



एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे

एकलव्य वार्तापत्र

वर्ष पहिले, अंक सहावा

नोव्हेंबर - डिसेंबर २०२२

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे

द्वारा : प्रा. डॉ. अनिल वर्तक, अ-१४, सिद्धांत अपार्टमेंट्स ३१२, शनिवार पेठ पुणे ४११०३०.

ई-मेल ऍड्रेस : eklavyafoundationmh@gmail.com संपर्क क्रमांक : ९०९६८२७९५३ , ९२२५५७५४३२

एकलव्य वार्तापत्र

वर्ष पहिले, अंक सहावा

नोव्हेंबर डिसेंबर २०२२

विश्वस्त मंडळ

अध्यक्ष : प्रा. डॉ. अनिल वर्तक -

अर्थशास्त्रात M. A. केले असून मानसिक आरोग्याचे अर्थशास्त्र या विषयात संशोधन करून पी. एच. डी. ही पदवी संपादन केलेली आहे. पुण्यातील स. प. महाविद्यालयात अर्थशास्त्रविभाग प्रमुख कार्यरत होते.

गेली २५ वर्षे मानसिक आरोग्य क्षेत्रात जनजागृती, स्वमदतगट आणि कलंक निर्मूलन यासाठी काम करीत आहेत.

उपाध्यक्ष : प्राची बर्वे -

कॉम्प्युटर स्टडीज या विषयात पदवीधर असून २५ वर्षे बँकिंग क्षेत्रात काम केले आहे. त्याचबरोबर त्या मानसशास्त्रात द्विपदवीधर असून २०१४ पासून मानसिक आरोग्य क्षेत्रात कार्यरत.

उपाध्यक्ष : प्रा. डॉ. गिरिजा लगड -

अर्थशास्त्र विषयात पी. एच. डी. असून अनेक महाविद्यालयांमधून अध्यापनाचे कार्य केले आहे.

सचिव : स्मिता गोडसे -

CYDA व TISS, या संस्थेतून समुपदेशन विषयाचा डिप्लोमा प्राप्त. गेली २० हून अधिक वर्षे मानसिक आजारी व्यक्ती व त्यांचे कुटुंबीय यांचेबरोबर स्वयंसेवक म्हणून कार्यरत.

कोशाध्यक्ष : आनंद गोडसे -

कॉमर्स पदवीधर असून कामिन्स इंडिया कंपनीत अकाउंटिंग विभागात प्रदीर्घ काळ काम केल्यानंतर निवृत्त. गेली आठ वर्षे स्वयंसेवक म्हणून कार्यरत.

सहसचिव : प्रा. सोनाली कदम -

अर्थशास्त्रात द्विपदवीधर असून विविध महाविद्यालयांमधे शिकवण्याचा प्रदीर्घ अनुभव.

सह कोशाध्यक्ष : मंजिरी चव्हाण-

संगणक क्षेत्रात पदवीधर, मानसशास्त्रीय समुपदेशन याचा २ वर्षांचा डिप्लोमा पूर्ण केला आहे.

अनुक्रमणिका

१. संपादकीय
२. तज्ञांच्या दृष्टिकोनातून
३. स्वमदत करत मानसिक आरोग्याकडे माझी वाटचाल
४. स्वमदत साखळी पुढे चालू
५. रिकव्हरी पद्धतीवर आधारित शुभार्थींचे (रुग्ण) अनुभव कथन
६. आत्मभान येण्यात रिकव्हरीचा वाटा
७. शुभंकराचा स्वमदत केल्याचा अनुभव
८. काव्यानुभूती
९. घडामोडी
१०. कृतज्ञता



एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ

मानसिक आजारी व्यक्ती व त्यांच्या कुटुंबीयांसाठी एकलव्य स्वमदत गटाच्या सभा खालीलप्रमाणे होत असतात.

दिवस व वेळ :

शुभार्थी - संध्या. ६ ते ७ दर गुरुवारी

शुभंकर - संध्या. ६ ते ७ दुसऱ्या व चौथ्या गुरुवारी

शुभार्थी शुभंकर एकत्र - संध्या. ६ ते ७ पहिल्या व तिसऱ्या शनिवारी

संपादक मंडळ

कार्यकारी संपादक - प्राची बर्वे

सदस्य संपादक मंडळ - प्रा. डॉ. अनिल वर्तक, स्मिता गोडसे, मंजिरी चव्हाण

तांत्रिक सहाय्य - कु. ओजस कुलकर्णी

१. संपादकीय



'उद्धरेदात्मनात्मानं...' म्हणजेच स्वमदत

१० ऑक्टोबर हा जागतिक मानसिक आरोग्य दिन म्हणून साजरा होतो. त्यानिमित्ताने गेल्या महिन्यात एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेन्टल हेल्थ या आपल्या संस्थेकडून मानसिक आरोग्य जागृतीसाठी वेगवेगळे कार्यक्रम आयोजित केले गेले. 'मानसिक आरोग्यासाठी निरंतर कृती' हे ब्रीदवाक्य असल्याने, 'एकलव्य' नेहमीच वेगवेगळ्या उपक्रमांमधून, वेगवेगळ्या संस्था, लोकांचे गट यांच्याशी संपर्क करून, सर्वसामान्यांमध्ये मानसिक आरोग्य जागृतीचे काम करत असते. लोकांपर्यंत मानसिक आरोग्याचे प्रश्न कसे ओळखावेत, काय काळजी घ्यावी, कुणाची मदत घ्यावी याची माहिती पोहोचवली जाते. यातूनच समाजमनातील मानसिक आजारासंबंधी असलेली कलंक(stigma) भावना पुसण्यासाठी मदत होते. तसेच कार्यक्रमांद्वारे, मानसिक आजारातून गेलेल्या/जात असलेल्या व्यक्तींसाठी(शुभार्थी) चालवत असलेल्या स्वमदत गट संकल्पनेचीही ओळख करून दिली जाते.

औषधोपचाराच्या जोडीने स्वमदतगटात होणाऱ्या चर्चा शुभार्थींसाठी उपयुक्त असतात. शुभार्थी आजाराच्या काळात तज्ञांकडून उपचार घेत असतो व त्यामुळे आजाराची बाह्यलक्षणेही हळूहळू आटोक्यात येत जातात. आजाराच्या काळात शुभार्थींची भावनिक आणि वैचारिक पडझडही झालेली असते. त्या मानसिक जखमांवर मलमपट्टी होण्यासाठी संवेदनशील मनाची आणि कान देण्याची आवश्यकता असते. परंतु शुभार्थी संख्या आणि तज्ञ यांच्या प्रमाणात खूप तफावत असल्याने, तज्ञ लोक त्यासाठी पुरेसा वेळ देऊ शकत नाहीत. हा उपचारातला उणेपणा 'स्वमदत गट' संकल्पना भरून काढते.

