

रामनवमी पर निकाली भव्य शोभायात्रा



संधवा, (नवभारत) ।
शहर में शुकुवार शाम 7 बजे मोतीबाग चौराहे से शोभायात्रा की शुरुआत हुई। नगर पालिका अध्यक्ष बसंतोबाई यादव और विहिप जिलाध्यक्ष गिरवर दयाल शर्मा सहित अन्य समाजसेवियों ने आरती उतारकर यात्रा का शुभारंभ किया। इस दौरान बड़ी संख्या में श्रद्धालु मौजूद रहे।

की थाप ने माहौल को भक्तिमय बना दिया। भगवान हनुमान की विशाल मूर्ति और सजे हुए रथ पर राम दरवार की झांकी आकर्षण का केंद्र रही। भगवान राम, सीता, लक्ष्मण और हनुमान से जुड़ी झांकियों को देखने के लिए लोग सड़कों पर उमड़ पड़े।

सहभागिता और स्वागत व्यवस्था

गवाड़ी, जामनिया और खड़किया के ग्रामीण अपने पारंपरिक वाद्य यंत्रों के साथ यात्रा

में शामिल हुए। पूरे मार्ग पर केसरिया ध्वज और धार्मिक नारों के बीच श्रद्धालु नृत्य करते नजर आए। लगभग 2 किलोमीटर लंबे रूट पर जगह-जगह स्वागत मंच लगाए गए, जहां पुष्पवर्षा और जलपान की व्यवस्था की गई। करीब 25 स्थानों पर कुल्फी, तरबूज और टंडाई जैसे ठंडे व्यंजनों का वितरण किया गया।

मार्ग में जयकारों से गुंजा माहौल

शोभायात्रा शहर के प्रमुख

मार्गों से होकर निकली। भगवान श्रीराम के जयकारों से पूरा वातावरण गुंजा रहा। देर रात करीब 12 बजे राम बाजार स्थित श्रीराम मंदिर में महाआरती के साथ यात्रा का समापन हुआ। शोभायात्रा में संजय यादव, विकास आर्य, पंकज झंवर, सुनील शर्मा, लल्ला शर्मा, विवेक खबड़ा, नीलेश जैन, मुकेश शर्मा सहित बड़ी संख्या में श्रद्धालु शामिल हुए। मधुर संगीत पर श्रद्धालु थिरकते नजर आए।

सुरक्षा के कड़े इंतजाम

प्रशासन और पुलिस द्वारा शोभायात्रा को लेकर व्यापक सुरक्षा व्यवस्था की गई। एसडीएम आशीष ए एएसपी धीरज बबबर के नेतृत्व में 7 थानों की पुलिस और 200 से अधिक जवान तैनात रहे। प्रमुख चौराहों और संवेदनशील क्षेत्रों में पुलिस बल तैनात किया। थाना परिसर में कंट्रील रूम बनाकर सीसीटीवी कैमरों से निगरानी की। ठंडी इमारतों पर पुलिस के जवान तैनात रहे। रात 10 बजे यात्रा मरिजद चौहाने पहुंची, जहां भुरी पुलिस बल की मौजूदगी में उसे शांतिपूर्ण तरीके से आगे बढ़ाया गया। पूरे आयोजन में शांति, व्यवस्था व आपसी भाईचारे का माहौल बना रहा।

