



મહિલાઓમાં સૌથી સામાન્ય અને વધુ થતું કેન્સર છે બ્રેસ્ટ કેન્સર. એ ઓછું જીવલેણ છે. જો આ કેન્સરનું સમયસર નિદાન અને યોગ્ય સારવાર થાય તો જિંદગી બચાવવી શક્ય છે પરંતુ બ્રેસ્ટ કેન્સર અંગે મહિલાઓમાં ઓછી જાગૃતિ છે અને તેઓ કેન્સરની તપાસ કરાવતાં ડર અને સંકોચ અનુભવે છે. સુરતના પૂર્વ મેયર **હેમાલીબેન બોધાવાળા** અને તેમની સંસ્થા **‘હેરીની’** કેન્સર અંગે જાગૃતિ ફેલાવવાનું ઉમદા કામ કરી રહ્યાં છે અને વિવિધ સ્થળોએ જઈ મહિલાઓનું નિઃશુલ્ક સ્ક્રીનીંગ કરી કેન્સરની તપાસ કરે છે. તેમના આ કાર્યને બિરદાવવા અને મહિલાઓ કેન્સર અંગે વધુ માહિતગાર થાય તથા પોતાના સ્વાસ્થ્ય વિશે સજાગ થાય એ માટે આજે આપણે જોઈએ બ્રેસ્ટ કેન્સરના એમના દ્વારા અપાતા સમજણ અને નિઃશુલ્ક સ્ક્રીનીંગની માહિતી...



આત્મનિર્ભર મહિલા - મહિલા સશક્તિકરણના ઉમદા પ્રયાસોથી પ્રેરાઈને મહિલા તરીકે આપણી શું જવાબદારી હોવી જોઈએ? એ વિશે ખૂબ

હેમાલી બોધાવાળાની કેન્સરમુક્ત સમાજ માટે નિઃશુલ્ક નિદાન સેવા



મનોમંથન કર્યા બાદ મનમાં એક વિચાર આવ્યો કે મહિલા આત્મનિર્ભર ત્યારે જ થઈ શકે જ્યારે તે શારીરિક રીતે સશક્ત હોય... અને આજે સમગ્ર વિશ્વમાં મહિલાઓ કેન્સર જેવા ભયાનક રોગોથી પીડાઈ રહી છે. આ રોગ એવો હોય છે કે જ્યાં મહિલાના સમગ્ર પરિવારના લોકો આર્થિક / માનસિક રીતે ખતમ થઈ જતાં હોય છે અને આ જ કારણોસર મહિલા પોતાના શારીરિક સ્વાસ્થ્યની ચિંતા કર્યા વિના પરિવાર ચલાવતી હોય છે.

હું મારા જ પરિવારની વાત કરું તો મારા સાસરી પક્ષ / પિયર પક્ષમાં પણ મહિલાઓને કેન્સર જેવી ગંભીર બીમારીઓનો સામનો કરવો પડ્યો છે અને એટલા માટે નિર્ણય કર્યો કે મહિલાઓમાં સૌથી કોમન બ્રેસ્ટ કેન્સર માટે નિઃશુલ્ક કેમ્પનું આયોજન કરવું જોઈએ, જેથી મહિલાઓ બ્રેસ્ટ સ્ક્રીનીંગ કરાવી - પોતાના સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યે જાગૃતતા કેળવી શકે.

મારા આ વિચાર સાથે કુદરત-ઈશ્વરના પણ આશીર્વાદ હોય શકે તે રીતે મારી મુલાકાત સુરતના પ્રતિષ્ઠિત ડૉ. અમિત ગુપ્તા સાથે થઈ.

