

કાલે વાલચાલ પરિવારનું

જાન્યુઆરી ૨૦૨૧

પ્રતિ પ્રત ભાવ : ₹ ૨૦/-

અ ક્રમ એ ક્સ પ્રે સ

I am
never late...



અક્રમ
એક્સપ્રેસ



સંપાદકીય

બાળમિત્રો,

તમને ખબર છે મને બધી વાતામાં કંટાળો બહુ જલ્દી આવી જતો હતો અને ઘડી ઘડી કંટાળો આવતો એનાથી પણ હું કંટાળી ગયો હતો. પણ શું કરવું ? ભણવામાં, કામમાં કે રમવામાં...કોઈ વાતામાં નિયમિતતા નહીં. મારા પેરેન્ટ્સ સમજાવી સમજાવીને થાકી ગયા. પણ મને નિયમમાં રહેવાનું મહત્વ જ ના સમજાય. અંતે મને પૂજ્ય નીરુમા પાસેથી એ સમજવા મળ્યું અને મારામાં ઈમ્પ્રુવમેન્ટ આવ્યું.

મને ખબર છે, તમારી હાલત પણ મારા જેવી જ છે. એટલે ચાલો સમજીએ પૂજ્યશ્રી આ બાબતે શું સમજાવે છે તે જીવનમાં ઉતારીએ અને સાથે સાથે ખૂબ પ્રગતિ કરીએ.

- ડિમ્પલ મહેતા

નિયમિતતા

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 : ૫
સળંગ અંક : ૧૪૯
જાન્યુઆરી ૨૦૨૧

સંપર્ક સુત્ર :
બાળવિજ્ઞાન વિભાગ
નિર્મલિર સંકુલ, સીમંદાર સીટી,
અમદાવાદ-કલોલ હાઇવે,

મુ.પો. - અડાલજ,
જી.ગાંધીનગર-૩૮૨૪૨૧, ગુજરાત.

ફોન : (૦૦૯) ૩૯૮૩૦૦૦૦
email: akramexpress@dadabhagwan.org
Website: kids.dadabhagwan.org

લવાળમ (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.



શાનીઓ કહે છે...

પ્રશ્નકર્તા: નિયમિતતાથી કેમ જીવવું જોઈએ ? એનું મહત્વ શું ?

પૂજ્યશ્રી: સૂર્ય એક દહાડો સાત વાગે આવે અને એક દહાડો નવ વાગે આવે અને એક દહાડો આવે જ નહીં તો શું થાય ?

નિયમિતતા સારી ના કહેવાય ?! સવાર પડે અને બધા ઊઠે તો આપણે ઊઠી જવાનું. બધા સૂઈ જાય એટલે આપણે સૂઈ જવાનું. એ નિયમિતતા કહેવાય. ખાવાનો ટાઈમ પણ નિયમિત હોય.

આ દેહ બધો નિયમિતતાવાળો કહેવાય. એ નિયમિતતામાં રહે તો ટાઈમે ભૂખ લાગે, ટાઈમે પાચન થાય, બધું નિયમિતતાથી થાય. અને અનિયમિતતા રાખોને એટલે પછી થોડા વખતમાં દેહ માંદો પડી જાય.

પ્રશ્નકર્તા: અમારે અત્યારે કઈ બાબતમાં નિયમિત રહેવું જોઈએ ?

પૂજ્યશ્રી: તમારે ઊઠીને, નાહી-ધોઈને તૈયાર થઈને, સ્કૂલમાં ટાઈમે પહોંચી જવાનું. બીજું ભણવાનું નિયમિત કરી નાખવાનું. આ કમ્પ્યુટરવાળી ગેમ્સ ઓછી કરી નાખવાની. ફેન્ડ્સ સાથે રમાય એવી ગેમ્સ રમવાની.

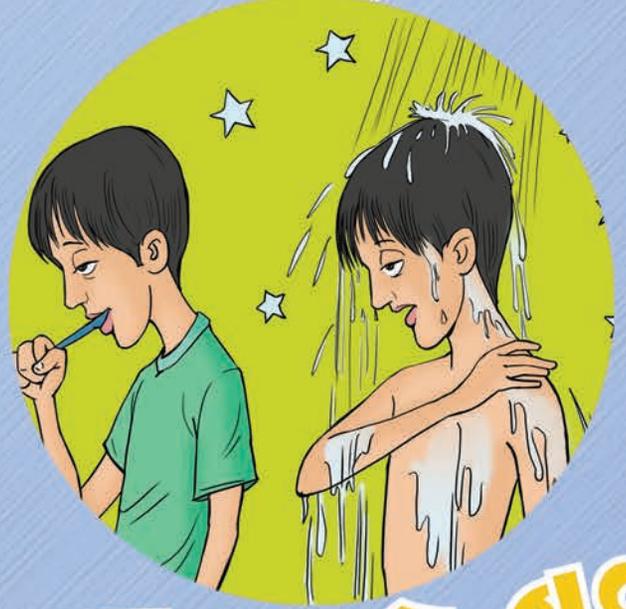
પ્રશ્નકર્તા: પૂજ્યશ્રી તમને શેડ્યુલ ફોલો કરવાનો કંટાળો આવે તો તમે શું કરો ?

પૂજ્યશ્રી: હું એડજસ્ટમેન્ટ લઈ લઉં. આપણે જે કરવાનું જ છે, ત્યાં કંટાળવાનો અર્થ જ શું છે ? એના કરતાં સિન્સિયરલી કામ પૂરા કરો. પૂરું થઈ જશે પછી ફરીથી કોઈ આપણને બોલશે નહીં.

અત્યારે હું ભણી રહ્યો છું તો કોઈ કહેશે કે કેમ ભણાતા નથી ? પરીક્ષા આપવા કેમ ના ગયા ?

