





గత ఐదేళ్లు నేనొక ఫెయిల్యూర్స్..

**తిరిగివాళ్లనూ సంతోషపెట్టలేకపోయా: వెంకీ కుడుముల**

'రాజనీహాడ్'తో ప్రేక్షకులను అలరించేందుకు సిద్ధమయ్యారు దర్శకుడు వెంకీ కుడుముల. ఈ సినిమా

ప్రమాషన్స్ లో భాగంగా తెరీర్లో ఐదేళ్లు గ్యాప్ రావడంపై ఆయన స్పందించారు.



'రాజనీ హాడ్'తో ప్రేక్షకులను అలరించేందుకు సిద్ధమయ్యారు దర్శకుడు వెంకీ కుడుముల. ఈ సినిమా ప్రమాషన్స్ లో భాగంగా తెరీర్లో ఐదేళ్లు గ్యాప్ రావడంపై ఆయన స్పందించారు. తాను ఎంతగానో ఇష్టపడే చిరంజీవితో సినిమా అగిపోవడం పైనా మాట్లాడారు. చిరంజీవి వల్లే తాను సినిమాల్లోకి వచ్చానని అన్నారు. తాను చెప్పిన కథ ఆయనకు పెద్దగా నచ్చలేదని అన్నారు. అందుకే ఆ సినిమా చేయలేదని తెలిపారు. "అగ్ర కథానాయకుడు చిరంజీవి నేను వీరాభిమానిని. ఆయన వల్లే నేను సినిమాల్లోకి వచ్చాను. జీవితంలో ఒక్కసారిగా ఆయన్ను కలిసి ఫోటో దిగాలి అనుకునేవాడిని. అలాంటిది 'భీష్మ' తర్వాత ఆయన్ని డైరెక్ట్ చేసి అవకాశం వచ్చినప్పుడు ఎంతో సంతోషించా. ఒక కథ రాసుకున్నా. అది ఆయనకు చెప్పాను. అయితే అది ఆయనకు పెద్దగా నచ్చలేదు. వెంకీ మరో కథ రాయి.. తప్పకుండా చేసేద్దామన్నారు. కాకపోతే, ఆ వెంటనే నాకు అంత మంచి ఆలోచన రాలేదు. దాంతో నాలో ఉన్న అభిమాని ఒకింత బాధ పడ్డాడు. ఆయనతో సినిమా చేస్తే అది వేరే రెవెన్యూ ఉండాలని ఫిక్స్ అయ్యింది. ఆయనతో ఆదే మాట చెప్పి.. వేరే సినిమా చేసి వస్తానని అన్నాను. దానికి ఆయన అంగీకరించారు. ఆయన ఎంతో సపోర్ట్ చేస్తుంటారు. ఇప్పటికీ సందేహాలు ఉంటాయనే ఉంటారు" అని వెంకీ కుడుముల తెలిపారు. అనంతరం ఆయన తెరీర్ లో ఐదేళ్లు గ్యాప్ రావడంపై మాట్లాడుతూ.. "ప్రతి మనిషి జీవితంలో జయపజయాల ఉంటాయి. గత ఐదేళ్లు నేనొక ఫెయిల్యూర్స్. జీవితంలో అనుకున్నది ఏమీ సాధించలేకపోయా. ఇష్టమైన నటుడు చిరంజీవితో సినిమా చేయలేకపోయా. ఇంట్లో వాళ్లు కూడా పెళ్లి చేయాలనుకుంటే వద్దని అపాను. అవిధంగా వాళ్లనూ సంతోష పెట్టలేకపోయాను. 'రాజనీహాడ్' సమయంలోనూ పెళ్లి విషయంలో వాళ్లు ఎంతో ఒత్తిడి చేశారు. కాకపోతే, నా దృష్టి మొత్తం ఈ సినిమా పైనే ఉందని వాళ్లకు చెప్పాను. ఎందుకంటే ఇన్స్టాక్ విరామం తర్వాత వస్తున్నప్పుడు ఇది నా తెరీర్లు ఎంతో ముఖ్యమని" అని ఆయన వెల్లడించారు. 'రాజనీహాడ్' ప్రి రిలీజ్ ఈవెంట్లో డేవిడ్ వార్నర్ను ఉద్దేశించి రాజేంద్ర ప్రసాద్ చేసిన వ్యాఖ్యల పైనా వెంకీ స్పందించారు. అనుకోకుండా రాజేంద్రప్రసాద్ అవిధంగా మాట్లాడారని అన్నారు. ఆ తర్వాత ఆయన ఎంతో బాధపడ్డారని చెప్పారు. జరిగిన విషయం గురించి వార్నర్లు తాను వివరించానని తెలిపారు. ఈ విషయాన్ని వార్నర్ పెద్దగా పట్టించుకోలేదని.. క్రికెట్లో ఉండే సెక్షన్లో పోలిస్తే ఇది చాలా పెరిచురైనది చెప్పారు. నితిన హీరోగా నటించిన 'రాజనీహాడ్' చిత్రం మార్చి 28న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. శ్రీలీల కథానాయిక.

### చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- **1875:** జర్మన్ భౌతిక శాస్త్రవేత్త మాక్స్ అబ్రహామ్ జననం (మరణం 1922). (చిత్రంలో)
- **1933:** ప్రముఖ రచయిత ఆచార్య కుబేర్ నాథ్ రాయ్ జననం (మ. 1996).
- **1971:** పాకిస్థాన్ నుండి తూర్పు పాకిస్థాన్ స్వాతంత్ర్యం పొంది బంగ్లాదేశ్గా అవతరించింది. (బంగ్లాదేశ్ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం)
- **2000:** రష్యా అధ్యక్షుడిగా వ్లాదిమిర్ పుతిన్ ఎన్నికయ్యాడు.
- **2006:** ప్రముఖ రాజకీయవేత్త అనిల్ బిశ్వాస్ మరణం (జననం 1944).
- **2006:** తెలుగు సినీ నిర్మాత దుక్కిపాటి మధుసూదనరావు మరణం (జ. 1917).
- **2008:** భూటాన్ లో తొలిసారిగా జరిగిన ప్రజాస్వామ్య ఎన్నికలలో గెలిచి జిగ్మీ థెన్లే ప్రధానమంత్రి పదవిని చేపట్టాడు.
- **1965:** ప్రముఖ విలక్షణ సటుడు ప్రకాష్ రాజ్ జననం.

మాక్స్ అబ్రహామ్

ఆచార్య కుబేర్ నాథ్ రాయ్

బంగ్లాదేశ్

వ్లాదిమిర్ పుతిన్

అనిల్ బిశ్వాస్

దుక్కిపాటి మధుసూదనరావు

జిగ్మీ థెన్లే

ప్రకాష్ రాజ్



ఆ విషయంలో ద్రావిడను గంభీర్ ఫాలో అవుతాడా?

**ఇంకా ఆ ప్రకటన రాలేదు: గావస్కర్**

తనతోపాటు సహచరులకు కూడా సమంగా ప్రైజ్ మనీ ఇప్పించేలా చేసిన ద్రావిడ్ మోడల్ను గంభీర్ కొనసాగిస్తాడా? లేదా? అనేది తెలియాలి. ఇప్పటివరకు దీనిపై అధికారికంగా ప్రకటన మాత్రం రాలేదు..



ఐసీసీ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీని టీమ్ ఇండియా కైవసం చేసుకొన్న సంగతి తెలిసిందే. తుది పోరులో న్యూజిలాండ్ ఓడించి విజేతగా నిలిచింది. దీంతో ఛాంపియన్గా నిలిచిన భారత జట్టుకు బీసీసీఐ రూ. 58 కోట్లను సజరానా ప్రకటించింది. ఈ రెక్కన అటగాళ్లతోపాటు ప్రధాన కోచ్ రూ. 3 కోట్ల చొప్పున అందనుంది. సహాయక కోచ్ లింగాదికి రూ. 50 లక్షల చొప్పున.. సపోర్ట్ సిబ్బందికి రూ. 25 లక్షలు దక్కనుంది. మరి గత ప్రధాన కోచ్ రాహుల్ ద్రావిడ్ గంభీర్ కూడా తన ప్రైజ్ మనీ వెనక్కి ఇస్తాడా? లేదా? అనేది తెలియరాలేదు. ఇప్పటికైతే అతడి నుంచి ఎలాంటి ప్రకటన వెలువడలేదు. ఇదే అంశంపై భారత క్రికెట్ దిగ్గజం సునీల్ గావస్కర్ ఓ ఇంటర్వ్యూలో స్పందించాడు. "గతేడాది టీ20 ప్రపంచకప్పు గెలిచిన తర్వాత భారత జట్టుకు బీసీసీఐ ప్రైజ్ మనీని ప్రకటించింది. అప్పుడు కోచ్ ఉన్న రాహుల్ ద్రావిడ్కు ఇతర సిబ్బందితో పోలిస్తే భారీగా సజరానా అందింది. కానీ ద్రావిడ్ మాత్రం అందుకు తిరస్కరించి ఆ మొత్తాన్ని వెనక్కి ఇచ్చేశాడు. తన సహచరులకు సమంగా పంచేలా చేశాడు. ఇప్పుడు కూడా బీసీసీఐ ఛాంపియన్స్ ట్రోఫీ విజేత టీమ్ ఇండియాకు రివార్డును ప్రకటించింది. మరి ప్రస్తుత కోచ్ నుంచి మాత్రం ఎలాంటి ప్రకటన వెలువడలేదు. ద్రావిడ్ అతడు చేస్తాడా? లేదా? లేకపోతే ఆ రోల్ డబ్బల్ సైడెండ్ కాదని అనుకుంటున్నారా?" అని గావస్కర్ వ్యాఖ్యానించాడు.

