కారు ప్రయాణం కులాసాగా సాగాలంటే.. ఏసీ పక్కాగా పనిచేయాలి. అద్దాలు దించుకుంటే గాలి వస్తుంది కానీ, ఆహ్లాదాన్ని ఇవ్వదు. పైగా.. భీకర శబ్దంతో ప్రయాణం చికాకుగా మారిపోతుంది. అందుకే, కారు ఎక్కీఎక్కగానే.. ఏసీ వేసుకొని జాయ్‌ఫుల్ జర్నీకి శ్రీకారం చుడతారు. అయితే, మనకు చల్లదనాన్ని పంచే ఏసీని సరిగ్గా నిర్వహించడం చాలా అవసరం.

కారు ఏసీ జర భద్రం

కారు స్టార్ట్ చేయగానే వెంటనే ఏసీ ఆన్ చేయడం సరికాదు. కొత్త కారైతే పర్వాలేదు కానీ.. కాస్త పాత మోడల్ అయితే, ఇంజిన్‌పై భారం పడొచ్చు. జర్నీ మొదలయ్యాక ఐదు నిమిషాలకు ఆన్ చేయడం మంచిది.

ఒకసారి ఏసీ వేసి.. మళ్లీ కారు ఆగే వరకూ ఆఫ్ చేసేది లేదు అనుకోవద్దు. గంట తర్వాత కొన్ని నిమిషాలపాటు ఏసీ ఆఫ్ చేయడం వల్ల లైఫ్ బాగుంటుంది. ఇది ఏసీ సిస్టమ్ లూబ్రికేషన్‌కు సాయపడుతుంది.

ఏసీ ఫిల్టర్‌ను శుభ్రం చేయడం మర్చిపోవద్దు. ప్రతి 15వేల కిలోమీటర్లకు ఒకసారి ఏసీ ఫిల్టర్స్‌ను శుభ్రం చేయాలి. లేకపోతే గాలి ప్రవాహం మందగిస్తుంది. ఏసీ సామర్థ్యాన్ని కోల్పోతుంది.

క్లియర్ కండెన్సర్, ఎవాపరేటర్లలో చెత్త లేకుండా చెక్ చేసుకోవాలి. దుమ్ము పేరుకుపోతే.. ఏసీ పనితీరుపై ప్రభావం పడుతుంది. ఏసీ గ్రిల్స్‌ను క్రమం తప్పకుండా శుభ్రం చేయడం వల్ల.. ఎలాంటి అడ్డంకులు లేకుండా విస్తారంగా గాలి రావడానికి ఆస్కారం ఉంటుంది.

కారు డాష్‌బోర్డ్‌తోపాటు, ఏసీ ఫిల్టర్స్‌లో దుమ్ము, ధూళి, ఇతర హానికారక పదార్థాలు ఉన్నట్టయితే.. ఏసీ వేయగానే క్యాబిన్ అంతా దుర్వాసన వచ్చే అవకాశం ఉంది. కారు ఏసీ ఫిల్టర్లు గ్యాస్, ఇతర ఘాటైన వాసనలను నిరోధించగలిగేంత బలంగా ఉండవు. మీ వాహనం గ్యాస్ లీక్ చేస్తున్నట్టయితే, ఏసీ ద్వారా అది కారు క్యాబిన్‌లోకి ప్రవేశించే అవకాశం ఉంది. గ్యాస్ లీక్ కావడం ప్రమాదకరం. అలాంటి వాసన వస్తే.. వెంటనే ఏసీ ఆఫ్ చేయాలి. సాధారణ మెకానిక్‌ను సంప్రదించడం కన్నా.. ఆథరైజ్డ్ సర్వీస్ సెంటర్‌లో చూపించడం మంచిది.

ఏసీ వేశాక కూడా.. చల్లబడకపోయినా, ఉష్ణోగ్రతలో ఆకస్మిక మార్పులు కలిగినా, అసాధారణమైన శబ్దాలు వచ్చినా.. వెంటనే మెకానిక్‌ను సంప్రదించడం అవసరం. నిర్లక్ష్యం చేస్తే వంద రూపాయలతో పోయేది వేలకు పెరగొచ్చు.

