

నీఱపోడికీయం

సిగరెట్ మానేస్ట్ ఎన్ని లాభాలుంటాయో తెలుసా..

పొగ తాగితే వట్ట పాడవుతాయి. నోరు కూడా పాడవుతుంది. ఇక ఊపిరితిత్వంలు క్యాస్టర్? వస్తుంది. సుండె జబ్బులో స్తాముని ఎన్నో ఏక్క నుంచి వైద్య నివులు చెబుతున్నారు. కానీ జనం మార్కెట్లు.. సిగరెట్? తాగుతూనే ఉన్నారు.. మరచిస్తూనే ఉన్నారు. అయినా రోజు రోజుకు సిగరెట్? తాగేవాళ్లు పెరుగుతూనే ఉన్నారు. అసలు సిగరెట్? మానేస్ట్ ఎన్ని లాభాలుంటాయో తెలుసుకుండా... . గుండలో నొప్పి, నోలీలో పుండు, ఆయాసం, ఆకలి లేదని అనుకుంటనే సిగరెట్లు హీల్చితే చివరాభారికి ఊపిరి పోతిది. మందులేనుకుంటానే పొగతాగితే కాస్టంత రిలీఫ్? అంటారు. పొగతాగితే ప్రాంం పోతుందని అసలు భయమనేది ఉండటం లేదు.. సిగరెట్? తాగడం మానేస్ట్ మాశం ఆరోగ్యం మంగిగా ఉంటుందని అందరికి తెలుసు. ఈ విషయంలో ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్బాపోవ్ వో) ప్రచారం చిన్నదే అయినా .. పొగతాగితే ఆరోగ్యం చాలా జబ్బుంది పెరుతుందని చెబుతుంది. పొగతాగి అలవాటు ఉన్నోళ్లో 40 శాతం మంది మంచిక బతకాలంటే స్టోకింగ్ మానేయాలని అంటున్నారు. వాళ్లో 38.5 శాతం నుంచి మాసుకోవాలని కొంచెం ప్రయత్నం చేశారని కొన్ని నిపేదికల ద్వారా తెలుస్తోంది. డైలీ స్టోక్స్? లో 16.8 శాతం ముంది మాత్రమే పొగతాగడం మాసుకున్నారు.

మానేసిన 20 నిమిషాలకు : గుండె సరిగు కొట్టుకోవడం మరు అవుతుంది. టీపీ కంట్రోల్? అవుతుంది.

12 గంటలకు : రక్తంలో కార్బోన్ మోనోక్సిడ్? కొంచెం తగ్గడం మొదలవుతుంది.

2 వారాల నుంచి 3 నెలలకు: గుండెపోటు, గుండె రక్తానాట సమస్యలు కూడా తగ్గడం మొదలవుతాయి. ఊపిరితిత్వంలు మళ్ళీ మంగిగా పనిచేయడం మొదలుపెడతాయి.

1 నుంచి 9 నెలలు: దగ్గ తగ్గుతది. ఊపిరి తీసుకుస్తుప్పుడల్లా ఊపిరితిత్వంలు సరివడ గానిని తీసుకుంటాయి. ఒంతోసి కణాలకు ఆక్సిజన్ బాగా అందుతుంది. అవయవాల పనితీరు మరుగుతుంది. శరీరం రంగు కూడా మంగిగ మరుస్తుంది

జక ఏంబాకి: ధమసులకు (రక్తనాళాలకు) పట్టిన రోగం సగం తగ్గుతుంది..

5 సంవత్సరాలకు: పొగతాగేవారికి గుండెపోటు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ అందుకు కారణాల్నే. ఆ కారణాలన్నీ 5 నుంచి 15 సంవత్సరాలలో పూర్తిగా తగ్గుతాయి.

10 సంవత్సరాలకు: ఊపిరితిత్వంలు క్యాస్టర్ (లంగ్ క్యాస్టర్) వచ్చే ప్రమాదం 50 శాతం తగ్గుతుంది.

15 సంవత్సరాలకు: పొగతాగితే పాడయిపోయిన ధమనులన్నీ పూర్తిగ మంగిగా అయి. పొగతాగడానికి ముందు ఉన్నట్టుగా మారుతుంది. పొగతాగని వాళ్ల గుండె ప్రతీరుగా పని చేస్తుందో.. పొగ మానేసిన వాళ్ల గుండె కూడా ఉఱ్ఱనే పిల్చిపుండి.

