



अब अपना आज नई हॉबीज

स्विमिंग को बनाओ हॉबी

स्विमिंग से पूरे शरीर का व्यायाम होता है। यह जोड़ों पर दबाव डाले बगैर सांस, रक्त संचार में सुधार लाती है। जो बच्चे स्विमिंग पसंद करते हैं, उन्हें इससे बहुत लाभ मिलता है। ये लाभ उनकी बांडी के लिए बहुत उपयोगी होता है। दरअसल, जब तुम स्विमिंग करते हो तो उस दौरान पूरे शरीर का मूवमेंट होता है। यह मूवमेंट शरीर में लचीलापन उत्पन्न कर देता है और इससे हृदय और फेफड़े स्वस्थ बने रहते हैं। इससे शरीर में मजबूती आती है। यही नहीं, जिनकी लंबाई कम होती है, उनकी स्विमिंग करने से लंबाई भी बढ़ जाती है।

बारिश हो तो उतारो कैनवास पर
तुम में ऐसे बहुत से होनहार होंगे, जो कुछ देख कर कैनवास पर उसे हवाल लेंगे। वे तो उतार देते हैं। लेकिन अधिकरत मामलों में तुम किसी ऊक से नकल कर वह ड्राइंग बनाते हो। वे तो उन अपनी इस हॉबी को अलग ढंग से आगे बढ़ाया जाए। जैसे अगर बारिश हो रही हो तो बाहर के नजारे को कैनवास पर उतारना शुरू करो। घर की बालकनी या खिड़की से बाहर ताक-झांक करो। तुम देखोगे कि बाहर एक से एक मजेदार सीन नजर आएगे। सब्जी वाला भैया रेहड़ी

दोड़ा कर सब्जियां बचा रखा होगा तो कुछ लोग एक ही छतरी से बारिश की बूंदों से बचने की कोशिश कर रहे होंगे। बस उस दृश्य को कैनवास पर कैद कर लो।

मनी मैनेजमेंट सीखो

जिस तरह घर के खर्च के लिए मम्मा बजट बनाती है, तुम भी अपने सारे खर्चों का एक रिकॉर्ड रख सकते हो। एक ऐपर लो, उसे दो भागों में बांट दो। एक तरफ लिखो आमदारी, दूसरी ओर खर्च। जब भी महीने में तुम्हारे पास पैसा कहीं से भी आए, उसे तारीख के साथ दर्ज करो। दूसरी ओर वह पैसा कहां गया, उसका भी हिसाब रखो। जब तुम्हें लगे कि कोई फिलूलखर्च किया है तो उसे लाल पैन से अंडरलाइन कर दो, ताकि आगे ऐसा न हो।

तकनीक को अपनाओ

आज जहां हर रोज नए-नए गैरेजट्स आ रहे हैं, वहीं कुछ बड़ों के लिए उन्हें समझना भी मुश्किल होता है, लेकिन तुम छोटे उत्तात तो उन गैरेजट्स के सभी एप्लिकेशन झट से ढूँढ़ लेते हो और सभी पीछर का अच्छे से इसेमाल करना भी जानते हो।

अगर तुम्हारे अंदर भी यह हुनर है तो तकनीक के सहारे काम को जल्दी से जल्दी करना

एक ही छतरी से बारिश की बूंदों से बचने की कोशिश कर रहे होंगे। बस उस दृश्य को कैनवास पर कैद कर लो। जैसे अपने कंप्यूटर को वाइरस से बचाने के लिए सॉफ्टवेयर अपडेशन तकनीक सबको बताओ। अधिक से अधिक तकनीक ज्ञान हासिल करना जब तुम अपनी हॉबी में शामिल कर लोगे तो देखोगे कि सभी तुम्हें अपना दोस्त बनाना चाहेंगे और तुम्हारे मम्मी-पापा तो दूसरों से तारीफ करते नहीं थकेंगे।

बन जाओ हैरी पॉटर

हैरी पॉटर का नाम सुनते ही तुम्हें जादुई दुनिया को याद आ जाती होगी। बच्चों के अलावा बड़े भी उसकी किताबों के फिल्मों में रुचि दिखाते हैं। दरअसल हैरी पॉटर को जादुई शक्ति अपनी ओर खींचती है। तुमने कभी अपने सामान तो कभी फिल्मों में बहुत मैंजिक शो देखे होंगे। मन में यह सवाल बार-बार उठता रहता है कि आखिर जादुगार अंकल ने कैसे उस व्यक्ति को आसमान में उछाल दिया? क्या उस छड़ी में जादुई शक्ति थी? अगर तुम इसे अपनी हॉबीज में शामिल करता हो तो मैंजिक शो को करीब से देखो। संवर्धन किताबें पढ़े।

