

Modi vs Didi: Battle of Bengal

— Chaitanya, Team Delhi Today

New Delhi : The battle for Bengal has already crossed the midway mark as the state goes to polls for the 6th phase on April 22nd and the competition which is till now bipolar between the BJP and AITC will only get more vitriolic with surge in COVID cases and it's mismanagement also alleges of phone tapping by Mamata Banerjee. The fifth phase of polling in West Bengal concluded on 17th as the state registered 78.36 per cent voter turnout. However thing turned awry as polling day was marred with violence being reported from Shantinagar area of Bidhannagar, Siliguri, and Bijpur in North 24 Parganas.

The Bharatiya Janata Party which has experienced a spectacular rise in its poll prospects since the

Panchayat Election of 2018 and later the Lok Sabha Election of 2019 is hoping this time to unseat the ruling party and win the home state of its ideologue Syama Prasad Mukherjee. The clarion call for BJP to challenge Mamta's "Khela Hobe" is "Asol Poriborton" and a promise to revitalize Bengal to its illustrious days of being one of the largest trading hub for the British East India Co. in this part of the globe and a Bengal which was lauded for its progressive ideals (What Bengal Thinks Today, India Thinks Tomorrow).

This is an astounding feat for the saffron party which is still a work in progress in the state. The party does not have much of a cadre based organizational structure in

West Bengal, nor sufficient candidates from its own ideological banner. It has fielded disgruntled persons from other parties to be its nominees in many assembly seats. Mamata Banerjee the incumbent CM still holds her charm in the political and social realm of Bengal and took a number of pro-poor measures such as free ration, free health care, monetary incentives to girl students (Kanyashree project) the middle-class Bengali community continued to feel deprived because the lack of investment in industry did not generate job opportunities in the state.

Mamata's postures over religion also was not perceived well within a section of the middle class. The Bharatiya Janata Party which has pitched its election strategy on Hindutva has left no space in its rallies to accuse Mamata Banerjee for Muslim appeasement. In her battle with the BJP for Hindu votes, Mamata started claiming she had been a devout Hindu and began to recite "Chandi Path" from Hindu scriptures and even announced her "Gotra" in public rallies. The Bengali middle-class saw in her a person who was desperate to appease the hardcore elements among the Hindus and Muslims.

The Bengali 'Bhadralok' who were never committed to the Communists to begin with considered themselves socially,

politically and economically marginalized, and blamed the Congress for Bengal's partition. Their support to the United Front came riding on this anti-Congress fervor and later they sided with the TMC but Mamta's erratic behavior and religion based appeasement have made them disillusioned of her and prominent Tollywood celebrities like Mithun Chakravarty joining the saffron party at the Brigade Parade Ground in the presence of Prime Minister Modi was a symbol of the same.

While the masses were not directly affected by the rampant corruption charges raised against TMC leaders and workers, the 'cut money' culture was not liked by the middle class and this led to a serious question mark upon Mamata's much touted image of an honest politician. The situation was perfect for the BJP to enter into the juggernaut of Bengal politics with full force and offered the Hindu middle class a prop to stand against Mamta's tyranny.

The third element of this picture is the Congress-Left-ISF alliance which is vying to prove its credentials as

a true secular front and an alternative to both Mamta's and BJP's appeasement politics. Congress Party which is the core of this alliance is caught in a conundrum as it's alliance partner the Communists are their arch rival in another poll bound state of Kerala, this factor has made star campaigners of the party like Rahul and Priyanka Gandhi stay away from Bengal. BJP has already dented the vote bank of the communists in the state and after a rule of more than 3 decades they have lost their once hailed mass appeal, The Indian Secular Front (ISF) of cleric

Peerzada Abbas Siddiqui is the new entrant to the "unlikely" coalition of the former rivals of secular, communist and religious forces. For Congress and the Left, the Bengal assembly poll this time is a battle for political survival after being thrust out of the state's political arena.

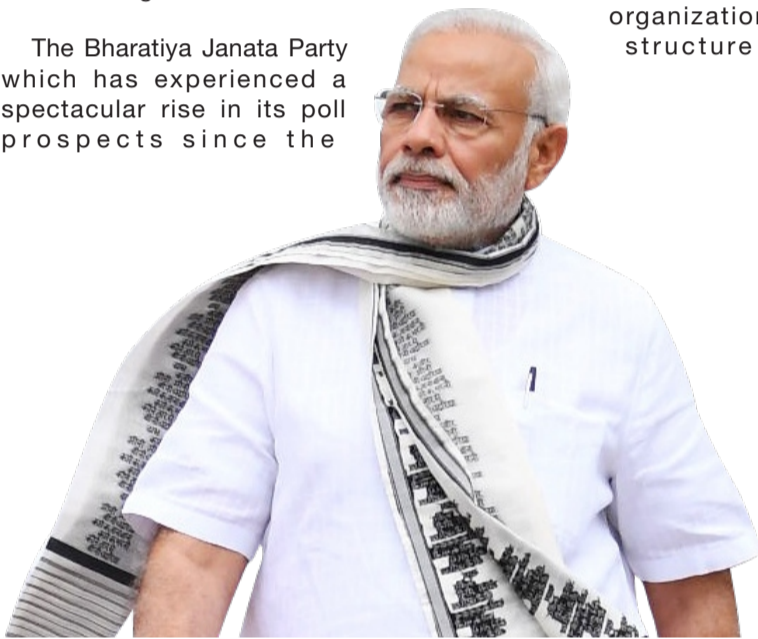


West Bengal Assembly Election 2021

OPINION POLL

Party Name	2016 Result		2021 Projection	
	Seats	Vote%	Seats	Vote%
TMC	211	44.91%	117-132	39%
BJP	3	10.16%	124-141	41%
Sanjukta Morcha INC + Left	76	37.40%	22-35	13%
OTH/IND	4		0-4	

SOURCE: www.pollidiary.in



B. H. SALVAS HOSPITAL

A MULTISPECIALITY HOSPITAL

CALL: 999 078 0442/ 0443



- स्त्री रोग विशेषज्ञ
- हड्डी रोग विशेषज्ञ
- न्यूरोलॉजिस्ट
- बाल रोग विशेषज्ञ
- दंत रोग विशेषज्ञ
- चर्म व गुप्त रोग विशेषज्ञ
- हृदय रोग विशेषज्ञ
- नॉक, कान व गला रोग विशेषज्ञ



