

जिसकी फिरत हमेशा बदलने की हो वह कभी किसी का नहीं हो सकता, चाहे वह समय हो या इंसान।

RNI No :- DELHIN/2023/86499
DCP Licensing Number :
F.2 (P-2) Press/2023

वर्ष 02, अंक 184, नई दिल्ली। शुक्रवार, 13 सितम्बर 2024, मूल्य ₹ 5, पेज 8

देश का पहला ट्रांसपोर्ट दैनिक समाचार पत्र

03 केजरीवाल की पांच गारंटियों पर चुनाव लड़ रही है आम आदमी पार्टी | 06 डिजिटल साक्षरता क्या है और शिक्षा में इसकी भूमिका क्या है? | 08 एक शाम गौमाता के नाम विशाल भजन संध्या में झूमे गोभवत

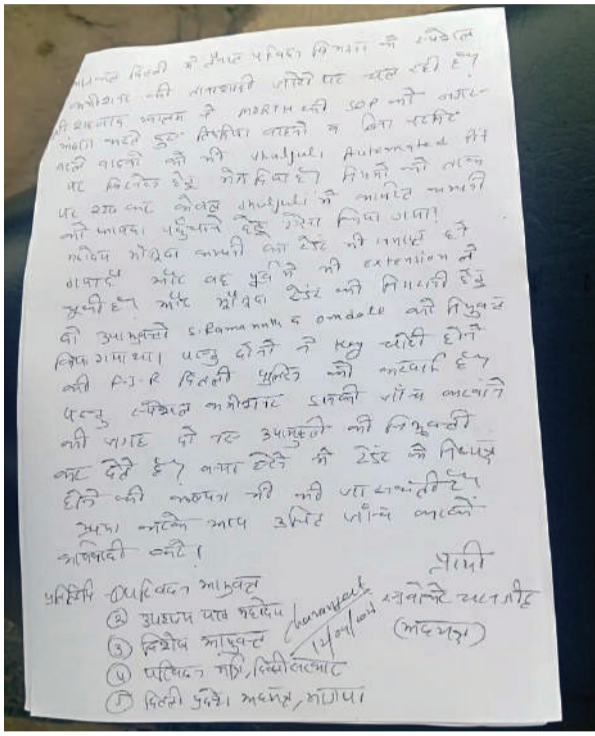
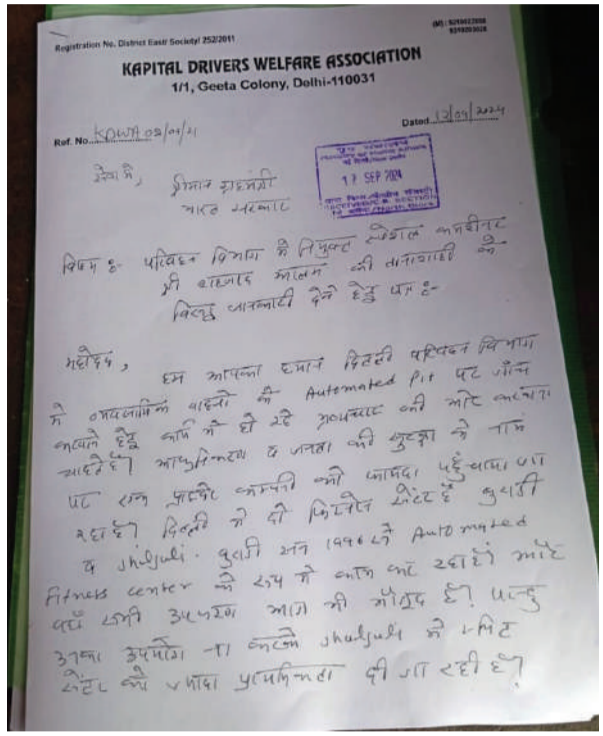
विशेष परिवहन आयुक्त आईएस शहजाद आलम की तानाशाही के खिलाफ लिखा गृह मंत्री को पत्र

सरकार स्कैपिंग पॉलिसी में कर सकती है बदलाव



संजय बाटला

नई दिल्ली। ट्रांसपोर्ट ऑपरटर्स एंड लेबर वेलफेयर एसोसिएशन के साथ साथ अब केपिटल ड्राइवर्स वेलफेयर एसोसिएशन ने भी विशेष परिवहन आयुक्त शहजाद आलम के तानाशाही रवैए और उनके द्वारा जारी नियामावृद्ध आदेशों, दिशा निर्देशों और एडवाइजरी के खिलाफ आज भारत सरकार के गृह मंत्री और उपराज्यपाल दिल्ली के कार्यालयों में लिखित शिकायत दर्ज करवाई है। ट्रांसपोर्ट ऑपरटर्स एंड लेबर वेलफेयर एसोसिएशन ने टिवटर के माध्यम से शिकायत दर्ज करवाई थी। दोनो एसोसिएशन द्वारा दर्ज की गई शिकायतों में एक बात सामान्य है और वह यह कि विशेष परिवहन आयुक्त प्राइवेट कम्पनी और अपने निम्न स्तरीय उपायुक्त अधिकारियों को फायदा पहुंचाने के लिए तथ्यों, आदेशों की जांच करने की जगह, जनहित की बात को समझने की जगह बेखोफ आदेश जारी कर रहे हैं। ताना मुदा है दिल्ली के व्यावसायिक वाहनों जिनकी जांच बुराड़ी क्षेत्र



