યોગ્ય પ્રશ્નો તમારી સારવારની દિશા બદલી શકે છે

આ સાથે જ એક બીજા મહત્ત્વપૂર્ણ વિષય છે - વારસાગત કેન્સર

કેન્સરથી મોટી જિંદગી

ડૉ. કૌશલ પટેલ

(ગતાંકથી ચાલુ)

મોટા ભાગના દર્દીઓ માને છે કે જો પરિવારમાં કોઇને કેન્સર થયું હોય તો તે ચોક્કસ વારસાગત જ હશે. હકીકતમાં એવું નથી. મોટા ભાગના કેન્સર જીવન દરમિયાન થયેલા જીનેટિક ફેરફારોને કારણે થાય છે અને તે આગામી પેઢીમાં જતા નથી. પરંતુ કેટલાક દર્દીઓમાં એવી જીનેટિક ખામીઓ હોઇ શકે છે જે જન્મથી હાજર હોય અને પરિવારના અન્ય સભ્યોમાં પણ જાવા મળી શકે.

જો તમારા ઓન્કોલોજીસ્ટને શંકા હોય કે તમારી બિમારી કોઇ વારસાગત સિન્ડ્રોમ સાથે સંબંધિત હોઇ શકે છે, તો નિઃસંકોચ પૂછો - ''શું મને જીનેટિક કાઉન્સેલિંગની જરૂર છે? શું જર્મલાઇન જીનેટિક ટેસ્ટ કરાવવો જાઈએ? જો કોઇ વારસાગત ફેરફાર મળી આવે તો મારા બાળકો અથવા ભાઇ-બહેનો માટે શું અર્થ થાય?''

ઘણી વખત આવી માહિતી માત્ર દર્દીની સારવાર માટે જ નહીં, પરંતુ સમગ્ર પરિવારના ભવિષ્ય માટે અમૂલ્ય સાબિત થાય છે. યોગ્ય સમયે કરવામાં આવતું સ્ક્રીનીંગ અથવા નિવારક પગલાં કેટલાક લોકોમાં કેન્સરનું વહેલું નિદાન અથવા જોખમ ઘટાડવામાં મદદરૂપ થઇ શકે છે.

આપણે હવે સારવારના બીજા અત્યંત અગત્યના પાસા તરફ આવીએ - સારવારનો યોગ્ય ક્રમ.

ઘણા લોકો હજુ પણ માને છે કે કેન્સર થયું એટલે સૌથી પહેલા સર્જરી થવી જાઇએ. કેટલીક પરિસ્થિતિમાં આ સાચું છે, પરંતુ ઘણી પરિસ્થિતિમાં નહીં.

આધુનિક ઓન્કોલોજીમાં કેટલાક દર્દીઓને પહેલા કીમોથેરાપી, ટાર્ગેટેડ થેરાપી અથવા ઇમ્યુનોથેરાપી આપવામાં આવે છે અને ત્યારબાદ સર્જરી કરવામાં આવે છે. તેને નિયોએડજુવન્ટ સારવાર કહેવામાં આવે છે. તેનો હેતુ માત્ર ગાંઠ નાની કરવાનો નથી. ઘણી વખત તે સર્જરીને વધુ સફળ બનાવે છે. શરીરમાં રહેલા સૂક્ષ્મ કેન્સર કોષો સામે વહેલી લડત શરૂ કરે છે અને સારવાર કેટલી અસરકારક રહી તે સમજવાની તક પણ આપે છે.

બીજી તરફ, કેટલાક દર્દીઓમાં પહેલાં સર્જરી કરવામાં આવે છે અને ત્યારબાદ કીમોથેરાપી, રેડિએશન અથવા અન્ય સારવાર આપવામાં આવે છે. તેને એડજુવન્ટ સારવાર કહેવાય છે. તેનો હેતુ શરીરમાં રહે ગયેલા સૂક્ષ્મ કેન્સર કોષોને નષ્ટ કરીને ભવિષ્યમાં કેન્સર ફરી થવાની શક્યતા ઘટાડવાનો હોય છે.

કેટલાક કેન્સરમાં કીમોથેરાપી અને રેડિએશન એકસાથે આપવામાં આવે છે, આ અભિગમ દરેક દર્દી માટે યોગ્ય નથી, પરંતુ યોગ્ય દર્દીમાં તે ખૂબ અસરકારક સાબિત થઇ શકે છે.

દર્દીએ આ સમયે એક અત્યંત મહત્વનો પ્રશ્ન પૂછવો જાઇએ - ''મારા માટે આ સારવારનો ક્રમ શા માટે પસંદ કરવામાં આવ્યો છે? શું અન્ય કોઇ ક્રમ વધુ યોગ્ય હોય શકે?''