विशेष सुविधा

- 24x7 इमरजेंसी, लैब व दवाइयां उपलब्ध
- सामान्य और सिजेरियन सर्जरी
- आधुनिक उपकरण के साथ ICU एवं NICU
- ट्रॉमा सेंटर, ऑर्थो ओपीडी एवं फ़िजियोथैरेपी
- डिजिटल एक्सरे, अल्ट्रासाउंड व सी टी स्कैन
- आधुनिक मॉडुलर OT एवं लैब रूम
- फ्री स्त्री रोग विशेषज्ञ
- दंत OPD

प्लॉट नंबर। 6 & B6, गाँव हैबतपुरा, चंदन पार्क, झाड़ोदा रोड, नजफगढ़, नई दिल्ली- 110072

Website: www.bhsalvas.com | E-mail: bhsalvas@gmail.com

NEW APPROACH OF INDIAN BUSINESSES AMID PANDEMIC

— Vaishali Tyagi (Team Delhi Today)

Coronavirus disease (COVID-19) is a family of viruses which cause a range of illnesses in humans ranging from common cold to more severe disease. With the increase of COVID-19 cases and death worldwide the WHO declared the virus outbreak a deadly pandemic in the 2nd week of March 2020. Due to any kind of pandemic global markets are hit badly thus this was no exception.

As the figure of coronavirus positive cases

was on rise around the world. Therefore, the pandemic has prompted many countries to their crowded cities on emergency lockdown. Hard hitting sectors were airline, business, food outlets, etc. There was a health emergency declared in most parts of the world. Outlets selling anything but food must shut down and people must stay home except to buy food and medicine. Major events like Olympics were postponed and schools and colleges were also closed due to pandemic

The International Monetary Fund (IMF) has come up with a

report focusing on the global economy which is expected to contract by 3% in 2020, which would make the coronavirus crisis the worst recession since the Great Depression in the 1930s.

COVID 19 IMPACT

WHERE INDIA'S ECONOMY IS HEADED ?

As no nation was prepared for this unprecedented calamity at any level. Initially India reported less cases, to curb the situation then and there PM Narendra Modi declared a 21-day nationwide lockdown last year on March 25, 2020 after which Economic activity in India came to a virtual standstill. The shutdown had extended twice with some relaxations to allow resumption of economic activity. But people were told to maintain social distance and urged to stay home till the situation becomes normal.

Indian economy to shrink 0.4% in the year as a result of measures which were taken to arrest the coronavirus.

Growing business during pandemic time was an entirely different thing that's why different brands and companies have dedicated time, resources and efforts to outline actionable steps and strategies for businesses to survive and even thrive during the crisis. During these hard times (COVID 19), effective business decisions require innovative strategies and adapting to the changing business dynamics.

With so much uncertainty

around, amidst the coronavirus outbreak it was difficult for brands to handle the sudden changes after a nationwide lockdown.

Brand owners across the globe consider their best decision in order to move forward in difficult times. Businesses across all sectors have to adopt the new tactics to operate – while some have placed restrictions on some of their services but some brands are still in action to ride out this storm. Because brands and companies take years to build and gain reputation among masses which these brands don't want to lose at any circumstances and don't want to disappear. There are few brands which are taking the opportunity in and keeping themselves engaged with their targeted audience and trying best to keep themselves alive and visible even during the pandemic time.

With social distancing rules now in place, the world of social media is keeping us all entertained, informed and connected. There are several brands in India engaging with their targeted audience using informative content on social media platforms to keep them alive.

As India continues to enter again in the lockdown situation, the use of social media has rocketed, according to a study by Broadcast Audience Research Council of India and brands are running towards social interaction platforms for their marketing campaigns of their respective brands. Not only campaigns but to launch their products as well.

Banking, financial services and insurance companies (BFSI), along with health and hygiene brands, sports brands, electronic and OTT



streaming apps are all reaching out to influencers which are more active on social platforms in order to stay relevant to consumers, reported by a business portal.

These days brands cannot expect sales due to partial lockdown, now they are shifting their focus from selling the goods to create awareness about their goods and generate curiosity among the audience. There are some other companies such as e-wallets which are reaching consumers how their services are relevant through different media channels and making their best efforts to stay relevant, connected and engaged with their target audiences via marketing.

As the second wave of novel coronavirus is continuously spreading across the nation, the government is taking drastic step to stop this deadly disease but side by side, India's business community, is not much behind and standing for the nation with the government and in the welfare of the civilians, for its part, is also taking action.

For Advertising in DELHI TODAY please call Anil: 99904-28325

साप्ताहिक राशिफल

मेघ
इस सप्ताह आपको व्यक्तिगत वृद्धि और आनंद की ओर पथ बदलने का अवसर मिलेगा। आपको अपने सोचने के तरीके को बदलने के लिए तैयार होना चाहिए, एक दोस्त आपको किसी ऐसे व्यक्ति से मिलवा सकता है जो एक अच्छा संघ हो सकता है। जो लोग पहले से ही रिश्ते में हैं वे सकारात्मक होंगे और अपने साथी के साथ एक नया चरण शुरू करेंगे।

भायशाही संख्या - 7
एक पुरस्कृत अनुभव होगा जो आपकी वृद्धि में योगदान देगा। नया रोमांच एक वास्तविक हो सकता है और इसमें एक नई भूमि या क्षेत्र की यात्रा शामिल हो सकती है जिसे आपने पहले कभी नहीं देखा है। नए अवसर की तलाश लाभप्रद रहेगी। अचानक लाभ की उम्मीद है। संबंध हल्का या अलग हो सकता है। यह बस एक हल्के खुशी के पैर पर शुरू हो सकता है। चमक और तितलियों का आनंद लें।

