



खुसूर-फुसूर

सागर कांड से उज्जैन का घाव हरा हुआ

जहरीली मदिरा का दंश एक बार फिर से प्रदेश में लगा और सागर जिला के बड़ा थाना क्षेत्र के नौरोजा और घुघराखुर्द समेट आसपास के गांवों में करीब एक दर्जन लोग असमय ही काल के गाल में समा गए। जहरीली शराब का दंश प्रदेश पिछले कई दशकों से झेल रहा है। ये न तो पहला मामला है और नही इसे आखरी ही कहा जा सकता है। वर्ष 2020 में धर्मनगरी में ऐसे ही मामले में एक के बाद एक शव कई थाना क्षेत्रों में मिले थे। यूं कहें कि सागर की घटना से धर्मनगरी के घाव हरे हो गए हैं तो अतिशयोक्ति नहीं होगी। दीपावली के पहले शहर में हुए इस कांड ने त्यौहार को गमी में बदल कर रख दिया था। उज्जैन का बड़ा जहरीली शराब कांड।4 अक्टूबर 2020 की रात और 15 अक्टूबर 2020 की सुबह हुआ था। इसकी जांच रिपोर्ट में सामने आया था कि शहर की संस्था के पुराने भवन में मेडिकल स्टोर्स से लाई गई डीनेचर्ड स्पिट में पानी मिलाकर अवैध शराब बनाई गई थी जिसे झिंझर के नाम से भी जाना जाता है। 36 घंटे के अंदर 14 लोगों की मौत हुई थी, प्रशासन ने शुरु में 11 मौतें मानीं बाद में आंकड़ा 16 तक बताया गया था। एसआईटी जांच हुई थी।।571 पेज की चार्जशीट, 18 आरोपी बनाए गए थे जिनमें 3 वदीवर्ले भी शामिल थे। 4 मेडिकल स्टोर्स से करीब 900-1000 लीटर अवैध स्पिट जब्त कर सील किया गया था। शहर की संस्था के 2अस्थाई कर्मी अतिक्रमण गैम में थे। गोपाल मंदिर, छत्री चौक क्षेत्र में ठेले और अस्थाई अतिक्रमण को हटाने का काम में लगाए गए थे। आरोप था कि दोनों ने नगर निगम के पुराने भवन (गोपाल मंदिर के पास) की छत पर ही डीनेचर्ड स्पिट से जहरीली झिंझर पोटली बनाई और बेची। एक अधिकारी को निलंबित किया गया था। एसआईटी जांच में तत्कालीन दैर में चौकाने वाले खुलासे किए थे। मृतकों में 1 युवक 20 साल का, बाकी सभी अंधेड उस के पुरुष मजदूर, भिक्षु और एक ठेले वाला था। सभी की मौत छत्री चौक, गंवासा, बेगमबाग, नुसिंह घाट, ढाबा रोड, कोतवाली, जीवाजीगंज क्षेत्र में हुई थी। जिम्मेदारी में घटनाक्रम के दौरान कहीं से मौत स्थिति में सीधे शव उठाए थे और कहीं से उल्टियां करते अधमरों को उठाकर अस्पताल में पहुंचाया गया था। एक बार फिर से प्रदेश में हुए इस घटनाक्रम ने सभी को झकझोर कर रख दिया है। हर बार इस तरह के घटनाक्रमों के बाद कुछ समय तक सख्ती बरती जाती है और सब कुछ ठीक चलता है उसके बाद वही ढाक के तीन पात के हाल हो जाते हैं। खुसूर-फुसूर है कि धर्मनगरी में हुए घटनाक्रम के बाद कई सारे बदलाव किए गए थे। यही नहीं प्रदेश भर में उन बदलावों को लागू करते हुए आगे ऐसा न हो इस्ते लेकर काफी बातें और वादे किए गए। सांप निकल जाने के बाद लाठी पिटने के हाल इस बार भी रहे हैं। एक बार फिर सागर से घाव मिला है। आखिर ये मामला थमंगा या फिर कुछ झकझु सातों में यूं ही चलता रहेगा और घाव हरा करता रहेगा।

नैनो न्यूज

- देसी और विदेशी फूलों से महक उठा राजा महाकाल का मंदिर प्रांगण श्री योगी बाबा बमबमनाथ समिति ने 60 विवंटल फूलों से सजाया
- सिने अभिनेत्री पद्मिनी कोल्हापुरी ने किया स्वामी मुस्कुराके का बहुमान, 13वें राष्ट्रीय गौरव सम्मान समारोह में विभिन्न क्षेत्रों की हस्तियां हुई पुरस्कृत
- शरद स्मृति प्रसंग में साहित्यकार श्रीराम दवे का सारस्वत सम्मान- बैकर्स साहित्यिक संस्था प्राची का आयोजन, वक्ताओं ने शरद जोशी की विरासत को बताया प्रासंगिक
- राज्य स्तरीय बॉक्सिंग प्रतियोगिता के लिए लय और लक्ष्य शर्मा चयनित- खावरोद में आयोजित संभाग स्तरीय स्पर्धा में रहे विजेता, पूर्व में भी जीत चुके हैं पदक
- खड़े हनुमान प्रतिमा को मूल स्थान पर ही रहने दे प्रशासन, खंडित हुई तो कौन होगा जिम्मेदार- युवा कांग्रेस ने किया हनुमान चालीसा का पाठ, प्रशासन से बीच का रास्ता निकालने की मांग
- कस्तूरबा गांधी छात्रावास में 100 बालिकाओं का निःशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण- शुभ संदेश समिति और रेडक्रॉस सोसायटी ने लगाया शिविर, छात्राओं को दिया गया स्वास्थ्य परामर्श

