## आने वाली पीढ़ियों को उपहार में दें हराभरा इंदौर

**नवभारत**
**कैसा हो सपनों का इंदौर**

**इंदौर में लगातार बढ़ती गर्मी आज पूरे शहर के लिए चिंता का विषय बन चुकी है. बीते कुछ वर्षों में शहर का तापमान लगातार बढ़ रहा है. विकास आवश्यक है, लेकिन यदि विकास की कीमत हमारी हरियाली होगी, तो भविष्य में इसका दुष्परिणाम हम सभी को भुगतना पड़ेगा.शहर के विकास कार्यों के दौरान बड़ी संख्या में पुराने और विशाल वृक्ष काटे जा रहे हैं. कुछ वृक्षों का ट्रांसप्लांटेशन अवश्य किया जा रहा है, लेकिन उनमें से कितने वृक्ष वास्तव में जीवित रह पाएंगे, इसका कोई स्पष्ट आकलन उपलब्ध नहीं है.**

ग्रेटर कैलाश रोड इसका एक जीवंत उदाहरण है. कभी यह मार्ग घने वृक्षों की हरियाली से आच्छादित रहता था और इसकी प्राकृतिक सुंदरता लोगों को आकर्षित करती थी. आज वही सड़क पहले जैसी हरी-भरी नहीं रही. यदि यही स्थिति बनी रही, तो आने वाली पीढ़ियाँ केवल पुराने चित्रों में ही इंदौर की हरियाली देख पाएंगी. अब समय आ गया है कि हम सभी केवल चिंता न करें, बल्कि समाधान का हिस्सा बनें. प्रत्येक नागरिक अपने घर, कॉलोनी, बगीचे, विद्यालय, कार्यालय तथा उपलब्ध सार्वजनिक स्थानों पर अधिक से अधिक देशी प्रजातियों के वृक्ष लगाए. केवल पौधारोपण ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि कम से कम तीन से पाँच वर्षों तक उनका संरक्षण भी उतना ही आवश्यक है.

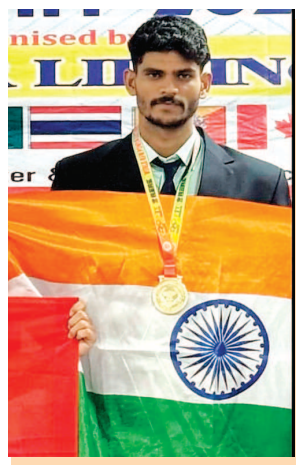
**प्रणिता दीक्षित**
सामाजिक कार्यकर्ता

इंदौर में जहां-जहां शासकीय या सार्वजनिक भूमि खाली पड़ी है, वहाँ जनभागीदारी से बड़े पैमाने पर वृक्षारोपण अभियान चलाए जाने चाहिए. इस अभियान में विद्यालयों, महाविद्यालयों, सामाजिक संस्थाओं, उद्योगों और विशेष रूप से बच्चों की सक्रिय भागीदारी सुनिश्चित की जानी चाहिए. जब बच्चे स्वयं पौधे लगाएंगे और उनकी देखभाल करेंगे, तभी उनके मन में प्रकृति के प्रति संवेदनशीलता और जिम्मेदारी का भाव विकसित होगा. यदि हम आज व्यापक स्तर पर वृक्षारोपण और पुराने वृक्षों के संरक्षण का संकल्प लें, तो आने वाले वर्षों में इंदौर न केवल स्वच्छता में, बल्कि हरियाली में भी देश का अग्रणी शहर बन सकता है. इससे शहर का तापमान नियंत्रित होगा, भूजल स्तर सुधरेगा, वायु की गुणवत्ता बेहतर होगी और नागरिकों का स्वास्थ्य भी सुरक्षित रहेगा.

आइए, हम अपनी आने वाली पीढ़ियों को केवल कंक्रीट का जंगल नहीं, बल्कि छायादार वृक्षों, स्वच्छ हवा और समृद्ध जैव विविधता से भरपूर हरा-भरा इंदौर उपहार में दें. क्योंकि यह हमारा शहर है, इसकी चिंता और इसकी जिम्मेदारी भी सबसे पहले हमारी ही है. 'एक वृक्ष केवल प्रकृति की धरोहर नहीं, बल्कि आने वाली पीढ़ियों के जीवन का आधार है।'