वृष
एक पुरस्कृत अनुभव होगा जो आपकी वृद्धि में योगदान देगा। नया रोमांच एक वास्तविक हो सकता है और इसमें एक नई भूमि या क्षेत्र की यात्रा शामिल हो सकती है जिसे आपने पहले कभी नहीं देखा है। नए अवसर की तलाश लाभप्रद रहेगी। अचानक लाभ की उम्मीद है। संबंध हल्का या अलग हो सकता है। यह बस एक हल्के खुशी के पैर पर शुरू हो सकता है। चमक और तितलियों का आनंद लें।

मिथुन
एक पुरस्कृत अनुभव होगा जो आपकी वृद्धि में योगदान देगा। नया रोमांच एक वास्तविक हो सकता है और इसमें एक नई भूमि या क्षेत्र की यात्रा शामिल हो सकती है जिसे आपने पहले कभी नहीं देखा है। नए अवसर की तलाश लाभप्रद रहेगी। अचानक लाभ की उम्मीद है। संबंध हल्का या अलग हो सकता है। यह बस एक हल्के खुशी के पैर पर शुरू हो सकता है। चमक और तितलियों का आनंद लें।

कर्क
आप अपनी ऊर्जा और ध्यान को अंदर की ओर खींचने के लिए रोजमर्रा की जिंदगी से एक ब्रेक ले रहे हैं और उन उत्तरो को खोजें जो आपकी आत्मा के भीतर गहरे हैं। आपको एहसास होता है कि सच्चाई और ज्ञान का आपका सबसे गहरा अर्थ अपने भीतर है न कि बाहरी दुनिया के विकर्षणों में। यदि आप सिंगल हैं और प्यार चाहते हैं, तो सुनिश्चित करें कि आप वास्तव में एक रिश्ते के लिए तैयार हैं। यदि आपके पास सह-निर्भरता या सुरक्षा के मुद्दे हैं, तो उन्हें ठीक करने में समय बिताएं, इस तरह आप एक साथी या सकारात्मक दृष्टिकोण को आकर्षित कर सकते हैं। शादीशुदा जोड़ों को सलाह दी जाती है कि आप अपनी शादी में खोए नहीं। अपने आप से रिश्ते की अपेक्षा न करें। **भायशाही संख्या - 17**

सिंह
क्या आप इस व्यक्तिगत संकट को उठाने के लिए तैयार हैं? आपका पहला कदम धर्म के माध्यम से देख रहा है और जो आप चीजों के होने की कामना करते हैं उसे छोड़ देना है। इस समय बहुत अधिक तनाव हो सकता है जब यह आपके करियर में अचानक काम की कमी, या एक नई स्थिति की प्राप्ति जो जिम्मेदारी में अचानक वृद्धि के कारण अराजकता पैदा करता है। अविवाहित अपने रिश्ते की स्थिति के परिणामस्वरूप खाली और अकेला महसूस कर सकते हैं और अभी भी अपने अंतिम गंभीर रिश्ते से दूर किए गए परिवार मुद्दों को पीड़ित कर सकते हैं। यहां तक कि अगर आप इस समय अनिवार्य रूप से समझौता या बीमार महसूस नहीं करते हैं, तो आपको पूर्ण चिकित्सा परीक्षण का समय निर्धारित करने की सलाह दी जाएगी।

कन्या
अद्भुत अवसर आपके रास्ते का नेतृत्व कर रहे हैं जो आपने कभी कल्पना की थी उससे भी बड़ा है। जब कैरियर और वित्त की बात आती है, अगर आप एक ऐसे क्षेत्र में स्विच करने के बारे में सोच रहे हैं जिसमें आप ध्यान के केंद्र होंगे, तो अब बदलाव करने का समय है। यदि आप प्रेम को पाना चाहते हैं या वर्तमान संबंध बनाना चाहते हैं, तो जाने देने की कला का अभ्यास करें। ऐसा करने से सद्भाव और खुशी दोनों आएगी।

तुला
अब कार्रवाई करने का समय है और वापस पकड़े जाने के किसी भी संकेत का मतलब होगा कि खुद का सबसे अच्छा संस्करण बनने का अवसर गायब होना। कुछ विकल्प चुने होंगे और ये आने वाले बड़े बदलाव ला सकते हैं। नौकरी करने वालों को जल्द ही प्रमोशन मिल सकता है। एकल को एक नया दोस्त या एक नया रोमांस मिलने की संभावना है जो रिश्ते में हैं ब्रह्मांड द्वारा धन्य महसूस करेंगे।

वृश्चिक
आप एक चौराहे पर हो सकते हैं, या एक रास्ते से दूसरे रास्ते पर जा सकते हैं, या आपको अपने काम और अपने जीवन के अन्य पहलुओं के बीच विकल्प बनाने की आवश्यकता हो सकती है। एक बड़े वित्तीय निर्णय की आवश्यकता है। आपको एक बड़ा स्वर्च दूसरे के बीच चुनना पड़ सकता है;

याद रखने वाली महत्वपूर्ण बात यह है कि ऐसा लगता है कि आपके पास दोनों नहीं हैं। एक रास्ता दूसरे रास्ते का दरवाजा बंद कर देता है, और आपकी पसंद भविष्य में बड़ा प्रभाव डाल सकती है। यदि आप एकतरफा प्यार कर रहे हैं तो यह आपके रास्ते में आ रहा है, यह केवल मोह से अधिक होगा यदि आप पहले से ही एक रिश्ते में हैं, तो आप से आपके और आपके साथी के बीच रोमांस के बंधन को फिर से जगाने की उम्मीद है

धनु
आपको सलाह दी जाती है कि आप पैसे उधार लेने से बचें, वादे करें, या निवेश के साथ गहराई से आगे बढ़ें। डर अक्सर हमें जल्दबाजी में लिए गए फैसलों की ओर ले जा सकता है, जो खुरी स्थिति को बदल बनाते हैं। यदि आप एक रिश्ते में हैं तो आप अपने साथी से ज्यादा दुखी हो सकते हैं। यदि आप एक रिश्ते में हैं तो आप अपने साथी से ज्यादा दुखी हो सकते हैं। जबकि यह दर्दनाक हो सकता है, आपके लिए अपने रिश्ते पर पुनर्विचार करने और संभवतः अपने वर्तमान प्रेमी के लिए एक शौकीन चावला बोली लगाने का समय है। एकल को उन लोगों, विचारों या स्थितियों से जाने देना चाहिए जो आपको दुखी कर रहे हैं। यदि आप अभी भी एक पूर्व प्रेमी के लिए तरस रहे हैं, तो इन भावनाओं को दूर करने का समय ठीक रहेगा।

