ૐકાર ફાઉન્ડેશન ટ્રસ્ટ
"માનવસેવા એ જ ઈશ્વરસેવા"
ॐकार फाउण्डेशन ट्रस्ट

वर्ष-6 अंक : 62

सहयोग शुल्क : रु. 1 / फरवरी : 2022

दिव्यांग सेतु

संपादक :- संतश्री ॐऋषि प्रितेशभाई

हर एक दिव्यांग कर सकता है चमत्कार,
उन्हें सम्मान दें और उनका हौसला बढ़ाइए...

- संतश्री ॐऋषि प्रितेशभाई

सकारात्मक सोच और दृढ़ इच्छाशक्ति के जरिए
जिंदगी में कुछ भी हांसिल करना मुमकिन है....

- प्रधानमंत्री, नरेन्द्र मोदी

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

"परींदे रुक मत, तुझ में जान बाकी है,
मंजिल दूर है, बहुत उडान बाकी है ।
युँ ही नहीं मिलती, रब की महेरबानी,
एक से बढकर एक, इम्तेहान बाकी है ।
जिंदगी की जंग में है होंसला जरुरी,
जीतने के लिए सारा जहांन बाकी है ।"

दिव्यांगता अभिशाप नही है क्योंकी शारीरिक अभावों को यदी प्रेरणा बना लीया जाए तो दिव्यांगता व्यक्तित्व विकास में सहायक हो जाती है । यही सोच आपकी सही होगी तो कमियां भी खूबीयां बन जाती है । किसी भी दिव्यांग व्यक्ति को अक्षम समजना ये बहुत बडी गलतफहमी है । शारीरिक रुप से कोई भी व्यक्ति चाहे कीतना भी दिव्यांग क्यों ना हो मगर उनके अंदर की दृढ इच्छा शक्ति और बुलंद होंसला उन्हें एक दीन सफल जरुर बनाते है । जब तक हौंसले में है जान तब तक व्यक्ति अपने जीवन में कुछ भी कर दीखाने की क्षमता रखता है । अपनी शारीरिक अक्षमता को कभी भी अपने उपर हावि मत होने देना और ना ही इस कमीयों की वजह से कोई हीनभाव मन में रखना । क्युंकी इश्वर का बनाया हुआ हर एक इंसान सबकुछ कर पाने की काबेलियत रखता है जो कुछ वो चाहता है । प्रत्येक व्यक्ति की मन की शक्ति शारीरिक शक्ति से कंइ गुना ज्यादा शक्तिशाली होती है । इसलिए हंमेशा मन को सक्षम रखना है मन को दिव्यांग नही बनने देता है । अगर आप एक सकारात्मक सोच और दृढ इच्छा शक्ति को मन में रखकर आगे बढोगे तो ऐसा कोइ भी कार्य नही जो आप नही कर सकते हो ।

"आप सिर्फ अपनी मनः स्थिति बदलिए,
परिस्थिति खुद-ब-खुद बदल जायेगी ।"

आप सभी को निवेदन है की **"दिव्ययांग सेतु"** पत्रिका में प्रकाशित करने हेतु आपके आसपास दिव्यांगजनो के अनुलक्ष में हुए कार्यक्रम या कोई दिव्यांग व्यक्ति की जानकारी का ब्योरा भी आप हमें भेज सकते है । हम इसे प्रकाशित करेंगे ।

आओ आप भी दिव्यांगजनो के इस सेवायज्ञ में हमारा साथ दें...

दिव्यांग सेतु

मासिक पत्रिका

फरवरी - 2022, पृष्ठ संख्या - 16
वर्ष - 6 अंक - 62

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

दिव्यांग खिलाड़ियों को मिलेगा पहला स्टेडियम, 21 से ज्यादा खेलों के प्रैक्टिस की होगी सुविधा

नए साल में दिव्यांग खिलाड़ियों को गुड़गांव में स्टेडियम का तोहफा मिलेगा । दौलताबाद खेल स्टेडियम को 20 साल की लीज पर लेकर तैयार किया जा रहा है । शारीरिक और मानसिक रुप से कमजोर खिलाड़ी इसमें प्रैक्टिस कर सकेंगे । स्टेडियम में 21 से ज्यादा खेलों की प्रैक्टिस की सुविधा होगी । जिला उपायुक्त से सहमति मिलने के बाद फाइल खेल निदेशालय भेजी गई है । जनवरी तक स्टेडियम को तैयार करने का प्लान है ।

