Health eXpress Care

કેન્સર : વન્સ અપોન અ ટાઇમ...

અત્યાર સુધી હું કોઇ ફાસ્ટ ટ્રેનમાં મારા સપનાં, પ્લાન્સ, અપેક્ષાઓ સાથે સફર કરી રહ્યો હતો. ત્યાં જ ટિકિટ ચેકરે પાછળથી આવીને કહ્યું કે, ચલો ભાઇ, ઉતરો.. તમારું ડેસ્ટીનેશન આવી ગયું છે. મેં ના પાડી...ટ્રીટમેન્ટ દરમિયાન મેં મારા દીકરાને કહેલું-આ તો ન જ ચાલે, આવા ભય સાથે તો હું ન જ જીવું. મારી પાસે અત્યારે એક જ વસ્તુ છે-હું મારી શક્તિને પિછાણું અને મારા હિસ્સાની ગેમ બરાબર રમું...હવે ચિંતાઓ પાછલી સીટ પર ધકેલાઇ ગઇ છે અને ભય મનમાંથી વિલીન થતો જાય છે..!

ઇરફાન ખાને કેન્સર ડિટેક્ટ થયા પછી આ લેટર લખ્યો હતો.

કેન્સર સામે જીતવાની એક જ શરત છે-મનોબળ. આજે અમે તમારી સામે કેટલાક એવા કિરદાર લઇ આવ્યા છીએ-જેમણે કેન્સરને એક વાર્તા બનાવીને મૂકી દીધું છે. કેન્સર એમને વન્સ અપોન અ ટાઇમ બનાવે એ પહેલાં એમણે હિંમતથી કેન્સરને વન્સ અપોન અ ટાઇમ બનાવી દીધું..! આવું શક્ય છે. તમારા માટે પણ..તમારા પરિવારનાં કોઇપણ સદસ્ય માટે પણ...વાંચો, અમારો આ હેલ્થ એક્સપ્રેસનો બીજો અંક !

ડૉ. નિકુંજ વિઠ્ઠલાણી

તંત્રી સ્થાનેથી

કેન્સરને હરાવવું બહુ જ આસાન છે..

જો તમે કેન્સર પેશન્ટ છો, તમારા ઘરમાં કોઇને કેન્સર છે અથવા તો તમે કેન્સર પેશન્ટનાં દોસ્ત છો તો તમારે હેલ્થ એક્સપ્રેસનો આ અંક ખાસ વાંચવો. કેન્સર એટલે પૂર્ણવિરામ નહીં. કેન્સર અલ્પવિરામ છે. આ અલ્પવિરામ પછીનું વાક્ય તમારે તમારી જાતે લખવાનું હોય છે. હું ઓન્કોલોજીસ્ટ છું. અત્યાર સુધીમાં કેન્સરનાં ઘણાં દર્દીઓ તપાસ્યા છે. કેન્સર છે-એવી ખબર પડ્યા પછી પગ નીચેથી ધરતી સરકાવી દેનાર દર્દીઓ પણ જોયા છે અને કેન્સરને હસી નાંખનારા દર્દીઓ પણ જોયાં છે. કેન્સરમાં કિમોથેરાપીની જરૂર પડે, શિસ્તની જરૂર પડે પણ એની સાથે-સાથે મજબૂત મનોબળ, જીવી જવાની ઘેલછાં અને પોઝિટિવિટીની પણ એટલી જ જરૂર પડે. દર વખતે કેન્સર જીંદગીને કેન્સલ નથી કરી નાંખતું.

હેલ્થકેર એક્સપ્રેસનાં આ અંકમાં અમે 'કેન્સર યોધ્ધા'ઓની વાત લઇને આવ્યા છીએ. જે કેન્સર સામે મજબૂત મનોબળ અને હિંમતથી લડ્યા અને જીત્યા. જેમણે રિપોર્ટને ખોટા પાડ્યા. કેન્સર સામે લડવા માટે ડોક્ટરની પડખે ઊભા રહ્યા. ડોક્ટરે કહ્યું એ બધું જ કર્યું. કેન્સર થાય પછી માણસને ત્રણ વાત પર ફોકસ કરવાની જરૂર છે. યોગ્ય ટ્રીટમેન્ટ, પોઝિટીવ અને મજબૂત મનોબળ અને સેલ્ફ ડિસિપ્લીન. કેન્સર સામે લડવા માટે સ્વયં-શિસ્ત એક મોટું હથિયાર છે. આ અંકમાં જે પણ કેન્સર યોધ્ધાઓની વાત લખી છે-એ કેન્સર યોદ્ધાઓએ આ ત્રણ વાત પર સૌથી વધારે ફોકસ કર્યું છે. પહેલાનાં સમયમાં મેડિકલ સાયન્સ આટલું બધું આગળ ન્હોતુ-અને એટલે એ સમયે કેન્સર એટલે કેન્સલ એવું કહેવાતું પણ હવે એવું રહ્યું નથી. મેડિકલ સાયન્સ પણ હવે ઘણું આગળ વધ્યું છે. અત્યાધુનિક ટેકનોલોજી, નવી-નવી ટ્રીટમેન્ટ અને દવાઓનો ઉમેરો થતો રહે છે. મનથી હારી જવું-એ ઉકેલ નથી. મનથી જીવવું અને મનથી જીતવું એ ઉકેલ છે. તમારા ડોક્ટર પર ભરોસો મૂકો. ટ્રીટમેન્ટમાં એમને સહકાર આપો. યાદ રાખો, તમારા હકારાત્મક અભિગમની જરૂર તમારા ડોક્ટરને તમારી ટ્રીટમેન્ટ કરતી વખતે ખૂબ પડવાની છે. કેન્સર પેશન્ટની સાથે-સાથે એમનાં પરિવારજનોનો રોલ પણ ખૂબ મહત્વનો થઇ રહે છે-કારણ કે કેન્સર પેશન્ટનાં મનોબળને મજબૂત રાખવામાં એમનો ફાળો ખૂબ અગત્યનો છે. પરિવારજનોએ પણ પોઝિટિવિટીની આંગળી છોડવાની નથી હોતી. કેન્સર યોધ્ધાઓ સાથેનો આ અંક-આપની હથેળીઓને અર્પણ. તમારે માત્ર કોઇ એક કેન્સર પેશન્ટમાં જીવવાની ઇચ્છાની પ્રબળ-મજબૂત બનાવવાની છે. તમે તૈયાર છો-કેન્સર પેશન્ટની જીંદગીમાં 'આશા'નો એક નવો દીવો પ્રગટાવવા?

દર ગુરૂવારે મંદિર સમજીને હું કેન્સર હોસ્પિટલ જતી...

