

दिव्यांग सेतु

संपादक :- संतश्री ॐऋषि प्रितेशभाई



❶ भव्य शाह मनोरंजन के क्षेत्र में दिव्यांगों ❶
के लिए नये द्वार खोल रहा है।
- संतश्री ॐऋषि प्रितेशभाई

❶ भव्य शाह दिव्यांगों के जीवन में उत्साह ❶
और मनोरंजन का वाहक है ।
- प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी



निरामय हेल्थ पॉलिसी

पात्रता

- केन्द्र सरकार द्वारा चलाई जा रही यह पॉलिसी सेरेबल, पाल्सी, ऑटिज्म, मेन्टल रिटार्डेशन, मल्टिपल डिसेबिलिटीसे 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)

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 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 IFSC कोड के साथ)

दिव्यांग सेतु

मासिक पत्रिका

डिसेम्बर : 2024, पृष्ठ संख्या : 16

वर्ष-6 अंक : 96



संपादकीय

दिव्यांग सेतु के सभी पाठकों को मकरसक्रांति और नये साल २०२५ की हार्दिक शुभकामनाएं। संसार पूरा संक्रांत काल से गुजर रहा है, पूरे संसार में परिवर्तन द्रष्टिगोचर हो रहे हैं। इस परिवर्तन के हम सभी कहीं न कहीं किसी रूप में द्रष्टा और वाहक है। हमारी ये पीढियां अनगिनत परिवर्तनों को अपनी द्रष्टि के समक्ष देख रही हैं। संसार के इन परिवर्तनों का हमारे जीवन पर प्रभाव नजर आ रहा है। जिन दिव्यांगों के लिए संसार में सरलता से जीना या सुविधा के साधनों तक पहुंचना पहले दुष्कर या असंभव लग रहा था वह अब सरल हो रहा है और संसाधनों तक पहुंच बढ़ रही है। टेकनोलोजी ने संसार के सभी लोगों को प्रभावित किया है। दिव्यांगों के लिए समाज में साधनों और समान अवसरों तक की पहुंच का रास्ता बहुत हद तक अब सरल और सुगम होता जा रहा है। मनोरंजन के क्षेत्र में वह भी कोमेडी जैसे क्षेत्र में भव्य शाह जैसा द्रष्टिहीन लड़का लोगों को अपनी कला से हंसा रहा है यह साबित करता है कि दिव्यांगों ने केवल शिक्षा या सरकारी नौकरियों या संस्थानों की नौकरियों तक अपने आप को सीमित नहीं रखा है किंतु मनोरंजन जैसे क्षेत्र में भी अपनी क्षमताओं का परिचय दिया है। भव्य शाह अन्य सभी दिव्यांगों के लिए इस क्षेत्र में बनी संभावनाओं के लिए प्रेरित करने का कार्य कर रहा है।

मल्टीपल स्केलेरोसिस जैसी गंभीर बीमारियों से कैसे लड़ना है, मानसिक और शारीरिक रूप से उस बीमारी को कैसे हराना है इस बारे में भी इस बीमारी के विशेषज्ञ डॉक्टरों के द्वारा दी गई जानकारी को सभी के सामने प्रस्तुत किया जा रहा है। बीमारी की गंभीरता को देखकर हम इसके बारे में उफलब्ध हर आवश्यक जानकारी को दिव्यांग सेतु के माध्यम से सभी के सामने प्रस्तुत करते रहते हैं। बीमारी चाहे कितनी ही गंभीर क्यों न हो उससे लड़ने के बारे में उपलब्ध जानकारी अगर सब के पास उपलब्ध होगी तो बीमारी से ग्रस्त व्यक्ति हार ना मानकर उससे लड़ेगा और जीवन के प्रति एक सकारात्मक द्रष्टि से देखेगा।

सभी पाठकों को एक बार फिर से मकरसक्रांति और २०२५ के नये साल की शुभकामनाएं।

★ प्रेरणास्त्रोत और संपादक ★

मंत्रयुगपरिवर्तक ॐकार महामंडलेश्वर १००८
प. पू. संतश्री सद्गुरु ॐऋषि स्वामी।

★ 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



मल्टीपल स्केलेरोसिस (एमएस) की संभावित जटिलताएं क्या हैं?

मल्टीपल स्केलेरोसिस (MS) केंद्रीय तंत्रिका तंत्र की एक दीर्घकालिक (जीर्ण) बीमारी है। इसे एक ऑटोइम्यून विकार माना जाता है, एक ऐसी स्थिति जिसमें शरीर गलती से खुद पर हमला करता है। MS एक अप्रत्याशित बीमारी है जो लोगों को अलग-अलग तरह से प्रभावित करती है। MS से पीड़ित कुछ लोगों में केवल हल्के लक्षण हो सकते हैं। जब मस्तिष्क और शरीर के अन्य भागों के बीच संचार बाधित हो जाता है, तो अन्य लोग स्पष्ट रूप से देखने, लिखने, बोलने या चलने की अपनी क्षमता खो सकते हैं।

एमएस की जटिलताएँ हल्की से लेकर गंभीर तक हो सकती हैं। वे थकान से लेकर चलने में असमर्थता तक हो सकती हैं।

