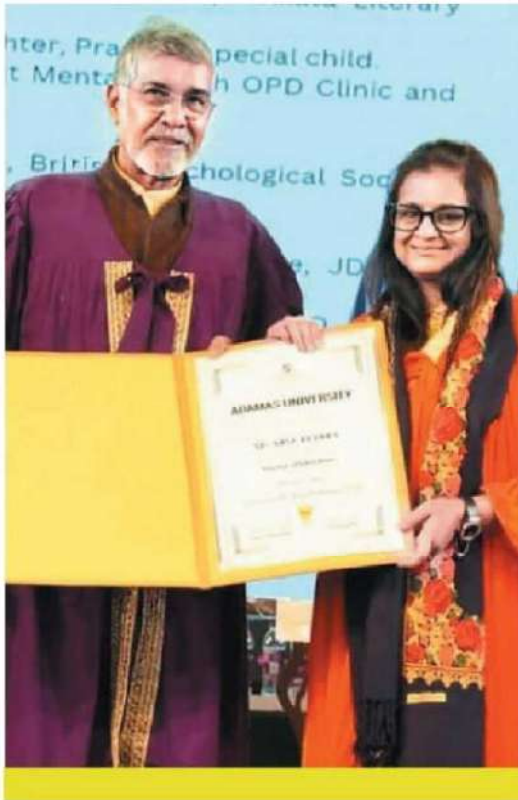


# t2 on Sunday



★ Minu Budhia receiving her doctorate from Adamas University

that extra layer of joy and motivation to my journey.

## DURING YOUR STUDYING PERIOD

Once you have signed up for a course, there are some simple but important things you need to keep in mind.

**Turn your weakness into strength:** While I was a topper in school, I was always terrified of examinations. I used to have actual nightmares before exams — I would dream that I had left questions unanswered or that I had run out of time. All these fears came flooding back again when for my counselling course I had to appear for exams. However, once I successfully completed the first course, these fears slowly started fading away.

**Schedule proper break time in your study schedule:** Just like in school, break time is essential. Don't cram for hours. Instead, use modern time management methods, like Pomodoro, to maximise your time.

**Don't hesitate to take help:** Our retention power as adults continuing their education is not the same as college freshers. Ask for notes, previous solved papers, practical and project references. Keep an open mind and keep young college students as your tuition teachers — this allows you to ask questions without feeling too shy. **Always aim for a professional qualification:** If you are studying to move ahead in your career in the same or a different profession, make sure the course qualification

is recognised by that industry nationally and if possible, internationally. **Prepare to be stressed:** There's no denying that studying again is going to add some stress to your life. So, if you're prepared for it, you will feel less scared and more excited.

This is a message to all my future late bloomers:  
*Kehte the lag jo, kaabil nahin hai tu.*  
*Denge wahi salamiyan,*  
*Dil thaam ke jahan, dekhga ek din,*  
*Teri bhī kamyabiyāan!*

Pictures: istock and the author

Minu Budhia is a psychotherapist, counsellor, founding parent of Caring Minds, iCanFlyy, Cafe iCanFlyy, and a TEDx speaker

## BEFORE YOU START STUDYING

Before you restart your academic adventure, here are a few tips to keep in mind:

**Identify your interest area and your strengths:** While we all have various areas of interest, we need to narrow down to one or two which not only really resonate with us but also are something we can be good at. This is very important because it will help you stay motivated throughout the study period.

**Follow market trends and do in-depth research on the courses, institutes, study formats based on your subjects:** Look through websites, brochures and social media to see the options available to you in detail. See what courses/subjects are trending and what industries are growing and have potential for further growth.

**Check the accreditation and reputation of the institute you plan to enrol at:** Go through the course types to pick one that appeals to you (certificate, diploma, PG diploma, masters, PhD). Decide which format is best suited to your daily life (online, in-person, or hybrid classes) and find out whether it has full-time and part-time options.

**Talk to people who are connected with that subject:** Those who are studying it now, those who have passed out recently,

and those in your contemporaries who have studied that subject.

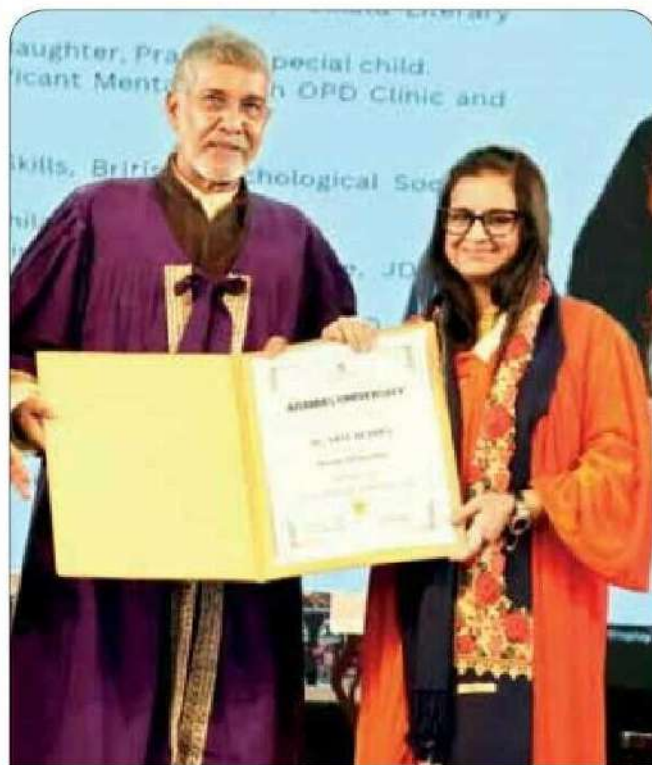
**Identify short online courses:** Before you spend your precious time and money on a long-term academic commitment, do a couple of short online workshops or courses on that subject to reconfirm your interest. These small workshops can also add to your career.

**Become more tech-savvy than you are currently:** Technology is constantly evolving and so is the way we study. Learn how to make the best of digital and social media. Learn Chat GPT, watch educational videos on YouTube, use Grammarly to check your writing, etc.

**Travel, if required:** If the best course available for you is outside the city or country, if you can travel, don't hesitate. Go ahead and travel for your studies.

**Start building your support system:** Find the cheerleaders within your family and friends circle, especially your spouse and/or children. There will be ups and downs on this journey. So, having someone close who understands your issues is essential. And, of course, ignore all the naysayers and toxic people who discourage you.

For me, my pillars of support are my husband Sanjay, and my daughters Preeyam and Prachi. Their unwavering encouragement and love have been essential to my progress. Their radiant spirit adds



**Renowned psychotherapist Minu Budhia receives her Honoris Causa Degree (honorary doctorate) from Kailash Satyarthi, Nobel Peace Laureate, in recognition of her contribution in the field of mental healthcare, mental health and psychology. In a heartfelt acceptance speech delivered at the ceremony, Minu Budhia expressed her gratitude to Adamas University for bestowing upon her this prestigious honour**

PIC/MPOST

## Recognition for good work



### TARUN GOSWAMI

In recognition of her contribution in the field of mental wellness, Minu Budhia, an honorary PhD degree was conferred on her by the Adamas University. Nobel Prize winner for peace Kailash Satyarthi presented to her the honorary degree at a function at the university recently.

Dr Budhia is a psychotherapist, writer, columnist, TEDx speaker and the mother of a specially-abled child. She obtained a certificate in advanced cognitive behavioural skills from the British Psychological Society.

She has written many research papers that include Empty Nest Syndrome: Its Prevalence and Psychological Factors, FOMO: Casual Factors and Psychopathology Formulation, Empty Nest

Syndrome: Its Prevalence and Predictors in the Middle Aged in Eastern India, The Effect of Psychopathology on Intellectual Performance amongst ADHD Boys and Non Clinical Control Group among others.

She is associated with Belle Vue Clinic, St Xavier's College and JD Birla Institute as a psychotherapist.

Dr Budhia had set up a multi-specialty mental health OPD clinic over a decade ago. She has trained more than 45,000 people through workshops and awareness campaigns. In 2023, she published her autobiography Death of a Caterpillar.

Caring Minds, I CanFly International School and Cafe are the results of her constant fight against those who had discouraged her while some thought that this was just an initiative to pass time.

