વ્રર્ષ-5 अंक : 53

सहयोग शुल्क : रु. 1 / मई : 2021

ૐકાર ફાઉન્ડેશન ટ્રસ્ટ

"માનવસેવા એ જ ઈશ્વરસેવા"

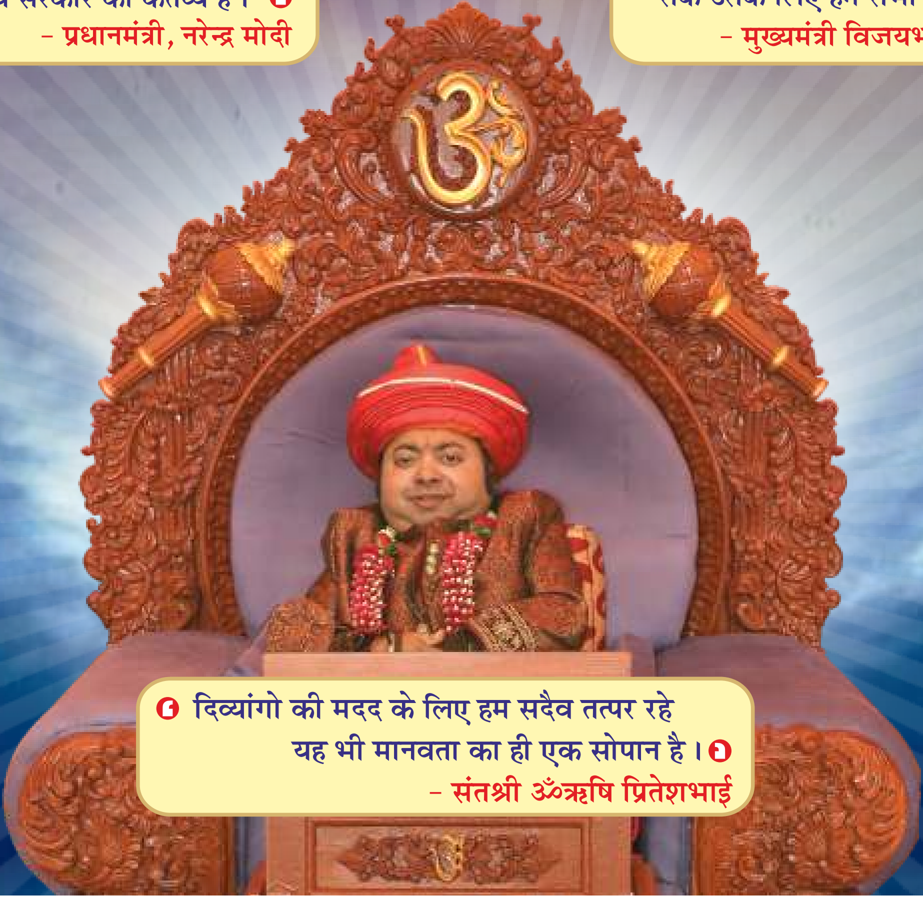
ॐकार फाउण्डेशन ट्रस्ट

दिव्यांग सेतु

संपादक :- संतश्री ॐऋषि प्रितेशभाई

दिव्यांगो के कार्यो में मददरुपी हाथ बढाना
समाज एवं सरकार का कर्तव्य है।
- प्रधानमंत्री, नरेन्द्र मोदी

भारत का हर एक दिव्यांग प्रगति की ओर आगे बढ
सके उसके लिए हम सभी को उन्हें साथ देना चाहिए।
- मुख्यमंत्री विजयभाई रुपाणी (गुजरात राज्य)



दिव्यांगो की मदद के लिए हम सदैव तत्पर रहे
यह भी मानवता का ही एक सोपान है।
- संतश्री ॐऋषि प्रितेशभाई

निरामय हेल्थ पॉलिसी

पात्रता

- केन्द्र सरकार द्वारा चलाई जा रही यह पॉलिसी सेरेबल, पाल्सी, ऑटिज्म, मेन्टल रिटार्डेशन, मल्टिपल डिसेबिलिटीसे असरग्रस्त दिव्यांगो को मिल सकती है।
- ४०% अथवा उससे अधिक दिव्यांगता से असरग्रस्त व्यक्ति को इस पॉलिसी का लाभ मिल सकेगा।
- रू. २५०/- बी.पी.एल. एवं रु.५००/- ए.पी.एल. दिव्यांगो के लिए सिंगल प्रीमियम

लाभ

रु. १,००,०००/- तक का इंश्योरेंस मिल सकता है।
(निर्धारित किए हुए फंड के अनुसार)

आवेदन-पत्र के साथ जमा किए जाने वाले प्रमाण-पत्र/दस्तावेज

सिविल सर्फर का दिव्यांगता दर्शाता प्रमाण-पत्र

(ऊपर बताई गई चार बीमारियों में से किसी भी एक का उल्लेख प्रमाण-पत्र में जरुरी है)

- ✓ वर्तमान की पासपोर्ट साइज़ फोटो
- ✓ राशनकार्ड की प्रमाणित कोपी
- ✓ निवास स्थान का प्रमाण (राशनकार्ड अथवा वोटिंग कार्ड)
- ✓ बी.पी.एल. कार्ड (यदि बी.पी.एल. में आते हैं तो)
- ✓ बैंक पासबुक की फोटो कोपी (बैंक IFSC कोड के साथ)

संपादकीय

आंधियां सदा चलती नही, मुश्कीले सदा रहेती नही ।
मिलेगी मंजील तुजे भी तेरी, तुं जरां कोशिश तो कर ।