ट्रेंडिंग



श्रावण-भादौ मास की छठी एवं राजसी प्रमुख सवारी में मंदिर से लेकर मार्ग पर शिवत्व का भक्तिभाव फैला

बैंड की स्वर लहरियों में रमे भक्त, बोले जय श्री महाकाल

सिंहस्थ कुंभ की थीम को मंदिर समिति ने किया सार्थक, भजन कीर्तन मंडलियों के दलों ने भी किया आकर्षित

दैनिक अवन्तिका ►► उज्जैन

सोमवार को भगवान श्री महाकालेश्वर की प्रमुख राजसी सवारी में संगम- ईशा फाउंडेशन एवं नादयोग द्वारा भव्य आध्यात्मिक एवं सांस्कृतिक प्रस्तुति ने मंदिर के प्रांगण में ही आध्यात्मिक समा बांध दिया था। सवारी के बाहर आने से पूर्व शहर के प्रमुख5 बैंड ने अपनी स्वर लहरियों से पूरे मार्ग पर खड़े श्रद्धालुओं को भक्ति के रंग में रंग दिया। मार्ग के दोनों ओर शिवत्व के भक्तिभाव में 6स्वरूपों के दर्शन के दौरान श्रद्धालु दोनों हाथ उठाकर जय श्री महाकाल का उद्घोष करते रहे। भजन एवं कीर्तन मंडलियों ने भी आकर्षित किया है।

षष्ठम सवारी के लिए शहर के प्रमुख 5 बैंड सवारी के साथ मैदान में उतरे थे। उन्हें मंदिर समिति की ओर से आमंत्रित किया गया था। सवारी से पूर्व बैंड संचालकों का मंदिर समिति की ओर से साफा बांधकर सम्मान किया गया। इसके बाद बैंड संचालक अपने भारी भरकम लवाजमें के साथ जैसे ही मैदान में उतरे अपनी स्वर लहरियां वातावरण में बिखेरी तो मौजूद श्रद्धालु भक्ति भाव में झुमने पर मजबूर हो गए। श्रद्धालु ये तय नहीं कर पा रहे थे कि किस बैंड ने सबसे बेहतर प्रदर्शन इस दौरान किया। मंदिर समिति की ओर से भारत बैंड के हनीफ भाई,गणेश बैंड के विजयसिंह सरगरा,रमेश बैंड के श्री संतोष,आर के बैंड के श्री अंबाराम,राजकमल बैंड के केशव कामले का साफा बांधकर सम्मान किया गया। मंदिर समिति के अनुसार प्रत्येक बैंड दल में करीब 250 सदस्यीय दल शामिल हुआ।

मंदिर से रामघाट तक सांस्कृतिक छटा

मंदिर के प्रांगण में संगम- ईशा फाउंडेशन एवं नादयोग की प्रस्तुति के साथ ही नृत्य दल की ओर से आकर्षक एवं मनमोहक प्रस्तुति ने भी यहां उपस्थितों का मनमोह लिया था। नृतक दल की सफेद वस्त्रों में प्रस्तुति बेहद आकर्षक रही।

खड़े हनुमान जी के पीछे से निकली सवारी

कंठाल से गोपाल मंदिर चौडीकरण के दरमियान आ रहे श्री खड़े हनुमान जी के विस्थान में पैच फंसने के बाद इस मार्ग पर सवारी सतीगट से होती हुई पहुंची। यहां मंदिर के आजुबाजू पुख्ता बेरिकेडिंग की गई थी। मंदिर के पिछले हिस्से से ही सवारी को पूर्ववर्त निकाला गया। इस दरमियान पूरी सर्कटाई बरते जाने की स्थिति देखी गई।



चौडीकरण मार्गों से सहूलियतें हुईं

परंपरागत सवारी मार्ग के बहुत बड़े हिस्से में चौडीकरण के कारण सोमवार को निकली राजसी सवारी के दौरान श्रद्धालुओं को खाली सहूलियतें हुईं। सवारी मार्ग पर बेरिकेडस में खड़े रहकर श्रद्धालुओं ने सहजता से सुलभता पूर्वक भगवान के दर्शन किए।