సిగరెట్? మానేస్ట్ లాభాలు

నోటి క్యాస్టర్, గొంతు క్యాస్టర్, మూత్రాశయ క్యాస్టర్, పాంక్రియాసెన్ క్యాస్టర్ కారకాలు పూర్తిగా తగ్గుతాయి. క్యాస్టర్ తో బాధపడేవారి 10 శాతం మంది ఉన్నారు.

దేశంలో పొగతాగి అలవాటుతో ఏటా పది లక్షల మంది చచ్చిపోతున్నారు.

పొగాది చావ్టల్లో 9.5 శాతం మరణాలకు కారణం పొగకు.

పొగాకు నమిలే (స్టోక్ లెన్ టొబాక్ యూజర్స్) అలవాటు ఉన్నవాళ్లో

31.7 శాతం మంది ఆరోగ్యంగా ఉండాలని పొగాకు మానాలుకునుతున్నారు. స్టోక్ లెన్ టొబాక్ యూజర్స్? 33.2 శాతం మంది పొగాకు మానాలని ప్రయత్నం చేశారు. కానీ వాళ్లలో 5.8 మంది మాత్రమే పొగాకుని దూరంపెట్టారు

పక్కోళ్ల పొగతాగితే పక్కనే ఉన్న పొగతాగని వాళ్లకు కూడా రోగాలొస్ట్యూ.. గుండెపోటు, గుండె జబ్బులు, క్యాస్టర్, ఇతర రోగాల్లో ఇటువంటి పాడవుతుంది..

గుండెపోటు: గుండె%-% రక్తనాళాలకు ఉన్న రోగాలతో బాధపడేవారిలో పొగతాగడం, పొగాకు నమిలే అలవాటు ఉన్న వాస్త సగం మంది. అంటే దాదాపు 48 శాతం అన్నమాట.

రేవంత్ రెడ్డి సహి నీతి అయోగ్ సమావేశాన్ని బహిష్కరించిన నీఱిలు వీరే!

కేంద్రజాతీయోద్ధులో అన్యాయం జరిగించంటా నిరసనగా సమావేశం బహిష్కరణ

సమావేశాన్ని బహిష్కరించిన కాంగ్రెస్ ముఖ్యమంతులు

ఇందియా కూటమిలేని స్టోక్, భగవంత్ మాన్, విజయన్ కూడా గ్రీజార్డు

నీతి అయోగ్ సమావేశాన్ని తేచుటకు మంది రేవంత్ రెడ్డి సహి కాంగ్రెస్ మాన్, విజయన్ కూడా పాడవుతున్నారు.

అందుకు నిరసనగా కాంగ్రెస్ ముఖ్యమంతులు

ఇందియా కూటమిలేని స్టోక్, భగవంత్ మాన్, విజయన్ కూడా గ్రీజార్డు

రేవంత్ పాటు క్రాటిక్ నీఱిం రేవంత్ రెడ్డి సహి కాంగ్రెస్ మాన్, విజయన్ కూడా గ్రీజార్డు

రేవంత్ పాటు క్రాటిక్ నీఱిం రేవంత్ రెడ్డి సహి కాంగ్రెస్ మాన్, విజయన్ కూడా గ్రీజార్డు

రేవంత్ పాటు క్రాటిక్ నీఱిం రేవంత్ రెడ్డి సహి కాంగ్రెస్ మాన్, విజయన్ కూడా గ్రీజార్డు

రేవంత్ పాటు క్రాటిక్ నీఱిం రేవంత్ రెడ్డి సహి కాంగ్రెస్ మాన్, విజయన్ కూడా గ్రీజార్డు

రేవంత్ పాటు క్రాటిక్ నీఱిం రేవంత్ రెడ్డి సహి కాంగ్రెస్ మాన్, విజయన్ కూడా గ్రీజార్డు

రేవంత్ పాటు క్రాటిక్ నీఱిం రేవంత్ రెడ్డి సహి కాంగ్రెస్ మాన్, విజయన్ కూడా గ్రీజార్డు

రేవంత్ పాటు క్రాటిక్ నీఱిం రేవంత్ రెడ్డి సహి కాంగ్రెస్ మాన్, విజయన్ కూడా గ్రీజార్డు

రేవంత్ పాటు క్రాటిక్ నీఱిం రేవంత్ రెడ్డి సహి కాంగ్రెస్ మాన్, విజయన్ కూడా గ్రీజార్డు

