

నాగమ్మా.. కొలిచేమమ్మా!

అగ్ని పురాణం, సృగంధ పురాణం, నారద పురాణం మరియు మహాభారతం వంటి భారతీయ గ్రంథాలు పాములను ఆరాధించే పాముల చరిత్ర వివరాలను తెలియజేస్తాయి. మహా భారత ఇతిహాసంలో, కురు వంశానికి చెందిన పరీక్షిత రాజు కుమారుడు జనమేజయుడు, తక్షకుడు అనే పాము కాటుతో తన తండ్రి మరణించినందుకు ప్రతీకారం తీర్చుకోవడానికి సర్ప సత్రం అని పిలువబడే పాము యాగం చేస్తున్నాడు. ఒక బలి కొరివి ప్రత్యేకంగా నిర్మించబడింది మరియు ప్రపంచంలోని అన్ని పాములను చంపడానికి అగ్ని యాగం నేర్చుకున్న ఋషుల గెలాక్షి ద్వారా ప్రారంభించబడింది. జనమేజయుని సమక్షంలో చేసిన యాగం చాలా శక్తివంతమైంది, ఇది అన్ని పాములను యజ్ఞ కుండలో పడేలా చేస్తుంది. పరీక్షితహితను కాలువేసి చంపిన తక్షకుడు మాత్రమే తన రక్షణకోరుతూ ఇంద్రలోకానికి పారిపోయాడని పురోహితులు గుర్తించినప్పుడు, ఋషులు తక్షకుడిని మరియు ఇంద్రుడిని కూడా యజ్ఞ అగ్నికి రాగడానికి మంత్రాలు పఠించే మేగాన్ని పెంచారు. తక్షకుడు ఇంద్రుని మంచం చుట్టూ చుట్టుకున్నాడు, అయితే యజ్ఞ యొక్క బలం చాలా శక్తివంతమైంది. తక్షకుడితో పాటు ఇంద్రుడు కూడా అగ్ని వైపుకు రాగబడ్డాడు. ఇది దేవుళ్ళను భయపెట్టింది, అప్పుడు మానసాదేవి జోక్యం చేసుకుని నంక్షిథాన్ని పరివర్తించమని విజ్ఞప్తి చేశారు. ఆ తర్వాత ఆమె తన కొడుకు ఆత్మకును యజ్ఞం జరిగే ప్రదేశానికి వెళ్లి సర్ప సత్ర యజ్ఞాన్ని ఆపమని జనమేజయుడిని కోరింది. ఆ సమయంలోనే ఆస్తికుడు జనమేజయుడిని అన్ని శాస్త్రాల జ్ఞానంతో ఆకట్టుకున్నాడు. అతను



వెళ్లి పూజించాడు. గరుడ పురాణం ప్రకారం, ఈ రోజున పాములకు పూజలు చేయడం శుభప్రదం మరియు ఒకరి జీవితంలో శుభవార్తలను అందిస్తుంది. దీన్ని అనుసరించి బ్రాహ్మణులకు భోజనం పెట్టాలి. నాగపంచమి రోజున, నాగుపాము, పాములను పాలు, మిఠాయిలు, పువ్వులు, దీపాలతో పూజించడమే కాకుండా నైవేద్యాలతో పూజిస్తారు. వెండి, రాయి, చెక్క లేదా గోడపై బిల్డించిన నాగ లేదా సర్ప దేవతలను మొదట నీటితో మరియు పాలతో స్నానం చేసి, తరువాత 'నాగ' ప్రీతా భవంతి శాంతిమాధోర్వి బిల విరోధ్ సశాంతి లోక్ మా సాధ్య సత్య సత్య' ' నాగ ప్రీతా భవంతి శాంతిమాధోర్వి బియా విభోగే స శాంతి లోకా మా సాధ్యా మోదతే పశ్యతః సుమః' అనే మంత్రాలను పఠిస్తూ పూజిస్తారు. □

కోచెం ముందు తీసుకొవసవంటే ప్రాణాలు కాపాడి ఉండేవాళ్ళం చాలాసార్లు వైద్యుల నుంచి ఈ మాట వింటుంటాం. నిజానికి ఏదైనా ప్రమాదం జరగగానే ఒక్కరు తేరుకున్నా అలా ప్రాణం పోకుండా కాపాడొచ్చు. అంతటి మహాత్మ్యం కార్మియో పబ్లికరీ రిసెసిటివ్ (సిసిఆర్డి). దీనిపై అవగాహన కల్పించడమే కాదు, వేలమందికి శిక్షణనిస్తున్నాడు డాక్టర్ దివ్యవెన్ను.

