HELATH CARE EXPRESS

CANCER CLUB

કેન્સરની એવી કહાનીઓ જે જીવન જીવતા શીખવશે...

SURAT, MONDAY, 13/02/2021 I અંક : 16

કેન્સર યોદ્ધાઓ

જો તમને કેન્સર નથી તો પણ તમારે આ અંક વાંચવો જોઇએ અને
જો તમને કેન્સર છે તો તમારે ખાસ આ અંક વાંચવો જોઇએ. આ એવી
વ્યક્તિઓ છે જે કેન્સરનું યુધ્ધ લડી અને જીતી પણ.. એમનાં આત્મવિશ્વાસે
કેન્સરનો સંપૂર્ણ અર્થ બદલી નાંખ્યો...આ કહાનીઓ તમને પ્રેરણા આપશે !

Address : 8th Flr, Kashi Plaza, Opp. Dayalji Ashram, Majura Gate, Surat. Ph. No. 7573013130, 7573013132

હું એવી રીતે હોસ્પિટલમાં જતી જાણે પાર્ટીમાં જઇ રહી હોઉં...

કેન્સરની સર્જરી પછી લોકો મારા બ્રેસ્ટ તરફ જોયા કરતા...

હેલ્થ કેર એક્સપ્રેસ
સુરત

ત્રણ વર્ષ પહેલાં તે કોઇ તહેવારનો દિવસ હતો. હું રૂટીન ચેકઅપ માટે ડોક્ટર પાસે પહોંચી. મારી સાથે ઘરે જલ્દી પહોંચવાની મારી ઉતાવળ હતી. ચેકઅપ ખૂબ લાંબુ ચાલ્યું. હવે હું તહેવારની જગ્યાએ ટેસ્ટ રિપોર્ટની રાહ જોઇ રહી હતી. રિપોર્ટ પોઝિટીવ હતો. મારા ડાબા બ્રેસ્ટમાં કેન્સર ફેલાઇ ગયુ હતું. આ સાંભળવામાં મને કેટલીક મિનિટો લાગી. મારા ઘરે મારી દીકરી એકલી હતી. પતિ ટૂર પર ગયા હતા. મારે ઘરે પાછા ફરવાનું હતું અને પતિ પાછા આવે ત્યાં સુધી એવો દેખાવ કરવાનો હતો કે જાણે કંઇ જ બન્યું નથી.

જાન્યુઆરી 2015, અમદાવાદ, રૂમ નંબર 208

ઉતાવળમાં સર્જરી થઇ, ડાબુ બ્રેસ્ટ કાઢી નાખવામાં આવ્યું. સાથે જ રિકંસ્ટ્રક્શન સર્જરી પણ થઇ. મારા શરીરમાંથી વધારાનું માંસ કાઢીને બ્રેસ્ટની જગ્યાએ ભરી દેવામાં આવ્યું. ઇલાજ મોંઘો હતો પણ જરૂરી હતો. ડોક્ટર્સનું કહેવું હતું કે આમ ન કરવાથી શરીરનું સંતુલન બગડી જાય છે. પછી મને કેન્સરની તકલીફ મટી જશે પણ એક ખાલીપો મને મારી નાંખશે.9 કલાક સુધી સર્જરી ચાલી-પછી મેં ડોક્ટર્સને પુછ્યું-શું હું હવે કેન્સર ફ્રી છું? ડોક્ટર્સે મારા હાથ થપથપાવી દીધા, મને સમજાઇ ગયું કે કેન્સર ફ્રી થવામાં હજી વાર છે. એ સમયે હું હોસ્પિટલનાં રૂમમાં પડી-પડી રૂમની સફેદ દિવાલોને ઘૂર્યા કરતી હતી. સામે મોટા અક્ષરે લખેલુ હતું કેન્સર કેર હોસ્પિટલ. આંખ ખોલી તેને જોતી અને ફરી આખો બંધ કરી લેતી. મને કેન્સર છે બ્રેસ્ટ કેન્સર. સર્જરી કેન્સરનાં ઇલાજનાં પહેલાં સ્ટેજમાં હતી. કદાચ સૌથી સહેલી. એ પછી સાત મહિના સુધી કીમોનાં સેશન્સ ચાલ્યા.

મે ડોક્ટર્સને એની સાઇડ ઇફેક્ટ પૂછી. તેમણે કહ્યું, ઉલટીઓ આવશે, ઉબકા આવશે, વાળ ઉતરશે, નખ કાળા પડી જશે, પેટમાં દુખાવો થશે, માથું દુખશે, ચક્કર આવશે, વજન ઘટી જશે અને હું ધીમે ધીમે ઓગળતી જઇશ.

