Breathe

A handbook for the well-being of healthcare workers during the pandemic and beyond

Disclaimer
The contents of this book are the creative products of the contributors. This book is not meant to replace professional consultation. If you or someone you know is experiencing severe distress, please seek professional help.

Copyright Disclaimer
All rights reserved. The concept, the content, print & publication, in all formats (hard copy & soft copy version) are copyright properties of St John's Medical College (SJMC). Work curated from other creators has been duly cited. No part of this publication may be reproduced, stored in retrieval or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise without prior permission from the institution.
Malayalam Translation
Dept. of Psychiatric Social Work, IMHANS, Medical College Campus, Calicut, Kerala
Editors
Reuban Roshy, MBBS 2017 & Dhwani Ravi, MBBS 2018 (SJMC)

Under the guidance of
Dr. Suhas Chandran & Dr. Priya Sreedaran (Dept. of Psychi
Cover and Featured Art Designer
Bimal Saju, MBBS 2019

About the Cover
The cover illustration is a depiction of the stress and negative emotions experienced by healthcare workers that conveys a sense of 'filling the person up'. Throughout these pages, the illustrations convey a sense of release of these negative emotions through the various activities and techniques

വിവർത്തനം
സൈക്കിയാട്രിക് സോഷ്യൽ വർക്ക് വിഭാഗം , ഇംഹാൻസ് ,കോഴിക്കോട്

എഡിറ്റർസ്
ഡോ. സീമ പി ഉത്തമൻ
സൈക്കിയാട്രിക് സോഷ്യൽ വർക്ക് വിഭാഗം മേധാവി , ഇംഹാൻസ് ,
കോഴിക്കോട്
ഡോ. ജോബിൻ ടോം
അസി. പ്രൊഫസർ , സൈക്കിയാട്രിക് സോഷ്യൽ വർക്ക് വിഭാഗം ,
ഇംഹാൻസ്
എലിസബത്ത് കെ തോമസ്
സൈക്കിയാട്രിക്ക് സോഷ്യൽ വർക്കർ,ഇംഹാൻസ്, കോഴിക്കോട്
അശ്വതി പി വി
എം ഫിൽ സ്കോളർ,സൈക്കിയാട്രിക് സോഷ്യൽ വർക്ക് വിഭാഗം
ഇംഹാൻസ് ,കോഴിക്കോട്

സഹായികൾ
അഞ്ജന എം ടി,എം ഫിൽ സ്കോളർ,സൈക്കിയാട്രിക് സോഷ്യൽ വർക്ക് വിഭാഗം ഇംഹാൻസ്
അർഷാറാണി പി ടി, എം ഫിൽ സ്കോളർ,സൈക്കിയാട്രിക് സോഷ്യൽ വർക്ക് വിഭാഗം ഇംഹാൻസ്
അരുൺ പി ആർ,എം ഫിൽ സ്കോളർ,സൈക്കിയാട്രിക് സോഷ്യൽ വർക്ക് വിഭാഗം ഇംഹാൻസ്
ആഷിക് ജുനൈദ് എം,എം ഫിൽ സ്കോളർ,സൈക്കിയാട്രിക് സോഷ്യൽ വർക്ക് വിഭാഗം ഇംഹാൻസ്
ഷിഫാ റഹ്മാൻ,എം ഫിൽ സ്കോളർ,സൈക്കിയാട്രിക് സോഷ്യൽ വർക്ക് വിഭാഗം ഇംഹാൻസ്
ഷിൻറ്റുമോൾ സെബാസ്റ്റ്യൻ,എം ഫിൽ സ്കോളർ,സൈക്കിയാട്രിക് സോഷ്യൽ വർക്ക് വിഭാഗം ഇംഹാൻസ്

ആമുഖം

കേരള സർക്കാറിന് കീഴിൽ കോഴിക്കോട് കേന്ദ്രമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു സ്വയംഭരണ സ്ഥാപനമാണ് ഇംഹാൻസ്. മാനസികആരോഗ്യ രംഗത്ത് കേരളത്തിലെ ഏക മികവിന്റെ കേന്ദ്രം കൂടിയായ ഈ സ്ഥാപനം 1983 മുതൽ നിരവധി പ്രവർത്തനങ്ങൾനടത്തി വരുന്നു. കുട്ടികളുടെയും മുതിർന്നവരുടെയും ചികിത്സ, പുനരധിവാസം ഇവ കൂടാതെ മാനസിക ആരോഗ്യ ചികിത്സാമേഖലയിൽ വിദഗ്ധരെ സൃഷ്ടിക്കുക, ഗവേഷണങ്ങൾക്ക് നേതൃത്വം നൽകുക എന്നീ ലക്ഷ്യങ്ങളിൽ ഊന്നിയാണ്ഇംഹാന്സിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ. കേരള ആരോഗ്യ ശാസ്ത്ര സർവകലാശാലയുടെ കീഴിൽ എം ഫിൽ സൈക്യാട്രിക് സോഷ്യൽവർക്ക്, എം ഫിൽ ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജി എന്നീ കോഴ്സുകളും കേരള നഴ്സസ് ആൻഡ് മിഡ്‌വൈവ്സ് കൗൺസിലിന്റെകീഴിൽ പോസ്റ്റ് ബേസിക് ഡിപ്ലോമ ഇൻ സൈക്യാട്രിക് നഴ്സിംഗ് എന്ന കോഴ്സും ഇവിടെ നടക്കുന്നുണ്ട്.

കോവിഡ് മഹാമാരിയുടെ മാനസിക പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കുന്നതിന് വേണ്ടി ഹെൽപ് ലൈൻ, പൊതുജനഅവബോധത്തിന് ഉതകുന്ന ലഘു വീഡിയോകൾ, കുട്ടികളുടെ മാനസികാരോഗ്യം, ഓൺലൈൻ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനുള്ള മാർഗരേഖകൾ എന്നിവ സമൂഹത്തിലേക്ക് എത്തിക്കാൻ ഇംഹാൻസിനു കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

കോവിഡ് മഹാമാരിക്കെതിരെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന മുൻ നിര പോരാളികളായ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ അനുഭവിക്കുന്ന സമ്മർദങ്ങൾഅടിയന്തിര ശ്രദ്ധ ആവശ്യമുള്ള വിഷയം ആണ്. ഇതിനായി ബാംഗ്ലൂർ St John's മെഡിക്കൽ കോളേജ് തയ്യാറാക്കിയ"BREATHE " എന്ന ഇംഗ്ലീഷ് പുസ്തകം മലയാളത്തിൽ വിവർത്തനം ചെയ്യുന്നത് മലയാളികൾ ആയ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്കുംഇതിന്റെ പ്രയോജനം ലഭിക്കണം എന്ന ആഗ്രഹത്താൽ ആണ്. ലളിതമായി, അതെ സമയം രസകരമായി, തയ്യാറാക്കിയിരുന്ന ഈപുസ്തകം ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്ക് മികച്ച വൈകാരിക പിന്തുണയും ആത്മ വിശ്വാസവുമാണ് പകർന്നു നൽകുന്നത്.

അറിവുകൾക്കൊപ്പം പല തരം കളികളും ചെറിയ പ്രവർത്തനങ്ങളും ഇതിൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്. എങ്കിലും ഭാഷ, സംസ്കാരംഇവയിലെ ചില പരിമിതികൾ മൂലം, ഇതിൽ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്ന ചില പ്രവർത്തനങ്ങൾ പ്രാവർത്തികമല്ല എന്ന്തോന്നിയേക്കാം. അത്തരം അവസരങ്ങളിൽ സമാനമായ മറ്റ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ പങ്കെടുക്കുന്നവരുടെ യുക്തിക്ക് അനുസരിച്ചു കൂട്ടിചേർക്കാവുന്നതാണ് എന്നും ഓർമിപ്പിക്കുന്നു.

ഡോ. സീമ പി. ഉത്തമൻ

എഡിറ്റർ നോട്ട്

ഈ ദുർഘടമായ സമയങ്ങളിൽ ഒരു ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരായിരിക്കുക എന്നത് എളുപ്പമല്ല. മെഡിക്കൽ വിദ്യാർഥികൾ ആയ ഞങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ സമർപ്പണത്തെ ആദരവോടെ കാണുന്നു. രോഗികളോടുള്ള നിങ്ങളുടെ പ്രതിബദ്ധത വരും തലമുറകൾക്ക് പ്രചോദനമാണ്.

ധൈര്യമുള്ള മുഖത്തോടെ ദുര്ഘടമായ ഈ പോരാട്ടത്തിൽ മുൻനിരയിൽ നിന്ന് പ്രവർത്തിക്കേണ്ടി വരുമ്പോൾ നിസ്സഹായത,ഉത്കണ്ഠ, മടുപ്പ് എന്നിവ അനുഭവപ്പെടുന്നത് സ്വാഭാവികവും സാധാരണവുമാണ്.

കാര്യങ്ങൾ കുറച്ചുകൂടി മികച്ചതാതാക്കാനും നിങ്ങൾക്ക് അത്യാവശ്യമായ ഒരു ആശ്വാസ നിശ്വാസത്തിനും വേണ്ടിയാണ് ഞങ്ങൾ ഈ കൈപ്പുസ്തകം ഉണ്ടാക്കിയത്. ഔപചാരികമായ അറിവുകൾക്കൊപ്പം മൈൻഡ്ഫുൾനെസ്സ് വ്യായാമം(ശ്രദ്ധകേന്ദ്രികരിക്കാനുള്ള വ്യായാമം), കുഴപ്പിക്കുന്ന കളികൾ , സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കുള്ള തുറന്ന കത്തുകൾ, മറ്റ്പ്രവർത്തനങ്ങൾ, നിർദ്ദേശങ്ങൾ എന്നിവയും കൂട്ടി ചേർത്തിട്ടുണ്ട്.

നിങ്ങൾ ഓരോരുത്തരും അവരവരുടെ അഭിരുചിക്ക് യോജ്യമായ എന്തെങ്കിലും ഈ പുസ്തകത്തിൽ കണ്ടെത്തുമെന്ന പ്രതീക്ഷയിൽ നിങ്ങളെ സഹായിക്കാൻ വ്യത്യസ്തങ്ങളായ പല പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

റൂബൻ റോഷി
ധ്വനി രവി

നന്ദി

- ഡോ എസ്. എം മനോഹരി, പ്രൊഫസ്സർ, മാനസിക ആരോഗ്യ വിഭാഗ മേധാവി, സെൻറ് ജോൺസ് മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഹോസ്പിറ്റൽ
- ഡോ ഡെബശ്വേത പുർക്യയസ്ഥ, മാനസിക ആരോഗ്യ വിഭാഗം, സെൻറ് ജോൺസ് മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഹോസ്പിറ്റൽ
- ശ്രീമതി ജ്യോത്സന നായർ, പ്രിൻസിപ്പാൾ, നാഷണൽ പബ്ലിക് സ്കൂൾ കോറമംഗല
- ശ്രീ റോബെർട്ട് ഖിൻ, പ്രിൻസിപ്പാൾ, ബഥനി ഹൈസ്കൂൾ

INSTITUTE OF MENTAL HEALTH & NEUROSCIENCES [IMHANS]
Autonomous institution under the Govt. of Kerala
Govt. Medical College Campus, Kozhikode, Kerala State, India. PIN- 673 008
Telephone: 0495-2359352 Email: office@imhans.ac.in Website: www.imhans.ac.in

കോവിഡ് 19 മഹാമാരിയെ നേരിടുന്ന ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്കായി സെൻറ് ജോൺസ് മെഡിക്കൽ കോളേജ് തയാറാക്കിയ "Breathe" എന്ന കൈപ്പുസ്തകം ഇംഹാൻസിലെ സൈക്കിയാട്രിക് സോഷ്യൽ വർക്ക് വിഭാഗം മലയാളത്തിലേക്ക് വിവർത്തനം ചെയ്തിരിക്കുന്നു എന്ന് അറിഞ്ഞതിൽ എനിക്ക് വളരെയധികം സന്തോഷമുണ്ട്.

കോവിഡ് 19 മഹാമാരി ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ആളുകളുടെ ജീവിതശൈലിയെ മാറ്റിമറിച്ചിരിക്കുന്ന ഈ അവസരത്തിൽ, കോവിഡ് രോഗികളുടെ പരിചരണവും ചികിത്സയും കൈകാര്യം ചെയ്യുക എന്നത് എത്ര എളുപ്പമല്ല. എന്നാൽ നമ്മുടെ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ ആ ഉദ്യമം വളരെ ശ്രദ്ധയോടും ആത്മാർത്ഥതയോടും സുമനസ്സോടെയും ഏറ്റെടുത്തിരിക്കുകയാണ് . ഇങ്ങനെയുള്ള വിഷമഘട്ടങ്ങളിൽ ഉത്കണ്ഠയും നിസ്സഹായതയും വിഷമവുമൊക്കെ തോന്നുന്നത് സർവസാധാരണമാണ് . മനസിനെ ശാന്തമാക്കാനും ഉത്കണ്ഠയെ നിയന്ത്രിക്കാനും നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്ന ഒരുകൂട്ടം പസ്സിൽസ്, ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനുള്ള ശ്വസനവ്യായാമങ്ങൾ, നിങ്ങൾ വായിക്കാവുന്ന ബുക്കുകൾ, കാണാവുന്ന ടെലിവിഷൻ പരിപാടികൾ, സിനിമകൾ, കൂടാതെ മനസിനെ സന്തോഷിപ്പിക്കുന്ന വിവിധ ഗെയിമുകൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്തിയ ഒരു ചെറിയ കൈപുസ്തകമാണ് "Breathe" .

"Breathe" എന്ന ഈ കൈപുസ്തകത്തിന്റെ മലയാള വിവർത്തനം കേരളത്തിലെ മുൻനിര ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ ഉൾപ്പെടെയുള്ള നിസ്വാർത്ഥ ആരോഗ്യപരിപാലന സംഘത്തിലെ ഓരോരുത്തർക്കും ഈ മഹാമാരിയിൽ അവരുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തെ തുലനം ചെയ്തുനിർത്താൻ സഹായകമാകും എന്ന് ഞാൻ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം തന്നെ ഈ പ്രസിദ്ധീകരണത്തിന് എന്റെ ഹൃദയം നിറഞ്ഞ ആശംസകളും അറിയിക്കുന്നു

ഡോ. പി. കൃഷ്ണകുമാർ
ഡയറക്ടർ ഇംഹാൻസ്

DIRECTOR
INSTITUTE OF MENTAL HEALTH &
NEUROSCIENCES (IMHANS)
KOZHIKODE 673 008

സേവനമനുഷ്ഠിച്ച, സേവനമനുഷ്ഠിക്കുന്ന, തുടർന്നും സേവനം ചെയ്യുന്ന എല്ലാ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർക്കും സമർപ്പിക്കുന്നു. ഓരോ പ്രതിസന്ധിയിലും എല്ലാ ബുദ്ധിമുട്ടുകളിലും അപകടത്തിന്റെ ഓരോ നിമിഷവും തുടരുന്നതിനും പോരാടുന്നതിനും നന്ദി. അവസാനം വരെ പ്രവർത്തിച്ച എല്ലാ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരോടും ഞങ്ങൾ എന്നും നന്ദിയുള്ളവരാണ്. ഇത് നിങ്ങൾക്കുള്ള ആദരവാണ്.

ഉള്ളടക്കം

നിങ്ങളുടെ മാനസികാരോഗ്യം പരിശോധിക്കുക | Pg 8

(ഇനി പറയുന്ന പേജിലെ ചോദ്യാവലി എടുത്ത് നിങ്ങളുടെ ഇപ്പോഴത്തെ മാനസികാവസ്ഥയ്ക്ക് ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ ഒരുപ്രവർത്തനം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.)

Formal Advice | Pg 10

Mindful Living | Pg 20

Journalling Prompts | Pg 35

Suggestion Lists | Pg 44

Puzzles | Pg 55

Letters to Healthcare Workers | Pg 67

(10 Min)

Keep a check on your Mental Health
The Depression, Anxiety and Stress Scale - DASS 21

Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales. (2nd Ed.)Sydney: Psychology Foundation.

Please read each statement and assign a score 0, 1, 2 or 3 which indicates how much the statement applied to you over the past week. There are no right or wrong answers. Do not spend too much time on any statement.The rating scale is as follows:
0 - Did not apply to me at all
1 - Applied to me to some degree, or some of the time
2 - Applied to me to a considerable degree or a good part of time
3 - Applied to me very much or most of the time

1. *(s) I found it hard to wind down* [ ]
2. *(a) I was aware of dryness of my mouth* [ ]
3. *(d) I couldn't seem to experience any positive feeling at all* [ ]
4. *(a) I experienced breathing difficulty (e.g. excessively rapid breathing, breathlessness in the absence of physical exertion)* [ ]
5. *(d) I found it difficult to work up the initiative to do things* [ ]
6. *(s) I tended to over-react to situations* [ ]
7. *(a) I experienced trembling (e.g. in the hands)* [ ]
8. *(s) I felt that I was using a lot of nervous energy* [ ]
9. *(a) I was worried about situations in which I might panic and make a fool of myself* [ ]
10. *(d) I felt that I had nothing to look forward to* [ ]
11. *(s) I found myself getting agitated* [ ]
12. *(s) I found it difficult to relax* [ ]
13. *(d) I felt down-hearted and blue* [ ]
14. *(s) I was intolerant of anything that kept me from getting on with what I was doing* [ ]
15. *(a) I felt I was close to panic* [ ]
16. *(d) I was unable to become enthusiastic about anything* [ ]
17. *(d) I felt I wasn't worth much as a person* [ ]
18. *(s) I felt that I was rather touchy* [ ]
19. *(a) I was aware of the action of my heart in the absence of physical exertion (e.g. sense of heart rate increase, heart missing a beat)* [ ]
20. *(a) I felt scared without any good reason* [ ]
21. *(d) I felt that life was meaningless* [ ]

This booklet has been designed keeping in mind the different levels of anxiety and stress each of us may be going through at any point in time. Look out for the following icons on the top right corners of each page within. The content has been designed to cater to your state of mind whenever you take this questionnaire. The time required for each activity has been mentioned in the top left corner of the page.
Add the scores under each category** (d, a & s) **and multiply by 2 to calculate the final score for each parameter

	Depression	**Anxiety**	**Stress**
Normal	0-9	0-7	0-14
Mild	10-13	8-9	15-18
Moderate	14-20	10-14	19-25
Severe	21-27	15-19	26-33
Extremely Severe	27+	20+	33+

Normal, Mild & Moderate

Moderate & Severe

This scale is not meant to replace a face to face clinical interview. If you are experiencing significant emotional difficulties, or score in the following categories in any of the three segments, you should contact a qualified professional.

Severe & Extremely Severe

ഔദ്യോഗിക നിർദ്ദേശങ്ങൾ

(Adapted from the well-being document created for doctors by the Dept. of Psychiatry, SJMCH)

ഉത്കണ്ഠ ഒരു കഴിവില്ലായ്മ അല്ല

ഇതുപോലുള്ള സമയങ്ങളിൽ അനിശ്ചിതത്വം സാധാരണയാണ്. മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളും ഇതിനെ ഉന്നം വെക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളും ഉണ്ടായിട്ടും അനിശ്ചിതത്വം നിലനിൽക്കുകയും സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ ആക്കം കൂട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു.

രോഗം വരാനുള്ള സാധ്യത ആർക്കും ഒഴിവാക്കാനാവില്ല- എന്നാൽ ശരിയായ മുൻകരുതലുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഇത് തടയാനാകും. നിങ്ങൾ രോഗബാധിതനാവുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ സഹപ്രവർത്തകരായ മെഡിക്കൽ പ്രൊഫെഷനുകളെ സമീപിച്ചാൽ നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കാൻ അവർ ആവുന്നതെല്ലാം ചെയ്യും.

ഉത്കണ്ഡകുലരായ രോഗികളുമായും പരിചരണക്കാരുമായും ഇടപെടൽ

രോഗികളും പരിചരണം നൽകുന്നവരും രോഗബാധിതരാകുമെന്ന് ഭയപ്പെടുന്ന ഈ സമയത്തു ആശയവിനിയത്തിനു വളരെയധികം പ്രാധാന്യമുണ്ട്. സാക്ഷരരായ രോഗികളെ പോസ്റ്ററുകൾ, വിവര ലഘുലേഖകൾ, ഓൺലൈൻ ഫോറങ്ങൾ എന്നിവയിലേക്ക് നയിക്കുക

വായിക്കാൻ കഴിയാത്ത വ്യക്തികൾക്ക് വിശദീകരണം നൽകുന്നതിനായി കൂടുതൽ സമയം ചിലവഴിക്കുക.

സുരക്ഷാ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പിന്തുടരുന്നുവെന്ന് അവർക്ക് ഉറപ്പ് നൽകുക

രോഗികളിലുള്ള എല്ലാ സംശയങ്ങളും നിവാരണം ചെയ്യാൻ നിർബന്ധിതരാകരുത്, പക്ഷെ പതിവ് ചോദ്യങ്ങൾക്കായി ഒരു കൂട്ടം പ്രതികരണങ്ങൾ തയ്യാറാക്കുക.
"ഇത് ആശങ്കാജനകമാണ്, അങ്ങനെയല്ലേ? " അല്ലെങ്കിൽ "നിങ്ങൾ ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന പരമാവധി നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്നു, അത് നല്ലതാണ്" എന്നിങ്ങനെയുള്ള കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞു പറഞ്ഞു അവരുടെ വികാരങ്ങളെ സാധൂകരിക്കുക

വലിയ ജോലി ഭാരം കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോൾ

എല്ലാ സമയവും ജോലി ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടു നിങ്ങൾ ഫലപ്രദമായ ഒരു സംഭാവന നടത്തുന്നു എന്ന് അർഥമാക്കുന്നില്ല അർഥമാക്കുന്നില്ല. നിങ്ങൾക്ക് ചുറ്റുമുള്ള എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങളും പരിഹരിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരേയൊരു വ്യക്തിയായി നിങ്ങളെ കാണരുത്.