इस प्रकृति का एक नियम है की अगर कुछ हमसे छीना जाता है तो उसके बदले में हमें बहुत कुछ दिया भी जाता है। बस हमें जरुरत होती है ईश्वर की यह ताकत पर विश्वास रखने की। हर जीव का जीवन संघर्ष से ही शुरु होता है लेकीन यह संघर्ष ही है जो हमे सफलता की ओर आगे भी बढाता है। यदी आपके आसपास सबकुछ सही ही चलता रहेगा तो आप कुछ नया सोचने के लिए, नया करने के लिए आगे ही नही बढोगे। चुनौतीयां ही है जो हमारे हौंसलो को बुलंद बनाती है। और हर एक व्यक्ति अपने जीवन में खुद के बुलंद हौंसलो के सहारे ही मंजील तक पहुंच पाता है। कभी मुश्किले ओर चुनौतीयों से घभराकर पीछे मत हट जाना। दृढ विश्वास से उसका सामना करने के लिए दटे रहेना। और आपका ये जुनून और दृढ विश्वास ही एकदीन आपको सारी चुनौतीयो के बावजूद भी आपकी मंजील तक पहुंचायेगा। बस आपको कभी भी प्रयास करना छोडना नही चाहे कुछ भी हो जाये । लगातार कोशिशे असफलता को भी सफलता में बदलने की क्षमता रखती है।

आप सभी से निवेदन है की इस पत्रिका में प्रकाशित करने हेतु आपके आसपास दिव्यांगजनों के अनुलक्ष में हुए कार्यक्रम या कोई दिव्यांग व्यक्ति की जानकारी का ब्योरा भी आप हमें भेज सकते है।

आओ, आप भी हमारे साथ दिव्यांगजनों के इस सेवायज्ञ में हमारा साथ हे...

दिव्यांग सेतु

मासिक पत्रिका

मई : 2021, पृष्ठ संख्या : 16
वर्ष-5 अंक : 53

प्रेरणास्त्रोत और संपादक

संतश्री ॐऋषि प्रितेशभाई

सह-संपादक

मिहिरभाई शाह

मो. 97241 81999

संपर्क-सूत्र

सेवा समर्पण फाउण्डेशन

ॐकार फाउण्डेशन ट्रस्ट (NGO)

Trust Reg. No. : E/20646/Ahmedabad

०१, ग्राउण्ड फ्लोर, आंगी एपार्टमेन्ट,
अन्नपूर्णा पार्टी प्लाट के सामने,
नया विकासगृह रोड, पालडी,
अहमदाबाद - ३८०००९

(मो.) 99749 55365, 9974955125

मुद्रक

प्रिन्ट विज़न प्रा. लि.

आंबावाडी बाज़ार, अहमदाबाद-6

Phone : 079 26405200

वोइस टू दिव्यांग

ऑटिज्म पीड़ित बच्चों के माता-पिता 24 X 7 हेल्प लाइन पर कर सकते हैं बात
दिव्यांगजनो की समस्याओं के समाधान के लिए हैं टोल फ्री हेल्प लाइन

सामाजिक न्याय एवं निशक्तजन कल्याण मंत्री ने दिव्यांगजनों से उनकी विभिन्न प्रकार की समस्याओं के समाधान के लिए शासन द्वारा संचालित टोल फ्री हेल्प लाइन नम्बरों का प्रयोग करने को अपील की है। पटेल ने कहा कि ऑटिज्म (स्वलीनता) विकार के लक्षणों को समझने और पहचानने के लिऐ माता-पिता अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान की टोल फ्री हेल्प लाइन 1800-11-7776 पर 24 घंटे में कभी भी फोन कर सकते है। मानसिक स्वास्थ्य पुनर्वास से संबंधित मामलों पर कॉउसंलिंग के लिए टोल फ्री हेल्प लाइन नम्बर 1800-599-0019 भी दिन-रात कार्यरत है।

प्रमुख सचिव सामाजिक न्याय एवं नि-शक्तजन कल्याण प्रतीक हजेला ने बताया कि ऑटिज्म एक मानसिक बीमारी है, जो १ से ५ वर्षीय बच्चोंमें देखने में आती है। बच्चे देखने में नार्मल लगते है, लेकिन अपने में लीन रहते है। यदि बच्चा ठीक से बोल नहीं पाता, पूछने पर जवाब नहीं दे पाता, नये लोगों से मिलने पर डरता है, आँख मिलाकर बात नहीं कर पाता, बहुत अधिक बेचैन हो जाता है, विकास बहुत ही धीमा है और रोजाना एक ही तरत का खेल खेलना पसन्द करता है, तो वह ऑटिज्म से पीड़ित हो सकता है। ऐसे में देश उत्कृष्ट स्वास्थ्य संस्थान एम्स, दिल्ली की हेल्प लाइन पर संपर्क करें।

इसी तरह दिव्यांगजनों के लिए मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित मुद्दों, विशेष शिक्षा, ऑक्यूपेशनल थैरेपी, वोकेशनल कॉउसेलिंग, स्पीच थैरेपी और बौद्धिक दिव्यांगजनों की फिजियोथेरेपी से संबंधित जानकारी के लिये बौद्धिक दिव्यांगजन सशक्तिकरण संस्थान के टोल फ्री हेल्प लाइन नंबर 1800-572-6422 पर सोमवार से शुक्रवार, सुबह 9 बजे से शाम 5-30 बजे तक संपर्क कर सकते है।

भारतीय कृत्रिम अंग निर्माण विभाग ने दिव्यांगजनों के लिए सहायक उपकरणों के बारे में जानकारी प्रदान करने और इन उपकरणों को ठीक करने के लिए हेल्प लाइन नम्बर 1800-180-5129 शुरु की है। इस टोल फ्री नम्बर पर भी सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक संपर्क किया जा सकता है। राष्ट्रीय दिव्यांगजन वित्त विकास निगम दिव्यांगजन वित्त विकास निगम दिव्यांगजनों के लिये सस्ती दरों पर ऋण सुविधा और कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रमों आ संचालन करता है। ऋण योजना, कौशल प्रशिक्षण, दिव्यांगजन स्वावलबंन योजना, विशेष माइक्रोफाइनेंस योजना के संबंध में जानकारी और दिशा-निर्देश के लिये एनएचएफडीसी के टोल फ्री हेल्प लाइन नम्बर 1800-11-4515 पर सोमवार से शुक्रवार तक सुबह 9:30 से शाम 5:30 के मध्य संपर्क कर सकते हे।