के कार्यालय में होती आ रही है को प्राइवेट कम्पनी जिसका टैडर खत्म हुए जमाना हो चुका को फायदा पहुंचाने के उद्देश्य से वाहनों की जांच झुलझुली क्षेत्र कार्यालय में करने के निर्देश जारी कर दिए। झुलझुली क्षेत्र में बने जांच शाखा में ऑटोमेटिक जांच मशीनों जिस कम्पनी की लगी हुई है उसका एग्रीमेंट के अनुसार कार्य का समय समाप्त हो चुका है और उसे विशेष परिवहन आयुक्त दो बार एक्सटेंशन दे चुका है और उस कम्पनी को

फायदा पहुंचाने के उद्देश्य से बुराड़ी शाखा के लिए जारी टैडर को ठंडे बस्ते में डाल चुका है। यहाँ जानने योग्य बात यह है की व्यावसायिक गतिविधि में शामिल सभी श्रेणी के वाहनों में से ऐसी श्रेणी के वाहन भी है जिन्हें ऑटोमेटिक वाहन जांच की आवश्यकता नहीं है या यह कह सकते हैं की ऑटोमेटिक वाहन जांच मशीनों से उनकी जांच हो ही नहीं सकती ऐसी श्रेणी के वाहनों को ऑटोमेटिक टैडर जांच के नाम पर

परिवहन विशेष न्यूज

देश में कार को स्कैप में देने के लिए पुराने वाहनों को अनिवार्य रूप से स्कैप करने का नियम फिलहाल लागू है। केंद्रीय सड़क एवं परिवहन सचिव की राय इस नीति से थोड़ी अलग है। उनके मुताबिक सरकार किसी भी वाहन को उसकी उम्र के बजाय उसके प्रदूषण स्तर के आधार पर स्कैप में भेजने के बारे में सोच रही है। विशेषज्ञ इसे सरकार की स्कैप पॉलिसी के यू-टर्न के तौर पर देख रहे हैं। सोसायटी ऑफ इंडियन ऑटोमोबाइल मैन्युफैक्चरर्स (सियाम) की सालाना बैठक में अनुराग जैन ने कहा, 'लोगों ने हमसे पूछा कि अगर वे वाहन का रखरखाव अच्छे से कर रहे हैं तो स्कैपिंग अनिवार्य क्यों होनी चाहिए? इसके बाद इस बात की संभावना तलाशी जा रही है कि क्या वाहन की उम्र के बजाय प्रदूषण के ऊपरी स्तर (जैसे बीएस-1 या बीएस-2 से पहले के वाहन) को स्कैप के लिए मानक बनाया जा सकता है।' हालांकि इस पर अभी कोई अंतिम फैसला नहीं हुआ है। फिलहाल यह चर्चा के दौर में है। फिलहाल दिल्ली में 15 साल से पुराने वाहनों को अनिवार्य रूप से स्कैप करने का नियम लागू है। सुप्रीम कोर्ट के 2018 के फैसले के अनुसार, 15 साल से पुराने पेट्रोल वाहन और 10 साल से पुराने डीजल वाहन दिल्ली-एनसीआर की सड़कों पर नहीं चल सकते। कोर्ट ने पुराने और प्रदूषण फैलाने वाले वाहनों को हटाने के लिए यह आदेश दिया था। अनुराग जैन ने कहा कि 'इसके लिए प्रदूषण प्रमाण पत्र जारी करने की एक विश्वस्तरीय प्रणाली की आवश्यकता होगी। इस पर उद्योगों से राय मांगी गई है। चूंकि यह पाया गया है कि हाल के दिनों में पीयूसी के सख्त नियमों की कमी के कारण कई वाहनों को आसानी से फिटनेस प्रमाण पत्र मिल जाता है।



