



महामाया राजकीय महाविद्यालय

धनूपुर, हंडिया, प्रयागराज (उ०प्र०) 221503

(प्र० राजेन्द्र सिंह (रज्जू भैया) विश्वविद्यालय, प्रयागराज से सम्बद्ध)

दिनांक 29-04-2020 को महामाया राजकीय महाविद्यालय, धनूपुर, हंडिया, प्रयागराज की प्राचार्या डॉ सुनंदा चतुर्वेदी जी के निर्देशन में रोवर्स-रेंजर्स के छात्र-छात्राओं एवं रोवर्स-रेंजर्स प्रभारी डॉ आदित्य नाथ तथा डॉ प्रमिला वर्मा के साथ एक मीटिंग आयोजित की गई, जिसमें महाविद्यालय की प्राचार्या महोदया ने **COVID-19** महामारी की समस्या एवं उसके समाधान हेतु कुछ उपायों से हमें अवगत कराया और बताया कि अभी तक इस बीमारी की कोई दवा या वैक्सीन उपलब्ध नहीं हो पाई है तो ऐसी स्थिति में शरीर को इस महामारी से बचाने के लिये व शारीरिक रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए हमें आयुर्वेदिक एवं प्राकृतिक उपायों को अपनाना चाहिए। जैसे – तुलसी, अदरक, गिलोय, काली मिर्च, लौंग के काढ़े के रूप में पीना चाहिये। अधिक-अधिक गर्म पानी का प्रयोग करना चाहिए, कम से कम 30 मिनट का प्राणायाम करना चाहिये। इसके साथ ही साबुन से बार-बार हाथ धोना चाहिये, मास्क का प्रयोग करना चाहिए तथा साथ ही जो छात्र-छात्रायें घर में मास्क बना सकते हैं वो बनाकर स्वयं भी पहने और सामाजिक दूरी (कम से कम 1 मीटर) बनाते हुए दूसरों को भी वितरित करें। सरकार द्वारा निर्देशित लॉकडाउन का पालन करते हुए हम स्वयं तथा दूसरों को भी इस महामारी से बचाने में सफल हो सकते हैं।





Aditya Nath



Dr Pramila Verma



Shreya Mishra



Vinayak Chaturvedi

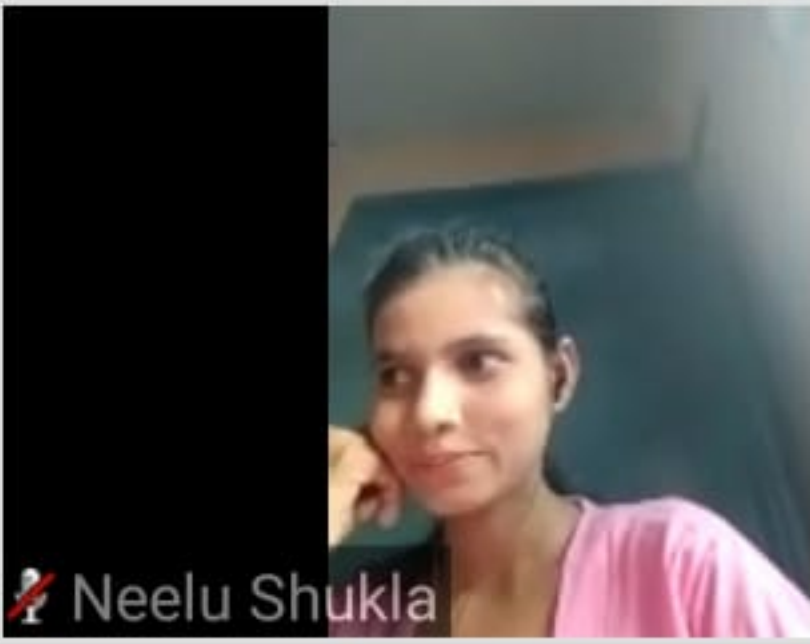





Trinetra Pandey



Realme C1



 Neelu Shukla



Kirti dubey

