नवभारत
इंदौर, सोमवार, 2 मार्च, 2026

बाबा महाकाल की नगरी में फल-फूल रहा प्रॉपर्टी बाजार

- बढ़ता निवेश, ज्यादा राजस्व और तेजी से होती रजिस्ट्रियां
- रविवार को भी 125 दस्तावेज बुक, क्रेता और विक्रेताओं में उत्साह

नवभारत न्यूज

उज्जैन. गाइडलाइन बढ़ने का डर हो या फिर 31 मार्च के पहले अपना हिसाब किताब निपटाने की चिंता, ऐसे में क्रेता-विक्रेताओं ने रविवार को भी जमकर रजिस्ट्री कराई और भरतपुरी पंजीयन कार्यालय पर अच्छी खासी भीड़ देखी गई।

प्रॉपर्टी बाजार में तेजी, नई गाइडलाइन के संकेत और तकनीकी सुविधाओं के विस्तार के बीच शहर की तस्वीर तेजी से बदल रही है. 1 अप्रैल 2026 से नई प्रॉपर्टी गाइडलाइन लागू होने जा रही है, जिसके चलते मार्च माह में रजिस्ट्री कार्यालयों में खासा रुझान देखा जा रहा है. भीड़ को देखते हुए 1 मार्च 2026 से पूरे मार्च महीने में उज्जैन सहित मध्यप्रदेश के सभी पंजीयन कार्यालय शनिवार-रविवार एवं अन्य अवकाश के दिनों (3 मार्च होली को छोड़कर) भी खुले रहेंगे. नवभारत से चर्चा में वरिष्ठ जिला पंजीयक ऋतुंभरा द्विवेदी ने बताया कि अवकाश के दिन रविवार को भी रजिस्ट्री कराने वालों का अच्छा-खासा उत्साह रहा। सामान्य दिनों की तरह लोग पूरे उत्साह से पहुंचे और लगभग सवा सौ दस्तावेज बुक किए गए। उन्होंने बताया कि 31 मार्च से पहले क्रेता-विक्रेता अपना हिसाब-किताब निपटाना चाहते हैं, क्योंकि 1 अप्रैल से कलेक्टर गाइडलाइन में वृद्धि प्रस्तावित है। इसी कारण बाजार में तेजी देखी जा रही है।

ई-रजिस्ट्री से बढ़ी पारदर्शिता: विभाग द्वारा 'संपदा 2.0' पोर्टल के माध्यम से ई-रजिस्ट्री की सुविधा भी उपलब्ध कराई गई है. अब नागरिक ऑनलाइन अपॉइंटमेंट स्लॉट बुक कर सकते हैं. अधिकारियों ने अपील की है कि महीने के अंतिम दिनों में भीड़ अधिक होने की संभावना है, इसलिए समय रहते स्लॉट बुक कर लें. नए नियमों के तहत बिना पैन कार्ड, आधार और पूर्ण दस्तावेजों के अब रजिस्ट्री नहीं की जाएगी. इससे प्रक्रिया अधिक पारदर्शी और तकनीकी रूप से सुदृढ़ हुई है.

तेजी से बढ़ रही निजी टाउनशिप: सिंहस्थ 2028 की तैयारियां बड़े पैमाने पर जारी हैं. विकास और निर्माण कार्यों ने शहर के चारों दिशाओं में नई कॉलोनियों को जन्म दिया है. निजी टाउनशिप और बड़ी आवासीय परियोजनाएं तेजी से विकसित हुई हैं. पुराने क्षेत्रों के मकान छोड़कर लोग नई कॉलोनियों में घर बना रहे हैं, जिससे शहर का स्वरूप पूरी तरह बदलता नजर आ रहा है.

एमपी का बढ़ता राजस्व : रजिस्ट्री में आई तेजी से मध्यप्रदेश सरकार को भी राजस्व में बढ़ोतरी हो रही है. लगातार हो रही रजिस्ट्री से शासन को अतिरिक्त आय प्राप्त हो रही है. रजिस्ट्री कार्य से जुड़े वकील और सर्विस प्रोवाइडर भी इस बढ़ी हुई गतिविधि से प्रसन्न व संतुष्ट हैं. भरतपुरी क्षेत्र सहित पंजीयन कार्यालयों के आसपास पूरे माह उत्साह का माहौल बना हुआ है.

