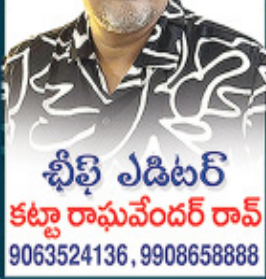




మంగళవారం 15-09-2026 పేజీలు : 08 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRAPRADESH STATES సంపుటి : 22 సంచిక : 153 రూ॥ 6.00



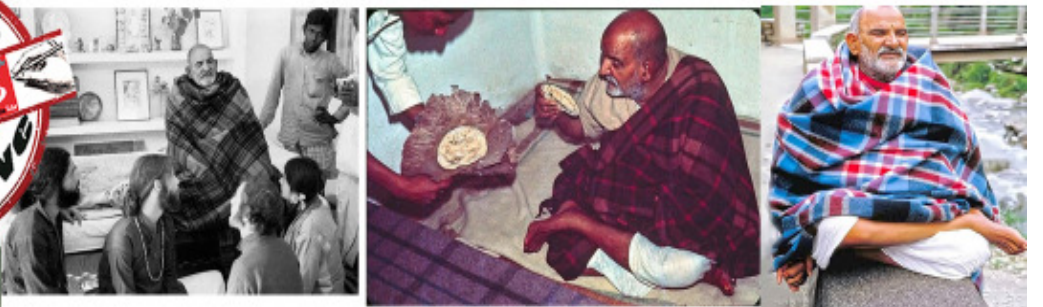
Hyderabad, NetiDhatri:
The film 'Hanuman Ansh' is creating history as one of the rarest and most remarkable box-office sensations in Indian cinema. Directed by Vishal Chaturvedi and based on the life story of the renowned spiritual guru Neem Karoli Baba, this

devotional film—made on a modest budget of just ₹ 2 crore—is currently generating a tsunami of box-office collections. Released on August 7, 2026, the movie had a very humble start, grossing only ₹ 10 lakh on its opening day. Screening in limited theaters, it garnered a net collection of ₹ 1.08 crore in the first week. By the second week, collections dipped further to just ₹ 40 lakh, with the theatrical run restricted to 40 screens nationwide. Just as it seemed the movie would exit theatres by the end of the second week, tremendous word-of-mouth from the audience completely transformed its fortunes. With audiences queuing up at theatres, the film surprised trade circles by raking in ₹ 10.40 crore in its third week alone. By the fourth week, its collections soared to unprecedented levels. By the 28th day, the film had achieved net collections of ₹ 72.88 crore in India (with a gross exceeding ₹ 85 crore). At one point, it even surpassed the daily collections of big-budget pan-Indian films. Having started with just 355 shows, it is now running successfully with over 7,000 shows nationwide. Witnessing the historic success of this small-scale film, the renowned production house Hombale Films (makers of Salaar and KGF) has geared up for a massive worldwide release on September 11, 2026. Driven solely by content, devotion, and audience appreciation—without a star-studded cast or massive promotions—the journey of Hanuman Ansh, which has already yielded profits exceeding 2,000%, appears poised to set even more records in the future. Details regarding the international release of Hanuman Ansh on September 11, 2026, have been officially announced. After creating a sensation in India by amassing ₹ 61 crore in net collections within just 27 days, the renowned production house Hombale Films has stepped in to bring this story—based on the life of spiritual guru Neem Karoli Baba (Maharaj-ji)—to the Indian diaspora and spiritual enthusiasts abroad. Neem Karoli Baba enjoys a massive following in the West, thanks to prominent figures like Apple founder Steve Jobs, Mark Zuckerberg, and Hollywood actress Julia Roberts. Consequently, a large number of theaters are being allocated for screenings in major cities across the US and Canada. For now, the film is set to release in its Hindi version with subtitles in countries such as the United Kingdom, Australia, New Zealand, and the Middle East (UAE and the Gulf region).

A Film That Awakened Dormant Devotion
The remarkable success achieved by the film Hanuman Ansh is not merely a cinematic triumph or a box-office record; it symbolizes a silent spiritual revolution unfolding within the hearts of people in today's mechanical society. There is a profound social, psychological, and spiritual reason behind the film transforming into a box-office juggernaut—driven solely by word-of-mouth publicity rather than massive promotional campaigns or fanfare. Let us examine how the film Hanuman Ansh has touched people's hearts and awakened a dormant sense of devotion amidst the hectic pace of modern life.
Human life today revolves entirely around money, careers, and technology. From the moment they wake up until they go to sleep, people live under stress, anxiety, and a sense of insecurity. No matter how much they earn, an inexplicable void haunts them. At such a juncture, the release of *Hanuman Ansh* offered audiences not merely the experience of watching a movie, but the serenity of sitting in a meditation hall. The way the film highlighted the contrast between a life spent chasing money and the pursuit of inner peace compelled everyone to reflect. The movie is based on the life and teachings of the renowned spiritual guru Neem Karoli Baba (Maharaj-ji). Baba never expounded complex philosophies; his message was simple and concise: "Love everyone, serve everyone, and remember

'Hanuman Ansh': A Symbol of a Silent Spiritual Revolution

- Collections Disappointing in the First Three Weeks
- Collections Gained Momentum Later
- Surge in Collections Driven Solely by Word-of-Mouth
- A Great Healing Experience for a Gen-Z Plagued by Various Ailments



- Theatres Resonating with 'Jai Shri Ram' Chants
- A Film That Awakened Inner Spiritual Strength
- Teachings of 'Love and Serve' That Stirred the Audience
- Emotionally Moving Scenes That Bring Tears to the Eyes
- Heart-warming Portrayal of Neem Karoli Baba's Life Story
- Prominent Production House Hombale Films Steps In for Worldwide Release

small child gives the audience Goosebumps. Baba always wore nothing but a simple blanket. He would never send anyone away from his ashram (Kainchi Dham)—whether a sworn enemy or a destitute person—without first ensuring they had a full meal. Scenes showing Baba sheltering the oppressed and the starving under his blanket, wiping away their tears, deeply moved the audience in theatres. It can truly be said that actor Shobhinav Satya breathed life into the role of Baba. 'Hanuman Ansh' is not merely a biopic; it is a visual poem that awakens the spirit of compassion within every human being.

Every Moment is a Divine Play
Indeed, every moment of Neem Karoli Baba's (Maharaj-ji's) life was a divine play (leela). His miracles unfolded quietly, without fanfare, and were always rooted in a spirit of humanity. Let us look at another remarkable episode from his life. An incident involving mangoes during a large Bhandara (community feast) at his Kainchi Dham ashram is particularly famous. Once, when thousands of devotees were arriving and it seemed there would not be enough food or fruit, Baba took just a few mangoes and instructed that they be distributed as Prasad. No matter how many devotees arrived, the basket of mangoes never ran out. Baba taught that food should never be served with anger or discrimination; everyone deserved to be fed until fully satisfied. Whatever inner anguish devotees carried when they came to the ashram, Baba would—upon seeing them—spontaneously reveal their innermost secrets, their pasts, or details about their parents. Through this pure divine power, many found relief from severe depression and mental anguish.

A Life-Transforming Guide
The principle taught by Neem Karoli Baba—"Love everyone, serve everyone"—is not limited merely to books or ashrams. In today's modern world, rife with intense competition, mental stress, and rising selfishness, this principle serves as a magnificent guide capable of transforming our lives. Let us examine how we can put this principle into practice in today's mechanical society. In the modern corporate world, everyone is primarily focused on their own advancement. However, Baba's concept of 'service' can be applied here. Instead of merely exercising authority over others as a manager or colleague, one can choose to understand their problems and offer assistance. In business, one should look beyond mere profits and consider whether quality service is being provided to society. This approach yields not only professional satisfaction but also respect within the community. Loneliness and depression are issues that many people face today. When we stop thinking solely about ourselves and selflessly serve others or society, our minds release endorphins—hormones associated with happiness—leading to mental peace. Cultivating the habit of forgiving others' mistakes and loving them helps eliminate negative emotions like hatred and anger. Refraining from disparaging remarks and instead sharing helpful information or offering words of encouragement on social media platforms also falls within the scope of the 'love and service' advocated by Baba. Baba never asked for grand, monumental sacrifices. He taught us to see divinity in the small things around us—such as feeding leftover food to the hungry on the streets or to animals instead of wasting it, or greeting the security guards, drivers, and sanitation workers who serve us daily with love and respect. Neem Karoli Baba demonstrated that loving a fellow human being is true devotion. Because the movie Hanuman Ansh conveys this very message, it has endured not merely as a box-office success but as a source of goodwill in people's hearts.

