

MINU BUDHIA POURS HER HEART AND MIND IN ADDRESSING MENTAL HEALTH IN HER BOOK DEATH OF A CATERPILLAR

If there's a voice more resounding in the city on mental health, it is Minu Budhia's. The force behind Caring Minds and I Can Fly that understands the need for a curated care for special children, Budhia has been consistently trying to engage in healthy dialogue on mental health issues and bridging the gap between what-to-do and how-to-do. The psychotherapist, t2 columnist and TEDx Speaker has now penned her journey and struggle in *Death of a Caterpillar* and has created a comprehensive manual that seeks to make the world more empathetic and unite to raise voices on mental health. The book was launched on Saturday, January 7, at Hyatt Regency Kolkata. Excerpts from a chat with Budhia before the launch of the book:



Tell us about the genesis of the book *Death of a Caterpillar*. Back in 2018 I had written an essay, which grew into a TEDx talk, and eventually my story has now found a home between the pages of a book. The essay and the talk both chronicle my journey with my younger daughter Prachi, who is a special child with Low IQ, ADHD, and Bipolar Disorder, and my personal battle to overcome depression. I was met with such an overwhelming response to both — flooded with warm wishes, encouragement, queries, requests for guidance, that I began wondering how to reach out to more people. During one of these conversations in 2021, a colleague of mine said she believed I had a story that should be told, and told in-depth, and here we are today.

What kind of research did you have to do to write the book? Since the book is literally my life, I didn't really have to do much research. For the tips sections on parenting, all the courses, workshops, the mountains of books I devoured, and of course my life itself has been the background work or homework necessary. I am a student of life and my life is my research.

As you have often said, you got into the field of mental health from your personal experience with your daughter. Didn't you ever feel uncomfortable about sharing your personal life in a book that will be out in the public domain? When I decided to share my story, I knew I wanted to do it to help every single person with a mental health issue, every mother facing parenting challenges, every person

struggling to hold on. Hence, I never felt uncomfortable. It is something for the greater good. If my story can help, then I don't care about *log kya kahenge*. It's actually a pet peeve and a stigma I work to break every single day. Just like the body can hurt from physical injuries, the mind can hurt from emotional trauma. Why am I sharing my journey? Because it is okay, I don't have to hide who I am or what I'm dealing with. Because every time I share my experience, I help another person open up about their own struggles.

Please share with us an example of challenges you have faced in your journey to break the stigma surrounding mental healthcare. During my journey to get Prachi the help she needed through treatments and assessments, I had to run pillar to post, across states and across the globe. I realised the need for a multi-speciality mental healthcare facility that would provide international yet affordable one-stop psychological solutions under one roof. That's how I thought of Caring Minds, my institute of mental health. However, I was met with a challenge almost immediately. Right at the beginning of the Caring Minds journey, I was shocked to find out that residents in the area in which our clinic was to open were protesting. Why? Because they had objections to mad or 'paagal' people coming to that location every day. They

had even gone to court and obtained a stay order! This happened right before the inauguration was to take place. All preparations were done and staff had been hired. Everything had stalled, but I did not want to get into a long-drawn litigation. The solution? We started the initiative from a single room in our house itself. With some office furniture, a part of my home became the first Caring Minds office and we began our journey. Soon after, we shifted to our present premises.

Who is your target reader? How do you see readers benefiting from this book? There's something for everyone... Ideally I would say this book is for anyone looking to add a touch of positivity to their life or a moment of joy to their day. The reason is that while the book speaks of issues I have faced, it also shows how I have overcome them. This cannot only provide a blueprint of sorts, but also serve as motivation to hold on, to not give up. This especially applies to anyone who is facing or has gone through life-altering events or challenges. In terms of age, the book is suitable for 15+ onwards. I would encourage teachers too to pick up a copy of the book as certain chapters will help them to identify the children who need help, and then get them the help they need. When my daughter was in Montessori school, the teachers and principal were

unable to recognise that she needed help. Every day was a complaints day, and she was the talk of the staff room. By reading this book, I think they will be able to recognise and understand red flags and behaviours that should be met with compassion and help instead of punishment.

And while it is the journey of a woman, I would not relegate my memoir for the eyes of one gender only. While women will be able to read in between the lines of many anecdotes, men, I think, will benefit too after reading this book. This book is also for parents of all children, not just those raising individuals with special needs. Modern parenting and the reality of life's rat race has made most of us quite hyper. And even those parents who do not actively

pressure their children need to understand that children can watch, observe and learn. There is a rising number of teen suicides, of which many can be stopped if only they didn't have to live in a mental pressure cooker.

Mental health is a very heavy topic and not everyone would be interested to pick up a book on it for a casual read. What have you done to make it attractive to readers?

Throughout the process of writing the book, this is one thought that was always at the back of my mind. Two things that I did to make sure to connect with a reader were: First, I was sure I didn't want a typical paperback or hardback format, i.e. it needed to stand out. So we chose the square size, a scrapbook feel for



Death of a Caterpillar
Price: Rs 399
Available at Caring Minds, Cafe ICanFly, Amazon, and Starmark

the pages, lots of watercolour illustrations, photographs and added pops of colour on every single page. The other thing was to format the text into bite-size pieces. There are lots of headings, subheadings, quotes, and a lot of typography too to ensure a visual vibrance. The result was a memoir-meets-coffee-table-book. I think I may have started a new sub-genre! The story is told chronologically,

but you can pick up any chapter at any time, read from start to finish or read only one or two pages to get a peek into the life and times of Minu Budhia.

Do you plan to write more books on the subject in the future?

I've had a great response to my column *Mind Matters* in t2 — it's been a wonderful way to reach out to the general public and for them to reach me. Responding to their queries and writing on their most requested topics has given me a window into everyday mental health challenges and emotional issues, I may just write another book based on that. What I'm certain of is that through my thought leadership focused on outreach and awareness, I want to keep evolving, moving, and making an impact. As an author, I'd love to keep people curious and guessing.

The Telegraph

The Telegraph NO ONE KNOWS OUR CITY BETTER

METRO



● HOW A MOTHER TURNED COUNSELLOR P7

THE TELEGRAPH CALCUTTA SUNDAY 8 JANUARY 2021

METRO

How a mother turned counsellor

JHINUK MAZUMDAR

Calcutta: A mother who was on the brink of giving up after her daughter was diagnosed with low IQ and ADHD has penned her journey from non-acceptance to believing in her daughter's strengths.

In her book, *Death of a Caterpillar*, psychotherapist Minu Budhia tells the story of how she went from being "counselled to doing the counselling".

When her younger daughter was diagnosed with ADHD and low IQ at the age of three, the world fell apart for Budhia and she contemplated suicide, "not once but several times", she told Metro.

But she did not. She went for counselling instead and started life afresh with her daughter.

"With time, I realised she (my daughter) wasn't my weakness but my strength, my inspiration, my pride and joy," said Budhia.

"The awareness was low. As a mother, I would make her go through assessments because I was not accepting her condition. But I then realised that I am subjecting her to pressure and stress. If I am stressed she will be stressed and I cannot keep doing that," Budhia said.

Death Of a Caterpillar was launched on Saturday evening.

Mayor Firhad Hakim, who was a guest, said that it was an opportunity for everyone to learn.

"We are here to learn. To learn what Minu Budhia has experienced in her lifetime. She had the guts to take up the challenge and do welfare not just for her child but for many other children," Hakim said.

Minu Budhia is the founder of Caring Minds (Institute of Mental Health).

Minister Shashi Panja, who was at the programme, said: "We should come forward and hand hold not just with sympathy but with empathy."

Industrialist Sanjay Budhia said the message that has to be sent out is that the stigma associated with mental health conditions should go.

Also present on the occasion were minister Sobhandeb Chattopadhyay, General Officer Commanding-in-chief, Eastern Command, Lt General R.P. Kalita, and Jadavpur University vice-chancellor Suranjan Das.

The memoir, Minu Budhia said, was not just for parents of special children but for all parents.

"There are one or two children nowadays and there is tremendous pressure on the children from their parents, teachers and peers. There is an expectation that they would excel in whatever they do and that impacts the mental health of children," she said.

The book contains self-help tips, gleaned from the author's professional experience as a psychotherapist and counsellor.



(From left) Industrialist Sanjay Budhia, minister Sobhandeb Chattopadhyay, minister Shashi Panja, author Minu Budhia, mayor Firhad Hakim and General Officer

Commanding-in-chief, Eastern Command, Lt General RP Kalita at the launch of Minu Budhia's memoir *Death of a Caterpillar* at a city hotel on Saturday. Picture by Sanat Kr Sinha



Monday
16 January 2023

**MEMOIR
LAUNCH**

P14-15

**TOLLY
BASH**



THE LAUNCH OF MINU BUDHIA'S *DEATH OF A CATERPILLAR* WAS A GRAND AFFAIR AT HYATT REGENCY KOLKATA

Minu Budhia who is known for her exemplary work in the field of mental health, has shared a chunk of her life in her memoir *Death of a Caterpillar*. The

book is not just a slice of her life and anecdotes but is also a manual for women and men, young and old to understand and be more empathetic towards mental health issues. Just like the affable author, her book is also

honest and straight from her heart and in simple narrative form it narrates her struggle and her journey so far. She launched the book with husband Sanjay Budhia, Sobhandeb Chattopadhyay, Dr Sashi Panja,

Firhad Hakim, and Lt. Gen. R.P. Kalita in the presence of a packed audience from different walks of life who certainly appreciated the intent behind the event at Hyatt Regency Kolkata on January 7.



(L R) Sanjay Budhia, Sobhandeb Chattopadhyay, Dr Sashi Panja, Minu Budhia, Firhad Hakim, and Lt. Gen. R.P. Kalita launch *Death of a Caterpillar* at Hyatt Regency Kolkata.



(L R) Prof Suranjan Das, Surajit Kar Purkayastha, Vineet Goyal, Shefali Goyal and Nidhi Dwivedi



Maj. Gen Kahlon (centre) with wife and GOC Bengal and finance secretary Manoj Pant



Prachi Budhia (right) also made an appearance at the event, along with sister Preeyam (left)



H.P. Budhia and Sanjay Budhia



Uma Devi Budhia



Actor Saswata Chatterjee with his wife Mohua and daughter



Sumangala and S.K. Birla



Chief Secretary H.K. Dwivedi with Sanjay Budhia



Imran Zaki with Rajendra Singh



German Consul General Manfred Auster



Debanjan Chakrabarti and Debnita Chakravarti



Richa Sharma



Adrian Pratt, director American Center, Calcutta with wife Amy



Mouhani Sorcar



Usha Uthup



Kaushiki Chakraborty

WHAT SUP



Shamlu Dudeja



Harshavardhan Neotia



Sanjay Budhia with Bharati Ray



Prof Surranjan Das



Sobhandeb Chattopadhyay



June



Sourav Kothari



Subhien Chatterjee



Raj Malhani and Shaheb Bhattacharjee



Ayushi and Binod Kumar, commissioner, KMC and principal secretary, transport



Satnam Singh Ahluwalia with wife Gurni



Shaun and Pinky Kenworthy



Rituparna Sengupta



Koneenica Banerjee and Surajit Hari



Rajiv Kaul



Consul general of Australia Rowan Ahnsworth



Hyatt Regency Kolkata's GM Kumar Shobhan



Chaiti Ghoshal



Arindam Sil with Shukla



Sujoy Prosad Chatterjee



Sudarshan Chakravarti



Tannoy Bose



Ratul Sood



Sudha Kaul

THE TIMES OF INDIA

An evening dedicated to a special mother-daughter story

Photo: Anindya Saha



(Clockwise from top left) Consul General of Germany in Kolkata Manfred Auster, American Center director Adrian Pratt with wife Arny, Rituparna Sengupta

Meenu Budhia (centre) with her daughters Preeyam (L) and Prachi

Major General Sandip Singh Kahlon, GOC Bengal Sub Area Eastern Command, Indian Army



Consul General of Australia in Kolkata Rowan Alnsworth



An unending trail of vehicles outside and a packed grand ballroom of a star hotel — Saturday evening saw one of the most spirited turnouts of the season at Minu and Sanjay Budhia's event to share their journey as parents of their specially abled daughter Prachi. On stage, Kolkata Mayor Firdad Hakim, minister of industries, women and child development Dr Sashi Panja, minister of parliamentary affairs Sovande Chatteropadhyay, Lt Gen RP Kallita, GOC-in-C Eastern Command — were introduced by Mr Budhia, who was also the emcee for the evening. The dignitaries were given a warm welcome by members of the family who have been active participants in Prachi's extraordinary and challenging life, which is also the subject of Minu Budhia's memoir. In attendance were industrialists, CEOs, top IAS officers, members of the consular corp, luminaries from the academic and CSIR domain, sen-

'Prachi is not my weakness, but my strength' — Minu Budhia

ior army officers, creative professionals and friends and well-wishers of the hosts from different parts of the world. An audio-visual presenting a glimpse into the life of Prachi, Minu and Sanjay's younger child who was diagnosed with Low IQ, ADHD and bipolar disorder at the age of eight, left many among the guests moist-eyed. Especially when Minu spoke about how reconciling to her daughter's condition and emerging from the depression, turned out to be the biggest turning point of her life — a story detailed in her book, "Prachi is not my weakness, but my strength," she said. The brief presence of Prachi herself on stage was the highlight of the event. Dressed in a dazzling red outfit, smiling cheerfully and exuding warmth and joy, she turned out to be the showstopper of the evening in a most heartwarming way.