मकर
आप अपने परिवेश पर नियंत्रण बनाए रखने के माध्यम से चुनौतियों और जीत हासिल करेंगे। आपकी महत्वाकांक्षा आपको इस बात की स्पष्ट समझ के साथ दूर ले जाएगी कि आप अपने करियर के लिए क्या चाहते हैं, आप अपनी मंजिल को जानते हैं, और आपको वहां पहुंचने पर बहुत ध्यान केंद्रित किया जा सकता है। आप काम पर बहुत प्रेरित महसूस करते हैं, जिससे आपको अनुशासन मिलता है। एक गंभीर रिश्ते का पीछा करने से पहले, आपको अपना ध्यान अंदर की ओर स्थानांतरित करने और अपनी भावनात्मक जरूरतों का आकलन करने के लिए समय चाहिए। यदि आप एक दीर्घकालिक संबंध

में पहले से ही निवेशित हैं, तो सुनिश्चित करें कि आपको अपना ख्याल रखने का समय मिल गया है।

कुंभ
आपको सावधानीपूर्वक निर्णय लेने की सलाह दी जाती है, सभी पेशेवरों और विपक्षों का वजन। यदि आप दूसरों के साथ दया और सम्मान करते हैं, तो ब्रह्मांड आपको बदले में दया और सम्मान देगा। यदि आप अविवाहित हैं, लेकिन किसी के लिए तरस रहे हैं, तो आप जल्द ही अपने दूसरे आधे से मिलेंगे। यदि आपके साथी ने शादी करने या बच्चे पैदा करने के लिए विरोध दिखाया है, तो आप दोनों जल्द ही एक ही पृष्ठ पर होंगे। यदि आप हाल ही में अपने वित्त के साथ कंजूस रहे हैं, तो जरूरत पड़ने पर किसी दोस्त को पैसे उधार देने के लिए कुछ कमरा खोजें, या आप जिस चैरिटी में विश्वास करते हैं, उसे दान करें। आपको अपनी जीवन शैली के विकल्पों का पुनर्मूल्यांकन करना चाहिए और स्वास्थ्य को प्राथमिकता बनाना चाहिए।

मीन
आप एक बड़े परिवर्तन के लिए कतार में हैं, और इससे पहले कि आप पहले कमी अनुभव नहीं किए गए हैं, उससे अधिक गहन और अधिक जिम्मेदारियां लेने के लिए आप किस्मत में हैं। आपका वित्तीय भविष्य स्थिर होने का वादा करता है, इसलिए यदि आप किसी बड़े अवसर का पीछा कर रहे हैं या धन संबंधी कोई महत्वपूर्ण निर्णय लेने की आवश्यकता है, तो यह कार्रवाई करने का एक उत्कृष्ट समय है। यदि आप पहले से ही एक रिश्ते में हैं, तो आप एक छोटे से भाग्य का निर्माण करने के लिए एक साथ सामंजस्यपूर्ण रूप से काम करने की संभावना रखते हैं, और यह कि आप एक साथ एक बहुत ही सहज सेवानिवृत्ति का आनंद लेंगे, एकल जल्द ही किसी ऐसे व्यक्ति से मिल सकते हैं जो उतना ही उत्सुक है जितना कि आप एक प्रतिबद्ध रिश्ते में प्रवेश करना चाहते हैं। इस समय पारंपरिक डॉक्टरों से चिपके रहें और बाकी सभी चीजों से बचें।

भायशाही संख्या - 1

शिल्पा सेठी

फोन पर परामर्श के लिये

सम्पर्क करें: 98717 76559

Email: Arcanaqueen11@gmail.com



ADVERTISE IN

दिल्ली TODAY

AJAY SINGH
Founder & Managing Director
Ph: 981800 5435

PRAVEEN KUMAR
Director of Sales & Marketing
Ph: 991114 1412



AAA MEDIA GROUP

BRAND BUILDING • WEBSITES • SOCIAL-MEDIA MARKETING
MEDIA PROMOTIONS • TELEVISION ADVERTISING

Contact us: 981800 5435; 991114 1412

WE ARE HIRING!

Freshers

ONLINE AND OFFLINE POSITIONS

EDITORS • REPORTERS • SALES EXECUTIVES
WEB-DESIGNERS • WEB DEVELOPERS

Email your resume at info@aaamediaingroup.in

“You can be 8 or 80, being mentally tough will make life easier.”

— Vaishali Tyagi (Team Delhi Today)

Nona Walia is a successful journalist and writer. A motivational expert, she is passionate about helping people live their lives in the best possible way. A wellness warrior and a wellness blogger, Walia has done a certified online course on Science of Well-Being from Yale University. She runs a Wellness Channel on YouTube. She has worked with The Times of India for 24 years as a Senior Assistant Editor and is also the acclaimed writer of many articles for Thrive Global.

In this interview, we catch up with Nona Walia — Author, Journalist, Wellness Specialist, runs her own Youtube channel and creator/host of the popular — The Sunday Podcast.

Q 1. Tell us something about yourself as a person and as an author?

Nona Walia - I'm a keen observer of people, life and nature. I'm a great listener too. As a Journalist, my job was to listen to people's stories. Every Sunday, I would report on top trend stories in 'How to Live a Good Life'. The power of observing and listening made me a good storyteller. I could predict trends. Listening is powerful to storytelling. Other people's stories are not about you. You're the communicator, and your job is to connect. I'm deeply interested in Wellness and healing, we are on the cusp of a huge Wellness revolution. The definition of personal wellness is changing. With information overload, comes great confusion, I think it's essential to be informed about personal wellness & spirituality trends and how to live a good life. My writings have reflected that -- From podcasting to writing, to YouTube videos -- I'm happily exploring the world of new social media and wellness trends, the canvas is fascinating. This is the age of experimentation. I love gardening, organic cooking, and I'm a wellness warrior. I'm an Economics Post-Grad, with diplomas in Journalism, Advertising and PR. Worked as Senior Assistant Editor with Times of India for 24 years, writer for Thrive Global.

