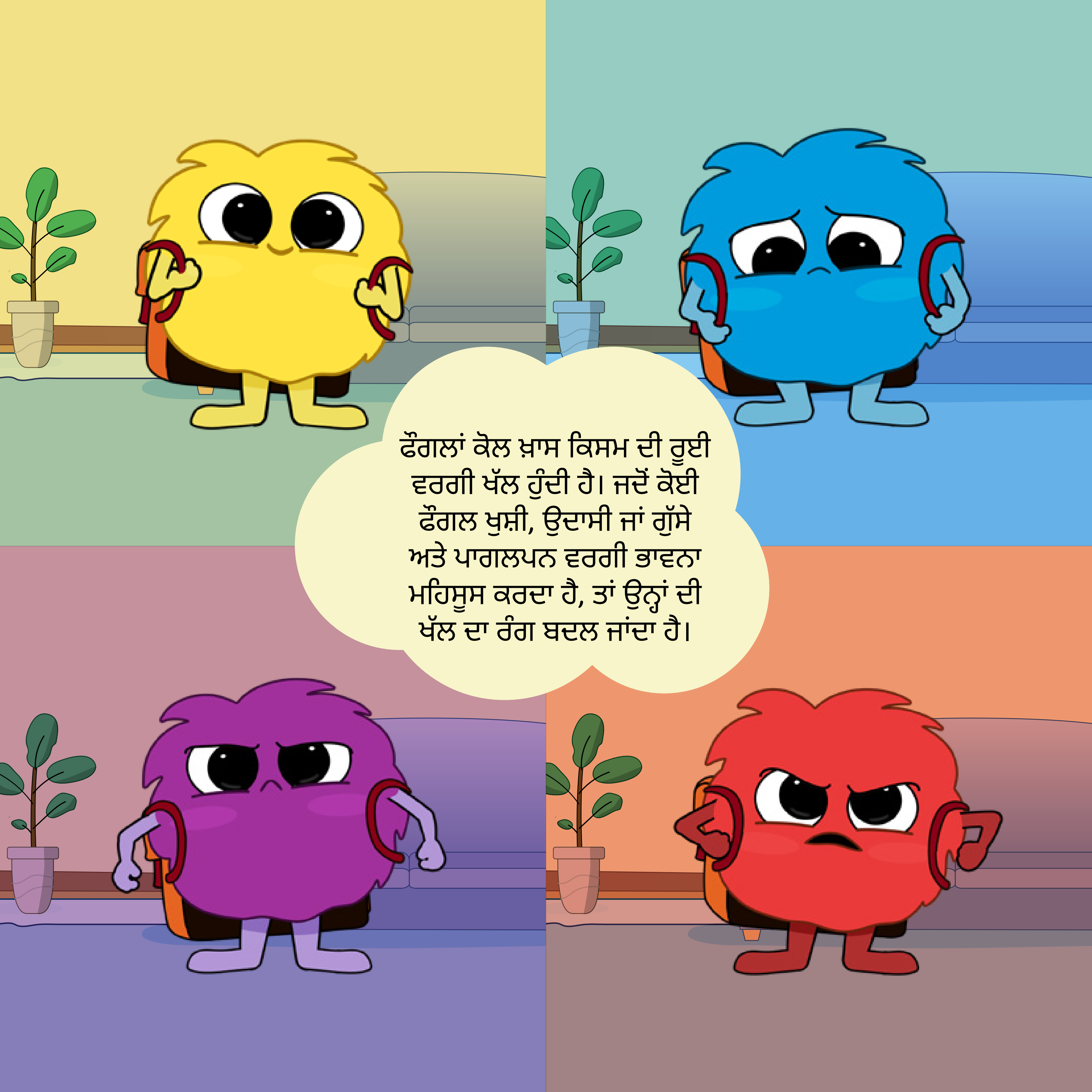
ਜਦੋਂ ਮੇਲ੍ਹ ਫੈਂਗਲ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਗਿਆ

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

Cancer Council Queensland • Queensland Government

ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਕੁੱਝ ਹੀ ਦੂਰ ਇੱਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦੋ ਫੌਗਲ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ – ਗੋਲੂ ਅਤੇ ਮੋਲੂ।

ਫੌਗਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਨੋਖੇ ਜੀਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਡੇ ਵਾਂਗ ਹੀ ਬਾਹਾਂ, ਲੱਤਾਂ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਿਰ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਗੱਲ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਫੌਗਲਾਂ ਕੋਲ ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਰੂਈ ਵਰਗੀ ਖੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਫੌਗਲ ਖੁਸ਼ੀ, ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਪਾਗਲਪਨ ਵਰਗੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੱਲ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

