



जुलाई में गुप्त नवरात्रि

जुलाई व्रत त्योहार	तारीख
योगिनी एकादशी व्रत	11 जुलाई 2026
रवि प्रदोष व्रत	12 जुलाई 2026
आषाढ़ गुप्त नवरात्रि आरंभ	15 जुलाई 2026
श्री जगन्नाथ रथयात्रा पुरी	16 जुलाई 2026
आषाढ़ गुप्त नवरात्रि समाप्त	22 जुलाई 2026
हरिशयनी एकादशी व्रत\ देवशयनी एकादशी	25 जुलाई 2026
श्री विष्णु शयनोत्सव	25 जुलाई 2026
चतुर्मास का आरंभ	25 जुलाई 2026
रवि प्रदोष व्रत	26 जुलाई 2026
गुरु पूर्णिमा , व्यास पूजा	29 जुलाई 2026
कोकिला व्रत आरंभ	29 जुलाई 2026

जुलाई के महीने में एक साथ कई व्रत त्योहार आने वाले हैं। चैरांग की गणना के अनुसार, जुलाई के महीने में ही चातुर्मास का आरंभ होने वाला है। साथ ही इस महीने में देवश्यानी एकादशी और जान्नाथ रथयात्रा जैसी कई व्रत त्योहार मनाए जाएंगे। बता दें कि इस महीने चातुर्मास का आरंभ होने के साथ ही माँगलिक कार्य करीब 4 महीने के लिए बंद हो जाएंगे। इस महीने में जप तप और धार्मिक कार्य करने से पुण्य मिलता है।

ज्योगिनी एकादशी व्रत महत्व

योगिनी एकादशी का व्रत आषाढ मास के कृष्ण पक्ष की एकादशी तिथि को रखा जाता है। मान्यता है कि इस व्रत को करने से अनजाने में किए गए पापों से मुक्ति मिलती है। साथ ही असीम पुण्य की प्राप्ति होती है।

आषाढ़ गुप्त नवरात्रि का महत्व

आषाढ़ मास की गुप्त नवरात्रि में दस महाविद्याओं की गुप्त

इस नवरात्रि के एक प्रमुख नियम यह है कि इस दौरान व्रत और पूजा पाठ बहुत ही गुप्त तरीके से किए जाते हैं।

श्रीजगन्नाथ रथयात्रा पुरी
श्रीजगन्नाथ रथयात्रा ओडिशा के पुरी में आयोजित की जाती है। अषाढ़ शुक्ल द्वितीया तिथि को आयोजित की जाती है। इस दौरान भगवान जगन्नाथ, उनके भाई बलभद्र और वहन सुभद्रा को रथ में विराजमान किया जाता है और उन्हें मंदिर ले जाया जाता है। यह रथ बहुत ही भव्य होते हैं।

हरिशयनी एकादशी व्रत महत्व
हरिशयनी एकादशी के दौरान भगवान विष्णु योगनिद्रा में चले जाते हैं और चार महीने के बाद जागते हैं इसलिए इसे चतुर्मास भी कहा जाता है।

चतुर्मास का आरंभ
जब भगवान विष्णु योगनिद्रा में चले जाते हैं तो उस दिन

सहित हरिशचनी एकादशी



से चातुर्मास का आरंभ हो जाता है। इस दौरान कोई भी शुभ कार्य नहीं किया जाता है। हरिशयनी एकादशी से ही चातुर्मास का आरंभ हो जाता है।

गुरु पूर्णिमा महत्त्व

गुरु पूर्णिमा के अवसर पर वेद व्यास जी का जन्म हुआ था। इसलिए इसे गुरु पूर्णिमा कहा जाता है। उन्हें सनातन का परम गुरु माना जाता है। वहीं, बौद्ध धर्म के अनुसार, इस दिन महात्मा बुद्ध ने सारनाथ में अपना पहला उपदेश दिया था।

कोकिला व्रत का महत्व
आषाढ़ मास की पूर्णिमा से कोकिला व्रत का आरंभ हो जाता है और यह व्रत एक महीने तक चलता है। यह व्रत महिलाएं अखंड सौभाग्य की प्राप्ति के लिए रखती हैं। इसमें देवी पार्वती के कोयल (कोकिला) रूप और भगवान शिव की पूजा की जाती है।

सपने में खुद को शादी के जोड़े में देखना कैसा होता है?

ऐसे सपनों को न करें इग्नोर,
जानें शुभ-अशुभ संकेत

तीते समय अक्सर हम सपनों की
 ऐसी दुनिया में चले जाते हैं जिनके
 बारे में हम या तो ज्यादा सोच रहे हो
 या नहीं कुछ ऐसा हो रहा, जिसके
 बारे में हम सोचते भी नहीं हैं। कुछ
 सपने हमारी समझ से परे होते हैं।
 स्वप्न शास्त्र की मानें तो ये सपने हैं
 हमें यूँ ही नहीं आते हैं। इनमें से कुछ
 स्वप्न भविष्य से संबंधित संकेत भी
 देते हैं। अगर आपने हाल ही में सपने
 में खुद को शादी के जाल में देखा हो
 या उससे जुड़ी तैयारियाँ होते देखा हो
 तो इसे विवल्फुल गैम्बोर्न न करीं।
 योतिषि एक्सपर्ट डॉ. मधु प्रकाश
 बताती हैं कि सपने में खुद की शादी
 देखना हमें कई प्रकार के शुभ-अशुभ
 संकेत देता है। आएँ विस्तार से जानें
 ऐसे स्वप्न से जुड़े संकेत और इनका
 अर्थ क्या होता है।

ज्योतिष के अनुसार, सपने में खुद को शादी के जोड़े में देखना बेहद अच्छा और शुभ संकेत हो सकता है। अगर आप अविवाहित हैं तो यह इस बात का संकेत हो सकता है कि आपका किसी से कनेक्शन जुड़ सकता है।

इसके अलावा, इसे किसी खास से मुलाकात होने का संकेत भी माना जाता है। खुद को शादी के जोड़े में देखने का अर्थ हो सकता है कि आपके जीवन में जल्द ही कोई बदलाव आने वाला है, जो आपके

लिए अच्छा होगा।
सपने में शादी की तैयारियां होते
देखना

अगर आपने ऐसा सपना देखा है जिसमें आपके के घर में शादी की तैयारियां चल रही हों, तो यह एक अच्छा संकेत हो सकता है। इसका अर्थ होता है की आने वाले कुछ समय में आपके घर में शुभ या



मांगलिक कार्य हो सकता है। लेकिन ऐसा जरूरी नहीं है कि यह केवल आपसे संबंधित हो। बल्कि परिवार में बहन, बुआ, मौसी आदि से संबंधित शुभ कार्य भी हो सकता है। जिसके चलते घर का माहौल खुशनुमा होगा। सपने में खुद की शादी टूटते देखा ऐसा सपना कई प्रकार के संकेत देता है। अगर आप विवाहित हैं और आपने सपने में खुद की शादी को टूटते देखा है तो ऐसे में यह अधिक सज्जन होने का संकेत हो सकता है।

जीवन में धोखा दे रहा है तो अब वह सामने आ सकता है।

सपने में विवाह से जुड़ी वस्तुएं
देखना

मान्यता है कि सपने में विवाह से जुड़ी चीजें जैसे- सिंदूर, साड़ी, मेहंदी, चूड़ा आदि देखना बेहद महत्वपूर्ण संकेत हो सकता है। अगर आप शादीशुदा हैं और आपके जीवन में किसी प्रकार की अड़चन चल रही है, तो यह पूजा की ओर बढ़ने का संकेत हो सकता है।

