દાદા ભગવાન પરિવારનું

નવેમ્બર ૨૦૧૯

પ્રતિ પ્રત ભાવ : ₹ ૨૦/-

# અક્રમ એક્સપ્રેસ

# Outdoor Games? No... I ❤ Mobile Games

અક્રમ એક્સપ્રેસ

## સંપાદકીય

બાળમિત્રો,

મોબાઈલની દુનિયા માટે હું તો તમને શું કહું? મારા કરતાં તમે વધારે જાણો છો. હા, પણ આ અંકમાં મોબાઈલની દુનિયા વિષે એવી વાતો મૂકી છે, જે તમે જરૂર નથી જાણતા. માટે ખાસ આ અંક વાંચજો અને તમારા મિત્રોને પણ વંચાવજો. તમને સારું લાગશે.

- ડિમ્પલ મહેતા


Editor : Dimple Mehta

Printer & Published by

Dimple Mehta on behalf of
Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj - 382421,
Ta & Dist - Gandhinagar.

Owned by
Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj - 382421,
Ta & Dist - Gandhinagar.

Printed at
Amba Offset
B-99, GIDC, Sector-25,
Gandhinagar - 382025.

Published at
Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj - 382421,
Ta & Dist-Gandhinagar.

વર્ષ : ૧૨, અંક : ૩
સળંગ અંક : ૧૩૫
નવેમ્બર ૨૦૧૯



સંપર્ક સૂત્ર :
બાળવિજ્ઞાન વિભાગ
ત્રિમંદિર સંકુલ, સીમંધર સીટી,
અમદાવાદ-કલોલ હાઈવે,
મુ.પો. - અડાલજ,
જી.ગાંધીનગર-૩૮૨૪૨૧,ગુજરાત.
ફોન : (૦૭૯) ૩૯૮૩૦૧૦૦
email:akramexpress@dadabhagwan.org
Website: kids.dadabhagwan.org



લવાજમ (ગુજરાતી)
વાર્ષિક સભ્ય
ભારત : ૨૦૦ રૂપિયા
યુ.એસ.એ. : ૧૫ ડોલર
યુ.કે. : ૧૨ પાઉન્ડ
પાંચ વર્ષ
ભારત : ૮૦૦ રૂપિયા
યુ.એસ.એ. : ૬૦ ડોલર
યુ.કે. : ૫૦ પાઉન્ડ
D.D. / M.O. 'મહાવિદેહ ફાઉન્ડેશન'ના નામે મોકલવો.



© 2019, Dada Bhagwan Foundation
All Rights Reserved

# ચંદન વૃક્ષ

"આ શું કરે છે, વિશાલ ? આજે તો ફોન ઊંચો મૂક. ડેડીનો બર્થ ડે છે, દીકરા. આજે તો અમારી સાથે વાતો કર. આમ શું દર વખતે ફોનમાં ઘૂસેલો રહે છે," પ્રતિમાબહેને વિશાલને ટકોર કરી.

"હા મમ્મી, બસ એક મિનિટ," કહી વિશાલે સામે પડેલી ફૂડ-પ્લેટ્સના ફોટોસ લીધા અને ફેસબુક પર અપલોડ કર્યા.

"સો સીલી વિશાલ. આટલી ફાઈન રેસ્ટોરન્ટમાં ફૂડ એન્જોય કરવાને બદલે તું એના ફોટોસ લે છે ? એવો તો શું સ્વાદ આવી જશે તને, જો તારા બે ચાર ફ્રેન્ડસ એ ફોટોસને "લાઈક" કરી દેશે તો ?" ભવ્યાએ અકળાઈને કહ્યું.

"પ્લીઝ દીદી, તારું લેક્ચર સાંભળવા નથી આવ્યો. તું તારું કામ કર અને મને મારું કામ કરવા દે," વિશાલે છણકો કર્યો.

"ક્યારેક ફેસબુક તો ક્યારેક પેલી વિડિયો ગેમ્સ. કર્યા કર તારી સ્ટુપિડિટી. તારા જેવા સ્ટુપિડને લેક્ચર આપવામાં મને કોઈ ઈન્ટરેસ્ટ નથી." ભવ્યાએ વિશાલના છણકાનો સામો જવાબ આપ્યો.

પરાગભાઈ પોતાના બાળકોની આવી તકરાર સાંભળીને પણ મૌન રહ્યા. આમ તો લગભગ રોજ, તેઓ વિશાલને આ બાબતે ટોકતા. પણ પોતાના જન્મદિન નિમિત્તે એમણે વિશાલ પાસે ભેટ માગી હતી કે તે આખો દિવસ ફેમિલી સાથે ગાળશે. અને વિશાલે ડેડીની વાત મંજૂર કરી હતી. બસ, એ વાતનો પરાગભાઈને એટલો સંતોષ હતો કે આજના દિવસે એને ટોકવો એમને યોગ્ય ન લાગ્યું.

લંચ પત્યું એટલે પ્રોમિસ પ્રમાણે વિશાલ મમ્મી, ડેડી અને ભવ્યા સાથે ગાડીમાં ગોઠવાઈ ગયો.

"બાય ધ વે, આપણે ક્યાં જઈ રહ્યા છીએ, ડેડી ?" વિશાલે ફોનમાંથી માથું ઉઠાવ્યા વગર જ પૂછ્યું.

"ધ રેનબો બુક સ્ટોર," ડેડીએ કહ્યું. બુક સ્ટોરનું નામ સાંભળીને વિશાલે સહેજ ખાંસી ખાધી. અણગમો વ્યક્ત કરવા માટે કદાચ એની પાસે શબ્દ નહોતા.

બુક સ્ટોરની બહાર ખાસ્સી ભીડ હતી. જેવા પરાગભાઈ ગાડીમાંથી બહાર નીકળ્યા, શશીભાઈ

આવીને એમને ભેટી પડ્યા, "હેપી બર્થ ડે પરાગ. આઈ એમ સો ગ્લેડ કે તું ભાભી અને છોકરાઓને લઈને આવ્યો."

પરાગભાઈએ શશીભાઈના હાથ પોતાના હાથમાં લઈને કહ્યું, "કોન્ગ્રેચ્યુલેશન્સ શશી. આજે કેટલી મોટી ખુશીનો અવસર છે. એ તો કેવી રીતે ચૂકાય ?" પ્રતિમાબેન અને ભવ્યાએ પણ શશીભાઈને અભિનંદન આપ્યા. વિશાલ હજી અભિનંદનનું કારણ પૂછવા જાય ત્યાં તો એની નજર બુક સ્ટોરની બહાર મૂકેલા બેનર પર પડી. બેનર પર મોટા અક્ષરે લખ્યું હતું, "ધ બુક લોન્ચ ઓફ પરીજ્ઞા રાઠોડ."

