

పుస్తకం గురించి

కాన్సర్నిక ప్రధాన ఆరోగ్యసమస్య, రోజు రోజుకూ పెరుగుతూ ఉన్న సమస్య. కాన్సర్ గురించిన అవగాహన పూర్తిగా అసమగ్రం. లోకంలో ఎన్నో అపార్థాలు, అసత్యాలు ప్రచారంలో ఉన్నాయి, వాటిని తొలగించవలసిన అవసరం ఉంది.

కాన్సర్ని జయించిన వారి కథలు కాన్సర్ గురించిన తప్పుడు సమాచారాన్ని తగ్గించడంలో కొంత తోడ్పడతాయి. గణనీయమైన శాతంలో సాధారణంగా వచ్చే కాన్సర్లను తొందరగా గుర్తిస్తే నయమవుతాయన్న విషయాన్ని తెలియజేస్తాయి.

డా.వి. శాంత

పద్యవిభాషణ్ పురస్కార గ్రహీత

చైర్మన్, కాన్సర్ ఇన్స్టిట్యూట్, అడయార్. చెన్నై

కనిపించని శత్రువుతో పోరాటాలే మనం చేసే గొప్ప యుద్ధాలు. అదృశ్య శత్రువులందరిలో అధికంగా భయపెట్టే శత్రువు కాన్సర్. చాలాకాలంనుండి మానవుల ప్రధాన మృత్యు హేతువుల్లో అగ్రస్థానంలో ఉన్న పేరు సంపాదించుకుంది కాన్సర్. నిన్న మొన్నటిదాకా కాన్సర్ రావడమంటే జీవితాశ అడుగంటడమే. అయితే కాలం మారింది. కాన్సర్ కు వ్యతిరేకంగా పోరాటం మలుపు తీసికోవడం ప్రారంభించింది. వైద్యశాస్త్రం వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతూ ఉంది. ఇవ్యాళ నిపుణులు అనేక కాన్సర్లను నిరోధించవచ్చునని విశ్వాసంతో చెప్పున్నారు. ఒకవేళ ఎవరైనా పేషెంటుకు కాన్సర్ నిర్ధారణ అయినా ఆశ వదులుకోనవసరం లేదు. కాన్సర్ని జయించవచ్చు.

ప్రతి సంవత్సరం భారతదేశంలో పదిలక్షల కొత్త కాన్సర్ కేసులను కనుక్కుంటున్నారు. వాటిలో చాలావరకు నిరోధించవచ్చు, లేదా ప్రారంభదశలో గుర్తించినట్లయితే నయం చేయవచ్చు. అలా ప్రారంభదశలో గుర్తించలేకపోవడం విషాదకరం. అందువల్ల ప్రారంభదశలోనే కాన్సర్ని గుర్తించడానికి స్క్రీనింగ్ అవసరం గురించిన అవగాహనను, స్పృహను జనంలో పెంపొందించాలి. ఇది కాన్సర్ చికిత్సలో నూతనమార్గాలను కనుక్కోవడం ఎంత ముఖ్యమో అంత ముఖ్యం.

అందువల్ల ఈ పుస్తకం చదివే పాఠకులందరినీ, కాన్సర్ నిరోధం, ప్రారంభదశలోనే కనుక్కోవడం గురించిన సందేశాన్ని అందరికీ చేర్చమని కోరుతున్నాను. కాన్సర్ చికిత్సలో తొలిదశలో గుర్తింపుకు లెక్కగట్టలేనంత ప్రయోజనం ఉంది; త్వరగా గుర్తించి చికిత్స ప్రారంభిస్తే చికిత్సా సామర్థ్యం నాటకీయంగా పెరుగుతుంది. కాన్సర్ గురించిన అవగాహన ఉండి, జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకుంటే దాదాపు నలభైమూడు శాతం కాన్సర్లు రాకుండా చూసుకోవచ్చునని అంచనా.

