

కాత్త గనులతో సింగరేణికి నూతన జవసత్వాలు

- పోటీ మార్కెట్లో నిలబడడానికి ప్రతి ఒక్కరూ లంకితభావంతో పనిచేయాలి
- తెలంగాణ ఇంధన లవసరాలు తీర్చడానికి ప్రాధాన్యం
- వ్యాపార విస్తరణ చర్యలతో సింగరేణి భవిష్యత్తుకు గట్టి పునాదులు
- రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సహకారంతో పురోగమిస్తున్న సింగరేణి
- స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలలో

సీఎండ్ డాక్టర్ బుద్ధ ప్రకాష్ జ్యోతి

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం(విశాల జ్యోతి): సింగరేణి సంస్థకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ చొరవ సహకారంతో రెండు కొత్త భాకులు లభించాయని రానున్న రోజుల్లో మరికొన్ని గనుల సాధనతో నూతన జవసత్వాలు సంతరించుకొని రాష్ట్ర విద్యుత్ అవసరాలకు తగినంత బొగ్గును అందిస్తూ దేశ సేవకు పునరుత్పత్తి అవుతుందని సింగరేణి సీఎండ్ డాక్టర్ బుద్ధ ప్రకాష్ జ్యోతి అన్నారు. శనివారం కొత్తగూడెం ప్రకాశం స్టేడియంలో జరిగిన 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకల సెంట్రల్ ఫంక్షన్ లో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని జాతీయ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించిన తర్వాత మాట్లాడుతూ సింగరేణి సంస్థ ఎంతో కాలంగా ఎదురుచూస్తున్న తాడి చర్చ -2 భాకుకు మైనింగ్ లీజు లభించిందని, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రత్యేక కృషితో దక్షిణ ఈ భాక్ వల్ల సుమారు 340 మిలియన్ టన్నుల బొగ్గును ఉత్పత్తి చేసే అవకాశం లభించిందని తద్వారా 40 సంవత్సరాల పాటు అక్కడ మైనింగ్ చేయడానికి అవకాశం కలిగిందన్నారు. అలాగే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చొరవతో సుబాగూరు ఏరియాకు ఉజ్వల భవిష్యత్తును అందించే పీకే ఓసీ-2 డివైజన్ భాక్ను సింగరేణి సంస్థ వేలంలో దక్కించుకుందని వివరించారు. దీనివల్ల 120 మిలియన్ టన్నుల బొగ్గు నిల్వలను తప్పి తీసి గొప్ప అవకాశం కలిగిందని ఇది ముఖ్యంగా పాటు



కొత్తగూడెం రీజియన్ అభివృద్ధికి ఎంతగానో దోహదపడుతుందన్నారు. సింగరేణి సంస్థ అభివృద్ధికి నిరంతరాయంగా సమీక్షలు నిర్వహిస్తూ సంస్థ ఉన్నతికి విస్తరణకు సహకరిస్తున్న రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, ఉప ముఖ్యమంత్రి ఇంద్రసేఖ మంత్రి భట్టి విక్రమార్కు సింగరేణి యాజమాన్యం తరఫున ఆయన తన ధన్యవాదాలు తెలిపారు. సింగరేణి సంస్థ తన వ్యాపార విస్తరణ చర్యల్లో భాగంగా క్రిటికల్ మినరల్స్ రంగంలోకి ప్రవేశిస్తుందని కర్ణాటక రాష్ట్రంలోని దేవ దుర్గ ప్రాంతంలో బంగారం, రాగి ఖనిజాల అన్వేషణకు లైసెన్సు సాధించామని త్వరలో అన్వేషణ పనులు ప్రారంభిస్తామన్నారు. సింగరేణి సంస్థలోని ఓపెన్ క్యాన్ గనుల్లో గల రేర్ ఎర్త్ ఎలిమెంట్స్ ను వెలికి తీయడానికి కూడా సన్నాహాలు చేస్తున్నామని వివరించారు. ఇందులో భాగంగానే కొత్తగూడెంలో ఏర్పాటు చేసిన సింగరేణి జియో సైన్స్ లాబొరేటరీ రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్కు ఇటీవలే ప్రారంభించారని, దీనివల్ల కీలక ఖనిజ రంగంలో అన్వేషణకు ఇది ఎంతో దోహదపడుతుందని వివరించారు. తెలంగాణలో విద్యుత్ వినియోగం పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో రాష్ట్రంలోని ధర్మర్ విద్యుత్ కేంద్రాలకు అధిక బొగ్గును సరఫరా చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. అలాగే ఒడిశాలోని నైన్ బొగ్గు భాక్ లో ఉత్పత్తి అవుతున్న బొగ్గును కూడా



