દાદા ભગવાન પરિવારનું

ઓગષ્ટ ૨૦૨૧

પ્રતિ પ્રત ભાવ : ₹ ૨૦/-

અક્રમ એક્સપ્રેસ

હારના જરૂરી હૈ

સંપાદકીય

બાળમિત્રો,

કોઈપણ ગેમમાં તમને હાર કે જીતમાંથી એક ચોઈસ મળે તો તમે શું પસંદ કરશો ? જીત, ખરું ને ? જીતવું તો બધાને જ ગમે. પણ, શું હારીને કંઈક જીતી શકાય ખરું ? હા !! આ અંકમાં આપણે જોઈશું કે હારવું કેમ જરૂરી છે ? હાર એ જીતની વિરોધી નથી, પણ ખરેખર હાર તો જીતનો જ એક ભાગ છે. અંગ્રેજીમાં એક કહેવત છે, 'સમટાઈમ્સ યુ વિન એન્ડ સમટાઈમ્સ યુ લર્ન' એટલે કે ક્યારેક તમે જીતો અને ક્યારેક તમે શીખો. હારી તો ત્યારે જઈએ જ્યારે આપણે પ્રયત્નો જ છોડી દઈએ. બાકી ખરેખર તો દરેક હાર જીતની વધુ નજીક જવા માટે કંઈક નવું શીખવી જાય છે.

અને હા, સહુથી મહત્વની વાત તો એ છે કે કોઈપણ રમતગમત કે સ્પર્ધાનો આશય ફક્ત હાર-જીતનો નથી હોતો. આવો, આ અંકમાં સમજીએ રમતગમતના ખરા ફાયદા અને મેળવીએ હાર-જીત સાથે સંકળાયેલા પ્રશ્નોના ખુલાસા.

- ડીમ્પલભાઈ 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 Multiprint
B-99, GIDC, Sector-25,
Gandhinagar - 382025.

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

© 2021, Dada Bhagwan Foundation
All Rights Reserved

વર્ષ : ૧૩, અંક : ૧૨
સળંગ અંક : ૧૫૬
ઓગષ્ટ ૨૦૨૧

....

સંપર્ક સૂત્ર :
બાળવિજ્ઞાન વિભાગ
ત્રિમંદિર સંકુલ, સીમંધર સીટી,
અમદાવાદ-કલોલ હાઈવે,
મુ.પો. - અડાલજ,
જી.ગાંધીનગર-૩૮૨૪૨૧,ગુજરાત.
ફોન : ૯૩૨૮૬૬૧૧૬૬/૭૭
email:akramexpress@dadabhagwan.org
Website: kids.dadabhagwan.org

અક્રમ એક્સપ્રેસ

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.

જ્ઞાનીઓ કહે છે...

પ્રશ્નકર્તા : હું રમતોમાં હારના ડરથી ભાગ નથી લેતો. તો આ ડરથી બચવા શું કરવું જોઈએ ?

પૂજ્યશ્રી : હારી જઈશ તો મારું ખરાબ દેખાશે તો ? એ અપમાન લાગે છે માટે ભાગી જઈએ છીએ. આ તો રમત છે. આનંદ માટે રમીએ છીએ. હાર-જીતમાં દુઃખી નહીં થવાનું.

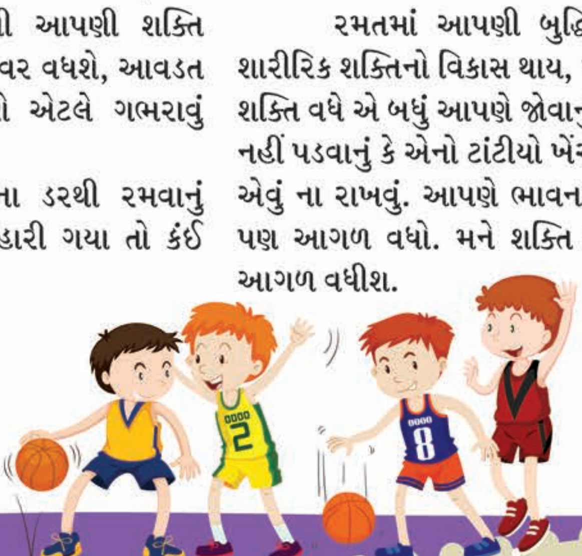
આપણે હારી ગયા તો જોવાનું કે સામો કેવી રીતે જીતી ગયો, એ શીખવાનું. શીખવાથી આપણી શક્તિ વધશે, કોન્ફિડન્સ પાવર વધશે, આવડત વધશે, નોલેજ વધશે એટલે ગભરાવું નહીં.

હારી જવાના ડરથી રમવાનું બંધ નહીં કરવાનું. હારી ગયા તો કંઈ વાંધો નહીં. આપણે નવી રીતે શીખીશું. બીજી વખતે ના હારી જવાય એવી રીતો અને આવડતો આપણામાં આવી જશે.

પ્રશ્નકર્તા : હું કોમ્પિટીશનમાં હારી જાઉં તો મને જે જીતી ગયું હોય એના પર ઈર્ષા અને ગુસ્સો આવે છે. મને એમ થાય કે હું કેમ ના જીતી ?

