



डॉ. अश्विनी जगताप

नांदेड

savisadya@gmail.com

भूमिकांच्या पलीकडे

डॉ. अश्विनी जगताप या नावामागे एखाद्या पदाची चमक नाही, तर एक प्रवाही मानवी प्रवासाची प्रामाणिकता दडलेली आहे. साध्या ग्रामीण संस्कारांत वाढलेली, संवेदनशील मनाची, संघर्षांतून मार्ग शोधणारी आणि नात्यांना मध्यवर्ती ठेवून आयुष्य जगणारी अशी त्यांची ओळख पदांच्या पलीकडे विस्तारते. डॉक्टरकीतून समाजसेवेची ओढ मिळवलेली, आणि त्याच ओढीतून पोलीस सेवेतील धाडसी DySP म्हणून उभ्या राहिलेल्या त्या, आपल्या भूमिकांपेक्षा 'माणूस' कसा मोठा असतो याचं जिवंत उदाहरण. घर, नाती, कर्तव्ये, समाजाबद्दलची नितळ बांधिलकी हे मूलतत्त्व जपलेल्या, जीवनाशी केलेल्या प्रामाणिक नात्यामुळे त्या 'भूमिका' जगतात, पण स्वतःला त्या भूमिकांच्या पलीकडे ओळखतात, हीच त्यांची खरी ओळख.

माणूस आयुष्यभर अनेक भूमिका घेत जगत राहतो; मुलगी, विद्यार्थी, अधिकारी, आई, पत्नी इ. पण कुठे तरी एका क्षणी जाणवतं की, या भूमिका फक्त बाह्य आवरण असतात. आपल्याला खऱ्या अर्थानं घडवतात त्या भूमिका नव्हे, तर त्या भूमिकांच्या पलीकडे असलेली आपली माणुसकी, मूल्यं आणि नात्यांची ऊब. आयुष्याच्या प्रत्येक वळणावर जाणवतं की, बाह्य पदांपेक्षा अंतर्मनाची नितळता अधिक शक्तिशाली असते. ज्या ठिकाणी पद संपतं, तेथे माणूसपण सुरू होतं, आणि त्या माणूसपणातून घडतो आपला खरा प्रवास. माझ्याही जीवनातील मातीचा सुगंध, नात्यांचा हात, संघर्ष आणि सहजीवनाचा शांत आधार या सर्वांनी मला माझ्या भूमिकांच्या पलीकडे पाहायला शिकवलं.

सासवडच्या मातीतील संस्कार

काही भूमिका आपण कमावतो, तर काही आपल्याला लाभतात. पण ज्या भूमिका आपल्याला घडवतात, त्या असतात-नाती, मूल्यं आणि मनातील प्रामाणिकता. माझं आयुष्यही ह्याच तीन सूत्रांनी सजलं. माझ्या प्रवासाची सुरुवात पुण्याजवळील सासवडच्या मातीतील संस्कारांनी झाली. माझं मूळ गाव सासवड म्हणजे, विशेष गाजावाजा नसलेलं, पण मनाला पकडून ठेवणारं वातावरण लाभलेलं सुंदर गाव. आई-बाबा जिल्हा परिषद शाळेत शिक्षक असल्यामुळे घरात पुस्तकांचा सुगंध, शिस्त आणि साधेपणाचं वातावरण असायचं. शिक्षक घरातील मुलगी असल्याने अभ्यास, कर्तव्य आणि शिस्त या गोष्टी अगदी लहानपणापासूनच माझ्या स्वभावात रुजल्या. शालेय जीवनात मी नेहमीच जिद्दी होते. अभ्यासात चांगले गुण मिळवण्याची जिद्द आणि समाजकार्याची ओढ हळूहळू निर्माण होत गेली.

मात्र आई-वडिलांचं एक वाक्य सतत कानात घुमत असे, “कुठलीही भूमिका असो, तिच्यात माणूसपण जगायला विसरू नको.” आणि हेच माझ्या पुढच्या साऱ्या प्रवासाचा पाया ठरलं.