खेलों को करीब से जानो

किसी खेल विशेष की तरफ तुम्हारा झुकाव जरूर होगा। बस तुम्हें यह पहचाना है कि किसमें बेहतर कर सकते हो और किसमें सुधार की गुंजाइश है। महानाराम में बच्चों और युवाओं में क्रिकेट को लेकर जबरदस्त बुखार है। लेकिन इसके लिए जरूरत होती है कि किसी योग्य गुरु या कोच की। इन दिनों तुम्हारी छुट्टियां भी चल रही हैं। क्यों न इहाँ दिनों अपनी इस हॉबीज को आगे बढ़ाया जाए। अपनी ही सोसाइटी के उन दोस्तों को पहचानो, जो इस खेल में सामान रख रखते हैं। बस फिर शाम किसी पार्क में या किसी कोच के माध्यम से अपने खेल में निखार लाओ। हो सकत है कि कल तुम्हारी खेलने की यह हांसी तुम्हें बहुत बड़ा खिलाड़ी ही बना देता है।

हॉबीज से मिली जिन्हें प्रेरणा...

दादा साहेब फाल्के

दादा साहेब फाल्के को भारतीय सिनेमा का जनक कहा जाता है, क्योंकि उनकी बनाई हुई फिल्म 'राजा हरिश्चंद्र' (1913) भारत की पहली फिल्म थी। उनके नाम पर स्थानीय दादा साहेब फाल्के पुरस्कार फिल्म जॉर्डन एक जानी-मानी हस्ती को जादु वर्ष दिया जाता है। दादा साहेब फाल्के का पूरा नाम धूर्धिंशु गोविंद फाल्के था। उनका जन्म 30 अप्रैल 1870 को महाराष्ट्र के त्रयम्बकेश्वर (नासिक) साम्प्रदाय पर हुआ था। बचपन से ही उनकी कला संबंधी विषयों में बहुत रुचि थी। 15 वर्ष के अजीविका कमाने के लिए ड्राइंग सीखने वे जैजे स्कूल ऑफ आर्ट्स, बैंबुई में भर्ती हुए, लेकिन कलाओं में रुचि होने के कारण उन्होंने बहौदा के कला भवन में फोटोग्राफी, मार्टिलिंग, आविनेक्टर और जादू जैसी कलाएं भी सीखीं। इन कलाओं से उनको बड़ी ऊर्जा मिली और अगे चलकर ये उनके फिल्म निर्माण के काम में बड़ी सहायक सिंड हुई।

सर सीवी रमण

रमण प्रभाव के जनक सर चंद्रशेखर वेंकटरमन को 1930 में नोबेल पुरस्कार मिला। 1954 में उन्हें 'शारतर्ल' से अल्कृत किया गया। उनका जन्म तमिलनाडु के तिरुचिरपल्ली के पास एक गांव में हुआ। बालक चंद्रशेखर वेंकटरमन को नैतिक शास्त्र, गणित और दर्शकाश्वर का जन अपने पिता विवाहित वर्षों में मिला। स्थाय उनको भी इन विषयों में बहुत रुचि थी। बचपन से ही वे वॉयलिन बहुत अच्छा बजाते लगे थे। इस बाय यह वे ने वेंकटरमन के बैंडानिक मन को बहुत प्रेरणा और ऊर्जा प्रदान की। कलेज में पढ़ते समय उन्होंने तारीं की इतिहास को प्रयोग किए थे। आगे भी उन्होंने इस विषय पर कई प्रयोग किए।

इंदिरा गांधी

इनका जन्म 19 नवंबर, 1917 को नेहरू परिवार में इलाहाबाद के आनंद भवन में हुआ। आनंद भवन में हरदम राजनीतिक वातावरण बना रहा। इनीला बचपन में ही इंदिरा को रुचि राजनीति में हो गई। बार-तेरह वर्ष की उम्र में ही वे राजनीति में उत्तराधीन थी। उस समय उन्होंने कांग्रेस की विपक्षीयों के लिए बच्चों को एक बाल सैनिक तैयार हो गए। बचपन में बनाई यह बाल सैनिक तैयार हो गए। बचपन में बनाई यह बाल सैनिक तैयार हो गए।

