



പ്രിൻസിപ്പൽ സെസറ്റിഫിക് കാഫീസ്
ഗവർമ്മന്റ് ഓഫ് ഇന്ത്യ



കേപ്പം
ആർമ്മ ഡോക്ടർ സ്
മെഡിക്കൽ കോളേജ്



ശരിയായ മാനസികാരോഗ്യം വളർത്തുന്നതിനുള്ള പെത്ത് ലഭിതമായ ചുട്ടങ്ങൾ

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് ഹലപ്പെരുമായ ശീലങ്ങൾ

മാനസികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും എല്ലാ ദിവസവും ലളിതമായ രീതികൾ കൈക്കൊള്ളുക



നിഘം ഉറക്കം



പതിവായി
വ്യായാമം ചെയ്യുക



ധ്യാനം ശീലിക്കുക



സാമൂഹികമായി
ബന്ധപ്പിക്കുക



പുതിയ കഴിവുകൾ
നേടുക



ആരോഗ്യകരമായ
ക്രഷണം



മദ്യവും
മയക്കുമരുന്നും
ഒഴിവാക്കുക



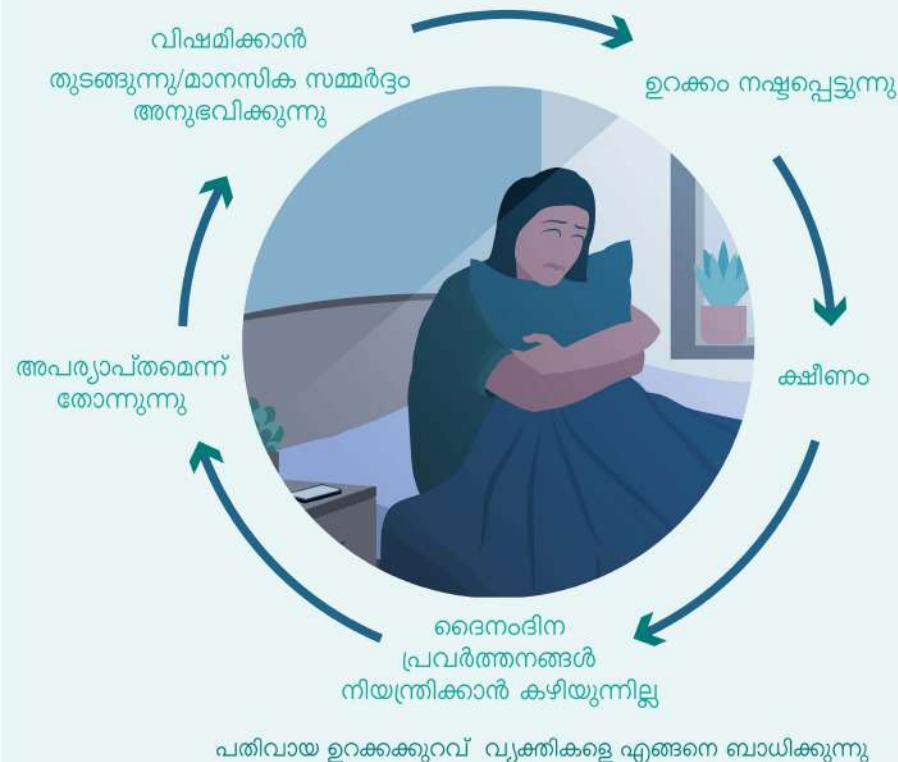
സ് ക്രീം സമയം / മീഡിയ
എക്സ് സ് പോഷൾ എന്നിവ
കുറയ്ക്കുക



പ്രകൃതിയുമായി
ബന്ധപ്പെടുക

1. നല്ല പോലെ ഉറക്കം നേടുക

എല്ലാ ദിവസവും മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും
പിശേഷം നൽകുന്നതിന് ശരിയായ ഉറക്കം
ഉറപ്പു വരുത്തുക. പേണ്ടതെ ഉറക്കമെല്ലായ്ക്ക്
മാനസിക സഹർദ്ദേശത്തിനു കാരണമാകുന്നു.



