

Minu Budhia Website Launch Media Coverages

1. The Telegraph T2

22.07.2021

<https://epaper.telegraphindia.com/t2/2021-7-22/79/Page-12.html>

12

WHAT SUP

t2

THE TELEGRAPH THURSDAY 22 JULY 2021

MINU BUDHIA LAUNCHES HER WEBSITE DOCUMENTING HER JOURNEY

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.

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. 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."

"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



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



Nick Low and Minu cut a special cake on the occasion

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.

Aniruddha Biswas

<https://www.telegraphindia.com/culture/people/minu-budhia-launches-her-website-documenting-her-journey/cid/1823353>

Friday, 23 July 2021 • E-paper

The Telegraph online

Home Opinion India States Calcutta World Business Science & Tech Health Sports Entertainment Culture

Home / Culture / People / Minu Budhia launches her website documenting her journey

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



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

Aniruddha Biswas | Calcutta | Published 21.07.21, 10:06 PM

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.

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

The Telegraph Online continued...

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. 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.”



Nick Low and Minu cut a special cake on the occasion
Telegraph picture

“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), ICanFlyy (institute for special needs), and the founder of Café ICanFlyy (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.

<https://www.anandabazar.com/west-bengal/the-journey-of-minu-budhia-now-can-be-found-in-a-website-dgtl/cid/1293161>

১৭ জুলাই ২০২১ • ই-পেপার

আনন্দবাজার পত্রিকা অনলাইন

f @

প্রথম পাতা কলকাতা পশ্চিমবঙ্গ দেশ বিদেশ সম্পাদকের পাতা খেলা বিনোদন জীবন+ধারা জীবনরেখা ফোটে ব্যবসা অন্যান্য ভাল থাকুন পাহেপাত্রী

● ব্রেকিং কীথিতে শুভেন্দুর বাড়ির সামনে ফের সিআইডি-র গোয়েন্দারা

Anandabazar / West Bengal / The Journey of Minu Budhia, now can be found in a website dgtl

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

নিজস্ব সংবাদদাতা কলকাতা ১৭ জুলাই ২০২১ ০০:৩১



ওয়েবসাইটের আনুষ্ঠানিক উদ্বোধন করলেন কলকাতায় ব্রিটিশ ডেপুটি হাই কমিশনার নিক লো।
নিজস্ব চিত্র।

চলার পথ ততটা সহজ ছিল না। তবে জীবনের সব পিচ্ছিল বাঁক পেরিয়ে ছুঁয়েছেন সাফল্যের শিখর।
অসমের ছোট শহর তিনসুকিয়ার সেই অনামী মেয়েই আজ মিনু বুধিয়া। দু'সন্তানের মা বা উদ্যোগপতি,
সাইকোথেরাপিস্ট অথবা টেডএক্স-এর মঞ্চে অনুপ্রেরণার বার্তা ছড়ানো কলামলেখিকা— মিনুর
সাফল্যের মুকুটে জুড়ে রয়েছে নানা রঙের পালক। নিজের যাত্রাপথে বহু বাধাবিপত্তি কাটিয়ে তোলার
টুকরো টুকরো মুহূর্তগুলি একসুতোয় গেঁথে তুলে ধরেছেন তাঁর ওয়েবসাইটে—
www.minubudhia.com। শুক্রবার সেই ওয়েবসাইটের আনুষ্ঠানিক উদ্বোধন করলেন কলকাতায়
ব্রিটিশ ডেপুটি হাই কমিশনার নিক লো।

