

# കോവിഡിന് ശേഷം (മനുഷ്യാസ്ത്ര വിശകലനം)

“ ലോകമാകെ വീട്ടിനുള്ളിലേക്ക് തുങ്ങിയ കുറച്ചുനാളുകളാണ് കഴിഞ്ഞുപോയത്. ലോകമലയാളി എന്ന സങ്കല്പം അത്യസാധാരണമാംവിധം വിപുലമാണെന്നറിഞ്ഞ ദിവസങ്ങൾ. ചൈനയിലെ വുഹാൻ പ്രവിശ്യയിലെ ഏറ്റവും പ്രാദേശികമായ ഒരിടത്തു റിപ്പോർട്ട് ചെയ്ത പതി മാരകമായതും ലക്ഷക്കണക്കിനാളുകൾ മരിക്കാനിടയായതും അതിന്റെ ഭാഗമാണ്. കോവിഡ് 19 എന്ന രോഗം ഇന്ത്യയിൽ ആദ്യമെത്തിയത് കേരളത്തിൽ, തൃശൂരിലാണ്. ഒരു നാടും ജനതയും കോവിലെന്ന മഹാമാരിക്കെതിരെ പൊരുതുകയാണ്. ചരിത്രത്തിൽ ഈ കാലം കോവിഡിന് മുന്പെന്നും കോവിഡിന് ശേഷമെന്നും അറിയപ്പെടാനിരിക്കുന്നു. കോവിഡ് നമുക്ക് നൽകിയ പാഠങ്ങൾ.. ലോക്ക്ഡൗൺ കാലം തീരുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടവ... അങ്ങനെയങ്ങനെ കോവിലും ലോക്ക്ഡൗണും തന്നെ ഇത്തവണ ചർച്ചചെയ്യാം.



ഡോ. വി.എൻ സുരേഷ് കുമാർ  
പ്രൊഫസർ ഓഫ് സൈക്യാട്രി  
കെ.എം.സി.ടി മെഡിക്കൽ കോളേജ് കോഴിക്കോട്



**കോവിഡ്** മരണങ്ങൾ ലക്ഷങ്ങൾ കവിഞ്ഞു, 29 ലക്ഷത്തിലേറെയാണ് രോഗികൾ. ഈ പ്രവണത സാധാരണനില കൈവരിക്കാൻ ഇനിയും മാസങ്ങളെടുക്കും. അമേരിക്ക, ബ്രിട്ടൻ, ഓസ്ട്രേലിയ, ഗൾഫ് രാജ്യങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിലായി 40 ലക്ഷത്തിലേറെ പ്രവാസിമലയാളികളുണ്ട്. വൈറസ് ബാധയാൽ തദ്ദേശീയരെ രക്ഷപ്പെടുത്താൻ തന്നെ കഴിയാത്ത സാഹചര്യത്തിലാണ് അവിടങ്ങളിലെ സർക്കാരുകൾ. കോവിഡ് ബാധിച്ച് ഇതിനകം കേരളത്തിൽ വിരലിലെണ്ണാവുന്ന മരണങ്ങളേ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിട്ടുള്ളൂ. അതിൽതന്നെ മറ്റ് കടുത്ത രോഗങ്ങൾ ബാധിച്ചവരും വ്യഭാരുമാണ് മരണത്തിനിരയായത്. ഒപ്പം ഹൃദയപ്രശ്നങ്ങളുണ്ടായിരുന്ന ഒരു പിഞ്ചുപൈതലും മരിച്ചു. എന്നാൽ വിദേശത്ത് മരിച്ച മലയാളികളുടെ എണ്ണം ഇതേഴുതുംവരെ അറുപതിനോടടുത്തു. ലോക്ക്ഡൗൺ ഒരു മാസം പിന്നിടുമ്പോൾ വിദേശത്ത് അകപ്പെട്ടവരെ നാട്ടിലെത്തിക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങളാണ് നടക്കുന്നത്. അഥവാ അവർക്ക് വിദഗ്ധ ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കാനാണ് ശ്രമിക്കുന്നത്. അതിന് ഇനിപറയുന്ന മാർഗങ്ങളാണുള്ളത്.

