



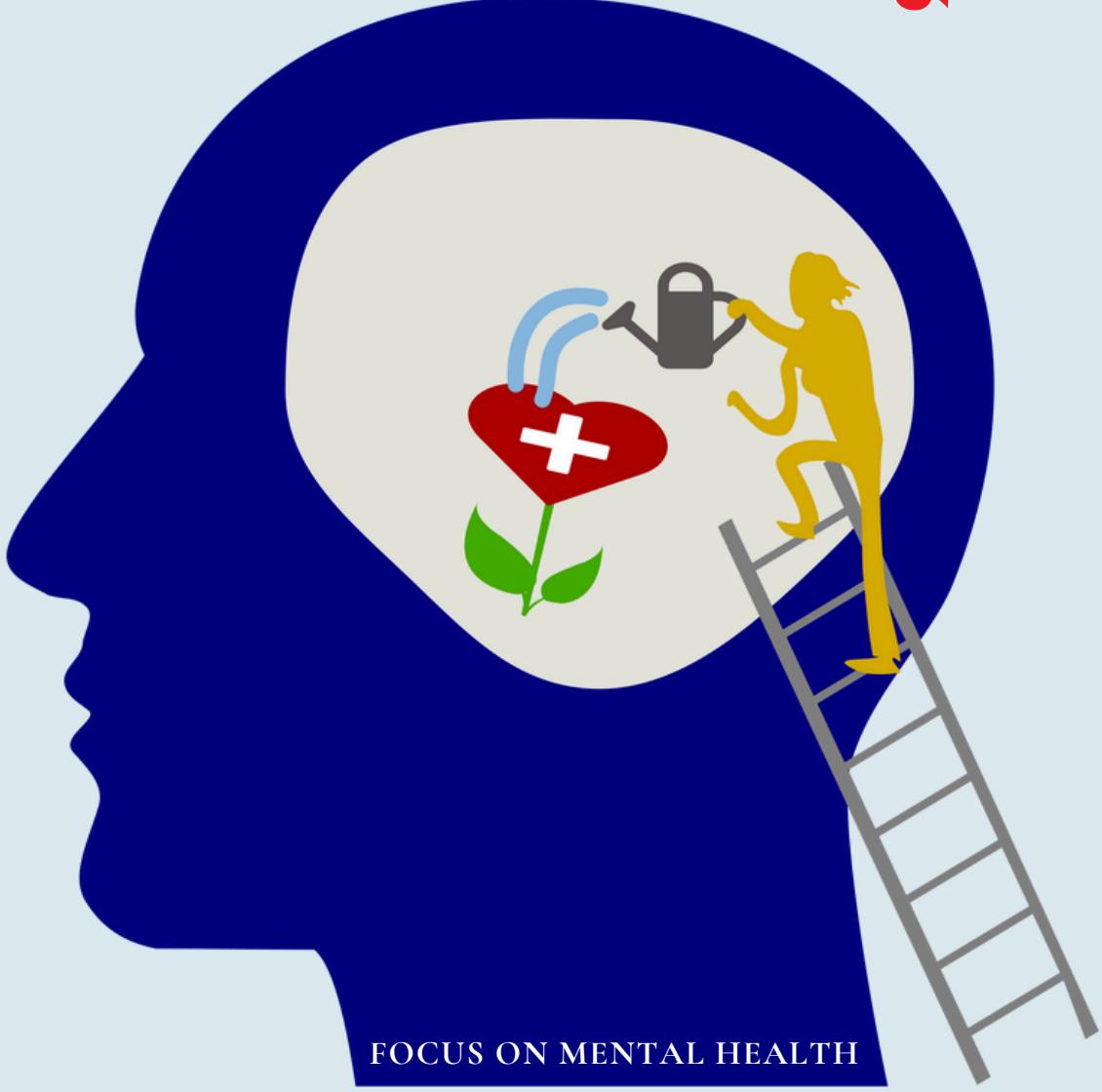
শৰীৰমাংদ্যং খলু ধৰ্ম সাধনম্

- কালিদাস, কুমাৰসম্ভবম্

শৰীৰমাংদ্যং খলু ধৰ্ম সাধনম্

- কালিদাস, কুমাৰসম্ভবম্

# আয়ুষ বার্তা



## FOCUS ON MENTAL HEALTH

**Mental health is** a state of well-being, in which an individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively, and is able to make a contribution to his or her community.

World Health Organization

ॐ সৰ্বে ভবন্তু সুখিনঃ।  
সৰ্বে সন্তু নিৰাময়াঃ।  
সৰ্বে ভদ্রাণি পশ্যন্তু।  
মা কশ্চিত্ দুঃখ ভাগ্ভবেৎ।।  
ॐ শান্তিঃ শান্তিঃ শান্তিঃ ॥

### স্বাস্থ্যসেৱাত অভিনবত্ব

INNOVATION IN HEALTHCARE

P 1

### মানসিক স্বাস্থ্যৰ ধাৰণা

CONCEPT IN MENTAL HEALTH

P 2

### সাধাৰণ মানসিক বিকাৰসমূহ

COMMON MENTAL ILLNESSES

P 4

### মানসিক স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় পৰিভাষা

GLOSSARY OF TERMS IN MENTAL HEALTH

P 5

### স্নায়ু বৈচিত্ৰ

NEURODIVERGENCE

P 7

### কল্যাণ

WELL-BEING

P 8

### মেদবহুলতা

FOCUS ON OBESITY

P 10

### COMMUNITY OUTREACH

P 12

### MEMBER'S CORNER

P 13



Mental Health Matters



ABOUT

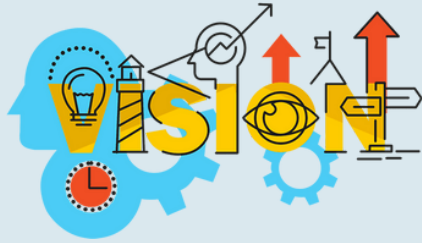
# ASSAM HEALTHCARE COOPERATIVE SOCIETY



## A PIONEERING INITIATIVE

The Assam Healthcare Cooperative Society is a pioneering initiative to make healthcare affordable and accessible to the citizens. Established as a Not-for-Profit Cooperative, it focuses on promoting evidence-based medicine and reducing unnecessary medical investigations and treatments through advocacy and entrepreneurial interventions.

By leveraging the collective power of its members, the society negotiates better rates with medical service providers, significantly reducing out-of-pocket expenses for its beneficiaries. With a growing membership base, the Assam Healthcare Cooperative Society continues to expand its network of partner hospitals, diagnostic centers, and pharmacies, ensuring that its members receive quality healthcare at reduced costs. The cooperative also emphasises preventative health through regular health check-up camps and community outreach programs.



"We aim to develop an affordable, people-centred healthcare model and promote evidence-based medicine to reduce unnecessary investigations and medicalisation."

Equity  
Self-responsibility  
Equality Self-help  
Democracy  
Solidarity



"Guided by cooperative values and principles, we work towards creating a sustainable enterprise to make medical care affordable to citizens and expand securing cooperation from like-minded civic organisations, including medical service providers sharing capabilities to attain a competitive advantage over unscrupulous players."

### Founded because of necessity...

More than 70% of ailment spells were treated in the private sector. The majority rely on savings, and many rely on borrowings. Sadly, the government sector lacks capacity and fails to meet expectations.

Also, collusive behaviour in healthcare is well documented. Evidence from a study conducted in Assam (COHED Project) suggests the frequency of 'referrals' for diagnostic tests was very high. There is a 'usual practice' of paying commissions/cuts to the referring doctors by these diagnostic labs.

### The way forward...

Cooperatives worldwide have established themselves as successful players in various sectors. Cooperatives can play a critical role healthcare too. The Assam Healthcare Cooperative Society is the first of its kind, and was established on the strength of citizens without government patronage. The cooperative is determined to address some of the problems afflicting healthcare today, and be a strong and caring alternative by strategically intervening in the market based on the collective power of its members and well-established principles of cooperative spirit.

The Values and Principles are embodied in the Statement on the Co-operative Identity published by the International Co-operative Alliance.

Caring-for-others  
Openness  
Honesty  
Social-responsibility



আয়ুষ বাৰ্তাৰ নতুন এই শিতানটো স্বাস্থ্য-নীতি সম্পৰ্কীয় মুক্ত-চিন্তা মঞ্চ হিচাপে সংযোজিত কৰা হৈছে।

দেশৰ অসন্তোষজনক স্বাস্থ্য-চিকিৎসা ক্ষেত্ৰখনৰ পৰিপ্ৰেক্ষিতত জনসাধাৰণৰ সজাগতা হয়তো সুচিন্তিত নীতি নিৰ্ধাৰণৰ ক্ষেত্ৰত সহায়ক হ'ব পাৰে। আজি বিশ্বৰ যি কোনো গণতান্ত্ৰিক দেশতেই নেতাই দেশক নেতৃত্ব দিব পৰাকৈ সমৰ্থ বা ইচ্ছুক নহয়। কাৰণ প্ৰতিযোগিতামূলক নিৰ্বাচনী ৰাজনীতিত জনসাধাৰণৰ মাজত যি মত-ধাৰণা প্ৰিয় তাকেই আলম কৰি লোৱাটো তেওঁলোকৰ বাবে সহায়কা ই সহজসাধ্য। অৰ্থাৎ মই ক'বলৈ বিচাৰিছোঁ যে আমোল সংস্কাৰ সাধন এটা উচ্চ লক্ষ্য - সাধাৰণ দিশ পৰিবৰ্তনৰ কাৰণেই প্ৰথম জনসাধাৰণৰ মাজত সেই উপলব্ধি আৰু সহমত লাগিব যাৰ দ্বাৰা ৰাজনীতি বা চৰকাৰ পৰিচালিত হ'ব। বলিষ্ঠ নীতিগত পৰিবৰ্তন আমাৰ নিচিনা দেশত আজি ৰাজনৈতিক নেতৃত্বৰ দ্বাৰা সম্ভৱ নহয়। চৰকাৰ নিমিত্ত হ'বহে পাৰে। জনসাধাৰণৰ সজাগতা, উপলব্ধি আৰু সহমতহে পৰিবৰ্তনৰ চালিকা শক্তি। মই স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় বিষয়ৰ পৰা পৰা আঁতৰি আহিছোঁ যেন লাগিব পাৰে কিন্তু এইখিনি উপস্থাপন প্ৰয়োজনীয়।

আজি উন্নত দেশ সমূহতো চিকিৎসা সেৱা আশানুৰূপ নহয়। হয় অত্যন্ত ব্যয়বহুল, নহয় সাধাৰণ এটা অস্ত্ৰোপ্ৰচাৰৰ বাবেই অপেক্ষাৰ সময় অসন্তোষজনকভাৱে বেছি। যদিও ইংলণ্ডত চিকিৎসা বীনামূলীয়া অপেক্ষাৰত ৰোগীয়ে পেঞ্চনৰ বাবে সঞ্চিত ধন ব্যক্তিগত চিকিৎসালয়ত অস্ত্ৰোপ্ৰচাৰ কৰোৱাই ব্যয় কৰিবলগীয়া হোৱাটো প্ৰায় নিয়মীয়া হৈ পৰিছে। কভিড মহামাৰীৰ পিছত অপেক্ষাৰতৰ তালিকাখন দীঘলীয়া হৈছে। এনে নহয় যে চৰকাৰে ব্যৱস্থা লোৱা নাই। নিয়মীয়া একে জাতীয় অজটিল অস্ত্ৰোপ্ৰচাৰৰ কাৰণে বিশেষ কেন্দ্ৰ গঢ়ি তুলিছে যাতে এজনৰ পিছত ততালিকে আনজনক কম সময়তে অস্ত্ৰোপ্ৰচাৰ কৰি বহু ৰোগীক সকাহ দিব পৰা যায়। এনে ধৰণৰ High Volume Low Complexity অস্ত্ৰোপ্ৰচাৰ কম খৰচ আৰু সময়ৰত কৰিব পৰা যায়। অপেক্ষাৰতৰ তালিকা হ্ৰাস কৰিব পৰা যায়। এইধৰণৰ ব্যৱস্থা ইংলণ্ডৰ নিচিনা দেশত পৰিস্থিতিৰ তাগিদাত কৰিব লগা হৈছে য'ত চিকিৎসালয়সমূহে চাহিদা পূৰণ কৰিব পৰা নাই। চৰকাৰী চিকিৎসালয়সমূহ অনবৰতে প্ৰায় পৰিপূৰ্ণ হৈ থাকে। আনকি প্ৰাথমিক চিকিৎসা কেন্দ্ৰসমূহতো (GP Surgery) চিকিৎসা পৰামৰ্শৰ কাৰণে দীঘলীয়া সময় অপেক্ষা কৰিবলগীয়া হয়।