# The Statesman

INDIA'S NATIONAL NEWSPAPER SINCE 1811

02

The Statesman

KOLKATA, FRIDAY 16 FEBRUARY 2024

FRIDAY

16 FEBRUARY 2024



**Minu Budhia receives a  
honorary doctorate. ■ SNS**

# প্রতিদিন

কলকাতা সংস্করণ

শনিবার | ১০ ফেব্রুয়ারি ২০২৪



শনিবার সকালে অ্যাডামাস ইউনিভার্সিটির সপ্তম সমাবর্তনে মিনু বুধিয়ার হাতে মানপত্র তুলে দিচ্ছেন নোবেলজয়ী কৈলাস সত্যার্থী। রয়েছে পদ্মশ্রী ডি এস চৌহান, অ্যাডামাসের চ্যান্সেলর সমিত রায়, উপাচার্য সুরঞ্জন দাস, মল্লিকা রায়। —প্রবীর বন্দ্যোপাধ্যায়

## সমাবর্তনে সাম্মানিক ডিগ্রি চার বিশিষ্টকে

স্টাফ রিপোর্টার, বারাসত: শুক্রবার অ্যাডামাস ইউনিভার্সিটির সপ্তম সমাবর্তন অনুষ্ঠানে স্নাতক, স্নাতকোত্তর এবং পিএইচডি-তে সফল পড়ুয়াদের সম্মানিত করার পাশাপাশি সাম্মানিক ডিগ্রি দেওয়া হল সমাজের চার বিশিষ্ট ব্যক্তিকে। এদিনই বিশ্ববিদ্যালয়ের চ্যান্সেলর ড. সমিত রায় অ্যাডামাস ইউনিভার্সিটি বারাসত ক্যাম্পাসে মেডিক্যাল কলেজ তৈরি হবে বলেও জানান। এদিনের সমাবর্তন অনুষ্ঠানে বিশ্ববিদ্যালয়ের ১২৫৬ জন পড়ুয়ার হাতে স্নাতক, স্নাতকোত্তর স্তরের ডিগ্রি, সোনা ও রূপোর মেডেল এবং পিএইচডি ডিগ্রি তুলে দেওয়া হয়। উপস্থিত ছিলেন বিশ্ববিদ্যালয়ের চ্যান্সেলর সমিত রায়, নোবেল শান্তি পুরস্কার জয়ী কৈলাস সত্যার্থী, পদ্মশ্রী ডি এস চৌহান, বিশ্ববিদ্যালয়ের ভাইস চ্যান্সেলর প্রফেসর সুরঞ্জন দাস-সহ অন্যান্যরা। অনুষ্ঠানের শুরুতে বিশ্ববিদ্যালয়ের চ্যান্সেলর

প্রতিষ্ঠাতা প্রফেসর ড. সমিত রায় ২০২৩ সালের সফল শিক্ষার্থীদের অভিনন্দন জানিয়ে বলেন, এই সমাবর্তন আয়োজন শুধুমাত্র পড়াশোনা সংক্রান্ত কৃতিত্বের উদযাপনই নয়, বরং শিক্ষা যে মানবজীবনে রূপান্তর ঘটাতেও সাহায্য

### অ্যাডামাস ইউনিভার্সিটি

করে, তারও প্রমাণ। নোবেল শান্তি পুরস্কার জয়ী কৈলাস সত্যার্থী ছাত্র-ছাত্রীদের উদ্দেশ্যে বলেন, পড়ুয়াদের উচিত অব্যাপকদের পাশাপাশি নিজেদের অভিভাবক এবং শিক্ষকদের কাছেও সমানভাবে চিরকৃতজ্ঞ থাকা। কারণ, তাঁদের হাত ধরেই ছোট থেকে পথচলা শুরু হয় প্রতিটি মানুষের। এদিনের সমাবর্তন অনুষ্ঠানেই সাম্মানিক ডিগ্রি দেওয়া হয় ইনফোসিস ইন্ডিয়া বিজনেস-এর প্রধান সি এন রঘুপতি, বিশিষ্ট মনোবিজ্ঞানী মিনু বুধিয়া, প্রখ্যাত হৃদরোগ

বিশেষজ্ঞ ডা. তরুণ প্রহরাজ এবং চিত্র পরিচালক গৌতম ঘোষকে। শেষে বিশ্ববিদ্যালয়ের চ্যান্সেলর ড. সমিত রায় সাংবাদিকদের মুখোমুখি হয়ে বলেন, দেশের বিভিন্ন প্রান্ত থেকে যেমন ছাত্র-ছাত্রীরা আমাদের বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়তে আসছে, তেমনই এখন দেশের বিভিন্ন প্রান্তে আমাদের বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্রছাত্রীরা এখন প্রতিষ্ঠিত। তাদের অভিভাবকরা গর্বিত। তাই সপ্তম সমাবর্তন অনুষ্ঠান আমাদের কাছে খুবই আনন্দের। আমরা মেডিক্যাল কলেজ তৈরির দিকে এগোচ্ছি। ইউনিভার্সিটি ক্যাম্পাসের মধ্যেই এটা হবে। এছাড়াও আমরা স্টার্টআপ শুরু করেছি। আশা করি, আমরা এটা নিয়ে জাতীয় স্তরে পৌঁছতে পারব। সতেরোশো ইউনিভার্সিটির মধ্যে খেলাধুলায় অ্যাডামাস ইউনিভার্সিটি ২১তম স্থানে এবং পূর্ব ভারতের বিশ্ববিদ্যালয়গুলির মধ্যে দ্বিতীয় স্থানে বলেও এদিন জানান তিনি।

## সমাজ গড়ার দায়িত্ব যুবদের: কৈলাস সত্যার্থী

সোহম সেনগুপ্ত

বারাসতের অ্যাডামাস বিশ্ববিদ্যালয়ে সপ্তম সমাবর্তন অনুষ্ঠান শুক্রবার অনুষ্ঠিত হল এই বিশ্ববিদ্যালয়ের ক্যাম্পাসে। ২০২৩ সালের স্নাতক, স্নাতকোত্তর এবং পিএইচডি-তে সফল পড়ুয়াদের সম্মানিত করা হয় এদিন। এদিন এই অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন নোবেল শান্তি পুরস্কার জয়ী কৈলাস সত্যার্থী, পদ্মশ্রী ভি এস চৌহান, বিশ্ববিদ্যালয়ের আচার্য ড. সমিত রায়-সহ বিশিষ্টরা। এদিনের সমাবর্তন অনুষ্ঠানে বিশ্ববিদ্যালয়ের ১২৫৬ জন পড়ুয়ার হাতে স্নাতক ও স্নাতকোত্তর স্তরের ডিগ্রি, সোনা ও রূপোর মেডেল এবং পিএইচডি ডিগ্রি তুলে দেওয়া হয়। পড়ুয়াদের স্বীকৃতি জানানোর পাশাপাশি এদিনের সমাবর্তন অনুষ্ঠানে সাম্মানিক ডক্টরেট দেওয়া হয় মনোবিজ্ঞানী মিনু বুধিয়া, ইনফোসিস ইন্ডিয়া বিজনেস-এর প্রধান সি এন রঘুপতি, হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ ডাঃ তরুণ প্রহরাজ ও চিত্র পরিচালক গৌতম ঘোষকে। নোবেল শান্তি পুরস্কার জয়ী কৈলাস সত্যার্থী এদিন বলেন, সমাজ গড়ার দায়িত্ব যুবদের। তিনি আরও বলেন, প্রতিটি মানুষের জীবনে যে বা যাঁরা কোনওভাবে অবদান রেখেছেন, তাঁদের প্রতি কৃতজ্ঞ থাকা উচিত। এদিন এই বিশ্ববিদ্যালয়ের আচার্য অধ্যাপক ড. সমিত রায় বলেন, এই সমাবর্তন আয়োজন শুধুমাত্র পড়াশোনা সংক্রান্ত কৃতিত্বের উদযাপনই নয়, বরং শিক্ষা মানব জীবনে রূপান্তর ঘটাতেও যে সাহায্য করে, তাও বোঝানোর জন্য। এদিন ২০২৩ সালের সফল শিক্ষার্থীদের অভিনন্দনও জানান তিনি। এদিন তিনি জানান, তাঁরা মেডিক্যাল কলেজ তৈরির দিকে এগোচ্ছেন। এই বিশ্ববিদ্যালয় ক্যাম্পাসের মধ্যেই তা তৈরি হবে।



মিনু বুধিয়ার হাতে সাম্মানিক ডক্টরেট তুলে দিচ্ছেন নোবেলজয়ী কৈলাস সত্যার্থী। অ্যাডামাস ইউনিভার্সিটির সমাবর্তনে। ছবি: ভবতোষ চক্রবর্তী

রবিবারের  
দৈনিক

# স্টেটসম্যান

কলকাতা শিলিগুড়ি ২৭ মাঘ ১৪৩০ রবিবার ১১ ফেব্রুয়ারি ২০২৪

খবরের সাতসতেরো

— কলকাতা • দৈনিক স্টেটসম্যান রবিবার ১১ ফেব্রুয়ারি ২০২৪



মানসিক স্বাস্থ্যসেবা, মানসিক স্বাস্থ্যশিক্ষা এবং মনোবিজ্ঞানের ক্ষেত্রে ব্যতিক্রমী অবদানের স্বীকৃতি স্বরূপ নোবেল শান্তি সম্মান জয়ী কৈলাশ সত্যার্থীর কাছ থেকে সম্মানসূচক 'ডক্টরেট' ডিগ্রি গ্রহণ করছেন প্রখ্যাত সাইকোথেরাপিস্ট মিনু বুধিয়া।