ऑटोमोबाइल विशेषज्ञ धवन के अनुसार ऐसी चीजें पहले भी होती रही हैं। लेकिन नीति में बदलाव नहीं किया गया है। अगर ऐसा होता है तो यह बहुत अच्छा होगा। यह आम लोगों के साथ-साथ पर्यावरण के लिए भी अच्छा होगा, क्योंकि स्कैप से भी पर्यावरण को नुकसान पहुंचता है। आज तकनीक बहुत आगे बढ़ गई है। इसलिए पहले वाहन बनाने पर खर्च करना और फिर उसके स्कैप पर खर्च करना, यह समझदारी नहीं है। वैसे भी स्कैप के लिए वाहन की उम्र का फॉर्मूला सही नहीं है। सरकार को स्कैप से बचने के उपाय खोजने चाहिए। सड़क एवं सुरक्षा विशेषज्ञ अनुराग कुलश्रेष्ठ कहते हैं कि सबसे पहले एनजीटी, केंद्र और राज्य के लिए एक जैसे नियम बनाए जाने चाहिए, ताकि लोगों में भ्रम की स्थिति खत्म हो। प्रदूषण प्रमाण की आवश्यकता होगी। इस पर उद्योगों से राय मांगी गई है। चूंकि यह पाया गया है कि हाल के दिनों में पीयूसी के सख्त नियमों की कमी के कारण कई वाहनों को आसानी से फिटनेस प्रमाण पत्र मिल जाता है।

खुशखबरी! दिल्ली मेट्रो में एक QR टिकट पर करें बार-बार ट्रैवल, 20 फीसदी तक मिलेगा डिस्काउंट

परिवहन विशेष न्यूज
दिल्ली मेट्रो ने यात्रियों की सुविधा के लिए मल्टीपल जर्नी क्यूआर टिकट (एमजेक्यूआरटी) की शुरुआत की है। अब यात्रियों को बार-बार क्यूआर टिकट खरीदने की जरूरत नहीं होगी। इस सुविधा का लाभ उठाने के लिए यात्रियों को दिल्ली सारथी (मोमेंटम 2.0) ऐप पर रजिस्ट्रेशन करना होगा। पीक आवर्स में 10% और ऑफ-पीक आवर्स में 20% की छूट मिलेगी। नई दिल्ली। दिल्ली मेट्रो रेल कॉर्पोरेशन (डीएमआरसी) ने मल्टीपल जर्नी क्यूआर टिकट (एमजेक्यूआरटी) को गुरुवार को लॉन्च कर दिया। दिल्ली मेट्रो का यह एक अत्याधुनिक तकनीक है, जिस यात्रियों की यात्रा को सुगम बनाने के लिए डिजाइन किया गया है। अब यात्रियों को रोज-रोज क्यूआर टिकट खरीदने की झंझट मिला जाएगी और एक ही क्यूआर टिकट पर बार-बार यात्रा कर सकेंगे। डीएमआरसी के प्रबंध निदेशक डॉ. विकास कुमार ने आज मेट्रो भवन में अन्य वरिष्ठ अधिकारियों की उपस्थिति में इस नई सुविधा को लॉन्च किया। इसका इस्तेमाल 13 सितंबर, 2024 से किया जा सकता है।



यह सुविधा डीएमआरसी के दिल्ली सारथी (मोमेंटम 2.0) ऐप पर उपलब्ध रहेगी। इसके इस्तेमाल के लिए मेट्रो के यात्रियों को डिस्काउंट भी मिलेगा। पीक आवर्स (सुबह 8 बजे से दोपहर 12 बजे और शाम 5 बजे से रात 9 बजे) के दौरान 10% की छूट और ऑफ-पीक आवर्स के दौरान 20% की छूट भी मिलेगी। कोई सिक्वोरिटी डिपॉजिट नहीं सबसे पहले यूजर्स को दिल्ली सारथी (मोमेंटम 2.0) ऐप पर रजिस्ट्रेशन करना होगा। इसके लिए पैसेजर्स को सबसे पहले 150 रुपये का रिचार्ज करना होगा। इसे पैसेजर्स आगे की यात्रा के लिए इस्तेमाल कर सकेंगे। इसके लिए कोई सिक्वोरिटी डिपॉजिट नहीं रखी गई है। पैसेजर्स यूपीआई, क्रेडिट कार्ड और डेबिट कार्ड से भी आसानी से रिचार्ज कर सकते हैं। इसमें 50 रुपये के गुणक पर अधिकतम 3000 रुपये तक का रिचार्ज किया जा सकता है।

दो महीने बंद रहेगी NH-48 की सर्विस रोड, गुरुग्राम से महिपालपुर तक ट्रैफिक रहेगा प्रभावित

परिवहन विशेष न्यूज
दिल्ली में ट्रैफिक एडवाइजरी जारी की गई है। एनएच-48 पर द्वारिका लिंक रोड मर्जिंग प्वाइंट से महिपालपुर पेट्रोल पंप तक सर्विस रोड मरम्मत कार्य के चलते 60 दिन तक बंद रहेगी। इस दौरान गुरुग्राम से महिपालपुर तक यातायात प्रभावित रहेगा। यात्रियों को वैकल्पिक मार्ग अपनाने की सलाह दी गई है। आइए जानते हैं कि NH-48 की सर्विस रोड बंद रहने की स्थिति में किस मार्ग का इस्तेमाल करें।



