রতিযোগিতার মধ্যে রয়েছে ১) ট্যাগলাইন প্রতিযোগিতা, ২) মানসিক স্বাস্থ্যের উপর সংক্ষিপ্ত রচনা, ৩) আলোকচিত্র প্রতিযোগিতা, ৪) মানসিক স্বাস্থ্য সচেতনতা পোস্টার, ৫) মানসিক স্বাস্থ্যের উপর একটি মাইক্রো-



ডকুমেন্টারি তৈরির প্রতিযোগিতা, ৬) রেডিও জিঙ্গল/বিজ্ঞাপন তৈরির প্রতিযোগিতা। মানসিক স্বাস্থ্য সচেতনতার বিষয়টিকে সবচেয়ে বড় চ্যালেঞ্জ মনে করেন মিনু বুধিয়া। তাঁর কথায়, ‘আমি আশঙ্কা করি, পরবর্তী মহামারিটি হবে আমাদের যুব সমাজের মানসিক স্বাস্থ্যের সমস্যা। বহু তরুণ নীরবে কষ্ট পাচ্ছে। প্রতিদিন আত্মহত্যার ঘটনাও ঘটছে অনেক’। তিনি আরও বলেন, ‘এই প্রজন্মের যুবকদের সাহায্য করবে, কারণ আমাদের প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের মাধ্যমে তারা অনেক মানসিক সচেতনতা অর্জন করবে। এই প্রকল্পে সৃজনশীলতা প্রথম, দ্বিতীয় স্থানে মানসিক স্বাস্থ্য। শিক্ষার্থীরা কেবল তাদের সৃজনশীলতা প্রদর্শনের সুযোগই যে পাবে, তা নয়, বরং তাদের সহকর্মীদের প্রতিদিন প্রভাবিত করে, এমন মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি করবে।’ তিনি আরও বলেন, ‘পাগল শব্দটি মানুষের জীবনে অনেক সমস্যা সৃষ্টি করেছে। যদি আপনি শারীরিক সমস্যার জন্য ডাক্তারের কাছে ছুটে যেতে পারেন, তবে মানসিক সমস্যার জন্য একজন মনোরোগ বিশেষজ্ঞের কাছে যেতে পারবেন না কেন? কেন আমাদের লুকিয়ে থাকতে হবে, তা সত্যি আমি বুঝতে পারি না।’

दैनिक विश्वमित्र

• हिन्दी का प्राचीनतम राष्ट्रीय दैनिक •

कोलकाता बृहस्पतिवार ■ 27 जुलाई, 2023 ■ भावण शुक्ल 9 संवत् 2080

8

कोलकाता, बृहस्पतिवार, 27 जुलाई, 2023

केयरिंग माइंड्स की नई परियोजना

नया कदम 'लव यू जिंदगी'

कोलकाता, 26 जुलाई (निप्र)। मनोचिकित्सक मीनू बुधिया एक मिशन में जुटी महिला हैं, जो महत्वाकांक्षी हैं, ऐसी सोच वाली महिलाओं की बेहद जरूरत है— वह मानसिक स्वास्थ्य के बारे में बातचीत को सामान्य एवं स्वाभाविक बनाना चाहती हैं। दरअसल, वह चाहती हैं कि यह लोकप्रिय और फैशनेबल बने। वह कहती हैं, ठीक उसी तरह जब हम दोपहर के भोजन, चाय, रात्रिभोज, पार्टियां या किसी सामाजिक अवसर पर मिलते हैं और अपने स्वास्थ्य और रूप-रंग के बारे में बातचीत करते हैं— वाह, आप बहुत अच्छे लग रहे हैं, कृपया अपने त्वचा विशेषज्ञ का नंबर साझा करें या यह बहुत खुशी की बात है कि आपकी स्वास्थ्य समस्या का समाधान हो गया, कृपया अपने विशेषज्ञ डॉक्टर का नंबर साझा करें— हमें अपनी मानसिक और भावनात्मक मदद पर चर्चा करने में सक्षम होना चाहिए। मैं चाहती हूँ कि लोग यह कह सकें— यह सुनकर बहुत अच्छा लगा कि आप बेहतर हैं। मैं भी कुछ समस्याओं से गुजर रही हूँ। क्या आप कृपया अपने मनोवैज्ञानिक/साइकियाट्रिस्ट की जानकारी मेरे साथ साझा करेंगे? और मैं यह जानती हूँ कि वह दिन आ चुका है। मीनू बुधिया का मानसिक स्वास्थ्य संस्थान, केयरिंग माइंड्स, मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में समर्पण का एक दशक पूरा कर रहा है और इस महत्वपूर्ण उत्सव के हिस्से के रूप में, वह एक नई परियोजना— लव यू जिंदगी (हमारे देश के युवाओं के लिए आनंद और मानसिक स्वास्थ्य पर एक उत्सव) पेश कर रहा है।

