



अंकार फाउन्डेशन ट्रस्ट

अंक : 16

सहयोग शुल्क : रु.1

अप्रैल 2018

दिव्यांग सेतु

संपादक : - संतश्री अंकरुषि प्रितेशभाई



जैसी सोच वैसा ही जीवन,
जैसा व्यवहार वैसा ही आदर

~ संतश्री अंकरुषि प्रितेशभाई



भारत का हर एक
दिव्यांग 'जन' देश
की 'जान' है।

~ नरेन्द्र मोदी,
प्रधानमंत्री, भारत
गणराज्य



२-५ साल की उम्र में वो छोटे छोटे श्लोक उसकी
काली भाषा में खुद गाने लगा और ३-५ साल की उम्र में
उसको "सुंदरकांड" जैसे कठिन पाठ कंठस्थ होने लगे।

~ ओम जिज्ञेश व्यास





निरामय हेल्थ पॉलिसी

पात्रता

- केन्द्र सरकार द्वारा चलाई जा रही यह पॉलिसी सेरेब्रल पाल्सी, ऑटिज्म, मेन्टल रिटार्डेशन, मल्टिपल डिसेबिलिटी से असरग्रस्त दिव्यांगों 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 रू. ५००/- ए.पी.एल. दिव्यांगों के लिए सिंगल प्रीमियम

लाभ

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

यह
प्रीमियम
अंकार
फाउन्डेशन द्वारा
भरा जाएगा

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

सिविल सर्जन का दिव्यांगता दर्शाता प्रमाण-पत्र

(ऊपर बताई गई चार बीमारियों में से किसी भी एक का उल्लेख प्रमाण-पत्र में जरूरी 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 ISFC कोड के साथ)



संपादकीय

दोस्तों,

इस महीने पूरा भारत खूब व्यस्त रहा। बच्चों की एक्जाम्स, मार्च एन्डिंग, साल का आखिरी महिना और तेज़ धूप की और आगे बढ़ता हुआ इन्डिया। लेकिन कुछ घटनाएँ घटी जो की बहोत ही शर्मनाक हैं। व्यक्ति अपने जीवन में राक्षस का स्वरूप लेता है तब भुगतना एक निर्दोष को पड़ता है यह सर्वविदित है। वैसा ही कठुआ कांड में हुआ। निर्दोश आसिफा किसी बलवान भेडिये का शिकार बन गयी।

शायद इतनी ही जिंदगी खुदा ने बक्षी होगी। खैर, एसी घटनाओं का रोज हम लुफ्त उठाते हैं, अखबार, रेडियो व टीवी पर। जब हम युवा भारत और तकनीकीकरण से आगे बढ़ते हुए इन्डिया को हम देखते हैं तब हम एसी घटनाएँ सुने, क्या ये हमें शोभा देता है क्या?

एनी वे, इसीलिए हम आपके सामने यह मुखपत्र लेकर हर महीने प्रस्तुत होते हैं, ताकि आप अपने जीवन में कुछ प्रेरणा लें सके और जीवन में अच्छे इन्सान बनने की ओर एक कदम आगे बढ़ाये। इस बार हम माइकल फेल्प्स, ओम व्यास जैसे व्यक्तियों से आपको रूबरू करवाएंगे। साथ में एक ऐसे जोड़े को आपसे मिलवायेंगे जो अपने आप में उर्जा का भंडार है। प्रेरणात्मक लेख पढ़ेंगे और कुछ खबरों का भी जायजा लेंगे।

धन्यवाद। ऐसे ही हमें प्रेरणा देते रहें और सशक्त भारत की राह में आगे बढ़ें।

दिव्यांग सेतु

मासिक पत्रिका

अप्रैल : 2018, पृष्ठ संख्या : 16
वर्ष : 02 अंक : 04

प्रेरणास्रोत और संपादक

संतश्री ॐ ऋषि प्रितेशभाई

सह-संपादक

मिहिरभाई शाह

मो. 97241 81999

संपर्क-सूत्र

सेवा समर्पण फाउन्डेशन

ॐकार फाउन्डेशन ट्रस्ट (NGO)

Trust Reg. No. : E/20646/Ahmedabad

००१, ग्राउण्ड फ्लोर, आंगी एपार्टमेन्ट,

अन्नपूर्णा पार्टी प्लाट के सामने,

नया विकासगृह रोड, पालडी,

अहमदाबाद - ३८००९

मो. 99749 55365 9974955125

मुद्रक

प्रिन्ट विजन प्रा. लि.

आंबावाडी बजार, अहमदाबाद-6

079 26405200

ओम जिज्ञेश व्यास -: एक मिशाल :-



“जय गुरुदेव”

ओम जिज्ञेश व्यास

१११, अंकित सोसायटी,

रामवाडी, इसनपुर,

अहमदाबाद ३८२४४३

(M) ९३७५९६४६४१

(W) ९६३८४२८७४१

jignesh_agi@yahoo.com

प. पू. गुरुजी,

प्रणाम,

मै श्री जिज्ञेश रमेशचंद्र व्यास, ओम का पिता ओम की माहिती बता रहा हूँ जो की इस प्रकार है।

माता का नाम : वर्षा जिज्ञेश व्यास

जन्म दिनांक : १२-०९-२००६(ओम)

जन्म स्थल : अहमदाबाद

मेरा बेटा “ओम” जो की जन्म से ही सेरेब्रल पाल्सी ९०% व मानसिक ९०% क्षतिग्रस्त है। फिर भी वो केवल सुनकर संस्कृत के करीबन १००० से भी ज्यादा श्लोक कंठस्थ करता है और उसमे भी उसको जो श्लोक आते है वो कोई भी श्लोक बीच में से बोले जाए तो वो उसके आगे की लाइन तुरंत ही बोल जाता है। शारीरिक ९०% विकलांगता-दिव्यांगता के कारण वो दैनिक दिनचर्या खुद से नहीं कर पाता है जैसे की नहाना, कपड़े पहनना, ब्रश करना, खाना खाना व उसकी दृष्टी भी मंद है वो खुद से लिख या पढ़ नहीं सकता है। उसकी दाई किडनी में ग्रेड-३ रिफ्लक्स(Reflux) है यानी

वॉइस फॉर दिव्यांग

उत्कृष्ट रचनात्मक दिव्यांग बालक

मास्टर ओम जिग्नेश व्यास
11, अंकित सोसायटी
रामवादी, इसानपुर
अहमदाबाद-382443
गुजरात

12 सितम्बर, 2016 को पैदा हुआ मास्टर जिग्नेश व्यास प्रमस्तिष्क और मानसिक मंदता की 90% दिव्यांगता से ग्रस्त है। वह ठीक प्रकार से खड़े अथवा बैठने में सक्षम नहीं है। वह पढ़-लिख नहीं सकता है, फिर भी मात्र सुनकर वह 1000+ धार्मिक भजन/श्लोक/मंत्र याद करने में सक्षम है।