प्रमुख बाजार अपरांह में बंद हुए-राजसी सवारी को देखते हुए प्रमुख दौलतगंज सहित शहर के अन्य प्रमुख केंद्रों के बाजार भी अपरांह में ही बंद हो गए थे। सुबह से ही व्यापारियों ने सवारी को देखते हुए अपने व्यापार के लिए योजनाबद्ध कार्योंकी को अपनाया था। शाम के कार्यों को व्यापारियों ने स्थगित ही रखा था।

सवारी मार्ग पर बेहतर रहे प्रबंध-प्रमुख राजसी सवारी को लेकर यातायात प्रबंध मार्ग पर बेहतर किए गए थे। बेरिकेडस के साथ मार्ग पर आवाजाही कई घंटों पूर्व कर दिए जाने से यातायात में व्यवधान और जाम जैसी स्थितियां नहीं बन सकी। वाहनों को सवारी मार्ग के प्रमुख हिस्सों एवं गलियों में नहीं जाने देने से पैदल जाने वाले श्रद्धालुओं को इससे सहजता हुई है।

दक्षिण भारतीय साड़ियों में भजन मंडली ने मोहा-सवारी में शामिल 73 भजन मंडलियों में सभी ने राजसी सवारी के लिए पूर्व से तैयारी की थी। दलों ने अपनी आकर्षक प्रस्तुतियां इस दौरान दीं। झांझ एवं डमरु वादन के दलों ने तो कई जगह पर श्रद्धालुओं की दाद बटोरी। दक्षिण भारतीय साड़ी एवं श्रृंगार के महिला दल ने भी अपने भजनों एवं गरबा नृत्य से इस दौरान आकर्षित किया।

सवारी में इस तरह शामिल हुए दल-सवारी में दलों को मंदिर समिति की ओर से क्रम दिए गए थे। मंदिर समिति के अनुसार सवारी में श्री महाकालेश्वर भगवान की प्रमुख राजसी सवारी के चल समारोह में सबसे आगे गजिस्ट्रेट वाहन,श्री महाकालेश्वर मंदिर का प्रचार वाहन , यातायात पुलिस, तोपची, भगवान श्री महाकालेश्वर जी का रजत ध्वज, घुडसवार, विशेष सशस्त्र बल सलामी गार्ड, स्काउट / गाइड सदस्य, कांग्रेस सेवा दल , सेवा समिति, बैंड के बाद उज्जैन के अतिरिक्त मध्यप्रदेश के विभिन्न शहरो से सवारी सम्मिलित होने वाली 73 भजन मंडलियां चल समारोह में प्रभु का गुणगान करते हुए व अपनी सेवाएं देती हुई चल रही थी। भजन मंडलियों के बाद, नगर के साधू-संत व गणमान्य नागरिक, पुलिस बैंड, नगर सेना के सलामी गार्ड की टुकड़ी, श्री महाकालेश्वर मंदिर के पुजारी व पुरोहितगण, श्री महाकालेश्वर मंदिर बैंड सवारी के साथ रहा। इसके बाद श्री महाकालेश्वर भगवान (श्री चंद्रमौलीश्वर) की प्रमुख पालकी , पुष्पा वां हेतु लौडिज वाहन, भारत बैंड, रथ पर श्री गरुड पर विराजित श्री शिव-तांडव जी, रमेश बैंड, नंदी रथ पर श्री उमा महेश स्वरूप, गणेश बैंड, रथ पर श्री होल्कर स्टेट मुखारविंद, आर.के.बैंड , रथ पर श्री संसधान मुखारविंद के पश्चात राजकमल म्युजिकल ग्रुप बैंड, व श्री मनमहेश स्वरूप हाथी पर विराजित होकर निकले।

राजसी सवारी के अवसर पर माँ शिप्रा तैराक दल ने चलाया विशेष स्वच्छता अभियान

श्रद्धालुओं को दिया स्वच्छता का संदेश, माँ शिप्रा और घाटों को स्वच्छ रखने की अपील

दैनिक अवन्तिका ►► उज्जैन

विश्व प्रसिद्ध श्री महाकालेश्वर मंदिर से भगवान महाकाल की राजसी सवारी के अवसर पर धर्मनगरी उज्जैन में श्रद्धालुओं की भारी भीड़ उमड़ी। राजसी सवारी के दौरान शहर के प्रमुख धार्मिक स्थलों और विशेष रूप से रामघाट क्षेत्र में बड़ी संख्या में श्रद्धालु पहुंचे। इस अवसर पर माँ शिप्रा तैराक दल द्वारा रामघाट पर विशेष स्वच्छता अभियान चलाकर धार्मिक नगरी की स्वच्छता बनाए रखने का संदेश दिया गया।

माँ शिप्रा तैराक दल के सदस्यों ने रामघाट क्षेत्र में सफाई कर साफ-सफाई की और घाट परिसर में फैले कचरे को एकत्रित किया। संस्था के सदस्यों ने श्रद्धालुओं और स्थानीय नागरिकों से अपील की कि धार्मिक आस्था के केंद्र माँ शिप्रा नदी और उसके घाटों की स्वच्छता