निवेश का बनता शहर: स्पष्ट है कि तकनीकी सुधार, प्रशासनिक निर्णय और विकास कार्यों के संयुक्त प्रभाव से उज्जैन न केवल धार्मिक राजधानी के रूप में, बल्कि आर्थिक और निवेश केंद्र के रूप में भी अपनी नई पहचान गढ़ रहा है.

बढ़ता निवेश, बदलता उज्जैन

महाकाल लोक के लोकार्पण के बाद उज्जैन के प्रॉपर्टी बाजार में अभूतपूर्व उछाल आया है. देश-विदेश के निवेशक शहर में रुचि दिखा रहे हैं। धार्मिक और पर्यटन क्षेत्र में उज्जैन का नाम विश्व पटल पर स्थापित हुआ है. बाबा महाकाल की कृपा से शहर विकास के नित नए पायदान पर अग्रसर हो रहा है,और आर्थिक गतिविधियों में भी सकारात्मक परिवर्तन देखने को मिल रहा है।

आर्य समाज उज्जैन में वैदिक मंत्रोच्चार और कविताओं के साथ मनाया फागोत्सव

उज्जैन। आर्य समाज मंदिर में वैदिक यज्ञ, मंत्रोच्चार और गीत-कविताओं के साथ फागोत्सव हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस अवसर पर वक्ताओं ने होली पर्व की गरिमा को पुनः स्थापित करने पर जोर दिया और रासायनिक रंगों व नशे से दूर रहकर सामाजिक समरसता के साथ त्योहार मनाने की अपील की। कार्यक्रम में वक्ताओं ने बताया कि प्राचीन वैदिक काल में फाल्गुन पूर्णिमा पर नए अन्न की सामूहिक यज्ञ में दी जाने वाली आहुतियां ही वर्तमान होली का स्वरूप है। पलाश और टेसू के फूल, आम की नई मंजरी और फाल्गुनी हवाओं का यह पर्व स्नेह और अपनत्व का प्रतीक है। वर्तमान में यह पर्व रासायनिक रंगों, भांग और मदिरा के कारण अपना स्वरूप खो रहा है, जिससे बचने की आवश्यकता है। शुरुआत विशेष वैदिक मंत्रों की आहुति के साथ हुई।

एक नजर में

राष्ट्रीय सेवा योजना शिविर का समापन

घट्टिया। स्व. नागूलाल मालवीय शासकीय महाविद्यालय घट्टिया के राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई का सप्त दिवस शिविर भवानी माता मंदिर परिसर नजरपुर में आयोजित हुआ जिसका समापन हुआ। मुख्य अतिथि व वक्ता डॉ. शेखर मेदमवार थे । विद्यार्थियों को विभिन्न प्रतियोगिताओं में प्रथम, द्वितीय, तृतीय स्थान प्राप्त विद्यार्थियों को एनएसएस प्रमाण पत्र प्रदान किए गए। इस अवसर पर महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. पुलकिता आनंद, प्रशासनिक एवं एनएसएस अधिकारी डॉ. श्यामलाल चौधरी, प्रियंका चौबे एवं महाविद्यालय स्टाफ व बड़ी संख्या में विद्यार्थी उपस्थित रहे।