Shamlu Dudeja

Satnam and Gunnu Ahluwalia

Kaushiki Chakraborty

Sourendra Mallick & Soumyojit Das

Anandabazar / Lifestyle / Psychotherapist Minu Budhia Debuts Her Memoir 'Death of a Caterpillar'dgtl

Book Release

জীবনের ওঠাপড়ার নানা কাহিনি তুলে ধরলেন সঞ্জয়-পত্নী মিনু বুধিয়া, প্রকাশ পেল স্মৃতিকথা

সম্প্রতি প্রকাশিত হল সাইকোথেরাপিস্ট এবং উদ্যোগপতি মিনু বুধিয়ার আত্মজীবনী 'ডেথ অফ আ ক্যাটারপিলার'।



নিজের জীবনের বহু ওঠানামায় ভেঙে না পড়ে বরং মনের জোরে ঘুরে দাঁড়ানোর কাহিনিকে এ বার দু'মলাটে ধরা হল। ছবি: সংগৃহীত

নিজস্ব সংবাদদাতা

📍 কলকাতা ⌚ শেষ আপডেট: ১৩ জানুয়ারি ২০২৩ ১৬:২৬

Share:   Save: 

উদ্যোগপতি, সাইকোথেরাপিস্ট এবং দুই সন্তানের মা—এতগুলি পরিচয়ে পেরিয়ে এ বার নতুন ভূমিকায় শিল্পপতি সঞ্জয় বুধিয়ার স্ত্রী মিনু বুধিয়া। এক সময়ে নিজে অবসাদের শিকার হয়েছিলেন তিনি। দাঁতে দাঁত চেপে পরিস্থিতির মোকাবিলা করেছিলেন সেই সময়ে। নিজের জীবনের বহু ওঠানামায় ভেঙে না পড়ে বরং মনের জোরে ঘুরে দাঁড়ানোর কাহিনিকে এ বার দু'মলাটে ধরলেন তিনি। সম্প্রতি প্রকাশিত হল তাঁর স্মৃতিকথা 'ডেথ অফ আ ক্যাটারপিলার'।



বইপ্রকাশ অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন অরিন্দম শীল এবং ঋতুপর্ণা সেনগুপ্ত। ছবি: সংগৃহীত

এই বইয়ের উদ্বোধনী অনুষ্ঠান রঙিন করে তুলেছিলেন বহু বিশিষ্টজন। অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন কলকাতার মেয়র এবং রাজ্যের মন্ত্রী ফিরহাদ হাকিম, মন্ত্রী চিকিৎসক শশী পাঁজা এবং মন্ত্রী শোভনদেব চট্টোপাধ্যায়। সঙ্গে এই বইপ্রকাশ অনুষ্ঠান আলো করে ছিলেন টলিপাড়ার অভিনেতারাও। উপস্থিত ছিলেন রঞ্জিত মল্লিক, ঋতুপর্ণা সেনগুপ্ত, অরিন্দম শীল, চৈতি ঘোষাল, জুন মালিয়া, শাশ্বত চট্টোপাধ্যায়, সাহেব ভট্টাচার্যরাও।

মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে দীর্ঘ দিন ধরেই কাজ করছেন মিনু। এ ছাড়াও বিশেষ ক্ষমতাসম্পন্ন শিশুদের নিয়ে প্রচুর কাজ করেন। লেখিকার সাফল্যের মুকুটে জায়গা করে নিচ্ছে একটির পর একটি পালক। অসমের তিনসুকিয়ার অনামী শহরে বেড়ে ওঠা। সেখানে থেকে এই জায়গায় পৌঁছনো সহজ ছিল না। বইপ্রকাশ অনুষ্ঠানে তাই জীবনের প্রতিটি ধাপের লড়াই নিয়ে অকপট হলেন তিনি। মিনু বলেন, “অনেক চড়াই-উতরাই পেরিয়ে আমার লক্ষ্যে পৌঁছেছি। জীবনের সফর একেবারেই মসৃণ ছিল না। অনেক বাধার সম্মুখীন হয়েছি। তবে আমি থামিনি। আমার বইয়ের প্রতিটি পাতা সেই স্মৃতি তুলে ধরবে। চ্যালেঞ্জ তো ছিলই, কিন্তু সহযোগিতাও পেয়েছি। এখন স্বামী এবং মেয়েরা আমাকে সব বিষয়ে উৎসাহ দেয়। ওঁরাই আমার জীবনের অন্যতম শক্তি।”

Hakim releases memoir 'Death of a Caterpillar'



Author Minu Budhia along with Firhad Hakim, Shashi Panja, Sobhandeb Chattopadhyay and others during the launch

PIC/MPOST

OUR CORRESPONDENT

KOLKATA: In her book, 'Death of a Caterpillar', psychotherapist and entrepreneur Minu Budhia pens her journey and narrates the story of how she went from being 'counselled to doing the counselling.'

One bright and sunny afternoon, she was on the brink of giving up as she hailed an auto rickshaw and went about looking for a way to end her life. But she didn't give up. Instead, she got the help she needed and embarked on a journey that led to the memoir 'Death of a Caterpillar.'

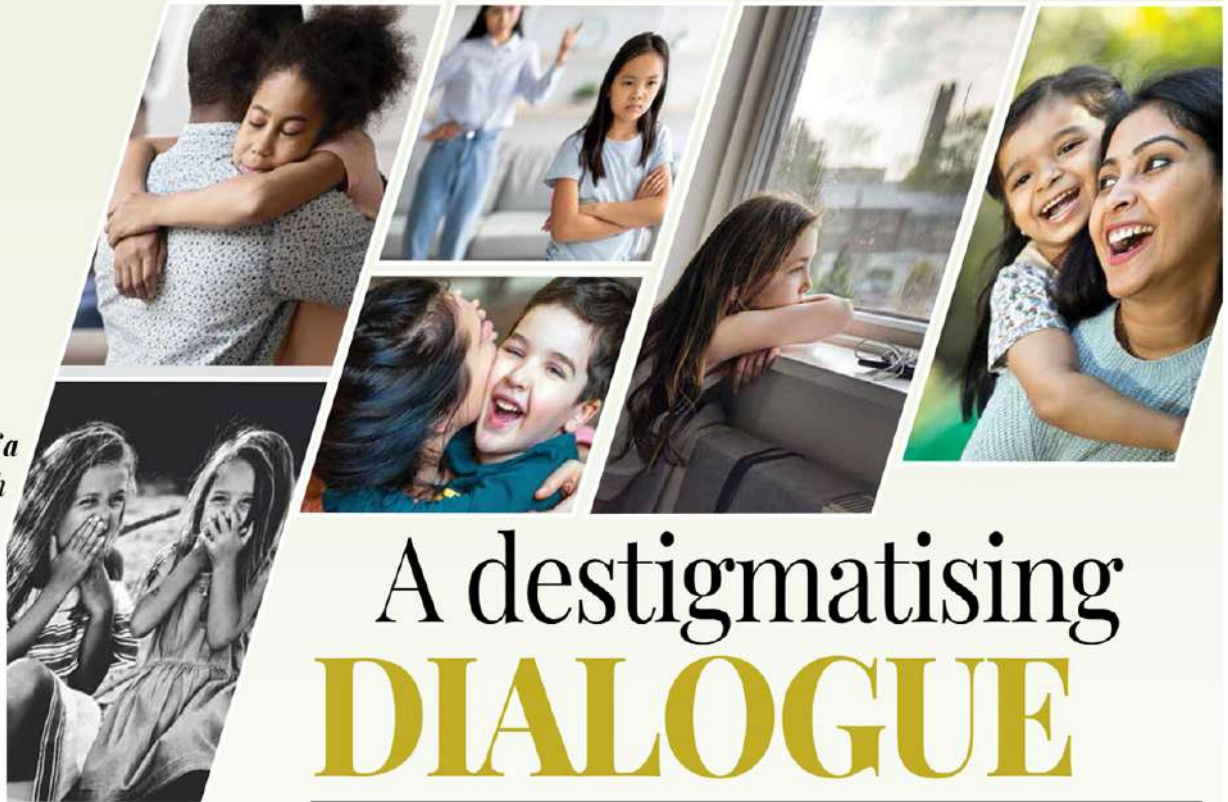
The memoir was released by Mayor Firhad Hakim, ministers Shashi Panja and Sob-

handeb Chattopadhyay and Lt. Gen. RP Kalita at an event attended by the crème de la crème of Kolkata.

Written with piercing honesty, humour, and peppered with self-help tips, the motivational memoir is a heart-rending and captivating story of a small-town girl turning into a social entrepreneur. It also explores the transformation of an introvert into a mental health influencer. In brief, it's a story of 'a woman lost and found.' "When my younger daughter Prachi was diagnosed with Low IQ & ADHD, my whole world shattered into pieces. With time I realised she wasn't my weakness, but my strength..." said Budhia.



Minu Budhia talks about her scrapbook-size richly illustrated memoir 'Death of a Caterpillar' which offers readers a sneak peek into her challenging journey with a special child. Edited excerpts:



A destigmatising DIALOGUE

Tell us about the genesis of the book, 'Death of a Caterpillar'.
Back in 2018 I had written an essay, which grew into a TEDx talk, and eventually my story has now found a home between the pages of a book. The essay and the talk both chronicle my journey with my younger daughter Prachi, who is a special child with Low IQ, ADHD, and bipolar disorder and my personal battle to overcome depression. I was met with such an overwhelming response to both — flooded with warm wishes, encouragement, queries, requests for guidance, that I began wondering how to reach out to more people. During one of these conversations in 2021, a colleague of mine said she believed I had a story that should be told, and told in-depth, and here we are today.

What kind of research did you have to do to write the book?
Since the book is literally my life, I didn't really have to do much research. For the tips sections on parenting, all the courses, workshops, the mountains of books I devoured, and of course my life itself has been the background work or homework necessary. I am a student of life and my life is my research.

As you have often said, you got into the field of mental health from your personal experience with your daughter. Didn't you ever feel uncomfortable about sharing your personal life in a book that will be out in the public domain?
When I decided to share my story, I knew I wanted to do it to help every single person with a mental health issue, every mother facing parenting challenges, every person struggling to hold on. Hence, I never felt uncomfortable. It is something for the greater good. If my story can help, then I don't care about 'Log Kyu Kahenge'. It's actually a pet peeve and a stigma I work

to break every single day. 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 too can get exhausted from overthinking. Just like your body needs rest, so does your mind. And just like we go to the doctor for physical health related issues, we need to go to a psychologist or psychiatrist when we are struggling with our emotional or mental health. But we don't.

Labelling people with mental health issues as 'paagal' or brushing the issue under the carpet because you don't want to admit it is no longer an option. Just because our mental health is invisible, doesn't mean it doesn't exist. If we're okay to share physical ailments with friends and family, why is it all 'hush-hush' when it 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 sharing our personal mental health journeys so important. We should not feel any shame in asking for help — it is actually the most courageous action we can take to improve our lives.

Please share with us an example of challenges you have faced in your journey to break the stigma surrounding mental healthcare.
During my journey to get Prachi the help she needed through treatments and assessments, I had to run pillar to post, across states

and across the globe. I realised the need for a multi-specialty mental healthcare facility that would provide international yet affordable one-stop psychological solutions under one roof. That's how I thought of Caring Minds, my Institute of Mental Health.

However, I was met with a challenge almost immediately. Right at the beginning of the Caring Minds journey, I was shocked to find out that residents in the area in which our clinic was to open were protesting. Why? Because they had objections to mad or 'paagal' people coming to that location every day. They had even gone to court and obtained a stay order! This happened right before the inauguration was to take place. All preparations were done & staff had been hired. Everything had stalled, but I did not want to get into a long-drawn litigation. The solution? We started the initiative from a single room in our house itself. With some office furniture, a part of my home became the first Caring Minds office and we began our journey. Soon after, we shifted to our present premises.

Who is your target reader? How do you see readers benefiting from this book?

There's something for everyone... Ideally, I would say this book is for anyone looking to add a touch of positivity to their life or a moment of joy to their day. The reason is that while the book speaks of issues I have faced, it also shows how I have overcome them. This can not only provide a blueprint of sorts, but also serve as motivation to hold on, to not give up. This especially applies to anyone who is facing or has gone through life-altering events or challenges. In terms of age, the book is suitable for 15+ onwards. I would encourage teachers too to pick up

a copy of the book as certain chapters will help them to identify the children who need help, and then get them the help they need. When my daughter was in her Montessori school, the teachers and principal were unable to recognise that she needed help. Every day was a complaints day, and she was the talk of the staff room. By reading this book, I think they will be able to recognise and understand red flags and behaviours that should be met with compassion and help instead of punishment.

We push children to turn into reality a fantasy we have dreamt up for them — a life in which they may have no interest, a life they may not be equipped for

Beyond gender...
And while it is the journey of a woman, I would not relegate my memoir for the eyes of one gender only. While women will be able to read between the lines of many anecdotes, men, I think, will look at the women in their lives differently after reading this book. Sometimes men have a difficult time seeing what's right in front of them — maybe reading through my lenses will give them a fresh perspective and encourage them to start new conversations with their spouses.

Modern Parents...
This book is also for parents of all children, not just those raising individuals with special needs. Modern parenting and the reality of life's rat race has made most of

us quite hyper. We want our children to come first in all the fields — academics, sports, drama, dance etc. We want them to excel at life in general and don't realise how it is affecting their general mental health. On top of this emotional burden, children have to deal with a lot of peer pressure and the expectations of their teachers at school. From school to home, to tuitions, to extracurricular hobby classes — there's barely any me-time left for them to just be kids. Even kids as young as 2-3 years of age are busy trying to fulfill our dreams, doing many things we wanted to do as kids, but could not, or did not have the chance to. And sometimes we push them to turn into reality a fantasy life we have dreamt up for them — a life in which they may have no interest, a life they may not be equipped for.

And even those parents who do not actively pressurise their children need to understand that children can watch, observe and learn. If you say you're okay with them not being first or winning a medal, and then constantly talk to friends and family about how worried you are about their future, they will pick up on your anxiety. Children, however young, can sense their moods. As a parent I have done this too. I would not tell her that you have to study or play well, but anytime I was present during her sports practices, Prachi would fail. My younger daughter went through a lot because of this and I can still feel and see the emotional scars that have been left behind.

There is a rising number of teen suicides, of which many can be stopped if only they didn't have to live in a mental pressure cooker. While getting admission to good institutes, colleges, schools is important, it isn't everything. I haven't studied at any fancy schools or colleges, but I think I'm doing

fine, don't you? My command over the English language isn't perfect, but I'm still here, talking to you as an author. When I talk to audiences, I have no feelings of shame or low self-esteem. I am totally okay with it. English is neither my mother tongue nor my first language. And I'm happy being imperfectly perfect.

Mental health is a very heavy topic and not everyone would be interested to pick up a book on it for a casual read. What have you done to make it attractive to readers?

Throughout the process of writing the book, this is one thought that was always at the back of my mind. This, and the fact that the majority have an attention span shorter than that of a goldfish. I wondered so many times whether people would read a whole book, especially casual readers who may think the topic is too heavy. Two things that I did to make sure to connect with the readers, to make them want to pick it up, were these:

Firstly, I was sure I didn't want a typical paperback or hardback format, i.e., it needed to stand out. So, we chose the square size, a scrapbook feel for the pages, lots of water-colour illustrations, photographs and added pops of colour on every single page. The other thing was to format the text into bite-size pieces. There are lots of headings, subheadings, quotes, and a lot of typography too to ensure a visual vibrance. The result was a memoir-meets-coffee-table-book. I think I may have started a new sub-genre!

The story is told chronologically, but you can pick up any chapter at any time, read from start to finish or read only one or two pages to get a peek into the life and times of Minu Budhia. It's also written with piercing honesty, humour, and peppered with self-help tips, so there's something for everyone. And while mental health is one of the pillars of

the book, a theme that runs through the pages, the memoir is much more than that. In fact, those who don't like the heavy stuff can just skip those chapters and move on to the fun parts. Also, the first chapter has been kept very short — it's just about four pages. This has intentionally been done to help the reader dip their toes into the book, wade in a little, and see if they'd like to explore more.

Do you plan to write more books on the subject in the future?

We evolve every day, every minute, every hour. Everything I have done in life in terms of my endeavours haven't been based on long-term plans. Once I get an idea, I'm very quick to research and implement and I tackle issues and challenges during the implementation stage as they come. I don't believe in overthinking. I believe in making it happen. So, when the idea pops into my head, I may just write another one.

I've had a great response to my column Mind Matters — it's been a wonderful way to reach out to the general public and for them to reach me. Responding to their queries and writing on their most requested topics has given me a window into the mind of the nation's everyday mental health challenges and emotional issues — I may just write another book based on that.

What I'm certain of is that through my thought leadership focused on outreach and awareness, I want to keep evolving, moving, and making an impact. As an author, I've found writing I'd love to keep people curious and guessing.

'Death of a Caterpillar' retails for ₹399; and is available at Caring Minds, Cafe ICanFly, Amazon, and Starbuck. Follow Minu Budhia @psychotherapist_minu on Instagram for more about the book.