ഈ പ്രതിസന്ധി കടന്നുപോകുമെന്ന് ഓർമിക്കുക. ഭാവിയിലെ പ്രതിസന്ധി ഘട്ടങ്ങളെ നേരിടാനുള്ള ഒരു പഠന കാലഘട്ടമായി ഇതിനെ കരുതുക

- നിങ്ങൾക്ക് നൽകിയിട്ടുള്ള ജോലികളെപ്പറ്റി ചോദിക്കുകയും മനസിലാക്കുകയും ചെയ്യുക
- ടീം അംഗങ്ങൾ അവരുടെ ചുമതലകൾ എങ്ങനെ ചെയ്യുന്നുവെന്ന് നിരീക്ഷിക്കുക
- നിങ്ങൾ PPE ശരിയായി ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട് എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക
- അത്യാവശ്യ സാഹചര്യങ്ങളിൽ പോലും നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമെങ്കിൽ കുറച്ചധികം സമയമെടുക്കുക അതൊരു വിഷയമല്ല, ഈഅളവിലുള്ള

മഹാമാരി ഒരു പതിവ് സംഭവമല്ല, ഒരു ദിവസം നിങ്ങൾ അഭിമാനത്തോടും സംതൃപ്തിയോടും കൂടി നിങ്ങളുടെ ജോലിയെ തിരിഞ്ഞു നോക്കുമെന്ന് സ്വയം ഓർമ്മിപ്പിക്കുക

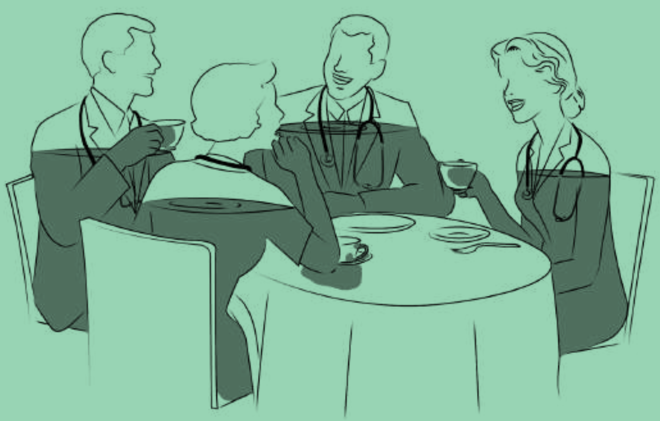
നിങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാന ആവശ്യങ്ങൾ പരിപാലിക്കുക

- ജോലിഭാരവും ഷിഫ്റ്റുകളും വര്ധിക്കുന്നതിനിടയിൽ നിങ്ങൾക്ക് മതിയായ വിശ്രമം ലഭിക്കുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക
- വേഗത്തിലും ലളിതമായുമുള്ള പാചകക്കുറിപ്പിനായി പേജ് നമ്പർ 49 നോക്കുക
- ജലാംശം നിലനിർത്തുക, നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം കുപ്പികളിൽ വെള്ളം എടുക്കുക

- നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയെ പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതിനായി വേണ്ടി ആവശ്യമായ ഉറക്കം നേടുക. സഹായിക്കാൻ കഴിയുന്ന അപ്ലിക്കേഷനുകൾക്കായി പേജ് നമ്പർ 50 ലേക്ക് പോകുക
- നിങ്ങൾക്ക് വളരെയധികം സമ്മർദ്ദം അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ ജേണലിങ് ചെയ്യുക. ജേണലിനെക്കുറിച്ച് അറിയാൻ പേജ് 33 ലേക്ക്പോകുക
- ശാരീരികമായി സജീവമായി തുടരുക.
- പ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള വിവിധ ആശയങ്ങളെക്കുറിച്ച അറിയാൻ പേജ് 30ലേക്ക് പോവുക.

ഭാരിച്ച ജോലികൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോൾ

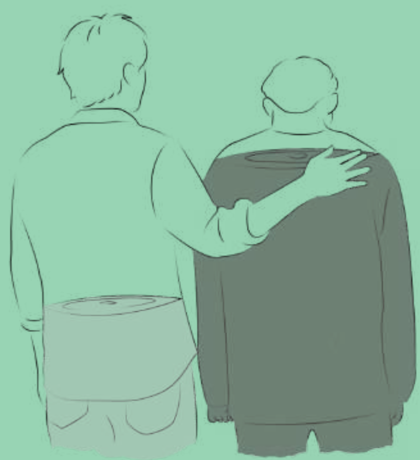
കഴിഞ്ഞ ഒരു വർഷമായി എല്ലാവരും വിഷമഘട്ടത്തിലാണെന്നും എല്ലാവരും ഇപ്പോളും തങ്ങളാലാവുന്നതെല്ലാം ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്നുംവിശ്വസിക്കുക നാമെല്ലാവരും ഇതിൽ ഒരുമിച്ചാണ്.



മനോവീര്യം വർധിപ്പിക്കുന്നതിനും നേട്ടങ്ങളെ പ്രശംസിക്കുന്നതിനും ദിവസവും ടീം മീറ്റിംഗുകൾ വെക്കുക .

പതിവായി ഡെബ്രിഫിങ് (കാര്യങ്ങൾ ചുരുക്കി പറയുന്നതിനായുള്ള) മീറ്റിംഗ് വെക്കുന്നതിനായി ടീം അംഗങ്ങളെപ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

അധിക പിന്തുണ ആവശ്യമുള്ള സഹപ്രവർത്തകരെ തിരിച്ചറിയുകയും സമയോചിതമായി റെഫെർ ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക.

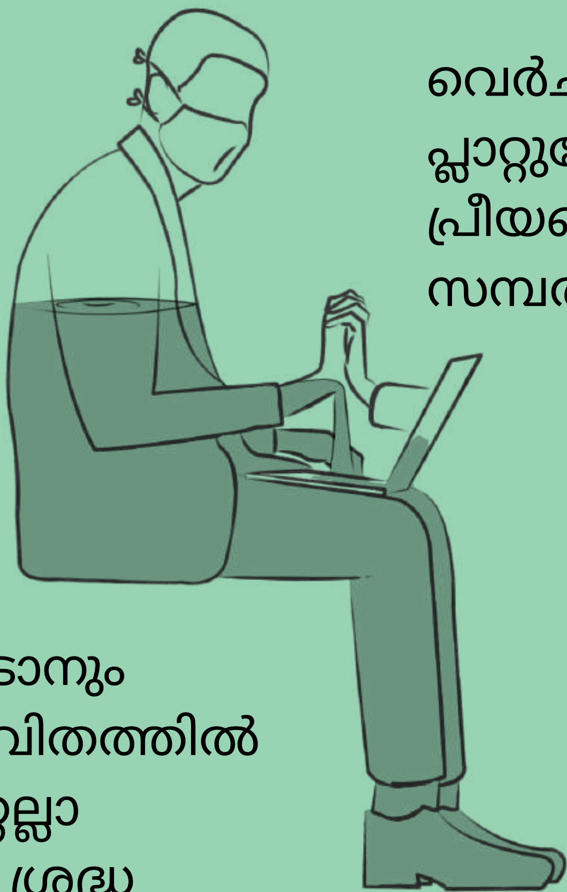


നിങ്ങളുടെ നിരാശയും ദേഷ്യവും സമപ്രായക്കാർ, ജൂനിയർസ്, രോഗികൾ, പരിചരണം നൽകുന്നവർ എന്നിവരിൽ ഏൽപ്പിക്കുന്നതും കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നതും ഒഴിവാക്കുക

പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുക

സാമൂഹിക അകലം എന്നതിനർത്ഥം സാമൂഹിക ഒറ്റപ്പെടൽ എന്നല്ല,

നിങ്ങളുടെ കുടുംബവുമായി സ്ഥിരമായി സംസാരിക്കുക, ഉദാഹരണത്തിന് ആശുപത്രിയിലേക്ക് പോകുമ്പോൾ



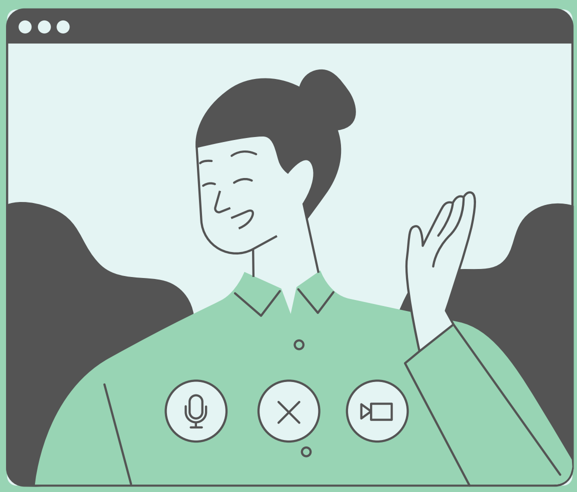
വെർച്ച്വൽ പ്ലാറ്റുഫോമുകളിലൂടെ പ്രിയപ്പെട്ടവരുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തുക

കഥകൾ പങ്കിടാനും നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ നടക്കുന്ന മറ്റെല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനും പതിവായിസംഭാഷണങ്ങൾ നടത്താനും സമയം ഉപയോഗിക്കുക.

കോവിഡ് 19 ഒഴികെയുള്ള മറ്റെന്തിനെപ്പറ്റിയെങ്കിലും സംസാരിക്കുക

"സൂം ക്ഷീണം" കൈകാര്യം ചെയ്യൽ

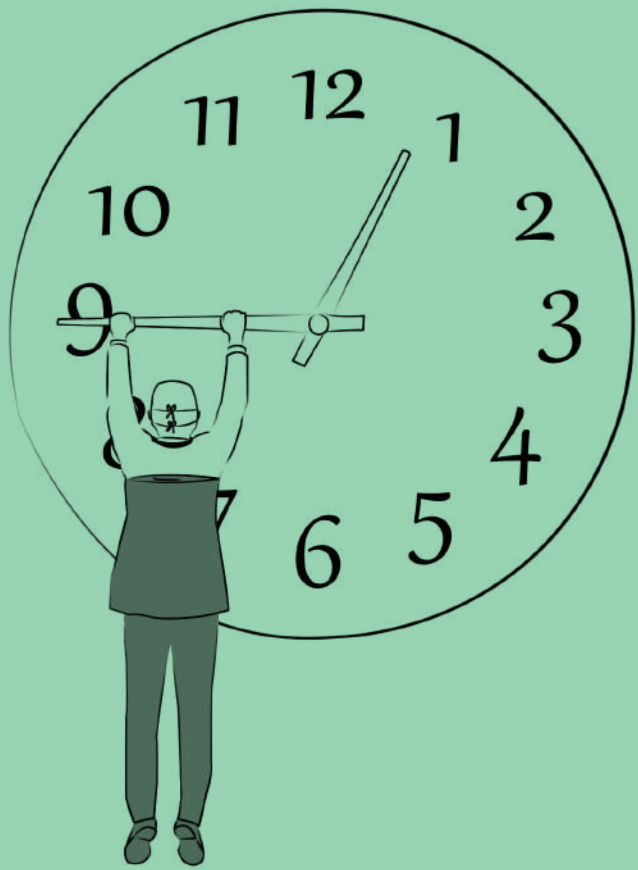
സൂം പോലുള്ള പ്ലാറ്റുഫോമുകളിലൂടെ നിങ്ങളുടെ ജോലിസംബന്ധമായ, വ്യക്തിഗത മീറ്റിംഗുകൾ നടത്തുമ്പോൾ ശാരീരികമായും മാനസികമായും തളർന്നു പോകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്



- നോ മീറ്റിംഗ് " സമയം ഉണ്ടാക്കുക, ഒരു സമയ ക്രമീകരണങ്ങൾക്കിടയിൽ ഇടവേള എടുക്കുക
- മൂല്യമില്ലാത്ത വിഡിയോകോളുകൾക്ക് "നോ " പറയുക
- ടെക്സ്റ്റ് മെസ്സേജ് അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ആശയവിനിമയം ഉപയോഗിച്ച് കോളുകൾ കുറയ്ക്കുക
- മീറ്റിംഗുകൾക് എല്ലായ്പ്പോഴും ഒരു അജണ്ട ഉണ്ടായിരിക്കുക
- മീറ്റിംഗുകൾ ചെറുതാക്കുക
- സ്വയം കാഴ്ച്ച മറയ്ക്കുക അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ക്യാമറ പൂർണ്ണമായും ഓഫാക്കുക
- ഒരേ സമയം ഒന്നിൽകൂടുതൽ പ്രവർത്തി ചെയ്യുന്നത് ഒഴിവാക്കുക
- സ്ക്രീൻ ഫ്രീ സമയം" ക്രമപ്പെടുത്തുക

വിവരമറിയുക, പക്ഷേ അമിതമാകരുത്

ഓർക്കുക, അടിയന്തിര വിവരങ്ങളുള്ളപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ സീനിയർസും അധികാരികളും നിങ്ങളെ വിവരങ്ങൾ പങ്കുവെക്കുമെന്ന് ഓർക്കുക



നിരന്തരം പുതിയ വർത്തകൾക്കായുള്ള തിരച്ചിൽ ഒഴിവാക്കുക. പകൽ സമയത്ത് നിശ്ചിത സമയങ്ങളിൽ സോഷ്യൽ മീഡിയ പരിശോധിക്കുക.

നിങ്ങൾക്ക് അമിതഭയം തോന്നാൻ തുടങ്ങിയാൽ, മാധ്യമങ്ങളിൽ നിന്ന് പൂർണ്ണമായും വിട്ടുനിൽക്കുകയും പുതിയ വാർത്തകൾ അറിയുന്നതിനായി വിശ്വസ്തനായ ഒരാളിനോട് സഹായം ആവശ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യുക

സഹായം തേടൽ

നിങ്ങളിൽ COVID-19 ന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ ഡോക്ടറുടെയും രോഗിയുടെയും കടമകൾ ഒന്നിച്ചു ചെയ്തുകൊണ്ട് ലക്ഷ്യബോധത്തിലേക്കെത്തുക എന്നത് ബുദ്ധിമുട്ടാണ്, ഈ മാനസികാവസ്ഥയിൽ എടുത്ത തീരുമാനങ്ങൾ നിങ്ങളേയും നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തേയും അപകടത്തിലാക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

- പരിശോധനക്കായി ഒരു ക്ലിനിക്കിനെ സമീപിക്കുക.
- സ്വയം ചികിത്സ പാടില്ല.
- എന്തെങ്കിലും ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടായാൽ നിങ്ങളുടെ മുതിർന്നവരോടും ഉപദേശകരോടും ടീമംഗങ്ങളോടും സംസാരിക്കുക; ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾ ഏറ്റവും പ്രാധാന്യം കൊടുക്കേണ്ടത് നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തിനാണ്.

നമ്മൾ അസാധാരണമായ ഒരു സാഹചര്യത്തിന്റെ നടുവിലാണെന്ന് ഓർമ്മിക്കുക: ഈ പ്രതിസന്ധിയെ നേരിടാൻ നമുക്ക് ഒരു കൂട്ടം കഴിവുകളും, പ്രശ്നപരിഹാരങ്ങളും, വിനയത്തോടെയുള്ള പ്രതികരണങ്ങളും, കൂട്ടായ പരിശ്രമവും ആവശ്യമാണ്

മൈൻഡ്ഫുൾ ലിവിംഗ്

കണ്ണടച്ച് ഈ ലോകം കുറച്ചു സമയത്തേക്ക് നിശ്ചലമാക്കാനും, മനസ് ശാന്തമാക്കികൊണ്ട് ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനുമുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ ശീലമാക്കാം.

“എവിടെയൊക്കെ **വൈദ്യ**
ശാസ്ത്ര കലയെ
സ്നേഹിച്ചിട്ടുണ്ടോ,
അവിടെയൊക്കെ
മനുഷ്യത്വത്തോടുള്ള
സ്നേഹവുമുണ്ട്”

-ഹിപ്പോക്രാറ്റസ്

ആങ്കറിംഗ്

Source: Everyday-mindfulness.org

നിങ്ങളെ ശാന്തനാക്കുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല വഴികളിലൊന്നാണിത് നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയെ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന്റെ താഴെ പകുതിയിലേക്ക് നയിക്കുക .

നിങ്ങളുടെ പാദങ്ങളിലേക്കും അവ നിങ്ങളുടെ സോക്സിനുള്ളിലോ ഷൂസിനുള്ളിലോ നിലത്തിലോ എങ്ങനെ അനുഭവപ്പെടുന്നു എന്നതിലേക്ക് ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ച് ആരംഭിക്കുക.

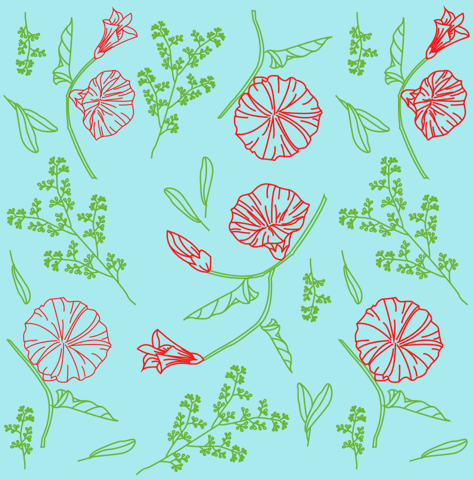
- ആദ്യം നിങ്ങളുടെ കാലുകളുടെ താഴ്ഭാഗത്തെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുകയും പിന്നീട് കാലുകളുടെ മുകൾ ഭാഗത്തെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിലേക്ക് നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയെ കേന്ദ്രീകരിക്കുക. അവയ്ക്ക് ഭാര കൂടുതലോ, കുറവോ തോന്നുന്നുണ്ടോ? ചൂടോ തണുപ്പോ? തരിപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ മരവിപ്പോ?
- ഇപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ശ്വസനത്തിന്റെ അനുഭവങ്ങൾ കൂടി ശ്രദ്ധിക്കുക. ശരിക്കും നിങ്ങൾ ശ്വസിക്കുമ്പോൾ കൂടുതൽ ശാന്തമാകുന്നത് കാണാം.

ഇത് സ്വയം ശാന്തമാക്കാനുള്ള ഏറ്റവും മികച്ച മാർഗമാണ്, നിങ്ങൾക്ക് ഇത് എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും ചെയ്യാൻ കഴിയും, നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ അടച്ചോ തുറന്നോ ഇരിക്കുമ്പോഴോ അല്ലെങ്കിൽ ചുറ്റും നടക്കുമ്പോൾ പോലും ചെയ്യാം. ശ്രദ്ധകേന്ദ്രീകരിച്ചതിനു ശേഷം ശ്വസിക്കുക.

ശ്വസനം താളത്തിലാക്കുക...

Source: The Art of Caring- Emergency Minds

നിങ്ങളുടെ ശ്വാസത്തിലേക്ക് ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതിനായി കുറച്ച് നിമിഷങ്ങൾ എടുക്കുക. ശരീരത്തിന്റെ അകത്തേക്കും പുറത്തേക്കുമുള്ള മുന്ന് മുതൽ അഞ്ച് വരെയുള്ള ശ്വാസങ്ങളെ അനുഭവിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ശ്വസനത്തെ നിയന്ത്രിക്കാൻ പാടില്ല, മറിച് ശാന്തമായി അതിനെ നിരീക്ഷിക്കുക. (ശ്രദ്ധാലുവാകുക). നിങ്ങളുടെ മനസിനെ സ്വതന്ത്രമായി സഞ്ചരിക്കാൻ അനുവദിക്കുക. ശ്വസനത്തിൽ വീണ്ടും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു അടിത്തറ എന്നോണം ശ്വാസത്തെ ഉപയോഗിക്കുക. പിന്നീട് വിശ്രമ സ്ഥിതിയിലേക്ക് എത്തുന്നതിനായി നിശ്വാസം മന്ദഗതിയിലാക്കുക. നിങ്ങളെ കൂടുതൽ ശാന്തരാക്കുവാനും കൂടുതൽ വ്യക്തമായി ചിന്തിക്കാനും സഹായിക്കുന്ന, പാരസിംപതിറ്റിക് നാഡീവ്യവസ്ഥയെ സജീവമാക്കാൻ ഈ തന്ത്രം സഹായിക്കും.



പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങൾ

Source: The Art of Caring- Emergency Minds

നമ്മളെ ശാന്തരാക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്ന ശക്തിയേറിയ ഉപകരണങ്ങളാണ് നമ്മുടെ പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങൾ. നിവർന്നിരുന്ന് ഒരു നിമിഷം നിങ്ങളുടെ ഇന്ദ്രിയങ്ങളിലേക്ക് ശ്രദ്ധിക്കുക, മുറിയിലെ ശബ്ദങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക, ആശ്വസിപ്പിക്കുന്ന ഒരു നിറം ദൃശ്യവൽക്കരിക്കുക, മുറിയിലെ സന്തോഷകരമായ ഗന്ധങ്ങളിലേക്ക് ശ്രദ്ധിക്കുക, (ഒരു നല്ല ഗന്ധത്തിന്റെ ഓർമകളും നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിൽ വരുത്താം), നിങ്ങൾ ഉള്ള സ്ഥലം മനസ്സിൽ വിചാരിക്കുക, നിങ്ങളുടെ കാലുകൾ തറയിൽ തട്ടിയിരുന്നത് അനുഭവിക്കുക, ച്യൂയിംഗം അല്ലെങ്കിൽ ഒരു മിട്ടായി കഴിക്കുകയും രുചിയെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കുക

വീട്ടിലേക്ക്പോകുമ്പോൾ ഉള്ള പരിശോധന പട്ടിക.