ఎస్టీపీకీ తీసుకొచ్చినట్లు చెప్పారు. ఇది సింగరేణి చరిత్రలో ఒక గొప్ప మైలురాయి అని పేర్కొన్నారు.సింగరేణి బొగ్గు గనుల్లో ప్రమాదాలను పూర్తిగా నివారించేందుకు అత్యాధునిక సాంకేతికతను అమలు పరుస్తామన్నారు. అలాగే తక్కువ ఖర్చుతో నాణ్యమైన బొగ్గును ఉత్పత్తి చేయడమే లక్ష్యంగా ముందుకు వెళ్తున్నట్లు తెలిపారు. సింగరేణి సంస్థ నిలబడాలంటే రక్షణతో పనిచేస్తూ ఉత్పత్తి ఉత్పాదకత పెంచాలని తద్వారా బొగ్గు ఉత్పత్తి ఖర్చు తగ్గుతుందని ఇందుకోసం ఖర్చు నియంత్రణ చర్యలను చేపట్టాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.అత్యాధునిక మైనింగ్ పద్ధతులను అవలంబించడం ద్వారా తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ ఉత్పత్తి సాధించే పీలు కలుగుతుందన్నారు. సింగరేణిలో భారీ యంత్రాలను మానవ వనరులు కూడా పూర్తి పనిగంటలు వినియోగించినప్పుడే సంస్థకు మనుగడ ఉంటుందన్నారు. అదే సమయంలో డైవర్సిఫికేషన్లో గల అవకాశాలను అందిపుచ్చుకోవాలని నవీన మైనింగ్ విధానాలను పాటించాలని పేర్కొన్నారు. కార్మిక సంక్షేమానికి సింగరేణి సంస్థ కట్టుబడి ఉందని ఇప్పటికే వైద్య సేవలను మెరుగుపరచడం కోసం చర్యలు తీసుకున్నామని, రామగుండం ఏరియా ఆసుపత్రిలో అత్యున్నత గుండె జబ్బుల సేవ కోసం క్యాన్ ల్యాండ్ ను ఏర్పాటు చేశామని వివరించారు. సింగరేణి మరింత పటిష్ఠ



మైన జాతీయ స్థాయి మైనింగ్ సంస్థగా రూపుదిద్దేందుకు ప్రతీ ఒక్కరు సమష్టితత్వంతో పనిచేయాలన్నారు.అంతకుముందు సెంట్రల్ ఫంక్షన్ ప్రాంగణానికి చేరుకున్న సీఎండ్ డాక్టర్ బుద్ధ ప్రకాష్ జ్యోతికి సంస్థ డైరెక్టర్లు, కార్మిక సంఘాల నాయకులు స్వాగతం పలికారు. అనంతరం ఆయన జాతీయ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించారు. ఆ తర్వాత ఎస్ అండ్ పి.సి, స్టాఫ్స్ అండ్ గ్రెడ్స్, కలర్ పార్టీ, వివిధ పాఠశాలల విద్యార్థినివిద్యార్థులు నిర్వహించిన కవాతులో గౌరవ వందనాన్ని స్వీకరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అతిథులుగా డైరెక్టర్ (ఆపరేషన్స్)ఎల్.వి సూర్య నారాయణ, డైరెక్టర్(ప్రాజెక్ట్) అండ్ ప్లానింగ్)కె.ఎంకలశ్వర్లు, డైరెక్టర్(పర్సనల్) పైనాస్)గౌతమ్ పోట్లు, డైరెక్టర్(ఈ అండ్ ఎం)ఎం.తిరుమలరావు, గుర్తింపు, ప్రాతినిధ్య, అధికార సంఘాల నాయకులు వి.శీతారామయ్య, త్యాగరాజన్, పెద్ది సర్పింహలు, వివిధ విభాగాల జీఎంలు, అధికారులు, ఉద్యోగులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సింగరేణి వ్యూహంగా అన్ని ఏరియాల నుంచి ఎంపీలైన ఉత్తమ కార్మికులను, అధికారులను సంస్థ సీఎండ్ తో పాటు అతిథులు ఘనంగా స్వాగతించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు అందరినీ ఎంతగానో అలరించాయి.

శ్రీ రాగా స్కూల్లో ఘనంగా స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు



భద్రాద్రి కొత్తగూడెం(విశాల జ్యోతి): కొత్తగూడెం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని మేదర బస్టిలో ఉన్న శ్రీ రాగా ప్లై అండ్ హై స్కూల్లో శనివారం 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల కరస్పాండెంట్ మల్లారపు వర ప్రసాద్, డైరెక్టర్ కవిత జాతీయ జెండాను ఆవిష్కరించి విద్యార్థులకు స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. విద్యార్థులు దేశభక్తి గీతాలు సాంస్కృతిక కార్య

క్రమాలు జాతీయ నాయకుల వేషధారణతో ఆకట్టుకున్నారు. విద్యార్థుల్లో దేశభక్తి, జాతీయ భావాలను పెంపొందించేందుకు ఇలాంటి కార్యక్రమాలు ఎంతో దోహదపడతాయని కరస్పాండెంట్ తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు రాణబాబు, మహాలక్ష్మి, స్వాతి, రేణుకా, నాగమణి, చరిత శ్రీ, విద్యార్థులు తల్లిదండ్రులు పాల్గొనివేడుకలను విజయవంతం చేశారు.