# যুগশঙ্খ

পাঠকের কাছে দায়বদ্ধ

গশঙ্খ, কলকাতা, শনিবার, ১০ ফেব্রুয়ারি ২০২৪

## মানসিক স্বাস্থ্যক্ষেত্রে বিশেষ অবদানের জন্য 'ডক্টরেট' পেলেন মিনু বুধিয়া

নিজস্ব প্রতিনিধিঃ মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবায় বিশেষ অবদানের জন্য অ্যাডামাস বিশ্ববিদ্যালয় 'ডক্টরেট' সম্মানে ভূষিত করল মিনু বুধিয়াকে। এই উপলক্ষে আয়োজিত এক অনুষ্ঠানে তাঁর হাতে ডিগ্রি তুলে দিলেন শান্তিতে নোবেলজয়ী সমাজসেবী কৈলাশ সত্যার্থী।



অনুষ্ঠানে শ্রীমতী বুধিয়া তাঁর গভীর কৃতজ্ঞতা ব্যক্ত করেন অ্যাডামাস বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রতি। একজন স্বপ্নাদ্রষ্টা তরুণী থেকে একজন বিশিষ্ট মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ হয়ে ওঠার ঘটনাক্রমকে 'বিবর্তন' আখ্যা দিয়ে তিনি বলেন, '১৮ বছর বয়সি সেই মিনু, যার চোখে ছিল অনেক স্বপ্ন, ত্রিশ বছর বয়সি সেই মিনু, যে অল্প সময়ের জন্য তার স্মৃতিষ্ক হারিয়েছিল, আর আজকের সেই মিনু, যার অন্তরে আজ আগুন জ্বলছে, অনেকটাই পরিবর্তিত।' মানসিক স্বাস্থ্য পরিষেবায় এক দশকেরও বেশি সময় ধরে মিনুদেবীর যে উদ্যোগ লক্ষ লক্ষ মানুষকে প্রাণিত করেছে, সেই উদ্যোগকেই পুরস্কৃত করেছে অ্যাডামাস বিশ্ববিদ্যালয়। তাতে মিনুদেবী 'গভীরভাবে আপ্লুত এবং সম্মানিত' বোধ করেছেন বলে জানিয়েছেন। তিনি তাঁর তৈরি তিনটি সংস্থা কেয়ারিং মাইন্ডস, আই ক্যান ফ্লাই ইন্টারন্যাশনাল স্কুল এবং ক্যাফে আই ক্যান ফ্লাই-এর নিবেদিত প্রাণ কর্মীদের প্রতি বিশেষ কৃতজ্ঞতা ব্যক্ত করেন। তিনি বলেন, 'আমি যত বেশি সংখ্যক মানুষকে সুস্থতার পথে এগিয়ে নিয়ে যাই, আমি নিজেও তত বেশি সুস্থতা অনুভব করি।'



### मीनू बुधिया कई भूमिकाओं में

# जीवन की छात्रा, जीवन भर की छात्रा

कोलकाता, 10 फरवरी (निप्र)। मनोचिकित्सक मीनू बुधिया कई भूमिकाओं में नजर आती हैं- एक परामर्शदाता, लेखिका, स्तंभकार, टेडएक्स वक्ता, कोलकाता लिटरेरी मीट वक्ता और एक विशेष मां। मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में अग्रणी, वह एक उद्यमी हैं जिन्होंने भारत में सबसे प्रभावशाली पहलों में से एक - केयरिंग माइंड्स (मानसिक स्वास्थ्य ओपीडी क्लिनिक और संस्थान) की स्थापना की है। उन्होंने कहा, मैं अक्सर कहती हूँ कि मैं जीवन की छात्रा हूँ और जीवन भर की छात्रा हूँ। जिंदगीने मुझे अपनी कुछ सबसे कठिन परीक्षाओं के सम्मुख किया है और वह मेरा सबसे सख्त शिक्षक भी है। और यह जीवन की किताब ही थी जो मुझे किताबों की ओर ले गई और फिर से विद्यार्थी बनाया। उन्होंने ब्रिटिश साइकोलॉजिकल सोसायटी (लंदन, यूके) से उन्नत सैनात्मक व्यवहार कौशल में सर्टिफिकेट हासिल किया है और फिलाडेल्फिया, यूएसए से बाल मस्तिष्क विकास पाठ्यक्रम का सर्टिफिकेट भी प्राप्त किया है। इन वर्षों में उन्होंने कई शोध पत्र पेश किये हैं जिनके शीर्षक : एंटी नेस्ट सिंड्रोम : इट्स प्रिवेलेस एंड साइकोलॉजिकल फैक्टर्स, एफओएमओ : कैजुअल फैक्टर्स एंड साइकोपैथोलॉजी फॉर्मूलेशन, एंटी नेस्ट सिंड्रोम : इट्स प्रिवेलेस एंड प्रेडिक्टर्स इन द मिडल एज्ड इन ईस्टर्न इंडिया, मैनेजमेंट ऑफ चिल्ड्रेन एंड एडल्ट्स विथ न्यूरोडेवलपमेंटल डिऑर्डर्स, आईकैनफलाई : इनेबलिंग द एबल- एक केस स्टडी, द इफेक्ट ऑफ साइकोपैथोलॉजी ऑन इंटेलेक्चुअल परफॉर्मेंस एमॉन्स्ट एडीएचडी बायज एंड नॉन क्लिनिकल कंट्रोल ग्रुप, प्री एंड पोस्ट इंटरवेंशन एनालिसिस ऑफ



विशिष्ट मनोचिकित्सक मीनू बुधिया को उनके मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सा, मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा और मनोविज्ञान के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान के लिए ऑनोरिस कौसा डिग्री (मानद डॉक्टरेट) की उपाधि से विभूषित किया गया है जिसे नोबेल पुरस्कार विजेता श्री कैलाश सत्यार्थी ने अपने हाथों से प्रदान किया। समारोह में दिए गए अपने स्वीकृति भाषण में मीनू बुधिया ने इस प्रतिष्ठित सम्मान के लिए एडामास यूनिवर्सिटी का हार्दिक आभार व्यक्त किया।

चिल्ड्रेन विद लो आईक्यू एंड एडीएचडी, वह बेले व्यू क्लिनिक, सेंट जेवियर्स कॉलेज, और जेडी बिड़ला संस्थान में साइकोथेरेपिस्ट और काउंसलर भी रही हैं।

मीनू बुधिया के लिए मिसाल कायम करना कोई नयी बात नहीं है- उन्होंने पहला मल्टी-स्पेशियलिटी मानसिक स्वास्थ्य ओपीडी क्लिनिक एक दशक पहले स्थापित किया जब मासिक स्वास्थ्य के मामले को छिपा कर रखा जाता था और इसे कलंक नकारात्मक माना जाता था। आज इसने 2.5 लाख से अधिक जिंदगीयों को प्रभावित किया है और मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक चर्चा करने के लिए पर्याप्त जागरूकता पैदा की है। व्यक्तिगत रूप से उन्होंने अपनी



कार्यशालाओं और जागरूकता वार्ता के माध्यम से 45,000 से अधिक लोगों को प्रशिक्षित किया है। उन्होंने अपनी पहली पुस्तक, एक संस्मरण डेथ ऑफ ए कैटरपिलर पिछले वर्ष प्रकाशित की है और वर्तमान में दूसरी किताब लिख रही हैं।

प्राची की उपचार और अससेमेंट उपलब्ध कराने की यात्रा के दौरान उन्हें एक जगह से दूसरी जगह, कई राज्यों में यहां तक कि कई देशों में जाना पड़ा। मुझे बहु-विशिष्ट मानसिक स्वास्थ्य देखभाल केंद्र की आवश्यकता का एहसास हुआ, ऐसी सुविधा जो अंतर्राष्ट्रीय स्तर की तथा किफायती हो और एक ही जगह सभी मनोवैज्ञानिक समाधान प्रदान करता हो। इस तरह मैंने अपने मानसिक स्वास्थ्य

संस्थान, केयरिंग माइंड्स के बारे में सोचा। हालाँकि, उन्हें शुरूआत में ही दो चुनौतियों का सामना करना पड़ा। एक तो उनके कुछ संस्थान की दिशा में कुछ करने से पहले ही आ गई। आवश्यकताओं को समझने और इस दिशा में प्रासंगिक सेवाओं को प्रदान करने के बारे में बात करने के लिए उन्होंने सबसे पहले डॉक्टरों की एक बैठक आयोजित की ताकि एक दिशा निर्धारित की जा सके। हालाँकि, आश्चर्यजनक रूप से, लगभग सभी डॉक्टरों ने उन्हें हतोत्साहित किया। उन्होंने कहा, हमने विभिन्न क्षेत्रों से डॉक्टरों को आमंत्रित किया था। लेकिन उन सभी ने इस विचार को हतोत्साहित कर दिया, कोई भी इसके पक्ष में नहीं था। उनका कहना था कि इसकी मांग कोई मांग नहीं है। यह पहल काम नहीं करेगी, इसे लेकर काफी दुराग्रह आदि है। यह एक ऐसा सपना था जो केवल मैं पूरा करने के लिए प्रतिबद्ध थी। भले ही राह में कितनी ही बाधाएं क्यों न आ जायें। इसके बाद बिना रुके, और सभी बाधाओं के बावजूद, मीनू अपनी निश्चय पर अटल रहीं और केयरिंग माइंड्स की योजना को बनाना शुरू कर दिया। संस्थान खुलने के पहले तक सब कुछ ठीक रहा। उन्होंने कहा, मैं यह जानकर हैरान रह गयी कि जिस इलाके में हमारा क्लिनिक खुलना था वहां के लोग हमारे क्लिनिक के खिलाफ विरोध कर रहे थे। क्यों? क्योंकि उन्हें उनके इलाके में रोजाना 'पागल' लोगों के आने पर आपत्ति थी। वे अदालत भी गये और संस्थान के खुलने के खिलाफ स्थगनादेश भी प्राप्त कर लिया। यह संस्थान के उद्घाटन के ठीक पहले हुआ था। सारी तैयारी हो चुकी थी, स्टाफ भी नौकरी पर रख लिये गये थे। सब कुछ रुक गया था, लेकिन मैं ज्यादा देर तक लंबी कानूनी लड़ाई में नहीं जाना चाहती थी। समाधान? हमने हमारे घर के ही कमरे से यह पहल शुरू कर दी।