ప్రయాణాల్లో ఉన్నప్పుడు, మిగతా సమయాల్లోనూ కారును మండుటెండలో కాకుండా.. నీడ పట్టున పార్క్ చేయడం అవసరం. ఇది ఏసీ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది.

స్క్రబ్ వేదం..

వానకాలంలో చర్మ సమస్యలు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. తేమతో కూడిన వాతావరణంలో, చర్మం నిగారింపు కోల్పోతుంది. పోయిన అందాన్ని రెట్టింపుగా పొందాలంటే.. ఇంట్లోనే తయారు చేసుకున్న ఈ సహజమైన ఫేస్ స్క్రబ్‌లను ప్రయత్నించండి.

ఒక గిన్నెలో రెండు టేబుల్ స్పూన్ల శనగపిండి, అర టీ స్పూన్ పసుపు, రెండు టేబుల్ స్పూన్ల పాలు వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లయ్ చేసి ఐదు నిమిషాలపాటు బాగా రుద్దుకోవాలి. పదిహేను నిమిషాలు ఆరనివ్వాలి. తర్వాత.. చల్లటినీళ్లతో ముఖాన్ని రుద్దుతూ శుభ్రం చేసుకుంటే.. చర్మం కొత్త కాంతిని సంతరించుకుంటుంది.

రెండు టేబుల్ స్పూన్ల ఓట్‌మీల్‌ను మెత్తగా, పౌడర్‌లా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. ఇందులో ఒక చెంచా తేనె, ఒక చెంచా పెరుగు వేసి బాగా మిక్స్ చేయాలి. ఈ స్క్రబ్‌ను ముఖానికి అప్లయ్ చేసి పదిహేను నిమిషాలు ఉంచుకోవాలి. తర్వాత గోరువెచ్చని నీళ్లతో శుభ్రం చేయాలి. ఈ స్క్రబ్.. చర్మంలోని మృతకణాలను తొలగించి, మెరుపు తీసుకొస్తుంది.

రెండు టేబుల్ స్పూన్ల చక్కెర, ఒక టేబుల్ స్పూన్ నిమ్మరసం, ఒక టేబుల్ స్పూన్ ఆలివ్ నూనె మిక్స్ చేయాలి. ఈ స్క్రబ్‌ను ముఖంపై సున్నితంగా రుద్దుకోవాలి. పది నిమిషాల తర్వాత శుభ్రం చేసుకుంటే.. మీ అందం రెట్టింపు అవుతుంది.

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
హైదరాబాద్ | బుధవారం 7 ఆగస్టు 2024 www.ntnews.com

ఆమె ఆరోగ్యంగా ఉంటే.. ఇంటిల్లిపాదికీ మహాభాగ్యం. ఆరోగ్యకరమైన సమాజమూ నిర్మాణం అవుతుంది. అదే ఇల్లాలికి సుస్తీ చేస్తే... జాతికి చీడ పట్టినట్టే! అమ్మ కలత చెందకుండా ఉంటేనే సమాజం పరిఢవిల్లుతుంది. ప్రగతి సాధిస్తుంది. ఆ తల్లి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే? ఈ ఆలోచనే ఆ కలెక్టరమ్మను 'శుక్రవారం గ్రామసభ'కు పిలుపునిచ్చేలా చేసింది. ప్రతి ఇల్లాలినీ ఆరోగ్యవంతురాలిని చేయాలనే సంకల్పంతో ఈ క్రతువుకు శ్రీకారం చుట్టారు కరీంనగర్ కలెక్టర్ పమేలా సత్పతి. మహిళల సంపూర్ణ ఆరోగ్యమే 'శుక్రవారం గ్రామసభ' లక్ష్యం. రెండు నెలలుగా అమలవుతున్న ఈ కార్యక్రమం.. పల్లెపల్లెకూ ఆరోగ్యలక్ష్మిని పరిచయం చేస్తున్నది.

