



# సుఖభవ

అమ్మ చల్లగా ఉంటేనే బిడ్డ చల్లగా ఉంటుంది. కానీ ఇప్పుడు అమ్మగుంటెంపై కుంటట్టు రాజాగుంటున్నాయి. జీవారీ, దీవనసాందర్యానికి మూలాధారమైన అమ్మకే కలశాలైంది రొమ్ములు.. ఒక వయసు వస్తూనే అధునిక వైద్య కీ మున్నెముకలు ఎద్దీస్తున్నాయి. మన దేశంలో ఏటా లక్ష మంది వైద్యులు రొమ్ము క్యాన్సర్ బారినపడుతుండటమే ఇందుకు నిదర్శనం.

నిజానికి కొద్దిసేపటి క్షుణ్ణి రొమ్ము క్యాన్సర్ను ముందే గుర్తించవచ్చు. ముందే గుర్తిస్తే సంపూర్ణంగా తయారై చెయ్యవచ్చు! అందుకే రొమ్ము క్యాన్సర్ అవగాహనా మాసం' సందర్భంగా హైదరాబాద్లోని ఉపాధ్యక్షి రొమ్ము క్యాన్సర్ ఫౌండేషన్, కీమ్మి అనుపత్రికలు సంయుక్తంగా ఈ నెల 7వ ప్రత్యేక చైతన్య కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించాయి. రొమ్ము క్యాన్సర్ను సాధించినా గుర్తించే విధంగా ప్రతిరో చైతన్యం కీనుకూడతమే దీని ప్రధాన లక్ష్యం.

ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో.. ఎటువంటి బదియాలూ లేకుండా రొమ్ము క్యాన్సర్ గురించి బహిరంగంగా మాట్లాడటం, దీనిపై అవగాహన పెంచుకోవటం చాలా అవసరమని సొక్కిచెబుతూ.. విఖ్యాత నర్తకి అనంద శంకర్ బాయంకి తన తాతా అనుభవాలు అను చెప్పించటం ఈ కార్యక్రమం ప్రత్యేకత. ఏటో నెలకు ఒకసారి రొమ్ములను సొక్కి చూసుకోవటం కారనీ.. ప్రతి వైద్య కార్యక్రమం సుదూరపుభావాలపై అవగాహన పెంచుకోవటం అవసరమని ఫౌండేషన్ సేతక దా. పి.రఘురామ్ స్వస్థంగా వివరించాడు. దీనికి సంబంధించిన సమగ్ర వివరాలు మీ ముందుకు తెలిస్తే ఈ వారం 'సుఖభవ'

# గుండెలపై కుంపటి వద్దు వద్దు!

BREAST CANCER SURVIVOR

# నర్తకి వివేదనం

మీలో చాలామందికి తెలిసే ఉంటుంది. నా పేరు ఆనంద శంకర్ జయంత్. నాట్టం నా వృత్తి. ఉద్యోగరీత్యా రైల్వే క్రాపిక్ విభాగంలో అవీసర్సి. దళాల్లం సాధనలో భరతనాట్టం, బాచిపూడి రెండోలోనూ ఆలోకి రమైన ఆత్మానందాన్ని దర్శింపజేస్తానని పేరుతెచ్చుకున్న నేను. గత రెండేళ్ళుగా మామోగ్రామ్ రేయించుకుందామని అనుకుంటూనే ఉన్నాగానీ.. ఎందుకో ఆశ్రయ మనకెప్పుడూ అవీసు మీదేంగులు. లేదంటే రాబోయే ప్రదర్శనల కోసం సన్నాహాలూ.. వీటితోనే సరిపోతుంటుంది. నిజానికి వీటిలో పోలిస్తే మామో గ్రామ్ పరిశ్రమ పట్టి సమయం చాలా తక్కువ. అది చిటుక్కున పూర్తయ్యేదే అయినా... మన మీద మనకు శ్రద్ధ తక్కువ కదా!

