

తెలుగు దినపత్రిక

ఎడిటర్ : పోలగోని రాజేష్వు

Published from Hyderabad, Rangareddy, Nalgonda, Mahabubnagar, Khammam

సంపుటి : 2

ಸಂಚಿಕ : ೭೯

పేజీలు : 8

సుక్రవారం 13 సెప్టెంబర్ 2024

వెల : 4/-



ఓ ఐరుగురు విషయ?

కేఖినెట్ విస్తరణకు గ్రీన్ సిగ్నల్

నాలుగు పదవుల భర్తీ దిశగా అడుగులు

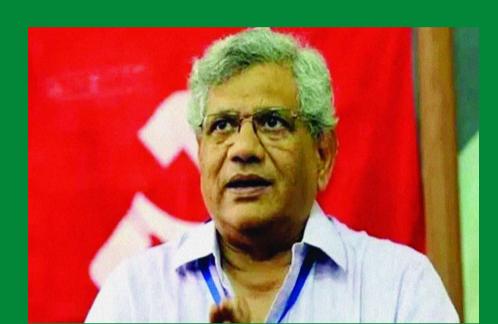
పైదరాబాద్

తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి భిల్లీలో పర్యాటిస్తున్నారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదితో పాటు కేంద్ర హైసాంమంత్రి అమిత్ షాతోసూ సిఎం భేతీ అయ్యే అవకాశం ఉంది. వరద నష్టం అంచనాలకు సంబంధించి కేంద్ర సాయాన్ కోరసున్నారు. భేతీలో భాగంగా రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా వర్షం సృష్టించిన భీభత్తుం, అస్తి, ప్రాణ, పంట నష్టాలపై సీఎం రేవంత్ ప్రధాని మోదికి సమగ్ర నివేదికను అందజేయున్నారు. దీనికి సంబంధించిన అపాయింటను ఫిక్స్ అయినట్టుగా తెలుస్తోంది. మరోపైవ్ర భిల్లీ పర్యాటనలో భాగంగా సిఎం రేవంత్ రెడ్డి కేంద్ర హైసంమంత్రి అమిత్ షాతో నేడు భేతీ కానున్నారు. అదేవిధంగా వరద బాధితుల సహాయార్థం కేంద్రం నుంచి నిధులు విదుదల చేసి

ఆదుకోవాలని పొందమంతిని కోరనున్నారు. సిఎంతో పాటు ధీర్ఘకి వీసీసీ చీఫ్ మహేష్ కుమార్ గౌడ్ కూడా వెళ్లారు. వీసీసీ చీఫ్గా ఎంపికైన తర్వాత మహేశ్ కుమార్ తొలిసారి ధీర్ఘలో పర్యాటిస్తున్నారు. పార్టీ పెద్దలను వీసీసీ చీఫ్ మర్యాదపూర్వకంగా కలవున్నారు. సిఎంతో మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ తోపాటు మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ పర్యాటిస్తున్నారు.

ఎమ్ముచ్చి స్తోనూల భర్తి, పినిసి చీఫ్ నియామకం పూర్వవడంతో ప్రస్తుతం అందరి దృష్టి మంత్రివర్గ విస్తరణపైనే పడింది. డిసెంబర్ 7న నివం రేవంత్ రెడ్డితో పాటు 11 మంది మంత్రులుగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. దింతో ఇంకా ఆరు కేబినెట్ బెర్రులు ఖాళీగా ఉన్నాయి. పొం మంత్రిత్వశాఖ, మునిసిపల్, విద్య, మైనింగ్తో పాటు పలు కీలక శాఖలు సిఎం వద్దే ఉన్నాయి. కేబినెట్ విస్తరణలో పలువురు సీనియర్ మంత్రులు అశిష్టున్నారు. దింతో ఎవరికి అవకాశం దక్కుతుందనిఎంతా ఆసక్తికరంగా మారింది. తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కొత్త పీసిసి చీఫ్ మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ తో కలిసి ధీల్ని వెళ్లారు. అయినను ప్రధాన లక్ష్మిం.. కేబినెట్ విస్తరణకు గ్రీన్ సిగ్నల్ తెచ్చుకోవడం. ఇందు కోసంఅయన చాలా కాలంగా ప్రయత్నిస్తున్నారు. - మహా3లో

