

ముందువరుస యోధుల

స్వరాలు:

కోవిడ్ బృందగానం

Megan
Veith



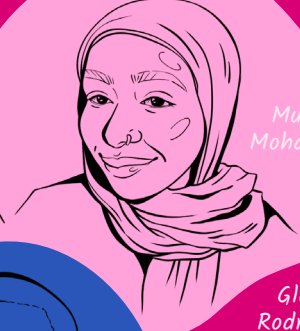
Dr. Ben
Danielson

Zyna
Bakari



Kathleen
Wilcox

Mulki
Mohamed



Faaluaina "Lua"
Pritchard

Lynese
Cammack

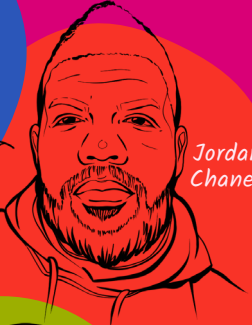
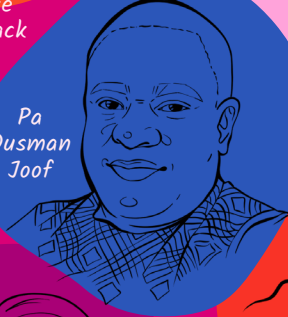
Gloria
Rodriguez

Mohamed
Bakr

Van
Kuno

Pa
Ousman
Joof

Jordan
Chaney



Todd
Holloway

Mayra
Colazo

Lin
Crowley

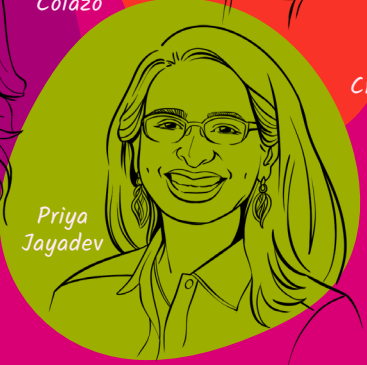
Chaune
Fitzgerald



Priya
Jayadev

Kelvin
Hoang

JanMarie
Olmstead



Vincent
Perez

ముందువరుస యోధుల స్వరాలు:
కోవిడ్ బృందగానం

సంకలనానికి సహ సంపాదకత్వం చేసినవారు
Anastacia-Reneé, C. Davida Ingram
& Fathiya Abdi

వాస్తవ రచనలు - కమ్యూనిటీ సహకార ఆలోచన
భాగస్వాములు

విషయసూచిక

- vii పరిచయం
- ix ప్రియమైన పాఠకుడికి
- 1 నా గురించిన 3 విషయాలు JORDAN CHANEY

రచనకు ప్రేరణ #1 మహమ్మారి గురించిన జ్ఞాపకం

- 4 నేను రంగంలోకి దూకాను VAN KUNO
- 6 ప్రారంభ దశ LIN CROWLEY
- 8 కోవిడ్ KELVIN HOANG
- 9 నాకెప్పుడూ పూర్తికాల ఉద్యోగం లేదు GLORIA RODRIGUEZ
- 10 ఒత్తిడి, గందరగోళం మరియు అలసట MAYRA COLAZO
- 11 జ్ఞాపకాల, సంబంధాల మరియు భయాల జాబితా MEGAN VEITH
- 12 వెనక్కి చూసుకుంటే TODD HOLLOWAY
- 14 భావోద్వేగాలు PRIYA JAYADEV
- 16 అనుబంధం అనే పరిమళం ZYNA BAKARI

రచనకు ప్రేరణ #2 కోవిడ్తో అనుభవం

- 20 LIN CROWLEY
- 21 LEENA VO
- 22 అర్థమైన విషయాల జాబితా PRIYA JAYADEV
- 23 గౌరవం మీద ఒక కవిత FAALUAINA "LUA" PRITCHARD
- 24 సూక్ష్మం నుండి ప్రపంచ స్థాయి వరకు TODD HOLLOWAY
- 25 మహమ్మారి భయానకంగా ఉన్న సమయంలోనూ సౌందర్యాన్ని ఆస్వాదించాను ZYNA BAKARI

రచనకు ప్రేరణ #3 కోవిడ్ వల్ల మీరు ఎలాంటి సవాళ్లు ఎదుర్కొన్నారు?

- 28 కోవిడ్ హైకూ LEENA VO
- 29 LIN CROWLEY
- 30 మౌఖిక రాతప్రతి PA OUSMAN JOOF
- 32 MULKI MOHAMED

- 33 FAALUAINA "LUA" PRITCHARD
- 34 PRIYA JAYADEV
- 35 TODD HOLLOWAY

రచనకు ప్రేరణ #4 కోవిడ్ వల్ల ఏమైనా మేలు జరిగిందా?

- 38 మేలు గురించి ఒక కవిత JORDAN CHANEY
- 39 LIN CROWLEY
- 40 కోవిడ్ వెళ్తూ వెళ్తూ ఇచ్చిన బహుమతుల మీద ఒక కవిత LEENA VO
- 41 MULKI MOHAMED
- 42 ZYNA BAKARI

రచనకు ప్రేరణ #5 కోవిడ్ సృజనాత్మక కథలు మరియు సంస్కరణలు

- 46 JORDAN CHANEY
- 47 PRIYA JAYADEV
- 48 స్వస్థత పరిచేవారి మాట: దుఃఖానికి మూలికలు

రచనకు ప్రేరణ #6 మీకు ఏమనిపిస్తుంది: సుఖ దుఃఖాల గురించిన ధ్యానం

- 52 MAYRA COLAZO
- 53 ZYNA BAKARI

రచనకు ప్రేరణ #7 టచ్‌లో ఉండండి

- 56 ధన్యవాదాలు FATHIYA ABDI
- 57 సహకార ఆలోచన భాగస్వాములు

పరిచయం

వాషింగ్టన్ రాష్ట్రంలో ఉన్న ఆయా సమాజాల్లో ముందుగా
స్పందించిన వాళ్లను రెండు విడతలుగా గౌరవించే ప్రయత్నంలో భాగంగా
ఈ చిరు పుస్తకాన్ని తయారుచేశారు.

క్రింది విషయాలు మిమ్మల్ని గతంలోకి తీసుకెళ్తాయి.

చాలామంది అనుభవపూర్వకంగా సంపాదించిన జ్ఞానానికి సంబంధించిన
సమాచారం కూడా దీనిలో వేరుగా పొందుపర్చారు
సమాజానికి, సంస్థలకు, అలాగే విధాన రూపకర్తలకు ఇది ఉపయోగపడుతుంది.

వాషింగ్టన్ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న సమాజాలకు అంకితభావంతో సేవలు
అందించినందుకు సహకార ఆలోచన భాగస్వాములుగా ఉన్న ప్రతీ ఒక్కరికీ
మనస్ఫూర్తిగా ధన్యవాదాలు.

సభ్యుల వేర్లతో కూడిన పూర్తి వనరుల జాబితా చివర్లో ఉంది.

ప్రియమైన పాఠకులకు,

ఈ పుస్తకం మీ మనసుని తాకుతుందని మేము ఆశిస్తున్నాము.

మా మాటల ద్వారా, మా సొంత అనుభవాల ద్వారా మీరు ఒంటరివారు కారనే విషయాన్ని మీకు గుర్తుచేయాలనుకున్నాము. మేము మా అంతరంగ ఆలోచనలను అలాగే మీకు మద్దతుగా ఉన్న మాలోని ముందు వరస యోధుల రచనలను మీ ముందు ఉంచాలనుకుంటున్నాము.

ఇది ఒక అవకాశం అలాగే ఒక ఆహ్వానం.

దయచేసి, మీరు కూడా రాసి మీ సొంత కథనాలు చెప్పండి.

నా గురించిన 3 విషయాలు

విడిచిపెట్టే మరియు వదిలివేసే విషయానికి వస్తే:
నా మనస్సు ద్వారాలకున్న స్వాగతం మ్యాట్ మీది
దుమ్మును దులిపేసి నేను అంటిపెట్టుకొని ఉండాల్సిన
సరరికొత్త ఆలోచనలకు స్వాగతం పలుకుతాను.

Jordan Chaney

సాంస్కృతిక కార్యకర్త, కవి



రచనకు ప్రేరణ #1 మహమ్మారి గురించిన జాపకం

ప్రియమైన పాఠకులకు,

కోవిడ్ మహమ్మారి ప్రారంభం నుండి
మీ మనసులో జ్ఞాపకాలుగా మిగిలిపోయిన
3-5 ప్రత్యేకమైన విషయాల
గురించి చెబుతారా?