सन्मार्ग

॥ नमोऽस्तु रामाय सलक्ष्मणाय देव्यै च तस्यै जनकाल्मजायै नमोऽस्तुरुद्रेन्द्रयमानिलेभ्यो नमोऽस्तुचन्द्रार्कमरुद्गणेश्यः ॥

कोलकाता
सिटी

कोलकाता सन्मार्ग 07
सोमवार, 9 जनवरी, 2023

टला : दो दिव्ये छोड़कर चल पड़ी इग्यात
एक्सप्रेस, बड़ा ट्रेन हादसा टला

मीनू बुधिया की 'डेथ ऑफ ए कैटरपिलर' बुक लांच

कोलकाता : मनोचिकित्सक, उद्यमी और मां मीनू बुधिया एक ऐसी त्रया पर निकल पड़ी जिसकी परिणति उनका संस्मरण डेथ ऑफ ए कैटरपिलर है। इस मौके पर मीनू देव मंत्री शोभनदेव चट्टोपाध्याय ने कहा कि मैंने अपने सहयोगियों से सुना है कि मीनूजी के कार्यों के बारे में सुना है। उन्होंने न केवल अपनी समस्याओं और चुनौतियों का समाधान किया बल्कि समाज को बेहतर बनाने के लिए अपना जीवन भी समर्पित किया है। मंत्री फिरहाद हकीम ने कहा कि हम यहां क्यों इकट्ठा हुए हैं। हम यहां वह जानने के लिए पहुंचे हैं जो मीनूजी ने अपने जीवन में अनुभव किया है। आप शानदार काम कर रही हैं। हम सभी आपके साथ हैं। डॉ. शशि पांजा ने

कहा कि यह बेहद भावुक पल है- इस पुस्तक का लोकार्पण। इसका न केवल सामाजिक महत्व है बल्कि उनकी यात्रा और संघर्ष के बीच खुशियों और सफलता को पाने की उनकी जद्दोजहद को यह किताब समेटती है। यूवाईएसएम, एवीएसएम, एसएम, वीएसएम, जनरल ऑफिसर कर्माडिंग इन चीफ, पूर्वी कमान, लेफ्टिनेंट जनरल आर.पी.कलीता ने कहा कि जिस जज्बे के साथ मीनूजी काम करती हैं। उनके समर्पण और जज्बे ने लाखों लोगों के जीवन को स्पर्श किया है। मीनू बुधिया ने कहा, "असम के तिनसुकिया में एक छोटे शहर की लड़की से जो डॉक्टर बनना चाहती थी, आज मैं जहां हूँ - मेरी जिंदगी एक रोलरकोस्टर की सवारी रही।



मीनू बुधिया की पुस्तक 'डेथ ऑफ ए कैटरपिलर' के लोकार्पण के मौके पर सेना के पूर्वी कमान के प्रमुख लेज. आर पी कलीता, राज्य के मंत्री तथा कोलकाता के मेयर फिरहाद हकीम, राज्य की उद्योग मंत्री डॉ. शशि पांजा, राज्य के कृषि मंत्री शोभनदेव चट्टोपाध्याय और संजय बुधिया : फोटो : सन्मार्ग

আজকাল

রাজ্য

কলকাতা ২৪ পৌষ ১৪২৯ সোমবার ৯ জানুয়ারি ২০২৩ শহর সংস্করণ* ৪.০০ টাকা ১২ পাতা

আজকাল

৬

কলকাতা সোমবার ৯ জানুয়ারি ২০২৩



নামী সাইকোথেরাপিস্ট ও কাউন্সেলর তথা কেয়ারিং মাইন্ডস, আই ক্যানফ্লাই, ক্যাফে আইক্যান ফ্লাই-এর প্রতিষ্ঠাতা মিনু বুধিয়ার স্মৃতিকথা 'ডেথ অফ আ ক্যাটারপিলার' প্রকাশ অনুষ্ঠানে উপস্থিত রয়েছেন মন্ত্রী ফিরহাদ হাকিম, শশী পাঁজা, শোভনদেব চট্টোপাধ্যায়, লেফটেন্যান্ট জেনারেল আর পি কলিতা, শিল্পপতি সঞ্জয় বুধিয়া এবং মিনু বুধিয়া।

আজকাল

কলকাতা বৃহস্পতিবার, ১২ জানুয়ারী, ২০২৩

আজকাল

৯

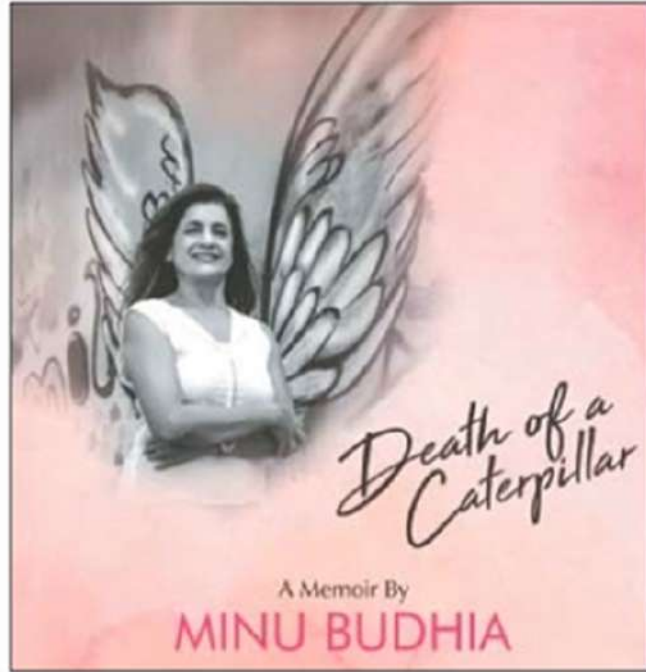
কলকাতা বৃহস্পতিবার ১২ জানুয়ারি ২০২৩

ডেথ অফ আ ক্যাটারপিলার মিনু বুধিয়ার স্মৃতিকথা প্রকাশিত

নিজের জীবনকে
অন্তিম পর্যায়ে নিয়ে
যাওয়ার কালে কোথায়
কীভাবে কার সহায়তা
পেয়েছিলেন, সেই কাহিনি
নিয়েই সাইকোথেরাপিস্ট,
শিল্পোদ্যোগী এবং এক
মা মিনু বুধিয়ার স্মৃতিকথা
'একটি শুয়োপোকার
মৃত্যু' (ডেথ অফ আ
ক্যাটারপিলার)।

কলকাতার মহানাগরিক
কিরহাদ হাকিম, মন্ত্রী শশী
পাঁজা, মন্ত্রী শোভনদেব চট্টোপাধ্যায়
এবং জেনারেল অফিসার কমান্ডিং-
ইন-চিফ ইস্টার্ন কমান্ড লেফটেন্যান্ট
জেনারেল আর পি কলিতার
উপস্থিতিতে প্রকাশ পেল এই
স্মৃতিকথা। অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন
কলকাতার বিভিন্ন ক্ষেত্র থেকে
স্বনামধন্য গুণীজনেরা।

এটি আসলে এক ছোট শহরের
মেয়ের সামাজিক উদ্যোক্তা, একজন
মানসিক স্বাস্থ্যের প্রবর্তক ক্ষেত্রে
সফল হয়ে ওঠার কাহিনি। এটি
এমন কাহিনি যেখানে একজন



মহিলা হারিয়ে যাবার পথ থেকে
অনুপ্রাণিত হয়ে ফিরে এসেছেন
নতুন জীবনে।

মিনু বুধিয়া বলেন, 'বইটিতে
আমার জীবনের সমস্ত চড়াই-
উতরাই এবং আকস্মিক ঘটনাবলির
উল্লেখ রয়েছে। আমি কেন এবং
কীভাবে নিজেকে খুঁজে পেয়েছি,
জীবনের যাত্রাপথে আমি যা কিছু
শিখেছি তারই কিছু কাহিনি ধরা
রয়েছে এই স্মৃতিকথার প্রতিটি ছত্রে।
আশা করি পাঠক এটি উপভোগ
করতে পারবেন।'

মহানগর

বিশেষ সংস্করণ প্রতিদিন, বিপুল, মূল্য ১ টকা।
সংবাদ প্রতিদিন, মঙ্গলবার ১০ জানুয়ারি ২০২৩

সাইকো থেরাপিস্ট, কাউন্সিলর এবং কেয়ারিং মাইন্ডের প্রতিষ্ঠাতা অধিকর্তা মিনু বুদ্ধিয়ার স্মৃতিচারণমূলক গ্রন্থ 'ডেথ অফ আ ক্যাটারপিলার'-এর উদ্বোধনে মেয়র মঞ্জী ফিরহাদ হাকিম, শশী পাঁজা, শোভনদেব চট্টোপাধ্যায়, লেফটেন্যান্ট জেনারেল আর পি কলিতা, শিল্পপতি সঞ্জয় বুদ্ধিয়া। সোমবার কলকাতায়।

খবর **একুশ** দিন
বুলেনি রাত ৯ টা

রবিবার। ৮ জানুয়ারি ২০২৩

মিনু বুধিয়ার গ্রন্থ ‘ডেথ অফ আ ক্যাটারপিলার’ উদ্বোধনে গোটা কলকাতা ব্যক্তি থেকে বৃহত্তর সমাজে উত্থান, প্রজাপতির ডানা বিস্তার যেন



শনিবার গ্রন্থ প্রকাশ অনুষ্ঠানে সঞ্জয় বুধিয়া, শোভনসেব চট্টোপাধ্যায়, শশী পাণ্ডা, মিনু বুধিয়া ও কিরহাদ হাকিম।

সায়স্তী অধিকারী

৩৬ দিন। ব্যক্তি, পরিবারের গতি ছেড়ে বৃহত্তর সমাজের উন্নয়নের আকাঙ্ক্ষায়, যেনও গুয়োগোকার গুটি কেটে প্রজাপতির ডানা বিস্তার। এটাই হল মিনু বুধিয়ার ডেথ অফ আ ক্যাটারপিলারের মূল থিম। শনিবারের অনুষ্ঠানটিও সেই থিমে সাজানো। লাভ ইউ ডিভেনশি। জীবনকে ভালোবাসো আর ভালোবাসতে লাগে অনেকটা শক্তি। সেই শক্তি এবং মনবলের উদাহরণ হয়েছে একজন। তিনি মিনু বুধিয়া। যিনি আই ক্যান ফ্লাই, কেয়ারিং মাইডস, ক্যাফে আই ক্যান ফ্লাই এর প্রতিষ্ঠাতা। তিনটি প্রতিষ্ঠানের নিজেস্ব পরিচয় আছে। মূলত এরা মনের খেয়াল রাখে। যা আমরা নিত্য দিন গুলোতে নজর দিইনা। আর যিনি মূলত এই মনের খেয়াল রেখে চলেছে, বলা বাহুল্য নিজের পরিবার সহ হাজারটা পরিবারের মনের খেয়াল রেখেছে তিনি মিনু বুধিয়া। আর তিনি জীবন যুদ্ধে জয়ী হয়েছেন। কিন্তু এর পেছনে রয়েছে অনেক লড়াই। আসলে জীবনটাই তো সংগ্রামের। আর এই যুদ্ধের শক্তি তাঁর মেয়ে প্রাচী। সে বিশেষভাবে সক্ষম। যার অনুপ্রেরণায় আজ এই তিনটি প্রতিষ্ঠান অন্যদের জন্য কাজ করছে। আর এই জীবনযুদ্ধের ইতিউতি নিয়েই একটি বই লিখেছেন মিনু বুধিয়া।



যার নাম ডেথ অফ আ ক্যাটারপিলার। কলমলে সন্ধ্যায় বই প্রকাশে সংগ্রাম কাহিনী তুলে ধরেছে। আলোগ উজ্জ্বল। কিন্তু ইতিহাস একটা অন্ধকার আর এই অন্ধকারকেই আলো দেখিয়েছেন তিনি। এমিন বই প্রকাশ অনুষ্ঠানে শুধু তাঁর বিশেষ মেয়ের গল্পই নয় ছোট থেকে বড় হয়ে ওঠার নানা রঙের দিনগুলোও উল্লেখ করেন বিশেষ মা মিনু বুধিয়া। এই মানবিক উদ্যোগকে সমর্থন জানাতে শিল্পপতি থেকে সমাজ সংস্কারক, বিজ্ঞানী থেকে চিত্র তারকা এবং প্রশাসনিক অধিকর্তা থেকে অধ্যাপক সকলেই সামিল হলেন এই বৃহত্তর কর্মঘঞ্জে। অনুষ্ঠানের শুরুতেই বিশেষ বাবা অর্থাৎ শিল্পপতি সঞ্জয় বুধিয়া তাঁর অভিজ্ঞতার কথা বলেন। কিভাবে তিনি এই বিশেষ পরিহিতির মধ্যে দিয়ে হাটুচলা করেছেন। সেই রাস্তায় কতটা উঁচু নিচু ছিল কিন্তু শেষে গন্তব্যে পৌঁছানো গেছে। তবে এই বইতে আছে সেই জীবন-কাহিনী। যা বহু বছরের সম্মল। একটি বিযুক্ত গুয়োগোকার মৃত্যু থেকে একটি প্রজাপতি জন্ম নেয়। অর্থাৎ নতুন দিনের সূচনা। অনুষ্ঠানে মিনু বুধিয়া বলেন, প্রাচী আমার দুর্বলতা নয়। ও আমার শক্তি। ওর থেকেই আমি অনুপ্রেরণা পেয়েছি। তারই সঙ্গে আরও কিভাবে এই পরিহিতি থেকে অনার বেরোতে পারে সেই চেষ্টাই করেছি। আরও অনেক কাজ করার বাকি আছে।

ই-পেপার: www.ekdin-e-paper.com

একদিন

EKDIN

এগিয়ে চলার সঙ্গী

কলকাতা ৯ জানুয়ারি ২০২৩ ২৪ পৌষ ১৪২৯ সোমবার বোডুশ বর্ষ ২০৮ সংখ্যা ৮ পাতা ৩.০০ টাকা ■ Kolkata, 9.1.2023, Vol.16, Issue No.208, 8 Pages, Price 3.00

২

একদিন

বিবিধ

কলকাতা, ৯ জানুয়ারি ২০২৩



লক্ষ্য হল সাইকোথেরাপিস্ট ও কাউন্সিলর মীনু বুধিয়ার স্মৃতিকথা 'ডেথ অফ আ ক্যাটরপিলার'। অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন মেয়র ফিরহাদ হাকিম, মন্ত্রী শশী পাঁজা-সহ অন্যান্যরা।

कोलकाता सोमवार ■ 9 जनवरी 2023 ■ भाग क्रम 3 संवत् 2079

'डेथ ऑफ ए कैटरपिलर' का विमोचन



मीनू बुधिया की पुस्तक 'डेथ ऑफ ए कैटरपिलर' के विमोचन के अवसर पर दाएं से बाएं पूर्वी कमान के जनरल ऑफिसर कमांडिंग इन चीफ आर पी कलीता, मेयर फिहाद हाकिम, मीनू बुधिया, मंत्री डॉ. शशि पांजा, मंत्री शोभनदेव चट्टोपाध्याय एवं संजय बुधिया। (विस्तृत समाचार एवं फोटो पृष्ठ 8 पर)

मीनू बुधिया के संस्मरण 'डेथ ऑफ ए कैटरपिलर' का विमोचन

कोलकाता, 8 जनवरी (नि.प्र.) एक बुधियागर, एमकाई टोपहरी में मनोवैज्ञानिक, उद्यमी और मां मीनू बुधिया ने अपनी जीवनीला समाप्त करने का रास्ता तय करने के लिए एक अटो रिक्शा खिशा और निकल पड़ी। लेकिन उन्होंने ऐसा नहीं किया। बजाय इसके उन्होंने यह म्यद हासिल की जो उन्हें चाहिए थी और वह एक ऐसी प्रशा पर निकल पड़ी जिसकी परिणति उनका संस्मरण डेथ ऑफ ए कैटरपिलर है।