Therapy for Gen-Z's Mental Well-being
For today's Gen-Z youth, the film Hanuman Ansh serves not just as a movie but as an effective form of 'therapy' for their mental health struggles. The current generation—which often lacks the habit of reading books and dislikes listening to long speeches—easily absorbs Baba's message through this two-hour visual experience. Young people today frequently suffer from envy and a sense of inferiority (or FOMO—Fear Of Missing Out) after seeing the luxurious lives of others on platforms like Instagram and LinkedIn. Through the character of Neem Karoli Baba, the director calmly conveys the profound truth: "Be content with what you have, and do not compare yourself to others." This movie instills the

concept of "JOMO" (Joy of Missing Out) in the youth, encouraging them to seek happiness within themselves rather than in material possessions. Despite having countless virtual friends in the world of smartphones, Gen-Z is often weighed down by profound loneliness. Scenes showing Neem Karoli Baba embracing everyone who visits his ashram—like a mother—and wiping away their tears evoke a unique sense of security among young viewers. The belief that "there is a divine power to look after us and share our burdens" helps dispel their loneliness. Baba's simple teachings—"Everything happens for the best; let go of the past and live in the present"—resonate with the youth, making complex psychological concepts easily understandable without the need for dense textbooks. The strains of the Hanuman Chalisa and divine music playing in theatres alleviate mental stress, offering a sense of inner peace. Scenes where Baba lovingly forgives those who wronged or insulted him (such as the incident with the railway ticket collector) are shifting the mindset of the youth. The film practically demonstrates that anger and vengeance only harm us, while forgiveness lightens the heart.

The Bond between Baba and Hanuman
The bond between Neem Karoli Baba (Maharaj-ji) and Lord Hanuman was profoundly sacred and extraordinary. The millions of devotees visiting the ashram did not view Baba merely as a guru or a saint; they revered him as the living embodiment (avatar) of Lord Hanuman himself. This is the very reason behind naming the film 'Hanuman Ansh'. Baba's entire life was defined by his devotion to Hanuman. He would always carry a small stick in his hand and constantly chant the name of Hanuman or Rama. Whenever devotees came to bow at his feet, he would immediately stop them, saying with immense humility, "Do not bow to me; bow to Anjaneya (Hanuman). I have done nothing; Hanuman takes care of everything." He regarded himself merely as a humble servant of Hanuman. During his lifetime, Baba consecrated approximately 108 Hanuman temples across various parts of India, particularly in regions like Uttarakhand, Uttar Pradesh, and Shimla. Among these, the Kainchi Dham Ashram in Nainital is the most renowned. Devotees believe that beholding the Hanuman idols in these temples is akin to having a direct darshan of Baba himself. Just as Lord Hanuman could alter his form to be infinitely small or immensely large, devotees witnessed similar miracles firsthand in Baba's life. Baba would sit in one place and, within moments, appear before devotees in other location miles away. Once, when some devotees attempted to carry Baba in a palanquin, his body suddenly became as heavy as a mountain. Through this, the devotees realized that, much like Hanuman, he could alter his weight using his divine power. Just as Hanuman revealed Sita and Rama by tearing open his own heart in the Ramayana, there are stories of Lord Anjaneya (Hanuman) appearing directly to many devotees from behind the simple blanket Baba always wore. Devotees firmly believe that whether Baba expressed anger or love, it was solely for their well-being, and that he possessed the same selfless compassion and protective nature as Hanuman. Just as Hanuman is the embodiment of humility before Sri Rama yet a fierce warrior before the wicked, Baba would instantly shatter the arrogance of the proud and the atheists who came to him, filling them instead with a spirit of devotion (the incident involving Harvard Professor Ram Dass, mentioned earlier, is a testament to this).

Inspiration for Steve Jobs and Mark Zuckerberg
Steve Jobs (founder of Apple) and Mark Zuckerberg (founder of Meta/Facebook)—both are tech giants who have shaped the world. Both individuals bounced back after drawing inspiration from Neem Karoli Baba's ashram while facing severe mental stress during the most challenging phases of their lives. The spiritual turning points in their lives offer a valuable lesson for today's Gen-Z youth, who often show little interest in history. In 1974, Steve Jobs was still an ordinary young man; grappling with uncertainty about his life's path and a sense of mental turmoil, he traveled to India in search of spiritual peace and answers to his questions. He specifically arrived at the Kainchi Dham ashram in Uttarakhand with the intention of meeting Neem Karoli Baba. Unfortunately, by the time he arrived (in September 1973), Baba had already passed away. Although Baba was no longer physically present, the atmosphere of the ashram and Baba's teachings deeply influenced Steve Jobs. There, he shaved his head, donned traditional attire, and engaged in intense meditation. Upon returning from India, he took with him the book Autobiography of a Yogi (associated with the lineage of Neem Karoli Baba's spiritual tradition). It was based on the mental clarity and the principles of 'minimalism' (simplicity) gained during that journey that he later founded Apple and created designs that transformed the world. In the late 2000s (around 2007–2008), Facebook was mired in severe financial losses and internal turmoil. At that time, major companies like Yahoo offered to acquire Facebook. Mark Zuckerberg faced immense pressure and depression, grappling with the dilemma of whether or not to sell the company. During this critical period, he sought advice from his mentor, Steve Jobs. Jobs told him, "Go to India immediately and spend some time at the Neem Karoli Baba ashram—the same place I visited. You will come to understand the true purpose of your company." Mark Zuckerberg promptly visited the Kainchi Dham ashram. There, living simply as an ordinary devotee, he meditated on the principles of 'service' and 'connectivity' (bringing people together) championed by Baba. Upon returning from the ashram, Zuckerberg gained a profound conviction; he realized that Facebook was not merely a profit-driven business but a service dedicated to uniting people across the globe. He subsequently rejected the acquisition offer and transformed Facebook into the global brand used by billions today. Mark himself shared this story publicly in 2015 during Indian Prime Minister Narendra Modi's visit to the United States.

The real truth that Gen-Z youth need to know: the fact that even the titans of the tech world—whom today's youth regard as role models—sought refuge with Neem Karoli Baba to overcome their depression speaks volumes about the magnitude of his spiritual power. The film Hanuman Ansh reinforces this very message for the younger generation: it demonstrates that when faced with problems, one can overcome any hardship by turning towards spirituality and finding inner peace, rather than merely looking to Google or social media for answers. True to its title, Hanuman Ansh powerfully portrays Neem Karoli Baba to the audience as a sacred manifestation (Ansh) of Lord Hanuman born in this modern era. Consequently, audiences in theaters are not just watching a movie; they are experiencing the spiritual ecstasy of beholding Lord Anjaneya himself in the form of Baba.

ఆరోగ్యం కోసం స్త్రీలు ఈ 4 పనులు తప్పక చేయాలి

నెలరోజుల్లోనే తేడా కనిపిస్తుంది!



డెస్క్ నేటిధాతి: మహిళలు ఉదయం లేచిన నుంచి రాత్రి పడుకోనే వరకు ఇంటాబయట పనులతో పూర్తీ బిజీగా ఉంటారు. నిమిషం తీరిక లేకుండా పనుల్లో నిమగ్నమైపోతారు. అయితే గృహ బాధ్యతల కారణంగా మహిళలు తరచుగా తమ ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. కానీ ఏ పయస్సులోనైనా, వారి జీవనశైలిని కొద్దిగా మార్చడం ద్వారా, వారు తమ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. వ్యాధులను నివారించవచ్చు పృథ్వాన్య ప్రక్రియను నెమ్మదిస్తుంది. కాబట్టి మహిళలు గుర్తుంచుకోవడం ద్వారా తమ ఆరోగ్యాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోగల ప్రాథమిక విషయాల గురించి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

శారీరక శ్రమ: క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేసే స్త్రీలకు మెరుగైన రక్తపోటు కొలిస్త్రాల్లో స్థాయిలు ఉంటాయి. గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, బీపీ వంటి వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. మహిళలు మోసాజీకు చేరుకోవడం, శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటం వలన, వారు అనేక సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి ప్రతి స్త్రీ వారానికి 4-5 రోజులు 30-60 నిమిషాల పాటు వ్యాయామం చేయాలి.

