ઓગસ્ટ ૨૦૨૬

અક્રમ એક્સપ્રેસ

ધીરજના ફળ મીઠા

સંપાદકીય

બાળમિત્રો,

આપણે બધા ક્યારેક ને ક્યારેક કોઈક લાંબી લાઈનમાં ઊભા જ હોઈશું. જેમ કે, સ્કૂલ બસ માટે, ડૉક્ટરના દવાખાને, હીંચકા-લપસણી ખાવા કે પછી ટિકિટબારી પરથી ટિકિટ ખરીદવા ! લાંબી લાઈનમાં ઊભા ઊભા આપણને બધાને એવો વિચાર આવ્યો જ હશે, ‘મારો નંબર ક્યારે આવશે ?’ પણ એક સિક્રેટ કહું ? બધા ધીરજથી પોતાના વારાની રાહ જુએ, તો લાઈન ઝડપથી આગળ વધે. આપણને ખબર પણ ના પડે અને આપણો વારો આવી જાય. જો ધક્કામુક્કી કરીએ તો લાઈન ધીમી પડી જાય અને જેના માટે લાઈનમાં ઊભા હોઈએ એ વાતની મજા પણ જતી રહે.

પણ ધીરજ આવે કેવી રીતે ? ચાલો, એ વાત જ્ઞાની પાસેથી સમજીએ. અને સાથે સાથે મસ્ત મજાની વાર્તાઓ અને ઍક્ટિવિટિઝ દ્વારા ધીરજ-ચૅમ્પિયન બનીએ. અને હા, આલુ-ચીલીની વાર્તામાં આગળ શું થયું તે પણ જાણીએ.

- ડિમ્પલ મહેતા

અક્રમ
એક્સપ્રેસ

August, 2026
Year 18, Issue : 12
Conti. Issue No.: 216
Published Monthly

સંપર્ક સૂત્ર:
બાળવિજ્ઞાન વિભાગ
ત્રિમંદિર સંકુલ, સીમંધર સીટી,
અમદાવાદ-કલોલ હાઈવે,
મુ. પો. - અડાલજ,
જી. ગાંધીનગર - ૩૮૨૪૨૧, ગુજરાત.
ફોન : 9328661166/77
Email: akramexpress@dadabhagwan.org
Website: kids.dadabhagwan.org

Editor: Dimple Mehta
Published by Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj - 382421.
Taluka & Dist.- Gandhinagar.

© 2026, Mahavideh Foundation
All Rights Reserved

Price Per Copy: NIL

જ્ઞાનીઓ કહે છે...

પ્રશ્નકર્તા : દાદા કહે છે, કે ધીરજ શીખવા જેવી વસ્તુ છે. તો એ કેવી રીતે શીખાય ?

પૂજ્યશ્રી : એ સમજવાથી આવશે. સત્સંગથી સમજાશે. કુકરમાં ખીચડી મૂકીને ગૅસ સળગાવ્યો હોય અને કોઈક કહે, ‘હવે જલ્દી કરોને, જમવાનું આપોને.’ તો શું કહે લોકો ? ‘શાંતિ રાખોને. હમણાં તો કુકર મૂક્યું છે.’ સીટી વાગી જાય પછી કહે, ‘હવે લાવોને ખીચડી.’ તો કહે કે, ‘થોડી સીઝવા દો. શાંતિથી બેસો. રઘવાટ ના કરો.’ શાંતિ રાખવાનું કહે ખરા ?

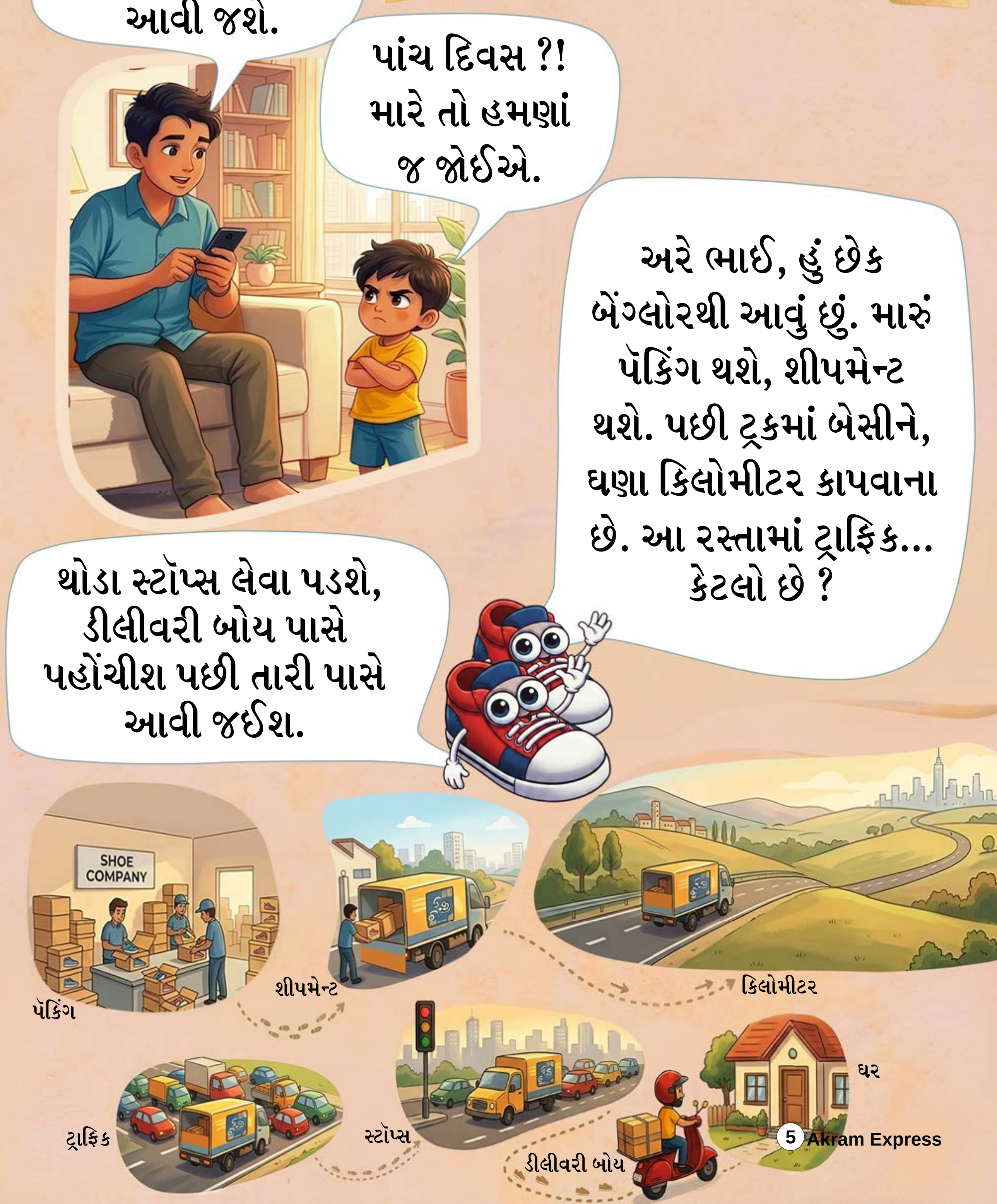
સંજોગ વિષે વધુ સમજણ
પેજ-૫ 'શૂઝ ક્યારે આવશે'
ટૉપિકમાંથી મળશે.

પ્રશ્નકર્તા : હા.

પૂજ્યશ્રી : એ શું કહે છે ? કે કાળ પાકવા દો (યોગ્ય સમય થવા દો). તમે ઈચ્છા રાખો, કે હમણાં જ થાવ. પણ સંજોગ* ભેગા થશે એટલે કામ થશે. ત્યાં સુધી ધીરજ રાખવી પડે. તમે નક્કી કરો અને સંજોગ* ભેગા થાય ત્યારે પરિણામ આવશે. ત્યાં સુધી ધીરજ રાખો.

