

# HEALTH CARE EXPRESS

આ અંક મહિલાઓને સમર્પિત...



જે ઘરની બધી જ જરૂરિયાતોનું ધ્યાન રાખે છે, સસરાને દવા યાદ કરાવી-સાસુનાં વા વાળા પગમાં તેલ ઘસી આપી, જે તમારા ટિફનમાં તેલવાળા શાકની સાથે એસીડીટીની ગોળી મૂકવાનું ભૂલતી નથી એ તમારી પત્ની, મા, બહેન, દોસ્ત કે દીકરીનાં સ્વાસ્થ્ય માટે આ અંક વાંચવો જરૂરી છે...





ડૉ. નિકુંજ વિકલાણી  
તંત્રી સ્થાનેથી

## એને કેન્સર થતા અટકાવીએ..

એ તમારી નાનામાં નાની જરૂરિયાતોનું ધ્યાન રાખે છે. તમને ભાવતી વાનગીઓથી લઈને તમારે લેવાની દવા સુધીનું બધું જ એને કડકડાટ થાદ રહે છે. તમારા સપના સાચા પડે એ માટે પોતાના સપનાને બહુ જ સરળતાથી આડેહાથે મૂકી શકે છે એ...તમે એની જીંદગીનું કેન્દ્ર છો અને એ તમારી જીંદગી છે અને એટલે જ જેવી રીતે એ તમારી કાળજી લે છે, તમારા મેડિકલ ચેકઅપ્સ તમને યાદ કરાવતી રહે છે એવી જ રીતે વર્ષમાં એકવાર એની મેમોગ્રાફી, પેપ ટેસ્ટ, પેલ્વિક સોનાગ્રાફી અને બ્લડ સ્પોર્ટ્સ કરાવવા જોઈએ. સાટેમ્બર મહિનો મહિલાઓ માટેનો કેન્સર અવેરનેસ મહિનો છે. સ્ત્રીને કેન્સર ન થાય એ માટે લેવાતી કાળજીઓને લોકો સુધી પહોંચાડવાનો મહિનો છે ત્યારે હેલ્થ કેર એક્સપ્રેસનો આ અંક મહિલા કેન્સર-વિશેષ લઈને આપની સમક્ષ ઉપસ્થિત થયો છું.

મહિલાઓ પોતાના દુખાવાને, પોતાની શારીરિક તકલીફોને મોટેભાગે નજરઅંદાજ કરતી રહે છે. મારી પાસે નિદાન માટે આવતી મોટાભાગની મહિલાઓ આવવામાં ઘણું મોડું કરી દેતી હોય છે-મોડાં પડવાની એમની આ ભૂલની સખા એમણે ક્યાંતો સર્જી, ક્યાં તો અસહ્ય દર્દ અને ક્યાં તો મૃત્યુ તરફની ગતિથી ચૂકવવી પડે છે.

હું હંમેશા મારા દરેક પેશન્ટને કહેતો રહું છું કે કેન્સર હોય એટલા માટે જ ઓન્કોલોજીસ્ટ પાસે જવાની જરૂર નથી. કેન્સર ન થાય એ માટે પણ ઓન્કોલોજીસ્ટ પાસે જવું જોઈએ. કેન્સરના મામલે પુરૂષો કરતા સ્ત્રીઓ વધારે નસીબદાર છે-કારણ કે સ્ત્રીનાં કેન્સરને આગોતરા ઝડપી પાડવા માટે કેટલાક ચોક્કસ ટેસ્ટ છે. જે સ્ત્રી 30 વર્ષની ઉંમર પછી નિયમિતપણે મેમોગ્રાફી કરાવતી રહે અને સેક્સુઅલ લાઇફ શરૂ થયાનાં ત્રણ વર્ષ બાદ સતત દસ વર્ષ સુધી પેપટેસ્ટ કરાવતી રહે તો કેન્સર થતું અટકાવી શકાય છે. બાકી, દરેક અંકમાં કહું છું એમ-કેન્સર એટલે કેન્સલ એવું હવે રહ્યું નથી. જો સખાગ રહેશો તો કેન્સરને જ કેન્સલ કરી શકશો.

# 40 સ્ત્રીમાંથી 1ને ગર્ભશયનું કેન્સર થાય છે...



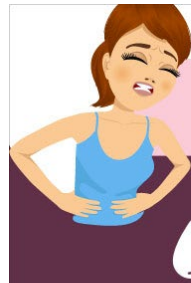
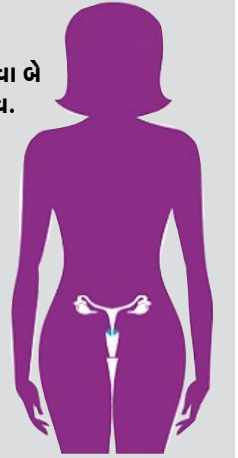
## નાની ઉંમરમાં જાતીય સંબંધ કે જનનાંગોની અસ્વચ્છતા કેન્સર માટે કારણભૂત...