బీట్ రూట్ ను రోజూ ఎందుకు తినాలో తెలుసా..?

కారణం తెలిస్తే వెంటనే తినడం మొదలుపెడతారు..!



బీట్ రూట్ అంటే చాలా మందికి ఇష్టం ఉండదు. దీని రుచి చాలా మందిని నచ్చదు. అలాగే బీట్ రూట్ ను ముట్టుకుంటే చాలు రంగు అంటుతుంది. కనుక దీన్ని తినేందుకు చాలా మంది అంత ఇష్టతనం ప్రదర్శించరు. అయితే వాస్తవానికి బీట్ రూట్ ను సూపర్ ఫుడ్ అని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో మన శరీరానికి అవసరం అయ్యే అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అనేక విటమిన్లు, మినరల్స్ బీట్ రూట్ లో ఉంటాయి. కనుక బీట్ రూట్ ను తినాలని వారు సూచిస్తున్నారు. బీట్ రూట్ ను రోజూ తినడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయని వారు అంటున్నారు. బీట్ రూట్ లో నైట్ రేట్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో నైట్ రేట్స్ ఇంక్రీస్ చేయవ చాలా తక్కువ. అలాగే ఫైబర్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. కనుక బీట్ రూట్ ను తింటే బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ కంట్రోల్ అవుతాయి. డయాబెటీస్ ఉన్నవారు బీట్ రూట్ ను తింటుంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను చాలా నులభంగా మేనేజ్ చేసుకోవచ్చు. డయాబెటీస్ ను అదుపు చేయవచ్చు.

గుండె జబ్బులు రావు.. బీట్ రూట్ ను తినడం వల్ల గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయని సైంటిస్టుల అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. కనుక బీట్ రూట్ ను రోజూ తింటే గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. బీట్ రూట్ లో అనేక రకాల హైడ్రేట్ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని, వాపులను తగ్గిస్తాయి. దీని వల్ల కణాలు డ్యామేజ్ అవకుండా చూసుకోవచ్చు. అలాగే తీవ్రమైన వ్యాధులైన క్యాన్సర్, గుండె జబ్బులు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. బీట్ రూట్ గైసిమిక్ ఇంక్రీస్ చేయవ చాలా తక్కువ. అలాగే ఫైబర్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. కనుక బీట్ రూట్ ను తింటే బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ కంట్రోల్ అవుతాయి. డయాబెటీస్ ఉన్నవారు బీట్ రూట్ ను తింటుంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను చాలా నులభంగా మేనేజ్ చేసుకోవచ్చు. డయాబెటీస్ ను అదుపు చేయవచ్చు.

చలికాలంలో జలుబు, దగ్గు వేధిస్తోందా?

●“ఉసిరి టీ” తాగితే మంచిదట! - పైగా ఈ ప్రయోజనాలు కూడా! ఆయుర్వేదంలో ఉసిరి వినియోగం అధికం

●ఇండియన్ గూస్ బెర్రీతో బోకెడు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

హైదరాబాద్, నేటిధాతి: చలికాలంలో ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించాల్సిన అవసరం ఉంటుంది. ఈ సీజన్ లో శరీరం నిస్తేజంగా మారడమే కాదు.. వ్యాధి నిరోధకశక్తి తగ్గుతుంది. వైరస్ లు, బ్యాక్టీరియాలు వేగంగా శరీరంలోకి చేరి.. జలుబు, దగ్గు, జ్వరాలు ఇబ్బందిపెడుతుంటాయి. ఇలాంటి సమయంలో ఇమ్యూనిటీ పెంచే ఆహారాలు తీసుకోవాలి. తద్వారా ఎలాంటి రోగాలతో అయినా పోరాడే సామర్థ్యం లభిస్తుంది. అలా ఇమ్యూనిటీ అందించే ఫుడ్స్ లో ఉసిరితో తయారయ్యే టీ కూడా ఒకటి. మరి దీని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు, ఎలా తయారు చేసుకోవాలి ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం..

ఉసిరి టీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు: రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది: ఉసిరిలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని బలపరుస్తుంది.. ఫలితంగా శరీరం బాక్టీరియా, వైరస్ లతో సమర్థవంతంగా పోరాడగలుగుతుందని ప్రముఖ న్యూట్రిషనిస్ట్ శభాంగి తప్పకార్ అంటున్నారు. ఇందులోని యాంటీ ఇన్ ఫ్లేమేటరీ గుణాలు జలుబు వల్ల కలిగే గొంతు నొప్పి, వాపు వంటి లక్షణాలను తగ్గిస్తాయని అంటున్నారు. జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది : ఉసిరి తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంటున్నారు. ముఖ్యంగా మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుందని చెబుతున్నారు. అంతేకాదు.. ఉసిరి.. జీర్ణ రసాల ప్రావాన్స్ (ప్రీడైజిస్ట్) పోషకాల శోషణను మెరుగుపరుస్తుంది.. ఫలితంగా అజీర్ణం, ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తగ్గిపోతాయంటున్నారు. కళ్ళ ఆరోగ్యానికి మంచిది: ఉసిరి కళ్ళ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని అంటున్నారు. ఇది కంటి చూపును మెరుగుపరుస్తుందని, గ్లూకోమా వంటి కంటి సమస్యలను నివారిస్తుందని అంటున్నారు. అలాగే ఉసిరిలోని యాంటీ ఇన్ ఫ్లేమేటరీ గుణాలు కంటి వాపును తగ్గించి.. కంటి ఎరుపు, దురద వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది: ఉసిరిలో యాంటీ-డయాబెటిక్ లక్షణాలు అధిక పరిమాణంలో ఉంటాయని.. రెగ్యులర్ గా తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గుతాయని అంటున్నారు. 2020లో జర్నల్? ఆఫ్ ఆయుర్వేద అండ్ ఇంటిగ్రేటివ్ మెడిసిన్ లో ప్రచురితమైన అధ్యయనం ప్రకారం.. ఆమ్లా సారం గ్లూకోజ్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుందని, ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరుస్తుందని కనుగొన్నారు. కొలిస్త్రాల్స్ తగ్గిస్తుంది: ఉసిరిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఇతర పోషకాలు చెడు కొలిస్త్రాల్స్ తగ్గించి మంచి కొలిస్త్రాల్స్ పెరిగేలా చేస్తుందని అంటున్నారు. తద్వారా గుండె జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గుతుందని అంటున్నారు.



మీ జట్టుకు రక్షణ ఈ పొదులే!

ఆయుర్వేదంలో జట్టును సంరక్షించుకోవటానికి అనేక పద్ధతులు ఉన్నాయి. వీటిలో హయిర్ మాస్టలను తయారుచేసుకోవటం ఒక ప్రధానమైన అంశం. ఈ హయిర్ మాస్టలను ఎలా తయారుచేసుకోవాలి చూద్దాం..

తయారీ విధానం మన జట్టును సంరక్షించే అనేక రకాల పౌడర్లు మనకు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటిని ఒక గిన్నెలోకి తీసుకొని.. వాటిని నీటితో కానీ.. పెరుగుతో కానీ.. కొబ్బరినూనెతో కానీ కలపాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని జట్టుకు పట్టించి 30 నిమిషాలు వదిలేయాలి. ఆ తర్వాత షాంపూతో జట్టును కడగాలి. ఇప్పుడు ఆ పౌడర్లు ఏమిటో చూద్దాం..

భృంగరాజు పొడి భృంగరాజును మాలిక్తో రారాజుగా పిలుస్తారు. ఇది జట్టును బలంగా చేస్తుంది. జట్టు ఊడిపోకుండా కాపాడుతుంది. కొందరిలో జట్టు తెచ్చడకుండా అడ్డుకుంటుంది.

ఉసిరి పొడి ఉసిరి పొడిలో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది జట్టు నిగనిగలాడేలా చేస్తుంది. జట్టు బలంగా పెరగటానికి ఉపకరిస్తుంది.

వేప పొడి కొందరికి మారుమై బ్యాక్టీరియా చేసే రకరకాల సమస్యలు ఏర్పడుతూ ఉంటాయి. దురద పెడుతూ ఉంటుంది. ఈ సమస్యలకు వేప పొడి మంచి పరిష్కారమని చెప్పాలి.