మీ ఆశలు, భయాందోళనలు ఏంటి?

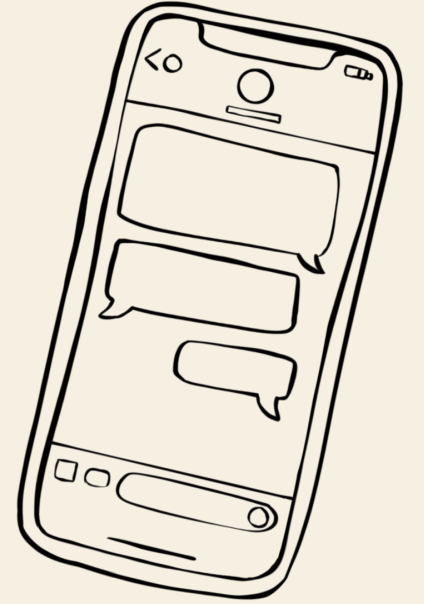
నేను రంగంలోకి దూకాను

కోవిడ్ త్వరగానే వెళ్లిపోతుందని నేను అనుకున్నాను
కానీ, చాలామంది అలా కళ్లముందే చనిపోతుంటే,
భయం నాలో ప్రవేశించింది.
భయంగా, ఒంటరిగా అనిపించింది
నా ఆత్మీయులను నా సమాజాన్ని
రక్షించుకోవడానికి నేను రంగంలోకి దూకాను

నేను నా సోదరితో మాట్లాడుతూ ఉన్నాను
అద్దె చెల్లించడానికి వనరులు దొరికినప్పటికీ,
నా క్లెయింట్లకు టేబుల్ మీద భోజనం పెడుతున్నప్పటికీ,

తరువాతి వంతు నేనేనా (నాదేనా) అని కలవరపడ్డాను

Van Kuno
Refugee & Immigrant Services NW



ప్రారంభ దశ

దిక్కుతోచని స్థితి

నాకు గుర్తున్నంతవరకు, 2020 వసంత కాలంలో ఎప్పటిలాగే నేను నా క్లాసులు తీసుకుంటున్నాను. ఉన్నట్టుండి టీచర్లు “ఇప్పటి నుండి క్లాస్ రూమ్ కు వెళ్లి పాఠాలు చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు, విద్యార్థులు కూడా క్లాసుకు వెళ్లాల్సిన అవసరం లేదని” మాకు చెప్పారు. వైరస్ పరిస్థితి గురించి మా పాఠశాలలో వివరించారు.”

మిగిలిన సంవత్సరం గందరగోళంగా సాగింది

ప్రారంభ దశలో మొదటి కేసులు సియాటోల్ లో వచ్చాయి. జూమ్ ద్వారా వర్చువల్ గా ఎలా పాఠాలు చెప్పాలో నేర్చుకోవాలని మాకు చెప్పారు. తరగతి గదుల్లో నుండి కాకుండా జూమ్ ద్వారా మేము మా పాఠాలు బోధించాల్సి వచ్చింది. క్లాసులకు వెళ్లి మేము ఇక బోధించలేకపోయాం. ముఖాముఖిగా కలవకుండా ప్రతీ పనిని వేరే విధంగా చేసే మార్గాలను అన్వేషించాల్సి వచ్చింది. మాములుగా జీవించడం కష్టంగా మారిపోయింది! అయితే, ఏదోలా నెట్టుకొచ్చాము.

మేము ఎదిగాము

వ్యక్తులను అనుసంధానం చేయడానికి, అవసరంలో ఉన్నవాళ్లకు చేయూతనివ్వడానికి లాభాపేక్షలేని మా సంస్థను ఉపయోగించాలని అప్పుడే నేను నిర్ణయించుకున్నాను. ఆ తర్వాత, సమాజానికి నేరుగా సహాయం చేయడం మొదలైంది! మేము మా కార్యచరణ మరియు క్రియాశీలత ద్వారా, మా ఉద్యమాన్ని సాకారం చేసుకున్నాం. ప్రజలందరూ మా కూటమిలో భాగమయ్యారు. అలాగే, మా సమాజ కేంద్రాన్ని నిర్మించడానికి చేతనైనంత సహాయం చేయాలనే లక్ష్యం ఉన్న మరికొందరూ వచ్చి చేరారు. మా సమాజాలకు, అలాగే పరస్పరం మద్దతు ఇచ్చేలా మేము ఒకరికొకరం పరిచయం కావడం నాకు ఎంతో ఆనందాన్ని ఇచ్చింది.

ఆశను కోల్పోవాలని కోరుకోవడం లేదు

మేము ఇప్పటికే స్థాపించిన దానిని కొనసాగించాలన్నదే నా ఆశ. మా మధ్య పరస్పరం కుదిరిన గొప్ప సంబంధాలను ఇలాగే కొనసాగించాలని కోరుకుంటున్నాను. అయితే, ఆ ఆశ సన్నగిల్లుతుందనే భయం కూడా నాకు ఉంది. ప్రజలు వారి ప్రాథమిక అవసరాల గురించే ఆలోచిస్తూ, మన సమాజాల అభ్యున్నతికి మనందరం ఏమి చేయాలనేదాని గురించి ఆలోచించకపోతే, కలిసి పనిచేయడం వల్ల మనం బలపడే అవకాశాన్ని కోల్పోతాం.

Lin Crowley

Asian Pacific Islanders Coalition SPS

Multicultural Center of the South Sound

కోవిడ్

“Que sera sera.”

జరగాల్సింది

జరుగుతుంది
అన్ని విషయాల్లోనూ
అంతే

Kelvin Hoang

Asia Pacific Cultural Center

నాకెప్పుడూ పూర్తికాల ఉద్యోగం లేదు

నేను నా Master of Public Administration
(MPA, మాస్టర్స్ ఆఫ్ పబ్లిక్ అడ్మినిస్ట్రేషన్) ప్రోగ్రామ్లో
అప్పుడే గ్రాడ్యుయేషన్ ముగించాను.
ఆగస్ట్ చివర్లో ఉద్యోగం వేట మొదలుపెట్టాను.

కోవిడ్కి ముందు 2019 అక్టోబర్లో
మా అమ్మకు, నాకు ఒక కారు ప్రమాదంలో గాయాలయ్యాయి.
ఆ గాయం నుండి కోలుకుంటున్న క్రమంలో నా ఉద్యోగం వేట మరింత కష్టమైంది

చివరకు, 2019 డిసెంబర్లో, అంటే, మహమ్మారికి నాలుగు వారాల ముందు
Pierce County Department of Emergency Management
(పియర్స్ కౌంటీ డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ ఎమర్జెన్సీ మేనేజ్మెంట్) లో
ఇంటర్వ్యూ ముగించి, ఉద్యోగంలో చేరాను.

నా ముందు ఎలాంటి సవాళ్లు ఉన్నాయో నాకు అప్పుడు తెలియదు

Gloria Rodriguez

LatinX Unidos of the South Sound

బత్తిడి, గందరగోళం మరియు అలసట

నేను ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్గా మారుతున్నాను, కొత్త స్టాఫ్‌ని నియమిస్తున్నాను, నా కొత్త పదవి గురించి నేర్చుకుంటున్నాను, మరోవైపు కోవిడ్ మహమ్మారి రోజులు గడుస్తున్నాయి. జబ్బుపడుతాననే భయం వెంటాడుతోంది. నా కోసం నా పిల్లలు ఉన్నారు. వారి కోసం నేనూ ఉండాలన్నది నా కోరిక. నేను “బలంగా” ఉండాలి. ఇదంతా, నా ఉద్యోగం మీద ఎలాంటి ప్రభావం చూపనుంది? మా అబ్బాయి డేకేర్? మా అమ్మాయి స్కూల్?

వాళ్ల రక్షణ కోసం నేను వ్యాక్సిన్ వేయించుకోవాలి. వ్యాధి నిరోధక శక్తి బలహీనంగా ఉన్న కారణంగా, (పూర్తి స్థాయిలో) వ్యాక్సిన్ తీసుకోలేని వారికి సహాయం చేయాలని అనుకున్నాను.

