



# MANAS

ISSUE TWENTY FOUR

**March 2025**  
**35th Anniversary Special**





# EDITORIAL

This issue of EManas commemorates the foundation day of IPH. On this day, on 23rd of March, 35 long years ago, began a journey. A fulfilling, arduous journey of eliminating the stigma around mental health in society, and sowing the seeds of emotional regulation, socio emotional development, rehabilitation and inspiration amongst the citizens.

To celebrate this momentous journey, Emanas walks you through an array of topics that we are sure you shall enjoy! While it is very much about reflecting on this three decade long journey, it is of equal, or rather more importance to build the bridge further, and to strengthen it. Dr. Nadkarni's note shows holds the beacon of light for all of humankind for it's journey ahead.

This occasion of our 35th anniversary meant reaching out to mentor figures for us. Dr. Nandu Mulmule and Dr. Sudhir Bhave are two such renowned psychiatrists who's contributions to the field of mental health are exemplary. We took this opportunity to interview these experts. We are glad to present highlights of the conversation with you, our gentle readers.

IPH Mindlab, Nashik hosts a unique film club, 'Manatarang'. It is a one of a kind film club centered around mental health. Dr. Abha Pimprikar, the coordinator of Mantarang, IPH Mindlab Nashik pens down her thoughts, experiences and future goals for this initiative, as it is set to celebrate its third anniversary this month.



# EDITORIAL

'Manovikas', is yet one of a kind community project by IPH. A volunteer- run project, manovikas relies on effective street plays for psychoeducation and banishing the stigma around mental health. Team Pune IPH, in an exclusive article, elaborates on the journey of Manovikas, Pune.

Come , join us in this celebration of 'Mental Health for All!'



Ketaki Joshi and Mrunmayee Agnihotri,  
Counselling Psychologists, IPH Thane  
Editors, EManas



## Brief Anniversary Note : Towards, Mental Health For All

If Mankind wishes to build a “WALL of KNOWLEDGE” where will you put the stone or brick of Emotional Health Sciences(EHS)? EHS includes Psychology, Psychiatry, Psychiatric social work, Psychiatric nursing, Counselling systems etc.etc.

This was a question recently asked to me on a public platform. To me, my domain is not be perceived as a building stone or a brick but it is the glue, the cement that can hold so many disciplines close to each other. It can work as a joining formulation between History and Literature, between philosophy and physics and between Management Sciences and performing arts. We can utilize domain of EHS for understanding anything from Environmental sciences to spiritual practices.... Well because our science is for integration, not for divisions. Positive Mental Health, talks about healthy acceptance and inclusive emotions. It can reach out and strengthen the entire Wall of knowledge and perhaps make it LIVE.

We are almost through with the age of solo theme of ‘Survival of the Fittest’ which scientists believe, does not necessarily help the beholder of genes but for DNA units themselves. We need to add ‘Survival of the Friendliest’ as the new mission of the human conditioning. It’s a theme which we all experience but have forgotten to practice consciously. It could be the greatest initiative for EPIGENETICS, a developing knowledge domain. So let us park our pessimism for a while and take a fresh view at ourselves and our planet.

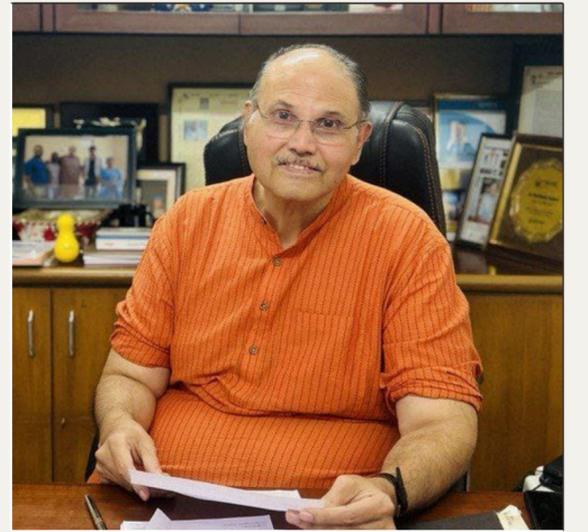


# Brief Anniversary Note : Towards, Mental Health For All

तुम्ही ' प्रतिगामी' की 'पुरोगामी' ?

ह्या प्रश्नाचे उत्तर विनोबांनी दिले होते, 'ऊर्ध्वगामी '

Let us rise above the divisions and distortions with the help of EHS. What else once can ask for on this day when our journey of Institute for Psychological Health started, thirty five years back.



Dr. Anand Nadkarni  
Managing Trustee  
IPH



## आलेले अनुभव आणि मानवी मनाची सुसंगतता

१९८३ साली सायन हॉस्पिटल मधून एम. डी .सायकॅट्री झाल्यावर माझ्यासमोर मला २ महत्वाच्या गोष्टी दिसू लागल्या होत्या. त्यातल्या पहिला भाग होता आर्थिक. खरं तर त्याकाळी stipend पण कमी मिळायचा आणि मुंबई सारख्या महानगरात आपली प्रॅक्टिस सुरु करणं तसं सोपेही नव्हतं . त्यामुळे अशी जागा बघावी जिथे मला वैद्यकीय सेवा पुरवताना भांडवल कमी लागेल हे डोक्यात होतच; पण दुसरा भाग असाही होता की , महानगरांमध्ये खूप गर्दीही होती. त्यामुळे जिथे लोकं आपलं खुल्या दिलाने स्वागत करतील, जिथल्या लोकांना गरज आहे, जिथे माझ्या ज्ञानाला वाव मिळू शकेल असं शहर मी शोधात होतो आणि नांदेड मला त्यात अगदी योग्य वाटलं. आमचं नांदेड हे त्या अर्थानी मराठवाड्याचं heartland च ! त्यावेळी औरंगाबाद सोडलं तर नांदेड जवळच्या सात जिल्ह्यांमध्ये एकही मनोविकारतज्ञ नव्हता. त्यामुळे माझी दोन्ही उद्दिष्ट्य साध्य होत होती. पहिल्या दिवसापासून मानसिक आरोग्याबद्दल awareness वाढवा या धडपडीला मी लागलो होतो.

खरतर अगदी तार्किक दृष्ट्या बघायला गेलो तर माझा वैद्यकीय अथवा अजून कुणी मनोविकारतज्ञ स्पर्धक तिथे कोणी नव्हता. पण हळू हळू जाणीव झाली की माझा तिथला सगळ्यात मोठा स्पर्धक अंधश्रद्धा हा होता. आणि मग काम करताना मी पण या स्पर्धकाला समजून घ्यायचा प्रयत्न करू लागलो. अनेक दर्गे, बाबा बुवा यांना भेटलो, त्यांची कार्यपध्दती समजून घेतली .खरं तर तेच कबूल करत होते की , हे सगळे मानसिक आजार आहेत हे आम्हाला कळतंय, पण आता लोकं श्रद्धेने आमच्याकडे आल्यावर आम्ही त्यांना समजावून काहीतरी देतो. नांदेड च्या आजूबाजूच्या १०००+ शिक्षक , सरपंच, आणि शिक्षकांना मी भेटलो आणि मानसिक आजार म्हणजे काय, त्याची लक्षणं , त्याचवरचे उपाय याबद्दल पत्रकं वाटली. त्यामागे कल्पना अशी होती की , गावातील एका सुशिक्षित व्यक्तीपर्यंत पोहोचलेली हि गोष्ट इतर गावापर्यंत पोचवायला सोपं जाईल. याच दरम्यान मी अंधश्रद्धा निर्मूलन समितीशी जोडला गेलो .