శుక్రవారం.. గ్రామలక్ష్మి

ఏ పట్టాలూ అందుకోకున్నా.. బహుముఖ ప్రజ్ఞ అతివ సొంతం. ఇల్లాలిగా కుటుంబ పోషణ చూసుకుంటుంది. భార్యగా కట్టుకున్నవాడి మర్యాద నిలబెడుతుంది. అమ్మగా తన పిల్లల భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దుతుంది. కుటుంబ శ్రేయస్సే పరమావధిగా జీవనం సాగిస్తున్న మహిళలు.. తమ గురించి తాము పట్టించుకునే పరిస్థితులు చాలా అరుదు. ఈ నిర్లిప్త ధోరణి వారి ఆరోగ్యాన్ని ప్రమాదంలోకి నెడుతున్నది. రక్తహీనత, పోషకాహార లేమి ఆడబిడ్డలను పట్టి పీడిస్తున్నాయి. అయినా తన వారి పోషణ, కుటుంబ రక్షణే ముఖ్యంగా భావించి తమ అనారోగ్యాన్నీ అంతగా పట్టించుకోకుండా, ముఖంపై నవ్వు పులుముకొని భారంగా బతికీడుస్తున్న తల్లులు ఎందరో! అయితే, ఇల్లాలు మంచాన పడితే.. ఆ కుటుంబం రోడ్డున పడ్డట్టే!! ఈ పరిస్థితులను అర్థం చేసుకున్న కరీంనగర్ కలెక్టర్ పమేలా సత్పతి సరికొత్తగా ఆలోచించారు. గృహిణి ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే ఆ ఇల్లు, కుటుంబం బాగుంటుందన్న నినాదాన్ని బలంగా గ్రామాల్లోకి తీసుకెళ్లాలని నిర్ణయించారు. అందుకోసం అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల్లో ప్రతి శుక్రవారం గ్రామసభ నిర్వహించాలని నిర్ణయించారు. ఈ మేరకు కరీంనగర్ జిల్లాలో 777 అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలు ఉండగా, వీటి పరిధిలో 5,116 మంది గర్భిణులు, 3,536 మంది బాలింతలు ఉన్నారు. వీరితోపాటు చిన్నపిల్లల తల్లులున్నారు. ప్రతి శుక్రవారం అంగన్‌వాడీ కేంద్రంలో జరిగే శుక్రవారం గ్రామసభకు వీరంతా హాజరయ్యేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. ప్రతివారం కలెక్టర్ ఏదో ఒక అంగన్‌వాడీ కేంద్రంలో జరిగే సభకు స్వయంగా హాజరవుతున్నారు.

