



Vidyasagar University Alumni Association (VUAA)

Guideline for the Students

During COVID-19 Pandemic

Prepared and Circulated by

**Vidyasagar University Alumni Association
(VUAA)**

31 July 2020

Website: www.vidyasagar.ac.in/alumni

Email: alumni@mail.vidyasagar.ac.in

In Bengali, Hindi and English



কোভিড-১৯-এর সাথে যুদ্ধ : স্নাতকোত্তর চূড়ান্ত পাঠপর্যায়ের শিক্ষার্থীদের জন্য নির্দেশিকা

বর্তমানে কোভিড-১৯ সৃষ্টি করেছে এক নজিরবিহীন অতিমারীর পরিস্থিতি, এই পরিস্থিতির পরোক্ষ প্রভাবের শিকার শিক্ষার্থীরা। শিক্ষার্থীদের সামাজিক ক্ষেত্র হলো তাদের শিক্ষা প্রতিষ্ঠান যেখানে শিক্ষক মহাশয়রা তাদের পথ প্রদর্শক এবং সহপাঠীরা মানসিক ও মানবিক উন্নয়নের সহায়ক। বর্তমান সময়ে সবচেয়ে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত চূড়ান্ত পাঠপর্যায়ের শিক্ষার্থীরা, তারা বিভ্রান্ত এবং চিন্তাগ্রস্ত তাদের আশু ভবিষ্যতের জন্য, কিন্তু এই কঠিন পরিস্থিতির সঙ্গে আমাদের মানিয়ে চলতে শিখতে হবে। বুঝতে হবে অতিমারী পরিস্থিতিতে শারীরিক সক্রিয়তা ও মানসিক স্থিতাবস্থা বজায় রাখার কৌশল। এই উদ্দেশ্যে শিক্ষার্থীদের নিম্নলিখিত বিধি গ্রহণ করার জন্য আহ্বান জানানো হচ্ছে।

শিক্ষাসংক্রান্ত অঙ্গীকার :

- শ্রেণিকক্ষ এবং অনলাইন বক্তৃতার সময় তোমাদের শিক্ষক মহাশয়দের দ্বারা সরবরাহিত নিয়মিত পাঠ্যক্রম উপদানগুলি পুনরায় পাঠ করো। অধ্যয়নের মধ্যে থাকো।
- ইন্টারনেট থেকে আরও অধ্যয়নের উপকরণ সংগ্রহ করো এবং নিজেদের জ্ঞানের উৎকর্ষ সাধন করো।
- নেট, সেট, ফ্লোট, গেট, এনবিএইচএম ইত্যাদি উচ্চতর প্রতিযোগিতামূলক পরীক্ষার জন্য প্রস্তুতি নাও।
- এই কঠিন সময়কে তোমরা পাঠ্যক্রম অনুশীলনের বাইরে ভিন্নধর্মী পড়াশোনা এবং শেখার সুযোগে এমনভাবে রূপায়িত করো যা তোমাদেরকে বিভিন্ন প্রতিযোগিতামূলক পরীক্ষায় (ব্যাকিং, স্কুল সার্ভিস কমিশন পরীক্ষা, স্টাফ সিলেকশন পরীক্ষা, ডাক্সবিসিএস, আইএএস) অংশ নিতে সহায়তা করবে এবং তোমাদের শিক্ষাগত শংসাপত্র প্রতিষ্ঠা করতে সাহায্য করবে।
- বন্ধুদের মধ্যে তোমাদের পরিকল্পনাগুলি আলোচনা ও ভাগ করে নাও।
- কম্পিউটার ভিত্তিক সরঞ্জামগুলি (এমএস ওয়ার্ড, ল্যাটেক্স; পাওয়ার পয়েন্ট প্রেজেন্টেশন, এক্সেল ইত্যাদি) শিখতে ইন্টারনেট ব্যবহার করো (যদি এই বিষয়গুলি অজানা থাকে)।
- বিভিন্ন বিশ্ববিদ্যালয়, কলেজ এবং শিক্ষা প্রতিষ্ঠান আয়োজিত আন্তর্জালিক আলোচনাচক্রে অংশ নাও।