दिव्यांग विद्यार्थियों के लिए प्रि-मैट्रिक छात्रवृत्ति योजना

प्रि-मैट्रिक छात्रवृत्ति योजना दिव्यांगजन सशक्तिकरण विभाग, सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली द्वारा कार्यान्वित एवं वित्त पोषित अंब्रेला योजना का एक घटक है। यह सरकारी विद्यालय अथवा केंद्र/राज्य सरकार के माध्यमिक शिक्षा बोर्ड के द्वारा मान्यता प्राप्त विद्यालय में नवमी एवं दसवीं कक्षा में नियमित एवं पूर्णकालिक रुप से पढ रहे दिव्यांग छात्रों को दी जाती है। इस योजना का उद्देश्य दिव्यांग छात्रों को आगे की पढ़ाई के लिए आर्थिक सहायता प्रदान करना है। ताकि, इन्हें गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्राप्त हो सके एवं विद्यालय छोड़ने की धटनाओं पर अंकुश लग सके।

छात्रवृत्ति की संख्या - वर्ष 2020-21 में दी जाने वाली प्रि-मैट्रिक छात्रवृत्तिओं की कुल संख्या 25000+ नवीकरण थी। प्रत्येक राज्य एवं केंद्र शासित प्रदेश के लिए छात्रवृत्ति हेतु स्लॉट्स की संख्या निर्धारित की जाती है। किसी राज्य के लिए उपलब्ध स्लॉट की संख्या भारत के दिव्यांग जनों की कुल जनसंख्या के मुकाबले उस राज्य के दिव्यांग जनों की जनसंख्या के लिए विद्यार्थियों को 3 तरह के भत्ते अथवा अलाउंस दिए जाने का प्रावधान है।

क. मेन्टेन्स अलाउंस-इसके अंतर्गत शैक्षणिक सत्र में 12 महीने के लिए डे स्कॉलर छात्र को 500 रुपए /माह की दर से कुल 6000 रुपए एवं छात्रावास में रहने वाले छात्रों को 800 रुपए/ माह की दर से कुल 9600 रुपए दिए जाते है।

ख. पुस्तक भत्ता - इसके अंतर्गत प्रतिवर्ष कुल 1000 रुपए दिया जाता है।

ग. दिव्यांगता भत्ता - इसके अंतर्गत बौद्धिक दिव्यांग छात्रों एवं नेत्रहीन छात्रों को प्रतिवर्ष 4000 रुपए एवं अन्य दिव्यांगों के लिए प्रति वर्ष 2000 रुपए की राशि दिए जाने का प्रावधान है।

छात्रवृत्ति का लाभ किसे मिलेगा ?

दिव्यांग व्यक्ति अधिकारी अधिनियम (आरपीडब्ल्यूडी एक्ट), 2016 में उल्लिखित 21 प्रकार के सभी दिव्यांगजन जैसे गति विषयक या लोकोमोटर दिव्यांग, सेरेब्रल पाल्सी, कुष्ठ उपचारित व्यक्ति, बोनेपन वाले, मस्कुलर डिस्ट्रॉफी, एसिड हमले से पीड़ित, नेत्रहीन, कम दृष्टि, बधिर, ऊंचा सुनने वाले, स्पीच एवं लैंग्वेज दिव्यांगता वाले, बौद्धिक दिव्यांग, विशिष्ट अधिगम दिव्यांग, ऑटिस्टिक, मानसिक रुग्ण, बहू स्कलेरोसिस,

वोइस टू दिव्यांग

पार्किंसन रोग वाले, हीमोफीलिया, थैलेसीमिया, सिकल सेल डिजीज एवं बहु-दिव्यांग विद्यार्थियों, जिनके विशिष्ट दिव्यांगता पहचान पत्र अथवा यूडी आईडी कार्ड में स्थाई दिव्यांगता 40 त्न अथवा इससे अधिक अंकित किया गया हो अथवा किसी अधिकृत चिकित्सा प्राधिकारी के द्वारा स्थाई दिव्यांगता 40 त्न अथवा अधिक प्रमाणित किया गया हो।

दिव्यांग छात्र जिनकी विभिन्न स्रोतों से पारिवारिक वार्षिक आय 250000 रुपए से अधिक ना हो।

प्रि-मैट्रिक छात्रवृत्ति हेतु दिव्यांगजन सशक्तिकरण विभाग के द्वारा मुख्य समाचार पत्रों एवं मीडिया संगठनों तथा वेबसाइट के माध्यम से विज्ञापन जारी किए जाते हैं। छात्रवृत्ति हेतु निर्धारित तिथि में ऑनलाइन आवेदन नेशनल स्कॉलरशिप पोर्टल के माध्यम से जमा किए जाते है।

ऑनलाइन आवेदन कैसे करें ?