વિશાલની આંખો ઝીણી થઈ ગઈ. પોતાની આંખો પર એને વિશ્વાસ ન આવ્યો. ડેડી અને ભવ્યા બીજા મહેમાનો સાથે વાતચીત કરી રહ્યા હતા, ત્યારે એણે ધીમા અવાજે મમ્મીને કાનમાં પૂછ્યું, "મમ્મી, શશી અંકલની ડોટર પરીજ્ઞાનું બુક લોન્ચ છે ? એટલે કે એણે જાતે બુક લખી ?"

"હા, બેટા. આપણી પરીજ્ઞા લેખક બની ગઈ." મમ્મીના સ્વરમાં પ્રસન્નતા હતી.

પણ વિશાલને આ વાત સાંભળીને ભારે આંચકો લાગ્યો. "આ કેવી રીતે શક્ય છે ?" મનમાં સવાલોનું ઘમસાણ ચાલ્યું. એની જ ઉંમરની છોકરી લેખક બની ગઈ, એ વાત વિશાલને પચી નહીં.

ઈવેન્ટ શરૂ થઈ. માનીતા લેખિકા કાજલ ભટ્ટે પરીજ્ઞાનો સુંદર પરિચય આપ્યો અને તાળીઓના ગડગડાટ સાથે ઓડિયન્સે પરીજ્ઞાનું અભિવાદન કર્યું.

"થેંક યુ, થેંક યુ સો મચ," પરીજ્ઞાએ માથું નમાવીને ઓડીયન્સમાં બેઠેલા સર્વેને ધન્યવાદ પાઠવ્યા. બુક વિષે થોડી માહિતી આપી, પરીજ્ઞાએ ઓડીયન્સમાંથી પ્રશ્ન લેવાના શરૂ કર્યાં.

પ્રતિમાબેન બસ આ જ ક્ષણની રાહ જોઈ રહ્યા હતા. પરીજ્ઞાની સફળતાથી તેઓ ખૂબ રાજી થયા હતા. પણ એક સવાલ એમને મૂંઝવી રહ્યો હતો.

"કોન્ગ્રેચ્યુલેશન્સ દીકરા, સચ એ પ્રાઉડ મોમેન્ટ ફોર યોર ફેમીલી." પ્રતિમાબેને માઈક હાથમાં લઈને કહ્યું, "તારે માટે એક સવાલ છે. તારી ઉંમરની છોકરીઓ અત્યારે ઈન્ટરનેટ સર્ફિંગ, સોશ્યલ મીડિયા પર ટાઈમ પાસ કરવાનો અને વિડિયો ગેમ્સ રમવાનું પસંદ કરે. તો આ ઉંમરે તને આ બુક લખવાની પ્રેરણા કેવી રીતે મળી ?"

પ્રતિમાબેને તો સહજતાથી સવાલ પૂછ્યો હતો પણ વિશાલને મમ્મીના સવાલથી દિલમાં

સહેજ ઠેસ વાગી.

"થેંક યુ આન્ટી," પરીજ્ઞાએ નમ્રતાથી કહ્યું, "એવું નથી કે ઈન્ટરનેટ કે સોશ્યલ મીડિયામાં મને ઈન્ટરેસ્ટ નહોતો. સાચું કહું તો એક વર્ષ પહેલાની પરીજ્ઞાનું વર્ણન એક 'સોશ્યલ મીડિયા એડીક્ટ' તરીકેનું કરી શકાય. તે સમયે જીવનમાં કોઈ ધ્યેય નહોતો. બસ, સોશ્યલ મીડિયા પર ફ્રેન્ડસ સાથે કોઈ પણ હિસાબે કનેક્ટેડ રહેવું, એ જ મારું ધ્યેય હતું. હું સાવ ખોવાઈ ગઈ હતી. ક્યારેક લાગતું કે આ બધું ખોટું છે, પણ મને બહાર નીકળવાનો કોઈ રસ્તો નહોતો જડી રહ્યો."

વિશાલને પરીજ્ઞાની વાતમાં રસ પડ્યો.

"મારું રીઝલ્ટ પણ ખરાબ આવવા લાગ્યું. એક દિવસ પ્રિન્સિપાલ સરે મને એમની કેબિનમાં બોલાવીને એક વાર્તા કહીં. જોવા જઈએ, તો એ જ વાર્તા મારી ઈન્સ્પીરેશન બની ગઈ." પરીજ્ઞાએ કહ્યું.

પ્રતિમાબેને અધીરાઈથી પૂછ્યું. "પરીજ્ઞા, અમારી સાથે એ વાર્તા શેર કરીશ ?"

"શ્યોર આંટી," પરીજ્ઞાના ચહેરા પર એક હળવું હાસ્ય હતું. પરીજ્ઞાએ વાર્તા શરૂ કરી.

"એક રાજા હતો. એક દિવસ તે જંગલમાં ભૂલો પડ્યો. રાત પડે તેણે એક કઠિયારાની ઝૂંપડીમાં આશરો લીધો. રાજાની શોધમાં નીકળેલા સૈનિકો, બીજા દિવસે કઠિયારાની ઝૂંપડીએ આવી ચડ્યા.

નીકળતા પહેલાં રાજાએ કઠિયારાને પૂછ્યું, "ભાઈ, ગુજરાન ચલાવવા શું કરે છે ?"

"જંગલમાંથી વૃક્ષ કાપી કોલસા બનાવું છું અને બાજુના ગામમાં વેચી આવું છું." કઠિયારાએ કહ્યું.

રાજાએ કઠિયારાને એક ચંદનના વૃક્ષનું ઉપવન ભેટ કર્યું. લગભગ પાંચ વર્ષ બાદ રાજા કઠિયારાની ઝૂંપડી પાસેથી પસાર થયા. રાજાને અંદાજ હતો કે કઠિયારો શ્રીમંત બની ગયો હશે. પણ એની હાલત તો એવી ને એવી જ હતી. આ જોઈ, રાજાને ખૂબ નવાઈ લાગી. કઠિયારાને પૂછવાથી માલૂમ પડ્યું કે એને ચંદનના

વૃક્ષની કોઈ ઓળખાણ નહોતી. એણે ચંદનના વૃક્ષના કોલસા બનાવી વેચી દીધા. જ્યારે કઠિયારાને ચંદનની ખરી કિંમત સમજાઈ, ત્યારે એ ખૂબ પસ્તાયો.