Q 2. Ma'am, can you please share what your book, Art of Mental Toughness : Survival Lessons from the Pandemic is all about?

Nona Walia - Mental Toughness is the new superpower. It's a movement, it's a healing. The book focuses on how the COVID-19 pandemic put us all on the edge of emotional turmoil. It made us aware of the fact that we have neglected to strengthen our mind to deal with massive uncertainties. One can nurture and cultivate grit and tenacity in the face of adversity in challenging times. Norwich University is among the first educational institutions to teach the skills associated with Mental Toughness. The book helps you discover how you can survive the lows by remaining relentlessly focused on the positives of life. The big lesson here is: You are stronger than you think. Discover your personal MTQ (Mental Toughness Quotient) and get tougher. The book helps you to bounce back, grow your grit and stay unbroken.

The most important takeaway of the book is the 'HOW TO' sections, where I bring in voices of experts who tell you ways to be mentally tougher in everyday life.

Q 3. Tell us little about your path to and what inspired you to debut into the writing world.

Nona Walia - I started journaling my thoughts daily to feel powerful and uplift myself. I wrote this book from the prism of my experience, showing my own vulnerability and how I wasn't mentally tough but made myself so. This book was mostly written on my iPhone, in the car, garden, preparing to do yoga, in the washroom -- basically, whenever I got some time between last year and now, as a takeaway and manual to guide anyone who needs to be mentally tougher. In life you need to upgrade your skills, that you can use as warfare and be resilient to setbacks. In the pandemic of 2020, I lost my job. The world became cold. I knew I had to be bold. I skilled myself to Mental Toughness. Not by turning hard, but softer. A key lesson in this book is that there is no 'going back' to old ways, you are no more the person you used to be. You need tools of personal warfare: Emotion regulation, Impulse control, Empathy. Toughness means opening up to what is happening, instead of shutting down.

Q 4. What's the idea behind your book and what motivated you to choose this genre?

Nona Walia - The world was shaken during the pandemic. Everyone was trying to get a hang of their mental and physical resilience. Everything was hurtling towards an unknown chaos. That was the fear. The pandemic made the people around the world edgy. I wanted people to get together. I wanted to make them believe you could Thrive in Tough times. I wanted to tell them How.

I feel the big secret of mastering Mental Toughness is to thrive or just survive when



the tide is against you. This means, no matter what happens, you would strive relentlessly to grow, not simply be a cork floating on a stream. Tenacity is important to thrive, to blossom in life. There will always be obstacles and challenges that threaten to hold you back.

You can be 8 or 80, being mentally tough will make life easier and more joyful. You make yourself tough by the things you choose to do daily. Your everyday life sets the tone for the muscles to build up. Day after day. Small, tiny individual choices build our 'Mental Toughness muscle'. How: Take micro steps towards greatness. Stay motivated. Visualize your power moments. The trick is to reframe negative events as positive, look for some rainbow in the darkest of moments. To turn adversity into opportunity.

Q 5. As 2020 was a year of chaos due to COVID-19 and eventually exacerbated the crisis, what made you pen down the ideas in the form of a book which not just tells how to survive but simultaneously focuses more on how to thrive as well during the tough time?

Nona Walia - Pandemic has been tough on solid, balanced people also. Thoughts, words, deeds became the signs of how toughness is exhibited at mental level. The book teaches you to be positive and on high energy. It allows you to take quick action. I asked sports psychologists how people can bounce back quicker and faster. The idea in the heart of the book is to quickly bounce back from the jerks, and start doing well in whatever circumstances life puts you in. You have got to have a winner's mindset.

Q 6. What do you hope your readers take away from your book, Art of Mental Toughness?

Nona Walia - Make peace with uncertainties and roadblocks. Don't exhaust your mental energy in worrying. We need to conserve it for a better and fruitful use. Conserve your emotional energy. In order to get over the idea of hurdles and discomfort, we need to create mini milestones. Each of these small milestones could be achieved and ought to be celebrated as you venture ahead into the world. You can create a tougher YOU. Learn skills to elevate yourself when the going gets tough. Practice extreme positivity. Equanimity. Self-esteem and Humour. Celebrate small wins. The pandemic is a tough bootcamp for the mind, prepare yourself to meet the challenges.

Q 7. What all difficulties came in your way while writing this book?

Nona Walia - Lockdown was a gift of solitude for a writer. It took my writing creativity to a different level. I could focus without any distraction. The world had halted and there was so much to observe and write on mental toughness. This was no time to indulge in self-pity or self-doubt. This is the time to dive deep into your inner strength with aplomb. Any roadblock to writing I overcame it with a creative pause.

Q 8. As you made your debut with a non-fiction, can we expect any fiction writing from Nona Walia?

Nona Walia - I enjoy writing non-fiction genres. It allows me the importance of gaining a deeper understanding of people around. The self-help genre of books is an interesting category. Some think of these manuals as the secret to unlocking personal

wellness, inner peace. They are secretly trending. Reading trends in the pandemic show that people are reading books that help them. Every book has the power to change people's lives.

Q 9. Of course, you started writing your book amidst a pandemic and launched the book in recent March when things started gearing back to normal. What was your marketing strategy for your debut book seeing the condition of the market?

Nona Walia - The pandemic was the best time to self-publish my book. Globally, writers choose the pandemic as a time write and quickly self-publish to reach to their readers quickly if the book was time bound. With self-publishing, the ball is in your court. There are no literary gatekeepers holding you back. The consumer will be the final judge of your book. In fact, you can research and select your own book designer, professional editor, printer, distributor and more. An author can simply self-publish online and reach a large network. The world of social media makes marketing of the book easier. I was able to reach out to a wide range of readers. The feedback has been incredible.

Q 10. Did putting out this book to the world impacted your life in any way?

Nona Walia - As a writer it has put me on an incredible journey. A new road and gateway opened, I think there's no looking back. Creatively, it has been satisfying, the reader's reaction is immediate. With so many people going through highs and lows of life, the reaction to the book is beyond imaginable. Every book has its own destiny, this book has created its humble fame in a small but niche way.

