

9thHAPPY
ANNIVERSARY

శ్రీ విషణు పత్రమ్

తెలుగు దిన పత్రమ్

ప్రశ్నించడం మన హక్కు

సంవత్సరాలు
ప్రయోజనం

సంఖ్య : 10 సంచిక : 346 పేజీలు : 12 సంపాదకులు : జ.ఎ.రావు (ఆనంద్ గంథ్యాద) ప్రముఖ : విశాఖపట్టం తుక్కమార్గం 30 ఆగస్టు 2024 పేరు : 5/- రూ.

VOLUME : 10 ISSUE : 346 PAGES : 12 EDITOR : G. A. RAO (ANAND GANTYADA) PUBLISHED : VISAKHAPATNAM FRI 30 AUGUST 2024 PRICE : 5/- RS

Simultaneously Published from Visakhapatnam, Kakinada, Circulated by Sriakulam, Vizianagaram, Eluru, Vijayawada, Guntur, Prakasam, Nellore, Chittor, YSR Kadapa, Kurnool, Anantapur

తెలుగు నిజంగా
చాలా గొప్ప భాష



పెన పదవ డెస్క్ తెలుగు భాషా దినోస్ట్పమం
సంభాషంగా ప్రధానమంతు నరింగ ప్రచలక పు
భకాంక్షలు తెలియేశారు. ఈ సందర్భంగా
ఆయన తెలుగులో “స్టోర్ చేశారు.
“తెలుగు నిజంగా చాలా గొప్ప భాష.
భారతదేశంలోనే కాకుండా ప్రపంచాప్యం
గా తనదైన మంద దేశిది. తెలుగును
మరింత ప్రాచ్యర్థంలోకి తేచేందుకు కృషి
చేపున్న ప్రాందరినీ అభిందమున్నాను” అని
ప్రధాని తెలుగులో టైట్ చేశారు.

వైసీపీ మునిగిపోయిన
నావ.. జగన్ చేతులారా
చేసుకున్నాడు



● బీడిపీ సేట్లు ఎత్తేస్తే వైసీపీ ఖాళీ
అవుటండ్రు గంటా
● మిగిలిన ఎంపిలు, ఎమ్మెల్చులు
కూడా వైసీపీని విడుతారని
వ్యాఖ్య
● ఇప్పుటికి జగన్ లో మార్పు
లేదని విమర్శ

పెన పదవ డెస్క్ తెలుగు గెట్లు ఎత్తేస్తే వైసీపీ
పూగ్గా ఖాళీ అవుటండని మంత్రి మంత్రి,
బీడిపీ ఎవ్వుల్చి గంటా క్రీవిసారు
అన్నారు. ఇద్దరు వైసీపీ రాఘవ సభ్యులు
ప్రాచీనమేందులు, ప్రాచీనమేందులు

మించాలు 20..

ఎన్ కొంటర్.. ముగ్గురు
మహిళా నక్కలైట్లు హతం



● చత్తిన్ గధ లో ఎన్ కొంటర్
● ఉదయం నుంచి మానిలు, భద్రతా
బలాగాల మధ్య కాల్పులు
● ఇంకా కొనసాగుతున్న ఎన్ కొంటర్

పెన పదవ డెస్క్ తెలుగు యొస్టలకు
మరొసారి ఖారీ ఎదురుబెచ్చ తగిలింది.
చత్తిన్ గధ లోని నాచాయిష్టర్, కంకేర్
జిల్లా సంపాదుల్లో సక్కలైట్లు.

మించాలు 20..

పొంపశాసన లో
తీవ్ర భావిద్వీగం...

కవితను అప్యాయంగా హతుకున్న కేసీఆర్



● బెయిల్ శై తీపార్ క్లైలు నుంచి
బయలుకు రుణిన కవిత
● పొంపశాసన లో తంత్రి
పాదాలకు నమస్కరించిన
కవిత
● కవిత రాకతో కేలాహలంగా
పొంపశాసన

మించాలు 20..