నేను కాన్సర్ని జయించాను అన్న ఈ పుస్తకం సానుకూల ఆలోచనలు, వ్యాధిని గురించిన జ్ఞానానికున్న శక్తిని గురించి తెలియజేస్తుంది. ప్రతి కథతో పాటు, ఆ కేసుకు సంబంధించిన వివరాలు, అంతర్దృష్టి లభ్యమవుతాయి. కాన్సర్, దాని చికిత్సకు సంబంధించిన రహస్యంతో కొట్టుమిట్టాడుతున్న పేషెంట్లకు దాన్ని ఛేదించడంలో ఎంతో ప్రయోజనకారి.

సానుకూల వైఖరి, ఆశావాద దృక్పథం కాన్సర్తో పోరాటంలో ఎంతో కీలకం. మన ఆరోగ్యం, శ్రేయస్సుపై మనస్సు ప్రభావాన్ని ఎవరూ కాదనలేరు.

సాధికారత మనస్సును భయ విముక్తం చేస్తుంది. ఇందుకోసం నేను డా. విజయ్ ఆనంద్ రెడ్డిగారిని అభినందిస్తున్నాను. మళ్లీ మనకొకసారి కాన్సర్ను జయించవచ్చునని ఎంతో నమ్మకమైన పద్ధతిలో పునరుద్ధాటించినందుకు ఈ పుస్తకంలోని 108 మంది హీరోలకు నా గుండెలోతుల్లోంచి కృతజ్ఞతలు.

గత రెండు దశాబ్దాలకు పైగా అపోలో బృందం నిరంతరంగా సాంకేతికతను ఉన్నతీకరిస్తూ ఉంది, ఇవ్వాలి మెడికల్, సర్జికల్, రేడియేషన్, ఆంకాలజీలో మేము అత్యుత్తమ సేవలిందిస్తున్నాం. కాన్సర్ను జయించవచ్చునని ప్రజలకు తెలియజేయడంకోసం దేశదేశాల ప్రతినిధులు పాల్గొన్న పెద్ద సదస్సులనేకం నిర్వహించాం. ప్రపంచంలోని ఈ ప్రాంతంలో మొట్టమొదటిసారి చెన్నైలో ప్రోటాక్ థెరపీ కేంద్రాన్ని ఏర్పరుస్తున్నాం. కాన్సర్ గురించి, దాన్ని తొలగించలేనా గుర్తించడం గురించి ప్రజల్లో చైతన్యం కలిగించడానికీ, అత్యున్నత ప్రమాణాల చికిత్సలను అందించడానికీ నిరంతరం కృషి చేస్తూనే ఉంటాం.

డా. ప్రతాప్ సి. రెడ్డి
పద్మభూషణ్ పురస్కార గ్రహీత
చైర్మన్, అపోలో హాస్పిటల్స్ గ్రూపు

కాన్సర్తో యుద్ధం మన మనస్సులో ప్రారంభమవుతుంది. కాన్సర్ బారి నుండి బయటపడినవారందరూ, వారి కుటుంబ సభ్యులూ, డాక్టర్లూ కూడా చెప్పేదేమంటే కాన్సర్పై విజయం సాధించే పోరాటం కేవలం వైద్యసంబంధమైనది మాత్రమే కాదని; కాన్సర్ కళ్లలోకి చూడగల సాహసమూ, దాన్ని చూపులతో పడగొట్ట గల ధైర్యమూ అవసరమని.

కొందరి విషయంలో ఈ మానసికశక్తి సహజమూ, తక్షణమూ; కాని చాలామందిలో అది మెల్లగా అభివృద్ధి చెందే, జీవన గమనాన్ని మార్చే ప్రయాణం. కాన్సరుందని నిర్ధారణ కావడం విధ్వంసకరం. వ్యక్తులూ, వారి కుటుంబాల జీవితపు పునాదుల్నే అది కదిలించివేస్తుంది. అటువంటి ఘోర విపత్కాలంలో వాళ్లకు ప్రేరణ, మార్గదర్శకత్వం, అండదండలు ఎంతో అవసరం. ఈ పుస్తకం అటువంటివారికి అమూల్యమైనది.

