ఉక్కు వనిత!

అవని నుంచి గగనం వరకు అతివ అన్ని రంగాల్లో రాజ్యమేలుతున్నది. ఇప్పుడు భూగర్భంలోనూ తనకు చోటుందని నిరూపించింది హైదరాబాద్‌కు చెందిన గాయత్రి. 114 ఏండ్ల టాటా స్టీల్ చరిత్రలో మొట్టమొదటి మైనింగ్ ఇంజినీర్‌గా వార్తల్లోకి ఎక్కింది. సాధారణంగా ఇంజినీరింగ్ పట్టభద్రులు భద్రంగా ఉండే సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగాలను ఎంచుకుంటారు. కానీ, గాయత్రి మాత్రం కొత్త పంథాను ఎంచుకోవాలని భావించింది. ఇంజినీరింగ్ రెండో సంవత్సరం చదువుతున్నప్పుడు టాటా స్టీల్స్‌లో ఇంటర్న్‌షిప్ చేసింది. అప్పుడే ఆమెకు మైనింగ్ ఎంత కష్టమో తెలిసొచ్చింది. నల్లేరు మీద నడక కాదు.. పల్లేరు కాయల కన్నా కఠినంగా ఉండే భూగృహంలో సత్తా చాటాలని ఫిక్సయింది. అందుకే, మైనింగ్‌లోకి రంగప్రవేశం చేసింది. ఇంజినీరింగ్ పూర్తవగానే టాటా స్టీల్స్‌లో అవకాశం వచ్చింది. 'నేను సాధించిన దానికి గర్వపడుతున్నాను. మొదట్లో ఒక్కదాన్నే ఉండేదాన్ని. ఇప్పుడు మరికొంత మంది మహిళా ఇంజనీర్లు జాయిన్ అవుతున్నారు. వాళ్లందరికీ ఆదర్శంగా ఉండటం సంతోషంగా ఉంద'ని చెప్పుకొచ్చింది గాయత్రి.

కంద అట్లు

కావాల్సినవి:
కందగడ్డ: మీడియం సైజు ఒకటి,
పెసరపప్పు: ఒక కప్పు,
బియ్యం: పావుకప్పు,
అల్లం: చిన్న ముక్క,
పచ్చిమిర్చి: రెండు,
కొత్తిమీర: కొద్దిగా,
కరివేపాకు: రెండు రెబ్బలు,
జీలకర్ర: అర టీస్పూన్,
ఉప్పు: తగినంత, **నూనె:** తగినంత

తయారుచేసే విధానం: పెసరపప్పు, బియ్యం మూడు గంటలు నానబెట్టుకోవాలి. కందగడ్డను చిన్నసైజు ముక్కల్లా కట్ చేసుకోవాలి. నానబెట్టిన బియ్యం, పెసరపప్పును మిక్సీలో దోశ పిండిలా రుబ్బుకోవాలి. పిండి రుబ్బుతున్నప్పుడే కంద ముక్కలు, అల్లం, పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు, జీలకర్ర, కొత్తిమీర వేసి అన్నీ మెదిగేలా బాగా రుబ్బుకోవాలి. తర్వాత తగినంత ఉప్పు వేసుకొని పిండిని బాగా కలపాలి. పెనం మీద కొద్దిగా నూనె వేసుకొని.. ఈ పిండితో అట్టు వేసి దోరగా కాల్చుకోవాలి. అన్నంలోకి నంజుకోవడానికి ఇవి చాలా బాగుంటాయి.

నారియల్ కాంతి

ముఖం మీద మచ్చలా? పది నిమిషాలు బయటికి వెళ్లొస్తే చర్మం పాలిపోతున్నదా? మొటిమలతో సతమతమవుతున్నారా..? వీటన్నిటికీ ఒకే ఔషధం కొబ్బరి నూనె. తలకు రాసుకునే నారియల్ ఆయిల్‌కు కొన్ని పదార్థాలను మేళవించి ముఖానికి రాసుకుంటే.. మేలైన సౌందర్యం మీ వశమవుతుంది.