- హింకిష్టన్సు సిఎం రేవంత్ రెడ్డి ధిల్లీ టూర్..
 - ప్రధాని మోదింగ్ భేటీ అయ్య అవకాశం..
 - నామినేటడ్, ఎమ్ముల్ని స్థానాల భర్త, పిసిసి చీఫ్ నియామకం పూర్తవ్వడంతో ప్రస్తుతం అందరి దృష్టి మంత్రివర్గ విస్తరణపైనే పడింది.
 - తాను అనుకున్న వారికే ప్రాధాన్యత ఇచ్చేలా ప్రాకమాండ్ ను ఒప్పించాలని రేవంత్ గట్టి ప్రయత్నాలు



సీటీఎం నేతులు సీతారాం పిచులు కన్నమూత్ర

- కొంతకాలంగా తీవ్ర శ్వాసకోశ ఇస్ట్రోక్స్‌తో బాధించున్న ఏమూలి
 - 2015లో నీవీఎం పెట్టి ప్రథాన కార్బూడర్లుగా ప్రకాశ్ కార్ట్ నుంచి ఆయన బాధ్యతలు
 - నేపునల్ ప్రంట్, యునెపెడ్ ప్రంట్ కూటమి ప్రభుత్వ ఏర్పాటులో ఏమూలి కీలక పాత్ర
 - నీతారాం ఏమూలి భౌతికకాయాన్ని ఎయిమ్స్ కు దానం చేసిన కుటుంబ సభ్యులు
 - వైద్య విద్యార్థులకు బోధనలో భౌతికకాయం ఉపయోగించుకోవాలన్న కుటుంబం
 - ఓ ప్రకటన ద్వారా వెల్లిడించిన ఫీలీ ఎయిమ్స్



ప్రభుత్వానిదే బాధ్యత

- మెడికల్ అడ్మిషన్స్‌కు స్థానికతపై సుప్రీంకు తెలంగాణ సర్కార్
 - స్థానికులకు స్థానిక కోటు సీట్లు దక్కేలా చర్యలు తీసుకోవాలిన బాధ్యత ప్రభుత్వంపై ఉంది
 - దాంతో రూల్స్ సపరించాం
 - తెలంగాణ శాశ్వత నివాసితులకే స్థానిక రిజర్వేషన్ దక్కడం రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విధాన నిర్దయం
 - ఈ నిబంధనను కొట్టివేస్తే.. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో వైద్య విద్య ప్రవేశాలకు వేశంలోని ఇతర రాష్ట్రాల విద్యార్థులు కూడా అరులవుతారు. ఇక్కడి శాశ్వత నివాసితులకు స్థానిక రిజర్వేషన్ దక్కకుండా పోత్తోంది.



- ఇందిరమ్మ రాజ్యం అంటే.. ఎమ్ముల్చేలకు కూడా రక్షణ లేకపోవడమేనా?: కేటీఆర్
- ఫార్మాస్టిక్స్, రాడీ రాజకీయాలకు తెలంగాణను అడ్డగా మార్చేస్తుంటే బాధగా ఉంది

- ఇందిరమ్మ రాజ్యం అంటే.. ఎమ్ముల్చేలకు కూడా రక్షణ లేకపోవడమేనా?: కేటీఆర్
 - ఫౌండ్, రాణీ రాజకీయాలకు తెలంగాణను అడ్డగా పూర్చేసుంటే భాదగా ఉంది



స్వాధీనీ
తెలంగాణలో ఉపవిష్టికలు రాబోతున్నాయంటూ జోరుగా ప్రచారం జరుగుతోంది. ఈ

వచ్చే ప్రసక్తి లేదని స్పష్టం చేశారు. ఒకవేళ వచ్చినా కాంగ్రెస్ ఖాతాలోనే చేరుతాయని టీపీఎస్ నీ చీఫ్ తేల్చిచెప్పారు. గురువారం ధిల్లీలో ఏటాస్ నీ చీఫ్ ఖర్మను మహేష్ కుమార్ కలిశారు.