దీనిలోని 108 కథలు, ఎంతో స్ఫూర్తిదాయకమైన, బలమైన కథలు. కాస్పర్కు వ్యతిరేకంగా పోరాడిన నిజమైన విజేతల స్వీయకథనాలు. మనలో శక్తినింపే కథలు, మనుగడ కోసం పోరాడి గెలిచిన కథలు, ప్రాణభయమనే పంజరంలో చిక్కాకొని, దాన్ని బద్దలు కొట్టుకొని స్వేచ్ఛగా ఆకాశంలో విహరించే విహంగాల కథలు.

డా. విజయానందరెడ్డిగారు కాస్పర్కు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతున్న విరామ మెరుగని యోధుడు. కాస్పర్ని నయంచేసే, జయించే మా నిరంతర ప్రయత్నానికి ఆయన నిబద్ధత, నిపుణతలు మూలస్తంభాలు. ఇటువంటి జనంలో చైతన్యాన్ని కలిగించే పుస్తకాన్ని రచించినందుకు ఆయనకు నా అభినందనలు. తమ అన్వేషణ సమయంలో నిరాశామయమయిన అంధకారంలో మునిగి ఉన్న ఎందరికో ఈ పుస్తకం ఒక ఆశాకరణం.

ఈ పుస్తకంలో ఇంకా చోటు చేసుకోని లక్షలాది మంది తమ జీవితాలలో పోరాడే ధైర్యాన్ని సంపాదించుకోవడం కోసం తమ కథలను పంచుకున్న 108 మంది యోధులకూ నా గౌరవాభివందనం.

సంగీతారెడ్డి
ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్
అపోలో హాస్పిటల్స్ గ్రూపు

చికిత్స ఎంత నయం చేస్తుందో ఒక వ్యాధి అనుభవాన్ని పంచుకోవడం కూడా అంతే నయం చేస్తుంది. ఒక కాస్పర్ పేషెంటు నిజజీవితానుభవం దీనికి అపవాదం కాదు. ఇక్కడ విజయాలను, నష్టాలను సమదృష్టితో చూసిన 108 శక్తిమంతమైన గాథలు అతులిత ధైర్యాన్ని, అపరిమితమైన నయం చేసే శక్తిని అభివ్యక్తం చేస్తున్నాయి.

సరైన చికిత్స, చికిత్స చేస్తున్న డాక్టర్తో కారుణ్యపూరితమైన సంభాషణ కాస్పర్పై విజయంలో సగం పాలు పంచుకుంటుంది, తక్కినది ఈ కథలు చేస్తాయి. చికిత్స చేయించుకున్న ప్రతి పేషెంటూ ఒకేసారి మాట్లాడాలనీ, వినాలనీ కూడా అనుకుంటారు. ఈ ప్రయాణంలో ఉన్నవారికి ఈ పుస్తకం అద్భుతమైన మిత్రుడు.

డా. రాజన్ ఎ. బాడ్వే
డైరెక్టర్, టాటా మెమోరియల్ హాస్పిటల్స్, ముంబై

చాలామందికి కాస్పర్ నిర్ధారణ తీవ్రమైన భావోద్వేగపూరితమైన ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. వాళ్లను తమ వ్యాధి మరణం వైపు నడిపిస్తుందన్న ఆలోచన తినివేస్తూ ఉంటుంది. అయితే అనేక కాస్పర్ల విషయంలో ఇది వాస్తవం కాదు. అనేక దేశాలలో వాటిని మనం విజయవంతంగా నయం చేయగలం.

బ్రెస్ట్, సర్వైకల్, టెస్టిక్యులర్, ప్రోస్టేట్ కాన్సర్లు నయం చేయగలిగినవి. కొన్ని దేశాలలో ఐదేళ్ల సర్వైవల్ రేటు 80% పైగా ఉంది. పేషెంట్లందరూ సానుకూల వైఖరిలో ఉండాలి. నయం కావడం అతికష్టమనుకొనే సందర్భంలోకూడా, తమకు విజయవంతంగా వ్యాధి నయం చేయగలరని విశ్వసించాలి. ఈ వ్యాధినుండి బతికి బయటపడడం మొదట ఎంతో కష్టమనిపించినప్పటికీ వ్యాధిపై విజయం సాధించిన ఎందరో కాన్సర్ పేషెంట్ల శక్తిమంతమైన కథల నుండి మనం స్ఫూర్తి పొందవచ్చు.