## निरंतरता और अनुशासन में छुपा है फिटनेस का राज

**आज के दौर में फिटनेस केवल आकर्षक शरीर पाने का माध्यम नहीं, बल्कि स्वस्थ और सफल जीवन की पहचान बन चुकी है. हालांकि हर कोई बेहतर शरीर और अच्छी फिटनेस चाहता है, लेकिन उसके पीछेलगने वाली मेहनत, धैर्य और अनुशासन को अपनाने के लिए बहुत कम लोग तैयार होते हैं. यही संदेश देते हैं वियतनाम में आयोजित वर्ल्ड पॉवर लिफ्टिंग चैंपियनशिप में भारत का प्रतिनिधित्व कर स्वर्ण पदक जीतने वाले विशाल धाकड़.**



विशाल धाकड़ का मानना है कि सफलता का कोई शॉर्टकट नहीं होता. वे बताते हैं कि पिछले छह वर्षों से वे प्रतिदिन बिना किसी बहाने के निरंतर अभ्यास कर रहे हैं. उनके अनुसार फिटनेस हो या जीवन का कोई भी लक्ष्य, यदि उसे निरंतरता और अनुशासन के साथ हासिल करने का प्रयास किया जाए तो सफलता निश्चित रूप से मिलती है.

वे अपनी दिनचर्या और खान-पान को अपनी सफलता की सबसे बड़ी ताकत मानते हैं. नियमित व्यायाम, संतुलित आहार और समय का सही उपयोग ही उन्हें हर दिन बेहतर बनने की प्रेरणा देता है.

उनका कहना है कि शरीर में होने वाले बदलाव एक-दो दिन में दिखाई नहीं देते, लेकिन हर दिन की मेहनत व्यक्ति को उसके लक्ष्य के करीब जरूर ले जाती है. विशाल धाकड़ युवाओं को प्रेरित करते हुए कहते हैं, 'सभी को अच्छी बॉडी चाहिए, लेकिन प्रोसेस किसी को नहीं. हर दिन आईने के सामने बदलाव नहीं दिखेगा, लेकिन हर दिन की मेहनत तुम्हें उस इंसान के पास ले जा रही है, जो तुम बनना चाहते हो. रिजल्ट का इंतजार मत करो, प्रक्रिया से प्यार करो और एक दिन यही निरंतरता तुम्हें सफलता दिलाएगी.' उनकी यह सोच केवल खिलाड़ियों के लिए ही नहीं, बल्कि हर उस व्यक्ति के लिए प्रेरणादायक है जो अपने जीवन में किसी भी क्षेत्र में सफलता प्राप्त करना चाहता है. विशाल धाकड़ की उपलब्धि यह साबित करती है कि प्रतिभा तभी निखरती है जब उसके साथ अनुशासन, धैर्य और लगातार मेहनत जुड़ी हो. फिटनेस का असली राज महंगे उपकरणों या विशेष सुविधाओं में नहीं, बल्कि रोज़ाना किए जाने वाले ईमानदार प्रयास, संयमित जीवनशैली और अटूट निरंतरता में छिपा है.

## लीनेस ने गुरु से मिली शिक्षाओं को किया साझा

**इंदौर.** लीनेस क्लब ऑफ मंगलम इंदौर की साधारण सभा संपन्न हुई. गुरु पूर्णिमा पर क्लब के शिक्षकों का सम्मान श्रीफल, माला और उपहार द्वारा किया गया. इंद्रधनुषी रंगों में सजी लीनेस ने गुरु से मिली शिक्षाओं को सांझा किया. म्यूजिकल तंबोला और मजेदार गेम्स से मनोरंजन हुआ. लीनेस प्रार्थना और ली नेस वंदना के साथ राष्ट्रगान भी हुआ. सदस्यों का जन्मदिन उत्सव भी मनाया गया. अध्यक्ष लीनेस राखी मूंदड़ा द्वारा सदस्यों को पुरस्कार प्रदान किये गए. इस अवसर पर डायरेक्टर और मल्टीपल चेयरपर्सन लीनेस रेखा अग्रवाल भी उपस्थित थी. आभार सचिव लीनेस अनुपमा गुप्ता द्वारा दिया गया.

## गुरु पूर्णिमा पर्व पर नि :शुल्क दंगल

**इंदौर.** गुरु पूर्णिमा के अवसर पर कुमारखेड़ी स्थित बृजलाल उस्ताद व्यायाम शाला में दंगल का आयोजन किया गया. गुरु शिष्य परंपरा के महत्व को ध्यान में रखते हुए नि:शुल्क दंगल का आयोजन रखा गया, जिसमें 60 मुकाबले हुए. विजेताओं को ईनाम के तौर पर घी, रबड़ी, बादाम, काजू, नगदी और स्कूल बैग बाँटे गए. पुरस्कार वितरण के बाद राधेश्याम पहलवान, सुनील कश्यप, कैलाश कश्यप और नर्मदा कश्यप का सम्मान किया गया.