હેરીની / નિરામય - સંસ્થાના માધ્યમથી ડૉ. અમિત ગુપ્તા અને તેમની મહિલા ટીમ દ્વારા જે-તે મહિલા સંસ્થા / NGO / સોસાયટી / એપાર્ટમેન્ટમાં જાય છે. ૩૦થી વધુ મહિલાઓની સંખ્યા હોય તો ફોર્લીંગ કેબીન અને બ્રેસ્ટ સ્ક્રીનીંગ મશીન સાથે અમારી સંસ્થા અને મેડિકલ મહિલા ટીમ જઈ એ સ્થળ પર જ

કેન્સર સર્જન ડૉ. અમિત આર ગુપ્તા

સુરતના ડૉ. અમિત આર. ગુપ્તા સીનિયર MCh કેન્સર સર્જન છે. એમણે ગવર્નમેન્ટ મેડિકલ કોલેજ (GMC) સુરતમાંથી MBBS અને B. J. મેડિકલ કોલેજ, અમદાવાદમાં જનરલ સર્જરીમાં MS કર્યું છે.

કેન્સર સામેની લડાઈમાં પિતા ગુમાવવાના દર્દને ડૉ. અમિતે કેન્સર સર્જન બનવાના એક સંકલ્પમાં બદલી નાખ્યું અને ટાટા મેમોરિયલ હોસ્પિટલ, મુંબઈમાં પ્રવેશ મેળવી કેન્સર સર્જન બન્યા.

તેમના જીવનનું મુખ્ય ધ્યેય છે ‘કેન્સર પ્રત્યે જાગૃતિ અને સમયસર નિદાન.’ હેમાલીબેન બોધાવાળા અને ‘હેરીની - નિરામય’ સંસ્થાના માધ્યમ દ્વારા તેઓ અને તેમની મહિલા ટીમ મહિલાના બ્રેસ્ટનું સ્ક્રીનીંગ કરી કેન્સરના નિદાનમાં મહત્વનો ફાળો આપે છે.

મહિલાના બ્રેસ્ટનું સ્ક્રીનીંગ કરવામાં આવે છે.

(૧) મહિલાઓએ ડોક્ટરના ક્લિનિક પર જવાની જરૂર નથી.

(૨) કોઈ પણ મહિલાને - કોઈ પણ પ્રકારનો

ફિઝિકલ ટચ કરવામાં આવતો નથી.

(૩) મહિલા જાતે જ પોતાના બ્રેસ્ટ ઓપન કરી સ્ક્રીનીંગ કરાવી શકે છે.

(૪) થર્મલ ઈમેજ દ્વારા સ્ક્રીનીંગ થતું હોવાથી કોઈ પણ પ્રકારના વિડિયો કે ફોટોગ્રાફી થતી નથી.

(૫) સંપૂર્ણ માહિતી - કોન્ફિડેન્શલ - ગુપ્ત રાખવામાં આવે છે.

(૬) મહિલાના જે-તે મોબાઈલ ઉપર તેનો રિપોર્ટ મોકલવામાં આવે છે.

‘હેરીની / નિરામય’ સંસ્થા દ્વારા ‘સિડ્સ’, ‘લાઈફ લાઈન હોસ્પિટલ’ જેવી અનેક હોસ્પિટલ્સ, જીવનભારતી મંડળ, S.D. જૈન જેવી સ્કૂલ્સ, સુરત પિપ્લસ બેન્ક, પ્રાઈમ બેન્ક સહિત અનેક બેન્ક, અલગ અલગ સમાજ, એપાર્ટમેન્ટ્સ, વોર્ડ ઓફિસ, NGO, ક્લબ વગેરેમાં કેમ્પનું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે. આ કેમ્પ દ્વારા પ્રારંભિક તબક્કે કેન્સરનું નિદાન તો કરવામાં આવે જ છે પરંતુ સાથે મહિલાને યોગ્ય જ્ઞાન, આત્મવિશ્વાસ અને પોતાના સ્વાસ્થ્યને પણ મહત્વ આપવા માટે સશક્ત બનાવવામાં આવે છે. આ સંસ્થા દ્વારા આજ સુધીમાં 4000 થી વધુ મહિલાઓનાં બ્રેસ્ટ



સ્ક્રીનીંગ કરવામાં આવ્યાં છે.