याचवेळी, 'भानामती - एक संस्कृतीबद्ध मनोविकार' (culture bound syndrome ) या विषयाचा अभ्यास पण केला. मराठवाड्यातील भुंकणारी भानामती हा तेव्हा खूप प्रसिद्ध प्रकार होता. मी त्यावेळी भानामती उपचार शिबिरं भरवत असे आणि जवळ जवळ १२००+ रुग्णांबरोबर तेव्हा काम केलं होतं . त्याचदरम्यान, कॅनडाच्या 'सोशल सायकॅट्रीच्या ' जागतिक कॉन्फरेन्स मध्ये यावर प्रबंध सादर केला आणि "भानामतीचा



# आलेले अनुभव आणि मानवी मनाची सुसंगतता

"भानामतीचा भूलभुलैया" हे पुस्तकही लिहिलं . याच दरम्यान Transactional ANalysis या मानसशास्त्राच्या शाखेत रुची तयार झाली आणि त्याचा अभ्यास सुरु झाला. 'बालक , पालक, मालक' हे त्यावरचं माझं पुस्तक . माणूस मुळात अंधश्रद्धांकडे का वळतो याच एक उत्तर मला यातून मिळालं . आपल्यातला पालक फार प्रभावी असल्याने सुशिक्षित माणूसदेखील आपल्यापेक्षा श्रेष्ठ अशा कोणत्यातरी माणसांनी प्रभावित होतो. या सगळ्या प्रथा , परंपरा आपल्या मनात घट्ट बसलेल्या आहेत.

कदाचित बालपणापासून लेखक व्हायची इच्छा असल्यामुळे मुळातच विविध कला शाखांकडे माझा कल कायमच झुकलेला आहे. वाचनाचं वेडच सुरुवातीपासून जडलेलं होतं . लेखनामध्ये खरंतर ललित लेखन हा जास्त जवळचा विषय. प्रबोधन किंवा जागरूकता हा लिखाणामागचा उद्देश होताच, पण त्याबरोबरच जे जे चांगलं आहे, अद्भुत आहे ते लोकांपुढे मांडणं हा मूळ उद्देश होता . मनोविज्ञान सोप करून सांगण्यापेक्षा त्यातली मजा, त्याची अद्भुतता पोचवणं मला जास्त महत्वाचं वाटतं. दृक्श्राव्य माध्यम वापरण्यामागे मला असंही वाटलं की ते एकावेळी अनेकांपर्यंत पोहचू शकतं. दृक्श्राव्य माध्यमातून आजही नवीन पिढीबरोबर बोलताना, किंवा विविध प्लॅटफॉर्मवर बोलताना जाणवत रहातं की माणसाच मन हजार वर्षांपासून जसं होतं आजही तसंच आहे. त्यातला घडत गेलेला बदल हा खूप भौतिक आहे. जुनी दुःख जाऊन नवीन येत आहेत, दुःखाची प्रतवारी बदलत आहे पण दुःख आहेच. पूर्वी खायला मिळत नाही म्हणून दुःख होतं तर आता वेळेवर पिडझा मिळाला नाही म्हणून दुःख आहे. त्यामुळेच खरंतर तरुण पिढीशी relate होताना सोपं जातं कारण भावनिक level वर आपण सगळे एकसारखे आहोत.

नवीन पिढीशी बोलताना जाणवत राहतं की माणूस मूलतः चूक किंवा बरोबर नसतो. तो एकतर कालसुसंगत असतो किंवा कालबाह्य असतो. पिढ्यांमध्ये वाद होताना दिसतो की ,माझी मूल्यं बरोबर आणि इतरांची चुकीची; पण हे तर प्रत्येक पिढीला वाटतंय. नवीन पिढीला आणि जुन्या पिढीला लग्न या विषयाबद्दल वाटणारी वेगळी मतं हे त्याचंच उदाहरण नाही का ! माणसाला न सोडवणारा मोह, control हा अजूनही पिढ्यांमध्ये वाद घडवताना दिसतोय. खूप राहून राहून वाटतं , की माणसांनी भूतकाळात फेरफटका मारावा पण तिथेच घर बंधू नये. नदीच्या प्रवाहात पाय घालून जरूर बसावं, पण जाणीव ठेवावी की कालच पाणी आज नाही, आणि आजचं उद्या नाही. तो प्रवाह आहे. बदलता आहे आणि बदलताच राहावा !

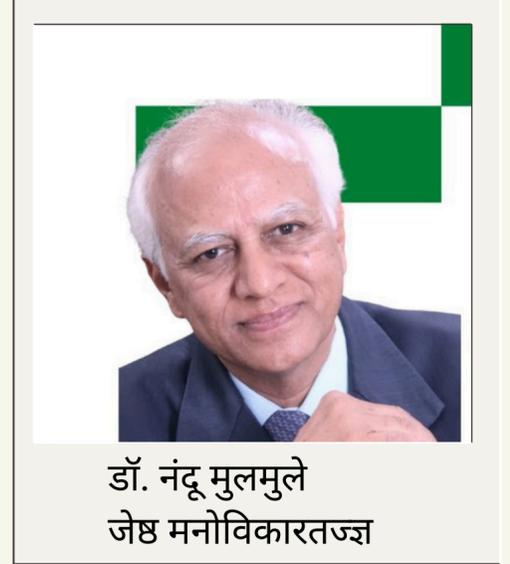


# आलेले अनुभव आणि मानवी मनाची सुसंगतता

त्यामुळे आयुष्याकडे सम्यक अथवा साक्षीभावाने बघण्यात खरी मजा आहे आणि त्यासाठी आयुष्याचा संपूर्ण स्वीकार असायला हवा.

