



हितगुज

“घेऊन ओझे ताणाचे का जगतोसी जीवन हे त्रासाचे, हास्य तुझ्या काळजाचे भरील क्षणात आनंदाने” हास्य ही मानवाला लाभलेली सगळ्यात मोठी देणगी आहे. आरोग्याचा विचार करताना आनंदी मनाला मोलाचे महत्व आहे. कित्येक आजार हे मनातून सुरु होतात, निरोगी मन हे निरोगी आयुष्याचे प्रतिक आहे. मनाला निरोगी ठेवायचे असेल तर हास्याला अंगिकारावे लागेल. ज्याचे मन आनंदाने भरलेले असेल तो हास्याने भरलेला असेलच. हास्य आणि निरोगी मन या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. हे दोन्ही हातात हात घालून एकत्र चालले तरच निरोगी आयुष्याकडे आपण टाकलेले ते पहिले पाऊल असेल.

रोजच्या धकाधकीच्या जीवनात हास्याला विसरून घेत असलेल्या अतिरिक्त ताणाने जीवन जगण्याची मजाच विरून चालली आहे. ऐन तारुण्यात हृदयविकार, डायबेटीस यासारख्या आजारांना जवळ करून आज कित्येक तरुण औषधांवर जगत आहेत. या सर्वांच्या परिणामे अजून अतिरिक्त ताण येतो आहे, कुटूंबालाही यामध्ये हाल सहन करावे लागत आहेत. स्वतःच मनात निर्माण केलेल्या यशाच्या तथाकथित संकल्पनेमुळे, नको एवढे भौतिक जगताला महत्व दिल्याने आज प्रत्येक जण धावतो आहे. या धावण्याची दिशा काय हेच माहित नाही. मनातील असूया म्हणा किंवा सतत सगळ्यांच्या पुढे राहण्याची स्पर्धा यामुळे हा ताण अधिकच वाढत चालला आहे. त्यामुळे जीवनातील माधुर्य संपत चालले आहे.

एका मर्यादेपर्यंत यश, स्पर्धा याला दिलेले महत्व योग्य दिशेकडे नेऊ शकेल पण ही मर्यादा जेव्हा ओलांडू तेव्हा होणारा प्रवास हा निरोगीपणाकडून दुःखाकडे सुरू झालेला असेल. पण मानवाची मोठी शोकांतिका आहे की घडून गेल्यानंतर समजते आणि समजले तरी उमजत नाही आणि उमजले तरी अंमल करत नाही. अभिमन्युचे हे चक्रव्युह भेदणे प्रत्येकाला जमेलच असे नाही. पण यातील गंमत म्हणजे हे चक्र भेदणे स्वतःच्याच हातात आहे यात बाहेरून.....

दुसरे कोणी मदत करू शकत नाही. यामुळेच तुज आहे तुज पाशी,परि तू जागा चुकलाशी ही पंक्ति सतत स्मरणात ठेवावी लागेल ज्याने निरोगी मन आणि हास्य या नैसर्गिक गोष्टी आपल्यापाशीच राहतील ज्यातून आरोग्यदायी आयुष्य लाभेल. व्हॉटसअप-फेसबुकच्या जमान्यात कोरड्या हास्यापेक्षा हृदय कसे हास्याने भरेल आणि आपल्या आनंदाने जग अजून कसे सुंदर होईल यासाठी स्वतःच स्वतःसाठी प्रयत्न करूयात.

डॉ.अस्मिता जगताप
कार्यकारी संचालिका,
भारती हॉस्पिटल, पुणे.

विचार दर्शन

To truly laugh, you must be able
to take your pain and play
with it!

