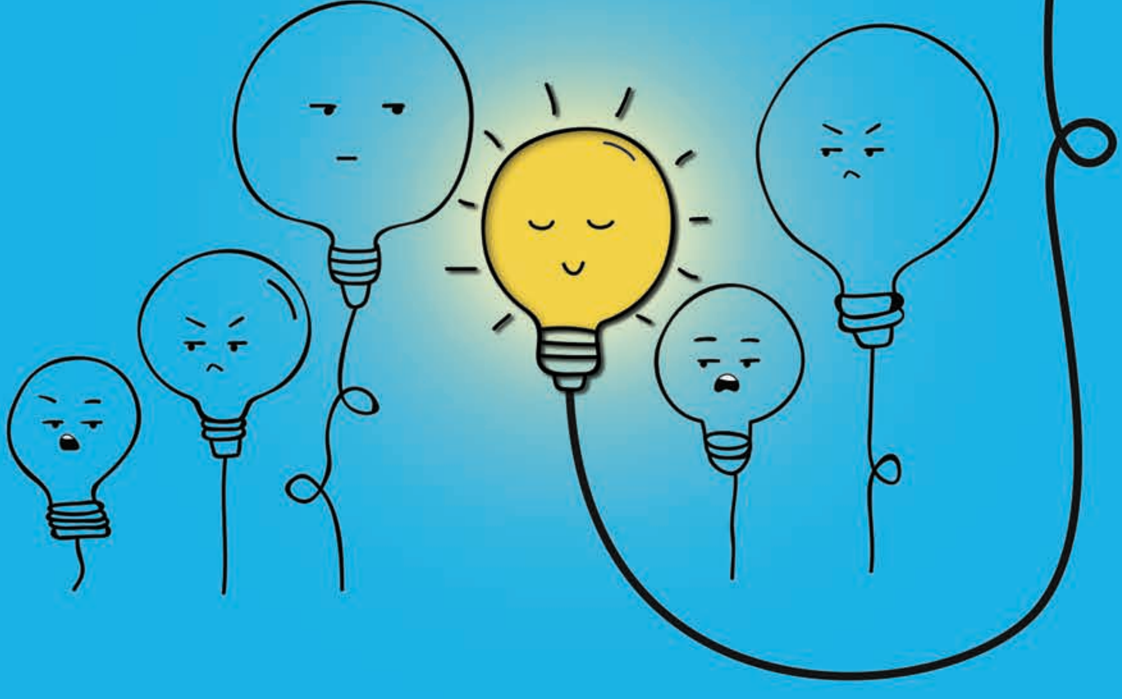
दादा भगवान परिवार का

फरवरी २०२०

शुल्क प्रति नकल :₹ २०/-

अक्रम एक्सप्रेस

पावर ओफ पॉज़िटिविटी



पावर ओफ पॉज़िटिविटी

संपादकीय

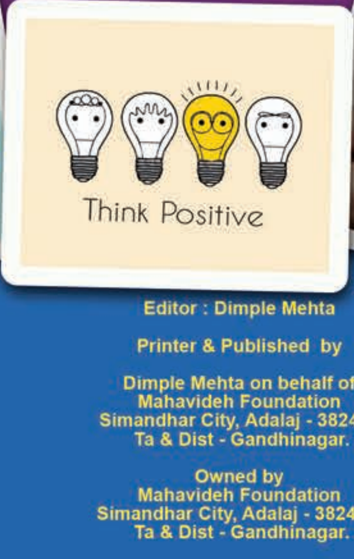
बालमित्रों,

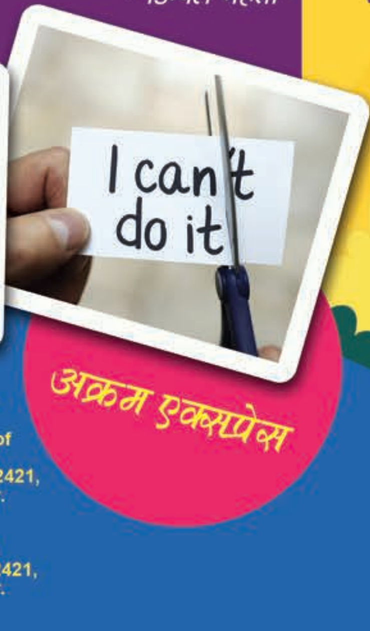
जीवन में पॉज़िटिव रहने की बातें तो हमें कई बार सिखाई गई हैं। लेकिन पॉज़िटिव दृष्टि विकसित कैसे की जाए? अरे, कोई भी छोटी सी तकलीफ आती है तब हम नेगेटिव के पक्ष में चले जाते हैं। हमें पसंद आए ऐसा नहीं हुआ तो पॉज़िटिव रहना बहुत मुश्किल हो जाता है।

जीवन में उतार-चढ़ाव तो आते ही रहेंगे। लेकिन यदि हम पॉज़िटिव दृष्टि अपनाएँगे तो विकट परिस्थिति में भी आसानी से पार निकल पाएँगे।

इस अंक में हमें जीवन की हर एक परिस्थिति में पॉज़िटिव ढूँढकर, आनंद में रहने की सुंदर समझ प्राप्त होगी।

- डिम्पल मेहता





अक्रम एक्सप्रेस

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 Offset
B-99, GIDC, Sector-25,
Gandhinagar - 382025.