संस्मरण का लोकार्पण कोलकाता के मेयर व मंत्री फिहाद हाकिम, मंत्री शोभनदेव चट्टोपाध्याय, माननीय मंत्री शशि पांजा और पूर्वी कमान के कमांडिंग इन चीफ लेफ्टिनेंट जनरल आर.पी.कलीता ने किया। कार्यक्रम में कोलकाता में समाज के सभी क्षेत्रों के विविध हस्तियों ने शिरकत की।

उपनदी, छात्र और लेखक हेल्प टियर से सारबोध यह संस्मरण अत्यन्त पढ़ी जाने वाली प्रेरक पुस्तक है जो एक छोटे शहर की एक लगी लड़की की बुरे विद्वान्क शिक्षावादी बच्ची है जो समाजिक उद्यमी बनी, ऑनर्स की मानविक प्रशास्य प्रमाणित करने वाली बनी तथा जिसे खुद काउंसिलिंग की जरूरत पड़ी थी और फिर वह स्वयं काउंसिलिंग करने वाली बन गयी। एक ऐसी महिला जो खी गयी थी और फिर मिल गयी।

माननीय मंत्री शोभनदेव चट्टोपाध्याय ने कहा, मैंने अपने सहयोगियों से मीनूजी के कार्यों के बारे में सुना है। उन्होंने न केवल अपनी समस्याओं और चुनौतियों का समाधान किया बल्कि समाज को बेहतर बनाने के लिए अपना जीवन भी समर्पित किया है। आज के आभोजन का तब और वहाँ पहुँचे लोग बेहद जल्द हैं।

कोलकाता के मेयर तथा उद्योग विकास और नगरपालिका विभाग के मंत्री श्री फिहाद हाकिम ने कहा हम यहाँ क्यों इकट्ठा हुए हैं। हम यहाँ बह जाने के लिए पहुँचे हैं जो मीनूजी ने अपने जीवन में अनुभव किया है। चुनौतियों का सामना करने का उनमें अटूट साहस है और केवल अपनी बेटी की भलाई के लिए नहीं बल्कि समाज के सभी उद्योगधर्मियों की भलाई के लिए आगे रहती हैं। छामोशी से उपाय समाज को भलाई में जुटी हुई हैं। आज यह फ़सल कर रही है जो ईश्वर ने आपके लिए चाहता था। आप ज़मानदार काम कर रही हैं। शहर के मेयर के तौर पर मैं इसे शहर में चाहता हूँ। मीनूजी हम सभी आपके साथ हैं।

उद्योग, वाणिज्य व उद्यम, महिला व बाल कल्याण तथा समाज कल्याणविभाग की मंत्री डॉ शशि पांजा ने कहा, वह बेहद भावुक पल है— इस पुस्तक का लोकार्पण। इसका उ केवल सामाजिक महत्व है बल्कि उनकी शक्ति और संघर्ष के बीच चुनौतियों और एकलव्यता को पाने की उनकी उदात्तता को यह किताब समेटती है। मैंने खुद देखा है कि कैसे उन्होंने इन वर्षों में चुनौतियों का सामना किया और खुद में भी विकास किया।

बुवाइएएमएम, एएसएम, वीएसएम, जनरल ऑफिसर कमांडिंग इन चीफ, पूर्वी कमान, लेफ्टिनेंट जनरल आर.पी.कलीता ने कहा, जिस जन्म के साथ मीनूजी काम करती हैं— उनके सम्पूर्ण और जन्म ने लक्ष्यों लोगों के जीवन को स्पष्ट किया है। यह पुस्तक उनकी रोलकोडर पाठों को समेटती है। यह किताब उन लोगों के जीवन में आशाओं के बदलाव ला सकती है जो खुद को खोते हुए, असहाय या फिर अपनी स्थिति में बिकूल अकेला समझ रहे हैं। आपकी कहानी अपने आप में एक लड़ाई है— समाज की लड़ाई, मन की आज़ादी, खुद की आज़ादी के लिए लड़ाई, और मैं इसे सलाह करता हूँ।

मीनू बुधिया ने कहा, उसमें के



मीनू बुधिया अपनी विशेष बेटी प्राची तथा बड़ी बेटी प्रियम के साथ।



कार्यक्रम में वरिष्ठ उद्योगपति श्री एस.के. विड़ला अपनी पत्नी के साथ।



श्री हर्षवर्द्धन नेवटिया, श्री हरिप्रसाद बुधिया एवं अन्य।

पुस्तक के दिल को छू जाने वाले अंश

अंश 1: सुनने में यह कहते, हा स्वाजी, या राक्षसी लग सकता है, लेकिन जब इस पंती को छोड़ने का मेरा समय आया, तो पुरुषों एक दिन पहले मैं अपनी कूज जाने की कल्पना करती हूँ। मैं अपनी सुंदर बेटी को अपनी बालों में समेट लेना चाहती हूँ, उसे वाक्य, उसकी छाक, उसे प्यार करने और उसे अलविदा एक बुधन के साथ करना चाहती हूँ। मैं उसे उसी प्यार के साथ बिदा करना चाहती हूँ जिसके साथ मैं उसका इस दुनिया में स्वागत किया था। तभी मैं शांति से सो सकूंगी।

अंश 2: कई तरीकों पर विचार करने के बाद मैंने कोलकाता की एक उंची इमारत से कूदने का फैसला किया। स्थिर जगह जाये तो मोलार मेडिकल विडिंग से। मुझे नहीं पता कि यह विशेष नेबर मेरी कल्पना में क्यों आया। मुझे केवल इतना पता था कि अपने

आजीवन बुरावास पर पूर्ण विराम लगाने के बाद सबकुछ ठीक हो जायेगा।

इस दौरेप, अपने माता पिता के पास मैं बाइडेज गयी। और वहाँ मैं अटो रिक्शा में बैठने लगी थी। वे रिक्शावाहन जो खतरनाक तरीके से बरा, लौट और जीवन के बीच में बलते हैं वे परिवर्तन की पंदा बना।

और फिर, एक बुधियागर, पूरे पंती टोपहरी में, मैं अपने जीवन के आखिरी अटो रिक्शा में बैठी। जैसे ही मैं अपने गंतव्य, समुद्र तट, पर पहुँची, मुझे एक दूसरी रात यह याद आई, और यह भी याद आया कि समुद्र तट के किनारे खड़े होने पर कैसा लगता है। लहरें मेरे पैरों से लिपट रही थीं और गहरा आँसूवा बाहों खोले मुझे आगमिति कर रहा था। बस मुझे एक और कदम बहाना था...

मिनूबुधिया में एक छोटे शहर की लड़की से जो डीकर बनना चाहती थी, आज मैं जहाँ हूँ— मेरी डिग्री एक रोलकोडर की सेवारी रही। और यह पुस्तक उसी उमा-चट्टान तथा एकाएक अपने मोड़ को समेटती है। जब मेरी छोटी बेटी प्राची में गिन आई, वह मेरी पूरी दुनिया ही टुकड़ों में बिखर गई और मैं आलसता के कगार पर पहुँच गयी थी। समय के साथ मुझे अहसास हुआ कि वह मेरी कसौटी नहीं, बल्कि मेरी ताकत, मेरी प्रेरणा, मेरा गर्व, मेरा आनंद थी।

किताब के पन्नों और उसकी पंक्तियों के बीच में यह संस्मरण बसाता है कि आखिर क्यों और कैसे मैंने खुद को पाया। साथ में वे कहानियाँ भी हैं जो मैंने अपनी यात्रा में समझा।

लेखिका के बारे में: लेखिका मीनू बुधिया कई भूमिकाएँ निभाती हैं— एक मनोवैज्ञानिक, संचारकर्ता, और टीवीडि बर्ता, वह एक उद्यमी हैं, जिन्होंने प्रभावशाली सामाजिक पहल— केजीएम माइंड्स (मानविक स्वास्थ्य संस्थान), iCanFly (विशेष जरूरतों के लिए संस्था), और Cafu iCanFly (एक लक्ष्य के साथ विशेष जलवायु वाले

स्वास्थ्य) द्वारा सलाह देने वाला केंद्र) स्थापित किया है। कर्मा के लिए प्रयास और एक उद्यम वाली महिला, मीनू बुधिया खुशी अपने आप में हैं। मीनू बुधिया राजनीति हैं। उनका यह जर्नल है 'डेथ ऑफ ए कैटरपिलर' की खिताब 2019- है और यह केजीएम माइंड्स, केके आरकेएमआई, जर्मन और स्वामीयों पर उपलब्ध है। लेखिका मीनू बुधिया को इंटरग्राम पर psychotherapy.minu फॉलो करके पुस्तक के बारे में अधिक जानकारी मिल सकती है।

मृत्यु ने जीवन को कैसे वरण किया मीनू बुधिया के प्रेरक संस्मरण पर पुस्तक का विमोचन



श्रीमती मीनू बुधिया द्वारा लिखित 'डेथ ऑफ ए कैटरपिलर' का होटल हयात रिजेन्सी में विमोचन कार्यक्रम में बायें से संजय बुधिया, मंत्री शोभनदेव चट्टोपाध्याय, मंत्री डॉ. शशि पांजा, लेखक मीनू, मेयर फिरहाद हकीम एवं ले. जं. आर. पी. कलि (सीइन्सी इंस्टर्न कमांड)।

■ छपते छपते समाचार सेवा

कोलकाता, 8 जनवरी। एक खुशगवार, चमकती दोपहरी में मनोचिकित्सक, उद्यमी और मां मीनू बुधिया ने अपनी जीवनलीला समाप्त करने का रास्ता तलाशने के लिए एक ऑटो रिक्शा लिया और निकल पड़ीं। लेकिन उन्होंने ऐसा नहीं किया। बजाय इसके उन्होंने वह मदद हासिल की जो उन्हें चाहिए थी और वह एक ऐसी यात्रा पर निकल पड़ीं जिसकी परिणति उनका संस्मरण 'डेथ ऑफ ए कैटरपिलर' है।

संस्मरण का लोकार्पण विशिष्ट अतिथि तथा कोलकाता के मेयर व माननीय मंत्री फिरहाद हकीम, माननीय मंत्री शशि पांजा और पूर्वी कमान के कमांडिंग इन चीफ लॉफ्टिनेंट जनरल आर.पी. कलीता ने किया। कार्यक्रम में कोलकाता में समाज के सभी क्षेत्रों के विशिष्ट हस्तियों ने शिरकत की। विशिष्ट अतिथि मंत्री शोभनदेव चट्टोपाध्याय ने कहा मैंने अपने सहयोगियों से सुना है कि मीनूजी के कार्यों के बारे में सुना है। उन्होंने न केवल अपनी समस्याओं और चुनौतियों का समाधान किया बल्कि समाज को बेहतर बनाने के लिए अपना जीवन भी समर्पित किया है। आज के आयोजन का लक्ष्य और यहाँ पहुँचे लोग बेहद उत्कृष्ट है।

कोलकाता के मेयर तथा शहरी विकास और नगरपालिका विभाग के मंत्री श्री फिरहाद हकीम ने कहा हम यहाँ क्यों इकट्ठा हुए हैं। हम यहाँ वह जानने के लिए पहुँचे हैं जो मीनूजी ने अपने जीवन में अनुभव किया है। चुनौतियों का सामाना करने का उनमें अदम्य साहस है और केवल अपनी बेटी की भलाई के लिए नहीं बल्कि समाज के सभी जरूरतमंद बच्चों की भलाई के लिए आगे रहती हैं। खामोशी से आप समाज की भलाई में जुटी हुई हैं। आप वह काम कर रही हैं जो ईश्वर ने आपके लिए चाहा था। आप शानदार काम कर रही हैं। शहर के मेयर के तौर पर मैं इसे शहर में चाहता हूँ। मीनूजी हम सभी आपके साथ हैं।

उद्योग, वाणिज्य व उद्यम, महिला व बाल कल्याण तथा समाज

कल्याणविभाग की मंत्री डॉ शशि पांजा ने कहा, यह बेहद भावुक पल है- इस पुस्तक का लोकार्पण। इसका न केवल सामाजिक महत्व है बल्कि उनकी यात्रा और संघर्ष के बीच खुशियों और सफलता को पाने की

तब मेरी पूरी दुनिया ही टुकड़ों में बिखर गई और मैं आत्महत्या के कगार पर पहुँच गयी थी। समय के साथ मुझे अहसास हुआ कि वह मेरी कमजोरी नहीं, बल्कि मेरी ताकत, मेरी प्रेरणा, मेरा गर्व, मेरा आनंद थी।

ईमानदारी, हास्य और सेल्फ हेल्प टिप्स से सराबोर यह संस्मरण अवश्य पढ़ी जाने वाली प्रेरक पुस्तक है जो एक छोटे शहर की एक ऐसी लड़की की हृदय विदारक दिलकश कहानी है जो सामाजिक उद्यमी बनी, अंतर्मुखी से मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित करने वाली बनी तथा जिसे खुद कार्सिलिंग की जरूरत पड़ी थी और फिर वह स्वयं कार्सिलिंग करने वाली बन गयी। एक ऐसी महिला जो खो गयी थी और फिर मिल गयी।

उनकी जट्टोजहद को यह किताब समेटती है। मैंने खुद देखा है कि कैसे उन्होंने इन वर्षों में चुनौतियों का सामना किया और खुद में भी विकास किया।

यूआईएसएम, एनीएसएम, एसएम, वीएसएम, जनरल ऑफिसर कमांडिंग इन चीफ, पूर्वी कमान, लॉफ्टिनेंट जनरल आर.पी. कलीता ने कहा, जिस जन्मे के साथ मीनूजी काम करती हैं- उनके समर्पण और जन्मे ने लाखों लोगों के जीवन को स्पर्श किया है। यह पुस्तक उनकी रोलरकोस्टर यात्रा को समेटती है। यह किताब उन लोगों के जीवन में आश्चर्यजनक बदलाव ला सकती है जो खुद को खोये हुए, असहाय या फिर अपनी स्थिति में बिल्कुल अकेला समझ रहे हैं। आपकी कहानी अपने आप में एक लड़ाई है- सम्मान की लड़ाई, मन की आजादी, खुद की आजादी के लिए लड़ाई, और मैं इसे सलाम करता हूँ।

मीनू बुधिया ने कहा, असम के तिनसुकिया में एक छोटे शहर की लड़की से जो डॉक्टर बनना चाहती थी, आज मैं जहाँ हूँ - मेरी जिंदगी एक रोलरकोस्टर की सवारी रही। और यह पुस्तक उसी उतार-चढ़ाव तथा एकाएक आये मोड़ को समेटती है। जब मेरी छोटी बेटी प्राची में निम्न आईक्यू और एडीएचडी पाया गया

किताब के पन्नों और उसकी पंक्तियों के बीच में यह संस्मरण बताता है कि आखिर क्यों और कैसे मैंने खुद को पाया। साथ में वे कहानियाँ भी हैं जो मैंने अपनी यात्रा में समझा।

