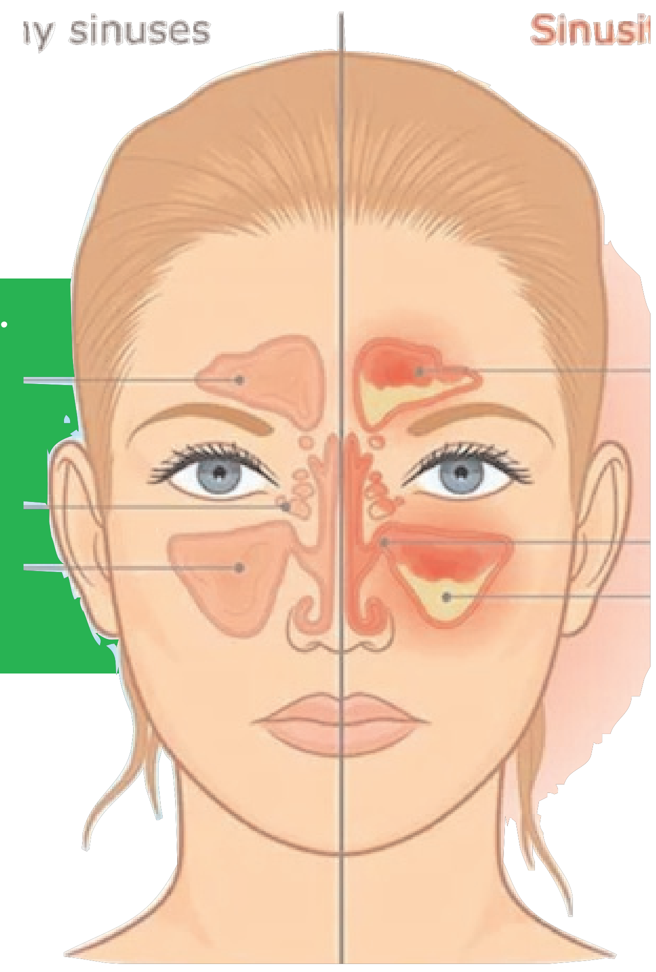
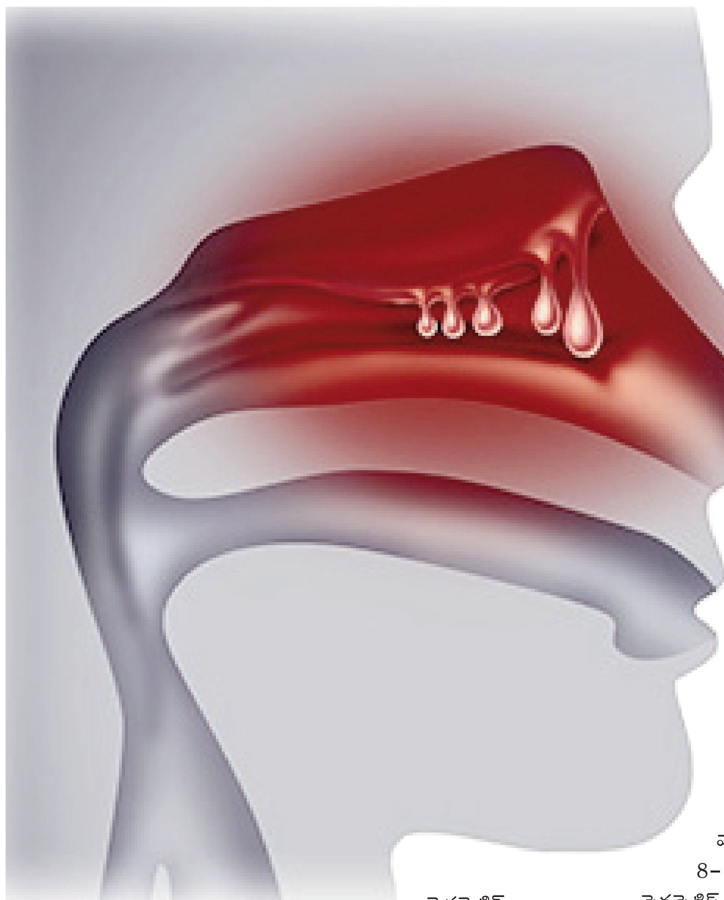
రిపబ్లిక్ హిందుస్థాన్
తెలుగు దినపత్రిక

మంగళవారం
సెప్టెంబర్ 24, 2024

సైనసైటిస్‌కు స్వస్తి



వాన చినుకులకు కొందరు మురిసిపోతారు. కానీ మరికొందరు భయపడతారు. వర్షంలో తడిస్తే ఆరోగ్య సమస్యలు ఎక్కడ వస్తాయోనని వారి బాధ. చలికి.. చల్లగాలికి.. వర్షానికి అలా వేధించే సమస్యే సైనసైటిస్. చూడడానికి చిన్న సమస్యగానే కనిపించినా ఇది ప్రమాదకరమైంది. దీనినెలా గుర్తించాలి? చికిత్స ఏంటి? తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలేంటి? తెలుసుకొని సైనస్‌కు స్వస్తి పలుకుదాం.ఆధునిక జీవనశైలి సైనసైటిస్ సమస్యను తీవ్రతరం చేస్తున్నది. ప్రతి పదిమందిలో ఐదుగురు సైనసైటిస్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. వ్యాధి నిరోధక శక్తి లోపించడం కూడా దీనికి కారణం అవుతున్నది. వాతావరణంలో మార్పులు వస్తే కొందరు ఎక్కడ తమకు సైనసైటిస్ సమస్య వస్తుందేమోనని భయపడుతున్నారని చెప్తున్నారు సౌత్ కొరియాలోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ ఉల్సాన్ నిపుణులు. జీవనశైలి మార్చుకుంటే ఈ సమస్యను ప్రారంభంలోనే అధిగమించవచ్చు అని చెప్తున్నారు.



సైనసైటిస్ అంటే?: కపాలంలో గాలితో నిండిన కుహరాన్ని సైనస్ అంటారు. మ్యూకస్ మెంబ్రేన్ అనే మెత్తటి పొరతో సైనస్ కప్పబడి పలుచటి ద్రవపదార్థాన్ని తయారుచేస్తుంది. ఇది మనం ఊపిరి పీల్చినప్పుడు శరీరంలోకి ప్రవేశించిన గాలికి సరైన ఉష్ణోగ్రత, తేమ కల్పిస్తుంది. కపాలంలోని ఎముకల్లో గాలి ఉండడం వల్ల వాటి బరువు తగ్గించడంలో క్రియాశీలకంగా పనిచేస్తుంది. అంతేకాదు.. మనం మాట్లాడినప్పుడు శబ్దం రావడానికి కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది. కొన్నిసార్లు ఎలాంటి పొర అడ్డులేకుండా సైనస్ నేరుగా ముక్కు రంధ్రంలోకి తెరుచుకుంటుంది. ఆ సమయంలో స్రవించిన స్రావాలు వాటి మార్గంలో అడ్డుపడటం వల్ల శ్వాస సమస్యలు ఏర్పడుతాయి. దీనినే సైనసైటిస్ అంటారు.

లక్షణాలు : తలనొప్పి, ముక్కు దిబ్బడ, నీరు కారడం, దగ్గు, జలుబు సైనసైటిస్ లక్షణాలు. వాతావరణం మారినప్పుడల్లా వైరస్, బాక్టీరియా, ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల సైనసైటిస్ వస్తుంటుంది.

ఎన్ని రకాలు? : సింపుల్‌గా చెప్పాలంటే కళ్లు, ముక్కు, పక్కభాగం ఎముకల్లో ఉండే సన్నని గాలితో నిండిన సైనస్ భాగం ఇన్ఫెక్షన్లతో వాచిపోవడాన్ని సైనసైటిస్ అంటారు. దీనిలో ఫ్రాంటల్, పారానాసల్, ఎత్మొయిటల్, యాగ్జిలరీ, స్ఫినాయిడల్ వంటి రకాలు ఉన్నాయి. కానీ ముఖ్యంగా వీటిని మూడు రకాలుగా చెప్తారు. ఒక్కో దశలో ఒక్కో రకమైన తీవ్రతతో ఉంటుంది.