రేవంత్ పాటు క్రాటిక్ నీఱిం రేవంత్ రెడ్డి సహి కాంగ్రెస్ మాన్, విజయన్ కూడా గ్రీజార్డు

రేవంత్ పాటు క్రాటిక్ నీఱిం రేవంత్ రెడ్డి సహి కాంగ్రెస్ మాన్, విజయన్ కూడా గ్రీజార్డు

రేవంత్ పాటు క్రాటిక్ నీఱిం రేవంత్ రెడ్డి సహి కాంగ్రెస్ మాన్, విజయన్ కూడా గ్రీజార్డు

రేవంత్ పాటు క్రాటిక్ నీఱిం రేవంత్ రెడ్డి సహి కాంగ్రెస్ మాన్, విజయన్ కూడా గ్రీజార్డు

రేవంత్ పాటు క్రాటిక్ నీఱిం రేవంత్ రెడ్డ

147 ఏళ్ల క్రికెట్ చరిత్రలో తొలినాటి.. కనీఖనీ ఎరుగని చెత్త లకార్డ్ నమోదు

పర్లాండ్‌తో టెస్ట్ మ్యాచ్‌లో ఒకే జన్మింగ్‌లో ఏకంగా 42 బై రన్ ఇచ్చిన
జింబాబ్వే వికెట్ కీపర్ క్లేవ్ మదండే
పొంత తప్పిదాలతో పాటు బౌలర్ పొరపాటుతో అవాంచిత రికార్డు నమోదు
1934లో ఇంగ్రండ్ వికెట్ కీపర్ నెలకొల్చిన 37 బై రన్ రికార్డు ఐస్క



147 ఎల్ల టస్ట్ క్రికెట్ చరిత్రలో కనీసిని ఎరుగని ఓ చెత్త రికార్డు నమోదైంది. ఐర్లాండ్‌తో జరుగుతున్న వైకెక పెస్టు మ్యాచ్‌లో జింబాబ్వే వికెట్ కీపర్ కైవ్ మదందే తొలి జన్మింగ్‌లో ఏకంగా 42 బై రన్స్ నమర్చించుకున్నాడు. దీంతో అతడి పేరట అవాంచిత రికార్డు నమోదుయింది. ఐర్లాండ్‌లోని స్టోర్మాంట్ వెడికగా జరుగుతున్న ఈ మ్యాచ్‌లో తొలి జన్మింగ్‌లో కైవ్ మదందే ఈ మేరకు భారీగా పరుగులు వదిలిపెట్టాడు. అయితే బై రన్స్ మొత్తానికి అతనిక్రమే కారణం కాదు. జింబాబ్వే బోలర్ పొరపాట్లు కూడా ఇందుకు కారణమయ్యాయి. కొందరు లెగ్‌స్లై వికెట్‌కు దూరంగా బంతులు వేయడం, కొన్ని బంతులు బ్యాట్‌మెన్‌ను దాటిన తర్వాత అలస్సంగా స్పీంగ్ కావడంతో వాటిని మదందే అందుకోలేకపోయాడు.

అయితే కొన్ని బై రన్వ అతడి త్విదూల వల్లేను
ప్రత్యుధి జట్టుకు వెళ్లాయి. 1934లో ఓవర్ వేదికగా
ఆస్ట్రేలియాతో జరిగిన పెస్ట్ మ్యాచ్ లో ఇంగ్లాండ్
కీపర్ లెన్ అమెన్ చేజార్పిన 37 బై రన్వ వికెట్
కీపర్ చెత్తరికార్లుగా ఉండవే. ఆ రికార్డును మందందే
బ్రేక్ చేశాడు. కాగా క్రికెట్ హిస్టరీలో అత్యుత్తమ
వికెట్ కీపర్లో లెన్ అమెన్ ఒకడు కావడం విశేషం.
కాగా జింబాబ్వే తొలుత బ్యాటీంగ్ చేసి 210
పరుగులకు అలోట్ అయింది. ఐర్లాండ్ 250
పరుగులు చేయడంతే ఆ జట్టుకు 40 పరుగుల
అధిక్యం లభించింది. ఈ 40 పరుగులు కీపర్
సమర్పించిన బైరన్స్‌తో సమానం కావడం
గమనార్థం. ఇక 24 ఏళ్ల క్లైవ్ మందందే
బ్యాటీంగ్‌లోనూ రాణించలేకపోయాడు. దకోట్గా
పెవీలియన్కు చేరి నిరాశపరిచాడు.

