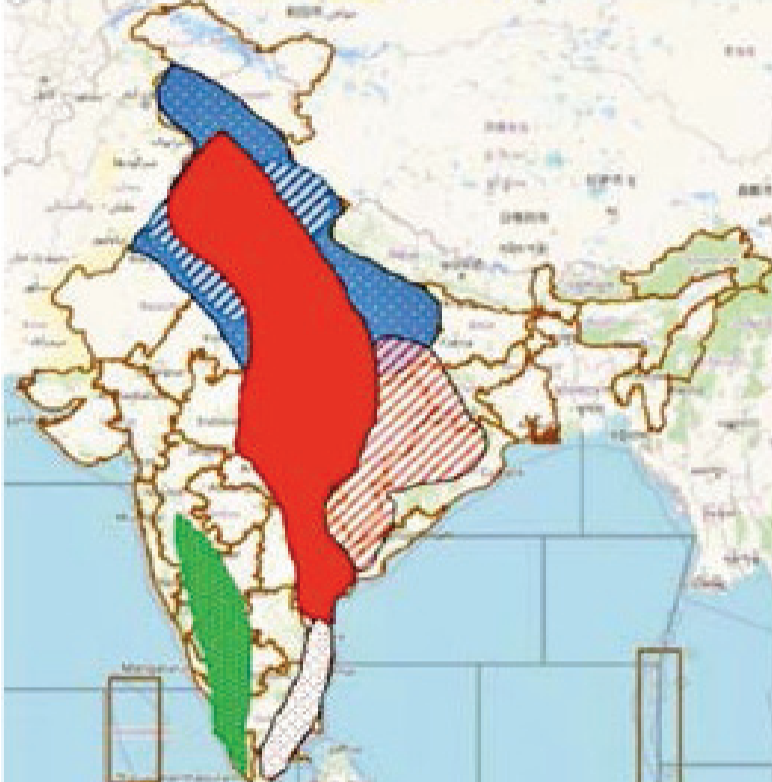




# दुनिया की टॉप-50 सबसे गर्म जगहों में सारे शहर हमारे दोपहर से पहले ही 44 डिग्री पर पहुंचे यूपी-बिहार और एमपी के शहर; मौसम विभाग का रेड अलर्ट, अभी और तपेगा उत्तर-मध्य भारत

चंडीगढ़/हिसार/गुरुग्राम (राजधानी चौपाल) | कुदरत के बदले मिजाज और ग्लोबल वार्मिंग के खोफनाक गठजोड़ ने इस बार मई के महीने में ही पूरे देश समेत हरियाणा को 'तंदूर' बना दिया है। शुक्रवार की सुबह भारतीय मौसम विज्ञान के इतिहास में एक ऐसा काला पन्ना जोड़ गई, जिसने न केवल वैज्ञानिकों को हैरान कर दिया, बल्कि आम जनमानस की रूढ़ कंपा दी। दुनिया के 50 सबसे गर्म शहरों की सूची जारी हुई, तो देश के माथे पर चिंता की लकीरें गहरी हो गईं—सूची के सभी 50 शहर भारत के थे। इस वैश्विक तपिश के केंद्र में हमारा हरियाणा भी पूरी मजबूती से चुलस रहा था। सुबह 10:50 बजे जब लोग दफ्तरों और खेतों के लिए निकल ही रहे थे, तब ओडिशा का बलंगीर 45 डिग्री सेल्सियस के साथ दुनिया में सबसे ऊपर था, लेकिन उसके ठीक पीछे चंद्रपुर, प्रयागराज और हरियाणा के हिसार, सिरसा, महेंद्रगढ़ व रोहतक जैसे जिले 42 से 44 डिग्री तापमान के साथ हवा में आग घोल रहे थे। दोपहर होते-होते जब उत्तर प्रदेश के बांदा में पारा 47.6 डिग्री रिकॉर्ड किया गया, तो हरियाणा के दक्षिणी और पश्चिमी जिलों में भी लू के थपेड़ों ने रीढ़ की हड्डी में सिहरन पैदा कर दी। प्रदेश के कई हिस्सों में पारा 45 डिग्री के पार चला गया, जिसके चलते सड़कों पर अधोषित कर्पूरु जैसा सफाटा पसर गया।



भारतीय मौसम विभाग ने स्थिति की गंभीरता को देखते हुए उत्तर-पश्चिम और मध्य भारत के लिए 'रेड' और 'ऑरेंज' अलर्ट जारी किया है। मौसम वैज्ञानिकों की मानें तो यह महज सामान्य गर्मी नहीं है, बल्कि ओडिशा से लेकर दिल्ली-पनसीआर, हरियाणा और पंजाब तक एक विशालकाय 'हीट डोम' तन गया है। इस मौसमी चक्रव्यूह के कारण उच्च वायुदाब गर्म हवा को धरतल के पास ही दबाकर रख रहा है, जिससे हवा ऊपर उठकर ठंडी नहीं हो पा रही और लगातार संकुचित होकर और खोफनाक रूप अखिरवार कर रही है। मानसून से पहले होने वाली आंधी-बारिश की लंबी खासगी और शुष्क उत्तर-पश्चिमी हवाओं ने हरियाणा के मैदानों को रीगिस्तान में तब्दील कर दिया है।

हरियाणा के परिप्रेक्ष्य में देखें तो इस भीषण हीटवेव ने प्रदेश के तीन मुख्य मोर्चों—किसान, आम जनजीवन और बिजली-पानी के बुनियादी ढांचे को बुरी तरह झकझोर कर रख दिया है। हरियाणा की अर्थव्यवस्था की रीढ़ यहाँ का किसान है। इस समय खेतों में चारे की फसलें (ज्वार, बरसीम) और सब्जियां लगी हुई हैं। सुबह 10 बजे ही धूप इतनी तीखी हो जाती है कि मजदूर और किसान खेतों में खड़े नहीं हो पा रहे हैं। पानी की कमी और भीषण तपिश के कारण हरी सब्जियां बेतों पर ही चुलस कर काली पड़ रही हैं। गांवों की पहचान मानी जाने वाली 'चौपाल' जहाँ बुजुर्ग दिनभर हुक्का गुड़गुड़ाते थे, दोपहर 12 बजे से

पहले ही पूरी तरह वीरान हो जाती हैं। पशुधन के लिए चार और पीने के पानी का संकट गहरा गया है, जिससे दूध उत्पादन पर भी सीधा असर पड़ने की आशंका है। गुरुग्राम, फरीदाबाद और सोनीपत जैसे औद्योगिक और शहरी इलाकों में स्थिति बदतर है। कंक्रीट के जंगलों और बहुमंजिला इमारतों के कारण 'अर्बन हीट आइलैंड' का असर दिख रहा है। अस्पतालों की ओपीडी में अचानक हीट स्ट्रोक, तेज बुखार, उल्टी-दस्त और डिहाइड्रेशन के मरीजों की कतारें लंबी हो गई हैं। डॉक्टरों ने सख्त हिदायत दी है कि दोपहर 12 से शाम 4 बजे के बीच बुजुर्ग और बच्चे घरों से बाहर कदम न रखें।

## प्रदेश में 24 से 27 मई के बीच कई इलाकों में भीषण लू का प्रकोप

गर्मी के प्रकोप में कुछ कमी आई है। प्रदेश में दिन का तापमान औसतन 1.1 डिग्री तक कम हो गया है। रोहतक में सबसे अधिक 45.3 डिग्री तापमान रहा। अभी दिन का तापमान सामान्य से 2.2 डिग्री तक ज्यादा है। रोहतक में सामान्य से 4.9 डिग्री तक ज्यादा तापमान दर्ज किया गया है। सिरसा में 44.4 डिग्री तापमान रहा। गुरुग्राम में 42.7,

मेवात में 42.9, हिसार में 43.1, अम्बाला में 41.1, करनाल में 41.7, सोनीपत में 42.6, यमुनानगर में सबसे कम 39.8 डिग्री तापमान दर्ज किया गया। वहीं रात के तापमान में 0.8 डिग्री की कमी आई है, सबसे कम तापमान रोहतक में 22.4 डिग्री रहा। अभी रात का पारा सामान्य से 1.8 डिग्री तक ज्यादा है। सिरसा में सबसे अधिक 30.2 डिग्री तापमान रहा।

मौसम विभाग के अनुसार 28 मई तक लू चलने की संभावना है, जबकि 24 से 27 मई के बीच प्रदेश के कई इलाकों में भीषण लू का प्रकोप रह सकता है। शुक्रवार को प्रदेश के कुछ इलाकों में तेज हवा चली, कुछ जगह बादल भी छाए। हिसार में 46, सोनीपत में 43, रोहतक में 39 और चरखी दादरी में 41 किलोमीटर प्रति घंटा की गति से हवा चली।

## इधर... 25 मई से स्कूलों में गर्मी की छुट्टियां: लू के ऑरेंज अलर्ट के चलते 6 दिन एडवांस किया

हरियाणा में लगातार बढ़ रही गर्मी और लू को देखते हुए 25 मई से स्कूलों में छुट्टियां रहेंगी। 24 मई को संडे है, यानी बच्चों को अब शनिवार यानी 23 मई तक ही स्कूल जाना होगा। पहले यह छुट्टियां 1 जून से शेड्यूल थीं। मुख्यमंत्री नाथ सिंह सैनी, शिक्षा मंत्री महिपाल ढांडा की अफसरों के साथ बुधवार को करीब 2 घंटे चली बैठक में समर वेकेशन 6 दिन एडवांस करने का फैसला लिया गया। सीएम नाथ सैनी ने मीटिंग के बाद खुद यह जानकारी दी। उन्होंने बताया की भीषण गर्मी

के चलते सरकार ने रिव्यू किया। मौसम विभाग ने प्रदेश में हीटवेव का ऑरेंज अलर्ट जारी किया गया है। 7 शहरों में दिन का टेंपरेचर 45 डिग्री के पार हो गया है। 46.9 डिग्री सेल्सियस के साथ रोहतक सबसे गर्म रहा। 25 मई से नौतपा शुरू होना है। मीटिंग के बाद शिक्षा मंत्री ने निर्देश जारी करते हुए कहा कि राज्य के सरकारी स्कूलों में कोई भी टीचर अब क्लास में मोबाइल का इस्तेमाल नहीं कर सकेगा। वहीं, शिक्षा मंत्री ने स्कूलों में श्रमदान को शामिल करने की घोषणा की है।

## आगे क्या... पांच सिस्टम, आज से कई इलाकों में बारिश संभव

पहाड़ों पर पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय है, लेकिन कमजोर है। एक साइक्लोनिक संकुलेशन पाकिस्तान के ऊपर और एक बिहार के आसपास बना हुआ है। एक निम्न दबाव का क्षेत्र अरब सागर में बना हुआ है। वहीं, विपरीत चक्रवाती हवाओं का क्षेत्र भी बना हुआ है। इसके चलते शनिवार को कई जगह मौसम बदल सकता है। दिल्ली, पश्चिम बंगाल, अंडमान-निकोबार द्वीप समूह के साथ लक्षद्वीप में भी बारिश रहेगी। महाराष्ट्र के दक्षिण इलाके कोंकण-गोवा और मुंबई में शनिवार को बारिश हो सकती है।



राजस्थान-गुजरात में गर्मी कम: राजस्थान में अभी तापमान 44 डिग्री से ऊपर नहीं जा रहा है। इसका कारण वहां अरब सागर से हवाएं पहुंचना है। ये दोनों राज्यों के तापमान को बढ़ने नहीं दे रही हैं।

## हरियाणा के 7 शहरों में 45 डिग्री से ज्यादा तापमान

भीषण लू का ऑरेंज अलर्ट: हरियाणा में इस साल रिकॉर्ड तोड़ गर्मी पड़ रही है। कई शहरों में आसमान से आग बरस रही है और लू से हालात बदतर हो गए हैं। मौसम विभाग ने स्थिति की गंभीरता को देखते हुए राज्य में पहली बार भीषण लू का 'ऑरेंज अलर्ट' जारी किया है।

रोहतक राज्य में सबसे गर्म शहर रहा, जहां अधिकतम तापमान 46.9 डिग्री सेल्सियस पर पहुंच गया। मौसम वैज्ञानिकों के मुताबिक, आने वाले दिनों में गर्मी और बढ़ेगी।

एडवाइजरी जारी: गर्मी को देखते हुए मौसम विभाग ने एडवाइजरी जारी कर चेताया है कि दोपहर 12 बजे से 3 बजे तक घरों से बाहर ना निकलें। आने वाली 25 तक राहत मिलने की उम्मीद नहीं है।

## ऑक्सीजन नहीं होगी तो वर्ल्ड बैंक भी मदद नहीं करेगा: हाई कोर्ट

शर्तों के साथ 489 और पेड़ काटने की अनुमति दी

चंडीगढ़ (राजधानी चौपाल) | पंजाब एवं हरियाणा हाई कोर्ट ने शर्तों के साथ गुरुग्राम मेट्रो विस्तार परियोजना के लिए 489 और पेड़ काटने की अनुमति दे दी है। चीफ जस्टिस शील नागू और जस्टिस संजीव बेरी की खंडपीठ ने सुनवाई के दौरान कहा कि विकास परियोजनाओं के नाम पर अंधाधुंध पेड़ों की कटाई स्वीकार नहीं की जा सकती। अदालत ने टिप्पणी की कि यदि सांस लेने के लिए ऑक्सीजन ही नहीं होगी तो वर्ल्ड बैंक भी मदद नहीं करेगा।

गुरुग्राम मेट्रो रेल लिमिटेड (जीएमआरएल) ने कोर्ट को बताया कि 28 किलोमीटर लंबी मेट्रो परियोजना की लागत 5000 करोड़ से बढ़कर 7000 करोड़ रूपए तक पहुंच सकती है। कंपनी ने कहा कि परियोजना के लिए पहले करीब 1700 पेड़ काटने की अनुमति मिल चुकी है और बदले में 7300 पौधे लगाए गए हैं। सुनवाई के दौरान कोर्ट ने पूछा कि जब मेट्रो ट्रेक एलिवेटेड है और पिलर सीमित जगह लेते हैं तो इतनी बड़ी संख्या में पेड़ काटने की जरूरत क्यों पड़ रही है। अदालत ने निर्देश दिया कि न्यूनतम पेड़ों की ही कटाई की जाए और जितने संभव हों, पेड़ों को बचाया जाए। कोर्ट ने यह भी कहा कि पौधारोपण शहर के आसपास होना चाहिए, केवल दूर लगाना पर्याप्त नहीं। साथ ही जीएमआरएल को मासिक सर्वेइवल रिपोर्ट दाखिल करने के आदेश दिए गए हैं।

## जिला अस्पताल में सीटी स्कैन जरूरी, दोनों राज्य रिवात पदों को भरें: कोर्ट

चंडीगढ़ (राजधानी चौपाल) | पंजाब और हरियाणा की स्वास्थ्य सेवाओं पर कड़ा रुख अपनाते हुए पंजाब एवं हरियाणा हाई कोर्ट ने दोनों राज्यों को निर्देश दिया है कि हर जिला अस्पताल में कम से कम एक सीटी स्कैन मशीन, एक एमआरआई मशीन और आईसीयू की सुविधा उपलब्ध कराई जाए। चीफ जस्टिस शील नागू और जस्टिस संजीव बेरी की खंडपीठ ने कहा कि आधुनिक दौर में ये सुविधाएं अब अतिरिक्त नहीं, बल्कि जिला अस्पतालों की बुनियादी जरूरत बन चुकी हैं। हाई कोर्ट ने मामले पर 6 जुलाई के लिए आगे सुनवाई तय की है। हाई कोर्ट ने निर्देश दिया कि सीटी स्कैन और एमआरआई मशीनों की खरीद, स्थापना और संचालन अस्पताल प्रशासन के नियंत्रण में होना चाहिए। अदालत ने कहा कि ऐसी जरूरी सेवाओं को बाहरी एजेंसियों या निजी संस्थाओं के भरोसे नहीं छोड़ा जा सकता।

## केदारनाथ में उमड़ा आस्था का सैलाब: क्षमता से 40% ज्यादा श्रद्धालु, रात में मुश्किल हो रही



गौरीकुंड (राजधानी चौपाल) | इस साल उत्तराखंड स्थित केदारनाथ धाम में आ रही बेहिसाब भीड़ और इन्हें संभालने के लिए की गई व्यवस्थाएं चिंता बढ़ा रही हैं। हालात ये हैं कि समुद्र तल से 12 हजार फीट ऊपर हजारों श्रद्धालु रोज दर्शन के लिए जदोजहद कर रहे हैं, क्योंकि हर दिन औसतन 25 हजार श्रद्धालु यहां पहुंच रहे हैं। प्रशासन का दावा है कि इस बार यात्री क्षमता बढ़ाकर 22 से 24 हजार की है, लेकिन यात्रा के पहले दिन से ही इससे ज्यादा श्रद्धालु आ रहे हैं। इसलिए घोड़ा पड़ाव से मंदिर तक मौजूद सभी दुकानें, टेंट, गेस्ट हाउस, छोटे लॉज सब हाउसफुल हैं और इमरजेंसी में रुकना पड़े तो एक कम्प्रे का रात का क्रिया 5 से 10 हजार तक जा

## 2500 में वीआईपी दर्शन, इससे आम लोगों का इंतजार बढ़ रहा

दर्शन का इंतजार वीआईपी व्यवस्था के कारण भी बिगड़ा है। हेलीकॉप्टर से आने वाले श्रद्धालु मंदिर समिति को 2500 रु. शुल्क देते हैं, इसलिए उन्हें गर्भगृह में पहले जाने दे रहे। इस कारण बाहर लाइन में लगे श्रद्धालुओं के दर्शन का इंतजार बढ़ जाता है। केदार धाम में इतनी भीड़ के लिए शौचालय की संख्या बहुत कम पड़ रही है। सुलभ इंटरनेशनल के प्रभारी धनंजय पाठक के मुताबिक 239 शौचालय ही हैं। अब 60 नए बना रहे हैं। 412 सफाईकर्मी हैं, जो कई बार 20-20 घंटे ड्यूटी कर रहे हैं।

रहा है। 5 वाय तीन के टेंट भी बमुश्किल 2 से 6 हजार रु. में मिल पा रहे हैं। वहीं, 21 किमी नीचे गौरीकुंड और सोनप्रयाग में भी ऐसे ही हालात हैं। रुकने के लिए बजट वाली जगह मिलने में मुश्किल आ रही है। यूं कहें कि केदारनाथ धाम इस समय चारधाम यात्रा के इतिहास के सबसे अधिक श्रद्धालुओं का गवाह बन रहा है। बोते 25 दिन में रिकॉर्ड 5.50 लाख से ज्यादा श्रद्धालु आ चुके हैं। दर्शन के लिए आधी रात से लाइन लगनी शुरू होती है, होती है, जो दिनभर में भी 1 से 2 किमी लंबी बनी रहती है। यदि सुबह 4 बजे लाइन में लगे तो 8 से 10 घंटे बाद ही मंदिर तक पहुंच पाते हैं। 21 किमी चढ़ाई के बाद डेढ़ किमी लंबी लाइन।

### सच बोलने की हिम्मत

# राजधानी चौपाल

आपकी आवाज, आपके क्षेत्र की पहचान

### गांव, कस्बे और शहर की हर छोटी-बड़ी खबर अब पहुंचेगी ज्यादा लोगों तक!

क्या आप चाहते हैं कि आपके क्षेत्र की समस्याएं, उपलब्धियां, सामाजिक कार्यक्रम, व्यापारिक गतिविधियां और जनहित के मुद्दे अधिक लोगों तक पहुंचें?