चाहे आप एक उल्टाही पाठक हों या कोई व्यक्ति जो पत्रिकाओं के पन्ने पलटना पसंद करता है, अपने संस्मरण-सह-कॉफी टेबल बुक, अहसास के साथ यह रंगीन हार्डकवर पुस्तक नये साल में पढ़ी जाने वाली शानदार पुस्तक है। अपने एनेक्डोटल दृष्टिकोण और आसानी से अपनाये जाने वाली स्व-सहायता के टिप्स, जो लेखिका के बतौर साइकोथेरेपिस्ट और कार्सिलर के पेशेवर अनुभव से हासिल हैं, यह पुस्तक एक प्रेरक संस्मरण है जो वास्तविकता समझने के लिए किसी भी ऐसी महिला के लिए बेहद जरूरी है जो दुर्गम चुनौतियों से जूझ रही है। साथ ही यह माता पिता के लिए सर्वाइवल गाइड भी है।

'डेथ ऑफ ए कैटरपिलर' की कीमत 399/- है और यह केयरिंग माइंड्स, कैफे आईकैनफ्लाई, अमेजन और स्टारमार्क पर उपलब्ध है। लेखिका मीनू बुधिया को ईस्टाग्राम पर @psychotherapy.minu फॉलो करके पुस्तक के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करें।

प्रभात खबर

प्रभात खबर

बिहार/यूपी/झारखंड

बैरवा, बैरवा
10.01.2023

07

मनोचिकित्सक मीनू बुधिया की पुस्तक 'डेथ ऑफ ए कैटरपिलर' का लोकार्पण

कोलकाता. मनोचिकित्सक मीनू बुधिया के संस्मरण 'डेथ ऑफ ए कैटरपिलर' का लोकार्पण मेयर फिरहाद हकीम, मंत्री शशि पांजा और पूर्वी कमान के कमांडिंग इन चीफ लेफ्टिनेंट जनरल आरपी कलीता ने किया. कार्यक्रम में कोलकाता में समाज के सभी क्षेत्रों के विशिष्ट हस्तियों ने शिरकत की. ईमानदारी, हास्य और सेल्फ हेल्प टिप्स से सराबोर यह संस्मरण एक प्रेरक पुस्तक है, जो एक छोटे शहर की एक ऐसी लड़की की हृदय विदारक दिलकश कहानी है जो सामाजिक उद्यमी बनी, अंतर्मुखी से मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित करने वाली बनी तथा जिसे खुद काउंसिलिंग की जरूरत पड़ी थी और फिर वह स्वयं काउंसिलिंग करने वाली बन गयी. लोकार्पण के अवसर पर मंत्री शोभनदेव चट्टोपाध्याय ने कहा कि मीनू बुधिया ने न केवल अपनी समस्याओं और चुनौतियों का समाधान किया बल्कि समाज को बेहतर बनाने के लिए अपना जीवन भी समर्पित किया है. फिरहाद हकीम ने कहा कि मीनू बुधिया में चुनौतियों



का सामना करने का अदम्य साहस है और केवल अपनी बेटी की भलाई के लिए नहीं बल्कि समाज के सभी जरूरतमंद बच्चों की भलाई के लिए आगे रहती हैं. मंत्री डॉ शशि पांजा ने कहा कि पुस्तक का न केवल सामाजिक महत्व है, बल्कि मीनू बुधिया की यात्रा और संघर्ष के बीच खुशियों और सफलता को पाने की उनकी जद्दोजहद को यह किताब समेटती है.

श्री कलीता ने कहा कि यह पुस्तक श्रीमती बुधिया की रोलरकोस्टर यात्रा को समेटती है. यह किताब उन लोगों के जीवन में आश्चर्यजनक बदलाव ला सकती है जो खुद को खोये हुए, असहाय

या फिर अपनी स्थिति में बिल्कुल अकेला समझ रहे हैं. मीनू बुधिया ने कहा, " असम के तिनसुकिया में एक छोटे शहर की लड़की से जो डॉक्टर बनना चाहती थी, आज मैं जहां हूँ - मेरी जिंदगी बेहद उतार चढ़ाव वाली रही. जब मेरी छोटी बेटी प्राची में निम्न आईक्यू और एडीएचडी पाया गया तब मेरी पूरी दुनिया ही टुकड़ों में बिखर गयी और मैं आत्महत्या के कगार पर पहुंच गयी थी. समय के साथ मुझे अहसास हुआ कि वह मेरी कमजोरी नहीं, बल्कि मेरी ताकत थी. किताब के पन्नों और उसकी पंक्तियों के बीच मैं यह संस्मरण बताता है कि आखिर क्यों और कैसे मैंने खुद को पाया.

राजस्थान पत्रिका

पत्रिका

पत्रिका
patrika.com

सिटी कम्युनिटी
CITY COMMUNITY

कल्चर
CULTURE

04

राजस्थान पत्रिका patrika.com
कोलकाता, सितंबर, 04 अक्टूबर, 2023

कोलकाता में डेथ ऑफ ए कैटरपिलर लॉन्च



कोलकाता. मंत्री व मेयर फिरहाद हकीम, मंत्री डॉ. शशि पांजा, शोभनदेव चट्टोपाध्याय, लेफ्टिनेंट जनरल आरपी. कलिता, उद्योगपति संजय बुधिया, मनोचिकित्सक और केयरिंग माइंड्स, आईकेन फ्लाइ की संस्थापक निदेशक मीनू बुधिया के साथ उनके संस्मरण डेथ ऑफ ए कैटरपिलर के लॉन्च के मौके पर।



समाज्ञा

समाज्ञा

— बंगाल —

4

कोलकाता, 9 जनवरी, सोमवार, 2023

मनोचिकित्सक मीनू बुधिया ने अपना संस्मरण डेथ ऑफ ए कैटरपिलर का किया विमोचन

कोलकाता, समाज्ञा : एक दोपहर मनोचिकित्सक, उद्यमी और मां मीनू बुधिया अपनी जान देने के लिए निकल पड़ती है। लेकिन उन्होंने आखिरकार ऐसा नहीं किया और वह मदद हासिल की जो उन्हें चाहिए थी। इसके बाद वह अपनी आगे की यात्रा पर निकल पड़ी जिसकी परिणति उनका संस्मरण डेथ ऑफ ए कैटरपिलर है। इस संस्मरण का लोकार्पण विशिष्ट अतिथि तथा कोलकाता के मेयर व मंत्री फिरहाद हकीम, मंत्री शशि पांजा, मंत्री शोभनदेव चट्टोपाध्याय और पूर्वी कमान के कमांडिंग इन चीफ लेफ्टिनेंट जनरल आर.पी.कलीता ने किया। कार्यक्रम में कोलकाता में समाज के सभी क्षेत्रों के विशिष्ट हस्तियों ने



डेथ ऑफ ए कैटरपिलर का विमोचन करते फिरहाद हकीम, डॉ. शशि पांजा, शोभनदेव चट्टोपाध्याय, लेफ्टिनेंट जनरल आर.पी.कलीता, संजय और मीनू बुधिया शिरकत की। हास्य और सेल्फ हेल्प टिप्स से सराबोर यह संस्मरण अवश्य पढ़ी जाने वाली प्रेरक पुस्तक है जो एक छोटे शहर की एक ऐसी लड़की की

हृदय विदारक दिलकश कहानी है जो सामाजिक उद्यमी बनी, अंतर्मुखी से मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित करने वाली बनी तथा जिसे खुद काउंसिलिंग की

जरूरत पड़ी थी और फिर वह स्वयं काउंसिलिंग करने वाली बन गयी। मौके पर शोभनदेव चट्टोपाध्याय ने कहा कि मैंने अपने सहयोगियों से मीनूजी के कार्यों के बारे में सुना है। वहीं फिरहाद हकीम ने कहा कि हम यहां वह जानने के लिए पहुंचे हैं कि जो मीनूजी ने अपने जीवन में अनुभव किया है वह कैसे किया। शहर के मेयर के तौर पर मैं इसे शहर में चाहता हूं। हम सभी आपके साथ हैं। मीनू बुधिया ने कहा कि असम के तिनसुकिया में एक छोटे शहर की लड़की से जो डॉक्टर बनना चाहती थी, आज मैं जहां हूं - मेरी जिंदगी एक रोलरकोस्टर की सवारी रही। और यह पुस्तक उसी उतार-चढ़ाव तथा एकाएक आये मोड़ को समेटती है।

পাঠকের কাছে দায়বদ্ধ

যুগশঙ্খ

বর্ষ ৮ সংখ্যা-২১৯
কলকাতা সেপ্টেম্বর
৯ তারিখ ২০২০
২৯ শেখা ১৯২৯
৬ টাকা

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

জেলায় জেলায়

মুম্বাই, কলকাতা সেপ্টেম্বর, ৯ তারিখ ২০২০



শ্রীমতী মিনু বুধিয়ার 'ডেথ অব ক্যাটারপিলার' বইয়ের উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন কলকাতার মেয়র তথা মন্ত্রী ফিরহাদ হাকিম, মন্ত্রী ডা. শশী পাঁজা, শোভনদেব চট্টোপাধ্যায়, লেঃ জেনারেল আর. পি. কলিতা, শিল্পপতি সঞ্জয় বুধিয়া।

सत्य सर्वदा

वर्ष: 19 | अंक: 23-24 | 1-16 जनवरी 2023

'डेथ ऑफ़ ए कैटरपिलर' का लोकार्पण समारोह



'डेथ ऑफ़ ए कैटरपिलर' संस्मरण के विमोचन के अवसर पर कोलकाता के महापौर और मंत्री श्री फिरहाद हकीम, मंत्री डॉ. शशि पांजा, मंत्री श्री शोभनदेव चट्टोपाध्याय और लेफ्टिनेंट जनरल आर.पी. कलिता, उद्योगपति श्री संजय बुधिया और मनोचिकित्सक व परामर्शदाता, संस्थापक और केयरिंग माइंड्स, आईकैनफ्लाइ, कैफे आईकैनफ्लाइ की निदेशक श्रीमती मीनू बुधिया.

विस्तृत विवरण पेज 22 पर

अपने संस्मरण 'डेथ ऑफ ए कैटरपिलर' से की लेखन जीवन की शुरुआत

मीना



एक खुशगवार, चमकती दोपहरी में मनोचिकित्सक, उद्यमी और मां मीना बुधिया ने अपनी जीवनलीला समाप्त करने का रास्ता तलाशने के लिए एक ऑटो रिक्शा लिया और निकल पड़ीं। लेकिन उन्होंने ऐसा नहीं किया। बजाय इसके उन्होंने वह मदद हासिल की जो उन्हें चाहिए थी और वह एक ऐसी यात्रा पर निकल पड़ीं जिसकी परिणति उनका संस्मरण 'डेथ ऑफ ए कैटरपिलर' है।

संस्मरण का लोकार्पण विशिष्ट अतिथि तथा कोलकाता के मेयर व माननीय मंत्री फिरहाद हकीम, माननीय मंत्री शशि पांजा और पूर्वी कमान के कमांडिंग इन चीफ लेफ्टिनेंट जनरल आर.पी. कलीता ने किया। कार्यक्रम में कोलकाता में समाज के सभी क्षेत्रों के विशिष्ट हस्तियों ने शिरकत की।

ईमानदारी, हास्य और सेल्फ हेल्प टिप्स से सराबोर यह संस्मरण अवश्य पढ़ी जाने वाली प्रेरक पुस्तक है जो एक छोटे शहर की एक ऐसी लड़की की हृदय विदारक दिलकश कहानी है जो सामाजिक उद्यमी बनी, अंतर्मुखी से मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित करने वाली बनी तथा जिसे खुद काउंसिलिंग की जरूरत पड़ी थी और फिर वह स्वयं काउंसिलिंग करने वाली बन गयी। एक ऐसी महिला जो खो गयी थी और फिर मिल गयी।

माननीय मंत्री शोभनदेव चट्टोपाध्याय ने कहा 'मैंने अपने सहयोगियों से मीनूजी के कार्यों के बारे में सुना है। उन्होंने न केवल अपनी समस्याओं और चुनौतियों का समाधान किया बल्कि समाज को बेहतर बनाने के लिए अपना जीवन भी समर्पित किया है। आज के आयोजन का लक्ष्य और यहां पहुंचे लोग

बेहद उत्कृष्ट है।'

कोलकाता के मेयर तथा शहरी विकास और नगरपालिका विभाग के मंत्री श्री फिरहाद हकीम ने कहा 'हम यहां क्यों इकट्ठा हुए हैं। हम यहां वह जानने के लिए पहुंचे हैं जो मीनूजी ने अपने जीवन में अनुभव किया है। चुनौतियों का सामाना करने का उनमें अदम्य साहस है और केवल अपनी बेटी की भलाई के लिए नहीं बल्कि समाज के सभी जरूरतमंद बच्चों की भलाई के लिए आगे रहती हैं। खामोशी से आप समाज की भलाई में जुटी हुई हैं। आप वह काम कर रही हैं जो ईश्वर ने आपके लिए चाहा था। आप शानदार काम कर रही हैं। शहर के मेयर के तौर पर मैं इसे शहर में चाहता हूं। मीनूजी हम सभी आपके साथ हैं।'

उद्योग, वाणिज्य व उद्यम, महिला व बाल कल्याण तथा समाज कल्याणविभाग की मंत्री डॉ शशि पांजा ने कहा, 'यह बेहद भावुक पल है- इस पुस्तक का लोकार्पण। इसका न केवल सामाजिक महत्व है बल्कि उनकी यात्रा और संघर्ष के बीच खुशियों और सफलता को पाने की उनकी जद्दोजहद को यह किताब समेटती है। मैंने खुद देखा है कि कैसे उन्होंने इन वर्षों में चुनौतियों का सामना किया और खुद में भी विकास किया।'

यूवाईएसएम, एवीएसएम, एसएम, वीएसएम, जनरल ऑफिसर कमांडिंग इन चीफ, पूर्वी कमान, लेफ्टिनेंट जनरल आर .पी .कलीता ने कहा, 'जिस जज्बे के साथ मीनूजी काम करती हैं- उनके समर्पण और जज्बे ने लाखों लोगों के जीवन को स्पर्श किया है। यह पुस्तक उनकी रोलरकोस्टर यात्रा को समेटती है। यह किताब उन लोगों के जीवन में आश्चर्यजनक बदलाव ला सकती है जो खुद को खोये हुए, असहाय या फिर अपनी स्थिति में बिल्कुल अकेला समझ रहे हैं। आपकी कहानी अपने आप में एक लड़ाई है- सम्मान की लड़ाई, मन की आजादी, खुद की आजादी के लिए लड़ाई, और मैं इसे सलाम करता हूं।'

मीनू बुधिया ने कहा, 'असम के तिनसुकिया में एक छोटे शहर की लड़की से जो डॉक्टर बनना चाहती थी, आज मैं जहां हूँ - मेरी जिंदगी एक रोलरकोस्टर की सवारी रही। और यह पुस्तक उसी उतार-चढ़ाव तथा एकाएक आये मोड़ को समेटती है। जब मेरी छोटी बेटी प्राची में निम्न आईक्यू और एडीएचडी पाया गया तब मेरी पूरी दुनिया ही टुकड़ों में बिखर गई और मैं आत्महत्या के कगार पर पहुंच गयी थी। समय के साथ मुझे अहसास हुआ कि वह मेरी कमजोरी नहीं, बल्कि मेरी ताकत, मेरी प्रेरणा, मेरा गर्व, मेरा आनंद थी। किताब के पन्नों और उसकी पंक्तियों के बीच में यह संस्मरण बताता है कि आखिर क्यों और कैसे मैंने खुद को पाया। साथ में वे कहानियां भी हैं जो मैंने अपनी यात्रा में समझा।'

