દાદા ભગવાન પરિવારનું
માર્ચ ૨૦૨૨
પ્રતિ પ્રત ભાવ : ₹ ૨૦/-

અક્રમ એક્સપ્રેસ

ડિસ્ટર્બ નથી થવું

સંપાદકીય

બાળમિત્રો,

"Do Not Disturb" ના બોર્ડ તો આપણે ઘણી જગ્યાએ જોયા હશે. કોઈને કહેવું કે, "મને ડિસ્ટર્બ ના કરશો," એ તો સહેલું છે. પણ શું ડિસ્ટર્બ થઈ જવાય એવી પરિસ્થિતિઓમાં ડિસ્ટર્બ ના થવું એ પોસિબલ છે ? હા !! આ અંકમાં આપણને જ્ઞાનીઓની એવી સમજણ મળે છે કે ગમ્મે તેવા અઘરા પ્રોબ્લેમ્સને પણ ડિસ્ટર્બ થયા વગર સહેલાઈથી સોલ્વ કરી શકીએ.

લાઈફમાં નાના-મોટા પ્રોબ્લેમ્સ તો આવ્યા જ કરશે. જો જ્ઞાનીઓની સમજણ હૃદયમાં રાખીશું તો પહાડ જેવા મોટા પ્રોબ્લેમ પણ કાંકરા જેવા નાના લાગશે. તો ચાલો, આ અંક વાંચીને સુંદર પોઝિટિવ સમજણને ધારણ કરીએ.

- ડિમ્પલ મહેતા

અક્રમ એક્સપ્રેસ

વર્ષ : ૧૪, અંક : ૭
સળંગ અંક : ૧૬૩
માર્ચ ૨૦૨૨

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

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.

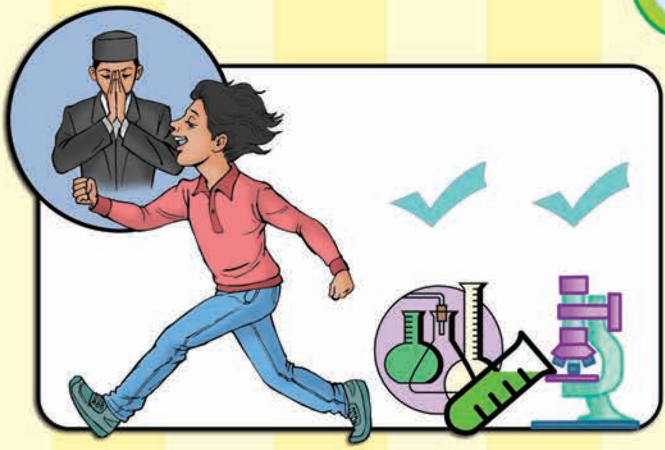
Published at
Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj - 382421,
Ta & Dist-Gandhinagar.

© 2022, Dada Bhagwan Foundation
All Rights Reserved

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 : કોઈ વાર પ્રોજેક્ટમાં ખરાબ રિમાર્ક મળે તો આત્મવિશ્વાસ ઓછો થઈ જાય છે. સેલ્ફ નેગેટિવીટી આવી જાય છે.

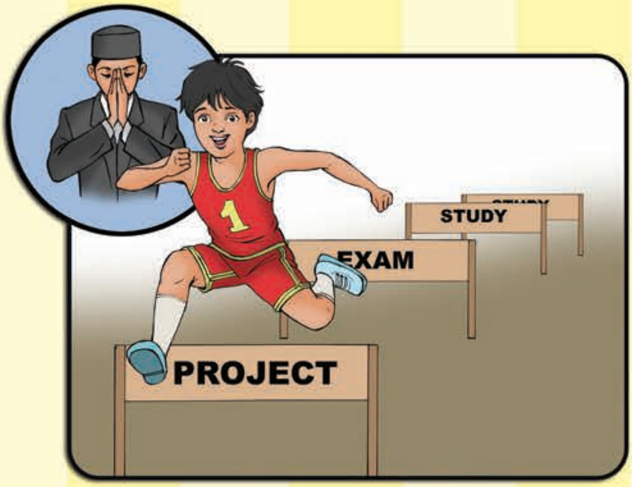


પૂજ્યશ્રી : આપણે શક્તિ માંગવાની. 'દાદા ભગવાન મને સર્વોતમ ભણાય એવી શક્તિ આપો.' 'મારી ચિત્તવૃત્તિ ભણવામાં એકાગ્ર થાય એવી શક્તિ આપો,' એ પ્રાર્થના કરવાની. પણ ડિસ્ટર્બ નહીં થવાનું. એ ટીચર પ્રોજેક્ટ માટે રિમાર્ક લખે છે કે તમારા માટે ?

પ્રશ્નકર્તા : પ્રોજેક્ટ માટે.

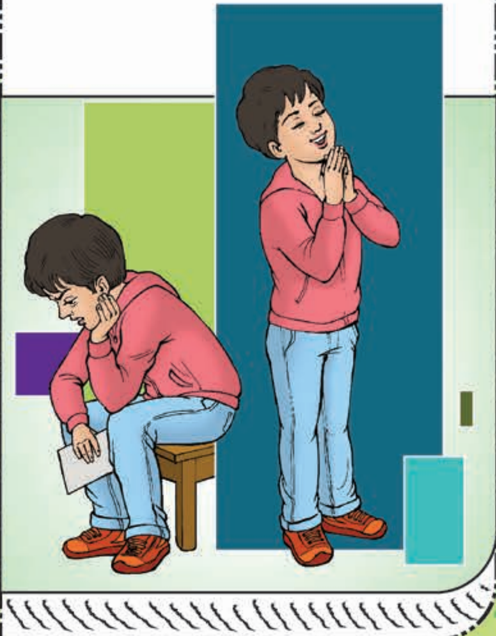
પૂજ્યશ્રી : તો પ્રોજેક્ટ સુધારવાનો કે આપણે ડિસ્ટર્બ થવાનું ? પ્રોજેક્ટ સુધારવાનો. માર્ક ઓછા આવ્યા છે તો મહેનત વધારે કરો તો વધારે માર્ક્સ આવશે. પણ ડિસ્ટર્બ નથી થવું. સમજીને ઈમ્પ્રુવમેન્ટ લાવવાનું. ધીમે ધીમે આપણો પાવર વધશે.

આપણે ડિસ્ટર્બ થઈ જઈએ તો તાકાત જતી રહે અને પ્રોજેક્ટ સુધારવાનો રહી જાય. એટલે આપણે સમજવાનું કે આ રિમાર્ક લખ્યો છે તે પ્રોજેક્ટ માટે છે અને ત્યાં ઈમ્પ્રુવમેન્ટ લાવવાનું છે. આપણે ડિસ્ટર્બ નથી થવું. ડિસ્ટર્બ થશો તો ઈમ્પ્રુવમેન્ટ નહીં લાવી શકો. એટલે એક વસ્તુ નક્કી કરવાની કે કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં ડિસ્ટર્બ નથી થવું અને પરિસ્થિતિને સોલ્વ કરવી છે. સમજાય છે ને ? આજ પછી હવે ડિસ્ટર્બ ના થવું જોઈએ. નેક્સ્ટ ઈયર રિપોર્ટ માંગીશ !



