ప్రణంతో రణం

సుఖీభవ

# మదిలో విశ్వాసం!
# ఎదఎదలో విజయం!!

**సమస్య ఒక్కటే.. కానీ స్పందనలు వేరు!**
**సందర్భం ఒక్కటే.. కానీ సామర్థ్యాలు వేరు!**
**సంక్షోభం ఒక్కటే.. కానీ సాంత్వనలు వేరు!**
**వ్యాధి ఒక్కటే.. కానీ యుద్ధాలు వేర్వేరు!**

ఇక్కడ ఎవరి పోరాటం వారిదే. ఎవరి స్థైర్యం వారిదే. ఎన్ని వ్యత్యాసాలున్నా.. ఎన్ని వైరుధ్యాలున్నా.. అంతిమ లక్ష్యం ఒక్కటే..

**క్యాన్సర్‌తో పోరాటం! మరణంపై జయకేతనం!**

అంతా మన మధ్య మనుషులే. అంతా చదువుకున్న వారే. అంతా ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ ఉన్నవారే. కానీ ఎక్కడో చిన్న అవగాహన లోపం. 'అది నాకెందుకు వస్తుందన్న' ధీమా. అందుకే సమస్యను ఆదిలోనే పట్టుకోలేకపోయారు. అయితే గుర్తించిన మరుక్షణం నుంచీ అద్భుతమైన పోరాట పటిమ చూపించారు. యుద్ధ పథంలో ఎన్ని సమస్యలు ఎదురైనా ధైర్యంగా నిలబడ్డారు. వీరి పోరాటం మరొకరికి స్ఫూర్తి. వీరి ప్రయాణం మరొకరికి మార్గదర్శనం. వీరి విజయం మరొకరికి ఊరట.

క్యాన్సర్‌పై సాగుతున్న యుద్ధంలో విజేతల మాటల శక్తి అసామాన్యం. వారి అనుభవాల విలువ అమేయం. అందుకే ముగ్గురు క్యాన్సర్ విజేతల అనుభవాల గుచ్ఛాన్ని మీ ముందుకు ఆవిష్కరిస్తోంది ఈ వారం సుఖీభవ.

# సాంత్వన.. చికిత్సలో భాగం!

డా. పి. రఘురామ్
చీఫ్ సర్జికల్ డైరెక్టర్
కిమ్స్-ఉషాలక్ష్మి బ్రెస్ట్ సెంటర్
హైదరాబాద్

మన దేశంలో ఏటా కొత్తగా దాదాపు 7 లక్షల కొత్త క్యాన్సర్ కేసులు నమోదవుతున్నాయి. 3 లక్షల మంది దీని కారణంగా మరణిస్తున్నారు. [illegible] స్త్రీలలో [illegible] గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్ ఎక్కువగా కనిపించేది. ఇప్పుడు దానికంటే రొమ్ము క్యాన్సర్ ఎక్కువగా ఉంది. మన దేశంలో ఏటా కొత్తగా [illegible] రొమ్ము క్యాన్సర్ కేసులు [illegible] [illegible] సగం పైగా కేసులు బాగా ముదిరిన తర్వాతే బయటపడుతున్నాయి. కాబట్టి మరణాల సంఖ్యా అధికంగానే ఉంటోంది. క్యాన్సర్ విషయంలో ఎంత త్వరగా గుర్తించగలిగితే అంత మేలు జరుగుతుందని మర్చిపోకూడదు.

ముందుగానే గుర్తించి, చికిత్స తీసుకోవటం ద్వారా క్యాన్సర్‌ను పూర్తిగా నయం చెయ్యొచ్చు. ఇప్పుడు అధునాతన చికిత్సా పద్ధతులు ఎన్నో అందుబాటులోకి వచ్చాయి. కాబట్టి క్యాన్సర్ 'విజేతల' సంఖ్యా పెరుగుతోంది. క్యాన్సర్ శారీరకంగానే కాదు.. మానసికంగా కూడా తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి వ్యాధికి మాత్రమే చికిత్స చేస్తే సరిపోదు. క్యాన్సర్ నిర్ధారణ తర్వాత, చికిత్సా సమయంలో ఎన్నో సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఎంతో మానసిక సంఘర్షణ ఉంటుంది. వీటన్నింటికీ సాంత్వన చేకూర్చే అవగాహన పెంచే కౌన్సెలింగ్ ఎంతో అవసరం. ఇప్పటికీ మన దేశంలో కౌన్సెలింగ్‌కు తక్కువ ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారా అనిపిస్తుంది. క్యాన్సర్ బాధితులు, వారి కుటుంబం కోలుకోవటానికి ఈ కౌన్సెలింగ్ అన్నది చాలా ముఖ్యం. ఇది చికిత్సలో కీలకమైన భాగం!