स्वमदत गटातल्या चर्चेतून, जगण्यासाठी आवश्यक असलेली कौशल्ये जसे इतरांचे म्हणणे पूर्वग्रह बाजूला ठेवून ऐकणे, समजून घेऊन तारतम्याने कृती करणे, समाजात मिळूनमिसळून वागणे, दुसऱ्याचा आपल्याला वाटत असलेला त्रास विवेकाने हाताळणे, इ. नव्याने आस्थापूर्वक रुजवली जातात. स्वमदत गटात मानसिक अस्वस्थतेतून जाणारे अनेकजण असतात. गटामधे शुभार्थी-शुभंकरांना त्यांच्या दैनंदिन जीवनात जाणवणारे प्रश्न की जे सहसा तज्ञांशी वेळेअभावी बोलले जात नाहीत, ते प्रश्न शुभार्थी-शुभंकर मोकळेपणाने मांडतात,

आपापल्या अनुभवातून उपाय सुचवतात. कोणालाही उद्देशून न केलेल्या चर्चेमुळे, शुभार्थी चर्चेतील विचारांकडे त्रयस्थ दृष्टीकोनातून बघतो आणि ते त्याच्या सुप्तमनात झिरपत जातात.

मनापासून पटलेले विचार/कृती शुभार्थी करून बघतो म्हणजेच शुभार्थी स्वमदतीने आजारातून बाहेर पडण्यासाठी पाऊल उचलतो. स्वमदत गटातला मोकळेपणा, सहजपणा, निरपेक्षता, गोपनीयता, आपुलकी शुभार्थींच्या मनाला साद घालते. गटाची नियमितता, निःशुल्क उपलब्धता त्याला विश्वास देते आणि शुभार्थी स्वमदत करण्यासाठी उद्युक्त होतो.

वार्तापत्राच्या या अंकात 'स्वमदत' संकल्पनेविषयी अधिक माहिती, ही संकल्पना प्रत्यक्षात आणू पाहणाऱ्या गणेशजी यांचा लेख, शुभंकरांच्या नजरेतून स्वमदत संकल्पनेचे/गटाचे महत्व सांगणारे लेख मिळतील. 'एकलव्य'च्या स्वयंसेवकांचे मानसिक आरोग्य जागृतीचे प्रयत्नही जाणवतील. स्वमदतीच्या वाटेवर असलेल्यांचे प्रवास शुभार्थींच्या कवितातून समोर येतील.

मानसिक आजारांचे वाढते प्रमाण बघता, स्वमदत गटाची चळवळ फोफावायला हवी. ठिकठिकाणी स्वमदत गट सुरु व्हावेत म्हणून स्वमदतीच्या वाटेने जाऊन समाधान पावलेल्या शुभार्थी-शुभंकरांनी पुढाकार घ्यायला हवा. तसेच 'उद्धरेदात्मनात्मानं...' आपणच आपला उद्धार करू शकतो म्हणजेच स्वमदतीने आजारावर मात करू शकतो हा नारा उच्चरवात गरजूंपर्यंत पोहोचवायला हवा.

२. तज्ञांच्या दृष्टिकोनातून

स्वमदत गट –स्वमदत करण्याचे साधन



स्वमदत गट ही संकल्पना खऱ्या अर्थाने स्वावलंबन जोपासणारी आहे. आपणच आपले जगातील सर्वोत्तम मित्र असतो. त्यामुळे मानसिक आजार अथवा समस्येतून निर्माण होणाऱ्या अडचणी सोडवण्याकरिता, त्यांच्यावर मात करण्याकरिता 'स्वमदत' इतके उत्तम साधन दुसरे कोणतेही असू शकत नाही असे मला वाटते.

आजमितीला बहुसंख्य लोक विविध प्रकारच्या मानसिक समस्यांनी ग्रस्त आहेत. त्यापैकी कित्येक जणांशी संवाद साधण्याची संधी, त्यांना ओपीडी मधे तपासण्याच्या निमित्ताने मिळते. अशावेळी त्यांच्याशी बोलत असताना एक गोष्ट प्रकर्षाने जाणवते की बरेच रुग्ण औषधोपचार व्यवस्थितपणे घेत असतात, आजारही पूर्णपणे नियंत्रणात असतो, असे असून देखील नोकरी, व्यवसाय क्षेत्रामधे त्यांच्याकरीता पुरेशा संधीचा अभाव दिसून येतो. याचा थेट परिणाम रुग्णांच्या आत्मविश्वासावर, त्यांच्या कार्यक्षमतेवर होण्याची शक्यता असते. अशावेळी स्वमदत गट त्यांचे मनोबल टिकवून ठेवण्यासाठी मोठा आधार बनू शकतो. एकलव्य फाउंडेशनच्या माध्यमातून रुग्णांकरिता, मानसिक समस्याग्रस्त व्यक्तींकरिता असे स्वमदत गट कार्यरत आहेत, जे अत्यंत महत्त्वपूर्ण आहे.

समाजामध्ये आज देखील मानसिक समस्या, आजार याबद्दल पुरेशी जागृती नसल्या कारणाने, समस्याग्रस्त व्यक्ती, रुग्ण यांकडे साशंकतेने पाहिले जाते. महत्वाचे कार्यक्रम, सण समारंभ, रोजगाराच्या संधी यामधून वगळले अथवा टाळले जाते. कित्येक रुग्णांच्या वयोवृद्ध आई वडिलांच्या समोर रुग्णांच्या भवितव्याबद्दल नेहमीच प्रश्नचिन्ह उभे राहते. नातेवाईक, मित्र परिवार यांच्याकडून म्हणावे असे पाठबळ मिळत नाही यामुळे या चिंतेत अधिकच भर पडते.

मानसिक आजाराशी सामना करीत असलेल्या व्यक्तींना, त्या मनोविकाराशी संबंधित लक्षणांबरोबरच सामाजिक, कौटुंबिक अडचणींना देखील तोंड द्यावे लागते. नोकरी, व्यवसायाच्या ठिकाणी कुचेष्टा केली जाते किंवा हेटाळणी अथवा तिरस्कारयुक्त नजरेने पाहिले जाते. मानसिक विकारांमधून पूर्णपणे बऱ्या झालेल्या, नियमित औषधोपचार घेणाऱ्या रुग्णांच्या वाट्यालाही या समस्या येतात.