### राजधानी चौपाल

बन रहा है आपके क्षेत्र की मजबूत आवाज।

### क्यों जुड़ें राजधानी चौपाल से?

- स्थानीय खबरों को मिलता है प्रमुख स्थान
- व्यापार और प्रतिष्ठान को मिलता है प्रभावी प्रचार
- सामाजिक, शैक्षणिक और सांस्कृतिक कार्यक्रमों को मिलती है पहचान
- जनता की आवाज पहुंचती है प्रशासन और जनप्रतिनिधियों तक

### अपने व्यापार को दें नई पहचान

अपने विज्ञापन के माध्यम से सीधे जुड़िए स्थानीय पाठकों से और बढ़ाइए अपने व्यवसाय की पहुंच।

### आज ही विज्ञापन बुक करें

- लक्षित पाठक वर्ग तक सीधी पहुंच
- व्यापार में वृद्धि और ब्रांड पहचान
- विश्वसनीय मंच आपके संदेश के लिए
- नियमित पाठक, स्थायी प्रभाव

संपर्क करें: 94169-26329, 93068-13001  
rajdhanichoupal@gmail.com

वर्षों से नियमित कॉलोनिनों के सैकड़ों हिस्से जीआईएस पोर्टल पर अवैध दिखाए, जांच के आदेश

रेवाड़ी (राजधानी चौपाल) | कोसली क्षेत्र के गांव झाल की संगीता भारद्वाज ने मई 2022 में रेवाड़ी की अजय नगर कॉलोनी में 125 वर्ग गज का प्लॉट खरीदा। इसकी रजिस्ट्री व इंतकाल भी दर्ज हुए। रजिस्ट्रेशन डीड में साफ लिखा है कि यह अधिकृत कॉलोनी है। जिला नगर आयुक्त (डीएमसी) कार्यालय ने भी इसकी पुष्टि की। नगर परिषद ने नो ड्यूज सर्टिफिकेट (एनडीसी) जारी कर प्रॉपर्टी आईडी बनाई। इसके बावजूद अचानक प्लॉट को अवैध करार दे दिया गया। नगर परिषद में संपर्क किया तो बताया कि सरकार के जीआईएस पोर्टल से हुए सर्वे में यह एरिया अवैध है, इसलिए कुछ नहीं कर सकते।

शहरी स्थानीय निकाय विभाग के सिस्टम की खामी के चलते अकेले संगीता ही नहीं, बल्कि उनके जैसे सैकड़ों प्लॉट मालिक परेशान हैं। 22

जिलों के 88 शहरों की 2410 कॉलोनिनों में ऐसे मामले सामने आए हैं कि वर्षों पहले वैध हो चुकी कॉलोनिनों के बीच में कई हिस्सों को पोर्टल पर अवैध दर्शाया गया है। शिकायतों की भरमार हुई तो निकायों ने निदेशालय में पत्राचार शुरू कर दिया, पर 3 साल बाद भी समाधान नहीं निकल पाया।

संगीता ने हरियाणा सेवा का अधिकार आयोग में शिकायत दायर की। आयोग के मुख्य आयुक्त टीसी गुप्ता ने शहरी स्थानीय निकाय निदेशालय को एक सीनियर अधिकारी से जांच कराकर रिपोर्ट जमा करने के आदेश दिए हैं। प्रॉपर्टीज को वैध या अवैध करने का आधार क्या है? जीआईएस पोर्टल पर अचानक श्रेणी कैसे बदल गई? बिना रिकॉर्ड के रजिस्ट्रियां और एनडीसी कैसे जारी हुईं? इसके लिए कौन अधिकारी जिम्मेदार हैं? आदि बिंदुओं पर आयोग ने रिपोर्ट मांगी है।

सर्वे से कैसे बड़ी परेशानियां

■ **प्लॉट... मकान वाला हिस्सा वैध, खाली हिस्सा अवैध** : सतेंद्र कुमार ने बताया कि 2018 में अजय नगर में 50 वर्ग गज का मकान और 2019 में उससे लगता 50 वर्ग गज का प्लॉट लिया। पहले दोनों एक ही प्लॉट होते थे। दोनों नियमित थे, इसलिए रजिस्ट्री भी हुई और लोन भी मिल गया। अब प्लॉट को अवैध बता दिया।  
■ **सर्वे में जहां खाली प्लॉट दिखे, वे अवैध कर दिए** : सर्वे के दौरान नियमित एरिया का ब्योरा लेने के बजाय खाली दिखे प्लॉटों पर ही अवैध का निशान लगा दिया। इससे उस लाइन में बने मकान भी अवैध एरिया में आ गए। इन्हें जीआईएस पोर्टल पर अपलोड कर दिया। अब स्थिति यह है कि एक ही गली और एक ही किला नंबर के 2 प्लॉट वैध हैं, जबकि उसी लाइन का तीसरा प्लॉट पोर्टल पर अवैध दिखाया गया है।

निकायों ने 445 कॉलोनिनों की रिपोर्ट भी नहीं भेजी

निकायों को 88 शहरों की 2,410 कॉलोनिनों की रिपोर्ट निदेशालय भेजनी थी, जिनमें अवैध हिस्से थे। निकायों ने 445 की रिपोर्ट भेजी ही नहीं। 1965 की रिपोर्ट भेजी। इनमें 990 को लाइसेंससूदा या एचएसवीपी की जमीन पर बनी कॉलोनी बता दावा किया कि इनमें एक्शन की

जरूरत नहीं है। 274 फाइल करेक्शन के लिए लौटा दीं। सरकार के पास अप्रूवल के लिए 607 कॉलोनिनों की फाइल गईं, पर 118 को ही रिकमंड किया। 489 को नहीं किया। 94 का मामला पेंडिंग है। 78 को ही नोटिफाई किया। नॉर्मल पूरे न होने की कहर 180 को रिजेक्ट कर दिया।

निकाय अपने स्तर पर इन्हें नियमित नहीं कर सकते

रेवाड़ी जिला नगर आयुक्त ब्रह्म प्रकाश ने बताया कि संबंधित एरिया की रिपोर्ट मुख्यालय भेज दी थी। अब को भी निर्णय लिए जाने हैं, वह उच्च स्तर पर ही होंगे। नगर निकाय अपने स्तर पर इन्हें नियमित नहीं कर सकते।

ऐसी सबसे ज्यादा गुरुग्राम में 332, अम्बाला में 271 कॉलोनी

: गुरुग्राम में सर्वाधिक 332, अम्बाला में 271, करनाल में 174, रोहतक में 148, जींद में 122, कुरुक्षेत्र में 120 कॉलोनिनों में अवैध हिस्से बताए गए। बाकी 16 जिलों में 17 से 95 तक कॉलोनिनों हैं।

## गुरुग्राम में बीच रास्ते बंद हुई मेट्रो ट्रेन : अंधेरे में ट्रेक पर चले यात्री, कई सेक्टरों में ब्लैकआउट, जाम भी लगा

गुरुग्राम (राजधानी चौपाल) | हरियाणा के गुरुग्राम में रैपिड मेट्रो ट्रेन बीच रास्ते ही बंद हो गई। काफी देर तक यात्री इसमें फंसे रहे। पावर न आने के बाद यात्रियों को ट्रेक पर ही निकाला गया। इसके बाद यात्रियों को पैदल ही ट्रेक पर चलकर स्टेशन पहुंचना पड़ा। इस दौरान स्टेशन पर ब्लैकआउट रहा। अब इस घटना से जुड़ी एक वीडियो भी सामने आई है, जिसमें यात्री ट्रेक की रेलिंग पकड़कर गुजरते दिख रहे हैं। आसपास भी काफी अंधेरा नजर आ रहा है। कुछ यात्री मोबाइल की टॉर्च जलाकर ट्रेक पर चले।

बिजली निगम के अधिकारियों का कहना है कि टेक्निकल फाल्ट से बिजली आपूर्ति में दिक्कत हुई है। अल्टरनेटिव सोर्स से आपूर्ति शुरू करने की कोशिश की जा रही है। इस दौरान शहर के विभिन्न चौक-चौराहों पर सिग्नल लाइट भी बंद रही।

ट्रांसफॉर्मर फुंकने से बिजली कट हुआ : गुरुग्राम के सेक्टर-72 स्थित 220 KVA सब-स्टेशन का मुख्य ट्रांसफॉर्मर फुंक गया। शुक्रवार को इससे आसपास की बिजली व्यवस्था चरमरा गई। ट्रांसफॉर्मर फुंकने की वजह से गुरुग्राम के 7 मेन बिजलीघर की बिजली आपूर्ति बाधित हो गई।  
7 सेक्टरों की सप्टाई टच : ट्रांसफॉर्मर जलने से सेक्टर- 15, 38, 44, 46, 52, 56 और मारुति स्थित बिजलीघरों की सप्टाई पूरी तरह से ठप हो गई। इसके कारण सेक्टर-38 से सेक्टर- 57 तक, सेक्टर- 15 के



पाट- 1 और 2, और सेक्टर-18 एरिया में बिजली आपूर्ति बाधित हो गई। इस ब्लैकआउट से हजारों घर प्रभावित हुए हैं।  
रास्ते में धमी मेट्रो, यात्री पैदल चले : गुरुग्राम के DLF से सेक्टर- 54 तक रैपिड मेट्रो सर्विस करीब एक घंटे तक प्रभावित रही। रात करीब 9 बजे जो ट्रेन जहां थी, वहीं खड़ी हो गई। डीएलएफ स्टेशन के पास मेट्रो रुकने के बाद यात्रियों को पैदल ही

स्टेशन तक भेजा गया। गुरुग्राम में रैपिड मेट्रो रूट करीब 13 किलोमीटर लंबा है, जिसमें 11 स्टेशन पड़ते हैं। बिजली कट के कारण सभी स्टेशन पर मेट्रो प्रभावित रही। वीकेंड होने के कारण शुक्रवार को मेट्रो में अधिक भीड़ रही।  
अभ्युक्तों ने ट्रेनों से 10 घंटे : बिजली विभाग के अधिकारी और इंजीनियरों की टीम मौके पर पहुंची है। अधिकारियों का कहना है कि



ट्रांसफॉर्मर बुरी तरह जला है, जिसे पूरी तरह ठीक करने या बदलने में 8 से 10 घंटे का समय लग सकता है। प्रभावित इलाकों में अल्टरनेटिव सोर्स से बिजली देने की कोशिश की जा रही है। दक्षिण हरियाणा बिजली वितरण निगम गुरुग्राम के पीआरओ संदीप चुघ का कहना है कि ट्रांसफॉर्मर में टेक्निकल फाल्ट होने की वजह से बिजली की सप्टाई में दिक्कत हुई है। शहर के कई

हिस्सों में बिजली कट हुआ है।  
गुरुग्राम में 42 डिग्री तापमान रहा : हरियाणा में शुक्रवार को सिरसा में अधिकतम तापमान 45.8 डिग्री सेल्सियस रिकॉर्ड किया गया। इसके अलावा रोहतक में 45.5 डिग्री, हिसार में 44.3 डिग्री, अंबाला में 44.2 डिग्री और नरनौल में 44.2 डिग्री सेल्सियस तापमान दर्ज किया गया। वहीं गुरुग्राम में 42.6 डिग्री अधिकतम तापमान रहा।

## ग्लोबल सिटी के दूसरे चरण गोदाम में लगी आग का धुआं कई किलोमीटर दूर तक फैला का काम रफ्तार पकड़ेगा

गुरुग्राम (राजधानी चौपाल) | मिलेनियम सिटी के सेक्टर-36बी/37बी में विकसित की जा रही ग्लोबल सिटी के दूसरे चरण की योजना पर काम शुरू कर दिया गया है। पहले चरण का निर्माण कार्य 60 प्रतिशत पूरा हो चुका है। दूसरे चरण में 416 एकड़ में रैपिड मेट्रो, व्यावसायिक और आवासीय क्षेत्र में आंतरिक बुनियादी ढांचे को मजबूत किया जाएगा।

हरियाणा राज्य औद्योगिक एवं अवसंरचना विकास निगम की ओर से 1003 एकड़ में ग्लोबल सिटी नाम से विशाल टाउनशिप विकसित की जा रही। इसमें पहले चरण में 587 एकड़ क्षेत्र में काम तेजी से चल रहा है। इसमें 10.7 किलोमीटर लंबी यूटिलिटी टनल, सड़क, वाटर पाइपलाइन और आधुनिक अग्निशमन सेवाएं विकसित हो रही हैं। जनवरी 2027 तक पूरा करने का लक्ष्य रखा गया है। उद्योग मंत्री राव नरबीर सिंह ने बताया कि परियोजना के दूसरे चरण (2026-2029) में आवासीय टावर, रैपिड मेट्रो स्टेशन, शैक्षणिक संस्थान, पार्क विकसित करने की योजना पर काम शुरू किया है। ग्लोबल सिटी को द्वारका

शिखर सम्मेलन से निवेश की संभावना

उद्योग मंत्री राव नरबीर सिंह ने कहा कि ग्लोबल सिटी में अधिक से अधिक उद्योगों को अपने प्लॉट और कार्यालय स्थापित करने के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा। इसके तहत निवेशकों को विभिन्न प्रकार की रियायतें और सुविधाएं देने की भी तैयारी है। ग्लोबल सिटी में बड़े स्तर पर निवेश आने से राज्य के हजारों युवाओं को रोजगार और स्वरोजगार के नए अवसर मिलेंगे। उन्होंने कहा कि जून में हरियाणा में ग्लोबल सिटी निवेशक शिखर सम्मेलन होगा।

एक्सप्रेसवे की सर्विस लेन से सीधे जोड़ने के लिए 150 मीटर लंबा अंडरपास बनाया जाएगा। इससे यातायात की समस्या नहीं आएगी। इस पर एचएसआईआईआईसीसी और एनएचआई के बीच सहमति बन गई है। एनएचआई को अब अंडरपास की कार्ययोजना विभाग को सौंपी जानी है।

गुरुग्राम (राजधानी चौपाल) | शहर के सेक्टर-112 के पास बजधेड़ा क्षेत्र में शुक्रवार सुबह एक प्लास्टिक वेस्ट के गोदाम में अचानक आग लग गई। आग इतनी तेजी से फैली कि कुछ ही देर में कई किलोमीटर दूर से आसमान में काले धुएं का गुबार और ऊंची लपटें दिखाई देने लगीं। गनीमत यह रही कि घटना के समय गोदाम बंद था, जिसके कारण कोई जनहानि नहीं हुई।

सूचना मिलते ही भीमनगर दमकल केंद्र सहित अन्य स्टेशनों से चार गाड़ियां मौके के लिए रवाना की गईं, लेकिन संकरे रास्तों के कारण उन्हें पहुंचने में काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ा। प्लास्टिक का यह गोदाम खेतों और बाहरी रास्तों के बीच स्थित था। इसके कारण दमकल विभाग के वाहनों को मौके तक पहुंचने में काफी समय लग गया। इस वजह से शुरूआती राहत कार्य प्रभावित हुआ और दमकल



कर्मचारियों को आग बुझाने के लिए काफी मशकत भी करनी पड़ी।  
पीवीसी स्क्रैप के कारण मिनटों में फैली आग : गोदाम के अंदर भारी मात्रा में पीवीसी प्लास्टिक स्क्रैप

और वेस्ट पदार्थ रखा हुआ था। प्लास्टिक बेहद ज्वलनशील सामग्री होने के कारण आग ने कुछ ही मिनटों में पूरे गोदाम को अपनी चपेट में ले लिया। आग की तेज

लपटों और भयंकर गर्मी के कारण आसपास रहने वाले लोगों में दहशत का माहौल बन गया। स्थानीय लोगों ने अपने स्तर पर भी आग बुझाने का प्रयास किया, लेकिन सफलता नहीं मिली। आग लगने के कारणों का अभी स्पष्ट पता नहीं चल पाया है।  
दो घंटों की मशकत के बाद आग पर पाया काबू : स्थानीय लोगों ने सुबह गोदाम से धुआं उठता देख तुरंत इसकी सूचना दमकल विभाग को दी। दमकल विभाग की टीमों ने आखिरकार मौके पर पहुंचकर चारों तरफ से पानी की तेज बौछारें शुरू कीं। प्लास्टिक की आग होने के कारण इसे शांत करने में दो घंटे का समय लगा। दमकल अधिकारियों के अनुसार, समय रहते आग को चारों तरफ से घेरकर नियंत्रित कर लिया गया, जिससे इसे आबादी और आसपास के खेतों में फैलने से रोक दिया गया। फिलहाल नुकसान का आकलन किया जा रहा है।

## एहतियात : हीट स्ट्रोक के मरीजों के लिए बेड आरक्षित

गुरुग्राम (राजधानी चौपाल) | गर्म हवाओं के थपेड़ों और लगातार बढ़ते तापमान को देखते हुए स्वास्थ्य विभाग पूरी अलर्ट मोड पर आ गया है। लू (हीट स्ट्रोक) की चपेट में आने वाले मरीजों को तुरंत और बेहतर इलाज देने के लिए नागरिक अस्पताल में पांच बेड आरक्षित किए गए हैं।

अस्पताल के प्रधान चिकित्सा अधिकारी डॉ.नीना गडवाल ने बताया कि विशेष वाहनों में कूलर, एसी और ठंडे पानी के पुख्ता इंतजाम किए गए हैं। ताकि मरीजों के शरीर के तापमान को जल्द से जल्द नियंत्रित किया जा सके। इसके साथ ही, अस्पताल परिसर में आने वाले आम

मरीजों और तीमारदारों को डिहाइड्रेशन (पानी की कमी) से बचाने के लिए जगह-जगह विशेष ओआएस काउंटर भी बनाए गए हैं। डॉक्टरों ने आम जनता से अपील की है कि दोपहर के समय बहुत जरूरी होने पर ही घरों से बाहर निकलें।

## मिलेनियम सिटी में अगले महीने से 50 ई-बसें चलेंगी, हल्के नीले रंग की होंगी बसें

गुरुग्राम (राजधानी चौपाल) | मिलेनियम सिटी में अगले महीने से पीएम ई-बस सेवा के तहत 50 ई-बसें चलनी शुरू हो जाएंगी। इसको लेकर गुरुग्राम बस ट्रांजिट प्राइवेट लिमिटेड का गठन हो चुका है। गुरुग्राम महानगर सिटी बस लिमिटेड (जीएमसीबीएल) में 3.68 करोड़ रुपये की बैंक गारंटी को जमा करवाया जा चुका है। पीएम ई-सेवा के तहत जीएमसीबीएल को 100 ई-बस मिलनी हैं। जून में करीब 50 ई-बस मिलने की उम्मीद है। जुलाई में 50 ई-बस और मिल जाएगी। अगले माह से ई-बसें चलाने की तैयारी तैयारी जीएमसीबीएल ने शुरू कर दी है। ई-बसों के संचालन के लिए सेक्टर-10 और सेक्टर-48 में ई-बस डिपो बनकर तैयार हो चुके हैं। इन ई-बसों का संचालन सेक्टर-10 के ई-बस डिपो से किया जाएगा।

आवास एवं शहरी मंत्रालय ने पीएम ई-बस सेवा के तहत 14 रंग निर्धारित किए हुए हैं। इन बसों के संचालन का ठेका डेटेक्ट ट्रांसपोर्ट प्राइवेट लिमिटेड को सौंपा गया है। जीएमसीबीएल ने हल्के नीले रंग को तय कर लिया है। ये बसेसड़कों पर दौड़ेंगी।

मौजूदा समय में 150 सीएनजी बस

मौजूदा समय में जीएमसीबीएल के पास 150 सीएनजी बस हैं, जोकि करीब आठ साल पुरानी हैं। रखरखाव की कमी के कारण रोजाना करीब 15 से 20 बस बीच रास्ते में दम तोड़ जाती हैं। इस वजह से यात्रियों को भारी असुविधाओं का सामना करना पड़ता है। रास्ते में बस खराब होने से यात्री समय से अपने गंतव्य तक नहीं पहुंचते हैं और भीषण गर्मी में उन्हें सड़क पर खड़े रहकर दूसरी बसों का इंतजार करना पड़ता है।

जीएमसीबीएल मुख्य कार्यकारी अधिकारी विश्वजीत चौधरी ने बताया कि मिलेनियम सिटी की सड़कों पर हल्के नीले रंग की ई-बस दौड़ेंगी। सेक्टर-10 और सेक्टर-48 में ई-बस डिपो तैयार हो चुके हैं। अगले माह से ई-बस मिलना शुरू हो जाएगी। इनके संचालन को लेकर रूट निर्धारित हो चुके हैं। ई-बसों के संचालन से लोगों को आवागमन में राहत मिलेगी।

सच बोलने की हिम्मत

## राजधानी चौपाल

आपकी आवाज, आपके क्षेत्र की पहचान

विश्वसनीय, निष्पक्ष और जन-जन तक

स्थानीय खबरें  
आपके गांव,  
आपके शहर की

जनसमस्याएं  
आपकी समस्याएं,  
हमारी प्राथमिकता

निष्पक्ष पत्रकारिता  
सटीक, सच्ची और  
बेबाक खबरें

व्यापक कवरेज  
हर क्षेत्र की  
हर जरूरी खबर

डिजिटल अपडेट  
वेबसाइट, सोशल मीडिया  
और वीडियो रिपोर्ट

हमसे जुड़ें

94169-26329, 93068-13001

rajdhanichoupal@gmail.com



यदि आप कोई

- सामाजिक या धार्मिक आयोजन
- प्रेस कॉन्फ्रेंस या
- किसी संस्था से जुड़ी महत्वपूर्ण प्रेस नोट

