

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

या जाए. इससे फैमली के सभी मेंबर हैंप्पी और हेल्दी फील करेंगे और आप उनको सुरक्षा को लेकर चिंतित नहीं रहेंगी.

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 रहेगी.

सेफ्टी का रखें ख्याल: आजकल का माहौल काफी खराब है, ऐसे में खुद के साथ बच्चों और बड़ों की सेफ्टी का ख्याल भी जरूर रखें. इसके लिए बच्चों की अप्रॉजिमिंग 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 जाते 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 रैडिकल्स 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, कार्डियोवेस्कुलर 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 का हिस्सा बन पाएंगे और खुद को अकेलेपन से बाहर निकाल पाएंगी.

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 पाएंगी. 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 फोयर 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

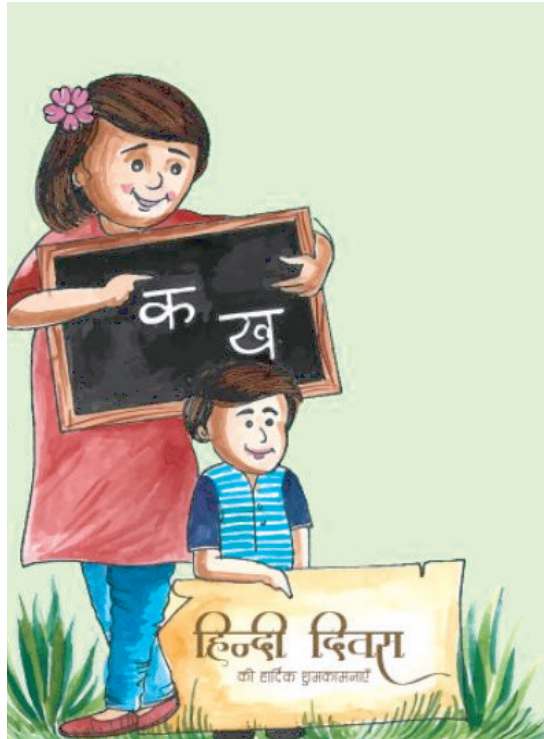
अगर आप बेहतर महसूस ना कर पा रही हैं तो अपने उन परिवार के सदस्यों, पुराने दोस्तों या टीचर आदि से मिलने का प्लान बनाएं जिनके साथ आप पॉजिटिव महसूस करती हैं. यकीन मानिए, आप ऐसे लोगों से मिलकर बेहतर महसूस करेंगे और आपका मेंटल हेल्थ भी अच्छा होगा.

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 दातों तक को मजबूत करती है ब्रॉकली, जानिए इसे खाने के अनेक फायदे...



ब्रोकली वैसे 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. इसमें कई प्रकार के लवण भी पाए जाते हैं, जो शुगर लेवल को संतुलित बनाए रखने में मददगार हैं....

इम्यूनिटी को बूस्ट करता है ब्रोकली

ब्रोकली में विटामिन सी प्रचूर मात्रा में पाई जाती है। विटामिन सी शरीर के इम्यून 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 प्रचूर मात्रा में पाए जाते हैं। जो हड्डियों और दांतों के लिए बहुत लाभकारी है।

देश के अंदर डीजल कार, पेट्रोल कार और इलेक्ट्रिक कार में किसकी सबसे ज्यादा मांग ?



देश में हर साल करीब 40 लाख पैसेंजर व्हीकल खरीदे जाते हैं। जैसा कि आपको पता है कि भारत वर्तमान में चीन और यूएसए के बाद दुनिया का तीसरा सबसे बड़ा ऑटोमोबाइल बाजार है। पैसेंजर व्हीकल सेगमेंट में डीजल की बाजार हिस्सेदारी 2013-14 में 52 प्रतिशत से घटकर इस वर्ष लगभग 18 प्रतिशत रह गई है। आइए पूरी डिटेल जानते हैं।

नई दिल्ली। आसमान छू रहे पेट्रोल-डीजल के दाम बढ़ रहे प्रदूषण के चलते लोग EVs की ओर रुख कर रहे हैं। हालांकि, चार्जिंग इंफ्रास्ट्रक्चर दुरुस्त न होने की वजह से ICE इंजन वाली कारों को भी काफी ज्यादा संख्या में खरीदा जा रहा है। कम कीमत और बेहतर माइलेज की वजह से डीजल, वर्तमान में वाहनों के लिए पसंदीदा प्रयुक्त ऑप्शन है। अपने इस लेख में हम बात करने वाले हैं कि देश की ऑटोमोबाइल बाजार में डीजल, पेट्रोल और इलेक्ट्रिक कार में किसका-कितना शेयर है।