కోవిడ్ సమస్య త్వరగానే వెళ్లిపోతుందని నేను అనుకోవడం నాకు గుర్తు. మరికొన్ని నెలల్లోనే కోవిడ్ పోయి, మునుపటి రోజులు రావాలని నేను కోరుకున్నాను. కోవిడ్‌తో చాలా విషయాలు మారిపోయాయి. విధానాలు మారిపోయాయి. పని స్థలంలో వ్యక్తులను కలిసే విధానం మారిపోయింది. సిబ్బంది పనిచేసే తీరు మారిపోయింది. మనం పనిచేసే చోటే మారిపోయింది. ముఖం మీదికి మాస్కులు వచ్చాయి. ఏ సమయంలోనైనా ఒక భవనంలో ఇంతకుమించి ఎక్కువమంది ఉండకూడదనే నియమాలు వచ్చాయి. దగ్గుతున్న సిబ్బంది, కస్టమర్లతో వ్యవహరించాల్సి వచ్చింది. ఇంటి నుండి పనిచేసేందుకు సిబ్బందిని అనుమతించాల్సి వచ్చింది.

వీటన్నింటినీ చక్కబెట్టడం నా ఉద్యోగంలో భాగమనే విషయమూ నాకు తెలిసొచ్చింది. కొన్నిసార్లు నాలో అనుమానాలన్నీ నన్ను ఉక్కిరిబిక్కిరి చేశాయి. విఫలమవుతానేమో అని నిజంగానే భయమేసింది. “వైకల్యం కలిగిన వ్యక్తుల మీద తీవ్రమైన ప్రభావం పడి వాళ్లు ఇంకా ఒంటరివాళ్లు అయ్యే ప్రస్థితి రాకుండా ఉండేలా, కోవిడ్‌తో వ్యవహరించే అత్యుత్తమ మార్గమేమిటి?” అనే ప్రశ్న నేను వేసుకున్నాను.

Mayra Colazo
Central WA Disability Resources

జ్ఞాపకాల, సంబంధాల మరియు భయాల జాబితా:

- చివరిసారిగా బామ్మతో మాట్లాడడం, ఆమె చనిపోయినప్పుడు ఆమె పక్కన ఉండలేకపోవడం
- డిమెన్షియాతో బాధపడుతున్న మా బామ్మతో ఒక గ్లాస్ డోర్ నుండి మాట్లాడాల్సి రావడం
- న్యూయార్క్ హాస్పిటల్స్ నుండి వచ్చిన వార్తల్లో వాళ్లు పెద్ద పెద్ద సామూహిక సమాధులు నిర్మిస్తున్నట్లుగా చూపించడం
- ఇటలీ నుండి వచ్చిన వార్తల్లో లైఫ్ సపోర్ట్ మీద ఉన్న రోగులతో ఆసుపత్రులు కిక్కిరిసి ఉన్నట్లు చూపించడం
- తమ ఆత్మీయులను చివరిసారిగా పలకరించడానికి స్కైప్ వీడియో కాల్స్ చేయడం
- వాషింగ్టన్‌లో నివసిస్తున్న నా సోదరితో, నా కుటుంబంతో కనెక్ట్ అయ్యాను
- మేము ఫ్యామిలీ స్కైప్ కాల్స్ ప్రారంభించాము
- నా తల్లితండ్రులని మళ్ళీ ఎప్పుడు చూస్తానో అని భయపడిపోయాను
- అనారోగ్యంతో ఉన్న నా కుటుంబ సభ్యుల గురించి భయపడ్డాను

Megan Veith
Building Changes

వెనక్కి చూసుకుంటే

నా ఆందోళన చివరకు నిరాశగా మారిపోయింది. ఏం జరుగుతోంది, ఏం రాబోతుందనే విషయంలో పారదర్శకంగా వ్యవహరించనందుకు U.S. నాయకత్వం మీద నాకు చాలా కోపం వచ్చింది.

అధిక ప్రమాదంలో ఉన్న సమాజ సభ్యులకు నేను ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్నాను. నా సమాజంలోని వాళ్లు వైకల్యంతో మరియు రోగనిరోధక సమస్యలతో పోరాడుతున్నారు. అలాంటి వ్యక్తులను రక్షించాలనే బలమైన కోరిక నాకు కలిగింది. వ్యాక్సిన్లు ఉన్నా, చాలా విషయాలు నన్ను కలవరపెట్టాయి: Crisis Standards of Care (CSC, క్రైసిస్ స్టాండర్డ్స్ ఆఫ్ కేర్) = ఆరోగ్య సంరక్షణ విషయంలో పరిమితులు. యాక్సెస్, ఒకరితో ఒకరు భౌతిక సంబంధం, పరిక్షించడం, క్వారంటైన్, వ్యాక్సిన్ లాంటివి. హాస్పిటల్ సామర్థ్యం, ప్రజలు సమావేశమయ్యే స్థలాల్లో ప్రమాదాలు. వైరస్లో వేరియెంట్లు మరియు వాటిలో ఉత్పరివర్తనాలు. అపోహల వల్ల వ్యక్తులను వేరుచేయడం. వ్యాక్సిన్ లభ్యత. టెస్టింగ్ నిఘా.

మహమ్మారి వార్తలన్నీ బూటకమని అనుకునేవాళ్లు అసలు వాస్తవాన్ని తెలుసుకోవాలని నేను కోరుకున్నాను. తప్పుడు సమాచారం క్యాన్సర్లా పెరుగుతూ పెరుగుతూ పోయింది. ఎన్నికలు మన మధ్య లోతైన అగాధాలు సృష్టించి, మనం స్థిమితంగా ఆలోచించే సామర్థ్యాన్ని పోగొట్టాయి.

Partnership for Inclusive Disaster Strategies (PIDS) తో భాగస్వామ్యం ఉన్న ఒక జాతీయ భాగస్వామ్యంలో భాగంగా ఉన్న వాళ్లను నాకు "ఏ సందేహం వచ్చినా" సంప్రదించాను. అత్యవసర పరిస్థితిలో ఏమి చేయాలో తెలుసుకోవడానికి ఇదొక సరైన మార్గం. ప్రజారోగ్యం మాత్రమే కాకుండా, సంక్షోభం వచ్చినప్పుడు ఎలా సిద్ధం కావాలి, స్పందించాలి, కోలుకోవాలి వంటి అంశాల మీద వారికి విశాల దృక్పథం ఉంది. ఫిబ్రవరి 28, 2020 నుండి మేము ప్రతిరోజూ సమావేశమవుతూనే ఉన్నాం. ఈ సహచరులతో కనెక్ట్ అవ్వగలగడం నిజంగా దేవుడిచ్చిన ఒక వరం!

Todd Holloway
Center for Independence



భావోద్వేగాలు

I. నాకు భయం వేసింది

నాకు కోవిడ్ వస్తుందని
నా ఆత్మీయులకు కోవిడ్ వస్తుందని
మేము సేవలందించే అధిక ప్రమాదంలో ఉన్న వారికి కోవిడ్ వస్తుందేమోనని
చనిపోతానేమోనని

మా సంస్థను మూసివేయాల్సి వస్తుందేమోనని
మా కార్యక్రమాలు ఆగిపోతాయేమోనని
ఆర్థిక సాయాలు ఆగిపోతాయోనని

ఐసోలేషన్ ఉండాల్సి వస్తుందేమోనని
రిమోబ్ కార్యక్రమాలను ఉపయోగించడానికి కావాల్సిన సాంకేతిక మరియు/
లేదా కనెక్టివిటీ లేని మా సమాజపువాళ్లకు ఎలా సేవ చేయాలని

II. అనిశ్చయత

మీడియాలో కనిపించిన పరస్పర విరుద్ధమైన సమాచారం గురించి
“వెచ్చటి వాతావరణంతో వైరస్ వెళ్లిపోతుంది”
“నిజానికి, జనాభాలోని కొన్ని వర్గాలను మాత్రమే వైరస్ ప్రభావితం చేస్తుంది”
“ఈ వైరస్ కూడా ఫ్లూ వైరస్ లాంటిదే”
“వ్యాప్తిని అడ్డుకోవడంలో మాస్కులు సహాయపడతాయి”
“మాస్కులతో ఉపయోగం లేదు”

III. అపనమ్మకం

ఇంతగా అభివృద్ధి చెందిన మన దేశం మీద మహమ్మారి
ప్రభావం ఇంత తీవ్రంగా ఉంటుందని.
ఇది నిజంగానే ప్రపంచ సంక్షోభమా అని

IV. వినయం

పరిణామ పిరమిడ్ లో అగ్రస్థానంలో ఉన్నామని
మనం అనుకుంటూ ఉంటాం.
కానీ చూడండి ఒక చిన్న వైరస్ మనల్ని ఎలా కుప్పకూల్చగలదో

V. మద్దతు

నేను కుటుంబంతో కనెక్ట్ అయ్యాను - ఒంటరిగా మరియు సురక్షితంగా ఎలా
ఉండాలనేదాన్ని చాలామంది నేర్చుకోవడంతో కాలేలు మరియు వీడియో
చాట్ల సంఖ్య మరింతగా పెరిగింది. పూర్తి స్థాయిలో ఐసోలేషన్ లో ఉన్న
మా క్లెయింట్లకు సేవలు అందించే వ్యవస్థను మా పని స్థలంలో ఏర్పాటు
చేశాం - గుమ్మం వద్దే కార్యకలాపాలను/ అందించడం, వర్చువల్ ప్రోగ్రామ్లు,
ఫోన్ కాలేలు, చాట్ మెసేజ్లు, ఫేస్ బుక్ వగైరా. ఎల్లప్పుడూ అనుసంధానమై
ఉండడం కోసం, కొత్త ప్లాట్ ఫామ్లను, కొత్త పద్ధతులను కనిపెట్టాల్సి
వచ్చింది. ప్రతి పద్ధతిని అందరూ వాడగలరు అని ఏమీ లేదు. అందుకే
మేము పరిస్థితికి తగ్గట్టు మారాలి.