- ఒక గిన్నెలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ కొబ్బరి నూనెను తీసుకోవాలి. ఇందులో అర టేబుల్ స్పూన్ కాఫీ పౌడర్ వేసి పేస్ట్ లాగా చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి రాసుకుని అరగంట పాటు అలాగే ఉంచాలి. తర్వాత చల్లటి నీళ్లతో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. వారానికి ఒకటిరెండుసార్లు చేయడం వల్ల చర్మంపై పేరుకుపోయిన మృతకణాలు తొలగిపోతాయి. ముఖం కాంతిమంతంగా తయారవుతుంది.
- ఒక గిన్నెలో ఒక టీ స్పూన్ కొబ్బరి నూనె, ఒక టీ స్పూన్ ఆలివ్ నూనె వేసి ముఖానికి బాగా పట్టించాలి. తరువాత చర్మంలోకి నూనె ఇంకేలా సున్నితంగా మర్దనా చేసుకోవాలి. అరగంట తరువాత చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా వారానికి మూడు సార్లు చేయడం వల్ల ముఖంపై ముడతలు తొలగిపోతాయి.

ఇలా చేస్తే ఇల్లు విశాలం

ఇంట్లో ఎక్కడ ఉండాల్సిన వస్తువు అక్కడ ఉంటే అందంగా, ఆహ్లాదకరంగా ఉంటుంది. ఇల్లు చిన్నగా ఉన్నా అందంగా తీర్చిదిద్దుకోవాలని అందరూ కోరుకుంటారు. సరైన పద్ధతిలో ఇల్లు సర్దుకోకపోతే ఎంత విశాలమైన ఇల్లయినా ఇరుకుగా అనిపిస్తుంది. ఈ చిన్న టిప్స్ ఫాలో అయితే చిన్న ఇంటిని కూడా విశాలంగా మార్చుకోవచ్చు.

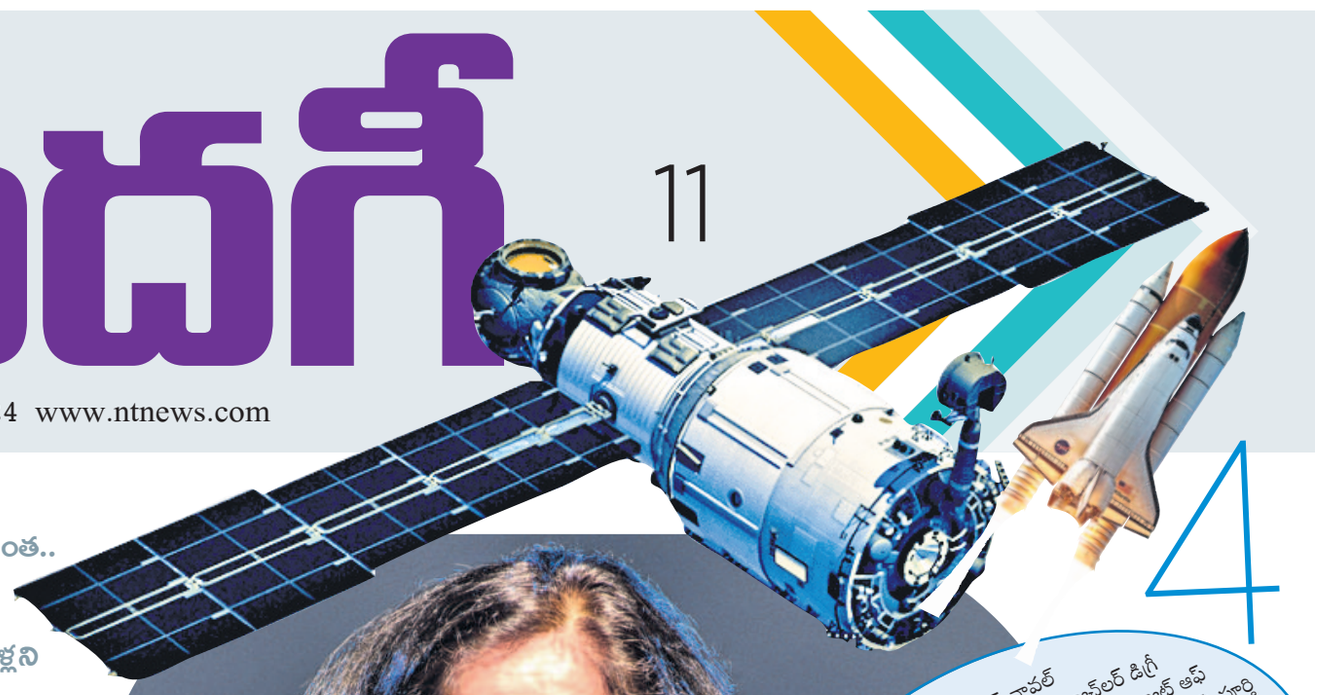
- ఇంట్లోకి ప్రవేశించగానే ప్రశాంతంగా అనిపించాలంటే హాల్ విశాలంగా ఉండాలి. అవసరం లేని వస్తువులను హాల్‌లో ఉంచకూడదు. సోఫా మాత్రమే హాల్‌లో వేసుకుంటే బాగుంటుంది. ప్రస్తుతం మార్కెట్‌లో మల్టిపర్పస్ సోఫాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటిని దివాన్ లేదా సోఫా సెట్స్‌గా మలుచుకోవచ్చు. వీటిలో స్టోరేజ్ అరలు కూడా ఉంటున్నాయి. సోఫాలు గోడకు పెట్టడం వల్ల హాల్ విశాలంగా కనిపిస్తుంది.