नवोदय में राष्ट्रीय विज्ञान दिवस मनाया

घट्टिया। पीएम श्री जवाहर नवोदय विद्यालय घट्टिया में शनिवार को राष्ट्रीय विज्ञान दिवस कार्यक्रम का आयोजन किया गया। विद्यालय प्राचार्य किरण महस्के एवं स्टाफ सदस्यों द्वारा महान वैज्ञानिक सीवी रमन के चित्र पर माल्यार्पण किया। इस अवसर पर विद्यालय के विज्ञान शिक्षकों आरएस शर्मा, प्रमोद पाठक एवं सुनील टांक द्वारा राष्ट्रीय विज्ञान दिवस पर, रमन प्रभाव जिसके लिए सीवी रमन को नोबल पुरस्कार प्राप्त हुआ एवं अंतरिक्ष विज्ञान के अंतर्गत होने वाली उपलब्धियों, दैनिक जीवन में विज्ञान के योगदान, वैज्ञानिक दृष्टिकोण एवं वैज्ञानिकों के समर्पण को समझाया। विद्यार्थियों द्वारा जीवंत मॉडल्स द्वारा विज्ञान की उपयोगिता को दर्शाया गया। प्राचार्य ने छात्रों को दैनिक जीवन में विज्ञान के एक्सपेरिमेंट्स को उपयोग लाने पर बल दिया और युवा पीढ़ी अनुसंधान एवं नवाचार को अपनाने तथा देश को प्रगति की नई ऊंचाइयों तक पहुंचाने में स्वयं का योगदान करने हेतु प्रेरित किया। विद्यालय उप प्राचार्य एसके चौधरी ने भी सभी विद्यार्थियों को विज्ञान को जीवन का हिस्सा बनकर राष्ट्र निर्माण में अपने योगदान देने का संकल्प दिलाया। समस्त स्टाफ सदस्य एवं छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।

सैकड़ों श्रद्धालुओं ने खेली फूलों की होली

उज्जैन। छोटा सराफा स्थित श्री लक्ष्मी नृसिंह मंदिर परिसर में शनिवार शाम भव्य फूल फाग महोत्सव और पुरस्कार वितरण समारोह उत्साहपूर्वक संपन्न हुआ। वैष्णवाचार्य हरिराय के सानिध्य में आयोजित इस कार्यक्रम में उनके प्रवचन हुए। इस दौरान सैकड़ों की संख्या में उपस्थित श्रद्धालुओं पर पुष्प वर्षा की गई और सभी ने उत्साह के साथ फूलों की होली खेली। मीडिया प्रभारी दीपक राजवानी के अनुसार, यह आयोजन श्री वल्लभ वैष्णव मंडल, युवा मंडल, महिला मंडल के संस्थापक विट्ठल नागर और श्री लक्ष्मी नृसिंह मंदिर देवस्थान ट्रस्ट के संयुक्त तत्वावधान में किया गया। महोत्सव में वर्ष भर आयोजित विभिन्न धार्मिक कार्यक्रमों और प्रतियोगिताओं के विजेताओं को अतिथियों द्वारा पुरस्कृत किया गया। आयोजन की व्यवस्थाओं में श्री वल्लभ वैष्णव मंडल के अध्यक्ष आनंद पुरोहित, सचिव जयेश श्रॉफ व कोषाध्यक्ष मनीष नागर, महिला मंडल की अध्यक्ष नूपुर नीमा, सचिव मनीषा नागर व कोषाध्यक्ष कामिनी शाह, युवा मंडल के अध्यक्ष अमित नागर, सचिव अमर दिसावल व कोषाध्यक्ष नितिन नीमा तथा श्री लक्ष्मी नृसिंह मंदिर देवस्थान ट्रस्ट के अध्यक्ष कैलाश माहेश्वरी, सचिव मंगल प्रसाद भट्ट और कोषाध्यक्ष नवनीत काबरा सक्रिय रहे। संपूर्ण कार्यक्रम के समन्वय की जिम्मेदारी राजेंद्र शाह, विशाल नीमा और हेतल शाह ने निभाई।