આ તો નવી

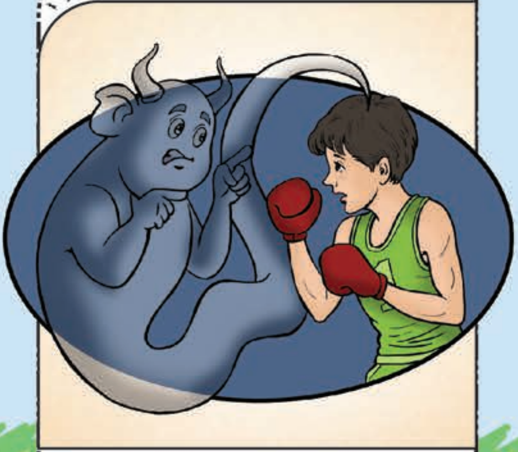
રિઝલ્ટ આવી ગયું પછી શું કામ યાદ કરીને દુ:ખી થવું ? હવે, નવેસરથી સુધાર. નિશ્ચય કર. દાદા ભગવાન, મને શક્તિ આપો. સારામાં સારું લખાય એવી શક્તિ આપો.



નિયમ કેવો છે કે જેટલા પોઝિટિવ રહેશો એટલું પોઝિટિવ રિઝલ્ટ આવશે અને જેટલા નેગેટિવ રહેશો એટલું નેગેટિવ રિઝલ્ટ આવશે.

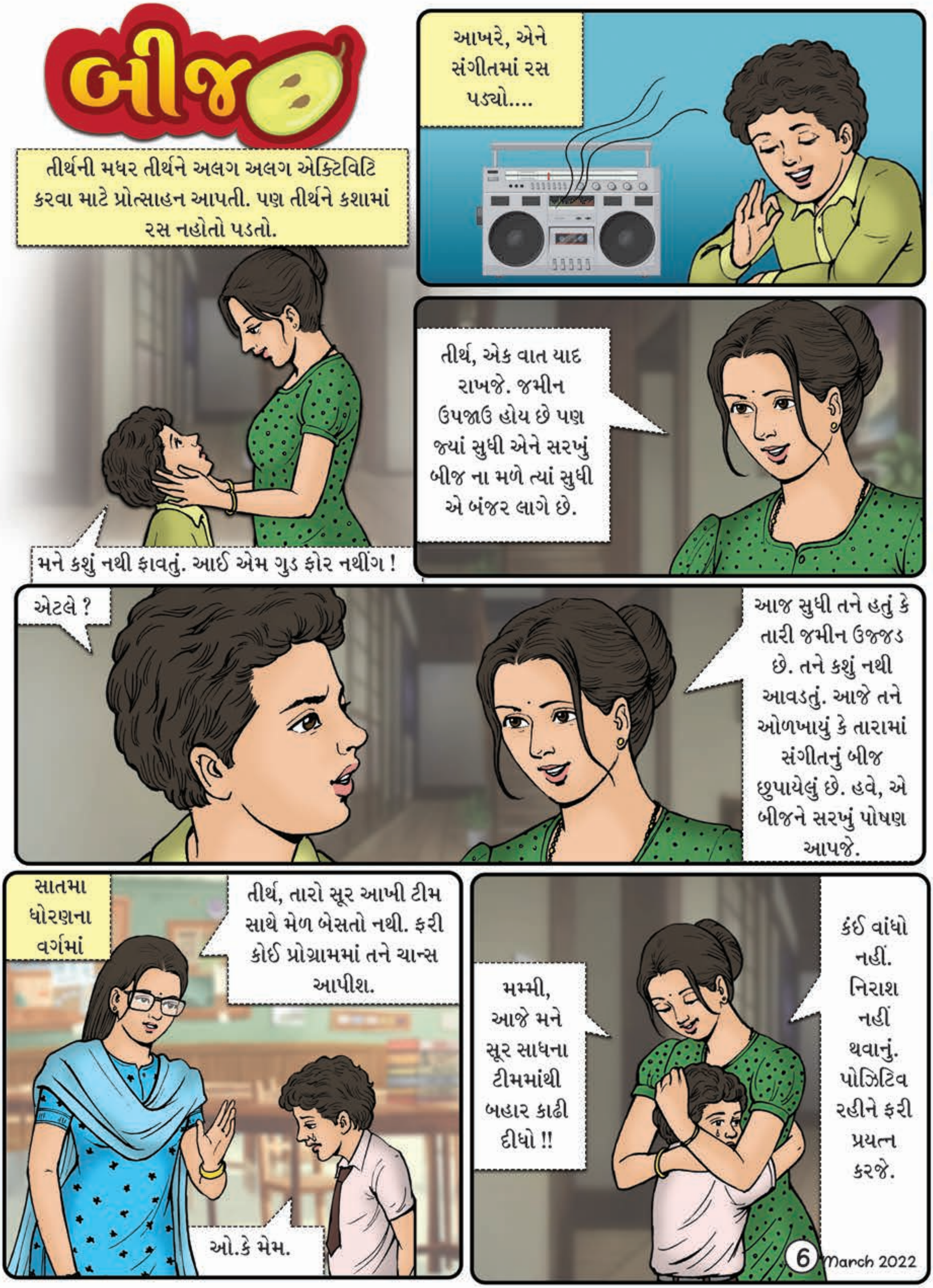
જ વાત!

'દાદા ભગવાનના અસીમ જય જયકાર હો' બોલવાથી ભય, બીક બધું જતું રહેશે. ખૂબ શક્તિઓ આવશે.

