दादा भगवान परिवार का

मे २०२०

शुल्क प्रति नकल : ₹ २०/-

अक्रम एक्सप्रेस

छूट्टियों...का...मज़ा...

संपादकीय

बालमित्रों,

मुझे पता है कि आप सभी इस वेकेशन स्पेशियल अंक का बेसब्री से इंतज़ार कर रहे होंगे। आपको मज़ा आए ऐसी अच्छी मज़ेदार छोटी-छोटी कहानियों के साथ इसमें और ऐसा भी है, जिसे पढ़कर आपको बहुत मज़ा आएगा। आप सचमुच फ्रेश हो जाओगे।

हाँ, वेकेशन है तो मज़ा ही करनी होती है न! फिर वह खाने में हो, घुमने में हो या पढ़ने में हो। तो स्टार्ट करते हैं!

- डिम्पल भाई मेहता

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.

अक्रम एक्सप्रेस

वर्ष : ८ अंक : १
अखंड क्रमांक : ८६
मे 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

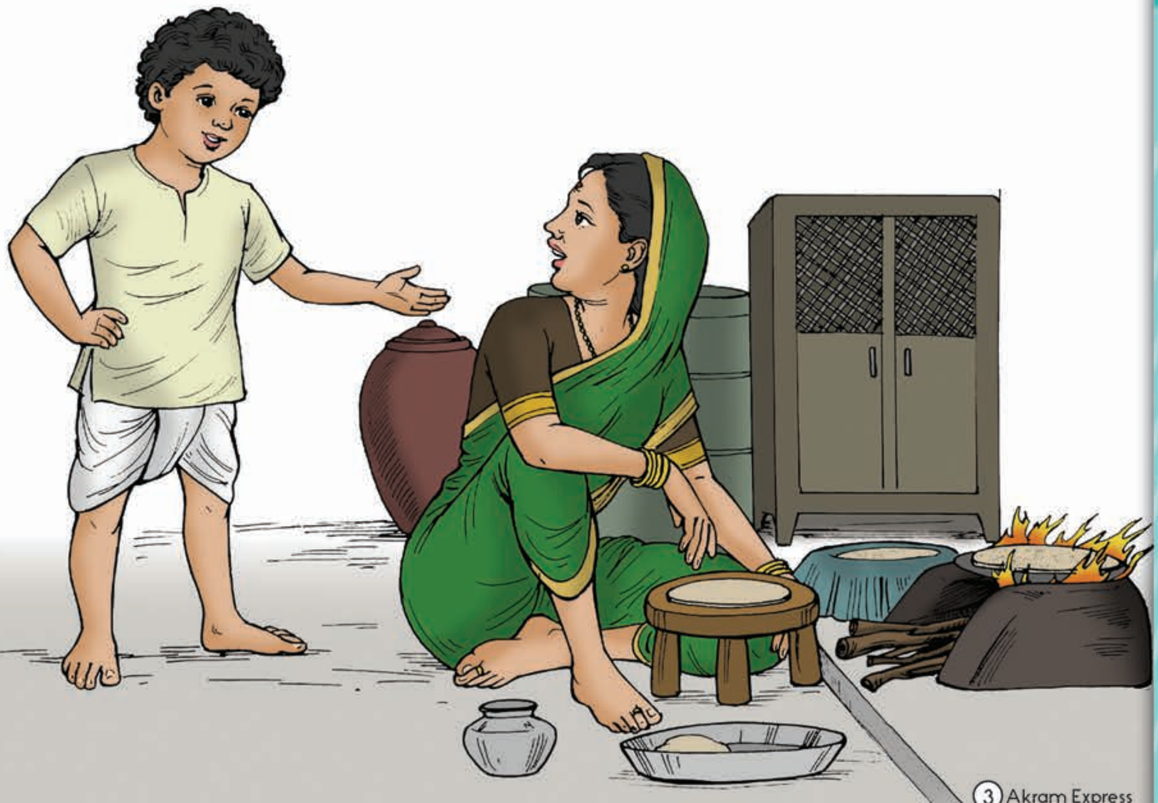
स्वार्थ या परमार्थ

विनोबा भावे की माँ बहुत सेवा भावी थी। यदि आसपास कोई बीमार होता तो उसकी सेवा करने के लिए झट से पहुँच जाती थी। किसी को तकलीफ होती तो उनके यहाँ जाकर खाना भी बना देती थी। जब भी उन्हें ऐसी सेवा करने का मौका मिलता तब वे जल्दी उठकर, अपने घर का काम और खाना बनाकर फिर उनके घर जाकर खाना बना देती थी।

एक दिन विनोबा ने माँ से हँसी-हँसी में कहा, माँ, आप तो बहुत स्वार्थी हो। पहले आप घर के लिए खाना बनाती हो फिर पड़ोसी के यहाँ।

माँ ने हँसते हुए जवाब दिया, "विन्या, तू बहुत ही मूर्ख है। इतना भी नहीं समझता। यदि मैं उसके घर पहले खाना बना दूँ तो खाने के समय तक ठंडा हो जाए। उन्हें ठंड़ा खाना नहीं खाना पड़े, इसलिए पहले मैं अपने घर का खाना बनाकर फिर उनके यहाँ जाती हूँ। जिससे उन्हें गरम-गरम खाने मिले न।"

विनोबा क्या बोलते....! स्वार्थ के बदले यह तो परमार्थ था। इस तरह सच्ची सेवा भावना के संस्कार की गहरी छाप उनके चित्त पर पड़ गयी।



ज्ञानी के साथ, गम्मत विद ज्ञान

प्रश्नकर्ता : पूज्यश्री, जब आपका शूटिंग चल रहा होता है तब आपको कैसा लगता है? मेरा एक बार शूटिंग हुआ था, तो मेरे पैर काँपने लगे और पसीना छूटने लगा था।

पूज्यश्री : शूटिंग हो रही है ऐसा ध्यान रखता ही नहीं हूँ। हम सिर्फ बात कर रहे हैं, ऐसा लगता है मुझे। अच्छा है न!