1. **అక్యూట్ సైనసైటిస్**
2. **సబ్ అక్యూట్ సైనసైటిస్**
3. **క్రానిక్ సైనసైటిస్**

అక్యూట్ సైనసైటిస్ వారం రోజులుంటుంది. సబ్ అక్యూట్ 4–8 వారాలుంటుంది. క్రానిక్‌ను దీర్ఘకాలిక సైనసైటిస్ అంటారు. ఇది 8–10 వారాలు బాధిస్తుంది. ఇండియాలో కన్నా అమెరికాలో సైనసైటిస్ సమస్యలు ఎక్కువ అని సర్వేలు చెప్తున్నాయి. 2.4 లక్షల మంది అమెరికన్లు సైనసైటిస్‌తో బాధపడుతున్నారట. వ్యాధిని తేలికగా తీసుకోవడమే వ్యాధి తీవ్రతకు కారణంగా చెప్పుకోవచ్చు. ఆపరేషన్ చేసినా కూడా సరైన జీవనశైలి లేకపోతే ఈ సమస్య మళ్లీ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

ఎలాంటి సమస్యలు?: సైనసైటిస్ వల్ల సైనస్ భాగంలో తీవ్రమైన ఒత్తిడి, నొప్పి కలుగుతాయి. చీముతో కూడిన స్రావాలు ముక్కు నుంచి బయటకు వస్తాయి. ముక్కు దిబ్బడగా ఉంటుంది. ముక్కులో ఇన్ఫెక్షన్లు మొదలవుతాయి. కొన్నిసార్లు సూక్ష్మజీవులు ఎక్కువగా ఉన్న నీళ్లలో ఈత కొట్టడం వల్ల అవి సైనస్‌లోకి ప్రవేశించి వ్యాధిని కలిగిస్తాయి. స్విమ్మింగ్ పూల్స్‌లో క్లోరిన్ ఎక్కువగా ఉంటే కూడా ఆ గాలి ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా సైనస్‌లోకి చేరి మ్యూకస్ మెంబ్రేన్ వాచిపోతుంది. దంతాలలో వచ్చే ఇన్‌ఫెక్షన్ వల్ల కూడా సైనస్ సమస్యలు వస్తాయి. దీర్ఘకాలికంగా సైనసైటిస్ వ్యాధితో బాధపడే వారు కనురెప్పల వాపు, కనుగుడ్లు పక్కకు జరిగి ఉండటం, కన్ను నరం దెబ్బతిన్నపుడు చూపు కోల్పోవడం, వాసన తెలియక పోవడం, తరచూ జ్వరం రావడం, ఎదుగుదల లోపాలు వంటి సమస్యలు వస్తాయి.

ఇతర సమస్యలూ కారణమే: వేరే ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు ఉంటే వాటి వల్ల కూడా సైనసైటిస్ సోకుతుంది. పుష్టికరమైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం, చికెన్ పాక్స్, కోరింత దగ్గు, డయాబెటీస్ సమస్యలు ఉన్నట్లయితే సైనసైటిస్ వస్తుంది. చాలా కేసుల్లో సైనసైటిస్ వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌గా మారుతుంది. తర్వాత బాక్టీరియా చేరి సైనస్ సమస్యగా మారుతుంది. ఈ హానికర సూక్ష్మజీవుల్లో స్ట్రెప్టోకోకస్ న్యుమోనియా, హీమోఫిలస్ ఇన్‌ఫ్లూయెంజా, స్టెఫైలోకోకస్ ఆర్‌ఈయస్ వంటి వాటివల్ల కూడా సైనసైటిస్ సమస్య వస్తుంది. మ్యూకోసల్ మెంబ్రేన్, సైనస్ ఎముకల మీద కూడా ప్రభావం వల్ల.. దంతాలకు ఉన్న అంటు సైనస్‌లకు వ్యాపించడం వల్ల సైనసైటిస్ సమస్య వస్తుంది.వ్యాధి నిర్ధారణ: ముఖం భారంగా ఉండటం, తలనొప్పి, గొంతులోకి ద్రవం కారటం, చెవిలో చీము పట్టడం, కోపం, మానసిక స్థైర్యం కోల్పోవటం, అలసట, విసుగు, పనిపై శ్రద్ధ లేకపోవటం వంటి లక్షణాలు వరుస క్రమంలో ఉంటే సైనసైటిస్‌గా గుర్తించాలి. దీనిని సీటీ స్కానింగ్, ఎక్స్‌రే ద్వారా నిర్ధారిస్తారు.

కారణమేంటి?

సైనస్‌లో సరైన వెంటిలేషన్ లేకపోవడం ముఖ్య కారణం. సాధారణంగా సైనస్‌లో మ్యూకస్ ద్రవాలు సీలియరీ మూమెంట్ వల్ల ఆస్టియాను చేరి అక్కడ నుంచి ముక్కు రంధ్రాల్లోకి చేరుతాయి. ఇది జరుగకుండా సైనస్‌లో తయారయ్యే పదార్థాలు నిల్వ ఉండి విధులకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. ముఖ్యంగా నాసికా కవచం, స్ఫుటం నిర్మాణంలో తేడాలు ఏర్పడతాయి. కొందరికి ముక్కులోని ద్రవాల చిక్కదనం వల్ల కూడా ఈ సమస్య వస్తుంది. ఒకసారి సైనసైటిస్ వచ్చి మ్యూకోసా దెబ్బతింటే పదే పదే వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి. వాతావరణం తేమగా, చల్లగా ఉన్నప్పుడు వాటి ప్రభావం వల్ల సైనసైటిస్ వస్తుంది.

చికిత్స: అమాక్సిసిల్లిన్ లేదా ఆంపిసిల్లీన్ మందులు ఇవ్వవచ్చు. ఓరల్ డ్రిక్సోరాల్, డిమెటాప్ మందులతో కూడా తగ్గుతుంది. స్టీమ్‌ను పీల్చుకొనుట ద్వారా హీట్‌ను కలిగించుట ద్వారా ముక్కు నుంచి స్రావాలు బయటకు రప్పించి ఉపశమనం కలిగించవచ్చు. నాసల్ స్ప్రేలు కొంతవరకు ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తాయి. మందులకు తగ్గకపోతే మాత్రం శస్త్రచికిత్స ద్వారా సైనస్‌కు కారణమైన దుర్మాంసాన్ని తొలగించవచ్చు.

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

- ఎలర్జీ కలిగించే వస్తువులను దూరంగా ఉంచాలి.
- తగిన పోషకాహారం తీసుకోవాలి. వ్యాయామం చేయాలి. తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెంపొందించుకోవాలి.
- శ్వాసకోశ అంటువ్యాధులతో బాధపడుతూ ఉన్న వ్యక్తులకు దూరంగా ఉండాలి.
- శ్వాసకోశ వెలుపలి భాగాల్లో అంటు 7- 10 రోజుల కంటే ఎక్కువ ఉండకుండా చూసుకోవాలి.
- ముక్కు నుండి వచ్చే స్రావాల రంగు మారినా లేదా చెడు వాసన వస్తున్నా డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి.
- టాన్సిలైటిస్‌తో బాదపడుతున్నవారు వెంటనే ఈఎన్‌టీ నిపుణులను సంప్రదించాలి.

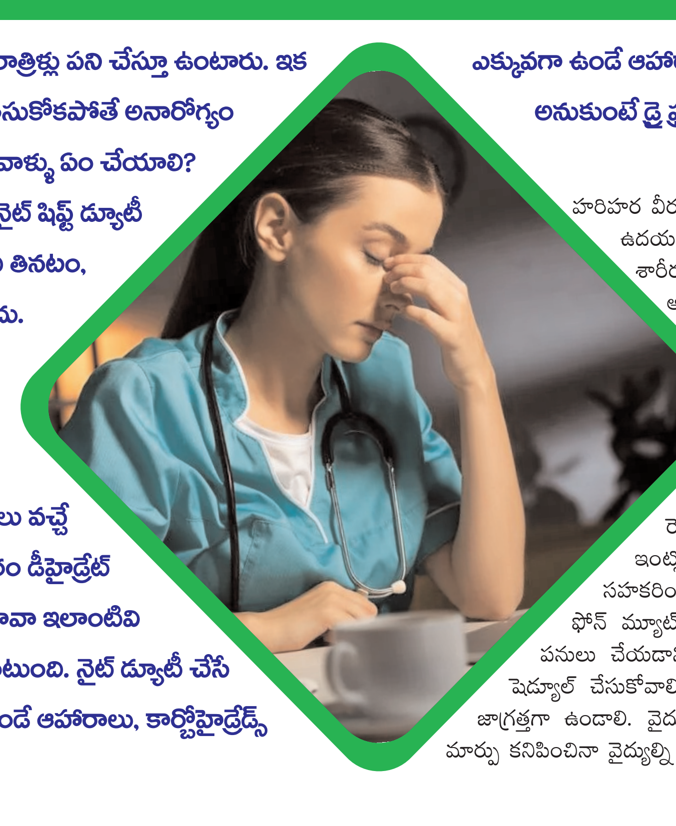
వయసును మరిపించి..
దీర్ఘాయువుకు బాటలు పరిచి..!

శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలు, పోషకాల గనిగా పేరొందిన మష్రూమ్స్ ఆరోగ్యానికి చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. మష్రూమ్స్‌లో ఔషధ గుణాలు పుష్కలంగా లభిస్తుండటంతో ఇవి ప్రపంచవ్యాప్తంగా అద్భుతమైన ఆహారంగా పేరొందాయి. వయసు మీదపడటం ద్వారా వచ్చే లక్షణాలను దీటుగా నిలువరించి వృద్ధాప్యాన్ని జాప్యం చేయడంలో మష్రూమ్స్ కీలకంగా పనిచేస్తాయని చెబుతున్నారు.ఏజింగ్‌కు అడ్డుకట్ట వేసి ఆరోగ్యానికి మేలు చేకూర్చే యాంటీఆక్సిడెంట్స్ వీటిలో లభిస్తాయి. వీటిని తరచూ తీసుకుంటే దీర్ఘాయువు చేకూరడంతో పాటు ఆరోగ్యంగా వయసు మీరే ప్రక్రియకు తోడ్పాటు అందిస్తాయి. రీషీ మష్రూమ్స్ అనే వెరైటీ పుట్టగొడుగులు ఆరోగ్యం, దీర్ఘాయువును అందిస్తుంది. అందుకే వీటిని దశాబ్ధాలుగా చైనా వైద్య ప్రక్రియల్లో వినియోగిస్తున్నారు.మష్రూమ్స్‌లో దీర్ఘాయువును ప్రేరేపించే ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయని, వాపు ప్రక్రియను నివారిస్తాయని 2021లో న్యూట్రిషన్ జర్నల్‌లో ప్రచురితమైన పరిశోధన వెల్లడించింది. మష్రూమ్స్ బీపీని తగ్గించడంతో పాటు మధుమేహ నియంత్రణ, కొవ్వును తగ్గించడం, మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం, ప్రేవుల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటం వంటి ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకు ఉపకరిస్తాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

చిన్న పిల్లల్లో ఇమ్యూనిటీ పెరగాలంటే ఏం చేయాలి?

పెద్దలైనా, పిల్లలైనా వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉండాలంటే రోగ నిరోధక శక్తి మెరుగ్గా ఉండాలి. అప్పుడే ఇన్ఫెక్షన్లకు దూరంగా ఉంటారు. అయితే, పసిపిల్లలకు ఇమ్యూన్ సెల్స్ తల్లి పాల ద్వారా వస్తాయి. అలాగే, వయసుకు తగిన వ్యాక్సిన్లు వేయిస్తుంటే, చాలా రకాల ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి పిల్లలను కాపాడుకోవచ్చు. అలాగే పోషకాహారం అందించడం ద్వారా కూడా ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. తల్లి పాలలోని కొలోస్ట్రమ్ పిల్లల్లో ఇమ్యూనిటీని పెంచుతుంది. పుట్టినప్పటి నుంచీ కనీసం ఆరు నెలలపాటు తల్లి పాలు తాగితే వాళ్ల రోగ నిరోధక వ్యవస్థ బలంగా ఉంటుందని ఎన్నో అధ్యయనాలు చెప్తున్నాయి.ఖనిజ లవణాలన్నిటిలోకి జింక్ పిల్లల ఇమ్యూనిటీ సిస్టమ్‌పై ఎక్కువ ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఇది బీన్స్, నట్స్ వంటి ప్రొటీన్ ఫుడ్స్‌లో పుష్కలం.తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరల్లోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ కణాలను పాడవకుండా కాపాడుతాయి. వ్యాధుల బారినుంచి రక్షిస్తాయి. బెర్రీస్, బ్రొకోలీ, పాలకూర, ఆవాల ఆకులు (మస్టర్డ్ లీవ్స్) మొదలైన వాటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ చాలా ఉంటాయి.గట్ హెల్త్ కూడా చాలా ముఖ్యం. జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరు బాగుంటేనే ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా ఉంటాయి. శరీరంలో మంచి బ్యాక్టీరియా పెరగాలన్నా, పేగు మార్గాలు దృఢంగా ఉండాలన్నా ప్రోబయాటిక్స్ పుష్కలంగా ఉండే ఆహారం పిల్లలకు ఇవ్వాలి. రోజూ పెరుగుతోపాటు ఒక పండు కచ్చితంగా పెట్టాలి. కొంచెం పెద్ద పిల్లలైతే పెరుగులో క్యారెట్, కీరా తరుగు వేసి ఇస్తే ఇష్టంగా తింటారు. పిల్లలకు రోజూ 10 నుంచి 14 గంటల నిద్ర అవసరం. అది కూడా మధ్యలో ఎలాంటి ఆటంకం లేకుండా ఉండాలి. రాత్రి నిద్ర పుచ్చే ముందు గోరు వెచ్చని నీళ్లతో స్నానం చేయించడం, లైట్‌గా మసాజ్ చేయడం, కొంతసేపు పుస్తకం చదివించడం వంటివి చేయాలి. సరిపడా నిద్రపోయే పిల్లలు అంత త్వరగా ఇన్ఫెక్షన్ల బారిన పడరు. యాంటీ బయాటిక్స్ త్వరగా పని చేస్తాయన్న మాట నిజమే. అయినా సరే, వాటికి దూరంగా ఉండాలి. ఎందుకంటే, అవి శరీరంలోని మంచి బ్యాక్టీరియాను పూర్తిగా తొలగిస్తాయి. దానివల్ల పిల్లల్లో రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది.

నైట్ షిఫ్ట్ చేస్తున్నారా? ఆరోగ్యం కోసం కచ్చితంగా పాటించాల్సిన రూల్స్ ఇవే!!



చాలామంది ఐటీ సంస్థల్లో పనిచేసే ఉద్యోగులు రాత్రిళ్లు పని చేస్తూ ఉంటారు. ఇక నైట్ షిఫ్ట్ డ్యూటీ చేసే వాళ్ళు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే అనారోగ్యం బారిన పడే అవకాశం ఉంటుంది. నైట్ షిఫ్ట్ చేసేవాళ్ళు ఏం చేయాలి? ఏం చేయకూడదు? ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. నైట్ షిఫ్ట్ డ్యూటీ చేసే వాళ్ళు నిద్ర ఆపుకోవటానికి ఏది పడితే అది తినటం, తాగటం చేస్తుంటారు. కానీ అది మంచిది కాదు. అర్ధరాత్రి దాటిన తర్వాత నిద్ర వస్తుందని కాఫీలు, టీలు తాగకూడదు . దీంతో ఉదయం నిద్ర పోవడానికి చాలా ఇబ్బందికరమైన పరిస్థితి ఉంటుంది. అంతేకాదు అనేక అనారోగ్య సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. నైట్ షిఫ్ట్ చేసేవాళ్ళు శరీరం డీహైడ్రేట్ కాకుండా నీరు ఎక్కువగా తాగాలి . మజ్జిగ, జావా ఇలాంటివి తీసుకోవాలి. దీంతో శరీరం అలసి పోకుండా ఉంటుంది. నైట్ డ్యూటీ చేసే వాళ్ళు రాత్రివేళ మసాలాలు, కొవ్వు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు, కార్బోహైడ్రేడ్స్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు తినకూడదు. ఒకవేళ రాత్రి సమయంలో తినాలి అనుకుంటే డ్రై ఫ్రూట్స్, ఫ్రూట్స్, సలాడ్స్ వంటివి తీసుకోవాలి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి.

హరిహర వీరమల్లు షూటింగ్ లో భారీ అగ్నిప్రమాదం...