શૂઝ ક્યારે આવશે ?

જ્ઞાનીઓ કહે છે :
સમજણથી ધીરજ રહી શકે.

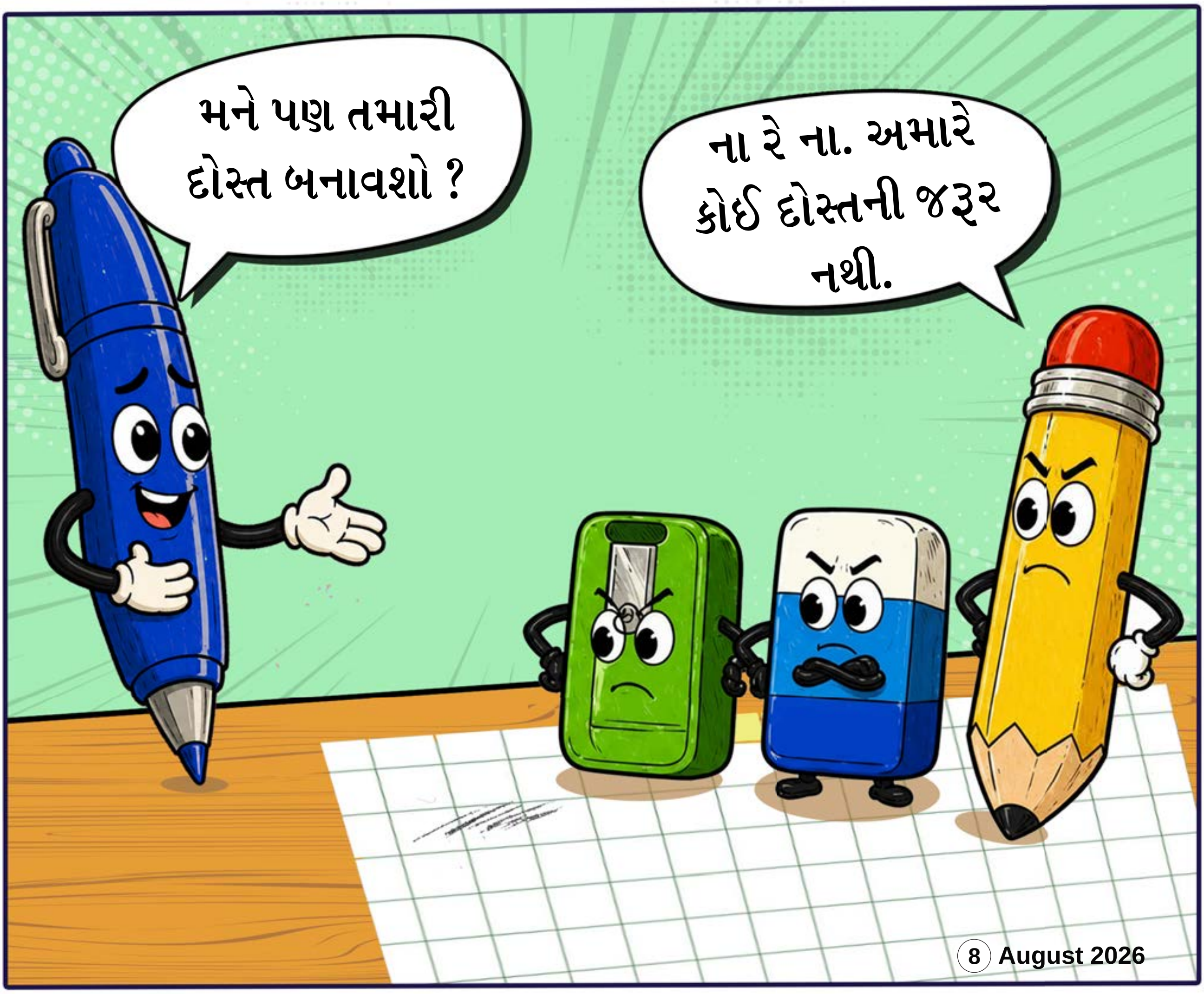


ઓહ ! આટલું બધું ? તો તો રાહ જોવી જ પડે ને !
ટા...ડા... આખરે હું પહોંચી ગયો !
એ... ફાઈનલી...

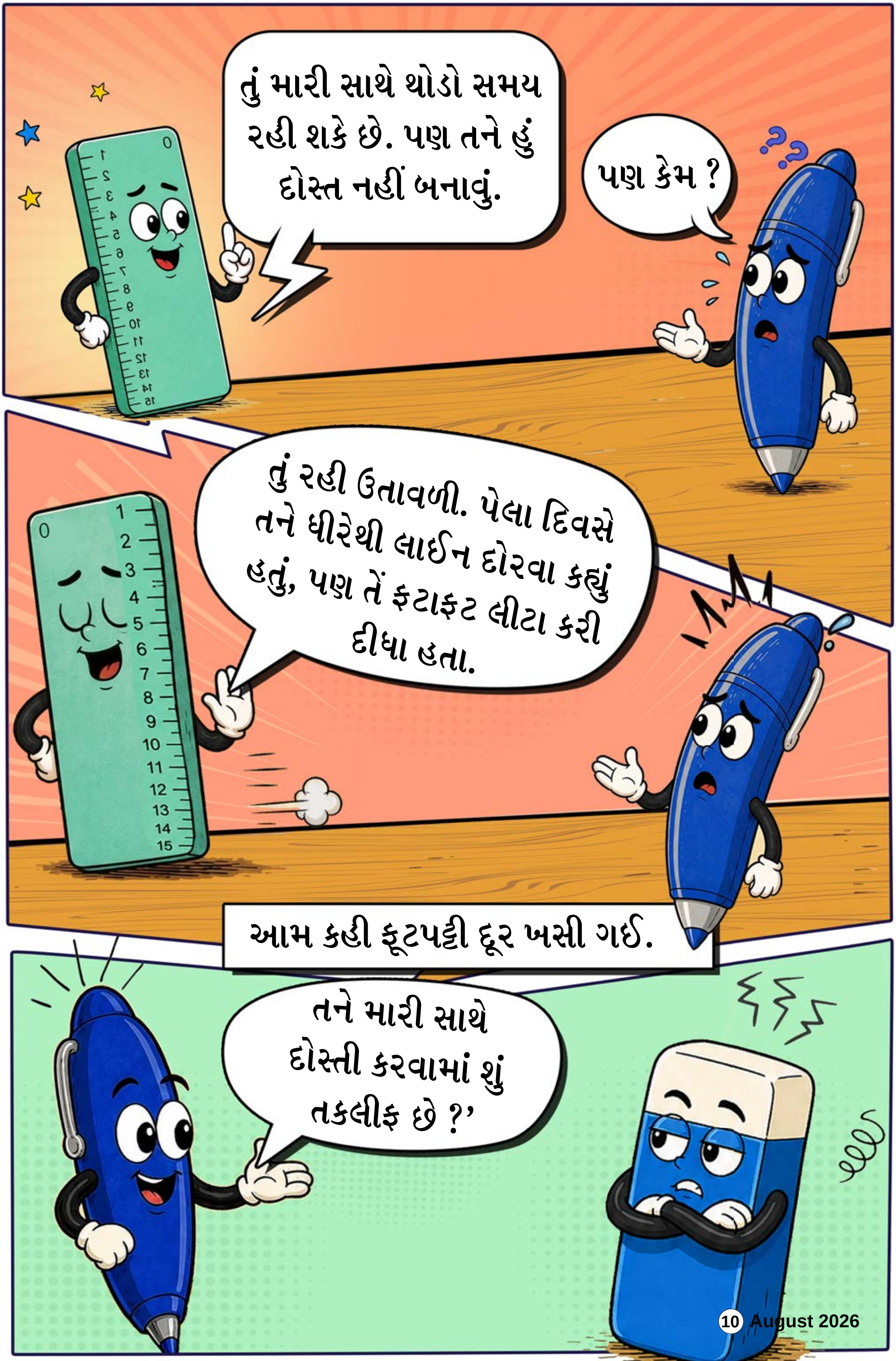
કંપાસ બોકસ

પૅન્સિલ, ઈરેઝર અને શાર્પનર
ત્રણેય પાકા મિત્રો હતા. જ્યાં જાય
ત્યાં સાથે ને સાથે જ હોય.