દર મહિને હું કમજોર થતી ગઇ. પાંચમાં સેશન પહેલાં કહેવામાં આવ્યું કે હવે મારા તમામ વાળ ખરી જશે. મેં ગુચ્છામાં મારા વાળ ઉતરતા જોયા છે. થોડા દિવસ બાદ મે મારું માથુ મુંડાવી દીધુ. હવે હું એવી રીતે હોસ્પિટલ જવા લાગી જાણે કે કોઇ પાર્ટીમાં જઇ રહી હોઉં. આ દરમિયાન પેટમાં અલ્સર થઇ ગયું. ખુબજ તકલીફ-દાયક દિવસો હતાં. ઘણી વખત એવી રીતે મને હોસ્પિટલ લઇ જવામાં આવી જાણે કે હું છેલ્લી વખત આ ઘરમાંથી નીકળતી હોઉં. પણ દર વખતે ઘરે પરત આવતી નવી હિંમત સાથે.

બ્રેસ્ટ રિકન્સ્ટ્રક્શન પછી મારા દેખાવમાં કોઇ જ ફરક આવ્યો ન્હોતો...

જે લોકો જાણતા હતા કે મને કેન્સર છે પણ મળી શકતા ન હતા તે મળતાની સાથે જ મારા બ્રેસ્ટ તરફ જોતા, કેટલાંક તો સીધું પુછી જ લેતા ! કેટલાક લોકો વાત કરતા ત્યારે એમની નજર મારા બ્રેસ્ટ તરફ જ રહેતી. બ્રેસ્ટ રિકન્સ્ટ્રક્શન બાદ મારા દેખાવમાં કોઇ વધુ ફરક ન્હોતો આવ્યો. પણ-હું એ મહિલાઓનાં દર્દને મહેસૂસ કરવા માંડી જે બ્રેસ્ટ રિકન્સ્ટ્રક્ટ કરાવી શકતા નથી.હું નસીબદાર છુ કે મને ખુબજ પ્રેમ કરવાવાળો પતિ અને મારી પરવાહ કરવા વાળો પરિવાર મળ્યો. કેન્સરમાંથી ઉભર્યા બાદ કેન્સરનાં દર્દીઓનું કાઉન્સેલીંગ શરૂ કર્યું. હવે હું દરરોજ દર્દીઓ અને તેમનાં પરિવારને મળુ છું.

કેન્સર વિજયનાં આ પ્રસંગો ભગવદ ગીતાથી કમ નથી!

મેં કહ્યું, 'તમને કેન્સર છે.'

એમણે પૂછ્યું, 'કેટલા દિવસ બાકી છે મારી પાસે?'

મેં કહ્યું, 'એ તમારા પર નિર્ભર છે...'

એમણે કહ્યું, 'હું લડવા તૈયાર છું, તમે મારા સારથી બનશો?'

મારી પાસે આવતા અનેક પેશન્ટ્સ વચ્ચે કેટલાક પેશન્ટ્સ આવા પણ હોય છે. આવા પેશન્ટ્સ મને વધારે અપીલ કરી જાય છે અને લડી લેવાનાં એમનાં જુસ્સા, એમનાં મજબૂત મનોબળને કારણે એમનાં પર ટ્રીટમેન્ટની અસર પણ જલ્દી થાય છે.

ભાગવદ ગીતાનો પહેલો અધ્યાય-અર્જુનનાં વિષાદનો છે. પોતાનાં સ્વજનો, પોતાનાં ભાઇ-ભાંડુઓ સામે લડવાનું છે એવું જાણીને અર્જુનનાં હાથમાંથી ધનુષ્યબાણ નીચે સરી પડે છે અને કૃષ્ણ અર્જુનને ગીતા સંભળાવે છે.

આજે મારે હેલ્થ કેર એક્સપ્રેસમાં ગીતા-સમાન કેટલાક એવા પ્રસંગો તમારી સાથે શેર કરવા છે, જે તમારા હાથમાંથી નીચે સરી ગયેલા ધનુષ્યબાણને ફરીપાછા હાથો વચ્ચે પકડવાની હિંમત ભેગી કરી આપશે. જો તમને કેન્સર છે તો પણ આ અંક તમારે વાંચવો જોઇએ અને જો તમને કેન્સર નથી તો પણ આ અંક તમારે વાંચવો જોઇએ.

સર્વાઇવલ માટે લડવું એ પ્રકૃતિનો નિયમ છે-અને બીજા સાથે લડતા પહેલા સૌથી પહેલી લડાઇ આપણે આપણી જાત સાથે છેડવાની હોય છે. જાત સાથેની આ લડાઇ ખોવાઇ ગયેલા આત્મવિશ્વાસને, તૂટી રહેલા મનોબળને ફરીપાછા શોધવાની-સાંધવાની લડાઇ છે.

આપણને બધાને બીજાની જીંદગી જોઇને આપણી જીંદગીનું માપ કાઢવાની આદત છે. બીજાનાં પાર્કિંગમાં પાર્ક કરાયેલી મર્સિડીઝ આપણી મારૂતિનાં આનંદને ઓછો કરી નાંખે છે. જ્યારે બીજાની જીંદગીની સરખામણી કરી આપણે આપણી જીંદગીનું માપ કાઢતા હોઇએ ત્યારે બીજાએ લડેલા યુદ્ધ જોઇ એમાંથી આપણું યુદ્ધ જીતવાની પ્રેરણા પણ મેળવવી જોઇએ.

