އެހީތެރިޔާ ވަރުބަލިކަމުން ދުރުހެލިވުމަށް މަގެއް

Cancer Society Of Maldives

uicc
global cancer control
A MEMBERSHIP ORGANISATION
FIGHTING CANCER TOGETHER

Rotary Club of Male'

Rotary

بسم الله الرحمن الرحيم

ތަޢާރަފް

ބަލިމީހަކަށް، ޖިސްމާނީގޮތުންނާއި ނަފްސާނީގޮތުން އެހީތެރިކަންދީ ބެލެހެއްޓުމަކީ އެހީތެރިޔާއަށް ހިތްހަމަޖެހުމާއި އުފާވެރިކަން އިހުސާސްކުރުވާ ކަމެކެވެ. އަދި ހަމަ އެހެންމެ، އާއިލާގެ ކަންކަން ބަލަހައްޓަމުން ދިޔަ ނުވަތަ ވަޒީފާއަކަށް ދަމުން ނުވަތަ ގޭތެރޭގެ މަސައްކަތްތަކުގައި އަދި ނުހި ބުރަކޮށް އުޅެމުން، ބަލިމީހަކަށް އަޅައިލުމަކީ ދަތިތަކެއް ކުރިމަތިވާނެ ކަމެކެވެ. ބަލިމީހާއަށް އެހީތެރިވެދިނުމުގައި އަމިއްލަ ނަފުސަށް އަޅައިނުލެވުމުން ހާސްވުމާއި، ކަންބޮޑުވުމާއި، ފިކުރުބޮޑުވުމާއި ރުޅިއިސްވުން ފަދަ ކަންކަން ދިމާވެ ތިމާގެ އަމިއްލަ ނަފުސު ކުށްވެރި ކުރުވާ ހާލަތްތައް މެދުވެރިވެދެއެވެ.

ބަލިމީހުންނަށް އަޅައިލާ އެހީތެރިކަން ފޯރުކޮށްދޭ ބައެއް މީހުން ދުވަސްކޮޅުގައި، ބަލިމީހާގެ ހުރިހައި ކަންކަން އެހީތެރިޔާ އަމިއްލައަށް ކުރަން ޖެހެއެވެ. މިވިސްނުމުގައި މަސައްކަތްތަކުގެ ބުރަވަމާ ތިމާއަށް ދިމާވާފަދަ މާއްސަކަތްކަމާ، ވަރުބަލިކަމާއި ސަކަތްތެރިކަމާ ނުކުރެވެއެވެ. އެހެންކަމުން ތިމާގެ ޞިއްޙަތާއި ފުރިހަމަކަމާއި ޖެހުމެއްކަން އަށްކަންގެ އެހީތެރިޔާ ކަމުގައި ވުމުން، ކަންބޮޑުވާ ކަމެއް ނެތެވެ. އެހީތެރިޔާ އޭނާ ކަންކަން ބުރަކޮށް ހިތްހަމަޖެހުން ދުރުކުރާ ހާލަތުގައި، ކުރަން ވާނެ ކަންތައްތައް ފާހަގަކޮށްފައިވެއެވެ. މިފޮތް ސަޕޯޓް ބެލުމަށް އެހީތެރިކަން ދިމާވާ ތިމާގެ ޝަކުވާ ނުކުރެވޭ ބިރުތައް ވިސްނުމުގެ

ފުރުސަތު ބޮޑުވެ، ބަލި މީހާއާއި ތިމާ ހިތްހަމަ ޖެހޭގޮތަށް ކަންކަން ބައްޓަންކުރަން މަގުފަހި ވާނެއެވެ.

މިއީ ބަލިމީހުންނަށް އެހީތެރިވެދޭ ފަރާތްތަކަށް ދިމާވާ ނަފުސާނީ އަދި ޖިސްމާނީ ވަރުބަލިކުމުން ދުރުހެލިވާނެ ގޮތްތަކަށް އަލިއަޅުވާލައި ތައްޔާރުކޮށްފައިވާ އަތްމަތީފޮތެކެވެ.

މި ފޮތަކީ ސިންގަޕޫރުގެ "ސިލްވަރ ޕޭޖަސް" އިން ނެރެފައިވާ "އަ ކެއަރގިވަރޒް ގައިޑް ޓު އެވޮއިޑް ބަރންއައުޓް ގައިޑު" އަސްލަކަށް ބަލައިގެން ތައްޔާރުކޮށްފައިވާ ފޮތެކެވެ.

ފިހުރިސްތު

1. ތިމާގެ އިޙްސާސްތައް ދެނެގަނެ އުނދަގޫތަކާ ކުރިމަތިލުން 6
1.1 އަމިއްލަނަފްސް ކުށްވެރިކުރުމުގެ އިޙްސާސް 7
1.2 ޑިޕްރެޝަން 8
1.3 ބަލިމީހާ އެހީތެރިޔާއަށް ބަރޯސާވެދާނެކަމަށް އިޙްސާސް ވުން 11
1.4 އެހީތެރިޔާއަށް އަޅާލާނެމީހެއް ނެތްކަމުގެ އިޙްސާސްކު ވުން 11
1.5 ރުޅިމަޖުކުރުން 12
1.6 ޖިސްމާނީ އަދި ނަފްސާނީ ބުރައާ ކުރިމަތިވާ ހައްލު ހޯދަން ކުރާނެ ކަންކަން 14
2. އެހީތެރިޔާގެ އަމިއްލަ ސިއްޙަތު ބަލަހައްޓާނެގޮތް 21
2.2 ކަސްރަތުކުރުން 22
2.3 ރަނގަޅު ކާނާ ކެއުން 23
2.3 ނިދިހަމަކުރުން 25
2.4 މެޑިޓޭޓްކުރުން 26
3. ބަލިމީހާއަށް އެހީތެރިވާނެގޮތްތައް ރޫވުން 30
3.1 އަރާމުކުރާން ވަގުތު ކަނޑައެޅުން 31
3.2 އަރާމު ކުރާން ޖަގައެއް ހޯދުން 33

3.3 ކަންކަމާމެދު ދެކޭގޮތް ބަދަލުކުރުން 36

4. ޖަދުވަލު 42

ޖަދުވަލު 1 - މުހިންމު ބައެއް ފޯނު ނަންބަރު – މާލެ 42

ޖަދުވަލު 2 - މުހިންމު ބައެއް ފޯނު ނަންބަރު – ރަށުގެ 44

ޖަދުވަލު 3 - މުހިންމު ބައެއް ފޯނު ނަންބަރު - ތިމާގެމީހުންނާއި ރަޙްމަތްތެރިން 45

1. ތިމާގެ އިޙްސާސްތައް ދެނެގަނެ އުނދަގޫތަކާ ކުރިމަތިލުން

އެހީތެރިޔާގެ ދައުރަކީ ގިނަ ތުރާތަކާ ކުރިމަތިލާން ޖެހޭ ކަމެކެވެ. ކުރާ ކޮންމެ ކަމެއްގެ ނަތީޖާއަކީ، އެންމެ ފުރިހަމަ ނަތީޖާ ކަމުގައި ހަދަން ބޭނުންވިޔަސް، މުޅިން އެކަން ހާސިލް ނުކުރެވިދާނެކަން ޤަބޫލުކުރަން ޖެހެއެވެ. ހިތްހަމަޖެހުމާއި، ދެރަވުން އެއީ ރުޅި އިސްކުރެވޭ ސަބަބުތަކަށް ނުރަކައި ކުރަވާ އިޙްސާސްގެ އަސްލުދެނެގަން، މިކަމަކީ ހުއްޓުވުމާއި، މާޔޫސްވުން ފަދަ ކަންކަން އިޙްސާސްކުރެވޭނެކަން ޤަބޫލުކުރުން މުހިންމެވެ.

ބަލިމީހާއަށް އެހީތެރިވެދިނުމުގައި ކުރިމަތިވާ މައްސަލަތަކާއި އުނދަގޫތަކަކީ، ތިމާއަށް އެކަނި ކުރިމަތިވާ ކަންތައްތަކެއް ކަމަށް ނުދެކޭށެވެ. ބަލިމީހާ ބެލެހެއްޓުމުގެ ދިގު ދަތުރުގައި،

ތިރީގައިވާ ފަދަ އިޙްސާސްތައް ކޮންމެ އެހީތެރިއަކު ވެސް ވާނީ ތަހައްމަލު ކޮށްފައެވެ.

1. ހިތްދަތިކަން ފޮރުވަން ބޭނުންވުން.
2. މުސްތަޤްބަލާއި ގުޅޭ ކަންބޮޑުވެ ބިރުގަތުން.
3. ބޭސްކުރަން ފައިސާ ހޯދާނެ ގޮތަކާ ގުޅޭ ނުވަތަ މާލީ ދަތިކަމެއް އަތުވެދާނެ ކަމުގެ ފިކުރު ބޮޑުވުން.
4. މައްސަލަ ހައްލުކުރަން މަސައްކަތްކުރާނެ ހިތްވަރު ނެތުން.

1.1 އަމިއްލަނަފްސް ކޮންޓްރޯލްކުރުމުގެ އިރުޝާދު

ކަންތައްތައް އެންމެ ރަނގަޅަށް ކުރަމުންދާއިރުވެސް، ހުރިހާ ކަމެއް ކޮންޓްރޯލްކުރުމުގެ އިރުޝާދު ކުރެވިދާނެއެވެ. ދުވާލަކު އެއްފަހަރު ނަމަވެސް، ތިރީގައިވާ ކަންތައްތައް އަމިއްލަ ނަފްސަށް ހަނދާންކޮށްދިނުމަކީ ވަރަށް މުހިންމު ކަމެކެވެ.