కొని ఉన్నట్టుండి గత జూన్ 14న ఉలిక్కిపడ్డాను. ఎదమ రొమ్ములో కాస్త తేడాగా.. ఏదో గట్టిగా తగిలినట్టునిపించింది. ఎందుకైనా మంచిదని మర్నాడే మామోగ్రామ్ కు వెళ్లను. నిజానికి ఆ మరురోజే నాట్టంపదనల్లో పాల్గొనేందుకు ఆమెరికా వెళ్లొచ్చి ఉండటంతో రిపోర్టుల బాధ్యత నా భర్త జయంత్ కు అప్ప గించేసి విహాసం ఎక్కిశాను. అట్టిద.. నేను క్యాబినెట్ లో ఉత్సాహంగా గడుపుతుంటే, అట్టిద పాపం. జయంత్ చాలా అందోళనకు లోనయ్యారు. నేను తిరిగిచ్చి లోపే ఆ రిపోర్టులలో దాని రఘురామను కలిశారు. ఇదంతా

బాగా గుర్తు చిన్నతనంలో నేనే పోస్టల్ చూశాను. దాని మీద 'జీవితం మనకు నిమ్మకాయలే ఇస్తే మనం నిమ్మరసం వేసుకు తాగాలి' అని ఉంది నేనదే నమ్మాను. నిజానికి ఈ జాల్లె వరకూ కూడా క్యాన్సర్ అనేది.. ఎవరికో వస్తుంది. అది నాకు సంబంధించిన వ్యవహారం కాదనే నమ్మాను. కానీ ఒక సారిగా ఈ వార్త చినాళ్ళి వచ్చినప్పుడు.. నాలో ఎన్ని ఉద్యోగాలు రేగినా.. మొట్టమొదటగా నాకు నేను చెప్పకొస్తుంది ఒక్కటి. 'ఈ క్యాన్సర్ నన్ను శాసించలేదు. దానికా అవకాశమిచ్చే ప్రశ్నే లేదు' అప్పుడు.. నేను ఫిస్సురాలనైన మాకు నిజం. మౌనంగా ఎద్దీస మాకు నిజం. చివరికి మాత్రం.. ఎద్దీవరిస్తే తుల్లనూ దానికి తలవంచేది లేదన్న విశ్వయానికి వచ్చేశాను.

నా జీవితంలో కేవలం ఒకటికే పేజీ మాత్రమే. ఈ పేజీ తాలూకా రంగులూ, రాయలూ మిగతా పేజీల మీద. మొత్తం వున్నకం మీద పడనిచ్చేది లేదనుకున్నాను. అందుకే ఈ క్యాన్సర్ వ్యవహారాన్నంతా నేను చాలా స్థితప్రజ్ఞ తతో తీసుకున్నాను. కంగారు, అందోళనల్ని దరిజేరనివ్వలేదు. భయపడే అవకాశమే లేదు. నేను నేర్చిన అతి ముఖ్యమైన పాఠం ఇది. భయానికి దానోహ మనటు గొప్పం కాదు. కానీ ఈ పరిస్థితి నుంచి బయటపడే అవకాశం ఉంది. దాన్ని సర్దినియోగం చేసుకోవాలి.

ఆమె ఓ గురువు. నాట్టగురువు. అంతకు మించి, 'పద్మశ్రీ'తో సహా ఎన్నో ఉన్నత పురస్కారాలందు కున్న ప్రఖ్యాత నాట్టకళాకారిణి. నిరంతరం దేశవిదేశాల పర్యటనలు, నృత్య దర్శకత్వం, శిష్యులతో సాధన.. ఇలా క్షణం తీరిక లేకుండా కళాత్మక లోకంలో విహారిస్తుండే ఆమె.. మొట్టమొదటిసారిగా నాట్టంతో సంబంధం లేని ఓ ముఖ్యమైన స్వీయానుభవంపై పెదవి విప్పారు. 'నాట్టమే నా భాష' అంటూ ప్రేక్షకుల ముందర ఆనంద నర్తనం సాగించే ఆమె.. నృత్య పారాలే కాదు.. ఇప్పుడు ఓ 'నిజజీవిత పారమూ' చెబుతున్నారు. క్యాన్సర్ గుప్పిట చిక్కి. మానసికంగా సర్వసన్నద్ధతతో.. ఆ రక్కసి హస్తాలను చేదించుకు బయటపడిన ఆమె మాటలు.. వినటం మనందరి అవసరం!