గత ఏడాది.. చారదామ యాత్రలో ఒకతను ఉన్నట్టుండి కుప్పకూలి పోయాడు. వక్కినే ఉన్న కొడుకు వెంటనే ఆయనకి సిపిఆర్ చేసి, అనుపత్రికి తరలించాడు. ఆ క్షణం అతను చేసిన ప్రయత్నం తన తండ్రిని కాపాడింది. అంతటి శక్తి సిపిఆర్‌ది. అందుకే దీనిపై అవగాహన కల్పిస్తున్నా. దీని ద్వారా సంబంధిత వ్యక్తినే కాదు, మొత్తం కుటుంబాన్నీ రక్షించినవాళ్ళం అవుతాం. పైగా రూపాయి ఖర్చుకాదు. నిజానికి యూరప్ దేశాల్లో అయిదో తరగతి వైద్యార్థులకి దీన్ని నేర్పుస్తారు. చాలా దేశాల్లో దీన్నే ప్రాథమిక నైపుణ్యంగానూ భావిస్తారు. పిల్లలే నేర్చుకున్నప్పుడు మిగతావాళ్ళు నేర్చుకోవడానికే ముంది అనిపించింది. అందుకే శిక్షణనిస్తున్నాం. మాది విశాఖపట్నం. పురుషేరిలో ఎంబిబిఎస్, నెల్లూరులో ఎంబి చేశా. నాలుగేళ్ళుగా గీతంలో ఎమర్జెన్సీ మెడిసన్ విభాగాధిపతిగా పనిచేస్తున్నా. అతనియవసర పరిస్థితుల్లో మా దగ్గరికి వచ్చే ఎంతోమందికి వైద్యం చేశా. ఎప్పుడైనా నా వాళ్ళు, స్నేహితులకు అనుకోవడమైనా జరిగి, నేను అందుబాటులో లేకపోతే పరిస్థితింటే అన్న ఆలోచన వచ్చింది. నిజానికి ఏ వ్యక్తియినా

కుప్పకూలితే ఎమర్జెన్సీ విభాగానికి తరలించడానికి కొన్ని నిమిషాలైనా వదుతుంది. కానీ తను వదిలిపోయిన 5 నిమిషాల్లో మెదడు పనితీరు 70 శాతానికిపై తగ్గిపోతుంది. ఒక్కోనిమిషం గడిచేకొద్దీ కోలుకునే అవకాశం క్షీణిస్తూ పోతుంది. ఇంతవరకూ రావద్దంటే సిపిఆర్ తెలిసుండటమే మార్గం. ప్రతి ఒక్కరికీ దీనిపై అవగాహన కల్పిస్తే ఎన్నో ప్రాణాలను కాపాడొచ్చు. దీనికి వైద్యవిద్య

ఒక్క నిమిషం చాలు

ప్రాణం కాపాడొచ్చు

చదవాల్సిన అవసరమూ లేదు. రక్షించాలన్న ఉద్దేశం, సిపిఆర్ మీద అవగాహన ఉంటే చాలు.



ఆలోచన రాగానే గీతం విశ్వవిద్యాలం నుంచే మొదలుపెట్టాం. వైద్యులతోపాటు హాస్పిటల్‌లో స్టాఫ్, చక్కనిదాటి, సెక్యూరిటీ, జూనియర్ అసిస్టెంట్లు, ల్యాబ్ సిబ్బంది. అలా 70