- తెలంగాణలో ఉపవన్నికులపై టీపీఎస్ చీఫ్ సంచలన వ్యాఖ్యలు
 - ఒకవేళ వచ్చినా కాంగ్రెస్ భాతాలోనే చేరుతాయి
 - రాహుల్ గాంధీని ప్రధాని చేయడమే లక్ష్మంగా పనిచేయబోతున్నాం
 - బాధ్యతలు చేపట్టక కొత్త కార్బపగ్గంపై అధిష్టానంతో చర్చలు జరుపుతా
 - కన్నిటీలో ఐనీ పొన్నాజికున్నాఱాడు సమానిష్ట | పొన్నానుష్ట



రాహుల్ గాంధీ దేశాన్ని వటిం వెళ్లపోవాలి

- రాహుల్ గాంధీ మాట్లాడే మాటలను సంఘ విద్రోహ శక్తులు సమర్థిస్తుంటాయన్న బీజేపీ నేత
 - ఉగ్రవాద సంస్థలకు, రాహుల్ గాంధీకి ఏమైనా సంబంధాలు ఉన్నాయా? అని నిలదీత
 - పైఅడా పేరుతో నాటకాలు అడుతున్నారని ఆగ్రహం
 - ప్రజా పాలన దినోత్సవం కాదని... విమోచన దినోత్సవాన్ని అధికారికంగా జరపాలని డిమాండ్
 - తీవ్ర రైతులు వారిపై విషయాలు కొనుటకు వీరు ప్రార్థించారు.