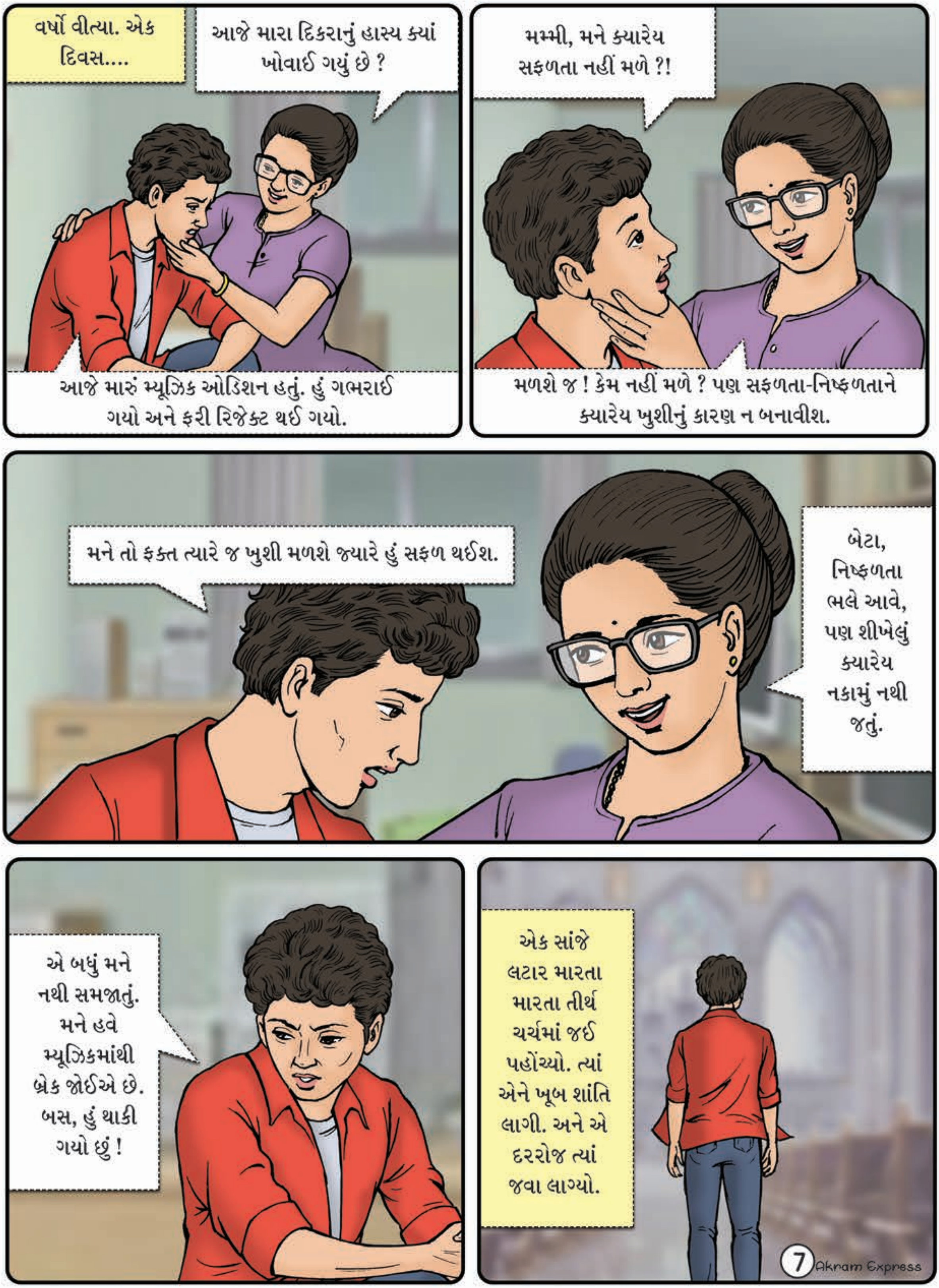


નેગેટિવ વિચાર આવે તો તેની સામે ફાઈટ કરવાની, "તારી વાતમાં હું જરાય સહમત નથી. ગેટ આઉટ !" પોઝિટિવ જ રહેવાનું. તો આત્મવિશ્વાસ ડેવલપ થશે.

બીજ



તીર્થની મધર તીર્થને અલગ અલગ એક્ટિવિટિ કરવા માટે પ્રોત્સાહન આપતી. પણ તીર્થને કશામાં રસ નહોતો પડતો.
મને કશું નથી ફાવતું. આઈ એમ ગુડ ફોર નથીંગ !
આખરે, એને સંગીતમાં રસ પડ્યો....
તીર્થ, એક વાત યાદ રાખજે. જમીન ઉપજાઉ હોય છે પણ જ્યાં સુધી એને સરખું બીજ ના મળે ત્યાં સુધી એ બંજર લાગે છે.
એટલે ?
આજ સુધી તને હતું કે તારી જમીન ઉજ્જડ છે. તને કશું નથી આવડતું. આજે તને ઓળખાયું કે તારામાં સંગીતનું બીજ છુપાયેલું છે. હવે, એ બીજને સરખું પોષણ આપજે.
સાતમા ધોરણના વર્ગમાં
તીર્થ, તારો સૂર આખી ટીમ સાથે મેળ બેસતો નથી. ફરી કોઈ પ્રોગ્રામમાં તને ચાન્સ આપીશ.
ઓ.કે મેમ.
મમ્મી, આજે મને સૂર સાધના ટીમમાંથી બહાર કાઢી દીધો !!
કંઈ વાંધો નહીં. નિરાશ નહીં થવાનું. પોઝિટિવ રહીને ફરી પ્રયત્ન કરજે.



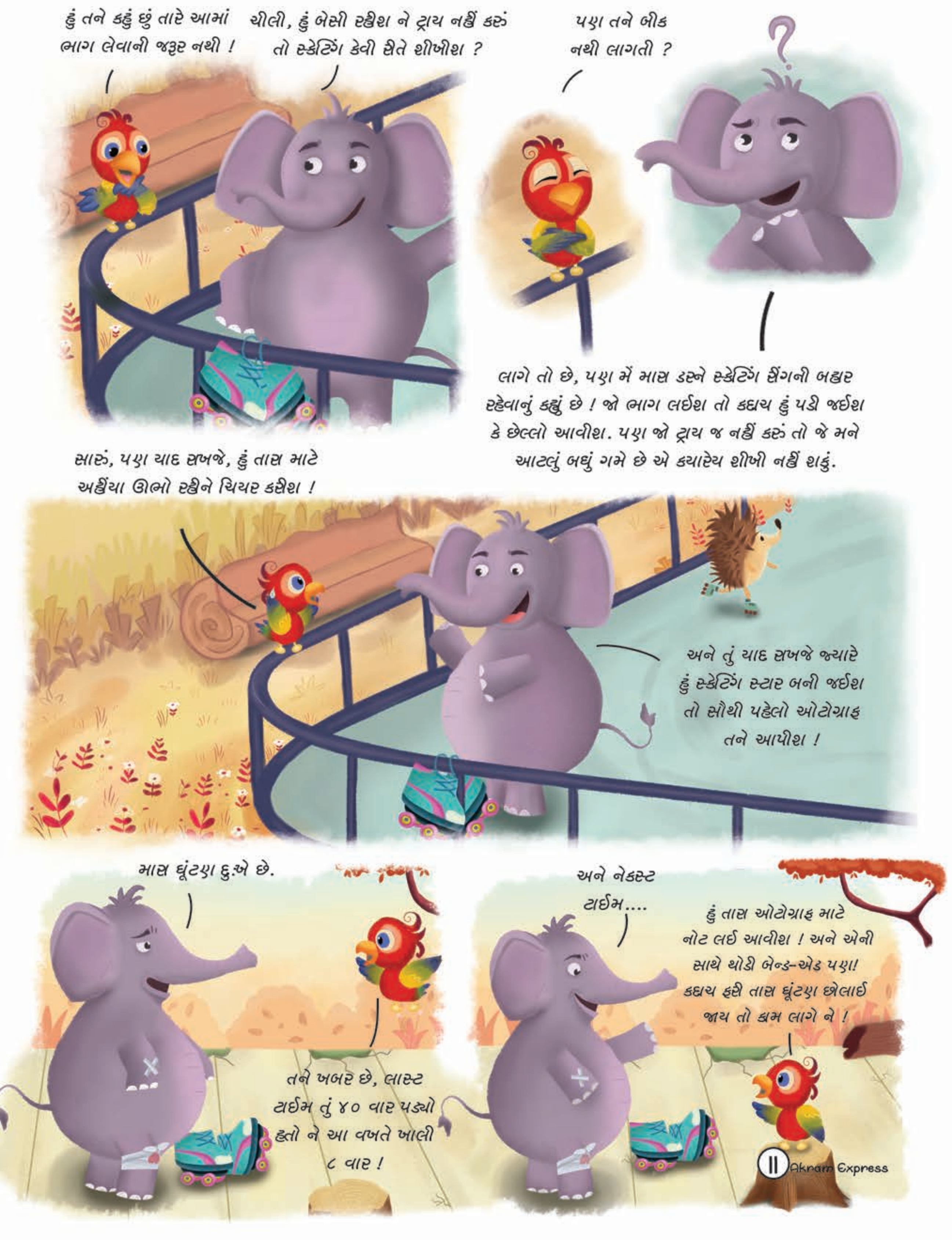
વર્ષો વીત્યા. એક દિવસ....
આજે મારા દિકરાનું હાસ્ય ક્યાં ખોવાઈ ગયું છે ?
આજે મારું મ્યૂઝિક ઓડિશન હતું. હું ગભરાઈ ગયો અને ફરી રિજેક્ટ થઈ ગયો.
મમ્મી, મને ક્યારેય સફળતા નહીં મળે ?!
મળશે જ ! કેમ નહીં મળે ? પણ સફળતા-નિષ્ફળતાને ક્યારેય ખુશીનું કારણ ન બનાવીશ.
મને તો ફક્ત ત્યારે જ ખુશી મળશે જ્યારે હું સફળ થઈશ.
બેટા, નિષ્ફળતા ભલે આવે, પણ શીખેલું ક્યારેય નકામું નથી જતું.
એ બધું મને નથી સમજાતું. મને હવે મ્યૂઝિકમાંથી બ્રેક જોઈએ છે. બસ, હું થાકી ગયો છું !
એક સાંજે લટાર મારતા મારતા તીર્થ ચર્ચમાં જઈ પહોંચ્યો. ત્યાં એને ખૂબ શાંતિ લાગી. અને એ દરરોજ ત્યાં જવા લાગ્યો.