ఉదయం, సాయంత్రం కాసేపైనా వ్యాయామం యోగా వంటివి చేస్తే శారీరక, మానసిక సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉండదు.మద్యపానం అస్సలు మంచిది కాదు. నైట్ షిఫ్ట్ చేసేవాళ్ళు మద్యం సేవిస్తే పని సరిగా చేయలేక ఒత్తిడితో ఇబ్బంది పడతారు.కాబట్టి జాగ్రత్త. ప్రతిరోజూ కాసేపు ఎండ తగిలేలా చూసుకోవాలి. శరీరానికి ఎండ తగలకుండా ఉంటే ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. ఇక నైట్ డ్యూటీ చేసే వాళ్ళు నిద్రపోయే సమయాన్ని విభజించుకోవాలి. వాళ్ళు నిద్ర పోవాలి ఉదయం పూట నాలుగు గంటలు, మళ్లీ డ్యూటీ సమయానికి ముందు మరో రెండు మూడు గంటలు నిద్ర పోవాలి. నిద్ర పోవడానికి వీలుగా ఇంట్లో బెడ్ రూమ్ సిద్ధం చేసుకొని, కుటుంబ సభ్యులకు సహకరించవలసిందిగా ముందే చెప్పి పెట్టుకోవాలి. నిద్ర సమయంలో సెల్ ఫోన్ మ్యూట్ పెట్టుకుంటే మంచిది. రాత్రివేళ డ్యూటీ చేసే వాళ్ళు ఇంట్లో పనులు చేయడానికి కూడా నిర్దిష్టమైన సమయాన్ని కేటాయించుకోవాలి. పక్కాగా షెడ్యూల్ చేసుకోవాలి.మధుమేహం, హైబీపీ ఉన్నవారు ఆరోగ్య విషయంలో మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వైద్యుల సలహా మేరకు మందులు వేసుకోవాలి. శరీరంలో ఏ చిన్న మార్పు కనిపించినా వైద్యుల్ని సంప్రదించి వైద్యుల సూచన ప్రకారం మందులు వాడాలి.

గురువారం షిరిడీ సాయిబాబును ఇలా పూజించి చూడండి..
అనుగ్రహంతో కష్ట, నష్టాలు దూరం అవుతాయి..

షిర్డీ సాయిబాబా మహిమ అపరిమితమైనదని భక్తుల విశ్వాసం. ఆయన ఎప్పుడూ కులం, మతం లేదా జీవుల మధ్య వివక్షత చూపలేదు. ఎవరైతే భక్తితో సాయిబాబాని పిలిస్తే తన భక్తులను చేరుకుంటాడని ప్రజలు అంటారు. గురువారాల్లో ఉపవాసం ఉండటం వల్ల సాయి ప్రత్యేక అనుగ్రహం తన భక్తులపై కురుస్తాడు. సాయిబాబా ఎప్పుడూ 'సబ్ కా మాలిక్ ఏక్ హై ' అనే సందేశాన్ని ఇచ్చేవారు.గురువారం సాయిబాబా ఆరాధనకు చాలా పవిత్రమైనదిగా భావిస్తారు. అందుకే సాయిబాబాను విశ్వసించే వారు ఆయనను పూజలతో పూజించడమే కాకుండా ఆయన ఆశీస్సులు పొందేందుకు ఉపవాసం కూడా ఉంటారు. సాయిబాబాను హృదయపూర్వకంగా ఆరాధిస్తే తన భక్తులు కోరిన కోర్కెలు తీరుస్తాడని విశ్వాసం. ఎవరైనా షిర్డీ సాయిబాబాను మనస్ఫూర్తిగా ఆరాధిస్తే, ఆయనను స్మరిస్తే, సాయిబాబా తమ జీవితంలో ఆనందాన్ని నింపుతాడని నమ్మకం. గురువారం రోజున చేసే పూజ విధానం .. ప్రాముఖ్యతను ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.షిర్డీ సాయిబాబా మహిమ అపరిమితమైనదని భక్తుల విశ్వాసం. ఆయన ఎప్పుడూ కులం, మతం లేదా జీవుల మధ్య వివక్షత చూపలేదు. ఎవరైతే భక్తితో సాయిబాబాని పిలిస్తే తన భక్తులను చేరుకుంటాడని ప్రజలు అంటారు. గురువారాల్లో ఉపవాసం ఉండటం వల్ల సాయి ప్రత్యేక అనుగ్రహం తన భక్తులపై కురుస్తాడు. సాయిబాబా ఎప్పుడూ 'సబ్ కా మాలిక్ ఏక్ హై ' అనే సందేశాన్ని ఇచ్చేవారు. విశ్వాసాల ప్రకారం, సాయిబాబా తనను పూర్తి విశ్వాసంతో పూజించే భక్తులకు ఎటువంటి కష్టము ఎదురైనా వాటిని తొలగిస్తాడని విశ్వాసం.

సాయి పూజ విధానం

సాయిని పూజించాలంటే ముందుగా గురువారం బ్రహ్మ ముహూర్తంలో మేల్కొని.. అభ్యంగ స్నానమాచరించాలి.

వాస్తు శాస్త్రం ప్రకారం ఇల్లు ఎలా ఉండాలి, ఏ దిశలో ఏమి ఉండాలి? పూర్తి వివరాలు మీ కోసం..

స్నానం చేసిన తర్వాత సాయిబాబాను ధ్యానించాలి. గురువారం ఉపవాస దీక్షను చేపట్టాలి.

శరీరం, మనస్సు స్వచ్ఛంగా ఉండేలా చూసుకుని సాయిబాబా విగ్రహం లేదా చిత్రపటం ప్రతిష్టించి.. దానిపై గంగాజలం చల్లండి. విగ్రహంపై పసుపు రంగు వస్త్రాన్ని ఖచ్చితంగా ఉంచాలి. సాయిబాబా విగ్రహానికి కుంకుమ, పూలు, అక్షతలు కూడా సమర్పించాలి. పళ్ళెంలో అగరబత్తులు, నెయ్యి వేసి సాయిబాబాకు హారతినివ్వాలి.

ముఖ్యంగా విగ్రహానికి పసుపు పుష్పాలను సమర్పించండి. అనంతరం అక్షత, పసుపు పువ్వులను చేతిలోకి తీసుకుని బాబా కథను వినండి.

సాయిబాబా పూజకు పసుపు రంగు శుభప్రదంగా పరిగణించబడుతుంది. అందుకే బాబాకు పసుపు మిఠాయిలను మాత్రమే సమర్పించండి.

పూజ అనంతరం నైవేద్యం పెట్టిన మిఠాయి ప్రసాదాన్ని అందరికీ పంచండి. మీరు దానం చేయగలిగితే, మీ సామర్థ్యం మేరకు ఆపన్నులకు దానం చేయండి.

సాయిబాబా ఉపవాసం ఎప్పుడు ఆచరిస్తారు?

సాయిబాబా వ్రతాన్ని ఆచరించడానికి గురువారం అత్యంత విశిష్టత కలిగిన రోజు. బాబా భక్తులు ఈ రోజున ఉపవాసం ప్రారంభించి నియమ నిబంధనల ప్రకారం పూజలు చేయాలి. కనీసం 9 గురువారాలు ఉపవాసం పాటించాలి. ఉపవాస సమయంలో పండ్లు తినడం మంచిది. ఉపవాసం ప్రారంభించేటప్పుడు 5, 7, 9, 11 లేదా 21 వారాలు ఉపవాసం ఉంటానని చెప్పాలి.

గురువారం రోజున ఉపవాసం ఉన్నవారు ఈ రోజున పేదలకు ఆహారాన్ని అందించాలి. శక్తిమేరకు దానం చేయాలి. పేదలకు సేవ చేసిన వారి పట్ల సాయిబాబా చాలా సంతోషిస్తారు.

సాయిబాబా ఉపవాసం చేసే విధానం

గురువారం సాయిబాబా ఉపవాసం దీక్ష సంకల్పించాలి. బాబాను నిర్మల హృదయంతో పూజిస్తేనే గురువారం వ్రతం చేసిన ఫలితం లభిస్తుంది.చిన్నపిల్లలు, వృద్ధులు లేదా స్త్రీలు ఎవరైనా సరే ఉపవాసాన్ని ఆచరించవచ్చు కానీ ఉపవాసాల సంఖ్య 9 గురువారాలు ఉండాలి.బాబా ఉపవాస సమయంలో మనశ్శాంతి కలిగి ఉండటం చాలా ముఖ్యం. ఇతరులపై పగ పెంచుకోకుండా ప్రయత్నించండి.లేకపోతే పూజ ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

కఠిన ఉపవాస దీక్ష బాబా మెచ్చరు. కనుక మీ సామర్థ్యాన్ని బట్టి ఈ ఉపవాసాన్ని పాటించవచ్చు. ఒక పూట భోజనం లేదా పండ్లు, అల్పాహారం కూడా తీసుకోవచ్చు.