करीब 10 लाख रुपये का खर्च स्टेडियम के मेंटिनेंस

स्पेशल ओलिंपिक हरियाणा के एरिया इंचार्ज वीरेंद्र कुमार ने बताया कि स्टेडियम मिलने के बाद इस ग्राउंड पर कम से कम एक से डेढ़ करोड़ रुपये खर्च होंगे । निजी कंपनियों से सीएसआर और स्पेशल ओलिंपिक की तरफ से इसकी फंडिंग की जाएगी । शुरुआत में बेसिक खेलों के लिए दिव्यांग खिलाड़ियों के लिए सुविधाएं जुटाई जाएंगी । एक साल में करीब 10 लाख रुपये का खर्च स्टेडियम के मेंटिनेंस पर आएगा ।

इन खेलों की हो सकेगी प्रैक्टिस

दौलताबाद स्टेडियम में दिव्यांगों को प्रैक्टिस के लिए पहला मैदान मिलेगा । इसमें स्केटिंग, एथलेटिक्स, वॉलीबॉल, फुटबॉल समेत अन्य खेलों की प्रैक्टिस के इंतजाम होंगे । इंटरनैशनल लेवल के खिलाड़ियों की भी यहां प्रैक्टिस कराई जाएगी । रेनोवेशन के बाद यहां बड़े स्तर के टूर्नामेंट भी कराए जा सकेंगे । सेंटर तैयार होने के साथ 21 से अधिक खेलों में दिव्यांग खिलाड़ियों को बेहतर सुविधाएं मिल पाएंगी । अभी देवीलाल स्टेडियम में दिव्यांग खिलाड़ियों को प्रैक्टिस कराई जाती है, लेकिन जगह न मिलने से दिक्कत होती है ।

दौलताबाद स्टेडियम को दिव्यांग खिलाड़ियों को दिया जाएगा । खेल निदेशालय की स्वीकृति मिलते ही स्पेशल ओलंपिक को यह लीज पर दे दिया जाएगा । असके बाद दिव्यांग खिलाड़ी यहां प्रैक्टिस कर सकेंगे ।

पुष्कर में कबड्डी में छा गए दिव्यांगजन

राजस्थान ने जीता खिताब महाराष्ट्र और राजस्थान के बीच हुआ कड़ा मुकबला

स्पोर्ट्स कंट्रोल बोर्ड ऑफ इंडिया फोर फोर द डिसेबल के तत्वावधान में पुष्कर में सोमवार से शुरु हुई भारत की पहली दिव्यांग कब्बडी प्रतियोगिता का खिताब राजस्थान ने महाराष्ट्र को कड़े मुकाबले में हराकर जीत लिया । समापन समारोह के मुख्य अतिथि पुष्कर विधायक सुरेश सिंह रावत, किशनगढ़ विधायक सुरेश टांक, पूर्व एडीए अध्यक्ष शिवशंकर हेडा, वरिष्ठ पत्रकार एसपी मित्तल, डॉ सुमन माहेश्वरी ओर उपमहापौर नीरज जेन ने खिलाड़ियों को पुरस्कार वितरण किया । प्रतियोगिता के संयोजक राजेन्द्र महावर ने बताया कि प्रतियोगिता के फाइनल मुकाबला राजस्थान और महाराष्ट्र के बीच कड़ा मुकाबला खेला गया । जिसमें इससे पूर्व सेमीफाइनल में राजस्थान ने पंजाब को ओर महाराष्ट्र ने मुंबई को हराकर फाइनल में जगह बनाई । मंगलवार को 20 लीग मैच खेले गए । भारत के अलग अलग 10 राज्यो राजस्थान, पंजाब, महाराष्ट्र, मुम्बई, छत्तीसगढ़, झारखंड, बिहार, उत्तर प्रदेश, दिल्ली, उडीसा से पहुंची टीमो के दिव्यांग खिलाड़ियों ने ना सिर्फ इस प्रतियोगिता में बढ़ चढ़कर हिस्सा लिया बल्कि शारीरिक रुप से कमियां होने के बावजूद अपनी प्रतिभा और खेल के दम पर जबरदस्त दमखम दिखाया । कबड्डी खेलने आई सभी राज्यो की दस टीमो को दो ग्रुप ए और बी में बांटा गया । जिनमें प्रत्येक ग्रुप में पांच पांच टीमो को रखा गया । तीन दिनों तक चलने वाली इस प्रतियोगिता में कुल 20 लीग मैच खेले गए । जिनमे रनरेट के आधार पर मैचों में राजस्थान और महाराष्ट्र दोनों टीमें 8, 8 अंक लेकर अपने अपने ग्रुप में टॉप पर रही । वही पंजाब और मुम्बई की टीम ने भी बाकी टीमो से बेहतर प्रदर्शन करते हुए सेमीफाइनल में अपनी जगह बनाई ।

