

# ఆశ ను చిగురింపచేయండి



 @MyBrotherSG

 [www.kitesong.com/covid19](http://www.kitesong.com/covid19)

Copyright © Kitesong Global

ప్రియమైన తమ్ముడూ,

గత కొద్ది నెలలుగా నువ్వు ఎంత కష్ట పడుతున్నావో మాకు తెలుసు  
COVID-19 సుడిగాలిలా వచ్చి మన జీవితం చెల్లాచెదురు చేసింది

ఒక వలస కార్మిక సోదరులు ఇలా అన్నాడు నా గాలిపటం దారం తెగిపోతే  
మళ్ళీ అతికించి నా కలలను నిజం చేసుకుంటాను

ఇంత అద్భుతంగా ఆత్మస్థైర్యంతో నిలబడినందుకు ఈ చిన్ని పుస్తకం నీకే  
అంకితం తమ్ముడు ఎంతో కష్టాన్ని నిరాశని బాధని నువ్వు ఓర్చు కున్నావు  
గాని నువ్వు ఒంటరి వాడివి కావు

నీ ఆశలు సజీవంగా ఉంచు

ఆశీస్సులు

మై బ్రదర్ ఎస్ జి (My Brother SG)

# ఆశ ను చిగురింపచేయండి

కానీ మార్గం తప్పకుండా ఉంటుంది

ఒక్కోసారి నిరాశ కలుగుతుంది

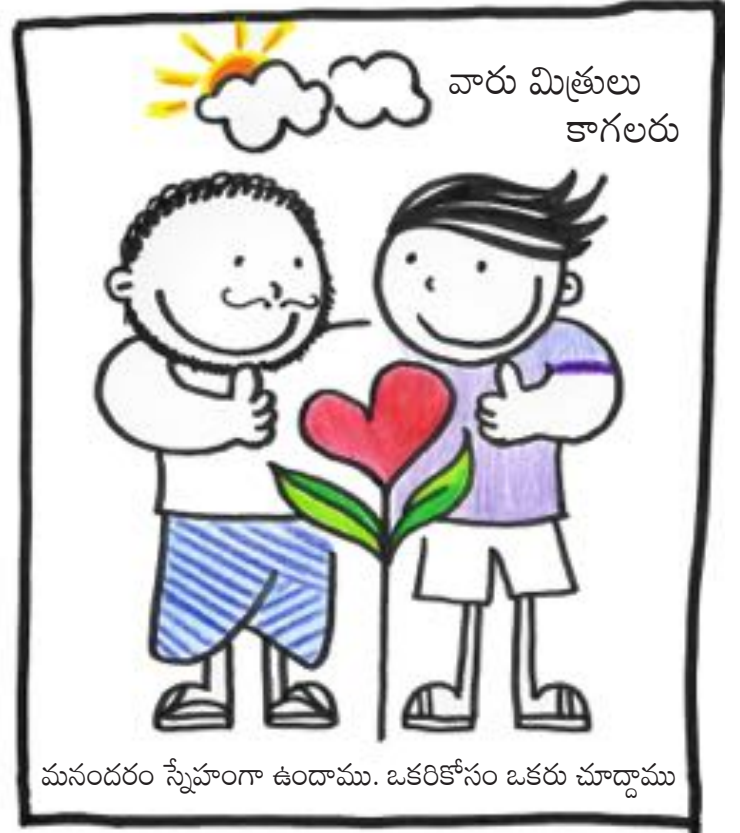
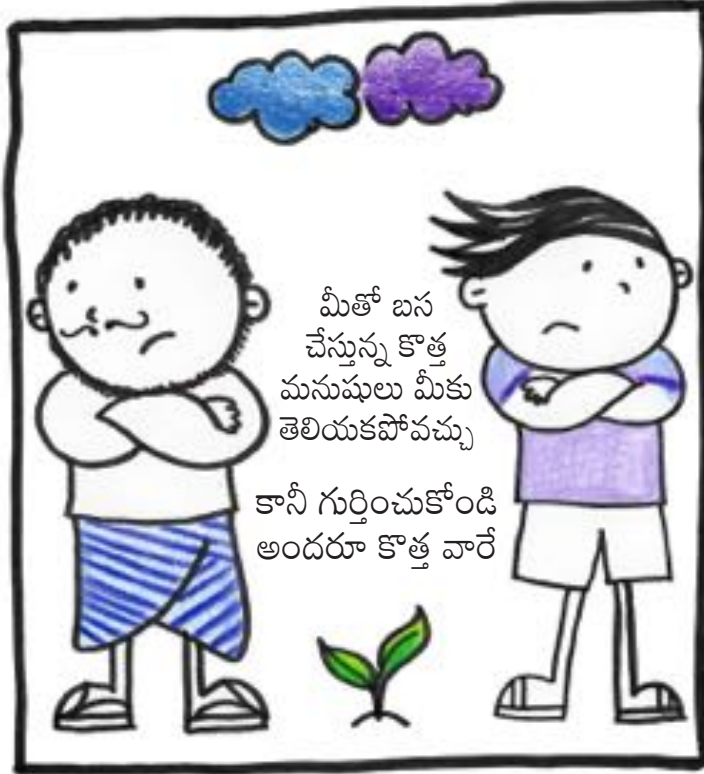