यानी ऐसा सपना देखने पर सुहाग की सामग्री माता पार्वती को अर्पित करनी चाहिए। साथ ही, शिवजी और देवी पार्वती की विधि-विधान से पूजा करें फिर, मन में खुशहाल दाम्पत्य जीवन की कामना करें। ऐसे सपने में देखना जीवन से जुड़े कई शुभ संकेत की ओर भी इशारा कर सकते हैं।

कठिन श्रम के लिए हमेशा तैयार रहता है, वही सफल होता है

ऊँचे संकल्प के लिए निरंतर काम करना ही सफलता का आधार है। जो व्यक्ति कठिन श्रम के लिए सदैव तैयार रहता है और काम से मन नहीं चुराता है, वहीं जीवन में सफलता प्राप्त करता है। ऐसा व्यक्ति कभी पीछे नहीं रहता, क्योंकि वह हर चुनौती का सामना मेहनत और धैर्य से करता है। मन में श्रम के प्रति सम्मान और सकारात्मक भावना रखनी चाहिए। जब व्यक्ति श्रम को अपना कर्तव्य समझकर पूरे मन से काम करता है, तब वह निरंतर प्रगति के मार्ग पर आगे बढ़ता है।

अनजाने में हुए पापों से कैसे मिलेगी मुक्ति?

प्रेमानंद महाराज ने बताया आसान मार्ग

भगवद् गीता में लिखा है कि पाप कर्म करने वाले व्यक्ति को मृत्यु के बाद अपने कर्मों के अनुसार फल भोगना पड़ता है। लेकिन यदि किसी व्यक्ति से अनजाने में कोई पाप हो जाए, तो क्या उसके लिए भी कोई मार्ग है? इसी विषय पर आध्यात्मिक गुरु प्रेमानंद महाराज ने एक सरल लेकिन गहरी बात कही है।



गरुड़ पुराण में मनुष्य के कर्मों का लेखा-जोखा और पाप करने वालों के लिए नरक में मिलने वाली कठोर सजाओं के बारे में विस्तार से बताया गया है। इसे पढ़कर या सुनकर अक्सर लोगों के मन में यह डर बैठ जाता है कि जीवन में अनजाने में हुई गलतियों या पापों का हर्जना उन्हें नरक की यातनाओं के रूप में भोगना पड़ेगा।

लेकिन क्या वाकई ऐसा कोई उपाय है, जिससे इन अनजाने पापों के प्रभाव को खत्म किया जा सके। इस महत्वपूर्ण विषय पर मार्गदर्शन करते हुए प्रेमानन्द महाजान ने एक ऐसा अचूक और बेबंद प्रेमल उपाय बताया है, जिसे अपनाकर कोई भी व्यक्ति अनजाने में हुए बुरे कर्मों के बाद भी नरक की घोर सजा से बच सकता है। आइए जानते हैं प्रेमानन्द महाजान के अनुसार पाप मुक्ति का वह सही मार्ग क्या है।

अनजाने में हुए पापों का क्या है उपाय ?

प्रेमानन्द महाराज के अनुसार, यदि किसी व्यक्ति से जानबूझकर नहीं बलिक अनजाने में कोई पाप हो जाए और उसे अपने कर्म पर सच्चा पसतावा हो, तो उसे निराश होने की जरूरत नहीं है। ऐसे व्यक्ति को तुरंत भगवान का याद करना चाहिए और श्रद्धा के साथ नाम-जप शुरू कर देना चाहिए।उनका कहना है कि ईश्वर केवल कर्म ही नहीं, बलिक व्यक्ति की भावना और उसके हृदय की सच्चाई भी देखते हैं। यदि मन



में वास्तविक पश्चाताप हो, तो भक्ति का मार्ग व्यक्ति को आध्यात्मिक शांति की ओर ले जाता है।

रोज 100 से 200 बार करें नाम-जप
 प्रेमानंद महाराज ने बताया कि यदि कोई व्यक्ति विश्वास और श्रद्धा के साथ रोजाना 100 से 200 बार भगवान का नाम-जप करता है, तो उसके जीवन में सकारात्मक बदलाव आने लगते हैं। रोजाना नाम-स्मरण मन को शुद्ध करता है, बुरे विचारों को कम करता है और व्यक्ति को अच्छे कर्मों की ओर ले जाता है।

क्या नाम-जप से मिल सकती है मोक्ष की प्राप्ति ?
 नाममंद महाराज बताते हैं कि सच्ची श्रद्धा और
 समर्पण के साथ की गई भक्ति व्यक्ति को
 धार्मिक उन्नति की ओर ले जाती है। धार्मिक
 गान्धताओं के अनुसार, भगवान का रोजाना नाम-
 मरण करने से स्वर्ग, ब्रह्मलोक और आखिर में मोक्ष
 में प्राप्ति का मार्ग भी खुल सकता है। हालांकि, इसके
 साथ व्यक्ति को अपने आचरण में सुधार करना, सत्य
 ६ मार्ग पर चलना और अच्छे कर्म करना भी
 आवश्यक माना गया है।

जीवन में करे ये बदलाव

साध्यात्मिक दृष्टि से नाम-जप तथा अधिक फलदायी माना जाता है, जब व्यक्ति अपने व्यवहार में भी कारात्मक परिवर्तन लाए। झूठ, छल, क्रोध, अहंकार और दूसरों को कष्ट पहुँचाने जैसी बुरी आदतों से दूर रहकर दया, सेवा, सत्य और विनम्रता का पालन करना भी उतना ही जरूरी है। इसलिए ही सभी धार्मिक ग्रंथों में भी अच्छे कर्मों और सच्ची भक्ति को जीवन का सबसे बड़ा धर्म बताया गया है।

भटकाव कैसे बन जाता है असफलता की
वजह, विवेकानंद की सीख से समझें सच

एक बार स्वामी विवेकानंद के आश्रम में एक व्यक्ति आया, उसने स्वामी जी से कहा मैं बहुत दुखी हूं, मैं मेहनत करता हूं लेकिन सफलता नहीं मिलती। उसने स्वामी जी से कहा कि मैं पढ़ा-लिखा हूं और मेहनत हूँ, फिर भी कामयाब नहीं हो पा रहा हूँ। कृपया कोई रास्ता अथवा मूल पंक्त बताएं, जिससे मैं भी सफल हो सकूँ। इस पर स्वामी जी ने उससे उनके कुत्ते को सैर करा लाने के लिए कहा। उन्होंने कहा कि तुम कुछ दूर तक मेरे कुत्ते को सैर करा लाओ।

इसके बाद मैं तुम्हें तुम्हारे दुखों को दूर करने का उपाय बताता हूँ। इससे वह व्यक्ति हैरान हो गया, लेकिन स्वामी जी की बात मानकर कुत्ते को सैर कराने लेकर चला गया। वह व्यक्ति लौटा तो कुत्ता थका हुआ था, लेकिन वह व्यक्ति थका नहीं था। इस पर स्वामी जी ने पूछा कि ये कुत्ता इतना ज्यादा कैसे थक गया, जबकि तुम तो थके नहीं दिख रहे हो।