విండీన బిగ్గజాన్ని దాటిన రూట్.. సచిన్ ఆల్ట్రాప్టోం లికార్డుకు పొంది ఉన్న ముప్పు

ఇంగ్లాండ్ మాజీ పెస్టు కెప్పెన్ జో రూట్ పెస్టుల్లో తన పరుగులు ప్రపాహోన్ని కొనసాగిస్తున్నాడు. వెస్టిండీస్ తో జరుగుతున్న మూడో పెస్టులో ఒక అర్యదైన ఘనత అందుకున్నాడు. బిర్యింగ్ పేశామ్ లో జరుగుతున్న జరుగుతున్న ఈ మ్యాచ్ తో హాఫ్ సెంచరీ చేసి ఒంటరి పోరాటం చేస్తున్నాడు. ఈ క్రమంలో రూట్ పెస్టుల్లో ఆత్యధిక పరుగులు చేసిన ఆటగాళ్ల లిస్టుల్లో ఏడో స్థానానికి చేరుకున్నాడు. రెండో రోజు ఆటలో భాగింగా 14 పరుగుల వ్యక్తిగత స్థాన్లో వద్ద వెస్టిండీస్ దిగ్గజం బ్రియాన్ లారాను రాటడుతో ఈ ఘనత అందుకున్నాడు.

అగ్రసోనంలోకి దూసుకొస్తాడు.
రూట్ ఇంగ్లాండ్ తరపున పెస్టుల్లో అత్యధిక పరుగులు చేసిన
అటగాళ్ళ లిష్ట్ లో రెండో స్థానంలో నిలిచాడు. మొదటి
స్థానంలో అలిస్టర్ కుక్ (12472) ఉన్నాడు. ప్రస్తుతం రూట్
వయసు 33 సంవత్సరాలు. వైట్ బాల్ క్రికెట్ కు మరో
నాలుగేళ్ళ దూరంగా ఉండి టెప్పు క్రికెట్ లో కొనసాగితే సవిన్
ఆల్ టైం రికార్డ్ ను బ్రెక్ చేసినా ఆశ్చర్యం లేదు. మరో 500
పరుగులు చేస్తే ఖాప్ 5 లో నిలుస్తాడు.



పెస్ట్ కరీర్ లో 142 హెస్టల్లో 259 ఇన్నింగ్స్ లు ఆడిన ఈ ఇంగ్లీష్ బ్యాటర్ భాతాలో 31 సెంచరీలు 62 హఫ్ సెంచరీలు ఉన్నాయి. ఇక ఈ మాచ్ విషయానికి వస్తే రూట్ 58 పరుగులు వద్ద బ్యాటింగ్ చేస్తున్నాడు. రూట్ హఫ్ సెంచరీతో ప్రస్తుతం ఇంగ్లాండ్ తొలి ఇన్నింగ్స్ లో 5 వికట్ నష్టానికి 156 పరుగులు చేసింది. క్రీజ్ లో రూట్ (58), కెప్పన్ స్టోక్స్ (47) క్రీజ్ లో ఉన్నారు. అంతకముందు వెసిండీన్ తొలి ఇన్నింగ్స్ లో 282 పరుగులకు ఆలోచ్చింది.

న్యूజిలాండ్‌లో భారత కీలక మ్యాచ్.. లైవ్ స్టేషన్ ఎందులో చూడాలంటే..?

పారిన్ ఒలింపిక్స్ లో భారత హోకీ జట్టువై చాలా అంచనాలు ఉన్నాయి. వరుసగా రెండో సారి పతకం తీసుకురావాలని దేవమంత్రా కోరుకుంటుంది. అయితే పతకం రావాలంటే మాత్రం తీప్రంగా చెమటోడ్యుల్చిందే. ఎందుకంటే హర్ల బి లో ఉన్న భారత్ జట్టుతో పాటు పట్టిష్టునే దేశాలు ఉన్నాయి. బెజీయం, అర్జెంటీనా, ఆఫ్రీకియా, న్యూజీలాండ్ లాంటి జట్టుతో భారత్ తలపడాల్సి ఉంది. ఇందులో భాగంగా శనివారం (జూలై 27) న్యూజీలాండ్ తో కీలక మ్యాచ్ లో తలపడాల్సి ఉంది. ఈ మ్యాచ్ లో టీమిండియా ఫేవరేట్ గా బరితోకి దిగుతుంది. ప్రపంచ ర్యాకింగ్ లో 10 వ ర్యాంక్ లో ఉన్న కివీస్ ను తక్కువ అంచనా వేస్తే భారత్ కు పాక్ ఇచ్చినా ఆశ్చర్యం లేదు. ఈ మ్యాచ్ లో ఓడిపోతే భారత్ సెమీ ఫ్లైనెల్ అవకాశాలు సంక్లిష్టం అవుతాయి. రాత్రి 9 గంటలకు మ్యాచ్ (ప్రారంభమపుతుంది. ఈ మ్యాచ్ సోర్ట్ 18లో పతక్క



జక్కినీలో బాలయ్య బుర్గుటీ హాట్ ట్రీట్...!