నిరాశ  
చెందవద్దు

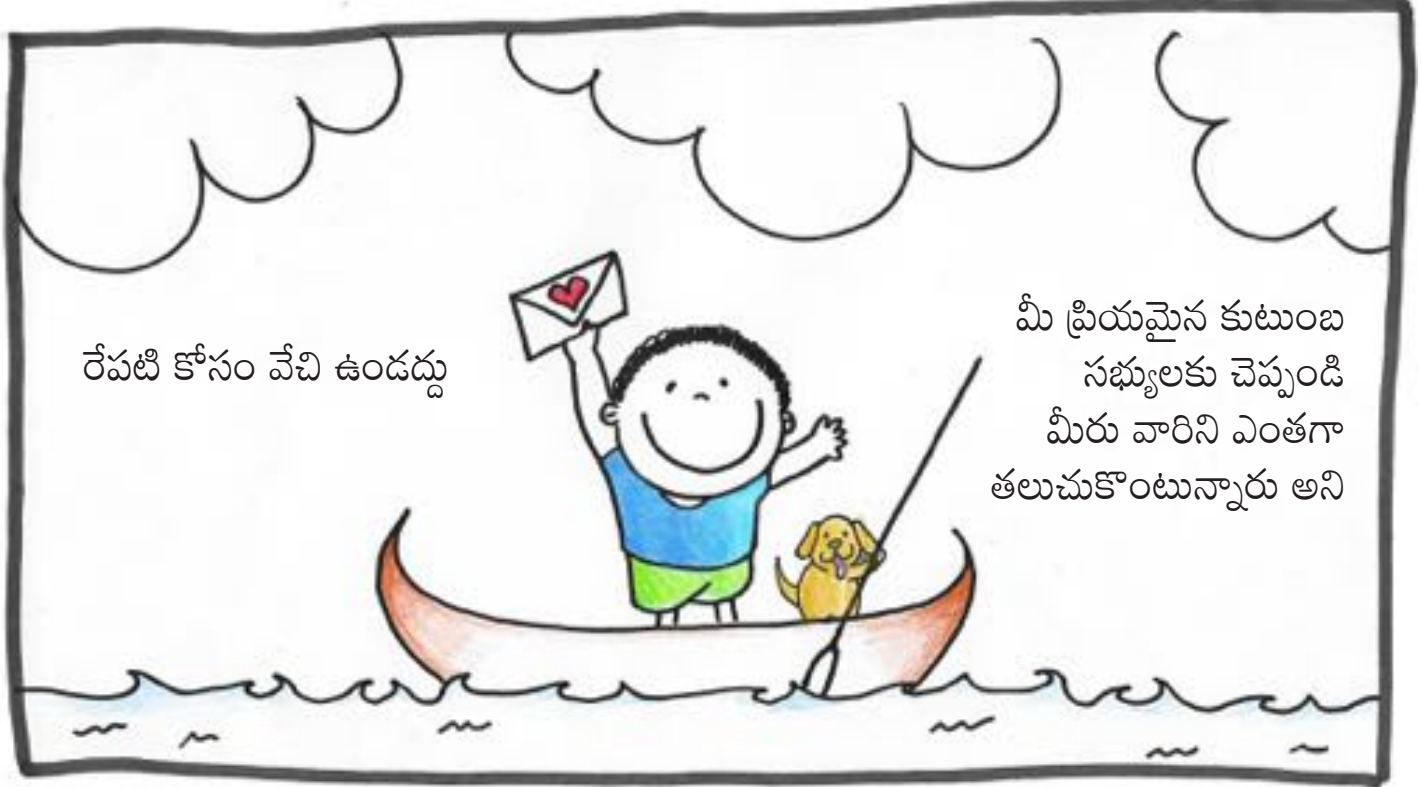


మీ కలలు మళ్ళీ  
నిజమవుతాయి

# కొత్త స్నేహాన్ని వెతుక్కోండి



# నీకు ప్రియమైన వాళ్ళతో కనెక్ట్ అవ్వ



రేపటి కోసం వేచి ఉండద్దు

మీ ప్రియమైన కుటుంబ  
సభ్యులకు చెప్పండి  
మీరు వారిని ఎంతగా  
తలుచుకొంటున్నారు అని

# రాత్రి చక్కగా నిద్రించు



రాత్రి నిద్ర  
పట్టడం లేదా?

నిద్రపోడానికి గంట  
ముందుగా ఫోను చూడడం  
తగ్గించండి.

ఆహ్లాదమైన సంగీతం వినండి

సాయంత్రం నాలుగు గంటల తర్వాత  
కాఫీ టీ సిగరెట్లు మద్యం తీసుకోవద్దు



# రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉండండి

రాత్రి నిద్ర  
పట్టడం లేదా?

