

सर्वोपरि परिवार का

जनवरी - २०२१

शुल्क प्रति नकल : ₹ २०/-

अक्रम एकराप्रेस

I am
never late...





संपादकीय

बालमित्रों,

आपको पता है, मुझे सभी बातों में बहुत जल्दी बोरियत महसूस होती थी! और बार-बार बोरियत होती थी, इससे भी मैं उकता गया था। लेकिन क्या करूँ? पढ़ने में, काम में! या खेलने में... किसी भी बात में नियमितता नहीं थी। मेरे पेरेंट्स मुझे समझा समझाकर थक गए थे लेकिन मुझे नियम में रहने का महत्व समझ में ही नहीं आता था। अंत में मुझे पूज्य नीरू माँ से इसका हल मिला और मुझमें इम्पूवमेंट आया।

मुझे पता है, आपकी हालत भी मेरे जैसी ही है। इसलिए चलो, समझते हैं कि पूज्यश्री इस बारे में क्या कहते हैं, उसे जीवन में उतारें और साथ ही साथ खूब प्रगति करें।

-डिम्पल मेहता

नियमितता

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.

वर्ष : ८ अंक : ९
अखंड क्रमांक : १४
जनवरी - २०२१

संपर्क सूत्र
बालविज्ञान विभाग
त्रिमंडिर संकुल, सीमंधर सिटी,
अहमदाबाद - कालील हाइवे,

मु.पॉ. - अडालज,

जिला . गांधीनगर - ३८२४२१, गुजरात

फोन : (०७९) ३९८३०००

email:akramexpress@dadabhagwan.org
Website: kids.dadabhagwan.org

© 2021, Dada Bhagwan Foundation
All Rights Reserved



ज्ञानी कहते हैं...

प्रश्नकर्ता : नियमितता से क्यों जीना चाहिए? इसका महत्व क्या है?

पूज्यश्री : सूर्य एक दिन सात बजे निकले और एक दिन नौ बजे निकले और एक दिन निकले ही नहीं तो क्या होगा? तो नियमितता अच्छी नहीं कही जाएगी?! जब सुबह होती है और सभी जाग जाते हैं तो हमें भी जाग जाना चाहिए। सभी सो जाएँ तो हमें भी सो जाना चाहिए। इसे नियमितता कहते हैं। भोजन का भी टाइम नियमित होना चाहिए। यह शरीर पूरा नियमितता वाला कहा जाता है। वह यदि नियमितता में रहता है तो टाइम से भूख लगेगी, टाइम से पाचन होगा, सब नियमितता से होगा। और यदि अनियमितता रखें न, तो कुछ ही समय में शरीर बीमार हो जाता है।

प्रश्नकर्ता : हमें अभी किस बात में नियमित रहना चाहिए?

पूज्यश्री : आपको सुबह उठकर नहा-धोकर, तैयार होकर टाइम से स्कूल पहुँच जाना चाहिए। दूसरा, पढ़ाई नियमित कर लेनी चाहिए। ये कम्प्यूटर वाली गेम्स कम कर देनी चाहिए। फ्रेन्ड्स के साथ खेल सको ऐसी गेम्स खेलनी चाहिए।

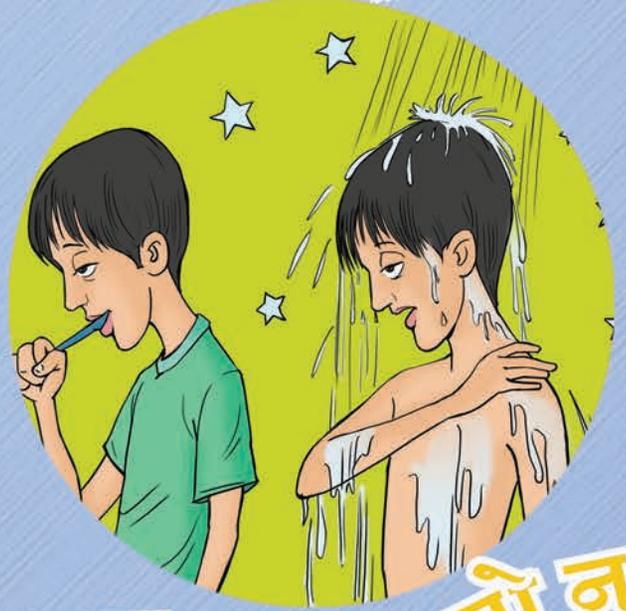
प्रश्नकर्ता : पूज्यश्री यदि आपको शेड्यूल फॉलो करने में बोरियत महसूस होती है तो आप क्या करते हो?