1. उम्मीदवार सर्वप्रथम एनएसपी की अधिकारिक पोर्टल (www.scholarships.gov.in) पर जाएं और फिर होम पेज पर दिए गए न्यू रजिस्ट्रेशन विकल्प पर क्लिक करें।
2. आवेदन पत्र भरने के लिए निर्देश पृष्ठ आपकी स्क्रीन पर खुलेगा, सभी दिशानर्देश को ध्यान से पढ़ें और फिर कंटिन्यू पर क्लिक करें।
3. आपकी स्कीन पर पंजीकरण फॉर्म दिखाया जाएगा, जिसमें सभी जानकारियां सही ढंग से भरें और रजिस्टर बटन दबाएं।
4. तुरंत आपके पंजीकृत मोबाईल नंबर या ईमेल पर आपको एप्लीकेशन आईडी और पासवर्ड प्राप्त होगा।
5. अब होम पेज पर वापस जाएं और लॉगिन बटन पर टैप करें।
6. अपना पंजीकरण आईडी और पासवर्ड दर्ज करें । फिर, आपको आवेदन के एनएसपी के डेशबोर्ड पर निर्देशित किया जाएगा।
7. छात्रवृत्ति ते लिए आवेदन करने के लिए एप्लीकेशन फॉर्म विकल्प को हीट करें।
8. एप्लीकेशन फॉर्म आपकी स्क्रीन पर प्रदर्शित होगा। आवेदन पत्र पर अपनी पूरी जानकारी जैसे कि बुनियादी जानकारी, शिक्षा का विवरण इत्यादि दर्ज करें।
9. सभी जानकारी भरने के बाद अपने सभी आवश्यक दस्तावेज अपलोड कर दें।
10. आवेदन पत्र सबमीट करें और इसे भविष्य के संदर्भ के लिए डाउलोड कर ले।

आवेदन एवं चयन की प्रक्रिया :

1. अभ्यार्थी अपनी ऑनलाइन आवेदन नेशनल स्कॉलरशिप पोर्टल के माध्यम से सबमिट करेंगे एवं सभी आवश्यक

दस्तावेजों जैसे उम्मीदवार का फोटो, पूर्व शैक्षणिक अंक प्रमाण पत्र, वर्तमान कोर्स सत्र का शुल्क रसीद, आय प्रमाण पत्र, वैंक अकाउंट का विवरण, दिव्यांगता प्रमाण पत्र /यूडी आईडी कार्ड इत्यादि अपलोड करेंगे।

2. छात्र जिस विद्यालय में अध्ययन कर रहा है, उस विद्यालय को भी उसी वेबसाइट पर पंजीकृत करना होगा। अब स्कूल के प्राधिकारी अभ्यार्थी द्वारा दिए गए ब्यूरो को विवरण को सत्यापित करेंगे।

3. अब राज्य के द्वारा नामित नोडल अधिकारी समस्त आवेदनों को देखेंगे और राज्य सरकार की और से इन आवेदनों को आगे बढ़ाने की प्रक्रिया शुरु करेंगे, जो कि पीएफएमएस पोर्टल पर लाभार्थियों को छात्रवृत्ति राशि के वितरण के लिए डिजिटल हस्ताक्षर करेंगे।

4. अब दिव्यांगजन सशक्तिकरण विभाग के द्वारा संबंधित राज्य सरकार के विभाग की संस्तुति के आधार पर अन्य शर्तो के साथ, उस राज्य विशेष के लिए उपलब्ध स्लॉट्स की संख्या पर विचार करते हुए छात्रवृत्ति हेतु अंतिम चयन किया जाएगा।

5. यदि कोई उम्मीदवार एक राज्य का स्थाई निवासी है, परंतु वह दूसरे राज्य में पढ़ रहा है तो ऐसे मामले में उसके आवेदन पर उसके गृह राज्य के स्लॉट्स के अंतर्गत विचार किया जाएगा और उसके आवेदन पर जिस राज्य का वह स्थाई निवासी है, उस राज्य शिक्षा/कल्याण विभाग की संस्तुति अनिवार्य होगी।

6. दिव्यांगजन सशक्तिकरण विभाग के द्वारा पी एफ एम एस पद्धति के माध्यम से चयनित अभ्यर्थियों के खाते में निर्धारित धनराशि जमा की जाएगी।

चयन के लिए मैरिट मानदंड : इसके अंतर्गत निम्नलिखित बिंदुओं को ध्यान में रखा जाता है।

1. योजना के लिए दी गई पात्रता की शर्तों को पूरा करना।
2. राज्य शिक्षा विभाग की संस्तुति।
3. राज्य के लिए उपलब्ध स्लॉट्स की संख्या।
4. विगत परीक्षा में प्राप्त अंकोंकी प्रतिशतता के अनुसार उम्मीदवार की मेरिट।
5. अंकों की प्रतिशतता की समानता के मामले में दिव्यांगता की उच्चतर प्रतिशतता वाले उम्मीदवार को प्राथमिकता दी जाती है। उसके बाद भी समानता होने की स्थिति में उम्र में बड़ा उम्मीदवार को प्राथमिकता मिलती है।

दिव्यांगजन सशक्तिकरण विभाग के द्वारा ऑनलाइन पोर्टल के माध्यम से योजना की निगरानी की जाएगी। साथ ही, राज्य सरकार जिले के अनुसार और दिव्यांगता की श्रेणी के अनुसार आवश्यक विवरण सहित लाभार्थियों की सूची के रखरखाव सुनिश्चित करेगी।

IMAGE CREDIT: istockphoto.com/f11photo

वोइस टू दिव्यांग

अंतर्जातीय दिव्यांग जोड़ी के विवाह पर मिलेगा ₹ 300000 का प्रोत्साहन ।

दिव्यांगों को मुख्यधारा में शामिल करने और अंतर्जातीय विवाह को प्रोत्साहित करने के लिए समाज कल्याण विभाग ने अंतर्जातीय दिव्यांग जोड़ी की शादी पर तीन लाख रुपये प्रोत्साहन राशि देने का निर्णय लिया है। पूर्व में दिव्यांग जोड़ी की शादी पर दो लाख प्रोत्साहन देने का प्रावधान है, परंतु अगर शादी करनेवाली दिव्यांग जोड़ी अंतर्जातीय है, तो उन्हें अंतर्जातीय विवाह प्रोत्साहन योजना से भी एक लाख प्रोत्साहन राशि दी जाएगी । इससे खासकर दिव्यांग युवतियों की शादी को प्रोत्साहन मिलेगा।