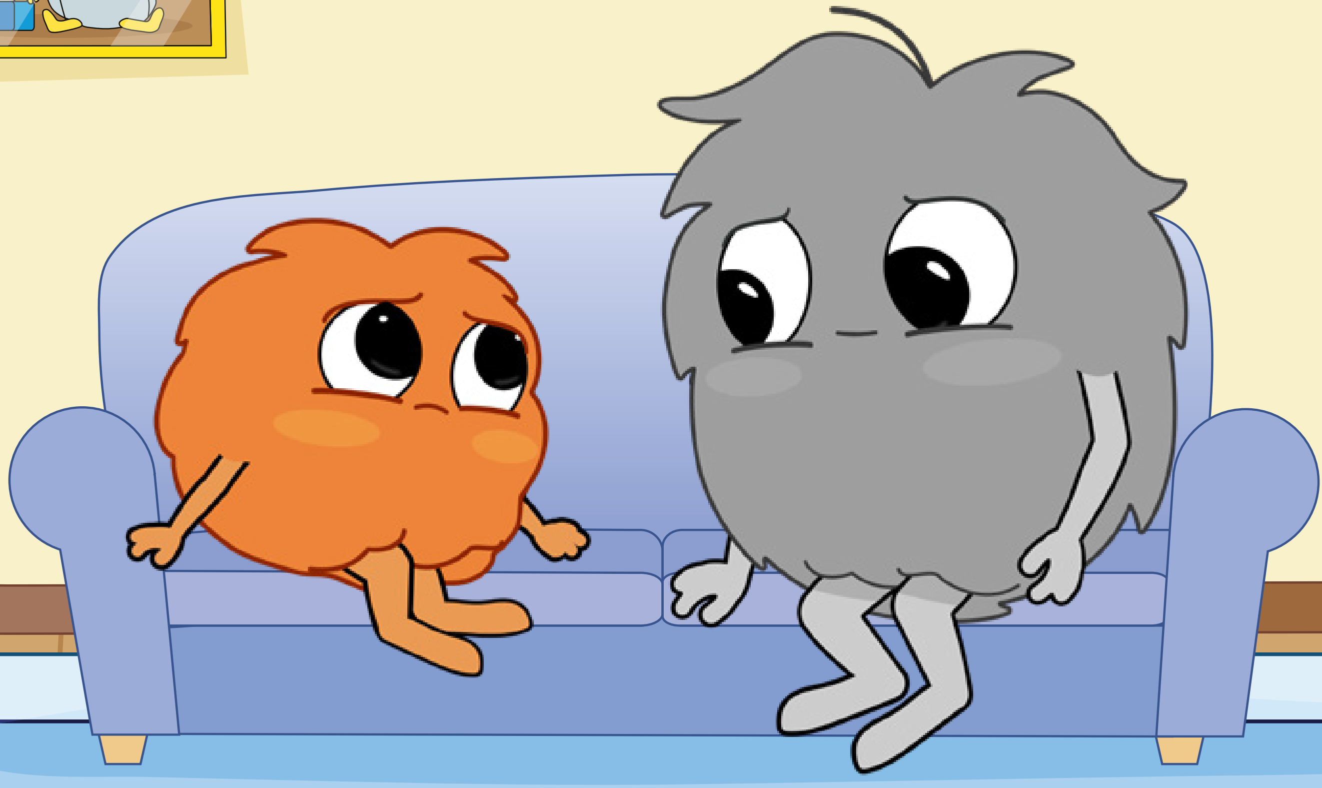
ਗੋਲੂ ਅਤੇ ਮੋਲੂ, ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਟੀਮ ਸਨ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਫੌਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੱਲ ਹਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪਰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਮੋਲੂ ਦੀ ਖੱਲ ਸਲੇਟੀ ਹੋ ਗਈ।
ਜਦੋਂ ਫੌਂਗਲ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਲੇਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਕੋਈ ਸਧਾਰਣ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਸੀ,
ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਦ ਜਾਂ ਛਿੱਕਾਂ।

ਇਸ ਲਈ, ਮੋਲੂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਗਿਆ,
ਜਿੱਥੇ ਉਸਦੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਕਈ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਗਏ।

ਗੋਲੂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਸਨ।
ਜਦੋਂ ਫੌਂਗਲਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ,
ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖੱਲ ਸੰਤਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਸਵਾਲ ਹੋਣ ’ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗੱਲ
ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।



“ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਕੀ ਕਿਹਾ?
“ਕੀ ਤੂੰ ਠੀਕ ਹੈਂ?”
“ਕੀ ਤੂੰ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਂਗਾ?”
ਗੋਲੂ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ।

“ਓਹ, ਗੋਲੂ! ਮੈਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਨਾਮ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੋਈ ਹੈ,” ਮੋਲੂ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ।

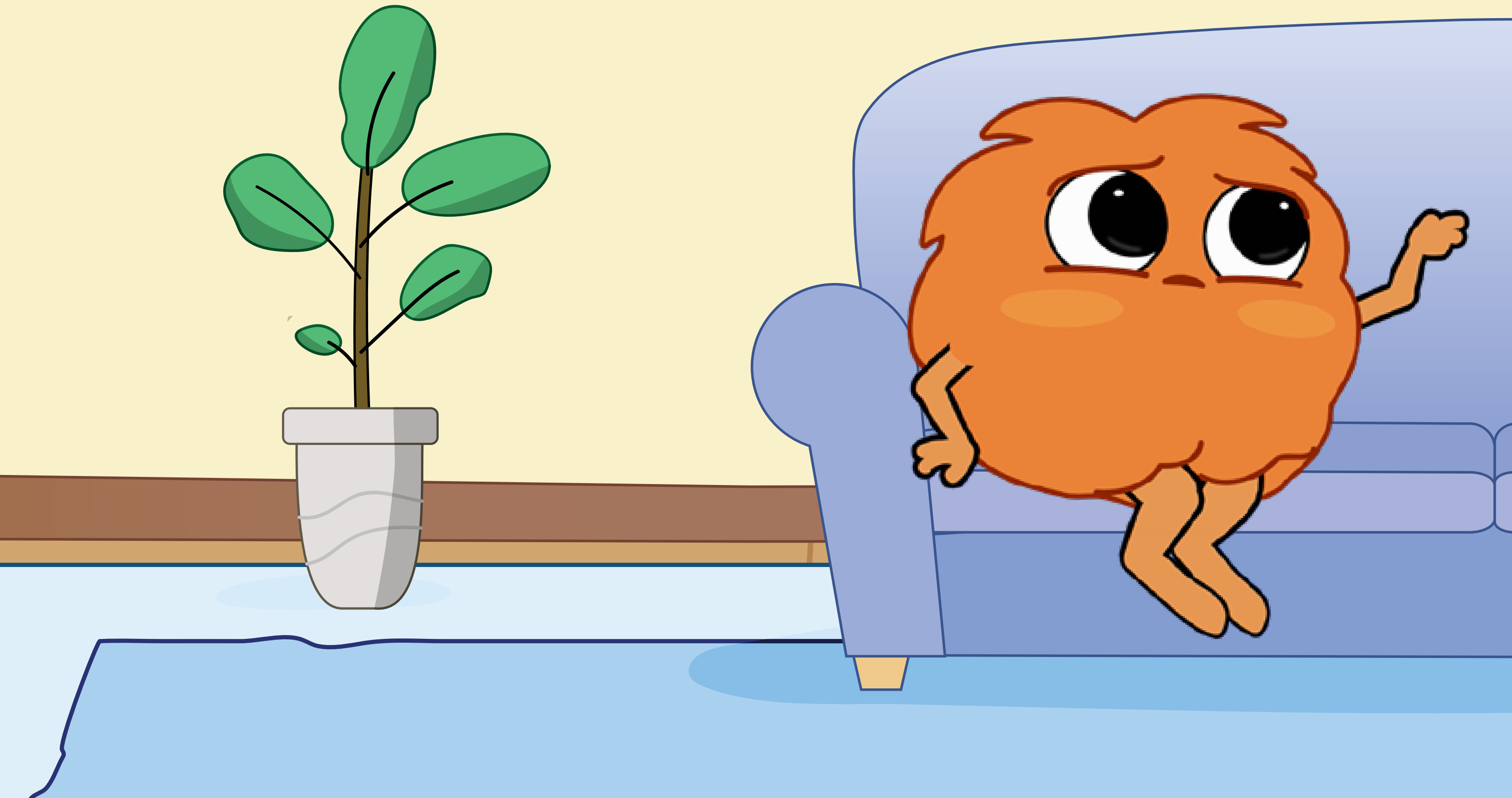
“ਕੀ ਇਹ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਰਗੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ?” ਗੋਲੂ ਨੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਕੇ ਪੁੱਛਿਆ।