पूज्यश्री : मैं एडजस्टमेंट ले लेता हूँ। हमें जो करना ही है उसमें बोर होने का अर्थ ही क्या है? इसके बजाय सिन्सियरली काम पूरे करो। पूरा हो जाएगा फिर कोई हमसे कहेगा नहीं।

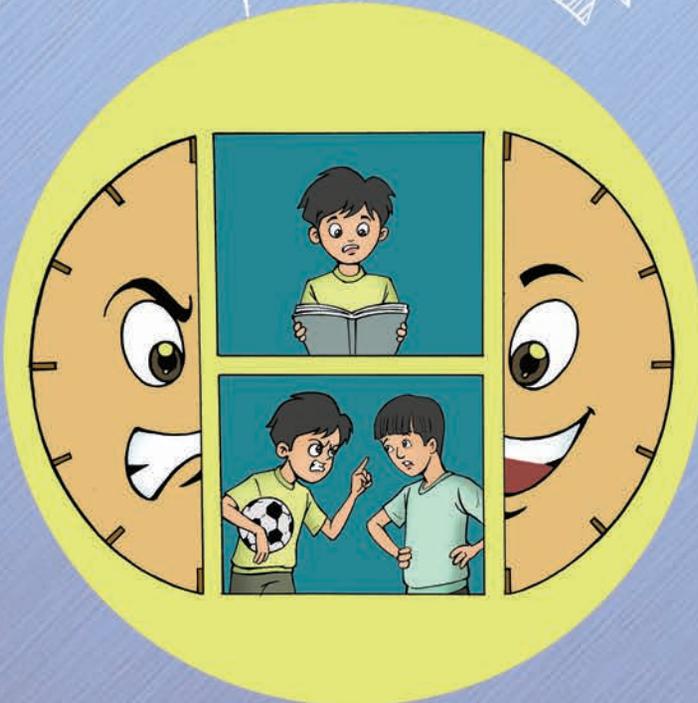
अब, मेरी पढ़ाई खत्म हो गई है तो कोई मुझे कहता भी नहीं है कि क्यों नहीं पढते? परीक्षा देने क्यों नहीं गए?

अतः धीरे-धीरे एक काम सिन्सियरली पूरा करो। उबने की ज़रूरत नहीं है।

नियमितता रखने में
बोरियत महसूस होती है
तो यह हमारी कमजोरी
है। चैन नहीं पड़ता। मन में
शांति नहीं रहती। फिर,
दूसरी वेश्याटी ढूँढते हैं
तो न ही पुराना काम
ठीक से हो पाता है और
न ही नया काम ठीक से
हो पाता है।

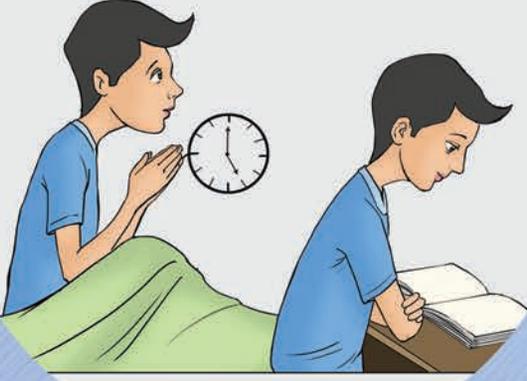


यह तो नई



रूटीन तो अजागृतिपूर्वक
मिकेनिकल कहा जाता है और
नियम, जागृतिपूर्वक होता है।
उदाहरण के तौर पर, रोज़ ब्रश
करना, नहाना - ये सब रूटीन
मिकेनिकल काम कहे जाते हैं।
लेकिन रोज़ सुबह नियत समय
पर उठ जाना, रोज़ कुछ घंटे
पढ़ना - ये सब जागृतिपूर्वक के
नियम कहे जाते हैं।

हम दोपहर को ढाई बजे सो जाएँ
और साढ़े तीन बजे उठ जाएँ तब
मन अंदर हमसे कहता है कि,
'अभी-अभी तो सोए हैं और अभी
उठ जाना है?' लेकिन हम मन को
नहीं सुनते, रेग्युलर (नियमित)
अर्थात् रेग्युलर!