એટલે ધીમે ધીમે એક કામ પૂરું કરો સિન્સિયરલી. કંટાળવાની જરૂર નથી.

નિયમિતતા રાખવામાં
કંટાળો આવે એ આપણી
નબળાઈ છે. એન પડતું
નથી. મનને શાંતિ નથી.
પછી, બીજી વેરાયટિ
શોધવા જાય તો ના જૂના
કામમાં બરકત આવે ના
નવા કામમાં બરકત
આવે.



આ વાંચવાની

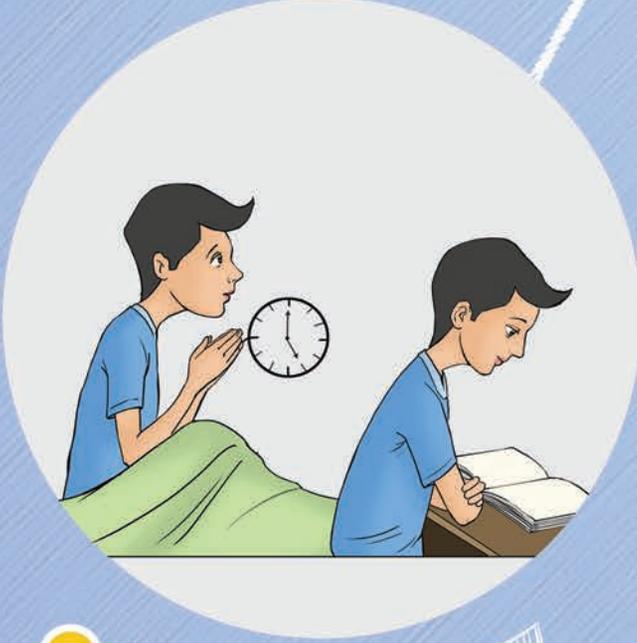


રૂટીન તો અજાગૃતિપૂર્વક
મિકેનિકલ કહેવાય અને નિયમ
જાગૃતિપૂર્વક હોય.

રોજ બ્રશ કરવું, નહાવું - એ
બધા રૂટીન મિકેનિકલ કામ
કહેવાય. પણ રોજ સવારે અમુક
સમયે ઊઠી જવું, રોજ અમુક
કલાક ભણવું - એ બધા
જાગૃતિપૂર્વકના નિયમ કહેવાય.

અમે બપોરે અઢી વાગે સૂઈ ગયા
હોઈએ અને સાડા ત્રણ વાગે
ઊઠીએ ત્યારે મન મહીં અમને
કહે, 'હજુ હમણાં જ તો સૂતા અને
હમણાં જ ઊઠવાનું ?' પણ અમે
મનનું સાંભળીએ નહીં. રેગ્યુલર
(નિયમિત) એટલે રેગ્યુલર !

૨ વાગે !



મેજિક પાવર



“વોટ ઈઝ ધ ડેફિનિશન ઓફ ફેરિસ્ક્યુલેશન” ફેરી મેડમે તીણા અવાજમાં પૂછ્યું અને પછી પોતાના ચલ્લો કલરના ચશ્મા નીચા કરી ક્લાસમાં બેઠેલી બધી જ ફેરીસ પર એક નજર કરી.

ફેરીસ પોતાની સુંદર પાંખો સંકોચીને એકબીજાના ચહેરા સામે જોઈ રહી. ‘ફેરી સાયન્સ-૧૦૧’ ક્લાસમાં સન્નાટો છવાઈ ગયો. ત્યાં તો એક હાથ ધીમે રહીને ઉપર ઊઠ્યો.

“યસ મિની, ટેલ મી,” ફેરી મેડમે રાજી થઈને પોતાની ફેવરિટ સ્ટુડન્ટ મિનીને કહ્યું.

“ટીચર પેટ !,” છેલ્લી હરોળમાં બેઠેલી રોઝે છણકો કર્યો. બાજુમાં બેઠેલી જાસ્મીન કટાક્ષમાં બોલી, “વાહ મિની વાહ !” “હં...મીસ.... MBA.... મને બધું જ આવડે !,” ફલોરાએ મિનીની મજાક ઉડાવી.

આ તો લગભગ રોજનો જ સીન હતો. મિની પાસે ફેરી- ટીચરે પૂછેલા બધા જ પ્રશ્નોના જવાબ હતા અને રોઝ, ફલોરા અને જાસ્મીન પાસે મિનીની મજાક ઉડાવવા માટે અવનવા ટુચકાઓ હતા.

રોજની જેમ એ દિવસ પણ સામાન્ય રીતે પસાર થઈ રહ્યો હતો. ત્યાં તો, બ્યૂટિકૂલ ક્વીન કલેરે એનાઉન્સમેન્ટ કરી, “માય ડિયર લિટલ ફેરીસ, ફેરી-લેન્ડમાં આપણે ફેરી - ફેસ્ટ સેલિબ્રેટ કરવાના છીએ. આ ફેસ્ટિવલમાં લિટલ ફેરીસને પોતાની અનેરી ટેલેન્ટ રજૂ કરવાનો ચાન્સ મળશે ! તો, એવરીબડી રેડી ?”

“અબ આયેગા અસલી મજા !!” ફલોરાએ એક્સાઈટ થઈને કહ્યું.

“વોટ ડુ યુ મીન ?” જાસ્મીને પૂછ્યું.

“આઈ મીન કે ફેરી - ફેસ્ટમાં જ્યારે બધા એન્જોય કરતાં હશે ત્યારે પઢાકુ મિની એક ખૂણામાં બુક લઈને બેઠી હશે !” ફલોરાના વિચારોનું ચિત્ર મનમાં દોરી ત્રણેવ ફેરીસ ખડખડાટ હસી પડી.