આ હેલ્થ કેર એક્સપ્રેસની કહાનીઓ વાંચજો અને શક્ય હોય તો બીજા સાથે એને શેર પણ કરજો. પોતાને બ્રેસ્ટ કેન્સર છે એવું જાણ્યા પછી-ફોટોશુટ કરાવતી નર્સ હોય કે બબ્બે-કેન્સરને મ્હાત કરી શિક્ષકની ફરજ બજાવતી પ્રીતિ હોય કે પોતાને કેન્સરને મારનાર તરીકે ઓળખાવવાની જીદ લઇને બેઠેલી અંબા સ્વરૂપ નીલમ કુમાર હોય-આ દરેકની કહાનીઓ કેન્સરની, જીંદગીની લડાઇ લડવામાં મદદરૂપ થશે એની મને ખાતરી છે.

હેલ્થ કેર એક્સપ્રેસનો આ અંક-એ તમામ કેન્સર યોદ્ધાઓને અર્પણ કરું છું જેઓ હસતા મોઢે કેન્સરનું યુદ્ધ લડે છે અને એ યુદ્ધને જીતી પણ લે છે.

ડૉ. નિકુંજ વિઠ્ઠલાણી

તંત્રી સ્થાનેથી

મમ્મીની કેન્સર જર્ની ફોટોગ્રાફમાં કેદ કરી !

કેન્સરની યાત્રા પ્રારંભ થઇ એનો પહેલો પડાવ...

મારી મમ્મી રિપોર્ટસ અને કિમોનાં શિડ્યુઅલ સાથે....

હેલ્થ કેર એક્સપ્રેસ
સુરત

એ દિવસે મારી મમ્મીને એનાં ડોક્ટરનો ફોન આવ્યો. ડોક્ટરે કહ્યું, તમારા રિપોર્ટસમાં ગરબડ છે. તે તાત્કાલિક હોસ્પિટલ આવી જાવ. મારી મમ્મી હોસ્પટલ પહોંચી તો ડોક્ટરે એને કેન્સર હોવાનું જણાવ્યું. એ હાલી ગઇ. કેન્સર પછી માણસ વધારે જીવી શકતો નથી-એવું એણે સાંભળેલું. એણે મને ફોન કર્યો. મારા પગ નીચેથી જમીન સરકી ગઇ. થોડી મિનિટો સુધી હું કશું જ બોલ્યો નહીં. એ પછી મેં ગુગલ કર્યું. સૌથી પહેલા સર્ચ કર્યું કે-કેન્સર પછી માણસ કેટલા દિવસો સુધી જીવતો રહી શકે છે? થોડા સ્વસ્થ થયા બાદ મેં ડોક્ટર સાથે વાત કરી. ધીમે-ધીમે હું અને મારી મમ્મી સ્વસ્થ થતા ગયા. આ સ્વસ્થતા બાદ મેં નક્કી કર્યું કે કેન્સર સાથેનાં મારી મમ્મીનાં આ પ્રવાસનાં પળે-પળની હું ફોટોગ્રાફી કરીશ. કેન્સરનો સામનો કરવાની મારી આ રીત હતી. તમારી રીત જુદી હોય શકે છે. પણ મારી આ રીતે મને અને મારી મમ્મીને કેન્સર સામે લડવાનો એક નવો જુસ્સો પૂરો પાડ્યો. હવે હું આ ફોટોગ્રાફ્સ બધા સાથે શેર કરું છું. એ દરેક લોકો સાથે જેમને કેન્સર છે અને એમને આ ફોટોગ્રાફની મદદથી સમજાઉં છું કે કેન્સર એટલું ભયાવહ નથી હોતું, જેટલું તમે સાંભળ્યું હોય છે !

-જેસિકા ગ્લેડીઝ, ફોટોગ્રાફર

કિમો પછી વાળ ખરવાની શરૂઆત....

એણે કહેલું કે એ રડશે નહીં....
પણ એનું રડવું જબરજસ્ત હતું....

વાળ તમારી પર્સનાલિટી નક્કી નથી કરતા....

પ્રીતિએ બ્લડ કેન્સર અને બ્રેઇન ટ્યુમર સાથે પ્રીત કરી લીધી...!

હેલ્થ કેર એક્સપ્રેસ સુરત

"મેં નાનપણમાં રંગો જોયા જ નથી. મને ચિત્રકામ ખૂબ જ ગમતું, પરંતુ એ સમયે મારા હાથમાં કલરપેન્સિલ કે ડ્રોઇંગ પેપરના બદલે જાતજાતના રંગોની દવાની ગોળીઓ હોય. રમકડાંને બદલે હાથ કે પગમાં ઇન્જેક્શન હોય. છતાં નક્કી કર્યું હતું કે મારે તકલીફો સામે હાર નથી માનવી અને જીત મેળવીશ જ. બસ પહેલાં બ્લડકેન્સર અને પછી બ્રેઇન-ટ્યૂમર બધા સામે લડી અને જીતી અને હું ટીચર બની," આ શબ્દો છે પ્રીતિ શાહના. બાળપણમાં તેમને બ્લડકેન્સર થયું અને ટીનેજમાં બ્રેઇન-ટ્યૂમર છતાં તેનો દૃઢતાપૂર્વક સામનો કર્યો.