साझा करना चाहते हैं तो हमारे इस नं. पर फोन या व्हाट्सएप करें।



# हिसार का पारा 40 पार, सिविल अस्पताल में युवक हुआ बेहोश, 25 से नौतपा तपाएगा

हिसार (राजधानी चौपाल) शहर में झुलसाने वाली गर्मी और प्रचंड हीट वेव का तांडव लगातार जारी है। रेगिस्तानी इलाकों से आ रही शुष्क और बेहद गर्म पश्चिमी हवाओं ने पूरे क्षेत्र को भेड़ी की तरह तपा दिया है। इससे दिन ही नहीं रात में भी तपिश व गर्मी है। हिसार शहर में पिछले छह दिन से पारा 40 डिग्री से पार है। शुक्रवार को अधिकतम तापमान 43.1 डिग्री सेल्सियस व न्यूनतम तापमान 28.6 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। अधिकतम तापमान सामान्य से 1.5 डिग्री सेल्सियस व न्यूनतम तापमान सामान्य से 2.6 डिग्री सेल्सियस अधिक रहा। हालांकि दिन और रात के तापमान में पिछले 24 घंटे में गिरावट दर्ज की गई है। इस भीषण गर्मी के बीच रात की एक उम्मीद जगी है। शुक्रवार रात से ही एक कमजोर वेस्टर्न डिस्टर्बेंस सक्रिय हो गया है, जिससे मौसम के मिजाज में हल्का बदलाव देखने को मिलेगा।



वहीं, भीषण गर्मी के बीच शुक्रवार को सिविल सर्जन कार्यालय के बाहर बैठे एक युवक की अचानक तबीयत बिगड़ गई। युवक को चक्कर आने लगे और उसे उल्टियां होने लगी। प्रारंभिक तौर पर युवक की हालत गर्मी लगने के कारण बिगड़ना बताया जा रहा है। शनिवार को तापमान में गिरावट दर्ज हो सकती है।

कमजोर पश्चिमी विक्षोभ के सक्रिय होने से शुक्रवार को ही कई इलाकों में आंशिक बादलवाही देखने को मिली। इसके अन्तर से शनिवार को पंजाब से सटे जिलों में मौसम बदलेगा। हिसार, सिरसा, फतेहगढ़, जौड़, कैथल और कुरुक्षेत्र में तेज हवाओं के साथ बिखराव वाली छिटपुट बूंदबांंदी हो सकती है। शेष हरियाणा और दिल्ली-एनसीआर में आंशिक बादल छाए रहेंगे और धूल भरी तेज हवाएं चलेंगी। राहत की वजह: हवाओं की

दिशा बदलकर दक्षिण-पश्चिमी हो गई है। इससे प्रचंड हीट वेव की रफतार पर थोड़ा ब्रेक लगा है। है और शनिवार को तापमान में मामूली गिरावट दर्ज हो सकती है। 25 मई के बाद दो विक्षोभ बचाएंगे गर्मी से : शनिवार और रविवार को मिलने वाली इस मामूली राहत के ठीक बाद, 25 मई से 2 जून तक नौतपा शुरू हो रहा है। ज्योतिष और मौसम के लिहाज से साल के इन सबसे गर्म 9 दिनों के दौरान हरियाणा और

दिल्ली-एनसीआर में दिन और रात का पारा एक बार फिर उफान पर होगा। इस बार नौतपा पूरी तरह नहीं तपा पाएगा। मौसम वैज्ञानिकों के अनुसार, नौतपा के दौरान ही 28 मई और उसके बाद 2 जून को एक के बाद एक, दो पश्चिमी विक्षोभ सक्रिय होने जा रहे हैं। इस मौसम प्रणाली के कारण नौतपा के बीच में ही मौसम करवट लेगा और बढ़ते तापमान व प्रचंड लू से आम जनता को बड़ी राहत मिलने के आसार हैं।

# एचएसवीपी टीम ने 500 से ज्यादा घरों के सामने अतिक्रमण हटाया



हिसार (राजधानी चौपाल) | सेक्टर 14 और पार्ट -2 में एचएसवीपी टीम ने बुधवार को कब्जे तोड़ने की कार्रवाई की। एचएसवीपी टीम यहां कार्रवाई के लिए रणनीति से निकली। तीन अलग-अलग टीमों ने एक साथ कार्रवाई शुरू की। पूरे सेक्टर में अतिक्रमण हटाने के लिए तीन टीमों में अलग-अलग बुलडोजर लेकर निकली, 500 से ज्यादा घरों के सामने अतिक्रमण हटाया। कार्रवाई के दौरान सेक्टरवासियों की मामूली नोकझोंक भी टीम को झेलनी पड़ी। मगर पुलिस बल की मौजूदगी के कारण विवाद मौके ही शांत हो गया।

एसडीएम ने बुधवार को एचएसवीपी के एसडीओ रामप्रसाद को ही ड्यूटी मजिस्ट्रेट तैनात किया हुआ था। तीन टीमों का नेतृत्व अलग-अलग जेई जिनमें चंद्रमोहन, छत्रपाल व जेई संदीप बेदी को दिया गया था। अधिकतर प्लॉट मालिकों ने गेट के साथ ग्रीनी लगाकर फेंसिंग की हुई थी। टीम के मौके पर पहुंचते ही कुछ लोगों ने समय मांग कि अभी हटवा देंगे लेकिन अधिकारियों ने उन्हें मौका ही नहीं दिया। कई घरों में प्लॉट से बाहर लोहे की सीढ़ियां तक लगाई गई थी। टीम ने उन्हें हटाने का समय दिया ताकि बिल्डिंग पर ज्यादा

नुकसान न हो। उन्हें चेतावनी दी कि वे दोबारा निरीक्षण करने के लिए आएंगे। हालांकि अधिकतर ने टीम की मौजूदगी में ही इन सीढ़ियों को हटाने में लग गए। सेक्टर 14 में दो दिन से चल रही कार्रवाई के डर से कुछ प्लॉट मालिकों ने खुद अतिक्रमण तोड़ना शुरू कर दिया। जब टीम पहुंची तो कई लोगों के घर के सामने लगी ग्रीन बेल्ट की फेंसिंग हटी मिली। किसी ने रैंप के साथ बनाई छोटी दीवार को हटा लिया। अधिकारियों ने बताया कि करीब 20 प्रतिशत लोगों ने कार्रवाई के डर से पहले ही अतिक्रमण व कब्जे हटा लिए।

## हांसी में मामूली बात को लेकर 80 वर्षीय दादा की हत्या, पोते हिरासत में

हांसी (राजधानी चौपाल) हरियाणा के हांसी के गांव कुंभा में गुरुवार देर रात एक युवक ने अपने 80 वर्षीय दादा की हत्या कर दी। पुलिस ने आरोपी पोते को हिरासत में लेकर जांच शुरू कर दी है। मृतक की पहचान बरखा राम के रूप में हुई है। आरोपी पोते का नाम अंकित है, जो अविवाहित है।

प्रारंभिक जानकारी के अनुसार, पारिवारिक विवादों के चलते इस घटना को अंजाम दिया गया। पड़ोसियों ने बताया कि अंकित अक्सर शराब के नशे में अपने दादा के साथ मारपीट करता था और उन्हें खाना भी नहीं देता था। बरखा राम अधिकतर समय अपनी बेटियों के पास रहते थे और करीब 15 दिन पहले ही अपने गांव लौटे थे।

गुरुवार रात करीब 10 बजे दादा-पोते के बीच किसी बात को लेकर कहासुनी हुई। विवाद बढ़ने पर अंकित ने बरखा राम पर हमला कर दिया, जिससे उनके सिर पर गंभीर चोट आई। पुलिस ने घटनास्थल से कुछ डंडे बरामद किए हैं, हालांकि हमले में किस

वस्तु का इस्तेमाल हुआ, यह अभी स्पष्ट नहीं है। घटना की सूचना मिलते ही सदर थाना प्रभारी इंस्पेक्टर सदानंद पुलिस टीम के साथ मौके पर पहुंचे। शंखपुरा चौकी पुलिस और फॉरेंसिक एक्सपर्ट टीम को भी बुलाया गया, जिन्होंने घटनास्थल से आवश्यक साक्ष्य जुटाए।

नशे का आदी बताया जाता है आरोपी : गंभीर रूप से घायल बरखा राम को उपचार के लिए अस्पताल ले जाया गया, जहां डॉक्टरों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया। शव को पोस्टमार्टम के लिए हांसी के सरकारी अस्पताल के शवगृह में रखवाया गया है। पुलिस ने आरोपी अंकित को हिरासत में ले लिया है। प्रारंभिक जांच में पारिवारिक कलह और नशे की आदत को घटना का मुख्य कारण बताया जा रहा है। बताया जाता है कि, मृतक बरखा राम ने पहले भी आरोपी अंकित के खिलाफ पुलिस में शिकायत दर्ज कराई थी। पुलिस मामले की गहनता से जांच कर रही है।

## हांसी में बिजली-पानी को लेकर ग्रामीणों का धरना : जाम की चेतावनी पर हरकत में आया प्रशासन

हांसी (राजधानी चौपाल) | हांसी जिले के चैनत गांव में बिजली और पेयजल की समस्या को लेकर ग्रामीणों का धरना शुक्रवार को 7वें दिन भी जारी रहा। ग्रामीणों ने हांसी-बरवाला रोड जाम करने की चेतावनी दी थी, जिसके बाद प्रशासन हरकत में आया।

स्थिति को संभालने के लिए एएसडीएम राजेश खोथ, डीएसपी रविंद्र सांगवान सहित पीडब्ल्यूडी और बिजली विभाग के अधिकारी मौके पर पहुंचे। उन्होंने ग्रामीणों से बातचीत कर उन्हें समझाने का प्रयास किया। इस दौरान महिलाओं ने हांसी-बरवाला रोड पर मटके फोड़कर प्रशासन के खिलाफ प्रदर्शन किया और अपनी नाराजगी व्यक्त की। ग्रामीणों का आरोप है कि गांव में लंबे समय से बिजली और पेयजल की गंभीर समस्या बनी हुई है, जिसे प्रशासन और संबंधित विभाग नजरअंदाज कर रहे हैं। मौके पर पहुंचे एएसडीएम राजेश खोथ ने ग्रामीणों से बंद करमें में बैठक की। उन्होंने कहा



कि रोड जाम करने से आम जनता को परेशानी होगी और समाधान निकालना मुश्किल हो जाएगा। एएसडीएम ने ग्रामीणों को 5 सदस्यीय कमेटी बनाने का सुझाव दिया, ताकि उनकी मुलाकात विभाग के उच्च अधिकारियों से करवाई जा सके और समस्याओं को विस्तार से रखा जा सके। एएसडीएम के आश्वासन के बाद ग्रामीणों ने फिलहाल रोड जाम का फैसला वापस ले लिया। गांव के

सरपंच हिमांशु ने बताया कि लगातार धरना देने के बावजूद कोई समाधान न निकलने पर ग्रामीणों ने मजबूरी में रोड जाम करने का निर्णय लिया था। उन्होंने कहा कि अधिकारियों के आश्वासन के बाद इसे स्थगित कर दिया गया है। ग्रामीणों ने शुक्रवार शाम तक आपसी सहमति से 5 सदस्यीय कमेटी के गठन का निर्णय लिया है, जो उच्च अधिकारियों के साथ बैठक कर गांव की समस्याओं को मजबूती

से उठाएगी। गांव निवासी अनूप सिंह ने कहा कि जिस पाइपलाइन से शहर के लोग पानी पी रहे हैं, उस पर ग्रामीणों का भी बराबर का हक है। उन्होंने प्रशासन को 25 मई तक का अल्टीमेटम देते हुए कहा कि यदि तब तक गांव के लिए आने वाली पाइपलाइन का टेंडर जारी नहीं किया गया तो ग्रामीण कनेक्शन जोड़ने को मजबूर होंगे। धरने में बड़ी संख्या में किसान नेता, ग्रामीण पुरुष और महिलाएं शामिल रहे। रोड जाम की चेतावनी को देखते हुए प्रशासन ने एहतियात के तौर पर भारी पुलिस बल भी तैनात किया हुआ था। इस दौरान पब्लिक हेल्थ विभाग के एक्सईएम संजीव त्यागी ने भी ग्रामीणों को भरोसा दिलाया कि एक सप्ताह के भीतर उनकी समस्या के समाधान की दिशा में ठोस कदम उठाए जाएंगे। उन्होंने कहा कि यदि किसी कर्मचारी की लापरवाही सामने आती है तो उसके खिलाफ भी सख्त कार्रवाई की जाएगी।

## ओबीसी वर्ग को एकजुट करते हुए जनकल्याण कार्यों को प्राथमिकता दी जाएगी : चंद्रप्रकाश

विभिन्न जिलों से कार्यकर्ता व समर्थक विधायक चंद्रप्रकाश के आवास पर पहुंचे, दी शुभकामनाएं

हिसार / मंडी आदमपुर (राजधानी चौपाल) | प्रदेश कांग्रेस ओबीसी विभाग के चेयरमैन बनने पर विभिन्न जिलों से कार्यकर्ताओं व समर्थकों ने विधायक चंद्रप्रकाश के हिसार स्थित आवास पर पहुंचकर बधाई व शुभकामनाएं दीं। विभिन्न संगठनों व आदमपुर हलकावासियों ने बुके देकर चंद्रप्रकाश का अभिनंदन किया। विश्वकर्मा कॉलोनी में स्थित आवास पर दिनभर कार्यकर्ताओं का तांता लगा रहा। इतना ही नहीं बहुत से उत्साहित कार्यकर्ताओं ने मिठाई खिलाकर अपनी खुशी व्यक्त की। इस दौरान विधायक चंद्रप्रकाश ने संगठनों के प्रतिनिधियों, विभिन्न जिलों के कार्यकर्ताओं व हलकावासियों से मुलाकात की और इस बात के लिए आभार व्यक्त किया कि ओबीसी वर्ग को एकजुट करते हुए जनकल्याण के कार्यों को प्राथमिकता दी जाएगी।

विधायक चंद्रप्रकाश ने कहा कि प्रदेश कांग्रेस ओबीसी विभाग के चेयरमैन के दायित्व का निर्वहन करते हुए ओबीसी वर्ग के उत्थान और कल्याण के लिए पूरी



निष्ठा से प्रयास किए जाएंगे और पिछड़ा वर्गों के हक और न्याय के लिए संघर्ष में कोई कसर नहीं छोड़ी जाएगी। इसके साथ ही कांग्रेस पार्टी की नीतियों को जनसाधारण तक पहुंचाने में हरियाणा ओबीसी डिपार्टमेंट अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा।

चंद्रप्रकाश ने कहा कि समस्त हलकावासियों के समर्थन का प्रतिफल है कि कांग्रेस पार्टी के शीर्ष नेतृत्व ने उन्हें ओबीसी

डिपार्टमेंट की इतनी महत्वपूर्ण जिम्मेदारी सौंपी है। उन्होंने कहा कि वे आदमपुर हलके के बहुआयामी विकास के लिए प्रयत्नशील हैं। इसलिए उन्होंने विधानसभा के विभिन्न सत्रों में सड़कों, सीवर लाइन व पेयजल के मुद्दों को प्रमुखता से उठाया है। इसके साथ ही किसानों को पर्याप्त मात्रा में सिंचाई का पानी व बिजली उपलब्ध करवाने की भी उन्होंने पुरजोर मांग की है।



## रोटरी क्लब के फ्री स्वास्थ्य जांच शिविर में 350 का स्वास्थ्य जांच

हिसार (राजधानी चौपाल) | रोटरी क्लब हिसार द्वारा जीएनजेएन गोयनका हाई स्कूल, पड़वल चौक हिसार में छात्राओं के लिए एक आयोजन किया गया। शिविर में लगभग 350 छात्राओं की स्वास्थ्य जांच की गई। आर्थिक व अन्य कारणों से छात्राओं का अस्पताल जाकर निश्चित स्वास्थ्य जांच करवाना संभव नहीं हो पाता। शिविर के दौरान प्रत्येक छात्रा की लंबाई एवं वजन की जांच की गई। इसके अतिरिक्त ब्लड शुगर, हीमोग्लोबिन, रक्तचाप आदि की जांच की गई। छात्राओं की आंखों एवं दांतों की विशेष जांच की गई तथा आवश्यकता की विशेष जांच की गई तथा आवश्यकता अनुसार दंत चिकित्सकों द्वारा निःशुल्क उपचार भी प्रदान किया गया। इस मौके पर रोटरी हिसार के अध्यक्ष रोटैरियन डॉ.

के.के. वर्मा, पीजीसीडी संस्था के अध्यक्ष बजरंग दाम गर्ग, सचिव सुरेंद्र सिंगल, गोयंका स्कूल की प्रधानाचार्य अंपूरी देवी, अध्यापकगण एवं अन्य स्टाफ सदस्य उपस्थित रहे। रोटरी हिसार की ओर से अध्यक्ष रोटैरियन डॉ. के.के. वर्मा के साथ रोटैरियन डॉ. एन.के. खेरपाल, रोटैरियन पवन रावलवासिया, रोटैरियन दीपक बंसल, रोटैरियन प्रदीप गुप्ता, रोटैरियन दिनेश गुप्ता सहित अन्य सदस्य उपस्थित रहे। यह शिविर दिव्यांग पुनर्वास केंद्र, सेवेक सभा चैरिटेबल हॉस्पिटल तथा गोवाल डेंटल हॉस्पिटल के सहयोग से आयोजित किया गया। कार्यक्रम के अंत में पीजीएसडी संस्था के अध्यक्ष बजरंग दाम गर्ग ने सभी सहयोगियों, चिकित्सकों, उपस्थित अतिथियों का धन्यवाद व्यक्त किया।

## रोडवेज के बेड़े में 10 नई बीएस-6 बसें लोकल रूटों पर बसों के फेरे बढ़ सकेंगे

हिसार (राजधानी चौपाल) | रोडवेज परिवहन व्यवस्था को और मजबूत करने की दिशा में बड़ा कदम उठाते हुए विभाग के बेड़े में जल्द 10 नई बीएस-6 मॉडल बसें शामिल की जाएंगी। इन नई बसों के शामिल होने के बाद कुल बसों की संख्या 252 से बढ़कर 262 हो जाएगी। नई बसों के आने से न केवल स्थानीय रूटों पर आवागमन आसान होगा, बल्कि लंबी दूरी की सेवाओं को भी विस्तार मिलने की संभावना है।

रोडवेज के अधिकारियों ने बताया कि नई बसों के शामिल होने से सबसे अधिक फायदा ग्रामीण और लोकल रूटों पर देखने को मिलेगा, जहां यात्रियों की संख्या अधिक होने के बावजूद बसों की कमी महसूस की जाती है। नई बीएस-6 बसें आधुनिक तकनीक से लैस होंगी और इनमें बेहतर सुरक्षा, आरामदायक सीटों, विभाग की योजना के तहत इन नई बसों को लखनऊ रूट पर चलाने पर विचार किया जा रहा है। यात्री लंबे समय से बसों की मांग कर रहे हैं।

18 डिपों में लगभग 22 नई बस वांशिंग मशीनें, इनमें से 2 हिसार को मिलेंगी : हिसार रोडवेज डिपों में लंबे समय से खराब ऑटोमेटिक बस वांशिंग मशीनों की समस्या अब जल्द दूर होने जा रही है। प्रदेश सरकार ने राज्य के 18 रोडवेज डिपों में 22 नई ऑटोमेटिक बस वांशिंग मशीनें लगाने का फैसला लिया है। हिसार रोडवेज को दो नई मशीनें आवंटित की हैं। इनमें एक मशीन हिसार डिपों में स्थापित होगी। दूसरी हांसी सब डिपों में इंस्टॉल होगी।

हिसार में पुरानी मशीन करीब डेढ़ साल से खराब थी। बाद में इसे कंडम घोषित कर दिया गया। इसके बाद से बसों की धुलाई कर्मचारियों द्वारा हाथों से करवाई जा रही थी। मैयुअल सफाई में ज्यादा समय लगने के कारण कई बसों की निर्यात धुलाई प्रभावित हो रही थी वहीं सफाई कर्मचारियों की कमी ने भी व्यवस्था को और कमजोर कर दिया था। इसके बाद हिसार डिपों प्रशासन ने अक्टूबर 2024 में नई मशीनों की मांग मुख्यालय को भेजी थी। अब करीब एक साल बाद इस प्रस्ताव को मंजूरी मिल गई है।