పెన పదవ డెస్క్ ఫిఫ్టీ లిక్టర్ పాల్సి
కేసలో బీర్ వెన్ ఎవ్వుల్చి కవిత బెయిల్
శై క్లైలు నుంచి బయలుకు పూగ్గారు.
దానాపు బయలురు నెలల పాటు ఆమె
ఫిల్చులోని తీపార్ క్లైలో గదిపాయ, నిస్సనే
ప్రారులాం కు చెయ్యున్న కవిత

రాహుల్ గాంధీని కూడా రేవంత్ రెడ్డి మోసం చేశారు



● రేవంత్ రెడ్డి చేసిచి చిట్ చాట్ కాదు...
“చిట్” చాట్ అని ఎద్దోవా
● రాహుల్ గాంధీ రాప్పునికి వస్తే రుణమాఫీపై
నిలటిస్తామన్న హరీస్ రావు
● కొండారెడ్డిపుల్లి వెళ్ల రుణమాఫీపై
అడుగుదామా? అని సపాల్

మించాలు 20..

సానిక సంస్ల ఎన్నికలకు రంగం సిద్ధం.. కలెక్టర్కు కీలక అదేరాలు

పెన పదవ డెస్క్ తెలంగాణలో సానిక సంస్ల ఎన్నికల
నిర్వహిక ప్రథమం కనసర్తు మొదలు పెట్టింది. ఈ
క్రమంలో ఎన్నికల నిర్వహిక సంబంధించి గురువారం
అన్ని జిల్లల కలెక్టర్కులు తెలంగాణ రాప్పు ఎన్నికల
నిర్వహించారు. టటర్ జాతి, పోలింగ్ బూత్ ల
ఏర్పుతో పాటు ఇతర అంశాలపై చర్చించారు. రాసులు
నాయుదై నెలల పుష్టిలో స్టోల నంసుల ఎన్నికలు వ్యాపి
చేసేందుకు అందరూ సమాయుద్ధ కావాలని ఈ
సందర్భంగా కలెక్టర్కులు కవితన్ అదేశించారు. కాగా,
మాడు దశల్లో

మించాలు 20..



అంబానీని
దాటేసిన అదాని

ఇండియా పారున లచ్ లో ఫ్స్ట్ ఫ్లోర్

● భారత లో 29% పెలగిన జలియసీల్
సంఖ్య
● గతేడాచి ప్రతి
ఐదురోజులకో జలియసీల్
సంఖ్య
● జాతి చేతిలో పారునాథ్ భారతీయ కుల్ లేఖ అందజేత
● టిట్టెపీలో చేరబోతున్నట్లు వెలిడించిన మోపిదేవి

పెన పదవ డెస్క్ వైసీపీ నెత, విష్ హాజీ మంత్రి మోపిదేవి
వెంకటరమణ రాజున్న సభ్యునికి రాజీనామా చేశారు. వైసీపీ
ప్రాథమిక సభ్యున్నానికి కూడా అయిన రిక్సెన్ చేశారు. అయితే
పొటు మరో ఎంపి బీద మాస్టర్ రాపు కలిగి రాజ్యసభ ప్రైస్ట్
కు లేఖ అందజేత
● టిట్టెపీలో చేరబోతున్నట్లు వెలిడించిన మోపిదేవి

మించాలు 20..

నీఱపోడియం

21 రోజులు మందు మానేస్ట్రీ మీ ఆరోగ్యం ఇలా బాగుపడుతుంది..!

మనకు ఉండే అలవాళ్లతోనే మన ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. మన అలవాళ్లను వల్ల శరీరంలో రకరకాల మార్పులు జరుగుతాయి. కొన్ని మార్పులు నానుకాల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. కొన్ని మార్పులు చాలా ప్రతికూల పరిణామాలను కలిగి ఉంటాయి. మర్పుపొనం, ధూమపానం ఆయుదం పలన అనేక ఉపయోగాలు ఉంటాయి. ఇలాంటి అలవాటును కొద్దిరోజులు మానుకుంటే శరీరంలో అనేక మార్పులు వస్తాయి. ప్రదానంగా అల్ఫోల్ అలవాటును మానుకుంటే మరీ మంచిది. వరసగా 21 రోజులు మర్యం నేపించకపోతే శరీరంలో వచ్చే మార్పుల గురించి తెలుకుండా..

21 రోజుల ఛాలెంజ్: మర్పు తాగితే వచ్చే సమస్యలు మన అందరికీ తెలుసు. కనీ అంత ఈగిగా మనేయరు. 21 రోజుల పాటు మర్యం మానేస్ట్రీ చాలా ప్రయోజనాలంటాయని వైట్ నిపుణులు చెబుతున్నారు.