પરીજ્ઞાએ ટેબલ પર પડેલી પાણીની બોટલમાંથી એક ઘૂંટડો લીધો અને પોતાની વાત ચાલુ રાખી.

તે દિવસે, વાર્તા પતી એટલે પ્રિન્સિપાલ સરે મને કહ્યું હતું, ''પરીજ્ઞા, આપણી પાસે જે સમય છે એ પણ આ ચંદનના વૃક્ષ જેટલો કિંમતી છે. જો કઠિયારાની માફક એની કિંમત નહીં સમજીએ, તો આ જીવન કોલસા જેવું બની જશે. તારી પાસે ઘણી બધી આવડત છે. જો એ આવડતનો સદુપયોગ નહીં કરે, તો આવડત ખાક થઈ જશે અને છેવટે પસ્તાવાનો વારો આવશે.''

પ્રિન્સિપાલ સરના એ શબ્દોએ મને જગાડી દીધી. મને વિચાર આવ્યો કે એક વાર્તા જો મારા પર આટલી ઊંડી અસર કરી શકે, તો વાર્તાઓનો સહારો લઈ, હું અન્ય યુવકોને પ્રેરણારૂપ કેમ ન બનું ? વાર્તાઓ લખવાનો શોખ મને બાળપણથી જ હતો. તે રાત્રે, મેં મારી એ આવડતનો સદુપયોગ કરવાનો નિશ્ચય કર્યો. અને બસ, એ

> " પરીજ્ઞા, આપણી પાસે જે સમય છે એ પણ આ ચંદનના વૃક્ષ જેટલો કિંમતી છે."

રીતે આ પુસ્તકની સફર ચાલુ થઈ.

ઓડીયન્સમાં સહુએ તાળીઓ સાથે પરીજ્ઞાની આ અદ્ભુત સફરને વધાવી લીધી. તાળીઓ શમી, એટલે પરીજ્ઞાએ ઓડીયન્સમાં ઉપસ્થિત યુવકો તરફ દૃષ્ટિ કરી કહ્યું, ''જો આપણને સદુપયોગ કરતા આવડે, તો સોશ્યલ મીડિયા પણ એક હેલ્પફૂલ સાધન નીવડી શકે. આજના બુક લોન્ચની માહિતી મેં ઘણી બધી સોશ્યલ મીડિયા સાઈટસ પર પોસ્ટ કરી હતી. ફ્રેન્ડસ, આપણને ચંદન સમાન જે કિંમતી સમય અને સાધનો પ્રાપ્ત થયા છે, એમની કિંમત સમજીને એમનો સદુપયોગ કરીએ અને એમને કોલસા ન બનવા દઈએ.''

રૂમ ફરી તાળીઓથી ગૂંજી ઊઠ્યો. તે જ સમયે વિશાલના ફોન પર ટેકસ્ટ મેસેજ આવ્યો. પહેલી વાર વિશાલને ટેકસ્ટ વાંચવામાં કોઈ ઈન્ટરેસ્ટ નહોતો. ફોન બંધ કરી એને ખિસામાં મૂક્યો અને દિલથી પરીજ્ઞાને અભિનંદન આપવા ઊઠ્યો.

# જ્ઞાનીઓ કહે છે...

## મોબાઈલ ગેમ્સ રમવામાં સુખ કેમ આવે છે ?

- મોબાઈલ સુખ આપતો જ નથી.

- સુખ હંમેશા ચિત્ત એકાગ્ર થવાથી આવે છે. મોબાઈલમાં આપણું ચિત્ત નવું નવું જોવામાં, જાણવામાં એકાગ્ર થાય છે. એટલે સુખ આવે છે.

## મોબાઈલ સિવાય સુખ ખરું ?

- હા, જ્યાં જ્યાં ચિત્ત એકાગ્ર થાય ત્યાં આનંદ આવે.
- સત્સંગથી, સાચી સમજણથી આનંદ થાય.
- જીવતા સાથે નવી નવી રમતો રમીએ ત્યારે આનંદ તો આવે જ. ઉપરાંત એમની સાથે એડજસ્ટમેન્ટ લેવાની શક્તિ પણ વધે.
- ક્રિકેટ કે બીજી મેદાનની રમતો રમો તો હાથ, પગ અને આંખોને કસરત થાય અને શ્વાસમાં ઓક્સિજન સારો મળે. જેનાથી સ્ફૂર્તિ મળે.

## કલાકો સુધી મોબાઈલમાં ગેમ્સ રમીએ તો ?

- આ મોબાઈલની રમતો બધા પ્રકારની શક્તિઓ તોડી નાખે. પ્રોબ્લેમ આવે તો જાતે સોલ્વ ન કરી શકે. સૂઝ ન પડે, એકાગ્રતા તૂટી જાય, માણસો સાથે એડજસ્ટ ના થઈ શકાય.
- મોબાઈલ ગેમ્સમાં તો આંખો ફોડી ફોડીને મોબાઈલમાં જોજો કરવાનું અને પાછું ઢીશુમ ઢીશુમ કરવાનું. અને કેટલાય ખરાબ ભાવો કરવાના. ભાવથી મારીએને તો (પણ) કેટલું બધું પાપ લાગે.
- માટે આ મનોરંજન પ્રમાણસર જ સારું છે.

નક્કી કરીએ કે મોબાઈલમાંથી બહાર નીકળીશું.

# આ તો નવી જ વાત !

- નીચે આપેલા ઈમોજીને અનુરૂપ શબ્દ વાક્યમાં ગોઠવી વાક્ય પૂરું કરો.

આખો ______ ______ માં જ રચ્યાપચ્યા રહેવાથી ______ સાથે એડજસ્ટમેન્ટ લેવાની ______ તૂટતી જાય. પછી ______ જોડે જ ______ કરે. ત્યાં કોઈ ડખલ કરે નહીં, કોઈ પજવે નહીં, કોઈ ______ આપે નહીં, એટલે એની સાથે જ ફાવે. પછી ______ સાથે આપણે ______ જ ન થઈ શકીએ.

