દાદા ભગવાન પરિવારનું

મે ૨૦૨૪

પ્રતિ પ્રત ભાવ : ₹ ૨૦/-

અક્રમ એક્સપ્રેસ

પ્રસ્તુત અંકથી શરૂ થઈ રહી છે
આલુ-ચીલીની નવી
વાર્તા સિરીઝ...

રજા... એ... મજા...

સંપાદકીય

ઉનાળાની રજાઓમાં મજા કરવાના ઘણા બધા રસ્તાઓ છે જેમ કે, બહારગામ ફરવા જવાય, ફ્રેન્ડ્સ જોડે ધમાલ-મસ્તી કરાય, આપણા શોખ અને પ્રવૃત્તિઓ માટે ટાઈમ કઢાય વગેરે વગેરે. પણ જો આપણા બધાની ટૉપ પાંચ મનગમતી વાતોનું લિસ્ટ બનાવીશું તો એક વાત બધામાં કૉમન હશે. જાણો છો, શું ? 'મસ્ત મજાનું ફૂડ'.

અરે, તમને થતું હશે કે ઉનાળો તો શું, પણ વર્ષના કોઈ પણ દિવસે જો ફેવરિટ ફૂડ મળી જાય તો મન ખુશ થઈ જાય. ચાલો, આ અંકમાં આપણે જ્ઞાનીની દૃષ્ટિએ ફૂડ સાથે સંકળાયેલી ઘણી બધી વાતો સમજીએ. થીઓ એન્ડ ફ્રેન્ડ્સની 'હેલ્ધી એન્ડ ટેસ્ટી' રૅસિપિસ ટ્રાય કરીએ. સાથે સાથે જાણીએ કે તરંગના રસોડામાં શું ઘટના બની. અને હા, ખાસ તો ચીલીને તમને બહુ બધી વાતો કહેવી છે. તો આલુ-ચીલીને મળવાનું ચૂકતા નહીં.

- ડિમ્પલ મહેતા

વર્ષ : ૧૬, અંક : ૦૯
સળંગ અંક : ૧૮૯
મે ૨૦૨૪

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.
Taluka & Dist - Gandhinagar

Owned by and Published from
Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj - 382421.
Taluka & Dist - Gandhinagar

Printed at
Amba Multiprint
Opp. H B Kapadiya New High School,
Chhatral-Pratappura Road,
At-Chhatral, Tal. Kalol
Dist. Gandhinagar – 382729.

© 2024, Dada Bhagwan Foundation
All Rights Reserved

અક્રમ એક્સપ્રેસ

લવાજમ (ગુજરાતી)
વાર્ષિક સભ્ય
ભારત : ૨૦૦ રૂપિયા
પાંચ વર્ષ
ભારત : ૧,૦૦૦ રૂપિયા
D.D. / M.O. 'મહાવિદેહ ફાઉન્ડેશન'ના નામે મોકલવો.

મેનુ કાર્ડ

જેવું ડીડીમા જંગલની સ્કૂલમાં સમર વેકેશન પડ્યું કે રોજ રોજ પાર્ટી થવા લાગી. ક્યારેક લેક પર, તો ક્યારેક થીઓના ઘરે. ક્યારેક પાર્કમાં તો ક્યારેક રેસ્ટોરન્ટમાં. ગરમીના દિવસોમાં જમ્યા પછી આઈસ્ક્રીમ તો હોય જ ને ?! અરે, ફક્ત આઈસ્ક્રીમ જ નહીં, ડીડીમા જંગલની પાર્ટીમાં તો જાતજાતના ડીઝર્ટ મળતા. જેમ કે, ફ્રૂટી કસાટા, મલાઈ કુલ્ફી, જુદી જુદી ફ્લેવર્ડ પેપ્સી અને શરબત.

મજા તો બધાને ખૂબ આવતી હતી પણ સાથે સાથે પાર્ટી પછી કોઈ એકાદની તબિયત ચોક્કસ ખરાબ થઈ જતી. એટલું જ નહીં, પણ પાર્ટીમાં જંક ફૂડ ખાઈ ખાઈને બધાની એનર્જી ઓછી થવા લાગી હતી. સાંજે રમવાના ટાઈમે બધાને ઊંઘ આવતી.

એક દિવસ થીઓ ચાલતા ચાલતા હાંફી ગયો. રીઝોને થોડી ચિંતા થઈ. એણે પૂછ્યું, 'થીઓ, તું બરાબર છે ?'

'હા, બરાબર છું. પણ બહુ જલદી થાકી જઉં છું !' થીઓએ હાંફતા હાંફતા કહ્યું.

'મને ખબર છે આનું કારણ', ઝોઈ બોલી.

'આપણે રોજ કેટલું બધું જંક ફૂડ ખાઈએ છીએ. સ્ફૂર્તિ કેવી રીતે રહે ?' જીફ્ફીને થીઓની ચિંતા થઈ અને એની આંખમાંથી આંસુ ટપકવા લાગ્યા. ઝોઈએ જીફ્ફીને શાંત

કર્યો, 'રડવાથી પ્રૉબ્લેમ સૉલ્વ નહીં થાય. આપણે કોઈ ઉપાય વિચારવો જોઈએ.'

ચાલતા ચાલતા બધા થીઓના ડૅડીના કૅફેમાં આવી પહોંચ્યા. રીઝોએ મેનુ કાર્ડ ખોલ્યું. એ 'ફ્રેન્ચ ફ્રાઈસ' ઑર્ડર કરવા જતો જ હતો, ત્યાં અચાનક થીઓની આંખોમાં ચમક જોઈને રોકાઈ ગયો.

'શું થયું ? અચાનક આટલો બધો ખુશ કેમ થઈ ગયો ?' રીઝોએ પૂછ્યું.