శాతానికిపైగా ఉద్యోగులకు శిక్షణనిచ్చా. క్యాంపస్‌లో ఎవరికైనా సిపిఆర్ అవసరమైతే నిమిషాల్లో ఎవరో ఒకరు అందుబాటులో ఉండారని ఉద్దేశం. ఆత్యవసర సమయాల్లో పనికొస్తుందని అబులెన్స్ డ్రెపర్లకి నేర్పించాం. గత ఏప్రిల్‌లో ఈ కార్యక్రమం ప్రారంభించాం. జిమ్ ట్రైనర్లు, పోలీసులు, సెక్యూరిటీ గార్డులు, కమ్యూనిటీ హెల్త్ వర్కర్లు.. ఇలా గత ఏడాది వెయ్యి మందికిపైగా శిక్షణనిచ్చాం. ఏటా ఆ సంఖ్య మరింత పెంచాలన్నది లక్ష్యం. నెలలో మూడు రోజులు శిక్షణకు కేటాయిస్తున్నాం ప్రాథమికోన్నత, మిద్యార్థులనూ భాగస్వాములు చేయాలనుకుంటున్నాం. కేవలం నేర్చడమే కాదు పరీక్షనీ నిర్వహిస్తాం. సరైన మార్కులు రాకపోతే మళ్లీ నేర్చుకోవాలి. ఏడాది వ్యాపిడిటీతో సర్టిఫికేట్ ఇస్తాం. గడుపు పూర్తయ్యాక తిరిగి శిక్షణ తీసుకునేలా చూస్తున్నాం. □

చింతగింజలతో ఎన్నో లాభాలు!



చింతపండు.. రెగ్యులర్‌గా వంటల్లో వాడేస్తుంటాం. పులుసు తీసి చారుల్లో, కూరల్లో ఉపయోగించినా.. గింజల్ని మాత్రం పడేస్తుంటారు. అయితే, చింతగింజల్లోనూ అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చింతగింజల పొడి నోటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ ఎక్కువగా తాగడం వల్ల దంతాల మీద ఒక రకమైన పొర ఏర్పడుతుంది. చింత గింజల పొడితో వజ్ర మీద రుద్దడం వల్ల ఈ పొర తొలగి పోతుంది. చింతగింజల్లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఎక్కువ. ఇవి చర్మ సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. అయితే, చింత గింజల పొడి ఎలా వాడాలో నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం అవసరం. □

వినోద గింజల పొడితో వజ్ర మీద రుద్దడం వల్ల ఈ పొర తొలగి పోతుంది. చింతగింజల్లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఎక్కువ. ఇవి చర్మ సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. అయితే, చింత గింజల పొడి ఎలా వాడాలో నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం అవసరం. □

గ్లూకా మారుతాయి. ఆరోగ్యాన్ని తగ్గించడంలో చింతగింజల రసం దివ్యపదమే! ఇందులోని డైలీ ఫైబర్.. కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. జీర్ణ వ్యవస్థను మెరుగు పరుస్తుంది. పాల్గొయానీ రక్తపోత గుణం చింతగింజల్లో ఉంది. ఈ పొడి నీరు తాగితే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రితంలో ఉంటాయి. ఇందులోని పొటాషియం.. ఆధిక రక్తపోటు, ఇతర గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది. చింతగింజల్లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు ఎక్కువ. ఇవి చర్మ సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. అయితే, చింత గింజల పొడి ఎలా వాడాలో నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం అవసరం. □

సిస్టమి తదేకంగాచూస్తే..



మంటలు వగైరా! మీడి ఆదేశం? అయితే 20-20-20

సూత్రాన్ని పాటించేయండి.. ఆసలు కళ్ళూరుతున్నారా.. గమనించుకోండి. పని పూర్తయిందో ఇవే పట్టించుకుంటాం అంటారా? సిస్టమ్ మాసిప్పుడు సాధారణంగానే కళ్ళు ఆర్దుడం మార్చిపోతుంటాం. దీంతో ఆవి పొడిపార నొప్పులు, మందలం లాంటివి కనిపిస్తాయి. ప్రతి 20 నిమిషా

ఇలా చేయడం వల్ల మెదడు శాలతపడుతుంది. కనీసం అయిదు నిమిషాలైనా అలా నడుస్తూ ఉండండి మరి. సిస్టమ్ నుంచి వచ్చే వెలుతురు, నన్నని అక్షరాలు కూడా కళ్ళపై ప్రభావం చూపేవే! కాబట్టి, వెలుతురు మరీ ఎక్కువ కాకుండా చూసుకోండి. అలాగే అక్షరాల సైజును పెంచుకోండి. చాలావరకూ వాటిపై భారం తగ్గుతుంది. □



