## ఓట్స్ బనానా స్మూతీ

**కావలసిన పదార్థాలు**

**అరటిపండ్లు:** రెండు, **ఓట్స్:** ఒక కప్పు, **పాలు:** ఒక కప్పు, **పచ్చి ఖర్జూర:** పావుకప్పు.

**తయారీ విధానం**

స్టవ్‌మీద పాన్‌పెట్టి ఓట్స్‌ను దోరగా వేయించి చల్లార్చాలి. మిక్సీ జార్‌లో వేయించిన ఓట్స్, గింజలు తీసి ముక్కలు చేసుకున్న ఖర్జూరాలు, తొక్కతీసిన అరటిపండ్లు, పాలు పోసి మెత్తగా బ్లెండ్ చేసుకోవాలి. మిశ్రమాన్ని గ్లాసులో తీసుకుని పైనుంచి అరటిపండు ముక్కలు, వేయించిన ఓట్స్ చల్లుకుంటే ఆరోగ్యకరమైన ఓట్స్ బనానా స్మూతీ రెడీ. చల్లగా తాగాలనుకుంటే కాసేపు ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకోవచ్చు.

# ₹₹₹ బడ్జెట్ లైఫ్

**'కాదేదీ కవితకు అనర్హం' కవి మాట.**

**'లేదేదీ పన్నుకు అనర్హం' విత్తమంత్రి పాట.**

**బడ్జెట్ ఘడియలు సమీపిస్తున్న కొద్దీ.. దలాల్ స్ట్రీట్‌లో బుల్, బేర్‌లు రేసుకు సిద్ధమవుతుంటాయి. కనీవినీ ఎరుగని బడ్జెట్ అని సమర్థించుకోవడానికి అధికార పక్ష సభ్యులు లెక్చర్లు ప్రిపేర్ అవుతుంటారు. పసలేని నస అని కొట్టిపారేయడానికి విపక్షాలూ కత్తులు నూరుతుంటాయి. ఇక సగటు ఉద్యోగి దగ్గరికి వచ్చేసరికి పుచ్చుపట్టిన తన ఆదాయానికి ఈసారైనా పన్ను పోటు తగ్గుతుందేమో అని ఆశగా ఎదురుచూస్తుంటాడు. ఇంటిని నడిపే ఇల్లాలైనా, ఉద్యోగం చేస్తున్న అతివైనా.. బడ్జెట్ సమీపిస్తున్నప్పుడు ఏదో ఆశిస్తుంది. ఎందుకంటే.. బడ్జెట్ ప్రభావాన్ని పరోక్షంగా అందరికన్నా ఎక్కువగా ఫేస్ చేసేది వీళ్లే. కొద్ది గంటల్లో నయా బడ్జెట్ ప్రవేశిస్తున్న వేళ... ఆమె మనసులో ఏముందో తెలుసుకుందాం..**

బడ్జెట్ మరుసటి రోజు నుంచీ.. ఆమెకు సవాళ్లు ఎదురవుతాయి. ప్రతి ఉదయం ఆప్యాయంగా పలకరించే పాలవాడు.. ఎందుకో ఆ పూట పాలివాడిగా కనిపిస్తాడు. ఆ ఇల్లాలి అనుమానాలను నిజం చేస్తూ.. 'ఇవాళ్టి నుంచి లీటరుకు రెండు రూపాయలు ఎక్కువగా ఇవ్వాలమ్మా!' అని అడిగేస్తాడు. అన్నీ తెలిసినా 'ఏ.. ఎందుకు?' అని ప్రశ్నిస్తే.. 'బడ్జెట్' అంటాడంతే! లీటరుకు రెండు రూపాయలు.. రోజుకు లీటరున్నర.. నెలకు 90 రూపాయలు కృష్ణార్పణం అనుకుంటుంది. పాలవాడితో పేచీ పెట్టుకోవడం పెద్ద విషయం కాదామెకు. డిస్కుషన్స్‌లో పడితే ఆఫీసుకు ఆలస్యం అవుతుంది. అందుకే, 'సర్లే చూద్దాం' అనేస్తుంది. ఎంతైనా మధ్యతరగతి గృహిణి, అందులోనూ ప్రైవేట్ ఉద్యోగిని ఇంతకన్నా ఏం చెప్పగలుగుతుంది?