चाहे आप एक उत्साही पाठक हों या कोई व्यक्ति जो पत्रिकाओं के पन्ने पलटना पसंद करता है, अपने संस्मरण-सह-कॉफी टेबल बुक, अहसास के साथ यह रंगीन हार्डकवर पुस्तक नये साल में पढ़ी जाने वाली शानदार पुस्तक है। अपने ऐनेक्डोटल दृष्टिकोण और आसानी से अपनाये जाने वाली स्व-सहायता के टिप्स, जो लेखिका के बतौर साइकोथेरेपिस्ट और काउंसिलर के पेशेवर अनुभव से हासिल हैं, यह पुस्तक एक प्रेरक संस्मरण है जो वास्तविकता समझने के लिए किसी भी ऐसी महिला के लिए बेहद जरूरी है जो दुर्गम चुनौतियों से जूझ रही है। साथ ही यह माता पिता के लिए सर्वाइवल गाइड भी है।

पुस्तक के अंश:

अंश 1: 'सुनने में यह कठोर, या स्वार्थी, या राक्षसी लग सकता है, लेकिन जब इस धरती को छोड़ने का मेरा समय आये, तो मुझसे एक दिन पहले मैं प्राची के गुजर जाने की कामना करती हूँ। मैं अपनी सुंदर बेटी को अपनी बांहों में

लेखिका के बारे में



लेखिका मीनू बुधिया कई भूमिकाएँ निभाती हैं - एक मनोचिकित्सक, स्तंभकार, और TEDx वक्ता, वह एक उद्यमी हैं, जिन्होंने प्रभावशाली सामाजिक पहल- केयरिंग माइंड्स (मानसिक स्वास्थ्य संस्थान), ICanFly (विशेष जरूरतों के लिए संस्थान), और Caf ICanFly (एक लक्ष्य के साथ विशेष जरूरतों वाले व्यक्तियों द्वारा चलाये जाने वाला कैफे) स्थापित किया है। कड़्यों के लिए प्रेरणा और एक उद्देश्य वाली महिला, मीनू बुधिया 'खुशी अपने आप में है' में दृढ़ विश्वास रखती हैं। उनका मंत्र अपूर्णता है सुंदरता' है।

समेट लेना चाहती हूँ, उसे थामकर, उसकी रक्षा करके, उसे प्यार करके और उसे अलविदा एक चुंबन के साथ करना चाहती हूँ। मैं उसे उसी प्यार के साथ विदा करना चाहती हूँ जिसके साथ मैंने उसका इस दुनिया में स्वागत किया था। तभी मैं शांति से मर सकूंगी।'

अंश 2: 'कई तरीकों पर विचार करने के बाद मैंने कोलकाता की एक ऊंची इमारत से कूदने का फैसला किया। स्पष्ट कहा जाये तो सोलह मंजिला बिल्डिंग से। मुझे नहीं पता कि यह विशेष नंबर मेरी कल्पना में क्यों आया। मुझे केवल इतना पता था कि अपने आजीवन कारावास पर पूर्ण विराम लगाने के बाद सबकुछ ठीक हो जायेगा।

इस दौरान, अपने माता पिता के पास मैं वाइजैग गयी। और यहां मैं ऑटो रिक्शा में बैठने लगी थी। ये तिपहिया वाहन जो खतरनाक तरीके से कार, लेन और जीवन के बीच में झूलते हैं मेरे परिवहन की पसंद बना।

और फिर, एक खुशगवार, धूप भरी दोपहर में, मैं अपने जीवन के आखिरी ऑटो रिक्शा में बैठी। जैसे ही मैं अपने गंतव्य, समुद्र तट, पर पहुंची, मुझे एक दूसरी रात याद आई, और यह भी याद आया कि समुद्र तट के किनारे खड़े होने पर कैसा लगता है। लहरें मेरे पैरों से लिपट रहीं थीं और गहरा अंधियारा बाहें खोले मुझे आमंत्रित कर रहा था। बस मुझे एक और कदम बढ़ाना था...'

'डेथ ऑफ ए कैटरपिलर' की कीमत 399/- है और यह केयरिंग माइंड्स, कैफे आईकैनफलाई, अमेजन और स्टारमार्क पर उपलब्ध है। लेखिका मीनू बुधिया को इंस्टाग्राम पर @psychotherapy.minu फॉलो करके पुस्तक के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करें।

#AskMinuBudhia

लेखक के बारे में अधिक जानने के लिए, www.minubudhia.com पर जाएँ और अपने भावनात्मक स्वास्थ्य की बेहतरी से संबंधित प्रश्न askminubudhia@caringminds.co.in पर मेल करें तथा रोजाना के मानसिक स्वास्थ्य की बेहतरी के उनके नजरिये को जानने के लिए इंस्टाग्राम पर @psychotherapy.minu को फॉलो करें। ■

THE ECHO OF INDIA

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

VOL. XVIII ISSUE NO. 341

PAGES 12

KOLKATA - MONDAY - JANUARY 9, 2023

Rs 4.00

THE ECHO OF INDIA - KOLKATA
Monday, January 9, 2023

10 | Nation

Psychotherapist MinuBudhia debuts her memoir "Death of a Caterpillar"

EOI CORRESPONDENT

KOLKATA, JAN 8/-—/One bright, sunny afternoon, psychotherapist, entrepreneur and mother MinuBudhia hailed an auto rickshaw and went about looking for a way to end her life. But she didn't do it. Instead, she got the help she needed and embarked on a journey that led to this memoir "Death of a Caterpillar".

The memoir was released by distinguished guests Mayor of Kolkata & Minister Firhad Hakim, Minister Dr. Shashi Panja, Minister Sobhan Deb Chattopadhyay and Lt. Gen. R.P. Kalita and the event was attended by the

creme de la creme of Kolkata from all walks of Life.

Written with piercing honesty, humour, and peppered with self-help tips, this must-read motivational memoir is a heart-rending and captivating story of a small-town girl turned social entrepreneur, an introvert turned mental health influencer, someone who went from being counselled to doing the counselling, a woman lost and found...

Mr Hakim said, "Why are we here? We are here to learn what Minu has experienced in her life. She has the guts to take up the challenge and do good not only for her own daughter, but also for all the children in society who need

it. If silently you are doing so much good for society, you are doing the work God wanted you to do. You are doing a tremendous job. As a city mayor, I need this in the city. We are all with you Minu!"

Dr Panja said, "It is a touching moment—the launch of this book. It not only has social connotations but also chronicles her journey of finding happiness through her struggles and her success. I have seen myself how she has coped and grown over the years. We will learn a lot not only from reading her book, but also seeing her performance."

Mr Chattopadhyay said, "I have heard from my



Mayor of Kolkata Firhad Hakim, Minister Dr. Shashi Panja, Minister Sobhan Deb Chattopadhyay and Lt. Gen. R.P. Kalita, Industrialist Sanjay Budhia along with Minu Budhia, Psychotherapist & Counselor, Founder & Director - Caring Minds, I Can Fly, Cafe I Can Fly at the launch of Ms Budhia's Memoir "Death of a Caterpillar."—EOI Photo

esteemed colleagues about the work Minu has done. She has not only overcome her own issues and challenges, but dedicated and devoted her life to making life better for society. It is a beautiful gathering for a beautiful cause."

Lt. Gen Kalita said, "The passion with which Minu works—her dedication and passion has touched the lives of lakhs. This book, chronicling your rollercoaster journey will do wonders to provide hope to those who are feeling lost, helpless, or alone in their own situations. Your story itself is a fight—a fight for the freedom of dignity, for the freedom of the mind, for the

freedom to be oneself - and I salute that."

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 ride. And this book chronicles the highs, lows, and sudden twists. When my younger daughter Prachi was diagnosed with Low IQ & ADHD, my whole world shattered to pieces and I was on the brink of suicide. With time I realised she wasn't my weakness, but my strength, my inspiration, my pride & joy. In between its pages and its lines, this memoir tells the story of why and how I was able to find myself, and some

stories of what I learnt on this journey. I hope you will enjoy it."

Whether you're an avid reader or someone who prefers flipping through magazines, with its memoir-meets-coffee-table-book approach, this colourful hardcover book makes for a great new year's read. With its anecdotal approach and easily applicable self-help tips, gleaned from the author's professional experience as a psychotherapist and counsellor, this is as much a motivational memoir as it is a much-needed reality check for any woman coping with insurmountable challenges and a survival guide for parents.

इंफो इंडिया

कोलकाता एवं पोर्ट ब्लेयर से एक साथ प्रकाशित

कोलकाता, सोमवार, 9 जनवरी, 2023

इंफो इंडिया
कोलकाता, सोमवार 9 जनवरी, 2023

बंगाल एवं अन्य

3

मनोचिकित्सक मीनू बुधिया ने अपने संस्मरण " डेथ ऑफ ए कैटरपिलर" से अपने लेखन जीवन की शुरुआत की



C
M
Y
K

कोलकाता, 8 जनवरी। एक खुशगवार, चमकती दोपहरी में मनोचिकित्सक, उद्यमी और मां मीनू बुधिया ने अपनी जीवनलीला समाप्त करने का रास्ता तलाशने के लिए एक आँटो रिक्शा लिया और निकल पड़ीं। लेकिन उन्होंने ऐसा नहीं किया। बजाय इसके उन्होंने वह मदद हासिल की जो उन्हें चाहिए थी और वह एक ऐसी यात्रा पर निकल पड़ीं जिसकी परिणति उनका संस्मरण " डेथ ऑफ ए कैटरपिलर " है। संस्मरण का लोकार्पण विशिष्ट अतिथि तथा कोलकाता के मेयर व माननीय मंत्री फिरहाद हकीम, माननीय मंत्री शशि पांजा और पूर्वी कमान के कमांडिंग इन चीफ लेफ्टिनेंट जनरल आर.पी.कलीता ने किया। कार्यक्रम में कोलकाता में समाज के सभी क्षेत्रों के विशिष्ट हस्तियों ने शिरकत की। ईमानदारी, हास्य और सेल्फ हेल्प टिप्स से सराबोर यह संस्मरण अवश्य पढ़ी जाने वाली प्रेरक पुस्तक है जो एक छोटे शहर की एक ऐसी लड़की की हृदय विदारक दिलकश कहानी है जो सामाजिक उद्यमी बनी, अंतर्मुखी से मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित करने वाली बनी तथा जिसे खुद काउंसिलिंग की जरूरत पड़ी थी और फिर वह स्वयं काउंसिलिंग करने वाली बन गयी। एक ऐसी महिला जो खो गयी थी और फिर मिल गयी। माननीय मंत्री शोभनदेव चट्टोपाध्याय ने कहा " मैंने अपने सहयोगियों से सुना है कि मीनूजी के कार्यों के बारे में सुना है। उन्होंने न केवल अपनी समस्याओं और चुनौतियों का समाधान किया बल्कि समाज को बेहतर बनाने के लिए अपना जीवन भी समर्पित किया है। आज के आयोजन का लक्ष्य और यहां पहुंचे लोग बेहद उत्कृष्ट है। कोलकाता के मेयर तथा शहरी विकास और नगरपालिका विभाग के मंत्री श्री फिरहाद हकीम ने कहा " हम यहां क्यों इकट्ठा हुए हैं। हम यहां वह जानने के लिए पहुंचे हैं जो मीनूजी ने अपने जीवन में अनुभव किया है। चुनौतियों का सामना करने का उनमें अदम्य साहस है और केवल अपनी बेटी की भलाई के लिए नहीं बल्कि समाज के सभी जरूरतमंद बच्चों की भलाई के लिए आगे रहती हैं। खामोशी से आप समाज की भलाई में जुटी हुई हैं। आप वह काम कर रही हैं जो ईश्वर ने आपके लिए चाहा था। आप शानदार काम कर रही हैं। शहर के मेयर के तौर पर मैं इसे शहर में चाहता हूँ। मीनूजी हम सभी आपके साथ हैं।

उद्योग, वाणिज्य व उद्यम, महिला व बाल कल्याण तथा समाज कल्याणविभाग की मंत्री डॉ शशि पांजा ने कहा, " यह बेहद भावुक पल है- इस पुस्तक का लोकार्पण। इसका न केवल सामाजिक महत्त्व है बल्कि उनकी यात्रा और संघर्ष के बीच खुशियों और सफलता को पाने की उनकी जटिलता को यह किताब समेटती है। मैंने खुद देखा है कि कैसे उन्होंने इन वर्षों में चुनौतियों का सामना किया और खुद में भी विकास किया। यूवाईएसएम, एवीएसएम, एसएम, वीएसएम, जनरल ऑफिसर कमांडिंग इन चीफ, पूर्वी कमान, लेफ्टिनेंट जनरल आर.पी.कलीता ने कहा, " जिस जन्मे के साथ मीनूजी काम करती हैं- उनके समर्पण और जन्मे ने लाखों लोगों के जीवन को स्पष्ट किया है। यह पुस्तक उनकी रोलकोस्टर यात्रा को समेटती है। यह किताब उन लोगों के जीवन में आश्चर्यजनक बदलाव ला सकती है जो खुद को खोये हुए, असहाय या फिर अपनी स्थिति में बिल्कुल अकेला समझ रहे हैं। आपकी कहानी अपने आप में एक लड़ाई है- सम्मान की लड़ाई, मन की आजादी, खुद की आजादी के लिए लड़ाई, और मैं इसे सलाम करता हूँ। मीनू बुधिया ने कहा, असम के तिनमुक्तिया में एक छोटे शहर की लड़की से जो डॉक्टर बनना चाहती थी, आज मैं जहां हूँ - मेरी जिदगी एक रोलकोस्टर की सवारी रही। और यह पुस्तक उसी उतार-चढ़ाव तथा एकाएक आये मोड़ को समेटती है। जब मेरी छोटी बेटी प्राची में निम्न आईस्कूल और एडीएचडी पाया गया तब मेरी पूरी दुनिया ही टुकड़ों में बिखर गई और मैं आत्महत्या के कगार पर पहुंच गयी थी। समय के साथ मुझे अहसास हुआ कि वह मेरी कमजोरी नहीं, बल्कि मेरी ताकत, मेरी प्रेरणा, मेरा गर्व, मेरा आनंद थी। किताब के

पन्नों और उसकी पंक्तियों के बीच में यह संस्मरण बताता है कि आखिर क्यों और कैसे मैंने खुद को पाया। साथ में वे कहानियां भी हैं जो मैंने अपनी यात्रा में समझा।" चाहे आप एक उत्साही पाठक हों या कोई व्यक्ति जो पत्रिकाओं के पन्ने पलटना पसंद करता है, अपने संस्मरण-सह-काफी टेबल बुक, अहसास के साथ यह रंगीन हार्डकवर पुस्तक नये साल में पढ़ी जाने वाली शानदार पुस्तक है। अपने एनेक्डोटल दृष्टिकोण और आसानी से अपनाये जाने वाली स्व-सहायता के टिप्स, जो लेखिका के बतौर साइकोथेरेपिस्ट और काउंसिलर के पेशेवर अनुभव से हासिल हैं, यह पुस्तक एक प्रेरक संस्मरण है जो वास्तविकता समझने के लिए किसी भी ऐसी महिला के लिए बेहद जरूरी है जो दुर्गम चुनौतियों से जूझ रही है। साथ ही यह माता पिता के लिए सर्वाइवल गाइड भी है।