तलाकशुदा को नहीं मिलेगा योजना का लाभ।

अगर कोई दिव्यांग महिला या पुरुष तलाक लेने के बाद शादी करता है, तो उन्हें इस योजना का लाभ नहीं मिलेगा। महिला-पुरुष में एक के दिव्यांग रहने पर एक लाख और दोनो के दिव्यांग रहने पर दो लाख प्रोत्साहन राशि दी जाएगी। महिला और पुरुष दोनो के दिव्यांग रहने की स्थिति में खाते का संचालन महिलाओं के नाम से किए जाने का प्रावधान है।

प्रात्साहन राशि से दिव्यांग जोड़ी को मिलेगा नवजीवन।

दिव्यांग महिला-पुरुष समाज में उपेक्षित नहीं हो, इसके लिए सरकार ने दिव्यांग विवाह प्रोत्साहन योजना के साथ अंतर्जातीय विवाह योजना को भी जोड़ने का प्रयास किया है, ताकि इन लोगों को अपनी जीविका चलाने में कोई परेशानी नहीं हो। खासकर दिव्यांग युवतियों के विवाह में होनेवाली समस्या से भी इस योजना से बहुत हद तक निजात मिलने की संभावना है। इन दिव्यांग जोड़ी को मुफ्त इलाज और दिव्यांगों के लिए चलाई जा रही अन्य योजनाओं से लाभांवित करने के लिए यूनिक कार्ड की भी सुविधा प्रदान की जाएगी।

क्या कहते हैं सामाजिक सुरक्षा विभाग के सहायक निदेशक।

सामाजिक सुरक्षा विभाग के सहायक निदेशक सत्यकाम ने कहा कि दिव्यांग अंतर्जातीय विवाह को प्रोत्साहित करने के लिए सरकार ने दोनो योजना से दिव्यांगजनों को लाभांवित करने की रणनीति बनाया है। इससे आनेवाले दिनों में दिव्यांग व अंतर्जातीय विवाह को प्रोत्साहन मिलने की संभावना है।

संघर्ष को लगे पंख, दिव्यांग विनायक यादव बने बैंक ऑफिसर

कहते हैं कि अगर व्यक्ति पूरी निष्ठा के साथ किसी कार्य को अंजाम देने की सोच ले तो फिर उसकी जीत निश्चित हैं। ऐसा ही कुछ कर दिखाया हैं मुम्बई के विनायक यादव ने। दिव्यांग विनायक यादव ने को बताया कि मैं विनायक यादव मुंबई का रहने वाला हूं।

मैंने आईटी इंजिनीरिंग किया है। इंजिनीरिंग के बाद मैंने सरकारी नौकरी की तैयारी चालू कर दी। में पिछले ३ साल से मेहनत कर रहा था सरकारी नौकरी पाने के लिए। दिव्यांग लोगो के लिए सरकारी नौकरी में बहुत कम पद आते है पर मैं कभी हार नही माना एवं कभी इससे निराश नही हुआ। अपने लक्ष्य को निर्धारित किया था कि मुझे सरकारी नौकरी चाहिए तो चाहिए। 9 से 10 धंटे पढ़ाई करता था। 2020 में जो RRB PO Scale v officer (ग्रामीण बैंक असिस्टेन्ट मैनेजर) की जॉब आयी थी उसका प्रीलिम्स, मेंस और इंटरव्यू निकाल कर ये सरकारी नौकरी प्राप्त की। इसका रिजल्ट महाशिवरात्रि को आया। मैं समझता हूं भोलेनाथ की कृपा और कड़ी मेहनत से मैं ये नौकरी प्राप्त की। मेरी इस कामयाबी का सबसे बड़ा श्रेय मेरे माता पिता को देता हूं, आज मैं जो भी हूं सब उनकी वजह से हूं। मेरे माता पिता मुझे बचपन से ही वहुत सपोर्ट किये है। इसके साथ ही मेरा यूट्यूब चैनल भी है "Hope For Divyangjan" जिसमे मैं नई नई सरकारी नौकरी के वीडियो बनाता हूं, UDID Card कैसे बनवाये, रेलवे पास कैसे बनवाये, दिव्यांगजनो की नई नई योजनाएं के वीडियो भी बनाता हूं।

दिव्यांग शैला धार्मिक को मिला 'वर्किंग वुमन एचीवर्स अवार्ड-2021'

भारत सरकार के सार्वजनिक उपक्रमों में कार्यरत महिला कर्मचारियों द्वारा की गई उत्कृष्ट कामगिरी बदल उरनी फाउंडेशन द्वारा चेन्नई में दि. 27/02/2021 को आयोजित समारोह में देशभर से चुनी गई 50 से अधिक महिलाओ को सम्मानित किया गया था। इसमें मुख्य अतिथि विशेष के तौर पर मद्रास उच्च न्यायालय के ऑनरेबल जस्टिस श्रीमती पुष्पा सत्यनारायण और श्रीमती वी. भवानी सुब्बारॉयन की उपस्थिति मे वड़ोदरा शहर के बी.एस.एन.एल. में कनिष्क दूरसंचार अधिकारी के पद पर कार्यरत दिव्यांग महिला कर्मचारी श्रीमती शैला धार्मिक को वर्किंग वुमन एचीवर्स अवार्ड - 2021 प्रदान किया गया हैं। उपरोक्त प्रतिष्ठित पुरस्कार प्राप्त करके उन्होंने वड़ोदरा शहर एवं बी.एस.एन.एल. का गौरव बढाया है।

दिव्यांग मोहन सिंह एवं सरदार गुर्जर का राष्ट्रीय स्तर के लिए चयन

आर्यन स्पोर्ट्स एकेडमी जयपुर के 3 खिलाड़ियों का चयन राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता के लिए हुआ है। एसएमएस स्टेडियम जयपुर में आयोजित नेशनल सिलेक्शन ट्रायल फॉर पैरा एथलेटिक्स में एकेडमी के पैरा प्लेयर सरदार गुर्जर स्न-56 केटेगरी ने भाला फेंक और गोला फेंक में प्रथम स्थान प्राप्त किया और भीलवाड़ा के मोहन सिंह ने F-55 कैटेगरी में गोला फेंक में प्रथम स्थान प्राप्त किया। दोनों खिलाड़ियों का चेन्नई में होने जा रही नेशनल पैरा एथलेटिक्स प्रतियोगिता के लिए चयन हो गया है।

गांव रुपी, जिल्हा किन्नौर, हिमाचल प्रदेश के रहने वाले दृष्टिबाधित अक्षय नेगी ने वज्रासन में 44 मिनट का वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाया जो इंडिया वर्ल्ड बुक में दर्ज हुआ

वोइस टू दिव्यांग

World MS Day - 30th May

मल्टीपल स्केलेरोसिस क्या है ?