નાના બાળકોને તો આ ત્રણેય સાથે દોસ્તી થઈ જ જાય.
ERASER

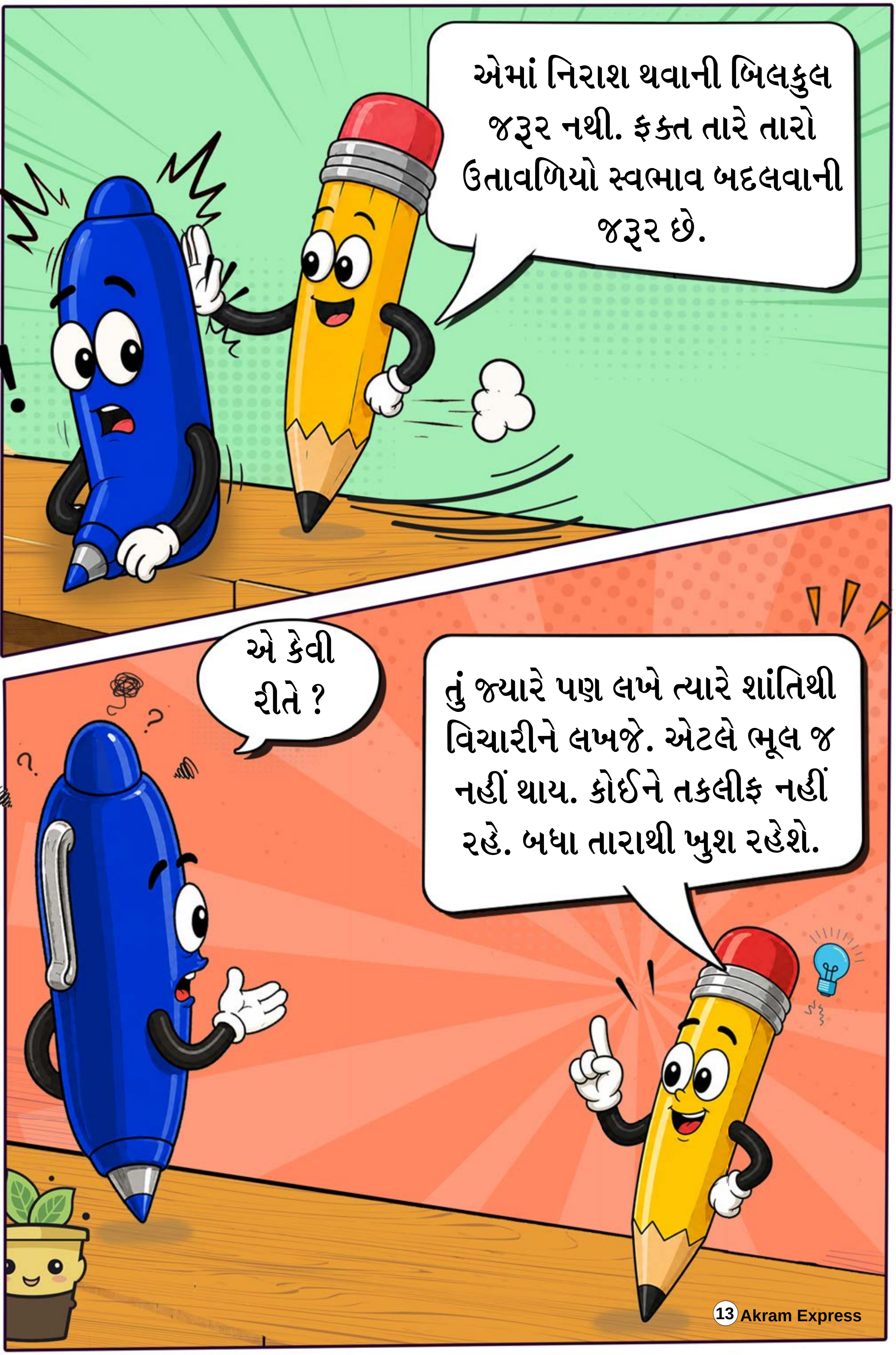

મને પણ તમારી દોસ્ત બનાવશો ?
ના રે ના. અમારે કોઈ દોસ્તની જરૂર નથી.

પહેલા તું બીજા બધાને પૂછી જો કે એ તને દોસ્ત બનાવવા તૈયાર છે ? જો ના પાડે તો કારણ પણ પૂછજે. પછી અમે નક્કી કરીશું.
પૅન તો ખુશ થઈ ગઈ.
મારી આસપાસ તો કેટલા બધા રહે છે. મને દોસ્તી માટે કોઈ ના શા માટે પાડે ?
તું મારી દોસ્ત બનીશ ?
0 1 2 3 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15


તું મારી સાથે થોડો સમય રહી શકે છે. પણ તને હું દોસ્ત નહીં બનાવું.
પણ કેમ ?
તું રહી ઉતાવળી. પેલા દિવસે તને ધીરેથી લાઈન દોરવા કહ્યું હતું, પણ તેં ફટાફટ લીટા કરી દીધા હતા.
આમ કહી ફૂટપટ્ટી દૂર ખસી ગઈ.
તને મારી સાથે દોસ્તી કરવામાં શું તકલીફ છે ?'

તું રહી ઉતાવળી. તને ધીરે ધીરે શાંતિથી લખવા માટે કેટલી વાર કહ્યું છે. પણ તું ઉતાવળ કરે અને પછી ભૂલો થાય. તારી ભૂલો સુધારવા હું ઘસાઈને અડધો થઈ જાવ તો ય તારી ભૂલો દૂર થાય નહીં. એટલે આપણી દોસ્તી તો થાય જ નહીં.
સંચા, તું મારો દોસ્ત બનીશ ?
દોસ્ત બનાવવામાં જેટલી ઉતાવળ કરીએ તેનાથી વધારે દોસ્તી નિભાવવા માટે ધીરજ રાખવી પડે. તો જ દોસ્તી ટકી શકે.

એટલે ? તને એમ લાગે છે, કે મને દોસ્તી નિભાવતા નથી આવડતું ?
જો, મારો સ્વભાવ છોલવાનો છે, તો તને છોલાવાનું ફાવશે ?'
શાર્પનરની વાત સાચી છે. મને એ નહીં ફાવે. બધા જ મારા ઉતાવળા સ્વભાવના લીધે મને દોસ્ત બનાવવાની ના પાડે છે. મને કોઈ દોસ્ત નહીં મળે... !



એમાં નિરાશ થવાની બિલકુલ જરૂર નથી. ફક્ત તારે તારો ઉતાવળિયો સ્વભાવ બદલવાની જરૂર છે.
એ કેવી રીતે ?
તું જ્યારે પણ લખે ત્યારે શાંતિથી વિચારીને લખજે. એટલે ભૂલ જ નહીં થાય. કોઈને તકલીફ નહીં રહે. બધા તારાથી ખુશ રહેશે.