ఏవైనా అనుకోని కారణాల వల్ల మీరు గురువారం ఉపవాసం మిస్ అయితే లేదా అలా చేయలేకపోతే.. ఆ గురువారం లెక్కించవద్దు. నెక్స్ట్ గురువారం ఉపవాసం కొనసాగించండి.

ఉపవాస సమయంలో సాయిబాబాకు ప్రసాదం సమర్పించిన తర్వాత, దానిని ఇతరులకు పంచాలి.స్త్రీలు ఉపవాస సమయంలో రుతుక్రమం మొదలైన సమస్యలను ఎదుర్కొంటే లేదా కొన్ని కారణాల వల్ల ఉపవాసం చేయలేకపోతే, వారు ఇతర గురువారాల్లో కూడా ఉపవాసం ఉండవచ్చు.

బాబా ఉపవాసం చేస్తున్న సమయంలో బాబా సచ్చరిత వంటి పుస్తకాలను 5, 11 లేదా 21 పుస్తకాలను బంధువులకు లేదా పొరుగువారికి ఇవ్వవచ్చు. ఇలా చేయడం వలన ఉద్యాపనను పూర్తి అవుతుంది.

ఆఖరి రోజున ఉపవాస సమయంలో ఉపవాసం ఉండే వ్యక్తి పేదలకు అన్నదానం చేయాలి.

ఉపవాస సమయంలో సాయిబాబా ఆలయాన్ని సందర్శించి దీపం వెలిగించండి.

ఉపవాస సమయంలో మీరు టీ, పండ్లు మొదలైన వాటిని కూడా తీసుకోవచ్చు.

సాయి వ్రతం సమయంలో చేయకూడని తప్పులు

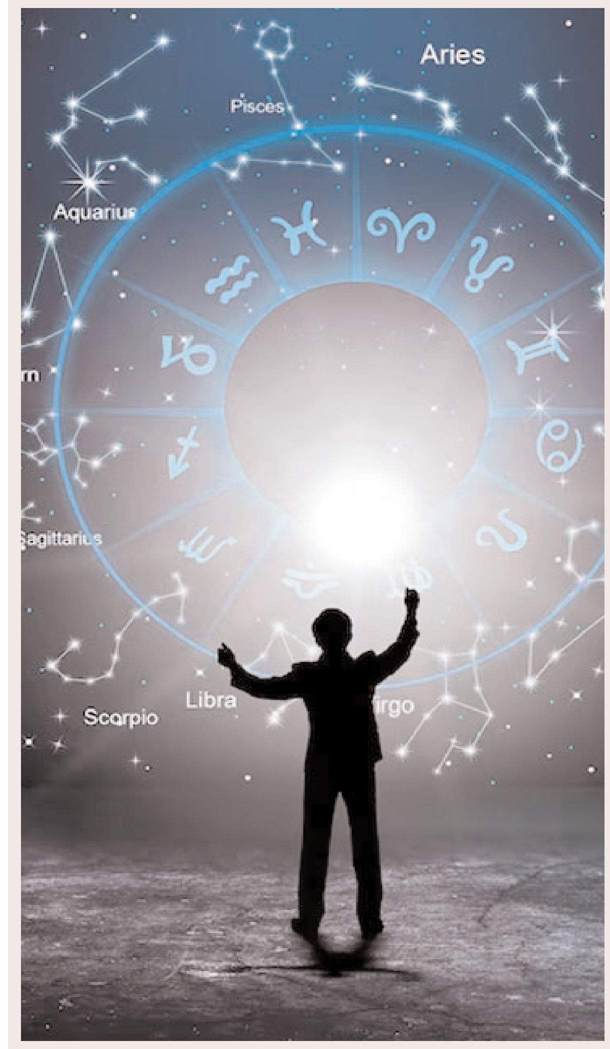
సాయిబాబాకు ఉపవాస చేసే సమయంలో ఎవరితోనూ అనుచితంగా ప్రవర్తించకండి.

సాయిబాబాను పూజించేటప్పుడు గొప్పను ప్రదర్శించవద్దు. లేదా ఎక్కువ నైవేద్యాలు పెట్టకూడదు.

సాయిబాబాకి ప్రసాదం అందించిన తర్వాత, మరుసటి రోజు ఆ ప్రసాదాన్ని ఎప్పుడూ భద్రపరచకండి.సాయిబాబా కు నైవేద్యంగా పెట్టిన తర్వాత మిగిలిపోయిన ప్రసాదాన్ని ఎప్పుడూ విసిరివేయకూడదు. అందుకు బదులుగా ఆ ప్రసాదాన్ని ఆవులకు, కుక్కలకు లేదా ఇతర జీవులకు పంచండి.

షిర్డీ సాయిబాబాను పూజించేటప్పుడు ఈ విషయాలను గుర్తుంచుకోండి.. లేకపోతే మీరు బాబాను పూజించినా పూర్తి పుణ్యాన్ని పొందలేరు.

రాశిఫలాలు



మేషం
మానసిక ఆనందం లభిస్తుంది. గతంలో వాయిదా వేయబడిన పనులు పూర్తవుతాయి. విందులు, వినోదాల్లో పాల్గొంటారు. వృత్తిరీత్యా అభివృద్ధిని సాధిస్తారు. కుటుంబ పరిస్థితులు సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి. కొన్ని జఠిలమైన సమస్యలకు పరిష్కారం లభిస్తుంది.

వృషభం
శుభకార్య ప్రయత్నాలు సులభంగా నెరవేరుతాయి. దూర బంధువులతో కలుస్తారు. తద్వారా లాభాలు ఉంటాయి. విదేశయాన ప్రయత్నాలు సంపూర్ణంగా నెరవేర్చుకుంటారు. ఆకస్మిక ధనలాభయోగం ఉంటుంది. అన్ని విషయాల్లో విజయాన్ని సాధిస్తారు.

మిథునం
మనస్సు చంచలంగా ఉంటుంది. బంధు, మిత్రులతో విరోధంఏర్పడకుండా జాగ్రత్తపడటం మంచిది. అకాల భోజనం వల్ల అనారోగ్య బాధలను అనుభవిస్తారు. ఆకస్మిక కలహాలకు అవకాశం ఉంటుంది. చెడు సహవాసానికి దూరంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించాలి.

కర్కాటకం
ఆకస్మిక ధననష్టం కలిగే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఏ విషయంలోనూ స్థిర నిర్ణయాలు తీసుకోలేకపోతారు. అనుకోని ఆపదల్లో చిక్కుకోకుండా గౌరవ, మర్యాదలకు భంగం వాటిల్లకుండా జాగ్రత్త పడటం మంచిది. వృత్తి, ఉద్యోగరంగాల్లో ఆలస్యంగా అభివృద్ధి ఉంటుంది.

సింహం
విదేశయాన ప్రయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. అనారోగ్య బాధలు అధికమవుతాయి. ఆకస్మిక ధననష్టం ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. బంధు, మిత్రులతో విరోధం ఏర్పడకుండా జాగ్రత్తవహించడం మంచిది. అనవసర వ్యయప్రయాసలు ఉంటాయి. ప్రయాణాలు ఎక్కువగా చేస్తారు.

కన్య
బంధు, మిత్రులతో కలుస్తారు. నూతన గృహనిర్మాణ ప్రయత్నం చేస్తారు. ఆకస్మిక ధనలాభంతో రుణబాధలు తొలగిపోతాయి. కుటుంబ సౌఖ్యం ఉంటుంది. శత్రుబాధలు దూరమవుతాయి. దీర్ఘకాలిక సమస్యలు తొలగిపోతాయి. ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.

తుల
గౌరవ మర్యాదలకు లోపం ఉండదు. అనవసర వ్యయప్రయాసలు ఉంటాయి. వృధా ప్రయాణాలు ఎక్కువ చేస్తారు. మానసిక ఆందోళనతోనే కాలం గడుపవలసి వస్తుంది. బంధుమిత్రులతో వైరం ఏర్పడకుండా జాగ్రత్తవహించాలి. శారీరకంగా బలహీనులవుతారు. విందులు, వినోదాల్లో పాల్గొంటారు.

వృశ్చికం
మీ మంచి ప్రవర్తనను ఇతరులు ఆదర్శంగా తీసుకుంటారు. ప్రయత్న కార్యాలన్నింటిలో విజయం సాధిస్తారు. దైవదర్శనం చేసుకుంటారు. స్థిరాస్తులకు సంబంధించిన సమస్యలు పరిష్కరించుకుంటారు. కళల్లో ఆసక్తి పెరుగుతుంది. నూతన వస్తు, వస్త్ర, ఆభరణాలను పొందుతారు.