लिम्का बुक ऑफ रिकार्ड्स, एशिया बुक ऑफ रिकार्ड्स, इण्डिया बुक ऑफ रिकार्ड्स, वर्ल्ड रिकार्ड्स इण्डिया में उसकी उत्कृष्ट और असाधारण रचनात्मकता परिलक्षित होती है और उसे राष्ट्रीय उत्कृष्टता पुरस्कार, जीनियस फाउण्डेशन और वर्ल्ड रिकार्ड इण्डिया, प्रमाण-पत्र, इनाम आदि मिले हैं। उसे गुजरात सरकार द्वारा कला प्रवीण प्रमाण-पत्र भी प्राप्त हुआ है।

मास्टर ओम जिग्नेश व्यास को उसकी उत्कृष्ट और असाधारण रचनात्मकता पर वर्ष 2017 का राष्ट्रीय उत्कृष्ट रचनात्मक दिव्यांग बालक का पुरस्कार दिया जाता है।

OUTSTANDING CREATIVE CHILD WITH DISABILITIES

Master Om Jignesh Vyas
11, Ankit Society
Ramvadi, Isanpur
Ahmedabad-382 443
Gujarat

Master Om Jignesh Vyas born on 12th September, 2006, suffers from 90% disability with cerebral palsy and mental retardation. He is not able to stand or sit properly. He cannot read or write, yet he is able to remember 1000+ devotional songs/shloks/mantras just by listening.

For his outstanding and exceptional creativity, he has been featured in Limca Book of Records, Asia Book of Records, India Book of Records, World Records India and received National Excellence Awards, Genius Foundation & World Record India, Certificate Award, etc. He has also received Kala Pravinyapramanpatra from Government of Gujarat.

For his outstanding and exceptional creativity **Master Om Jignesh Vyas** is conferred with the **National Award 2017 as outstanding creating child with disabilities.**

कि उसको कई सारे प्रोब्लेम्स शारीरिक है। मानसिक भी ९०% क्षतिग्रस्त होने की वजह से उसकी समझ शक्ति उसकी उम्र के नॉर्मल बच्चों जितनी नहीं है। अभी उसकी उम्र ११ साल है परंतु उसकी समझ शक्ति ३ साल के बच्चे जितनी है।

उसको कुदरत ने दी गए तौफे का ख्याल तब आया जब वो पलने में था यानी कि जब किसी भी नॉर्मल बच्चे को पालने में सुलाते है तब उसको लोरियां गाकर सुलाया जाता है परंतु "ओम" को जब लोरी पालने में सुनाई

जाए तब वो बहुत घबराता व रोने लगता। उसके बाद ओम के दादा-दादी ने उसको आध्यात्मिक श्लोक-स्तुति, मंत्र, चालीसा, बावनी, आरती सुनाना शुरू किया और हम लोगों को उसके बाद उसमें नई उर्जा का संचार होता हुआ दिखा। उसकी आँखों में खुशी देखी कि उसको जो चाहिए था वो हम उसको दे रहे है।

वक्त गुजरते ही २-५ साल की उम्र में वो छोटे छोटे श्लोक उसकी काली भाषा में खुद गाने लगा और ३-५ साल की उम्र में उसको "सुंदरकांड" जैसे कठिन पाठ कंठस्थ होने लगे और तब तक की जैसे की बीच का कोई भी श्लोक बीच में से बोलो तो आगे का श्लोक तुरंत ही बोलने लगता है।

उसने केवल ४-५ साल की उम्र में ही प्रथम स्टेज शो किया है और अभी तक शायद ७५ जितने छोटे-बड़े स्टेज शो किए है उसमे ५० से लेकर २५,००० तक के क्राउड में परफोर्म किया है और वो भी किसी भी प्रकार के चार्ज के बिना यानी की स्व खर्च से आना-जाना और एक भी पैसा लिए बिना। हा, आयोजक की ओर से शाल/ट्रोफी या शिल्ड देकर उसका सन्मान किया जाता उतना ही...

भारत के प्रथम ज्योतिर्लिंग सोमनाथ में भी करीबन पिछले तिन सालों से सतत शिवरात्री-श्रावण माह के कार्यक्रमों में भी वो परफोर्म कर चूका है।

भादरवी पूनम के दिन अंबाजी में भी परफोर्म किया। काफ़ी टीवी शो लाइव व रेकॉर्डेड स्पेशियल शो, न्यूज़ क्लिप्स, न्यूज़ पेपर, लोकल-नेशनल-इन्टरनेशनल,

वेब-न्यूज़, मेगेजिन सभी में कई बार उसके आर्टिकल आ चुके हैं।

उसकी यह गोड गिफ्ट टेलेन्ट-कुदरती तौफे के द्वारा मिले टेलेन्ट की निचे दी गई बुक्स में रेकोर्ड के रूप में नोंध की गई है।

- (१) लिम्का बुक ऑफ़ रेकोर्ड्स
- (२) एशिया बुक ऑफ़ रेकोर्ड्स
- (३) इन्डिया बुक ऑफ़ रेकोर्ड्स
- (४) वर्ल्ड रेकोर्ड्स इन्डिया
- (५) गोल्डन बुक ऑफ़ वर्ल्ड रेकोर्ड्स
- (६) वर्ल्ड बुक ऑफ़ रेकोर्ड्स UK
- (७) इन्डिया स्पर बुक ऑफ़ रेकोर्ड्स
- (८) नेशनल बुक ऑफ़ रेकोर्ड्स
- (९) ग्लोबल बुक ऑफ़ रेकोर्ड्स
- (१०) एशिया पेसिफिक बुक ऑफ़ रेकोर्ड्स



(११) चिल्ड्रन बुक ऑफ़ रेकोर्ड्स

नई दिल्ली में आयोजित इन्डिया बुक ऑफ़ रेकोर्ड्स वर्ल्ड स्टेज शो में आयोजित कार्यक्रम दि. १२-११-१७ के दिन १०० रेकोर्ड होल्डर्स में स्थान मिला है।

- वियेतनाम बुक ऑफ़ रेकोर्ड्स
 - नेपाल बुक ऑफ़ रेकोर्ड्स
 - एशिया बुक ऑफ़ रेकोर्ड्स
 - इंडोनेशिया प्रोफेशनल स्पीकर्स एसोसिएशन
 - बांग्लादेश बुक ऑफ़ रेकोर्ड्स द्वारा "वर्ल्ड किंग्स" का उपनाम दिया गया व उसका नाम "वर्ल्ड रेकोर्ड युनियन" में भी समाविष्ट किया गया।
- दि. ३-१२-२०१७ वर्ल्ड डिसेबल्ड डे के दिन "ओम" को नेशनल अवोर्ड-राष्ट्रपति अवोर्ड द्वारा राष्ट्रपति श्री रामनाथ कोविंदजी द्वारा भी सन्मानित किया गया था।

"ओम" को अपने माननीय



वडाप्रधानश्री नरेन्द्र मोदीजी द्वारा प्रशंसा पत्र भी मिला हुआ है व उनको एक जाहेर कार्यक्रम को दौरान रूबरू मिलना का मौका भी मिला था।

आपश्री के आशीर्वाद व आशीर्वचन से अभी वो प्रगति की राह पर है।

एक माता-पिता होकर मन में एक सतत मनोव्यथा चलती रहती है की जब हम दोनों की ह्याती इस दुनिया में नहीं होंगी तब इस प्रकार के बच्चों का कौन?

