













‘పొగ తాగడం ఆరోగ్యానికి హనికరం...’ సినిమాకి ముందు వచ్చే హాచ్చలిక కన్నా, సినిమాలో పొగతాగే హీరోనే యువతకు స్వాతి. అందుకే, ఊపిలిపోనే ఊపిలితిత్తుల కంటే రెండు వేళ మధ్య కదిలే సిగరెట్టుకే ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు. ఘలితంగా, రోజురోజుకూ ఊపిలితిత్తుల క్యాన్సర్లు పెరుగుతున్నాయి. దేశంలో ఏటా 7.2 శాతం మంది ఊపిలితిత్తుల క్యాన్సర్ల బాలన పడుతున్నారు. 10 శాతం మంది దీనివల్లే చనిపోతున్నారు. ముదిలితే తప్ప బయటపడని ఊపిలితిత్తుల క్యాన్సర్ పట్ల అప్రమత్తం కావాల్సిన అవసరం ఉంది.

లంగ్ క్యాన్సర్ మొదలైనప్పుడు,  
తొలి దశలో ఇబ్బంది ఉండదు.  
75 శాతం మందిలో 3వ దశలో  
నిర్దారణ అవుతుంది. 25 శాతం  
మందిలో వేరే కారణం వల్ల  
స్క్రోన్ చేయించినప్పుడు  
క్యాన్సర్ సంగతి తెలు  
స్తుంది. దగ్గ వస్తుం  
దంటే ముందుగా  
ఎక్స్‌రె  
తీయడం



సహజం. ఎక్కువేలో నార్కుల్ ఉన్నప్పటికీ.. లక్షణాలుంటే  
మాత్రం ఛాతీకి సీటీ స్యూన్ చేస్తే 5 మి.మీ. క్యాన్సర్  
డన్నా బయటపడుతుంది. తరువాత బ్రాంకో  
సోగ్పీపీ, నీడిల్ బయాపీలతో నిరారణ  
చేయాలి. ఊపిరితిత్తుల బయటిషైప్ప  
క్యాన్సర్ ఉంటే సీటీ ద్వారా కూడా  
బయాపీ తీయవచ్చు. 8-10 సంవత్స  
రాల నుంచి జెనెటిక్ మ్యూటేషన్  
అనాలిసిస్ చేస్తున్నాం.

The image is a collage. At the top left, there is large, bold black Sinhala text that reads "උප්පේරුව". Below it, at the bottom left, is another set of large, bold red Sinhala text that reads "ඩීප්පත්". To the right of the text, there is a grayscale close-up photograph of a person's face, focusing on the eye and forehead area.

‘నాకు అసలు పొగతాగే అలవాట్ లేదు. వాసన కూడా పదదు. అయినా నాకు ఊహిలతిత్తుల క్యాన్సర్ వచ్చింది’ అని బాధపదేవాళ్లను చూస్తుంటాం. ఇందుకు కారణం పాసివ్ స్ట్రీకింగ్. బహిఏరంగంగా పొగతాగడం నిషేధం.. అన్నమాట పేరుకే గానీ, అమలు మాత్రం జరగడం లేదు. నిజానికి పొగతాగే వాళ్ల కన్నా తాగని వాళ్లే ఎక్కువగా ఉంటారు. అయినా లంగ్ క్యాన్సర్ మొదటి స్థానంలో ఉండటానికి కారణం పాసివ్ స్ట్రీకింగ్. పొగతాగేవాళ్లకు దగ్గరగా మనులడం వల్ల, వాళ్ల వభిలిన పొగను పీల్చడం వల్ల కూడా క్యాన్సర్ బాలన పదే ప్రమాదం ఉంది. ఈ పొగద్వారా కార్బన్ మొనాక్షైడ్, ఆర్సనిక్, బెంజీన్, కాడ్రియం, బెరీలియం లాంటి దాదాపు 76 రసాయనాలు విడుదల అవుతాయి. అన్ని హోనికరమైనవే. ఎంత ఫిల్టర్ చేసినా ఇవి బయటకు వస్తాయి. అందుకే, చాలామంది చిన్న వయసులోనే ఊహిలతిత్తుల క్యాన్సర్ బాలన పదుతున్నారు. ఈ క్యాన్సర్ బాధితుల్లో 30 శాతం పొగతాగేవాళ్లే ఉంటారు. మిగిలిన 70 శాతం మందికి అన్నిలు అలవాటు ఉండకపోవచ్చు. కానీ పాసివ్ స్ట్రీకింగ్, ఇతర కారణాల వల్ల క్యాన్సర్కు గురవుతున్నారు.