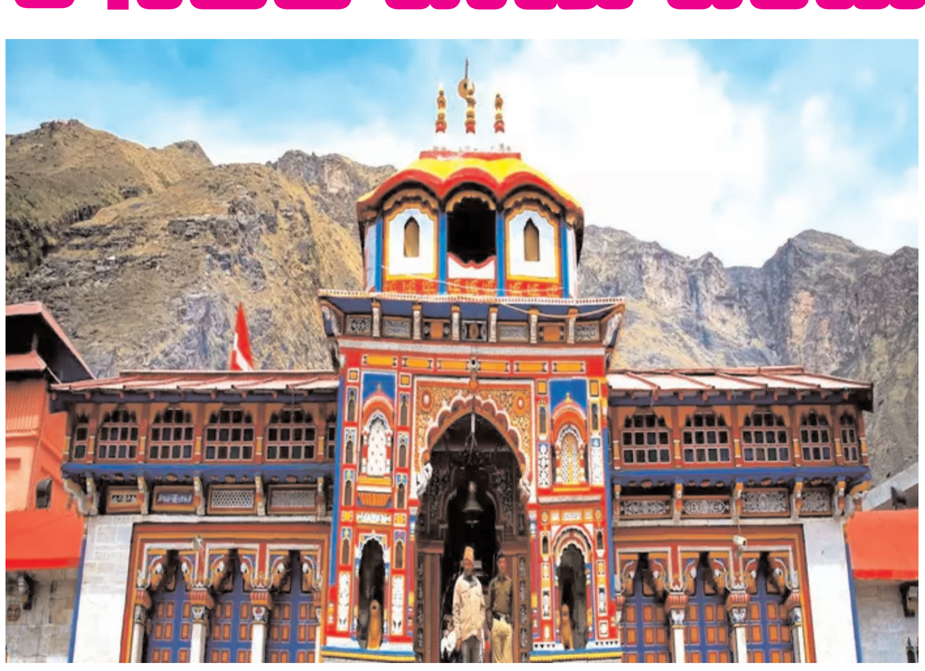
ధనుస్సు
రుణప్రయత్నాలు సులభంగా ఫలిస్తాయి. కుటుంబంలో అనారోగ్య బాధలు ఉంటాయి. బంధు, మిత్రులతో వైరం ఏర్పడకుండా జాగ్రత్త పడటం మంచిది. వ్యవహారంలో ఇబ్బందులను ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంది. చేసే పనులలో ఇబ్బందులు వస్తాయి.

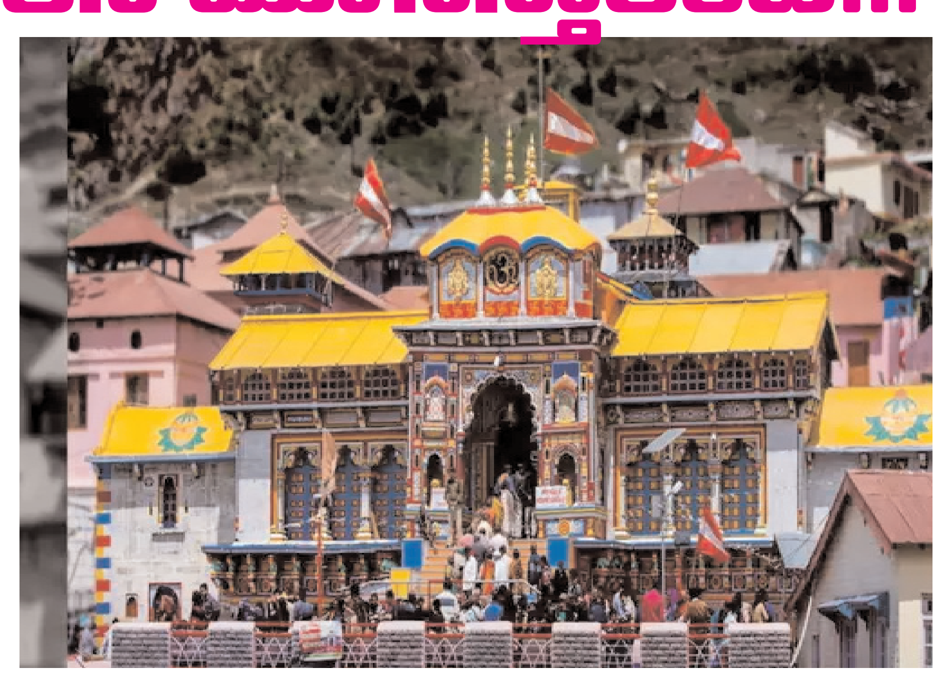
మకరం
అనుకూల స్థానచలనం కలిగే అవకాశాలు ఉన్నాయి. గృహంలో మార్పును కోరుకుంటారు. ఇతరుల విమర్శలకు లోనవుతారు. స్థిరమైన నిర్ణయాలు తీసుకోలేరు. ఆకస్మిక ధనవ్యయం అయ్యే అవకాశం. బంధు, మిత్రులతో జాగ్రత్తగా ఉండటం మంచిది. రుణప్రయత్నాలు చేస్తారు.

కుంభం
స్థిరాస్తుల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండటం మంచిది. ఒక అద్భుత అవకాశాన్ని కోల్పోతారు. నూతన వ్యక్తుల పరిచయం ఏర్పడుతుంది. ప్రయాణాల వల్ల లాభాన్ని పొందుతారు. తలచిన కార్యాలకు ఆటంకాలు ఎదురవుతాయి. నూతనకార్యాలు వాయిదా వేసుకోకతప్పదు.

మీనం
కుటుంబంలో సుఖ, సంతోషాలు ఉంటాయి. ధనధాన్యాభివృద్ధి ఉంటుంది. విద్యార్థులు విజయాన్ని సాధిస్తారు. ప్రయత్నకార్యాలు ఫలిస్తాయి. గృహంలో జరిగే మార్పులు సంతృప్తినిస్తాయి. బంధు, మిత్రులతో కలుస్తారు. ప్రయాణాలు లాభదాయకంగా ఉంటాయి.

బద్రినాథ్ రహస్యాలేంటో తెలుసా... ఈ గుడిని
6 నెలల పాటు ఎందుకని మూసేస్తారంటే...





హిందూ మతాన్ని విశ్వసించే వారిలో ప్రతి ఒక్కరూ తమ జీవితంలో ఒక్కసారైనా ఛార్‌థామ్ యాత్రను చేయాలని కోరుకుంటారు. ఇప్పటికే ఏప్రిల్ మాసంలో ఈ యాత్రకు వేలాది మంది భక్తులు ఎంతో ఆత్రుతగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ఈ చార్‌థామ్ యాత్రలోని పవిత్ర పుణ్యక్షేత్రాలలో బద్రినాథ్ ఒకటి. హిందూ పురాణాల ప్రకారం, శ్రీ మహా విష్ణువుకు సంబంధించిన ప్రధాన ప్రదేశం. బద్రినాథ్ విష్ణువుకు సంబంధించిన 24 అవతారాలలో ఒకటిగా పరిగణించబడుతుంది. ఇందులో నర, నారాయణు బ్రుషులే నివాసం ఉండేవారు. హిందూ మత విశ్వాసాల ప్రకారం, నారాయణుడు ఈ ప్రాంతంలో నరునితో కలిసి తపస్సు చేశాడు. ఇదిలా ఉండగా బద్రినాథ్ ఆలయానికి సంబంధించిన ఎన్నో విశేషాలు.. వింతలు..రహస్యాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం...

మూడు ప్రధాన ద్వారాలు తెరచుకోవాలంటే...

ఈ ఏడాది బద్రినాథ్ ఆలయ తలుపులు 27 ఏప్రిల్ 2023న తెరవనున్నారు. సాధారణంగా ఏ గుడి తలుపులైనా తాళపు చెవితో తెరుస్తారు. కానీ బద్రినాథ్ ఆలయ తలుపులు మాత్రం మూడు తాళాల ద్వారా తెరవబడుతుంది. ఇందులో మరో ఆసక్తికరమైన విషయమేమిటంటే.. ఈ మూడు కీలు ముగ్గురు వేర్వేరు వ్యక్తుల దగ్గర ఉంటాయి. స్థానికుల సమాచారం మేరకు.. ఒక తాళపు చెవి తెహ్రీ రాజ్ కుటుంబ పూజారి దగ్గర ఉంటుంది. మరో కీ బద్రినాథ్ ధామ్ మెహతార్ వద్ద ఉంటుంది. ఇంకో తాళపు చెవి హక్ భండారీ ప్రజల దగ్గర ఉంటుంది. ఈ గుడి తలుపులను కేవలం ఒక తాళపు చెవితో తెరవలేరు. మూడు తాళపు చెవులు ఉంటేనే ఈ బద్రినాథ్ ఆలయ తలుపులు తెరచుకుంటాయి.