కాన్సర్కు విజయవంతమైన చికిత్స మూడు ముఖ్యమైన అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మొదటిది, కాన్సర్ ప్రాథమిక స్థలం, ఎందుకంటే కొన్ని కాన్సర్లు నయమయ్యేవి కాగా, తక్కినవి స్టేట్ అఫ్ ది ఆర్ట్ కాన్సర్ ట్రీట్‌మెంట్ సొల్యూషన్లు కలిగిన దేశాలలో కూడా నయం చేయడం కష్టమే. రెండవది, మొదటిసారి కనుక్కున్నప్పుడు కాన్సర్ ఎంతవరకు పురోగమించిందనేది ముఖ్యంగా అర్థం చేసుకోవాలి. ఏ కాన్సర్‌నా కానివ్వండి, ఎంత తొందరగా కనుక్కుంటే చికిత్సకు అది లొంగే అవకాశాలు అంత ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఏ కాన్సర్‌నా సరే ప్రాథమికస్థలం నుండి ముందుకు సాగినప్పుడు చికిత్స మరింత క్లిష్టమవుతుంది, వియవంతమయ్యే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. మూడవది, మా సంస్థ యుఐసిసి చేయదలచుకున్నది, కాన్సర్ చికిత్స ప్రభావవంతంగా జరగడానికి కావలసిన తగిన కాన్సర్ చికిత్సా సంస్థల నిర్మాణం స్థానిక పరిసరాల్లో జరగాలి. తగినన్ని వనరులు లేని దేశాలలో ఇదంత తేలికకాదు, అయినా భవిష్యత్తులో మేము సాధించాలని కోరుకుంటున్న అక్షయమిది.

ముందసలు కాన్సర్లు రాకుండా నిరోధించడానికి ప్రయత్నించడం మంచిది. పొగతాగడం, అనారోగ్యకరమైన ఆహార అలవాట్లు, అధికంగా మద్యం సేవించడం, శారీరిక నిష్క్రియాపరత్వం జీవితంలో తర్వాతికాలంలో కాన్సర్ వృద్ధి చెందే అవకాశాలు పెంచుతాయి. సర్వైకల్ కాన్సర్ రాకుండా వాక్సినేషన్ తీసికోవడం, క్రమబద్ధంగా రొమ్ము, సర్వైకల్, టెస్టిక్యులర్, ప్రోస్టేట్, కొలోరెక్టల్ కాన్సర్లకు స్క్రీనింగ్ చేయించుకోవడం, కాన్సర్ నిరోధానికి లేదా కాన్సర్ని త్వరగా గుర్తించడానికి తోడ్పడుతుంది. తొందరగా కనుక్కోవడం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎందరో కాన్సర్ వ్యాధిని జయించి బ్రతికి బయటపడడానికి ఉపయోగపడుతుంది, నిజంగా ఇది మనకు గొప్ప ఫలితం.

కాన్సర్ని జయించిన ఇంతమంది యోధుల స్ఫూర్తిదాయకమైన కథలను చదివేందుకు మనకొక చక్కని వేదికను ఏర్పరచడానికి సాధనంగా ఈ పుస్తకాన్ని మలచిన సంపాదకులకు కృతజ్ఞతలు.

డా. కారీ ఆడమ్స్
సిఐఓ, యూనియన్ ఇంటర్నేషనల్ కాన్సర్ కంట్రోల్ (యుఐసిసి)
జెనీవా, స్విట్జర్లాండ్