ही बात है!



मैजिक पावर



“व्होट इज़ द डेफिनेशन ओफ फेरिस्क्यूलेशन?” फेरी मैडम ने तीखी आवाज़ में पूछा और फिर अपना येलो कलर का चश्मा नीचे करते हुए, क्लास में बैठी हुई सभी फेरीस पर नज़र डाली।

फेरीस अपने सुंदर पंख समेटकर एक-दूसरे के चेहरे की ओर देख रही थीं। ‘फेरी साइंस -9०9’ क्लास में सत्राटा छा गया। तभी एक हाथ, धीरे से ऊपर उठा।

“यस मिनी, टेल मी,” फेरी मैडम ने खुश होकर अपनी फेवरिट स्टूडेंट मिनी से कहा।

“टीचर्स पेट!,” अंतिम लाइन में बैठी हुई रोज़ ने मज़ाक उड़ाते हुए कहा। पास में बैठी जास्मिन ताना मारते हुए बोली, “वाह मिनी वाह!” “हं...मिस... MBA...मुझे सबकुछ आता है!,” फ्लोरा ने मिनी का मज़ाक उड़ाया।

यह तो लगभग रोज़ का ही सीन था। मिनी के पास फेरी-टीचर के पूछे गए सभी प्रश्नों के जवाब थे और रोज़, फ्लोरा और जास्मिन के पास मिनी का मज़ाक उड़ाने के लिए नए नए तरीके थे।

रोज़ की तरह वह दिन भी सामान्य रूप से गुजर रहा था। तभी, ब्यूटीफुल क्वीन क्लेर ने अनाउंसमेंट किया, “माइ डियर लिटल फेरिस, फेरी-लैन्ड में हम फेरी-फीस्ट सेलीब्रेट करने वाले हैं। इस फेस्टिवल में लिटिल फेरिस को अपना खास टैलेन्ट प्रस्तुत करने का चांस मिलेगा! तो, एवरीबडी रेडी?”

“अब आएगा असली मज़ा!!” फ्लोरा ने इक्साइट होकर कहा।

“व्होट डु यू मीन?” जास्मिन ने पूछा।

“आई मीन कि फेरी-फीस्ट में जब सभी एन्जॉय कर रहे होंगे तो पढ़ाकू मिनी एक कोने में बुक लेकर

बैठी होगी!” फ्लोरा के विचारों का मन में चित्र बनाकर तीनों फेरिस खिलखिलाकर हँस पड़ीं।

लेकिन, तीनों के आश्चर्य का कोई ठिकाना नहीं रहा जब मिनी ने एक नहीं, दो नहीं लेकिन तीन-तीन ईवेंट्स में भाग लिया और सुंदर परफॉर्मेंस दिया।

“हाऊ इज़ दिस पॉसिबल? मिनी को डांस, म्यूज़िक, पेंटिंग... यह सब कैसे आता है?” जास्मिन फेस्टिवल एन्ज़ॉय करने के बदले मिनी के विचारों में खोई हुई थी।

“ज़रूर ब्रैन क्लेर ने मिनी को कोई फेरी-मैजिक दिया होगा,” फ्लोरा ने अपने मन की बात कही।

“हम्म... बट देट इज़ इम्पॉसिबल! हमारी उम्र की लिटल फेरिस को फेरी-मैजिक मिल ही नहीं सकता। यह तो फेरी-किंगडम के रूल्स के विरुद्ध है,” रोज़ ने बताया।

“यस, यू आर राइट। उसके पास फेरी-मैजिक तो हो ही नहीं सकता। तो फिर दूसरा कौन सा पावर है उसके पास? हाऊ इज़ शी सो गुड एट एवरीथिंग?! वी हेव टु फाइंड आउट,” जास्मिन के दिमाग में ‘मिनी-पज़ल’ सोल्व करने की उत्सुकता थी।

“ओके... आई हेव ए प्लैन,” जास्मिन और रोज़ के नज़दीक जाकर फ्लोरा ने धीरे से कहा, “कल सुबह हम मिनी के घर के पास वाले ट्री-हाउस में मिलेंगे। दिनभर मिनी के हरेक कार्य पर लगातार नज़र रखेंगे। वह किससे मिलती है, क्या करती है, वह सब ठीक से नोट करेंगे। कल रात तक हमें पता चल ही जाएगा कि उसके पास कौन सा पावर है।”