इस पर उस व्यक्ति ने जवाब दिया कि मैं अपने रास्ते पर सीधे चल रहा था, लेकिन कुत्ता गली के कुत्तों के पीछे भाग रहा था और लड़कर फिर लौट आता था। इस कुत्ते ने मुझसे ज्यादा दौड़ भाग की है, इससे यह थक गया है। इस पर स्वामी विवेकानंद ने कहा कि इसी में तुम्हारे दुख दूर करने का भी जवाब है। तुम्हारा लक्ष्य तुम्हारे सामने है लेकिन तुम लक्ष्य तक पहुंचने से पहले ही दूसरों से होड़ में जुट जाते हो और दूसरे रास्ते पर चलकर अपनी मंजिल से दूर होते जाते हो। यह सुनकर वह व्यक्ति संतुष्ट हो गया।





बारिश को यादगार बनाएं—पार्टनर के साथ ये रोमांटिक काम करें

हर रिश्ते में जरूरी है खुलकर बात करना



बारिश को रोमांस से जोड़कर देखा जाता है। गर्मियों के बाद जब पहली बारिश की बूंदें धरती को छूती हैं, तो पूरा माहौल खुशनुमा हो जाता है। मिट्टी की भीनी-भीनी खुशबू, ठंडी हवाएं और हल्की फुहारें हर किसी का मन खुश कर लेती हैं। ऐसे मौसम में अगर आपका पार्टनर आपके साथ हो, तो यह पल और भी खास बन सकता है।

पहली बारिश सिर्फ मौसम बदलने का नाम नहीं, बल्कि रिश्तों में नई ताजगी और खुबसूरत यादें जोड़ने का भी बेहतरीन मौका होती है। व्यस्त जीवन और काम के बीच कसकर कपल को एक-दूसरे के साथ क्वालिटी टाइम बिताने का मौका कम मिलता है। ऐसे में मानसून की पहली बारिश एक खास अवसर है, जब आप बिना ज्यादा खर्च किए भी अपने रिश्ते में नई ऊर्जा और अपनान

ला सकते हैं।
चाहे घर की बालकनी में
बैठकर गर्म चाय का आनंद लेना
हो, लंबी ड्राइव पर जाना हो या
साथ में पसंदीदा फिल्म देखना,
छोटी-छोटी बातें भी इस दिन को
यादगार बना सकती हैं। अगर आप
भी सोच रहे हैं कि पहली बारिश
को अपने पार्टनर के साथ कैसे
खास बनाया जाए, तो यहां दिए
गए आसान और रोमांटिक
आइडियाज आपके दिन को और
भी खूबसूरत बना सकते हैं।
बारिश में पार्टनर के साथ करें
ये खास चीजें
गर्म चाय और पकोड़ों का मजा
ले
बारिश और चाय का
कॉम्बिनेशन हमेशा पसंद किया
जाता है।
साथ बैठकर बातचीत करने का
अच्छा मौका मिलता है।
घर की बालकनी या खिड़की

के पास बैठकर मौसम का आनंद ले।

बारिश में छोटी-सी वॉक करें इसके जरिए साथ में क्वालिटी टाइम बिताने का मौका मिलता है।

कपल प्रकृति के बीच सुकून भरा अनुभव प्राप्त कर सकते हैं।

बारिश के बीच टहलते हुए लोगों को यादगार तस्वीरें लेने का अवसर मिलता है।

लॉजिंग ड्राइव पर निकलें

हल्की बारिश की बूंदों के बीच अपने पार्टनर के साथ लॉजिंग ड्राइव पर जाना काफी रोमांटिक हो सकता है।

इस दौरान रास्ते की सुंदरता, स्लो कार का शोर और कार में बजता स्लो म्यूजिक रोमांस की वाइब को बढ़ा देगा।

ड्राइव के दौरान रास्ते में किसी सुंदर जगह पर रुककर चाय या कॉफी का आनंद ले।

घर पर गूदी डेट प्लान करें

तेज बारिश में बाहर नहीं जाना चाहते हैं तो घर पर ही मूवी डेट प्लान करें।

इसके लिए कोई कपल मिलकर पसंदीदा फिल्म या वेब सीरीज देख सकते हैं।

हल्के स्नैक्स तैयार करें।

आरामदायक माहौल बनाएं।

साथ मिलकर खाना बनाएं

साथ काम करने से टीमवर्क बढ़ता है।

नई रेसिपी ट्राई करने का मजा अलग होता है।

इस बारिश घर पर कैफे जैसा अनुभव बनाया जा सकता है।

यादगार तस्वीरें क्लिक करें

बारिश की प्राकृतिक रोशनी का फायदा उठाएं।

रंग-बिरंग छाता या रेनकोट इस्तेमाल करें।

तस्वीरों को यादों के रूप में संजोकर रखें।

घर की छत या बालकनी में मिनी गार्डन के बीच फोटो क्लिक करा सकते हैं।

दिल की बातें करें

खुलकर बातचीत विश्वास बढ़ाती है।

भविष्य की योजनाओं पर चर्चा करें।

एक-दूसरे की पसंद और सपनों को जानें।

एक-दूसरे को छोटा-सा सरप्राइज दें

पहली बारिश को सरप्राइज के साथ यादगार बनाएं। अपने साथी को उनकी पसंदीदा चॉकलेट गिफ्ट में दें। आप हाथ से लिखा नोट भी दे सकते हैं। पसंदीदा किताब या छोटा-सा पौधा दें।

मनपसंद मिठाई से उनका मुंह आरंभ मन मीठा करें।

आज के समय में रिश्तों की मजबूती और टूटने दोनों के पीछे सबसे बड़ा कारण कम्युनिकेशन यानी बातचीत को माना जाता है। चाहे वह परिवार हो, दोस्ती हो या फिर कोई भी व्यक्तिगत रिश्ता, सही तरीके से बात करना और एक-दूसरे को समझना बेहद जरूरी है।

दरअसल देखा जाता है कि अक्सर लोग अपनी भावनाओं को खुलकर व्यक्त नहीं करते, जिससे गलतफहमियां बढ़ जाती हैं और रिश्तों में दूरी आने लगती है। वहीं, अगर रिश्तों में ईमानदारी और खुली बातचीत होती है, वे ज्यादा मजबूत और लंबे समय तक टिकते हैं। कम्युनिकेशन सिर्फ इसमें तक सीमित नहीं है, बल्कि बोलने सुनना, समझना और सही प्रतिक्रिया देना भी शामिल है।

आज की तेज रफ्तार ज़िंदगी में लोग डिजिटल माध्यमों से जुड़े हैं, लेकिन असली जुड़ाव तभी बनता है जब बातचीत प्रभावी हो। इस लेख में हम जानेंगे कि कम्युनिकेशन क्यों जरूरी है, इसके फायदे क्या हैं और यह कैसे हर रिश्ते को बेहतर बना सकता है।

रिश्तों में विश्वास बढ़ाता है

अच्छी और खुली बातचीत किसी भी रिश्ते की सबसे मजबूत नींव होती है। जब लोग एक-दूसरे से ईमानदारी से बात करते हैं, तो उनके बीच भरोसा अपने आप बढ़ने लगता है। बातचीत से यह महसूस होता है कि सामने वाला व्यक्ति आपकी बात को महत्व दे रहा है। इससे गलतफहमियों को गुंजाइश कम हो जाती है और रिश्ते लंबे समय तक मजबूत बने