પણ, ત્રણેવના અચંબાનો પાર ના રહ્યો જ્યારે મિનીએ એક નહીં, બે નહીં પણ ત્રણ ત્રણ ઈવેન્ટસમાં ભાગ લીધો અને સુંદર પરફોર્મન્સ આપ્યું.

“હાઉ ઈઝ ધીસ પોસિબલ ? મિનીને ડાંસ, મ્યુઝિક, પેન્ટિંગ.... આ બધું કેવી રીતે આવડે છે ?” જાસ્મીન ફેસ્ટિવલ એન્જોય કરવાના બદલે મિનીના વિચારોમાં ખોવાયેલી હતી.

“ચોક્કસ ક્વીન ક્લેરે મિનીને કોઈ ફેરી-મેજિક આપ્યું હશે,” ફલોરાએ પોતાના મનની વાત કહી.

“હમ્મ...બટ ઘેટ ઈઝ ઈમ્પોસિબલ ! આપણી ઉંમરની લિટલ ફેરીસને ફેરી -મેજિક મળી જ ના શકે. એ તો ફેરી-કિંગડમના રૂલ્સની વિરુદ્ધ છે,” રોઝે જણાવ્યું.

“યસ, યુ આર રાઈટ. એની પાસે ફેરી મેજિક તો ના જ હોય શકે. તો પછી બીજો ક્યો પાવર છે એની પાસે ?” હાઉ ઈઝ શી સો ગુડ એટ એવરીથિંગ ?! વી હેવ ટુ ફાઈન્ડ આઉટ,” જાસ્મીનના મગજમાં ‘મિની-પઝલ’ સોલ્વ કરવાની તાલાવેલી હતી.

“ઓકે.... આઈ હેવ એ પ્લાન,” જાસ્મીન અને રોઝની નજીક જઈ, ફલોરાએ ધીમા અવાજે કહ્યું, “કાલે સવારે આપણે મિનીના ઘર પાસે આવેલા ટ્રી-હાઉસ પાસે ભેગા થઈશું. દિવસ દરમિયાન મિનીના દરેક કાર્ય પર સતત નજર રાખીશું. એ કોને મળે છે, શું કરે છે, એ બધું બરાબર નોટ કરીશું. કાલ રાત સુધી આપણને ખબર પડી જ જશે કે એની પાસે શું પાવર છે”

“સાઉન્ડ્સ લાઈક એ ગ્રેટ પ્લાન,” રોઝના અવાજમાં ખુશી છલકાઈ.

બીજા દિવસે પ્લાન અનુસાર ત્રણેવ ફેરીસ જાસૂસી યશમાં આંખો પર ચડાવી મિનીની દરેક એક્શનને નોટ કરવા લાગી.

લગભગ પાંચેક કલાક વિત્યા. ત્રણેવ બધું બરાબર નોટ કરી રહી હતી. ત્યાં તો મિની અચાનક ગાયબ થઈ ગઈ.

“ઓહ નો ! ક્યાં અદ્રશ્ય થઈ ગઈ મીસ પઢાકુ ?,”

“હું એને શોધી કાઢું...” ફલોરાએ કહ્યું અને એ મિનીના રૂમમાં ગઈ.

“ઓ.કે....બટ, બી કેરફુલ !” હજી તો રોઝ અને જાસ્મીનનું વાક્ય પતે એ પહેલા તો ફલોરા હવામાં લટકતા એક અદ્રશ્ય ઘંટને અથડાઈ. એક મોટો અવાજ આવ્યો.

“ઓહ નો ! ઓહ નો ! ઓહ નો !” ફલોરા બચીને ક્યાંક નાસી છૂટવાનો ઉપાય વિચારે તે પહેલા એક જાયન્ટ ફેરી એની સામે પ્રગટ થઈ.

“ઓહ, મેડમ બ્લેક....” ફલોરાની આંખો પહોળી થઈ ગઈ.

જાસ્મીનના મગજમાં
‘મિની-પઝલ’ સોલ્વ
કરવાની તાલાવેલી હતી.

“તું અહીંયા શું કરી રહી છે ફલોરા?,” મેડમ બ્લેકે પૂછ્યું.

“ઓહ મેડમ...હું તો બસ....” ફલોરા પાસે કહેવા માટે કશું જ નહોતું. ત્યાં તો રોજ અને જાસ્મીન પોતાની ફેન્ડને બચાવવા ત્યાં ઉડીને આવ્યા.

“ઓહ, ઘેર આર મોર!” મેડમ બ્લેકના અવાજમાં કડકાઈ હતી, “તમે બધા અહીંયા શું કરી રહ્યા છો?”

“મેડમ, અમે તો બસ...” રોજ થોડું ખચકાઈ. એ કોઈ બહાનું શોધી રહી હતી.

“જૂઠું બોલવાની કોશિશ પણ ના કરતા... નહીં તો તમને ખબર છે ને કે હું મારા મેજિકથી શું કરી શકું છું?” મેડમે ચેતવણી આપી.

“મેડમ, અમે અહીંયા મિનીની જાસુસી કરવા આવ્યા હતા,” અને તેઓએ માંડીને આખી વાત મેડમ બ્લેકને જણાવી. એમની વાત સાંભળીને મેડમ બ્લેકને થોડું હસવું આવ્યું. પોતાનું હાસ્ય રોકીને મેડમે ફેરીસને એક સુંદર ફલોરલ બેડ પર બેસાડી.