प्रतियोगिता शुरू : 15 जुलाई, 2023, जमा करने की अंतिम तिथि : 14 अगस्त, 2023। सभी प्रतिभागियों को पंजीकरण फॉर्म के माध्यम से अपनी प्रविष्टियां पंजीकृत और अपलोड : <https://caringminds.co.in/>



मीनू बुधिया

project-lovv-you-zindagi/ पर करनी होगी। पात्रता : प्रतियोगिता निम्नलिखित श्रेणियों में सभी भारतीय नागरिकों के लिए खुली है : श्रेणी 1: हाई स्कूल के विद्यार्थी (कक्षा 9-12)। आयु समूह : 14 से 18 वर्ष।

प्रतियोगिताओं में शामिल हैं : टैगलाइन प्रतियोगिता :

क्या आप मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जुनून रखने वाले शब्दकार हैं? हम आपको केवल 3-7 शब्दों से युक्त एक आकर्षक मानसिक स्वास्थ्य टैगलाइन बनाने की चुनौती देते हैं। अपनी रचनात्मकता को प्रवाहित होने दें जब आप दूसरों को उनकी मानसिक स्वास्थ्य यात्रा को अपनाने के लिए प्रेरित करते हैं। अपनी प्रविष्टि एक वर्ड डॉक्यूमेंट के रूप में सबमिट करें। आपकी टैगलाइन की अधिकतम लंबाई 7 शब्द होनी चाहिए। **मानसिक स्वास्थ्य पर लघु निबंध** : लिखित शब्द की शक्ति के माध्यम से अपने विचार, अनुभव और अंतर्दृष्टि साझा करें। तीन लेखन शैलियों में से चुनें— व्यक्तिगत अनुभव, रचनात्मक कहानी, या एक

साक्षात्कार - और मानसिक स्वास्थ्य पर एक मनोरम निबंध तैयार करें। 350-500 शब्दों के साथ, आपके हृदयस्पर्शी शब्द कई लोगों के जीवन को छूने की क्षमता रखते हैं। अपनी प्रविष्टि एक वर्ड डॉक्यूमेंट के रूप में सबमिट करें। आपके लघु निबंध की

अधिकतम लंबाई 500 शब्द होनी चाहिए। फ्रॉन्ट

Calibri होना चाहिए और फ्रॉन्ट आकार 16 होना चाहिए। **फोटोग्राफी प्रतियोगिता** : कहते हैं एक तस्वीर हजार शब्दों के बराबर होती है। एक शक्तिशाली छवि कैप्चर करें जो मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता के महत्व पर प्रकाश डालती है। चाहे आप जीवंत रंग चुनें या काले और सफेद रंग की शाश्वत सुंदरता, अपनी फोटोग्राफी को बहुत कुछ कहने दें और बदलाव को प्रेरित करें। तस्वीर रंगीन या काले और सफेद रंग में हो सकती है। इसे आपके स्मार्टफोन या डिजिटल कैमरे पर शूट किया जा सकता है। अधिकतम फाइल आकार 5 एमबी है। अपनी तस्वीर में विवरण की एक या दो पंक्तियाँ जोड़ें (वैकल्पिक)। **मानसिक स्वास्थ्य**