'મને પ્રૉબ્લેમ સૉલ્વ કરવાનો એક મસ્ત આઈડિયા આવ્યો છે. આપણે આ કૅફેનું મેનુ બદલી નાખીએ. જંક ફૂડને બદલે હેલ્ધી આઈટમ્સનું મેનુ બનાવીએ.' થીઓએ ઉત્સાહથી કહ્યું.

'અરે વાહ ! શું આઈડિયા છે ! આજથી જ ફ્રેશ એન્ડ હેલ્ધી રૅસિપિસનું રિસર્ચ શરૂ કરી દઈએ.' રીઝોએ કહ્યું.

થીઓ, રીઝો, જીફ્ફી અને ઝોઈએ નવી નવી 'હેલ્ધી એન્ડ ટેસ્ટી' રૅસિપિસ રિસર્ચ કરી. ઘણા બધા પ્રયત્નો પછી રૅસિપિસ ફાઈનલ કરી. અને કૅફેનું એક નવું જ મેનુ કાર્ડ તૈયાર કર્યું.

ત્યાર બાદ, ડીડીમા જંગલની દરેક પાર્ટીનું ફૂડ થીઓના ડૅડીના કૅફેથી જ મંગાવવામાં આવતું. આમ તો, થીઓના ડૅડીના કૅફેની બધી જ ફૂડ આઈટમ્સ હિટ હતી. પણ જે સુપરહિટ હતી, એ રૅસિપિસ થીઓ એન્ડ ફ્રેન્ડ્સે આપણી સાથે શૅર કરી છે. તો ચાલો, આ સમર વેકેશનમાં આપણે પણ થીઓના ડૅડીના કૅફેની 'હેલ્ધી એન્ડ ટેસ્ટી' રૅસિપિસ ટ્રાય કરીને ફ્રેશ થઈ જઈએ.

ગ્રેનોલા બાર

સાંજના ટાઈમે જ્યારે થીઓ એન્ડ ફ્રેન્ડ્સ રમવા જાય ત્યારે બધા માટે ગ્રેનોલા બાર પૅક બનાવીને જાય. આ રૅસિપિની ખાસિયત એ છે કે આ ખાધા પછી ડબલ એનર્જીથી ગેમ્સ રમાય. એનર્જી ડબલ અને સાથે સાથે કૅફેમાં ગ્રેનોલા બારનું વેચાણ પણ ડબલ ! તો ચાલો બનાવીએ - હેલ્ધી એન્ડ ટેસ્ટી ગ્રેનોલા બાર.

સામગ્રી

- ઠળિયા વગરની પોચી ખજૂર - ૨૦
- તલ - ૧ tsp
- મુસલી - ૫ tbsp
- બદામ - ૧૦ ઝીણી સમારેલ
- અખરોટ - ૩ ઝીણી સમારેલ
- ડાર્ક ચોકલેટ ચિપ્સ - ૧ tsp

બનાવવાની રીત :

ખજૂર સાથે બધી વસ્તુઓ મિક્સ કરી મસળી લેવું. નાના લુવા લઈ મનગમતો આકાર આપવો. રેડી છે ટેસ્ટી અને હેલ્ધી ગ્રેનોલા બાર.

ફ્રેશ મોકટેલ

થીઓના માથેથી ટપટપ પરસેવો ટપકી રહ્યો હતો. એ કિચનમાં એક નવી રૅસિપિનો પ્રયોગ કરી રહ્યો હતો. આ એનો પાંચમો ટ્રાય હતો.

'બસ, હવે નહીં બને તો હું છોડી દઈશ.' એણે વિચારી લીધું. તે જ વખતે ઝોઈ એક મસ્ત કલરફુલ ઠંડું ઠંડું મોકટેલ લઈને આવી. એ પીને થીઓ જબરજસ્ત ફ્રેશ થઈ ગયો. 'ઝોઈ, આ પીને હું એટલો બધો ફ્રેશ થઈ ગયો છું કે હવે મારો પ્રયોગ ચોક્કસ સફળ થશે.' અને ખરેખર, એવું જ થયું. મોકટેલ પીને થીઓએ જે ભેળ બનાવી એ એટલી ટેસ્ટી હતી કે એનો ટેસ્ટ યાદ કરીને આજે પણ બધાના ચહેરા પર સ્માઈલ આવી જાય છે. તો ચાલો, મસ્ત કલરફુલ મોકટેલની રૅસિપિ જાણીએ.

બનાવવાની રીત :

કાકડી, તુલસી, બરફ, સાકર મિક્સીમાં ક્રશ કરવું. લીંબુનો રસ ઉમેરવો. કાકડીની રિબિન ગ્લાસમાં ગોઠવી પ્લેન સોડા ઉમેરવી. ઠંડું ઠંડું તાજગીથી ભરપૂર કૂકુમ્બર મોકટેલ તૈયાર છે.

થીઓ સ્પેશિઅલ

મેક્સિકન ભેળ

સામગ્રી

- મકાઈ બાફેલી - ૧ વાટકી
- કાંદા સમારેલા - ૧ નંગ
- ટામેટા સમારેલા - ૧ વાટકી
- કૅપ્સિકમ સમારેલા - ૧/૨ વાટકી
- કાકડી - ૧ વાટકી
- રાજમા બાફેલા - ૧/૨ વાટકી
- ચીલી ફ્લેક્સ - ૧ ચમચી
- ઑરેગાનો - ૧/૨ ચમચી
- સ્વાદ મુજબ મીઠું
- કેચ અપ - ૧ ચમચી
- નાચોસ - ૧ વાટકી
- ઓલિવ્સ - ૪-૫ નંગ

બનાવવાની રીત :

- સૌ પ્રથમ એક બાઉલમાં મકાઈ, કાંદા, ટામેટા, કૅપ્સિકમ, કાકડી લઈ લેવા. ત્યાર પછી તેમાં બાફેલા રાજમા ઉમેરવા અને પછી બધા મસાલા ઉમેરી દેવા.
- અને છેલ્લે નાચોસના ભુક્કાથી ગાર્નિશ કરી સર્વ કરવું.