VI. ఆశ

వైకల్యం కలిగిన వ్యక్తులకు తమ జీవితమంతా ఎలా అనిపిస్తుందో
ఈ మహమ్మారి నుండి బయటపడిన సాధారణ ప్రజలకు చివరకు
అర్థమవుతుంది! అందుబాటులో ఉన్న ప్రాముఖ్యమైన మద్దతు, సేవలు
వైకల్యం ఉన్న వ్యక్తుల మీద సహానుభూతి చూపించేలా లేవని వైకల్యం లేని
వ్యక్తులకు ఈ కోవిడ్ ద్వారా అర్థం కాగలదు.

Priya Jayadev

Clallam Mosaic:

Intellectual & Developmental Disability Services

అనుబంధం అనే పరిమళం

నేను ప్రకృతికి దగ్గరయ్యాను. పువ్వులను గుర్తించే ఒక యాప్ నా ఫోన్ లో ఉంది. నేను గంటల తరబడి నా పరిసరాల్లో తిరుగుతూ, పువ్వుల ఫోటోలు తీస్తూ, వాటి పేర్లు తెలుసుకుంటూ ఉన్నాను. ప్రత్యేకించి 2020 వేసవిలో, George Floyd, Breonna Taylor లతో పాటు ఇంకా చాలామంది హత్య చేయబడిన తర్వాత, నాకు ఇదొక వ్యాపకంగా మారింది.

కుటుంబంతో పాటు చిన్ననాటి స్నేహితులతో నేను కనెక్ట్ అయ్యాను. జూమ్ హ్యాపీ అవర్స్ తో పాటు ఉదయం వేళ జూమ్ కాఫీతో ఆనందించాము. సూర్యకిరణాల మీద పడుతున్నప్పుడు డాబా మీద ఇంట్లో చేసిన కాగితం, గ్లిటర్, పూల రెమ్మలు నా చుట్టూ పెట్టుకొని జూమ్ ఆర్ట్స్, క్రాఫ్ట్లు చేశాం. మేము కలిసే ఉంటాము. కానీ, దూరంగా ఉంటాము. మా మధ్య మాటలు ఉండవు. కానీ, మా భావాలు కలిసే ఉన్నట్లు, మేము ఒకరినొకరం చూస్తున్నట్లు, మాటలు వింటున్నట్లు అనిపించేది.

మొదటిసారిగా మేము రిమోట్ గా పనిచేస్తుండడంతో, నేను సహోద్యోగులకు సన్నిహితమయ్యాను. మహమ్మారికి ముందే నా సహోద్యోగుల్లో చాలా మంది కొత్త హోదాల్లోకి పదోన్నతి పొందారు. కాబట్టి, మేము మా కొత్త హోదాల గురించి దూరం నుండే నేర్చుకోవడం మొదలుపెట్టాము. అలాగే, మాకు అన్నింటినీ అర్థం చేసుకోవడంలో సహాయం కోసం ఒకరి మీద ఒకరం మరింత ఆధారపడ్డాము.

పువ్వులే నాకు ఔషధాలుగా అనిపించాయి. ఒకవైపుకు వాలుతున్న సూర్య కిరణాలే నా ఔషధం. పరిస్థితులు భయానకంగా, విచారకరంగా, ఎంతో ఘోరంగా ఉన్నప్పుడు చిన్న చిన్న విషయాల్లో గొప్ప ఊరటను ఇచ్చాయి.

Zyna Bakari

Urban League of Metropolitan Seattle



భౌతికంగా కలిస్తే కోవిడ్ వ్యాపిస్తుందనే తెలియడంతోపాటు, ఈ విషయాలు కూడా మనకు తెలిసి వచ్చింది:

మనం సంఘ జీవులం. మనకు ఒకరి అవసరం ఒకరికి ఉంది.

తెలియని విషయాల గురించిన భయం మనకు ఒకవైపు ఉన్నా, పరస్పరం సహాయం చేసుకోవడానికి చేయగలిగిన ప్రయత్నాలను చేస్తూనే ఉంటాం. మనం సానుకూల దృక్పథంతో ఉండాలే తప్ప, తెలియని విషయాల గురించి భయపడకూడదు.

Lin Crowley

Asian Pacific Islanders Coalition SPS

Multicultural Center of the South Sound

ఫేస్ టైమ్ మరియు స్కైప్ ఉపయోగించడం ద్వారా, విభిన్న మార్గాల్లో ఎలా ఇతరులతో కనెక్ట్ కావాలో నేను నేర్చుకోవాల్సి వచ్చింది. నెట్టుకురావడానికి అవసరమైన చిట్కాలను నేర్చుకున్నాను. ఇంట్లోనే మొక్కలు పెంచడం అనే కొత్త వ్యాపకాన్ని నేర్చుకున్నాను. కొన్నిసార్లు స్వేచ్ఛ అనేది నెమ్మదిని ఇచ్చే సరైన ఆహారాన్ని తెలుసుకోవడమే. చివరకు జీవితం ఎంతలా మారిపోయిందో (బరువు పెరగడంతో సహా) కోవిడ్ స్పష్టంగా తెలియజేసింది.

Leena Vo

Asia Pacific Cultural Center

అర్థమైన విషయాల జాబితా

1. అర్థమైన విషయం మహమ్మారి సమయంలో నెట్టుకురావడానికి బయటికి రావడం ఎంత ప్రాముఖ్యమోనని.
2. అర్థమైన విషయం జీవితం ఎంతలా మారిపోయింది. టీవీ ముందు గడపడానికి నా చిన్నారిని నేను అనుమతిచే సమయం చాలా పెరిగిపోయింది. మహమ్మారికి ముందు, "వినోదం" కోసం రోజుకు 1 నుండి 2 గంటలు మాత్రమే మా అబ్బాయిని స్క్రీన్ ముందు కూర్చోనిచ్చేవాన్ని. మహమ్మారి సమయంలో, ఆ పరిస్థితి పూర్తిగా మారిపోయింది.
3. అర్థమైన విషయం జీవితం ఎంతలా మారిపోయింది: కావాల్సినవాళ్లు కలిసి చేసే "మామూలు" పుట్టినరోజు పార్టీలు, సీమంతాలు, వివాహాలు, కచేరీలు, పండుగలు లాంటి కొన్ని ఆనందాలకు దూరం అవ్వడం.
4. అర్థమైన విషయం స్వీయ-సంరక్షణ మీద మనసుపెట్టడం ఎంత ప్రాముఖ్యమో. మీ సొంత మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపరచుకోవడం కోసం ఇతరుల మీద ఆధారపడలేని కఠినమైన పరిస్థితులు తలెత్తుతాయి. నాకు సంతోషాన్ని ఇచ్చే పనులు చేసి మంచి పనిచేశాను, దానివల్ల నేను వెర్రిదానిగా తయారుకాలేదు. ఆచారం నన్ను కాపాడింది. ఉదయం యోగా, మధ్యాహ్నం నడవడం లాంటివి చేశాను. కొన్ని సమయాల్లో పని ఆపేయడం ముఖ్యమని నేను నిర్ణయించుకున్నాను. దానివల్ల నేను మా అబ్బాయితో ఎక్కువ సమయం గడపగలిగాను. భోజనం చేసే సమయంలో మాత్రమే కాకుండా, వాడితో ఆటలు కూడా ఆడాను. దానికి తోడు కలిసి హైకింగ్ చేశాం, సినిమాలు ఆస్వాదించాం.