# నర్తకి నివేదనం

జులై 1. నేను బొంబాయిలో విమానం దిగేసరికి.. ఆశ్చర్యం ఎదురుగా నాకోసం జయంత్ ప్రత్యేకంగా అట్టిడి వరకూ ఎందుకొచ్చారో అర్థంకాలేదు. తిరిగివస్తూనే ఇద్దరం దా|| రఘురామ్ ను కలిశం. ఆది రొమ్మ క్యాన్సర్ కావచ్చని నిదానంగా చెప్పారు. మరికొన్ని పరీక్షల తర్వాత ఆ సాయంత్రానికి.. ఆదే మాత్రం మంచిది కాదని అర్థమైపోయింది నాకు. అప్పుడు, నా రొమ్మలో 1 ప్రమాదం పెరుగుతోంది.

మర్నాడే స్వర్గీ చెయ్యాలని నిర్ణయించారు. నాకేమో 21 నుంచి ముఖ్యమైన నాట్యప్రదర్శనలున్నాయి. అవి వదులుకోలేనన్నాను. అంతా నేను చిత్రంగా ప్రవర్తిస్తున్నాననుకున్నాను. చివరికి, జులై 1న ఆపరేషన్ చేసి.. రొమ్మ నుంచి గడ్డ తొలగించారు. మొత్తానికి దాన్నుంచి త్వరగానే కోలుకున్నానని చెప్పారు. వైద్యులు వారించటంతో నాట్యం ఒట్టిటి చెయ్యలేదుగానీ.. 21 నుంచి 25 వరకూ రవీంద్రభారతిలో జరిగిన సంగీతనాటక ఆకాడెమీ నాట్యోత్సవాల నిర్వహణ పనుల్లో ఘర్షిగా తలమునకలయ్యాను. ఇంతలో ఆ రొమ్మ కటితి తాలూకూ 'బయాప్స్' ఫలితాలొచ్చాయి. పరిస్థితి ఏమీ బాలేదని అర్థమైంది. కీమోథెరపీ తప్పదు. రేడియేషన్ కూడా ఇవ్వాలి.. ఎప్పుడు వస్తారో మీరే చెప్పమన్నారు. జులై 28న కీమోథెరపీ ఆరంభమైంది. ఇటీవలే నాలుగో రౌండ్ ఘోరయ్యింది.

మొదట్లో కీమోథెరపీ అన్న మాట వింటూనే వణికిపోయాను. దీని గురించి ఎన్నో భయంకరమైన కథలు వింటుంటాం. అందుకే చాలా ఆనామయతగా జయంత్ ను అడిగాను. 'ఇంత నాట్యకళాకారిణిగా నా జీవితం ముగిసిపోయినట్టేనా?'. అదేం లేదు. కేవలం ఆర్సెల్లు చాలని బరోసా ఇచ్చారు దా|| రఘురామ్.