Charlie Chaplin



हसा आणि हसवा

हास्याचे फायदे

शारीरिक फायदे

- 😊 रोगप्रतिकारशक्ती वाढते
- 😊 ताण निर्माण करणारे संप्रेरक कमी होतात
- 😊 वेदना कमी होतात
- 😊 स्नायू रिलॅक्स होतात
- 😊 हृदयाचा व्यायाम होतो
- 😊 रक्तदाब कमी राहण्यास मदत मिळते
- 😊 एकंदरीत आरोग्य सुधारते

मानसिक फायदे

- 😊 प्रसन्नता व आनंद वाढतो
- 😊 चिंता व भीती कमी होते
- 😊 ताणतणाव कमी होतो
- 😊 मुड सुधारतो
- 😊 लवचीकपणा वाढतो

महत्वाची सुचना

हसण्यासाठी पैसे लागत नाहीत,
लागतो तो मनाचा दिलदारपणा



सामाजिक फायदे

- 😊 एकमेकातील संबंध मजबूत होतात
- 😊 आपल्याकडे लोक आकर्षित होतात
- 😊 टीमवर्क वाढते
- 😊 संघर्ष कमी होतात
- 😊 ग्रुप बाँडिंग वाढते

मराठीतील विनोद आचार्य अत्रेंचे नाव घेतल्याशिवाय अपुर्ण आहे याचा किस्सा

एकदा ना.सी.फडके अत्र्यांना म्हणाले की, वाक्यात स्वल्पविरामाचा नक्की उपयोग काय? त्यावर अत्रे म्हणाले वेळ आल्यावर सांगतो. त्यानंतर अत्रे फडके यांच्या बायकोस भेटले असता ते म्हणाले “ मी तुझा नवरा तू माझी बायको आपण सिनेमाला जाऊ ” त्या जाम भडकल्या त्यांनी ही गोष्ट लगेचच फडक्यांच्या कानावर घातली. याबाबत फडक्यांनी अत्रेंना विचारल्यावर ते म्हणाले स्वल्पविराम घालण्यास विसरलो “ मी, तुझा नवरा, तू, माझी बायको, आपण सिनेमाला जाऊ.” - साभार

मजेदार तथ्य

- ★ जुळ्यांच्या जन्मामधील आजपर्यंतचे जास्तीत जास्त अंतर ८७ दिवस होते.
- ★ आपल्या फिंगरप्रिंटप्रमाणेच प्रत्येकाची एकमेवद्वितीय जिभेची प्रिंट असते.
- ★ आपले नाक ५०,००० वेगवेगळे गंध लक्षात ठेऊ शकते.

हास्य आणि आरोग्याचा संबंध असला तरी हसण्यासाठी माणसाला काहीतरी कारण लागते. विनाकारण हसणाऱ्याला आपल्या बोलीभाषेत काय म्हणतात, हे आपल्याला माहितच आहे. आजकाल फोन हातात घेऊन गालात एकटेच हसणाऱ्यांची नवीन पिढी निर्माण होत आहे. पण असे असेल तरीही हास्य ही हृदयात निर्माण होणारी भावना आहे, ज्याचा परिणाम चेहऱ्यावर दिसतो. हसतमुख दिसणारी माणसे रडवेला चेहरा असलेल्यापेक्षा आपल्याला अधिक भावतात. त्यामुळे आपण कुठली भावना हृदयात ठेवायची हे ठरवावे लागेल.

जग विनाकारणच अधिकाधिक गंभीर होत चालले आहे. गंभीर असणे म्हणजे हुषार असणे असा अर्थ काढला जाऊ लागला आहे. पण जगाचा इतिहास पाहिला तर मूर्ख समजल्या जाणाऱ्या लोकांकडूनच हुशारीची कामे झाली आहेत. दुःस्साहस करू पाहणाऱ्या वेड्यांकडूनच नविन मार्ग आखून दिले आहेत. आनंद आणि त्यातून निर्माण झालेल्या सकारात्मक विचारांनीच जगात नविन काहीतरी घडू शकते. हास्याविना जग हे दुःखात बुडालेल्या व दिशा हरवून बसलेल्या माणसासारखे होईल.