मानसिक स्वास्थ्य के कैंपेन पर गतिविधि

बड़वानी। शासकीय आदर्श महाविद्यालय में प्रेरणा और लक्ष्य निर्धारण पर सत्र का आयोजन हुआ। प्राचार्य डॉ प्रमोद पंडित ने बताया कि विद्यार्थियों के लिए परीक्षा का समय एक तनाव और मानसिक अवसाद घबराहट का होता है। ऐसे में लक्ष्य का निर्धारण कर प्रेरित करना आवश्यक होता है। इसी प्रक्रिया के तहत भगवान विरसा मुंडा शासकीय महाविद्यालय पार्टी के प्राचार्य डॉ परवेज मोहम्मद के विशेष व्याख्यान का आयोजन किया। डॉ परवेज समाजशास्त्र सोशल वर्क के अध्येता व मनोविज्ञान में भी उनकी शोधवृत्ति रही है। मेंटल हेल्थ क्लब के शिक्षक अभिभावक प्रभारी डॉ दिनेश पाटीदार ने सत्र का संचालन करते हुए परिचय दिया। आभार व्यक्त करते हुए डॉ लखन परमार ने इन कार्यक्रमों की प्रासंगिकता और निरंतरता पर जोर दिया। कार्यक्रम का संयोजन महाविद्यालय के डॉ अनिल पाटीदार ने किया।



निवाली में निकाली विशाल शोभायात्रा, हुआ स्वागत

निवाली, (नवभारत) ।
नगर में राम नवमी पर विशाल शोभायात्रा निकली। मंदिर चौक स्थित श्री राम मंदिर की आकर्षक साज-सज्जा फूलों और बलून से की। शुकुवार शाम 6 बजे श्री राम मंदिर से विशाल चल समारोह निकला, जिसमें सैकड़ों महिला-पुरुष शामिल हुए।
चल समारोह सुभाष मार्केट से होते हुए मुख्य बस स्टैंड पहुंचा। जगह-जगह पुष्प वर्षा कर ठंडाई बांटी। वहीं संधवा रोड बस स्टैंड पर श्रीरामजी की महा आरती की गई। चल समारोह का वापस मंदिर चौक श्री राम मंदिर पहुंच समापन किया गया। वहीं शनिवार शाम 7 बजे से श्री राम मंदिर में विशाल भंडारे का आयोजन हुआ। जिसमें हजारों लोगों ने परसादी ग्रहण की। गुडिया रोड़ पर चल रही राम कथा में शुकुवार रात्रि को रामनवमी पर बाल स्वरूप श्री राम जी को कथा के दौरान झूला झुलाया गया। वहीं विशाल भव्य आरती कर कथा वाचक संतोष शर्मा द्वारा व्यास पीठ से 108 राम मंत्र का भक्तों के साथ जाप किया गया।

ट्राइबल वेलफेयर टीचर्स एसोसिएशन पहुंचा सुप्रीम कोर्ट

प्रभावित शिक्षकों को बड़ी राहत मिलने की बंधी है उम्मीद

बड़वानी, (नवभारत) ।
प्रदेश के लगभग दो लाख शिक्षकों में शिक्षक पात्रता परीक्षा (टीईटी) को लेकर उत्पन्न गंभीर स्थिति के मद्देनजर मप्र ट्राइबल वेलफेयर टीचर्स एसोसिएशन ने अपने पक्ष की प्रभावी पैरवी के लिए पंचाब एवं हरियाणा हाई कोर्ट के सेवानिवृत्त मुख्य न्यायाधीश तथा जबलपुर हाई कोर्ट के पूर्व न्यायाधीश रविशंकर झा को अधिवक्ता नियुक्त किया है।
संगठन के नाम से सुप्रीम कोर्ट में लाईव जाने वाली इस याचिका की पैरवी झा करेंगे। ऐसे में जिले



सहित प्रदेश के टीईटी परीक्षा से प्रभावित शिक्षकों को बड़ी राहत मिलने की उम्मीद अब बंधी है।

चर्चा करने के बाद लिया निर्णय

संगठन के प्रदेश सचिव हेमंद्र मालवीय एवं जिलाध्यक्ष कसरसिंह सोलंकी ने बताया कि प्रांतीय अध्यक्ष डीके सिंगौर के नेतृत्व में 11 सदस्यीय प्रतिनिधिमंडल ने दिल्ली में दो दिनों