जय गुरुदेव

प्रणाम

आपका बहोत आभारी

"ओम" का पिता

जिज्ञेश आर. व्यास

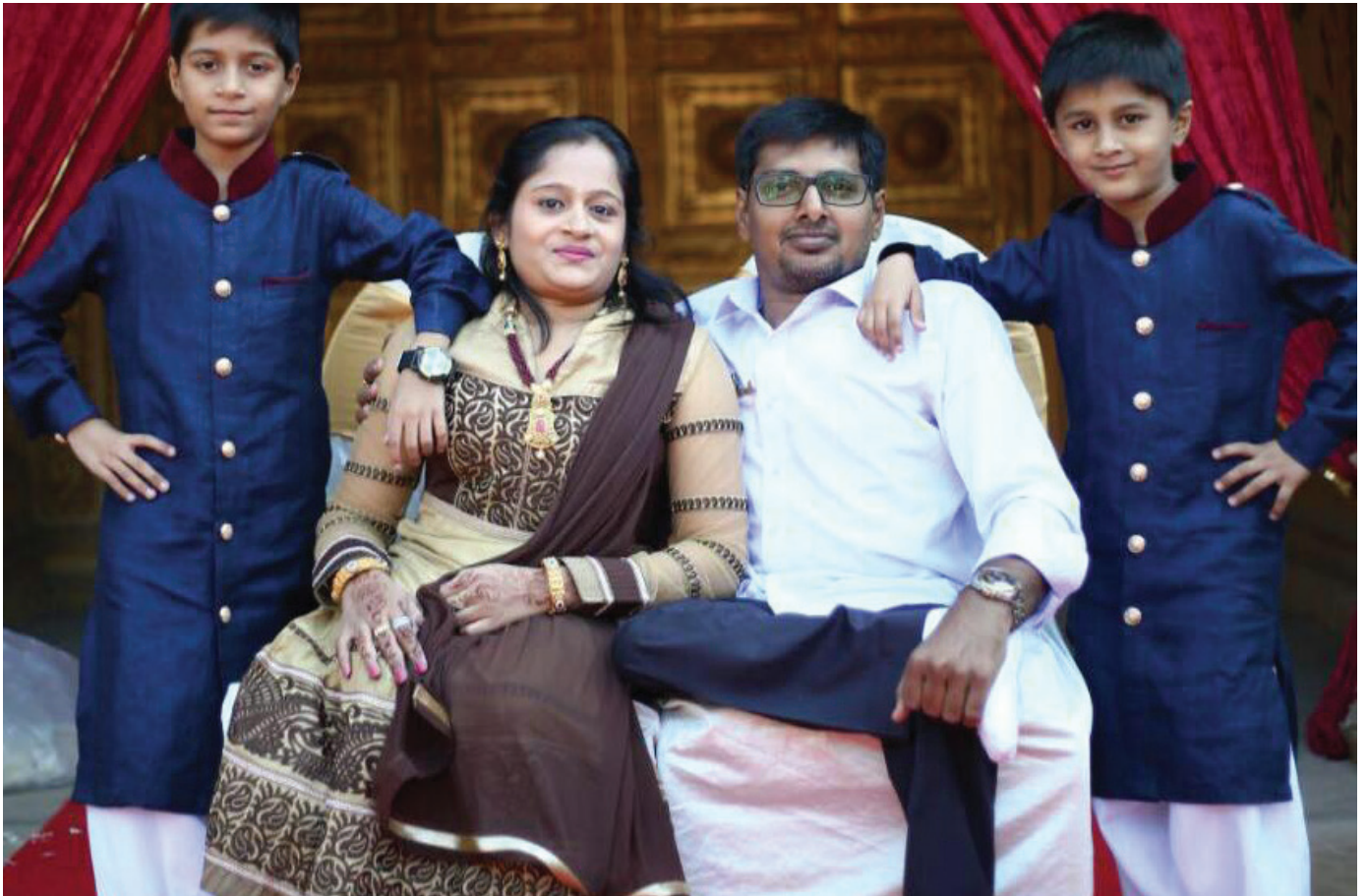


(पृष्ठ 16 से ... हमकदम)

की वजह से उनके स्पाईनल और पैरों की हड्डियां और वेईन्स में खीचाव आने लगा। अभ्यासकाल के कुछ सालों बाद दाक्टरी ईलाज एवं ओपरेशन के साथ वे केलिपर्स पहन कर चल फिर सकने में समर्थ हुई।

बी.कोम. की परिक्षा के आखरी साल में उनकी भेंट हुई कल्पेशजी से, जो की अहमदाबाद ब्लाइन्ड पीपल एसोसिएशन के सौजन्य से दिव्यांग लोगों के लिए शादी एवं अन्य सुविधाओं के लिये कार्यरत है। मिलने पर उन्होंने तय कर लीया के वे दोनो शादी के बंधन में बंधना जरूर चाहेंगे। कुछ समय पश्चात उनका विवाह संपन्न हुआ। दीपालीजी कहती है, "तेरा साल पहले जब वे दोनों शादी के गठबंधन में जुड़े तब उनके आसपास के परिचय में या मित्रवर्तुल में ऐसे युगल बहोत ही कम थे जिन्हें दोनो पात्रों को किसी भी तरह की शारीरिक बाधा हो।" उनका मानना है की कोई भी कपल क्यों न हो, शादी के कुछ समय तक एक दुसरे से मित्रता की भावना के साथ दोनो को क्या पसंद है, क्या जरूरतें है और क्या परेशानीयां है यह बात का अनुभव शेर करतें रहें तो साथ निभाने में जिंदगी आसान हो जाती है।

पति के साथ व्हीलचेर पर ही बैठे हुए गरबा खेलती दीपालीजी बहोत ही खुशी से जूम सकती है, अपने देनो बेटों दक्षल और हितार्थ के साथ परिवार की संपूर्णता को प्राप्त करते हुए एक फेमिलि फोटो बेहद मनभावन लगती है। ऐसे प्रेरणादायी प्यारे से परिवार को शुभाशिष देने का मन क्यों न हो!