- ശാന്തമായ ഇരുണ്ട വായുസഞ്ചാരമുള്ളതുമായ അന്തരീക്ഷത്തിൽ ഉറങ്ങുക
- പതിവായി ഉറക്കത്തിനു ഷൈഡ്യൂൾ ഉണ്ടാക്കുക, ഒപ്പ് എല്ലാ ദിവസവും ഒരേ സമയം ഉറങ്ങാനും ഉണ്ടാനും ശ്രമിക്കുക
- ഉറങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ് മദ്യവും കഫീനും മറ്റ് ഉത്തേജകങ്ങളും ഒഴിവാക്കുക
- ശരിയായ വ്യാധാമം ആഴത്തിലുള്ളശാന്തമായ ഉറക്കത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനാൽ പതിവായി വ്യാധാമം ചെയ്യുക
- ഉറങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ് കിവി കാണുന്നത് അല്ലെങ്കിൽ ഹോൺ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക



ഉറക്ക സമയത്തിന്റെ
ശൃംഖലകൾ



(എല്ലാ രാത്രിയിലും
ഉറക്കത്തിന്റെ മണിക്കൂർ)

മുതിർന്നവർ കുറഞ്ഞത്

കൂടുകൾ കുറഞ്ഞത്

7-8 മണിക്കൂർ

10 മണിക്കൂർ

2. പതിവ് വ്യാധാമം ചെയ്യുക



പതിവായി വ്യാധാമം
ചെയ്യുന്ന അള്ളക്കൾക്കു,
മറ്റൊരുവരെ അപേക്ഷിച്ച്
മാനസികാരോഗ്യ
പ്രശ്നങ്ങൾ കുറവാണ്.



വ്യാധാമമില്ല



മുതിർന്നവർ



കൂട്ടികൾ



പ്രായമായ
മുതിർന്നവർ

ലോകാരോഗ്യ സംഘടന കൂറ്റന്തത് ശുപാർശ ചെയ്യുന്നതു:

ഒരാഴ്ചയ്ക്കുള്ളിൽ 150 മിനിറ്റ്
മിതമായ അല്ലെങ്കിൽ 75 മിനിറ്റ്
തീവ്രതയുള്ള ശ്വസന
സംബന്ധമായ ശാരീരിക
പ്രവർത്തനങ്ങൾ.

ദിവസേ 60 മിനിറ്റ്
മിതമായതോ തീവ്രതയുള്ള
ആയ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ.

മുതിർന്നവർക്ക് ചലനശേഷി
കൂട്ടാൻ ഉള്ള ബാലൻസ്
വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും വീഴ്ച
തടയുന്നതിനും ആഴ്ചയിൽ
ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ.

3. മദ്യവും മയക്കുമരുന്നും ഔഷധക്കുക

മദ്യവും മയക്കുമരുന്നും മാനസികാരാധ്യ പ്രശ്ന നണ്ഡൻ വർദ്ധിപ്പിച്ച് ആശ്രിതത്തെത്തിന്റെ നേന്ത്രീവ് സൈക്ലിംഗ് സൂഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



- സാഹചര്യങ്ങളും ആസക്തികളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അള്ളക്കളെ ഒഴിവാക്കുക
- ഇല്ല എന്ന് പറയാൻ പരിക്കുക! സമ്പ്രായക്കാരുടെ സഹായത്തിന് വഴിയറുത്
- സാമൂഹികവും ക്രിയാത്മകവുമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക

*കൂടുതൽ വിശദമാക്കാൻ കുറഞ്ഞിട്ടുള്ള ഒരു NIMHANS document പരിശീലനിക്കുക.



4. യൂനം പരിശീലനക്കുക

യോഗ വിദ്യകൾ - അസനങ്ങൾ (ഭാവങ്ങൾ), പ്രാണാധ്യാത്മ (ദീർഘ ശ്വസനം), ധർമ്മാർക്ക യാൻ (ധ്യാനം) - മാനസികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. എല്ലു ദിവസവും കുറഞ്ഞത് 15 മിനിറ്റുകളിലും ധ്യാനിക്കുക, കുറച്ച് അസനങ്ങൾ ചെയ്യുക. ഒരു സ്വഭാവം ശീലമാക്കി മാറ്റാൻ രണ്ട് മാസം ശീലമാക്കി ദേനംദിന പരിശീലനം ആവശ്യമാണ്.