జోలి నన్ను మరింత దిగజారుస్తుందని తెలుసు. అందుకే చాలామంది స్త్రీలలా.. నా మీద నేను జాలి పడలేదు. పరిస్థితి దుర్భరమన్న ఆలోచనే లేదు. దీన్నంతదీనీ చిరునవ్వుతో స్వీకరించాలనుకున్నాను. అందుకే మీరంతా పలకరింపుల కోసం రావద్దు. నవ్వుతూ రమ్మని సన్నిహితులకు చెప్పాను. అది బాగా పనిచేసింది. అలాగే మరోపని కూడా చేశాను. రొమ్మ క్యాన్సర్ గురించి అందరితో హాయిగా, స్వేచ్ఛగా బహిరంగంగా మాట్లాడేశాను. ఎవరన్నా ఫోన్ చేస్తే ముందుగా నేనే.. 'నాకు రొమ్మ క్యాన్సర్ వచ్చింది తెలుసా, ప్రస్తుతం కీమోథెరపీ తీస్తుంటున్నా' అని చెప్పేసేదాన్ని. అంతా ఆశ్చర్యపోయే వాళ్ళు ముందు నువ్వే ఎందుకు చెప్పుకోంటావ్? అనేవారు. కానీ ఆ ముఖ్య చెప్పేస్తే నాకు బరువు దిగిపోయినట్టుగా అనిపిస్తుంది. వీళ్ళకి చెప్పచ్చా చెబితే ఏమనుకుంటారు? సిగ్గుపడతారా? ఇలాంటి సందేహాలేమీ పెట్టుకోలేదు. అందుకే ఎంతో హాయిగా, స్వేచ్ఛగా అనిపించింది చెయ్యాలన్న పనుల మీద ఏకాగ్రత. ద్యాస కుదిరింది. ఈ క్యాన్సర్ తోనే ప్రపంచం ముగిసిపోదు. గుండె పోటు వచ్చినా, బైపాస్ చేయించుకున్నా అందరికీ చెప్పుకుంటాం. మరి క్యాన్సర్ దగ్గరకు వచ్చేసరికి ఎందుకీ దాపరికం?

డాక్టర్ తో మాట్లాడినప్పుడు ఇది ఆర్సెల్ల చికిత్స అని అర్థమైంది. సరే ఆర్సెల్లు ఎలాగోలా వెళ్ళుకోస్తాను. ఆ తర్వాతా నేను ఎప్పుడోలా నిశ్చింతగా నాట్యం చెయ్యగలనా? లేదా? నన్ను వీడించిన పెద్ద ఆనుమానం. దీని గురించి ఏదో ఒకటి చెయ్యాలనుకున్నాను.

అిగ్నస్టు 18. రవీంద్రభారతిలో నా ప్రదర్శన ఉంది. రెండో రౌండు కీమోథెరపీకి సరిగ్గా ఒకరోజు ముందు. దక్షిణ భారత సాంస్కృతిక మండలి కార్యక్రమం అది. ఆ రోజు నేను అద్భుతం నిశ్చింతగా.. ఘర్షి తన్మయత్వంతో వర్తించాను.

# అనునిత్యం అవగాహన

రోమ్ము క్యాన్సర్ విషయంలో ఇప్పటి వరకూ ప్రపంచవ్యాప్తంగా స్వీయ పరీక్షకు ఎంతో ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు. అంటే నెలలో ఏదో ఒక సమయంలో స్త్రీ ప్రత్యేక పద్ధతిలో తన రొమ్ములను తానే స్వయంగా పరీక్షించుకోవటం! అయితే తాజా అధ్యయనాలన్నీ కూడా- ఇలా నెలకోసారి రొమ్ములను పరీక్షించుకోవటం కంటే కూడా ప్రతి స్త్రీ తన రొమ్ములపై ప్రత్యేక అవగాహన పెంచుకోవటమే ముఖ్యమని విస్తృతంగా నిగ్గుతేల్చాయి. దీన్నే ఇప్పుడు 'ట్రెస్ట్ ఆవేర్నెస్' అంటున్నారు.

ఏ స్త్రీకీ కూడా రొమ్ములు ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉండవు. తీవ్రతలో వివిధ దశల్లో వివిధ రకాల మార్పులకు లోనవుతుంటాయి. హార్మోన్ల హెచ్చుతగ్గుల కారణంగా ఒకే నెలలో కూడా.. నెలసరికి ముందు ఒకలా, నెలసరి తర్వాత ఒకలా, మధ్యలో ఒకలా అనిపించవచ్చు కాబట్టి నెలలో ఏదో ఒక రోజు పరీక్షించుకోవటం వల్ల పెద్ద ప్రయోజనం ఉండదు. ముఖ్యంగా ప్రతి స్త్రీ తన రొమ్ములకు సంబంధించి సంత వరకూ ఏదీ సహజం? నెలలో అవి