अन्य समस्याओं में दृष्टि, संतुलन और आंत्र या मूत्राशय पर नियंत्रण की हानि शामिल है। अवसाद एक पुरानी स्थिति के साथ रहने में कठिनाई का परिणाम हो सकता है।

मल्टीपल स्केलेरोसिस के साथ जीना

अपनी दवाइयों को निर्देशानुसार लेना महत्वपूर्ण है। आप क्लिनिकल ट्रायल में भाग लेकर मदद पा सकते हैं। जब चलना मुश्किल हो जाता है, तो छड़ी या वॉकर जैसे उपकरणों का उपयोग करने से आपको घूमने में मदद मिल सकती है। पुनर्वास गतिविधियाँ आपको कार्यशील रहने या

वापस काम करने में भी मदद कर सकती हैं। अपने घर की व्यवस्था बदलने से आपको स्वतंत्र रहने में मदद मिल सकती है। अपने परिवार और स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं से बात करें कि आपको क्या चाहिए।

मल्टीपल स्केलेरोसिस के बारे में मुख्य बातें

- मल्टीपल स्केलेरोसिस (एमएस) केंद्रीय तंत्रिका तंत्र की एक दीर्घकालिक बीमारी है।

- एमएस अप्रत्याशित है। कुछ लोग केवल हल्के रूप से प्रभावित हो सकते हैं। अन्य लोग स्पष्ट रूप से देखने, लिखने, बोलने या चलने की



क्षमता खो सकते हैं।

- प्रारंभिक लक्षणों में दृष्टि संबंधी समस्याएं, चलने में परेशानी और झुनझुनी जैसी अनुभूतियां शामिल हो सकती हैं।
- एमएस लोगों को अलग-अलग तरह से प्रभावित करता है। लेकिन आम समस्याओं में चलने-फिरने और सोचने में परेशानी, और आंत्र और मूत्राशय असंयम शामिल हैं।
- दवाएं और पुनर्वास कार्यशीलता को बनाए रखने या बहाल करने में मदद कर सकते हैं।



एमएस के साथ बेहतर जीवन जीने के लिए 5 सुझाव: रोगी और देखभालकर्ता

देखभालकर्ता मार्गदर्शिका देखभालकर्ता का कल्याण मल्टीपल स्क्लेरोसिस (एमएस)

ऐसा माना जाता है कि मल्टीपल स्क्लेरोसिस (एमएस) रोग प्रतिरक्षा प्रणाली द्वारा व्यक्ति के स्वयं के माइलिन पर गलत तरीके से आक्रमण करने के कारण होता है। माइलिन एक वसायुक्त पदार्थ है जो तंत्रिकाओं को पृथक करता है तथा उन्हें गति, भाषण और अन्य कार्यों को नियंत्रित करने के लिए विद्युत संकेत भेजने में मदद करता है।

यदि आपको एमएस है या आप किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल करते हैं जिसे एमएस है, तो आप जानते हैं कि यह एक निराशाजनक, अप्रत्याशित स्थिति हो सकती है। यह बताना मुश्किल है कि सुन्नता, कमजोरी, संतुलन की हानि और संज्ञानात्मक कठिनाइयों जैसे लक्षण कब आपके जीवन को जटिल बना देंगे।

यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं, जो रोगियों और देखभाल करने वालों दोनों के लिए एमएस से निपटना आसान बना

सकते हैं।

१. सर्वोत्तम स्वास्थ्य के लिए खाएं।

अच्छे आहार से हर किसी को लाभ हो सकता है, लेकिन विशेष रूप से एमएस जैसी दीर्घकालिक बीमारियों से पीड़ित लोगों को।

नेशनल मल्टीपल स्क्लेरोसिस सोसायटी का कहना है कि एमएस के लिए कोई विशेष आहार नहीं है, लेकिन कम वसा और अधिक विटामिन व फाइबर युक्त आहार खाने से आपको बेहतर महसूस करने में मदद मिल सकती है, साथ ही आपकी ऊर्जा में वृद्धि होगी और मूत्राशय व आंत्र की कार्यप्रणाली स्वस्थ रहेगी।

एक अच्छा आहार देखभाल करने वालों को भी अधिक ऊर्जा, आशावाद और सामान्य स्वास्थ्य प्रदान करता है।

बेहतर आहार वास्तव में एमएस रोगियों के लिए उपचारात्मक हो सकता है, क्योंकि यह उन्हें मेटाबोलिक सिंड्रोम से बचने में मदद कर सकता है, जो उच्च रक्तचाप, उच्च रक्त शर्करा, उच्च कोलेस्ट्रॉल, पेट का मोटापा और इंसुलिन प्रतिरोध का एक बहुत ही सामान्य समूह है, जो रोगियों को मधुमेह, हृदय रोग और अन्य दीर्घकालिक बीमारियों के विकास के जोखिम में डालता है।

जॉन्स हॉपकिन्स अस्पताल में एमएस के विशेषज्ञ, पीटर कैलाब्रेसी, एम.डी. कहते हैं, "इस बिंदु के आसपास के डेटा को मापना कठिन है, लेकिन हमारी टीम एमएस के रोगियों में जीवनशैली में संशोधन करने में बहुत रुचि रखती है।