## मीनू बुधिया मानद डाक्टरेट उपाधि से सम्मानित

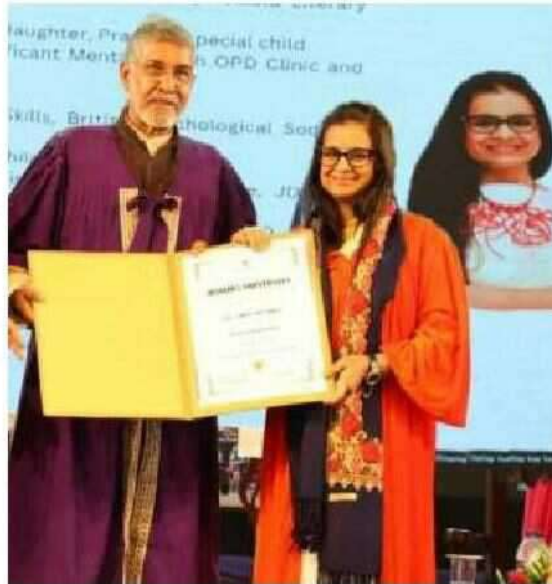
### ■ छपते छपते समाचार सेवा

कोलकाता, 9 फरवरी। विशिष्ट मनोचिकित्सक मीनू बुधिया को उनके मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सा, मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा और मनोविज्ञान के क्षेत्र में असामान्य योगदान के लिए ऑनोरिस कौसा डिग्री (मानद डॉक्टरेट) की उपाधि से विभूषित किया गया है जिसे श्री कैलाश सत्यार्थी, नोबेल पीस लॉरेट ने अपने हाथों से दिया।

समारोह में दिए गए अपने स्वीकृति भाषण में मीनू बुधिया ने इस प्रतिष्ठित सम्मान के लिए एडामास यूनिवर्सिटी का हार्दिक आभार व्यक्त किया।

मीनू बुधिया ने जब आंखों में चमक लिए एक युवा स्वप्नद्रष्टा से वर्तमान की मानसिक स्वास्थ्य के पैरोकार के तौर पर अपनी यात्रा के बारे में बताया तो उनके भाषण में निजी विकास और जुझारूपन की भावना भी झलक रही थी। 18

वर्षीय एक मीनू जिसकी आँखों में सितारों को छूने खाब था। तीस के दशक की मीनू जिसकी चिंगारी



मानद डाक्टर उपाधि स्वीकार करते हुए मीनू बुधिया।

थोड़ी देर के लिए मद्धम हो गयी थी, और आज की मीनू जिसकी आत्मा में वह चिंगारी पूर्ण रूप से प्रज्वलित है। काफी कुछ बदल गया है।

आजीवन सीखने और व्यक्तिगत

विकास के प्रति अपनी अटूट प्रतिबद्धता व्यक्त करते हुए मीनू बुधिया ने कहा मुझे दृढ़ विश्वास है कि मैं जीवन की एक शाश्वत विद्यार्थी हूँ। प्रत्येक दिन, प्रत्येक अनुभव, मूल्यवान सबक सिखाता है जो दुनिया की मेरी समझ और दृष्टिकोण को आकार देता है। ; उनकी एक दशक से अधिक की उद्यम यात्रा में उन्होंने लाखों लोगों के जीवन को प्रभावित किया है जो आज इस महत्वपूर्ण मान्यता में परिणत हुआ है। आज, एक प्राप्तकर्ता के रूप में, अपने योगदान को स्वीकृत किये जाने पर इस मानद डॉक्टरेट उपाधि से मैं बहुत अभिभूत और सम्मानित महसूस कर रही हूँ। मुझे मेरी यात्रा में जिन्होंने सहयोग और प्रेरित किया उन सभी के सामूहिक प्रयासों का यह प्रमाण है। आखिर में मीनू बुधिया ने अपने बचपन के सपने के साकार होने और दुनिया में कुछ सार्थक प्रभाव डालने का अवसर मिलने पर हार्दिक आभार व्यक्त।

# प्रभात खबर

अखबार नहीं आंदोलन

कोलकाता | रांची | पटना | जमशेदपुर | धनबाद | देवघर | कुजपफरपुर | भागलपुर से प्रकाशित

प्रभात खबर

बंगाल

कोलकाता, रविवार  
11.02.2024

05

## मीनू बुधिया को मिला मानद डॉक्टरेट

कोलकाता. विशिष्ट मनोचिकित्सक मीनू बुधिया को उनके मानसिक



स्वास्थ्य चिकित्सा, मेंटल हेल्थ एजुकेशन और मनोविज्ञान के क्षेत्र में असामान्य योगदान के लिए एडमास यूनिवर्सिटी ने ऑनोरिस कौसा डिग्री (मानद डॉक्टरेट) की उपाधि से सम्मानित किया है. उन्हें यह सम्मान नोबेल पुरस्कार विजेता कैलाश सत्यार्थी ने प्रदान किया. इस मौके पर मीनू बुधिया

ने एडमास के प्रति आभार व्यक्त करते हुए कहा कि लोग अपनी मेंटल हेल्थ के प्रति जागरूक नहीं हैं. शरीर के साथ मन की भी देखभाल बहुत जरूरी है. इस क्षेत्र में आने के बाद मेंटल हेल्थ से जुड़े लोगों की समस्याओं को दूर करने का प्रयास किया है. प्रत्येक दिन, प्रत्येक अनुभव से उन्हें मूल्यवान सबक सीखने को मिलता है. अपने योगदान को स्वीकृत किये जाने व इस मानद डॉक्टरेट उपाधि से वह बहुत अभिभूत और उत्साहित हैं. उनकी इस यात्रा में उनके पति संजय बुधिया, उनकी बेटियां प्रियम और प्राची ने भी काफी सहयोग किया है. छोटी बेटी ही उनकी प्रेरणा है. एक विशेष बच्ची, जिसमें एडीएचडी, लो आइक्यू और बाइपोलर डिसऑर्डर की समस्या है, उसने उन्हें इस मुकाम तक पहुंचने के लिए जुनून पैदा किया. मीनू बुधिया ने केयरिंग माइंड्स, आइकैनफ्लाइ इंटरनेशनल स्कूल और कैफे आइकैनफ्लाइ की उनकी समर्पित टीमों के प्रति गहरा आभार व्यक्त किया, जो उनकी परिकल्पना में साझा विश्वास करते हैं और अथक रूप से समर्पित रहते हैं.

## मीनू बुधिया डॉक्टरेट की उपाधि से सम्मानित



नोबेल विजेता कैलाश सत्यार्थी ने मीनू को सम्मानित किया।



पत्रिका न्यूज नेटवर्क  
patrika.com

कोलकाता. मनोचिकित्सक मीनू बुधिया को उनके मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सा, मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा और मनोविज्ञान क्षेत्र में असामान्य योगदान के लिए ऑनोरिस कौसा डिग्री (मानद डॉक्टरेट) की उपाधि से विभूषित किया गया। नोबेल विजेता कैलाश सत्यार्थी ने मीनू को सम्मानित किया। मीनू बुधिया ने इस प्रतिष्ठित सम्मान के लिए एडामास यूनिवर्सिटी का आभार व्यक्त किया। मीनू बुधिया ने मानसिक स्वास्थ्य के पैरोकार के तौर पर

अपनी यात्रा के बारे में जानकारी दी। उन्होंने कहा कि प्रत्येक दिन, प्रत्येक अनुभव, मूल्यवान सबक सिखाता है।

उनकी एक दशक से अधिक की उद्यम यात्रा में उन्होंने लाखों लोगों के जीवन को प्रभावित किया है।

डॉक्टरेट उपाधि से वे अभिभूत और सम्मानित महसूस कर रही हैं। उन्होंने अपने परिवार को धन्यवाद देते हुए कहा कि उसका समर्थन और प्रेम उनकी पूरी यात्रा में उनकी शक्ति का आधार रहा है। उनकी छोटी बेटी प्राची उनकी प्रेरणा हैं।