स्वप्नांचा प्रवास : एक डॉक्टर ते DySP

सांगलीच्या वसंतदादा पाटील आयुर्वेद महाविद्यालयातून वैद्यकीय शिक्षण पूर्ण करत असताना आरोग्यदायी परिवर्तन घडवण्याची इच्छा होतीच; परंतु मनात आणखी मोठं स्वप्न धगधगत होतं ते समाजाला न्याय, सुरक्षितता आणि दिशा देण्याचं. या ध्यासामुळे डॉक्टरकी सोबतच मी MPSC ची तयारी सुरू केली. डॉक्टर असलेल्या मुलीकडून पोलीस अधिकारी होण्याची अपेक्षा नसते, पण मी स्वतःवर आणि माझ्या ध्येयावर पूर्ण विश्वास ठेवून हा मार्ग निवडला. अखेर MPSC द्वारे DySP म्हणून निवड झाल्याचा दिवस माझ्यासाठी, आणि माझ्या आई-बाबांसाठी, आयुष्यातील अविस्मरणीय क्षण ठरला. त्यांच्या डोळ्यांत अभिमान आणि माझ्या मनात “हे स्वप्न आता समाजासाठी उपयोगात येईल” ही आनंदी जाणीव अफलातून होती.

प्रेम : नात्यांचा मजबूत पाया

सांगलीत BAMS करत असताना माझी आणि माझ्या सहाध्यायाची, म्हणजेच आजच्या माझ्या पतीची ओळख झाली. त्यांच्या संवेदनशील मनाने, अभ्यासू वृत्तीने आणि परिपक्व दृष्टिकोनाने आमची मैत्री हळूहळू प्रेमात बदलली. मात्र आंतरजातीय विवाह म्हटलं की, आव्हानं येणं स्वाभाविकच. आमच्या दोन्ही कुटुंबांतील प्रारंभिक विरोध हा आमच्या नात्याचा पहिला कस होता. त्या काळात आम्ही दोघांनीही शांतपणे, तर्काने आदराने आणि संयमाने सर्वांना पटवून दिलं. आमच्या

नात्यातील नितळपणा, स्वप्नांची दिशा आणि भविष्याचं स्पष्ट चित्र यामुळे घरचा विश्वास जिंकता आला. आज माझे पती शासकीय आयुर्वेद महाविद्यालयात सहाय्यक प्राध्यापक म्हणून तितक्याच संवेदनशीलतेने कार्यरत असून मूल्यांनी समृद्ध, कुटुंबवत्सल आणि माझ्या धावपळीच्या कामाला स्थिर आधार देणारे, माझ्या सहजीवनातील आरोग्यदायी रंगाचे मुख्य घटक आहेत. परस्पर विश्वास, समजुतीचा पुल आणि स्वातंत्र्याची जागा, या तीन गोष्टींवर आमच्या नात्याचा पाया मजबुतीने बांधला गेला आहे.

खाकीतील कर्तव्य आणि आरोग्याचा उत्सव

DySP ची जबाबदारी म्हटलं की, अनेक दडपणं आणि आव्हानं येणं हा नित्याचाच भाग. प्रशासकीय सेवेत रुजू झाल्यानंतर आलेल्या अनुभवांच्या जोरावर तुम्हाला खूप काही शिकता येते. हे अनुभव विश्व खूप मोठे आणि समृद्ध आहे. त्याला आयुष्यात नंतर ताणतणाव येतच असतात, मात्र यासाठी अनुभवातून शिकण्याची इच्छाशक्ती हवी. माझ्या बाबतीत



सांगायचे तर सुरुवातीच्या काळात कायदा आणि सुव्यवस्था असेल, गुन्हाचा तपास असेल, यात वेगवेगळ्या प्रकारचे प्रसंग हाताळता आले. त्यामुळे आता अशा प्रसंगांना सामोरे जाताना काही नावीन्य वाटत नाही. शिवाय, अशा प्रसंगांना कसे सामोरे जायचे तपासायचे, आव्हान यशस्वीरीत्या कसे पेलायचे याचा ताणही राहत नाही