**పాలు** గిన్నెలో పుచ్చుకొని వంటింట్లో ప్రవేశించడంతోనే.. నిండుకుంటున్న పప్పు దినుసులు, డబ్బాలో ఆఖరికొచ్చిన చాయ పత్తా... వెటకారంగా చూస్తాయి. తిరగమోత వేళ కాకముందే.. పోపులపెట్టెలో దాచుకున్న చిల్లర అల్లరి మొదలవుతుంది. దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థను అత్యున్నత స్థాయికి తీసుకెళ్లడమే తమ లక్ష్యం అన్న విత్తమంత్రి మాటలకు కోరస్‌లా వినిపిస్తాయా నవ్వులు! ఎం.కామ్ చదివిన ఆ ఇల్లాలికి.. ఒక దేశం ఆర్థికంగా బలపడటానికి పాలకులు ఎంచుకునే వ్యూహం పన్ను అని తెలియనిది కాదు. కానీ, ఆ క్షణం మర్చిపోయినట్టు నటిస్తుంది. గుర్తుంటే గుండె బరువెక్కడం తప్ప ఏం చేయలేని పరిస్థితి.

**పొయ్యి** మీద టీ పొంగే సమయానికి వరండాలో ఆయనగారి పొగలు రింగులు చుడుతుంటాయి. సిగరెట్ల మీద ఏటా పన్నులు పెంచుతున్నా... తాగేవాడు మానడే అని ఆమె ఫీలింగ్. ధరలు పెరిగాయని ధూమపానం మానేస్తారని అనుకోవడం హాస్యాస్పదం. బొక్కసం ఆదాయం పెంచుకునేందుకు సిగరెట్ల మీద ట్యాక్సు పెంచడం రివాజు. ధూమపానం అతనికే కాదు.. ఆ ఇంటి నెలసరి బడ్జెట్‌కు కూడా హానికరమే అని నిట్టూర్పు విడుస్తుంది! ఇక మద్యపాన ప్రియుల సంగతి సరేసరి! ఏటేటా పెరుగుతున్న పన్ను కడుతూ తామే సంక్షేమ సారథులని కాలరెగరేస్తున్న వారిని ఏమనగలం? ప్రజలను బలహీనతల నుంచి బయటపడేయకుండా.. పన్నులు పెంచి ఇదే కట్టడి మంత్రమని తరతరాలుగా విత్తమంత్రులు ప్రవచిస్తుండటం ఆ ఇల్లాలికే కాదు.. ఏ ఇంతికైనా కష్టమే అనిపిస్తుంది.

**చదువుకున్నా,** అక్షరం రాకున్నా.. పొదుపు సూత్రాలు అతివకు ప్రత్యేకంగా చెప్పనక్కర్లేదు. మదుపులోనూ ఆమె సిద్ధహస్తురాలు. చిన్న మొత్తాలు పోగేసి.. భవితను బంగారం చేయడంలో మహిళది అందవేసిన చేయి. ఆ ఆశతోనే కొద్దికొద్దిగా కూడబెట్టి బంగారం కొనాలని ఆశపడని తల్లి ఉండదు. కానీ, ప్రతినెలా పద్దుల పుస్తకం చూసుకుంటే.. లోటు బడ్జెట్ వెక్కిరిస్తూ కనిపిస్తుంది. నిత్యావసర సరుకుల మీద 5–18 శాతం ఉండే జీఎస్టీ.. బంగారం మీద మూడు శాతంగా ఎందుకుందో సామాన్యులకైతే అర్థం కాదు. పైగా రోజురోజుకూ ధర పెరుగుతున్న బంగారంపై మోజు చంపుకొని ఇమిటేషన్ ఆభరణాలు కొందామంటే వాటిపై జీఎస్టీ 12 శాతం. ఈ నేపథ్యంలో ఆభరణాల విషయంలో ఆమెకు పెద్ద సంతృప్తి మిగలదు.