फाइनल में का मैच अतिथियों ने पूरा देखा और खिलाड़ियों का जमकर हौसला अफजाई किया । दोनो ही टीमो ने शानदार प्रदर्शन कर खूब तालियां बटोरी ओर सभी का दिल जीत लिया । प्रतियोगिता के समापन समारोह से पूर्व दोनो सेमीफाइनल मैच खेले गए । जिनमे विजेता रहने वाली दोनों टीमो के बीच प्रतियोगिता का फाइनल मुकाबला हुआ । फाइनल मुकाबले में सुप्रसिध्द नगाड़ा वादक नाथूराम सोलंकी की टीम ने नगाड़ा की शानदार प्रस्तुति देकर सबको झूमने पर मजबूर कर दिया । पहला सेमीफाइनल जहां राजस्थान और पंजाब के बीच खेला गया तो वही दूसरा सेमीफाइनल महाराष्ट्र और मुंबई की टीम के बीच खेला गया । फाइनल मुकाबला देखने के लिए काफी तादाद में दर्शक भी उमड़ पड़े और तालिया बजाकर जमकर खिलाडियों का हौसला अफजाई किया । प्रतियोगिया को सफल बनाने में रामदेव बंजारा, बसन्त सेठी, राजेन्द्र महावर, नेहरु पंडित, कैलाश बंजारा, कैलाश रेनबो, विष्णु शर्मा, ऋषि भाटी ने अपनी सराहनीय भूमिका निभाई । समापन समारोह में सभी अतिथियों का साफा व माला पहनाकर स्वागत एंव सम्मान किया गया । कार्यक्रम का संचालन नेहरु पंडित ने किया । इस अवसर पर उन्होंने बताया कि भारत मे पहली बार आयोजित की जा रही इस प्रतियोगता में शामिल होने के लिए देश के अलग अलग हिस्सो से आये लगभग 150 खिलाड़ियों का चयन किया जाएगा । जिनकी प्रतिभा को और निखारकर उन्हें आगामी समय में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर आयोजित होने वाली कबड्डी प्रतियोगिताओ के तैयार किया जाएगा । साथ ही फरवरी 2022 में थाईलैंड में आयोजित प्रतियोगिता में भी भेजा जायेगा ।

दिव्यांग वसीम और फैजान के जज्बे को देख आप भी हो जाएंगे हैरान

ये सच है कि सिर्फ पंखों से उड़ान नहीं होती, उड़ान तो हौसल से होती है । दिव्यांग बच्चे सलीम और फैजान इन पंक्तियों साकार कर रहे हैं । फैजान के हाथ लकवाग्रस्त हैं, इसलिए वह मुंह से लिखता है । हाथ न होने की वजह से सलीम पैर से लिखता है । सलीम ने 50 मीटर दौड़ प्रतियोगिता जीतने के साथ ही लोगों का दिल भी जीत लिया था ।

दरअसल, दिव्यांग बच्चों की जिला स्तरीय बाल शैक्षणिक एवं क्रीड़ा प्रतियोगिता महात्मा गांधी स्टेडियम में कराई गई थी । इस प्रतियोगिता में दिव्यांग बच्चों ने बढ़चढ़कर हिस्सा लिया, लेकिन कई बच्चों ने प्रतियोगिता जीतने के साथ ही लोगों का दिल भी जीत लिया । कंपोजिट विद्यालय धाटमपुर के कक्षा दो के छात्र वसीम ने प्राथमिक स्तर की 50 मीटर दौड़ प्रतियोगिता जीत ली । उसके दोनों हाथ नहीं है । इस कारण वह पैर से लिखता है ।

अधिकारियों ने की हौसला अफजाई, इस प्रतियोगिता में अतिथि के रुप में आए जिला प्रोबेशन अधिकारी लव कुश भार्गव और जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी कल्पना सिंह के सामने वसीम ने अपने पैर से कापी पर अपना नाम लिखकर दिखाया । दोनों अधिकारियों ने वसीम के जज्बे को सलाम करते हुए जमकर हौसला अफजाई की ।

