

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे  
प्रस्तुत

# बाहर

मानसिक स्वास्थ्याकडे प्रवास करणाऱ्या  
पांथिकांच्या कविता

संकल्पना: प्रा. अनिल वर्तक

संकलन व संपादन: पूर्वा देशपांडे, अनुजा ब्रह्मे

चित्रे: श्रुती कार्लेकर, कस्तुरी कुलकर्णी

लेआऊट डिझायनिंग: श्रुती कार्लेकर

# बहर

मानसिक स्वास्थ्यकडे प्रवास करणाऱ्या  
पांथिकांच्या कविता

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ, पुणे.

बहर

मानसिक स्वास्थ्याकडे प्रवास करणाऱ्या पांथिकांच्या कविता

दूरध्वनी / व्हॉटसअप नंबर -

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे. – ९०९६८२७९५३

प्रकाशक

प्रो. डॉ. अनिल वर्तक

१४ अ, सिद्धांत अपार्टमेंट,

३१२ शनिवार पेठ,

पुणे, ४११०३०.

संकलन व संपादन

पूर्वा देशपांडे व अनुजा ब्रह्मे

मुखपृष्ठ व आतील चित्रे

श्रुती कार्लेकर व कस्तुरी कुलकर्णी

पहिली आवृत्ती - जुलै २०२२

---

सदर पुस्तकातील काव्य मुक्तपणे वापरण्यास एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ पुणे आणि कवींची कोणतीही हरकत नाही. तथापि कविता ही कवींची बौद्धिक मालमत्ता असल्याने कवींना त्याचे योग्य श्रेय मिळावे यासाठी त्यांचा उल्लेख असावा परंतु काव्यसंग्रहातील चित्रे ही चित्रकारांची बौद्धिक मालमत्ता असून त्यांचा इतरत्र कोठेही, कोणत्याही स्वरूपात वापर करण्यास एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे या संस्थेची संमती नाही. कविता वापरणार असाल तर संस्थेशी संपर्क साधून त्याची माहिती देणे गरजेचे आहे.

## उपक्रमाविषयी थोडेसे...

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ या संस्थेतर्फे मानसिक आजाराचा अनुभव असणाऱ्या व्यक्ती आणि त्यांचे कुटुंबीय यांच्यासाठी एकलव्य स्वमदत गट चालवला जातो. साप्ताहिक सभामध्ये एकलव्यचे सभासद आपले अनुभव मोकळेपणाने शेअर करत असतात. पण त्या व्यतिरिक्त एकलव्य फॅमिली व्हॉट्सअप ग्रुप मध्येदेखील खूप चांगले शेअरिंग होत असते. त्यातील काही सभासद स्वतः कविता करतात. मानसिक आजार किंवा समस्येचे स्वतःचे अनुभव, लक्षणे, त्यांच्याशी केलेला सामना, विकसित केलेली विविध कौशल्ये आणि दृष्टिकोन आणि मनाची लवचिकता अशा विविध शेड्स त्यांच्या कवितांमध्ये आढळून येतात. या कवितांमधून आमच्या गटामधील इतर सभासदांना प्रेरणा मिळते आणि आशेचा उजेड दिसू लागतो.

या कविता बघितल्यावर आम्हाला असे वाटू लागले की या कवितांपासून एकलव्य गटाबाहेरील शुभार्थी आणि त्यांच्या कुटुंबीयांना देखील फायदा होऊ शकेल. एवढेच नव्हे तर महाराष्ट्रातील इतर शुभार्थी आणि कुटुंबीय यांच्याकडून देखील कविता गोळा करण्याचा संकल्प आम्ही सोडलेला आहे. त्याचाच एक टप्पा म्हणून 'एकलव्य' च्या सभासदांचा कवितासंग्रह हा आम्ही याठिकाणी प्रसिद्ध करत आहोत. एकाच गटातील आणि निवडक शुभार्थींच्या या कविता असल्यामुळे त्याला काही मर्यादा देखील असतील परंतु या कवितांमध्ये देखील आपणाला भावभावनांचा तरलपणा आणि दुर्दम्य इच्छाशक्ती जागोजागी दिसेल.

शुभार्थींच्या या सुप्त गुणांना अनुरूप असे रंगरूप देण्याचे काम स.प. महाविद्यालयाच्या MA च्या द्वितीय वर्षाच्या मुलींनी कवितेच्या आशयाला चपखल अशी चित्रे चितारली आहेत. त्यांनी प्रत्येक कविता अभ्यासून, आशयघन समजून, कवितांचे वर्गीकरण केले आहे व त्या त्या काव्यसंचाला अनुरूप अशी शीर्षकेही दिली आहेत. त्यांच्यातील empathy चे व कमालीच्या सुप्त गुणांचे कौतुक करावे तितके कमीच आहे. त्यांची मनोगते, भाषा शैली, शब्दसंग्रह या सगळ्यासाठी व त्यांचे एकत्रित काम करण्याचे कौशल्य खरंच वाखाणण्यासारखे आहे.

सर्व शुभार्थी मित्रांच्या इतकेच अनुजा ब्रम्हे, पूर्वा देशपांडे, श्रुती कार्लेकर व कस्तुरी कुलकर्णी यांचे हार्दिक अभिनंदन व अनेकानेक शुभेच्छा !!

आज एकलव्यचा हा कवितासंग्रह प्रसिद्ध होताना आम्हाला निश्चितच आनंद होत आहे आणि लवकरच महाराष्ट्रव्यापी असा कवितासंग्रह आपल्यासमोर आम्ही घेऊन येऊ अशी आशा व्यक्त करतो.

प्रा. अनिल वर्तक, अध्यक्ष, सौ. स्मिता गोडसे, सचिव- एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे

संपर्क- (व्हॉट्स अप नंबर): ९०९६८ २७९५३

Email Id: [eklavyafoundationmh@gmail.com](mailto:eklavyafoundationmh@gmail.com)





## प्रस्तावना



कधी बहर कधी शिशिर परंतु दोन्ही एक बहाणे

डोळ्यांमधले आंसू पुसती ओठावरले गाणे

कधी बहर तर कधी शिशिर हा तर सृष्टीचा नियमच आहे. शिशिराची पानगळ पहातानाही अनेकांची मनं रोमांचित होतात, कोणाला हुरहूर वाटते...

“शिशिरऋतूच्या पुनरागमे एकेक पान गळावया” या काव्यपंक्ती मनात डोकावतात.

पण रसिकाला तरीही त्या आनंद देतात. कारण त्यांना चाहूल लागलेली असते वसंताची. आज हा शिशिर आहे...पण उद्या वसंत फुलणार आहे. पुन्हा नवा बहर उमलणार आहे....

पण हा कवितांचा हा गुच्छ- हा ‘बहर’ विशेष आहे. कारण तो लिहिणारे अशा शिशिराच्या अनुभवातून जाऊन आले आहेत (किंवा अशा अनेकांना त्यांनी जवळून पाहिलंय, सांभाळलंय) ज्यांच्यासाठी हा शिशिर कदाचित कधी संपणारच नव्हता! मनातल्या जगण्याच्या ऊर्मीचं एकेक पान गळत गळत एका अपरिहार्य एकाकी शेवटाकडे त्यांची वाटचाल चालू होती. इतरांनी तर त्यांच्याकडून नव्या उमेदीची अपेक्षा सोडलीच होती पण त्यांनी स्वतःही स्वतःकडे नकारार्थी नजरेनं पहायला सुरुवात केली होती. शुभास्ते पंथानः असं त्यांना कुणी म्हणणार नव्हतं. ते स्वतःही आयुष्याचा अर्थ गमावून बसले होते. पण एकमेकांची सोबत घेत, एक-दुसऱ्याला आधार देत त्यांनी स्वतःला शुभ आणि अर्थपूर्ण आयुष्याच्या मार्गावर नेऊन उभं केलं आणि ही शुभंकर वाट ते चालू लागले. त्या ‘शुभार्थी’ जनांच्या या कविता. म्हणून त्या मला अनमोल वाटतात.

‘देवराई’ या चित्रपटाच्या निमित्ताने स्किल्डोफ्रेनिया या आजारार्चं व्यामिश्र, आयुष्याला ग्रासून टाकणारं, अनेकपदरी स्वरूप समोर आलं. SAA ही संस्था आणि डॉ. जगन्नाथ वाणी, यशवंत ओक-काका, प्रा. अनिल वर्तक आणि अनेक सभासदांशी निकटचा संबंध आला. या आजाराने ग्रासलेल्या, या आजाराशी झगडणाऱ्या आणि या आजाराशी मैत्री करणाऱ्या अनेकांशी भेटी झाल्या. आजारी आणि त्यांची काळजी घेणारे यांना भेटता भेटता आयुष्याची समजच बदलत गेली, वाढत गेली. हे मी कुठल्या उदात्त भावनेतून म्हणत नाही, तर अगदी प्रांजळपणे सांगतोय. स्किल्डोफ्रेनिया किंवा गंभीर मानसिक आजार हा त्या व्यक्तीला किती निष्प्रभ बनवतो. त्या त्या व्यक्तीची प्रतिभा, प्रज्ञा, मूळ स्वभाव अगदी जीवनेच्छा- सगळं सगळं काही खाऊन टाकणारे हे आजार. त्यात आपल्याकडे असणारा मानसिक आरोग्याबद्दलचा अनादर आणि मानसिक आजारविषयीचे गैरसमज! या सगळ्यांतून अनेक आयुष्यांची वाताहत झाल्याच्या कहाण्या आहेत. पण SAA आणि ‘एकलव्य’ स्व-मदत गट यांच्या कामातून हे झाकोळलेलं जग उजळून निघताना आम्ही पाहिलं. त्यावेळी या स्व-मदत गटाच्या सभांना-ज्या सभांना अगदी काळजी घेणारे कुटुंबीय किंवा मानसोपचार तज्ञही उपस्थित राहात नसत- अश्या सभांना या सभासदांनी आम्हाला-मला आणि सुमित्रा भावेंना उपस्थित राहू दिलं. त्या सभांनी मला अचंबित केलं. एकमेकांचे

अनुभव मोकळेपणाने आणि प्रांजळपणे व्यक्त करणारे आणि ते अपार सहानुभूतीने ऐकणारे शुभार्थी मी पहिले. आपण सारेच त्रासातून जात आहोत. एकमेकांचे त्रास, ते दूर करण्यातल्या अडचणी, समज-गैरसमज, पूर्वग्रह या साऱ्या गोष्टींवर इत्थंभूत चर्चा आणि विचार-विमर्श होत असे. कोणी अतिशहाणा नाही आणि कोणी अतीबिचारा नाही. कोणी सर्वज्ञानी नाही आणि कोणी अडाणी नाही. कोणी सर्व शक्तिमान नाही आणि कोणी पराकोटीचा दुर्बल नाही. असं हे आगळं-वेगळं विश्व होतं. मला स्तिमित करणारी गोष्ट होती ही. मुद्दाम शब्दच वापरायचा तर 'बाहेरच्या', स्वतःला तथाकथित 'नॉर्मल' समजणाऱ्या जगात वेगळेच नियम असतात. स्वतःला जास्त कळतं असं समजणं, ज्याच्याकडे अधिक क्षमता असेल त्यानं ती लपवून ठेवणं, मदतीसाठी दुसऱ्याला लाचार बनवणं, उपकाराची भावना बाळगणं, केल्याची वसुली करणं...असे अनेक प्रकार. मला या 'शुभार्थी' माणसांमध्ये शांत, सुरक्षित वाटलं. उद्या मला कुठल्या मानसिक आजारातून, अगदी ताण-तणावातून जावं लागलं तरी मला हे साथी आहेत, असं वाटलं.

आज या गोष्टीला बरीच वर्षे झाली, पण ही भावना माझ्या मनात आजही ताजी आहे. आज डॉ. वाणी आपल्यात नाहीत, सुमित्रा भावेही नाहीत...हे लिहिताना त्यांची आठवण मनात येते आहे...ओक-काकांशी, प्रा.वर्तकांशी, गुरुदत्तांशी अधूनमधून संपर्क होत राहतो-इतकंच.

आता या विषयात काम करणाऱ्या अनेकांनी एकत्र येऊन आज एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ ही संस्था तयार केलीय आणि ती मानसिक आजारांच्या क्षेत्रात मोठं काम करतेय, हे कळल्यावर खूपच बरं वाटलं. मानसिक आजारातून जाताना स्वतःकडे पाहणं, स्वतःला समजून घेणं, जे सापडतंय ते एकमेकांना सागणं, स्वतःचे प्रश्न सोडवायसाठी या प्रक्रियेचा वापर करणं आणि मुख्य म्हणजे त्यातून स्वतःला नवचैतन्य देणं- हे काम 'एकलव्य' फाउंडेशन करतंय. हे करताना आजारातून जाणाऱ्यांची स्वतःची आणि त्यांना समजून घेणाऱ्यांचीही अभिव्यक्ती खूप मोलाची ठरते. आणि या सावरणाऱ्या मनांची कैफियत मांडायला कवितेइतकं योग्य माध्यम ते कोणतं !

कविता ही कधी त्या क्षणीच्या उत्कट भावनेचा अविष्कार असते...कधी विचारपूर्वक मांडलेली संकल्पना असते...कधी स्वतःच स्वतःला दिलेला दिलासा असते...कधी दुःखाला काढून दिलेली वाट असते...कधी दाटून आलेली उत्साही उर्मी असते... कधी कधी तर स्वतःला आणि दुसऱ्याला केलेला उपदेशही असतो, पण तो स्वतःला 'शहाणं' समजून केलेला नसतो तर आपल्याला जीवनाला धैर्याने सामोरं जाण्याची जी वाट सापडलेली असते ती दुसऱ्याला दाखवण्याचा तो उत्साह असतो....अश्या या साऱ्या कविता आहेत.

मला या कवितांचा गुच्छ म्हणूनच मोलाचा वाटतो. शुभार्थी, शुभंकर यांच्यासाठी तर नक्कीच पण 'बाहेरच्या तथाकथित 'नॉर्मल' जगासाठी अधिकच!

- सुनील सुकथनकर

लेखक, सिने-दिग्दर्शक

## तज्ञांच्या दृष्टिक्षेपातून...



भूतकाळातल्या क्लेशकारक अनुभवांनी भविष्यकाळसुद्धा पुसून टाकणाऱ्या, माणसातलं माणूसपण संपवण्याचा विखार बाळगणाऱ्या मनोविकारांना आव्हान देणाऱ्या आणि वर्तमानकाळ सक्षम बनवतानाच भविष्याची उमेद देणाऱ्या कवितांचा 'बहर' हे मानवाचे गर्व गीत मानले पाहिजे. या कलाकृतीतल्या प्रत्येकाचेच अभिनंदन केले पाहिजे आणि ऋणही मानले पाहिजे. 'एकलव्य', अनिल, स्मिता, अनुजा, पूर्वा, कस्तुरी, श्रुती, पल्लवी, संदेश, सुलोचना, पद्मा, आणि अजूनही पडद्यामागचे सगळे – यांच्याविषयी स्नेह आणि कृतज्ञता व्यक्त करणे हे मी माझे कर्तव्य समजतो.

आपण सगळेच मानसिक स्वास्थ्याकडे प्रवास करणारे पांथिक असल्याने या संग्रहाविषयी आणि सगळ्या कर्त्यांविषयी जिव्हाळा आणि ममत्व वाटणे साहजिकच आहे. अनुक्रमणिकेच्या आधीचे जाहीर निवेदनही मनोज्ञ आणि लक्षणीय आहे.

मानसिक आरोग्य आणि दुखणी ही एकमेकांशी काहीही संबंध नसलेली दोन टोके नाहीत. किंबहुना, एक गोष्ट दुसऱ्यात कधी बेमालूमपणे मिसळून जाते, कधी एक पैलू डोकं वर काढतो तर कधी दुसरी बाजू प्रकाशात येते.

A retiring superintendent of a state hospital for the mentally ill in the USA said, "I thought the distinction between mental health and illness is quite simple; all those who are inside are insane, and those outside are sane. However, at the time of retirement I realize that there is very little difference, and at times the insiders are much better/healthier than those outside." [please check the reference: American Handbook of Psychiatry, Ed. Silvano Arieti, year must be before 1980]

दुखण्याच्या भरात असलेल्या माणसामध्येसुद्धा जर तुम्हाला त्याच्यातले गुण पाहता आले, तर आपोआपच तुम्ही non-judgmental आणि non-stigmatizing राहू शकाल. खरं तर मानसिक आरोग्य क्षेत्रातल्या काम करणाऱ्यांना जर ही क्षमता आत्मसात करता आली, तर ते अधिक हळुवारपणे, संवेदनशीलतेने, आणि विचक्षणपणे आपलं काम करू शकतील. तसंच, सकृद्दर्शनी 'नॉर्मल' दिसणाऱ्या माणसातल्या सुप्त धोक्याच्या खुणा किंवा कमीपणा किंवा जोखमीच्या बाबी किंवा नाजूक आरोग्याच्या खुणा आपण ओळखू शकलो तर आपल्याला प्रतिबंधात्मक उपचारांचे कामही कौशल्याने करता येईल. तर तात्पर्य काय, की पूर्ण निरोगी किंवा पूर्ण आजारी असं कुणी नसतं.

या कवितांमधून ठळक होत जाणाऱ्या भावना आणि जगाकडे बघायचा दृष्टिकोन हे निरोगीपणाचे सच्चे अंकुर आहेत. आपले आयुष्य आणि दुखणे आणि बरे होण्याच्या प्रक्रिया हे सर्व आपल्या संदर्भामध्ये एकजीव झालेले असतात; इतकेच काय, बहुतेक वेळा या पार्श्वभूमीतल्या एका किंवा अनेक घटकांचा दुखणी – विशेषतः मानसिक दुखणी – होण्यात सिंहाचा वाटा असतो. पण या

पार्श्वभूमीतल्या रचनांचा, चौकटींचा आणि त्यात उलगाडणाऱ्या किंवा गुंतून राहून मर्यादित राहणाऱ्या किंवा पूर्णपणे कोमेजणाऱ्या, कोलमडणाऱ्या अस्मितांचा आपला अभ्यास कमी पडतो. बरं, आपल्या मातीतले, आपल्या वास्तवातले प्रश्न, आणि त्यांना भिडण्याची शक्यता तरी निर्माण करणारे असे हे विषय आपल्या पाश्चात्य शिक्षण धोरणावर बेतलेल्या अभ्यासक्रमात पण येत नाहीत. कोणतीही पदव्युत्तर 'पदवी घेतलेले बहुतांश शाखांमधले बहुतेक व्यावसायिक या संदर्भांना बिनमहत्वाचे समजतात, किंवा त्यांची सरळ सरळ हेटाळणी सुद्धा करू शकतात. म्हणजे पेशंट आणि कुटुंबसमोरच्या आधीच असलेल्या अडचणींमध्ये अजून एक भरच पडते. पण या गोष्टींचं वावडं नसलेले व्यावसायिक किंवा कुटुंबीय, मित्रमंडळी, समुपदेशक, स्व-मदत गट, किंवा इतर सेवाभावी किंवा व्यावसायिक संघटनासुद्धा हे प्रश्न सोडवणाऱ्या उत्तराचा भाग म्हणून अनोख्या आणि वेगळ्या वाटांनी प्रश्नाला भिडण्याचं धाडस दाखवू शकतात.

अशा नवीन वाटा चोखाळून बघणारे पहिले लोक म्हणजे कलाकार आणि साहित्यिक! शास्त्राच्या पद्धतींचे जोखड मानेवर नसल्याने ते बिनधास्त व्यक्त होऊ शकतात. शिवाय, जेव्हा शास्त्रीय पद्धती सर्व-संपूर्ण नाहीत असं माहीत होतं, तेव्हा प्रत्यक्ष रूग्णालाच विचारणे, ही खरं तर शास्त्रीय अभ्यासाची पण पहिली पायरीच होय.

इथं तर पूर्वीच्या अनुभवांनी शहाणी झालेली, अंधारातून उजेडात आलेली, सर्व प्रकारचे वाईट अनुभव घेऊन, त्यांच्यावर मात करून सही-सलामत आणि बालंबाल सुटलेली हाडा-मांसाची – आणि सगळ्यात महत्वाचं म्हणजे हृदयांची – घण सोसून सुद्धा ओली पालवी आणि हळवेपणा जपू शकलेली ही सृष्टीतली सहृदय आश्चर्येच आहेत. ऐकू या त्यांना काय म्हणायचंय ते; खरं म्हणजे वाचून पाहू या आपल्यासमोर किती प्रवाही, अर्थवाही चित्रं उभी राहतात ती. त्यातल्या प्रतिमा, रूपकं, शब्द ओळखीचे वाटतात का ते. आशय भिडतो का आपल्या मनाला? सांगतो का नातं सार्वत्रिक मानवी संवेदनेचं? फक्त एक रूग्ण अशी ओळख समोर न येता भेटतो का त्यातला आणि त्यामागचा माणूस?