दक्षिणी दिल्ली। एनएच-48 पर द्वारिका लिंक रोड मर्जिंग प्वाइंट से महिपालपुर पेट्रोल पंप तक सर्विस रोड मरम्मत कार्य के चलते दो महीने तक बंद रहेगी। एनएसजी आफिस से महिपालपुर पेट्रोल पंप तक सर्विस रोड की मिट्टी ढहने की कगार पर है। रोड की मरम्मत एनएचआई करेगी। इस दौरान यात्रियों की सुरक्षा को देखते हुए अगले 60 दिनों तक इस पर आवागमन पूरी तरह बंद रहेगा। इस कारण गुरुग्राम से महिपालपुर तक यातायात प्रभावित रहेगा। यातायात विभाग ने बुधवार को एडवाइजरी जारी करते महिपालपुर, वसंत कुंज, आइजीआई एयरपोर्ट, धौला कुआं, नई दिल्ली पहुंचने के लिए वैकल्पिक मार्ग अपनाने की सलाह दी है। **यात्री इन रास्तों का करें इस्तेमाल** आया नगर बॉर्डर के माध्यम से महारौली-गुरुग्राम रोड। पुराना गुरुग्राम रोड-कापतहड़ा-समालखा रोड। गुरुग्राम-द्वारका एक्सप्रेस वे-यशोभूमि-द्वारका सेक्टर 23 क्रॉसिंग-जानकी चौक-द्वारका सेक्टर 8/9 क्रॉसिंग-टी प्वाइंट सेक्टर 7-गणपति चौक-द्वारका सेक्टर 7/9 क्रॉसिंग-सेक्टर 6/7 क्रॉसिंग-सेक्टर 1 क्रॉसिंग-पालम फ्लाइओवर के लिए दाईं ओर मुड़े-धौला कुआं। डारबरी-गुरुग्राम रोड-द्वारका फ्लाइओवर-द्वारका रोड-स्टेशन रोड-परेड रोड। गुरुग्राम-द्वारका एक्सप्रेस वे-यशोभूमि-महिपालपुर-धौला कुआं। एयरपोर्ट एक्सप्रेस लाइन का इस्तेमाल करें। गुरुग्राम से आइजीआई एयरपोर्ट या नई दिल्ली रेलवे स्टेशन आने के लिए द्वारा सेक्टर-21 मेट्रो स्टेशन से एयरपोर्ट एक्सप्रेस लाइन मेट्रो लें। दिल्ली यातायात पुलिस ने लोगों को कार्यस्थल, एयरपोर्ट, अस्पताल या रेलवे स्टेशन जाने के लिए पर्याप्त समय लेकर निकलें।

टॉल्वा ऑफ लिबरलाइजेशन एंड वेलफेयर एलाइड ट्रस्ट (पंजीकृत)

TOLWA
TOLWA
TOLWA

website: www.tolwa.in
Email: tolwadeli@gmail.com
bathasanjaybathia@gmail.com

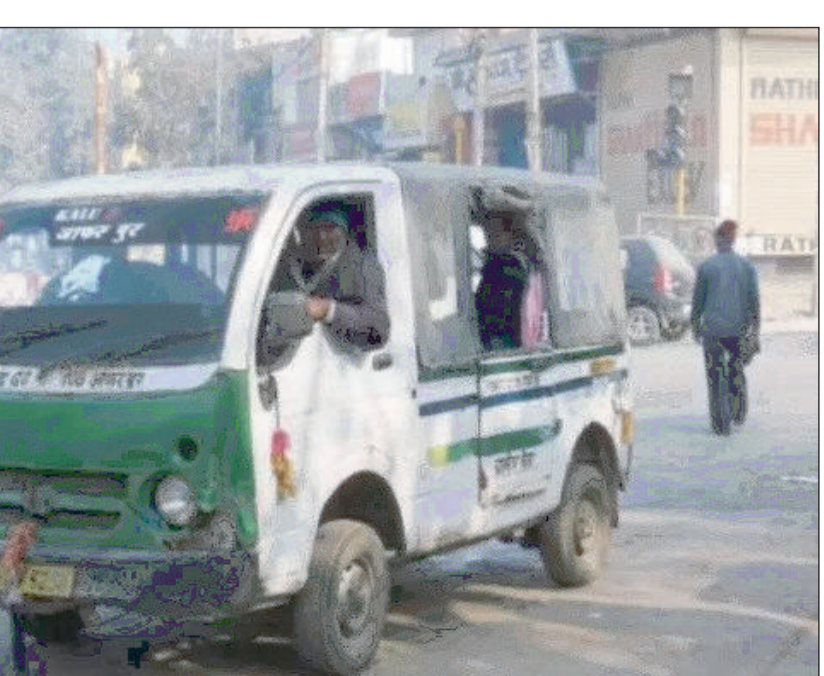
रजिस्टर्ड अंडर सेक्शन 60 विद रजिस्ट्रेशन नंबर (152/02-03-2020), एमएसएमई रजिस्ट्रेशन नंबर उद्यम - डीएल - 0026470, नीति आयोग रजिस्ट्रेशन नंबर वीओ/ एनजीओ/0303274/25-01-2022 दर्पण