बनाए रखना प्रत्येक व्यक्ति की जिम्मेदारी है। स्वच्छता अभियान में संस्था के सचिव संतोष सोलंकी के साथ पप्पू कहार, मन्नु कहार, दीपक कहार, राकेश गोंड सहित अन्य सदस्यों ने सक्रिय भूमिका निभाई। सभी सदस्यों ने मिलकर रामघाट क्षेत्र में स्वच्छता कार्य करते हुए लोगों को भी गंदगी नहीं फैलाने के लिए प्रेरित किया। भगवान महाकाल की राजसी सवारी उज्जैन का प्रमुख धार्मिक आयोजन है, जिसे देखने और दर्शन करने के लिए बड़ी संख्या में श्रद्धालु देश के विभिन्न क्षेत्रों से उज्जैन पहुंचते हैं। ऐसे अवसरों

पर शहर के धार्मिक स्थलों और घाटों पर श्रद्धालुओं की संख्या बढ़ने के कारण स्वच्छता व्यवस्था बनाए रखना भी एक बड़ी चुनौती होती है। इसी को ध्यान में रखते हुए माँ शिप्रा तैराक दल द्वारा राजसी सवारी के अवसर पर रामघाट क्षेत्र में स्वच्छता अभियान चलाया गया। संस्था के सदस्यों ने कहा कि धार्मिक आयोजनों में आस्था के साथ-साथ स्वच्छता का भी विशेष महत्व होना चाहिए। श्रद्धालुओं को चाहिए कि वे पूजा सामग्री, प्लास्टिक, खाने-पीने का कचरा और अन्य अपशिष्ट नदी अथवा घाट परिसर में नहीं डालें।

माँ शिप्रा हमारी आस्था का केंद्र
संस्था के सदस्यों ने कहा कि माँ शिप्रा केवल एक नदी नहीं, बल्कि करोड़ों श्रद्धालुओं की धार्मिक आस्था और उज्जैन की पहचान है। सिंहस्थ सहित वर्षभर होने वाले धार्मिक आयोजनों के दौरान लाखों श्रद्धालु शिप्रा नदी के घाटों पर पहुंचते हैं और स्नान एवं धार्मिक अनुष्ठान करते हैं। ऐसे में माँ शिप्रा को स्वच्छ और निर्मल बनाए रखना समाज की सामूहिक जिम्मेदारी है।

डीएनएस बैंक के 56वें स्थापना दिवस पर शाखा में विशेष आयोजन



महाराष्ट्र बैंक फेडरेशन के द्वितीय पुरस्कार पर ग्राहकों ने दी बधाई, गणमान्य नागरिकों सहित 250 से अधिक लोग हुए शामिल

दैनिक अवन्तिका ►► उज्जैन

डीएनएस बैंक के 56वें स्थापना दिवस के अवसर पर स्थानीय शाखा में विशेष आयोजन किया गया। इस दौरान शाखा में 250 से अधिक ग्राहक उपस्थित रहे। अवसर पर ग्राहकों ने महाराष्ट्र बैंक फेडरेशन द्वारा डीएनएस बैंक को प्राप्त द्वितीय पुरस्कार के लिए बैंक परिवार को शुभकामनाएं और बधाई दी।

आयोजन में ग्राहकों के स्वागत के लिए शाखा प्रबंधक सारंग देशपांडे,

सहायक शाखा प्रबंधक विवेक सिंह एवं समस्त शाखा कर्मचारी मौजूद रहे। कार्यक्रम में माधव सेवा न्यास के अध्यक्ष बलराज भट्ट, लोकमान्य तिलक के मुख्य कार्यकारी अधिकारी गिरिश जोशी तथा राजेश एवं राजश्री जोशी सहित शहर के अनेक गणमान्य नागरिक शामिल हुए।

इस दौरान उपस्थित ग्राहकों को बैंक के विभिन्न उत्पादों एवं सेवाओं की विस्तृत जानकारी दी गई तथा जलपान कराया गया। अंत में शाखा परिवार ने सभी ग्राहकों के प्रति आभार व्यक्त करते हुए कहा कि 56 वर्षों से ग्राहकों का विश्वास एवं सहयोग ही डीएनएस बैंक की सबसे बड़ी ताकत है। बैंक भविष्य में भी बेहतर एवं आधुनिक बैंकिंग सेवाएं प्रदान करने के लिए निरंतर प्रतिबद्ध है।

बैंक ऑफ इंडिया उज्जैन अंचल ने मनाया 121वां स्थापना दिवस

दैनिक अवन्तिका ►► उज्जैन

बैंक ऑफ इंडिया उज्जैन अंचल द्वारा 7 सितंबर को बैंक का 121वां स्थापना दिवस हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। अंचल कार्यालय सहित विभिन्न शाखाओं में इस अवसर पर विविध कार्यक्रम आयोजित किए गए। इस वर्ष स्थापना दिवस का मुख्य संदेश रपरस्पर साथ, उन्नयन और विकास – कल, आज, कल रहें। आंचलिक प्रबंधक अजीत कुमार शरण, उप आंचलिक प्रबंधक प्रदीप कुमार कमल और कैलाश चौहान की उपस्थिति में आयोजित इन कार्यक्रमों में अधिकारियों, कर्मचारियों और ग्राहकों ने उत्साहपूर्वक सहभागिता की।