जयपुर में दिव्यांगजनो का चार साल से अनोखा कार्यक्रम

जयपुर मे स्थित अल्बर्ट हाल पर राजीव गांधी विशेष योग्यजन संस्थान की ओर से 9 जनवरी 2022 को आयोजित पतंगोत्सव कार्यक्रम की पतंग का विमोचन दिव्यांग साथियो के साथ किया । संस्था के प्रमुख लक्ष्मीनारायण सैनी ने बताया कि यह पतंगोत्सव कार्यक्रम हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी रविवार 2 जनवरी 2022 को आमेर के नवलखा स्टेडियम मे किया जायेगा । इसी कार्यक्रम को लेकर आज जयपुर के चर्चित अल्बर्ट हाल पर दिव्यांग साथियो के साथ पतंग का विमोचन किया गया । सैनी ने कहा कि यह पतंगोत्सव कार्यक्रम आमजन को पक्षियो की सुरक्षा और होने वाली जनहानि से बचाव का संदेश देने के लिए आयोजित किया जाता है । इस कार्यक्रम मे सरकार की गाईड लाईन का पालन करते हुए दिव्यांगजनो के द्वारा पतंग मांझे का बहिष्कार करते हुए सादा डोर से उडाई जायेगी ।

दिव्यांगजनो के लिए मिसाल है परमेश्वर वैष्णव

केकडी निवासी श्री बजरंग दास वैष्णव एवं श्रीमति मनभर देवी वैष्णव के धर चोथे पुत्र परमेश्वर टीलावत ने जन्म लिया है, जन्म से ही चंचल व मेघावी रहे । तीन वर्ष की उम्र मे ही बाये पैर मे पोलियो हुआ, जो चिकित्सक परामर्श के बाद भी ठीक नहीं हो सका, व परमेश्वर निशक्त हो गए । समाज के थपेड़ों ने उस समय ओर ग्रसित कर दिया, जब छ वर्ष की उम्र मे आये तो बाल विवाह जैसी कुरुती के शिकार होकर दिव्यांग बालिका काटोली (मालपुरा) जिला टोंक निवासी गीता देवी से बाल विवाह हो गया । समय निकलता रहा । परमेश्वर ने निशक्तता को अपने ऊपर हावी नही होने दिया । ओर अपनी शैक्षणिक योग्यता को सफलतापूर्वक अर्जित करते हुए स्नातकोत्तर तथा शिक्षा स्नातक की डिग्री प्राप्त की । उस समय की रोजगार की आवश्यकता के कारण इन्होंने अपनी संस्था बनाकर निजी विधालय का संचालन शुरु किया तथा निश्चय किया की जिनके कारण मेरे जीवन मे बेरियर उत्पन्न हुऐ है, वह दूसरों के जीवन मे नही आये । उनका सहायक परमेश्वर बने । ऐसे ही द्रढ निश्चय करते हुए उनके रोजगार के साधन तैयार किये । जिसमे चाय की होटल, एसटीडी व पीसीओ से स्वयं का व्यापार शुरु किया । समयानुसार समाज की आवश्यकतानुसार व्यवसाय मे परिवर्तन किया । आज सफलतापूर्वक केकडी बस स्टेण्ड के पास पंचायत समिति के सामने मुख्य मार्ग पर राधव आटो पार्ट्स के नाम से दुकान व गैराज संचालित करते हुए तीन आटो मिस्त्रियों को रोजगार उपलब्ध करवा रखा है । तथा उपखण्ड की ऐसी सभी संस्थायें जो दिव्यांगजनो के लिए कार्य कर रही हैं, उसमे भी पूर्ण भागीदारी रखते है । जिससे किऐ गये सेवा कार्यों के कारण उपखण्ड स्तर पर दो बार सम्मानित तथा वैष्णव समाज की अखिल भारतीय संस्था मे राष्ट्रीय महासचिव शिक्षा निधि का दायित्व निर्वहन कर रहे है । इनके द्वारा इलेक्ट्रॉनिक सोसल मिडिया, यू ट्यूब पर वैष्णव वीर न्यूज़ चैनल का संचालन किया जा रहा है । इनकी धर्म पत्नी श्रीमति गीता देवी जो कि स्वयं दिव्यांग है उनके सहयोग से पारिवारिक जीवन सफलतापूर्वक चल रहा है । इनके परिवार मे दो बेटियां व एक बेटा है, जो अपनी शैक्षणिक यात्रा मे अग्रसर है । बेटियों ने बीएसटीसी व बीपीईडी की डिग्रीया अर्जित की है । तथा बेटा बैंक मे कार्यरत है । जब कभी भी कोई दिव्यांग किसी कार्य से इनके पास आता है, तो यह सदैव सहायता हेतू तैयार रहते है ।