અરે, આ તો બહુ સરળ છે.
ધીરજ રાખો અને સફળ થાઓ.
હું આમ કરીશ તો બધા મારા
મિત્રો બનશે ને ?
પૅન્સિલ જવાબ આપે એ પહેલા જ કંપાસમાં રહેલા બધા બોલી ઊઠ્યા,
અમને આવા જ
મિત્રની જરૂર છે.
ત્યારથી બધા કંપાસમાં હળીમળીને સાથે જ રહે છે.

ચીલીને આલુ કેમ કોકોની સાઈડ લેતો હતો એ સમજાતું નહોતું, એની પાછળનું કારણ કહેતા આલુ એ વખતની વાત કરે છે જ્યારે એ થીઓના કેફે પર ગયો અને એને અંધારામાં ઝાડમાંથી કોઈ અવાજ આવતો સંભાળ્યો હતો, પાર્સલીનું માનવું છે કે એ ઝાડમાં કોઈ ભૂત છે !

આલુ-ચીલીની અત્યાર સુધીની વાર્તા એક સાથે વાંચવા...
Click Here : https://dbf.adalaj.org/R32d924x

'પાર્સલી, જંગલમાં કોઈ ભૂત નથી. તું ને બેઝિલ આ ખોટી ખોટી અફવા ફેલાવવાનું બંધ કરો !', ચીલી અકળાતા બોલ્યો.

આલુએ જાણે પાર્સલીની વાત સાંભળી જ ન હોય એમ એ આગળ બોલ્યો, 'ચીલી, કોકો રડતી હતી. ધ્રુસકે ને ધ્રુસકે રડતી હતી. જ્યારે તું સાવ નાનો હતો, ત્યારે મને તળાવ પર રડતો જોઈને સમજી ગયો હતો કે મને શું થાય છે. શબ્દો વગર સામાનું દુઃખ સમજી જાય એવો તું હતો. ચીલી, આ ઈર્ષા કેવી છે ! કોકોના આટલા શબ્દો સાંભળ્યા પછી થીઓ અને જીફ઼ી જે સમજી ગયા, એ તને ના ખબર પડી !', આલુ દુઃખી થઈને બોલ્યો.

ચીલી આ વાતથી એકદમ કન્ફ્યૂઝ થઈ ગયો. અને પાર્સલીએ જોરથી રડતા રડતા બોલવાનું ચાલુ કર્યું, 'ટોટો... એની બબ્બી ને એની બેસ્ત ફલેન્ડ એનાથી દૂલ છે, એટલે એને ટેટલું લાગે છે...' બે મિનિટ પહેલા ભૂતની વાત કરતો હતો અને હવે રડવા માંડ્યો. અને રડતા રડતા પાર્સલી તે શું બોલી રહ્યો છે એ પણ કોઈને ખબર ના પડી.

આલુનો એક હાથ પાર્સલીના લેંટથી એટલો ચીકણો થઈ ગયો હતો, કે પત્ર ચોંટાડવા માટેના ગુંદરની એક બૉટલ ભરી શકાય.

ચીલીએ આલુ સામે જોયું અને ધીમેથી બોલ્યો, 'કોકો કેમ રડતી હતી ?'

આલુએ પાર્સલીને ઊંચકીને બારીએ બેસાડ્યો અને બોલ્યો, 'તને કોકોનું સૉંગ યાદ છે ?'

‘આ મિત્રતા શું છે ? એકલી કોકો ફરે, ક્યારે મારાથી સૌ ખુશ થશે ? મનમાં સવાલ કરે.’

‘પણ એ ક્યાં એકલી છે ?’, ચીલી તરત બોલ્યો.

‘મને પણ નહોતી ખબર કે એ કેટલી એકલી છે. થીઓએ મને કહ્યું, કે કોકો રોજ રાત્રે ત્યાં જઈને રડે છે. તમારી કૉમ્પિટિશનના એક વીક પહેલા કોકોની મમ્મીને એને અહીંયા મૂકીને શહેરમાં જવું પડ્યું. કેમ કે એમને ત્યાંની મોટી સ્કૂલમાં સિંગિંગ ટીચરની જૉબ મળી. એટલું જ નહીં, એની બેસ્ટ ફ્રેન્ડ કૉફિને પણ એ સ્કૂલમાં એડમિશન મળ્યું એટલે એ પણ જતી રહી. કોકો પણ એમની સાથે જવાની હતી. પણ એ એન્ટ્રન્સ એક્ઝામમાં પાસ ના થઈ શકી. એટલે એ સાવ એકલી થઈ ગઈ. હવે તું મારો બેસ્ટ ફ્રેન્ડ ચીલી બનીને વિચાર, કે કોકોના મનમાં શું થતું હશે ?’

‘એને એકલું લાગતું હશે. થતું હશે કે મારો કોઈ ફ્રેન્ડ નથી, મારા મમ્મી મને લવ નહીં કરે, કેમ કે હું એમના જેટલું સારું નથી ગાતી. કૉફિ પણ હવે ન્યૂ બેસ્ટ ફ્રેન્ડ્સ બનાવી લેશે ! એનો આત્મવિશ્વાસ તો સાવ તૂટી જ ગયો હશે.’, ચીલી જાણે કોકો બની ગયો હોય એટલી સહજતાથી બોલતો હતો. એની વાત સાંભળીને આલુના ચહેરા પર એક નાની સ્માઈલ આવી ગઈ. એને ખબર પડી ગઈ, કે આ એનો એ બેસ્ટ ફ્રેન્ડ હતો, જે કાયમ બીજાની જગ્યા પર જઈને એમનું દુઃખ સમજી જતો.

‘ચીલી, એને આવી રીતે એકલી રડતા જોઈને મને ખૂબ દુઃખ થયું. મને યાદ આવ્યું, કે મને બધા ચિડવતા હતા, ત્યારે મને કેવું એકલું લાગતું હતું. અને ત્યારે તું કેવી રીતે મારો ફ્રેન્ડ બનવા આવ્યો હતો. મને થયું, જેવી રીતે ચીલીએ મારા ફ્રેન્ડ બનીને મારી સેડનેસ ભગાડી હતી, એવી રીતે હું પણ કોકોની સેડનેસ ભગાડી દઈશ. અને બસ, એટલે મેં એ દિવસે એકને બદલે બે ચીલી શેક લીધા. એક તારા માટે અને બીજો કોકો માટે ! કારણ કે મારે કોકોને કહેવું હતું, કે એ એકલી નથી !’

ઓહ ! કોકોને કેવું થયું હશે ? શું હવે ચીલીને પોતાની ભૂલ સમજાશે ? શું એની અને કોકોની ફ્રેન્ડશીપ થશે ?