पदाधिकारियों ने कहा

एसोसिएशन के पदाधिकारियों ने बताया कि यह सर्वोच्च न्यायालय का निर्णय है, प्राथमिकता के आधार पर न्यायालयीन स्तर पर ही इसका निराकरण कराने का प्रयास किया जाएगा। इसी क्रम में संगठन द्वारा माननीय सर्वोच्च न्यायालय में पुनर्विचार याचिका दायर की जा रही है। पदाधिकारियों का यह भी कहना है कि प्रदेश के शिक्षकों का पक्ष पूर्व में सुना ही नहीं गया है।

और मंत्रियों से संपर्क कर उन्हें इस विषय की गंभीरता से अवगत कराया गया है। ताकि आवश्यक होने पर अध्यादेश या नियमों में संशोधन कराया जा सके।

एकता अखंडता का संदेश



पानसेमल। देश की एकता और अखंडता के प्रतीक सरदार वल्लभभाई पटेल की 150वां जयंती के उपलक्ष्य में नगर में साईकिल रैली निकली गई। जिसमें साईकिल प्रेमियों ने भाग लिया। थाना प्रभारी मंशाराम वर्गन ने बताया कि पुलिस मुख्यालय द्वारा जारी निर्देश एवं एसपी पद्मविलोचन शुक्ल के मार्गदर्शन में साईकिल रैली का आयोजन किया गया। नप अध्यक्ष शैलेश भंडारकर ने कहा कि शारीरिक और मानसिक विकास को लेकर साईकिल चलाने के लिए आमजनों को प्रेरित करेंगे।

निःशुल्क मोतियाबिंद जांच शिविर कल

बड़वानी, (नवभारत) ।
लायंस क्लब बड़वानी सिटी और जिला अस्पताल के संयुक्त तत्वावधान में चोइथराम नेत्र चिकित्सालय के सहयोग से 30 मार्च को निःशुल्क मोतियाबिंद जांच शिविर का आयोजन किया जाएगा। महेश चन्द्र शर्मा ने बताया

कि शिविर का समय सुबह 9.30 से दोपहर 1 बजे तक रहेगा। मोतियाबिंद के मरीजों को लेंस प्रत्यारोपण के लिए बस से इंदौर भेजा जाएगा। मरीज अपना आधार कार्ड लेकर आए। सुधीर कुमार पाण्डेय, हेमंत अग्रवाल, शैलेंद्र गुप्ता, आरके

गुप्ता, जिगनेश पटेल, सुनील शर्मा ने अधिक से अधिक लोगों को शिविर का लाभ उठाने की अपील की है। लायंस क्लब बड़वानी सिटी द्वारा मरीजों और उनके परिवारों को शिविर वाले दिन निःशुल्क भोजन की व्यवस्था भी की गई है।

मोयदा में प्याऊ की स्थापना



जल मंदिर की शुरुआत ग्राम पंचायत उपसरपंच रेखा दारासिंह चौहान और वरिष्ठजनों द्वारा दीप प्रज्वलन, गंगाजल अर्पण के साथ हुई। उपसरपंच रेखा दारासिंह चौहान ने जल का महत्व बताते हुए इसे बचाने और आने वाली पीढ़ी के लिए जल संरक्षण करने की बात कही। जिसके बाद प्रतिनिधि चेतन चंद्रा ने जल संरक्षण की शपथ दिलाई। इस दौरान ग्राम वरिष्ठ नंदसिंह वासु, चुनीलाल चौहान, मंटर कमलसिंह आर्य, प्रफुल्ल अग्रवाल अध्यक्ष तेजेंद्र कोर, मंजोत वासु, राधा ब्रह्मनाभ, जय सोलंकी, कैलाश, भीमराव, शंकर आदि ग्रामीण मौजूद रहे।

पानसेमल। तहसील अंतर्गत आने वाले ग्राम मोयदा में मप्र जन अभियान परिषदे के तत्वावधान में संचालित जल गंगा संवर्धन अभियान के प्रथम चरण में नवांकुर संस्था सदाशिव शिक्षा एवं सामाजिक कल्याण समिति सेक्टर मोयदा द्वारा राम नवमी के उपलक्ष्य में जल मंदिर (प्याऊ) की स्थापना ग्राम पंचायत मोयदा के शासकीय उचित मूल्य दुकान के पास की।