మందార పొడి మందారంలో విటమిన్, ఆమిస్ యాసిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి. ఇవి జట్టు ఊడిపోకుండా రక్షిస్తూ ఉంటాయి.

మెంఠి పొడి మెంఠి పొడిలో ప్రొటీన్, నికోటిన్ యాసిడ్లు ఉంటాయి. ఇవి జట్టు ఊడిపోకుండా రక్షణ కవచంగా పనిచేస్తాయి. మెంఠి పొడిని పెరుగుతో కలిపి రాస్తే అనేక ప్రయోజనాలు ఉంటాయి.

కుంకుమ పొడి జట్టులో ఉండే దుమ్మును తొలగించటంలో కుంకుమ పొడి ప్రధానమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. దీని వల్ల జట్టులో సూజులు ఉండే సూచకాలు ఎటువంటి ప్రమాదం ఉండదు. హెక్సామెథిల్ పొడి కూడా జట్టు ఆరోగ్యంగా పెరగటానికి ఉపకరిస్తుంది.



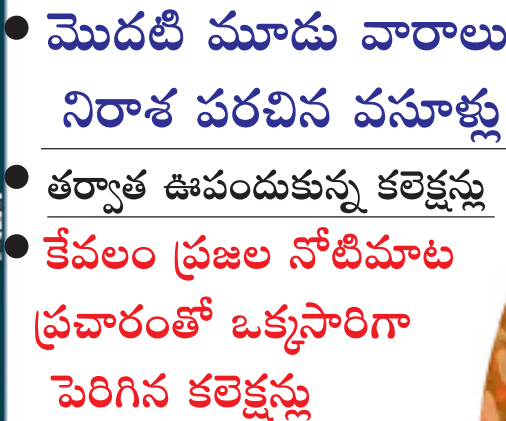
స్త్రీ రాడికల్స్ సప్తం తగ్గుతుంది : ఉసిరిలోని విటమిన్ సి శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్ గా పనిచేస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. అలాగే ఈ పండులో పాలిఫెనాల్స్, టానిన్, ఫ్లేవనాయిడ్లు ఉంటాయని.. ఇవన్నీ శరీరాన్ని ఆక్సిడేటివ్ డ్రైస్, స్త్రీ రాడికల్ డ్యామేజ్ నుంచి రక్షించడంలో చాలా బాగా సహాయపడతాయంటున్నారు. జట్టు, చర్మ ఆరోగ్యానికి మేలు : ఉసిరిలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు జట్టు, చర్మ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా వెంట్రుకల కుదుళ్లు బలంగా మారి జట్టు రాలడాన్ని తగ్గిస్తుందంటున్నారు. అలాగే, ఉసిరి యాంటీ ఇన్ ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు స్కిన్ ఇరిటేషన్, మొటిమలను తగ్గిస్తాయని.. పుద్గావ్ ఛాయలను దూరం చేస్తాయంటున్నారు. క్యాన్సర్? ను నిరోధించడం: ఉసిరిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఇతర పోషకాలు కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లను నిరోధించడంలో సహాయపడతాయని అంటున్నారు. ఇదే విషయాన్ని 9% బిఎస్ సభ్యుల బృందం కూడా స్పష్టం చేసింది. (రిపోర్ట్ కోసం ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి). ఉసిరి టీ ఎలా తయారు చేయాలంటే: గిన్నెలోకి ఓ గ్లాస్ నీళ్లు పోసి వెంబా ఎండబెట్టిన ఉసిరి పొడి, కొద్దిగా అల్లం తరుగు, రెండు తులసి ఆకులు, చిటికెడు వేయించిన జీలకర్రపొడిని చేసి బాగా మరగబెట్టాలి. గోరువెన్నా ఉన్నప్పుడు తేనె, నిమ్మరసం చేర్చి తాగితే సరి. లేదంటే తాజా ఉసిరికాయను తురిమి మిక్సీలో పేస్టులా చేసుకోవాలి. దాన్ని నీళ్లలో మరిగించి కూడా టీ రూపంలో తీసుకోవచ్చు. **NOTE :** ఇక్కడ మీకు అందించిన ఆరోగ్య సమాచారం, సూచనలు అన్నీ మీ అవగాహన కోసం మాత్రమే. శాస్త్ర పరిశోధనలు, అధ్యయనాలు, వైద్య ఆరోగ్య నిపుణుల సూచనల ప్రకారమే మేము ఈ సమాచారాన్ని అందిస్తున్నాం. కానీ, వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.



బిగిసడలిన అందాలకు అద్భుతమైన వ్యాయామాలు

అందానికి మగువలు ఇచ్చే ప్రాధాన్యం అంతాఇంతా కాదు. వివాహం జరిగి పిల్లలు పుట్టక వాటిలోని బిగువు కొంత నడలుతుంది. దీంతో వారిలో ఆందోళన మొదలవుతుంది. వక్షజాలు వదలు కావడాన్ని చాలామంది జీర్ణించుకోలేరు. అయితే, ఇందుకు బోల్చిన్ని కారణాలు కూడా ఉండొచ్చు. అంటే జీవనశైలి, జెనెటిక్స్, ఆరోగ్యంపైనా ఇది ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇలాంటి వారికి 20 ఏళ్ల వయసులోనే వక్షజాల బిగువ సడలిపోయి సమస్యలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంది. అయితే, ఈ మాత్రానికే కుంగిపోవాల్సిన అవసరం లేదు. చిన్నచిన్న వ్యాయామాల ద్వారా వదులైన వక్షజాలను బిగుతుగా చేసుకోవచ్చు. పూర్వ స్థితికి తీసుకురావచ్చుంటున్నారని నిపుణులు. అవేంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. **వైడ్ టు కోజ్ ఫుషప్** ఈ వ్యాయామం కోసం తొలుత ఫుషప్ పొజిషన్ తీసుకోవాలి. చేతులు సరిగ్గా మీ భుజాల కింద కాస్త ఎడంగా ఉండాలి. ఆ తర్వాత వ్యాయామం ప్రారంభించాలి. ఈ క్రమంలో వక్షజాలు నేలకు తగిలేలా ఫుషప్ చేయాలి. ఆ తర్వాత మళ్ళీ పైకి లేవాలి. ఇలా కిందికిపైకి 15 రెప్స్ తో 3 సెట్లు పూర్తిచేయాలి. **డంబెల్ బెంచ్ ప్రెస్** ఈ వ్యాయామంలో వెనక ఓ ఏటవాలు బెంచ్ లాంటిది ఉండాలి. దానికి ఆనుకుని రెండు చేతుల్లో రెండు డంబెల్స్ పట్టుకోవాలి. అరచేతులు పాదాలకు ఎదురుగా ఉండాలి. ఇప్పుడు కాళ్లను గాల్లోంచి నేలపైకి నెమ్మదిగా తీసుకొచ్చి ఊపిరి తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు డంబెల్స్ ఉన్న చేతలను చాతీపైకి నిలుపుగా తీసుకురావాలి. ఈ క్రమంలో డంబెల్స్ రెండు ఒకదాన్ని ఒకటి నెమ్మదిగా తాకాలి. అంటే చేతులు 'చె' ఆకారంలో కదలాల్సినమాట. ఆ తర్వాత చేతులను నెమ్మదిగా కిందికి దించాలి. ఇప్పుడు శ్వాసను విడిచిపెట్టాలి. ఆ తర్వాత మళ్ళీ మునుపటిలా చేయాలి. ఇలా 15 రెప్స్ తో 3 సెట్లు చేయాలి. **ఇంక్లైన్ డంబెల్ పై డంబెల్ బెంచ్ ప్రెస్** లానే దీనిని కూడా ఏటవాలు బెంచ్ పైనే చేయాలి. రెండు చేతుల్లో రెండు డంబెల్స్