प्रश्नकर्ता : आप किसी दिन चलती ट्रेन में चढ़े हैं?

पूज्यश्री : हाँ, चढ़ा हूँ न... दादा की ट्रेन में।

प्रश्नकर्ता : दीपकभाई, आपने कभी अमिताभ बच्चन की नकल की है?

पूज्यश्री : नहीं, दादा के सिवाय किसी की भी नकल नहीं की है।

प्रश्नकर्ता : क्यों नहीं की?

पूज्यश्री : इसका कारण है कि मैंने जीवन में दादा के सिवाय किसी को देखा ही नहीं है।

प्रश्नकर्ता : क्यों?

पूज्यश्री : देखने जैसा है क्या खोखा में? अंदर भगवान को देखना है।

प्रश्नकर्ता : लेकिन यदि आपको देखने के लिए कहें तो?

पूज्यश्री : शुद्धात्मा देख लूँ।

प्रश्नकर्ता : नीरू माँ, मुझे आपके जैसा बनना है। मेरी मम्मी मुझे डाँटती भी हैं और मारती भी है। तो उनको मना करो न!

नीरू माँ : ले, एक ओर तुझे नीरू माँ जैसा बनना है। दूसरी ओर मम्मी मारती है तो मना करना है!

प्रश्नकर्ता : उसका क्या करूँ?

नीरू माँ : कुछ नहीं। मम्मी, मारने आए तब ज़ोर-ज़ोर से "जय सच्चिदानंद" कहना लेकिन ऐसे ही थोड़े ही मारती होगी, तुम कुछ तो भूल करती होगी न? मम्मी से पूछो न, कि "मम्मी आप मुझे क्यों मारती हो?" आप मत मारो मुझे। जैसा आप कहोगी वैसा करूँगी लेकिन आप मुझे मत मारो। जो मम्मी

महादेव गोविंद रानडे

एक छोटा सा बच्चा था। एक दिन उसे अपने साथ खेलने वाला कोई नहीं मिला अकेले बैठे-बैठे बोर हो गया इसलिए अपनी बुआ के पास गया और कहा, "बुआ, चौपड़ दो न।"

बुआ ने पूछा, "चौपड़ किसके साथ खेलोगे?"

बच्चे ने कहा वह तो ढूँढ लूँगा।

बुआ ने चौपड़ दे दी। बच्चा घर के एक खंभे के पास बैठ गया। दोनों के बीच चौपड़ बिछाकर उसने खेलना शुरू कर दिया।

खंभे से कहा, "दोस्त, तेरा दाना मैं डालूँगा और तेरी चाल भी चलूँगा। बाएँ हाथ से मैं अपना दाना डालूँगा और दाएँ हाथ से तेरा दाना डालूँगा।"

बस, इतना तय करके वह खेलने लगा। पहले खंभे ने दाव लिया। उसके लिए दाएँ हाथ से दाना डाला। जितने दाने पड़े उसके अनुसार खंभे की गोटी चलाई। फिर बाएँ हाथ से अपना दाना डाला। इस तरह खेल चलता रहा। बहुत देर बाद खेल पूरा हुआ और खंभा जीत गया था।

दूर बैठी हुई बुआ देखकर हँसने लगीं, "क्यों रे महादेव? एक खंभे से हार गया?"

बच्चे ने कहा, "क्या करूँ बुआ, बाएँ हाथ से दाना डालने की आदत नहीं है न, इसलिए मेरे दाने कम पड़ते थे। खंभे का दाँया हाथ था इसलिए वह जीत गया।"

बुआ ने कहा, "तो फिर तूने अपने लिए दाँया हाथ क्यों नहीं रखा? तो तू जीत जाता न।!" एक जड़ खंभे से तो हारना नहीं पड़ता।!"

बच्चे से अदब के साथ गौरव से कहा, "हार गया तो क्या हुआ?" मुझे कोई बेईमान

तो नहीं कहेगा न! अपने लिए दायाँ हाथ रखा और बेचारे अबोल खंभे को बायाँ हाथ दे दिया तो यह तो बेईमानी कही जाएगी, अन्याय कहा जाएगा।"

बुआ को बच्चे का यह जवाब कुछ समझ में नहीं आया लेकिन इतना ज़रूर लगा की भतीजा असाधारण प्रतिभा रखता है।

एक खंभे के साथ के खेल में भी बेईमानी नहीं करने वाला बच्चा आगे जाकर बहुत बड़ा न्यायाधीश और समाजसुधारक बना। उनका नाम महादेव गोविंद रानडे था।

एक बार उन्हें किसी काम से कलकत्ता जाकर रहना हुआ। लंबे समय तक रहना था।

इसलिए रानडे को लगा कि जहाँ रहते हैं वहाँ की भाषा सीख लेनी चाहिए। इसलिए वे बंगाली भाषा सीखने लगे। उन्हें बंगाली सिखाने वाले कोई खास शिक्षक नहीं थे। वे खुद ही कुछ प्राथमिक किताबें लेकर पढ़ते और बंगाली सीखते।

एक बार ऐसा हुआ कि एक किताब में कुछ शब्द उन्हें समझ में नहीं आए। वे किससे पूछे यह सोच रहे थे। इतने में उनकी हजामत करने वाला नाई आ गया। रानडे ने हजामत शुरू करवाने से पहले कहा, "भाई, मुझे तुम्हारी भाषा के कुछ शब्द समझ में नहीं आ रहे, उन्हें समझाओगे? किताब ले आऊँ?!"