પૂજ્યશ્રી : રમતમાં કોઈ વખત આપણે જીતીએ તો કોઈ વખત સામો જીતે. હાર-જીત તો રમતનો ભાગ છે. આપણે મિત્રાચારી એવી ને એવી રાખવાની.

રમતમાં આપણી બુદ્ધિનો વિકાસ થાય, શારીરિક શક્તિનો વિકાસ થાય, મનની એકાગ્રતાની શક્તિ વધે એ બધું આપણે જોવાનું. આપણે સ્પર્ધામાં નહીં પડવાનું કે એનો ટાંટીયો ખેંચીને હું આગળ વધું એવું ના રાખવું. આપણે ભાવના રાખવાની કે તમે પણ આગળ વધો. મને શક્તિ મળશે તો હું પણ આગળ વધીશ.



આ તો નવી જ વાત !

01

નિષ્ફળતા મળે ત્યારે નિશ્ચય મજબૂત રાખો અને વારંવાર પ્રયત્ન કર્યા કરો. નેગેટિવિટીમાં નહીં પડવાનું. આપણે પોઝિટિવ પ્રયત્નો કરવાના.

02

હારીએ છીએ ત્યારે યાદ રાખવું કે આના માટે આપણે જે જે મહેનત કરી હતી એ અનુભવ આપણી પાસે તો રહ્યો જ છે. પાછું નવેસરથી મહેનત કરીશું. ડબલ અનુભવ થશે.

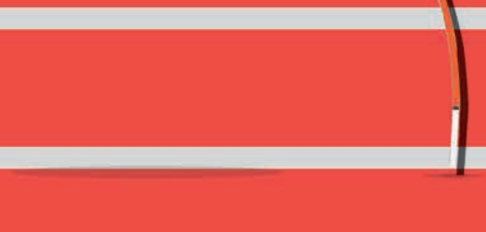
જીવંત ઉદાહરણ

શુહેઇ નીશીદા અને સુએઓ

૧૯૩૬ની બર્લીન ઓલિમ્પિક ગેમ્સમાં જાપાનના શુહેઈ નીશીદા અને સુએઓ એ પોલ વૉલ્ટ ગેમમાં (વાંસની મદદથી મારેલો કૂદકો) બીજા સ્થાને આવ્યા.

બીજા નંબરે ટાય થવાના કારણે, સિલ્વર મેડલ જીતવા માટે બંને ખેલાડીઓને ફરી એક તક આપવામાં આવી. પણ પરસ્પર એકબીજા પ્રત્યે આદરભાવ હોવાથી, બંને મિત્રોએ એ તક જતી કરી. ઓલિમ્પિક રેકોર્ડ્સ ખાતર સુએઓ એ બ્રોન્ઝ મેડલ સ્વીકાર્યું. જ્યારે નિશિદાએ સિલ્વર મેડલ સ્વીકાર્યું.

જાપાન પાછા આવ્યા પછી બંને ખેલાડીઓએ એક અનોખો ઉકેલ શોધી કાઢ્યો. એક ઝવેરી પાસે બેઉએ પોત-પોતાના મેડલ્સને અડધા કપાવ્યા. અડધું સિલ્વર અને અડધુ બ્રોન્ઝ મેડલ જોડીને, એમ અનોખા બે મેડલ્સ બનાવ્યા. આજે પણ જાપાનમાં એ અનોખા મેડલ્સ, 'મેડલ્સ ઓફ ફ્રેન્ડશીપ' તરીકે પ્રખ્યાત છે.



ગેમ હજી પૂરી નથી થઈ...

"ઈટ્સ હાફ-ટાઈમ !"

બાસ્કેટ બોલ ગેમની રિસેસ એનાઉન્સ થઈ અને કોચે પોતાની ટીમ 'ઈગલ્સ'ને કેબીનમાં જવાનો ઈશારો કર્યો. રૂમમાં આવીને કોચે બધા જ પ્લેયર્સ સામે એક નજર ફેરવી પછી બધા ખુરશીમાં ગોઠવાઈ ગયા.

"સોરી સર," હિતે ધીમા અવાજે કહ્યું.

"ડોન્ટ બી," કોચના અવાજમાં કડકાઈ જણાઈ.

"બટ સર, હવે તો કોઈ ચાન્સ નથી કે...."