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

वर्ष : ७ अंक : ११
अखंड क्रमांक : ८४
फरवरी - २०२०

संपर्क सूत्र
बालविज्ञान विभाग
त्रिमंदिर संकुल, सीमंधर सिटी,
अहमदाबाद - कलोल हाइवे,
मु.पो. - अडालज,
जिला . गांधीनगर - ३८२४२१, गुजरात
फोन : (०७९) ३९८३०१००
email:akramexpress@dadabhagwan.org
Website: kids.dadabhagwan.org

© 2020, Dada Bhagwan Foundation
All Rights Reserved

असफलता के फायदे

बारहवीं कक्षा के परिणाम की खुशी मनाने के लिए राजन सर ने उनके विद्यार्थियों को अपने घर पर निमंत्रित किया था।
चल न अमोल। निराश होने की क्या ज़रूरत है? प्लीज यार, मान जा न!
मुझे नहीं आना। तुम सब मज़ा करो। तुम सभी का रिज़ल्ट कितना अच्छा है और मेरा तो....
अमोल का गला भर आया।
अमोल, तेरा रिज़ल्ट इतना भी खराब नहीं है। चल न प्लीज! राजन सर तुझे देखकर बहुत खुश हो जाएँगे।
अमोल मान जाता है।
राजन सर के घर अपने दोस्तों के हँसते चेहरों को देखकर अमोल को फिर से अपना रिज़ल्ट याद आ गया और वह उदास हो गया।
अमोल की निराशा देखकर,
चलो, फ्रेन्ड्स, एक जोक सुनाता हूँ।
रूम में हो रहा शोरगुल शांत हो गया।
सर का मज़ेदार जोक सुनकर रूम में सभी पेट पकड़कर हँसने लगे। अमोल भी।

तो दूसरा जोक हो जाए?
यस सर।
सर ने वही का वही जोक फिर से जोक सुनाया। सभी ने सिर्फ एक हल्की सी स्माइल दी। सर ने तीसरी बार भी वही जोक सुनाया। इस बार कोई भी नहीं हँसा।
अमोल, हमें एक ही जोक पर बार-बार हँसी नहीं आती है तो फिर एक ही प्रॉब्लम को याद करके बार-बार दुःखी क्यों हों?
अमोल ने अपने दिल की बात राजन सर से कही।
सर, मुझे दुःखी नहीं होना हो फिर भी लोग मुझे दुःखी कर देते हैं। सभी मुझसे मेरा रिज़ल्ट पूछकर अफसोस व्यक्त करते हैं।
बेटा, समुद्र का पानी जब तक जहाज के अंदर आ जाए तो ही वह डूबता है, वर्ना नहीं।

इसी तरह लोगों की नेगेटिविटी को अपने अंदर नहीं घुसने दें तो ही वह हमें दुःखी कर सकेगी, वर्ना नहीं।
मित्रों, आपको विश्व प्रसिद्ध हैरी पोटर सिरीज़ की लेखिका जे.के. रोलिंग की बात करनी है। आज जे.के. रोलिंग ब्रिटन की सब से धनी महिलाओं में से एक गिनी जाती हैं।
पूरे एक अबज डॉलर से ज्यादा संपत्ति प्राप्त करने वाली रोलिंग को यह सफलता पाने के लिए जीवन में अनेक असफलताओं का सामना करना पड़ा था।
रोलिंग ने हावर्ड युनिवर्सिटी में ग्रेज्युएट होने वाले विद्यार्थियों के सामने "असफलता के फायदें" पर एक लेक्चर दिया था।
पढ़ाई पूरी करने के बाद, सात साल तक मैं भयंकर असफल रही। सिर्फ बेघर ही नहीं हुई, बाकी हो सके उतनी गरीबी मैंने देखी।

मेरी ज़िंदगी का वह समय एक गहरा काला धब्बा था। तो फिर मैं असफलता के फायदों के बारे में क्यों बात कर रही हूँ?
क्योंकि असफलता आपके आसपास की सभी बेकार की चीज़ों को खत्म कर देती है। जो काम मेरे लिए महत्वपूर्ण था, उसके पीछे मैंने अपनी सारी शक्ति लगा दी।
मतलब तलहटी में पहुँचने के बाद भी ज़िंदगी की नई शुरुआत की मज़बूत नींव डाली जा सकती है।
राजन सर की बात सुनकर अमोल के चेहरे पर एक अनोखी चमक आ गई। अमोल ने उस दिन अपनी असफलता को भविष्य की सफलता बनाने की तैयारी की।

ज्ञानी कहते हैं...

दादाश्री : पॉज़िटिव सोचो, पॉज़िटिव रहो और पॉज़िटिव बनो। हमें जीवन में एक प्रिन्सिपल रखना चाहिए हमेशा पॉज़िटिव रहना चाहिए, नेगेटिव के पक्ष में कभी नहीं रहना चाहिए।

दीपक भाई : पॉज़िटिविटी खुद को आनंद देती है, निरोगी बनाती है और दूसरों को सुख देती है। नेगेटिविटी खुद को दुःख देती है और आसपास वालों को भी दुःखी कर देती है।

सच्ची समझ, सच्चे ज्ञान से पॉज़िटिव की ओर बढ़ सकते हैं। क्या बचा यह देखें, तो पॉज़िटिव रह सकते हैं। जो गया उसका रोना रोएँ तो वह नेगेटिव कहलाएगा।

जो पॉज़िटिव है वह सीधा ढूँढकर एडजस्ट हो जाता है, समा जाता है। नेगेटिविटी एडजस्ट ही नहीं होने देती।

निश्चय मज़बूत करो कि नेगेटिव के पक्ष में नहीं रहना है। जीवन में हमेशा पॉज़िटिव रहना है। कुदरत का नियम है कि जैसा तय किया है धीरे-धीरे वैसी शक्ति प्रकट होती जाती है।

चलो खेले

१ हेली नंबर देखकर उलझन में है, मित्रों हेली को पज़ल का सॉल्व करने में मदद कीजिए।

				8				
8		9		7	1		2	
4		3	5					1
			1					7
		2		3	4		8	
7	3				9			4
9						7		2
		8	2		5		9	
1				4		3		

२ दिए गए चित्रों को घटनाक्रम के अनुसार नंबर दीजिए।

ड्राय सामग्री पाउडर को एक बाउल में छान लीजिए।

ट्रे को ओवन में बेक करने के लिए रखिए।

बिस्किटस् तैयार!!