संवेदनशील गुन्हे, धोकादायक परिस्थिती, तणावग्रस्त जनसमुदाय या सर्वांशी सामना करताना आयुष्याने अनेक शिकवणी दिल्या. उदाहरणे असंख्य आहेत; मात्र त्यापैकी, अपहरण झालेल्या एका आठ वर्षांच्या मुलीची अलीकडची केस सांगावीशी वाटते. त्या चिमुकलीच्या शोध प्रकरणात मी सलग चौवीस तास जागून काम केलं होतं. सलग दोन दिवस अखंडित चौकशी, शोधा-शोधीची धावपळ, तांत्रिक पुरावे आणि टीम समन्वय करत राबविलेल्या योजनेने ती मुलगी सुखरूप मिळाली. मात्र जेव्हा तिच्या आईनं डोळ्यांत अश्रू घेऊन “माझं लेकरू मला परत दिलंत” असं म्हणत मला जी धन्यतेची मिठी मारली, त्या क्षणी जाणवलं -

पदापेक्षा, कायद्यापेक्षा नेहमीच मोठं असतं ते माणुसकीचं ऋण.

शिवाय; याच वर्षी समाजातील बदलाला आरोग्यदायी रूप देण्याच्या उद्देशाने राबविलेल्या अनेक उपक्रमांपैकी “DJ मुक्त गणेशोत्सव” ही मोहीम यशस्वी करताना मला आलेले अनुभव अप्रतिम होते. माझ्या अधिकार क्षेत्रात मीच राबविलेल्या मोहिमेला प्रारंभी प्रचंड विरोध झाला. मात्र आपला उद्देश प्रामाणिक असेल, योग्य शब्दांत आणि योग्य परिपाठात तो समुदायापर्यंत पोहोचवता येत असेल, तर यशही आपसूकच मिळते. या उपक्रमाच्या यशस्वितेने अल्पावधीतच जनसामान्यांमध्ये शांतता, आरोग्य आणि परंपरेचा अस्सल अर्थ समजू लागल्याचे, मी खूप आनंदी झाले. माझ्यासाठी हा फक्त कायदा-सुव्यवस्थेचा नाही, तर सामुदायिक आरोग्याचा उत्सव होता.

आंतरजातीय विवाह आणि नात्यांची परिपक्वता

तात्त्विकदृष्ट्या आमचा विवाह हा तसा आंतरजातीय. मात्र आंतरजातीय विवाहानंतर धर्म किंवा जात हे विभाजन करणारे बनण्यापेक्षा, विचारांना समृद्ध करणारे कसे ठरू शकतात, याचा अनुभव दोघांच्याही संवेदनशीलतेमुळे आम्ही आजही घेत आहोत. दोन्ही कुटुंबांच्या परंपरा, सवयी आणि संस्कार स्वीकारताना, नात्याची खोली वाढवण्यासाठीचे प्रयत्न आम्ही कधीही कमी पडू दिले नाहीत. मुलांनाही “माणूस महत्त्वाचा, जात नाही” हा आरोग्यदायी दृष्टिकोन सहजपणे रुजविण्यात आम्ही यशस्वी होत आहोत. व्यक्तीचा स्वीकार मिळाल्यावर मनाचा ताण कमी होतो आणि मानसिक आरोग्याची पायाभरणी मजबूत होते, हे हळूहळू अनुभवातून आलेले शहाणपण आमच्या नात्याला अधिक परिपक्व करते.