Anandabazar Patrika Online continued

ওয়েবসাইট আত্মপ্রকাশের মঞ্চে নিজের জীবনের পাতাগুলি মেলে ধরেছিলেন মিনু। নানা খুঁত সত্ত্বেও যে নিখুঁত হওয়া যায়, তার উদাহরণ যেন ছড়িয়ে রয়েছে মিনুর জীবন জুড়ে। নিজের ভাষণে মিনু বলেন, “ডাক্তার হওয়ার স্বপ্নে বিভোর অসমের তিনসুকিয়ার সেই ছোট শহরের মেয়ে থেকে আজকের আমি— জীবনে বহু ওঠানামার সাক্ষী থেকেছি। তবে নিজেকে ভাগ্যবতী মনে হয় যে চ্যালেঞ্জের পাশাপাশি অনেকের আশীর্বাদও জুটেছে। সঞ্জয়ের মতো এমন স্বামী যে সব কাজে উৎসাহ দিয়েছে বা প্রাচী এবং প্রিয়মের মতো দুই মেয়ের ভালবাসা— সবই পেয়েছি। অ্যাটেনশন ডেফিসিট হাইপারঅ্যাক্টিভিটি ডিজঅর্ডার (এডিএইচডি), নিম্ন আইকিউ এবং বাইপোলার ডিজঅর্ডার নিয়েও ছোট মেয়ে প্রাচীই আমার সমস্ত শক্তি, অনুপ্রেরণার ভাণ্ডার। তার জন্যই আমার যাবতীয় সামাজিক কাজের সঙ্গে যুক্ত হওয়া। আমার সফরের গোটাটাই তার সঙ্গে পথচলায় জড়িয়ে রয়েছে।”



নতুন যাত্রা শুরু।
নিজস্ব চিত্র।

মিনুর পথচলার কাহিনি যে সহজ ছিল না, তা জানিয়েছেন নিক লো-ও। তিনি বলেন, “সব মায়েরাই স্পেশাল। তবে কয়েক জন অন্যদের থেকেও বেশি স্পেশাল।” মিনুর উদ্দেশে 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 বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়েদের মানসিক স্বাস্থ্যের প্রতি মিনু যে নজর ঘোরাতে পেরেছেন, নিজের ভাষণে তা-ও উল্লেখ করেছেন নিক। তিনি বলেন, “সঠিক সময়েই এই ওয়েবসাইটটি দিনের আলো দেখল।”

Anandabazar Patrika Online continued

মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে দীর্ঘদিন ধরেই কাজকর্ম করছেন মিনু। ‘কেয়ারিং মাইন্ডস’ নামে সংস্কার প্রতিষ্ঠাতা-ডিরেক্টর মিনু ‘ক্যাফে আইক্যানফ্লাই’ বলেও একটি সংগঠন শুরু করেছেন। মানসিক স্বাস্থ্য ছাড়াও বিশেষ ভাবে সম্পন্নদের দিকে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দেওয়াই তাঁর উদ্দেশ্য। প্যাটন গোষ্ঠী এবং অ্যাডলাইফ ফিটনেস অ্যান্ড স্পা-র ডিরেক্টর হিসাবেও নিজের দক্ষতার প্রমাণ দিয়েছেন মিনু। বিভিন্ন পত্রপত্রিকায় স্বাস্থ্য বিষয়ক কলাম লেখা ছাড়াও ‘ডেথ অব আ ক্যাটারপিলার’ নামে একটি আত্মজীবনীও লিখে ফেলেছেন তিনি। এক সময় নিজেই অবসাদের শিকার হওয়া মিনু যেন ‘ইকিগাই’-এর খোঁজ পেয়ে গিয়েছেন। জাপানে যে ধারণা জীবনের লক্ষ্য খুঁজে পাওয়ার সমানুপাতিক! যার জন্য প্রতিনিয়ত ছুটে চলা যায়। ঠিক যে ভাবে মিনু বুধিয়া ছুটে চলেছেন!

Tags: [Mental Health](#) [Minu Budhia](#)



4 EXPRESS NETWORK

WWW.INDIANEXPRESS.COM
THE INDIAN EXPRESS, FRIDAY, JULY 23, 2021

THE JOURNEY OF MINU BUDHIA

A petite powerhouse whose mantra is 'Imperfectly Perfect' – Minu Budhia is an inspiration to women everywhere. To chronicle her impressive journey of overcoming stigma & roadblocks, and reach out to the community, on 16th July, 2021 she launched her website www.minubudhia.com. Nick Low, the British Deputy High Commissioner, Kolkata, graced the occasion as the guest of honour. Dedicating the launch to her late father, Minu 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 challenges, I have received many blessings too. I have a warm, encouraging husband, Sanjay, who is my pillar of strength. 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. Passionate about Mental Healthcare & Special Needs Education, Minu is the Founder-Director of Caring Minds (Institute of Mental Health), ICanFlyy (Institute for Special Needs), & the Founder of Café ICanFlyy (Empowering the Specially Abled). 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.



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 on July 16

OUR CORRESPONDENT

Special Mom, psycho-therapist, entrepreneur, 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', 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 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."