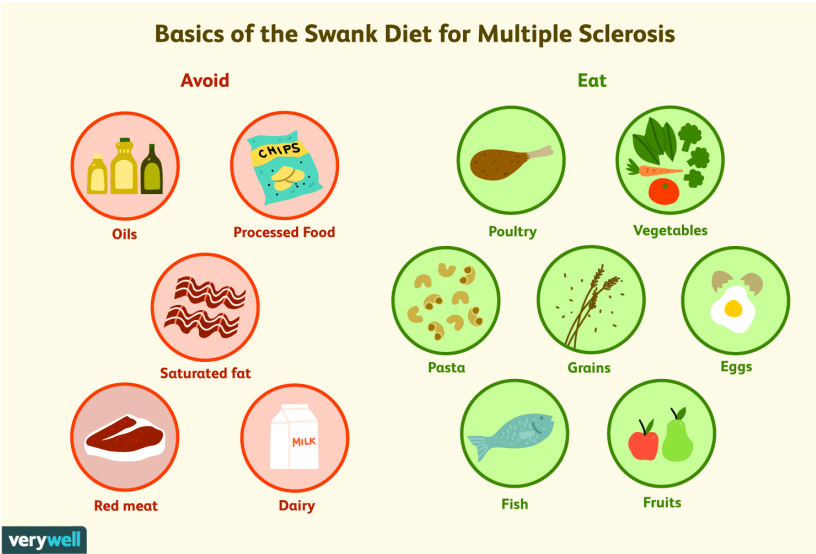
"इस बात के बढ़ते प्रमाण हैं कि एमएस को बढ़ाने वाला मेटाबोलिक सिंड्रोम विशेष रूप से घातक है। हम देख



रहे हैं कि तथाकथित पश्चिमी औद्योगिक जीवनशैली एमएस जैसी स्वप्रतिरक्षी बीमारियों को जन्म देती है। बायोमार्कर प्राप्त करना कठिन है, लेकिन हम अत्यधिक चीनी, पशु वसा और बहुत अधिक नमक की भूमिका पर बारीकी से नज़र रख रहे हैं।"

२. नियमित व्यायाम के लिए प्रतिबद्ध रहें।

शोध से पता चलता है कि एमएस से पीड़ित लोग जो एरोबिक व्यायाम कार्यक्रम में भाग लेते हैं, उन्हें बेहतर हृदय संबंधी फिटनेस, बड़ी हुई ताकत, बेहतर मूत्राशय और आंत्र समारोह और अधिक उत्साहित रवैये का लाभ मिलता है।



योग, अनुकूली

ताई ची और जल व्यायाम भी एमएस से पीड़ित लोगों और अन्य लोगों के लिए उत्कृष्ट व्यायाम हैं, जिनमें व्यस्त देखभालकर्ता भी शामिल हैं, जो तनाव प्रबंधन से लाभ उठा सकते हैं।

३. नींद संबंधी समस्याओं का समाधान करें।

एमएस के कारण नींद संबंधी समस्याएं हो सकती हैं, जिनमें अनिद्रा, रात में बार-बार पेशाब आना, नींद की कमी और पैरों में ऐंठन शामिल है - एमएस के आधे से अधिक रोगी बेचैन पैर सिंड्रोम से पीड़ित होते हैं।

डॉ. कैलाब्रेसी कहते हैं, "मस्तिष्क के कामकाज में नींद को बहुत कम आंका जाता है। हम जानते हैं कि खराब नींद और अल्ज़ाइमर और एमएस दोनों के बीच संबंध है।

"यह बताना मुश्किल है कि कौन सी बीमारी पहले आती है, क्योंकि एमएस से पीड़ित लोगों की नींद का पैटर्न बिगड़ जाता है। अवसाद के कारण सुबह जल्दी जागना और अतिसक्रिय मूत्राशय के कारण रात में जागना हो सकता है। लेकिन हम जानते हैं कि खराब नींद का संबंध

दिन में खराब संज्ञानात्मक क्षमता से है, जो रोगियों की सामना करने की क्षमता को प्रभावित कर सकता है।"

सक्रिय रहें और अपने डॉक्टर से मदद मांगें, चाहे आप एमएस से पीड़ित हों या किसी ऐसे

व्यक्ति की देखभाल कर रहे हों जिसे यह बीमारी है। पुरानी बीमारी थका देने वाली हो सकती है, और एमएस के रोगियों और उनके देखभाल करने वालों दोनों को ही ज़्यादा से ज़्यादा अच्छी नींद की ज़रूरत होती है।

४. अपने वातावरण को अनुकूलित करें.