- ބަލިމީހާއަށް އެހީތެރިވެދިނުމަށް ތިމާއަށް މިންވަރަކުން ގިނަ ކަންތައްތައް އެބަކޮށްދެމުން ދާކަން.
- ހުރިހާ ކަމެއް އެންމެ ފުރިހަމައަށް ކޮންޓްރޯލްކުރެވުން ނަމަވެސް، ކޮންދޭ ކަމެއް ކޮންދެނީ ފޯބިންކަން.
- އެހީތެރިކަން ފޯރުކޮށްދިނުމުގެ ހުނަރުތައް އެއްދުވަހުން އަނެއްދުވަހަށް ކުރިއަރާ ފުރިހަމަވުންދާކަންކަމާއި އަދި ރަހުމާއި އޯގާތެރިކަމާއި އަގާލުން ބަލިމީހާއަށް ދެވޭކަން.

1.2 ޑިޕްރެޝަން

ޑިޕްރެޝަން އަކީ އެހީތެރިޔާގެ ސިއްހަތަށް ނޭދެވޭ އަސަރު ކުރާ ނަފްސާނީ ބައްޔެކެވެ. އެހީތެރިޔާއަށް ޑިޕްރެޝަންގެ އަސަރުކޮށްފައިވާނަމަ ބަލިމީހާއަށް އެކަމުގެ ނޭދެވޭ އަސަރުކުރާނެއެވެ

ޑިޕްރެޝަންގެ އަލާމާތްތައް

- ދެރަވުން، ހާސްވުން، ހިތުތެރޭގައި އުނިކަމެއް އިހުސާސް ވުން.
- އުންމީދެއް ނެތުމުގެ އިހުސާސްތައް ކުރުވުން.
- އަމިއްލަ ނަފްސަށް ކުށްވެރިކުރުން. ތިމާއަކީ ބޭކާރު މީހެއް ކަމުގެ އިހުސާސްކުރުވުން. ކަންކަމުގައި ގޯތްހުސްވުން.
- ކަންތައްތައް ކުރުމުގައި ކުރިން ހުރި ޖޯޝް ގެއްލި، ކުރާހިތުން ކުރަމުން ދިޔަ ކަންތައްތަކާއި ދުރުވުން. މީގެ ތެރޭގައި ޖިންސީ ގުޅުން ހިންގުން ވެސް ހުންނަ ޝައުގު ކުޑަވުން.
- ހަކަތަ ނެތުން. އަބަދު ވަރުބަލިވުން. ކަންތައްތައް ކުރުމުގައި މަޑުޖެހި ލަސްކަން އިހުސާސް ކުރުވުން.

- ކަންކަމާ ގަޔާނުވުން، ހަނދާން ނެތުން. ކަންތައްތައް ނިންމަން އުނދަގޫވުން.
- ނިދިނައުން ނުވަތަ މާގިނައިން ނިދުން.
- ކާހިތްނުވުން. ބަރުދަން އިތުރުވުން ނުވަތަ ލުއިވުން.
- އަމިއްލައަށް މަރުވުމުގެ ޚިޔާލުތައް އައުން. ނުވަތަ އުކަރަކަ ބަދަލުވެގެން ކުރަން އުޅުން.
- ގޮތް ނޭނގޭ އުނދަގޫވެގެން ހިތާމަވެރިވެފައި ހިތް އަވަސްވެފައި ހުރުން. އަދި އަބަދުވެސް ކަންބޮޑުވެފައި ހުރުން.

މަތީގައިވާ އަލާމާތްތަކުގެ ތެރެއިން، 5 (ފަހެއް) ނުވަތަ އެއަށް ވުރެ ގިނަ އަލާމާތްތައް، ދެ ހަފްތާއަށް ވުރެން ގިނަ ދުވަހު ދެމި ހުރެއްޖެނަމަ، އެއީ ޑިޕްރެޝަން ތަހައްމަލު ކުރަމުންދާ މީހެއް ކަމުގައި ވުމުގެ ފުރުސަތު ބޮޑެވެ. އެހެންކަމަށް ވުމާއެކު މިއަލާމާތްތައް ރަޖިސްޓަރީ ކުރެވިފައިވާ ސައިކޮލޮޖިސްޓެއް، ސައިކިއެޓްރިސްޓެއް ނުވަތަ ކައުންސެލަރެއްގެ އިރުޝާދުކަން ފަސްނުކޮށް ހޯދަންޖެހޭނެއެވެ.

ހާސްވެ ކަންބޮޑުވުމުގެ އަލާމާތްތައް ފެންނަނަމަ ކުރެވިދާނެ ބައެއް ކަންތައްތައް

1. އަމިއްލަ ނަފްސަށް ވަގުތު ހޯދައި ހިތްހަމަޖެހޭ ކަމެއްކުރުން.
2. އަމިއްލަ ސިއްހަތު ސަލާމަތުން ދެމެހެއްޓުމަށް ގަވާއިދުން ޖޮކްހަރަކަތް ދެއްކުން.
3. އެޕިޑެމިކްވިއަދުވެސް ގިނަ ފަރާތްތަކާ ގުޅުން ބަދަހިކުރުން. މިފަދަ ކަންކަން ތަހައްމަލު ކުރަމުންދާ މީހުންނާ ބައްދަލުކުރުން، އެ މީހުން ކަންތައް ކުރާ ގޮތް އޮޅުންފިލުވައި އެފަދަ ސަޕޯޓް ގުރުޕްތަކާ ގުޅި މިފަދަ ކަންކަން ތަހައްމަލު ކުރަނީ ތިބާ އެކަނި ނޫންކަން އިހުސާސް ކޮށް އަމިއްލަ ނަފްސަށް ހިތްވަރު ދިނުން.
4. ބަލިމީހާގެ ކަންތައްތައް ރަނގަޅަށް ކޮންޓްރޯލް ތިބާ ވަރުބަލިނުވެ، ހަމަޖެހިގެން ކަން ދަން، އެހެންމީހުންގެ ފަރާތުން އެހީތެރިކަން ހޯދުން.
5. ދިމާވާ ހުރަސްތަކާ ގުޅިގެން ފިކުރު ބޮޑުވާ ނަމަ ކަމުގެ މާހިރަކާ، ނުވަތަ އިތުބާރުކުރެވޭ ރައްޓެއްސަކާ ނުވަތަ އާއިލާގެ ހިތްހަމަޖެހޭ މެންބަރަކާ މެންބަރަކާ މަޝްވަރާކޮށް، ދެމެހެއްޓެނިވި ގޮތެއްގައި ފިކުރުތައް މަދުކޮށް ބަލަހައްޓަން ކުރެވިދާނެ ކަންކަމާއި މަޝްވަރާ ކޮށްލުން.

1.3 ބަލިމީހާ އެހީތެރިޔާއަށް ބަރޯސާވެދާނެކަމަށް އިހްސާސްކުރެވުން

ބަލިމީހާ އެހީތެރިޔާއަށް ބަރޯސާވެ، އެހީތެރިޔާ އެކަނިވެރިވެ އެކަހެރިވެދާނެކަމުގެ ބިރު އިހްސާސްކުރުމަކީ އާންމުކަމެކެވެ. ބަލިމީހާ ދުވަހުން ދުވަހަށް އެހީތެރިޔާއަށް ބަރޯސާވާ ގޮތްވެދާނެއެވެ. އަދިހަމަ އެއާއެކު، އެހީތެރިޔާ އަޅާލު ކުރާން އިތުރު ވަގުތާއި އެހީތެރިޔާއަށް ވެސް ބޭނުންވާނެއެވެ. އިތުރު ފަރާތްތަކުގެ އެހީތެރިކަމަށް އެދުން، ގިނަ އެހީތެރިންނަށް އުނދަގޫވެދާނެއެވެ. ނަމަވެސް އެކުވެރިންނާއި މުޖުތަމަޢުގެ އެހީތެރިކަން ހޯދުމުން، އެހީތެރިންނަށް ކަންތައްތަކާ ކުރިމަތިލާން ފަސޭހަވާނެއެވެ.

1.4 އެހީތެރިޔާއަށް އަޅާލާނެމީހެއް ނެތްކަމުގެ އިހްސާސްކުރެވުން

"އަހަރެންގެ ހާލު އެކަކު ވެސް އަހާނުލަނީ ކީއްވެ؟" މިއީ ގިނަ އެހީތެރިން ވެސް ހިތާ ކުރާ ސުވާލެކެވެ. ގިނަ އެންމެން ސަމާލުކަން އަބަދުވެސް ދަނީ ބަލިމީހާއަށް ކަމުން، އެހީތެރިޔާގެ ހާލަތު ފާހަގަނުކުރެވެއެވެ. އެހީތެރިޔާގެ ހާލަތަށް [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ވަރަށް ގިނަ [illegible] އެހީތެރިން [illegible]. ނަފްސާނީ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ނަސޭހަތަކީ މިފަދަ ހާލަތްތަކުގައި [illegible] [illegible] [illegible] މިފަދަ [illegible] [illegible]

ނުތަނަވަސްކަން އިތުރުވެ، ސިއްހަތަށް ނޭދެވޭ އަސަރުކޮށް ބަލިވުމުގެ ފުރުސަތު ބޮޑުވެއެވެ. ދުޅަހެޔޮ ސިއްހަތެއްގައި ދެމިހުރުމަށްޓަކައި އެހީތެރިޔާގެ ޝުޢޫރުތަކާއި، ބޭނުންވާ ކަންތައްތައް އެހެންމީހުންނާ ހިއްސާކުރުމަކީ ވަރަށް މުހިންމުކަމެކެވެ.