सच बोलने की हिम्मत

# राजधानी चौपाल

— आपकी आवाज, आपके क्षेत्र की पहचान —

विश्वसनीय, निष्पक्ष और जन-जन तक

**स्थानीय खबरें**  
आपके गांव, आपके शहर की

**जनसमस्याएं**  
आपकी समस्याएं, हमारी प्राथमिकता

**निष्पक्ष पत्रकारिता**  
सटीक, सच्ची और बेबाक खबरें

**व्यापक कवरेज**  
हर क्षेत्र की हर जरूरी खबर

**डिजिटल अपडेट**  
वेबसाइट, सोशल मीडिया और वीडियो रिपोर्ट

हमसे जुड़ें | **94169-26329, 93068-13001**

rajdhanchoupal@gmail.com

**यदि आप कोई**

- सामाजिक या धार्मिक आयोजन
- प्रेस कॉन्फ्रेंस या
- किसी संस्था से जुड़ी महत्वपूर्ण प्रेस नोट

साझा करना चाहते हैं तो हमारे इस नं. पर फ़ोन या व्हाट्सएप करें।

# SIR : हरियाणा में साढ़े 22 लाख मतदाताओं के नामों में गड़बड़ी: मुख्य निर्वाचन अधिकारी

**चंडीगढ़ (राजधानी चौपाल)** | हरियाणा के चुनावी डेटा में लगभग 18% तार्किक त्रुटियां हैं, जिनमें गलत नाम और वर्तनी (स्पेलिंग) की गलतियां शामिल हैं। ऐसे मतदाताओं का आंकड़ा करीब 22.5 लाख है। हरियाणा के मुख्य निर्वाचन अधिकारी ए श्रीनिवास ने बताया कि 21 मई 2026 तक प्रवेश में कुल पंजीकृत वोटर्स की संख्या 2,06,52,760 है और 20,629 मतदान केंद्र हैं। इस विसंगति को सुधारने के लिए भारत निर्वाचन आयोग ने मतदाता सूचियों के विशेष गहन पुनरीक्षण का कार्यक्रम जारी कर दिया है।

जिन मामलों में गणना फॉर्म वापस नहीं मिले हैं, वहां बूथ स्तर के अधिकारी (बीएलओ) पड़ोसियों से पूछताछ कर अनुपस्थित, स्थानांतरित, मृत या डुप्लिकेट मतदाताओं की पहचान करेंगे। जानकारी जुटाने के लिए बीएलओ को संबंधित घर का कम से कम 3 बार दौरा करने के निर्देश दिए गए हैं। घर-घर सर्वेक्षण के दौरान यदि मतदाता मौजूद नहीं है, तो परिवार का कोई भी वयस्क सदस्य फॉर्म पर हस्ताक्षर करके बीएलओ को सौंप सकता है। नए मतदाताओं के नामांकन के लिए बीएलओ अपने साथ कम से कम 30-40 खाली फॉर्म-6 और घोषणा पत्र साथ रखेंगे।

मैपिंग में फतेहाबद सबसे आगे			
जिला	मैपिंग %	जिला	मैपिंग %
■ फतेहाबाद	86.56 %	■ यमुनानगर	75.81 %
■ चरखी दादरी	82.36 %	■ रेवाड़ी	74.98 %
■ सिरसा	80.82 %	■ हिसार	73.82 %
■ कैथल	78.59 %	■ जींद	71.93 %
■ महेंद्रगढ़	77.20 %	■ कुरुक्षेत्र	69.71 %
■ नूंह	77.01 %	■ करनाल	68.13 %
■ भिवानी	76.61 %	■ पलवल	67.04 %

जिन मतदाताओं के नाम प्रारूप सूची में नहीं हैं, उनकी बूथ-वार सूची और नाम न होने के संभावित कारण पंचायत भवनों, शहरी स्थानीय निकाय कार्यालयों और बीडीपीओ कार्यालयों के नोटिस बोर्ड पर प्रदर्शित किए जाएंगे। यह डेटा मुख्य निर्वाचन अधिकारी (सीईओ) और जिला निर्वाचन अधिकारियों की वेबसाइटों पर भी उपलब्ध रहेगा। इसके अलावा, सुबह 7:00 बजे से रात 9:00 बजे तक दो पालियों में काम करने वाला एक सर्पित हेल्पलाइन नंबर 1950 भी स्थापित किया गया है। अब तक प्रवेश में 1,32,51,717 मतदाताओं (64.16%) की

गणना फॉर्म 15 जून, 2026 से आधिकारिक वेबसाइट से डाउनलोड किए जा सकेंगे।

## कैबिनेट के फैसले... 10 औद्योगिक नीतियां मंजूर, 5 साल में 5 लाख करोड़ का निवेश, 10 लाख रोजगार का लक्ष्य

# हरियाणावी को नौकरी देने पर 1.20 लाख तक सब्सिडी, HKRN से भर्ती पर 5 साल पीएफ जमा करेगी सरकार

**चंडीगढ़ (राजधानी चौपाल)** | सीएम नायब सिंह सैनी की अध्यक्षता में सोमवार को हुई कैबिनेट बैठक में एकसाथ 10 नई औद्योगिक नीतियों को मंजूरी दी गई। इनमें सबसे बड़ी 'मेक इन हरियाणा औद्योगिक नीति' के तहत अगले 5 सालों में 5 लाख करोड़ रुपए का निवेश आकर्षित करने और 10 लाख नए रोजगार सृजित करने का लक्ष्य रखा गया है। ए, बी, सी, डी ब्लॉक व्यवस्था समाप्त कर कोर, इंटरमीडिएट, सब-ग्राहम व ग्राहम फोकस क्षेत्र की व्यवस्था लागू की है।

**45 दिन में क्लीयरेंस, यूनिट शिफ्टिंग पर 10 करोड़ तक की मदद**

**Q. सब्सिडी कितने और कैसे मिलेगी?**  
A. कोई कंपनी स्थानीय युवाओं को रोजगार देती है तो कंपनी को उन पर 10 साल तक प्रति कर्मचारी 1 लाख रुपए सालाना सब्सिडी दी जाएगी। महिला, एससी, दिव्यांगजन, अतिनवीर व पूर्व सैनिकों को रोजगार देने पर यह राशि 1.20 लाख रुपए होगी।

**Q. एचकेआरएन से भर्ती पर सरकार पीएफ जमा कराती है तो कितने व कैसे फायदा है?**  
A. एचकेआरएन के जरिए भर्ती करने पर नियोक्ता और कर्मचारी दोनों के हिस्से के ईपीएफ अंशदान की 100% राशि सरकार 5 वर्षों तक जमा करेगी। इससे कंपनी का भी पैसा बचेगा। साथ ही कर्मचारी को आर्थिक सुरक्षा मिलेगी। एसजीएसटी व स्टाम्प ड्यूटी रिफंड

**Q. कितने साल तक होगा?**

**5 अन्य बड़े महत्वपूर्ण फैसले....**

**1. टुकड़े कर बेचे गए एक एकड़ तक के इंडस्ट्रियल प्लॉट होंगे वैध**  
: नगर निगम सीमा में अवैध रूप से सब-डिवाइडेड (टुकड़े किए गए) इंडस्ट्रियल प्लॉट्स को रेगुलर करने की मंजूरी दी है। इसके लिए मूल प्लॉट न्यूनतम 1 एकड़ का होना चाहिए। सड़क कम से कम 12 मीटर चौड़ी हो। नए प्लॉट का न्यूनतम आकार 500 वर्ग गज से कम नहीं होना चाहिए।

**2. अनधिकृत औद्योगिक क्षेत्र होंगे नियमित**  
: राज्य में 3 अक्टूबर 2025 से पहले बने अनधिकृत औद्योगिक प्रतिष्ठानों को नियमित किया जाएगा। शर्त यह है कि वह औद्योगिक क्षेत्र कम से कम 10 एकड़ में फैला हो और वहां न्यूनतम 50 औद्योगिक इकाइयां चालू हों।

**3. छोटें करदाताओं के लिए एकमुश्त निपटान योजना**  
: जीएसटी से पहले के बेट व अन्य बकाया करों की वसूली के लिए 1 जून से 120 दिनों के लिए एकमुश्त निपटान योजना शुरू होगी।

**पर्यावरण: एनसीआर में डिलीवरी, ई-कॉमर्स कंपनियों के लिए सीएनजी-ईवी अनिवार्य**

राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र (एनसीआर) में शामिल हरियाणा के 14 जिलों में काम करने वाले एग्रीगेटर्स, डिलीवरी सर्विस प्रोवाइडर्स व ई-कॉमर्स कंपनियों के बेड़े में सिरफ़ सीएनजी, इलेक्ट्रिक या अन्य स्वच्छ ईंधन वाली नई गाड़ियों ही शामिल हो सकेंगी। मौजूदा बेड़े में सिरफ़ सीएनजी या इलेक्ट्रिक श्री व्हीलर और ऑटो को ही अनुमति मिलेगी। आम जनता की नई गाड़ियों पर कोई पाबंदी नहीं होगी। नए नियमों में बीमा के कड़े प्रावधान किए गए हैं।

- ये बनाए नए नियम**
- **बीमा:** एग्रीगेटर्स को यात्रियों के लिए न्यूनतम 5 लाख का बीमा, ड्राइवरों के लिए 5 लाख का स्वास्थ्य बीमा, 10 लाख का टर्म इश्योरेंस कराना होगा।
  - **कंट्रोल रूम:** जीपीएस, यात्रियों की शिक्षायत और सहायता के लिए कंपनियों को 24 घंटे चलने वाला कंट्रोल रूम, कॉल सेंटर बनाना होगा।
  - **वैरिफिकेशन:** 'वाहन' और 'सारथी' पोर्टल के जरिए ड्राइवरों, गाड़ियों का डिजिटल रिकॉर्ड रखना होगा। पैनिक बटन, फर्स्ट-एड किट जरूरी है।
  - **अन्य:** नए फ़्रेमवर्क में ड्राइवर वेलफेयर, किराया शेयरिंग, सेफ्टी स्टैंडर्ड्स, दिव्यांगजन-फ्रेंडली गाड़ियों को शामिल करने के नियम तय किए गए हैं।
  - **प्रस्ताव:** हरियाणा में 100% टैक्स फ्री होंगे ईवी हरियाणा में इलेक्ट्रिक वाहन (ईवी) खरीदना बेहद सस्ता हो सकता है। परिवहन मंत्री अनिल विज ने कहा कि दिल्ली व चंडीगढ़ की तर्ज पर हरियाणा में भी ईवी पर 100 फीसदी टैक्स छूट देने का प्रस्ताव सरकार को भेजा गया है। सार्वजनिक परिवहन के लिए भी 500 ई-बसें खरीदी जा रही हैं।

## 590 करोड़ का गबन . सीबीआई ने तेज की कार्रवाई

# बैंक घोटाले में चार्जशीट पेश, बैंक के 6 बड़े अधिकारियों समेत 15 नामजद

**पंचकूला (राजधानी चौपाल)** | 590 करोड़ रुपए के बैंक घोटाले के मामले में सीबीआई ने गुरुवार को सीबीआई की विशेष अदालत में पहली चार्जशीट दाखिल कर दी है। वहीं, गुरुवार को हरियाणा सरकार के एक सीनियर आईएएस से सीबीआई ने पूछताछ की, अगले दो से तीन दिनों में दो और आईएएस अधिकारियों से सीबीआई की टीम पूछताछ करेगी। कुल 8 आईएएस अधिकारियों से हुई पूछताछ के बाद कुछ और आईएएस की सीबीआई के सम्पर्क पेशी हो सकती है। सीबीआई ने यह सूची तैयार कर ली है।

**2 फर्जी कंपनियों के खातों में भेजे थे 504 करोड़**

बैंक अफसरों ने मिलकर जनता की कमाई के 504 करोड़ रुपए दो फर्जी (शैल) कंपनियों के 3 पॉर्नर-डायरेक्टर्स और एक अन्य निजी व्यक्ति को मदद से गायब कर दिए। सीबीआई की इस चार्जशीट के बाद मामले में शामिल सभी 15 आरोपियों को न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया गया है। जांच एजेंसी ने आरोपियों के खिलाफ अदालत में पुख्ता सबूत पेश किए हैं। इन सभी पर आपराधिक षड्यंत्र रचने, सरकारी विश्वास का आपराधिक उल्लंघन करने, धोखाधड़ी, फर्जी दस्तावेज तैयार करने, सबूत मिटाने और भ्रष्टाचार निवारण अधिनियम 1988 की विभिन्न गंभीर धाराओं के तहत केस दर्ज किया गया है। सीबीआई का दावा है कि आरोपियों के खिलाफ उनके पास ऐसे मजबूत सबूत हैं। बता दें कि बैंक घोटाले में अब तक 4 अधिकारियों को बर्खास्त किया जा चुका है। हरियाणा सरकार ने 5 सीनियर आईएएस अधिकारियों के खिलाफ भी सीबीआई जांच और पूछताछ की मंजूरी (17A परमिशन) दे दी है।

# दिल्ली में कुलदीप बिश्नोई के बंगले पर हरियाणा के दिग्गजों का जमावड़ा, हर जिले से पहुंचे कार्यकर्ता

पूर्व सांसद कुलदीप बिश्नोई ने शुक्रवार को नई दिल्ली स्थित अपने आवास पर समर्थकों की बैठक बुलाई। बैठक में प्रदेश के कोने-कोने से पहुंचे दिग्गज कार्यकर्ताओं, भजनलाल परिवार के पुराने वफादारों व समर्थकों की भीड़ ने इसे एक बड़े राजनीतिक शक्ति प्रदर्शन में बदल दिया। इस बीच पोस्टर पर कुलदीप बिश्नोई प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और गृह मंत्री अमित शाह के साथ दिखे। उनके पोस्टर से कई राजनीतिक चेहरे सीएम नायब सिंह सैनी, पूर्व सीएम मनोहर लाल खट्टर और पूर्व बीजेपी अध्यक्ष जेपी नड्डा गायब दिखे। इस पूरी हलचल के बीच कुलदीप बिश्नोई ने सोशल मीडिया और मीडिया के जरिए अपना स्टैंड साफ कर दिया है- स्वाभिमान हमारा संकल्प है और जनता का विश्वास हमारी सबसे बड़ी ताकत ।



**दिल्ली में कुलदीप बिश्नोई के बंगले पर हरियाणा के दिग्गजों का जमावड़ा, हर जिले से पहुंचे कार्यकर्ता**

पूर्व सांसद कुलदीप बिश्नोई ने शुक्रवार को नई दिल्ली स्थित अपने आवास पर समर्थकों की बैठक बुलाई। बैठक में प्रदेश के कोने-कोने से पहुंचे दिग्गज कार्यकर्ताओं, भजनलाल परिवार के पुराने वफादारों व समर्थकों की भीड़ ने इसे एक बड़े राजनीतिक शक्ति प्रदर्शन में बदल दिया। इस बीच पोस्टर पर कुलदीप बिश्नोई प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और गृह मंत्री अमित शाह के साथ दिखे। उनके पोस्टर से कई राजनीतिक चेहरे सीएम नायब सिंह सैनी, पूर्व सीएम मनोहर लाल खट्टर और पूर्व बीजेपी अध्यक्ष जेपी नड्डा गायब दिखे। इस पूरी हलचल के बीच कुलदीप बिश्नोई ने सोशल मीडिया और मीडिया के जरिए अपना स्टैंड साफ कर दिया है- स्वाभिमान हमारा संकल्प है और जनता का विश्वास हमारी सबसे बड़ी ताकत ।

**बंद कमरे में छिप्टू मंथन: इन तीन एजेंडों पर बनी बात**  
: बैठक में कुलदीप बिश्नोई, पूर्व विधायक रणुका बिश्नोई और भव्य बिश्नोई ने कार्यकर्ताओं के साथ कई घंटों तक चर्चा की। सूत्रों की मानें तो इस चर्चा के केंद्र में तीन मुख्य बातें रहीं, संगठन या सरकार के स्तर पर

पुराने और जमीनी कार्यकर्ताओं के मान-सम्मान से कोई समझौता नहीं होगा। हर जिले और बूथ स्तर पर भजनलाल विचारधारा से जुड़े लोगों को दोबारा सक्रिय किया जाएगा। आने वाले दिनों में जनता के बुनियादी मुद्दों को लेकर आक्रामक रणनीति अपनाई जाएगी।

**सरकारी कर्मचारियों के काम की होगी डिजिटल निगरानी, अप्रैल 2027 से बंद होगी मैनुअल एसीआर व्यवस्था**

**चंडीगढ़ (राजधानी चौपाल)** | राज्य सरकार अब कर्मचारियों और अधिकारियों के कामकाज की निगरानी डिजिटल तरीके से करेगी। इसके लिए संशोधित एसीआर (वार्षिक गोपनीय रिपोर्ट) फ्रेमवर्क और डिजिटल परफॉर्मेंस मॉनिटरिंग सिस्टम लागू करने का फैसला लिया गया है। मुख्य सचिव अनुराग रस्तोगी द्वारा इस संबंध में सभी प्रशासनिक सचिवों, विभागाध्यक्षों, निगमों, विश्वविद्यालयों व जिला प्रशासन को निर्देश जारी किए गए हैं। सरकार ने सभी विभागों से उन अधिकारियों और कर्मचारियों की सूची मांगी है, जिनके स्तर पर एसीआर सबसे ज्यादा लंबित पड़ी हैं। इसके पीछे सरकार का उद्देश्य एसीआर की पेंडेंसी को खत्म कर अधिक जवाबदेही और समयबद्ध मूल्यांकन सुनिश्चित करना है। अप्रैल 2027 से मैनुअल एसीआर प्रणाली पूरी तरह बंद कर दी जाएगी। मुख्य सचिव को वेबसाइट पर एक विशेष 'ऑनर बोर्ड' विकसित किया जाएगा, जिसमें निर्धारित मानकों के आधार पर कर्मचारियों की प्रदर्शन-आधारित रैंकिंग प्रदर्शित की जाएगी।

**एसआईआर से पहले सियासी सरगमीं तेज, भाजपा-कांग्रेस ने बुलाई बैठकें, कांग्रेस 27 को करेगी बैठक**

**चंडीगढ़ (राजधानी चौपाल)** | प्रदेश में विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) का काम 15 जून से शुरू होगा। इससे पहले सभी राजनीतिक दल इसकी तैयारी में जुटे हैं, ताकि हर बूथ पर नजर रखी जाए। इसके लिए भाजपा ने प्रदेश स्तरीय समिति बनाई है, जिसमें कई नेताओं को शामिल किया गया है। भाजपा की 25 मई को पंचकूला में बैठक होगी, जिसमें कई दिग्गज शिरकत करेंगे। इस दौरान सभी 90 हलकों की जिम्मेदारी भी पार्टी के नेताओं को सौंपी जाएगी। कांग्रेस के प्रदेशाध्यक्ष राम नरेंद्र सिंह की अध्यक्षता में इसे लेकर 27 मई को बैठक होगी। पहले दिन एसआईआर समिति की बैठक होगी, जबकि दूसरे दिन बीएलओ। बूथ लेवल एजेंट्स के साथ विस्तृत रणनीति तैयार की जाएगी।

**रोजगार में बाहरी लोगों की एंट्री नहीं करेगी: दिग्विजय**

**चंडीगढ़ (राजधानी चौपाल)** | जजपा युवा अध्यक्ष दिग्विजय सिंह चौटाला ने कहा कि आज हरियाणा लोक सेवा आयोग की भर्तियों में भारी अनियमितताओं का खामियाजा प्रदेश के युवाओं को भुगतना पड़ रहा है व भाजपा सरकार युवाओं की आवाज नहीं सुन रही है। एचपीएससी द्वारा एक तरफ तो हजारों रिक्त पदों की भर्तियां पूरी नहीं की जा रही है व दूसरी तरफ जो पद भरे जा रहे उनमें बाहरी लोगों को प्राथमिकता दी जा रही है। दिग्विजय पंचकूला में एचपीएससी के अभ्यर्थियों द्वारा दिए जा रहे धरने और विरोध प्रदर्शन में शामिल हुए थे। सैकड़ों युवाओं के साथ पहुंचे दिग्विजय ने अभ्यर्थियों का समर्थन करते हुए कहा कि जेजेपी इस लड़ाई में पूरी तरह युवाओं के साथ खड़ी है।