कारों का मार्केट शेयर

देश में हर साल करीब 40 लाख पैसेंजर व्हीकल खरीदे जाते हैं। जैसा कि आपको पता है कि भारत वर्तमान में चीन और यूएसए के बाद दुनिया का तीसरा सबसे बड़ा ऑटोमोबाइल बाजार है। इतनी बिक्री होने के बावजूद भी भारत अभी उस स्थिति में नहीं पहुंचा है, जिसमें इलेक्ट्रिक वाहनों को लोग बेधड़क खरीद सकें।

वहीं, अगर कॉमर्शियल वाहनों की बात करें तो इन व्हीकल्स में देश के अंदर सबसे ज्यादा डीजल इंजन को पसंद किया जा रहा है। वहीं, पेट्रोल और हाइब्रिड कारों को भी काफी संख्या में पसंद किया जा रहा है और इनकी खरीद भी बढ़ी है।

व्या कहते हैं आंकड़े?

पैसेंजर व्हीकल सेगमेंट में डीजल की बाजार हिस्सेदारी 2013-14 में 52 प्रतिशत से घटकर इस वर्ष लगभग 18 प्रतिशत रह गई है। महिंद्रा एंड महिंद्रा अपने पोर्टफोलियो में बड़ी एसयूवी होने के कारण डीजल पर काफी हद तक निर्भर रहती है। एक रिपोर्ट के अनुसार, महिंद्रा की डीजल कारें वर्तमान में उसकी कुल बिक्री में 47 प्रतिशत का योगदान देती हैं, जो 2021 में 28

प्रतिशत से अधिक है। हुंडई अपनी बिक्री का 15.4 प्रतिशत डीजल कारों से आने के साथ दूसरे स्थान पर है, जबकि किआ 12.7 प्रतिशत के साथ तीसरे स्थान पर है। लग्जरी सेगमेंट में डीजल कारों की हिस्सेदारी भी 2021 में 31 फीसदी से बढ़कर इस साल 33 फीसदी हो गई है। मारुति देश की इकलौती कार कंपनी है, जो केवल पेट्रोल इंजन वाली कारें सेल करती है।

पिछले महीने इन कंपनियों ने बेचीं सबसे ज्यादा इलेक्ट्रिक गाड़ियां

हाल ही में टाटा ने अपनी इलेक्ट्रिक गाड़ियों के लिए अलग प्लेटफार्म Tata.ev की शुरुआत कर दी है, जिसके तहत कंपनी तीन इलेक्ट्रिक कारों की बिक्री करती है, जिनके साथ पिछले महीने टाटा ने 4,613 इलेक्ट्रिक कारों की बिक्री की, जोकि इस सेगमेंट में सबसे ज्यादा है,

दूसरे नंबर पर एमजी मोटर्स है, जिसने पिछले महीने अपनी 1,150 यूनिट्स इलेक्ट्रिक कारों की बिक्री की और सेकंड नंबर पर रही, एमजी भारत में अपनी दो इलेक्ट्रिक कारों की बिक्री करती है, जिनमें पहली सबसे किफायती इलेक्ट्रिक कार एमजी कॉमेट और दूसरी एमजी जेडएस ईवी, पिछले महीने इन कंपनियों ने बेचीं सबसे ज्यादा इलेक्ट्रिक गाड़ियां



तीसरे नंबर पर महिंद्रा एंड महिंद्रा रही, जिसने 376 यूनिट्स इलेक्ट्रिक कारों की बिक्री की, महिंद्रा के पास फिलहाल इकलौती इलेक्ट्रिक कार महिंद्रा एक्सयूवी400 है, चौथे नंबर पर हुंडई की आयोनिक 5 और कोना इलेक्ट्रिक कार रही, कंपनी इनके 182

यूनिट्स की बिक्री करने में कामयाब रही, पांचवे नंबर पर सबसे ज्यादा इलेक्ट्रिक गाड़ियों की बिक्री करने वाली कंपनी सिट्रोएन बनी, जिसने पिछले महीने भारत में अपनी इलेक्ट्रिक कार सिट्रोएन ईसी3 के 111 यूनिट्स की बिक्री की,

मारुति की बलेनो से लेकर सिआज तक, इन कारों पर मिल रहा है 65 हजार तक का बंपर डिस्काउंट

कंपनी अपने कुछ चुनिंदा मॉडल पर भारी छूट दे रही है। इसमें शामिल बलेनो इग्निस सियाज जैसी गाड़ियां हैं। हालांकि कंपनी की ओर से फ्रॉक्स, जिमनी, ग्रैंड विटारा जैसे मॉडल पर अभी कोई छूट नहीं मिल रही है। मारुति सुजुकी सियाज के सभी वेरिएंट्स पर वाहन निर्माता कंपनी लगभग 48 हजार रुपये तक की छूट दे रही है। ये कार 1.5 लीटर पेट्रोल इंजन के साथ आती है।