গ্ৰেট ব্ৰিটেইনত আজিও চিকিৎসা মূলতঃ চৰকাৰীখণ্ডৰ জৰিয়তে হয়। ব্যক্তিগত চিকিৎসালয়ৰ সংখ্যা কম, খৰচ বেছি। এতিয়া ব্যক্তিগত চিকিৎসাখণ্ড বাঢ়িবলৈ ধৰিছে।

ঘৰুৱা পৰিচৰ্যাৰ কাৰণে ব্যক্তিগত খণ্ড বাঢ়িবলৈ ধৰিছে। চিকিৎসালয়ত ভৰ্তি প্ৰতিৰোধ কৰিব পৰা ধৰণৰ ব্যৱস্থাসমূহ যাতে ঘৰতেই দিব পৰা যায় এনেধৰণৰ সেৱা গঢ়ি উঠিছে। অনাহক চিকিৎসালয়ত ভৰ্তি হ'ব লগা হোৱাটো এটা ব্যক্তিগত অনর্থই নহয়, ই ইতিমধ্যে পূৰ্ণগতিত চলি থকা ব্যৱস্থা এটাৰ ওপৰত অধিক চাপৰ সৃষ্টি কৰি সামূহিকভাৱে অমংগল কৰে।

এইখিনিতে মনকৰিবলগীয়া যে গ্ৰেট ব্ৰিটেইনত প্ৰতি দহ হেজাৰত চিকিৎসক ৩২জন (২০২২ৰ তথ্য) আৰু ভাৰতত ৭জন (২০২০ৰ তথ্য)। ব্ৰিটেইনৰ নিচিনা দেশে আন দেশৰ চিকিৎসক আৰু নাৰ্ছক আকৰ্ষণ কৰিব পাৰে। কিয় আকৰ্ষণ কৰিব পাৰে বা কিয় চিকিৎসকে নিজ দেশ এৰি উন্নত দেশলৈ যায়, সেৱা আন এক বিষয়। কিন্তু এয়া বাস্তৱ।

চুইডেনত এই অনুপাত ৭৬জন (২০১২ৰ তথ্য)। অৰ্থাৎ ব্ৰিটেইনতেই তুলনামূলকভাৱে চিকিৎসক আৰু নাৰ্ছৰ নাটনি আছে। আমাৰ দেশত পৰিস্থিতি নাটনি নহয় অতি নাটনি।

এনে পৰিস্থিতিৰ কেনেকৈ মোকাবিলা কৰা যায়?

উন্নত দেশ সমূহেও এতিয়া নতি স্বীকাৰ কৰিছে যে ৰোগ হ'বলৈ দি চিকিৎসা বিধান দিয়াটো সমাধান নহয়। ৰোগ নিৰাময়ৰ কাৰণে প্ৰয়োজনীয় বিশাল ধনৰাশি আৰু মানৱ সম্পদ সেইবোৰ দেশতো উপলব্ধ নহয়। প্ৰয়োজনীয় মানৱ সম্পদ কম সময়ত সৃষ্টি নহয়।

ৰোগ প্ৰতিৰোধকাৰী প্ৰণালীৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰু চিকিৎসালয়ত ভৰ্তিৰ পৰিবৰ্তে ঘৰতেই দিব পৰা চিকিৎসা ব্যৱস্থাৰ ওপৰত এতিয়া অধিক গুৰুত্ব দিয়া নীতিৰ ভিত্তিত সেৱাসমূহ গঢ় ল'বলৈ ধৰিছে। বহু চিকিৎসা এতিয়া চিকিৎসকৰ পৰিবৰ্তে আন চিকিৎসা কৰ্মীৰ জৰিয়তে দিয়াৰ ব্যৱস্থা হৈছে। চিকিৎসকতকৈ বিশেষ বিভাগ একোটা চিকিৎসা কৰ্মী গঢ়ি তোলাটো সহজ আৰু কম সময় সাপেক্ষ। আজি চিকিৎসা প্ৰযুক্তিৰ ইমান উন্নতিৰ সময়ত এনে ধৰণৰ বহু সেৱা আছে যিসমূহ এজন চিকিৎসকৰ তত্ত্বাবধানত নাৰ্ছ বা চিকিৎসা কৰ্মীয়ে ৰোগীক আগবঢ়াব পাৰে।

এইখিনিৰ পৰা এইটো সহজে বোধগম্য যে আমাৰ দেশত বৰ্তমানৰ প্ৰচলিত ধ্যান-ধাৰণা দ্বাৰা স্বাস্থ্য আৰু চিকিৎসাৰ বিৰাট বহুমুখী সমস্যা মোকাবিলা কৰিব পৰা নাযায়। কিন্তু জনসাধাৰণৰ সজাগতা অবিহনে অহা দহ-বিশ বছৰলৈ আমাৰ দেশত চিকিৎসা ব্যৱস্থা যে চিকিৎসালয়কেন্দ্ৰিকেই হৈ থাকিব সেয়াও সহজে অনুমেয়। জনসাধাৰণৰ সজাগতা থাকিলে উপযুক্ত নীতি নিৰ্ধাৰণৰ বাবে ৰাজনৈতিক ব্যৱস্থাটো তৎপৰ হয়।

ইয়াৰ বাবে চিকিৎসকসকলৰ পৰা নেতৃত্ব আৰু নতুন সমাধানৰ পৰীক্ষা-নীৰিক্ষা লাগিব। ব্যক্তিগত খণ্ডৰ ভূমিকা এই ক্ষেত্ৰত অতি বেছি। উদ্যোগীসকলে বুজিব লাগিব যে চিকিৎসালয়কেন্দ্ৰিক বিনিয়োগতকৈ ৰোগ প্ৰতিৰোধমূলক আৰু ঘৰুৱা সেৱাৰ খণ্ডটোহে অধিক লাভজনক আৰু ফলপ্ৰসূ। এই কথা সুকীয়া যে আমাক চিকিৎসালয় লাগিব। চিকিৎসালয়সমূহ বৰ্তমান ৰোগীৰ বাবে অতি বিপদজনক। এই পৰিস্থিতিৰ পৰা সঁচা অৰ্থত ৰোগীক সকাহ দিব পৰা অৱস্থালৈ উন্নীত কৰাটো এক বিৰাট প্ৰত্যাহ্বান। কিন্তু আমি সকলোৱেই স্থিতৱস্থাকেই মানি লওঁ। কিয় মই নিশ্চিত নহওঁ। এটা কাৰণ হয়তো স্থিতৱস্থাই ইমান লাভজনক যে পৰিবৰ্তনৰ তাগিদা নাহে। আনহাতে ভুক্তভোগীসকলৰ কাৰণে স্থিতৱস্থাই একমাত্ৰ ব্যৱস্থা। তেওঁলোকৰ আশা ইমানেই যে কিছু উন্নত হ'লে ভাল হ'লহেতেন। কিন্তু যে এটা বিকল্প আছে বা থাকিব পাৰে এই ধাৰণা জনসাধাৰণৰ সপোনৰো অগোচৰ। সেয়ে আমি এক পাকলগা চকৰীত প্ৰবৃত্ত হৈ পৰিছোঁ। শেষ বিচাৰত ই আমাৰ গণতান্ত্ৰিক ব্যৱস্থাটোত নেতৃত্বৰ অভাৱৰ সমস্যা। নেতৃত্বৰ সূত্ৰ হৈছে এনে ব্যক্তি বা গোট যি ভবিষ্যতমুখী পৰিবৰ্তনৰ বাহক হ'ব পাৰে। এনে নেতৃত্ব কিয় সৃষ্টি নহয়? এয়া এক অৰোধ প্ৰশ্ন।

আমি এই সংখ্যাত মানসিক স্বাস্থ্যৰ ওপৰত আলোচনা কৰিছোঁ। ই আন এক গুৰুতৰ সমস্যা। WHO-এ অনুমান কৰিছে যে ভাৰতত মানসিক স্বাস্থ্যজনিত সমস্যাৰ বোজা প্ৰতি ১০,০০০ জনৰ বিপৰীতে এজন সক্ষম মানুহৰ ২৪৪৩ বছৰৰ ক্ষতিৰ সমান। মানসিক স্বাস্থ্য হানিৰ অৰ্থনৈতিক ক্ষতি ১.০৩ ট্ৰিলিয়ন মাৰ্কিন ডলাৰ (২০১২-২০৩০)। প্ৰতি ১০০,০০০ ভিতৰত আত্মহত্যাৰ হাৰ ২১.১।

ডাঃ জয়ন্ত বিশ্ব শৰ্মা, অধ্যক্ষ, অসম স্বাস্থ্য সেৱা সমবায়



## CONCEPT IN MENTAL HEALTH

### মানসিক স্বাস্থ্যৰ ধাৰণা

Mental health is a state of mental well-being that enables people to cope with the stresses of life, realize their abilities, learn well and work well, and contribute to their community.

মানসিক স্বাস্থ্য হৈছে এনে এক মানসিক কল্যাণময় স্থিতি যিয়ে মানুহক জীৱনৰ চাপৰ সৈতে মোকাবিলা কৰিবলৈ, সামৰ্থ্য উপলব্ধি কৰিবলৈ, পাৰদৰ্শিতাবে শিকিবলৈ আৰু কাম কৰিবলৈ আৰু সমাজলৈ অৰিহণা যোগাবলৈ সক্ষম কৰে।

Mental health is an integral component of health and well-being that underpins our individual and collective abilities to make decisions, build relationships and shape our world. Mental health is a human right crucial to personal, community and socio-economic development.

Mental health is more than the absence of mental disorders. It exists on a complex continuum, experienced differently from person to person, with varying degrees of difficulty and distress and potentially very different outcomes.

Mental health conditions include mental disorders and psychosocial disabilities as well as other mental states associated with significant distress, impairment in functioning, or risk of self-harm. People with mental health conditions are more likely to experience lower levels of mental well-being, but is not always or necessarily the case.

#### Determinants of mental health

Throughout our lives, multiple individual, social and structural determinants may combine to protect or undermine our mental health and shift our position on the mental health continuum.

Individual psychological and biological factors such as emotional skills, substance use and genetics can make people more vulnerable to mental health problems.

Exposure to unfavourable social, economic, geopolitical and environmental circumstances – including poverty, violence, inequality and environmental deprivation – also increases people's risk of experiencing mental health conditions.

Risks can manifest themselves at all stages of life, but those that occur during developmentally sensitive periods, especially early childhood, are particularly detrimental. For example, harsh parenting and physical punishment are known to undermine child health, and bullying is a leading risk factor for mental health conditions.

Protective factors similarly occur throughout our lives and serve to strengthen resilience. They include our individual social and emotional skills and attributes, positive social interactions, quality education, decent work, safe neighbourhoods and community cohesion, among others.