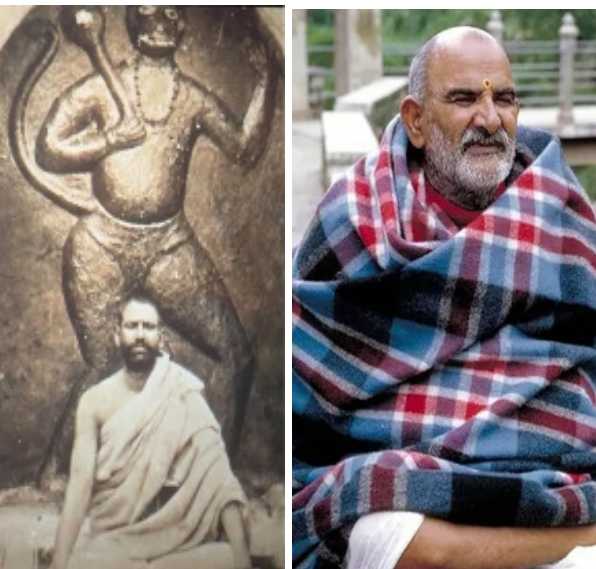
పట్టుకుని చేతులను నిటారుగా లేపాలి. ఇప్పుడు చేతులను అలాగే వెనక్కి వంచాలి. అంటే సహంతరంగా తీసుకురావాలి. ఇప్పుడు ఒక క్షణం ఆగి శ్వాసను వదులుతూ చేతులను మళ్ళీ యథాస్థానంలోకి తెచ్చుకోవాలి. దీనిని కూడా మూడుసెట్లుగా చేయాలి. **కేబల్ క్రాస్ పర్** ఇందులో మిషన్ పుల్లి హ్యాండిక్లను కిందకు లాగాల్సి ఉంటుంది. ఇందుకోసం మొదట మిషన్ రెండు వైపులా పుల్లీలను హై లెవల్ కు నెట్ చేసుకోవాలి. అలాగే, బరువును సర్దుబాటు చేసుకోవాలి. తొలుత తేలికైన బరువుతో ప్రారంభించి ఆ తర్వాత సౌకర్యంగా అనిపిస్తే బరువును పెంచుకుంటూ పోవచ్చు. మిషన్ మధ్యలో నిలబడి పాదాలను భుజం వెడల్పులో ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఇప్పుడు కుడి కాచిని ఒక అడుగు ముందుకు వేసి పుల్లీలను లాగాలి. ఈ క్రమంలో నడుమును కూడా కొంచెం వంచి చాతీ కందరాలు సాగినట్లు అనిపించే వరకు చేతులను చాచాలి. ఊపిరి పీల్చుకుని తిరిగి యథాస్థానానికి రావాలి. ఇలా 15 రెప్స్ చేయాలి. **కోట్రా పోజ్** ఈ వ్యాయామంలో పొట్టను నేలకు ఆనించి వదుకోవాలి. ఆ తర్వాత అరచేతులను నేలకు ఆనిపాలి. అపై నేలను నేడుతూ తలను నెమ్మదిగా పైకి లేపాలి. అలా నడుమును కదపకుండా చాతీభాగం వరకు లేపాలి. ఈ క్రమంలో ఊపిరి పీల్చుకోవడం మర్చిపోకూడదు. తిరిగి ప్రారంభ స్థానానికి వచ్చే వరకు మూడు సెట్ల పాటు అలాగే ఉండాలి. ఇవి కూడా మూడు సెట్ల చేయాలి. ఈ వ్యాయామాలను క్రమం తప్పకుండా చేయడం ద్వారా వక్షజాలను తిరిగి పూర్వస్థితికి తీసుకొచ్చుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.



- రుగ్మతలతో బాధపడుతున్న జెన్ జీకి ఒక గొప్ప హీలింగ్
- జై శ్రీరాం నినాదాలతో మారుమ్రోగుతున్న ధియేటర్లు
- అంతర్గత ఆధ్యాత్మిక శక్తిని తట్టిలేపిన చిత్రం

మన కరోలి బాబా బిచ్చించిన “అందరినీ ప్రేమింప, అందరికీ సేవ చేయ” అనే నినాసాత్రం కేవలం వ్యక్తకాలకీ, ఆత్మకాలకీ సరిమితమైనది కాదు. తీర్చుమైన పోటీ, మానసిక కల ఒడిగిడి, మరియూన్నారం పెరిగితోతున్న నేటి ఆధునిక ప్రపంచంలో ఈ నినాసాత్రం మన జీవితాలను మార్చే కల దాగ్నుతలవైన మార్గదర్శక, నేటి యాంధ్రాంధ్రానూ ఈ నినాసాత్రాన్ని మనం ఏ విధంగా అవలంబిస్తే బట్టబచ్చన పరిశీలిద్దాం. ప్రతి నేటికీ కార్నాగరీ ప్రపంచంలో ప్రతి ఒక్కరూ కేవలం తమ ఎదుగుదల కోసం చూస్తుంటారు. కానీ బాబా గారి సేవ అనే భావనను ఇక్కడ అన్వయించవచ్చు. అనే మేనీకెగల లేదా తోటి ఉద్యోగిగా పక్కనాన్నా ఆధికారం చలాయించడం అంటే, మన నమ్మకాలను తొడివేసుకుని నేరుగా చేరుదం. వ్యాపారంలో కేవలం లాభాలనే కాకుండా, నమాజానికీ అణ్ణమైన సేవ అందిస్తున్నామని లేదా అనే సాక్షాత్తు అలోచించడం. దీనివల్ల పతిభివర్తమైన తత్వబోధే పాటు నమాజానికీ అంటుంటుంది లభిస్తుంది. ప్రస్తుతం నమాజానికీ ఎక్కువ మంది అనభివర్తన సమస్య ఒకరినొకరినంటే మరియూ దీప్తిపెట్టి, మనం ఎప్పుడైతే మన గురించి మాత్రమే ఆలోచించడం మానేసి, తోటి మనకీ లేదా నమాజానికీ నిన్నాగ్నం సేవ చేస్తామో, అణ్ణమన్న మన మనసులో ఎండోర్మన్న (అనందాన్నిచ్చే హోర్మన్న) విదగడలై మానసికంగా ప్రకాశితం లభిస్తుంది. ఎదురితూ తల్పూను క్షమించి, వారిని ప్రేమించడం అంటూలు చేసుకుంటే మన మనసులోని ద్వేషం, క్రోధం వంటి ప్రతికూల భావనలు తొలగిపోతాయి. ఎదురితూ తీర్పును క్షమించి, వారిని ప్రేమించడం అంటూలు చేసుకుంటే మన మనసులోని ద్వేషం, క్రోధం వంటి ప్రతికూల భావనలు తొలగిపోతాయి. ఇతరలను కించపరిచేలా మాట్లాడకుండా, సోదరీ మీడియం చేపడితల దాగ్నా ఎవరికైనా సహాయపడే నమాజానికీ మనకోపదం లేదా ఒకటియే అంటూలు చేసుకుంటే క్రోధాత్మకమైన మాట్లాడడం కూడా బాబా గారు చెప్పిన ప్రేమ సేవ పరిధిలోకే వస్తుంది. బాబా గారు ఎప్పుడూ పెద్ద పెద్ద త్యాగాలు చేయమని చెప్పివచ్చేటరు. మన చుట్టూ ఉన్న చిన్న చిన్న విషయంలోనే దైవత్యాన్ని చూడమన్నాడు. మీ ఉండల్లో మిగిలిపోయిన ఆహారాన్ని పంథా చేయకుండా రోడ్డు పక్కన ఆవలితే అని నన్నూరాలి లేదా జులపంటకూ తినిపించడం, రోజూ మన నేలలోని పంటలను పరిలంపించడం, మనిషిని మరిషిగా ప్రేమించడమే నిజమైన భక్తి అని నీమ కరోలి అంటూలు నిరూపించారు. హుమమాన్ అంకీ సినిమా కూడా ప్రేక్షకులకు ఇదే సందేశాన్ని అందించడంలో వల్లే, అది నేడు కల బాక్సాన్నికీ సినిమాగా కాకుండా ప్రజల హృదయంలో కల సదగ్గామగా నిలిచిపోయింది.