आजकाल वाढत असलेल्या आजारांच्या मागे महत्वाचे कारण हे विचारसरणी हे देखील असू शकते. यावर मोठ्या प्रमाणात संशोधन सुरू असून माणसाचा भावनांक हा त्याच्या प्रगती-अधोगतीत किती कारणीभूत असू शकतो याबाबत येणाऱ्या काळात ठोस माहिती आपल्या हाती असेल. बऱ्याच कंपन्या बुध्यांक जास्त असणाऱ्यापेक्षा भावनांक जास्त असलेल्या लोकांना कामावर ठेवण्यास उत्सुक असतात. आकडेवारीवरून असे लक्षात आले आहे की, भावनांक जास्त असणारी व्यक्ति दिर्घ काळासाठी कंपनीच्या फायद्याची ठरते. गुगल-फेसबुक यासारख्या महाकाय कंपन्यांची कार्यालये पाहिली तर माणसाच्या मनाचा किती विचार करून ती निर्माण केली आहेत हे कळेल. प्रगतीत माणसाच्या मनाचा मोठा वाटा असतो हे या बलशाली कंपन्यांच्या लक्षात आले आहे म्हणूनच त्या जगावर अधिराज्य गाजवत आहेत.

येथे प्रश्न पडतो की, हास्याचा आणि याचा काय संबंध. खोलात जाऊन पाहिले तर कळेल की हास्य असेल तरच प्रसन्न राहता येते, प्रसन्नता असेल तरच मन निरोगी राहते व कामात

आनंद निर्माण होऊन ते अधिक चांगल्या प्रकारे करता येते.

मुळातच धीरगंभीर स्वभाव असणाऱ्या व्यक्तिसुद्धा प्रयत्नपूर्वक प्रासंगिक हास्यामुळे रोगप्रतिकारकक्षमता वाढवू शकतात. जागोजागी असलेल्या हास्यक्लबमुळे हे शक्य झाले आहे. हे झाले स्वतःपुरते पण याही पलीकडे जावून आपल्या उक्तीने, कृतीने, विचाराने संपर्कात येणाऱ्या प्रत्येकाच्या चेहऱ्यावर क्षणभर का होईना निखळ हास्य फुलविणे यातच जीवनाची खरी सार्थकता आहे.

जन्मतःच रडणे व मृत्युनंतर आपांना रडविणे यामधील काळात हसणे व हसविणे चालू ठेवल्यास जीवन जगण्याची खरोखरच मजा येईल. होय ना?

डॉ.प्रबोध देगलुरकर,
चंद्रशेखर वाघ,
भारती हॉस्पिटल,पुणे

मजेशीर व्याख्या



पेन-दुसऱ्याकडून घेऊन परत न करण्याची वस्तू
बाग-भेळ शेवपुरी वगैरे खाऊन कचरा टाकण्याची जागा

चौकशीची खिडकी- इथला माणूस कोठे गेला याची चौकशी शेजारच्या खिडकीत करावी लागणारी चौकोनी जागा

विद्यार्थी - आपल्या शिक्षकांना काही ज्ञान नाही असे मानून आत्केंद्रित राहणारा एक जीव
जांभई-विवाहित पुरुषांना तोंड उघडण्याची एकमेव संधी

शब्दकोश-जिथे लग्नाआधी घटस्फोट येतो असे स्थळ

चंद्र-कवीच्या हाती सापडलेला दुर्दैवी प्राणी

हसा चकटफू

संता आपल्या मुलाला घेऊन डॉक्टरांकडे जातो.

संता- डॉक्टर माझ्या मुलाने घराची चावी गिळली

डॉक्टर- किती वेळ झाला. तो- दहा दिवस झाले.

डॉक्टर- काय? एवढे दिवस का नाही आले.

संता-दुसरी चावी होती त्याने उघडत होतो पण आता तीही हरवली

संता-माझ्या कानात मटारचे झाड उगवले आहे
डॉक्टर (कान पाहून)-ही तर विचित्र गोष्ट आहे,

असे कसे होऊ शकते

संता- मीही परेशान आहे मी तर टोमॅटोचे बी टाकले होते

News @ a glance



तेरावी वार्षिक रिसर्च सोसायटी कॉन्फरन्स



अत्याधुनिक लॅबोरेटरीचे उदघाटन



महिला दिनानिमित्त कार्यक्रमाचे आयोजन

सुरक्षा सप्ताहानिमित्त प्रशिक्षण

भारती हॉस्पिटल अँड रिसर्च सेंटर

पुणे-सातारा रोड, धनकवडी, पुणे-४३

+91 20 40555555/40555444

admin@bharatihospital.com

/bharatihospitalpune