

कार्यालय प्राचार्य, शास. महाविद्यालय गुरुर, जिला-बालोद(छ.ग.)

// अपील //

दिनांक 07.04.2020

हेमचंद यादव विश्वविद्यालय दुर्ग के निर्देशानुसार वार्षिक परीक्षा सत्र 2019-2020 की परीक्षा हेतु समस्त छात्र-छात्राओं को अपील किया जाता है कि विश्वविद्यालय के निर्देशानुसार परीक्षाएं आयोजित होने पर “कम गैप देकर” अवकाश के दिनों में भी परीक्षाएं आयोजित की जावेगी अतः समस्त परीक्षार्थी से अपील है कि विश्वविद्यालयीन वार्षिक परीक्षा की तैयारी करते रहे एवं विश्वविद्यालय के वेबसाइट www.durguniversity.ac.in का निरंतर अवलोकन करते रहे व महाविद्यालय के हेल्प लाईन नंबर पर संपर्क कर सकते है :-

=000=

डॉ. जे. एल. बघेल	- प्राचार्य	मोबाईल नंबर	9406319761
डॉ. के. एल. रावटे	- सहा. प्राध्या.(हिन्दी)	मोबाईल नंबर	9770078310
प्रो. एल. हिरवानी	- सहा. प्राध्या.(भौतिकी)	मोबाईल नंबर	9907433013

आदेशानुसार प्राचार्य

कार्यालय प्राचार्य, शास. महाविद्यालय गुरुर, जिला-बालोद(छ.ग.)

// सूचना //

दिनांक 07.04.2020

महाविद्यालयीन समस्त छात्र-छात्राओं को सूचित किया जाता है कि कोविड-19 के संक्रमण से बचाव हेतु लॉक डाउन के दौरान छात्रों के मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य को स्वस्थ रखने के संबंध में शासन द्वारा जारी निम्नलिखित लिंक पर जाकर शासन द्वारा जारी किये गए गाईडलाईन एवं आदेशों का पालन कर सकते हैं, साथ ही नियमित रूप से मानसिक तनाव एवं थकान से बचने के लिए व्यायाम, योगा, मेडिटेशन व समय-समय पर साबुन व पानी से हाथ धोते रहना चाहिए। इसके साथ ही भारत सरकार के द्वारा जारी किये गये **आरोग्य सेतु एप** को डाउनलोड करे यह एप किसी भी व्यक्ति को पहले से कोरोना पीड़ित व्यक्ति के आस-पास आने पर सतर्क करता है। इस एप के माध्यम से कोरोना वायरस से संबंधित विभिन्न प्रकार की जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। महाविद्यालय के छात्र अपने स्तर पर स्व-सहायता समूह बनाकर कोविड-19 के संक्रमण की रोकथाम एवं जनजागरूकता संबंधी कार्य करे।

Practical tips to take care of your mental Health during the stay in

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

Minding our minds during the COVID-19

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

Various Health Experts on how to manage Mental health & Well Being during COVID-19 outbreak

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

आदेशानुसार प्राचार्य