बघा, आता झाली ना ही आपलीच परीक्षा? साहित्य आणि कला या अशा सगळे भेद मिटवून टाकून आपल्याला एकत्र आणणाऱ्या जादूच्या छड्या आहेत. व्हा सामील, खेळा तुमची खेळी, हार-जीत काही नाही हं या खेळात! अगदी मानसिक चाचण्यांवर लिहिलेलं असतं की नाही – “या प्रश्नांच्या उत्तरात बरोबर-चूक असं काही नाही. मनात आलेला पहिला प्रतिसाद प्रांजळपणे नोंदवा, आणि कुठल्याही प्रश्नावर फार वेळ रमू नका!”

आणि हो! हे सांगायचं राहिलं की, हे काही प्रश्न नाहीत. ह्या कविता म्हणजे उत्तरं आहेत; आणि आपण खरं तर प्रश्न शोधायचेत, आणि इथून पुढच्या माणसांना पडणारे प्रश्न कमी हिंस्र असावेत, यासाठी प्रयत्न मात्र मनापासून करायचेत. लागू या तर मग कामाला!

येथ विजय होईल, की देह सर्वथा जाईल | हे आधीच काही पुढील, चिंतावेना ||

आपण या उचिता, स्वधर्मू रहाटता | जे पावे ते निवांता, साहोनी जावे ||



ऐसिया मनें होआवे, तरि दोषु न घडे स्वभावे | म्हणोनि आता झुंजावे, निभ्रांत तुवा ||

(अध्याय २, ज्ञानेश्वरी)

- डॉ. वासुदेव परळीकर

**MD, PhD**

**Consultant & Head,**

**Psychiatry Unit, KEM Hospital, Pune**

**Suggested additional reading:**

Fusar-Poli, P., Estradé, A., Stanghellini, G., Venables, J., Onwumere, J., Messas, G., Gilardi, L., Nelson, B., Patel, V., Bonoldi, I., Aragona, M., Cabrera, A., Rico, J., Hoque, A., Otaiku, J., Hunter, N., Tamelini, M. G., Maschião, L. F., Puchivailo, M. C., ... Maj, M. (2022). The lived experience of psychosis: A bottom-up review co-written by experts by experience and academics. *World Psychiatry, 21*(2), 168–188. <https://doi.org/10.1002/wps.20959>

Roe, D., Slade, M., & Jones, N. (2022). The utility of patient-reported outcome measures in mental health. *World Psychiatry, 21*(1), 56–57. <https://doi.org/10.1002/wps.20924>

## संपादकीय...

एकलव्य फाउंडेशनमधील शुभार्थीनी आणि स्व-मदत गटातील सदस्यांनी रचलेल्या कवितांचं संकलन आणि संपादन करण्याची एक अनोखी संधी आम्हाला मिळाली. आम्ही दोघीही मानसशास्त्राच्या विद्यार्थिनी, आणि दोघीनाही साहित्याची आवड. त्यामुळे हे काम म्हणजे आमच्यासाठी एक पर्वणी ठरली. आम्ही आमच्या अभ्यासामध्ये मनोविकारांचा इतिहास, त्यांमागील कारणे आणि त्यांच्यासाठीचे मानसिक उपचार अशा सगळ्या गोष्टी शिकत होतो. पण यामध्ये एक महत्त्वाची बाब समजून घ्यायची राहून चालली होती, ती म्हणजे रुग्णाची जीवनदृष्टी (Patient's worldview). रुग्णाला स्वतःबद्दल, स्वतःच्या आजाराबद्दल आणि त्यासोबत जगताना येणाऱ्या समाजातील अनुभवांबद्दल काय वाटतं? एक चांगला मानसोपचार तज्ञ किंवा समुपदेशक होण्यासाठी ही गोष्ट समजून घेणं अत्यंत गरजेचं असतं. 'एकलव्य'मधील सदस्यांच्या कवितांमध्ये ही दृष्टी खूप चांगल्या प्रकारे व्यक्त झालेली दिसली. कारण, कदाचित, कोणत्याही कलेच्या माध्यमातून आपली अभिव्यक्ती व्यक्त करताना माणसाला फारसे filters लावायला लागत नाहीत. खूप सहज-सोप्या पद्धतीने व्यक्त होणं कलेमुळे शक्य होतं. 'बहर'च्या निमित्ताने आम्ही हे अगदी जवळून पाहू शकलो. त्यामुळे आमच्या वैयक्तिक आयुष्यात आम्हाला मानसशास्त्राच्या विद्यार्थिनी म्हणून आणि एक माणूस म्हणूनही खूप काही शिकवणारा हा अनुभव होता.

कोणताही दुर्धर मानसिक आजार व्यक्तीच्या वैयक्तिक, सामाजिक जीवनावर परिणाम करतो, ते अटळ आहे. परंतु मनापासून व्यक्त होण्याची इच्छा आणि प्रतिभा त्यातूनही मार्ग काढते, आणि कागदावर उतरते आपल्या भावविश्राला मूर्त रूप देणारी कविता!

एकलव्य फाउंडेशनच्या सभासदांनी लिहिलेल्या अशाच काही कविता मग आम्ही वाचल्या. खरं सांगायचं तर ह्या कविता आमच्यासाठी खूप प्रेरणादायी होत्या. त्यातून भाव-भावनांच्या अनेक छटा पाहायला मिळाल्या. एखाद्या मानसिक आजारासोबत जगत असताना माणसाच्या मनात काय विचार, भावना येतात, त्याचं स्वतःशी, आयुष्यात घडून गेलेल्या घटनांशी, समाजाशी असलेलं नातं कसं असू शकतं, हे समजून घेता आलं. अनेक वेगवेगळ्या विषयावर लिहिलेल्या ह्या कविता जरूर प्रकाशित व्हायला हव्यात, या उद्देशाने मग आम्ही काम सुरु केलं. उपक्रमाच्या सुरुवातीला काव्यसंग्रहाची संकल्पना 'एकलव्य' च्या एका online चर्चेत आम्ही सगळ्यांनी मांडली, तेव्हा शुभार्थींशीसुद्धा संवाद साधण्याची संधी मिळाली. त्यानंतर मग सहा वेगवेगळ्या काव्यसंचांमध्ये ह्या कविता मांडायचं ठरलं. काव्यसंचांना काय नावे देता येतील ह्याचा देखील विचार केला आणि त्या नावांमागे नेमका काय विचार आहे, ह्याबद्दल लिहिण्याची संधी मिळाली. ह्या सर्व कामामध्ये कवितांना चित्रांच्या माध्यमातून अजूनच बोलकं करणाऱ्या आमच्या वर्गमैत्रिणी श्रुती आणि कस्तुरी ह्यांचीही खूप छान साथ मिळाली. काहीही अडलं तर नेहमीच मार्गदर्शन करणाऱ्या, नेहमी प्रोत्साहन देणाऱ्या स्मिता ताईसुद्धा आम्हा सगळ्यांच्या सोबत होत्या.

कविता रचण्यासाठी कशाची गरज असते? भाषेची जाण; शब्दसंपत्ती; शब्दांच्या नादामधली गंमत कळणं; आणि तो नाद पुन्हा पुन्हा तयार करणारी रचना बांधता येणं... आम्हाला या उपक्रमातून अजून एक साक्षात्कार झाला. कविता रचण्यासाठी याहूनही महत्त्वाचं काही असेल, तर ते म्हणजे भावनिक अभिव्यक्तीची सशक्त ऊर्मी. ती ऊर्मी जर कवीच्या हृदयात असेल, तर त्याचा आनंद, दुःख, व्याकूळता, रोष, आणि आशा कितीतरी भावना मांडणारी कविता छंद, यमक, वृत्त या सगळ्यांच्या पलीकडे निघून जाते आणि ध्रुवताऱ्यासारखी एका अढळ स्थानी जाऊन बसते. तिला वाचणाऱ्या आणि समजून घेणाऱ्या प्रत्येक रसिकाला ती मनोमन समाधान देते, आणि त्याच्याही मनात अशीच एक ऊर्मी जागवते. आम्ही अशा जीवन उजळवून टाकणाऱ्या ऊर्मीचा अनुभव या उपक्रमाच्या माध्यमातून घेतला, आणि या ज्योती वाचकांपर्यंत तशाच हळुवारपणे पोहोचून त्यांच्या ऊर्जेची दीप्ती प्रज्वलित करतील यासाठी प्रयत्न केला. आपल्या कविता मुक्तपणे प्रकाशित करण्याची परवानगी दिल्याबद्दल सर्व कवी शुभार्थींचे आणि अशा समृद्ध करणाऱ्या उपक्रमात सहभागी होण्याची संधी दिल्याबद्दल अनिल वर्तक सर आणि एकलव्य फाउंडेशनचे मनःपूर्वक आभार!

- अनुजा ब्रह्मे, पूर्वा देशपांडे, (एम. ए. क्लिनिकल सायकोलॉजी, स. प. महाविद्यालय, पुणे)

## चित्रकारांच्या नजरेतून...

गेली पाच वर्षे आम्ही मानसशास्त्र आणि चित्रकला ह्या क्षेत्रांमधल्या नवीन नवीन गोष्टी शिकतोय, प्रयोग करून पाहतोय. पण एकलव्य फाउंडेशनच्या काव्यसंग्रहाच्या माध्यमातून ह्या दोन्ही गोष्टींची सांगड घालण्याची संधी आली आणि आम्ही क्षणाचाही विलंब न करता हो म्हणालो...

हे काम हाती घेताना, सर्वसाधारणपणे कविता-संग्रहांमध्ये जशी रेखाचित्रे असतात तशीच चित्रे काढायची असे आम्हा दोघींच्या डोक्यात होते. परंतु जसजशा आम्ही ह्या उपक्रमासाठी संकलित केलेल्या कविता वाचत गेलो, तसं आमच्या लक्षात आलं की जवळपास प्रत्येक कवितेत कवी / कवयित्रीने खूप वेगवेगळ्या भावना मांडल्या आहेत. एरवीच्या कवितांपेक्षा ह्या कवितांमधला आशय खोल आणि नैराश्याकडून सकारात्मकतेचा प्रवास दर्शवणारा आहे... त्यामुळेच प्रत्येक कवितेसाठी एक समग्र चित्र असावं असं आम्हा दोघींना वाटलं. ही चित्रे कशी असावीत ह्याचा विचार करताना आम्ही प्रत्येक कवितेचा साधारण आशय लक्षात घेतला, तो तीन-चार प्रकारे चित्रात कसा मांडता येईल ह्यावर विचार केला आणि त्यातली जी कल्पना सगळ्यात जास्त आशय पोहोचवणारी वाटली तीच आम्ही चित्रात रूपांतर केलं. ह्या प्रक्रियेत वर्तक सर, स्मिता ताई, आणि आमच्या मैत्रिणी अनुजा आणि पूर्वा यांची आम्हाला खूप मदत झाली. शिवाय ह्या कविता नीट समजून घेण्यासाठी व त्या जमेल तितक्या चांगल्याप्रकारे चित्ररूपात मांडण्यासाठी अत्तापर्यंत आम्ही मानसशास्त्राच्या केलेल्या अभ्यासाचा कस लागला.

मानसशास्त्राच्या अभ्यासक्रमात (विशेषतः पदवीच्या वर्षात) मुख्यतः विविध आजार, त्यांची लक्षणे, आजारी व्यक्तीला होणारे त्रास व आजारी व्यक्तीमुळे त्यांच्या कुटुंबीयांना आणि इतरांना होणारे त्रास आम्ही शिकतो. पण ह्या कविता-संग्रहातल्या कविता वाचताना आम्हाला ह्याची दुसरी, सकारात्मक बाजू खूप जवळून पाहायला मिळाली. ह्या कवितींनी त्यांच्या आजाराचा/ आजारी असलेल्या व्यक्तीचा कसा स्वीकार केला आहे, प्रत्यक्ष आयुष्यात येणाऱ्या अडचणींना ते कसे निग्रहाने तोंड देत आहेत आणि ह्या सगळ्याच्या पलीकडे जाऊन स्वस्थ आणि आनंदी आयुष्य जगण्याची त्यांची इच्छा किती प्रबळ आहे हे सगळे ह्या कवितांमधून प्रकर्षाने कळून येते.

अशा कवितांचं संकलन होणं आणि त्याचं पुस्तक तयार होणं हे शुभार्थी, त्यांचे कुटुंबीय आणि एकूणच समाजासाठी खूप प्रेरणादायी आहे असं आम्हाला वाटतं. ह्या उपक्रमात सहभागी होण्याची संधी मिळणे आमचे सौभाग्य आहे आणि त्यासाठी आम्ही एकलव्य फाउंडेशनच्या आभारी आहोत.

- कस्तुरी कुलकर्णी, श्रुती कार्लेकर, (एम. ए. क्लिनिकल सायकोलॉजी, स. प. महाविद्यालय, पुणे)

(Founders - 'Chitralipi'- a venture of hand-painted products)



## जाहीर निवेदन

सदर पुस्तकातील काव्ये मानसिक आरोग्याच्या प्रसारार्थ प्रकाशित केलेली असून त्याच हेतूसाठी त्यांचा मुक्तपणे वापर करण्यास आमची- एकलव्य फाउंडेशनची, आणि कवींची कोणतीही हरकत नाही. मानसिक स्वास्थ्याचे महत्त्व जाणवून देण्यासाठी आणि त्याचा प्रसार करण्यासाठी आम्ही इच्छुक मंडळींना उत्तेजन देऊ इच्छितो, आणि त्यासाठीच या पुस्तकातील कविता वापरण्याची परवानगी आम्ही देत आहोत.

परंतु, कविता किंवा कोणतेही साहित्य ही एक प्रकारची बौद्धिक मालमत्ता असल्याने त्याचे योग्य ते श्रेय कवींना मिळावे यासाठी आम्ही आग्रही आहोत. त्यामुळेच, कोणतीही कविता वापरताना त्यासोबत तिच्या कवीचा / कवयित्रीचाही उल्लेख असावा अशी आमची अट आहे. त्याचप्रमाणे, सदर काव्यसंग्रहातील चित्रे ही चित्रकारांची बौद्धिक मालमत्ता असून त्याचा इतरत्र कोठेही, कोणत्याही स्वरूपात वापर करण्यास आमची संमती नाही.

आपण या संग्रहातील कविता वापरत असाल, तर एकलव्य फाउंडेशनशी संपर्क साधून त्याची माहिती देणे गरजेचे आहे. आपण आम्हाला दिलेल्या नंबरवर फोन / मेसेज करून किंवा ई-मेल आय.डी. वर मेल करून ही माहिती देऊ शकता.

काव्यसंग्रहातील कविता वापरण्यापूर्वी कृपया वरील बाबींची दखल घ्यावी.

धन्यवाद.

- एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे

## अनुक्रमणिका

काव्यसंच	क्र.	कविता	कवी
ऊर्जा आशेची / Towards a hopeful tomorrow...	1	Silver Linings	Dr. Pallavi Gambhir
	2	होईल होईल, भलं होईल...	संदेश पानसरे
	3	अर्थ	प्रा. अनिल वर्तक
	4	हितगुज	पद्मा G.
	5	थकून भागून चालणार नाही, हे कळले पाहिजे..	डॉ. पल्लवी गंभीर
	6	एकलव्य नावाचा ओअॅसिस	सुलोचना हर्षे
व्यथा संघर्षाची / The Ab'normal'	1	My idea of life	Dr. Pallavi Gambhir
	2	झुंज	पद्मा G.
	3	Inevitability	Dr. Pallavi Gambhir
	4	विनंती	प्रा. अनिल वर्तक
	5	झेप	डॉ. पल्लवी गंभीर
सामर्थ्य सक्षमतेचे / Rolling up the sleeves	1	अथक प्रयत्न करत रहा	डॉ. पल्लवी गंभीर
	2	आयुष्य अवघड असलं तरी...	संदेश पानसरे
	3	घे भारी	डॉ. पल्लवी गंभीर
	4	येथे होईल स्वीकार	प्रा. अनिल वर्तक
	5	Dr. Low in a Poem	Dr. Pallavi Gambhir
जाणीव ते शहाणीव / The Wisdom of the Pain	1	Harmony	Prof. Anil Vartak
	2	Mirror Collage	Padma G.
	3	End of the difficult me	Sulochana Harshe
	4	स्वीकार	प्रा. अनिल वर्तक
	5	I owe to my impoverishment	Prof. Anil Vartak
	6	पुन्हा एकदा राखेतून फुलपाखरू बनवायचे आहेस...	डॉ. पल्लवी गंभीर
	7	भाव-रसायन	डॉ. पल्लवी गंभीर
	8	To the state of Israel, I wish you "Thank You"	Prof. Anil Vartak
	9	Mistakes	Dr. Pallavi Gambhir
	10	Bereavement	Dr. Pallavi Gambhir

<b>गुज मनीचे / The Self and Me</b>	1	खरे जगूया!	डॉ. पल्लवी गंभीर
	2	जबाबदारी	संदेश पानसरे
	3	बहरणे	प्रा. अनिल वर्तक
	4	Conscience	Prof. Anil Vartak
	5	तू आहेस तशीच ये	प्रा. अनिल वर्तक
	6	The world of fantasy	Prof. Anil Vartak
	7	स्ट्रेस: एक आनंद	संदेश पानसरे
	8	जीवन सार्थक करावे	संदेश पानसरे
<b>लघुकविता / लघुकाव्य</b>		जीवन	पद्मा G.
		Hey, Little Girl!	Padma G.
		असावं काहीतरी आपलं	संदेश पानसरे
		उभी करूया आयुष्याची सापशिडी	प्रा. अनिल वर्तक
		भान	प्रा. अनिल वर्तक
		प्रबल आमुची इच्छाशक्ती	प्रा. अनिल वर्तक
	*	‘बहर’ साकार करणारे कवी आणि कवयित्री	
	*	बहर Team परिचय	
	*	“एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ, पुणे” संस्थेविषयी	
	*	एकलव्य स्वमदत-गटाविषयी	

## काव्यसंच १

### “ऊर्जा आशेची”

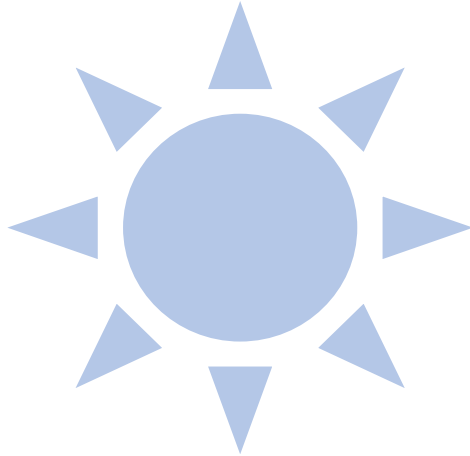
एमिली डिकिन्सन नावाची एक ख्यातनाम अमेरिकन कवयित्री आहे. ती तिच्या “Hope” is the thing with feathers नावाच्या एका प्रसिद्ध कवितेमध्ये मानवाकडे असलेल्या 'आशा बाळगण्याच्या' दुर्मिळ क्षमतेबद्दल लिहिते. ह्या कवितेत तिने आशा म्हणजे मानवी मनात राहणारा, दुर्दम्य इच्छाशक्ती असणारा एक पक्षी अशी कल्पना मांडली आहे. ती म्हणते, घोघावणाऱ्या वादळामध्ये, कडाक्याच्या थंडीमध्ये, अनोळखी वाटणाऱ्या विशाल समुद्रामध्येही ह्या पक्षाचे हळुवार पण अखंडित गोड गुणगुणणे एक वेगळीच ऊब देऊन जाते.

जरी काही वेळा आपल्या क्षमतांचा आपल्याला विसर पडला, तरी तो काही काळापुरता असलेला अंधःकार असेल, आणि आशेचा सूर्य जरी लपला, तरी त्याचे अस्तित्व संपुष्टात येणार नाही, तो आकाशात सज्ज असेलच, पुन्हा सारे जीवन प्रकाशाने भरून टाकण्यासाठी.

जशी पाखरांना उडण्यासाठी पंखांची गरज असते, तसेच आशा ही सुद्धा आपल्या मनाचा अविभाज्य आणि गरजेचा भाग आहे, जो अजिंक्य, अनंत आहे आणि त्याने आजवर कित्येकांना अतिशय प्रतिकूल परिस्थितीचा सामना करण्याचे बळ दिले आहे, त्यातून तारून नेले आहे, असे ती म्हणते.

खरंच, अनंत काळापासून जर काही शाश्वतासारखे आपल्याबरोबर असेल तर ते म्हणजे ही आशेची ऊर्जा!

तुम्हा आम्हा सर्वांमध्ये असलेल्या ह्या "आशेच्या" देणगीला, शक्तीला, ऊर्जेला हा काव्यसंच समर्पित!





## 1. Silver Linings

Granny told me there are dark clouds over every life  
Once in a while they roar like a tiger's fright  
And sometimes they engulf you with evil appetite  
You just can't escape when it's 'meant to be' plight.

A deer gives away once it is under claws  
The pulse in its neck feeble slowly in paws  
The canines look dreadful onto its bite  
There is no life when terror catches your spine.