गालिब चा एक शेर यावेळी आठवतो की,  
" बाज़ीचा-ए-अतफ़ाल है दुनिया मिरे आगे  
होता है शब-ओ-रोज़ तमाशा मिरे आगे । "

( मुलाखत शब्दांकन - टीम Emanas )



डॉ. नंदू मुलमुले  
जेष्ठ मनोविकारतज्ज्ञ



# Psychiatry Swaying to the beats of Music..

*Dr. Sudhir Bhave is a renowned senior psychiatrist based in Nagpur with an experience of over three decades. He is the founder of 'Bhave Institute of Mental Health', Nagpur. Dr. Bhave has a keen interest in all things music. His interesting work presents a unique blend of psychiatry and the therapeutic use of music. Our editor, Ms. Mrunmayee Agnihotri explores Dr. Bhave's love for music and passion for psychiatry through this interview.*

## **When and how did you develop an interest in music?**

**Dr. Bhave:** I developed an interest in music right in early childhood. My mother had a keen interest in music. The radio always used to be on in our home. At some point in life, I discovered I had an aptitude for music. Thereafter, I started singing at school and college programmes and various other platforms. Growing up, I was also interested in information about music; heavily interested in details of the music of the golden era- the 1950s to 1980s... trivia, anecdotes, details about various singers, composers, lyricists, etc.

## **Why did music evolve?**

**Dr. Bhave:** It is interesting, we don't generally think about this. There are different theories; Music making is very ancient. The earliest musical instrument as far as recorded history goes- was crafted in around 40,000 BC. It was a bone flute. As to why music evolved, there are various theories, social cohesion, aided in courtship, evolutionary accident etc.

## **How recent is music therapy? Was the use of music as a therapeutic tool deliberate?**

**Dr. Bhave:** That is a very good question! Music has been used as a



# Psychiatry Swaying to the beats of Music..

therapeutic tool for a very long time. It has been used to sooth minds right from the time of Hipporcrates- that is 200- 300 BC. But using it formally in a structured fashion began around the early 20th century.

When we talk about music “therapy”, there are certain stringent criteria to it- it has to be evidence based. For eg: that a certain kind of music helps in Parkinsons, or some music helps in dementia. Secondly, a trained music therapist is required to administer it. There are many trained music therapists in the world now, but only a handful in India.

**When you have such a keen interest in music, and are also trained in it, what personal and professional benefits of music do you experience?**

**Dr. Bhave:** Personally, music adds to engagement for me...I frequently enjoy listening to music, I sing in the shower for about 10 mins daily..haha! The feel good factor is significant by virtue of listening to it, and by virtue of singing. I curate various programmes around music where I share a lot of less available information on the topic. It is received with a lot of love by the audience.

**Can you tell us about these programmes?**

**Dr. Bhave:** I often anchor music programmes. I may sing a song or two there. This is usually in medical settings.I have done about twelve shows that I have personally conceptualized. The most well known of those programmes is a series called ‘Kisse filmi nagmon ke’.We have done seven parts of this show, where I present trivia about music, trivia centered around renowned composers, singers and musical personalities interspersed with relevant songs.



# Psychiatry Swaying to the beats of Music..

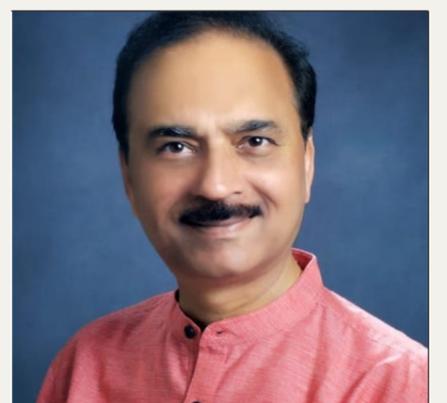
**I came across a video of yours online, where you are undergoing a medical procedure and are singing on the operation table. Can you tell us about that?**

**Dr. Bhave:** Haha! I was undergoing a laparoscopy. I was being operated on for a hernia. They usually give an epidural before the procedure- which is spinal anesthesia so we are conscious and only the lower limbs and abdomen are paralyzed. During the procedure, I suddenly thought that people are afraid of operations, and this is a good occasion to show how even an operation can be undergone in a relaxed manner. The anesthesiologist was a senior friend of mine, he recorded the video. Fortunately, the song that struck me at the time was an inspirational song.

**Any parting comments for our gentle readers and mental health professionals?**

**Dr. Bhave:** Mental health professionals have to have a vast repertoire of reading. We should not restrict ourselves to our domain alone. But we must go beyond it. A mental health professional who reads history, spirituality, anthropology experiences all round development. It adds values to our practice. Every person must develop a hobby unrelated to their profession and enjoy it for the sake of it. I literally prescribe 'entertainment' to my patients for at least 30 minutes daily and 2 hours on Sundays.

*Interview and writeup: Editorial Team, Manas.*



Dr. Sudhir Bhave  
Senior Psychiatrist  
Nagpur



## आपल्या भावना व मनाची ओळख घडवणाऱ्या लहरी – मनतरंग

मनतरंग मार्च २०२२ मध्ये मी ऋचाला (डॉ. ऋचा सुळे, संचालिका- आय.पी.एच. माईड लॅब, नाशिक) काही कार्यक्रमासंबंधी विचारायला फोन केला. त्या चर्चेच्या दरम्यान तिने मला विचारलं, “मॅडम तुम्ही आमचा फिल्म क्लब जॉईन कराल का?” मी तिला विचारलं की आपण इतर फिल्म एंप्रिसिएशन क्लब्स पेक्षा काय वेगळं करणार आहोत? तिने मला सांगितलं “मानसिक आरोग्याबद्दलची सजगता (अवेअरनेस) वाढवणं, हा आपला मुख्य हेतू आहे आणि याच गोष्टीवरती आपला भर असणार आहे. एखादे तज्ञ फिल्मबद्दल बोलतायेत; याऐवजी आपले प्रेक्षकच त्या फिल्मबद्दल बोलतील आणि त्यांच्या मनात उमटणारे विचार ते मांडतील; आपल्याला त्यांना बोलतं करायचं आहे”.

मला ही संकल्पना तर आवडलीच; पण ‘मनतरंग’ हे नाव जास्त आवडलं. ‘चित्रपट’ या दृक्-श्राव्य माध्यमाच्या मदतीने प्रेक्षकांच्या मनामध्ये जे तरंग उमटतील, जे काही विचार त्यांच्या मनात येतील; त्यांद्वारे मानसिक व भावनिक आरोग्याबद्दलची सजगता वाढविण्याचा व जाणीवा विस्तारण्याचा प्रयत्न करायचा. (काही महिन्यांनी ‘दिठी’ या चित्रपटावर चर्चा करताना डॉ. मोहन आगाशेंनी या उपक्रमाचे वर्णन ‘पौष्टिक मनोरंजन’ असे केले.)