## Playing → Violent Games Good Or Bad?

પિક્ચરને જોઈ  આપેલા શબ્દના યોગ્ય નંબર ◯ લખો. અને હા, નીચે આ બધા જ કોમ્યુનીકેશનના માધ્યમ માટે એક કોમન શબ્દ વપરાય છે. "સો..."થી શરૂ થતો આ શબ્દ કયો છે ? નીચેના વાક્યની ખાલી જગ્યામાં લખો.

1. Facebook 2.Snapchat 3.Google+ 4. Youtube 5. Twitter 6. Instagram 7. Pinterest 8. Tumblr 9. Whatsapp

સો________ ________ના વધુ પડતા વપરાશથી કોમનસેન્સ ખલાસ થતી જાય. મોહ વધતો જાય, આવડત બધી ધોવાતી જાય.

Scan QR Code

https://kids.dadabhagwan.org/gallery/videos/All+Languaes/All+Categories/Playing+violent+video+games+Good+or+Bad/

# ચાલો રમીએ...

## 1

મને શોધી કાઢો. દરેક લાઈનમાં હું છું, પણ હું ત્યાં ફીટ નથી.

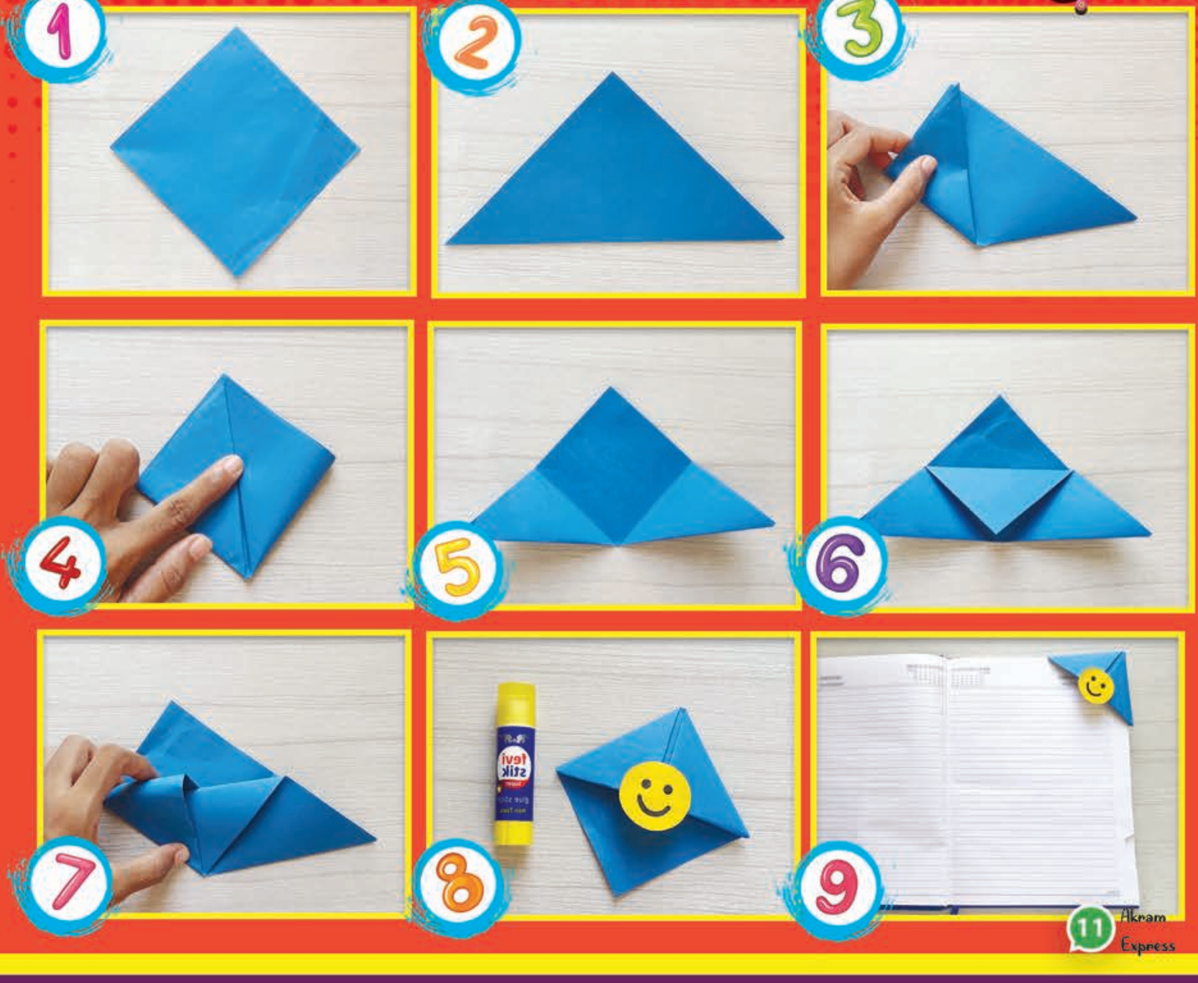
## 2

MONOPOLYLUDOBADMINTONKABADDICRICKETPLAYSTATIONGOLCARDSVOLLEYBALLCHESSSCRABBLEFOOTBALL

તમને Outdoor games ગમે કે indoor games ગમે ? આ મોટા સર્કલમાંથી Outdoor games શોધી કાઢો.

# my Creation

હું છું એક સિમ્પલ પેપર...એનું બુકમાર્ક બનાવી ઉપર આપેલું Emojiને તમારી મનગમતી જગ્યા પર મને સેટ કરો, અને તેને બુકમાં મૂકી જલ્દીથી શોધો તમારું ફેવરીટ પેઈજ...



# 3

નીચે જુઓ, મારા લેટર્સ આડા અવળા થઈ ગયા છે.
લેટર્સને સાચા ઓર્ડરમાં ગોઠવી મારો સાચો સ્પેલિંગ લખો.