प्रशासकीय आणि कौटुंबिक संतुलन

काम आणि कुटुंब ह्या दोन चाकांचा समतोल साधने ही नेहमीच कसरतीची बाब. पोलीस सेवेत वेळ निश्चित नसला, तरी घरात पाऊल टाकताच मी अधिकारी नसून ‘आई’ बनते. दोन मुलांचं शालेय काम, गोष्टी, प्रोजेक्ट्स, मूल्यांचं शिक्षण हे सर्व मी स्वतः करते. त्यांच्या हसऱ्या चेहऱ्यांमध्ये आणि जोडीदाराच्या आश्वासक उपस्थितीत मला मानसिक शांततेचं डिटॉक्स मिळतं. घरातील सौख्य हे शरीराच्या झोप, ऊर्जा, दैनंदिन तणावावर सर्वोत्तम औषध आहे. नाती जपली की आयुष्यही नितळ होतं. जबाबदाऱ्या कितीही असोत, नात्यांमध्ये कोमलता आणि प्रामाणिकपणा राखणं हा मोठा तप आहे. जे आहे ते मनापासून स्वीकारणं, जे हवं आहे त्यासाठी प्रामाणिक कष्ट करणं आणि जे आपलं आहे ते नातं जपणं, आम्हा उभयतांच्या याच भूमिका मला प्रशासकीय आणि कौटुंबिक जबाबदारी संतुलित ठेवण्यासाठी सर्वथा मदत करतात.

नाती जर शांत, समजूतदार आणि स्वास्थ्यदायी असतील तर आयुष्याची प्रत्येक वाट प्रेरणेची होते. आपल्या आरोग्याचा पाया केवळ आहार किंवा व्यायामात नसतो; तो असतो मनाच्या शांततेत, घरातील सौख्यात असतो. आणि सर्वात महत्त्वाचं म्हणजे आपल्याला स्वीकारणारं, प्रोत्साहन देणारं, आधार देणारं असतं ते फक्त नातंच. जग बदलण्यापूर्वी स्वतःमधील माणूस जपता आला पाहिजे; कारण नाती निरोगी असली की जगण्याचे तरंग आरोग्याचे होतात, आणि आयुष्य आपोआप रंगांनी भरून जातं.

मागे वळून पाहताना..

आज मागे वळून पाहताना स्पष्ट जाणवतं की,

मी निभावलेल्या प्रत्येक भूमिकेपेक्षा जास्त महत्वाचं होतं, त्या भूमिकांच्या पलीकडे मी काय जपलं. नाती शांत राहिली, मन प्रामाणिक राहिलं म्हणून संघर्षांचा भार मनुष्यत्वाने हलका झाला. खऱ्या अर्थानं आरोग्यदायी जीवनाची तेव्हाच सुरुवात झाली. आपल्या पदांमध्ये बदल होत राहतात, जबाबदाऱ्या वाढत-घटत राहतात, पण नात्यांमधील सत्यता आणि मूल्यांमधील स्थैर्य हीच मनाची खरी प्रतिकारशक्ती ठरते. पुढच्या पिढीला मी एवढंच सांगू इच्छिते, जीवनात भूमिका कितीही मोठ्या

असल्या तरी त्या तात्पुरत्या असतात; परंतु आपण कोण आहोत, कसे जगतो, कोणाला कसं वागवतो हेच आपल्या अस्तित्वाचा कायमस्वरूपी ठसा बनतो. म्हणून मला वाटतं, पदापेक्षा माणूस महत्त्वाचा, यशापेक्षा प्रवास महत्त्वाचा आणि संघर्षापेक्षा नात्यांचा आधार महत्त्वाचा. कारण जेव्हा आपण स्वतःला भूमिकांच्या पलीकडे ओळखू लागतो, तेव्हा जीवन फक्त व्यस्त राहत नाही ते खोल, अर्थपूर्ण आणि आरोग्यदायी होतं.