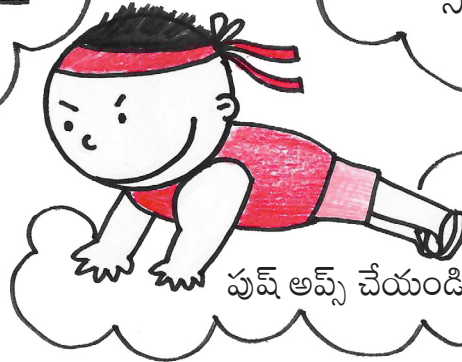


వ్యాయామం చేయండి

రోజంతా  
ఉత్సాహంగా  
ఉండండి



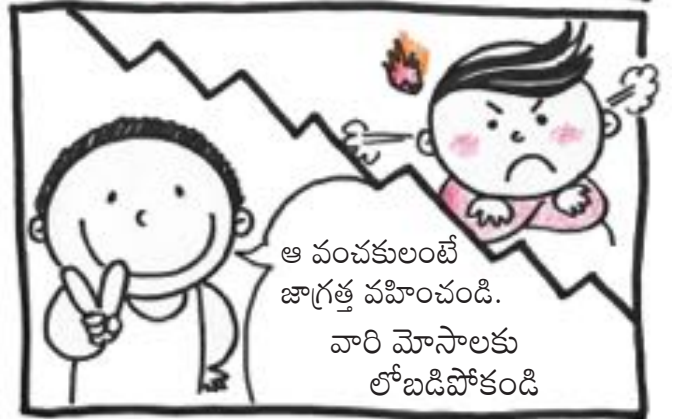
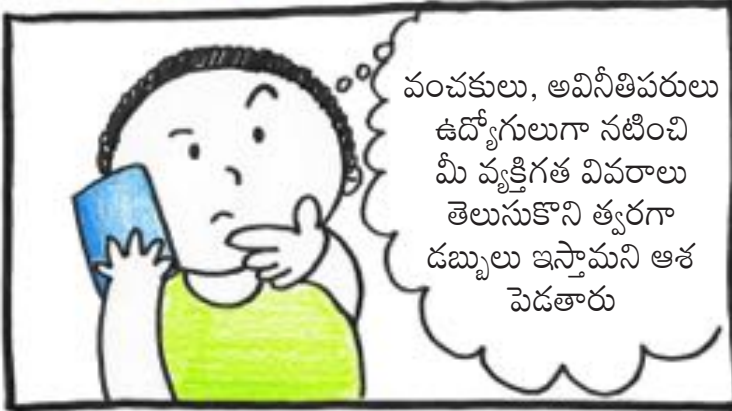
