

# THE GRAND FINALE OF LOVYOUZINDAGI WAS A HEARTWARMING AFFAIR

**L**ove you zindagi, the title song of the Alia Bhatt and Shah Rukh Khan-starrer film *Dear Zindagi*, sung by Amit Trivedi, is no longer just a song; it's an anthem, a movement for *LovvYouZindagi*, a mental health fest spearheaded by psychologist and founder of Caring Minds, Minu Budhia. And the anthem filled The Bengal Stateroom at ITC Royal Bengal with

positivity and an abundance of hope, on October 15, the grand finale of the contest that marked a decade of Caring Minds. After months of brainstorming, shortlisting and assessing the entries in six categories — Tagline, Photography, Documentary, Essay Writing, Radio Jingle and Poster Making — from across city schools by a jury, the results were declared. The afternoon saw 20 young creative minds take home

impressive cash prizes, certificates and mementoes in the presence of an august audience that included top industrialists, government officials, educationists and people from all walks of life. The hosts — Sanjay Budhia (MD Patton Group) and Minu — also turned emcees and made the afternoon an engaging affair. Here's bringing you highlights of the event...



Jury members of *LovvYouZindagi* — June, Melinda Pavek and Rituparna Sengupta — with H.P. Budhia, Sanjay and Minu Budhia. "Congratulations on a fantastic event today and a great new initiative being launched so well. As we learn more about how our brains operate, the stigmas around talking openly about mental health will naturally reduce," said Melinda Pavek, US consul general. Rituparna added, "I am at a loss for words to express how happy I am to know a couple like the

Budhias. Minu is an inspiration in herself, her beautiful gesture and her commitment as a mother and as an individual are exemplary. Sanjay is a great husband and a wonderful human being. They are the perfect hosts and their thoughts of building Caring Minds have changed so many lives." June said, "Minu is an Iron Woman. Salute to her and her spirit. She adds a touch of speciality and uniqueness to whatever she does. She has done the same with her initiative *LovvYouZindagi*."

## RADIO JINGLE



Riddhi Jain and Mahika Raj of Delhi Public School, Ruby Park were declared the second runner-up in Radio Jingle and were awarded by Vivek Gupta, Dr Santanu Sen and Dola Sen.

The Radio Jingle category saw an overwhelming response and it saw six students take home prizes. Rishika Manna of Ashok Hall Girl's Higher Secondary School took home the top prize from Pallavi Chatterjee, Rinu Agarwal and Rajiv Agarwal. "*LovvYouZindagi* is an international-standard, essential initiative taken by Minu to understand and impact the minds of the youth of today. The out-of-the-box approach of using creativity as a tool to share awareness about mental health is trendsetting. It was much more than worth my visit from Memphis," said Rinu Agarwal, Caring Minds advisory board member.



Adarsha Paul of Birla High School was also adjudged second runner-up in the Radio Jingle category. He received the prize from tabla maestro Tanmoy Bose, Pt Tejendra Narayan Mazumdar and percussionist Bickram Ghosh.



Pranjal Dugar of Sushila Birla Girls' School was also given the second runner-up prize for Radio Jingle by M.K. Jalan. The award was received by the awardee's brother.



The first runner-up in Radio Jingle was Kaamya Daga of Delhi Public School, Newtown. She was awarded by Rathendra Raman, C Pattavi and filmmaker Arindam Sil.

## ESSAY WRITING



In the Essay Writing category the award was given to Armaan Gangwal of Birla High School by Mayor Firhad Hakim, advocate general Soumendra Nath Mookherjee and chief secretary H.K. Dwivedi. "I extend my heartiest congratulations to you for organising an eye-opening and much-needed programme like *LovvYouZindagi*. The noble intention behind it — celebrating the talents and celebrating the lives of our youth, is commendable. Looking forward to more such socially impactful, mental health awareness-creating events," said Dwivedi.



Tannistha Tridib Ghosh of Delhi Public School, Ruby Park was declared the first runner-up in Essay Writing. Debasish Kumar, Priti Patel and Nandini Ray awarded her. "This is an amazing initiative. Thank you Sanjay for asking me to be part of *LovvYouZindagi*," said dansuese Patel.