1) kaocbeFo
2) uotbYeu
3) cStnaaph
4) Cketirc
5) rwTitte
6) taloFlob
7) LXO
8) KitoTk

# 4

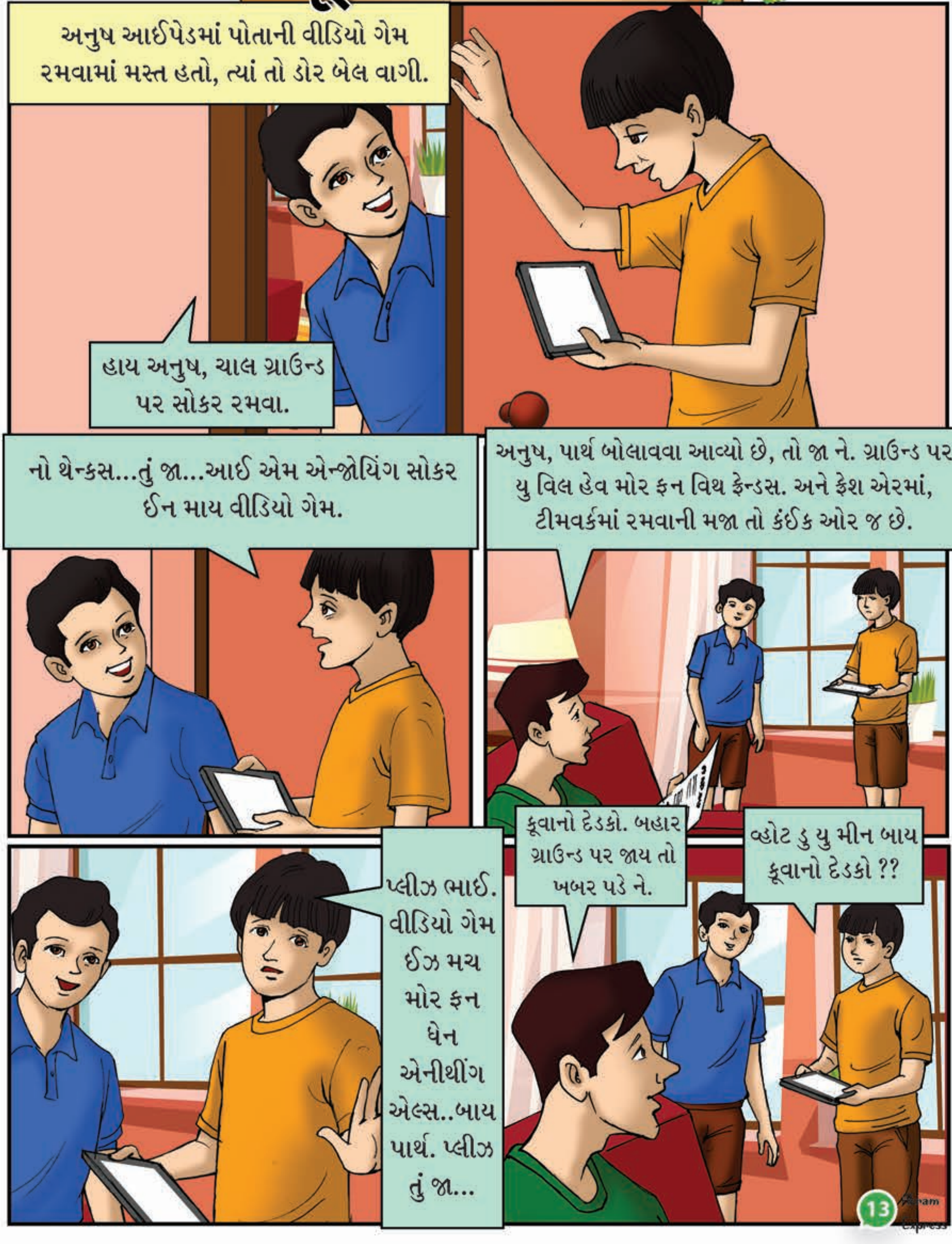
નીચે આપેલા શબ્દો ક્યાંક ને ક્યાંક વપરાયા છે. નીચે આપેલાં બોક્સમાંથી આ શબ્દો શોધો અને સાથે સાથે એ પણ કહો કે કયો શબ્દ કયા સેક્શનમાં વપરાયો છે.

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| આ | ઈ | પે | ડ | ટ | ફૂ | વા | ની | અ | ભા | સ | ઈ | સે | ન્ન | કુ |
| ભ | ન્ટ | રં | ને | આ | ળ | સ | જ | મિ | આ | ઈ | ન્ટ | ર્ફિં | કિ | ન્ન |
| જી | ર | મુ | ક | ત | તા | દુ | બ | ત | ન્ટ | બ | ર | તા | ન | વા |
| ચા | સ | પ્ર | સ | ન્ન | તા | પ | ર | ભા | ગ | ર | ને | શ | ન | લ |
| મુ | ર્ફિં | સ | ક્સે | કુ | કિં | યો | દ | ઈ | સ | ફૂ | ટ | કિ | બો | ઈ |
| મ | ગ | મ | સ | ગ | નો | ગ | સ્તી | રં | લ | અ | સ | ફ | ળ | તા |
| દુ | નો | ય | ફૂ | ગ્રા | સે | ર | ળિ | ચા | મ | ણું | ર્ફિં | વી | મ | સ |
| અ | જ | રં | લ | ઉ | ન્ડ | વી | મિ | સ | ર | સ્તી | ગ | ડિ | સ્તી | ફૂ |
| ઠ | ઓ | ક્સિ | જ | ન | અ | જ | રે | ઈ | ન | બો | જ | યો | સ્ટો | લ |
| વા | ક્સિ | મિ | શ | ન | રં | ગ્રા | કો | મ | ન | સે | ન્સ | ન્ડ | રી | જ |
| ડિ | મ | ગ | મ | કુ | નો | ગે | ટી | મ | વ | ર્ક | માં | મ | ન્ડ | શ |
| યું | પૂ | હે | ળ | ન | ની | તા | ળી | ઓ | થી | ક | ડિ | ટે | યં | દ |
| શ | હે | ર | કો | મિ | ક | મ | પી | ઝા | હ | ટ | સ | ક | ન | સે |
| ન | ક | ટ | સે | ગ | ળી | ગ્રા | જા | ણ | વા | માં | મ | સ્ટ | ડિ | વા |
| સો | સં | પૂ | ર્ણ | ન | શું | પ્રિ | ન્સિ | પા | માં | લ | એ | ન્જો | ય | ર્થી |