# టెచ్చనా.. క్వాన్మరా..?

# మరిన్న కారణాలు

ఇప్పుడంటే గ్యాస్ స్టోలు వచ్చాయి కానీ, అప్పట్లో కట్టెల పొయ్యే వాడేవాళ్లు. కొన్నిచోట్లు, ఇప్పటికీ వాడుతున్నారు కూడా. పొయ్యెలో వాడే కట్టె కూడా పెద్దనైజు సిగరెట్ లాంటిదే. కట్టె కాలిన తరువాత వచ్చే కర్బన్ సమ్మేళనాల వాయువులూ క్యాన్సర్కు మూలమే. ఆడ వాళ్లలో లంగ్ క్యాన్సర్కు ఈ పోగే ఎక్కువగా కారణమవుతుంది. పైగా గ్రాముల్లో కిటికీలు తక్కువ. చిమ్ములు ఉండవు. దాంతో వంటింటి పొగలోనే రోజింతా గడుపుతారు. గ్రామీణ మహిళల్లో లంగ్ క్యాన్సర్కు కారణం ఇది. అంతేగాక ఎండిపోయిన పంటను కాల్పుడం వల్ల వచ్చే పొగ కూడా క్యాన్సర్ కారకమే. గాలి ఏ రకంగా కలుషితం అయినా అది క్యాన్సర్కు దారితీస్తుంది. ఆన్బెస్ట్రాన్, మైనింగ్ పరిశ్రమల్లో పనిచేసేవాళ్లు రేడియో ధార్మిక వాయువుల తాకిడితో ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్కు గురయ్యే ప్రమాద ముంది. వాహనాలు, పరిశ్రమల వల్ల పెరుగుతున్న వాయు కాలుష్యం కూడా లంగ్ క్యాన్సర్ కేసులను పెంచుతున్నది.

పాడిదగ్గ, జ్వరం, బరువు తగ్గడం, ఆకలి తగ్గడం, కళ్ళె రావడం ఇవన్నీ టీబీలోనే కాదు.. క్యాన్సర్లోనూ ఉంటాయి. క్యాన్సర్ వల్ల మాటలో మార్పు వచ్చి బొంగురు గొంతు కూడా రావచ్చు. టీబీ, లంగ్ క్యాన్సర్ లక్షణాలు దగ్గరగా ఉండటం వల్ల చాలాసార్లు టీబీ అని పారబడి చికిత్స మొదలుపెడతారు. కానీ లక్షణాలు కనిపిస్తే సీటీ స్క్యూన్ చేయించడం మంచిది. క్షయ వ్యాధి అయితే మందులు వాడుతుంటే నెలరోజుల్లో మార్పు రావాలి. ఎప్పటిలా చురుకుదనం రావాలి. అయినా కూడా మార్పు రాకపోతే క్యాన్సర్మేనని అనుమానించాలి. లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు అటు టీబీ పరీక్షలు, ఇటు క్యాన్సర్ పరీక్షలు చేయించాలి. క్యాన్సర్ కాదని నిర్ధారణ అయితేనే టీబీ చికిత్స వైద్యులుపోతారి ఐరుకోపుగ

మాంటెక్ టెస్ట్, సీటీ చెస్ట్,  
సువృథమ్ అనాలిసిస్ లాంటివి  
చేయంచాలి. కేవలం ఎక్స్‌రే  
తీసి, టీబీ చికిత్స మొదలుపెట్ట  
కూడదు. ఈ లోగా క్యాన్సర్  
పెరిగిపోయి, పరిస్థితి చేయిదాటి  
పోయే ప్రమాదం ఉంటుంది.



