

MANAS

ISSUE TWENTIETH

A SNEAK PEEK AND A DEEP DIVE

FOUNDATION DAY SPECIAL ISSUE

23rd MARCH 2024

Uncovering IPH on its 34th Foundation Day



Editorial:

IPH's 34th foundation day! And we have carefully curated a literary feast for all our dear readers.

Sometimes, one wonders about beginnings...seemingly gigantic entities also found their beginning in humble realities. They journeyed their way up through hardships. In this issue, we want to celebrate a 34 year of entity that lives in service of the community. We want to celebrate an eventful journey, and bask in your best wishes for an eventful run ahead.

This foundation day, we celebrate Mind Fe(s)st's 2023 success through a classy photo essay.

Through three writeups, we explore the journey of IPH's unique project collaboration with Sahyadri Farms- 'Karta Shetkari', from conception to conclusion.

We get an insight into IPH's spirit of 'Mental Health for All' through another photo essay about project 'Anubandh'.

Last but not the least, we take you on a tour through IPH, offering a sneak peak into our unique workings and our soulful environment.

Come, walk with us!

Ms. Mrunmayee Agnihotri and Ms.
Ketaki- Joshi
Editors, Manas
Counselling Psychologists, IPH, Thane



Mind Fe(a)st 2023 receives an
overwhelming crowd of 2000+ :

A Photo Essay

Mind Fe(a)st is an event hosted by IPH every alternate year. The theme for Mind Fe(a)st 2023 was 'Manaachya Talyaat, Dnyanachya Malyaat'.

Ghatika geli...Fale Aali

The nitty-gritties and emotionality
behind time-mangdmnt



<https://youtu.be/OGPYjcXdoVU?feature=shared>



Prem Satta

Premachi Satta

Love- The possession
potion



<https://youtu.be/heqrrMiofek?feature=shared>

Man Chhand, Mendu Makarand

Into the vast, blissful seas of a hobbies



Moh moh ke Dhaage

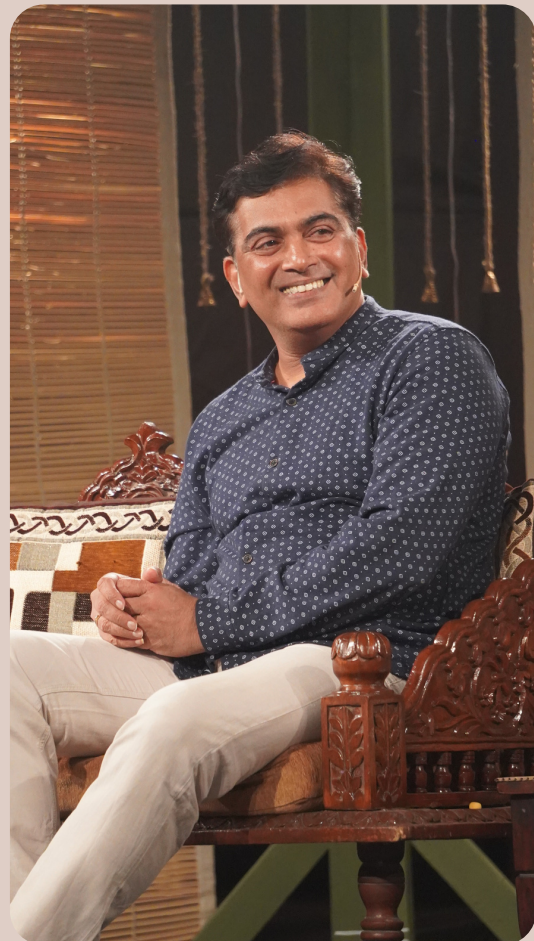
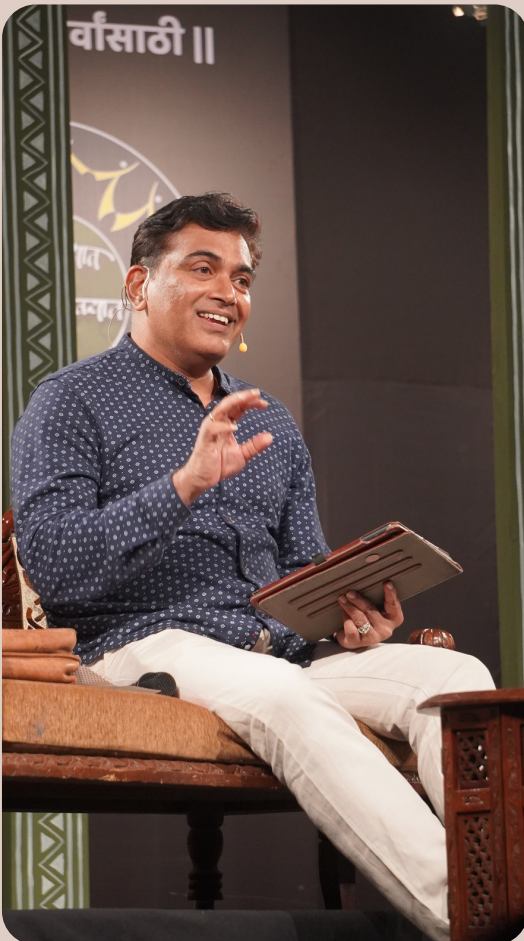
The song and dance of attachment and detachment



<https://youtu.be/TJ0jJ37VgNQ?feature=shared>

Aathvan-Saathvan

A treasure house of memories residing
within poetry.