ഒന്ന് അവിടത്തെ സാഹചര്യങ്ങളിൽ ചികിത്സിക്കുക എന്നതാണ്. അതിനായി ഇന്ത്യയിൽ നിന്ന് വിദഗ്ധ ടീമിനെ വിദേശങ്ങളിൽ അയച്ച് അവിടെയുള്ള മലയാളികളുടെ ചികിത്സ ഏറ്റെടുക്കുക എന്നതാണ്. അവർക്കായി ക്വാറന്റൈൻ സെന്ററുകൾ സജ്ജമാക്കുക, പോസിറ്റീവ് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നവരെ താൽക്കാലിക ആശുപത്രി സജ്ജമാക്കി അവിടേക്ക് മാറ്റുക എന്നിവയാണ്. നമ്മുടെ കേന്ദ്ര-സംസ്ഥാന സർക്കാരുകൾ വിചാരിച്ചാൽ നടക്കാവുന്ന കാര്യം തന്നെ. പക്ഷേ വൻ ചെലവേറിയതാണ്. യാത്രയ്ക്കും മറ്റൊരു രാജ്യത്ത് ആശുപത്രി സംവിധാനമൊരുക്കുന്നതും വൻ ചെലവാണ്. പിന്നെ ക്വാറന്റൈൻ കാലഘട്ടത്തിലും അല്ലാത്തപ്പോഴും അവർക്കുവേണ്ട മരുന്ന്, ഭക്ഷണം എന്നിവ വളരെ ചെലവേറിയതാകും. മാത്രമല്ല, അതത് രാജ്യങ്ങളുടെ അനുമതിയും ഈ പദ്ധതി നടപ്പാക്കാൻ വേണം.

“ **എക്സ് മിലിട്ടറിക്കാർക്കുള്ള പോലെ ഗൾഫ് റിട്ടേണിസിന് സ്വകാര്യ/ സർക്കാർ മേഖലയിലെ തൊഴിലിൽ സംവരണം നൽകണം. ഗൾഫിൽ എന്ത് ജോലിയും ചെയ്യുന്ന ചിലരെങ്കിലും ഇവിടെ ദുരഭിമാതികളാണ്. അത് ഒഴിവാക്കി എന്തുജോലിയും ചെയ്ത് നാട്ടിൽ പിടിച്ചുതീർക്കാം എന്നത് മടങ്ങിയെത്തുന്നവരും ഉറപ്പാക്കണം. അങ്ങനെവരുമ്പോൾ തൊഴിൽമേഖലയിലേക്ക് ഇതരസംസ്ഥാന തൊഴിലാളികളുടെ കുത്തൊഴുക്ക് പരിധിവരെയിട്രിക്കാം. കേരളത്തിലെ സർക്കാർ/ സ്വകാര്യ മേഖലയിൽ ഇപ്പോൾ മികച്ച സേവനവേതന വ്യവസ്ഥകളാണുള്ളത്. പല സംസ്ഥാനങ്ങളിലും അതില്ല. കൃത്യമായ തൊഴിൽ സമയം, കൂലി മറ്റ് ആനുകൂല്യങ്ങൾ എന്നിവ നമുക്കുണ്ട്. പ്ലംബർമാർ, ആശാരിമാർ, മെക്കാനിക്കുകൾ എന്നിങ്ങനെ പരമ്പരാഗതമായ സ്കിൽഡ് ലേബേഴ്സ് ഇഷ്യൂപോലെയുണ്ട് കേരളത്തിൽ. അവരെ വേണ്ടതുപോലെ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം.**