सांस्कृतिक प्रस्तुतियों ने बांधा समां

उज्जैन। भगवान श्री कृष्ण के जन्मोत्सव के बाद यादव अहीर महासभा नगर उज्जैन के तत्वावधान में देवास रोड स्थित शर्मा परिसर में भव्य नंद उत्सव का आयोजन किया गया। नगर अध्यक्ष नारायण यादव के मार्गदर्शन में यादव समाज की महिला सदस्यों द्वारा आयोजित इस धार्मिक एवं सांस्कृतिक आयोजन में श्री कृष्ण के बाल स्वरूप में सजे नन्हे-मुन्नी ने सभी का मन मोह लिया। वहीं समाज की महिलाएं माता यशोदा के स्वरूप में उत्सव में शामिल हुईं। कार्यक्रम का शुभारंभ भगवान श्री कृष्ण के बाल स्वरूप बाल गोपाल का वैदिक मंत्रोच्चार के साथ पूजन कर पालना झुलाने से हुआ।



शुरूआत की। कार्यभार संभालने के बाद उज्जैन स्मार्ट सिटी लिमिटेड के अंतर्गत चल रहे विभिन्न विकास कार्यों में तेजी आने की उम्मीद है। साथ ही आगामी सिंहस्थ-2028 को देखते हुए शहर में प्रस्तावित विकास एवं आधारभूत सुविधाओं से जुड़े कार्यों के प्रभावो क्रियान्वयन पर भी विशेष ध्यान रहेगा।

देश की कला... देश के कारीगर... एक ही छत के नीचे...

ग्रेट आर्ट एण्ड क्राफ्ट 2026

हेन्डलूम हेण्डीक्राफ्ट प्रदर्शन व बिक्री

दिनांक: 7 सितंबर 2026 तक

समय: सुबह 11:00 बजे से रात्रि 10:00 बजे तक

स्थल : अभिनंदन परिसर

नियर संजीवनी हॉस्पिटल, देवास रोड, उज्जैन (म.प्र.)

हमारे यहाँ उपलब्ध आकर्षक वस्तुएं

- मुबारकपुर साड़ी
- बनारसी साड़ी
- कलकत्ती साड़ी
- लखनऊ का चिकन वर्क
- खादी शर्ट-कुर्ती
- बैंगलुरु की कुर्ती
- कश्मीरी टोप
- मदोही काट
- सहारनपुर फॉबीर
- जूती • जूट बैग
- छतरपुर के पंपाबु की मूर्ति

विशेष छूट 30% तक डिस्काउंट

प्रवेश फ्री

जन्माष्टमी स्पेशल



अक्सर लोग स्वादिष्ट खाना पाकर हेल्दी फूड ज्यादा खा बैठते हैं। क्या आप जानते हैं कि ऐसा किया जाना सही नहीं है? इसका आपकी हेल्थ पर बुरा असर पड़ सकता है।

क्या जरूरत से ज्यादा हेल्दी खाना भी मोटापा बढ़ाता है...?

यह तो आप जानते ही होंगे कि ओवर ईटिंग करना सही नहीं है। इससे वजन बढ़ सकता है और यह कई तरह की मेडिकल कंडीशन जैसे हाई बीपी, डायबिटीज आदि का कारण भी बन सकता है। इसलिए, कहा जाता है कि हमेशा उतना ही खाएं, जितना जरूरी है और हमेशा खाने के लिए स्वस्थ विकल्पों को ही चुनें। हालांकि, कुछ लोग यह सवाल करते हैं कि अगर हेल्दी फूड्स ज्यादा मात्रा में खा लिया जाए, तो क्या तब भी वजन बढ़ सकता है?

क्या ज्यादा मात्रा में हेल्दी फूड्स खाने से वजन बढ़ता है?

ज्यादा मात्रा में कोई भी चीज बुरी होती है, फिर चाहे आप स्वस्थ आहार का ही सेवन क्यों नहीं कर रहे हैं। इसको स्पष्ट करते हुए दिव्या गांधी समझाती हैं, हेल्दी फूड्स को सीमित मात्रा में ही खाना चाहिए। असल में, हेल्दी फूड्स में भी सीमित मात्रा में कैलोरी होती है। अगर आप ओवर ईटिंग कर बैठते हैं, तो शरीर में कैलोरी की मात्रा बढ़ सकती है। यह वजन बढ़ाने के लिए जिम्मेदार स्थिति मानी जाती है दिव्या गांधी आगे कहती हैं, अधिक मात्रा में पौष्टिक आहार का सेवन करने से शरीर उसे फैट की तरह स्टोर करता है। यह भी मोटापा बढ़ाने का कारण बन सकता है।

हेल्दी फूड खाते हुए वजन को नियंत्रित कैसे रखें?