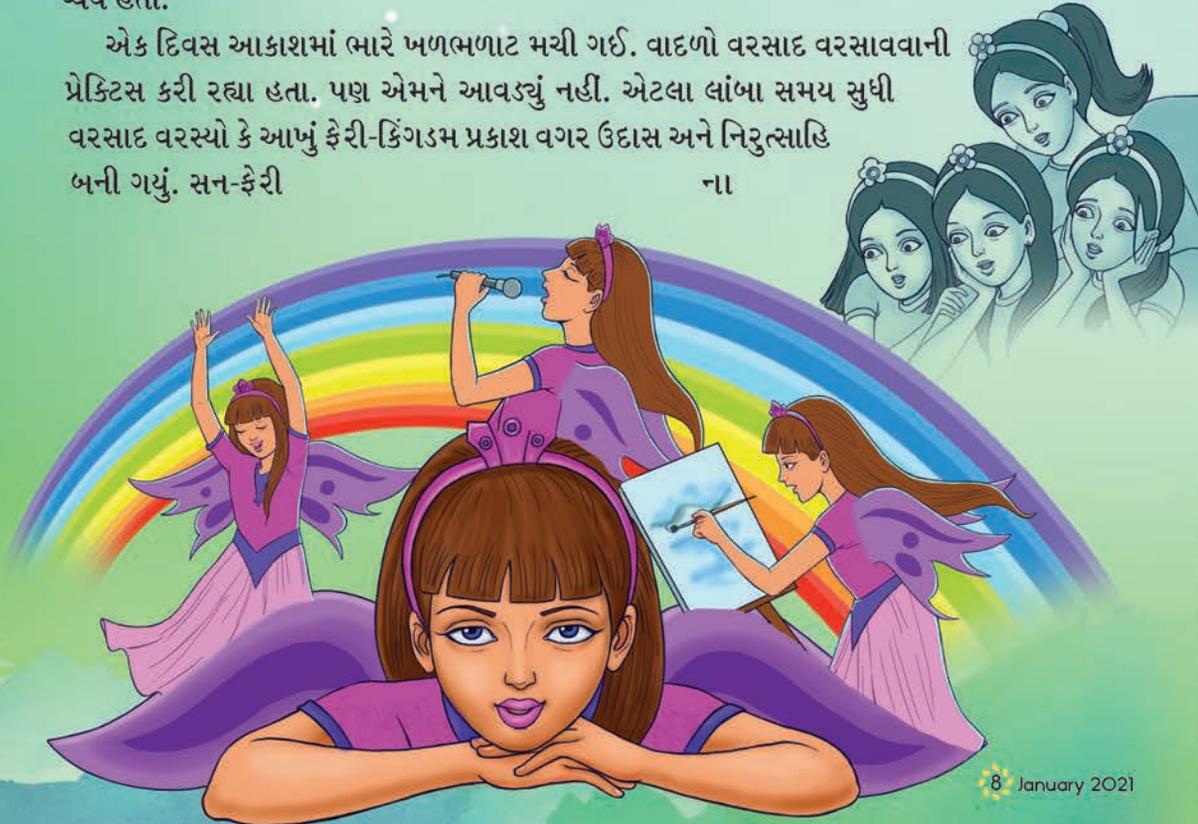
“મિનીનો આ મેજિક પાવર, વર્ષો જુના એક પ્રસંગ સાથે સંકળાયેલો છે,” અને મેડમ બ્લેક ફેરીસને ભૂતકાળના એ દિવસોમાં લઈ ગયા...

“ફેરી કિંગડમમાં બધું જ નવું નવું હતું. મારી ક્લાસમાં ચેલ્લો, બ્લુ, ઓરેન્જ... એમ ઘણી બધી કલર ફેરીસ ભણતી. બધાને મોટા થઈને વંડરફૂલ કલર્સ બનવું હતું. મજાના દિવસો હતા.”

એ દિવસોમાં મને ટાઈમની કોઈ જ વેલ્યુ નહોતી. હું ક્યારેય કોઈ કામ ટાઈમ પર ના કરું. ક્યારેય સ્કૂલે પણ ટાઈમ પર ના જાઉં. બસ, મસ્તી, મજાક અને તોફાન, એ જ મારા જીવનનો ધ્યેય હતો.

એક દિવસ આકાશમાં ભારે બળભળાટ મચી ગઈ. વાદળો વરસાદ વરસાવવાની પ્રેક્ટિસ કરી રહ્યા હતા. પણ એમને આવડ્યું નહીં. એટલા લાંબા સમય સુધી વરસાદ વરસ્યો કે આખું ફેરી-કિંગડમ પ્રકાશ વગર ઉદાસ અને નિરુત્સાહિ બની ગયું. સન-ફેરી

ના



ઝગઝગાટ કિરણો પણ ફેરીસને ખુશ ના કરી શક્યા. આખરે, ફેરી-ક્વીન અને એમના આસિસ્ટન્ટ અમારી ક્લાસમાંથી બધી કલર ફેરીસને આકાશમાં લઈ ગયા. કલર ફેરીસને આકાશના એક ખૂણેથી બીજે ખૂણે સાથે ઉડીને એવો આકર્ષક રેનબો બનાવ્યો કે ફેરી-કિંગડમમાં હર્ષોલ્લાસ છવાઈ ગયો. ફેરી-કિંગડમનો એ પહેલો રેનબો હતો.

તે દિવસે એ ફેરીસ, ઓફિશ્યલ રેનબો- ફેરીસ તરીકે ડિક્લેર થઈ. રોજની જેમ હું સ્કૂલે મોડી પહોંચી અને આકાશમાં રેનબો-ફેરી બનવાનો ચાન્સ હંમેશા માટે મેં ગુમાવી દીધો. બ્લેક કલર ક્યારેય રેનબો ફેરી નહીં બની શકે. ત્યારે મને નિયમિતતાનું ખરું મહત્વ સમજાયું. ખોવાયેલા ચાન્સ પર રડવાને બદલે નવેસરથી નિયમિત રહીને ફેરી-કિંગડમમાં કંઈક કરી બતાવવાનું મેં મારી જાતને પ્રોમિસ આપ્યું. અને મારી ફેમીલીને પણ આ શીખવ્યું. મારી ગ્રેન્ડ-ડોટર, ‘મિસ મીની બ્લેક’ પાસે અન્ય કોઈ નહીં પણ આ નિયમિતતાનો જ પાવર છે !

