



প্রক্টর'স অফিস

বিশ্বভারতী, শান্তিনিকেতন

প্রিয় ছাত্রছাত্রীরা

৯ মে ২০২০

আমরা সবাই এক নতুন পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে যাচ্ছি। করোনা ভাইরাসের আক্রমণ থেকে বাঁচতে আমাদের সবাইকেই এখন শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখতে হচ্ছে। কিন্তু তার মানে এই নয় যে মানসিক ভাবে আমরা দূরে সরে গিয়েছি। তোমরা জানো যে করোনার কোনও নিশ্চিত ওষুধ এখনও আবিষ্কৃত হয়নি, তাই প্রতিরোধই এখন এই ভাইরাস মোকাবিলায় সবচেয়ে কার্যকর উপায়। আর সে জন্যই দূরত্ব বজায় রাখার ব্যবস্থা। তাই আপাতত বিশ্ববিদ্যালয়ে সবাই একত্র হয়ে যে পড়াশোনা, তা বন্ধ।

তার মানে এই নয় যে পড়াশোনা বন্ধ। পরীক্ষার জন্যও ভাবার কোনও কারণ নেই। সমস্ত দিক বিবেচনা করেই পরীক্ষার বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেবে বিশ্বভারতী। পড়াশোনা শুধু শ্রেণীকক্ষের চার দেওয়ালের মধ্যে সীমাবদ্ধ নয়। এই সময় অনলাইন ক্লাস, ই-লাইব্রেরির মাধ্যমে নিজেদের পড়াশোনা চালিয়ে যেতে হবে। বাড়িতে বা হোস্টেলে থাকার এই সময়টাকে তোমরা নানা ভাবে কাজে লাগাতে পারো। বই পড়তে পারো, গান শুনতে পারো, ভালো সিনেমাও দেখতে পারো। পড়াশোনার পাশাপাশি সমাজসেবার কাজেও নিজেদের যুক্ত করো।

যারা চূড়ান্ত সেমিস্টারে পড়ছেন তারা অকারণে দুশ্চিন্তা কোরো না। বিশ্বভারতী তোমাদের কথা অগ্রাধিকার দিয়ে বিবেচনা করবে। পরীক্ষা ও কেরিয়ার নিয়ে অযথা ভয় পেয়ো না। এই সময়ে অযথা আতঙ্কিত না হয়ে মাথা ঠান্ডা রাখাটা সবচেয়ে জরুরি। যে পরিস্থিতির সামনে আজ সারা বিশ্ব এসে দাঁড়িয়েছে সে পরিস্থিতিতে মানসিক শক্তিটাই সবচেয়ে জরুরি। এ কথাটা মনে রাখবে যে তোমরা একা নও, সারা বিশ্ব আজ এই মারাত্মক ভাইরাসের বিরুদ্ধে লড়াই করছে। আমরা, বিশ্বভারতীর সকল অধ্যাপক ও কর্মী তোমাদের পাশে আছি সর্বদা।

আমরা আমাদের চারপাশের জগৎ থেকেও শিখি। আর এই পরিবর্তিত বিশ্বে আজ নতুন করে বাঁচতে শিখতে হবে আমাদের। আপাতত শারীরিক এবং মানসিক ভাবে তোমাদের ভালো থাকাটাই আমাদের সকলের কাম্যা। নিজেদের চিন্তামুক্ত রাখতে নিয়মিত যোগব্যায়াম করবে। এই লিঙ্কগুলি ব্যবহার করতে পারো :

https://www.youtube.com/watch?v=hd4uJ_8oE4g <https://www.youtube.com/watch?v=Nw2oB1rQGLo>

প্রক্টর, ডেপুটি প্রক্টরেরা, ডেপুটি ম্যানেজার (প্রোডাকশন) এবং প্রক্টর'স অফিস সবসময় তোমাদের সাহায্য করার জন্য প্রস্তুত। প্রয়োজনে তাঁদের সঙ্গে নীচে দেওয়া ই-মেলে যোগাযোগ করতে পারো :

proctor@visva-bharati.ac.in

sankar.majumder@visva-bharati.ac.in

ganeshchandra.malik@visva-bharati.ac.in

sudevpratim.basu@visva-bharati.ac.in

mahua.banerjee@visva-bharati.ac.in

surjya.saikia@visva-bharati.ac.in
nilanjana.das@visva-bharati.ac.in
ashis.pathak@visva-bharati.ac.in

শারীরিক সুস্থতার পাশাপাশি মানসিক সুস্থতাও খুব গুরুত্বপূর্ণ। এ ধরনের যে কোনও প্রয়োজনে নিম্নলিখিত
লিঙ্ক ও ফোন নম্বরগুলি ব্যবহার করবে :

<https://www.mohfw.gov.in/>

<https://www.youtube.com/watch?v=uHB3WJsLJ8s&feature=youtu.be>

<https://www.mohfw.gov.in/pdf/MindingourmindsduringCoronaeditedat.pdf>

<https://www.youtube.com/watch?v=iuKhtSehp24&feature=youtu.be>

Behavioural Health: Psycho-Social Toll Free Helpline – 080 46111 007

বিশ্বভারতীর সঙ্গে যুক্ত কাউন্সেলরদের ফোন নম্বর ও ই-মেল তোমাদের সাহায্যে লাগতে পারে।

Sonia Ghosh, 97321 32300, soniya.soniya@gmail.com

Mondira Banerjee, 98363 88021, mondira.banerjee@gmail.com

Dr Saugata Bandyopadhyay, 8981518433, drsaugatabandyopadhyay@gmail.com

বিজ্ঞানীরা বলছেন, লকডাউন শেষ হলেও আমাদের জীবনযাত্রা আবার ঠিক সেই লকডাউনের আগের
অবস্থায় ফিরে যাবে না। জীবনে আমাদের অনেক সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে। তার জন্য আমাদের মানসিক
প্রস্তুতির প্রয়োজন। সেই প্রস্তুতির কথাই তো বলেছিলেন আমাদের বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রতিষ্ঠাতা ও আমাদের সবার প্রিয়
গুরুদেব,

‘বিপদে মোরে রক্ষা করো, এ নহে মোর প্রার্থনা,

বিপদে আমি না যেন করি ভয়া’

সবাই ভালো থেকে, সুস্থ থেকে।

ধন্যবাদ

অধ্যাপক শঙ্কর মজুমদার

প্রক্টর

বিশ্বভারতী, শান্তিনিকেতন