Shahanpan Dega Deva

Words of wisdom...about wisdom



कर्ता शेतकरी : संकल्पना ते निर्मिती

‘शेतकऱ्यांचे भावनिक स्वास्थ्य’ हा विषय ऐरणीवर येण्यासाठी, आत्महत्यांचे प्रमाण; ही मनोविकारांच्या कक्षेतली समस्या देशापुढे यावी लागली. ह्या आत्महत्यांचे प्रतिबंधन कसे करावे, ह्यावर मंथन झाले आणि सुरु सुद्धा आहे. परंतु विकारावर मात करण्याचा विकासाचा मार्ग कोणता, ह्यावर काही भरीव कृती झालेली नव्हती ह्या पार्श्वभूमीवर सहा वर्षांपूर्वी, ‘वेध’ ह्या आमच्या आय. पी. एच. (इन्स्टिट्यूट फॉर सायकॉलॉजिकल हेल्थ) ह्या संस्थेच्या वार्षिक उपक्रमामध्ये नाशिक शहरातील व्यवसाय प्रबोधन परिषदेमध्ये, विलास शिंदे या उद्योजकाची मुलाखत घेण्याचा प्रसंग आला. ‘सह्याद्री फार्मर्स’ ह्या कंपनीचे काम कसे चालते, ह्याची माहिती मिळाली आणि विलासबरोबरच्या परिचयाचे रूपांतर दोस्तीमध्ये होण्यासाठी फार वेळ लागला नाही. तुमचा संस्थेच्या सहकार्याने शेतकऱ्यांची मानसिकता घडवणारा काहीतरी ठोस उपक्रम करूया, ही कल्पना विलासकडूच आली. “नक्की करूया”, असे आश्वासन देऊन ही कल्पना माझ्या मनाने लांबणीवर टाकली. तीन साडेतीन वर्षांपूर्वी ऐन कोरोनाकाळामध्ये आमच्या संस्थेने ठाणे आणि पुणे ह्या शहरांनंतर नाशिकमध्ये उपक्रम सुरु केले आणि त्या केंद्रांतील माझ्या सहकारी डॉ. ऋचा सुळे-खोत आणि आदिती भार्गवे ह्यांच्यासोबत विलासची भेटीची वेळ ठरवून आम्ही ‘सह्याद्री फार्म’ च्या परिसरात पहिले पाऊल ठेवले.

डिस्नेलॅन्ड मध्ये प्रथम येणाऱ्या छोट्या मुलांसारखी अवस्था झाली माझी. आपण भारतात आहोत, की युरोपात ते कळेना. शेतकऱ्यांच्या सहकारी कंपनीने मला दिपवले, ते त्यातील साध्या, रेखीव, सहज शिस्तीमुळे. विलासच्या ऑफिसात बसलो आणि पुढचा सव्वा तास आमच्यासाठी, आमचे दृष्टिकोन साफ करणारा होता.

मेडीकल कॉलेजच्या दिवसांमध्ये आवडत्या प्रोफेसरांचे एक लेक्चर, संपूर्ण विषयाचे सुलभ आकलन करून देणारे असायचे. नेमके हेच काम विलासने केले. शेतकरी आणि वारकरी, उद्योजक आणि कार्यकर्ता, संघटक आणि संशोधक अशा अनेक पैलूंचे अकृत्रिम सादरीकरण होते ते. जिज्ञासू विद्यार्थ्यांप्रमाणे मी नोट्स काढल्या. त्या गप्पांच्या शेवटी असे ठरले की, शेतकऱ्यामधल्या उद्योजकाचाही विकास होईल असा ठोस प्रशिक्षण कार्यक्रम तयार करायचा आणि तो सुद्धा दृकश्राव्य स्वरूपात. कसा असेल हा कार्यक्रम? आता बुद्धीला दिशा आणि भावनांना आशा मिळाली होती.

तेव्हा कोविडकाळ पूर्णपणे निवळला नव्हता. आमच्या संस्थेच्या ठाणे, पुणे, नाशिकच्या नेमक्या सहकाऱ्यांबरोबर एक ऑनलाईन बैठक घेतली. शिल्पा जोशी आणि डॉ. सुवर्णा बोंबडे ह्या मानसशास्त्रज्ञांनी संशोधनाची जबाबदारी घेतली. पुस्तके, शोधनिबंध, यांची यादी झाली. ह्या दोघीजणी नाशिकला आल्या. वेगवेगळ्या परिस्थितींचा सामना करणाऱ्या शेतकऱ्यांशी बोलल्या. शेतकऱ्यांचे एकत्र येणे आणि त्या सहकार्यातून शेतीच्या 'उद्योगाला' आधुनिक आणि वैज्ञानिक बनवायचे, तर विचार प्रागतिक आणि वास्तववादी हवेत. मनाविरुद्ध घडणाऱ्या घटनांना तोंड देण्यासाठी भावनिक कणखरपणा हवा. अहंगंड आणि न्यूनगंडाच्या सापळ्यातून बाहेर आणणारी सुदृढ आत्मप्रतिमा हवी. हे सारे विषय सोप्या भाषेत शिकवायचे कसे?

जर हा कार्यक्रम संवादाच्या शैलीमध्ये झाला आणि त्यातला सूत्रसंचालक शेतकऱ्यांचा प्रतिनिधी असेल, तर आमच्यासारख्या शहरी माणसांचे तज्ञ दृष्टिकोन समतोल तर बनतीलच; पण 'जमिनीवर'ही राहतील. असा एक शेतकरी, जो संवेदनशीलसुद्धा आहे. इथे मदतीला आली संस्थेच्या दृकश्राव्य विभागाची टीम. 'आवाहन आय. पी. एच.' हे आमचे मनआरोग्याला वाहिलेले यू-ट्यूब चॅनेल. सचिन (गावकर) आणि शैलेश (मेदगे) ह्यांनी एका कलाकाराबरोबर संपर्क साधला. त्यांच्यासोबत बैठक झाली. त्यांची मानधनाची मागणी थोडीशी आग्रही होती. ह्या प्रकल्पाला आर्थिक हातभार मिळणार होता. 'सह्याद्री फार्म्स'च्या व्यवस्थेतून. सगळ्या गोष्टी कमीतकमी खर्चात बसवायच्या होत्या. दुसरे नाव आले, राजकुमार तांगडे ह्या लेखक, कलाकार शेतकऱ्याचे.