પ્રીતિ નવ વર્ષનાં હતાં, ત્યારે અચાનક એક દિવસ તેમને ઊલટી થવા લાગી, તેમને પેટમાં દુખી રહ્યું હતું અને અતિશય પીડા થઈ રહી હતી. ડૉક્ટરને ત્યાં તપાસ કરાવી તો માલૂમ પડ્યું કે પ્રીતિને બ્લડકેન્સર હતું.

અચાનક જ પ્રીતિની જિંદગી બદલાઈ ગઈ. બગીચામાં લપસણી ખાવા માટે વારો આવે, એની રાહ જોવાની ઉંમરમાં ડોક્ટરને ત્યાં લાઇનમાં બેસવું પડતું હતું. ઘરની બારીમાંથી બહાર રમતાં બાળકોને જોતા રહેવાનું, પરંતુ તેમની સાથે રમી ન શકાય, કારણ કે ચેપ લાગી જાય.

પ્રીતિ સારવાર લેવા જાય એટલે બીજા દરદી તથા તેમના પરિવારજનો પ્રીતિને જોઈને દયા દાખવે, 'અરેરે...આવડી અમથી છોકરીને બ્લડકેન્સર?' કોઈ વળી કરૂણા સહજ માથા ઉપર હાથ ફેરવે અને ચૉકલેટ આપે. પ્રીતિ કહે છે કે "હું ઘરે આવીને મમ્મીપપ્પાને પૂછતી કે બ્લડકેન્સર એટલે શું? ક્યારેક મમ્મીપપ્પા બંધબારણે રડતાં."

લગભગ ત્રણ વર્ષ સુધી આ ક્રમ ચાલતો રહ્યો. પ્રીતિએ બ્લડકેન્સરને પરાજય આપ્યો. પ્રીતિ નવમા ધોરણમાં આવ્યાં, તેમને ચાલવામાં તકલીફ પડવા લાગી. તેમને ભણવાનું યાદ ન રહે. પરિવાર ફરી તબીબો પાસે ગયાં, ત્યારે

માલૂમ પડ્યું કે પ્રીતિના મગજમાં કેન્સરની ગાંઠ છે, જેના કારણે આ બધી તકલીફ થતી હતી.

ફરી એક વખત પ્રીતિની દવાખાનાની મુલાકાતો શરૂ થઈ. પરિવારમાં માતાપિતા અને ભાઈની બંધબારણે બેઠકોનો ક્રમ શરૂ થયા, જેમાં પ્રીતિના આરોગ્યની ચર્ચા થતી હતી. સ્વાભાવિક રીતે પ્રીતિ આ ચર્ચામાંથી બાકાત હતાં.

આસપાસના લોકો ધો. 10ની પરીક્ષા નહીં આપવા સમજાવતા હતા, પરંતુ પ્રીતિએ પરીક્ષા આપવાનું નક્કી કર્યું. તેમણે ધો. 10ની પરીક્ષામાં 80 ટકા અને ધો. 12 કોમર્સની પરીક્ષામાં 78 ટકા માર્ક્સ મેળવ્યા. બ્રેઇન-ટ્યૂમર દૂર કરવાને કારણે પ્રીતિનાં માથા પર વાળ ન હતાં, તેઓ માથા પર સ્કાર્ફ બાંધીને કોલેજે જતાં હતાં.

એની ઉંમરની છોકરીઓ, 'તારા માથા પર વાળ નથી', 'તું કેવી દેખાય છે, તને કોઈ છોકરો પસંદ નહીં કરે.' વગેરે જેવી ટિપ્પણીઓ કરતી. આને કારણે પ્રીતિ હતોત્સાહિત થઈ જતાં. આ સમયે મમ્મીપપ્પા, ભાઈ, ફોઈ-ફુઆ સહિતનાં પરિવારજનો હિંમત આપતાં હતાં અને લોકોની અસંવેદનશીલ ટિપ્પણીઓને કેવી રીતે અવગણવી અને આગળ વધવું તેના વિશે શીખવતાં હતાં. પ્રીતિએ ટિપ્પણીઓ પર ધ્યાન આપવાને બદલે અભ્યાસ પર લક્ષ્ય આપ્યું અને હવે પ્રીતિ શિક્ષક છે. પ્રીતિ કહે છેઃ "મારી સ્કૂલના છોકરાં મને દિલથી પ્રેમ કરે છે. અત્યારે સ્કૂલ બંધ છે તો મને ભાવતી વસ્તુઓ પહેલાં સ્કૂલનાં ટિફિનમાંથી મને આપતાં હતાં. હવે જીદ કરીને એમના પેરેન્ટ્સ સાથે મને ઘરે આપી જાય છે."પોતાના ત્રણ દાયકાનો સાર જણાવતાં કહે છે, "માણસને હરાવવાનો હક્ક માત્ર તકલીફને નથી. મન મજબૂત હોય તો તકલીફ પણ માણસની સામે હારી જાય છે.