ડૉક્ટરનો જવાબ સમજવાથી દર્દી માત્ર સારવાર નહીં, પરંતુ તેની પાછળનું વિજ્ઞાન પણ સમજવા લાગે છે. અહીં સ્ટેજ વિશે પણ એક ગેરસમજ દૂર કરવી જરૂરી છે. ઘણી વખત લોકો કહે છે કે સ્ટેજ-1 એટલે માત્ર સર્જરી અને સ્ટેજ-3 એટલે માત્ર કીમોથેરાપી. હકીકતમાં ઓન્કોલોજી એટલી સરળ નથી. સ્ટેજ માર્ગદર્શન આપે છે, પરંતુ અંતિમ નિર્ણય સ્ટેજ, ટ્યુમરની બાયોલોજી, દર્દીની ઉંમર, અન્ય બિમારીઓ, શારીરિક ક્ષમતા અને ઉપલબ્ધ વૈજ્ઞાનિક પુરાવાના સંયોજન પરથી લેવામાં આવે છે.

એક પ્રશ્ન આ પણ પૂછવો જાઇએ કે ''સારવાર શરૂ થયા પછી હું શું અપેક્ષા રાખું? (આડઅસરના અનુસંધાને) અને ક્યારે ચિંતા કરવી?''

મારા અનુભવ પ્રમાણે દર્દી અને પરિવારને સૌથી વધુ ડર કેન્સર કરતાં તેની સારવારથી લાગે છે. કોઇને વાળ ખરવાનો ડર હોય છે, કોઇને ઉલટીનો, કોઇને કમજારીનો તો કોઇને એવો ભય હોય છે કે હવે સામાન્ય જીવન કદાચ ક્યારેય પાછું નહીં આવે.

પરંતુ અહીં એક વાત સમજવી જરૂરી છે. આજે કેન્સરની સારવાર પહેલાં કરતાં ઘણી બદલાઇ ગઇ છે. નવી દવાઓ આવી છે, આડઅસરોને નિયંત્રિત કરવાની વધુ અસરકારક દવાઓ ઉપલબ્ધ છે અને દર્દીના જીવનની ગુણવત્તા જાળવવા માટે અનેક સહાયક સારવાર પણ વિકસિત થઇ છે. તેથી સારવાર શરૂ કરતાં પહેલાં તમારા ઓન્કોલોજીસ્ટને એક સીધો પ્રશ્ન પૂછોઃ ''મને કઇ આડઅસરો થવાની સૌથી વધુ શક્યતા છે?''

આ પ્રશ્ન એટલો જ મહત્ત્વનો છે જેટલો સારવાર વિશેનો પ્રશ્ન.

દરેક દર્દીને દરેક આડઅસર થતી નથી. ઘણી વખત દર્દીઓ ઇન્ટરનેટ પર વાંચેલી દરેક માહિતી પોતાના માટે સાચી માની લે છે અને અનાવશ્યક ભયમાં જીવે છે. વાસ્તવમાં દરેક દવાની આડઅસર અલગ હોય છે, દરેક દર્દીની શારીરિક સ્થિતિ અલગ હોય છે અને દરેક સારવારનો અનુભવ પણ અલગ હોય છે.

તેથી તમારા માટે કઇ આડઅસરો સામાન્ય છે, કઇ થોડા દિવસોમાં સુધરી જશે અને કઇ સ્થિતિમાં તરત જ ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરવો જાઇએ, તેની સ્પષ્ટ માહિતી સારવાર પહેલાં જ મેળવી લો.

ઘણા દર્દીઓ એક મોટી ભૂલ કરે છે. તેઓ વિચારે છે કે ''થોડો તાવ છે, બે દિવસમાં ઉતરી જશે'' અથવા ''ઉલટી તો સારવારમાં થતી જ હોય.'' પરંતુ કેટલીક પરિસ્થિતિમાં સામાન્ય લાગતો તાવ પણ ગંભીર ચેપનું પ્રથમ લક્ષણ હોય શકે છે, ખાસ કરીને જ્યારે કીમોથેરાપી પછી શરીરમાં શ્વેતકણોની સંખ્યા ઘટી ગઇ હોય.

> **યોગ્ય સમયે કરવામાં આવતું સ્ક્રીનીંગ અથવા નિવારક પગલાં કેટલાક લોકોમાં કેન્સરનું વહેલું નિદાન અથવા જોખમ ઘટાડવામાં મદદરૂપ થઇ શકે છે**

આથી તમારા ઓન્કોલોજીસ્ટને પૂછો - ''કઇ સ્થિતિમાં હું તમને ફોન કરું અને કઇ પરિસ્થિતિમાં સીધો નજીકના ઇમરજન્સી વિભાગમાં જાઉં?''

