

మిస్ వరల్డ్ విజేతకు బహుమతిగా..

ప్రపంచ సుందరిగా గెలిచిన అందాల రాణి కోట్ల రూపాయల నగదు మాత్రమే బహుమతిగా అందుకోదు. లండన్లో ఏడాది పొడవునా నివాసం, అలంకరణ దుస్తులతో పాటు మేకప్, చెప్పులు, నగలు... అన్నీ విజేతకు ఉచితంగా దక్కుతాయి. అంతేకాదు, పోషకాహార, ఫిట్నెస్ నిపుణులు, పీఆర్ సిబ్బంది... ఈ కాలంలో ఆమెకు సహాయంగా ఉంటారు. మిస్ వరల్డ్ అర్గనైజేషన్ ఒప్పందాలను అనుసరించి 'బ్యూటీ వీత్ వర్ల్డ్' ప్రాజెక్టులకు ప్రసిద్ధి చెందింది. ఈ సంవత్సరం మొత్తం మిస్ వరల్డ్ అర్గనైజేషన్, ఆది వారు దాతృత్వ కార్యక్రమాలకు రాయబారిగా వ్యవహరించారు.



విజ్ఞానాన్ని అందిస్తూ బాగుంటుంది కదా!

ప్రయోగాలతో నేర్పడదామా?



విన్సెగర్తో జేకింగ్ సోదా చర్మ జరిపినప్పుడు కార్బన్డయాక్సైడ్ వాయువు ఉత్పత్తి అవుతుంది. దాన్ని పిల్లలకు ప్రత్యక్షంగా చూపించేందుకు ఓ గాజు గ్లాసు లోకి 1/3 వంతు విన్సెగర్ తీసుకోండి. ఆపై అందులో చెంచా జేకింగ్ సోదా వేస్తే సరి. ఈ రెండూ కలిసినప్పుడు నీళ్లు సురగలు/బుడగలు కక్కుతూ సీసా బయటటి పొంగుతాయి. ఆ బుడగలే కార్బన్డయాక్సైడ్ వాయువు అని చెబితే వాళ్ళకి డ్రిల్లింగ్గా ఉంటుంది. దాంతో మరో ప్రయోగం చేద్దామా అని మిమ్మల్నే అడుగుతాడు. □

అపార్థాలకు తావివ్వకూడదంటే..



ఇద్దరూ ఒకరి మాటను ఒకరు విని గౌరవిస్తామని అవసరం ఎంతైనా ఉంది. అలా కాకుండా తమ భాగస్వామి మాట్లాడేటప్పుడు ఎప్పుడూ, ఎవరో ఒక ఫిర్యాదు చేసుకొనే ఉంటుంది అంటూ తీసివేసినా, విసివిసట్టు

భార్యభర్త లిద్దరి ఆలోచనలు ఒకేలా ఉండాలని రూలేం లేదు. ఒకరి అభిప్రాయాలు ఒకరు తెలుసుకుంటూ మంచిచెడులను తర్కించుకుంటూ ఒకటిగా అడుగెసినప్పుడే ఆ దాంపత్యం కలకాలం నిలుస్తుంది. అందుకు ఇద్దరూ ఒకరి మాటను ఒకరు విని గౌరవిస్తామని అవసరం ఎంతైనా ఉంది. అలా కాకుండా తమ భాగస్వామి మాట్లాడేటప్పుడు ఎప్పుడూ, ఎవరో ఒక ఫిర్యాదు చేసుకొనే ఉంటుంది అంటూ తీసివేసినా, విసివిసట్టు

మల్టీపర్ఫర్మన్స్ ఎగ్ బాయ్లర్

చిరాకుపడటం చూస్తుంటాం. మామూలుగా గుడ్లు ముగిసేవరకూ నీళ్లు పోసి మీడియం ఫ్లేమ్ మీద ఏదెనిమిది నిమిషాలు



తేనెను కొంచెం వేడిచేసి ఆరగంట తర్వాత కడిగి వేయండి. తరువాత చల్లబడి నీటిని జల్లులాగా ముఖము మీద వేస్తే మంచింది. □