एमएस के लक्षण अचानक प्रकट हो सकते हैं और इससे रोगियों के लिए अपने वातावरण में शारीरिक रूप से चलना कठिन हो जाता है।

एमएस से पीड़ित लोगों के लिए जीवन तब



आसान होता है जब उनके घर और दफ्तर अधिकतम दक्षता और न्यूनतम जोखिम के लिए व्यवस्थित होते हैं। ज़रूरी सामान आसानी से पहुँच में रखें, बाथटब और शॉवर में सुरक्षा सुविधाएँ लगाएँ और गिरने के जोखिम को कम करने के लिए अव्यवस्था को कम करें।

५. आगे बढ़िए और शामिल हो जाइए।

स्व-सहायता और एमएस सहायता समूह आपको अन्य रोगियों और देखभाल करने वालों से जुड़ने और विचारों, नए शोध समाचारों और प्रोत्साहन के आदान-प्रदान के लिए एक मूल्यवान नेटवर्क स्थापित करने में मदद कर सकते हैं। अपने स्थानीय अस्पतालों या देखभाल केंद्रों, साथ ही एमएस संगठनों की जाँच करें।

मल्टीपल स्केलेरोसिस और मानसिक स्वास्थ्य: 3 सामान्य चुनौतियाँ

(स्व-प्रतिरक्षित और पुनर्वास न्यूरोसाइकोलॉजिस्ट मल्टीपल स्केलेरोसिस (एमएस) मेघन एल. बेयर, एम.ए., पीएच.डी.)

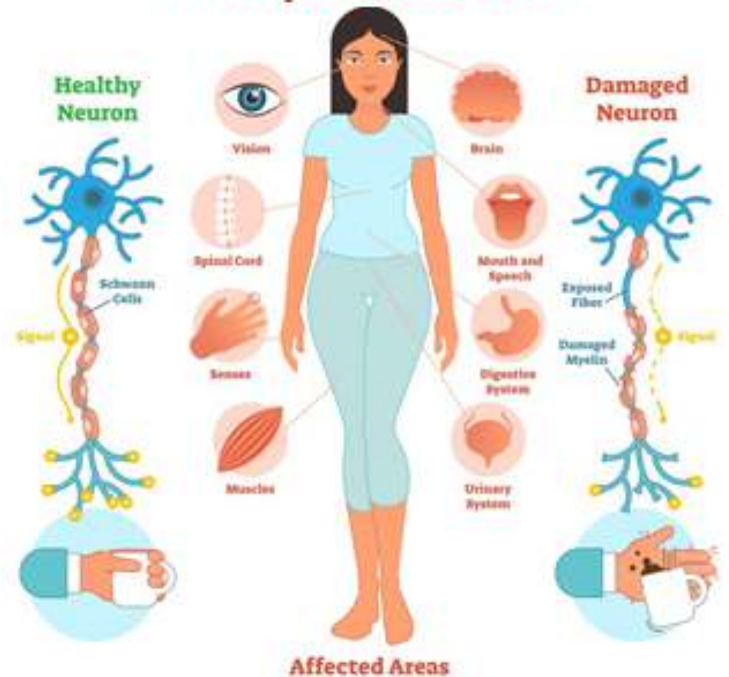
मल्टीपल स्केलेरोसिस (MS) हर किसी को अलग-अलग तरह से प्रभावित करता है। अगर आपको या आपके किसी प्रियजन को MS है, तो आप शायद चलने में कठिनाई, थकान और सुन्नता या झुनझुनी जैसे लक्षणों से परिचित होंगे। ये और अन्य शारीरिक लक्षण गंभीर और सीमित हो सकते हैं। हालाँकि, भावनात्मक परिवर्तन और मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियाँ उतनी ही (या उससे भी ज़्यादा) अक्षम करने वाली हो सकती है, एमएस से पीड़ित लोगों के लिए तीन सामान्य मनोदशा और मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं और उन्हें कैसे संबोधित किया जाए, इस पर चर्चा करती हैं।

१. अवसाद

एमएस के 50 प्रतिशत रोगियों में अवसाद हो सकता है और यह सामान्य आबादी की तुलना में तीन गुना अधिक आम है। देखभाल करने वाले और जीवनसाथी जैसे 40 प्रतिशत सहायक साथी भी जीवन में किसी न किसी समय अवसाद का अनुभव कर सकते हैं। घरेलू भूमिका में बदलाव और वित्तीय चिंताएँ, साथ ही एमएस से पीड़ित व्यक्ति में अवसाद और संज्ञानात्मक लक्षण, ये सभी कारक हैं जो देखभाल करने वाले के संकट में योगदान कर सकते हैं।

1870 के दशक में फ्रांसीसी न्यूरोलॉजिस्ट जीन-मार्टिन चारकोट ने मल्टीपल स्केलेरोसिस के संबंध में अवसाद की पहचान की थी। हालाँकि, हाल के दशकों तक चिकित्सकों द्वारा इसका अध्ययन और गंभीरता से समाधान नहीं किया गया है। अवसाद के प्रभाव की बेहतर समझ के बावजूद, एमएस से पीड़ित लोगों में इसका अभी भी अक्सर कम निदान और कम उपचार किया जाता है।

Multiple Sclerosis





एमएस में अवसाद: एक लक्षण या प्रतिक्रिया?