જો તમે પણ તમારી સ્કૂલ, કોલેજ, એપાર્ટમેન્ટ, હોસ્પિટલ, બેન્ક, સંસ્થા વગેરેમાં કેન્સર અંગે જાગૃતિ લાવવા ઈચ્છતાં હો તો આ સંસ્થાનો સંપર્ક કરી તેમને બોલાવી શકો છો. તેઓ તમારે ત્યાં આવી બ્રેસ્ટ કેન્સર અંગે માર્ગદર્શન આપશે અને મહિલાઓનું બ્રેસ્ટ સ્ક્રીનીંગ નિઃશુલ્ક કરશે.

- હેમાલી બોધાવાળા
(પૂર્વ મેયર - સુરત મહાનગર)

કોર્પોરેટ લાઈફસ્ટાઈલ અને ડેસ્ક જોબમાં કલાકો સુધી લેપટોપ - કમ્પ્યુટર સામે બેસી રહેવું આજકાલ સામાન્ય થઈ ગયું છે. સતત સાતથી આઠ કલાક એક જ જગ્યાએ બેસી કામ કરવું હવે લોકોની આદત બનતું જાય છે. સતત બેસી રહેવાથી પીઠદર્દ અને ગરદનમાં ખેંચાણ થાય છે, મગજ થાકી જાય છે અને ઘણી શારીરિક સમસ્યા ઉત્પન્ન થવા માંડે છે.

સવારે તો બધાં જ ફેશ માઈન્ડ સાથે કામ કરે છે પરંતુ બપોર પડતાં પડતાં તો કામમાંથી ધ્યાન હટવા માંડે છે અને થાક લાગે છે. જો તમે પણ આ મુશ્કેલી અનુભવતાં હો તો બે મિનિટવાળો માઈક્રો બ્રેક ટ્રેન્ડ અજમાવી શકો છો. આજકાલ કામકાજ લોકોમાં એ ઘણો લોકપ્રિય છે. બે મિનિટનો હળવો વોક અથવા બોડી સ્ટ્રેચિંગની આસાન ટ્રિક તમારા મગજને તરત રીફ્રેશ કરી શકે છે.

માઈક્રો બ્રેક ટ્રેન્ડ શું છે?

માઈક્રો બ્રેકનો અર્થ છે કામ વચ્ચે લેવાતો એક નાનો બ્રેક. જ્યારે કોઈ ઓફિસમાં સતત ૩૦ થી

સીટીંગ જોબમાં માઈક્રો બ્રેક ટ્રેન્ડ અપનાવો



૪૫ મિનિટ કે એક કલાક કામ કરે છે તો આ ટ્રેન્ડ પ્રમાણે વચ્ચે ઊઠી બે મિનિટ ટહેલવા માંડે છે કે લાઈટ મુવમેન્ટ કરે છે. આ એક્ટિવિટીને માઈક્રો બ્રેક

કહેવામાં આવે છે. એમાં તમારે કલાકોનો લાંબો બ્રેક લેવાની જરૂર નથી, તમે ફક્ત બે મિનિટમાં જ થોડું હરીફરી પાછા તમારી સીટ પર આવી શકો છો.

સીટીંગ જોબમાં કઈ રીતે મદદ કરે છે?

જ્યારે તમે દર અડધા કે કલાકે બે મિનિટનો આ ટ્રેન્ડ અજમાવો છો તો એનાથી કામનો તનાવ ધીરે ધીરે ઓછો થાય છે. આ આદત તમારી આંખોને પણ ડિજિટલ સ્ક્રીનથી થોડા સમય માટે આરામ આપે છે. આ નાના બ્રેકથી આંખોમાં બળતરા અને સરદર્દની સમસ્યા પણ ઘટી શકે છે.

કેવી રીતે લેશો?

- » ઓફિસમાં કામ કરતી વખતે દર કલાક માટે અલાર્મ કે રિમાઈન્ડર સેટ કરો.
- » અલાર્મ વાગતાં જ ટેબલ પરથી ઊભા થાવ અને બે મિનિટ માટે હાથ અને ખભાનું સ્ટ્રેચિંગ કરો.
- » સીટીંગ જોબ દરમિયાન માઈક્રો બ્રેક લેવાથી શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે છે અને મગજ પણ ફેશ અને સ્વસ્થ રહે છે.