**સુરત** । સ્ત્રીઓમાં સામાન્ય રીતે બ્રેસ્ટ કેન્સર અને ગર્ભશયના કેન્સરની સમસ્યા સૌથી વધુ જોવા મળે છે. ગુજરાતમાં ગર્ભશયના મુખના કેન્સરનું પ્રમાણ છેલ્લા થોડા વર્ષોમાં વધ્યું છે. ભારતમાં દર વર્ષે 1 લાખથી વધુ ગર્ભશયના મુખના કેન્સરનું નિદાન થાય છે પણ એમાંથી લગભગ 75 ટકા કેન્સર ચોથા સ્ટેજમાં પહોંચી ગયેલા હોય છે. આ કેન્સર માટે અવેરનેસ લાવવાની જરૂર એટલા માટે છે-કે આપણે આ કેન્સરનું નિદાન જો સમય પર કરી શકીએ તો સ્ત્રીઓનું સ્વાસ્થ્ય જળવાયેલું રહી શકે.

સામાન્ય રીતે 40 સ્ત્રીઓમાંથી 1ને ગર્ભશયના મુખના કેન્સરની શક્યતા હોય છે અને આ કેન્સર 30 વર્ષથી 55 વર્ષની વચ્ચે થવાની સંભાવના વધુ છે.

## જો સ્ત્રીઓને આ લક્ષણ હોય તો એમણે સૌથી પહેલા ગાઇનેકોલોજીસ્ટ કે ઓન્કોલોજીસ્ટને બતાવવું જોઈએ...

- અસામાન્ય અને સતત ચાલુ રહેતો યોનિસ્ત્રાવ.
- સ્ત્રીને અસામાન્ય, અનિયમિત અથવા બે માસિક વચ્ચેનો વધુ પડતો રક્તસ્ત્રાવ.
- પ્રજનનકાળ પછી થતો રક્તસ્ત્રાવ.
- સંભોગ પછી રક્તસ્ત્રાવ.
- પેટ તથા કમરમાં સતત દુખાવો.
- ગર્ભશયના મુખ પર મટાં ન શકે તેવી ચાંદી કે ગાંઠ.
- ભૂખરા ડાઘ, રક્તસ્ત્રાવ, લાંબા સમયથી ગર્ભશયના મુખ પર સોજો.
- કારણ વગર અશક્તિ લાગવી, વજન ઘટવું, ભૂખ ન લાગવી, ઊંઘકા અને ઉલ્ટી થવી, પાંડુરોગ થવો.



## એક કરતા વધુ સાથી સાથેનાં જાતીય સંબંધ પણ કેન્સર માટે કારણભૂત બને છે..

- સ્ત્રીના પ્રજનન અંગોની અસ્વચ્છતા
- નાની ઉંમરે લગ્નને કારણે નાની ઉંમરથી જ જાતીય સક્રિયતા
- નાની ઉંમરે અને ટૂંકા ગાળે વારંવારની પ્રસૂતિને કારણે ગર્ભશયના મુખને થતી ઈજા.
- હુમન પેપીલોમા વાયરસ અથવા હરપીસ સિમ્પલેક્ષ (ટાઇપ-૨) વાયરસથી પ્રજનન



- અંગોમાં થતો ચેપ.
- જાતીય સંપર્કમાં આવતાં પુરુષના પ્રજનનાંગોની અસ્વચ્છતા.
- સ્ત્રી કે પુરુષના પ્રજનનાંગોની બીમારી દરમિયાનનાં જાતીય સંબંધથી.
- એક કરતાં વધુ સાથી સાથે સ્ત્રી કે તેના પતિના જાતીય સંબંધથી.

# ટૂંકાગાળાની પ્રસૂતિઓથી પાંચ સ્ત્રીને કેન્સર થઈ શકે

ગર્ભશયના કેન્સરનું નિદાન જો પહેલા સ્ટેજમાં જ થઈ જાય તો કેન્સરને જડમૂળથી દૂર થઈ શકે, ગર્ભશયના મુખને ઘજા ન થવા દો

**સુરત ।** ગર્ભશયના મુખનું કેન્સર ચાર તબક્કામાં હોય છે. ઘણીવાર પહેલા તબક્કામાં કોઈ લક્ષણો જોવા મળતા નથી. પણ-જો પહેલા તબક્કામાં જ આ કેન્સરનું નિદાન થઈ જાય તો 90 ટકા સ્ત્રીઓનો જીવ બચી શકે છે-ત્યારપછીનાં તબક્કામાં સારવાર દ્વારા તકલીફ અને દર્દ જ ઓછું કરવાનું રહે છે.