1.5 ރުޅި ކޮންޓްރޯލް ކުރުން

އެހީތެރިޔާއަށްވެސް އަދި ބަލިމީހާއަށްވެސް [illegible] ވެސް ތަފާތު އިހުސާސްތައް ކުރެވުމަކީ އާންމުކަމެކެވެ. [illegible] ހާލަތަކީ ވަރަށް ބޭއިންސާފު ހާލަތްތަކުގައި ދެކެވޭ ވަގުތު ތަކުގައި، ހިތްދަތިވާ ކަހަލަ [illegible] ވެސް ބަރުދާސްތުކުރެވިދާނެއެވެ. މިފަދަ ދެބަސްވުމުގެ ތެރޭގައި މަޑުމައިތިރިކަމާއެކު ވާހަކަ ދެއްކުމުގެ ބަދަލުގައި، ދެ ފަރާތުން ވެސް އަޑު ހަރުކޮށް ބާރަށް ހަޅޭއްލަވާފާނެއެވެ. ނުވަތަ އެކަކު [illegible] ހިނގައިދާނެއެވެ.

ފޫހިވެ، ރުޅިއައިސް ގޮތްހުސްވާ ފަދަ އިހުސާސްތައް ވާން ފެށުމުން މި އިހުސާސްތަކަށް އަޅައި ނުލައި ނުހުންނާށެވެ. މިހެން އަންނަ ރުޅި [illegible] އެކި ގޮތްގޮތް ހޯދަންވާނެއެވެ.

ތިމާއަށް ކުރެވޭ އިހުސާސްތައް (މިސާލަކަށް ތިމާ ދުރުކުރީ ކުޑައިރުސްވެފައިވާ، ދެރަވެފައިވާ، ކަންބޮޑުވެފައިވާ، ގޯސްކޮށް ކުރާނެ ކަމެއް ނޭނގިފައިވާ) އެކަން އަމިއްލައަށް ދެނެގަންނަން އަބަދުހުރެވެ. ގިނަފަހަރު ތިމާގެ އިހުސާސްތައް ރަގަނޑަކަށް ނޭނގި ހުރިހާ އިހުސާސްތަކެއް ފާޅުކޮށްދެވޭނެ ގޮތް ދެނެގަނެއުމުގެ ގޮތްތައް.

ކުރުވާނަކަމުގައި ނެތް ކަމުގެ އިހުސާސް ފަދަ، ކުޑަފަދުކުރުމަށް ހާސްކަމުގައި ދުރުފުވަމަށް ހުރުފިލުން ބަލައި ކަންތައް

- أعوذ بالله من الشيطان الرجيم ، بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ކިޔުމަށްފަހު، ޝައިޠާނުގެ ނަފުސު އިދިކޮޅު އިން ނަފުސު ޝައިޠާނުގެ ވަސްވާސްތަކުން.
- الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى ހަނދުމަކޮށް ދުޢާ ބަދަލު ވަރުގަދަކޮށް ދުޢާކުރުން.
- ރުޅި އަންނަ ގަޑީގާ ވަގުތު މަޢްސަލަ ހައްލުކުރުން ނޫނީ أعوذ بالله من الشيطان الرجيم ކިޔައި ތިމާ އަރައި ތަންތަން ނިކުމެގެން ދިޔުން.
- އެކަހެރި ތަނަކަށް ގޮސް ރުޅި މަޖެޅުން ކަމެއްކުރުން (މިސާލަކަށް ބާލިހެއް ނުވަތަ ބޮޑުއެތި ފަދަ އެއްޗެއްގައި ޖެހުން).

- ❖ ރުޅި މަޑުވުމުން އެމައްސަލައެއް ހައްލުކުރުމަށް ވާހަކަ ދައްކުން.

- ❖ ކަސްރަތު ކުރުން. (މިސާލަކަށް: ރުޅި މަޑުކުރުމަށްޓަކައި ހިނގާލަން ދިޔުން ނުވަތަ 10 ވަރަކަށް ފަހަރު ފުންކޮށް ނޭވާލުން އެތެރެއަށް ދާ އިރުއާއި ބޭރަށް ދާއިރު ބަނޑުގެ މަސްތަކަށް ވަމުންދާ ގޮތް ވިސްނާ ސަމާލުކަން ދިނުން)

- ❖ ހިޔާލުތަކާއި ޝުޢޫރުތައް ޑައިރީއެއްގައި ގަވައިދުން ލިޔުން.

1.6 ޖިސްމާނީ އަދި ނަފްސާނީ ބުރަޔާ ކުރިމަތިވާ ހައްލު ހޯދަން ކުރާނެކަންކަން

- ތިމާއަށް ނުވާވަރަށް މާގިނަ ކަންތައްތައް ކުރުވަން ބަލިމީހާ އުޅޭކަމަށް އަމިއްލައަށް އިހުސާސްކުރެވޭ ނަމަ، ކުރެވޭ ވަރަކުން ކަންތައްތައް ކޮށްދޭނަން ބަލިމީހާއަށް ހަނދާންކޮށްދެވިދާނެއެވެ. އެކަމަކު، ހުރިހާ ކަމެއް އެންމެ ފުރިހަމަކޮށް ކޮށްނުދެވިދާނެކަން އަމިއްލައަށް ޤަބޫލުކުރަންވާނެއެވެ.

- އިސްކަންދޭ ތަރުތީބުން ކުރަންޖެހޭ މުހިންމު ކަންތައްތަކުގެ ލިސްޓެއް ހަދައި، މަސައްކަތްތައް ފަސޭހަ ކުރެވޭނެ ގޮތްތައް ހޯދައި ކޮންމެހެން ކުރަން ނުޖެހޭ ބައެއް ކަންތައްތައް ނުކޮށް ދޫކޮށްލާނެވެ. އަދި ބައެއް ފަހަރު ކަމެއް ނުކޮށް ދޫކޮށްލުމަކީ މައްސަލައެއް ނޫންކަން އަމިއްލައަށް ގަބޫލުކުރާށެވެ.

- އުނދަގޫ މަސައްކަތެއް ކުރަމުންދާ ވަގުތު އަޑުއަހާ ހިތްވާ މިއުޒިކެއް ނުވަތަ އެނޫންވެސް އެއްޗެއް އަޑު އަހަމުން އެ މަސައްކަތެއް ކުރަން ފަސޭހަވާނެއެވެ.

- ދުޅަހެޔޮކަންމަތީ ހުރުމަށް އިސްކަންދީ ގަވާއިދުން ކަސްރަތުކުރުން ވަގުތު ހޯދަން މަސައްކަތްކުރާށެވެ.

- މީހާގެ ހަކަތަ އިތުރުކުރުމަށް މަސައްކަތްކޮށް ހަނިގަނޑުން ވަރުދެރަވެގެން ނުދާނެ ގޮތް ހޯދާށެވެ.

- ގިނައިރު ނިދުމަށްވުރެ، އަރާމު ނިންޖެއް ނިދުމަށް މަސައްކަތް ކުރާށެވެ.

- ރޭގަނޑު އަރާމު ނިންޖެއް ނިދައިލުމަށް ޓަކައި، ދުވާލުގެ ވަގުތުގައި މަދުން އަރާމުކުރާށެވެ.

- ނަމާދުކޮށް ޤުރުއާން ކިޔަވާ ދުޢާކުރާށެވެ. ދުޢާއަކީ މުއުމިނުންގެ އެންމެ ވަރުގަދަ ހަތިޔާރުކަން އަބަދުވެސް ހަނދާންކުރާށެވެ.

- ކަންތައްތަކާ ވިސްނާލުމަށް އަމިއްލަ ވަގުތުކޮޅެއް ހަމަޖެއްސައިގެން ބާއްވާށެވެ.

- ސިކުނޑީގައިވާ ހާސްކަން ފިލުވައިލުމަށްޓަކައި މެޑިޓޭޓް ކުރާށެވެ. މެޑިޓޭޓް ކުރުމަކީ ހަމަހިމޭންކަމާއި އެކު އިށީނދެލާ ނުވަތަ އޮށޯވެލައިގެން ފިކުރުތަކުން ދުރުވެ ވަގުތުކޮޅެއް ހޭދަކުރުމެވެ.

  މި ހޭދަކުރާ ވަގުތުކޮޅު ވަކި ކަލިމަތަކަށް ހިޔާލު ބަލަހައްޓައި ހަމައެކަނި އެކަމަށް އަމާޒު ހުއްޓައިލުމުން (މިސާލަކަށް الله أكبر ނުވަތަ سبحان الله ނުވަތަ الحَمْدُ لِلّٰه ނުވަތަ ا إلّا إلٰهَ ٱللّٰه މިފަދަ ކަލިމަތަކުގެ މާނައަށް ވިސްނައިލުން) މެޑިޓޭޓްކުރުމުގެ ފައިދާ އަވަހަށް ފެންނަން ފަށާނެއެވެ.

- ދުޢާކުރުން، ޛިކުރުކުރުން، ތަސްބީޙަ ކިޔުން އިތުރުކުރާށެވެ.

- ހިތް ނުތަނަވަސްވެފައިވާ ކަންތައް އެއްފަރާތްކޮށްލުމަށް ފަހު ހިތްހަމަޖެހޭ ހިޔާލަކާ މެދު ވިސްނާ ފިކުރުކޮށްލާނެ ވަގުތު ކޮޅެއް ހޯދާނެއެވެ.

- ނޭވާގެ ކަސްރަތު ކުރުމަށް ވަގުތުކޮޅެއް ހޭދަކޮށްލާށެވެ. މިގޮތުން ނޭވާލާ ގޮތަށް އެކަނި ތިމާގެ ފިކުރު އަމާޒުކޮށް އެހެން ހިޔާލުތަކަށް ފުރުޞަތު ނުދޭށެވެ.

- ތިމާގެ އަމިއްލަ ނަފުސަށް އޮންނަ އިތުބާރާއި ނަފްސަށްކުރާ އިޙްތިރާމް ހިފަހައްޓައި، ތިމާއަކީ ވެސް ގާބިލިއްޔާތާއި ހުނަރާއި ރަނގަޅު އެތައް ސިފަތަކެއް ހުރި މީހެއްކަން ހަނދާންކުރާށެވެ.

