इस्लाम ईंसानियत का पक्षकार हैं

"अपने रब को भूल कर दुनिया में खोया है इंसान"

कुरान की सूरत अका सुर में अल्लाह ने फरमाया कि (ए लोगो) ज्यादा तलबी ने तुम्हें गाफिल कर दिया। यहां तक कि तुम कब्रिस्तान जा पहुंचे, यानी कि इंसान कभी किसी उपलब्धि पर या किसी जरूरत के पूरा होने पर संतुष्ट नहीं होता। हमेशा पहले से ज्यादा हासिल करने की चाहत एवं कोशिश में लगा रहता है, जो उसे उसके रब ने दिया, उस पर उसका शुक्र नहीं करता, बल्कि अपनी इच्छाओं की सीमाओं को बढ़ाता ही जाता है, और इसीलिए वह माल, दौलत, सुख, समृद्धि हासिल करने में ऐसा मग्न हो जाता है कि वह अपने ईश्वर की याद और उसकी चाह की भी परवाह करना भूल जाता है। वह हराम, हलाल सही, गलत, सच, झूठ आदि सभी तरह के फर्क भूल कर अपनी नफ्स एवं शैतान की इच्छा अनुसार कार्य करने लगता है, और दुनिया का माल इकट्ठा करते करते मर जाता है, और उसका जमा किया हुआ माल उसके किसी काम नहीं आता है। वह खाली हाथ इस दुनिया से अपने गुनाहों के साथ चला जाता है। जिसकी सजा उसे स्वयं भुगतना पड़ेगी, उसके परिवार के लोग उसका साथ नहीं देंगे, जिनके खातिर उसने यह सब किया होगा। आगे अल्लाह कहता है, कि अनकरीब तुम्हें सारी हकीकत का पता चल जाएगा। क्या सही है, क्या गलत और बेशक तुम सब अपनी आंखों से जहन्नुम को देखोगे, सारे इंसान अच्छे बुरे उस जहन्नुम नर्क के कुए पर बने पतले पुल पर से गुजरेंगे। उस रब के सच्चे बंदे उसके पार निकलकर जन्नत में चले जाएंगे और गुनहगार उस जहन्नुम की आग में गिर जाएंगे। जहां उनके कर्मों के अनुसार सजा मिलेगी। इसी बात को अल्लाह ने कहा है, कि हम कयामत में तुमसे अपनी दी हुई सारी नेअमतो का हिसाब लेंगे। उसने जो हमें इतना खूबसूरत, ताकतवर, समझदार इंसान बनाया और हमारी जरूरतों का इस संसार में हर तरह का इंतजाम किया, दूसरे जीव जंतुओं की तुलना में हम इंसानों को हर तरह की सुविधाएं दी और उनके उपयोग के लिए हमें समझती अच्छे बुरे का हमें फर्क समझाया फिर हमने किस तरह उसकी दी हुई नेअमतों का सदुपयोग किया या दुरुपयोग किया, इन सब का वह हिसाब लेगा। इसी प्रकार किसी ने अपनी ताकत का कमजोर पर जुल्म करने में इस्तेमाल किया होगा तो उसे बड़ी भारी सजा मिलेगी। हदीस में यहां तक नबी ने फरमाया कि यदि किसी सिंग वाली बकरी ने किसी बगैर सिंग वाली बकरी को मारा होगा तो उसको भी इंसाफ मिलेगा, फिर यदि कोई किसी पर जुल्म करें किसी का माल नाहक खा जाए, किसी की इज्जत से खेले, किसी को भी किसी भी तरह से सताए और मजलूम को इंसाफ ना मिले तो उस अल्लाह (ईश्वर) का रब होने, मालिक होने का क्या अर्थ रह जाएगा। इस लिए एक दिन इंसाफ तो होना ही है।