जागरूकता पोस्टर : अपनी कलात्मक प्रतिभा से कलंक की बाधाओं को तोड़ें। एक विचारोत्तेजक पोस्टर डिजाइन करें जो मानसिक स्वास्थ्य के बारे में सामाजिक धारणाओं को चुनौती दे। इसे परिवर्तन के लिए एक दृश्य उत्प्रेरक बनने दें। पोस्टर का आकार ए4 या ए3 हो सकता है। पोस्टर ओरिएंटेशन वर्टिकल या हॉरिजेंटल हो सकता है। पोस्टर डिजिटल रूप से डिजाइन किया गया होना चाहिए। अधिकतम फाइल आकार 5 एमबी है। अपने पोस्टर में विवरण की एक या दो पंक्तियाँ जोड़ें (वैकल्पिक)। **मानसिक स्वास्थ्य पर एक माइक्रो वृत्तचित्र बनाएं** : लाइट्स, कैमरा, एक्शन! दृश्य रूपी कहानी कहने की कला के माध्यम से अपनी रचनात्मकता व्यक्त करें। 1.5 से 3 मिनट की अवधि वाली एक सम्मोहक माइक्रो-डॉक्यूमेंट्री बनाएं जो मानसिक स्वास्थ्य की जटिलताओं पर प्रकाश डालती हो। एक गतिशील कथा तैयार करने के लिए वीडियो फुटेज, एनीमेशन और साक्षात्कार को शामिल करें जो बातचीत को बढ़ावा दें। वृत्तचित्र रंगीन या काले और सफेद रंग में हो सकता है। इसे आपके स्मार्टफोन या डिजिटल कैमरे पर शूट किया जा सकता है। अधिकतम अवधि 3 मिनट है। अपनी डॉक्यूमेंट्री को यूट्यूब पर अपलोड करें और उस लिंक को पंजीकरण फॉर्म पर अपलोड करें। वीडियो फाइल संलग्न न करें। आप 3-4 लोगों का एक समूह बना सकते हैं या व्यक्तिगत रूप से काम कर सकते हैं (वैकल्पिक)। **रेडियो जिंगल/विज्ञापन प्रतियोगिता** : मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता बढ़ाने के लिए ध्वनि की शक्ति का उपयोग करें। 15 से 30 सेकंड तक चलने वाला एक मनोरम रेडियो जिंगल या विज्ञापन तैयार करें जो श्रोताओं को पसंद आए। अधिकतम अवधि 30 सेकंड है। अधिकतम फाइल आकार 5 एमबी है।

दैनिक विश्वमित्र विशेष

छपते छपते

₹.3/- कोलकाता ■ शुक्रवार ■ 28 जुलाई 2023 ■ अ. श्रावण शुक्ल पक्ष 10 ■ संवत् 2080 ■ कुल पृष्ठ : 8 ■ वर्ष-52, अंक-164

छपते छपते सोच-विचार

कोलकाता
शुक्रवार, 28 जुलाई 2023

मीनू बुधिया का नया कदम 'लव यू जिंदगी'