मराठवाड्यामधल्या त्याच्या गावाच्या वातावरणातच ऑनलाईन बैठक झाली. वेगळाच अनुभव आला. पैशाचा विषयच पार मागे पडला. शेतकऱ्यांसाठी आणि त्यांच्या विकासासाठी काहीतरी 'भारी' करायचे, ह्या विचारांचा अजून एक भिडू जोडला गेला. बघताबघता पहिले सहा भाग संहितेसहित तयार झाले. त्या दरम्यान ह्या प्रकल्पाचे नाव सुचले, 'कर्ता शेतकरी' आणि त्याच दिवशी माझ्याकडून शीर्षकगीतसुद्धा लिहिले गेले. ते ही अगदी जेमतेम अर्ध्या तासात! आता ह्या गाण्याला चाल कोण लावणार? आमच्या संस्थेचा अजून एक उपक्रम आहे, 'यूथ-क्लब'. कुमारवयातील मुलामुलींसाठीचा हा व्यक्तिमत्वविकास प्रकल्प आहे. वेदांग आणि प्रियांशु, हे ह्या ग्रुपमधले उत्साही आणि प्रतिभावान वादक. प्रियांशूचा सिंथेसायझर आणि वेदांगची तालवाद्ये, ह्या स्वरमेळाने आमचे अनेक कार्यक्रम सजले आहेत. त्या दोघांची, ही पहिलीच स्वतंत्र संगीतरचना.

एका संध्याकाळी आम्ही तिघेजण बसलो आणि चाल बांधायला घेतली. काही तासांमध्ये एक आराखडा तयार झाला आणि आठवडाभरातच त्यांनी चालीची बांधणी केली. संस्थेच्या माध्यम-विभागाच्या स्टुडिओमध्ये आम्ही एक प्रायोगिक रेकॉर्डिंग केले. “ह्या गाण्याला नंदेशदादा उमपसारखा आवाज हवा”, मुले म्हणाली. म्हटले, विचारून तर पाहू. योगायोग असा, की नंदेशने त्या कालावधीत, ‘सह्याद्री फार्म्स’च्या परिसरात गाण्याचा कार्यक्रम केला होता. त्याने कोणतेही आढेवेढे न घेता गाणे गायचे कबूल तर केलेच, शिवाय छोट्या संगीतकारांचा मान राखत अतिशय तन्मयतेने ते गायलेदेखील. वाद्यमेळाचे तुकडे, कोरसची साथ, हे सारे जुळून आले आणि आमचे ‘टायटल साँग’ चक्क रेकॉर्ड झाले.

नको गुलामी, नको चाकरी
विज्ञानातून पिके भाकरी
नशीब स्वतःचे घडवत नेई,
कर्ता शेतकरी!

https://www.youtube.com/watch?v=FUywOXS_eBA



डॉ. आनंद नाडकर्णी

संपर्कासाठी इमेल: kartashetakari@gmail.com

कर्ता शेतकरी : निर्मिती ते प्रस्तुती

आय. पी. एच. (इन्स्टिट्यूट फॉर सायकॉलॉजिकल हेल्थ) ही मनआरोग्याच्या क्षेत्रात कार्यरत अशी संस्था यंदा तेहतीस वर्षांची झाली . मानसिक स्वास्थ्यविषयक दृकश्राव्य कार्यक्रम सादर करण्यासाठीच 'आवाहन' हा माध्यमविभाग जन्माला आला बारा - तेरा वर्षांपूर्वी. ह्या विभागातर्फे जे यू-ट्यूब चॅनेल चालवले जाते, त्याचे नाव आहे 'आवाहन आय. पी. एच.' आज ह्या विभागाकडे स्वतःचा स्टुडियो आहे. स्वतःची यंत्रसामुग्री आहे. चित्रपटावर संकलन आणि तांत्रिक संस्कार करणारी पूर्ण यंत्रणा आहे. ध्वनिमुद्रण करण्यासाठी स्वतंत्र स्टुडियोसुद्धा आहे.

चित्रपटाचे शूटिंग करण्यासाठी आम्ही साधारण २५० फुटांचा स्टुडियो वापरतो, तो 'कर्ता शेतकरी'साठीच्या सेटने सजायला लागला. ' कर्ता शेतकरी ' प्रकल्पाचा लोगो सचिनने तयार केला. हिरव्या रंगाची पार्श्वभूमी असणाऱ्या सेटच्या लाकडी चौकटीसुद्धा आमच्या ऋषिकेश (पांचाळ) ह्या तरुण नेपथ्यकाराने बनवल्या. योग्य ते लाईट्स योग्य जागी लागले. शूटिंग नसलेल्या दिवशी हीच जागा रंग बदलते आणि विद्यार्थ्यांच्या व्यवसाय कल - चाचण्यांसाठी वापरण्यात येते; ह्यावर तुमचा विश्वास बसणार नाही. परंतु मुंबई - ठाण्यासारख्या महानगरामध्ये आमच्यासारख्या स्वयंसेवी संस्थेला जागेचा 'इंच इंच' असा लढवावा लागतो.

जालन्याजवळच्या 'जांब समर्थ' गावाहून राजकुमार तांगडे येऊन पोहाचला. त्याच्याबरोबर ही पहिलीच प्रत्यक्ष भेट होती ह्या संदर्भातली; परंतु ज्या 'वेध' उपक्रमामध्ये मी विलास शिंदेची मुलखात घेतली होती, तशाच एका उपक्रमामध्ये औरंगाबादला मी राजकुमारबरोबर गप्पा मारल्या होत्या. आमच्या नियोजनाप्रमाणे साधारणपणे पंचवीस ते अठ्ठावीस मिनिटांचे एकूण चाळीस एपिसोड्स आम्ही टप्याटप्याने शूट करणार होतो. सुवर्णा (बोबडे) आणि शिल्पा (जोशी) ह्यांनी तयार केलेले पहिल्या पाच प्रकरणांची संहिता हातात होती. मी आणि राजकुमार स्क्रिप्ट घेऊन बसलो. मोठ्याने वाचायला लागलो. पाच मिनिटानंतर दोघांनी एकमेकांकडे पहिले..... आमच्या दोघांच्याही डोळ्यातले भाव सारखेच होते. "ह्या संहितेमधले मुद्दे आणि त्यांचा क्रम तसाच ठेवून आपण उत्स्फूर्तपणे बोलत गेलो तर", ही आमची भूमिका ठरली. म्हणजे आपल्या गप्पा प्रेक्षकांना अकृत्रिम वाटतील आणि तरीही मानसिकतेबद्दलचे मुद्दे मात्र एक-एक करून सलग क्रमाने मांडता येतील. आमचा पहिला भाग होता 'कर्ता शेतकरी' म्हणायचे कोणाला? आणि दुसरा भाग मन म्हणजे काय ?