രണ്ടാമതായി, കോവിഡ് നെഗറ്റീവ് ആയവരെ കേരളത്തിലേക്കെത്തിക്കുക. അതാണിപ്പോൾ സർക്കാർ ചെയ്യുന്നത്. ഇവിടെയും അവരെ ക്വാറന്റൈൻ ചെയ്യുക. അതിൽ പോസിറ്റീവായവർക്ക് ചികിത്സ നൽകാം. ഇതാണ് കുറച്ചുടി പ്രാക്ടിക്കലാകുന്നത്. പക്ഷേ ചെലവുണ്ട്. ഇത്രയേറെ ആളുകൾ ഒരുമിച്ചു തിരിച്ചെത്തുന്നത് വൻ തൊഴിൽനഷ്ടമാണ് വരുത്തുന്നത്. മിക്കവാറുംപേർക്ക് ഈ വരവോടെ ജോലി നഷ്ടപ്പെടും. ചികിത്സയും മറ്റും കഴിഞ്ഞ് തിരികെ പോകുന്നവർക്ക് ശമ്പളം പകുതിയോ കാൽ ഭാഗമോ ആയി കുറയ്ക്കാനും സാധ്യതയുണ്ട്. ഇപ്പോൾ തന്നെ ലോക്ക്ഡൗൺ പ്രമാണിച്ച് വീട്ടിൽനിന്ന് പണിയെടുക്കുന്ന (work from home) പലർക്കും ഓഫീസിൽചെന്ന് പണിയെടുക്കുന്ന അത്രയും ശമ്പളം ലഭിക്കുന്നില്ല എന്നത് വസ്തുതയാണ്. കുറഞ്ഞ ശമ്പളത്തിൽ കൂടുതൽ സമയം ജോലി ചെയ്യുന്നവരാണ് പ്രവാസികൾ. ഇത്തരം അനിശ്ചിതാവസ്ഥ കടുത്ത സാമ്പത്തിക പ്രതിസന്ധി മാത്രമല്ല അതുമൂലം മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളും വരുത്തിയേക്കാം.

ഗണ്യമായി വിഭാഗത്തിന് ഡിപ്രഷൻ, ഉത്ക്കണ്ഠ എന്നിവയുണ്ടാകാം. ചിലരിൽ പാനിക് ഡിസോർഡർ, ആൻസൈറ്റി എന്നിവയുണ്ടാകും. നെഞ്ചിടിപ്പ് ക്രമാതീതമായി വർധിക്കുക, ശ്വാസം

മുട്ടൽ, താനിപ്പോൾ മരിച്ചുപോകുമെന്ന ഭയം എന്നിങ്ങനെയാണ് പാനിക് ഡിസോർഡർ ലക്ഷണങ്ങൾ.

കോവിഡ് ഭീതി കഴിഞ്ഞാലും നമ്മൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ചില കാര്യങ്ങളുണ്ട്. രോഗികൾക്കും ക്വാറന്റൈനിൽ കഴിഞ്ഞവർക്കും മടങ്ങിയെത്തിയ പ്രവാസികൾക്കും ഒക്കെ വരാവുന്ന പോസ്റ്റ് ട്രൊമാറ്റിക് സ്ട്രെസ് ഡിസോർഡർ ആണത്. ഇപ്പോൾ നമ്മൾ കടന്നുപോയത് മാനസികവും സാമ്പത്തികവും ശാരീരികവുമായ അരക്ഷിതത്വത്തിലൂടെയാണ്. പലർക്കും ജോലി നഷ്ടമാവുകയും പലരുടെയും ശമ്പളമടക്കം വെട്ടിക്കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ഇതെല്ലാം കുറച്ചുകാലം കഴിയുമ്പോൾ നമുക്ക് താങ്ങാനാകാത്ത സമ്മർദ്ദം തരും. കടന്നുപോയ ഈ സമ്മർദ്ദകാലം പെട്ടെന്ന് ഓർമ്മയിൽ വരികയും അതോടെ ടെൻഷനും വെപ്രാളവും ഏറുകയും ചെയ്യും. ഉറക്കമില്ലായ്മ, ഉൽക്കണ്ഠ എന്നിവ ഉണ്ടാകും.