ఎన్నో ప్రయోజనాలకు వేదిక

'శుక్రవారం గ్రామసభ' క్షేత్రస్థాయిలో గృహిణులు ఎదుర్కొంటున్న ఎన్నో సమస్యల పరిష్కారానికి వేదికగా నిలుస్తున్నది. మహిళలకు సంబంధించి ఆరోగ్య సమస్యలు కావచ్చు, వ్యక్తిగత సమస్యలు కావచ్చు, ఇతరత్రా ఏవైనా ఇబ్బందులు కావచ్చు ఈ సభలో చెప్పుకోవచ్చు. ఇన్నాళ్లూ ఎవరికి చెప్పుకోవాలో తెలియక లోలోపల మానసికంగా కుంగిపోతున్న మహిళలు ఎందరో వారి ఇబ్బందులను అధికారుల దృష్టికి తీసుకొస్తున్నారు. ఇదిలా ఉండగా, శుక్రవారం గ్రామసభ మహిళల ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నది. సభలో మహిళా శిశు సంక్షేమ అధికారులతోపాటుగా వైద్య సిబ్బంది, ఆశా కార్యకర్తలు మాత్రమే కాకుండా వివిధ శాఖల అధికారులు అందుబాటులో ఉండేలా కలెక్టర్ చర్యలు తీసుకున్నారు. రక్తహీనతతో బాధపడే వారిని గుర్తించి.. అవసరమైన మందులు ఇచ్చేలా చూస్తున్నారు. ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు ఏమైనా ఉంటే.. అవసరమైన పరీక్షలు, వీలైన మేరకు స్కానింగ్ చేయిస్తున్నారు. గ్రామసభలో సాధ్యం కాకపోతే శాంపిల్స్ సేకరించి జిల్లా కేంద్రంలోని ప్రభుత్వ దవాఖానలో పరీక్షలు చేయించే ఏర్పాటుచేశారు. ఆ పరీక్షా ఫలితాల ఆధారంగా సరైన వైద్య సేవలు అందేలా చూస్తున్నారు. చిన్నచిన్న సమస్యలకు ప్రైవేట్ దవాఖానలకు వెళ్లి డబ్బులు వృథా చేసుకోవద్దని చెబుతున్నారు. వారి పరిధిలో ఉన్న ప్రభుత్వ ఆస్పత్రుల వివరాలు, అక్కడ అందుబాటులో ఉన్న వైద్య సేవల వివరాలను తెలియజేస్తున్నారు. గర్భిణులు, బాలింతల ఆరోగ్య పరిస్థితిపై పరీక్షలు చేసి.. వారికి సలహాలు, సూచనలు ఇస్తున్నారు. గర్భిణులు ఏయే నెలల్లో ఎలాంటి పరీక్షలు చేసుకోవాలి? స్కానింగ్‌లకి ఎప్పుడు వెళ్లాలి? మంచి పోషకాహారం తీసుకోవడం వల్ల ఉండే ప్రయోజనాలను వివరిస్తూ మహిళల్లో కొత్త ఆలోచనలకు అవకాశం కల్పిస్తున్నారు. ఇలా ఆడబిడ్డల ఆరోగ్య కేంద్రంగా శుక్రవారం గ్రామసభ కొనసాగుతున్నది. ఆరోగ్య సూత్రాలు చెబుతూనే, అనారోగ్య సమస్యలను పరిష్కరిస్తున్న కలెక్టరమ్మకు పల్లెపడుచులు కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నారు.

... కడపత్రి ప్రకాశ్‌రావు

ఇల్లాలు బాగుంటే

పురాణాలే కాదు.. శాస్త్రాలు, సర్వేలు, అధ్యయనాలు మనకు ఒక్కటే సూచిస్తున్నాయి. ఇల్లాలి ఆరోగ్యం బాగుంటేనే ఇంటిల్లిపాది బాగుంటుందని చెబుతున్నాయి. కానీ, చాలామంది మహిళలు ఈ దిశగా ఆలోచించడం లేదు. తమ ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ చూపడం లేదు. దీంతో ఇల్లాలి ఆరోగ్యం కుంటుపడుతున్నది. తద్వారా కుటుంబ భవిష్యత్తు అగమ్యగోచరంగా తయారవుతున్నది. వ్యాధి ముదిరితే.. వైద్యానికి అయ్యే ఖర్చులు ఆ కుటుంబ ఆర్థిక వ్యవస్థనే ఛిన్నాభిన్నం చేస్తాయి. సమస్యను మొగ్గలోనే తుంచాలంటే.. ఆరోగ్యంపై అతివలకు అవగాహన కల్పించాలి. రుగ్మతల బారినపడకుండా ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలో తెలియజేయాలి. దానిని ఆచరణలో తీసుకురాగలిగితే ఇల్లాలి ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. తద్వారా ఆరోగ్యవంతమైన సమాజం రూపుదిద్దుకుంటుంది. ఈ లక్ష్యంతోనే 'శుక్రవారం గ్రామసభ' నిర్వహిస్తున్నాం. ఈ కార్యక్రమానికి మంచి స్పందన వస్తున్నది. దీనిని మరింత బలోపేతం చేయాలనే సత్సంకల్పంతో నాతోపాటు అధికార యంత్రాంగం ప్రయత్నిస్తున్నది.