ગર્ભશયના મુખના કેન્સરની સારવાર માટે ત્રણ પદ્ધતિઓ છે. શસ્ત્રક્રિયા, શેક અને દવાઓ.

જો તેમ નિયમિતપણે પેપ ટેસ્ટ કરાવતા હોવ અને કેન્સર પહેલા જ તબક્કામાં પકડાઈ જાય તો મોટાભાગની સ્ત્રીઓ કેન્સર મુક્ત થઈ શકે છે. જો કેન્સર પ્રીજા તબક્કામાં પકડાય છે તો 30થી 40 ટકા સ્ત્રીઓના કેન્સરમુક્ત થઈ શકે છે.



**કેન્સર ન થાય એ માટે સ્ત્રીએ આટલું ધ્યાન રાખવું જોઈએ...**

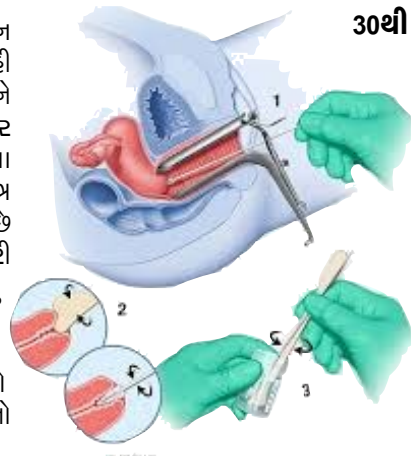
- પ્રથમ સંભોગની ઉંમર, સ્ત્રી શારીરિક અને માનસિક રીતે પુખ્ત થવા સુધી લંબાવવી જોઈએ.
- સ્ત્રી અને પુરુષે જાતીય જીવનમાં એકબીજા પ્રત્યે વફાદાર રહેવું જોઈએ.
- નિયમિત પેપ ટેસ્ટ કરાવવું જોઈએ.
- સંભોગ કરતી વખતે નિરોધનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.
- પ્રજનનાંગોની નહાતી વખતે, માસિક દરમિયાન, સંભોગ પહેલાં અને પછી નિયમિત સફાઈ કરવી જોઈએ.
- આ સિવાય પતિએ પણ પોતાના પ્રજનનાંગોની સફાઈ રાખવી જોઈએ.
- દરેક પરિણિત સક્રિય જાતીય જીવન ધરાવતી 3૫ વર્ષથી મોટી ઉંમરની સ્ત્રીએ તબીબી તપાસ અને પેપ-ટેસ્ટ દર ત્રણ વર્ષે કરાવવા જરૂરી છે.
- ૪૦ વર્ષ કરતાં મોટી ઉંમરની સ્ત્રીએ દર વર્ષે તપાસ કરાવવી જોઈએ.
- પહેલું બાળક ૨૦ વર્ષ બાદ થવું જોઈએ, જેથી પ્રજનન અંગો સંપૂર્ણ વિકાસ પામ્યા હોય અને ઘજા ઓછી થાય છે.
- ટૂંકા ગાળે વારંવાર પ્રસૂતિ ના થવા દેવી જોઈએ. કુટુંબ બે બાળકો સુધી સીમિત રાખવું જોઈએ. બે બાળકો વચ્ચે જરૂરી સમયગાળો રાખવો જેથી ડિલિવરી વખતે ગર્ભશયના મુખને ઓછી ઈજા થાય.
- પોષણયુક્ત આહાર લેવો. તેમાં પણ ખાસ વિટામીન એ (ગાજર, પપૈયુ, પીળાં અને લીલાં શાકભાજી), વિટામીન સી (ખાટાં ફળો જેવા કે મોસંબી, નારંગી, દ્રાક્ષ) અને ફોલિક એસિડ (લીલાં પાંદડાવાળા શાકભાજી)નો ખોરાકમાં જરૂર સમાવેશ કરવો જોઈએ.
- કોઈપણ પ્રકારે તમાકુનું સેવન ન કરવું જોઈએ.

**30 વર્ષ પછી દર વર્ષે 1 વાર તો પેપ ટેસ્ટ કરાવવો જ જોઈએ...**

**સુરત ।** ગર્ભશયના મુખના કેન્સરનાં નિદાન માટે પેપ-ટેસ્ટ સૌથી સરળ તેમજ સસ્તી તપાસ છે. આ તપાસ મોટાભાગે બધી જ હોસ્પિટલો થઈ શકે છે.