हालांकि, यह सच है कि ज्यादा मात्रा में हेल्दी फूड खाने से मेटाबॉलिज्म पर उतना नेगेटिव असर नहीं पड़ता है, जितना जंक या प्रोसेस्ड फूड खाने से होता है। इसके बावजूद, ज्यादा मात्रा में हेल्दी फूड खाना भी सही नहीं है। हेल्दी फूड खाते हुए वजन को नियंत्रित करने के लिए इन टिप्स को अपनाएं—

पोर्शन कंट्रोल: हेल्दी फूड को भी सीमित मात्रा में ही खाया जाना चाहिए। खासकर, स्नैक्स और नट्स आदि की मात्रा कम

रखें।

माइंडफुल ईटिंग करें: हेल्दी फूड न सिर्फ सीमित मात्रा में खाएं, बल्कि चबा-चबाकर खाएं। जैसे ही पेट भर जाएगा, बॉडी को सिग्नल मिलेगा कि अब खाना बंद कर दें।

सब्जियां अधिक खाएं: हेल्दी फूड में भी आपको उन विकल्पों को चुनना चाहिए, जो फैट स्टोरेज को बढ़ावा नहीं देते हैं। इनमें ब्रोक्ली, हरी पत्तेदार सब्जियां आदि शामिल हैं। इनमें कैलोरी कम होती है और कम मात्रा में ही इसका सेवन करने से पेट भरे होने का एहसास होता है।

अचानक थोड़े समय के लिए धुंधला दिखने के क्या कारण हो सकते हैं?

अचानक आंखों से धुंधला दिखना थकान, ब्लड शुगर, माइग्रेन या ड्राई आई जैसी समस्याओं के कारण हो सकता है। हालांकि, अगर ऐसा बार-बार हो या गंभीर लक्षणों के साथ हो, तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लेना जरूरी है।

कभी-कभी लोगों को अचानक से आंखों के सामने रखी चीजें साफ दिखाई नहीं देती हैं और कुछ देर बाद नजर नॉर्मल हो जाती है। कुछ लोगों में यह समस्या कुछ सेकंड या मिनट तक रहती है, जबकि कुछ मामलों में धुंधलापन थोड़ी देर तक बना रह सकता है। ऐसे में कई बार यह सवाल उठता है कि ऐसा क्यों होती है? अचानक से धुंधला दिखने की समस्या आंखों में थकान, ब्लड शुगर या ब्लड प्रेशर में बदलाव, ड्राई आई, माइग्रेन और कॉन्टैक्ट लेंस से जुड़ी समस्या के कारण आंखों में कुछ देर के लिए धुंधला दिखने की समस्या हो सकती है। ऐसी स्थिति को हमेशा नजरअंदाज नहीं करना चाहिए, क्योंकि इसके पीछे आंखों की कुछ ऐसी समस्याएं भी हो सकती हैं, जिनमें समय पर जांच कराना जरूरी हो जाती है।

आंखों में थकान

लंबे समय तक स्क्रीन देखने, लगातार पढ़ने या कम रोशनी में रहने से आंखों में थकान हो सकती है। इस दौरान आंखों में भारीपन, आंखों में जलन, पानी आने, सिरदर्द और कुछ समय के लिए धुंधला दिखने जैसा महसूस हो सकता है। स्क्रीन पर लगातार ध्यान लगाने के दौरान पलकें कम झपकने से भी आंखों की सतह ड्राई हो सकती है। पर्याप्त आराम और स्क्रीन से बीच-बीच में ब्रेक लेने से ऐसी परेशानी कम हो सकती है, लेकिन ध्यान रहे अगर धुंधलापन बार-बार हो रहा है या आराम

करने के बाद भी ठीक नहीं होता है, तो आंखों की जांच कराना जरूरी है।

ब्लड शुगर में बदलाव

ब्लड शुगर में अचानक बदलाव होने पर कुछ लोगों को नजर धुंधली महसूस हो सकती है। खासकर डायबिटीज वाले लोगों में। ब्लड शुगर में बदलाव के कारण आंखों की रोशनी पर असर पड़ सकता है। जिसके कारण व्यक्ति को आंखों के कमजोर होने और इनसे जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसे में अगर धुंधला दिखने की समस्या बार-बार होती है और व्यक्ति

को डायबिटीज है, तो ब्लड शुगर की जांच के साथ आंखों की नियमित जांच भी जरूरी है।

माइग्रेन के कारण

माइग्रेन सिर्फ सिरदर्द तक सीमित नहीं होता है। कुछ लोगों में माइग्रेन के दौरान या उसके आसपास आंखों से जुड़ी परेशानियां भी हो सकती हैं। रोशनी की चमक, टिमटिमाते पैटर्न, किसी हिस्से में नजर कम साफ आना या कुछ समय के लिए दृश्य बदलाव महसूस हो सकते हैं।

Sport

इंडियन विमेंस टीम एशिया कप जीतने की दावेदार; पिछले साल कप्तान सूर्या ने किया था इनकार