ઇન્ડિયામાં 10 માંથી 6 મહિલાઓને બ્રેસ્ટ કેન્સરની તકલીફ જોવા મળે છે. જેનાં અસંખ્ય કારણ છે. યુ.એસનાં એક સ્ટડી પ્રમાણે ખોટી સાઇઝની બ્રા પહેરવાથી અને ઓઝોન લેયર ડિપ્લેશનને કારણે બ્રેસ્ટ કેન્સરનાં પ્રમાણમાં વધારો જોવા મળ્યો છે. સુરતનાં કેન્સર પેશન્ટ નિકીતા સોનવાલાએ પોતાનો કેન્સરનો અનુભવ શેર કરતા જણાવ્યુ કે 'મને 23 વર્ષની ઉંમરે કેન્સર ડિટેક્ટ થયું હતું, ત્યારે મારો દિકરો માત્ર 29 દિવસનો હતો. ડિલિવરી પછી મને ડાબા બ્રેસ્ટમાં ગાંઠ લાગતી હતી. મેં સોનોગ્રાફી કરાવી પણ બધા જ ડોક્ટર્સે દૂધની ગાંઠ છે એમ કહ્યું હતું. એક વખત બ્રેસ્ટ પંપથી નીકળેલા દૂધમાં બ્લડ આવ્યુ જે જોઇને હું ખૂબ જ ડરી ગઇ હતી. મેં મેમોગ્રાફી કરાવી જેમાં મને ત્રીજા સ્ટેજનું બ્રેસ્ટ કેન્સર ડિટેક્ટ થયું. મારા સાસરામાં આ વિશે મેં કોઇ વાત કરી ન હતી પણ મને મારા હસબન્ડનો ખૂબ જ સપોર્ટ હતો. તેમણે મને હિમ્મત આપી કે બધું સારૂ થઈ જશે ચિંતા નહી કર અને ત્યારબાદ શરૂઆત થઈ મારી સારવારની સફર. મેં કુલ 16 કિમો થેરાપી લીધી હતી. ચિંતાને કારણે મને ઘણી રાતો ઉંઘ પણ નહિં આવી હતી. કિમો બાદ મને બે-ત્રણ દિવસ બાદ મને ખાવાની ઇચ્છા થતી પણ ત્યાં સુધીમાં બીજી કિમો થેરાપીનો સમય થઇ જતો હતો. આ 16 કિમો થેરાપી દરમિયાન હું બરાબર જમી પણ ન હતી. મારા જીવનમાં એ સમય એવો હતો કે સતત મને એવા જ વિચારો ઘેરાયેલા રહેતા હતા કે બસ હવે મારે મરી જ જવુ છે. પણ મારા દિકરાનાં ચહેરાએ મને હિંમત આપી અને મારા ઘરેથી મને એવું પણ કહેતા કે તારો દિકરો હજી નાનો છે અને તારી પણ કોઇ ઉંમર નથી. તારા માટે નહીં પણ તુ જેને આ દુનિયામાં લાવી છે એનાં માટે તો તારે જીવવુ જ પડશે. બસ આ વાત મેં મારા મનમાં બેસાડી દીધી અને નક્કી કર્યું કે મારે કેન્સરને હરાવીને ફરી જીવવું છે, સારવાર શરૂ થયા પછી કિમો થેરાપી પણ મારા મનોબળને તોડી શકી ન હતી. ત્યાર બાદ મેં કુલ 32 રેડિએશન લીધા હતા અને હું સંપુર્ણ રીતે આજે સ્વસ્થ જીવન જીવી રહી છું.' ત્યારબાદ 2018માં મને ફરી જમણા બ્રેસ્ટમાં એક નાની ગાંઠ જેવુ લાગ્યુ અને હુ સહેજ પણ ડર વગર આત્મવિશ્વાસ સાથે ડૉ નિકુંજ વિઠલાની પાસે ઓપરેશન કરાવવા જતી રહી. એ સમયે મને એમણે હિમ્મત આપવા ખૂબ સરળ અને સહજ ભાવે ડો. વિઠલાનીએ કહ્યુ કે આ ગાંઠ માત્ર એક બટન જેટલી છે એટલે ગભરાવવાની જરાય જરૂર નથી. મને તેમના આ શબ્દોથી લાગ્યું કે હું જેટલો ડર રાકું છું એટલી મોટી આ તકલીફ નથી અને સફળતાપૂર્વક ઓપરેશન બાદ આજે હું સ્વસ્થ છું અને એક નોર્મલ લાઇફ જીવી રહી છું.

મારા ડોક્ટરે હિંમત આપી પરિવાર સતત સાથે રહ્યો

૧૬ કિમો થેરાપી સુધી મારે મને તો સાચવવાની જ હતી સાથે ઘરે મારી તબિયતની ચિંતાથી વાતાવરણ વિખેરાઇ ન જાય એ પણ બેલેન્સ કરવાનું હતું. એક ડોક્ટરને ભરોસે આ બધું શક્ય બન્યું. આજે મારી લાઇફ સ્ટાઇલ નોર્મલ થવાનો જશ મારા પરિવાર અને ડોક્ટરોને આપતા ખૂબ ખુશી થાય છે.

કેન્સર એક પિતાનાં મનોબળને તોડી ન શક્યું

35 વર્ષનાં દીકરાનું કેન્સર 65 વર્ષનાં પિતાએ સાજું કર્યું

પિતા ઊંમરના એક પડાવ પર પહોંચી પુત્ર તેનો સહારો બને એ સુખને તલાશતા હોય છે એવામાં પિતાએ પુત્રની તકલીફમાં મજબૂત દિવાલ બની ઊભા રહેવાનો વારો આવે ત્યારે ? વાત એક એવા તાકાતવર પિતાની, જેમણે ૩૫ વર્ષના પુત્રને કેન્સરના કાળમાંથી બહાર કાઢી અનોખા સંઘર્ષની ગાથા રચી. આંખોમાં ઝળઝળિયાં સાથે ધનજીભાઈ રયાણી એ દિવસો યાદ કરીને કહે છે...૧ ઓક્ટોબર ૨૦૧૮નો એ દિવસ મારા દિકરાએ ઘરમાં ફરિયાદ કરી કે મારા મોઢામાં ચાંદી મટતી નથી. મારા પત્ની એમને ડેન્ટીસ્ટ પાસે લઇ ગયા હતા પણ સારૂ ન થયુ. હું ફેમિલી ડોક્ટર પાસે જાતે દિકરાને લઈને ગયો. ફેમિલી ડોક્ટરે બાયોપ્સી કરાવવાની સલાહ આપી. ડૉ અરવિંદે મને અઠવાડિયાની જગ્યાએ 4 દિવસમાં રિપોર્ટ આપ્યો કે કેન્સર ડિટેક્ટ થયુ છે. આ સાંભળી મારા પગ નીચેથી ધરતી ખસી ગઈ હોય તેવો ઝાટકો લાગ્યો. પણ આ સમય મારા માટે તૂટવાનો નહીં હતો. પરાણે હસતું મોઢું રાખી લોકો સાથે વાત કરતો હતો. મારા દિલમાં ડર બેસી ગયો હતો. મને એક મિત્રએ ડૉ નિકુંજ વિઠલાનીને ફોન કરી એપોઈન્ટમેન્ટ લઈ આપી. ડૉ નિકુંજે બીજા જ દિવસે ઓપરેશન કરાવ્યુ. ૧૦ઓક્ટોબરે રિપોર્ટ આવ્યો અને ૧૨મીએ ઓપરેશન કરાવ્યુ. ડૉ વિઠલાનીએ એક ફેમિલી મેમ્બર હોઈએ એ રીતે મને સધિયારો આપ્યો. એક મહિનામાં તો મારો દિકરો વ્યવસ્થિત ખોરાક લેવા લાગ્યો. મારા દિકરા નિતીનની ઉંમર ત્યારે 35 વર્ષ હતી. 10 દિવસ હું તેની સાથે દવાખાનામાં એકલો જ રહ્યો. મેં બધાને કહી દીધુ હતું કે કોઈએ આવવાની જરૂર નથી. મારી પત્ની અને વહુ સિવાય કોઈને મળવા આવવા દીધા ન હતા. 65 વર્ષની ઉંમરે

મને એકલા એકલા અમંગળ વિચાર આવતા હતા કે દિકરાને કંઈ થાય તો મારા 5-6 વર્ષનાં પૌત્રનું શું થશે? પણ ડોક્ટરના સાથ અને ભગવાન પરના વિશ્વાસે મને તૂટવા ન દીધો. હોસ્પીટલમાં 10 દિવસ હું જ રોકાયો હતો.