पॅरानॉइड स्किझोफ्रेनिया सारखे विकार, ज्यामध्ये नकारात्मक लक्षणांची संख्या अधिक असते असे रुग्ण विकार पूर्णपणे नियंत्रणात असतानाही इच्छाशक्ती अभावी नोकरी, व्यवसाय करत नाहीत. अशा रुग्णांची इच्छाशक्ती जागृत करण्यासाठी, तिला प्रशिक्षित करण्यासाठी एकलव्य स्वमदत गटात सर्वतोपरी प्रयत्न केले जातात.

विविध स्वरूपाच्या मानसिक समस्या, त्यातून बाहेर निघण्यासाठी अवलंबलेली उपचार पद्धती, शक्य तिथून घेतलेली मदत, स्वबळावर उभे राहण्याकरिता केले जाणारे प्रयत्न, इ. अनुभव रुग्ण एकमेकांसमोर स्वमदत गटात मांडतात ज्याद्वारे इतर रुग्णांना परिस्थितीचा सामना करण्याचे मानसिक पाठबळ निश्चित स्वरूपात मिळू शकते.

स्वमदत गट म्हणजे निव्वळ रुग्णांनी रुग्णांसाठी निर्माण केलेला गट असे याचे मर्यादित स्वरूप न राहता त्यामध्ये रुग्णांचे कुटुंबीय, समुपदेशक, सोशल वर्कर, मानसोपचातज्ञ, मानसिक आरोग्य क्षेत्रात स्वेच्छेने काम करू इच्छिणारे नागरिक अशा सर्वांचा समावेश व्हायला हवा जेणेकरून या स्वमदत गटाचे स्वरूप अधिक व्यापक होईल.

आपण आपल्या मानसिक समस्येमध्ये एकटे नसून संपूर्ण कुटुंब, समाज आपल्या पाठीशी आहे व मदतीसाठी तत्पर आहे ही भावना जेव्हा रुग्णांच्या मनात निर्माण होईल तो खरा सोनियाचा दिवस अन् तेच स्वमदत गटाचे खरे यश म्हणता येईल!

- डॉ. सनद पवार (मनोविकार तज्ञ)

३. स्वमदत करत मानसिक आरोग्याकडे माझी वाटचाल



मी एका कर्मठ तमिळ ब्राम्हण कुटुंबात जन्मलो. माझे आईवडील, दोन भाऊ आणि एक बहीण असं आमचं कुटुंब होतं. थोडासा लाजरा स्वभाव असल्याने मला फारसे मित्र नव्हते, त्यामुळे एकटेपणा जाणवायचा.

कॉलेजला असतांना एक मैत्रीण मिळाली. माझ्या दृष्टिने सुरुवातीला हे नातं तात्पुरतं, वरवरचं होतं पण नंतर मात्र आमच्यातली जवळीक वाढली. मी अभ्यासाबाबत खूपच

आळशी होतो आणि जास्तीत जास्त वेळ ह्या मैत्रीणीबरोबर घालवत असे. माझ्या लक्षणांची सुरुवात झाली जेव्हा मला या मैत्रीणीबद्दल शंका यायला लागली. मला वेगवेगळे भ्रम व्हायला लागले, वेगवेगळ्या प्रकारचे वास/दुर्गंध यायला सुरुवात झाली. ह्या वासात अत्तराच्या सुगंधापासून कच-याच्या दुर्गंधाचा समावेश असे. मी त्या वासाला संदर्भ देऊ लागलो. चांगला वास म्हणजे प्रिय/शुभ घटना आणि दुर्गंध म्हणजे काहीतरी अशुभ !! मला वेगवेगळे आवाज यायचे आणि आसपासचे लोक माझ्याविरुद्ध बोलत आहेत असं वाटायचं. हळूहळू ते आवाज वेगवेगळ्या दिशांनी माझ्या कानावर पडायला लागले. लोकांच्या हावभावांवरून ते माझ्याबद्दल काय काय बोलत आहेत असा अंदाज मी मनांत बांधत असे.

ह्या मानसिक अस्वस्थतेतच माझ्या मोटरसायकलला, परिक्षेला जातांना अपघात झाला. खरंतर माझी काहीच तयारी झाली नव्हती अभ्यासाची. पण तरीही मला विश्वास वाटत होता की मला उत्तरे येतीलच ! हा सगळा माझ्या कल्पनेचा खेळ होता ! अपघातानंतर माझ्या आजाराची तीव्रता खूपच वाढली. अपघातानंतर दोन दिवस मी एक शब्दही बोललो नाही. मी काहीही बोललो तर त्याचा चुकीचा अर्थ लावला जाईल अशी भीती वाटत होती. शेवटी माझ्या लक्षणांवरून वयाच्या १९ व्या वर्षी माझ्या आजाराचं निदान निश्चित केलं गेलं .. स्किझोफ्रेनिया !

माझ्या डोळ्यासमोर वेगवेगळी काल्पनिक दृश्य येत आणि वेगवेगळे भास होत असत. एकदा तर आरशात मला माझं प्रतिबिंब एकदम अनोळखी दिसलं, माझा चेहरा सुद्धा पूर्ण विस्कटलेला दिसला आणि त्याचबरोबर लघवीच्या एका तीव्र दुर्गंधीने मला खूप अस्वस्थ केलं. आपण एक महान व्यक्ती आहोत असं मला वाटायचं. आसपासची प्रत्येक गोष्ट माझ्या मालकीची आहे, असं मला वाटायचं ! माझा जन्म हा एका दैवी सत्याचा शोध घेण्यासाठीच झाला आहे अशी माझी खात्री होती. जेव्हा कोणीतरी आपल्याला वेडावतंय किंवा टिंगल करतोय असं वाटलं तेव्हा मी हिंसक होत असे.

