

“मन करा रे प्रसन्न मन करा रे प्रसन्न”

बंधुनो आपण सर्व कोरोना चा रुपात जागतिक संकटाला सामोरे जात आहोत याबद्दल वेगळ सांगण्याची गरज नाही परंतु या संकटा संदर्भात आपणास तोंड द्यावयाचे असेल तर सगळ्यात महत्त्वाचं म्हणजे मन करा रे प्रसन्न मन करा रे प्रसन्न या संताच्या ओवी प्रमाणे सकारात्मकता जागृत करून या आजाराबद्दल चे अज्ञान पसरविणाऱ्या व भीतीचे दर्शन घडविणाऱ्या मेसेज चे वाचन टाळा व केवळ शासनाकडून किंवा प्राधिकृत यंत्रणेकडून आलेल्या मेसेजचा माहितीसाठी व आचरणासाठी वापर करा स्वतःहून ऐकलेल्या अनधिकृत संकलित माहितीच्या आधारे गोळा केलेल्या नकारात्मक बाबीचा वापर स्वतः करणे टाळा व इतरांना सुद्धा अनाधिकृत माहिती पाठविणे टाळा कारण प्रत्येकाची मानसिक आकलन पातळी वेगवेगळी असते व त्यामुळे समोरच्या व्यक्तीमध्ये हे नैराश्य येऊ शकते याउलट घरात गर्दीपासून दूर राहा वेळोवेळी साबणाने व स्वच्छ पाण्याने हात धुवा घरात उपलब्ध ताजा व सकस आहार घ्या स्वच्छता पाळा मुलांना किंवा नातवांना कथा सांगा आवडते संगीत ऐका एकदम हलके फुलके व विनोदी साहित्य वाचा- दूरचित्रवाणीवर सुद्धा हलक्याफुलक्या विनोदी कार्यक्रमाचा आनंद घ्या घरात आवडते काम करा तसेच कोरोना बद्दलच्या सगळ्या बातम्या दिवसातून दोन तीन वेळा पहा शक्यतोवर दूरदर्शनच्या बातम्या द किंवा- भारत सरकार किंवा महाराष्ट्र सरकार तर्फे जाली केलेले अलर्ट किंवा

संदेश यांचा अद्यावत माहितीकरिता संदर्भ घ्या बंधुनो आपल्या शरीरात
कोरोना चा प्रतिबंध करण्यासाठी व शरीरामध्ये न दिसणाऱ्या मना त
सकारात्मक विचार आणण्यासाठी म्हणजेच आपली प्रतिकारक्षमता
वृद्धिंगत करण्यासाठी आपला आहार विहार विचार यावर काबू ठेवा तसेच
यापूर्वी शासनाने दिलेल्या विविध सूचनांचे व निर्देशांचे पालन आपण सर्व
मिळून कोरोना ला हरवण्याचा निर्धार करू आणि मला पक्की खात्री आहे
की आपण या या लढाईत शासनाच्या नेतृत्वात लोकसहभागातून नक्कीच
यशस्वी होणार धन्यवाद - राजेश डवरे पिक संरक्षण शास्त्रज्ञ रिसोड