ઓપરેશન બાદ પહેલા 3 દિવસ બાદ, પછી પાંચ દિવસ બાદ, 7 દિવસ બાદ, 15 દિવસ બાદ અને પછી એક મહિને જવું પડતું હતું અને હું જ જતો હતો. આજે પણ દિકરો મારા વગર નાસ્તો નથી કરતો અને જમતો પણ નથી.

જ્યારે ઓપરેશનની વાત નીકળી હતી ત્યારે મારા પત્નીને ધ્રાસ્કો લાગ્યો હતો. એના મોઢામાંથી શબ્દ નીકળતા હતા. હું કોને સંભાળું અને કોણ કોને હિંમત આપે? મને પણ આ સંજોગોમાં એકલા પડતા ગભરામણ થતી હતી. ઓપરેશનનો એ દિવસ દિકરાના માથા પર હાથ મુક્યો અને પછી ઓપરેશન થિયેટરનો દરવાજો બંધ થયો. એ દરમિયાન મને અમંગળ વિચારો અવતા હતા. ખૂબ સંયમ જાળવવાની એ પળ હતી. પિતાની ભૂમિકા નિભાવવી કેટલી મોટી વાત છે તેનો અહેસાસ મારા પુત્રને પણ થયો અને પરિવાર આ ક્યારેય નહીં ભૂલે.

મારે જીવવું જ છે..આવું જાતને કહેતા રહો !

ડૉ. કીર્તિ ઠાકર
(સાઇકોલોજીસ્ટ)

જિંદગી શ્વાચ્છોશ્વાસની સાથે વિલ પાવરથી જીવાતી હોય છે. વ્યક્તિનો વિલ પાવર જ તેને જીવવા માટેની તાકાત આપે છે. ઓક્સિજનનો પુરવઠો ખૂટી પડે અને મૃત્યુ આવે તે પહેલા જો મન નબળું હોય તો વ્યક્તિ મૃત્યુને સામેથી આમંત્રિત કરે છે. જ્યારે વ્યક્તિની જીજીવિષા પૂરી થઇ જાય છે. ત્યારે શ્વાચ્છોશ્વાસ તેનો લય ગુમાવી બેસે છે. કહેવાય છે કે મૃત્યુ પહેલા મરવું એ જીવનદાતાનું અપમાન છે. કેટલીક બીમારીના નામ જાણે મૃત્યુના સમાનાર્થી હોય એ રીતે સ્વીકારવામાં આવે છે. જેમ કે કેન્સર...ખરેખર તો આ બિમારી પછી પણ જીવન શક્ય છે. ઘણા લોકો કેન્સરનો ઇલાજ કરાવીને સંપૂર્ણ સ્વસ્થતા મેળવી સુખરૂપ રીતે જીવી રહ્યાંના દાખલા સમાજમાં જોવા મળે છે.

કેન્સરગ્રસ્ત વ્યક્તિએ મન ને સ્વસ્થ રાખવા કેટલાક ઉપાયો કરવા જ રહ્યાં :

- વ્યક્તિએ પોતાની જાતને કહેવું કે મારે જીવવું જ છે અને હું સંપૂર્ણ સ્વસ્થ થઇને જીવીશ.
- તેમના માટે એફરમેશન ઉપયોગી બને છે. જેમાં હકારાત્મક વિધાનોને મોટેથી ઉચ્ચારવાના હોય છે પછી ધીમા અવાજે બોલવાના હોય છે અને અંતે મનમાં વાગોળવાના હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે મારું જીવન મને વ્હાલું છે અને હું ખૂબ સારું જીવન જીવી રહ્યો છું. પરમતત્વ હંમેશા મારી રક્ષા કરે છે. હું ધીમે ધીમે વધુ ને વધુ સ્વસ્થ બનતો જાઉં છું.
- મનને સતત હકારાત્મક દિશા તરફ વાળવા માટે પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઇએ. આ માટે પ્રેરણાત્મક તેમજ આધ્યાત્મિક પ્રવચન સાંભળવા ઉપયોગી બને છે. જેમ કે ઓશો રજનીશના પ્રવચન, સદગુરુના પ્રવચન.
- સંશોધનો દ્વારા સિદ્ધ થયું છે કે ઓમ ધ્વનિ હકારાત્મક સ્પંદનો સર્જે છે એ જ પ્રમાણે મંત્રોચ્ચાર પણ વાતાવરણને હકારાત્મક બનાવે છે. મનની સ્વસ્થતા માટે તે ઉપયોગી બની શકે છે.
- આ પ્રવૃત્તિમાં સારા પુસ્તકોનું વાંચન કરવું, સંગીત સાંભળવું, મિત્રોને મળવું, પ્રકૃતિની સમીપ બેસવું વગેરે કરી શકાય. હાલમાં પણ પુસ્તકો તેના ઓડિયો સ્વરૂપે ઉપલબ્ધ બન્યા છે તેમાંથી પોતાની પસંદગીના પુસ્તકોને સાંભળવા જોઇએ. જેમ કે શ્રી પરમહંસ યોગીનંદજીનું પુસ્તક યોગી કથામૃત.
- કેન્સરની સારવાર દરમિયાન ઘણી પ્રકારની સંવેદનાઓમાંથી પસાર થવાનું હોય છે, આ સંવેદનાઓ માંથી મુક્ત થવા માટે “લખવું” એ એક ઉત્તમ માર્ગ છે તેમજ ખૂબ અસરકારક છે. બધી જ સંવેદનાઓને પેનના મારફતે કાગળમાં ઠાલવી દેવાની હોય છે.

મારા ખાવાથી લઇને મારી હેલ્થનું બધું જ ધ્યાન મારા દિકરાએ રાખ્યું

પરિવારે એક મિનિટ માટે પણ એકલો મૂક્યો ન્હોતો..