- ప్రస్తుతం నిర్మిస్తున్న ఇళ్లలో బెడ్‌రూమ్స్ చిన్నగా ఉంటున్నాయి. కొద్దిపాటి స్థలాన్ని కూడా బెడ్ ఆక్రమించేస్తుంది. దాంతో వేరే వస్తువులు పెట్టుకోవాలంటే స్పేస్ ఉండదు. బెడ్‌షీట్స్, ఆల్బమ్స్, పుస్తకాలు తదితర వస్తువులను పెట్టుకునేలా స్టోరేజ్ అరలు ఉన్న బెడ్ తీసుకోవాలి. ఈ వస్తువులన్నీ బెడ్ కింద సర్దుకుంటే రూమ్ ఖాళీగా కనిపిస్తుంది.

- ఇంటి డెకరేషన్ లేదా స్టోరేజ్ స్పేస్ కోసం ప్లాన్ చేసే సమయంలో చాలా మంది గోడల గురించి అస్సలు పట్టించుకోరు. షెల్ఫ్‌లు చేయించుకోవడానికి ఎక్కువ ఆసక్తి చూపిస్తారు. అలాకాకుండా గోడలకు చెక్కతో చేసిన క్యూబ్స్ ఏర్పాటు చేసుకోవడం బెస్ట్ ఆప్షన్. దీంతో గోడలు ఉన్న స్థలం కూడా సద్వినియోగం చేసుకున్నట్టే.