**शिक्षकों के फोन कक्षाओं में पूरी तरह से प्रतिबंधित**

**चंडीगढ़ (राजधानी चौपाल)** | शिक्षकों के मोबाइल विद्यालय में प्रधानाचार्य कक्ष में जमा रहेंगे, शिक्षण कक्ष के दौरान मोबाइल के उपयोग पर पूर्ण प्रतिबंध रहेगा। यह निर्णय बुधवार को हुई बैठक में लिया गया। बैठक में सीएम नायब सैनी के अलावा शिक्षा मंत्री महेपाल दांडा मौजूद थे। सरकारी विद्यालयों के पाठ्यक्रम में श्रमदान को अनिवार्य किए जाने का निर्णय लिया गया। सीएम उल्कृष्टा एवं प्रारंभिक अंग्रेजी विद्यालयों की शुरुआत की गई है। पहले फेज में चिन्हित 250 स्कूलों का शुभारंभ किया। इन स्कूलों को पीएम उल्कृष्ट विद्यालय, आदर्श विद्यालयों की तर्ज पर विकसित किया जाएगा। ये स्कूल हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड से संबद्ध होंगे व इनमें हिंदी व अंग्रेजी दोनों माध्यमों में शिक्षा उपलब्ध कराई जाएगी। जिन गांवों में प्राथमिक विद्यालय की आवश्यकता है, वहां मांग के अनुसार नए विद्यालय स्थापित किए जाएं।



## संपादकीय...

**भयंकर गर्मी और लंबी छुट्टियां: बच्चों के लिए कैसे वरदान बन सकता है यह 'समर वेकेशन'**

इस बार सूरज के तेवर समय से पहले ही बेहद तल्ल हो चुके हैं। मई के महीने में ही पारा आसमान छू रहा है और लू के थपेड़ों ने जनजीवन को बेहाल कर दिया है। भीषण गर्मी और बच्चों के स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए शिक्षा मंत्री ने एक बड़ा और सराहनीय फैसला लिया है। प्रदेश के सभी स्कूलों में 25 मई 2026 से गर्मियों की छुट्टियां घोषित कर दी गई हैं।

इस फैसले से जहां स्कूली बच्चों के चेहरे खिल गए हैं, वहीं माता-पिता के सामने एक बड़ी चुनौती आकर खड़ी हो गई है। लगभग डेढ़ से दो महीने की इन लंबी छुट्टियों में बच्चों को घर के भीतर सुरक्षित रखते हुए उनकी ऊर्जा को सही दिशा में कैसे लगाया जाए? यह सवाल हर अभिभावक के मन में है। दरअसल, समर वेकेशन सिर्फ पढ़ाई से ब्रेक लेने का नाम नहीं है, बल्कि यह बच्चों के मानसिक, शारीरिक और रचनात्मक विकास का एक सुनहरा अवसर (गोल्डन पीरियड) होता है। आधुनिक दौर में छुट्टियों का नाम आते ही बच्चों के दिमाग में मोबाइल गैम्स, यूट्यूब और टीवी स्क्रीन्स घूमने लगते हैं। लेकिन दिनभर एसी कमरे में बैठकर स्क्रीन के सामने वक्त बिताना बच्चों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए बेहद नुकसानदेह है। इससे उनकी आंखों पर बुरा असर पड़ता है और चिड़चिड़ापन बढ़ता है।

इस बार की गर्मियों में हमें बच्चों को 'स्क्रीन टाइम' से निकालकर 'क्रिएटिव टाइम' की ओर मोड़ना होगा। जब स्कूल बंद होते हैं, तब सीखने की असली खिड़की खुलती है। इस समय का उपयोग बच्चे उन चीजों को सीखने में कर सकते हैं, जिनके लिए पूरे साल उन्हें समय नहीं मिल पाता।

### समर एक्टिविटीज: बोरियत को कहे बाय-बाय

गर्मियों के इस मौसम में बच्चों के लिए कई तरह की एक्टिविटीज प्लान की जा सकती हैं, जो उनके हृदय को निखारने का काम करेंगी। इन एक्टिविटीज को हम कुछ मुख्य श्रेणियों में बांट सकते हैं:

- **रचनात्मक और कलात्मक गतिविधियां:** **पेंटिंग और कैलीग्राफी (सुलेहा):** रंगों से खेलना हर बच्चे को पसंद होता है। उन्हें वॉटर कलर, स्केचिंग या ब्ले माडलिंग (मिट्टी के खिलौने बनाना) में व्यस्त किया जा सकता है। इसके अलावा, जिन बच्चों की हैंडराइटिंग कमजोर है, वे 'कैलीग्राफी' सीखकर अपनी लिखावट को बेहद खूबसूरत बना सकते हैं।
- **क्राफ्ट और 'रेस्ट से बेस्ट':** घर में बेकार पड़ी चीजों (जैसे पुराने अखबार, प्लास्टिक की बोतलें, गते के डिब्बे) से सजावटी सामान बनाना बच्चों की कल्पनाशक्ति (इमेजिनेशन) को बढ़ाता है।

### शारीरिक विकास और इनडोर स्पोर्ट्स

चूंकि दोपहर में बाहर निकलना मुश्किल नहीं है, इसलिए घर के भीतर खेले जाने वाले खेलों को बढ़ावा दें:

- **शतरंज और कैरम:** शतरंजखेलने से बच्चों की एकाग्रता और निर्णय लेने की क्षमता मजबूत होती है।
- **योग और जुम्बा:** सुबह या शाम के समय बच्चों को हल्के-फुल्के योगासन या म्यूजिक के साथ जुम्बा डांस कराया जा सकता है। इससे वे शारीरिक रूप से एक्टिव रहेंगे।

### नाच कौशल

- **म्यूजिक और डांस:** अगर बच्चे की रुचि संगीत में है, तो उसे गिटार, कीबोर्ड, डोलक या शास्त्रीय गायन सीखने के लिए प्रेरित करें।

- **कोडिंग और डिजिटल लर्निंग:** बड़ी उम्र के बच्चों (8वीं से 12वीं तक) के लिए यह समय कोडिंग, ग्राफिक डिजाइनिंग या कोई नई भाषा (जैसे जर्मेन, फ्रेंच या संस्कृत) सीखने के लिए बेस्ट है।

- **रसोई से लेकर प्रकृति तक:** जीवन के व्यावहारिक पाठ किताबी ज्ञान से अलग व्यावहारिक ज्ञान बच्चों को आत्मनिर्भर बनाता है। इस वेकेशन में बच्चों को जीवन के कुछ जरूरी ककहरे सिखाए जा सकते हैं:

- **फायरलेस कुकिंग (बिना आग की रसोई):** बच्चों को छोटे-छोटे और सुरक्षित काम सिखाएं। जैसे- सैंडविच बनाना, नींबू पानी या मैंगो शेक तैयार करना, सलाद सजाना। इससे उनमें जिम्मेदारी का अहसास जगता है।

- **बागवानी और प्रकृति से जुड़ाव:** घर के गमलों में पानी डालना, नए पौधे लगाना और उनकी देखभाल करना बच्चों को प्रकृति के करीब लाता है। वे सीखते हैं कि एक बीज से पौधा कैसे बनता है।

- **पक्षियों के प्रति संवेदनशीलता:** इस प्रचंड गर्मी में बेजुबान पक्षियों का बुरा हाल होता है। बच्चों को जिम्मेदारी दें कि वे रोज सुबह घर की छत या बालकनी पर मिट्टी के बर्तन में पानी और दाना रखें। यह छोटी सी आदत बच्चों में सहानुभूति और करुणा की भावना पैदा करेगी।



**राहुल हिंदुस्तानी**  
संपादक  
राजधानी चौपाल

# एसी से नहीं, 'पॉलिसी' से थमेगी तपिश दुनिया के 5 शहरों से भारत के लिए 5 बड़े सबक



## 1. मेडेलीन : 30 ग्रीन कॉरिडोर से तापमान में तीन डिग्री तक की कमी, लौटी जैव-विविधता

कोलंबिया का दूसरा सबसे बड़ा शहर मेडेलीन कभी 'अर्बन हीट आइलैंड' के प्रभाव से बेहाल था। इसने 'ग्रीन कॉरिडोर' परियोजना के तहत 18 प्रमुख सड़कों और 12 जलमार्गों के किनारे कुल 30 ग्रीन कॉरिडोर का नेटवर्क तैयार किया। वनस्पतियों का चुनाव जैव विविधता को ध्यान में रखकर किया गया, ताकि पक्षियों और तितलियों को आकर्षित किया जा सके। इस महात्वाकांक्षी शहरी वानिकी परियोजना में केवल छायादार ही नहीं, बल्कि हवा को शुद्ध करने वाले स्थानीय पौधे भी शामिल किए गए। शहर के कंक्रीट के ढांचे को प्राकृतिक जंगलों में बदलने के लिए कड़े पर्यावरण कानून लागू किए गए, जिससे पूरी शहरी संरचना को एक नया जीवन मिला। इसमें स्थायी समुदायों को शामिल कर 'रूफटॉप और वर्टिकल गार्डनिंग' को भी प्रोत्साहित किया गया।

**इससे क्या हुआ...** कॉरिडोरों वाले क्षेत्रों में तापमान 3 डिग्री सेल्सियस और पूरे शहर के औसत तापमान में 2 डिग्री से. तक की गिरावट आई। वातावरण ठंडा होने से एसी का इस्तेमाल कम हुआ और सड़कों की धूल व पीएम 2.5 के स्तर में भी कमी देखी गई। शहर में पक्षियों की चहचहाहट वापस लौट आई है। वैज्ञानिक अध्ययनों से पता चला है कि इन कॉरिडोरों ने वायु प्रदूषण के हानिकारक कणों को 20% तक सोख लिया, जिससे श्वसन संबंधी बीमारियों में भारी गिरावट आई। इसके अलावा, इस परियोजना ने नागरिकों के मानसिक स्वास्थ्य को सुधारा है और साइकिल चालकों व पैदल यात्रियों के लिए एक सुरक्षित, ठंडा और अनुकूल वातावरण तैयार किया है, जिसने कार्बन उत्सर्जन में और कमी की है।

## 4. डरबन : प्राकृतिक जल संसाधनों और नदी नेटवर्क का पुनरुद्धार कर भीषण शहरी गर्मी को सफलतापूर्वक पछाड़ा

द. अफ्रीका के इस तटीय शहर में तापमान के साथ उमस और अचानक आने वाली बाढ़ बड़ी चुनौती थी। इसके लिए प्रशासन ने जल निकायों को पुनर्जीवित करने का रास्ता चुना। 2020 में 'ट्रांसफॉर्मेटिव रिवरिन मैनेजमेंट प्रोग्राम' शुरू किया गया। शहर के बीच व पास से गुजरने वाली 18 नदियों के सैकड़ों किमी लंबे नेटवर्क का पुनरुद्धार कर नदी क्षेत्रों को ग्रीन कॉरिडोर में बदल दिया गया। नदियों के किनारों से अतिक्रमण हटाया गया और वहां प्राकृतिक वेटलैंड्स (आर्द्रभूमि) विकसित की गईं। इस परियोजना में कचरा प्रबंधन और स्थानीय समुदायों के लिए रोजगार सृजन को एक साथ जोड़ा गया, जिससे नदियों को प्रदूषित होने से स्थायी रूप से रोका जा सका। कंक्रीट की दीवारों के बजाय प्राकृतिक वनस्पतियों से तटबंध तैयार किए गए।

### इससे क्या हुआ...

जल स्रोतों के पुनरुद्धार से 'प्राकृतिक शीतलन' की प्रक्रिया बढ़ी। इसके अलावा नदियों के किनारे ग्रीन कॉरिडोर विकसित होने से शहर में हीटवेव का असर कम हुआ। कई हिस्सों में तापमान 2-3 डिग्री सेल्सियस कम हुआ। अक्सर आने वाली बाढ़ से निपटने की क्षमता में भी इजाफा हुआ। इस 'नेचर-बेस्ड सॉल्यूशन' ने उमस भरी गर्मी के थपेड़ों को सोखने में एक बफर की तरह काम किया। जब भी भारी बारिश होती है, ये पुनर्जीवित नदियां और उनके किनारे का हरित क्षेत्र पानी को सोख लेते हैं, जिससे बाढ़ का पानी रिहायशी इलाकों में नहीं घुसता। डरबन ने दुनिया को दिखाया कि जल और जंगल का प्राकृतिक अंतर्संबंध ही बढ़ते वैश्विक तापमान से लड़ने का सबसे मजबूत हथियार है।

## 1. माइक्रो-क्लाइमेट प्लानिंग

: भारतीय शहरों को फीनिक्स की तर्ज पर 'नगर निगम टास्क फोर्स' बनानी चाहिए। यह फोर्स शहर के छोटे-छोटे हिस्सों पर केंद्रित 'माइक्रो-क्लाइमेट प्लानिंग' करे और 'कूल पेवमेंट' जैसी तकनीकों में निवेश करे। इसके तहत घनी आबादी वाले मोहल्लों, व्यावसायिक केंद्रों और औद्योगिक क्षेत्रों की थर्मल मैपिंग की जानी चाहिए। यह टास्क फोर्स हर वार्ड के लिए अलग 'हीट एक्शन प्लान' तैयार करे, जिसमें कंक्रीट के फुटपाथों को हटाकर रिफ्लेक्टिव मटेरियल का उपयोग शामिल हो। सार्वजनिक जगहों पर 'कूलिंग शैल्टर्स' का जाल बिछाना और आपातकालीन सेवाएं सुनिश्चित करना भी इस योजना का मुख्य हिस्सा होना चाहिए।

## गर्मी पर काबू पाने के लिए नीतिगत स्तर पर देश को उठाने होंगे ये महत्वपूर्ण कदम

### 2. जैव-विविधता में बढ़ोतरी :

सिर्फ संख्या बढ़ाने के लिए अंधाधुंध पेड़ लगाने के बजाय सोची-समझी रणनीति की दरकार। मेडेलीन की तरह हमें स्थानीय प्रजातियों के पौधों का मिश्रण लगाना चाहिए, जो जैव विविधता को बढ़ाए। विदेशी या सजावटी पेड़ों की जगह नीम, पीपल, बरगद और जामुन जैसे पारंपरिक पेड़ों को प्राथमिकता दी जानी चाहिए, जो कम पानी में जीवित रहते हैं और सघन छाया देते हैं। शहरी वनों (मियावाकी पद्धति) को बढ़ावा देकर कंक्रीट के जंगलों के बीच 'इकोलॉजिकल पॉइंट्स' विकसित करने होंगे, जो न केवल तापमान और प्रदूषण को नियंत्रित करेंगे, बल्कि स्थानीय कीटों, तितलियों और पक्षियों के प्राकृतिक आवास को भी पुनर्जीवित कर सकें।

### 3. वॉटर सेंसिटिव अर्बन डिजाइन :

मेडेलीन की तरह हमें एक एसी राष्ट्रव्यापी नीति की जरूरत है जो शहरी डिजाइन को 'वॉटर सेंसिटिव' बनाए, ताकि बारिश का पानी या तो सीधे शहरी पेड़ों की जड़ों तक जाए या छोटे-बड़े जलाशयों में पहुंचे। इसके लिए नए मास्टर प्लान में 'परमीएबल कंक्रीट' (पानी सोखने वाली कंक्रीट) को अनिवार्य करना होगा, ताकि सड़कों और फुटपाथों से पानी बहकर बर्बाद होने के बजाय जमीन के नीचे जाए। शहरी ड्रेनेज सिस्टम को पार्कों और हरित पट्टियों से जोड़ना होगा। यह वॉटर-सेंसिटिव इन्फ्रास्ट्रक्चर मानसून के दौरान शहरों को घटाएं बल्कि स्थानीय कीटों, तितलियों और पक्षियों के प्राकृतिक आवास को भी पुनर्जीवित कर सकें।

### 4. 'ब्लू-ग्रीन कॉरिडोर' की बहाली :

तापमान प्रबंधन में जलीय संसाधनों की अहम भूमिका, मगर कई शहरों में ये बंदहाल। डरबन की तरह जलीय संसाधनों को 'ब्लू-ग्रीन कॉरिडोर' (पानी-हरियाली का मिश्रण) के रूप में बहाल करें। भारत के अधिकांश शहरों से गुजरने वाले नालों, छोटी नदियों और तालाबों का अतिक्रमण मुक्त होना बेहद जरूरी है। इन जल निकायों के दोनों तरफ कड़े कंक्रीट निर्माण को रोककर चौड़ी हरित पट्टियां विकसित की जानी चाहिए। जब पानी और वनस्पति का यह मेल (ब्लू-ग्रीन नेटवर्क) पूरे शहर में फैलेगा, तो यह 'इवापोरेटिव कूलिंग' के जरिए लू के थपेड़ों को सोख लेगा और शहरी तापमान को प्राकृतिक रूप से नियंत्रित रखेगा।

## 5. प्रकृति अनुकूल बुनियादी ढांचा :

तेल अवीव से सबक सीखकर हम अपने बुनियादी ढांचे की इंजीनियरिंग में नीतिगत बदलाव कर सकते हैं। यह उदाहरण बताता है कि निर्माण और विकास कार्य प्रकृति के नियमों के अनुकूल भी किए जा सकते हैं। भारत के बिल्डिंग बाय-लॉज (भवन निर्माण नियमों) में संशोधन कर 'विंड वॉटलेशन कॉरिडोर' को अनिवार्य बनाना होगा, ताकि गगनचुंबी इमारतें हवा के प्राकृतिक बहाव को न रोकें। इसके अलावा, व्यावसायिक भवनों में 'वर्टिकल गार्डन्स' और छतों पर सोलर-रिफ्लेक्टिव कोटिंग को बढ़ावा देना होगा। स्मार्ट इंफ्रास्ट्रक्चर और आधुनिक आर्किटेक्चर के इस तालमेल से बिना अतिरिक्त ऊर्जा खर्च किए कंक्रीट के ढांचे खुद-ब-खुद ठंडे बने रहेंगे।

सामार: दैनिक भास्कर, 3 मई 2026

## मिशन एवरेस्ट... 55 देशों के 492 पर्वतारोही इतिहास रचने को बेताब



**काठमांडू:** नेपाल के सोलुखुम्बु जिले (एवरेस्ट रीजन) में माउंट एवरेस्ट फतह करने का जुनून इन दिनों चरम पर है। इस सीजन कुल 55 देशों के रिकॉर्ड 492

पर्वतारोही एवरेस्ट फतह करने की कोशिश में हैं। इनमें सबसे ज्यादा चीन के 109 तो भारत के 61 पर्वतारोही शामिल हैं। इस बार रिकॉर्ड 101 महिला पर्वतारोही भी इस चुनौती का हिस्सा हैं। इस साल 17 से 21 मई के बीच पांच दिनों में बेस कैम्प से शिखर तक का सफर पूरा करना है। पर्वतारोही और शेरपा गाइडों को मिलाकर करीब 1,000 लोग चोटी की ओर बढ़ रहे हैं। चीन के तिब्बत वाले उत्तरी रूट के बंद होने से इस बार नेपाल रूट पर दबाव और बढ़ गया है।

इस साल सीजन की शुरुआत में खुम्बू आइसफॉल में विशाल हिमखंड ने चढ़ाई रोक दी थी, लेकिन रास्ता खुलते ही अभियान तेज हो गया। इसी भीड़ के बीच 56 वर्षीय कामी रीता शेरपा ने 32वीं बार एवरेस्ट फतह कर अपना ही विश्व रिकॉर्ड तोड़ा। वहीं 52 वर्षीय लख्या शेरपा ने 11वीं बार शिखर छूकर किसी महिला द्वारा सर्वाधिक एवरेस्ट चढ़ाई का रिकॉर्ड और मजबूत किया। बता दें कि नेपाल सरकार हर साल औसतन 400 से ज्यादा परमिट जारी करती है। नेपाल ने इस बार विदेशी पर्वतारोही के परमिट की फीस में 36% की बढ़ोतरी की है। इस साल करीब 9 लाख रुपए फीस है।