মানসিক অবসাদ নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি :

- বিশ্বস্ত ব্যক্তিদের সাথে কথা বলা তোমাদের সহায়তা করবে। তোমাদের পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে ইমেল, ফোন অথবা সামাজিক গণমাধ্যমে যোগাযোগ করো।
- যতটা সম্ভব পরিবারের সদস্য, বন্ধু, শিক্ষক মহাশয়, প্রতিবেশীদের সঙ্গে কথা বলো।
- তোমাদের সমস্যাগুলি অন্যদের সাথে ভাগ করে নাও।
- গান শোনা, সিনেমা দেখা এবং বই পড়া তোমাদের মানসিক চাপ ও উদ্বেগকে কমতে সাহায্য করবে।

স্বাস্থ্যকর জীবনশৈলী:

- যদি তুমি বাড়িতে থাকো তবে একটি স্বাস্থ্যকর জীবনশৈলী বজায় রাখো।
- পর্যাপ্ত বিশুদ্ধ জল পান করো; লেবু বা সাইট্রাস ফলের রস খাও; তাজা ফল এবং সবজি সহ বিভিন্ন ধরণের খাবার খাও; অল্প-তেনযুক্ত ও চর্বিযুক্ত খাবার সীমিত পরিমাণে খাও; দৈনন্দিন খাবারে স্বাস্থ্যকর মশলা (জিরা, হলুদ,



Vidyasagar University Alumni Association (VUAA)

দারুচিনি, লবঙ্গ, এলাচ ইত্যাদি) ব্যবহার করো; জিঙ্ক এবং সেলেনিয়াম সমৃদ্ধ খাবার খাও (ওটস, পালং শাক, কুমড়োর বীজ, দুধ, মটরশুঁটি ইত্যাদি); অন্ত্রকে সুস্থ রাখতে প্রতিদিন কমপক্ষে এক গ্লাস লসিয় পান করো।

- পরিমিত শর্করা গ্রহণ করো; মিষ্টি জাতীয় ও বেকারিজাত দ্রব্য, তৈলাক্ত জাঙ্ক ফুড, ঠান্ডা পানীয়, ক্যানড জুস ও এরিটেড পানীয়, কফি, বাইরের খাবার, ধূমপান এবং অ্যালকোহল এড়িয়ে চলো; লবণের পরিমাণ কমাও।
- পর্যাপ্ত ঘুমোতে হবে।
- নিয়মিত শারীরিক অনুশীলন করা আবশ্যিক।
- এমন তথ্য সংগ্রহের চেষ্টা করো যেগুলি তোমাকে সঠিকভাবে ঝুঁকি নির্ধারণে সহায়তা করবে যাতে তুমি সাবধানতা অবলম্বন করতে পারো।
- আয়ুষ্কের নিম্নলিখিত নির্দেশিকা তোমাদের সহায়তা করতে পারে:
 ১. প্রতিদিনের যোগাসন, প্রাণায়াম এবং ধ্যানের অনুশীলন একাগ্রতা তৈরি করে এবং মানসিক উদ্বেগ ও হতাশা মুক্ত করে।
 ২. ভেষজ চা গ্রহণ শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।
 ৩. তাজা পুদিনা পাতা দিয়ে উষ্ণ জলের ভাপ/বাষ্প গলার সমস্যা নিরাময়ে সহায়তা করে।
 ৪. নির্ভরযোগ্য কিছু উৎস নির্বাচন করো যাকে তোমরা বিশ্বাস করতে পারো। যেমন— ডাক্তার এইচও (WHO) ওয়েবসাইট বা কোন স্থানীয় বা রাষ্ট্রীয় জনস্বাস্থ্য সংস্থা।