- ഇന്ന് നടന്ന കാര്യങ്ങളെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കാൻ അൽപ്പസമയം ചെലവഴിക്കുക
- നിങ്ങളുടെ പ്രവൃത്തി ദിവസത്തിൽ നിങ്ങളെ ബുദ്ധിമുട്ടിച്ച ഒരു കാര്യത്തെ അംഗീകരിക്കുക - അത് വിട്ടുകളയുക
- നന്നായി നടന്ന മൂന്ന് കാര്യങ്ങൾ പരിഗണിക്കുക
- നിങ്ങൾ പോവുന്നതിന് മുൻപായി നിങ്ങളുടെ സഹപ്രവർത്തകർ OK ആണോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക
- നീ ഓകെയാണോ? നിങ്ങളെ പിന്തുണയ്ക്കാൻ ഇവിടെ നിങ്ങളുടെ മുതിർന്ന സംഘം ഉണ്ട്.
- ഇനി നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ വീട്ടിലേക്ക് മാറ്റുക - വിശ്രമിക്കുകയും ഉന്മേഷം വീണ്ടെടുക്കുകയും ചെയ്യുക.

Adapted from: Going home checklist - Our NHS People

ഉദര സംബന്ധമായ ശ്വസന വ്യായാമം

Source: When the cowpat hits the windmill. South Yarra, Vic.: National Rural Health Network; 2007.

നിങ്ങൾ സമ്മർദ്ദത്തിലാകുമ്പോൾ, നിങ്ങളുടെ ശ്വസനം നിരീക്ഷിക്കുന്നതിലൂടെ ശ്വാസം മന്ദഗതിയിലാക്കാനും അത് നിങ്ങളുടെ പിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കുവാനും സഹായിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ ശ്വസനത്തെ കൂടുതൽ ശാന്തമായ രീതിയിലേക്ക് മാറ്റാൻ പഠിക്കുന്നത് ലളിതവും എന്നാൽ ഫലപ്രദമായതുമായ ഒരു കഴിവാണ്.

- നിങ്ങളുടെ നാഭിക്ക് മുകളിൽ ഒരു കൈ വയ്ക്കുക.
- ഒരു ദീർഘനിശ്വാസം എടുത്ത് അത് പൂർണ്ണമായും ഒരു നെടുവീർപ്പ് പോലെ നിങ്ങളുടെ വായയിലൂടെ പുറത്തേക്ക് വിടുക.
- നിങ്ങളുടെ അടുത്ത ശ്വാസം നിങ്ങളുടെ മൂക്കിലൂടെ സ്വയം ഒഴുകാൻ അനുവദിക്കുക. അതോടൊപ്പം തന്നെ നിങ്ങളുടെ വയറിനു മുകളിലെ കൈ നിങ്ങൾ ശ്വസിക്കുമ്പോൾ മുകളിലേക്കും താഴേക്കും ചലിക്കണം.
- നിങ്ങളുടെ മൂക്കിലൂടെ ശ്വസിക്കുന്നത് തുടരുകയും മൂന്ന് സെക്കന്റ് സാവധാനം ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കും, പിന്നീട് മൂന്ന് സെക്കന്റ് പുറത്തേക്കും, പിന്നീട് ഈ ശ്വസനം സാവധാനം ചുരുങ്ങിയത് ഒരു മിനിറ്റ് ആവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുക.

പേശി വിശ്രമ വ്യായാമം

Source: When the cowpat hits the windmill. South Yarra, Vic.: National Rural Health Network; 2007.

- നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ അടച്ചു സുഖകരമായി ഇരിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ ചാരി ഇരിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ പേശികളെ മുറുക്കുക, ഉദാഹരണത്തിന്, കൈ മുഷ്ഠി അല്ലെങ്കിൽ കാലുകൾ.
- ഇപ്പോൾ അവയെ അയച്ചു വിടുക. നിങ്ങൾ ഇത് ഫലപ്രദമായി ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, പിരിമുറുക്കവും വിശ്രമവും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം നിങ്ങൾക്ക് ശരിക്കും മനസിലാവും - നിങ്ങൾ ആ വികാരം ഓർത്തിരിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ നിങ്ങളുടെ പുറം, വയർ, മുഖം പോലെയുള്ള മറ്റൊരു കൂട്ടം പേശികളിലേക്ക് നീങ്ങുക.
- ഇനി അവയെ അയച്ചുവിടുക. ശാന്തമായ ആ അനുഭവത്തിലേക്ക് ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- ഇത് ഓരോ പേശികളിലും ആവർത്തിക്കുക.

വാക്ക് ആവർത്തന, വിശ്രമ വ്യായാമം

Source: When the cowpat hits the windmill. South Yarra, Vic.: National Rural Health Network; 2007.

- നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ അടച്ചു സുഖകരമായി ഇരിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ ചാരി ഇരിക്കുക.
- കാലുകളിൽ തുടങ്ങി മുഖം വരെയുള്ള നിങ്ങളുടെ എല്ലാ പേശികളേയും വിശ്രമിക്കാൻ വിടുക.
- നിങ്ങളുടെ മൂക്കിലൂടെ ശ്വസിക്കുകയും, ശ്വസനത്തെ കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരാകുകയും ചെയ്യുക.
- നിങ്ങൾ ശ്വസിക്കുമ്പോൾ 'ഒന്ന്' എന്ന വാക്ക് നിശബ്ദമായി പറയുക. ഉദാഹരണത്തിന്, ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുക ... പിന്നെ പുറത്തേക്ക് എന്നിട്ട് 'ഒന്ന്' എന്ന വാക്ക് പറയുക'ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുക ... പിന്നെ പുറത്തേക്ക്...എന്നിട്ട് 'ഒന്ന്' എന്ന് പറയുക...എളുപ്പത്തിലും സ്വാഭാവികമായും ശ്വസിക്കുക. 'ഒന്ന്' എന്ന് ആവർത്തിക്കുന്നത് ശ്രദ്ധ തിരിക്കുന്ന ചിന്തകളുടെ ചങ്ങല തകർക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു.
- 10 മുതൽ 20 മിനിറ്റ് വരെ തുടരുക.
- അവസാനിപ്പിക്കുമ്പോൾ ആദ്യം നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ അടച്ചും പിന്നീട് കണ്ണുകൾ തുറന്നും നിങ്ങൾ കുറച്ചു സമയം ശാന്തമായി ഇരിക്കുക..

(10 Min)

ദൃശ്യവൽക്കരണ വ്യായാമം

Source: When the cowpat hits the windmill. South Yarra, Vic.: National Rural Health Network; 2007.

- നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ അടച്ചു സുഖകരമായി ഇരിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ ചാരി ഇരിക്കുക.
- സ്വയം വിശ്രമിക്കാൻ മുകളിലുള്ള വ്യായാമങ്ങളിലൊന്ന് ഉപയോഗിക്കുക.
- നിങ്ങൾ സ്വസ്ഥമായി ഇരുന്നതിനു ശേഷം, നിങ്ങൾക്ക് ശാന്തവും സുരക്ഷിതവുമാണെന്ന് തോന്നുന്ന പ്രിയപ്പെട്ട സ്ഥലത്താണ് നിങ്ങളെന്ന് സ്വയം ദൃശ്യവൽക്കരിക്കുക
- നിങ്ങൾക്ക് കേൾക്കാൻ കഴിയുന്ന ശബ്ദങ്ങൾ, നിങ്ങൾക്ക് ശ്വസിക്കാൻ കഴിയുന്ന സുഗന്ധങ്ങൾ എന്നിവ സങ്കൽപ്പിക്കുക, അത് അവിടെ എങ്ങനെയായിരിക്കുമെന്നും, അപ്പോൾ ശരീരത്തിനുണ്ടാകുന്ന ശാന്തതയും അനുഭവിച്ചറിയുക
- ഈ വികാരങ്ങൾ ആസ്വദിച്ചുകൊണ്ട് ആ സമാധാനപരമായ സ്ഥലത്ത് കുറച്ച് സമയം തുടരുക.
- നിങ്ങൾ അവിടെ ആയിരിക്കുമ്പോൾ എങ്ങനെയായിരിക്കുമെന്ന് സങ്കൽപ്പിക്കുക, ആ സമാധാനം ആസ്വദിക്കുക.
- ഇനി പതുക്കെ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ നിങ്ങളായിരിക്കുന്ന മുറിയിലേക്ക് തിരിച്ചു കൊണ്ട് വരിക.
- പതുക്കെ നീങ്ങുകയും നിവരുകയും ചെയ്യുക.
- നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ തുറക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ ജാഗ്രതയും ഉന്മേഷവും അനുഭവപ്പെടുന്നത് കാണാം

ധ്യാനം

Source: When the cowpat hits the windmill. South Yarra, Vic.: National Rural Health Network; 2007.

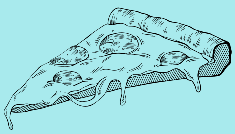
- ധ്യാനം നിങ്ങളുടെ ശാന്തതയെ വർദ്ധിപ്പിക്കാനും ശ്രദ്ധ വർദ്ധിപ്പിക്കാനും, വിശ്രമിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.
- ഒരു ശാന്തമായ സ്ഥലത്ത് സുഖകരമായി ഇരിക്കുക എന്നത് ഒരു ലളിതമായ ധ്യാനരീതിയാണ്. നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ അടയ്ക്കുക അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ശ്വസനത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ ബോധവാനാവുമ്പോൾ അവ ചെറുതായി തുറക്കുക -നിങ്ങളുടെ ശ്വാസം അകത്തേക്കും പുറത്തേക്കും പോകുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കുക. ഇത് നിങ്ങളുടെ പുറത്തേക്ക് വിടുന്ന 10 ശ്വാസം വരെ കണക്കാക്കാൻ സഹായകരമാണ്.
- നിങ്ങളുടെ മനസ്സിലേക്ക് പെട്ടെന്ന് കടന്നു വരുന്ന ചിന്തകൾ കൊണ്ട് ഒരുപക്ഷേ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിന്റെ ശ്രദ്ധ തിരിഞ്ഞേക്കാം. നിങ്ങളുടെ എണ്ണലിലേക്ക് മടങ്ങി വരുക ശ്രദ്ധ തിരിക്കുന്നവയെ കടന്നു പോവാൻ അനുവദിക്കുക.
- നിങ്ങൾ പതിവായി ധ്യാനിക്കുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ മനസ്സിന്റെ നിരന്തരമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ കുറയുന്നു, നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ ശാന്തിയും, സമാധാനവും അനുഭവപ്പെടും. ദിവസത്തിൽ രണ്ടു തവണ ഒരു സമയം 10 മിനിറ്റ് എങ്കിലും വ്യായാമം ആവർത്തിക്കുക.

Mindfulness labyrinth

കുറച്ചു ദീർഘ ശ്വാസം എടുക്കുക. അതിന്റെ പാതയിലേക്ക് ശ്രദ്ധിക്കുകയും മറ്റെല്ലാ ചിന്തകളിൽ നിന്നും മനസ്സിനെ മാറ്റി നിർത്തുകയും ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ ബലം കുറവുള്ള കൈ(ഇടത് / വലത്) ഏതാണോ അതിൻറെ ചൂണ്ടു വിരൽ ശ്വസന പാതയുടെ (Labyrinth) കവാടത്തിൽ വെക്കുക. പതുക്കെ അതിന്റെ പാത പിന്തുടരുക. നിങ്ങളുടെ വിരലിന്റെ ചലനത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ചുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ മധ്യത്തിലേക്കുള്ള പാത പിന്തുടരുക.

നിങ്ങളിൽതന്നെ ഒരു സ്വയം പരിചരണ കിറ്റ് നിർമ്മിക്കുക

ഓരോ വ്യക്തികളിലും ഇതിന്റെ ഫലം വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നവയിൽ ഒന്നോ അതിലധികമോ കാര്യങ്ങളെ സമന്വയിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക:



- സ്പർശനത്തിനായ് – മൃദുവായ ഒരു കളിപ്പാട്ടം അല്ലെങ്കിൽ പുതപ്പ്.
- രുചിക്കായ് - നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട ലഘുഭക്ഷണം അല്ലെങ്കിൽ പാനീയം (അല്ലെങ്കിൽ പേജിൽ നോക്കി നിങ്ങൾപാകം ചെയ്ത എന്തെങ്കിലും)
- കാഴ്ചയ്ക്കായ് - പ്രിയപ്പെട്ട ഒരാളുടെ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ പോയ രസകരമായ ഒരു അവധികാലത്തിന്റെ ചിത്രം.
- കേൾക്കുന്നതിനായ് - നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട പാട്ടുകളുടെ ഒരു പ്ലേലിസ്റ്റ് നിർമ്മിക്കുക (അഥവാ നിങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമായ എന്തെങ്കിലും മാനസികാവസ്ഥയിലാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ട നിങ്ങളുടെ ലിസ്റ്റിലെ സംഗീതങ്ങൾ പരിശോധിക്കുക).
- ഗന്ധത്തിനായ് - സുഗന്ധമുള്ള മെഴുകുതിരി, വാസന തൈലങ്ങൾ.
- കളറിങ് ബുക്ക് (സ്പർശനവും കാഴ്ചയും), ഒരു സുഗന്ധമുള്ള ലോഷൻ (സ്പർശനവും ഗന്ധവും) അല്ലെങ്കിൽ ഒരു DIY മാനിക്യൂർ, പെഡിക്യൂർ, മറ്റു സ്വയം സംരക്ഷണ ഉപാധികൾ   തുടങ്ങിയ ഒന്നിൽ കൂടുതൽ ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ ഉൾപ്പെടുത്തുന്ന ഏതെങ്കിലും വസ്തുക്കളും നിങ്ങൾക്ക് ഉപയോയോഗിക്കാം.

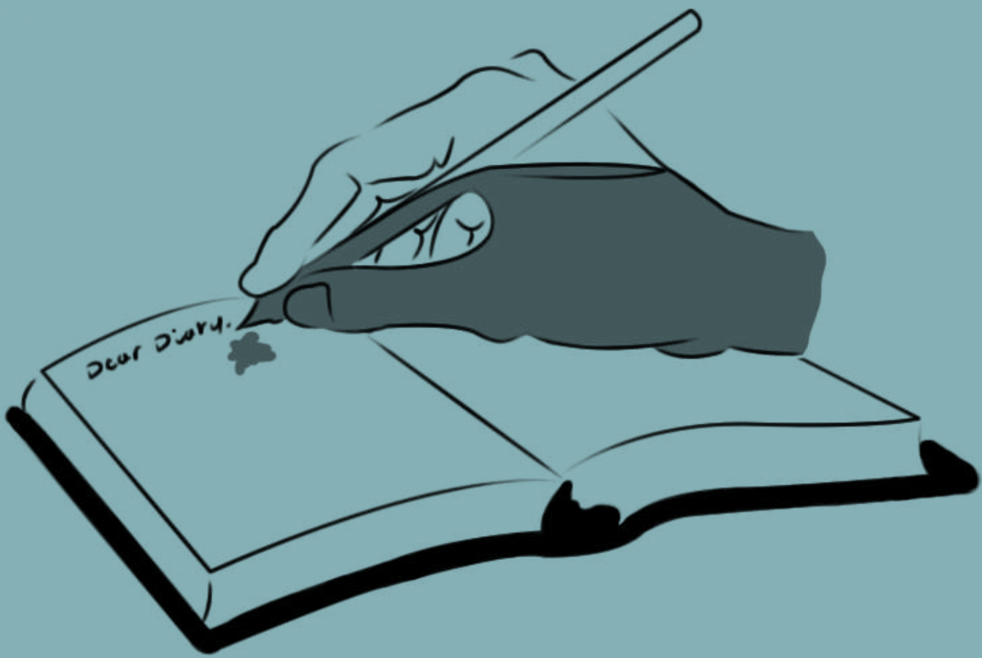
Get Moving

ശാരീരികമായി സജീവമായിരിക്കുക എന്നത് സ്വയംപരിചരണത്തിന്റെ ഒരു പ്രധാനഭാഗമാണ് നിങ്ങളെ ഇതിന് വേണ്ടി സജ്ജമാക്കുന്ന ചില ആശയങ്ങൾ ഇവിടെ പങ്കുവെക്കുന്നു.

- പൊതുവായി പകർച്ചവ്യാധി സമയത്ത് ശാരീരികമായി സജീവമാവുന്നതിന് WHO ന്റെ മാർഗരേഖ ഇതാ.
- വർക്ക് ഔട്ട് (e.g., try this quick, 7-minute HIIT workout)
- സ്ട്രെച്ചിങ് (e.g., try these beginner stretches or this evening stretching routine)
- യോഗ (check out this list of poses for relaxation or this short guide.)
- നടത്തം/ ഉയരം കയറൽ, സൈക്ലിങ് .

"ആളുകൾ അവരുടെ
പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി
ഡോക്ടർക്ക് പണം നൽകുന്നു,
എന്നാൽ പോലും ഡോക്ടറിന്റെ
ദയക്ക് അവർ എപ്പോഴും
കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു ".

-Seneca



ജേണലിംഗ് ആവശ്യപ്പെടുന്നു

(15 Min)

ക്ഷേമ പദ്ധതി

ഇത് ഒരു സ്വകാര്യ ജേണലായി സൂക്ഷിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ അഭിപ്രായങ്ങൾ അതിൽ ചേർക്കുകയും ദിവസേന നിങ്ങളെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്ന എവിടെയെങ്കിലും എടുത്തു വക്കുകയും ചെയ്യുക

ആരുമായിട്ടാണ് ഞാൻ സമ്പർക്കം പുലർത്തേണ്ടത്?

(സുഹൃത്തുക്കൾ, സഹപ്രവർത്തകർ, കുടുംബം, അയൽക്കാർ തുടങ്ങിയവർ)

മറ്റുള്ളവരെ ഞാൻ എങ്ങനെ സഹായിക്കും?

(ആളുകളുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തുക, സന്നദ്ധപ്രവർത്തനം, പ്രായോഗിക പിന്തുണ എന്നിവ നൽകുക)

ആരോഗ്യത്തോടെയിരിക്കാൻ ഞാൻ എന്തു ചെയ്യണം ?

(വ്യായാമം, ഭക്ഷണക്രമം, ഉറക്കം)

എന്റെ മനസ്സ് എങ്ങനെ സജീവമായി നിലനിർത്തും?

(ഹോബികൾ, വായന, പുതിയ വെല്ലുവിളികൾ, ഓൺലൈൻ പഠനം തുടങ്ങിയവ)

എന്റെ ദിനചര്യയിൽ ഞാൻ എന്തു ചെയ്യും?

(ഞാൻഎഴുന്നേൽക്കുന്നസമയംക്രമീകരിക്കുക, വ്യായാമം ചെയ്യുക, സുഹൃത്തുക്കളുമായിബന്ധപ്പെടുക, പദപ്രശ്നംചെയ്യുക, സ്വയംപരിപാലിക്കുക, വൃത്തിയാക്കൽ)

6 am

7 am

8 am

9 am

10 am

11 am

12 pm

1 pm

2 pm

3 pm

4 pm

5 pm

6 pm

7 pm

8 pm

9 pm

10 pm

11 pm

12 am

1 am

കാര്യങ്ങൾ വളരെയധികമാവുന്നു എന്ന് എനിക്ക് എങ്ങനെ അറിയാൻ കഴിയും?

(അസ്വസ്ഥത, ഉറക്ക പ്രശ്നങ്ങൾ, സന്തോഷക്കുറവ്, കൂടുതൽ അല്ലെങ്കിൽ കുറവ് കഴിക്കുന്നു, കൂടുതൽ കുടിക്കുന്നു)

എനിക്ക് ഉത്കണ്ഠയും, സമ്മർദ്ദവും, സന്തോഷമില്ലായ്മയും തോന്നുമ്പോൾ അതിൽനിന്നും വ്യതിചലിക്കാൻ ഞാൻ എന്തുചെയ്യും ?

(എന്നെ പരിചരിക്കുക, ഒരു സുഹൃത്തിനെ ഫോണിൽ വിളിക്കുക, നടക്കാൻ പോകുക, മൈൻഡ്ഫുൾനെസ്സ്, നെറ്റ്ഫ്ലിക്സ് കാണുക)

കാര്യങ്ങൾ വളരെയധികം ആവുമ്പോൾ എനിക്ക് ആരുമായി സംസാരിക്കാൻ കഴിയും?

(ആളുകൾ, ഹെൽപ്പ് ലൈനുകൾ അല്ലെങ്കിൽ ഓൺലൈൻ സേവനങ്ങൾ)

പ്രത്യാശയുടെ പാത്രം

കാര്യങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടും. നിങ്ങൾക്ക് നഷ്ട്ടപ്പെട്ടുപോയ കാര്യങ്ങളെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുന്നതിനും ഇനിയുള്ളവ മുതലെടുക്കുന്നതിനുവേണ്ടിയും നമുക്ക് ഈ സമയം ഉപയോഗിക്കാം. പ്രതിസന്ധി ഘട്ടം അവസാനിക്കുമ്പോൾ പ്രായോഗികമായി നേരിടുന്നതിനായി അവയെ താഴെ രേഖപ്പെടുത്തുക.

പിന്നീട് വായിക്കുന്നതിനായി കുറിപ്പുകൾ നിറഞ്ഞ ഒരു ചെപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ പാത്രം സൂക്ഷിക്കുക എന്നതും ഒരുനല്ല ആശയമാണ്!