Mental health risks and protective factors can be found in

মানসিক স্বাস্থ্য আমাৰ শাৰীৰিক আৰু সামগ্ৰিক কল্যাণৰ এক অবিচ্ছেদ্য উপাদান যিয়ে সিদ্ধান্ত লোৱা, সম্পৰ্ক গঢ়ি তোলা আৰু পৃথিৱীখন গঢ় দিয়াৰ ক্ষেত্ৰত আমাৰ ব্যক্তিগত আৰু সামূহিক ক্ষমতা সূচিত কৰে। মানসিক স্বাস্থ্য ব্যক্তিগত, সামূহিক আৰু আৰ্থ-সামাজিক বিকাশৰ বাবে অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ এক মানৱ অধিকাৰ।

মানসিক বিকাৰৰ অনুপস্থিতিয়েই মানসিক সুস্বাস্থ্য নহয়। ই এক জটিল ৰামধেনু সদৃশ - ব্যক্তিভেদে বিভিন্ন অনুপাত আৰু দুখ সহ বেলেগ বেলেগ ধৰণে অভিজ্ঞতা লাভ কৰে, আৰু পৰিণতিও ভিন্ন ধৰণৰ হয়।

মানসিক স্বাস্থ্যৰ অৱস্থাসমূহৰ ভিতৰত মানসিক বিকাৰ আৰু মানসিক-সামাজিক অক্ষমতাৰ লগতে আন আন মানসিক স্থিতিও অন্তৰ্ভুক্ত যিসমূহ দুখ, কাৰ্য্য-ক্ষমতাত বিঘ্নিত আনকি নিজকে হানি কৰাৰ প্ৰৱণতাৰ সৈতে জড়িত। মানসিক স্বাস্থ্যজনিত অৱস্থা থকা লোকসকলৰ মানসিক কল্যাণবোধ কম হোৱাৰ সম্ভাৱনা বেছি, কিন্তু সদায় বা অৱশ্যেই এনে নহয়।

#### মানসিক স্বাস্থ্যৰ নিৰ্ণায়ক

সমগ্ৰ জীৱন ধৰি একাধিক ব্যক্তিগত, সামাজিক আৰু গাঁথনিগত কাৰক একত্ৰিত হৈ আমাৰ মানসিক স্বাস্থ্য সুৰক্ষিত বা ক্ষতিগ্ৰস্ত কৰিব পাৰে আৰু আমাৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ ৰামধেনুখনত ৰঙৰ স্থিতি সলনি কৰিব পাৰে।

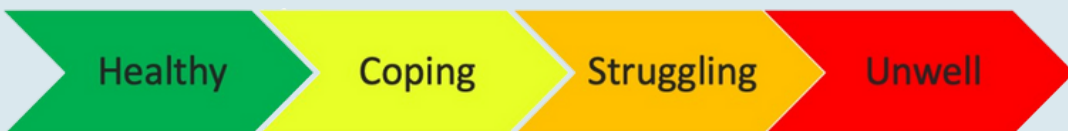
ব্যক্তিগত মানসিক আৰু জৈৱিক কাৰক যেনে আৱেগিক দক্ষতা, দ্ৰব্যৰ ব্যৱহাৰ আৰু জিনীয় কাৰকে মানুহক মানসিক স্বাস্থ্যজনিত সমস্যাৰ প্ৰতি অধিক প্ৰৱণ কৰি তুলিব পাৰে।

দৰিদ্ৰতা, হিংসা, বৈষম্য আৰু পৰিৱেশৰ বঞ্চনাকে ধৰি প্ৰতিকূল সামাজিক, অৰ্থনৈতিক, ভূ-ৰাজনৈতিক আৰু পৰিৱেশগত পৰিস্থিতিৰ সন্মুখীন হ'লেও মানুহৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ স্থিতি অৱনতি হোৱাৰ সম্ভাৱনা বৃদ্ধি পায়।

জীৱনৰ যিকোনো পৰ্যায়তে কাৰক সমূহৰ প্ৰভাৱ পৰিব পাব পাৰে, কিন্তু বিকাশৰ ক্ষেত্ৰত সংবেদনশীল বিশেষকৈ শৈশৱৰ আৰম্ভণীত প্ৰভাৱ পোৱা কাৰকসমূহ বিশেষভাৱে ক্ষতিকাৰক। উদাহৰণস্বৰূপে, কঠোৰ অভিভাৱকত্ব আৰু শাৰীৰিক শাস্তিয়ে শিশুক ক্ষতিগ্ৰস্ত কৰে বুলি জনা যায়। বিশেষকৈ নিপীড়ন প্ৰতিকূল মানসিক স্থিতিৰ এটা অগ্ৰণী কাৰক।

একেদৰে সুৰক্ষামূলক কাৰকসমূহৰ প্ৰভাৱো জীৱনত পৰে - ই মানসিক স্থিতিস্থাপকতা শক্তিশালী কৰে। ইয়াৰ ভিতৰত আছে আমাৰ নিজস্ব সামাজিক আৰু আৱেগিক দক্ষতা আৰু বৈশিষ্ট্যসমূহ, ইতিবাচক সামাজিক পাৰস্পৰিক যোগাযোগ, গুণগত শিক্ষা, ভাল চাকৰি, নিৰাপদ চুবুৰী আৰু সম্প্ৰদায়িক সম্প্ৰীতি আদি।

মানসিক স্বাস্থ্যৰ প্ৰতি বিপদজনক আৰু সুৰক্ষামূলক কাৰকসমূহ





## মানসিক স্বাস্থ্যৰ ধাৰণা

society at different scales. Local threats heighten risk for individuals, families and communities. Global threats heighten risk for whole populations and include economic downturns, disease outbreaks, humanitarian emergencies, forced displacement and the growing climate crisis.

Each single risk and protective factor has only limited predictive strength. Most people do not develop a mental health condition despite exposure to a risk factor, and many people with no known risk factors still develop. Nonetheless, the interacting determinants of mental health serve to enhance or undermine mental health.

### Mental Health Promotion and Prevention

Promotion and prevention interventions work by identifying the individual, social and structural determinants of mental health and then intervening to reduce risks, build resilience and establish supportive environments for mental health. Interventions can be designed for individuals, specific groups or whole populations.

Reshaping the determinants of mental health often requires action beyond the health sector and so promotion and prevention programmes should involve the education, labour, justice, transport, environment, housing, and welfare sectors. The health sector can contribute significantly by embedding promotion and prevention efforts within health services; and by advocating, initiating and, where appropriate, facilitating multisectoral collaboration and coordination.

Suicide prevention is a global priority in the Sustainable Development Goals. Much progress can be achieved by limiting access to means, responsible media reporting, social and emotional learning for adolescents and early intervention.

Promoting child and adolescent mental health is another priority. It can be achieved by policies and laws that promote and protect mental health, supporting caregivers to provide nurturing care, implementing school-based programmes and improving the quality of community and online environments. School-based social and emotional learning programmes are among the most effective promotion strategies for countries at all income levels.

Promoting and protecting mental health at work is a growing area of interest and can be supported through legislation and regulation, organizational strategies, manager training and interventions for workers.

### Mental Health Care and Treatment

In the context of national efforts to strengthen mental health, it is vital to not only protect and promote the mental well-being of all, but also to address the needs of people with mental health conditions. This should be done through community-based mental health care, which is more accessible and acceptable than institutional care, helps

সমাজত বিভিন্ন অনুপাতত পোৱা যায়। স্থানীয় কাৰকসমূহে ব্যক্তি, পৰিয়াল আৰু সম্প্ৰদায়ৰ বাবে বিপদ বৃদ্ধি কৰে। বিশ্বব্যাপী ভাৱুকিৰ ফলত সমগ্ৰ জনসংখ্যাৰ বাবে বিপদ বৃদ্ধি পায় যেনে অৰ্থনৈতিক মন্দাৱস্থা, ৰোগৰ প্ৰাদুৰ্ভাৱ, মানৱীয় জৰুৰীকালীন অৱস্থা, বলপূৰ্বক স্থানচ্যুতি আৰু ক্ৰমবৰ্ধমান জলবায়ু সংকট আদি।

এই বিপদজনক আৰু সুৰক্ষামূলক কাৰকসমূহৰ কোনটো প্ৰভাৱশালী হৈ পৰিব ভৱিষ্যদ্বাণী কৰোঁটো সহজ নহয়। অধিক সংখ্যক মানুহ বিপদজনক কাৰকৰ সংস্পৰ্শলৈ অহাৰ পিছতো মানসিক স্বাস্থ্যজনিত সমস্যাৰ সন্মুখীন নহয়, আনহাতে কোনো কাৰক নথকাকৈও বহু লোকৰ অৱনতি হয়। কিন্তু সামগ্ৰিকভাৱে মানসিক স্বাস্থ্যৰ এই পাৰস্পৰিক ক্ৰিয়াশীল নিৰ্ণায়কসমূহ মানসিক স্বাস্থ্যৰ উন্নতি বা অৱনতিত ভূমিকা পালন কৰে।

### মানসিক স্বাস্থ্যৰ প্ৰসাৰ আৰু প্ৰতিৰোধ

সংবৰ্ধনমূলক আৰু প্ৰতিৰোধমূলক হস্তক্ষেপসমূহে ব্যক্তিগত, সামাজিক আৰু গাঁথনিগত নিৰ্ণায়ক কাৰকসমূহ চিনাক্ত কৰি বিপদ হ্ৰাস কৰা, স্থিতিস্থাপকতা গঢ়ি তোলা আৰু মানসিক স্বাস্থ্যৰ বাবে সহায়ক পৰিৱেশ গঠনৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় কাৰ্য্য কৰে। ব্যক্তি, নিৰ্দিষ্ট গোট বা সাৰ্বজনীনভাৱে এনেধৰণৰ হস্তক্ষেপ গঢ়ি তুলিব পাৰি।

মানসিক স্বাস্থ্যৰ নিৰ্ণায়ক কাৰকসমূহক পুণৰ্গঠন কৰিবলৈ স্বাস্থ্য খণ্ডৰ বাহিৰত ব্যৱস্থা গ্ৰহণৰ প্ৰয়োজন আৰু সেয়েহে কাৰ্যসূচীসমূহত শিক্ষা, শ্ৰম, ন্যায়, পৰিবহণ, পৰিৱেশ, গৃহ নিৰ্মাণ, আৰু সামাজিক কল্যাণ বিভাগসমূহো জড়িত হ'ব লাগে। স্বাস্থ্য সেৱা প্ৰদানৰ লগে লগে সংবৰ্ধনমূলক আৰু প্ৰতিৰোধ প্ৰচেষ্টা সন্নিৱিষ্ট কৰি লগতে বহুখণ্ডীয় সহযোগিতা আৰু সমন্বয়ৰ পোষকতা, আৰম্ভণি আৰু পথ সূচল কৰি স্বাস্থ্য খণ্ডই বিশেষ অৱদান যোগাব পাৰে।

বহনক্ষম উন্নয়নৰ লক্ষ্যত আত্মহত্যা প্ৰতিৰোধ এক বিশ্বব্যাপী অগ্ৰাধিকাৰ। আত্মহত্যাৰ সুবিধা সীমিত কৰাকে ধৰি দায়িত্বশীল সংবাদ পৰিবেশন, কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ বাবে সামাজিক আৰু আৱেগিক শিক্ষা আৰু আগতীয়া হস্তক্ষেপৰ জড়িয়তে বহু অগ্ৰগতি লাভ কৰিব পাৰি।

শিশু আৰু কিশোৰ-কিশোৰীৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ প্ৰসাৰ আন এক অগ্ৰাধিকাৰ। মানসিক স্বাস্থ্যৰ প্ৰসাৰ আৰু সুৰক্ষা প্ৰদান কৰা নীতি আৰু আইন, যত্ন প্ৰদানকাৰীসকলক লালন-পালনমূলক কাৰ্যত সহায়, বিদ্যালয় ভিত্তিক কাৰ্যসূচী ৰূপায়ণ আৰু ৰাজহুৱা আৰু 'অনলাইন' পৰিৱেশ উন্নত কৰা আদিৰ দ্বাৰা ইয়াক ৰূপায়ন কৰিব পাৰি। বিদ্যালয়ভিত্তিক সামাজিক আৰু আৱেগিক শিক্ষণ কাৰ্যসূচীসমূহ যি কোনো আয়-স্তৰৰ দেশসমূহৰ বাবে আটাইতকৈ ফলপ্ৰসূ উন্নয়নমূলক কৌশলসমূহৰ ভিতৰত অন্যতম।

কৰ্মক্ষেত্ৰত মানসিক স্বাস্থ্যৰ প্ৰসাৰ আৰু সুৰক্ষা এটা ক্ৰমাবৰ্ধমান আগ্ৰহৰ ক্ষেত্ৰ আৰু ইয়াক আইন-বিধি, সাংগঠনিক কৌশল, পৰিচালক প্ৰশিক্ষণ আৰু চাকৰীয়াসকলৰ বাবে কাৰ্যসূচীৰ জৰিয়তে ৰূপায়ন কৰিব পাৰি।

### মানসিক স্বাস্থ্যৰ যত্ন আৰু চিকিৎসা

মানসিক স্বাস্থ্য শক্তিশালী কৰাৰ বাবে ৰাষ্ট্ৰীয় প্ৰচেষ্টাত সকলোৰে মানসিক মংগল সুৰক্ষিত আৰু প্ৰসাৰ কৰাই নহয়, ইতিমধ্যে মানসিক স্বাস্থ্যজনিত অৱস্থাত ভুগি থকা লোকসকলৰ প্ৰয়োজনীয়তা পূৰণ কৰাটোও অতি প্ৰয়োজনীয়। এইটো সামাজিক ক্ষেত্ৰত মানসিক স্বাস্থ্যসেৱাৰ জৰিয়তে কৰিব লাগে, যিটো প্ৰতিষ্ঠানিক যত্নতকৈ সুলভ আৰু গ্ৰহণযোগ্য। ই মানৱ অধিকাৰ উলংঘন প্ৰতিৰোধ কৰাতো সহায় কৰে আৰু মানসিক স্বাস্থ্যজনিত অৱস্থাত ভুগি থকা লোকসকলৰ