- ކޮންމެ މީހަކީ ވެސް ކަންތައްތައް ކުރުވާނީ ވަކިވަކިކަން ކަމާއި ވަކި މިންވަރަކަށްކަން ގަބޫލުކުރާށެވެ.

- ވަގުތުދަނޑިވަޅުތަކާއި ކަނޑައަޅާފައި ކަންތައްތައް ކުރިން ކުރި ގޮތަށް، އަބަދު ނުކުރެވޭނެކަން ގަބޫލުކުރުމާއި ހާލަތާއި ރަނގަޅު ގޮތަކަށް ބައެއް ކަންތައްތައް ބަދަލުކުރަން މަޖުބޫރުވެދާނެކަން ގަބޫލުކުރާށެވެ.

- ސިއްހަތަށް ފައިދާހުރި ކާނާ ކެއުމަށް އާދަކުރާށެވެ.
- އެހެންމީހުންނާ ވަކިން ކޮންމެ ދުވަހަކު ވެސް އަމިއްލަ ނަފްސަށް ޓަކައި ވަގުތުކޮޅެއް ހުސްކޮށްދޭށެވެ.
- އަމިއްލައަށް ނަމަވެސް ފައާއި އަތާއި ބުރަކަށްޓާއި ކަނދުރާއި ބޯ ނުވަތަ މުޅި ހަށިގަނޑު މަސާޖު ކުރާށެވެ.
- ވިންދުފަރުވާ (ރިފްލެކްސޮލޮޖީ)ގެ ހުނަރެއް ހޯދުން. ވިންދުފަރުވާއަކީ ފައިތިލައިގެ ދަށަށް ވަކި ތަރުތީބަކުން ގޮތަކަށް ފިތުމެވެ.
- "ކަށީފަރުވާ" (އެކިއުޕަންކްޗަރ) ހޯދުން ކަށީފަރުވާއަކީ ހަށިގަނޑުގެ ތަންތަނަށް ކަށި ހަރައިގެން ތަދުތަކާއި ކަންބޮޑުވުން ފަދަ ޖަޒުބާތީ މައްސަލަތަކަށް ދެވޭ ފަރުވާއެކެވެ.
- ރަހްމަތްތެރިންނާ ގުޅުން ބަދަހިކުރުން ޝައުގުވެރިވާ ކަންކަން ރަހްމަތްތެރިންނާއެކު ކުރާށެވެ.

- އާއިލާއި ރައްޓެހިންނާއި ރަހުމަތްތެރިން ފޯރުކޮށްދޭ އެހީތެރިކަމަށް މަރުޙަބާ ކިޔާކަން އެމީހުންނަށް ހާމަކުރުން އަދި އަރާމު ކޮށްލަން ބޭނުންވާ ވަގުތު އެމީހުންގެ އެހީހޯދާށެވެ.

- ކުރަން ހުރި މަސައްކަތްތަކުގެ ލިސްޓެއް ހަދައި، އެއީ ފޯރުކޮށްދޭން ހުށަހަޅާ މީހުންނަށް އެކި ކަންތައްތައް ހަވާލުކޮށް ބަހައިލާށެވެ.

- ފިކުރުބޮޑުވެ ކަންބޮޑުވާ ކަންތައްތަކާއި މެދު ރަހުމަތްތެރިއަކާ ވާހަކަ ދައްކައިލާށެވެ.

- ހިޔާލު ބަދަލުކޮށް ހުނަރާއި ތަޖުރިބާ ބަދަލުކުރުމަށް ބަކާއި އެހީތެރިކަން ފޯރުކޮށްދޭ ޖަމާޢަތްތަކާއި ގުޅިގެން އެފަރާތްތަކުގެ އެހީތެރިކަން ހޯދުން ނޫނީ މިފަދަ ޖަމާޢަތްތައް އުފެއްދުމެވެ.

- ބަލިމީހާއަށް އިހުތިމާމު ފޯރުކޮށްދޭންޖެހޭ އާއިލާގެ މެންބަރުންނާއި ރަހުމަތްތެރިންނާއި ޓީމު ބަހުން ވާހަކަދެއްކުމާއި އެ މީހުންނަށް ކަންތައް އޮތް ގޮތާއި ހިނގަމުންދާ ގޮތް އެކުލަވައިގެން ސާފުކޮށް ހިއްސާކުރުމެވެ.

- ތިމާ ޑޮކްޓަރަށް ދައްކާ އިރު، ތިމާގެ ބަލިހާލަތުގެ އިތުރުން، ބަލިމީހާބެލުމަށް ބަލައި ތިމާ އަހާކުރާ ސުވާލުތަކުގެ ވަރަކަށްވެސް ޑޮކްޓަރަށް ހާމަކޮށްދީފާށެވެ.

  ހޫރުން މިސާލަކަށް ބުރަކަށީގައި ރިއްސާ ނަމަ ބަލިމާއި އުފުރުން ހުރި ގޮތަކުން ތިމާގެ ބުރަކަށީގެ މަތީ ބޮޑުވަރަކީ އުކަންފެސް ޑޮކްޓަރަށް ކިޔައިދޭންވާނެއެވެ.

- އިހުސާސްކުރާ ތަޖުރިބާތަކާ ގުޅޭ އަމިއްލަ ނަފްސު ކޮންޓްރޯލްކޮށް، މިފަދަ ތަޖުރިބާތައް އިހުސާސް ކުރުމަކީ ޠަބީޢީ އަދި ފޫހިކަމުގެ ގޮތުން އިހުސާސްކުރުމުގައި ލަސްވުންކަމުގައި ގަބޫލުކުރާށެވެ.

- ހިތްގައި އުފާވާ ކުރިޔަށްދާކަމާއި، ކަންބޮޑުވުންތަކުން ވާ ދެރަވުމާއި މާޔޫސްކަމަށް ބައްޓައް ހުރުމަށް ބަލައި، މިފަދަ އިހުސާސްތައް ފޮނުވައިގެ ލިޔާށެވެ.

- ދުއިމަކު ވެސް ސިއްރު ގޮތުން ހަވީރު ހުރިކަމަށްކޮށްފުން ދުއިމަށް ބޭނުންވާ ހާލަތުގައި ދޫނީ ވެސް ވާނެއެވެ.

- ބަލިމީހާއަށް އެހީތެރިވެދިނުމަކީ އެކަމުގެ ދަރުމަވާއި ސަވާބު اللهގެ ހަޟްރަތުން ލިބޭ ކަމެއްކަން ދަންނާށެވެ.

2. އެހީތެރިޔާގެ އަމިއްލަ ސިއްހަތު ބެލެހެއްޓޭނެގޮތް

ބަލިމީހުން ބަލަހައްޓަން އުޅޭ ގިނަ އެހީތެރިންނަށް އެމީހާގެ އަމިއްލަ ސިއްހަތަށް ގިނަފަހަރަށް ސަމާލުކަން ނުދެވެއެވެ. ސިއްހަތަށް މައްސަލަތައް ދިމާވެއްޖެ ނަމަ، މިކަމަށް އަޅައިނުލައި ދޫކޮށްލާނެއެވެ. ކަސްރަތުކުރުން، ސިއްހަތަށް ރަނގަޅު ކާނާ ކައި، އާރަކޮށް ގެޅިކަށް ބެހަހަށް ހަރައި، މީހާ ރަނގަޅު ސިއްހަތުގައި ހުންނަން މަސައްކަތްކުރަންވާނެއެވެ. އަމިއްލަ ސިއްހަތު ރަނގަޅަށް ބަލަހައްޓުން ނުގެންދާނަމަ، މިކަމުގެ ސަބަބުން ހިތާމަޔާއި ދިމާ އެހީތެރިކަން ފޯރުކޮށްދިނުން ބަލިމީހާއަށް އެކަމުގެ ނުރައްކާ އަސަރު ކުރާނެއެވެ. އެހީތެރިޔާ ދުވަހުގެކޮންމެ ދިރިއުޅުމަކީ ބަލިމީހާ ބަލަން އާއިލާއަށް އުނދަގޫ ދިމާވާނެ ބައެކެވެ.

ތިރީގައިވާ މިސާލާއި ގުޅޭ ވިސްނާލާށެވެ.

މަރިޔާ ބޭބެއް ދުރުކުގެ ކުރިން، ކުއްލި ހާލަތެއް ދުނިޔޭގެ އަހަރުމެންނަށް ގޮތް ފެށުމުން ކިޔައިދިން، ކުއްލިގޮތުގެ މާސްކު އުފުލުމުގެ ކަރިން އަމިއްލައަށް މާސްކު އުފުލުމަށް އަންގައެވެ.

މިހެން އަހަރުމެންނާ ބުނުމުގެ، މީހާއަށް ކުރަނީ ނަމަ، އެކަމެ

ދަރިފުޅަށް އެހީތެރިވެދޭނެ މީހަކު ނެތި އެ ދަރިފުޅު އެކަނިވެރިވާނެއެވެ.

އެހެންކަމުން، އެހީތެރިވާ ފަރާތް ބަލިވެއްޖެ ނަމަ ބަލިމީހާއަށް އެހީތެރިވާނެ މީހަކު ނެތި އެކަނިވެރިވާނެ ކަމަށް ބަލައި، ފުރަތަމަ ކަމަކަށް ތިމާގެ އަމިއްލަ ނަފްސު ދުޅަހެޔޮ ސިއްހަތެއްގައި ބެހެއްޓުމަށް ބަލައި އަބަދުވެސް ވިސްނަންވާނެއެވެ.