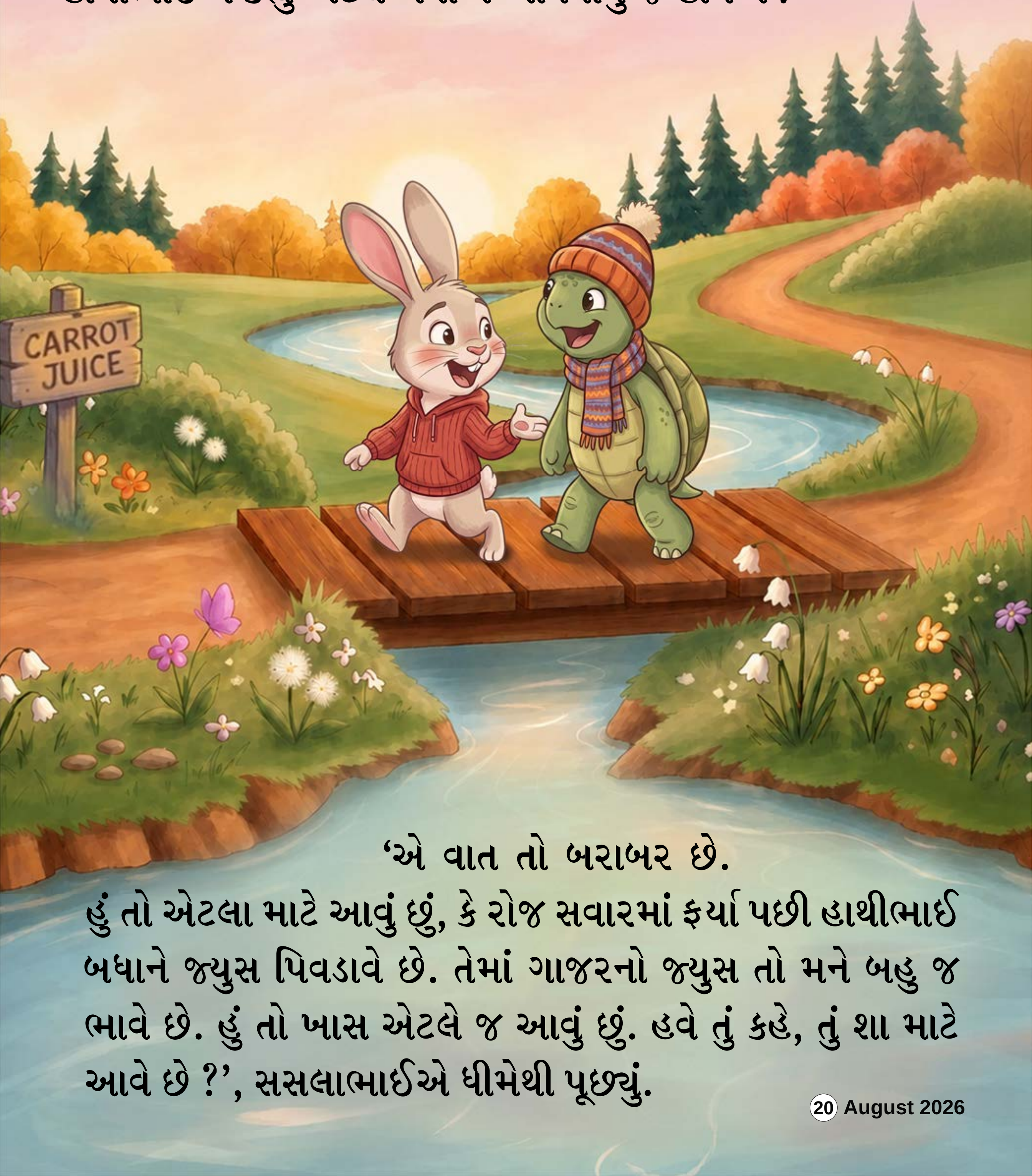
મીઠા ગાજર

ગુલાબી ઠંડીની ધીમે ધીમે શરૂઆત થઈ ગઈ હતી. ઝરમર વનમાં બધા પ્રાણીઓ વહેલી સવારે ફરવા માટે નીકળી પડતા. ડૉક્ટર હાથીભાઈએ બધા માટે ફરજિયાત આ નિયમ બનાવ્યો હતો. જેને દોડતા ફાવે તેને દોડવાનું, ચાલતા ફાવે તેને ચાલવાનું, સરકતા ફાવે તેને સરકવાનું અને પંખીઓને તો ઊડવાની પણ છૂટ હતી. પરંતુ શિયાળામાં બધાએ વહેલી સવારે જાગવાનું એટલે જાગવાનું.

ઘુવડભાઈ અને શિયાળભાઈને સવારે વહેલા ઊઠવામાં થોડી તકલીફ પડતી. પણ સવારમાં ફરતા ફરતા બધા સાથે મસ્તી કરવાની મજા પડતી. એટલે કોઈ આ તક તો ચૂકતા જ નહીં.

આ વનમાં સસલાભાઈ અને કાચબાભાઈ પાકા મિત્રો હતા. એક દિવસ સવારમાં સાથે ફરતા ફરતા સસલાભાઈએ કાચબાભાઈને પૂછ્યું, ‘દોસ્ત, એક વાતનો જવાબ આપ. તું રોજ સવારમાં ફરવા માટે કેમ આવે છે ?’

કાચબાભાઈ કહે, ‘લે, આ વાતની તો બધાને ખબર છે. હાથીભાઈએ કહ્યું એટલે બધાએ આવવાનું જ હોય ને !’



‘એ વાત તો બરાબર છે.

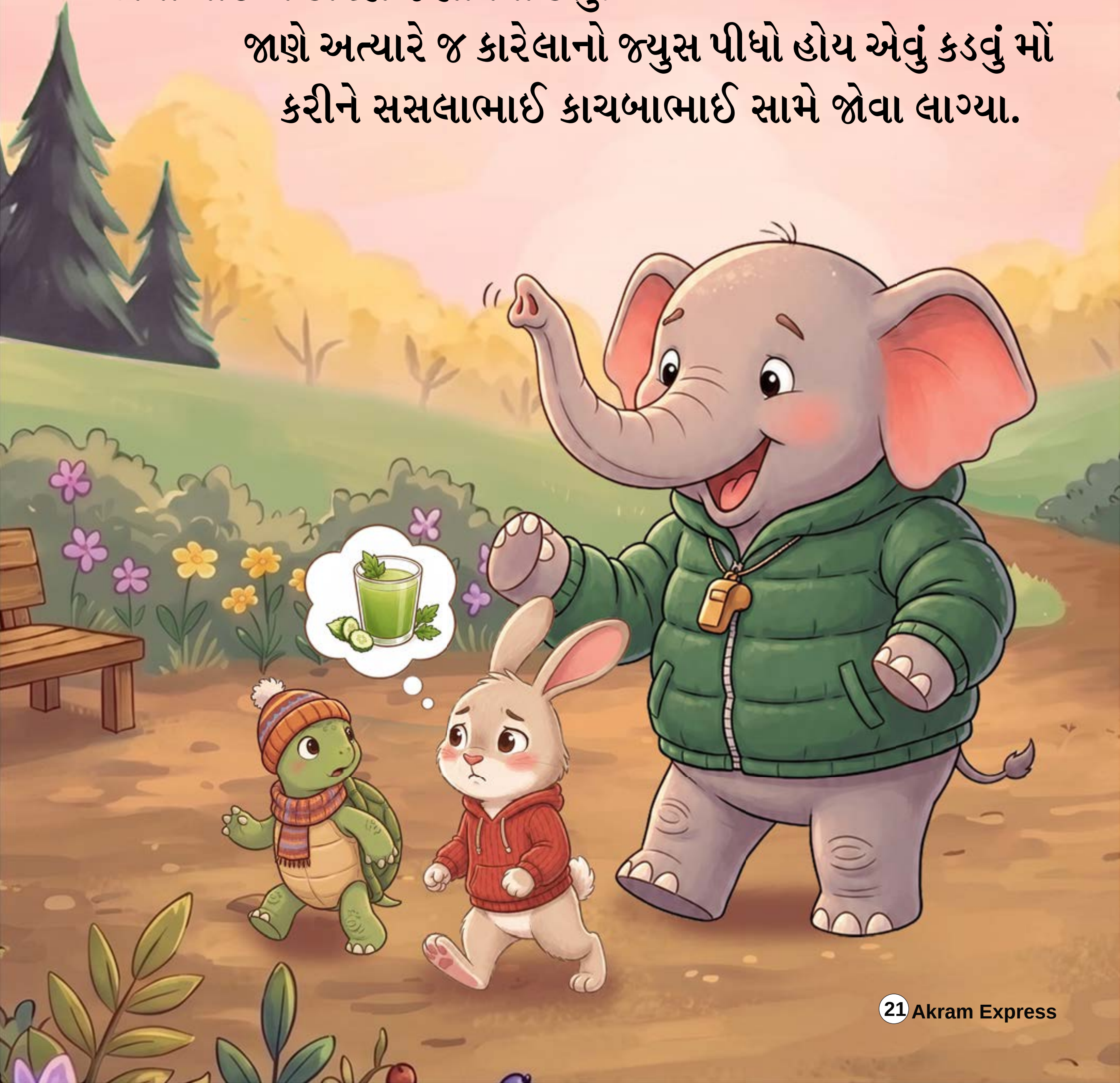
હું તો એટલા માટે આવું છું, કે રોજ સવારમાં ફર્યા પછી હાથીભાઈ બધાને જ્યુસ પિવડાવે છે. તેમાં ગાજરનો જ્યુસ તો મને બહુ જ ભાવે છે. હું તો ખાસ એટલે જ આવું છું. હવે તું કહે, તું શા માટે આવે છે ?’, સસલાભાઈએ ધીમેથી પૂછ્યું.