“ਨਹੀਂ ਗੋਲੂ। ਕੈਂਸਰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਚੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ,” ਮੋਲੂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ।

“ਪਰ...” ਗੋਲੂ ਚੁੱਪ ਹੋ ਗਿਆ।

ਮੋਲੂ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਨਾ ਤਾਂ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਬੁਖ਼ਾਰ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦਰਦ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਵਰਗਾ।

ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ, ਕੈਂਸਰ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਬੁਰੇ ਸੈੱਲ ਵੱਧਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।



ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਮੋਲੂ ਕਿਸੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ, ਤਾਂ ਗੋਲੂ ਦੇ ਦੋ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ।

ਅਤੇ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

“ਕੀ ਇਹ ਤੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਲੱਗਿਆ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਤੈਨੂੰ ਮੈਂ ਲਾਇਆ ਹੈ?” ਗੋਲੂ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ।

“ਓਹ, ਨਹੀਂ। ਨਹੀਂ। ਅਤੇ ਨਹੀਂ। ਕੈਂਸਰ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਲੱਗ ਜਾਏ। ਇਹ ਤਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ,” ਮੋਲੂ ਨੇ ਗੋਲੂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ।

“ਪਰ ਕਿਉਂ?” ਗੋਲੂ ਨੇ ਉਤਸੁਕ ਹੋ ਕੇ ਪੁੱਛਿਆ।

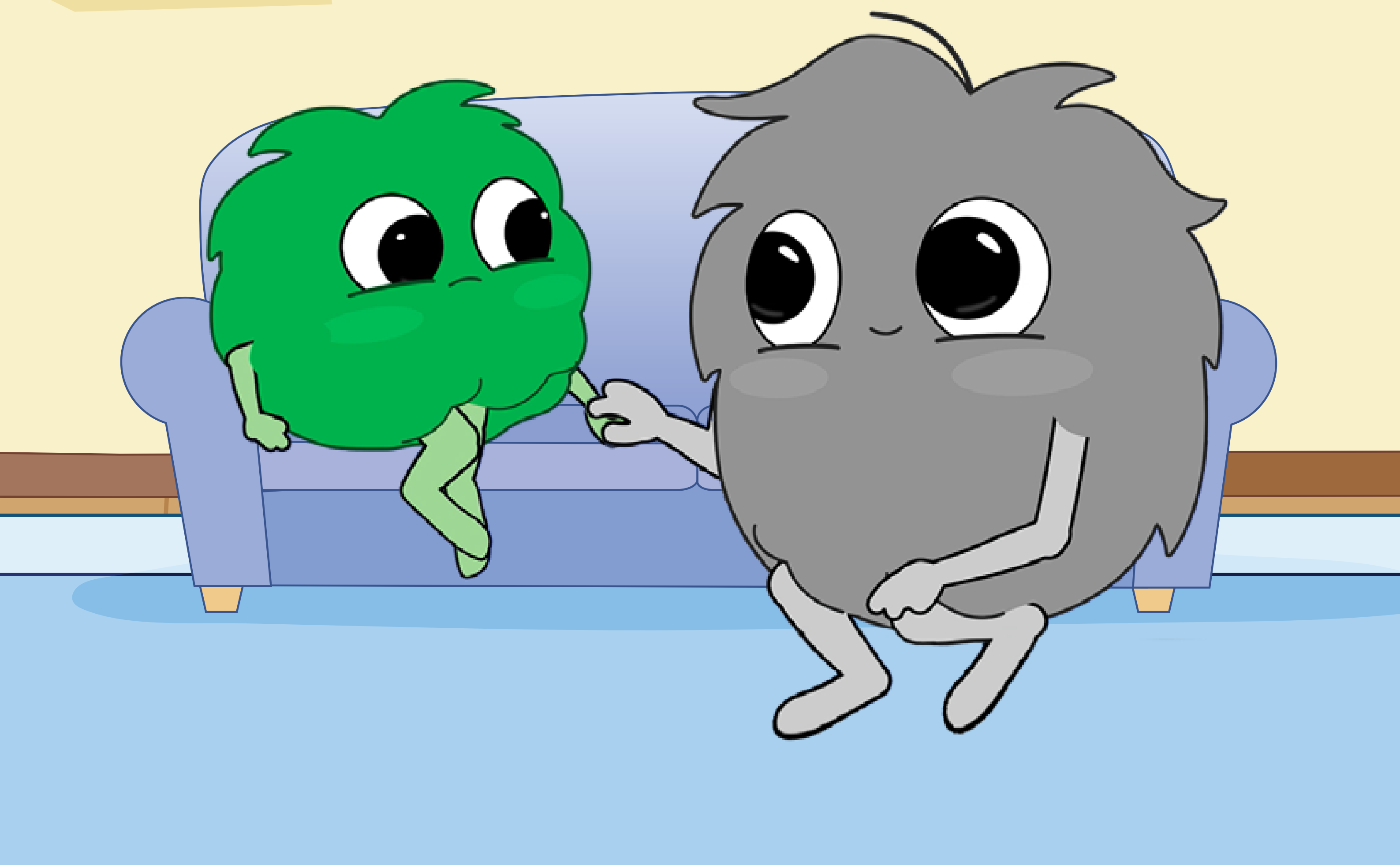
ਕੁੱਝ ਸਵਾਲ ਅਜਿਹੇ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਮੋਲੂ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਸਨ।

“ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ,” ਮੋਲੂ ਨੇ ਕਿਹਾ।

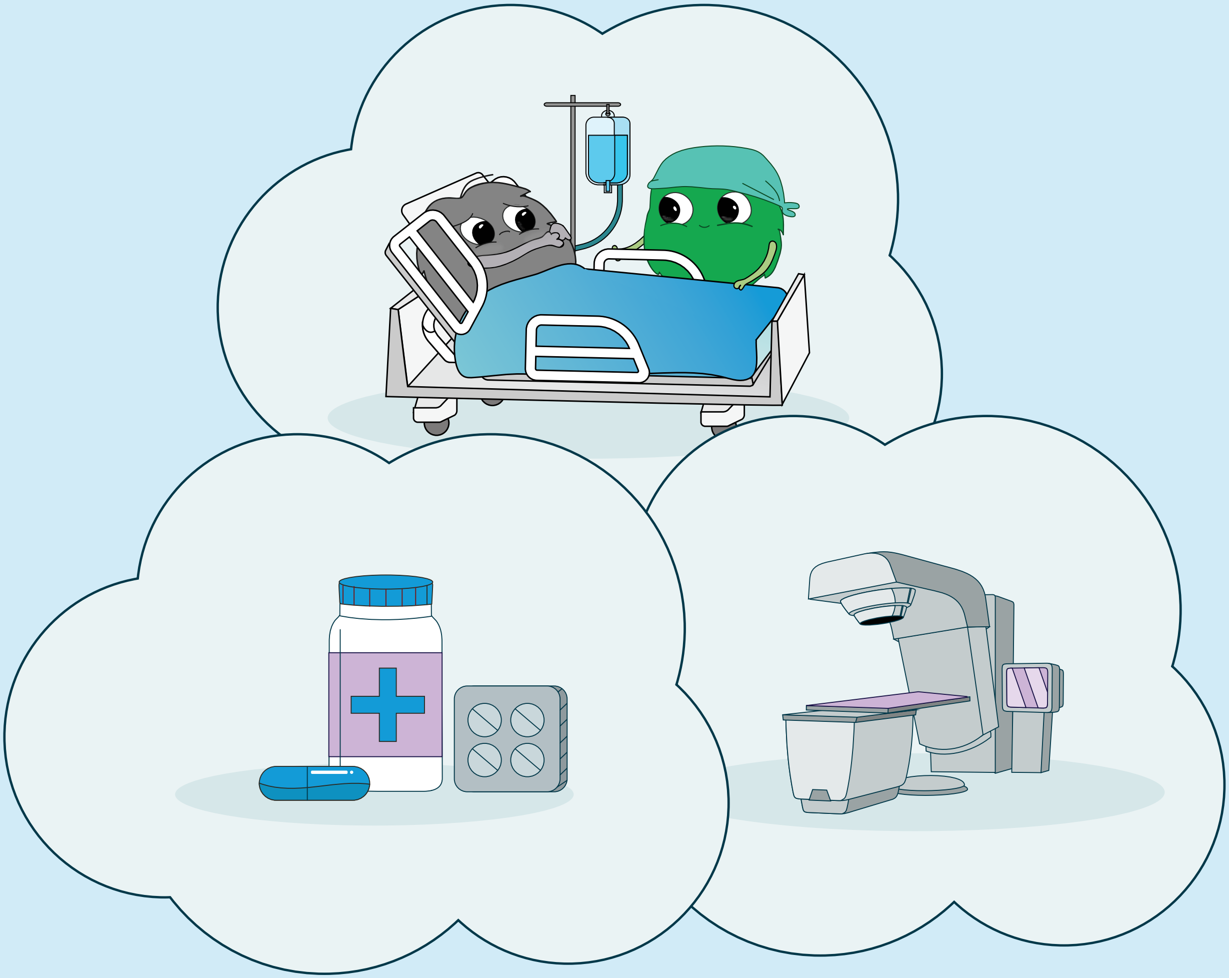
“ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਇੱਕ ਟੀਮ ਹਾਂ, ਹੈ ਨਾ?” ਗੋਲੂ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ।

“ਬਿਲਕੁਲ ਹਾਂ!” ਮੋਲੂ ਨੇ ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ ਕਿਹਾ।

“ਪਰ ਹੁਣ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ?” ਗੋਲੂ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ।

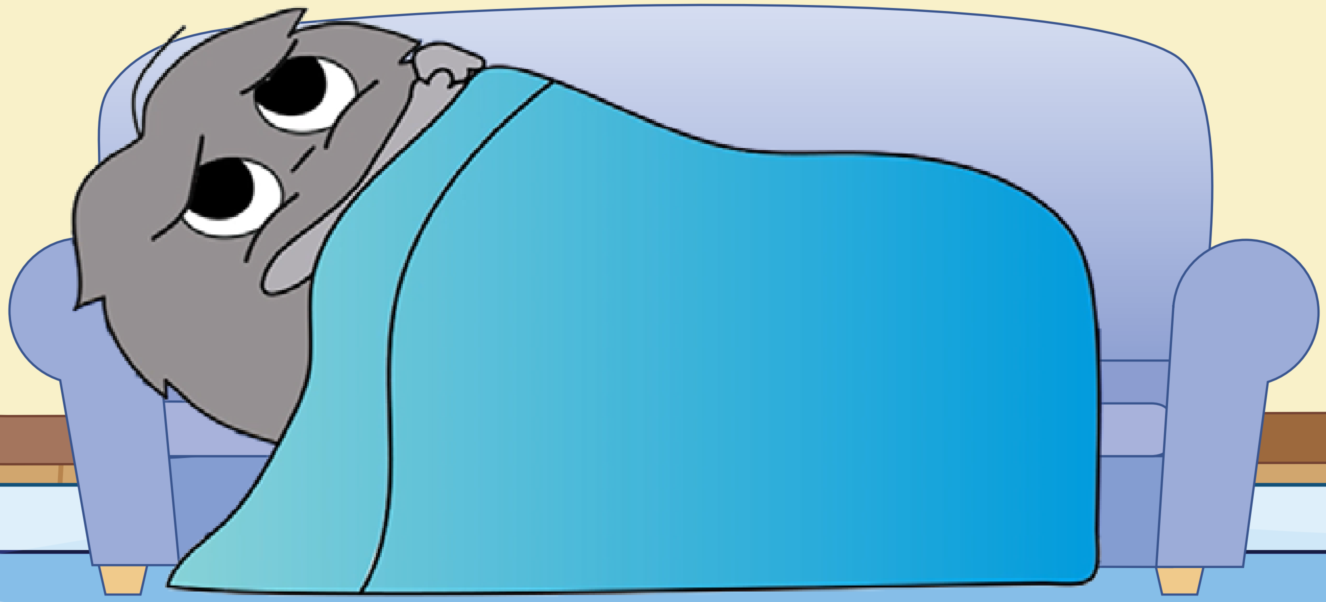


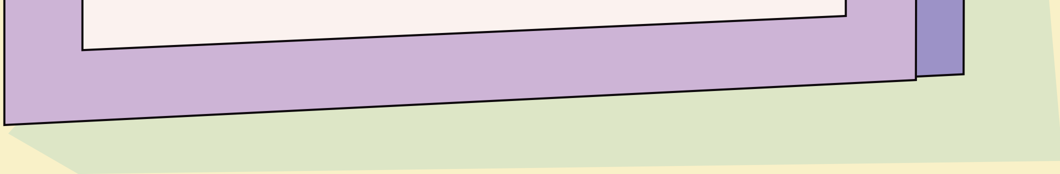
“ਖ਼ੈਰ! ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਮੈਂ ਮਿਲਕੇ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।
ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਦਵਾਈਆਂ
ਲੈਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰਾਂ
ਕੋਲ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਮਸ਼ੀਨ ਵੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰਲੇ
ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾਉਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ,” ਮੋਲੂ ਨੇ ਹੌਲੀ ਜਿਹੀ ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ ਕਿਹਾ।

