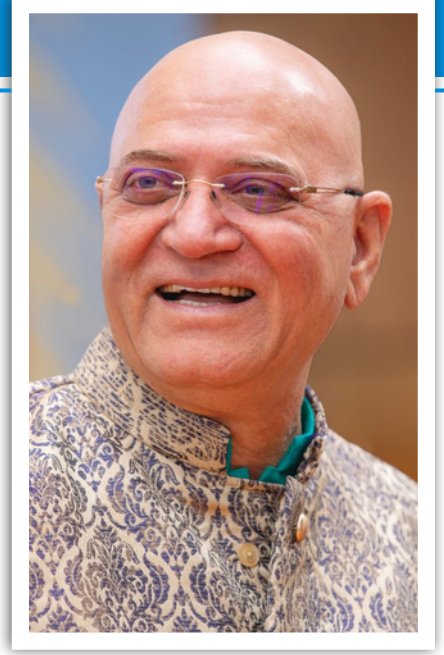


जागतिक हास्य दिन साजरा करत आहे

5 मे 2024 (रविवार)

जागतिक हास्य दिनानिमित्त, चला हसू आणि एक झाड लावूया

या रविवारी, 5 मे, 2024 ला लाफ्टर योग समुदाय जागतिक हास्य दिन साजरा करण्यासाठी कुटुंब आणि मित्रांसह एकत्र येईल. दरवर्षी मे महिन्याच्या पहिल्या रविवारी साजरा केला जातो, जागतिक हास्य दिन हा हास्य योगाच्या दैनंदिन सरावाद्वारे आरोग्य, आनंद आणि जागतिक शांतीसाठी हास्याच्या फायद्यांविषयी जागतिक जागरूकता वाढवणे हा आहे.



तर, हास्य जागतिक शांततेत कसे योगदान देऊ शकते? संकल्पना सरळ आहे: हसण्यामुळे वैयक्तिक परिवर्तन घडते आणि या वैयक्तिक बदलामुळे आपल्या सभोवतालच्या जगात सकारात्मक बदल होऊ शकतात. मुख्य गोष्ट आंतरिक परिवर्तनामध्ये आहे, जी बाह्य जगामध्ये बदल घडवून आणण्यासाठी आवश्यक आहे.

जगामध्ये पाहिल्या गेलेल्या संघर्षांमध्ये व्यक्तींमध्ये होणाऱ्या अंतर्गत युद्धांचे प्रतिबिंब आहे. बिनशर्त हास्यामध्ये आपली अंतर्गत रसायनशास्त्र बदलण्याची क्षमता असते, आपले आत्मे उत्तेजित होते आणि आपल्या आरोग्याची संपूर्ण भावना सुधारते. आंतरिकरित्या चांगले वाटल्याने बाह्य जगाबद्दलची आपली धारणा बदलू शकते, ज्यामुळे अधिक सकारात्मक दृष्टीकोन निर्माण होतो.

हास्य ही एक वैश्विक भाषा आहे जी संस्कृतींना जोडते आणि विविध देशांतील व्यक्तींना जोडते. विनामूल्य, सामाजिक लाफ्टर क्लबच्या स्थापनेद्वारे, आम्ही बिनशर्त प्रेम, दयाळूपणा आणि करुणेसाठी वचनबद्ध असलेल्या दयाळू आणि काळजीवाहू लोकांचा जागतिक समुदाय तयार करत आहोत.

120 हून अधिक देशांमध्ये उपस्थितीसह, लाफ्टर योगाने लाखो आनंदी व्यक्तींचा जागतिक समुदाय तयार केला आहे. या जागतिक हास्य दिनानिमित्त आपण जागतिक शांततेच्या नावाने एक मिनिट मनापासून हसत राहू आणि आपल्या पर्यावरणाचे रक्षण करण्यासाठी एक झाड लावू या.

डॉ. मदन कटारिया

लाफ्टर योगा क्लब चळवळीचे संस्थापक
नाशिक, भारत