नई दिल्ली। भारतीय बाजार में मारुति सबसे अधिक कारों की सेल करने वाले कंपनी में से एक है। आपको बता दें, अगर आप इस सितंबर अपने लिए मारुति की एक नई कार खरीदने की प्लानिंग कर रहे हैं तो यह आप लोगों के लिए एक सुनहरा मौका हो सकता है। क्योंकि कंपनी अपने कुछ चुनिंदा मॉडल पर भारी छूट दे रही है। इसमें शामिल बलेनो, इग्निस, सियाज जैसी गाड़ियां हैं। हालांकि कंपनी की ओर से फ्रॉक्स, जिमनी, ग्रैंड विटारा जैसे मॉडल पर अभी कोई छूट नहीं मिल रही है।

मारुति सुजुकी इग्निस

भारतीय बाजार में यह मॉडल मैनुअल गियर बॉक्स के साथ आता है। इस महीने वाहन निर्माता कंपनी 65000 तक की छूट इस कार पर दे रही है। इसके साथ ही इसके ऑटोमेटिक ट्रांसमिशन मॉडल पर 55000 तक की छूट कंपनी दे रही है। आपको बता दें यह नेक्सा लाइनअप में सबसे सस्ता प्रोडक्ट भी है। इस कार की एक्स शोरूम कीमत 5.84 लाख रुपये से 8.16 लाख है। इसमें 1.2 लीटर का पेट्रोल इंजन, मिलता है जो 83 bhp की पावर जनरेट करता है। इसमें 5 स्पीड का मैनुअल और 5-स्पीड एएमटी गियरबॉक्स का ऑप्शन

मिलता है।

मारुति सुजुकी बलेनो

इंडियन मार्केट में आते ही लोगों को यह कार काफी अधिक पसंद आ गई। मारुति सुजुकी बलेनो के पेट्रोल मैनुअल ऑटोमेटिक और सीएनजी वेरिएंट पर इस महीने एक्सचेंज ऑफर के साथ-साथ 35000 तक की छूट दे रही है। अगर आप इसे 2 से 19 सितंबर के बीच बुक करते हैं तो आपको 5000 तक का फेस्टिवल डिस्काउंट भी मिलेगा। इसमें 1.2 लीटर का पेट्रोल इंजन मिलता है। जो 90hp का पावर जनरेट करता है। ये 5-स्पीड मैनुअल या 5-स्पीड AMT गियरबॉक्स के साथ आती है।

मारुति सुजुकी सिआज

मारुति सुजुकी सियाज के सभी वेरिएंट्स पर वाहन निर्माता कंपनी लगभग 48 हजार रुपये तक की छूट दे रही है। ये कार 1.5 लीटर पेट्रोल इंजन के साथ आती है। जो 105 hp की पावर देती है। इसे 5 स्पीड मैनुअल और 4 स्पीड टॉक कनवर्टर ऑटोमेटिक गियरबॉक्स के साथ आती है।

टाटा की नेक्साॉन इलेक्ट्रिक देश में सबसे अधिक बिकने वाली ई कारों में शुमार है.टाटा की नेक्साॉन इलेक्ट्रिक देश में सबसे अधिक बिकने वाली ई कारों में शुमार है.

पेट्रोल के दाम में इलेक्ट्रिक कार, सस्ती हो गई बैटरी 2.50 लाख में आएगी नेक्साॉन EV की सेल!

टाटा मोटर्स की नेक्साॉन ईवी देश में सबसे अधिक बिकने वाली इलेक्ट्रिक कारों में शुमार है, लेकिन, वैश्विक स्तर पर इलेक्ट्रिक कार बाजार तेजी से बदल रहा है, हालिया रिपोर्ट के मुताबिक लिथियम ऑयन बैटरी की कीमतों में भारी गिरावट आई है, इस कारण इलेक्ट्रिक कारों की कीमत पेट्रोल गाड़ियों के बराबर हो गई है, इससे नेक्साॉन की बैटरी बदलने का खर्च भी काफी घट सकता है, पहले यह खर्च करीब 7 लाख रुपये आने की रिपोर्ट आई थी लेकिन अब यह 2.50 रुपये तक में बदला जा सकता है, दुनिया ख़ास कर यूरोप, अमेरिका और चीन में इलेक्ट्रिक कार क्रांति चल रही है, इन देशों में कारों की कुल बिक्री में इलेक्ट्रिक कारों की भागीदारी काफी अधिक हो गई है, न्यूज एजेंसी रायटर की रिपोर्ट के मुताबिक बीते अगस्त माह में यूरोप में बिकने वाली हर पांचवीं कार इलेक्ट्रिक थी, कुल कारों में इलेक्ट्रिक कारों की हिस्सेदारी 21 फीसदी रही, रिपोर्ट के मुताबिक इस साल के आठ महीने में यूरोप में कुल 10 लाख इलेक्ट्रिक कारों की बिक्री हुई है, इतना ही नहीं बीते 13 माह से लगातार इलेक्ट्रिक कारों की बिक्री बढ़ रही है, बीते एक साल में इन इलेक्ट्रिक कारों की बिक्री करीब-करीब दोगुना हो गई है, दरअसल, इन आंकड़ों की चर्चा के पीछे यह बातना है कि भले ही भारत में इलेक्ट्रिक कारें अब भी पेट्रोल कारों का विकल्प नहीं बन पाई हैं लेकिन महामारी के बाद स्थिति में काफी बदलाव हुआ है, ब्रिटिश अखबार इंडिपेंडेंट की एक अन्य रिपोर्ट के मुताबिक बीते अगस्त माह में यूरोप में इलेक्ट्रिक कारों की बैटरी के दामों में करीब 10 फीसदी की