क्या अब मोहसिन नकवी से ट्रॉफी लेगा भारत

एजेंसी ►► दुबई

एशिया कप का फाइनल मुकाबला। दुबई का ग्राउंड। भारतीय टीम चैंपियन बनती है। लेकिन ट्रॉफी नहीं लेती। कारण-जो शख्स ट्रॉफी देने वाला था, वह पाकिस्तानी था। यह घटना करीब एक साल पहले दुबई में हुई थी। अब 13 सितंबर को दुबई के उसी ग्राउंड पर एक बार फिर यही घटना रिपीट हो सकती है। अंतर इतना है कि दो साल पहले वाक्या पुरुष एशिया कप का था इस बार मामला महिला एशिया कप का है।

भारतीय विमेंस टीम सेमीफाइनल में पहुंच गई है और फॉर्म के लिहाज से भारत के चैंपियन बनने की संभावना भी काफी ज्यादा है। जिस मोहसिन नकवी से 2025 में भारतीय टीम ने ट्रॉफी लेने से इनकार किया था, वे अब भी एशियन क्रिकेट काउंसिल के प्रमुख हैं। लिहाजा, भारत अगर खिताब जीतता है तो नकवी फिर से ट्रॉफी देने आ

सकते हैं। भारतीय टीम इस स्थिति में क्या करेगी इस बारे में बीसीसीआई की ओर से कोई बयान नहीं आया है। टीम ने भी इस बारे में अपना रुख स्पष्ट नहीं किया है।

मोहसिन नकवी एशियन क्रिकेट काउंसिल के चीफ के अलावा पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड के चेयरमैन भी हैं। साथ ही वे पाकिस्तान के गृह मंत्री भी हैं। नकवी ने ऑपरेशन सिंदूर समय के भारत विरोधी

बयान दिए थे। इस वजह से भारतीय टीम ने उनके हाथों से ट्रॉफी लेने से इनकार कर दिया था। इसके बाद भारत ने नो-हैंडशेक की पॉलिसी अपनायी। पहली बार सितंबर 2025 पुरुष एशिया कप में भारत ने पाकिस्तानी खिलाड़ियों से हाथ नहीं मिलाया। इसके बाद से अब तक भारत ने पाकिस्तानी खिलाड़ियों से हैंडशेक नहीं किया है।

पिछले साल क्या हुआ था

28 सितंबर 2025 को पुरुष एशिया कप के फाइनल में सूर्यकुमार यादव की कप्तानी वाली भारतीय टीम ने पाकिस्तान को हराया था।

मैच के बाद होने वाला अवॉर्ड सेरेमनी कार्यक्रम (प्रेजेंटेशन) एक घंटे से ज्यादा देरी तक रुका रहा, क्योंकि इस बात पर चर्चा चल रही थी कि ट्रॉफी कौन सौंपेगा। भारतीय टीम ने आधिकारिक ढ़ड़ चेयरमैन और अउउ अध्यक्ष मोहसिन नकवी के हाथों ट्रॉफी लेने से मना कर दिया।

इसके बाद भारतीय खिलाड़ियों ने पौडियम पर बिना ट्रॉफी के ही जीत का जश्न मनाया, जबकि नकवी ट्रॉफी लेकर स्टेडियम से बाहर चले गए।

एशिया कप की ट्रॉफी अब तक भारतीय टीम को नहीं सौंपी गई है। यह वर्तमान में दुबई स्थित अउउ के दफ्तर में रखी हुई है।

ईशान ने 334 बॉल पर 270 रन बनाए, दलीप ट्रॉफी फाइनल में ईस्ट जोन 708 पर ऑलआउट

एजेंसी ►► नई दिल्ली

दलीप ट्रॉफी फाइनल में ईस्ट जोन के कप्तान ईशान किशन ने दोहरा शतक लगाया। चेन्नई में साउथ जोन के खिलाफ खेले जा रहे मुकाबले में ईशान 334 गेंदों पर 270 रन बनाकर आउट हुए। ईस्ट जोन की टीम सोमवार को दूसरे दिन पहली पारी में 708 रन पर ऑलआउट हो गई। ईशान ने 270 गेंदों में दोहरा शतक ठोका। ईशान ने 10 सालों के बाद फर्स्ट क्लास क्रिकेट में ये कमाल किया। इससे पहले उन्होंने साल 2016 में रणजी ट्रॉफी में पहला दोहरा शतक लगाया था। ईशान ने दिल्ली के खिलाफ 273 रनों की पारी खेली थी। वे अबतक फर्स्ट क्लास क्रिकेट में 10 शतक लगा चुके हैं। ईशान किशन 250 रन के स्कोर पर थकान के कारण रिटायर्ड हर्ट होकर मैदान

से बाहर चले गए थे। 130.2 ओवर में एक रन लेने के बाद वे काफी थके हुए नजर आए। इसके बाद फिजियो ने मैदान पर आकर उनसे बातचीत की, जिसके बाद ईशान पवेलियन लौट गए। उस समय ईस्ट जोन का स्कोर 5 विकेट पर 611 रन था। हालांकि, टीम का