मनोचिकित्सक मीनू बुधिया एक मिशन में जुटी महिला है, जो महत्वाकांक्षी हैं, ऐसी सोच वाली महिलाओं की बेहद जरूरत है - वह मानसिक स्वास्थ्य के बारे में बातचीत को सामान्य एवं स्वाभाविक बनाना चाहती है। दरअसल, वह चाहती हैं कि यह लोकप्रिय और फैशनेबल बने। वह कहती हैं, ठीक उसी तरह जब हम दोपहर के भोजन, चाय, रात्रिभोज, पार्टियां या किसी सामाजिक अवसर पर मिलते हैं और अपने स्वास्थ्य और रूप-रंग के बारे में बातचीत करते हैं - वाह, आप बहुत अच्छे लग रहे हैं, कृपया अपने त्वचा विशेषज्ञ का नंबर साझा करें या यह बहुत खुशी की बात है कि आपकी स्वास्थ्य समस्या का समाधान हो गया, कृपया अपने विशेषज्ञ डॉक्टर का नंबर साझा करें- हमें अपनी मानसिक और भावनात्मक मदद पर चर्चा करने में सक्षम होना चाहिए। मैं चाहती हूँ कि लोग यह कह सकें - यह सुनकर बहुत अच्छा लगा कि आप बेहतर हैं। मैं भी कुछ समस्याओं से गुजर रही हूँ। क्या आप कृपया अपने मनोवैज्ञानिक/साइकियाट्रिस्ट की जानकारी मेरे साथ साझा करेंगे? और मैं यह जानती हूँ कि वह दिन आ चुका है।

मीनू बुधिया का मानसिक स्वास्थ्य संस्थान, केयरिंग माइंड्स, मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में समर्पण का एक दशक पूरा कर रहा है और इस महत्वपूर्ण उत्सव के हिस्से के रूप में, वह एक नई परियोजना - लवयूजिंदगी (हमारे देश के युवाओं के लिए आनंद और मानसिक स्वास्थ्य पर एक उत्सव) पेश कर रहा है।

प्रतियोगिता शुरू : 15 जुलाई, 2023, जमा करने की अंतिम तिथि: 14 अगस्त, 2023। सभी प्रतिभागियों को पंजीकरण फॉर्म के माध्यम से अपनी प्रविष्टियां पंजीकृत और अपलोड : <https://caringminds.co.in/project-lovv-you-zindagi/> पर करनी होगी। पात्रता : प्रतियोगिता निम्नलिखित श्रेणियों में सभी भारतीय नागरिकों के लिए खुली है: श्रेणी 1: हाई स्कूल के विद्यार्थी (कक्षा 9-12) आयु समूह- 14 से 18 वर्ष। प्रतियोगिताओं में शामिल हैं: टैगलाइन प्रतियोगिता:

क्या आप मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जुनून रखने वाले शब्दकार हैं? हम आपको केवल 3-7 शब्दों से युक्त एक आकर्षक मानसिक स्वास्थ्य टैगलाइन बनाने की चुनौती देते हैं। अपनी रचनात्मकता को प्रवाहित होने दें जब आप दूसरों को उनकी मानसिक स्वास्थ्य यात्रा को अपनाने के लिए प्रेरित करते हैं। अपनी प्रविष्टि एक वर्ड डॉक्यूमेंट के रूप में सबमिट करें। आपकी टैगलाइन की अधिकतम लंबाई 7 शब्द होनी चाहिए।

मानसिक स्वास्थ्य पर लघु निबंध : लिखित शब्द की शक्ति के माध्यम से अपने विचार, अनुभव और अंतर्दृष्टि साझा करें। तीन लेखन शैलियों में से चुनें - व्यक्तिगत अनुभव, रचनात्मक



मीनू बुधिया

कहानी, या एक साक्षात्कार - और मानसिक स्वास्थ्य पर एक मनोरम निबंध तैयार करें। 350-500 शब्दों के साथ, आपके हृदयस्पर्शी शब्द कई लोगों के जीवन को छूने की क्षमता रखते हैं। अपनी प्रविष्टि एक वर्ड डॉक्यूमेंट के रूप में सबमिट करें। आपके लघु निबंध की अधिकतम लंबाई 500 शब्द होनी चाहिए। फॉन्ट Calibri होना चाहिए और फॉन्ट आकार 16 होना चाहिए। **फोटोग्राफी प्रतियोगिता**: कहते हैं एक तस्वीर हजार शब्दों के बराबर होती है। एक शक्तिशाली छवि कैप्चर करें जो मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता के महत्व पर प्रकाश डालती है। चाहे आप जीवंत रंग चुनें या काले और सफेद रंग की शाश्वत सुंदरता, अपनी