**బీసీసీఐ మంచి నిర్ణయం..**

"బీసీసీఐ నిర్ణయం భాగం. మన కుర్రాళ్లు సాధించిన దానికి సరైన సజరానా ప్రకటించడం అభినందనీయం. గత టీ20 ప్రపంచకప్ తర్వాత ఏకంగా రూ. 125 కోట్లు అందించింది. ఇది నిజంగా అద్భుతం. నిధులలో నిండి ఉన్న రోడ్డు ప్రతిఒక్కరూ చేసిన కృషికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తూ వారికి బహుమతులు అందిస్తోంది. అలాగే విజేతల కోసం ఐసీసీ ప్రకటించిన బహుమతి దబ్బును కూడా అటగాళ్లు తమవద్ద ఉంచుకోవడానికి బీసీసీఐ అనుమతిస్తోంది, దీంతో ప్రతిఒక్కరికీ మంచి మొత్తం లభిస్తోంది" అని గావస్కర్ అభివినించాడు.

### ఇంటి చిట్టాలు

సాఫ్ట్ రోటీలంటే చాలా మందికి ఇష్టం. దీనికోసం ఎన్నో స్ట్రెయిన్లు చేస్తుంటారు. మనం తెలియకుండా చేసి కొన్ని తప్పుల కారణంగా చపాతీలు మెత్తగా రావు. అవేంటంటే

మన డైట్ లో చపాతీలు కీ రోటీ పోషిస్తాయి. అన్నం ఎంత ఇష్టంగా తింటారో చపాతీలు కూడా అంతే ఇష్టంగా తింటారు. తాజా, వేడి, మృదువుగా ఉండే రోటీలు కడుపుకి చాలా మంచివి. చపాతీలు సాక్స్ గా రావడానికి చాలా మంది కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అవుతారు. అయితే, ఇలా చేసినప్పుడు పోషకాలు తగ్గుతాయి. మీరు తినే రోటీలు ఎక్కువగా హెల్తీగా ఉండాలనుకుంటే పిండిని కలపడం నుంచి వాటిని కాలేవరకూ కొన్ని తప్పులని అవాయిడ్ చేయాలి. అప్పుడే చపాతీలు సాఫ్ట్ అండ్ హెల్తీగా వస్తుంటాయి. మరి ఆ మిస్టేక్స్ ఏంటో తెలుసుకోండి.

**ఎక్కువ నీటితో పిండి కలపడం**

పిండిని కలిపే విధానాన్ని బట్టి అవి హెల్తీ అండ్ సాక్స్ గా వస్తుంటాయి. కాబట్టి, కొద్దికొద్దిగా నీరు కలపండి పిండిలో. అలా కాకుండా ఒకేసారి ఎక్కువగా నీరు వేసి కలిపితే పిండి మరీ జారుడుగా మారుతుంది. చపాతీలు చేయడం కష్టంగా మారుతుంది. అలా కాకుండా కొద్దికొద్దిగా నీరు వేస్తే పిండిని ఉండలా చేయండి. పిండి గట్టిగా ఉండకూడదు అలా అని జారుడుగా కూడా ఉండకూడదు. అలా అయ్యేవరకూ కొద్దికొద్దిగా నీరు చేస్తూ కలపండి.