हळूहळू मी माझ्या मनावर ताबा मिळवायला शिकलो. खूप अस्वस्थता असूनही मी नियमितपणे माझी औषधं घ्यायला लागलो. माझ्या संपूर्ण कुटुंबाचा मला पूर्ण पाठिंबा होता. त्यांनी मला खूप मोकळीक आणि वेळ दिला. मी अभ्यास करू लागलो. नियमित औषधोपचार आणि अभ्यासातल्या मदतीमुळे पदवीपर्यंतचं शिक्षण मी पूर्ण केलं. एका प्रथितयश इंजिनिअरिंग कंपनीत विक्री विभागात माझी पहिली नोकरी सुरू झाली. माझ्या वरिष्ठांना माझ्या आजाराबाबत कल्पना देणं मी टाळलं. माझी पत्नी मला येथेच भेटली. आमची ओळख वाढल्यानंतर मी तिला माझ्या आजाराविषयी पूर्ण कल्पना दिली. त्यानंतर वर्षभरातच आम्ही लग्न केलं.

लग्नानंतरच्या सहा महिन्यातच मला पुढील शिक्षणासाठी अमेरिकन शिष्यवृत्ती मिळाली, त्यामुळे माझी पत्नी सुद्धा अमेरिकेत येऊ शकली. अथक परिश्रमाने मी माझं पदव्युत्तर शिक्षण पूर्ण करून दोन पदव्या प्राप्त केल्या. भारतातून येणाऱ्या वेगवेगळ्या लोकांबरोबर मला माझी औषधे नियमित मिळत असत. त्यानंतर माझ्या पत्नीला दक्षिण अमेरिकेत नोकरी मिळाल्यामुळे आम्ही तिकडे मुक्काम हलवला. त्याच शहरांत फॉर्च्यून 500 कंपनीत कन्सल्टंट म्हणून मला नोकरी मिळाली.

माझी पत्नी गरोदर होती तेव्हा आम्ही भारतात परत यायचं ठरवलं. नियमितपणे औषधे घेतल्यामुळे माझी लक्षणे जवळजवळ थांबली होती. फक्त मनातल्या नकारात्मक विचारांमुळे मी अस्वस्थ होत असे. परिणामी मी समुपदेशकाकडे जाऊ लागलो. त्याचा मला खूप फायदा झाला. मला जाणवलं की मी अहंगंडाचा एक मुखवटा धरून बसलो होतो. हा मुखवटा मी माझी अपूर्णता लपवण्यासाठी घेतला होता, यामुळे मी सतत माझी इतरांबरोबर तुलना करायचो. ही सवय मी खालील विचारांमुळे बदलू शकलो –

१) तुमच्या नशिबात काही गोष्टी अटळ असतात, तुम्ही त्या प्रसंगाला कसे तोंड देता यावरूनच तुमचं आयुष्य घडतं

२) प्रत्येक व्यक्ती पूर्णपणे वेगळी असते.

३) प्रत्येक प्रसंगातून आपण काहीतरी शिकत असतो

दरम्यान माझ्या पत्नीचे काम खूप वेगाने वाढत होते, त्यामुळे मी घर सांभाळताना छोटी मोठी कामे घ्यायला सुरुवात केली. उरलेल्या वेळात स्किझोफ्रेनियाची माहिती देणारं एक पुस्तक सुद्धा लिहिलं. मी जेव्हा साठीचा झालो तेव्हा माझी पत्नी तिच्या क्षेत्रात अत्युच्च पदावर कार्यरत होती, त्यामुळे मी घरात जास्त लक्ष घालू लागलो. मी माझं दुसरं पुस्तक लिहायला सुरुवात केली. पहिल्या पुस्तकातील वाक्यरचना किचकट आणि शब्दबंबाळ होती. त्यामुळे आता दुसऱ्या आवृत्तीत मला हे दुरुस्त करायची संधी मिळाली. पुस्तकाचं नाव होतं "Being Here Now: Insights of an ex-schizophrenic".

कधीकधी एखादा अतिउत्तेजित सिनेमा बघताना किंवा चर्चा करताना मानसिक अस्वस्थता, आवाजांचे भ्रम जाणवतात. पण माझ्या बाबतीत मात्र ह्या गोष्टींची तीव्रता पाच-दहा मिनिटातच कमी होते. मला नऊ तासाची शांत झोप मिळणे आवश्यक आहे. सुरुवातीच्या काळात मला झोप व श्वसनक्रिया बंद होण्याचा त्रास होत असे. मला CPAP मशिन वापरावे लागत असे. पण हळूहळू योग्य जीवनपद्धती स्वीकारून मी कोणत्याही उपकरणाशिवाय शांत झोपायला लागलो. मी माझ्या धूम्रपानाच्या आणि बाहेरच्या अबरचबर खाण्याच्या व्यसनातून मुक्त झालो. या आजारामुळे मी माझ्या

आरोग्याबद्दल जागरूक झालो. मला व्यायामाचं महत्त्व जाणवायला लागलं. जीवन पद्धती बदलल्यामुळे माझ्या भावना, प्रगल्भता आणि आरोग्य यावर चांगला परिणाम झाला. माझे माझ्यावर नियंत्रण आले आहे असे मला वाटते.

योगायोगाने मला एकलव्यची टीम भेटली. माझ्या दुस-या पुस्तकाचे परिक्षण करण्यासाठी अनिल वर्तक यांनी मदत केली. माझ्या वाढत्या प्रगल्भतेत एकलव्य टीमचा मोठा वाटा आहे. माझ्या सहका-यांना माझा सल्ला असा की संवाद, संवाद आणि संवाद करत रहा. सतत संपर्कात रहा आणि संवाद साधा !! तुमचा कोणताही अनुभव समाजाला सकारात्मक प्रेरणा देणारा असेल तर उत्तम ! तुम्हा सर्वांना निरोगी आयुष्यासाठी शुभकामना !!

एका छोट्याश्या गोष्टीने हा प्रवास सुरु झाला. २५ वर्षांपूर्वी मी चेन्नईला स्वमदत गट सुरू करायच्या प्रयत्नात अपयशी ठरलो. मला हा गट सुरू करायची खूपच इच्छा होती, पण ब-याचदा नुसती इच्छा असून उपयोग होत नाही. कोविडनंतर मला याची उत्तरं सापडली. टेक्नॉलॉजीच्या मदतीने आपण कोणत्याही व्यक्तीशी कोणत्याही वेळी संपर्क साधू शकतो. कोणीतरी स्वतःहून संपर्क करेल याची मी वाट पहात होतो. मग अनिलजींनी सुचवलं की माझ्या ओळखीच्या लोकांपासून सुरूवात करावी. कुठलीही जाहिरात किंवा सोशल मिडिया न वापरता आमची मीटिंग सुरू झाली. सुरूवातीला अडचणी आल्या कारण ही मीटिंग चालवण्याची विशिष्ट पध्दत आम्हाला माहित नव्हती. मग आम्ही सुरूवात करतांना आपल्या आवडीच्या विषयाबद्दल बोलायचो आणि मग हळूहळू रिकव्हरी टूल्स बद्दल बोलायला लागलो. त्यामुळे लोकांच्या मनांत रिकव्हरी टूल्स रुजायला मदत झाली. लोकांचा सहभागही वाढायला लागला. अशी आशा आहे की लवकरच जास्तीत जास्त लोकांना स्वमदत गटाचा फायदा होईल. सध्या ही मीटिंग दर बुधवारी ७ वाजता गुगल मीट द्वारा सुरू असून, भाषेचे माध्यम इंग्रजी आहे.