**భార్యాభర్తలు** ఉద్యోగాలు చేస్తున్న ఇళ్లల్లో ఆర్థిక వ్యవహారాలు కాస్త అనుకూలంగానే ఉంటాయి. ఈ పన్నుల విధానంపై వారికి అంత కోపతాపాలు ఉండవని అనుకుంటే పొరపాటే. చింతల్లేని చిన్న కుటుంబం ఓ చిన్న కారు కొనుక్కుందామని వెళ్తే... అక్కడ లగ్జరీ కారుకు, చిన్న కారుకు ఒకే ట్యాక్స్! సంపన్నులపై ఎందుకంత ప్రీతో అర్థం కాదు. ఉద్యోగులపై మరో పిడుగు పన్నుపోటు. ఉద్యోగి ఆశించిన స్థాయిలో పన్ను పరిమితి పెరిగిన దాఖలాలు బడ్జెట్ చరిత్రలో లేదు. ఏటా పెంచే పరిమితి బెత్తెడైతే.. పెరిగే ద్రవ్యోల్బణం బారెడు. ఇన్నిట్లో ఏం మిగులుతుంది? ఇన్ని సంగతులు ఆలోచిస్తున్న ఆమెకు మర్నాడు దిన పత్రికల్లో విత్తమంత్రి కట్టుకున్న చీర రంగు, రకం వివరాలు ప్రత్యేకంగా ఇవ్వడం అదనపు క్షోభకు గురిచేస్తాయి అనడంలో సందేహం లేదు.

> "గుండె ధైర్యం చేసుకుని బతుకుతున్న ట్యాక్స్ పేయర్స్ గుండెల్లో ఆశలు చిగురిస్తున్నాయి. ఆదాయ పన్ను పరిమితుల్లో మార్పులు, పన్నుల తగ్గింపులు కోరుకుంటున్నారు. ఈసారి బడ్జెట్‌లో ఆ ఆశలేమన్నా తీరతాయేమోనని ఇల్లాలు ఆశపడుతూనే ఉంటుంది. హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్‌తో ఖర్చులు తగ్గించుకోవాలని చూస్తుంటే ఆ ఇన్సూరెన్స్ మీదా ట్యాక్స్ ఉంది. అదన్నా తగ్గిస్తే మేలని సాధారణ గృహిణే కాదు ఉద్యోగాలు చేసే ఆడవాళ్లూ ఆశపడుతున్నారు. నిత్యావసర సరుకులపై విధించిన పన్నులు సడలించాలని ఆశగా ఎదురు చూస్తున్నారు."

## రోజుకు రెండు చాలు

**రోజుకు కేవలం రెండు ఖర్జూర పండ్లను తినడం వల్ల.. అనేక రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని అంటున్నారు ఆహార నిపుణులు. ముఖ్యంగా చలికాలంలో వీటిని తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఖర్జూరంలో విటమిన్లు, పొటాషియం, కాల్షియం, ఖనిజాలు, ఫైబర్, పాస్ఫరస్, కాపర్, మెగ్నీషియం పుష్కలంగా లభిస్తాయి.**