కాన్సర్ చికిత్సల గుండా ప్రయాణించిన ఈ 108 మంది అద్భుత కథల ఈ పుస్తకం స్ఫూర్తిదాయకం. పేషెంటుకు అనుకూల దృక్పథం ఉండడం, పేషెంటు తన చికిత్సలో క్రియాశీలంగా ఉండడం వారు వ్యాధినుండి బయటపడడానికీ, వ్యాధిని జయించడానికీ కీలకమైన అంశాలని ఈ పుస్తకం చదివితే అర్థమవుతుంది. చికిత్స, సంరక్షణ ఇచ్చే బృందం వైఖరి, వారు సమన్వయంతో పనిచేయడం మరో అతి ముఖ్యమైన అంశం. అత్యున్నతమైన సాంకేతిక చికిత్సలు, తాజా కీమోథెరపీ, ఇమ్యూనోథెరపీ ఔషధాలు, బలమైన సపోర్టు వ్యవస్థలతోపాటు ఈ సంరక్షకులు, కుటుంబ సభ్యులు ప్రేమగా, జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం, - అన్నిటికంటే ఎక్కువ కాకపోయినా - చాలా ముఖ్యమని చెప్పవచ్చు.

నేను కాన్సర్ ని జయించాను ప్రతి కాన్సర్ పేషెంటూ తప్పక చదవవలసిన పుస్తకం: తగిన శక్తిని సంపాదించుకోవడానికీ, కాన్సర్ చికిత్స కష్టాలను ఈదడమెలానో నేర్చుకోవడానికీ. అదే విధంగా కాన్సర్ విజేతల గురించీ, వారి స్ఫూర్తిదాయక కథలను గురించీ తెలుసుకోవడానికి అద్భుతమైన పుస్తకం.

డా. ప్రభాకర్, త్రిపురనేని
అధ్యక్షుడు, రేడియేషన్ ఆంకాలజీ, స్క్రిప్స్ క్లినిక్, లాజోలా, కాలిఫోర్నియా, యుఎస్ఐ
పూర్వ అధ్యక్షుడు అమెరికన్ సొసైటీ ఫర్ రేడియేషన్ ఆంకాలజీ (ఎఎన్ఐఆర్ఓ)

నేను కాన్సర్ ని జయించాను డా. విజయ్ ఆనంద్ రెడ్డి అందంగా మన ముందుంచిన కథలు. బలమైన గొంతులు మనతో ఆశనూ, స్ఫూర్తినీ పంచుకొనే కథలు. బలిపశువులవడానికి సిద్ధంగా ఉన్న కాన్సర్ పేషెంటులు అసామాన్య శక్తిమంతులైన కాన్సర్ విజేతలుగా పరిణమించే సాహసోపేతమైన, గుండెలను కదిలించే ప్రయాణాలలో భాగం పంచుకొనే అరుదైన అవకాశాన్ని పొరకుడికి అందించడం జరిగిందీ పుస్తకంలో. పరిమాణంలో మాత్రమే కాక జీవన ప్రమాణాలమీద దృష్టి కేంద్రీకరించే డాక్టరుగా నేనీ పుస్తకం హృదయాలకు వికాసం కలిగించేదిగా భావిస్తున్నాను.

బెంజిమిన్ మోవ్యాస్, ఎండి, ఎఫ్ఎఎస్టిఆర్ఓ, ఎఫ్ఎసిఆర్
అధ్యక్షులు, రేడియేషన్ ఆంకాలజీ డిపార్ట్మెంట్
హెన్రిఫోర్డ్ కాన్సర్ ఇన్స్టిట్యూట్, మిషిగన్
ప్రోఫెసర్, వేన్ స్టేట్ యూనివర్సిటీ డెట్రాయిట్, మిషిగన్ యుఎస్ఐ