“ઓહ રીયલી ???” જાસ્મીન, રોઝ અને ફલોરા એક સાથે જ બોલી ઉઠ્યા.

“યસ, લિટલ વન્સ!,” મેડમ બ્લેકે પ્રેમથી કહ્યું, “મિની નિયમિત રહે છે એટલા જ માટે શી ઈઝ સો ગુડ એટ એવરીથિંગ. મિનીની જાસુસી કરીને તમે જે નોટ્સ બનાવી, એ ચેક કરો. મિનીએ ફક્ત ભણ-ભણ નહોતું કર્યું. સ્ટડી, મ્યુઝિક, ફન, રેસ્ટ... બધું જ નિયમિત કર્યું હતું.”

ફેરીસ ફટાફટ પોતાની નોટ્સ ચેક કરી અને પછી સહમતી દર્શાવતા માથું હલાવ્યું.

“ગ્રેન્ડ-માં, ગ્રેન્ડ-માં... ખબર છે શું થયું?,” મિની એકદમ એક્સાઈટ થઈને રૂમમાં આવી અને મેડમ બ્લેકનો ખભો પકડીને કહેવા લાગી, “ગાર્ડનમાં મે લિટલ બર્ડને ઉડતા શીખવ્યું....” ત્યાં તો અની નજર રોઝ, જાસ્મીન અને ફલોરા પર પડી અને એ એકદમ ચૂપ થઈ ગઈ.

“મિની, તારી ફ્રેન્ડસ તને મળવા આવી છે. તું એમને આપણું ગાર્ડન બતાવીશ?” મેડમ બ્લેકે પૂછ્યું.

થોડી ક્ષણો માટે મિની ગંભીર બની ગઈ. પછી એક સ્માઈલ સાથે ફેરીસને પૂછ્યું, “આવશો મારી સાથે?”

“વાય નોટ?!” ત્રણેવે સાથે જવાબ આપ્યો.

“ફોલો મી,” મિની બોલી...

તે દિવસે ત્રણેવે મિનીને ખરા અર્થમાં ફોલો કરી, અને મિનીનો મેજિક પાવર ખુદ મેળવ્યો.



એક માંખી અદ્ભુત નિયમિતતાની



સવારે ટાઈમ પર ઊઠે



Energizer અને
પૂજ્ય નીરુમાનો સત્સંગ જૂએ



Monthly Magazine વાંચે



ફૂટ ટાઈમ



Study ટાઈમ





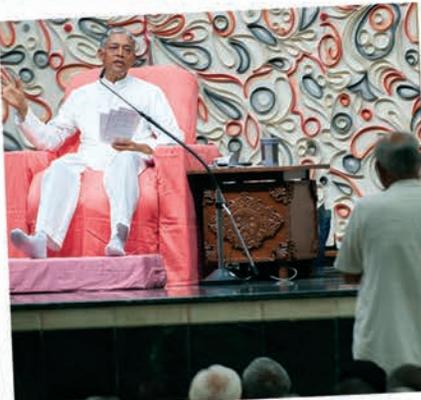
પ્રોલાંગા કરે



પ્રાણાયામ કરે



જ્યુશ ટાઈમ



સેવા ટાઈમ - વાણી, સત્સંગ, દરબાર...



ભાવતું ના ભાવતું બધું જ જમે



વોક ટાઈમ



ફોર્મ્યુલા

શું થયું કોકો ?

આ તળાવનું
પાણી કેટલું ઠંડુ
છે ! આમાં કેવી
રીતે નાહી
શકાય ?

આરામથી
નાહી
શકાય.

આલ્ફી તળાવમાં ડૂબકી મારીને બહાર આવ્યો.

વેરી ગુડ ! પણ, હું
તો કાલે નાહીશ.
આજે હું એક
જગ્યાએ મીઠી દ્રાક્ષ
ખાવા જાઉં છું. તારે
આવવું છે ?

ના બાબા... હું
દાણા ખાઈને
આવ્યો છું હવે
તો કામ કરવાનો
ટાઈમ થઈ
ગયો.

કેટલો સ્ટયૂપિડ છે આલ્ફી !
મસ્ત મજાની લાઈફ
એન્જોય કરવાના બદલે
કોણ જાણે શું કર્યા કરે છે !

તે રાત્રે વનમાં ભયંકર હિમવર્ષા થઈ.
આલ્ફી અને કોકોનું ઘર બરફમાં
દટાઈ ગયું. બંનેએ નીકળવાના ખૂબ
પ્રયત્ન કર્યા. પણ નીકળી ના શક્યા.



દિવસો વીત્યા. પણ બરફ ના પીગળ્યો. આલ્ફી તો
સ્વસ્થ હતો પણ કોકોની હાલત ખાધા-પીધા વગર
ખરાબ થઈ ગઈ હતી.

થોડા દિવસો બાદ ફરી બંનેએ બરફ ખોદીને બહાર
નીકળવાના પ્રયત્ન કર્યા.



ઓ બાપ રે !!
મરી ગયો આ
ઠંડીમાં !

નિરાશ નહીં
થા કોકો.
આપણે
બહાર
નીકળી
જઈશું.

આલ્ફી ખોદતો રહ્યો. પણ કોકો હિંમત હારી ચૂક્યો હતો.

આલ્ફીએ માર્ગ ખોદી કાઢ્યો અને
કોકોને પણ બહાર કાઢ્યો.