4 फरवरी - विश्व कैंसर दिवस

विश्व कैंसर दिवस का इतिहास

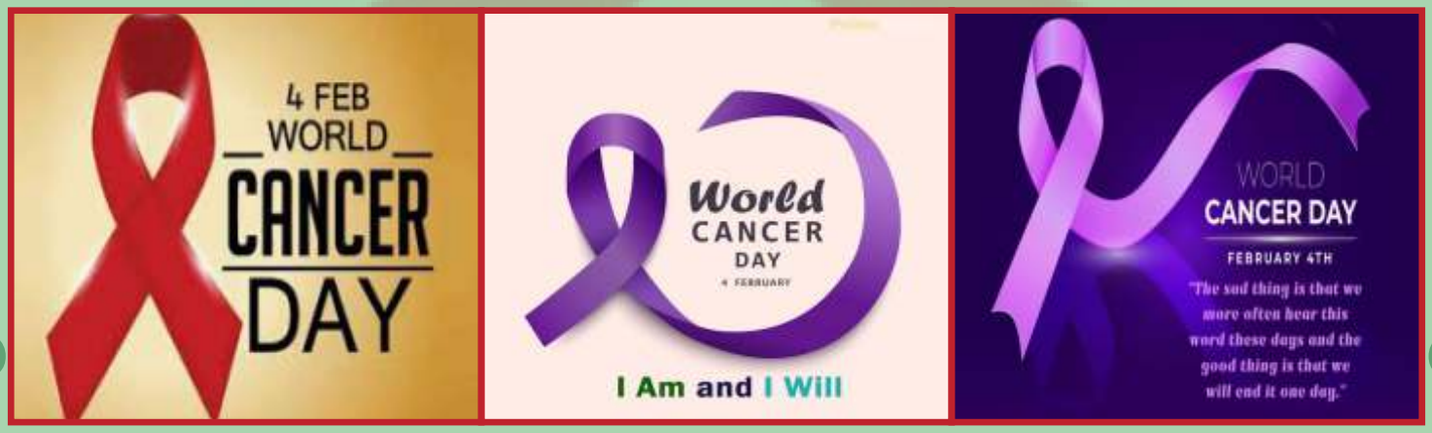
4 फरवरी 1933 में अंतर्राष्ट्रीय कैंसर नियंत्रण संध द्वारा स्विट्जरलैंड के जिनेवा में पहली बार विश्व कैंसर दिवस मनाया गया । 1933 के बाद सम्पूर्ण विश्व में कैंसर रोग के प्रति जागरुकता वर्ष 2005 से आयी और तभी से इस दिन विश्व में कैंसर के प्रति जागरुकता फैलाने हेतु कैंसर दिवस मनाया जाता है । सम्पूर्ण विश्व के साथ साथ देश में भी इस दिन सभी चिकित्सकीय एवं स्वास्थ्य संगठन जागरुकता फैलाने का कार्य करते है और इन कार्यों को किसी ना किसी योजना के अंतर्गत पूर्ण किया जाता है ।

विश्व कैंसर दिवस क्यों मनाया जाता है ?

चूंकि कैंसर से पीड़ित व्यक्ति को आम लोगों द्वारा समाज में धृणा की द्रष्टि से देखा जाता है और साथ ही लोग उन्हें स्पर्श करने से भी बचते हैं । इसका कारण लोगों के मन में कैंसर के बारे में गलत भ्रांतियों का होना है, जिसको दूर करना अति आवश्यक है । इस वजह से लोगों को जागरुक करने के लिए विश्व कैंसर दिवस मनाया जाता है । यूनियन फॉर इंटरनेशनल कैंसर कंट्रोल (UICC) का प्राथमिक उद्देश्य कैंसर पीड़ित व्यक्तियों की संख्या में कमी लाना है । इसके साथ ही इसका उद्देश्य लोगों को कैंसर से बचाव के उपाय और खतरों के बारे में जानकारी देना है ।

कैंसर क्या हैं ? (What is Cancer)

मनुष्य के शरीर में बहुत सी कोशिकाएं होती है । हालांकि समय के जरुरत के साथ कोशिकाएं बढ़ती रहती है । किंतु बिना काम के कोशिका का अनियंत्रित होकर बढ़ना किसी जोखिम को उत्पन्न करता है । ऐसी ही कोशिकाओं को कैंसर का विकास कहते है जो कोशिकाओं असामान्यता रुप से बढ़ाता है । इसमें कोशिकाएं अपना नियंत्रण कर नहीं पाती है । इस तरह कोशिकाएं अन्य अंगो की कोशिकाओं में कैंसर को फ़ैलाने लगते है । कैंसर में ऊतकों पर टिश्यू बनते है और कोशिका पर हमला करते है । इस वजह से लसिका रक्त के सहारे अन्य अंगो में फैलने लगता है । क्योंकि कैंसर कोशिका शरीर के किसी भी ऊतक को प्रभावित कर सकता है । जिस तरह कोशिका बढ़ती है वैसे ही कैंसर का खतरा बढ़ता जाता है । कुछ कोशिकाएं समूह का रुप लेकर कैंसर उत्पन्न करती है । इसे दूसरे शब्दो में