॥ श्री लक्ष्मीनृसिंह प्रसन्न ॥

गंदेवार ज्वेलर्स

दु.नं. 1, मा.आ.वसंतरावजी चव्हाण शॉपिंग कॉम्प्लेक्स,
नायगांव (बा.) जि. नांदेड - 431709
विनोद सखाहरी गंदेवार : मो.9423692257



Dr Basre's
— MEDICAL YOGA —
No Medicine Superspecialty Clinic

डॉ. बासरे ज मेडिकल योगा वैशिष्ट्ये :

- ऍलोपॅथी, आयुर्वेद, योगशास्त्र आणि आधुनिक मानसशास्त्र या चार शास्त्रांच्या मूळ सूत्रांवर आधारित आरोग्याची वाटचाल.
- पुरावा आधारित नेमकेपणा व विपुल रूग्णानुभव.
- कुठलेही शॉर्टकट नाही, चमत्कार नाही.
- संपूर्ण रोगमुक्तीचा सर्वोत्तम सहज-मार्ग.





**मधुमेह, थायराईड, सांधेवात रिटर्न करा,
घरच्या घरी फक्त 63 दिवसात!***

होय, तुम्ही बरोबर ऐकलय!!!
फक्त 21 + 21 + 21 = 63 दिवसात..
मधुमेह, थायराईड, सांधेवात रिटर्न होऊ शकतो!

**कोणतेही औषध नाही
कोणताही डायट प्लान नाही
कोणतेही किचकट नियम नाहीत**

**सर्वत स्वस्त
सर्वत सहज
सर्वत जलद**

**मधुमेह, थायराईड, सांधेवात रिटर्न प्लान
Online आणि offline दोन्ही स्वरूपात उपलब्ध!**

तज्ज्ञ मार्गदर्शक :
डॉ. शिवानंद एस. बासरे
MD (Ayu), DYT (Yoga), DSP (Psychology)
आयुर्वेद व योगोपचार तज्ज्ञ तथा
मानसशास्त्रीय समुपदेशक, नांदेड

**आजच आपली
अपॉइंटमेंट बुक करा**
**9763096324,
9423267492**

EXIBITION 2025 - SLIDES

मैत्रीत माझा अभिमान आहे
असूया नाही, आनंद आहे

मैत्री म्हणजे असूया नसलेलं, मनापासून दिलेलं सहअस्तित्व. नात्यातील “मी” कमी होऊन “आपण” अधिक ठळक होणं. जोडीदार यशस्वी झाला, त्याला काही मिळालं, त्याचा दिवस चांगला गेला इ. गोष्टींमध्ये मनापासून आनंद मानावा. असं केल्याने स्पर्धा किंवा तुलना मनाला पोखरत नाहीत. मैत्री नात्यात मऊपणा आणते, चित्त स्थिर ठेवते. जिथे मैत्री आहे, तिथे संवाद सहज वाहतो, मौनही सुरक्षित वाटतं. ही भावना नात्याला श्वास देणारी, ताण कमी करणारी आणि प्रेम टिकवणारी आहे. मैत्रीमुळे नात्यात सहजता येते.

EXIBITION 2025 - SLIDES

चुकांआड माणूस दिसावा
करुणेतून विश्वास जोडावा

करुणा म्हणजे अहंकार विरहित संवेदना. जोडीदाराच्या दुःखात त्याच्यासोबत उभं राहणं, त्याच्या कमजोरीकडे आरोप टाकण्याऐवजी माणुसकीने पाहणं. यामुळे अंतर नाही तर जवळीक वाढते. करुणा मनाला नाजूक करते, पण कमजोर करत नाही; उलट संबंध अधिक बळकट करते. करुणा म्हणजे समजून घेण्याची तयारी, सुधारण्याची घाई नव्हे. जिथे करुणा आहे, तिथे चुकांना जागा असते आणि माणुसकी जिवंत राहते. अशा नात्यात सुरक्षितता वाढते, भीती कमी होते आणि विश्वास खोलवर रुजतो, दोषदृष्टी कमी होते.

Take a vital step to
boosting virility

Treat sexual dysfunction with a holistic range of solutions across the sexual response cycle.


SINCE 1930



For low libido...
Tentex forte



In erectile dysfunction...
Himcolin



In various ejaculatory disorders...
"Confido



HIMALAYA
WELLNESS COMPANY

- Makali, Bengaluru 562 162, India
- www.himalayawellness.com
- E-mail: write.to.us@himalayawellness.com