(15 Min)

ജേണലിംഗ് ആവശ്യപ്പെടുന്നു

ഒരു നിമിഷം താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങളെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കുക, അത് നിങ്ങളിൽ എന്ത് മാറ്റം ഉളവാക്കുന്നു.

"ഇന്ന് എന്നെ പുഞ്ചിരിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിച്ചത് എന്താണ്?"

ജേണലിംഗ് ആവശ്യപ്പെടുന്നു

ഒരു നിമിഷം താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങളെപ്പറ്റി
ചിന്തിക്കുക, അത് നിങ്ങളിൽ എന്ത് മാറ്റം ഉളവാക്കുന്നു.

"എന്നെ മുന്നോട്ട് നയിക്കുന്ന എന്തെല്ലാം കാര്യങ്ങളാണ്
ഓരോ ദിവസവുമുള്ളത്?"

ജേണലിംഗ് ആവശ്യപ്പെടുന്നു

ഈ പേജിൽ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന എവിടെയും രേഖപ്പെടുത്തുക.

"എന്റെ തല തലയിണയിൽ തട്ടുന്ന സമയം, എനിക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്നത് ഞാൻ ശരിക്കും..."

" അവർ നിങ്ങളുടെ പേര്
മറന്നേക്കാം, പക്ഷെ അവർ
ഒരിക്കലും നിങ്ങൾ
അവരിലുണ്ടാക്കിയ
അനുഭൂതി മറക്കുകയില്ല."
-മായ ആന്ജലോ

നിർദേശ പട്ടിക

താങ്കളെ സഹായിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ട തിരഞ്ഞെടുത്ത ചലച്ചിത്രങ്ങൾ, പുസ്തകങ്ങൾ, പാട്ടുകൾ, മറ്റു മാധ്യമങ്ങൾ

(15 Min)

പ്രബന്ധങ്ങളും മറ്റുമാർഗങ്ങളും

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന അടിവരയിട്ട തലക്കെട്ടുകളിൽ ക്ലിക്ക് ചെയ്താൽ വെബ്പേജിലെത്തപ്പെടും.

1 2020 നെ എങ്ങനെ നേരിടാം

2020 ൽ മാനസികസമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാകുന്ന ആർക്കുമുപയോഗിക്കാവുന്ന 9 മാനസികാരോഗ്യ നുറുങ്ങുവിദ്യകൾ
-അന്ന ബോർജസ്

2 റെഡ് വേൽ 2020

വൈകാരിക- മാനസിക അതിജീവനത്തിനായുള്ള മാർഗദർശി-റെഡ് വെയിൽ മാനസിക ആരോഗ്യ കോഴ്സ് വികസിപ്പിച്ച സഹായകമായ മാർഗ്ഗരേഖകളും പ്രബന്ധ പരമ്പരകളും

3 ഫേസ് കോവിഡ്

അക്സെപ്റ്റൻസ് കമ്മിറ്റ്മെന്റ് തെറാപ്പിയുടെ തത്ത്വങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച്, കോറോണ പ്രതിസന്ധിയോട് ഫലപ്രദമായി പ്രതികരിക്കാനുതകുന്ന ഒരുകൂട്ടം ചുവടുകൾ ഡോ. റസ് ഹാരിസ്

4 മെഡിക്കൽ പ്രൊഫഷണൽസ് ഫൈറ്റിംഗ് കൊറോണ

മഹാമാരിയുടെ കാലത്തു സേവനം അനുഷ്ടിച്ച ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ സാക്ഷ്യങ്ങളുടെ ശേഖരം

5 കോവിഡ് 19- a യുട്യൂബ് റിസോഴ്സ് പ്ലേലിസ്റ്റ്

മഹാമാരിയുടെ സമയത്തു ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ നേരിടേണ്ടിവന്ന വിവിധ പ്രശ്നങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള വീഡിയോകളുടെ ശേഖരം
സൈക് ഹബ് എഡ്യൂക്കേഷൻ

(40 Min)

കേൾക്കാനുള്ള പട്ടിക

കേട്ടിരിക്കാനും എളുപ്പത്തിൽ നാഡികളെ ശാന്തമാക്കാനും
സഹായിക്കുന്ന പോഡ്കാസ്റ്റുകൾ (പ്രക്ഷേപണങ്ങൾ)

1. ഡെസേർട്ട് ഐലൻഡ് ഡിസ്കുകൾ
2. ഫേൺ കോട്ടൺന്റെ ഹാപ്പി പ്ലേസ്
3. പണ്ടോറ സൈക്സ് ഡോളി ആൽഡെർട്ടന്റെ ദ ഹൈ ലോ
4. കേറ്റ് ക്രോക്കറുടെ എവരി ടെ പോസിറ്റീവ്
5. ജമീല ജമിന്റെ ഐ വെയ്
6. ഓപ്ര സൂപ്പർസോൾ കോൺവർസേഷൻ
7. ഡെലീഷ്യസ് ലി എല്ല
8. റിയാനൻ ലാംബർട്ടിന്റെ ഫുഡ് തോട്ട് ബൈ റിയാനൻ ലാംബർട്ട്
9. മിനിമലിസ്റ്റുകൾ പോഡ്കാസ്റ്റ്
10. അൺലോക്കിങ് അസ് വിത്ത് ബ്രേൻ ബ്രൗൺ

ടിവി പരിപാടികൾ

സന്തോഷമുണ്ടാക്കുന്ന ടിവി പരിപാടിക ളുടെ നിർദേശങ്ങൾ

1. ക്വീൻ ക്യുവർ ഐ
2. ബ്രൂക് ലൈൻ നയൻ-നയൻ
3. ദ ഗുഡ് പ്ലേസ്
4. സ്പീച്ച് ലെസ്സ്
5. പ്ലാനറ്റ് എർത്ത്
6. ദി ഗ്രേറ്റ് ബ്രിട്ടീഷ് ബേക്കിംഗ് ഷോ
7. ഫ്. ആർ. ഐ. ഇ. ന. ഡ്.സ്(ഫ്രണ്ട്സ്)
8. ഹൗ ഐ മീറ്റ് മെറ്റ് യുവർ മദർ
9. ദ ഓഫീസ്

ട്രാക്ക് ലിസ്റ്റ്

ആത്മാവിനെ തഴുകുന്ന നല്ല പാട്ടുകളുടെ നിർദേശങ്ങൾ

1 (കഫെ ഡെൽ മാർ) റൂ ഡു സോലെയിലിന്റെ “വി ക്യാൻ ഫ്ലൈ”

2 മൊസാർടത്തിന്റെ "കൺസോനേറ്റ “കാൻസോനെറ്റ സൾഅരിയ”,

3 അഡെലെയുടെ “സംവൻ ലൈക് യു”

4 ആൾ സെയിൻസിന്റെ "പ്യൂർ ഷോർസ്” ശോറസ്

5 ബാഴ്സലോണയുടെ “പ്ലീസ് ഡോണ്ട് ഗോ”

6 കോൾഡ്പ്ലേയുടെ “സ്ട്രോബെറി സ്വിംഗ്”,

7 എന്യയുടെ "വാട്ടർമാർക്ക്"എഴുതിയത്

8 ഡിജെ ഷായുടെ മെലോമാനിയാക് (ചിൽ ഔട്ട് മിക്സ്),

9 എയർസ്ട്രീമിന്റെ “ ഇലക്ട്ര”

10 മാർക്കോണി യൂണിയന്റെ “വെയിറ്റ് ലെസ്”

11 ജോൺ ബട്ട്ലറുടെ “ ഓഷ്യൻ”

രാഗങ്ങളുടെ പട്ടിക

ആത്മാവിനെ തഴുകുന്ന നല്ല ശാസ്ത്രീയ രാഗങ്ങളുടെ നിർദേശങ്ങൾ

1. ഭട്ടിയാർ
2. ലളിത്
3. യമൻ
4. മൽക്കൗൺസ്
5. പിലു
6. നീലാംബരി
7. ബിലഹരി
8. മൽഹാർ
9. ഭൂപാലി / മോഹനം

Sources: Pandit Chaurasia suggests ragas to boost you up during lockdown. The Hindu. 2020
Healing with music. The New Indian Express. 2020

ചലചിത്രപ്പട്ടിക

സന്തോഷമുണ്ടാക്കുന്ന ചലച്ചിത്രങ്ങളുടെ നിർദേശങ്ങൾ)

1 ഇംഗ്ലീഷ് വിംഗ്ലീഷ്

തുടക്കത്തിൽ ഇംഗ്ലീഷ് അറിയാത്തതിനാൽ
പരിഹസിക്കപ്പെടുകയും എന്നാൽ പിന്നീട് ഇംഗ്ലീഷ് പഠിച്ച
എല്ലാവരുടെയും ആദരവ് നേടിയെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു
പാചകക്കാരിയുടെ വേഷത്തിൽ ശ്രീദേവി എത്തുന്ന സിനിമ

2 ഇറ്റ്സ് എ വാണ്ടർഫുൽ ലൈഫ്

ഒരാളുടെ (ഒരു വ്യക്തിയുടെ) ജീവിതം മറ്റുള്ളവരിൽ
ചെലുത്തുന്ന സ്വാധീനവും അതിൻറെ പ്രാധാന്യവും
തുറന്നുകാട്ടുന്ന ഒരു സിനിമ

3 ദ സൗണ്ട് ഓഫ് മ്യൂസിക്

ഒരു സംഗീതജ്ഞ ആയിട്ടുള്ള കന്യാസ്ത്രീ
ഒരു നാവിക കപ്പിത്താന്റെ ഏഴ് കുട്ടികളെ
പരിചരിക്കാനായി അവരുടെ വീട്ടിൽ എത്തിച്ചേരുന്നതും
അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ സ്നേഹവും സംഗീതവും
കൊണ്ടുവരുന്നതുമായ സംഗീതാധിഷ്ഠിത പ്രമേയം

4 ദ ഇന്റേൺ

70 വയസ്സുള്ള ബെൻ ഒരു ഫാഷൻ കമ്പനിയിൽ ഇന്റേൺ
ആയി ജോലി നോക്കുകയും സഹപ്രവർത്തകരെയും മേൽ
ഉദ്യോഗസ്ഥരെയും പിന്നിലാക്കുകയും ചെയ്യുന്ന കഥ

5 ബിഗിൻ അഗൈൻ

ഒരു പുതിയ ഗാനരചയിതാവ് അവളുടെ
ആദ്യത്തെ സംഗീത ആൽബം പ്രകാശനം
ചെയ്യുവാൻ വേണ്ടി നടത്തുന്ന
ജൈത്യയാത്രയുടെ കഥ

6 ലഞ്ച് ബോക്സ്

ഭക്ഷണപ്പൊതി വിതരണം ചെയ്യുന്നവരിൽ
നിന്നും ഒരു അബദ്ധത്തിൽ നിന്നും നാമ്പിട്ട
ഒരു അപൂർവസൗഹൃദത്തിന്റെ കഥ

7 ബർഫി

ശ്രുതി എന്ന പെൺകുട്ടി
ശ്രവണസംസാരശേഷിയില്ലാത്ത ബർഫിയെ
പ്രണയിക്കുകയും എന്നാൽ മറ്റൊരാളെ
വിവാഹം കഴിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് കഥ.

വായിക്കാനുള്ള പട്ടിക

സമ്മർദ്ദം വേഗത്തിൽ കുറക്കാനുതകുന്ന ചെറുപുസ്തകങ്ങൾ

1 റിക്ക് കാൾസൺന്റെ ടേമിംഗ് യുവർ ഗ്രെംലിൻ

നിങ്ങളുടെ തലച്ചോറിനുള്ളിലെ വിഷമിപ്പിക്കുന്ന ചിന്തകളെ എങ്ങനെ ഒഴിവാക്കാം

2 ആദം കെയ് സ്ന്റെ ദിസ് ഈസ് ഗോയിങ് ടു ഹർട് യു

ഒരു ഗൈനക്കോളജിസ്റ്റിന്റെ ദിനക്കുറിപ്പുകളിലൂടെ വൈദ്യശാസ്ത്രരംഗത്തെ വൈകാരികമായ അനുഭവങ്ങൾ, പൊട്ടിച്ചിരിപ്പിക്കുന്ന രീതിയിൽ അവതരിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു

3 ലാവോ സൂവിന്റെ താവോ ടെ ചിംഗ്

നിങ്ങളുടെ മനോഭാവം എങ്ങനെ നിങ്ങളുടെ സമ്മർദ്ദത്തിന് സംഭാവന ചെയ്തേക്കാമെന്ന് ലളിതവും ശാന്തവുമായ രീതിയിൽ പറയുന്ന ലേഖനം

4 ജാക്ക് ഹാൻഡിയുടെ വാട്ട് ഐ വുഡ് സെയ് ടു ദ മാർഷ്യൻസ്: ആൻഡ് അദർ വെയിൽഡ് ട്രീറ്റ്സ്

അങ്ങേയറ്റം നർമം നിറഞ്ഞതും ഒപ്പം ആസ്വാദ്യകരവുമായ ചെറുകഥകൾ

5 മാൻലിയസ് സെവേറിനസ് ബോത്തിയസിന്റെ കോൺസോളേഷൻ ഓഫ് ഫിലോസഫി

വലിയ പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടാൻ കനമേറിയൊരു ബുക്ക്

6 ബ്രിയാൻ വെയ്സിന്റെ എലിമിനേറ്റിംഗ് സ്ട്രെസ് ഫൈൻഡിംഗ് ഇന്നർ പീസ് ബൈ ബ്രയാൻ വർഗീസ്

സ്വയം നിയന്ത്രിക്കാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്ന, എളുപ്പത്തിൽ പിന്തുടരാവുന്ന തിരക്കഥകൾ

പരീക്ഷിക്കാവുന്ന പാചകക്കുറിപ്പുകൾ

നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട ഭക്ഷണം പാചകം ചെയ്യൂ അല്ലെങ്കിൽ ഇവയിലൊന്ന് പരീക്ഷിക്കൂ

1 <u>5 മിനിറ്റ് കൊണ്ടുള്ള ചോക്ലേറ്റ് പുഡ്ഡിങ്</u>

2 <u>ബനാന ബ്രെഡ് റൊട്ടി</u>

3 <u>ചോക്ലേറ്റ് മഗ് കേക്ക്</u>

4 <u>സിനമോൺ റോൾ കോഫി കേക്ക്</u>

5 <u>ക്രീം ഹമ്മൂസ്</u>

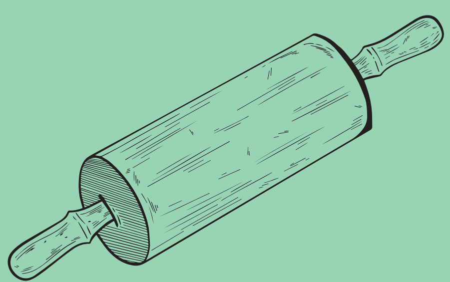
6 <u>വെജിറ്റബിൾ ലസാഗ്ന</u>

7 <u>ചീസി സ്റ്റഫ് ഗാർലിക് റൊട്ടി</u>

8 <u>സ്പിനാഷ് ചിക്കൻ പാസ്ത</u>

9 <u>സിമ്പിൾ സോർ ഡൗ ബ്രെഡ്</u>

10 <u>മൈക്രോവേവ് പിസ്സ ഇൻ മഗ്</u>



നിങ്ങൾക്ക് ഉപകാരപ്രദമാകുന്ന ചില ആപ്പുകൾ പരിചയപ്പെടാം

1 Calm

മെഡിറ്റേഷൻ /ധ്യാനം, ശ്വസനവ്യായാമങ്ങൾഎന്നിവയെപ്പറ്റി യുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്നു

2 Headspace

മെഡിറ്റേഷൻ ചെയ്യുന്നതിനാവശ്യമായ മാർഗ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ആകർഷണീയമായ ചിത്രത്തോടൊപ്പം നൽകിയിരിക്കുന്ന ആപ്പ്

3 Day One

ദൈനംദിന ജീവിതത്തിലെ വികാരങ്ങളെ അടയാളപ്പെടുത്താവുന്ന കുറിപ്പുകൾക്കു വേണ്ടി

4 Colorfy

മുതിർന്നവർക്കുവേണ്ടിയുള്ള കളറിങ് പേജുകൾ

5 Pzizz

സുഖനിദ്രക്കു സഹായിക്കുന്ന ചില ശബ്ദശകലങ്ങളോട് കൂടിയതും അലാറം ഉൾപെടുത്തിയതുമായ ആപ്പ്

6 Sleep Stories

ഗാഢനിദ്ര ലഭിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന മുതിർന്നവർക്കായി തയ്യാറാക്കിയ കഥകൾ അടങ്ങിയ ആപ്പ് .

(2 Hours)

Watch List

Relaxing documentary recommendations

1 My Octopus Teacher

ഒരു ചലച്ചത്രനിർമാതാവ് തൻറെ ജോലിസംബന്ധമായ ഉത്കണ്ഠകളിൽ നിന്നും രക്ഷനേടുന്നതിനായി എല്ലാ ദിവസവും കടലിന്റെ ആഴങ്ങളിലേക്ക് നീന്തുന്നതും അവിടെ ഒരു ബുദ്ധിമാനും സഹൃദയനുമായ ഒരു നീരാളിയെ കണ്ടുമുട്ടുന്നതുമാണ് കഥാസാരം

2 A World of Calm

കാഴ്ചക്കാരെ വാങ്മയചിത്രത്തിലൂടെ ശാന്തമായ ഒരു ലോകത്തിലേക്ക് കൂട്ടികൊണ്ടു പോകുന്ന ഡോക്യുമെന്ററി

3 Tales by Light

ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ഫോട്ടോഗ്രാഫിയുടെ പ്രക്രിയയും കലയും പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുന്ന ഒരു ഡോക്യുമെന്ററി.

4 Cooked

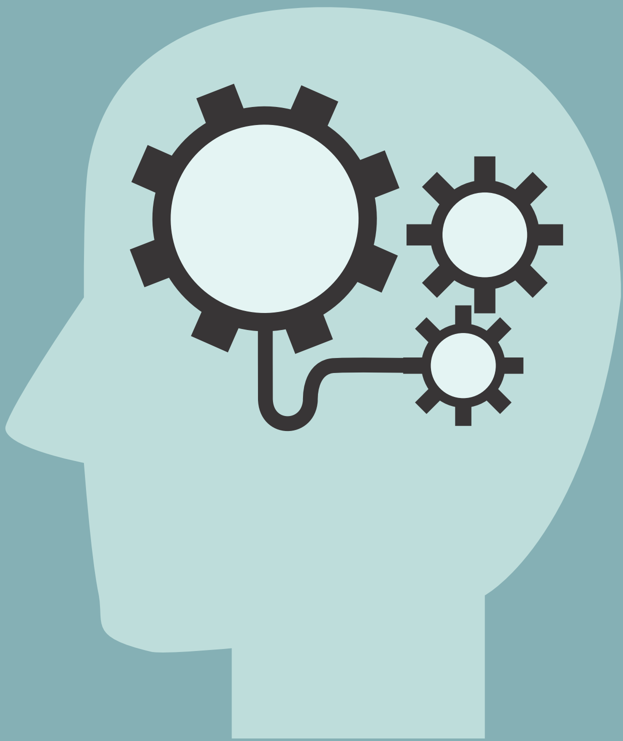
പരിണാമത്തെക്കുറിച്ചും പാചകത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന ഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ചും ഒരു പര്യവേക്ഷണം

5 Planet Earth

മനസുകവരുന്ന ചിത്രങ്ങളും ആകർഷണീയമായ വിവരണവും ഉൾപ്പെടുത്തി പ്രകൃതിയെപ്പറ്റി ഒരു ഡോക്യുമെന്ററി

6 Prof Brian Cox's Wonders Series

പ്രപഞ്ചത്തിലെ അത്ഭുതങ്ങൾ അനാവരണം ചെയ്യുന്നതിനായി പ്രൊഫസർ ബ്രയാൻ കോക്സിനോടൊപ്പം ചേരുക



പസിലുകൾ

മറ്റെല്ലാത്തിൽ നിന്നും മനസിനെ മാറ്റി
നിർത്തുന്നതിനു സഹായിക്കുന്ന
വാക്കുകൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള കളികൾ

(10 Min)

വഴി കണ്ടുപിടിക്കുക

നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലെ എല്ലാകാര്യങ്ങളുംവഴി കണ്ടത്തേണ്ട ചില കുരുക്കുകൾ ആണെന്ന് തോന്നിയേക്കാം, ഈ puzzle ലൂടെ നിങ്ങളുടെ വഴി കണ്ടെത്തു . നിങ്ങളുടെ എല്ലാ ചിന്തകളും പ്രശ്നങ്ങളും ഇതേപോലെ പരിഹരിക്കാവുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ ആണെന്ന് സങ്കൽപ്പിക്കുക അപ്പോൾ വളരെ വേഗത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഇത് പരിഹരിക്കാൻ കഴിയും. നിങ്ങൾക്ക് PDF എഡിറ്റർ ആപ്പിൽ ഒരു pen ഓപ്ഷൻ സെലക്ട് ചെയ്തു വഴി കണ്ടെത്താവുന്നതാണ്

Source: https://www.printablee.com/post_brain-maze-printable_262890/

(15 Min)

Mind Gym

താഴെ പറയുന്ന കണക്കുകൂട്ടലുകൾ എവിടെയും എഴുതിവക്കാതെ തന്നെ കണക്കിന്റെ പ്രാഥമിക പാദങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധയൂന്നിക്കൊണ്ടു മനക്കണക്കായി ചെയ്യുക

32	90	4
÷ 4	÷ 5	^3
* 6	+18	+ 6
+2	÷ 6	÷ 7
÷ 5	+ 34	+ 30%
^2	- 25%	* 3
+20%	* 6	÷ 13
RESULT	**RESULT**	**RESULT**

Game recommendation:

Polyforge

Creating polyhedrons with calming colours and a simple gameplay

Pixel Puzzle

ഇ കള്ളികളിൽ തന്നിരിക്കുന്ന കള്ളികളിലെ നമ്പർ അനുസരിച്ചു നിങ്ങൾ കള്ളികളിൽ നിറം നൽകേണ്ടതാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് 5 എന്ന നമ്പർ സൂചിപ്പിക്കുന്ന തുടർച്ചയായ 5 ചതുരങ്ങൾക്കു നിറം നല്കണം എന്നതാണ്. ഇനി ഒന്നിലധികം സംഖ്യകൾ നൽകിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ (2, 2) ഒന്നോ അതിലധികമോ ചതുരങ്ങൾക്കു ശേഷം വരുന്ന തുടർച്ചയായ രണ്ടു ചതുരങ്ങൾക്ക് കളർ നല്കേണ്ടതാണ് .ഓരോവരിയിലും നിരയിലും കള്ളികളിൽ തന്നിരിക്കുന്ന എണ്ണമനുസരിച്ചു മാത്രമേ നിറം നല്കാൻ കഴിയു. Puzzle പൂർത്തിയാക്കി കഴിയുമ്പോൾ ഒരു ചിത്രം ലഭ്യമാകുന്നതാണ്. കൂടുതൽ കടുപ്പമേറിയ puzzle നായി പേജ് 60 സന്ദർശിക്കുക .