हॉबीज के फायदे

आगे बढ़ोगे

आज तुम जैसे बच्चे टीवी के अनेक सीरियल्स में छाए हुए हैं। अधिकरत विज्ञापनों में तुम बच्चे ही नजर आते हो। दरअसल ऐसे बच्चे अपनी पढ़ाई के साथ-साथ स्कूल के नाटकों, प्रतियोगिताओं में हिस्सा लेने में कभी नहीं हिचकते।

होते हैं रिप्लेक्सेस शार्प

कलास में जब तुम्हारी टीचर आजनक से कुछ पूछती हैं तो स्मार्ट बच्चे तुरंत उत्तर दे देते हैं। तुम गौर करना, उनकी कोई न कोई मजेदार हांसी जरूर होगी। उनको वह एक्टिविटीज रिप्लेक्सेस को शार्प करती हैं। जैसे डिवेट में भाग ले रहे उस हाजिर जबाब बच्चे को देखो, जो तुम्हारे प्रश्न पूछने पर घबराता, ठिकता नहीं, तुरंत उसका जबाब दे देता है। उस बांकर को देखो, जो अपनी ओर आ रहे पंच को पहले से भाग लेता है और बचाव के लिए चौकन्ना हो जाता है।



नजरिए में बदलाव

हॉबीज से तुम पॉजिटिव हो जाते हो। तुम्हें लगता है कि तुम किसी भी क्षेत्र में कुछ भी कर सकते हो। ऐसे बच्चों को देख कर ही लगता है कि वे आस्तविष्यवासी हैं। हॉबीज जहां तुम्हें अनुशासित बनाती हैं, वहीं तुम्हारे अंदर टीम स्प्रिट की भावना पैदा करती है, तुम्हें समय का पाबंद बनाती है।

कॉरियर की राह

अगर तुम भी स्पेनिश, फ्रेंच, या अंग्रेजी क्लब का हिस्सा हो तो उस भाषा में महारत हासिल कर लो। क्या पाता, कल खेल-खेल में सीखी यही भाषा तुम्हारी ताकत बन जाए, तुम्हें कॉरियर की कोई राह रखा सुझा दे। इसलिए तुम अभी से अपनी कोई हॉबी चूज कर लो और उसमें आगे बढ़े।



लिटिल मिलेनियम एप्स आजमाओ...

दोस्तों, हम आज तुम्हें ऐसे एप्स के बारे में बताएंगे,

बुद्धिप्रद

जानकारी प्रदान करने वाले दोस्तों की जान

कंपाउंडर ने खुद को डॉक्टर बताया और एलोपैथिक दवा का गोरखधंधा करते

सूरत में दो लोग बिना डिग्री के क्लीनिक चला रहे

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

सूरत के पांडेसरा में पुलिस ने दो अलग-अलग प्रतिष्ठानों से फर्जी डॉक्टरों को पकड़ा है। हालांकि दोनों डॉक्टरों के पास कोई डिग्री नहीं थी, वे प्राइवेट प्रैक्टिस करते थे। बिना डिग्री के उन्होंने क्लीनिक में एलोपैथिक दवाओं का भंडार रखा था। इसलिए पुलिस ने दोनों के खिलाफ डुस्टीकट डॉक्टर का मामला दर्ज कर दोनों को गिरफ्तार कर लिया है।

सूचना के आधार पर, पुलिस ने जिला पंचायत स्वास्थ्य विभाग



के अधिकारियों के साथ मिलकर एक डमी मरीज को पांडेसरा गोवालक रोड, गमनगर स्थित जगनाथ क्लीनिक में भेजा। पता चला कि २८ साल का आरोपी हिमांशु शेखर पर छापेमारी के दौरान २८ वर्षीय सदाम शक्र बानखान को पकड़ा गया। सहल पुलिस ने उसे गिरफ्तार कर लिया।

कर क्लीनिक से २७ हजार सप्त से अधिक कीमत की नशीली दवाएं, इंजेक्शन, सिरप जब्त किए और वडोद गांव के द्वारा और इंजेक्शन देना है। इसकी जानकारी लेने के बाद उन्होंने कबूल किया कि उन्होंने तीन साल के लिए नौकरी ढौड़ दी और क्लीनिक शुरू किया।