21 రోజులు మధ్యాంశానికి దూరంగా ఉండటం వల్ల ఆకలి పెరుగుతుంది. మీరు అల్ఫోల్ కంటే ఆహారాన్ని ఎమ్పుగా ఇష్టపడటం ప్రారంభిస్తారు. మీరు రుచికరమైనది తినాలనే కోరిక ఉంటుంది. చాలా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. మర్యం అలవాటు ఉన్న వారిలో సగటు వ్యక్తి సంవత్సరానికి 9.5 లీటర్ల అల్ఫోల్ వినియోగిస్తున్నట్లు గటాంకాలు చెబుతున్నాయి. కొండు అష్టవుడ్వుడు తాగేవారు ఉన్నారు. 21 రోజుల పాటు మార్పున్ని మానేయకపోతే శరీరంపై అనేక ప్రభావాలు ఏర్పడుతాయిని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

నిద్రలేమి సమస్యలకు చెక్ : మందు కొట్టి నిద్రపోతే చెత్త పీడకలలు వస్తాయి. కనీ మందు కొట్టికపోతే అలాంటి కలలు రావు. కలలు చాలా అల్ఫోడకరంగా మారాతాయి. అయితే నిర్వం మందు తాగేవారికి 21 రోజుల పాటు దీన్ని నివారించడం కాస్త క్షమ్మే. ఇది చాలా మందిలో నిద్రలేమిని కూడా కలిగిస్తుంది. అయితే మర్యం ఎక్కువగా తాగినా నిద్రలేమి సమస్య కూడా ఉంటుంది. మర్యం ఎక్కువతే పదుకున్నాక రాత్రిపాట దాహం ఎక్కువగా వేస్తుంది. చాలాసార్ల అర్థాత్ లేవాల్స్ వుటుంది. మందు 21 రోజులపాటు మానేస్ట్రీ.. మొదటి వారంలో తలనొప్పి వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి. అయితే కాలేయం కొద్దికొట్టిగా వుటుపరచడం ప్రారంభమవుతుంది. జీర్ణసమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి. శరీరంలో చాలా మార్పులు చేయుచేసుకుంటాయి. జీర్ణసమస్యలు క్లియర్ అవుతాయి : మర్యాపొనం మానేస్ట్రీని వుటుపై అప్పుతాయి : మర్యాపొనం మానేసిన తర్వాత, జీర్ణసమస్య ముసుపాటి కంటే మరింత సాఫ్ట్గా వినిచేయడం ప్రారంభిస్తుంది. కడుపులో అష్టం మొత్తం సమతల్యంగా ఉంటుంది. మందు తాగడం మానేసిన 2 వారాల తర్వాత ఈ మార్పు వస్తుంది. మీరు అల్ఫోల్ తాగడం మానేసిన తర్వాత, మీ శరీరం సాఫారణ స్థితికి రావడం మొదలవుతుంది. అ విర్మాణ ఇది మీకు మంచి నిద్రను ఇస్తుంది. మీరు ఉండయాన్ని నిద్ర లేచేలా చేస్తుంది. అవయవాలు సంపూర్ణాలు ఉన్నాయి. అయితే కాలేయం కొద్దికొట్టిగా వుటుపరచడం ప్రారంభమవుతుంది. జీర్ణసమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి. శరీరంలో చాలా మార్పులు చేయుచేసుకుంటాయి. జీర్ణసమస్యలు క్లియర్ అవుతాయి : మర్యాపొనం మానేస్ట్రీని వుటుపై అప్పుతాయి : మర్యాపొనం మానేసిన తర్వాత, జీర్ణసమస్య ముసుపాటి కంటే మరింత సాఫ్ట్గా వినిచేయడం ప్రారంభిస్తుంది. కడుపులో అష్టం మొత్తం సమతల్యంగా ఉంటుంది. మందు తాగడం మానేసిన 2 వారాల తర్వాత ఈ మార్పు వస్తుంది. మీరు అల్ఫోల్ తాగడం మానేసిన తర్వాత, మీ శరీరం సాఫారణ స్థితికి రావడం మొదలవుతుంది. అ విర్మాణ ఇది మీకు మంచి నిద్రను ఇస్తుంది. మీరు ఉండయాన్ని నిద్ర లేచేలా చేస్తుంది. అవయవాలు సంపూర్ణాలు ఉన్నాయి. అయితే కాలేయం కొద్దికొట్టిగా వుటుపరచడం