• **పమేలా సత్పతి,** కరీంనగర్ జిల్లా కలెక్టర్

సీడ్ సైక్లింగ్ అంటే..?

ఫుడ్ సైన్స్

హలో జిందగీ. ఇటీవల వినిపిస్తున్న సీడ్ సైక్లింగ్ అంటే ఏమిటి? దీని వల్ల గర్భాశయ ఆరోగ్యానికి కలిగే మేలేంటి? ఇందుకోసం ఏం తినాలి? ఎంతెంత తినాలి? తెలియజేయండి.

• ఓ పాఠకురాలు

రుతుక్రమం అన్నది పూర్తిగా మహిళ శరీరంలోని హార్మోన్ల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. వాటి స్థాయులు ఎలా ఉన్నాయన్నదే... రుతుక్రమాన్నీ, గర్భధారణనూ ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ హార్మోన్లను సమతుల్యం చేసి, మహిళల్లో గర్భధారణ ఫలవంతం అయ్యేందుకు సహకరించే ఆహార పద్ధతినే సీడ్ సైక్లింగ్ అని పిలుస్తారు.

రుతుక్రమాన్ని రెండు విభాగాలుగా విడగొట్టొచ్చు. మొదటిది నెలసరి ప్రారంభం అయినప్పటినుంచి అండం విడుదల అయ్యేరోజు వరకూ... రెండోది అండం విడుదల అయినప్పటి నుంచి నెలసరి వచ్చేవరకు. ఈ సమయాల్లో కొన్ని రకాల గింజలు తీసుకోవడం ద్వారా పిల్లలు పుట్టే అవకాశాన్ని పెంచవచ్చు.

ఇందులో తొలిదశలో అంటే.. నెలసరి ప్రారంభం అయినప్పటినుంచి అండం విడుదల అయ్యేరోజు వరకూ లేదా 1-14 రోజుల వరకూ... రోజూ ఒక టేబుల్ స్పూన్ అవిసె గింజలు, ఒక టేబుల్ స్పూన్ గుమ్మడి గింజలు తినాలి.

రెండో దశలో అంటే.. అండం విడుదల అయినప్పటినుంచి నెలసరి వచ్చేవరకు లేదా 15- 28 రోజుల వరకూ... రోజూ ఒక టేబుల్ స్పూన్ పొద్దుతిరుగుడు గింజలు, ఒక టేబుల్ స్పూన్ నువ్వులు తినాలి.

ఇలా చేయడం వల్ల శరీరంలో ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టిరాన్ హార్మోన్లు సమతుల స్థితిలో ఉంటాయి. ఒక్క గర్భధారణ కోసమనే కాదు, పీసీఓఎస్, ఇర్రెగ్యులర్ పీరియడ్స్, థైరాయిడ్ వల్ల రుతుక్రమం దెబ్బతిన్నప్పుడు కూడా ఇది చక్కగా పనిచేస్తుంది. పిల్లలు పుట్టాక వచ్చే పిగ్మెంటేషన్ సమస్యలు, మెనోపాజ్ సమయంలోనూ ఇది మంచిదే. అయితే కనీసం మూడు నెలలు క్రమం తప్పకుండా ఇలా చేస్తే దీని ఫలితాలు కనిపించడం ప్రారంభం అవుతాయి. తొలి దశలో గుమ్మడి, అవిసె గింజలు... ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయుల్ని అదుపులో ఉంచుతాయి. అవిసెల్లో ఉండే లిగ్నన్‌లుగా పిలిచే పాలీఫినాల్స్ అధిక ఈస్ట్రోజెన్‌ను పట్టి ఉంచుతాయి. గుమ్మడి గింజల్లో ఉండే జింక్ ప్రొజెస్టిరాన్ ఉత్పత్తికి సహకరిస్తుంది. పొద్దుతిరుగుడు గింజలు, నువ్వులు కూడా ప్రొజెస్టిరాన్ ఉత్పత్తిని పెంచేవే. అయితే నువ్వుల్లో ఉండే లిగ్నన్‌లు ప్రొజెస్టిరాన్ స్థాయులను అదుపులో ఉంచుతాయి. పొద్దుతిరుగుడు గింజల్లో ఉండే విటమిన్- ఇ ప్రొజెస్టిరాన్ ఉత్పత్తికి సహకరిస్తే... ఇందులోని సెలీనియం కాలేయంలో ఉండే అధిక ఈస్ట్రోజెన్‌ను తొలగిస్తుంది.