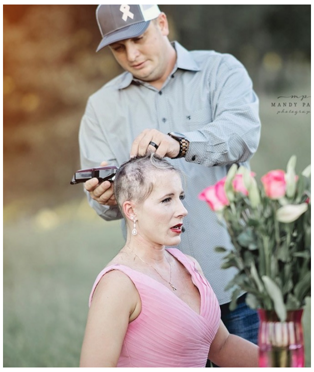
સૌજન્યઃબીબીસી

નાનપણમાં હાથમાં રમકડાંને બદલે ઇન્જેક્શન હતા, આજે બે કેન્સરને હરાવીને એ શિક્ષકની ફરજ બજાવે છે અને બાળકોનાં પ્રિય છે...

બ્રેસ્ટ કેન્સર થયું તો સર્જરી પહેલાં ફોટોશુટ કરાવ્યું...!

હેલ્થ કેર એક્સપ્રેસ, સુરત

એપ્રિલ મહિનામાં એને એક સ્તનમાં ગાંઠ જણાઇ. એણે મને કહ્યું. અમે તરત જ મેમોગ્રાફી કરાવી. ડોક્ટરોએ કહ્યું-કે ચિંતા કરવા જેવું નથી પણ દુખાવો ખૂબ હતો એટલે ગાંઠ કાઢી નાંખી. સર્જરીનાં બે અઠવાડિયા પછી અમે જ્યારે ડોક્ટર પાસે ચેકઅપ માટે ગયા ત્યારે અમારા પગ ધ્રુજી ગયા. ડોક્ટરે કહ્યું-જે ગાંઠ કાઢી નાંખી એ કેન્સરની હતી. જો કે હું ડરી નહીં. મને લાગ્યું કે જીવનની એક એક્સાઇટેડ જર્ની શરૂ થઇ છે. મેં મારા પતિ કેલ્સીને કહ્યું-કે લેટ



મી એન્જોય એવરી મોમેન્ટ ઓફ માય કેન્સર ! મેં અને મારા પતિએ મળીને કેન્સર-ફોટો શુટ કરાવવાનું નક્કી કર્યું. કેન્સર સામેનાં અમારા યુધ્ધની સાબિતી અમારે જાળવી રાખવી હતી. પહેલી કિમોથેરાપી પતી પછી અમે ફોટોશુટ કરાવવાનું શરૂ કર્યું. ફોટોગ્રાફ્સ ક્લીક કરતી વખતે અમારા ફોટોગ્રાફર મેન્ડીને એક વિચાર આવ્યો, એણે અચાનક કહ્યું-તમે તમારું માથું મૂંડી નાંખો !! મને અને મારા પતિને આ આઇડિયા ગમી ગયો. મારા પતિએ મારા વાળ કાપવાનું ચાલુ કર્યું. આ એક અઘરી અને સખ્ખત ઇમોશનલ પળ હતી. હવે હું ખૂબ સ્વસ્થ છું. સોશિયલ મિડીયા પર મેં શેર કરેલા ફોટોગ્રાફ્સથી લોકો કેન્સર સામે લડવાની હિંમત મેળવી રહ્યા છે.

-ચાર્લી જોન્સન, ગિલ્હામ, નર્સ

ફોટોશુટ વખતે ફોટોગ્રાફરે કહ્યું, માથા પરનાં બધા વાળ કાઢી નાંખો અને મારા પતિ મારા વાળ કાપવા માંડ્યા...

મને કેન્સરમાંથી બચનારનું બિરૂદ નહીં પણ કેન્સરને મારનારનું બિરૂદ આપશો તો વધારે ગમશે : નીલમ કુમાર

હેલ્થ કેર એક્સપ્રેસ, સુરત

એક સપનાના લીધે, વહેલી પરોઢે 4 વાગે મારી ઊંઘ ઉડી ગઈ. મને આખું સપનું તો નહીં, પણ તેની કેટલીક વસ્તુઓ યાદ છે. એક નાની ભારતીય છોકરી હતી, જે રશિયાનાં કોઈ જંગલમાં સ્ટ્રોબેરી ખાઈ રહી હતી; પછી મેં પ્રખ્યાત લેખક ખુશવંત સિંઘને જોયા, જેઓ એક યુવતીના ગાલ પર કિસ કરવા નીચે નમી રહ્યાં હતાં; પછી તે યુવતી બ્લેક સી માં તરી રહી હતી; એક સ્ત્રી બ્રેસ્ટ કેન્સરનાં લીધે કીમોથેરાપી લઈ રહી હતી; પછી એ કોઈક સંમેલનમાં પ્રેરણાત્મક સ્પીચ આપી રહી હતી; અને 'નમ મ્યોહો રેન્ગે ક્યો'(બૌધ મંત્ર) નો જાપ કરી રહી હતી અને, અને... બસ, તે જ સમયે મારી આંખ ખુલી ગઈ! તે જ સમય હતો જ્યારે મને અહેસાસ થયો કે, હું નીલમ કુમારની લાજવાબ સ્ટોરી જ લાંબા સમયથી મારા મનમાં ચાલી રહી છે. અને ત્યારે જ મેં આ આર્ટિકલ લખ્યો... સવારે 4 વાગ્યે...