- मूळ लेखक : गणेश राजन

- मराठी अनुवाद : माधवी इनामदार

४. स्वमदत साखळी पुढे चालू

... घेता घेता एक दिवस देणाऱ्याचे हात घ्यावेत

आपल्या आजारावर नियंत्रण मिळवलेल्या श्री गणेश राजन यांनी वर्तक सरांशी संपर्क साधला व एकलव्य ग्रुपच्या सभांना हजर राहून स्वमदत गटाबद्दल, त्याची कार्यपद्धती जाणून घेतली. तसेच प्रत्यक्ष येऊनही चर्चा विनिमय करून, चेन्नईत जाऊन एकलव्य या नावानेच सेल्फ हेल्प ग्रुप सुरू केला आहे.

अलीकडेच त्यांनी त्यांच्या वेबसाईटचे विमोचन केले. त्याबद्दल थोडक्यात ...

मानसिक आजाराचा सामना करून, त्या अनुभवातून स्वतःची प्रगती करणारे आणि आपल्यासारख्या शुभार्थींना फायदा व्हावा ह्या उद्देशातून श्री. गणेश राजन यांनी एक वेबसाईट तयार केली आहे. त्यांची वेबसाईट आकर्षक तर आहेच परंतु मानसिक आजार आणि मानसिक आरोग्या संबंधी बऱ्याच गोष्टींची माहिती या वेबसाईट वर आहे. शुभार्थीला वेगवेगळ्या पातळीवर आजाराशी लढावे लागते याची जाणीव ठेऊन गणेशजी यांनी मानसिक आजाराशी संबंधित मुद्द्यांना स्पर्श केला आहे. आजाराचे निदान झाल्यावर शुभार्थीची परिस्थिती व औषधोपचारांमुळे येणारी अंतर्दृष्टी यावर प्रकाश टाकला आहे. आजारामुळे असलेली कलंकाची भावना, त्याचे परिणाम आणि सर्वसामान्य माणसाने कलंक दूर करण्यासाठी करायचे उपाय या संबंधाची माहिती या वेबसाईट वर आहे. त्यांची "Being here now" आणि "God Flipped Me Off" ह्या दोन्ही पुस्तकांची माहितीही दिलेली आहे. ही दोन्ही पुस्तके शुभार्थींचा प्रवास आणि त्याची आजाराबद्दल असलेली जाणीव ह्या विषयांवर आहेत. ही पुस्तके अतिशय रंजक असून आजाराविषयी माहिती देतात. आपल्या एकलव्य स्वमदत गटाविषयीची माहिती सुद्धा ह्या वेबसाईट वर आहे. त्यामुळे त्यांच्या वेबसाईट ला भेट देणारे लोक, ज्यांना स्वमदत गटामध्ये सामील व्हायचे आहे, ते माहितीचा फॉर्म भरू शकतात. त्यांच्या वेबसाईटद्वारे ते मानसिक आजाराबद्दल जनजागृती करत आहेत. त्यांच्या वेबसाईट ला भेट देण्यासाठी लिंक <https://www.beingherenow.in>

- मंजिरी चव्हाण

५. रिकव्हरी पद्धतीवर आधारित शुभार्थींचे (रुग्ण) अनुभव कथन

सुमारे १० वर्षांपूर्वी अमेरिकेमध्ये डॉ. अब्राहम लो या मनोविकार तज्ञाने मानसिक आजारी व्यक्तींना स्वतःला अस्वस्थता आणणारी लक्षणे हाताळता यावीत या दृष्टीने 'रिकव्हरी पद्धत' विकसित केली.

ज्या वेळेला रिकव्हरी पद्धत विकसित झालेली होती त्यावेळेला कॉग्निटिव्ह बिहेविअर थिअरी अधिकृतपणे विकसित झालेली नव्हती. परंतु रिकव्हरी पद्धत 'कॉग्निटिव्ह बिहेविअर थिअरीच्या' तत्वांवरच आधारित आहे. आजारी व्यक्तीला अस्वस्थता आणणाऱ्या प्रसंगांचे भान यावे, स्वतःमध्ये होत असलेले शारीरिक व मानसिक बदल कळावेत आणि रिकव्हरी पद्धतीमधील कोणते विचार किंवा तत्त्व अशा परिस्थितीत उपयोगी पडतील याचे कौशल्य प्राप्त व्हावे हा हेतू या पद्धती मागे आहे. या पद्धतीनुसार समस्या असलेली व्यक्ती चार टप्प्यांच्या आराखड्यानुसार किंवा स्ट्रक्चरनुसार स्वतःचे अनुभव

शेअर करते. अस्वस्थतेच्या अशा अनुभवांवर आधारित उदाहरणे वारंवार ऐकून व शेअर करून रिकव्हरीची तत्वे समस्या असणाऱ्या व्यक्तीच्या विचारांचा एक भागच होऊन जातात.



त्यातील दोन उदाहरणे पुढील प्रमाणे-

प्रसंग क्र. १

१) अस्वस्थता वाटायला लावणारा प्रसंग कोणता होता ?

शाळेत एका विद्यार्थ्याचा वाढदिवस होता. खूप दिवसांपासून तो मला आठवण करून देत होता. त्या दिवशी सगळ्यांना चॉकलेट दिले पण मला मात्र दिले नाही.

२) कोणती शारीरिक व मानसिक लक्षणे जाणवली ?

मला खूप वाईट वाटले. त्याने मुद्दाम केले आहे असे वाटून राग आला. खूप बोलावेसे वाटत होते.

३) रिकव्हरीची कोणती मदततत्त्व वापरली ?