- రోజుకు రెండు ఖర్జూరాలను తింటే.. గుండె ఆరోగ్యానికి భరోసా దక్కుతుంది. వీటిలో ఉండే మెగ్నీషియం, పొటాషియం.. రక్తపోటును తగ్గించి, గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.
- అందాన్ని రెట్టింపు చేయడంలోనూ ఖర్జూరాలు ముందుంటాయి. వీటిని రోజుకు రెండు చొప్పున తింటే.. చర్మం కాంతిమంతంగా తయారవుతుంది. ఖర్జూరలో ఉండే యాంటి ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు.. చర్మ ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షిస్తాయి.
- రక్తహీనతకు ఖర్జూరాలు విరుగుడులా పనిచేస్తాయి. ఇవి శరీరంలో ఇనుమును పెంచి.. రక్తహీనతను దూరం చేస్తాయి.
- ఖర్జూరలో ఉండే విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, ఇతర యాంటి ఆక్సిడెంట్లు.. శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి.
- మలబద్ధకం సమస్యను నివారించడంలో ఖర్జూరం సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. దీనిలో ఉండే ఫైబర్.. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.
- ఖర్జూరలో ఉండే మెగ్నీషియం, కాల్షియం, పాస్ఫరస్.. ఎముకల దృఢత్వాన్ని పెంచుతాయి.

## నిమ్మకాయ.. నేరుగా వద్దు!

**అందాన్ని** కాపాడుకునేందుకు ఆడవాళ్లు ఎన్నో ప్రయోగాలు చేస్తుంటారు. ముఖం కాంతిమంతంగా, మచ్చలు లేకుండా కనిపించాలని రకరకాల పరిష్కారాలను వెతుక్కుంటారు. తెలిసిన వాళ్లు.. తెలియనివాళ్లు చెప్పిన టిప్స్ పాటిస్తుంటారు. అయితే.. ఇలా చర్మానికి ఏదిపడితే అది అప్లయి చేయడం వల్ల దుష్ప్రభావాలు కలిగే ప్రమాదం ఉంటుంది. అలాంటివాటిలో నిమ్మకాయ ఒకటి. ఆరోగ్యానికి భరోసా ఇచ్చే నిమ్మకాయ.. కొన్ని సందర్భాల్లో అందానికి శత్రువుగా మారుతుంది. కాబట్టి.. ముఖ వర్చస్సు కోసం నిమ్మకాయను వాడేటప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

**నిమ్మకాయలో** అనేక రకాల విటమిన్లు ఉంటాయి. చర్మ సమస్యలను నయంచేసే సహజమైన బ్లీచింగ్ ఏజెంట్‌గానూ ఇది పనిచేస్తుంది. కానీ, అధిక ఆమ్ల లక్షణాలు కలిగిన నిమ్మకాయను ముఖానికి నేరుగా అప్లయి చేయకూడదు. ఇలా చేస్తే చర్మం పాడయ్యే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

**ఆమ్లత్వం** అధికంగా ఉండే నిమ్మకాయను చర్మంపై నేరుగా రుద్దితే.. చర్మం పీహెచ్ బ్యాలెన్స్ చెదిరిపోతుంది. దీనివల్ల రకరకాల సమస్యలు తలెత్తుతాయి. చిన్న వయసులోనే చర్మంపై ముడతలకు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. మొటిమల సమస్యను పెంచి, ముఖంపై నల్లటి మచ్చలు ఏర్పడవచ్చు కూడా!

**నిమ్మకాయను** రాసుకుంటే.. చర్మం మరింత సున్నితంగా మారుతుంది. దీంతో ఎండలోకి వెళ్లినప్పుడు.. ఇట్టే వడదెబ్బకు గురవుతుంది. హైపర్‌పిగ్మెంటేషన్‌కూ దారి తీస్తుంది.

**నిమ్మకాయను** ముఖానికి నేరుగా రుద్దితే.. చర్మంపై పొక్కులు ఏర్పడతాయి. చర్మంపై వాపు, దురద, మంట, ఎర్రబడటం వంటి సమస్యలూ కనిపిస్తాయి. వీటిని తేలికగా తీసుకుంటే.. సమస్య మరింత తీవ్రమవుతుంది. ముఖ్యంగా.. సున్నితమైన చర్మం ఉండేవారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. నిమ్మకాయకు సున్నిపిండి, ముల్తానీమట్టి, గ్లిజరిన్, కొబ్బరినూనె, అలోవెరా జెల్ మొదలైనవి కలిపి అప్లయి చేసుకుంటే మంచిది.