गिरावट आई है, इस रिपोर्ट में यह भी कहा गया है कि बीते मार्च 2022 से अब तक बैटरी की कीमत में करीब 33 फीसदी की कमी आई है, अब यूरोप के बाजार में इलेक्ट्रिक कार बैटरी (लिथियम ऑयन बैटरी) की कीमत पहली बार 100 डॉलर प्रति kWh से नीचे आ गई है, इस रिपोर्ट में एक एनालिटक्स फर्म बेंचमार्क मिनरल इंटीलिजेंस के हवाले से दावा किया गया है कि दुनिया में इलेक्ट्रिक कारों की कीमत पेट्रोल कारों की कीमत के बराबर लाने के लिए बैटरी प्राइस को 100 डॉलर प्रति kWh से नीचे लाने की ज़रूरत थी, जो अब पहली बार हुआ है, इसमें यह भी कहा गया है कि आने वाले समय में लिथियम ऑयन बैटरी के दामों में और गिरावट आएगी, ख़त्म हो रहा चीन का दबदबा भविष्य में लिथियम ऑयन बैटरी की कीमतों में और गिरावट आने के पीछे का कारण यह है कि अब इस सेक्टर में केवल चीन का दबदबा नहीं रह गया है, बीते कुछ समय के भीतर दुनिया के अन्य इलाकों में भारी मात्रा में लिथियम के भंडार मिले हैं, बेंचमार्क मिनरल इंटीलिजेंस के विशेषज्ञ इवान हैथली के हवाले से अखबार लिखता है कि बैटरी की कीमतों में गिरावट से अब यूरोपीय बाजार में तेजी से इलेक्ट्रिक कारों के दाम घट रहे हैं, ये कारें अब पेट्रोल कारों के दाम में मिलने लगेंगी, इससे ग्राहक और कार कंपनियों दोनों का फायदा होगा, आप इसी से अनुमान लगा सकते हैं कि बीते एक दशक में लिथियम ऑयन बैटरी की कीमत में 80 फीसदी से अधिक की गिरावट आई है, विशेषज्ञ यह भी कहते हैं कि आने वाले दिनों में यह कीमत में और गिरावट आएगी, क्योंकि बीते कुछ महीनों के दौरान नेवादा और ओरेगॉन में लिथियम के विशाल भंडार मिले हैं,



2.50 लाख में नेक्साॉन ईवी बैटरी

अब तक हम यूरोपीय बाजार की बात कर रहे थे, अगर इस चीज को भारत के संदर्भ में देखा जाए तो यहां भी जल्द ही स्थिति बदलने वाली है, भारत में इस वक़्त टाटा मोटर्स की इलेक्ट्रिक कारें सबसे

ज्यादा बिकती हैं, उसकी नेक्साॉन और टियागो ईवी बाजार की सबसे पसंदीदा इलेक्ट्रिक कारें हैं, अगर नेक्साॉन ईवी की बात करें तो इसमें 30.2 kWh की बैटरी लगी है, इससे यह गाड़ी सिंगल चार्ज में 312 किमी तक चलती है, इसके दूसरे वेरिएंट में 40.5

kWh की है जो 437 किमी का रेंज देती है, अभी एक साल पहले तक ऐसी कई रिपोर्ट आ रही थी कि अगर गाड़ियों की बैटरी चेंज करने की नौबत आती है तो इसमें करीब 7 लाख रुपये खर्च होंगे, लेकिन, यूरोप में लिथियम ऑयन बैटरी की कीमतों में आई

गिरावट को देखा जाए तो इस खर्च में भारी कमी आने वाली है, आज के रेट से देखें तो 30 kWh की बैटरी का खर्च 3000 डॉलर यानी करीब 2.50 लाख रुपये आएगी, इससे भारत में भी जल्द ही इलेक्ट्रिक कार क्रांति देखने को मिल सकता है।