Priya Jayadev

Clallam Mosaic:

Intellectual & Developmental Disability Services

గౌరవం మీద ఒక కవిత

ఎక్కువ గౌరవాన్ని ఇవ్వాలి.
మాట వినని
వాళ్లకూ ఇవ్వాలి

//రాజకీయంగా, మొండిగా మరియు
మూర్ఖంగా//
మంచి వ్యక్తులు.

(నిశ్శబ్దంగా ఉన్నవాళ్లకూ ఇవ్వాలి)

వాళ్లు కేవలం నాకు భిన్నంగా
ఉన్నారంటే

Faaluaina "Lua" Pritchard
Asia Pacific Cultural Center

సూక్ష్మం నుండి ప్రపంచ స్థాయి వరకు

జీవితం మరింత విలువైనదిగా మారింది. అన్ని దశల్లోనూ. సూక్ష్మం నుండి ప్రపంచ స్థాయి వరకు. కంటికి కనిపించని ఒక జీవి, దాని గురించి ప్రజలు ఏం అనుకుంటున్నారనే దానితో సంబంధం లేకుండా, ఈ భూగ్రహాన్నే మార్చేసింది. మనలో చాలామంది లాగే, కోవిడ్ కి కూడా మనుగడే లక్ష్యంగా మారింది. అయితే, వాస్తవమేమిటంటే: మానవుల వల్ల వాతావరణానికి వచ్చిన మార్పుల కారణంగా, మానవులు చేసిన ఇతర మార్పుల కారణంగా మన ఈ అందమైన గ్రహం మీద ఉన్న వేరే జీవరాశులకు ఎలాంటి ఉపద్రవం పొందినందులో మనకు తెలుసా?

Todd Holloway
Center for Independence

మహమ్మారి భయానకంగా ఉన్న సమయంలోనూ సౌందర్యాన్ని ఆస్వాదించాను

నా సొంత ఆనందాన్ని సృష్టించుకోవడం నేర్చుకున్నాను.

బయట దొరకనప్పుడు, నేను లోపల వెతకడానికి ప్రయత్నించాను. నా మనసు అనే కిటికీ దగ్గర విరిసిన పుష్పాలు నా ప్రశాంతతను కాపాడుతున్నాయి.

నా జీవితంలో నేను నిజంగా ఎవరి మీద ఆధారపడగలనో నేను గ్రహించాను.

నాలో స్వేచ్ఛా భావన ఏ విషయాలు కలిగించాయో గుర్తించాను: నా ఇష్టానికి తగ్గట్టు మలచుకోగల నా షెడ్యూల్, నేను కోరుకున్నట్లు నా రోజును తీర్చిదిద్దుకోగలగడం, నేను ప్రేమించేవారితో, నా పెంపుడు జంతువుతో ఇంట్లోనే ఉండడం. ఒంటరిగా నా సమయాన్ని ఆస్వాదించాను. ఎప్పుడూ నలుగురిలో ఉండడం నాకు ఇష్టం లేదు కాబట్టి, ఎలాంటి ప్లాన్లు లేకపోవడం నాకు మరింత స్వేచ్ఛను ఇచ్చింది.

నాకు ఏదైనా ఒక చిన్న ఆనందం కలిగినా సరే, అదంతా ప్రతిఘటన చర్యగా భావించాలని నేను గ్రహించాను. ఏకకాలంలో అనేక భావాలను, వాస్తవాలను మనసులో పట్టివుంచుకోవడానికి ప్రయత్నించాను.

Zyna Bakari
Urban League of Metropolitan Seattle

రచనకు ప్రేరణ #౩ కోవిడ్ వల్ల మీరు ఎలాంటి సవాళ్లు ఎదుర్కొన్నారు?

ప్రియమైన పాఠకులకు,

మహమ్మారి సమయంలో, మీరు
ఎలాంటి సవాళ్లు ఎదుర్కొన్నారు?

వాటి నుండి ఎలా బయటపడ్డారు?

అలాంటి ఒక క్లిష్టమైన సమయంలో జీవితం ఎలా
అనిపించింది?

అందరిలాగే, నా కుటుంబం కూడా కోవిడ్ వల్ల ఒంటరితనాన్ని అనుభవించింది. మా సమాజపువాళ్లు ఒక దగ్గర కలుసుకోవడం ఆపేశారు. వర్చువల్ గా లేదా ఫేస్ టైమ్ తో ఎలా కనెక్ట్ కావాలో మేము నేర్చుకోవాల్సి వచ్చింది. చాలామంది మానసిక ఆరోగ్యం మీద మహమ్మారి ఎంతో ప్రభావం చూపించింది, నాకు కూడా అలాగే జరిగింది. కోవిడ్-19 పరీక్షలో పాజిటివ్ అని వచ్చిన నా స్నేహితుల ఆరోగ్యం క్షీణించడం కూడా నేను కళ్లారా చూశాను. మరోసారి మహమ్మారి విజృంభించడాన్ని చూడడం కూడా నా మీద ఎంతో ప్రభావం చూపించింది.

కోవిడ్ హైకూ

జీవితం నా ఆలోచనలను మార్చేసింది
వెంటనే మార్పు వచ్చింది
కొన్ని చెప్పకుండానే వచ్చేశాయి

Leena Vo
Asia Pacific Cultural Center

ఎవరు వ్యాక్సిన్ వేసుకున్నారో, ఎవరు వేసుకోలేదో
తెలియకపోవడం నాకు ఎదురైన పెద్ద సవాళ్లలో ఒకటి. ఎప్పుడూ
మాస్కులు వేసుకొని మమ్మల్ని మేము కాపాడుకోవాల్సి వచ్చింది.
(ఇప్పటికీ అది తప్పడం లేదు.)

చాలామంది సైన్స్ ని అస్సలు నమ్మలేదు.

Lin Crowley
Asian Pacific Islanders Coalition SPS
Multicultural Center of the South Sound

***Pa Ousman Joof* తో మౌఖిక రాతప్రతి**

Department of Health (DOH, డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్) మరియు All in Washington లాంటి సంస్థల మద్దతుతో, మా కమ్యూనిటీలోని వాళ్లు వ్యాక్సిన్ వేయించుకునేలా చూడడం కోసం 25, 30, 40 నిమిషాల దూరంలో ఉన్న Monroe State Fairgroundలోని Arlington Airportకి మా వాళ్లని తీసుకెళ్లడం నాకింకా గుర్తుంది. ఉద్యోగాలు కోల్పోతామని భయం ఉంది కాబట్టి మా కమ్యూనిటీ సభ్యులకు మేము ఫ్లైపెండ్లు ఇవ్వగలిగాము. యజమానుల దగ్గర ఉద్యోగస్థులు రెండు మూడు గంటల అనుమతి తీసుకొని [వ్యాక్సినేషన్ కోసం] వెళ్లడం వల్ల ఉద్యోగస్థులు ఎంతో జీతం కోల్పోవాల్సి వచ్చేది. కాబట్టి, ఫ్లైపెండ్ ఇచ్చే సమయంలో వాళ్లకి అయ్యే ప్రయాణ ఖర్చుతో పాటు వాళ్లు ఎంత సమయం అనుమతి తీసుకున్నారో కూడా లెక్కించాల్సి వచ్చేది. మేము మా [రవాణా మరియు నిధులు] సమకూర్చునేంతవరకు ప్రజలకు \$50 బహుమతి కార్డులతోపాటు రవాణా సౌకర్యం మాత్రమే కల్పించగలిగాం.

నేను మళ్ళీ మళ్ళీ చెప్తాను, ఇది చాలా దురదృష్టకరమైన విషయం. కోవిడ్ వచ్చాకే మేము మా సమాజానికి ఎన్నో యుగాలుగా చేయాలనుకున్న పనుల కోసం ఏదోక రూపంలో నిధులు లేదా మద్దతు సంపాదించగలిగాం... నిష్పక్షపాతంగా, పిల్లలకు, వయోవృద్ధులకు సేవలు అందించగలుగుతున్నాం. మనం ఇక్కడ మాట్లాడుతున్న ఈ సమయంలో, బయట ఒక కార్యక్రమం నడుస్తోంది. CrossFit బాక్సులు అందుకోవడానికి వస్తున్న వారికి నేను “S’alam” చెప్పడం మీరు వినే ఉంటారు. మేము ప్రతి, అంటే, వారం వారం వీటిని అందజేస్తున్నాము. అందుకే, ఈ ప్రదేశం ఏర్పాటు చేశాము. అది \$75,000 మాత్రమే. కానీ, నేను చేయక తప్పడం లేదు. నేనే ఒక వాలంటీర్ గా చేస్తున్నాను, నాతో కలిసి పనిచేసే మిగతావాళ్లు కూడా అంతే.