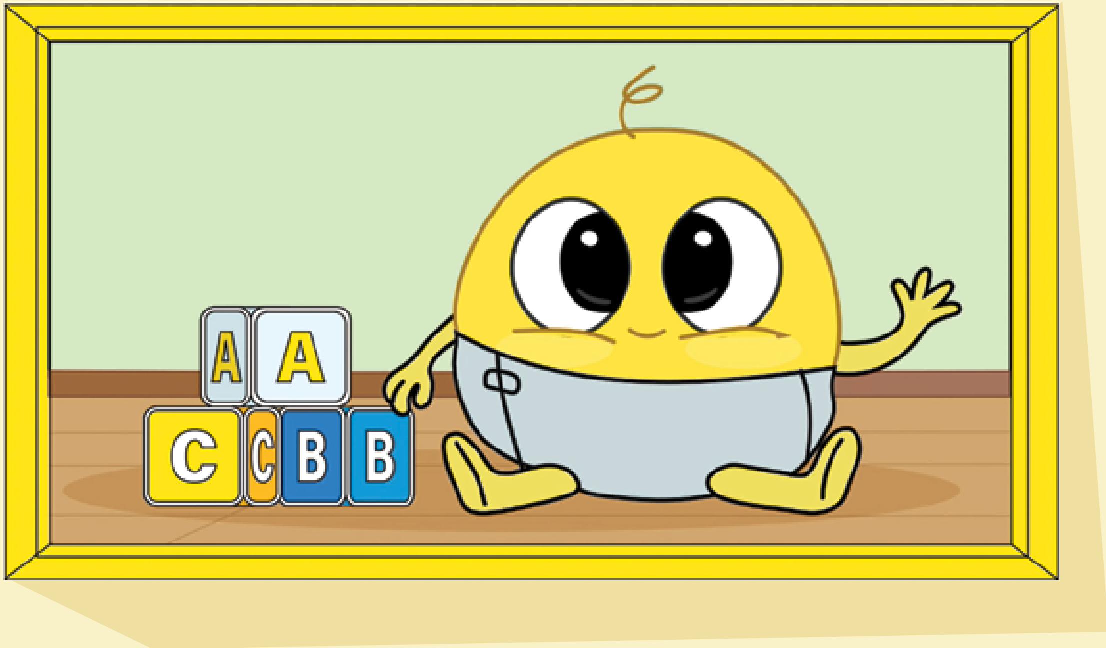


“ਵਾਹ! ਕੀ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ?” ਗੋਲੂ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ, ਜਿਸ ਦੀ ਖੱਲ ਅਜੇ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਸੰਤਰੀ ਸੀ।

“ਹਾਂ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਆਮ ਦਿਨਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹੋਣਗੇ। ਬਾਕੀ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਂ ਇੰਨਾ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਾਂ। ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਨੂੰ ਉਨੀ ਭੁੱਖ ਵੀ ਨਾ ਲੱਗੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ, ਮੈਂ ਥੱਕ ਜਾਵਾਂ। ਕੁੱਝ ਦਿਨ, ਮੈਂ ਇੰਨਾ ਥੱਕ ਜਾਂਵਾਂਗਾ ਕਿ ਖੇਡਣ ਦਾ ਵੀ ਮਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।