फोटोग्राफी को बहुत कुछ कहने दें और बदलाव को प्रेरित करें। तस्वीर रंगीन या काले और सफेद रंग में हो सकती है। इसे आपके स्मार्टफोन या डिजिटल कैमरे पर शूट किया जा सकता है। अधिकतम फाइल आकार 5 एमबी है। अपनी तस्वीर में विवरण की एक या दो पंक्तियाँ जोड़ें (वैकल्पिक)। **मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता पोस्टर** : अपनी कलात्मक प्रतिभा से कलंक की बाधाओं को तोड़ें। एक विचारोत्तेजक पोस्टर डिजाइन करें जो मानसिक स्वास्थ्य के बारे में सामाजिक धारणाओं को चुनौती दे। इसे परिवर्तन के लिए एक दृश्य उत्प्रेरक बनने दें। पोस्टर का आकार ए4 या ए3 हो सकता है। पोस्टर ओरिएंटेशन वर्टिकल या हॉराइजेंटल हो सकता है। पोस्टर डिजिटल रूप से डिजाइन किया गया होना चाहिए। अधिकतम फाइल आकार 5 एमबी है। अपने पोस्टर में विवरण की एक या दो पंक्तियाँ जोड़ें (वैकल्पिक)। **मानसिक स्वास्थ्य पर एक माइक्रो वृत्तचित्र बनाएं**: लाइट्स, कैमरा, एक्शन! दृश्य रूपी कहानी कहने की कला के माध्यम से अपनी रचनात्मकता व्यक्त करें। 1.5 से 3 मिनट की अवधि वाली एक सम्मोहक माइक्रो-डॉक्यूमेंट्री बनाएं जो मानसिक स्वास्थ्य की जटिलताओं पर प्रकाश डालती हो। एक गतिशील कथा तैयार करने के लिए वीडियो फुटेज, एनीमेशन और साक्षात्कार को शामिल करें जो बातचीत को बढ़ावा दे। वृत्तचित्र रंगीन या काले और सफेद रंग में हो सकता है। इसे आपके स्मार्टफोन या डिजिटल कैमरे पर शूट किया जा सकता है। अधिकतम अवधि 3 मिनट है। अपनी डॉक्यूमेंट्री को यूट्यूब पर अपलोड करें और उस लिंक को पंजीकरण फॉर्म पर अपलोड करें। वीडियो फाइल संलग्न न करें। आप 3-4 लोगों का एक समूह बना सकते हैं या व्यक्तिगत रूप से काम कर सकते हैं (वैकल्पिक) **रेडियो जिंगल/विज्ञापन प्रतियोगिता**: मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता बढ़ाने के लिए ध्वनि की शक्ति का उपयोग करें। 15 से 30 सेकंड तक चलने वाला एक मनोरम रेडियो जिंगल या विज्ञापन तैयार करें जो श्रोताओं को पसंद आए। अधिकतम अवधि 30 सेकंड है। अधिकतम फाइल आकार 5 एमबी है।



विषयनि देव सर्वविदितमि पश्यन्वा वद् मई तव सा युवा।

www.samagya.in

समाशा

साथ और योग्यता

राजपुरा/कोलकाता, ज. बंगाल मुकल्लम रासमी, वि.म. 2000, पृष्ठ 8, मूल्य 1.00 रुपये

गुरुवार, 27 जुलाई 2023

समाशा »