# महायुद्ध का अभ्यास... तुर्किये में 50 देशों के 10,000 सैनिक आमने-सामने



**अंकारा (राजधानी चौपाल)** | तुर्किये के इजमिर शहर में दुनिया के सबसे बड़े संयुक्त सैन्य अभ्यासों में से एक 'ईएफईएस-2026' का आगाज हो गया है। तुर्किये सशस्त्र बल द्वारा आयोजित इस महाभ्यास के पहले ही दिन आसमान से लेकर जमीन तक आधुनिक हथियारों, लड़ाकू विमानों और ड्रोनों का भारी प्रदर्शन देखने को मिला। सुरक्षा विशेषज्ञों के मुताबिक यह अभ्यास क्षेत्र में शांति और सैन्य तालमेल बढ़ाने की दिशा में एक बड़ा कदम है। इस मेगा सैन्य अभ्यास में दुनिया भर के 50 देशों की सेनाएं एक साथ हिस्सा ले रही हैं। जबकि, 10,388 से अधिक सैनिक इजमिर पहुंचे हैं।



## यूएई बोला- अमेरिका अब ईरान पर हमला न करे : वरना जंग सबको महंगी पड़ेगी; पाकिस्तानी आर्मी चीफ जंग खत्म कराने की कोशिश में तेहरान गए

तेल अवीव/तेहरान/वाशिंगटन डीसी (राजधानी चौपाल) | संयुक्त अरब अमीरात (यूएई) ने अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प से ईरान पर दोबारा सैन्य कार्रवाई न करने की अपील की है। ब्लूमबर्ग की रिपोर्ट के मुताबिक, यूएई ने ट्रम्प से कहा है कि युद्ध की जगह कूटनीति को मौका दिया जाए।

यूएई ने ट्रम्प से बातचीत में कहा कि ईरान पर हमला कर अमेरिका अपने मकसदों को हासिल नहीं कर पाएगा। उल्टा उससे पूरे मिडिल ईस्ट में तनाव और आर्थिक संकट बढ़ सकता है। रिपोर्ट में कहा गया है कि यूएई का रुख पहले की तुलना में बदला हुआ दिख रहा है।

इससे पहले यूएई ईरान के खिलाफ ज्यादा सख्त रुख अपनाता रहा था। हालिया युद्ध के दौरान भारी नुकसान झेलने के बाद अब अबू धाबी खुलकर तनाव कम करने की बात कर रहा है। इससे पहले सऊदी अरब और कतर भी ट्रम्प से ऐसी अपील कर चुके हैं।

हालांकि तीनों खाड़ी देशों के बीच इस बात पर मतभेद है कि अमेरिका को ईरान के साथ किस तरह का समझौता करना चाहिए और तेहरान पर कितना दबाव बनाना चाहिए। लेकिन सभी देश इस बात से सहमत हैं कि युद्ध दोबारा नहीं होना चाहिए। स.बी. पाकिस्तान के सेना प्रमुख आसिम मुनीर शुक़वार को तेहरान रवाना हो गए। यह दौरा ऐसे समय में हो रहा है जब अमेरिका और ईरान के बीच समझौते की संभावना बढ़ती दिख रही है।

### अमेरिकी विदेश मंत्री बोले- आसिम मुनीर के संपर्क में हैं

अमेरिकी विदेश मंत्री मार्को रूबियो ने कहा है कि अमेरिका पाकिस्तान के सेना प्रमुख आसिम मुनीर के साथ लगातार संपर्क में है। फॉक्स न्यूज से बातचीत में रूबियो ने आसिम मुनीर की तेहरान यात्रा का भी जिक्र किया। उन्होंने कहा,

### ट्रम्प सरकार की टॉप हिंदू अधिकारी तुलसी गबाई का इस्तीफा : 18 अमेरिकी खुफिया एजेंसियों की हेड हैं

**वाशिंगटन डीसी (राजधानी चौपाल)** | ट्रम्प की सरकार की टॉप हिंदू अधिकारी तुलसी गबाई ने अपने पद से इस्तीफा दे दिया है। तुलसी अमेरिका की 'डायरेक्टर ऑफ नेशनल इंटे्लिजेंस' हेड हैं, उनके अंडर 18 सीक्रेट एजेंसियां काम करती हैं। फॉक्स न्यूज के मुताबिक, उनके पति एक बेहद दुर्लभ हथी के कैसर से जुड़ा रहे हैं और गबाई इस मुश्किल समय में उनके साथ रहना चाहती हैं।

रिपोर्ट के अनुसार, गबाई ने शुक़वार को ओवल ऑफिस में अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प से मुलाकात के दौरान उन्हें अपने इस्तीफे की जानकारी दी। ऑफिस ऑफ डायरेक्टर ऑफ नेशनल इंटे्लिजेंस (ODNI) में उनका आखिरी दिन 30 जून होने की उम्मीद है।

गबाई ने अपने चिद्री में राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प का धन्यवाद भी किया और कहा कि नेशनल इंटे्लिजेंस ऑफिस का नेतृत्व करना उनके लिए सम्मान की बात रही। गबाई ने अपने 11 साल के वैवाहिक जीवन का जिक्र करते हुए कहा कि अब्राहम (पति) हमेशा उनके सबसे मजबूत सहारे रहे हैं। उन्होंने लिखा, "पूर्वी अफ्रीका में मेरी तैनाती हो, कोई

"मेरी जानकारी के मुताबिक उन्हें कल रवाना होना था, लेकिन संभव है कि वह आज ही बहुत जल्द वहां पहुंच जाएं।"

रूबियो ने आगे कहा कि हम उनके साथ लगातार संपर्क में हैं और हमारी सरकार के सबसे सीनियर अधिकारी लगातार उनसे बात कर रहे हैं।

होर्मुज खोलने के लिए फ्रांस का नया प्लान, UNSC में पेश करने की तैयारी  
फ्रांस ने संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद (UNSC) में एक नया प्रस्ताव तैयार किया है, जिसका मकसद होर्मुज स्ट्रेट में अंतरराष्ट्रीय



राजनीतिक अभियान हो या फिर इस पद पर मेरी सेवा। हर मुश्किल समय में वे मजबूती से मेरे साथ खड़े रहे।"

उन्होंने आगे कहा कि उनकी ताकत और प्यार ने मुझे हर चुनौती से लड़ने की शक्ति दी है। ऐसे में मैं उनसे यह उम्मीद नहीं कर सकती कि वह इस कठिन लड़ाई का अकेले सामना करें जबकि मैं इतने व्यस्त और जिम्मेदारी वाले पद पर बनी रहूँ। गबाई ने यह भी कहा कि उन्होंने ऑफिस ऑफ डायरेक्टर ऑफ नेशनल इंटे्लिजेंस (ODNI) में काम करते हुए

मिशन तैनात कर जहाजों की आवाजाही बहाल करना है।

फ्रांस ने कहा है कि अगर सही परिस्थितियां बनती हैं तो वह इस प्रस्ताव को औपचारिक रूप से पेश कर सकता है। इसमें दुनिया के कुछ देश मिलकर होर्मुज की सुरक्षा व्यवस्था संभालेंगे ताकि समुद्री रास्ता फिर से खुल सके।

होर्मुज खुलवाने के लिए अमेरिका और बहरीन पहले से ही एक अलग प्रस्ताव पर काम कर रहे हैं। इस प्रस्ताव पर दो हफ्ते से ज्यादा समय से चर्चा चल रही है, लेकिन अब तक

खुफिया तंत्र में पारदर्शिता बढ़ाने और उसकी विश्वसनीयता बहाल करने की दिशा में अहम प्रगति की है। हालांकि उन्होंने माना कि अभी भी कई महत्वपूर्ण काम बाकी हैं।

डेमोक्रेटिक पार्टी छोड़ ट्रम्प की पार्टी में शामिल हुईं : गबाई एक दशक पहले लेफ्टिनेंट कर्नल के तौर पर इराक युद्ध में लड़ चुकी हैं और अमेरिकी आर्मी रिजर्विस्ट रही हैं। उन्होंने अक्टूबर 2022 में डेमोक्रेटिक पार्टी पर गंभीर आरोप लगाते हुए पार्टी छोड़ दी थी। गबाई का कहना था कि डेमोक्रेटिक पार्टी कुछ एलीट लोगों के कंट्रोल में आ चुकी है। ये जंग की बातें करते हैं। श्वेत लोगों का विरोध करते हैं और नस्लभेदी ग्रुप में तब्दील हो रहे हैं। उन्होंने इस्लामी चरमपंथ को न रोक पाने के लिए डेमोक्रेटिक सरकार की आलोचना की थी। गबाई 2016 के चुनाव में डेमोक्रेटिक पार्टी की तरफ से राष्ट्रपति पद की उम्मीदवार थीं। बाद में उन्होंने हिलेरी क्लिंटन की जगह बर्नी सैंडर्स का समर्थन किया था। वह 2020 में भी राष्ट्रपति पद के लिए डेमोक्रेटिक प्राइमरी की दौड़ में शामिल रहीं। बाद में उन्होंने बाइडेन का साथ दिया।

वोटिंग नहीं हो सकी है। इसकी वजह यह है कि रूस और चीन संकेत दे चुके हैं कि वे इसे वोटो कर सकते हैं।

यूरोपीय संघ (ईयू) के देशों ने ईरान पर नए प्रतिबंध लगाने की दिशा में कदम बढ़ा दिए हैं। ये प्रतिबंध उन ईरानी अधिकारियों और लोगों पर लगाए जा सकते हैं, जिन्हें होर्मुज स्ट्रेट बंद कराने के लिए जिम्मेदार माना जा रहा है। ईरान ने फरवरी में अमेरिका और इजराइल के हमलों के जवाब में होर्मुज स्ट्रेट को बंद कर दिया था। यह समुद्री रास्ता दुनिया में तेल और गैस

### होर्मुज में जहाजों से फीस वसूलने की तैयारी में ईरान : ओमान के साथ पेमेंट सिस्टम पर बातचीत जारी

**तेल अवीव/तेहरान/वाशिंगटन डीसी (राजधानी चौपाल)** | ईरान और ओमान होर्मुज स्ट्रेट से गुजरने वाले जहाजों पर फीस वसूली के सिस्टम को लेकर बातचीत कर रहे हैं। न्यूयॉर्क टाइम्स की रिपोर्ट के मुताबिक ईरान की नई बनाई गई पर्सियन गल्फ स्टेट अर्थॉरिटी (PGSA) ने कहा कि उसने होर्मुज स्ट्रेट के 'मैनेजमेंट सुपरविजन एरिया' की सीमा तय कर दी है। अर्थॉरिटी के मुताबिक, यहां से गुजरने के लिए परमिट जरूरी होगा।

फरवरी में अमेरिकी और इजराइली हमलों के बाद ईरान ने होर्मुज स्ट्रेट में कमरिशल ट्रैफिक लगभग रोक दिया था। इससे अंतरराष्ट्रीय शिपिंग प्रभावित हुई और ऊर्जा कीमतों में तेजी आई। इसके बाद ईरानी अधिकारियों ने इस जलमार्ग से राजस्व जुटाने के विकल्पों पर चर्चा शुरू की। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प ने कहा कि होर्मुज स्ट्रेट अंतरराष्ट्रीय जलमार्ग है और यहां किसी तरह का टोल नहीं होना चाहिए। विदेश मंत्री मार्को रूबियो ने भी इसका विरोध किया। दुनिया के करीब 20% समुद्री तेल और प्राकृतिक गैस की सप्लाई होर्मुज स्ट्रेट से



गुजरती है। ऐसे में यहां किसी भी तरह के शुल्क या प्रतिबंध का असर वैश्विक ऊर्जा बाजार और शिपिंग पर पड़ सकता है।

रिपोर्ट के मुताबिक ईरान सीधे टोल लगाने के बजाय सर्विस फीस मॉडल पर काम कर रहा है। इसमें जहाजों से ट्रांजिट फीस, पर्यावरण शुल्क और अन्य सेवाओं के नाम पर रकम ली जा सकती है। दो ईरानी अधिकारियों के मुताबिक ओमान अब इस प्रस्ताव में संभावित आर्थिक फायदे देखते हुए हिस्सेदारी पर चर्चा कर रहा है। ओमान खाड़ी देशों और अमेरिका के साथ इस योजना को आगे बढ़ाने की कोशिश कर सकता है।

सप्लाई के लिए सबसे अहम रास्तों में से एक माना जाता है।

ईयू ने कहा है कि होर्मुज की नाकेबंदी अंतरराष्ट्रीय कानून के खिलाफ है। इसी वजह से यूरोपीय देशों ने अपने मौजूदा ईरान प्रतिबंध ढांचे का दायरा बढ़ाने की प्रक्रिया शुरू की है। इससे अब और ज्यादा लोगों और संस्थाओं पर कार्रवाई की जा सकेगी।

ईयू पहले भी ईरान पर कई तरह के प्रतिबंध लगा चुका है। इनमें यूक्रेन युद्ध में रूस को सैन्य मदद देने और पश्चिम एशिया के हथियारबंद

समूहों को समर्थन देने के आरोप शामिल हैं। मानवाधिकार उल्लंघन को लेकर भी ईरान पर यूरोपीय प्रतिबंध पहले से लागू हैं।

हालांकि अभी तक ईयू ने यह साफ नहीं किया है कि नए प्रतिबंधों की जद में कौन-कौन आएगा। लेकिन शुरुआती जानकारी के मुताबिक इनमें ट्रेवल बैन और संपत्तियां फ्रीज करने जैसे कदम शामिल होंगे। इसके अलावा ईयू के नागरिकों और कंपनियों को भी प्रतिबंधित लोगों या संस्थाओं को पैसा, आर्थिक मदद या किसी तरह के संसाधन देने से रोकना जाएगा।

## भारत का तीसरा सबसे बड़ा तेल सप्लायर बना वेनेजुएला: सऊदी-यूएस पीछे छूटे; होर्मुज बंद होने के बाद भारतीय कंपनियों ने खरीद बढ़ाई

**नई दिल्ली (राजधानी चौपाल)** | होर्मुज स्ट्रेट बंद होने के बाद वैश्विक तेल बाजार में उथल-पुथल मच गई है। ऐसे वक़्त में जब मिडिल ईस्ट के देशों की तेल सप्लाई पर असर पड़ा, तब वेनेजुएला अचानक भारत का तीसरा सबसे बड़ा कच्चा तेल सप्लायर बनकर उभरा है। एनर्जी ट्रेक करने वाली एजेंसी केप्लर के डेटा के मुताबिक, वेनेजुएला ने मई 2026 में सऊदी अरब और अमेरिका दोनों को पीछे छोड़ दिया है। अभी केवल रूस और UAE ने ही वेनेजुएला से ज्यादा तेल सप्लाई किया है। रिपोर्ट के मुताबिक इस महीने भारत को वेनेजुएला से होने वाली तेल सप्लाई अप्रैल के मुकाबले करीब 50 फीसदी बढ़ गई है।



मई में अब तक भारत ने वेनेजुएला से करीब 4.17 लाख बैरल प्रतिदिन कच्चा तेल खरीदा है। अप्रैल में यह आंकड़ा 2.83 लाख बैरल प्रतिदिन था, जबकि उससे पहले लगातार 9 महीने तक भारत ने वेनेजुएला से कोई तेल नहीं खरीदा था।

इस बढ़ोतरी की सबसे बड़ी वजह दो हैं। पहली- मिडिल ईस्ट में युद्ध और होर्मुज स्ट्रेट संकट की वजह से सप्लाई प्रभावित हुई है। दूसरी- वेनेजुएला का भारी और हार्ड-सल्फर वाला कच्चा तेल सस्ता पड़ रहा है। रिलायंस जैसी भारतीय रिफाइनरियां इसे प्रोसेस करने में सक्षम हैं, इसलिए उन्होंने खरीद बढ़ा दी।

केप्लर के एनालिस्ट निखिल दुबे के मुताबिक भारतीय रिफाइनर लंबे समय से वेनेजुएला के तेल में दिलचस्पी दिखाते रहे हैं, क्योंकि यह सस्ता है और भारत के रिफाइनिंग सिस्टम के अनुकूल है। खास तौर पर गुजरात में रिलायंस की रिफाइनरी भारी तेल के लिए काफी अच्छी मानी जाती है। उनके मुताबिक भारत की ज्यादातर रिफाइनरियां वेनेजुएलाई तेल सीमित मात्रा में ही प्रोसेस कर सकती हैं, लेकिन रिलायंस के पास ऐसी तकनीक है, जिससे उसे सबसे ज्यादा फायदा हो रहा है।

**सऊदी अरब ने तेल की कीमत बढ़ाई :** भारत का

कुल कच्चा तेल आयात मई में बढ़कर 49 लाख बैरल प्रतिदिन हो गया है, जो अप्रैल से 8% ज्यादा है। लेकिन यह अभी भी फरवरी के 52 लाख बैरल प्रतिदिन के स्तर से नीचे है। फरवरी के बाद ईरान युद्ध और होर्मुज संकट ने पश्चिम एशिया से तेल सप्लाई को प्रभावित किया। ईरान से भारत को अप्रैल में 7 साल बाद फिर तेल मिला था, क्योंकि अमेरिकी प्रतिबंधों में ढील दी गई थी। लेकिन मई में अब तक ईरानी तेल नहीं पहुंचा है। रिपोर्ट्स के मुताबिक अमेरिकी नौसैनिक नाकेबंदी की वजह से ईरान के बंदराहों से सप्लाई रुक गई। इराक से कुछ सप्लाई दोबारा शुरू हुई है, लेकिन वह भी फरवरी के मुकाबले बहुत कम है। मई में अब तक भारत को इराक से सिर्फ करीब 51 हजार बैरल प्रतिदिन तेल मिला, जबकि फरवरी में यह करीब 9.69 लाख बैरल प्रतिदिन था। सऊदी अरब की सप्लाई में भी भारी गिरावट आई है।

## ईरान जंग पर ट्रम्प-नेतन्याहू में टकराव : अमेरिका डील चाहता है; इजराइल- हमला नहीं रुकना चाहिए

**तेल अवीव/तेहरान/वाशिंगटन डीसी (राजधानी चौपाल)** | ईरान युद्ध को लेकर अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प और इजराइली प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू के बीच मतभेद बढ़ते हैं। रिपोर्ट के मुताबिक, नेतन्याहू चाहते हैं कि ईरान पर हमले जारी रहें, जबकि ट्रम्प फिलहाल बातचीत और डील को मौका देना चाहते हैं। रिपोर्ट के मुताबिक, मंगलवार को दोनों नेताओं के बीच करीब एक घंटे तक फोन पर बातचीत हुई। अमेरिकी अधिकारी ने बताया कि नेतन्याहू ने ट्रम्प से कहा कि ईरान पर प्रस्तावित हमले रोकना गलती है और सैन्य कार्रवाई जारी रहनी चाहिए। सीएनएन के मुताबिक, ट्रम्प ने रविवार को नेतन्याहू को बताया था कि अमेरिका ईरान पर नए

टारगेट हमले की तैयारी कर रहा है। इस ऑपरेशन को 'ऑपरेशन स्लेजहैमर' नाम दिया जाना था। लेकिन करीब 24 घंटे बाद ट्रम्प ने घोषणा कर दी कि मंगलवार के लिए तय हमलों को फिलहाल रोक दिया गया है। ट्रम्प ने कहा कि कतर, सऊदी अरब और यूएई जैसे खाड़ी देशों की अपील पर यह फैसला लिया गया।

**ईरान जंग की वजह से मेक्सिको ने ब्याज दरें घटाई :** मेक्सिको के केंद्रीय बैंक ने ब्याज दरों में कटौती की है। यह फैसला ऐसे समय में लिया गया है जब अमेरिका-इजराइल और ईरान के बीच तनाव के कारण ग्लोबल मार्केट में अनिश्चितता बढ़ी हुई है। बैंक ऑफ मेक्सिको की बैठक के रिकॉर्ड के मुताबिक यह फैसला 3-2 की वोटिंग से लिया

गया। अधिकारियों ने कहा कि युद्ध की वजह से महंगाई बढ़ने का खतरा बना हुआ है। केंद्रीय बैंक के सभी सदस्यों ने माना कि इस संघर्ष का असर तेल और दूसरी चीजों की कीमतों पर पड़ सकता है। हालांकि ज्यादातर अधिकारियों का कहना है कि फिलहाल मेक्सिको पर इसका सीधा असर सीमित है।