# అంతా మన మైండ్‌లో ఉంది!

"మాది ఆభరణాల వ్యాపార రంగంలో దాదాపు వందేళ్లుగా పేరున్న ముసాదిలాల్ కుటుంబం! పుట్టిల్లూ, మెట్టినిల్లూ రెండూ హైదరాబాద్‌లోనే. ఎంతోమంది స్నేహితురాళ్లు, రకరకాల కార్యక్రమాలతో సరదాగా రోజు ఎలా గడుస్తుందో తెలిసేది కాదు."

శోభా గుప్తా

"నేను చాలా చెలాకీగా ఉంటాను. ఎప్పుడూ చిన్నచిన్న జబ్బులు కూడా లేవు. పిల్లలంతా నార్మల్ కాన్పులే. కనీసం పిల్లల్ని కుండా ఆపరేషన్ వంటివి కూడా చేయించుకోలేదు. శుభ్రత విషయంలో కూడా చాలా శ్రద్ధగా ఉంటా. అందుకే నాకే జబ్బూ రాదని మంచి ధీమాగా ఉండేది. నాకు వచ్చిన మొట్టమొదటి సమస్య ఇదే.

"ఎప్పుడో 2008లో ఎడమ రొమ్ములో ఏదో ఉండనిపించటం మొదలైంది. ఒక డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్లాం. ఆయన చూసి కంగారేం లేదు శోభా, ఇవన్నీ మెనోపాజ్ దశలో మామూలే అని చెప్పారు. అప్పటికి నా వయసు 48. అప్పటికే ఒళ్లు ఆవిర్లు రావటం వంటి మెనోపాజ్ లక్షణాలన్నీ ఉన్నాయి. దాంతో ఆయన చెప్పింది నిజమే కాబోలనుకున్నా. ఆ తర్వాత కూడా రొమ్ము దగ్గర ఏదో తేడాగా ఉండనిపించేది. ఏడాది గడిచినా అది తగ్గలేదు. పైగా చనుమొన కొద్దిగా లోపలికి తిరుగుతున్నట్టనిపించింది. అప్పుడు నా భర్తకు కొంచెం బలమైన అనుమానం వచ్చింది. వెంటనే తెలిసినవారు చెబితే 2009లో ఉషాలక్ష్మి బ్రెస్ట్ సెంటర్‌కు వెళ్లి డాక్టర్ని కలిశాం. వెంటనే పరీక్షలు చేసి క్యాన్సర్ అని తేల్చారు. రెండో స్టేజిలో ఉందన్నారు.

"వెంటనే ఒక్కటే అడిగా: బతుకుతానా? లేదా? కచ్చితంగా జవాబు చెప్పాలన్నాను. ఆ కంగారు లేదు, కానీ చికిత్స మాత్రం తప్పదన్నారు. కుటుంబంలో వారంతా కంగారు పడ్డారు. చికిత్స జరిగిన కాలం అంతా నా వెంటే ఉన్నారుగానీ. దానికంటే ముందు రోగికి డాక్టర్‌తోనే అనుబంధం. ఆ తర్వాతే అన్నీ! ఇలాంటి జబ్బులు వచ్చినప్పుడు మానసికంగా మనం చాలా స్పష్టంగా ఉండాలి. మనకీ సమస్య వచ్చింది. ఎక్కడికి పోతాం. చికిత్స అయితే తీసుకోవాలి కదా. బతకాలంటే పోరాటం తప్పదు. దీనితో ఎలా పోరాడాలి? అంతా కీమోథెరపీ గురించి భయపెడుతూ ఏవేవో చెప్పేవాళ్లు. ఎవరెన్ని చెప్పినా మౌనం ప్రధానం. దాన్ని మనం ఎలాగైనా ఎదుర్కోవాలి... నా అనుభవం నాకుంది. ఇలాంటి సమయంలో మనం హృదయంతో కాదు.. బుర్రతో ఆలోచించాలి!

"డాక్టర్లను అడిగాను.. దుష్ప్రభావాలంటే ఏమేముంటాయో నిజం చెప్పండి. ముందే మానసికంగా సిద్ధపడతానని చెప్పాను. ఏడుస్తూ ఎదుర్కొన్నా, నవ్వుతూ ఎదుర్కొన్నా.. ఎలాగైనా తప్పదు. దీన్నుంచి బయటపడటం ముఖ్యం. ఎప్పుడూ దీని గురించే ఆలోచన. ఒంటరిగా కూర్చుంటే ఏవేవో ఆలోచనలొస్తాయి. నేనేం చిన్నపిల్లని కాదు కదా.. సమస్య ఎంత తీవ్రమైనదో తెలిసిందే. బయటపడటం ఒక్కటే లక్ష్యం! సరిగా తిండి కూడా ఎక్కేది కాదు... అయినా కొద్దిగా కొద్దిగా తినటం.. జ్యూసులు తాగటం.. అలా ఒక రౌండు ఎలాగోలా నెట్టుకొచ్చాను.. తర్వాత రెండో రౌండు.. మెల్లిగా అలవాటైంది.. ఒక్కోటీ గడిచిపోయింది.