मोयदा में प्याऊ की स्थापना के दौरान ग्राम पंचायत उपसरपंच रेखा दारासिंह चौहान और वरिष्ठजनों द्वारा दीप प्रज्वलन, गंगाजल अर्पण के साथ हुई। उपसरपंच रेखा दारासिंह चौहान ने जल का महत्व बताते हुए इसे बचाने और आने वाली पीढ़ी के लिए जल संरक्षण करने की बात कही। जिसके बाद प्रतिनिधि चेतन चंद्रा ने जल संरक्षण की शपथ दिलाई। इस दौरान ग्राम वरिष्ठ नंदसिंह वासु, चुनीलाल चौहान, मंटर कमलसिंह आर्य, प्रफुल्ल अग्रवाल अध्यक्ष तेजेंद्र कोर, मंजोत वासु, राधा ब्रह्मनाभ, जय सोलंकी, कैलाश, भीमराव, शंकर आदि ग्रामीण मौजूद रहे।

एक नजर में 75 वर्षीय अधिकारियों का सम्मान किया



इंदौर. दूर संचार सेवानिवृत्त अधिकारी एसोसिएशन द्वारा 75 वर्षीय अधिकारियों का सम्मान किया गया. एसोसिएशन के अध्यक्ष आईके व्यास ने बताया कि प्रतिवर्ष 75 वर्ष को प्राप्त हुए संगठन के सदस्यों को सम्मानित किया जाता है. कार्यक्रम में सरस्वती वंदना उषा व्यास ने की. मुख्य अतिथि थे वरिष्ठ महाप्रबंधक दूर संचार विभाग पंकज उपाध्यय. विशेष अतिथि आरएस अग्रवाल थे. सम्मानित होने वाले सदस्य अशोक नायक, एकै तिवारी, दिनेश पूरे, राम भररोसे चोरे, सुरेंद्र सिंह पवार, आरबी गुप्ता, जेजी पुरोहित, बीबी प्रजापति, जीपी भारद्वाज, बीएल जजोरा के. संचालन वीणा सक्सेना ने किया. आभार डीपी शर्मा ने माना.

इंजीनियर अतुल सेट सम्मानित



इंदौर. विश्व जल दिवस पर आयोजित सेमिनार में इंजी. एवं सामाजिक कार्यकर्ता अतुल सेट को सम्मानित किया गया. द इस्टीट्यूशन ऑफ इंजीनियर्स के अध्यक्ष डॉ. सुनील सोमानी, सचिव सुनील अखरवार और इंजी. मनीष बाजपेयी ने सेट को प्रशस्ति पत्र प्रदान कर नवाजा. उन्होंने सेमिनार में अपना शोध पत्र प्रस्तुत कर अपने विचार साझा किये. इस मौके पर इंजी. डॉ शिल्पा त्रिपाठी को भी शॉल-श्रीफल देकर सम्मानित किया गया.