नाई ने "हाँ" कहा इसलिए रानडे अपने कमरे में से एक किताब ले आए। फिर तो हजामत करवाते जाते और सवाल पूछते जाते।

अंत में जब नाई अपना काम पूरा करके चला गया तब रसोई में से उनकी पत्नी बाहर आई और रानडे की हँसी उड़ाते हुए बोली, "वाह रे बड़े विद्वान न्यायमूर्ति जी एक नाई से विद्या पढ़ने के लिए बैठे!"

ज़रा भी हँसे बिना रानडे बोले, "आपको गुरु दत्तात्रेय की कथा याद है? उन्होंने एक हज़ार गुरु किए थे। उनमें एक कुत्ता भी था, क्योंकि कुत्ता से वफादारी का गुण ग्रहण करने में उन्हें कुछ छोटापन नहीं लगता था, तो मैं नाई से सीखने में क्यों छोटापन महसूस करूँ।!"

यह सुनकर रानडे की पत्नी चुप हो गई।

मीठी यादें 1

जब मैं छोटी थी तब बहुत बोलने वाली और तूफानी थी। इसलिए नीरू माँ ने मेरा नाम आफतपुत्री रख दिया था। मैं छोटी थी तभी से नीरू माँ मुझसे कहते कि तुझे अंबा हेल्थ सेंटर में सेवा देनी है। पूज्यश्री भी मुझसे ऐसा ही कहते थे कि डॉक्टर बनकर जो भी करना लेकिन अंबा हेल्थ सेंटर में तो सेवा देनी ही है। तभी से मेरा यहाँ अडालज में आने का बीज पड़ गया था। मेरा सपना हो गया था कि मैं बड़ी होकर आप्तपुत्री बनूँगी और अंबा हेल्थ सेंटर में सेवा दूँगी।

एक बार दिवाली में मेरे तीन सौ रुपये इकट्ठे हुए थे। उन सभी रुपयों की मैंने सौ-सौ रुपये की तीन नोट लीं और नीरू माँ को देने गई।

नीरू माँ के पैर छुए और पैसे देते हुए कहा, "नीरू माँ ये मेरे इकट्ठे की हुए पैसे हैं। मैं आपको देती हूँ।"

नीरू माँ ने पैसे देखकर पूछा, "ऐसा! तेरे पैसे हैं? कहाँ से लाई? कहीं कमाने गई थी?"

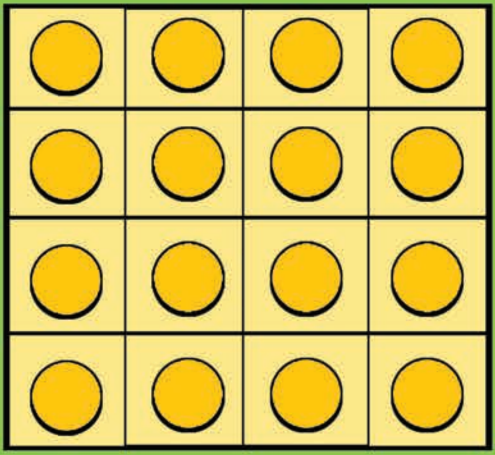
मैंने कहा, "नीरू माँ, दीवाली में सभी के पैर छूकर मैंने ये पैसे इकट्ठे की हैं।"

नीरू माँ यह सुनकर एकदम हँसने लगीं। और प्रेम से उन्होंने वे रुपये ले लिए। मुझे यह बहुत अच्छा लगा। नीरू माँ किसी बात की न नहीं कहते थे। सभी में "हाँ ही करते कि हाँ, करना।" वह मुझे बहुत अच्छा लगता। मैं बहुत उधम करती तो भी नीरू माँ मुझे बहुत प्रेम से रखते थे।