## गुजराती विज्ञान महाविद्यालय में महर्षि सांदीपनि गुरु पर्व का आयोजन

**इंदौर.** गुजराती विज्ञान महाविद्यालय में महर्षि सांदीपनि गुरु पर्व के आयोजन के अवसर पर कार्यक्रम के मुख्य अतिथि और महाविद्यालय के भूतपूर्व प्राचार्य डॉ. संतोष नागर ने पुस्तकों की महत्ता पर प्रकाश डालते हुए नवीन शोधों की आवश्यकता पर जोर डाला.

डॉ ज्योति सिंह ने श्री कृष्ण और महर्षि सांदीपनि के रिश्ते के बारे में बताते हुए कहा कि सान्दीपनि आश्रम शिक्षा का सिद्ध स्थान है. श्रीकृष्ण ने स्वयं शिक्षा ग्रहण की. उन्होंने सांदीपनि आश्रम अंकपान अवन्ति का आदि क्षेत्रों के संदर्भों को बनाया. सरस्वती वंदना डॉ. कृष्णा जोशी ने प्रस्तुत की. प्रोफेसर वैशाली भाले ने संचालन किया. कार्यक्रम में माँ सरस्वती एवं महर्षि सांदीपनि की आराधना कर, सरस्वती वंदना, गुरूजनों का स्वागत-सम्मान, व्याख्यान, उद्बोधन आदि कार्यक्रम हुए.

**प्रशिक्षण पाकर 52 सब इंस्पेक्टर और 410 कांस्टेबल पर हुए चयनित**

## सफलता के पर्याय बने ओपी सर, बच्चों को दे रहे नि :शुल्क फिजिकल ट्रेनिंग

**इंदौर. मंजिल उन्हीं को मिलती है, जिनके सपनों में जान होती है, पंख से कुछ नहीं होता, हौसलों से उड़ान होती है. ऐसे ही हौसले वाले है, बच्चों को नि:शुल्क फिजिकल ट्रेनिंग देने वाले ओम प्रकाश जायसवाल. उनके स्टूडेंटस उन्हें प्यार से ओपी सर कहते है.**

ओपी जायसवाल से निशुल्क फिजिकल ट्रेनिंग लेने वाले 52 स्टूडेंटस 2025-26 में सब इंस्पेक्टर के लिए चयनित हुए है। 410 कांस्टेबल भी उनसे फिजिकल ट्रेनिंग लेने के बाद पुलिस विभाग में शामिल हुए. ट्रेनर ओपी जायसवाल ने बताया कि उन्होंने वर्ष 2000 में सरकारी नौकरी की तैयारी करने वाले आर्थिक रूप से कमजोर बच्चों को नि:शुल्क फिजिकल ट्रेनिंग देना शुरू किया था. हाल ही में फिजिकल ट्रेनिंग लेने वाले 60 में से 52 स्टूडेंट सब इंस्पेक्टर पद के लिए चयनित हुए है. 426 में से 410 कांस्टेबल चुने गए है. इसके अलावा उनसे फिजिकल ट्रेनिंग प्राप्त करीब 10 हजार लोग सेना, पैरामिलेट्री फोर्स, पुलिस जैसे विभागों में पदस्थ होकर भारत माता की सेवा कर रहे है. कई स्टूडेंटस एमपी पुलिस में डीएसपी, सब इंस्पेक्टर और कांस्टेबल पद पर कार्य कर रहे है. ओपी जायसवाल के मुताबिक बच्चों को फिजिकल ट्रेनिंग में समय देने के लिए उन्होंने आर्म्ड फोर्स की नौकरी छोड़कर फायर ब्रिगेड ज्वाइन की. फिलहाल उनसे 250 से ज्यादा स्टूडेंटस चिमनबाग मैदान पर ट्रेनिंग ले रहे है.

**ट्रेनिंग इंस्टिट्यूट की फीस महंगी : ओपी**

ओपी जायसवाल बताते है कि प्राइवेट फिजिकल ट्रेनिंग इंस्टिट्यूट की फीस 15 से 20 हजार रुपए प्रतिमाह है. आर्थिक रूप से कमजोर बच्चे इतने पैसे नहीं दे सकते, इसी उद्देश्य से निशुल्क फिजिकल ट्रेनिंग देना शुरू किया था.