## CONCEPT IN MENTAL HEALTH

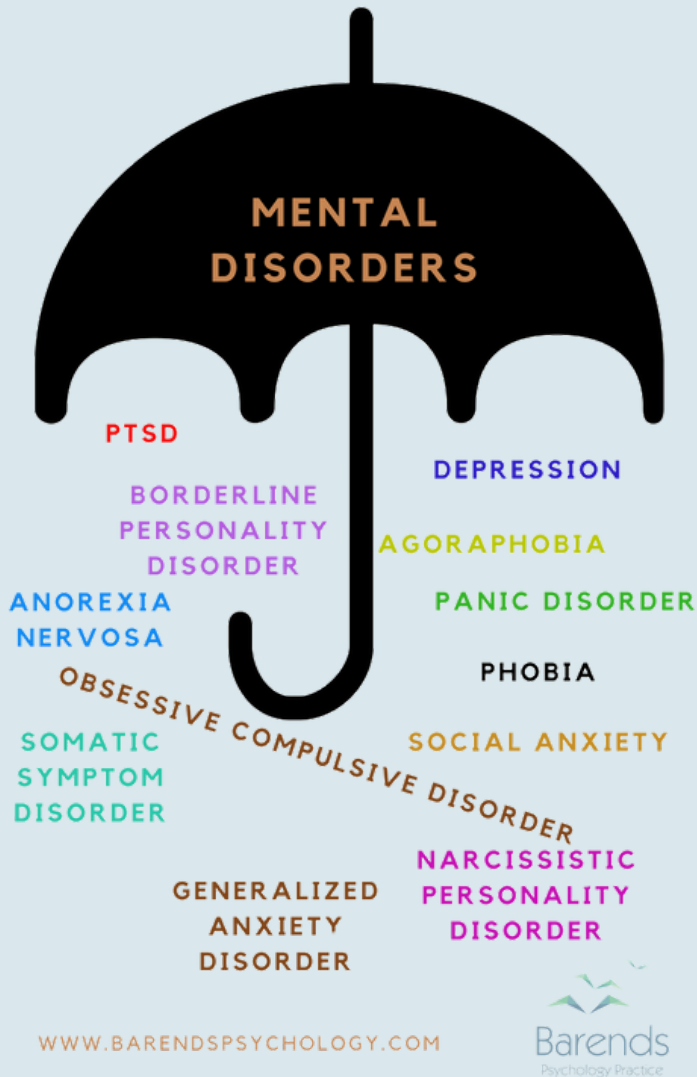
### মানসিক স্বাস্থ্যৰ ধাৰণা

prevent human rights violations and delivers better outcomes for people with mental health conditions. The vast care gap for common mental health conditions such as depression and anxiety means countries must also find innovative ways to scale up.

বাবে আৰোগ্যৰ অধিক সম্ভাৱনা প্ৰদান কৰে। হতাশা আৰু উদ্বেগৰ দৰে বহুল মানসিক স্বাস্থ্যজনিত অৱস্থাৰ বাবে উপলব্ধ যত্নৰ বিশাল ব্যৱধান বিদ্যমান, ইয়াৰ অৰ্থ হ'ল দেশসমূহে সমাধানৰ বাবে বিচিত্ৰ আৰু উদ্ভাৱনীমূলক উপায় বিচাৰি উলিয়াব লাগিব।

## COMMON MENTAL DISORDERS

### সাধাৰণ মানসিক বিকাৰসমূহ



It involves having these constant feelings for weeks, months or years — and sometimes they occur for no apparent reason. A person with depression may lack energy, have difficulty sleeping or lose interest in hobbies altogether.

#### SUBSTANCE USE DISORDER

Substance use disorder occurs when a person's abuse of alcohol or drugs leads to health problems. The criteria for substance use disorders include taking the substance in larger amounts or for longer than you're meant to. It also includes cravings and urges to use the substance, not managing everyday activities because of the substance use and needing more of the substance to get the desired effect. The exact cause of substance use disorder is not known, but a person's genes, emotional distress, or peer pressure can be contributing factors.

#### EATING DISORDERS

Eating disorders are an unhealthy preoccupation with eating, exercise and body shape. Distorted thoughts about an individual's body can change one's eating and exercise routine. A person may begin to vomit, binge eat or fast in an unhealthy manner. They may also go to great lengths to hide or disguise their behaviour as they may experience intense feelings of guilt or shame. There are a variety of treatments that can help someone with an eating disorder. This includes psychologists, psychiatrists, and dietitians. Treatments are often long-term and intensive, depending on how severe the disorder is.

#### POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER

PTSD is a condition that can develop from a terrifying or traumatic event. This may be from a sexual assault, home invasion or a car accident. People with PTSD have lasting memories of the event. It can often be quite frightening because these memories tend to cause people to become emotionally numb. Effective treatments are available, and most involve psychological treatment, but a professional can also prescribe medication in some cases.

#### SCHIZOPHRENIA

Schizophrenia is an illness that is characterised by changes in the functioning of the human mind. The primary psychological triggers of schizophrenia are stressful life events. This includes bereavement, the end of a relationship, physical, sexual or emotional abuse or losing your job. Schizophrenia tends to occur between adolescence and the mid-twenties; however, it affects less than one per cent of the population.

#### ANXIETY

Anxiety disorders include social anxiety, obsessive-compulsive disorder and post-traumatic stress disorder. Worry or stress can often be misperceived as anxiety. Some stress can be helpful, which is normal and people face every day. However, for a person experiencing anxiety, their anxious feelings cannot be brought under control easily, and they may even feel anxious for no reason or continue to feel after a triggering event has passed.

#### DEPRESSION

Some types of depression include melancholia, psychosis, bipolar or antenatal and post-natal depression. It's important to note that depression is more than just feeling sad or moody from time to time.



# GLOSSARY OF TERMS USED IN MENTAL HEALTH

## মানসিক স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় পৰিভাষা

The language of mental health can be confusing, with lots of terminology that you might not be familiar with. We've put together this glossary to help you understand things a little better.

### Related to Conditions



#### Agoraphobia

A fear of being in a place or situation where you feel you can't escape or where help might not be available if you become anxious.

#### Anxiety

A range of mental and physical states, mainly arising from being consciously worried about the future, or afraid of an actual situation. It's a normal human response to lots of situations, but if it's persistent or out of proportion to the situation, it can be a symptom of poor mental health.

#### Bipolar disorder

A mental health condition that causes repeated, severe mood swings. At different times your mood can vary from excitement and elation (called mania) to depression and despair.

#### Borderline Personality Disorder (BPD)

BPD, the most commonly recognised personality disorder, is a disorder of mood and how a person interacts with others. In general, someone with a personality disorder will differ significantly from an average person in terms of how he or she thinks, perceives, feels or relates to others.

#### Compulsions

Repeated behaviours or mental acts that you feel you need to do to get rid of or block obsessive thoughts. A symptom of obsessive-compulsive disorder.

#### Depression

A condition where you have a continuous low mood and/or a loss of interest and enjoyment in your life.

#### Episode

A period during which someone is experiencing poor mental health. Many mental health conditions involve episodes rather than being constant.

#### Generalised Anxiety Disorder

A long-term condition where you regularly feel very worried about a range of everyday things.

#### Insomnia

A condition where it is difficult to get sleep or stay asleep for long enough to feel refreshed the next morning.

#### Isolation

Isolation (social isolation) means a low level of social contact

in daily life. It can increase the risk of poor mental health.

#### Mania

An energetic mood of excitement and elation. It is a symptom of bipolar disorder.

#### Manic depression

Another term for bipolar disorder.

#### Neurodivergence

A term used when someone's brain processes, learns, and/or behaves differently from what is considered "typical."

#### Obsessions

Unwanted thoughts, images or urges that keep coming into your mind over and over again. A symptom of obsessive-compulsive disorder.

#### Obsessive-Compulsive Disorder

A condition where you have obsessive thoughts or compulsive behaviours (things you feel you must do) or both.

#### Panic attack

A period of severe fear and overwhelming physical feelings.

#### Panic disorder

A type of anxiety that may be diagnosed if you have repeated and unexpected panic attacks for a month or more.

#### Phobia

An extreme form of anxiety or fear of a specific object or situation which is out of proportion to the actual threat or danger the situation poses.

#### Postnatal depression

A type of depression that may develop after having a baby.

#### Post-traumatic stress disorder

A condition that affects people who have experienced or witnessed a highly traumatic or catastrophic event.

#### Psychosis

A severe, confused mental state that involves hallucinations, false beliefs, and difficulty thinking logically. It's often a symptom of conditions like schizophrenia.

#### Resilience

Your tolerance level to pressure before it turns into stress. You can improve resilience by living a healthy lifestyle and changing thoughts and behaviour in certain situations.

#### Seasonal affective disorder

A seasonal form of depression with symptoms at the same time every year, usually around autumn and winter.

#### Social anxiety disorder

A fear of being watched and judged in social or performance situations.

#### Symptoms

Evidence or a sign of a health condition that the person with the condition notices themselves. An example for mental health might be low mood.



# GLOSSARY OF TERMS USED IN MENTAL HEALTH

## মানসিক স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় পৰিভাষা

### Related to Medication



#### Antidepressants

A type of medicine used to treat depression. They're sometimes prescribed for other health problems such as chronic pain, and for other mental health conditions such as anxiety or obsessive-compulsive disorder.

#### Antipsychotics

A type of medicine used for some mental health conditions, mainly schizophrenia and bipolar disorder, sometimes severe anxiety or depression.

#### Beta-blockers

A type of medicine commonly used for heart conditions, but also used to alleviate some symptoms of anxiety.

#### Monoamine oxidase inhibitors (MAOIs)

These are a type of antidepressant medicine.

#### Serotonin-noradrenaline reuptake inhibitors (SNRIs)

These are a type of antidepressant medicine. Social anxiety disorder A fear of being watched and judged in social or performance situations.

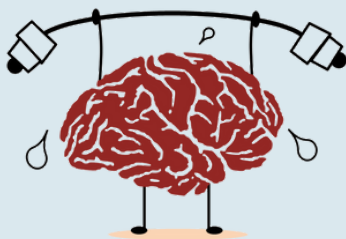
#### Selective serotonin reuptake inhibitors (SSRIs)

These are the most commonly prescribed type of antidepressant medicine. Stress How you feel and respond when life puts you under a lot of pressure. It's not a mental health condition itself, but stress can increase your risk of poor mental health.

#### Tricyclic antidepressants (TCAs)

These are a type of antidepressant medicine. Trauma An extremely upsetting, stressful or threatening situation.

### Related to Therapy



#### Cognitive behavioural therapy (CBT)

A type of talking therapy that can help to change negative patterns in how you think, feel and behave. It's an effective therapy for many types of mental health problems, including depression and anxiety.

#### Counselling

A type of talking therapy where a counsellor listens to what you have to say and then helps you to try and see your feelings and problems in a different way so you can arrive at answers yourself.

#### Electroconvulsive therapy (ECT)

A treatment for severe depression. It involves having an electrical current passed through your brain to trigger a fit.

#### Endorphins

Hormones that the body produces naturally that give a sense of well-being. Exercise can cause the release of endorphins.

#### Family therapy

A type of talking therapy where a therapist meets with your family in a safe environment to help you explore each other's points of view and relationships.

#### Interpersonal psychotherapy (IPT)

A talking therapy used to treat depression. It works by helping you understand how your depression may be linked to your relationships and how they work.

#### Light therapy

A treatment sometimes used for seasonal affective disorder. It involves exposing you to bright artificial light to make up for the shortage of natural daylight in winter.

#### Meditation

An ancient 'mind-body' practice used to increase calmness and enhance overall well-being. Has some similarities with mindfulness.

#### Mindfulness

A 'mind-body' practice that helps people manage their thoughts and feelings. It focuses on paying attention to the present moment. Mindfulness forms the basis of some mental health treatments.

#### Mood stabilisers

A medicine sometimes prescribed for bipolar disorder, to prevent mood disturbances or treat a manic episode.

