

ಕುಟುಂಬಸ್ಥರೊಂದಿಗೆ
ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿ
ಫರೀದಾ



ಸ್ವನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸದಿದ್ದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲಿದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧ್ಯಯನ ವರದಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಫರೀದಾ ಅವರ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಅದು ಸುಳ್ಳಾಗಿದೆ. ತನ್ನ 11 ತಿಂಗಳ ಕೂಸು ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅವಧಿಯಲ್ಲೇ ಅವರಿಗೆ ಸ್ವನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವುದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಆಗ ಅವರಿಗೆ 29ನೇ ವಯಸ್ಸು. ಮೂರನೇ ಹಂತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಜಯಿಸಿ, ಮಾದರಿಯಾಗಿ ಬದುಕು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಅವರಿಗೆ 59 ವರ್ಷ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದಾಚೆ ಅವರ ಸಾಧನೆ ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲರೂ ಹುಬ್ಬೇರಿಸುವಂಥದ್ದು.

29 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪತ್ತೆಯಾದ ನಂತರ ಏನಾಯಿತು? ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಕಬಂದಬಾಹುವಿನಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಮೇಲೆ ಅವರು ಏನಿಲ್ಲ ಸಾಧಿಸಿದರು? ಅಂದು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಮಗು ಒಂದು ವಿಶೇಷಚೇತನ ಮಗುವಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಿದರು? ಮುಂತಾದ ಕುತೂಹಲಕರ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮಣಿಸಿ ಜೀವಿಸಿದ ಬಗೆಯನ್ನು ಅವರ ಮಾತಲ್ಲೇ ಓದಿ.

'1996ರ ಏಪ್ರಿಲ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಸ್ವನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದಾಗ ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ನನಗೆ ಆಗ ಕೇವಲ 29 ವರ್ಷ. 11 ತಿಂಗಳ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆ ಮಗು ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿತ್ತು. ಒಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಜೀವನವೇ ನಿಂತಂತೆ ಆಯಿತು. ಭಯ, ಗೊಂದಲ, ದುಃಖ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಮ್ಮಳಿಸಿ ಬಂದವು. ನನ್ನೆರಡು ಕೈಗೂಸುಗಳು, ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪೋಷಕರಿಗಾಗಿ ನಾನು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಲೇಬೇಕಿತ್ತು. ಡಾಕ್ಟರ್ ನನಗೆ 'ನಿಮಗೆ ಮೂರನೇ ಹಂತದ ಸ್ವನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ, ನಾನು ಕೇಳಿದ ಮೊದಲ ಪ್ರಶ್ನೆ, 'ನಾನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಸೋಲಿಸಲು ಮೊದಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?'. ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ನಾನು ಒಂದು ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ. ಇದನ್ನು ಜಯಿಸಲು ನಾನು ಸಾಧ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡುವೆ ಎಂದು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪಾಸಿಟಿವ್ ನಿರ್ಣಯವಾದ ಕೂಡಲೇ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ನಂತರ ಕಿರೋಥರಪಿ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಎಂಟು ತಿಂಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಯಿತು. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದಿದ್ದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಬಹಳ ಕಠಿಣವಾಗಿತ್ತು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಗುಣಮುಖವಾದ ನಂತರದ ಜೀವನ ಹಳೆಯದಂತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ಕೆಟ್ಟದ್ದೇನೂ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನನ್ನನ್ನು ಮುರಿಯಲಿಲ್ಲ; ಅದು ನನ್ನನ್ನು ಮರಳುಬಿಟ್ಟಿತು. ನಾನು ಮತ್ತೆ ನನ್ನ ಓದು ಮುಂದುವರೆಸಿದೆ. ಎಂ.ಎಸ್., ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ಪಡೆದೆ. ಉದ್ಯೋಗ ಶುರುಮಾಡಿದೆ. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾದೆ. ನಾನೀಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಕ್ತಳಾಗಿ 29 ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ನಾನು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸರ್ವೈವರ್.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಮೇಲೆ ನಾನು ಯಾವುದೇ ಕಠಿಣ ಡಯೆಟ್ ಪಾಲಿಸಲಿಲ್ಲ. ಸರಳವಾದ, ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ, ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಇವನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡದಿರುವುದು ನನ್ನ ತತ್ವ.

ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ತಂದುಕೊಂಡ ದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆ ಎಂದರೆ ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಮರೆತುಹೋಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಹೊಸದೊಂದು ಕೌಶಲ ಕಲಿಯುತ್ತೇನೆ. ಈಜು, ಸ್ಕೂಟರ್ ಓಡಿಸುವುದು, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಳಸುವುದು ಮತ್ತು 59ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾರು ಓಡಿಸುವುದನ್ನೂ ಕಲಿತೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ನನ್ನದೇ ಥರಪಿಕಂಡುಕೊಂಡೆ. ಹಾಸ್ಯ (standup comedy) ನನ್ನ ದೊಡ್ಡ ಶಕ್ತಿ. ಸ್ಟಾಂಡ್ ಅಪ್ ಕಾಮಿಡಿ, ಕಥೆ ಹೇಳುವುದು, ಬರವಣಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಜತೆಗೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನೂ ಮಟ್ಟ ಹಾಕುತ್ತವೆ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಪೋಷಕ ಪಾತ್ರ ನಿಭಾಯಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ನನ್ನದೇ ಕಥೆಯ ನಾಯಕಿಯಾಗಿ ಬದುಕಲು ಕಲಿತದ್ದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎದುರಾದಾಗ ಜೀವನದ ಮೌಲ್ಯ ನನಗೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿ ಅರಿವಾಯಿತು. ಬದುಕು ಕೈ ತಪ್ಪುವ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೇ, ಇನ್ನಷ್ಟು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕು ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದೆ. ಇಂದು ನಾನು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರಳಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯಗಳಿರುವ ನನ್ನ ಮಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಂತು, ಅವಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿ

ನಾನು ಬದುಕುಳಿದವಳು ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಬೆಳೆದವಳೂ...



ಕ್ಯಾನ್ಸರ್
ಜೈಸಿದ
ಫರೀದಾ