दूसरे बाउल में अन्य सामग्री और ड्राय सामग्री को मिक्स करके आटा गूँध लो।

आटे की लोई को कुकी कटर से शेप में काटिए।

बिस्किट की सामग्री इकट्ठी कीजिए।

३ मुझे पहचानिए....

१
गरमी देता हूँ लेकिन अंगार नहीं,
कपड़ा बनता है लेकिन कपास नहीं
- रेशम, ऊन, सूती, प्लास्टिक

२
सोने की रानी, सोने में समाई,
सभी चलन में जिसकी कीमत बहुत बड़ी
- मिनी, गिनी, विनी, रीनी

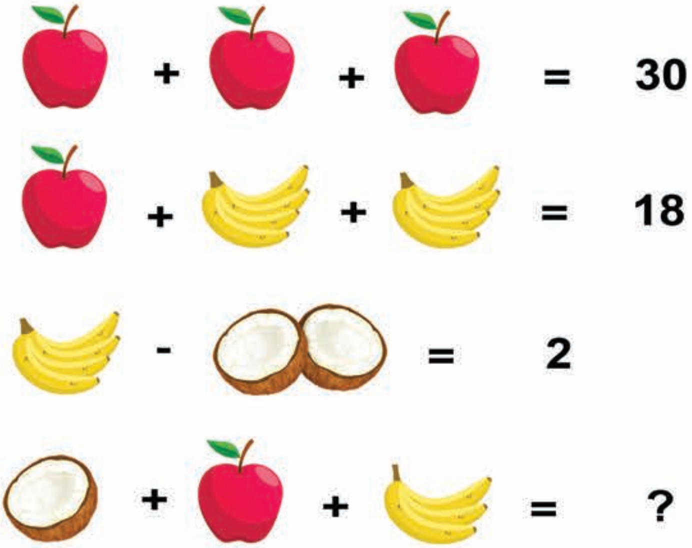
३
धूप को टालूँ, बरसात को खाऊँ ऐसी मैं बलवान,
राजा रंक सब प्रेम से रखें, ऐसा मेरा मान
- छाता, स्वेटर, चप्पल, पंखा

४
खोखला लकड़ा झपका तो सारा गाँव
देखने उमटा
- ढोल, बोल, गोल, मोल

५
दो भाई दौड़े लेकिन पकड़ में नहीं आएँ
- हिरन, पहिए, बस, डोरी

६
हाथ पैर हैं फिर भी मनुष्य नहीं, लंबी पूँछ लेकिन चूहा नहीं,
पेड़ पर चढ़े लेकिन गिलहरी नहीं, फल खाए लेकिन पंछी नहीं।
- पूतला, बिल्ली, बंदर, चाडिया

४ पज़ल हल करने में मयंक की मदद कीजिए।



आपत्ति में अवसर

एक दुर्घटना में दस साल के छोटे से असीम का बायाँ हाथ कट गया था। एक हाथ नहीं था पर फिर भी उसे जूडो सीखने की बहुत ही इच्छा थी।

"मेरा कटा हुआ हाथ देखकर मुझे कौन जूडो सिखाएगा?" असीम को यह डर परेशान करता रहता था एक दिन हिंमत जुटा कर असीम एक गुरु के पास गया। उनके सामने अपनी इच्छा व्यक्त की। गुरु ने एक क्षण के लिए उसके कटे हुए बाएँ हाथ की ओर देखा और जूडो सिखाने के लिए हाँ कह दिया।

दूसरे दिन से असीम जूडो सीखने जाने लगा। वह बहुत ही मेहनती और उत्साही था। पहले दिन से ही असीम एक के बाद एक दाव सीखने लगा। तीन महीने तक यह चला। उसके बाद गुरु ने उसे अन्य विद्यार्थियों से अलग कर दिया। अब गुरु उसे केवल एक ही दाव सिखाते। बाकी के विद्यार्थियों को कई नए-नए तरह के दावपेच सिखाते। लेकिन असीम को तो दिन-रात केवल एक ही दाव की प्रेक्टिस करनी पड़ती। उसे आश्चर्य हुआ, मन में लगा, "गुरु ऐसा क्यों करते होंगे!" फिर भी वह तो गुरु जैसा कहते वैसा करता और जो कुछ भी सिखाते उसे बड़े उत्साह से सीखता।

इतने में प्रदेश की सब से बड़ी जूडो प्रतियोगिता का आयोजन हुआ। सभी विद्यार्थियों ने उसमें हिस्सा लेने का तय किया। गुरु ने असीम को बुलाकर प्रतियोगिता में हिस्सा लेने को कहा। उसे आश्चर्य हुआ। उसका एक हाथ तो कटा हुआ था और फिर गुरु ने तो उसे एक ही दाव सिखाया। उसने हिस्सा लेने से मना

कर दिया। लेकिन गुरु का कड़ा आदेश होने पर उसे हिस्सा लेना पड़ा।

जूडो की प्रतियोगिता शुरू हुई। असीम फाइनल तक पहुँच गया। फाइनल में उसका प्रतिद्वंद्वी जूडो का खैरखांह माना जाता था। और फिर शरीर से भी हट्टा-कट्टा था। देखने वालों को लगा कि इतने लंबे मोटे प्रतिस्पर्धी के सामने एक हाथ वाला जीत ही कैसे सकता है? देखने में तो प्रतियोगिता एक तरफी थी। लेकिन सभी के आश्चर्य के बीच प्रतियोगिता शुरू होने के दो ही मिनिट में असीम जीत गया। देखने वाले दंग रह गए। असीम को खुद को भी आश्चर्य हुआ कि वह किस तरह से जीत गया।

घर वापस लौटते समय असीम ने गुरु को आश्चर्य से पूछा, "गुरुजी, मेरा एक ही हाथ था। और फिर आपने एक ही दाव ठीक से सिखाया था। फिर भी, मैं किस तरह यह प्रतियोगिता जीत गया?"