ఎత్తిక్ వేరీలో
అందమైన
పొనా
బ్రావ్



పోట్ ట్రీట్ ఇచ్చింది.
నలుపు రంగు బిక్కినీలో
ఏ ఉండి ఆ భోట్సో.
నాల్ మోద్రన్
కనిపిస్తేనే
రాళ్ల
పెల్లో
ను
కారం - ఉస్టాడ్ భగత్ సింగ్ లాంబి క్రేజీ
సినిమాల నుండి పూజా ఆక్రమికంగా వైద్యాలిగిందని
కథనాలొచ్చాయి. దర్శకినిర్మాత లతో సఖ్యత కుదరలేదు...
పారితోషికం సహా చాలా విషయాల్లో వట్టు విదువు లేకపోవడంతో
ఇచ్చింది ఎదురైందని టాక్ వినిపించింది. కారణం ఏదైనా కానీ రెండు
క్రేజీ ప్రాజెక్టుల నుంచి ఒకేసారి వైద్యాలగాల్చి వచ్చింది. ప్రభాన్ తో రాధేశ్యమ్
దిజాస్టిస్ట్రెనప్పటి నుంచి పూజాకి బైమ్ కలసి రావడం లేదని చెప్పాలి. అంతేకాదు.. ఈ
నాలుగైదేళ్ల లో తెలుగు చిత్రసీమ లో ఒక వెలుగు వెలిగిన పూజా కెరీర్ పరంగా ఉన్నట్టుండి
జీరోకి పడిపోవడం నెటిజనుల్లో చర్చగా మారింది. ఈ భామ కు కూడా రకుల్ - తాప్సీ వంటి తారల
కు ఎదురైన సన్నిహితమే ఎదురైందన్న చర్చ వేడిక్కిస్తోంది.
వీదేపైనా ఆ రెండు అవకాశాలు కోల్పోయినందుకు బుట్టబోమ్మ కలత చెందుతోందా? అంటే అలాంటిదేవీ
లేదనేది తాజా వార్తల సారాంశం. పూజా కు బాలీపుడ్ లో బలమైన అండదండలు ఉన్నాయి. అక్కడ సల్మాన్
టాక్ - ఇంకర్న్ కున్సార్ లాంబి పొగాట్ తవక్క నూని పత్రాలుగాయానాయా. ఓ ఇర్దరి తింపినాలో ఇంచుకొని

రకుల్ తాపీకి ఎద్దురెన పరిస్థితే ఈ భాముకు..!

నబీంచేసింది కూడా. ఇప్పుడు భిలాదీ అక్షయ్ కుమార్ మరో ఆద్యత అవకాశాన్ని కల్పించారనే వ్యాజా కు ఇది సరైన ఆసరా అని టాక్ వినిపిస్తోంది.

అక్షయ్ తదుపరి హాన్స్ ఫుర్ 5 కోసం సన్నాహకాల్హో ఉన్నారు. ఈ చిత్రం కోసం వ్యాజా పేరును సిథారను చేసినట్లు తెలుస్తోంది. ఇదే గాక మరో రెండు ఇతర ప్రాజెక్టుల కు వ్యాజా కమిటీయ్యందుకు చర్చలు సాగిస్తోందట. కారణం ఏదైనా టాలీవుడ్ నుంచి ఆకస్మిక నిష్పమణం అభిమానులు ఊహించనిది. ఇప్పుడు రకుల్-తాప్సీ - ఇలియానా తరహా లో తాను కూడా హిందీ చిత్రసీమ పైనే ఆధారపడాల్సి ఉంటుంది. బాలీవుడ్ లో ఇప్పుడున్న పోటీ లో ఇతరు లతో పోటీపడుతూ దూసుకుపోవడం అంత కే హీర్ లేదీ కుమార్ లేదీ కుమార్తె