જે આલ્ફીને હું
સ્ટયૂપિડ સમજતો
હતો એ તો કેટલો
સ્ટ્રોંગ છે !

થેંક-યુ આલ્ફી. તેં
મને બચાવ્યો. મારે
પણ તારી જેમ
સ્ટ્રોંગ બનવું છે.



સ્ટ્રોંગ બનવા માટે
મારી પાસે એક
સિમ્પલ ફોર્મ્યુલા
છે.

શું?

પાંચ દ્રાક્ષ ખા ઓછી,
પાંચ મિનિટ કામ વધુ લે કરી,
પ્લે ટાઈમ રાખ કલાકનો જરી
આટલું જ ફોલો કર ફરી ફરી...



બસ, આટલું
સિમ્પલ? આટલું
ફોલો કરવાથી સ્ટ્રોંગ
બની જવાય?

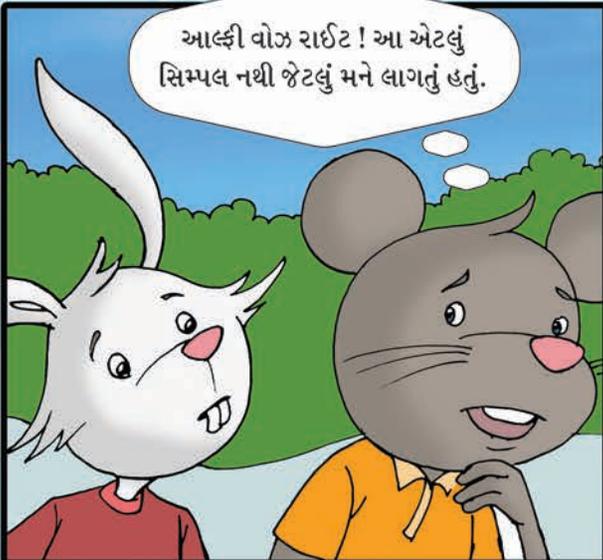
હા! પણ આ
ફોર્મ્યુલા
એટલી સિમ્પલ
નથી જેટલી
તને લાગે છે.



તે દિવસે સસલા ભાઈ કોકો માટે દ્રાક્ષની લૂમ લાવ્યા.

અરે વાહ!
એક ખાઉં કે
લૂમ આખી
ખાઉં!!

યાદ કર કોકો, તે
નક્કી કર્યું છે... પાંચ
દ્રાક્ષ ઓછી....



આલ્ફી વોજ રાઈટ! આ એટલું
સિમ્પલ નથી જેટલું મને લાગતું હતું.



બપોરે કોકો આલ્ફી સાથે ટાણા વીણતો હતો ત્યારે
સીમ્મી બતક એને બોલાવવા આવી.

કોકો, જલ્દી
આવ. અમે
સ્કેવેન્જર હન્ટ'
રમીએ છીએ.

કોકોને દોડી જવાનું મન તો બહુ થયું, પણ એ પાંચ મિનિટ પછી ગયો.

નક્કી કરેલા નિયમને ફોલો કરવાનો સંતોષ કંઈક ઓર જ હોય છે !!



ગેમ બરાબર જામી હતી, પણ કોકો એક કલાક રમીને નીકળી ગયો. ધીમે-ધીમે કોકો આલ્ફીએ કહેલી ફોર્મ્યુલા ફોલો કરતો થઈ ગયો.



એક દિવસ,

આલ્ફી, હવે હું ઘણા બધા એવા કામ પણ કરી શકું છું જે પહેલા નહોતો કરી શકતો.



ત્યાં તો આકાશમાં વાદળોનો ગડગડાટ થયો...

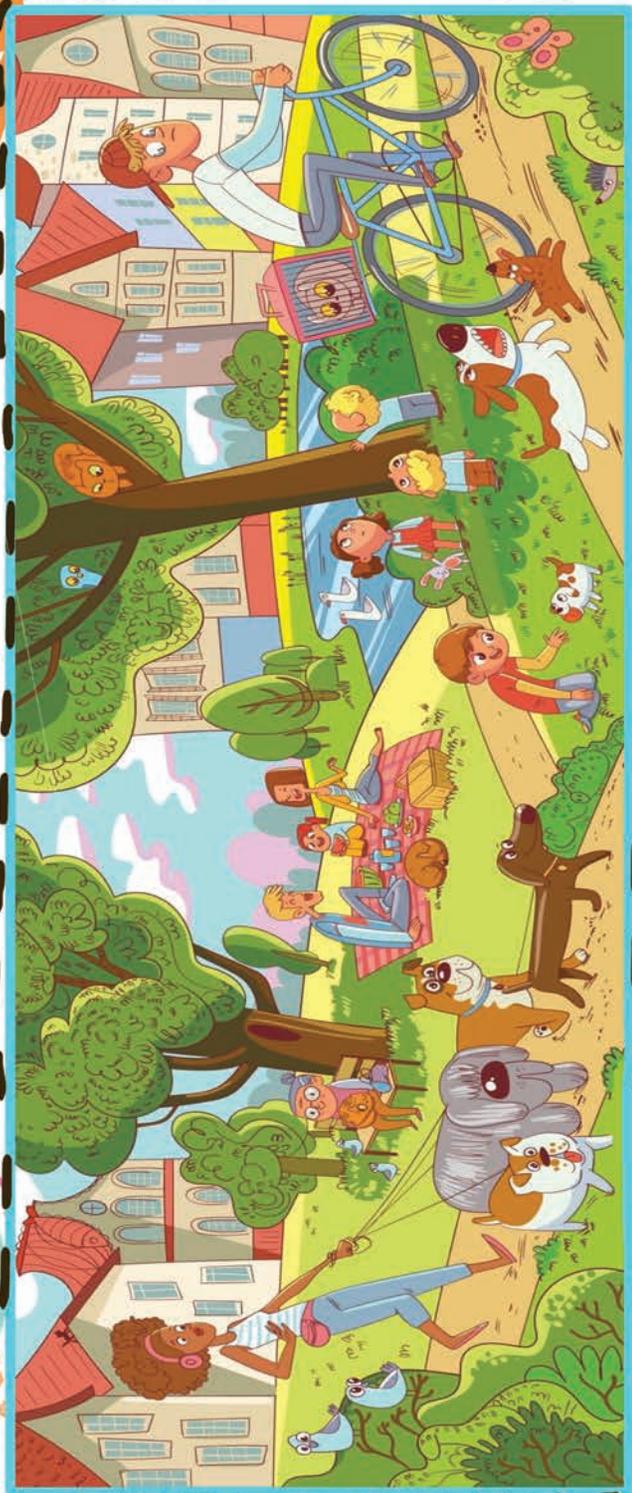
કારણ કે પહેલા તું મન ફાવે એમ મજા કરતો હતો. બધા નિયમ ફોલો કરવાના કારણે તે તારી બધી જ શક્તિઓ પાછી મેળવી લીધી.