वैकल्पिक नहीं आवश्यक चिकित्सा है फिजियोथेरेपी

डॉ. राम पंवार
जनवकालत

अधिकांश लोग फिजियोथेरेपी को 'एक और' वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति से ज्यादा महत्व नहीं देते। कुछ इसके दायरे को मसाज तक सीमित कर देते हैं, तो कुछ इसे खेल के दौरान लगने वाली चोट को ठीक करने के लिए उपयोगी मानते हैं। पर फिजियोथेरेपी की उपयोगिता इससे कहीं ज्यादा है। अगर दवा, इंजेक्शन और ऑपरेशन के बिना दर्द से राहत पाना चाहते हैं तो फिजियोथेरेपी के बारे में सोचना चाहिए। चिकित्सा और सेहत दोनों ही क्षेत्रों के लिए यह तकनीक उपयोगी है। पर जानकारी की कमी व खर्च बचाने की चाह में लोग दर्द निवारक दवाएं लेते रहते हैं। मरीज तभी फिजियोथेरेपिस्ट के पास जाते हैं, जब दर्द असहनीय हो जाता है। फिजियोथेरेपी में न्यूरोलॉजी, हड्डी, हृदय, बच्चों व वृद्धों की समस्याओं के क्षेत्र से जुड़े खास एक्सपर्ट भी होते हैं। आमतौर पर फिजियोथेरेपिस्ट इलाज शुरू करने से पहले बीमारी का पूरा इतिहास देखते हैं। उसी के अनुसार आधुनिक इलेक्ट्रोथेरेपी (जिसमें इलाज के लिए करेंट का इस्तेमाल किया जाता है) और स्ट्रेचिंग व व्यायाम की विधि अपनाई जाती है। मांसपेशियों और जोड में के दर्द से राहत के लिए फिजियोथेरेपिस्ट मसाज का भी सहारा लेते हैं। कई फिजियोथेरेपिस्ट दवाएं व इंजेक्शन भी देते हैं, जिसे डॉक्टर की सलाह के बिना नहीं लेना चाहिए। **सिखाता है सांस लेने की कला-** फिजियोथेरेपी का दायरा सिर्फ मांसपेशियों और हड्डियों तक सीमित नहीं है। इसकी सीमा में वो तंत्रिकाएं भी आती हैं जो हमारे शरीर के विभिन्न अंगों को नियंत्रित करती हैं। उदाहरण के तौर पर अस्थमा या किसी भी तरह के सांस के रोगों को ही लें। कार्डियोवस्कुलर फिजियोथेरेपिस्ट इस तरह के मरीजों को सांस रोकने और छोड़ने वाले व्यायाम या गुब्बारे फुलाने जैसे अभ्यास के जरिये ठीक करता है। वास्तव में इसके जरिये कार्डियोवस्कुलर फिजियोथेरेपिस्ट गर्दन और छाती की मांसपेशियों की स्ट्रेचिंग करवाते हैं, जिससे वो और मजबूत बनते हैं। **अस्थमा-** बदलती जीवनशैली में अस्थमा केवल बुजुर्गों को ही नही बल्कि कम उम्र के लोगों में देखने को मिल रही है। अस्थमा एक जानलेवा बीमारी है, जिससे ज्यादातर लोग ग्रसित होते हैं। इस समस्या से निजात पाने के लिए फिजियोथेरेपी अच्छा विकल्प हो सकता है। एक्सपर्ट के मुताबिक, अस्थमा में मरीज को अलग-अलग ब्रीदिंग एक्सरसाइज कराई जाती है, जिससे फेफड़े मजबूत हो जाएं और अस्थमा से निजात मिल सके।

MY PHYSIO
डॉ. राम पंवार
फिजियोथेरेपिस्ट एण्ड क्लीनिकल फिटनेस एक्सपर्ट
मो.- 9981200302

स्व. गौरव मिगलानी को दी श्रृद्धांजलि

जनवकालत/रतलाम

स्व. गौरव मिगलानी

मध्य प्रदेश के मुख्यमंत्री माननीय कमलनाथ जी के निजी सहायक श्री आरके मिगलानी के सुपुत्र गौरव में गिलानी का असामयिक निधन होने पर रतलाम जिला एवं शहर कमलनाथ विचार सद्भावना मंच के जिला अध्यक्ष इंदर सोनी, शहर अध्यक्ष मनोज सिंह शक्तावत की उपस्थिति में शोक सभा मंच के जिला प्रवक्ता यतीश शर्मा के निवास स्थान कस्तूरबा नगर रतलाम पर आयोजित की गई। जिसमें कमलनाथ विचार सद्भावना मंच के जिले से समस्त पदाधिकारियों एवं कार्यकर्ताओं ने उपस्थित होकर स्वर्गीय गौरव महिलानी को भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित कर, दो मिनट का मौन धारण किया और ईश्वर से मृत आत्मा को अपने श्री चरणों में स्थान देने एवं मिगलानी परिवार को इस दुख की घड़ी में संबल प्रदान करने की प्रार्थना कर की।

मातृ वंदना योजना के तहत पांच हजार रूपए की राशि मिलेगी...