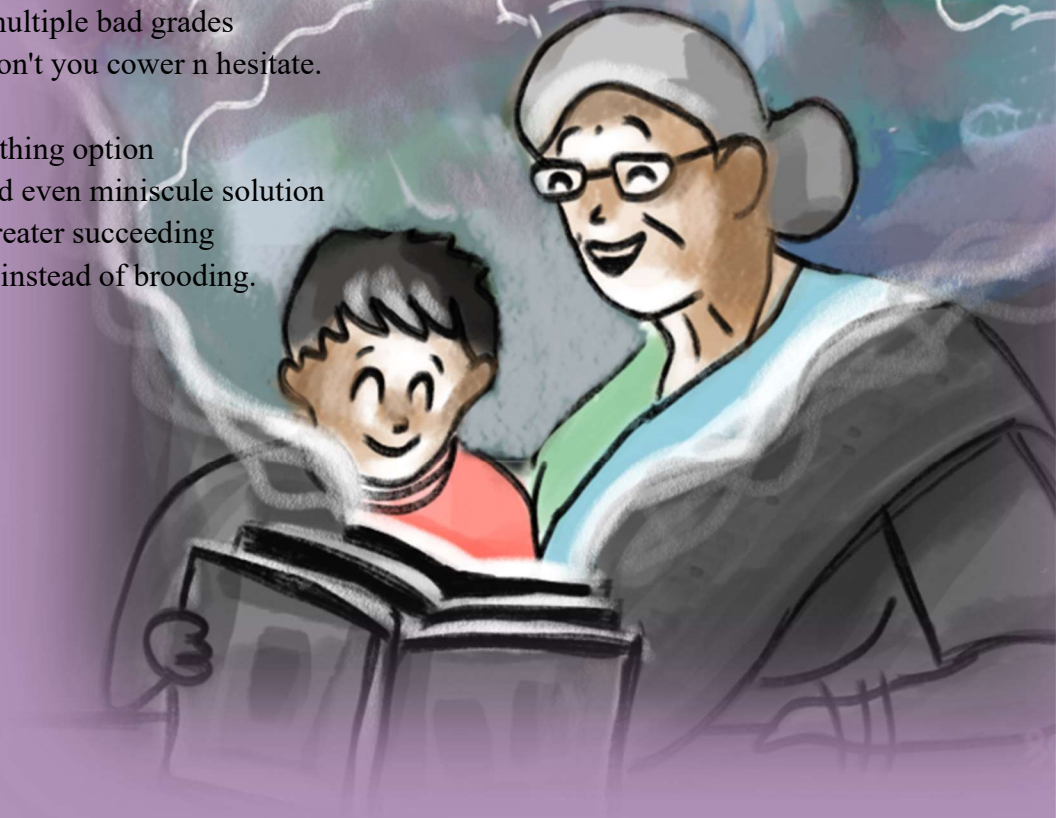
Run in the dark, there's glow on the horizon  
The moon puts light on your gloom and oblivion  
Catch up faster, the thunder hits you paralyzing  
Never drown in horror, there's no such realizing.

Have acuity, watch carefully to its borders  
You'll find a lining brighter next to clouds darker  
Where hope wins over facts blinding your vision  
Be patient and don't mesmerize a bleak situation.

Remember, your granny fought all odd days  
She saw the silver lining to all blacker shades  
Survived nasty blows of multiple bad grades  
You come out a winner, don't you cower n hesitate.

God has left us every breathing option  
Search or grope, you'll find even miniscule solution  
It will turn chances into greater succeeding  
Attend to the silver lining instead of brooding.

**-Dr. Pallavi Gambhir**



## 2. होईल होईल, भलं होईल

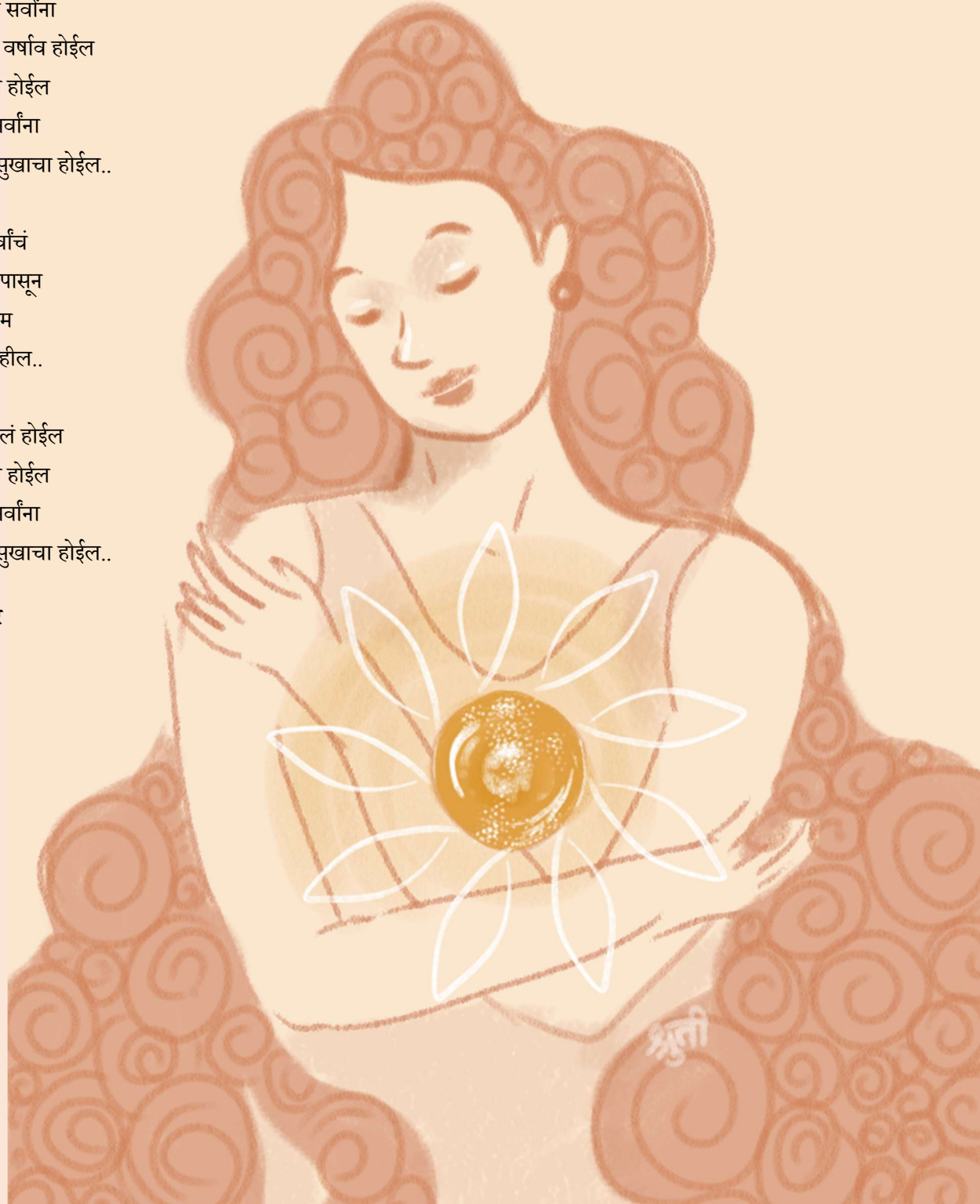
होईल होईल भलं होईल  
सर्वांचं कल्याण होईल  
मार्ग सापडेल सर्वांना  
सर्वांचा संसार सुखाचा होईल..

चांगली बुद्धी लाभेल  
आरोग्य मिळेल सर्वांना  
सुख आनंदाचा वर्षाव होईल  
सर्वांचे कल्याण होईल  
मार्ग सापडेल सर्वांना  
सर्वांचा संसार सुखाचा होईल..

रक्षण होईल सर्वांचं  
वाईट दुष्ट शक्तीपासून  
ईश्वराचं गोड नाम  
मुखात सदैव राहील..

होईल होईल भलं होईल  
सर्वांचं कल्याण होईल  
मार्ग सापडेल सर्वांना  
सर्वांचा संसार सुखाचा होईल..

-संदेश पानसरे





### 3. अर्थ

खोलवर रुजलेला तो अंधःकार  
मी गाडून टाकीन  
नाचीन, गाईन, चालीन, बोलीन  
उड्या मारीन, लिहीन, हसेन  
तो गाडण्यासाठी मी वाटेल ते करेन  
मी वाटेल ते करेन  
मला माहीत आहे की  
खोल खोलवर रुजलेला तो अंधकार  
सहजासहजी हटणार नाही, जाणार नाही  
पुन्हा-पुन्हा, तो येत राहणार  
बहुरुप्यासारखी वेगवेगळी रूपे घेऊन  
पण म्हणून काय मी नमणार का ?  
अर्थातच नाही, त्रिवार नाही  
अंधःकाराच्या वेगवेगळ्या रूपांना तोंड देण्यासाठी  
मी देखील नवीन नवीन शस्त्रे तयार करणार  
केव्हा ना केव्हा तरी अंधकाराची जागा घेईल  
स्वच्छ, शांत व आनंदमय प्रकाश  
तोच टाकेल उजळून माझ्या जीवनाला  
तोच देईल अर्थ माझ्या जीवनाला  
-प्रा. अनिल वर्तक



#### 4. हितगुज

मनीचे हितगुज मनाला कळावे  
पुन्हा नव्याने मी उमलुनी यावे..

कितीदा रडावे कितीदा रुसावे  
मनाला माझ्या मीच पांघरूण द्यावे  
जरी भोवती काळोख आहे  
आशेचे सूर छेडीत जावे..

कधी चांदण्यांचे आकाश आहे  
कधी चंद्र तोही ढगाआड राहे  
अंतरीची ज्योत तेवत जावे..  
प्रकाशाची पायवाट भेदीत जावे

पुन्हा एकदा तुही हसावे..  
सप्तसंग या जीवनाचे पाहावे..

नवे स्वप्न घेऊनि तूही फुलावे  
मोगऱ्यापरी पुन्हा बहरुनी यावे  
ऊन-सावलीचा खेळ चालत राहे  
दिशा तांबडी हेच सांगत आहे  
मनीचे हितगुज मनाला कळावे  
पुन्हा नव्याने मी उमलुनी यावे.....

-पद्मा



## 5. थकून भागणार नाही, हे कळले पाहिजे...

काही करून, थकून भागणार नाही, हे कळले पाहिजे.

फिरत्या चाकासारखा एक सतत ध्यास असला पाहिजे,  
न शमता, रोज इच्छा तेजस्वी असली पाहिजे,  
त्यात ऊर्जा स्वयं देवाची जोडता आली पाहिजे,  
वय जास्त असले तरी मन हिरवेगार असले पाहिजे ।  
काही करून, थकून भागणार नाही, हे कळले पाहिजे.

आयुष्यातले सर्व ध्येय साध्य झाले तरी काय ?  
किंवा आयुष्यातले सर्व क्षण गमावले तरी काय ?  
आजचा दिवस जगण्याची उमेद कमी झाली नाही पाहिजे,  
सकाळी उठता मन चिरतरुण असले पाहिजे।  
काही करून, थकून भागणार नाही, हे कळले पाहिजे.

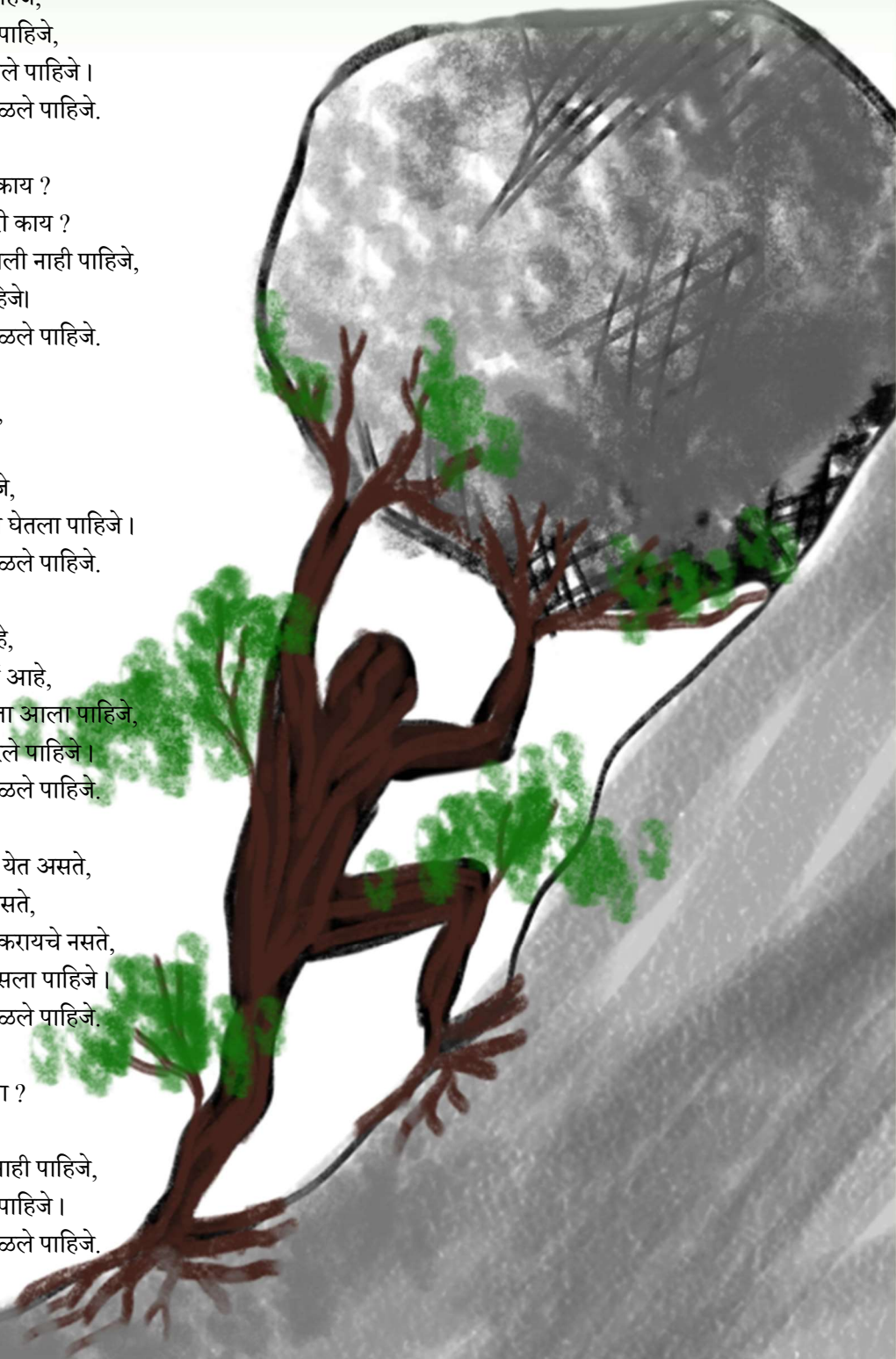
सूर्योदय असूनही उठायचा आळस आहे,  
सूर्यास्त झाला की मन उदास होत आहे,  
या चक्रव्यूहातून बाहेर सूरू घातला पाहिजे,  
सूर्यदेवाचा आशीर्वाद त्यांना नमन करून घेतला पाहिजे ।  
काही करून, थकून भागणार नाही, हे कळले पाहिजे.

सूर्याची किरणे डोळ्यात घेणे वर्जित आहे,  
अंधाराची ओळख खोलवर असणे व्यर्थ आहे,  
गर्व आणि कमीपणा याचा समतोल करता आला पाहिजे,  
लोकांचे यश त्यांच्या विचारसरणीवर ठरले पाहिजे ।  
काही करून, थकून भागणार नाही, हे कळले पाहिजे.

माझेच चुकले म्हणून दाट निराशा मनात येत असते,  
पण चुकेअभावीही जीवन सार्थक होत नसते,  
स्वतःला दोष देऊन मनाचे खच्चीकरण करायचे नसते,  
हे रसायन दैवरचित आहे ह्याचा बोध असला पाहिजे ।  
काही करून, थकून भागणार नाही, हे कळले पाहिजे.

काही दिशेला सतत अंधकार राहतो कसा ?  
बिना प्रकाशाचा मार्ग गवसेल कसा ?  
ह्या नागीणकाळामुळे आत्मघात झाला नाही पाहिजे,  
जगण्याची चळवळ सदैव चालू राहिली पाहिजे ।  
काही करून, थकून भागणार नाही, हे कळले पाहिजे.

शुभा



अथक प्रयासाने अंग तुटून गेले पाहिजे,  
सत्याचा सातत्याने पाठलाग चालूच ठेवला पाहिजे,  
गरीब लोकांचे नशीब उज्ज्वल केले पाहिजे,  
अर्ध-अंग असूनही कर्मवीरांहूनही श्रेष्ठ ठेवले पाहिजे ।  
काही करून, थकून भागणार नाही, हे कळले पाहिजे.

भय आणि लढा ही जोडी विनाशकाळात घेऊन जाते,  
कुकर्म आणि दया ह्याने इतिहास पालथा पडला आहे,  
सतर्क राहून योग्य निर्णय घेता आला पाहिजे,  
निर्धास्त होऊनि, पंख पसरूनी, उंच भरारी मारली पाहिजे ।  
काही करून, थकून भागणार नाही, हे कळले पाहिजे.

– डॉ. पल्लवी गंभीर



## 6. एकलव्य नावाचे ओअॅसिस

अपयशाच्या फुफाट्यात मन पोळत होते, जीवन वाटत होते ओझे  
टीकेखोर मित्र, बोचऱ्या मैत्रिणी आणि नोकरीचे रखरखीत रस्ते  
नात्यांचे चटके देणारे दाहक गणगोत  
अशा वाळवंटात कशी सापडावी हिरवळ?  
पण एक दिवस 'एकलव्य' भेटला .  
मिळाली सावली, मिळाला ओलावा आणि निवारा देखील .  
क्षणभर विसावले, शीण गेला .  
वळीवाची सर यावी तशी मदततत्त्वे बरसली .  
स्वमदतीच्या मार्गाने चालून मिळालेल्या स्वावलंबनाने मन चिंब झाले .  
मग माझ्या वठलेल्या 'स्व'ला धुमारे फुटले . त्याला बावीस वर्षे झाली .  
आत्ता कुठे माझ्या 'स्व'ला बहर येऊ लागला आहे .  
'मदहोश' वरून मी 'होश' मोड मधे आले आहे .  
हा आत्मभानाचा होश आहे म्हणून कामात जोश आहे .  
मनातून गायब झालेला रोष आहे .  
ध्येय आहे रस्ता आहे , त्यावर टिकून रहाण्याचे धोरण आणि धीर आहे .  
धैर्य आहे , शौर्य आहे . मनगटात जोर आहे , स्वतःवर प्रेम आहे, इतरांवर विश्वास आहे .  
काम करण्यात आनंद आहे , मदत करण्यात संतोष आहे .  
आता मी अडखळते पण पडत नाही , रडते पण अडत नाही , रेटून पाऊले टाकत पुढे जात आहे .  
सभोवताली हिरवळ आहे यशाची , सुखद नात्यांची , पाणपोई आहे माणुसकीची ,  
दुतर्फा इवलाली रोपे आहेत मनांची .  
माझ्या हाती झारी आहे अनुभवांची , ममतेने भरलेली , मी शिंपण करीत पुढे जात आहे .  
माझ्या माघारी ही रोपे वाढतील , फुलतील . त्यांचे फुलोरे मला दिसणार नाहीत .  
पण पुढच्यांनी शिंपलेल्या रोपांचे फुलोरे माझे स्वागत करतात . त्यांना पाहताना होतो तोही आनंदच असतो .  
'मी आणि माझे'च्या पलिकडे पोहोचलेला .

– सुलोचना हर्षे



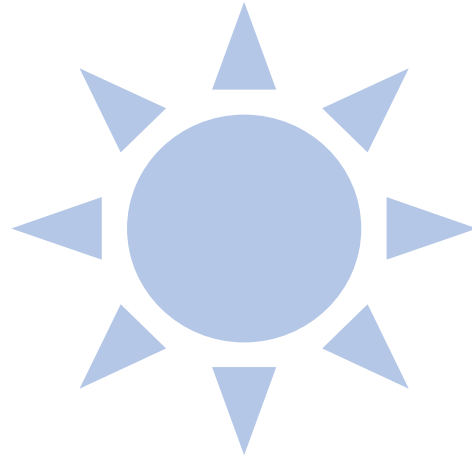
## काव्यसंच २

### “व्यथा संघर्षाची”

आनंद, हर्ष, उल्हास, समाधान, तृप्ती हे सारे आपल्या आयुष्याचा एक भाग आहेत, तसेच यातना आणि संघर्ष हे देखील एक अविभाज्य भाग आहेत. दुःख, यातना ह्या भावना त्यातून आलेल्या अनुभवातून जाताना कधी कधी आपलाच आपल्याशी किंवा आपला समाजाशी एक संघर्ष निर्माण करतात. पण एक मात्र आहे. इतिहासात जिथे जिथे संघर्षाच्या कहाण्या दिसतात, तिथे तिथे अशा परिस्थितीशी दोन हात करण्याचा, त्याला सामोरं जाण्याचा एक वस्तुपाठदेखील त्या घालून देतात. खूप खूप काही शिकवून जातात. मानसिक आजारातून जात असताना असा संघर्ष अटळ असतो. ह्यात मग स्वतःचा स्वीकार, परिस्थितीचा स्वीकार, समाजात वावरताना सामोरं येणाऱ्या कलंक, भेदभाव, हिणवणुकीतून होणारा त्रास, एकटे पडल्याची भावना, भीती अशी अनेक रूपे घेऊन येणारा हा संघर्ष व्यक्ती जगत असते. आणि म्हणूनच ही संघर्षाची गाथा एक खोलवर जाणवणारी व्यथा मांडू पाहते.