**ट्रम्प बोले- ईरान को परमाणु हथियार नहीं बनाने देंगे :** ट्रम्प ने कहा है कि अमेरिका ईरान को परमाणु हथियार बनाने नहीं देगा। व्हाइट हाउस में पत्रकारों से बात करते हुए ट्रम्प ने कहा कि ईरान के पास जो एनरिचड यूरेनियम है, उसे अमेरिका अपने कंट्रोल में ले लेगा। उन्होंने कहा, हम उसे ईरान के पास नहीं रहने देंगे। जरूरत पड़ी तो अमेरिका बड़ा कदम उठाने से पीछे नहीं हटेगा।

गर्मियों के मौसम में अपनी फिटनेस का ध्यान रखना बेहद जरूरी है, लेकिन इस दौरान वर्कआउट करना काफी चैलेंजिंग हो जाता है। तेज धूप और उमस के कारण शरीर से पसीना ज्यादा निकलता है, जिससे जल्दी थकान होती है और डिहाइड्रेशन (शरीर में पानी की कमी) का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में कई लोग या तो एक्सरसाइज करना पूरी तरह छोड़ देते हैं, या फिर बिना किसी सावधानी के भारी वर्कआउट करने लगते हैं। ये दोनों ही स्थितियाँ सेहत के लिए नुकसानदेह हो सकती हैं।

गर्मियों में सुरक्षित रहकर फिट रहने के लिए हमें अपने वर्कआउट के समय, तरीके और डाइट में मौसम के अनुसार बदलाव करने होते हैं। आइए देश के जाने-माने एक्सपर्ट्स डॉ. नरेंद्र कुमार सिंगला (प्रिंसिपल कंसल्टेंट, इंटरनल मेडिसिन, श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली) और डॉ. अनु अग्रवाल (सीनियर क्लीनिकल डाइटीशियन, फाउंडर- 'वनडाइडटुडे') से जानते हैं कि इस मौसम में वर्कआउट करते समय किन जरूरी सावधानियों और संकेतों का ध्यान रखना चाहिए।

### गर्मी में वर्कआउट करने का सही समय और शेड्यूल

गर्मियों में आप किस समय एक्सरसाइज कर रहे हैं, इसका आपकी सेहत पर सीधा असर पड़ता है। डॉक्टरों के अनुसार, गर्मियों में वर्कआउट करने का सबसे सही समय सुबह 5 से 8 बजे तक या फिर शाम को 6 बजे के बाद होता है। इस दौरान वातावरण का तापमान अपेक्षाकृत कम होता है, जिससे शरीर पर अतिरिक्त दबाव या स्ट्रेस नहीं पड़ता। सुबह का वर्कआउट जहां आपको दिनभर के लिए फ्रेशनेस और एनर्जी देता है, वहीं शाम का वर्कआउट दिनभर के मानसिक तनाव और थकान को कम करने में मदद करता है।

इसके विपरीत, दोपहर के समय (सुबह 11 से शाम 4 बजे तक) वर्कआउट करने से पूरी तरह बचना चाहिए। इस समय गर्मी और धूप अपने चरम पर होती है, जिससे शरीर बहुत तेजी से ओवरहीट (गर्म) हो जाता है। दोपहर में एक्सरसाइज करने से हीट स्ट्रोक, अचानक चक्कर आना, उल्टी होना और अत्यधिक कमजोरी जैसी गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। भारी पसीना बहने से शरीर के जरूरी मिनरल्स नष्ट हो जाते हैं, जो जानलेवा भी हो सकता है।

### गर्मियों के लिए एक आदर्श और फलेक्सिबल वर्कआउट शेड्यूल इस प्रकार होना चाहिए:

- हफ्ते में केवल 4 से 5 दिन ही वर्कआउट करें।
- वर्कआउट का समय 30 से 45 मिनट से ज्यादा न रखें।
- अपने रूटीन में हल्का कार्डियो (जैसे वॉक या जॉर्जिंग), स्ट्रेचिंग और स्ट्रेचिंग का सही संतुलन रखें।
- एक्सरसाइज के बीच-बीच में छोटे ब्रेक लें और हफ्ते में 1-2 दिन शरीर को पूरी तरह आराम (रिक्वरी) दें।

### वर्कआउट का समय कम रखना क्यों है जरूरी?

अक्सर लोग सोचते हैं कि जितना ज्यादा पसीना बहेगा, उतना ही फायदा होगा, लेकिन गर्मियों में यह धारणा बिल्कुल गलत है। इस मौसम में वर्कआउट की अवधि (ड्यूरेशन) को थोड़ा कम रखना ही समझदारी है। एक्सपर्ट्स के मुताबिक, 30 से 45 मिनट का सेशन गर्मियों के लिए पर्याप्त है। यदि आप बहुत लंबे समय तक एक्सरसाइज करते हैं, तो शरीर से भारी मात्रा में पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स बाहर निकल जाते हैं, जिससे गंभीर थकान और डिहाइड्रेशन हो सकता है। गर्मियों में वर्कआउट की 'क्वांटिटी' (समय) से ज्यादा उसकी 'क्वालिटी' (सही तरीके) पर ध्यान देना चाहिए। अपने शरीर को जबर्दस्ती थकाएं नहीं, बल्कि उतना ही करें जितना शरीर आसानी से झेल सके।

### हाई इंटेन्सिटी वर्कआउट से क्यों बचें?

गर्मियों में बहुत हैवी या हाई इंटेन्सिटी वर्कआउट करने से



बचना चाहिए। जब हम बहुत तेजी से या भारी एक्सरसाइज करते हैं, तो हमारे शरीर का आंतरिक तापमान बहुत तेजी से बढ़ता है। इसके कारण शरीर 'ओवरहीटिंग' का शिकार हो सकता है। ज्यादा पसीना निकलने के कारण शरीर में पानी और नमक (सोडियम, पोटेशियम) का संतुलन बिगड़ जाता है। इससे न सिर्फ मांसपेशियों में तेज ऐंठन (मसलस क्रेम्पस) होने लगती है, बल्कि चक्कर आना, हीट एर्जेशन और हीट स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है। इसके अलावा, अत्यधिक गर्मी में हैवी वर्कआउट करने से हमारे दिल (हार्ट) पर भी बहुत ज्यादा दबाव पड़ता है, जिससे अचानक तबीयत बिगड़ने का डर रहता है। इसलिए इस मौसम में हल्के या मीडियम इंटेन्सिटी वाले व्यायाम ही सबसे सुरक्षित माने जाते हैं।

### वर्कआउट से पहले और बाद का खान-पान

गर्मियों में वर्कआउट के दौरान शरीर को एक्टिव रखने और बाद में रिक्वरी के लिए सही डाइट का होना बेहद जरूरी है। खाली पेट वर्कआउट करने की गलती कभी न करें, क्योंकि इससे अचानक ब्लड शुगर लेवल गिर सकता है और आपको चक्कर या कमजोरी आ सकती है।

- वर्कआउट से पहले (प्री-वर्कआउट):** वर्कआउट शुरू करने के करीब आधा घंटा पहले कुछ हल्का और आसानी से पचने वाला फूड लें। उदाहरण के लिए, 1 मीडियम साइज का केला और 4-5 भोगे हुए बादाम खाना सबसे अच्छा विकल्प है। इससे शरीर को तुरंत एनर्जी मिलती है।
- वर्कआउट के बाद (पोस्ट-वर्कआउट):** एक्सरसाइज खत्म होने के बाद शरीर को मांसपेशियों को रिपेयर करने के लिए प्रोटीन और खोए हुए तरल पदार्थों की पूर्ति के लिए हाइड्रेशन पर ध्यान दें। इसमें आप छाछ, सत्तू, दूध, या

प्रोटीन से भरपूर हल्का भोजन ले सकते हैं।

### पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स का सही संतुलन

गर्मियों में केवल प्यास लगने पर पानी पीना काफी नहीं होता। वर्कआउट के दौरान हाइड्रेशन का एक फिक्स रूटीन होना चाहिए:

- वर्कआउट से पहले:** करीब 1 से 2 गिलास पानी जरूर पीएं ताकि शरीर में पानी का स्तर सही रहे।
- वर्कआउट के दौरान:** हर 15 से 20 मिनट के अंतराल पर थोड़ा-थोड़ा (एक-दो चूट) पानी पीते रहें। एक साथ बहुत सारा पानी पीने से बचें।
- वर्कआउट के बाद:** एक्सरसाइज खत्म होने के कुछ देर बाद 1-2 गिलास पानी या लिक्विड डाइट लें।
- महत्वपूर्ण बात:** गर्मियों में शरीर से सिर्फ पानी नहीं, बल्कि नमक और जरूरी मिनरल्स भी पसीने के रूप में

## गर्मियों में ये न करें: पड़ सकती हैं भारी, डॉक्टर से जानें समर हाइड्रेशन से लेकर हाइजीन तक के बेस्ट टिप्स

गर्मियों का मौसम आते ही चिलचिलाती धूप और उमस हमें परेशान करने लगती है। इस मौसम में सेहत का खास ख्याल रखना पड़ता है, क्योंकि हमारी छोटी-सी लापरवाही भी बड़े नुकसान का कारण बन सकती है। अक्सर लोग जाने-अनजाने में खानपान, लाइफस्टाइल और हाइजीन से जुड़ी कई ऐसी गलतियाँ कर बैठते हैं, जो तुरंत तो असर नहीं दिखातीं, लेकिन बाद में डिहाइड्रेशन, उल्टी-दस्त, स्किन इन्फेक्शन और हीट स्ट्रेस (लू लगना) जैसी गंभीर बीमारियों में बदल जाती हैं। आज 'हम लखनऊ के डॉ. राम मनोहर लोहिया आयुर्विज्ञान संस्थान की सीनियर डाइटीशियन डॉ. पूनम तिवारी और जयपुर के अपोलो स्पेक्ट्रा हॉस्पिटल के इंटरनल मेडिसिन कंसल्टेंट डॉ. रोहित शर्मा से जानेंगे कि गर्मियों में कौन-सी 8 बड़ी गलतियाँ भारी पड़ सकती हैं और इनसे बचने के लिए डॉक्टरों के बेस्ट टिप्स क्या हैं।

### खानपान में लापरवाही और भारी भोजन का सेवन

गर्मियों में सबसे पहली और आम गलती लोग अपने खानपान को लेकर करते हैं। इस मौसम में पाचन क्रिया थोड़ी धीमी हो जाती है, लेकिन लोग अक्सर ज्यादा तेल-मसाले वाला, तला-भुना या हैवी फूड खा लेते हैं। इससे शरीर का तापमान बढ़ता है और एफ्लिडिटी, अपच व थकान जैसी समस्याएं होने लगती हैं।

### पानी कम पीना और हाइड्रेशन को नजरअंदाज करना

बिजी रूटीन के कारण कई लोग पर्याप्त पानी नहीं पीते या सिर्फ तभी पानी पीते हैं जब बहुत तेज प्यास लगती है। शरीर में पानी की कमी से डिहाइड्रेशन, चक्कर आना और कमजोरी जैसी दिक्कतें शुरू हो जाती हैं। सिर्फ पानी न पीना ही नहीं, बल्कि एक ही बार में बहुत सारा पानी पी लेना भी गलत तरीका है।

**डॉक्टर की सलाह:** शरीर को लगातार हाइड्रेटेड रखने के लिए हर आधे घंटे में थोड़ा-थोड़ा पानी पीते रहें। केवल सादे पानी पर निर्भर न रहें,

डाइट में नारियल पानी, नींबू-पानी और छाछ जैसे नेचुरल लिक्विड शामिल करें। अगर पसीना ज्यादा आ रहा हो, तो ओआरएस या नमक-चीनी का घोल लें।

### फ्रिज का अत्यधिक ठंडा या बर्फ का पानी पीना

धूप से आते ही या गर्मी लगते ही सीधे फ्रिज से निकालकर एकदम ठंडा या बर्फ का पानी पीना बहुत लोगों की आदत होती है। यह आदत शरीर को अंदरूनी रूप से शॉक देती है। इससे गर्मी में इन्फेक्शन, पाचन तंत्र में गड़बड़ी और शरीर के तापमान में अचानक बदलाव के कारण आप बीमार पड़ सकते हैं।

**डॉक्टर की सलाह:** बहुत अधिक ठंडे पानी के सेवन से बचें। धूप से आने के तुरंत बाद पानी न पीएं। थोड़ा रुककर सामान्य तापमान का पानी या मटके (घड़े) का पानी पीएं, जो सेहत के लिए सबसे बेस्ट माना जाता है।

### पर्सनल और फूड हाइजीन (स्वच्छता) पर ध्यान न देना

गर्मियों में बैक्टीरिया और वायरस बहुत तेजी से पनपते हैं, जिससे फूड पॉइजनिंग और पेट के इन्फेक्शन का खतरा दोगुना हो जाता है। लोग अक्सर बाहर का खुला खाना खा लेते हैं या हाइजीन का ध्यान नहीं रखते, जिससे वे टाइफाइड, पीलिया या दस्त के शिकार हो जाते हैं।

**डॉक्टर की सलाह:** बाहर से आने के बाद और खाना खाने से पहले हाथों को साबुन से अच्छी तरह धोएं। घर में रखा बासी भोजन या बहुत देर पहले के कटे हुए फल बिलकुल न खाएं। सड़क किनारे खुले में बिकने वाले फूड और दूषित पानी से पूरी तरह दूरी बनाकर रहता है।

### बिना तैयारी के दोपहर की तेज धूप में निकलना

गर्मियों में दोपहर 12 बजे से 4 बजे के बीच सूरज की किरणें सबसे तीखी होती हैं। इस दौरान बिना किसी सुरक्षा या तैयारी के बाहर निकलने से हीट स्ट्रेस, सनबर्न और हीट स्ट्रोक (लू लगना) का खतरा सबसे ज्यादा रहता है।

**डॉक्टर की सलाह:** कोशिश करें कि दोपहर 12 से 4 के बीच बाहर न निकलना पड़े। अगर जाना बेहद जरूरी हो, तो खाली पेट न जाएं। हल्का खाना खाकर और पानी पीकर ही निकलें। अपने साथ पानी की बोतल हमेशा रखें और सिर को टोपी, छाते, गमछे या दुपट्टे से ढककर बाहर

जाएं।

### फैशन के चक्कर में गलत कपड़ों का चुनाव

गर्मियों में सिंथेटिक, नायलॉन या बहुत टाइट कपड़े पहनना एक और बड़ी गलती है। ऐसे कपड़े पसीने को सोख नहीं पाते और त्वचा को हवा नहीं मिलती, जिससे घमैरियाँ, फंगल इन्फेक्शन और रैशज जैसी स्किन प्रॉब्लम्स होने लगती हैं। गहरे रंग के कपड़े भी गर्मी को ज्यादा सोखते हैं।

**डॉक्टर की सलाह:** इस मौसम में फैशन से ज्यादा आराम को प्राथमिकता दें। ढीले-ढाले और ब्रीदेबल सूती (कॉटन) के कपड़े पहनें। हल्के रंगों जैसे सफेद, क्रीम या पेस्टल शेड्स का कपड़ा पहनें, जो धूप को रिफ्लेक्ट करते हैं और शरीर को ठंडा रखते हैं।

### गर्मियों के अनुसार वर्कआउट रूटीन न बदलना

जो लोग फिटनेस फ्रीक हैं, वे अक्सर गर्मियों में भी अपने रूटिनों वाले वर्कआउट रूटीन को ही फॉलो करते हैं। दोपहर या तेज गर्मी में भारी एक्सरसाइज करने से शरीर पर एक्स्ट्रा प्रेशर पड़ता है, जिससे तेजी से डिहाइड्रेशन और हीट एर्जेशन का खतरा बढ़ जाता है।

**डॉक्टर की सलाह:** गर्मियों में अपने वर्कआउट का समय बदलें। सिर्फ सुबह जल्दी या शाम के वक्त ही एक्सरसाइज करें। एक्सरसाइज की अवधि और इंटेन्सिटी को थोड़ा कम करें। वर्कआउट के दौरान बीच-बीच में पानी या इलेक्ट्रोलाइट्स पीते रहें और थकान या चक्कर आने पर तुरंत रुक जाएं।

### नींद की कमी और असंतुलित डेली रूटीन

गर्मी के दिनों में रातें छोटी और दिन बड़े होते हैं, जिससे कई बार लोगों का स्लीप पैटर्न बिगड़ जाता है। देर रात तक जागने और पूरी नींद न लेने से शरीर को रिकवर होने का समय नहीं मिलता, जिससे अगले दिन चिड़चिड़ापन, सिरदर्द और एनर्जी लेवल में भारी गिरावट महसूस होती है।

**डॉक्टर की सलाह:** बेहतर सेहत और एनर्जी के लिए रोजाना 7 से 8 घंटे की गहरी नींद बेहद जरूरी है। इसके लिए सोने और जागने का एक फिक्स टाइम तय करें। रात को सोने से कम से कम 2 घंटे पहले हल्का और सुपाच्य डिनर कर लें। सोने से पहले स्क्रीन टाइम (मोबाइल/टीवी) कम करें और कमरे को ठंडा व हवादार रखें।

गर्मियों के मौसम में अक्सर कुछ ऐसा खाने का मन करता है जो न सिर्फ स्वादिष्ट हो, बल्कि शरीर को ठंडक और ताजगी भी दे। भोजन की थाली में जब तक कुछ खट्टा-मीठा न हो, तब तक खाने का मजा अधूरा सा रहता है। आमतौर पर गर्मियों की शुरुआत होते ही हर घर में कच्चे आम (कैरी) की लौंजी बनना आम बात है। लेकिन क्या आपने कभी पाइनेपल (अनानास) की लौंजी ट्राई की है?

### आवश्यक सामग्री

पाइनेपल की लौंजी बनाने के लिए आपको किचन में मौजूद कुछ बेसिक मसालों और ताजी सामग्रियों की जरूरत होगी। सामग्री की सूची इस प्रकार है:

- मुख्य सामग्री:** 2 कप पाइनेपल (अनानास), छोटे-छोटे टुकड़ों में कटा हुआ।
- ग्रेवी और बेस के लिए:
- 1 कप गीला नारियल (कहूकूस किया हुआ)
- 1/2 कप ताजा दही
- मसाले:**
- 1 चम्मच दरदार पिप्सा हुआ जिरा
- 1 चम्मच काली सरसों (राई)
- 1/2 चम्मच हल्दी पाउडर
- 1 चम्मच गुड़ का पाउडर (स्वादानुसार कम या ज्यादा कर सकते हैं)
- नमक (स्वादानुसार)
- एक चुटकी लाल मिर्च पाउडर (वैकल्पिक, हल्के तीखेपन के लिए)

### तड़के के लिए:

- 1.5 चम्मच तेल
- थोड़ा सा जीरा और काली सरसों
- 8-10 कद्दी पत्ते
- 2 हरी मिर्च (बारीक कटी हुई)

### बनाने की विधि

पाइनेपल की लौंजी को आप नीचे दिए गए सरल स्टेप्स को फॉलो करके मिनटों में तैयार



कर सकते हैं:

**स्टेप 1: पेस्ट और दही की तैयारी :** सबसे पहले एक मिक्सर जार लें। इसमें कहूकूस किया हुआ गीला नारियल, दरदार जीरा, काली सरसों और थोड़ा सा पानी डालें। इसे पीसकर एक स्मूथ और बारीक पेस्ट तैयार कर लें। दूसरी तरफ, एक कटोरी में आधा कप ताजा दही लें और उसे चम्मच या व्हिस्कर की मदद से अच्छी तरह फेंट लें ताकि उसमें कोई गुठली न रहे।

**स्टेप 2: पाइनेपल को पकाना :** अब एक गहरे बर्तन या कड़ाही में कटे हुए पाइनेपल के टुकड़े डालें। इसमें स्वादानुसार नमक, हल्दी पाउडर, चुटकी भर लाल मिर्च और आधा कप पानी मिलाएं। गैस की आंच को धीमा रखें और इसे ढक्कर तब तक पकाएं जब तक कि पाइनेपल के टुकड़े हल्के नरम और जूसी न हो जाएं।

**स्टेप 3: नारियल पेस्ट और गुड़ मिलाना :** जैसे ही पाइनेपल सॉफ्ट हो जाए, ढक्कन हटाकर इसमें तैयार किया हुआ नारियल का पेस्ट और गुड़ का पाउडर डालें। सभी चीजों को अच्छी तरह मिस्र करें और धीमी आंच पर 2 से 3 मिनट तक पकने दें ताकि सारे मसालों का फ्लेवर पाइनेपल के अंदर तक चला जाए। इसके बाद गैस बंद कर दें और मिश्रण को थोड़ा गुनगुना या ठंडा होने दें।