जनवकालत/रतलाम

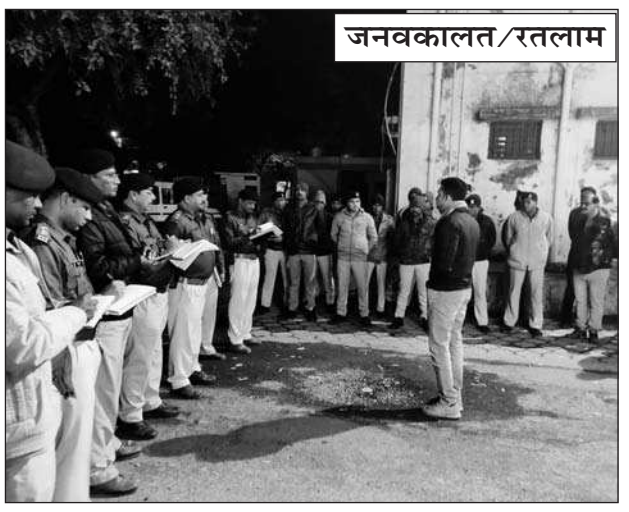
मातृ वंदना योजना के तहत अब पहली बार गर्भधारण करने वाली महिलाओं को तीन किश्तों में कुल पांच हजार रूपए की राशि आंगनबाडी केन्द्र के माध्यम से प्रदाय की जाएगी। इसके लिए गर्भवती महिला को शीघ्र ही अपना पंजीयन नजदीक की आंगनबाडी केन्द्र में दर्ज कराना होगा। इसके लिए अपना आधार कार्ड, अपने पति का आधार कार्ड के साथ बैंक एकाउंट प्रस्तुंत करना होगा। टीकाकरण कार्ड प्रस्तुत करने पर एक हजार रूपए की राशि उनके आधार लिंक खाते में प्रदाय की जाएगी। छह माह के पश्चात आवश्यक टीकाकरण कार्य महिला के द्वारा कराए जाने पर उनके बैंक खाते में दो हजार रूपए की राशि जमा की जाएगी। महिला के प्रसव पश्चात बच्चे के टीकाकरण का प्रथम चक्र पूरा होने पर अंतिम किश्त के रूप में दो हजार रूपए की राशि, जन्म प्रमाण पत्र तथा टीकाकरण कार्ड प्रस्तुत करने पर बैंक खाते में जमा की जाएगी। इस प्रकार महिला को कुल पांच हजार रूपए की राशि, महिला एवं बाल विकास विभाग के माध्यम से प्रदाय की जाएगी। सरकारी अस्पताल में प्रसव होने पर नियमानुसार अस्पताल से राशि महिला के बैंक खाते में जमा की जाएगी।

मुख्यमंत्री ने 808वें उर्स के लिये रवाना की चादर

जनवकालत/रतलाम

मुख्यमंत्री श्री कमल नाथ ने 808 वें उर्स के मुबारक मौके पर अजमेर शरीफ के लिए चादर रवाना की। मुख्यमंत्री श्री कमल नाथ की तरफ से पूर्व चेयरमेन अजमेर दरगाह कमेटी श्री शेख अलीम इस चादर को लेकर अजमेर शरीफ जाएंगे। अजमेर शरीफ में प्रदेश के नागरिकों के सुख, समृद्धि और विकास की दुआ की जाएगी। इस अवसर पर रतलाम से श्रीमती यास्मिन शेरानी, चेयरमेन केएमसी फाउंडेशन हाजी इसरार अहमद जबलपुर, शहर काजी इंदौर डॉ. इशरत अली, नेता प्रतिपक्ष इंदौर सुश्री फौजिया शेख अलीम, पर्यवेक्षक कांग्रेस पार्षद दल श्री रफीक खान एवं पार्षदगण उपस्थित थे।