**ఇప్పుడంతా.. '75 హార్డ్ చాలెంజ్' ట్రెండ్ కొనసాగుతున్నది. 2025 నూతన సంవత్సర తీర్మానాల్లో.. ఇప్పుడిదే వైరల్‌గా మారింది. దీని గురించి కొత్తగా వింటున్నవారు మాత్రం.. '75 హార్డ్ చాలెంజ్' అంటే ఏమిటి? దీని నియమాలేంటి? దీన్ని కొనసాగించడం వల్ల కలిగే లాభాలేంటి? నష్టాలేంటి? అనే విషయాలపై ఆరా తీస్తున్నారు. ఈక్రమంలో '75 హార్డ్ చాలెంజ్' గురించి వ్యాయామ నిపుణులు ఇలా వివరిస్తున్నారు.**

## చేద్దామా.. 75 చాలెంజ్!

**'75** హార్డ్ చాలెంజ్'లో కఠిన నియమాలను పాటించాల్సి ఉంటుంది. అందులో ప్రధానమైనది.. 75 రోజులపాటు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం మాత్రమే తీసుకోవాలి. జంక్‌ఫుడ్‌కు, మద్యానికి దూరం పాటించాలి. ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండా రోజుకు రెండుసార్లు చొప్పున 45 నిమిషాలపాటు వ్యాయామం చేయాలి. ఈ రెండు వ్యాయామాల్లో ఒకటి కచ్చితంగా ఇంటి బయటే చేయాల్సి ఉంటుంది. పార్క్, జిమ్, ఆరుబయట ప్రదేశాలను ఎంచుకోవచ్చు. రోజూ మూడు లీటర్ల మంచినీళ్లు తాగాలి. ప్రతిరోజూ కనీసం 10 నిమిషాలపాటు ఒక నాన్ ఫిక్షన్ పుస్తకం చదవాలి. కొంచెం కష్టమైనా.. ఇష్టంగా ఫాలో అయిపోతే మానసికంగా, శారీరకంగా ఎంతో మార్పు కనిపిస్తుందని వ్యాయామ నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేకాదు.. ఈ చాలెంజ్‌లోకి దిగినవారిలో చాలామంది.. 75 రోజులు పూర్తయినా ఈ నియమాలను కొనసాగిస్తూనే ఉన్నారట. ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయడం, ఆహార అలవాట్లు మెరుగుపడటం, పుస్తకాలు చదివే పద్ధతిలోనూ వారు చాలా మార్పులు గమనిస్తున్నారట. 75 రోజులపాటు ఫాలో కావడం వల్ల.. ఈ చాలెంజ్ ప్రభావాలు త్వరగా వదిలిపోవని నిపుణులు చెబుతున్నారు. బయటి ఆహారాన్ని మానేయడం వల్ల ఆరోగ్యం మెరుగుపడటంతోపాటు డబ్బుకూడా ఆదా అవుతుందని అంటున్నారు. ఇక పుస్తకాలు చదవడం.. ఆలోచనా విధానంలో మార్పులు తీసుకొస్తుంది. ఇలా.. ఇష్టపడి చేస్తే చాలెంజ్‌ను పూర్తి చేయడంతోపాటు దీర్ఘకాలంపాటు కొనసాగించవచ్చని సలహా ఇస్తున్నారు.