సంప్రదక్తియి

పెరుగుతున్న లిరుదీస్ట్రం

విలీనానికి నైజం విముఖుత వైనం

దేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చే నాటికి దేశవ్యాప్తంగా 565 సంస్థానాలు ఉండేవి. బ్రిటీష్ పాలకులు స్వాతంత్ర్యం ఇస్తానే... సంస్థానాలు ఇండియాలో కలవాలో లేదా నిర్ణయించుకునే అవకాశం సదరు పాలకులకే ఇచ్చారు. ఘలితంగా... మూడు సంస్థానాలు ఇండియాలో కలవలేదు. అవి కాశ్మీర్, జాహాఫుడ్, హైదరాబాద్ (ప్రైజాం). ఆ పరిస్థితుల్లో ఉక్కుమనిషి సర్దార్ వల్లభాయ్ పటీల్... ప్రశ్నేక శ్రద్ధ పెట్టి... జునాఫుడ్ సంస్థానాన్ని భారత్తో కలిసేలా చేశారు. ప్రైజాం సవాబ్ మాత్రం విలీనానికి ఒచ్చుకోలేదు. అప్పట్లో రాజుకార్డ్ వేరుతో ప్రశ్నేక సైన్యాన్ని తయారుచేసిన ఖాసిం రష్ట్టో మారణ కాండకు తగిబడ్డారు. స్వాతంత్ర్యం వచ్చాక దాదాపు 13 నెలలపాటూ... తెలంగాణ ప్రజలు చూడని నరకం లేదు. కనీసం తిసదానికి తిండి, తాగడానికి నీళ్ళ కూడా లేకుండా చేశారు. పొట్ట కూడాకోసం పరుక వ్యాపారాలక్క వచ్చిన శేత జాతీయులు, రవి ఆస్తమించనికి బ్రిటీష్ సామూజ్యంలో నుమన్ భారతావసని అంతర్భాగం చేసుకోగా, ఎన్నో సుదీర్ఘ పోరా టూలు, ఎందో మహానీయుల త్యాగాల ఘలితంగా దేశానికి స్వాతంత్ర్యం సాధించినా, నిజాం ఏలుబడిలో ఉన్న తెలంగాణ ప్రాంతం స్వతంత్రం కావడానికి సంవత్సరంకు పైగా సమయం పట్టింది. 1724-1948 మధ్యకాలం 224 సంవత్సరాల పాటు 8 తెలంగాణ జిల్లాలు, 5 మరణ్యాదా జిల్లాలు, నెకర్కాపక జిల్లాలతో కలిపి 16 జిల్లల హైదరాబాద్ రాష్ట్రం మూడు భాషలతో కొనసాగింది. హైదరాబాద్ సంస్థానాధికారుడు ఏడవ నిజాం సవాబ్ మీర్ ఉన్స్యార్డ్ అలీబాన్ పరిపాలనా చివరి అంకంలో ఖాసిం రష్ట్ సేత్తుప్పంలో రాజుకార్డ్ రక్షల దురాగాతలు సహించరాని పైనాయి. ఉద్యమ కారులను గురిచేసిన క్రూరాతిక్షుర అమానుష చిత్రపాంసలకు హద్దులు లేకుండా పోయాయి. 90 రకాల పస్యుల విధించే కాకుండా తమ పలుకు బడిలోని ప్రజలను బానిసలగా చూస్తా, వెడ్డి చాకిరీలు చేయించు కున్నారు. ప్రజల సాముత్తో జల్లాలు చేసు కున్నారు. ఎదిర్సే కాల్చి చంపారు. మత మార్పులు బలవంతంగా చేశారు. తెలుగు వారి సంస్కృతి సంప్రదాయములను అణచి వేశారు. స్టోర్యూ భాషలను. అనాదిగా ఉన్న సంప్రదాయాలను హీసంగా చూశారంటే తెలుగు వారి దుర్గతి స్వస్థమవుతుంది. స్వామీ రామానంద తీర్థ నాయకత్వంలో ఆర్యసమాజ్, కమ్యూనిస్టుల ఆర్ధర్యంలో సాయంధ పోరాటాలు, కవలు, రచయితలు తమతమ పొతలు నిర్వహించి, నిజాం పాలనకు వ్యక్తిరేకంగా ప్రజా చైతన్యానికి కృషి సల్వారు. నల్గొండలో పురుదు పోసుకున్న నిజాం వ్యక్తిరేక పోరాటం రాజ్యం అంతటా విస్తరించింది. రావి నారాయణ రెడ్డి, చండ రాజేశ్వరరావు, మల్లు స్వారాజ్యం, ఆరుట్ల కమలా దేవి, బోమ్మగాని ధర్మభిక్షు, మాడపాటి మాన్సుంతరావు, సురవరం ప్రతాపరెడ్డి, కాళోజీ నారాయణరావు, దాశరథి, పోయబుల్ల భాన్, అనభేరి ప్రభాకర్ రావు, జమలాపురం కేశవరావు, లక్ష్మినర్స్యులు బధం ఎల్లారెడ్డి, మగ్గాం మొహియుద్దిన్, దౌడ్డి కొమురయ్యకోదాడ నారాయణరావు, బెల్లం నాగయ్య, సింగిరెడ్డి భూపతిరెడ్డి, రాంబీగోండు, కొమురం భీం, రఘునాథరావు కాచే, అలుగు వీరమ్మ, కిప్పన మోదాని, లక్క కిష్టయ్య బిత్తిని మొగిలయ్య, కాటం లక్ష్మి నారాయణ, మల్రి చెన్నారెడ్డి