COVID-19 പാൻഡിക്സിന് സമയത്ത് NIMHANS ഉണ്ടാക്കിയ സൗഖ്യ ഫോർ യോഗ (NICY) ക്ഷേമ്യകൾ നിബന്ധിക്കുന്ന സന്ദർഭിക്കാം:
<https://nimhansyoga.in/>

വപ്പെമായ സ്ഥാനത്ത് ഇരിക്കുകയോ കിടക്കുകയോ ചെയ്യുക, കണ്ണുകൾ അടയ്ക്കുക, സാമ്യമായി ശ്വാസക്കുക, നിങ്ങളുടെ ശ്വാസത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക.



5. സാമൂഹിക ബന്ധം പുലർത്തുക

കൂടുംബാംഗങ്ങളോടും സുഹൃത്തുകളോടും സമയം ചെലവഴിക്കുക, നിങ്ങൾക്ക് ആത്മാർത്ഥമായി താൽപര്യമുള്ള കറികളിൽ എൻ്റെപ്പെടുക. അർത്ഥവത്തായ സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങൾ മാനസികാരോഗ്യത്തെ നല്ല രീതിയിൽ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.



- മറ്റൊരുവരെ കേൾക്കാനും ഉൾക്കൊള്ളാനും ശ്രമിക്കുക
- നിങ്ങളുടെ ചുറുമുള്ളവരോട് ദയയും സഹാനുഭൂതിയും കാണിക്കുക
- ഉറ ചണ്ണാതിമാരുമായും കൂടുംബവുമായും എപ്പോഴും ബന്ധം പുലർത്തുക
- നിങ്ങൾക്ക് പുറത്തു പോകാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ കോളുകൾ / വിവിധാർ ചാർ കണക്കുചെരായ്ക്കുക
- നിങ്ങൾ ആസ്യദിക്കുന്ന സംശ്രിതം കേൾക്കുക

6. പുതിയ കഴിവുകൾ പരിക്കുക

പുതിയ കഴിവുകൾ പരിക്കുന്നത് ആര്യവിശ്വാസവും ആശാദിമാനവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഈ തലച്ചോറിലെ പോനിറ്റീവ് വികാരങ്ങളിലേക്കു നയിക്കുന്ന ഒരു ലക്ഷ്യമോധം നൽകുന്നു.



തമാശകളിൽ എൻപ്പട്ടുക, അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള
പ്രവർത്തനങ്ങൾ കളിക്കുക. ആനന്ദമുള്ളം വികാരങ്ങൾ
ഉള്ളവാക്കുന്ന ചെറിയ അനുഭവങ്ങൾ പോലും ആകെയുള്ള
ക്ഷമതയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു.



7. സ്റ്റീൽ സമയം/ മീഡിയയിലുക്ക് സ്പോഷർ എന്നിവ കുറയ്ക്കുക

സോഷ്യൽ മീഡിയയുടെ അമിത ഉപയോഗം സമ്മർദ്ദം, ഉത്കണ്ഠം, വിഷാദം എന്നിവയിൽ കാരണമാകുന്ന വാർത്തകളിൽ നിന്നും മറ്റ് മാധ്യമങ്ങളിൽ നിന്നും ആവർത്തിച്ചുള്ള നേര്ത്തിവീവ് ഉള്ളടക്കത്തിലേക്ക് എക്സ്പോഷർ ചെയ്യുന്നത് മാനസികാരോഗ്യത്തെ പ്രതികുലമായി ബാധിക്കുന്ന നേര്ത്തിവീവ് വികാരങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു.