## బాల్యంలోకి తొంగిచూద్దామా!

**కార్పొరేట్ ప్రపంచంలో 'పని ఒత్తిడి' కామన్ అయిపోయింది. ఉద్యోగుల మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నది. ఈ క్రమంలో.. 'కిడల్టింగ్' వారికి భరోసా ఇస్తున్నది. పాశ్చాత్య దేశాల్లో ఎప్పటి నుంచో ఉన్న ఈ ట్రెండ్.. మన దగ్గర ఇప్పుడిప్పుడే ప్రాచుర్యం పొందుతున్నది. పెద్దవాళ్లను బాల్యంలోకి తీసుకెళ్లే ఈ నయా ట్రెండ్ సంగతులివి..**

**పార్క్‌లో** వాకింగ్ చేస్తున్నప్పుడు.. పిల్లల ప్లేగ్రౌండ్‌లో ఒకరిద్దరు పెద్దవాళ్లు కనిపిస్తుంటారు. ఊయల ఊగుతూ.. స్లైడింగ్‌పై నుంచి జారుతూ.. పిల్లల్లో చిన్నపిల్లల్లా కలిసిపోయి.. ఆడుకుంటూ ఉంటారు. ఆ క్షణం.. తమకున్న అన్ని టెన్షన్లనూ పక్కన పెట్టేస్తారు. మనస్తత్వ నిపుణులు చెబుతున్న 'కిడల్టింగ్ ట్రెండ్' అదే! పిల్లలతో కలిసి సైకిల్ తొక్కడం, బొమ్మలు గీయడం, క్యారమ్స్ ఆడటం, లెగోస్‌తో బొమ్మలు చేయడం.. ఇలాంటి చిన్ననాటి ఆటలు, పెద్దవాళ్ల గతాన్ని తవ్వితీస్తాయి. తాము స్వేచ్ఛగా, ఆనందంగా గడిపిన సమయంలోకి తీసుకెళ్తాయి. బాల్య జ్ఞాపకాల్ని తట్టిలేపుతాయి. ముఖ్యంగా నెలవారీ టార్గెట్‌లు, ఆడిట్ లాంటి ఒత్తిడిని పెంచే పనులు ఉన్నప్పుడు.. 'కిడల్టింగ్' ఉపశమనం ఇస్తుందని మానసిక నిపుణులు అంటున్నారు. వాకింగ్ తర్వాత కాసేపు పార్కులోనే ఆడుకోవడం, బోర్డ్ గేమ్‌లలో మునిగిపోవడం వంటి ఏ రకమైన చర్య అయినా.. మిమ్మల్ని ఉత్సాహపరుస్తుంది. అంతేకాకుండా.. చిన్నపిల్లల్లా ఆనందించడం వల్ల వారిలో 'నోస్టాల్జియా' భావాలు పెరుగుతాయి. ఇవి గతానికి–వర్తమానానికి మధ్య బలమైన సంబంధాన్ని ఏర్పరుస్తాయి. బాధలో ఉన్నవారికి ఓదార్పునిస్తాయి. భరోసానిస్తాయి. మానసిక ఆరోగ్యానికీ ఎంతో మేలుచేస్తాయి. కిడల్టింగ్.. శరీరంలో డోపమైన్ ఉత్పత్తిని పెంచుతుందట. ఇది.. మనిషిలో ఒత్తిడి, విచారం, కోపం, ఆందోళనను తగ్గిస్తుందట.