ट्यूमर कहते है । ट्यूमर कैंसर व गैर कैंसर भी हो सकते है । कैंसर एक कोशिका से शुरुआत कर संपूर्ण कोशिका को प्रभावित कर सकती है ।

कैंसर के संकेत ?
(Sign and Symptoms of Cancer in Hindi)

कैंसर के कारण और लक्षण इस बात पर निर्भर करते हैं कि शरीर का कौन सा हिस्सा प्रभावित है । इसके अलावा कैंसर से जुड़े कुछ सामान्य संकेत और लक्षण नजर आ सकते है । इनमे शामिल हैं

- थकान महसूस करना ।
- गांठ या गाढ़ा होने का क्षेत्र जो त्वचा के नीचे महसूस किया जा सकता है ।
- वजन में बदलाव होना ।
- त्वचा में बदलाव, जैसे त्वचा का पीला पड़ना, काला पड़ना या लाल होना, धाव जो ठीक नहीं होंगे, या मौजूदा मोल्स में बदलाव ।
- आंत्र या मूत्राशय की आदतों में परिवर्तन होना ।
- लगातार खांसी या सांस लेने में तकलीफ होना ।
- निगलने में कठिनाई होना ।
- स्वर बैठना ।
- खाने के बाद लगातार अपच या बेचैनी होना ।
- लगातार, अस्पष्टीकृत मांसपेशी या जोड़ों का दर्द होना ।
- लगातार, अस्पष्टीकृत बुखार या रात को पसीना आना ।
- अस्पष्टीकृत रक्तस्त्राव या चोट ।

कैंसर से बचने के लिए क्या करना चाहिए ?
(Prevention of Cancer in Hindi)

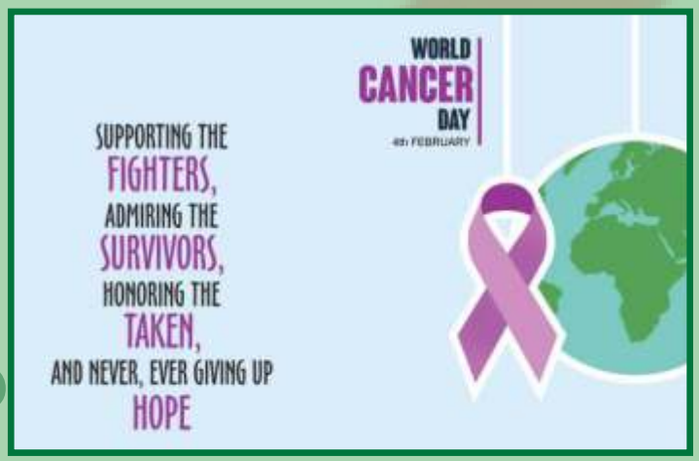
कैंसर को रोकने के लिए कोई विशेष तरीका नहीं है, लेकिन कैंसर के जोखिम को कम करने के लिए चिकित्सक कुछ सलाह देते है ।

- अगर आप कैंसर का किसी तरह का स्क्रीनिंग करवाने का सोच रहे है तो सबसे पहले चिकित्सक से बात करे आपके लिए सही क्या है ।
- अधिक वजन बढ़ने से कैंसर का जोखिम बढ़ता है इसलिए अपने वजन को संतुलित बनाये रखने की कोशिश करे । इसके अलावा पौष्टिक आहार अधिक ले ।
- तबांकू का सेवन कैंसर की बीमारी को उत्पन्न करता है इसके सेवन से परहेज करने की जरुरत है, ताकि कैंसर से बच सके ।
- शराब का सेवन करने से परहेज करे क्योंकि शराब कैंसर का जोखिम बढ़ाती है ।
- व्यक्ति को शरीर को फीट रखने के लिए रोजाना अधिक नहीं तो 30 मिनट का व्यायाम या योगा करना चाहिए ।
- स्वस्थ आहार के चयन में आपको फल व हरी सब्जिया और साबुत अनाज को शामिल करे, यह चर्बी को कम करता है ।
- सूर्य की हानिकारक किरणे जो त्वचा कैंसर की समस्या को बढ़ाती है । धुप से बचने के लिए आपको सनक्रीम लगाकर व आंखो में सनग्लास पहनकर बाहर निकलना चाहिए ।

- अगर आप धूम्रपान करते है तो आज ही यह करना छोड़ दे । क्योंकि धूम्रपान फेफड़ो के कैंसर का कारण बनता है । इसके अलावा अन्य कैंसर का जोखिम उत्पन्न कर सकता है ।