#### Progressive muscle relaxation

A technique that involves tensing and then relaxing different muscle groups. It helps bring awareness to your body and may help you to fall into a state of deep relaxation.

#### Relaxation techniques

Things you can do yourself to try and relax and manage stressful situations.

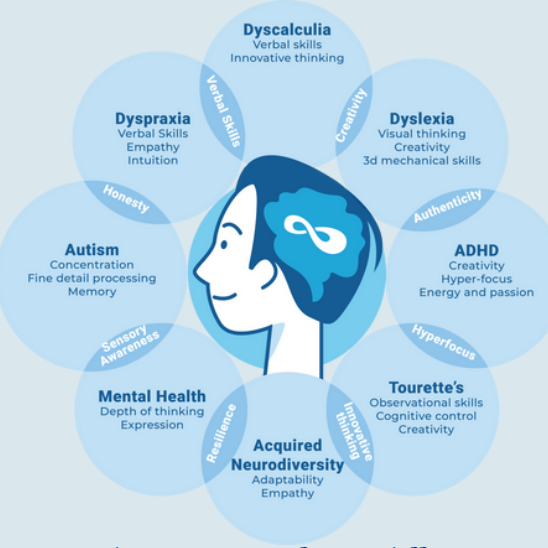
#### Self-help

This can be a 'light-touch' self-guided treatment prescribed by your doctor. Or it can refer to a more general self-guided approach to looking after your mental wellbeing day-to-day.

#### Talking therapies

A type of treatment that involves talking to a trained professional about your feelings. This may help you feel better if you're going through a difficult time.



**NEURODIVERGENCE****স্নায়ু বৈচিত্ৰ্য**

Neurodivergence manifests in different ways.

**স্নায়ু বৈচিত্ৰ্য ভিন্ন ধৰণে প্ৰকাশ পায়।**

অটীষ্টিক সমাজবিজ্ঞানী জুডি চিংগাৰে ১৯৯৭ত স্নায়ু বৈচিত্ৰ্য শব্দটো উদ্ভাৱন কৰিছিল। স্নায়ু বৈচিত্ৰ্যৰ অৰ্থ যেতিয়া কাৰোবাৰ মগজুৱে "সাধাৰণ" ধৰণে কৰাতকৈ পৃথকভাৱে প্ৰক্ৰিয়াকৰণ কৰে, শিকে বা আচৰণ কৰে। স্নায়ু বৈচিত্ৰ্য সাধাৰণতে এটা সমস্যা নহয়; বৰঞ্চ স্নায়ু বৈচিত্ৰ্যক আকোৱালী লোৱা উচিত যে কেনেকৈ ই উপকাৰী হ'ব পাৰে। স্নায়ু বৈচিত্ৰ্য ভিন্ন ধৰণে প্ৰকাশ পায়, যেনে অটীজিম আৰু মনোযোগ বিঘ্নিতকাৰী অতিক্ৰিয়াশীলতা বিকাৰ (এডিএইচডি)। অটীজিম বা "স্পেকট্ৰম ডিছঅৰ্ডাৰ" এক বহল অৱস্থা য'ত সামাজিক আচৰণ সম্পৰ্কীয় দক্ষতা, পুনৰাবৃত্তিমূলক আচৰণ আৰু

মৌখিক যোগাযোগ আদিৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰত্যাহ্বান জড়িত হৈ থাকিব পাৰে। আনহাতে ADHDৰ ক্ষেত্ৰত মনোযোগহীনতা, অতিক্ৰিয়াশীলতা আৰু "ইমপালচিভিটি" জড়িত হৈ থাকে। সাধাৰণতে শৈশৱতে অটীজিম আৰু এডিএইচডি ধৰা পৰে।

কিন্তু এই পাৰ্থক্যবোৰ শৈশৱত চিনাক্ত বা নিৰ্ণয় নোহোৱাকৈ থাকিব পাৰে। তাৰ অৰ্থ এইটো নহয় যে এইবোৰ পূৰ্বে নাছিল, প্ৰাপ্তবয়স্ক কালত হঠাতে দেখা দিছে। বহুতে প্ৰাপ্তবয়স্ক হোৱালৈকে নিজকে 'নিউৰ'ডাইভাৰ্জেন্ট' বুলি গম নাপায়। এওঁলোকে সমাজত নিজকে খাপ খুৱাবলৈ উপায় বিচাৰি পায় যদিও প্ৰত্যাহ্বানৰ সন্মুখীন হ'ব লগাত পৰিব পাৰে। আনহাতে এই বৈচিত্ৰ সহায়ক হ'বও পাৰে। তেওঁলোকৰ অটীজিম, এডিএইচডি বা এনে আন এটা ধৰণৰ অৱস্থাসম্পন্ন লোক বুলি গম পালে নিজৰ বিষয়ে আগতে বুজি নোপোৱা কথাবোৰ বুজিবলৈ সহজ হৈ পৰে।

মগজুৰ আঘাত, ষ্ট্ৰোক, এলকেইমাৰ ৰোগ আদিয়েও পিছৰ জীৱনত স্নায়ু বৈচিত্ৰ্য কৰিব পাৰে।



What Does It Mean to Be Neurodivergent?  
<https://www.verywellmind.com/what-is-neurodivergence-and-what-does-it-mean-to-be-neurodivergent-5196627>

Sociologist Judy Singer, who is autistic, coined the term neurodiversity in 1997. Neurodivergence is when someone's brain processes, learns, and/or behaves differently from what is considered "typical." Neurodiversity is not inherently a problem; instead, neurodivergence should be celebrated and how it can be beneficial. Neurodivergence manifests in different ways, e.g., Autism and Attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD). Autism, known as a "spectrum disorder", is a broad set of conditions that may include challenges with socializing and social skills, repetitive behaviours, and speech difficulties. ADHD is a type of neurodivergence characterized by inattention, hyperactivity, and impulsivity.

While these differences may go unrecognized or undiagnosed in childhood, that doesn't mean they were not there and suddenly appeared in adulthood. Many do not realize they are neurodivergent until they reach adulthood. This can create challenges as people find ways to adapt, but it can also be helpful. Finding out they have ADHD, autism, or another form often helps explain things they didn't understand about themselves previously. Acquired neurological conditions, such as traumatic brain injuries, strokes, and Alzheimer's disease, can also lead to neurodivergence.

**OFFICE ADDRESS:-**

2nd floor, Garima Royal  
Danish Road, Panbazar  
Guwahati-Assam, 0361-2974417  
[www.nativetree.co.in](http://www.nativetree.co.in); e-mail: [info@nativetree.co.in](mailto:info@nativetree.co.in)



# AWARENESS WELL-BEING কল্যাণ



Well-being is a broad idea that encompasses happiness, health, and a meaningful life. It may be the one thing humans strive for. Well-being, also called psychosocial well-being, is described in different ways. Promoting well-being is one of the 17 Sustainable Development Goals (SDGs).

সুখ, স্বাস্থ্য আৰু অৰ্থপূৰ্ণ জীৱনক সামৰি লোৱা এক বহল ধাৰণা হৈছে কল্যাণ। ই মানুহে বিচাৰি পাত কৰা এটা স্থিতি। কল্যাণক মনোসামাজিক কল্যাণ বুলিও কোৱা হয়, ইয়াৰ সংজ্ঞা বিভিন্ন ধৰণে দিয়া হয়। কল্যাণৰ প্ৰসাৰ ১৭টা বহনক্ষম উন্নয়ন লক্ষ্য (এছডিজি)ৰ অন্যতম।

First, it is thought to involve higher levels of positive emotions (and lower levels of negative emotions). Second, it is believed to include a general satisfaction with one's life. Further research has extended these theories to suggest that well-being is broader and includes six distinguishable characteristics.

1. Positive relations with others. Warm, trusting, loving relationships with others.
2. Self-acceptance. Holding positive attitudes towards the self.
3. Autonomy. Being able to choose and direct one's behaviour.
4. Environmental mastery. One's ability to advance in the world and know that one can change one's circumstances with effort.
5. Personal growth. The ability to develop, grow, and expand as a person.
6. Life purpose. Having a mission or sense of direction.

Basically, each aspect of well-being operates independently—you can be high in one while being low in the others. That means that creating well-being requires focusing on multiple different factors.

## Why Is Well-Being Important?

Well-being is arguably the most essential thing in life. Indeed, Thomas Jefferson, one of the founding fathers of The USA, claimed that 'the pursuit of happiness' (or, more accurately, the pursuit of meaningful life) should be a human right.

ॐ সৰ্বে ভবন্তু সুখিনঃ  
সৰ্বে সন্তু নিৰাময়াঃ ।  
সৰ্বে ভদ্রাণি পশ্যন্তু  
মা কশ্চিদ্দুঃখভাগ্ভবেত্ ।  
ॐ শান্তিঃ শান্তিঃ শান্তিঃ ॥  
-বৃহদাৰণ্যক উপনিষদ।

সকলোৱে সুখী হওক, সকলোৱে ৰোগ-মুক্ত  
হওক, সকলোৱে মংগলময় দেখক, দুখৰ বলি  
নহওক।

Om, May All be Happy,  
May All be Free from Illness.  
May All See what is Auspicious,  
May no one Suffer.  
Om Peace, Peace, Peace.

প্ৰথমতে, ইয়াত অধিক ইতিবাচক আৱেগ (আৰু কম নেতিবাচক আৱেগ)ৰ সমাবেশ বুলি ভবা হয়। দ্বিতীয়তে, ইয়াত জীৱনৰ প্ৰতি সাধাৰণ সন্তুষ্টিৰ এটা ভাব অন্তৰ্ভুক্ত হৈ থকা বুলি বিশ্বাস কৰা হয়। গৱেষণাই এই তত্ত্বসমূহক সম্প্ৰসাৰিত কৰিছে যে কল্যাণ ইয়াতকৈও বহল এটা ধাৰণা আৰু ইয়াত ছটা সুকীয়া বৈশিষ্ট্য অন্তৰ্ভুক্ত হৈ আছে।

- ১) আনৰ সৈতে ইতিবাচক সম্পৰ্ক - উষ্ণ, বিশ্বাস ভৰা, প্ৰেমময় সম্পৰ্ক।
- ২) আত্মগ্ৰহণ - নিজৰ প্ৰতি ইতিবাচক মনোভাৱ।
- ৩) আত্মনিৰ্ভৰশীলতা - নিজৰ আচৰণ নিজে বাচি লোৱা আৰু পৰিচালনাত সমৰ্থ।
- ৪) পৰিৱেশ উপৰত নিয়ন্ত্ৰণ - সমাজত আগবাঢ়ি যোৱাৰ ক্ষমতা আৰু নিজৰ চেষ্টা-যত্নে নিজৰ পৰিস্থিতি সলনি কৰিব পৰাত আত্মবিশ্বাসী।
- ৫) ব্যক্তিগত উৎকৰ্ষ সাধন - ব্যক্তি হিচাপে উৎকৰ্ষ, বিকাশ, আৰু সম্প্ৰসাৰণৰ ক্ষমতা।
- ৬) জীৱনৰ উদ্দেশ্য - এটা অভিযান বা লক্ষ্য থকা।

কল্যাণৰ এই দিশসমূহৰ প্ৰতিটোতে স্বতন্ত্র—এজন লোক এটাত আগবাঢ়া হ'ব পাৰে আৰু আনবোৰত হয়তো দুৰ্বল হ'ব পাৰে। অৰ্থাৎ কল্যাণৰ সম্প্ৰসাৰণৰ বাবে একাধিক ভিন্ন কাৰকৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিব লাগিব।

## কল্যাণ কিয় গুৰুত্বপূৰ্ণ?

এইটো তৰ্কতীত যে জীৱনৰ আটাইতকৈ প্ৰয়োজনীয় সম্পদবিধেই হৈছে কল্যাণ। সঁচাকৈয়ে আমেৰিকাৰ অন্যতম প্ৰতিষ্ঠাপক থমাছ জেফাৰচনে দাবী কৰাৰ দৰে - 'সুখৰ সন্ধান' (বা অধিক সঠিকভাৱে ক'বলৈ গ'লে অৰ্থপূৰ্ণ জীৱনৰ সন্ধান) এটা মানৱ অধিকাৰ।




**TRUSTED BY  
DOCTORS  
APPROVED BY  
NABL**

**Serving 1 Crore+ Satisfied Customers**

**Superior Quality Diagnostics**  
State-of-the-art equipments

**Last Mile connectivity with GPS enabled logistics system**

**100+ Labs**

**3000+ Collection Centres**

**Across 26+ States**

**About Us:**

Pathkind Diagnostics has been set up to provide access of superior quality diagnostics services down up to the Tier 3/ 4 cities/ towns (over and above the Metros and Tier 1 cities) by setting up the Labs there with an objective to provide Accurate results/ reports using state of the art technologies in the least possible time (Quick Turn Around Time) at Affordable Price.