चलो खेलें

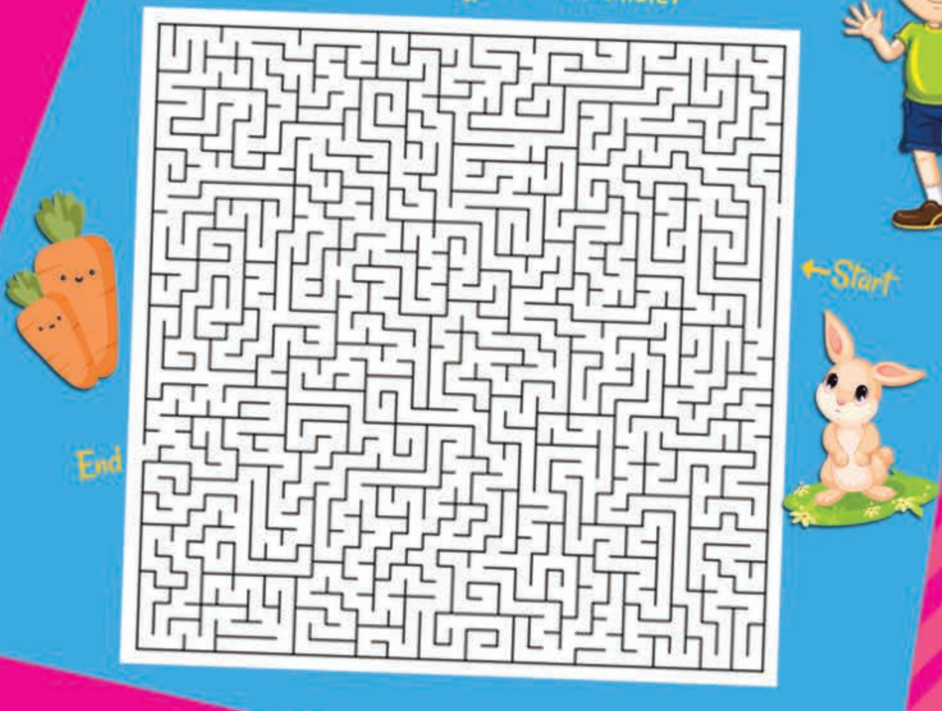
१

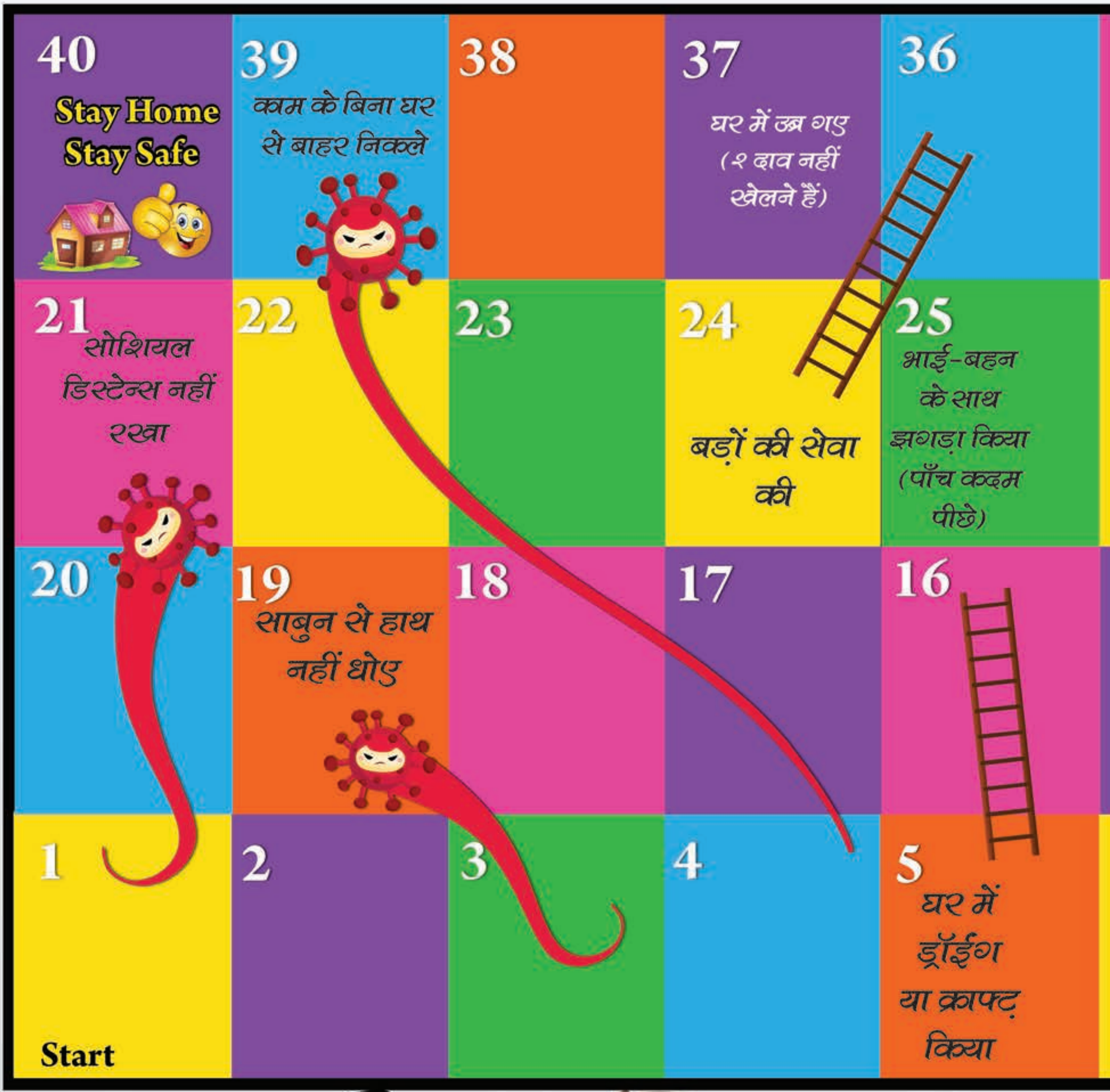
आड़ी-खड़ी लाइनों में से कोई भी छः सिक्के इस तरह निकाल लो कि हर एक लाइन में सम संख्या में सिक्के रहें।