याचं स्वरूप आणि महत्व लक्षात आल्यानंतर मी नाही म्हणणे शक्यच नव्हते. आमचे हे बोलणे होण्यापूर्वी नाशिकमध्ये मनतरंगचा पहिला कार्यक्रम झाला होता. त्यासाठी ऋचानी विचारपूर्वक टीमही तयार केली होती. माईड लॅबच्या मानस तज्ञ, चित्रपट संग्राहक, अभ्यासक आणि नाशिकमधील नावाजलेल्या एक लेखिका अशी सगळी लोकं होती. हळूहळू आम्ही आमचं काम सुरू केलं. सुरुवातीला अर्थातच चाचपडायला झालं. मग ‘आय.पी.एच. ठाणे’ च्या मनतरंगच्या समन्वयकांसोबत आम्ही एक झूम मीटिंग घेतली, तिथलं मनतरंगचं काम कसं चालतं हे समजून घेतलं. अर्थात आम्हाला कल्पना होतीच की दोन्ही ठिकाणचा प्रेक्षकवर्ग वेगळा, त्यामुळे आपल्याला हा कार्यक्रम ‘कॉपी-पेस्ट’ करून चालणार नाही. पण त्यांची मूळ रुपरेषा घेऊन त्याच्याभोवती आपण आपल्या कार्यक्रमाची आखणी करायची आणि पुढे आपल्याला काय अनुभव येतात त्याच्यानुसार छोटेमोठे बदल करत जायचे, असं आम्ही ठरवलं आणि आता मार्च २०२५ मध्ये आय.पी.एच. माईड लॅबचे मनतरंग तीन वर्ष पूर्ण करत आहे.

याशिवाय प्रवीण मानकर (चित्रपट अभ्यासक) व रघुन फडणीस (चित्रपट संग्राहक) हेसुद्धा अधूनमधून त्यांचे योगदान देतात. तसेच प्रत्येक महिन्याला नाशिकमधील एक मानस तज्ञ किंवा मानसोपचारतज्ञ यांना आम्ही चर्चेसाठी बोलावतो.



# आपल्या भावना व मनाची ओळख घडवणाऱ्या लहरी - मनतरंग

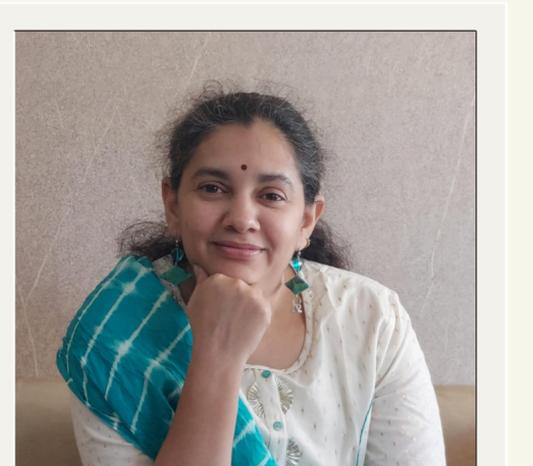
प्रत्येक महिन्याच्या तिसऱ्या शनिवारी आम्ही कार्यक्रम घेतो. याशिवाय थोडे वेगळे कार्यक्रमपण आयोजित करतो, ३० ते ४० मिनिटे कालावधीत तीन ते चार लघुपट किंवा चित्रपटातील छोटा भाग दाखवल्या जातो आणि प्रत्येक फिल्मनंतर त्यावर चर्चा होते. नेहमीच्या कार्यक्रमांच्या जोडीला काही वेगळे कार्यक्रम पण आम्ही घेतो. जसं की मोहन आगाशेसरांचा 'दिठी' हा चित्रपट दाखवला; ज्याला जवळपास ७०० लोक हजर होते आणि खूप सुंदर चर्चा रंगली. सक्षम (समदृष्टी, क्षमताविकास एवं अनुसंधान मंडल), नाशिकच्या स्थापनादिनी मी आणि ऋचानी 'गवस - शोध विशेषत्वाचा' हा खास कार्यक्रम तयार केला. याचा प्रेक्षकवर्ग लक्षात घेऊन दिव्यांग मुलं, त्यांचे पालक व शिक्षक यांचा एकेक प्रतिनिधी आणि सुळे सर असे पॅनेल डिस्कशन आयोजित केले.

'द कप' हा तिबेटीयन दीर्घ लघुपट दाखवला, त्यावेळेसचा अनुभव तर फार मजेशीर होता. या कार्यक्रमासाठी बरेच युवा खेळाडू आपल्या प्रशिक्षकांसोबत आले होते आणि चर्चेत हिरीरीने सहभागी झाले. कार्यक्रम संपल्यानंतर पण बराच वेळ गटागटाने त्यांची चर्चा सुरू राहिली. या उपक्रमाचे मला वैयक्तिकरित्या काही फायदे जाणवले. सगळ्यात महत्वाचे म्हणजे या माध्यमाचा आस्वाद घेणारी माझी नजर बदलली, अधिक प्रगल्भ झाली. अनेक बारकावे लक्षात यायला लागले. एकच गोष्ट वेगवेगळ्या दृष्टिकोनातून बघता येते, हे भान आले. 'गवस'च्या निमित्ताने लघुपट किंवा चित्रपटाचा कोणता भाग का व कसा निवडायचा हे लक्षात आले. नियमित येणारे व विषय बघून येणारे अशा दोन्ही प्रकारच्या प्रेक्षकांच्या चर्चेतून माझ्याही जाणिवा समृद्ध होतायत.

नुकताच 'रजोनिवृत्ती' या विषयावर कार्यक्रम केला तेव्हा स्त्रियांच्या जोडीला पुरुष व मुलेही आली, तेव्हा हा उपक्रम सार्थ ठरतोय हे लक्षात आले. समाधान तर वाटलेच, पण जबाबदारीची जाणीव थोडी तीव्र झाली.

सध्या आपल्या आजूबाजूला काय घडते आहे, त्याचा विचार करून पुढच्या काही कार्यक्रमांची आखणी सुरू आहे.

लवकरच भेटूया - 'मनतरंग'मध्ये!



डॉ. आभा पिंप्रीकर,  
दंतवैद्य व उद्योजिका  
समन्वयक, आय.पी.एच. माईड लॅब, नाशिक



# मनोविकास, सूर जुळे नात्यांचा - एक दृष्टिक्षेप

सुदृढ मन सर्वांसाठी या ब्रिदवाक्याची दिंडी घेऊन IPH ची नवनवीन उपक्रमांसहीत वाटचाल सुरु आहे. समस्या निर्माण झाल्यानंतर मदत तर आहेच पण Prevention is better than cure - या तत्त्वानुसार IPH संस्थेतर्फे मानसिक समस्या निर्माण होऊ नयेत म्हणून अनेक उपक्रम राबवले जातात. मनोविकास हा त्यातलाच एक community Awareness program. आपल्या समाजात मानसिक आरोग्य याविषयी अनेक गैरसमज आहेत. आजकाल आपण बघतो, की नात्या-नात्यांमध्ये काहीसा ताण आहे आणि त्याचे परिणाम रोजच्या जगण्यावर, काम करण्याच्या क्षमतेवर होत आहेत.

