



పగలు, రాత్రి, పల్లె, పట్నం.. అనే తేడా లేకుండా మహిళలపై అక్రమంగా జరుగుతూనే ఉన్నాయి. బయటికి వెళ్లినప్పుడు ఇంటికి వచ్చే వరకు గండంగానే ఉంది. పోలీసులు ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నా, కఠినమైన చట్టాలు అమలు చేస్తున్నా నేరాలు అదుపులోకి రావడం లేదు. ముఖ్యంగా మహిళలపై అపూయిత్యాలు కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి. సాంకేతికత సాయంతో ఈ నేరాలకు చెక్ పెట్టడానికి ప్రభుత్వాలు, పలు స్వచ్ఛంద సంస్థలు, టెక్ కంపెనీలు తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తున్నాయి. అందులో భాగంగానే పలు సేఫ్ యాప్లను రూపొందిస్తున్నాయి. అటువంటివి ఈ 'నూన్లైట్' యాప్. కొత్త వారిని కలవడానికి వెళ్లినప్పుడైనా, ఒంటరిగా ప్రయాణం సాగిస్తున్నప్పుడైనా మహిళలు తాము ప్రమాదంలో ఉన్నామని భావిస్తే ఈ నూన్లైట్ యాప్ తో చివరకు అందుతుంది. మీ మొబైల్ లో ఈ యాప్ ను ఇన్ స్టాల్ చేసుకుని నంబర్ తో రిజిస్టర్ చేసుకోవాలి. మీ ప్రయాణంలో ప్రమాదం పొంది ఉందన్న అనుమానం రాగానే యాప్ లోని 'అన్ సేఫ్' బటన్ ను నొక్కే పట్టుకోవాలి. ఒకసారి మీరు సేఫ్ గా ఉన్నారని అనిపిస్తే బటన్ ను వదిలేసిన వెంటనే నాలుగు అంకెల పిన్ ను ఎంటర్ చేయాలి. అదే, మీరు ప్రయాణంలోనే ఉన్నట్లు తెలియజేసిన రిలీజ్ చేసిన అనంతరం పిన్ నంబర్ ఎంటర్ చేయకూడదు. దాంతో వెంటనే ఎమర్జెన్సీ సహాయాన్ని పొందే విధంగా మీ లొకేషన్, సమాచారం పోలీసులకు చేరిపోతుంది. చక్షణ చక్షణ చర్యలు మొదలవుతాయి.

దం లో ఉన్నామని భావిస్తే ఈ నూన్లైట్ యాప్ తో చివరకు అందుతుంది. మీ మొబైల్ లో ఈ యాప్ ను ఇన్ స్టాల్ చేసుకుని నంబర్ తో రిజిస్టర్ చేసుకోవాలి. మీ ప్రయాణంలో ప్రమాదం పొంది ఉందన్న అనుమానం రాగానే యాప్ లోని 'అన్ సేఫ్' బటన్ ను నొక్కే పట్టుకోవాలి. ఒకసారి మీరు సేఫ్ గా ఉన్నారని అనిపిస్తే బటన్ ను వదిలేసిన వెంటనే నాలుగు అంకెల పిన్ ను ఎంటర్ చేయాలి. అదే, మీరు ప్రయాణంలోనే ఉన్నట్లు తెలియజేసిన రిలీజ్ చేసిన అనంతరం పిన్ నంబర్ ఎంటర్ చేయకూడదు. దాంతో వెంటనే ఎమర్జెన్సీ సహాయాన్ని పొందే విధంగా మీ లొకేషన్, సమాచారం పోలీసులకు చేరిపోతుంది. చక్షణ చక్షణ చర్యలు మొదలవుతాయి.