જા સતત તાવ આવે, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થાય, અતિશય ઉલટી કે ઝાડા થાય, અચાનક ભારે રકતસ્ત્રાવ થાય, ગંભીર નબળાઇ અનુભવાય અથવા ભાનમાં ફેરફાર થાય તો વિલંબ કર્યા વગર તબીબી મદદ લેવી અત્યંત જરૂરી બની શકે છે. યોગ્ય સમયે લેવામાં આવેલો નિર્ણય ઘણી વખત ગંભીર જટિલતાઓને અટકાવી શકે છે.

એક બીજા પ્રશ્ન, જે દર્દીઓ ઘણી વખત પૂછતાં સંકોચ અનુભવે છે, તે છે - ''શું મારા વાળ ખરશે?'' વાળ ખરવા પાછળનો ભય માત્ર દેખાવનો નથી. ઘણા દર્દીઓ માટે તે કેન્સરની જાહેર ઓળખ બની જાય છે. દર વખતે અરીસામાં જાતી વખતે તેમને પોતાની બિમારી યાદ આવે છે. ખાસ કરીને મહિલાઓ માટે આ માનસિક રીતે ખૂબ પડકારજનક બની શકે છે.

સદ્નસીબે આજના સમયમાં કેટલીક કીમોથેરાપી યોજનાઓમાં સ્કાલ્પ કુલિંગ ટેકનોલોજી, યોગ્ય દર્દીઓમાં કીમોથેરાપીથી થતા વાળ ખરવાનું પ્રમાણ ઘટાડવામાં મદદરૂપ થઇ શકે છે. તે દરેક દર્દી માટે યોગ્ય હોય એવું નથી અને દરેક દવા સાથે સમાન પરિણામ આપે એવું પણ નથી. પરંતુ સારવાર શરૂ થાય તે પહેલાં તેના વિશે ચર્ચા કરવી જરૂરી છે, કારણ કે એકવાર કીમોથેરાપી શરૂ થઇ જાય પછી ઘણી વખત આ તક ચૂકી જાય છે.

કેન્સરની સારવાર દરમિયાન માત્ર શરીરની જ નહીં, મનની પણ સારવાર જરૂરી છે.

તમારા ઓન્કોલોજીસ્ટને પૂછો કે શું તમને ઓન્કોલોજી ન્યુટ્રિશનિસ્ટની જરૂર છે? શું સારવાર દરમિયાન વ્યાયામ ચાલુ રાખી શકાય? શું ફિઝિયોથેરાપીથી લાભ થશે? શું માનસિક પરામર્શ અથવા સપોર્ટ ગ્રુપ ઉપયોગી રહેશે? ઘણી વખત આવી સહાયક સેવાઓ દર્દીના આત્મવિશ્વાસ અને જીવનની ગુણવત્તામાં દવાઓ જેટલો જ મહત્ત્વનો ફાળો આપે છે.

જો દર્દી યુવાન હોય અને ભવિષ્યમાં સંતાનની યોજના હોય, તો સારવાર શરૂ કરતાં પહેલાં પ્રજનન ક્ષમતા જાળવવાના વિકલ્પો વિશે પણ ચર્ચા કરવી જાઇએ. કેટલીક સારવાર પછી આવી શક્યતાઓ મર્યાદિત થઇ શકે છે, તેથી આ ચર્ચા સમયસર થવી જરૂરી છે.

એક પ્રશ્ન એવો પણ છે, જે બહુ ઓછા દર્દીઓ પૂછે છે- ''આ સારવાર સફળ થઇ રહી છે તે આપણે કેવી રીતે જાણીશું?''

દરેક કીમોથેરાપી પછી ભ્વ્વ્-ધ્વ્ અથવા ધ્વ્ સ્કેન કરવાની જરૂર પડતી નથી. દરેક દર્દી માટે તપાસોનો સમય અલગ હોય છે. તેથી તમારા ડૉકટરને પૂછો કે સારવારના પરિણામનું મુલ્યાંકન ક્યારે અને કેવી રીતે કરવામાં આવશે? કયા રક્ત પરીક્ષણો મહત્ત્વના છે? ક્યારે સ્કેન થશે? અને જો સારવાર અપેક્ષા મુજબ અસરકારક ન હોય તો આગળની યોજના શું હશે? આવા પ્રશ્નો દર્દીને અનિશ્ચિતતામાંથી બહાર લાવે છે.

સારવાર પૂર્ણ થયા પછી પણ સફર પૂરી થતી નથી.