એક દિવસ પ્રાર્થના વખતે તીર્થને ચર્ચની બાજુના હોલમાંથી બાળકોના અવાજ સંભળાયા...
શાંતિ રાખો ! શાંતિ રાખો !
ટીચર રોજ બાળકોને સંગીત શીખવવાનો પ્રયત્ન કરતા અને નિષ્ફળ જતા.
એક દિવસ ટીચરની ગેરહાજરીમાં તીર્થે બાળકોને થોડું સંગીત શીખવ્યું.
ટીચરને જોઈને,
સોરી સર, હું તો બાળકો સાથે ફક્ત થોડું સંગીત પ્રેક્ટિસ કરતો હતો.
ડોન્ટ બી સોરી. હું તો બહુ ખુશ છું કે બાળકો તમારી સાથે આટલું સરસ શીખ્યા. શું તમે બાળકોના સંગીત ટીચર બનશો ?
યસ, સર. શ્યોર.
અને બસ, ત્યારથી તીર્થ બાળકોને સંગીત શીખવવા લાગ્યો. તીર્થે બાળકોને એક સંગીત સ્પર્ધા માટે તૈયાર કર્યા.

સ્પર્ધાના આગલા દિવસે,
તીર્થ સર, અમને ડર લાગે છે. અમે સ્પર્ધામાં હારી જઈશું તો ?
તો શું થઈ ગયું ? જીતશો નહીં, પણ અનુભવ અવશ્ય મળશે જે જીવનભર કામ લાગશે.
સ્પર્ધા જીત્યા બાદ,
વિજેતા બાળકોને અભિનંદન અને તીર્થને ડબલ અભિનંદન !
થેંક યુ વેરી મચ, સર !
તમારી જ ઉંમરનો હતો જ્યારે આ જ સ્પર્ધામાંથી રિજેક્ટ થયો હતો. પણ મમ્મીની પોઝિટિવિટીએ મને ટકાવી રાખ્યો.
લાઈફના બધા જ રિજેક્શન્સમાં નિરાશ થયા વગર પ્રયત્ન કરતો રહ્યો. જ્યારે એક વાર હાર માની ત્યારે તમે સહુએ મને સંગીત શીખવવાનો ચાન્સ આપીને બચાવી લીધો.
એક વાત યાદ રાખજો, બીજ તો સહુમાં પડેલું છે. જો એ બીજને પોઝિટિવિટીનું સિંચન મળશે તો એ જરૂર ઊગશે. પણ જો નિરાશ અને ડિસ્ટર્બ થઈ જશો તો એ બીજ સુકાઈ જશે.

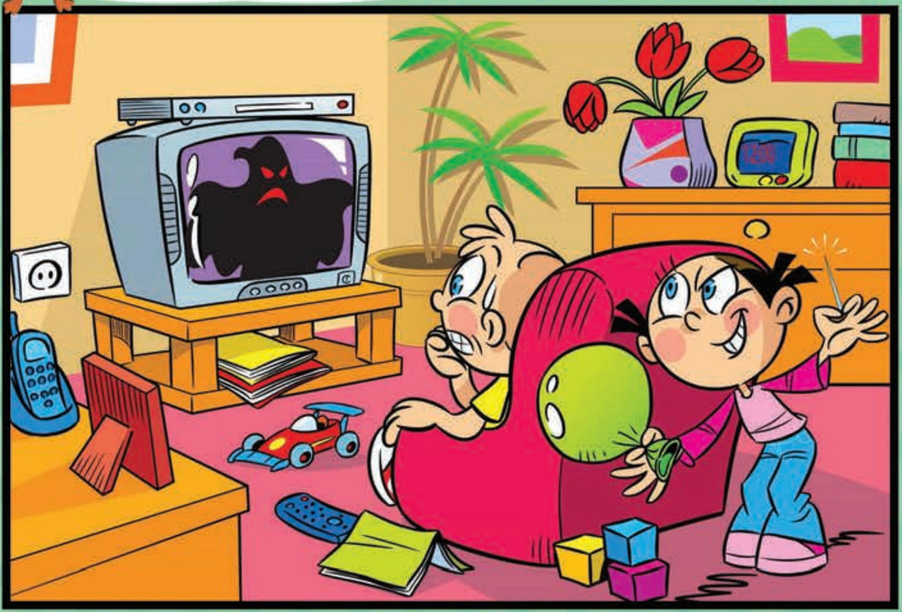
આલુ સ્કેટિંગ શીખી રહ્યો છે અને એની
ચિંતામાં ચીલીના પીંછા ખરી રહ્યા છે !