गुरु धीरे से हँसकर बोले, "बेटा, तुमने एक ही ऐसे दाव पर प्रभुत्व प्राप्त किया है जो जूडो में सबसे कठिन दाव माना जाता है। और उसमें से बचने का एक मात्र उपाय तुम्हारे बायें हाथ को पकड़ना है। अर्थात् तुम्हारा प्रतिस्पर्धी यदि तुम्हारा बायें हाथ को पकड़े तभी वह दाव में से बच सकता है। जो उसके लिए संभव ही नहीं था। इसलिए तुम्हारी जीत तय ही थी।"

असीम आश्चर्य और अहोभाव से गुरु के सामने देखता रहा। गुरु ने कितनी सहजता से उसकी सब से बड़ी कमी को ही, उसकी सब से बड़ी खूबी बना दिया।

तो मित्रों, अपनी कमियों से घबराकर नेगेटिविटी में डूबे बगैर, अपनी कमी को ही अपनी शक्ति बना दीजिए। यदि पॉज़िटिव रहोगे तो आपत्ति को भी अवसर में पलटना आसान हो जाएगा।

जिसे आप अड़चन कहते हो "वह अच्छी चीज़ है," जब एसा मानोगे तब आगे बढ़ोगे। यदि उस अड़चन को "खराब है" ऐसा कहोगे तो वह अड़चन आपको अटका देगी और आपकी प्रगति रुक जाएगी।

यह तो नई

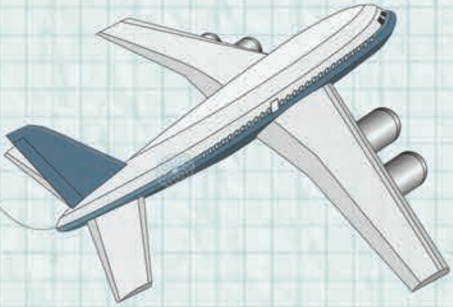
जब किसी भी अच्छी चीज़ के बारे में नेगेटिव बोला जाता है, तो वह चीज़ व्यर्थ हो जाती है। उसी तरह जब खराब चीज़ों के बारे में पॉज़िटिव कहा जाता है तो वह अच्छी हो जाती है।

एडजस्ट एवरीव्हेर, वह
पॉज़िटिविटी को बढ़ाता है।

ही बात है!

स्पीड़ ब्रेकर्स किसलिए हैं? आपकी
सेफ्टी के लिए हैं। इसलिए जो अड़चनें
आती हैं वे आपके हित के लिए हैं।