रहते हैं। अगर कम्प्यूनिकेशन कमजोर हो जाए तो शक और दूरी बढ़ने लगती है।

गलतफहमियों को दूर करता है

अक्सर रिश्तों में समस्याएं किसी बड़े कारण से नहीं, बल्कि छोटी-छोटी गलतफहमियों से शुरू होती हैं। सही तरीके से बात करने से इन गलतफहमियों को आसानी

और अनावश्यक तनाव कम होता है।

भावनात्मक गुंजावण मजबूत करता है

कम्प्यूनिकेशन केवल शब्दों का आदान-प्रदान नहीं है, बल्कि यह भावनाओं को समझने का माध्यम भी है। जब लोग एक-दूसरे से अपने दिल की बात शेयर करते हैं, तो उनके बीच भावनात्मक

समस्याओं का समाधान आसान बनाता है

हर रिश्ते या स्थिति में समस्याएं आना सामान्य है, लेकिन सही बातचीत से इन्हें आसानी से सुलझाया जा सकता है। जब दोनों पक्ष अपनी बात खुलकर रखते हैं, तो समाधान जल्दी निकल आता है। बातचीत से गलत निर्णय और भी संभावना कम हो जाती है और दोनों लोग मिलकर बेहतर रास्ता ढूंढ सकते हैं। यही वजह है कि कम्युनिकेशन को समस्या समाधान का सबसे प्रभावी तरीका माना जाता है।

मानसिक तनाव कम करता है

जब हम अपनी भावनाओं और परेशानियों को किसी से साझा करते हैं, तो मन हल्का महसूस करता है। अंदर ही अंदर बातों को दबाकर रखने से तनाव बढ़ता है, लेकिन बातचीत करने से मन को



से दूर किया जा सकता है। जब लोग खुलकर अपनी बात और भावनाएं साझा करते हैं, तो मन में चल रही शंकाएं खत्म हो जाती हैं। इससे रिश्तों में स्पष्टता आती है

जुड़ाव गहरा होता है। इससे रिश्तों में अपनापन बढ़ता है और लोग एक-दूसरे के और करीब महसूस करते हैं। यही जुड़ाव किसी भी रिश्ते को खास बनाता है।

राहत मिलती है। यह मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। अच्छे कम्युनिकेशन से व्यक्ति अधिक शांत, संतुलित और खुश महसूस करता है।

घर में आया नन्हा मेहमान? इन जरूरी सामानों के बिना अधूरी है देखभाल

घर में नन्दे मेहमान के आगमन के साथ खुशियों और उत्साह की नई लहर दौड़ पड़ती है। परिवार का हर सदस्य उसकी देखभाल में योगदान देता है। हालाँकि नवजात शिशु की देखभाल केवल प्यार और दुलार तक सीमित नहीं है, बल्कि कुछ विशेष सावधानियाँ और जिम्मेदारियाँ भी जरूरी होती

हे। इसलिए समय-समय पर बेबी नेल कटर की मदद से उसके नाखून काटते रहें।

बिस्तर का चयन

क्योंकि नवजात शिशु अधिकतर समय बिस्तर पर ही रहता है। ऐसे में उसके लिए आप क्रिब, बैसिनेट और को-स्लीपर जैसे बिस्तर चुनें। क्रिब मजबूत और लंबे समय तक

बिस्तर का चयन

क्योंकि नवजात शिशु अधिकतर समय बिस्तर पर ही रहता है। ऐसे में उसके लिए आप क्रिब, बैसिनेट और को-स्लीपर जैसे बिस्तर चुनें। क्रिब मजबूत और लंबे समय तक



हैं। ऐसे में बच्चे की जरूरतों को समझ कर उनकी सुरक्षा, बेहतर स्वास्थ्य और विकास को सुनिश्चित करना जरूरी है।

मुलायम और आरामदायक कपड़े

नवजात शिशु की त्वचा बेहद नाजुक होती है, इसलिए केवल 100 प्रतिशत कॉटन के मुलायम कपड़े चुनें। ये त्वचा को रागड़, एलर्जी और घमैरियों से बचाते हैं, जबकि टाइट या सिंथेटिक कपड़े बच्चे को असह्य महसूस करा सकते हैं। दूध गिरने, पसीने और बार-बार डाइपर बदलने के कारण शिशु के कपड़े अक्सर बदलने पड़ते हैं। इसलिए पर्याप्त संख्या में बॉडी सूट, प्रैट-ओपन शर्ट, मोजे, दस्ताने और टोपी जरूर रखें। मौसम के अनुसार हल्के गरम कपड़ों का भी इंतजाम करें। कपड़ों को हमेशा बिना कठोर रसायनों वाले डिटरजेंट से धोएं।

उपयोगी रहता है, जबकि वैसेनटे शुरुआती महीनों के लिए उपयुक्त है। वहीं, गद्दा मध्यम कठोर चुनने में बहुत नरम और न अधिक सख्त। कांटन या ऑर्थोपेडिक गद्दा बेहतर रहनेगा। वैसे तो विशेषज्ञ शुरुआती महीनों में तकिया न देने की सलाह देते हैं, लेकिन जरूरत होने पर पल्ला, सांस लेने योग्य तकिया, जैसे- मस्टर्ड, हेड शीपिंग या मेमोरी फोम फिलो चुनें। बिस्तर पर बेबी को लेटाने से पहले बेडशीट और बिस्तर की सफाई जरूर करें।

बाहर ले जाते समय

बच्चे को बाहर ले जाते समय उस की उम्र और वजन के अनुसार बेबी कैरी बेल्ट का उपयोग करें और यह सुनिश्चित करें कि सभी स्टैप अच्छी तरह से लॉक हों। हाथों और त्वचा की स्फार्ई के लिए बिना खुशबू वाले बेबी वाइप्स साथ रखें। इसके अलावा अतिरिक्त कपड़े, डायपर, डायपर बैग, हल्की की बोटल, फिंजिंग बोल, हल्का कंबल, सन हैट, उम्र के अनुसार बेबी सनस्क्रीन, हैंड सैनिटाइजर, डिजिटल थर्मामीटर और छोटा फर्स्ट-एड किट भी जरूर रखें।

बच्चे को धूप, धूल और अधिक भीड़-भाड़ वाली जगहों से बचाएं तथा समय-समय पर उसे दूध या पानी पिलाते रहें।

चेहरे और गले से झुर्रियां दूर करने के लिए इन तरीकों से लगाएं केला

उम्र बढ़ने के साथ इसका असर चेहरे समेत शरीर के अलग-अलग हिस्सों पर दिखने लगता है। इसमें सबसे ज्यादा और जल्दी दिखती हैं झुर्रियाँ। चेहरे और गर्दन पर रिकल्स सबसे पहले दिखना शुरू होते हैं। क्योंकि उम्र बढ़ने पर शरीर में कोलेजन की मात्रा घटने लगती है। इससे इलास्टिन प्रोटीन भी कम होने लगता है। इसकी वजह से झुर्रियाँ और महीन रेखाएँ दिखने लगती हैं।

यूँ तो बाजार में एंटी एजिंग के लिए कई तरह के स्किन प्रोडक्ट उपलब्ध हैं। लेकिन अगर आप नेचुरल तरीके से झुर्रियों को दूर करना चाहते हैं तो आपको स्किन केयर रूटीन में कले को शामिल करना चाहिए। इससे आपको

महंगी क्रीम की तरह रिजल्ट देखने को मिलेगा।
फेस पैक बनाने के लिए केले में मिलाएं हल्दी
 चेहरे और गले से झुर्रियां दूर करने के लिए आप केले में हल्दी