ઘણા દર્દીઓ માને છે કે છેલ્લી કીમોથેરાપી અથવા છેલ્લું રેડિએશન પૂર્ણ થયા પછી હોસ્પિટલ સાથેનો સંબંધ સમાપ્ત થઇ જાય છે. હકીકતમાં ત્યાંથી સર્વાઇવરશીપની નવી સફર શરૂ થાય છે.

આ સમયે તમારા ઓન્કોલોજીસ્ટને પૂછો - ''મારે કેટલા સમયાંતરે ફોલો-અપ કરાવવો પડશે? ભવિષ્યમાં કયા લક્ષણોને અવગણવા ન જાઇએ? જીવનશૈલીમાં કયા ફેરફારો જરૂરી છે? કયો આહાર, કસરત અને વજનનું નિયંત્રણ મને લાંબાગાળે લાભ આપશે?

યાદ રાખો, કેન્સરની સફળ સારવારનો અર્થ માત્ર રોગ દૂર કરવો નથી. તેનો અર્થ એ પણ છે કે દર્દી ફરીથી પોતાના પરિવાર, પોતાના કામ, પોતાના સપનાંઓ અને પોતાના સામાન્ય જીવન તરફ આત્મવિશ્વાસ સાથે પાછો ફરી શકે.

છેલ્લે, હું દરેક દર્દી અને તેમના પરિવારજનોને એક જ વાત કહેવા માંગું છું,

કેન્સરનું નિદાન જીવનની સૌથી કઠિન ક્ષણોમાંનું એક હોય શકે છે, પરંતુ તે તમારી ઓળખ નથી. તે તમારી આખી જિંદગીની વ્યાખ્યા પણ નથી. આજના યુગમાં કેન્સરની સારવાર સતત આગળ વધી રહી છે, દર વર્ષે નવી દવાઓ, નવી ટેકનોલોજી અને વધુ સચોટ સારવાર ઉપલબ્ધ થઇ રહી છે. પરંતુ આ તમામ પ્રગતિનો સાચો લાભ ત્યારે જ મળે, જ્યારે દર્દી માહિતગાર હોય, સમજદાર હોય અને પોતાની સારવારમાં સક્રિય ભાગીદાર બને. તમારા હાથમાં હંમેશા દરેક નિર્ણય નહીં હોય, પરંતુ દરેક નિર્ણય પહેલાં યોગ્ય પ્રશ્ન પૂછવાનો અધિકાર ચોક્કસ તમારા હાથમાં છે અને ઘણી વખત... યોગ્ય સમયે પૂછાયેલો એક પ્રશ્ન, માત્ર સારવારનો માર્ગ જ નહીં, જીવનનો માર્ગ પણ બદલી શકે છે.

ડિસ્કલેમરઃ આ લેખમાં આપવામાં આવેલી માહિતી માત્ર માહિતીના હેતુઓ માટે છે અને તેને તબીબી સલાહ તરીકે ગણવામાં આવવી જાઇએ નહીં. વ્યક્તિગત માર્ગદર્શન અને સારવારના વિકલ્પો માટી કૃપા કરીને ક્વોલીફાઇડ હેલ્થકેર પ્રોફેશનલનો સંપર્ક કરો.

આ નાનકડા છોકરા જેવો વિચાર કેટલા લોકોને આવે છે?

અબીલ ગુલાલ

જયવંત પંડયા

કપડાં ધોવાના પાઉડરની એક જાહેરખબરમાં બતાવાય છે કે ઘરમાં અતિથિઓ આવેલા છે. અતિથિઓમાં એક પુરુષ અને બે સ્ત્રીઓ છે. ઘરનો પુરુષ તે અતિથિ સાથે વાતચીત કરીને તેનો સાથ આપે છે. બાળક રમતું હોય છે. અતિથિઓ સાથે ઘરના સભ્યોએ પણ ભોજન લઈ લીધું છે, પરંતુ એંઠી થાળીઓ (હવે તેને ડિશ નહીં, પ્લેટ કહેવાય છે, યુ નો!) પડી છે. બાળકને ચિંતા થાય છે કે માતા એકલી કામ કરી રહી છે. તે માતાને કામમાં સાથ દેવા પોતે થાળીઓ ઉપાડે છે, પરંતુ તેમ કરવા જતાં તેના ટી-શર્ટ પર ડાઘા લાગે છે. માતા આ જોઈને સુખદ આશ્ચર્ય પામે છે. અને છેલ્લે આવે છે આ ડાઘા દૂર કરનાર પાઉડરનું નામ. ઘણાં ઘરોમાં એવું થતું હોય છે કે મહેમાન તરીકે ગયેલી સ્ત્રીઓ યજમાન સ્ત્રીને કામમાં મદદ કરવા લાગે છે. રોટલી બાકી હોય તો કાં તો રોટલી વણવા લાગે, કાં તો રોટલી ચોળવા લાગે. પૂરી તળવાની હોય તો તેમાં મદદ કરે. થાળી-વાટકા રસોડામાંથી ડ્રૉઈંગ રૂમ કે ડાઈનિંગ ટેબલ પર લઈ જવાનાં હોય, શાકનું લોયું હોય કે છાશ ભરેલી પવાલી, રોટલીનું ગરવું હોય કે કચુંબર ભરેલો વાટકો - આ બધું લઈ જવામાં અને પછી પીરસવામાં પણ સહાય કરવા લાગે છે. કારણ કે ગુજરાતી ઘરોમાં એવી ટેવ છે કે અતિથિ તો ઠીક, ઘરના સભ્યોને પણ રોટલી કે થેપલાં-ભાખરી ગરમાગરમ બનતાં જાય તેમ પીરસાતાં જાય.