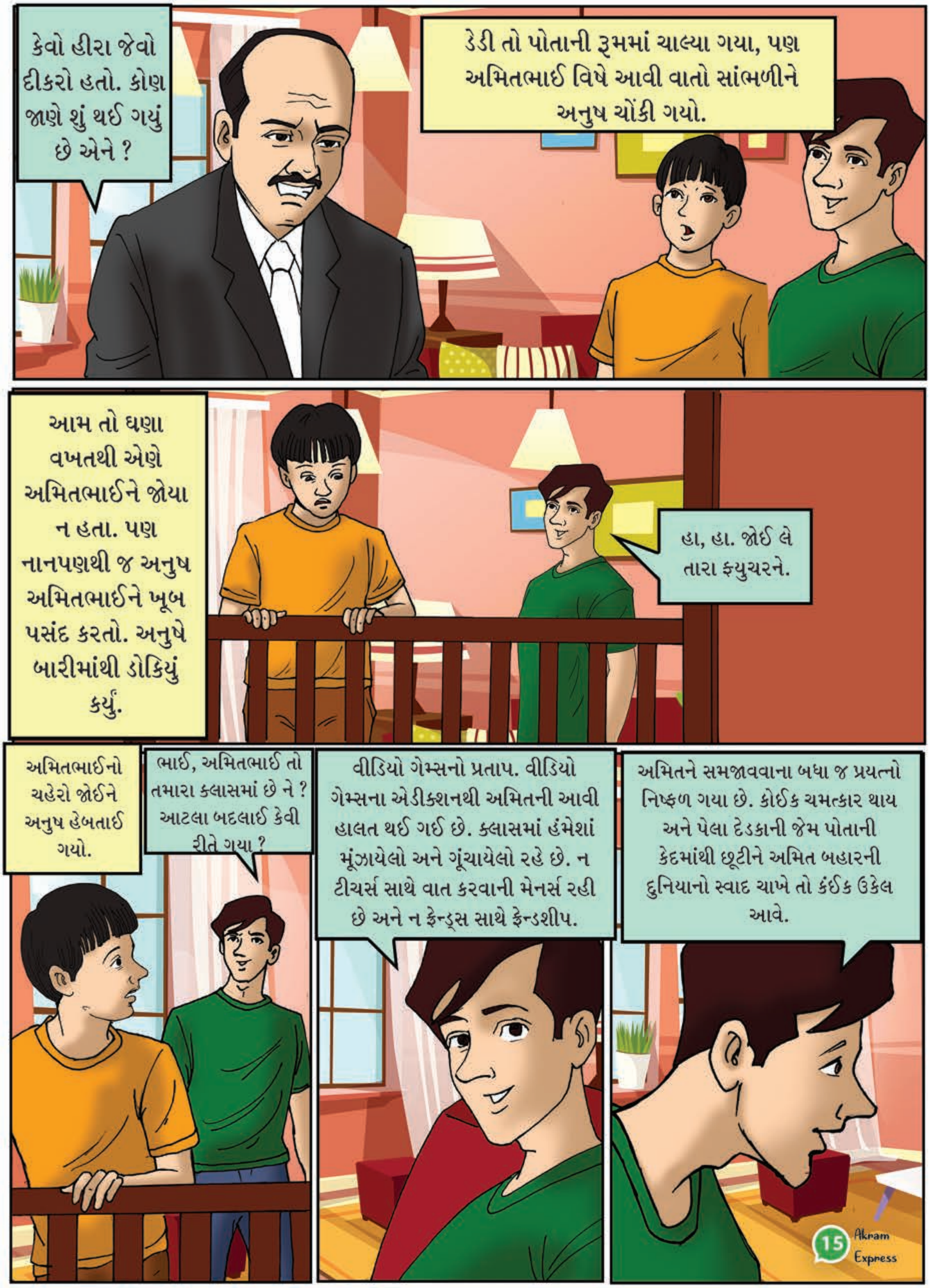
**Ex :**
કોમનસેન્સ-
આ તો નવી જ વાત!

એન્જોય
પ્રસન્નતા
સફળતા
ઈન્ટરનેટ સર્ફિંગ
સદુપયોગ
મનોરંજન
સક્સેસફૂલ
આઈપેડ
સોકર
પીઝાહટ
ઓક્સિજન

# કૂવાનો દેડકો


અનુષ આઈપેડમાં પોતાની વીડિયો ગેમ રમવામાં મસ્ત હતો, ત્યાં તો ડોર બેલ વાગી.
હાય અનુષ, ચાલ ગ્રાઉન્ડ પર સોકર રમવા.
નો થેન્કસ...તું જા...આઈ એમ એન્જોયિંગ સોકર ઈન માય વીડિયો ગેમ.
અનુષ, પાર્થ બોલાવવા આવ્યો છે, તો જા ને. ગ્રાઉન્ડ પર યુ વિલ હેવ મોર ફન વિથ ફ્રેન્ડસ. અને ફ્રેશ એરમાં, ટીમવર્કમાં રમવાની મજા તો કંઈક ઓર જ છે.
પ્લીઝ ભાઈ. વીડિયો ગેમ ઈઝ મચ મોર ફન ધેન એનીથીંગ એલ્સ..બાય પાર્થ. પ્લીઝ તું જા...
કૂવાનો દેડકો. બહાર ગ્રાઉન્ડ પર જાય તો ખબર પડે ને.
વ્હોટ ડુ યુ મીન બાય કૂવાનો દેડકો ??

વેલ ઈટ્સ એ સ્ટોરી. જેમ તું તારી વીડિયો ગેમ્સની દુનિયામાં કેદ છો, એમ એ દેડકો કૂવામાં કેદ રહીને એમ સમજતો હતો કે કૂવા કરતાં વિશાળ અને રળિયામણું બીજું કશું છે જ નહીં.
પણ પછી એક દિવસ...
ઓ.કે.ઓ.કે. એક દિવસ જે થયું હોય એ...આઈ એમ નોટ ઈન્ટરેસ્ટેડ.
વીડિયો ગેમ રમવામાં અનુષ એવો તલ્લીન થઈ જતો કે એના શબ્દોથી સામાનું અપમાન થઈ જતું એનો એને ખ્યાલ પણ ન રહેતો.
ત્યાં તો ડેડી ગુસ્સામાં ઘરમાં દાખલ થયા. ડેડીનો ગુસ્સો જોઈ, અનુષે ફટાક દઈને વીડિયો ગેમ બાજુમાં મૂકી અને ચોપડી હાથમાં લઈ લીધી.
શું સમજે છે આજકાલના છોકરાઓ ? ન મગજનું ઠેકાણું છે, ન વડીલોનો આદર. ગાડી પાર્ક કરવા પેલા બકુલાભાભીના અમિતને જરાક એનું સ્કૂટર હટાવવા કહ્યું, એમાં તો એનું મગજ હટી ગયું.