	1 1	2 2	3 1	2 1	1 1
5					
3					
1					
1 1					
5					

For more puzzles like this, find the game 'Nonogram' on the play store/app store

(10 Min)

Leaps and Strides

താഴെകാണുന്ന പിരമിഡിന്റെ മുകളിൽ നിന്ന് താഴേക്കാണ് ഗെയിം. ”Strides”എന്ന വാക്കിൽ നിന്ന് ഒരു അക്ഷരം ഒഴിവാക്കിയതിന് ശേഷം മറ്റു എല്ലാ അക്ഷരങ്ങൾ കൊണ്ട് ഒരു പുതിയ വാക്ക് കണ്ടെത്തി താഴെയുള്ള കോളത്തിൽ എഴുതുക. ഇതേപോലെ ഓരോ അക്ഷരങ്ങൾ വീതം ഒഴിവാക്കി അവസാന കോളം എത്തുന്നത് വരെ ഗെയിം തുടരുക (ഒന്നിലധികം വ്യത്യസ്തമായ ഉത്തരങ്ങൾ കിട്ടാവുന്നതാണ്)

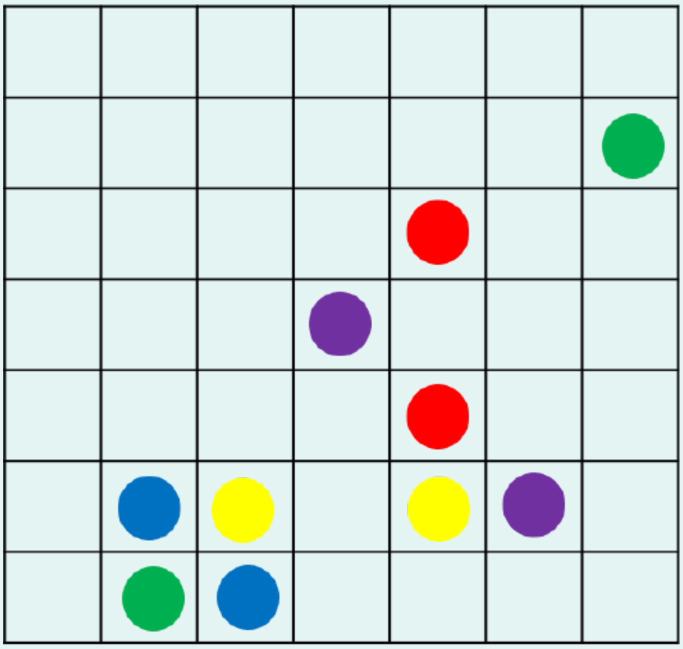
S	T	R	I	D	E	S
I						

Game recommendation:

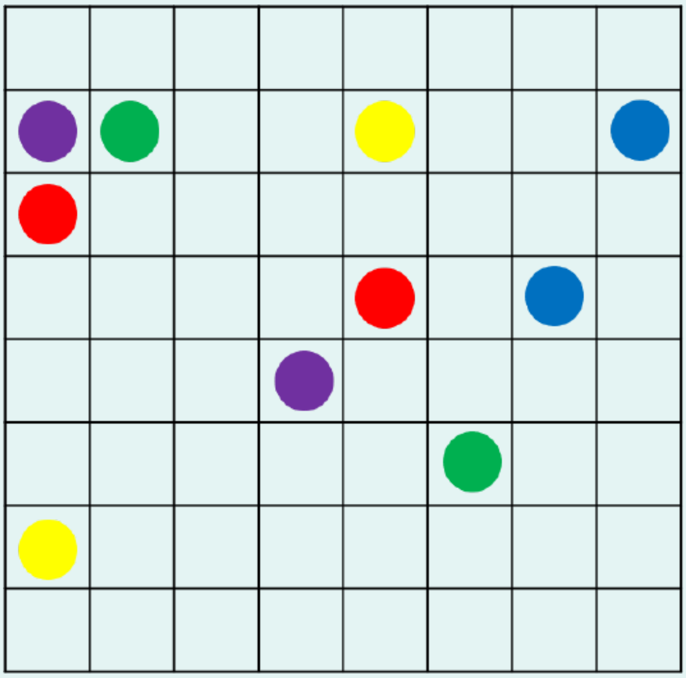
Alto's Odyssey
Endless running game with beautiful landscapes and relaxing music

Go with the Flow

പാതകൾ പരസ്പരം കൂട്ടിമുട്ടാത്ത തരത്തിൽ ഒരേ നിറത്തിലുള്ള കുത്തുകളെ തമ്മിൽ യോജിപ്പിക്കുക . നെടുകയും കുറുകയും വരകൾ മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയു. കൂടുതൽ ലളിതമാക്കുന്നതിനായി ആദ്യംതന്നെ ഒരേ നിറങ്ങളെ തമ്മിൽ ബന്ധിപ്പിക്കാൻ സാധ്യമായ ഒരു പാത എങ്കിലും കണ്ടുപിടിക്കുക.



For more puzzles like this, find the game 'Flow' on the play store/app store



(20 Min)

Word Search

താഴെ പറയുന്ന വാക്കുകൾ നിങ്ങൾക്ക് കണ്ടുപിടിക്കാമോ? വാക്കുകൾ മുന്നിലോട്ടോ പിന്നിലോട്ടോ കോണുകളിലേക്കോ ആയിരിക്കാം

- Balance
- Calmness
- Peace
- Meditation
- Composure
- Contemplation
- Stillness
- Reflection
- Relaxation
- Here and now
- Serenity
- Tranquility
- Restfulness

F	R	Y	A	F	N	X	J	W	W	Q	K	L	S	H
F	K	E	T	S	E	R	E	N	I	T	Y	T	S	E
S	T	V	L	I	I	I	W	Y	B	I	S	E	E	R
N	O	I	T	A	L	P	M	E	T	N	O	C	N	E
S	J	B	V	S	X	I	G	S	O	K	Z	I	L	A
S	E	P	A	F	S	A	U	I	E	A	I	H	U	N
E	O	E	I	L	G	E	T	Q	H	Q	C	N	F	D
N	E	A	F	A	A	A	N	I	N	Y	H	S	T	N
M	G	C	K	A	T	N	O	L	O	A	T	T	S	O
L	M	E	X	I	O	G	C	R	L	N	R	N	E	W
A	N	F	D	N	B	Y	T	E	N	I	O	T	R	H
C	U	E	R	U	S	O	P	M	O	C	T	O	Z	S
Q	M	R	E	F	L	E	C	T	I	O	N	S	U	H
R	F	C	S	X	E	H	A	K	V	G	J	Z	P	R
D	R	L	L	I	C	T	C	S	X	M	S	W	W	K

(10 Min)

Work your Way Up

പിരമിഡിന്റെ മുകളിൽ നിന്ന് ആരംഭിച്ച് താഴേക്ക്പോകുക. തൊട്ടുമുകളിലെ അക്ഷരങ്ങളോടൊപ്പം ഒരു അക്ഷരം കൂടി ചേർത്ത് തൊട്ടടുത്ത വാക്ക് കണ്ടുപിടിക്കുക. ഉത്തരങ്ങൾ വേഗത്തിൽ കണ്ടെത്തുന്നതിനായി താഴെ തന്നിരിക്കുന്ന സൂചനകൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം

1. സൂര്യ പ്രകാശം മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന ബ്രൗൺ നിറം ഇങ്ങനെ അറിയപ്പെടുന്നു
2. ചായുക
3. ഒരു നീണ്ട കവിതയുടെ പ്രധാന ഭാഗം
4. അമേരിക്കയുടെ ഉഷ്ണമേഖലാ പ്രദേശങ്ങളിൽ കാണുന്ന നീണ്ട കൊക്കുകളുള്ള ഒരു പക്ഷി
5. വരവ് ചെലവ് കണക്കുകൾ കാണിക്കുന്ന ഒരു രേഖ

T						
A	T					
T						
			T			
		N		O		
T						
A					N	

(15 Min)

Pixel Puzzle 2

ഗെയിമിന്റെ നിയമങ്ങളെപ്പറ്റി അറിയുന്നതിനായി പേജ് 55 സന്ദർശിക്കുക

	1 2 1	2 2 1	1 2 1	1 1 1	1 1 1 1	1 1 1 1	2 1 1	1 3 1 1	1 1 4	1 5
6 3										
1										
4										
1 3										
3 1										
1 2 1										
2 3										
1 2										
1 2										
3 6										

For more puzzles like this, find the game 'Nonogram' on the play store/app store

(10 Min)

Word Puzzle

ഇനി പറയുന്ന ഓരോ വാക്കിലും തുടക്കത്തിലും അവസാനവും ഒരേ അക്ഷരങ്ങൾ ചേർത്തുകൊണ്ട് അർഥമുള്ള വാക്കുകൾ നിർമിക്കുക. Eg _tart_ = StartS

1. _ O M I _
2. _ E A P O _
3. _ R O M _
4. _ Q U _
5. _ A B E _
6. _ U L E _
7. _ N C A S _
8. _ E R O _
9. _ U S E U _
10. _ A T H T U _
11. _ E A L T _
12. _ I L L O _
13. _ I A M O N _
14. _ I T R O G E _
15. _ L U F _

Game recommendation:

2048

Simple sliding block number puzzle game

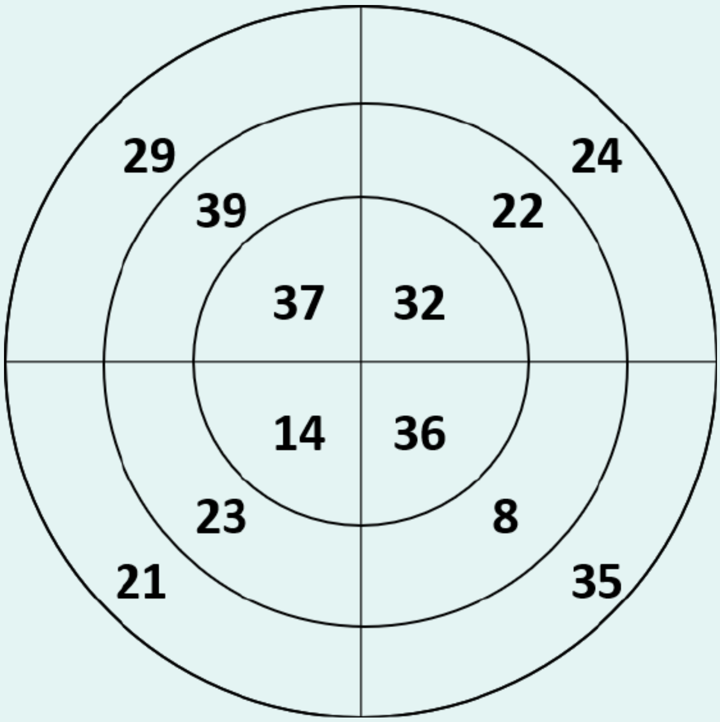
(15 Min)

Number Target

താഴെ കാണുന്ന ബോർഡിലെ സംഖ്യകൾ ഉപയോഗിച്ച് ബോർഡിന് മുകളിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്ന വലിയ സംഖ്യകൾ ആകെ തുകയായി വരുന്ന തരത്തിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കാമോ സംഖ്യകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കണ്ട വിധം അകത്തെ വൃത്തം നിന്ന് നടുവിലെ വൃത്തം നിന്ന് ഒന്ന് പുറം വലയത്തിൽ നിന്ന് ഒന്ന് എന്നിങ്ങനെയാണ്

TOTALS

81 82 83



Game recommendation:

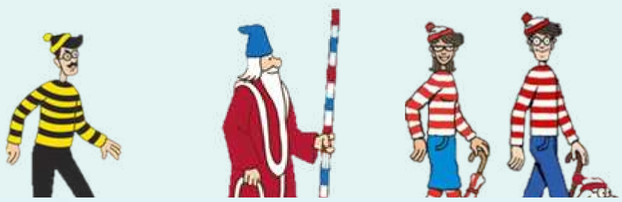
I Love Hue

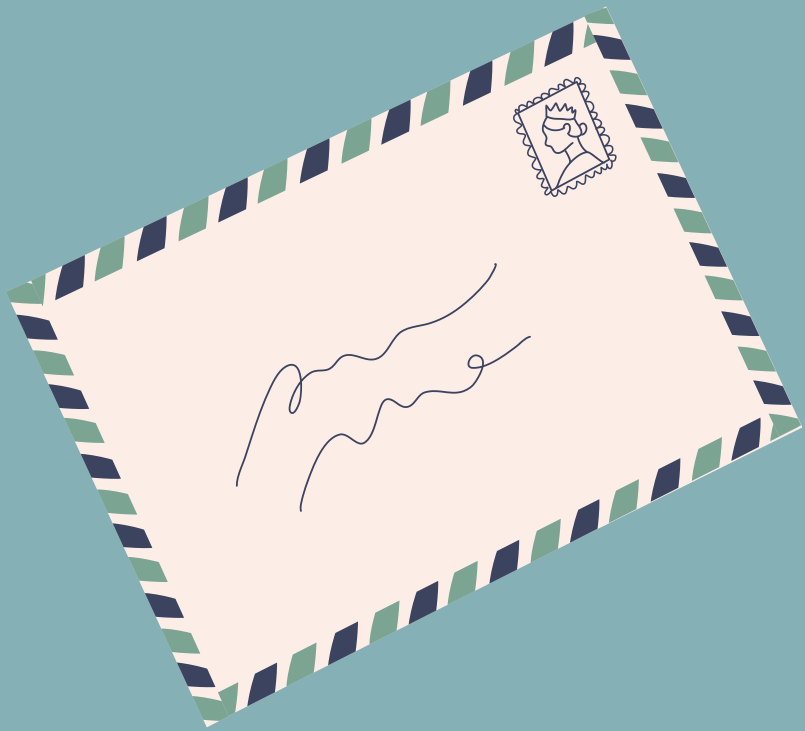
Satisfying game where you must arrange colours in gradual gradations.

(20 Min)

Finding Yourself... and Waldo!

ചുവടെയുള്ള ചിത്രത്തിൽ വാൾഡോയെയും സുഹൃത്തുക്കളെയുംകണ്ടെത്തുക. നിങ്ങള്ക്ക് കഴിയുന്ന അത്രയും സമയം ചിലവഴിക്കുക എന്നാൽ നിങ്ങൾക്ക് മടുപ്പു തോന്നുകയാണെങ്കിൽഅപ്പോൾ തിരച്ചിൽ നിർത്താവുന്നതാണ്. താഴെ തന്നിരിക്കുന്നതാണ്നിങ്ങൾ കണ്ടെത്തേണ്ട ആളുകൾ .





ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്കുള്ള കത്തുകൾ

ഈ വിഭാഗത്തിൽ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ,സ്കൂൾ കുട്ടികൾ, മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥികൾ എന്നിങ്ങനെ വിവിധ മേഖലകളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന വ്യക്തികളുടെ കത്തുകൾ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു

#1

2020 സെപ്റ്റംബർ 20 - ഞാൻ കോവിഡ് 19 പോസിറ്റീവ് ആയ ദിവസം

"എന്തോ ഓരോ അലർജി പോലെ തോന്നി" " എന്നാൽ ഞാൻ *PPE* കിറ്റിൽ ആയിരുന്നു" ഞാൻ എന്നോട് തന്നെ പറഞ്ഞു. എന്റെ പരിശോധനാഫലം വരുന്നത് വരെ ഒരു പ്രതീക്ഷ കാത്തുസൂക്ഷിക്കാൻ ഞാൻ ശ്രമിച്ചു. ഞാൻ പ്രതീക്ഷിച്ചതല്ല സംഭവിച്ചത് എന്നതിനാൽ അതെന്നെ ഞെട്ടിപ്പിച്ചു കളഞ്ഞു. എന്നാൽ ഞാൻ എന്റെ ശാരീരികാരോഗ്യത്തെപ്പറ്റി അമിതമായ ഉത്കണ്ഠയൊന്നും കാണിച്ചില്ല. ഒരുപക്ഷെ വളരെ നേരിയലക്ഷണങ്ങളോടെ രോഗത്തെപ്രതിരോധിച്ച ഒരുപാടു ആളുകളെ ഞാൻ നേരിട്ട്കണ്ടതിനാലാവാം എനിക്കതിനുകഴിഞ്ഞത്.

എന്നെ കൂടുതൽ ബുദ്ധിമുട്ടിച്ച ചിന്തകൾ പലപ്പോഴും എന്റെമാതാപിതാക്കളിലേക്കും സഹപ്രവർത്തകരിലേക്കും ഇത് വ്യാപിക്കാൻ ഞാൻ ഒരു കാരണം ആകുമോ എന്നതായിരുന്നു.

ആദ്യദിവസങ്ങളിലെഒറ്റപ്പെടൽഉണ്ടാക്കിയവീർപ്പുമുട്ടൽഎനിക്കുണ്ടായിരുന്നചുമയെയുംരുചിയില്ലായ്മയെക്കാളും ഭീകരമായിരുന്നു.വളരെ പെട്ടന്ന് ഒരു ഏകാന്തത എന്നിലേക്ക് വന്നു ചേർന്നതുപോലെ . എന്നാൽ അത് ഒരു പുനര്ചിന്തനത്തിനുള്ള അവസരമായിരുന്നു എന്ന്വേണംപറയാൻ. നമുക്ക് ലഭ്യമായിട്ടുള്ളതും എന്നാൽ നാം മഹത്വം മനസിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കാത്തതുമായ എല്ലാ സാഹചര്യങ്ങളെപ്പറ്റിയും ഒരു വിലയിരുത്തൽ.

ആശുപത്രിയിൽ അഡ്മിറ്റ്ആകേണ്ടിവന്നിരുന്നു എങ്കിൽ ഞാൻ എങ്ങനെ അത്തരണം ചെയ്യും എന്നതിനെപ്പറ്റി എനിക്ക്ആലോചിക്കാൻകൂടി കഴിയുമായിരുന്നില്ല. അതൊരു ആഡംബര ജീവിതം തന്നെയായിരുന്നു. നമുക്ക് താല്പര്യമില്ലാത്ത ഒരു ഭക്ഷണവും കഴിക്കാൻ ആരും നിർബന്ധിക്കില്ല, *PPE* കിറ്റ് ധരിച്ച അപരിചിതർ മാത്രം കൂട്ടിനുള്ള അവസ്ഥ വേണ്ടി വന്നില്ല.

ഈ പകർച്ചവ്യാധി, പ്രത്യേകിച്ച്ക്വാറന്റൈൻ ആളുകളുടെ മനസികാരോഗ്യത്തിനെ സാരമായി ബാധിച്ചിട്ടുണ്ട്എന്നതും എന്നാൽ അതിസാരമായി അവഗണിക്കപ്പെട്ടു എന്നതും ഒരുസത്യമാണ്. ദിനംതോറും പ്രസിദ്ധീകരിക്കപ്പെടുന്ന എല്ലാ സ്ഥിതിവിവരകണക്കുകളിലും പരോക്ഷമായ ഫലങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള ഒരു സൂചന പോലും ഇല്ല. അതിനാൽ ഒരു രോഗമുക്തിയിൽ സന്തോഷിക്കുമ്പോഴായാലും ഒരുവിയോഗത്തിൽ വിലപിക്കുമ്പോഴായാലും പരസ്പരം ദയയോടെയും അനുകമ്പയോടും കൂടിപെരുമാറാൻ ഈ മഹാമാരിയിൽ നാം ശ്രദ്ധ ചെലുത്തേണ്ടതാണ്.

ഡോ. സിൻസി, പിജിറസിഡന്റ്, സൈക്യാട്രിവിഭാഗം, എസ്ജെഎംസിഎച്ച്

#2

കോവിഡ് ഡ്യൂട്ടിയുടെ അവസാന ദിവസം ഞാൻ കോവിഡ് പോസിറ്റീവ് ആയപ്പോൾ

ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്കുള്ള മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നന്നായിട്ടറിയാമായിരുന്നിട്ടും കഴിഞ്ഞുപോയ പോയ മാസങ്ങളിൽ കോവിഡ് പോസിറ്റീവ് ആയ എല്ലാവരും പൂർണമായി രോഗമുക്തി നേടി എന്ന് അറിയാമായിരുന്നിട്ടും എനിക്ക് നല്ല പേടിയുണ്ടായിരുന്നു. ക്വാറന്റൈൻ മൂലമുണ്ടാകുന്ന ഏകാന്തതയെപ്പറ്റിയുള്ള ചിന്ത എന്നെ പേടിപ്പെടുത്തി. എന്നിരുന്നാലും കുടുംബാംഗങ്ങൾ, സുഹൃത്തുക്കൾ, അധ്യാപകർ എന്നിവരുടെ കോളുകൾ മെസ്സേജുകൾ എന്നിവ ഏകാന്തതയെയും ആശങ്കകളെയും ഒരുപടിഅകലെനിർത്താൻ എന്നെ സഹായിച്ചു.