જેનો ટેસ્ટ યાદ કરીને જીફીના ચહેરા પર સ્માઈલ આવી જાય છે, રેડી છે ટેસ્ટી ટેસ્ટી થીઓ સ્પેશિઅલ મેક્સિકન ભેળ.

જમવાનું અને ટી.વી. સાથે

તમને યાદ છે કે પરમ દિવસે રાત્રે શું જમ્યા હતા ? જો યાદ નથી આવી રહ્યું તો એનું એક કારણ એ પણ હોય શકે કે જમતા જમતા કદાચ તમે ટી.વી. જોયું હશે. જમતા જમતા ટી.વી. જોવાય ? જોઈએ કે, જ્ઞાનીઓ શું કહે છે...

જ્ઞાનીઓ કહે છે...

જમતી વખતે ટી.વી. ના જોવાય. જમતી વખતે ટી.વી. જોઈએ તો મોટા થઈને હાર્ટની બીમારી આવે. ચિત્તની ગેર હાજરીમાં ના ખવાય. દસ-પંદર મિનિટ આપણે શાંતિથી જમી લેવાનું. આપણા આખા શરીરમાં પુષ્ટિ શેનાથી મળે ? ખોરાક દ્વારા. શાંતિથી, એકદમ ધીમે ધીમે ચાવી ચાવીને અને સ્વાદ લઈને ખાવાનું.

એટલે આ નિયમ કરો કે જમતી વખતે ટી.વી. નહીં જોવાનું. ટી.વી. જોવાનો ટાઈમ ફિક્સ કરો અને એ ટાઈમે આપણે જમવાનું નહીં, આગળ-પાછળ જમી લેવાનું.

ખાવામાં અંતરાય

એવું ક્યારેય થયું છે કે
તમને કંઈક ખાવું હોય પણ
એ તમને મળ્યું ના હોય ?
એવું કેમ થતું હશે ?
જ્ઞાની પાસેથી જવાબ મેળવીએ.

જ્ઞાનીઓ કહે છે...

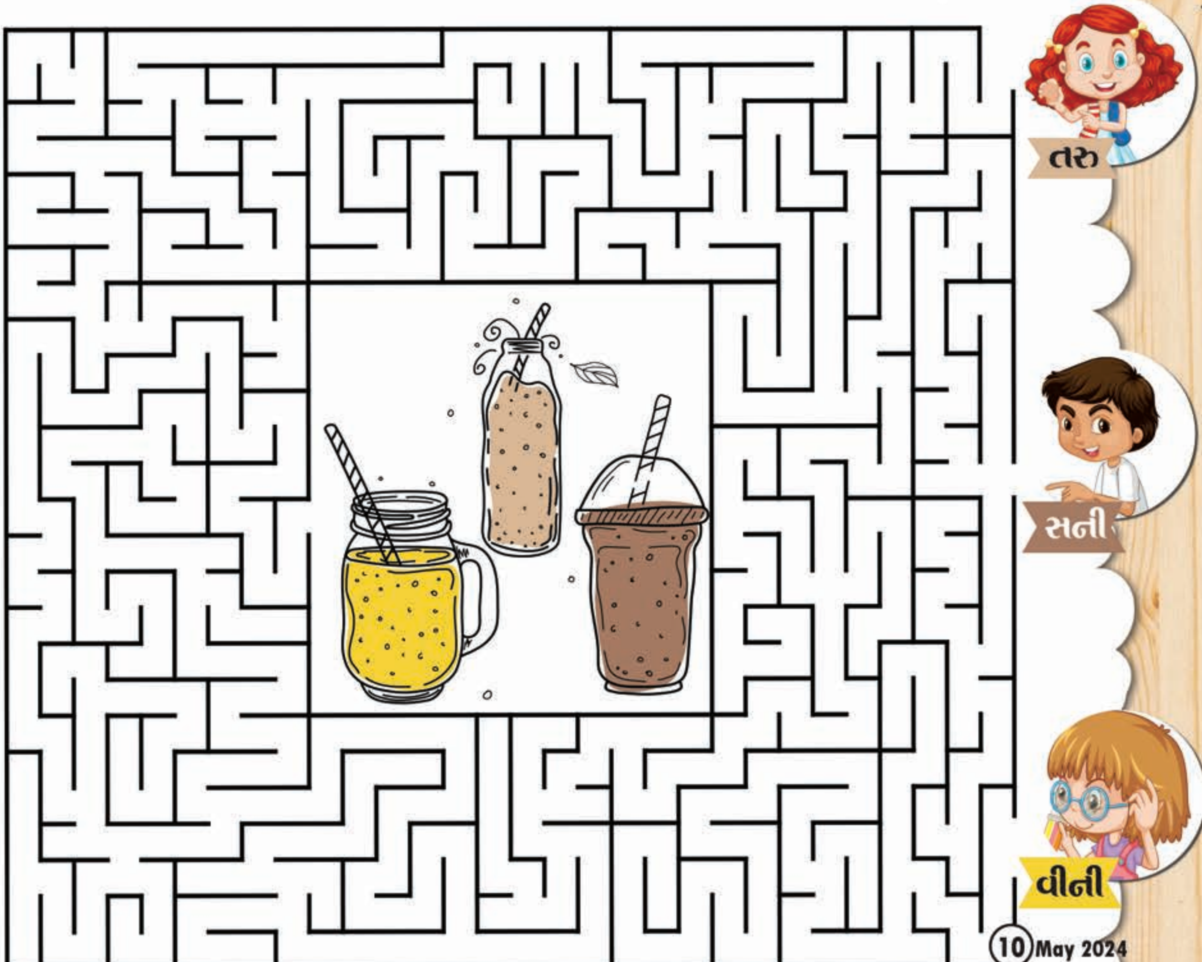
જમવાનો તિરસ્કાર કરી નાખીએ તો શું થાય ? જમવામાં અંતરાય પડે. એટલે, લોકો જ્યારે શ્રીખંડ-પૂરી ખાતા હોય ને ત્યારે આપણે માંદા પડ્યા હોઈએ. એટલે આપણે રોટલો ને દૂધ ખાવા પડે. આપણે જ ખાવાના અંતરાય પાડીએ છીએ. ના ભાવતું થોડું ખાવું અને કચકચ નહીં કરવાની.