मिलाकर फेस पैक बना सकते हैं। इसके लिए एक केला लें। इसमें एक चम्मच दही और एक छोटा चम्मच हल्दी डालकर मिक्स करें। 15 मिनट लगाकर इसे वॉश कर लें।

केला और दूध को मिक्स करके लगाएँ

चेहरे को बूझा होने से बचाने के लिए आप केले और दूध को मिक्स करके लगा सकते हैं। इसके लिए एक केले में कच्चा दूध, शहद और कुछ बूंदें गुलाबजल की मिला लें। इसे चेहरे पर 15 मिनट लगाकर रखें और फिर धो लें।

केले और दही से टाइट होंगे ओपन पोर्स

एंटी-एजिंग फेस पैक बनाने के लिए आप केला, दही और संतरे का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसे बनाने के लिए एक कटोरी में दही लें और उसमें केला और संतरे का रस डालकर मिला लें। इसे 15 मिनट लगाकर वॉश कर लें।

जब जेठानी हो गृहिणी और देवरानी नौकरीपेशा तो टूटने से कैसे बचाएं रिश्ता

उदाहरण के लिए, देवरानी सुबह का काम देखे तो जेठानी शाम का खाना बना सकती है। इस तरह आपसी सहयोग से किसी एक पर बोझ नहीं पड़ेगा।

अगर किसी दिन देवरानी को देर हो जाए तो वह जेठानी को पहले ही सूचित कर सकती है। वहीं, जेठानी भी किसी बात को मन में रखने के बजाय प्यार से स्पष्ट कर सकती है।

सप्ताहांत पर साथ-साथ

वर्किंग महिलाओं के लिए
सप्ताह के पांच दिन
बेहद व्यस्त रहते
हैं। ऐसे में
सप्ताहांत पर
थोड़ा समय
निकाल कर
जेठानी को
आराम देकर
घर के काम
क र ना
आप सी
रिश्ते
में



सकती है।

प्रतिस्पर्धा नहीं
 देवरानी-जेठानी
 के रिश्ते में
 सबसे ज्यादा
 समस्या तब
 आती है,
 जब



गर्मजोशी का भाव ला सकता है।



तुलना शुरू होती है। “वो तो सारा दिन घर पर रहती है फिर भी...” या “आफिस का बहाना बना कर घर के काम से बचती है।” जैसे ताने रिशते में खटास ला सकते हैं। दोनों को यह समझना चाहिए कि हर व्यक्ति की भूमिका अलग होती है। एक-दूसरे की तुलना करने के बजाय सहयोग करें।

गर्मजोशी का भाव ला सकता है।

संवाद बनाए रखें

अक्सर रिश्तों में दूरार संवाद की कमी से आती है। अगर देवरानी-जेठानी खुलकर बात करें, विचार साझा करें और समस्याओं पर साथ बैठकर चर्चा करें तो गलत-फहमियों से बचा जा सकता है। उदाहरण के लिए,

हैलना शुरू होता है। “वा तो सारा दिन घर पर रहती है फिर भी...” या “आफिस का बहाना बना कर घर के काम से बचती है।” जैसे ताने रिश्तों में खटास ला सकते हैं। दोनों को यह समझना चाहिए कि हर व्यक्ति की भूमिका अलग होती है। एक-दूसरे को तुलना करने के बजाय सहयोग करें।

तारीफ़ करें, संकोच नहीं
सराहना हर रिश्ते की संजीवनी

है। अगर जेठानी, देवरानी के किसी कार्य की सराहना करे, जैसे- “तुम ऑफिस के साथ घर भी कितनी अच्छी तरह संभाल लेती हो”, तो देवरानी का मनोबल बढ़ेगा। वही, देवरानी कहे- “दीदी, अगर कितने सलोकों से घर सँभालती है”, तो जेठानी को सम्मान का अनुभव होगा।

सब आप पर निर्भर

रिलेशनशिप काउंसलर शोभना बताती हैं, गुरुस्थी संभालना और नौकरी करना, दोनों ही कार्य अपने आपमें बहुत महत्वपूर्ण हैं। दोनों कार्यों में ही नई-नई चुनौतियाँ आती रहती हैं। यह सोचना कि मेरा काम ज्यादा मुश्किल है, मानसिक अपरिणयवता की निशानी है। अपने 'मैं' को दूसरे के 'मैं' से ठगराने पर मानसिक अश्रुआँ ही पैदा होती है। लेकिन अगर दोनों मिलकर 'हम' बन जाएं तो परिवार में एक लयबद्धता निर्मित हो जाती है। जो रिश्ते में बड़ी है, वह छोटी का खयाल रखे और जो छोटी है, वह बड़ी का सम्मान करे। एक-दूसरे की कमियाँ खोजने के स्थान पर उसके अच्छे गुणों पर ध्यान देने से जेठानी और देवरानी के बीच आत्मियता बनी रह सकती है। आप विवाद में जीना चाहती हैं या संवार में, इसका निर्णय आपके अतिरिक्त कोई और नहीं कर सकता।

और हानिकारक जीव आसानी से निकल जाते हैं।

नमक और हल्दी का करें उपयोग
नमक और हल्दी भी कीड़ों को हटाने में मददगार होते हैं। इसके लिए पानी में नमक और हल्दी मिलाएं और उसमें गोभी को डालकर 15 मिनट के लिए छोड़ दें।
उबालकर पकाएं
गोभी को पकाने से पहले इसे



आसानी से साफ कर सकते हैं।
गर्म पानी का करें उपयोग
 गर्म पानी से गोभी में मौजूद
 छोटे-छोटे कीड़े जो आसानी से
 निकाला जा सकता है। इसके लिए
 सबसे पहले गोभी को छोटे टुकड़ों
 में काट लें। अब इसे हल्के गर्म
 पानी में 10-15 मिनट के लिए
 भिगो दें। आप इसमें थोड़ा सा
 नमक भी मिला सकते हैं। इससे
 कीड़े और मिट्टी आसानी से बाहर
 निकल जाते हैं।
सिरका और नींबू का करें प्रयोग

काटकर गर्म पानी में उबाल लें। इससे कीटाणु और बैक्टीरिया भी नष्ट हो जाते हैं। इस विधि से सब्जी का स्वाद भी बेहतर हो जाता है।

माइक्रोवेव का करें उपयोग

यदि आपके पास माइक्रोवेव है, तो उसका भी उपयोग किया जा सकता है। इसके लिए गोभी को काटकर गीले कपड़े में लपेटें और माइक्रोवेव में कुछ समय के लिए गर्म करें। इससे भी कीड़े आसानी से निकल जाते हैं।

गेस्ट हाउस निर्माण के लिए तिरुमला मॉडल अपनाया जाए : मुख्यमंत्री

यादगिरीगुट्टा मंदिर विकास पर उच्च स्तरीय समीक्षा बैठक



हैदराबाद, 30 जून (स्वतंत्र वार्ता)। एमसीआर एचआरडी के बोधी पवेलियन में तेलंगाना के मुख्यमंत्री खेत रेड्डी ने यादगिरीगुट्टा (यादाद्री) मंदिर के विकास कार्यों को लेकर एक उच्च स्तरीय समीक्षा बैठक की।

बैठक में मंदिर विकास, भूमि आवंटन नीति, गेस्ट हाउस निर्माण और पर्यटन सर्किट से जुड़े महत्वपूर्ण विषयों पर विस्तृत चर्चा हुई। इस बैठक में राज्यसभा सदस्य वेणु नरेन्द्र रेड्डी, सांसद चामला किरण कुमार रेड्डी, कुंदर