## मानसिक स्वास्थ्य में अग्रणी विशिष्ट मनोचिकित्सक मीनू बुधिया को डॉक्टरेट की मानद उपाधि से किया गया सम्मानित

कोलकाता, समाज्ञा : विशिष्ट मनोचिकित्सक मीनू बुधिया को उनके मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सा, मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा और मनोविज्ञान के क्षेत्र में असामान्य योगदान के लिए ऑनोरिस कौसा डिग्री (मानद डॉक्टरेट) की उपाधि से विभूषित किया गया है। जिसे नोबेल शांति पुरस्कार विजेता कैलाश सत्यार्थी ने अपने हाथों से दिया। इस समारोह में दिए गए अपने स्वीकृति भाषण में मीनू बुधिया ने इस प्रतिष्ठित सम्मान के लिए एडामास यूनिवर्सिटी का हार्दिक आभार व्यक्त किया। आजीवन सीखने और व्यक्तिगत विकास के प्रति अपनी अटूट प्रतिबद्धता व्यक्त करते हुए मीनू बुधिया ने कहा मुझे दृढ़ विश्वास है कि मैं जीवन की एक शाश्वत विद्यार्थी हूं। प्रत्येक दिन, प्रत्येक अनुभव, मूल्यवान सबक सिखाता है। जो दुनिया की मेरी समझ और दृष्टिकोण को आकार देता है।

उनकी एक दशक से अधिक की



उद्यम यात्रा में उन्होंने लाखों लोगों के जीवन को प्रभावित किया है जो आज इस महत्वपूर्ण मान्यता में परिणत हुआ है। मीनू बुधिया ने अपने बचपन के सपने के साकार होने और दुनिया में कुछ सार्थक प्रभाव डालने का अवसर मिलने पर हार्दिक आभार व्यक्त किया। उन्होंने अपने परिवार को धन्यवाद देते हुए कहा कि उसका ही अटूट समर्थन

और प्रेम उनकी पूरी यात्रा में उनकी शक्ति का आधार रहा है। उन्होंने अपने दिवंगत पिता को भी बड़े प्यार से याद किया। अपनी उल्लेखनीय यात्रा पर एक नजर डालते हुए मीनू बुधिया ने केयरिंग माइंड्स, आईकैनफ्लाइ इंटरनेशनल स्कूल और कैफै आईकैनफ्लाइ की उनकी समर्पित टीमों के प्रति गहरा आभार व्यक्त किया।

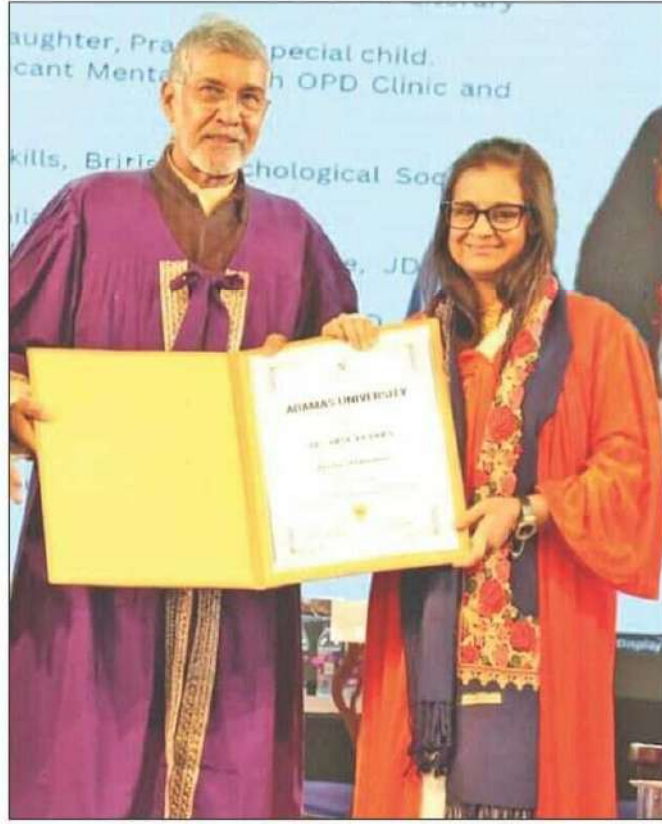
# ‘ডক্টরেট’ উপাধিতে সম্মানিত মানসিক স্বাস্থ্য ক্ষেত্রের পথ প্রদর্শক শ্রীমতী মিনু রাধিয়া

স্টাফ রিপোর্টার : মানসিক স্বাস্থ্যসেবা, মানসিক স্বাস্থ্য শিক্ষা এবং মনোবিজ্ঞানের ক্ষেত্রে ব্যতিক্রমী অবদানের স্বীকৃতিস্বরূপ, নোবেল শান্তি সম্মান জয়ী কৈলাশ সত্যার্থীর কাছ থেকে সম্মানসূচক ‘ডক্টরেট’ ডিগ্রি গ্রহণ করেছেন প্রখ্যাত সাইকোথেরাপিস্ট মিনু বুধিয়া। এই অনুষ্ঠানে প্রদত্ত আন্তরিক ভাষণে তাঁকে এই সম্মান প্রদান করার জন্য অ্যাডামাস বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রতি গভীর কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেন মিনু রাধিয়া। একজন তরুণ স্বপ্নদ্রষ্টা থেকে আজকের একজন মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞ হয়ে ওঠার বিবর্তনের কথা বলেছেন। ‘১৮ বছর বয়সী এক মিনু, যার চোখে ছিল স্বপ্ন, ত্রিশ বছর বয়সী সেই মিনু, যে অল্প সময়ের তাঁর স্কুলিঙ্গ হারিয়েছিলেন, আর আজকের সেই মিনু, যার অন্তরে আঙনের শিখা প্রজ্বলিত, অনেক কিছু পরিবর্তন ঘটেছে।’ জীবন, শিক্ষা এবং ব্যক্তিগত বিকাশের প্রতি তাঁর গভীর প্রতিশ্রুতি ব্যক্ত করে মিনু বুধিয়া বলেন, ‘আমি দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করি যে আমি জীবনের একজন চিরস্থায়ী ছাত্র। আমার প্রতিটি দিন, প্রতিটি অভিজ্ঞতা, একটি মূল্যবান পাঠ হিসাবে কাজ করে, বিশ্ব সম্পর্কে আমার উপলব্ধি এবং দৃষ্টিভঙ্গি গঠন করে। এক দশকেরও বেশি সময় ধরে বিস্তৃত তাঁর এই উদ্যোগ যাত্রা স্পর্শ করেছে লক্ষ লক্ষ মানুষের জীবনকে,

আজকের এই তাৎপর্যপূর্ণ স্বীকৃতি তার চূড়ান্ত পরিণতি। ‘আজ, এই সম্মানসূচক ডক্টরেটের একজন প্রাপক হিসাবে, আমি আমার অবদানের জন্য স্বীকৃতি হতে পেরে গভীরভাবে আপ্ত এবং সম্মানিত। এটি সেই সমস্ত মানুষের সম্মিলিত প্রচেষ্টার প্রমাণ যাঁরা আমাকে সমর্থন করেছেন এবং অনুপ্রাণিত করেছেন।’ উপসংহারে, তাঁর শৈশবের স্বপ্ন বাস্তবায়নের জন্য এবং বিশ্বে একটি অর্থপূর্ণ প্রভাব

তৈরি করার সুযোগ পাবার জন্য মিনু বুধিয়া গভীর কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেছেন। ‘আমার এই পৃথিবী সঞ্জয়, প্রিয়ম এবং প্রাচীকে নিয়ে তৈরি,’ মিনু বুধিয়া বলেন, ‘সমস্ত যাত্রা পথ জুড়ে তাঁর পরিবারের যে নিরবিচ্ছিন্ন সমর্থন এবং ভালবাসা তাঁর শক্তির স্তম্ভ হয়েছে, তাঁদের প্রতি আন্তরিক শ্রদ্ধা নিবেদন করি।’ ছোট মেয়ে প্রাচী তাঁর অনুপ্রেরণা। সে একজন বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন শিশু, যাকে চিকিৎসকরা এআইডিএইচ, লো

আইকিউ এবং বাইপোলার ডিসঅর্ডারে আক্রান্ত বলে জানান। কিন্তু এই প্রাচীর মধ্যেই তিনি খুঁজে পেয়েছিলেন তাঁর ‘ইকিগাই’ (সুস্থভাবে বেঁচে থাকার জাপানি সূত্র), তাঁর জীবনের উদ্দেশ্য। এই সম্মান ও স্বীকৃতি পেতে দেখে প্রয়াত পিতাও যে আনন্দ অনুভব করতেন তা প্রকাশ করে তিনি তাঁকেও গভীর শ্রদ্ধায় স্মরণ করেছিলেন। ‘বাবা, আমি আজ তোমাকে খুব মিস করি, বাবা! তোমার যে ছোট্ট মেয়েটি সবসময় ডাক্তার হতে চেয়েছিল সে এখন ‘ডক্টরেট’ হয়েছে! আমি জানি তুমি দেখছ। বাবা, আমি তোমাকে গর্বিত করতে পেরেছি!’ তাঁরা জীবনের এই অসাধারণ যাত্রার উল্লেখ করে, মিনু বুধিয়া তার সংস্থা : কেয়ারিং মাইন্ডস, আই ক্যান ফ্লাই ইন্টারন্যাশনাল স্কুল এবং ক্যাফে আই ক্যান ফ্লাই-এর নিবেদিত প্রাণ কর্মীদের প্রতি গভীর কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেছেন, তাঁর দৃষ্টিভঙ্গি প্রণয়নে কর্মীদের অক্লান্ত পরিশ্রম, আস্থা ও বিশ্বাসের ওপর জোর দিয়েছেন। ‘আমার উদ্যোগগুলি কেবল অন্যদেরই সাহায্য করেনি বরং ব্যক্তিগত নিরাময় এবং উন্নয়নের উৎস হিসাবেও কাজ করেছে। আমি যত বেশি মানুষকে সুস্থতার দিকে এগিয়ে নিয়ে যাই, তত বেশি আমি নিজেও সুস্থতার দিকে এগিয়ে যাই। আমি জীবনের সঙ্গে আরও গভীরভাবে সংযুক্ত হই।’