హూదా బాబా ప్రేమతో క్షమించే సన్నివేశాలు (ఉదా హరణకు ఆ రైల్వే టికిట్ కలెక్టర్ల సంఘటన) యువత ఆలోచనా విధానాన్ని మారుస్తున్నాయి. కోపం, పగ వల్ల మనకే నష్టమని, 'క్షమించడం' వల్ల మన మనకు తేలికవుతుందని ఈ సినిమా ప్రాక్టికల్గా చూపిస్తుంది. తప్పు చేసిన వారిని, తనను అవమానించిన వారిని కత్తూర బాబా ప్రేమతో క్షమించే సన్నివేశాలు (ఉదా హరణకు ఆ రైల్వే టికిట్ కలెక్టర్ల సంఘటన) యువత ఆలోచనా విధానాన్ని మారుస్తున్నాయి. కోపం, పగ వల్ల మనకే నష్టమని, 'క్షమించడం' వల్ల మన మనకు తేలికవుతుందని ఈ సినిమా ప్రాక్టికల్గా చూపిస్తుంది. చరిత్ర చదివే ఓపిక లేని జైన్-జెకీ, హునుమాన్ అంశం ఒక "విజయవంత గాథి మె సఫ్టీసెన్స్" వా చనివేస్తాంది. జీవితంలో డబ్బు కంటే మనసుపై కాపిరి ఉంటే ముఖ్యం అనే సత్యాన్ని ఈ చిత్రం వారి భావధర్మం, వారి మానసికంగాలే కాకేలా చెప్పడంలో వారిది శాతం విజయం సాధించింది.



యను కరళి బాబా (మహారాజ్-జీ) గారికి మరియూ హనుమంతునికి మధ్య ఉన్న బంధం అత్యంత పవిత్రమైనది, అద్భుతమైనది. ఆశ్రమవాసికి వచ్చే ఏకట్రాది మంది పుణ్యక్షులు బాబా గారి కేవలం ఒక గరుడపుగాని, సాధువుగానే చూడరు; ఆయనను 'సాక్షాత్తుడ'గా హనుమంతుని స్వరూపంగా (అవతారంగా) భావించి పూజిస్తారు. 'హనుమాన్ అంః' చిత్రానికి ఆ పేరు పెట్టడం వెనుక ఉన్న అసలు కారణం కూడా ఇదే. బాబా గారి జీవితం అంతా హనుమత్ భక్తితోనే సాగింది. ఆ యుగం పుష్పాదూర తన తేలిలో ఒక చిన్న కర్రను బట్టుకుని, నీటిలో నిరంతరం హనుమానిని చూచి మానసికంగా రామ హనుమత్ సమన్వయం ఉండేవారు. ఎవరైనా భక్తులు వచ్చి బాబా గారి కాళ్ళకు నమస్కరిస్తే, ఆయన వెంటనే వారిని వారస్తా... "నాకు కాదు, ఆ అంజనేయుడికి నమస్కరించండి. నేనీమే చేయలేదు, అంతా ఆ హనుమంతుని చూసుకుంటాడు" అని ఆ తత్వంతో వినయంగా చెప్పేవారు. తనను తాను 'హనుమంతుని యొక్క ఒక చిన్న సేవకుడిగా మాత్రమే ప్రకటించుకున్నాడు. బాబా తన జీవితకాలంలో భారతదేశంలోని వివిధ ప్రకారాలలో (ముఖ్యంగా ఉత్తరాఖండ్, ఉత్తరప్రదేశ్, మరియు సిమ్లా వంటి ప్రాంతాలలో) సుమారు 108 సంవత్సరాల సేవ చేసారు. ప్రతిష్ఠించారు. చాలిలో ఆ తత్వంతో ప్రసిద్ధమైనది 'నైవేదిహాని'కి క్రింది ధామ్ ఆశ్రమం. ఈ ఆలయంలోని హనుమంతుని విగ్రహం కేవలం దర్శించుకోని, బాబా గారిని నేరుగా దర్శించుకున్నట్లే ఉంటుందని భక్తులు నమ్మకం. హనుమంతుడు తన రూపాన్ని ఎంత చిన్నగాచేసా, ఎంత పెద్దగాచేసా అప్పుడు క్షేత్రంగా చూశారు. బాబా గారు ఒకచోట దర్శించి ఉండి, క్షణాల వ్యవధిలోనే ప్రత్యేక రూపంలో ఉన్నవంటే ప్రాంతంలో భక్తులు కరుణించేవారు. ఒకసారి కొందరు భక్తులు బాబా గారిని ఎల్లెళ్ళోపాదుడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు, ఆయన శరీరం ఒకప్పుడొక కొండంత బరువైనట్లు చెప్పారు. హనుమంతుని వలె తన పవిత్ర శక్తితో ఆయన భారాన్ని మార్గనిర్దేశించి దీని ద్వారా భక్తులు గ్రహించారు. రూపమార్పిడితో హనుమంతుడు తన పాతరూపాన్ని చీల్చి శిశురూపములను చూపించినట్లుగా... బాబా గారు ఎప్పుడూ కప్పుకునే ఒక సాధారణ కంబళి వెనుక ఎంతో మంది భక్తులకు అంజనేయ స్వామి ప్రత్యక్షంగా దర్శనమిచ్చినట్లు కథలు ఉన్నాయి. బాబా గారు హనుమంతునిగా (ప్రేమించినా అది కేవలం భక్తుల మేలు కోసమేనని, ఆయనను కోసమేనని తమని తానీ నిర్ణయమైన పద్ధతి, రక్షణ గలం ఉన్నాయని భక్తులు బలంగా నమ్ముతారు. శ్రీరాముని ముందు హను మంతుడు ఎంత వినయంగా ఉంటాడో దర్శనమందు ముందు అంతటి వీరుడిగా ఉంటాడు. బాబా గారు కూడా తన పద్ధతి వచ్చే అవకాశాలను, నాసికుల గర్వాన్ని క్షణాల్లో అణచివేసి, వారిలో భక్తి భావాన్ని నింపేవారు (మనం పైన చెప్పుకున్న హేర్మిట్ ప్రాఫెసర్ రామ్ దాస్ సంఘటన దీనికినిదర్శనం).

సీసే జాడ్యే (యాచితే సంస్థ వృద్ధాశ్రమాలు) మరియు మార్కో జకరీబర్గ్ (మెట్రో షేసే బుక్ ఫౌండర్)..వీరిద్దరూ ప్రపంచాన్ని శాసిస్తున్న టెక్నికల్ దిగ్గజాలు. ఈ ఇద్దరూ తమ జీవితాల్లోని ఆ తృప్తి క్షిప్రమైన సంస్థితల్లో, తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడి ఎదుర్కొన్నప్పుడు నీమే కరోనా బాటా ఆ శ్రమం నుండి ప్రేరణ పొంది మనో పుంజుకున్నారు. చరిత్ర చదవడానికి ఇష్టపడని నేరీ జెన్-జీ యువతకు ఈ ఇద్దరు

1974వ సంవత్సరంలో స్టేట్ జాబ్స్ ఇంకా ఒక సాధారణ యువకుడు. జీవితంలో ఎం చేయాలో తెలియక, ఒక రకమైన మునిగిన గుండరగిరిలో ఉన్నప్పుడు, ఆయన ఆధ్యాత్మిక ప్రకాశిత కేసీను హనుమంత నామ ప్రవృత్తిని సమాధానం కోసం భారతదేశానికి వచ్చారు. ఆయన ప్రవృత్తి కంగా నీమ్ కరోలి బాబా గారిని కలవాలనే ఉద్దేశంతో ఉత్తరాఖండ్‌లోని రైతి రిద్ గామ్ ఆశ్రమానికి చేరుకున్నారు. కానీ దురదృష్టవశాత్తూ ఆయన వచ్చేసినది (1973 సెప్టెంబర్)లో "బాబా గారు నన్ను పిలువ చెందారు. బాబా గారు బోధకంగా లేకపోయినా, ఆ ఆశ్రమాందేని పాఠావరణం, బాబా గారి బోధనలు స్టేట్ జాబ్స్‌ను తీవ్రంగా ప్రభావితం చేశాయి. ఆత్మకడ ఆయన తల నిలాల నువ్వుచుకుని, సాంప్రదాయ వస్త్రాలు ధరించి, తీవ్రమైన ధ్యానం చేశారు. భారతదేశం నుండిరిగి వెళ్లె వస్త్రాలు ఆయన తనతో తీసుకువచ్చి నీమ్ కరోలి బాబా రాసిన 'అలోబియాగ్రఫీ' అనే ఏ యోగి' పుస్తకాన్ని తీసుకువచ్చారు. ఆ ప్రయాణంలో లభించిన మానవన కన్పిత వరియ 'మిమలిజం' (సామిలి) అనే సుపాత్రాల ఆధారంగా ఆయన తర్వాతి కాలంలో 'అవోలి' కం పెసేని రసానిది, ప్రపంచాన్ని మార్చే దైవస్థితి నువ్వుచుకున్నారు.