- आंतरिक शांतता टिकवणे हे माझे सर्वश्रेष्ठ ध्येय आहे.
- माझी मनःशांती ही माझ्या रागापेक्षा जास्त महत्त्वाची आहे.

४) रिकव्हरी पद्धत माहीत नसती तर काय झाले असते आणि रिकव्हरी पद्धत वापरल्यामुळे काय बदल झाले ?

रिकव्हरी पद्धत माहीत नसती तर दिवसभर स्वतःला दूषण देत राहिले असते की आपल्या मध्येच काही कमी आहे म्हणून आपल्याशी तो विद्यार्थी असा वागला. परंतु आता ही तत्त्वे वापरून मात्र लवकर शांत झाले.

५) प्रसंग चांगल्या प्रकारे हाताळल्याबद्दल स्वतःला शाबासकी घेतली का ?

हो. प्रसंग चांगल्या प्रकारे हाताळल्यामुळे स्वतःची शाबासकी घेतली.

इतर शुभार्थींनी सांगितलेली मदततत्त्वे –

- भावना किंवा मला जे वाटते, ती म्हणजे वस्तुस्थिती नव्हे.
- असुरक्षित वाटायला लावणारे विचार बदलून त्या जागी सुरक्षित वाटायला लावतील असे विचार आणता येतात.
- बोलण्याचा स्नायूवर नियंत्रण पाहिजे.
- माणसाच्या वागण्याचा आपल्याला त्रास होतो पण आपल्याला त्रास द्यावा म्हणून मुद्दाम कोणी तसे वागत नसते.

- रेवा

प्रसंग क्र. २-

१) अस्वस्थता वाटायला लावणारा प्रसंग कोणता होता ?

माझे कॉलेजचे सबमिशन होते. सरांनी बाहेर वाट बघायला सांगितले म्हणून बाहेर थांबले होते. बराच वेळ झाला पण सरांनी बोलावले नाही म्हणून बघायला गेले तर सर निघून गेले होते.

२) कोणती शारीरिक व मानसिक लक्षणे जाणवली ?

मला खूप वाईट वाटले. स्वतःवर चिडचिड झाली की अगोदर बघायला गेले असते तर लवकर लक्षात आले असते. वेळ वाया गेल्याचे देखील वाईट वाटले.

३) रिकव्हरीची कोणती मदततत्त्व वापरली ?

- भोवताली काय घडते आहे हे माझ्या हातात नाही पण त्याला प्रतिसाद काय द्यायचा हे मात्र पूर्णपणे माझ्या हातात आहे.
- वाईट परिस्थितीत चांगले वाटून घेणे अवघड असते.

४) रिकव्हरी पद्धत माहीत नसती तर काय झाले असते आणि रिकव्हरी पद्धत वापरल्यामुळे काय बदल झाले ?

रिकव्हरी पद्धत माहीत नसती तर दिवसभर चिडचिड झाली असती परंतु आता मात्र मी लवकर शांत होऊन पुढील कामास लागले.

५) प्रसंग चांगल्या प्रकारे हाताळल्याबद्दल स्वतःला शाबासकी घेतली का ?

हो. प्रसंग चांगल्या प्रकारे हाताळल्यामुळे स्वतःची शाबासकी घेतली.

इतर शुभार्थींनी सांगितलेली मदततत्त्वे –

- मी माझ्या अपेक्षा कमी केल्या पाहिजे.
- दोषारोप करू नका, क्षमा करा.

- भावना विवशता व हळवेपणा मनःस्वास्थ्य बिघडवतात.
- माणसाच्या वागण्याचा आपल्याला त्रास होतो पण आपल्याला त्रास द्यावा म्हणून मुद्दाम कोणी तसे वागत नसते.

- शिवांगी

६. आत्मभान येण्यात रिकव्हरी पद्धतीचा वाटा

स्वमदतीतून विकसित झालेली समज आणि उमज

मेकअप साठी ऑर्डर आलेली होती. त्यासाठी चार दिवस पुण्याबाहेर रेल्वेने १२ तासांचा प्रवास करून जाणे गरजेचे होते. मनावर ताण येण्यास सुरुवात झाली. मनात विचार चालू झाले. एकलव्य स्वमदत गटात डॉ लो यांची रिकव्हरी पद्धत शिकून, अनेक वेळा तिचा वापर करत असल्याने ताण यायला लागताच मन जागे झाले आणि रिकव्हरी पद्धतीतली मदततत्त्व आठवायला सुरुवात झाली.

पहिले मदततत्त्व 'आंतरिक शांतता टिकवणे हे माझे सर्वश्रेष्ठ ध्येय आहे' हे आठवले. मनात त्या तत्त्वाला अनुसरून अस्वस्थ वाटायला लावणाऱ्या घटनेचा विचार सुरू झाला.

- एकूण सहा व्यक्तींचे मेकअप करायचे होते. समारंभ असल्याने सर्व काम वेळेवर होणे आवश्यक होते. ते एकटीने होणे शक्य नव्हते.
- असिस्टंटला घेऊन जाता येणार होते. पण कामासाठी मिळणारी रक्कम आणि त्यासाठी होणारा खर्च याचा ताळमेळ बसत नव्हता.
- एकटीने जाण्याचा पर्याय होता. कामासाठी पुण्याबाहेर ४ दिवस रहावे लागणार होते. त्यासाठी १२ तासांचा आणि रात्रीचा प्रवास करून जावे लागणार होते. रात्रीचा प्रवास आणि औषधे घेणे यांचा मेळ बसणार नव्हता.
- एकटीने काम स्वीकारल्यास, स्वतःची झोप, वैयक्तिक काळजी आणि काम वेळेवर होण्यातली जबाबदारी जड वाटत होती. ताण हाताळणे अवघड वाटत होते.
- ऑर्डरच्या काळात माझ्या मुलीची परीक्षा होती.
- एक मन 'मला चांगली ऑर्डर मिळाली' म्हणून ती घेण्याचा हट्ट धरत होते. दुसरे मन 'परिस्थितीचा सारासार विचार करता ती ऑर्डर घेणे मानसिक स्वास्थ्याच्या दृष्टिने योग्य नाही' असे सांगत होते. मनात संघर्ष सुरू झाल्याने आताची अस्वस्थता निर्माण झाली होती.