2.2 ކަސްރަތު

[illegible] ކަސްރަތަށް ކުރުމުންވެސް ހަށިގަނޑު [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

އެންމެ ފަސޭހައިން ކުރެވޭނެ ކަސްރަތަކީ ހިނގާލަންދިއުމެވެ. މިގޮތުން ދުވާލަކު 30 ނުވަތަ 40 މިނެޓު ހިނގާލުން މިވަރަށް ނުހިނގެވޭނަމަ ފަހަރަކު 10 ނުވަތަ 15 މިނެޓު ހިނގާލުންވެސް މަސައްކަތް ކުރާށެވެ. ކަސްރަތަކީ މީހާގެ ސިއްހީ، ނަފްސާނީ އަދި ޖިސްމާނީ ދުޅަހެޔޮކަން ރަނގަޅުކުރުމުގެ އިތުރުން މީހާގެ ސިފަ ރީތިކަން ތާޒާކޮށްދޭ ކަމެކެވެ. ކޮންމެ ދުވަހަކު ކަސްރަތު ކުރުމަށް ގޮތެއް ހޯދާށެވެ.

ޓާރގެޓްގައި ކަސްޓަމަރު ހޯދަން ދާނެ ތަންތަން އެބަހުއްޓޭވެ. އެގޮތުން އެއްވެސް ހަރަދެއް ނުކޮށް ކުރެވޭނެ ބައެއް ކަސްޓަމަރުންގެ މެދުގައި ހިނގުން، ދުވުން، ފެތުން ނުވަތަ ޖިމް ތަކުގައި ހުންނަ އަދުއްޖ [illegible] ޖިމްތަކުގައި ކަސްޓަމަރު ހޯދުން ހިމެނެއެވެ.

މީގެއިތުރުން ވެސް ޖާސަނަތް ބިޒިނަސްތަކުގެ އިސްޖ [illegible] ނުވަތަ އަދުއްޖ [illegible] ކްލަބްތަކުގައި ބޭނުންކުރެވޭނެ މިގޮތުގެ އުސޫލުތައް ގެނެސްދެވިދާނެއެވެ.

2.3 ރަނގަޅު ކާނާ ކެއުން

ރަނގަޅު ކާނާ ކެއުމަކީ ސިއްހަތަށް މުހިންމު ކަމެކެވެ. އެކިބާވަތްގެ ތަރުކާރީ ޖަހައިގެން ބަންދުކޮށްފައި ހުންނަ ކާނާގެ ބާވަތްތައް ގަދަވުމުގެ ކުރިން ކާނާގެ ބޭނުގައި ޖިސްމާނީ ހިމާޔަތް އާދަކުރާނެވެ. އަދި ގިނައިން ހަކުރާއި ސޮފްޓް ޑްރިންކް ކަމަށް ޖިސްމާނީވާ ކާނާގެ ބާވަތްތައް ހުޅުތުގައި ނުކުރާނެވެ. ކަރިބާއި ހަކާ މިންވަރު ބަލާނެވެ. މިސާލަކަށް، ކެއުމުގައި ހިމަނާ ކަނޑު މަސް، ކުކުޅު މަސް، ގެރި މަސް، ފަލަ މަހަށް މުންގަނޑުގެ މަސް ކަމަށް ހަދާނެވެ.

1. ކެއުން އެންމެ ރަނގަޅީ "ކެލަރީ" އެންމެ މަދު ކާނާއެވެ.

- "ކެލަރީ" އެންމެ ގިނަ ކާނާއެއް ކަމުގައިވާ ޗޮކްލެޓްބާގެ ވަރަށްކުޑަ އެތިކޮޅެއްގައި ވެސް ގިނަ އަދަދަކަށް "ކެލަރީ" ހިމެނެއެވެ.

- 230 ގްރާމް ބްރޮކޮލީގައި ވަނީ 65 ކެލަރީ.

- އެކަމަކު 230 ގްރާމްގެ "ޗޮކްލެޓްޗިޕް ކުކީޒް" (ބިސްކޯދެއް) ގައި ވަނީ 1,070 ކެލަރީ.

- ތައްޔާރުކޮށް ގަނޑުކޮށްފައި ހުންނަ ކާނާއާއި ދަޅުގައި ބަންދުކޮށްފައި ހުންނަ ކާނާގައި ހިމެނޭ ކެލަރީއަށް ވުރެ، ތާޒާ މޭވާއާއި ތަރުކާރީގައި ހުންނަ ކެލަރީ މަދުވާނެއެވެ.

- ދަޅުގައި ބަންދުކޮށްފައި ހުންނަ މޭވާގައި ހަކުރު އަދި ތަރުކާރީގައި ލޮނު، އިތުރުކޮށްފައިހުރެއެވެ.

2. ދުވާލަކު 2 ފަހަރު މޭވާއާއި ތަރުކާރީ ކާން ސިއްހަތާ ބެހޭ މާހިރުން ލަފާދެއެވެ.

- މި ކަން ކުރަން މަޖުބޫރުކޮށް ދިނުމަށް ބަލައި، ޓޭގައި އަބަދުވެސް ފަސޭހައިން ބޭނުންކުރެވޭ ގޮތަށް ޗާޖާ ބަހައްޓަންވާނެ. އަދި ދުވާލުގެ އެކި ވަގުތުތަކުގައި ތަފާތު ދާވާ ކަން އާދަކުރާށެވެ.

3. އެކިވައްތަރުގެ ތަރުކާރީއާއި ފަލޯ ކާބޯތަކެތި ދުވަހުގެ ކެއުމުގައި ހިމެނުމަށް ހަރުގަނޑެއް ލިބޭ ގޮތަށް އިތުރުވާނެއެވެ.

2.3 ނިދި ހަމަކުރުން

ގިނަ ކުދިންނަށް ބޭނުންވާ މިންވަރަށް ނިދި ނުލިބޭނެއެވެ. ބަލިމީހާ އަމިއްލަމުހަށަކާއި ދަރިންގެ އެކިވަގުތު ހޭލަންޖެހޭނަމަ އާއިލާގެ އެހެން މީހުންނާ ވާހަކަ ދައްކާއިރުވެސް ހާލާ ތިބޭވާ ބަހުގެ ދުރުގައި ޖެހުން ބަލައި ތަފާތުން ހަރާތެވެ.

2.4 މެޑިޓޭޓް ކުރުން

މެޑިޓޭޓްކުރުމަކީ ހަމަހިމޭންކަމާއި އެކު އިށީނދެގެން އިނދެ ނުވަތަ އޮށޯވެލައިގެން އޮވެ ފިކުރުތަކުން ދުރުވެ 15 ނުވަތަ 20 ވަރަކަށް މިނިޓްގެ ވަގުތުކޮޅެއް ހޭދަކުރުމެވެ. މިހޭދަކުރާ ވަގުތުކޮޅު (މިސާލަކަށް سبحان الله / الحَمْدُ لِلّه / الله أكبر / لا إله إلا الله ފަދަ ކަލިމަތަކަށް) ވަކި ކަލިމަތަކަށް ޚިޔާލު އަމާޒުކޮށް ހަމައެކަނި އެކަމަށް ވިސްނުމުން ފައިދާ އަވަހަށް ގެންނަން ފަށާނެއެވެ.

އާދަކޮށް ކޮންމެ ދުވަހަކު މެޑިޓޭޓް ކުރާނަމަ، ބޭކާރު ފިކުރުތަކުން ދުރުވެ، މީހައި ތާޒާވެ ބަލިމިހާ ބަދަނުން ގެންދިއުން ކަންބޮޑުވެ ހާސްވާ ކަމަކަށް ނުވާނެއެވެ.

ތިރީގައި މިވަނީ މެޑިޓޭޓްކުރާނެ ފަސޭހަ ގޮތެކެވެ.

1. ގޮނޑިއެއްގައި ތެދަށް އިށީނދޭށެވެ. ނުވަތަ ހަށި، ބޯ ބާލީހެއްގައި ޖައްސައިގެން އެނދުގައި ކޮޅަށް އިންނާށެވެ. އަދި އެނދުގައި އޮށޯވެލައިގެން އޮވެގެންވެސް މެޑިޓޭޓްކުރެވިދާނެއެވެ.

2. ނޭވާ އެތެރެއަށް ވަދުންނާ އިރު، މުޅި ހަށިގަނޑު އެކީ ހަރުކޮށްލާށެވެ. އަތް، ފައި، ބުޑުމަތި، އަދި އަތްތިލަ މުށްކަވައިލައިފައި، ދެލޯ ފިއްތައި، މޫނުމަތީގެ މަސްތަށްވެސް ހަރުކޮށްލާށެވެ.

3. ފަސޭހަ ޛިކުރެއް ޒިކުރުކޮށް (މިސާލަކަށް / الله أكبر / لا إله إلا الله / أَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ ފަދަ ކަލިމަތައް) މަޑުމަޑުން ކިޔުމުން ބޮޑު ހަމަޖެހިކަން ހިތަށް މިކަލިމަތައް ކިޔާށެވެ. މިއީ ސިކުނޑިއަށް އަރާމުލިބިދޭ ދިރުމަށް ބޭނުންވާ ކޮންސަންޓްރޭޝަން ވަރުގަދަކުރުމަށް ކުރެވިދާނެ ކަމެކެވެ.

4. 2 - 3 ސިކުންތުވަންދެން، މިގޮތަށް ހިފަހައްޓާށެވެ.

5. ނޭވާ ބޭރަށްލައި، އަރާމުކޮށްލާށެވެ.

***މިގޮތަށް 2 ފަހަރު ހަދާށެވެ.

6. ފުން ނޭވާއެއްލައި، ބަނޑު ފުއްޕާލާ.

.7 ނޭވާ ބޭރުކޮށް، އަރާމުކޮށްލާ.

*** މިގޮތަށް 2 ފަހަރު ހަދާށެވެ.

.8 އާދަކޮށް ނޭވާލާގޮތަށް، ކުރެވޭ ހިޔާލުތަކަށް [illegible]، މިކަންކުރުމުގައި 5 މިނެޓު ހޭދަކޮށްލާ. މިބުރު 15 ނުވަތަ 20 މިނިޓް ވަންދެން ކުރިއަށް ގެންދެވޭނަމަ ފައިދާ ބޮޑުވާނެއެވެ.