मीनू बुधिया से पूछे लेखक के बारे में अधिक जानने के लिए www.minubudhia.com पर जाएं और अपने भावनात्मक स्वास्थ्य की बेहतरी से संबंधित प्रश्न askminubudhia@caringsminds.co.in पर मेल करें तथा योजना के मानसिक स्वास्थ्य की बेहतरी के उनके नजरिये को जानने के लिए इस्टाग्राम पर [@psychotherapy.minu](https://www.instagram.com/psychotherapy.minu) को फॉलो करें।

लेखिका के बारे में: लेखिका मीनू बुधिया कई भूमिकाएं निभाती हैं - एक मनोचिकित्सक, स्तंभकार, और टीईडीएस वक्ता, वह एक उद्यमी हैं, जिन्होंने प्रभावशाली सामाजिक पहल - केयरिंग माइंड्स (मानसिक स्वास्थ्य संस्थान), ICanFly (विशेष जरूरतों के लिए संस्थान), और Cafe ICanFly (एक लक्ष्य के साथ विशेष जरूरतों वाले व्यक्तियों द्वारा चलाये जाने वाला कैफे) स्थापित किया है। कड़ियों के लिए प्रेरणा और एक उद्देश्य वाली महिला, मीनू बुधिया 'खुशी अपने आप में है' में दृढ़ विश्वास रखती हैं। उनका मंत्र 'अपूर्णता है सुंदरता' है।

पुस्तक के अंश: अंश 1: "सुनने में यह कठोर, या स्वार्थी, या राक्षसी लग सकता है, लेकिन जब इस धरती को छोड़ने का मेरा समय आये, तो मुझे से एक दिन पहले मैं प्राची के गुजर जाने की कामना करती हूँ। मैं अपनी सुंदर बेटी को अपनी बाहों में समेट लेना चाहती हूँ, उसे थामकर, उसकी रक्षा करके, उसे प्यार करके और उसे अलविदा एक चुंबन के साथ करना चाहती हूँ। मैं उसे उसी प्यार के साथ विदा करना चाहती हूँ जिसके साथ मैंने उसका इस दुनिया में स्वागत किया था। तभी मैं शांति से मर सकूंगी।"

अंश 2: "कई तरीकों पर विचार करने के बाद मैंने कोलकाता की एक ऊंची इमारत से कूदने का फैसला किया। स्पष्ट कहा जाये तो सोलह मंजिला बिल्डिंग से। मुझे नहीं पता कि यह विशेष नंबर मेरी कल्पना में क्यों आया। मुझे केवल इतना पता था कि अपने आजीवन कारावास पर पूर्ण विराम लगाने के बाद सबकुछ ठीक हो जायेगा। इस दौरान, अपने माता पिता के पास मैं वाइजिंग गयी। और यहां मैं आँटो रिक्शा में बैठने लगी थी। ये तिपहिया वाहन जो खतरनाक तरीके से कार, लेन और जीवन के बीच में झूलते हैं मेरे परिचयन की पसंद बना। और फिर, एक खुशगवार, धूप भरी दोपहर में, मैं अपने जीवन के आखिरी आँटो रिक्शा में बैठी। जैसे ही मैं अपने गंतव्य, समुद्र तट, पर पहुंची, मुझे एक दूसरी रात याद आई, और यह भी याद आया कि समुद्र तट के किनारे खड़े होने पर कैसा लगता है। लहरें मेरे पैरों से लिपट रही थीं और गहरा अंधियारा बाहें खोले मुझे आमंत्रित कर रहा था। बस मुझे एक और कदम बढ़ाना था..." "डेथ ऑफ ए कैटरपिलर" की कीमत 399/- है और यह केयरिंग माइंड्स, कैफे आईकेनफ्लाई, अमेजन और स्टारमार्क पर उपलब्ध है। लेखिका मीनू बुधिया को इस्टाग्राम पर [@psychotherapy.minu](https://www.instagram.com/psychotherapy.minu) फॉलो करके पुस्तक के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करें। (फोटो : इंफो इंडिया)

লিপি

কলকাতা • সোমবার • ২৪ পৌষ, ১৪২৯ • ৯ জানুয়ারি, ২০২৩ • KOLKATA • MONDAY • JANUARY 9, 2023

লিপি | কলকাতা, সোমবার, ৯ জানুয়ারি ২০২৩
Kolkata Abhinav, January 9, 2023
Armita Laha, Page-8

৮ | দেশ-বিদেশ

সাম্প্রতিক গ্রন্থ ‘ডেথ অফ ক্যাটারপিলার’ প্রসঙ্গে সাইকোথেরাপিস্ট মিনু বুধিয়ার স্মৃতিচারণ

কলকাতা : নিজের জীবনকে একটি অস্তিম পর্যায়ে নিয়ে যাবার জন্য এক বকবাকে রৌদ্রোজ্জ্বল বিকেলে সাইকোথেরাপিস্ট, শিল্লোদ্যোগী এবং এক মা মিনু বুধিয়া সাহায্য নিয়েছিলেন এক অটোরিকশার। নিজের লক্ষ্য স্থির হলেও তিনি কিম্বদন্তি করেননি। পরিবর্তে, তিনি তাঁর প্রয়োজনীয় সাহায্য পেয়েছিলেন এবং নিজের জীবনের ক্ষেত্রে শুরু করেছিলেন এক নতুন যাত্রা। এই কাহিনি নিয়েই স্মৃতিকথা ‘একটি শূন্যোপোকাকার মৃত্যু (ডেথ অফ এ ক্যাটারপিলার)। কলকাতার মহানাগরিক, বিশিষ্ট অতিথি এবং মাননীয় মন্ত্রী শ্রী ফিরহাদ হাকিম, মাননীয় মন্ত্রী ড. শশী পাঁজা, মাননীয় মন্ত্রী শোভনদেব চট্টোপাধ্যায় এবং জেনারেল অফিসার কমান্ডিং-ইন-চীফ ইন্টার্ন কমান্ড লেফটেন্যান্ট জেনারেল আর.পি. কলিতার উপস্থিতিতে প্রকাশ পেল এই স্মৃতিকথা। এই অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন কলকাতার বিভিন্ন ক্ষেত্র থেকে স্বনামধন্য গুণীজনেরা।

সততা, হাস্যরস এবং আত্ম-সহায়ক বিভিন্ন উপাদান নিয়ে লেখা এই অনুপ্রেরণামূলক স্মৃতিকথা হৃদয়গ্রাহী ও চিন্তাকর্ষক হয়ে ওঠে লেখার গুণে। এখান থেকেই উঠে আসে এক ছোট শহরের মেয়ের সামাজিক উদ্যোগ, একজন মানসিক স্বাস্থ্যের প্রবর্তক ক্ষেত্রে সফল হয়ে ওঠার কাহিনি। এটি এমন কাহিনি যেখানে একজন মহিলা যাবার পথ থেকে অনুপ্রাণিত হয়ে ফিরে এসেছেন নতুন জীবনে।



মাননীয় মন্ত্রী শোভনদেব চট্টোপাধ্যায় বলেন, ‘মিনুজির কাজ সম্পর্কে আমি আমার সহকর্মীদের কাছ থেকে শুনেছি। তিনি কেবল তাঁর নিজের সমস্যা এবং চ্যালেঞ্জগুলি অতিক্রমই করেননি, বরং সমাজের জন্য মানুষের জীবনকে আরও উন্নত করার ক্ষেত্রে উৎসর্গ করেছেন নিজের জীবন। অতএব, এটি একটি সুন্দর বিষয়ের জন্য একটি সুন্দর আয়োজন।’ কলকাতার মহানাগরিক এবং নগরোন্নয়ন ও পৌর বিষয়ক দফতরের দায়িত্বপ্রাপ্ত মন্ত্রী শ্রী ফিরহাদ হাকিম বলেন, ‘আজ আমরা এখানে কেন? মিনুজির জীবনে কি অভিজ্ঞতা হয়েছে সেটা শিখতেই আজ আমরা এখানে সমবেত হয়েছি। যথেষ্ট সাহসের সঙ্গে কেবলমাত্র নিজের মেয়ের ক্ষেত্রেই চ্যালেঞ্জ গ্রহণ করা নয়, যাদের প্রয়োজন, সমাজের সেই সকল শিশুর ভালো করার জন্য প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ গ্রহণ করেছেন তিনি। ঈশ্বর আপনার

মধ্যে দিয়ে কাজ চেয়েছিলেন বলেই একটি কাজ করছেন। শহরের মেয়ের হিসেবে বলছি, আমাদের শহরে এর খুব প্রয়োজন। আমরা সকলেই আপনার সঙ্গে আছি মিনুজি।’ মহিলা ও শিশু উন্নয়ন ও সমাজকল্যান বিভাগ এবং শিল্প-বাণিজ্য দফতরের ভারপ্রাপ্ত মন্ত্রী, ড. শশী পাঁজা বলেন, ‘এই বইটির উদ্বোধন একটি হৃদয়স্পর্শী মুহূর্ত। এতে কেবলমাত্র সামাজিক আর্থই নয়, বরং এখানে একজন মানুষের সংগ্রাম এবং তাঁর সাফল্যের মধ্যে দিয়ে সুখ খুঁজে পাবার পথের যাত্রার বর্ণনা রয়েছে। আমি নিজে দেখেছি, কিভাবে তিনি তিনি বছরের পর বছর ধরে নিয়ত লড়াইয়ের মধ্যে দিয়ে বড় হয়েছেন। আমরা কেবল তাঁর বই পড়েই নয়, তাঁর জীবনকৃতি দেখেও অনেক কিছু শিখব।’ মিনু বুধিয়া বলেন, ‘আসামের তিনসুকিয়ার একটি ছোট শহর থেকে একটি মেয়ে চেয়েছিল ডাক্তার হতে। আমি আজ

যেখানে রয়েছি, আমার এটা সমস্ত জীবন যেন ছিল একটি রোলারকোস্টের রাইড। আমার বইটিতে এই জীবনের সমস্ত চরাই-উৎরাই এবং আকস্মিক ঘটে যাওয়া ঘটনাবলির উল্লেখ রয়েছে। আমার ছোট মেয়ে প্রাচীর যখন স্বল্প আইকিউ এবং এডিএইচডি ধরা পড়ে তখন আমার নিজস্ব পৃথিবী টুকরো হয়ে যায় এবং সে সময় আমি আত্মহত্যার একেবারে দ্বারপ্রান্তে উপনীত হয়েছিলাম। কিন্তু সময়ের সঙ্গে সঙ্গে আমি বুঝতে পেরেছিলাম যে সে আমার দুর্বলতা নয়, বরং আমার অদম্য শক্তি, আমার অনুপ্রেরণা, আমার গর্ব এবং আমার আনন্দ। আমি কেন এবং কিভাবে নিজেকে খুঁজে পেয়েছি, এই ছোট জীবনের যাত্রাপথে আমি যা কিছু তারই কিছু কাহিনি ধরা রয়েছে এই স্মৃতিকথার প্রতিটি ছত্রে। আশা করি পাঠক এটি উপভোগ করতে পারবেন।’

Reporter January 8, 2023

मनोचिकित्सक मिनु बुधियाको संस्मरण 'डेथ अफ् अ क्याटरपिलर' को विमोचन



कोलकाता: एक उज्यालो, घमाइलो दिन, मनोचिकित्सक, उद्यमी र आमा मिनु बुधियाले अटो रिक्सालाई स्वागत गरिन् र आफ्नो जीवन अन्त्य गर्ने बाटो खोज्दै गइन्। तर उनले गरिनन्। बरु, उनले आफूलाई आवश्यक पर्ने सहयोग प्राप्त गरिन् र एउटा यात्रा शुरु गरिन्, जसले यो संस्मरण 'डेथ अफ् अ क्याटरपिलर'लाई निम्त्यायो। कोलकाताका मेयर तथा मन्त्री फिरहाद हाकिम, मन्त्री डा. शशि पन्जा, मन्त्री शोभनदेब चट्टोपाध्याय र लेफ्टिनेन्ट जनरल आरपी कलिताले सम्मानित अतिथिहरूद्वारा संस्मरण विमोचन गरेका थिए। कार्यक्रममा कोलकाताका जीवनका सबै क्षेत्रहरूबाट क्रेम दे ला क्रेमको उपस्थिति थियो।

इमान्दारी, हास्य र आत्म-सहायता सुझावहरूका साथ छेडेर लेखिएको, यो पढ्ने पने प्रेरक संस्मरण एउटा सानो शहरकी केटीको सामाजिक उद्यमी, एक अन्तर्मुखी बनेको मानसिक स्वास्थ्य प्रभावकारी, एक हृदयस्पर्शी र मनमोहक कथा हो। काउन्सिलिङ गर्न जाँदा एक महिला हराएकी...

कोलकाताका मेयर एवं प्रभारी, शहरी विकास अनि नगरपालिका मामिला विभागका मन्त्री फिरहाद हाकिमले भने, 'हामी किन यहाँ छौं? मिनुजीले आफ्नो जीवनमा के अनुभव गरिन् भन्ने कुरा जान्न हामी यहाँ छौं। उनीसँग चुनौती लिन र आफ्नी छोरीका लागि मात्र होइन, समाजका सबै बालबालिकाका लागि पनि राम्रो गर्ने साहस छ। यदि तपाईं चुपचाप समाजको लागि यति धेरै राम्रो गर्दै हुनुहुन्छ भने, तपाईंले परमेश्वरले चाहनुभएको काम गरिरहनुभएको छ। तपाईं एक महान काम गर्दै हुनुहुन्छ। एक शहरको मेयरको रूपमा मलाई यो शहरमा चाहिन्छ। हामी सबै तपाईंको साथमा छौं मिनुजी।' उद्योग, वाणिज्य तथा उद्यम, पीई एण्ड आईआर, महिला तथा बाल विकास अनि समाज कल्याण विभागका प्रभारी मन्त्री डा. शशी पन्जाले भनिन्, 'यो एउटा मन छुने क्षण हो - यो पुस्तक विमोचन। यसमा सामाजिक अर्थ मात्र छैन तर उनको संघर्ष र उनको सफलताको माध्यमबाट खुशी खोज्ने उनको यात्राको इतिहास पनि छ। मैले आफैलाई देखेको छु, उनले वर्षौंको दौडान कसरी सामना गरे र हुर्किन्। हामीले उनको किताब पढेर मात्रै होइन, उनको अभिनय देखेर पनि धेरै कुरा सिक्नेछौं।'

मन्त्री शोभनदेब चट्टोपाध्यायले भने, 'मैले मिनुजीले गरेको कामको बारेमा मेरा आदरणीय सहकर्मीहरूबाट सुनेको छु। उनले आफ्नै समस्या र चुनौतिहरू मात्र पार गरेकी छैनन्, तर समाजको जीवनलाई राम्रो बनाउन आफ्नो जीवन समर्पित र समर्पित गरिन्। यो एक सुन्दर कारणको लागि एक सुन्दर जमघट हो।'

युवाईएसएम, एभीएसएम, एसएम, भीएसएम, जनरल अफिसर कमान्डिङ-इन-चीफ पूर्वी कमाण्ड, लेफ्टिनेन्ट जनरल आरपी कलिताले भने, 'मिनुजीले काम गर्ने जोश- उनको समर्पण र जोशले लाखौंको जीवनलाई छोएको छ। यो पुस्तक, तपाईंको रोलरकोस्टर यात्रालाई क्रोनिक गर्दै, हराएको, असहाय, वा आफ्नै परिस्थितिमा एकलो महसुस गर्नेहरूलाई आशा प्रदान गर्न अद्भुत काम गर्नेछ। तपाईंको कथा आफैमा एउटा लडाई हो- सम्मानको स्वतन्त्रताको लागि लडाई, दिमागको स्वतन्त्रताको लागि, आफैं बन्ने स्वतन्त्रताको लागि र म यसलाई सलाम गर्दछु।'