Q 11. How do you make sure that your book reaches your readers? What selling methods do you use and how do you manage these?

Nona Walia - Amazon direct selling and kdp (Kindle Direct Publishing) are great platforms to reach readers instantly. They have changed the face of publishing giving traditional publishing a huge challenge.

Q 12. Describe your journey so far as an author after your book was published?

Nona Walia - The post publishing phase is a fascinating one where daily you get feedback and reaction on your book. Good and bad. Both are essential to your creative journey. Social media makes it easier and open for readers to freely get in touch with you and have an interaction. Conversations enhance a dialogue which is a rich creative fodder.

Q 13. At last, what piece of advice would you give to aspiring authors?

Nona Walia - Create the book inside your head first. Start the drafting process, the ins and outs of book design, and how to use your time efficiently. Create a toolkit to make writing easier. Don't struggle with your first draft, finish and go back to stuck areas. Keep yourself motivated till you end the book. Keep momentum going when you're writing, and finish your novel. Use social media platforms, including Twitter, Facebook, Google+, LinkedIn and Goodreads for your marketing. Your book should be intelligently packaged, designed, short and crisp headlines. With takeaways. There you got a bestseller, already at a click of your laptop!

कोरोना महामारी के चलते दिल्ली में सभी स्कूल बंद करने के आदेश

— वैशाली त्यागी (Team Delhi Today)

नई दिल्ली : अगले आदेश तक दिल्ली के सभी स्कूल बंद, नए शैक्षणिक सत्र में सभी कक्षाओं के लिए पढ़ाई ऑनलाइन चलने की आशंका।

शिक्षा निदेशालय (DoE) ने सभी स्कूलों को बताया कि शैक्षणिक सत्र 2021-22 के लिए डिजिटल मोड के माध्यम से छात्रों के लिए शिक्षण गतिविधियाँ 10 अप्रैल से निश्चित रूप से शुरू हो सकती हैं।

दिल्ली सरकार ने गुरुवार को घोषणा की कि कोरोना महामारी के फिर से फैलने के बाद अगले आदेश तक किसी भी कक्षा के छात्रों को नए शैक्षणिक सत्र में शारीरिक रूप से स्कूलों में नहीं बुलाया जाना चाहिए। इससे बच्चों में कोरोना संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है जिससे वह फैलकर उनके परिवार के बाकी सदस्यों तक पहुँच सकता है। हालाँकि, शिक्षा निदेशालय (DoE) ने कहा कि सीबीएसई कक्षा 9, कक्षा 10, कक्षा 11 और कक्षा 12 (सत्र 2020-21) के छात्रों को केवल शैक्षणिक मार्गदर्शन प्रदान करने के लिए स्कूल बुलाया जा सकता है यह भी विशेष प्रबंध के साथ जैसे मुँह को मास्क से कवर करना अनिवार्य होगा साथ ही सामाजिक दूरी के लिए भी सख्त आदेश होंगे।

नयी गाइडलाइन में यह भी स्पष्ट किया गया कि कक्षा 9 से 12 तक के छात्रों को भी COVID सुरक्षा के लिए मानक संचालन प्रक्रिया के बाद आंतरिक मूल्यांकन और माता-पिता की सहमति से ही स्कूल आने की अनुमति होगी।

राष्ट्रीय राजधानी में कोरोनावायरस मामलों में फिर से उछाल देखते हुए शिक्षा निदेशालय (DoE) ने यह विशेष कदम उठाए।

दिल्ली में स्कूलों को पिछले साल मार्च में बंद कर दिया गया था, जिसके चलते पिछले वर्ष भी स्कूल एवं बोर्ड की परीक्षा बीच में ही स्थगित करनी पड़ी और बाद में परिणाम भी समाजोचित करके घोषित किए गए। कोरोना जैसी वैश्विक महामारी के चलते सत्र 2020 - 21 में राष्ट्रीय राजधानी में स्कूल बंद ही रहे जबकि कई राज्यों ने अक्टूबर में स्कूलों को आंशिक रूप से फिर से खोला। कोरोना महामारी के मरीजों की संख्या में कमी देख दिल्ली सरकार ने 18 जनवरी से 5 फरवरी तक स्कूलों में कक्षा 9 से 12 तक के छात्रों को व्यावहारिक कार्यों और उपचारात्मक पाठ के लिए फिर से खोलने की अनुमति दी।



साथ ही कोरोनावायरस छात्रों और उनके माता-पिता के लिए विभिन्न चुनौतियों के साथ आ रहा है। इस महामारी के चलते स्कूल को बंद रखना बच्चों की सुरक्षा के लिए एक महत्वपूर्ण कदम माना गया पर कुछ छात्रों के लिए यह एक चुनौती साबित हो रहा है। हाल ही में दिल्ली के कुछ निजी स्कूलों द्वारा शिक्षा निदेशालय (DoE) के दिए गए आदेशों का उल्लंघन करते हुए पाया गया।

शिक्षा निदेशालय के अनुसार (DoE) ने स्कूलों को निर्देश दिया था कि वे लॉकडाउन के कारण उत्पन्न वित्तीय संकट के कारण स्कूल की फीस का भुगतान करने में असमर्थ छात्रों को ऑनलाइन शिक्षा का लाभ उठाने से वंचित नहीं कर सकते।

इस पर दिल्ली सरकार ने भी संज्ञान लेते हुए कहा कि फीस का भुगतान न करने पर छात्रों को ऑनलाइन कक्षाओं में प्रवेश से वंचित नहीं किया जा सकता है, दिल्ली सरकार नियमों को दोहराते हुए कोविड -19

महामारी के कारण ये नियम बनाए गये थे जिससे वित्तीय संकट छात्रों के पढ़ाई में रुकावट न बने। इसके बाद भी कुछ अभिभावकों की रिपोर्ट मिली जिसमें संस्थानों ने बच्चों को भुगतान न करने के लिए निष्कासित करने की एवं ऑनलाइन शिक्षा प्रदान न करने का नोटिस दिया गया था और ऐसे गलत गतिविधियों पर रोक लगाने के आदेश भी दिए गये हैं।