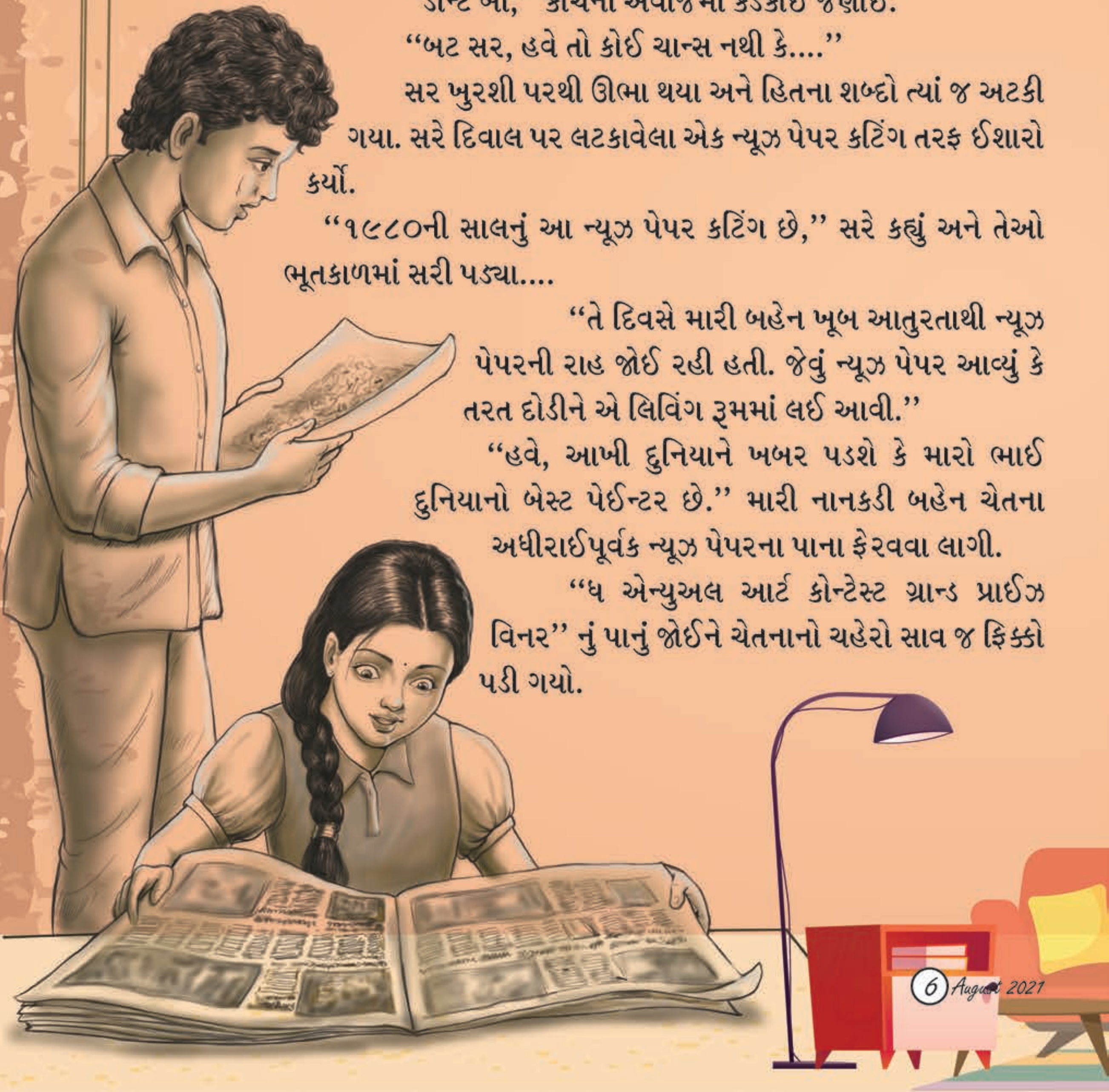
સર ખુરશી પરથી ઊભા થયા અને હિતના શબ્દો ત્યાં જ અટકી ગયા. સરે દિવાલ પર લટકાવેલા એક ન્યૂઝ પેપર કટિંગ તરફ ઈશારો કર્યો.

"૧૯૮૦ની સાલનું આ ન્યૂઝ પેપર કટિંગ છે," સરે કહ્યું અને તેઓ ભૂતકાળમાં સરી પડ્યા....

"તે દિવસે મારી બહેન ખૂબ આતુરતાથી ન્યૂઝ પેપરની રાહ જોઈ રહી હતી. જેવું ન્યૂઝ પેપર આવ્યું કે તરત દોડીને એ લિવિંગ રૂમમાં લઈ આવી."

"હવે, આખી દુનિયાને ખબર પડશે કે મારો ભાઈ દુનિયાનો બેસ્ટ પેઈન્ટર છે." મારી નાનકડી બહેન ચેતના અધીરાઈપૂર્વક ન્યૂઝ પેપરના પાના ફેરવવા લાગી.

"ધ એન્યુઅલ આર્ટ કોન્ટેસ્ટ ગ્રાન્ડ પ્રાઈઝ વિનર" નું પાનું જોઈને ચેતનાનો ચહેરો સાવ જ ફિક્કો પડી ગયો.



ગ્રાન્ડ પ્રાઈઝના શીર્ષક નીચે પોતાના ભાઈનું ડ્રોઈંગ ન જોઈને ચેતનાને બહુ જ અકળામણ થઈ, "પણ ભાઈ, તમારું ડ્રોઈંગ તો આ ડ્રોઈંગ કરતા સારું હતું. આઈ એમ શ્યોર કે જજીસને ચશ્માં હશે. પણ કંઈ નહીં, સેકન્ડ પ્રાઈઝ તો તમને જ મળ્યું હશે."