श्रेया घोषाल लाइव टूर एल्बम रिलीज कर रचा इतिहास

इंदौर. भारतीय संगीत की सबसे पसंदीदा और प्रतिष्ठित आवाजों में से एक, श्रेया घोषाल ने अपने हालिया ऑल हार्ट्स टूर की विशेष रिकॉर्डिंग वाले लाइव टूर एल्बम को रिलीज कर इतिहास रच दिया है. पिछले तीन दशकों में ऐसा करने वाली वह भारत की पहली महिला कलाकार बन गई हैं. अपनी भावपूर्ण आवाज और बेजोड़ बहुमुखी प्रतिभा के लिए पहचानी जाने वाली श्रेया का यह लाइव एल्बम उनके प्रशंसकों के लिए एक दिल छू लेने वाला उपहार है. एल्बम के बारे में बात करते हुए श्रेया घोषाल कहती हैं, 'द ऑल हार्ट्स टूर- लाइव एल्बम मेरे लिए बेहद खास है. पहली बार, मैं कॉन्सर्ट रिकॉर्डिंग रिलीज कर रही हूँ ताकि मेरे श्रोता उसी भावना और ऊर्जा को फिर से महसूस कर सकें. यह उन सभी के लिए मेरा उपहार है जो इन वर्षों मेरी यात्रा का हिस्सा रहे हैं- मेरे श्रोता, मेरे प्रशंसक, वे लोग जो इस टूर में शामिल हुए, और यहाँ तक कि वे भी जो नहीं आ सके. मैं उन्हें इसके बदले में कुछ देना चाहती थी, वयोंकि जैसा कि नाम से ही पता चलता है, मेरे प्रशंसक वास्तव में ऑल हार्ट्स हैं.'
एमेर्जन एमएक्स प्लेयर की 'फेमस्ली फिट' में सोफी की मेजबानी
इंदौर. एमेर्जन एमएक्स प्लेयर, भारत की प्रमुख मूवट, प्रीमियम और विज्ञापन-सहायता प्राप्त वीडियो स्ट्रीमिंग सेवा, ने आज अपना नया फिटनेस शो फेमस्ली फिट का प्रीमियर किया. यह एक बिल्कुल नया साक्षात्कृत फिटनेस शो और लाइवस्ट्रैटड शो है. शो की मेजबानी सोफी चौधरी कर रही हैं, और इस छह-एपिसोड वाली श्रृंखला में फिटनेस, प्रसिद्धि और बेबाक बातचीत का मजेदार मिश्रण पेश किया गया है. दर्शकों को भारत के कुछ सबसे लोकप्रिय सितारों की दमक दिनचर्या और उनकी कहानियों की असली झलक देखने को मिलेगी एमेर्जन एड्स के डायरेक्टर गुलशन वर्मा ने कहा फेमस्ली फिट को इस तरह डिजाइन किया गया है .

आईडीए ने कन्वेंशन सेंटर और प्रदर्शनी हॉल निर्माण के टेंडर बुलाए

नव भारत न्यूज
इंदौर. शहर के पश्चिम क्षेत्र में आईडीए द्वारा कन्वेंशन सेंटर और प्रदर्शनी हॉल निर्माण के लिए टेंडर बुलाने के लिए निविदा जारी कर दी है. टेंडर पीपीपी मॉडल पर 45 साल की लीज और अनुमानित लागत 545 करोड़ रुपए मानी है. आईडीए के टेंडर फार्म की कीमत 1.18 लाख और सुरक्षा निधि 3.0 करोड़ तय की है.
आईडीए ने अपनी बहुमूलीकृत योजना 10 हजार सौटी वाला कन्वेंशन सेंटर और प्रदर्शनी हॉल निर्माण कार्य करने के लिए टेंडर बुला लिया है. आईडीए की एयरपोर्ट के पास गांधीनगर चौराहे पर 17 हेक्टेयर जमीन पर कन्वेंशन सेंटर बनाने की योजना है. इसके तहत 6 हेक्टेयर पर कन्वेंशन



सेंटर का निर्माण और बाकी जगह पर रिसेंट, होटल, रेस्त्रां और पार्किंग स्थल विकसित होगा. आईडीए ने कल जारी किए टेंडर में लाइसेंस धारी और प्रतिष्ठित कंपनियों को लेकर नियम निर्धारित करी है. टेंडर पीपीपी मॉडल पर निर्माण पर करने के लिए जारी किए गए हैं. उक्त योजना की अनुमानित लागत 545.77 करोड़ रुपए