# తొందరగా గుర్తించడం సాధ్యమా?

యూరినరీ బ్లాడర్ క్యాన్సర్ పేపెంటు... రెండోదశలో ఉంది. సర్జరీ ప్లాన్ చేశాం. అసలే కొవిడ్ టైమ్. కాబట్టి, ఛాతీకి సీటీ స్యూన్ చేయించారు. దాంటల్ మరొక పోకింగ్ నిజం బయటపడింది. ఊపిరితిత్తుల్లో 1.8 సెంటీమీటర్ల క్యాన్సర్ ఉంది. దీనికి సంబంధించి ఏ లక్షణాలూ లేవు. కానీ ఒకదాని కోసం టెస్ట్ చేయిస్తే మరొకటి బయటపడింది. సాధారణంగా ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ తొలిదశలో ఉన్నప్పుడు లక్షణాలేమీ ఉండవు. కాబట్టి పరీక్షలు చేయించరు. క్యాన్సర్ ఉన్నట్టు కూడా తెలియదు. అందుకే చాలా సందర్భాల్లో ఇలా వేరే కారణం వల్ల పరీక్షలు చేయించిన ప్పుడు కాకతాళీయంగా బయటపడుతుంది. లక్షణాలు కనిపించేసరికే మూడోదశకు చేరుకుని ఉంటుంది. ఆయసం, బొంగురు గొంతు, న్యూమోనియా, జ్వరం, జాండిస్, తలనొప్పి, ఫిల్ట్స్, వెన్నునొప్పి.. లాంటివి చివరి దశ లక్షణాలు. పొగతాగే అలవాటు ఉన్నవాళ్ల దానికి ఎక్కువగా ఎక్స్పోజ్ అవుతున్నామనుకున్నా, వారస త్వంగా ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ చరిత్ర ఉన్నవాళ్ల ఎక్స్పోజ్ తీఱించుకోవచ్చు. కానీ క్యాన్సర్ పరిమాణం 2 సెంటీమీటర్లల్లయినా ఉంటే తప్ప ఎక్స్పోజ్ కూడా కనిపించదు. అందుకే యువన్, యూరప్ లల్ రోజుకి 10 ప్యాకెట్ల చొప్పున 20 ఏండ్లు పొగతాగితే 55 ఏండ్ల తర్వాత సీటీ స్యూన్ ప్రైవింగ్ చేస్తారు. అక్కడ ఇన్సురెన్సులు ఉంటాయి కాబట్టి, సాధ్యమవుతుంది. మనం ఆ ఖర్చు భరించలేం. పొగకు దూరంగా ఉండటమే మన చేతిలో ఉన్న పరిపూరం.



## ఉపాయితిత్వం శత్రువు

శరీరంలో మిలియన్ల కణాలుంటాం  
కణాన్ని, కణ విభజనను కంట్రోల్  
డీవన్స. దీంట్లో జన్మవులు ఉంటాం  
కణాన్ని రెండుగా చేయాలన్నా, ఆపే  
జన్మవుతే చేయగలవు. కొన్ని కణ

తర్వాత నాశనం అవుతాయి. కొడ్కు  
 రీప్లేన్ చేస్తాయి. ఎన్ని చనిపోతాది  
 బ్యాలెన్స్ అంతా జన్మయులు  
 బ్రాంక్స్.. ఆన్ని ప్రభావిత  
 ఫిల్టర్ చేస్తుంది. ఇక్కడే  
 గుతుంది. పొగతాగడ  
 శ్వాసమార్గాలన్నింటి  
 దీర్ఘకాలం ఇలా  
 డానికి జన్మ  
 టుంతో క్రి  
 కూడా  
 దాచ  
 కజ  
 చేర  
 నా  
 లన  
 ఏర్ప  
 కూడ

పొగతాగేవాళ్లకు దగ్గరగా ఉండటం కూడా అంతే హని చేస్తుంది.

తూజు పండ్లు, కూరగాయలు, పచుపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండ ఆపారం తీసుకొవాలి.  
 ఉపిలితిత్తుల సామర్థ్యం పెంచే వ్యాయామాలు చేయాలి.  
 బ్రీతింగ్ వ్యాయామాలు, ప్రాణాయామం రెగ్యలర్గా చేయాలి.

అన్నింటికన్నా ముఖ్య విషయం.. ప్రభుత్వాలు పొగ నిషేధంలో కలనమైన చర్యలు చేపట్టాలి.  
 ఆఫీసులు, రైల్వేస్టేషన్లు, బస్సాపులు, మాల్స్, రెస్టారంట్లలో పొగతాగేవాళ్ల కోసం  
 ప్రత్యేక స్కూలింగ్ చాంబర్లు ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. బహిరంగ  
 ధూమపానంపై కట్టడి చేయాలి. పబ్లిక్ టూయిలెట్స్ పెట్టినట్టుగా స్కూలింగ్

చాంబర్లు కూడా ఏర్పాటు చేస్తే బాగుంటుంది.  
పొగ తాగడానికి అలవాటు పడినవాళ్లు ఇప్పటికైనా ఆ వ్యసనం  
నుంచి బయటపడేందుకు సంకల్పించాలి. ఇందుకోసం  
డీ-అడిక్షన్ సెంటర్లు కూడా సహాయ  
పడుతాయి.

వాటిని మూడంటూయి. ఈ



దాక్షర్ కె. శ్రీకాంత్  
సీనియర్ సర్జికల్  
ఆంకాలజిస్ట్  
యశోద హస్పిటల్స్  
ప్రైదరాబాద్



### వేలానికి బ్రహ్మ వజ్రకమలం

- రిజర్వ్ భర రూ. 78 లక్షలు..