कवितेच्या ओळी जेव्हा ह्या व्यथेला मोकळेपणाने व्यक्त होण्यासाठी एक मुक्त अंगण खुलं करून देतात, तेव्हा शब्दाशब्दाला मिळते एक सोनेरी किनार..यातना निर्भीडपणे मांडणाऱ्या प्रतिभेची!

संघर्षाच्या ह्या व्यथेतून वाहणाऱ्या ओघवत्या प्रतिभासंपन्नतेला हा काव्यसंच समर्पित!



## 1. My Idea of Life

No. I can't cry anymore.

Not those sobbing's and those broodings  
Where life is pretty much a story not repenting.  
Where sorrow has a need to smile and forget  
Not to remorse and not to persist on regret.  
Where guilt kills the person inside your mind  
And you pay price for mistakes you haven't made.  
Where you get lost in the calculations not settling right  
And you end in the chaos giving you a head-spin.  
Not to live such a life all soaked in pain  
Where u have to toil for the fodder and the grain.  
Where your hunger gets satiated by value in the half  
You plead for justice for the sake of your calf.

No no no. This life is not worth such a drain  
You live life exuberant and happy and sane.  
Where you do hard efforts, and get your rightful due  
Your appetite is fulfilled with satisfaction you earn.  
When your prayers are flowered inside your dream cribs  
And blessings are showered to the sincerity in your grips.  
Where you eat your morsels with no added debts  
And your sleeps give u a sound mind to relax.  
Here is where I want to stay  
Absorb a chill in the rain.  
Where tears will no longer flow to crib  
And instead, will speak of mirth and grit.  
That's what is my idea of life  
Twinkling stars and childhood rhymes.

**Dr. Pallavi Gambhir**

कस्तुरी



## 2. झुंज

झुंज मनाच्या गाभाच्यातील त्या आत्म्याच्या अस्तित्वाची!

कुठली सत्ता कुठली नीती

कुठली चिंता कुठली भीती

साद घालुनि या गगनाला घे आता तू ही भरारी

झुंज तुझी झुंज माझी

मनामनातील तेवणाच्या समईच्या प्रकाशाची आशेच्या नवकिरणांची..

आशेच्या नवकिरणांचा कवडसा माझ्या दारी तुझ्या दारी

झुंज तुझी झुंज माझी..

विसरुनी साऱ्या दुःख यातना घे आता तू ही भरारी

मनामनातील अंधाराला प्रकाशाची पायवाट दावुनि तू ही आता घे भरारी...

झुंज तुझी झुंज माझी

या जगण्याला अर्थ देऊनी सांग तुझी ही एक कहाणी..

झुंज तुझी झुंज माझी

आनंदाच्या श्रावणसरी..

– पद्मा

### 3. Inevitability

She was fighting a tough battle  
Home, office and family... a difficult triangle  
The predicament did not stop there  
Their irregular sequencing hustled her bad way.

On the road towards better living  
She was kept hurled by untoward incidences  
Took them as hurdles, she crossed them with valour  
Never could she accept herself in the situation as a failure.

Life took somersaults, she did not cover  
Father was ill and husband died of cancer  
Three kids to feed, she did not jitter  
Cried it out thoroughly, only once and forever.

Son became frustrated of a sudden change to misery  
Siblings took charge to supple each other's expectancy  
Father denied treatment with higher charges  
Took to abode saving money for little kids.

Difficult it became for her to think cohesively  
Build an integrity to work it out rationally  
Slowly it started to chirp as kids got married  
Her idea of a happy realm stabilized in senses.

All pitfalls scattered on the pavement towards heaven  
You can topple smaller ones, but can't escape valleys larger  
U climb up again with vigour and grit to succeed  
Handle all the inevitability of an unpredictable life story.

U can't stop the cascade of fortune as well as misfortune  
It's like stopping the Sun to ray onto its solar system  
When rain showers by gravity, it floods on earth  
And the grain sprouts to give beautiful life and mirth.

That's the law of inevitable truth, can't be exempted  
Lessons are there for everyone, that can't be avoided  
It assimilates in life and completes your learning  
What uncalculated comes is welcomed as inevitability.

– Dr. Pallavi Gambhir





#### 4. विनंती

चित्रपट व माध्यमांना आमुची आहे एक विनंती

करू नका आता आमुची चेष्टा व हेटाळणी

मागत नसतो कोणी दौर्बल्य आणि दुःख

वाट्याला आल्या आमुच्या याच गोष्टी या जीवनी

करु दे आम्हांला आमुच्या दुःखाशी सामना

नका होऊ पापात वाटेकरी साथ देऊन या दुःखाला

खूप झाली आजपर्यंत चेष्टा व हेटाळणी

करूया आता उभारणी पुन्हा 'नव-समजाची'

संवेदनशीलता हेच असावे तुमच्या व्यवसायाचे तत्व आणि मूल्य

आधार,ताकद आणि उभारी द्यावी तुमच्या लेखणीने

सर्व पददलितांना आणि दुःखितांना

– प्रा. अनिल वर्तक



Mental  
Anorexic  
Dangerous  
Psychic  
Manic  
Split  
Retard

## ५. झेप

कोण म्हणे,  
नको घेऊ कल्पनेची भरारी,  
तुझे पंख नाही अद्याप मोठे।  
मनुष्य जातीने असतो काल्पनिक,  
पण कृती त्याची ठेंगणी असते ।

मी म्हणते,  
मनुष्याची जात आहे कल्पना,  
ती त्याला सत्कर्म करण्यास बळ देते ।  
सत्कल्पनेअभावी ह्या पशु जगात,  
कुकर्मी तर भक्षक सेना असते ।

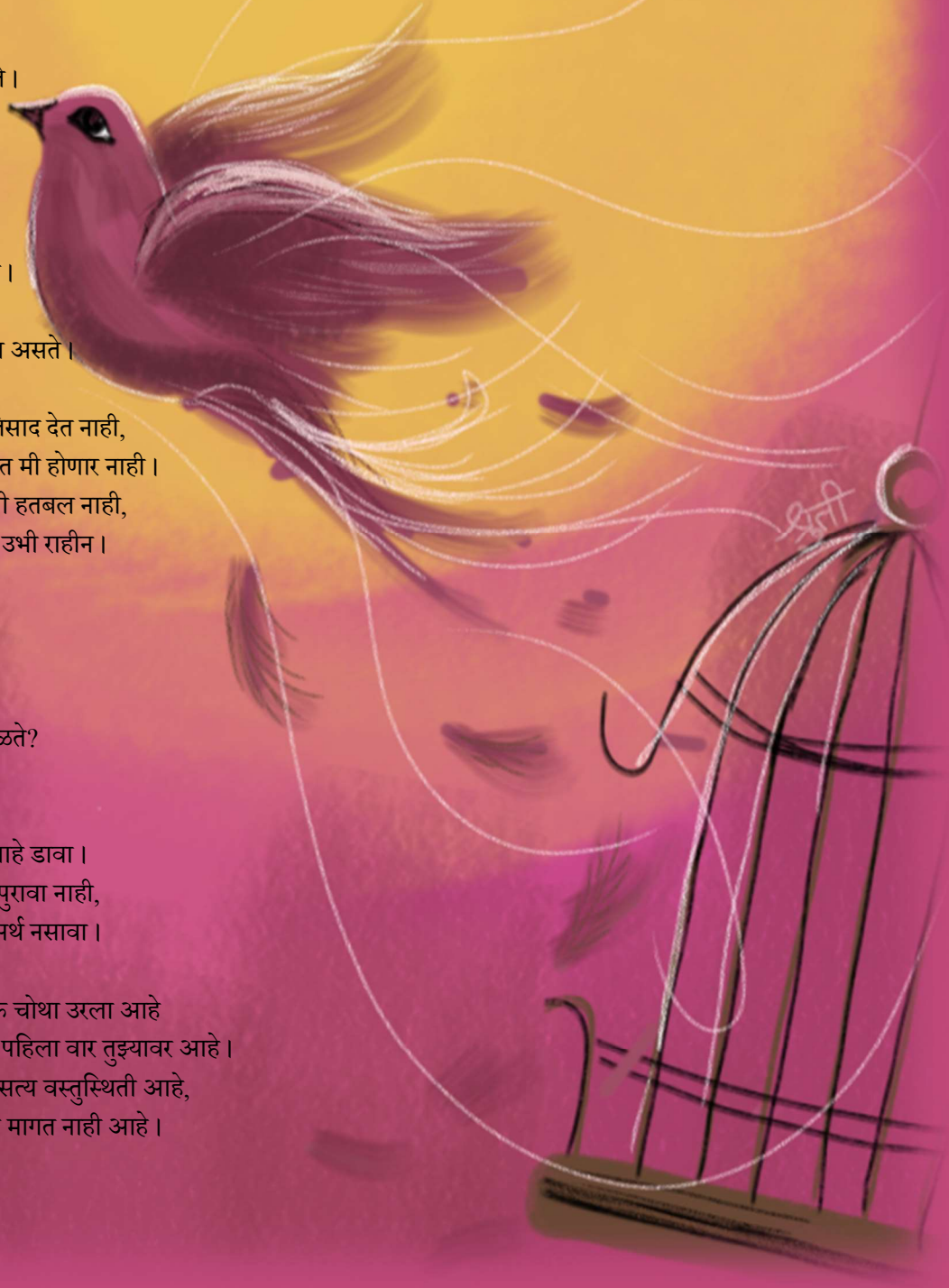
कल्पना कुणाची नेमकी नसो,  
छोट्या पंखानेही झेप उंच भरता येते ।  
आज मी जर ठेच खात आहे,  
तर उद्याच्या दिवशी मी शहाणी होत असते ।

तुमच्या निरुत्साही वाक्यांना मी प्रतिसाद देत नाही,  
तुम्ही मोठे, म्हणून मूग गिळून अशांत मी होणार नाही ।  
आज पैलू नाजूक माझा, एवढीही मी हतबल नाही,  
जिथे आहे उभारी, तिथे पाय रोवून उभी राहीन ।

चूक माझीच की मदतीसाठी  
मी चुकीचे दार ठोठावले ।  
ती देवाघरची किमया,  
मी कुठूनी माणसाची आरती ओवाळते?

टाळी एका हाताने वाजत नाही,  
एक हात असतो उजवा तर दुसरा आहे डावा ।  
दोन्ही हात आहेत डावे, जर ह्याला पुरावा नाही,  
तर टाळी मागे कारण तू, ह्यालाही अर्थ नसावा ।

ठेचून ठेचून किती ठेचशील, निरर्थक चोथा उरला आहे  
त्यातून आता विष बाहेर पडले, तर पहिला वार तुझ्यावर आहे ।  
उद्धट नाही, ही तर तुमच्या जगाची सत्य वस्तुस्थिती आहे,  
अपमान वाटला तर माफी मी आता मागत नाही आहे ।



अफाट गर्द निराशेतून मी बाहेर पडले आहे,  
तुम्ही दाखवलेली भूल-वाट मी आता चालत नाही आहे ।  
जे न देखे रवी ते दाखवे कवि,  
तीच पाऊलवाट मला आता मान्य आहे ।

आजकालचा तुमचा तिरका रस्ता,  
मला वैकुंठाला घेऊन जाणे आहे ।  
तुमच्या सारख्या माणसांची गरज उरली नाही,  
लढत जिरून गेले ह्या भीतीचाही आक्षेप आता नाही ।

आजकालचे जग, मऊ लागता कोपराने खणणे आहे,  
कुणाचा नियम काय, हे काळ्या दगडावरही लिहिले नाही आहे ।  
वाळवंटात काटेरी झुडूप होउनी एकटे आता जगणे आहे,  
देव सोबत असेल तर काटेरी झुडपावर फूल येणे अटळ आहे ।

– डॉ. पल्लवी गंभीर

## काव्यसंच ३

### “सामर्थ्य सक्षमतेचे”

मानसिक आजारासोबत जगताना कोणत्याही प्रसंगाला सहजरित्या सामोरं जाण्यासाठी आपल्याला स्वतःत असलेल्या क्षमता माहीत

असणं, आणि त्या क्षमतांवर आपला पूर्ण विश्वास असणं खूप गरजेचं असतं. ह्यातूनच निर्माण होते जिद्द आणि असाध्य ते साध्य

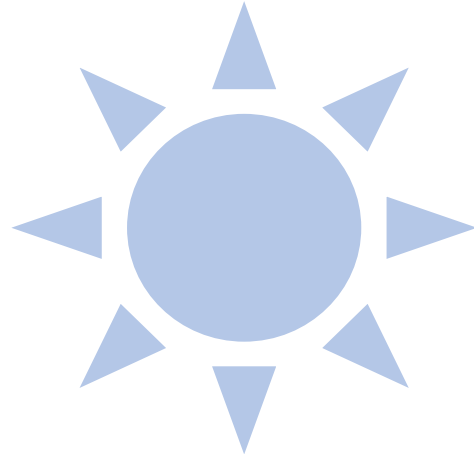
करण्यासाठीची चिकाटी. कितीही संकटे आली, तरी ध्येयासाठी प्रयत्न करत राहण्याची ऊर्मी ह्यातून मिळते.

सक्षम होण्यातून येणारा आत्मविश्वास सातत्याने कष्ट करण्यास स्फूर्ती देतो, आणि आपल्याला नेमके काय आणि कसे गाठायचे आहे

ह्याकडे पारदर्शकतेतून पाहणे सोपे होऊ लागते. आपण जे ठरवले आहे ते साध्य करणे शक्य आहे ह्या आशेला, भावनेला आणि

विचारांना मूर्त रूप म्हणजेच कृतीची जोड देते, ती ही 'सक्षमता', आणि त्या सक्षमतेवरील आपला दृढ विश्वास!

आपल्या निश्चयाला बळकटी आणणाऱ्या ह्या सक्षमतेच्या सामर्थ्याला हा काव्यसंच समर्पित!





## 1. अथक प्रयत्न करत रहा

अथक प्रयत्न करत रहा, प्रयत्नांति परमेश्वर आहे.  
निराशेचा हात धरू नकोस, त्यामध्ये धोका आहे।  
कायम आशावादी रहा, नवचैतन्य हे सत्य आहे.  
आणि समाधानी रहा, आनंद हा सर्वांचा हक्क आहे।

उदास कशासाठी, असफलतेवर मात करता येते.  
अपयश फक्त येते म्हणून प्रवास सोडणे हे मार्ग नसते।  
भक्ती सोडलीस तर काळोख गर्द होत जातो रे.  
नको ह्या अंधाराचा काळिमा नशिबी घेऊ रे।

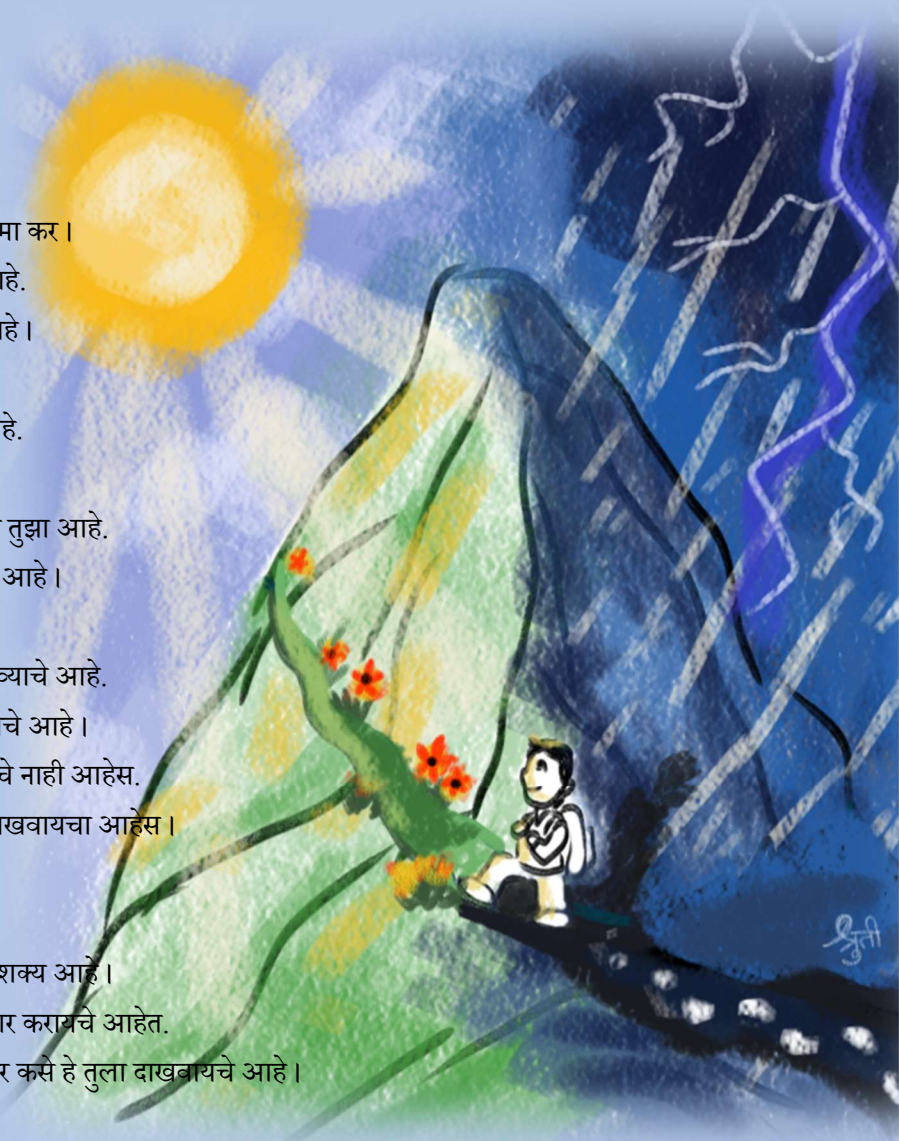
पाय घसरत असेल तर मनाची तयारी सुदृढ कर.  
डोलत्या पायावरचे तोल भक्कम करायचे कौशल्य जमा कर।  
येऊ दे प्रलय, आपल्या सिद्धतेवर आपला विश्वास आहे.  
डोंगर पोखरून पाणी पाझरेल असा आपला इरादा आहे।

दोरी बांधून खेचते कोणी, तर कधी शब्दांनी संहार आहे.  
ठेव जागरूकता मनाची, देवच तुझा राखणकर्ता आहे।  
नशीब तुझे आज कमकुवत असले तरी उद्याचा दिवस तुझा आहे.  
असले सातत्याचे अपयश असे मान्य करणे हा अनर्थ आहे।

असेल तुझा हरी नाराज तुझ्यावर, पण जीवन तुझे पारव्याचे आहे.  
ज्योतीच्या तेजाचा ध्यास ठेवूनी तू ही प्रकाशात नहायचे आहे।  
नसेल प्रख्यात यश तुझे पण नकारात्मकता तू ओढायचे नाही आहेस.  
हजार पायऱ्यांचा पर्वत तू दोन पावलांनी पार करून दाखवायचा आहेस।

तुझ्या भरभराट हिरव्या रानास ऊन तीव्र लागू नये.  
तुझ्या नशीबी जो काळोख आला तो कुणालाही येणे शक्य आहे।  
असेल अर्धवट सिद्धी तुझी पण प्रयत्न तुला परिपूर्ण पार करायचे आहेत.  
जेव्हा भूकंपाने अधीनता येईल तेव्हा प्रयत्नांती परमेश्वर कसे हे तुला दाखवायचे आहे।

अशा चिकाटीने कर तुझे माती झालेले घर उभे..  
अशा मातीचे घर कोसळत नसते, ही जाणीव दैवी आहे।  
ह्या मार्गाचा तू एकटा पुढारी, बाकी सर्व अनुयायी ठरतात



देवमार्गी हा एकच रस्ता बाकी सर्व पाऊलवाटा ठरतात ।

– डॉ. पल्लवी गंभीर

## 2. आयुष्य अवघड असलं तरी

आयुष्य अवघड असलं तरी  
ते जगायचं असतं..

उडणाऱ्या फुलपाखरापासून शिकायचं असतं  
मुंगी सारखं श्रम करायचं असतं  
आयुष्य अवघड असलं तरी  
ते जगायचं असतं..

खारूताई सारखं बागडायचं असतं  
चिमणी सारखं वागायचं असतं  
आयुष्य अवघड असलं तरी  
ते जगायचं असतं..

गरुडासारखं स्वप्न बाळगायचं असतं  
माशांसारखं लवचिक व्हायचं असतं  
आयुष्य अवघड असलं तरी  
ते जगायचं असतं..

कधी सशासारखं गतिमान व्हायचं असतं  
कधी कासवासारखं संथ व्हायचं असतं  
तर कधी झाडासारखं स्थिर रहायचं असतं  
उडणाऱ्या फुलपाखरापासून शिकायचं असतं  
आयुष्य अवघड असलं तरी  
ते जगायचं असतं..