రెట్టింపు అందాన్ని తెచ్చిపెడతాయనడంలో సందేహం ఏముంది? ఇవి ఆమోయాల మనసు దోచుకోవడమే కాదు.మగవారి గుండెల్లోనూ అలజడి రేపుతుంటారు. అందుకే కాలి అందియలు పుల్లుపుల్లుమన రాజహంసలా రావే..గజ్జ పుల్లు ముగ్గాదికో గుండె స్నానంలోకి పార్వల్ టీలు వచ్చాయి. వాటిల్లోనూ యాంటి

కీళ్ళ నొప్పులకు రోజ్ హిప్ టీ



జల్లుమనాననదిలో అంటే సిసి కప్పులు పట్టాల పోషకాహార నిపుణులు. ♦ సాధారణ హార్వల్ టీలతో

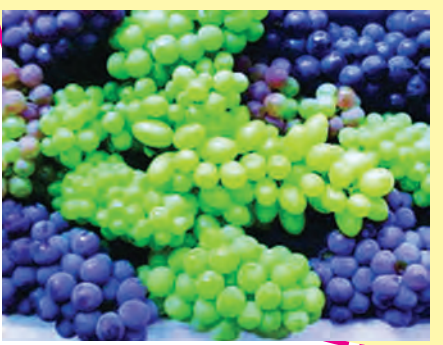
హాల్‌లంటే బంగారం, వెండి, రాగి, జింక్, ఇనుము అనే ఐదు లోహాల కలయిక. ఇవి అప్పుగా పుత్రుడిని పోలి ఉండటం, మెరుపు ఎక్కువ కావడం నిలిచి ఉండటంతోపాటు చేసిన అందలకూ ఆదరణ లభిస్తోంది. □

పోల్‌స్ ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల మనలో రోగినరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ♦ రక్తంలోని గ్లైజరామిడ్లని అడుపుచేసి.. గుండెజబ్బులు రాకుండా చేస్తుంది. బరువుని అడుపులో ఉంచుతుంది. ♦ తుంటి, కీళ్ళనొప్పుల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అంతర్గత వాపుల రాకుండా చూస్తుంది. ఈ టీని నిత్యం తాగేవారికి విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ లు పుష్కలంగా అందుతాయి. ఈ విటమిన్లు.. చర్మంలో సాగే గుణాన్ని

కాల్షియం అందించే ద్రాక్ష సీజన్‌తో సంబంధం లేకుండా దొరికే వండల్ ద్రాక్ష ఒకటి! పండైనా, ఎండినదైనా ఇది మనకు అందించే పోషకాలన్నీ! శారీరకంగానే కాదు.. మానసికంగానూ

కాల్షియం అందించే ద్రాక్ష

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందించే దీని గురించి తెలుసుకుందాం.. 1. 30 దాటాక కొండరు మహిళల్లో ఎముక బలం తగ్గుతుంది. ద్రాక్షను తరచూ తీసుకోండి. దీనిలో కాల్షియం పొటాషియం,



మెలటోనిన్ ప్రశాంతమైన నిద్రను అందిస్తుంది. ఒత్తిడిని దూరం చేస్తుంది. దీనిలోని పోషకాలు అల్లినర్నీ దరి చేరనీయవు. వ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ప్రీరాడికల్స్, ఎండవల్ల జరిగే నష్టం నుంచి కాపాడతాయి. విటమిన్ సి చర్మం ఆరోగ్యంగా, ప్రకాశవంతంగా తయారయ్యేలా చేయడమే కాదు. రోగినరోధకతనూ అందిస్తుంది. వ కెరోరిలు తక్కువ, నీటి శాతం ఎక్కువ. ఆధికమ మోతాదులో ఉండే ఫైబర్ బరువు తగ్గించటంలో సాయపడు తుంది. లుటిన్ కళ్ళ ఆరోగ్యాన్ని సురక్షిస్తుంది.