వచ్చిన డబ్బులో 10% ఏమిం కేర్కు  
బంజారాపేట్, నమస్కార తెలంగాణ: 7,801  
వార్షిక దొరు గాన్ని బుక్ కోర్ట్ రికార్డ్స్ లో వోటు  
దశించుకున్న డ్రెప్ వజ్రకమలం ఉంగార్స్ లో ఈ  
నెల 12 సుంచి 22వారు అన్నిట్ లేం వేయను  
న్నాయ, ప్రైసరాబాద్ లో జూలైపోర్ట్ రోడ్  
నెలర్ - 34లోనే 'ది డ్రెమండ్ స్టోర్' నిరాశ్రా  
కుడు, దైనినిక్ కోల్ శ్రీకాంత్ అప్పర్స్ట్రోంలో ఈ  
ఆర్యదైన ఉగార్లు సుమారు 11 లేంలాంటు  
త్రమిలి తమిచుచుశార్ తెల్క్లైన్ వేలం ద్వారా  
విక్రయించే ఈ ఉంగరం రిజర్వ్ భర రూ. 78 లక్ష  
లుగా నిర్వయించాయని. వచ్చిన డబ్బులో 10  
శాత ఏమిం కేర్క పండిత విరాకంగా అందిస్తా  
చుని నిర్మాణంకు కోల్ శ్రీకాంత్ తెలివరాడు.

### ఎమ్మెల్ కవితకు మంత్రిమల్కార్ద్రెడ్డి శుభాకాంక్షలు



నిజమూబాద్  
సౌలిక సంప్రదా  
ఎమ్మెల్ ఎల్లికల్లో  
శార్ మెజాల్లోతో  
విజయం సాధించిన  
శ్రూకుంట్ల కవితన  
సౌమువారం శ్రూదరా  
శార్ లోతో అమ్  
నివాసంలో ముశ్రూద  
శ్రూకుంగా కలిసి  
శుభాకాంక్షలు  
తెలియిప్పుస్తు  
కాల్కుర మలార్దీ  
చాయకూర మలార్దీ

### జీవాచ్చఎంసీలో వృద్ధులకు ఈ-బిటింగ్

- ఎన్నికల సిబ్బంది, కరోనా  
బాదితులకూ అవకాశం



దూగా నమాట్ ఉండి ఎన్నికల  
మిదులకు హాశరమ్మే ప్రభుత్వా  
సిబ్బందికి, మయ్యాప్పులకు,  
కొవీ-19 కార్బంగా క్యార్బంగి  
నెలో ఉన్న టటరకు మాత్రమే ఈ  
మెముబాబు కల్పిస్తుని స్వర్పం  
వేశారు, సోమూసార రాష్ట్ర ఎన్ని  
కల సంఘం క్యార్బంగాలో ఎట్టేణి ముఖ్యాక్రమాల్లో  
ర్యాధిప్పు, అయింది ఉండి ఉండుకు వేశారు  
పిలువాది బాధపడుకున్నారూ?.. అయితే మీరిక  
చింతివాచిన ప్రాణాలో ప్రాణాలని వ్యక్తిగా  
దుకు వీలగా రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషన్ ఈ-బిటింగ్  
విధానాన్ని తీసుకురాస్తున్నది. జోవ్స్ ఎంసీ ఎన్ని  
కాస్టో ప్రయోగాత్మకగా ఈ-బిటింగ్ కలిగివా  
అంతాల్ఫి చ్యామించు రాష్ట్ర ఎన్నికల కమిషనర్ రాష్ట్ర ఎన్ని  
పార్లామెంట్ కమిషన్ ఈ-బిటింగ్ కాస్టో ఈ-బిటింగ్ కాస్టో ఈ-బిటింగ్

సాక్షరతా వేశారు.

పేటోలో బీఎస్ అట్లోనీ  
1,61,258 (తెలో కిలోమీటర్లు)  
826 (సుమారులు)

తెలంగాణలో పేటోలోనీ  
1,60,999 (తెలో కిలోమీటర్లు)  
638 (సుమారులు)

## ఆర్టీఎస్ రైట్ . రైట్



తెలంగాణ, ఎప్పి రాష్ట్ర మర్యాద ఆర్టీఎస్ న్నీ  
సులు ప్రాణం ప్రారంభయ్యాయి. కె-ఎస్ ప్రారంభయ్యాయి  
ధ్వనంలో నిలిచిపోయిన బస్సులు సుమారు ఏడు  
నెలల తర్వాత ముండుకు కదిలాయి. తెలంగాణ సీఎస్ కేసీఎస్ సూచనలో రెండు రాష్ట్రాల ఆర్టీఎస్ లోపించి ఈ ధ్వనంపై సంతక్కులు  
వేశారు. దీంతో సోమువారం రాత్రి నుంచి  
బస్సుల రాష్ట్రాలకు ముదలయ్యాయి.