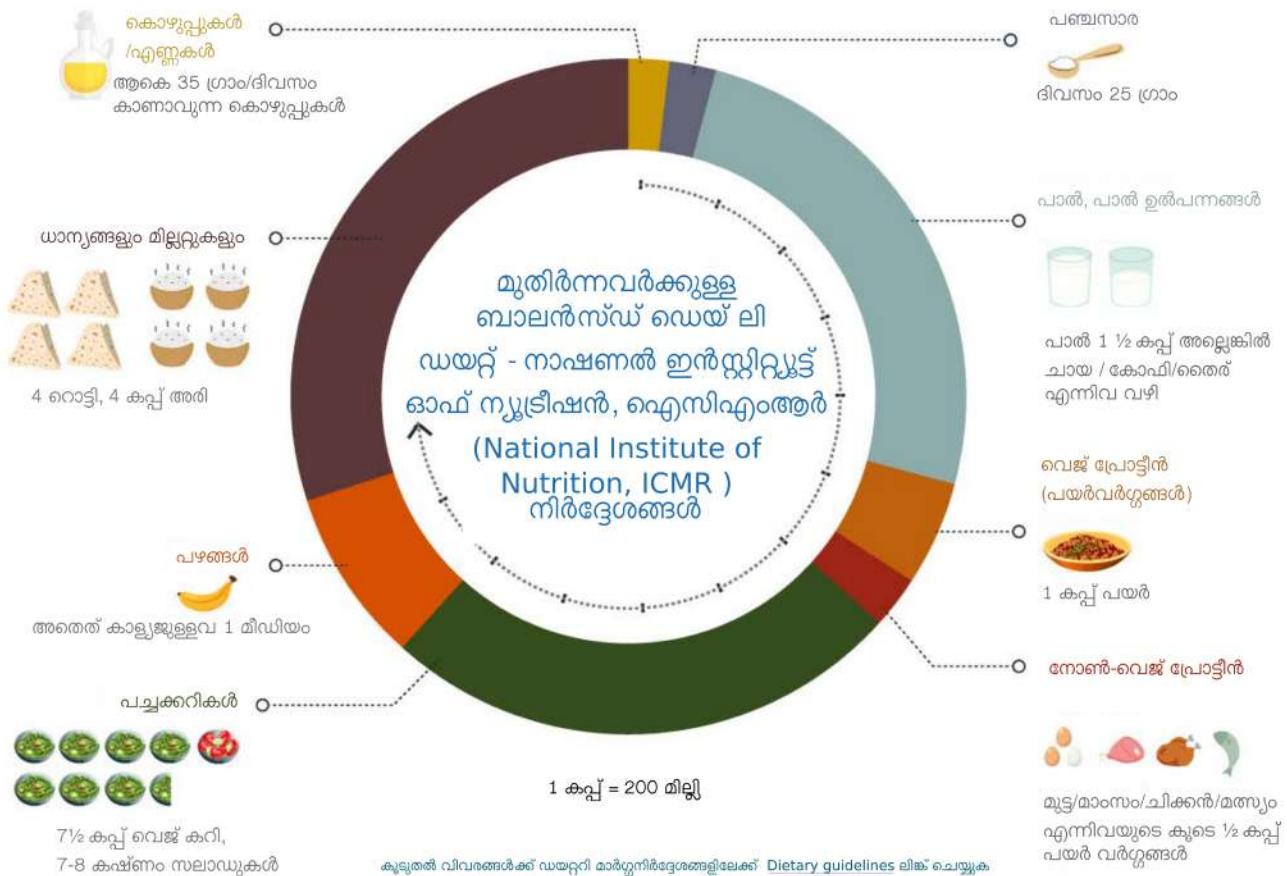
മാധ്യമങ്ങളുടെ അമിതമായ എക്സ്പോഷർ വ്യക്തികളെ എന്നെന്ന ബാധിക്കുന്നു

- സോഷ്യൽ മീഡിയ ഉപയോഗം പരിമിതപ്പെടുത്തുക.
- ടിവി/ഡാബ്ലിഉലൈൻ വാർത്തകൾ എക്സ്പോഷർ ചെയ്യുന്നത് പരിമിതപ്പെടുത്തുക.
- സാമൂഹിക ഉപയോഗംകുറച്ചു സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുക.



8. അരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം

തലച്ചോറിന്റെ അരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിന് പച്ചക്കറികൾ, ധാന്യങ്ങൾ, പ്രോട്ടീൻ, പഴങ്ങൾ എന്നിവ അടങ്കിയ സമീക്ഷൃത ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.



പോഷകാഹാരക്കുറവ് വിഷാദം, ക്ഷീണം, ബുദ്ധിശക്തി കുറവ്, മറ്റ് മാനസികാരോഗ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയുടെ ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നു.

9. പ്രകൃതിയുമായി ബന്ധപ്പെടുക

പ്രകൃതയുമായി ഇണങ്ങി സമയം ചെലവഴിക്കുന്നത് വിഷദവും ഉത്കണ്ഠയും കുറയ്ക്കുന്നു. വീട്ടിലെ സസ്യങ്ങൾ പരിപാലിക്കുന്നത് മാനസികാരോഗ്യത്തെ നല്കുന്നതിൽ സ്വയാനിക്കുന്നു.