জীবনযাত্রার শিল্প:

- ভূমো খবর এড়িয়ে চলো। দূরদর্শনের (টি.ভি) খবর দেখো এবং নির্ভরযোগ্য খবরের কাগজ পড়ো। হোয়াটসঅ্যাপ এবং ফেসবুকের তথ্য এড়িয়ে চলো অথবা অন্যান্য সূত্র থেকে পাওয়া তথ্যের সঙ্গে খবরকে যাচাই করো।
- অতীতের দুর্ভাবস্থা দূর করতে যে সমস্ত দক্ষতা বা কলাকৌশল তোমাদের সাহায্য করেছিল সেগুলি পুনরুজ্জীবিত করতে চেষ্টা করো এবং বর্তমানের সংকটময় পরিস্থিতিতে তোমাদের মনের আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করতে সেই সমস্ত দক্ষতা বা কলাকৌশল ব্যবহার করো।

বিশদ তথ্যের জন্য নিম্নলিখিত লিংক অনুসরণ করো—

<http://manpdarpan.mhrd.gov.in/>

Vidyasagar University Alumni Association

Website: www.vidyasagar.ac.in/alumni

Email: alumni@mail.vidyasagar.ac.in



Vidyasagar University Alumni Association (VUAA)

विद्यासागर विश्वविद्यालय पूर्व छात्र संघ (वीयूएए)

कोविड-19 से लड़ाई :

स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम के फाइनल सेमेस्टर के विद्यार्थियों के लिए एक दिशा निर्देश

कोविड-19 महामारी के इस अभूतपूर्व संकट के दौरान छात्र अत्यधिक पीड़ा में हैं वे सामाजिक स्थल का प्रतिनिधित्व करने वाले अपने संस्थानों तथा अपने शिक्षक जो उनके शिक्षा के पथ में हर कदम पर उनका मार्गदर्शन करते हैं और निश्चित रूप से उनके सहपाठी, जिनके साथ वे न केवल स्वादिष्ट लंच - बॉक्स बल्कि उनके सुख-दुख को भी साझा करना पसंद करते हैं, को याद करते हैं। अंतिम सेमेस्टर के छात्र शायद सबसे ज्यादा पीड़ित हैं वे अपने निकट भविष्य के बारे में चिंतित हैं वे दुखी, तनावग्रस्त और भ्रमित महसूस करते हैं इस स्थिति में पुरानी स्वास्थ्य समस्याएं बढ़ती हो जाती हैं। इसलिए हमें महामारी के कारण होने वाले तनाव का सामना करना सीखना होगा। शारीरिक रूप से सक्रिय और मानसिक रूप से स्वस्थ बने रहने हेतु निम्नलिखित उपायों को अपनाने के बारे में सोचने के लिए अपने छात्रों को हम कह सकते हैं।

शैक्षिक गतिविधियों के बारे में:

- अपने शिक्षकों द्वारा कक्षा एवं ऑनलाइन व्याख्यानों के दौरान प्रदान की जाने वाली अपनी नियमित पाठ्यक्रम सामग्री का पुनरावलोकन करें। अध्ययनरत रहें।
- इंटरनेट से अधिक अध्ययन सामग्री एकत्र करें और अपनी ज्ञान की वृद्धि करें।
- नेट, सेट, गेट, एनबीएचएम आदि जैसी उच्चतर प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करें।
- अपने पाठ्यक्रम से परे चीजों को पढ़ें और सीखें- एक ऐसा अभ्यास जो कई प्रतियोगी परीक्षाओं जैसे बैंकिंग, स्कूल सेवा आयोग की परीक्षा, कर्मचारी चयन आयोग की परीक्षा, डब्ल्यूबीसीएस, आईएएस आदि उत्तीर्ण करने में आपकी मदद करेगा जिससे आपकी अकादमिक साख स्थापित होगी, द्वारा आपको इस चुनौतीपूर्ण समय को एक अवसर में बदलना चाहिए।
- अपनी योजना के बारे में दोस्तों के साथ चर्चा और साझा करें।
- कंप्यूटर आधारित सॉफ्टवेयर जैसे (एमएस वर्ड, लेटेक्स) पॉवर पॉइंट प्रस्तुति, एक्सेल, आदि यदि आपको नहीं मालूम तो सीखने के लिए इंटरनेट का उपयोग करें।
- विभिन्न विश्वविद्यालयों, कॉलेजों और संस्थाओं द्वारा आयोजित वेबिनार में भाग लें।