ચેતનાએ પાનું ફેરવ્યું પણ ત્યાં પણ મારું ડ્રોઈંગ નહોતું. 'રનર્સ-અપમાં' પણ મારું નામ નહોતું.

"મને સમજાતું નથી કે આવું કેવી રીતે બને ?" ચેતનાને જબરદસ્ત ધક્કો લાગ્યો, "ફર્સ્ટ અને સેકન્ડ પ્રાઈઝ વિનર્સના ડ્રોંઈંગ સરસ હતા. જો કે તમારા ડ્રોઈંગ જેટલા તો નહીં જ. પણ રનર્સ-અપના ડ્રોઈંગ્સ તો તમારા ડ્રોઈંગનો મુકાબલો પણ ના કરી શકે. છતાંય જજીસે કોઈપણ કેટેગરીમાં તમારું ડ્રોઈંગ સિલેક્ટ ના કર્યું. આ તો ચિટીંગ કહેવાય. જજીસે ચિટીંગ કરી છે." ચેતના નિરાશા સાથે બોલી.

"આઈ એમ સોરી ભાઈ...તમને અત્યારે બહુ જ ખરાબ લાગી રહ્યું હશે ને ?" ચેતનાએ લાગણીપૂર્વક પૂછ્યું.

ચેતના સમજી શકે એના કરતા પણ વધારે ખરાબ મને ફીલ થઈ રહ્યું હતું. ચેતનાના સવાલનો જવાબ આપ્યા વગર હું મારી રૂમમાં દોડી ગયો અને રૂમનો દરવાજો અંદરથી બંધ કરી દીધો.

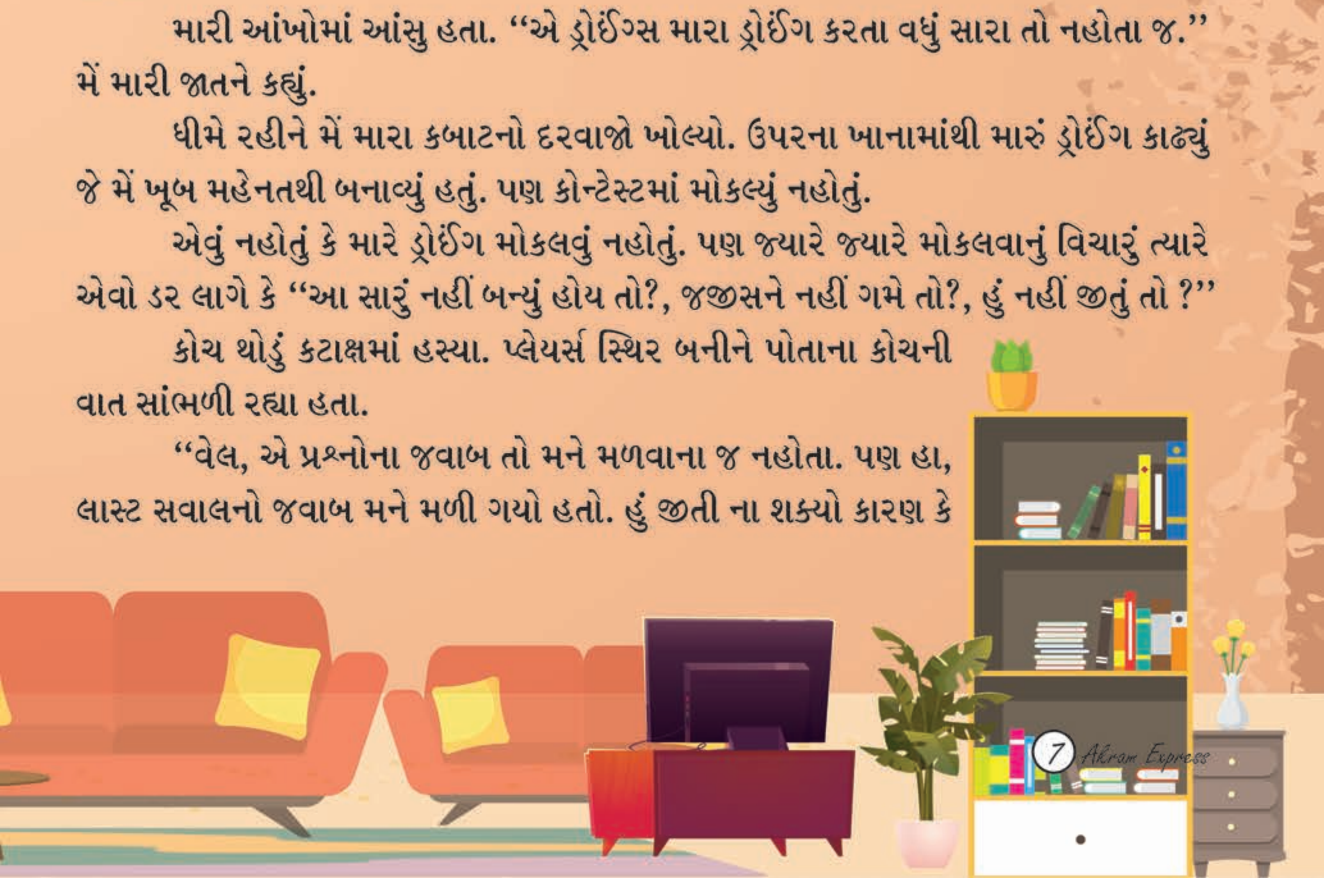
મારી આંખોમાં આંસુ હતા. "એ ડ્રોઈંગ્સ મારા ડ્રોઈંગ કરતા વધું સારા તો નહોતા જ." મેં મારી જાતને કહ્યું.