నా భయం ఏమిటంటే: ఇప్పుడైతే పెద్ద మొత్తంలో వనరులు ఉన్నాయి, కానీ భవిష్యత్తులో దీన్ని మేము ఎలా ముందుకు తీసుకువెళ్లాలో? మరి కోవిడ్ తర్వాత పరిస్థితి ఏమిటి? మేము ఈ ఆఫీస్ మూసేసి, నా గదిలోనో లేదా పార్కింగ్ స్థలంలోనో, మరేదైనా ప్రదేశంలోనో ప్రజలకు సేవలు అందించాల్సి వస్తుందా? అప్పుడది ఒక పెద్ద అవమానంగా, చెదిరిపోయిన కలగా అనిపిస్తుంది. సమాజం నిరాశ నిస్పృహలకు లోనౌతుంది.

సమాజం కోసం మేము 211 లాగా పనిచేస్తాము. వెళ్లడానికి వాళ్లకు ఇది తప్ప వేరొక [సాంస్కృతికంగా అందుబాటులో ఉన్న] స్థలం లేదు... ఏదైనా సమస్య వస్తే వెళ్లి, తమ బాగోగులను చూసుకునేలాంటి ఏదైనా స్థలం లేదు. అందుకే, వీటన్నింటినీ మేము [కమ్యూనిటీ హెల్త్ అడ్వకేట్లుగా] ఎలా చేయగలమో చూడాలి. ఈ [కోవిడ్] ప్రభావం అనేది సమాజం మీద ఏవిధంగా ఉంటుందో అనేదే నా అతిపెద్ద భయం. సమాజం మీద ఇది ఏమేరకు ప్రభావం చూపిందో, చివరకు అది ఎలా ముగుస్తుందో నాకు తెలియదు.

Pa Ousman Joof
WA West African Center

కోవిడ్ మహమ్మారి విషయంలో నా కుటుంబం జాగ్రత్త మరియు సందేహం అనే రెండింటి మధ్య చిక్కుకుంది. మా కుటుంబంలో ఉన్న 6 మందిలో ముందుగా నేను, మా తల్లితండ్రులు వ్యాక్సిన్ వేయించుకున్నాం. నా సోదరులు ఇప్పటికీ వ్యాక్సిన్ తీసుకోవడానికి ఇష్టపడడం లేదు.

Mulki Mohamed

RuntaNews

వైద్యపరమైన మరియు రాజకీయ అపనమ్మకాలతో ఉన్నవారితో, అలాగే కోవిడ్ వల్ల ఎదురయ్యే ప్రమాదాలను అస్సలు లెక్కచేయని వారితో పని చేయడం కష్టంగా ఉంది.

సొంత నిజాలను, రాజకీయాలను సృష్టించుకునేవాళ్లతో, ఇతరుల జీవితాలతో ఆడుకునేవాళ్లతో, స్వార్థంగా ఉండేవాళ్లతో, తమ ఆరోగ్యం గానీ, ఇతరుల ఆరోగ్యం గానీ పట్టించుకోనివాళ్లతో పని చేయడం కష్టం.

Faaluaina "Lua" Pritchard

Asia Pacific Cultural Center

కుటుంబాన్ని చూడడం కోసం వెళ్లలేకపోవడం నిజంగా బాధాకరం.

Priya Jayadev

Clallam Mosaic:

Intellectual & Developmental Disability Services

క్వారంటైన్ సమయంలో మేము వీలైనంత వరకు ఇతరలకు దూరంగా ఉన్నాం. అయితే, నేను మా ప్రజారోగ్య విభాగానికి మద్దతు అందించాల్సిన అవసరం వచ్చింది.

టెస్టింగ్, క్వారంటైన్, వ్యాక్సిన్లు మొదలైనవాటికి సంబంధించిన సైట్లను మదింపు చేసే అత్యవసర నిర్వహణ విభాగంలో నేను పనిచేస్తున్నాను.

నేను పూర్తి స్థాయిలో కోలుసుకునేంతవరకు నేను నా కుటుంబానికి దూరంగా ఉండిపోయాను.

వాళ్లకు ఎలా ఉందో, ఏం జరుగుతుందో అర్థం చేసుకున్నారా అని ప్రతీ ఒక్కరినీ అడగడం నాకు ఇప్పటికీ గుర్తుంది. నాకు మరియు నాకు తెలిసిన వారికి మధ్య జరిగిన ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాల్లో, మా రోజువారీ న్యూస్ఫీడ్లో వచ్చే తికమకపెట్టే సమాచారం వల్ల, మెసేజీల వల్ల చాలా గందరగోళ పరిస్థితి ఏర్పడిందని నేను చెప్పగలను.

Todd Holloway

Center for Independence

రచనకు ప్రేరణ #4

కోవిడ్ వల్ల ఏమైనా మేలు జరిగిందా?

ప్రియమైన పాఠకులకు,

మహమ్మారి కష్ట సమయాల్లో, మిమ్మల్ని ఆకట్టుకున్న ఏమైనా విషయాలను గుర్తు చేసుకుని, వాటి గురించి రాసేందుకు, చెప్పేందుకు సమయం కేటాయించండి.

మేలు గురించి ఒక కవిత

ప్రజలు తమ సౌకర్యాలను విడిచిపెట్టి
రంగలోకి దిగేలా అది చేసింది.

అది ఈ శకంలో మునుపు ఎన్నడూ లేనంతగా
ప్రజల సమిష్టి మనస్సాక్షిని, నైతికతను మేలుకొల్పింది.

కొద్దికాలం అది మన ముసుగుల్ని తొలగించేసింది.

ఎవరో మంత్రం వేశారు.

అది ఒక చరిత్రను తిరగరాసింది. మన పిల్లలను ఖైదు చేయడానికి
రూపొందించిన చెరసాలల నుండి కళా కేంద్రాలు పుట్టుకువచ్చాయి.

వ్యక్తుల్లోని స్వార్థం, నిరాశ నిస్పృహలు
ఉదాసీనత వంటివాటి మీద అది ఒక
వ్యాక్సిన్ లాగా పనిచేసింది.

అది కలలకు మళ్ళీ జీవం పోసింది.

అనిర్వచనీయమైన విధంగా, కోవిడ్ ప్రజలను దగ్గర చేసింది.

అది చివరి ముద్దులను మరింత తియ్యగా చేసింది, వీడ్కోలుని
సుదీర్ఘంగా, సూర్యాస్తమయాలను మరింత నెమ్మదిగా వెచ్చగా మార్చేసింది.

పగటివేళ కాంతిలోనే ప్రకృతి దైవత్వాన్ని
అది తేటతెల్లం చేసింది.

అది ఈ గ్రహం మీదకు ఆక్రందనను,
పారవశ్యాన్ని తీసుకొచ్చినప్పటికీ,
అది చివరకు భూమిలోకి చేరాల్సి వచ్చింది.

బూడిద బూడిదలోకి, ధూళి ధూళిలో వెళ్లిపోయింది.

“డోన్స్ లెట్ ది డోర్ హిట్టా . . !” అనే బృందగానం వినిపిస్తోంది.

Jordan Chaney
సాంస్కృతిక కార్యకర్త, కవి

ఒక మంచి విషయం ఏమిటంటే, మనకు అస్సలు తెలియని వ్యక్తులకు
కూడా చేయూతనివ్వడానికి చాలామంది ముందుకు వచ్చారు.
సృజనాత్మక ఆలోచనలతో నిండిన సమాజంలో నేను భాగంగా
ఉన్నాను. ఒకరితో ఒకరికి ఉన్న సంబంధాలను ఎలా పటిష్టంగా
ఉంచుకోవాలనే దాని మీద మేము మనసుపెట్టాలనుకున్నాం. కోవిడ్
సమయంలో సమాజ నిర్మాణం ఎంతో అద్భుతంగా జరిగింది. మనం
సంఘ జీవులం. మనం ఎందుకు ఒకరితో ఒకరం టచ్ లో ఉండాలో
మహమ్మారి తెలియజెప్పింది.
ఏదో విధంగా. ఎలాగైనా.