बदल हे जीवन आहे  
होवूनि त्याच्याशी एकरूप  
जीवन सुसह्य करायचं असतं  
प्रेमाने हृदय भरायचं असतं  
उडणाऱ्या फुलपाखरापासून शिकायचं असतं  
आयुष्य अवघड असलं तरी  
ते जगायचं असतं..

– संदेश पानसरे



### 3. घे भरारी

नको करूस मन नाजूक तुझे, जीवन हे कठोर आहे

फिरत्या चाकावरच आयुष्य घडते, हा नियम अपरिहार्य आहे ।

काही मनास नाही पटले, तर प्रतिआलेख काढ लिहून  
असमाधान मिळेल, नको त्याचे रवंथ करण्यात वेळ घालवू ।

अपमान झाले म्हणून रागाग्रस्त होऊन आयुष्यात थबकायचे नसते

कुणाच्या कटूवचनाचे अनर्थ लावत तडफडायचे नसते ।

प्रतिवार जोशात कर, खरे सूड घेणे व्यर्थ आहे

तुझी प्रतिमा तुझ्याच नजरेत मोठी कर, हाच मार्ग योग्य आहे ।

जगाकडे खूप सामर्थ्य आहे, ही कल्पना खरी अशी

की एक-एक माणूस त्यातला संघर्ष करण्यास तयार होतो।

त्यामुळे समाज आपल्याशी नाही, आपण समाजाशी असतो

स्वतः उठून आयुष्यामधले आपापले पात्र निभावत असतो।

यशामागे यश येणे हे गणित बालकाचे असते

मोठेपणी तीच शिकवण खरे की नाही हे जोपासायचे असते ।

तू खरा की मी खरा, ह्या वादात तर्क नसतो

निसर्ग-नियम जिथे लागू तोच निर्णय श्रेष्ठ ठरतो ।

चूक केली म्हणून अपराधी भावना बाळगणे कशासाठी

सुधारणा करून दाखवणे, हे सत्कर्म जमा कर स्वतःसाठी ।

उद्या उठूनि कोणी म्हटले, हाच तो गुन्हेगार आहे

आपल्या कर्तृत्वानेच उत्तर देऊन त्याचे तोंड गप्प करायचे आहे ।

कठीण जर रस्ता तुझा आणि मार्ग सोपा नाही आहे

उकळत्या लाव्हासारखे ज्वलंत वाहणे हा एकमात्र उपाय आहे ।

उदास होऊनि कधी वाटले की अर्धे आयुष्य वाया गेले

ही जाणीव झाली, हीच अर्ध्या आयुष्याहूनही मोठी गोष्ट ठरते ।

उभारी घे मनाची, निराश होऊन चालणार नाही

कुणाकडून आपण अवास्तव अपेक्षा करायच्या नाहीत ।

नाही म्हण तुझा मागे पाडणारा कोणताही आत्म-साद



मग फुटतो बघ तुझ्या मनी उमेदीचा एक दैव-संवाद ।

त्यामुळे, घे भरारी, कर प्रयत्न, धर एक ध्यास खरा

रोज कष्ट करूनी उभे कर सत्कर्माचा एक मनोरा ।

रोजचे जीवन असते खळखळत्या ज्ञान्यासारखे स्वच्छंदी वाहणे

झुळूक लागता आकार घेऊनि पुन्हा रीतसर वाहत राहणे ।

- डॉ. पल्लवी गंभीर



#### 4. येथे होईल स्वीकार

होईल येथे स्वीकार गोंधळलेल्या, नैराशग्रस्त आणि  
अधूनमधून खोल दरीत डोकावणा-या मनांचा  
मिळेल येथे त्यांना विरंगुळा, आधार आणि  
पुन्हा-पुन्हा उभारणी आणि उभारी घेण्याची कौशल्ये  
जातील येथून हे पक्षी पुन्हा एकदा  
आकाशात झेपावण्यासाठी  
आकाश छोटे का मोठे हे नसतेच कधी महत्वाचे  
आकाश कळणे,समजणे आणि त्यात उडणे हेच असते महत्वाचे  
– प्रा. अनिल वर्तक

एकलव्य



कस्युरी

## 5. Dr. Low in a poem

Deep in the oceans are secrets of unknown sciences,  
All filled with mysteries, thrilling and intriguing novelties.  
We want to live life exactly the same,  
New thing this moment, other thing not the same.

Why am I so slow & unexpressive,  
Why is he so alert & impressive,  
Never compare one person to another,  
It's a waste of time & mental strength.  
Dr Low teaches us that life is all about averageness,  
One may have exceptional moment now,  
Another conquers it in the end.

Today a pauper, tomorrow a king,  
Writing one's own fate is not a plausible thing,  
Our stories are not self-appointed,  
He who deciphered the lines on his palm is disappointed.

He is irritating & bothersome,  
Has all irrational questions,  
Excuse them, rather than accuse,  
It conserves your energy than cleaning their refuse.

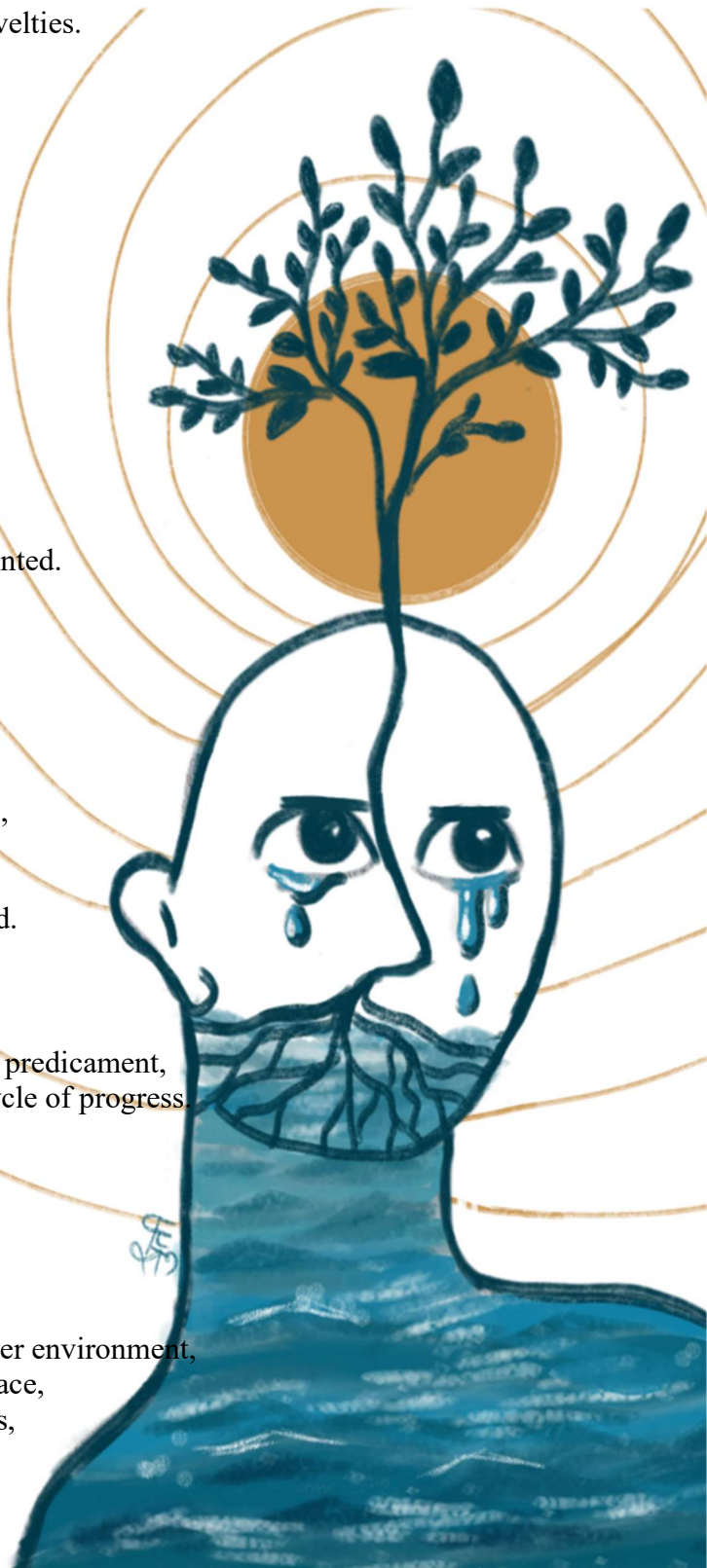
Never in life will you brood, procrastinate & rebuke,  
Never should you reiterate, remorse & refute,  
Things happen to you by chance, not by choice,  
Victory occurs after you try-fail, try-fail, try-succeed.

If ever in life you feel defeated,  
Your will falling short to make an advancement,  
Commanding your muscles to move will settle your predicament,  
It conjures a vicious cycle into magical vitalizing cycle of progress

Don't you put imagination to stressful situations,  
Anticipate fear more than real existence,  
Don't regret over actions taken in the past,  
Nor lose your sanctity of future hissing fast.

Your internal peace is more important than your outer environment,  
No anger or threat should bring you disgust & disgrace,  
Keep retraining your brain to challenges & obstacles,  
Keep dropping thoughts of confusion & frustration.

You face events that are difficult to feel comfort in,  
You can control maximally your reaction to it,



Setback is part of life, stop fixing the situation,  
Few things are better left in letting go equation.

Better said than done, Distress may be dangerous,  
Helplessness may be all hopelessness,  
That time do the efforts in part acts, allow feelings to rise & fall,  
A decision taken at the right moment will terminate your panic call.

Don't fall in the cycle of symptoms & fear,  
Bear with the discomfort & break the cycle of tears,  
Spot daily sentimentalism at stake,  
Strive for peace, order & finally balance.

Break old habits, control your speech muscles,  
Have courage to make mistakes n overlook trivialities,  
Endorse for the efforts, Not just the outcome,  
Changing your insecure thoughts to secure thoughts is the dictum.

When you are expressing with culture & control,  
When you are self-leading with expectations low,  
When you function better than what you feel,  
That self-control leads to self-respect & zeal.

– **Dr. Pallavi Gambhir**



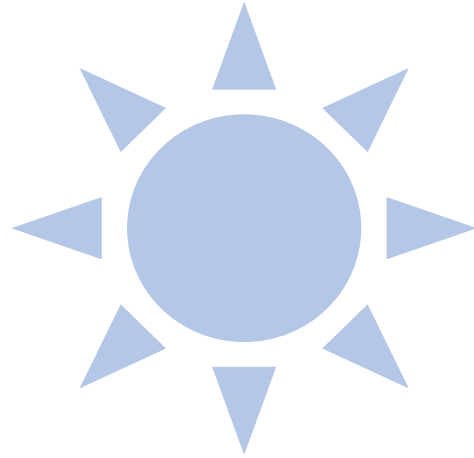
## काव्यसंच ४

### “जाणीव ते शहाणीव”

व्हिक्टर फ्रॅन्कल नावाचा एक ख्यातनाम मनोविकारतज्ज्ञ असे म्हणतो की, माणसाला जगण्यासाठी प्रेरणा मिळते ती त्याच्या आयुष्याला अर्थ देण्यासाठी, आयुष्यातला अर्थ शोधण्यासाठी केल्या जाणाऱ्या प्रयत्नांतून. जगण्यामागचे कारण शोधण्याची हीच दुर्दम्य इच्छा माणसाला जगवते. तो असेही म्हणतो की त्रस्ततेतही काही अर्थ दडलेला आहे (Meaning in suffering).

त्रस्ततेचा अनुभव ते त्यातून जगण्याला मिळणारा अर्थ, त्यातून होणारी जाणीव, मिळणारी शिकवण, जगाकडे नव्या दृष्टिकोनातून बघण्यासाठी मिळणारी एक संधी आणि त्या संधीतून होणारी शहाणीव हा एक अंतर्बाह्य बदल घडवून आणणारा प्रवास आहे.

ज्याच्या त्याच्या ठायी असलेल्या ह्या 'जाणीव ते शहाणीव' प्रवासाला हा काव्यसंच समर्पित!



## 1. Harmony

The state which I couldn't understand for long  
Once understood I always cursed it, abused it  
Blamed it for all wrong to me  
Tried to pretend that I never had it  
Tried to hide that I ever had it  
Perhaps I would have wasted  
Rest of my life doing that

But now such a thing is no more  
I have befriended it, accepted it as it is  
And it will be part of my life

I understand that on no count I can blame it  
Because it is the reality, it is the truth  
Because it has stayed with me for a major part of my life  
How can I be disrespectful to it  
Now I have understood that it has subtly  
Given me inspiration to fight back  
Perhaps I might have lost the years and  
The prizes on which world values you  
But the state has given me an insight  
Helping me to enjoy things wholly  
I have deep faith that the "state" has  
Perhaps a purpose in my life  
To make my life more meaningful and purposeful

Hence, I have no quarrel with the state  
Rather full respect and friendliness  
So I could live in complete peace and harmony.

- Prof. Anil Vartak

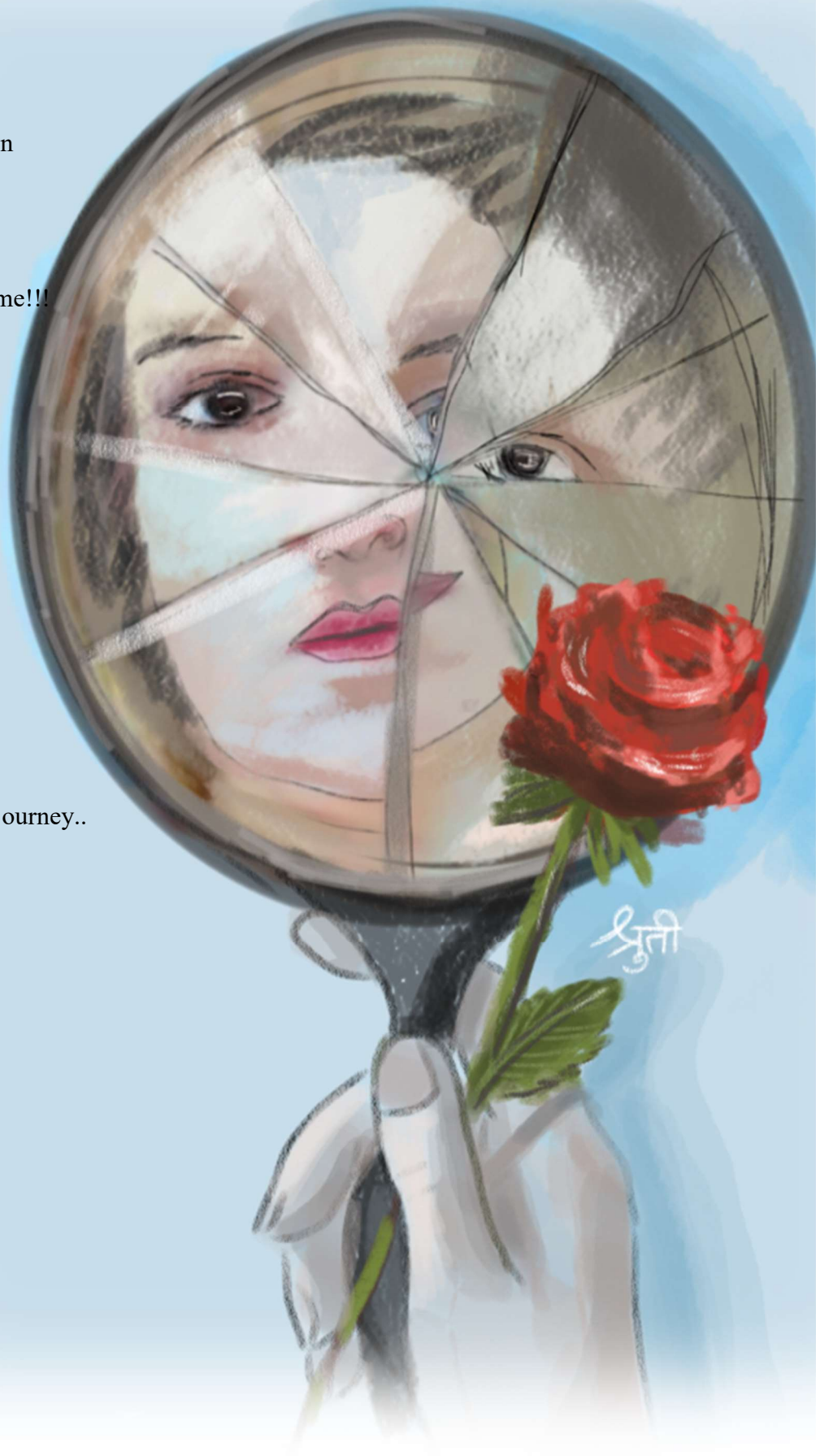


## 2. Mirror Collage

One day the mirror broke down  
in many pieces!!  
it shows broken me  
no sleep! no hunger!! moody me!!!  
It was a battle  
I resist for better me  
I shout, I cried, I tried  
and I perceive..  
my illness is not me.  
my recovery is me..

I found inner me  
I rejuvenate, I rejoice..  
we all are the warriors in this journey..  
Be together!! Be united!!  
Be like a 'mirror collage'

- Padma G.



### 3. The End Of Difficult Me

Twenty years ago, I was the difficult person.

They called me the 'difficult colleague'

As I liked to work alone.

They called me the 'difficult subordinate'

As I refused to take orders.

They called me the 'difficult friend'

As I couldn't help them when in need.

They called me the 'difficult housewife'

As I couldn't finish the kitchen chore in time.

They called me the 'difficult woman'

As I spent my time, money and energy in improvising family members.

They called me the 'difficult mother'

As they broke crockery and I did it accidentally.

Everyone, including me was miserable.

One fine day I found 'Ekalavya' Self Help Group.

slowly I changed my attitude with the help of 'Recovery tools'

Now, I have become group minded.

I learned 'nobody wants to irritate me'.

I extend support promptly.

I plan my work and do it in part acts.

I know and understand, 'I can't change others'.

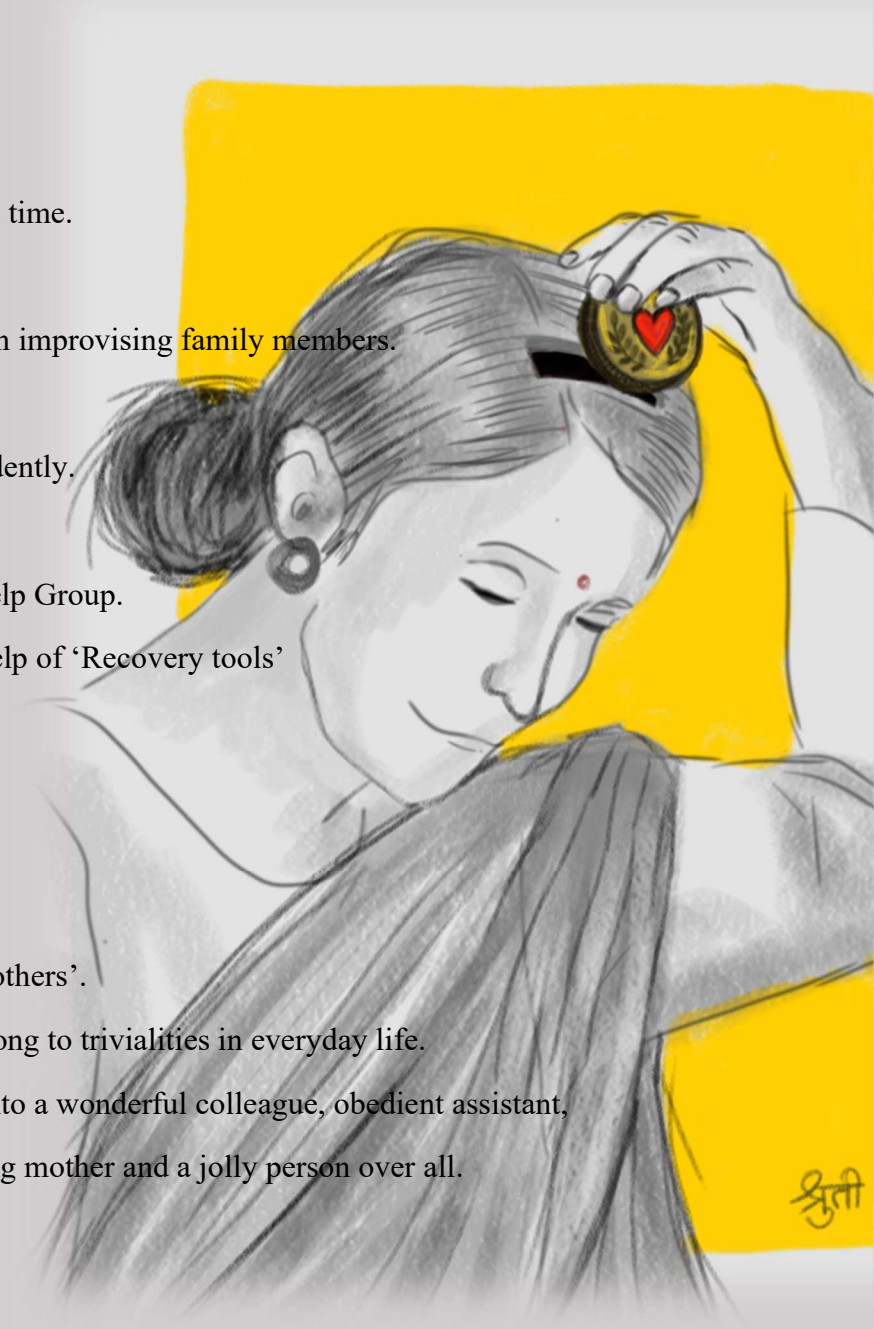
I understand I should not apply right/wrong to trivialities in everyday life.