मानसिक तनाव प्रबंधन:

- जिन लोगों पर आप भरोसा करते हैं, उनसे बात करने से मदद मिल सकती है। ईमेल, फोन या सोशल मीडिया के माध्यम से अपने दोस्तों और परिवार से संपर्क करें।
- जितना संभव हो परिवार के सदस्यों, दोस्तों, शिक्षकों, पड़ोसियों आदि से बात करें।



Vidyasagar University Alumni Association (VUAA)

- अपनी समस्याओं को दूसरों के साथ साझा करें
- संगीत सुनने, फिल्में देखने और किताबें पढ़ने से भी चिंता और अवसाद को कम करने में मदद कर सकता है।

स्वस्थ जीवनशैली:

- यदि आपके लिए घर पर रहना जरूरी हो, तो स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखें।
- विभिन्न प्रकार के ताजे फल और सब्जियों सहित भोजन लें, पर्याप्त पानी पीना; नींबू या खट्टे फलों का रस पिएँ; तेल भोजन और वसा युक्त भोजन कम मात्रा में खाएं, अपने दैनिक भोजन में स्वस्थ मसाले जैसे (जीरा, हल्दी, अजवाइन, दालचीनी, लौंग, इलायची आदि शामिल करें; जिंक और सेलेनियम से भरपूर भोजन का सेवन करें - वसा, पालक, कद्दू के बीज, दूध, बीन्स आदि; पेट कम करने के लिए रोज कम से कम एक गिलास दही पिएं।
- चीनी का सेवन सीमित करें; कन्फेक्शनरी और बेकरी उत्पाद से बचें; तैलीय जंक फूड, ठंडे पेय पदार्थ, डिब्बाबंद जूस और वातित पेय, कॉफी से बचें; नमक का सेवन कम करें; भोजनालयों में भोजन, धूम्रपान और शराब से बचें और परहेज करें।
- पर्याप्त नींद लें।
- नियमित रूप से शारीरिक व्यायाम करना आवश्यक है।
- ऐसी जानकारी प्राप्त करने का प्रयास करें जो आपको सही ढंग से आपका जोखिम निर्धारित करने में मदद करे ताकि आप सावधानी बरत सकें।
- आयुष मंत्रालय के लिए निम्नलिखित दिशानिर्देश मदद कर सकते हैं:
 - 1) योगासन, प्राणायाम और ध्यान का दैनिक अभ्यास एकाग्रता बनाए रखता है और तनाव और चिंता को कम करता है।
 - 2) हर्बल चाय के सेवन से प्रतिरोधक क्षमता बढ़ेगी।
 - 3) ताज़े पुदीने के पत्तों के साथ स्टीम इनहेलेशन से गले की समस्या ठीक करने में मदद मिलेगी।
- डब्ल्यूएचओ की वेबसाइट या स्थानीय अथवा राज्य सार्वजनिक स्वास्थ्य एजेंसी जैसी विश्वसनीय स्रोत खोजें जिस पर आप भरोसा कर सकते हैं।

आर्ट ऑफ लिविंग:

- फर्जी खबरों से बचें। टेलीविजन में समाचार देखें और केवल विश्वसनीय अखबार पढ़ें। व्हाट्सएप में उपलब्ध जानकारी से बचें और फेसबुक या सूचना के अन्य स्रोतों के साथ समाचार की जाँच करें।
- इस महत्वपूर्ण समय के दौरान उन कौशलों को पुनर्जीवित करने का प्रयास करें जिनसे, आपको अतीत में प्रतिकूलताओं का सामना करने में मदद मिली और अपनी भावनाओं पर काबू पाने में आपकी सहायता करने के लिए उन कौशलों का उपयोग करें।