આ ટેસ્ટ દરમિયાન સ્ત્રીનાં ચોનિમાર્ગમાંથી પ્રવાહી લેવામાં આવે છે, એ પ્રવાહીને સાદી પટ્ટી વડે સ્લાઇડ પર પાથરવામાં આવે છે. આ સાથે એની સૂક્ષ્મદર્શક ચંત્ર વડે તપાસ કરવામાં આવે છે અને કોષોનો અભ્યાસ કરી કેન્સર છે કે નહીં-એનું નિદાન કરવામાં આવે છે. આ ટેસ્ટ ખૂબ જ સરળ છે. એમાં ખાસ સમય બગડતો નથી. ફક્ત બે જ મિનિટનો સમય લાગે છે.

**આ ટેસ્ટ કોણે કરાવવો જોઈએ?**



30થી 60 વર્ષની પરણિત મહિલાઓએ આ ટેસ્ટ દર વર્ષે કરાવવો જોઈએ. નિયમિતપણે તપાસ કરાવવાથી કેન્સરને પ્રથમ સ્ટેજમાં જ પકડી શકાય છે. આ ટેસ્ટ કોઈપણ જગ્યાએ કરાવી શકો છો.



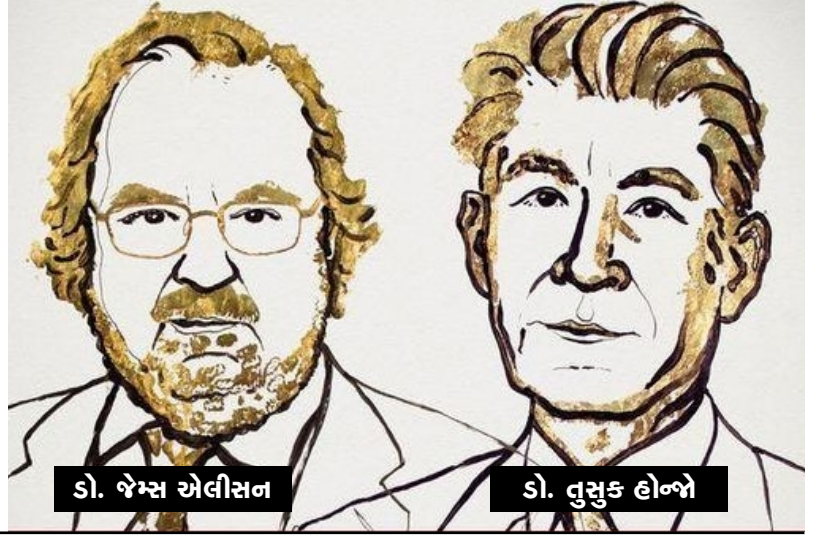
## કેન્સર માટેની એક અનોખી શોધ

# કેન્સરના કોષ દુશ્મન છે, એવી તાલીમ શરીરના કોષને આપી શકાય

**સુરત ।** ડો. જેમ્સ એલીસન અને ડો. તુસુક હોન્બોએ એક સંશોધન કર્યું છે. આપણાં રોગપ્રતિકાર તંત્રના કોષને શરીરના કોષ પર હુમલો કરતા રોકવાનું કામ કયા રાસાયણિક સંકેતથી થાય છે એ એમણે શોધી નાંખ્યું છે. એમની આ શોધને 2018માં શરીર વિજ્ઞાન અને ઔષધ માટેનું નોબેલ પારિતોષિક પણ મળ્યું હતું. પોતાની આ શોધને એમણે 'ચેકપોઇન્ટ ઇન્હિબિટર્સ' નામ આપ્યું છે.

કેન્સર થતું અટકાવવામાં એમની આ શોધ મહત્વનો ભાગ ભજવી શકે એમ છે. આ શોધ

બાદ કેટલાક સાયન્ટીસ્ટ્સે શરીરનાં રોગ પ્રતિકારક તંત્રના કોષોને તાલીમ આપવા માંડી છે કે કેન્સરના કોષ-ભલે એ શરીરનાં જ હોય તો પણ એ દુશ્મન છે. આ તાલીમ અંતર્ગત સ્વસ્થ કોષોને આ પ્રકારનાં કોષો પર હુમલો કરવા અને એની સાથે લડતાં શીખવાડાઈ રહ્યું છે. ચામડી, ફેફસાં અને લોહીનાં 12 જાતના કેન્સર કોષની ઓળખાણ ઇમ્યુન સિસ્ટમનાં કોષોને કરાવી દેવામાં આવી છે. જેને કારણે સ્વસ્થ કોષ કેન્સરનાં કોષ સામે લડી લે છે અને કેન્સર થવા દેવા દેતા નથી. આ સારવારનાં પ્રયોગો ચાલુ છે.