— बंगाल —

4

राजपुरा/कोलकाता, 27 जुलाई, सुबह, 2023

केयरिंग माइंड्स ने लवयूजिंदगी के तहत किया प्रतियोगिता का आयोजन

कोलकाता, समाज्ञा : मनोचिकित्सक मीनू बुधिया के मानसिक स्वास्थ्य संस्थान, केयरिंग माइंड्स एक दशक पूरा कर रहा है। इस अवसर को मनाते हुए वह एक नई परियोजना लवयूजिंदगी पेश किया जा रहा है। यह प्रोजेक्ट लवयूजिंदगी, देश के युवाओं तक पहुंचने की एक नवीनतम पहल है। इसके आधार पर आयोजित टैगलाइन प्रतियोगिता, मानसिक स्वास्थ्य पर लघु निबंध, फोटोग्राफी प्रतियोगिता जैसे विभिन्न विषयों पर प्रतियोगिता का आयोजन किया जाएगा। यह



प्रतियोगिता 15 जुलाई से शुरू हो चुकी है, जो 14 अगस्त तक

चलेगी। यह प्रतियोगिता दो वर्गों में की जा रही है, पहला हाई स्कूल के विद्यार्थी 14 से 18 वर्ष के बीच और दूसरा युवाओं के लिए, जिसकी उम्र सीमा 18 से 30 वर्ष तक की गई है। वहीं, विजेताओं की घोषणा 15 अक्टूबर को एक भव्य कार्यक्रम में की जाएगी। इस पर मीनू बुधिया कहती हैं कि प्रोजेक्ट लवयूजिंदगी हमारे देश के युवाओं तक पहुंचने की मेरी नवीनतम पहल है। हमने इस बात पर बहुत मंथन किया कि युवा दिमागों से कैसे जुड़ें, उनकी मदद कैसे करें। मैंने इस परियोजना की कल्पना एक खुशी के उत्सव के रूप में की है।

مینو بدھیا کا نیا پروجیکٹ 'لو یوز زندگی' لانچ



کلکتہ: 26 جولائی: فیئر پوٹھرپسٹ مینو بدھیا نے اپنے مینٹل ہیلتھ انسٹی ٹیوٹ کیئرنگ مائنڈ کا دس سال مکمل ہونے کے موقع پر ایک نئے پراجیکٹ متعارف کیا ہے۔ جس کا نام 'لو یوز زندگی' رکھا ہے۔ یہ ملک کے نوجوانوں کے ذہنی صحت اور خوشی سے متعلق پروگرام ہے۔ اس کیلئے باقاعدہ مقابلہ رکھا گیا ہے اور <https://caringminds.co.in/project-lovv-you-zindagi/> پر لاگ ان کر کے شرکا اپنا نام رجسٹر اور داخلہ لوڈ کر سکتے ہیں۔ ہائی اسکول کے درجہ نمب سے 12 ویں کے اسٹوڈنٹس کا ایک زمرہ ہے اور دوسرا 18 سے 30 سال کے نوجوان پیشہ ور افراد کے لئے کیئرنگ مائنڈ رکھا گیا ہے۔ جس میں گرافکس ڈیزائنر، ویڈیو گرافر، رائٹرز، فوٹو گرافر، کمپیوٹر، سنگر اور دیگر تخلیقی پیشے والے شامل ہیں۔ 24 اگست تک فارم جمع کئے جاسکتے ہیں اور اس سلسلے میں مزید جانکاری کیلئے 7980616653 پر بھی رابطہ کیا جاسکتا ہے۔