Passionate 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 'Patton 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 Preeyam Budhia (Head-New Initiatives, 'Caring Minds') which revealed to all Minu being behind the scenes.

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 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 खुशनुसीब हूँ कि कई चुनौतियों की 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 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 ट्रिब्यूट है। मीनू केयरिंग माइंड्स (मानसिक स्वास्थ्य संस्थान), आईकैनफ्लाई (विशेष संस्थान) की संस्थापक निदेशक तथा कैफे आईकैनफ्लाई (दिव्यांगों का सशक्तीकरण) की संस्थापक हैं। वह पैटन ग्रुप तथा एडलाइफ फिटनेस एंड स्पा 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

लॉन्च के दो मुख्य आकर्षण फायरसाइड चैट थे। पहला निक लो के साथ बातचीत थी जहां मीनू ने मानसिक स्वास्थ्य पर सवाल 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 राउंड था, इसमें हमें पर्दे के पीछे की मीनू के बारे में पता चला।

মিনু বুধিয়ার নতুন ওয়েবসাইট

সমাজসচেতনতায় এক মায়ের উদ্যোগ



মিনু বুধিয়া। মনোবিজ্ঞানী, উদ্যোগপতি, লেখক, সুবক্তা, সমাজসেবী। এই নারীর যাত্রাপথের স্মারক হিসেবে শুক্রবার, ১৬ জুলাই www.minubudhia.com ওয়েবসাইটের সূচনা হল। প্রধান অতিথি ছিলেন কলকাতার ব্রিটিশ ডেপুটি হাই কমিশনের উত্তর ও উত্তর-পূর্ব ভারতের হাই কমিশনার নিক লো। মিনু বুধিয়ার কথায়, 'অসম তিনসুকিয়ার একটা মেয়ের স্বপ্ন ছিল ডাক্তার হবে। আজ সেই মেয়ে নানা উত্থান-পতনের মধ্য দিয়ে বহু মানুষের আশীর্বাদধন্য। ছোট মেয়ে প্রাচী বাইপোলার ডিজঅর্ডারে অক্রান্ত বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশু। আমার সমস্ত সমাজ সচেতনতামূলক কাজকর্ম ওকে ঘিরেই।' উল্লেখ্য, মিনু বুধিয়া 'কেয়ারিং মাইন্ডস (ইনস্টিটিউট অফ মেন্টাল হেল্থ)'-এর প্রতিষ্ঠাতা নির্দেশক, একই সঙ্গে তিনি 'আই ক্যান ফ্লাই (ইনস্টিটিউট ফর স্পেশ্যাল নিডস)' এবং 'ক্যাফে আই ক্যান ফ্লাই'-এরও প্রতিষ্ঠাতা। এ ছাড়া তিনি প্যাটন শিল্পগোষ্ঠী এবং 'অ্যাডলাইফ ফিটনেস অ্যান্ড স্পা'-এর নির্দেশক। ওয়েবসাইটে রয়েছে মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যা ও উত্তরণের কথা। রয়েছে বড় মেয়ে প্রিয়ম বুধিয়ার (কেয়ারিং মাইন্ডসের নব-উদ্যোগ বিভাগের প্রধান) যাবতীয় প্রকল্পের বিবরণ এবং মিনু বুধিয়ার অক্রান্ত পরিষ্কারের ইতিহাস।



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 অক্লান্ত 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। 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

■ छपते छपते समाचार सेवा

कोलकाता, 17 जुलाई। 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 इमपर्फेक्टली पर्फेक्ट - वह हर जगह पर महिलाओं के लिए प्रेरणास्त्रोत हैं। उनकी वर्जनाओं, 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 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 तिनसुकिया में एक छोटे शहर की लड़की से जो डॉक्टर बनना चाहती थी से आज मैं यहां हूँ - मेरी जिंदगी उतार-चढ़ाव वाली यात्रा रही है। मैं खुशनुमा 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 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 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 ने कहा कि 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 कइयों 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। 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।

मानसिक स्वास्थ्य देखभाल और विशेष जरूरत शिक्षा, के प्रति वह बेहद भावुक हैं। 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। हर दिन वह अपने सामाजिक प्रभाव के प्रयासों में अपनी भूमिका निभाती हैं। अपनी परिकल्पना को क्रियान्वित करने के रास्ते पर वह हरेक कदम चलती हैं जिनमें रणनीति से संचालन-सब शामिल है। वह सबकुछ करती हैं।