‘एकदा एक म्हणतात तर एकदा एक! वागायचं तरी कसं माणसानी?’  
‘अपेक्षा ठेवल्या तर आपल्याच माणसांकडून ठेवल्या ना? त्यात चूक ते काय?’  
‘दर वेळी माझ्याच बाबतीत असं का? मीच का ऐकून घ्यायचं?’  
‘माझं प्रत्येक नातं टिकावं, असं मला वाटतं, पण तसं होत नाही. माझं काही चुकतंय का?’  
‘खुशाल उलट उत्तरं देतात! हे आम्ही कधी शिकवलं यांना?’

अशा काही विषयांवर मंथन करणारा हा कार्यक्रम आहे. नात्यांमध्ये सूर जुळणं जितकं महत्वाचं तितकंच महत्वाचं आहे नात्यांची वीण घट्ट ठेवणं, आणि त्यात महत्वाची भूमिका बजावतो ते मन! या मनाचे नात्यातले मनोव्यापार समजून घेण्यासाठी सूर जुळे नात्यांचा हा कार्यक्रम सुरू झाला. काही गाणी, कविता, गप्पा आणि संवादांच्या माध्यमातून नात्यांची वीण जपायला मदत करणारा हा एक रंजक तरीही उद्बोधक प्रयोग आहे.

फेब्रुवारी २०२२ मध्ये यावर विचारप्रक्रिया सुरू झाली. ठाण्याला अशाच विषयावर उपक्रम सुरू होता. नाशिक मधील टीम ही यावर काम करत होती. या दोघांकडून नेमके काय, कसे, करता येईल याची माहिती घेतली. डॉ. नाडकर्णी सरांच्या मार्गदर्शनाखाली पहिली संहिता लिहिली. १४ जानेवारीला सक्रांतीच्या दिवशी जोमाने सराव केला. ३० जानेवारी २०२३ रोजी IPH मध्येच एकूण १३ जणांनी ४ भागात तयार केलेले स्क्रिप्ट सर्वासमोर सादर केले. त्यात सरांनी बऱ्याच सुधारणा सुचविल्या. त्यानुसार पुढच्या नियोजनाला सुरवात केली. कार्यक्रमावर संक्रांत येऊ न देण्याचा संकल्प केला. वेगवेगळे प्रयोग करत, संशोधन करत सराव चालू होता.



# मनोविकास, सूर जुळे नात्यांचा – एक दृष्टिक्षेप

Officially पहिला प्रयोग ०५/०९/२०२३ रोजी कात्रज आंबेगाव येथील Ziggurat सोसायटीत झाला. त्याला ४० पेक्षा जास्त श्रोते उपस्थित होते. भरपूर प्रश्न विचारले गेले. दिलेल्या उत्तरांनी समाधानही झालेलं दिसलं. पुढचे प्रयोग पुन्हा जोमाने सुरू व्हायला काही काळ गेला.

नंतर कार्यक्रमाची माहिती लोकांपर्यंत पोहोचावी यासाठी १२/०३/२०२४ रोजी कोथरूडला भावार्थ लायब्ररीत एक प्रयोग केला. त्याला लहान मोठे अनेक श्रोते हजर होते. त्यानंतर मात्र पुढचे प्रयोग बऱ्यापैकी सुरू राहिले.

१० जून २०२४ रोजी म्हणजे जेमतेम ३ महिन्यात १० वा प्रयोग झाला. आणि आजतागायत ३४ प्रयोग पूर्ण झाले आहेत. आबासाहेब अत्रे प्रशाला, हुजूरपागा, आहिल्यादेवी, सरहद हायस्कूल या शाळांमध्ये शिक्षक तसेच पालकांसाठी प्रयोग झाले. सहकार नगरला शाहू कॉलेजमध्ये महाविद्यालयीन विद्यार्थीसुद्धा कार्यक्रमात रंगून गेले होते. त्यांच्याकडून विचारलेले प्रश्न ही तितकेच जाणीवपूर्वक विचारलेले होते. या सगळ्याच प्रयोगांना बहुसंख्य श्रोते होते.

काही प्रयोग रहिवासी सोसायट्यांमध्ये झाले. करिष्मा सोसायटी, आदित्य शगुन, सुदत्त संकुल या त्यातील विस्ताराने मोठ्या, उच्चभू आणि उच्चशिक्षित लोकांच्या सोसायटीत कार्यक्रम झाला. तिथेही कार्यक्रम अपेक्षेपेक्षा जास्त उद्धोधक आणि रंजक झाल्याचे आयोजकांनी आवर्जून सांगितले. श्रोत्यांचे अभिप्राय सुद्धा तसेच आहेत.

२६ जून २०२४ NGO स्वाधार तर्फे घरकामात मदतनीस म्हणून काम करणाऱ्या स्त्रियांसाठी प्रयोग झाला. उपस्थिती लक्षणीय होती. श्रोतावर्ग लक्षात घेऊन थोडे बदल केले होते. अतिशय मनापासून त्यांनी प्रयोग ऐकला. प्रश्न विचारले. आपण त्यांच्यापर्यंत पोहोचू शकलो याचा आनंद अवर्णनीय होता. असाच आनंद निवारा सुखसोपान, आपटे रोड आणि पौड रोड विरंगुळा केंद्र आणि सिंहगड रोडवर उपाध्याय सभागृहात जेष्ठ नागरिकांसाठी प्रयोग करताना झाला. आता आमचं सगळं करून संपलं आम्ही काही बदलणार नाही. आता तरूण पिढीने बदललं पाहिजे असं त्यांचं मत प्रश्नोत्तरातून बदललं. आम्हीच अट्टाहास करतो कधीकधी हे ही त्यांनी मोकळेपणाने कबूल केलं.

३ मे ला झालेला असाच एक वेगळा प्रयोग. ज्यात बीएसएनएल मधून निवृत्त झालेल्या वयाची ७५ पार केलेल्या, तर काही जणी ८० व्या वर्षात पदार्पण केलेल्या अशा मनाने तरूण महिलांसाठी प्रयोग सादर करण्याची संधी मिळाली. त्यांचातील सकारात्मकता कौतुकास्पद होती. आपण आनंदी राहायला हवे असेल तर त्यासाठी आपणच काहीतरी करायला लागते यावर त्यांचा ठाम विश्वास दिसला.

२२ नोव्हेंबर २०२४ रोजी ज्ञानप्रबोधिनीच्या संवादिनी गटासाठी प्रयोग झाला. समविचारी संस्थेबरोबर वैचारिक आदानप्रदान होणं .....



# मनोविकास, सूर जुळे नात्यांचा - एक दृष्टिक्षेप

दि. २३ मे २४ रोजी मुक्तांगण पाठपुरावा मीटिंग मधील सदस्यांसाठी मनोविकास चा प्रयोग झाला. त्याला उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळाला. खासियत म्हणजेच स्वभाव म्हणु शकतो का? दुसऱ्याला आपण लावलेले लेबल आपण कसे घ्यायचे? स्वभावला औषध आहे... अशा मुद्द्यावर चर्चा झाली. हे सर्व पाहून हा प्रयोग मुक्तांगण मध्ये उपचारासाठी / व्यसनमुक्तीसाठी येणाऱ्या सदस्यांनीही मदत करणारा ठरेल. अशी खात्री मानव सरांना वाटली आणि त्यांनी green signal दिला.