એટલે યજમાન ગૃહિણી પોતે રોટલી, પરોઠાં કે પૂરી તળવાનું કામ કરતી હોય તો સ્વાભાવિક રીતે કોઈ પીરસનાર જોઈએ જ. આ માટે સામાન્ય રીતે ગૃહિણીઓ પહેલાં પુરુષો અને બાળકોને જમાડીને પોતે પછી જમવાનું પસંદ કરતી હોય છે. અને અતિથિ ગૃહિણી પીરસવાનું કામ લઈ લે છે. આ માટે આવશ્યક નથી કે યજમાનના ઘરમાં વારંવાર જતી મહેમાન ગૃહિણી જ આ કામ કરે. ઘણી ગૃહિણીઓ એવી કાર્યદક્ષ હોય છે કે પહેલી વાર જતાં જ તે પોતે અજાણી બનીને, સંકોચાઈને બેસી નથી રહેતી અને પોતાની વાક્પટુતાથી જાણે વર્ષોથી ઓળખતી હોય તે રીતે કામ ઉપાડી લે છે. તે કોઈ આગંતુકની જેમ સોફા પર બેસી નથી રહેતી. બસ, યજમાન ગૃહિણી પાણી આપે પછી પાણીના પ્યાલા મૂકવાના બહાને રસોડામાં પહોંચી જાય છે. આવી ગૃહિણી તેના પતિ સાથે જમવાનું બની જાય પછી જ પહોંચે એવું નથી હોતું. તે થોડું વહેલું પહોંચી જાય છે.

> **વિચાર કરો કે જે ઘરમાં દાદીસાસુ, સાસુ અને તે સિવાય પરિવારમાં માત્ર પુરુષ સભ્યો જ હોય, એટલે કે દીકરાઓ અને પતિ - તેવી ગૃહિણીઓને કેવી તકલીફ પડતી હશે?**

જો બંને પરિવારો કે તેથી વધુ પરિવારો આવવાના હોય અને સારી કેમિસ્ટ્રી હોય તો પરિવારની ગૃહિણીઓ પોતપોતાના ઘરેથી શાક, કચુંબર કે અન્ય કોઈ ચીજ બનાવીને લઈ આવે છે, જેથી યજમાન ગૃહિણીના માથે બહુ ભાર ન આવે. ટૂંકમાં, શાળામાં જે કરતા તે - સ્વયંપાક, સમૂહભોજન. પરંતુ એવું ન હોય તોય વહેલી પહોંચેલી ગૃહિણી શાક સમારવાથી લઈને કચુંબર સમારવામાં, લોટ બાંધવામાં, ડુંગળી સમારવામાં, લસણ ફોલવામાં કે ચટણી બનાવવામાં યજમાન ગૃહિણીને મદદ કરવા લાગે છે. અને પછી અગાઉ કહ્યું તેમ પીરસવામાં પણ. પરંતુ ઘણી જગ્યાએ ઉપર જાહેરખબરમાં દર્શાવાયું તેમ થતું હોય છે. કાં તો મહેમાન ગૃહિણીને અતડી રહેવાનું પસંદ હોય, કાં તો કામ કરવાની આળસ હોય, કાં નણંદ કે ફઈ તરીકે ભાભી કે વહુની મહેમાનગતિ માણવી હોય, તો તે બેસી રહે છે. કેટલીક ગૃહિણીઓને સંકોચ પણ થતો હોય છે કે તે મદદ કરવા જશે અને કંઈ ઊંધુંચત્તું થઈ જશે તો?