వందేమాతరం రాంపండర్ రావు , కర్నూ వెంకట కేశవు ఒకర్కేర్చిమిటీ... విధి పోరాట మార్గాలలో , ఎందుకు త్యాగధనులు తమతమ పొత్తలను పోషించి, ప్రాణాలని ఫణంగా పెట్టారు. నారాయణరావు పవార్, శంకా బాగంగారామ్ తో కలిసి ఏకంగా నిజాం పైనే బాంబులు విసి సంచలనం సృష్టించారు. దాశరథి కారాగారంలో గోదల నిజాం వ్యతిరేక కవితలు రాశారు. కాళోజి, సుద్దా హనుమంతు, యూదగిరి లక్ష్మీనారాయణ లాంటి వారు జిభాపుళ్ళు కవితలల్లారు. ఇలా నిజాం వ్యతిరేక పోరాటాల విధి రూపాల్లో ఉర్దూతం అయిన వేళ . . . రజాకార్ల ఆగడాలు, భారత ప్రభుత్వానికి, నిజాంకు మధ్య జరిగిన ఆచర్యులూ విఫలమయ్యాయి. భారత దేశంలో విలీనానికి నిజాం అంగీకరించలేదు. రజాకార్ల ఆగడాలు మితిమీరి పోయాల మరోపై కమ్యూనిస్టుల సాయుధ పోరాటం సాగుతోంపై ప్రాదురాభాద్ర ప్రత్యేక రాష్ట్రంగా వైనా , లేక పాకిస్తాను అంతర్భాగంగా వైనా ఉండాలని నిజాం ప్రయత్నిస్తూ, ఐరాజ్య సమితికి నిజాం, భారతదేశంపై భిర్యాదు చేయడాని దూతలను సైతం పంపాడు. పోరాటానికి దేశాల నుండి ఆయుధ సంపత్తిని పొందే కృషి సల్వారు. 1946 - 1948 మధ్య ప్రాదురాభాదు రాజ్యంలో నెలకొన్న పరిస్థితులు అత్యంత ఉద్దికమైనవి. ప్రాదురాభాదుకు స్వతంత్ర ప్రతిపత్తి కావాలని ఆశిస్తూ, దాన్ని ప్రత్యేక దేశంగా గుర్తించాలని నిజాం ప్రతిపాదించాడు. ఇత్తేహోదుల్ ముస్లిమీన్ సైనిక విభాగమై రజాకార్ల కు చెందిన భాసిం రజ్య రంగంలోకి దిగడు దానివల్లనే జరిగింది. యథాతథ స్థితికి ఒప్పందం... వాస్తవానికి పరిస్థితిని నిజాం రాజుకు అర్థమయ్యేలా చెప్పడానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం చేసిన ప్రయత్నాలు ఫలించి, 1947 నవంబర్ 29న యథాతథ స్థితి ఒప్పందం కుదిరింది. 1947 ఆగస్టం 15కు పూర్వపు పరిస్థితికి ఒక సంపత్తరం పాటు కట్టుబాటు ఉండాలనేది ఈ ఒప్పంద సారాంశం. నవాబు స్వయం ధిలీకి వెళ్లి సర్దార్ పటేల్ను కలిసి, 1947 నవంబర్ 29 యథాతథ ఒప్పందంపై హంటబాటన్ నిజాం నవాబు సంతకాలు చేశారు. ఒప్పందంలో భాగంగా ప్రాదురాభాదు

భారత్ తరపున విజంట్ జనరల్గా కె.ఎం.ముస్తి నియమితుడ్యాదు. అయినా నైజాం, ఆయన నియమిత పైన్యం ఆగడాలు ఆగలేదు. ప్రజల్లో తిరుగుబాటు మొదలైంది. ఆదివాసీలు వికమై ఎదురు తిరిగారు. ఎంతో మంది ఉద్యమ నేతలు, కళాకారులు... అందరూ తమ ప్రాణాలు ఘణంగా పెట్టారు. ఉద్యమం అత్యంత తీవ్ర స్థితికి చేరిన స్థితిలో, కేంద్ర ప్రభుత్వం నిజాం నంస్తాన్ని ఇండియాలో కలిపేయమని సుర్కార్ వల్లభార్య పటేల్కి సూచించగా, ఈ క్రమంలోనే “అపరేషన్ పోలో,” పేరుతో నాది భారత హోం మంత్రి, ఉక్క మనిషి సుర్కార్ పటేల్ నేత్యత్వంలో “పోలీసు చర్య” చేపట్టడం జరిగింది. జనరల్ జె. ఎస్. చౌదరి నాయకత్వంలో 1948 సెప్టెంబర్ 13 న సైనిక చర్య ప్రారంభమైంది. భారత సైన్యం విడివడి విజయవాడ, బీదర్ పైపుల నుండి నలు టైపులా మట్టిడికి ముందుకు సాగాయి. ఓటమిని త్వించుకో లేని నిజాం, దిక్కు తోచక, లేక్ వ్యా అతిథి గృహంలో ఉన్న భారత విజంట్ ముస్తిని కలిసి, లొంగు బాటు నిర్మయాన్ని ప్రకటించాడు. బొల్లారం వద్ద నిజాం, సుర్కార్ పటేల్ ముందు తలవంచి, లోంగి పోవడంతో, సైనిక చర్య సెప్టెంబర్ 17 న సఫలీకృతమైంది. తద్వారా ప్రారుభాద్ రాజ్యం, భారత యానియస్సే విలినమైంది. నిజాం ప్రధాన మంత్రి లాయక్ అలేని తొలగించి, భాన్ రజ్యాన్ని వైదు చేశారు. తర్వాత లాయక్, రజ్య పాకిస్టాన్ పారి పోయారు. శాసన సభ రద్దు చేయబడి సెప్టెంబర్ 18న సైనిక చర్యను సఫలం చేసిన జె. ఎస్. చౌదరి, సైనిక గవర్నర్ గా పదవీ బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఎం. కె. వెల్లోడి ముఖ్యమంత్రి గా, నియుక్తు లైసారు. 1956 ఏప్రిల్ 1న నిజాంకు, భారత ప్రభుత్వానికి ఒప్పందం కుదిరి, నిజాంకు ఏదాదికి పన్నులు లేకుండా, యాక్కి లక్ష్మల రూపాయల భరణం చెల్లింపు కు, ప్రపంచంలో నిజాం ఎక్కడికి వెళ్లినా ప్రారుభాద్ పూర్వపు రాజగా బిరుదులు కొనసాగింప బడేందుకు, ప్రభుత్వం అంగీకరించింది. అలా 1956 అక్టోబర్ 31 వరకు నిజాం రాజ్ ప్రముఖ్ గా కొనసాగారు.