त्यानुसारच २४ जुलै २४ रोजी पहिल्यांदाच मुक्तांगण मध्ये प्रयोग झाला. नेमक्या सादर करणाऱ्या आम्ही तिघी होतो आणि पुरूष श्रोतावर्ग! आणि त्यांची संख्या शंभरपार! सादरीकरणापूर्वी मनात अनेक शंका होत्या. हा काही खास त्यांच्यासाठीच तयार केलेला कार्यक्रम नाही, ऐकून घेतील ना? ४५ मिनिटे तसा लहान कालावधी नाही, इतका वेळ बसतील ना? आमच्याशी संवाद साधतील, विचारलेल्या प्रश्नांना उत्तरं देतील, की नुसतीच श्रवणभक्ती करतील? पण प्रयोग सुरू झाला आणि सगळ्या शंका फोल ठरल्या. सगळ्यांनी (उठून जाण्याचा पर्याय उपलब्ध असूनही) पूर्ण कार्यक्रम ऐकला. वहीत टिपणं काढली, मनापासून उत्तरं दिली, उत्स्फूर्तपणे प्रश्न विचारले, अभिप्राय वहीत अनेक समर्पक अभिप्राय दिले! प्रयोग अपेक्षेपेक्षा जास्त यशस्वी ठरला.

मराठी भाषिक नसलेल्या ३-४ जणांनी त्यांना न समजलेल्या काही संकल्पना नंतर थांबून समजून घेतल्या. आणि पुढच्या प्रत्येक प्रयोगानंतर काहीसे असेच होत होते. समजून घेण्याची इच्छा असेल तर भाषा अडसर ठरत नाही हे यातून जाणवले.

पुढे मग प्रत्येक बॅचसाठी प्रयोग करायचे ठरले. दर महिन्याचा चौथा बुधवार आणि सव्वा नऊची वेळ- मनोविकास at मुक्तांगण!

व्यसनी व्यक्तीशी कुणाला बोलावेसे वाटत नाही, त्यामुळे कुणाशी बोलत नाही... पण तुमच्या सादरीकरणातून तुमच्याशी बोलावेसे वाटले.. तुम्ही आमच्याशी बोलाल असे वाटले... असाही एक अभिप्राय व्यक्त केला गेला.

तर, व्यसना संबंधी ही एखादा प्रसंग असावा असेही नमूद केले आहे.

२५ डिसेंबर २४ रोजी २६ वा प्रयोग झाला. दरवेळी प्रतिसाद उत्साह वाढवणाराच आहे.

दिनांक ८ मार्च २०२५ पर्यंत एकूण ३४ प्रयोग झाले आहेत. ८ मार्चला एकाच दिवशी लागोपाठ दोन प्रयोग करण्याचा योग आला. त्यातला एक सकाळी जेष्ठ नागरिकांसाठी होता तर दुसरा एका कंपनीतील तरुण महिलांसाठी होता. वय वर्षे २१ पासून ७५+ अशा corporate culture पासून typical आज्जी इतक्या मोठ्या range मधल्या स्त्रियांशी संवाद झाला. तोही आंतरराष्ट्रीय महिला दिनाचे औचित्य साधत.



# मनोविकास, सूर जुळे नात्यांचा – एक दृष्टिक्षेप

खूप वेगवेगळे अनुभव घेत गेले. मनोविकासच्या माध्यमातून विविध गटाच्या, क्षेत्रातल्या, वयाच्या व्यक्तींशी ओळख होते आहे. खूप वेगवेगळे अनुभव घेत समृद्ध होत आहोत. सादर करताना वेगवेगळ्या गमतीजमती ही अनुभवत आहोत. आज कोण कसे बोलले, काय विसरले, कोणी तर कधी अचानक आपली भूमिकाच बदलली आणि लगेच दुसऱ्याने तिथे समजून, सांभाळून घेत प्रयोग चालू राहतो. आणि सर्वात गंमत म्हणजे प्रयोग झाल्यावर तिला तसे सांगितल्यावरही तिच्या ते लक्षातही आलेले नव्हते. मी आणि असे केले असेच विचारत राहिली. इतके आम्ही या स्क्रिप्टशी आता एकजीव झालो आहोत. ८ तारखेच्या प्रयोगात तर नव्यानेच सहभागी झालेल्या एकीला सामावून घेत अगदी आदल्या दिवशी भूमिकांची आदलाबदल केली. आपल्या अशा काही मिनीटांच्या सादरीकरणातून समोरच्या व्यक्तीला मदत करणारे काही विचार करण्यास प्रोत्साहन मिळत असेल तर याहून दुसरा आनंद तो कोणता...

**मनोविकास टीम, पुणे**



# Photo Gallery



Team Triveni, IPH Pune



## MSFDA TRAINING



Shishak Mitra, IPH Thane





# Photo Gallery



Vedh VILE Parle faculty



Activities at Tridal Hangout Cafe



Remembering Gandhiji, a workshop for Siemens Technologies





# Photo Gallery



Understanding neurodevelopmental disorders workshop by Aaklan at IPH, Thane

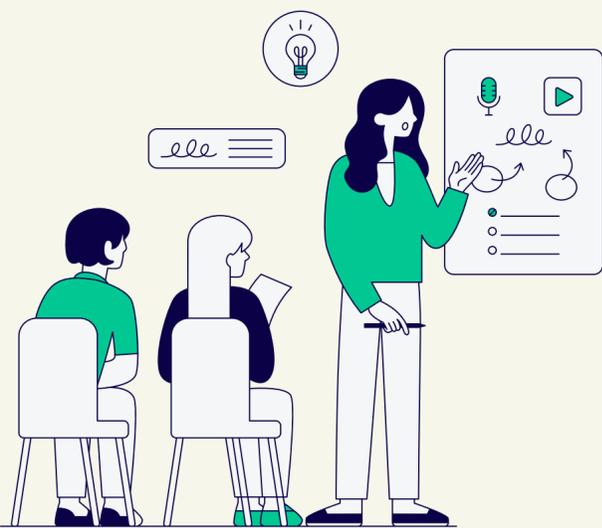


Dr. Nadkarni received चौथा राज्य साहित्य पुरस्कार for वादळाचे किनारे



Training for ANISH PHARMA in Nashik





# Upcoming Workshops

## Aakalan: The Learning Centre for IPH

### \*Unlock Your Path in Psychology with Aakalan-The learning branch of Institute for Psychological Health (IPH), Thane!\*

Aakalan proudly presents a \*one-of-a-kind summer training program\* specially curated for \*undergraduate psychology students\* transitioning to postgraduate studies.