પરંતુ આવી ગૃહિણીઓના કારણે યજમાન ગૃહિણીના માથે બધો ભાર આવી જાય છે. રસોઈ બનાવવાથી માંડીને પીરસવાનું, તેમાં પણ ગરમાગરમ પૂરી વણવી, તળવી અને તળીને પીરસવી - આ બધામાં તેની દોડાદોડી વધી જાય છે. આ બધાના અંતે જ્યારે તે જમવા બેસે છે ત્યારે જમવાની પૂરી હોંશ રહેતી નથી. તળવાના કારણે આમેય ગરમી લાગી હોય અને તેના કારણે ભોજનની અરુચિ થવાની કે પિત્ત થવાની સંભાવના તો હોય જ છે.

આ બધા પછી, જો જમીન પર બેસીને જમ્યા હોય તો જમીન પરથી અથવા ડાઈનિંગ ટેબલ પરથી થાળી, વાટકા, શાક, કચુંબર, કઢી, રોટલી વગેરેના વાસણો લેવાં - આ બધું કામ રહે છે. તેમાંથી એંઠવાડ કાઢવો અને પછી જો વાસણ ઉટકનારી બાઈ આવતી હોય તો વાંધો નથી, પરંતુ મહેમાન આવવાના હોય ત્યારે જ કામવાળી રજા પાડી દે તો વાસણ ઉટકવાનાં પણ ખરાં. ઘણી સ્ત્રીઓને તો આ બધાં કામો પોતાનાં ઘરમાં પણ નથી ગમતાં હોતાં, તો બીજાના ઘરે ક્યાંથી કરે?

પરંતુ અહીં વાત પૂરી નથી થઈ જતી. આ બધાં પછી પાછો આઈસ્ક્રીમ કે સોડા લાવ્યા હોય તો તે પીરસવાનો. તેમાંય પાછા એકથી વધુ રાઉન્ડ હોઈ શકે. આના જ પરિણામે હવે કેટલીક ગૃહિણીઓ મહેમાન બોલાવવાના નામે મોઢું મચકોડતી થઈ ગઈ છે. તેનું કારણ એક જ છે - આવા પ્રસંગે ઘરના બીજા સભ્યોને તો મજા પડી જાય છે, પરંતુ ઘરની પુત્રવધૂને સતત કામ રહે છે. અને ઉપરથી રસોઈમાં કે બીજી કોઈ રીતે ભૂલ પડી હોય તો ઠપકો મળે તે જુદું.

આમાંય જો આવા પરિવારમાં છાશવારે મહેમાનો આવતા રહેતા હોય તો? વિચારો, સ્ત્રીની દશા કેવી થતી હશે?

આવામાં જો ઘરમાં બાળકી કે કિશોરી હોય તો નાનાં-મોટાં કામો કરાવવા લાગે, તો પુત્રવધૂનું કામ કંઈક હળવું થાય. પરંતુ બાળક, કિશોર કે યુવાન દીકરો હોય તો એક સળીના બે કટકા પણ ન કરે. વિચાર કરો કે જે ઘરમાં દાદીસાસુ, સાસુ અને તે સિવાય પરિવારમાં માત્ર પુરુષ સભ્યો જ હોય, એટલે કે દીકરાઓ અને પતિ - તેવી ગૃહિણીઓને કેવી તકલીફ પડતી હશે? આની એક ઝલક 'મા-બહેન' ફિલ્મમાં બતાવવામાં આવી છે. તૃપ્તિ ડિમરી ઘરની એકમાત્ર સ્ત્રી સભ્ય છે. તેના સસરા, પતિ અને ત્રણ દિયરો છે. આ દિયરો જમવા બેસે ત્યારે થોડી-થોડી વારે ગરમ રોટલી માગતા રહે છે. તૃપ્તિ ડિમરી રોટલી તો બનાવે છે, પરંતુ દિયરો પોતે રોટલી લેવા ઊભા પણ નથી થતા.

જોકે બધા પુરુષો કે બાળકો ફિલ્મમાં બતાવ્યાં તેવાં નથી હોતા. ઘણાં ઘરોમાં બાળકો અથવા પુરુષ સભ્યો ઉપર જાહેરખબરમાં બતાવ્યાં તેવાં પણ હોય છે. ઘણી વાર જ્યારે આમંત્રિત મહેમાનો પુરુષો જ હોય અને યજમાનના ઘરમાં કોઈ કારણસર એક માત્ર સ્ત્રી જ કામ કરનારી હોય, ત્યારે પતિ અને મહેમાનો પણ નાનાં-મોટાં કામોમાં મદદ કરવા લાગે છે. આવું જો થાય તો મહેમાનગતિ આકરી નથી પડતી, પરંતુ સ્ત્રીને પણ આનંદ થાય છે.