ఏ సమయంలో ఎలా ఉంటాయి? తన రొమ్ముల్లో ఎప్పుడు, ఎటువంటి మార్పులు వస్తుంటాయన్న అవగాహన పెంచుకోవటం ముఖ్యం. దీనికోసం రొమ్ములను ఇలాగే గమనించాలన్న పద్ధతేదీ లేదు. కొందరు స్నానం చేసేప్పుడు, మరికొందరు బట్టలు ధరించేప్పుడు.. కొందరు ఆధంలో చూసుకుంటూ.. మరి కొందరు ప్రత్యక్షంగా చూస్తూ.. ఎవరి ఇష్టప్రకారం వాళ్ళ గమనించవచ్చు ఎలా గమనించినా రొమ్ముల మీద తనదైన అవగాహన మాత్రం అవసరం. దీనికోసం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇప్పుడు పంచ సూత్రాలను సూచిస్తున్నారు.

1. మీ రొమ్ములకు సంబంధించి మీకు ఏదీ సహజమో అవగాహన పెంచుకోండి.  
 2. రొమ్ముల్లో ఎయే మార్పులోస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలో తెలుసుకోండి.  
 3. అప్పుడప్పుడు రొమ్ములను చూస్తూ, వాటి మీద ధ్యాస పెట్టండి.  
 4. రొమ్ముల్లో ఎటువంటి మార్పులు వచ్చినా వెంటనే వైద్యుల దృష్టికి తీసుకోండి.  
 5. 40 ఏళ్ళ దాటిన తర్వాత తప్పకుండా ఏటా మామోగ్రామ్ పరీక్ష చేయించుకోండి.

## పంచ సూత్రాలు

1. మీ రొమ్ములకు సంబంధించి మీకు ఏదీ సహజమో అవగాహన పెంచుకోండి.
2. రొమ్ముల్లో ఎయే మార్పులోస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలో తెలుసుకోండి.
3. అప్పుడప్పుడు రొమ్ములను చూస్తూ, వాటి మీద ధ్యాస పెట్టండి.
4. రొమ్ముల్లో ఎటువంటి మార్పులు వచ్చినా వెంటనే వైద్యుల దృష్టికి తీసుకోండి.
5. 40 ఏళ్ళ దాటిన తర్వాత తప్పకుండా ఏటా మామోగ్రామ్ పరీక్ష చేయించుకోండి.

## మార్పులు

- రొమ్ముల సైజు మారటం, రొమ్ము మీద ఎక్కడన్నా రంగు మారటం, రొమ్ములో మందంగా చేతికి తగలటం, రొమ్ము మీద సొట్టలు లేదా గడ్డలు తగలటం, చనుమొన లోపలికి తిరిగిపోవటం, చనుమొన చుట్టూ పొక్కులు-పొద్దు, చన్నుల నుంచి రక్తం-వీడని ప్రావాలు, రొమ్ములో ఒకదోట వీడని నొప్పి.. వీటిలో ఏ లక్షణాలున్నా వెంటనే వైద్యుల దృష్టికి తీసుకోవాలి.
- రొమ్ము క్యాన్సర్ వస్తే రొమ్ము మొత్తం తొలగిస్తారన్నది కేవలం అపోహ. తొలి దశలో గుర్తిస్తే కేవలం కఠిని మాత్రమే తీస్తే సరిపోతుంది. ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న అంకిప్లాస్టిక్ సర్జరీ విధానాలతో రొమ్ము మీద ఎటువంటి గుంటలు, ఎగుడుదిగుళ్లు లేకుండా కూడా చేయటం సాధ్యమే!



డా॥ పి.రఘురామ్ బ్రెస్టిల్, కిమ్స్-ఉషాలక్ష్మీ ట్రెస్ట్ సింటర్ కిమ్స్ హైదరాబాద్

రోమ్ము క్యాన్సర్ అవగాహన మాసం