ގިނަ މީހުން ދެކޭ ގޮތުގައި މެޑިޓޭޝަން ކުރުމަކީ، އެއްވެސް ހިޔާލެއްނެތި މަޑުން އިންނުމެވެ. ހުރިހައި ހިޔާލުތަކެއް ސިކުނޑިން ހުސްކޮށްލުމުގެ ބަދަލުގައި، ދައުރުވަމުންދާ ހިޔާލުތަކާ މެދު ވިސްނާށެވެ. ވަކި ރަނގަޅު/ ގޯސް ހިޔާލެއް ނުހުންނާނެއެވެ. އެއްވެސް ހިޔާލަކަށް އިސްކަންނުދޭށެވެ. އަދި ހިޔާލުތައް ދައުރުވިޔަދޭށެވެ. ނުދޭން މަސައްކަތްކޮށްނުލާށެވެ. މިހެން ހަދަން އެންމެ ފަސޭހަ ގޮތަކީ، ކޮންމެ ހިޔާލެއް އައުމުން، އެއަށް ނަމެއް ދިނުމެވެ. މިސާލަކަށް، އުފާވެރި ހިޔާލެއް، ދެރަވާ ހިޔާލެއް، ރުޅިގަދަވާ ހިޔާލެއް. ކޮންމެ ހިޔާލަކަށްވެސް ނަމެއް ދިނުމަށް ފަހު، އެ ހިޔާލެއް ދޫކޮށްލާށެވެ. އެއަށްފަހު، ދެން އަންނަ ހިޔާލަކަށް ނަމެއް ދޭށެވެ.

ސްޓާޓްކޮށްގެން މަދުވެގެން 5 މިނެޓު މިކަމުގައި ހަމަކުރާށެވެ.

މެޑިޓޭޓް ކުރުމުގައި ހޭދަވާ ވަގުތު ބެލުމަކީ އެހާ މުހިންމު ކަމެއް ނޫނެވެ. ފަށާއިރު އެކަމުގައި 5 މިނެޓުވަރު ހޭދަކުރުން ރަނގަޅެވެ. ކޮންމެ ދުވަހަކު މެޑިޓޭޓުކުރާ މީހާ ކަންތައްތަކާ ކަންބޮޑުވެ ހާސްވުން ކުޑަވާނެއެވެ.

ބަލިމީހާ ހެނދުނު ހޭލުމުގެ ކުރިން، ނުވަތަ ރޭގަނޑު ނިދުމަށްފަހު، ނުވަތަ ދުވާލު ނިދާލާފައި އޮންނަ ވަގުތަކީ އެހީތެރިޔާ މެޑިޓޭޓުކުރަން ރަނގަޅު ވަގުތެވެ. މެޑިޓޭޓް ކުރަން ހޭދަކުރެވެނީ ވަރަށްކުޑަ ވަގުތުކޮޅެއް ކަމުގައިވިޔަސް، މިކަން ކުރާތީ ދެރިން ހަކުދާ ވަރުން އޭގެ ފައިދާ ފެންނާނެއެވެ. މެޑިޓޭޓް ކުރުމުގައި 5 ނުވަތަ 10 މިނެޓުވަރު ހޭދަވިޔަސް ރަނގަޅުވާނެއެވެ.

3. ބަލިމާއަށް އެހީތެރިވެދޭނެގޮތް ރޭވުން

ހުރިހާކަމެއް އެކަނި ކުރެވޭނެކަމަށް، އަދި ކުރަންޖެހޭނީ ވެސް އެކަނި ކަމަށް ގިނަ އެމީހުން ހިތަށް އަރާނެއެވެ. ދެރިން ހުމާ ނުވަތަ ދެރިން ވަސްވަސްދެން މިގޮތުން އުޅެވިދާނެއެވެ. އެހެނަސް، ބައެއްފަހަރު ބަލިމާ ބެލުމުގައި އެހީތެރިވާ އަހަރު މީހާއި ހޭދަރުކަމަށްވަސް ޖެހިދާނެއެވެ. ވީމާ، ބަލިމާ ބެލުން މިއީ "ދުރަގޮން" އެއް ގޮތަށް ބަލާށެވެ. މާބަރަން ދުއްވައިގަންނަން ރޭސް ނިދުމުގެ ކުރިން، މީހާ ވަރުބަލިވެ ހުއްޓެން ޖެހުމުގެ ބަދަލުގައި، މަޑުން ފާރާނެއެވެ. މަސައްކަތް ކުރެވުމުންދާ ވަރަކުން އިތުރުކަމުން ދާނެއެވެ. ކުރަންޖެހޭ މަސައްކަތްތަކަށް އެހީތެރިންގެ މަސައްކަތް ބަހާލައި، ރަނގަޅު ނަތީޖާ ނެރެވޭނެ (އިޖްތިމާޢީ) ގޮތްގޮތް ހޯދާށެވެ. ނުވަތަ އެހެންމީހުންގެ އެހީ ހޯދާށެވެ. މިސާލަކަށް:-

- ވަސީލަތްތަކާއި (ކައުންސިލްތައް) ނުވަތަ ޖަމުޢިއްޔާ(ޖަމާޢަތްތަކާ) ފަރާތަ ގުޅުއްވުން.
- ކާނާ ނުވަތަ އިތުރުން ނަގަވާ، އެކަނި މީހާ ކަންތައްތައް ހިއްސާކުރުން
- ތަރުގައި، ބަލިމީހުންނަށް އެހީތެރިކަން ދޭ އެކަކު (ސައިކޯ ގުޅޭ)، ނުވަތަ މިފަދަ އެހެނިހެން ގުޅޭ ގޮތް.

- ޑައިރީއެއްގައި ފޮތެއްގައި އިރުޝާދެއް ލިޔުން (މިސާލު ޑޮކްޓަރު ކަންކަން [illegible] އަމިއްލަ ނަރުސުން [illegible] ލިބޭން)

ބަލިމީހާ ބަލަހައްޓުމުގެ ހުރިހައި ޒިންމާއެއް ނަގަން ޖެހޭތީ [illegible] ނަމަ، މި [illegible] [illegible] ނުހުރެ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] އަދި ނަފްސާނީ އެހީތެރިކަމެއް ބޭނުން ނަމަ އެފަދަ ފަރާތްތަކުގެ އެހީތެރިކަން ހޯދާށެވެ.

3.1 އަރާމުކުރާން ވަގުތު ކަނޑައެޅުން

އަރާމު ކޮށްލާން ވަކި ވަގުތު ކޮޅެއް އެހީތެރިޔާ ނެގުމުން، ބަލިމީހާ ބެލުމުގެ ޒިންމާއިން ޗުއްޓީ ވަގުތުކޮޅެއް އޭނާއަށް ލިބޭއެވެ. ވީމާ އެހީތެރިއެއްގެ މަސައްކަތުން ޗުއްޓީ ވަގުތުކޮޅެއް ނެގުމަކީ ކޮންމެހެން ކުރަންޖެހޭކަމެކެވެ. މިވަގުތުކޮޅު ނަގާ، [illegible]، [illegible] ހާސްވުން ކުޑަވާނެއެވެ. ވީމާ، އަރާމު ކޮށްލާން ވަގުތު ކަނޑައަޅައިގަތުމަކީ ބޭނުން ކަމެކެވެ.

ލޯބިވާ މީހެއް ބަލަހައްޓަން ގެންދާ އިރު، އަމިއްލަ ނަފްސާ ދުރު ވިސްނާނެ ވަގުތެއް ހޯދުން ވަރަށް އުނދަގޫވާނެއެވެ. ނަމަވެސް އަމިއްލަ ނަފްސާމެދު ނުވިސްނާ ނަމަ، ބަލިމީހާ ބެލުމުގެ ޒިންމާ ނޫންކަމެއް ހަލާކު ގައި ނޯންނާނެއެވެ. މިހެންވުމުން، ނަފްސާނީ ގޮތުންނާއި ޖިސްމާނީ ގޮތުން ވެސް މީހާ ވަރުބަލި ވާނެއެވެ. ބަލިމީހާ އެކަނި ބޭއްވޭނެތޯ، އަދި އެކަނި ބޭއްވޭނީ ކިހާ އިރަކުކަން ބަލިމީހާއަށް ދޭންޖެހޭ ފަރުވާގެ ބޮޑުމިނުންނެވެ. ތިރީގައި މި ވަނީ ބަލިމީހާ ބެލުމުގައި ކަންތައްތައް ކުރެވިދާނެ ތަފާތު ގޮތްގޮތެވެ:-

1. ބަލިމީހާއާއި [illegible] އިރު ނުވަތަ [illegible] އިތުރަށް ވެސް މަޢުލޫމާތު ލިބެންހުރި، [illegible] ނުވަތަ އާއިލާގެ [illegible] ގޮތުން އިރުޝާދު އެދުން.
2. ގޭގައި ޚާއްޞަކޮށް ބަލިމީހުން ބަލައިދޭ ހަދާ ބަޔެއްގެ ޚިދުމަތް ހޯދުން. ([illegible] [illegible] [illegible]، ނުވަތަ ވަރަށް [illegible] ނަމަވެސް).
3. ގޭގެ މަސައްކަތްތަކުގައި އެހީތެރިވެދޭނެ މީހެއްގެ އެހީ ހޯދުން.
4. ބަލިމީހާ ސަޕޯޓް ގްރޫޕަކާ ގުޅުވުމަށް އެހީވެދިނުން.