പലർക്കും അതിനുശേഷം വരാവുന്ന ഒരവസ്ഥയാണ് അഡ്ജസ്റ്റ്മെന്റ് ഡിസോർഡർ. (Adjustment disorder). അതായത്, അതുവരെ ജീവിച്ചിരുന്ന സാമൂഹ്യ, സാമ്പത്തിക അവസ്ഥയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന മാറ്റവുമായി ഒരുതരത്തിലും യോജിച്ചുപോകാനാവാത്ത അവസ്ഥയാണത്. ലഭിക്കുന്ന കുറഞ്ഞ വരുമാനത്തിൽ കഴിയാ

നാകാതെ വരുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന സമ്മർദ്ദമാണത്. ഇത്തരക്കാർക്ക് മികച്ച കൗൺസലിങ് ആവശ്യമാണ്. വേണ്ടിവന്നാൽ ചികിത്സയും. പ്രവാസികളുടെ കുടുംബത്തിനും ഇത്തരം കൗൺസലിങ് അവശ്യമാണ്.

കാരണം ഇവരുടെ ജീവിത ശൈലിയിൽ സാദാവികമായും വളരെയധികം മാറ്റം വരും. മുമ്പത്തെപ്പോലെ ആർഭാടജീവിതം ഒഴിവാക്കേണ്ടിവരും. ലളിതമായി ജീവിക്കാൻ സാധിക്കാത്തപക്ഷം അവർക്കത് മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാകും. വാഹനങ്ങൾ, വീടുകൾ എന്നിവയും ലളിതമാകണം. വാൽപയെടുക്കൽ ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടിവരും. ഇതുവരെ ഇല്ലാത്ത ശീലമായ സാമ്പത്തികമായ അച്ചടക്കം പഠിക്കേണ്ടിയും പാലിക്കേണ്ടിയും വരും. ബജറ്റിന് എന്താണെന്ന് ഇക്കൂട്ടർക്ക് പഠിക്കേണ്ടി/പഠിപ്പിക്കേണ്ടി വരും.

**തൊഴിൽ രംഗം**

കോവിഡ് പ്രശ്നത്തിന്റെ ഭാഗമായി നാട്ടിലേക്ക് മടങ്ങുന്ന പകുതിയിലേറെ ആളുകൾക്കും തൊഴിലിടത്തിലേക്ക് തിരികെപോകാനാവില്ല. പലർക്കും ജോലിയുണ്ടാകില്ല. പിരിച്ചുവിടൽ, ശമ്പളം കുറവ് എന്നിങ്ങനെ പ്രശ്നങ്ങൾ വരെയും. കുറഞ്ഞ ശമ്പളവും കൂടുതൽ ടാക്സുമായി ഗൾഫ് രാജ്യങ്ങളിൽ കഴിയാൻ പാടാണ്. വിസ അടിക്കാനുള്ള ചാർജ്ജ്, വിമാനയാത്രക്കുലി, വീട്ടുവാടക എന്നിവയും കുത്തനെ കൂടും. ക്വാളിറ്റി ഓഫ് ലൈഫ് കുറയും. അങ്ങനെ ഗൾഫ് ആളുകൾക്ക് താൽപര്യം കുറയും. നിലവിൽതന്നെ പല ഗൾഫ് രാജ്യങ്ങളും സ്വദേശിവൽക്കരണം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയാണ്. അതിനാൽ ജോലിസാധ്യത കുറയും. ഇങ്ങനെയുള്ളവരെ അവരുടെ തൊഴിൽമേഖലയിൽ പുനരധിവാസിപ്പിക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കണം. അതാകും അവർക്കും അവരുടെ കുടുംബത്തിനും നൽകാവുന്ന മാനസിക പിന്തുണ.