मल्टीपल स्केलेरोसिस (Multiple sclerosis; एमएस) एक तरह का रोग है, जिसमें आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली आपकी तंत्रिकाओं को आवरण प्रदान करने वाले सुरक्षात्मक खोल (माइलिन: myelin) को नुकसान पहुंचाती है। इससे होने वाली माइलिन की क्षति आपके दिमाग और आपके शरीर के बाकी हिस्सों के बीच स्थापित होने वाले तालमेल को बाधित करती है। अंततः इससे आपकी नसें स्वयं खराब हो सकती हैं, जिनका ठिक हो पाना मुश्किल हो जाता है।

इसके संकेत और लक्षण व्यापक रुप से भिन्न होते है, यह क्षति की मात्रा के आधार पर नसों को प्रभावित करते हैं। मल्टीपल स्केलेरोसिस से गंभीर रुप से पीड़ित कुछ लोग स्वतंत्र रुप से या पूरी तरह से चलने की क्षमता खो सकते हैं, जबकि कई लोग उससे होने वाली समस्याओं से तब बच सकते हैं, जब तक इनमें कोई नया लक्षण न विकसित हो।

मल्टीपल स्केलेरोसिस के लिए कोई इलाज उपलब्ध नहीं है, लेकिन इसके उपचार से आपकी मौजूदा स्थिति में तेजी से सुधार हो सकता है और आप उस समस्या से अपना बचाव कर सकते हैं।

मल्टीपल स्केलेरोसिस के कितने प्रकार होते हैं ?

मल्टीपल स्केलेरोसिस के चार प्रकार होते हैं।

रिलाप्सिंग-रेमिटिंग मल्टीपल स्केलेरोसिस (आरआरएमएस)

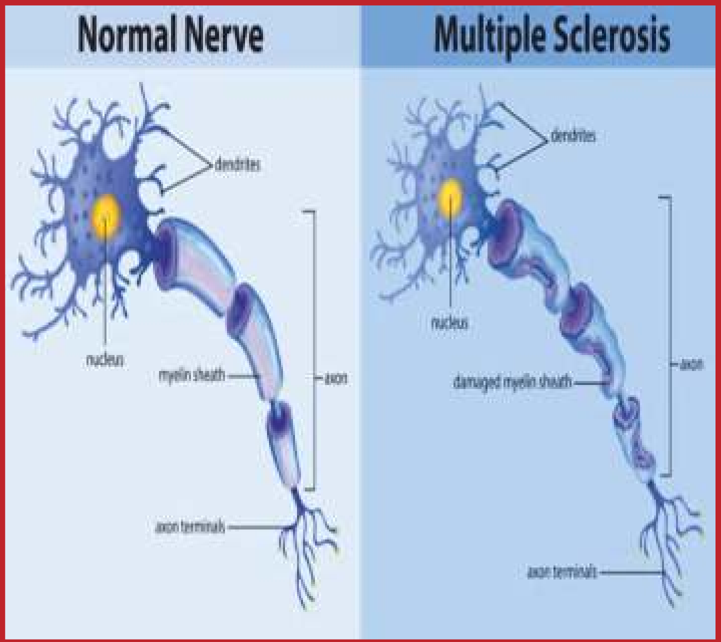
यह मल्टीपल स्केलेरोसिस का सबसे आम प्रकार है। आरआरएमएस से ग्रस्त लोगों को अस्थायी रुप से यह बार-बार होता है।

सेकंडरी प्रोग्रेसिव मल्टीपल स्केलेरोसिस (एसपीएमएस)

एसपीएमएस में, समय के साथ लक्षण अधिक तेजी से खराब हो जाते हैं। अधिकांश लोग जो आरआरएमएस से ग्रस्त होते हैं, उन्हे एसपीएमएस भी हो जाता है।

प्राइमरी प्रोग्रेसिव मल्टीपल स्केलेरोसिस (पीपीएमएस)

मल्टीपल स्केलेरोसिस का यह प्रकार बहुत आम नहीं है, यह मल्टीपल स्केलेरोसिस से ग्रस्त लोगों में से लगभग 10%



वोइस टू दिव्यांग

लोगों में होता है। इसमें शुरुआत से ही लक्षण धीरे-धीरे खराब होते हैं और यह बार-बार नहीं होता।

प्रोग्रेसिव-रिलाप्सिंग मल्टीपल स्केलेरोसिस (पीआरएमएस)

यह मल्टीपल स्केलेरोसिस का एक दुर्लभ रुप है। पीआरएमएस में शुरुआत से लगातार लक्षण खराब होते जाते हैं और यह बार-बार होता है व इसमें राहत नहीं मिलती।

मल्टीपल स्केलेरोसिस के क्या कारण होते हैं ?