దళిత రత్న అవార్డు అందుకున్న గిద్దె రాంసర్వయ్య

పాలకుర్తి, విశాలజ్యోతి: ప్రముఖ ప్రజా గాయకుడు గిద్దె రాంసర్వయ్య గారికి దళిత రత్నం అవార్డు లభించిన సందర్భంగా శనివారం పాలకుర్తి మండల కేంద్రంలోని ఎమ్మెల్యే కౌంపు కార్యాలయంలో పాలకుర్తి శాసనసభ్యులు శ్రీమతి యశస్వినీ రెడ్డి ని మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే శ్రీమతి యశస్వినీ రెడ్డి ప్రజా గాయకుడు రాం సర్వయ్యను సన్మానించి అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ.. ప్రజా గాయకుడిగా గిద్దె రాంసర్వయ్య గారు ప్రజల్లో చైతన్యం తీసుకురావడంలో, సామాజిక సమస్యలపై అవగాహన కల్పించడంలో చేస్తున్న కృషి అభినందనీయమన్నారు. ఆయనకు దళిత రత్నం అవార్డు రావడం సంతోషం అని



అన్నారు. కళారంగంలో మరింత ఉన్నత స్థాయికి ఎదిగి, ప్రజలకు సేవ చేయాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో దళిత నాయకులు, ప్రజా సంఘాల నాయకులు, కళాకారులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొని గిద్దె రాం సర్వయ్యకు అభినందనలు తెలిపారు.

ఏజీ కాలనీలో ఘనంగా స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు



- పాల్గొన్న పార్లమెంట్ సభ్యులు అనిల్ కుమార్ యాదవ్

హైదరాబాద్, విశాలజ్యోతి: జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గం ఏజీ కాలనీ డివిజన్ ప్రెసిడెంట్ మనోజ్ కుమార్ యాదవ్ గారి ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు నిర్వహించారు. పార్లమెంట్ సభ్యులు అనిల్ కుమార్ యాదవ్ గారు పాల్గొని జాతీయ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జూబ్లీహిల్స్

యూత్ కాంగ్రెస్ ఉపాధ్యక్షులు ట్రూ హెల్మింగ్ హ్యూంట్స్ ఎన్జీఓ అధ్యక్షులు మరమాని శ్రీశైలం యాదవ్ పాల్గొన్నారు. అనంతరం జస్టి వాసులతోపాటు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులకు కలిసి స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల త్యాగాలను స్మరించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా దేశ అభివృద్ధి, ఐక్యత మరియు సమాజ సేవ పట్ల ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతతో ముందుకు సాగాలని పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో స్థానిక ప్రజలు, యువత, నాయకులు ఉత్సాహంగా పాల్గొని స్వాతంత్ర్య దినోత్సవాన్ని ఆనందంగా జరుపుకున్నారు.

ఉత్తమ కానిస్టేబుల్గా బత్తినీ స్వరూప

- ప్రతిభకు దక్షిణ పురస్కారం.
- అభినందించినతోటి ఉద్యోగులు, కుటుంబసభ్యులు



హనుమకొండ జిల్లా, విశాలజ్యోతి : హనుమకొండ జిల్లా దామెర మండల కేంద్రానికి చెందిన బత్తినీ స్వరూప పోలీస్ శాఖలో ఉత్తమ కానిస్టేబుల్ అవార్డుకు ఎంపికై శనివారం 80వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకల సందర్భంగా హన్మకొండలోని పోలీస్ గ్రౌండ్ లో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి,జిల్లా కలెక్టర్ చావత్ బాబ్ పాయ్ చేతుల మీదుగా ఆమె ఉత్తమ ఉద్యోగి ప్రశంసా పత్రాన్ని అందుకున్నారు. బత్తినీ స్వరూప ప్రస్తుతం ఎల్ఎతుర్తి పోలీస్ స్టేషన్లో కానిస్టేబుల్గా విధులు నిర్వహిస్తున్నారు. విధి నిర్వహణలో అంకితభావం, క్రమశిక్షణ, సమయపాటతో పాటు ప్రజలకు

అందిస్తున్న సేవలను గుర్తించిన పోలీస్ శాఖ జిల్లా స్టాఫ్లో ఆమెను ఉత్తమ కానిస్టేబుల్గా ఎంపిక చేసింది. ఈ సందర్భంగా అవార్డు అందుకున్న స్వరూపను కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు, స్నేహితులు, దామెర మండల ప్రజలు ఆమెను అభినందించి, హార్షం వ్యక్తం చేశారు. పోలీస్ శాఖలో మరింత ఉన్నత స్థాయికి ఎదిగి ప్రజలకు సేవలందించాలని ఆకాంక్షించారు.

- అచార్య డాక్టర్ మద్దెల శివకుమార్
- సమాచార హక్కు చట్టం సాధన సమితి అధ్యక్షులలో ఘనంగా స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం(విశాల జ్యోతి): సమాజంలోని అన్ని వర్గాల ప్రజలు సమాన హక్కులు పొంది సమాన స్వాతంత్ర్య ఫలాలు అనుభవించినప్పుడే నిజమైన స్వాతంత్ర్యం సిద్ధించినట్లు సిద్ధించినట్లని భారతరత్న అంబేద్కర్ సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు ఆచార్య డాక్టర్ మద్దెల శివకుమార్ అన్నారు. కొత్తగూడెం క్లబ్ ఆవరణలోని పొన్నె కంటి సంచీరాజు స్మరణాం వద్ద సమాచార హక్కు చట్టం సాధన సమితి అధ్యక్షులలో శనివారం ఘనంగా స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకలు జరిగాయి. ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొన్న డాక్టర్ మద్దెల శివకుమార్ జాతీయ పతాకాన్ని ఎగురవేశారు. ఈ సందర్భంగా శివకుమార్ మాట్లాడుతూ స్వాతంత్ర్యం సిద్ధించి 80 ఏళ్లు దాటితే అది కొద్ది మంది చేతుల్లోనే అధికార ఆయుధంగా మారిందని పేదవాడు పేదవాడిగానే పెద్దవాడు ఇంకా పెద్దవాడిగా ఎదుగుతున్నాడని పేర్కొన్నారు. భారతరత్న బాబాసాహెబ్ అంబేద్కర్ రూపొందించిన రాజ్యాంగం ప్రకారంగా ఈ సమాజంలోని ప్రతి ఒక్కరూ సమాన హక్కులు పొందాలని అన్ని వర్గాల వారు సమానంగా సంతోష