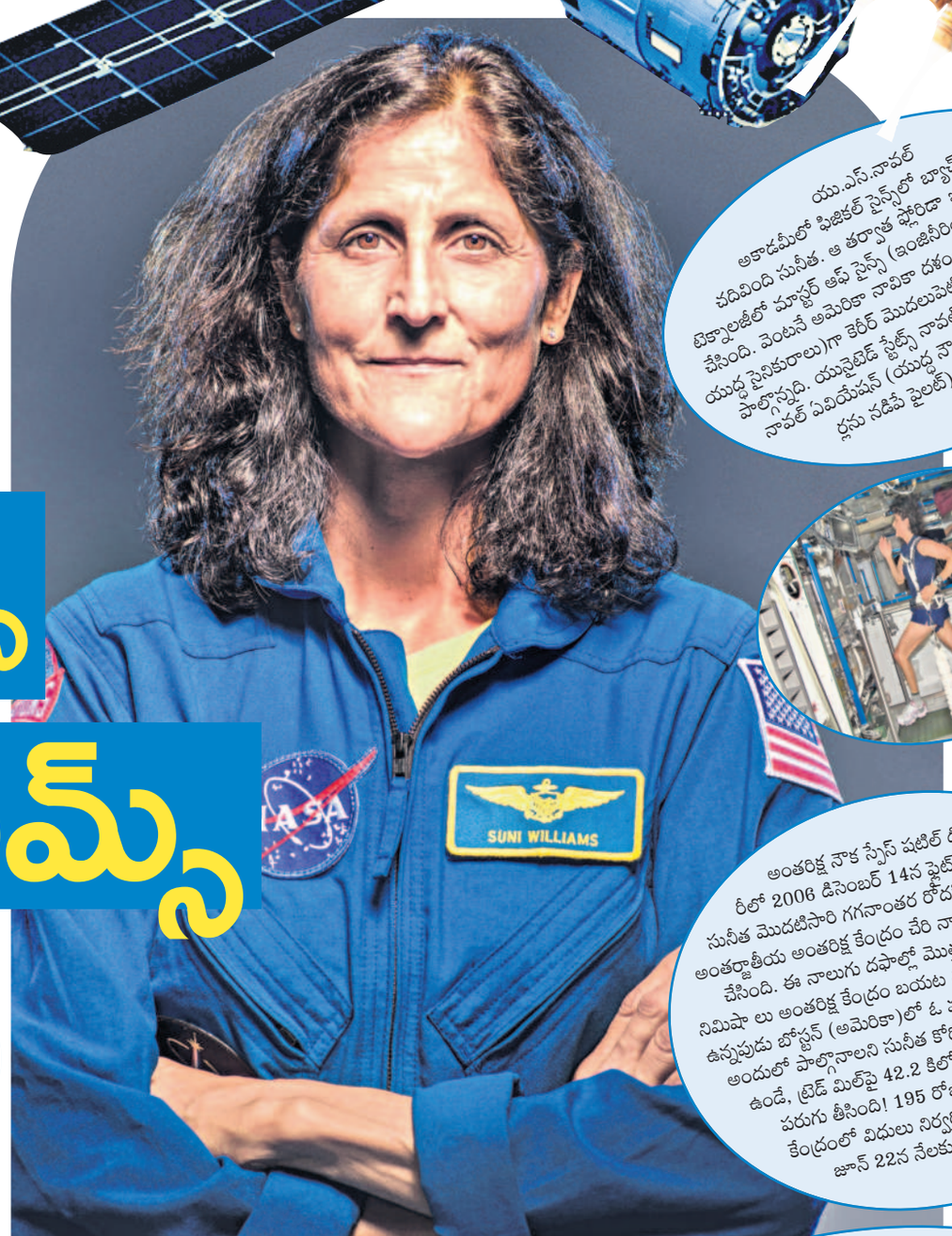
- ప్రతి గదిలో గోడల వెంబడి అల్మారాలు చేయించుకుంటారు. వాటివల్ల గది చిన్నదిగా అనిపిస్తుంది. గది మూలల్లో నిలువుగా అల్మారాలు చేయించుకుంటే ఎక్కువ వస్తువులు స్టోర్ చేసుకోవచ్చు. దీంతో గది కూడా విశాలంగా ఉన్నట్టు అనిపిస్తుంది.

నమస్తే తెలంగాణ
జిందగీ
11
హైదరాబాద్ | శుక్రవారం 7 జూన్ 2024 www.ntnews.com



ఎంతో ఎత్తుకు ఎదగాలని కలలు కనడం సాధారణమైన కోరిక. అందరూ చేరుకోలేనంత.. కాదు కాదు... ఎవరూ కోరుకోనంత ఎత్తుకు చేరిందామె. అంతెత్తున ఎదిగిన వాళ్లని ప్రపంచం ఎరుగక ఉంటుందా? గగనతల యుద్ధ రంగం నుంచి అంతరిక్షం దాకా సాగిన ఆమె ప్రయాణం అద్భుతం... సాహసం! మూడోసారి అంతరిక్ష యానానికి బయల్దేరిన నాటి యుద్ధనారి, నేటి సాహసనారి సునీతా విలియమ్స్ గురించి కొన్ని విశేషాలివి.

విలియమ్స విజయమ్స



1 సునీతా విలియమ్స్ భారతీయ మూలాలున్న అమెరికా జాతీయురాలు. ఆమె తండ్రి డాక్టర్ దీపక్ పాండ్య గుజరాత్ వాసి. ఆయన అమెరికా జాతీయురాలైన బోనీని వివాహం చేసుకున్నాడు. అమ్మానాన్న ఆమెకు సునీతా పాండ్య అని పేరు పెట్టుకున్నారు. అమెరికా జాతీయుడైన పెడరల్ పోలీస్ ఆఫీసర్ మైఖేల్ జె. విలియమ్స్‌ని పెళ్లి చేసుకొని సునీతా విలియమ్స్ అయింది.