“ਮੇਰੇ ਵਾਲ ਵੀ ਝੜ ਸਕਦੇ ਹਨ!” ਮੋਲੂ ਨੇ ਕਿਹਾ।

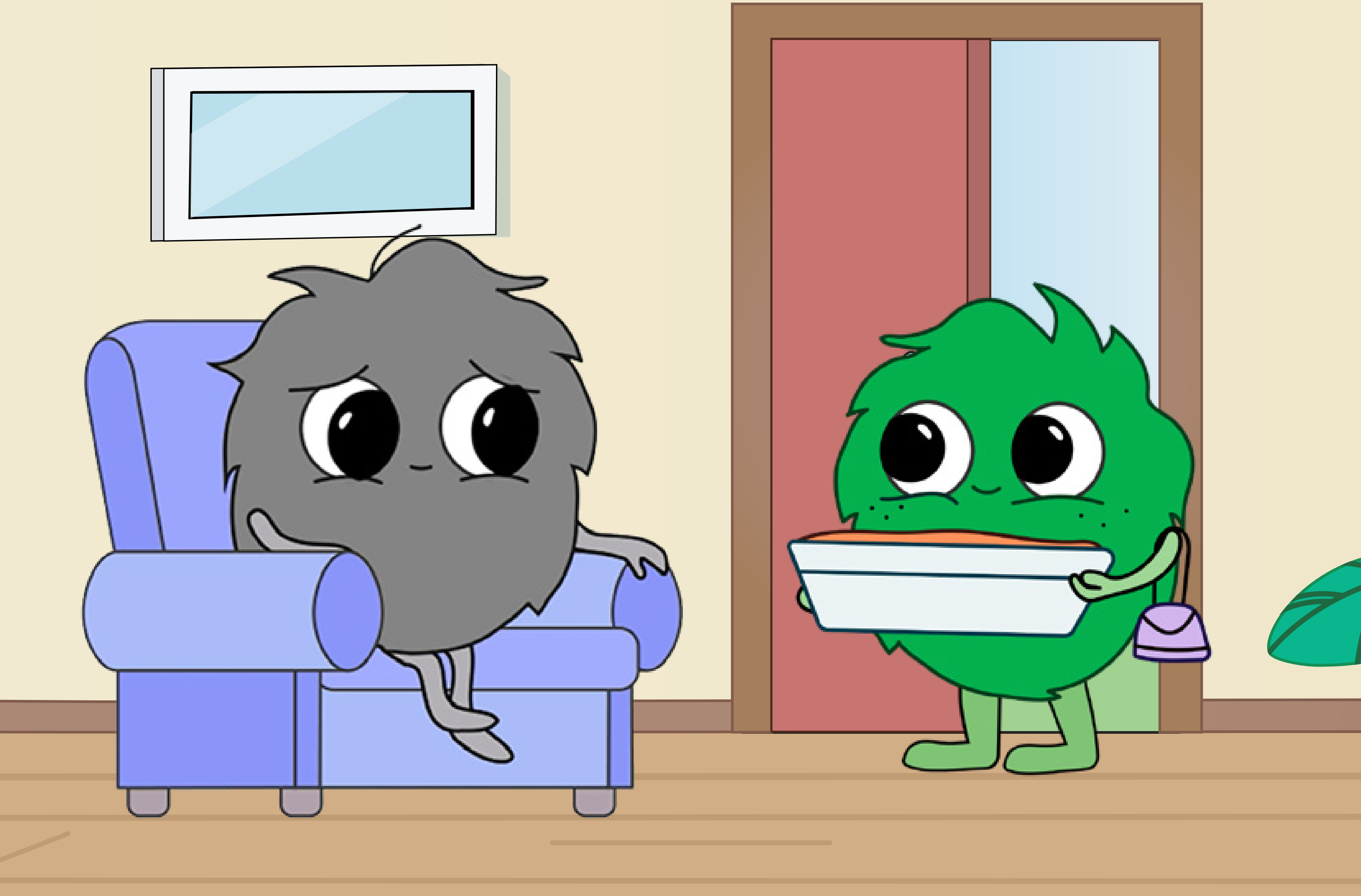
“ਓਹ, ਨਹੀਂ!” ਗੋਲੂ ਚੀਕ ਮਾਰ ਕੇ ਬੋਲਿਆ।

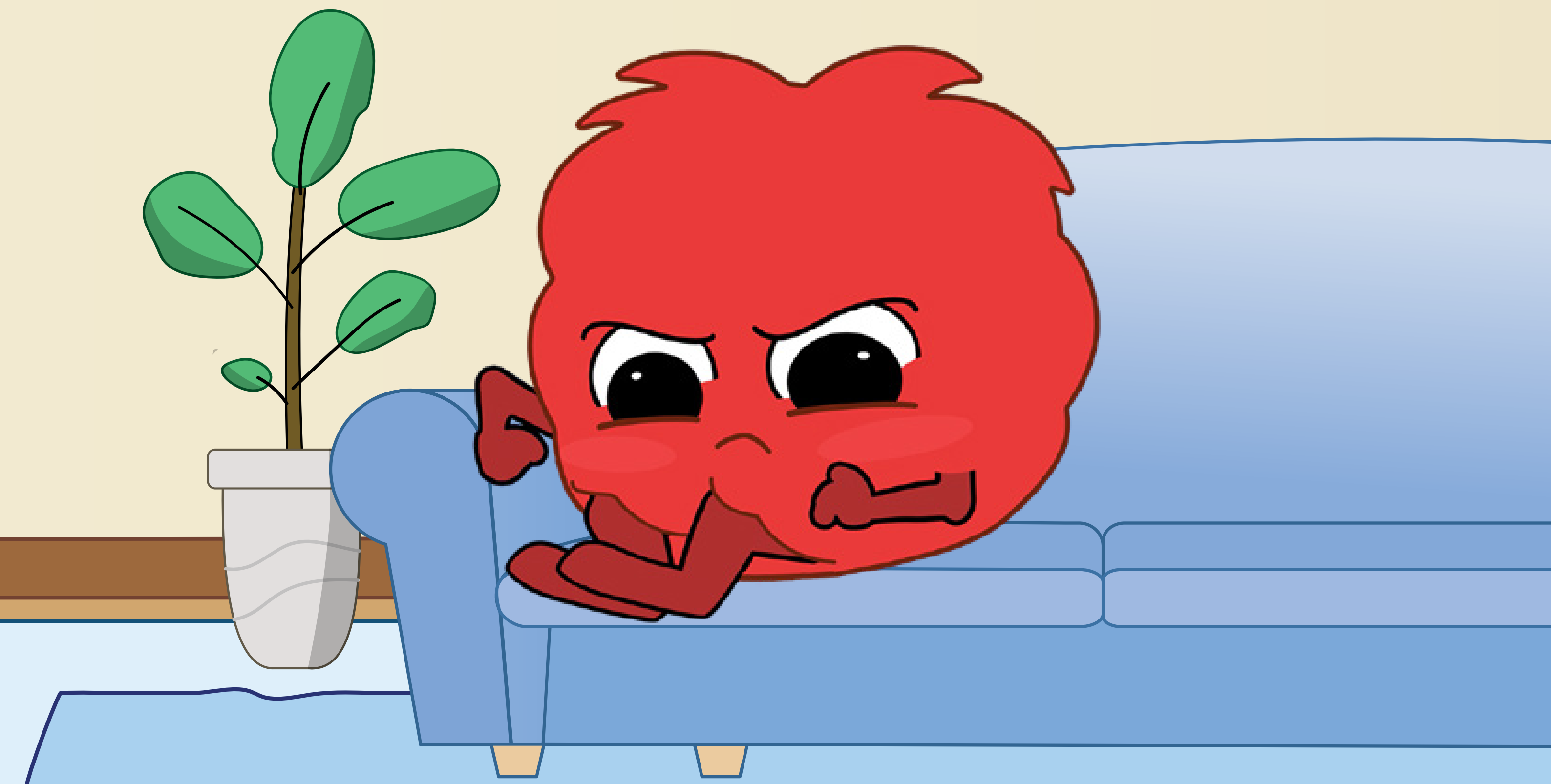
“ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰ। ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਬਚਪਨ ਦੀ ਫ਼ੋਟੋ ਵਾਂਗ ਹੀ ਲੱਗਾਂਗਾ,”
ਮੋਲੂ ਹੱਸ ਪਿਆ।

“ਬਹੁਤ ਸੋਹਣਾ!” ਗੋਲੂ ਨੇ ਕਿਹਾ।

“ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਕੁੱਝ ਮਨਪਸੰਦ ਫੌਂਗਲ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਉਣਗੇ,” ਮੋਲੂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ।

“ਕੀ ਮੈਂ ਵੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਮੈਂ ਵੀ ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ!” ਗੋਲੂ ਨੇ ਉਤਸੁਕ ਹੋ ਕੇ ਪੁੱਛਿਆ।