ఉడికిస్తే సరిపోతుంది. కానీ వసుల ఒత్తిడిలో దాని సంగతి మర్చిపోతే కష్టమే. సరిగ్గా ఉడకకపోయినా, ఎక్కువ ఉడికితాయితే తయారైనా రాఖండేదు. ఈ సమస్యను నివారించే పరికరం ఎగ్ బాయ్లర్ ఆటోమాటిక్ ఎలక్ట్రానిక్ కుకర్. చూసేందుకు ఫ్లాస్కోలా ఉంటుంది. ఇందులో గుడ్లు ఉడికించవచ్చు. ఆప్టెట్ వేసుకోవచ్చు. ఏదైనా కానీ అవసరం లేదు. నాన్ స్టిక్ కుకింగ్ ఛాంబర్ ఉన్న ఈ మల్టీ పర్ఫర్మన్స్ పరికరాన్ని ఎక్కువ కాలం మన్నేలా రూపొందించారు. దీన్ని శుభ్రపరచడమూ సులువే. □

దేవుడితో సహవాసం గొప్ప ధన్యత..



వ్యక్తిగత సహవాసం అంటే ప్రార్థన, బైబిల్ చదవడం.. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే ఏకాంతంగా ఆయనతో గడవడమే. దావీదు మహారాజు గురించి తెలియని వారుండరు. ఆయన బయటలో పాపం చేసినప్పుడు దేవుడి తన అనుబంధాన్ని దాదాపు 9నెలలు కొనసాగించలేక పోయాడు. ఆ బిడ్డను దేవుడు వాత మార్చినప్పుడు, నాతాను అనే ప్రవక్త వచ్చి దావీదులో చెప్పినప్పుడు, అప్పుడు దావీదు

కనిపిస్తుంది. తర్వాత దేవుడు ఆదికాండ 17వ అధ్యాయం మొదటి పద్యంలో ప్రత్యక్షమై.. 'నా సన్నిధిలో నడుచును నిందారహితమైన యుదుము' అని చెప్పాల్సి వచ్చింది. అంటే దేవుడు అబ్రాహమును తన సన్నిధిలో జీవించాలి అని దేవుడి కోరిక. అలాగే దావీదును సరిచేసేందుకు నాతాను అనే ప్రవక్తను దేవుడు పంపాల్సి వచ్చింది. అబ్రాహము, దావీదు వంటి గొప్ప భక్తులే దేవుడి నుంచి తాత్కాలికంగా దూరమయ్యారు. మనం ఏమాటివారం. కాబట్టి శరీరబలహీనతతో మనం దేవుడికి చాలాసార్లు దూరమైపోతుంటాం. పర్యాయం. ఆదరాన్ని మరింత దూరం చేసుకోకుండా సరిచేసుకుని, తిరిగి దేవుడితో నిత్యం సహవాసాన్ని కొనసాగించేందుకు ప్రయత్నిద్దాం. ఆయన నమ్మదగిన దేవుడు, మనం క్షమించమని వేడుకుంటే, తప్పకుండా తన సహవాసంలో జీవించేందుకు మనకు సాయం చేస్తాడు. అప్పుడే మనం అన్నింటిన్నా సహవాసంతో జీవించగలం. ఆ కృప దేవుడు మనకందరికీ దయచేయునుగా..

-వి.వాణిపుష్ప

వైద్యురాలు.. కానీ మిస్ వరల్డ్ వేదికపై కిరీటం కోసం పోటీలో ఉన్నారు. మిస్ వరల్డ్ యే ఇదిగో బిల్డెస్. ఎందుకంటే నా అందాల పోటీ జీవితాన్ని సాకారం వేదిక అని చెప్పవచ్చు మహిళల ఆలోచన కోసం నిర్వహిస్తున్న ఈమె హాట్ టు హాట్ ఫాటోజోలో ఆనీయా ఓషియానా తరపున విజయం సాధించి క్వార్టర్ ఫైనల్స్ లోకి ప్రవేశించారు. మనతో తన ప్రయాణాన్ని వంచుకున్నారితా.... కుటుంబానికి తల్లి జీవనాధారం. అటువంటి ఆమె ఆలోచనల్ని పట్టించుకోకపోతే ఇంకా నష్టం భరి చేయలేనిది. ఆ బాధలో నాకు బాగా తెలుసు. మా అమ్మ రొమ్ము