કાચબાભાઈ કંઈ જવાબ આપે એ પહેલા જ પાછળ ચાલીને આવતા હાથીભાઈ બોલ્યા, 'હમમ... હવે મને ખબર પડી. પણ તારા માટે એક દુ:ખદ સમાચાર છે, કે હવે થોડા દિવસ સુધી તને તારો મનપસંદ ગાજરનો જ્યુસ મળી નહીં શકે !'

'કેમ ?', હાથીભાઈની વાત સાંભળીને સસલાભાઈથી ચિંતિત સ્વરે પૂછાઈ ગયું.

'બાજુના જંગલમાંથી આવતા ગાજર થોડા દિવસ માટે નહીં મળે. એટલે તારે થોડા દિવસ કારેલાના જ્યુસથી જ ચલાવવું પડશે.' હાથીભાઈએ કારણ જણાવતા કહ્યું.

જાણે અત્યારે જ કારેલાનો જ્યુસ પીધો હોય એવું કડવું મોં કરીને સસલાભાઈ કાચબાભાઈ સામે જોવા લાગ્યા.



કાચબાભાઈને કોઈ સરસ વિચાર આવતા બોલ્યા, ‘હેં હાથીભાઈ, આપણે ઝરમર વનમાં જ ગાજર ઉગાડીએ તો કેવું ? સસલાભાઈ પાસે આના વિશે સારી જાણકારી છે અને તેમની પસંદગી પણ ઉત્તમ છે.’

પાછળ આવતા હરણભાઈ અને બીજા પ્રાણીઓએ પણ આ વાત સાંભળી. અને તેઓ એકીસાથે બોલી ઊઠ્યા, ‘વિચાર તો બહુ સરસ છે. અને સસલાભાઈને આ કામ ગમશે પણ ખરું.’

સસલાભાઈ તો ગાજરના વિચારોથી જ મનમાં મલકી ઊઠ્યા. અને કેસરી કેસરી ને મીઠા મીઠા ગાજરના વિચારોમાં ખોવાઈ ગયા.

તેને વિચારોમાંથી બહાર લાવતા હાથીભાઈ કહે, ‘સસલાભાઈ, તમે ધારો છો એટલું સહેલું આ કામ નથી. આ કામ તો બહુ ધીરજ માગી લે એવું છે. તમે કરી શકશો ?

'અરે, ગાજરનો વિચાર આવતા જ મારા મનમાં ખુશી છવાઈ જાય છે. તો આ તો ગાજરના આખા ખેતરની વાત છે. હવે મારાથી રાહ નહીં જોવાય. તમે આજે જ મને સમજાવો.' બોલતા બોલતા સસલાભાઈ તો ઉત્સાહમાં આવી ગયા.

'સસલાભાઈ, એમ ઉતાવળે આંબા ના પાકે. થોડી ધીરજ ધરો.' કાચબાભાઈ મિત્રને સમજાવતા બોલ્યા.

'ઉતાવળે આંબા નહીં પાકતા હોય. પણ આ સસલાભાઈના ગાજર કેવી રીતે પાકે છે એ બધા જોશે !' ઉત્સાહી સ્વરમાં સસલાભાઈ બોલ્યા.

આ સાંભળીને બધા એકસાથે હસી ઊઠ્યા.

પછી તો ઝરમર વનમાં હાથીભાઈના માર્ગદર્શન હેઠળ સસલાભાઈએ કાચબાભાઈની મદદથી ગાજરની ખેતી કરવાની શરૂઆત કરી.

બંને મિત્રોની મહેનત અને ધીરજથી એવા સરસ ગાજર ઊગ્યા કે ઝરમર વનના બધા પ્રાણીઓ હોંશે હોંશે ગાજરનો જ્યુસ પીતા.

આ રીતે શિયાળો પૂરો થયો.

દર વર્ષે શિયાળો શરૂ થાય ને સસલાભાઈ કામે લાગી જાય. થોડા વર્ષો તો બહુ સરસ રીતે પસાર થઈ ગયા. એક દિવસ તેમને વિચાર આવ્યો, ‘મને આટલા સરસ ગાજર ઉગાડતા આવડે છે, તો તેનો લાભ આજુબાજુના જંગલને પણ મળવો જોઈએ.’

કાચબાભાઈને જ્યારે આ વાતની ખબર પડી, ત્યારે તેઓએ સસલાભાઈને સમજાવ્યું, ‘દોસ્ત, તારો વિચાર તો સારો છે. પણ આપણી પાસે એટલી જમીન નથી, કે આટલા બધા ગાજર આપણે ઉગાડી શકીએ.’

‘આટલી અમથી વાતમાં તું શું મૂંઝાય છે ? આપણે જેટલા સમયમાં ગાજરને બહાર કાઢીએ છીએ તેના કરતાં અડધા સમયમાં કાઢી લઈશું. એટલી જ જમીનમાં બમણો પાક ઊગશે.’ સસલાભાઈએ આખી યોજના સમજાવતા કહ્યું.

આ વખતે સસલાભાઈએ પોતાની યોજના મુજબ ગાજરને જમીનમાંથી વહેલા કાઢી લીધા અને ફરી વાર ગાજર ઉગાડ્યા. આમ દર વખત કરતાં બેગણા ગાજર ઉગાડ્યા અને આજુબાજુના જંગલમાં પણ ગાજર મોકલ્યા. પણ ગાજર પહેલા જેવા મોટા ને મીઠા ના લાગ્યા. તેમાંથી જ્યુસ પણ ઓછો નીકળ્યો. કોઈને ગાજર ભાવ્યા નહીં.

ઝરમર વનના હરણભાઈએ તો એક દિવસ સસલાભાઈને જ કહી દીધું, 'સસલાભાઈ, હવે ગાજર ઉગાડવાનું બંધ કરી દો. થોડા સમયમાં બધા તમારા ગાજરના જ્યુસના બદલે ટામેટા અને કારેલાનો જ જ્યુસ પીવાનું પસંદ કરશે.'