"సాధారణంగా ఆడవాళ్లకు అందం పట్ల శ్రద్ధ ఎక్కువ కదా.. అందుకే ఈ చికిత్సతో వాళ్లకు కచ్చితంగా డిప్రెషన్ వస్తుంది. కీమోథెరపీతో జుట్టు రాలిపోతుంది. 50 ఏళ్లలో నన్ను నేను గుండుతో చూసుకున్నది లేదు. కనుబొమలు, రెప్పల వెంట్రుకలు కూడా రాలిపోయాయి. ఒక్కసారిగా ఇలా అయ్యే సరికి ఎంతో డిప్రెషన్ వస్తుండేది. జీవితంలో చివరకు నాకు మిగులుతున్నదేమిటన్న భావన పెరిగిపోయేది. ఎంత ధైర్యంగా ఉన్నా నేనూ మనిషినే.. నాకూ డిప్రెషన్ వస్తే? ఏముందిలే. మేమంతా నీతోనే ఉన్నాం. అంటూ నా భర్త, కుటుంబం మొత్తం నా వెంటే నిలబడ్డారు.

"ఇలా నా అనుభవాలు పత్రికకు చెప్పటం మా కుటుంబ సభ్యులు ఎవరికీ ఇష్టం లేదు. నా భర్తతో సహా అంతా ఇవన్నీ ప్రపంచానికి చెప్పటం ఎందుకు అంటారు. కానీ ఎలాగైనా నా అనుభవం అందరికీ చెప్పాలని. దీన్నుంచి అందరికీ అవగాహన పెరగాలన్నది నా ఉద్దేశం. ఎంతో చదువుకున్న వారికి కూడా రొమ్ము క్యాన్సర్ గురించి అవగాహన ఉండటం లేదు. అందుకే దీని గురించి స్త్రీలకు బాగా తెలిసేలా ప్రచారం జరగాలని కోరుకుంటున్నాను.

"మీ మైండ్ మార్చుకోండి. 'నాకెందుకు వస్తుందిలే' అన్న ధీమా వద్దు. ఎవరికైనా రావచ్చు. 30–35 ఏళ్ల నాటి నుంచి జాగ్రత్తగా ఉండాలి.. 40 తర్వాత అన్ని పరీక్షలూ చేయించుకోవాలి. అనుమానం వస్తే వెంటనే వైద్యులను కలవండి! అది చాలా ముఖ్యం."

SHOBHA GUPTA IS A BREAST CANCER SURVIVOR

4

# అందరికీ కనిపించి మరీ వచ్చా!

"బ్యాంకులో మమ్మల్ని గురించి ఆలోచించుకునే తీరిక ఉండేదే కాదు. పనిలో మంచి తృప్తి ఉండేదిగానీ ఎక్కడా ఖాళీ అన్నదే లేదు. లోన్లు, డిపాజిట్లు, కస్టమర్లు.. రోజంతా ఇలాగే గడిచిపోతుండేది. ముత్తంగి, మెహబూబ్‌నగర్, కోఠి.. ఇలా చాలాచోట్ల ఎస్‌బీఐ బ్రాంచి మేనేజర్‌గా పనిచేశాను. అంతకు ముందు పదేళ్లు విజయవాడలో చేశాను."

"నేను దేనికీ డాక్టర్ల దగ్గరకు వెళ్లి ఎరగను. కొంతకాలం క్రితం చిన్న యాక్సిడెంట్లో కింద పడిపోయాను. ఆ రోజు కొన్ని గంటలు ఆసుపత్రిలో ఉంచారు. తర్వాత రొమ్ముల్లో కొద్దిగా గడ్డలా తగులుతుంటే ఆ యాక్సిడెంట్‌లో దెబ్బ తగిలి రక్తం గడ్డకట్టిందేమోలే అనుకుంటూ ఉండిపోయాను. రొమ్ముల్లో చిన్న గడ్డలా అనిపించేది. వేరే ఏదీ లేదు. ఏదో తేడా అనితెలుస్తూనే ఉందిగానీ బ్యాంకులో ఏవో పనులు, ఇన్‌స్పెక్షన్లూ అవీఇవీ పేరు చెప్పి దాదాపు నాలుగు నెలలు జాప్యం చేశాను. చివరికి పెద్దగా చేతికి తగులుతున్నప్పుడు మా బ్యాంకు కస్టమర్లలో ఒకరైన డాక్టర్‌ను సంప్రదిస్తే వెంటనే బ్రెస్ట్ స్పెషలిస్ట్ వద్దకు వెళ్లమని చెప్పారు. ఆయన పరీక్షలు చేసి క్యాన్సర్ అని నిర్ధారించారు. అంతే.