रघुवीर रेड्डी, सरकारी व्हिप बीरला ऐलेया, विधायक कुंभम अनिल कुमार रेड्डी, विशेष मुख्य सचिव जयेश रंजन, देवादाय (एंडोमेंट्स) विभाग के मुख्य सचिव शैलजा रामय्यर, आयुक्त एम. हनुमंत राव, वित्त विभाग के प्रधान सचिव संदीप कुमार सुल्तानिया, सीएमओ सचिव मानिक राज, ओएसडी वेमुला श्रीनिवासुलु सहित यादगिरी जिला प्रशासन और मंदिर अधिकारियों ने भाग लिया। बैठक में मुख्यमंत्री ने निर्देश दिया कि यादगिरीगुट्टा में हरे राम हरे

कृष्ण फाउंडेशन के लिए भूमि बाजार दर के अनुसार आवंटित की जाए। साथ ही विभिन्न मठों और धार्मिक संस्थाओं को भूमि देने के लिए एक स्पष्ट और पारदर्शी नीति तैयार करने पर जोर दिया गया। उन्होंने कहा कि कास्ट संगठनों को भूमि आवंटन के लिए भी स्पष्ट नियम बनाए जाने चाहिए, लेकिन भूमि का स्वामित्व मंदिर प्रशासन के पास ही रहना चाहिए। मुख्यमंत्री ने सुझाव दिया कि भूमि आवंटन और विकास मॉडल के लिए तिरुमला तिरुपति

देवस्थानम (टीटीडी) की नीति का अध्ययन किया जाए और उसी के आधार पर एक मजबूत व्यवस्था तैयार की जाए। उन्होंने पहाड़ी क्षेत्र में गेस्ट हाउस निर्माण के लिए इच्छुक संस्थाओं की सूची तैयार करने और चरणबद्ध तरीके से अनुमति देने के निर्देश दिए। इसके अलावा, मुख्यमंत्री ने निर्देश दिया कि गेस्ट हाउस निर्माण के लिए तिरुमला मॉडल अपनाया जाए। भूमि अधिग्रहण के लिए तुरंत आवश्यक धनराशि जारी करने और इंजीनियरिंग समिति की रिपोर्ट का अध्ययन कर एक समाह के भीतर विस्तृत रिपोर्ट प्रस्तुत करने को भी कहा गया। बैठक में यह भी निर्णय लिया गया कि यादगिरीगुट्टा मंदिर क्षेत्र में पब्लिक-प्राइवेट पार्टनरशिप मॉडल के तहत एक व्यापक पर्यटन सर्किट विकसित किया जाए, ताकि धार्मिक पर्यटन को बढ़ावा मिल सके और क्षेत्र का समग्र विकास सुनिश्चित किया जा सके।

पूर्व कृषि मंत्री का किसानों के बकाया को लेकर सरकार पर तीखा हमला

हैदराबाद, 30 जून (स्वतंत्र वार्ता)। तेलंगाना के पूर्व कृषि मंत्री सिंगिरेड्डी निरंजन रेड्डी ने एक प्रेस विज्ञप्ति जारी कर राज्य सरकार पर किसानों के साथ धोखा करने का आरोप लगाया है। उन्होंने कहा कि किसानों को मिलने वाला 'रैतू भरोसा' अब तक लंबित है और इसके तहत लगभग 30 हजार करोड़ रुपये बकाया बताए जा रहे हैं। उन्होंने आरोप लगाया कि पहले की सरकार में 'रैतू बंधु' की राशि किसानों के खातों में समय पर और पारदर्शी तरीके से पहुंच जाती थी, जिससे किसानों को स्पष्ट जानकारी रहती थी कि किस दिन किसनी जमीन के लिए कितना पैसा मिला। लेकिन वर्तमान सरकार में यह व्यवस्था पूरी तरह प्रभावित हुई है। सिंगिरेड्डी निरंजन रेड्डी ने कहा कि कांग्रेस ने चुनाव के दौरान किसानों को प्रति एकड़ 15,000 रुपये देने का वादा किया था, जिसे बाद में घटाकर 12,000 रुपये कर दिया गया। उन्होंने आरोप लगाया कि सरकार बनने के बाद कई बार रैतू भरोसा की राशि जारी नहीं की गई और किसानों को लगातार अनिश्चितता का सामना करना पड़ रहा है।

डिप्टी सीएम पवन कल्याण और देवेंद्र फडणवीस के बीच अहम बैठक

पूर्वी घाट में बाघ संरक्षण पर सहयोग बढ़ाने को लेकर चर्चा



मुंबई/ अमरावती 30 जून (स्वतंत्र वार्ता)। आंध्र प्रदेश के उपमुख्यमंत्री एवं अभिनेता-राजनेता पवन कल्याण ने मंगलवार को मुंबई स्थित मुख्यमंत्री कार्यालय में महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस से शिष्टाचार भेंट की। इस दौरान दोनों नेताओं के बीच दोनों राज्यों के साझा हितों और विशेष रूप से वन्यजीव संरक्षण से जुड़े मुद्दों पर विस्तृत चर्चा हुई। बैठक में पूर्वी घाट क्षेत्र में बाघों के संरक्षण और पुनर्वास पर विशेष जोर दिया गया। चर्चा के दौरान महाराष्ट्र द्वारा आंध्र प्रदेश को दो मादा बाघ उपलब्ध कराने के प्रस्ताव पर भी सहमति और विस्तार से विचार-विमर्श किया गया। इस सहयोग को दोनों राज्यों के बीच वन्यजीव संरक्षण के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण पहल माना जा रहा है। उपमुख्यमंत्री पवन कल्याण ने इस निर्णय के लिए मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस का आधार व्यक्त किया। उन्होंने कहा कि पूर्वी घाट क्षेत्र में मादा बाघों की कमी के कारण उत्पन्न हुई आनुवंशिक (जेनेटिक) समस्याओं को दूर करने में यह पहल अत्यंत महत्वपूर्ण साबित

होगी। इससे इनब्रीडिंग की समस्या कम होगी, जैव विविधता बढ़ेगी और बाघों की आबादी के दीर्घकालिक संरक्षण को मजबूती मिलेगी। दोनों नेताओं ने इस बात पर सहमति जताई कि यह संयुक्त प्रयास वैज्ञानिक वन्यजीव प्रबंधन और पर्यावरण संरक्षण के प्रति दोनों राज्यों की प्रतिबद्धता को दर्शाता है। उन्होंने भविष्य में भी ऐसे सहयोग को और मजबूत

किसानों की समृद्धि ही तेलंगाना के विकास की नींव : महेश कुमार गौड़

हैदराबाद, 30 जून (स्वतंत्र वार्ता)। तेलंगाना प्रदेश कांग्रेस कमेटी (टीपीसीसी) के अध्यक्ष महेश कुमार गौड़ ने कहा है कि कांग्रेस सरकार किसानों के हितों की रक्षा और कृषि क्षेत्र के विकास के लिए पूरी प्रतिबद्धता के साथ कार्य कर रही है। उन्होंने कहा कि तेलंगाना आज कृषि कल्याण के क्षेत्र में देश के लिए एक आदर्श मॉडल के रूप में उभर रहा है। खरीफ सीजन 2026 के लिए 30 जून को किसानों के खातों में रैतू भरोसा निवेश सहायता राशि जारी की जा रही है, जिससे किसानों को खेती के लिए आवश्यक आर्थिक सहयोग मिलेगा। महेश कुमार गौड़ ने कहा कि कांग्रेस पार्टी ने वारंगल किसान घोषणा