2 పర్షియన్ గల్ఫ్ యుద్ధ సమయంలో సునీత అమెరికా యుద్ధ నౌకలకు రక్షణగా ఉండే హెలికాప్టర్‌లను నడిపింది. మధ్యప్రాచ్యం, ఎర్ర సముద్రం, పర్షియన్ గల్ఫ్‌లో జరిగిన యుద్ధాల్లో పాల్గొన్నది. అమెరికాలో 1992లో హరికేన్ ఆండ్రూ సంభవించినప్పుడు మియామి ప్రాంతంలో సహాయక చర్యలు చేపట్టింది. యుద్ధాలు, విపత్తుల సమయంలో పనిచేసిన అనుభవం సునీత గుండె ధైర్యాన్ని పెంచింది.

3 నావల్ అకాడమీలో టెస్ట్ పైలట్, టెస్ట్ పైలట్ ఇన్‌స్ట్రక్టర్‌గా పనిచేసిన కాలంలో సునీత 30 రకాల ఎయిర్‌క్రాఫ్ట్‌లను నడిపింది. యుద్ధ సమయాల్లో, శిక్షణలో భాగంగా దాదాపు 2,770 గంటలు యుద్ధ విహంగాలను గింగిరాలు కొట్టించింది. దశాబ్ద కాలం సాహస ప్రయాణాలు చేసిన సునీత అనూహ్యంగా ఉత్తర అమెరికా అంతరిక్ష పరిశోధనా సంస్థ (నాసా)లో అవకాశం అందిపుచ్చుకుంది. విమానాలు నడపడంలో, మరమ్మతుల్లో నైపుణ్యం ఉన్నవారిని నాసా వ్యోమగాములుగా ఎంపిక చేస్తుంది. అలా 1998లో నాసాలో అడుగుపెట్టిందామె. నాసాతోపాటు రష్యాలోనూ వ్యోమగామి శిక్షణ పొందింది.

4 యు.ఎస్.నావల్ అకాడమీలో ఫిజికల్ సైన్స్‌లో బ్యాచ్‌లర్ డిగ్రీ చదివింది సునీత. ఆ తర్వాత ఫ్లోరిడా ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీలో మాస్టర్ ఆఫ్ సైన్స్ (ఇంజినీరింగ్ మేనేజ్‌మెంట్) పూర్తి చేసింది. వెంటనే అమెరికా నావికా దళంలో ఏవియేటర్ (గగనతల యుద్ధ సైనికురాలు)గా కెరీర్ మొదలుపెట్టింది. దశాబ్దకాలం యుద్ధాల్లో పాల్గొన్నది. యునైటెడ్ స్టేట్స్ నావల్ అకాడమీలో చేరిన సునీత నావల్ ఏవియేషన్ (యుద్ధ నౌక రక్షణ కోసం ఎయిర్ ఫైటర్లను నడిపే పైలట్) శిక్షణ తీసుకున్నది.

5 అంతరిక్ష నౌక స్పేస్ షటిల్ డిస్కవరీలో 2006 డిసెంబర్ 14న ఫ్లైట్ ఇంజినీర్‌గా సునీత మొదటిసారి గగనాంతర రోదసికి పయనమైంది. అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రం చేరి నాలుగుసార్లు స్పేస్ వాక్ చేసింది. ఈ నాలుగు దఫాల్లో మొత్తం 29 గంటల 17 నిమిషాలు అంతరిక్ష కేంద్రం బయట గడిపింది. స్పేస్ స్టేషన్‌లో ఉన్నపుడు బోస్టన్స్ (అమెరికా)లో ఓ మారథాన్ పోటీ జరిగింది. అందులో పాల్గొనాలని సునీత కోరిక. అంతరిక్ష కేంద్రంలో ఉండే, ట్రెడ్ మిల్‌పై 42.2 కిలోమీటర్లకు సమానమైన పరుగు తీసింది! 195 రోజులపాటు అంతరిక్ష కేంద్రంలో విధులు నిర్వర్తించిన ఆమె 2007 జూన్ 22న నేలకు దిగి వచ్చింది.