పిల్లలకు మొదటి పాఠశాల ఇచ్చే.. తల్లిదండ్రుల ప్రభావం, వారి పెంపకంలోనే వ్యక్తిత్వం తీర్చి దిద్దుకుంటారు. భవిష్యత్తులోకి ఆక్కిడి నుంచే అడుగులేస్తారు. పెంపకానికి ఇంతటి ప్రాముఖ్యం ఉంది. అయితే దీని వెనక ఉన్న తల్లిదండ్రులు, ప్రభావితాలు అవుతారో నిపుణులు చెబుతున్నారురా.. దండించి చెబితే. పిల్లలపట్ల తల్లిదండ్రులు నిరంకుశత్వాన్ని ప్రదర్శిస్తారు. క్రమశిక్షణ తప్పిందా.. దండిస్తారు. ప్రతి విషయం తమకు నచ్చేలా చేయాలని పిల్లలపూ ఒత్తిడి తెస్తారు. నియమనిబంధనలు పాటించేలా చేస్తారు. ఎదురు ప్రస్థించే అవకాశాన్నివ్వరు. ఈ పెంపక ప్రభావంతో పిల్లలు యుక్త వయసుకొచ్చేసరికి నలుగురితో కలవలేకపోవడం, కుంగుబాటు లాంటి మానసిక అనారోగ్యా లకు లోనవుతారు. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ లూవెన్ ఆధ్వర్యంలో ఇది వెల్లడైంది కూడా. అంగీకరించలేని స్థితిలో ఉంటారు. మిర లెక్జ్యాన్సి నిర్ణయం.. ఈ రకమైన పెంపకంలో పిల్లలు తమ అభిప్రాయాలను చెప్పడానికి తల్లిదండ్రులు స్వేచ్ఛనిస్తారు. పొరపాట్లు చేస్తే వాటి నుంచి పాఠాలు నేర్చుకోవడానికి అవకాశాలనిస్తారు. అయితే తమ లెక్జ్యాన్సి పిల్లలు సాధించాలని కోరుతారు. పిల్లలకంటూ ప్రత్యేక

అభిప్రాయం ఉండటం వీరికి నష్టం. తప్పుబడుగు వేసినా, అనుకున్న ఆశయాలను వారు చేరలేకపోయినా శిక్షిస్తారు. ఇలా పెరిగిన పిల్లల్లో క్రమశిక్షణ ఉన్నా.. నచ్చిన రీతిలో ఉండే స్వేచ్ఛ లేదనే వేదన ఉంటుంది. అందరికన్నా ముందు ఉండాలని, ఎదుటివారితో నిత్యం పోటీగా ఉంటూ.. ఎన్నంటిలో తామె స్కూలనే ఆలోచన వీరిలో కనిపిస్తుంది.తల్లిదండ్రులకోసం నచ్చని లెక్జ్యాన్సి చేరుకొని అసంతృప్తిగా జీవిస్తారు. స్నేహంగా ఉంటూ.. అరుదుగా పిల్లలను క్రమశిక్షణలో ఉంచుతారు. సంతానం నుంచి ఎక్కువగా ఆశించరు. పిల్లలతో స్నేహంగా ఉంటారు. వారి ఆశయాల, లెక్జ్యాన్సి విలువనిచ్చి స్వేచ్ఛనిసానతరు. పిల్లలపట్ల బాధ్యతగా ఉంటారు తప్ప, ఆధికారాన్ని ప్రదర్శించరు. ఈ పెంపకంలో పిల్లలు అనుకున్నంత ఉన్నతస్థాయిలు చేరుకోలేకపోయినా.. జీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యలను తేలికగా పరిష్కరించుకోగలుగుతారు. బాధ్యత లోపిస్తే.. పిల్లలపట్ల తల్లిదండ్రులు నిర్లక్ష్య భోరణి ప్రదర్శిస్తారు. మాటామంటి ఎక్కువ ఉండదు. కన్నుయరు బాధ్యత వహిస్తామనే భోరణి కనిపిస్తుంది. అవసరాలన్నీ తీరుస్తారు తప్ప పిల్లల భవిష్యత్తును పరిగణనలోకి తీసుకోరు. సలహా సూచనల్నివూ. మరి కొందరైతే పిల్లల బాధ్యతను కొంచెం కూడా పట్టించుకోరు. అవసరాలు తీర్చాలనే ఆలోచనా ఉండదు. పిల్లలకు గురి చేస్తుంటారు. ఉటువంటి తల్లిదండ్రుల వద్ద పెరిగిన పిల్లలు యుక్తవయసుకొచ్చేసరికి స్వీయ నియంత్రణ కోల్పోతారు. పెద్దగా నచ్చని కాలేక, కారణం ఎదుటివారి అనే భావనలో ఉంటారు. □