सिंधी समाज उज्जैन ने होली पर 50 जरूरतमंद परिवारों को बांटी मिठाइयां और नमकीन

उज्जैन। सिंधी समाज उज्जैन द्वारा होली पर्व के पावन अवसर पर सामाजिक सरोकार की प्रेरणादायी मिसाल पेश करते हुए शहर के 50 जरूरतमंद परिवारों को होली की शुभकामनाएं प्रेषित की गईं तथा उन्हें गुलाल, सिंधी मिष्ठान, घेवर, नमकीन एवं विभिन्न खाद्य सामग्री का वितरण किया गया।कार्यक्रम का उद्देश्य केवल त्योहार मनाना नहीं, बल्कि समाज के उन वर्गों तक खुशियों की सौगात पहुंचाना था जो आर्थिक रूप से कमजोर हैं। इस पहल के माध्यम से समाज ने यह संदेश दिया कि सच्ची होली वही है, जिसमें हर घर में रंग, मिठास और मुस्कान पहुंचे। इस अवसर पर समाज के वरिष्ठ जनों ने कहा कि सिंधी समाज सदैव सेवा, सहयोग और समर्पण की भावना के साथ कार्य करता आया है। होली जैसे पावन पर्व पर जरूरतमंद परिवारों के साथ खुशियां साझा करना हम सभी का नैतिक दायित्व है। समाज आगे भी ऐसे सेवा कार्य निरंतर करता रहेगा। कार्यक्रम में समाज के अध्यक्ष जितेंद्र कृपलानी, संतोष लालवानी, गिरधारी लालवानी, नरेंद्र सबनानी, जेठानंद जयसिंघानी, नानक उतमानी, मुरली रोचवानी, रमेश आहूजा, नंदलाल खानचंदानी, अशोक उत्तमानी, मंगाराम रोचवानी सहित अन्य समाजजन उपस्थित रहे और सभी ने वितरण कार्य में सक्रिय सहभागिता निभाई। राजकुमार परसवानी ने जानकारी देते हुए बताया कि भविष्य में भी सिंधी समाज उज्जैन द्वारा समय-समय पर जरूरतमंदों के लिए सेवा एवं सहायता के ऐसे कार्यक्रम आयोजित किए जाते रहेंगे। कार्यक्रम के अंत में सभी ने एक-दूसरे को होली की शुभकामनाएं दीं और समाज में प्रेम, भाईचारे एवं सौहार्द की भावना बनाए रखने का संकल्प लिया।

अग्रवाल महिला मंडल ने धूमधाम से मनाया फाग उत्सव

नागदा। अग्रवाल समाज की महिला मंडल ने समाज के अध्यक्ष मनीष अग्रवाल के नेतृत्व में गुरुवार को स्थानीय अग्रवाल धर्मशाला में रंग रंगीला फाग उत्सव का भव्य आयोजन किया गया एवं महिलाओं ने एक दूसरे को होली की शुभकामनाएं दीं। इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि संजय अग्रवाल (जिला अध्यक्ष भाजपा उज्जैन) की धर्मपत्नी वीना अग्रवाल उपस्थित रही।

अतिथि ने अपने उद्बोधन में कहा कि हर वर्ष बसंत पंचमी के बाद फाल्गुन मास की शुरुआत होती है, जो भगवान श्रीकृष्ण को समर्पित माना जाता है। इसलिए फाग में होली का पर्व विशेष उल्लास के साथ मनाया जाता है। मान्यता है कि भगवान श्रीकृष्ण ने राधाजी और गोपियों के साथ होली खेलकर रासलीला की थी। तभी से फाग महोत्सव की परंपरा चली आ रही है। फूलों एवं गुलाल की होली में उपस्थित सभी महिलाओं ने एक दूसरे को फूलों एवं गुलाल से सरोबार किया वहीं राधा कृष्ण के मनमोहक नृत्य ने पारंपरिक फाग की सुंदरता को जीवंत कर दिया।

कार्यक्रम में भगवान कृष्ण की भूमिका बरखा गर्ग ने निभाई जबकि राधा रानी के रूप में सुनीता गर्ग ने आकर्षक प्रस्तुति दी। दोनों की प्रस्तुति को अतिथियों एवं महिलाओं ने बहुत सराहा। कार्यक्रम में अन्य सांस्कृतिक रंगारंग चंग के साथ धमाल की प्रस्तुतियां भी आयोजित की गईं। महिलाओं में फाग महोत्सव में उत्सवपूर्वक बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया और भजनों पर जमकर झूमें पूरे परिसर में रंग उत्सव और उत्साह का अद्भुत संगम देखने को मिला। संचालन राजस्थानी भाषा में मिक्की अग्रवाल और ललिता मोहता ने किया। कार्यक्रम में उपस्थित अग्रवाल समाज के दीपक गर्ग, मुकेश मोहता, ललित गनेरीवाल और काफी संख्या में समाज की महिलाएं उपस्थित रही। अंत में आभार कार्यक्रम संयोजक लता खेतान ने माना।

