Isku soo dhawaashada

War iyo wacaal waxaad haysaan u soo dir boga isku soo dhaweynta bulshada ee East End Life.

7364 3179

বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবসের আহ্বান

ওয়ার্ল্ড মেন্টাল হেলথ ডে বা বিশ্ব মানসিক স্বাস্থ্য দিবস উপলক্ষে টাওয়ার হ্যামলেটস কাউন্সিলের পক্ষ থেকে বারার বাসিন্দাদের মানসিক স্বাস্থ্যর কল্যান কল্পে সচেতন দৃষ্টি রাখার জন্যে আহ্বান জানানো হয়েছে। মানসিক ব্যাধি জটিল আকার ধারন করার আগেই জিপির সাথে পরামর্শ করার জন্যে অনুরোধ করা হয়েছে।

MAKE TIME FOR YOUR MENTAL WELLBEING

Harmony

Fooranka maayarka ee ganacsiga

Mayor's Business Forum – see page 5

DADKA deegaanka ee ganacsiga ku leh, ayaa fursad la siinayaa xodhi-idhintooda iyo in kawnsulka u sheegaan in uu gacan qabto horumarinta gancsiga ee gobolka.

Fooramka meeyarka ee ganacsiga ayaa lagu qabanaya mar kale Tobacco Dock, Wapping maalinta talaadada, Oktober 28.

Foramkani wuxuu qayb ka yahay qorshaha kawnsulka ee meheradaha, kaas oo jaangoy-naya horumarinta dhqaalaha ee gobolka.

Meeyar Lutfur Rahman ayaa yidhi: "Tower Hamlets dhaqaala-heedu wuu wanaagsan yahay, marka dalka loo eego. Laakiin haddana waxaa loo baahan ya-han in aanu sare u sii qaadno.

"Munaasabadahan ganacsi-ga foramka oo kale ayaa fudu-daynaya in laga hadalo meheradaha ganacsiga ee de-gaanka oslamarkaana la isweydiiyo habab cusub oo dhaqaaklaha kor loogu qaadi lahaa."

Waxaa loo baahan yahay in aad marka hore isa sii diiwaangeliso, si aanay kaaga bu-uxsamin. Warar dheeraad ah iyo isdiiwaangelintaba la xid-hiidh **business.forum@towerhamlets.gov.uk**

Damaashaadka Somalida London

Somali Week Festival 2014 – page 23

URURKA dhaqanka iyo hi-daha ee Kayd, oo uu ku lamaan yahay ururka Kheyriyada dhaqanka ee Redsea iyo ururo kale, ayaa soo bandhigaya bar-naamijka todobaadka Somalid 2014.

Barnaamijka sannadfkani wuxuu bilaabmayaa maalinta Jimcaha, Oktoobar 17da, wax-aanu soconayaa ilaa 26 Oktoo-bar, maalinta Axda. Madashu waa Oxford House, Derbyshire Street, E2.

Todobaadka Damaashaadka Somalida, waa qayb ka mid ah, xuska taariikhda dadka laga tiro badan yahay ee UK ku nool. Barnaamijka sannadkani sidii caadadu waaadoonaa suugaa-need, tabayo, doodo, filimo, miyuusig iyo masraxiyado.

Abwaaniinta, hoobalada, aqoon yahanka iyo marti sharafta sannadkan ka soo qaybgelaya eee ka im-manaysadebedaha waxaa ka mid ah safiirka UK ee Somalia Neil Wigan, Hassan Daahir 'Weedhsame', Abdullah Haji, Said Salah Ahmed, Amina Farah, Shay Mire Dacar, Dr. Hussein Abdilahi Bulhan, Bashir Goth, Sahro Koshin, Halwo Bulhan Ali, Jama Musse Jama, Degan Ali, Ed Pomret, Ilwad Elman, Nura Farah, Cristina Ali Farah, Dr Omar Eno and Muse Dalmar.

Martidaa waxaa la wadaa-gaya golaha kuwa u dhigma oo reer UK ah sida Hudaydi, Nimo Yasin, Aar Maanta, Nimo Degan, Said Jama, Caasha-Lul Mo-hamud Yusuf, Dr Laura Ham-mond, Dr Martin Orwin, Sheikh Mahamoud Sheikh Dalmar, Nadifa Mohamed, Dr Anna Lindley, Kaltun Bacado, Abdi-rahmanXananteeye, Prince Abdi, Ali Goolyad, Rashiid Sheekh Cabdillaahi 'Gad-hwayne', Said Ali Shire, Zaynab Daahir, Cabdiraxmaan Abti-doon, Jawaahir Faarax, Jawaahir Daahir, Jack Mapanje, Dr Mpalive Msiska, Dr Fadumo Farah, Farhan Hasan , Dr Nasir Warfa, Fiona Dwyer, Claire Thomas, Maryan Mursal, Kate Stanworth, Angela Fisher, Carol Beckwith, Asha Lul Mohamoud, Clare Pollard, Sarah Maguire, Abdirizak 'Gaadaco', Dr Fadumo Omar, IkranArale.