എക്സ് മിലിട്ടറിക്കാർക്കുള്ള പോലെ ഗൾഫ് റിട്ടേണീസിന് സ്വകാര്യ/ സർക്കാർ മേഖലയിലെ തൊഴിലിൽ സംവരണം നൽകണം. ഗൾഫിൽ എന്ത് ജോലിയും ചെയ്യുന്ന ചിലരെങ്കിലും ഇവിടെ ദുരഭിമാനികളാണ്. അത് ഒഴി

വാക്കി എന്തുജോലിയും ചെയ്ത് നാട്ടിൽ പിടിച്ചുനിൽക്കാം എന്നത് മടങ്ങിയെത്തുന്നവരും ഉറപ്പാക്കണം. അങ്ങനെവരുമ്പോൾ തൊഴിൽമേഖലയിലേക്ക് ഇതര സംസ്ഥാന തൊഴിലാളികളുടെ കുത്തൊഴുക്ക് പരിധിവരെ നിയന്ത്രിക്കാം. കേരളത്തിലെ സർക്കാർ/ സ്വകാര്യ മേഖലയിൽ ഇപ്പോൾ മികച്ച സേവനവേതന വ്യവസ്ഥകളാണുള്ളത്. പല സംസ്ഥാനങ്ങളിലും അതില്ല. കൃത്യമായ തൊഴിൽ സമയം, കൂലി മറ്റ് ആനുകൂല്യങ്ങൾ എന്നിവ നമുക്കുണ്ട്. പ്ലംബർമാർ, ആശാരിമാർ, മെക്കാനിക്കുകൾ എന്നിങ്ങനെ പരമ്പരാഗതമായ സ്കിൽഡ് ലേബേഴ്സ് ഇഷ്യൂപോലെയുണ്ട് കേരളത്തിൽ. അവരെ വേണ്ടതുപോലെ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം. പ്രവാസി ചിട്ടികൾ, പ്രവാസി ലോണുകൾ എന്നിവ തുടങ്ങാം. അതിന് കേന്ദ്ര-സംസ്ഥാന സർക്കാരുകൾ മുന്നിട്ടിറങ്ങണം.

ഇ.എസ്.ഐ സൗകര്യം ഒരുക്കി മെഡിക്കൽ കവറേജ് കൂടുംബത്തിനടക്കം ലഭ്യമാക്കണം. അതല്ലെങ്കിൽ പ്രവാസി ഇൻഷുറൻസ് തുടങ്ങാം.കോൺട്രിബ്യൂട്ടറി പെൻഷൻ തുടങ്ങാം.

കൃഷിയിലും നമുക്ക് സജീവമാകാവുന്നതാണ്. കൃഷിവകുപ്പിന്റെ മുൻകൈയിൽ പുകൃഷി മുതൽ പഴം- പച്ചക്കറി കൃഷിയടക്കം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ഇതരസംസ്ഥാനങ്ങളെ ആശ്രയിക്കേണ്ട അവസ്ഥ മാറിക്കിട്ടും. വെയിലും വെള്ളവും കൃത്യമായി ലഭിക്കുന്ന കാർഷികമേഖലയാണ് കേരളം. കൂൺ, കാബേജ്, എന്നിവ പരീക്ഷണാടിസ്ഥാനത്തിൽ ചെയ്ത് വിജയിപ്പിക്കാനുമാകും. കടലിൽ മത്സ്യലഭ്യത കുറഞ്ഞുവരുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ മത്സ്യകൃഷി മികച്ച തീരുമാനമാകും. മഴക്കുഴിയും ടാങ്കും സജ്ജമാക്കി അവനവന്റെ ആവശ്യത്തിനും വ്യവസായികാടിസ്ഥാനത്തിലും മീൻവളർത്താം. കോഴിവളർത്തൽ, കന്നുകാലി, പാൽവ്യവസായം എന്നിങ്ങനെ പാൽവിഭവങ്ങളും ഉപോൽപ്പന്നങ്ങളും മികച്ച വിപണിനേടുമെന്നതിൽ സംശയമില്ല.