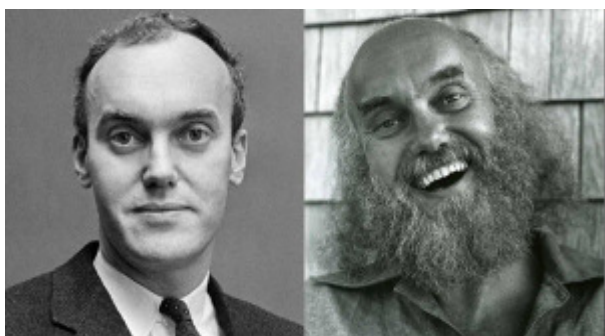
2000వ దశకం చివరిలో (దాదాపు 2007-2008 ప్రాంతంలో) ఫేసిబుక్ కంపెనీ తీర్చిదిద్దిన నెట్వర్క్లకు మంచి అంతర్గత సమస్యల్లో కూరబడిపోయింది. ఆ సమయంలో యూహనా మరీది పెడకంపెనీలు ఫేసిబుక్‌ను కొనుగోలు చేయడానికి ఆఫర్ ఇచ్చారు. మార్క్ జుకర్బెర్గ్ తీర్చిదిద్దిన ఫేసిబుక్, డిజిటల్‌కు అత్యుత్తమకంపెనీని అమ్మేయాలా వచ్చా అనే గందరగోళంలో పడ్డారు. ఆ క్షిప్ర సమయంలో మార్క్ జుకర్బెర్గ్ తన మోడల్‌లో అయిన స్క్వీమ్ జాబ్స్‌ను కలిపి నలభై అతిగారు, అప్పుడు జాబ్బీ ఆయనతో... "ఎప్పుడు పెరుగుతూ ఉండేశానికి వెళ్లి, నేను వెళ్లిన నీమ్ కల్చర్ బాబా ఆశ్రమంలో" కొన్ని రోజులు గాడు. నీ కంపెనీ యొక్క మొత్తం లబ్ధిని కంపెనీ తన ఆర్థమవుతున్నది అని చెప్పారు. మార్క్ జుకర్బెర్గ్ వెంటనే క్రెడిట్ డామ్ ఆశ్రమానికి వచ్చారు. అక్కడ కేవలం ఒక సాధారణ భక్తుడిలా ఉంటూ, బాబా గారి "సేవ" మయింతు "కన్సెటివీటీ" (ప్రజలును అనుసరించారందరం) అనే సూత్రాలపై దృఢ్యం చేశారు. ఆశ్రమం నుండి తిరిగి వెళ్లిన తర్వాత మార్క్ జుకర్బెర్గ్ భావించిన ఒక బలమైన సమస్య వచ్చింది. ఫేసిబుక్ అనే కేవలం డబ్బు సంతాదినినే వ్యాపారం కాదు. అది ప్రపంచంలోని ప్రజలందరినీ ఒకతోటికు చెల్లి ఒక సేవ అని ఆయన గ్రహించాడు. ఆ తర్వాత ఆయన నుండి వాడి ప్రక్రియనే ప్రేమిస్తూనే ఉన్న సమస్యని సరిగ్గానే, ఫేసిబుక్‌ను నేడు బిలియన్ల మంది వాడి గ్లోబల్ బ్రాండ్‌గా మార్చారు. ఈ విషయాన్ని మార్క్ స్వయంగా 2015లో భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అమెరికా పర్యటనకు వచ్చినప్పుడు బహిరంగంగా పంచుకున్నారు. జై-జే యువత తలుపుతీశాన్ని అనలు నీలం ఈ రోజు యువత కోల్పోయారాగ్ని ధీమన్ నేటికాల్ జై ప్రపంచం అనినప్పుడు అధినేత శివ డి.వెస్సేవల ను పోగొట్టేశాడని భావించి భాజా శరణు వేడారంటే... బాబా గారి ఆధ్యాత్మిక శక్తి మదిలో అర్థం చేసుకోవచ్చు. "హుమన్ అండ్" చిత్రం కూడా నేటి తరం యువతకు ఇదే విషయాన్ని గుర్తు చేస్తోందనమనస్సులు వచ్చినప్పుడు గౌరవంతోనే, సోషల్ మీడియాలోనే కాకుండా, కానీ పై ప్రశాంతంగా ఆధ్యాత్మికత వైపు ఆడుగులు వేస్తే ఎలాంటి కష్టాలు నుండేరా బలబలవడవచ్చని నీయరాస్తోంది. "హుమన్ అండ్" అనే నీనిమా టైటిల్‌కు పూర్తి న్యాయం చేస్తూ... నీమ్ కరోలి బాబా గారు ఈ ఆధునిక యుగంలో జన్మించిన హుమనుతన్ని ఒక విలక్షితమైన "అండ్" అని ఈ చిత్రం ప్రేక్షకులకు అత్యంత ప్రభావవంతంగా చూపుస్తుంది. అంతకంటే థియేటర్లలో జూలాలు కేవలం నీనిమా చూడడం లేదు, బాబా గారి రూపంలో ఉన్న ఆజ్ఞానోయిడిని దర్శించుకున్న పులకించిపోతున్నారు.



中国质量万里行
TQRCG

మీరు మన నేటిధాత్రిలో ఈ వార్తను
వినడానికి, చదవడానికి క్యూఆర్‌ని
స్కాన్ చేయండి

“హనుమాన్ అంకి చిత్రం” ప్రేక్షకులను కన్నీళ్ల వర్షంతో చేసిన భావోద్వేగ సన్నివేశాలు మరియూ నీమ్ కరోలి బాబా (ముహూర్త-జీ) నిజ జీవితంలోని అద్భుత ఘటనలు ఒకదానితో ఒకటి పెనవేసుకుని సాగుతాయి. ఈ చిత్రంలో కేవలం విధానాలు చూపించడం కంటే, బాబా గారి అంతరంగ ప్రయాణాన్ని చూపించిన విధానమే ప్రతి గుండెనూ తాకింది. “హనుమాన్ అంకి చిత్రం” ప్రేక్షకులను కన్నీళ్ల వర్షంతో చేసిన భావోద్వేగ సన్నివేశాలు మరియూ నీమ్ కరోలి బాబా(ముహూర్త-జీ) నిజ జీవితంలోని అద్భుత ఘటనలు ఒకదానితో ఒకటి పెనవేసుకుని సాగుతాయి. ఈ చిత్రంలో కేవలం అధ్యతానాలు చూపించడం కంటే, బాబా గారి అంతరంగ ప్రయాణాన్ని చూపించిన విధానమే ప్రతి గుండెనూ తాకింది. అదవులు, నదులు, గుడులు తిరుగుతూ, ఆలీఖోతో అలవిదీస్తూ ఆ బాలయ వదే కష్టం, దేవుని కోసం ఆ చిన్ని హనుమంలోనే తనను సేసే సాధన ధీయేటర్లో ప్రతి ఒక్క కళ్లను తడిపేయాలి. భగవంతుడు అనేవాడు కేవలం ఆద్యభక్త్యే. కిందగోల్డే కాకుండా... తోటి మానవుడు కూడా సేసే ‘సేవలోనే ఉన్నాడని అతను గ్రహించే ఫలభుజం ఆద్యుతంగా పండించారు. నీమ్ కరోలి బాబా జీవిత చిత్రంలో అత్యంత ప్రాచుర్యం పొందిన ఘట్టం ‘నీడే కరోలి’ రైల్వే స్టేషన్ సన్నివేశం. టిటల్ లేకుండా ప్రయాణిస్తున్నారని బాబాను డి.టి. కెడే కలెక్టర్ ‘నీడే కరోలి’ అనే చిన్ని గ్రామం వద్ద రైలు వచ్చే కిందకు దింపడానికీ, బాబా ఏ మాత్రం కోప్పడకుండా ప్రశాంతంగా తన చిరునవ్వుతో కిందకు దిగి, తన చేతి క్రమము నేనెప్పు గుచ్చి ఒక చెట్టు కింద కూర్చుంటాడు. ఆ తర్వాత ఎంత ప్రయత్నించినా, ఎంతవరకు ఇంజనీర్ల వచ్చినా ఆ రైలు ఒక్క అంగురం కూడా కదరదు. ఎవరకు రైల్వే ఆధికారాలు బాబా మహిమను గ్రహించి, క్షమాపణలు చెప్పి మళ్లీ రైలు వచ్చునని వేడుకుంటారు. అప్పుడు బాబా తన కోసం ఏమీ అడగదు. “ఈ గ్రామ ప్రజల కోసం ఇక్కడ ఒక రైల్వే స్టేషన్ కట్టించాలి, సాధువులను గౌర వించాలి” అని కోరతారు. తనను అవమానించిన వారి పట్ల కూడా ఆయన చూపిన కరుణ, న మాణింద్ర ఆయనకున్న ప్రేమ ఆ సన్నివేశంలో అద్భుతంగా అవివరించినదాన్ని.