અનુસંધાન પાના એકનું

બહુશ્રૃત

આજે કોકરોચ જનતા પાર્ટીનું નામ પડ્યું છે, પરંતુ એ અર્થમાં પ્રધાન પોતે પણ ક્યારેક 'કોકરોચ' હતા. ત્રીસ વર્ષ પછી આજે તેઓ એ ઇમારતની અંદર બેઠા છે, જ્યાં પહોંચવાનો પ્રયાસ કરી રહેલા વિદ્યાર્થીઓ પર અશ્રુવાયુ છોડવામાં આવી રહ્યો છે. તેમની બારીની બહાર થઈ રહેલી માગણી એ જ છે, જે એક સમયે તેઓ પોતે એ જ બૅરિકેડની બીજી તરફ ઊભા રહીને કરતા હતા. એ ફ્રેક્ચર વખતે કેવું લાગ્યું હતું, એ વિશે તેમણે જાહેરમાં કશું કહ્યું નથી. કદાચ એ જ એક જવાબ છે.

1956માં એક ટ્રેન પુલ પરથી નીચે ખાબકી ત્યારે તત્કાલીન રેલવે મંત્રી લાલ બહાદુર શાસ્ત્રીએ રાજીનામું આપી દીધું હતું. ત્યારથી સાત દાયકાથી ભારત એ ઘટનાને એ વાતના પુરાવા તરીકે આગળ ધરતું આવ્યું છે કે શરમ કે સંકોચ પણ નીતિ ઘડવાનું સાધન બની શકે છે. હકીકતમાં એવું ભાગ્યે જ બને છે. પેપર લીકનું આ સંકટ ખરેખર એ સવાલ નથી કરતું કે ધર્મેન્દ્ર પ્રધાને જવું જોઈએ કે નહીં; ખરો સવાલ એ છે કે વીસ લાખથી વધુ ઉમેદવારોને MBBSની આશરે સવા લાખ જેટલી બેઠકો માટે સ્પર્ધા કરાવતી અને પેપર ફૂટી શકે એટલી છિદ્રાળુ પરીક્ષા વ્યવસ્થા, પ્રધાન રહે કે જાય, તેમના પછી પણ બદલાશે એની ખાતરી શું છે?

પ્રધાનનું રાજીનામું જંતરમંતર પર એકઠા થયેલા લોકોને બરાબર એક ન્યૂઝ સાઈકલ પૂરતો સંતોષ આપશે. પરંતુ એનાથી પ્રશ્નપત્રો પ્રિન્ટરથી પરીક્ષાખંડના નિરીક્ષક સુધી કેવી રીતે પહોંચે છે, એ આખી સાંકળનું ઑડિટ કોણ કરે છે અથવા તો જુદા-જુદા મંત્રીઓ અને જુદી-જુદી સરકારોના સમયમાં પણ દર થોડાં વર્ષે આ જ ફરિયાદ શા માટે સામે આવે છે, એમાંથી કશું બદલાશે નહીં. પરીક્ષાઓમાં થયેલા ગોટાળાને કારણે ભારતે અગાઉ પણ શિક્ષણપ્રધાનો બદલ્યા છે. છતાં પેપર ફૂટવાનું બંધ થયું નથી. પ્રધાન જશે તો તેમના પછી આવનારી વ્યક્તિને આ જ તૂટેલી પાઈપલાઈન વારસામાં મળશે.