ంగా స్వాతంత్ర్య ఫలాలు అనుభవించినప్పుడే నిజమైన స్వాతంత్ర్యం సిద్ధించినట్లని భారతరత్న అంబేద్కర్ సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు కవి సిపిగీత రచయిత గాయకులు సమాజ సేవకులు గిన్నీస్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డ్ హోల్డర్ ఆచార్య డాక్టర్

మద్దెల శివకుమార్ ఉద్ఘాటించారు. ఈ కార్యక్రమానికి అధ్యక్షత వహించిన సమాచార హక్కు చట్టం సాధన సమితి జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పాన్నెకంటి సంచీరాజు మాట్లాడుతూ ఈ సమాచార హక్కు చట్టం సాధన సమితి సమాజంలోని రుగ్మతలను తొలగించడాని

బేగంబజార్లో ప్రముఖ సిసీ నటుడు సోను సూద్ సందడి

హైదరాబాద్ : భగత్ సింగ్ యువసేన రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు లద్దు యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో శనివారం భారీ తీరంగా టైక్ రాబ్బీ (సి నగరంలో) నిర్వహించారు. ఈ రాబ్బీలో ప్రముఖ బాలివుడ్ నటులు సోను సూద్ (పాల్గొన్నారు. బేగంబజార్ చిత్ర చౌరస్తాలో ఏర్పాటు చేసిన స్వాగత వేదికపై సోను సూద్ మాట్లాడుతూ బేగంబజార్తో తనకు ఎంతో అనుబంధం ఉందని పేర్కొన్నారు. యువత మత్తు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండేలా అవగాహన కల్పించాలని కోచారు. అవసరమైతే



అడుకునేందుకు తాను సిద్ధమని స్పష్టం చేశారు. లద్దు యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో తీరంగా టైక్ రాబ్బీ నిర్వహించడం, భారీ సంఖ్యలో యువత తరలి రావడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు వికలాంగులకు వీల్ చైర్లు, అనాధ విద్యార్థులకు పాఠశాల బ్యాగులను పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పవన్ సింగ్, అజయ్ అగర్వాల్, రోమల్ సింగ్, దిన్షే యాదవ్, గురుసింది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అర్జులను వదలొద్దు అనర్జులకు ఉచితాలు ఇవ్వొద్దు

- అర్జత లేని వారు రేషన్ కార్డులను ప్రభుత్వానికి తిరిగి అందించాలి
- మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం(విశాల జ్యోతి):

అర్జులైన పేదలకు ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ఉచిత సంక్షేమ పథకాల ప్రయోజనాలు పూర్తి స్థాయిలో అందేలా అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని రాష్ట్ర వ్యవసాయ సహకార మార్కెటింగ్ చేనేత శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు అన్నారు. అర్జులను వదల్చొద్దని అనర్జులకు ఉచిత సంక్షేమ పథకాల ప్రయోజనాలు అందించవద్దని సూచించారు. రాష్ట్రంలో పేదవాడు ఆకలితో ఉండకూడదని ఆకలి అనే మాట వినిపించకూడదనే లక్ష్యంతో ప్రజా ప్రభుత్వం ఆహార భద్రతకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని తెలిపారు. శనివారం కొత్తగూడెం క్షేట్రలో నిర్వహించిన స్టార్ట్ రేషన్ కార్డుల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు జ్యోతి ప్రజ్ఞలన చేసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఆహార భద్రతలో భాగంగా అర్జులైన కుటుంబాలలోని ప్రతి సభ్యునికి నెలకు ఆరు కిలోల చొప్పున ఉచితంగా బియ్యం అందిస్తున్నామని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో పేదలకు నాణ్యమైన సన్నబియ్యం అందిస్తున్నామని పేదల సంక్షేమం కోసం ప్రభుత్వం అదనపు వ్యయం చేస్తున్నప్పటికీ నిజమైన పేదల కడుపు నింపడమే ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమన్నారు. ఉచిత సంక్షేమ పథకాల ప్రయోజనాలు అర్జులైన పేదలకే చేరాలని అర్జత లేని