పాత్యాత్మతే హేల నరదీ (ముఖ్యంగా అమెరికా) హాస్యం ప్రాఫెసర్ ఆయన రిచర్డ్ ఆల్టర్న్ (తర్వాత రామ్ దాస్ గా మారారు) బాబాను కలవడం వస్తాడు. సన్నె, లాజికే పరిమితు ఎవెన్ నీడే లాంటి డ్రగ్స్ ద్వారానే స్తుతాను మార్పువస్తుని నిన్ను సృష్టి చేశాను. బాబా ఆధ్యాత్మిక శక్తిని పక్షిద్వీపానికి అతను అత్యంత శక్తివంతమైన డ్రగ్స్ మోతాదును బాబాకు ఇస్తాడు. బాబా ఆ డ్రగ్స్ అంతటినీ ఒకటోపా మింగింది, ఏమిటంటే ప్రధానం తేలినా చాలా సాధారణంగా, విరుసవస్తువు తేల కార్యరూపంగా. అంతటితో ఆగకుండా, ఆ విధేయతను సమస్తం ఉన్న గత జ్ఞాపకాలను, అతని తల్లి గురించిన రహస్యాలను బాబా చెబుతారు. అంతటి మేధావి, అవకాశం అయిన ప్రాఫెసర్ బాబా కాళ్ళపై పడి చిన్నపిల్లలాడి ఏడ్చే నన్నివేళం ధీయేటర్లలో ప్రేక్షకులకు రోమాలు నిక్కు బదునుకునేలా చేస్తుంది. బాబా ఎప్పుడూ ఒక సాధారణ కలబిణి మాత్రమే కన్పిస్తున్నాడు. ఆయన ఆశ్రమమని కీ (క్రైం ఏ థామ్) వచ్చిన ముందు ఎంతటి శత్రుత్వం, పేదవారానా సరే తనను ని డా అతని పట్లకురారు వారు చేసినా, సహజంలే అణచివేతకు గురైన వారు, ఆశ్రమలో అయిదుమింటే వారిని బాబా తన కంటికి చాటున చేర్చుకుని, వారి కన్నీళ్ళు తుడిచి ప్రతి సన్నివేశంధీయేటర్లలో ప్రేక్షకులను భావేద్వేగానికి గురిచేసింది. నటుడు సత్యమేవ నత్యా బాబా మాత్రంలో జీవించేకారని చెప్పవచ్చు. హుమన్ల అంతే తేలవం ఒక బయోమిక్స్ కాదు, అది ప్రతి మనిషి లోని దయగుణాన్ని తగ్గిలేనే ఒక దళిత్య కావ్యం.

ఖచ్చితంగా, నీమే కరోలీ బాబా (మహారాజ్-జీ) జీవితంలో ప్రతి క్షణం ఒక దైవిక రీతి. ఆయన మహావీరు ఎప్పుడూ ఎందుకీ ఆధ్యాత్మిక లేకుండా, నిత్యముగా మరియూ మానవతా దత్తక పురికట్టే సాక్షిగా గా, జీవితంలోని మరో అక్షరకమైన పట్టణం గురించి పంపం ఇక్కడ పరిశీలించాలి. బాబా గా తెలివి దామో ఆశ్రమంలో జరిగిన ఒక పెద్ద ప్రధానం (సామూహిక అప్పుడా నం) నయమంలో మామిడి పెద్దకు సంబంధించిన సంఘటన చాలా ప్రసిద్ధమైనది. ఒకసారి వేలాది మంది భక్తులు వామన నయంలో వంటలు లేదా పప్పుడ నరిపించి ఆనందించిన క్షణంలో బాబా గారు పప్పునం కొన్ని మామిడి పప్పునా తీసుకుని వాటిని సెలవిగా పండి చేయడమన్నారు. ఎంత మంది భక్తులు వచ్చినా ఆ పప్పు బియ్య మాత్రం తగరలేదు. బాబా గారు ఎప్పుడూ ఆహారాన్ని కోపంతో లేదా విపక్షతతో వర్ణించకూడదని, అందరికీ సామూర్ధిక కడుపు నిండా పెట్టాలని బోధించేవారు. భక్తులు తమ మనసినీ ఎ బాధతో అయితే ఆశ్రమానికి వచ్చేసరికి, బాబా గారు వారిని తమిళంలో వారి అంతరితంలోని చూసేవారు, నగ్నాన్ని లేదా వారి

సానుమానే అంతో చిత్రం నేటి జైన్-జీ యువతకు కేవలం ఒక నినమగా కాకుండా, వారి మానసిక సమస్యలకు ఒక చక్కని డ్రైవ్ గా ఉదయోగపడుతోంది. పుస్తకాల చదివే అలవాటు లేని, సుదీర్ఘమైన ప్రసంగాల వివరణి జష్టవదనీ నేటితరం... రెండు గంటల దశకృత వినగలిగే బాబా గారి సాక్షాత్తు నినభంగం అజ్ఞాతకులందరినీ నేటి యువత చుట్టూగా ఇన్స్పైరా్ మే, రెండవవేల వంటి వేదవేదా ఆశ్చర్యరల విలసనవంతమైన జీవితాలను చూసి 'అసూయ', తాము మనకుకలిపిపోతున్నామనే స్వూనతాభావన (ఫ్రెమా- థియరీ ఆఫ్ మిస్సంగి ఔట్) తో భాదపడుతున్నారు. ఈ నినమలో నీమీ కరోలి బాబా వెళ్ల ద్వారా 'నీ దగ్గర ఉన్నదానితో' తత్పరి చెందు, వక్తావారోని వీన్ని ముప్పు పుల్లెక్కనే' అనే సత్కావ్యాస దగ్గరను చాలా ప్రశాంతంగా చూచినారు. భోతక వస్తువుతో కాకుండా అంతరంగంలో సంతోషాన్ని వెతుక్కునే "జోమె" (జామి ఆఫ్ మిస్సంగి ఔట్) భావనను ఈ నినమా యువతకు అలవదుస్తోంది. స్పెల్లిఫోలీస్ ప్రపంచంలో అంతమంది వర్షపునే స్మేజీగాలు ఉన్నా జైన్-జీ ప్రపంచం ఒంటరితనం వాటి కుంగిపోతోంది. నీమీ కరోలి బాబా అజ్ఞామానికని వన్నే ప్రతిమ (వి.కన్నెనీ ఆయున ఒకత) తల్లిలా ఆదరించడం, వారి కన్నీళ్ళు తుడవడం వంటి దశకావ్యాలు యువతలో ఒకటి అయితైన భద్రతా భావాన్ని సమర్థున్నాయి. "మనల్ని చూసకోవడానికీ, మన భారన్ని మేమేయడానికీ ఒక దైవిక శక్తి ఉన్నది" అనే సమర్థన వారి ఒంటరితనాన్ని దూరం చేస్తోంది. బాబా గారు చెప్పే "అంతా మనకే జరుగుతుంది, గతాన్ని వదిలేయ్. వస్త్రవమానంలో జీవించు" అనే సరళమైన సూత్రాలు యువతకు క్లిష్టమైన సైకాజీవ పుస్తకాలకుచదవడంకంటే అర్థమవుతున్నాయి. ధియోనియో వివచదే హనుమాన్ జీవితచరిత్ర, దైవిక సంగీతం వారి మెదడుల్లోని ఆత్మిని తగ్గించి, ఒక రక్తమైన మానసిక సాక్షాత్తును ఇస్తున్నాయి. తప్పి చేసిన వారి తనను అవమానించిన వారి వాటి