ડો. જેમ્સ એલીસન

ડો. તુસુક હોન્બો



## SHE હૈ તો HE હૈ...

Heનાં અસ્તિત્વ માટે SHEનો મેમોગ્રાફી, પેપ ટેસ્ટ, લેબ-રિપોર્ટ, સોનોગ્રાફી

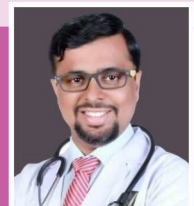
વર્ષમાં ૧ વાર કરાવવી જરૂરી છે !

૨૦મી સપ્ટેમ્બરથી  
૨૦મી ઓક્ટોબર સુધી...

~~5500/-~~ માત્ર  
1800/-માં

અપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક કરો :

**+91 9879142607**



# કેન્સર બાદ મારામાં શિસ્ત આવી ગયું : મનીષા કોઠરાલા

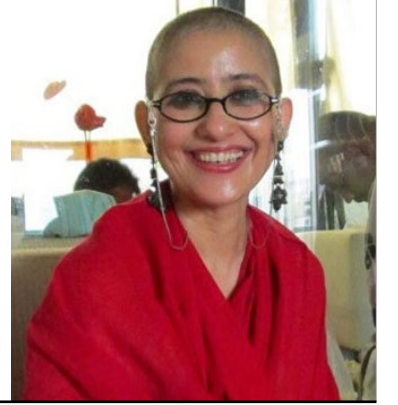
હું ઇચ્છું છું કે કેન્સર બાદ મારામાં આવેલું શિસ્ત તમારામાં કેન્સર વિના જ આવી જાય, ડોક્ટરનાં નિર્દેશ વિના કશું કરશો નહીં, ચેકઅપ કરાવતા રહો

**સુરત** | કેન્સર વિશે લોકોમાં ખોટી ધોરણાઓ છે. લોકો વિચારે છે કે, કેન્સર એટલે અસાધ્ય બીમારી, પણ તેની સારવાર થઈ શકે છે. મુશ્કેલી એ છે કે, આ બીમારીમાંથી બહાર આવીને ફરી જીવન શરૂ કરનારા ઘણા ઓછા લોકો જાહેરમાં બોલવા તૈયાર થાય છે. મને થયેલી મુશ્કેલીઓ વિશે લોકો જાણે છે-પરંતુ મારું માનવું છે કે, તેનાથી કંઈક સારું પણ થયું, જેને કોઈ જાણતું નથી. પહેલાં હું દરેક નાનકડી પરેશાનીથી

તણાવમાં આવી જતી હતી, પણ હવે લાગે છે કે-હું કોઈ પણ સમસ્યા સામે લડી શકું છું. આ બીમારી બાદ મેં અનુભવ્યું કે, મારી જીવનશૈલી બરાબર નહોતી. તમાકુ અને નશાનું સેવન ન કરો. ખાનપાનમાં 90 ટકા શાકાહારી અને પૌષ્ટિક (ઓર્ગેનિક) વસ્તુઓ ખાવી. 10 ટકામાં માછલી અને ઈંડાનો સમાવેશ કરી શકાય છે. રોજ નવથી 10 કલાકની ઊંઘ લો. નિયમિત તપાસ કરાવવી જોઈએ. ડોક્ટરના નિર્દેશોનું પાલન કરવું

જરૂરી છે. શરીરમાં કોઈ તકલીફ હોય તો તુરંત ડોક્ટરને બતાવવું જોઈએ. બીમારી થાય તો ડોક્ટરના દરેક નિર્દેશનું પાલન જરૂરી છે. ડોક્ટરના નિર્દેશ વિના કંઈ પણ ન કરવું જોઈએ. હું પણ એવું જ કરતી હતી. કંઈ પણ કરતા પહેલાં ડોક્ટરની સલાહ જરૂર લેતી હતી. આ સિવાય પરિવારનો સપોર્ટ પણ ખૂબ જરૂરી હોય છે.