പലപ്പോഴും നമുക്കു അറിയാത്ത ചില കാര്യങ്ങളുണ്ട് നമ്മളെ പറ്റി കൂടുതൽ ഉത്കണ്ഠാകുലർ ആയവരും നമ്മുടെ അത്യാവശ്യഘട്ടങ്ങളിൽ നമ്മളോടൊപ്പം നിൽക്കുകയുംചെയ്യുന്ന ഒരുപാടുപേർ നമുക്ക് ചുറ്റുമുണ്ട് എന്റെ ആരോഗ്യത്തിൽ ഞാൻ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ശ്രദ്ധകുലയായ ഒരു സമയമാണ് ക്വാറന്റൈൻ. വിറ്റാമിൻ സപ്ളിമെൻറ്സ് എടുക്കുകയും രക്തത്തിലെ ഓക്സിജൻറെ അളവ് കൃത്യമായി നോക്കുകയും ചെയ്തു. ഏറ്റവും ഗുണകരമായത് എന്തെന്നാൽ എനിക്ക് നന്നായി ഉറങ്ങാനും, സിനിമകൾ കാണാനും, വീണ്ടും കുറച്ചധികം ഉറങ്ങാനും കഴിഞ്ഞു. ഞങ്ങളുടെ തിരക്കേറിയ ഇന്റേൺഷിപ് സമയക്രമം ഇതിനൊന്നും അനുവദിച്ചിരുന്നില്ല.

പിന്നെ പോസിറ്റീവ് ആയ മറ്റുള്ള വിദ്യാർഥികളും, ഇന്റേൺസും ഉള്ള അതെ ബ്ലോക്കിൽ തന്നെയുള്ള താമസംഎനിക്ക് കൂടുതൽ ആശ്വാസമായി. ശുദ്ധവായു, മനോഹരമായ സൂര്യാസ്തമയങ്ങൾ, പരിചിതമായ മുഖങ്ങൾ കാണാനുള്ള അവസരം എന്നിവ നൽകി മൂന്നാംനിലയിലെ ബാൽക്കണി എനിക്ക് ഒരു അഭയമായി. എനിക്ക് ഭക്ഷണവുമായി വരുന്ന എന്റെ അച്ഛനമ്മമാരെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും മൂന്നു നിലകൾ മുകളിൽ നിന്ന് കണ്ടിട്ടുപോലും ആ കാഴ്ചകൾ എന്നിൽ വളരെ വലിയ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കി. എൻറെ അനുഭവങ്ങൾ എനിക്ക് കാണിച്ചു തന്നത് നമുക്കു ഭീതിയുടെ നിഴലിൽ ജീവിക്കാൻ കഴിയില്ല, എന്തുതന്നെ വന്നാലും എല്ലാം നേരിടാനുള്ള കരുത്ത് നമ്മളിലോരോരുത്തരിലുമുണ്ട് എന്ന വിശ്വാസത്തിൽ നാം നമ്മുടെ ആശുപതി ഡ്യൂട്ടികളിക്കു തിരിച്ചു പോകേണ്ടതുണ്ട് എന്നതാണ്.

ആൻഡ്രിയ ജോൺസൺ, ഇന്റേൺ, എസ്ജെഎംസിഎച്ച്

#3

അപ്രതീക്ഷിത സമയത്തെ പ്രതീക്ഷ

ഗർഭധാരണം എന്നത് ഓരോ സ്ത്രീയുടെയും ജീവിതത്തിലെ സന്തോഷമേറിയ സമയമാണ്. കുടുംബത്തോടും സുഹൃത്തുക്കളോടുമൊപ്പം ഒരു പുതുജീവൻ കടന്നു വരുന്നതിന്റെ ആഹ്ളാദംപങ്കിടുന്നനിമിഷം. എന്നാൽ എനിക്ക് അതിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായ ഒരു അനുഭവമാണ് ഉണ്ടായത്. പകർച്ചവ്യാധിയുടെ ഈ സമയത്ത് ഒരു ആരോഗ്യപ്രവർത്തക ആവുക എന്നത് അത്ര ആവേശമുണർത്തുന്ന അനുഭവമല്ല.കോവിഡ് ഡ്യൂട്ടിയിൽ ആയിരിക്കുന്ന സമയത്താണ് ഞാൻ ഗർഭിണിയാണെന്ന് സ്ഥിരീകരിക്കുന്നത്. ആ വാർത്തയിൽ സന്തോഷം തോന്നുന്നതിനു പകരം ഒരു ഞെട്ടലാണ് എനിക്കുണ്ടായത്. ഞാൻ ഉടൻ തന്നെ സുഹൃത്തുക്കളായ എല്ലാ ഗൈനെക്കോളജിസ്റ്റുകളെയും വിളിക്കാൻ തുടങ്ങി എന്തൊക്കെ റിസ്ക് ആണ് ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ളത് ഈ ഗര്ഭധാരണവുമായി ഞാൻ മുന്നോട്ടു പോകണമോ എനിക്ക് ഡ്യൂട്ടിയിൽ തുടരാൻ കഴിയുമോ ഇങ്ങനെ പല ആശങ്കകൾ എനിക്കുണ്ടായിരുന്നു.

അതുവരെയുള്ള പഠനങ്ങൾ പരിശോധിച്ചതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ എൻറെ ഗൈനെക്കോളജിസ്റ് പറഞ്ഞത് അമ്മക്കോ കുഞ്ഞിനോ പ്രശ്നങ്ങൾ ഒന്നും ഉണ്ടായതായി അറിവില്ല എന്നാണ്. മുതിർന്ന കുടുംബാംഗകളിൽ രോഗം പകരുമോഎന്ന ആശങ്കയാണ് പൊതുവെ നമ്മളെ
ബാധിക്കാറെങ്കിലും നമ്മുടെ കുട്ടികളുടെ കാര്യത്തിലേക്കു വരുമ്പോൾ ഈ ചിന്തകൾ പാടെ മാറും . മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കുന്നതിൽ ഞാൻ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധാകുലയായിരുന്നെങ്കിലും എന്നെ അലട്ടിയ ആ പേടി ഇരുപതാം ആഴ്ചയിൽ യാഥാർഥ്യമായി ഞാൻ കോവിഡ് പോസിറ്റീവ് ആയി. എനിക്ക് വളരെ കുറവ് ലക്ഷണങ്ങൾ മാത്രമാണ് ഉണ്ടായിരുന്നതെങ്കിലും ഞാൻ ആശുപത്രിയിൽ അഡ്മിറ്റ് ആകുന്നതായിരിക്കും കൂടുതൽ സുരക്ഷിതം എന്നതിനാൽ ഞാൻ അങ്ങനെ ചെയ്തു. രണ്ടു ആഴ്ചയോളം ഞാൻ ഒറ്റപ്പെട്ടു കഴിഞ്ഞു.ആ സമയം എനിക്ക് എന്റെ ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒരു ഇടവേളയെടുക്കാനും ഇഷ്ടപെട്ട ചില മൂവീസ്, ടെലിവിഷൻ ഷോകൾ എന്നിവ കാണാനും പ്രയോജനപ്പെട്ടെങ്കിലും എന്റെ കുഞ്ഞിന്റെ ആരോഗ്യത്തെപ്പറ്റിയുള്ള ചിന്തകൾ എന്നെ നിരന്തരം അലട്ടിക്കൊണ്ടിരുന്നു എൻറെ ഭർത്താവും മറ്റു കുടുംബാംഗങ്ങളുമായുള്ള വീഡിയോ കോളുകൾ സഹപ്രവത്തകരുടെ ഭാഗത്തു നിന്ന് ലഭിച്ച ശക്തമായ പിന്തുണ എന്നിവ എന്നെ ഈ ഘട്ടത്തിൽ ഒരുപാടു സഹായിച്ചിരുന്നു. ഈ സാഹചര്യമായി പൊരുത്തപ്പെടാൻ എന്നെ ഏറ്റവും സഹായിച്ചത് ജനിക്കാനിരിക്കുന്നഎന്റെകുഞ്ഞാണ്. എനിക്ക് ഈ കുഞ്ഞിന് വേണ്ടി സന്തോഷത്തോടെയും നല്ല ഭക്ഷണം കഴിച്ചും ഉത്കണ്ഠകൾ ഒഴിവാക്കിയും ഇരിക്കേണ്ടി വന്നു. കൂടുതൽ ഏകാന്തത അനുഭവപ്പെടുമ്പോഴൊക്കെ എന്റെ അടിവയറ്റിൽ അനുഭവപ്പെട്ട ചെറിയ ചലനങ്ങൾ എന്നെ ഓർമപ്പെടുത്തിയത് ഇതാണ്" നമ്മൾ രണ്ടാളും ഒന്നിച്ചു ഈ വൈറസിനെ പൊരുതി തോൽപ്പിച്ച് പോരാളികളായിമാറും

ഒരു ആരോഗ്യ പ്രവർത്തക

#4

പ്രത്യാശയുടെ കത്ത്

അതൊരു നീണ്ട ക്വാറന്റൈൻആയിരുന്നു.അടുത്തിടെയായി ഞാൻ പതിവായി ബാൽക്കണിയിൽ പോയി നിക്കാറുണ്ട്.കഴിഞ്ഞ ആറ് മാസങ്ങളായി ഒഴിഞ്ഞു കിടന്നിരുന്ന റോഡുകൾ പതിയെ പഴയ അവസ്ഥയിലേക്ക് തിരിച്ചുവരാൻ തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പലതരത്തിലുള്ള ശബ്ദങ്ങളോടെ ശ്രദ്ധാപൂർവം റോഡുകളിലേക്കു തിരികെ വരുന്ന ഓട്ടോകൾ. വഴിയോരങ്ങളിൽ ക്രിക്കറ്റ് കളിയ്ക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെട്ടിരുന്ന കുട്ടികൾ വളരെകാലത്തെ ഇടവേളയ്ക്കു ശേഷം പതിയെ റോഡുകളിലേക്കു ഇറങ്ങാൻ തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

എന്നാൽ എനിക്ക് ആശുപത്രിയിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന നിങ്ങളെപ്പറ്റിയാണ്ആശങ്ക .നിങ്ങൾ PPE കിറ്റ് രണ്ടുതവണപരിശോധിക്കുന്നു ,നിങ്ങളുടെ നേരിയ ചുമയിലും തുമ്മലിലുമൊക്കെ നിങ്ങൾ ആശങ്കാകുലനായിരുന്നു , നിങ്ങളുടെ വൃദ്ധരായ മാതാപിതാക്കളെ സുരക്ഷിതരാക്കാൻ വേണ്ടി ഷിഫ്റ്റുകൾക്കിടയിൽ നിങ്ങൾ ആശുപത്രിയിൽ തന്നെ താമസിച്ചു. നിങ്ങളുടെ വിഷമങ്ങൾ തുറന്നു പറയാൻ പ്രിയപ്പെട്ട ഒരാൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ട് എന്ന് ഞാൻ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.
മാനസികാരോഗ്യം തീർത്തും പ്രധാനപെട്ടതാണ് എല്ലാവരും തലചായ്ക്കാൻ ഒരു ചുമലുതേടുന്ന ഇത്തരം സങ്കീർണ്ണഘട്ടങ്ങളിൽ മാനസികാരോഗ്യം തീർത്തും പ്രധാനമാണ്. നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങൾ പ്രതിഫലിപ്പിക്കാനും വിശ്രമിക്കാനും ഈ തിരക്കേറിയ ദിവസങ്ങളിൽ നിങ്ങൾക്ക് സമയം ലഭിക്കുമെന്ന് ഞാൻ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. ഈ മഹാമാരിയുടെ നടുവിൽ, ഒരു സൂപ്പർഹീറോ ആയതിനാലും ജീവനുകൾ രക്ഷിക്കുന്നതിനാലും എല്ലാവരും നിങ്ങളെ അഭിനന്ദിക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങളും മനുഷ്യരാണെന്ന് സ്വയം ഓർമ്മപ്പെടുത്തേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്, മാത്രമല്ല നിങ്ങൾ കടന്നുപോയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന സമ്മർദ്ദത്തിൽ നിന്ന് കരകയറാൻ നിങ്ങൾക്ക് സമയം ആവശ്യമാണ്.

അതിനാൽ, നിങ്ങൾക്ക് പ്രതീക്ഷ നഷ്ടപെടുന്ന ഓരോ വേളയിലും ഈ അവസ്ഥ മെച്ചപ്പെടുമെന്ന് ഓർമ്മപ്പെടുത്തലെന്നോണം സൂര്യൻ കുറച്ചുകൂടി തെളിച്ചത്തോടെ നിങ്ങളുടെ മുഖത്ത് തിളങ്ങും എന്ന് ഞാൻ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു .എപ്പോഴൊക്കെ നിങ്ങൾക്കു മ്ലാനത അനുഭവപ്പെടുന്നുവോ അപ്പോഴൊക്കെ തിരക്കേറിയ ഒന്നാം നിലയിലെ ചായക്കടയിലെ ഏലയ്ക്ക ചായ നിങ്ങളുടെ പ്രസരിപ്പ് വർധിപ്പിക്കും. ഓരോ പ്രാവശ്യവും എന്തുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ ഇവിടെ ആയിരിക്കുന്നു എന്ന് നിങ്ങൾ സ്വയം ചോദിക്കുമ്പോൾ സുഖം പ്രാപിക്കുന്ന രോഗികളുടെ കണ്ണുകളിലെ തിളക്കം നിങ്ങളെ ഉറപ്പിച്ചുനിർത്തും. എല്ലാവരും സുരക്ഷിതമായി തുടരുക.

പാർവതി റാം
സെന്റ് ജോൺസ് മെഡിക്കൽ കോളേജ്

#5

അവിശ്വസനീയമാം വിധം ധൈര്യശാലിയായ നിങ്ങൾക്ക്

ഈ മഹാമാരിയായ പകർച്ചവ്യാധിയുടെ മുൻനിരയിലുള്ള യോദ്ധാക്കളെ, ഇത് വീടിന്റെ നാല് മതിലുകൾക്കുള്ളിൽ നിന്ന് അസ്വാഭാവികമായി എഴുതിയ ഒരു ഭാവഗീതമാണ്. ഇതിന്റെ സുരക്ഷ നിങ്ങൾ ഓരോരുത്തർക്കും കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. രാജ്യത്തെ പാൻഡെമിക്കിന്റെ പത്താംമാസത്തിലേക്ക് ഞങ്ങൾ പ്രവേശിക്കുകയാണ്, എല്ലാ മനുഷ്യരും നാല് മതിലുകൾക്കുള്ളിൽ തന്നെ തുടരേണ്ടി വന്നപ്പോൾ നിങ്ങൾ നിസ്വാർത്ഥമായി പ്രവർത്തിച്ചതെങ്ങനെയെന്ന് ഞാൻ കൃത്യമായി ഓർമിക്കുന്നു. ഓരോ ദിവസവും ഞങ്ങൾ ഉണരുന്നത് രോഗം അനിയന്ത്രിതമായി പടരുന്ന വാർത്തകൾ കേട്ടാണ്, ഒരിക്കൽ പോലും ഞങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് വേണ്ടത്ര നന്ദി പറഞ്ഞിട്ടില്ല. നിങ്ങളായിരിക്കാം അടുത്ത രോഗി എന്നറിഞ്ഞുകൊണ്ടു നിങ്ങളുടെ രോഗികളെ പരിപാലിച്ചതിനു നന്ദി.

ആരോഗ്യപ്രവർത്തകറെപ്പറ്റിയുള്ള സംശയങ്ങൾ നിങ്ങളെ കല്ലെറിഞ്ഞപ്പോഴും ദിവസം മുഴുവൻ സംരക്ഷണ ഉപകരണങ്ങൾ ധരിച്ച് നിങ്ങളുടെ മുഖത്ത് അടയാളങ്ങളുണ്ടായപ്പോഴും ക്ഷമയോടെ പോരാടിയതിനു നന്ദി
ഈ വർഷാന്ത്യത്തിലേക്കു ഞങ്ങളെ സുരക്ഷിതമായി എത്തിച്ചതിനു നന്ദി. ഈ ക്രിസ്തുമസ് തികച്ചും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. ഈ വർഷം മരങ്ങൾ അല്പം അസാധരമാം വിധം നിർമാർന്നതാവാം.ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്ന ഓരോ ഇരുട്ടുമൂലകളിൽക്കൂടിയും നക്ഷത്രങ്ങൾ തിളങ്ങിയേക്കാം. ഇത്തവണ വീഞ്ഞിനു വീര്യം വർധിക്കും , ശൈത്യകാലത്തീന് തീവ്രനഷ്ടത്തിന്റെ ഗന്ധമുണ്ടായേക്കാം. ഒരേ സമയം വേദനയും സന്തോഷവും നൽകുന്ന അതിജീവനം, വീണ്ടെടുക്കൽ, സർവോപരി ഒരുതുണ്ടു പ്രതീക്ഷയുടെ സുഗന്ധം. ഒരു രാജ്യത്തിന്റെ ഭാവിയുടെ മുഴുവൻ ഭാരവും ഇപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ തോളിലാണ്. പ്രിയ യോദ്ധാക്കളേ, നിങ്ങൾ അത് നന്നായി നിർവഹിക്കുന്നു

ലിൻഡആൻജോസഫ്
സെന്റ്ജോൺസ്മെഡിക്കൽകോളേജ്

#6

സകലകലാ വല്ലഭൻ ആയതുകൊണ്ട് ഫലമുണ്ടായി!

'മാറ്റം മാത്രമാണ് മാറാത്തത്' എന്ന ചൊല്ലിന് എന്റെ കാഴ്ചപ്പാടിൽ വ്യത്യസ്തമായ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പരീക്ഷിക്കുന്നതിൽ എനിക്ക് നിർബന്ധമുള്ളതിനാൽ എന്റെ ഹോബികൾ മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. സ്വാഭാവികമായും എന്റെ താൽപ്പര്യങ്ങൾ മാറിയിരിക്കുന്നു. ഒരു ആർത്തിപിടിച്ച വായനക്കാരിയിൽ തുടങ്ങി ഇടയ്ക്കിടെ എഴുത്തുകാരിയാവുക, നവരാത്രി ബൊമ്മകൾ നിർമിക്കുക, സംസ്കൃതശ്ലോകങ്ങളുടെ വ്യാഖ്യാനം എന്നിങ്ങനെ കോവിഡ് എന്റെ ജീവിതത്തിലേക്ക് കടന്നപ്പോഴേക്കും ഞാൻ ഇതെല്ലാം പരീക്ഷിച്ചു.

പെട്ടെന്നുള്ള ലോക്ഡൗണിൽ തിയേറ്റർ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിർത്തിവയ്ക്കുക മാത്രമല്ല, അവ ഉടൻ ആരംഭിക്കുന്നതിന്റെ ലക്ഷണവുമില്ല. അപ്പോഴാണ് ഞാൻ വീണമീട്ടാനുള്ള എന്റെ കഴിവ് വീണ്ടും കണ്ടെത്തിയത്. ഞാൻ എട്ടാമത്തെ വയസ്സിൽ വീണ വായിക്കാൻ തുടങ്ങുകയുംപിന്നീട് *10* വർഷം പഠനം തുടരുകയും ചെയ്തിരുന്നു. അതിനുശേഷം എങ്ങനെയോ ഈ ഹോബി ഒരു പിൻസീറ്റ് എടുത്തു. ലോക്ക്ഡൌൺ ഒരു ആത്മപരിശോധനയ്ക്കുള്ള സമയമായിരുന്നു. ഒപ്പം എനിക്ക് സന്തോഷവും മനസുഖവും നൽകുന്ന എന്തെങ്കിലും പിന്തുടരേണ്ടത് അത്യാവശ്യമായിരുന്നു. അതിനാൽ ഉചിതമായ ഒരു തിരഞ്ഞെടുപ്പായിരുന്നു വീണ. ഞാൻ ഒരുപാടു സാദ്ധ്യതകൾ കണ്ടെത്തി. ഓൺലൈൻക്ലാസുകൾ, ട്യൂട്ടോറിയലുകൾ, അപ്ലിക്കേഷനുകൾ - എന്റെ കഴിവുകളെ പുനരുജ്ജീവിപ്പിക്കാൻ ആവശ്യമായതെല്ലാം അക്ഷരാർത്ഥത്തിൽ എന്റെ വിരൽത്തുമ്പിൽ ലഭ്യമാണ്! എല്ലാ വൈകുന്നേരവും ഞാൻ വീണ വായിക്കാൻ തുടങ്ങി, ഞാൻ പഠിച്ച മിക്ക രാഗങ്ങളും ഓർമിക്കുന്നുവെന്ന് മനസ്സിലായി. എനിക്കറിയാത്ത മറ്റുള്ള രാഗങ്ങൾ അറിയാൻ ഇന്റർനെറ്റ് എന്നെ സഹായിച്ചു . ദിവസവും വൈകിട്ട് *1* മുതൽ *2* മണിക്കൂർ വരെ വീണ വായിക്കുന്നതു ഞാൻ പതിവാക്കി. പകർച്ചവ്യാധിയുടെ ദുരിതത്തിനിടയിലും വീണ എന്നെ സമ്മർദ്ദത്തിൽ നിന്നും രക്ഷനേടാൻ സഹായിച്ചു.