నేను కాన్సర్ని జయించాను

కాన్సర్ను జయించిన 108 మంది విజయగాథలు

డా. పాలకొండ విజయ్ ఆనంద్ రెడ్డి

అనువాదం

డా. దుర్గెంపూడి చంద్రశేఖర రెడ్డి

డా. గోవిందరాజు చక్రధర్

ఎమెస్కో

విషయసూచిక

కలిసి మనం గెలుస్తాం మనం	xv
కాస్పర్‌ని జయించగలం	xvi
మనమెవరో కచ్చితంగా తెలుసుకోండి	xvii
రచయిత గురించి కొన్ని ఆలోచనలు : డా. శశి	xix
కృతజ్ఞతలు	xxi
పరిచయం: 'నేనే ఎందుకు?'	xxiii
1. పరివర్తన: ఎం. ఆదిలక్ష్మి	1
2. జీవితం, అధ్యాపకత్వం, ప్రోత్సాహం : అజంతా సర్కార్	7
3. ఆశ: చెలిమె అక్షిత	12
4. చమత్కారం : కె. అనిల్ ప్రసాద్	17
5. దేహ సమస్యల నెదుర్కొనే మనోబలం : అనిల్ రంజన్ తరన్	21
6. సానుకూల దృక్పథం : ఎల్. అనూరాధ	25
7. అంతర్బుద్ధి, వయస్సు : ఎస్.టి.వి. అప్పలాచారి	30
8. కృతజ్ఞతాబద్ధం : అరుణ రమణ	34
9. మీ భయాన్ని ఎదుర్కోండి: తేలుకుంట్ల అరుణ	40
10. దయాపూర్వకమైన మాటలు, సామర్థ్యం, దూరదృష్టి: భక్తి ఘటోలే	44
11. అవగాహనలో మార్పు : వై. భానుమతి	50
12. ఇంద్రధనుస్సులా కాంతిమంతంగా : భావనా రత్నం	54
13. కాస్పర్‌తో పోరాటం: జి. భూమ్‌రావు	59
14. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి: కె. భ్రమర	64
15. ఆశ: సబీనా	70
16. అద్భుతం : జె. బ్రహ్మానంద పాత్రో	75
17. ఇది కూడా గడిచిపోవలసిందే: చిత్ర	82
18. బాల్యపు కాస్పర్ : ఛాయాదేవి	87
19. యాంటీ టుబాకో : పాములపర్తి గోపాలరావు	93
20. విశ్వాసం : టి.వి.వి. గోపాలరావు	97
21. ఆశ : పెమ్మరాజు గోపాలకృష్ణయ్య	101

22.	అడుగు తర్వాత అడుగు : జాస్తి గుణసుందరి	104
23.	పొగాకు - వ్యతిరేకత : గోపిడి జగన్నాథరెడ్డి	108
24.	సానుభూతి : జగదీశ్ నారాయణ్ మెహ్రోత్రా	113
25.	ప్రాథమిక దశలో నిర్ధారణ : జయ	119
26.	నీ కథ చెప్పు: వి. రూసీ లక్ష్మి	123
27.	సజీవంగా ఉండడం: కమల	127
28.	ఆత్మవిశ్వాసం, పోరాటపటిమ : కె. కంసమ్మ	132
29.	పిల్లల్నించి నేర్చుకోవడం: కార్తిక్	136
30.	కుటుంబపు సపోర్టు : ఎన్. ఖాజా మోహినుద్దీన్ బాషా	142
31.	నొప్పి : కె. కౌసల్యాదేవి	147
32.	ఆరోగ్యం ఒక ప్రాథమ్యం: జి.జి. కృష్ణారావు	151
33.	ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు: ఆర్.వి.ఆర్. కృష్ణంరాజు	157
34.	సమస్యల నధిగమించడం: కుముద్ గుప్తా	162
35.	శక్తికి చిహ్నం గాయపు మచ్చ: లక్ష్మీకీర్తి	166
36.	ధైర్యం: వి.లక్ష్మణరావు	171
37.	కాన్సర్ నాకు బోధించింది: లోపాముద్రా డే	175
38.	కాన్సర్ నేర్పిన పాఠాలు: మదన్ లాల్ గులాటీ	180
39.	విశ్వాసం: ఎ.మంగాయమ్మ	184
40.	చైతన్యం విస్తరించండి : జె.ఎస్. మంజుల	188
41.	జీవితాన్ని సంపూర్ణంగా జీవించండి: ముజ్జబాహుస్సేన్	192
42.	దిగులు పడవద్దు: ఎన్. మునీరా బేగం	201
43.	సానుభూతి, ఔదార్యం: నాగ శిరీష	206
44.	నిజమైన సర్వైవర్: బానూర్ నరసింహారెడ్డి	211
45.	మీ కథను పంచుకోండి: వి. నారాయణరావు	219
46.	శక్తి, ఇచ్ఛాశక్తి : నవీన్ కుమార్ మల్కా	223
47.	శక్తి, ఇచ్ఛాశక్తి : నిఘత్ ఇంతియాజ్	227
48.	పోరాడడమే : నిర్మల్ బిహారీ	232
49.	కాన్సర్తో పోరాటం : నీరజ	239
50.	నమ్మకం : పద్మావతీ దేవి	243