ഒപ്പംതന്നെ നമ്മുടെ പരമ്പരാഗത വ്യവസായങ്ങളായ ചകിരി, കയർ, മുള എന്നിവകൊണ്ടുള്ള ഉൽപ്പന്ന

ങ്ങളും ഉപയോഗപ്പെടുത്താം. അതിനുള്ള അസംസ്കൃത വസ്തുക്കൾക്കും ഉൽപ്പന്നങ്ങൾക്കും പരമാവധി സബ്സിഡിയും നൽകാം. സാധാരണഗതിയിൽ വിദേശനാണയത്തിന്റെ സിംഹഭാഗവും ഇതരസംസ്ഥാനങ്ങളിലേക്കാണ് പോകുന്നത്. എന്നാൽ നമ്മുടെ നാട്ടിൽതന്നെ നിക്ഷേപങ്ങൾ ഏറുമ്പോൾ വിദേശനാണയത്തിന്റെ വരവ് കുറഞ്ഞാലും പിടിച്ചുനിൽക്കാനാവും. ഇതിനായി വിദഗ്ധപാനൽ അടങ്ങിയ കർമ്മസമിതി രൂപീകരിക്കണം. തൊഴിൽ, സാമ്പത്തിക, ആരോഗ്യ മേഖലകളിലെ വിദഗ്ധർ ഉൾപ്പെടുന്നതായിരിക്കണം പാനൽ. ഈ സമിതിക്ക് പ്രസ്വകാല ലക്ഷ്യങ്ങളും ദീർഘകാല ലക്ഷ്യങ്ങളും നിറവേറ്റാനുണ്ടാകുന്നതരത്തിൽ പാക്കേജ് വേണം. അത്രയും സജ്ജമായ സാങ്കേതിക ഫോഴ്സിനെയാണ് ആവശ്യം. പാക്കേജുകൾ നടപ്പാക്കിയാൽ മാത്രം പോരാ കൃത്യമായ ഇടവേളയിൽ പരിശോധിച്ച് വിലയിരുത്തി അതനുസരിച്ച് വേണ്ട മാറ്റം വരുത്തണം. കേരളത്തിന് പ്രതിസന്ധി അതിജീവിക്കാൻ സാധിക്കും. കേരളം അതിജീവനത്തിന്റെ പാതയിലാണ്. ആറുമാസത്തിനകം തന്നെ ഈ ദുർഘടകാലം കഴിഞ്ഞ് നമുക്ക് ഉയർത്തെഴുന്നേൽക്കാനാകും.

**ലോക്ക്ഡൗൺ ചെയ്യാം ഈ ശീലങ്ങളെ**

ലോക്ക്ഡൗൺ കാലത്ത് പഠിച്ചുവെച്ച ചില ശീലങ്ങളെങ്കിലും നമുക്ക് കൈവിടാതെയിരിക്കാം.

- 1. കഴുകിക്കോ കഴുകിക്കോ..**  
കൈ കഴുകൽ ഒരു ശീലമായതല്ലേ, അതിനി ഉപേക്ഷിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് ഉചിതം. അമിതമായി വെള്ളം പാഴാക്കാതെ കൈകഴുകാം.
- 2. ഹെൽപ്പ്ലെൻ ഹെൽപ്പ്ലെ**  
ഹെൽപ്പ്ലെൻ സേവനം നമ്മൾ ശീലമാക്കി. എന്തിനും ഏതിനും ഓടിപ്പാഞ്ഞു ആശുപത്രിയിലേക്ക് പോകണം,
- 3. കീശവിട്ട് കളിക്കരുത്**  
ആർഭാടങ്ങളും അത്യുഗ്രഹങ്ങളുമില്ലാതെ ജീവിക്കാൻ പഠിച്ചില്ലേ, അതിനി സ്ഥിരമാക്കുന്ന

# പ്രതിരോധശേഷി ഉയർത്തുക



ഡോ. പി.കെ.വാരിയർ

നമ്മുടെ ആരോഗ്യമാണ് കൊറോണക്കുള്ള മരുന്ന്. ലോകം കോവിഡ് 19 നു മുന്നിൽ പകച്ചു നിൽക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ അണുക്കളെ തോൽപ്പിക്കുകയാണ്. നല്ല ആരോഗ്യത്തിന് നല്ല മനസ്സ് വേണം എന്നാണല്ലോ പറയുക. ശുചിത്വമുള്ള ശരീരം നല്ല മനസ്സിന്റെ വാഹകരാണ്. കോട്ടയ്ക്കൽ ആര്യവൈദ്യശാലാ മാനേജിങ് ട്രസ്റ്റി **ഡോ. പി.കെ.വാരിയർ** പറയുന്നു.