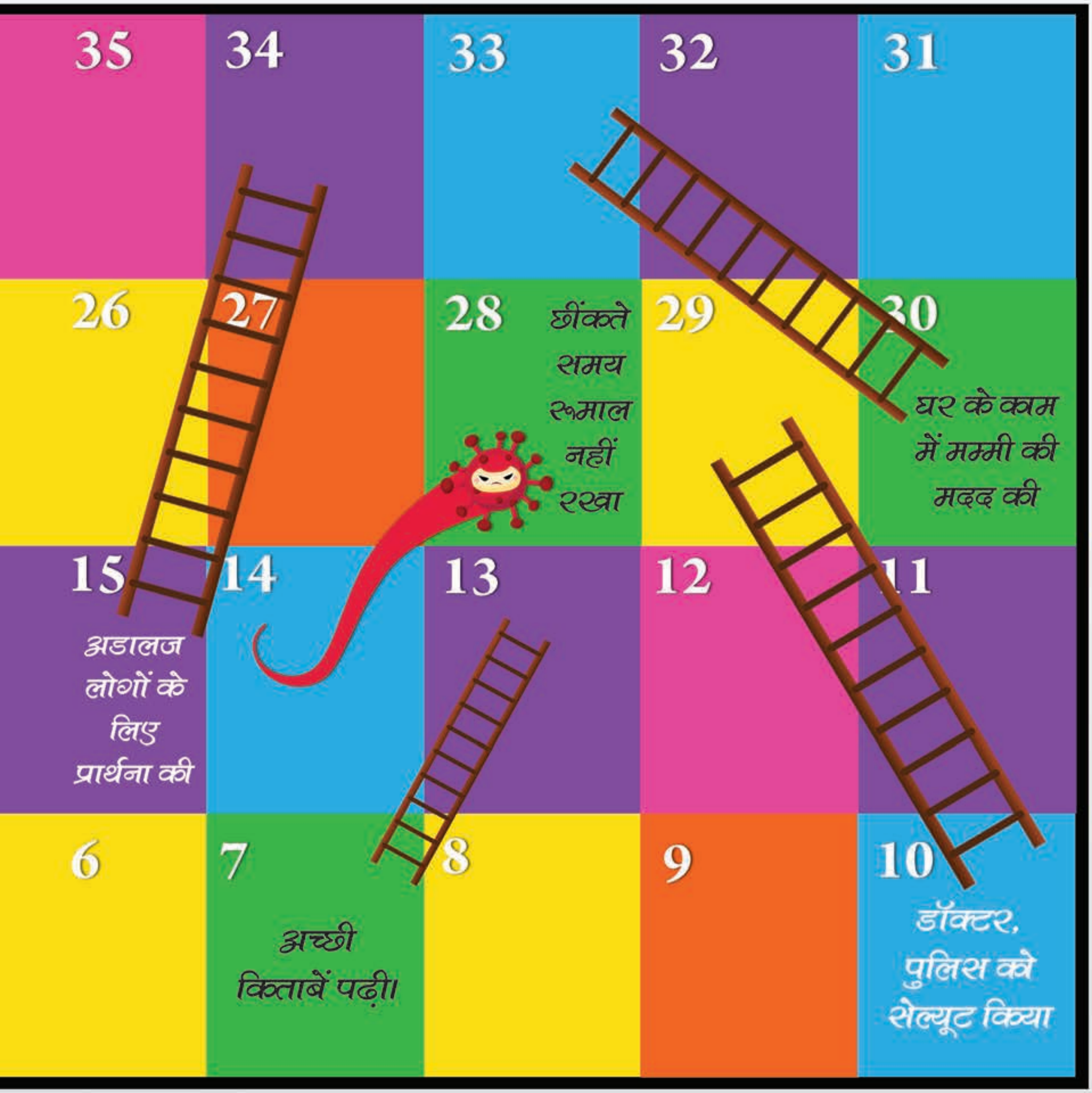
२

पिंकु की गाजर खो गई है, आप पिंकु की गाजर ढूँढने में मदद कीजिए।




40
Stay Home
Stay Safe
39
काम के बिना घर से बाहर निकले
38
37
घर में ऊब गए (२ दाव नहीं खेलने हैं)
36
21
सोशियल डिस्टेन्स नहीं रखा
22
23
24
बड़ों की सेवा की
25
भाई-बहन के साथ झगड़ा किया (पाँच कदम पीछे)
20
19
साबुन से हाथ नहीं धोए
18
17
16
1
Start
2
3
4
5
घर में ड्रॉईंग या क्राफ्ट् किया

THE CORONA FIGHTERS



नियम :

यह गेम साँप सीढ़ी जैसी ही है लेकिन ज्ञान और आनंद से भरपूर है।

१. इस गेम में एक साथ अधिक से अधिक चार व्यक्ति खेल सकते हैं। पासा में जब छः आए तब से हर एक अपना खेल शुरू कर सकता है। एक बार खेल शुरू होने के बाद जब-जब पासा में छः नंबर आए तब खेलने वाले को दूसरा दाव मिलेगा।

२. Covid - 19 लिखे हुए वाक्य के कारण आप नीचे उतरते हो।

*३. **Ladders** पर लिखे हुए वाक्य के कारण आप उपर चढ़ते हों।*

यह दोनों कॉपी को पूंठे पर चिपका कर आप Family के साथ खेलों।

आपको परेशान ही करना है न...

एक बार एक स्कूल के विद्यार्थी तालाब के पास घूमने गए। वहाँ उन लोगों ने देखा कि एक गरीब व्यक्ति अपने कपड़े और चप्पल उतारकर तालाब में स्नान कर रहा था। यह देखकर बच्चों के दिमाग़ में मज़ाक करने का विचार आया।

एक विद्यार्थी ने कहा, हम इसके कपड़े छूपा देते हैं। जब वह कपड़े नहीं देखेगा तो परेशान हो जाएगा। वह देखने का बहुत मज़ा आएगा।

सभी विद्यार्थी उसकी बात से सहमत हो गए। यह बात उनके गुरु ने सुन ली।

उन्होंने कहा, "तुम्हें इस इंसान को परेशान ही करना है न? तो मैं कहूँ वैसा करो। उसके कपड़े में चुपचाप सौ रुपये रख आओ।

विद्यार्थियों को आश्चर्य हुआ। इससे वह व्यक्ति किस तरह परेशान होगा? फिर भी जैसा गुरु ने कहा वैसा उन लोगों ने किया।