क्लीनिक से ११,१७९ सप्ते की दवाएं, इंजेक्शन, सिरप जब्त किये गये।

पुलिस ने दोनों क्लीनिकों से दवा और इंजेक्शन समेत कुल ३० हजार सप्ते जब्त किये। सहल के मुताबिक दोनों फर्जी डॉक्टरों से पूछताछ में पता चला कि वे पहले अस्पताल में कंपाउंडर के पद पर कार्यरत थे। उस समय वह डॉक्टर की मदद कर रहा था और मरीजों को दवा दे रहा था। सामान्य बीमारियों में किस तरह की दवा और इंजेक्शन देना है। इसकी जानकारी लेने के बाद उन्होंने कबूल किया कि उन्होंने तीन साल के लिए नौकरी ढौड़ दी और क्लीनिक शुरू किया।

सूरत में पुलिस उन फर्जी डॉक्टरों को पकड़ने में जुटी है जो बिना किसी डॉक्टर की डिग्री के या फर्जी डिग्री के आधार पर क्लीनिक और अस्पताल खोलकर लोगों की जिंदगी से खिलावड़ कर रहे हैं। जिसके तहत एसओजी पुलिस जवानों की अलग-अलग टीमों को शहर में बिना डिग्री के क्लीनिक चलाने वाले फर्जी डॉक्टरों को पकड़ने के लिए प्रशिक्षित किया गया।

सूचना मिली थी कि पांडेसरा इलाके में दो फर्जी डॉक्टरों ने क्लीनिक खोल लिया है और लोगों के स्वास्थ्य से समझौता कर रहे हैं।

प्रतिदिन १२.५० लाख बैग मतदान जागरूकता का संदेश लाखों घरों तक पहुंचा रहे हैं।

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

सुरत, ७ मई को राज्य भर में आयोजित होने वाले लोकतंत्र के महापर्व में अधिक से अधिक संख्या में मतदाता मतदान करें और अधिक से अधिक संख्या में लोग लोकतंत्र के इस महापर्व में भाग लें और उत्साहपूर्वक 'चुनाव का पर्व, देश का गर्व' का नारा छापकर लाखों घरों तक पहुंचा है।



'चुनाव का पर्व, देश का गर्व' का नारा छापकर लाखों घरों तक पहुंचना आयोजित इकाइयों द्वारा मतदान जागरूकता का संदेश पहुंचाता है। साथ ही उनके द्वारा अगले कुछ दिनों तक इसी तरह से मतदान के प्रति जागरूकता बढ़ाने का प्रयास किया जा रहा है। जिससे बड़ी संख्या में लोगों को मतदान के लिए प्रेरित करने के लिए विभिन्न प्रयास किया जा रहा है।

सुपुल डेवरी संस्था द्वारा रोजाना करीब १२.५० लाख बैग पर

लोकसभा चुनाव २०२४ राज्य में नामांकन पत्रों का वितरण शुरू

किस सीट से लिए गए हैं कितने फॉर्म

क्रांति समय

www.krantisamay.com
www.guj.krantisamay.com
www.epaper.krantisamay.com
www.rti.krantisamay.com

लोकसभा चुनाव को लेकर राजकोट जिले की राजनीति गरमा गई है। केंद्रीय मंत्री और राजकोट सीट से बीजेपी उम्मीदवार परमोत्तम स्थाला के विरोध में क्षतियां महिलाएं राजकोट कलक्टर पहुंचीं। सभी महिलाएं चुनाव फॉर्म लेने कलेक्टर कार्यालय पहुंचीं। क्षतियां महिलाओं ने परमोत्तम स्थाला द्वारा अपनी उम्मीदवारी वापस नहीं लेने पर फॉर्म भरने की घोषणा की थी। लगभग १५५ स्वेच्छा क्षतियां महिलाओं ने उठाये।

वडोदरा सीट पर भी आज फॉर्म वितरण शुरू हो गया है। ताकि लोगों को अलग-अलग ओपीडी में न जाना पड़े और एक ही जगह पर आसानी से फिलेस हो सके। यहां से आमतौर पर करीब ५ हजार सर्टिफिकेट जारी होते हैं।

वडोदरा सीट पर भी आज फॉर्म वितरण के पहले घंटों के भीतर, जेके पटेल ने लोकसभा चुनाव लड़ने के लिए पहले ४३ नामांकन पत्र वापस ले लिए गए ७ फॉर्म वापस ले लिए गए हैं। बीजेपी और कांग्रेस एक ही दिन १६/४/२०२४ को फॉर्म भरेंगे। नामांकन पत्रों का वितरण शुरू होते ही भाजपा ने २ नामांकन पॉर्म लिए। कांग्रेस की ओर से २ नामांकन फॉर्म लिये गये। जबकि १ फॉर्म बहुजन समाजवादी पार्टी ने और २ फॉर्म निर्दलीय ने लिए थे। भाजपा उम्मीदवार जस्थाई रथ के पास नामांकन फॉर्म भरने के लिए १६/४/२०२४ १२:३० बजे की समय सीमा है। कांग्रेस प्रत्याशी सुखराम राठवा के अनुसार कांग्रेस कार्यकार्ता १६/४/२०२४ को