# The Journey from Minu to Doctor Minu Budhia

## Mental Health Pioneer Awarded Honorary Doctorate in Mental Health

**EOI CORRESPONDENT**

**KOLKATA, FEB 10/--**—Renowned psychotherapist Minu Budhia receiving her Honoris Causa Degree, (honorary doctorate) from Shri Kailash Satyarthi, Nobel Peace Laureate in recognition of her contribution in the field of Mental Healthcare, Mental Health and Psychology. In a heartfelt acceptance speech delivered at the ceremony, Minu Budhia expressed her gratitude to Adamas University for bestowing upon her this prestigious honour. Minu Budhia's speech resonated with a profound sense of personal growth and resilience, as she recounted her evolution from a young dreamer with stars in her eyes to the passionate advocate of Mental Health she is today. "From an 18-year-old MINU who had stars in her eyes to the MINU in her thirties who lost that spark for a little while to the MINU today who has fire in her soul, a lot has changed." Expressing her unwavering commitment to lifelong learning and personal development, Minu Budhia remarked, "I firmly believe that I am a perpetual student of life. Each day, each experience, serves as a valuable lesson, shaping my understanding and perspective on the world." Her entrepreneurial journey spanning over a decade has touched the lives of millions, culminating in this significant recognition. "Today, as a recipient of this honorary



doctorate, I am deeply humbled and honoured to be acknowledged for my contributions. It is a testament to the collective efforts of all those who have supported and inspired me along the way." In conclusion, Minu Budhia expressed her gratitude for the realisation of her childhood dream and the opportunity to make a meaningful impact in the world.

"My universe is made of Sanjay, Preeyam, and Prachi," Minu Budhia shared, paying heartfelt tribute to her family whose unwavering support and love have been her pillars of strength throughout her journey. Prachi, her younger daughter, is her inspiration. A special child diagnosed with ADHD, Low IQ, and Bipolar Disorder, she is the reason Minu found her Ikigai - her purpose. She also fondly remembered her late father, expressing the joy he would have felt seeing her receive this esteemed recognition. "Papa, I miss you today, Papa! Your little girl who always wanted to be a doctor has become a DOCTORATE! I know you are watching. Papa, I made you proud!" Reflecting upon her remarkable journey, Minu Budhia expressed her gratitude to her dedicated teams at Caring Minds, ICanFlyy International School, and Cafe ICanFlyy, emphasising their shared belief in her vision and tireless dedication. "My initiatives have not only helped others but have also served as a source of personal healing and growth. The more I heal people, the more I heal myself, the more deeply I connect with life."

## मीनू बुधिया-जीवन की छात्रा, जीवन भर की छात्रा

कोलकाता, 10 फरवरी । मनोचिकित्सक मीनू बुधिया कई भूमिकाओं में नजर आती हैं- एक परामर्शदाता, लेखिका, स्तंभकार, टेडएक्स वक्ता, कोलकाता लिटरेरी मीट वक्ता और एक विशेष मां। मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में अग्रणी, वह एक उद्यमी हैं जिन्होंने भारत में सबसे प्रभावशाली पहलों में से एक केयरिंग माइंड्स (मानसिक स्वास्थ्य ओपीडी क्लिनिक और संस्थान) की स्थापना की है। उन्होंने कहा, "मैं अक्सर कहती हूँ कि मैं जीवन की छात्रा हूँ और जीवन भर की छात्रा हूँ। जिंदगी ने मुझे अपनी कुछ सबसे कठिन परीक्षाओं के सम्मुख किया है और वह मेरा सबसे सख्त शिक्षक भी है। और यह जीवन की किताब ही थी जो मुझे किताबों की ओर ले गई और फिर से विद्यार्थी बनाया।" उन्होंने ब्रिटिश साइकोलॉजिकल सोसायटी (लंदन, यूके) से उन्नत संज्ञानात्मक व्यवहार कौशल में सर्टिफिकेट हासिल किया है और फिलाईल्फिया, यूएसए से बाल मस्तिष्क विकास पाठ्यक्रम का सर्टिफिकेट भी प्राप्त किया है। इन वर्षों में उन्होंने कई शोध पत्र पेश किये हैं जिनके शीर्षक :  
 \* एंटी नेस्ट सिंड्रोम: इट्स प्रिवेलेंस एंड साइकोलॉजिकल फैक्टर्स \* एफओएमओ: केजुअल फैक्टर्स एंड साइकोपैथोलॉजी फॉर्मेशन \* एंटी नेस्ट सिंड्रोम: इट्स प्रिवेलेंस एंड प्रेडिक्टर्स इन द मिडल एजेंड इन इस्टर्न इंडिया \* मैनेजमेंट ऑफ चिल्ड्रेन एंड एडल्ट्स विथ न्यूरोडेवलपमेंटल डिसेऑर्डर्स \* आईकेनफ्लाई: इनेबलिंग द एबल-एक केस स्टडी \* द इफेक्ट ऑफ साइकोपैथोलॉजी ऑन इंटेलेक्चुअल परफॉर्मंस एफॉन्स्ट एडीएचडी बायच एंड नॉन क्लिनिकल कंट्रोल ग्रुप \* प्री एंड पोस्ट इंटरवेंशन एनालिसिस ऑफ चिल्ड्रेन विथ लो आईक्यू एंड एडीएचडी वह बेले व्यू क्लिनिक, सेंट जेवियर्स कॉलेज, और जेडी बिड़ला संस्थान में साइकोथेरेपिस्ट और काउंसलर भी रही हैं। मीनू बुधिया के लिए मिसाल कायम करना कोई नवी बात नहीं है - उन्होंने पहला मल्टी-स्पेशियलिटी मानसिक स्वास्थ्य ओपीडी क्लिनिक एक दशक पहले स्थापित किया जब मासिक स्वास्थ्य के मामले को छिपा कर रखा जाता था और इसे कलंक नकारात्मक माना जाता था। आज इसने 25 लाख से अधिक जिंदगियों को प्रभावित किया है और मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक चर्चा करने के लिए पर्याप्त जागरूकता पैदा की है। व्यक्तिगत रूप से उन्होंने अपनी कार्यशालाओं और जागरूकता वार्ता के माध्यम से 45,000 से अधिक लोगों को प्रशिक्षित किया है। उन्होंने अपनी पहली पुस्तक, एक संस्मरण डेथ ऑफ ए कैटेपिलर पिछले वर्ष प्रकाशित की है और वर्तमान में दूसरी किताब लिख रही हैं। चुनौतियों पर कानू पाना और बाधाओं को अवसरों में बदलना प्राची को उपचार और अससेमेंट उपलब्ध कराने की यात्रा के दौरान उन्हें एक जगह से दूसरी जगह, कई रान्यों में यहां तक कि कई देशों में जाना पड़ा। मुझे बह-विशिष्ट मानसिक स्वास्थ्य देखभाल केंद्र की आवश्यकता का एहसास हुआ, ऐसी सुविधा जो अंतर्राष्ट्रीय स्तर की तथा किफायती हो और एक ही जगह सभी मनोवैज्ञानिक समाधान प्रदान करता हो। इस तरह मैंने अपने मानसिक स्वास्थ्य संस्थान, केयरिंग माइंड्स के बारे में सोचा। हालाँकि, उन्हें शुरुआत में ही दो चुनौतियों का सामना करना पड़ा। एक तो उनके कुछ संस्थान की दिशा में कुछ करने से पहले ही आ गई। आवश्यकताओं को समझने और इस दिशा में प्रासंगिक सेवाओं को प्रदान करने के बारे में बात करने के लिए उन्होंने सबसे पहले डॉक्टरों की एक बैठक आयोजित की ताकि एक दिशा निर्धारित की जा सके। हालाँकि, आश्चर्यजनक रूप से, लगभग सभी डॉक्टरों ने उन्हें हतोत्साहित किया। उन्होंने कहा, "हमने विभिन्न क्षेत्रों से डॉक्टरों को आमंत्रित किया था। लेकिन उन सभी ने इस विचार को हतोत्साहित कर दिया, कोई भी इसके पक्ष में नहीं था। उनका कहना था कि इसकी मांग कोई मांग नहीं है। यह पहल काम नहीं करेगी, इसे लेकर काफी दुराग्रह आदि है। यह एक ऐसा सपना था जो केवल मैं पूरा करने के लिए प्रतिबद्ध थी। भले ही राह में कितनी ही बाधाएं क्यों न आ जायें, इसके बाद बिना रुके, और सभी बाधाओं के बावजूद, मीनू अपनी निश्चय पर अटल रहीं और केयरिंग माइंड्स की योजना को



