

‘Study and Exam Skills’ to counter exam related stress

Fortis Anandpur has launched the Fortis Pro-Social Peer Moderator Programme, a part of the Fortis School Mental Health Programme, aimed at imparting life skills among school children to navigate through the plethora of social influences for a healthy and adaptive behaviour in their growing years. With exam session getting close and anxiety on the rise, the session focused

Department of Mental Health and Behavioural Sciences and Dr. Sanjay Garg, Sr. Consultant Psychiatrist, Fortis Hospital, Anandapur received an enthusiastic participation from 60 students from 10 schools. The students would in turn be organizing several such sessions at their respective schools for the benefit of their peer.



Before the Exam

Make a study schedule with regular, focused and well-spaced sessions. ● Evaluate yourself with self tests. This will help you focus on the parts where you need to improve. ● Stay healthy with a good diet and plenty of physical activity. ● Take time out for leisure activities. ● Relax and engage in positive discussions. ● Do not make comparison between your work and anyone else's. ● Revise thoroughly but don't overdo it. ● Get plenty of sleep at least 7-8 hours every night. ● Avoid frantic last minute revision. They only lead to confusion and stress. ●

Talk to your friends about everything but studies.
● Try to minimize the waiting time outside the hall.
● Tell yourself, "I am prepared. I will do well".

During the Exam

Settle down and compose yourself. ● Try a quick relaxation technique – take a few deep breaths. ● Remember, feeling anxious is normal. ● Read the question paper calmly and plan out your time. ● If you don't know an answer, leave it for later and try the next one. ● Leave some extra space after each

answer for adding content later. ● There is no need to hurry. This is not a race. ● Don't be bothered by the number of sheets others are taking. Focus on your content. ● Leave some time for revision

After the Exam

Avoid getting involved in discussions about the question paper. ● Do not worry about what you may have missed or could have written. ● Give yourself a break and relax at home. ● Resume studies when you feel comfortable.

specifically on, 'Study and Exam Skills', helping school children learn how to destress from exam related anxiety and thereby improve performance. The session was conducted by Dr. Samir Parikh, Director,

“Children are our hope for a brighter tomorrow. Today's children live in a lot more competitive world today than ever and so learning and developing Life Skills are more important than ever. We hope

that with such skills, every child can truly make a difference and emerge as winner in the race of life,” said. Richa Debgupta, Zonal Director, Fortis Hospital, Kolkata.

কলকাতার ৬ বছরের মেঘা ব্যানার্জি ৯ মাস বয়স থেকেই ভুগছিল ক্রনিক কিডনি ডিজিজে। বাংলাদেশের ৬ বছরের নায়েরা রহমানের ছিল কিডনিতে টিউমার এবং রিফ্রাকটরি হাইপারটেনশন। এই দু'জনেরই প্রয়োজন ছিল কিডনি ট্রান্সপ্লানটেশনের। কিডনি দিতে রাজিও ছিলেন তাদের মায়েরা। কিন্তু চিকিৎসা করতে রাজি হয়নি ভারতের বিভিন্ন হাসপাতাল। অল্প বয়স এবং কম শারীরিক ওজনই ছিল

ও রেনাল ট্রান্সপ্লান্ট সার্জন ডা. শ্রীনিবাস নারায়ণ, কনসালট্যান্ট আনেসথেসিওলজিস্ট ডা. পারমিতা ত্রিবেদীর তত্ত্বাবধানে বাচ্চা দুটির কিডনি ট্রান্সপ্লান্ট করা হয়। এখন তারা সুস্থ। হেঁটে-চলে-দৌড়ে বেড়াচ্ছে। আর পাঁচটা বাচ্চার মতোই। তাদের মায়েরা একটি কিডনি দিয়েও সুস্থ আছেন, স্বাভাবিক কাজকর্ম করছেন। সম্প্রতি এক সাংবাদিক সম্মেলনে ডা. অগ্নিশেখর সাহা বলেন,

দুটি বাচ্চাকে
এন্ড স্টেজ
রেনাল ডিজিজ
থেকে মুক্ত
করল ফার্টিস



তার প্রধান কারণ। তারা যখন ফার্টিস-এ আসে তখন তাদের 'এন্ড স্টেজ রেনাল ডিজিজ' (ESRD) সময় নষ্ট না করে হাসপাতালের চিফ ইউরোলজিস্ট ও রেনাল ট্রান্সপ্লান্ট সার্জন ডা. শিবাজি বাসু, কনসালট্যান্ট পেডিয়াট্রিক নেফ্রোলজিস্ট ডা. রাজীব সিনহা, কনসালট্যান্ট পেডিয়াট্রিশিয়ান ও পেডিয়াট্রিক ইনটেনসিভিস্ট ডা. অগ্নিশেখর সাহা, কনসালট্যান্ট ইউরোলজিস্ট

পূর্ব ভারতে এত অল্প ওজনের দুটি বাচ্চার কিডনি ট্রান্সপ্লানটেশন এই প্রথম হল। কিডনি দান করা নিয়ে আমাদের মধ্যে যে নানান ভ্রান্ত ধারণা আছে সে সম্বন্ধে ডা. সাহা বলেন, কিডনি দান করলে আয়ু একটুও কমে না। একটা কিডনি নিয়ে স্বাভাবিক জীবনযাপন করা যায়। কাজকর্ম করতে অসুবিধে হয় না। তবে এ বিষয়ে আমাদের সচেতনতা দরকার

फोर्टिस की नई पहल

कोलकाता, 20 नवंबर (जनसत्ता)। छात्र-छात्राओं में परीक्षा के दौरान उभरने वाले तनाव से निजात दिलाने के उद्देश्य से फोर्टिस अस्पताल, आनंदपुर ने फोर्टिस प्रो-सोशल पियर मॉडरेटर प्रोग्राम लांच किया है। यह कार्यक्रम दरअसल फोर्टिस के मेंटल हेल्थ कार्यक्रम का ही हिस्सा है। इस नए कार्यक्रम के बारे में फोर्टिस हेल्थकेयर के निदेशक डॉ. समीर पारीक व जूनल निदेशक रिचा देवगुप्ता ने बताया कि इस नए प्रोग्राम में छात्र-छात्राओं को यह बताया गया कि परीक्षा के दौरान वे किस तरह चिंता-मुक्त होकर परीक्षा दे सकते हैं। उन्होंने बताया कि इस कार्यशाला से छात्र-छात्रों को काफी लाभ पहुंचा है। उन्होंने बताया कि शहर के दस स्कूलों के 60 छात्र-छात्राओं ने इस कार्यक्रम में हिस्सा लिया।