മിഹാമാരികളെ ചെറുക്കാൻ കൃത്യമായ മരുന്നുകളെത്തും മുൻപ് നമുക്ക് ഒന്നേ ചെയ്യാനാകൂ പ്രകൃതിദത്തമായി ലഭിച്ച രോഗപ്രതിരോധശേഷി പരമാവധി ഉയർത്തുക.

**ഭക്ഷണം:** പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, ഇളനീർ ധാരാളമായി ഉപയോഗിക്കണം. ധാന്യങ്ങളും പയറുവർഗങ്ങളും ആവശ്യമായ അനുപാതത്തിൽ ചേർത്ത് ആഹാരം തയ്യാറാക്കണം. ആവിയിൽ വേവിക്കുന്ന ഇഡ്ഡലി, നൂൽപ്പുട്ട്, അട തുടങ്ങിയ പലഹാരങ്ങൾ കഴിക്കാം. ഇതുവഴി ദഹനക്കേട് വരാതെ പോഷണലഭ്യത ഉറപ്പാക്കാം. മോർക്കഞ്ഞി, പാൽക്കഞ്ഞി എന്നിവ നല്ലതാണ്.

ബിരിയാണി, പൊറോട്ട മുതലായ ദഹനത്തിനുകൂടുതൽ സമയമെടുക്കുന്ന ആഹാരങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാം. ദഹനത്തിനനുസരിച്ച് നെയ്യ് ഉപയോഗിക്കാം. കൃത്രിമ നിറങ്ങൾ ബേക്കിങ് വസ്തുക്കൾ

എന്നിവ മാറ്റി നിർത്താം.

**ഉറക്കം:** നല്ല ഉറക്കത്തിനായുള്ള മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ ശീലിക്കാൻ പറ്റിയ സമയമാണിത്. പകൽ ഉറങ്ങാതിരിക്കുകയാണു നല്ലത്. ശരിയായി ഉറങ്ങി ശരീരത്തിൽ കോശങ്ങൾക്ക് ഊർജസംഭരണത്തിനുള്ള അവസരമുണ്ടാകുന്നു.

**ശുചിത്വം:** പരിഭ്രമിക്കാതിരിക്കുക. ശുഭചിന്തകളും ശുഭാപ്തി വിശ്വാസവും നമുക്ക് തുണയാകും. മനസ്സും ശരീരവും പരിസരവും ശുചിയായി വെക്കാം. അമിതമായ ഭയം, ഉത്കണ്ഠ, വിഷാദം എന്നിവ ആരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കും.

**പ്രതിരോധം:** ചില ആയുർവേദമരുന്നുകൾ രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കും. ഉദാഹരണങ്ങൾ ഇന്ദുകാന്തം കഷായം, വിലാദി ഗുളിക, ശീതജരാതി കാഥം ഗുളിക, അശ്വഗന്ധ ചൂർണം, ച്യവനപ്രാശം, ഹിംഗുളസ്മം ഇവയൊക്കെ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടും.

എല്ലാവർക്കും ഒരേ മരുന്നല്ല വേണ്ടിവരിക. പ്രായം നോക്കണം, പ്രകൃതി നോക്കണം, കാലം നോക്കണം. ഇതൊക്കെ നിശ്ചയിച്ചുതരാൻ ആയുർവേദ ഡോക്ടർമാർക്കു കഴിയും.

തിൽ തെറ്റില്ല. അപ്പോൾ നമ്മൾ ആർജിച്ച സാമ്പത്തിക അച്ചടക്കം വിജയകരമാകും.