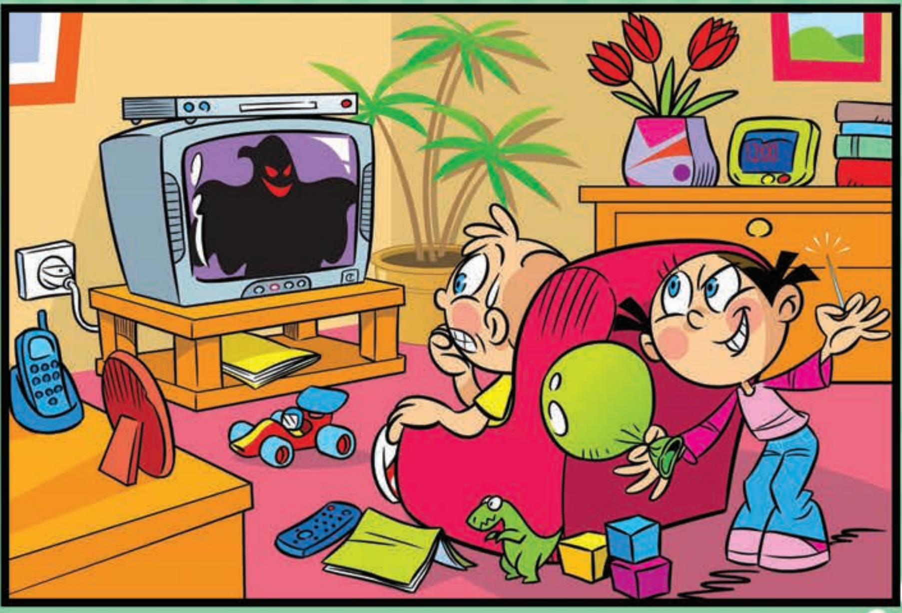
૨ મહિના પછી


હું તને કહું છું તારે આમાં ભાગ લેવાની જરૂર નથી !
ચીલી, હું બેસી રહીશ ને ટ્રાય નહીં કરું તો સ્કેટિંગ કેવી રીતે શીખીશ ?
પણ તને બીક નથી લાગતી ?
લાગે તો છે, પણ મેં મારા ડરને સ્કેટિંગ રીંગની બહાર રહેવાનું કહ્યું છે ! જો ભાગ લઈશ તો કદાચ હું પડી જઈશ કે છેલ્લો આવીશ. પણ જો ટ્રાય જ નહીં કરું તો જે મને આટલું બધું ગમે છે એ ક્યારેય શીખી નહીં શકું.
સારું, પણ યાદ રાખજે, હું તારા માટે અહીંયા ઊભો રહીને ચિયર કરીશ !
અને તું યાદ રાખજે જ્યારે હું સ્કેટિંગ સ્ટાર બની જઈશ તો સૌથી પહેલો ઓટોગ્રાફ તને આપીશ !
મારા ઘૂંટણ દુ:ખે છે.
તને ખબર છે, લાસ્ટ ટાઈમ તું ૪૦ વાર પડ્યો હતો ને આ વખતે ખાલી ૮ વાર !
અને નેક્સ્ટ ટાઈમ....
હું તારા ઓટોગ્રાફ માટે નોટ લઈ આવીશ ! અને એની સાથે થોડી બેન્ડ-એડ પણ! કદાચ ફરી તારા ઘૂંટણ છોલાઈ જાય તો કામ લાગે ને !

ચાલો રમીએ...

નીચેના ચિત્રમાંથી ૧૦ તફાવત શોધો.





ઈન્ટરવ્યુ

ફિલ્મ મેકર નમનદાસ સ્ટેજ પર પોતાની ખુરશીમાં ગોઠવાઈ ગયા હતા. ઓડિયન્સમાં બેઠેલા 'નેશનલ સ્કૂલ ઓફ ફિલ્મ મેકિંગ'ના સ્ટૂડન્ટસ આતુરતાથી મિસ્ટર દાસની સ્પિચની રાહ જોઈ રહ્યા હતા.

ઈન્ટરવ્યૂઅર મલ્હાર મિશ્રાએ પોતાનું માઈક ગોઠવ્યું અને મિસ્ટર નમનદાસનું સ્વાગત કર્યું.

"કોન્ગ્રેચ્યુલેશન્સ, મિસ્ટર દાસ ! તમારી એનિમેશન ફિલ્મ 'ધ ઓરેન્જ ટોમેટો' એ દુનિયા ભરમાં ધૂમ મચાવી દીધી છે. બચ્ચાઓથી લઈને વડીલોએ આ ફિલ્મની ભરપૂર મજા માણી છે. ફિલ્મની સ્ટોરી ખૂબ જ ઈન્ટરેસ્ટિંગ છે. પણ, આપણે ફિલ્મ વિશે વાત કરીએ એ પહેલા અમે તમારા વિશે જાણવાનું પસંદ કરીશું. શું તમારે પહેલેથી જ રાઈટર બનવું હતું ?"

મિસ્ટર દાસે ઈન્ટરવ્યૂઅર તરફ જોઈને સ્માઈલ આપી, "થેંક યૂ મલ્હાર" અને પછી ઓડિયન્સ તરફ નજર નાખીને કહ્યું, "થેંક યૂ એવરીવન ફોર કમિંગ હિયર ટુ નાઈટ. અમારી ફિલ્મ 'ધ ઓરેન્જ ટોમેટો' ને આટલી બધી પસંદ કરવા બદલ આપ સહુનો ખૂબ ખૂબ આભાર."

હું લગભગ તમારી ઉંમરનો હતો ત્યારે મેં વાર્તાઓ લખવાનું શરૂ કર્યું હતું . વાર્તાઓ લખવી મને ખૂબ જ પસંદ હતી. પણ, મારો એક પ્રોબ્લેમ હતો. હું મારી વાર્તાઓ ક્યારેય કોઈની સાથે શેર કરતો નહોતો."

મલ્હારે તરત જ પૂછ્યું, "આવું કેમ ?"

"મને ડર હતો કે મારી વાર્તાઓ કોઈ પસંદ નહીં કરે. અંગ્રેજીમાં કહીએ તો મને "ફિયર ઓફ ફેલ્યર" હતો. પણ તેમ છતાંય મારે જોવું હતું કે મારી વાર્તાઓને કેવો ફીડબેક મળે છે. એટલે મેં મારું એક ઉપનામ બનાવ્યું. અને એ ઉપનામથી હું મારી વાર્તાઓ ઈન્ટરનેટ પર મૂકવા લાગ્યો. તે દિવસોમાં ઈન્ટરનેટનું માધ્યમ બધા માટે બહુ જ નવું હતું. જુદી જુદી વાર્તાઓ લખીને ઈન્ટરનેટ પર મૂકવાની એક અલગ મજા હતી."

"શું હું પૂછી શકું કે આપનું ઉપનામ શું હતું ?" મલ્હારે પૂછ્યું.