'સ્ટ્રોબેરી જેવાં' વર્ષો

નીલમે તેમનું સપના જેવું સુંદર બાળપણ રશિયામાં વિતાવ્યું. તેઓએ તેમની બહેન પૂનમ સાથે મોસ્કોમાં પ્રાથમિક શિક્ષણ મેળવ્યું. તેઓ તેને 'સ્ટ્રોબેરી જેવાં' વર્ષો કહે છેઃ રશિયાની સ્કૂલનાં ક્લાસરૂમમાં, વાંચવા માટે કોઈ પુસ્તકો નહોતા માટે, બાળકોને વારંવાર પાસે આવેલા એક જંગલમાં લઈ જવાતા હતાં, જ્યાં તેઓ સરસ મજાની સ્ટ્રોબેરીઝ તોડીને ખાતાં હતાં! બાકીની સ્ટોરી નીલમનાં શબ્દોમાં જ વાંચો,

"ઉનાળામાં ત્રણ મહીના માટે, અમને એક નૈસર્ગિક સમર રિસોર્ટ 'અનાપા' લઈ જવામાં આવતાં હતાં. બ્લેક સી માં ડૂબકી મારીને રંગબેરંગી છિપલાઓ શોધવામાં, તરતાં શીખવામાં તથા 'સનબાથ' લેવામાં અમારા દિવસો વીતી જતાં હતાં. ત્યાંની સ્કૂલનાં 6 વર્ષોમાં, અમને પુસ્તકો નહીં, પણ પ્રકૃતિમાંથી શિક્ષણ આપવામાં આવતું હતું".

(અકસ્માતે, તેમના માતા-પિતા બન્ને લેખક હતાંઃ શ્રી ઓ.એન પંચાલર અને શ્રીમતી ઉર્મિલા પંચાલર, રશિયાનાં 'શ્રેષ્ઠતમ' કાર્યને હિન્દી તથા અંગ્રેજીમાં અનુવાદ કરવા માટે, રશિયામાં ભારતીય એમ્બેસી દ્વારા ભારતમાંથી પસંદ કરવામાં આવેલા ત્રણમાંથી બે લોકો હતાં!)

ત્યારબાદ, નીલમને ભારત પાછા આવવું પડ્યું હતું અને તેમને અંગ્રેજી માધ્યમ સ્કૂલમાં મોકલવામાં આવ્યાં. તેમણે શૂન્યથી શરૂઆત કરવી પડીઃ તેમની અંગ્રેજીની શિક્ષિકાને લાગ્યું, કે નીલમ ભણવામાં બહુ સારી નથી તથા, 'લાકડાની ઉપર લાકડું' મૂક્યું હોય મએવી છે! તેઓએ એવું પણ કહ્યું હતું કે, નીલમ ક્યારેય અંગ્રેજી ભાષા નહીં શીખી શકે. પણ આ વાત કદાચ નીલમ માટે પ્રેરણાત્મક સાબિત થઈ અને તેઓ જણાવે છે કે,

"મેં તેમને ખોટાં સાબિત કરવા માટે મારી આખી જીંદગી ખર્ચી નાખી. મેં અંગ્રેજી ભાષામાં 5 પુસ્તકો લખી નાખ્યા."

માત્ર એ જ નહીં, તેમણે અંગ્રેજી ભાષામાં B.A, B.Ed, પબ્લિક રિલેશન્સ એન્ડ એડવર્ટાઈઝિંગમાં PG અને USA, AZ, ટક્સન, એરિઝોનાની યુનિવર્સિટીમાંથી પત્રકારત્વમાં માસ્ટર્સ પણ કર્યું છે.

"મારી પાસે આ વાતને સહન કરવાની કોઈ તાકાત નહોતી, હું ચિડચિડી અને ભાવનાશૂન્ય સ્ત્રી બની ગઈ. મારી અંદર સતત એક જ વાત ચાલતી કે, 'મને જ કેમ આવું થયું'?"