సర్వైకల్ క్యాన్సర్ మీద అవగాహన కల్పించడం ప్రారంభించింది. అంతేకాదు, ప్రస్తుతం అమెరికాలో రేడియేషన్ అంకాలజీలో స్పెషలైజేషన్ చేస్తున్నా. అక్కడి ప్రముఖ క్యాన్సర్ సంస్థలతో కలిసి పనిచేస్తున్నా. రేడియేషన్ అంకాలజీలో పరిశోధనలు, ఆవిష్కరణలపైనా పనిచేస్తున్నా. అందాల పోటీలు సౌందర్య ప్రదర్శనకే కాదు... ఎంతో మందిని చేరుకునే వేదిక కూడా. ఈ అవగాహన వచ్చారే అందాల పోటీల్లో పాదం మోపా. అందుకే నా బ్యూటీ వీత్ ఎ వర్ల్డ్ ప్రాజెక్ట్



వైద్యురాలు మిస్ వరల్డ్ వేదికపై..

క్యాన్సర్తో పనిపోయారు. నా కష్టం వేరవరికి రావద్దనుకున్నా. దానికోసం ఏదైనా చేయాలనుకున్నా. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా క్యాన్సర్ కేసులు పెరుగు తున్నాయి. వాటిల్లోనూ ఎక్కువమంది బాధితులు మహిళలే. వీళ్ళ తమ ఆరోగ్యానికి ఎప్పుడూ ప్రాథమిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వరు. పరీక్షలు వగైరా చేయించుకోరు. ఈ విషయం నన్ను కలవరపరిచింది. ఇక్కడ ప్రధాన సమస్య అవగాహన లేకపోవడమే. మా అమ్మ కూడా అలాగే పనిపోయింది. వీటిని ముందే గుర్తొస్తే చాలా వరకు నష్టాన్ని నివారించొచ్చు. అందుకే మెడిసిన్ పూర్వీకాక మహిళలకు తీవ్ర సమస్యగా మారుతున్న రొమ్ము

కూడా.. మహిళలకు ఆరోగ్య ప్రాధాన్యాన్ని చెప్పడం, దానిపై దృష్టిసారించేలా చేయడం, క్యాన్సర్ కు సంబంధించి మోషాగ్రామ్ పరీక్షలు చేయించుకునేలా చూడటమే. దీనికోసం ఇన్ఫర్మేషన్ మిమిక్ నహా పలు సంస్థలతో కలిసి తుర్కియే, ఉక్రెయిన్లో కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నా. వైద్యపరీక్షలపై భయాన్ని పోగొడుతున్నా. క్యాన్సర్ బాధితుల్లో ధైర్యాన్ని పెంచుతున్నా. రేడియేషన్ అంకాలజీస్ట్ అయ్యాక నా సేపల్ని ప్రపంచవ్యాప్తం చేయాలి. ఇందుకోసం అనేక సంస్థలతో పనిచేయాలి. అందుకు మిస్ వరల్డ్ ప్లాట్ఫామ్ చక్కని వేదిక. దీనిద్వారా యువతరానికి చేరువ కావచ్చు. పోటీల

సమయంలో ఎంతోమందిని కలుసుకున్నా. నా లక్ష్యం నెరవేర్చుకునే అవకాశాలూ మెరుగు పడ్డాయి. బలమైన నెట్వర్క్ ఏర్పడింది. ముఖ్యంగా హైదరాబాద్లో క్యాన్సర్ ఆసుపత్రులు, వైద్యనిపుణులతో కలిసి పనిచేసే అవకాశం లభించింది. మహిళలూ.. ఆరోగ్యానికి తొలి ప్రాధాన్యం ఇవ్వండి. ఒక వయసు దాటాక క్యాన్సర్ పరీక్షలు తప్పక చేయించుకోండి. హెచ్ఐవి వ్యాక్సిన్లు వేయించుకోండి. ఈ మెన్జే ప్రపంచ నలుమూలలకి చేర్చాలి. వైద్యురాలిగా రాణించాలన్నవో నా లక్ష్యాం. □