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।

पूर्व व उत्तर पूर्व भारत का प्रतिनिधित्व करने वाले कोलकाता

में 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 यहां हूं। मेरी जिंदगी उतार-चढ़ाव वाली यात्रा रही है। मैं खुशनसीब हूं कि कई चुनौतियों की तरह मुझे कई आशीर्वाद भी मिले हैं।

मीनू बुधिया की वेबसाइट लॉन्च



कोलकाता. केयरिंग माइंड्स की संस्थापक निदेशक व पैटन ग्रुप की निदेशक मीनू बुधिया की वेबसाइट - 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

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 'इमपर्फेक्टली पफेक्ट' - वह हर जगह पर महिलाओं के लिए प्रेरणास्रोत हैं। उनकी वर्जनाओं, 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 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 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 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 कइयों 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 (दिव्यगों 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।

मनोचिकित्सक मीनू बुधिया ने लॉन्च किया स्वयं का वेबसाइट

कोलकाता, समाज्ञा : एक मां, मनोचिकित्सक, उद्यमी, स्तंभ लेखिका, टेडेक्स स्पीकर और भी ना जाने क्या-क्या। मीनू बुधिया के नाम के साथ आज ये सारी बातें जुड़ी हुई हैं, लेकिन यहां तक पहुंचने की उनकी यात्रा आसान नहीं थी। एक खूबसूरत पावर हाउस जिनका मंत्र है 'अपूर्ण रूप से परिपूर्ण' और वह हर जगह महिलाओं के लिए एक प्रेरणा बनीं। विभिन्न बाधाओं को दूर करती हुई अपनी प्रभावशाली यात्रा को आगे बढ़ाते हुए मीनू बुधिया ने शुक्रवार को अपनी वेबसाइट www.minubudhia.com लॉन्च की। इस मौके पर ब्रिटिश डेप्यूटी हाई कमिश्नर, 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 की रहने वाली लड़की,



जो डॉक्टर बनना चाहती थी से लेकर आज मैं जहां हूँ - मेरा जीवन एक रोलरकोस्टर यात्रा रही है। मैं खुशनसीब हूँ कि कई चुनौतियों की तरह मुझे कई लोगों के आशीर्वाद भी मिले हैं। मेरे पास एक उत्साहित करने वाला पति संजय है, जो मेरी ताकत का प्रमुख स्तंभ है और मेरे पंखों को उड़ान देता है। मेरी दो प्यारी

बेटियां हैं। प्राची, मेरी छोटी बेटी, मेरी ताकत और मेरी प्रेरणा है। वह एडीएचडी, लो आईक्यू और बाइ-पोलर डिसऑर्डर से ग्रसित एक विशेष आवश्यकता वाली बच्ची है। वह मेरी सामाजिक पहलों के पीछे का कारण है। वहीं मौके पर उपस्थित ब्रिटिश डेप्यूटी हाई कमिश्नर निक लो ने कहा कि सभी माएं बहुत खास

होती हैं, लेकिन कुछ माएं दूसरी माताओं से थोड़ी ज्यादा खास होती हैं। मैं ऐसी घर से बाहर निकलकर कुछ करने की कहानियां दुंदुता रहता हूँ। आपने मेरी बेटी सहित कई लोगों को प्रेरित किया है, जो आपसे मिलकर और आपकी पहल को देखकर मनोचिकित्सक बनने की इच्छा रखते हैं। कोविड -19 ने ऐसी कई बीमारियों के बारे में याद दिलाया है, जिन पर पहले भी ध्यान दिया जाना चाहिए था। मुख्य रूप से मानसिक स्वास्थ्य और विशेष रूप से किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर। आपकी प्रतिबद्धता अविश्वसनीय है। उन्होंने कहा कि वेबसाइट को बिल्कुल सही समय पर लॉन्च किया गया है और मैं प्रेंटलाइन पर किसी और के रहने के बारे में नहीं सोच सकता। हम सभी एक विरासत छोड़ना चाहते हैं और आपने अभी शुरुआत की है। मैं इस खास दिन का हिस्सा बनकर बेहद खुश हूँ।