51.	మీ కథ పంచుకోండి: ఎం. పద్మావతి	248
52.	ఆశ : ఆర్. ప్రభుదాస్	252
53.	కాస్పర్తో పోరాటం : ప్రదీప్ కుమార్ దాశ్	255
54.	విశ్వాసం: ఎం. ప్రమీలాకుమారి	260
55.	మనోబలం, సంకల్పశక్తి: పి. ప్రసాద్ చౌదరి	263
56.	ఆశ, అద్భుతం: పగడాల ప్రేమ కిశోర్	267
57.	మనోనిబ్బరం, మానసిక స్థైర్యం: కె.పుల్లమ్మ	275
58.	పోరాటం: సూరి రాధాకుమారి	279
59.	భయం: రఫత్ ఉన్నీసా	283
60.	చిన్ననాటి స్మోకింగ్ జాడలు: ఎ. రాజమల్లు	287
61.	ఆందోళన వద్దు: ఎల్. రామకృష్ణ	291
62.	నమ్మకం: ఎల్. రామాంజనేయులు	296
63.	కృతజ్ఞుణ్ణి: టి. రామానుజం	302
64.	ట్యూమర్తో నా ఎన్కౌంటర్: రవి సర్దేశ్ ముఖ్	308
65.	మీ అనుభవాన్ని పంచుకోండి: డి. రోహిణీదేవి	320
66.	ఆ దేవుడే దారి చూపాడు: శామ్యూర్ హిలెల్ లాల్	323
67.	ఉల్లాసంగా, ఉత్సాహంగా: చెరుకు సరితారెడ్డి	329
68.	ధైర్యం: శర్మ	335
69.	ఆత్మవిశ్వాసం: ఎన్. సత్యనారాయణ	340
70.	బలం : సావిత్రి	343
71.	విశ్వాసం : టి. సత్యవతి	348
72.	తనపై తాను జాలిపడడం : కె. సత్యవతి గిరి	352
73.	జీవితంలో ముఖ్య విషయాలు : ఎన్. సీత	357
74.	దృక్పథం : బి. శారద	361
75.	సానుకూలత: శారదాదేవి గార్	364
76.	చిన్నారుల నుంచి నేర్చుకోండి : శిల్పి అగర్వాల్	367
77.	నమ్మండి : సురేఖ	372
78.	కాస్పర్ ను ఎదుర్కోవడం : శోభాదేవి అ గర్వాల్	377
79.	మనోబలం, సంకల్పం : ఎల్. శిరీష	380