\*Date\*: May 2025 (Monday to Friday)

\*Duration\*: 65 hours over 20 days

\*Venue\*: In person at IPH, Thane

#### \*What's in Store for You?\*

- ✓ \*Engage with professionals\* and explore the field firsthand
- ✓ Guidance on choosing your \*PG Psychology specialization\*
- ✓ Insights on \*how and what to prepare\* if planning to study abroad
- ✓ \*Skill Training for clinical and counseling specialization\*: History taking, MSE, Micro-counseling skills
- ✓ Dealing with \*child, adolescent, and youth\* mental health challenges
- ✓ \*Introduction to Psychometric Assessments\* for clinical, counselling, and career guidance
- ✓ \*Overview of Psychotherapy Approaches\*: Principles, application, and selecting the right approach
- ✓ \*Industry Psychology & Corporate Mental Health\*: Role, scope, and testing
- ✓ \*Research in Mental Health\*
- ✓ \*Field Visits\*: Rehabilitation Initiatives & Audio-Visual Outreach Initiatives
- ✓ \*Orientation to Support Groups\*
- ✓ Learn to collaborate with \*Allied Mental Health Professionals\* like Occupational Therapists, Remedial Educators, Speech Therapists, ABA Therapists, and Play Therapists
- ✓ Interactive session with \*Dr. Anand Nadkarni\*

#### \*Training Methods\*:

Interactive sessions | Role plays | Skill training | Observational learning

#### \*Training Fees\* (inclusive of 18% GST):

\*Individual Fee\*: Rs. 9204 per trainee

\*Group of 3 or more\*: Rs. 7670 per trainee

\*For Registration & Details\*: Contact Ms. Roopa More at 9870600283

Click [\[here\]](#) to know more about the detailed modules and session breakdown.

\*Don't miss this invaluable opportunity to elevate your psychology journey with us!\*

### \*Essential Counselling Skills for Effective Practice- Hands-On Training\*

\*Aakalan - The Learning Centre of Institute for Psychological Health (IPH), Thane\* presents an immersive \*In-Person Counselling Skills Workshop\* designed to enhance your foundational skills in counselling practice.

\*Dates\*: Friday, 6th June | Saturday, 7th June | Sunday, 8th June

\*Time\*: 9am to 5pm

\*Venue\*: IPH, Thane

#### \*What Will You Learn?\*

- ✓ \*Conveying Empathy\*
- ✓ \*Attending and Listening\*
- ✓ \*Reflecting and Paraphrasing\*
- ✓ \*Communication Styles\*
- ✓ \*Questioning (Empathetic Probing)\*
- ✓ \*Problem Solving\*

#### \*Training Methods\*:

- Interactive Sessions
- Role Play Demonstrations for Skill Training
- Individual and Group Skill Practice
- Case Studies

#### \*Workshop Highlights\*:

- 3 full days of intensive learning
- 20 insightful sessions
- Catering included- Delicious meals provided by Sahachari Kitchen - a heartfelt community kitchen initiative by IPH, serving home-style goodness with love.

\*Facilitator\*: Dr. Geeta Joshi, Dr. Savita Apte, Ms. Pratima Naik

#### \*Registration Charges (Inclusive of 18% GST)\*:

\*Solo Registration\*: Rs. 11,620

\*Early Bird Discount (upto 3rd May)\*: Rs. 9,260

\*Group of 3\*: Rs. 10,440 per person

\*Group of 5\*: Rs. 9,850 per person

\*For Registration & Details\*: Contact Ms. Roopa More at 9870600283



# Upcoming Workshops IPH Pune

## Community Workshops

• मुलांना हाताळताना दमछाक होतेय?  
• मुलं ऐकत नाहीत म्हणून चिडचिड होतेय?  
• पालकत्वाच्या अनेक कार्यशाळा करूनही प्रत्यक्षात अमलात आणणं कठीण जातंय?

IPH घेऊन येत आहे

**मस्त मजेचे आईबाबा!**  
NURTURE CLUB Where Parenting Meets Joy!

**क्लबची खास वैशिष्ट्ये**

- सोयीची ऑनलाईन सत्रे
- प्रत्येक सत्रात नवीन विषय, नवीन वक्ते!
- Cognitive Psychology च्या तत्वांवर आधारित
- भाषा मराठी इंग्लिश मिश्र
- खुला परस्परसंवाद

**एका वर्षात दहा सत्रे!**  
(प्रत्येक महिन्याच्या पहिल्या बुधवारी)

**उद्घाटनाचे सत्र**  
(मोफत व सर्वासाठी खुले)

**‘हाताबाहेर गेलेली मुले’**  
दिनांक, वेळ  
२ एप्रिल २०२५, रात्री ८ ते ९

**मुख्य सहभाग**  
डॉ. आनंद नाडकर्णी

**संवादक**

- डॉ. वैशाली देशमुख
- डॉ. श्वेताली चव्हाण
- गंधाली बापट (मानस तज्ज्ञ)

**वार्षिक सहभाग मूल्य** (पुढील १० सत्रांसाठी)  
₹ ४०००/- प्रति कुटुंब (मुलांसाठी नाही)

**वयोगट**  
पाचवी ते बारावीच्या मुलांचे पालक

**नोंदणीसाठी संपर्क**  
☎ 982 206 7360  
☎ 808 035 9794

२३ मार्च, आय.पी.एच. ठाणे (३५ वा)  
२५ मार्च, आय.पी.एच. पुणे (७ वा)  
वर्धापनदिनानिमित्त सादर करत आहोत

**सोबतीने सुखासुखी**

पिढ्यापिढ्यांमधील वाद-संवाद-सुसंवाद  
सणसणीत विषयांवरच्या दणदणीत गप्पा!

**सहभाग**

डॉ. आनंद नाडकर्णी  
मनोविकास तज्ज्ञ

डॉ. शिरीषा साठे  
मानसशास्त्रज्ञ

डॉ. उमा कुलकर्णी  
लेखिका, चित्रकार

सायली मराठे  
उद्योजिका

डॉ. आशिष बाभुळकर  
अस्थिरोगतज्ज्ञ

निरंजन पंडित  
शिक्षक, समुपदेशक

आभा अमला अभिजित  
लेखिका, विद्यार्थिनी

**संवादक**  
डॉ. सुवर्णा बोबडे

**प्रवेश निःशुल्क! सर्वांना आग्रहाचे आमंत्रण!**

वैठक व्यवस्था-  
प्रथम येणाऱ्यास  
प्रथम प्राधान्य  
तत्वावर!