Thus, I have been getting transformed into a wonderful colleague, obedient assistant,

helpful friend, efficient housewife, loving mother and a jolly person over all.

That is the end of 'The Difficult me'

- Sulochana Harshe



#### 4. स्वीकार

किती, कितीही विचार केला तरी हा प्रश्न हटेना

माझ्या दुखाःला खीळ कशी बसेना

माझ्या नापासपणात ना होती माझी चूक ना आळशीपण

तो तर होता सृष्टीचा न्याय

ती तर होती सृष्टीची विविधता

हे कळायला लागला मला खूप काळ

पण कसे का होईना, या कल्पनेने केला माझ्यात शिरकाव

आणि मग बघा गंमत काय झाली

सगळ्या विश्वाचा असलेला ताण कमी होऊ लागला.

आणि मग माझ्या मनाचा कणखरपणा वाढला..

– प्रा. अनिल वर्तक





## 5. I Owe To My Impoverishment

For a long time, I cursed my lethargy  
And laughed at my weaknesses  
Always feeling sorry and pity  
For being a weak and resource-less person  
Always feeling I should have impoverished upbringing  
Like all other great men in the world  
And then, my impoverishment could have been  
My vehicle for untired motivation  
Unfortunately, nothing of this sort  
I could experience in my upbringing  
And it took me a long time to realize that  
We can't change our background  
I was making improvements  
But at a steady snail's pace  
The pace never inspired me  
But always consolidated my feelings of limitedness.

But on one fine morning I realized that  
My lethargy and weaknesses were themselves my impoverishments  
The thought that I was also impoverished  
Excited me for a while  
Once realized that finally I was also impoverished  
I decided to grab it for everything I could do otherwise  
'The impoverishment became my friend, guide and purpose in the life  
It became not only my vehicle for future progress  
But also became the immunization against all future problems  
Impoverishment darkened my earlier part of life, no doubt



But still I owe to my impoverishment

Bringing brightness and light in the later part of my life

And for giving a purpose to my life...

**- Prof. Anil Vartak**

## 6. Bereavement

Why do we sometimes miss someone?  
Their concern, their care, their caressing  
Their empathy for our naive pleasure  
The pat on back to confide into affirming.

The stories of our recreational trips  
Their teachings while growing up with  
More to the melody than to the lesson  
The serenade at window pane with nightingale.

We remember our demised near one  
Mom, Dad or such Comrade with cure  
Who taught us to laugh, rejoice and regale  
Smile again after a hurtful bitter pain.

They kindled our learning and alertness  
To check our sorrows and other's naughtiness  
They persisted to make us imbibe and evolve  
Evoke genuineness and follow a clean path.

To the extent that they filled in an empty relation  
Where you cannot ascertain if they are good n real  
A tale of such twosome is difficult to differentiate  
Who is an original and who is a soul duplicate?

Their help, their sharing and their preaching  
Matches none to anyone's enacting  
The very deed of taking the place in one's absenteeism  
Is also a feature of a great benevolence.

Priceless are these people we care to measure  
Ounce by ounce, invaluable, we treasure  
Adamant, to not allow their inevitable demise  
Resist to give up efforts to keep them alive.

It's difficult to come out of this grief  
As if God's hand has lifted up as some lid  
The very feel of their presence and existence  
Cannot replicate by their mere remembrance.

Till now, I cannot accept that they are gone  
I light a candle n see the flame-smoke swirl  
Then, give away sorrow to not get filled with woes  
Else, it will malign the very intent of their concerning soul.

– **Dr. Pallavi Gambhir**





## 7. राखेतून फुलपाखरू बनवायचे आहेस...

आज आले फिरुनी,  
एका उदास नगरामधुनी,  
जिथे सर्व दुःखी, तर सर्वांची एकमेकांवर नाराजी.  
कुणी अवहेलना सहन केलेली,  
कोण कुत्सित लोकांच्या संगतीत गुदमरलेली.  
कुणी झालेला छळ बोलून शकणारी,  
कुणाच्या जीवनात अचानक अग्नि-शहारे उडाल्यासारखी,  
कुणाच्या जखमेवर सर्वांगानी 'मीठ' चोळल्यासारखी.  
जरा बसा अशा माणसांच्या शेजारी,  
ऐका त्यांच्या जीवनाची केविलवाणी कहाणी.  
आई-वडील असूनही अनाथासारखी त्याची राहणी.  
अंगावर काटा येई अशी त्यांची दशा,  
स्वतःच स्वतःवर ओढून घेतलेली अशी त्यांची व्यथा.  
गेले मी हिंमत करूनी त्यांचा दृष्टिकोन ऐकण्यासाठी,  
निराशेच्या गर्तेतून थोडा पठार शोधण्यासाठी.  
सापडले मला असे काही सत्य, जे निसर्गाला असेल न पटणारे,  
काही असे प्रश्न ज्याचे उत्तर कदाचित देवालाही ठाऊक नसणारे.

माणसाची मनःस्थिती अशी की,  
खाण्याचे दात स्वतःचे पण ते स्वतःचेच ओठ खात असती,  
स्वतःच्या मुलाला परोपकारी मूल्य शिकविताना स्वतःच मागून लाच घेत असती.  
खून करू नये पण दमदाटी करणे स्वभाव रुबाबी ठरविती,  
सासर लबाड, सुनेला जाळ असली ही प्रकोप-भाव युक्ति.  
स्वतःच्या चुका लपविण्यासाठी प्रामाणिक माणसाला देशोधडीला लावणे, असले त्यांचे कृतत्व  
व आपल्याच मुलांना मोठेपणी सर्व सत्य-मार्ग उलटे चालायला लावणे, असले त्यांचे नेतृत्व.

पण अशा माणसाची स्वतःच्या मुलांकडून अपेक्षा आहे कर्मनिष्ठ,  
अरे मानवा, कारल्याच्या वेलीला कारलीच येतात हा ही धडा तुझा लुप्त.  
पैसा, प्रतिष्ठा व अनाठायी भीती,  
कामं न करण्याच्या सर्व आळशी सवयी.  
विक्षिप्त वागूनी खाटावरती फक्त मदिरा आणि काजू खाई.  
काय वर्तन हे माणसाचे, नखं रंगवूनी बोचकारती,  
तुझ्या पेक्षा ती जनावरे बरी ज्यांच्याकडे फक्त प्रेमच आहे देण्यासाठी

अशा माणसांची संगत तोड, उठ बांधवा,  
नाईलाज नाही तुझ्या जीवनी.  
तुझे रोपटे अशा ठिकाणी लाव जिथे असेल तुझेच खत-पाणी,  
दे त्याला प्रकाश, विवेक, सद्गुण, सत्कर्म आणि सद्बुद्धि



ansu

कर चौकशी परिस्थितीची, स्वतःचे कौशल्य जमा कर,  
नको तिथं अन्यायाविरुद्ध सूड घेऊ, आपली सुकर्माची पाऊलवाट धर  
स्वतःचे जीवन गुणी, संस्कारित, तथ्यनिष्ठ, नियमात बांध,  
दुष्ट लोकांचा उदय कुठेही होत नाही, त्यांना व्यर्थ महत्त्व देणे सांड.

खरा माणूस कोण, ही ओळख करायचे शिकून घे,  
त्याचीच सोबत धर जो तुझ्यासारखा धर्मनिष्ठ आहे.  
नको बिलगू माणसातल्या कमकुवतपणाला, कर सामना आणि स्वतःचे संरक्षणही,  
जगताना फुले संचय कर, न कुरतडता काटे अलगद बाजूला ठेवशील खरी.  
हेच ते मोजके क्षण आहेत ज्यांचा आदर करणे तू निभावायचे आहेस,  
कर नितांत प्रयत्न, तू पुन्हा एकदा राखेतून फुलपाखरू बनवायचे आहेस.

– डॉ. पल्लवी गंभीर

## 8. भाव-रसायन

जीवन सात्त्विक आहे, ते सात्त्विक जगायचे असते।  
आहारच नाही, तर नीती म्हणून ते पचवायचे असते।  
जसं आवडीने भोजन बनवत असतो, तसं विचारांचा अंकुर फोडायचा असतो।  
जसे पोषण शरीराची गरज आहे, उच्च विचारसरणी सत-युगाची आवश्यकता असते।  
आयुष्य सात्त्विक आहे, ते सात्त्विकच जगायचे असते।

सात भाव-रसायनाचे प्रत्येकी पाच सत्व आहे।  
दर भाव-सत्वाचे मौल्य आगळे-वेगळे आहे।  
जो हे कठीण नियम पाळेल, त्याचे जीवन सार्थक आहे।  
आणि जो क्षुल्लक म्हणेल, त्याची कठोर परीक्षा आहे।  
आयुष्य सात्त्विक आहे, ते सात्त्विकच जगायचे आहे।

भाव-रसायन - आनंद,  
ते स्वच्छंद, मोजके व शुद्ध असते।  
वैयक्तिक असूनही ते सर्वासाठी व सर्वव्याप्त असते।

भाव-रसायन - दुःख,  
असे मोठे, हेतू त्याचे सार्थक आशय काढून सर्वांचे उद्धार करण्याचे असते।  
त्या कटु अनुभवाचे रुदन न करता, त्यासी उपयोग-निमित्त ध्यानी ठेवायचे असते।

भाव-रसायन - ईर्ष्या,  
ते अटळ, नैसर्गिक, जळणे, उत्कंठा वाढवीत असते।  
त्याचे महत्त्व अनुभव-उद्दिष्ट समजून फक्त पुढचे धोरण बांधण्याइतकेच असते।

भाव-रसायन - बदला,  
हा न्याय - अपूर्तीनिर्मित दाहक भाव आहे।  
ह्या अग्निच्या शमनासाठी तो देव-चरणी वाहण्यात आपला डाव आहे।

भाव-रसायन - गर्व,  
हा भाव लोकांनी आपले संघर्ष क्षुल्लक ठरविले की उत्पन्न होतो।  
नसे तो द्वेष, परि त्याचा वापर कष्टाने मिळालेल्या यश-भाव प्रदर्शन करणे इतपतच होतो।

भाव-रसायन - अपयश,  
ज्याचे वारंवार आल्याने आयुष्य कुढत व्यर्थ घालवायचे नसते।  
उलट शंभर प्रयत्नांनी एक यश - असा नियतीचा कायदा अंमलात आणण्याचे असते।

मस्तुरी

भाव-रसायन - **परोपकार,**

ह्याचा मोबदला मागून, त्याची आडमूठ करून स्वतःची ढाल बनवायची नसते।  
स्वार्थी जगाशी स्वार्थाने दोन हात करून आयुष्य उज्ज्वल होत नसते।  
कृतज्ञता नसलेले जीवन क्षणभंगुर व मोक्षासी अपात्र ठरत असते।  
शेवटी मोक्ष हे सत्य आहे, हे मृत्यू- शय्येवर विराजमान झाल्यावर कळत असते।  
तिथे टांगलेल्या न्याय-अन्याय काट्यावर पश्चात्ताप करायची वेळ निघून गेलेली असते।

म्हणूनच आयुष्याच्या सुरुवातीलाच हे कळून घ्यायचे असते,  
आयुष्य सात्त्विक आहे, ते सात्त्विकच जगायचे असते।

– डॉ. पल्लवी गंभीर

## 9. To the state of Israel, I wish you “Thank You”

To the state of Israel  
I wish you “Thank you”  
For all your efforts and fightbacks  
From Diaspora to Aliya  
And from Aliya to holocaust  
And from holocaust to present respectable state  
You have gone through enormous vacillations  
In your history of two thousand years  
I know it was a fight of unequal strengths  
I know you could do it only because  
Hope was the word you never forgot

After a long struggle  
You could see rays of freedom  
But the oncoming freedom never relaxed you  
You fought bravely and confidently  
You not only struggled to survive  
But you could progress in all dimensions  
Military, politics and economy  
I know it was a very long and painful journey  
From nothingness to completeness

You may ask  
Why this poor fellow wants to thank me  
For, it was my fight and I won it.

There was a time  
When I might have fractured and melted  
Problems were enormous and energy was less and uncertain  
But luckily, I could see you with your heroic journey





Your journey inspired me and motivated me  
Gave me vital energy to come out of my own depth  
It gave me a message “if you wish, you will”  
The message guided me all through my life  
Giving me a feeling that you are with me

I could earn freedom for me  
But believed others that lifelong struggle is not possible.  
Now I could aspire move towards completeness  
Because I could see that you have done it

It is true that it was your fight and you won it  
But in the process, you gave me a message  
“If you wish, you will do it”.

**- Prof. Anil Vartak**

## 10. Mistakes

Has anyone spotted someone else's mistake?  
Easy to point and say it's your deed to shame  
But none can find their own misdeeds at stake  
It shows on your face, however you try to cover it or fake.

Mistakes are for your own rectification  
If someone can't do it, help his clarification  
But, these are the misfortunes for fixing n settlement  
If escaped, it leads a way into deadly engulfment.

In fact, mistakes give you a thorough insight  
Shows your overlooking or undue pride  
Measures to realize and check your dispositions  
How well you handle your own miscalculations.  
It's a skill, to accept it and change the aftermath  
Or repent it lifetime and lose a valuable record  
Where 'a stich in time will save nines'  
You pester an ego not to pay for your fines.

What's so much in admittance to a mistake  
It sediments the black truth below in the furnace  
Where it's easy to clean once it's sieved completely  
Ur negativities clear separate without spoiling your integrity.

Higher such acuity, higher is the acumen  
To speak for the person genuine in reason  
Be it goodness or be it accepting the mistake  
God stays by such person willing to interface.

Oh great highness,  
He who took back his words of someone's disdain  
Foiled his misfortune of being self-loathed  
For an act that is most spontaneous and unpredictable  
Admit to a mistake and stop the avalanche that's possible.

Apology to lies, backbiting, jealousy is a welcome  
It's equally understood and sensibly forgiven  
Where a rotten egg is itself removed from the dozen  
An entire family's hunger is saved due to pardon.

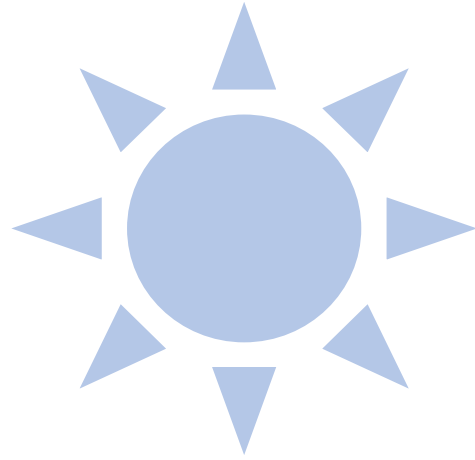
– Dr. Pallavi Gambhir



काव्यसंच ५

## “गुज मनीचे”

कविता, त्यातली शब्दरचना, त्याचा आशय हे आपल्या भावनांचं, विचारांचं प्रतिबिंब असतं. एखाद्या हक्काच्या 'सखी' सारखी ती सुखात, दुःखात आपली सोबत करते. आपलं म्हणणं मांडू देते. कधी वृत्तांच्या बंधात तर कधी मुक्तछंदात ती बहरत राहते. मनातलं गुज जिच्यापाशी करावंसं वाटतं, अशा ह्या आपल्या वाटणाऱ्या 'कविता' नावाच्या साहित्यसुमनाला हा काव्यसंच समर्पित!



## 1. खरे जगूया

एकमेकांची विचारपूस करणे आता नाही गोड  
माझीच गाथा सत्य, हे मनात वादळ आहे प्रस्ता  
मानवाला आता ना नातेसंबंधी, ना सगेसोयरे कोण  
नाटकी जगणे अवघड, त्याची चलती आहे पोकळा

त्यामुळे कुठे दुखते तुला, न विचारी कोण  
असतात घट्यात आपल्या आता फक्त दोना  
स्व आणि मी, अशी आहे जोडी  
जगण्याची आता ही रीत निराळी झाली।

कालांतराने येते दाटून अशांती मनात  
पण चार शब्द सांगितले की होत अर्थाचा अनर्था  
मी जगत आहे खुश आणि आनंदात  
हे खोटे बोलणे मात्र आहे मान्य जगण्यात।

कुणाची कमतरता आता कमी लेखणे असते  
कुणाला धोका देणे मनुष्य स्वभाव बनते।  
अरे, कटू वागणे हे मानवी जीवनात भोग असते  
दुरुस्ती केल्या शिवाय संसारचक्र पुढे चालत नसते।

या जगूया जरा सुसंस्कारीत, सुशिक्षित  
जाऊ घरोघरी उदास कोण शोधीत।  
अर्थ लावून करूया त्यासी उत्साहित  
नको सोडूया असा त्याला भोग कुरुवाळीत।

जरा चौकशी करूया उंबरठा ओळखून  
कुणाच्या घरी नसते औपचारिकता रुजूना  
जरी नसेल तेथे उत्साह किंवा आनंद  
असते तेथे प्रेम आणि यशासाठी नितांत प्रयत्न।

अयोग्य कर्माची परतफेड कशी होईल हे सांगणे कठीण  
शेवटी अंधरुणी असहाय पडणे हे आहे अटळ भविष्य।  
देवाघरचे दार सहजतेने उघडता येत नसते



मस्तुरी

वैफल्यातून बाहेर पडून सुकर्मनि ते आपोआप उघडते।

नाही जगी देव आणि न्याय, हे उद्गार आहे दुर्बलतेचे  
असती ते उच्चार आपल्या चुकीतून आलेल्या नैराश्याचे।  
चांगले प्रसंग आठवणे हाच मानवाचा रवंथ असतो  
देव दरी-कोपऱ्यात नसून एकमेकांच्या सहवासात असतो।

भेटूया एकमेकांना आता अकस्मात खरे  
सुखाचे चार घास तू घे, चार घास मला दे।  
पोट भरूनी मारूया गप्पा, करू विचार विनिमय  
एकमेकांची असते तीच कहाणी, लागतो शोध संतोषमया  
- डॉ. पल्लवी गंभीर



## 2. जबाबदारी

थोडी हवीहवीशी, कधी झिडकविशी,  
वाटणारी अशी हि जवाबदारी

कधी अश्रू कधी सुख  
कधी मजा, कधी सजा देणारी  
थोडी हवीहवीशी, कधी झिडकविशी,  
वाटणारी अशी हि जवाबदारी

जीवनातला रस संपऊनी  
अवघड होऊन बसवणारी  
उद्दिष्ट नाही आले अजून समोर  
मृगजळामागे धावणारी  
थोडी हवीहवीशी, कधी झिडकविशी,  
वाटणारी अशी हि जवाबदारी

समाजाच्या बंधनात श्वास गुदमरवणारी  
मुक्त स्वातंत्र्याला आळा बसवणारी  
संस्कारापुढे हात पाय बांधणारी  
थोडी हवीहवीशी, कधी झिडकविशी,  
वाटणारी अशी हि जवाबदारी

मायेच्या हळव्या स्पर्शाने मन फुलावणारी  
नात्यांच्या बंधात धुंद मोहरणारी  
मूल्य बंधनाचे जाणवणारी  
थोडी हवीहवीशी, कधी झिडकविशी,  
वाटणारी अशी हि जवाबदारी

वाया गेले नाही दिवस संस्काराचे हे आठवणारी  
कृतज्ञतेचे महत्व उमगावणारी  
परमेश्वराच्या चरणी अंतहा लीन होणारी  
थोडी हवीहवीशी, कधी झिडकविशी,  
वाटणारी अशी हि जवाबदारी  
- संदेश पानसरे



### 3. बहरणे

माणसाने केव्हा बहरावे याला काही नियम नाही

पावसाळ्यात बहरावे, थंडीत बहरावे आणि उन्हाळादेखील त्याला अपवाद नाही.

सिंहासनावर बहरावे, घरच्याघरी बहरावे आणि अगदी आसन्न मरणावस्थेतही बहरावे

बहरताना इतरांना त्याची जाणीव असो वा नसो

आपण मात्र आपल्याच बहरण्याच्या गंधात गुंतून जावे.

बहरणे हा तर एक सात्विक आनंद आहे

बहरणे ही तर देवाची प्रार्थना आहे

बहरणाऱ्याने विचारात घ्यावयाचा नसतो भूतकाळ आणि भविष्यकाळ

बहरणाऱ्याने विचारायचे नसते इतरांना “आलंय का लक्षात, मी बहरत आहे”

बहरणे हेच होऊन जावे एक साधन आणि साध्य

बहरणे हीच होऊन जावी एक अस्तित्वाची खूण

बहरणे असावे सात्विक, निर्लोभी, निष्काम आणि निष्पाप

बहरणे असावे सुखद, सहज, उस्फूर्त आणि हो फक्त स्वतःसाठी..फक्त स्वतःसाठी

बहरणे ही तर एक आहे नैसर्गिक प्रक्रिया

घेऊन आलो आहोत आपण मातेच्या उदरातून

– प्रा. अनिल वर्तक



#### 4. Conscience

The path to goal is always difficult  
It is full of bumps, depths and crevices  
It is full of currents of different speeds  
And it is full of valleys and frightening peaks.