“साउंड्स लाइक ए ग्रेट प्लैन,” रोज़ की आवाज़ में खुशी छलक रही थी।

दूसरे दिन प्लैन के अनुसार तीनों फेरिस अपना स्पेशल जासूसी चश्मा लगाकर मिनी की हर एक एक्शन को नोट करने लगीं।

करीब पाँच घंटे बीत गए। तीनों सबकुछ ठीक से नोट कर रहीं थीं। तभी मिनी अचानक गायब हो गई।

“ओह नो! कहाँ अदृश्य हो गई, मिस पढ़ाकू?”

“मैं उसे ढूँढ निकालती हूँ...” फ्लोरा ने कहा और वह मिनी के रूम में गई।

“ओ.के... बट, बी केयरफुल!” रोज़ और जास्मिन का वाक्य पूरा हो उससे पहले ही फ्लोरा हवा में लटकते हुए एक अदृश्य घंटे से टकराई। ज़ोर से एक आवाज़ आई।

“ओह नो! ओह नो! ओह नो!” फ्लोरा बचकर कहीं भाग जाने का सोचे उससे पहले एक जायंट फेरी उसके सामने प्रकट हुई।

“ओह, मैडम ब्लैक...” फ्लोरा की आँखें खुली रह गई।

जास्मिन के दिमाग में
‘मिनी-पज़ल’ सोल्व
करने की उत्सुकता थी।

“तू यहाँ क्या कर रही है फ्लोरा?” मैडम ब्लैक ने पूछा।

“ओह मैडम... मैं तो बस...” फ्लोरा के पास कहने के लिए कुछ भी नहीं था। तभी रोज़ और जास्मिन अपनी फ्रेन्ड को बचाने के लिए उड़कर वहाँ आ गई।

“ओह, देयर आर मोर!” मैडम ब्लैक की आवाज़ में सख्ती थी, “आप सभी यहाँ क्या कर रही हो?”

“मैडम हम तो बस...” रोज़ थोड़ा हिचकिचाई। वह कोई बहाना ढूँढ रही थी।

“झूठ बोलने की कोशिश भी मत करना... नहीं तो आपको पता है न कि मैं अपने मैजिक से क्या कर सकती हूँ?” मैडम ने चेतावनी दी।

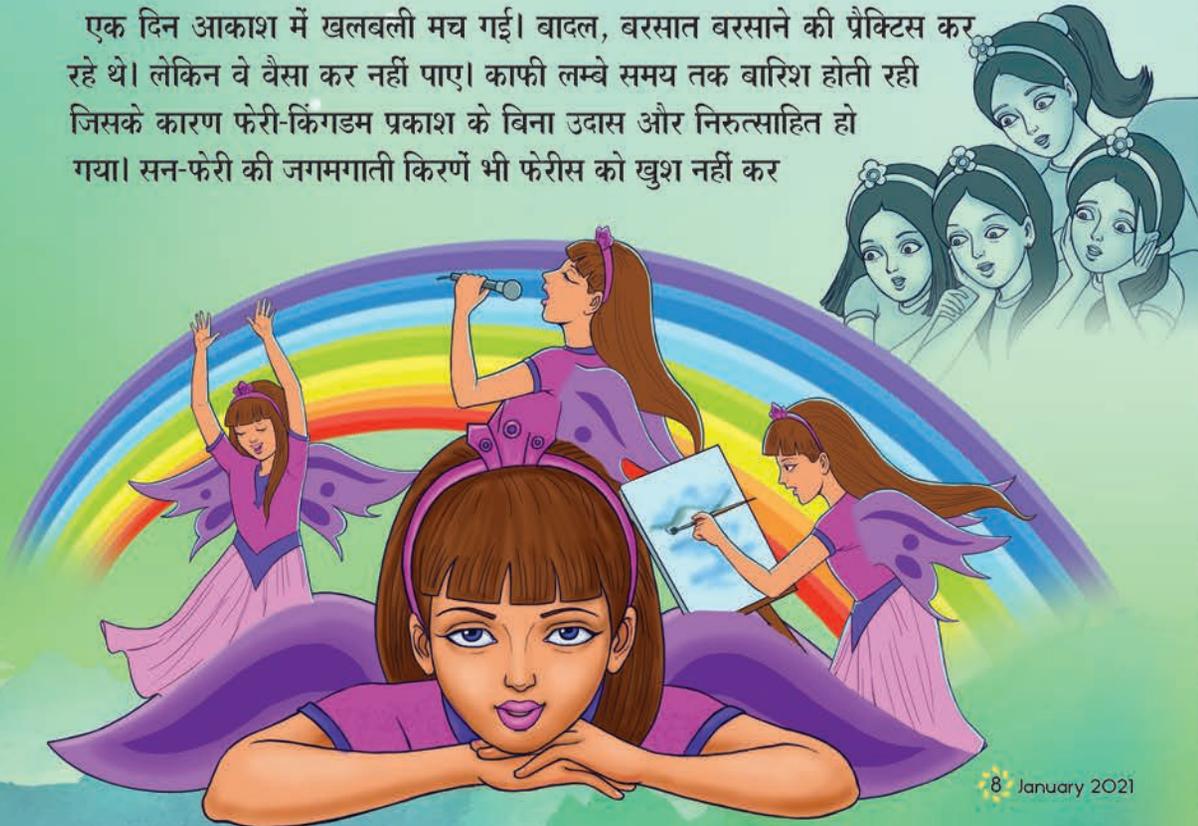
“मैडम, हम यहाँ मिनी की जासूसी करने आए थे,” और उन्होंने विस्तार से पूरी बात मैडम ब्लैक को बता दी। उनकी बात सुनकर मैडम ब्लैक को थोड़ी हँसी आई। अपनी हँसी रोककर मैडम ने फेरीस को एक सुंदर फ्लोरल बेड पर बिठाया।