माता-पिता के डांटने से नाराज होकर घर से चला गया बेटा

घट्टिया। थाना क्षेत्र के गांव नजरपूर से शनिवार सुबह स्कूल जाने हेतु घर से निकला 13 वर्षीय बालक घूम हो गया जिसे घट्टिया थाना पुलिस ने 12 घंटे में सकुशल ढूंढकर परिजनों के सुपुर्द किया। ग्राम नजरपुर से आत्माराम सोलंकी का 13 वर्षीय नाबालिग पुत्र आंवलिया स्थित स्कूल जाने हेतु घर से निकला था परंतु स्कूल नहीं पहुंचा, परिजनों ने दिनभर बालक को ढूंढा परंतु उसका कहीं पता नहीं चला। जिस पर से परिजनों ने देर रात घट्टिया थाना पहुंचकर रिपोर्ट दर्ज कराई कि उनके पुत्र को कोई अज्ञात व्यक्ति बहला-फुसलाकर ले गया।

पुलिस थाना घट्टिया में तत्काल अपराध पंजीबद्ध कर मामले की गंभीरता को देखते हुए वरिष्ठ अधिकारियों के निर्देशन में विशेष टीम का गठन कर संभावित अपहरण की आशंका को ध्यान में रखते हुए त्वरित कार्रवाई प्रारंभ की। पुलिस ने क्षेत्र के सीसीटीवी फुटेज का गहन विश्लेषण किया।

साथ ही तकनीकी साक्ष्यों का परीक्षण एवं लोकेशन ट्रैकिंग, संभावित स्थानों पर सघन सर्चिंग अभियान चलाकर मात्र 12 घंटे के अंदर उज्जैन से बालक को सकुशल ढूंढ लिया। पुलिस की पूछताछ में बालक द्वारा बताया गया कि मोबाइल चलाने की बात पर माता-पिता द्वारा डांटने से नाराज होकर वह स्वयं ही घर से उज्जैन चला गया था। थाना प्रभारी करण खोवाल, उपनिरीक्षक शैलेन्द्रसिंह अलावा, अलकेश डांगे, आरक्षक रामचन्द्र मालवीय, कमल मालवीय की सराहनीय भूमिका रही।

संत शिरोमणि अहिरवार रविदास समाज संघ की बैठक

उज्जैन। वृंदावन पूरा स्थित गुरुद्वारा वृंदावनपुरा में संत शिरोमणि अहिरवार रविदास समाज संघ की एक महत्वपूर्ण बैठक आयोजित की गई। बैठक में उज्जैन संभाग के सभी पदाधिकारी एवं समाजजन बड़ी संख्या में उपस्थित रहे। बैठक में मुख्य अतिथि के रूप में दिल्ली से उज्जैन पधारे रविदास विश्व महापीठ के अंतरराष्ट्रीय अध्यक्ष मान्यवर दुष्यंत कुमार गौतम उपस्थित रहे। उनकी उपस्थिति में गुरु गाड़ी पर माला अर्पण कर नमन किया गया। बैठक की अध्यक्षता संभागीय अध्यक्ष मनोहर सुरेश कसुमरिया ने की। संभाग कोशाअध्यक्ष कमल सिंह हनोतिया एवं सचिव विनोद चौहान ने जानकारी देते हुए बताया कि बैठक में होली पर्व एवं 14 अप्रैल को होने वाली डॉ. भीमराव अंबेडकर जयंती को लेकर विस्तार से चर्चा की गई।