Srijan Chatterjee of B.D. Memorial International took home the second runner-up prize in Essay Writing, given by Billard champion Sourav Kothari, actor and MP Mimi Chakraborty and danseuse Tanusree Shankar. "Congratulations and kudos to Minu for bringing a revolution in the field of mental health," said Shankar.

# WHAT SUP



## TAGLINE



The Tagline category saw some smart and crisp wordplay to put out the message on mental health. Sohini Mukherjee of The Heritage School took home the first prize with her tagline 'Shatter the Silence, Spark the Change'. She received the prize from Lokayukta Justice Ashim Kumar Roy; Rajiva Sinha, state election commissioner; Binod Kumar, KMC commissioner and Maj Gen H. Dharmarajan, GOC Bengal.



Eshan Chudgar of South City International School was adjudged first runner-up in the Tagline category. Artist Shuvapasanna Bhattacharya, Prof Saugata Roy and Tapas Roy handed him the prize.



Debarghya Mandal of B.D.M. International lifted the second runner-up trophy in the Tagline category. Filmmaker Aniruddha Roy Chowdhury, fashion designer Kiran Uttam Ghosh and Pranati Tagore gave away the prize.

## POSTER MAKING



The second runner-up in the Poster Making category was Rituparna Das of Sushila Birla Girls School. Danseuse Alokandara Roy and actors Raima Sen and Richa Sharma presented her the award.



Smera Sethi of La Martiniere for Girls received the first runner-up prize for Poster Making from Dr Anjan Sita, Surajit Kar Purkayastha and veteran actor Barun Chanda. "Based on experiences on your personal front both of you have taken forward an issue which is universal and relevant to everyone in life. Noble gesture indeed by an illustrious family of Calcutta. Proud of you and especially Minu Budhia," said Purkayastha, IPS (retd.) and chairman of Satyendra Nath Tagore Civil Study Centre.

In the Poster Making category, Meghna Bhaduri of Gokhale Memorial Girls' School emerged as the winner. She was awarded by Rev. Fr. John Felix Raj S.J., Fr. Dominic Savio S.J. and Fr. Peter Arockiasamy S.J.



## PHOTOGRAPHY



Conveying an important message like mental health with one photograph can be quite tricky but the participants wowed the jury with their creative bent of mind. With her picture titled 'The Internal Mirror', Gahana Ray of Shri Shikshayatan School won the top prize in the Photography category. Harshavardhan Neotia, H.M. Bangur and Sanjiv Puri gave her the prize.



The other Shri Shikshayatan student bagging the second runner-up spot in Photography was Swachhatoya Mukherjee. Sujoy Prasad Chatterjee, Sudarshan Chakravorty and Arun Lal gave away the prizes.



The first runner-up in Photography was Abhishikta Paul of Shri Sikhshayatan School. Jimmy Tangree and actors Chaitri Ghosal and Koneenica Banerjee gave away the prizes.

## DOCUMENTARY



The sixth and last category of LovvYouZindagi — Documentary — was won by a team of Banira Chhetri and Anshra Jahan of Loreto College. Probrir Roy, Anindya Mitra, and Jayanta Mitra gave away the prizes.



The first runner-up in Documentary was Ritika Nair of Delhi Public School, Ruby Park. Chess champion Dibyendu Barua, Swati Sarawagi and fashion designer Abhishek Dutta awarded the winner. "The initiative was no doubt great but what made it more remarkable was both of your personal touch and involvement. May God give you the strength to carry on with such noble work for many more years," said Barua.



Dr Pronab Dasgupta and Dr Hrishikesh Kumar handed over the certificates and prizes to the second runners-up in Documentary, that comprised Sharanya Bhattacharya, Madhusmriti Chowdhury and Nishan Dutta of B.D. Memorial International. "The best function in this City of Joy. Around 1,200 guests, with the who's who in this city present.... Well organised with a fantastic ambience. We are all proud of you both," said Dr Dasgupta.

FROM PAGE 13



This Memoir Corner, a bright library housed Minu Budhia's memoir, *Death of a Caterpillar*, along with her articles on mental health written in t2. All guests were welcome to pick up a copy for their personal libraries and bookshelves.