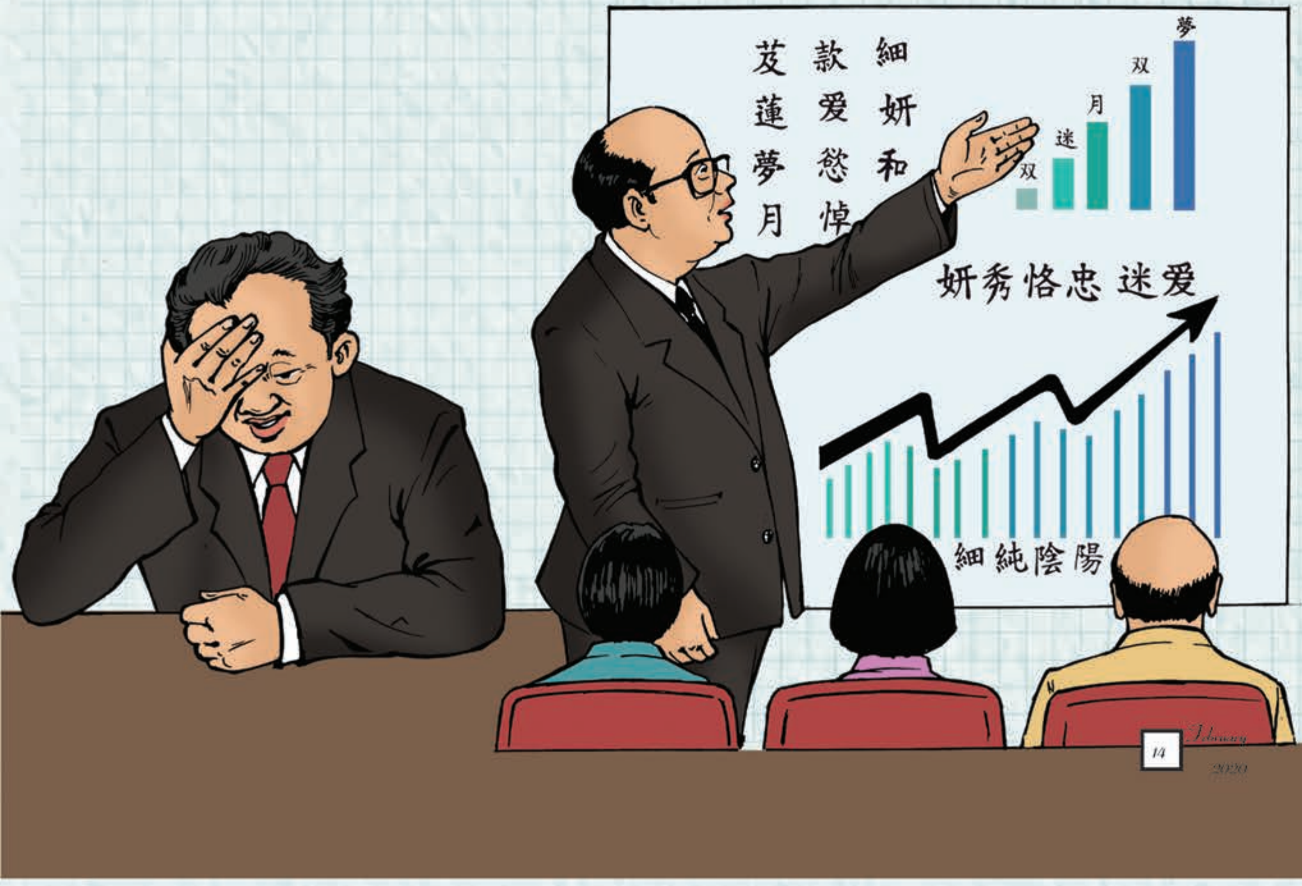
जीवंत उदाहरण



गुण देखने की दृष्टि में इतनी ग़ज़ब की ताकत है कि वह किसी भी तरह के विपरीत संयोगों को भी बदल देती है। उसका एक जीवंत उदाहरण है। जापान की एक एयरलाइन्स कंपनी विश्वभर में उसके अद्भुत समय पालन और अनुशासन के लिए प्रसिद्ध थी।

एक दिन संयोगानुसार किसी एक कर्मचारी की छोटी सी भूल की वजह से दिनभर की सभी उड़ानों का टाइम-टेबल बिगड़ गया। परिणाम स्वरूप कई उड़ाने रद्द करनी पड़ी, तो कई देर से चली। एयरलाइन्स का वातावरण तनावपूर्ण हो गया।

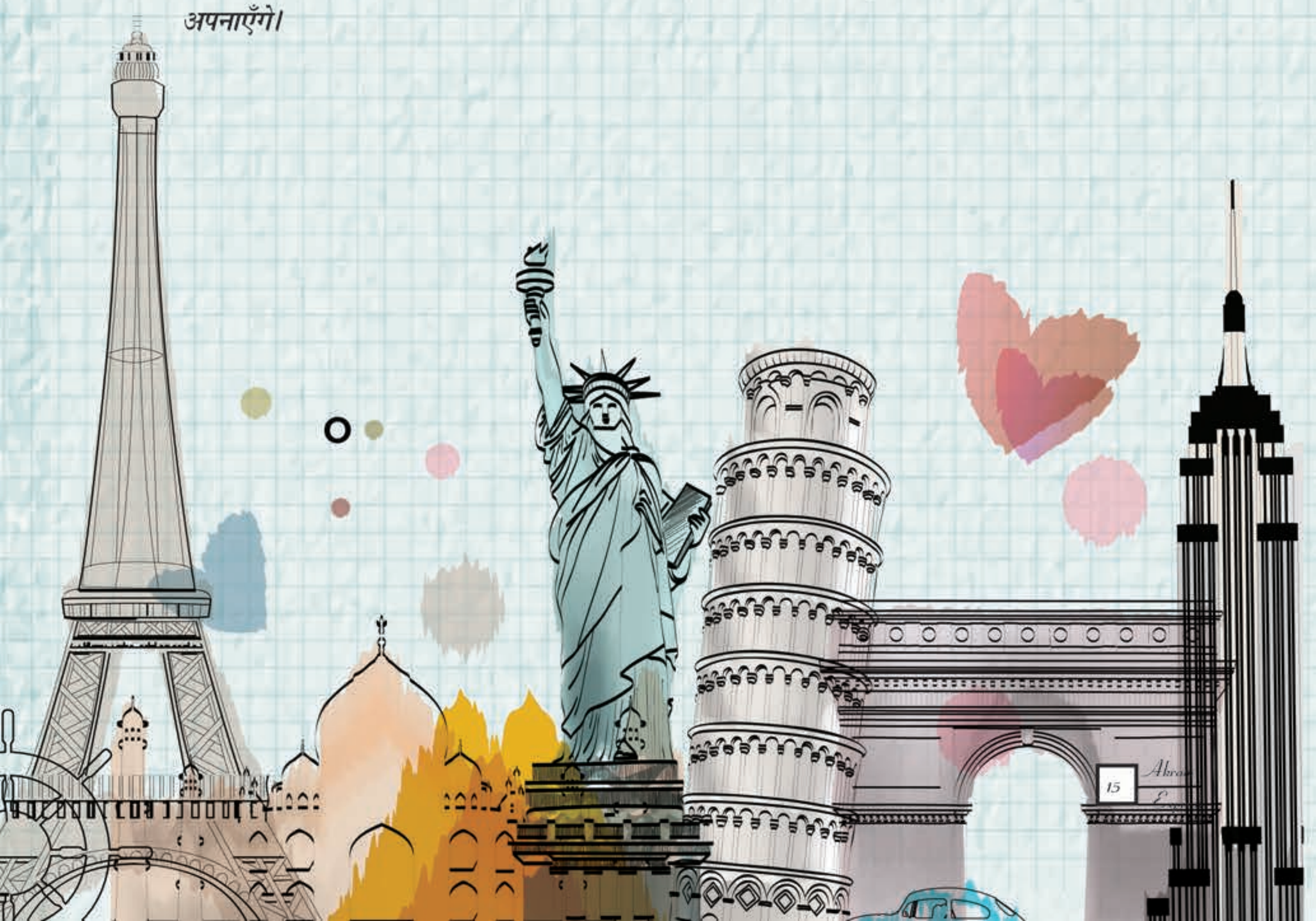
सालों से समय से चलने वाली इस एयरलाइन्स के इतिहास में ऐसी परिस्थिति कभी नहीं आई थी। तुरंत ही ऐसी परिस्थिति उत्पन्न होने का कारण ढूँढना शुरू किया गया। ऐसा क्यों हुआ? किसकी वजह से हुआ? आदि का पता लगाने पर स्पष्ट पता चल गया कि एक पुराने और अनुभवी अधिकारी की छोटी सी भूल की वजह से ऐसी परिस्थिति उत्पन्न हुई थी। पता लगाने वाले अधिकारी भूल बताएँ उससे पहले ही उन अधिकारी ने अपनी भूल स्वीकार कर ली।