తరచుగా శరీరాన్ని  
సాగదీయండి



పుష్ అప్స్ చేయండి

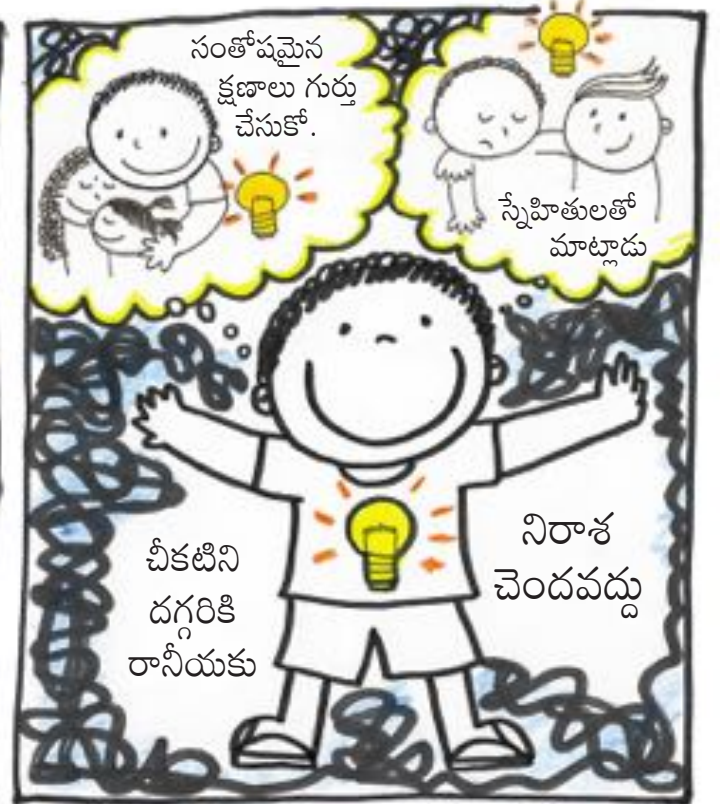
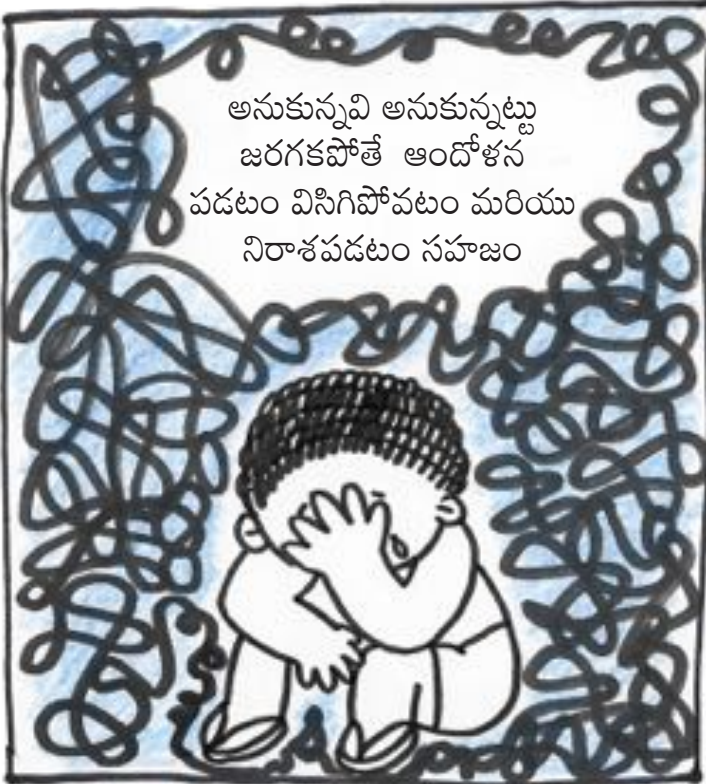