મને ક્યારેય કોઈ વ્યસન નહીં હતું એટલે સપનેય વિચાર કર્યો ન હતો કે મારે કેન્સરના રોગથી પનારો પડશે. એ તો આભાર માનું છું કે પરિવાર અને એક સારા તબીબી અનુભવે તેમાંથી જલ્દી બહાર આવી ફરી સામાન્ય જીવન જીવી રહ્યો છું. સુરતનાં હિંમતલાલ મડવાણીએ પોતાના કેન્સર વિશે વાત કરતા જણાવ્યુ કે 'મને 10 વર્ષ પહેલા જીભનું કેન્સર ડિટેક્ટ થયુ હતું. આ વાતની ખબર મને ત્યારે પડી જ્યારે હું મારા દાંતનું ચેકઅપ કરાવવા ગયો હતો, ત્યારે મારા ડેન્ટીસ્ટે મારી જીભ પર સફેદ ફોડલીઓ જોઈ. મને પુછ્યુ કે હું તમાકુ કે ગુટકાનું સેવન કરવાની આદત છે? પણ હું સેવન નહોતો કરતો એટલે એમણે મને દવાની બે ટ્યુબ આપી હતી. પણ એ ટ્યુબથી મને ફરક ન પડ્યો. ડોક્ટરે મારા દિકરાને બોલાવીને બધી વાત કરી. એ ડોક્ટર છે એટલે એણે એની રીતે બધી તપાસ કરાવી મારા જીભનાં સેમ્પલ ટેસ્ટિંગ માટે મોકલ્યા અને રિપોર્ટ્સમાં મને કેન્સર ડિટેક્ટ થયું. મારી કેન્સરની ટ્રીટમેન્ટ શરૂ થઈ. મારા રિલેટીઝમાં પહેલા કેન્સરનાં કિસ્સાઓ જોયા હતા એટલે મને કેન્સર વિશે જાણી મને ટેન્શન કે ડિપ્રેશન આવ્યુ ન હતું. મારા માટે સૌથી કપરો સમય કિમો થેરાપી અને રેડિએશનનો હતો. મને કિમો થેરાપી અને રેડિએશન બાદ મને ખાવામાં કોઈ ટેસ્ટ આવતો ન હતો. જેનાં કારણે હું ઘણો અકળાતો હતો. 6 મહિના સુધી મારા ફેમિલીએ મને અલગ-અલગ જ્યુસ પિવડાવ્યા હતા જેથી મારી હેલ્થ ડેવલપ થાય હું ઝડપથી રિકવરી કરી શકું. મને કોઈ જીભ પર ટેસ્ટ નહોતો આવતો એટલે હું ચૂપચાપ પી જતો હતો. 4 કિમો થેરાપી અને 30 રેડિએશનનાં 6 મહિના બાદ મને ખાવામાં સ્વાદ આવવાનું ચાલુ થયુ. ત્યાં સુધી મેં ટેસ્ટલેસ હેલ્ધી ફુડ ખાધુ હતુ. જો કે હવે મારૂ હેલ્ધી ફુડ ખાવાનું પહેલા કરતા ઘણું ઓછુ છે પણ હજી પણ હેલ્થનું થોડુ ધ્યાન રાખવુ જરૂરી છે. મારા ફેમિલીએ મને કેન્સર ડિટેક્ટ થયા બાદ એક મિનિટ માટે પણ એકલો મુક્યો ન હતો. મારા ખાવાથી લઈને મારી હેલ્થનું બધી જ રીતનું ધ્યાન મારા દિકરાએ રાખ્યુ હતુ અને મારી બધી જ કિમો થેરાપી અને રેડિએશન વખતે એ મારી સાથે આવતો અને મારે કિમો થેરાપી બાદ દર ત્રણ કલાકે દૂધ પીવાનું હતુ જેનું પણ એ ધ્યાન રાખતો. આ રીતે મને ખાવાના સિવાય મારા કેન્સરની ખબર પણ પડી નથી અને આજે હું ફિટ અને હેલ્ધી છું.'

પત્ની અને વહુ સિવાય કોઇને મળવા દીધા નહી

આ સમય મારા માટે તૂટવાનો નહીં હતો. પરાણે હસતું મોઢું રાખી લોકો સાથે વાત કરતો હતો. મેં સમાજ અને મિત્રોને જાણ પણ કરી નહી હતી. ડો વિઠલાનીએ એક ફેમિલી મેમ્બરની જેમ મને સપોર્ટ આપ્યો. એ મારા માટે ખૂબ હિંમતની વાત હતી. મેં બધાને કહી દીધુ હતું કે કોઇએ આવવાની જરૂર નથી. મારી પત્ની અને વહુ સિવાય કોઇને મળવા આવવા દીધા ન હતા. હોસ્પીટલમાં 10 દિવસ હું જ રોકાયો હતો.

પાંચ વર્ષ થઇ ગયા એકદમ ફિટ છું..!

હું વર્ષોથી ગુટકા ખાતો હતો એટલે માનસિક રીતે તૈયાર હતો કે મને ભવિષ્યમાં કેન્સર ડિટેક્ટ થઇ શકે છે પણ મને એ વાત વિચીત્ર લાગી કે તમાકુ છોડ્યાના 5 વર્ષ બાદ મને કેન્સર કેવી રીતે ડિટેક્ટ થયું.મને આજથી 15 વર્ષ પહેલા કેન્સર ડિટેક્ટ થયુ હતું. જેમા મને ગાલમાં છાલા પડી ગયા હતા. 10-12 દિવસ સુધી નોર્મલ ટ્રીટમેન્ટ કરાવી તેમ છતા છાલા રિકવર થયા નહી. ફેમિલિ ડોક્ટરને કન્સલ્ટ કરતા તેમણે મને ડો નિકુંજ વિઠલાની પાસે જવાની સલાહ આપી. ત્યાં રિપોર્ટ કરાવ્યા તો મને કેન્સર ડિટેક્ટ થયું. ડોક્ટરે ઓપરેશન કરવા કહ્યુ અને ઓપરેશન સક્સેસ રહ્યુ. મારે કિમો થેરાપી પણ લેવાની જરૂર ન પડી. ઓપરેશનના એક જ વર્ષ પછી મને ગાલની બીજી તરફ પણ નાના છાલા થયા અને ફરી કેન્સર ડિટેક્ટ થયું. જેનું ફરીવાર ઓપરેશન કરાવ્યુ અને આજે પાંચ વર્ષ થયા પણ ફરી ડિટેક્ટ થયુ નથી. બધી જ વસ્તુઓ હવે ખાઇ શકુ છું અને ફિટ છું. જ્યારે મને કેન્સર થયું હોવાની જાણ થઈ ત્યારે મને કંઇ જ શોકિંગ નહોતુ લાગ્યુ પણ આ સાંભળીને મારા ઘરવાળા વ્યથિત થઇ ગયા હતાં. પત્ની અને બાળકોએ રડવાનુ શરૂ કરી દીધુ હતુ.મેં એ સમયે તેમને ડો નિકુંજે જણાવેલી વાત કહી કે એમાં ગભરાવા જેવુ કંઇ જ નથી. એક ઓપરેશનથી આવી જશે અને ત્યારે જઇને ઘરમાં બધાને થોડી સાંત્વના મળી. રેડિએશન સમયે હું લિક્વિડ ખોરાક જ લેતો હતો. મોટેભાગે ગળ્યું લિક્વિડ જ લેતો હતો કારણકે મોઢામાં છાલા પડવાને કારણે હું મીઠું કે મરચુ ખાઇ નહોતો શકતો.