મિસ્ટર દાસ હસીને બોલ્યા, "કેસ્પર"

"વેરી ઈન્ટરેસ્ટિંગ !" મલ્હારે કહ્યું, "નવાઈની વાત તો એ છે કે તમારા જેવા સકસેસફુલ વ્યકિતને પણ એક સમયે નેગેટિવ ફીડબેકનો ડર હતો. પછી શું થયું ? શું તમારી સ્ટોરીસ 'કેસ્પર' ના નામે પસંદ થઈ ?"

"ના બધી જ નહીં," મિસ્ટર દાસે જવાબ આપ્યો, "કોઈક સ્ટોરીસ વાચકોને પસંદ આવતી અને કોઈક નહીં ! પણ, નેગેટિવ રિવ્યૂસથી હું એટલો બધો ડિસ્ટર્બ થઈ જતો કે નવી સ્ટોરીસ લખવાનો ઉત્સાહ જ મરી જતો હતો. અને ધીરે ધીરે મેં સ્ટોરીસ લખવાનું છોડી દીધું. વર્ષોથી મેં કોઈ સ્ટોરી લખી નથી. અને વર્ષો પહેલા જે લખી હશે એ તો અત્યારે સાવ ભૂલાઈ ગઈ છે."

"તો પછી 'ધ ઓરેન્જ ટોમેટો' ની ફિલ્મ સ્ટોરી કેવી રીતે બની ? મુવી વિશે થોડી વાત કરશો ?" મલ્હારે પૂછ્યું.

"શ્યોર," મિસ્ટર દાસ ખુરશી પર થોડા ટટ્ટાર થયા અને ટેબલ પર મૂકેલી પાણીની બોટલમાંથી એક ઘૂંટડો પીધો. ઓડિયન્સ તરફ જોઈને કહ્યું, "ફ્રેન્ડસ, શું તમે ક્યારેય ટ્રેઝર હન્ટ રમ્યા છો ?"

ઓડિયન્સમાં બધાએ જ "હા" કહી.

"અમારી ફિલ્મ મેકિંગ કંપની પણ 'ટ્રેઝર હન્ટ' ગેમ જેવું કામ કરે છે. જેમ ગેમમાં તમે ક્લુસ શોધીને ટ્રેઝર સુધી પહોંચો, એમ અમારી કંપની પણ ઈન્ટરનેટ પર સ્ટોરીસના ટ્રેઝરને શોધે. જો અમને સ્ટોરીસ ગમે તો અમે સ્ટોરી રાઈટર સાથે મળીને સ્ટોરી વધારે ડેવલપ કરીએ અને પછી મુવીઝ બનાવીએ. 'ધ ઓરેન્જ ટોમેટો'ની સ્ટોરી પણ અમારી ટીમને ઈન્ટરનેટ પર મળી. સ્ટોરી મને બતાડવામાં આવી. મને લાગ્યું કે સ્ટોરીમાંથી સરસ ફિલ્મ બનવાની શક્યતા છે. પણ સ્ટોરીમાં ઘણાં બધા સુધારાની જરૂર હતી."

સ્ટોરીમાં શું શું ઈમ્પ્રુવમેન્ટ થઈ શકે એના વિશે મેં વિચારી લીધું. બીજી બાજુ મારી ટીમ ઈન્ટરનેટ પર મળેલી આ સ્ટોરીના સ્ટોરી રાઈટરને શોધી રહી હતી. એક સાંજે ટીમ નિરાશ થઈને મારી પાસે આવી અને જણાવ્યું, "સ્ટોરી રાઈટરનો અતો પતો નથી. 'કેસ્પર' નામના કોઈ સ્ટોરી રાઈટરે ઉપનામ વાપરીને વર્ષો પહેલા ઈન્ટરનેટ પર આ સ્ટોરી મૂકી છે." મારા આશ્ચર્યનો કોઈ પાર ના રહ્યો, 'કેસ્પર' તો મારું ઉપનામ હતું. મગજ પર થોડું જોર આપ્યું તો યાદ આવ્યું કે આ સ્ટોરી તો વર્ષો પહેલા મેં જ લખેલી. એક બાજુ આશ્ચર્ય થયું તો બીજી બાજુ પોતાની જાત પર હસવું આવ્યું."

"પોતાની જાત પર કેમ હસવું આવ્યું, મિસ્ટર દાસ ?" મલ્હારે પૂછ્યું.

"એટલા માટે કે જ્યારે મને ખબર નહોતી કે સ્ટોરી મારી જ લખેલી છે ત્યારે હું એ જ સ્ટોરીમાં બેસ્ટ ઈમ્પ્રુવમેન્ટ લાવી શક્યો. પણ વર્ષો પહેલા જ્યારે મને મારી લખેલી સ્ટોરીસ માટે નેગેટિવ ફીડબેક મળતા હતા ત્યારે ઈમ્પ્રુવ કરવાનું તો બાજુએ રહ્યું, મેં તો સ્ટોરી લખવાનું જ છોડી દીધેલું. આ અનુભવે મને એક પાઠ ભણાવ્યો કે જ્યારે આપણા કામને કોઈ ખરાબ ફીડબેક મળે ત્યારે આપણે જો નેગેટિવ થઈ જઈએ, તો કામ ક્યારેય ના સુધારી શકીએ. પણ જો આપણે ડિસ્ટર્બ ના થઈએ તો કામને સહેલાઈથી સુધારી શકીએ. નેગેટિવ ફીડબેક કામને મળે છે, આપણને નહીં. આપણે તો ડિસ્ટર્બ થયા વગર ફક્ત કામ સુધારવાનું હોય છે."

"વાહ, ફેન્ટાસ્ટિક !" મલ્હારે કહ્યું, "ફિલ્મનો મેસેજ પણ આ જ છે ને !"

"યુ આર રાઈટ !" આ જ મેસેજ અમે ફિલ્મ દ્વારા આપવા માંગતા હતા કે લાઈફમાં ગમ્મે એટલા પ્રોબ્લેમ્સ આવે પણ આપણે ડિસ્ટર્બ ના થઈએ તો ગમે તેવી અઘરી પરિસ્થિતિને પણ સહેલાઈથી સોલ્વ કરી શકીએ છીએ."

ફિલ્મ વિશે થોડી વાતચીત કરીને મલ્હારે ઓડિયન્સમાંથી પ્રશ્ન લીધા.

"સર, કહેવું તો સહેલું છે પણ કરવું બહુ અઘરું છે. હાઉ ઈઝ ઈટ પોસિબલ કે પ્રોબ્લેમ્સ આવે ત્યારે ડિસ્ટર્બ ના થઈએ !" એક યુવતીએ અકળાઈને પૂછ્યું.