मीनू बुधिया की यात्रा- एक स्पेशल मां का सामाजिक प्रभाव



कोलकाता, 17 जुलाई। 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 'इमपैक्टली पर्फेक्ट' - वह हर जगह पर महिलाओं के लिए प्रेरणास्रोत हैं। उनकी वर्जनाओं, 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 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 तिनसुकिया में एक छोटे शहर की लड़की से जो डॉक्टर बनना चाहती थी से आज मैं यहां हूँ - मेरी जिंदगी उतार-चढ़ाव वाली यात्रा रही है। मैं खुशनासीब 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 हैं और मेरे पंख की ताकत हैं। मेरी दो प्यारी बेटियाँ हैं। प्राची, मेरी छोटी प्यारी, मेरी ताकत और मेरी प्रेरणा है। एडीएचडी, लो आईव्यू 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 हैं। मीनू केयरिंग माइंड्स (मानसिक स्वास्थ्य संस्थान), खउरपत्रशू (विशेष संस्थान) की संस्थापक निदेशक तथा केफे खउरपत्रशू (दिव्यांगों का सशक्तिकरण) की संस्थापक हैं। वह पेटन ग्रुप तथा एडलाइफ फिटनेस 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 है। अपनी परिकल्पना को क्रियान्वित करने के रास्ते पर वह हरेक कदम चलती हैं जिनमें रणनीति से संचालन-सब शामिल है। वह सबकुछ करती हैं।

हाल के वर्षों में, मीनू ने मानसिक स्वास्थ्य वैचारिक लीडर के रूप में अपनी जगह बनाई है। वह अपना मानसिक स्वास्थ्य कॉलम 'माइंड मैटर्स' लिखती हैं। उन्होंने अंग्रेजी, हिंदी और बांग्ला के कई अग्रणी प्रकाशनों में योगदान दिया है और उन्हें प्रतिष्ठित सम्मेलनों, पैनल, टेलीविजन कार्यक्रमों व रेडियो शो में एक वक्ता के रूप में आमंत्रित किया गया है। मीनू की उपलब्धियों में एक और फलक जुड़ा जब उन्होंने 'डेथ ऑफ़ ए कैटरपिलर' - एक छोटा आत्मकथात्मक निबंध लिखा। जो उनकी बतौर मां, अवसाद से उनकी जंग और कैसे उन्हें इकिगाई मिला, की यात्रा के बारे में बताता है। इस पर जबर्दस्त प्रतिक्रिया ने उन्हें अपना पहला संस्मरण लिखने के ले प्रेरित किया है।

वेबसाइट लॉन्च 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 चुनौतियाँ, 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 राउंड था, जिससे हमें पदों के पीछे की मीनू के बारे में पता चला। स्वादिष्ट लाल मखमली कपकेक के साथ कार्यक्रम का मधुर समापन हुआ।

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 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 16th July, 2021 she launched her website 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 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."

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 Preeyam 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.



ওয়েবসাইট উদ্বোধন করলেন সাইকোথেরাপিস্ট মিনু বুদ্ধিয়া



স্টাফ রিপোর্টার : সাইকোথেরাপিস্ট, শিল্পোদ্যোগী, কলমচি ও বিশেষ মা মিনু বুদ্ধিয়া তার কাজের জন্য প্রশংসিত হলেন। কিন্তু তার সাফল্যের যাত্রাপথ সহজ ছিল না। তিনি মহিলাদের কাছে এক উদাহরণ সৃষ্টি করেছেন। সমস্ত রকম সামাজিক ধ্যান ধারণাকে দূরে রেখে তিনি আজ সফল হয়েছেন। ১৬ জুলাই তিনি তার ওয়েব সাইট

উদ্বোধন করলেন। ওয়েবসাইট হল www.minubudhia.com। কলকাতার ব্রিটিশ ডেপুটি হাইকমিশনার নিক লো এই অনুষ্ঠানে মুখ্য অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন।

তিনি তিনসুখিয়ার একটি ছোট শহরের মে ছিলেন। মিনু বুদ্ধিয়া জানান, আমার স্বপ্ন ছিল চিকিৎসক হওয়ার। কিন্তু বর্তমানে আমার

জীবন এক অন্য মাত্রায় পৌঁছে গিয়েছে। আমি খুবই সৌভাগ্যবতী আমি চ্যালেঞ্জ গ্রহণ করতে সক্ষম হয়েছি। এর জন্য আমি অনেকের কাছ থেকে আশির্বাদও পেয়েছে। আমার স্বামী সঞ্জয় আমাকে উদ্বুদ্ধ করেছে। তিনি আমার শক্তির উৎস। আমার দুটি মেয়েও রয়েছে। বড় মেয়ের নাম প্রাচী। সে আমার শক্তি। আমায় সব সময় প্রেরণা