बदलाव की मिसाल बनीं महिलाएं प्रेरणा अवार्ड से सम्मानित



गुजरात के सुदूर भुज में रहने वाली पाबी बेन रबाड़ी ऐसी महिला हैं जिन्होंने समाज में बदलाव की बयार ला दी है।

कल तक जहां इन इलाकों में महिलाएं घर से बाहर काम नहीं किया करती थीं वहीं पाबी ने न केवल अपना कदम घर से बाहर रखा बल्कि आजकल ग्रामीण महिलाओं को उद्यमी बनने के हुनर सिखा रही हैं। ऐसी ही मिसाल कायम करने वाली महिलाओं को स्नाइडर इलेक्ट्रिक ने प्रेरणा अवार्ड से सम्मानित किया। स्नाइडर इलेक्ट्रिक ने अपने वैश्विक इनोवेशन समिट में पथ-प्रदर्शक कार्यों के लिए तीन साहसी महिलाओं को प्रेरणा अवार्ड से नवाजा। तीनों महिलाओं ने अपनी उद्यमिता व नवाचारी कार्यों से समाज में बदलाव लाने की मिसाल कायम की है।

अवार्ड से सम्मानित पाबी बेन रबाड़ी गुजरात के भुज की रहने वाली हैं। वह ग्रामीण महिलाओं को उद्यमी बनने के हुनर सिखाती हैं। पाबी बेन ने बताया कि वह कक्षा चार तक पढ़ी हैं लेकिन वह ऑनलाइन पोर्टल पाबीबेन डॉटकॉम के माध्यम से ग्रामीण महिलाओं की हस्तकला से निर्मित वस्तुओं का व्यापार देश-विदेश में कर रही हैं। पाबी बेन के पति भी ज्यादा पढ़े-लिखे नहीं हैं, लेकिन यह दंपति समाज में लोगों को बेटियों को अच्छी शिक्षा देने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।

स्नाइडर ने दिव्यांग महिलाओं के जीवन में खुशियां लाने और उनके हुनर का इस्तेमाल कर तरह-तरह की चीजें बनाकर लोगों को पर्यावरण के प्रति जागरूक करने के कार्य में जुटी लक्ष्मी मेनन को भी प्रेरणा

अवार्ड से सम्मानित किया है। लक्ष्मी ने बताया, मेरा मानना है कि अगर आप किसी समस्या के समाधान में योगदान नहीं दे रहे हैं, तो इसका मतलब है कि आप खुद समस्या को बढ़ा रहे हैं। पर्यावरण संरक्षण की दिशा में एक छोटा सा प्रयास है। मुझे उम्मीद है कि सीड पैन प्लास्टिक के खतरे से निपटने में हमारी मदद करेगा।

स्नाइडर के प्रेरणा अवार्ड से सम्मानित तीसरी महिला चिंग अपने शक्ति फाउंडेशन के माध्यम से मलिन बस्तियों में शिक्षा की अलख जगा रही हैं। वह महिला सशक्तीकरण की प्रबल पक्षधर है। चिंग दिल्ली की मलिन बस्तियों में बच्चों को पढ़ाती हैं। उन्होंने कहा, मेरा मानना है कि शिक्षा से ही समाज में समानता आ सकती है।

पीजी मेडिकल कोर्सेज में दिव्यांगों के प्रवेश के नियमों में संशोधन को मिली मंजूरी

स्वास्थ्य मंत्रालय ने स्नातकोत्तर चिकित्सा पाठ्यक्रमों में दिव्यांग अभ्यर्थियों को आरक्षण का लाभ दिलाने के लिहाज से उनके प्रवेश के नियमों में संशोधन की मंजूरी प्रदान कर दी है। टिप्पणियां सरकार के एक वक्तव्य के अनुसार विकलांग जन अधिकार कानून, 2016 के अनुरूप दिव्यांग अभ्यर्थियों द्वारा भरी जाने वाली सीटों की संख्या तीन प्रतिशत से बढ़ाकर पांच प्रतिशत कर दी गयी है।

NCERT कमन एंट्रेंस एग्जाम 2018

के लिए शुरू हुआ रजिस्ट्रेशन केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री जगत प्रकाश नड्डा ने इस फैसले को ऐतिहासिक बताते हुए प्रधानमंत्री की 'सबका साथ, सबका विकास' की सोच की तर्ज पर दिव्यांगजनों के कल्याण वाला बताया।

संशोधित प्रावधानों के अनुसार, 21 प्रकार की विकलांगता जिसमें बौद्धिक विकलांगता, आत्मकेंद्रित, सेरेब्रल पाल्सी, मल्टीपल स्केलेरोसिस और थैलेसीमिया शामिल हैं।



19 तक लगाए जाएंगे दिव्यांग शिविर

अशोकनगर दिव्यांग शिविरों का आयोजन किया जाएगा। यह शिविर 19 अप्रैल से लगाए जाएंगे। जनपद सीईओ को यह शिविर कराने के लिए...

दिव्यांग शिविरों का आयोजन किया जाएगा। यह शिविर 19 अप्रैल से लगाए जाएंगे। जनपद सीईओ को यह शिविर कराने के लिए निर्देश जारी किए हैं। जनपद पंचायत ईसागढ़ में 19 एवं 20 अप्रैल जनपद प्रांगण ईसागढ़, जनपद पंचायत अशोकनगर में 21 एवं 22 अप्रैल को जनपद पंचायत प्रांगण अशोकनगर तथा 23 एवं 24 अप्रैल को

हाई स्कूल भवन शाढौरा, जनपद पंचायत मुंगावली में 25 एवं 26 अप्रैल को जनपद प्रांगण मुंगावली तथा 27 एवं 28 अप्रैल को पंचायत भवन पिपरई एवं जनपद पंचायत चंदेरी में 30 अप्रैल एवं 1 मई को जनपद प्रांगण चंदेरी में दिव्यांग शिविरों का आयोजन किया जाएगा।