**राजस्थान का तीखा जायका अब इंदौर में**

## उड़द-हींग की कचोरी और स्पाइसी कढ़ी बना रही स्वाद का नया ठिकाना

**चटकारे**

**इंदौर। खाने-पीने के शौकीनों के शहर इंदौर में अब राजस्थान का असली जायका भी लोगों को अपनी ओर खींच रहा है। राजवाड़ा क्षेत्र में इमली साहिब गुरुद्वारा के पास मिल रही राजस्थानी कढ़ी-कचौरी स्वाद प्रेमियों के बीच तेजी से लोकप्रिय हो रही है।**

इसकी खासियत यह है कि इसमें राजस्थान की पारंपरिक रेसिपी, मसालों और धीमी आंच पर तैयार की गई कढ़ी का उपयोग किया जाता है, जिससे हर निवाला राजस्थान का असली स्वाद महसूस कराता है। इंदौर में जहां अधिकांश जगह मूंग दाल की कचौरी परोसी जाती है, वहीं यहां उड़द दाल की कुरकुरी कचौरी को तीखी, दही-छाछ से बनी राजस्थानी कढ़ी के साथ परोसा जाता है। कढ़ी को कोयले की सिगड़ी पर धीमी आंच में पकाया जाता है, जिससे उसका स्वाद और भी गाढ़ा व लाजवाब हो जाता है। खास बात यह है कि इसमें मिठास नहीं, बल्कि शुद्ध राजस्थानी तीखापन और मसालों की खुशबू प्रमुख रहती है।

देवास निवासी रोहित बताते हैं कि इंदौर में कई तरह की कचौरियां खाई हैं, लेकिन राजस्थान जैसी तीखी कढ़ी-कचौरी का स्वाद पहली बार यहां मिला। उनके अनुसार अब इस स्वाद के लिए राजस्थान जाने की जरूरत नहीं पड़ती और वे अक्सर सिर्फ यह कचौरी खाने इंदौर आते हैं।

वहीं हरिओम का कहना है कि कढ़ी के साथ कचौरी खाने का यह उनका पहला अनुभव था। तीखा और पारंपरिक स्वाद उन्हें इतना पसंद आया कि अब जब भी कचौरी खाने का मन होगा, वे दोस्तों के साथ यहीं आना पसंद करेंगे।

## स्टूडेंटस ने जाना प्राचीन खगोल शास्त्र और आधुनिक अंतरिक्ष अनुसंधान

**इंदौर.** कॉलेज स्टूडेंटस को करियर डेवलपमेंट और प्रेक्टिकल नॉलेज देने के लिए श्री वैष्णव इंस्टिट्यूट ऑफ मैनेजमेंट एंड साइंस कॉलेज के बीसीए और बीएससी के स्टूडेंटस के लिए उज्जैन स्थित तारामंडल का दो दिवसीय एजुकेशन टूर आयोजित किया गया. तारामंडल में आयोजित विशेष सत्रों के दौरान 155 स्टूडेंटस ने भारत के गौरवशाली विज्ञान इतिहास, प्राचीन खगोल शास्त्र और आधुनिक अंतरिक्ष अनुसंधान की बेहद विस्तृत और रोचक जानकारियां प्राप्त की. तारामंडल के अत्याधुनिक उपकरणों और विशाल स्क्रीनों के माध्यम से स्टूडेंटस को ब्रह्मांड के रहस्यों, आकाशगंगाओं और ग्रहों की चाल को करीब से समझाया गया. 3डी शो पर स्टूडेंटस ने अंतरिक्ष विज्ञान के अनछुए पहलुओं को भी समझा.

## महिलाओं को प्रशिक्षित कर बना रहे आत्मनिर्भर

### एनएसटीआई (महिला) इंदौर में कौशल प्रशिक्षण

**इंदौर.** केंद्र सरकार के कौशल विकास एवं उद्यमशीलता मंत्रालय के अंतर्गत संचालित नेशनल स्किल ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट (महिला), इंदौर महिलाओं और युवतियों को रोजगार एवं स्वरोजगार के लिए विभिन्न व्यावसायिक प्रशिक्षण उपलब्ध करा रहा है. यह इंस्टीट्यूट सुखलिया रोड, नंदा नगर, ईएसआईसी अस्पताल के पास स्थित हैं.

