संदेह / संघर्ष / मुक्तता

डॉ. निर्मला वझे

कैसे भूल सकती हुँ वो दिन, १ नवंबर १९८८, जब बायप्सी रिपोर्ट से पता चला की मुझे स्तन का कॅन्सर हुआ है। एक क्षण के लिये मैं भी चौंक गई थी, पर फिर तुरंत संवर गई। मेरे बच्चे, पती, सबका खयाल आया और लगा की इन सब के लिये मुझे जीना ही है। ४ साल पहले मेरी बहन की कॅन्सर से मौत हुई थी, मेरे बच्चो को 3 साल उसीने संभाला था। मेरे बच्चो ने सवाल किया की ''मॉ मौसी की तरह तुम भी मर जाओंगी क्या?'' मैने जवाब दिया ''मुझे मालूम नही, पर इतना जरूर जानती हूँ की हम सबको मेरी बिमारी की लडाई लडनी है। तुम लोगो के सहयोग के बिना मैं अकेले नहीं लड सकती।

बस, शुरू हो गई ये लडाई। सबसे पहले ऑपरेशन हुआ उसके तुरंत बाद मै इडली खा रही थी तो साथ ही भगवान को धन्यवाद दे रही थी कि मुझे स्तन का कॅन्सर दिया पेट का नहीं, नही तो खाने में परहेज आ सकता था। मुझे अच्छी तरह याद है दिवाली के दिन थे वो आजू बाजू के घरों में फटाके बज रहे थे। हमारे घर में बहुत फटाके न बजे हों पर अंधेरा भी नही था। दिये जलाये थोडी मिठाईयॉ मंगाई। हम सबने जैसे ठान ली थी की हम अपने घर में किसी तरह का अंधेरा या निराशा को स्थान नहीं देगें।

कीमो थेरेपी जब शुरू हुई तो उल्टी के मारे परेशान हो जाती थी। आजसे २५ साल पहले उतनी स्ट्रॉग दवाईयॉ भी नही मिलती थी, उल्टी बंद या कम करने के लिये। सर पूरा गंजा हो गया था। मुबंई से मंगाये विग्स पहना करती थी। बच्चो को निर्देश दिये गये– बालों को धोना, सुखाना, ब्रश करना उन्ही का काम था। मेरे मरीज कहते थे की ''डॉक्टर हरेक बार आप मुबंई से अलग ही हेअर स्टाईल कर के आती हैं।''

बहुत सारे खट्टे मिठे अनुभव आये, सच्ची दोस्ती पहचान में आ गई। कुछ लोग हालचाल पूछने की हिम्मत नही कर पाते, तो कुछ आते जाते रोने लगते और पूछते ऐसा क्यो हुआ! मुझे बिल्कुल पसंद नही था मै उन्हे स्पष्ट शब्दो में याद दिलाती की मै अभी जिंदा हूँ– आप रोना बंद किजीये। कुछ लोग उनके पहचान वालों या रिश्तेदारो की कॅन्सर से मौत कैसे हुई ये बतलाते। उन्हे ये एहसास नहीं होता की वो मरीज की मानसिक स्थिती को न समझते हुये उन्हे खुशी से ज्यादा दुख ही पहुँचा रहें है। कीमो के वक्त हम मिलकर दोसा खाते थे हंसी मजाक करते थे। १२ डोज लेने थे, हरबार मै यही सोचती कि २ हो गये, अब १० बचे है, ३ हो गये , अब ९ बचे

है। कुछ दोस्तो और रिश्तेदारोने पैसे से मदत करने से इनकार किया, ये सोचकर की अगर मै मर गई तो उनके पैसे कौन चुकायेगां। हमारी गृहस्थी, हॉस्पीटल, बच्चे और इलाज के लिये पैसे की बहुत जरूरत थी– घर की महंगीं चीजें, सोना चांदी सब बेचना पडा। पैसे कमाने के लिये मेरे पती को यु.के. जाना पडा। उसपर हमे बहुत ताने सुनने पडे। ये सब जानते है की कोई पैसो का ढोंग या नाटक नहीं कर सकता। लोगों के तानों को हम अनसुना करते रहे। मुझे पूरा विश्वास था कि मेरा इलाज पूरा होने के बाद मै फिर से कमाने लायक हो जाऊगीं।