വളർന്ന സസ്യങ്ങൾ എന്നൊന്നു ഒരു പോന്തിന് ലൈഫ്മാഷൻ കൊടുക്കിൾ സ്വീകരിക്കുന്നു.

പുറത്തു പച്ചപ്പ് ഉള്ള ഇടങ്ങളിൽ ആഴ്ചയിൽ രണ്ട് മണിക്കൂറെങ്കിലും ചെലവഴിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ചട്ടിയിൽ സസ്യങ്ങൾ പിടിപ്പിച്ചു വിട്ടിൽ ഒരു ചെറിയ പുന്നോട്ടം സ്വീകരിക്കുക.



നിങ്ങളുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തെ അവധാനിക്കരുത്

എല്ലാവരും ജീവിതത്തിൽ
മാനസികാരോഗ്യ
പ്രശ്നങ്ങൾ
അനുഭവിക്കുന്നു.
മാനസികാരോഗ്യ
വീണ്ടുടുക്കാൻ
വ്യക്തിഗത
നടപടികൾ
കൈക്കൊള്ളുക,
ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ
മറുമുള്ളവരുടെ
സഹായം തേടുന്നത്
അത്തരം പ്രശ്നങ്ങളെ
നേരിടുന്നത്
എല്ലാമാക്കുന്നു.



ശരിയായ മാനസികാരോഗ്യം
ആളുകളെ അവരുടെ കഴിവുകൾ
തിരിച്ചറിയാനും ജീവിതത്തിലെ
സാധാരണ സമർദ്ദങ്ങളെ നേരിടാനും
ശരിയായി പ്രവർത്തിക്കാനും
അവരുടെ
കമ്മ്യൂണിറ്റികളിലേക്ക്
സംഭാവന നൽകാനും
പ്രാപ്തരാക്കുന്നു.

മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ് നണ്ണൾ ഉള്ളവരെ സഹായിക്കുക

മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ് നണ്ണലുമായി ബന്ധപ്പെട്ട
അനാവശ്യമായ ഭോധവും ലജ്ജയും സഹായം
ചോദിക്കുന്നതിൽ നിന്ന് അല്ലെങ്കിൽ തടയുന്നു.

മാനസികാരോഗ്യ
പ്രശ് നണ്ണൾ
അനിക്ഷേപണം
വിശ്വഷണം
കാണിക്കുവാൻ

അവഹോളിക്കുക



ശ്രദ്ധിക്കു - വ്യക്തി പരയുന്നത് സുക്ഷ്മതയോടെ സഹാനുഭൂതിയോടെ
മുൻവിധി കൂടാതെ ശ്രദ്ധിക്കുക

ആവശ്യങ്ങളെയും അശയങ്ങളെയും കുറിച്ച് അനേകശിക്കുക - വൈകാരികവും
ശാർഖികവും സാമൂഹികവും പ്രായോഗികവുമായ (ഉഡാ. ശ്രീശു സംരക്ഷണം)
വിവിധ ആവശ്യങ്ങളും അശങ്കകളും മനസിലാക്കി പ്രതികരിക്കുക.

സാധുകർക്കുക - നിങ്ങൾ വ്യക്തിയെ മനസ്സിലാക്കുകയും വിശ്വസിക്കുകയും
ചെയ്യുന്നുവെന്ന് കാണിക്കുക. അധാർ/അവർ കുറപ്പെടുത്തേണ്ടതില്ലെന്ന്
വ്യക്തിക്ക് ഉറപ്പ് നൽകുക

മെച്ചപ്പെടുത്തൽ സുരക്ഷ - വ്യക്തിയെ ആപത്തിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള
രൂപ പദ്ധതി ചർച്ച ചെയ്യുക

പിന്തുണ - വിവരങ്ങൾ, സേവനങ്ങൾ, സാമൂഹിക പിന്തുണ എന്നിവ നൽകി
വ്യക്തിയെ പിന്തുണയ്ക്കുക



ലക്ഷണങ്ങൾ അവഗണിക്കരുത്!

മാനസികാരാഗം
പ്രശ്നങ്ങൾ
പലവിധത്തിൽ
കാണിക്കുന്നു.
ഈ അടയാളങ്ങൾ
തിരിച്ചറിയാൻ
പരിക്കുന്നത്
ശരിയായ
മാനസികാരാഗം
വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിനുള്ള
രൂപ സുപ്രധാന
പദ്ധതാം.