बनाना शुरू कर दिया। संस्थान खुलने के पहले तक सब कुछ ठीक रहा। उन्होंने कहा, मैं यह जानकर हैरान रह गयी कि जिस इलाके में हमारा क्लिनिक खुलना था वहां के लोग हमारे क्लिनिक के खिलाफ विरोध कर रहे थे। क्यों? क्योंकि उन्हें उनके इलाके में रोजाना 'पागल' लोगों के आने पर आपत्ति थी। वे अदालत भी गये और संस्थान के खुलने के खिलाफ स्थगनादेश भी प्राप्त कर लिया। यह संस्थान के उद्घाटन के ठीक पहले हुआ था। सारी तैयारी हो चुकी थी, स्टाफ भी नौकरी पर रख लिये गये थे। सब कुछ रुक गया था, लेकिन मैं ज्यादा देर तक लंबी कानूनी लड़ाई में नहीं जाना चाहती थी। समाधान? हमने हमारे घर के ही कमरे से यह पहल शुरू कर दी, जहां कुछ कार्यालय का फर्नीचर था, और मेरे घर का एक हिस्सा ही पहला केयरिंग माइंड्स कार्यालय बन गया और हमने अपनी यात्रा शुरू कर दी। जल्द ही इसके बाद, हम अपने वर्तमान परिसर में स्थानांतरित हो गए, क्या कहेंगे लोग ..... की धारणा से निकलकर इसको गंभीरता से लेने तक का सफर मीनू बुधिया का सफर बिल्कुल भी आसान नहीं रहा है। व्यक्तिगत तौर पर भी यह कठिन था और प्रोफेशनली भी यह मुश्किल भरा रास्ता था। यह देखते हुए कि वह कौन है, कुछ लोगों को ऐसा लग सकता है कि यह एक आसान काम रहा है, लेकिन सच्चाई इससे बिल्कुल अलग थी। मैंने खुद से अकेले ही शुरुआत की। एक विचार के बीज और बिल्कुल शून्य के साथ। आज मैं आपके सामने खड़ी हूँ, मैंने न केवल मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े कलंक से लड़ाई लड़ी, मुझे गंभीरता से लिए जाने के लिए भी संघर्ष करना पड़ा। लोगों को लगता था कि संजय बुधिया की पत्नी मीनू बुधिया ने कुछ शुरू किया है ताकि थोड़ी लोकप्रियता मिल जाये। किसी ने मुझे गंभीरता से नहीं लिया। उन्होंने सोचा कि यह भी किसी डिजाइनर बूटीक की तरह है जिसे कई लोग शौक के तौर पर खोलते हैं। उनकी इस धारणा को बदलने में कई साल लग गए। कुछ वर्षों बाद उन्हें ये बात समझ में आई कि यह लड़की यहां कुछ कर दिखाने के लिए, खुद को साबित करने के लिए, काम करने के लिए, जिंदगी बदलने के लिए, जिंदगियों को स्पर्श करने के लिए आई है।" एक महिला के शो से लेकर कई टीकों तक का सफर और इतने सारे शुभचिंतकों तक, एक कमरे से लेकर पूरी इमारत तक, सच्चाई यह है कि मैं यहां खड़ी हूँ, यह बताता है कि अपने सपनों को हकीकत में बदलना संभव है, मेरे घर में मानसिक स्वास्थ्य का 'एम' भी कोई नहीं जानता था। लेकिन संजय मेरे उद्यम को सपोर्ट करने के लिए खड़े थे। मैंने जो कुछ भी शुरू किया था वह शून्य से शुरू किया था, सब कुछ अकेले ही। मेरे पास मेरी मूल कंपनी से फंड था लेकिन सभी योजनाएं और कड़ी मेहनत मेरी थी। इसका प्रभाव स्थापित करने में पूरा एक दशक लग गया... मुझे हर पुरस्कार और प्रशंसा अर्जित करनी पड़ी... यह उपलब्धि रातोरात वाली नहीं है।" प्रदान की गयी मानद डॉक्टरेट की उपाधि मीनू बुधिया के मानसिक स्वास्थ्य की वकालत और उनकी अधिक दयालु, समावेशी और कलंक-मुक्त समाज को बढ़ावा देने के लिए उनकी अटूट प्रतिबद्धता को रेखांकित करती है।



## मीनुबाट डाक्टर मीनु बुधियाको यात्रा...



मानसिक स्वास्थ्यमा अग्रगामी मानार्थ विद्यावारिधिको उपाधिबाट सम्मानित

**कोलकाता:** प्रतिष्ठित मनोचिकित्सक मीनु बुधियालाई मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सा, मानसिक स्वास्थ्य शिक्षा र मनोविज्ञानको क्षेत्रमा उनको असाधारण योगदानको लागि सम्मानित मनोचिकित्सक उपाधि (मानद डाक्टरेट) प्रदान गरिएको छ। उनलाई यो उपाधि नोबल शान्ति पुरस्कार विजेता कैलाश सत्यार्थको बाहुलीबाट प्रदान गरिएको हो। कार्यक्रममा दिएको स्वीकृति मन्त्रव्यम मीनु बुधियाले एडमस युनिभर्सिटीप्रति यस प्रतिष्ठित सम्मानको लागि हार्दिक आभार व्यक्त गरेकी छिन्।

जब मीनु बुधियाले आँखा झिमिक्क गरेर एक युवा सपना देखेदेखि अहिलेको मानसिक स्वास्थ्य अधिवक्तासम्मको आफ्नो यात्राको बारेमा बताइन्। यति बेला उनको बोलीमा व्यक्तिगत विकास र संघर्षको भावना झल्किएको थियो। '१८ वर्षकी किशोरी अवस्थामा मीनु, जसको आँखामा तारा खुने सपना थियो। तीसको दशककी मीनु, जसको ज्वाला केही समयको लागि मलिन भएको थियो, अनि आजकी मीनु, जसको अन्तर्मनमा त्यो ज्वाला पूर्ण रूपले प्रज्वलित भएको छ... जुन धेरै नै परिवर्तन भएको छ।' आजको सिकाइ र व्यक्तिगत विकासको लागि आफ्नो अटल प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दै मीनु बुधियाले भनिन्, 'म जीवनको अनन्त विद्यार्थी हुँ भन्ने कुरामा म दृढ विश्वास गर्छु। हरेक दिन, हरेक अनुभवले अमूल्य पाठ सिकाउँछ जसले संसारको मेरो बुझाइ र दृष्टिकोणलाई आकार दिन्छ।' एक दशकभन्दा बढीको आफ्नो उद्यमशीलता यात्रामा उनले लाखौं मानिसको जीवनमा प्रभाव पारेका छन् जुन आज यो महत्त्वपूर्ण मान्यतामा परिणत भएको छ। 'आज, एक प्राप्तकर्ताको रूपमा, मेरो योगदानको कदरस्वरूप यो मानार्थ डाक्टरेट प्राप्त गर्न पाउँदा म विनम्रताका साथ सम्मानित भएकी छु। यो मेरो यात्रामा मलाई समर्थन र प्रेरणा दिने सबैको सामूहिक प्रयासको प्रमाण हो, उनले भनिन्। मीनु बुधियाले आफ्नो बाल्यकालको सपना साकार पार्न र यस धरातलमा मानव समाजका लागि केही सार्थक प्रभाव पार्ने अवसर पाएकोमा हार्दिक आभार प्रकट गरिन्।

रो ब्रह्माण्ड सञ्जय, प्रियम र प्राचीले बनेको छ', मीनु बुधियाले आफ्नो परिवारलाई धन्यवाद दिँदै भनिन्। जसको अटल सहयोग र माया उनको यात्राभरि उनको शक्तिको स्तम्भ बनेको छ। उनकी कान्छी छोरी प्राची प्रेरणा हुन्। एडीएचडी, कम आईक्यू र बाइपोलर डिसअर्डर हो, उनीबाट मीनुले आफ्नो इकिगाई- आफ्नो उददेश्य हासिल गरिन्। उनले आफ्नो स्वर्गीय बाबुलाई पनि मायाका साथ सम्झना गर्दै यो उपाधि प्राप्त गरेकोमा खुशी व्यक्त गरिन्। 'पापा, आज म तपाईंलाई मिस गर्दछु। पापा! सधैं डाक्टर बन्न चाहने तपाईंको कान्छी छोरी आज डाक्टरेट भएँ। मलाई थाहा छ तपाईंले हेरिरहनुभएको छ। पापा, मैले तपाईंलाई गौरवान्ति पारेकी छु।'