# అవినీతిపరులుంటారు జాగ్రత్త వహించండి





# చీకటిని తరిమికొట్టు



# మనసు ని గట్టి పరచుకోండి

క్వారంటైన్ లో ఉండడం తేలికైన విషయం కాదు



మనము మనో ధైర్యం తో ఉంటే



కలసి మెలసి ఈ పరిస్థితి నుండి బయట పడొచ్చు

“ నేను ఆశ్చర్యపోయాను

మహమ్మారి అంతటా, నా శ్రేయస్సు  
గురించి సింగపూర్ వాసుల నుండి  
నిరంతరం సందేశాలు లేదా కాల్స్  
అందుకుంటున్నాను, నన్ను బలంగా  
ఉండటానికి ప్రోత్సహిస్తున్నారు  
మరియు నా శుభాకాంక్షలు కూడా  
కోరుకుంటున్నారు.

ప్రతిసారీ, కరోనావైరస్  
గురించి పుకార్లు విన్నప్పుడు,  
స్థానికుల సంరక్షణ నన్ను చాలా  
బలపరుస్తుంది. వారి సంరక్షణ  
లేకపోతే, నేను మానసికంగా  
నలిగిపోయేవాడిన్ని.

కొన్నిసార్లు మన రోజంతా  
తేలికపరచడానికి, మానవత్వంపై  
మన ఆశను పునరుద్ధరించడానికి,  
మనకు శక్తిని ఇవ్వడానికి  
అవసరమైనవన్నీ సరళమైన  
సమ్మతి, దయగల పదం, నిజమైన  
చిరునవ్వు.

సింగపూర్ వాసుల నుండి  
మాకు అలాంటి ప్రోత్సాహం  
లభిస్తున్నందున, మన గదుల్లో  
కూడా ఒకరినొకరు ప్రోత్సహిద్దాం.

— యెర్రామ్ శెట్టి యేసు బాబు  
(Yerramsetti Yesu Babu)  
భారతదేశం నుండి సింగపూర్లో వలస  
కార్మికుడు

# ధైర్యంగా ఉండండి. సహాయం తీసుకోండి

నేను విచారంగా  
ఉన్నాను అలసట  
అనిపిస్తోంది. ఆకలి  
నిద్ర లేవు



రెండు వారాలుగా  
ఇలా ఉంది. సహాయం  
అవసరమేమో కానీ  
బలహీనం గా కనిపించడం  
నాకిష్టం లేదు



అబ్బా! సహాయం కోరడం అనేది  
నేను చేసిన సాహసమైన పని. ఇలా  
చేసినందుకు ఆందం గా ఉంది



5 కన్నా ఎక్కువ స్కోరు వస్తే  
వాట్సాప్ నంబరు +65  
31385488 కి హెల్త్ సర్వీ  
ద్వారా మీ కథను షేర్ చేయండి