ഓർമ്മിക്കുക!

മാനസികാരോഗ്യ
പ്രശ്നങ്ങൾ
അനുഭവിക്കുന്നത്
സാധാരണമാണ്.
പ്രതിരോധത്തിനും
ചികിത്സയ്ക്കുമായി
എല്ലാ ദിവസവും ചെറിയ
പ്രവർത്തന റീതികൾ കൈക്കൊണ്ട്
നിങ്ങൾക്ക് മാനസികാരോഗ്യത്തെ
നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയും.





മാനസികാരോഗ്യ
പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടാൻ
പുരത്തുള്ള ഒരാളുടെ
പിന്തുണ ആവശ്യമുള്ള
വ്യക്തികൾക്കായി നിരവധി
ദ്രോതസ്സുകൾ ലഭ്യമാണ്.

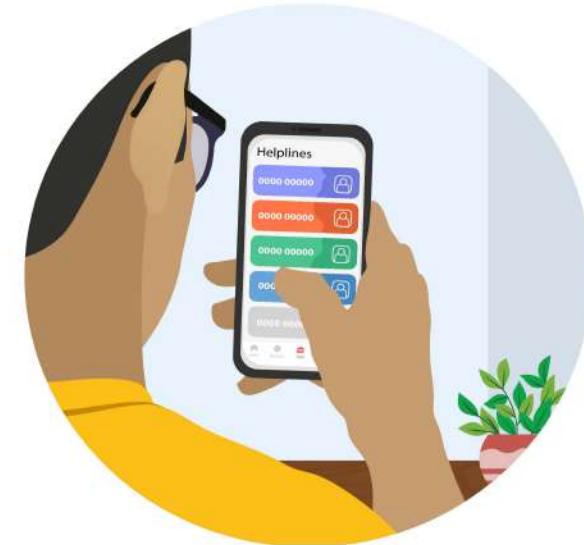
മാനസിക ബുദ്ധിമൂടുകൾ എന്നെങ്കിലും
ലക്ഷണങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ
നിങ്ങൾ അവിടെഎത്തിച്ചേരുന്നുവെന്ന്
ഉറപ്പു വരുത്തുക !

റവണ്ണേർ ന്ഗോ എൻ ജി ഓ റഹത്തിലുന്നീസ്

മാനസികാരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുന്ന ചില സർക്കാർ, എൻ ജി ഓ റേഖാത്തസ്കൂൾ ആണിവ.

മാനസികാരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ ഇന്ത്യയിലുടനീളും നിരവധി സംഘടനകളും വകുപ്പുകളും പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്."