पत्र में जो वादे किए थे, उन्हें चरणबद्ध तरीके से पूरा किया जा रहा है। रायथु भरोसा योजना के तहत किसानों को प्रति एकड़ प्रतिवर्ष 12 हजार रुपये की निवेश सहायता प्रदान की जा रही है।

इसके अलावा सरकार द्वारा दो लाख रुपये तक की कृषि ऋण माफी लागू किए जाने से राज्य के लगभग 25 लाख किसान परिवारों को लाभ मिला है। उन्होंने बताया कि कृषि और उससे जुड़े क्षेत्रों के

विकास के लिए सरकार ने बड़े पैमाने पर बजट आवंटित किया है। महीन धान (फाइन पैडी) पर बोनस देने के निर्णय के बाद इसकी खेती में लगभग 60 प्रतिशत की वृद्धि दर्ज की गई है। वहीं, इंदिराम्मा आत्मीय भरोसा योजना के माध्यम से भूमिहीन कृषि मजदूरों को भी आर्थिक सहायता उपलब्ध कराई जा रही है।

किसान बीमा योजना भी पहले की तरह जारी रखते हुए खेती करने वाले परिवारों को वित्तीय सुरक्षा प्रदान की जा रही है। टीपीसीसी अध्यक्ष ने स्पष्ट किया कि रैतू भरोसा योजना का लाभ केवल कृषि योग्य भूमि पर खेती करने वाले किसानों को ही

दिया जाएगा।

सरकार का मानना है कि संशोधित दिशा-निर्देशों से सार्वजनिक धन के दुरुपयोग को रोका जा सकेगा और वास्तविक किसानों तक सहायता पहुंचेगी। उन्होंने कहा कि वित्तीय चुनौतियों के बावजूद कांग्रेस सरकार किसान कल्याण के प्रति अपनी प्रतिबद्धता पर कायम है तथा जनहितकारी योजनाओं को वित्तीय अनुशासन के साथ लागू कर रही है। महेश कुमार गौड़ ने कहा कि किसानों की समृद्धि ही तेलंगाना के विकास की मजबूत नींव है और कांग्रेस सरकार किसानों के कल्याण, कृषि विकास तथा ग्रामीण अर्थव्यवस्था को मजबूत बनाने के लिए निरंतर प्रयास करती रहेगी।

राष्ट्रपति ने कमांडेंट, एमसीईएमई को एवीएसएम उपाधि से सम्मानित किया



हैदराबाद, 30 जून (स्वतंत्र वार्ता)। राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू ने राष्ट्रपति भवन में आयोजित रक्षा अलंकरण समारोह के द्वितीय चरण के दौरान लेफ्टिनेंट जनरल नीरज वाशने, वीएसएम, कमांडेंट, मिलिट्री कालेज ऑफ इलेक्ट्रॉनिक्स एंड मैकेनिकल इंजीनियरिंग (एमसीईएमई) और कर्नल कमांडेंट, कोर ऑफ ईएमई को अति विशिष्ट सेवा पदक (एवीएसएम) प्रदान किया। यह पुरस्कार जनरल वाशने के असाधारण नेतृत्व, विशिष्ट सेवा और राष्ट्र के प्रति अटूट प्रतिबद्धता का प्रमाण है, साथ ही एमसीईएमई और कोर ऑफ ईएमई के लिए एक गौरवपूर्ण क्षण है।

हैदराबाद, 30 जून (स्वतंत्र वार्ता)। जेडचर्ला के एक हॉल में आयोजित बीआरएस पार्टी के सदस्यता अभियान और एसआईआर जागरूकता कार्यक्रम में पूर्व मंत्री एवं बीआरएस नेता टी. हरीश राव ने राज्य सरकार की नीतियों पर कड़ा प्रहार किया। अपने संबोधन में उन्होंने मुख्यमंत्री खेत रेड्डी पर चुनावी वादों को पूरा न करने का आरोप लगाते हुए कहा कि किसानों से किए गए वादे जैसे ऋण माफी, रैतू बंधु और फसल बोनस अभी तक पूरी तरह लागू नहीं हुए हैं। उन्होंने पूर्व मुख्यमंत्री के. चंद्रशेखर राव के कार्यकाल की सराहना करते हुए कहा कि उस समय कृषि क्षेत्र के लिए 24 घंटे मुफ्त बिजली, रैतू बंधु, रैतू बीमा और सिंचाई परियोजनाओं ने किसानों को बड़ी राहत दी थी। हरीश राव ने आरोप लगाया कि मौजूदा सरकार के कार्यकाल में सिंचाई परियोजनाओं की गति धीमी हो गई है और विभिन्न वर्गों किसानों, छात्रों, पिछड़े वर्ग, दलितों और वरिष्ठ नागरिकों को योजनाओं का पूरा लाभ नहीं मिल रहा है। उन्होंने पार्टी कार्यकर्ताओं से अपील की कि वे गांव-गांव जाकर सरकार की नीतियों और विफलताओं को जनता तक पहुंचाएं तथा संगठन को मजबूत कर आगामी चुनावों में बीआरएस की वापसी सुनिश्चित करें।

एडिशनल सीईओ ने बूथ लेवल अधिकारियों को दिए निर्देश



हैदराबाद, 30 जून (स्वतंत्र वार्ता)। तेलंगाना में चल रही मतदाता गणना (एन्यूमरेशन) फॉर्म वितरण प्रक्रिया का आज निरीक्षण किया गया। इस दौरान तेलंगाना के अतिरिक्त मुख्य निर्वाचन अधिकारी (एडिशनल सीईओ) वासम वेंकटेश्वर रेड्डी ने विभिन्न विधानसभा क्षेत्रों का दौरा कर प्रक्रिया की समीक्षा की। निरीक्षण के दौरान वासम वेंकटेश्वर रेड्डी ने चार्मिआर एवं कवान विधानसभा क्षेत्रों के अंतर्गत मतदान केंद्र संख्या 10, 26, 166 एवं 169 का दौरा किया। उन्होंने जमीनी स्तर पर चल रही एन्यूमरेशन फॉर्म वितरण प्रक्रिया का अवलोकन किया और संबंधित अधिकारियों से जानकारी प्राप्त की। उन्होंने बूथ लेवल अधिकारियों (बीएलओ) को निर्देश दिया कि वे प्रत्येक घर तक जाकर मतदाताओं को गणना प्रपत्र वितरित करें तथा उन्हें भरने में आवश्यक सहायता प्रदान करें। उन्होंने मतदाताओं से भी संवाद कर चल रही विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) प्रक्रिया के बारे में जानकारी दी। वासम वेंकटेश्वर रेड्डी ने मतदाताओं से अपील की कि वे भरे हुए गणना प्रपत्र केवल बीएलओ को ही सौंपें, ताकि उनके नाम ड्राफ्ट मतदाता सूची में शामिल किए जा सकें। निरीक्षण के दौरान निर्वाचन विभाग के अधिकारियों ने बताया कि प्रक्रिया को पारदर्शी और समयबद्ध तरीके से पूरा करने के लिए फील्ड स्तर पर लगातार निगरानी की जा रही है।