ఓదార్పణ మానసిక ఒత్తుడి మటుమాయం

నేటి వేగవంతమైన జీవనంలో పారశాలకు వ్యక్తిగిచ్చాడి విద్యార్థుల నుంచి వ్యధుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ మానసిక ఒత్తిక్కకు గురొతున్నారు. వీటి నుంచి బయట పదే మార్గం తెలియక అవస్థలు పడుతున్నారు. కుటుంబ సభ్యులు, సన్మిహిత మిత్రుల మరణం, ఆర్కిక సమస్యలు, పరీక్షల్లో తప్పడం, ప్రేమ విఫలం, నిర్విద్యగ్రం, పెళ్ళి కాకపోవడం, నమ్మి మోసపోవడం, సొంత ఇంటి నిర్మాణం, కుమార్తెల పెళ్ళిళ్లు, వ్యాపారంలో నప్పులు, శారీరక అనారోగ్యం... ఇలా పలు కారణాలతో ప్రజలు మానసిక ఒత్తిక్క బారిన పడుతున్నారు. వంశపోరంపర్యంగా మానసిక జబ్బులకు లోనయ్యే అవకాశాలూ ఉన్నాయి. ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థ దెబ్బతిని ఓదార్చే పెద్ద దిక్కు లేక నేడు చిన్న సమస్యలకే యువత ఆత్మమృత్సనతతో మానసిక సమస్యలకు గురొతున్నారు. మానసిక ఒత్తిదిలో ఉన్న వ్యక్తుల్లో కేవం, చిరాకు, భయం, దిగులు, నిద్రలేమి ఉంటాయి. వీటికి తగిన చికిత్సలు పొందకుంటే క్రమేపీ శారీరక రుగ్సతలుగా మారతాయి. సమాజంలో మానసిక ఆరోగ్యం పట్ల, మానసిక వ్యాధుల పట్ల తగినంత అవగాహన లేదని పలు అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. ఇంట్లో మానసిక జబ్బుతో ఉన్న రోగి ఉంటే డానిని సరిగా గుర్తించకుండా గాలి సోకిందని, చేతబడి చేశారని నమ్మి బాధితులను గుట్టు, గోపురాలు చుట్టూ తిప్పుతూ జబ్బును నిర్దక్కుం చేస్తున్నారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ లెక్కల ప్రకారం ప్రపంచవ్యాప్తంగా గర్భిణుల్లో సగటున 10 శాతం మంది, ప్రసవం తరువాత 13 శాతం మహిళలు డిప్రెషన్కు గురవుతున్నారు. వర్ధమాన దేశాల్లో ఈ శాతం మరింత ఎక్కువగా ఉంటోంది. వర్ధమాన దేశాలకు చెందిన 15 శాతం గర్భిణులు, ప్రసవం తరువాత 19.8 శాతం మంది మహిళలు డిప్రెషన్కు లోనవుతున్నట్లు తేలింది. పిల్లలు కూడా డిప్రెషన్తో బాధ పడుతున్నారని, భారతీలో 0.3 నుంచి 1.2 శాతం మంది చిన్నారులు డిప్రెషన్తో బాధ పడుతున్నారని, నకాలంలో వారికి మానసిక వైర్యం అండకపోతే అది వారి మానసిక ఆరోగ్యాన్ని తీవ్రంగా దెబ్బతిస్తుందని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక తెలిపింది. నేపసంగ్రహిత ఇన్సిస్ట్యూట్ ఆఫ్ మెంటల్ హెర్ట్ అండ్ న్యూరోసైన్స్ 2016లో భారతదేశంలోని 12 రాష్ట్రాలలో చేసిన సర్కౌలో అనేక అందోళనకర అంకాలు వెల్లడయ్యాయి. ఈ సర్వే ప్రకారం 2.7 శాతం ప్రజలు డిప్రెషన్ వంటి మానసిక సమస్యలతో సతమత మపుతున్నారు. మన దేశంలో 15 కోట్ల మందికి మానసిక సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కోసం సత్త్వర వైర్య సహాయం అవసరమని ఈ సర్వే తేల్చింది. సైన్స్ జర్నల్ లాస్సెట్లో 2016లో ప్రచురితమైన ఒక