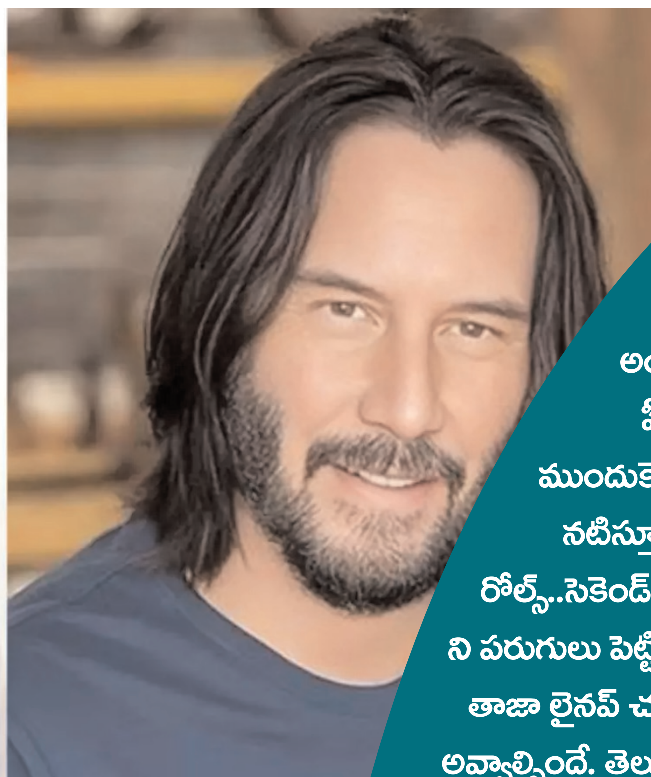
నెయ్యి చెక్కు చెదరకుండా ఉంటే...

బద్రినాథ్ ఆలయ తలుపులు మూసివేయడానికి ముందు శ్రీ మహా విష్ణువు విగ్రహానికి నెయ్యి పూస్తారు. అనంతరం ఆరు నెలల తర్వాత ఈ ఆలయ తలుపు తెరిచినప్పుడు పండితులు మాత్రమే ముందుగా గుడిలోకి ప్రవేశిస్తారు. అప్పుడు విగ్రహానికి పూసిన నెయ్యి చెక్కు చెదరకుండా ఉండిపోతే దేశం సుభిక్షంగా ఉంటుందని నమ్ముతారు. మరోవైపు నెయ్యి తక్కువగా లేదా పొడిగా ఉంటే దేశంలో అధిక వర్షపాతం సంభవిస్తుందనడానికి సంకేతంగా భావిస్తారు.ప్రతి సంవత్సరం బద్రినాథ్ ఆలయంతో సహా కేధారనాథ్, గంగోత్రి, యమునోత్రి ఆలయాల తలుపులు ఆరు నెలల పాటు భక్తుల దర్శనానికి నోచుకోకుండా మూసివేయబడతాయి. హిందూ మత విశ్వాసాల ప్రకారం, బద్రీనాథ్ విశ్వంలోని ఎనిమిదో వైకుంఠంగా పిలువబడుతుంది. ఇక్కడ శ్రీ మాహా విష్ణువు 6 నెలలు నిద్రపోతారు. మరో నెలలు మాత్రమే మేల్కొని ఉంటారు. అంతేకాదు శీతాకాలంలో విపరీతంగా మంచు కురవడం వల్ల ఈ ఆలయ తలుపులు మూసివేయబడతాయి.

బద్రినాథ్ యాత్ర వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు..

బద్రినాథ్ ఆలయం ఉత్తరాంచల్‌లోని అలకానంద నది ఒడ్డున నర, నారాయణ అనే రెండు పర్వతాల మధ్య ఉంది. ఇక్కడ నర-నారాయణ విగ్రహాల్ని పూజిస్తారు. ఈ ఆలయంలో శ్రీ హరి విగ్రహం చతుర్భుజ ధ్యానంలో కూర్చున్న శాలిగ్రామ రాతితో చేయబడింది. ఇక్కడికొచ్చిన వారు తమ మనసులో ఏం కోరుకున్న అది కచ్చితంగా నెరవేరుతుందని నమ్ముతారు. బద్రినాథ్ ఆలయాన్ని సందర్శించే భక్తులపై విష్ణువు, లక్ష్మీదేవి ఆశీస్సులు ఎల్లప్పుడూ ఉంటాయని నమ్ముతారు. ఛార్‌థామ్ యాత్రలో బద్రినాథ్ థామ్ యాత్ర కూడా చాలా ముఖ్యమైనది. ఇది విష్ణు నివాసమే కాదు.. ఇక్కడ విష్ణువుతో పాటు లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహాన్ని పొందొచ్చు.

రిపబ్లిక్ హిందుస్థాన్
తెలుగు దినపత్రిక
మంగళవారం
సెప్టెంబర్ 24, 2024



మహేష్ కొత్త లుక్.. ఈ హాలీవుడ్ స్టార్ స్ఫూర్తి?

సూపర్ స్టార్ మహేష్ బాబు కొత్త లుక్ టాలీవుడ్ సర్కిల్స్ సహా అభిమానుల్లో బిగ్ డిబేట్ గా మారింది. మహేష్ లుక్ కి స్ఫూర్తి ఫలానా హాలీవుడ్ స్టార్! అంటూ కొందరు నెటిజనులు సోషల్ మీడియాల్లో పోస్టులు పెడుతున్నారు. ఈ లుక్ పై రకరకాల థియరీలు పుట్టుకొచ్చాయి. ఎవరికి వారు మహేష్ బాబు లుక్ పై మీమ్స్ తో సరదాగా స్పందిస్తుండడం మరింత ఉత్కంఠ పెంచుతోంది. అంటూ ఒక నెటిజన్ ఎక్స్ ఖాతాలో కీనూ ఫోటోతో మహేష్ బాబు ఫోటోని జోడించి పోలిక చెప్పారు. నిజమే.. మహేష్ కొత్త గెటప్ ఇంచుమించు అలానే ఉంది. కీనూ రీవ్స్ ఇటీవల ఒక కొత్త హెయిర్ స్టైల్ తో అభిమానులను అలరించారు. భారీ యాక్షన్ చిత్రం 'జాన్ విక్'లో అతడి రూపం పెద్ద చర్చనీయాంశమైంది. ఇప్పుడు రాజమౌళి– మహేష్ బాబు బృందం దీనిని ఇష్టపడ్డారా? మహేష్ న్యూలుక్ కి అతడే ప్రేరణ అనుకోవాలా? అంటూ ఒకటే చర్చ మొదలైంది. కీనూ రీవ్స్ లుక్ మ్యాట్రిక్స్ ఫ్రాంఛైజీలో అల్టిమేట్ గా ఉంటుంది. కీనూ స్టైలిష్ లుక్, అద్భుతమైన నట ప్రదర్శనకు మతి చెడుతుంది. జాన్ విక్ లోను అతడు చాలా వేగం ఉన్న హీరోగా కనిపించాడు. అందుకే మహేష్ బాబు అతడి స్ఫూర్తితో అదే రూపంతో కనిపిస్తుంటే ఫ్యాన్స్ ఎగ్జయిట్ అవుతున్నారు. పోలీసు కేసు బుక్ కొందరు అభిమానులు అయితే... మహేష్‌ని మరో లెవల్లో పొగిడేస్తున్నారు. బాలీవుడ్‌ని విడిచిపెట్టి, హాలీవుడ్‌కు చెందిన వ్యక్తి కూడా సూపర్‌స్టార్ మహేష్ బాబుకు దగ్గరగా లేరు! చమహేష్‌బాబు ది బెస్ట్! అని వ్యాఖ్యానించారు. కీనూ రీవ్స్ ఫోటోని చూపిస్తూ 'ఎవడ్రా జాన్ విక్ (నాకు కళ్ళు బానే ఉన్నాయ్)' అంటూ స్పందించారు. నిజానికి మహేష్ బాబు ఫేవరెట్ స్టార్ టామ్ క్రూజ్. అతడి రూపం, డ్రెస్సింగ్ సెన్స్ ని మహేష్ అమితంగా ఇష్టపడతారు. కానీ ఇప్పుడు కీనూ రీవ్స్ లుక్ ని ట్రై చేయడం ఆసక్తిని కలిగిస్తోంది. ఒక పాపులర్ హాలీవుడ్ స్టార్ తో మహేష్ బాబును పోలుస్తున్నారంటే, అతడు తన కొత్త సినిమా కోసం తీసుకుంటున్న శ్రద్ధను ప్రశంసించాలి. మహేష్ తన లుక్ మేకోవర్ కోసం జిమ్ లో కఠినంగా శ్రమిస్తున్నారు. ఫిజికల్ గాను అతడు మరింత ఫిట్ గా మారారు. మహేష్ – రాజమౌళి మూవీ ప్రారంభోత్సవం, రెగ్యులర్ చిత్రీకరణ ఇంకా ఎప్పుడు? అన్నది ఉత్కంఠగా మారింది. జస్ట్ వెయిట్ అండ్ సీ...