दिव्यांग महासभा को लेकर बैठक की

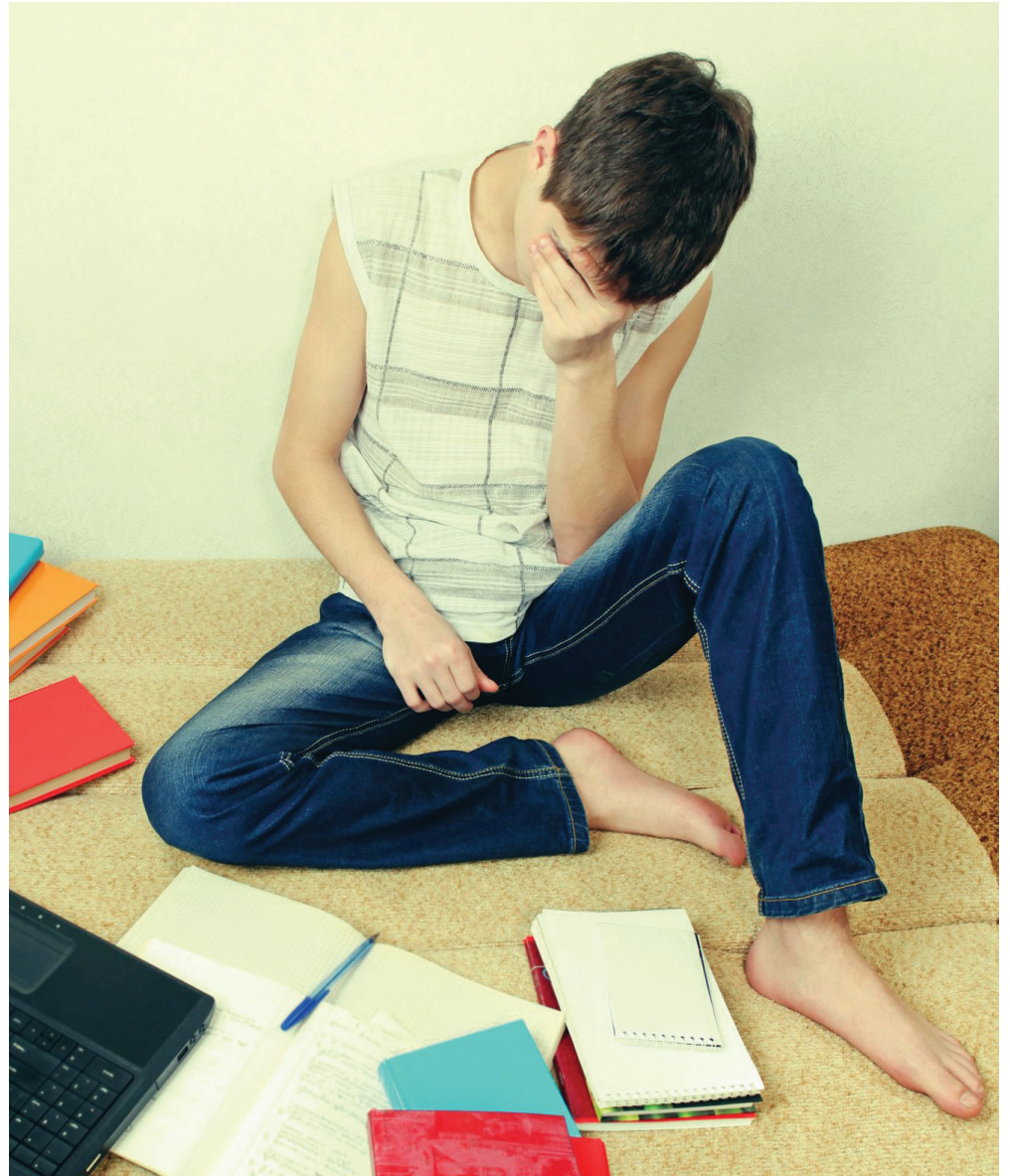
संत प्रभाकर कबीर आश्रम द्वारा दिव्यांग महासभा को लेकर बैठक की गई। राजस्थान प्रदेश विकलांग सेवा समिति के... संत प्रभाकर कबीर आश्रम द्वारा दिव्यांग महासभा को लेकर बैठक की गई। राजस्थान प्रदेश विकलांग सेवा समिति के जिला अध्यक्ष राकेश खटीक ने बताया कि कबीर आश्रम धरणीधर मैरिज गार्डन में खड़े गणेश जी चौराहे पर विकलांग सेवा समिति महासभा का आयोजन किया जाएगा। बैठक में हुकम चंद कटारिया, हुकम गहलोत, पूरणमल शाक्यवाल, अमरदीप शर्मा, हरिओम गौड़ सहित कई लोग मौजूद रहे।

ध्यानाभाव एवं अतिसक्रियता विकार (ध्यातिवि) (अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर या ADHD) एक मानसिक विकार और दीर्घकालिक स्थिति है जो लाखों बच्चों को प्रभावित करती है और अक्सर यह स्थिति व्यक्ति के वयस्क होने तक बनी रह सकती है। विश्व में लगभग 3 से 5% बच्चे इससे पीड़ित हैं। ADHD के साथ जुड़ी प्रमुख समस्याओं में ध्यानाभाव (ध्यान की कमी या ध्यान ना देना), आवेगी व्यवहार, असावधानी और अतिसक्रियता शामिल हैं। अक्सर ADHD से ग्रस्त बच्चे हीन भावना, अपने बिगड़े संबंधों और विद्यालय में खराब प्रदर्शन जैसी समस्याओं से जूझते रहते हैं। माना जाता है कि ध्यानाभाव एवं अतिसक्रियता विकार अनुवांशिक रूप से व्यक्ति में आता है। लड़के, लड़कियों की तुलना में इसके शिकार अधिक होते हैं।

हालांकि ध्यातिवि (ADHD) का कोई स्थायी उपचार नहीं है फिर भी उपचार से इसके लक्षणों को काफी हद तक कम किया जा सकता है। आमतौर से उपचार में मनोवैज्ञानिक परामर्श, दवायें या फिर दोनों शामिल हो सकते हैं।

किसी बच्चे का ध्यातिवि (ADHD) से ग्रस्त होना अभिभावकों और बच्चों दोनों के लिए भयावह हो सकता है, साथ ही इसके साथ जीवन एक चुनौती जैसा हो सकता है, हालांकि उपचार के द्वारा इसके लक्षणों पर बहुत हद तक काबू पाया जा सकता है। ध्यातिवि (ADHD) के शिकार अधिकतर बच्चे बड़े होकर एक जीवंत, सफल और सक्रिय वयस्क बनते हैं।

अटेंशन डेफिसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर



लक्षण

ध्यातिवि (ADHD) को ध्यानाभाव विकार (ADD) और अतिसक्रियता भी पुकारा जाता है, लेकिन ध्यातिवि (ADHD) ज्यादा सटीक शब्द है क्योंकि यह इस स्थिति के दोनों प्राथमिक पहलुओं: ध्यान ना देना और अतिसक्रियता-आवेगी व्यवहार का वर्णन बखूबी करता है।

हालांकि ध्यातिवि (ADHD) से ग्रस्त कई बच्चों में ध्यानाभाव और अतिसक्रियता-आवेगी व्यवहार में से कोई एक लक्षण ज्यादा मुखर होता है पर, ज्यादातर बच्चों में ध्यानाभाव और अतिसक्रियता-आवेगी व्यवहार का एक मिला जुला रूप देखा गया है। ध्यातिवि (ADHD) के संकेत और लक्षण उन गतिविधियों में और अधिक स्पष्ट रूप से उभर कर आते हैं, जिनके दौरान मानसिक रूप से ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता होती है। ध्यातिवि (ADHD) से ग्रस्त अधिकांश बच्चों में इसके संकेत और लक्षण 7 वर्ष की उम्र से पहले ही देखे जा सकते हैं। कुछ बच्चों में तो, ध्यातिवि (ADHD) के लक्षण शैशव में ही देखे जा सकते हैं।

बच्चों में एडीएचडी के लक्षण

- स्कूल और घर पर लापरवाही से ढेरों मामुली सी गलतियां करना।
- बच्चे द्वारा निर्देशों का पालन ना करना, उन्हें न सुनना और न ही उन पर ध्यान देना।
- किसी भी कार्य को सही ढंग से ना करना।
- नोटबुक व होमवर्क आदि भूल जाना।
- बातें भूलना व बहुत ज्यादा चंचल होना।



- एक जगह पर ना बैठ पाना, व्याकुल रहना।
- अपनी बारी का इंतज़ार ना कर पना, संयम ना रख पाना।
- अक्सर क्लास में चिल्लाना।