समाजवादी पार्टी और निर्दलीय के नामांकन पत्र भरने के लिए बोट गए ७ फॉर्म वापस ले लिए गए।

चोटाउदेपुर लोकसभा सीट के लिए भाजपा, कांग्रेस, कांग्रेस, बहुजन

सामाजवादी पार्टी और निर्दलीय के नामांकन पत्र भरने के लिए बोट गए ७ फॉर्म वापस ले लिए गए।

पेलान किया था। आज फॉर्म वितरण के पहले घंटों के भीतर, जेके पटेल ने लोकसभा चुनाव लड़ने के लिए पहले ४३ नामांकन पत्र वापस ले लिए गए हैं।

सोशलिस्ट सेंटर ऑफ इंडिया (मार्किस्ट) के एक प्रतिनिधि ने ४ फॉर्म, कांग्रेस के तीन प्रतिनिधियों ने १२ फॉर्म, बीजेपी के एक प्रतिनिधि ने ४ फॉर्म, बहुजन समाजवादी पार्टी के एक प्रतिनिधि ने ४ फॉर्म, फॉर्म भरने के लिए बोट लिए हैं। किसान निर्दलीय चुनाव लड़ने के लिए एक अपील भरने के लिए बोट लिए हैं।

पेलान किया था। आज फॉर्म वितरण के पहले घंटों के भीतर, जेके पटेल ने लोकसभा चुनाव लड़ने के लिए पहले ४३ नामांकन पत्र वापस ले लिए गए हैं।

सोशलिस्ट सेंटर ऑफ इंडिया (मार्किस्ट) के एक प्रतिनिधि ने ४ फॉर्म, कांग्रेस के तीन प्रतिनिधियों ने १२ फॉर्म, बीजेपी के एक प्रतिनिधि ने ४ फॉर्म, बहुजन समाजवादी पार्टी के एक प्रतिनिधि ने ४ फॉर्म, फॉर्म भरने के लिए बोट लिए हैं।

पेलान किया था। आज फॉर्म वितरण के पहले घंटों के भीतर, जेके पटेल ने लोकसभा चुनाव लड़ने के लिए पहले ४३ नामांकन पत्र वापस ले लिए गए हैं।

सोशलिस्ट सेंटर ऑफ इंडिया (मार्किस्ट) के एक प्रतिनिधि ने ४ फॉर्म, कांग्रेस के तीन प्रतिनिधियों ने १२ फॉर्म, बीजेपी के एक प्रतिनिधि ने ४ फॉर्म, फॉर्म भरने के लिए बोट लिए हैं।

पेलान किया था। आज फॉर्म वितरण के पहले घंटों के भीतर, जेके पटेल ने लोकसभा चुनाव लड़ने के लिए पहले ४३ नामांकन पत्र वापस ले लिए गए हैं।

सोशलिस्ट सेंटर ऑफ इंडिया (मार्किस्ट) के एक प्रतिनिधि ने ४ फॉर्म, कांग्रेस के तीन प्रतिनिधियों ने १२ फॉर्म, बीजेपी के एक प्रतिनिधि ने ४ फॉर्म, फॉर्म भरने के लिए बोट लिए हैं।

पेलान किया था। आज फॉर्म वितरण के पहले घंटों के भीतर, जेके पटेल ने लोकसभा चुनाव लड़ने के लिए पहले ४३ नामांकन पत्र वापस ले लिए गए हैं।

सोशलिस्ट सेंटर ऑफ इंडिया (मार्किस्ट) के एक प्रतिनिधि ने ४ फॉर्म, कांग्रेस के तीन प्रतिनिधियों ने १२ फॉर्म, बीजेपी के एक प्रतिनिधि ने ४ फॉर्म, फॉर्म भरने के लिए बोट लिए हैं।

पेलान किया था। आज फॉर्म वितरण के पहले घंटों के भीतर, जेके पटेल ने लोकसभा चुनाव लड़ने के लिए पहले ४३ नामांकन पत्र वापस ले लिए गए हैं।

सोशलिस्ट सेंटर ऑफ इंडिया (मार्किस्ट) के एक प्रतिनिधि न