"నాకు అసలు క్యాన్సర్ అన్న ఊహే భయంగొల్పింది. ఇన్నేళ్లలో నాకు ఎన్నడూ రొమ్ము క్యాన్సర్ గురించి వినలేదు. ఇక్కడికి వచ్చి డాక్టర్ ఇదీ అని నిర్ధారించే వరకూ కూడా.. 'ఇదేదో గడ్డలేమ్మా.. అదే పోతుందిలే' అని మందులు రాసిచ్చేస్తారని ఎంతో నమ్మకం. ఒక్కసారే ఆ మాట వినాల్సి వచ్చేసరికి ఇబ్బంది అనిపించింది. అప్పుడు ఏమేం చెయ్యాలో అన్నీ వివరంగా కౌన్సెలింగ్ ఇచ్చారు. ఆపరేషన్ చేసి.. తర్వాత కీమోథెరపీ ఇచ్చారు.

"అదృష్టమేమంటే నాకు బాధపడటానికి కూడా టైము లేదు. కీమోథెరపీ తీసుకున్న తర్వాత ఆ మర్నాడు కొద్దిగా నీరసంగా, బలహీనంగా అనిపించేది. ఆ మర్నాటి నుంచీ మళ్లీ బ్యాంక్‌కు వెళ్లిపోయేదాన్ని. ఇంటి దగ్గరే ఉండిపోతున్నట్టయితే డిప్రెషన్‌లోకి వెళ్లిపోయేదాన్నేమో. నా బ్యాంకులో ఏవరి తప్పై ఒక్కరికి. ఆ తర్వాత రేడియేషన్ కూడా ఇచ్చారు. చికిత్స అంతా పూర్తయ్యేందుకు 9 నెలలు పట్టింది. మొన్న మేలోనే రిటైరయ్యాను. ఇప్పుడు ఎవరన్నా గుర్తు చేస్తేనే తప్పింది. నాకు రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చిందన్న విషయం గుర్తుండదు. పూర్తి నార్మల్ జీవితం గడుపుతున్నా. కొత్తవాళ్లంతా చూసి మేడమ్ స్టైల్ కోసం జుట్టు కట్ చేయించుకున్నారా? అని అడిగేవారు. కొందరేమో తిరుపతి వెళ్లారా? అనేవారు. మనం పని చేసుకుంటూ పోవటమే. క్యాన్సర్ చికిత్సతో ఇబ్బందేమీ లేదు అనుకుంటే లేదు, ఉంది అనుకుంటే ఉంటుంది. ఏదో సమస్యలా ఉందంటే భయంలా వెంటాడుతుంది.

మీనా

రొమ్ము క్యాన్సర్‌పై స్త్రీలలో అవగాహన చాలా అవసరం అని భావిస్తున్నాను. ఎందుకంటే క్యాన్సర్ అనగానే అంతా 'పోతారనే' భయం. మా బంధువులంతా దూరంగా ఉండేవారు. నేను ఫోన్ చేస్తే చాలు.. అంతా ఒకటే ఏడవటం. మా కుటుంబాల్లో, బంధువుల్లో ఎవరికీ లేదు. మొదటి దాన్ని నేనే. నాకీ సమస్య అనే సరికి అంతా రేపే పోతున్నానన్నట్టుగా ఒకటే ఏడ్వటం. నేనేమో ఇక్కడ బాగానే ఉన్నాను కదా.. వీళ్లంతా ఎందుకు ఏడుస్తున్నారనిపించేది. ఇలా కాదు, వెళ్లి కనబడితే ఒకసారి వాళ్లకూ నమ్మకం కుదురుతుందని.. ఈ మధ్య ప్రత్యేకంగా ప్రయాణం పెట్టుకుని.. 'నేను బాగున్నాను' అని చెప్పటానికే అందరి ఇళ్లకూ వెళ్లొచ్చాను. క్యాన్సర్ అనగానే మన సినిమాల్లో వాటిల్లో చావుకు మరోపేరులా చూపిస్తుంటారు కదా.. అందుకే నన్ను చూసిన తర్వాత 'క్యాన్సర్ వచ్చినా బాగానే ఉంది' అన్న భావన వారిలో కలిగింది. అందుకే ఇప్పుడు ఏడ్వటం తగ్గింది. చక్కగా బాగున్నారా? అని పలకరిస్తున్నారు. ఇది చాలా ముఖ్యమని నేను భావిస్తున్నాను. అప్పుడు బాధపడ్డాగానీ సర్జరీ తర్వాత అంతా ఇప్పుడు నన్ను ఎక్కువగా ప్రేమగా చూసుకుంటున్నారు. 4

MEENA IS A BREAST CANCER SURVIVOR