వారు వాటిని పొందకుండా నిజమైన లబ్ధిదారులకు అవకాశం కల్పించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆహార భద్రత కార్డులు కలిగి ఉండి ప్రస్తుతం అర్జత లేని వారు తమ రేషన్ కార్డులను ప్రభుత్వానికి స్వచ్ఛందంగా తిరిగి అందించాలని మంత్రి కోరారు. అనర్జులు తమ కార్డులను ప్రభుత్వానికి రిటర్న్ చేయడం ద్వారా ఆ కార్డుల ద్వారా అందే ఆహార భద్రత ప్రయోజనాలు నిజమైన పేద కుటుంబాలకు చేరే అవకాశం కలుగుతుందని అన్నారు. అర్జత లేని వారు ప్రభుత్వ ప్రయోజనాలు పొందడం వల్ల నిజమైన పేదలకు అన్యాయం జరుగుతుందని ప్రతి ఒక్కరూ సామాజిక బాధ్యతతో వ్యవహరించి అర్జులైన పేదలకు సంక్షేమ ఫలాలు అందేలా సహకరించాలని మంత్రి విజ్ఞప్తి చేశారు. సంక్షేమ పథకాల ద్వారా కుటుంబాలపై ఆర్థిక భారం తగ్గించుకోవడంతో పాటు పిల్లలను ఉన్నత విద్య చదివించి మంచి ఉద్యోగాలు సాధించేలా తల్లిదండ్రులు ప్రోత్సహించాలని మంత్రి అన్నారు. పేద కుటుంబాలు శాశ్వ



తంగా అభివృద్ధి చెందాలంటే విద్య ఒకటే ప్రధాన మార్గమని తెలిపారు. ప్రభుత్వం అందించే సంక్షేమ పథకాలను సద్వినియోగం చేసుకుంటూనే పిల్లల విద్యకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని సూచించారు. పిల్లలు ఉన్నత విద్యను అభ్యసించి మంచి ఉద్యోగాలు సాధించడం ద్వారా పేద కుటుంబాలు ఆర్థికంగా ఉన్నత స్థాయికి ఎదుగుతాయని అన్నారు. కొత్తగూడెం శాసనసభ్యులు కూననేని సాంబశివరావు మాట్లాడుతూ స్టార్ట్ రేషన్ కార్డుల ద్వారా ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల ప్రయోజనాలు నిజమైన లబ్ధిదారులకు మరింత పారదర్శకంగా అందుతాయని అన్నారు. లబ్ధిదారుల వివరాలు ఆన్లైన్లో నమోదవుతుండటంతో అక్రమాలకు ఒకరి పేరుతో మరొకరు ప్రయోజనాలు పొందే అవకాశాలకు అడ్డుకట్ట వదుతుందని తెలిపారు. స్టార్ట్ రేషన్ కార్డుల ద్వారా అర్జులైన ప్రతి కుటుంబానికి ప్రభుత్వ ప్రయోజనాలు చేరే అవకాశం మరింత మెరుగుపడుతుందని

అన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ మాట్లాడుతూ ప్రతి అర్జత కుటుంబానికి స్టార్ట్ రేషన్ కార్డు అందించాలనే ఉద్దేశంతో నియోజకవర్గాల వారీగా కార్డుల పంపిణీ చేపట్టామని తెలిపారు. జిల్లాలోని ఐదు నియోజకవర్గాల్లో మొత్తం 3,14,308 లామినేటెడ్ స్టార్ట్ పీడీఎస్ రేషన్ కార్డులు జారీ చేసినట్లు వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలు, అదనపు కలెక్టర్ విద్యా చందన, జడ్పీ సీఈఓ నాగలక్ష్మి, పౌరసరఫరాల శాఖ అధికారి ప్రేమ్ కుమార్, పౌరసరఫరాల శాఖ మేనేజర్ త్రినాథ్ బాబు, వ్యవసాయ శాఖ అధికారి బాబు రావు, మధ్యాహ్నం శాఖ అధికారి కిషోర్ బాబు, ప్రజా ప్రతినిధులు, జిల్లా అధికారులు, పౌరసరఫరాల శాఖ అధికారులు, సంబంధిత శాఖల అధికారులు, రేషన్ డీలర్లు, లబ్ధిదారులు ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అధిక బరువును తగ్గించడంలో సబ్జా గింజలు మేలు చేస్తాయా నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు



గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో ఆహారపు అలవాట్లకు ఎంతో ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా చెడు కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లైజరైడ్స్ స్థాయిలు పెరగడం గుండె సంబంధిత సమస్యల ముప్పును పెంచుతాయి. ఈ నేపథ్యంలో సహజసిద్ధమైన ఆహార పదార్థాలపై ఆసక్తి పెరుగుతోంది. వాటిలో సబ్జా గింజలు కూడా ఒకటి. వీటిలో ఫైబర్, పాలిఫెనాల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, మొక్కల ఆధారిత ఒమెగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, కాలియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే వీటిని సరైన పద్ధతిలో, మితంగా తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. సబ్జా గింజలు చిన్నగా, నల్లగా ఉండే గింజలు. నీటిలో నానబెట్టినప్పుడు ఇవి తమ పరిమాణాన్ని పెంచుకుని జెల్ లాంటి పొరను ఏర్పరుచుకుంటాయి. ఈ ప్రత్యేక లక్షణం కారణంగానే ఇవి జీర్ణవ్యవస్థకు, శరీరంలో నీటి సమతుల్యతకు ఉపయోగపడే ఆహార పదార్థంగా ప్రాచుర్యం పొందాయి. భారతీయ పోషకాహార పద్ధికల ప్రకారం వీటిలో ఫైబర్తోపాటు కాలియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు కూడా లభిస్తాయి.

కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణకు ఫైబర్.. సబ్జా గింజల్లో ఉండే అధిక ఫైబర్ కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. నీటిలో నానబెట్టిన తర్వాత ఏర్పడే జెల్ జీర్ణ వ్యవస్థలో ఒక రకమైన అవరోధంలా పనిచేసి కొలెస్ట్రాల్ శోషణను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే శరీరం నుంచి బైల్ యాసిడ్ విసర్జనకు కూడా ఇది తోడ్పడే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ విధంగా క్రమం తప్పకుండా ఫైబర్ అందడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలో మార్పులు వస్తాయి. సబ్జా గింజలు నీటిని పీల్చుకుని అనేక రెట్లు విస్తరిస్తాయి. దీంతో వాటిని తీసుకున్న తర్వాత ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఫలితంగా అధికంగా తినడం, తరచూ స్నాక్స్ తీసుకోవడం తగ్గి అవకాశం ఉంటుంది. బరువును నియంత్రించుకోవాలనుకునేవారికి ఇది పరోక్షంగా ఉపయోగపడుతుంది.

పేగుల ఆరోగ్యానికీ.. బరువు నియంత్రణ కూడా కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లైజరైడ్స్ నిర్మూలలో సహాయపడే అంశాలలో ఒకటి. సబ్జా గింజల్లోని ఫైబర్ పేగుల ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇవి ప్రీబియోటిక్స్గా పనిచేసి పేగుల్లోని సూక్ష్మజీవుల సమతుల్యతకు సహాయపడే అవకాశం ఉంటుంది. పేగుల ఆరోగ్యం మెరుగుపడటం కొవ్వుల జీవక్రియతో సంబంధం కలిగి ఉండటంతో, క్రమం తప్పకుండా మితమైన మోతాదులో సబ్జా గింజలను తీసుకోవడం లిప్డ్ స్థాయిలపై కూడా ప్రభావం చూపిస్తుంది.

టైగ్లైజరైడ్స్ పైతాం.. ట్రిగ్లైజరైడ్స్ విషయంలోనూ సబ్జా గింజల్లోని అధిక ఫైబర్ కొంత ప్రయోజనం కలిగిస్తుంది. రోజుకు 5 గ్రాముల సబ్జా గింజలను తీసుకోవడం వల్ల ట్రిగ్లైజరైడ్స్ స్థాయిలు 16.94 శాతం వరకు తగ్గినట్లు ఒక అధ్యయనాన్ని ఉటంకించారు. అయితే దీనిని కచ్చితమైన ఫలితంగా పరిగణించకుండా, మరిన్ని క్లినికల్ పరిశోధనలు అవసరమని గుర్తుచుకోవాలి. సబ్జా గింజల్లోని ఫైబర్ భోజనం తర్వాత రక్తంలో చక్కెర వేగంగా పెరగకుండా సహాయపడుతుంది. అలాగే వీటిలో ఉండే మొక్కల ఆధారిత సమృథనాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆక్సిడైటివ్ స్ట్రెస్ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇవన్నీ కలిసి శరీరంలోని కొవ్వుల జీవక్రియ, గుండె ఆరోగ్యానికి పరోక్షంగా మద్దతు ఇస్తాయి. సబ్జా గింజలను మూడు నెలల పాటు క్రమంగా తీసుకుంటే మార్పులు వచ్చినట్టి బట్టి మారుతాయి. మొదటి నెలలో జీంక్రీయ మెరుగుపడటం, ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావన కలగడం వంటి మార్పులు కనిపిస్తాయి. అలాగే చక్కెర, రిఫైన్డ్ కార్బోహైడ్రేట్లను తగ్గిస్తే కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లైజరైడ్స్ స్థాయిలు క్రమంగా తగ్గి అవకాశం ఉంటుంది.

3 నెలల్లోనే ఫలితం గుండె ఆరోగ్యానికి ముఖ్యమైనది. సబ్జా గింజల్లోని ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పాలిఫెనాల్స్, మొక్కల ఆధారిత ఒమెగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు గుండె ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇస్తాయి. 90 రోజుల పాటు క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లైజరైడ్స్ స్థాయిలో మెరుగుదల కనిపించే అవకాశం ఉంటుందని కొన్ని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నప్పటికీ, దీనిని వైద్య చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయంగా పరిగణించకూడదు. సరైన మోతాదులో, నీటిలో నానబెట్టి తీసుకోవడం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి పాటించడం, అవసరమైతే వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం

గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో ఆహారపు అలవాట్లకు ఎంతో ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా చెడు కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లైజరైడ్స్ స్థాయిలు పెరగడం గుండె సంబంధిత సమస్యల ముప్పును పెంచుతాయి. ఈ నేపథ్యంలో సహజసిద్ధమైన ఆహార పదార్థాలపై ఆసక్తి పెరుగుతోంది. వాటిలో సబ్జా గింజలు కూడా ఒకటి. వీటిలో ఫైబర్, పాలిఫెనాల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, మొక్కల ఆధారిత ఒమెగా 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు, కాలియం, మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. అయితే వీటిని సరైన పద్ధతిలో, మితంగా తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. సబ్జా గింజలు చిన్నగా, నల్లగా ఉండే గింజలు. నీటిలో నానబెట్టినప్పుడు ఇవి తమ పరిమాణాన్ని పెంచుకుని జెల్ లాంటి పొరను ఏర్పరుచుకుంటాయి. ఈ ప్రత్యేక లక్షణం కారణంగానే ఇవి జీర్ణవ్యవస్థకు, శరీరంలో నీటి సమతుల్యతకు ఉపయోగపడే ఆహార పదార్థంగా ప్రాచుర్యం పొందాయి. భారతీయ పోషకాహార పద్ధికల ప్రకారం వీటిలో ఫైబర్తోపాటు కాలియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు కూడా లభిస్తాయి.