'आंतरिक शांतता टिकवणे हे माझे सर्वोत्तम ध्येय आहे' हे मदततत्त्व लक्षात घेतल्यावर 'सर्व बाजूंनी विचार केल्या' वर 'ऑर्डर घेणे योग्य नाही' असा निर्णय झाला आणि मनातला संघर्ष थांबला. 'निर्णयक्षमतेमुळे मानसिक अस्वस्थता नाहीशी होते' हे मदततत्त्व प्रत्ययाला आले. मन शांत झाल्यामुळे सौम्य शब्दात मी माझी ऑर्डर कॅन्सल करण्याचा निर्णय समोरच्या व्यक्तीला देऊ शकले. या वेळी 'बोलण्याच्या स्नायूवर नियंत्रण ठेवा' या मदतत्त्वाचा उपयोग झाला.

ही मदततत्त्वे माहिती नसती तर सतत विचार मनात येऊन अस्वस्थ वाटले असते. विनाकारण चिडचिड झाली असती. सध्याच्या कामावर त्याचा परिणाम होवून विचार प्रक्रिया चालू राहिली असती. त्याचा परिणाम झोपेवर झाला असता. असे एकावर एक परिणाम होत दुष्टचक्रात अडकले असते.

मदततत्त्वांच्या आधारे विचारांनी नीट निर्णय घेतला. 'ऑर्डर घेऊ न शकल्याची' दुःखाची भावना आपोआप कमी होत गेली. मनाची अस्वस्थता कमी झाल्यावर स्वतःला शाबासकी दिली.

- विशाखा.

७. शुभंकराचा स्वमदत केल्याचा अनुभव

आमीबी घडलो तुमीबी घडाना -

'मन वढाय वढाय उभ्या पिकातलं ढोर, किती हाकला हाकला फिरी येतं पिकांवर...' ही बहिणाबाईची सुप्रसिद्ध कविता मला फार आवडते. माणसाचं मन कधी, कुठे कसे बदलेल हे कोणालाच सांगता येत नाही, त्यामुळे त्याचा थांग लागणे अशक्यप्राय आहे. हे तात्त्विक अंगाने बरोबर असेल तरी शरीर शास्त्रानुसार विचार केला की थोडा उलगाडा होण्यास मदत होते. शरीराचे अवयव हात, पाय, डोकं, नाक, डोळे, कान इत्यादी आपल्याला दिसतात पण मन कधीच दिसत नाही. त्याची फक्त जाणीव आपल्याला होत असते ती व्यक्त होणाऱ्या भावना, विचार आणि कृतीतून. हीच विचार- भावना- कृतीची गुंफण सुसंगत असली की जीवन सुरळीत असते आणि जर गुंतागुंत वाढली तर निराशा, विफलता, विमनस्क अशी मनाची अवस्था होते. आणि मग जीवनाची वाटचाल बिघडते.

लहापणापासूनच हसणारा, बागडणारा, खेळणारा, समजून घेणारा माझा मुलगा, जेव्हा इंजिनीअरिंगच्या तिसऱ्या वर्षात अचानक काहीच न बोलणारा झाला तेव्हा मी हादरून गेले. काय झाले, कोण बोलले, काय वाटते असे अनेक प्रश्न विचारून सुद्धा उत्तर मिळेना. एखादा कमी बोलतो असे मानून अडचणी संपेनात. पुढे मानसोपचार तज्ञ यांना दाखवून व्याधी समजून घेतली. औषधे घेऊन विकार आटोक्यात आणला. मग

सुरू झाली शुभार्थी आणि शुभंकर यांची चांगले मानसिक बदल घडवण्याची कसरत.

चूक कोण आणि बरोबर कोण यांचा हिशोब न मांडता रोजचा दैनंदिन व्यवहार सुरळीत करण्याचे निश्चित केले. हे करत असताना पालक, पत्नी, सहकारी म्हणून अशा विविध भूमिका निभावताना डोक्यावर बर्फाची लादी आणि तोंडात साखरेची गोडी सतत ठेवली. आनुवंशिक घटक, वाढीतले घटक, सामाजिक वातावरणाचा परिणाम होऊन शुभार्थीच्या मेंदूत chemical imbalance झालेला असल्यामुळे त्यांची आकलन आणि विचारशक्ती खंडित झालेली असते. म्हणूनच अतिशय काळजीपूर्वक, न रागावता, समजून उमजून शुभार्थी ची नेमकी अडचण लक्षात घ्यावी लागते.

माझा वैयक्तिक अनुभव खूप छान आहे कारण माझा मुलगा हळूहळू त्याच्या अडचणी लक्षात घेऊन महत् कष्टाने आणि प्रयत्नपूर्वक उभा रहात आहे. सरधोपट गुडीगुडी आयुष्य जगणं छानच वाटते पण अशी आव्हानं असली की मन तावून सुलाखून बाहेर पडते आणि मग अडचणी कडे सकारात्मक दृष्टिने बघते.

कोणतीही व्यक्ती परिपूर्ण नसते. काहीतरी शारीरिक, आर्थिक, मानसिक असे अनेक प्रश्न सर्वांनाच असतात. पण आपण जर सुजाणपणे, डोळसपणे, सकारात्मक दृष्टिने अपूर्णतेला पूर्णत्वाकडे नेण्याचा सर्वतोपरी प्रयत्न करीत सुसह्य जीवनाचा आनंद घेऊया आणि देऊया.

- अनाहत.

हेच आहेत खरे हीरे मोती.
विज्ञानाची सांगड घालूनी,
अध्यात्मिकतेची जोड देऊनी,
म्हणुया सारे शुभंकरोती.....

- सुजाता घोरपडे

Sometimes I feel

Sometimes I feel just go slow and lets breathe.
Let the breeze take your apprehensions and let
tensions release

Some times just notice the new progress from
within
and stay with the question to notice how does it
feel

You know parts of you, come by chance
sometimes give you a choice
To see every success and calm the Critique with
your own voice

Just notice how it feels to be genuine and
authentic with a clear idea just from within.

- Chinmay Pathak

८. काव्यानुभूती

सकारात्मकता

आम्ही परमेश्वराची लेकरे,
सर्व शक्तीमान मनाने,
काय आम्हाला कुणाची भीती.
राहून मनाने शांत,
राखणे पवित्रता कामाची,
ह्याच आमच्या चालीरीती.
दाता रूपी होऊन देत राहू,
कर्मयोगी बनून सेवा करू,
हेच असावे कार्य हाती.
ठेऊन संयम, विचारी भूमिका,
एकाग्रता, बुद्धिमत्ता वाढविणे,
सर्व कार्ये मग श्रेष्ठ राहती.
व्यायाम, मानसिक आरोग्य,
सशक्त मन, कणखर तन,

It's OK not to be OK

I am fragile at the same time I am resilient and
that's ok.