ઓપરેશનનાં 5 વર્ષ બાદ આજે કોઇ તકલીફ નથી, બધું ખાઇ શકે છે, હેલ્ધી જીવન જીવે છે

દાંતનું કહી પત્ની કેન્સરનું ઓપરેશન કરાવવા લઇ ગઇ

58 વર્ષીય પ્રેમાભાઇને 5 વર્ષ પહેલા દાંતનું કેન્સર ડિટેક્ટ થયુ હતું. એમના પત્ની રંજનબેન પટેલ એ દિવસોની વાત યાદ કરીને કહે છે કે પ્રેમાભાઇને વર્ષોથી તમાકુની આદત હતી. પાંચ વર્ષ પહેલા તેમને દાંતમાં દુઃખાવો થયો અને અમે ડોક્ટર પાસે રિપોર્ટ કઢાવ્યો પણ એમના દુઃખાવામાં કોઇ ફરક ન પડ્યો.અમારા ફેમિલી ડોક્ટરે એમને ડો.નિકુંજ વિઠલાણી પાસે મોકલ્યા અને ત્યાં એમને ચેકઅપ કરાવતાં કેન્સરનું નિદાન આવ્યુ. પ્રેમાભાઇને અમે જાણ કરી જ ન હતી કે એમને કેન્સર ડિટેક્ટ થયુ છે. અમારા ફેમિલીમાં બધાને ખબર હતી કે એમને દાંતનું કેન્સર ડિટેક્ટ થયુ છે. એમને દાંતનું ઓપરેશન છે એમ કહીને ઓપરેશન થિયેટરમાં લઇ ગયા હતા. ઓપરેશનનાં બે દિવસ બાદ એમને જાણ કરી હતી કે એમને કેન્સર થયું હતુ. આ સાંભળીને તેઓ ખૂબ ગભરાઇ ગયા હતા. એમને નળીથી ખાવામાં પણ ડર લાગતો હતો. પછી ડો નિકુંજ વિઠલાણીએ આવીને એમને સમજાવ્યુ કે આ એક નાનકડું ઓપરેશન હતુ અને તેઓ હવે કેન્સરથી મુક્ત છે અને ત્યારે પ્રેમાભાઇને શાંતિ થઈ હતી. આજે ઓપરેશનને પાંચ વર્ષ થયા તેઓ હેલ્ધી જીવન જીવી રહ્યા છે.

આ કેસ અંગે ડો. નિકુંજભાઈના જણાવ્યા પ્રમાણે પ્રેમાભાઈની લાઈટ થેરાપી કરવામાં આવી હતી. ઓપરેશનનાં દોઢ થી બે મહિના બાદ એમને ખાવાનો સ્વાદ આવ્યો હતો. લાઇટ થેરાપી બાદ એમને ખાવાનુ નળી મારફતે આપવામાં વતું હતું.

પરિવારની સમજદારી અને તબીબના સંયમને સલામ

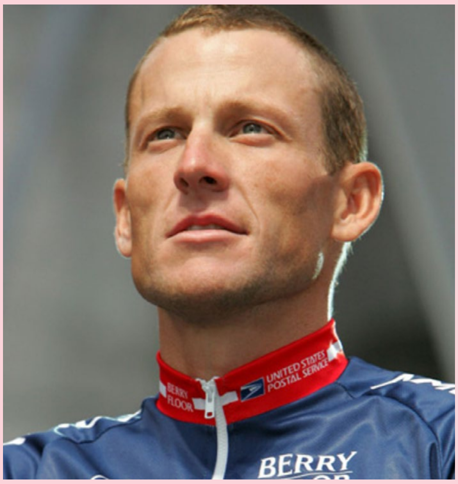
શરૂઆતથી એક ગભરૂ અને સામાન્ય જીવન જીવતો હોવાથી પરિવારને ખબર હતી કે કેન્સર જેવો શબ્દ સાંભળવો મારા માટે કેટલો મુશ્કેલ છે. મારા માટે પરિવારની એ સમજદારી ખૂબ અગત્યની સાબીત થઈ. મને એ લોકો દાંતનું ઓપરેશન કહીને લઈ ગયા હતા અને છેક ઓપરેશન સફળતાપૂર્વક પાર પડ્યું ત્યાં સુધી મને જાણ જ ન થવા દીધી. ડો. વિઠલાણીએ પણ આ સંયમ જાળવ્યો એ મારા માટે સંભારણું બની રહેશે.

આહાર ભગાડે રોગ કેન્સરમાં આવું ખાવ..

ભારતમાં મોઢાના-ગળાના કેન્સરના કેસો બીજા દેશો કરતાં અનેકગણા વધારે છે. ભારતમાં સ્ત્રીઓના સ્તન અને ગર્ભાશયના કેન્સરના કેસોમાં ફક્ત સાત વર્ષમાં જ ૧૫૦થી ૨૦૦ ટકાનો વધારો નોંધાયો છે. સતત વજન ઉતરવું, અવાજમાં ફેરફાર, સ્તનમાં સોજો કે ગાંઠ, ગળામાં ગાંઠ થવી, મોઢામાં ન રૂઝાતુ ચાંદુ, ભુખ ન લાગવી, મળદ્વારમાંથી દુઃખાવા વગર લોહી વહેવું, ખોરાક ખાવામાં કે પાણી ઉતારવામાં તકલીફ, ચામડીના તલના કદ/રંગમાં અચાનક ફેરફાર, મેનોપોઝ પછી યોનીમાર્ગમાંથી લોહી પડવું આ બધા કેન્સરના લક્ષણો છે. વધતા કેન્સરને રોકવા સમાજમાં લાઈફ સ્ટાઈલ અને કેન્સરના સંબંધો વિશે જાગૃતિ ફેલાવવી એ પ્રથમ પગથીયું છે. મોં, ગળા, સ્તન, ફેફસા, જઠર, આંતરડા અને પ્રોસ્ટેટના કેન્સર સિવાય પણ અન્ય ૨૫૦ પ્રકારના કેન્સર આપણા શરીરમાં વિવિધ અંગોમાંથી ઉદભવી શકે છે. સૌથી અગત્યના કારણોમાં ધુમ્રપાન, મદ્યપાન, પ્રદુષણ, અયોગ્ય આહાર અને કેન્સરજન્ય ચેપી રોગોનો સમાવેશ થાય છે.