റവൺമെന്റ്	എൻ ജി ഒക്കും ഓർ റഹത്തിലുന്നീസ്
NIMHANS 08046110007 https://nimhans.ac.in/ NIMHANS ഫൈസ് കൗൺസിൽസിന്റെ മുൻപും പിൻപും മുള മാനസികാരാദ്ദേശിയിൽ ഉദ്ദേശ്യിക്കുന്നു നമ്പർ - 8105711277 (http://www.perinatalnimbhans.org/)	വിദ്യുത്പാല ഫോണേഷൻ 7304599836/37 സമയ: 24x7 ബാഷകൾ - ഇംഗ്ലീഷ്, പാഠി, ഗ്രജാത്തി (മച്ച അംഗകൾക്ക്, നിർദ്ദിഷ്ട കാൺസിലർക്കൾക്ക് കൊള്ളുകൾ വകുക്കുന്നു) സ്ഥലം: ഗ്രജാത്ത് help@vandrevalafoundation.com
ശിഖാരാഡ്യൂ സാഫ്റ്റ്‌വെയർ റേഖാല 9 നും ഉച്ചകഴിഞ്ഞ് 2 നും മുടക്കി പ്രത്യേക ലാർട്ട് പോഷ്യും സാമ്പന്നങ്ങൾ വഡ്മാൻ ഫോൺ - 080 - 26995547 ഇമെലിൽ perinatalnimhans@gmail.com https://www.mohfw.gov.in/pdf/MentalHealthIssuesCOVID19NIMHANS.pdf	
കോർട്ട് സ്റ്റേറ്റിഫുട്ട് ഓഫ് സൈക്കിയറ്റി, റാജ്യി 1800-345-1849 സന്ദയം: 24 മണിക്കൂറിൽ കുറെയ്ക്കുന്ന നമ്പർ. കമ്മേറ്റു വിഭാഗമുഖ്യാർഹി അംഗീകാരി സാമ്പാർക്കാൻ കഴിയും https://cipranchi.nic.in/	ആസാ കോർട്ട് സ്റ്റേറ്റിഫുട്ട് നമ്പർ 9820466726 മണിക്കൂറിൽ: ആഴ്ചയായിൽ 24 മണിക്കൂറിൽ, 7 ദിവസം ബാഷകൾ: ഇംഗ്ലീഷ്, പാഠി, തമിഴ്, മലയാളം, കന്നഡ (17 സംഖ്യാനാളികളായി 3 കേസ് രേഖാ പ്രദേശങ്ങളായി ആയിരുത്ത് ടെഴൽ ബഹിപ്പ് ലൈൻ ധാരാളിയുടെ വിവരങ്ങൾ ഇതിൽ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു)
അശീഖ വന്നിൽക്കുന്ന റാംപര്യ പരിധി സാഹായ്യത്തിനു മൊബൈൽ ഫോൺ - ഫോൺ 181	സഹായ 080-25497777 sahaihelpline@gmail.com ബാഷകൾ - ഇംഗ്ലീഷ്, പാഠി, തമിഴ്, മലയാളം, കന്നഡ സമയം: റാംപര്യ 9.30 മുതൽ വെച്ചുകൂടാം 5.30 വരെ
പില്ലുർത്തികൾക്ക് കൂടീകരിക്കു പൊൻലൈൻ 1098 പ്രായ പരിധി : 0-18 വയസ്സംമധ്യം: 24x7 ലൈൻ കോർക്ക് ബാഷകൾ: എല്ലാ ഭാഷകളിലും വഡ്മാൻ	ആയുഹത്യ, പിഷ്ടാദ, ആസാക്കി ബഹിപ്പേരും നമ്പറുകൾ https://indianhelpline.com/SUICIDE-HELPLINE/ ബാധകിലേറ്റി മിക്ക വാദങ്ങളിലും പ്രവർത്തിക്കുന്ന 29 ബാധകിന്നരാജ്യങ്ങളുടെ വിവരങ്ങൾ അടങ്കിയിരിക്കുന്നു



മാനസികാരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള മൊബൈൽ അപ്പീക്രേഷൻകൾ

മാനസികാരോഗ്യത്തിന് വേണ്ട പിന്നാലെയും സഹായവും നൽകുന്ന നിരവധി മൊബൈൽ അപ്പീക്രേഷൻകൾ ഇവയാണ്.



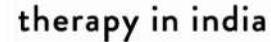
<https://www.oowomaniya.com/>



<https://www.theinnerhour.com/>



https://play.google.com/store/apps/details?id=com.epsyclinic.iwill&hl=en_IN



<https://www.therapyinindia.com/>



<https://yourdost.com/>



<https://www.wayforward.co.in/>



<https://www.wysa.io/>



<https://www.hopenetwork.in/>



<https://pinkymind.com/>



<http://www.ewellnessexpert.com/>



<https://www.healtheminds.com/>



<https://www.juno.clinic/>



<http://epsyclinic.com/>



https://play.google.com/store/apps/details?id=com.meditation.elevenminute&hl=en_US