शब्दाभिव्यक्ति को समृद्ध बनाती है साहित्य केंद्रित कला

यात्रा के समान समारोह में सदीप राशिनकर सम्मानित

इंदौर. किसी भी साहित्यिक विधा में निहित अभिव्यक्ति के सामर्थ्य को उसके साथ प्रकाशित कला ना सिर्फ समृद्ध करती है वरन् शब्द निहित अर्थों को भिन्न दृष्टि और वृहद आकार देती है.
यह विचार शहर के चर्चित चित्रकार सदीप राशिनकर ने दिल्ली के हिन्दू भवन में आयोजित महत्वपूर्ण व्यंग्य यात्रा के भव्य सम्मान समारोह में हुए अपने सम्मान के अवसर पर अपने उद्घोषण में व्यक्त किए. उन्हें यहाँ व्यंग्य यात्रा शब्दाभिव्यक्ति कला धूषण सम्मान से सारस्वत अतिथि लीलाधर मंडलोई, अशोक त्यागी और अध्यक्ष प्रेम जनमेजय द्वारा सम्मानित किया गया.



सम्मान निधि, स्मृति चिन्ह, सम्मान पत्र स्वरूप के इस सम्मान के प्रत्युत्तर में आपने कहा कि शब्दों का अन्वेषण कर कलात्मक अर्थवत्ता के साथ साहित्य के प्रभाव को बहुगुणित करती साहित्य केंद्रित कलाओं का साहित्यिक पुरस्कारों में समावेश किया जाना, कला की साहित्यिक महत्ता को रेखांकित किया जाना आवश्यक ही नहीं अनिवार्य भी है. उन्होंने प्रेम जनमेजय एवं सम्मान समिति का इस पहल के लिए आभार माना. इस अवसर पर सर्वश्री विष्णु नागर, विनोद कुमार विकी, हरीश

स्मार्ट मीटर विस्तार में इंदौर रहा सबसे आगे

मालवा-निमाड़ में स्मार्ट मीटर संख्या 16 लाख के पार

नवभारत न्यूज
इंदौर. डिजिटल इंडिया पहल और उपभोक्ता हितों को ध्यान में रखते हुए मप्र पश्चिम क्षेत्र विद्युत वितरण कंपनी द्वारा मालवा-निमाड़ क्षेत्र में स्मार्ट मीटर स्थापना का कार्य तेजी से किया जा रहा है. ताजा आंकड़ों के अनुसार, इस क्षेत्र में अब तक करीब 16 लाख स्मार्ट मीटर लगाए जा चुके हैं.
कंपनी के प्रबंध निदेशक अनूप कुमार सिंह ने बताया कि स्मार्ट मीटर न केवल बिजली उपभोग को पारदर्शी बना रहे हैं, बल्कि उपभोक्ताओं को आर्थिक लाभ भी दे रहे हैं. इन मीटरों के माध्यम से

6.75 लाख मीटर लगाए

क्षेत्रवार आंकड़ों पर नजर डालें तो इंदौर शहर में सबसे अधिक करीब 6.75 लाख स्मार्ट मीटर लगाए जा चुके हैं. इसके अलावा उज्जैन जिले में 1.45 लाख और रतलम में 1.25 लाख स्मार्ट मीटर स्थापित किए गए हैं. अन्य जिलों में यह संख्या 25 हजार से 88 हजार के बीच है. कंपनी क्षेत्र के मह, खरगोन, नागदा, झाबुआ और थांढाला के नगरीय क्षेत्र पूर्ण रूप से स्मार्ट मीटरयुक्त घोषित किए जा चुके हैं. यह पहल बिजली प्रबंधन को आधुनिक और उपभोक्ता-अनुकूल बनाने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम मानी जा रही है.

उपभोक्ताओं को टाइम ऑफ डे (टीओडी) के तहत दिन के समय, विशेषकर सौर ऊर्जा अवधि में बिजली उपभोग करने पर छूट मिल रही है. वहीं, गैर-घरेलू उपभोक्ताओं को पावर फैक्टर के आधार पर बिजली बिल में नियमित छूट दी जा

रही है. स्मार्ट मीटर स्थापना केवल घरों तक सीमित नहीं है, बल्कि ट्रांसफार्मर और फीडरों पर भी इन्हें लगाया जा रहा है. इससे लाइन लॉस कम करने और बिजली आपूर्ति व्यवस्था को अधिक प्रभावी बनाने में मदद मिल रही है.