मल्टीपल स्कलेरोसिस का कारण अभी अज्ञात है। इसे एक स्वप्रतिरक्षित बीमारी माना जाता है जिसमें आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली आपकी तंत्रिकाओं को आवरण प्रदान करने वाले सुरक्षात्मक खोल (माइलिन: myelin) को नुकसान पहुंचाती है।

माइलिन की तुलना बिजली की तारों की सुरक्षात्मक परत से की जा सकती है। जब माइलिन को नुकसान पहुंचता है और तंत्रिका खुल जाती है, तो उस तंत्रिका में आने जाने वाले संदेश धीमे या अवरुद्ध हो सकते हैं। तंत्रिका को भी नुकसान हो सकता है।

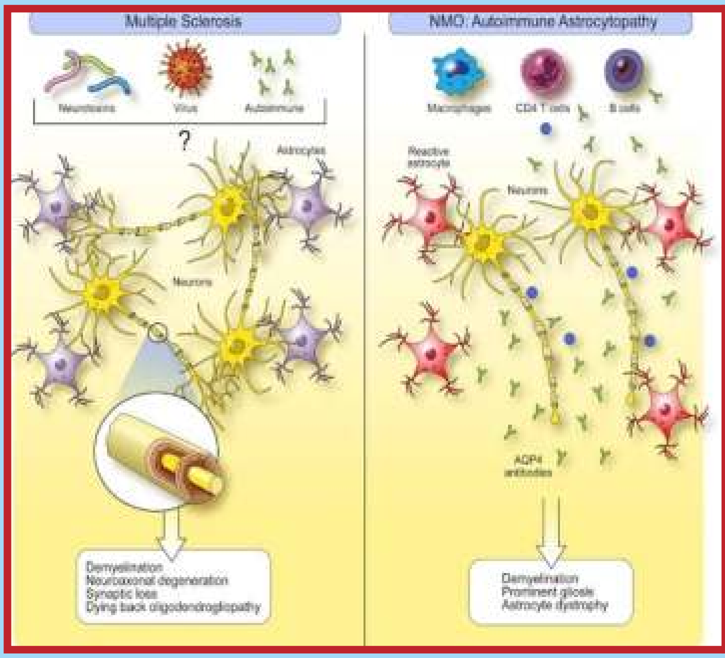
यह स्पष्ट नहीं है कि कुछ लोगों को मल्टीपल स्केलेरोसिस क्यों विकसित होता है और दूसरों को नहीं। अनुवांशिकता और पर्यावरणीय कारक इसके जिम्मेदार हो सकते है।

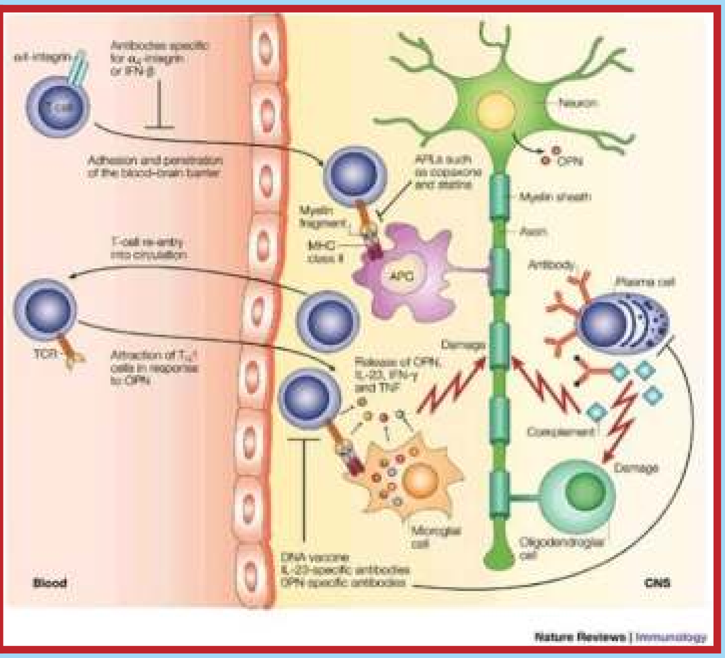
मल्टीपल स्केलेरोसिस के क्या लक्षण होते हैं ?

प्रभावित तंत्रिका के फाइबर के स्थान के आधार पर मल्टीपल स्कलेरोसिस के लक्षण भिन्न होते हैं।

इसके निम्नलिखित लक्षण हो सकते हैं -

- ★ एक या अधिक अंगों में कमजोरी या सुन्न होना जो आमतौर पर एक समय में शरीर के एक तरफ होती है।
- ★ एक से अधिक दिखना या दृष्टि में धुंधलापन।
- ★ शरीर के हिस्सों में झुनझुनी या दर्द।
- ★ कुछ गर्दन की गतिविधियों के दौरान बिजली के झटके जैसी सनसनी, विशेष रुप से गर्दन को आगे झुकाते समय।
- ★ कंपन, समन्वय की कमी या अस्थिर चाल।
- ★ अस्पष्ट बोलना।
- ★ थकान।
- ★ आंत्र और मूत्राशय की समस्याएं।





वोइस टू दिव्यांग

मल्टीपल स्क्लेरोसिस के मरीजों का खानपान (Diet in multiple sclerosis)

1 यदि आपको मल्टीपल स्क्लेरोसिस की समस्या (Multiple Scleosis Problem) है, तो आप संतृप्त वसा (Saturated fat) के सेवन से परहेज करें। यह पशुओं के मांस में मौजूद होता है। इससे आपको कैंसर, हृदय रोग और कई सेहत संबंधित समस्याएं हो सकती है।

2 इस रोग से ग्रस्त लोगों को डायट में ओमेगा-3 और ओमेगा-6 फैटी एसिड से भरपूर फूड्स को जरुर शामिल करना चाहिए। ओमेगा-3 आपको सैल्मन मछली और ओमेगा-6 आपको ड्राई फ्रूट्स, सूरजमुखी के तेल से प्राप्त होगा।