ప్రైసరాబాద్, నమస్కార తెలంగాణ: తెలంగాణ, అంతర్వ్యాపి పండ్య అంతక్కు ప్రార్థన స్టోర్ లో ఏడు  
ఎట్లేకు బస్సుండం కదిరింది. ఎప్పి ఎస్ న్నీ అట్లోనీ 1,61,258 కిలోమీటర్ల పరిధిలో 826 బస్సులు  
నడుపునుండూ.. తెలంగాణలో ఎప్పి ఎస్ న్నీ 1,60,999 కిలోమీటర్ల పరిధిలో 638 బస్సులు  
నడుపునుండూ. తమిల్ ప్రాణాలు క్యార్బంగాలో ప్రారంభయ్యాయి. ఎప్పి ఎస్ న్నీ అట్లోనీ 1,61,258 కిలోమీటర్ల పరిధిలోనే ఈ ధ్వనంపై సంతక్కులు

తెలుగుత్రాయిలోని రపాజాశాఖ కార్బాలయంలో మంత్రి ప్రమాద అజయి ప్రమాదంలో అంతర్వ్యాప బస్సు  
సంతృప్తి కులించ ఉపాయిల ఉపాయిల సునీశ్ క్రష్ణబాబు

ప్రార్థనలోని రపాజాశాఖ కార్బాలయంలో మంత్రి ప్రమాద అజయి ప్రమాదంలో అంతర్వ్యాప బస్సు  
సంతృప్తి కులించ ఉపాయిల సునీశ్ క్రష్ణబాబు

ప్రార్థనలోని రపాజాశాఖ కార్బాలయంలో మంత్రి ప్రమాద అజయి ప్రమాదంలో అంతర్వ్యాప బస్సు  
సంతృప్తి కులించ ఉపాయిల సునీశ్ క్రష్ణబాబు

ప్రార్థనలోని రపాజాశాఖ కార్బాలయంలో మంత్రి ప్రమాద అజయి ప్రమాదంలో అంతర్వ్యాప బస్సు  
సంతృప్తి కులించ ఉపాయిల సునీశ్ క్రష్ణబాబు

ప్రార్థనలోని రపాజాశాఖ కార్బాలయంలో మంత్రి ప్రమాద అజయి ప్రమాదంలో అంతర్వ్యాప బస్సు  
సంతృప్తి కులించ ఉపాయిల సునీశ్ క్రష్ణబాబు

ప్రార్థనలోని రపాజాశాఖ కార్బాలయంలో మంత్రి ప్రమాద అజయి ప్రమాదంలో అంతర్వ్యాప బస్సు  
సంతృప్తి కులించ ఉపాయిల సునీశ్ క్రష్ణబాబు

ప్రార్థనలోని రపాజాశాఖ కార్బాలయంలో మంత్రి ప్రమాద అజయి ప్రమాదంలో అంతర్వ్యాప బస్సు  
సంతృప్తి కులించ ఉపాయిల సునీశ్ క్రష్ణబాబు

ప్రార్థనలోని రపాజాశాఖ కార్బాలయంలో మంత్రి ప్రమాద అజయి ప్రమాదంలో అంతర్వ్యాప బస్సు  
సంతృప్తి కులించ ఉపాయిల సునీశ్ క్రష్ణబాబు

ప్రార్థనలోని రపాజాశాఖ కార్బాలయంలో మంత్రి ప్రమాద అజయి ప్రమాదంలో అంతర్వ్యాప బస్సు  
సంతృప్తి కులించ ఉపాయిల సునీశ్ క్రష్ణబాబు

ప్రార్థనలోని రపాజాశాఖ కార్బాలయంలో మంత్రి ప్రమాద అజయి ప్రమాదంలో అంతర్వ్యాప బస్సు  
సంతృప్తి కులించ ఉపాయిల సునీశ్ క్రష్ణబాబు

ప్రార్థనలోని రపాజాశాఖ కార్బాలయంలో మంత్రి ప్రమాద అజయి ప్రమాదంలో అంతర్వ్యాప బస్సు  
సంతృప్తి కులించ ఉపాయిల సునీశ్ క్రష్ణబాబు

ప్రార్థనల