बेयर कहते हैं, "यह मान लेना आसान है कि एमएस जैसी पुरानी बीमारी से पीड़ित लोग अनिवार्य रूप से अवसादग्रस्त हो जाएंगे।" यह गलत धारणा इस विचार पर आधारित है कि अवसाद एमएस की प्रतिक्रिया है। जबकि यह संभव है, हाल ही में किए गए शोध में पता चला है कि अवसाद एक लक्षण भी हो सकता है।

"रिलैप्सिंग-रिमिटिंग एमएस वाले व्यक्तियों के लिए, बीमारी की शुरुआत में, अवसाद सूजन प्रक्रियाओं से जुड़ा हुआ प्रतीत होता है। बाद में, द्वितीयक-प्रगतिशील चरण में, अपराधबोध, बेकारपन या निराशा की भावना जैसे अनुपयोगी विचार अधिक बार आते हैं। इसलिए इस मामले में अवसाद को अधिक प्रतिक्रियाशील माना जाता है - जो जीवनशैली में बदलाव या कार्य करने की क्षमता में कमी से जुड़ी कुंठाओं से जुड़ा होता है," बीयर बताते हैं।

एमएस-संबंधित अवसाद का समाधान कैसे करें

अवसाद, चिंता के साथ मिलकर आत्महत्या के विचारों को और भी बदतर बना सकता है और इसका इलाज नहीं किया जाना चाहिए। ज़्यादातर मामलों में, इसे एंटीडिप्रेसेंट और संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी के संयोजन से प्रभावी ढंग से प्रबंधित किया जा सकता है। इस प्रकार की थेरेपी उन विचारों, विश्वासों और व्यवहारों की पहचान करने और उन्हें बदलने पर केंद्रित होती है जो भावनात्मक संकट में योगदान दे सकते हैं।

२. चिंता

एमएस और अवसाद से पीड़ित लगभग आधे लोग चिंता का भी अनुभव करते हैं। लेकिन अवसाद के बिना भी चिंता स्वतंत्र रूप से हो सकती है। सामान्य आबादी की तुलना में एमएस में चिंता विकार तीन गुना अधिक आम हैं। चिंता को सामाजिक संपर्क में कमी, अत्यधिक शराब के सेवन के जोखिम में वृद्धि, दर्द के स्तर में वृद्धि से जोड़ा गया

है और यह संज्ञानात्मक कौशल को भी प्रभावित कर सकता है जैसे कि आपका मस्तिष्क कितनी तेजी से सूचना को संसाधित करता है।

एमएस-संबंधित चिंता के कारण

जब मल्टीपल स्केलेरोसिस के साथ जीने की बात आती है, तो चिंता अक्सर इस अनिश्चितता से उत्पन्न होती है कि अगला दिन क्या लेकर आएगा। रिलैप्सिंग-रिमिटिंग एमएस में, भड़कना अप्रत्याशित रूप से हो सकता है। बेयर कहते हैं, "आप कभी नहीं जानते कि क्या कोई बीमारी बढ़ने वाली है, अगर बीमारी बढ़ती है तो लक्षण कितने गंभीर होंगे या एमएस के लक्षण समय के साथ बढ़ेंगे या नहीं।" चिंता न करना मुश्किल हो सकता है, खासकर अगर आपके पास अपने स्वास्थ्य, परिवार या बच्चों और काम की देखभाल के लिए कई ज़िम्मेदारियाँ हैं।

अगर आपने कभी चिंता का अनुभव किया है, तो आप जानते हैं कि यह दैनिक जीवन को कठिन बना सकती है। कुछ लोग चिंता से निपटने का एक तरीका इसके स्रोत से बचना है। जब आप गाड़ी चलाते समय चक्कर आने के बारे में चिंतित होते हैं, तो आपकी सहज प्रवृत्ति कार में बैठने से बचने की हो सकती है। या अगर आपको सार्वजनिक रूप से आंत्र दुर्घटना होने का डर है, तो घर से बाहर निकलना एक अच्छा उपाय लग सकता है। ये टालने वाले व्यवहार आपको डॉक्टर के पास जाने से रोक सकते हैं, दोस्तों के साथ अपना समय कम कर सकते हैं या आपको वह करने से रोक सकते हैं जो आपको पसंद है।

बेयर कहते हैं, "जिन लोगों को एमएस और चिंता दोनों हैं, उनमें आत्महत्या के विचार आने की संभावना अधिक होती है।" हालाँकि डेटा अलग-अलग है, लेकिन अनुमान है कि एमएस से पीड़ित 15 प्रतिशत लोग आत्महत्या से मरते हैं। यदि आप बचने के व्यवहार या



चिंता को देखते हैं जो दैनिक जीवन को प्रभावित कर रहा है, तो डॉक्टर से बातचीत शुरू करना महत्वपूर्ण है।

एमएस-संबंधित चिंता का समाधान

चिंता के उपचार में आत्मविश्वास और सहनशीलता बढ़ाने में मदद करने के लिए व्यवहार थेरेपी और एक्सपोज़र व्यायाम शामिल हैं। एक और तरीका है स्वीकृति और प्रतिबद्धता थेरेपी (ACT)। बेयर कहते हैं, "हम पहचानते हैं कि किसी व्यक्ति के लिए सबसे मूल्यवान क्या है और फिर उनके एमएस लक्षणों के बावजूद उस मूल्य को आगे बढ़ाने का तरीका ढूँढते हैं।" बातचीत थेरेपी और दवाएं चिंता के विशिष्ट कारणों को संबोधित करने में मदद करती हैं।