సొగసులు నభా.. వ్యాటే గ్లామర్

తెలుగు ప్రేక్షకులను మొదటి సినిమాతోనే మనసు దోచేసింది కన్నడ అందం నభా నటేష్. ఈ ఇస్మార్ట్ బ్యూటీ మొదట మోడల్ గా తన కెరీర్ ని ప్రారంభించింది. ఆ తర్వాత అతి తక్కువ కాలంలోనే హీరోయిన్ రేంజ్ కి ఎదిగిపోయింది. కన్నడలో మంచి హీరోయిన్ గా ఉన్న స్థానంలో ఉన్నప్పుడు, ఆమెకు టాలీవుడ్ లో ఆఫర్లు రావడం మొదలయ్యాయి. తెలుగులో మొదటి సినిమా, సుధీర్ బాము హీరోగా నటించిన నన్ను దోచుకుందువటే సినిమాతో పరిచయమైంది. తన క్యూట్ ఎక్స్ ప్రెషన్స్ తో అందరి మనసు దోచేసింది. ఆ తర్వాత వరసగా ఆఫర్లు క్యూ కట్టాయి. ఇస్మార్ట్ శంకర్ లో అయితే అదరగొట్టేసింది. అందం, నటన విషయంలో తనకు తిరుగలేదని నిరూపించుకుంది. ఆ మూవీలో తన లోని గ్లామర్ డోస్ ని పరిచయం చేసింది. ఆ మూవీ బ్లాక్ బస్టర్ హిట్ కావడంతో బ్యూటీ ఆఫర్లు క్యూ కట్టినట్లే అని అందరూ అనుకున్నారు. కానీ సీన్ రివర్స్ అయ్యింది. అవకాశాలు తగ్గిపోయాయి. రావడానికి కొన్ని ఛాన్సులు వచ్చాయి కానీ, పెద్దగా క్లిక్ అవ్వలేదు. %ూశ్రీంశీ =ఘుం% – అక్టోబర్‌లో అమీర్ ఖాన్ కూతురు పెళ్లి? తన ఆరోగ్యం కారణంగా చాలా కాలం తానే స్వయంగా మూవీలకు దూరమైంది. ఇప్పుడు మళ్లీ, తిరిగి ఫామ్ లోకి రావాలని ప్రయత్నిస్తోంది. దానిలో భాగంగా అదిరిపోయే ఫోటోషూట్స్ తో

మతిపోగొడుతోంది. మామూలుగానే నభా సోషల్ మీడియాలో చురుకుగా ఉంటుంది. ఇప్పుడు ఆఫర్లు రావాల్సిన అవసరం కావడంతో, మరింత ఎక్కువగా రెచ్చిపోయి అందాలను ఆరబోస్తోంది. తాజాగా బ్లాక్ కలర్ డ్రెస్ లో మెరిసింది. ఇండోర్ లో వేసిన ఓ సెటప్ లో ఆ బ్లాక్ కలర్ డ్రెస్ లో హొయలు పోయింది. ఆ ఫోటోలు చూస్తుంటే, వర్షాకాలంలో,చల్లని వాతావరణంలో కూడా చెమటలు పట్టేలా ఉన్నాయి. తన నడుము, థైస్ అందాలు కనిపించేలా ఫోజులు ఇచ్చింది. ఎలాంటి జ్యూవెలరీ ధరించకపోయినా, ఆమె మెరిసిపోతోంది. ప్రస్తుతం ఈ ఫోటోలు ఆమె అభిమానులను విపరీతంగా ఆకట్టుకుంటున్నాయి. ప్రస్తుతం నభా నటేష్ చేతిలో ఎలాంటి సినిమాలు లేవు. దాదాపు రేండెళ్లుగా ఈ బ్యూటీకి ఏ ప్రాజెక్ట్ కూ సైన్ చేయలేదు. దీంతో మళ్లీ కెరీర్ ను మళ్లీ గాడీలో పెట్టేందుకు ప్రయత్నిస్తోంది. చివరగా నితిన్ మాస్ట్రో మూవీలో నటించింది. మరి మళ్లీ ఈ అందాన్ని వెండితెరపై చూసేది ఎప్పుడో.

బాలయ్యని సొంత బాబాయ్ లా ఫీలైన శ్రీలీల!

యంగ్ బ్యూటీ శ్రీలీల టాలీవుడ్ లో ఫుల్ స్వింగ్ తో దూసుకుపోతుంది. సీనియర్..జూనియర్స్ స్టార్స్ అంటూ ఎవర్నీ విడిచిపెట్టడం లేదు. ఏ హీరోతో ఛాన్స్ వచ్చినా సై అని ముందుకెళ్లిపోతుంది. ఓవైపు హీరోయిన్ గా నటిస్తూనే మరోవైపు సిస్టర్ రోల్స్..సెకెండ్ లీడ్ లంటూ కెరీర్ ని పరుగులు పెట్టిస్తుంది. అమ్మడి తాజా లైనప్ చూస్తే షాక్ అవ్వాల్సిందే. తెలుగులో ఏ భామ లేనంత బిజీగా ఉంది. డే బై డే సొగసరికి మార్కెట్లో మాస్ ఫాలోయింగ్ అంతకంతకు పెరిగిపోతుంది. స్టార్ హీరోయిన్ల లీగ్ కి అతి చేరువలో ఉంది. 'గుంటూరు కారంలో' ఛాన్స్ అందుకోవడంతో కెరీర్ పరంగా మరో అడుగు ముదుకు పడింది. ఈ సినిమా హిట్ తర్వాత అమ్మడి రేంజ్ మారిపోతుందని ప్రచారం షురూ అయింది. మరోవైపు 'భగవంత్ కేసరి' లో నటసింహ బాలకృష్ణ తమ్ముడి కుమార్తె పాత్ర పోషిస్తుంది. ప్రేయసి కోసం నటుడు లేడీ గెటప్ ఆ రకంగా బాలయ్యని సినిమాలో బాబాయ్ అని అభిమానంతో పిలుచుకుంటుంది. మరి ఈ అభిమానం సినిమా వరకేనా? తెర వెనుక కూడా బాబాయ్ లా పీలవుతుందా? అంటే అలాగే ఫీలవుతున్నట్లు తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో రివీల్ చేసింది. 'ఈ సినిమా చేస్తున్నంతసేపు బాలయ్య సార్ నాకు సొంత బాబాయ్‌లాగే అనిపించారు. సెట్ లో ఎంతో బాగా చూసుకున్నారు. చాలా ఆప్యాయంగా పలకరించేవారు. మరో అవకాశం వస్తే మళ్లీ బాలయ్యతో నటించాలని ఉంది. ఈ విషయం కూడా ఆయనకు చెప్పాను. తప్పకుండా అని ప్రామిస్ చేసారు. సెట్ లో ఆయన నటీనటులకు ఎంతో గౌరవం ఇస్తారు. ఆయన రెస్పెక్ట్ కి ఫిదా అయిపోయాను' అంది. ఈ బ్యూటీ మంచి నటే కాదు..అంతకు మించి గొప్ప మాటకారి కూడా అని ఇప్పటికే నిరూపించింది. తనదైన చలాకీ తనంతో రష్మిక లా అభిమానుల్ని ఆకట్టుకోవడంలో ముందుంటుంది. ఈనేపథ్యంలోనే శ్రీలీలకి సోషల్ మీడియాలో అంత ఫాలోయింగ్ ఏర్పడింది.