Lin Crowley
Asian Pacific Islanders Coalition SPS
Multicultural Center of the South Sound

కాన్ఫరెన్సులు మరియు జాబ్ ఫెయిర్లు లాంటి వర్చువల్ ఈవెంట్లు ఎక్కువగా జరగడం వల్ల లాక్డౌన్ పరిస్థితులు తట్టుకోగలిగాను, నాలా ఆలోచించేవాళ్లు ఉన్న ఒక సమాజానికి చేరువయ్యాను.

Mulki Mohamed
RuntaNews

కోవిడ్ వెళ్తూ వెళ్తూ ఇచ్చిన బహుమతులు

వెళ్తూ వెళ్తూ ఆరోగ్యవంతమైన అలవాట్లు
బహుమతులుగా ఇచ్చింది ఇప్పుడు నేను
రోజూ నడవడానికి వెళ్తున్నాను నా బంధాలను
విలువైనవిగా చూస్తున్నాను ప్రతిరోజూ నా
ఆత్మీయులతో మాట్లాడుతున్నాను

Leena Vo
Asia Pacific Cultural Center

నేను మళ్ళీ మునుపటిలా ఇష్టంగా చదవడం మొదలుపెట్టాను... చిన్నప్పుడు ఇష్టంగా చదివిన పుస్తకాలను మళ్ళీ చదవడం, నన్ను మరో ప్రపంచంలోకి తీసుకెళ్లే నవలలు తిరిగేయడం, కవిత్వంలోని మాధుర్యాన్ని జుర్రుకోవడం లాంటవి చేశాను... నా చిన్ననాటి ఇష్టాలను చేస్తూ నాకు నేను మరింత చేరువ అయ్యాను.

గత 5 ఏళ్లుగా మర్చిపోయిన రచనా పనిని మళ్ళీ మొదలుపెట్టాను! నేను ఒక టైప్ రైటర్ సంపాదించాను. రాత్రి వెన్నెల వెలుగులో, మా డాబా మీద, మా కుక్క కాళ్ల పక్కన ఉండగా, కవిత్వం రాయడంలో మునిగిపోయాను. నన్ను నేను ఒక "అల్పమైన వ్యక్తిగా" చూసుకొని, మహమ్మారి కష్ట కాలంలోనూ అందాన్ని ఆస్వాదించాను.

Zyna Bakari

Urban League of Metropolitan Seattle



రచనకు ప్రేరణ #5 కోవిడ్ సృజనాత్మక కథలు మరియు సంస్మరణలు

ప్రియమైన పాఠకులకు,

మీ సొంత కోవిడ్ సృజనాత్మక కథ, కల్పితం,
జానపదం సృష్టించేందుకు మిమ్మల్ని
అనుమతిస్తే, మీరేం చేస్తారు?

మీ సొంత కోవిడ్ సంస్మరణ రాయాల్సి వస్తే,
ఏమి రాస్తారు?

అప్పటికే అనిశ్చిత, విభజన లాంటివి ఉన్న కాలంలో,
పైశాచిక పాలన సాగుతున్న సమయంలో కోవిడ్
పురుడుపోసుకుంది.

కోవిడ్ ఎవరికి పుట్టిందో తెలియదు. పిల్లల కంటే ఎక్కువ
జీవితాలు ఉన్న ఒక అనాథ.

మన ప్రియమైన వారిని పొట్టనబెట్టుకొని కోవిడ్
పునర్జన్మలు (ఉత్పరివర్తనాలు) ఎత్తుతుందని పురాణ
గాథలు చెప్తున్నాయి. అది ఎక్కువగా తప్పుడు సమాచార
బాధితులను ఆరగిస్తుంది.

Jordan Chaney

సాంస్కృతిక కార్యకర్త, కవి

కోవిడ్ అనేక ఏళ్ల క్రితం పుట్టింది. దాని తోబుట్టువులు గుర్తింపు మరియు
కీర్తిని సాధిస్తున్న సమయంలో, అది చడిచప్పుడు లేకుండా గుర్తింపు
లేకుండా పడివుంది. 2019 మరియు 2020 మధ్యకాలంలో ప్రపంచ వేదిక
మీదికి కోవిడ్ ఒక సూపర్ స్టార్ లా అవతరించింది. ఎందుకంటే మనిషి దాని
భూమిని కబ్జా చేయడానికి ఎక్కువగా ప్రయత్నించడం మొదలుపెట్టాడు.
మనుష్యులకు “అంత సామర్థ్యం” లేదని కోవిడ్ మనకు గుర్తు చేసింది.

Priya Jayadev

Clallam Mosaic:

Intellectual & Developmental Disability Services

స్వస్థతపరిచేవారి మాట: దుఃఖానికి మూలికలు

మనుష్యుల్లాగే మన భావాలను అర్థం చేసుకునే మొక్క స్నేహితులు ఉన్నాయి. కొన్ని హెర్బల్ టీల చిన్న జాబితా చూడండి. ఊరట కోసం మీరు ఏ సంప్రదాయ మందులను తీసుకుంటారు?

మొక్క స్నేహితులు

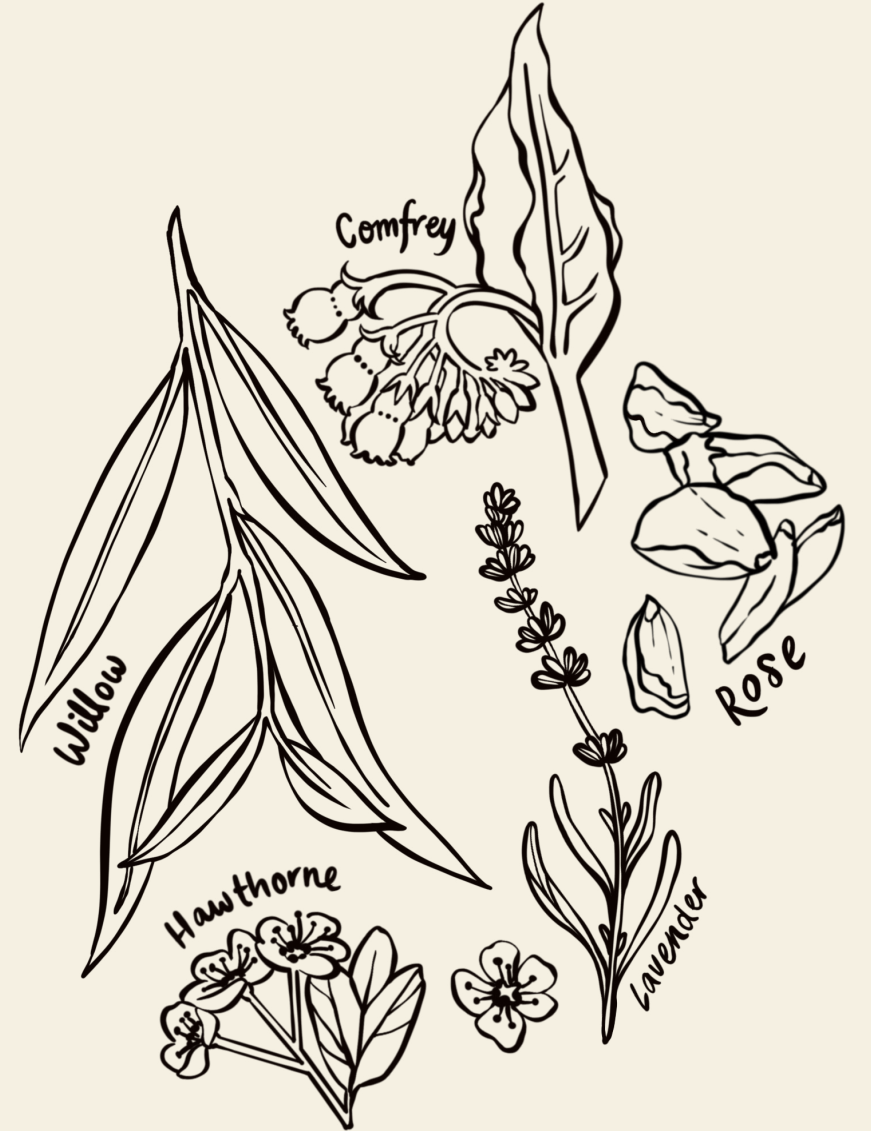
విల్లో

కాంఫ్రే

రోజా

హాథోర్న్

నెర్విన్: లావెండర్, స్కల్క్యాప్, మింట్, లెమన్ బామ్



రచనకు ప్రేరణ #6
మీకు ఏమనిపిస్తుంది:
సుఖ దుఃఖాల గురించిన
ధ్యానం

ప్రియమైన పాఠకులకు,

మీ ఎక్కడ దుఃఖం మరియు ఆనందం
కలుగుతోందో అని మీ శరీరాన్ని అడిగితే ఏ
జవాబు వస్తుంది?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

దుఃఖం అనే మాట నాకు
వినిపించినప్పుడు?
నా ఛాతీలో ఆ భావన కలుగుతుంది

సంతోషం అనే మాట నాకు
వినిపించినప్పుడు
నా ముఖంలో ఆ భావన
కలుగుతుంది. ఎందుకంటే,
నేను నవ్వుతాను
అలాగే, నా మెదడులోనూ
ఆ భావన కలుగుతుంది.
ఎందుకంటే,
నా జీవితంలో సంతోషం ఉన్న
క్షణాలు గుర్తుకువస్తాయి.