संस्थान में नियमित दीर्घकालीन कोर्स के साथ-साथ समय-समय पर अल्पकालीन प्रशिक्षण कार्यक्रम और विशेष कौशल विकास गतिविधियाँ भी आयोजित की जाती हैं. संस्थान में कंप्यूटर ऑपरेटर एंड प्रोग्रामिंग असिस्टेंट, ड्रेस मेकिंग, बेसिक कॉस्मेटोलॉजी, हिंदी एवं अंग्रेजी स्टेनोग्राफी, आर्किटेक्चरल ड्राफ्ट्समैन तथा आधुनिक तकनीक से जुड़े आईओटी जैसे पाठ्यक्रम संचालित किए जाते हैं. इनका उद्देश्य महिलाओं को उद्योगों की आवश्यकता के अनुरूप प्रशिक्षित कर उन्हें रोजगार और स्वरोजगार के लिए तैयार करना है. संस्थान में समय-समय पर नि:शुल्क अल्पकालीन प्रशिक्षण, जागरूकता कार्यक्रम तथा आत्मरक्षा (सेल्फ-डिफेंस) जैसी गतिविधियाँ भी आयोजित की जाती हैं. संस्थान का परिसर आधुनिक प्रयोगशालाओं, कक्षाओं, छात्रावास और प्रशिक्षण सुविधाओं से सुसज्जित है तथा कई उद्योगों के साथ साझेदारी के माध्यम से प्रशिक्षुओं को व्यावहारिक अनुभव भी उपलब्ध कराया जाता है.

**फर्स्ट डे फर्स्ट शो ▶ दर्शकों में दिखा उत्साह**

## स्पाइडर-मैन की दीवानगी, शानदार वीएफएक्स ने जीता दिल

**इंदौर.** सुपरहीरो फिल्मों के दीवानों के बीच स्पाइडर-मैन का क्रेज आज भी बरकरार है. फिल्म के रिलीज होते ही दर्शकों में इसे लेकर खास उत्साह देखने को मिला. सीरिज के फैंस ने स्पाइडर-मैन का फर्स्ट डे फर्स्ट शो देखा। उनके लिए यह सिर्फ एक फिल्म देखना नहीं, बल्कि अपने पसंदीदा पीटर पार्कर यानी स्पाइडर-मैन को बड़े पर्दे पर देखने का खास अनुभव रहा।

फर्स्ट डे फर्स्ट शो के दौरान सिनेमाघर का माहौल भी स्पाइडर-मैन के प्रशंसकों के उत्साह से भरा रहा. स्क्रीन पर सुपरहीरो की एंट्री और रोमांचक दृश्यों के दौरान दर्शकों की प्रतिक्रियाएं इस बात का अहसास कराती रहीं कि स्पाइडर-मैन आज भी लोगों के दिलों में खास जगह रखता है. कई दर्शकों के लिए यह शो इसलिए भी यादगार रहा क्योंकि उन्होंने फिल्म को रिलीज के पहले ही दिन बड़े पर्दे पर देखा, स्पाइडर-मैन के प्रति उनकी पसंद और फिल्म के शानदार वीएफएक्स ने उनके इस सिनेमाई अनुभव को और खास बना दिया. फर्स्ट डे फर्स्ट शो की यह दीवानगी बताती है कि स्पाइडर-मैन का जादू अब भी दर्शकों के बीच कायम है.

**स्पाइजप मैन हमेशा से पसंदीदा किरदार**

फिल्म की प्रशंसक जैस्मिन जॉय ने बताया कि मार्वल के किरदारों में स्पाइडर-मैन हमेशा से उनका सबसे पसंदीदा किरदार रहा है. यही वजह रही कि फिल्म को लेकर उनके बीच रिलीज से पहले ही उत्सुकता थी. जैसे ही फिल्म देखने का मौका मिला, उन्होंने बिना देर किए फर्स्ट डे फर्स्ट शो का अनुभव लिया. फिल्म देखने के बाद जैस्मिन ने इसके वीएफएक्स की खास तौर पर तारीफ की. उनका कहना है कि फिल्म में इस्तेमाल किए गए विजुअल इफेक्ट्स काफी अच्छे हैं और बड़े पर्दे पर इनका प्रभाव और भी शानदार नजर आता है. एक्शन दृश्यों और स्पाइडर-मैन की दुनिया को पर्दे पर जीवंत करने में वीएफएक्स की अहम भूमिका दिखाई देती है.