చిన్న సైజుతో మొదలు పెట్టాలి.. రోజువారీగా సబ్జా గింజలను తీసుకోవాలనుకునేవారు మొదట చిన్న మోతాదుతో ప్రారంభించాలి. రోజుకు 5 నుంచి 10 గ్రాముల వరకు తీసుకోవచ్చు. అయితే కొత్తగా ప్రారంభించేవారు సుమారు 1 గ్రాము నుంచి మొదలుపెట్టి, శరీరం ఎలా స్పందిస్తుందో గమనిస్తూ మోతాదును క్రమంగా పెంచుకోవచ్చు. సాధారణంగా 1 నుంచి 2 టీస్పూన్ల సబ్జా గింజలను నీటిలో బాగా నానబెట్టి తీసుకోవచ్చు. సబ్జా గింజలను పొడిగా నేరుగా తినకూడదు. నీటిలో నానబెట్టిన తర్వాత మాత్రమే తీసుకోవడం సురక్షితమైన పద్ధతిగా సూచిస్తున్నారు. నానబెట్టిన గింజలను పెరుగు, స్నూటీస్, ఓట్స్, ఫ్రూట్ బౌల్స్ వంటి ఆహారాల్లో కూడా కలుపుకోవచ్చు. నీటిలో నానబెట్టిన సబ్జా గింజలను తీసుకోవడం ద్వారా వాటి జెల్ లక్షణాన్ని పొందవచ్చు.

పొడిగా తీసుకోవద్దు.. అయితే సబ్జా గింజలను ఎక్కువగా లేదా పొడిగా తీసుకుంటే జీర్ణవ్యవస్థకు ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా నానబెట్టకుండా తీసుకోవడం వల్ల గొంతులో ఇరుక్కుపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. మింగడంలో ఇబ్బందులు ఉన్నవారు వీటిని నానబెట్టి విషయంలో ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు పాటించాలి. అలాగే కొన్ని మందులతో పరస్పర ప్రభావాలు ఉండే అవకాశం ఉన్నందున మందులు వాడుతున్నవారు వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. గర్భిణీలు, పాలిచ్చి మహిళలు కూడా సబ్జా గింజలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకునే ముందు వైద్యుల సలహా తీసుకోవాలి. ఇప్పటికే జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారికి కూడా ఇవి అందరికీ ఒకే విధంగా సరిపోవు. అందువల్ల శరీర స్పందనను గమనిస్తూ మితమైన మోతాదులో తీసుకోవడం అవసరం.

ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి ముఖ్యం.. కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లైజరైడ్స్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి సబ్జా గింజలను మాత్రమే ఆధారంగా చేసుకోవడం సరైన పద్ధతి కాదు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం, బరువు నియంత్రణ, తినడం నిద్ర వంటి జీవనశైలి మార్పులు కూడా ముఖ్యమే. కారకాయలు, పండ్లు, సంపూర్ణ ధాన్యాలు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం, అల్ట్రా-ప్రాసెస్డ్ ఆహారాలను తగ్గించడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ధూమపానానికి దూరంగా ఉండటం కూడా గుండె ఆరోగ్యానికి ముఖ్యమైనది. సబ్జా గింజల్లోని ఫైబర్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పాలిఫెనాల్స్, మొక్కల ఆధారిత ఒమెగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు గుండె ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇస్తాయి.

90 రోజుల పాటు క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లైజరైడ్స్ స్థాయిలో మెరుగుదల కనిపించే అవకాశం ఉంటుందని కొన్ని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నప్పటికీ, దీనిని వైద్య చికిత్సకు ప్రత్యామ్నాయంగా పరిగణించకూడదు. సరైన మోతాదులో, నీటిలో నానబెట్టి తీసుకోవడం, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి పాటించడం, అవసరమైతే వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం

- వరంగల్ ఎంపీ డా. కడియం కామ్రాజ్
- స్టార్ట్ రేషన్ కార్డుల పంపిణీ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఎంపీ.