You have to experience all the seasons  
Seasonality not being the barrier  
At times you become wet  
But you have to show yourself warm and dry  
You become heated  
But you have to stay cool  
It becomes necessary to be always warm and cool  
Whatever may be the season in the outside world

Sometimes you are crowded by the people  
Sometimes you are deserted with criticism  
People may laugh at you  
For all your inadequacies  
You may be criticized and abused  
Why people?  
You may laugh  
For all your failures and limitations  
It as the attack from all the possible directions  
That you may get exhausted, confused and bewildered





A thought comes in to mind  
Better leave the path and become free  
From abuse, criticism and apathy

In all this confusion and chaos  
Only one thing leads you back to path  
It is the conscience, which guides you  
From all the mess of criticism, attitudes and emotions

It may be small and unassuming  
But it has power to clear your path  
It is true that it may take years to reach your goal  
Or even to see your goal  
Perhaps you may not even see your goal clearly  
But at least you will have a satisfaction  
That you lived a life, which your conscience told you.

— **Prof. Anil Vartak**

## 5. तू आहेस तशीच ये...

अगं, अगं, तू आहेस तशीच ये

तू आहेस तशीच मला हवी आहेस

खरंय की मध्यंतरी जरा मी गडबडून गेलो होतो

वृत्त-छंद-यमक नियमांनी बावरलो होतो

सौंदर्यशास्त्राच्या कठोर नियमांनी दडपलो होतो आणि

खचाखच गर्दीत चाललेल्या त्या भावुक काव्यवाचनाच्या कार्यक्रमांनी खचलो होतो

पण अगं, आता सगळं कसं बदलेलं आहे गं, सगळं कसं बदलेलं आहे गं,

हवा वाटतो मला तुझ्यातील तो उत्स्फूर्तपणा, निरागसता आणि सचोटी

हवाहवासा वाटतो मला तुझ्यातील तो निर्मळपणा आणि क्षणसाक्षी भाव

नको घेऊस तू ते वृत्तछंदाचे धडे

नको करूंस तू त्या तासनतास चालण्याऱ्या तालमी

नको असू दे तुला रात्रीचा दिवस करणाऱ्या त्या रियाजाची मिजास

अगं, अगं, तू आहेस तशीच ये

तू आहेस तशीच मला हवी आहेस

तुझी निष्पापता आहे त्या सगुण निर्गुण निसर्गात

तुला रिदम मिळतो त्या खळखळणाऱ्या झऱ्यातून

तुला नृत्य स्फुरते त्या ऊनसावल्यांच्या खेळातून

तुला विषय सुचतात मानवाच्या आणि सृष्टीच्या वैविध्यातून

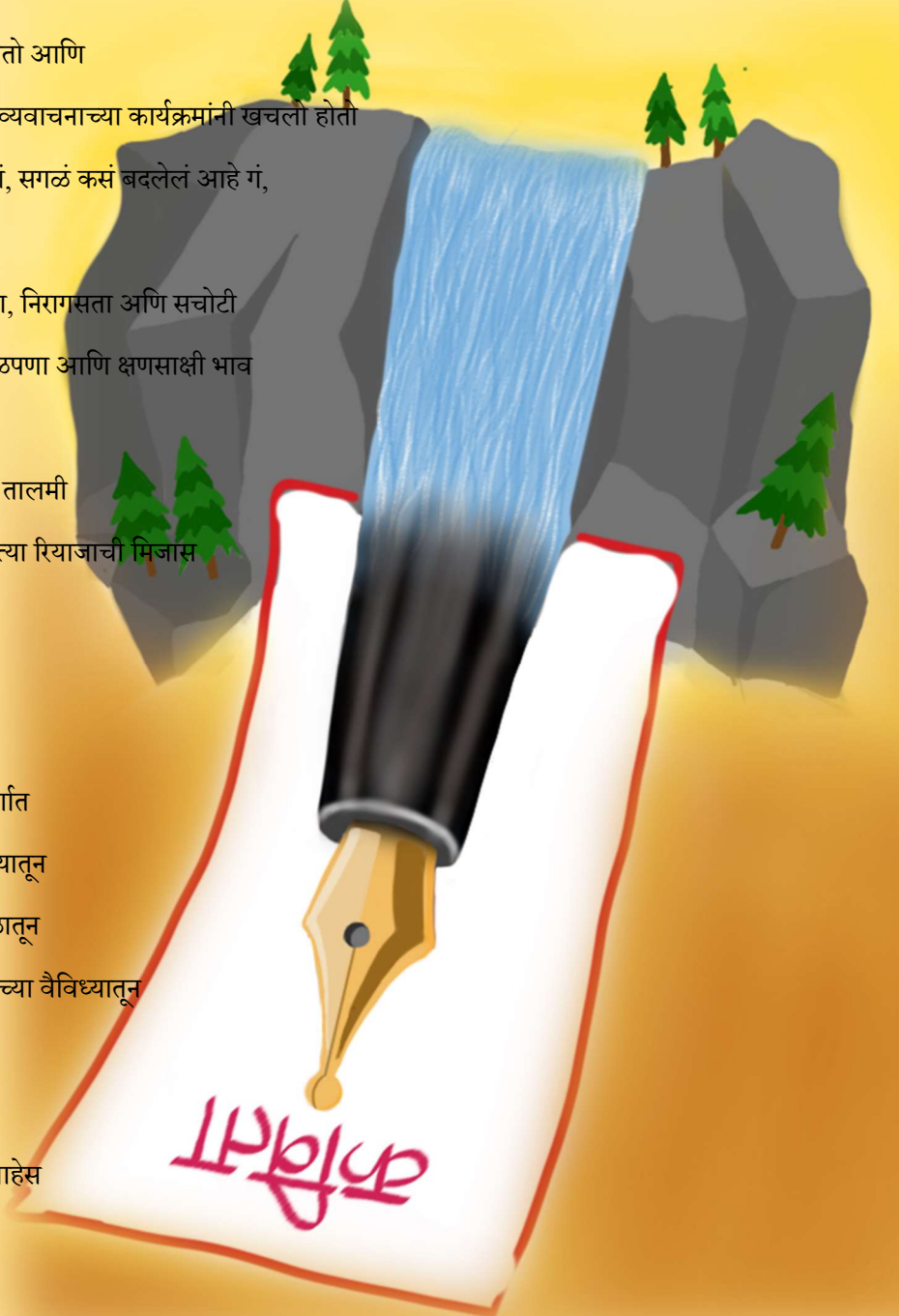
तू एक स्वतंत्र आहेस, तू एक स्वयंभू आहेस

तू तर एक सृजनशीलतेचा झरा आहेस

तू एक निसर्गाचे लेणे पांघरलेली निसर्गना आहेस

अगं, अगं, तू आहेस तशीच ये

तू आहेस तशीच मला हवी आहेस





तू अशी कृत्रिम होऊ नकोस गं

तू अशी मानवाच्या वाङ्मयीन मूल्यांनी घाबरून जाऊ नको गं

तू अशी सौंदर्यशास्त्राच्या नियमांनी दडपून जाऊ नको गं

अगं, अगं, तू आहेस तशीच ये

तू आहेस तशीच मला हवी आहेस

मानवी मूल्यांचे क्षितिज नेहमीच तोकडे असते गं

त्याच्यात का तू तुला कोंबणार आहेस गं?

तुझा जन्म होतो त्या अथांग, अबंध महाविश्वातून

ज्या महाविश्वात सामावली जातात हजारो मानवी संस्कृतीची

आदिम कालापासूनची तत्त्वे आणि मूल्ये

अगं, अगं, तू आहेस तशीच ये

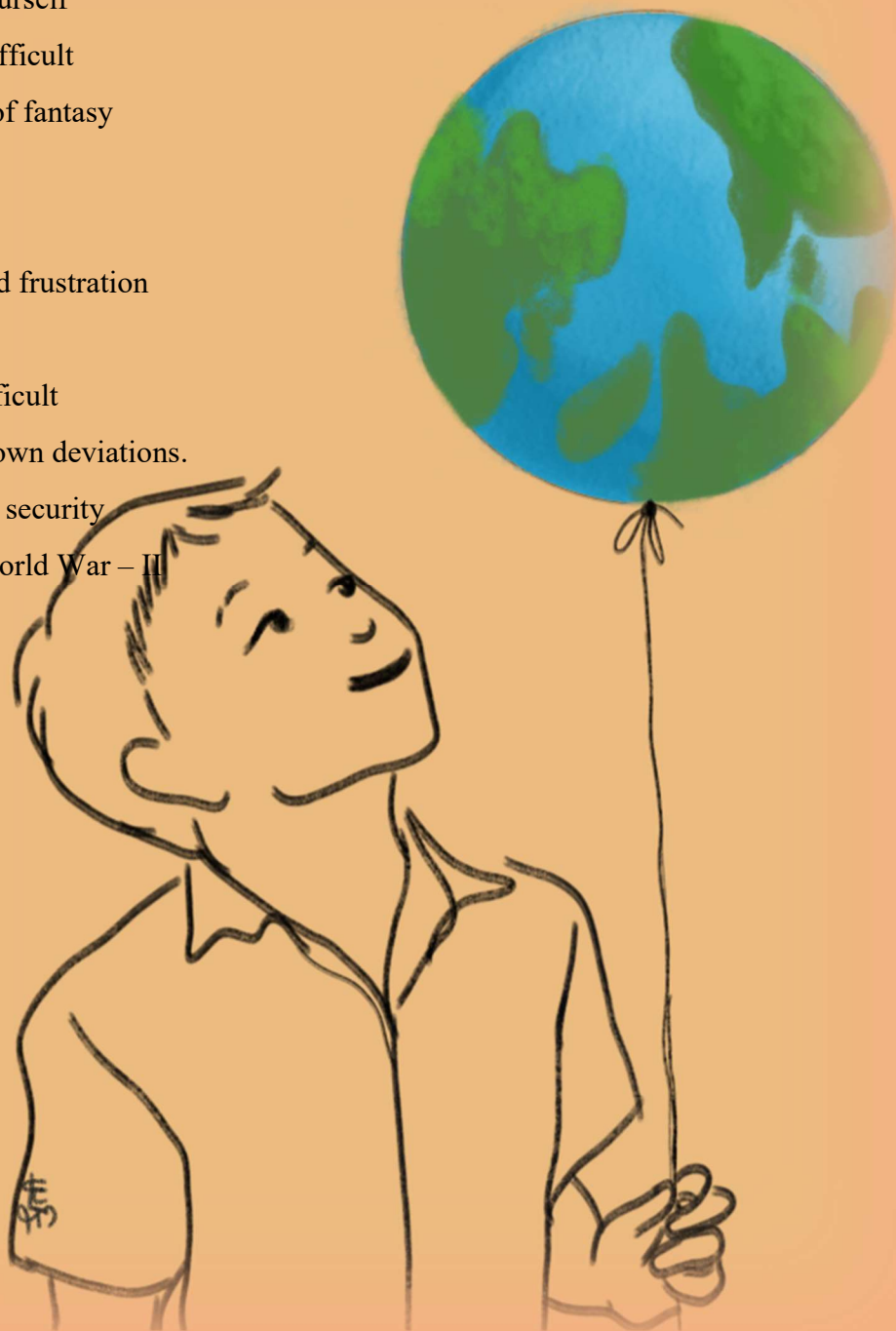
तू आहेस तशीच मला हवी आहेस

– प्रा. अनिल वर्तक

## 6. The world of fantasy

The world of fantasy is always easy  
As it is your own world  
You are the creator and the destroyer  
You create the persons of your choice  
Attach them emotions that you want  
And make them act, behave and think the way you want  
In the world of fantasy, you also change yourself  
You have a different structure of yourself  
Journey towards reality is always difficult  
As you get habituated to the world of fantasy  
But you have to understand that  
Fantasy takes you nowhere  
At the most to the sea of sadness and frustration  
It consumes your time and energy  
Freedom from fantasy is always difficult  
Since you have to understand your own deviations.  
Fantasy also gives you pleasure and security  
Fighting fantasy is more than the World War – II

– Prof. Anil Vartak



## 7. स्ट्रेस: एक आनंद

स्ट्रेस हे एक माध्यम असतं  
आनंद देण्याचं ते एक साधन असतं  
पुन्हा स्ट्रेस, पुन्हा आनंद  
हे समीकरण जमलेलं असतं

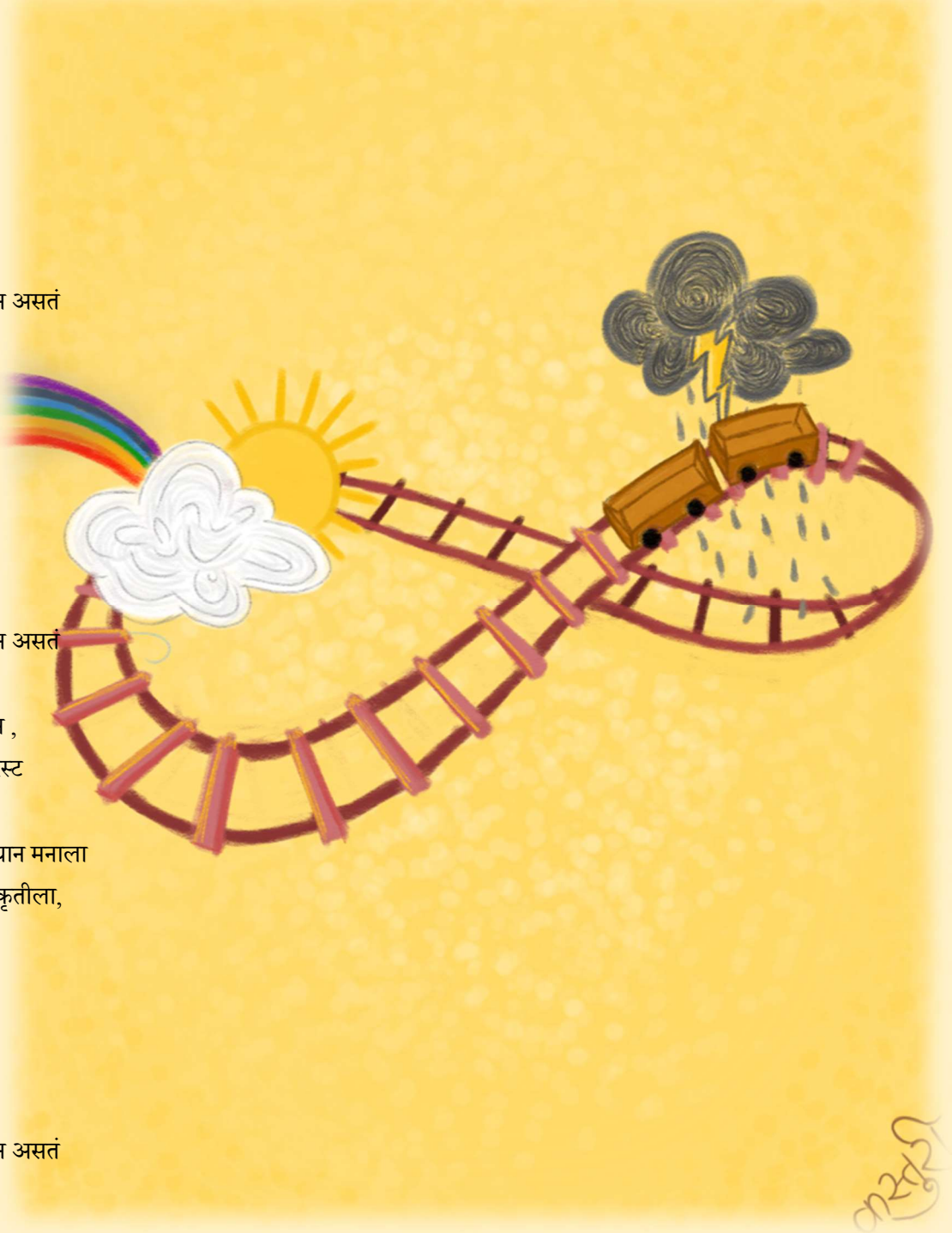
कधी परीक्षा ,  
कधी सादरीकरण ,  
कधी काम ,  
भिन्न रूपात ते येत असतं  
स्ट्रेस हे एक माध्यम असतं  
आनंद देण्याचं ते एक साधन असतं

कधी पैशाचा ,  
कधी मानाचा ,  
कधी अपेक्षांचा ,  
कधी स्वप्नांचा  
भिन्न रूपात ते येत असतं  
स्ट्रेस हे एक माध्यम असतं  
आनंद देण्याचं ते एक साधन असतं

चढउताराप्रमाणे असतो स्ट्रेस ,  
घेतो थोडी आपल्याबरोबर रेस्ट  
नंतर वितळतो बर्फासारखा ,  
देऊनी आनंद, मिळते समाधान मनाला  
स्ट्रेस देतो चालना चांगल्या कृतीला,  
अर्थ देतो आयुष्याला

पुन्हा स्ट्रेस , पुन्हा आनंद  
हे समीकरण जमलेलं असतं  
स्ट्रेस हे एक माध्यम असतं  
आनंद देण्याचं ते एक साधन असतं

- संदेश पानसरे



पानसरे

## 8. जीवन सार्थक करावे

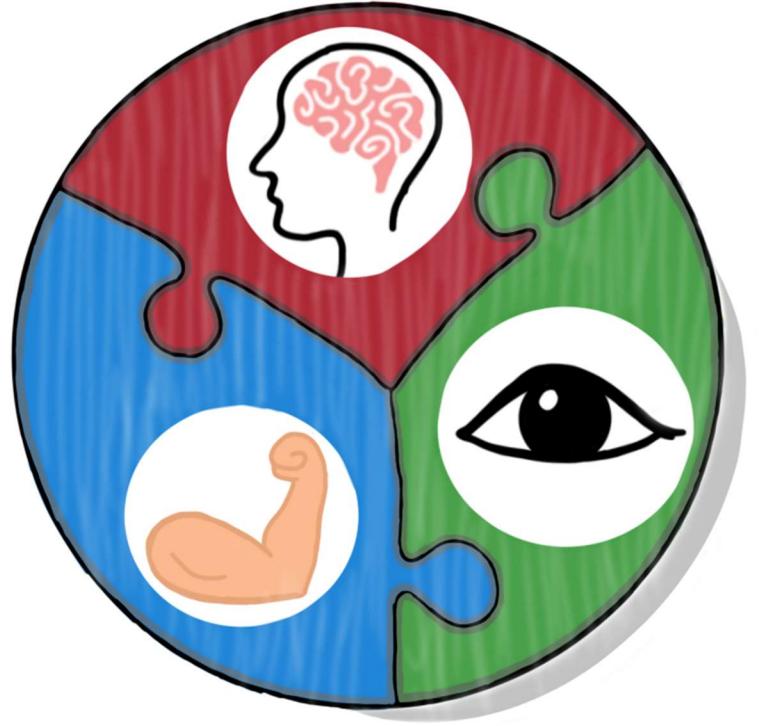
जरी विखुरता चित्त  
करूनी थोडा प्रयत्न  
एकाग्रता साधुनी मनाची  
समजूनी उमजूनी काम करावे  
जीवन सार्थक करावे..

तुलना नाही कर्माची  
पैसे आणि सोन्याशी  
त्याशी नाती जुळती  
होत मनुष्य आनंदी  
ईश्वरास समर्पुनी कर्म करावे  
जीवन सार्थक करावे

कामाचे करूनी चिंतन  
कष्ट करावे , असता कठीण  
निर्माण करावी आवड ,  
घेऊनी मेहनत काढूनी सवड  
जीवन सार्थक करावे.

गुरु असावा एक,  
स्मरुनी करावे काम नेक  
एकलव्याप्रमाणे राहुनी निष्ठ  
शरणी त्याला जावे ,  
जीवन सार्थक करावे

मिळते संधी कष्टाची  
नशिबवान समजूनी  
जमल्यास आखून योजना  
चुकांपासून शिकुनी  
वर्तमान आणखीन बहरु द्यावे  
जीवन सार्थक करावे  
काम , मेहनत आणि कष्ट  
अनमोल आहेत हे शब्द..



मरु

बाजूला करूनी नफ्याचा विचार,  
मिळवावा आनंद ठेवूनी आचार  
हाच विचार असू घा ठायी  
काम हीच ईश्वर पूजा समजूनी  
देवूनी त्यास प्राधान्य,  
करूनी मनुष्य जन्म धन्य  
जीवन सार्थक करावे.  
काम , मेहनत अणि कष्ट  
अनमोल आहेत हे शब्द..