अधिक जानकारी के लिए:

- अधिक विस्तृत दिशानिर्देश के लिए लिंक देखें।

<http://manpdarpan.mhrd.gov.in/>



Fighting COVID-19: A Guideline for the Final Semester PG Students

During this unprecedented crisis due to COVID-19 pandemic, students suffer a lot. They miss their institutions which also represent a social space, their teachers who guide them at every step in the path of education, and certainly their classmates with whom they love to share not only their lunch-box delicacies but their weal and woe as well. The final semester students are perhaps the worst sufferers. They are anxious about their immediate future. They feel sad, stressed and confused. Chronic health problems in this situation become worse. We therefore have to learn to cope with the stress caused by the pandemic. We may ask our students to think of adopting the following measures to remain physically active and mentally sound.

About academic engagements:

- Revise your regular course material provided by your teachers during class lectures and online lectures. Stay within study.
- Collect more study materials from internet and increase your knowledge.
- Take preparation for the competitive examinations for higher study like NET, SLET, GATE, NBHM, etc.
- You should transform this challenging period into an opportunity to read and learn things beyond your curriculum- a practice which will help you to get through many competitive examinations, like banking, school service commission examination, staff selection examination, WBCS, IAS, etc. and establish your academic credentials.
- Discuss and share with friends about his/her planning.



Vidyasagar University Alumni Association (VUAA)

- Use internet to learn computer based tools (if you are unaware about it), like writing software (MS Word, Latex, etc.) power point presentation, Excel, etc.
- Attend the webinar organised by different universities, colleges, and institutions.

Mental stress management:

- Talking to people you trust can help. Contact your friends and family by email, phone or through social media.
- Talk to family members, friends, teachers, neighbours, etc. as much as possible.
- Share your problems with others.
- Listening to music, watching movies and reading books may also help in reducing anxiety and depression.

Healthy lifestyle:

- If you must stay at home, maintain a healthy lifestyle.
- Drink enough water; lemon or citrus fruit juice; eat variety of food including fresh fruits and vegetables; eat moderate amount of low-oil food and fats; add healthy spices to your daily food (cumin, turmeric, carom, cinnamon, cloves, cardamom etc; consume zinc and selenium rich food –oats, spinach, pumpkin seeds, milk, beans etc; drink at least one glass of yogurt everyday to improve gut flora
- Limit sugar intake; avoid confectionery and bakery product; avoid oily junk food, cold beverages, canned juices and aerated drinks, coffee; reduce salt intake; avoid food in eateries and avoid smoking and alcohol.
- Get adequate sleep.
- Physical exercise on a regular basis is a must.
- Try to get information that will help you accurately determine your risk so that you can take precautions.
- Following guidelines for AYUSH may help:



Vidyasagar University Alumni Association (VUAA)

- 1) Daily practice of yogasana, pranayama and meditation will build up concentration and release tension and anxiety.
 - 2) Intake of herbal tea will enhance immunity.
 - 3) Steam inhalation with fresh mint leaves will help in curing sore throat.
- Find a credible source you can trust such as WHO website or, a local or state public health agency.

Art of living:

- Avoid fake news. See the news in television and read reliable newspapers only. Avoid the information available in WhatsApp and Facebook or check the news with other sources of information.
- Try to revive those skills that helped you to handle the adversities in past and use those skills to help you manage your emotions during this critical time.

For more information:

- One may follow the link
<http://manpdarpan.mhrd.gov.in/>
for a more detailed guideline.

Vidyasagar University Alumni Association

Website: www.vidyasagar.ac.in/alumni

Email: alumni@mail.vidyasagar.ac.in