<https://ticktalkto.com/>

ഇംഗ്ലീഷ് സ്കീകർക്കുന്നതിലുടെ,

നിങ്ങൾക്ക് സാവധാനം

ശരിയായ

മാനസികാരോഗ്യവും

വൈജ്ഞാനികവും

വൈകാരികവും

സാമൂഹികവും

ശാരീരികവുമായ

ഉറ്റജന്മപ്പെട്ട

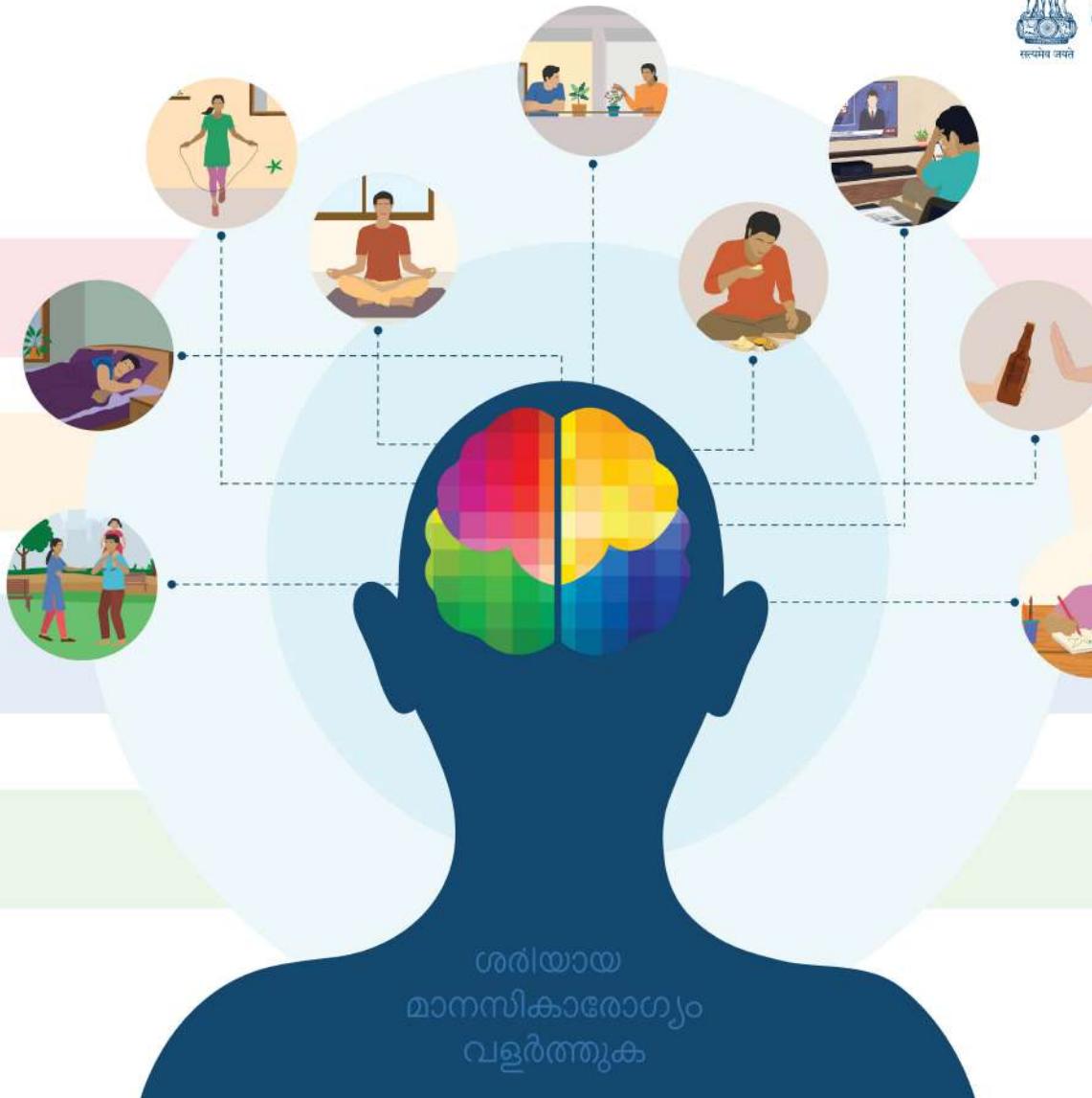
നേടാൻ കഴിയും.





പ്രിൻസിപ്പൽ സൈറ്റിഫിക് ഓഫീസ്
ഗവർണ്ണറാംഗ് ഓഫ് ഇന്ത്യ

പ്ലം
ആർഎം ഡി ഹോഴ് സ്
മെഡിക്കൽ കോളേജ്



ജീവിതത്തിലെ സാധാരണ സമർദ്ദങ്ങളെ
നേരിട്ടുക

കമ്മ്യൂണിറ്റിയിലേക്ക് സംഭാവന ചെയ്യുക

വേണ്ട വിധത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുക

പുർണ്ണമായി കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിയുക

ശരിയായ
മാനസികാരോഗ്യം
വളർത്തുക

Knowledge and Design Partner:
Vertiver Sustainability Foundation

Vertiver
enabling sustainability

Translation by Spoken Tutorial
IIT Bombay