मतदाता सूची पुनरीक्षण कार्यक्रम का निरीक्षण करने धर्माराम गांव पहुंचे मंत्री



मतभेदों से ऊपर उठकर प्रत्येक पात्र नागरिक का नाम मतदाता सूची में सुनिश्चित कराए ताकि कोई भी योग्य मतदाता लोकतांत्रिक प्रक्रिया से वंचित न रहे। उन्होंने कहा कि पश्चिम बंगाल और बिहार जैसे राज्यों में बड़ी संख्या में मतदाताओं के नाम सूची से हटाए जाने की शिकायतें सामने आई थीं। तेलंगाना में ऐसी स्थिति न बने, इसके लिए पहले से सतर्कता बरती जा रही है। उन्होंने दावा किया कि तकनीकी कारणों से राज्य में लगभग एक करोड़

मतदाता रिकॉर्ड सत्यापन की प्रक्रिया में हैं। वर्ष 2002 की मतदाता सूची और 2025 की मतदाता सूची की तुलना करने पर बड़ी संख्या में मतदाताओं का अंतर दिखाई देता है। मंत्री ने बताया कि हस्ताक्षर विधानसभा क्षेत्र में लगभग 61 हजार और केवल भीमदेवरपल्ली मंडल में करीब 11 हजार मतदाता ऐसे हैं जिनके विवरण सत्यापन की आवश्यकता है। उन्होंने स्थानीय जनप्रतिनिधियों और कार्यकर्ताओं से अगले दस दिनों तक बीएलओ

पूर्व मुख्य सचिव पीवी रमेश का एक्स अकाउंट हैक

साइबर क्राइम पुलिस ने जांच शुरू हैदराबाद, 30 जून (स्वतंत्र वार्ता)। आंध्र प्रदेश के पूर्व विशेष मुख्य सचिव पीवी रमेश साइबर हमले का शिकार हो गए हैं, उनका सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स (पूर्व में ट्विटर) अकाउंट कथित तौर पर हैक कर लिया गया है। इस घटना के बाद साइबर सुरक्षा को लेकर एक बार फिर चिंता बढ़ गई है। जुबुली हिल्स निवासी पीवी रमेश ने आरोप लगाया कि उनका एक्स अकाउंट हैक कर लिया गया और उसके माध्यम से अनधिकृत पोस्ट भी किए गए। उन्होंने बताया कि उन्हें संदिग्ध गतिविधियों को लेकर सुरक्षा अलर्ट ईमेल प्राप्त हुए थे, जिसके बाद उन्होंने तुरंत अपने अकाउंट का पासवर्ड बदल दिया, लेकिन इसके बावजूद अनधिकृत पहुंच की आशंका बनी रही। मामले की शिकायत के आधार पर हैदराबाद साइबर क्राइम पुलिस ने एफआईआर दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस अब यह पता लगाने में जुटी है कि अकाउंट को किस तरीके से हैक किया गया और इसके पीछे कौन लोग शामिल हैं।

डॉ. जगन्नाथ नायक को एमएसएस के महानिदेशक का अतिरिक्त प्रभार



हैदराबाद, 30 जून (स्वतंत्र वार्ता)। भारत सरकार के रक्षा अनुसंधान एवं विकास संगठन (डीआरडीओ) में वरिष्ठ वैज्ञानिक पद पर बड़ा प्रशासनिक बदलाव किया गया है। अत्यंत प्रतिष्ठित वैज्ञानिक जगन्नाथ नायक को मिसाइल्स एंड स्ट्रेटिजिक सिस्टम्स (डीजीएमएसएस) के महानिदेशक का अतिरिक्त प्रभार सौंपा गया है। जगन्नाथ नायक यह जिम्मेदारी 1 जुलाई से संभालेंगे। यह नियुक्ति पूर्व महानिदेशक यू. राजा बाबू के सेवानिवृत्त होने के बाद की गई है। वर्तमान में जगन्नाथ नायक हैदराबाद स्थित सेंटर फॉर हार्ड एनर्जी सिस्टम्स एंड साइसेज के निदेशक के रूप में कार्यरत हैं। उन्हें रक्षा अनुसंधान एवं विकास के क्षेत्र में 35 वर्षों से अधिक का अनुभव प्राप्त है। डीआरडीओ के अनुसार, उन्होंने भारत के पहले डायरेक्टड एनर्जी वेपन सिस्टम के विकास, परीक्षण और तकनीक हस्तांतरण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। इसके अलावा वे फाइबर ऑप्टिक गायरो आधारित गाइडेंस तकनीक के प्रमुख आर्किटेक्ट माने जाते हैं, जिसका उपयोग आकाश मिसाइल प्रणाली सहित विभिन्न रक्षा प्लेटफॉर्मों में किया जा रहा है। जगन्नाथ नायक ने आईआईएससी बंगलुरु से इलेक्ट्रिकल कम्युनिकेशन इंजीनियरिंग में एम.एन. और पीएच.डी. की उपाधि प्राप्त की है। वे कई राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय संस्थानों से जुड़े रहे हैं और 125 से अधिक शोध पत्र प्रकाशित कर चुके हैं। उन्हें आर्यभट्ट पुरस्कार, राष्ट्रीय वैमानिकी पुरस्कार, डीआरडीओ अग्रि पुरस्कार सहित कई प्रतिष्ठित सम्मान प्राप्त हो चुके हैं।

सिंचाई परियोजनाओं की गति धीमी पड़ी : हरीश राव

हैदराबाद, 30 जून (स्वतंत्र वार्ता)। जेडचर्ला के एक हॉल में आयोजित बीआरएस पार्टी के सदस्यता अभियान और एसआईआर जागरूकता कार्यक्रम में पूर्व मंत्री एवं बीआरएस नेता टी. हरीश राव ने राज्य सरकार की नीतियों पर कड़ा प्रहार किया। अपने संबोधन में उन्होंने मुख्यमंत्री खेत रेड्डी पर चुनावी वादों को पूरा न करने का आरोप लगाते हुए कहा कि किसानों से किए गए वादे जैसे ऋण माफी, रैतू बंधु और फसल बोनस अभी तक पूरी तरह लागू नहीं हुए हैं। उन्होंने पूर्व मुख्यमंत्री के. चंद्रशेखर राव के कार्यकाल की सराहना करते हुए कहा कि उस समय कृषि क्षेत्र के लिए 24 घंटे मुफ्त बिजली, रैतू बंधु, रैतू बीमा और सिंचाई परियोजनाओं ने किसानों को बड़ी राहत दी थी। हरीश राव ने आरोप लगाया कि मौजूदा सरकार के कार्यकाल में सिंचाई परियोजनाओं की गति धीमी हो गई है और विभिन्न वर्गों किसानों, छात्रों, पिछड़े वर्ग, दलितों और वरिष्ठ नागरिकों को योजनाओं का पूरा लाभ नहीं मिल रहा है। उन्होंने पार्टी कार्यकर्ताओं से अपील की कि वे गांव-गांव जाकर सरकार की नीतियों और विफलताओं को जनता तक पहुंचाएं तथा संगठन को मजबूत कर आगामी चुनावों में बीआरएस की वापसी सुनिश्चित करें।

कुशलता से उपचार, करुणा से सेवा.

Happy, Doctor's Day

अनीता जैन
वेयरपरसन

डॉ. अनीप कुमार जैन
कंसल्टेंट ऑर्थोपेडिक सर्जन

SHANTILAL HOSPITAL

Shivam Road, Hyderabad | +91 736 108 9108