એમાં કોઈ બેમત નથી કે હૃદયરોગ, કેન્સર, ડાયાબિટીસ, દમ, ટી.બી., આર્થરાઈટીસ જેવી ડીજનરેટીવ બીમારીઓ કહેવાતી ઔદ્યોગિક ક્રાંતિની ઉપજ છે. મારે કેન્સરના આ વિશેષાંકમાં પ્રાકૃતિક ખોરાક અંગે થોડીક વાત કરવાનું મન છે. પાકેલા ધાનના એક એક કણમાં અઢળક પોષણ-શક્તિ ભરેલી હોય તેવી ફળદ્રુપ ધરતી. દેશી ખાતરના ખોળ અને ગોળ સાથે ઘાણીના તાજા ઘી તેલ, લીલાછમ આંબા, લીમડા, પીપળા અને વડલાઓની જેવા વિશાળ વૃક્ષોના છાંયડામાં ગળાતી શુદ્ધ ઠંડી હવા, નદી, ઝરણાં અને કૂવામાં ધરતીનાં સાત ગળણે ગળાઈ પહોંચતું શુદ્ધ ઠંડુ પાણી. ઘંટીથી હાથે દળેલો તાજો લોટ... આ ધાન, પાણીને હવા આજે ક્યાં છે ? આજે કેમિકલ ખાતરો, દવાઓ છાંટેલા શાકભાજી, ડીટીટી જેવા કેમિકલ્સ વપરાય છે. તેમાંથી ૪૦૦ જેટલાં કેમિકલ્સ કેન્સર નોંતરે છે તે વૈજ્ઞાનિક ઢબે સાબિત થયું છે. છતાં પણ તેનો બેરોકટોક વપરાશ થાય છે. ડીડીટીનો વપરાશ લગભગ બધા જ દેશોમાં બંધ છે. ભારતમાં ડીડીટી છૂટથી વપરાય છે. એ સિવાય પણ બીજાં કેટલાં જોખમી કેમિકલ્સ વપરાતા હશે તે ભગવાનને જ ખબર. ખાદ્ય સુરક્ષા ઉપર ગ્રાહકોની વધતી ચિંતાઓ અને કૃત્રિમ ઉમેરણોથી સંભવિત આડઅસરો વિશેની જાગૃતિ, બજારના વિકાસની તરફેણમાં કામ કરી રહી છે. લોકોએ પણ આ દિશામાં આગળ વધીને વિચારવું પડશે.

ગીવ અપ ઓર ફાઇટ : લેન્સ આર્મસ્ટ્રોંગ



વિ હેવ ટુ ઓપશન્સ: ગીવ અપ ઓર ફાઇટ આ વિચાર લેન્સ આર્મસ્ટ્રોંગનો છે, જે વિશ્વ વિખ્યાત સાઇકલિસ્ટ હોવા સાથે એક કેન્સર સર્વાઇવર છે, જેણે કિમોથેરાપીથી ટેસ્ટિક્યુલર કેન્સરને હરાવ્યુ. લેન્સ આર્મસ્ટ્રોંગ સફળતા મેળવી શક્યા તેનું મુખ્ય કારણ જીવનમાં નિયમિતતાનો ગુણ હતો. ડોક્ટરોએ કહ્યું કે 2-3 મહિના તેમની મર્યાદા છે. પરંતુ તેઓએ જીવવાનું છોડ્યું નહીં, તેઓએ લડવાની કોશિશ કરી. અને તેઓ આ રોગનો પ્રતિકાર કરવામાં સફળ રહ્યા, તેઓએ તેમની ઉંમર વધારી. જો કે, અલબત્ત, તેઓએ ઘણું સહન કર્યું હતું. પરંતુ જો તેઓ તરત જ આ રોગના પ્રથમ ચિહ્નો પર ડોક્ટર પાસે ગયા, તો કેન્સર સામે જીતી ગયા.”

મારી હાલત નબળી થઈ ગઈ, મારા વાળ ખરી પડ્યા હતાં. હું કોઇ એલિયન જેવી લાગી રહી હતી

આત્મવિશ્વાસનાં બળે વિજય મેળવ્યો : મનીષા કોઇરાલા

કેન્સરની ખબર પડી અને પૂરી શક્તિ એની સામે લડવામાં લગાડી

મનીષા કોઇરાલાને કેન્સર ડિટેક્ટ થયું એ પછી એણે એક ઇન્ટરવ્યૂમાં કહેલું કે- હું મારા શરીર પર જ ધ્યાન આપવા ઇચ્છતી હતી. હું તેને ફરી પોષણયુક્ત બનાવવા ઇચ્છતી હતી. કિમોથેરાપીથી મારી હાલત સાવ નબળી પડી હતી. મારા વાળ ખરી પડ્યા હતાં. હું કોઇ એલિયન જેવી લાગી રહી હતી. હું મારા અસલી સ્વરૂપમાં પરત ફરવા ઇચ્છતી હતી..!’ એ કહે છે કે-મારે કેન્સરને સ્વીકારી લેવું પડ્યું-કારણ કે મારા પરિવારમાં એ ઘણાંને હતું. મેં પૂરી શક્તિથી એની સામે લડવાનું શરૂ કર્યું. આત્મવિશ્વાસનાં બળે મેં કેન્સર નામનાં શત્રુ સામે વિજય મેળવ્યો.
મનિષા કોઇરાલા અત્યારે સંપૂર્ણ સ્વસ્થ છે અને કેન્સર મુક્ત છે.

અનુરાગને ડોક્ટરોએ કહી દીધેલું કે 2-3 મહિના જ જીવશો

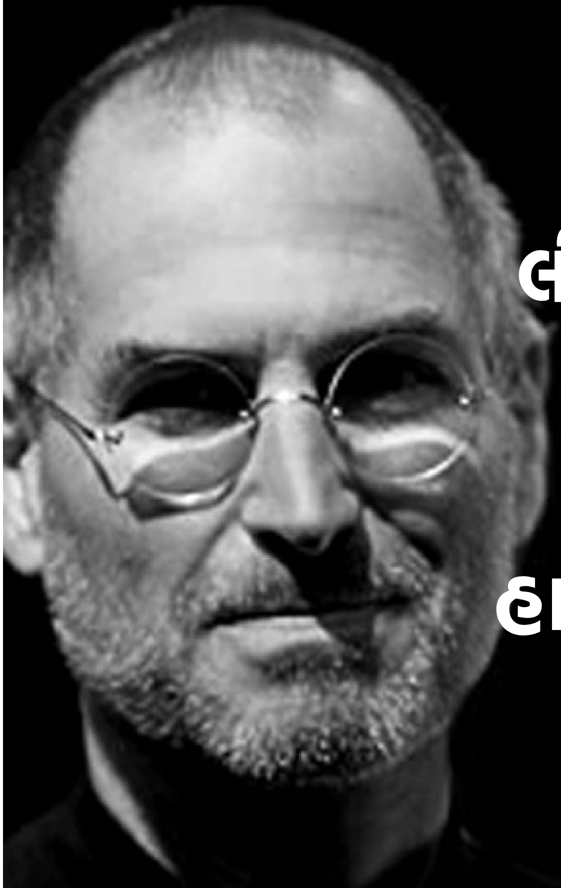
કેન્સર સામેના જંગે મારામાં સર્જનાત્મક્તા અને સંવેદનશીલતાનો ઊમેરો થયો હોવાનું અનુભવું છું

અનુરાગ બાસુને બ્લડ કેન્સર ડિટેક્ટ થયું ત્યારે ડોક્ટરોએ કહી દીધેલું કે-બે-ત્રણ મહિનાથી વધારે જીવી નહીં શકે. અનુરાગ કશ્યપ હાલી ગયા હતા. એ જ સમયે એમણે લગ્નજીવનની શરૂઆત કરી હતી અને એમને ત્યાં બાળકનો જન્મ થવાનો હતો. અનુરાગ બાસુ કહે છે કે-મેં કેન્સર સામે લડવાનું શરૂ કર્યું. પૂરા મનોબળ સાથે લડતો રહ્યો. એ સંઘર્ષ ખૂબ અઘરો હતો અને આકરો પણ હતો. બેથી ત્રણ જ મહિનાની મારી લાઇફ-લાઇનને મેં આંગળી વડે ખેંચીને મોટી કરી. આજે કેન્સર સારું થઇ ગયું છે અને કેન્સર બાદ હું વધારે સર્જનાત્મક અને સંવેદનશીલ બની ગયો છું.