मिनु बुधियाले भनिन्, 'तीनसुकिया, असमको सानो शहरकी केटीबाट जो डाक्टर बन्न चाहन्थिन्, आज म जहाँ छु - मेरो जीवन रोलरकोस्टर सवारी भएको छ। र यो पुस्तकले उच्च, तल्लो र अचानक ट्रिस्टहरू वर्णन गर्दछ। जब मेरी कान्छी छोरी प्राचीलाई कम आईक्यु र एडीएचडी पत्ता लाग्यो, मेरो सम्पूर्ण संसार टुक्रा टुक्रा भयो र म आत्महत्याको छेउमा थिएँ। समय बित्दै जाँदा मैले बुझें उनी मेरो कमजोरी होइनन्, तर मेरो शक्ति, मेरो प्रेरणा, मेरो गौरव र आनन्द हुन्। यसका पानाहरू र यसको रेखाहरू बीचमा, यो संस्मरणले म किन र कसरी आफूलाई भेट्टाउन सक्षम भएँ, र यस यात्रामा मैले के सिकें भन्ने कथाहरू बताउँछ। मलाई आशा छ तपाईंले यसको आनन्द लिनुहुनेछ।'

चाहे तपाईं एक उत्सुक पाठक हुनुहुन्छ वा पत्रिकाहरू मार्फत फिलप गर्न रुचाउने कोही, यसको संस्मरण-भेट-कफी-टेबल-बुक दृष्टिकोणको साथ, यो रंगीन हार्डकभर पुस्तकले नयाँ वर्षको उत्कृष्ट पढाइको लागि बनाउँछ। मनोचिकित्सक र सल्लाहकारको रूपमा लेखकको व्यावसायिक अनुभवबाट लिइएको यसको कथात्मक दृष्टिकोण र सजिलैसँग लागू हुने आत्म-सहयोग सुझावहरूका साथ यो उत्तेजित प्रेरक संस्मरण हो। किनकि यो दुर्गम चुनौतीहरूको सामना गर्ने र बाँच्नको लागि कुनै पनि महिलाको लागि अति आवश्यक वास्तविकता जाँच हो अनि अमाबाबुको लागि गाइड हो।'

#मिनु बुधियालाई सोध्नुहोस्

लेखिकाको बारेमा थप जान्नको लागि, www.minubudhia.com मा जानुहोस्, आफ्नो भावनात्मक कल्याण मेलसँग सम्बन्धित प्रश्नहरूको लागि askminubudhia@caringminds.co.in र उनको दैनिक मानसिक स्वास्थ्य हेरचाहको लागि Instagram मा [@psychotherapist.minu](https://www.instagram.com/psychotherapist.minu) फलो गर्नुहोस्।

॥ निश्चय प्रेम प्रतीति हैं, विनय करें सनमान। तेहि के कारज सकल सुभ, सिद्ध करें हनुमान ॥

Declaration No. 40/15
Regd. No. 42152/84

सेवा संसार

39 वर्षों से लगातार प्रकाशित होने वाला एकमात्र सांध्य दैनिक अखबार
(सम्पादक - संजय कुमार हरलालका)

● वर्ष-39 ● अंक-156 ई-संस्करण ● कोलकाता, सोमवार 9 जनवरी 2023 (9th JANUARY 2023) पृष्ठ-4 ● मूल्य-2 रुपया

4

सेवासंसार

सोमवार 9 जनवरी 2023

मीनू बुधिया की 'डेथ ऑफ ए कैटरपिलर' बुक लांच

कोलकाता। मनोचिकित्सक, उद्यमी और मां मीनू बुधिया एक ऐसी यात्रा पर निकल पड़ी जिसकी परिणति उनका संस्मरण डेथ ऑफ ए कैटरपिलर है। इस मौके पर मौजूद मंत्री शोभनदेव चट्टोपाध्याय ने कहा कि मैंने अपने सहयोगियों से मीनूजी के कार्यों के बारे में सुना है। उन्होंने न केवल अपनी समस्याओं और चुनौतियों का समाधान किया बल्कि समाज को बेहतर बनाने के लिए अपना जीवन भी समर्पित किया है। मंत्री फिरहाद हकीम ने कहा कि हम यहां क्या इकट्ठा हुए हैं। हम यहां वह जानने के लिए पहुंचे हैं जो मीनूजी ने अपने जीवन में अनुभव किया है। आप शानदार काम कर रही हैं। हम सभी आपके साथ हैं। डॉ. शशि पांजा ने कहा कि यह बेहद भावुक पल है इस पुस्तक का



केयरिंग माइंड्स, I CanFlyy, Cafe I CanFlyy की संस्थापक-निदेशक, साइकोथेरेपिस्ट और काउंसलर श्रीमती मीनू बुधिया के संस्मरण 'डेथ ऑफ ए कैटरपिलर' के लॉन्च पर कोलकाता के मेयर एवं मंत्री फिरहाद हकीम, मंत्री डॉ. शशि पांजा, शोभनदेव चट्टोपाध्याय और ले. जनरल आर.पी. कलिता। साथ में हैं उद्योगपति और लेखिका के पति संजय बुधिया, श्रीमती बुधिया।

लोकापर्ण। इसका न केवल सामाजिक महत्व है बल्कि उनकी यात्रा और संघर्ष के बीच खुशियों और सफलता को यह किताब समेटती है। यूवाईएसएम, एवीएसएस, एसएम, वीएसएम,

जनरल ऑफिसर कमांडिंग इन चीफ, पूर्वी कमान, लेफ्टिनेंट जनरल आर.पी. कलीता ने कहा कि जिस जज्बे के साथ मीनूजी काम करती हैं उनके समर्पण और जज्बे ने लाखों लोगों के जीवन को स्पर्श किया है।

मीनू बुधिया ने कहा कि असम के तिनसुकिया में एक छोटे शहर की लड़की से जो डॉक्टर बनना चाहती थी, आज मैं जहां हूँ- मेरी जिन्दगी एक रोलरकोस्टर की सवारी रही।

روزنامہ اخبار مشرق کولکتہ

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

اخبار مشرق

Akhbar-e-Mashriq Kolkata
Kolkata Monday 9th January, 2023

سرگرمیاں ----

akhbarmashriq.com

کولکتہ، سوموار 9 جنوری 2023ء، برطانوی 16 جمادی الآخر 1444



شریمتی بدھیہ کی یاد میں 'آنیکون فدائی، کیفے آئیگن فدائی' لانچ کے موقع پر کلکتہ کے میئر و عزت مآب وزیر فرہاد حکیم، عزت مآب وزیر ڈاکٹر ششی پانچ، عزت مآب وزیر شری سوہجن ویب چنوپا دھیائے اور لیفٹننٹ جنرل آر پی کالیٹا، صنعتکار اور قابل فخر شوہر شری نخبے بدھیہ کے ساتھ شریمتی مینو بدھیہ نے شرکت کی۔۔

Death of Caterpillar نامی کتاب لکھنے کی تحریک کب ملی

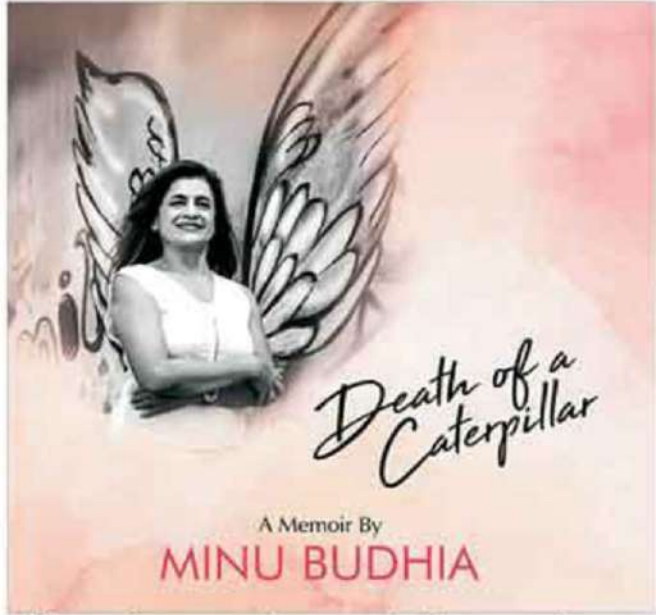
آنکھوں سے پڑھنے کے بعد انہیں بھی حوصلہ ملے اور تازگی کا احساس کریں۔

جدید والدین : ہماری یہ کتاب سبھی والدین کیلئے ہے جو کہ بچوں والے ہیں۔ ہم یہ چاہتے ہیں کہ ہمارا بچہ سبھی میدانوں میں اول مقام حاصل کرے۔ تعلیم، کھیل، کور، ڈرامہ، رقص غرض سبھی کچھ میں لیکن میں یہ واضح کرنا چاہتی ہوں کہ یہی خواہش کس قدر نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ بچوں کو اضافی دباؤ میں رہنا پڑتا ہے۔ نیچروں کی بھی امیدیں بڑھ جاتی ہیں لیکن جب مواقع نہیں آتے تو بھی مایوسی چھپانے لگتی ہے۔ نوعروں میں خودکشی کا بڑھتا رہ جان اسی وجہ سے زیادہ ہے۔

دماغی صحت ایک سخت موضوع ہے۔ ہر کوئی اس میں دلچسپی بھی نہیں رکھتے اور عام قاریوں میں یہ مقبول نہیں ہے۔ اس کتاب کو پرکشش بنانے کیلئے آپ نے کیا محنت کئے۔

مجھے پہلے سے ہی معلوم تھا کہ موضوع کے اعتبار سے یہ کتاب عام لوگوں میں مقبولیت حاصل نہیں کر سکتی لیکن یہ میرے لئے حیرت کی بات ہے کہ عام لوگوں نے بڑی باریک بینی سے اس کتاب کا جائزہ لیا۔ کتاب کو جاذب نظر بنانے کیلئے جس قدر محنت ضروری تھی وہ میں کی۔ کتاب کی کہانی کو ایک زاویے میں بیرونی کی کوشش کی لیکن آپ کسی بھی کہانی کو درمیان سے چن لیں اور پورے طور پر مطالعہ کریں آپ کو اس کی افادیت کا علم ہوگا۔ مینو بودھیہ کی کہانی اس کتاب میں سبھی کچھ موجود ہے جس سے خود اٹھھاری کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ مستقبل میں اس موضوع پر مزید کتابیں لکھنے کا منصوبہ ہے۔

اس کے جواب میں مینو بودھیہ نے کہا کہ ہم ہر روز کچھ سیکھتے ہیں ہم میں اگر کوئی نظریہ پیدا ہو تو فوراً ہی اس پر ریسرچ شروع کر دیا اور پھر اس پر عمل درآمد کی تیاری شروع ہو جاتی ہے۔ میں ضرورت سے زیادہ سوچنے پر یقین نہیں رکھتی۔ میں صرف عمل پر یقین رکھتی ہوں۔ اس لئے جب آئیڈیا دماغ میں پیدا ہوگا تو میں دوسرا لکھنا شروع کر دوں گی۔ میرے کا لم سائڈ مسٹر کو بھی لوگوں سے بڑی اہمیت حاصل ہو رہی ہے۔ عام لوگوں تک رسائی کیلئے مجھے خوشی ہے۔



جدوجہد کر رہے ہیں۔ دماغی صحت سے متعلق بدناما دماغ کو توڑنے کے سفر کے دوران پیش آنے والے چیلنجوں کا ذکر:

اس کیلئے میں نے ایک ایک دروازے پر دستک دی کوئی بھی کسر نہیں چھوڑے لیکن آخر میں مجھے لگا کہ میرے کبھی سوالوں کا جواب ایک ہی جھٹ سے نیچے موجود ہے یعنی مٹی افسانہ یعنی مینٹل ہیلتھ کیئر سہولت یعنی میرا انٹی ٹیٹ آف مینٹل ہیلتھ۔ بہر حال مجھے فوری طور پر چیلنجوں کا سامنا کرنا پڑا تھا۔ سب سے پہلے علاج کیلئے رہائش کا انتظام کرنا تھا تاکہ ٹیکنک کھولی جاسکے کیونکہ دماغی طور پر یا گل ٹھنک روزانہ اسپتال لانا پڑتا ہے۔ مقامی افراد اس کیلئے احتجاج کرتے لگے تب مجھے عدالت کا بھی سہارا لینا پڑا۔ تمام تراز چٹوں کے بعد آخر کار اسپتال کا قیام عمل میں آیا۔

آپ کن لوگوں تک اپنی کتاب پہنچانا چاہتی ہے:

اس کے جواب میں مصنف نے کہا کہ ہر ایک کیلئے کچھ ہے۔ میں تو یہ کہوں گی کہ یہ ہراس کیلئے ہے جو اپنی زندگی میں مثبت بدلاؤ چاہتے ہیں۔ جنس سے آگے: خواتین کے مسئلے پر بات ہے لیکن ایسا بھی نہیں کہ صرف ایک ہی جنس سے متعلق تذکرہ کیا گیا ہے سبھی مردوں کو بھی مشکلوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے کہ ان کے سامنے کیا درست اور کیا غلط ہے۔ ہو سکتا ہے میری

2018 کو میں نے ایک مضمون لکھا تھا جس نے آگے چل کر کہانی کی شکل اختیار کی آج کتاب کی صورت میں گہروں میں موجود ہے۔ کتاب لکھنے کیلئے کس طرح کی ریسرچ کرتی ہیں: کتاب لفظی طور پر میری زندگی ہے۔ میں اس کیلئے بہت زیادہ کچھ ریسرچ نہیں کرتی۔ میں ہوم ورک پر زیادہ توجہ دیتی ہوں اشارہ کیلئے کہہ سکتی ہوں کہ ورکشاپ اور دیگر اطراف کی چیزوں کا مشاہدہ کرتی ہوں۔ میں حیات کا طالب ہوں اور میری زندگی ہی میری ریسرچ ہے۔

کیا آپ نے اپنی نئی زندگی کا تذکرہ اپنی کتاب میں کیا جو لوگوں تک پہنچے

جب میں نے اپنی کہانی شیئر کرنے کا فیصلہ کیا۔ میں جانتی تھی کہ میں اس کے ذریعہ ہر ایک شخص کی مدد کروں گی جو نفسیاتی مرضی کا شکار ہیں۔ ہر ماں کو اس طرح کے سر پرستانہ چیلنجوں کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے اور کوئی اس کا سامنا کر رہا ہے۔ اس لئے میں نے سبھی بھی سبھی محسوس نہیں کی۔ یہ کچھ چیز ہے جو بڑے اثرات نمایاں کر سکتا ہے اگر میری کہانی مدد کر سکتی ہے تو میں ان کی پروا نہیں کرتی کہ لوگ کیا کہیں گے میں نے اپنی کتاب میں اسی خود اعتمادی کا جواب دینے کی کوشش کی۔ مجھے ان رموز کو نہیں پوشیدہ رکھنا چاہئے کہ میں کیا ہوں۔ میں نے خود کو واضح کر کے دوسروں کی مدد کی جو خود سے