आम्ही दोघांनी आमच्या संवादाचा प्रवाह म्हणजे 'फ्लो' एका कागदावर लिहून घेतला आणि 'एपिसोड क्रमांक एक'ला सुरवात झाली..... कॅमेरा रेडी ... साऊंड रोलिंग 'कर्ता शेतकरी' एपिसोड वन, टेक वन ... ऍक्शन!

ह्या क्षणापासून माझी आणि राजकुमारची 'स्पेस', आमचं 'अवकाश' सुरु झालं. ठरवलेल्या चाळीस भागांमध्ये दोन भागांची भर पडली. परंतु आमच्या संवादाची लय कोणत्याही भागात 'हलली' नाही. एकूण आठ दिवस, ऐंशी तास आणि एकवीस तासांहून जास्त लांबीचे बेचाळीस भाग.

दृकश्राव्य माध्यमामध्ये वावरायला लागून आता चार दशके लोटली मला. त्याचा एक फायदा असा, की घड्याळाकडे न पाहता मला सरकणाऱ्या वेळेचा अंदाज असतो. मी सत्तावीस मिनिटे ही कालमर्यादा असेल, तर तीस ते चाळीस सेंकंदाच्या 'इकडेतिकडे' मध्ये थांबू शकतो. हाच हिशोब मी दोन मिनिटांच्या 'बाईट'मध्येही हलू देत नाही, ह्या 'आजीचा घड्याळा'चे राजकुमाराला इतके अप्रूप, कौतुक वाटले, की पुढेपुढे एपिसोडचा ' टेम्पो ' म्हणजे ' गती ' तो माझ्यावर सोडून द्यायचा.

आमच्या 'उत्स्फूर्त' बोलण्याचे त्या क्षणीच लेखी स्वरूपात डॉक्युमेंटेशन होणे महत्वाचे होते. प्रत्यक्ष शूटिंग सुरु असताना एकवीस-बावीस तासांची ही टिपणे काढली आमची सहकारी वैदेही भिडेने. अठराव्या एपिसोडमध्ये आलेले एखादे उदाहरण छत्तिसाव्या भागात डोकावता कामा नये, ह्यासाठी ही बाजू फारच महत्वाची होती.

अशा प्रकारे 'आवाहन'चे एकूण चार सदस्य आणि आम्ही दोघे, अशा फक्त सहा जणांची ही टीम सगळीच कामे करत होती. सचिन -शैलेश आणि ऋषिकेश तर सामान लावणे, काढणे, पॅक करणे, अनपॅक करणे, असे सगळेच कष्टाचे काम करायचे. आमच्या संस्थेचे व्यवस्थापकीय काम पाहणारा माझा मित्र मंगेश (बाणे) शूटिंगचीही व्यवस्था पाहायला यायचा. माझी पत्नी डॉ सविता, आमचे शूटिंग पाहायला यायची आणि तिचे विणकाम करत बसायची. राजकुमारने तिचे नाव ठेवले 'वीणा वर्ल्ड.....नि शब्द'. म्हणजेच चोख काम करता करता आम्ही धमालही सतत करायचो.

व्यसनाधीन व्यक्तींच्या पत्नींनी चालवलेला 'सहकारी स्वादम' हा सहकारी किचनचा आमच्या संस्थेचा अजून एक उपक्रम. त्यांचातर्फे आम्हाला रुचकर नाष्टा - भोजन मिळायचे. आमचे 'टेक' चालू झाले, की कधी कधी आसमंतातल्या फेरीवाल्यांना अगदी ऊत यायचा. आमचा स्टुडियो, संपूर्ण व्यावसायिक स्टुडिओइतका 'साऊंडप्रूफ' नाही. कधी नंदीबैल यायचा शेजारचा रस्त्यावर, तर कधी पॉमपॉम असा हॉर्न वाजवत इडली विकणारा इडलीवाला... अशावेळी वृत्तीचे समत्व ढळू न देणे, हा मोठाच भावनिक व्यायाम.

पहिल्या दोन दिवसांच्या शूटिंगमध्ये आम्ही चक्क आठ भाग प्रत्यक्षात आणू शकलो. आत्मविश्वास वाढला. आता पुढचा कसोटीचा प्रसंग होता 'मुलगी' दाखवण्याचा.

शूटिंग संपलं, की मी आणि राजकुमार लगेचच आपापल्या वाटांना लागायचो; पण उरलेली टीम मात्र एडिटिंगच्या टेबलवर स्वतःला जुंपून घ्यायची. प्रत्यक्ष दिसणारा साधारण अर्ध्या तासाचा एक भाग तयार व्हायला कधी चौदा तास लागायचे, तर कधी सोळा. त्यातील रेखाचित्रे, ग्राफिक्स हे सारे ह्याच टीमने बनवले. शीर्षकगीत रेकॉर्ड झाल्यावर त्याचे दृश्यरूप म्हणजे 'मोंटाज' सुद्धा बनवला आणि आमची उपवर मुलगी अर्थात 'तयार' झालेले सहा एपिसोड्स 'पाहायला' 'सह्याद्री फार्म्स'चे विलास शिंदे आणि त्यांचे सहकारी संस्थेच्या केंद्रात पोचले. स्टुडिओचा पसारा आहे तिथून काही मिनिटांच्या अंतरावर आय. पी. एच. (इन्स्टिट्यूट फॉर सायकॉलॉजिकल हेल्थ) हे उपक्रम केंद्र आहे. तीन मजल्यांच्या ह्या जागेत रोज शेकडो कुटुंबे मनआरोग्याचा सल्ला घेण्यासाठी येतात. एका मजल्यावर आमचा प्रशिक्षणाचा हॉल आहे, तिथे हा 'समारंभ' व्हायचा होता.

पहिल्या दोन भागांमध्येच जेव्हा हे 'खास' प्रेक्षक हसून दाद द्यायला लागले तेव्हा वधुपक्षीयांचा जीव भांड्यात पडू लागला. 'मुलगी पसंत आहे', हे कळले. काही गोष्टी अधिक चांगल्या कशा करता येतील, ह्यावर चर्चा झाली आणि 'सह्याद्री फार्म्स'च्या चमूने आम्हाला आर्थिक बळासोबत मोलाचे भावनिक बळही दिले.