रजिस्टर्ड कार्यालय :- 3, प्रियदर्शिनी अपार्टमेंट, ए-4 पश्चिम विहार, न्यू दिल्ली 110063
कॉरपोरेट कार्यालय :- 529, समयपुर, मैन बवाना रोड, नियर बैंक ऑफ बड़ोदा दिल्ली 110042

राजधानी की सड़कों से गायब हो जाएगी ग्रामीण सेवा ऑटो? दिल्ली सरकार कर रही विचार

दिल्ली की अरविद केजरीवाल सरकार सड़कों से ग्रामीण सेवा वाहन को हटाने पर विचार कर रही है। इसकी जगह पर इलेक्ट्रिक वाहनों को चलाया जाएगा। अधिकारियों ने इस बारे में जानकारी देते हुए बताया कि दिल्ली सरकार ग्रामीण सेवा ऑटो को इलेक्ट्रिक वाहनों में बदलने की योजना पर काम कर रही है। अभी राजधानी में करीब 3000 हजार वाहन चल रहे हैं। नई दिल्ली। दिल्ली सरकार ग्रामीण सेवा को इलेक्ट्रिक वाहनों में बदलने के प्रस्ताव पर विचार कर रही है। अधिकारियों ने कहा कि दिल्ली सरकार ग्रामीण सेवा ऑटो को इलेक्ट्रिक वाहनों में बदलने के लिए दिशानिर्देश जारी करके उन्हें नया बना देने की योजना बना रही है। 2010 में शुरू हुई थी ग्रामीण सेवा योजना 2010 में शुरू की गई ग्रामीण सेवा एक पैरा-ट्रांजिट योजना है, जिसमें छह यात्रियों को

बैठने की क्षमता वाले उच्च क्षमता वाले तिपहिया वाहनों को दिल्ली के ग्रामीण क्षेत्रों, अनाधिकृत, पुनर्वास कालोनियों और जेजे क्लस्टर में चलाने की अनुमति दी गई थी। एक अधिकारी ने कहा कि ये वाहन ग्रामीण क्षेत्रों में अंतिम मील की कनेक्टिविटी का एक महत्वपूर्ण साधन हैं। दिल्ली में छह हजार पंजीकृत थे ग्रामीण सेवा ऑटो हमें उनके संगठन के ज्ञान मिले हैं, जिसमें हमें इलेक्ट्रिक वाहनों में उनके परिवर्तन को सुनिश्चित करने के लिए दिशानिर्देश जारी करने का अनुरोध किया गया है। एसोसिएशनों ने परिवहन विभाग के अधिकारियों के साथ बैठकें की हैं और उनसे सेवाओं में नई जान फूंकने के लिए कदम उठाने का आग्रह किया है। अधिकारियों के अनुसार लगभग 6,000 पंजीकृत ग्रामीण सेवा ऑटो थे। हालांकि उनमें से कई समय बीतने के साथ सड़कों से गायब हो गए हैं। वर्तमान में ग्रामीण क्षेत्रों में ऐसे लगभग 2,000 से 3,000 वाहन चल रहे हैं।



परिवार का रखना चाहती है खास ख्याल, महिलाएं 5 तरीकों की ले मदद, पूरी फैमिली की कर सकेंगी देखभाल

या जाए, इससे फैमिली के सभी मेंबर हैंप्पी और हेल्दी फील करेंगे और आप उनकी सुरक्षा को लेकर चिंतित नहीं रहेंगीं।

डाइट का रखें ध्यान: आजकल ज्यादातर लोग, खासकर बच्चे जंक फूड को डाइट में शामिल करना पसंद करते हैं। ऐसे में जरूरी है परिवार की महिलाएं अपने लाइफ पार्टनर के साथ मिलकर घर के बड़े और बच्चों को डाइट का ध्यान रखें। साथ ही जंक फूड को अवॉइड करके परिवार के सभी सदस्यों को पोषक तत्वों से भरपूर चीजें सर्व करें। इससे घर के किसी सदस्य की सेहत अनहेल्दी डाइट की वजह से खराब नहीं होगी।