Minu Budhia with the winners of LovvYouZindagi. She said, "There's a story during this contest about breaking the stigma surrounding mental health that I must share. The winning documentary entry on mental health was actually deleted by the students who made it because they had felt it was too raw and what people may say if they saw it. Thankfully, I had seen it the same day before they deleted it. We actually had to call and convince them to re-upload their story. I had to emphasise that they matter, their story matters. And here we are, they won with their brilliant talent. I hope this encourages more and more students to apply next year. Each recipient has shown incredible creativity, special skills, unique vision and a lot of hard work. We are giving awards to children to encourage them, but their victory does not mean the defeat of others. The talent of these children cannot be weighed by the scales of success. Every child is unique in his thinking and has their own way of thinking. LovvYouZindagi is an attempt to showcase what's on their mind on the stage and to boost their morale."

Prachi Budhia, the inspiration behind Minu Budhia's initiatives including LovvYouZindagi.

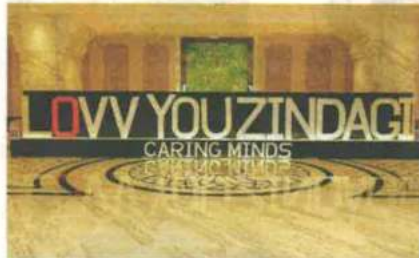


A striking Wishing Tree was the next thing the guests saw. Designed as an interactive activity, guests could write down their best wishes for Minu and her ventures on themed cards and tie them to the ribbons that hung from the branches of the tree.

Minu Budhia with husband Sanjay and daughter Preeyam. #ForceToReckonWith



The aesthetically designed stage welcomed all winners and was the centre of attention the entire afternoon.



A big marquee of LovvYouZindagi welcomed all. It also made for a great photo-op.

Farah Khatoon  
Pictures: Pabitra Das

THE JURY OF LOVYOUZINDAGI KICKS OFF THE COUNTDOWN TO THE GRAND FINALE ON OCTOBER 15

All entries have been assessed, creative minds shortlisted and the stage is all set to make the world more inclusive. LovvYouZindagi's jury has set the ball rolling for the finale with their verdict which will be made public at a grand event on October 15 at ITC Royal Bengal. The creativity contest for young adults with the theme of mental health saw an overwhelming response from kids and young adults of Calcutta with noteworthy entries in categories like mini-documentary, photography, short essay, tagline, radio jingle and poster making.

Excited about the finale, psychotherapist Minu Budhia, founder-director Caring Minds, said, "In the beginning, I was really sceptical about how many would participate. But I thought if it fails, let it fail, I will still try because it is through failures that we rise. I'm thrilled to say that within one week we were flooded with entries. It gives me so much hope for the future to see that our applicants know that it is okay not to be okay and that they are already taking positive steps to maintain good mental health on a daily basis. The celebrity final judging round was equally tough and I would like to extend my thanks to all the judges who have patiently and dedicatedly gone through all entries. It was lovely to see that they were as excited as I was about the entries. They all agreed that it opened up a whole new perspective and a whole new way to dialogue with the youth of today about their mental health."

Pictures: Rashbehari Das



Fascinated by the entries, Swati Sarawagi, director, Swarnim International School and Caring Minds advisory board member, said, "Some of the entries were really fascinating and we had a hard time judging. Of the six categories, I thought that the documentary and the photography entries were brilliant. Lovv YouZindagi will create a ripple effect in the society. I'm looking forward to the unveiling of the results." Adding, Rajeev Agarwal, Caring Minds advisory board member, said, "Each entry was equally good and it was extremely tough to score them. Frankly, there was not much of a difference between the top 10 entries and the contestants who didn't make it to the list of finalists... it was neck to neck. And therefore everyone who participated should be proud of themselves."



Actor Rituparna Sengupta appreciated the method of channelling the creativity of young minds. She said, "Minu puts her whole heart, mind, and energy into everything she does just like she did in her book, and she is doing the same with this initiative. It is so commendable. As a creative person, I fully appreciate that their creative skills are being used as a platform to make the youth feel heard. We should make them feel very special and encourage them further."