कैंसर के बारे में रोचक तथ्य
Amazing Facts About Cancer

- दुनिया में हर रोज़ 20,000 से भी ज़्यादा मौतें कैंसर की वजह से होती हैं ।
- दुनिया में मलेरिया, TB और AIDS की वजह से जितनी मौते होती है उससे कई ज़्यादा मौते कैंसर की वजह से होती है ।
- कैंसर लगभग 100 प्रकार के होते हैं ।
- शरीर के किसी भी अंग में आप कैंसर से ग्रसित हो सकते हैं ।
- शराब और तंबाकू छोड़ने पर 30% कैंसर से बचा जा सकता है ।
- दुनिया में करीब 2.8 करोड़ लोग कैंसर से ग्रसित हैं ।
- हर रोज़ exercise करने से ब्रेस्ट (स्तन) कैंसर होने की सम्भावना 25% कम हो जाती है ।
- एक सिगरेट में करीब 48,000 केमिकल होते है जिसमे से 69 कैंसर का कारण बन सकते हैं ।
- आप जानते होंगे कि धुम्रपान करने से ही Lung Cancer होता है । लेकिन दुनिया के ज़्यादातर कर्मचारी ऑफिस के अंदर या धर के अंदर ही काम करते है जिसकी वजह से इन्हे Skin Cancer हो जाता है और इससे पीड़ित व्यक्तियों की संख्या Lung Cancer के पीड़ितों से ज़्यादा है ।



- एक स्टडी के अनुसार लंबी लड़कियों को कैंसर होने की सम्भावना ज़्यादा होती है ।
- सन् 1991 में कैंसर की मृत्यु दर करीब 215 मृत्यु प्रति 100000 व्यक्ति थी । जो सन् 2010 में धट कर 172 मृत्यु प्रति 100000 व्यक्ति हो गई है ।
- Prediabetes से केंसर के होने की 15% संभावना बढ़ जाती है ।
- पायलट और अधिकतर हवाई सफर करने वाले लोगों में Skin Cancer होने की संभावना दुगनी होती है ।
- आप यह सुन कर हैरान रह जाएँगे कि पौधों को भी कैंसर हो सकता हैं ।
- सिर्फ अमेरिका में ही हर 13 मिनट में स्तन कैंसर की वजह से एक महिला की मौत होती है ।
- सिर्फ धूम्रपान से ही नही वायु प्रदूषण से भी Lung Cancer हो सकता है ।
- दुनिया में कैंसर से होने वाली कुल मृत्यु में से 3.5% मृत्यु सिर्फ शराब पीने से होती है ।
- Tattoos की वजह से Skin कैंसर का पता लगाना मुश्किल हो सकता है ।
- पिछले एक दशक में लंबाकू की वजह से करीब 5 करोड़ लोगो की जान जा चुकी है ।
- दुनिया की हर 8 में से 1 मौत का कारण कैंसर ही होतै है ।

यूं तो संपूर्ण विश्व में अनेकों प्रकार की बीमारियां अपना वर्चस्व स्थापित कर रही हैं, और चिकित्सा प्रमुख आयुर्वेद एवं अन्य माध्यमों द्वारा उन रोगों के उपचार हेतु प्रयास कर रहे

हैं और सफलता भी प्राप्त कर रहे हैं । रोगों का इलाज ढूंढने के पथ पैट चिकित्सा क्षेत्र में अपार सफलता प्राप्त हुई है बावजूद इसके कुछ रोग ऐसे हैं जिनका वर्षों तक गहन अध्ययन करने के बाद भी चिकिसकों का हर प्रयास असफल रहा है । ऐसी ही एक लाइलाज बीमारी है 'कैंसर' ।

चिकित्सकों के अथक प्रयास के बाद भी कैंसर का इलाज अभी संभव नहीं हो पाया है । देश में तंबाकू और अन्य नशीले पदार्थों के अत्यधिक सेवन की वजह से कैंसर के मरीजों की संख्या बहुत अधिक है और साल दर साल यह आंकड़ा बढ़ता ही जा रहा है ।

साल दर साल अनेकों लोग कैंसर से पीड़ित होकर मृत्यु ग्रास हो रहे हैं, विश्व के सर्वाधिक लोग इस बीमारी की चपेट में हैं । वर्तमान समय में कैंसर एक ऐसी लाइलाज बीमारी है जिससे सबसे अधिक लोगों की मृत्यु होती है । अथक प्रयासों के बावजूद भी विश्व भर में रखते हुए ही विश्व स्वास्थ्य संगठन ने प्रत्येक वर्ष 4 फरवरी को विश्व कैंसर दिवस मनाने का निर्णय लिया जिसके माध्यम से लोगों को इस भयानक बीमारी कैंसर से होने वाले नुकसान के बारे में बताया जा सके और लोगों को अधिक से अधिक जागरुक किया जा सके ।