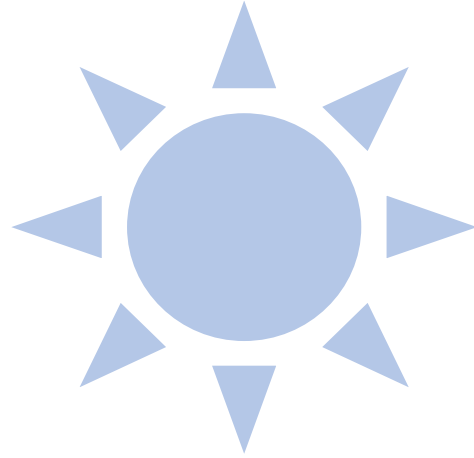
– संदेश पानसरे



## लघुकाव्ये / लघुकविता

अगदी काहीच पंक्तींमधून खूप काही सांगून जाणाऱ्या लघुकविता एखाद्या खणात जपून ठेवलेल्या अत्तराच्या लहानश्या कुपीसारख्या असतात. नेहमीच त्याचा वापर होत नाही. पण त्याचा एक थेंब हातावर घेतला तरी त्याचा दरवळ साऱ्या आसमंतात फुलत राहतो आणि समारंभाला एक वेगळीच उंची आणतो. अशाच काही मोजक्या लघुकविता आम्ही तुमच्या भेटीस आणल्या आहेत, लघुकाव्ये ह्या शेवटच्या काव्यसंचातून!

मानसिक आजारासोबत जगणाऱ्या सर्व धैर्यशील शुभार्थी, शुभंकर अर्थात त्यांचे कुटुंबीय, त्यांच्यावर उपचार करणाऱ्या समुपदेशक, मानसतज्ज्ञ, मनोविकारतज्ज्ञ, मदतनीसांना, तसेच मानसिक आरोग्यासाठी उभारलेल्या चळवळीत योगदान देणाऱ्या सर्व स्वयंसेवी संस्था व स्वयंसेवकांना हा काव्यसंग्रह सादर समर्पित!



## जीवन

जीवन म्हणजे सागर!  
लाटेसम आयुष्य  
सुखाची भरती, दुःखाची ओहोटी  
सुखाची भरती येताना  
भरभरून घेऊन येते सुख  
जाताना मात्र जमेल तेवढे देते दुःख  
उरतात आठवणी सुखाच्या दुःखाच्या  
पाऊलखुणांच्या पुसटशा रेषा  
त्यातूनच उगवेल सौख्याचा चंद्र  
उषःकाल येईल , कोवळे सूर्यकिरण घेऊन , त्यात निघायचं न्हाऊन  
जीवन म्हणजे सागर  
अथांग ! अगाध !! विस्तीर्ण !!!  
– पद्मा

## A Little Girl

Hey, Little Girl!  
It's Morning...  
Wipe your tears  
Take a deep breath  
and sing a song  
which you want to sing  
You saw many colours  
Gray.. White Blue and Red  
Hmmm !! sometimes Black..  
which colour you want ?  
Hey little girl

your life is not a silent song

It's a HAPPY song

Ever... Forever

– Padma G.

असावं काहीतरी आपलं

असावं काहीतरी आपलं  
द्यावं नाव त्याला मनातलं..

जपावं त्याचं अस्तित्व  
वाटेल आपलं करावसं..

म्हणावं त्याला आपलं  
वाटेल त्याला जपावसं  
असावं काहीतरी आपलं..

– संदेश पानसरे

उभी करूया आयुष्याची सापशिडी

का बरे आहे दुर्लक्षित

एवढा मोठा हा समाज?

का बरे नाही कोणी त्यांना वाली?

घेऊन नेतृत्वाच्या तलवारी

आहोत का थांवणार आपण

नेतृत्व मिळेपर्यंत आणि सूर्योदय होईपर्यंत

घेऊया आता आपण आपले झेंडे

आणि फडकवूया ते त्या मिट्टे-निबिड आंधारात

चाखूया यशाची चाहूल झेंडे फडकविता फडकविता

आणि उभी करू या पुन्हा एकदा

आयुष्याची सापशिडी .

प्रा. अनिल वर्तक

## भान

मज काय शक्य आहे अन् मज काय शक्य नाही

याचे आहे आता मला भान

शांतता,सुसंघटितता आणि संतुलन

आहेत आता माझे बाण

– प्रा. अनिल वर्तक

## प्रबल आमुची इच्छाशक्ती

प्रबल इच्छाशक्ती आमुची नाही कोमेजली मनोविकाराने

युध्द लढले दोघे अखंड आणि अगणित

मनोविकारांनी शेवटी स्वीकारला पराभव

इच्छाशक्तीने दिला त्याला सृजनाचा संदेश

मनोविकार निघाले आता घेऊन संदेश सृजनाचा

आंतरिक ताकद आणि नव-संदेशाने मोहरून गेले तथा

विश्वशांतीचा संदेश घेऊन निघाले दोघे चौफेर

अश्वमेधाचे घोडे निघाले शांतीचा संदेश घेऊन

– प्रा. अनिल वर्तक

## ‘बहर’ साकार करणारे कवी आणि कवयित्री

**नाव:** पद्मा

**शिक्षण:** एम.बी.ए. (एच. आर.), डिप्लोमा इन स्किन एस्थेटिक्स; डिप्लोमा इन सायबर लॉ.

**कार्य:** स्वतःचा व्यवसाय- "ब्युटी सलून अँड ट्रेनिंग सेंटर"



“2019 साली एकलव्यच्या स्वयंसेवक मंजिरी ताई यांच्या माध्यमातून एकलव्य सोबत मी जोडली गेले. हा खूप छान अनुभव आहे. ‘एकलव्य’मुळे जीवनातील सकारात्मक दृष्टिकोन टिकवून ठेवण्यास मदत होत आहे.

कविता लिखाणाचा छंद मला कॉलेजमध्ये असल्यापासून आहे. मधल्या काळात काहीच लिहिलं नव्हतं, पण आता डॉ.वर्तक सरांच्या प्रोत्साहना मुळे पुन्हा लिहायला लागले आहे. यासाठी सरांना मनःपूर्वक धन्यवाद!!”

**नाव:** डॉ. पल्लवी गंभीर

**शिक्षण:** एम.बी.बी.एस.

**कार्य:** डॉक्टर



“एकलव्यने मला भरपूर दिले. काही डिग्री किंवा अवार्ड्स किंवा फेम असे नसून, त्याहूनही महत्त्वाची गोष्ट दिली, ते म्हणजे विचारसरणी, आत्मविश्वास आणि न फसवणारे जीवन जगण्याचे नियम- आपले रिकव्हरी टूल्स. एकलव्याने अंगठा गमावला खरा; पण जसे त्याने आपले नाव-सामर्थ्य आपल्या कृतीतून कमावले, तसेच मी माझे भाव-सामर्थ्य रिकव्हरी टूल्समुळे कमावले आहे. मला जणु काही माझा गमावलेला अंगठा परत मिळाला. हे सर्व एकलव्य सपोर्ट ग्रुपमुळेच शक्य झाले आहे. माझ्यामध्ये पूर्वीपेक्षा जास्त चांगले कर्तृत्व करण्याची क्षमता आली आहे.

कविता लिहिणे हे मन मोकळे करणे आहे. कवितांमधून आपला अनुभव, आपली विचारसरणी आणि आपल्याला कळलेला आशय हे एकत्र व्यक्त करता येतात. त्यामुळे मनाची एक उभारी तयार होते आणि मन प्रसन्न राहते. प्रत्येक कवितांमधून आपण प्रगती करत असतो. आपण अनुभव कसा घ्यायचा ह्याचे विचार देखील कविता लिहिताना विकसित होत असतात. प्रत्येक कविता एकसारखी नसून त्यात आपला संदेश वेगळा असू शकतो. त्यामुळे कविता करण्यात माझे मन रमलेले असते.”



**नाव :** संदेश पानसरे

**शिक्षण:** बी.एस.सी. आय.टी. /मास्टर्स इन कम्प्युटर अप्लिकेशन

**कार्य:** सिनियर सोफ्टवेअर इंजिनियर



“मेहनत, कष्ट आणि प्रगती आणि त्यासाठी मार्ग शोधणे हा माझा लहानपणापासूनच आवडीचा विषय आहे.

मी कामात आणि जीवनात आत्मविश्वास, उत्तेजन आणि प्रगती साधण्यासाठी गोरगावमध्ये राहणारे समुपदेशक रविकांत सावे यांच्याकडे जात होतो. त्यांनी मला एकलव्य ग्रुप बदल माहिती दिली. तिथून एकलव्यचा माझा प्रवास सुरु झाला. मेहनत, कष्ट आणि प्रगती आणि त्यासाठी मार्ग शोधणे हे माझे लहानपणापासूनच आवडीचा विषय असल्याने ‘एकलव्य’ गटाची मदत झाली.

तिथे मी लिहिलेल्या कविता, चारोळी, messages यांची दखल घेतली गेली आणि त्यामुळे आणखी प्रोत्साहन मिळाले. गटाच्या सभा नेहमीच काहीतरी नवीन शिकवणाऱ्या असल्यामुळे उत्सुकता निर्माण झाली.”

**नाव: डॉ. सुलोचना संजीवन हर्षे**

**शिक्षण :** बी.ए.एम. & एस., एल.एल.बी., एम. एस. सी. (बालसमुपदेशन आणि कुटुंब मानसोपचारपद्धती),

**कार्य:** १९९४ पासून सामाजिक क्षेत्रात कार्यरत (ग्रामीण आणि शहरी भागातील मुलांसाठी एड्स शिक्षण); महिला सबलीकरण, मानसिक स्वास्थ्य कार्यकर्ती आणि आत्महत्या प्रतिबंधन स्वयंसेवक, उपाध्यक्षा- एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ, पुणे



“एकलव्य गटाची मी सन २००१पासून सभासद (शुभार्थी/ शुभंकर) आहे. रिकव्हरी मेथड कळल्यापासून भावनांवर नियंत्रण ठेवण्याची माहिती व शक्ती मिळाली आणि मनाचे स्वातंत्र्य आणि आत्मनिर्भरता आली. विद्यार्थी दशेपासूनच मला कविता लिहिण्याचा छंद आहे.”

**नाव:** अनिल वर्तक

**शिक्षण:** एम ए, एम फिल, पीएचडी इकॉनॉमिक्स

**कार्य:** निवृत्त प्राध्यापक आणि विभागप्रमुख सर परशुरामभाऊ महाविद्यालय, पुणे.

अध्यक्ष, एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ, पुणे



“स्वतःच्या अनुभवामुळे आणि स्वमदत गटाची उपयुक्तता पटल्यामुळे एकलव्य स्वमदत गटाची स्थापना केली.

अगदी मनाच्या आतील कप्प्यातील खळबळ नेमक्या शब्दात आणि तरल भावभावनांसह कवितेच्या माध्यमातून व्यक्त होते.. अधून-मधून जेव्हा एखाद्या विषयावर खूप विचार होतो, तेव्हा नकळतपणे आणि उत्स्फूर्तपणे कविता बाहेर येते.. इतरांच्या कविता वाचून इतर अनेक रुग्ण आणि कुटुंबीयांना सहअनुभूती, आधार, प्रेरणा आणि मार्गदर्शन मिळू शकेल असा विश्वास वाटतो.”

## बहर Team



अनिल वर्तक, अध्यक्ष  
एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे



स्मिता गोडसे, सचिव  
एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे



अनुजा ब्रम्हे



पूर्वा देशपांडे



कस्तुरी कुलकर्णी



श्रुती कार्लेकर

## एकलव्य

### स्वमदत-गटाविषयी

स्वमदत गट म्हणजे जिथे समान समस्या असलेल्या व्यक्ती एकत्र येऊन विचारविनिमय , चर्चा , एकमेकांच्या अनुभवांची देवाण-घेवाण करतात . त्यातून समस्येबद्दलची माहिती विविध अंगांनी मिळवून ते हाताळण्यास सक्षम होतात . अनेक प्रश्नांची , शंकांची उत्तरे अशा व्यासपीठावर सापडतात . समस्यांचे समाधान होते , दिशा मिळते , दृष्टिकोन विकसित होतात व आत्मभान येण्यास मोठी व महत्त्वाची मदत होते.

एकलव्य स्वमदत गट हे शुभार्थी व शुभंकर अशा दोघांसाठीही स्वतंत्रपणे घेतले जातात . स्वमदत गटांचा हाच मोठा व महत्त्वाचा फायदा आहे की इथे nonjudgemental वातावरण असते . मनातले बोलायला व ताणाचा निचरा व्हायला हे असे ठिकाण आहे जिथे ऐकणारे कान असतात व सर्व सभासदांचे ऐकून , समजून घेण्याची सहृदयता असते . कोणीच कोणाला दोष देत नाही अथवा उपदेशही करत नाही .

शुभंकरांच्या गटात शुभार्थीला कसे समजून घ्यावे , आजाराची लक्षणे कशी ओळखावी , ती कशी हाताळावी , त्याच्या सुधारण्यासाठी , भविष्यासाठी अजून काय काय उपाय योजना करता येतील , कशाप्रकारे त्याला या आजारातून सावरायला मदत करता येईल , तसेच स्वतः शुभंकरानीदेखील स्वतःची काळजी घेणे , ताण तणाव कमी करणे यासाठी काय करता येईल अशा अनेक गोष्टी इथे जाणून घ्यायला मिळतात . नवी उमेद मिळते व भविष्यातील वाटचाल सुकर , सबल व सक्षम होण्यासाठी इतरांच्या शेअरिंग मधून मार्गदर्शनही लाभते . गरजेनुसार विविध विषयांबद्दल माहिती मिळवण्यासाठी तज्ञ व्यक्तींनाही आमंत्रित केले जाते .

शुभार्थींच्या गटात शुभार्थी स्वतःची लक्षणे ओळखून ती आटोक्यात आणण्यासाठी स्वतःच कसे प्रयत्न करतात ते पाहायला मिळते . यासाठी त्यांना डॉ . अब्राहम लो यांच्या रिकवरी मेथडचे टेक्निक शिकायला मिळते . ही पद्धती शुभार्थी खूपच चांगल्या प्रकारे वापरून स्वतःची अस्वस्थता कमी करताना दिसतात. प्रगतीच्या वाटेवर असलेल्या शुभार्थींचे शेअरिंग , त्यांनी रिकवरी टेक्निक वापरून स्वतःमध्ये कसा बदल घडवून आणला हे ऐकताना इतर शुभार्थींचा सुद्धा आत्मविश्वास वाढतो व प्रयत्न करण्याची , लक्षणांवर मात करण्याची सवय होते . ह्या गटसभामधला हाच सराव शुभार्थींला सुधारण्याची निश्चित अशी वाट दाखवतो , स्वयंप्रेरित होऊन क्रियाशील होण्यासाठी उमेद वाढवतो . अपूर्ण राहिलेले शिक्षण पूर्ण करण्यास , नोकरी करण्यास व जीवनाची गाडी सुरळीत होण्यास याचा निश्चितच खूप फायदा होतो. स्वमदत गट हे अल्पखर्ची तरीही बहुगुणी असे म्हणता येईल कारण प्रथमोपचारापासून पुनर्वसनापर्यन्त स्वमदत गट सहाय्यकाची भूमिका बजावतात .

#### संपर्क करा:

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ, पुणे

व्हॉट्स अप नंबर: ९०९६८ २७९५३ स्मिता गोडसे- ९२२५५७५४३२

Email Id: [eklavyafoundationmh@gmail.com](mailto:eklavyafoundationmh@gmail.com)





## एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे संस्थेविषयी

भारतात मोठ्या प्रमाणात मानसिक आजार आढळत असूनही मानसिक आजार दुर्लक्षितच आहेत. या आजारांविषयी समाजात फारशी माहिती नाही, गैरसमज आहेत तसेच कमीपणाची, कलंकाची किंवा लांछनाची भावना आहे. अशा परिस्थितीमुळे अनेक मानसिक आजारी व्यक्ती तज्ञांकडून उपचार घेत नाहीत किंवा उशिरा घेतात. उपचार उशिरा चालू झाल्यामुळे आणि संपूर्ण उपचार न घेतल्यामुळे अनेक रुग्णांचा आजार बळावतो आणि बरे होण्याची शक्यता दुरावते.

एकलव्य ही महाभारतातील एक व्यक्तिरेखा आहे जिला गुरुंनी धनुर्विद्या-प्रशिक्षण नाकारले होते . स्वतःच्या प्रयत्नांनी म्हणजे स्वमदत करून त्यांनी धनुर्विद्येत पारंगत्व मिळवले होते . त्याच प्रमाणे मानसिक आजारी व्यक्ती आणि कुटुंबीय स्वतःच स्वतःला मदत करू शकतात . तशी मदत करण्यासाठी त्यांना माहिती देणे , उद्युक्त करणे , मार्गदर्शन करणे आणि आवश्यक ती पार्श्वभूमी तयार करणे हे या संस्थेचे महत्त्वाचे ध्येय आहे , आणि म्हणून या संस्थेला एकलव्य असे नाव दिले आहे .

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ , पुणे ही संस्था सप्टेंबर २०२१ मध्ये स्थापन झाली . विविध क्षेत्रात काम करणाऱ्या सात व्यक्ती या संस्थेच्या पदाधिकारी आहेत .

- **संस्थेचे ध्येय (Vision statement )**

“मानसिक आजारांबद्दल असलेला कलंक दूर होऊन डोळस आणि सक्षम समाज तयार करणे”.

- **संस्थेची उद्दिष्टे ( Mission statement )**

\* मानसिक आजाराबद्दल जनजागृतीचे कार्यक्रम करणे

\*या आजाराबद्दल असलेला कलंकित दृष्टिकोन दूर करण्यासाठी विविध उपक्रम राबवणे

\*स्वतःच स्वतःला मदत करण्यासाठी मानसिक आजारी व्यक्ती आणि कुटुंबीयांसाठी जागोजागी एकलव्य स्वमदत गट सुरू करणे

ही उद्दिष्टे पूर्ण करण्यासाठी जनजागृती , कलंक निर्मूलन , स्वमदत गट आणि मानसिक आरोग्याशी संबंधित विषयांवर पुस्तिका तसेच अन्य प्रबोधन साहित्य तयार करणे

मानसशास्त्र तसेच इतर विषयातील विद्यार्थ्यांना व्यावहारिक अनुभव घेण्यासाठी इंटर्नशिप ची सुविधा उपलब्ध करून देणे व या विषयात काम करणाऱ्या इतर संस्थांशी सहकार्य करणे तसेच अशा व्यक्ती आणि संस्थांकडून प्रशिक्षण घेणे व देणे.

अशा प्रकारे संस्था कार्यरत आहे व हे काम पुढे नेण्यासाठी सर्वसामान्य नागरिक , विद्यार्थी आणि या विषयातील प्रशिक्षित व्यक्तींची आवश्यकता आहे . त्यासाठी आपल्या सहभागाचे स्वागतच आहे

## एकलव्य फाउंडेशन तर्फे कविता पाठवण्यासाठी आवाहन

एकलव्य स्वमदत गट आणि एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ ही संस्था गेली अनेक वर्षे मानसिक आजारासंबंधी जनजागृती करणे, कलंक निर्मूलना साठी विविध उपक्रम राबवणे तसेच रुग्ण आणि कुटुंबीयांना आधार आणि मार्गदर्शन करण्यासाठी त्यांचे स्वमदत गट स्थापन करणे इत्यादी गोष्टींसाठी कार्यरत आहे.

मानसिक आजारी व्यक्ती, त्यांचे कुटुंबीय आणि या क्षेत्रातील तज्ञ यांनी आजाराच्या अनुभवासंबंधित केलेल्या कवितांचे संकलन करून त्याचा काव्यसंग्रह प्रसिद्ध करणे हा एक अभिनव उपक्रम एकलव्य फाउंडेशनने हाती घेतला आहे.

ज्यांना या उपक्रमात रस असेल त्यांनी खालील लिंक द्वारे गुगल फॉर्म भरावा अथवा क्यू आर कोड चा वापर करावा आणि आपली कविता/कविता लवकरात लवकर पाठवाव्यात. कविता पाठवण्यासंबंधीच्या अटी व नियम या फॉर्ममध्येच दिलेल्या आहेत.

**बहर-महाराष्ट्र या नावाने निवडक कवितांचा हा कवितासंग्रह प्रकाशित होणार आहे.**

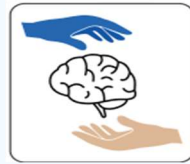
गुगल फॉर्म द्वारे कविता पाठवण्याची **अंतिम तारीख 31 ऑगस्ट** अशी आहे. इच्छुकांनी गुगल फॉर्म लिंकसाठी तसेच कविता पाठवण्याच्या अटींसाठी खालील ईमेल पत्त्यावर किंवा व्हाट्सअप नंबर वर मेसेज टाकावा.

\*एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ, पुणे\*

\*संपर्क:\*

Email: eklavyafoundationmh@gmail.com

WhatsApp Contact Number: ९०९६८२७९५३



एकलव्य फाउंडेशन फॉर मॅटल हेल्थ, पुणे

अ १४, सिद्धांत अपार्टमेंट, ३१२, शनिवार पेठ, पुणे ४११३०.

सोसायटी ऍक्ट रेजिस्ट्रेशन नं.- महा/ १२४६/ २०२१/ पुणे.

ट्रस्ट ऍक्ट रेजिस्ट्रेशन नं.- एफ- ५७९७८/ पुणे.