હવે તો મુશ્કેલીમાં ડરીને હિંમત હારે એ બીજા !!



ચાલો રમીએ...



નીચેના ૧૦ પ્રાણીઓ આ ચિત્રમાં છુપાય ગયા છે. તો ચાલો શોધીએ...

1. ઘોડો
2. ટર્ટલ
3. હિપો
4. ધોળાકા
5. ગાય
6. એલેફન્ટ
7. લાયન
8. ડેર
9. માછલી
10. ગીરફાલ

માય'નિયમ-ટ્રેકર'

ટેબલમાં લખેલા નિયમો મહિનાના કેટલા દિવસ ફોલો થાય છે ?
જે દિવસે જે નિયમ ફોલો થાય, ત્યાં કલર કરો. ખાલી જગ્યામાં જાતે જ કોઈ એક
નંબર ભરી, રોજ એ નિયમને ફોલો કરવાનો પ્રયોગ કરો.

01 દારમાં ----- કામમાં
મદદ કરીશ

02 આજે આપેલું હોમવર્ક
આજે જ ફિનિશ કરીશ.

03 ----- મિનિટ ટીવી જોઈશ.

04 ----- મિનિટ કોઈ પણ
પુસ્તકના પાંચ પાના વાંચીશ.

05 ભગવાનને પગે લાગીને
સ્કૂલે જઈશ. વાંચીશ.

06 બેકફાસ્ટ, લંચ, ડિનર
ફેમિલી સાથે લઈશ.

07 સવારે ----- વાગે ઊઠીશ.

08 --- મિનિટ વિડીયો ગેમ
રમીશ.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 23 24 25 26 27 28 29 30 31

આ વ્યક્તિ દિવસના લગભગ ૨૦ કલાક કામ કરે છે. રાતના ગરમે તેટલા વાગે સૂવે, પણ અચૂક સવારે પાંચ વાગે ઊઠી જ જાય છે. એવું લાગે છે કે આ કોઈ સુપર-મેનની વાત છે ! ના રે ના... આ તો છે આપણા ભારતના વડાપ્રધાન - શ્રી નરેન્દ્ર મોદી. જાણો છો એમની આ સક્રિયતાનું રહસ્ય શું છે ? એમની નિયમિતતા !

મોદીજીના દિવસની શરૂઆત સવારે પાંચ વાગે નિયમિત રૂપે યોગ, પ્રાણાયામ અને કસરતથી થાય છે. પ્રધાનમંત્રીની આ સ્વસ્થ જીવનશૈલીના પરિણામરૂપે જ તો ૬૯ વર્ષની ઉંમરે પણ તેઓ એકિટવ અને એનર્જેટિક છે.

સવારે તેઓ હલકો-ફુલકો ગુજરાતી નાસ્તો લેવાનું પસંદ કરે છે. નાસ્તાની સાથે સાથે એ દેશ વિદેશના તમામ સમાચારની માહિતી મેળવી લે છે. સવારના સાત વાગ્યા સુધીમાં તો મોદીજી દુનિયાની બધી જ ખબરોથી વાકેફ હોય છે.

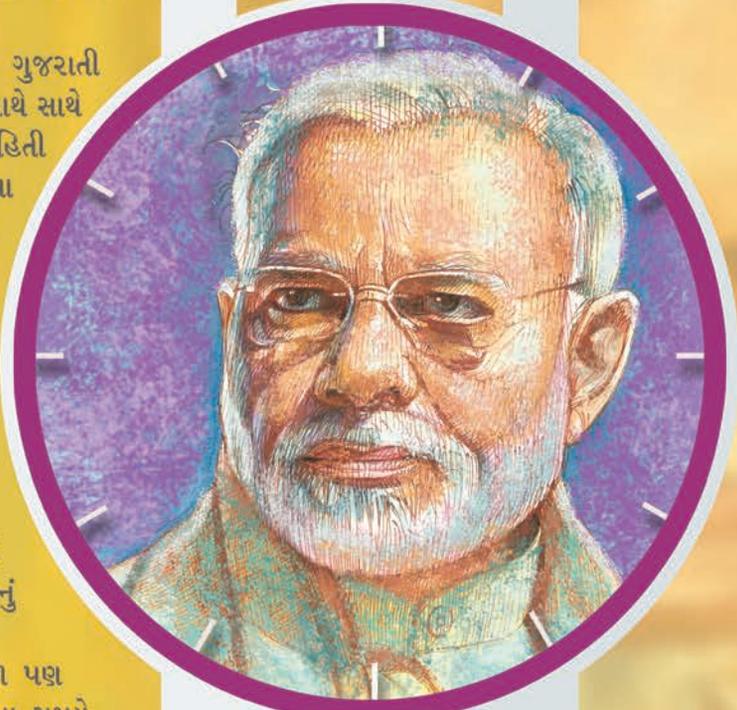
મોદીજી સમયના ખૂબ જ ચોક્કસ છે. તેઓ રોજ સમયસર ઓફિસ પહોંચી જાય છે. ટ્રાવેલિંગ દરમિયાન પ્લેનમાં જ મીટિંગ્સ ગોઠવીને તેઓ સમયનો સંપૂર્ણ સદુપયોગ કરે છે.