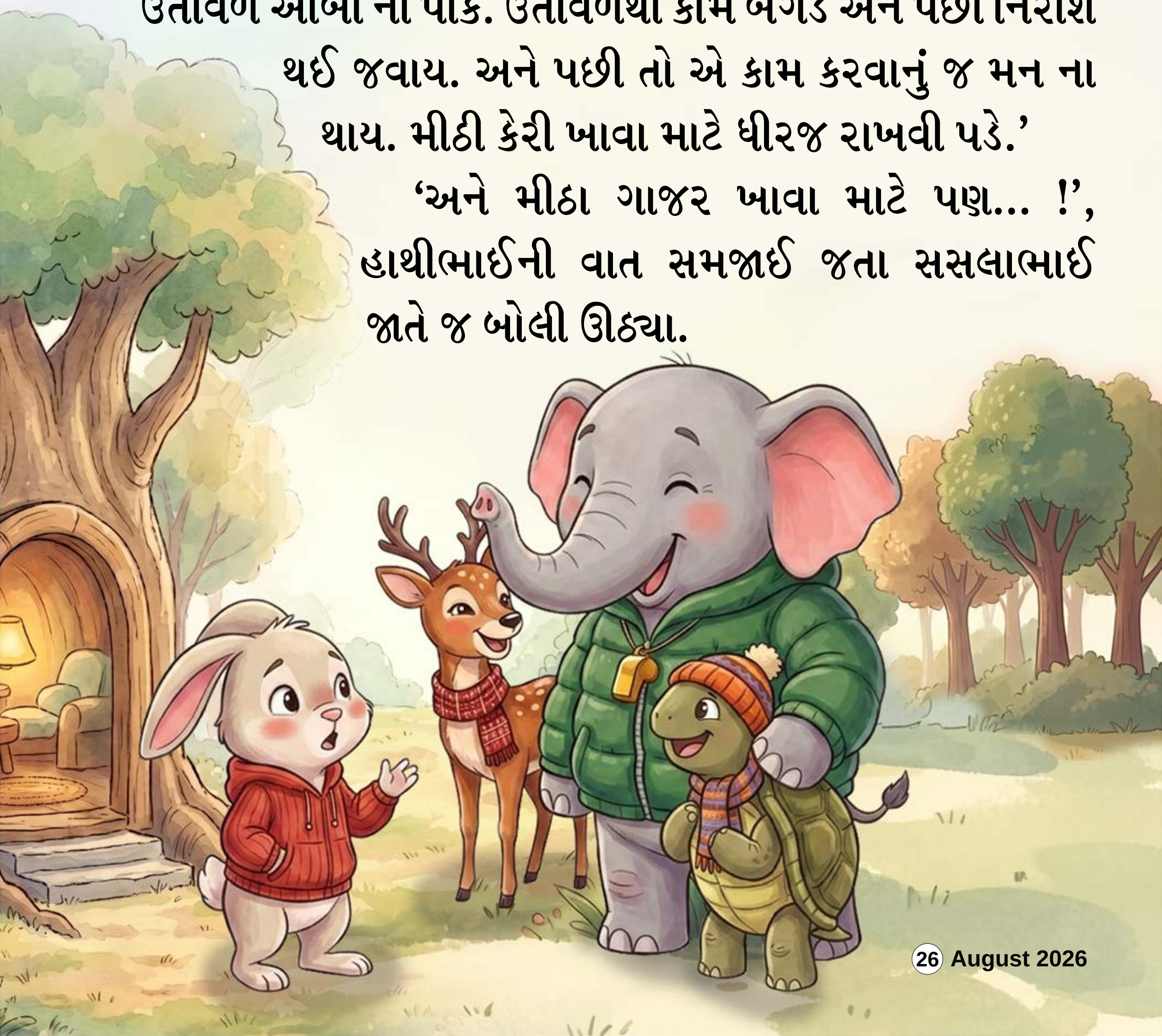
આ સાંભળીને સસલાભાઈ તો રડુ રડુ થઈ ગયા. તેમને થયું કે, આવા શબ્દો સાંભળવા કરતાં તો ગાજર ઉગાડવાનું જ બંધ કરી દેવું જોઈએ. તેઓ નિરાશ થઈ ગયા અને હવે આ કામ ન કરવાનું નક્કી કરી લીધું.

હાથીભાઈને જ્યારે આ વાતની ખબર પડી, ત્યારે તેઓ કાચબાભાઈને લઈને સસલાભાઈના ઘરે ગયા અને જણાવ્યું, 'ચાર દિવસ પછી આપણા ઝરમર જંગલમાં બહુ મોટો કાર્યક્રમ થવાનો છે. તેના માટે તાત્કાલિક ગાજરની જરૂર છે. તમે એટલા ગાજર ઉગાડી શકશો ને ?'

આ સાંભળીને સસલાભાઈ આશ્ચર્યથી બોલ્યા, 'હાથીભાઈ, આટલી ઉતાવળે આ કામ કેવી રીતે થાય ! એના માટે તો થોડી ધીરજ રાખવી પડે.'

આ સાંભળીને હાથીભાઈ અને કાચબાભાઈ હસી પડ્યા. તેઓ એકીસાથે બોલી ઊઠ્યા, 'બધા તમને એ જ સમજાવતા હતા, કે ઉતાવળે આંબા ના પાકે. ઉતાવળથી કામ બગડે અને પછી નિરાશ થઈ જવાય. અને પછી તો એ કામ કરવાનું જ મન ના થાય. મીઠી કેરી ખાવા માટે ધીરજ રાખવી પડે.'

'અને મીઠા ગાજર ખાવા માટે પણ... !', હાથીભાઈની વાત સમજાઈ જતા સસલાભાઈ જાતે જ બોલી ઊઠ્યા.



પેશન્ટ પેટ્રિક

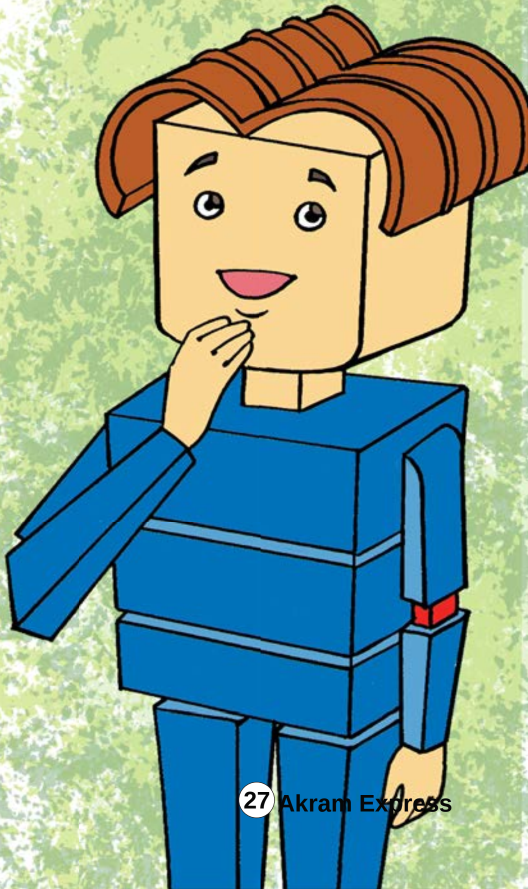
એક મજાની સવારે બધા ઓરીગ બાળકો એકબીજા સાથે જોડી બનાવીને ઓરપાઈનના જંગલોમાં આનંદથી ચાલી રહ્યા હતા. બધા ખૂબ જોશમાં હતા. તેમના અવાજથી વાતાવરણ ગાજી ઉઠ્યું હતું.

"મને ટ્રીપમાં જવાનું બહુ ગમે." ઓલીએ પેટ્રિકને ધબ્બો મારતા કહ્યું.

ઓલી સ્વભાવે ખૂબ જીદ્દી હતી. ભૂરી આંખો અને વાંકડિયા વાળના કારણે એ બધાથી જૂદી તરી આવતી હતી.

અને સુંવાળા વાળ સાથે મેચ થતી બ્રાઉન મોટી આંખો અને ચોરસ મોઢાવાળો પેટ્રિક શાંત અને ધીરજવાળો હતો.

અચાનક નીચે ઘાસમાં કોઈ



હલનચલન થયું હોય એવું ઓલીને લાગ્યું.

“અરે, જો !” નાનકડું સસલું જોઈને ઓલી ઉછળી. પેટ્રિક કંઈ જવાબ આપે એ પહેલા તો તે એની પાછળ દોડી.

“ઓલી.....ઓલી....પાછી આવ !” પેટ્રિકે બૂમ પાડી. પેટ્રિક પણ એની પાછળ ભાગ્યો. દોડતા દોડતા હાંફી જવાથી તેનો ચહેરો લાલ લાલ થઈ ગયો.