7वां विकेट गिरने के बाद ईशान दोबारा मैदान पर लौटे और अपनी पारी को आगे बढ़ाते हुए 270 रन बनाए। कुमार कुशाग्र ने ईस्ट जोन के लिए शतकीय पारी खेली। उन्होंने 132 गेंदों पर 101 रन बनाए, जिसमें 8 चौके और 5 छक्के शामिल रहे।

जमीन बेचना है

ग्राम सुरमाखड़ा (तहसील तराना) में मेन रोड से एक खेत छोड़कर रेल पटरी से दक्षिण दिशा में भूमि खेत साढ़े तीन बीघा एवं बिड़ डाई बीघा बेचना है।

संपर्क करें
940 6801069

किराए से देना है

ऑफिस किराए से देना है सी/ 21 नानाखड़ा बस स्टैंड के सामने श्रीगंगा के ऊपर प्रथम मंजिल फ्रंट साईड लगभग 500 वर्ग फिट फाइनंस कंपनी या मोबाइल कंपनी को प्राथमिकता दी जावेगी

संपर्क करें - रवि गुप्ता
9926466157

प्रॉपर्टी बेचना है

प्रॉपर्टी बेचना है इंदौर में 1. 700, sqft शॉप मेन रोड, 2. 1500,sqft plot भवर कुआं चौराहे पर, 3. 1500,sqft plot पर बना हुआ शोरूम मेन खंडवा रोड पर, 4. 2,लाख किराए पर लगे बैक, 5. हॉस्टल विष्णुपुर में, 6. शोरूम विजय नगर में, 7. 1200,sqft गनी बाग में 8. 1500,sqft इंदुरपुर में 9. रेस्तेस्ट्री विजय नगर में, 10। लक्जरी फार्म हाउस

संपर्क करें
पीसी राजपूत रीयल एस्टेट
9893713817

दुकान बेचना है

प्राइम लोकेशन कंठाल चौराहा की दुकान बेचनी है।
साईज - 10x11
हाईट- 15 फीट

मोबाइल
8518800456
9981310034

किराए से देना है

शहर के मध्य, पुराने दारु गोदाम के सामने, बुनकर समिति के अंदर 1500 & 2000 SQFT कमर्शियल व गोडाउन उपयोग हेतु 16 फीट ऊंचाई टीन शेड, बोरिंग सुविधा, अटैच लेट-बाथ, सर्व सुविधा युक्त

6267735937

मकान बेचना है

साईज 16X25, चार मंजिला होमस्टे हेतु उपयुक्त। कुंआ, दुकान सहित मकान बेचना है

पता
रामरतन शर्मा मार्ग, उज्जैन
फोन: 7869850570
9827832632

आवश्यकता है

दुकान पर काम करने हेतु युवक-युवती की। पेन्ट-शर्ट बनाने वाले कारीगर की भी आवश्यकता है।

संपर्क करें
9575555715,
9425094114

प्रवेश प्रारंभ

आवश्यकता है:- शिक्षक / शिक्षिकाओं की (अंग्रेजी माध्यम स्कूल में) योग्यता :- ग्रेजुएट, पोस्ट ग्रेजुएट, अफिस समय 10 से 01 बजे तक आवेदन:- 23-06-2026

सेन्ट मदार कान्वेंट स्कूल 36, मदार गेट सरदार स्टील के पास उज्जैन फोन नम्बर:-2557390

आवश्यकता

अशासकीय विद्यालय श्री संस्कृति कॉ. मि. स्कूल भैरवगढ़ में अध्यापन हेतु शिक्षक-शिक्षिकाओं की आवश्यकता है- अनुभववी एवं प्रशिक्षित को प्राथमिकता- योग्यता- B.ED/D.ED/Deled वेतन- 7000 से 8000 प्रतिमाह

राजेश राव हाण्डे- 9977588698
Head Master
Shri Sanskriti Convent
Middle School, Bhairavgar

खरीदना / किराए से चाहीए

उज्जैन में कोई भी छोटी होटल या होम स्टे, जो चालू अवस्था में हो खरीदना / किराए से चाहीए

संपर्क
9893374872

बेचना है

अगरबत्ती का कारखाना बेचना है, वियतनाम ऑटोमैटिक मशीन। ड्रायर मिक्सर और अन्य सामान बेचना है। स्थान- नागझिरी, उज्जैन

संपर्क
9111328540

रद्दी बेचना है

अखबारी फ्रेश रद्दी, थोक रेट में टनों से 10-10 किलो के बंडल में बेचना है

संपर्क
7773077762

आवश्यकता

छुरी वाली कटिंग मशीन एवं सर्कलकटिंग मशीन ऑपरेटर की जो दोनों मशीन चलाना जानता हो, चौकीदार की जो रात दिन फैक्ट्री पर रह सके।

संपर्क करे
श्री हरि पेपर इंडस्ट्री
8 मक्की रोड इंडस्ट्रियल एरिया प्रवाह पेट्रोल पंप के पीछे, उज्जैन मोबाइल 9425358095

