

अध्यक्ष संदेश

भोजराज एज्युकेशन अँड स्पोर्ट्स ट्रस्ट

नमस्कार,

प्रिय,

विद्यार्थी व पालक,

आज संपूर्ण जग एका कठीण प्रसंगातून जात आहे. त्यात आपलाही समावेश आहे. अशा वेळी आपण आपले शारीरिक, मानसिक, व भावनिक आरोग्य सांभाळून आपल्या घरातील वयोवृद्ध व्यक्ती, लहान मुले, शेजारी, नातेवाईक, व मित्र यांची काळजी घेणेही गरजेचे आहे. आज आपण निरोगी राहिलो तरच आपला परिवार, समाज निरोगी राहणार आहे.

कोविड - १९ हा आजार बरा होणारा आजार आहे. फक्त त्यासाठी आपल्याला काही पथ्ये व तत्त्वे पाळावी लागणार आहेत. उदा. -

- १) विचारांची सकारात्मकता - (positivity)
- २) सकारात्मक इच्छाशक्ती - (positive will power)
- ३) व्यक्ती व्यक्तीत सुरक्षित अंतर -(social distancing)
- ४) दैनिक व्यायाम - (Daily exercise)
- ५) चिंतन, मनन, ध्यानधारणा -(meditation)
- ६) सकस आहार - (healthy diet)

या काही गोष्टी जर आपण आचरणात आणल्या तर आपण कोविड - १९ या आजाराच नक्कीच उच्चाटन करू शकतो.

या कठीण प्रसंगात खरी कसोटी आहे ती विद्यार्थ्यांची, कारण बालसुलभ स्वभावानुसार त्यांना घराच्या बाहेर कुठेही जाता येत नाही व खेळायलाही मिळत नाही आणि मग ते भ्रमणध्वनी (मोबाईल) व दूरदर्शन (टि.व्ही.) चा जास्तीत जास्त वापर करतांना दिसत आहेत. पण मोबाईल व टि.व्ही च्या जास्त वापरामुळे विद्यार्थ्यांवर काही दूरगामी दुष्परिणाम होणार आहेत. उदा. - वजन वाढणे, डोळ्यांचे आजार, चिडचिडेपणा वाढणे वगैरे, हे जर टाळायचे असेल तर काही ठराविक वेळीच विद्यार्थ्यांना मोबाईल किंवा टि.व्ही. चा वापर करू द्या, इतर वेळी त्यांच्या कडून सोपे व्यायाम प्रकार करून घ्या. त्यांच्या बरोबर तुम्ही पण सहभागी व्हा. वेगवेगळे विषय देऊन त्यांना चित्र काढायला प्रेरणा द्या. घरातील लहान लहान कामे त्यांना करू द्या. त्यांनी केलेल्या कामाचे कौतुक करा. तसेच गोष्टी वाचून घ्या. वाचनाने त्यांची शब्दसंपत्ती वाढून त्यांच्यात वैचारिक प्रगल्भता येईल. एकमेकांशी हसत खेळत संवाद साधायला शिकवा. सामाजिक परिस्थितीची जाणीव करून देऊन गांभीर्य समजावून सांगा. जेणे करून देशाची ही भावी पिढी वैचारिक, मानसिक, व शारीरिक दृष्ट्या सक्षम, सुदृढ, व निरोगी राहिल.

घरी राहा. निरोगी राहा. सुरक्षित राहा.

विजया भोईर