మయూరి ఆవుల
న్యూట్రిషనిస్ట్
Mayuri.trudiet@gmail.com

పదార్థం అంటుకోకుండా..!

నాన్‌స్టిక్ కడాయి, పాన్లు లేని వంటిల్లు లేదిప్పుడు. ఈ పాత్రల అతి వినియోగం అనారోగ్యానికి హేతువని చాలా పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ప్రతి రోజూ నాన్‌స్టిక్ పాన్‌లో వండుకున్న ఆహారం తినడం వల్ల క్యాన్సర్ వంటి తీవ్ర రుగ్మతలు కూడా వచ్చే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నాయి. వీటికి బదులు స్టీల్ పాన్, ఇనుప కడాయిలో వండుకోవడం శ్రేయస్కరమన్నది నిపుణుల మాట. అయితే స్టీలు, ఐరన్ పాత్రల్లో వండినప్పుడు అడుగు పేరుకుపోతుంటుంది. వాటిని శుభ్రం చేయడం కష్టంగా భావించి.. నాన్‌స్టిక్ పాన్‌లో వండుకొని రోగాలు కొని తెచ్చుకుంటామా చెప్పండి! ఈ సమస్యకు పరిష్కారం... స్టీలు పాత్రలు వాడినప్పుడు అడుగు మాడు పేరుకుపోకుండా చూసుకోవడమే! అందుకోసం ఈ టిప్స్ ఫాలో అవ్వండి..

- స్టీలు కడాయి, పాన్ వాడినప్పుడు అది సరిగ్గా వేడెక్కాలి. పాత్ర మరీ వేడెక్కితే.. నూనెలో పదార్థాలు వేయగానే వాటిలోని తేమ బయటికి వచ్చి ఆహారం అడుగున అంటుకోవడం మొదలవుతుంది. అయితే, కడాయి సరైన మోతాదులో వేడెక్కిందని నిర్ధారించడానికి రెండు పద్ధతులు ఉన్నాయి. పాన్ బాగా వేడెక్కినప్పుడు దానిపై కొన్ని చుక్కల నీళ్లు చిలకరించాలి. పెద్ద శబ్దంతో నీళ్లు ఆవిరైతే పాన్ అతిగా వేడెక్కిందని గుర్తుంచుకోండి. నీరు బుడగలుగా మసిలినట్లయితే.. మోతాదు వేడిగా ఉందని అంచనాకు రావొచ్చు. అంటే సరైన వేడితో ఉందన్నమాట. ఈ ఉష్ణోగ్రత వద్ద నూనె వేసి.. వంట కొనసాగించాలి.
- స్టీల్ పాన్ వేడిని వెన్న ద్వారా కూడా నిర్ణయించొచ్చు. పాన్ వేడెక్కిన తర్వాత దానిపై వెన్న వేయాలి. వెన్న కొద్దిగా కరిగి.. మిగిలినది నెమ్మదిగా జారిపోతే... పాన్ ఉష్ణోగ్రత కచ్చితంగా ఉన్నట్టు నిర్ధారించుకోవాలి.
- స్టీలు, ఉక్కుపాత్రల అడుగున పదార్థాలు అంటుకుపోవద్దంటే.. పాత్ర వేడెక్కిన తర్వాత మొదట కొద్దిగా నూనె వేసి.. శుభ్రమైన వస్త్రంతో తుడవాలి. తర్వాత కొన్ని నీళ్లు చిలకరించాలి. అప్పుడు నీటి బిందువులు ముత్యాల్లా గుండ్రంగా మారి పాత్రంతా వ్యాపిస్తాయి. ఆ సమయంలో కొద్దిగా నూనె వేసుకుని.. పాకయాగం ప్రారంభిస్తే, పదార్థం అడుగున అంటుకోకుండా ఉంటుంది.