एडीएचडी का निदान

एडीएचडी से निदान के लिए कोई एक परीक्षण नहीं है। इसके लक्षणों के आधार पर ही इस बीमारी का निदान संभव है। अगर आपके बच्चे का व्यवहार इस बीमारी से मेल करता है तो इस आधार पर इस विकार का निदान होता है। इसके लिए विशेषज्ञ बच्चे की मेडिकल हिस्ट्री की जांच कर सकता है, वह परिवार के अन्य सदस्यों से इस बारे में पूछ सकता है। इसके अलावा चिकित्सक यह भी देखता है कि बच्चे को कोई अन्य परेशानी तो नहीं है जिसके कारण वह ऐसा व्यवहार कर रहा है। इसके बाद सुनने और देखने की क्षमता, चिंता,

अवसाद या अन्य व्यवहार समस्याओं की जांच की जाती है। इसके लिए अपने बच्चे को एक विशेषज्ञ (आमतौर पर मनोवैज्ञानिक, मनोचिकित्सक या न्यूरोलॉजिस्ट) के पास परीक्षण के लिए भेजिए। इसमें बच्चे का आईक्यू लेवल की भी जांच होती है।

डॉक्टर को कब संपर्क करें

अपने चिकित्सक से संपर्क करें अगर आपके बच्चे को एडीएचडी है, या यदि शिक्षक आपको सूचित करें कि आपके बच्चे को पढ़ने में दिक्कत है, इसका व्यवहार अन्य बच्चों से अलग है और ध्यान देने में दिक्कत होती है तो विशेषज्ञ से संपर्क करें। एडीएचडी की समस्या बच्चों में कोई साधारण बात नहीं है बल्कि एडीएचडी के लक्षण दिखाई देने पर माता-पिता को जल्द से जल्द मनोचिकित्सक की सलाह लेनी जरूरी है। बच्चों में इस समस्या को दूर करने के लिए मेडिसीनल ट्रीटमेंट दिया जा सकता है।

बिहेवियर थेरेपी के जरिए भी इसका उपचार किया जाता है। साथ ही एतियात के तौर पर बच्चों के कमरे में कम से कम चीजें रखें ताकि उनका मन ज्यादा न भटके। उन्हें काम के बदले सराहें और रिवार्ड दें। जैसे होमवर्क करने पर उनका मनपसंद का खाना आदि दें। उनके साथ मारपीट बिल्कुल नहीं करनी चाहिए। यदि वह कोई गलती करता है तो उसे संयम और सूझ-बूझ के साथ समझाने की कोशिश करनी चाहिए कि उसने जो किया है वह गलत है।

वॉइस टू
दिव्यांग



माइकल फ्रेड फ़ेल्प्स

जन्म : जून 30, 1985 (उम्र 31)

बाल्टिमोर, मेरीलैंड यू.एस.

व्यवसाय : तैराकी

राष्ट्रीयता : अमेरिकन

उपलब्धियाँ : दुनिया के सर्वश्रेष्ठ तैराक जिन्होंने ओलम्पिक के इतिहास में सबसे अधिक 28 पदक जीते हैं। ओलम्पिक में 23 गोल्ड मैडल जीतकर सबसे अधिक गोल्ड जितने वाले भी खिलाड़ी हैं। एक ओलम्पिक में सबसे अधिक 8 गोल्ड मेडल जितने का रिकॉर्ड भी इन्हीं के नाम हैं।

ये चैंपियन आत्महत्या करना चाहता था..

महान तैराक और ओलंपिक इतिहास में 28 मेडल जीत चुके माइकल फेल्प्स डिप्रेशन का शिकार रहे हैं। मंगलवार को फेल्प्स ने खुलासा करते हुए बताया कि किस तरह वो दुनिया में खूब नाम कमाने के बाद भी दुखी थे और डिप्रेशन का शिकार हो गए। सिर्फ इतना ही नहीं फेल्प्स की जिंदगी में एक बार वो वक्त भी आया जब उन्होंने खुद की जिंदगी खत्म करने के बारे में भी सोचा।

अमेरिका के शिकागो में एक मेंटल

हेल्थ कॉन्फ्रेंस को संबोधित करते हुए 23 बार के ओलंपिक गोल्ड विजेता ने बताया कि हर एक ओलंपिक इवेंट के बाद वो डिप्रेशन में चले जाते थे।

32 साल के इस चैंपियन स्विमर ने कहा कि, "हर एक ओलंपिक के बाद, मैं बहुत बुरी तरह से डिप्रेशन में चला जाता था।" फेल्प्स ने बताया कि 2012 लंदन ओलंपिक में 4 गोल्ड मेडल और 2 सिल्वर जीतने के बाद उन्होंने चार दिन तक अपने आप को कमरे में बंद कर लिया था। उन्होंने बताया

कि वो स्विमिंग छोड़ना चाहते थे और जिंदा रहने की उनके अंदर कोई भी इच्छा नहीं थी।

उनके पिता खेलो के शौकीन थे और माँ अध्यापिका थी। जब उनकी दो बहनों ने तैराकी सीखने जाना शुरू किया तो शौकिया वे भी जाने लगे। बहनों ने उन्हें भी तैराकी की प्रेरणा दी लेकिन वे पानी में जाने से डरते थे खासकर सिर को पानी में डालना उन्हें मुश्किल लगता था तब कोच ने उन्हें पीठ के बल तैरने की इजाजत दे दी।

धीरे धीरे फेल्प्स (Michael Phelps) को तैराकी रास आने लगी। इसी दौरान 11 वर्षीय फेल्प्स को वर्ष 1966 में अटलांटा ओलम्पिक देखने का मौका मिला। टॉम माल्को और टॉम डोलन की उत्कृष्ट तैराकी देखकर उनके मन में भी बड़ा चैंपियन बनने का जज्बा पैदा हुआ। इसी दौरान कोच बॉब बोमन की नजर उन पर पड़ी। उनके आसाधारण रूप से लम्बे हाथ-पैर और जीत के लिए कड़ी मेहनत से उन्हें बेहद प्रभावित किया। वे उन्हें कोचिंग देने लगे और गुरु-शिष्य दोनों ने मिलकर नया इतिहास रच दिया।

15 साल की उम्र में उन्हें अमेरिकी टीम में शामिल किया गया और सिडनी ओलम्पिक 2000 में भाग लेने का मौका मिला, लेकिन यहाँ उन्हें एक भी पदक नहीं मिला। इससे सबक लेकर वे जी-तोड़ प्रयास में जुट गये थे और अगले ही साल 200 मीटर बटरफ्लाय, उन्होंने World Record बनाया। फिर अपने बनाये रिकॉर्ड को ही तोड़ डाला और दो साल के भीतर पांच वर्ल्ड रिकॉर्ड अपने नाम कर लिए।

वर्ष 2000 के एथेंस ओलम्पिक तक वे तैराकी के सुपरस्टार के तौर पर जाने गये थे। यहाँ उन्होंने छ गोल्ड और दो ब्रॉजमैडल झटके।