అచారీ చికెన్

కావలసినవి : చికెన్, అరకేజీ, ఎండుమిర్చి, నాలుగు, ధనియాలు: రెండు టేబుల్స్పూన్లు, ఆవాలు: పావుటేబుల్స్పూన్లు, జీలకర్ర: టేబుల్స్పూన్లు, మెంతులు: పావుచెంచా, సోంపు: ఒకటిన్నర చెంచా, ఉల్లిమిక్కలు: కప్పు, టోమాటోముక్కలు: ముప్పావుకప్పు, నూనె: రెండుటేబుల్స్పూన్లు, అల్లంవెల్లుల్లి : టేబుల్స్పూన్లు, వసుపు: పావుచెంచా, కారం: ఒకటిన్నరచెంచా, చక్కెర: ఒకటిన్నర చెంచా, పెరుగు: అరకప్పు, ఆవకాయ గుజ్జు: టేబుల్స్పూన్లు, కొత్తిమీర తరుగు:

తరుగు: చెంచా, కరివేపాకు రెబ్బలు: రెండు టోమాటోగుజ్జు: ఒకటిన్నర కప్పు, ఉప్పు: తగినంత, కారం: రెండు చెంచాలు, పసుపు: చెంచా, చింతపండుగుజ్జు: రెండు చెంచాలు, కొత్తిమీర తరుగు: రెండు చెంచాలు. తయారీ విధానం : జీలకర్ర ధనియాలు, ఎండుమిర్చి, మిరియాలు, దాల్చిన చెక్క, యాలకులు, సోంపు , ఎండుకొబ్బరి, అల్లం, వెల్లుల్లి రెబ్బలు వేయించి, చల్లారాక అన్నీ మిక్సీలో గ్రైండ్ చేయాలి. అదే బాణలిలో బిర్యానీ ఆకులు, ఆవాలు వేసి వేగాక ఉల్లిముక్కలు, పచ్చిమిర్చి తరుగు, కరివేపాకు వేసి వేయించాలి. చికెన్ ముక్కలు వేసి కాసేపు వేయించి రుబ్బిన మసాలా టోమాటో గుజ్జు, ఉప్పు, కారం, పసుపు, కప్పు నీళ్లు పోసి ఉడికించాలి. ఆపై చింతపండుగుజ్జు చేసి మరికాసేపు ఉడికించి దించేముందు కొత్తిమీర చల్లాలి.

చికెన్ రొట్టె

కావలసినవి : చికెన్, కేజీ, పసుపు: పావుచెంచా, కారం: పావు చెంచా, ధనియాలపొడి: పావుచెంచా, వెల్లుల్లి రెబ్బలు: అయిదు, పచ్చిమిర్చి: అయిదు, ఉప్పు: తగినంత, ఉల్లిపాయలు: మూడు, టోమాటో : ఒకటి పేస్టులా చేసుకోవాలి) కరివేపాకు రెబ్బలు: మూడు, గరంమసాలా: పావుచెంచా, మిరియాలపొడి:

చికెన్తో కొత్త రుచులు

ఇంట్లో చికెన్ ఉంటే.. దాంతో పులుసు పెట్టాలా లేదా వేపుడు చేయాలా అని ఆలోచిస్తాం లేదా గబగబా బిర్యానీ వండేస్తాం. కానీ చికెన్తో అనే కాదు మరికొన్ని రుచులు చేసుకోవచ్చు.