**शनिवार, २९ मार्च २०२५, सा. ६ वाजता**  
प्रोग्रेसिव्ह एज्युकेशन सोसायटीचे सभागृह,  
मॉडर्न कॉलेज, शिवाजीनगर, पुणे

## Other Workshops:

1. Workshop for psychologists and psychology students on psychometric assessments: MCMI, MACI, M-PACI: 18th- 19th April 2025
2. Vocational Guidance Batches: 26th April 2025, 3rd May 2025
3. ABCD of REBT- 24th- 25th May 2025

# Recurring Events IPH Mindlab Nashik

1. Manatarang film club
2. Monthly de-addiction support group-  
Riyaz: for patients and Jagruti: for caregivers



# 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-  
75+

## IPH Thane

Volunteers-  
150+

Charity OPD-  
4670+

Non clinical staff-  
50+

Clients treated till  
date-  
92000+

Maita calls-  
17796+



# 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+

Charity OPD-  
861+

Volunteers 30+

Non clinical staff  
10+

Clients treated till  
date-  
8664+



# 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+

Charity OPD-  
7+

THC Members 7+

Non clinical staff  
3+

NPNC Members 86 +

Clients treated till  
date-  
202+



# 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.

Assessments  
conducted so far:  
695+

Clients treated so  
far-  
830+

## Avahan IPH

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.

Subscribers:  
407K+

Views in last month  
4.7 million +



# Avahan IPH

## Top 5 Trending Full Videos

1. Arvind Jagtap, Marathi Poet | Cooking is an Art:

A letter to every husband | with Dr. Anand Nadkarni -

[Link](#)

2. Rujuta Diwekar | Nutrition and Wellness Expert |

Concept of Fitness & Health | Dr. Anand Nadkarni, IPH -

[Link](#)

3. Dr. Nandu Mulmule | How to Maintain

Emotional Health | Dr. Anand Nadkarni, IPH -

[Link](#)

4. This SCHOOL teaches 365 days a year | Keshav

Gavit Sir | Interview by Dr. Anand Nadkarni, IPH -

[Link](#)

5. Meeran Chadha Borwankar | The Extraordinary

Life of an Indian Police Chief | Dr. Anand Nadkarni, IPH

[Link](#)

## Top 5 Trending Shorts -

1. माझ्या मुलांनी मला जमिनीवर ठेवले -

[Link](#)

2. लहान मुलांशी चांगलं बोलावं-

[Link](#)

3. लोकांशी Connect जेव्हा वाढतो तेव्हा

आपली भूक पण वाढते

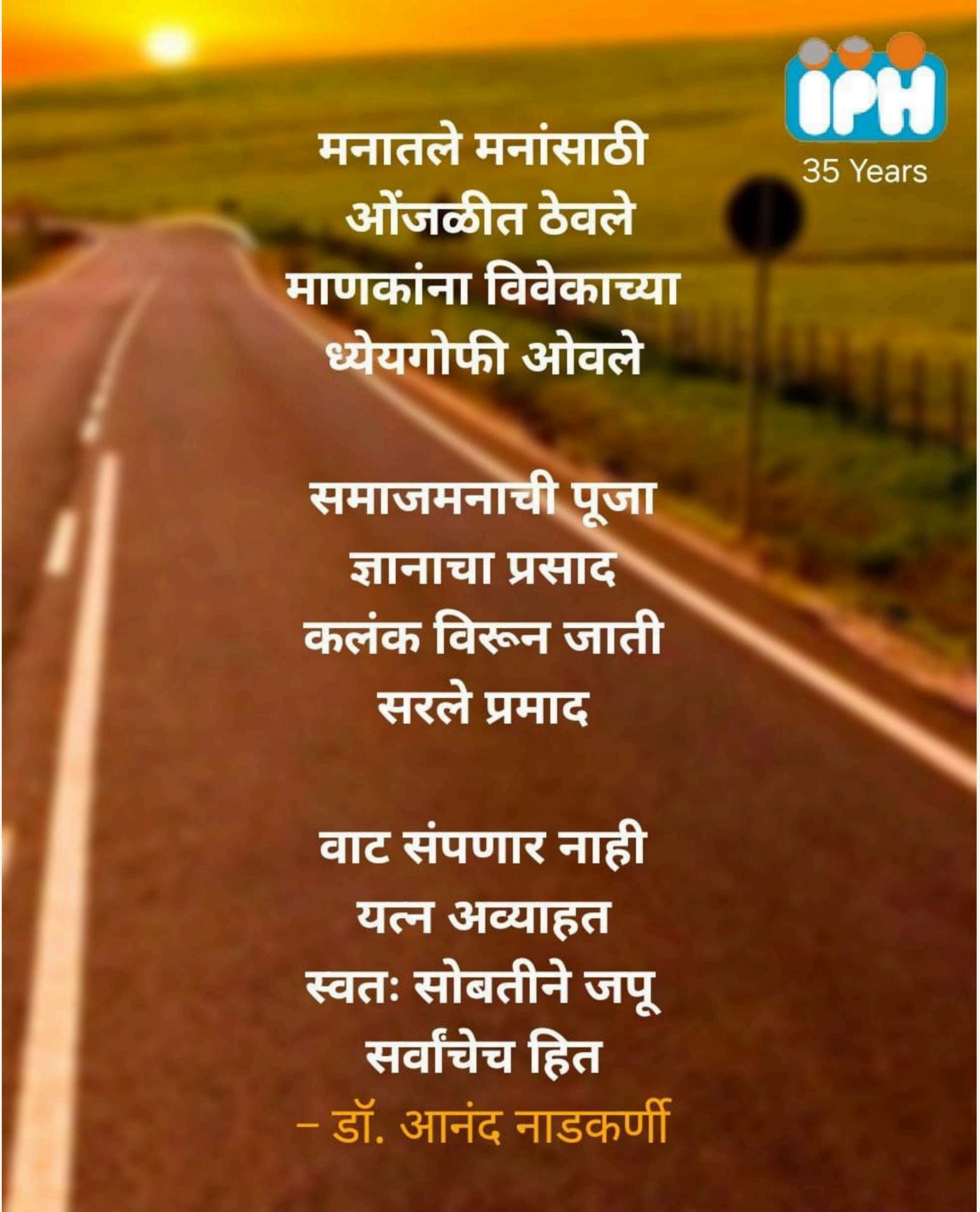
[Link](#)

4. आपण गावं बिघडवून टाकली आहे -

[Link](#)

5. हास्यजत्रेतल्या मधल्या गमती

[Link](#)



35 Years

मनातले मनांसाठी  
ओंजळीत ठेवले  
माणकांना विवेकाच्या  
ध्येयगोफी ओवले

समाजमनाची पूजा  
ज्ञानाचा प्रसाद  
कलंक विरून जाती  
सरले प्रमाद

वाट संपणार नाही  
यत्न अव्याहत  
स्वतः सोबतीने जपू  
सर्वांचेच हित

- डॉ. आनंद नाडकर्णी

# AND THE JOURNEY CONTINUES....

And the journey continues.....

Credits :

Editorial Team- Mrunmayee Agnihotri, Ketaki Joshi

Front Page illustration : Mrunmayee Agnihotri

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](mailto:emanas.newsletteriph@gmail.com)

*Thank you*