“ઓલી !.....ઊભી રહે !...પ્લીઝ !” પેટ્રિકે ફરી બૂમ પાડી. પણ ઓલી ક્યાં રોકાય એવી હતી !

એટલામાં પેટ્રિકે પર્સી અને જોઆનાને પોતાની બાજુમાં દોડતા જોયા.

‘જો ટીચરને ખબર પડશે તો બધા મુસીબતમાં મૂકાઈ જઈશું !’ એ વિચાર આવતા પેટ્રિક થોડો ગભરાઈ ગયો.

ઓલી અને પેટ્રીક સાથે આગળ શું થયું હશે તે જાણવા માટે Click Here.

https://dbf.adalaj.org/GVMoIN4L

ફેમિલી પેશન્સ પાવર

ચાલો, પરિવાર સાથે મળીને થોડી ઍક્ટિવિટિઝ કરીએ અને જોઈએ, કે આપણા પરિવારમાં ધીરજકિંગ કોણ છે ?

ઍક્ટિવિટી ૧

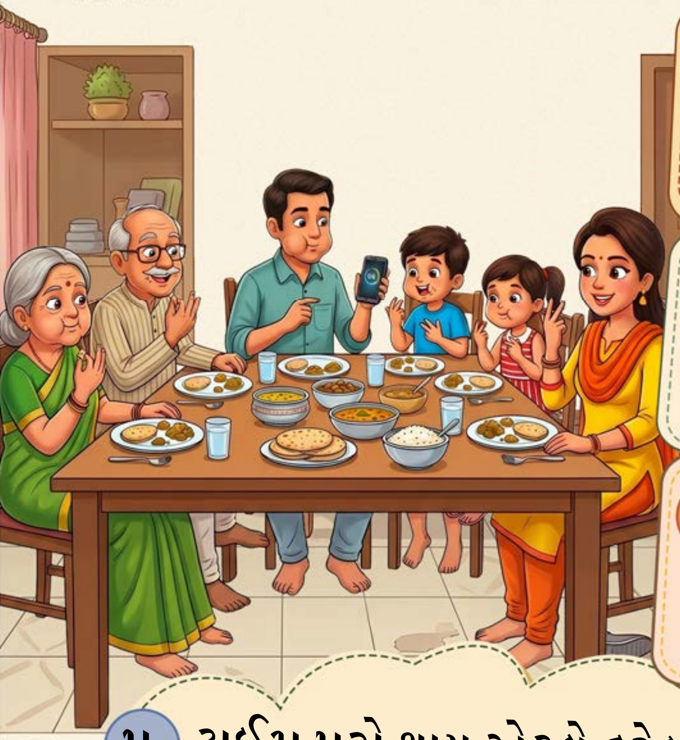
ચાવી ચાવીને ચૅમ્પિયન બનો.

૧ બધા પરિવારના મેમ્બર્સ સાથે જમવા બેસે. એક મેમ્બર રેફરિ બનશે.

૨ દરેકે પોતાની થાળીમાંથી એક નાનકડું બાઈટ લેવું.

૩ રેફરિએ ૩૦ સેકન્ડ માટે ટાઈમર સેટ કરવો.

૪ પોતે કેટલી વાર ચાવે છે, એવું દરેક વ્યક્તિએ ગણવું.



૫ ટાઈમ પૂરો થાય એટલે દરેક પોતપોતાનો નંબર બોલે.

દા.ત : ૨૮, ૩૩, ૧૯...

૬ જેણે સહુથી વધારે વખત ચાવીને ખાધું હોય, તે એ દિવસનો ‘ચ્યૂ-ચૅમ્પિયન’ બને.

ઍક્ટિવિટી ૨
સ્ટૅચ્યૂ ચૅલેન્જ

મ્યુઝિક વગાડો અને બધા મસ્તીથી ડાન્સ કરો.

મ્યુઝિક બંધ થાય એટલે બધા જે પૉઝમાં હતા તે જ પૉઝમાં સ્ટૅચ્યૂ (હલનચલન કર્યા વગર સ્થિર) થઈ જવાનું.

નક્કી કરેલ સમય સુધી સહુએ પૉઝ જાળવવાનો. દરેક રાઉન્ડમાં પૉઝનો સમય વધારતા જવાનું.

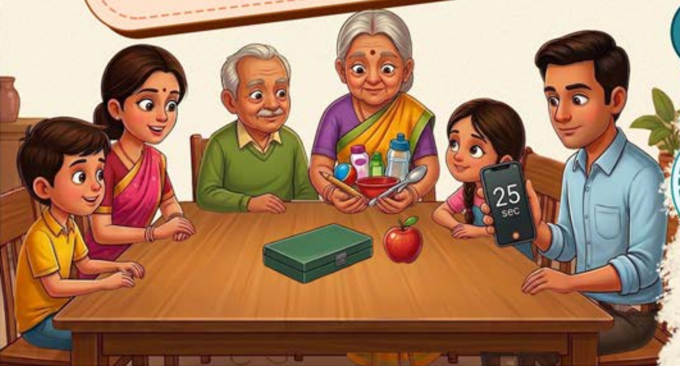
જે સ્ટૅચ્યૂ ના રહી શકે તેને મજેદાર સજા મળે. જેમ કે, કોઈ ફની ડાયલૉગ બોલવાના, ગીત ગાવાનું, નકલ કરવાની, જૉક કહેવાનો વગેરે.

ઍક્ટિવિટી ૩
ધીરજ ટાઈમર ચૅલેન્જ

૧ રૂમની વચ્ચે થોડી વસ્તુઓ મૂકો. (ચમચી, બોલ, પૅન્સિલ વગેરે)

૨ એક ફેમિલી મેમ્બર રેફરિ બનશે અને એની પાસે ટાઈમર હશે. એ કોઈને દેખાય નહીં એ રીતે ટાઈમર ચાલુ કરશે.

૩ હવે ચૅલેન્જ છે કે દરેક વ્યક્તિએ રૂમની વચ્ચે મૂકેલી વસ્તુને જ્યારે એવું લાગે કે ૩૦ સેકન્ડ થઈ ગઈ છે, ત્યારે ઉપાડવી.



૪ જે વ્યક્તિ ૩૦ સેકન્ડ પછી ધીરજ રાખીને વસ્તુઓ ઉપાડશે તે વિનર બનશે.

ઍક્ટિવિટી ૪
ઈન્ડોર પ્લાન્ટ

કોઈ પણ એક નાનું ઈન્ડોર પ્લાન્ટ પસંદ કરો અને ઘરે લાવો.

એ પ્લાન્ટનું એક નામ રાખો અને જરૂરત પ્રમાણે એ પ્લાન્ટને પાણી પીવડાવો.

એક ડાયરી બનાવો. જેમાં પ્લાન્ટમાં નવું શું શું થયું તેની નોંધ કરો. **દા.ત. નવું પાન ઊગ્યું, ફૂલ આવ્યું, ઊંચાઈ વધી, કોઈ પાન સૂકાઈ ગયું વગેરે.**

મહિનાના અંતે પ્લાન્ટ સાથે ફોટો પાડો અને અમને આ નંબર ૯૩૧૩૬૬૫૫૬૨ પર મોકલાવો અથવા akramexpress.magazine@dadabhagwan.org પર ઈ-મેઈલ કરો.

શબ્દ સમજ :
પેશન્સ* - ધીરજ

જેમ પ્લાન્ટ રાતોરાત નથી ઊગતું, પણ ધીમે ધીમે મોટું થાય છે અને સુંદર ફૂલો આપે છે, તેમ આપણે પણ ધીરજ રાખીએ તો સુંદર પરિણામ મળે છે.