“मिनी के मैजिक पावर का तार सालों पुरानी घटित एक घटना के साथ जुड़ा हुआ है,” और मैडम ब्लैक फेरीस को भूतकाल के उन दिनों में ले गईं...

“फेरी किंगडम में सब नया-नया था। मेरी क्लास में, येलो, ब्लू, ऑरेंज...ऐसे बहुत सारी कलर-फेरीस पढ़ती थीं। सभी को बड़े होकर वंडरफुल कलर्स बनना था। मज़े के दिन थे।”

उन दिनों मुझे टाइम की ज़रा भी वैल्यू नहीं थी। मैं कभी भी कोई भी काम टाइम से नहीं करती थी। स्कूल में भी कभी टाइम पर नहीं पहुँचती थीं। बस, मस्ती, मज़ाक और शरारत, यही मेरे जीवन का ध्येय था।

एक दिन आकाश में खलबली मच गई। बादल, बरसात बरसाने की प्रैक्टिस कर रहे थे। लेकिन वे वैसा कर नहीं पाए। काफी लम्बे समय तक बारिश होती रही जिसके कारण फेरी-किंगडम प्रकाश के बिना उदास और निरुत्साहित हो गया। सन-फेरी की जगमगाती किरणें भी फेरीस को खुश नहीं कर



सर्की। अंत में फेरी-क्वीन और उनके असिस्टेंट हमारे क्लास में से सभी कलर फेरीस को आकाश में ले गए। कलर फेरीस ने आकाश के एक कोने से दूसरे कोने तक साथ में उड़कर एक ऐसा आकर्षक रेनबो बनाया कि फेरी-किंगडम में हर्षोल्लास छा गया। फेरी-किंगडम का यह पहला रेनबो था।

उस दिन उन फेरीस को ऑफिशियल रेनबो-फेरीस के तौर पर डिक्लेर किया गया। प्रतिदिन की तरह मैं देर से स्कूल पहुँची और आकाश में रेनबो-फेरी बनने का चांस हमेशा के लिए गँवा दिया। ब्लैक कलर कभी रेनबो फेरी नहीं बन सकता। तब मुझे नियमितता का सही महत्व समझ में आया। खोए हुए चांस पर रोने के बदले, नए सिरों से नियमित रहकर फेरी-किंगडम में कुछ कर दिखाने का मैंने अपने आप से प्रॉमिस किया। और मेरी फैमिली को भी यह सिखाया। मेरी ग्रेन्ड-डॉटर, 'मिस मिनी ब्लैक' के पास और कुछ नहीं बल्कि यह नियमितता का ही पावर है!