ބަލިމީހާ ބަލާނެ ގޮތެއް ރޭވުމަށް ފަހު، އަމިއްލަ ނަފްސަށް އަޅައިލައި، ހިތްހަމަ ޖައްސައިލުމަށް ޓަކައި ވަގުތުކޮޅެއް ހޯދާށެވެ. (މިސާލަކަށް، ހަފުތާއަކު އެއް ފަހަރު ހިތްހަމަޖެހޭ ކަމެއް ކޮށްލަން މަސައްކަތްކުރުން)

އަމިއްލަ ނަފްސަށް ހޭދަކުރާ ވަގުތުކޮޅުގައި ތިޔާ ޝައުޤުވެރިކަން ހުންނަ ކަމެއްކުރާށެވެ. ބަލިމީހާ ބެލުމަކީ ދުވަސްވަރެއް (ދިގު ޒަމާން) ދުވަސްވަރަ ކަމެކެވެ. ބެލަމުން އެއްކަލަ އަރާމު ކޮށްލާނެ ވަކި ވަގުތުކޮޅެއް ނެގުމުން، ހާސް ނިންމަން ފަސޭހަވެއެވެ. ބަލިމީހުން ބެލުމުގައިވެސް ސަމާލުކަން ދޭން ތިޔާ އަމިއްލަ ނަފްސަށް އަޅާލުމުން ދިގުމުއްދަތަށް ބަލިމީހާއަށް އެހީތެރިވުމުގައި ދެމިތިބެވޭނެއެވެ.

3.2 އަރާމު ކުރާނެ ޖާގައެއް ހޯދުން

އަރާމު ކޮށްލަން ބޭނުންކުރާ ޖާގައަކީ ހަމަހިމޭން ތަނަކަށްވާންޖެހެއެވެ. މިފަދަ ތަނަކީ، ނިދާ ކޮޓަރި ނުވަތަ އެއްވެސް މީހަކުނެތް ހުސް ކޮޓަރިއެއް ނުވަތަ މަސައްކަތްކުރާ ތަނުން ދުރު ކޮޓަރިއަކަށް ވެސް ވެދާނެއެވެ. މި ތަން ވާންޖެހޭނީ އެހެން މީހުން އާދަ ބޭރުގައި ނުވަތަ ބަލިމީހާ އަރާމުކޮށްލާ ވަގުތު އެހީތެރިޔާ އެކަށީގެންވާ ވަގުތުކޮޅެއް ހާއްސަކުރާ ތަނެއް

ކަމުގައެވެ. އަރާމު ކޮޓަރިން ބޭނުންކުރާ ޖަގަހަ އިޚްތިޔާރު ކުރާ އިރު ވިސްނައިލަންޖެހޭނީ ބައެއް ކަންތައްތައް، ތިރީގައި މިވަނީއެވެ.

1. އެތަނުގައި ކުރާނެކަމެއް ނިންމުން، މިސާލަކަށް ވާހަކަދެއްކުމެއް ކިޔުން، އެއްޗެއް ވިއުން، މިއުޒިކު އަޑުއަހައިލުން، ކުޅުން، ލިޔުން ފަދަ އުމުރަށް ކުރާހިތުން ކޮށްއުޅޭ ކަމެއް ކޮށްލުމެވެ.

2. މިކަން ކުރާނެ ވަގުތު ވެސް ކަނޑައަޅައިގެން ބާއްވާށެވެ. މިސާލަކަށް، ބަލިމީހާ ނިދާ ވަގުތު ނުވަތަ އެހެން މީހަކު ބަލިމީހާ ބަލަހައްޓާ ވަގުތުކޮޅުގައިވެސްކުރެވިދާނެއެވެ.

3. މިކަމަށް ގޭތެރެއިން ވަކި ތަނެއް ކަނޑައަޅާށެވެ. (މިސާލަކަށް ބޮޑުކޮޓަރި، ހުސްކޮޓަރިއެއް ނުވަތަ ނިދާ ކޮޓަރީގެ ކޮންމެވެސް ކަނެއް)

4. އަރާމުކުރަން ބޭނުންކުރާނެ ތަނެއް އިޚްތިޔާރު ކުރަންވާނީ އެތާނގައި ކުރަން އުޅޭކަމެއް ހިތްގައި ބާއްވައިގެންނެވެ. މިސާލަކަށް ޑޮކްޓަރުން ބޭނުންކުރާ ނަމަ، ޑޮކްޓަރުން އިރުޝާދު ދެއްވާ ގޮތަށް ބޭއްވުން. ޑޮކްޓަރާ ދުރު ރަނގަޅު އަދިކަމެއް ހުރުން، މިއުޒިކު އަޑުއަހަން ބޭނުންވާ ނަމަ މިކަމަށް

ބޭނުކުރާނެ ވަސީލަތެއް ހުރުން، ހުސް ވަގުތު ކުރަން އެދޭކަމަކަށް ބޭނުންވާ ހުރިހައި ވަސީލަތެއް ހަމަކުރާނެވެ.

ނޯޓް: އަރާމު ކޮށްލަން ބޭނުންކުރާ ޖަގަހަ ވާންޖެހޭނީ އެހީތެރިޔާއަށް އަމިއްލައަށް ހިތްހަމަޖެހުން ލިބޭ ތަނަކަށެވެ. ބަޔެއް މީހުން ކޮމްޕިއުޓަރުން އެކިކަންތައް ކުރަން ބޭނުންވާނެއެވެ. އަނެއްބައި މީހުން މިއުޒިކު އަޑުއަހަން ޝައުގުވެރިވާނެއެވެ. އަރާމު ކޮށްލަން ބޭނުންކުރާ ޖަގަހައިގައި އުފެއްދުންތެރި މަސައްކަތެއް ވެސް ކުރެވިދާނެއެވެ. މިސާލަކަށް، ކުރެހުން، ފެހުން، ލިޔުން، ކޭކު އެޅުން، ގަސް އިންދުން، ފޮތް ކިޔުން، މިފަދަ ކަމެއް ކުރަން އަމާޒުކުރުމުން ބަލިމީހާ ބެލުމުގެ ޒިންމާތަކުގެ މަތިން އެވަގުތަށް ހަނދާން ނެތޭނެއެވެ.

މިބަސްގައި އެހީތެރިޔާ ބޭނުންކުރަން އެއްކޮށްފައިވާ ތަކެތި އެހެން މިހާރު ބޭނުންކޮށްލާނެ، ނުވަތަ އުޅެކަށީގެންވާ ކަމުގެ އެއްވެސް ބިރެއް ނެތި ނުވާނެއެވެ.

އަމިއްލަ ނަފްސަށް ވަގުތުކޮޅެއް ދިނުމާއި، މިކަން ކުރާނެ ޖަގަހައެއް ކަނޑައެޅުމާއި، އަމިއްލައަށް ބޭނުންވާ ނޫނެވެ. އަމިއްލަ ހަރުދަނާކަމާއި ފަހަރުގެ ވަގުތާއި، މިކަން ކުރާނެ ވަގުތާއި ޝާމިލް ނަހަ، ބަލިމީހާ ބޮޑުވާ ދަރިވަރު އުތުރަކޮށްފިއާ ދިރާސާކޮށްލެވޭނެއެވެ.

ބަލިން ފަސޭހަނުވާނެ ފަދަ އާއިލާގެ މެންބަރެއް، ނުވަތަ ރަހުމަތްތެރިއެއް، ބެލުމަކީ ވަރަށް އުނދަގޫ ކަމެކެވެ. އަމިއްލަ ނަފްސަށް ވަގުތު ނުދިނުމުގެ ސަބަބުން އެހީތެރިޔާ ބަލިވެއްޖެ ނަމަ ދެން ބަލާނީ ކިހިނެއްތޯ؟ އެހީތެރިޔާ އަރާމު ހޯދުމަކީ ބަލިމީހާއާއި އެހީތެރިޔާގެ ދުޅަހެޔޮކަމަށް ބަލައި ކޮންމެހެން ކުރަންޖެހޭ ކަމެކެވެ.

3.3 ކަންކަމާއިމެދު ދެކޭ ގޮތް ބަދަލުކުރުން.

މިފަދަ ކަންތައްތަކާ މެދު ދެކޭ ގޮތް ބަދަލުކުރުމުން، ކަންތައްތަކާ ކަންބޮޑުވާ ހާސްވުން ކުޑަ ކުރެވޭނެއެވެ. މިސާލަކަށް މިވަނީ، ކަންތައްތަކާ ކަންބޮޑުވާ ހާސްވުން ކުޑަކުރަން ކުރެވިދާނެ ބައެއް ކަންކަމެވެ.

1. ނޫނެކޭ ބުނަންޖެހޭ ވަގުތުތަކުގައި "ނޫނެކޭ" ބުނަން ދަސްކުރާށެވެ. ބަލިމީހާއާއި އެހީތެރިޔާ ދެމެދު އޮންނަ ގުޅުން ވަކިހައްދެއްގައި ބެހެއްޓުމުން ދެފަރާތުގެ ދެމެދު އޮންނަ ގުޅުން ރަނގަޅުވާނެއެވެ. ހުރިހާ ކަންތައްތަކާ ކޮށްދޭން ބޭނުން ކަމުގައި ވިޔަސް ކަންކަން ކޮށްދެވޭނެ ހައްދެއް އޮންނަންވާނެއެވެ.

2. ކަންތަކާ ގުޅޭ ވިސްނާ ގޮތް ކޮންޓްރޯލް ކުރާށެވެ. ނުލިބޭ އެއްޗެއްސާއި، ބަދަލެއް ނުގެނެވޭނެ ކަންތައްތަކާ ގުޅޭ ނުވިސްނާށެވެ. އަތުގައި އޮތް އެއްޗަކަށާއި، ކުރެވޭ ކަންތައްތަކަށް ޝުކުރު ކުރާށެވެ.

3. އުފާ ހޯދާނެ އާދައިގެ ގޮތްގޮތް ހޯދާށެވެ. މިސާލަކަށް: އެއްޗެއް ކުރެހުން. އާއިލާގެ ފޮޓޯތައް ހޯދައި ބަލާލާ. މިއުޒިކު އަޑުއަހާލާ، މޮޖު (އިންސްޓްރުމަންޓު) މިހަކާ [illegible] [illegible] [illegible].