ઘણા કહે છે કે, 'મને આની એલર્જી છે ને તેની એલર્જી છે.' એ શાથી ? ગયા ભવમાં, 'આ શું ખાવાનું, આવું બધું ખાવા જેવું નહીં.' એમ કહીને અંતરાય પાડેલા છે એટલે આ ભવમાં એ વસ્તુ અડતાની સાથે જ શરીર વીફરે (અવળું રિએક્શન આવે) બરોબરનું.

ચાલો રમીએ...

વીની હંમેશાં કહેતી, 'બનાનામાં શું ખાવા જેવું છે?' પણ જ્યારથી એણે 'મિસ્ટર બીન કેફે'ની બનાના પાઈનેપલ સ્મૂધી પીધી છે ત્યારથી એને એ સ્વાદ ભૂલાતો જ નથી.

આજે તરુ, વીની અને સની પોતાના ફેવરિટ ડ્રિંક્સ એટલે કે કુકી-ક્રીમ મિલ્કશેક, બનાના પાઈનેપલ સ્મૂધી અને ફ્રેન્ચ વેનિલા કોલ્ડ કૉફી પીવા નીકળ્યા છે. નીચે દોરેલી મેઝમાંથી શોધી કાઢો કે કોને અંતરાય નડ્યો અને કોને નહીં ?



બહુ ભાવે છે, બહુ ભાવે છે !

તમને ખબર છે કે 'ના ભાવતા' ખાવાને પણ 'ભાવતું' બનાવી શકાય. ચાલો, જ્ઞાની પાસેથી આની ચાવી લઈએ.

જ્ઞાનીઓ કહે છે...

જમવાનું ના ભાવતું આવે તો મમ્મી ઉપર ક્રોધ કરાય ? આપણી અઢી ઈંચની જીભ માટે, સ્વાદ માટે મમ્મીને દુ:ખ આપી દઈએ છીએ. મમ્મીને દુ:ખ થાય તેનું પ્રતિક્રમણ કરવાનું. ના ભાવતું આવે તો 'બહુ ભાવે છે, બહુ ભાવે છે' એમ કરીને ખાવું. અંદર ઊતરી જાય તો સમજવું કે શરીર તો અંદર સંઘરે છે. માનસિક અસર છે કે, 'નથી ભાવતું'.

મનની સાયકોલૉજી બદલવી હોય તો 'ભાવે છે, ભાવે છે' એવું બોલવું અને ખાવું. તો ભાવશે. મમ્મીના આનંદ માટે પણ થોડું ખાઈ લેવાનું. ના ભાવતું શરીરને હિતકારી હોય, નીરોગી બનાવે.

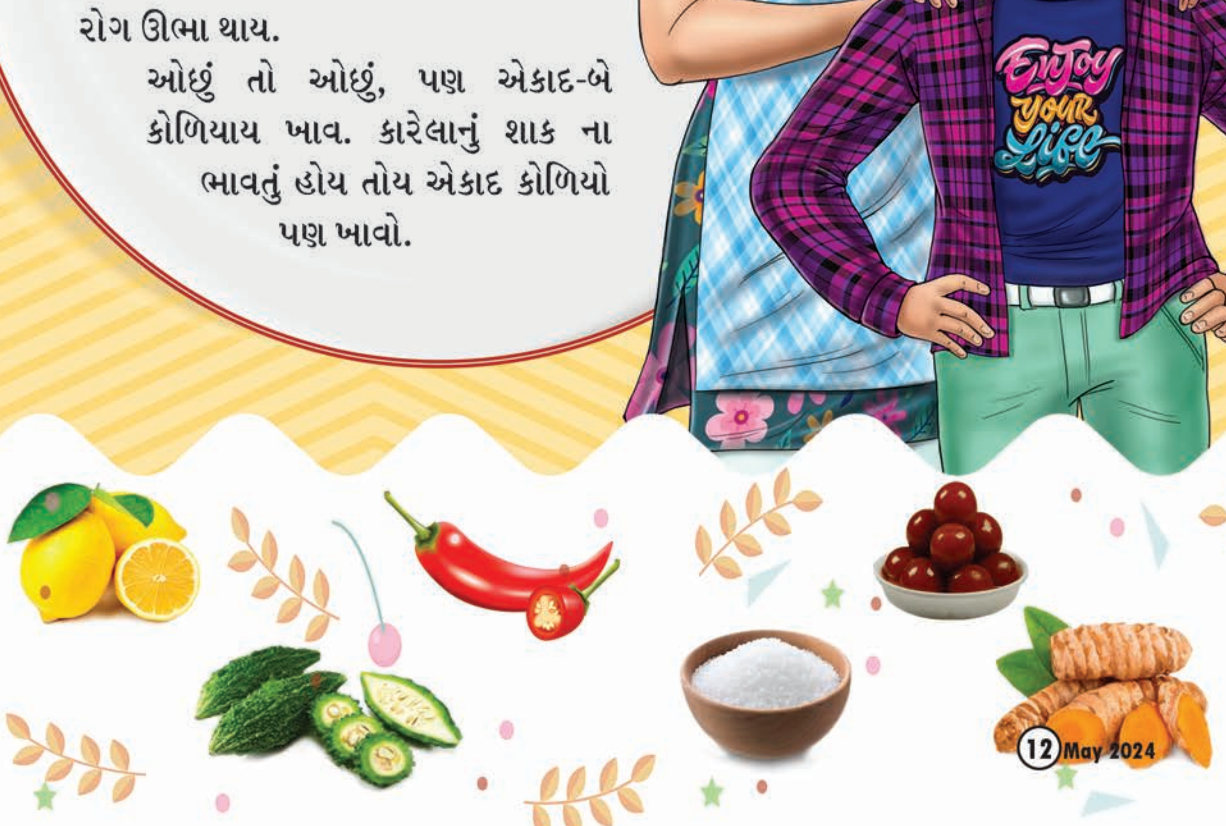
દાદાને ગલકાના ભજિયાં નહોતા ભાવતા તોય સાત વર્ષ સુધી તેઓ કંઈ બોલ્યા નહોતા ! દાદાની ચામાં કોઈ ખાંડ નાખવાનું ભૂલી જાય તો તેઓ 'ગળી છે, બહુ ગળી છે' એમ કરીને પી લેતા.