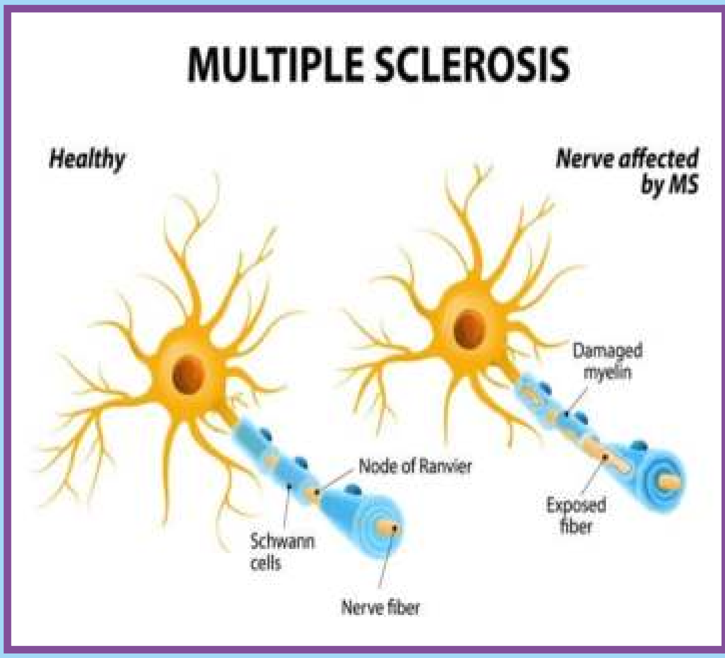
3 जिन लोगों का वजन अधिक होता है, साथ ही वो इस बीमारी से भी जूझ रहे हैं, तो लो-कार्ब डायट के सेवन से वजन कम करने की कोशिश ना करें। इस रोग में थकान अधिक महसूस होती है। यदि आप लो-कार्ब डायट का सेवन करेंगे, तो शरीर में उर्जा की भारी कमी रहेगी। आप ऊर्जा प्राप्त करने के लिए ताजे फल, हरी पत्तेदार सब्जियां, साबुत अनाज का सेवन भरपूर मात्रा में करें।

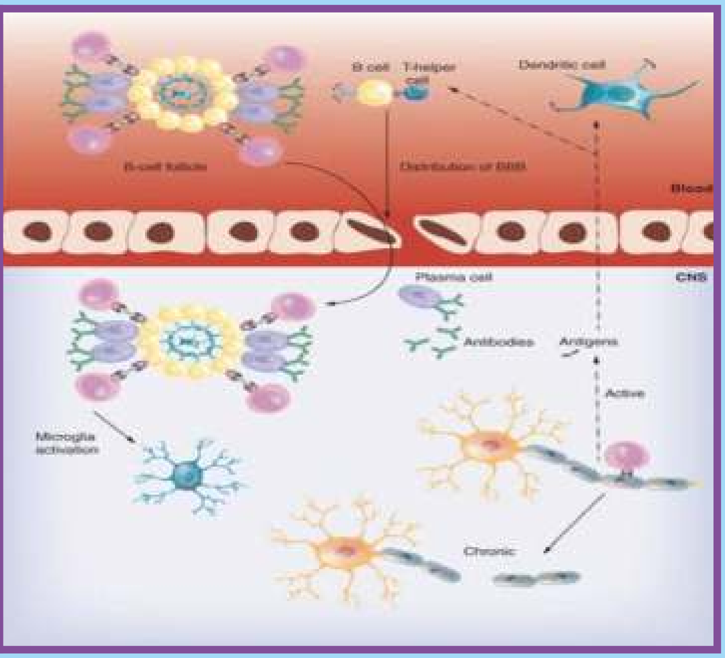
मल्टीपल स्क्लेरोसिस में मददगार एक्वेटिक एक्सरसाइजेज।

4 आपके लिए डेयरी प्रोडक्ट्स का सेवन करना भी हेल्दी होगा। आप चाहें तो लो-फैट डेयरी प्ऱोडक्ट्स का सेवन कर सकते हैं। दूध और दही खुब पिएं-खाएं। इसमें कैल्शियम और विटामिन डी की मात्रा भरपूर होती है, जिससे आपकी हड्डियां मजबूत बनी रहेंगी और आप मल्टीपल स्क्लेरोसिस से भी बचे रहेंगे। यदि आप एमएस से ग्रस्त हैं, तो विटामिन डी के जरिए अपनी इम्यूनिटी को भी मजबूत बना सकते हैं। भोजन के साथ ही सूर्य कि किरणें विटामिन डी का मुख्य स्त्रोत हैं।

5 आप जितना अधिक अपने खानपान (Diet in multiple sclerosis Disease) में हरी और रंगीन सब्जियों को शामिल करेंगे, मल्टीपल स्क्लेरोसिस के खतरे को उतना ही कम कर सकेंगे। इन सब्जियों में एंटीऑक्सी़डेंट्स और विटामिंस माइलिन को (एक तरह की तंत्रिका है, जो नर्वस सिस्टम के बीच में होती है) को पोषण देते हैं। एमएस के कारण माइलिन सबसे अधिक क्षतिग्रस्त होता है।

6 कुछ लोगों को मल्टीपल स्क्लेरोसिस (Multiple Sclerosis Disease) होने पर कब्ज की समस्या भी अधिक होती है। दरअसल, दवाओं के सेवन से कब्ज होता है। ऐसे में पेट साफ रखने, भोजन को पचाने और कब्ज की समस्या से बचने के लिए आप फाइबर को भोजन में अधिक शामिल करें। फाइबर युक्त फलों और सब्जियों का सेवन करेंगे, तो कब्ज की शिकायत दूर होगी।





ॐकार फाउन्डेशन ट्रस्ट

(N.G.O.)

संचालित

ॐकार दिव्यांग ट्रेनींग डे-केर सेन्टर

मानसिक दिव्यांग बच्चों के लिए निःशुल्क तालीमी संस्था

शाला में प्रवेश के लिए संपर्क करे

सुमेल ५, हाउस नं.: 48/डी, बिझनेश पार्क,
चामुंडा ब्रीज कोर्नर, असारवा,
अहमदाबाद-380 016
मो. : 99749 55125, 99749 55365