75000-75111 | www.pathkindlabs.com | care@pathkindlabs.com





### Emotional Well-Being

Emotional well-being is the aspect of well-being that involves our emotions and satisfaction with life. When researchers talk about well-being, they usually refer to emotional well-being. In the mainstream, however, well-being is far broader and includes various components that can lead to a better life. We'll now go into some of these.

### Social Well-Being

Social well-being is defined as the quality of our self-reported relationships with others. Interestingly, though, other aspects of social well-being depend upon how we compare ourselves to others. For example, we evaluate and, therefore, form opinions of our well-being based on comparisons to neighbours, friends, and even people we see on TV. Letting go of these comparisons is a significant first step in increasing our social well-being.

### Mental Well-Being

Mental well-being—which might also be called intellectual well-being—has to do with the well-being of the mind. Again, there is an overlap between mental well-being and the other types of well-being, but poor mental well-being might involve things like rumination, minimizing, or suppression. Conversely, positive mental well-being might include not getting caught up in negative thoughts, accepting our thoughts, and effectively processing our thoughts.

### Financial Well-Being

Financial well-being is less discussed as part of the science of well-being. Finances have such a massive impact on personal well-being. However, the effect of money on well-being is not straightforward, and money always doesn't increase well-being.

### Economic Well-Being

Economic well-being can be defined as the overall financial well-being of people in a given area, e.g. per capita disposable income may be used to measure economic well-being. Poverty puts people at high risk for poor well-being. Alleviating poverty is quite essential for well-being; money is unlikely to increase the well-being of those not living in poverty.

### Spiritual Well-Being

Although spiritual well-being is rarely the focus of research in psychology, aspects of spirituality overlap considerably with other areas of psychology, especially positive psychology. The concept of well-being in psychology overlaps significantly with concepts of spirituality and enlightenment. Buddhist and Hindu texts allude to the pursuit of 'sukha', which is happiness, joy and bliss, a characteristic of spiritual awakening.

### Well-Being and Health

Well-being and health are highly correlated. The term physical well-being is often used interchangeably with physical health. Although well-being research tends to focus on emotional aspects more than physical aspects, there is no doubt that physical health is a part of, or contributor to, well-being.

### আৱেগিক কল্যাণ

আৱেগিক কল্যাণ হৈছে কল্যাণৰ সেইটো দিশ যিটোৰ লগত আমাৰ আৱেগ আৰু জীৱনৰ প্ৰতি সন্তুষ্টি জড়িত হৈ থাকে। গৱেষকসকলে যেতিয়া কল্যাণৰ কথা কয়, তেওঁলোকে সাধাৰণতে আৱেগিক কল্যাণক বুজায়। অৱশ্যে মূলসুতিত কল্যাণৰ ধাৰণা সামগ্ৰিক আৰু ইয়াত বিভিন্ন উপাদান অন্তৰ্ভুক্ত হৈ থাকে যিয়ে জীৱনৰ মান উন্নত কৰিব পাৰে। এই উপাদানবোৰৰ কিছু আলোচনা কৰা হ'ব।

### সামাজিক কল্যাণ

সামাজিক কল্যাণৰ সংজ্ঞা হৈছে নিজে নিৰ্ধাৰণ কৰা আনৰ সৈতে আমাৰ সম্পৰ্কৰ গুণগত মান। কিন্তু আমোদজনকভাৱে আমি নিজকে আনৰ সৈতে কেনেকৈ তুলনা কৰোঁ তাৰ ওপৰত সামাজিক কল্যাণৰ অনুভৱ নিৰ্ভৰ কৰে। উদাহৰণস্বৰূপে, চুবুৰীয়া, বন্ধু-বান্ধৱী, আনকি টিভিত দেখা মানুহৰ সৈতে তুলনা কৰি আমাৰ সামাজিক কল্যাণ মূল্যায়ন আৰু মতামত গঠন কৰোঁ। এই তুলনাবোৰ এৰাই চলিব পৰাটো আমাৰ সামাজিক কল্যাণ বৃদ্ধিৰ এক উল্লেখযোগ্য প্ৰথম পদক্ষেপ।

### মানসিক কল্যাণ

মানসিক কল্যাণ—যাক বৌদ্ধিক কল্যাণ বুলিও ক'ব পাৰি—ই মনৰ কল্যাণৰ জড়িত। আকৌ, মানসিক কল্যাণ আৰু আন ধৰণৰ কল্যাণৰ মাজত সম্পৰ্ক আছে। কিন্তু বাৰে বাৰে আহি থকা ঋণাত্মক চিন্তা, বিষয় এটা লঘু কৰা, বা ভাব দমন আদি দুৰ্বল মানসিক কল্যাণৰ সৈতে জড়িত থাকিব পাৰে। ইয়াৰ বিপৰীতে নেতিবাচক চিন্তাত আবদ্ধ নহোৱা, মনলৈ অহা ভাবক সহজে গ্ৰহণ কৰা আৰু চিন্তাক ফলপ্ৰসূভাৱে কাৰ্যত পৰিণত কৰা ইতিবাচক মানসিক কল্যাণৰ সৈতে জড়িত হ'ব পাৰে।

### আৰ্থিক কল্যাণ

আৰ্থিক কল্যাণৰ বিষয়ে কল্যাণ বিষয়ক গৱেষণাৰ অংশ হিচাপে কৰ্মকৈ আলোচনা কৰা হয়। ব্যক্তিগত কল্যাণৰ ওপৰত বিত্তীয় দিশৰ ব্যাপক প্ৰভাৱ পৰে। কিন্তু ধনৰ প্ৰভাৱ আৰু কল্যাণৰ সম্পৰ্ক পোনপটীয়া নহয়, আৰু ধনে সদায় কল্যাণ বৃদ্ধি নকৰে।

### অৰ্থনৈতিক কল্যাণ

অৰ্থনৈতিক কল্যাণক কোনো এটা অঞ্চলৰ মানুহৰ সামগ্ৰিক আৰ্থিক কল্যাণ বুলি সংজ্ঞায়িত কৰিব পাৰি। উদাহৰণস্বৰূপে, জনমূৰি অতিৰিক্ত আয়ৰ সহায়ত অৰ্থনৈতিক কল্যাণ জুখিব পাৰি। দৰিদ্ৰতাই মানুহক কল্যাণ বিপদগ্ৰস্ত কৰে। দৰিদ্ৰতা নিৰ্মূল কল্যাণৰ বাবে অতি প্ৰয়োজনীয়। অৱশ্যে ধনে দৰিদ্ৰতাত নথকাসকলৰ কল্যাণ বৃদ্ধি কৰাৰ সম্ভাৱনা নাই।

### আধ্যাত্মিক কল্যাণ

আধ্যাত্মিক কল্যাণ খুব কমেইহে মনোবিজ্ঞানৰ গৱেষণাৰ বিষয়, তথাপি আধ্যাত্মিকতাৰ দিশসমূহ মনোবিজ্ঞানৰ অন্যান্য ক্ষেত্ৰসমূহৰ সৈতে বিশেষকৈ ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ সৈতে জড়িত। মনোবিজ্ঞানত কল্যাণৰ ধাৰণাটো আধ্যাত্মিকতা আৰু মোক্ষৰ ধাৰণাৰ সৈতে যথেষ্ট সম্পৰ্ক আছে। উদাহৰণস্বৰূপে বৌদ্ধ আৰু হিন্দু গ্ৰন্থত সুখ যাৰ অৰ্থ হৈছে আনন্দ, ইয়াক আধ্যাত্মিক জাগৰণৰ এক বৈশিষ্ট্য বুলি ইংগিত দিয়া হৈছে।

### কল্যাণ আৰু স্বাস্থ্য

কল্যাণ আৰু স্বাস্থ্যৰ মাজত নিবিড় সম্পৰ্ক আছে। প্ৰায়ে শাৰীৰিক কল্যাণ শব্দটো সুস্বাস্থ্যৰ সৈতে একে অৰ্থতেই ব্যৱহাৰ কৰা হয়। যদিও কল্যাণৰ গৱেষণাই শাৰীৰিক দিশতকৈ আৱেগিক দিশৰ ওপৰত অধিক গুৰুত্ব দিয়ে, তথাপি শাৰীৰিক স্বাস্থ্য যে কল্যাণৰ এটা অংশ বা অৰিহণা যোগোৱাত সহায়ক তাত কোনো সন্দেহ নাই।



## কল্যাণ

### Well-being versus Wellness

There are no hard-and-fast rules here, but the term well-being tends to be used for social and emotional topics, whereas wellness tends to be used for diet and exercise-related issues.

### Personal Well-Being vs Societal Well-Being

We've primarily been talking about personal well-being so far. Still, some are interested in societal well-being too—that is, a community or nation's overall or average level of well-being. In fact, the World Health Organization (WHO) defines well-being as personal and societal aspects of well-being.

"Well-being is a positive state experienced by individuals and societies. Like health, it is a daily life resource determined by social, economic, and environmental conditions. Well-being encompasses quality of life and the ability of people and societies to contribute to the world with a sense of meaning and purpose."

### কল্যাণ বনাম সুস্থতা

ইয়াত কোনো ধৰা-বন্ধা নিয়ম নাই যদিও কল্যাণ শব্দটো সামাজিক আৰু আৱেগিক ক্ষেত্ৰত ব্যৱহাৰ কৰাৰ প্ৰৱণতা থাকে, আনহাতে সুস্থতা খাদ্য আৰু ব্যায়ামৰ সৈতে জড়িত।

### ব্যক্তিগত মংগল বনাম সামাজিক মংগল

আমি এতিয়ালৈকে মূলতঃ ব্যক্তিগত কল্যাণৰ কথা কৈছো যদিও সামাজিক কল্যাণৰ প্ৰতিও বহুলোক আগ্ৰহী—অৰ্থাৎ এটা সম্প্ৰদায় বা জাতিৰ সামগ্ৰিক বা গড় কল্যাণৰ স্তৰ। দৰাচলতে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাই (WHO) কল্যাণক ব্যক্তিগত আৰু সামাজিক বুলি সংজ্ঞায়িত কৰিছে।

"কল্যাণ হৈছে ব্যক্তি আৰু সমাজে অনুভৱ কৰা এক ইতিবাচক অৱস্থা। স্বাস্থ্যৰ দৰেই ই সামাজিক, অৰ্থনৈতিক, আৰু পৰিৱেশগত পৰিস্থিতিৰ দ্বাৰা নিৰ্ধাৰিত আৰু দৈনন্দিন জীৱনৰ সম্পদ। কল্যাণে জীৱনৰ মানদণ্ড আৰু লগতে ব্যক্তি আৰু সমাজৰ পৃথিৱীৰ প্ৰতি অৰ্থবহ আৰু উদ্দেশ্যপূৰ্ণ অৰিহণা যোগোৱাৰ ক্ষমতাক সামৰি লয়।"

### Well-being Assessment Tool

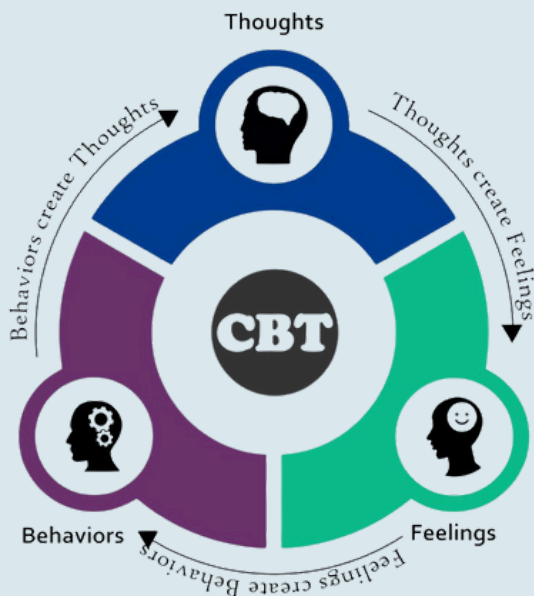
কেতিয়াবা নিজৰ আৱেগ-অনুভূতি নিজে বুজি পোৱাটো কঠিন হ'ব পাৰে। আৱেগিক কল্যাণ মূল্যায়নত ৱাৰউইক-এডিনবাৰ্গ মানসিক কল্যাণ স্কেল (WEMWBS) ব্যৱহাৰ কৰা হয়। মানসিক কল্যাণ হ'ল সুখদায়ক অনুভূতি আৰু দৈনন্দিন কামত সন্তোষ আৰু পাৰদৰ্শিতা। এই ৱেব-স্কেল ব্যৱহাৰ কৰি আপুনি নিজৰ অনুভূতি মূল্যায়ন কৰিব পাৰে। কিন্তু ই চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শৰ বিকল্প নহয়।

Sometimes, it can be hard to recognise or admit that we're not feeling good. This well-being assessment uses the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) to measure well-being. Well-being is about feeling good and functioning well. Use this tool to monitor how you feel over time. However, this does not replace a consultation with a doctor if you are struggling.