इसी दौरान सभी ने अपने-अपने कार्यक्रम को लेकर सुझाव दिए और निर्णय लिया गया कि 14 अप्रैल को वाहन रैली निकालने का निर्णय लिया गया। जिसके माध्यम से बाबा साहब के विचारों और संदेशों को घर-घर तक पहुंचाया जाएगा। बैठक के दौरान पूर्व में मनाई गई संत रविदास जी महाराज जयंती का संपूर्ण लेखा-जोखा समाज के समक्ष प्रस्तुत किया गया और खर्चों की जानकारी दी गई। कार्यक्रम के अंत में संत रविदास जी महाराज की जयंती में योगदान देने वाले समाजजनों को संगठन द्वारा संत रविदास जी महाराज की प्रतिमा भेंट कर सम्मानित किया गया। संभागीय अध्यक्ष मनोज सुरेश कसुमरिया ने बैठक में संबोधित करते हुए कहां की इस वर्ष संत रविदास जी महाराज की जयंती पर समाज का सराहनीय सहयोग मिला है। उन्होंने सभी का आभार व्यक्त करते हुए आशा जताई कि भविष्य में भी समाज इसी तरह एकजुट होकर सभी कार्यक्रमों को सफल बनाएगा। साथ ही उन्होंने 14 अप्रैल को बाबा साहब की जयंती को भव्य एवं गरिमामय रूप से मनाने का आव्हान किया। बैठक के समापन पश्चात सभी उपस्थितजनों ने भोजन प्रसादी ग्रहण की। इस मौके पर गोकुल चंद्रवंशी, सोनू चंद्रवंशी अंबाराम चौहान, दिलीप गांगुलीया, विजेंद्र चौहान, मोहन परमार अशोक सोलंकी, अनिल परमार, राजाराम शिसोदिया, विष्णु कुसुममया, मांगीलाल राजोरिय, विक्रम चंद्रवंशी, राजेश चंद्रवंशी, पुरुषोत्तम चंद्रवंशी, मांगीलाल चौहान, कमल चौहान, रवि सोनगरा आदि लोग बड़ी संख्या में उपस्थित थे।

क्षत्रिय मराठा समाज की महिलाओं ने मनाया फाग उत्सव

उज्जैन। 24 खंभा महाकाल घाटी स्थित क्षत्रिय मराठा समाज की धर्मशाला में महिला मंडल द्वारा फाग उत्सव श्रद्धा, भक्ति और उल्लास के साथ मनाया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ समाज के अध्यक्ष अनिल धर्मे की अध्यक्षता में भगवान कुलदेवता मल्हार मार्तंड देव की महाआरती से हुआ। महाआरती में समाज के वरिष्ठजन, महिलाएं एवं युवा बड़ी संख्या में उपस्थित रहे।

फाग उत्सव के दौरान महिलाओं ने फूलों एवं गुलाल से पारंपरिक होली खेलते हुए भक्ति गीतों के साथ उत्सव को उल्लासपूर्ण बनाया। कार्यक्रम में सुनयना पवार एवं प्रीति कदम को राधा-कृष्ण के स्वरूप में सजाया गया, जिससे पूरे आयोजन का आध्यात्मिक एवं सांस्कृतिक वातावरण और भी भावपूर्ण हो गया। समाज के सचिव अनिल गावड़े ने जानकारी देते हुए बताया कि फाग उत्सव सनातन परंपरा के अनुसार प्रेम, आनंद और सौहार्द का प्रतीक पर्व है। इसी भावना के साथ समाज की महिलाओं ने उत्साहपूर्वक भाग लेकर एकता और संस्कृति का परिचय दिया। कार्यक्रम के समापन अवसर पर क्षत्रिय मराठा समाज की महिला मंडल कार्यकारिणी का विधिवत गठन किया गया। अध्यक्ष अनिल धर्मे की सहमति एवं मार्गदर्शन में पदाधिकारियों को दायित्व सौंपे गए। ताकि भविष्य में सामाजिक, सांस्कृतिक एवं धार्मिक गतिविधियों का संचालन सुव्यवस्थित रूप से किया जा सके। नवनियुक्त पदाधिकारियों में अध्यक्ष सुनैना पवार, सचिव शैली इंगले, उपाध्यक्ष ज्योति इंगले, प्रीति कदम सह सचिव ईशानी इंगले, सलोनी पवार कार्यसमिति सदस्य दीपा जाधव, अंजलि भोसले, सोनाली जाधव, डॉ. कृतिका कुमकर, रीना गायकवाड, सीमा गायकवाड, दिशा भोसले, उज्जवला भोंडवे, प्रियंका पवार, रेखा गायकवाड, गीता सातलकर, दमयंती चव्हाण को जवाबदारी मिली। इस अवसर पर अध्यक्ष अनिल धर्मे ने कहा कि समाज के प्रत्येक आयोजन में महिलाओं की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। महिला मंडल के गठन से समाज को नई ऊर्जा एवं सकारात्मक दिशा मिलेगी। सभी पदाधिकारियों ने समाजहित में सक्रिय भूमिका निभाने का संकल्प लिया।