ધીમે રહીને મેં મારા કબાટનો દરવાજો ખોલ્યો. ઉપરના ખાનામાંથી મારું ડ્રોઈંગ કાઢ્યું જે મેં ખૂબ મહેનતથી બનાવ્યું હતું. પણ કોન્ટેસ્ટમાં મોકલ્યું નહોતું.

એવું નહોતું કે મારે ડ્રોઈંગ મોકલવું નહોતું. પણ જ્યારે જ્યારે મોકલવાનું વિચારું ત્યારે એવો ડર લાગે કે "આ સારું નહીં બન્યું હોય તો?, જજીસને નહીં ગમે તો?, હું નહીં જીતું તો ?"

કોચ થોડું કટાક્ષમાં હસ્યા. પ્લેયર્સ સ્થિર બનીને પોતાના કોચની વાત સાંભળી રહ્યા હતા.

"વેલ, એ પ્રશ્નોના જવાબ તો મને મળવાના જ નહોતા. પણ હા, લાસ્ટ સવાલનો જવાબ મને મળી ગયો હતો. હું જીતી ના શક્યો કારણ કે



મને હારવાનો ડર હતો.''

થોડી ક્ષણો માટે રૂમમાં ચુપકીદી છવાઈ ગઈ. સરે દિવાલ પર લટકાવેલા ન્યુઝ પેપર કટિંગ તરફ ઈશારો કરી કહ્યું, ''આ એ જ ગ્રાન્ડ પ્રાઈઝ વિનરનું ડ્રોઈંગ છે જે મને હંમેશા યાદ કરાવે છે કે જીવનમાં હારવાના ડરથી જીતવાના પ્રયત્ન કદી ના છોડાય.''

હિત સામે નજર કરી સરે કહ્યું, ''ગેમ હજી પૂરી નથી થઈ. સામી ટીમ ૪-૧ થી લીડ કરી રહી છે. એનો મતલબ એ નથી કે આપણે પહોંચી ના વળીએ. પણ એક વાત નક્કી છે. જો આપણે પ્રયત્ન જ છોડી દઈશું તો ચોક્કસ હારી જઈશું.''

સરે પોતાનો હાથ લંબાવ્યો અને બોલ્યા, ''મને પ્રોમિસ કરો ઈગલ્સ કે તમે તમારાથી બનતા બધા પ્રયત્નો કરશો!''

બધા પ્લેયર્સે પોતાનો હાથ સરના હાથ પર મૂકી કહ્યું, ''યસ સર, વી પ્રોમિસ.''

તે દિવસે બ્રેક પછી બધા પ્લેયર્સ હાર-જીતની ચિંતા કર્યા વગર, સાચા દિલથી પ્રયત્ન કરવાની ધગશ સાથે બાસ્કેટ બોલ ફિલ્ડ પર પાછા ફર્યા.

જીવંત ઉદાહરણ
લૉરેન્સ લેમિ

૧૯૮૮ની સોઉલ ઓલિમ્પિક ગેમ્સમાં કેનેડાના નાવિક લોરેન્સ લેમિએ તોફાની દરિયામાં તેજીથી પોતાની હોડી દોરી રહ્યા હતા. તેઓ રેસમાં અધવચ્ચે પહોંચ્યા ત્યારે તેમને અચૂક સિલ્વર મેડલ મળવાની શક્યતા હતી. તે જ વખતે એક દુર્ઘટના થઈ.

લેમિએને કોઈ અન્ય હરીફાઈમાં ભાગ લેનારા બે સિંગાપોરના નાવિકોની બૂમો સંભળાઈ. એક નાવિકે દરિયાના મોજાથી ઊંધી થઈ ગયેલી નાવને પકડી રાખેલી અને બીજો નાવિક મોજાના પ્રવાહના જોરથી લગભગ ૫૦ ફૂટ દૂર ફેંકાઈ ગયો હતો.

પોતાની રેસ છોડીને લેમિએ એ નાવિકોને બચાવવા ગયા. મદદ માટે બીજી નાવો આવે ત્યાં સુધી લેમિએ ત્યાં રાહ જોઈ. જ્યાં સુધી બચાવ કરનારી નાવો આવી ત્યાં સુધી લેમિએ પોતાની રેસમાં બીજા નંબર પરથી છેક ૨૩માં નંબરે પહોંચી ગયા હતા.

લેમિએ એ સિલ્વર મેડલ ખોયું પણ એમની સાહસિકતાને બિરદાવવામાં આવી. ઓલિમ્પિક સમિતિએ તેમને ખેલદિલી માટે એક સ્પેશ્યલ મેડલ આપ્યું.