“ओह रियली?!” जास्मिन, रोज़ और फ्लोरा एक साथ ही बोल पड़ीं।

“यस, लिटल वन्स!,” मैडम ब्लैक ने प्रेम से कहा, “मिनी नियमित रहती है इसीलिए शी इज़ सो गुड एट एवरीथिंग। मिनी की जासूसी करके आपने जो नोट्स बनाई, उसे चेक करो। मिनी ने सिर्फ पढ़ाई ही नहीं की बल्कि स्टडी, म्यूज़िक, फन, रेस्ट... सब नियमित किया।”

फेरीस ने फटाफट अपनी नोट्स चेक की और फिर सहमत होकर सिर हिलाया।

“ग्रेन्ड-माँ, ग्रेन्ड-माँ... पता है क्या हुआ?,” मिनी एकदम इक्साइट होकर रूम में आई और मैडम ब्लैक का कंधा पकड़कर कहने लगी, “गार्डन में मैंने लिटल बर्ड को उड़ना सिखाया...” तभी उसकी नज़र रोज़, जास्मिन और फ्लोरा पर पड़ी और वह एकदम चुप हो गई।

“मिनी, तेरे फ्रेंड्स तुझे मिलने आए हैं। तू इन्हें हमारा गार्डन दिखाएगी?” मैडम ब्लैक ने पूछा।

कुछ देर के लिए मिनी गंभीर हो गई। फिर एक स्माइल के साथ फेरीस से पूछा, “आओगी मेरे साथ?”

“व्हाए नॉट?!” तीनों ने एक साथ जवाब दिया।

“फॉलो मी,” मिनी बोली...

उस दिन तीनों ने सही मायने में मिनी को फॉलो किया, और मिनी का मैजिक पावर उन्होंने प्राप्त किया।



एक झलक अद्भुत नियमितता की



सुबह टाइम पर उठते हैं।

योगा



Energizer और पूज्य नीरु माँ का
सत्संग देखते हैं



Monthly Magazine पढ़ते हैं



फूट टाइम



Study टाइम



10 January 2021



करते हैं।



प्राणायम करते हैं



चूस टाइम



सेवा टाइम - वाणी, सत्संग, दरबार...



पसंद, नापसंद सब कुछ खाते हैं



वॉक टाइम



फ्रॉम्युला

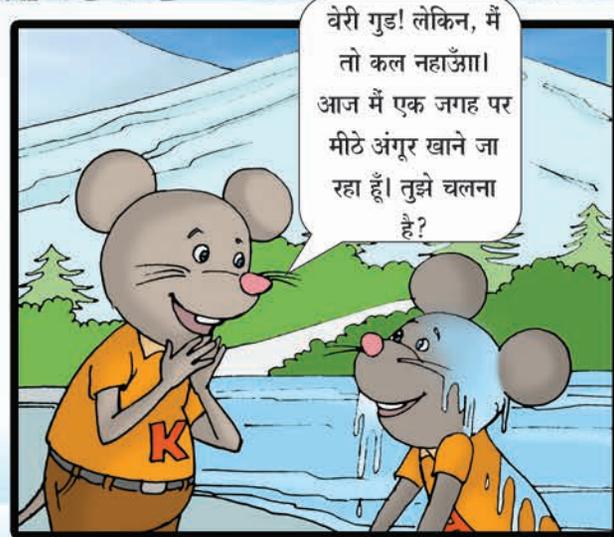
क्या हुआ कोको?

इस तालाब का पानी कितना ठंडा है! इसमें कैसे नहा सकते हैं?



आराम से नहा सकते हैं।

आल्फी तालाब में डुबकी लगाकर वापस आया।



वेरी गुड! लेकिन, मैं तो कल नहाऊँगा। आज मैं एक जगह पर मीठे अंगूर खाने जा रहा हूँ। तुझे चलना है?



ना बाबा... मैं दाने खाकर आया हूँ, अब तो काम करने का टाइम हो गया।



कितना स्टूपिड है आल्फी! मज़े से लाइफ़ एन्जॉय करने के बदले पता नहीं क्या करता रहता है!

उस रात वन में भयंकर हिमवर्षा हुई।
आल्फी और कोको के बिल बर्फ में दब
गए। दोनों ने निकलने का बहुत प्रयत्न
किया लेकिन निकल नहीं पाए।



कई दिन बीत गए लेकिन बर्फ नहीं पिघली। आल्फी
तो स्वस्थ था लेकिन कोको की हालत भूखे-प्यासे
रहने के कारण खराब हो गई थी।

कुछ दिनों बाद दोनों ने बर्फ खोदकर बाहर निकलने का
प्रयत्न किया।



हे भगवान!
मर गया इस
ठंड में!