आफ्नो उल्लेखनीय यात्रालाई फर्केर हेर्दै मीनु बुधियाले केयरिड माइन्ड्स, आईक्यानफ्ल्याई इन्टरनेशनल स्कूल र क्याफे आईक्यानफ्ल्याईमा आफ्नो समर्पित टोलीहरूप्रति गहिरो कृतज्ञता व्यक्त गरिन् जसले उनको दृष्टिकोणमा आफ्नो विश्वास साझा गर्छन् र अथक रूपमा समर्पित रहन्छन्। उनी भन्छिन्, 'मेरो पहिले अरूलाई मात्र सहयोग गरेन, यो व्यक्तिगत उपचार र वृद्धिको स्रोत पनि बन्यो। मैले जति धेरै मानिसहरूलाई निको पारे, उति धेरै आफूलाई सुधार गरे र जीवनसँग अझ गहिरो जोडिए।'

### मीनु बुधिया- जीवनको विद्यार्थी साथै जीवनभर नै विद्यार्थी

मनोचिकित्सक मीनु बुधिया धेरै भूमिकामा देखिन्छिन्- एक परामर्शदाता, लेखक, स्तम्भकार, टेडएक्स वक्ता, कोलकाता लिटरेरी मिट वक्ता र एक विशेष आमा। मानसिक स्वास्थ्यको क्षेत्रमा अग्रगामी रहेकी उनी एक उद्यमी हुन्, जसले भारतमा सबैभन्दा प्रभावशाली पहलहरू मध्ये एक स्थापना गरेकी छिन्- केयरिड माइन्ड्स (मानसिक स्वास्थ्य ओपीडी क्लिनिक र संस्थान)।

'म प्रायः भन्छु, म जीवनको विद्यार्थी साथै जीवनभर नै विद्यार्थी हुँ, उनले भनिन्, 'जिन्दगीले मलाई मेरा केही कठिन परीक्षाहरू पार गरायो अनि मेरो सबैभन्दा कठिन शिक्षक पनि हो। यही जीवनको पुस्तक थियो, जसले मलाई पुस्तकहरूतिर लभ्यो र मलाई फेरि विद्यार्थी बनायो।' उनले ब्रिटिश साइकोलोजिकल सोसायटी (लण्डन, युके)बाट उन्नत संज्ञानात्मक व्यवहार कौशलमा प्रमाणपत्र हासिल गरेकी छिन् अनि फिलाडेल्फिया, युएसएबाट बाल मस्तिष्क विकास पाठ्यक्रमका प्रमाणपत्र भी प्राप्त गरेकी छिन्। वर्षौंको निरन्तर यात्रामा उनले कयौं शोधपत्र पेश गरेकी छिन्, जसको शीर्षक यस्तो छ:

एमटी नेस्ट सिन्ड्रोम: इट्स प्रिभिलेन्स एण्ड साइकोलोजिकल फ्याक्टर्स  
एफओएमओ: क्याजुअल फ्याक्टर्स एण्ड साइकोप्याथोलोजी फर्मुलेशन  
एमटी नेस्ट सिन्ड्रोम: इट्स प्रिभिलेन्स एण्ड प्रेडिक्टर्स इन द मिडल एजेड इन ईस्टर्न इण्डिया  
म्यानेजमेन्ट अफ चिल्ड्रेन एण्ड एडल्ट्स विथ न्यूरोडेभलपमेन्टल डिसअर्डर्स  
आईक्यानफ्ल्याई: इनेबलिङ् द एबल- एक केस स्टडी  
द इफेक्ट अफ साइकोप्याथोलोजी अन इन्टेलिक्चुअल परफर्मैस एमनस्ट एडीएचडी बाइज एण्ड नन क्लिनिकल कन्ट्रोल ग्रुप  
प्री एण्ड पोस्ट इन्टरभेन्सन एनालिसिस अफ चिल्ड्रेन विथ लो आईक्यू एण्ड एडीएचडी

बेले भू क्लिनिक, सेन्ट जेभियर्स कलेज र जेडी बिरला इन्स्टिट्यूटमा मनोचिकित्सक र परामर्शदाता पनि भइन्। मीनु बुधियाका लागि उदाहरणको रूपमा नेतृत्व गर्नु कुनै नौलो विषय होइन। उनले एक दशक अघि पहिलो बहु-विशेषता मानसिक स्वास्थ्य ओपीडी क्लिनिक स्थापना गरिन्। जब महिनावारी स्वास्थ्य समस्याहरू लुकाएर राखिएको थियो, र कलंक नकारात्मक थियो। आज यसले २५ लाख भन्दा बढी जीवनलाई असर गरेको छ, र मानसिक स्वास्थ्यलाई सकारात्मक रूपमा चर्चा गर्न पर्याप्त जागरूकता सिर्जना गरेको छ। व्यक्तिगत रूपमा उनले आफ्नो कार्यशाला र जागरूकता वार्ताहरू मार्फत ४५ हजार भन्दा बढी मानिसहरूलाई तालिम दिएकी छिन्। उनले गत वर्ष आफ्नो पहिलो पुस्तक, एक संस्मरण 'डेथ अफ ए क्याटरपिलर' प्रकाशित गरिन्, अनि हालमा उनी दोस्रो पुस्तक लेख्दैछिन्।

## مینٹل ہیلتھ پر پیش بہا خدمات کیلئے

### مینو بدھیا کو ڈاکٹریٹ کی اعزازی ڈگری سے نوازا گیا

ممتاز ماہر نفسیات مینو بدھیا کو دماغی صحت کی دوا، ذہنی صحت کی تعلیم اور نفسیات کے شعبے میں ان کی غیر معمولی شراکت کے لیے اعزازی ڈاکٹریٹ کی ڈگری سے نوازا گیا ہے، جو کہ امن کے نوبل انعام یافتہ شری کیلاش ستیا رتی نے انہیں پیش کیا۔ تقریب میں اپنی تقریر میں، مینو بدھیا نے اس باوقار اعزاز کے لیے ایڈمس یونیورسٹی کا تہ دل سے شکر ادا کیا۔ جب مینو بدھیا نے اپنی نوجوانی کے وقت چنگلی آنکھوں کے ساتھ دیکھے خواب سے آج کے مینٹل ہیلتھ کی وکیل تک کے اپنے سفر کے بارے میں بات کی، تو اس کی تقریر میں ذاتی ترقی اور لڑنے کا جذبہ بھی جھلکتا رہا۔ "ایک 18 سالہ مینو جس کی آنکھوں میں ستاروں کو چھوئے کا خواب تھا۔ عمر کی تیس کی دہائی چھوئے پر مینو کی چنگاری



تھوڑی دیر کے لیے مدھم پڑ گئی تھی، اور آج مینو، کی روح میں وہ چنگاری پوری طرح سے بھڑک اٹھی ہے۔ بہت کچھ بدل گیا ہے۔ زندگی بھر سیکھے اور ذاتی ترقی کے تئیں اپنی غیر متزلزل وابستگی کا اظہار کرتے ہوئے، مینو بدھیا نے کہا، "مجھے پختہ یقین ہے کہ ہر دن، ہر تجربہ، قیمتی سبق سکھاتا ہے جو دنیا کے بارے میں میری سمجھ اور نقطہ نظر کو تشکیل دیتا ہے۔ میں اپنی خدمات کے اعتراف میں ڈاکٹریٹ کی یہ اعزازی ڈگری حاصل کرنے پر عاجزی اور فخر محسوس کر رہی ہوں۔ یہ ان تمام لوگوں کی اجتماعی کوششوں کا ثبوت ہے جنہوں نے میرے سفر میں میری حمایت اور حوصلہ افزائی کی۔" آخر میں، مینو بدھیا نے اپنے بچپن کے خواب کو پورا کرنے اور دنیا میں کچھ با معنی اثر ڈالنے کا موقع ملنے کے لیے تہ دل سے شکر ادا کیا۔ "میری کائنات تھے، پریم اور پراچی سے بنی ہے،" مینو بدھیا نے اپنے خاندان کا شکر یہ ادا کرتے ہوئے کہا جن کی غیر متزلزل حمایت اور محبت اس کے پورے سفر میں اس کی طاقت کا ستون رہی ہے۔ پراچی، ان کی چھوٹی بیٹی، ان کی تحریک ہے۔ انہوں نے اپنے مرحوم والد کو بھی پیار سے یاد کیا اور یہ اعزاز ملنے پر خوشی کا اظہار کیا کہ "پاپا، میں آج آپ کو یاد کر رہی ہوں۔ پاپا! آپ کی چھوٹی بیٹی جو ہمیشہ سے ڈاکٹر بننا چاہتی تھی، آج ڈاکٹریٹ بن گئی ہے! مجھے معلوم ہے کہ آپ دیکھ رہے ہیں۔ پاپا، میں نے آپ پر فخر کیا ہے۔" ماہر نفسیات مینو بدھیا کے کئی کردار ہیں۔ ایک مشیر، مصنف، کالم نگار، TEDx اسپیکر، کلکتہ ادبی ملاقات کی اسپیکر اور ایک خاص ماں۔ دماغی صحت (مینٹل ہیلتھ) کے شعبے میں ایک علمبردار، وہ ایک کاروباری شخصیت ہیں جس نے ہندوستان میں سب سے زیادہ اثر انگیز اقدام۔ کیئرنگ مائنڈز (مینٹل ہیلتھ اوپن ڈی کلینک اینڈ انسٹیٹیوٹ) کی بنیاد رکھی ہے۔