સમરસી ખોરાક એટલે શું?

સમરસી એટલે ૬ રસ - ખાટો, ખારો, તીખો, ગળ્યો, તૂરો, કડવો. સમરસ એટલે છએ રસ સરખા નહીં, પણ પ્રમાણમાં. ભલે છ રસો ઓછા-વધારે પ્રમાણમાં હોય પણ આ બધા રસોની શરીરને જરૂર છે.

આપણે એમ કહીએ કે, 'મારે તીખું નથી ખાવું, હું તો ગળ્યું ખાતો જ નથી.' એમ બધું 'નથી નથી' કરવાથી શરીરમાં ખામી થાય અને રોગ ઊભા થાય.

ઓછું તો ઓછું, પણ એકાદ-બે કોળિયાય ખાવ. કારેલાનું શાક ના ભાવતું હોય તોય એકાદ કોળિયો પણ ખાવો.



રસોડામાં લડાઇ

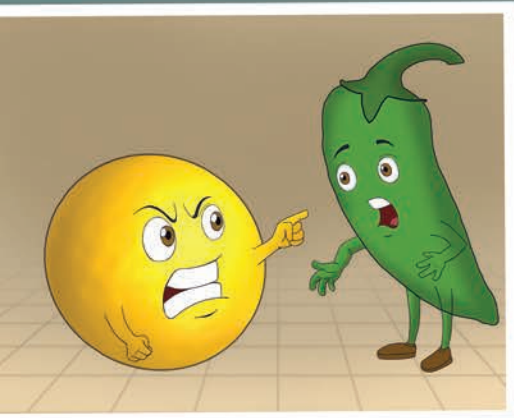
રાતનો સમય હતો. તરંગ પાણી પીને બેડરૂમ તરફ જઈ રહ્યો હતો. અચાનક તેને રસોડામાંથી કોઈનો અવાજ સંભળાયો. તેણે રસોડામાં જઈ લાઈટ ચાલુ કરી. જે જોયું એનાથી એની આંખો પહોળી રહી ગઈ.

ફ્રીજનો દરવાજો ખુલ્લો હતો. તેમાંથી લીલી હળદર, લીંબુ અને લીલું મરચું બહાર કૂદી પડ્યા હતા. મીઠાની બરણી ખૂલી પડી હતી.

અને મેથીનો લાડુ ડબ્બામાંથી બહાર ગબડ્યો અને પડ્યો સીધો ગુલાબજાંબુના બાઉલમાં. જેવો લાડુ કૂદયો કે ગુલાબજાંબુમાંથી ચાસણીની પિચકારી આજુબાજુ ઊડી. ગુલાબજાંબુ બૂમ પાડી ઊઠ્યું, 'મેં પહેલા જ કહ્યું હતું કે આ મેથીને તો રસોડામાં રખાય જ નહીં. એમાં ઘી અને ડ્રાય ફ્રૂટ તો શું નાખી દીધા છે, એમાં આ લાડુ અભિમાનથી ચાલવા લાગ્યો છે ! લાડુડા, તું ગમે તેની સાથે મળે તો પણ તને કોઈ પસંદ ના જ કરે.'

આ સાંભળી, લીલી હળદર બોલી, 'સાવ સાચી વાત છે. મેથી, તું એટલી તો કડવી છે કે તારી સુગંધ લેવાનું પણ કોઈ પસંદ ના કરે. અને મારી સુગંધ, રૂપ-રંગ તો જો ! હું તો બધાને ગમી જ જઉં !'

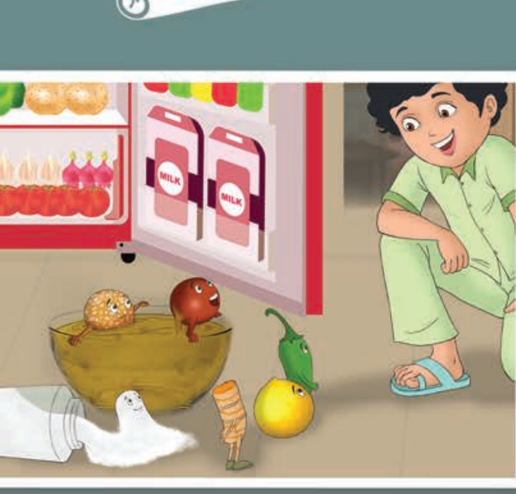
'જા, જા હવે ! તું કડવી નહીં તો તુરી. પણ છું તો મેથીની બહેન જ ને ! તનેય કોણ પસંદ કરે ? અરે, હાથ અને કપડાંમાં ડાઘ પડવાની બીકે તને કોઈ અડે પણ નહીં. અને મને જો. હું કેવું નાજુક મરચું છું ! મારા તીખા ભજિયાં વગર તો થાળી અધૂરી અધૂરી લાગે.' મરચાંએ કહ્યું.