Warar booqo **www.kayd.org** Faahfaahin email u dir **info@kayd.org** amma wac 07903 712949.

WE URGENTLY REQUIRE PROPERTIES ACROSS LONDON

LANDLORDS

LET US TAKE THE HASSLE OUT OF RENTING OR SELLING YOUR PROPERTY

FREE property valuation find out how much your property is worth.

RECOMMEND A LANDLORD AND RECEIVE UP TO £500 CASH*

T's & C's apply

We offer:

- ✓ 0% Commission
- ✓ Guaranteed Rent
- ✓ FREE Management
- ✓ No Void Period
- ✓ Complete Peace of Mind
- ✓ Regular Inspections
- ✓ Professional Reliable Service

FREE: EPC, Gas Certificate & Inventory

EMAIL: docklands@hunterandbloomfield.com

Hunter&Bloomfield™

Let us help you find your perfect home

www.hunterandbloomfield.com

Tel: 0207 538 0707

কমিউনিটি ওয়ার্ড ফোরামের বর্ষপূর্তি উপলক্ষে সভা অনুষ্ঠিত

Find out about improvements to your area – 1030

টাওয়ার হ্যামলেটসে কমিউনিটি ওয়ার্ড ফোর-াম গঠন করার এক বছর পর তাদের ওয়ার্ডে কি ধরনের উন্নতি হয়েছে তা খতিয়ে দেখার জন্যে বাসিন্দাদের জন্যে কয়েকটি সভার আয়োজন করা হয় এসব সভায় বাসিন্দারা মতবিনিময়ে অংশ নেন।

উল্লেখ্য যে, বারার ওয়ার্ডগুলোর সামাজিক উন্নয়নের এই উদ্যেগের জন্যে প্রতিটি ওয়ার্ডকে ১০ হাজার পাউন্ড বাজেট প্রদান করা হয়ে থাকে।

গত কয়েক সপ্তাহে যে কয়েকটি প্রকল্প চালু করা হয়েছে সেগুলো হল : গ্লোব টাউন ও মাইল এন্ডে হোমওয়ার্ক ক্লাশ শুরু হয়েছে। সেন্ট ডানস্টান ও স্টেপনি ওয়ার্ডে হেলদি মবাইল ফাস্ট ফুডের বিক্রির ব্যবস্থা করা হয়েছে। ব্রমলি বাই বো ওয়ার্ডে ফাইনেন্সিয়াল এডভাইস ওয়ার্কশপ চালু করা হয়েছে। ইস্ট ইন্ডিয়া এবং ল্যান্সব্যারি ওয়ার্ডে চালু করা হয়েছে গার্লস ফ্যাশন প্রজেক্ট এবং হোয়াইটচ্যাপল ওয়ার্ডে শুরু করা হয়েছে আফটার স্কুল কুকিং ক্লাশ।

গত সপ্তাহে মাইলএন্ডের ইকোলজি পার্কে ও ওয়াপিং এর গ্লামিস হলে পৃথক দুটি জনসভার ও আয়োজন করা হয়েছিল এতে ওয়ার্ড ভিত্তিক ফোরামের প্রকল্প নিয়ে বাসিন্দারা মত বিনিময় করেন তারা আর্থিক ব্যয়ের বিষয়টি নিয়ে

আলোচনা করেন এবং দ্বিতীয় বছরে স্কীমগুলোকে আরো ভাল ভাবে পরিচালনা করার বিষয়ে জোর দেন।

মেয়র লুৎফুর রহমান তার মন্তব্যে বলেন,"কমিউনিটি ওয়ার্ড ফোরামের প্রথম বর্ষ অত্যন্ত সফল ভাবে পরিচালিত হয়েছে। আমরা যখন জনগনের নিকট তাদের ওয়ার্ডের উন্নয়নের ব্যাপারটি ন্যস্ত করেছিলাম তখন আমাদের কোন ধারনা ছিলনা যে এই প্রকল্প এত জনপ্রিয়তা লাভ করবে। কমিউনিটি ওয়ার্ড ফোরামগুলো আমাদের আমাদের প্রত্যাশা পূরণে সক্ষম হয়েছে। আমি অত্যন্ত আনন্দিত যে আমাদের কমিউনিটিকে ঐক্যবদ্ধ করার জন্যে বিভিন্ন উদ্যেগ ও অনুষ্ঠানের ও আয়োজন করা হয়েছে।"