দেয়। এডিএইচডি, কম আইকিউ যেসব শিশুদের রয়েছে তাদেরকে আমি আমার এই যাত্রাপথকে উৎসর্গ করছি। কলকাতার ব্রিটিশ ডেপুটি হাই কমিশনার নিক লো বলেন, সব মা সেরা। অনেকে আবার অন্য মায়েদের থেকেও সেরা। আমি মিনু বুদ্ধিয়ার জীবনকাহিনি শুনে স্তম্ভিত ও বাক রুদ্ধ হয়ে পড়েছি। আপনারা দেখে অনেকেই উদ্বুদ্ধ হবে। তার মধ্যে আমার মেয়েও রয়েছে। সে আপনার সঙ্গে দেখা করে আপনার কাজকর্মের সাক্ষী থেকেছে। সেও ভবিষ্যতে মনরোগ বিশেষজ্ঞ হতে চায়। করোনা বিভিন্ন রোগের উপর আলো ফেলেছে। তাই সকলে সেই রোগগুলো নিয়েও চিন্তাভাবনা করছে। মানসিক স্বাস্থ্যের উপর আগেই নজরদারি দেওয়া উচিত ছিল।

কিন্তু কোনও এক অজ্ঞাত কারণে তা দেওয়া হয়নি। বর্তমানে কোভিড পরিস্থিতি কারণে সকলে মানসিক স্বাস্থ্যের উপরেও জোর দিচ্ছে। আপনার দায়বদ্ধতা এবং প্রতিশ্রুতি প্রশংসার যোগ্য। সঠিক সময়ে ওয়েব সাইটটি চালু করা হয়েছে। আমরা আপনার লেগাসিকে ধন্যবাদ জানাচ্ছি। আমি এই দিনে উপস্থিত থাকার জন্য গর্বিত অনুভব করছি।

‘मीनू बुधिया की यात्रा - कैसे एक विशेष माँ सामाजिक प्रभाव डाल रही है’

कोलकाता। ‘विशेष माँ, मनोचिकित्सक, उद्यमी, कॉलमिनिस्ट, टेडेक्स स्पीकर, मीनू बुधिया ने आज बहुत कुछ किया है, लेकिन उनकी यात्रा आसान नहीं रही है। एक खूबसूरत एवं ऊर्जा से भरी हुई जिसका मंत्र है ‘अपूर्णता में परिपूर्ण’ - वह हर जगह महिलाओं के लिए एक प्रेरणा है। कलंक, वर्जनाओं और बाधाओं पर काबू पाने की उनकी प्रभावशाली यात्रा का वर्णन करने के लिए, और उसे समुदाय तक पहुंचाने के लिए, 16 जुलाई, 2021 को उन्होंने अपनी वेबसाइट www.minubudhia.com को लॉन्च किया। निक लो, ब्रिटिश उप उच्चायुक्त, कोलकाता, पूर्व और उत्तर-पूर्व भारत के प्रतिनिधि, इस अवसर पर विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित थे।

कोलकाता में ब्रिटिश उप उच्चायुक्त निक लो ने कहा कि सभी मां खास होती हैं, कुछ दूसरों की तुलना में ज्यादा खास। मेरी कहानी उतनी अच्छी नहीं है आपकी की कहानी परियों के देश की कहानियों जैसी है। आपने



कई लोगों को प्रेरित किया है मेरी बेटी सहित, जो आपसे मिलकर और आपकी पहल को देखकर मनोचिकित्सक बनने की इच्छा रखती हैं। कोविड -19 ने कई बीमारियों पर प्रकाश डाला है, जिन पर पहले भी ध्यान दिया जाना चाहिए था, मुख्य रूप से मानसिक स्वास्थ्य और विशेष रूप से किशोरों का मानसिक स्वास्थ्य। आंतरिक गुणवत्ता के प्रति आपकी