6 2011లో మళ్లీ స్పేస్ స్టేషన్‌లో పనిచేసే అవకాశం ఆమెకు వచ్చింది. ఈసారి రన్నింగ్, సైక్లింగ్, స్విమ్మింగ్ కలగలిసి ఉండే ట్రయథ్లాన్‌లో పాల్గొన్నది. స్పేస్ స్టేషన్‌లో ట్రెడ్‌మిల్ మీద రన్నింగ్ చేసిన తర్వాత సైకిల్ తొక్కింది. ప్రత్యేక పరికరాలతో తయారు చేసిన వెయిట్‌లిఫ్ట్ మెషిన్‌పై ఈత కొట్టినట్టుగా కసరత్తులు చేసి ట్రయథ్లాన్ ముగించింది. రెండోసారి అంతరిక్ష యాత్రలో మూడుసార్లు స్పేస్ వాక్ చేసి, 21 గంటల 23 నిమిషాలపాటు స్పేస్ స్టేషన్ బయట గడిపింది. 127 రోజుల తర్వాత భూమికి తిరిగి వచ్చింది. అమెరికా వ్యోమగామి పెగ్గీ విట్సన్స్ తర్వాత అత్యధిక రోజులు అంతరిక్షంలో ఉన్న మహిళగా సునీతా విలియమ్స్ చరిత్రలో నిలిచిపోయింది. అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రంలో మొత్తంగా 321 రోజులపాటు ఉండి వచ్చింది.

7 అంతరిక్ష కేంద్రం చేరుకోవడం సాహసమే. అక్కడి అనుభూతి అద్భుతమే. కానీ, రోజుల తరబడి అక్కడే ఉండటం అందరూ చేయలేని సాహసం. సునీత ముచ్చటగా మూడోసారి సుసాధ్యం చేసింది! ఇప్పుడు ఈ వ్యోమనారి వయసు 58 సంవత్సరాలు. వాణిజ్య అంతరిక్ష నౌకలను ప్రయోగించేందుకు నాసా ఎంపిక చేసిన నలుగురు వ్యోమగాముల్లో ఆమె ఒకరు. స్పేస్ ఎక్స్, క్రూ డ్రాగన్, స్టార్‌లైనర్ లాంటి వాణిజ్య అంతరిక్ష నౌకలను అంతరిక్షంలోకి తీసుకుపోయే బృందంతో గగనానికి దూసుకుపోయింది. బోయింగ్ కంపెనీ రూపొందించిన గోళాన్ని పోలిన స్టార్ లైనర్ అంతరిక్ష నౌక విజయవంతంగా బయలుదేరింది. మరి కొన్ని రోజులు అంతరిక్షంలో విధులు నిర్వర్తించి ఆమె కొత్త రికార్డులు నెలకొల్పాలని ఆశిద్దాం.

టిఫనీ కహానీ

మహిళలు ఎక్కువగా మక్కువ చూపించే అంశాల్లో ఆభరణాలదే అగ్రస్థానం. శుభకార్యాలు, పండగలు, పార్టీలు.. సందర్భం ఏదైనా మహిళలు తమ అభిరుచికి తగ్గట్టు రకరకాల నగలు ధరించి వగలు పోతుంటారు. మగువల మనసు దోచేందుకు ఎప్పటికప్పుడు కొత్తకొత్త డిజైన్లను రూపొందిస్తూనే ఉంటారు తయారీదారులు. వినూత్న నగలను రూపొందించడంలో ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి గడించిన టిఫనీ మరో వెరైటీ సిరీస్‌ను మార్కెట్‌లోకి విడుదల చేసింది.