(મનીષા કોઠરાલા, કેન્સર બાદ ઇન્ડિયન ઓન્કોલોજી સોસાયટીમાં આવેલું વક્તવ્ય)



**MUST READS**

મહિલા કેન્સર અપેરનેસ મંથ ચાલી રહ્યો છે ત્યારે વાંચો કેન્સર પેશન્ટને વાળ ડોનેટ કરી દેનારી મુંબઈની આ છોકરીની વાત

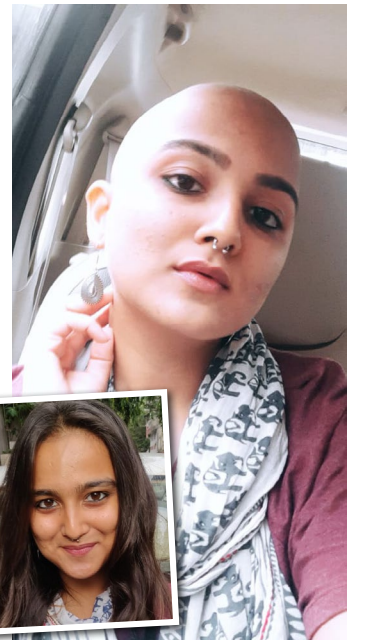
## આ મસ્તક સામે નતમસ્તક

**સુરત** | વ્યવસાયે અભિનેત્રી એવી શાર્વી મોતા-કેન્સરથી પીડાતી મહિલાઓને મેસેજ આપવા માંગે છે કે-ડોનેટ નહીં, વાળ ઉતરી જાય તો પાછા આવી જશે. વાંચો, શાર્વીનાં જ શબ્દમાં શાર્વીની વાત.

મારા દાદીનું મૃત્યુ થયું ત્યારે હું પહેલા ધોરણમાં હતી-એમને કેન્સર હતું. એ વખતે કેન્સર વિશે ખાસ કશું સમજી શકતી નહોતી. જેમ-જેમ મોટી થતી ગઈ-એમ-એમ કેન્સર વિશે વાંચતી ગઈ અને મને કેન્સર સમજાતું ગયું. કેન્સરનો એક ડર મૃત્યુ છે અને બીજો-કિમો થેરાપી વખતે ઉતરી જતા વાળ છે. મહિલાઓને જ્યારે કેન્સર થાય છે-ત્યારે એમનો સૌથી પહેલો સવાલ હોય છે-કિમોથેરાપી વખતે વાળ ઉતરી જશે તો? મેં નક્કી કર્યું-કે હું મારા વાળ ડોનેટ કરીશ.

કેન્સર મહિલાઓની ખૂબસુરતી ઉબાડી નાંખે છે-એ માન્યતાને ખોટી ઠેરવવા અને કેન્સરની ટ્રીટમેન્ટ લેતી મહિલાને મારા વાળ ડોનેટ કરી-એની ખૂબસુરતીનો અહેસાસ કરાવવા મેં મારા બધા જ વાળ ઉતારી નાંખ્યા. હું એક્ટીંગ ઇન્સ્ટ્રીમાં છું. જ્યાં લુકનું સૌથી વધારે મહત્ત્વ છે. તમે કેવો અભિનય કરો છો-એની સાથે-સાથે તમે કેવા દેખાવ છો એ પણ એટલું જ મહત્ત્વનું છે અને એટલે જ વાળ ઉતારવાનો નિર્ણય લઈ લીધા બાદ એને અમલમાં મૂકતા મને મોડું થયું. લોકડાઉન આવ્યું ત્યારે થોડા સમય કામની રાહ જોઈ-કામ ન આવ્યું એટલે મેં વાળ ઉતારી નાંખ્યા. મેં જ્યારે વાળ ઉતારી નાંખવાનો નિર્ણય મારા ઘરમા જણાવ્યો ત્યારે થોડી મિનિટો માટે સૌ સ્તબ્ધ થઈ

ગયા-કારણ કે હું એક એવો નિર્ણય લઈ રહી હતી-જે મારી કેરિયરને અસર કરી શકે એમ હતો. પણ-થોડા સમય પછી મારા પપ્પા, મારા પરિવારે મને તાળીઓથી વધાવી લીધી. કંઈક બુદ્ધ કરવાનાં ગટ્સ મને મારા પરિવારમાંથી મળ્યા છે. વાળ ઉતારી દીધા પછી મને બિલકુલ એવું ફિલ નથી થયું કે-હું સારી દેખાતી નથી. હું કંઈક થઈ ગઈ છું. તમારો એટીટ્યુડ એ તમારી ખૂબસુરતી છે અને એટીટ્યુડ તમારી ઇન્ટર ખૂટી પરથી આવે છે. કપડાં, મેકઅપ, તમારા વાળ તમારી ખૂબસુરતીમાં વધારો કરે છે માત્ર. મારો કોન્ફિડન્સ એટલો જ છે-જેટલો પહેલા હતો. એમાં કોઈ ફરક પડ્યો નથી.