1 నుండి 4 వరకు స్కోరు  
వస్తే మీకు ఇంకా స్నేహితులు  
కావాలనుకుంటే

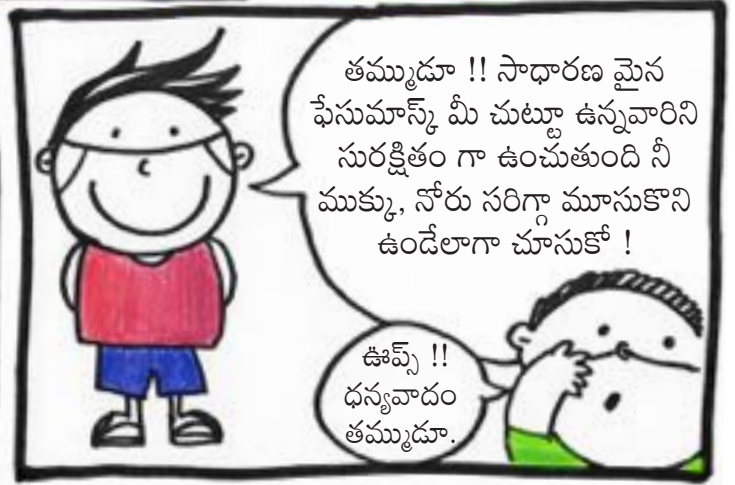
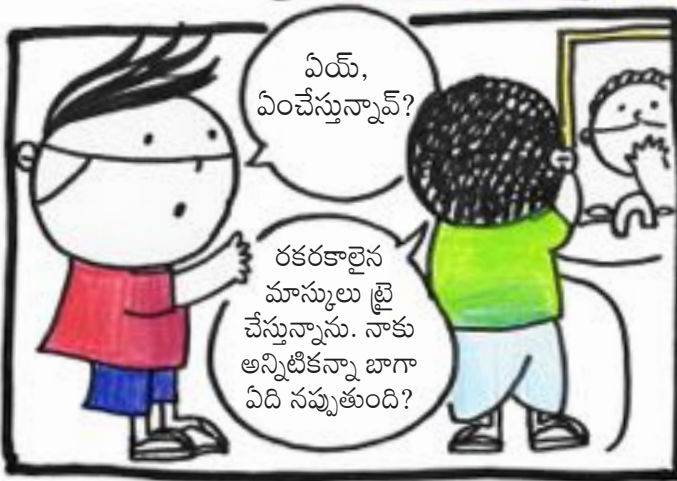
<http://m.me/sgWePals>  
దీనికి విజిట్ చేయండి

రెండు వారాలుగా ఎంత తరచుగా దిగువ ఇచ్చిన సమస్యలతో నువ్వు బాధ పడుతున్నావు	ఏ సమస్య లేదు	చాలా రోజులుగా	వారం కన్నా ఎక్కువగా	సుమారు ప్రతిరోజు
1. ఏ పని చేయాలన్నా ఇష్టంగా అనిపించడం లేదు	0	1	2	3
2. నీరసంగా నిరాశగా అణగారి పోయినట్లు ఉంది	0	1	2	3
3. నిద్ర పట్టడం లేదు. సరిగ్గా నిద్ర పో లేక పోతున్నాను ఒక్కోసారి అతిగా నిద్ర పోతున్నాను	0	1	2	3
4. ఎప్పుడూ అలసటగానే శక్తి లేనట్లు ఉంటుంది	0	1	2	3
5. ఆకలి ఉండదు ఒకసారి అతిగా తింటాను	0	1	2	3
6. నా గురించి నాకే చెడుగా అనిపిస్తోంది. నేను ఓడిపోయాను అని పిస్తోంది. నా కుటుంబాన్ని కృంగతీశాను అనిపిస్తోంది	0	1	2	3
7. దేని మీద ధ్యాస ఉండదు. టీవీ చూడాలన్నా న్యూస్ పేపర్ చదవాలన్న ఆసక్తి ఉండటం లేదు	0	1	2	3
8. నెమ్మదిగా కదులుతూ నెమ్మదిగా మాట్లాడతాను. అందరూ గమనించే ఉంటారు. ఒక్కోసారి అశాంతిగా విరామం లేకుండా అసాధారణంగా కదులుతూనే ఉంటాను.	0	1	2	3
9. చచ్చిపోవాలనే ఆలోచనలు, లేదా నన్ను నేను ఏదో బాధ పెట్టుకోవాలంటే ఆలోచనలు వస్తున్నాయి	0	1	2	3