ఎప్పటికప్పుడు ముచ్చటైన నగలతో మహిళల మనసులు దోచే టిఫనీ మరో యాంటిక్ డిజైన్లతో ముందుకొచ్చింది. గ్రీకు నాగరికత ఆధారంగా ఆభరణాలను రూపొందించి అతివలోకాన్ని అచ్చెరువులో ముంచేసింది. తాజాగా మార్కెట్లో విడుదల చేసిన 'టైటాన్' రకం ఆభరణాలు.. ఇప్పుడు ట్రెండింగ్‌లో ఉన్నాయి. గ్రీకు పురాణాల్లో సముద్రుణ్ణి టైటాన్ అని పిలుస్తారు. ఆ పేరుతో ఈ నగలను రూపొందించారు. సముద్ర దైవం పోసిడాన్ మోసుకెళ్లిన త్రిశూలం స్ఫూర్తితో వీటిని తయారుచేశారు. శూలం డిజైన్ చెవికమ్మలు, బ్రేస్‌లెట్లు, ఉంగరాలు, గొలుసులను అందుబాటులో ఉంచారు. వీటి తయారీలో బంగారంతోపాటు టైటానియం కూడా ఉపయోగిస్తున్నారు. వాటిపై వజ్రాలు, ఇతర రత్నాలను అమర్చి మరిన్ని వన్నెలు అద్దుతున్నారు. టైటాన్ నగలో మొత్తం 19 ముక్కలు ఉంటే.. వాటిలో ఏడింటిని టైటానియంతో చేయగా, మిగిలిన వాటిని ఎల్లో గోల్డ్‌తో తయారు చేశారు. బ్లాక్ టైటానియంతో రూపుదిద్దుకున్న గొలుసులు, కర్ణాభరణాలు రిచ్ లుక్‌లో దర్శమిస్తున్నాయి. వజ్రాలు, రాళ్లు పొదిగినవి రూపొందినవి కూడా ఆధునిక మహిళలను ఆకట్టుకుంటున్నాయి. ముఖ్యంగా మోడ్రన్ దుస్తుల మీదకి ఈ జువెలరీ చక్కగా నప్పుతుంది. అంతేకాదు వీటిని పురుషులు కూడా ధరించవచ్చు. ఈ వెరైటీ ఆభరణాలను టిఫనీ అధికారిక వెబ్‌సైట్‌తో పాటు ఇతర ఆన్‌లైన్ స్టోర్స్‌లోనూ కొనుగోలు చేయొచ్చు.

పొదుపు గెలుపు

పొదుపు గురించి స్త్రీలకు ప్రత్యేకంగా పాఠాలు చెప్పాల్సిన పనిలేదు. ఖర్చులు అదుపు చేయడంలో, పైకాన్ని మదుపు చేయడంలో వాళ్ల శైలి ప్రత్యేకం. పర్పస్ లేకుండా పర్సులో డబ్బులు దాచుకుంటే అది పొదుపు అనిపించుకోదు. నిర్దేశిత లక్ష్యానికి అనుగుణంగా చిన్నమొత్తం దాచుకున్నా... పెద్ద ప్రయోజనం ఉండాలి. అన్నిటినీ మించి ఆదాయానికి అనుగుణంగా ఖర్చులను నియంత్రించడం మొదట చేయాల్సిన పని. నెలవారీ ఆదాయంలో 20 శాతం వరకైనా ఆదా చేయగలిగితే ఏడాదికి నికరంగా రెండున్నర నెలల జీతం చేతిలో ఉంటుంది. అలాగని ఇంటి అవసరాలు, పిల్లల సరదాలు, మీ ఇష్టాలను త్యాగం చేయాలనుకోవడం సరికాదు. స్వల్పకాలిక లక్ష్యాలను ఎంచుకొని పొదుపు మంత్రం పఠించాలి. దీర్ఘకాలిక అవసరాల కోసం మదుపు తంత్రం ఎంచుకోవాలి. లాంగ్‌టర్మ్ గోల్స్ కోసం స్టాక్‌మార్కెట్, బాండ్‌లు, మ్యూచువల్ ఫండ్‌లు, బంగారం కొనుగోలు వంటి వాటిపై పెట్టుబడి పెట్టడం మంచిది. మహిళలకు ఆర్థిక భరోసా ఇచ్చేందుకు పలు బ్యాంకులు ప్రత్యేక ఖాతాలు, వడ్డీరేట్లను కూడా అందిస్తున్నాయి. ఇంటి నెలవారీ బడ్జెట్లో మిగిలిన మొత్తాన్ని ఆయా ఖాతాల్లో జమచేసుకునే వెసులుబాటు కల్పిస్తున్నాయి. ఇంకెందుకు ఆలస్యం.. మీరు కూడా పొదుపు మొదలుపెట్టండి!