# કેન્સર: ગાંઠ મનમાં કે શરીરમાં?



## મને લાગે છે કે આપણને ભય કેન્સરનો નથી, કેન્સરની સારવારનો છે

**સુરત ।** 'કેન્સર એટલે કેન્સલ' એમ માની બેઠેલા આપણે સૌએ વિચારવું ખોઈએ કે કેન્સરની ગાંઠ થવા પાછળ જવાબદાર કારણ ખરેખર કયું છે? કોઈએ ક્યારેય એ વિચાર કર્યો છે?

કોઈ હોસ્પિટલના કેન્સર વોર્ડમાં દાખલ થઈએ તો સમજાય કે કેન્સર નામના રોગને ભયાવહ કેમ કહે છે. ચહેરો કદરૂપો થઈ જાય, વાળ ખરી જાય, જડવું કાપી નાખવું પડે એવાં અનેક દૃશ્યો નજર સામે આવે ત્યારે સમજાય કે જે સૌંદર્યની પાછળ માણસ પાગલ થઈને દોડે છે એ કેટલી ક્ષણમાં નષ્ટ થઈ શકે. સવાલ મૃત્યુનો નથી. દુનિયાના દરેક માણસનું મૃત્યુ થવાનું છે એટલું નક્કી છે, પરંતુ કેન્સર શબ્દ સાંભળતાં જ જીવતો માણસ પણ મૃત્યુ પામતો હોય છે. લગભગ બધાં જ કેન્સર મટી શકે છે એવા પ્રચાર પછી પણ આપણે જાણીએ છીએ કે કેન્સરથી મૃત્યુનું પ્રમાણ ઘણું વધારે છે.

આયુર્વેદ, હોમિયોપથી અને એલોપથીનાં મંતવ્યો એકબીજાંથી જુદાં પડે છે. કેન્સર વિશે વિચારીએ ત્યારે ગાંઠનો વિચાર આવે છે. ડોક્ટર્સ કહે છે કે મેલિગ્નન્ટ અને નોનમેલિગ્નન્ટ-બે પ્રકારની ટ્યુમર્સ હોય છે. મેલિગ્નન્ટ ટ્યુમર મૃત્યુનો ડોરબેલ વગાડે છે. આ મેલિગ્નન્ટ ધીમે ધીમે શરીરમાં ફેલાય છે. એક પછી એક અવયવને ગ્રસ્ત કરતી જાય છે, પરંતુ પહેલી ગાંઠ ક્યાં વળે છે એ વાત અગત્યની છે. શરીરમાં દેખાતી ગાંઠો કદાચ કિમોથેરપી, રેડિયેશનથી ઓગાળી શકાય છે. વિગ્રા જે, મનીષા કોઈલાલા, ચુવરાજસિંહ જેવા કેટલાય

દાખલા છે જ્યાં કેન્સર મટ્યું હોય.

કેન્સર લગભગ સો જાતનાં હોય છે. શરીરના કોઈ એક ભાગમાં સેલ્સ અથવા ટીશ્યૂઝનો જથ્થો ભેગો થાય અને એ શરીરના બીજા ભાગોમાં ઝડપથી ફેલાવા લાગે એટલી સાદી રીતે આ રોગને સમજાવી શકાય. કેન્સર ડીએનએના ડેમેજ કે એન્વાયર્નમેન્ટના એકસ્પોઝર, સ્મોકિંગ કે કેમિકલ્સથી થાય છે. મેટાસ્ટેસિસ એટલે કેન્સરના સેલ્સ છૂટા પડીને શરીરમાં ફેલાવા લાગે છે. કેન્સર આજના સમયમાં નવો શબ્દ નથી, ઉત્તમ દવાઓ શોધાતી જાય છે કેમોથેરાપીથી શરૂ કરીને બીજી અનેક પદ્ધતિથી કેન્સરની સારવાર થાય છે. નેચરોપથીમાં પણ કેન્સર માટેના અનેક ઉપાયો છે. છતાં એ શબ્દ સાંભળતાં જ મોટાભાગના દર્દીઓ પચાસ ટકા મૃત્યુને સ્વીકારી લે છે!

21મી સદીમાં હિલિંગ, પ્રાણિક હિલિંગ જેવા શબ્દો અને રેડી અને પોઝિટિવ થિંકિંગ જેવી બાબતો મહત્વની બનવા લાગી છે ત્યારે સવાલ એ છે કે આ ગાંઠ શરીરમાં ક્યાંથી ઉદભવે છે.