నివేదిక.. దేశంలో మానసిక వైర్య సహాయం అవసరమై ప్రతి 10 మందిలో కేవలం ఒక్కడే అలాంటి సేవల పొందగలుగు తున్నారని చెప్పింది. మరోవైపు భారతీలో ఏటి మానసిక సమస్యలతో సతమత మహత్తుస్వారి సంఘ పెరుగుతున్నే ఉంది. ఇది ఇలగే కొన్సాగితే పదేళ్ళ తరువా ప్రపంచంలో మానసిక సమస్యల బారినపడిన వారిలో మాడింట ఒక వంతు భారతీయులే ఉండొచ్చని ఆ నివేది అంచనా వేసింది. దిల్షీకి చెదిన జనిస్థిట్యూట్ ఆఫ్ హృదాయము ఖిపేచియర్ అండ్ అల్టీడ్ స్టేచన్స్(ప్రాఫెచ్బీఎస్) దైరెక్ట గత సలభయ్యేభూగా సైకిల్యాట్రీస్ పనిచేసున్న దాక్ష నిమిష దేసాయ్ “కుటుంబాలు విచ్చిన్నం కావడం, భారతీ పాశ్చాత్యకరణ శరవేగంగా జరుగు తుండడంతో కొ సాంకేతికతల ఆవిర్యావం కూడా భూతిక్క కారణం కావాచ్చ అందుకే సరైన అభిపృష్ఠి కావాలా? సరైన మానసిక ఆరోగ్య కావాలా అన్న ప్రత్యు ఉదయస్తుంద”న్నారు. మానసికంగాన ఆరోగ్యంగా ఉండాల్సిన అవసరాన్ని ఇప్పుడు చాలామంగు స్వించారని వైర్యులు చెబుతున్నారు. అయితే, ఇప్పటి సమాజంలో చాలామంది మానసిక సమస్యలకు గురవాడానికి దాన్నంచి బయట పదేందుకు చికిత్స తీసుకోవడాన్ని తప్ప పనిగానే భావిస్తున్నారని, బయటకు చెప్పుకోవడం లేద వైర్యులు చెబుతున్నారు. టీనేజర్లు, యువతను డిప్రెషన్లో నెడుతున్న కారణాల్లో సోపల్ మీడియా కూడా ఒకట వైర్యులు అభిప్రాయ పదుతున్నార. పిల్లలలో కూడా సోపల్ మీడియాలో స్టేటస్ అవ్డేట్ చేయడం వంటి విషయాలు నుంచి అనేక అంశాలు ఒత్తిడి పెంచు తున్నాయి. దేశంలో మానసిక సమస్యలు ఓ వైర్య పెరిగిపోతుంటే మానసిక వైర్య నిప్పణిల కొరత కూడా అంతకుమించి పెరుగుతోండ అమెరికాలో సైకిలజస్టులు, సైకిల్యాట్రీస్లు 60 వేల నుం