एक्सरसाइज पर करें फोकस: फैमिली के सभी मेंबर फिट एंड फाइन बने रहें, इसके लिए जरूरी है कि घर के सभी सदस्यों को डेली एक्सरसाइज करने के लिए प्रेरित किया जाए, ऐसे में आप हर फैमिली मेंबर को वॉकिंग, साइकलिंग, योग और स्पोर्ट्स एक्टिविटी जैसी चीजों को रूटीन में शामिल करने की सलाह दें। इस

तरीके से घर के सभी सदस्य फिट एंड फाइन बने रहेंगे।

सेविंग को न करें नजरअंदाज: आपका परिवार हमेशा खुश रहे इसके लिए आर्थिक रूप से मजबूत होना भी जरूरी है, इसलिए घर की महिलाओं के लिए जरूरी है कि वह हर महीने की इनकम से थोड़ी-थोड़ी सेविंग करती रहें। इसके साथ ही घर के मेम्बर्स को फिजूल खर्ची न करने की सलाह दें और खुद भी इस पर अमल करें। इस तरीके से कभी इमरजेंसी आ जाने पर आपको पैसों की टेंशन नहीं रहेगीं।

सेप्टी का रखें ख्याल: आजकल का माहौल काफी खराब है, ऐसे में खुद के साथ बच्चों और बड़ों की सेप्टी का ख्याल भी जरूर रखें। इसके लिए बच्चों की अपब्रिगिंग का भी ध्यान रखें और उनके स्कूल और दोस्तों से जुड़ी चीजों के बारे में जानकारी हासिल करती रहें। इसके साथ ही घर से बाहर जाने समय सबकी सुरक्षा पुख्ता कर लें, जिससे फैमिली में खुशियां और पॉजिटिविटी बरकरार रह सके।



प्रोटीन से भरपूर बाजरा देगा शरीर को कई फायदे, हार्ट भी रहेगा स्वस्थ

गेंहू-चावल की जगह आप बाजरे को अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं, इस को सुपर फूड भी कहा जाता है। जहां चावल में लगभग 82% कार्बोहाइड्रेट पाया जाता है वहीं गेंहू में 76% और बाजरे में 78% कार्बोहाइड्रेट मौजूद होता है। इसके अलावा बाजरे में कॉम्प्लेक्स, कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, प्रोटीन, एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन बी जैसे कई सारे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो स्वास्थ्य के लिए बेहद लाभकारी माने जाते हैं। इसका सेवन करने से पेट लंबे समय तक भरा रहता है। इसके अलावा यह खून में चीनी की मात्रा बढ़ने से भी रोकता है। बाजरे का सेवन करने से डायबिटीज कंट्रोल और हार्ट हेल्दी रखने में मदद मिलती है। तो चलिए आपको बताते हैं इसे खाने से सेहत और क्या-क्या फायदे होते हैं...



में मौजूद होता है। गेंहू या चावल की जगह आप इसका सेवन कर सकते हैं।

मिनरल्स और विटामिन्स युक्त बाजरा और रागी में बी1, बी2, बी3, बी5, बी6 और बी9 काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। यह विटामिन्स एनर्जी बढ़ाने, पाचन और रेड ब्लड सेल्स कोशिकाएं बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसके अलावा रागी में विटामिन-के, ए, कैल्शियम, सेलेनियम और आयरन काफी अच्छी मात्रा में मौजूद होता है। इसके अलावा इसमें कुछ खास एंटीऑक्सीडेंट्स भी सामिल होते हैं जो सुपरऑक्साइज रेडिकल्स का असर कम करते हैं।

हार्ट को रखता है स्वस्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो बाजरे में मैग्नीशियम काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। यह हार्ट को स्वस्थ रखने के साथ-साथ उसे धड़कने में भी मदद करता है। इसमें पाया जाने वाला प्रोटीन, कार्डियोवैस्कुलर टिश्यू को बचाने में मदद करता है। इसके अलावा इसमें पाया जाने वाला विटामिन-बी3 हार्ट डिजीज का खतरा कम करके ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस कम करने में मदद करता है।

अच्छी मात्रा में मौजूद होता है प्रोटीन बाजरे में लगभग 8-12 ग्राम प्रोटीन, फॉक्सटेल बाजरे में 10-12 ग्राम प्रोटीन और रागी में करीबन 7-10 ग्राम प्रोटीन मौजूद होता है। इसके अलावा बाजरे की अलग-अलग किस्म में भी प्रोटीन काफी अच्छी मात्रा

अकेलेपन से नहीं उबर पा रही? 5 टिप्स की मदद से खुद को रखें पॉजिटिव, डिप्रेशन एंजाइटी भी रहेंगे दूर

लोगों के बीच रहते हुए भी खुद में अकेलापन महसूस करना आपके मेंटल हेल्थ को काफी प्रभावित कर सकता है। खुद को अगर आप ऐसे हालात से बाहर निकालना चाहती हैं तो कुछ टिप्स की मदद लें।