3. स्यूडोबुलबार प्रभाव

स्यूडोबुलबार प्रभाव एक ऐसी स्थिति है जो आपके महसूस करने और भावनाओं को व्यक्त करने के तरीके के बीच एक अलगाव में निहित है। यदि आप इस स्थिति से पीड़ित हैं, तो आप अचानक रोना शुरू कर सकते हैं, हालाँकि आप दुखी या परेशान महसूस नहीं करते हैं। या आप किसी ऐसी चीज़ पर बेकाबू होकर हँसना शुरू कर सकते हैं जो आपको मज़ेदार भी नहीं लगती।

ऐसा मस्तिष्क के आगे और पीछे के हिस्से के बीच संचार में व्यवधान के कारण होता है। एमएस से पीड़ित लोगों में, मस्तिष्क के घाव जो न्यूरोट्रांसमीटर के कामकाज को बाधित करते हैं, इस व्यवधान का कारण बन सकते हैं। यह एमएस के बाद के चरणों में मस्तिष्क के समग्र शोष के कारण भी हो सकता है। स्टेरॉयड के उपयोग से स्यूडोबुलबार प्रभाव विकसित होने का जोखिम बढ़ सकता है, और स्टेरॉयड को कम करने या बंद करने से यह दूर हो सकता है।

स्यूडोबुलबार प्रभाव को अन्य स्थितियों से अलग करना

स्यूडोबुलबार प्रभाव को कभी-कभी अवसाद, मूड स्विंग और द्विध्रुवी विकार जैसी स्थितियों के साथ भ्रमित किया जा सकता है। भावनाओं का अनुचित प्रकोप शर्मिंदगी और चिंता का स्रोत भी हो सकता है।

इस स्थिति का उचित निदान होना महत्वपूर्ण है क्योंकि अवसाद या चिंता के विपरीत, इसका इलाज बातचीत या परामर्श से नहीं किया जा सकता है। आपके तंत्रिका तंत्र में किसी खास रसायन को लक्षित करने वाली कुछ अवसादरोधी दवा या विशेष रूप से निर्मित दवा का उपयोग स्यूडोबुलबार प्रभाव के इलाज के लिए किया जा सकता है।

अपने डॉक्टर से बात करने से न डरें

अगर आपको एमएस है और आपको लगता है कि आपको अवसाद, चिंता या स्यूडोबुलबार प्रभाव हो सकता है, तो अपने लक्षणों के बारे में अपने प्राथमिक देखभाल चिकित्सक से बात करें। वे आपको एमएस में विशेषज्ञता रखने वाले पुनर्वास मनोवैज्ञानिक या किसी अन्य विशेषज्ञ के पास भेज सकते हैं जो मदद कर सकता है।

यदि आप एमएस से पीड़ित किसी व्यक्ति के सहायक साथी हैं, तो अपने प्रियजन और खुद में अवसाद और चिंता के लक्षणों पर नज़र रखें। वे हमेशा स्पष्ट नहीं हो सकते हैं और अक्सर चिड़चिड़ापन, गुस्सा या सामाजिक जीवन से बढ़ती हुई दूरी के रूप में दिख सकते हैं। ★





मिलिए भव्य शाह से: इंडियाज गॉट लेटेंट में हंसी को नई परिभाषा देने वाले द्रष्टिहीन कॉमेडियन

भव्य शाह, एक दृष्टिहीन हास्य कलाकार, "इंडियाज गॉट लेटेंट" में हास्य और लचीलेपन के अपने अनूठे मिश्रण के साथ बाधाओं को तोड़ रहे हैं और बदलाव को प्रेरित कर रहे हैं।

महज 12 साल की उम्र में अपनी आंखों की रोशनी खोने वाले भव्य शाह आज लोगों की आंखों का तारा बन गए हैं, वह भी सिर्फ अपने 1 मिनट के स्टैंडअप से, लेकिन ये उनकी जिंदगी का एक हिस्सा भर है, आइए जानते हैं रातों-रात अपने Humor से India का दिल जीतने वाले Talent भव्य शाह

की कहानी। भव्य शाह, एक दृष्टिहीन हास्य कलाकार, विकलांगता की धारणाओं को चुनौती देने के लिए हास्य का उपयोग करते हुए, "इंडियाज गॉट लेटेंट" पर महत्वपूर्ण प्रभाव डाल रहे हैं। 12 साल की उम्र में अपनी दृष्टि खोने के बाद, उन्होंने अकादमिक रूप से

उत्कृष्ट प्रदर्शन किया और स्टैनफोर्ड विश्वविद्यालय से स्नातक किया। उनके हालिया प्रदर्शन ने अतिथि न्यायाधीश दीपक कलाल से प्रशंसा प्राप्त की, जिससे सोशल मीडिया पर उनकी दृश्यता बढ़ गई। भव्य की यात्रा मनोरंजन में समावेशिता के महत्व और कॉमेडी