Nick Low (left), British deputy high commissioner, talked about the importance of mainstreaming mental health conversation and lauded Budhia's efforts. He said, "It's been a lot of fun, hugely entertaining, and a wonderful way to tackle such an important issue. In a way, it is disappointing that we still have to do exercises like this to talk about mental health when it should be part of everyday conversation. I must say bravo to the entrants and Minu and her team — they have made it a tremendous success. Sorting through scores and scores of entries and doing a part of the difficult work for us must have been a challenge because the entries we saw were so good. However, for us too choosing from the selected entries was no easy task!" Prof Suranjan Das, vice chancellor, Adamas University, was impressed by the entries. He said, "We've marked so many in 8s, 9s, and 10s because the entries are extremely touching and strong. However, as I see it, what is not important is winning, but participation. Especially in a contest that deals with such an important, delicate topic in such a unique and creative way. I have one message — please be aware of your own mental health. There is always a solution to be found. Please talk, discuss, read, understand, and most importantly, reach out when you feel you need help."



US consul-general Melinda Pavek (right) was impressed with the entries. She said, "Being a judge was more difficult than I expected. There were deep meaning and really good thoughts, ideas and creativity in the shortlisted entries. Creativity is the only tool that can be used to understand the mind of the youth. Any time you take a moment to reflect on what you're thinking and why you're thinking it you're likely to uncover information about yourself. It can really open up your eyes to see the patterns of your own behaviour, which is important for good mental health."

Actor June added: "I'd like to thank Caring Minds and Minu Budhia for making me a part of this great initiative. I really look up to her as she has swum against so many challenges in life. She is seen as an icon, where mental health is concerned. It was really quite difficult to judge as the entries are so from within, and they're so expressive. But I feel scores are not important, what is important is that they have expressed themselves. I had tears in the corners of my eyes while seeing some entries. If I had had my way, I would have given them all a 10 on 10. I wish all the participants all the best."



The jury poses with Minu Budhia, founder of Caring Minds and the force behind LovvYouZindagi

## t2 CAUGHT UP WITH THE JURY OF LOVVYOUZINDAGI AHEAD OF THE FINALE NEXT MONTH

**L**ovvYouZindagi, an initiative by Caring Minds, has started a silent movement among the youngsters in the city who have participated in large numbers in the contest and expressed themselves freely through it. The external jury for LovvYouZindagi includes US consul general Melinda Pavek; British deputy

high commissioner — East and Northeast India, Nick Low; Professor Suranjan Das, vice-chancellor Adamas University; actor Rituparna Sengupta; actor and MLA June; and Sudha Kaul, founder, Indian Institute of Cerebral Palsy. Before they meet for the evaluation next week, t2 caught up with them to hear their views.



**W**ith the buzz around LovvYouZindagi growing exponentially, we caught up with psychotherapist MINU BUDHIA, the lady behind the newest campaign to mark the decade-old journey of Caring Minds. Excerpts:

**Your novel initiative is creating quite a buzz. How are you feeling?**

I cannot express how overjoyed I am to see the quantity and quality of entries from both high school students and young professionals. I did not expect LovvYouZindagi to be a success in the first year but it has surpassed my expectations. The enthusiastic participation across all six categories has shown me how truly talented our youth are and how much they want to express themselves.

Each entry is a unique story, a key to unlocking the mind of the creative individual who has put in their heart and soul into their submission. My team and I are learning so much about what the youth wants and what the youth needs in terms of emotional and mental well-being. We have started our internal round of judging and soon it will be time for our celebrity judges to choose from the best of the best.

**Can you tell us a little more about the kind of themes you have seen in the submissions?**

While many have taken a specific approach, focussing on mental health issues such as depression, anxiety, and several others, others have taken an umbrella approach emphasising why mental health is important. Another sizable section has shared their personal battles with stress, loneliness, body image issues, bullying, fears, and their hopes and dreams to turn their personal challenges into victories.