<https://www.samh.org.uk/about-mental-health/self-help-and-wellbeing/wellbeing-assessment-tool>



### Cognitive Behavioral Therapy (CBT)



WHO estimates that the burden of mental health problems in India is 2443 disability-adjusted life years (DALYs) per 10000 population; the age-adjusted suicide rate per 100000 population is 21.1. The economic loss due to mental health conditions, between 2012-2030, is estimated at USD 1.03 trillion.

**Cognitive Behavioural Therapy (CBT)** is a talking therapy that can help you manage your problems by changing how you think and behave. It's most commonly used to treat anxiety and depression but can be useful for other mental and physical health problems.

#### How CBT works

CBT is based on the concept that your thoughts, feelings, physical sensations and actions are interconnected and that negative thoughts and feelings can trap you in a negative cycle. CBT aims to help you deal with overwhelming problems in a more positive way by breaking them down into smaller parts. You're shown how to change these negative patterns to improve the way you feel. Unlike some other talking treatments, CBT deals with your current problems rather than focusing on issues from your past. It looks for practical ways to improve your state of mind on a daily basis.

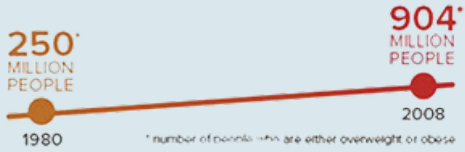
In addition to depression or anxiety disorders, CBT has been shown to be an effective way of treating a number of different mental health conditions including bipolar disorder, borderline personality disorder, eating disorders, obsessive compulsive disorder (OCD), panic disorder, phobias, post-traumatic stress disorder (PTSD), psychosis and schizophrenia.



# FOCUS ON OBESITY

## মেদবহুলতা

### THE WORLD IS GETTING FATTER



### HOW DO I KNOW WHETHER I AM OVERWEIGHT?

Calculate your body mass index (BMI) using this formula

$$BMI = \frac{\text{weight (kg)}}{\text{height}^2 (\text{m}^2)}$$


### OBESITY KILLS!

7 common diseases due to obesity:

- Arthritis   • Cancer   • Infertility   • Heart Diseases
- Back Pain   • Diabetes   • Stroke



### ABC TO OBESITY PREVENTION

#### SIMPLE RULES TO STAY IN SHAPE

#### A dopt New Healthy Habits

|            |               |    |               |           |
|------------|---------------|----|---------------|-----------|
| GOOD HABIT | Bike to Work  | VS | Drive to Work | BAD HABIT |
|            | Balanced Diet |    | Fast Food     |           |
|            | Swim          |    | Watch TV      |           |

#### B alance Your Calorie Intake



#### C ontrol Your Weight Gain



### Why is the size of your waist important?

The size of your waist can tell you how much fat sits around your belly (abdomen). Some of this fat sits under the skin (subcutaneous fat). This is the fat you can feel. Another type of fat (visceral fat) builds up around your organs. This fat is



linked to high cholesterol, high blood pressure and type 2 diabetes. A larger waist may also mean there is too much fat inside your organs. This can also pose a risk to your health. For example, if there is excess fat in your liver, it can pump out too much fat and sugar into your blood. This can increase your risk of coronary heart disease and type 2 diabetes. The Waist-to-height ratio lets you know how much fat is stored around your belly. This compares the size of your waist (the circumference) to your height.

1. Find the bottom of your ribs and the top of your hips.
2. Wrap a tape measure around your belly halfway point between them (just above the belly button).
3. Breathe out naturally and note where the tape measure reaches all the way around. This can be in inches or centimetres.
4. Divide your waist by your height. For example, if your waist is 96.5cm and your height is 170cm, you need to divide 96.5cm by 170cm, which equals 0.57. This is your waist to height ratio.

If your ratio is 0.6 or above, you are at the highest risk, and if it's between 0.5 and 0.59 you are at increased risk. In both cases you will likely need to lose weight to reduce your risk of heart and circulatory diseases. If your ratio is 0.4 to 0.49 then you are in the healthy range.



#### Join Heart Matters

Heart Matters is the free newsletter of British Heart Foundation to better heart health. Join for the newsletter to get expert tips to boost your health and fitness.



৫ জুলাই ২০২৪ - স্বাস্থ্য পরীক্ষা শিবির, বটাৰী ক্লাব, গুৱাহাটী।



২৯ জুলাই ২০২৪ - স্বাস্থ্য পরীক্ষা শিবির, গ্ৰেছ ক্লাব, গুৱাহাটী।



২০ নৱেম্বৰ ২০২৪ - স্বাস্থ্য পরীক্ষা শিবির, কটন কলেজ, গুৱাহাটী।



৩০ নৱেম্বৰ ২০২৪, স্বাস্থ্য পরীক্ষা নৱগ্ৰহ মন্দিৰ, গুৱাহাটী।



Scan The QR code to JOIN  
10000+ Members and  
be part of the Movement



Scan The QR code to  
DOWNLOD previous  
issues of AYUSH BARTA

The Assam Healthcare Cooperative relocated its State Head Office to Goswami Bhawan, H. C. Road, Latasil, Uzan Bazar, Guwahati, Assam 78100 on 14th December 2024. A few scenes from the day.

# স্বাস্থ্য সেৱা সমবায় সমিতিৰ কাৰ্যালয় উদ্বোধন



মহানগৰ ব্যৱ', ১৫ ডিচেম্বৰ : অসম স্বাস্থ্য সেৱা সমবায় সমিতিৰ নতুন কাৰ্যালয়টো অলপতে গুৱাহাটীৰ বাৰ্ড ষ্ট্ৰীটৰ 'ড উজান বজাৰৰ গোস্বামী ভৱনত মাংগলিক কাৰ্যসূচীৰে আনুষ্ঠানিকভাৱে উদ্বোধন কৰা হয়। উক্ত অনুষ্ঠানত সমবায়ৰ উপাধ্যক্ষ জগদীশ শৰ্মাই ফিতা কাটি নাৰিকল ভাঙি উদ্বোধন কৰে। তাৰ পাছত সমবায়ৰ মুখ্য কাৰ্যবাহী বিষয়া ড° সুজিত বৰ্ধনে আঁত ধৰি এখন সভা আৰম্ভ কৰে। উক্ত সভাত সভাপতিত্ব কৰে সমবায়ৰ উপাধ্যক্ষ জগদীশ শৰ্মাই। সভাখনত বিশিষ্ট অতিথি হিচাপে উপস্থিত থাকে জাংফাই অসমীয়া গহনাৰ স্বত্বাধিকাৰী লখিমী ভূঞা আৰু বি বৰুৱা মহাবিদ্যালয়ৰ শিক্ষা বিভাগৰ অৱসৰপ্ৰাপ্ত অধ্যাপিকা ড° জুতি বাণী বৰা। লগতে সমবায়ৰ সঞ্চালক, অংশীদাৰসকলে নিজ নিজ ভাষণত সমবায়ৰ মাত্ৰ এবাৰ ৫০০ টকাৰে সদস্য হ'লে যিকোনো বেমাৰ আৰু লেববিলাকত বহুত ধৰণে সুবিধা পোৱাৰ লগতে বেহাই মূল্যত পোৱা যায় বুলি ভাষণত কয়। আজিৰ পৰা অসম স্বাস্থ্য সেৱা সমবায় নতুনকৈ সিদ্ধি যোগা চেষ্টাৰো আৰম্ভ কৰিছে। সমবায়ত এতিয়াৰ পৰা বেহাই মূল্যত যোগ, ফিজিঅ'থেৰাপি, ডাক্তৰ চেম্বাৰ সকলো উপলব্ধ হ'ব। সদৌ শেষত উপাধ্যক্ষ জগদীশ শৰ্মাই ন-পুৰণি সকলো সঞ্চালক, কৰ্মচাৰী তথা সমবায়ৰ লগত জড়িত সকলোকে শলাগৰ শবাই আগবঢ়ায়।



Saroj Sarma promoting the Cooperatives in Maran.



Dhrubajyoti Thakuria distributing Ayush Barta.



The Executive Team at Guwahati Book Fare, January 2025



Extended BOD Meeting



Community Outreach



Community Outreach

**COMING  
SOON**  
*Stay Tuned*



**MOBILE APP WITH  
DIGITAL  
MEMBERSHIP  
CARD AND  
HEALTH  
INFORMATION AT  
YOUR FINGER TIP**



**NEMCARE multispeciality Hospital**  
GS Road, Bhangagarh, Guwahati- 05, Assam  
Phone : 0361-2457344, 2455906  
Website : [www.nemcarehospital.in](http://www.nemcarehospital.in)



**NEMCARE Hospital Tezpur Pvt. Ltd.**  
Ranu Singh Road, Tezpur, Assam  
Phone : 70350 22110, 0371- 2252036  
Website : [www.nemcaretezpur.com](http://www.nemcaretezpur.com)



The Team Assam Healthcare Coop





At the heart of the cooperative society are its beneficiary members and share holders. They're more than just beneficiaries; they're active participants driving the cooperative's mission forward.

### HOW MEMBERS CONTRIBUTE

- 1. Active Engagement:** Members are expected to participate actively in meetings, discussions, and decision-making processes. This ensures the cooperative's services align with the community's real needs.
- 2. Financial Contribution:** Each member contributes financially, whether through membership fees or purchasing shares. This collective funding is crucial for sustaining the cooperative's operations, from facility maintenance to procuring medical equipment.
- 3. Governance Participation:** Shareholders have the right to vote and be elected to leadership positions within the cooperative. This democratic approach ensures transparency and that the cooperative remains accountable to its community.
- 4. Advocacy and Outreach:** They play a key role in spreading awareness about the cooperative's services, health campaigns, and initiatives, helping to educate and involve more community members.
- 5. Compliance and Ethics:** Upholding the cooperative's bylaws and ethical standards is essential. Members must ensure that integrity and ethical conduct are maintained at all times. The Values and Principles embraced by the cooperative movement are embodied in the Statement on the Co-operative Identity published by the International Co-operative Alliance.
- 6. Community Feedback:** Providing feedback on services and suggesting improvements helps the cooperative evolve and better serve its members.

### VALUES & PRINCIPLES

#### Distinctive values:

1. Self-help
2. Self-responsibility
3. Democracy
4. Equality
5. Equity
6. Solidarity

#### Ethical values:

1. Honesty
2. Openness
3. Social responsibility
4. Caring for others

#### Seven guiding principles:

1. Voluntary and open membership
2. Democratic member control
3. Member economic participation
4. Autonomy and independence
5. Education, training and information
6. Co-operation among co-operatives
7. Concern for community

### MEMBERSHIP TIPS

1. Always check the list of empaneled hospitals and diagnostic centres.
2. Always present your beneficiary membership card first when seeking care at one of our empaneled hospitals or diagnostic centres. Otherwise, the rebate may be refused.
3. If you are refused the rebate contact our BENEFICIARY CARE NUMBER immediately.