લીંબુ ગબડતું ગબડતું મરચાં પાસે આવીને કહે,'ચૂપ થઈ જા. તારી તીખાશને તો હું ચપટી વગાડતા છૂમંતર કરી દઉં. મારા વગર તો દાળ-શાક, અથાણા ને મુરબ્બા, બધું જ ફિક્કું લાગે.' કહી લીંબુએ મરચાંને ધક્કો માર્યો.

આ બન્નેના ઝઘડામાં મીઠાની બરણી પડી ગઈ અને થોડું મીઠું ઢોળાઈ ગયું. મીઠાને કંઈ કહેવું હતું પણ કોઈ તેની વાત સાંભળે એમ નહોતું.

બધા અંદર અંદર લડી રહ્યા હતા. ત્યાં તો ગુલાબજાંબુની નજર તરંગ પર ગઈ અને એ બોલી ઊઠ્યું, 'ઓહ !'



તરંગને જોઈને બધા બે મિનિટ માટે ચૂપ થઈ ગયા. પછી ગુલાબજાંબુએ તરંગને પૂછ્યું, 'તે અમારી વાત સાંભળી ને ?'

તરંગે હા પાડી. પછી ગુલાબજાંબુએ કહ્યું, 'સારું, તો હવે તું જ નક્કી કર કે અમારા બધામાં સૌથી મહાન કોણ છે ? કયો રસ બાદશાહ છે ? ગળ્યો, તીખો, ખારો, તુરો, કડવો કે ખાટો ?'

'હા, હા, તું જ આ વાતનો નિર્ણય કર.' આવું કહીને બધા જ તરંગની આસપાસ વીંટળાઈ ગયા. તરંગે થોડી વાર વિચાર કરીને કહ્યું, 'અફ-કૉર્સ ગળ્યો રસ. ગળ્યું તો બધાને જ પ્રિય હોય ને ! ગળ્યા વગર તો કોઈને ના ચાલે. રસોડામાં બીજા રસ ના હોય તો કંઈ ફરક ના પડે. પણ ગળ્યો રસ તો... ઓહોહો...' તરંગના મોઢામાં પાણી આવી ગયું.

તરંગની વાત સાંભળીને ગુલાબજાંબુ ફુલાઈને ડબલ થઈ ગયું. પણ બીજા બધા રસને ખોટું લાગી ગયું.

'તને અમારા વગર ચાલશે તો અમને પણ તારા વગર ચાલશે. હવે અમે તારી પાસે નહીં આવીએ.' કહી બધા રસ બહાર નીકળી ગયા.

તરંગ તો ખુશ થઈ ગયો. અરે વાહ, હવે રોજ ગળ્યું ગળ્યું ખાવા મળશે. મમ્મી કડવી દવા નહીં પીવડાવે અને દાદી તુરી હળદર ખાવાનું નહીં કહે. દાદાજી ખાટા લીંબુનું અથાણું નહીં ખવડાવે અને પપ્પા કંઈ તીખું નહીં બનાવડાવે. અને ખારું તો કંઈ બનશે જ નહીં.
થોડા દિવસ તો આનંદમાં પસાર થઈ ગયા. પણ, પછી તો તરંગને ગળ્યું ગળ્યું ખાઈને કંટાળો આવવા લાગ્યો.

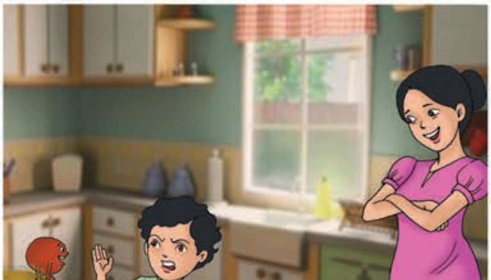
એક દિવસ તરંગે મમ્મીને કહ્યું.
તરંગ : મમ્મી, ખારી પૂરી બનાવો ને.
મમ્મી : પણ, ખારો રસ તો છે જ નહીં.
તરંગ : તીખા તીખા મઠિયા બનાવો ને.
મમ્મી : પણ, તીખો રસ તો ગાયબ છે.
તરંગ : તો લીંબુનું શરબત બનાવી આપો ને.
મમ્મી : પણ ખાટો રસ તો ક્યાંક જતો રહ્યો છે.

તરંગ : મને ઉધરસ આવે છે. થોડી હળદર આપો ને.

મમ્મી : તુરા રસને તો મેં કેટલાય દિવસથી જોયો જ નથી.

તરંગ : મમ્મી, ગળ્યું ખાઈ ખાઈને મને તાવ જેવું લાગે છે. હવે, મને કડવી દવા આપવાની તો ના પાડશો જ નહીં.

મમ્મી : પણ બેટા, કડવો રસ તો શોધેય જડે તેમ નથી



તરંગ સાવ ઉદાસ થઈ ગયો. ગુલાબજાંબુ તરંગને કંઈક કહેવા જતું હતું, પણ એ કંઈ બોલે એ પહેલા જ તરંગે એને કહ્યું, 'હવે હું તારી વાતોમાં નહીં આવું. તું મને ભાવે છે. પણ, એનો મતલબ એવો નથી કે હું બીજા રસોને સાવ જ ઈગ્નોર કરું. મારે બધા જ રસોની જરૂર છે. હું એમને બોલાવવા જઉં છું.' અને પછી મમ્મીને જતા જતા કહ્યું, 'મમ્મી, હવેથી હું બધું જ બેલેન્સમાં ખાઈશ.'

મમ્મીએ તરંગને એક મીઠી સ્માઈલ આપી.