**Do you feel that your aim with LovvYouZindagi, to make more youth aware of mental health, is already being fulfilled?**

Definitely. Every entry reflects the amount of research that has been done along with how deeply each applicant has looked into their own heart and mind. The simple act of creating has not only taught them about mental health, but also will make their families, friends, and loved ones aware too. Each applicant is now a vessel of awareness who will help break the stigma in their own circles. Every person counts, and every conversation counts. That is how we create a world where mental health no longer requires awareness because it is a part of our daily lives.

Pictures courtesy: Caring Minds



**"I am really excited to be a part of it and looking forward to read the shortlisted entries. I think it's a brilliant initiative and am so happy to be a part of it. Minu has a unique take on life, she sees everything a little bit differently. Like looking through a stained glass window, she finds beauty in the ordinary, and colour in black and white. In all the years I have known her, she has never failed to surprise me with her creativity, so it is no surprise that she came up with a creative way to make people aware of mental health. I find the concept so totally interesting, it makes me want to take part,"** said RITUPARNA SENGUPTA, urging youngsters not to limit themselves. **"I would say you should try different types of creative mediums and don't just limit yourself to the one you are good at. Even if you can't draw a straight line, make art. Even if you can't hold a note, sing. Even if you're terrible at remembering lines, act. The more creative activities you embrace, the more creative you become,"** she added.

**Terming LovvYouZindagi as exciting, thought provoking and perceptive, SUDHA KAUL said, "I think it is important to talk about mental health openly with both adults and children. The media can play an important and positive role in creating awareness. More campaigns like LovvYouZindagi should be planned." She also encouraged young minds to grab the opportunity with both hands. "Here is an opportunity for you to be an 'influencer'. By learning about mental health, you can play an active role in changing attitudes towards persons who have mental health issues,"** added Kaul.



**"Minu, in whatever she does, adds a touch of speciality and uniqueness. She has done the same with her initiative LovvYouZindagi. I love the fact that it doesn't talk directly about mental health, but it makes us aware of mental health issues nonetheless. Personally, I would start more conversations about mental health. The more we talk, the more we break the stigma, the more awareness we spread, the more lives we touch,"** said JUNE who said that if she could participate in the contest she would choose the mini-documentary and the tagline contest.

**"I am honoured, to be honest. Minu brings compassion, inclusivity and above all, excellence to everything she does. LovvYouZindagi will be no different. Personally, I'd ditch the word 'mental'. I think it's loaded and brings all those connotations from school, where 'mental' was interchangeable with 'mad' or 'crazy'. I think that's where the stigma comes from. Someone with 'mental health issues' is 'not quite right'. We wouldn't say that about someone with respiratory issues or a very sensitive gut, would we? Why should it be any different?"** said NICK LOW, British deputy high commissioner — East and Northeast India.



**"I frequently talk about the need for all people, regardless of gender or age, to learn to express our emotions in a healthy way rather than repress them. Processing our emotions, actually feeling our emotions, and consciously making the connection between our body and mind, and understanding that the two are linked, improves our mental and physical health and is an inherently human capability. As we learn more about how our brains operate, the stigmas around talking openly about mental health will naturally reduce. In many places around the world, we are already seeing mental health being treated with the same level of care as physical health, to the benefit of the individual and greater society,"** MELINDA PAVEK, US consul general in Calcutta.



**"LovvYouZindagi is a right initiative which is being undertaken at the right moment. Caring Minds has been at the forefront of the process of destigmatizing mental health issues among children and generating a scientific temper among us to generate a supportive environment for children with special needs, thereby creating the conditions for a compassionate and inclusive society. We need to include courses on mental health in teaching-learning process to break the stigma of mental health,"** said professor SURANJAN DAS, adding that the campaign has instilled in him a sense of social responsibility to contribute to the well-being of those children affected by issues of mental health.