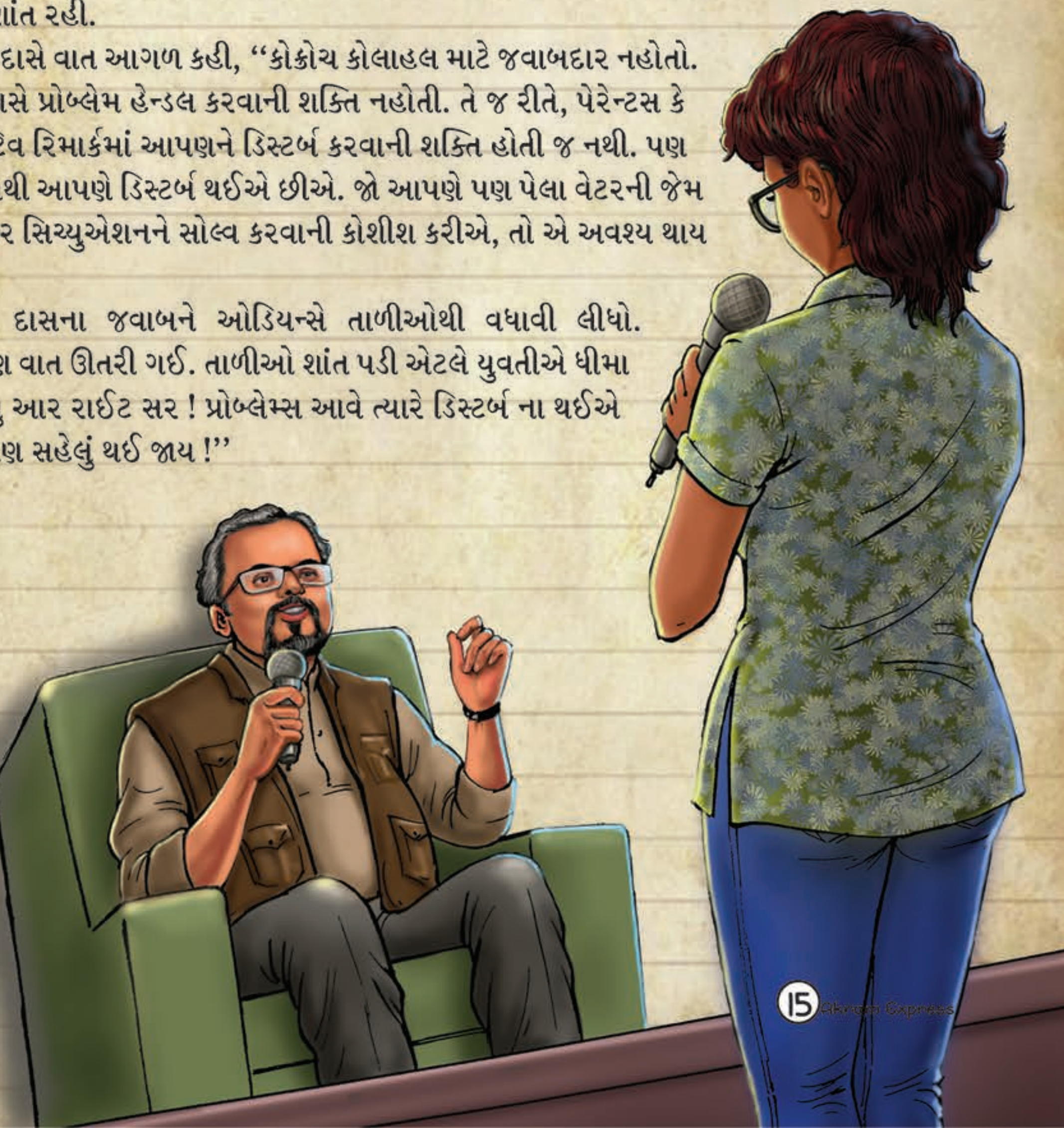
મિસ્ટર દાસના ચહેરા પર સ્માઈલ આવી ગઈ. "તમને એક ઈન્ટરેસ્ટિંગ વાત કહું. થોડા દિવસો પહેલા હું એક રેસ્ટોરન્ટમાં ગયેલો. ત્યાં મેં જોયું કે એક કોક્રોચ ક્યાંકથી ઉડીને એક લેડીના ડ્રેસ પર જઈ બેઠો. એ લેડી એટલી ગભરાઈ ગઈ કે ઊભી થઈને બુમો પાડવા લાગી અને કૂદવા લાગી. એ લેડીનું રિએક્શન એવું ચેપી હતું કે એના ટેબલ પર બેઠેલી એની બધી જ બહેનપણીઓ પણ ગભરાઈને બૂમો પાડવા લાગી. પહેલી લેડીએ ગભરાઈને કોક્રોચને ધક્કો માર્યો અને એ બીજી લેડીના ખભે જઈને બેઠો. અને એણે પણ એવો જ ડ્રામા કર્યો.

ત્યાં તો વેટર આવ્યો. કોક્રોચને દૂર ધકેલવાની પ્રક્રિયામાં ફાઈનલી એ વેટર પર જઈને બેઠો. વેટર એકદમ શાંત રહ્યો. એણે થોડી વાર કોક્રોચને પોતાના શર્ટ પર ઓબ્સર્વ કર્યો અને પછી શાંતિથી એને પકડીને બહાર ફેંકી આવ્યો. આ જોઈને મને વિચાર કે શું ખરેખર પેલી લેડીઝની ગભરામણ અને ડ્રામા માટે કોક્રોચ જવાબદાર હતો ? જો કોક્રોચ જવાબદાર હોત, તો વેટર કેમ ડિસ્ટર્બ ના થયો ?"

યુવતી શાંત રહી.

મિસ્ટર દાસે વાત આગળ કહી, "કોક્રોચ કોલાહલ માટે જવાબદાર નહોતો. પણ એ લેડીઝ પાસે પ્રોબ્લેમ હેન્ડલ કરવાની શક્તિ નહોતી. તે જ રીતે, પેરેન્ટસ કે પ્રોફેસરના નેગેટિવ રિમાર્કમાં આપણને ડિસ્ટર્બ કરવાની શક્તિ હોતી જ નથી. પણ આપણી અશક્તિથી આપણે ડિસ્ટર્બ થઈએ છીએ. જો આપણે પણ પેલા વેટરની જેમ ડિસ્ટર્બ થયા વગર સિચ્યુએશનને સોલ્વ કરવાની કોશીશ કરીએ, તો એ અવશ્ય થાય જ !"

મિસ્ટર દાસના જવાબને ઓડિયન્સે તાળીઓથી વધાવી લીધો. યુવતીના ગળે પણ વાત ઊતરી ગઈ. તાળીઓ શાંત પડી એટલે યુવતીએ ધીમા અવાજે કહ્યું, "યુ આર રાઈટ સર ! પ્રોબ્લેમ્સ આવે ત્યારે ડિસ્ટર્બ ના થઈએ તો અઘરું કામ પણ સહેલું થઈ જાય !"



Steps for do not disturb

કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં ડિસ્ટર્બ થયા વગર (દુ:ખી થયા વગર) કેવી રીતે સોલ્યુશન લાવી શકાય એના ૪ જુદા જુદા વાક્યો નીચેના ૪ ચિત્રોમાં છુપાયેલા છે.

દરેક ચિત્રમાં કોઈ એક ઉપાયના શબ્દો છે. તે શબ્દો શોધી અને ગોઠવીને એક વાક્ય બનાવો. અને એક્ટિવિટીના અંતે ૪ દાદાઈ સોલ્યુશન મેળવો.