Mayra Colazo
Central WA Disability Resources

మీకు ఎప్పుడైనా సంతోషంగా అనిపించినప్పుడు

దానిని సంపూర్ణంగా ఆస్వాదించండి.

ఆ ఆనందంతో చంద్రుణ్ణి దాటుకొని వెళ్ళండి.

పూలతోటలో అడుగుపెట్టండి.

మీకు ఎప్పుడైనా సంతోషంగా అనిపించినప్పుడు

తెరచాప ఉన్న పడవలా మీ మెరిసే హృదయం

ఎటు నడిపిస్తే అటు విహరించండి.

దానిని సంపూర్ణంగా ఆస్వాదించండి.

అప్పుడే, మీకు అవసరమైనప్పుడు

అలాంటి క్షణాలు సాధ్యమే అని

మీరు గుర్తు చేసుకుంటారు.

Zyna Bakari
Urban League of Metropolitan Seattle

రచనకు ప్రేరణ #7 టచ్‌లో ఉండండి

ప్రియమైన పాఠకులకు,

ముందువరుస కార్మికుల నుండి సేకరించిన ఈ రచనలు మీరు చదివారని మేము అనుకుంటున్నాం. దీనిలో మీ సొంత భావాలు, భావోద్వేగాలు రాయడానికి కూడా చోటు ఉంది.

మీ మనసులో ఏ విషయాలను దాచుకున్నారో, కొన్నిసార్లు వాటిని మనసుకు ఇంకా దగ్గరగా దాచుకోవాలి.

అలా కాకపోతే, మరెలా మనందరికీ ఎదురైన ఈ క్షణానికి ఉన్న భావాన్ని గుర్తుపెట్టుకోవాలి? మన రాబోయే తరాలు దీని గురించి ఎలా తెలుసుకుంటాయి?

మీరూ మీ సృజనాత్మక పనులతో మమ్మల్ని సంప్రదించాలనుకుంటే లేదా మీ ఆశలు, భయాలు మరియు కలల గురించి ఏదైనా మాతో పంచుకోవాలనుకుంటే, మేము మీ మాటలను వినడానికి సదా సిద్ధంగా ఉన్నాం.

.....
.....
.....

ధన్యవాదాలు

మనం ఇప్పటి వరకు చదివిన ఈ అందమైన చిరు సంభాషణలను మీరు ఆస్వాదించారని మేము ఆశిస్తున్నాము.

సరిసమానత కోసం పాటుపడే నాయకులు సహకార స్ఫూర్తి గురించి కలలు కనడం మొదలుపెట్టినప్పుడు, సమాజాలు కేంద్రంగా కోవిడ్ వ్యాక్సిన్ ప్లానింగ్ మరియు ప్రతిస్పందనలను రూపొందించాలనే ఉద్దేశానికి కట్టుబడి ఉండే ఒక అర్థవంతమైన ప్రదేశాన్ని నిర్మించాలనే లక్ష్యాన్ని మేము పెట్టుకున్నాం.

అలాంటి సహకారం కోసం మేము అవకాశాలను ప్రోత్సహించాలని మాకు తెలుసు. అయితే, WA వ్యాప్తంగా 680 మందికి పైగా భాగస్వాములు సహకారం అందిస్తారని మేము అస్సలు ఊహించలేదు. జూమ్ ద్వారా మేము వర్చువల్ గా కలిశాం. చివరకు, సమాజానికి ఉన్న దార్శనికతను గౌరవిస్తూ విధానాన్ని, పద్ధతులను రూపొందించడానికి ఈ 24 నెలలు జరిగిన సెషన్లు మాకు సహాయపడ్డాయి. ఈ ప్రదేశం శక్తివంతమైనది. రెండు రకాల పనివాళ్లను సృష్టించాయి.

మా 19 మంది అద్భుతమైన సహకార ఆలోచనా భాగస్వాములతో సహా-నాయకత్వం వహించడం చాలా ఆనందంగా ఉంది. వీరిలో చాలామంది వారి సృజనాత్మకతను ఇక్కడ పంచుకున్నారు. క్రింద పేర్కొన్న ప్రతి భాగస్వామి నుండి నేను నేర్చుకున్నాను. సమాజ సంరక్షణే లక్ష్యంగా ఎలా చేసుకోవాలో వారు నాకు నేర్పించారు. సృజనాత్మకతను పడునుపెట్టడం, పరిష్కారాలు వెతకడంలో ఆనందాన్ని పొందడం వాళ్లు నాకు నేర్పించారు.

ఒక సమాజంగా, మనం సంస్కృతిని, భాషను గౌరవించడం వల్ల ప్రతి ఒక్కరి కోసం పనిచేసే వ్యవస్థలలోకి ప్రజారోగ్యాన్ని ఎలా తీసుకువెళ్లాలో ఊహించవచ్చని, అవతలివాళ్లకు సమాచారం ఎలా అర్థమౌతుందో, ఎలా ప్రేమగా దయగా దాన్ని చెప్పవచ్చో దార్శనికత ఉన్న ఈ నాయకులు నాకు చూపించారు.

Fathiya Abdi
కమ్యూనిటీ కొలాబోరేటివ్



Centers for Disease Control and Prevention (సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ పివెన్షన్) మంజూరు చేసిన నిధులతో Washington State Department of Health ద్వారా, ఈ డాక్యుమెంట్ కోసం నిధులు సమకూర్చడం సాధ్యమైంది. ఈ ప్రచురణలో వ్యక్తం చేసిన అభిప్రాయాలు, దీన్ని తయారుచేయడానికి పాటుపడినవారి అభిప్రాయాలు Washington State Department of Health లేదా Department of Health and Human Services (డిపార్ట్ మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్ మరియు హ్యూమన్ సర్వీసెస్) వారి అధికారిక విధానాలను తప్పనిసరిగా సతిబింబించాల్సిన అవసరం లేదు. అలాగే, ఆయా వ్యాపారాలు, వాణిజ్య పద్ధతులు లేదా సంస్థల పన్నావనలు ఉన్నంత మాత్రాన U.S. పభుత్వం వాటిని ప్రోత్సహిస్తుందని దానర్థం కాదు.

Chaune Fitzgerald, Women of Wisdom – TriCities

డాక్టర్. Ben Danielson, కమ్యూనిటీ అడ్వకేట్

Gloria Rodriguez, LatinX Unidos of the South Sound

JanMarie Olmstead, American Indian Health Commission

Jordan Chaney, సాంస్కృతిక కార్యకర్త, కవి

Kathleen Wilcox, African Americans Reach & Teach Health

Lin Crowley, Asian Pacific Islanders Coalition SPS మరియు Multicultural Center of the South Sound

Faaluaaina “Lua” Pritchard, Asia Pacific Cultural Center

Lynese Cammack, యూత్ కమ్యూనిటీ అడ్వకేట్

Mayra Colazo, Central WA Disability Resources

Megan Veith, Building Changes

Mohamed Bakr, Muslim Community Network Association

Mulki Mohamed, RuntaNews

Pa Ousman Joof, WA West African Center

Priya Jayadev, Clallam Mosaic: Intellectual & Developmental Disability Services

Todd Holloway, Center for Independence

Van Kuno, Refugee & Immigrant Services NW

Vincent Perez, Equity Institute

Zyna Bakari, Urban League of Metropolitan Seattle

ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు Kim Crutcher

DOH 830-032 May 2024 Telugu

ఈ పత్రాన్ని మరొక ఫార్మాట్ లో అభ్యర్థించడానికి, 1-800-525-0127 కు కాల్ చేయండి. బధిరులైన లేదా వినికిడి లోపం ఉన్న వినియోగదారులు, దయచేసి 711 (Washington Relay) కు కాల్ చేయండి లేదా doh.information@doh.wa.gov కు ఇమెయిల్ పంపండి.