...અને એટલા માટે જ હું એપલમાં ઓન-ઓફ સ્વીચ મુકવા નથી માંગતો.

યોગ્ય ટ્રીટમેન્ટ, યોગ્ય ડોક્ટર ખૂબ જરૂરી

સ્ટીવ જોબ્સે કિમોથેરાપી લીધી હોત તો લાંબુ જીવ્યા હોત : હાવર્ડ મેડિકલ રિપોર્ટ



કેન્સર થયું ત્યારથી હું ભગવાન વિશે વધારે વિચારવા માંડ્યો- સ્ટીવ જોબ્સ

સ્ટીવ જોબ્સને પેનક્રિયાઝનું કેન્સર હતું. જો કે-સ્ટીવ જોબ્સે રૂઢિગત સારવારની પધ્ધતિ અપનાવવાને બદલે વૈકલ્પિક ઉપાયો પસંદ કર્યા હતા. હાવર્ડ યુનિવર્સિટીનાં એક રિપોર્ટ અનુસાર વૈકલ્પિક ઉપાયોની પસંદગીને કારણે જ એમનું મૃત્યુ બહુ જલ્દી થયું. હાવર્ડ મેડિકલ સ્કૂલનાં રિસર્ચર ડો. રામઝી આમ્રીએ એક રિસર્ચ પેપરમાં નોંધ્યું છે કે-સ્ટીવ જોબ્સ જે કેન્સરથી પીડાતા હતા, એ જીવલેણ ન્હોતું. જો તેમણે સારવારની યોગ્ય પધ્ધતિ અપનાવી હોત તો એ લાંબુ જીવ્યા હોત. સ્ટીવનું વજન ઉતરી રહ્યું હતું એ વખતે પણ એમણે કેમોથેરાપી અને રૂઢીગત સારવાર લેવાની ના પાડી દીધી હતી. આ કારણે એમણે 'વ્હિલપ પ્રોસિજર'નાં નામથી ઓળખાતું ઓપરેશન કરાવવું પડ્યું-જેમાં એમનું પેન્ક્રિઆસ કાઢી નાંખવામાં આવ્યું. ડો.રામઝી કહે છે કે જો એમણે યોગ્ય ટ્રીટમેન્ટ લીધી હોત તો પેન્ક્રિઆસ કાઢવાની જરૂર ના પડી હોત. કેન્સર ડિટેક્ટ થયા પછી એ 8 વર્ષ જીવ્યા હતા. કેન્સર છે એવી ખબર પડ્યા પછી સ્ટીવ જોબ્સે કહેલું કે-જ્યારથી મને કેન્સર થયું છે ત્યારથી હું ભગવાન વિશે વધારે વિચારવા માંડ્યો છું. તમે જે કઈ જ્ઞાન મેળવ્યું છે તે કોઈ પણ રીતે કદાચ જીવંત રહે છે પણ ક્યારેક મને લાગે છે કે આ બધું ઓન-ઓફ સ્વીચ જેવું છે. સ્વીચ બંધ થાય અને તમે ગયા. અને એટલા માટે જ હું એપલમાં ઓન-ઓફ સ્વીચ મુકવા નથી માંગતો.' જો તમે યોગ્ય સારવાર લો, પોઝિટીવ રહો તો કેન્સર તમારી જીંદગીને કેન્સલ નથી જ કરી શકતું.

આવો કેન્સર પર વિજય મેળવીએ

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાના એક રિપોર્ટ મુજબ કેન્સર એ વિશ્વનો મૃત્યુ અને માંદગીને નોતરતો મુખ્ય રોગ છે. દુનિયામાં દર ૬ મૃત્યુમાં ૧ દર્દીનું મૃત્યુ કેન્સરથી થાય છે. તેનાથી ૭૦ ટકા મૃત્યુ ઓછી અને મધ્યમ આવક ધરાવતા દેશોમાં થાય છે. આજે કેન્સર વિશે ભારત જેવા અનેક દેશોમાં ઘણી ગેરમાન્યતાઓ સમાજમાં પ્રવર્તી રહી છે. જે કેન્સરની સફળ સારવારમાં આડખીલીરૂપ બને છે. રાષ્ટ્રીય કેન્સર નિયંત્રણ કાર્યક્રમ કેન્સરના કિસ્સાઓને, તે દ્વારા મૃત્યુ ઘટાડવા અને કેન્સરના દર્દીઓના જીવનની ગુણવત્તા સુધારવા માટે બનાવાયેલો એક જાહેર આરોગ્યનો કાર્યક્રમ છે, જેમાં પ્રાપ્ય સાધનોનો સર્વોત્તમ ઉપયોગ કરીને કેન્સરનું નિવારણ, વહેલી શોધ, નિદાન, સારવાર અને ઉપશમન માટે પુરાવા આધારિત વ્યૂહરચનાઓનો પદ્ધતિસર અને ઉચિત અમલ કરવામાં આવે છે. વખતોવખત એમાં સમયોચીત સુધારાવધારા પણ કરવામાં આવે છે.

એક વ્યાપક રાષ્ટ્રીય કેન્સર કાર્યક્રમ રોગને નિયંત્રણમાં લાવવાના વિવિધ પગલાંઓનું મૂલ્યાંકન કરે છે તેમજ તેમાંના ખર્ચ પક્ષે સહુથી વધુ અસરકારક અને વસ્તીના મોટા ભાગને લાભદાયી એવા પગલાંનો અમલ કરવામાં આવે છે. તે કેન્સર નિવારણ પર અથવા કેન્સરના કિસ્સાઓ તેમના શરૂઆતના તબક્કે જ શોધી લેવા પર ભાર મુકે છે જેથી તેનો ઈલાજ થઇ શકે, ઉપરાંત આગળ વધી ગયેલા રોગના દર્દીઓને શક્ય તેટલી રાહત આપવા પર ભાર મુકે છે. આ માટે વિવિધ રાહતોભરી સ્કિમ અને જનજાગૃતિ કાર્યક્રમો પણ ઉમેરાતા રહે છે. દર વર્ષે 7 થી 9 લાખ કેન્સરના કિસ્સાઓ બનતા હોવાને કારણે તે એક મહત્વનો જાહેર આરોગ્યનો પ્રશ્ન છે. એવું અનુમાન લગાવાય છે કે કોઈ પણ સમયે, દેશમાં લગભગ 25 લાખ કેન્સરના કિસ્સાઓ હોય છે. દર વર્ષે કેન્સરને કારણે 4 લાખ મૃત્યુ થતા હોવાનો અંદાજ છે. દેશમાં ચાલીસ ટકા કેન્સર તમાકુ તેમજ તેને લગતી વિવિધ પ્રોડક્ટને કારણે થાય છે. ભારતમાં આમ, ફેફસા અને મૌખિક કેવીટીના તમાકુ આધારિત કેન્સર પુરુષોમાં ઘણાં સામાન્ય બની રહેલ છે. સ્ત્રીઓમાં ગર્ભાશય અને સ્તન કેન્સરનું પ્રમાણ જોવા મળે એ સામાન્ય બાબત બની રહ્યું છે.