दिग्विजय का अयोध्या पहुंचना सकारात्मक संकेत : भाजपा

नवभारत न्यूज

इंदौर. कांग्रेस के वरिष्ठ नेता दिग्विजय सिंह गुरुवार को रामनगरी अयोध्या पहुंचे, जहां उन्होंने रामलला के दर्शन-पूजन किए. उनके इस दौर ने राजनीतिक गलियारों में चर्चा तेज कर दी है, खासकर भाजपा नेताओं की प्रतिक्रियाओं के बाद.
भाजपा नगर अध्यक्ष सुमित मिश्रा ने कहा कि कांग्रेस ने एक समय

भगवान श्रीराम के अस्तित्व को ही नकार दिया था और सुप्रीम कोर्ट में हलफनामा देकर रामसेतु को काल्पनिक बताया था. ऐसे में अब कांग्रेस नेताओं का अयोध्या पहुंचना एक सकारात्मक संकेत है. सुमित मिश्रा ने कहा कि भविष्य में जब मथुरा में श्रीकृष्ण जन्मभूमि पर मंदिर निर्माण होगा, तब दिग्विजय सिंह उसका भी समर्थन करेंगे. उन्होंने इसे कांग्रेस की बदलती सोच का संकेत बताया.

देर से ही सही सद्बुद्धि आई : भागव

इंदौर के महापौर पुण्यमित्र भागव ने भी इस मुद्दे पर प्रतिक्रिया देते हुए कहा कि देर से ही सही, लेकिन दिग्विजय सिंह को सद्बुद्धि आई और वे अयोध्या पहुंचे. उन्होंने रामलला के दर्शन किए, जो एक अच्छा संकेत है.

एक नजर में महिला प्रकोष्ठ का लव यू जिन्दगी कार्यक्रम सखियों ने जाने ग्रीष्मकाल में संतुलित आहार के टिप्स

इंदौर. महिला प्रकोष्ठ अग्रवाल समाज के लव यू जिन्दगी कार्यक्रम की श्रृंखला में शुकुवार को 100 से अधिक सखियों ने माणिकबाग रोड स्थित एक होटल पर मौज मस्ती के साथ ग्रीष्मकाल में अपने आहार एवं दिनचर्या को लेकर आहार विशेषज्ञ शेफाली पाठक से संतुलित आहार के अनेक टिप्स प्राप्त किए. इस मौके पर इंस्टीट्यूट डायटोर्स शीर्ष निगम भी अतिथि के रूप में उपस्थित थे.
प्रारंभ में प्रकोष्ठ की अध्यक्ष प्रतिभा मित्तल ने लव यू जिन्दगी कार्यक्रम और



महिला प्रकोष्ठ के उद्देश्यों पर जानकारी देते हुए सखियों से आग्रह किया कि वे ग्रीष्मकाल में अपनी सेहत और आहार को

अन्य खाद्य सामग्री के चयन में सावधानी बरतने के अनेक टिप्स दिए. इस अवसर पर सखियों ने मौज मस्ती के साथ तम्बोला भी खेला और अन्य रंगरंग मस्तीभरे खेलों में भी अपनी उत्साहपूर्ण भागीदारी दर्ज कराई. लकी झा में स्वाति, अनुजा, शिल्पा, शीतल, किष्ण, पूनम, तिलोत्तमा एवं अलका विजेता रहे जबकि किष्ण में स्वाति, काजल, प्रेमा, स्वाति एवं अलका ने बाजी मारी. विजेताओं को अतिथि एवं प्रकोष्ठ की अध्यक्ष प्रतिभा मित्तल ने पुरस्कृत किया.