स्टुडिओमधल्या एकाच पार्श्वभूमीवर भाग चित्रित होत होते. त्यामध्ये नावीन्य आणण्यासाठी मी आणि राजकुमार 'भूमिकानाट्य' म्हणजे 'रोल प्ले' वठवत होतो. एक आयडिया डोक्यात आली, की निसर्गाच्या पार्श्वभूमीवर 'लोकेशन' शूटिंग का करू नये? आमचीच एक मनोविकारतज्ञ सहकारी डॉ. अनघा वझे आणि तिचे पती गिरीश वझे ह्यांचा एक प्रशस्त शेतीप्रकल्प ठाणे जिल्ह्यात वाडा-मनोर परिसरात आहे. ती जागा पाहण्यासाठी सचिन आणि शैलेश जाऊन आले. नदीकाठावरचे फार्म हाऊस ...शांत आसमंत, भरगच्चं झाडी... आम्हाला सहा-सात 'जागा' सापडल्या. त्यातली एक जागा इनडोअर होती; पण काचेच्या मोठ्या खिडक्या असल्याने त्याला वेगळा 'फील' होता. आमचे सारे युनिट तीन दिवसांसाठी ह्या लोकेशनवर पोहोचले. 'आवाहन' टीमची धावपळ आणि नियोजन अनेक पटींनी वाढले. नैसर्गिक प्रकाशात शूटिंग करणे, हे वेगळे तंत्र. मात्र उत्साह आणि योजकता ह्या बळावर आम्ही एकूण बारा भाग या निसर्गरम्य वातावरणात चित्रित केले.

आता एपिसोडस तयार होत होते. एका बाजूने एडिटिंग सुरु झाले होते. आम्ही बेचाळिसावा म्हणजे शेवटचा भाग पूर्ण केला आणि एका विलक्षण समाधानामध्ये सारेच एकमेकांसोबत स्तब्ध, निवांत शांततेमध्ये बसलो. केलेल्या संकल्पामधला एक टप्पा पार पडला होता. आता ही प्रस्तुती घेऊन पुढे जायचे होते, ह्या कार्यक्रमाचा प्रसार करण्यासाठी.

‘सह्याद्री’ मधले प्रमोद राजेभोसले आणि सहकारी ह्यांच्यासोबत बैठका होऊ लागल्या. दिनांक १ मे २०२२ रोजी, ‘सह्याद्री फार्म्स’च्या परिसरामध्ये निवडक शेतकरी कार्यकर्त्यांसाठी होणार होता ह्या चित्रपटमालिकेचा ‘प्रीमियर’, अर्थात मुहूर्ताचा शो!

डॉ. आनंद नाडकर्णी



Sahyadri farms
Seeding goodness

IPH
Mental health for all !

सह्याद्री फार्म्स आणि आय. पी. एच.
यांचा संयुक्त उपक्रम

कत्ता
शेतकरी
अभ्यास मनाचा, प्रवास उद्योजकतेचा...

कर्ता शेतकरी - प्रस्तुती ते प्रसार

‘सह्याद्री फार्मस्’ ही कंपनी आहे, शेतकऱ्यांनी शेतकऱ्यांसाठी चालवलेली सहकारी संस्था. ह्या संस्थेच्या नेतृत्वाने उद्यमशीलतेचा एक नवा मापदंड महाराष्ट्रासाठी आणि देशासाठी तयार केला. परंतु ही उद्योजकता जास्तीत जास्त शेतकऱ्यांपर्यंत पोहोचवण्याचे वेगवेगळे मार्ग तयार करणे हा विषय महत्त्वाचा. दिनांक १ मे २०२२ रोजी ‘कर्ता शेतकरी’ ह्या मालिकेचा शुभारंभ शेतकरी कार्यकर्त्यांसमोर झाला. सह्याद्री फार्मसचे मोबाईल ॲप आहे ‘फार्म सेतू.’ त्या ॲपवर एकेक भाग अपलोड होऊ लागला. चार भाग झाले की एक प्रतिसादपत्र भरणे आवश्यक असायचे. त्याशिवाय पुढचा भाग ‘उघडायचा’ नाही. ह्या शिकण्यामध्ये नियमितपणा राखायचा तर शेतकरी गटांसाठीचे प्रेरक तयार करायला हवेत. त्यांना नाव दिले गेले ‘शेतकरी मित्र.’ नोव्हेंबर महिन्यापर्यंत ह्या गटाने ४२ भागांचा हा कार्यक्रम तर पाहिलाच पण प्रत्येक दहा भागानंतर त्यांचे एक दिवसाचे प्रशिक्षण शिबीर आखण्यात आले. ही जबाबदारी पेलली आमच्या संस्थेच्या शिल्पा (जोशी) आणि डॉ. सुवर्णा (बोबडे) ह्या मानसशास्त्रज्ञांनी. प्रौढ जीवनामध्ये आपल्या सगळ्यांची ‘अभ्यास करण्याची’ सवय हळूहळू बाजूला पडत जाते. अशा वेळी शेतकऱ्यांच्या छोट्या गटांसाठी ह्या भागांचे नियमित प्रसारण करता येईल. पण त्यासाठी ‘शेतकरी मित्र’ अर्थात् प्रेरक-प्रशिक्षक मोठ्या संख्येने तयार व्हायला हवेत. तर असे प्रशिक्षण देणारे संपूर्ण ‘मॅन्युअल’ म्हणजे ‘प्रशिक्षण-मार्गदर्शक ग्रंथ’ तयार करता येईल का?, अशी कल्पना आली. आनंदाची गोष्ट म्हणजे, शेतकरी मित्रांचे ‘थेट प्रशिक्षण’ घेतल्यामुळे, सुवर्णा आणि शिल्पाने हा संपूर्ण ग्रंथ आता तयार केला आहे. महाराष्ट्रातल्या कोणत्याही शेतकरी समूहातील कार्यकर्त्यांसाठी आता ‘कर्ता शेतकरी’ मनआरोग्य प्रशिक्षण कार्यक्रमाचे सर्व भाग अधिक प्रशिक्षण देण्यासाठी लागणारे मार्गदर्शक पुस्तक ह्या दोन्ही गोष्टी तयार झालेल्या आहेत.