## LOVYOUZINDAGI

## A fest of happiness and MENTAL HEALTH

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

## OUR CORRESPONDENT

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

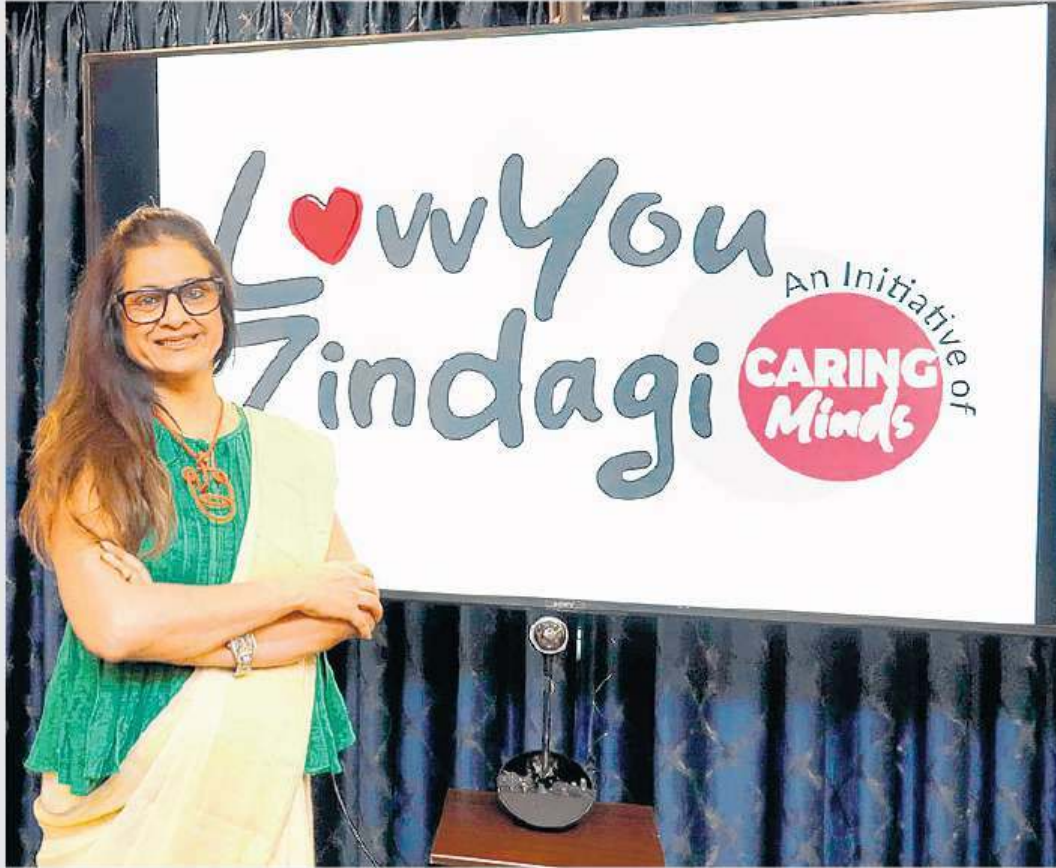
Speaking further about the project, Minu shared, "We have created two groups: classes nine to 12 and young professionals between the age of 18-30. It's a good age group to start with."

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

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



## লাভ ইউ জিন্দেগি



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

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

# তাড়কাল

কলকাতা ১৩ শ্রাবণ ১৪৩০ রবিবার ৩০ জুলাই ২০২৩ শহর সংস্করণ\*

রাজ্য | দেশ

তাড়কাল ১০  
কলকাতা রবিবার ৩০ জুলাই ২০২৩

## কেয়ারিং মাইন্ডসের লাভইউজিন্দেগি প্রতিযোগিতা



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

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

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



৬ | বৃহস্পতিবার ২৭ জুলাই ২০২৩ | খবর ৩৬৫ দিন



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

## মীনু বুধিয়ার মানসিক স্বাস্থ্য বিষয়ক প্রোজেক্ট 'লাভ ইউ জিন্দেগী'



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

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

# যুগশঙ্খ

বর্ষ ৯ সংখ্যা: ১০০  
কলকাতা গুরুবার  
১৮ জুলাই ২০২৪  
১১ পৃষ্ঠা ১৪৫০  
৪৪৯৯

কলকাতা, বর্ধমান, শিবিগড়ি, শিলাচর ও গুরাঘাট থেকে একযোগে প্রকাশিত

২

জানা অজানা

দুপুর ১১:৩০, ৫ইলাল ২৬ জুলাই, ২০২৪

## মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে অক্লান্তভাবে কাজ করে চলেছেন মিনু বুধিয়া

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



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

# दैनिक विश्वमित्र

• हिन्दी का प्राचीनतम राष्ट्रीय दैनिक •

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

8

कोलकाता, बृहस्पतिवार, 27 जुलाई, 2023

## केयरिंग माइंड्स की नई परियोजना

# नया कदम 'लव यू जिंदगी'

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

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



मीनू बुधिया

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

प्रतियोगिताओं में शामिल हैं : टैगलाइन प्रतियोगिता :