4. ވަގުތު ރާވާނެ އާ ރަނގަޅު ގޮތްގޮތް ދަސްކުރާށެވެ. މިސާލަކަށް، ކުރަންޖެހޭ ކަންތައްތަކުގެ ލިސްޓެއް ހަދާށެވެ. ތިބާ އުފާވާނެ ބައެއް ކަންތައްތައް، މިގައި ހިމަނާށެވެ.

5. ކަމާބެހޭ މަޢުލޫމާތު [illegible] [illegible] ބޮޑު [illegible]. ބަލިމީހާގެ ބަލި ހާލަތާބެހޭ މަޢުލޫމާތު ހޯދާށެވެ.

6. [illegible]، [illegible]، ކޯޗް، ފަދަ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

7. އެހީތެރިކަން ލިބޭނެ ނިޒާމުގެ (ސަޕޯޓް ސިސްޓަމް) ހޯދައިލައި ބަހައްޓާށެވެ.

8. އިހުސާސްތައް އެކުވެރިއަކާ ހިއްސާކޮށްލާށެވެ.

9. ދުވަހުން ދުވަހަށް ވާ ކަންތައްތައް ލިޔެލާށެވެ.

10. ކޮންމެ ދުވަހަކުވެސް ޝުކުރުވެރިވާ އާ 3 ކަމެއް ލިޔެލާށެވެ.

11. ކޮންމެ ދުވަހަކުވެސް އެދުވަހަކު އެންމެ ރަގަޅަށް ކުރެވުނު 3 ކަމެއްގެ ހަނދާން އާކޮށްލާށެވެ.

12. ކުރެވިފައިވާ ރަނގަޅު ކަންތައްތަކަށް އަމިއްލައަށް ކި ހިތްވަރު ފާހަގަކޮށް އަމިއްލަ ނަފްސަށް ކުރެވިފައިހުރި ރަނގަޅު ކަންތައްތަކަށް ތައުރީފްކޮށްލައި އަމިއްލައަށް ހިތްވަރުހަމަޖައްސާލާށެވެ.

13. ހިތްވަރު ލިބޭ ގޮތެއް ހިތްދަސްކޮށްލާށެވެ.

ބަލިމީހާ ބެލެހެއްޓުމުގެ ދައުރު ހިތުގެ އަޑިން ގަބޫލުކުރުމުން، މިކަން ކުރުމުގެ ހިތްވަރު ލިބި ހާލަތު ރަނގަޅުވާނެއެވެ.

3.4 ރަށްޓެހިންނާއި ގާތްތިމާގެ މީހުންގެ އެހީ ހޯދުން

އެހީތެރިން، އެމީހުންގެ އަމިއްލަ ކަންތައްތަކުން މަޝްޣޫލު ނުވާގޮތަށް ކަންތައްތައް ބައްޓަންކުރެއެވެ. އެހީތެރިންނަށް ހުސްވަގުތުތަކެއް ދިނުމަށްޓަކައި ބައެއް ގައުމުތަކުގައި ބައެއް ޖަމިއްޔާތަކުން ބަލިމީހާއަށް އަޅާލުމުގެ ހިދުމަތް ދެއެވެ.

ބަލިމީހާދެކެ ކިތަންމެ ލޯބިވިޔަސް ދިގުމުއްދަތަކަށް އެކަކު އެކަނި ބަލިމީހާ ނުބެލެހެއްޓޭނެއެވެ. ވީހާވެސް ގިނަފަރާތްތަކުން އެހީއަށް އެދޭށެވެ. އަދި ފޯރުކޮށްދޭ އެހީއެއް ގަބޫލުކުރާށެވެ. އެހީތެރިކަން ހޯދުމަކީ ވަރަށް ވެސް މުހިއްމުކަމެކެވެ. ބަލިމީހާއާއި ވަގުތުކޮޅެއް ދުރުވުމަކީ އާއިލާގެ އެހެންމީހުންވެސް ބޭނުންވާ ކަމެއްކަމުން، އަދި އެމީހުންގެ އުފަލެއް ކަމަށްވެސް ވާނެއެވެ.

ގަވާއިދުން ބަލިމީހާއަށް އަޅައިލުމުގެ ޚިދުމަތް އެހެން ފަރާތް ތަކުން ހޯދަން މަސައްކަތް ކުރާނެވެ. އެހީތެރިކަން ފޯރުކޮށްދޭނެކަން ޔަޤީންވާ މީހުންގެ ލިސްޓެއް ގެންގުޅޭނެވެ.

ގާތް ރަޙްމަތްތެރިން އެހީދޭން ހުރަހަރާ ނަމަ، ތިރީގައިވާ ކަންތައްތައް ކޮށްދިނުމަށް އެދޭނެވެ.

1. ތިމާގެ ސިއްރު ހިފަހައްޓާނެ ގާތް ރަހުމަތްތެރިއެއްގެ ދޭތެރެ ދޭތެރެއިން ފޯނުކޮށްލައި ހާލުއަހައިލަން ބުނާނެވެ. އަދި ބައެއް ގަޑިތަކުގައި އިހުސާސްތައް ބޭނުކޮށްލަން ބޭނުންވާކަމާއި، އަޅުއަހާން ބޭނުންވާކަން ބުނާނެވެ. އަދި ބައެއް ހާލަތްތަކުގައި ފުން އިހުސާސްތަކެއް ބޭނުންވެއްޖެ ހުރިގޮތް ކަންތައް ދުރާލާ ބުނެފައި ބޭއްވާނެވެ.

2. ތިމާ ކުރާމަސައްކަތް ދުރުކޮށް، އެކަމަށް ތަރުތީބުކުރަން ރަހުމަތްތެރިން ގާތު ބުނާނެވެ.

3. އުނދަގޫ ކަންތައް ވެމުންދާއިރު ހޯދުމަށް ރަހުމަތްތެރިން ގާތު ބުނާނެވެ. މީގެ ބައެއްފަހަރަކުގައި މަސައްކަތާއި ދުރުވެފައި ހަނދާންނެތިފައި ހުރެވޭނެއެވެ.

4. ތިމާ ދެކިލަން އައުމަން ރަޙްމަތްތެރިން ގާތު ބުނާށެއެވެ. ދުރުގައި އުޅޭ ނަމަ ވައިބަރުން މެސެޖެއް، ކާޑެއް، ސިޓީއެއް، ފޮޓޯއެއް ނުވަތަ ހެއްވާ ވާހަކައެއް ފޮނުވަން ބުނާށެވެ.

5. މަސައްކަތުގެ ބުރަކަން ވަޒަންކޮށް ހިތްވަރުދޭ މީހަކަން ތުމަން ރަޙްމަތްތެރިން ގާތު ބުނާށެވެ.

4. ޖަދުވަލު

ޖަދުވަލު 1 - މުހިންމު ބައެއް ފޯނު ނަންބަރު - މާލެ

	ނަން	ފޯނު ނަންބަރު
1	ކެންސަރ ސޮސައިޓީ އޮފް މޯލްޑިވްސް	7505500
2	ކެންސަރ ސޮސައިޓީގެ ކެންސަރ ސަޕޯޓް ގްރޫޕް	7505500
3	އެމްބިއުލަންސް	102
4	އިލެކްޓްރިސިޓީ	104
5	ފަޔަރ (އަލިފާންނިވާ)	118
6	މޯލްޑިވްސް ޕޮލިސް ސަރވިސް	119
7	އެމް.ޑަބްލިޔޫ. އެސް އޭ	105
8	އައި.ޖީ.އެމް.އެޗް	3335335
9	އައި.ޖީ.އެމް.އެޗް އޮންކޮލޮޖީ ޑިޕާރޓްމަންޓް	3335487
10	އައި.ޖީ.އެމް.އެޗް މެންޓަލް ހެލްތު ސެންޓަރ	3335245
11	އޭޑީކޭ ހޮސްޕިޓަލް	3313553

12	ހުޅުމާލެ ހޮސްޕިޓަލް	1417
13	ހުޅުމާލެ ހޮސްޕިޓަލް އޮންކޮލޮޖީ ޑިޕާރޓްމެންޓް	3350180
14	މެޑިކާ ހޮސްޕިޓަލް	3002255
15	ސެނަހިޔާ ހޮސްޕިޓަލް	3318672
16	ޓްރީ ޓޮޕް ހޮސްޕިޓަލް	3351610

ދިވެހި ބަހަށް ތަރުޖަމާކުރީ: އަލްފާޟިލާ ފާތިމަތު ނާދިޔާ ހުސައިން ހ. އުސިތަ

އެޑިޓްކުރީ : އަލްފާޟިލާ ފުއާނާޒް ވަހީދު ހ. އޮބްލާންބާގެ

ޕްރިންޓްކުރި ތާރީޚް: 2019

މިފޮތް ޝާއިޢުކުރީ: ކެންސަރ ސޮސައިޓީ އޮފް މޯލްޑިވްސް
މާލެ، ދިވެހިރާއްޖެ
ފޯން: 7505500
އީމެއިލް: csm@cancer·org·mv

ނޯޓް:- މިފޮތަށް މައުލޫމާތު ނަގީ ސިންގަޕޫރުގެ 'ސިލްވަރ ރޫބަން' އިން ނެރެފައިވާ
"އަ ކެއަރގިވަރޒް ގައިޑް ޓު އެވޮއިޑް ބަރންއައުޓް"އިންނެވެ.

ކެންސަރ ސޮސައިޓީ އޮފް މޯލްޑިވްސް

މާލެ، ދިވެހިރާއްޖެ

Email: csm@cancer·org·mv, Website: www·cancer·org·mv, Tel:7505500