अकेलापन, हालात नहीं, एक तरह की फीलिंग है जिसमें इंसान भीड़ में रहकर भी खुद को अलग थलग पाता है। यह आपके मेंटल फिजिकल हेल्थ को सीधे तौर पर प्रभावित करता है और अगर आप इस इमोशन को सही तरीके से डील ना कर पाए तो स्ट्रेस, डिप्रेशन, एंजाइटी की गिरफ्त में आसानी से आ सकते हैं। यही नहीं, अधिक दिनों तक अगर आप इस हालात में रहे तो ये आपके शारीरिक सेहत को भी प्रभावित करने लगता है। अगर आप भी इस तरह अकेलापन महसूस कर रहे हैं तो कुछ तरीके हैं जिसकी मदद से आप सकारात्मक महसूस कर सकते हैं।

अकेलेपन को ऐसे करें दूर

क्लब या क्लास ज्वाइन करें

वेरीवेल माइंड के मुताबिक, अगर आप खुद को अलग थलग महसूस करें तो जरूरी है कि आप अपने लिए एक ऐसा ग्रुप ढूंढ लें जिसमें आपके जैसे लोग हों। इसके लिए आप अपने आसपास कोई क्लब या हॉबी क्लास ज्वाइन करें। इस तरह आप एक ग्रुप को हिस्सा बन पाएंगे और खुद को अकेलेपन से बाहर निकाल पाएंगीं।

इन उपायों से दूर होगी घर की निगेटिव एनर्जी आगे देखें...

वॉलेंटियरिंग करें अगर आप अपनी जिंदगी से सेंटिस्फाई रहेंगी तो आप बेहतर महसूस कर पाएंगीं। इसके लिए आप उन जगहों पर वॉलेंटियरिंग कर सकते हैं जहां काम कर आप लोगों की मदद कर सकें और दूसरों की जिंदगी को आसान बना पाएं। यह भावना आपके अकेलेपन को दूर करने का काम कर सकती है।

ऑनलाइन सपोर्ट

आप सोशल मीडिया का सकारात्मक तरीके से इस्तेमाल करें और फीयर ऑफ मिंसिंग आउट वाली फीलिंग से बाहर निकालें। यहां आकर आप लोगों से जुड़ सकते हैं और बातचीत का हिस्सा बन सकते हैं।

अपनों से मिलें जुलें

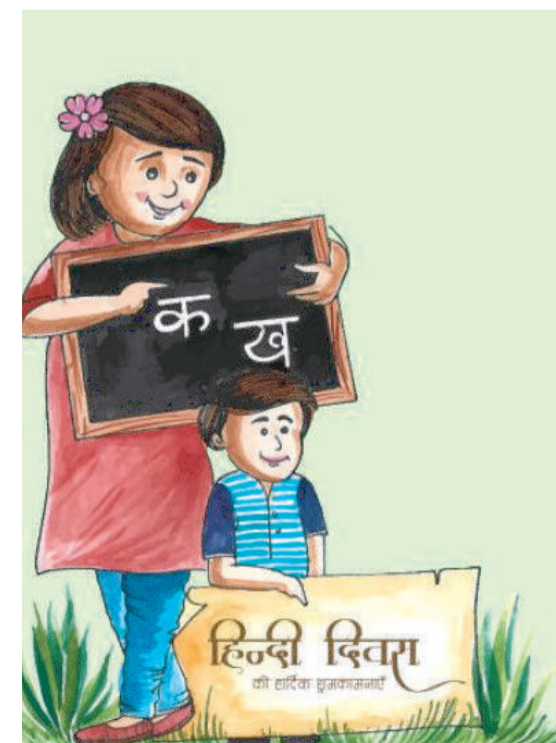
अगर आप बेहतर महसूस ना कर पा रही हैं तो अपने उन परिवार के सदस्यों, पुराने दोस्तों या टीचर आदि से मिलने का प्लान बनाएं जिनके साथ आप पॉजिटिव महसूस करती हैं। यकीन मानिए, आप ऐसे लोगों से मिलकर बेहतर महसूस करेंगे और आपका मेंटल हेल्थ भी अच्छा होगा।

सेल्फ केयर

खुद के लिए वक्त निकालना शुरू करें, वॉक पर जाएं, रिलैक्स करें, भरपूर नींद लें, अपने पसंद की चीजों को बनाएं और खाएं। डॉक्टर से मिलें, चैकअप कराएं और जरूरी सप्लीमेंट का सेवन करें और खुद को व्यस्त रखें।



पेरेंट्स बच्चों को सिखाएं मातृभाषा का महत्व



बदलते दौर में अंग्रेजी का चलन इतना बढ़ गया है कि लोग हिंदी भाषा की अहमियत ही भूलते जा रहे हैं। हिंदी दिवस का महत्व बताने के लिए हर साल 14 सितंबर को हिंदी दिवस मनाया जाता है। बदलती पीढ़ी हिंदी का महत्व बिल्कुल भूलती जा रही है। ऐसे में बच्चों को अपनी मातृभाषा के पास रखना जरूरी है। बच्चों को हिंदी भाषा की अहमियत बतानी पड़ेगी। उन्हें बताना पड़ेगा कि हिंदी का इतिहास कितना समृद्ध है। आज हिंदी दिवस के मौके पर आपको बताते हैं कि आप बच्चों को मातृभाषा के करीब कैसे रख सकते हैं...