### సంస్థల ప్రోత్సాహం కూడా..

కొన్ని కార్పొరేట్ సంస్థలు కూడా పెద్దవాళ్లను కిడల్టింగ్ దిశగా ప్రోత్సహిస్తున్నాయి. అమెరికాలో టాయ్ అసోసియేషన్ ఓ సర్వే నిర్వహించింది. అక్కడ పిల్లల బొమ్మలు, ఆట వస్తువులను కొనుగోలు చేసిన 2,000 మంది తల్లిదండ్రుల నుంచి వివరాలు సేకరించింది. వారిలో 58 శాతం మంది.. పిల్లల కోసం కాకుండా, తమ కోసమే బొమ్మలు, ఆట వస్తువులు కొనుగోలు చేశారని నివేదించింది. యునైటెడ్ కింగ్‌డమ్‌లోని ప్రధాన నగరాల్లో పెద్దలు ఆడుకునేలా 'బల్లీ బాలర్సన్' కేంద్రాలను ఏర్పాటుచేశారు. వీటిని ప్రతినెలా వేలాదిమంది సందర్శిస్తున్నారు కూడా! మరెందుకు ఆలస్యం.. ఆఫీస్, ఆర్థిక, కుటుంబ సమస్యలన్నీ మరిచిపోండి. రోజులో కొంత సమయమైనా చిన్నపిల్లల్లా గడపండి. మళ్లీ బాల్యంలోకి వెళ్లండి.. ఒత్తిడిని జయించండి.

## చెప్పుల్లో 'సేఫ్టీఫీచర్'!

**ఎన్ని** చట్టాలు వచ్చినా, ఎన్ని కఠిన చర్యలు తీసుకుంటున్నా.. ఇప్పటికీ 'మహిళల భద్రత' గాలిలో దీపమే! దేశంలో రోజురోజుకూ మహిళలపై అఘాయిత్యాలు పెరుగుతుండటం.. ఆందోళన కలిగించే అంశమే! ఈ క్రమంలో ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌కు చెందిన ఇద్దరు పాఠశాల విద్యార్థులు.. మహిళల భద్రతకు భరోసా ఇచ్చే లక్ష్యంతో ఒక ప్రత్యేకమైన ఆవిష్కరణ చేశారు. ఇంటిగ్రేటెడ్ ఎస్ఓఎస్ (సేవ్ అవర్ సోల్) సేఫ్టీ ఫీచర్‌తో.. సరికొత్త చెప్పులకు రూపకల్పన చేశారు. ఇవి ఆపదలో ఉన్న ఆడవాళ్లకు అండగా నిలుస్తాయని ఆవిష్కర్తలు అమృత్ తివారీ, కోమల్ జైస్వాల్ అంటున్నారు. ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన ఈ చెప్పుల్లో.. కాలికింద ఎస్ఓఎస్ బటన్‌ను ఏర్పాటుచేశారు. ఈ బటన్‌ను ప్రత్యేక యాప్‌ద్వారా ఫోన్‌కు కనెక్ట్ చేస్తారు. మహిళలు తమకు ఏదైనా ఆపద పొంచి ఉన్నట్టు భావిస్తే.. వెంటనే ఈ బటన్‌ను ప్రెస్ చేస్తే చాలు. యాప్‌లో అప్పటికే సేవ్ చేసి ఉన్న కుటుంబసభ్యులు, స్నేహితుల నెంబర్లకు హెచ్చరిక మెసేజ్‌లు వెళ్తాయి. సందేశం అందుకున్నవాళ్లు వెంటనే అప్రమత్తం అవుతారు. అంతేకాదు.. వారు ఉన్న లొకేషన్‌తోపాటు ఆడియోను రికార్డ్ చేసి మరీ పంపిస్తుంది. అలా.. ఆపదలో ఉన్నవారు ఎక్కడ ఉన్నారో? వారి చుట్టూ ఏం జరుగుతుందో తెలుసుకునే అవకాశం ఉంటుంది. ఇందులో మరో సేఫ్టీ ఫీచర్.. ఈ చెప్పులు 'స్టన్ గన్' మాదిరిగానూ పనిచేస్తాయి. దాడిచేసే వ్యక్తిని అడ్డుకోవడానికి చిన్న విద్యుత్ షాక్‌ను ఇస్తాయన్నమాట. భవిష్యత్తులో.. ఈ చెప్పుల్లో కెమెరాను ఇన్‌స్టాల్ చేయాలని భావిస్తున్నట్లు ఆవిష్కర్తలు చెబుతున్నారు. తద్వారా బాధితుల చుట్టుపక్కల ఏం జరుగుతున్నదో చూడొచ్చు.