1. ______________________

2. ______________________

3. ______________________

4. ______________________

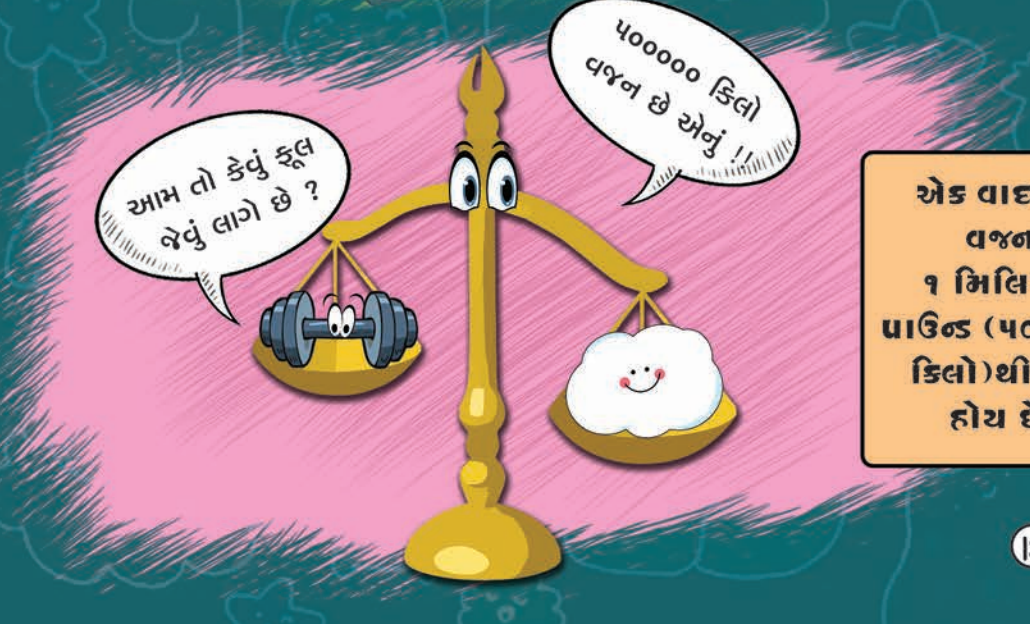
Fun Facts

બાળકોની સ્વાદેન્દ્રિયો વડીલો કરતા વધુ પ્રમાણમાં હોય છે !

ગોકળગાય સૌથી વધારે સુવે છે, એ ૩ વર્ષ સુધી સુઈ શકે છે !

પતંગિયા પોતાના પગથી સ્વાદ ચાખે !

જુના સમયમાં કરોળિયાનું જાળું બેન્ડ-એડ તરીકે વપરાતું હતું !



એક વાદળનું વજન ૧ મિલિયન પાઉન્ડ (૫૦૦૦૦૦ કિલો)થી વધુ હોય છે.

પઝલના જવાબ

Steps for do not disturb

૧. દાદા પાસે શકિત માંગીને વધારો પાવર !

૨. નેગેટિવિટિ ને કહો 'ગેટ આઉટ' !

૩. પોઝિટિવિટીને કહો 'વેલકમ' !

૪. ડિસ્ટર્બ થઈશું...? ના ના ! સોલ્યુશન શોધીશું ?? હા, હા !

હસો અને હસાવો...

ડેડી : તું પરીક્ષા આપવા માટે કેમ ન ગયો ?

પુત્ર : પરીક્ષાનું પેપર અધરું હતું.

ડેડી : તને કેમ ખબર પડી કે, પરીક્ષાનું પેપર અધરું હતું

પુત્ર : ૨ દિવસ પહેલા પેપર લીક થઈ ગયું હતું.

મમ્મી : બેટા... આજે સ્કૂલમાં શું શીખવાડ્યું...?

ચિન્ટુ : લખતા શીખવાડ્યું...

મમ્મી : તે શું લખ્યું ?

ચિન્ટુ : એ વાંચતા નથી શીખવાડ્યું...

'અક્રમ એક્સપ્રેસ' માસિકની માહિતી – ફોર્મ નં. ૪ (રૂલ નં. ૮)
૧. પ્રકાશનનું સ્થળ : સીમંધર સીટી, અડાલજ, તા–જિ : ગાંધીનગર, ૩૮૨૪૨૧
૨. પ્રકાશનનો સમય : માસિક
૩. મુદ્રકનું નામ : અંબા ઓફસેટ, રાષ્ટ્રીયતા : ભારતીય,
સરનામું : B-99 GIDC, સેક્ટર – ૨૫, ગાંધીનગર – ૩૮૨૦૨૫
૪. પ્રકાશનનું નામ : મહાવિદેહ ફાઉન્ડેશન વતી ડિમ્પલ મહેતા, રાષ્ટ્રીયતા : ભારતીય,
સરનામું : સીમંધર સીટી, અડાલજ, તા–જિ : ગાંધીનગર, ૩૮૨૪૨૧
૫. તંત્રીનું નામ : ડિમ્પલ મહેતા, રાષ્ટ્રીયતા : ભારતીય, સરનામું : ઉપર મુજબ.
૬. માલિકોના નામ : મહાવિદેહ ફાઉન્ડેશન, રાષ્ટ્રીયતા : ભારતીય, સરનામું : ઉપર મુજબ.
હું ડિમ્પલ મહેતા, આથી જાહેર કરું છું કે ઉપરની માહિતી મારી જાણ અને માન્યતા મુજબ સાચી છે.
તા. ૮–૩–૨૦૨૨, અમદાવાદ. મહાવિદેહ ફાઉન્ડેશન વતી ડિમ્પલ મહેતા (પ્રકાશકની સહી)

Akram Express

March 2022
Year : 14, Issue : 7
Conti. Issue No.: 163

BALVIGNAN
Fun 'n' Gnan with Dada

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

ઓળખીએ આવતો અંક...

કરશું આવતા અંકમાં એવા એક વીરની વાત,
વર્લ્ડમાં ન જડે એવી શક્તિનો એ ભંડાર,
મુશ્કેલીઓ આવી એની લાઈફમાં પારાવાર,
છતાંય ન ઉગામ્યું ક્યારેય કોઈ હથિયાર !
ફર્યા જગે બસ કરવાને ઉદ્ધાર,
પ્રેમ અને કરુણા વરસાવ્યા અપરંપાર !
નથી હવે બહુ વાર,
આવતા અંકે સમજીએ એમના જીવનનો સાર !

આપેલી કવિતા પરથી તમારે જવાબ આપવાનો છે કે, આવતા અંકમાં ક્યાં એક વીરની વાત થવાની છે ? તમારો જવાબ ૧૫ માર્ચ સુધીમાં આ 9313665562 પર તમારા ફોટો સાથે મોકલવાનો રહેશે. પહેલા ૮ સાચા જવાબ આપનારના ફોટો આવતા અંકમાં મૂકવામાં આવશે.

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.