रोजाना करें हिंदी का इस्तेमाल बच्चे अपने आस-पास जो भी चीजें देखते हैं या सुनते हैं उसको बहुत ही जल्दी सीखते हैं ऐसे में यदि आप चाहते हैं कि वह अपनी भाषा के करीब रहें तो रोजाना की रूटीन में हिंदी भाषा शामिल करें। इस तरह वह हिंदी को जान पाएंगे। हिंदी में आप उन्हें कविताएं, कहानियां, मुहावरे सुनाएं। इससे उनको भाषा भी समझ आएगी और इसके प्रति उनका सम्मान भी बढ़ेगा।

बच्चों को सिखाएं भाषा की अहमियत



व्यक्ति किसी भी चीज की कद्र तभी करता है अगर उसको उस चीज की अहमियत पता हो। ऐसे में जरूरी है कि आप बच्चों को मातृभाषा की अहमियत सिखाएं। पहले बच्चों को स्कूल में यह बताया जाता था लेकिन अब बदलते समय के साथ स्कूल में अंग्रेजी पर ही ज्यादा जोर दिया जाता है। ऐसे में जिंदगी की चुनौतियां भी बढ़ गई हैं इसलिए जरूरी है कि उन्हें भाषा की अहमियत सिखाई जाए।

इतिहास के बारे में बताएं

बच्चों को आप हिंदी भाषा का इतिहास जरूर

बताएं। उन्हें बताएं कि हिंदी भाषा में लिखे लेखकों के लेख पूरी दुनिया में प्रचलित हैं। मातृभाषा में काम करने वाले व्यक्ति को पूरी दुनिया में सम्मान की नजर के साथ देखा जाता है। इस तरह की बातें जानकर बच्चों के दिल में हिंदी भाषा के प्रति आत्म सम्मान बढ़ेगा।

स्पीच करवाएं तैयार

आप बच्चों को हिंदी दिवस पर एक स्पीच तैयार करवा सकते हैं। इससे बच्चों को हिंदी बोलनी भी आएगी और उनमें इसे लेकर आत्मविश्वास भी बढ़ेगा।

दिल से लेकर दांतों तक को मजबूत करती है ब्रॉकली, जानिए इसे खाने के अनेक फायदे...



ब्रोकली जैसे दिखने में तो गोभी जैसा नजर आता है, लेकिन उससे कहीं ज्यादा फायदेमंद होती है। इसमें भरपूर मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है। बता दें प्रोटीन भी हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी है। इसलिए प्रोटीन की पूर्ति के लिए इसका सेवन कर सकते हैं। साथ ही इसमें कैल्शियम, कार्बोहाइड्रेट, आयरन, विटामिन ए, सी और कई दूसरे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो शूगर लेवल को संतुलित बनाए रखने में मददगार हैं...

इम्यूनिटी को बूस्ट करता है ब्रोकली

ब्रोकली में विटामिन सी प्रचुर मात्रा में पाई जाती है। विटामिन सी शरीर के इम्यूनि सिस्टम को बूस्ट करने और संक्रमण से बचाने में मददगार है।

दिल को रखती है स्वस्थ

इसमें पाए जाने वाले सेलेनियम और ग्लूकोसिनोलेट्स जैसे तत्व दिल को स्वस्थ रखने

वाले प्रोटीन को बढ़ाने का काम करते हैं। इसलिए यह दिल की सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है।

लीवर को करता है मजबूत

ब्रोकली को डाइट में शामिल करने से लिवर क्षति का जोखिम कम होता है। साथ ही फैटी लिवर की समस्या में लाभ मिलता है। इसलिए, लीवर को मजबूत बनाने के लिए ब्रोकली का सेवन करना चाहिए।

प्रेग्नेंट महिलाओं के लिए भी लाभकारी

ब्रोकली में मौजूद प्रोटीन, आयरन, फोलेट और विटामिन सी जैसे पोषक तत्व प्रेग्नेंट महिलाओं के लिए जरूरी माने जाते हैं। इसलिए प्रेग्नेंट महिलाओं को इसका सेवन जरूर करना चाहिए।

हड्डियों और दांतों की सेहत का रखती है ख्याल

इसमें कैल्शियम प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। जो हड्डियों और दांतों के लिए बहुत लाभकारी है।