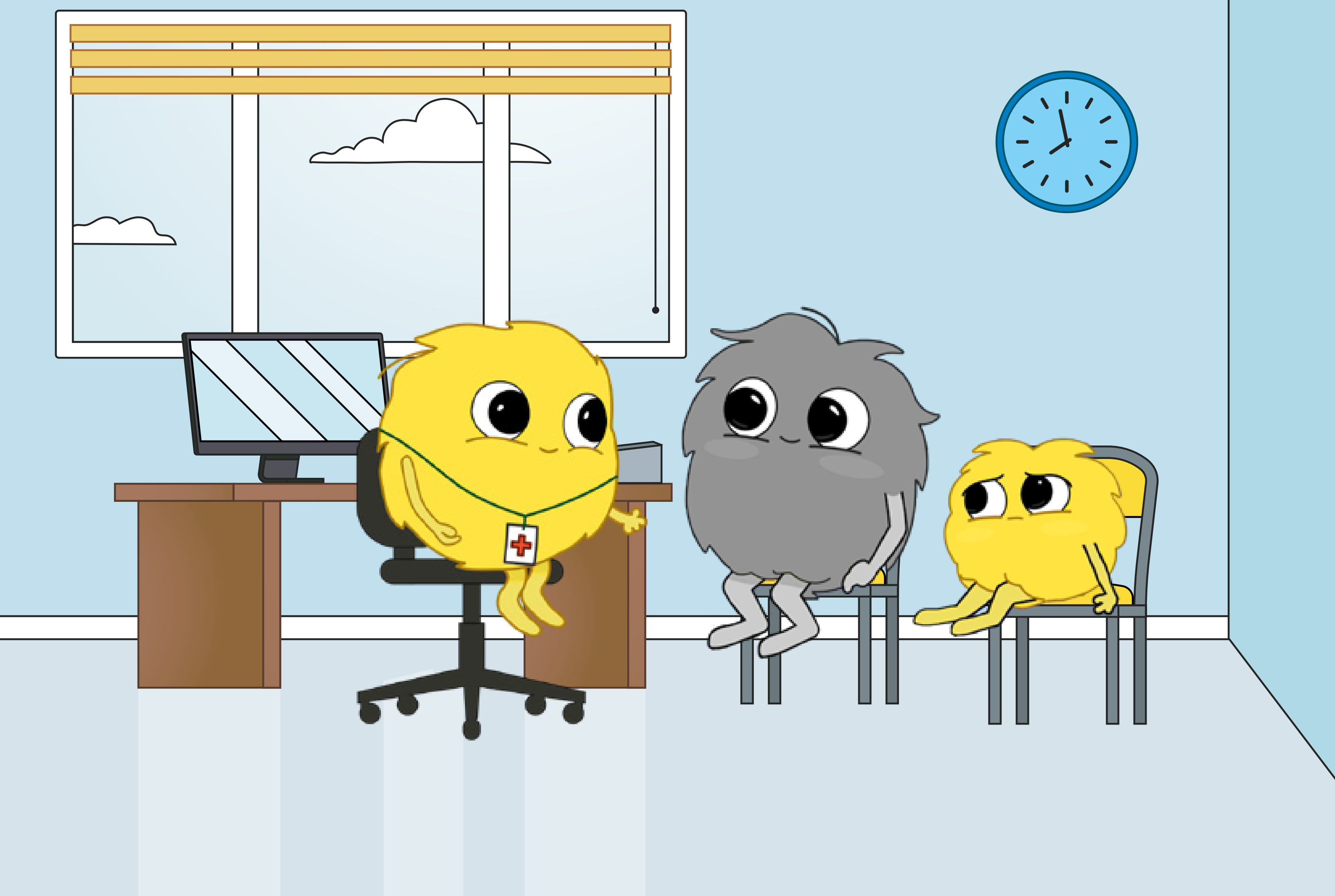
ਪਰ ਫਿਰ...

“ਮੈਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਕੈਂਸਰ 'ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੈਨੂੰ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਗੁੱਸੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹੁਣ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇਗਾ,” ਗੋਲੂ ਚੀਕ ਕੇ ਬੋਲਿਆ।

“ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,” ਮੋਲੂ ਨੇ ਕਿਹਾ।

ਮੋਲੂ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਕੈਂਸਰ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਸਮਾਂ ਬੀਤਦਾ ਗਿਆ, ਗੋਲੂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਸਵਾਲ ਆਉਂਦੇ ਗਏ, ਪਰ ਉਸਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਿਆ ਕਿ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਕਈ ਵਾਰੀ ਗੋਲੂ ਤੇ ਮੋਲੂ, ਦੋਵੇਂ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੇ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਤੀਬਰ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਪਰ ਇਹ ਠੀਕ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਸਨ।

ਜਦੋਂ ਮੋਲੂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਗੋਲੂ ਕੋਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕੁੱਝ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਸੀ।

ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸੀ ਕਿ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਪਰ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ।

ਜੋ ਗੱਲਾਂ ਸਚਮੁੱਚ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਸਨ, ਉਹ ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਦੀ ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਰਹੀਆਂ।

ਗੋਲੂ ਤੇ ਮੋਲੂ ਅਜੇ ਵੀ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਾਂਗ ਜੁੜੇ ਰਹੇ।

ਚਾਹੇ ਜੋ ਮਰਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਕਹਾਣੀ ਖ਼ਤਮ।

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਯੋਗ ਗੱਲ

ਹਰ ਦੋ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਦਾਦਾ–ਦਾਦੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਬਾਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕੋ।

ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੁਝਾਅ *"ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ" ਨਾਮਕ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚੋਂ ਚੁਣੀਆਂ ਗਈਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਸਾਰ ਹਨ।*

ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ

ਬੱਚੇ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਗੱਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਲੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੁਣਿਆ, ਵੇਖਿਆ ਜਾਂ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਤੱਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਾ ਵੀ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵੇਖਿਆ ਜਾਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਅਪਣੀ ਸੋਚ ਬਣਾ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਹੁਣ ਤੱਕ ਕੀ ਸਮਝ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮੌਕਾ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਗ਼ਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕੋ।

"ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?"