एसपी ने वारदातों को रोकने के लिए दिए निर्देश



जनवकालत/रतलाम

शहर में लगातार हो रही वारदातों को रोकने को लेकर एसपी गौरव तिवारी विगत रात लगभग 11:30 बजे पुराने पुलिस कंट्रोल रूम पर पहुंचे और वहां पर सीएसपी, शहर के चारों थाना प्रभारी, जीआरपी थाना प्रभारी सहित सूचना संकलन कर्ताओं की बैठक लेकर आवश्यक निर्देश दिए। एसपी ने रात्रि कालीन और प्रात कालीन गश्त व्यवस्था को मजबूत करने के साथ ही सख्ती से वाहन चेकिंग के भी निर्देश दिए। एसपी गौरव तिवारी ने रात्रि कालीन गश्त के लिए पुलिस लाइन से अतिरिक्त बल उपलब्ध कराने के लिए भी कहा, वही सुबह के समय भी रेलवे स्टेशन, बस स्टैंड एवं महत्वपूर्ण स्थानों पर पॉइंट लगाकर चेकिंग के निर्देश दिए ।एसपी गौरव तिवारी ने फिक्सड पॉइंट लगाकर चेकिंग के भी निर्देश दिए, ताकि किसी भी वारदात के होने पर तत्काल नाकेबंदी कर आरोपी को पकड़ा जा सके।

प्रतियोगिता! नन्हे-मुन्ने बच्चों के योगासन की अद्भुत क्रियाएं देखकर अचंभित हुए योग प्रेमी

जनवकालत/रतलाम

रतलाम जिले के नेतृत्व में राज्य स्तरीय योगासन खेल प्रतियोगिता आयोजित की गई। प्रतियोगिता विगत दिवस बिरियाखेड़ी स्थित श्री गुरुनानक भवन हॉल में आयोजित हुई जो कि देर रात्रि तक चलती रही, प्रतियोगिता में प्रदेश के सैकड़ों बच्चों ने भाग लिया । प्रात से ही बच्चों में योगासन प्रतियोगिता को लेकर अद्भुत उत्साह देखने को मिला। प्रतियोगिता के दौरान बच्चों ने संगीत की स्वर लहरियों के बीच अपने अपने ग्रुप की शानदार प्रस्तुतियां दी। पतंजलि युवा भारत के जिला मीडिया प्रभारी मुकेश नैनानी ने बताया कि योगासन खेल प्रतियोगिता पतंजलि मध्यप्रदेश राज्य स्तरीय योग सोसायटी, भोपाल युवा भारत मध्यप्रदेश पश्चिम रतलाम के तत्वावधान में स्वामी दयानंद सरस्वती की जयंती दिवस के अवसर पर आयोजित की जा रही हैं जिसके सहयोगी चेतन्य काश्यप फाउंडेशन एवं मुरलीवाला फाउंडेशन हैं । उक्त कार्यक्रम के मुख्य अतिथि के रूप में स्थानीय सांसद गुमान सिंह डामोर, भारत स्वाभिमान के राज्य प्रभारी डॉ राजेंद्र आर्य, पतंजलि योग समिति के राज्य प्रभारी श्री कृष्ण योगेंद्र रघुवंशी, प्रदेश युवा प्रभारी श्री प्रेम चौधरी, संरक्षक श्री प्रहलाद पटेल, महिला राज्य प्रभारी सुमन अग्रवाल, राज्य संवाद प्रभारी पिस्ता यादव, जिला महिला प्रभारी श्रीमती रश्मि राजे व्यास, मुरलीवाला फाउंडेशन के श्री रविंद्र पाटीदार, समाजसेवी श्री विष्णु भाग्यवानी, रतलाम पब्लिक स्कूल की संचालिका श्रीमती नीलम शर्मा, शालिनी मेम, समाजसेवी श्री अनोखीलाल कटारिया, श्री शांतिलाल पाटीदार, श्री मनीष जैन आदि उपस्थित थे। कार्यक्रम में समाजसेवी श्री अनोखीलाल कटारिया एवं पावर ऑफ योगा की संचालिका रक्षिता सांकला द्वारा मध्यप्रदेश की आंगनबाड़ियों में अंडा वितरण प्रावधान के विरोध में हस्ताक्षर अभियान चलाया गया।