పావు చెంచా, నిమ్మకాయ: ఒకటి, నూనె: వేయించేందుకు సరిపడా. తయారీ విధానం : చికెన్ కడిగి చిన్న ముక్కలుగా కోసి పెట్టుకోవాలి. మిక్సీలో పసుపు, కారం, ధనియాలపొడి, చెంచ నిమ్మరసం, వెల్లుల్లి తరుగు, మూడు పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, తగినంత ఉప్పువేసి మెత్తగా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చికెన్ ముక్కలపైన వేసి బాగా కలపాలి. గంట తరువాత స్టామీద బాణలి పెట్టి టేబుల్స్పూన్ల నూనె వేసి ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేయించుకుని తీసుకోవాలి. అదే బాణలిలో కప్పు నూనె వేసి చికెన్ ముక్కల్ని వేయించి తీసుకోవాలి. మరో బాణలిలో రెండు టేబుల్స్పూన్ల నూనె వేసి మిగిలిన పచ్చిమిర్చి కరివేపాకు వేయించాలి. నిమిషం తరువాత టోమాటో గుజ్జువేసి.. ముందుగా వేయించుకున్న చికెన్ ముక్కల్ని వేయాలి. చికెన్ ముక్కలు టోమాటో గుజ్జు పట్టాక ఉల్లిపాయ ముక్కలు, గరంమసాలా, మిరియాలపొడి మిగిలిన నిమ్మరసం వేసి బాగా కలిపి రెండు నిమిషాలయ్యాక దింపేయాలి.



చిల్లీ చైనీస్ చికెన్

కావలసినవి : చికెన్, అరకేజీ, మొక్కజొన్నపిండి: రెండు టేబుల్స్పూన్లు, సోయాసాస్ : నాలుగు టేబుల్స్పూన్లు, గుడ్డు: ఒకటి, ఉల్లిపాయలు: రెండు, నూనె: కప్పు, ఎండుమిర్చి: ఆరు, వెల్లుల్లి తరుగు: రెండు టేబుల్స్పూన్లు, అల్లం తరుగు: చెంచా, టోమాటో కెవేప్: రెండు టేబుల్స్పూన్లు, క్యాప్సికం: రెండు ఉప్పు: తగినంత.

తయారీవిధానం : చికెన్ నీళ్లు ముక్కలుగా కోసి పెట్టుకోవాలి. ఓ గిన్నెలో చికెన్ ముక్కలు, మొక్కజొన్నపిండి, సోయాసాస్, గుడ్డు సాన వేసి అన్నింటినీకలిపి పెట్టుకొవాలి. స్టామీద బాణలి పెట్టి రెండు టేబుల్స్పూన్లనూనె వేసి ఎండుమిర్చి, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, అల్లంవెల్లుల్లి తరుగు వేసి వేయించాలి. అవేగాక టోమాటో కెవేప్, తగినంత ఉప్పు వేసి ఓసారి కలిపి దింపేయాలి. మరోబాణలిని పొయ్యిమీద పెట్టి మిగిలిన నూనె యి. దీన్ని కొనుక్కున్నా మంట చేమటలు కక్కుతూ దోళలు వేయాలి పసలేదు. ఎంచక్కా మీట నొక్కితే చాలు. కరకరలాడే దోళలు వచ్చేస్తాయి. □



వేసి చికెన్ ముక్కల్ని వేయించి టోమాటోసాస్లో వేయాలి. తరువాత అన్నింటినీ కలిపి స్టామీద పెట్టి క్యాప్సికం ముక్కలు, కప్పు వేడి నీళ్లు పోసి స్టాన్ సిమిలో పెట్టాలి. మిశ్రమం కాస్త చిక్కబడ్డాక దింపేయాలి. □

ప్రింటర్ అసరకమైన

కథనాలు కాపీలు తీస్తాం. అది మనందరికీ తెలిసిందే! దోళలు కూడా అలా తీయచ్చు

దోశ ప్రింటర్

అంటే దోశ బొమ్మలు ప్రింటవుట్ కాదండోయ్. అసలైన దోశలే. ఇదెక్కడి బోధ్యం అనుకుంటున్నారా? అలాంటి పరికరం నిజంగానే ఉంది మరి. ఇందులో పిండిని లోడ్ చేస్తే చాలు. 360 డిగ్రీల పుడ్ గ్రేడ్ కోటెడ్ రోలర్ లోని నిమిషంలో దోళలు డాన్లోడ్ అవుతాయి. ఎంత మందంగా కావాలి. ఏ మాత్రం వేగాలి



బటన్లు కూడా ఉన్నాయి. దీన్ని కొనుక్కున్నా మంట చేమటలు కక్కుతూ దోళలు వేయాలి పసలేదు. ఎంచక్కా మీట నొక్కితే చాలు. కరకరలాడే దోళలు వచ్చేస్తాయి. □