I am sensitive at the same time I am tough and
that's ok.

I am mature at the same time I am childish and
that's ok.

I laugh at times I cry and that's ok.

I am beautiful at the same time I am ugly and
that's ok.

याविषयी ओजस कुलकर्णी व स्मिता गोडसे यांनी माहिती दिली .



ओजस कुलकर्णी व स्मिता गोडसे बचत गटातील महिलांशी संवाद साधताना

७. ७, ८ व ९ ऑक्टोबरला पुण्यातील वारजे परिसरात " पॉप्युलर प्रेस्टीज " सोसायटीमध्ये जनजागृतीसाठीचे चार्टस चार दिवस लावून ठेवले होते व शेवटच्या दिवशी मंजिरी चव्हाण व स्मिता गोडसे यांनी तेथील काही लोकांशी संवाद साधला.

८. एकलव्य स्वमदत गट चेन्नई येथील श्री . गणेश राजन यांनी त्यांची स्वतःची वेबसाईट ऑक्टोबर महिन्यात लॉन्च केली .

९. पुण्यातील जहांगीर हॉस्पिटल व रुबी हॉस्पिटल यांच्याशी संलग्न असणाऱ्या समुपदेशक व थेरपीस्ट 'स्मिता साळुंके' यांनी एकलव्यच्या स्वयंसेवकांबरोबर एकलव्य ऑफिसमध्ये संवाद साधला.



स्मिता साळुंके एकलव्यच्या स्वयंसेवकांशी संवाद साधताना

१०. एकलव्य फाउंडेशनच्या हितचिंतक मानसी आपटे व मैथिली ओक यांनी एकलव्यच्या कामाचा प्रसार - प्रचार व्हावा यासाठी संस्थेची माहिती देणारा व्हिडिओ तयार केला आहे.

(<https://youtu.be/SqSpUYjUEuE>)



११. अहमदनगर येथील स्नेहालय संस्थेतर्फे मानसिक आरोग्यासाठी कार्य करणाऱ्या महिला व पुरुष यांच्यासाठी बा व बापू पुरस्कार देण्यात येतो. आनंदाची बातमी आहे की यंदाचा बापू पुरस्कार आपल्या संस्थेचे अध्यक्ष प्रा . डॉ . अनिल वर्तक यांना प्रदान करण्यात आला . कार्यक्रमाचे अध्यक्ष माननीय दानिश शहा व प्रमुख वक्ते डॉ . भरत वटवानी यांच्या हस्ते मानपत्र व रु. ५१०००/- देऊन त्यांना गौरविण्यात आले . हा कार्यक्रम माऊली सभागृह , सावेडी रोड येथे संपन्न झाला .



डावीकडून संजय गुगळे, डॉ. नीरज करंदीकर, डॉ. भरत वाटवानी, प्रा. अनिल वर्तक, संध्या वर्तक, नंदिनी शिंदे, गिरीश गावित

१२. 'बिझनेस नेटवर्क इंटरनेशनल' (BNI) या संस्थेच्या वतीने आयोजित करण्यात आलेल्या कार्यक्रमात एकलव्य फाउंडेशनच्या विश्वस्त मंजिरी चव्हाण यांना एकलव्य संस्थेविषयी माहिती देण्यासाठी आमंत्रित केले होते. तसेच मानसिक आरोग्य क्षेत्रातील योगदानाबद्दल एकलव्य फाउंडेशनला गौरविण्यात आले.



एकलव्य फाउंडेशनच्या विश्वस्त मंजिरी चव्हाण सन्मानपत्र स्वीकारताना

एकलव्य फाउंडेशन फॉर मेंटल हेल्थ, पुणे

द्वारा : प्रा. डॉ. अनिल वर्तक, अ-१४, सिद्धांत अपार्टमेंट्स
३१२, शनिवार पेठ पुणे ४११०३०.

ई-मेल ऍड्रेस : eklavyafoundationmh@gmail.com

संपर्क क्रमांक : ९०९६८२७९५३, ९२२५५७५४३२

सोसायटी अॅक्ट खाली रजिस्ट्रेशन नंबर-

महा / १२४६ / २०२१ / पुणे.

आणि

ट्रस्ट अॅक्ट खाली रजिस्ट्रेशन नंबर-

एफ- ५७९७८ / पुणे.

'एकलव्य' हे द्वैमासिक वार्तापत्र छापून प्रसिद्ध केले.

या अंकात प्रसिद्ध झालेली मते ही लेखकांची व्यक्तिगत मते आहेत. संपादक त्यांच्याशी सहमत असतीलच असे नाही.

एकलव्यचे सुहृद :

- विष्णू मुजुमदार – रु. १,००,००१/-
- गोविंद कासले – रु. ११,०००/-
- वीरेन रजपूत - २०००/-
- मीना रजपूत - १०००/-
- शैलजा कुलकर्णी - ३०००/-
- रवींद्र लोणकर - ५०००/-
- संध्या वर्तक – रु. ११,६८०/-
- प्राची बर्वे – रु. ५००/-
- विजया वीरकर – रु. ४००/-
- दत्तात्रय जोशी – रु. ४००/-
- वासंती रामकृष्णन - रु. २,०००/-
- नितीन बुटी - रु. ९००/-
- शालिनी चितळे – रु. ५,००१/-
- सनद पवार – रु. १,००१/-
- माधुरी कुलकर्णी – रु. २,०००/-
- फिरोज पूनावाला – रु. १,५००/-
- फरीदा पूनावाला – रु. १,०००/-
- मंदार अळवणी – रु. १,०००/-
- अनिल वर्तक – रु. ३०,०००/-
- अनिल वर्तक यांनी बापू पुरस्काराची सर्व रक्कम एकलव्य फाउंडेशनला दिली आहे.

संस्थेत देणगी किंवा सभासदत्वाची फी आपण संस्थेच्या बँक अकाउंट मध्ये भरू शकता किंवा जी पे ने सुद्धा पाठवू शकता.

'Google Pay' साठी फोन नं.

आहे –

९०९६८ २७९५३



बँक अकाउंटची माहिती खाली देत आहे.

Bank of India

Shanipar branch, Bajirao Road, Pune- 411002.

IFSC Code- **BKID0000515**

MICR Code- **411013007**

Saving Bank- A/C No. **051510110006683**