### 4. ജീവിതമാണ് ലഹരി

ലിടിച്ചുനിൽക്കാൻ കഴിഞ്ഞ ചില ലഹരികളോടൊക്കെയും നോ പറയാം. മദ്യപാനം, പുകവലി... ഒക്കെ കോവിഡ് കൊണ്ടുപോകട്ടെ.

### 5. കേശവൻമാർക്കു വേണ്ട

വാട്ട്സാപ്പിലും മറ്റ് സാമൂഹ്യമാധ്യമങ്ങളിലുമുള്ള മുറിവൈദ്യന്മാരും അർധശാസ്ത്രജ്ഞരും പറയുന്നത് മുഖവിലയ്ക്കെടുക്കാതിരിക്കാനും പറ്റാം എന്ന് കൊറോണക്കാലത്ത് നമ്മൾ തെളിയിച്ചു. അനാവശ്യ സന്ദേശങ്ങൾ പരക്കെ അയച്ചു കളിച്ചതുമാത്രം ആ ശീലം അങ്ങനെ തുടരാം.

### 6. മാമിളിടെം

കുടുംബത്തിലിരുന്ന് ബോറടി ചെങ്കിലും കുടുംബം എത്രവലുതാണെന്ന് ആർക്കുമിപ്പോൾ

പറഞ്ഞുനൽകേണ്ടതില്ല. ആ കുടുംബത്തിനായി ഇനി അൽപസമയം എന്നും നീക്കിവെക്കാം.

### 7. മാസ്ക് മസ്തി

ഇനിയും വൈറസ് വ്യാപനം ഉണ്ടായേക്കാമെന്നാണ് റിപ്പോർട്ടുകൾ. അതായത്, ജനിതകവ്യതിയാനം സംഭവിച്ച വൈറസിന്റെ വ്യാപനസാധ്യത തള്ളിക്കളയാനാവില്ല. അതിനാൽ വിദ്യാർഥികൾക്കടക്കം മാസ്ക് ശീലമാക്കാവുന്നതാണ്. ഹെൽമറ്റ് /സീറ്റ് ബെൽറ്റ് പോലെയൊക്കെ മാസ്കും.

### 8. പ്രായമായവരുമായി 'അകൽച്ചയാകാം'

അവരുടെ ആരോഗ്യത്തെകരുതിയാണിത്. അതായത്, റിവേഴ്സ് ക്യാരന്റെൻ. പുറത്തുപോയി വന്നാൽ കുടുംബത്തിലെ പ്രായമേറിയവരുമായി അടുത്തുള്ള സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക. അവരെ പുറത്തേക്കും

അനാവശ്യമായി വിടാതിരിക്കുക.

### 9. ബാക്ക്പാക്ക് ഇറക്കിവെക്കാം

അതിരുകളില്ലാത്ത ഭൂഖണ്ഡങ്ങൾ അതാണ് യുവതയുടെ യാത്രയുടെ ടാഗ് ലൈൻതന്നെ. പക്ഷെ ഇനി നമുക്ക് കുറച്ച് അതിരുകൾ പാലിക്കാം. യാത്രകൾ കുറയ്ക്കാം. കുറച്ചുകാലത്തേക്കെങ്കിലും. കണക്ടിവിറ്റി കൂടിയതിനാലാണ് വൂഹാനിൽ നിന്ന് ലോകമാട്ടാകെ കോവിഡ് എത്തിയത്.

### 10.സിംപ്ലി പവർഫുൾ ആകാം

വിവാഹങ്ങളിലും മറ്റും ആർടോടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. പുറത്തുനിന്നുള്ള ഭക്ഷണം, തിയേറ്ററുകൾ/മാളുകൾ എന്നിവയും ബ്യൂട്ടി പാർലർ/ ബാർബർഷോപ്പ് എന്നിവയും പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക. ജങ് ഫുഡിനേക്കാൾ വീട്ടുമുറ്റത്ത് നമ്മൾ നടപച്ചക്കറിതന്നെ നമുക്ക് നല്ലതെന്ന് ഓർക്കാം.