హనుమకొండ, విశాలజ్యోతి:

హనుమకొండలోని, డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ భవన్లో తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన స్టార్ట్ రేషన్ కార్డుల పంపిణీ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణ శాఖ, జిల్లా ఇన్చార్జ్ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి గారితో కలిసి వరంగల్ పార్లమెంట్ సభ్యులు డాక్టర్ కడియం కామ్రాజ్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వరంగల్ ఎంపీ డాక్టర్ కడియం కామ్రాజ్ మాట్లాడుతూ ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాను అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు తీసుకెళ్తున్నామని వరంగల్ పార్లమెంట్ సభ్యులు డాక్టర్ కడియం కామ్రాజ్ అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ పాలనలో ఎన్నో విభాగా పెండింగ్లో ఉన్న కీలక ప్రాజెక్టులు ఒక్కొక్కటిగా సాకారం అవుతున్నాయని తెలిపారు. రానున్న రెండు, మూడు సంవత్సరాల్లో రూపురేఖలు మరింతగా మారబోతున్నాయని పేర్కొన్నారు.. అభివృద్ధి, సంక్షేమాన్ని కాంగ్రెస్



ప్రభుత్వం రెండు కట్టగా భావించి ముందుకు సాగుతోందని వరంగల్ ఎంపీ డా. కడియం కామ్రాజ్ అన్నారు. అర్జులైన పేదలకు మాత్రమే రేషన్ కార్డులు అందేలా చర్యలు చేపడుతున్నామని, ఇందులో భాగంగానే స్టార్ట్ రేషన్ కార్డుల విధానాన్ని అమలు చేస్తున్నామని తెలి

పారు. గతంలో జరిగిన అవకాశవంతకలకు తావులేకుండా నిజమైన పేదలకు ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు చేరేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని చెప్పారు. వరంగల్ను రాష్ట్రానికి రెండో వరంగల్లో 24 అంతస్తులతో అత్యాధునిక మల్టీ సూపర్ స్పెషాలిటీ ఆస్పత్రిని నిర్మిస్తున్నామని తెలిపారు. ఈ ఆస్పత్రి త్వరలోనే ప్రజలకు అందుబాటులోకి వస్తుందని చెప్పారు.

వెల్లుల్లి అమృతంతో సమానమని ఆయుర్వేదం చెబుతుంది ఎందుకో తెలుసా

వెల్లుల్లి తో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. వెల్లుల్లి అమృతంతో సమానమని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. కాశ్యపసంహిత వైద్యగ్రంథంలో వెల్లుల్లికి సంబంధించి 'లఘు నకల్యం' అనే అధ్యాయమే ఉన్నది. ఈ మహా మూలిక గుండెజబ్బులకు గొప్ప ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. కుష్మ సహా అన్ని రకాల చర్మవ్యాధులకు నివారకంగా చెప్పవచ్చు. పక్షవాతం మొదలుకొని నరాల వ్యాధులన్నింటి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. విరిగిన ఎముకలతో సహా సమస్త ఎముక వ్యాధులు అన్నింటిని నయం చేయడంలో తోడ్పడుతుంది. లైంగిక సమర్థతను పెంచుతుంది. వెల్లుల్లి అనారోగ్య సమస్యలను తగ్గించి ఆయుష్షును పెంచుతుంది. ఊపిరితిత్తుల్లో పేదిన కఫాన్ని కరిగిస్తుంది. జీర్ణశక్తిని, బలాన్ని, లైంగిక శక్తిని పెంచుచుంది. ఈ కారణాలవల్లే ఆయుర్వేదం వెల్లుల్లిని అమృతంతో సమానం అన్నది. అంతేకాదు వెల్లుల్లి నోటి దుర్వాసనను తగ్గించి రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. కొవ్వును నియంత్రిస్తుంది. దంతాలు,



కండాలు, గోళ్లు, వెంట్రుకలు బలపడేలా చేసి శరీర వర్ణాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. రక్తప్రసరణను, నాడీవ్యవస్థను ఉత్తేజితం చేస్తుంది. అలాగే స్త్రీ-పురుషులలో సంతాన వ్యవస్థను

బలపరచి సంతానప్రాప్తికి సహాయపడుతుంది. వెల్లుల్లితో మేధస్సు పెరుగుతుంది. కంఠస్వరం మెరుగువుతుంది. పాలలో వెల్లుల్లిని ఉడికించి తాగితే ఆస్తమా తగ్గుతుంది.

క్రమ, స్యూమనియాలో కఫాన్ని కరిగించి శ్వాసను సులభం చేస్తుంది. వెల్లుల్లి రసాన్ని వేడి నీటితో తీసుకుంటే ఉబ్బసం, దగ్గు, ఆయాసం తగ్గుతాయి. అయితే వెల్లుల్లిని ఔషధంగా తీసుకున్నప్పుడే దాని ప్రయోజనాలు దక్కుతాయి. అలా కాకుండా అతిగా తీసుకుంటే అనారోగ్యం బారిన పడొచ్చు. రోజుకు రెండు రెబ్బల మోతాదుకు మించకుండా ఉండే ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. మితిమీరితే ప్రయోజనానికి బదులు హాని కలుగుతుంది. ఇక మాంసంలోని దుర్వాసనను తొలగించేందుకు కూడా వెల్లుల్లి ఉపయోగపడుతుంది. కూరగాయలకు అలాంటి వాసనలేవీ ఉండవు కాబట్టి శాకాహారంలో దీనికి అంత అవసరం లేదని భావించి శ్రోత్రీయలు, శుద్ధ శాకాహారులు సాధారణంగా వెల్లుల్లి వాడరు. వెల్లుల్లి అతిగా తీసుకోవడం శరీరం నుంచి వెలువడే గుల్లలుకంటే ఇతరలకు చాలా ఇబ్బంది కలిగిస్తుంది. పౌరసంబంధమైన వుత్తుల్లో ఉన్నవారి కెరీర్ని కూడా దెబ్బతీస్తుంది.