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

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

अधिकतम लंबाई 500 शब्द होनी चाहिए। फ्रॉन्ट

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

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

दैनिक विश्वमित्र विशेष

# छपते छपते

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

छपते छपते सोच-विचार

कोलकाता  
शुक्रवार, 28 जुलाई 2023

## मीनू बुधिया का नया कदम 'लव यू जिंदगी'

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

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

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

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

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



मीनू बुधिया

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

फोटोग्राफी को बहुत कुछ कहने दें और बदलाव को प्रेरित करें। तस्वीर रंगीन या काले और सफेद रंग में हो सकती है। इसे आपके स्मार्टफोन या डिजिटल कैमरे पर शूट किया जा सकता है। अधिकतम फाइल आकार 5 एमबी है। अपनी तस्वीर में विवरण की एक या दो पंक्तियाँ जोड़ें (वैकल्पिक)। **मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता पोस्टर** : अपनी कलात्मक प्रतिभा से कलंक की बाधाओं को तोड़ें। एक विचारोत्तेजक पोस्टर डिजाइन करें जो मानसिक स्वास्थ्य के बारे में सामाजिक धारणाओं को चुनौती दे। इसे परिवर्तन के लिए एक दृश्य उत्प्रेरक बनने दें। पोस्टर का आकार ए4 या ए3 हो सकता है। पोस्टर ओरिएंटेशन

वर्टिकल या हॉराइजेंटल हो सकता है। पोस्टर डिजिटल रूप से डिजाइन किया गया होना चाहिए। अधिकतम फाइल आकार 5 एमबी है। अपने पोस्टर में विवरण की एक या दो पंक्तियाँ जोड़ें (वैकल्पिक)। **मानसिक स्वास्थ्य पर एक माइक्रो वृत्तचित्र बनाएं**: लाइट्स, कैमरा, एक्शन! दृश्य रूपी कहानी कहने की कला के माध्यम से अपनी रचनात्मकता व्यक्त करें। 1.5 से 3 मिनट की अवधि वाली एक सम्मोहक माइक्रो-डॉक्यूमेंट्री बनाएं जो मानसिक स्वास्थ्य की जटिलताओं पर प्रकाश डालती हो। एक गतिशील कथा तैयार करने के लिए वीडियो फुटेज, एनीमेशन और साक्षात्कार को शामिल करें जो बातचीत को बढ़ावा दे। वृत्तचित्र रंगीन या काले और सफेद रंग में हो सकता है। इसे आपके

स्मार्टफोन या डिजिटल कैमरे पर शूट किया जा सकता है। अधिकतम अवधि 3 मिनट है। अपनी डॉक्यूमेंट्री को यूट्यूब पर अपलोड करें और उस लिंक को पंजीकरण फॉर्म पर अपलोड करें। वीडियो फाइल संलग्न न करें। आप 3-4 लोगों का एक समूह बना सकते हैं या व्यक्तिगत रूप से काम कर सकते हैं (वैकल्पिक) **रेडियो जिंगल/विज्ञापन प्रतियोगिता**: मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता बढ़ाने के लिए ध्वनि की शक्ति का उपयोग करें। 15 से 30 सेकंड तक चलने वाला एक मनोरम रेडियो जिंगल या विज्ञापन तैयार करें जो श्रोताओं को पसंद आए। अधिकतम अवधि 30 सेकंड है। अधिकतम फाइल आकार 5 एमबी है।