जैसे की अभी, कोविड-19 संक्रमित मामलों में फिर से उछाल देखने को मिला है और लेटेस्ट निर्देशों के मुताबिक स्कूल अभी बंद ही रखे जाएंगे और ऑनलाइन कक्षाएं ही एकमात्र शिक्षा ग्रहण का माध्यम बने हुए हैं। जिसे छात्र, पेरेंट्स और स्कूल मैनेजमेंट मिलकर ही सफल बना सकते हैं और ऑप्लाइड कक्षाओं की निकट समय सिर्फ उमीद ही कर सकते हैं।

KRD International Sr. Sec. School
(Recognised & Affiliated to CBSE)

ADMISSIONS OPEN

APPLICATIONS INVITED FOR

Wanted Trained & experienced staff PGT, TGT, Maths, Science, English. Also one Special Educator

Main Dhansa Road, Opp. Air Force Station, Issapur, ND - 110073
Ph No: 9582955047, 9210660478

ADMISSIONS OPEN

For New Session 2021-2022 - Nursery, KG, & Ist to IX

Smt. Misri Devi Gyan Niketan
(Sr. Secondary Recognised & Affiliated to CBSE)

Address: Goyla Road, Shyam Vihar, Najafgarh, ND-110043 | E-mail smdgn.academic@gmail.com

Required: Principal and PGTs & TGTs (All Subjects) PRTs, PET, Special Educators, Drawing Teachers

Ph: 9811322808, 7217769696 or 9811322817

Wings
The Women Store

Ph: 8447125042
9250231183

Deals in: Kurtis, Leggings, Sarees, Plazos, Handbags, Bedsheets, Jewellery etc.

2/3 HDFC Bank Wali Gali, Najafgarh, New Delhi - 110043

Daisy Dale Convent School
(Recognised)

A RIGHT STEP TOWARD'S BRIGHT FUTURE...

ADMISSION OPEN
SESSION - 2021-22
PRE-NURSERY to VIII

Limited Seats Available For E.W.S Students

183-B, A-Block, Shyam Vihar, Phase-1, Najafgarh
Ph. 9810919321, 9354418428

Mother's Valley School
(Recognised)

ADMISSION OPEN SESSION 2021-22
PRE-NURSERY to VIII

GOYALA, DWARKA SECTOR-19 | 9810919321, 8131854466/47

दिव्य संजीवनी आरोग्य केंद्र

सभी बीमारियों का बिना साइड इफेक्ट के सफल नुस्खो द्वारा इलाज किया जाता है।

बवासीर:- बिना टिका व बिना ऑपरेशन के ठीक किया जाता है।

पथरी:- गुदें व अन्य प्रकार की पथरी बिना ऑपरेशन के निकाली जाती है।

सिर दर्द, डिप्रेशन, सर्वाइकल, गर्दन व कंधो का दर्द, हाथों व पैरों में सुन्नपन, सियाटिका का दर्द, घुटनों का दर्द ऐडो व पंजों का दर्द, दमा, घबराहट, कब्ज, चर्म रोग (करात जनेउ) ब्लड प्रेशर (उच्च व निम्न) नसों में कोलेस्ट्रॉल का बढ़ना, शुगर(मधुमेह)

पुरुष रोग:- अंडकोष के रोग, नपुंसकता शुक्राणुओं की कमी।

स्त्री रोग : श्वेत प्रदर व अन्य गुप्त रोग।

RZ-11, एक्स ब्लॉक, सहीद राजेश गिलमार्ग, गुडगाँव रोड

नजफगढ़, नई दिल्ली -110043 | **MOBILE : 80766-39392**

ब्लड प्रेशर व शुगर (मधुमेह) जाचने की सुविधा

PM Modi urges voters to step out and vote

— Chaitanya and Vaishali Tyagi
(Team Delhi Today)

New Delhi : PM Modi while addressing Assamese Voters, asserted that people of Assam have decided to vote for NDA and bring them in power again. PM Modi also took it to twitter and appealed voters to step out and exercise their right to vote and said, "Elections are taking place in Assam, Kerala, Puducherry, Tamil Nadu, and West Bengal. I request the people in these places to vote in record numbers, particularly the young voters." After which record voting was seen in Assam in the final phase. The north-eastern state Assam has undergone elections into three phases this year, the first phase was scheduled for March 27, where 47 assembly segments voted and a polling percentage of 79.93 was marked. For the second phase, where 39 assembly segments voted on April 1 and took the bar of voting to 80.96 percent. The final and third phase took place on April 6 for the remaining 40 segments and the highest voting percentage of 82.33 have been estimated.

The results of the election will be announced on May 2, along with the results of the other 4 states Kerala, Tamil Nadu, West Bengal & Puducherry. 13 major and minor political parties are at play including two coalitions led by the ruling Bharatiya Janata Party and the Congress. The 2016 assembly elections saw the BJP form its first government in the state with its allies, with a remarkable victory and the party is now looking to secure a second term. The Congress under the banner of "Mahajot" had initially six parties when it was formally announced on 19th January, including the Congress, All India United Democratic Front (AIUDF), the Communist Party of India, CPI (Marxist), the CPI (Marxist-Leninist)



Map of Assam

and the Anchalik Gana Morcha, Rashtriya Janata Dal and other being former NDA ally the Bodoland People's Front but later on Jimochayan (Deori) People's Party, and Adivasi National Party also joined the alliance.

Assam is important to the Bharatiya Janata Party as it is known to be as the gateway to the north-east region and the election winning machinery of the BJP recognizes the fact that after clinching the Assam Legislative Elections in 2016 its footprint in other N-E states was vastly multiplied and the North-East Democratic Alliance led by the Himanta Biswa Sarma was triumphant in even uprooting the Left bastion of Tripura after a rule of 25 years. Assam is a site of contestation between those seeking greater integration with the nation and those who want to prefer an ethnic based identity for Assam. The state is a battleground between those who consider themselves

indigenous and those who are seen as "outsiders", primarily Muslims from Bangladesh, Bengal and Bihar during the colonial times.