 90852-28863



Our New State Head Office, Uzan Bazar

**LABORATORY SERVICES**

- Blood Tests & Hormone Analysis
- Serology
- Immunology
- Biochemistry
- Microbiology

**ULTRASOUND**

- Whole Body Ultrasound with 3D/4D Ultrasound, Colour Doppler
- Advance Gynaecological Ultrasound
- Amniocentesis
- NT Scan
- FNAC Aspirations-Diagnostic/Therapeutic in ascitis, pleural effusion, cyts, abscess
- Pig Tail Catheter Drainsge
- Musculoskeletal Ultrasound

**X-RAY**

- X-RAY

**DENTAL SERVICES**

- Child oral & Dental Care
- Extractions
- RCT & Cleaning & Whitening
- Teeth Cleaning & whitening
- Cosmetic Dentistry
- Orthodontic Treatment
- Dental Implants
- Prosthesis

**CARDIAC PACKAGE**

- Echocardiography
- ECG
- Holter ECG
- TMT

**CHEMOTHERAPY**

**ENDOSCOPY**



**FREE HOME BLOOD COLLECTION**

For Appointment & Information



1st Floor Byelane-2, Pankaj Nagar,  
Bhetapara-Lalmati Road, Bhetapara,  
Guwahati-781029



**6001512889**  
**9287958195**

*With Best Compliments...*

**ACEAWS INDIA PVT. LTD.(AIPL)**

*Empowering Community*

**YOUR SUCCESS OUR GUARANTEE**



**ACEAWS INDIA PVT. LTD.**  
Rajgarh Road, H No-144  
Opp- Aruna Memorial Hospital  
Pin-781005  
**HELPLINE NO : 8638-828-553**



**SANJIVANI HOSPITAL**  
& RESEARCH CO-OPERATIVE SOCIETY LTD.



**Services Available**

- Medicine Specialist  Surgery Specialist  Orthopaedic Specialist  Child Specialist
- Gynaecology  Urology  Neurology  Kidney Dialysis Centre  ECG
- All Type of Blood Test, Urine Test, Stool Test, Biopsy  Pharmacy
- C-Arm Machine Available  Ambulance Service Available

For Appointment call

• Metuakuchi, Jania Road, Barpeta-781301  
• sanjivanihospital388@gmail.com

**7576 901 735**  
**8876 782 442**

# EMPANNELED HEALTHCARE PROVIDERS

By partnering with us, Hospitals, Diagnostic Centres and other Service Providers could reach out to 10000+ members and reduce their marketing costs while passing them on to the patients, also, enhance their reputation.

## Hospitals

### GUWAHATI

- Ayursundra Hospital
- Akanksha Hospital
- NEMCARE Hospitals,
- Marwari Hospital
- GATE Hospital
- Critical Care Hospital & Research Institute
- Swagat Surgical Institute
- Sight First Eye Clinic
- Arya Hospital
- ASG Eyecare
- KGMT Hospital, MT Road
- Health City Hospital
- Agile Hospital,
- Apollo Excelcare Hospital
- Down Town
- Northeast Cancer Hospital,
- Pratiksha Hospital
- The Retina Center
- The Eye Care Centre

### JORHAT

- Chandraprabha Eye Hospital
- Satyam Hospital

### TEZPUR

- NEMCARE Hospitals

### DIBRUGARH

- Ashtha Hospital
- Apeksha Hospital
- Archana Trauma & Orthopaedic Centre
- Brahmaputra Hospital

### MORAN

- Brahmaputra Hospital

### NALBARI

- Pragati Nursing Home

### RANGIA

- Swasti Hospital

### BARPETA

- Sanjivani Hospital and RCSL,
- Angkuram Hospital
- UBER Research & Health

### MANGALDOI

- JNSM Polyclinic

### SILCHAR

- Green Heals Hospital Pvt Ltd

### DIPHU

- Rengpoli Multi-Specialty Hospital & Research Center

### NEW DELHI NCR

- Indraprastha Apollo
- Medanta, The Medicity

### HYDERABAD

- Yashoda Hospitals

## Diagnostic Centres

### GUWAHATI

- Agilus Diagnostic-Skylab, Ulubari
- Apex Diagnostics
- BS Diagnostic Centre Cum Clinic
- Core Diagnostics
- Pathkind & Thyrocare (@ Coop Office)
- Primus, Bhangagarh
- Panacea, Bhangagarh
- Plasma Diagnostic Lab, Hatigaon
- Path Care, Uday Nagar
- Assam HealthCare & Diagnostic,
- Reliance Med Lab, Guwahati-38
- Dr Lal Path Labs, Guwahati-21
- Royal Diagnostic Centre, Jalukbari,
- Vivan Diagnostics, NH 37
- Samiksha Diagnostic Centre
- Breathe Clinic & Diagnostics
- Chikitsa Clinic & Diagnostics,
- Apollo Clinic, Bora Service, & Athgaon
- Medishade, Guwahati- 3
- Barthakur Clinic, Kharghuli
- Nucleomed Imaging & Diagnostics

### BARPETA

- Assam BURC Laboratory

### TINSUKIA

- Assam HealthCare & Diagnostic

### DIBRUGARH

- Doctor's Clinic & Diagnostic Centre
- Jyoti Pathology Laboratory

### MORIGAON

- Apollo Clinic
- Redcliffe Labs

### SILCHAR

- SR Metro Diagnostic Centre,
- Unique Diagnostic
- Captal Diagnostic Centre

### NALBARI

- D-Midas Diagnostic, Palla Road

### DIPHU

- Nihang Medicare Clinic & Diagnostic Laboratory

## Pharmacies, Opticals & Dentists

### GUWAHATI

- Apollo Pharmacy in Guwahati (all branches)
- Aushadhaalaya, ABC Bus Stop,
- New Upasam Medico's, Chandmari Colony
- The Muskan Medical, Opp. Kamrup Academy H.S. School
- Kakoli Medicos, Odalbakra, Near Hayat Hospital
- Anjitha Medicare, Vijaya Bank Complex, Beltola Road
- Rajarshi Medico's, Opposite Hayat Hospital
- Divine Medical, Near Dispur Polyclinic
- Friends Optical, Guwahati-01 & 24
- Nidaan Dental Care, Hatigaon & Garigaon,

### JORHAT

- Nistha Medical, Baruah Chariali,
- Maa Medical Hall, Jail Road in front of JMCH
- CP Medicos, Malow Ali
- Life Drugs, AT Road, Opposite Chawk Bazar
- Bhaskar Medical Store, Tarajan,
- New Sanjivani Medical, Baruah Chariali
- Jyotishman Drugs
- Prabhu Vision & Optical

### TEOK

- State Medical Stores

### TITABAR

- MN Medical Store in front of Civil Hospital
- MN Drugs Store, Titabar Tinali

### MARIANI

- Neevedita Medical

### NALBARI

- Rudraksh Medishop
- Lilabati Medicos

## PRIMUS

### Near Satsang Vihar

G.S.Road, Bhangarah  
Guwahati-781005

✉ primus\_imaging@yahoo.com

2458093, 2458094, 2451828,

📞 2451829, 2462543, 2462544

**Mobile 9954123174**

**You get the maximum discount on tests at COOP's PATHKIND Blood Collection Centre at its Uzan Bazar State office.**

**Goswami Bhawan, H. C. Road, Latasil, Uzan Bazar, Guwahati-781001**

We currently serve approximately 10,000 beneficiaries, and the number is increasing. Our institutional group members include the staff of the Pollution Control Board, Dispur College, the Secondary Education Board of Assam, SS University of Health Sciences, Indradhanush Gas Grid Limited and others. The BENEFICIARY CARDHOLDERS get a 10-40% discount at the above diagnostic centres, hospitals and pharmacies. The number of our partners is growing throughout Assam and outside the state.

ছাত্ৰী সবলীকৰণৰ  
দিশে এখোজ

মুখ্যমন্ত্ৰীৰ  
নিযুক্ত মইনা  
আঁচনি

আগন্তুক তিনিটা বৰ্ষত  
এই আঁচনিৰ জৰিয়তে  
**১০ লাখ**  
শিক্ষাৰ্থীক সাঙুৰি  
লোৱাৰ লক্ষ্য



ড° হিমন্ত বিশ্ব শৰ্মা  
মুখ্যমন্ত্ৰী, অসম

ব্যক্তিগত খণ্ডৰ শিক্ষানুষ্ঠানত নামভৰ্তি কৰা ছাত্ৰীসকলৰ বাহিৰে  
উচ্চতৰ মাধ্যমিক, স্নাতক (বি এ/ বি এছ চি/ বি কম) আৰু স্নাতকোত্তৰ (এম এ/ এম এছ চি/ এম কম/ বি এড) প্ৰথম  
বৰ্ষত নামভৰ্তি কৰা চৰকাৰী আৰু ভেঞ্চাৰ শিক্ষানুষ্ঠানৰ ছাত্ৰীসকলক উদগনি যোগোৱা এক অভিলাসী আঁচনি

উদ্দেশ্যসমূহ

- উচ্চ শিক্ষাত কন্যা শিক্ষাৰ্থীৰ নামভৰ্তি বৃদ্ধি কৰা
- ৰাজ্যৰ অধিক সংখ্যক ছাত্ৰীৰ বাবে উচ্চ শিক্ষা লাভৰ বাট প্ৰশস্ত কৰা
- ৰাজ্য বিবাহ ৰোধৰ ক্ষেত্ৰত অৰিহণা যোগোৱা

সুবিধাসমূহ

- ধনী-দুখীয়া নিৰ্বিশেষে সকলো পৰিয়ালৰ কন্যাৰ বাবে উপলব্ধ
- একাদশ শ্ৰেণীত নামভৰ্তি কৰা প্ৰতিগৰাকী যোগ্য ছাত্ৰীৰ বাবে মাহিলি ১,০০০ টকাকৈ  
সৰ্বাধিক ১০ মাহলৈ বছৰত মুঠ ১০,০০০ টকা
- স্নাতক (বি এ/ বি এছ চি/ বি কম) প্ৰথম বৰ্ষত নামভৰ্তি কৰা প্ৰতিগৰাকী যোগ্য ছাত্ৰীৰ বাবে  
মাহিলি ১,২৫০ টকাকৈ সৰ্বাধিক ১০ মাহলৈ বছৰত মুঠ ১২,৫০০ টকা
- স্নাতকোত্তৰ (এম এ/ এম এছ চি/ এম কম/ বি এড) প্ৰথম বৰ্ষত নামভৰ্তি কৰা প্ৰতিগৰাকী  
যোগ্য ছাত্ৰীৰ বাবে মাহিলি ২,৫০০ টকাকৈ সৰ্বাধিক ১০ মাহলৈ বছৰত মুঠ ২৫,০০০ টকা

নিযুক্ত মইনা আঁচনি হৈছে ৰাজ্য বিবাহৰ দৰে সামাজিক ব্যাধি  
প্ৰতিৰোধৰ উদ্দেশ্যে গ্ৰহণ কৰা এক সৰ্বাংগীণ পদক্ষেপ

- শিশুৰ শিক্ষা, স্বাস্থ্য আৰু সুৰক্ষাৰ অধিকাৰ সুনিশ্চিত কৰা
- পছন্দ আৰু অৰ্থনৈতিক স্বাধীনতাৰ বাবে শিক্ষাৰ জৰিয়তে কন্যা শিক্ষাৰ্থীসকলক সবল কৰি তোলা  
শাৰীৰিক, মানসিক আৰু আৱেগিক পৰিপক্বতাৰ পাছতহে বিবাহ সম্পন্ন কৰা
- মহিলাৰ আনুষ্ঠানিক শিক্ষাৰ জৰিয়তে কিশোৰী অৱস্থাৰ মাতৃ হ্রাস কৰা

যোগ্যতাৰ চৰ্ত

- অসমত বাস কৰা সকলো কন্যা শিক্ষাৰ্থী এই আঁচনিৰ বাবে যোগ্য
- বিবাহিতা ছাত্ৰী (স্নাতকোত্তৰ আৰু বি এড শিক্ষাৰ্থীৰ বাহিৰে) আৰু চাকৰিয়াল বি এড  
শিক্ষাৰ্থীসকলৰ বাবে আঁচনিৰ সুবিধা উপলব্ধ নহ'ব
- মন্ত্ৰী, সাংসদ, বিষায়কৰ কন্যা এই আঁচনিৰ বাবে যোগ্য বিবেচিত নহ'ব
- বাণীকান্ত কাকতি বঁটা (প্ৰজ্ঞান ভাৰতী আঁচনি)ৰ অধীনত স্কল্টাৰ লাভ কৰা ছাত্ৰীসকল এই  
আঁচনিৰ বাবে যোগ্য বিবেচিত নহ'ব। বাণীকান্ত কাকতি বঁটা পৰিহাৰ কৰা ছাত্ৰীৰ বাবেহে  
এই আঁচনি প্ৰযোজ্য হ'ব