विश्व स्वास्थ्य संगठन की ओर से ऐसा अनुमान लगाया जा रहा है कि यदि इस बीमारी का इलाज नहीं खोजा गया तो 2030 तक कैंसर के कुल मरीजों की संख्या 1 करोड़ से भी अधिक हो सकती है । एक पत्रिका के आंकड़ों के अनुसार साल 2005 में 7.6 लाख लोग कैंसर की चपेट में आने से मौत के आगोश में समा गए थे । महज़ कुछ ही वर्षों में इस बीमारी के कारण इतनी बड़ी संख्या में लोगों के मरने से और विश्व स्तर पर इस बीमारी के फैलने से सभी चिंतित हैं ।

कैंसर उन बीमारियों में से एक है जिसका इलाज तो अभी तक संभव नहीं हो पाया परन्तु इसे काबू करना और इससे बचाव काफी हद तक संभव है । कैंसर हो जाने पर प्रारम्भिक अवस्था में ही यदि इसका पता चल जाए तो रोगी का इलाज संभव है, भिन्न भिन्न प्रकार की तकनीकों का उपयोग कर रोगी के शरीर से कैंसर को विभक्त किया जा सकता है । कैंसर का यदि सही समय पर पता ना लगाया जाए और उसका उपचार ना किया जाए तो मृत्यु की संभावना बढ़ जाती है ।

दिव्यांगजनो की सेवा हेतु तनवीर को मिला राज्य स्तरीय सम्मान

विश्व दिव्यांग दिवस के मौके पर लक्सर क्षेत्र के सुल्तानपुर आदमपुर निवासी दिव्यांग तनवीर को राज्य दिव्यांग पुरस्कार से सम्मानित किया गया । रोशनाबाद स्थित जिला समाज कल्याण विभाग के सभागार में उन्हें यह सम्मान एडीएम के हाथो प्रदान किया गया । तनवीर के साथ साथ जिले से तीन पैरा ओलंपिक दिव्यांग खिलाड़ी को भी पुरस्कृत किया गया । इस अवसर पर एडीएम ने सभी राज्य पुरस्कार प्राप्त दिव्यांगजनो को बधाई देते हुए कहा कि प्रदेश सरकार दिव्यांगजनों के कल्याण और उत्थान के लिए हमेशा प्रयासरत है । पुरस्कार प्राप्त करने के बाद दिव्यांग तनवीर सीधे देवभूमि बधिर एसोसिएशन के प्रदेश अध्यक्ष संदीप अरोड़ा के घर गए, वहा उन्होंने संदीप अरोड़ा से आशीर्वाद लिया । अरोड़ा के घर पहुंचने पर साथियों ने तनवीर का माल्यार्पण कर जोरदार स्वागत किया और मिठाइयां बांटी । इस अवसर पर संदीप अरोड़ा और सोनिया अरोड़ा ने कहा कि सरकार की ओर से यह पुरस्कार वास्तव में एक सच्चे और धरातल में कार्य करने वाले दिव्यांग को दिया गया ।

दिव्यांग पंकज कुमार शुक्ला ने किया नाम रोशन

उत्तरप्रदेश - हाल ही में उत्तर प्रदेश की ओर से उत्तरप्रदेश पैरा बैडमिंटन का ट्रायल 27 से 28 नवंबर 2021 को गाजियाबाद में रखा गया था । जिसमें लगभग प्रत्येक जिला के खिलाड़ी शामिल थे और खिलाड़ियों केसाथ उसमें नेशनल के लिए ग्राम बख्तियार लोकमानपुर हंडिया प्रयागराज के पंकज कुमार शुक्ला का चयन हुआ । चीफ गेस्ट ऋतु सुहास एडीएम गाजियाबाद उपस्थित थी और खिलाड़ियों को उज्जवल भविष्य की बधाई दी, 4जी नेशनल पैरा बैडमिंटन चौपियनशिप 2020 भुवनेश्वर ओडिशा में 24 से 26 दिसंबर 2021 को खेला जाएगा जिसमें देश के कई प्रांतों के खिलाड़ी प्रतिभाग करेंगे पंकज कुमार शुक्ला हंड्रेड परसेंट दिव्यांग है लेकिन दिव्यांगता को अपने सक्सेज में बाधा नहीं मानते ।

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