‘फार्म-सेतू’ ॲपच्या माध्यमातून शेतकऱ्यांपर्यंत पोहोचण्याला काही मर्यादा दिसत होत्या. प्रेक्षकांचे असे मत होते की हा कार्यक्रम प्रत्येक कुटुंबाने पाहायला हवा. त्यासाठी काय बरं करता येईल? ‘एबीपी माझा’ ह्या वृत्तवाहिनीचे संपादक राजीव खांडेकर ह्यांच्याबरोबर फोनवर संभाषण झाले आणि त्यांनी, ह्या वृत्तवाहिनीच्या डिजीटल प्लॅटफॉर्मवरून सर्व भागांचे क्रमाप्रमाणे प्रसारण करण्याचे मान्य केले. त्यानंतर तांत्रिक बाबींसाठी, कायदेशीर बाबींसाठी खूप उहापोह आणि काथ्याकूट झाला पण त्यातून सहमतीचा आलेख तयार झाला. जानेवारी २०२३ पासून, ‘एबीपी माझा’ डिजीटल प्लॅटफॉर्मवर आठवड्याचे एपिसोड येऊ लागले. तेच भाग आवाहन आय्.पी.एच्. आणि सह्याद्री फार्मसच्या, यू-ट्यूब चॅनेलवर सुद्धा दिसू लागले.

सध्याला ह्यातील काही भाग अनेक प्रगतीशील शेतकऱ्यांच्या व्हॉट्सॲप ग्रुपस् वर फिरू लागले आहेत. मी कामानिमित्त महाराष्ट्रात फिरतो तेव्हा एखाद्या छोट्या गावात जरी थांबलो तरी अचानक एखादा, त्याचा मोबाईल माझ्यासमोर धरत विचारतो, “तुम्हीच ना ह्यातले डॉक्टर गुर्जी?”

राजकुमारने ह्या कार्यक्रमात माझे हे नवीन संबोधन तयार केले आहे. ‘गुर्जी’ हा अगदी मराठमोळा शब्द आहे. ‘सर’ ह्या शब्दातही आदर आहेच पण ‘गुर्जी’ शब्द थेट खळ्यातला अन् शिवारा मधला आहे.

पुढच्या काही महिन्यांमध्ये हे सर्व एपीसोड जनार्पण होणार आहेत. पण त्यांचा नियोजनबद्ध प्रसार व्हायचा तर भरपूर प्रयत्न करावे लागतील. महाराष्ट्रातल्या तमाम कृषी विद्यापीठ प्राध्यापकांना आता हा कार्यक्रम शिकवता येईल आणि त्यांच्याद्वारे कृषी क्षेत्राचे शिक्षण घेऊ इच्छिणाऱ्या प्रत्येकाला थेट विद्यार्थीदशेपासूनच मनआरोग्याची दिशा सापडेल. अशा विस्तृत प्रसारासाठीच्या रस्त्यांचा शोध घेताना अर्थातच पुढचे नाव आले 'अॅग्रो वन' ह्या साप्ताहिकाचे. सध्या ह्या प्रकल्पामध्ये दोन साधने आहेत. बेचाळीस दृकश्राव्य भाग आणि त्यांचे प्रशिक्षण कसे द्यावे हे सांगणारी मार्गदर्शक पुस्तिका . . . मी गंमतीने म्हणतो की 'बाल-भारती' आणि 'किशोर-भारती' ही साधने आहेत. आता हवे आहे 'कुमार-भारती'चे पुस्तक . . . आणि त्यासाठी हवा आहे 'अॅग्रोवन' सारखा सशक्त मंच.

सुदैवाने 'अॅग्रोवन'च्या संपादकीय विभागाने ही कल्पना उचलून धरली. मे महिन्यापासून क्रमशः 'कर्ता शेतकरी' हा अभ्यासक्रम आता शब्दरूपात तुमच्यासमोर येणार आहे. विज्ञानाचे पुस्तक वाचा आणि यू-ट्यूब वर जाऊन अॅकेडमी' सारखे व्हिडिओ पाहा. किंवा व्हिडिओ पाहिल्यावर पुस्तक वाचा . . . नेमका हाच हेतू असणार आहे ह्या लेखमालेचा. साधारणपणे एका एपिसोडचा आशय एका लेखामध्ये पकडण्याचा प्रयत्न असेल आमचा. वाचकांनी स्क्रीनवरचा भाग पाहून नंतर लेख वाचावा किंवा उलटे करावे. मानसशास्त्रामधल्या माहितीचे एक वैशिष्ट्य असे आहे की वाचताना, ऐकताना सगळे छान, साधे, सरळ वाटते पण नंतर लक्षात ठेवण्यासाठी मात्र प्रयत्न करावे लागतात.

आणि कृषि क्षेत्राशी संलग्न असणाऱ्या कुणालाही विचारा. सगळे प्रश्न येऊन भिडतात ते मनालाच. आपल्या विचार आणि भावनांची मॅनेजमेंट म्हणजेच नियोजन योग्य पद्धतीने करता येणे ही सगळ्याच शेतकरी बांधवांची गरज आहे. आपल्या प्रशिक्षण अभ्यासक्रमामध्ये आपण आधार घेतला आहे, विवेकनिष्ठ मानसशास्त्र अर्थात् Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) ह्या प्रणालीचा. अमेरिकेमध्ये डॉ. अल्बर्ट एलीस ह्या मानसशास्त्रज्ञांनी विकसित केलेल्या ह्या पद्धतीचा एक भक्कम धागा पोहोचतो मराठी मातीमधल्या संतपरंपरेशी आणि भागवत धर्माबरोबर. म्हणजेच, ही पद्धती जरी पाश्चिमात्य असली तरी ती भारतीय परंपरेच्या अनुकूल दिशेने जाणारी आहे.