विषयनि देव सर्वमर्थात्मनि परम्युवा वद् धर्म्म तत्र सा युवा।

www.samagya.in

# समाशा

समाशा और समाज का

एनएच/कोलकाता, ज. बंगाल मुकलसद रासो, वि.स. 2000, पृष्ठ 8, मूल्य 1.00 रुपये

गुरुवार, 27 जुलाई 2023

समाशा >>

— बंगाल —

4

एनएच/कोलकाता, 27 जुलाई, बंगाल, 2023

## केयरिंग माइंड्स ने लवयूजिंदगी के तहत किया प्रतियोगिता का आयोजन

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



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

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

## مینو بدھیا کا نیا پروجیکٹ 'لو یو زندگی' لانچ



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

## সাইকোথেরাপিস্ট মিনু বুধিয়ার বক্তব্য



কলকাতাঃ সাইকোথেরাপিস্ট মিনু বুধিয়া তার নিজের লক্ষ্য স্থির, তিনি উচ্চাকাঙ্ক্ষী এবং তার কাজ মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত অতি প্রয়োজনীয় বিষয়গুলি সমাজের কাছে স্বাভাবিক করে তোলা।

প্রকৃতপক্ষে, তিনি বিষয়টি জনপ্রিয় এবং সহজমী করে তুলতে চান। তিনি বলেন, “আমরা যেমন লাঞ্চ, ব্রাঞ্চ, চা, ডিনার, পার্টি বা যেকোনো সামাজিক অনুষ্ঠানে দেখা করি এবং আমাদের স্বাস্থ্য এবং চেহারা সম্পর্কে কথা পকখন করি, বাহ! আপনাকে দুর্দান্ত দেখাচ্ছে, দয়া করে আপনার চর্মরোগ বিশেষজ্ঞের নম্বরটি শেয়ার করুন বা ‘এটি দারুণ খবর যে আপনার স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যার সমাধান হয়েছে, দয়া করে আপনার বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের নম্বরটি শেয়ার করুন।

এই একই ভাবে আমরা আমাদের মানসিক স্বাস্থ্যের সাহায্য নিয়ে আলোচনা করতে সক্ষম হব। আমি চাই যেকোনো বয়সে সক্ষম হোক, আপনি আরও ভাল আছেন শুনে খুব ভাল লাগছে। আমিও একটা সমস্যার মধ্য দিয়ে যাচ্ছি।

আপনি কি অনুগ্রহ করে আপনার কাউন্সেলর/ মনোবিজ্ঞানী/ সাইকিয়াট্রিস্টের তথ্য আমার সঙ্গে শেয়ার করবেন? এবং আমি জানি যে সেই দিনটি ইতিমধ্যে আমাদের সামনে এসে গেছে।

মিনুদেবীর মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট ‘কেয়ারিং মাইন্ডস, মানসিক স্বাস্থ্যসেবার ক্ষেত্রে উৎসর্গের এক দশক পূর্ণ করেছে এবং এই মাইলফলক উদযাপনের অংশ হিসাবে, তিনি একটি নতুন প্রকল্প প্রবর্তন করছেন, লাভ ইউ জিন্দগি শীর্ষকে (এটি আসলে আমাদের দেশের তরুণদের জন্য মানসিক স্বাস্থ্য এবং আনন্দ থাকার একটি উৎসব)।

গুরুত্বপূর্ণ তথ্য প্রতিযোগিতা শুরু হবে ১৫ জুলাই, ২০২৩ বুধ হবার শেষ তারিখ ১৪ আগস্ট, ২০২৩ সমস্ত প্রতিযোগী অবশ্যই নির্ধারিত রেজিস্ট্রেশন ফর্মে তাদের রেজিস্ট্রেশন এবং এন্ট্রি আপলোড করবেন ওয়েবসাইটে।



# इंफो इंडिया

कोलकाता एवं पोर्ट ब्लेयर से एक साथ प्रकाशित

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

इंफो इंडिया

कोलकाता, बृहस्पतिवार 27 जुलाई, 2023

बंगाल एवं अन्य

3

## मनोचिकित्सक मीनू बुधिया एक मिशन में जुटी महिला है

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



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

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

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

पर एक उत्सव) पेश कर रहा है।

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

# MinuBudhia: A woman on a mission

EOI CORRESPONDENT

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

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



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

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

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

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

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

Age Group: 14 to 18 years

\* Category 2: YOUNG PROFESSIONALS

Age Group: 18 to 30 years

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

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