इन कठीन परिस्थितीयों मे बहुत से अच्छे दोस्त भी मिले, जिन्होने हर मुश्किल में मेरा साथ दिया, दिलासा दिया, मेरे मानसिक असंतुलन को संभाला। बच्चों ने भी कभी किसी के बारे में शिकायत नहीं की। किसी को हम खुद हो कर बताते नहीं थे। पर किसी ने पुछा तो छुपाते भी नही थे, अपनी बिमारी की कहानी। निराशा, डिप्रेशन को मैने कभी पास फटकने नहीं दिया। जानती थी कि अगर मै खुद डिप्रेस हो गई तो सारा परिवार दुखी हो जायेगा। घर में सभी त्यौहार होने चाहीये ये मेरा आग्रह रहता था। कभी भी ऐसा मुझे नही लगा की मै हीं क्यो! मुझे ही क्यो? या कभी मन में ऐसे विचार भी नही आये की – मैने कोई पाप किया होगा, ना कभी क्रोध आया।

एक ही विचार बारबार आता था की मैने यु. के. से स्त्रिरोग मे प्रशिक्षण लिया है, पर मुझे स्तन के बारे में बहुत कम जानकारी है। इसलिये मुझे ऐसे काम करने चाहीये जिससे लोगो में इस बिमारी के बारे मे जागरूकता पैदा कर सकूॅ , उन्हे सतर्क कर सकूॅ। कौन्सिलींग की जरूरत महसूस हुई। कॅन्सर का नाम सुनते ही लोग भयभीत हो जाते हैं। उन्हे ये लगता है की कॅन्सर होने के बाद मौत ही एक रास्ता है। ऐसे डरावने विचार से बाहर लाने में उन्हे कौन्सीलींग करना जरूरी है। उनको भी जीने का उतना ही अधिकार है, जितना की बाकी लोगो कों। क्यों न हम कॅन्सर को भी बाकी बिमारीयों की तरह (मधुमेह, हाय ब्लड प्रेशर, हार्ट की बिमारी) ही समझे! स्विकार करें।

रेडीयोथेरेपी मैने टाटा हॉस्पीटल से ली थी। मै जानबुझकर वेटींगहॉल में बैठती थी ताकी मै बाकी लोगों से मिलकर उनका दर्द बॉट सकूॅ। वहॉ जब बच्चों को देखती तो लगता था कि मै कितनी खुशनसीब हूॅ, मैने अपने जिदंगी के ४० साल बहुत अच्छी तरह से बिताये, इन्हे तो पता भी नहीं की इनके साथ क्या हो रहा है, क्या होने वाला है। मै जब अच्छे ड्रेस पहनकर गॉगल लगा कर आती थी तो गार्ड पूछते कि मरीज कहॉ है?

१० साल तक मैने नियमीत फॉलो अप रखा था। उस समय कुछ साल मैने यु. के में काम किये और वार्षिक मेमोग्राफी करवाईं। १० साल बाद उन्होने मुझे बताया

की आपको अब मेमोग्राफी की जरूरत नहीं। मै अपने काम में इतना व्यस्त रहती थी की मै भूल गई की मुझे कभी स्तन का कॅन्सर हुआ था।

जनवरी २००० में जब मेरी बेटी को स्तन का कॅन्सर हुआ तो मैं बहुत ही ज्यादा नर्वस हुई थी। बारबार खुदको दोषी महसूस करती थी की कैसे जिंस दिये मैने मेरी बेटी को। उसके कॅन्सर के लिये खुद को जिम्मेदार समझती थी। पर उसका जवाब रहता था की ''मॉ तुमने मुझे फॉल्टी जींस के साथ फाईटींग जींस भी दिये है तो मैं भी तुम्हारी तरह लडूँगीं''

१७ साल बाद २००५ में दायें स्तन में गॉठ लगी, टेस्ट किया तो पता चला की फिर से कॅन्सर हुआ है। फिर से वहीं पुरानी ट्रिटमेंट, यानी – ऑपरेशन, किमो और रेडीयो थेरेपी। ८ महिने तक यहीं सिलसिला चलता रहा।

२००८ में जब मेरी बेटी को दुबारा कॅन्सर हुआ वो बेचारी किमो से परेशान हो जाती। वक्त और नसीब जैसे हम दोनो के साथ खिलवाड कर रहे थें। पर हमने ठान ली थी कि हम हार नहीं मानेगें। मेरा मेडीकल इन्सुरन्स होने के बावजुद क्लेम नही मिला। टाटा हॉस्पीटल के डॉक्टर ने भी लिखा था कि ये नया कॅन्सर है, इसका पुराने से कोई संबंध नहीं है, तभी भी वो नहीं माने।