તેમને પોતાના જીવનનાં સૌથી કઠીન સમયમાંથી પસાર થવું પડ્યું. તેમણે વર્ષ 1993માં પોતાના પતિને પણ ગુમાવી દીધા હતાં, જેઓ તેમને હંમેશા પ્રેરણા તથા પ્રોત્સાહન આપતાં હતાં. હવે તેમણે વૈધવ્ય, સિંગલ પેરેન્ટિંગ, આર્થિક જવાબદારી, સંબંધોનાં ઉતાર-ચઢાવ અને સંપર્કનાં મડાગાંઠનો પડકાર, એકલે હાથે સાચવવાનો હતો. એક સશક્ત વ્યક્તિ તરીકે, તેઓ આ મુશ્કેલ સમયને તેમના બાળકો (રજનીલ અને અભિલાષા), તેમનાં ભાઈ-બહેનોના પરિવાર, તેમની દાદી, તેમના મિત્રો, તથા જેમણે ટ્રીટમેન્ટ દરમિયાન તથા ત્યારબાદ પણ તેમની કાળજી રાખી, એ ડોક્ટર્સની સતત મદદ દ્વારા પસાર કર્યો. તેઓ તેમના ડોક્ટર્સની ઘણી પ્રશંસા કરે છે."હું ઘણી નસીબદાર છું કે, મને આવાં સારા તથા શ્રેષ્ઠ ડોક્ટર્સ, મુંબઈમાં જ મળી ગયાં- ટાટા મેમોરિયલ હોસ્પિટલનાં ડો. રાજેન્દ્ર બાડવે, ડો. મુઝમ્મિલ શેખ અને પી.ડી હિન્દુજા હોસ્પિટલનાં ડો. વિનય આનંદ. તેઓએ મને સાજી થવા માટે પ્રોત્સાહન આપ્યું. અને તેમણે ઘણી જ કરૂણાપૂર્વક

અનુસંધાન પાના નં-7

આવું કર્યું."

તેઓ સંપૂર્ણ રીતે સાજા થઈ ગયાં, પણ તેમની વેદના હજીયે બાકી હતી. વર્ષ 2013માં ફરીથી તેમને બ્રેસ્ટ કેન્સર થયું. જોકે આ વખતે તેઓ વધુ તૈયાર હતાં, તેઓ જણાવે છે,

"જ્યારે મને 2013 માં બીજું કેન્સર નિદાન થયું ત્યારે, મેં આને તદ્દન જુદી રીતે જોવાનો નિર્ણય કર્યો. મેં પહેલાંથી જ બૌદ્ધ ધર્મની શક્તિશાળી ફિલસૂફીને અપનાવી લીધી હતી, અને તેથી મેં મારા જીવનનાં માઈક્રોકોસમને બ્રહ્માંડનાં મેક્રોકોસમ સાથે જોડવાનો નિર્ણય કર્યો. ત્યારપછી બધું આપમેળે સારું થતું ગયું. મને તે જોઈને ઘણું આશ્ચર્ય થયું કે, 'નમ મ્યોહો રેન્ગે ક્યો' જેવાં સરળ શબ્દોએ મને કેવી રીતે સશક્ત બનાવી દીધી હતી. મારી બીમારી મારા માટે એક આનંદિત યાત્રા સમાન બની ગઈ અને હું જાપ કરવાની શક્તિને, મારા જીવન દ્વારા સાબિત કરી શકું છું."

કેન્સરને મારનાર....

નીલમને, 'કેન્સરમાંથી બચનાર' ને બદલે, 'કેન્સરને મારનાર' તરીકે કહેવડાવું ગમે છે. તેઓ એક અત્યંત સકારાત્મક વ્યક્તિ છે અને તેમનો આ ભાવ, જીવન પ્રત્યે તેમના એટિટ્યૂડનો ટેસ્ટામેન્ટ છે: "બે વાર કેન્સર થયું, તેનાથી વધું સારું બીજું શું હોઈ શકે? જુઓ મને બદલામાં શું ભેટ મળી છે- ઘુંઘરાળા વાળ (જે પહેલાં એકદમ સીધા હતાં), નવાં સેલ્સ, મહાસાગર જેટલું વિશાળ પરીપ્રેક્ષ્ય, સમુદ્ર જેટલી ઊંડી કરૂણા અને એક અત્યંત મારક સેન્સ-ઓફ-હ્યૂમર. જો આપણે ગંભીરપણે 'આંતરિક બગીચો' બનાવીશું જેને આપણે 'માવન ક્રાંતિ' કહીએ છીએ, તો આપણે એ જાણીને ઘણાં આશ્ચર્યચકિત થઈ જઈશું કે, આપણાં હાડ-ચામની અંદર કેટલી સર્વોચ્ચ સાધન-સંપત્તિ અસ્તિત્વ ધરાવે છે."

'અનફોર્ગેટેબલ નીલમ'

નીલમ, વર્ષ 1996માં, જમશેદપુરની રોટરી કલ્બ કોનફરેન્સમાં ખુશવંત સિંઘને મળ્યાં હતાં. ઓડિયન્સને ખુશવંત સિંઘનો પરિચય આપવાની જવાબદારી, નીલમને સોંપવામાં આવી હતી અને નીલમે, આ તકનો લાભ લેતા, ખુશવંત સિંઘનાં લેખોમાં સ્ત્રીઓનાં વર્ણન પ્રત્યે, મહિલાઓના કેવા પ્રતિભાવ છે તે જણાવ્યાં. જોકે, ખુશવંત સિંઘ, જેમણે ઈરાદાપૂર્વક પોતાની ઓછી-ગમે-તેવી છબી બનાવી હતી, તેઓ નીલમ પાસે આવ્યાં અને પ્રશંસાનાં બદલામાં, તેમના ગાલ પર કિસ કરી! આ વાતને સ્થાનિક મીડિયામાં રિપોર્ટ કરવામાં આવી અને ખુશવંત સિંઘે પણ આ બનાવ ઉપર, તેમના અપ્રતિમ લોકપ્રિય કોલમ- 'વિથ મલિસ ટૂવર્ડ્સ વન એન્ડ ઓલ'- માં, 'અનફોર્ગેટેબલ નીલમ' નામનો એક લેખ લખ્યો અને તેમાં તેમણે નીલમની લેખન તથા બોલવાની કળાની પ્રશંસા પણ કરી!