लेकिन एयरलाइन्स की संचालक कमिटी को यह भूल स्वीकार नहीं थी। तुरंत ही एयरलाइन्स की समग्र संचालक कमिटी की मीटिंग बुलाई गई। मीटिंग के अंत में उन अधिकारी को बर्खास्त करने की सज़ा तय की गई। अब सिर्फ उन अधिकारी के लिए डिसमिस ऑर्डर की बस दो लाइनें लिखना ही बाकी था। समग्र मीटिंग का वातावरण गरम और तंग हो गया। हर एक संचालक के मुख से उस अधिकारी के लिए नेगेटिव शब्द ही निकल रहे थे। तभी एक समझदार संचालक ने सब के समक्ष एक प्रस्ताव रखा कि "इस अधिकारी को बर्खास्त करने के हमारे निर्णय का पुनर्विचार करने का कोई प्रश्न ही खड़ा नहीं होता। लेकिन यदि आप सभी की सहमति हो तो सिर्फ दो मिनिट के लिए पिछले २० साल से हमारी कंपनी में काम करने वाले इन अधिकारी की सेवाओं पर नज़र डाल लें तो कैसा रहेगा?" सभी ने मौन रहते हुए सहमति दी।

कुछ ही क्षणों में, जब से उन्होंने एयरलाइन्स में काम करना शुरू किया तब से लेकर आज तक के उनके कार्यों की सफलता के तथ्य और प्रमाण कम्प्यूटर की स्क्रीन पर दिखने लगे। जिसमें उनकी सफलता को आंकड़े ऊपर की ओर ही जा रहे थे। कंपनी के कई महत्वपूर्ण कार्यों में वे अधिकारी मुख्य थे। कंपनी के लिए उनका बलिदान, उनकी कार्यक्षमता और गुणों से प्रभावित होकर मीटिंग में बैठे हुए सभी संचालकों के मन में उन्हें सज़ा देने के फैसले के स्थान पर उनके प्रति उपकार की भावना पैदा हुई। सभी एकदूसरे के सामने देखते रह गए और एक ही आवाज़ में बोल उठे कि, "अरे, ऐसे अनेक सद्गुण धारण करने वाले काबिल अधिकारी को कैसे छोड़ा जा सकता है? कंपनी और हम सभी को उनकी बहुत ज़रूरत है।" सिर्फ एक नरम चेतावनी की टिप्पणी लिखी और मीटिंग पूरी हो गई।

यह थी गुण देखने की दृष्टि की अद्भुत ताकत कि जिसने अभाव वाले वातावरण को प्रेममय बना दिया। तो मित्रों, हम भी तय करें कि किसी का एक नेगेटिव दिखे तो उसके अन्य पॉज़िटिव गुणों को देखकर पॉज़िटिव दृष्टि को अपनाएँगे।



Fun Lab

हेतु :

दादाश्री कहते हैं "पॉज़िटिविटी अर्थात् क्या? कुछ भी निकालना नहीं है, कुछ भी हटाना नहीं है, सिर्फ लाना है।" तो चलिए, इस वाक्य को समझने के लिए हम साइन्टिस्ट बनकर एक प्रयोग करते हैं।

साधन :

१) एक ग्लास में रंगीन पानी (पानी में इन्क या फूड- कलर डालकर रंगीन बना सकते हैं।)

२) एक ग्लास में थोड़ा तेल

३) एक बड़ा बर्तन

https://kids.dadabhagwan.org/fun-zone/experiment-corner/positivity-removes-negativity/

यह प्रयोग कीजिए:

स्टेप - १

एक ग्लास में थोड़ा तेल लीजिए और उस ग्लास को एक बड़े बर्तन में रखिए।

स्टेप - २

एक ग्लास में रंगीन पानी भरिए और उस पानी को तेल वाले ग्लास में डालिए।

स्टेप - ३

जैसे-जैसे रंगीन पानी डालते जाओगे, वैसे-वैसे तेल ग्लास से बाहर आने लगेगा।

स्टेप - ४

अंत में तेल ग्लास में से बाहर निकल जाएगा और ग्लास में सिर्फ रंगीन पानी ही रहेगा।

अवलोकन :

पानी से हल्का होने की वजह से तेल पानी पर तैरने लगता है। जब पानी की मात्रा बढ़ जाती है तब सारा तेल ग्लास में से बाहर निकल जाता है।

निष्कर्ष :

तो मित्रों, दादाश्री की कही हुई बात समझ में आ गई न?