Dr. മംഗളറാവു
ഫാർമക്കോളജി വിഭാഗം
എസ്.ജെ.എം.സി.

#7

"നിങ്ങളില്ലാതെയൊരു ഭാവിയില്ലെന്നാണ് തീർച്ചയായും, ഈ മഹാമാരി നമ്മളെ പഠിപ്പിച്ചത്"

"ഞാനൊരു ഓൺലൈൻ ക്ലാസ്സിൽ പങ്കെടുത്തുകൊണ്ടിരുന്നപ്പോഴാണ് ,എൻറെ ഏറ്റവും അടുത്ത സുഹൃത്തിന് കോവിഡ് *19* ടെസ്റ്റ് പോസിറ്റീവ് ആയെന്നും ഓക്സിജൻ അളവ് കുറവായതിനാൽ ആശുപത്രിയിലാക്കിയെന്നും മെസ്സേജ് വന്നത്. അവളുടെ ആരോഗ്യസൗഖ്യത്തെക്കുറിച്ച് ഞാൻ ആകുലപ്പെട്ടിരുന്നു, എന്നാൽ, ആശുപത്രിയിൽ അവളെ സഹായിക്കുക മാത്രമല്ല, കൗൺസിലിങ് കൊടുക്കുകയും, സന്തോഷിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്ന, ഡോക്ടർമാർ, നഴ്സ് തുടങ്ങി എല്ലാവരുടെയും പരിശ്രമത്തെക്കുറിച്ച് പ്രത്യേകം പറഞ്ഞുകൊണ്ട്, ഓരോ ദിവസവും ആശുപത്രി കിടക്കയിൽ നിന്നുള്ള അവളുടെ സന്ദേശങ്ങൾ, വായിക്കുമ്പോൾ, ഒരുപാട് ധൈര്യം തരുന്നവയായിരുന്നു. എന്റെ സുഹൃത്ത്ഇന്ന് നന്നായി പഠിച്ചുകൊന്നിട്ടിരിക്കുന്നത്, അവൾക്ക് ഡോക്ടർ ആയി ആളുകളെ സേവിക്കുന്നതിനുവേണ്ടിയാണ് ".
"ഇത് നമുക്കെല്ലാവർക്കും ഒരു കഠിനമായ വർഷമായിരുന്നു, എന്നാൽ നിങ്ങളീ കഠിനമായ സമയത്തെ, ആർദ്രതയും സാന്ത്വനസ്പർശനവും കൊണ്ട് കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത്, ഞങ്ങളേവരുടെയും ഹൃദയം കവർന്നുകൊണ്ടാണ്. നിങ്ങളുടെ തന്നെ സുരക്ഷ ഞങ്ങൾക്കായി ത്യജിച്ചുകൊണ്ട്, നിങ്ങൾ ധൈര്യത്തോടെ നിന്ന് ഈ മഹാമാരിയെ നേരിട്ടു "

"ഈ വിഷമഘട്ടത്തിൽ ഞങ്ങളെല്ലാവരും ഞങ്ങളുടെ വിശ്വാസം നിങ്ങളിലർപ്പിച്ചിരുന്നു, നിങ്ങളൊരിക്കലും ഞങ്ങളെ താഴേക്കുപോവാൻ അനുവദിച്ചില്ല."

"വെല്ലുവിളി നിറഞ്ഞ ഈ സമയങ്ങളിലൂടെ, നയിച്ചുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ കാണിച്ച നിസ്വാർത്ഥമായ സേവനങ്ങൾക്കും അക്ഷീണമായ സമർപ്പണത്തിനും ഹൃദയത്തിൻറെ അടിത്തട്ടിൽനിന്നും ഞങ്ങൾ നന്ദി പറയുന്നു"

അനന്യ ബിജു ജേക്കബ്
ഗ്രേഡ് *10*
ബഥനി ഹൈ കോരമംഗല

#8

നിസ്വാർത്ഥനായ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകനു നന്ദി!

“മാനസികമായി തകർന്നവർക്ക് പ്രതീക്ഷ നൽകാൻ കഴിയുന്നവരാണ് ഡോക്ടർമാർ,രക്ഷപ്പെട്ടവർക്ക് ആശ്വാസവും. നശ്വരമായ ഈ ലോകത്തേക്ക് ഒരു പുതിയ അംഗത്തെക്കൂടി കൊണ്ടുവരുന്നതിൽ സന്തോഷം. നിങ്ങളാണ് ദൈവത്തിൻറെ അത്ഭുതങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നവർ.”

“ഓരോ മതവും നിസ്വാർത്ഥമായ സേവനങ്ങൾ ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുകയും ദയയും സ്നേഹവും പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നമ്മുടെ ഡോക്ടർമാരും നേഴ്സ്മാരും ദിവസവും ചെയ്യുന്നതിനപ്പുറം എങ്ങനെ ജീവിക്കുന്നതാണ് അവരോടൊപ്പമെത്തുക ”

“നമ്മുടെ കർമ്മനിരതരായ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ അശ്രാന്തപരിശ്രമം മാത്രംകൊണ്ടാണ് ഓരോ ദിവസവും അനേകം ജീവനുകൾ രക്ഷിക്കപ്പെടുന്നത്.”

“ഞങ്ങളെ സുരക്ഷിതരാക്കാനുള്ള നിങ്ങളുടെ പരിശ്രമത്തിനിടയിൽ , നിങ്ങളെ മാത്രമല്ല, നിങ്ങളുടെ വേണ്ടപ്പെട്ടവരെ കുടെ അപകടസാധ്യതയിൽ നിർത്തിക്കൊണ്ടാണെന്ന് ഞങ്ങൾക്കറിയാം, നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൻറെ ഓരോ വശവും മാറിയിരിക്കുന്നു.”

“യുദ്ധത്തിലെ യോദ്ധാക്കളെന്ന പോലെ , നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിലെ വേണ്ടപ്പെട്ടവരുടെ അടുത്തേക്ക് തിരിച്ചെത്തണമെന്ന ഓർമയുടെ പ്രചോദനത്താൽ, നിങ്ങൾക്ക് നിരന്തരമായി പോരാടേണ്ടിവരുന്നു.”

“ഞങ്ങളുടെ ഓരോ വിചാരണസമയത്തും, ദൈവം അവൻറെ ദൂതന്മാരെ ഞങ്ങളെ രക്ഷിക്കാൻ എപ്പോഴും പറഞ്ഞുവിടുന്നു. ഈ സമയം അവർ വന്നത് ഡോക്ടർമാരുടെയും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെയും രൂപത്തിലാണ്”

“ഈ സൂക്ഷ്മരോഗാണുക്കൾക്കെതിരെയുള്ള യുദ്ധത്തിൽ മുൻനിര പോരാളികളായ നിങ്ങൾക്ക് , ഞങ്ങളുടെ നന്ദിയും കടപ്പാടും അർപ്പിക്കാൻ മറ്റൊരു വഴി യിലൂടെ കഴിയണമെന്നില്ല”

അദ്രിജ ചട്ടോപാധ്യായ
ഗ്രേഡ് 10
ബഥനി ഹൈ കോരമംഗല

#9

സമൂഹത്തിലെ യഥാർത്ഥ നായകന്മാർക്ക്....

"ലോകം തന്നെ അടച്ചുപൂട്ടിയപ്പോഴും രോഗബാധിതരായവരെ ചികിത്സിക്കാനായി വാതിലുകൾ മലർക്കെ തുറന്നിട്ട് മനുഷ്യത്വത്തിലേക്ക് നിങ്ങൾ നൽകിയ സംഭാവനക്ക് നന്ദി"

"നിങ്ങളാണ് സമൂഹത്തിലെ യഥാർത്ഥ നായകന്മാർ. അർപ്പണബോധവും ദയയും ധൈര്യവും കൊണ്ട് നിങ്ങൾ ജോലി ചെയ്യുന്ന രീതി, കുട്ടികൾ മുതൽ പ്രായമായവർ വരെ എല്ലാ തലമുറകളെയും പ്രചോദിപ്പിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന എല്ലാത്തിനും നന്ദി."

"ഓരോ പ്രായക്കാരെയും, ഈ വൈറസ് *pala* തരത്തിൽ ബാധിക്കുമ്പോഴും, നിങ്ങളെത്ര കഠിനാധ്വാനവും പരിശ്രമവും ചെയ്യുന്നുവെന്ന് ഒരാൾക്കും സങ്കൽപ്പിക്കാൻ പോലും കഴിയില്ല. അത്രയും ശ്രേഷ്ഠരും അനുകമ്പാലുക്കരുമായ മുൻനിരപ്രവർത്തകരുള്ളതിനാൽ ഇന്ത്യ കൃതാർത്ഥമാണ്."

"നിങ്ങൾ രോഗമുള്ളവരെ തിരിച്ചറിയാനും ചികിത്സിക്കാനും ഭേദമാക്കാനും കഠിനമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ കഠിനപ്രവർത്തനവും പരിശ്രമവും അർപ്പണബോധവും കൊണ്ട്, ഇന്ത്യ ഈ പ്രതിസന്ധിഘട്ടത്തെ നല്ല രീതിയിൽ തരണം ചെയ്യുമെന്ന് എനിക്കുറപ്പുണ്ട്."

"എനിക്ക് നിങ്ങളുടെ അനന്തമായ എല്ലാ പരിശ്രമത്തിനും നന്ദിപറയണമായിരുന്നു. എനിക്ക് നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളോടും നന്ദിപറയണം, കാരണം അവരുടെ പിന്തുണയില്ലാതെ, നമ്മുടെ രാജ്യത്തിന് ഈ ധൈര്യശാലികളുണ്ടാവില്ലായിരുന്നു."

"എല്ലാ ദിവസവും നിങ്ങൾക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുകയും നിങ്ങൾ സുരക്ഷിതാരായിരിക്കുന്നുവെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങളോടെനിക്കുള്ള കടപ്പാടറിയിക്കാൻ വാക്കുകൾ മതിയാവാതെ വരുന്നു. ഈ കത്ത്, ഞാനും മറ്റൊരുപാട് പേരും നിങ്ങളോടൊപ്പമുണ്ടെന്ന് അറിയിക്കുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു."
നന്ദി!

വൈഷ്ണവി എ
ബെഥനി ജൂനിയർ കോളേജ്

"മരുന്നുകളായിരുന്നില്ല,
നിങ്ങളുടെ ഉറച്ച
വാക്കുകളായിരുന്നു എനിക്ക്
ഈ രോഗത്തെ തരണം
ചെയ്യാനുള്ള ശക്തി തന്നത്.
നന്ദി ഡോക്ടർ "

-അജ്ഞാതൻ

#10

സമൂഹത്തിന്റെ പേരിൽ, നിങ്ങൾക്കു നന്ദി നന്ദി

രോഗികളുടെ കൂടെ ഒത്തൊരുമിച്ചു പ്രവർത്തിക്കുന്ന, പ്രിയപ്പെട്ട ഡോക്ടർമാർ, നേഴ്‌സ്മാർ, ആംബുലൻസ് ഡ്രൈവർമാർ , മറ്റു മുൻനിര ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെ,

നിങ്ങളെല്ലായ്പോഴും ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതും ഈ മഹാമാരിയുടെ സമയത്തും തുടരുന്നതുമായ എല്ലാ സേവനത്തിനും സമൂഹത്തിൻറെ പേരിൽ നന്ദി. ഒരു വിദ്യാർത്ഥി, ഒരു പൗരൻ, ഒരു മനുഷ്യൻ എന്ന നിലകളിൽ, നിങ്ങളുടെ സേവനങ്ങൾ; എന്നെ ഉദാഹരണമായി പ്രചോദിപ്പിക്കുകയും, ത്യാഗം; അത്ഭുതപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്തു

"ആരോഗ്യരംഗം തന്നെ, രോഗികളെ പരിചരിക്കുന്നതിനും ഔപചാരിക ചികിത്സാരീതികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്നതിനും, വാക്സിനുവേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനും, ഭേദമാക്കാനും ഇങ്ങനെ ഒത്തൊരുമിച്ചത് അവിശ്വസനീയമാണ് "

“നിങ്ങൾ ചുമതലയിലുള്ള സമയത്തിനപ്പുറവും ജോലി ചെയ്തു, ചിലപ്പോൾ മരണപ്പെട്ട ഏകാന്തരായ രോഗികളുടെ കൈപിടിച്ചു, അവരുടെ ശവസംസ്കാര ചടങ്ങുകളിൽ സഹായിച്ചു, അവശേഷിച്ച ആളുകൾക്ക് ആശ്വാസദായകരായി, നിങ്ങളെത്രത്തോളം വ്യത്യസ്തതയാണ് ഉണ്ടാക്കുന്നതെന്ന് അളക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. “

"ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ സാഹസികരാണെന്ന് സ്തുതി പാടുന്നതിനേക്കാൾ, നിങ്ങളീ സമയത് നേരിട്ട ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഞങ്ങൾ മനസിലാക്കുകയെന്നത് തുല്യ പ്രാധാന്യമുള്ളതാണ്, ഞങ്ങളുടെ കടമ ഞങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നതിലൂടെ നിങ്ങൾക്ക് പരിചരിക്കേണ്ടി വരുന്ന കേസുകളുടെ എണ്ണവും അതുവഴി , നിങ്ങൾ നേരിടാൻ നിർബന്ധിതമായ അപകടസാധ്യതയും കുറയുന്നു. "

മെറ്റിൽഡേ റിബെയ്റോ
ബെഥനി ജൂനിയർ കോളേജ്

#11

നിങ്ങളുടെ ധീരതയാണ് ഞങ്ങളെ എവരെയും രക്ഷിച്ചത്

"ലോകം കൊറോണ വൈറസിനാൽ ഉലഞ്ഞപ്പോൾ ഈ വെല്ലുവിളി സ്വീകരിക്കാൻ, ഞങ്ങൾക്കൊരു കൂട്ടം ആളുകളെ ആവശ്യമായിരുന്നു. അവരുടെ തന്നെ സുരക്ഷിതത്വം അപകട സാധ്യതയിലാവുമ്പോഴും പിന്മാറാത്ത ആളുകളെ ഞങ്ങൾക്ക് വേണമായിരുന്നു - അതിനു ഞങ്ങൾക്കായി പ്രദാനം ചെയ്യപ്പെട്ടത് ആരോഗ്യപ്രവർത്തന ഉദ്യോഗസ്ഥരാണ്."

"നേഴ്സ്മാർ മാലാഖമാരായേക്കില്ല, പക്ഷെ തൊട്ടടുത്ത നല്ല കാര്യം അവരായേക്കാം. ഒരുപാട് രോഗികളുടെ രോഗവിവരവും സ്ഥിതിയും ഓർക്കുമ്പോഴും, അയാഥാർത്ഥമായ സമയത്തോളം ജോലി ചെയ്യുമ്പോഴും, അവരെല്ലാവരും ദയവുള്ള പ്രകൃതവും മുഖത്തൊരു പുഞ്ചിരിയും സൂക്ഷിച്ചുക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു."

"നമ്മുടെ പ്രിയപ്പെട്ട ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ ശൗര്യമില്ലാതെ, കോറോണ വൈറസ്സുമായുള്ള ഈ അങ്കംവെട്ടലിൽ നമ്മളെന്നോ തോറ്റുപോയെനെ. നമ്മുടെ രാജ്യത്തെയും ലോകത്തെയും സുരക്ഷിതമായി വെക്കാൻ സന്നദ്ധരായിരിക്കുന്ന യുദ്ധവീരന്മാരായ യോദ്ധാക്കളെപോലെയാണ് നമ്മുടെ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ."

"ഞങ്ങളെല്ലവരും നിങ്ങളോടു കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ ഞങ്ങൾക്കു വേണ്ടി ചെയ്ത എല്ലാ ത്യാഗത്തിനും നന്ദി പറഞ്ഞാൽ മതിയാകില്ല. നിങ്ങൾ ആ ഇരുണ്ട തുരങ്കത്തിൻറെ അങ്ങേയറ്റത്തുള്ള വെളിച്ചം ഉറ്റുനോക്കിക്കൊണ്ട് ശക്തരായി സുരക്ഷിതരായി ഇരിക്കുമെന്ന് ഞാൻ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു"

ഡാനിയേൽ ദേവസ്യ
ഗ്രേഡ് *10*
ബെഥനി ഹൈ സെർജാപുർ

#12

എന്നെ രക്ഷിച്ചതിനു നന്ദി

ഈ ലോകത്തെ മുട്ടുകുത്തിച്ച മഹാമാരിയുടെ തുടക്കം മുതൽ, പലരും ഈ സാഹചര്യത്തെ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ പ്രേരിപ്പിച്ചുകൊണ്ട്, അന്തമില്ലാതെ പലതും പറഞ്ഞത് നമ്മൾ കേട്ടു. എന്നെ സംബന്ധിച്ച് ഇതെല്ലാം വേർതിരിച്ചറിയാൻ പറ്റാത്തപോലെ തോന്നി.

ഒരു പ്രതിസന്ധിസമയത്ത് ഒരാൾക്ക്, അതിജീവിക്കുക എന്നല്ലാതെ മറ്റൊന്നും ചെയ്യാനില്ല. ഞങ്ങളുടെ അതിജീവനത്തിന് ഞങ്ങൾ നിങ്ങളോടു കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഞങ്ങളുടെ രോഗമുക്തി ഡോക്ടർ മാരുടെയും ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെയും ദൈനംദിനമുള്ള, ശ്രദ്ധാപൂർവമായ പരിശ്രമത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു

കോവിഡ് -*19* മായുള്ള എൻറെ അനുഭവം വളരെ ഭയപ്പെടുത്തുന്നതും തികച്ചും ഒറ്റപ്പെടുത്തുന്നതായിരുന്നു, എന്നാലും കുടുംബത്തിൻറെ ശബ്ദം കേട്ടുകൊണ്ട് വീട്ടിൽ തന്നെ ക്വാറണ്ടൈനിരിക്കാനും എനിക്ക് ഭാഗ്യമുണ്ടായി.

എൻറെ ആ സമയത്തെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യത്തിന് ഞാൻ ഡോക്ടറോട് കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഉറപ്പും അനന്തമായ സഹാനുഭൂതിയും എന്നെ സാന്ത്വനിപ്പിക്കാനും, രാത്രി എനിക്ക് ഉറക്കം കിട്ടാനും സഹായിച്ചു; അതെത്രത്തോളം നന്നായിട്ടാണ് നടന്നതെന്ന് എനിക്കത്ഭുതപ്പെടാനേ കഴിയുന്നുള്ളു. കാരണം ഡോക്ടർമാർ ഒന്നോ രണ്ടോ പേർക്കുവേണ്ടി മാത്രമല്ല നൂറുകണക്കിനാളുകൾക്ക് ചെയ്തുകൊടുക്കുന്നതാണിത്.

ഈ രോഗം സൃഷ്ടിക്കുന്ന ഭീതി എനിക്ക് ആലോചിക്കാൻ പോലുമാവുന്നില്ല, എന്നിട്ടും ഈ പോരാളികൾ അപകടസാധ്യതകൾ മാറ്റിവെച്ചുകൊണ്ട്, ഓരോ ദിവസം കഴിയുംതോറും, ദയയോടുകൂടിത്തന്നെ ആളുകളെ പരിചരിച്ച് ജീവൻ രക്ഷിക്കുന്നു. പറയാനവശേഷിക്കുന്ന ഒരേയൊരു കാര്യം നിങ്ങളുടെ സേവനത്തിനും ത്യാഗത്തിനും വേണ്ടി, എന്റെ ഹൃദയത്തിന്റെ അടിത്തട്ടിൽനിന്നുമുള്ള നന്ദി മാത്രമാണ്.

അനുമിത ഡി വി
ക്രൈസ്റ്റ് (ഡീംഡ് റ്റു ബി) യൂണിവേഴ്സിറ്റി

#13

ഒത്തൊരുമിച്ചു നമ്മളിതും കടന്നുപോവും!

'പാത രണ്ടായി പിരിഞ്ഞു വനത്തിൽ
അധികമാരും പോവാ വഴി ഞാനാ തിരഞ്ഞെടുത്തു -
അതുമാറ്റിമറിച്ചു മറ്റെല്ലാം'

റോബർട്ട് ഫ്രോസ്റ് ന്റെ ഈ വർണനാത്മകമായ വരികൾ ഇന്ത്യൻ ആരോഗ്യ രംഗത്തെ ഒത്തൊരുമക്ക് ഉചിതമാണ്.- ഈ മഹാമാരിയിലും ഗതി നിയന്ത്രിച്ച് നിർത്തിയത് ഡോക്ടർമാർ, നേഴ്സ് മാർ, ആരോഗ്യപ്രവർത്തകർ എല്ലാം ചേർന്നാണ്.

ഒരു മഹാമാരിയോട് പടവെട്ടുന്നത് ഇന്ത്യയിൽ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. കിടക്കകളുടെ ലഭ്യതക്കുറവ്, ആശുപത്രികൾ കുറവും ദൂരെയും, കൂടെ സാമ്പത്തികവിഭവത്തിന്റെ അഭാവവും. എന്നിരുന്നാലും, ഈ വൈറസ് ബാധിച്ച ഭൂരിഭാഗം രോഗികളെയും സുഖപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട്, ഇന്ത്യ മരണനിരക്ക് കുറവുള്ള രാജ്യങ്ങളിൽ ഒന്നായിമാറി.

ഒരു ഡോക്ടറോ നഴ്സോ ആരോഗ്യപ്രവത്തകനോ ആവാൻ സാങ്കേതിക വൈദഗ്ദ്യം മാത്രം പോര, അതിന് ക്ഷമയും സഹാനുഭൂതിയും ത്യാഗവും വേണം.