લંચ અને ડિનરમાં તેઓ સાદું અને ઓછા તેલ-મસાલા વાળું ઘરનું ખાવાનું પસંદ કરે છે.

શ્રી નરેન્દ્ર મોદીનું નિશ્ચયબળ પણ જબરદસ્ત છે. વર્ષોથી તેઓ નવરાત્રીના સમયે ઉપવાસ કરે છે. તેઓ નવરાત્રીના નવ દિવસ દરમિયાન ફક્ત ગરમ પાણી અને લીંબુ પાણી જ લે છે. જો આ સમય દરમિયાન એમને વિદેશ યાત્રા કરવાની થાય તો પણ તેઓ પોતાનો નિયમ તોડતા નથી. એક વખત નવરાત્રી દરમિયાન તેઓ જીજ્ઞાના પ્રવાસ પર હતા. એમના ટેબલ પર જાતજાતના પકવાન પીરસાયેલા હતા. પણ તેઓએ ફક્ત ગરમ પાણી અને લીંબું પાણી જ પીધું હતું.

મિત્રો, આપણા વડાપ્રધાનનું કેવું ગજબનું નિશ્ચયબળ અને કેવી ગજબની નિયમિતતા !! ચાલો આપણે પણ કોઈ નિયમને સિન્સયરલી ફોલો કરવાનો પ્રયોગ કરીએ અને તેના ફાયદાઓ અનુભવીએ !

જી
વં.
ત



ઉ
ઘ
જ
ર
ણ

તમારી જાતને ચકાસી જુઓ !

નિયમિતતાના ફાયદાઓ તો અઢળક છે. પણ અનિયમિતતાના નુકસાન શું છે ? મિત્રો, આપણી લાઈફમાં ઘણી બધી વાતોને આપણે નિશ્ચિતરૂપે નિયમિત હોવાનું સ્વીકારી લીધું છે. પણ જે એ વાતોમાં અનિયમિતતા ઘુસી જાય તો ? ચાલો, થોડું વિચારીએ અને સહુની નિયમિતતાની સ્કેર કરીએ.

જો આવું થાય તો ?



જો બ્રેકન પગને પૂરવું
બ્લડ ૨-૩ મિનિટ માટે ના મોકલાવે તો ?

2

જો પાચક રસો એક દિવસ નક્કી
કરે કે આપણે ખાવાનું પચાવવાનું
કામ નથી કરવું તો ?

3

જો હૃદય નક્કી કરે કે
હું દસ મિનીટનો બ્રેક લઉં તો ?

4

જો રોજ સમયસર આવીને
સૂર્ય થાકી જાય અને અઠવાડિયાના
હોલીડે પર જાય તો ?

5

જો મમ્મી નક્કી કરે કે મન
ફાવે ત્યારે ખાવાનું બનાવીશ તો ?

6

જો સિપાહીઓ નિયમિતરૂપે
દેશની બોર્ડરનું રક્ષણ ના કરે તો ?

7

જો સ્કૂલ બસ-ડ્રાઈવર રોજ
અડધો કલાક મોડા લેવા આવે તો ?

શું થાય ?

ખાલી ચડી જાય.

ચાલો સમીએ ના જવાબ:





અને છેલ્લે છેલ્લે...



આ નવા વર્ષે આપણે પણ એક નિશ્ચય કરીએ અને આખું વર્ષ એ નિશ્ચયને નિયમિતરૂપે સિન્સિયરલી ફોલો કરવાનો પ્રયોગ કરીએ.

તમે કરેલા નિશ્ચય અમને આ Email Id:-

akramexpress4kids@gmail.com

પર મોકલાવો. હા, સાથે સાથે એવા વ્યક્તિઓના નામ કે કામગીરી પણ મોકલાવી શકો છો જેમની નિયમિતતા તમને પ્રેરણા આપે છે.



લડકી ભાગ- લેનારાઓનું નામ
આવતા મહિનાની અકમ
એક્સપ્રેસમાં છપાશે.

અકમ એક્સપ્રેસના સભ્યો માટે સૂચના

૧. આપનું લવાજમ પૂરું ક્યારે થાય છે, તે કઈ રીતે જાણશો? આપના આવેલ અકમ એક્સપ્રેસના કવરના એડ્રેસ લેબલ પરના મેમ્બરશીપ નંબરના છેલ્લા છ અંક તપાસો. દા.ત. **AGIT**પપપ/૦૮-૨૦૨૮ એટલે તમારું લવાજમ ઓગષ્ટ - ૨૦૨૮માં પૂરું થાય છે.
અકમ એક્સપ્રેસ રિન્યુઅલની વિગત (લવાજમ અને સંપર્કસૂત્ર) 'સંપાદકીય' પેજ પર આપેલ છે.
૨. જો આપને કોઈ મહિનાનું અકમ એક્સપ્રેસ ન મળે તો ફોન નં. ૯૩૨૮૬૬૧૧૬૬/૭૭ પર નીચેની વિગતો SMS કરવો.
૧) કાચી પાવતી નંબર અથવા ID No., ૨) પાકું એડ્રેસ-પીન કોડ સહિત ૩) જે મહિનાનું મેંગેજિન નથી મળ્યું એ મહિનો.



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