रंगीन पानी पॉज़िटिविटी दर्शाता है और तेल नेगेटिविटी दर्शाता है। हमने तेल को निकालने की मेहनत नहीं की। सिर्फ रंगीन पानी डालने से तेल अपने आप ही निकल गया! इसी तरह हम अपने जीवन में पॉज़िटिविटी भरेंगे तो नेगेटिव अपनी जगह छोड़कर बाहर निकल जाएगा।

मीठी यादें

कुछ बहनें भोजनशाला में सेवा देती थी। वे पूरा दिन गरमी में काम करती थीं। नीरू माँ को इस बात का पता था।

एक दिन उन्होंने सभी को बुलाया। कुछ पंजाबी ड्रेस का कोई मटिरियल दिखाते हुए कहा, "बेटे आप सभी पूरा दिन टीन के नीचे काम करती हो और वहाँ गर्मियों में कितनी गरमी होती है। यह कॉटन मटिरियल खास आप लोगों के लिए मँगवाया है। इनमें से आपको जो पसंद आए वह मटिरियल ले लो।"

कितना अच्छा कहा जाएगा! कौन कहाँ काम करता है, उसकी कैसी परिस्थिति होगी, कैसी तकलीफ पड़ रही होगी यह सब नीरू माँ को पता होता था।

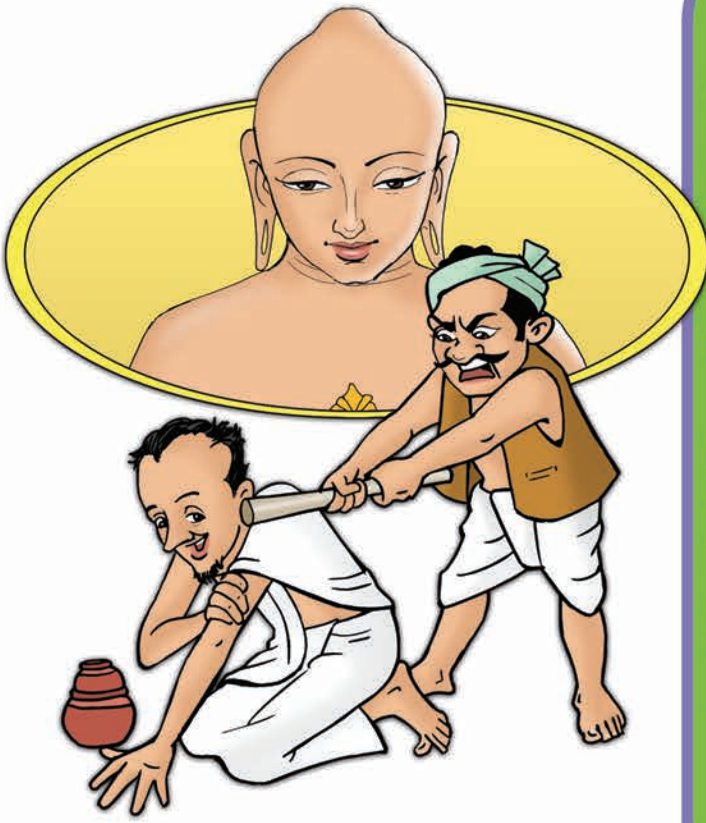
कभी नीरू माँ देख लेते कि किसी ने रसोई में अच्छी ड्रेस पहनी है तो वे तुरंत ही कहते,

"जब हम रसोई में काम करते हैं तब सादे कपड़े पहनने चाहिए। ऐसे अच्छे ड्रेस रोज़ के काम में नहीं पहनने चाहिए। इसे तो हमें किसी बड़े प्रसंग के लिए रखने चाहिए। प्रतिष्ठा हो या बाहर कहीं शिविर में जाना हो तब पहनने चाहिए।

इस तरह नीरू माँ हर एक का सभी तरह से ध्यान रखते थे। दुनिया में कहीं भी ऐसे व्यक्ति नहीं मिलेंगे।

"माँ कहो तो माँ"
और "फ्रेन्ड कहो तो फ्रेन्ड..."
सभी कुछ नीरू माँ।

महावीर भगवान की पॉज़िटिविटी



महावीर भगवान ने अपने शिष्यों को सिखाया था कि "आप कहीं जाओ और लोग लकड़ी से मारें तो ऐसा समझना कि सिर्फ लकड़ी से मारा ही है, हाथ तो नहीं टूटा न! इतनी तो बचत हुई!" इसलिए इसे ही लाभ समझना।

कोई एक हाथ तोड़े तो दूसरा तो नहीं टूटा न! दोनों हाथ काट डाले तो देखना, पैर तो है न! दो हाथ और दो पैर तोड़ दे तो कहना कि मैं ज़िंदा तो हूँ न। आँखों से तो दिखता है न! किसी भी परिस्थिति में तुम रोना मत, हँसो और आनंद प्राप्त करो।

पज़ल के जवाब :

1)

2	1	7	6	8	3	5	4	9
8	5	9	4	7	1	6	2	3
4	6	3	5	9	2	8	7	1
5	8	4	1	2	6	9	3	7
6	9	2	7	3	4	1	8	5
7	3	1	8	5	9	2	6	4
9	4	5	3	6	8	7	1	2
3	7	8	2	1	5	4	9	6
1	2	6	9	4	7	3	5	8

2)