કેન્સરની ગાંઠ પહેલાં મનમાં વળે છે ને પછી શરીરમાં દેખાય છે. બીજા લોકો માટેના તિરસ્કાર, ચીડ, અણગમા કે સંગ્રહી રાખેલી પીડા, સમસ્યા, સ્ટ્રેસ ભેગા થઈને કેન્સર સેલ્સમાં પરિણમતા હશે? માણસ તરીકે આપણને નોર્મલ જિંદગી જીવવી ગમે ને ગમવી જ જોઈએ. આ નોર્મલ શબ્દ સાથે જોડાય છે સ્વસ્થ જીવન. આપણે બધા શારીરિક સ્વસ્થતા અથવા ફિટનેસ વિશે સજાગ છીએ,



**કાજલ  
ઓઝા વૈદ્ય  
(લેખક)**

પરંતુ જિંદગીની સાદી બાબતો વિશે એટલા જ બેધ્યાન અને બેદરકાર. આપણી પાસે જે ઉપલબ્ધ છે એ સુખ વિશે તદ્દન બેદરકાર રહીને ભૂલી ગયા છીએ કે રોગો સામાન્યતઃ પહેલાં મનમાં જન્મ લે છે. એક વૈજ્ઞાનિક તારણ મુજબ દુનિયાના મોટાભાગના રોગો સાઇકોસોમેટિક (મનોશારીરિક) રોગો છે. કેન્સર પણ આની બહાર નથી જ. જોકે, ફક્ત સાઇકિયાટ્રિસ્ટની સારવારથી કેન્સર મટતું નથી!

ભય કેન્સરનો નથી, કેન્સરની સારવારનો છે, કદાચ! કીમોમાં વાળ ખરી જાય, ગરમી લાગે, ભૂખ ન લાગે વગેરે! ગીતામાં કહ્યું છે એમ કેન્સર તો નિમિત્ત માત્ર છે. આવા કોઈ પણ નિમિત્ત મૃત્યુ લઈ આવવાના છે, અગત્યનું એ છે કે આપણે કેવા મૃત્યુની આશા, અપેક્ષા કે કલ્પના કરીએ છીએ! કેન્સરની ગાંઠ શરીરમાં દેખાય ત્યારે જાતને પ્રશ્ન પૂછવો જોઈએ, આ ગાંઠ પહેલાં ક્યાં મળી? કેટલો તિરસ્કાર, ઘૃણા, અહંકાર, પૂર્વગ્રહો આપણી અંદર છે. આ નેગેટિવિટીનો સંગ્રહ એક યા બીજા પ્રકારે શરીર પર અસર કરે છે. આપણે જે ગાંઠો સંબંધોમાં, જિંદગીમાં અને મનમાં વાળીએ છીએ,

એવી કેટલીય ગાંઠો જેને આપણે છોડતા નથી. કેટલીય ગાંઠો આપણને ભીતર જ ગૂંચવતી જાય છે. એ બધી ગાંઠો સમયાંતરે એક યા બીજો રોગ બનીને શરીરમાં ઊગી નીકળે છે. આપણે માનીએ છીએ કે ખાનપાન કે આહારવિહારમાં નિયમન કરવાથી શરીર સ્વસ્થ રહે છે.

આ માન્યતા સાવ ખોટી નથી, પરંતુ ફક્ત સારું ખાવાથી કે કોઈ વ્યસન ન હોય કે અમુક વ્યાયામ કરવાથી રોગ ન થાય તો એ માન્યતા હવે ખોટી પડતી જાય છે. નાના બાળકને પણ કેન્સર થાય છે. અત્યંત નિયમિત જીવન જીવતી વ્યક્તિ પણ કેન્સરનો ભોગ બને છે. એક સારું શાંત મૃત્યુ સહુ ઝાંખે, પરંતુ એને માટે પ્રયાસ કોઈ બીજું કરશે એમ માનીને બેસી રહેવાનો અર્થ નથી. ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા હોય કે ન હોય, સ્વયંમાં શ્રદ્ધા હોવી જોઈએ! 'માંઝી' ફિલ્મમાં નવામુદીન સિદ્દીકીના મોઢે બોલાયેલો એક સંવાદ આપણા માટે સત્ય છે. ઈશ્વરમાં ભરોસો રાખીને બેસી નહીં રહેતા. કોને ખબર ઈશ્વર આપણા ભરોસે બેઠો હોય તો?!

**(મધુરિમાની કોલમ એકબીજાને ગમતાં રહીએમાં પબ્લિશ થયેલો કાજલ ઓઝા વૈદ્યનો આર્ટિકલ)**