વેકેશન પ્રોજેક્ટ

રેસ્ટોરન્ટમાં જઈને સૌથી પહેલા આપણે મેનુ કાર્ડ ખોલીએ છીએ. જો મેનુ કાર્ડની ડિઝાઈન અને એમાં લખેલી આઈટમ્સ આપણને ગમે એવી હોય તો ખાતા પહેલા જ મજા પડી જાય.

તો ચાલો, એક સરસ મજાનો પ્રોજેક્ટ કરીએ.

આ સમર વેકેશનમાં તમારી ક્રિએટિવિટીને કામે લગાવો અને એક નવી જ જાતનું મેનુ કાર્ડ બનાવો.

મેનુ કાર્ડની અંદરના ફૂડ આઈટમ્સના નામો પણ તમે જાતે વિચારી શકો છો.

તમારા કલરફુલ અને ક્રિએટિવ મેનુ કાર્ડના ફોટોસ અમારી સાથે ચોક્કસ શેર કરજો.

૯૩૧૩૬૬૫૫૯૨

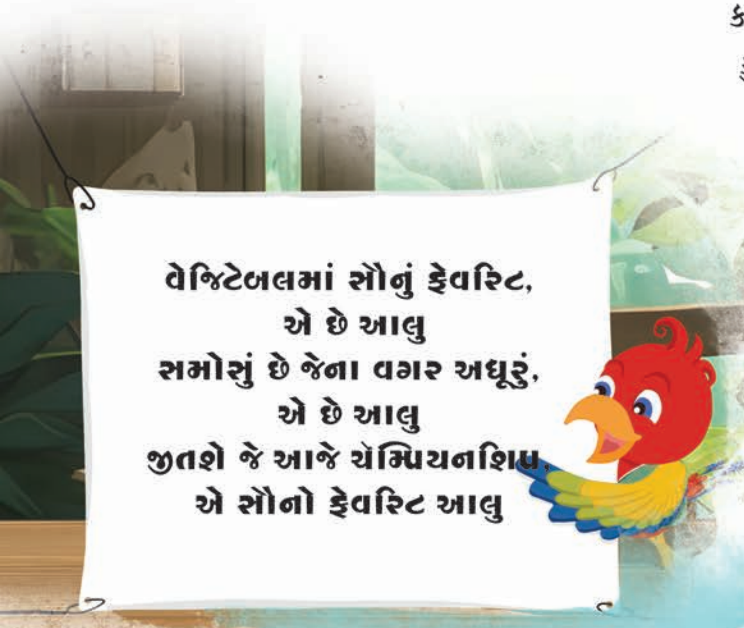
AALOO CHILLY

આજે હું એટલે કે ચીલી તમને કહીશ કે અમારું વેકેશન કેવું જઈ રહ્યું છે...!!

ઉનાળાનું વેકેશન એટલે સ્પૉર્ટ્સ વીકની શરૂઆત અને આ વખતે તો સ્પૉર્ટ્સ વીક મારા માટે બહુ જ સ્પેશિઅલ છે. કારણ કે આલુએ સ્કેટિંગ ચૅમ્પિયન લીગમાં પાર્ટ લીધો છે. સેમિફાઈનલ તો પતી ગઈ અને કાલે ફાઈનલ છે. ખબર છે સેમિફાઈનલમાં આલુએ કોને હરાવી દીધો ? લાસ્ટ યરના સિલ્વર મેડલ વિનર મોમો શિયાળને !

કાલે ફાઈનલમાં આલુની કૉમ્પિટિશન કુલ્ફી(સસલા) સાથે થશે. કુલ્ફી છેલ્લા પાંચ વર્ષથી ચૅમ્પિયન રહી ચૂક્યો છે. તો શું થઈ ગયું ? આલુની તૈયારી પણ કેવી જોરદાર છે.

પણ સાચું કહું, આલુ કરતાં વધારે તૈયારી તો મારે કરવાની છે. મેં આલુ માટે બૅનર બનાવ્યા છે.



પાર્સલી, મારો નાનો ભાઈ કહે છે કે મારા પોસ્ટરની કવિતા, કવિતા નથી લાગતી. આ સાંભળીને મને એને મારવાની ઈચ્છા થઈ પણ જો એ રડતો રડતો મમ્મી પાસે જશે તો મમ્મી મને જ ખિજાશે. એમેય પાર્સલી જ્યારે મારી ફરિયાદ કરે ત્યારે ભૂલ હોય કે ના હોય, સજા તો મને મળી જ જાય છે. પહેલા પણ આવું બન્યું છે.