കഴിഞ്ഞകാലത്ത് മുന്നോട്ടുവന്ന മറ്റേതൊരു പ്രതിസന്ധിയും പോലെ, നമ്മളിതിലൂടെയും കടന്നുപോകണം. നമുക്കതു ചെയ്യാൻ കഴിയുമ്പോൾ അത് മുഖ്യമായും നമ്മുടെ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുടെ അജയ്യമായ ഉത്സാഹമൊന്നു കൊണ്ടുമാത്രമാണ്.

അദ്രിജ താക്കൂർ
ഗ്രേഡ് *9*
NPS കോരമംഗല

#14

എൻറെ ഡോക്ടറിന് ഒരു സമ്മാനം

പ്രകടിപ്പിക്കാതിരിക്കുന്ന കൃതജ്ഞത/നന്ദി പൊതിഞ്ഞുവച്ചിട്ടു ഒരിക്കലും നൽകാതിരുന്ന സമ്മാനത്തിന് തുല്യമാണ്, അതിനാൽ ഇത് എന്റെ ഒരു ചെറിയ സമ്മാനമാകും എന്ന് ഞാൻ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു

എനിക്ക് ഓർമ വച്ച കാലം മുതൽ ഞാൻ സൂപ്പർഹീറോകളെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു, എന്റെ ജീവിത്തിലുടനീളം അവരുണ്ടായിരുന്നു എന്ന് പറയാൻ കഴിയുന്നത് എൻറെ ഭാഗ്യമാണ്

ടെലിവിഷനിലും കോമിക് ബുക്കുകളിലും കണ്ട സൂപ്പർഹീറോസ്, അത് മാത്രമല്ല സ്കൂളിലേക്കു പോകാൻ ഞാൻ ലേറ്റ് ആയി ഇറങ്ങുമ്പോൾ എന്റെ സ്കൂൾ ബസ് എനിക്ക് വേണ്ടി കുറച്ചു സമയം പിടിച്ചു നിർത്തുന്ന എന്റെ അപാർട്മെന്റ് ലെ സെക്യൂരിറ്റി ഗാർഡ് ഇവരെല്ലാം എനിക്ക് സൂപ്പർഹീറോസ് ആയിരുന്നു. ഇപ്പോൾ ഇതാ നിങ്ങളും

ഒരു ദിവസം ഞാൻ സ്കൂളിലേക്ക് തിരിച്ചു പോകും എന്ന പ്രതീക്ഷക്കു കാരണം നിങ്ങളാണ്. ത്യാഗത്തിന്റെയും പ്രത്യാശയുടെയും ഉത്സാഹത്തിൻറെയും ശക്തി ഞാൻ പഠിച്ചത് നിങ്ങളിൽ നിന്നാണ്. ലോകം പോരാടുന്നതിനുള്ള കാരണം നിങ്ങളാണ്.

ഒരാളുടെ സ്വന്തം തൊഴിലിൽ അയാൾക്ക് അർപ്പണബോധവും കടമയും ഉണ്ടാവുമെന്ന ആശയമാണ് എന്നെപ്പോലുള്ള ദശലക്ഷക്കണക്കിന് ആളുകളെ പ്രചോദിപ്പിക്കുന്നത്. പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങളിൽപ്പോലും ഒരാൾക്ക് ശക്തമായി നിലകൊള്ളാനും ശക്തി പകരാനും കഴിയുമെന്ന ആശയമാണ് ഒരുനാൾ നമുക്ക് മേൽ ഉയർന്നുവന്നിട്ടുള്ള ഈ പ്രതിസന്ധിയിൽ നിന്ന് നമ്മെ മോചിപ്പിക്കുന്നത്. ഞങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായതിനു നന്ദി .

നാമെല്ലാവരും അകന്നുപോകുന്ന ഈ സമയത്ത് നമ്മുടെ രാജ്യത്തിന്റെ നട്ടെല്ലായതിന് നന്ദി. പ്രത്യാശയുടെയും പ്രകാശത്തിന്റെയും സന്ദേശം പ്രചരിപ്പിച്ചതിന് നന്ദി. കൂടുതലൊന്നും പറയാൻ അവശേഷിക്കുന്നില്ല, തീർത്തും നന്ദി.. ഒരുപാടു നന്ദി..
അഭിനന്ദനവും പിന്തുണയും നൽകുന്നു

അനുഷ വി
ഗ്രേഡ് 11
എൻപിഎസ് കോരമംഗല

#15

നന്ദിയുടെ ഒരു കത്ത്

ഈ പകർച്ചവ്യാധി തുടർച്ചയായി പരക്കുന്ന സമയത്തു, വൈറസ് ന്റെ വ്യാപനം കുറക്കുന്നതിന് വേണ്ടി ജനങ്ങൾ എല്ലാവരും സ്വയം ഒറ്റപ്പെട്ടിരിക്കാനും മറ്റുള്ളവരുമായി സമ്പർക്കം കുറക്കാനും പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ നമ്മളെ സുരക്ഷിതരായി സംരക്ഷിക്കുന്ന ഡോക്ടർസ്, നേഴ്സസ് , പാരാമെഡിക്കൽ സ്റ്റാഫ്, തുടങ്ങിയവർക്ക് സ്വയം ഒറ്റപ്പെടലിനുള്ള അവസരം ഇല്ല

ലോകമെമ്പാടും, രോഗത്തിൻറെയും ഗുരുതരമായ അപകടങ്ങളുടെയും മുന്നിൽ അവർ ധീരമായി പിടിച്ചു നിക്കുന്നു . ചില സാഹചര്യങ്ങളിൽ, മറ്റുള്ളവരെ സംരക്ഷിക്കാനുള്ള ശ്രമത്തിൽ ആശുപത്രി ജീവനക്കാർക്ക് സ്വന്തം ജീവൻ പോലും നഷ്ടപ്പെട്ടു. നിങ്ങളുടെ സമർപ്പണവും പ്രതിബദ്ധതയും ധൈര്യവും ഞങ്ങളുടെ അഗാധമായ നന്ദിയും പ്രശംസയും അർഹിക്കുന്നു.

ഈ മഹാമാരിയുടെ മറുവശത്തേക്ക് ഞങ്ങളെ എത്തിക്കാൻ നിങ്ങൾ മുന്നോട്ട് പോകുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് സുരക്ഷയും ആരോഗ്യവും ഞങ്ങൾ ആശംസിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ സംഭാവനകളെ അഭിനന്ദിക്കുകയും ഞങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥനയിലും ഹൃദയത്തിലും മനസ്സിലും എല്ലാ ദിവസവും ഞങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് നന്ദി പറയുകയും ചെയ്യുന്നു
ശക്തമായി തുടരുക, നന്ദി!

ദേവരതി മുഹർജി
ഗ്രേഡ് 8
എൻപിഎസ് കോരമംഗല

#16

ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്ക് വേണ്ടി

ആരും പ്രതീക്ഷിക്കാത്ത ഒരു ദുരന്തത്തിൽ നമ്മുടെ ലോകം തകർന്നിരിക്കുന്നു. സ്കൂളുകളും ഓഫീസുകളും അടച്ചു, നിർമ്മാണം നിർത്തി, എല്ലാ തൊഴിലുകളെയും ഒരു തരത്തിൽ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു തരത്തിൽ ബാധിച്ചു, എന്നിരുന്നാലും ഏറ്റവും കൂടുതൽ പൊരുത്തപെടേണ്ടിയും ഇരട്ടി കഠിനാധ്വാനം ചെയ്യേണ്ടിയും വന്നവർ പലപ്പോഴും ശ്രദ്ധിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല. അതിനൊരു മാറ്റം വരുത്തണമെന്ന് ഞങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നു

പ്രിയപ്പെട്ട ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരേ, നിങ്ങൾ എത്രമാത്രം കഠിനാധ്വാനം ചെയ്യുന്നുവെന്നത് ഞങ്ങൾ പലപ്പോഴും ശ്രദ്ധിക്കാറില്ല, ഈ മഹാമാരി നിങ്ങളുടെ ജോലിയെ കൂടുതൽ കഠിനമാക്കിയിരിക്കുന്നു, എന്നാൽ അതേ സമയം, എല്ലാ മേഘത്തിനും വെള്ളി വരയുള്ളതുപോലെ, ഒരു ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകൻ എത്രത്തോളം പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നുവെന്ന് ഈ മഹാമാരി ഞങ്ങളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തി

ഇതുപോലുള്ള സാഹചര്യങ്ങളിൽ, സഹായിക്കുന്ന എല്ലാ കാര്യങ്ങളും അങ്ങേയറ്റം നിർണായകവും പ്രയോജനകരവുമാണ്. ജീവിതം മുന്നോട്ട് പോകുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുന്നതിൽ നിങ്ങൾ വലിയ ഒരു പങ്ക് വഹിച്ചിട്ടുണ്ട്. നിങ്ങൾ കാരണം സമ്പദ്‌വ്യവസ്ഥ പുനരുജ്ജീവിപ്പിക്കപ്പെട്ടു , കുടുംബങ്ങൾ വീണ്ടും ഒത്തുചേർന്നു. രക്ഷിച്ച ഓരോ ജീവനുകളുടെയും കുടുംബങ്ങൾ നിങ്ങളോടു എന്നും അങ്ങേയറ്റം കടപ്പെട്ടവരായിരിക്കും

എല്ലാ നായകന്മാർക്കും മേലങ്കി ഉണ്ടായിരിക്കണം എന്നില്ല അതിനു ഒരു ഉത്തമ ഉദാഹരണമാണ് നിങ്ങൾ. നിങ്ങളുടെ ധൈര്യവും ദൃഢനിശ്ചയവും എനിക്ക് സങ്കല്പിക്കാവുന്നതേയുള്ളു. ഇതിനായി, നമ്മുടെ രാജ്യത്തിന് വേണ്ടി, ഞാൻ ആത്മാർത്ഥമായി നന്ദി പറയുന്നു

കാവ്യാ ശങ്കർ
ഗ്രേഡ് 8
എൻപിഎസ് കോരമംഗല

#17

യഥാർത്ഥ ലോകത്തിലെ വീരന്മാർക്ക്

നമ്മുടെ രാജ്യത്തെ പൗരന്മാരെ പരിപാലിക്കാൻ നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന എല്ലാ ശ്രമങ്ങളും എന്താണെന്നു വിശദീകരിക്കാൻ ഞങ്ങൾക്ക് പ്രയാസമാണ്,എന്നാൽ നിങ്ങൾ എല്ലാവർക്കും തിളക്കമാർന്ന പ്രചോദനമാണെന്ന് എനിക്ക് കൃത്യമായി പറയാൻ കഴിയും. നമ്മുടെ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ നമ്മുടെ രാജ്യത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്നു, ഞാൻ അവരെ എത്രമാത്രം അഭിനന്ദിക്കുന്നുവെന്ന് പറയാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.

എന്റെ ബന്ധുക്കളിൽ ഒരാൾക്ക് അടുത്തിടെ അപകടകരമായ വൈറസ് ഉണ്ടെന്ന് കണ്ടെത്തിയിരുന്നു, എന്നാൽ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തർക്ക് നന്ദി, അദ്ദേഹം ഇപ്പോൾ വീണ്ടും സുരക്ഷിതനും ആരോഗ്യവാനും ആയിരിക്കുന്നു അതിനായി ഞാൻ എന്നേക്കും നന്ദിയുള്ളവനായിരിക്കും.

നിലവിൽ എല്ലാകാര്യങ്ങളും അത്ഭുതകരമാണ്, മാത്രമല്ല നമ്മുടെ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്ക് പുറം ലോകത്തെ അനിശ്ചിതത്വമാകുന്ന ഒഴുക്കിനെ നേരിടാൻ എത്രത്തോളം ബുദ്ധിമുട്ടാണെന്ന് എനിക്ക് ഊഹിക്കാവുന്നതേയുള്ളു, അതിനാലാണ് എനിക്ക് അവരോട് വളരെയധികം ബഹുമാനമുള്ളത്

സിനിമാ നായകന്മാർ നിലനിലനിൽക്കില്ല, എന്നാൽ നമ്മുടെ രാജ്യത്തെ നമുക്ക് അതിജീവിക്കാൻ തക്കവണ്ണം ആരോഗ്യകരമായ ഒരു സ്ഥലമാക്കി മാറ്റുന്നതിനായി പ്രവർത്തിക്കുന്നവരാണ് യഥാർത്ഥ ലോക നായകന്മാർ എന്നും ഈ ആളുകൾ സിനിമാ കഥാപാത്രങ്ങൾക്ക് ആകാൻ കഴിക്കുന്നതിനേക്കാൾ പത്തിരട്ടിയാണ് എന്നും ഞാൻ മനസ്സിലാക്കി.

നിങ്ങളുടെ മുഖത്ത് പുഞ്ചിരി വിടർത്താനും തുരങ്കത്തിനപ്പുറമുള്ള വെളിച്ചത്തെ അല്പം പ്രകാശമാനമാക്കാനും ഈ കത്തിന് കഴിയുമെന്ന് ഞാൻ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു

റിതികമല്ലിക്
ഗ്രേഡ് 9
എൻപിഎസ് കോരമംഗല

#18

ഞങ്ങൾക്ക് അവസരം നൽകിയതിന് നന്ദി

"എന്നെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഈ ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും ആകർഷകമായ കാര്യങ്ങൾ ഒരുപക്ഷേ, ആളുകളുടെ നിസ്വാർത്ഥതയാണ്. സാമൂഹ്യസേവനത്തിലൂടെ അവരുടെ മനസാക്ഷിയെ തൃപ്തിപ്പെടുത്താനുള്ള അവരുടെ സ്വതസിദ്ധമായ ആവശ്യം. ആവശ്യമുള്ളവർക്ക് എല്ലാ പ്രതിസന്ധി ഘട്ടങ്ങളിലും ആശ്വാസം നൽകുവാൻ ധൈര്യപ്പെടുന്ന ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെക്കാൾ മികച്ച ഒരു സാക്ഷ്യമില്ല

"ജീവൻ രക്ഷിക്കാൻ, പ്രത്യാശയെ പുനരുജ്ജീവിപ്പിക്കാൻ (അവ പലപ്പോഴും സ്വന്തമായി നഷ്ടപ്പെടുമ്പോഴും), അടിസ്ഥാനപരമായി, നമ്മളിലോരോരുത്തരിലുമുള്ള മനസിലെ ചഞ്ചലമായ ചില്ലുകൊട്ടാരങ്ങളുടെ വിള്ളലുകൾ പരിഹരിക്കുക അത് ശാരീരികമോ മാനസികമോ എന്തുമാകട്ടെ

" അശ്രദ്ധമായ പുഞ്ചിരിക്ക് പിന്നിൽ ശക്തമായ ഉന്മേഷം മറച്ചുവെക്കുകയും, ലോകത്തെ ഏറ്റവും മോശമായ അവസ്ഥയിൽ കണ്ടിരുന്നിട്ടും നിങ്ങൾ ധാർമികത കൈവിടാത്ത ഹൃദയം കൈകളിലേന്തി സ്വന്തം നിലപാടിൽ ഉറച്ചുനിൽക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ആ നിങ്ങളോടുള്ള നന്ദി ഞാൻ അറിയിക്കുന്നു.

“ധൈര്യമുള്ള ഈ ഹൃദയങ്ങളെ അറിയിക്കാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നത് ഇതാണ്. അവർ സഹായിച്ച ആളുകളുടെ ഓരോ ശ്വാസത്തിലും ഓരോ വീടുകളെയാണ് മെച്ചപ്പെടുത്തിയത്, നിങ്ങൾ ഒരു നക്ഷത്രത്തെ സംരക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നു ”

"ചില കാര്യങ്ങൾ പറയേണ്ടതില്ല എന്ന് പലരും പറയുന്നു, പക്ഷേ ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നത് വ്യത്യസ്തമായിട്ടാണ്. ചിലവാക്കുകൾക്ക് പറയേണ്ടത് ആവശ്യമാണ് - നന്ദി പ്രകടിപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ട് - ഏറ്റവും ബുദ്ധിമാനായ ആത്മാക്കൾക്ക് പോലും കാലാകാലങ്ങളിൽ ഒരു ഉപകാരസ്മരണ ആവശ്യമാണ്.
നന്ദി. ഞങ്ങൾക്ക് ഒരു അവസരം നൽകിയതിനും നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം ചെലവിൽ ഞങ്ങളുടെ ചില്ലുകൊട്ടാരങ്ങൾ ശരിയാക്കിയതിനും നന്ദി. "

സ്നേഹപാർലി
ഗ്രേഡ് *11*
എൻപിഎസ് കോരമംഗല

#19

ഇന്നത്തെ യോദ്ധാക്കൾക്ക് ഒരു കത്ത്

ഞങ്ങളുടെ ഡോക്ടർമാർ, നഴ്സുമാർ, സാങ്കേതിക വിദഗ്ധർ, ഫാർമസിസ്റ്റുകൾ, യാത്രസഹായികൾ , ഇ.എം.ടികൾ, ക്ലീനർമാർ, സമൂഹത്തിലെ ഏറ്റവും ദുർബലരായ അംഗങ്ങളെ പരിചരിക്കുന്നതിനായി മുന്നോട്ടു വന്നരോഗി പരിചരണത്തെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നഎല്ലാവര്ക്കും,

എല്ലാ ദിവസവും പ്രത്യേകിച്ചും ഈ മഹാമാരി സമയത്ത് നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന ത്യാഗങ്ങൾക്ക് എൻപിഎസ് കോരമംഗലയിലെയും ലോകത്തിന്റെ മറ്റു ഭാഗങ്ങളിലെയും എല്ലാവരുടെയും നന്ദി.

നിങ്ങളുടെ സമർപ്പണവും പ്രതിബദ്ധതയും ധൈര്യവും ഞങ്ങളുടെ അഗാധമായ നന്ദിയും പ്രശംസയും അർഹിക്കുന്നു.

രോഗികൾക്കുള്ള നിങ്ങളുടെ സേവനം എണ്ണമറ്റ ജീവൻ രക്ഷിക്കുന്നു
വിലമതിക്കാനാവാത്ത മാറ്റങ്ങളുണ്ടാക്കികൊണ്ടിരിക്കുന്നു
പകർച്ചവ്യാധിയുടെയും ഞങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന കൊടുങ്കാറ്റിന്റെയും ആഘാതം ഏറ്റെടുത്തതിനു നിങ്ങൾക്ക് നന്ദി
ആശുപത്രികളുടെ വെളുത്ത ചുമരുകൾക്കുള്ളിൽ നടന്ന ഈ യുദ്ധം ചിലപ്പോഴൊക്കെ ശോചനീയവും അഗാധവുമാണെന്നു തോന്നിയേക്കാം, എന്നാൽ നിങ്ങളുടെ ചടുലതയ്ക്കും ക്ഷമയ്ക്കും നന്ദി,നമുക്ക് തീർച്ചയായും ഈ തുരങ്കത്തിന്റെ അവസാനത്തിൽ വെളിച്ചം കണ്ടെത്താൻ കഴിയും

ഒരു മെഡിക്കൽ വിദ്യാർത്ഥിയെന്ന നിലയിൽ, നിങ്ങളുടെ കാൽച്ചുവടുകൾ പിന്തുടരുന്നതിൽ ഞാൻ അഭിമാനിക്കുന്നു, ഒപ്പം നിങ്ങൾ ഇപ്പോൾ ചെയ്യുന്നതുപോലെ ലോകത്തെ സ്വാധീനിക്കുകയുംചെയ്യും എന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു

കഠിനാധ്വാനം ചെയ്യാനും ഞങ്ങളുടെ പരമാവധി പരിശ്രമിക്കുവാനും നിങ്ങൾ എല്ലാവരേയും പ്രചോദിപ്പിക്കുന്നു. ഒരു ദിവസത്തിന്റെ തുടക്കം മുതൽ ഒടുക്കം വരെ ഞങ്ങൾക്കായി നിസ്വാർത്ഥമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നതിന് നിങ്ങൾക്ക് നന്ദി

ആദിത്യ രാജ്
ഗ്രേഡ് *11*
NPS കോറമംഗല

സഹായം തേടൂ

(നിങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഹെൽപ്പ്ലൈനുകൾ)

1. ഗ്രീൻ ഓക്ക് ഇനിഷ്യേറ്റീവ്: +916366447484
2. സഹായ് (ബെംഗളൂരു): 080-25497777, 9886444075
3. അസ്ര: 02227546669
4. സ്നേഹ : +914424640050
5. സെന്റ് ജോൺസ് മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഫാക്കൽറ്റിക്ക് മാത്രം 080-22065460

ഓർക്കുക, നിങ്ങൾ ഒറ്റയ്ക്കല്ല!

“കൊടുങ്കാറ്റ്അവസാനിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ,
നിങ്ങൾ എങ്ങനെ അത്
നേടിയെടുത്തുഎന്നോ എങ്ങനെ അതിനെ
അതിജീവിച്ചുഎന്നോ
നിങ്ങൾക്ക്ഓർമയുണ്ടാകില്ല.
അവസാനിച്ചുവോ എന്നുപോലുംനിങ്ങൾക്ക്
ഉറപ്പുണ്ടാകില്ല. എന്നാൽ ഒരു കാര്യം നിങ്ങൾ
കൊടുങ്കാറ്റിൽനിന്ന് പുറത്തുവരുമ്പോൾ,
അകത്തേക്ക് കടന്ന അതേ
വ്യക്തിയായിരിക്കില്ലഅതാണ് ഈ
കൊടുങ്കാറ്റിന്റെകാര്യം. ”

-ഹരുക്കി മുറകാമി