

प्रसिद्धी विभाग

२०१२ - २०१३

साहेबरावजी बुट्टेपाटील स्मृती व्याख्यानमाला

प्रभात पुणे
सोमवार, २८ जानेवारी २०१३

उत्तम आरोग्यासाठी हसत जगा -मकरंद टिल्लू

■ राजगुरुनगर, दि. २७ (वार्ताहर) - सध्याच्या फकाशकीच्या जीवनात कोणाला सांगितले, 'तुम्ही हसत राहा' तर तो तुम्हाला वेड्यात काढल्याशिवाय राहणार नाही. कारण हसायला तर योद्धा, जगण्यासाठी खायला देखील लोकांकरिता पुरेसा वेळ नाही. हसत राहा हे सांगण्याचे कारण सांगतो. 'तुम्ही हसाल तर जगा' असे सांगण्याची वेळ आली आहे. कारण, तुम्ही दिवसात किती वेळा हसता त्यावर तुमच्या आयुष्याचे किती दिवस तुम्ही चाखू शकता, हे वैद्यकाविषयाने देखील मान्य केले असून उत्तम आयुष्य जगायचे असेल, तणावमुक्त राहायचे असेल तर हसत राहा फक्त आरोग्यासाठी...! हे बोल आहेत मकरंद टिल्लू यांचे. निमित्त होते साहेबराव बुट्टे पाटील यांच्या स्मरणार्थ गुरू आगलेल्या १२व्या व्याख्यानमालेतील दुसरे

पुण्य टिल्लू यांनी आज गुंजले. त्यावेळी ते बोलत होते. यामेळी कार्यक्रमाला अॅड. देवेंद्र बुट्टे पाटील, शैलेंद्र बुट्टे पाटील, शोलेज बुट्टे पाटील, प्राचार्य पांडुरंग कोरडे, अॅड. मुकुंद भावटे, अॅड. रामचंद्र पोल्प, बाळा शालिमार, किण आर्दे, किण खुडे, अॅड. चंद्रकांत विंगळे आदी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. आरोग्याच्या संवर्धनासाठी, वाढीसाठी हसणे हा चांगला पर्याय असल्याचे वैद्यकाविषयात मानले जात आहे. हसण्यामुळे काय होते हेही पाहिले पाहिजे. हसण्यामुळे दोन व्यक्तीमधील परस्परालील संबंध पुनर्स्थापित होऊ शकतात. पर, कार्यालयातील वातावरण हलके फुलके राहते. तर संतापलेल्या व्यक्तीच्या चेहऱ्यावर आठ्ठा पडणे, क्रोध दिसला की त्याच्या स्नायूंची ऊर्जा खूप खर्ची होते.

तर हसणाऱ्या व्यक्तीची ऊर्जा मात्र कमी खर्च होते. तणावाला फाटा देण्यासाठी हसणे हा चांगला पर्याय म्हणून पाहिले जाते. सतत हसत चैहरा देवल्याने आपणही आनंदित राहतो आणि इतरही आपल्यामुळे आनंदित राहतात. म्हणजेच काही लोक वेण्याने परिसरात हास्य उमटते तर काहींच्या जाण्याने तेथे हास्य पसरते. मनमुराद हसण्यामुळे जीवनमान उंचावतेच पण कोणत्याही कठीण प्रसंगाला तोंड देण्याचे शैर्च आपोआप प्राप्त होते. तसेच व्यक्तीमध्ये कोणत्याही गोष्टीबाबत सकारात्मक दृष्टिकोनही प्राप्त होतो. हसण्याने कोणत्याही गोष्टीत अपयश आले तर त्याचे रूपांतर नैराश्यात होत नाही. गैरसमज दूर होण्यास मदत होते. व्यक्तीमध्ये असलेला क्रोध कमी होऊन त्याची जागा संशय घेतो. नैराश्य



राजगुरुनगर : येथे आयोजित साहेबराव बुट्टे पाटील व्याख्यानमालेला उपस्थित विद्यार्थिनी.

तणावाचे जीवन जगण्यावर हसणे हे एक नैसर्गिक औषध असल्याचे वैद्यकातज्ञ मानतात. हसण्याचे जसे काही मोजकेच दुष्परिणाम बरी असते, तरी त्यांचे

फायदेच अनेक आहेत याकडे दुर्लक्ष करून चालणार नाही. कधी हसावे, कोडे हसावे आणि कसे हसावे हा ज्ञाचा त्याचा प्रश्न! पण हसण्यामुळे जगण्यात,

आपुण्यात चैतन्य पसरते हे मात्र खरे. त्याबाबत वैद्यकाविषयातही विद्ययास व्यक्त केला जातो. म्हणून चांगले जीवन जगायचे असेल तर हसत राहा.

डॉ. संजय शिंदे
प्रसिद्धी विभाग प्रमुख