इसके चार साल बाद बीजिंग ओलम्पिक में तो उन्होंने एक अभूतपूर्व इतिहास रच डाला। उन्होंने आठ स्पर्धाओं में हिस्सा लेकर आठ गोल्ड मैडल जीते। ओलम्पिक



के इतिहास में एक ओलम्पिक में इतने गोल्ड मैडल आज तक कोई खिलाड़ी नहीं जीत पाया। - भविष्य में भी इसकी उम्मीद कम ही दिखाई पडती है। यह रिकॉर्ड आज भी उन्ही के नाम दर्ज है। वर्ष 2012 में लन्दन ओलम्पिक में उन्होंने 4 गोल्ड और 2 सिल्वर जीतकर रूस की जिनास्ट लैरिसा लेतनीना के कुल 18 पदको के रिकॉर्ड को तोडा।

लन्दन ओलम्पिक के बाद उन्होंने तैराकी से सन्यास लेने की घोषणा कर दी लेकिन यह पूछे जाने पर कि क्या वे वर्ष 2016 के रियो ओलम्पिक में भाग ललेंगे ? उन्होंने कहा कि भविष्य का क्या होगा , इस बारे में अभी से कुछ नहीं कहा जा सकता। उनके विश्व रिकॉर्ड के अलावा राज्य और स्थानीय स्तर पर जीते गये मेडलो की बड़ी संख्या है। अनेक सम्मान और उपाधियाँ भी उनकी झोली में गिरे जिनमे फीना स्विमर ऑफ़ द इयर अवार्ड , गोल्डन गोगल अवार्ड , जेमन इ।सुलिवन अवार्ड , एथेलेट ऑफ़ द इयर अवार्ड इत्यादि शामिल है। ये पुरुसक्र उन्हें कई-कई बार मिले है।

माइकल फेल्प्स (Michael Phelps) का जीवन कड़ी मेहनत और लगन के बल पर तपकर सोना बन गया। उनका जीवन हमे यह प्रेरणा देता है कि कड़ी मेहनत और कभी न हार मानने का हौसला हमे कहा से कहा पहुचा सकता है। इस प्रकार हम अपने सभी अभिष्ट लक्ष्य हासिल कर सकते है।

कुंजल प्रदीप छाया

गुडडी फिल्म का य गाना जिस में स्कूल की बच्चियां युनिफॉर्म पहने प्रार्थना करती हुई नज़र आती है। हमने भी हमारी शाला के अभ्यास काल में यह प्रार्थना जरूर गाई है। आज यह गाना / प्रार्थना गाने का गुनगुनाने का मन कर रहा है क्युं की हम जहां भी देखें हमे कोई ना कोई परेशानी में लोगों को संघर्ष करते हुए देख रहें है। हर एक व्यक्ति अपनी लकीर को छोड कर दूसरों की लकीर मीटाने की सोच रहा है। स्त्री हो या पुरुष, बालक हो या बुझुर्ग एक तरफ हर कोई अपनी बात को ही तवज्जु मिले यह सोचता है, दूसरी तरफ खुद को दूसरों से कम समज कर ज्यादा की लालच में अपने आपको और भी नुकसान कर रहा है। हालात कोई भी क्युं न हो, खुद की खुदी को क्यों कम समजना चाहिए? हम क्यों अपनी तुलना गैरों से करतें हैं? यह मुल्यांकन ही क्युं?

अपनी मानसिकता में क्युं यह बात सभी को खाए जाती है की मैं कीसी से कम हुं, या मुजे कीसी से कम सुविधाए या कम तरक्की या कम सम्मान मीला है? हमे जो मीला है, क्या उसकी हम कदर नहीं कर सकते?

एक स्त्री अपने सारे परिवार का ध्यान रखती है, खाना पकाती है, बच्चों का खयाल करती है और कुछ स्त्रीयां बहार जा कर आर्थिक कमाई भी करती है। तो वह यह क्युं नहीं सोचती वे तो बहोत ही गुणी है! पर वे यह सोचती है की वे पुरुषों से कम है। ये एक बहोत ही विचार करने लायक विषय है। एक दिव्यांग व्यक्ति पढ़ाई में अवल्ल आता है पर वे सोचता है

दूसरों की जय से पहले खुद की जय करे

वॉइस फॉर दिव्यांग

की मैं दूसरों की तरह दौड़ नहीं सकता।

यह ऐसी ही बात है की भला मेरी साड़ी से ज्यादा उसकी साड़ी सफेद कैसे?

अपने आपको जो होंसला दें सकें के कि हां, मैंने जो भी निर्णय लीए हो, मैंने जो भी कार्य कीए हैं, वह मेरी और से श्रेष्ठ है, उनका जो भी परिणाम आये वह बहतरीन होना चाहिये। जो भी सफलताए मीली है मुझे या फिर जो भी निष्फलताए प्राप्त हुए हैं, उसके लिए मैं खुद जीमेवार हूँ और जोभी भुगतान होगा मैं उसे सेहन करने के लिए तैयार हूँ। अपने आपको हर परिस्थिति में उपर उठाने की सोच रखेंगे, अगर आप ठान लेंगे की हां, मेरे हर प्रयत्न सकारात्मक है और उसका सफल परिणाम मिलेगा तो हर हाल में आपको बढ़ोतरी मिलेगी ही। यह विश्वास रखना बहोत ही आवश्यक हो जाता है जब आप अपने आपको आईने में देखकर खुश नहीं होंगे तो आप अन्य लोगों के सामने अपनी बात कैसे कर पाओगे? अपनी प्रतिभा का जोहर कैसे दिखला सकोगे?

एक बहोत ही सामान्य मान्यता है की जब आपको अपना व्यक्तित्व अच्छा नहीं लगता उस वक्त आपको कुछ भी नहीं भाता। ना ही आसपास का वातावरण ना ही आप से जुडी कोई भी स्थिति आपको लुभाती है। परंतु जब आप अपने आपको ज्ञानने लगते हैं, अपनी खूबीओं को पहचानने लगते है तब आसपास की सारी बातें परिस्थितियां और वातावरण आपको पसंद आने लगता है। आईने में खुद को देखकर सँवरना स्त्रीओं को सब से ज्यादा



पसंद है, वह ईस बात का प्रतीक है की अपनी भीतर की बात हो या बाहरी सुंदरता, अगर उसे और भी निखारें तो वह प्रशंशा के काबिल बनता है। अगर आप स्त्री है, तो सुबह सुबह मुंह धो कर आप छोटी सी बिंदी लगा लें अपने ललाट पर या फिर बाहर जाते वक्त हल्की सी गुलाबी रंग की लिप्सस्टीक लगा लें तो आपको आईने में दिखनेवाली व्यक्ति और भी अच्छी लगने लगे गी। अगर आप पुरुष हैं, आप स्नान से पहले शेव कर लें या फिर आप का प्रिय ईत्तर लगाकर बाहर निकलें तो आपको भीतर से अपना व्यक्तित्व जरूर अच्छा लगेगा। एक फिल्म में खलनायक अपने आपकी आईने में पूजा करता है, आरती उतार रहा है। वह बड़ा अहमी है ऐसा दिखाय है फिल्म में, पर एक अलग ही नज़रीए से देखे तो वह अपने आपको पूजनीय मानता है।