અનુસંધાન પાના એકનું

મનકા સિતાર

મીડિયા અને પ્રજાનું ધ્યાન અયોધ્યામાં થયેલા લૂંટકાંડ અને રાહુલ ગાંધીની દેશભરમાં ચાલી રહેલી ગંજાવર રેલીઓથી ભટકાવી દિલ્હીના જંતર-મંતર પર કેન્દ્રિત થાય એવી કુત્સિત કૂટનીતિ હોવાનું પણ કહેવાય છે. બીજી તરફ સંજય સિંહ અને શબાના આઝમી જેવી પ્રતિષ્ઠિત હસ્તીઓ વિદ્યાર્થીઓને પ્રોત્સાહન આપવા સ્થળ પર પહોંચી જાય છે. કલા અને શિક્ષણ ક્ષેત્રે સક્રિય હસ્તીઓને વિદ્યાર્થીઓ સાથે થઈ રહેલા અન્યાયને ખુલ્લું સમર્થન આપવામાં વિચિત્ર પ્રકારની દ્વિધાનો અનુભવ થઈ રહ્યો છે. કૃતિ શર્મા જેવાં સંવેદનશીલ કલામર્મજ્ઞ અને નાટ્યપ્રવૃત્તિ સાથે જોડાયેલાં પ્રતિભાશાળી મહિલા જંતર-મંતર પર થઈ રહેલા વિરોધપ્રદર્શન બાબતે સરકારના તથા સમાજના નકારાત્મક અને શંકાશીલ અભિગમથી ઘણી ઊંડી વ્યથા અનુભવે છે અને લખે છે કે, 'આપણે શિક્ષકોએ તેમની આ દુર્દશાના સમયે કેવું વલણ અપનાવવું એ એક કોયડો બની જાય છે. તેમની સાચી અને સીધી-સાદી, વાજબી માગણીઓ સંદર્ભે પણ શંકાશીલ અર્થઘટન કરતા સરકારી તંત્રને કેવી રીતે સમજાવવું કે સરકાર તેમની સાથે સમાધાનની ભૂમિકા રચવાને બદલે ઊલટાં તેમને ઉશ્કેરીને આંદોલનને વધુ વ્યાપક બનવાની તક પૂરી પાડી રહી છે? જંતર-મંતરથી સંસદ સુધી કૂચ કરી રહેલા નિર્દોષ અને નિરુપદ્રવી યુવાધન પર લાઠીચાર્જ કે આંસુગેસનો મારો કરવાની જરૂર જ ક્યાં હતી?'પરંતુ યોગેન્દ્ર યાદવ જેવા લોકતંત્રના પ્રખર હિમાયતી અને નીવડેલા રાજનીતિજ્ઞ કે કોંગ્રેસમાં રહીને પણ સરકારનાં વખાણવા લાયક પગલાંની પ્રશંસા કરતા રહેલા તિરુવનંતપુરમના સાંસદ શશી થરૂર આંદોલનકારીઓ સાથે વાટાઘાટો કરવાને બદલે તેમના અવાજને દબાવવાનો પ્રયાસ કરી રહેલી સરકારના નકારાત્મક વલણથી દેખીતી રીતે જ સખત નારાજ છે. નસીરુદ્દીન શાહ જેવા આદરણીય અભિનેતાએ વિડિયો શેર કરીને તંત્ર સામે જે નારાજગી વ્યક્ત કરી છે, એ ફક્ત તેમની એકલાની વેદના નથી. એ કલા જગતના તમામ ધુરંધરોનો અવાજ છે. જે ડરના લીધે બહાર નથી નીકળી શકતા, એવા તમામને તેમાં સૂર પુરાવવાનું મન થતું હશે.રાહુલ ગાંધી, ખડગે અને પ્રિયંકાએ આ મુદ્દે લોકસભામાં અવાજ ઉઠાવ્યો ત્યારે સ્પીકર પણ પાણીમાં બેસી ગયા. સરકારને પૂછી-પૂછીને જ સંસદ ચલાવનારા અધ્યક્ષની દયા જ ખાવી રહી. શાસક પક્ષને વિદ્યાર્થીઓના પ્રશ્નો કરતાં વધારે રસ 'મિશન ૩૬૦' સંપન્ન કરવામાં છે, જેથી તે પોતાની મરજી મુજબ 'બંધારણીય' રીતે પોતાના કુત્સિત રાજકીય એજન્ડાને અંજામ આપી શકે.

અત્યાર સુધી ઈન્ડિયા ગઠબંધન સાથે રહેલા પ્રાદેશિક પક્ષોના સાંસદોને સામ, દામ, દંડ, ભેદના હથકંડા મારફતે તોડી-ફોડીને પોતાના સમર્થકો બનાવવાની કૂટનીતિથી પ્રજા વાકેફ છે, પણ તેમાં પોતે ચૂંટેલા પ્રતિનિધિઓ વેચાઈ અને ખરીદાઈ રહ્યા છે, તેની સામે ધરણાં કરવાની તાકાત નથી બચી. તેણે તો આ ગંદી રાજરમતને જાણે આડકતરી મંજૂરીની મહોર મારી દીધી છે.

એવા કપરા સંજોગોમાં કાચી વયે માથાં ફોડાવવા નીકળી પડેલાં 'જન ઝી'નાં છોકરડાં જ આશાનું કિરણ બની રહે છે. સોનમ વાંગચુક તેમના રોલ મોડેલ તરીકે ઊપસી આવ્યા છે અને પોતાના જીવનને હોડમાં મૂકી તેમની લડતને ટેકો આપી રહ્યા છે. એટલે અંગત રીતે હું આવી આત્યંતિક આત્મહિંસાનો વિરોધી હોવા છતાં તેમનામાં ધબકતા તપસ્વીને વંદન કરું છું અને તેમના દીર્ઘાયુષ્ય માટે ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરું છું.