### మట్టిగ్రెయిన్ పిండితో రోటీలు చేస్తున్నారా, ఇదే కాదు

చపాతీ చేసేటప్పుడు మీరు చేసే కొన్ని తప్పులవే, అవాయిడ్ చేయకపోతే కష్టమే

**డైరెక్ట్ గా మంటపై వద్దు**

చపాతీలు చేయడం అప్పుగానే వాటిని డైరెక్ట్ గానే తవాస్తే వేస్తుంటారు. దీని వల్ల కూడా అవసరమైన పోషకాలు నాశనమవుతాయి. అలా ఫ్లైడ్ ని చేరుగా వేడి మీద ఉంచొద్దు. దీని వల్ల హానికరమైన రసాయనాలు విడుదలవుతాయి. అలా కాకుండా తవాస్తే ఉంచి కాల్చండి. ఆ తర్వాత మరీ అవసరమనుకుంటేనే 5 సెకన్ల పాటు రెండువైపులా కాల్చి తీయండి.

**నాన్ స్టిక్ పాన్**

రోటీలను కాల్చడానికి చాలా మంది నాన్ స్టిక్ పాన్ ని వాడతారు. ఇవి కన్సిస్టెంట్ గా ఉన్నప్పటికీ రోటీలను కాల్చడానికి వీటి బదులు ఐరన్ పాన్ ని వాడండి. వీటి వల్ల వేడి బాగా నిలుపుకుంటాయి. చపాతీలు సమానంగా ఉడుకుతాయి. రోటీకి సహజ రుచిని అందిస్తాయి. ఐరన్ తవాస్తే కాల్చడం వల్ల మనకి మనకి కావాల్సిన ఐరన్ ని అందించడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది.

**10 నిమిషాలైనా పక్కనపెట్టడం**

పిండి కలిపిన వెంటనే రోటీలు చేయడం బానే ఉంటుంది. కానీ, అలా చేసినప్పుడు సరిగానే వస్తాయి. కానీ పిండికి గట్టిగా మారతాయి. కాబట్టి, పిండిని కనీసం 10 నిమిషాలైనా పక్కనపెట్టాలి. దీంతో గ్లూటెన్ అందులో అభివృద్ధి చెందుతుంది. దీంతో పిండి మరింత సాగేలా ఉంటుంది. దీని ఫలితంగానే చపాతీలు చేసిన చాలా సేపటివరకూ మృదువైన, సాఫ్ట్ రోటీలు వస్తాయి.

### అల్యూమినియం ఫాయిల్ లో

అల్యూమినియం ఫాయిల్ లో రోటీలను చుడుతుంటారు చాలా మంది. అయితే, ఇలా చేయడం వల్ల అల్యూమినియం వేడి ఆహారంతో చర్మ జరుపుతుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి అన్నింటా మంచిది కాదు. దీని బదులు రోటీలను శుభ్రమైన కాటన్ క్లాత్, ఇన్స్ టేబ్లెట్ కంటైనర్ లో ఉంచండి. దీని వల్ల ఎలాంటి సమస్యలు రావు.

**మట్టి గ్రెయిన్ పిండి**

కోతమంది మట్టిగ్రెయిన్ పిండి వాడితే అన్నీ పోషకాలు అందుతాయని ఆ పిండిని మాత్రమే వాడతారు. కానీ, ఇది అందరికీ పడదు. చాలా ధాన్యాలతో తయారుచేసిన రోటీలు కోతమందికి జీర్ణమవును. మీకు జీర్ణ సమస్యలు ఉంటే మట్టిగ్రెయిన్ బదులు గోధుమ, జొన్న, బజ్రా, రాగి రోటీలను విడివిడిగానే తినండి. అన్నీ కలగలిపి తినొద్దు. రోటీలు చేసేటప్పుడు ఈ విషయాలన్నీ గుర్తుంచుకోండి. దీంతో మీరు హెల్తీ చపాతీలను ఎంజాయ్ చేసినవారవుతారు.

**గమనిక: ఇది సాధారణ సమాచారం కోసం మాత్రమే. ఇది ఏ విధంగానూ ఏ మెడిసిన్ లేదా చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. వీటిని పాటించేముందు మరింత సమాచారం కోసం ఎల్లప్పుడూ మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి. తెలుగు సమయం ఈ విషయాల్ని ధృవీకరించడం లేదు. ఖచ్చితత్వం, ప్రభావానికి తెలుగు సమయం బాధ్యత వహించదు.**