ડ્રેસિંગ રૂમમાં...
રેસની ફાઈનલ ક્ષણો હતી. રિકાર્ડો અને ગુરમીત ફિનિશ લાઈનથી લગભગ સરખે સરખા અંતર પર હતા.
પોતાના દેશ માટે ગોલ્ડ મેડલ જીતવાનું સ્વપ્ન બંને હરીફોએ વર્ષોથી સેવેલું. અને થોડી જ પળોમાં બેમાંથી એકનું સ્વપ્ન સાકાર થવાનું હતું.
સ્ટેડિયમમાં બેઠેલી દરેક વ્યક્તિનો શ્વાસ અધ્ધર હતો. એક બાજુ બ્રાઝિલિયન પ્રેક્ષકોની પ્રાર્થનાઓ ચાલતી હતી તો બીજી બાજુ ભારતીયોની !
એન્ડ.....વી હેવ અ વિનર ! ગુરમીત હેસ વન અ ગોલ્ડ ફોર ઈન્ડિયા. ઓહ વ્હોટ અ રેસ !
ગુરમીતે બે હાથ ઊંચા કરી આકાશ તરફ જોયું અને પછી ઓડીઅન્સ સામે જોઈ બધાના અભિનંદન ઝીલ્યા.
કોન્ગ્રેચ્યુલેશન ગુરમીત. જોરદાર પરફોર્મન્સ હતું.

ગોલ્ડ મેડલ હાર્યા પછી પણ રિકાર્ડોનું ખુશમિજાજી વલણ જોઈ, ગુરમીત આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયો.
ડ્રેસિંગરૂમમાં,
રિકાર્ડો, તેં હારીને પણ મને ખુશી ખુશી અભિનંદન આપ્યા. તારું આ વલણ કોઈ જીત કરતા કમ નથી.
થેંક યુ ગુરમીત. આ વલણ માટે હું મારા ડેડીને થેંક કરીશ. નાનપણથી જ મને ગેમ્સનો બહુ જ શોખ હતો. અને એથી વધુ શોખ જીતવાનો હતો.
એક દિવસ હું ડેડી સામે ચેસની ગેમમાં હારી ગયો. મેં જીતવા માટે બહુ જ ધમપછાડા કર્યા.
મને યાદ છે, દૂર ઊભા રહીને મમ્મીએ મને જીતવા દેવા માટે ડેડીને ઈશારો કર્યો. પણ ડેડી ના માન્યા.

ડેડી, હવે હું ચેસ ક્યારેય નહીં રમું. મને ચેસ આવડતું જ નથી.
રિકાર્ડો, આવું માનવાથી તો તું ક્યારેય જીતી નહીં શકે. હારીને તું શું શીખ્યો ? દરેક હાર તને જીતની વધુ નજીક લઈ જાય છે.
સફળ વ્યક્તિઓએ દરેક હારમાંથી કંઈક નવું શીખીને અને ફરી ફરી પ્રયત્નો કરીને સફળતા મેળવી છે.
તને ખબર છે, તારા ફેવરીટ બાસ્કેટ બોલ પ્લેયર માઈકલ જોર્ડને પોતાની કરિયરમાં ૯૦૦૦થી વધુ શોટ્સ મિસ કર્યા છે.
રિયલી ડેડી ?
હા, એટલું જ નહીં. છવ્વીસ વાર ગેમનો વિનિંગ શોટ એમને સોંપવામાં આવ્યો અને એમણે મિસ કર્યો. તેઓ લગભગ ત્રણસો ગેમ્સ હાર્યા હશે.
પણ પોતાના અદ્‌ભૂત ઍટિટ્યૂડથી માઈકલ જોર્ડને સ્પોર્ટ્સ જગતમાં આજે એક શ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ સેટ કર્યું છે.

ડેડીની વાતો મને બહુ જ ગમી ગઈ. ત્યારથી મેં નક્કી કર્યું કે જે વ્યક્તિઓ નિખાલસતાથી હાર સ્વીકારે એમની હું નકલ કરીશ.
મને ખૂબ સારું લાગતું જ્યારે હું દિલથી વિનરને અભિનંદન આપતો. જ્યારે હું હારને પણ ખુશીથી સ્વીકારવાનું શીખી ગયો ત્યારે મેં પોતાનામાં એક ગજબનું પરિવર્તન જોયું.
સીરિયસલી દોસ્ત, લાઈફના દરેક પ્રયાસમાં આપણે ક્યારેક વિનર તો ક્યારેક લુઝર હોઈશું. પણ તારી જેમ સમ્માનપૂર્વક હાર સ્વીકારતા શીખી જઈશું તો હંમેશા વિનર જ રહીશું.
હમમ. ટ્રાય કરજે કારણ કે આવતી ઓલિમ્પિકમાં ગોલ્ડ તો બ્રાઝિલનું જ હશે. રિકાર્ડોએ ગમ્મતમાં આંખ મટકાવી અને બંને પ્લેયર્સ હસતા હસતા ડ્રેસિંગ રૂમની બહાર નીકળ્યા.