Eid al-Adha celebrations

গত ৭ই অক্টোবর লাইমহাউসের সিরিল জ্যাকশন প্রাইমারি স্কুলের স্টাফ ছাত্র-ছাত্রী এবং তাদের অভিভাবকদের নিয়ে ঈদুল আজহা পরবর্তী এক পুনর্মিলনীর আয়োজন করা হয়।

স্কুলের বাচ্চাদের জন্যে আয়োজিত এই অনুষ্ঠানে শতাধিক অভিভাবক ও কেয়ারারবৃন্দ উপস্থিত ছিলেন।

অনুষ্ঠানে ভাত -তরকারি ও আরো সুস্বাদু খাবারের আয়োজন করা হয়, শিশুরা তাদের পছন্দমত বাহারি পোষাক পরে ঐ দিনটি উদযাপন করে ছিল।

Parents, staff and pupils at Cyril Jackson Primary School celebrate Eid al-Adha

মানসিক ভাবে সুস্থ থাকার জন্যে সময় বের করুন

Make time for your mental wellbeing – see issue 1030

টাওয়ার হ্যামলেটস কাউন্সিল তার বাসিন্দাদের মানসিক ভাবে ভাল থাকার জন্যে সচেতনতার তিকে লক্ষ্য রেখে ওয়ার্ল্ড মেন্টাল হেলথ ডে-পালন করবে বলে জানানো হয়েছে।

মানসিক স্বাস্থ্য ইস্যুটি আপনি যে ভাবে ভাবছেন তার চাইতেও অনেক বেশি, প্রতি বছর যুক্তরাজ্যে প্রতি ৪ জনের মধ্যে ১ জন মানসিক সমস্যায় ভোগান্তির শিকার হন বলে জানা গেছে।

যদিও ক্ষনস্থায়ী অনুভুতি বা মানসিক চাপ স্বাভাবিক বলে ধরে নেয়া হয় তবে স্বাভাবিক মানসিক চাপ মারাত্মক আকার ধারন করতে পারে তা আতংক-ভয়ভীতির সৃষ্ঠি করে তা ব্যাধির কারন হয়ে দাড়াতে পারে।

টাওয়ার হ্যামলেটসের মেয়র লুৎফুর রহমান এ ব্যাপারে মন্তব্য করতে গিয়ে বলেছেন,"টাওয়ার হ্যামলেটস কাউন্সিল কমিশনিং ক্লিনিক্যাল গ্রুপের সাথে ও হেলথ সার্ভিসের সাথে ঘনিষ্ঠ ভাবে কাজ করে মানসিক সমস্যাগ্রস্ত দের স্বাস্থের উন্নতির জন্যে কাজ করে থাকে। মানসিক স্বাস্থ্যর চিকিৎসার ব্যাপারে বৈষম্যের যে কালিমা রয়েছে আমরা উৎখাত করতে চাই।"

আরো বিস্তারিত জানার জন্যে- **www.mentalhealth.org.uk** - এই ওয়েবসাইট ভিজিট করার জন্যে অনুরোধ করা হয়েছে।

টাওয়ার হ্যামলেটসের পাবলিক হেলথের ডিরেক্টর সোমেন ব্যানার্জি বলেছেন ভালো মানসিক স্বাস্থ্যর লক্ষন হল নিজেকে নিয়ে ভাল থাকার অনুভব করা এবং যখনই যে সমস্যা আসবে তখন তা মোকাবেলা করা। শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য ভাল রাখার জন্যে সময় বের করলে তার প্রভাব ইতিবাচক ও দীর্ঘস্থায়ি হয়। আপনি যদি নিজের ব্যাপারে বা কারো ব্যাপারে উদ্বিগ্ন হন তাহলে জিপির সাথে পরামর্শ করুন।"

মানসিক চাপ,দুশ্চিন্তা বা আত্নবিশ্বাস লোপ পেতে থাকলে পরামর্শের জন্যে কম্পাস ওয়েলবিয়িং এর ০২০৭ ৭৯১ ৯৪৯৭ এই নম্বরে ফোন করার জন্যে অনুরোধ করা হয়েছে।