म्हणूनच हा आशय प्रत्येक कुटुंबापर्यंत तर पोहोचायला हवाच पण तो विविध भारतीय भाषांमध्येही रूपांतरित व्हायला हवा. आम्ही मराठी आशयाचे डबींग (भाषा-परिवर्तन) आणि सबटायटलींग (संहितामुद्रण) करण्यासाठीचा एक प्रकल्प तयार केला आहे. त्यासाठी योग्य आर्थिक मदत मिळावी असे प्रयत्न सुरू आहेत. ह्या साऱ्या प्रकल्पाची दिशा, सर्व प्रगतीशील आणि विचाराने तरुण असणाऱ्या शेतकऱ्यांच्या विकासाची आहे. आपल्या भाषेतला, आपल्या संस्कृतितला पण आधुनिक मानसशास्त्रावर आधारीत असा हा एक प्रकारचा 'जीवन शिक्षण उपक्रम' आहे.

पुढच्या तीन वर्षांमध्ये महाराष्ट्रातील किमान तीन लाख शेतकऱ्यांनी ह्या अभ्यासक्रमाचा अतिशय नेटका अभ्यास करावा आणि पुढच्या तीन वर्षांमध्ये तीस लाख शेतकरी कुटुंबांपर्यंत पोहोचवावा अशी इच्छा आम्हा सर्व कार्यकर्त्यांची आहे.

मानसिक आरोग्य क्षेत्रामध्ये प्रवेश केला, त्या टप्प्याला माझ्यासाठी आज चार दशकांकडून अधिक काळ लोटला आहे.

मनाचे आरोग्य म्हणजे निव्वळ मानसिक आजारांवरचे उपचार नव्हेत तर मनामनांमध्ये विवेकाचे दिवे प्रज्वलित करून अज्ञानाचा अंधार दूर करण्याची निरंतर प्रक्रिया आहे असे ज्ञानेश्वर माऊलींनी आपल्याला सांगितलेच आहे. ह्याच हेतूने कटीबद्ध अशी आमच्या संस्थेची वाटचाल सुरू आहे. माऊलींची कृपाच म्हणायची की आमच्यासारख्या शहरी भागात काम करणाऱ्या व्यावसायिकांना महाराष्ट्रातील शेतकऱ्यांच्या घरात पोहोचण्याचे भाग्य मिळाले आहे. त्याचे श्रेय निश्चितच 'सह्याद्री फार्मस्'चे. ह्या प्रकल्पाच्या निमित्ताने, आमच्यासारखी मंडळी जी आजवर फक्त सर्व तऱ्हेच्या शेतमालाची ग्राहकच होती त्यांना ह्या बळीराजासाठी काहीतरी ज्ञान-माहिती देण्याची संधी मिळते आहे.

महाराष्ट्रातील शेतकरी जनतेच्या प्रबोधनाची यात्रा काही नवीन नाही. संतांपासून ते कृषि क्षेत्रातील संशोधक, संघटक आणि संस्थांमार्फत ही मालिका अविरतपणे सुरू आहे. राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज, ग्रामगीता ह्या ग्रंथांच्या विसाव्या प्रकरणामध्ये सांगतात,

समाज झाला रुढीबद्ध । तेथे सांगावे सिद्धांत शुद्ध ।

समाजकार्याहि करावे विशद । वेळ पडेल त्यापरी ॥

आपला कर्ता शेतकरी प्रकल्प ह्या 'शुद्ध सिद्धांत मालिके'तील ताजा मणी आहे.

पुढे तुकडोजी महाराज जणू 'काऊन्सेलिंग' ह्या शब्दाची व्याख्याच आपल्यासमोर मांडतात.

प्रसंग पाहोनि उपदेशावे । सत्य तत्व तें न सोडावें ।

सत्याचि गोड करोनि सांगावे । वेळ काळादि पाहोनि ॥

एकविसाव्या शतकाच्या ह्या पूर्वार्धामध्ये प्रबोधनाचा म्हणजेच 'उपदेशाचा' हा प्रयोग तुमच्या आमच्यासाठी, सत्य गोड करून सांगण्याचा ठरावा हीच शुभेच्छा!

डॉ. आनंद नाडकर्णी

संपर्कासाठी इमेल: kartashetakari@gmail.com

Antaranga- IPH on Field:

A Photo Essay

अंतरंग या project मध्ये शहरी भागातल्या झोपडपट्टी आणि वस्त्यांमध्ये काम करणाऱ्या Americares India Foundation यांच्या डॉ आणि health workers ना मानसिक आरोग्याचं training आणि psychiatrist चा support IPH देत आहे.



SAY 'HI' TO OUR TEAM- WHAT MAKES IPH DIFFERENT? IPH IN ACTION



What greets you when you enter IPH is a big wall of a murals- a soothing wall that reminds of stability, confidence and playful excitement at the same time.



The front desk- the brain to the body that IPH is...



Waiting area- A space to ponder before you see your doctor...



Every client has a card in their name-where all the services they avail of are recorded.

Rajan Sir and Mughda ma'am are soldiers holding the card counter fort



We take care you your tummy, too- The Tridal counter for your food and seasonal products requirement



Want to surf through and buy a few books while you wait?



On a walk through IPH...



Dont forget to take your receipts before you leave...
meet Pravin Sir and Alka ma'am...



The other side of the telephone- Maitra helpline



Our call center - The 'Behind the scenes' to all your appointments



The administration department: Happy Faces



Upcoming Workshops

IPH Thane

Akalan: The Learning Centre for IPH

Personality assessment using the MCMI-III and MCMI-IV

Dates: 6th and 7th April 2024

Time: 10 am to 5 pm

Venue: IPH, Thane

Faculty: Dr. Geeta Joshi, Ms. Manjiri Gokhake

IQ assessment using the MISIC and WISC-IV

Dates: 4th and 5th May 2024

Time: 10 am to 5 pm

Venue: IPH, Thane

Faculty: Dr. Geeta Joshi, Ms. Manjiri Gokhake

Community Workshops

Developing Academic Skills in Children

Batch I: 1 to 7 years

Dates: Friday 29 March 2024

10 am to 1 pm

Basics of REBT

18th to 21st April (Thurs- Sat)

online on Zoom

Take Off- IPH's Vocational Wing

Regular Aptitude Assessment batches from 26th- 27th

March through 13th- 14th June 2024



Upcoming Workshops

IPH Pune

Aptitude Assessment Batches:

- 16th March 2024
- 13th April 2024
- 27th April 2024

Counselling Live Demos:

20th April 2024

IPH Mindlab Nashik

May Dhamal- a workshop for
kids

1st May 2024



IPH THANE

Launched on 23rd March 1990 with humble beginnings, IPH today is a colossal unique NGO with its premises in Thane and Pune. It operates a number of Support groups & Developmental groups along with services ranging from a full fledged Audio Visual Unit to a Telephonic helpline and its independent Learning Centre. IPH believes in an 'Umbrella approach piloting varied services & being holistic in mental health. IPH functions at all three levels namely in-house work with individuals with problems & their care givers, Community outreach programs on awareness building and Industrial Training workshops. In pursuit of its goal, IPH would like to consider itself as a laboratory of community mental health, a place where competent service, community participation and creative education go hand in hand. IPH has been conducting innovative programs and projects in the field of mental health over the last 33 years.