આ રીતે, નીલમ તથા ખુશવંત સિંઘનાં પરિવાર વચ્ચે મિત્રતાનાં સંબંધો વિકસિત થયાં; જેનાં લીધે, બાદમાં અમને વાંચકોને એક બેસ્ટ-સેલિંગ પુસ્તક ઈનામરૂપે વાંચવા મળવાની હતી. આ પુસ્તકનું નામ છે, 'અવર ફેવરેટ ઈન્ડિયન સ્ટોરીઝ' અને આ પુસ્તકનાં લીધે, નીલમે દેશભરમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં યાત્રા કરવી પડી. તેમણે મોટાભાગનું સંશોધન, લેખન, અને પુનર્લેખન (ખુશવંત સિંઘની મંજૂરી મેળવી સહેલી નહોતી) કર્યું હતું. અલબત્ત નીલમ, ખુશવંત સિંઘનાં સખત હોવા પ્રત્યે નારાગજી નથી દેખાડી રહ્યાં, કેમ કે છેવટે તેમને અંગ્રેજીમાં લખવાની કળા, ભારતનાં શ્રેષ્ઠ લેખકોમાંથી એક, એવા ખુશવંત સિંઘ પાસેથી શીખવાની તક મળી હતી.

ફળદાયી લેખન

તેમણે પાતાની વ્યક્તિગત વાર્તા, 'ટૂ કેન્સર વિથ લવ- માય જર્ની ઓફ જોય' લખવાની પ્રેરણા, આશ્ચર્યજનક રીતે તેમનાં પોતાનાં વાંચનમાંથી જ મળી હતી. જ્યારે તેમનો કેન્સર સાથે બીજી વાર સામનો થયો, ત્યારે તેઓ પોતાનું મન હલ્કું કરવા માટે, કેટલીક બેસ્ટ-સેલિંગ ક્લાસિક પુસ્તકો વાંચવા માટે લાવ્યાં હતાં. તેઓ જણાવે છે કે,

"રેન્ડી પોશ દ્વારા લખવામાં આવેલી પુસ્તક 'ઈન ધ લાસ્ટ લેક્ચર' માં હીરો મરી જાય છે; મિચ્છ એલ્બોમ ની 'ટ્યૂસ્ડેસ વિથ મોરી' માં હીરો મરી જાય છે; કેન વિલ્બરની 'ગ્રેસ એન્ડ ગ્રીટ' માં હીરોઈન મરી જાય છે. આ બધું વાંચ્યાં પછી, મને એવું લાગ્યું કે, કેન્સર શબ્દ સાથે ઘણી નિષ્ઠુરતા જોડાયેલી છે. મને મારા જીવનનો હંમેશા સુખદ અંત જોઈતો હતો. મેં જીવવાનો નિશ્ચય કરી લીધો હતો. માટે, પોતાને જ પ્રેરણા આપવા માટે, મેં પુસ્તક લખ્યું."

"હું માનું છું, કે જીંદગી તમને હંમેશા વિકલ્પ આપતી હોય છે. તમે કાં તો હતાશ થઈ જાઓ અને તમારી આસપાસનાં લોકોને પણ દુ:ખી કરી દો, અથવા કોઈ પણ સંજોગોનો હિંમતભેર સામનો કરો. સાથે જ, કોઈ પણ વિષમ પરિસ્થિતિનું હળવું પાસું પણ હોય છે. તમારે બસ તેને શોધવાનું હોય છે. મને ખરેખર લાગે છે કે, જીંદગી એક એટિટ્યૂડ છે. તેનો આનંદ માણવા માટે, આપણે આપણા દ્રષ્ટિકોણમાં થોડો બદલાવ લાવવાની જરૂર છે. મને સાચે જ એવું લાગે છે કે, આપણને ધરતી પર ખુશ રહેવા તથા અન્યોને ખુશી આપવા માટે મોકલવામાં આવ્યાં છે. જો આપણે તેવું નથી કરી રહ્યાં, તો આપણે ખરા અર્થમાં જીવી નથી રહ્યાં!"

લેખક - સૌમિત્ર કે. ચેટર્જી

મને મારા જીવનનો અંત સુખદ જોઇતો હતો અને મેં કેન્સર સામે લડવાનું નક્કી કરી લીધું...મને ખબર હતી કે જીંદગી હંમેશા વિકલ્પ આપતી હોય છે અને મારી પાસે કેન્સરને હરાવવાનો વિકલ્પ હતો...