**स्टेप 4: दही का तड़का और फाइनल टच :** मिश्रण के थोड़ा ठंडा होने पर इसमें फेंटा हुआ दही डालें और अच्छी तरह मिला लें। **जरूरी टिप:** ध्यान रखें कि दही डालने के बाद इसे सिर्फ हल्का सा गर्म करना है, उबालना बिल्कुल नहीं है। अगर आप इसे तेज आंच पर उबालेंगे, तो

बाहर निकलते हैं। इसलिए सिर्फ सादा पानी पीना काफी नहीं होता। पानी के साथ इलेक्ट्रोलाइट्स, नींबू पानी, नारियल पानी या ओआरएस का घोल लेना जरूरी है ताकि शरीर में नमक और मिनरल्स की कमी न हो।

### इन संकेतों को कभी न करें इग्नोर

वर्कआउट करते समय आपका शरीर आपको कुछ संकेत देता है। अगर आपको एक्सरसाइज के दौरान या बाद में नीचे दिए गए लक्षणों में से कुछ भी महसूस हो, तो तुरंत वर्कआउट रोक दें और ठंडी जगह पर आराम करें:

- अत्यधिक चक्कर आना या सिर घूमना
- जी मिचलाना या उल्टी होना
- बहुत ज्यादा कमजोरी या अचानक थकान महसूस होना
- मांसपेशियों में तेज खिंचाव या ऐंठन होना
- तेज सिरदर्द होना
- दिल की धड़कन का असामान्य रूप से बहुत तेज होना
- सांस लेने में बहुत ज्यादा तकलीफ होना
- पसीना आना अचानक बंद हो जाना और त्वचा का गर्म व लाल होना (यह हीट स्ट्रोक का लक्षण है)
- आंखों के सामने अंधेरा छाना या धुंधला दिखना
- इन संकेतों को नजरअंदाज करना भारी पड़ सकता है, इसलिए तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें या प्राथमिक उपचार लें।

### गर्मी में सुरक्षित वर्कआउट के लिए जरूरी सावधानियाँ

डॉक्टरों के अनुसार, अगर आप गर्मियों में बिना किसी परेशानी के फिट रहना चाहते हैं, तो इन सावधानियों को अपने रूटीन में जरूर शामिल करें:

- सही समय का चुनाव:** केवल सुबह जल्दी (5 से 8) या शाम को देर से (6 बजे के बाद) ही वर्कआउट करें।
- दोपहर की धूप से बचें:** सुबह 11 बजे से शाम 4 बजे के बीच भूलकर भी घर से बाहर या बिना एसी वाले कमरे में एक्सरसाइज न करें।
- सही कपड़ों का चयन:** वर्कआउट के दौरान हमेशा हल्के, ढीले-ढाले और ब्रीदेबल (हवादार) कपड़े पहनें। सूती (कॉटन) के कपड़े बेस्ट होते हैं।
- हल्के रंगों को प्राथमिकता:** डार्क कलर (जैसे काला या गहरा नीला) के कपड़े धूप और गर्मी को सोखते हैं। इसलिए सफेद या हल्के रंग के कपड़े पहनें ताकि शरीर ओवरहीट न हो।
- वर्कआउट की शुरुआत धीरे करें:** सीधे भारी एक्सरसाइज शुरू न करें। पहले वॉर्म-अप करें और धीरे-धीरे स्पीड बढ़ाएं।
- लगातार हाइड्रेशन:** वर्कआउट से पहले, बीच में और बाद में नियमित रूप से पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स पीते रहें।
- खाली पेट एक्सरसाइज न करें:** वर्कआउट से आधा घंटा पहले केला या ड्राई फ्रूट्स जैसे हल्के स्नैक्स जरूर खाएं।
- ठंडी और हवादार जगह चुनें:** अगर आपके जिम में कूलिंग, एसी या वेंटिलेशन (हवा की आवाजाही) सही नहीं है, तो वहां जाने के बजाय घर पर ही पंखे या कूलर के सामने वर्कआउट करना ज्यादा सुरक्षित है।
- शरीर को आराम दें:** हफ्ते में 1 से 2 दिन वर्कआउट से पूरी तरह ब्रेक लें ताकि आपकी मसलस रिकवर हो सकें।
- हाई इंटेन्सिटी से दूरी:** गर्मियों में हैवी वेट लिफ्टिंग या बहुत तेज भागने वाले वर्कआउट की जगह लो-इंटेन्सिटी वाली हल्की एक्सरसाइज (जैसे वॉक, योग) को प्राथमिकता दें।
- शरीर की आवाज सुनें:** यदि किसी दिन बहुत ज्यादा थकान या अस्वस्थ महसूस हो रहा हो, तो जबर्दस्ती वर्कआउट न करें। उस दिन आराम करना ही सबसे बेहतर सावधानी है।
- गर्मियों का मौसम फिटनेस छोड़ने का नहीं, बल्कि समझदारी से वर्कआउट करने का है। इन छोटी-छोटी लेकिन जरूरी बातों का ध्यान रखकर आप भीषण गर्मी में भी खुद को बीमार होने से बचा सकते हैं और पूरे सीजन फिट और एनर्जेटिक बने रह सकते हैं।

## स्वाद का नया धमाका: बच्चों से लेकर बड़ों तक सबको भाएगी 'अनानास की लौंजी'



100+ गांवों और 5000+ किसानों से प्रतिदिन सीधा दूध लेकर तैयार किया जाने वाला 100% शुद्ध घी

आदमपुर वालों का

आपने खाया क्या?

देसी घी



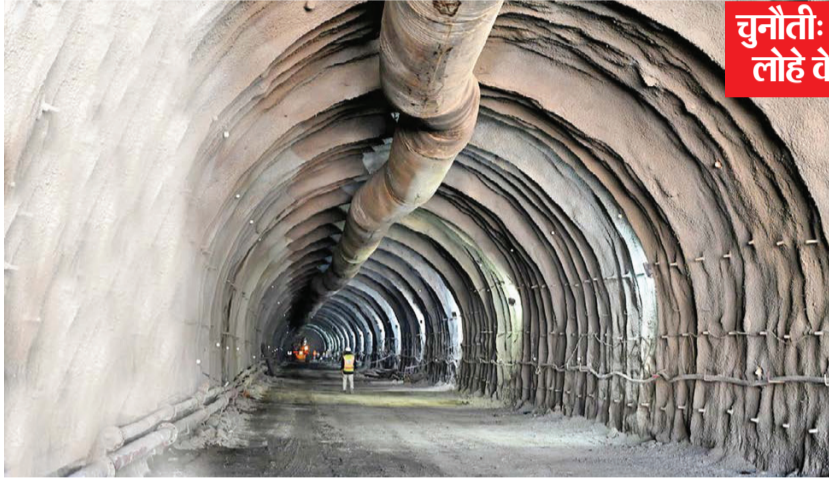
**100% बिलौना घी**

**100% SATISFACTION GUARANTEE**

**Karir Milk & Food Product**  
Dhab Road, Adampur (Hisar)  
Mob. : 99918-29003, 98969-29003

## इंदौर-बुधनी रेल प्रोजेक्ट • विंध्याचल की पहाड़ियों में 3262 करोड़ रुपए में बन रहा है देश का अनूठा 'वर्टिकल कॉरिडोर' ऊपर दौड़ेंगी गाड़ियां, नीचे टनल में 100 किमी/घंटे की रफ्तार से निकलेंगी ट्रेनें

कमलापुर (देवास) (राजधानी चौपाल) | विकास और पर्यावरण में छिड़ी जंग के बीच मध्य प्रदेश में इंदौर-बुधनी रेल प्रोजेक्ट इंजीनियरिंग की मिसाल पेश करने जा रहा है। देवास के कमलापुर में विंध्याचल की पहाड़ियों को काटकर मध्य प्रदेश की सबसे लंबी 8.64 किमी की टनल बनाई जा रही है। इसकी सबसे बड़ी खूबी यह है कि इस रेल मार्ग को बनाने के लिए ऊपर मौजूद धनतालाब घाट के लाखों पेड़ों पर कुल्हाड़ी नहीं चल रही। पहाड़ के सीने में बनाई जा रही यह सुरंग तकनीकी रूप से इतनी एडवांस होगी कि ऊपर नेशनल हाईवे पर गाड़ियां दौड़ती रहेंगी और ठीक उसके नीचे से 100 किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार से ट्रेनें गुजरेंगी।



**चुनौती: कच्चे पत्थर समस्या बने, लोहे के आर्च का सुरक्षा कवच**

285 मीटर की खुदाई के बाद अब कच्चे पत्थर निकल रहे हैं। ये खुदाई के साथ मिट्टी बनकर गिर रहे हैं। इन्हें थामने के लिए 99 लोहे की रॉड्स जोड़कर आर्च (अर्धचंद्राकार ढांचा) बनाया जा रहा है। अभी रोज 10-15 मीटर खुदाई हो रही है। जैसे ही बीच का हिस्सा (एडिट टनल) जुड़ा, काम की रफ्तार 50 मीटर प्रतिदिन हो जाएगी।

**तकनीक: वाटरप्रूफ कैप्सूल जैसी बन रही है पूरी सुरंग**  
: अमूमन पहाड़ चारों तरफ से जल-स्तर गिर जाता है, लेकिन यहां पॉलीमर और पॉलीथीन लेयर की तकनीक का इस्तेमाल हो रहा है। टनल के अंदर विशेष लेयर चढ़ा रहे हैं, जिससे पहाड़ का पानी अंदर नहीं आएगा। धरती का जल-स्तर भी सुरक्षित रहेगा। मुख्य सुरंग के साथ एक समानांतर एस्केप टनल भी बन रही है।

**कनेक्टिविटी: 2029 में 8 मिनट का होगा अंडरग्राउंड रोमांच**  
: टनल से गुजरने में किसी ट्रेन को 8 मिनट लगेगी। यानी 160 किमी/घंटे की डिजाइन स्पीड वाली इस टनल को ट्रेन 8 से 9 मिनट में पार कर लेगी। इससे इंदौर, भोपाल, जबलपुर और ग्वालियर का औद्योगिक बेल्ट सीधे रेल मार्ग से जुड़ जाएगा। इससे देवास के किसानों व व्यापारियों के लिए कपास-अनाज का परिवहन आसान होगा।

## आलीशान... 243 फीट का यह लजरी सुपरयाट पेड़, स्पा, हेलिपैड से लैस



भिलान (राजधानी चौपाल) | तस्वीर में दिख रही आलीशान सुपरयाट इटली के शिपबिल्डर सैनलॉरेंजो की है। इसकी खासियत अंदर लगा विशाल पेड़ है, जो मुख्य डेक से ऊपरी डेक तक फैला है और गार्डन जैसा अहसास देता है। याट में 2400 वर्ग फीट का 'ओशन रिजॉर्ट' बीच क्लब है, जिसमें ग्लास-बॉटम पूल, डीजे लाउंज और वॉटर एक्टिविटी की सुविधाएं हैं। साथ ही हेलिपैड, जिम, स्पा, सिनेमा लाउंज और लजरी सुइट्स भी मौजूद हैं। 243 फीट लंबी याट की कीमत 540 करोड़ रुपए है।

## एवरेस्ट पर वंदे मातरम्... BSF महिलाओं ने रचा इतिहास



नई दिल्ली (राजधानी चौपाल) | सीमा सुरक्षा बल (बीएसएफ) ने इतिहास रच दिया है। इसकी पहली ऑल वुमन पर्वतारोहण टीम ने गुरुवार सुबह 8 बजे 8848 मी. की दुनिया की सबसे ऊंची पर्वत चोटी माउंट एवरेस्ट पर पहुंचकर न केवल तिरंगा लहराया, बल्कि राष्ट्र गीत वंदे मातरम् भी गाया। इस अभियान को मिशन वंदे मातरम् नाम दिया गया था, जो 6 अप्रैल को नई दिल्ली से शुरू हुआ था। टीम में 4 जांबाज महिला कांस्टेबल हैं, जो लद्दाख, करगिल, पश्चिम बंगाल और उत्तराखंड से हैं। इस साल बीएसएफ अपना 60वां स्थापना दिवस मना रहा है, जबकि वंदे मातरम् की भी 150वीं वर्षगांठ है। टीम एवरेस्ट कैम्पों से 500 किलो कचरा भी ला रही है।

## मार्केट में महिलाओं ने निवेश की रफ्तार में पुरुषों को पीछे छोड़ा, 11.3 लाख करोड़ एयूएम

चेन्नई/मुंबई (राजधानी चौपाल) | भारतीय मार्केट में अब महिलाओं की धमक गुंज रही है। महिलाएं सोना, एफडी जैसे पारंपरिक निवेश से बाहर निकलकर शेयर बाजार और म्यूचुअल फंड में दांव लगा रही हैं। सीएएमएस की 'गोइंग बियॉन्ड द बॉक्स' रिपोर्ट के मुताबिक वित्त वर्ष 2026 में महिला निवेशकों का कुल एयूएम सालाना आधार पर 11% बढ़कर 11.3 लाख करोड़ रुपए पहुंच गया है, जो वित्त वर्ष 2025 में 10 लाख करोड़ रुपए था। इस दौरान पुरुष निवेशकों का एयूएम सिर्फ 11% ही बढ़ा।

**रिस्क ले रही हैं, 82% निवेश इक्विटी में**

शायद सबसे बड़ा मिथ यह था कि महिलाएं जोखिम से डरती हैं और केवल डेट फंड में निवेश करती हैं। लेकिन महिलाओं के कुल एयूएम का 82% इक्विटी स्कीम्स (ग्रोथ इक्विटी और हाइब्रिड मिलाकर) में है। केवल 9% डेट में। इतना ही नहीं वित्त वर्ष 2025 से वित्त वर्ष 26 के बीच हाइब्रिड स्कीम्स में 16%, अन्य में 13%, और इक्विटी में 10% की वृद्धि दर्ज की गई, जबकि डेट में -1% की गिरावट आई।

यह आंकड़ा इसलिए भी अहम है कि कुल 41.50 करोड़ निवेशकों में महिलाओं की हिस्सेदारी 32% ही है। फिर भी वे कुल व्यक्तिगत एयूएम का 37% और कुल ग्रांस इनपुटो का 35% योगदान दे रही हैं। यानी प्रति निवेशक औसत निवेश क्षमता के मामले में पुरुषों से आगे हैं। महिलाएं अब एक्टिव एसआईपी में 29% हिस्सेदारी रखती हैं, जो अनुशासित और लंबी अवधि के निवेश के प्रति उनकी बढ़ती पसंद को दर्शाता है। सीएएमएस के एमडी अनुज कुमार ने कहा कि वित्तीय स्वतंत्रता के प्रति बढ़ती जागरूकता के कारण महिलाएं अब बचत से निवेश की राह पर हैं और वेल्थ क्रिएटर्स बन रही हैं।

नहीं रहा। रिपोर्ट के अनुसार 47% महिला निवेशक नौकरीपेशा हैं, लेकिन 22% यानी लगभग एक-चौथाई गृहिणियां हैं और उनका कुल निवेश 2.9 लाख करोड़ रुपए है। यह आंकड़ा बताता है कि 'घर संभालने वाली' महिलाएं अब घर की फाइनेंशियल प्लानिंग भी खुद कर रही हैं।

**बड़ी ताकत... 22% गृहिणियों का निवेश 3 लाख करोड़** : म्यूचुअल फंड निवेश केवल वॉकिंग वुमन का क्षेत्र

2022 में 35 वर्ष से कम उम्र की महिलाओं की भागीदारी कुल महिला निवेशकों में 30% थी। 2026 में यह बढ़कर 38.6% हो गई। यह केवल चार वर्षों में लगभग 9 प्रतिशत अंक की छलांग है। और यह भी ध्यान देने योग्य है कि 35 से 50 वर्ष की महिलाएं 35.8% हैं।

## ट्रैवल ट्रेंड • पीएम की अपील के बाद घरेलू पर्यटन में वृद्धि कश्मीर से लक्षद्वीप तक बुकिंग बढ़ीं, विदेश यात्रा कम

नई दिल्ली (राजधानी चौपाल) | प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की अनावश्यक विदेश यात्राओं से बचने की अपील का असर देश के ट्रैवल सेक्टर में दिखाई दे रहा है। कश्मीर, लक्षद्वीप, हिमाचल प्रदेश, उत्तराखंड, गोवा, केरल और उत्तर बंगाल जैसे घरेलू पर्यटन स्थलों की मांग तेजी से बढ़ी है, जबकि विदेशी यात्राओं से जुड़ी पुछताछ में गिरावट दर्ज की गई है। इंटरसिटी स्मार्टबस के डेटा के मुताबिक देहरादून, मनाली, गोवा, तिरुपति और उज्जैन जैसे प्रमुख पर्यटन और तीर्थयात्रा मार्गों पर बुकिंग में करीब 30-35% की वृद्धि दर्ज हुई है। स्काईस्कैनर की 'स्मार्टर समर रिपोर्ट' के अनुसार 90% यात्री चाहते हैं कि छुट्टियों पर किया गया

**लक्षद्वीप में 4 साल में 17 गुना बढ़े पर्यटक**

पर्यटन मंत्रालय के ताजे डेटा के अनुसार, 2020 में लक्षद्वीप में 3,875 पर्यटक पहुंचे थे। 2024 में यह संख्या रिकॉर्ड 68,328 तक पहुंच गई। 2023 से 24 के बीच पर्यटकों की संख्या 47% बढ़ी। माना जा रहा है कि जनवरी 2024 में प्रधानमंत्री की यात्रा और फिर सोशल मीडिया प्रचार ने इस उछाल को गति दी।

खर्च छोटे व्यवसायों और स्थानीय अर्थव्यवस्थाओं का समर्थन करे। क्लियरट्रिप, मेकमाईट्रिप और इंजमाईबुकिंग जैसे ट्रैवल प्लेटफॉर्म के अनुसार, इस गर्मी में भारतीय परिवार अब कम अवधि की घरेलू

छुट्टियों को प्राथमिकता दे रहे हैं। इंडियन एसोसिएशन ऑफ टूर ऑपरेटर्स के अध्यक्ष रवि गोसाईं के मुताबिक इस सीजन में अंतरराष्ट्रीय पुछताछ और बुकिंग में 10%-15% तक गिरावट आई है। पर्यटन

मंत्रालय के आंकड़ों के मुताबिक, 2025 में भारत में घरेलू पर्यटक यात्राएं बढ़कर 413 करोड़ तक पहुंच गईं, जो दर्शाता है कि घरेलू पर्यटन अब भारतीय ट्रैवल इंडस्ट्री की सबसे बड़ी ताकत बन चुका है।

सच बोलने की हिम्मत

# राजधानी चौपाल

आपकी आवाज, आपके क्षेत्र की पहचान

विश्वसनीय, निष्पक्ष और जन-जन तक

समाचार नहीं, बल्कि समाज का आईना

राजधानी चौपाल आपके लिए लाता है सच्ची, सटीक और समय पर खबरें - आपके गांव से, आपके शहर तक!

आपका अपना समाचार

हम क्यों हैं अलग?

- सटीक और विश्वसनीय
- समय पर हर खबर
- आपके मुद्दे, आपकी आवाज
- निष्पक्ष और स्वतंत्र पत्रकारिता
- वैश्विक दृष्टिकोण

हम क्या-क्या लाते हैं आपके लिए?

- स्थानीय खबरें आपके गांव, आपके शहर की
- जनसमस्याएं आपकी समस्याएं, हमारी प्राथमिकता
- शिक्षा, रोजगार और विकास हर क्षेत्र की सकारात्मक पहल
- संस्कृति, खेल और कला हमारी पहचान, हमारी गौरव
- राष्ट्रीय और अंतराष्ट्रीय दृष्टि दुनिया की हर जरूरी खबर

जुड़ें हमारे साथ, बनें जागरूक नागरिक!

- रोज पढ़ें, सोचें और आगे बढ़ें
- सही जानकारी, सही दिशा
- समाज के साथ, समाज के लिए

समाचार भेजें, सुझाव दें, और बनें हमारे सहयोगी

आपकी खबर, आपके विचार और आपकी भागीदारी ही बनाती है 'राजधानी चौपाल' को खास!

उपलब्ध है सभी प्लेटफॉर्म पर

- अखबार
- सोशल मीडिया
- वेबसाइट
- फोटो स्टोरी
- वीडियो रिपोर्ट

आज ही जुड़ें

94169-26329, 93068-13001

rajdhanichoupal@gmail.com

विशेष रिपोर्ट और विश्लेषण के साथ