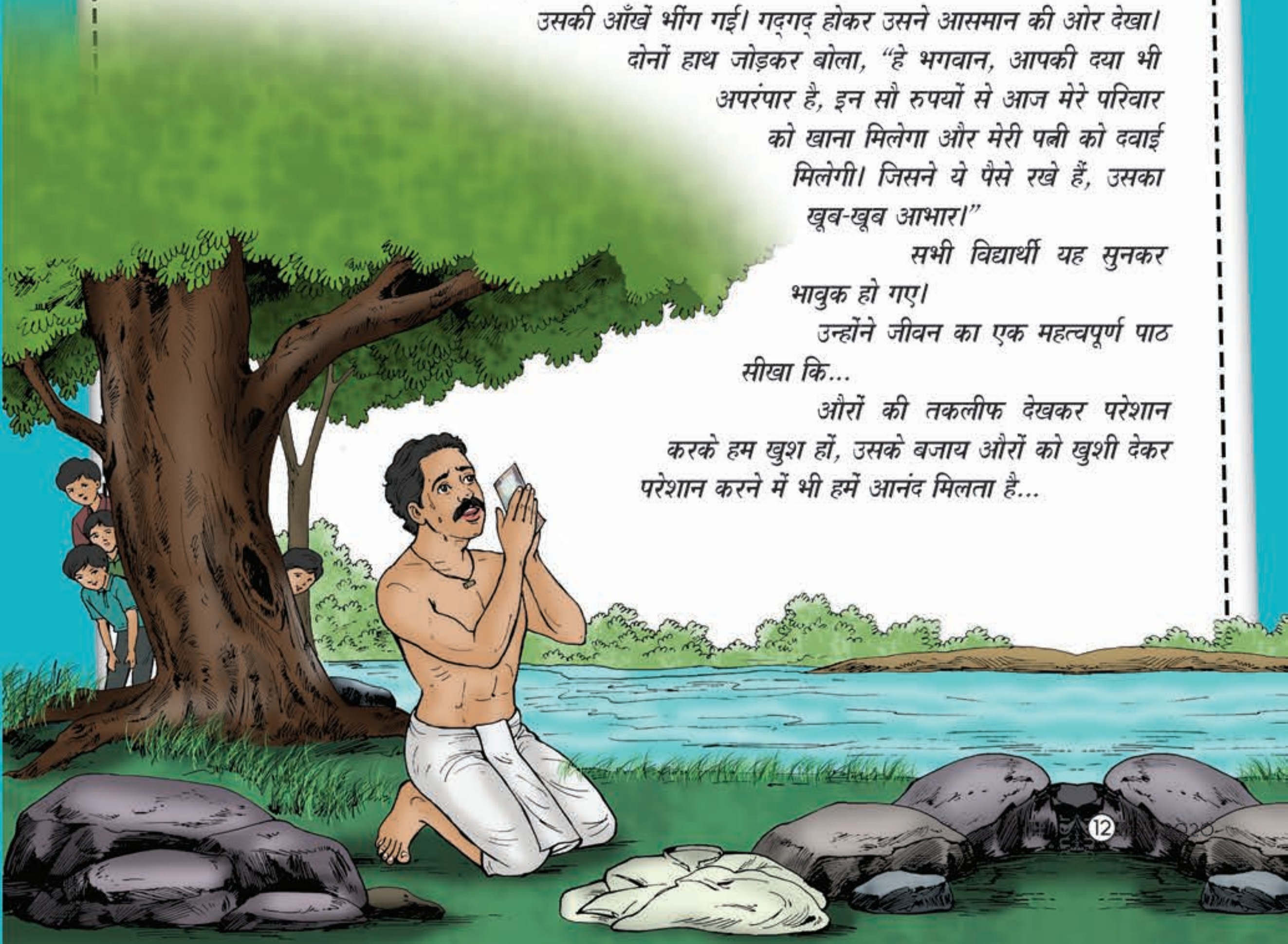
कुछ ही देर में वह व्यक्ति स्नान करके बाहर आया। कपड़े पहनते समय उसकी नज़र सौ रुपये पर पड़ी। यह देखकर वह पगला गया। आसपास देखने लगा। वहाँ कोई नहीं दिखा तो कुछ दूर जाकर देख आया लेकिन उसे कहीं कोई दिखाई नहीं दिया।

उसकी आँखें भींग गई। गद्‌गद्‌ होकर उसने आसमान की ओर देखा। दोनों हाथ जोड़कर बोला, "हे भगवान, आपकी दया भी अपरंपार है, इन सौ रुपयों से आज मेरे परिवार को खाना मिलेगा और मेरी पत्नी को दवाई मिलेगी। जिसने ये पैसे रखे हैं, उसका खूब-खूब आभार।"

सभी विद्यार्थी यह सुनकर भावुक हो गए।

उन्होंने जीवन का एक महत्वपूर्ण पाठ सीखा कि...

औरों की तकलीफ देखकर परेशान करके हम खुश हों, उसके बजाय औरों को खुशी देकर परेशान करने में भी हमें आनंद मिलता है...



आखिरी परीक्षा

बुद्ध काल के समय आश्रम में तीन शिष्य थे। नंद, सुनंद और सम्यक्। बारह साल के बाद उनका शिक्षण पूरा हुआ। दीक्षांत समारोह हुआ।

शिष्यों ने कहा, "बाबा! क्या आपको लगता है कि हमारी शिक्षा पूर्ण हो गयी है? तो हम संसार में वापस लौटते हैं।"