ప్రారంభమవుతుంది. జీర్ణసమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి. శరీరంలో చాలా మార్పులు చేయుచేసుకుంటాయి. జీర్ణసమస్యలు క్లియర్ అవుతాయి : మర్యాపొనం మానేస్ట్రీని వుటుపై అప్పుతాయి : మర్యాపొనం మానేసిన తర్వాత, జీర్ణసమస్య ముసుపాటి కంటే మరింత సాఫ్ట్గా వినిచేయడం ప్రారంభిస్తుంది. కడుపులో అష్టం మొత్తం సమతల్యంగా ఉంటుంది. మందు తాగడం మానేసిన 2 వారాల తర్వాత ఈ మార్పు వస్తుంది. మీరు అల్ఫోల్ తాగడం మానేసిన తర్వాత, మీ శరీరం సాఫారణ స్థితికి రావడం మొదలవుతుంది. అ విర్మాణ ఇది మీకు మంచి నిద్రను ఇస్తుంది. మీరు ఉండయాన్ని నిద్ర లేచేలా చేస్తుంది. అవయవాలు సంపూర్ణాలు ఉన్నాయి. అయితే కాలేయం కొద్దికొట్టిగా వుటుపరచడం ప్రారంభమవుతుంది. జీర్ణసమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి. శరీరంలో చాలా మార్పులు చేయుచేసుకుంటాయి. జీర్ణసమస్యలు క్లియర్ అవుతాయి : మర్యాపొనం మానేస్ట్రీని వుటుపై అప్పుతాయి : మర్యాపొనం మానేసిన తర్వాత, జీర్ణసమస్య ముసుపాటి కంటే మరింత సాఫ్ట్గా వినిచేయడం ప్రారంభిస్తుంది. కడుపులో అష్టం మొత్తం సమతల్యంగా ఉంటుంది. మందు తాగడం మానేసిన 2 వారాల తర్వాత ఈ మార్పు వస్తుంది. మీరు అల్ఫోల్ తాగడం మానేసిన తర్వాత, మీ శరీరం సాఫారణ స్థితికి రావడం మొదలవుతుంది. అ విర్మాణ ఇది మీకు మంచి నిద్రను ఇస్తుంది. మీరు ఉండయాన్ని నిద్ర లేచేలా చేస్తుంది. అవయవాలు సంపూర్ణాలు ఉన్నాయి. అయితే కాలేయం కొద్దికొట్టిగా వుటుపరచడం ప్రారంభమవుతుంది. జీర్ణసమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి. శరీరంలో చాలా మార్పులు చేయుచేసుకుంటాయి. జీర్ణసమస్యలు క్లియర్ అవుతాయి : మర్యాపొనం మానేస్ట్రీని వుటుపై అప్పుతాయి : మర్యాపొనం మానేసిన తర్వాత, జీర్ణసమస్య ముసుపాటి కంటే మరింత సాఫ్ట్గా వినిచేయడం ప్రారంభిస్తుంది. కడుపులో అష్టం మొత్తం సమతల్యంగా ఉంటుంది. మందు తాగడం మానేసిన 2 వారాల తర్వాత ఈ మార్పు వస్తుంది. మీరు అల్ఫోల్ తాగడం మానేసిన తర్వాత, మీ శరీరం సాఫారణ స్థితికి రావడం మొదలవుతుంది. అ విర్మాణ ఇది మీకు మంచి నిద్రను ఇస్తుంది. మీరు ఉండయాన్ని నిద్ర లేచేలా చేస్తుంది. అవయవాలు సంపూర్ణాలు ఉన్నాయి. అయితే కాలేయం కొద్దికొట్టిగా వుటుపరచడం ప్రారంభమవుతుంది. జీర్ణసమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి. శరీరంలో చాలా మార్పులు చేయుచేసుకుంటాయి. జీర్ణసమస్యలు క్లియర్ అవుతాయి : మర్యాపొనం మానేస్ట్రీని వుటుపై అప్పుతాయి : మర్యాపొనం మానేసిన తర్వాత, జీర్ణసమస్య ముసుపాటి కంటే మరింత సాఫ్ట్గా వినిచేయడం ప్రారంభిస్తుంది. కడుపులో అష్టం మొత్తం సమతల్యంగా ఉంటుంది. మందు తాగడం మానేసిన 2 వారాల తర్వాత ఈ మార్పు వస్తుంది. మీరు అల్ఫోల్ తాగడం మానేసిన తర్వాత, మీ శరీరం సాఫారణ స్థితికి రావడం మొదలవుతుంది. అ వ