कैसे समझ और स्वीकृति को बढ़ावा दे सकती है, इसका उदाहरण है।

कॉमेडी में एक अग्रणी

भव्य शाह की प्रेरणादायक यात्रा लचीलेपन का प्रमाण है। 12 साल की उम्र में एक अपक्षयी स्थिति के

कारण उन्होंने अपनी दृष्टि खो दी, लेकिन इस चुनौती को सशक्तिकरण के एक मंच में बदल दिया। मुंबई में गोपी बिड़ला मेमोरियल स्कूल में पढ़ते हुए, वे सहायक तकनीक में निपुण हो गए, और अपनी कक्षा 10 की परीक्षा में 93.4% अंक प्राप्त किए। उन्होंने कहा, "मैं



लिखने के बजाय टच टाइप करता हूँ", उन्होंने इस बात पर प्रकाश डाला कि कैसे तकनीक उनकी शिक्षा में महत्वपूर्ण रही है। "इंडियाज गॉट टेलेंट" पर उनके हालिया कार्यकाल ने हंसी के माध्यम से दर्शकों से जुड़ने की उनकी क्षमता को प्रदर्शित किया, यह साबित करते हुए कि हास्य बाधाओं को पार कर सकता है। भव्य की हास्य शैली अक्सर उनके व्यक्तिगत अनुभवों से प्रेरित होती है, जिससे वे अपने दर्शकों के साथ गहराई से जुड़ पाते हैं। एक यादगार प्रदर्शन में, उन्होंने एक अंधे व्यक्ति के रूप में सार्वजनिक स्थानों पर नेविगेट करने के बारे में एक हास्यपूर्ण बात साझा की, जिससे हंसी तो आई ही, साथ ही विकलांग व्यक्तियों द्वारा सामना की जाने वाली दैनिक चुनौतियों के बारे में जागरूकता भी बढ़ी।

पृष्ठभूमि और हालिया उपलब्धियां

भव्य का रास्ता बाधाओं से रहित नहीं था; वह अपने मुख्यधारा के स्कूल में एकमात्र नेत्रहीन छात्र था, जिसने लचीलापन और वकालत कौशल दोनों को बढ़ावा दिया। बाद में उन्होंने स्टैनफोर्ड विश्वविद्यालय से गणितीय और कम्प्यूटेशनल विज्ञान में स्नातक और कंप्यूटर विज्ञान में स्नातकोत्तर की उपाधि प्राप्त की। "इंडियाज गॉट टेलेंट" पर उनके हालिया प्रदर्शन ने न केवल उनकी हास्य प्रतिभा को प्रदर्शित किया, बल्कि उन्हें अतिथि न्यायाधीश दीपक कलाल से भी प्रशंसा



मिली, जिन्होंने शो के बाद उन्हें इंस्टाग्राम पर फॉलो किया - एक महत्वपूर्ण समर्थन जिसने भव्य की पहुंच और प्रभाव को बढ़ाया है।

कॉमेडी से परे, भव्य मीडिया में विकलांग व्यक्तियों के समावेश और प्रतिनिधित्व की वकालत करने के लिए

प्रतिबद्ध हैं। वह अक्सर ऐसी ही चुनौतियों का सामना कर रहे अन्य लोगों को प्रेरित करने की अपनी इच्छा व्यक्त करते हैं, कहते हैं, "अगर मैं अपनी कहानी साझा करते हुए लोगों को हंसा सकता हूँ, तो मैं कुछ सही कर रहा हूँ।" उनके प्रदर्शन ने दर्शकों के साथ विशेष रूप से अच्छा तालमेल बिठाया है, जो उनके अनुभवों से खुद को जोड़ते हैं, जिससे वे कई लोगों के लिए एक आदर्श बन गए हैं।

तर्कसंगत भारतीय का दृष्टिकोण

भव्य शाह जैसे परिवर्तनकर्ताओं की कहानी इस बात की एक शक्तिशाली याद दिलाती है कि कॉमेडी किस तरह से विविध अनुभवों को समझने के लिए एक पुल का काम कर सकती है। जैसा कि हम मनोरंजन उद्योग में भव्य के उदय को देखते हैं, हमें इस बात पर विचार करना चाहिए: हम विकलांग व्यक्तियों



को उनके जुनून को आगे बढ़ाने में कैसे मदद कर सकते हैं?





मनोदिव्यांगजनों के लिए आयोजित हुई तत्काल चित्र स्पर्धा

८ दिसंबर मानसिक क्षति दिन के रूप में मनाया जाता है, मनोदिव्यांगों की क्षमता को समाज के समक्ष प्रस्तुत कर उन्हें समाज की मुख्य धारा में सम्मिलित करने का दिन सोसायटी फोर द वेलफेयर ऑफ द मेन्टली रिटायरडेड. अहमदाबाद की ओर से हर वर्ष की तरह राष्ट्रीय मानसिक क्षति दिन का आयोजन किया गया था. इस आयोजन में शहर की मनोदिव्यांग बच्चों के लिए कार्यरत २५ से अधिक संस्थाएं और ५०० से अधिक मनोदिव्यांग लाभार्थियों के लिए एक तत्काल चित्र स्पर्धा का आयोजन किया गया था. सुबह के ९ से १२ के बीच टागोर होल में आयोजित इस स्पर्धा में २५ अधिक शिक्षक और २५ से अधिक माता-पिताओं ने