సానియ నయా పోస్ట్

టెలిస్ స్టార్ సానియ మీర్సా గురించి తెలియని వాళ్లు ఉండరు. ఆటోనే కాదు.. పాకిస్థాన్ క్రికెట్ పోయట్ మూలకమైన పెండ్లి చేసుకుని వివాహం తీసుకునే వరకు ఆమె ఏ ఏ చీనినా సంచలనమే. సోషల్ మీడియాలో కూడా ఆమె ఏ పోస్ట్ పెట్టినా వైరల్ గా మారుతుంది. ఇటీవల హాజ్ యాత్రకు వెళ్లతూ సానియా చేసిన పోస్ట్ సంచలనంగా మారింది. హాజ్ యాత్రతో తన జీవితంలో మార్పు వస్తుందని, బలమైన వ్యక్తిగా తిరిగి వస్తానని ఆ పోస్టులో సానియా పేర్కొన్నది. ఇంకేం.. రెండే పెండ్లికి సానియా సిద్ధమవుతున్నదని.. నెట్టింట్ల చర్చలు మొదలయ్యాయి. సానియా, భారత క్రికెట్ జట్టు బౌలర్ షమీ పెండ్లి చేసుకో సున్నారన్న వార్తలు తరచూ వైరల్ అవుతూ ఉంటాయి. ఈ పుకార్లను సానియా తండ్రి ఇమాన్ మీర్సాతోపాటు షమీ కూడా కొట్టిపారేశారు. తన జీవితంలో మిన్న అతివెద్ద రూపాల్ గానే నడుచు కోవాలి కూడా ఇచ్చారు. అయినా.. సామాజిక మాధ్యమాలు వారిని ఇంకా టార్గెట్ చేస్తూనే ఉన్నాయి. తాజాగా సానియా పోస్టుపై రకరకాల వ్యాఖ్యానాలు చేస్తున్నారని నెటిజన్లు. తన పోస్టుపై సానియా మరింత క్లారిటీ ఇస్తే తప్ప ఈ రూమర్లు ఆగిపోవు.



నమస్తే తెలంగాణ
జంబగే 15
హైదరాబాద్ | బుధవారం 26 జూన్ 2024 www.ntnews.com



నేడు అంతర్జాతీయ మాదక ద్రవ్యాల వ్యతిరేక దినోత్సవం

ఈ రేపు మిహి చెడ్డది
ఈ రేపు మిహి చెడ్డది
ఈ రేపు మిహి చెడ్డది
ఈ రేపు మిహి చెడ్డది

ఈ రేపు మిహి చెడ్డది
ఈ రేపు మిహి చెడ్డది
ఈ రేపు మిహి చెడ్డది
ఈ రేపు మిహి చెడ్డది

ఈ రేపు మిహి చెడ్డది
ఈ రేపు మిహి చెడ్డది
ఈ రేపు మిహి చెడ్డది
ఈ రేపు మిహి చెడ్డది

ఈ రేపు మిహి చెడ్డది
ఈ రేపు మిహి చెడ్డది
ఈ రేపు మిహి చెడ్డది
ఈ రేపు మిహి చెడ్డది

ఈ రేపు మిహి చెడ్డది
ఈ రేపు మిహి చెడ్డది
ఈ రేపు మిహి చెడ్డది
ఈ రేపు మిహి చెడ్డది

ఈ రేపు మిహి చెడ్డది
ఈ రేపు మిహి చెడ్డది
ఈ రేపు మిహి చెడ్డది
ఈ రేపు మిహి చెడ్డది

పిల్లల దగ్గర.. మాట జాగ్రత్త..!

పిల్లలు అల్లరి చేస్తేనే అందం.. ఈ వయసులో కాకపోతే అల్లరి ఎప్పుడు చేస్తారు. చిన్నప్పుడు అల్లరి చేస్తే పెద్దయ్యాక వాళ్లంతట వాళ్ల సైలెంట్ అయిపోతారు.. అల్లరి పిడుగులు ఉన్న ఇంటి ఇంట్లో పెద్దల మాటలు. అల్లరి హద్దుల్లో ఉంటేనే ముద్దు. కానీ, కొందరు చిన్నారులు ఇబ్బంది పడి పందిరేసినంత పనిచేస్తారు. ఇలాంటి పిల్లల పట్ల తల్లిదండ్రులు కఠినంగా వ్యవహరిస్తుంటారు. కట్టలు తెంతున్న కొవ్వోలో పిల్లలను గట్టిగా తిడితే ఆ బిడ్డ గుండెలు తీవ్రంగా బాధపడతాయని గుర్తుంచుకోవాలి.