મીઠી યાદેં

નીરુમા દરરોજ સવારે યોગા કરે. અને તે જ સમયે બધા ભાઈઓ-બહેનો તેમની સામે પોડિયમમાં યોગા કરે. યોગા કરતા કરતા પણ નીરુમાની દૃષ્ટિ બધા પર હોય. કોની પાસે કઈ વસ્તુ ખૂટે છે તેનો એમને બધો ખ્યાલ રહે.

એક દિવસ એક બ્રહ્મચારી બહેનને એક બીજા બહેને આવીને કહ્યું, "તારા માટે કંઈક આવ્યું છે." એમ કહી એના હાથમાં પ્લાસ્ટિકની બેગ મૂકી.

પેલી બેનને તો નવાઈ લાગી. એને થયું, "મારા માટે તો કંઈ આવે નહીં. તો શું આવ્યું હશે ?"

જોયું તો એક સ્વેટર હતું.

પેલા બહેને કહ્યું, "આ નીરુમાએ તારા માટે મોકલાવ્યું છે. નીરુમાનું જ સ્વેટર છે. અને હા નીરુમા એ ખાસ કીધું છે કે, નીરુમાની પ્રસાદી છે એટલે ચોક્કસ પહેરજે."

નીરુમાની આ પ્રેમપ્રસાદી પેલી બેનની લાઈફની બેસ્ટ ગિફ્ટ હતી. એક માને ઘરમાં ચાર બાળકો હોય તોય બધાની જરૂરિયાતો સમજીને પૂરી કરવામાં મુશ્કેલી પડે. અને નીરુમાને તો કેટલા બધા બાળકો હતા ! છતાંય તેઓ વગર કહે જ બધા બાળકોની જરૂરિયાતો પૂરી કરી દેતા.

આ જ તો નીરુમાની ખાસીયત હતી ! વગર કહે જ પોતાના બાળકોના દિલની વાત સમજી લેતા અને જેને જે ખૂટતું હોય તે પૂરી દેતા, પછી એ વસ્તુ હોય કે શક્તિ.

ચાલો રમીએ...

નીચે આપેલા ચિત્રમાંથી
સ્પોર્ટ્સ ગેમ શોધો.

જોલી
ગુડ
THE ANNUAL SKI COMPITITION
2021
આર્કટિકના પહાડોમાં
વાર્ષિક સ્કી હરીફાઈ
યોજાવાની છે.
હું પણ હરીફાઈમાં ભાગ લઈશ !
બધા તૈયારીમાં લાગી ગયા. પ્રેક્ટિસ કરતાં જોલીનું માથું બરફમાં ખૂંપી ગયું.
જોલી,
આર યુ
ઓકે ?
જોલી ગુડ !
જોલી ગુડ !
હરીફાઈના દિવસે,
કોન્ગ્રેચ્યુલેશન્સ
વિક્ટર !!
થેંક યુ,
થેંક યુ !

થોડી વાર રહીને જોલી હસતો હસતો ત્યાં આવ્યો,
જોલી, તું રેસ હારી ગયો છે. તો સ્ટુપિડની જેમ હસે છે કેમ ?
કારણ કે મેં હાર-જીત માટે ભાગ જ નહોતો લીધો, મેં તો ગેમને એન્જોય કરવા માટે ભાગ લીધો હતો. અને મને બહુ મજા આવી.
વિક્ટરનું મોઢું સાવ પડી ગયું. એણે જીતવા માટે હંમેશાં એટલું બધું ફોક્સ કરેલું કે ક્યારેય ગેમને એન્જોય જ નહોતી કરી.
હું સરસ પ્રેક્ટિસ કરીશ તો એક દિવસ જીતી પણ જઈશ !!
હા, શ્યોર જોલી !!...... ચાલો, હવે આપણે બધા હોટ ચોકલેટ પીવા જઈએ.

My Triathlon Race

ટ્રાયથ્લોન એ મલ્ટિસ્પોર્ટ્સ રેસ છે જેમાં સ્વિમિંગ, સાયકલિંગ અને રનિંગ રેસ, અમુક ડિસ્ટન્સ માટે આ જ ક્રમમાં કોઈપણ બ્રેક લીધા વિના રમાય છે.

તો ચાલો, આપણે પણ આપણા ફ્રેન્ડસ જોડે 'My Triathlon Race' કરીએ.