भाग लिया था. मनोदिव्यांग बच्चों ने अपने अभिभावकों और शिक्षकों के साथ बैठकर विभिन्न थीम पर चित्र बनाये थे. स्पर्धा में जज के रूप में कुलीन पटेल, दिलीप दवे, प्रिया पिरहाणी और उन्नति पंचाल द्वारा श्रेष्ठ २० चित्रों को पसंद कर उन्हें इनाम दिये गये थे. स्पर्धा में उपस्थित हर स्पर्धक को टोकन इनाम और फूड पेकट दिया गया था. इस कार्यक्रम में डिसेबिलिटी कमिश्नर श्री वी.जे. राजपूत और बिजनेसमेन श्री अंबर पटेल की विशेष उपस्थिति रही.

कार्यक्रम में लोगों ने चित्रों के माध्यम से समाज को समानता और समावेश का सुंदर संदेश दिया था.





समाचार दर्पण टाइटल-एसोसिएशन फॉर लर्निंग परफॉर्मिंग आर्ट्स एंड नॉनपेर्फॉर्मिंग एक्शन द्वारा आयोजित अंतरराष्ट्रीय कार्यक्रम समभाव-2024 में दिव्यांगों की कला का प्रदर्शन

एसोसिएशन फॉर लर्निंग परफॉर्मिंग आर्ट्स एंड नॉनपेर्फॉर्मिंग एक्शन, नई दिल्ली द्वारा कला और नृत्य में दिव्यांग लोगों की क्षमता प्रदर्शित करने के लिए एक अंतरराष्ट्रीय कार्यक्रम समभाव-2024 का आयोजन किया, जिसमें देश विदेश के दिव्यांग कलाकार कला और नृत्य के माध्यम से अपनी कला का प्रदर्शन करेंगे।

विभिन्न देशों के विभिन्न ककेटेगरी के दिव्यांग कलाकारों ने भाग लिया। इस अंतरराष्ट्रीय कार्यक्रम में गुजरात से मानसिक रूप से विकलांग श्रेणी के अंतर्गत अहमदाबाद की एकमात्र संस्था नवजीवन चैरिटेबल ट्रस्ट संचालित डॉ. हरिकृष्ण डाह्याभाई स्वामी स्कूल फॉर मेंटली डिसेबल्ड की 5 मानसिक रूप से दिव्यांग लड़कियों ने राजस्थानी और गुजराती



यह कार्यक्रम 30 नवंबर को सुबह 11 बजे से रात 9 बजे तक दिल्ली के इंडिया इंटरनेशनल सेंटर में आयोजित किया गया था। इस अंतरराष्ट्रीय कार्यक्रम में गुजरात, नागालैंड, उड़ीसा, मध्य प्रदेश, जम्मू कश्मीर, दिल्ली, कर्नाटक, पंजाब, महाराष्ट्र सहित बांग्लादेश, श्रीलंका, मलेशिया, ऑस्ट्रेलिया, नेपाल, भूटान, नाइजीरिया, म्यांमार, इंडोनेशिया, ईरान जैसे

मिक्स लोकगीतों पर डांस परफॉर्मेंस दी, जिसके लिए उन्हें सम्मानित किया गया। इस डांस की अवधि 10 मिनट थी।

नृत्य के अलावा संस्थान के 8 मानसिक रूप से दिव्यांग छात्रों द्वारा बनाई गई कला को भी यहां कला प्रदर्शनी में रखा गया था और इन छात्रों द्वारा बनाई गई



हस्तशिल्प वस्तुओं जैसे तोरण, तोडला, सजावटी कवर, मोमबत्ती, कंगन, रसोई का स्टॉल भी लगाया गया था। संस्थान के इस नृत्य एवं कला कार्यक्रम में मनोदिव्यांग बच्चों के साथ सह संस्थान के प्रबंधक निलेश पांचाल और स्पेशियल टीचर संगीता पांचाल भी उपस्थित रहे थे।

निलेश पांचाल (प्रशासक)





ॐकार फाउन्डेशन ट्रस्ट

संचालित (N.G.O.)

ॐकार दिव्यांग ट्रेनिंग डे-केर सेन्टर

मानसिक दिव्यांग बच्चों के लिए निःशुल्क तालीम संस्था



- ▲ World Autism Day ▲ Table Tennis Competition ▲ Painting Competition ▲ Sports Day Celebration
- ▲ Rakshabandhan Celebration ▲ 15th August Celebration ▲ Janmashtami Celebration
- ▲ Anand Niketan School Visit ▲ Picnic ▲ Traffic Awareness Program Navratri Celebration

★★★ शाला में प्रवेश के लिए संपर्क करें ★★★

सुमेल ५, हाउस नं.: ४८/डी, बिजनेस पार्क, चामुंडा ब्रीज कोर्नर,
असारवा, अहमदाबाद-३८००१६ मो.: 99749 55125, 99749 55365