Our Mission : Mental Health For All



Clinical Staff

70+

Non Clinical Staff

50+

Volunteers associated

150+



Clients treated till
date

86361+



Charity OPD

4532+

Maitra calls

17436+



IPH PUNE

23rd March 2018 was an eventful day in the history of IPH with the launch of its Pune Centre. Pune is now a growing educational hub with Cultural diversity & its own challenges. Its a blend of increasing population of young students, professionals and senior citizens along with psychiatrists in clinical practice. It was essential to have a team approach and participation of volunteers too. There was felt a need for a laboratory that will promote mental health and help in alleviating symptoms of mental disorders. IPH has developed a rich network in Pune city within two year of its functioning.

Clinical Staff

18+



Non Clinical Staff

10+



Volunteers associated

30+

Clients treated till
date

17374+



Charity OPD

658+



TRIDAL HANGOUT CAFE

The Tridal Hangout Cafe (THC) is a vision to create a space that shall function as a 21st century rehabilitation programme for persons well on their way to recovery from a slew of mental health issues, a senior citizen activity center, and a satellite center for clinical services provided at IPH. It shall function as a stepping stone, guiding people to gracefully navigate themselves and transition into the outer world. The hangout cafe infrastructure shall offer various activities, and resources in the form of professional psychiatric and counselling services, books, audio visual material, arts based activities, that shall fulfill a therapeutic purpose for our vision; Thus, offering the unique confluence of individual space, structured programme, and professional help. Along with destigmatization of mental health problems, the Tridal Hangout cafe shall serve as a non-judgemental place for persons to interact, build skills, and provide healthy social support.

Clinical Staff

6+



Non Clinical Staff

3+



NPNC Members

56+

THC Members

7+

Clients treated

170+



Charity OPD

7+



IPH MINDLAB NASHIK

IPH Mindlab is a collaboration between IPH Thane and Kulkarni Nursing Home, Nashik. Since October 2020, Mindlab has been working with the community on different levels. Initially, we started with psychometric assessments, but now different programs related to mental health are being conducted. Eg: support groups, sensitisation programs, film clubs. Along with this, we have also started counseling. We have been receiving extremely warm responses from citizens for all community programs that took place throughout the last two years.

Current number of
Assessments performed

567+



Current number of Clients
attending counseling

108

AVAHAN YouTube channel

AVAHAN is a Audio Visual Department of an NGO - Institute for Psychological Health, Thane.

Which basically does the Audio/video documentation including In house Film making documentary making, events and programs held in or by IPH, Thane.

Current number of
Subscribers

211759+

Current number of
Views

6.5 million



A Few words of praise we are grateful for From the Observers:

Cultivating my passion for clinical psychology, my time at IPH has been truly transformative. Through hands on experiences and mentorship, I have honed my analytical skills and embraced empathy driven approaches to therapy.

- Swara Ajaonkar



We get to learn not only about symptoms, but about how empathy is used, how non judgemental attitude is practiced and how trust is built...

Priyal Nerkar, Former Observer, IPH



All the professionals at IPH as friendly and approachable, they make the interns feel important.

Sakhee Waghmare



Indeed, there is immense thought, efforts and a lot more behind the establishment of this gem that IPH is.

Sarwat Jahan



This has been an interesting experience of observing real life situation outside of textbooks. I have been unsure of my chosen field, despite studying psychology for five years as a student. But this observrship has sparked interest for the subject anew.

-Noopur



The highlight of the internship for me was lectures arranged for us interns that were informative and engaging. Case discussions with Geeta madam was what I learnt from the most

-Nimisha Nayak





A Few words of praise we are grateful for From the Clients of IPH, Pune

डॉ नाडकर्णी सर आणि त्यांची टीम अप्रतिम. आजवर लाखो जणांना मानसिक तणावातून बाहेर काढण्यात यशस्वी. २०१५ - १६ मध्ये माझी पत्नी यातून बाहेर पडली. आणि आता माझा एकुलता एक मुलगा अभिषेक तणावातून नक्की बाहेर येईल याची खात्री आहे.

Team of highly professionals providing medical assistance, consulting and counselling.

I have been visiting IPH for over a year now. Unlike most mental health clinics; their approach is extremely objective and well laid. They don't counsel you for hours or multiple sessions right away. With simultaneous medications and therapy - their approach helped me fight my depression and reduce painful behavioural patterns. I owe my progress to Dr. Devika Patil and Dr. Manasee Deshmukh. Forever grateful to IPH :)

From a new member of our Professional Team:

IPH has shaped me. I was trying to hunt for satisfaction and I found its meaning here. I feel empowered by working with amazing teammates and learning along the way.

Ms. Ishani Ketkar, MA Clinical Psychology





A Few words of praise we are
grateful for

From the Staff:

I did not get much formal education, but I have learnt a lot of practical things at IPH.

The part of my work that I enjoy the most about my work is keeping the younger clients engaged while their parents talk to the professionals. I don't want to kids to miss their parents.

Ms. Vaishali, team housekeeping.

I was a different, under confident person when I joined IPH twelve years ago. Today, I have grown a lot, my family has benefitted a lot from the support structure that IPH is.

Ms. Punam Pawar, Reception team, IOH, Thane

And the journey continues.....

Credits :

Editorial Team- Pratima Naik, Vaidehi Bhide, Mrunmayee

Agnihotri, Ketaki Joshi

Photo Credits: Team IPH.

Designed and developed by: Team EManas.

EManas is supported by Lupin Ltd

Please share your feedback with us on :

emanas.newsletteriph@gmail.com