रोजे के दौरान कैसे रहें दिनभर एक्टिव

इंदौर। पवित्र महीना रमज़ान इबादत, सोच-विचार और मिल-जुलकर रहने का समय होता है। 30 दिनों तक सुबह से शाम तक रोज़ा रखना शरीर के लिए थकाने वाला हो सकता है, खासकर माताओं, कॉलेज के विद्यार्थियों और कामकाजी लोगों के लिए जो रोज़ की ज़िम्मेदारियाँ भी निभाते हैं। पूरे दिन ऊर्जा बनाए रखने का सबसे अच्छा तरीका है सही तरीके से और सोच-समझकर तैयार की गई सहरी खाना। ऋतिका समद्दार, रीजनल हेड, डायटेटिक्स, मैक्स हेल्थकेयर ने बताया कि सहरी में ध्यान संतुलित और धीरे-धीरे ऊर्जा देने वाले भोजन पर होना चाहिए, जो दिन भर ताकत बनाए रखने में मदद करें और थकान से बचाएं। दूसरी ओर, दिन की शुरुआत तले हुए या बहुत मीठे भोजन से करने पर ऊर्जा जल्दी बढ़ती है और फिर अचानक गिर जाती है। सहरी में समझदारी से और पौष्टिक भोजन चुनने से रोज़ा रखना अधिक आसान और ऊर्जावान महसूस हो सकता है। कैलिफ़ोर्निया बादाम, अंडे, ओट्स और केले जैसे पोषक तत्वों से भरपूर भोजन को अन्य पौष्टिक खाद्य पदार्थों के साथ चुनकर आप लगातार ऊर्जा बनाए रख सकते हैं।

एक नजर | एलिगेंट क्वींस क्लब नादान परिंदे ने मनाया फाग उत्सव,गेम्स और म्यूजिकल हौजी का भी हुआ आयोजन

20 किलो हर्बल गुलाल और 15 किलो फूलों से 65 महिलाओं ने खेली होली

उज्जैन. एलिगेंट क्वींस क्लब नादान परिंदे ग्रुप द्वारा 28 फरवरी को फाग उत्सव का आयोजन किया गया। इस रंगारंग कार्यक्रम में लगभग 65 महिलाओं ने उत्साहपूर्वक हिस्सा लिया और होली के पर्व का आनंद उठाया।

फूलों और हर्बल गुलाल से महका उत्सव: कार्यक्रम संयोजिका आशु नागर और नीलू टकसाली ने बताया कि फाग उत्सव में 20 किलो हर्बल खुशबूदार गुलाल, गुलाल टैंक और गुलाल की पिचकारी का उपयोग कर होली खेली गई। कार्यक्रम में शामिल होने आईं सभी महिलाओं का 15 किलो गुलाब और सफेद फूलों के साथ रंग-बिरंगे चमकीले पेपर बम उड़ाकर भव्य स्वागत किया गया।

गेम्स और म्यूजिकल हौजी का उठाया आनंद

उत्सव के दौरान महिलाओं के मनोरंजन के लिए विभिन्न प्रकार के गेम्स और म्यूजिकल हौजी का आयोजन किया गया। प्रतियोगिताओं के विजेताओं को इनाम भी बांटे गए। कार्यक्रम के अंत में सुस्वादु भोजन व्यवस्था रखी गई, जिसके पश्चात सभी को विदा किया गया। कार्यक्रम निर्देशिका आशु नागर ने बताया कि इस पूरे आयोजन को सफल बनाने में उषा वर्मा, रुचि चौहान, श्वेता भार्गव, अनिता राजवानी और सोना चौरसिया का विशेष सहयोग रहा। वहीं, इस रंगारंग कार्यक्रम की फोटोग्राफी तरुशी नागर द्वारा की गई।