કેવો હીરા જેવો દીકરો હતો. કોણ જાણે શું થઈ ગયું છે એને ?
ડેડી તો પોતાની રૂમમાં ચાલ્યા ગયા, પણ અમિતભાઈ વિષે આવી વાતો સાંભળીને અનુષ ચોંકી ગયો.
આમ તો ઘણા વખતથી એણે અમિતભાઈને જોયા ન હતા. પણ નાનપણથી જ અનુષ અમિતભાઈને ખૂબ પસંદ કરતો. અનુષે બારીમાંથી ડોકિયું કર્યું.
હા, હા. જોઈ લે તારા ફ્યુચરને.
અમિતભાઈનો ચહેરો જોઈને અનુષ હેબતાઈ ગયો.
ભાઈ, અમિતભાઈ તો તમારા ક્લાસમાં છે ને ? આટલા બદલાઈ કેવી રીતે ગયા ?
વીડિયો ગેમ્સનો પ્રતાપ. વીડિયો ગેમ્સના એડીક્શનથી અમિતની આવી હાલત થઈ ગઈ છે. ક્લાસમાં હંમેશાં મૂંઝાયેલો અને ગૂંચાયેલો રહે છે. ન ટીચર્સ સાથે વાત કરવાની મેનર્સ રહી છે અને ન ફ્રેન્ડ્સ સાથે ફ્રેન્ડશીપ.
અમિતને સમજાવવાના બધા જ પ્રયત્નો નિષ્ફળ ગયા છે. કોઈક ચમત્કાર થાય અને પેલા દેડકાની જેમ પોતાની કેદમાંથી છૂટીને અમિત બહારની દુનિયાનો સ્વાદ ચાખે તો કંઈક ઉકેલ આવે.

પોતાનું ભવિષ્ય આવું હોઈ શકે, એ વિચારથી જ અનુષ ધ્રૂજી ઉઠ્યો. એને દેડકાની વાત યાદ આવી.
એક દિવસ એ દેડકાને શું થયું, ભાઈ?
પોતાના કૂવામાં ખુશ, દેડકો હંમેશાં બહારની દુનિયા જોવાની વાત નકારી કાઢતો. પણ એક દિવસ એક કબૂતર જબરદસ્તી પોતાની ચાંચમાં પકડીને દેડકાને કૂવાની બહાર ઉડાડીને લઈ ગયું.
કૂવાની બહાર દેડકાએ સુંદર નદીઓ અને પર્વતો જોયા. વનમાં સરસ મજાના રંગબેરંગી ફૂલો જોયા. પક્ષીઓના સુંદર ગીતો સાંભળ્યા અને ખિસકોલીઓ સાથે દોસ્તી કરી. ત્યારબાદ એણે ક્યારેય કૂવામાં પાછા જવાનો પ્રયત્ન નથી કર્યો.
અનુષ, જો તું વીડિયો ગેમ્સની દુનિયામાં જ કેદ રહીશ તો બહારની દુનિયામાં ખીલવાની સુંદર તક ગુમાવી દઈશ અને પછી તારી હાલત અમિત જેવી થઈ જશે.
રાહુલનું વાક્ય પતે, એ પહેલાં જ અનુષ બેઠો થઈ ગયો.
સોકર ટાઈમ ભાઈ...આઠ વાગ્યા પહેલાં પાછો આવી જઈશ.

# જીવંત ઉદાહરણ

તે દિવસે શાળા છૂટ્યા બાદ ઘરે જઈને બાળકોએ જોરશોરથી જાહેરાત કરી, "આજથી એક અઠવાડિયું અમે મોબાઈલને હાથ નથી લગાડવાના." આ સાંભળી, મમ્મી-પપ્પા તો ખુશ-ખુશ થઈ ગયા. પણ એમને મનમાં થયું, "એકાદ દિવસમાં જ આ ભૂત ઊતરી જશે." પણ, શું એ ભૂત ઊતરી ગયું ? અને એવું તો શું થયું શાળામાં કે બાળકોએ આવી જાહેરાત કરી ? ચાલો, આગળ વાંચીએ....

સુરતની એક શાળાનો આ પ્રયોગ હતો. ત્રીજા ધોરણથી લઈને બારમા ધોરણ સુધી ભણતા બાળકોને તેમાં સામેલ કરવામાં આવ્યા હતા. મિશન હતું, **'Say No To Mobile'** શાળાએ પહેલ કરી અને વિદ્યાર્થીઓએ ઉત્સાહપૂર્વક એમાં ભાગ લીધો.

ધોરણ ૬,૭,૮ અને ૯ના વિદ્યાર્થીઓ માટે આ મિશનની શરૂઆત થોડી અઘરી રહી. પણ બીજા કે ત્રીજા જ દિવસથી તેમના વર્તનમાં બદલાવ જોવા મળ્યો. ફ્રી સમયમાં કેટલાકે ફેમિલી સાથે વાતો શેર કરવાનું પસંદ કર્યું તો કેટલાકે મિત્રો સાથે ખુલ્લી હવામાં રમવા જવાનું પસંદ કર્યું. કેટલાકે ફેમિલી સાથે મનગમતા પ્રોગ્રામ જોવામાં ફ્રી સમય વિતાવ્યો તો કેટલાકે ડ્રોઈંગ, મહેંદી, કુકિંગ, સાયકલિંગ અને વોકિંગનો આનંદ લીધો. એવા પણ ઘણાં બાળકો હતા, જેઓએ આ મિશનમાં ભાગ તો લીધો પણ મોબાઈલના સંપૂર્ણ ઉપયોગથી દૂર ન રહી શક્યાં. એ બાળકોએ પોતાની ભૂલોનો ખેદ દર્શાવ્યો અને શાળાએ એમની સચ્ચાઈને પ્રમાણપત્રથી નવાજી.

**'Say No To Mobile'** મિશનનું અઠવાડિયું તો ક્યારનુંય પતી ગયું. પણ એ અઠવાડિયામાં બાળકોમાં જે મુક્તતા અને પોઝિટિવિટી ખીલી, તે તો આજે પણ યાદગાર છે.

મિત્રો, શું તમારે પણ આવી મુક્તતા અને પોઝિટિવિટી અનુભવવી છે ? તો અમને ચોક્કસ જણાવજો કે તમે તમારા મિશનનું નામ શું રાખશો અને એ મિશનને સક્સેસફૂલ બનાવવા શું કરશો ?