3) १) ऊन २) गिनी ३) छाता ४) ढोल ५) पहिए ६) बंदर

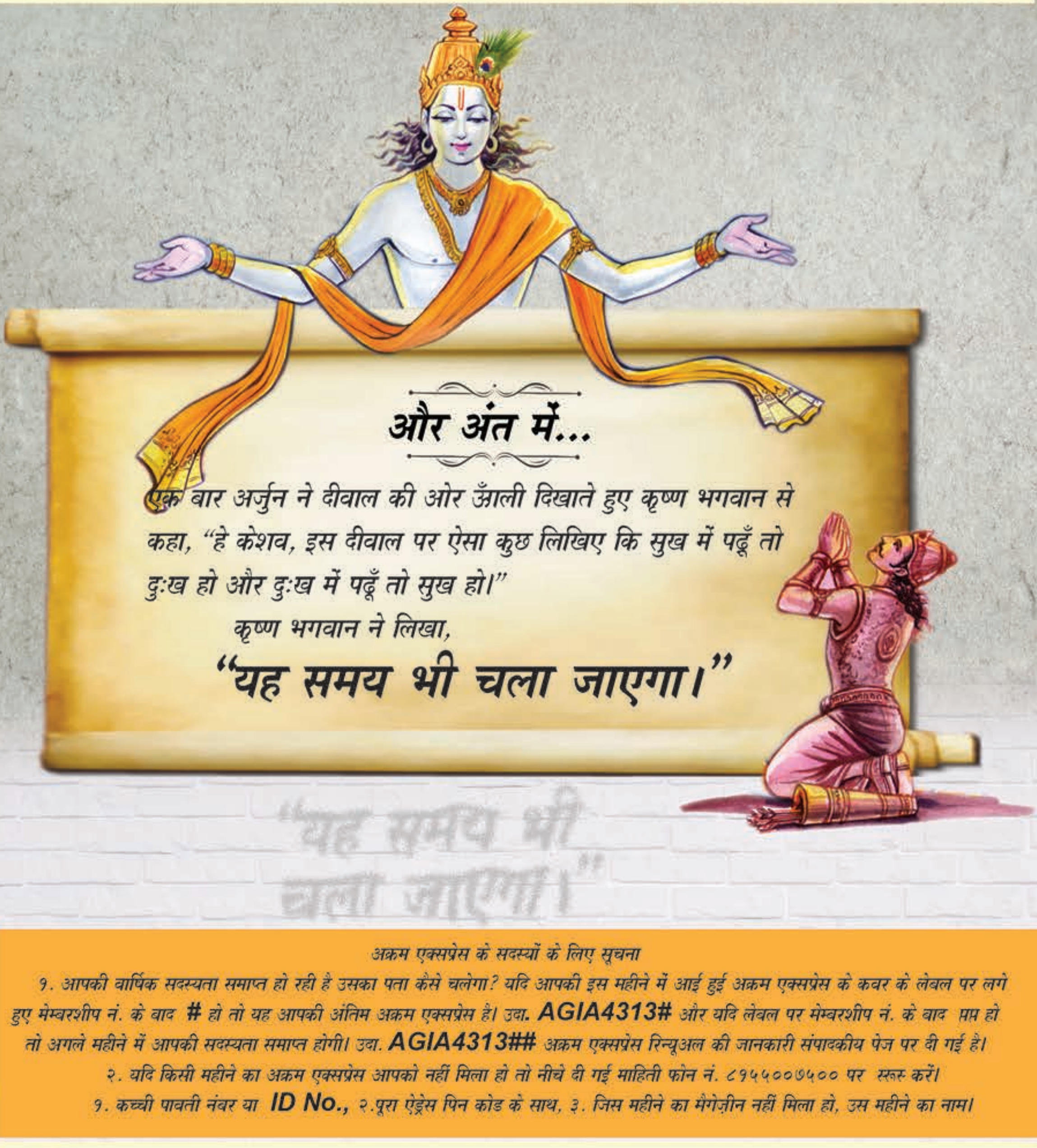
4) 14

Akram Express

February 2020
Year : 7, Issue : 11
Conti. Issue No.: 84

BALVIGNAN
Fun 'n' Gnan with Dad

Date of Publication On 8th Of Every Month
RNI No.GUJHIN/2013/53111



और अंत में...

एक बार अर्जुन ने दीवाल की ओर ऊँगली दिखाते हुए कृष्ण भगवान से कहा, "हे केशव, इस दीवाल पर ऐसा कुछ लिखिए कि सुख में पढ़ूँ तो दुःख हो और दुःख में पढ़ूँ तो सुख हो।"

कृष्ण भगवान ने लिखा,

"यह समय भी चला जाएगा।"

"यह समय भी चला जाएगा।"

अक्रम एक्सप्रेस के सदस्यों के लिए सूचना

१. आपकी वार्षिक सदस्यता समाप्त हो रही है उसका पता कैसे चलेगा? यदि आपकी इस महीने में आई हुई अक्रम एक्सप्रेस के कवर के लेबल पर लगे हुए मेम्बरशीप नं. के बाद **#** हो तो यह आपकी अंतिम अक्रम एक्सप्रेस है। उदा. **AGIA4313#** और यदि लेबल पर मेम्बरशीप नं. के बाद ## हो तो अगले महीने में आपकी सदस्यता समाप्त होगी। उदा. **AGIA4313##** अक्रम एक्सप्रेस रिन्यूअल की जानकारी संपादकीय पेज पर दी गई है।

२. यदि किसी महीने का अक्रम एक्सप्रेस आपको नहीं मिला हो तो नीचे दी गई माहिती फोन नं. ८१५५००७५०० पर संपर्क करें।

१. कच्ची पावती नंबर या **ID No.**, २.पूरा ऐड्रेस पिन कोड के साथ, ३. जिस महीने का मैगेज़ीन नहीं मिला हो, उस महीने का नाम।

Publisher, Printer & Editor - Dimple Mehta on behalf of Mahavideh Foundation
Printed at Amba offset :- B-99 GIDC, Sector - 25, Gandhinagar - 382025