इंफो इंडिया

कोलकाता एवं पोर्ट ब्लेयर से एक साथ प्रकाशित

• वर्ष-9 • संख्या - 279 • कोलकाता, बृहस्पतिवार, 27 जुलाई, 2023

इंफो इंडिया

कोलकाता, बृहस्पतिवार 27 जुलाई, 2023

बंगाल एवं अन्य

3

मनोचिकित्सक मीनू बुधिया एक मिशन में जुटी महिला है

कोलकाता, 26 जुलाई। मनोचिकित्सक मीनू बुधिया एक मिशन में जुटी महिला है, जो महत्वाकांक्षी हैं, ऐसी सोच वाली महिलाओं की बेहद जरूरत है - वह मानसिक स्वास्थ्य के बारे में बातचीत को सामान्य एवं स्वाभाविक बनाना चाहती है। दरअसल, वह चाहती हैं कि यह लोकप्रिय और फैशनेबल बने। वह कहती हैं, “ठीक उसी तरह जब हम दोपहर के भोजन, चाय, रात्रिभोज, पार्टियां या किसी सामाजिक अवसर पर मिलते हैं और अपने स्वास्थ्य और रूप-रंग के बारे में बातचीत करते हैं - “वाह, आप बहुत अच्छे



लग रहे हैं, कृपया अपने त्वचा विशेषज्ञ का नंबर साझा करें” या यह बहुत खुशी की बात है कि आपकी स्वास्थ्य समस्या का समाधान हो गया, कृपया अपने विशेषज्ञ डॉक्टर का नंबर साझा करें” - हमें अपनी मानसिक और भावनात्मक मदद पर चर्चा करने में सक्षम होना चाहिए। मैं

चाहती हूं कि लोग यह कह सकें - “यह सुनकर बहुत अच्छा लगा कि आप बेहतर हैं। मैं भी कुछ समस्याओं से गुजर रही हूं। क्या आप कृपया अपने मनोवैज्ञानिक/

साइकियाट्रिस्ट की जानकारी मेरे साथ साझा करेंगे? और मैं यह जानती हूं कि वह दिन आ चुका है। मीनू बुधिया का मानसिक स्वास्थ्य संस्थान, केयरिंग माइंड्स, मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में समर्पण का एक दशक पूरा कर रहा है और इस महत्वपूर्ण उत्सव के हिस्से के रूप में, वह एक नई परियोजना - लवयूजिंदगी (हमारे देश के युवाओं के लिए आनंद और मानसिक स्वास्थ्य

पर एक उत्सव) पेश कर रहा है।

महत्वपूर्ण सूचना: सभी प्रतिभागियों को पंजीकरण फॉर्म के माध्यम से अपनी प्रविष्टियां पंजीकृत और अपलोड: <https://caringminds.co.in/project-low-you-zindagi> पर करनी होगी।

MinuBudhia: A woman on a mission

EOI CORRESPONDENT

KOLKATA, JULY 26/--/Psychotherapist MinuBudhia is a woman on a mission, a rather ambitious and much-needed one - she wants to normalise conversation about mental health. Actually, she wants it to be popular and fashionable.

She says, "Just like when we meet for lunch, brunch, tea, dinner, parties, or any social occasion and have conversations about our health and looks - "wow you look great, please share your dermatologist's number" or it's so amazing your health issue is resolved, please share your specialist doctor's number" - we should be able to discuss



our mental and emotional help. I want people to be able to say - "it's so good to hear you are doing better. I've been going through something too. Will you please share your counsellor/psychologist/psychiatrist's information with me?" And I know that day is already here.

Minu's mental health institute, Caring Minds, is completing a decade of dedication in the field of mental healthcare and as part of this milestone celebration, she is introducing a new project - LovvYouZindagi (a fest on happiness and mental health for the youth of our country).

All participants should register and upload their entries through the Registration Form on: <https://caringminds.co.in/project-lovv-you-zindagi/>

The contest is open to all Indian citizens in the following categories:

* Category 1: HIGH SCHOOL STUDENTS (Class 9-12)

Age Group: 14 to 18 years

* Category 2: YOUNG PROFESSIONALS

Age Group: 18 to 30 years

Graphic Designers, Videographers, Writers, Photographers, Composers, Singers, and other creative professionals

*Participants must submit the registration form on <https://caringminds.co.in/project-lovv-you-zindagi/> by providing their name, age, school and section or organisation and designation, email ID, phone number, and Instagram handle.