స్కోర్ మొత్తం: 1-4 కనిష్ట లేదా అతి కొద్ది డిప్రెషన్ లేదా నిరాశ; 5-9 తేలికపాటి డిప్రెషన్; 10-14 ఒక మోస్తరు డిప్రెషన్; 15-19 మధ్యస్థంగా తీవ్రమైన డిప్రెషన్; 20-27 అతి తీవ్రమైన డిప్రెషన్

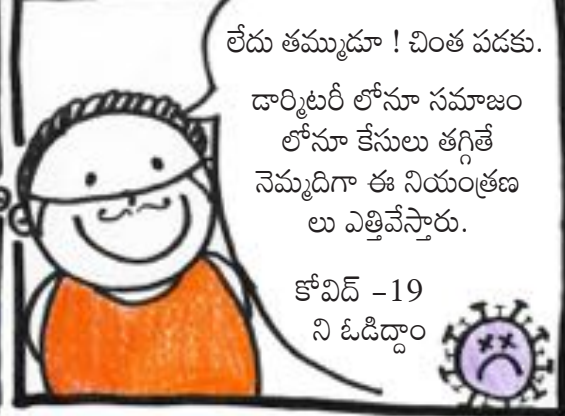
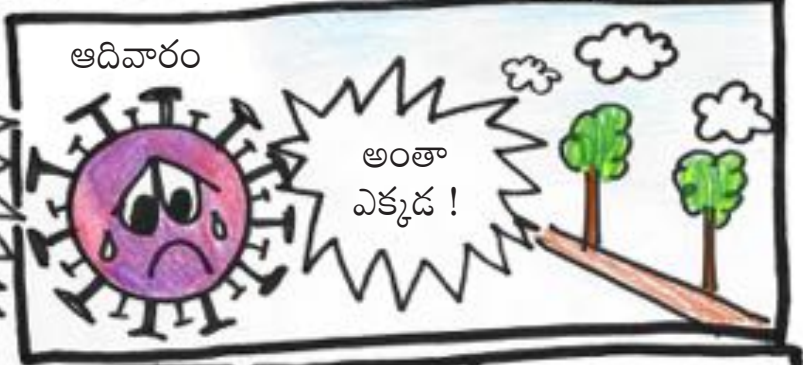
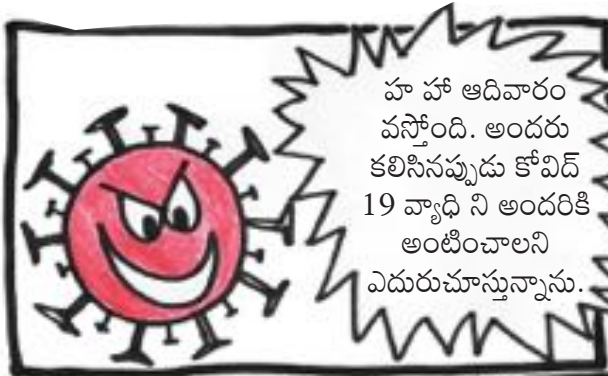


# అన్నిటికన్నా ఏది మంచిది?





# నువ్వు మమ్మల్ని ఏమీ చేయలేవు !





మీరు మాలో ఒక్కరు.

మేము మిమ్మల్ని జాగ్రత్తగా  
చూసుకుంటాము!