The BJP's Sankalpa Patra has avoided the vexed issues of the Citizen Amendment Act (CAA) and commitment to the implementation of the Assam Accord. The Mahajot is likely to engulf the votes of the Assam Jatiya Parishad which was formed by two student organizations of Assam, All Assam Students Union (AASU) and Asom Jatiyatabadi Yuba Chhatra Parishad during the anti-CAA stir. Congress has efficiently took over the agenda of Assam Jatiya Parishad and the Congress is emerging as strong contender to BJP in various assembly segments of Upper Assam. The BJP's type of politics flourishes on creating a coalition of Hindus across India. While it has tasted success on this genre in a diverse state like Assam it is still not as stable as it would like it to be. To be sure, this is not an easy task given the historical animosity between Assamese-speaking Hindus and Bengali-Hindus who are largely migrants. Various surveys shows that the BJP has the unequivocal support of the entire Bengali Hindu vote bank which tells a lot about the saffron party's electoral dividend in the state. However, its support among Assamese Hindus has gone down maxing since the 2014 Lok Sabha elections due to the party's stance on CAA. By turning the anti-Citizenship (Amendment) Act plank, an important part of its election campaign, the Congress is working real hard to win back the Assamese speaking Hindus, a community it has had better support from compared to the Bengali Hindus. Because the CAA talks about granting of citizenship rights to Hindus from neighboring Bangladesh, a section of the Assamese speaking population, is agitated about its impact on the state's demographic profile.

The BJP, on the other hand, is hoping to spoil the Congress's effort by attacking the latter's alliance with the AIUDF, with slogans like "Ajmal Mukht Assam" a party which is seen to champion the interests of primarily Bengali speaking Muslims.



For Advertising in **DELHI TODAY** please call Anil: 99904-28325

नजफगढ़ में खुलेगा दिल्ली विश्वविद्यालय का नया सुविधा केंद्र एवं कॉलेज।

— वैशाली त्यागी (Team Delhi Today)

नई दिल्ली : दिल्ली विश्वविद्यालय दक्षिण पश्चिम दिल्ली के नजफगढ़ में उस भूमि पर कॉलेज एवं सुविधा केंद्र बनाने की योजना बना रहा है जिसे 1989 में विश्वविद्यालय को आवंटित किया गया था। यह जमीन रोशनपुरा, नजफगढ़ में स्थित है जो अब तक खाली पड़ी है और उस प्लॉट की सिर्फ सीमा दीवार बनाई गयी है। यह जमीन क्षेत्र में युवाओं के

कॉलेज ही है - जिनमे से एक भगिनी निवेदिता कॉलेज है जो कैर गाँव में स्थित है और दूसरा दीन दयाल उपाध्याय कॉलेज, जो द्वारका में है लेकिन कोई छात्र सुविधा केंद्र मौजूद नहीं है, जिसके लिए छात्रों को एक छोटे से दस्तावेज के काम लिए भी नॉर्थ या साउथ कैम्पस ही जाना पड़ता है। नजफगढ़ में सुविधा केंद्र के निर्माण से आसपास के अनेक छात्रों को लाभ होगा और उन्हें हर छोटी- बड़ी शैक्षणिक



(Courtesy : Delhi University website)

लिए एक बेहतर शिक्षा संस्थान स्थापित करने के लिए आवंटित की गयी थी, जिससे छात्रों को अच्छी शिक्षा के लिए ज्यादा दूर ना जाना पड़े और दिक्कतों का सामना ना करना पड़े।

दिल्ली विश्वविद्यालय द्वारा एक कमेटी का गठन भी किया जाया जो कॉलेज के निर्माण के साथ-साथ सुविधा केंद्र बनाने की योजना पर भी काम करेगा। वर्तमान में नजफगढ़ में या उसके आसपास दिल्ली विश्वविद्यालय के नाम मात्र



सहायता के लिए नॉर्थ या साउथ कैम्पस नहीं जाना पड़ेगा, जिससे उनका काफी समय बचेगा।

डीयू टीम के साथ प्रो पीसी जोशी, प्रो बलराम पाणि, प्रो सुमन कुंडू, प्रो केएस राव, डॉ बिपिन तिवारी और यूनिवर्सिटी इंजीनियर ने नाजफगढ़ के रोशनपुरा का दौरा किया, जहां ग्रामीण क्षेत्रों से आने वाले छात्रों के लिए कॉलेज व सुविधा केंद्र की योजना बनाई जा रही है। इस जमीन की जांच के बाद जल्द ही इस पर काम करने के निर्देश दिए गये हैं।

दक्षिण पश्चिमी दिल्ली के नजफगढ़ क्षेत्र में 31 साल से आवंटित जमीन पर कॉलेज निर्माण के लिए मांग उठती रही है। पर अब तक कई निर्देशों के बावजूद दिल्ली विश्वविद्यालय की तरफ से कोई कार्यवाही नहीं हुई थी। परंतु इस बार कॉलेज टीम ने आवंटित जमीन का दौरा कर नए कॉलेज एवं सुविधा केंद्र बनाने का आश्वासन दिया है जिसके लिए उच्च स्तरीय कमेटी गठित करने का काम भी शुरू हो चुका है।

WHERE EXCELLENCE AND DISCIPLINE IS THE TRADITION EVERGREEN SR. SEC. PUBLIC SCHOOL

Recognised & Affiliated to CBSE from Nursery to XII
(Science, Arts & Commerce Streams)

Adjacent to CRPF Campus Sainik Enclave Part-III, Jharoda Kalan, Just 3Km. away from Najafgarh and 8 Km. from Bahadurgarh



Admissions Open
for Classes
Nursery to XIth



Many selections
medical and
IIT every year

WHY WITH US ??? BECAUSE WE ARE UNIQUE IN THIS AREA

- Pollution Free Environment
- Well Equipped Labs
- CCTV Monitoring
- Smart Class Rooms
- Well Disciplined
- Well Maintained Sports Complex
- Fee Concession for Economically Weaker Section
- Most affordable school in this area
- German language coming soon...

Founder: Dr. Rajni Bala (HES)

Website: www.evergreenpublicschool.com
Ph: 9810511889, 9654113022, 9958330400