★ પહેલા ૫ મિનિટ સાયકલિંગ

★ પછી તરત ૫ મિનિટ દોડવાનું

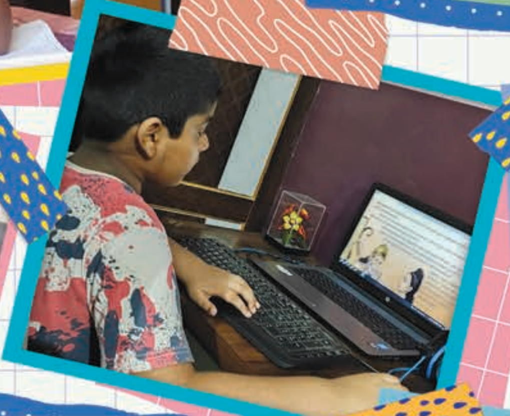
★ અને પછી ૫ મિનિટ દોરડા કૂદવાનું

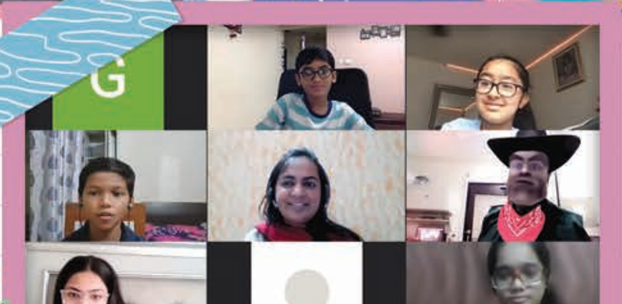
આવું સતત બ્રેક લીધા વિના ૧૫ મિનિટ સુધી કરવાનું રહેશે.

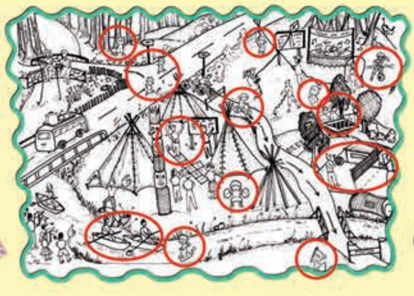
તો છો ને તૈયાર My Triathlon Race માટે ?

Race ના ફોટો આ ઈ-મેઈલ akramexpress4kids@gmail.com મોકલવાનું ચૂકશો નહીં.

ગૂરુપૂર્ણિમા ૨૦૨૧માં BMHT & LMHT ના બાળકો અક્રમ એક્સપ્રેસ મેગેઝિન અને ટૂર ટુ મહાવિદેહ બુક પર Quiz રમ્યા તેની ઝલક...







પઝલના જવાબ

Akram Express

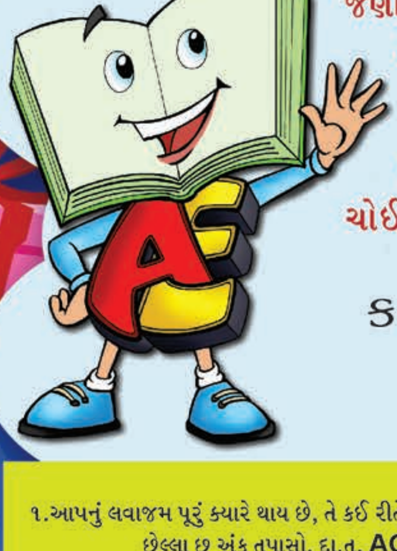
August 2021
Year : 13, Issue : 12
Conti. Issue No.: 156

Date of Publication on 08th of every month
RNI No. GUJGUJ/2008/26729
Reg. No. G-GNR-345/2021-2023
valid upto 31.12.2023
Licensed to Post Without Pre-payment No.
PMG/NG/040/2021-2023
valid upto 31.12.2023
Posted at Adalaj Post Office on 08th of every month

અને છેલ્લે છેલ્લે...

મારે તમને કંઈક ખાસ કહેવું છે. આજે મારો તેરમો બર્થ-ડે છે ! તેર વર્ષથી હું દર મહીને તમારી પાસે આવું છું. આટલા વર્ષોમાં આપણે ઘણી બધી મેમરીઝ બનાવી છે. ખરું ને ? ક્યારેક મુશ્કેલીના સમયમાં મેં તમને દાદાશ્રીની સમજણ આપીને હેલ્પ કરી હશે તો ક્યારેક સરસ મજાની વાર્તા કહીને તમારા દિવસને વધુ બ્રાઈટ બનાવ્યો હશે.

આપણી આ ફ્રેન્ડશીપને વધારે મજબૂત કરવા માટે મારા બર્થ-ડે પર મને એક ગિફ્ટ આપશો ?



નીચે આપેલા ફોર્મમાં સાચા દિલથી ફીડબેક આપીને મને જણાવશો કે તમને મારામાં શું ગમે છે અને શું નથી ગમતું. ફોન પરથી QR Code સ્કેન કરીને આ ફોર્મ ભરજો અથવા તો આ લિંક પર જઈને મને તમારા ફીડબેક જણાવજો જેથી હું તમને તમારી ચોઈસનો મળું.

કરશો ને ? હું રાહ જોઈશ.

અક્રમ એક્સપ્રેસના સભ્યો માટે સૂચના
૧.આપનું લવાજમ પૂરું ક્યારે થાય છે, તે કઈ રીતે જાણશો ? આપના આવેલ અક્રમ એક્સપ્રેસના કવરના એડ્રેસ લેબલ પરના મેમ્બરશીપ નંબરના છેલ્લા છ અંક તપાસો. દા.ત. **AGIT**૫૫૫/૦૮-૨૦૨૮ એટલે તમારું લવાજમ ઓગષ્ટ - ૨૦૨૮માં પૂરું થાય છે.
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 **WhatsApp** કરવો.
૧) કાચી પાવતી નંબર અથવા **ID No.**,૨) પાકુ એડ્રેસ-પીન કોડ સહિત ૩) જે મહિનાનું મૅગેઝિન 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.