80.	మాటే మంత్రం : తోటపల్లి స్రవంతి	384
81.	పోరాటం : రంగస్వామి శ్రీనివాసులు	388
82.	విజయం : కందాళ శ్రీగోధ	393
83.	లక్షణాలను బట్టి నడుచుకోండి: ఎస్. శ్రీనివాసకుమార్ రెడ్డి	399
84.	నమ్మకం : సిహెచ్. సుబ్బాయమ్మ	403
85.	మద్దతు : సుధా రవిచంద్రన్	406
86.	ఇది కూడా గట్టెక్కుతాం : సుధా ఓల్డ్	410
87.	ప్రతిరోజూ మీ శక్తి మేరకు పాటుపడండి : ఏపిజె1 1292507	416
88.	జీవితాన్ని పరిపూర్ణంగా జీవించండి : వీరారెడ్డి సుధీర్ రెడ్డి	421
89.	మీకు లభిస్తున్న దీవెనలు లెక్కించుకోండి: శ్యామల	426
90.	సవాళ్లను అధిగమించడం : ఎం. సులోచన	433
91.	దయతోకూడిన చిరునవ్వు, అద్భుతం : సుమన్ బెనర్జీ	437
92.	నాకే ఎందుకు? : సునీల్ కుమార్	442
93.	పోరాటం : సునీతా రంగం	450
94.	సవాళ్లను అధిగమించడం : జి. సురేశ్	456
95.	ఆటంకాలు : ఎన్. సువర్ణ	461
96.	కాన్సర్ స్క్రీనింగ్ : మేజర్ వి.ఆర్.కె.చారి	467
97.	టీమ్ వర్క్ : కె.సి. వరప్రసాదరావు	472
98.	దయార్థ చర్యలు : ఎం. వరలక్ష్మి	476
99.	సానుకూల ఆలోచనలు : ఎస్. వాసంతి	484
100.	వయసు : బి. వెంకట రామశాస్త్రి	487
101.	జీవితం : కోనేరు వేణుగోపాల రావు	496
102.	కలిసి నడిస్తే కానిదేముంది: ఎ. విక్టోరియా రాణి	501
103.	ఆరోగ్యం ప్రాధాన్య అంశం : కె. విజయలక్ష్మి	506
104.	అలవాట్లు మార్చుకోండి : ఎం. విశ్వేశ్వరరావు	509
105.	మనోస్థైర్యం, దృఢసంకల్పం : వై. ఎస్. మూర్తి	512
106.	అనుక్షణం జీవించండి : బండి ఎల్లయ్య	517
107.	భయమనేది అసత్యం : యోగేశ్వర శర్మ	525
108.	జీవిత పోరాటం : ముంతాజ్ ఖాన్	530
	రోగాల రారాజుతో బాహాబాహీ - ఆంకాలజిస్ట్ అనుభవం	536



Download I AM A SURVIVOR
mobile app on Android/iOS.



Allow the app to use
the mobile's camera.



Scan this page using the
app to watch video.

Powered by  **WOWSOME**



Download I AM A SURVIVOR
mobile app on Android/iOS.



Allow the app to use
the mobile's camera.



Scan this page using the
app to watch video.

Powered by  **WOWSOME**



Download I AM A SURVIVOR
mobile app on Android/iOS.



Allow the app to use
the mobile's camera.



Scan this page using the
app to watch video.

Powered by  **WOWSOME**

1

పరివర్తన: ఎం. ఆదిలక్ష్మి

‘నిరంతర పరివర్తనా ప్రయాణమే జీవితం’ – సుకంఠ్ రత్నాకర్

అది నవంబరు మాసపు ఒక ఉదయం. చేతిలో గ్రీన్ టీ మగ్గు పట్టుకొని ఇంటిముందు అటూ ఇటూ పచార్లు చేస్తున్నాను. గడ్డి తడిసిన మధురమైన సువాసన ముక్కుపుటాలకు తగులుతూ ఉంది. లాన్లో మెత్తని గడ్డిమీద నడుస్తూ ఉంటే గడ్డిపరకలు నా పాద సంవాహన చేస్తున్న భావన కలిగింది. సరిగ్గా గేటు బయట మొదటి స్కూలు బస్సు తన రోజువారీ బాధ్యతను నిర్వహిస్తూ వచ్చి నిలబడింది. తురాయి పూలు ప్రశంసాపూర్వకంగా తలలూపుతున్నట్లున్నాయి. పిల్లలకు మరోసారి ఆలస్యమవుతుందేమోనన్న భయంతో తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను చేతులు పట్టుకొని గబగబా ఈ పసుపుచ్చ దేవుడి వద్దకు లాక్కువస్తూ ఉన్నారు. ఇటువంటి ఇహలోక సంబంధ కార్యక్రమాలు చూస్తూ పిచ్చుకలు నవ్వులాటగా కిచకిచలాడుతూ పైన ఎగురుతున్నాయి.

నిజంగానే నా కథలాంటి కథ చెప్పడానికి ఇంత అందమైన రోజు బాగుంటుందా! ఒక అంధకార బంధురమైన, విచారకరమైన రోగం కథ ఇది, దాన్ని నయం చేసుకోవడానికి పడిన సంఘర్షణ కథ ఇది. ఇటువంటి కథ చెప్పడం నాకిష్టం లేదు.