निराश मत
हो कोको।
हम बाहर
निकल
जाएँगे।

आल्फी बर्फ हटाता रहा लेकिन कोको हिम्मत हार चुका था।

आल्फी ने बर्फ हटाकर रास्ता बना लिया
और कोको को भी बाहर निकाला।



जिस आल्फी को
मैं स्टूपिड समझता
था वह तो कितना
स्ट्रॉंग है!



थैंक-यू आल्फी।
तूने मुझे बचाया।
मुझे भी तुम्हारी
तरह स्ट्रॉंग बनना
है।



पाँच अंगूर कम खा,
पाँच मिनट काम ज्यादा कर
प्ले टाइम रख एक घंटे का
इतना ही बार-बार फॉलो कर...



कोको को दौड़कर जाने का मन तो बहुत हुआ,
लेकिन वह पाँच मिनट के बाद गया।

तय किए हुए नियम को फॉलो
करने का संतोष ही कुछ और
होता है!!



गेम अच्छे से चल रहा था, लेकिन कोको एक घंटा
खेलकर निकल गया। धीरे-धीरे कोको, आल्फी का
बताया हुआ फॉर्म्युला फॉलो करता रहा।



एक दिन,

आल्फी, अब मैं बहुत
सारे ऐसे काम भी कर
सकता हूँ जो पहले
नहीं कर सकता था।



तभी आकाश में बादल गरजने लगे...

क्योंकि पहले तू मन के कहे
अनुसार मज़ा करता था। सारे
नियम फॉलो करने की वजह
से तूने अपनी सभी शक्तियाँ
वापस प्राप्त कर ली है।



अब तो कठिनाईयों से
डरकर हिम्मत हार
जाए वह कोई और!!



चलो खेलें...



नीचे के १० प्राणी इस चित्र में दिखाए गए हैं। तो चलो ढूँढें...

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

माय 'नियम-ट्रेकर'

टेबल में लिखें हुए नियमों का महीने में कितने दिन फॉलो करते हैं? जिस दिन जिस नियम का फॉलो होता है, वहाँ एक टिक मार्क 'X' लगाओ। खाली जगह पर अपने आप ही कोई भी एक नंबर भरकर, रोज़ इस नियम को फॉलो करने का प्रयोग करें।

01	घर में-----काम में मदद करेंगे।	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	31
02	आज दिया गया होम वर्क आज ही फ़िनिश करेंगे।																														
03	मिनट टीवी देखेंगे।																														
04	मिनट किस्सी भी पुस्तक के पाँच पन्ने पढ़ेंगे।																														
05	भगवान के दर्शन करके रुकूल जाएंगे।																														
06	ब्रेकफ़ास्ट, लंच, डिनार फैमिली के साथ लेंगे।																														
07	सुबह----बाजे उठेंगे।																														
08	मिनिट वीडियो गेम खेलेंगे।																														

ये व्यक्ति दिन-रात करीब बीस घंटे काम करते हैं। रात को चाहे कितने भी बजे सोए लेकिन सुबह पाँच बजे तो उठ ही जाते हैं। ऐसा लगता है कि यह किसी सुपर-मैन की बात है! नहीं भाई नहीं... ये तो हैं हमारे भारत के प्रधानमंत्री - श्री नरेंद्र मोदी।

पता है उनकी इस सक्रियता का रहस्य क्या है? उनकी नियमितता!

मोदी जी के दिन की शुरुआत सुबह पाँच बजे नियमित रूप से योग, प्राणायाम और कसरत से होती है। प्रधानमंत्री की इस स्वस्थ जीवन शैली के परिणामस्वरूप ही तो ६९ साल की उम्र में भी वे एक्टिव और एनर्जेटिक हैं।

सुबह वे हल्का-फुल्का गुजराती नाश्ता लेना पसंद करते हैं। नाश्ते के साथ-साथ वे देश-विदेश के सभी समाचार की जानकारी ले लेते हैं। सुबह के सात बजे तक तो मोदी जी दुनिया की सभी खबरों से वाकिफ़ हो जाते हैं।