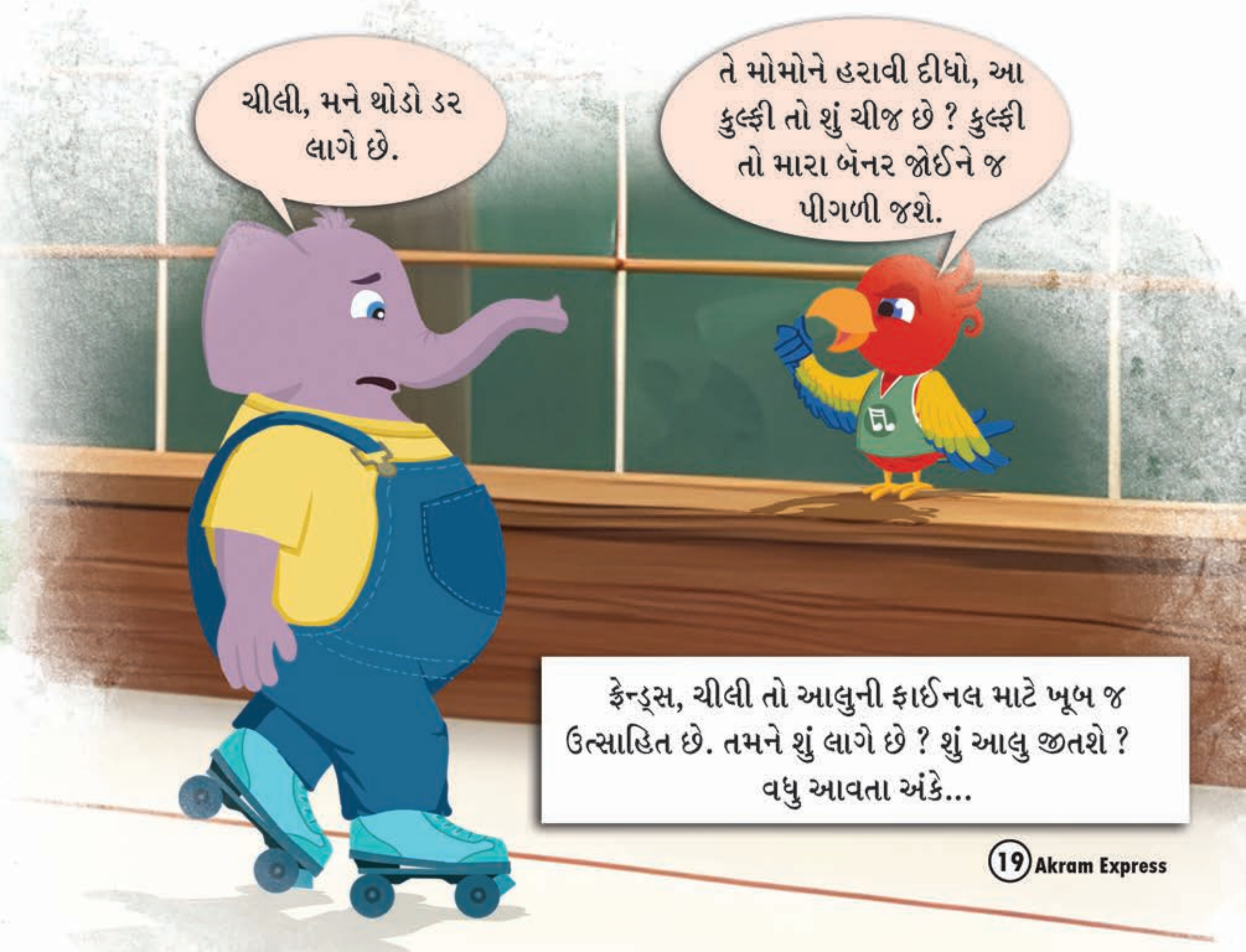
પાર્સલીઃ મમ્મી, ચીલીએ મને ચાંચ મારી...

મમ્મીઃ ચીલી, એક વીક માટે તારે રમવા જવાનું નથી.

આ યાદ આવતા મેં પાર્સલીને મારવાનું કૅન્સલ રાખ્યું છે.

કાલે જ્યારે સ્કૅટિંગ રિંગ પર હું અને પાર્સલી આ બૅનર લઈને ઊડીશું તો બધાને ખબર પડશે કે હું કેટલો મોટો કવિ છું. જો કે હજી મેં રિંગ પર બૅનર લઈને ઊડવાની પરમિશન લીધી નથી. પણ મારી આવી સરસ કવિતા વાંચ્યા પછી મને કોણ ના પાડી જ શકે !

ઉપરથી જ્યારે આલુ પોતાની વિનિંગ સ્પીચમાં કહેશે કે, 'હું એનો કેટલો મોટો સપૉર્ટર છું, એ સ્કૅટિંગ કરતા કરતા ૮૦૦ વાર પડ્યો હશે અને મેં હંમેશાં એનો સાથ આપ્યો છે.' આ બધું સાંભળીને બધાની આંખોમાં પાણી જ આવી જશે.



ફ્રેન્ડ્સ, ચીલી તો આલુની ફાઈનલ માટે ખૂબ જ ઉત્સાહિત છે. તમને શું લાગે છે ? શું આલુ જીતશે ? વધુ આવતા અંકે...

Akram Express

May 2024
Year : 16, Issue : 09
Conti. Issue No.: 189

Date of Publication 8th of every month
RNI No. GUJGUJ/2008/26729
Reg. No. G-GNR-345/2024-2026
valid upto 31.12.2026
Licensed to Post Without
Pre-payment No. PMG/NG/040/2024-2026
valid upto 31.12.2026
Posted at Adalaj Post Office on 8th of every month

ચાલો, આજે જમતી વખતે થોડી વાર માટે સાયન્ટિસ્ટ બની જઈએ. સાયન્ટિસ્ટ કેવા હોય ? કોઈ પણ વાતને સમજ્યા વગર રિજેક્ટ ના કરે અને સ્વીકારે પણ નહીં. હંમેશાં પ્રયોગ કરે. આપણે પણ એક પ્રયોગ કરીએ.

ઘણીવાર સાંભળ્યું હશે કે ચાવી ચાવીને ખાવું જોઈએ. પણ શું એવું સાંભળ્યું છે કે રોટલીને ચાલીસ વખત ચાવીએ તો ગોળ જેવી મીઠી લાગે ? આજે એક પ્રયોગ કરીએ. રોટલીને ચાલીસ વાર ચાવીને જોઈએ કે કેવો સ્વાદ આવે છે. જો મીઠો સ્વાદ આવે તો થોડા થોડા દિવસે આ પ્રયોગ કરતા રહેજો, હં...

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. AGIT૫૫૫/૦૮-૨૦૨૮ 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.

Publisher, Printer & Editor - Dimple Mehta on Behalf of Mahavideh Foundation
Printed at Amba Multiprint, Opp. H B Kapadiya New High School, Chhatral-Pratappura Road, At-Chhatral, Tal. Kalol, Dist. Gandhinagar – 382729.