ట్రెండ్ సెట్ చేసే.. మైండ్ సెట్ టెక్నిక్!

'సమస్యలు ఎప్పుడూ చెప్పి రావండీ..!' అచ్చా.. చాలా సార్లు విన్నాంలే గానీ.. కొత్తగా ఏదైనా చెప్పండి అంటారా? రైట్.. 'మేటర్ ఏదైనా మైండ్‌లో నుంచే పుడుతుంది' అబ్బో.. 'ఏంటా మేటర్?' అని ఆలోచిస్తున్నారా? అయితే, ఓ కొత్త మైండ్ సెట్ టెక్నిక్ గురించి తెలుసుకోవాల్సిందే. అదేంటంటే.. 'మైండ్ ఓవర్ మేటర్'. ఈ కాన్సెప్ట్‌ని కామ్‌గా మీరు ఫాలో అయితే.. సమస్యలు చెప్పి వచ్చినా చక్కగా ఫేస్ చేయొచ్చు. ఇట్టే పరిష్కారం వెతికేయొచ్చు. ఎవరో వస్తారు.. ఏదో చేస్తారని ఎదురు చూడాల్సిన అవసరం ఉండదు. 'ల్యాగ్ వద్దులేగానీ.. విషయంలోకి రండి!' అనుకోకండి.. మైండ్‌ని కాస్త స్లోడౌన్ చేయండి. గట్టిగా ఊపిరి తీసుకోండి.. అప్పుడే 'మైండ్‌ఫుల్‌నెస్' టెక్నిక్‌ని తెలుసుకోగలం.

ఏదైనా స్టార్ట్ చేసే ముందు దాంట్లో వంద శాతం మునిగిపోవడమే మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ అంటే. అప్పటికి ఏం చేస్తున్నామో దాంట్లోనే జీవించడం అన్నమాట. కాస్త ధ్యానం, శ్వాసకు సంబంధించిన వ్యాయామాలు లాంటివి చేస్తే ఈ టెక్నిక్‌ని ఫాలో అయిపోవచ్చు. దీంతో సమస్యకు పాజిటివ్‌గా చెక్ పెట్టొచ్చు. మీలో మీరు.. మీతో మీరు అనుకూల వాతావరణాన్ని సృష్టించొచ్చు. దీన్నే 'పాజిటివ్ అవుట్‌లుక్' టెక్నిక్‌గా పిలుస్తున్నారు. సమస్య తీవ్రతని కాకుండా దానికున్న పరిష్కారం చూస్తారన్న మాట. వాటిని అధిగమించగానే మీలో అహాన్ని కాకుండా.. కృతజ్ఞతా భావాన్ని పెంపొందించుకుంటారు. దీంతో మీకో 'సపోర్ట్ నెట్‌వర్క్' పెరుగుతుంది. ఇది మనం చూస్తున్న సోషల్ నెట్‌వర్క్ కాదండోయ్.. మనం చూపించే కృతజ్ఞతతో మన చుట్టూ చేరే వెల్‌విషర్స్ అన్నమాట. 'ఫ్రెండ్స్, ఫ్యామిలీ, మెంటార్స్.. మన మంచి కోరే వారందరూ ఈ సపోర్ట్ నెట్‌వర్క్‌లోకి వస్తారు. సో.. ఈ టెక్నిక్స్ మీరు ఫాలో అయితే.. ఎలాంటి ప్రతికూల పరిస్థితుల్లోనైనా 'మైండ్' ఎప్పుడూ 'మేటర్'పైనే ఉండి దిశా నిర్దేశం చేస్తుంది. వెంటనే పాటించేయండి!