ਅਸਲੀ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੋਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ, ਤਾਂ "ਕੈਂਸਰ" ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਿੱਧੀ ਭਾਸ਼ਾ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗ਼ਲਤਫਹਿਮੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, "ਦਾਦੀ ਜੀ ਬਿਮਾਰ ਹਨ", ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਇਹ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਬਿਮਾਰੀ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੋਚੇ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਦਾਦੀ ਵਾਲੀ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।

"ਦਾਦੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਦਰਦ ਵਰਗੀ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਛੂਤ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।"

ਸੱਚ ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਰਹੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ, ਇਮਯੂਨੋਥੈਰੇਪੀ) ਦੌਰਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਇਲਾਜ ਮੁੱਕਣ 'ਤੇ ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗੇਗਾ।

"ਕਿਉਂਕਿ ਕੈਂਸਰ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਦਾਦੀ ਜੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਦਾਦੀ ਸ਼ਾਇਦ ਕਾਫ਼ੀ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗੀ, ਪਰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।"

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ

ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਵਾਲ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਮਝ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੱਚੇ ਸਵਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ "ਕੀ ਕੈਂਸਰ ਮੇਰੀ ਵਜ੍ਹਾ ਨਾਲ ਹੋਇਆ?")। ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਕੁੱਝ ਆਮ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਗ਼ਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕੋ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਮੋਲੂ ਫੌਂਗਲ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਗਿਆ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿਓ।
- ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ) ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਹਾਣੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਹਕੀਕਤ ਕਿੰਨੀ ਮਿਲਦੀ ਜਾਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ — ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਕੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਈ ਯੁਗਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਸਵਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋਗੇ।

ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਪੰਨਾ 41-43 ਪੜ੍ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਸਕੋ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਵਾਲ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਕਹਾਣੀ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸੁਝਾਅ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੱਫ਼ੀ ਪਾ ਕੇ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾ ਕੇ, ਮੱਦਦ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਹਾਸਾ-ਮਜ਼ਾਕ ਕਰਕੇ)।

ਗਰੁੱਪ ਚੈਟ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸਵਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਹਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਸਵਾਲ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਚੋਣਵੇਂ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜੋ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਢਾਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਕੀ ਤੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ?
- ਗੋਲੂ ਨੇ ਮੋਲੂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ?
- ਕੀ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਨ?
- ਕੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਦੀਆਂ ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਰਹੀਆਂ?
- ਕੀ ਇਹ ਕਹਾਣੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ?
- ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੋਲੂ ਜਾਂ ਗੋਲੂ ਵਰਗਾ ਕੋਈ ਯਾਦ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ?
- ਤੁਸੀਂ (ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ) ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਜੇਕਰ ਤੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਆਉਣ, ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਓਨ੍ਹੇ ਹੀ ਸਹੀ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿਓ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਤਾਂ ਘਬਰਾਓ ਨਾ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ: "ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ। ਮੈਂ ਜਵਾਬ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ/ ਕਰਾਂਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸਾਂਗਾ/ਦੱਸਾਂਗੀ।"

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸੁਝਾਅ ਕੈਂਸਰ ਕੌਂਸਲ ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **www.cancerqld.org.au** 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਾਂ **13 11 20** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਮਦਦਗਾਰ ਸਰੋਤ

ਇਸ ਗਾਈਡ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਪਛਾਣ, ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਲਿੰਕ ਅਤੇ ਹਵਾਲੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਕੈਂਸਰ ਕੌਂਸਲ ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ *ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ*

ਇੱਥੇ ਔਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: **www.cancerqld.org.au**

ਕੈਂਸਰਕੇਅਰ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ: ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ।

ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ

ਇੱਥੇ ਔਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: **www.cancercare.org**

ਕਿਤਾਬਾਂ

ਲਿਵਸਟ੍ਰੌਂਗ। *ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਵੇ: ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਿਤਾਬ*। ਇੱਥੇ ਔਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: **www.livestrong.org**

ਗਲੈਡਰ, ਸੂ। *ਨੋਵੇਅਰ ਹੇਅਰ: ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ*। ਮੈਰਿਨ ਕਾਊਂਟੀ, ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ। ਥਾਊਜ਼ੈਂਡ ਵਰਡ ਪ੍ਰੈੱਸ 2010 (ਉਮਰ 3–6 ਸਾਲ)

ਫਿਲਗੇਂਜ਼ੀ, ਕੋਰਟਨੀ। *ਲੈੱਟ ਮਾਈ ਕਲਰਜ਼ ਆਊਟ*- ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਬਾਹਰ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਐਟਲਾਂਟਾ, ਜਾਰਜੀਆ। ਅਮਰੀਕਨ ਕੈਂਸਰ ਸੋਸਾਇਟੀ, 2009 (ਉਮਰ 3–6 ਸਾਲ)

ਫੀਡ, ਬੈਵਰਲੀ ਹਾਈਮੈਨ। *ਨਾਨਾ, ਵਟਸ ਕੈਂਸਰ? — ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ।* ਐਟਲਾਂਟਾ, ਜਾਰਜੀਆ। ਅਮਰੀਕਨ ਕੈਂਸਰ ਸੋਸਾਇਟੀ, 2009 (ਉਮਰ 6–9 ਸਾਲ)

ਐਕਰਮੈਨ, ਐਬਿਗੇਲ ਅਤੇ ਐਡਰੀਐਨ। *ਆਵਰ ਮੰਮ ਹੈਜ਼ ਕੈਂਸਰ* — ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਐਟਲਾਂਟਾ, ਜਾਰਜੀਆ। ਅਮਰੀਕਨ ਕੈਂਸਰ ਸੋਸਾਇਟੀ, 2001 (ਉਮਰ 6–9 ਸਾਲ)

ਓਵਨਜ਼, ਜਿਮ। *ਦਾ ਸਰਵਾਈਵਰਸ਼ਿਪ ਨੈੱਟ*। ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਹੈ। ਐਟਲਾਂਟਾ, ਜਾਰਜੀਆ। ਅਮਰੀਕਨ ਕੈਂਸਰ ਸੋਸਾਇਟੀ, 2010 (ਉਮਰ 8–12 ਸਾਲ)

ਕਲਿਫੋਰਡ, ਕ੍ਰਿਸਟੀਨ ਅਤੇ ਲਿੰਡਸਟ੍ਰੋਮ, ਜੈਕ। *ਆਵਰ ਫੈਮਿਲੀ ਹੈਜ਼ ਕੈਂਸਰ, ਟੂ! — ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ ਜੋ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।* ਡੁਲੁਥ, ਮਿਨੇਸੋਟਾ। ਫਾਈਫਰ-ਹੈਮਿਲਟਨ ਪਬਲਿਸ਼ਰਜ਼, 1998 (ਉਮਰ 8–12 ਸਾਲ)

ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

Cancer Council Queensland **www.cancerqld.org.au**

Camp Quality **www.campquality.org.au**

CanTEEN **www.canteen.org.au**

American Cancer Society **www.cancer.org**

Cancer Care **www.cancercare.org**