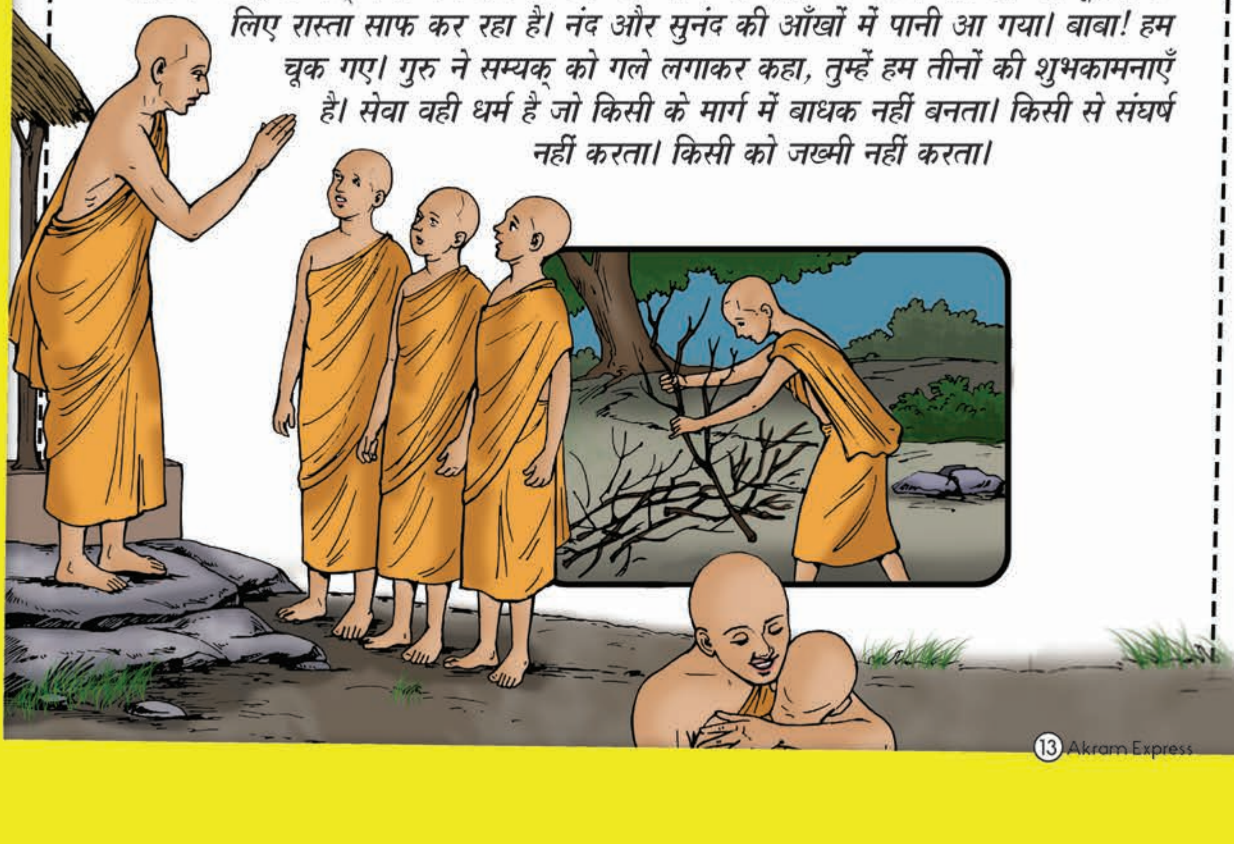
गुरु ने कहा, "हाँ बेटा जाओ। मैं तुम्हारी प्रगति से बहुत खुश हूँ!"

रात को सभी ने सामान बाँध लिया। गुरु से वियोग होने वाला था। गुरु ने तीनों के जाने के मार्ग पर काँटे बिछा दिए। एक पैर भी रखने की जगह नहीं रखी।

नंद ने चलने की शुरुआत की। उसने पूरे रास्ते पर काँटे देखे। लेकिन वह जैसे-तैसे करके चला गया। दूसरा सुनंद उन्हें कूद गया। तीसरा जो सम्यक् था। काँटे देखकर उसे लगा कि मैं तो कूद जाऊँगा लेकिन दूसरे आने वालों को ये काँटें जख्मी कर देंगे। ऐसा सोचकर उसने काँटे उठाकर रास्ता साफ करने का तय किया। अपना सामान पास में रखकर, वह रास्ते से काँटे उठाने लगा।

गुरु यह सब देख रहे थे। उन्होंने तुरंत नंद और सुनंद को आवाज़ लगाकर वापस बुलाया और कहा, तुम दोनों को घर जाने में अभी एक साल लगेगा।

यह मेरी आखिरी परीक्षा थी। अच्छा लगा कि तुम सावधानी से गए और सुनंद कूदकर गया। लेकिन देखो, सम्यक् क्या कर रहा है। उसे घर जाने की ज़रा भी जल्दी नहीं है। वह दूसरों के लिए रास्ता साफ कर रहा है। नंद और सुनंद की आँखों में पानी आ गया। बाबा! हम चूक गए। गुरु ने सम्यक् को गले लगाकर कहा, तुम्हें हम तीनों की शुभकामनाएँ है। सेवा वही धर्म है जो किसी के मार्ग में बाधक नहीं बनता। किसी से संघर्ष नहीं करता। किसी को जख्मी नहीं करता।



Popsicles

ज़रूरी चीज़ें

- एक आम का पल्प
- आधा केला
- आधा सेब
- एक कीवी
- पाँच-छः स्ट्रोबेरी
- एक कटोरी अंगूर
- दो चमची चीनी
- पेपर कप
- आइसक्रीम स्टिक

पोप स्टिक बनाने का तरीका :

१. आम के पल्प में चीनी और आधा कप पानी डालकर मेंगो जूस बनाएंगे।

२. सभी फ्रूट के छोटे टुकड़े करके मेंगो जूस में डालेंगे।

३. फ्रूट वाला मेंगो जूस को पेपर कप में भरकर एक घंटे के लिए डीप फ्रिज में सेट होने के लिए रख देंगे।

४. एक घंटे के बाद कप में आइसक्रीम स्टिक रख देंगे।

५. उसे फिर से पाँच घंटे के लिए डीप फ्रिज में सेट होने के लिए रख देंगे।

६. पोप्सिकल जमने के बाद पेपर कप को कट करके बाहर निकालकर **Enjoy** करो गरमी में ठंडी-ठंडी **Popsicles**

नोंध : **Friends** आपको सीज़न के अनुसार जो फ्रूट मिले उसका उपयोग करके **Popsicles** बना सकते हों।