## మేము మీ గురించి పట్టించుకుంటాము అని గుర్తుంచుకోండి

హెల్త్సర్వ్ మీ మాట వినాలనుకుంటుంది. దయచేసి మీ  
గురించి మాకు చెప్పండి లేదా ప్రశ్న అడగండి

- హెల్త్సర్వ్ వాట్సాప్:  
+65 31385488
- లేదా మా టెలిఫోన్ ఫ్రెండ్ సేవ:  
[bit.ly/hstok2me](http://bit.ly/hstok2me)

---

సింగపూర్ వాసితో స్నేహం చేయాలనుకుంటున్నారా?  
ఇక్కడ సైన్ అప్ చేయండి: <http://m.me/sgWePals>

---

ఇతర ఉపయోగకరమైన సదుపాయము లు:

- COVID-19 సంబంధించిన వాస్తవాల కోసం  
<http://covid19.healthserve.org.sg>
- ఆరోగ్యం గా ఉండటానికి  
[www.sgmigrant.com](http://www.sgmigrant.com)

ప్రియమైన తమ్ముడూ,

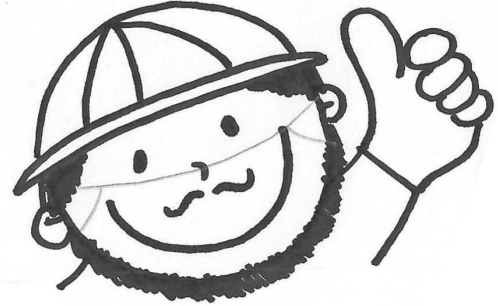
ఈ చిన్ని పుస్తకం నీకు నచ్చింది అని తలుస్తాను

ఇంకా ఉత్సాహకరమైన అప్ డేట్స్ కావాలంటే  
నిపుణుల ద్వారా చేసిన ఇన్ఫర్మేటివ్ ఫేస్బుక్  
లైవ్ సెక్షన్స్ చూడండి. మై బ్రదర్ ఎస్ జి ఎట్  
[www.facebook.com/mybrothersg](http://www.facebook.com/mybrothersg).

మై బ్రదర్ ఎస్ జి (My Brother SG)



ఫేస్ బుక్ లో @MyBrotherSG  
కి లైక్ కొట్టండి



## CREDITS

### *Illustrations and Curation:*

Dr Tam Wai Jia

### *Graphic Design:*

Lydia Phoon

### *Special Thanks To:*

Prof Dale Fisher

Prof Chong Yap Seng

Prof Aymeric Lim

A/Prof Malcolm Mahadevan

Omar Faruque Shipon

Dr Louisa Sun

Dr Muntasir Mannan Choudhury

Dr Hamid Razak

Dr Abhishek Mathew Abraham

Justin Paul

Jewel Yi

Ministry of Manpower

### *Our Student Engagement Team:*

Avelyn Aw

Shaun Lim

Ong Hui Juan

Sachi Sabharwal

Jodie Hung

### *Translators:*

Naheed Akhter

Tulika Mitra

Subrata Das

Dr Abhik Roychoudhury

Malina Halim

Dharshini Manoharan

Kripashree Suryaprakash

Ranganathan Senguttuvan Krithika

Nivaashini Suriya kumar

Uma Kanagalingam

Grace Tan Soo Woon

Shaohua Liu

Lian Yaqing

Zander Lim

Rachel Huei-Sook Park

Min Maung Maung Thant

Aishwarya Nishikant Kunte

Daksha Jhahharia

Aiswarya Panda

Bhavya Gupta

Sakshi Pradyumn

Rishikesh Nittala

Ramapadma Namuduri

Tilak Raj S

Nandelli Sai Krishna Rao

Joy Lim Xin

Daksha Jhahharia

Sasiwimol

Dr Nares Smitasin



## OUR PARTNERS



Yong Loo Lin  
School of Medicine



Sponsored by NUS Yong Loo Lin School of Medicine



Copyright © Kitesong Global  
[www.kitesong.com/covid19](http://www.kitesong.com/covid19)

9/17-E1