प्रतिबद्धता, जो आपके अंदर से आती है, अविश्वसनीय है। वेबसाइट को बिल्कुल सही समय पर लॉन्च किया गया है और इस पहल के लिए आप से बेहतर किसी और के बारे में मैं सोच भी नहीं सकता। हम सभी एक विरासत छोड़ना चाहते हैं और आपकी अभी शुरुआत हुई है। मैं आपके इस दिन का हिस्सा बनने के लिए बेहद आभारी हूँ।

روزنامہ اخبار مشرق

Published from Kolkata • Asansol • Siliguri • Bhopal • Delhi • Ranchi • Lucknow • Srinagar
AKHBAR-E-MASHRIQ

نشہ آور پانی پلا کر مریض کے رشتہ دار کے پاس موجود موبائل اور نقد کی چوری

مدنا پور میڈیکل کالج اینڈ اسپتال کے سیکورٹی بندوبست پر سوال

مدنا پور، 17 جولائی (مشرق نیوز سروس) اسپتال کے عارضی شیڈ میں قیام کرتے ہیں، نشہ آور پانی پلا کر اسپتال میں مریض کے رشتہ دار کے پاس موجود تمام مال و اسباب لوٹ لیا گیا۔ مریض کے رشتہ دار کے پاس موجود قیمتی موبائل فون اور 16 ہزار روپے چوری کر لی گئی، یہ معاملہ گزشتہ شب مدنا پور میڈیکل کالج اینڈ اسپتال میں پیش آیا۔ واضح ہو کہ اسپتال میں زیر علاج مریض کے رشتہ دار رات کے وقت

مریض کے رشتہ دار نے انہیں گلوکون ڈی پینے کو دیا، جسے نوش کرنے کے بعد وہ بیہوش ہو گئے۔ اور آج صبح ہوش میں آنے کے بعد انہیں اس بات کا علم ہوا کہ موبائل اور 16 ہزار روپے نقد غائب ہے۔ کو توالی تھانہ میں اس معاملہ کی شکایت درج کرائی گئی۔ متذکرہ تھانہ کا ایک آڈٹ پوسٹ اسپتال میں ہی موجود ہے۔ علاوہ ازیں SS سیکورٹی عملہ اسپتال میں تعینات ہے، سی سی ٹی وی کیمرہ بھی نصب ہے، باوجود اسکے کس طرح نشہ آور پانی پلا کر لوٹ کی واردات انجام دی گئی؟ اس پر سوال اٹھایا گیا ہے۔ اس ضمن میں اسپتال انتظامیہ کا کہنا ہے کہ یہ معاملہ اسپتال میں نہیں ہوا، مریضوں کو پانی طوفان سے بچانے کیلئے شیڈ بنایا گیا ہے، اگر مریض کے رشتہ دار اس معاملہ میں شکایت کرتے ہیں تو سی سی ٹی وی فوٹیج کی جانچ کی جائے گی۔ ذہن نشین ہو کہ چند دنوں قبل مدنا پور میڈیکل کالج اینڈ اسپتال کے زیرِ تعمیر چائلڈ کوویڈ وارڈ سے آکسیجن کا پائپ لائن سمیت متعدد سامانوں کی چوری ہو گئی تھی، کو توالی تھانہ میں اس معاملہ کی شکایت بھی درج کرائی گئی تھی، یہ معاملہ مل ہونے سے قبل ہی ایک بار پھر اسپتال میں چوری کا معاملہ سامنے آیا۔



گائے چوری کرتے ہوئے ر۔
عوام نے نوجوان کی پشائی کی او

کلکتہ میں نائب برطانوی ہائی کمشنر تک لو نے www.minubudhia.com لالچ کیا۔ آتش مالہ ماہر نفسیات، کالم نگار، مقرر اور تاجر مینو بدھیا کی خدمات کا اعتراف کیا گیا۔ اس موقع پر بڑی بیٹی پر نیم بدھیا بھی موجود تھیں۔

19.Digital Life

<https://dgtlyf.com/mini-budhia-launches-her-website-documenting-her-journey/>



TOP 10 HOME ENTERTAINMENT SPORTS HEALTH TECH SOCIAL APPS APK HOW TO QUOTES

HEALTH

Minu Budhia launches her website documenting her journey

f FACEBOOK

🐦 TWITTER

📌 PINTEREST

in LINKEDIN



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

Digital Life continued...

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.

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. 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.”



Digital Life continued...

“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), ICanFlyy (institute for special needs), and the founder of Café ICanFlyy (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.

[Click here](#) to visit the source.