રાષ્ટ્રીય કેન્સર નિયંત્રણ કાર્યક્રમ પ્રાથમિક નિવારણ, વહેલી શોધ, સારવાર અને પુનઃવસવાટના ઉદ્દેશોથી કેન્દ્ર સરકારની નિગરાનીમાં 1975-76માં શરુ કરવામાં આવ્યો હતો. બદલાતી જરૂરિયાતો પૂરી કરવા માટે તેમાં સમયાંતરે તજજ્ઞો દ્વારા સુધારાઓ પણ થતા રહે છે. સમય પ્રમાણે કેમિકલ, ખોરાક, પર્યાવરણ સહિતની બદલાતી જીવન પધ્ધતી એ માટે મુખ્ય માપદંડ છે.

આ એવા સેલિબ્રિટીઝ છે, જેમને ફેશન માટે-ફિલ્મો માટે ફોલો કરવામાં આવે છે. આ સેલિબ્રિટીઝને ફોલો કરવા જોઇએ એમનાં મજબૂત મનોબળ માટે અને આત્મવિશ્વાસ માટે પણ. આ તમામ સેલિબ્રિટીઝને કેન્સર હતું. એમણે કેન્સર સામેની લડાઇ આદરી, મનથી મજબૂત થઇ લડ્યાં અને અત્યારે કેન્સરને હરાવી મજેથી જીંદગી જીવી રહ્યા છે.

કમલસિંહ કનિઆલ

કેન્સર સામેના જંગે મને શીખવ્યું કે-મારે હજી ઘણું જીવવાનું છે, ઘણું કરવાનું છે : કમલસિંહ

બ્લડ કેન્સર ડિટેક્ટ થયા પછી રણજી રમ્યો અને સદી ફટકારી

ઇન્ડિયામાં 10 માંથી 6 મહિલાઓને બ્રેસ્ટ કેન્સરની તકલીફ જોવા મળે છે. જેનાં અસંખ્ય કારણ છે. યુ.એસની એક સ્ટડી પ્રમાણે ખોટી સાઇઝની બ્રા પહેરવાથી અને ઓઝોન લેયર ડિપ્લેશનને કારણે બ્રેસ્ટ કેન્સરનાં પ્રમાણમાં વધારો જોવા મળ્યો છે. સુરતનાં કેન્સર પેશન્ટ નિકીતા સોનવાલાએ પોતાનો કેન્સરનો અનુભવ શેર કરતા જણાવ્યુ કે 'મને 23 વર્ષની ઉંમરે કેન્સર ડિટેક્ટ થયું હતું, જ્યારે મારો દિકરો માત્ર 29 દિવસનો હતો. ડિલિવરી પછી મને ડાબા બ્રેસ્ટમાં ગાંઠ લાગતી હતી. મેં સોનોગ્રાફી કરાવી પણ બધા જ ડોક્ટર્સે દૂધની ગાંઠ છે એમ કહ્યું હતું. એક વખત બ્રેસ્ટ પંપથી નીકળેલા દૂધમાં બ્લડ આવ્યુ જે જોઇને હું ખૂબ જ ડરી ગઇ હતી. મેં મેમોગ્રાફી કરાવી જેમાં મને ત્રીજા સ્ટેજનું બ્રેસ્ટ કેન્સર ડિટેક્ટ થયું. મારા સાસરામાં આ વિશે મેં કોઇ વાત કરી ન હતી પણ મને મારા હસબન્ડનો ખૂબ જ સપોર્ટ હતો. મેં કુલ 16 કિમો થેરાપી લીધી હતી. મને ઘણી રાતો ઉંઘ પણ નહિં આવી હતી. કિમો બાદ મને બે-ત્રણ દિવસ બાદ મને ખાવાની ઈચ્છા થતી પણ ત્યાં સુધીમાં બીજી કિમો થેરાપીનો સમય થઇ જતો હતો. આ 16 કિમો થેરાપી દરમિયાન હું જમી પણ ન હતી. મારા જીવનમાં એ સમય એવો હતો કે બસ હવે મારે મરી જ જવુ છે. પણ મારા દિકરાનાં ચહેરાએ મને હિંમત આપી અને મારા ઘરેથી મને એવું પણ કહેતા કે તારો દિકરો હજી નાનો છે અને તારી પણ કોઇ ઉંમર નથી. તારા માટે નહીં પણ તુ જેને આ દુનિયામાં લાવી છે એનાં માટે તો તારે જીવવુ જ પડશે. બસ આ વાત મેં મારા મનમાં બેસાડી દીધી અને પછી કિમો થેરાપી પણ મારા મનોબળને તોડી શકી ન હતી. ત્યાર બાદ મેં કુલ 32 રેડિએશન લીધા હતા અને હું સંપુર્ણ રીતે આજે સાજી છું.' ત્યારબાદ 2018માં મને ફરી જમણા બ્રેસ્ટમાં એક નાની ગાંઠ જેવુ લાગ્યુ અને હુ સીધી ડૉ નિકુંજ વિઠલાની પાસે ઓપરેશન કરાવવા જતી રહી અને એ સમયે મને એમણે કહ્યુ કે આ ગાંઠ માત્ર એક બટન જેટલી છે એટલે ગભરાવવાની જરાય જરૂર નથી અને આજે હું સ્વસ્થ છું અને એક નોર્મલ લાઇફ જીવી રહી છું.

મારા મજબૂત મનોબળથી જ કેન્સર સામેની મેચ જીતી ગયો : યુવરાજસિંહ

ફેફસાનાં કેન્સર સામે યુવરાજસિંહે લડત ચલાવી અને હવે એ સંપૂર્ણપણે કેન્સર મુક્ત છે

ક્રિકેટર યુવરાજ સિંહને ફેફસાનું કેન્સર હતું. મેચ દરમિયાન એને વોમિટ થઇ અને ડોક્ટરે મેડિકલ રિપોર્ટસ કઢાવ્યા. જેમાં એને ફેફસાનું કેન્સર હોવાનું નિદાન થયું. યુવરાજસિંહે અમેરિકામાં કેન્સરની ટ્રીટમેન્ટ કરાવી. યુવરાજસિંહ કહે છે કે-અમેરિકાની પથારીમાં સૂતાં-સૂતાં મને લાગતું હતું કે-કદાચ હવે હું ફરી ગ્રાઉન્ડ પર નહીં જઇ શકું. પણ મારો અંતરાત્મા મને કહેતો હતો કે-ના, જીવનમરણનાં સંઘર્ષમાંથી હું ચોક્કસ જ વિજેતા થવાનો છું. મારું મનોબળ ખૂબ મક્કમ હતું. કેન્સરની સારવાર દરમિયાન ક્યારેય મનથી કે શરીરથી તૂટી ગયો ન્હોતો. માર્ચ 2012માં યુવરાજ કેન્સર સામેની મેચ જીતી ગયો અને ભારત આવી છ મહિનાનાં આરામ પછી એણે મેચ રમવાનું શરૂ કરી દીધું. આજે યુવરાજ સંપૂર્ણ સ્વસ્થ છે.

યુવરાજસિંહ