अपने आपको बेहतरीन व्यक्ति के रूप में उभरने के लिये सब से पहले खुद की देखभाल करनी पड़ेगी।

जो व्यक्ति अपनी शारीरिक तकलीफों

को समज कर सही समय पर ईलाज कराता है, वह कम परेशान होता है। पर परहेज़ न रखनेवाला ज्यादा तकलीफ सेहन करनी पड़ती है। दिन मे ऐसी प्रवृत्तियां करे जीससे आपकी सेहद पर अच्छा प्राभाव पडे। फिटनेस से ले कर कोई भी बडी बात है ही नहीं। फिर आध्यात्मिक चेतना को उजागर करने की प्रवृत्तियां करें। जैसे की ध्यान, प्राणायम और भजन पाठ आदि। संगीत और अन्य मनोरंजन के अनेक तरीकों को अपना कर अपने आप को खुश रखने के बहाने नीकालने चाहिए। परिवार के साथ अच्छा वक्त बिताईए। कभी कभी शोपिंग करें या किसी औरों के लिए तोहफे खरीदें। वो हर चीज़ करें जीससे आपको सुकून मिले, खुशी मिले। यह मत सोचिए की अब मेरी उम्र नहीं की मैं डान्स करूं या सजसवंर कर बाहर निकलूं। अगर कोई दिव्यांग है तो वह भी ऐसा न सोंचे की मैं शारीरिक तौर पर अच्छा नहीं दिख राहा या रही तो मुझे तैयार होने की आवश्यकता नहीं है। अगर दिव्यांगता एक ऐसी कुदरती बाधा है जिसे आप नहीं बदल सकतें पर आप अपने व्यक्तित्व को बाहरी रूप से और आध्यात्मिक रूप से तो जरूर संवार सकतें है। अगर आप अपने आपको ऐसा बनाए की लोगो को आपसे मिलने की प्रेरणा मिलेगी। खुद से प्यार करना, सन्मान करना और अपने आप को प्रोत्साहित करना ही जीवन की सबसे बड़ी दिव्यता है।

कुंजल प्रदीप छाया

शादी एक ऐसा रिश्ता है जिसमें चंद लम्हों का साथ नहीं, पूरी उम्र साथ चलने का वादा किया जाता है। जिवनपथ पर जिस गाडी पर सवार हो कर हम चलने की सोच रहें हो सोचिये कि वह गाडी के पहियों का एक दूसरे के साथ संतुलन न हो तो? हमें सोचकर भी डर लगता है, हैं ना?

ईश्वरने सभी ज़ोडियों को एक दूसरे के लिये ईसकदर संजोया है कि वे बखूबी एक दूसरे के पर्याय बन सकते हैं। उनके साथ रहने के, जीने के और खुश रहने के बहाने भले ही भिन्न हों, परंतु उनके बीच का प्यार, एकदूसरे के लिये मन में पूर्णतः सहकार और विश्वास ही शादीशुदा युगल की सही पहचान है, जिसमें दो राय नहीं।

हमकदम लेख श्रृंखला में ईस बार ऐसी दो शकशीयत से हम रूबरू होंगे जो दोनो ही अलग अलग प्रकार की शारीरिक तकलीफों से जूज रहें हैं पर उनके बारें में ज्ञानकर शुभाश्चर्य होगा की वेह एक आदर्श दंपति के रुप में अपने मित्र वर्तुल में बेहद प्रिय है।

सुरत गुजरात के रहने वाले कल्पेश चौधरीजी और उनकी पत्नी दिपालीजी से मिलते ही आपको एक प्यारा सा अनुभव होगा। कल्पेशजी को जन्म के कुछ साल के बाद कीसी मेडिकल ईलाज के दौरान साईड ईफेक्ट हुआ जिस से उनके पैरों में ज़कडन आने लगी और धीरे धीरे उनके पैरों में पोलियो की असर होने लगी। अपनी



हमकदम

पढ़ाई में अति रूचि दिखाने वाला बच्चा धीरे धीरे स्कुल जाने में भी ऐतराज़ करने लगा क्यों की स्कुल की उनकी कक्षाए तीसरे या चौथे माले पर थी। जैसे जैसे अनकी शिक्षा बढ़ती गई कई और भी समस्याए आने लगी। उस दौरान विशाखापट्टनम में उनका ईलाज भी जारी रहा। उन्हें तकनीकी कार्यों में काफ़ि रूचि होने के कारण सुरत के हिरो के व्यापार में अपने भाई के साथ काम करने में मन लगने लगा। मासिक १०००/- रूपये के भुगतान के साथ काम शुरू किया। स्पेर व्हील वाली स्कुटर से ओफिस जाने लगे। आप को यह जान कर खुशी होगी के अपनी लगन और सकारात्मक महत्वकांक्षा के कारण 'भारत गौरव एवोर्ड' से कल्पेश चौधरीजी को नवाझा गया है! इसके अलावा कई और सामाजिक सन्मान से उनकी प्रतिभा को नावाझा गया है। उन में

से सब से रोचक प्रतिभा है वे व्हीलचेर पर ही बैठे हुए वेस्टर्न डान्स और गुजराती गरबा करते है। उनके साथी वर्तुल के साथ गुजरात के विभिन्न गरबा उत्सव में बड़े चाव से हिस्सा भी लेते हैं और उन्हे पर्फोमन्स देने के लिये भी निमंत्रण मीलते हैं। २०१५, मिस्टर व्हीलचेर इन्डीया में उन्होने हिस्सा लीया था जीस मे वे फाईनल राउन्ड तक सिलेक्ट भी हुये थे।

अपनीप्रवृत्तियों के साथ वे सामाजिक तौर पर अपनी जिम्मेदारी भी निभाते हैं। कई सालों से ओनलाईन ग्लोबल ग्रुप ओफ डिफ्रन्टली एबल्ड लोगों के

साथ विविध कार्यक्रमों का आयोजन भी करते है। हिरो के व्यापार में कई उतार चडाव देखकर आज उन्होंने खुद का व्यवसायिक संकुल में सन्माननीय नाम बनाया है। कल्पेश जी कहते है, "उन्होंने अपने जीवन के संघर्ष में बहोत कुछ सीखा है।" वे चाहते है की उनके साथ जुडे हुए हर एक डिफ्रन्टली एबल्ड व्यक्ति अपने आप में विश्वास रखें, ईश्वर की दी हुई जिंदगी पर आस्था रखे और अपने आपको कभी भी कीसी से कम न समजें। अपने सपने हमें खुद ही को साकार करने होंगे।

सुंदर विचारो और योद्धा की तरह जीने वाले कल्पेशजी की अर्धांगिनी श्रीमती दीपाली चौधरीजी की भी खुद की कहानी है। दीपालीजी अहमदाबाद गुजरात की रहने वाली है और जन्म के समय ही उनके शरीर की नसों में तनाव आने (अनुसंधान पृष्ठ नं. ७)