स्तन के कर्करोग के बारे में जागरूकता बढाने के लिये जो कुछ मुझसे बन पाता है – करती हूँ, करती रहूँगीं। वर्तमानपत्र मे लेख, रेडीयो टॉक, जनजागृती कार्यक्रम एंव चर्चासत्र इत्यादी के माध्यम से स्त्रियों को जानकारी देती रहती हूँ। अभी हालही में मैने और मेरी बेटी ने मिलकर एक डॉक्युमेंटरी बनाई है जिसका प्रसार हम ज्यादा से ज्यादा लोगों मे करना चाहते है। मै पेशे से स्त्रिरोग तज्ञ हूँ, और हम सबने ये निश्चय किया है कि स्त्रियां जब हमारे पास कोई भी गायनी समस्या ले कर आती है तो हम उसी समय उनके स्तन की जॉच करते है और उन्हे भी बताते है की किस तरह करनी चाहीये। ये मौका हमें गंवाना नहीं चाहीये।

हम ये लोगो को बताने चाहते है कि स्तन के कॅन्सर को बचाव नहीं कर सकते पर कुछ कारणों को ध्यान में रखना चाहीये।

१ जिस स्त्री को एक स्तन का कर्करोग हुआ है।

२ जिस स्त्री की मॉ, नानी, बहन, को कर्करोग हुआ है।

३ जिस स्त्री की कम उमर मे माहवारी शुरू हुई हो।

४ रजोनिवृत्ती बहुत देर से (उम्र के ६०साल बाद)

५ जिसको एक भी बच्चा न हो।

६ पहला बच्चा ज्यादा उम्र में होना

७ ऐसा पाया जाता है की जो माता अपने बच्चो एक साल तक स्तनपान कराती है उसे कर्करोग की संभावना कम होती है।

८ गर्भ निरोधक गोलीयों से कर्करोग होता है इसका कोई प्रमाण नहीं है।

९ रजोनिवृत्ती के बाद मोटापा स्तन कर्करोग बढावा देनेवाला कारण हो सकता है।

स्तन के कॅन्सर के लक्षणः—

१ स्तन में वेदना रहीत गाँठ।

२ स्तन के आकार मे बदल।

३ नया या पुराना फोडा।

४ निपल से खून निकलना।

५ बगल में गॉठ या भारीपन।

स्तन के कॅन्सर को हम अब हसीं मजाक में लेते है। मेरी बेटी कहती है कि डॉक्टर न होते हुये भी मै इस बारे में बहुत जान गईं हूँ। अगर कॅन्सर से पिडीत कोई स्त्री आती है— तो मै उसको समझा सकती हूँ कि आपको कॅन्सर हुआ है तो डरने की कोई बात नहीं। इलाज करना पडेगां। उल्टीया होंगी, बाल झडेगें पर फिर से आ जायेंगे। नियमीत जॉच किजीये, व्यायाम किजीये और संतुलित आहार लिजीये।

विश्वास नहीं होता कि १ नवंबर २०१३ को मुझे २५साल हो जायेगें। कॅन्सर का निदान होने के बाद इतने साल जिदां रहुँगीं ये कभी सोचा नही था। जिंदगीं का महत्व जानने लगी हूँ। हर दिन एक बोनस है ये समझ कर जिती हुं। जिंदगी या भगवान से कोई शिकायत नहीं है। कामो में खुद को इतना व्यस्त रखती हूँ की बेकार के विचार को दिमाग मे आने हीं नहीं देती।

अपने विचार इस कविता के जरिये पेश करना चाहूँगीं।

सगे संबंधी, दोस्तो ने यारी निभाई

हर मुश्किल में हिम्मत बढाई।।

दुनिया में आये हैं तो स्वाभिमान से जियेगें

जिदंगी को अमृत मानकर शान से पियेगें।।

इस शरीर रूपी मशीन से शिकायत कैसी

उसके हरेक पुर्जे ने सेवा की है जैसी।।

कॅन्सर की भी बाकी रोगों मे करें गणना

हमें तो सिर्फ इन सब से है लडना।।

सतर्क रहें सदा कॅन्सर के लक्षणों से

निडर होकर लडते रहें इस बिमारी से।।

पाप, क्रोध, दोष से नहीं होता कॅन्सर

इन गलत फहमीयों की न करे फिकर।।

आने वाले कल का मातम क्यों मनाये

आजका हर एक पल जियें।।

कॅन्सर पे मात असाध्य नहीं होती

हिम्मत करने वालों की हार नहीं होती।।

कॅन्सर क्षणभंगुर है, हमें मुकाबला करना है

आत्मबल से हमें ये संघर्ष जीतना है।।

हम जिंदगी को खूबसूरत बनायेगें

भूत भविष्य भूलकर वर्तमान मे जियेगें।।

आईये कॅन्सर का बदल दे मुकद्दर

और खुशी से कहे जो जिता वहीं सिकंदर।।