పిల్లలు అందరూ ఒకేలా ఉండరు. ఎవరి టాలెంట్ వాళ్లకు ఉంటుంది. తల్లిదండ్రులు అనుకున్న విషయాల్లో పిల్లలు విజయాన్ని సాధించలేకపోవచ్చు. అలాంటి సమయాల్లో.. వారిని అనుసరించాలి కానీ, సూటిపోటీ మాటలతో బాధపెట్టద్దు. 'నీ పల్ల కాదు..' అనేలా వ్యవహరిస్తే, వారు ఎందుకూ కొరగాకుండా పోతారు. ప్రోత్సహించకపోయినా పూర్ణాయే కానీ, వారి కత్తా హంపై మాత్రం నీళ్లు చల్లొద్దు.

చియా గింజల మాయ
ప్రస్తుతం చాలామందిని బాధిస్తున్న సమస్య కొలెస్ట్రాల్. లావుగా ఉన్నా, సన్నగా కనిపించినా.. శరీరంలో కొవ్వూల స్థాయిలు ఎక్కువగానే ఉంటున్నాయి. కానీ అవి అపకాశించడం అనేది కారణం అయితే, లైఫ్ స్టైల్ మరో కారణం. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ పెరిగిపోయి కొద్ది గుండె ప్రమాదానికి చేరువవుతుంది. అప్పుడు తోచుకుంటుంది. చియా సీడ్స్ ను ఆహారంలో భాగంగా చేసుకుంటే శరీరంలో పెరిగిపోయిన చెద కొలెస్ట్రాల్ కలిగిపోతుంది. చియా సీడ్స్ ను నీటిలో వాన బెట్టి నువ్వులు వాటి నుంచి జిల్లి లాంటి పదార్థం వస్తుంది. ఈ జిల్లి గుండె రక్తనాళాల్లో పేరుకుపోయిన కొవ్వూలను శుభ్రమవుతుంది. ఈ గింజల్లో హెల్త్ ప్యాక్ ఉంటుంది. అది రక్తంలో హెచ్ డిఎల్ కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతుంది. ట్రిగ్లిజెరైడ్ స్థాయిలు తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది. అంతేకాదు, చియా గింజల్లో ఉండే ఫైబర్.. జీర్ణాశయంలో చెదకొవ్వూలను కరిగిస్తుంది. రక్త ప్రసరణలో ఎదురయ్యే అవరోధాలను నిరోధిస్తుంది.

చిక్కటను చిల్చుకుని..
పట్టిక సర్కిస్ కమిషన్ (ఎంపీఎస్సీ) పరీక్షకు సిద్ధమైంది. రెండున్నెండు రోజులు పరీక్షలు ఉంటాయి. పట్టణాల లాగా పదివింది. ఈసారి ఆమె పట్టణాలకు దూర దృష్టం తోచుకుంటుంది. అప్పుడు తోచుకుంటుంది. చియా సీడ్స్ ను ఆహారంలో భాగంగా చేసుకుంటే శరీరంలో పెరిగిపోయిన చెద కొలెస్ట్రాల్ కలిగిపోతుంది. చియా సీడ్స్ ను నీటిలో వాన బెట్టి నువ్వులు వాటి నుంచి జిల్లి లాంటి పదార్థం వస్తుంది. ఈ జిల్లి గుండె రక్తనాళాల్లో పేరుకుపోయిన కొవ్వూలను శుభ్రమవుతుంది. ఈ గింజల్లో హెల్త్ ప్యాక్ ఉంటుంది. అది రక్తంలో హెచ్ డిఎల్ కొలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతుంది. ట్రిగ్లిజెరైడ్ స్థాయిలు తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది. అంతేకాదు, చియా గింజల్లో ఉండే ఫైబర్.. జీర్ణాశయంలో చెదకొవ్వూలను కరిగిస్తుంది. రక్త ప్రసరణలో ఎదురయ్యే అవరోధాలను నిరోధిస్తుంది.