70 వేల మంది ఉండగా భారతీలో
వారి సంఖ్య 10 వేల తోపే.
ప్రస్తుతమున్న అవసరాల పరంగా
చూసుకున్నా దేశంలో కనీసం మరో
15 వేల మంది మానసిక షైద్య
నిపుణుల అవసరం ఉంది. మానసిక
బత్తిడిలో ఉన్న వారికి తగిన
చేయుతనిచ్చి ఓదార్పు మాటలు
చెప్పడం చాలా ముఖ్యం. తగిన
ఓదార్పుతో బాధితులు భవిష్యత్తులో
దీప్యమన, ఇతర మానసిక సమస్యలకు
గురి కాకుండా రక్షించవచ్చుని ప్రపంచ
ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకటించింది. ఇలా
ఓదార్పు నిచ్చే వ్యక్తులు
సైకియాల్టీస్టులు కావక్కేదనీ, సాంత కుటుంబ సభ్యులు లేదా
మిత్రులు కావచ్చనీ సూచించింది. పైకాలజిస్టులతో పాటు
ఆసక్తి ఉన్న పైన్ గ్రాఫ్యూయేటర్లకు తగిన శిక్షణ ఇచ్చి వీరిని
మానసిక ఒత్తిడి తగ్గించే విధంగా ప్రథమ చికిత్సలు
(కొన్సెప్చిలింగ్) ఇచ్చే నిపుణులుగా వినియోగించు కోవాలని
కూడా ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సూచించింది. మానసిక
బత్తిడికి గురి చేసే మనస్సే...మానసిక బత్తిడిని తగ్గించే
అయిధంగా కూడా ఉపయోగ పదుతుంది. బత్తిడిని పెంచే
ఆలోచనలకు స్ఫూర్తి చెప్పి.. మనస్సును ఆప్టోరపిడి
ఆలోచనలకు రూపకల్పన చేయాలని వైర్యానిపుణులు
సూచిస్తున్నారు. చక్కటి సెలయేరు, పట్టల కిలికిల రావాలు,
సుందర మైన దృశ్యాలను, పచ్చిక బయల్కును, రంగుల
పట్టలను ఊహించుకుంటే మానసిక బత్తిడి తగ్గుతుండని
చెబుతున్నారు. ఇదే రీతిలో యోగా, ధ్యానం, సంగీతం,
రిలాక్షెస్చర్చ వంటివి కూడా దీనికి బాగా ఉపయోగ పదతాయి.
బత్తిడిని తగ్గించే మరో మార్గం ఏదో ఒక హచ్చిని అలవర్పు
కోవడం. ప్రతి రోజు నిష్టి సమయంలో వాకింగ్ చేయడం,
ఈత కొట్టడం, సైకింగ్ చేయడం, చిత్రశేఖరం, చక్కటి
సంగీతం వినడం ఎలా ఏదో ఒకటి ఎంచుకోవాలి. పెద్దవార్తెతే
దైవ హూజలో, పుస్తక పరసంలో గడువవచ్చు. బత్తిడిలో
ఉన్నప్పుడు, కూర్చువాలి లేదా నిశ్చటమైన, సౌకర్యవంతమైన
ప్రదేశంలో పడుకోవాలి. కళలు మాసిషేసి, ముక్కు ధ్యాన
శ్యాస తీసుకుంటూ 5 అంకెలు, ఆపై శ్యాస వదులుతూ 5
అంకెలు లెక్కపెట్టాలి. రిలాక్షె అయ్యోంతవరకు 5 లేదా 6
సార్లు పై పద్ధతిని పునరావృతం చేయాలి. అప్పుడు
ప్రశాంత చేకూరుతుంది. బత్తిడి అనేది జీవితంలో ఒక
తప్పించలేని భాగం, తగ్గించేందుకు కృషి చేయాలి...