# મીઠી યાદેં

યુ.કે.ની વાત છે. ત્યાંના એક શહેરમાં નીરુમાની સત્સંગ શબિર હતી. વિડીયો ટીમે એક દિવસ વહેલું પહોંચી જવાનું હતું. નીરુમા પણ એક દિવસ વહેલા જ એમની સાથે ત્યાં પહોંચી જવાના હતા, જેથી એ દિવસે એમને ત્યાં આરામ મળી જાય.

ત્યાં જઈને જોયું તો નીરુમાને ખ્યાલ આવી ગયો કે ત્યાં હજી કીચનનું કંઈ સેટ-અપ થયું નથી અને મેળ પડવાનોય નથી. નીરુમા પૂરતું ખાવાનું તો ઘરેથી લઈ આવ્યા હતા. પણ બીજા બધાનું શું કોઈ કાંઈ બોલે એ પહેલાં નીરુમાએ કહ્યું, "એક કામ કરીએ, આજે તમે બધાએ બહુ કામ કર્યું છે, તો તમે બધા પીઝા હટમાં જઈને, પીઝા ખાઈને આવો, જાઓ."

આમ નીરુમાની દૃષ્ટિ બધે જ ફરતી હોય કે આજે અહીંયા કોઈ વ્યવસ્થા જ નથી, આ લોકો આવ્યા છે, આખો દિવસ જમ્યા નહીં હોય, કામ ખૂબ છે વગેરે...

પછી તો બીજે દિવસે જેવું કિચન શરૂ થયું, એવું નીરુમા પોતે કિચનમાં ગયા. સેવાર્થીઓને પહેલા ગરમાગરમ ભજીયા ઉતારીને ખવડાવ્યા. થોડીવાર પછી પાપડીનો લોટ બનાવીને ખવડાવ્યો. આમ થોડી થોડી વારે કંઈ ને કંઈ આવે.

વિડીયો ટીમ જોવા ગઈ તો નીરુમા કહે, 'કાલનું બધું વસુલ કરવાનું ને.' એમ કહી હસવા લાગ્યા અને એ આખો દિવસ નવું નવું પોતે બનાવીને ખવડાવ્યું.

**આવા હતા આપણા વહાલા નીરુમા !**

# પૂજ્યશ્રી સાથે નવરાત્રી મહોત્સવ સીંમધર સીટીમાં

## Puzzle Answer:

**1**

1) 2) 3) 4) 5) 6) 7) 8)

**2**

VOLLEYBALL, FOOTBALL,
BADMINTON, KABADDI, CRICKET, GOLF

**3**

1) FACEBOOK 2) YOUTUBE
3) SNAPCHAT 4) CRICKET
5) TWITTER 6) FOOTBALL
7) OLX 8) TIKTOK

**4**

## આ તો નવી જ વાત !

- આખો દિવસ મોબાઈલમાં જ રચ્યાપચ્યા રહેવાથી માણસો સાથે એડજસ્ટમેન્ટ લેવાની શક્તિ તૂટતી જાય. પછી મશીન જોડે જ રમ્યા કરે. ત્યાં કોઈ ડખલ કરે નહીં, કોઈ પજવે નહીં, કોઈ દુઃખ આપે નહીં, એટલે એની સાથે જ ફાવે. પછી જીવતા સાથે આપણે એડજસ્ટ જ ન થઈ શકીએ.

- સોશિયલ મીડિયાના વધુ પડતા વપરાશથી કોમનસેન્સ ખલાસ થતી જાય. મોહ વધતો જાય, આવડત બધી ધોવાતી જાય.

Akram Express

November 2019
Year : 12, Issue : 3
Conti. Issue No.: 135

BALVIGNAN
Fun 'n' Gnan with Dada

Date of Publication on 08th of every month
RNI No. GUJGUJ/2008/26729
Reg. No. G-GNR-345/2018-2020
valid up to 31-12-2020
LPWP Licence No. PMG/HQ/040/2018-20
valid up to 31-12-2020
Posted at Adalaj Post Office
on 08th of every month

# અને છેલ્લે છેલ્લે...

આજથી આપણે ત્રણ
વસ્તુ નક્કી રાખીએ.

૧. ઈન્ટરનેટ પર ગેમ રમવાની લિમિટ રાખીશું. બાઉન્ડ્રીની બહાર નહીં જઈએ.

૨. બીજુ આડુ અવળુ નહીં જોઈએ.

૩. વધારાના સમયમાં કંઈક સારું કામ કરીશું.

અક્રમ એક્સપ્રેસના સભ્યો માટે સૂચના

૧. આપનું વાર્ષિક લવાજમ પૂરું થાય છે તે શી રીતે જાણશો ? જો આપની આ મહિનાની આવેલ અક્રમ એક્સપ્રેસના કવરના લેબલ પર મેમ્બરશીપ નં.ની બાજુમાં # હોય તો જાણવું કે આ આપની છેલ્લી અક્રમ એક્સપ્રેસ છે. દા.ત. **AGIA4313 #** અને જો આ મહિનાના કવરના લેબલ પર મેમ્બરશીપ નં.ની બાજુમાં **# #** હોય તો જાણવું કે આ પછીના મહિનાની અક્રમ એક્સપ્રેસ છેલ્લી અક્રમ એક્સપ્રેસ રહેશે. દા.ત. **AGIA4313 # #.** અક્રમ એક્સપ્રેસ રિન્યુઅલની વિગત (લવાજમ અને સંપર્કસૂત્ર) 'સંપાદકીય' પેજ પર આપેલ છે.

૨.જો આપને કોઈ મહિનાનું અક્રમ એક્સપ્રેસ ન મળે તો ફોન નં.૮૧૫૫૦૦૭૫૦૦ પર નીચેની વિગતો **SMS** કરવો.

૧) કાચી પાવતી નંબર અથવા **ID No.**, ૨) પાકુ એડ્રેસ-પીન કોડ સહિત ૩) જે મહિનાનું મેગેઝિન નથી મળ્યું એ મહિનો.

માલિક - મહાવિદેહ ફાઉન્ડેશન વતી પ્રકાશક, મુદ્રક અને તંત્રી - ડિમ્પલ મહેતા દ્વારા
અંબા ઑફસેટ - **B-99 GIDC, Sector - 25** ગાંધીનગર - ૩૮૨૦૨૫ ખાતે છપાવી પ્રકાશિત કર્યું છે.