उड़ान

एक राजा को तरह-तरह के पक्षियों को पालने का शौक था।
एक बार राजा किसी दूसरे राज्य की विज़िट करने गए।
अरे वाह! ये दो बाज पक्षी तो कितने सुंदर हैं।
इन पक्षियों को हम अपने राज्य ले जाएँगे। इन दोनों को बाकी सभी पक्षियों से ज़्यादा कुशल बनाएँगे।
पक्षियों को सिखाने के लिए राजा ने एक ख़ास व्यक्ति को रखा।
दिन बीतने लगे।
यह पक्षी तो कितनी अच्छी तरह आकाश में उड़ रहा है। कितनी मज़ेदार तरह-तरह की करामात भी कर रहा है।
और यह दूसरा पक्षी तो पेड़ की डाली छोड़ता ही नहीं है।

सिखाने वाले ने राजा के पास आकर सब कुछ कह दिया।
राजा जी ने राज्य में ढिंढोरा पिटवाया।
जो कोई व्यक्ति बाज पक्षी को उड़ना सिखा देगा, उसे सौ सोने की मुहर का इनाम दिया जाएगा।
कई निष्णान्त आए। तरह-तरह की तरकीबें आज़माई लेकिन पक्षी उड़ने का नाम ही नहीं ले रहा था।
एक दिन,
राजा जी, इस पक्षी को उड़ना सिखाने की ज़िम्मेदारी मेरी।
भाई, इस क्षेत्र के बड़े-बड़े निष्णान्त भी यह काम नहीं कर पाए हैं। तू अपना और मेरा दोनों का समय बिगाड़ रहा है।

मित्रों हम भी उस पक्षी की तरह ही कम्फर्ट जोन में रहने की आदत की वजह से उड़ नहीं सकते। चलिए, डाल रूपी यह कम्फर्ट जोन छोड़कर कुछ नया ट्राय करते हैं, और सफलता के आकाश में मस्ती से उड़ते हैं।

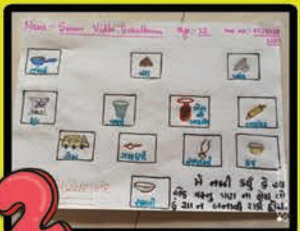
TEA TIME Winner

1

नाम - सोंलकी काव्य के.
उम्र - ८ वर्ष
सेन्टर - आंणद

2

नाम - स्वामी विधि बकुलकुमार
उम्र - १२ वर्ष
सेन्टर - गांधीनगर



3

नाम - पूर्णता दिगिशभाई कटकीया
उम्र - १२ वर्ष
सेन्टर - अडालज

मीठी यादें 2

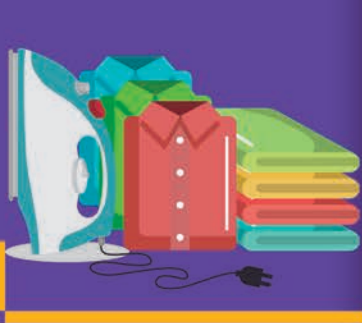
नीरू माँ के बारे में क्या कहूँ? जब-जब भी परेशानियाँ आतीं, तब-तब नीरू माँ के पास दौड़कर चली जाती।

दिल खोलकर हँसना हो या रोना हो, नीरू माँ हमेशा हाज़िर ही थे। नीरू माँ अर्थात् प्रेम का प्रतीक। एक माँ। मैंने नीरू माँ का सिर्फ प्रेम ही देखा है।

नीरू माँ के साथ का एक प्रसंग तो मैं कभी भी नहीं भूल पाऊँगी। मैं करीब पाँच-छः साल की थी। उस दिन मेरे डैडी सत्संग में जाने के लिए कपड़े प्रेस कर रहे थे। डैडी को पता नहीं था कि मैं उनके पीछे खड़ी हूँ। जैसे ही प्रेस प्लग से बाहर निकला डैडी पीछे घुमे और मेरे सिर पर गरम प्रेस छू गई और मैं थोड़ा सा जल गई।

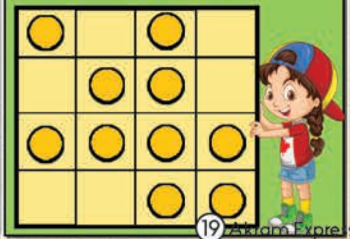
मुझे तुरंत ही रोना आ गया। मेरा रोना सुनकर नीरू माँ मेरे पास आए। मैंने नीरू माँ को सारी बात बताई। नारूमा एक कुर्सी ले आए और मुझे प्रेम से कुर्सी पर बिठाया। मुझे आज भी उनका वह प्रेम याद है। प्यार से उन्होंने मेरे आँसू पोछे। फिर सिंक के पास बिठाकर ठंडे पानी से उन्होंने मेरा चेहरा साफ किया। मैं थोड़ी शांत हुई तो नीरू माँ फ्रिज में से ठंडा दही ले आए और मेरे घाव पर लगाया। जैसे एक माँ अपने बच्चे की देखभाल करती है, वैसे नीरू माँ ने मेरी देखभाल की। उस दिन घर में मम्मी-डैडी हाज़िर थे। लेकिन नीरू माँ ने किसी से कुछ नहीं कहा। मेरे लिए सब खुद ही किया।

नीरू माँ का ऐसा अद्‌भुत प्रेम कैसे भूल सकते हैं?!



Covid-19 लोकडाउन के समय हर एक सेंटर के बच्चों द्वारा की हुई विविध प्रवृत्ति की झलके (ड्रॉईंग कैम्पटीशन और स्टोरी राइटिंग)

पजल के जवाब



Akram Express

May 2020
Year : 8, Issue : 1
Conti. Issue No.: 86

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

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 प्रप 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 स्रूस 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