मोदी जी समय के बहुत ही पाबंद हैं। वे रोज़ समय से ऑफिस पहुँच जाते हैं। ट्रेवलिंग के समय प्लेन में ही मीटिंग सेट करके वे समय का संपूर्ण सदुपयोग करते हैं।

लंच और डिनर में वे सादा और कम तेल-मसाले वाला घर का खाना पसंद करते हैं।

श्री नरेंद्र मोदी का निश्चयबल भी ज़बरदस्त है। सालों से वे नवरात्रि के समय व्रत करते हैं। वे नवरात्रि के नौ दिन सिर्फ़ गरम पानी और नींबू पानी ही लेते हैं। यदि उन्हें इस समय विदेश यात्रा करनी होती है तब भी वे अपना नियम नहीं तोड़ते हैं। एक बार नवरात्रि के दौरान वे युएसए के दौरे पर थे। उनके टेबल पर तरह-तरह के पकवान परोसे गए थे। लेकिन उन्होंने सिर्फ़ गरम पानी और नींबू पानी ही पीया था।

मित्रों, हमारे प्रधानमंत्री का कितना गज़ब निश्चयबल और कितनी गज़ब की नियमितता है!! चलो, हम भी किसी नियम को सिन्डियरली फॉलो करने का प्रयोग करें और उसके फायदों का अनुभव करें!

जी
वं
त



उ
दा
ह
र
ण

खुद की जाँच करके देखा!

नियमितता के फायदे तो अनेक हैं। लेकिन अनियमितता के क्या नुकसान हैं? मित्रों, हमने अपनी लाइफ में बहुत सी बातों को नियमित रूप से पालन करने का निश्चय कर लिया है। लेकिन यदि इन बातों में अनियमितता घुस जाए तो? चलो, थोड़ा सोचें और सभी की नियमितता की कद क करें।

यदि ऐसा हो तो?



यदि ब्रेन हमारे पैरों को पर्याप्त ब्लड २-३ मिनट के लिए नहीं भेजे तो?

क्या होगा?

पैर सुन्न हो जाएँगे।

2

यदि एक दिन पाचक रस तय करें कि हमें खाना पचाने का काम नहीं करना है तो?

3

यदि हृदय तय करे कि मैं दस मिनट का ब्रेक लूँ तो?

4

यदि सूर्य, रोज़ समय से आने पर थक जाए और एक हफ्ते के लिए हॉलिडे पर चला जाए तो?

5

यदि मम्मी तय करें कि जब मन करेगा तब खाना बनाऊँगी तो?

6

यदि सैनिक नियमित रूप से देश की बोर्डर का रक्षण नहीं करें तो?

7

यदि स्कूलबस ड्राइवर रोज़ आधे घंटे देर से लेने आए तो?

चलो खेल के जवाब :





और अंत में...



इस नए साल में हम भी एक निश्चय करें और पूरे साल उस निश्चय को नियमितरूप से सिन्सियरली फॉलो करने का प्रयोग करें।

आपको अपने किए हुए निश्चय हमें इस Email Id:-

akramexpress4kids@gmail.com

पर ज़रूर भेजें। हाँ, साथ ही साथ ऐसे व्यक्तियों के नाम या काम भी भेज सकते हो जिनकी नियमितता आपको प्रेरणा देती है।



'लकी' - भाग लेने वालों के नाम अगले महीने की अक़म एक्सप्रेस में छपेंगे।

अक़म एक्सप्रेस के सदस्यों के लिए सूचना

1. आपकी वार्षिक सदस्यता समाप्त हो रही है उसका पता कैसे चलेगा? यदि आपकी इस महीने में आई हुई अक़म एक्सप्रेस के कवर के लेबल पर लगे हुए मेम्बरशीप नं. के बाद # हो तो यह आपकी अंतिम अक़म एक्सप्रेस है। उदा. **AGIA4313#** और यदि लेबल पर मेम्बरशीप नं. के बाद ## हो तो अगले महीने में आपकी सदस्यता समाप्त होगी। उदा. **AGIA4313##** अक़म एक्सप्रेस रिन्यूअल की जानकारी संपादकीय पेज पर दी गई है।
2. यदि किसी महीने का अक़म एक्सप्रेस आपको नहीं मिला हो तो नीचे दी गई माहिती फोन नं. 922669966/99 पर SMS करें।
3. कच्ची पावती नंबर या ID No., 2.पूरा एंड्रेस पिन कोड के साथ, 3. जिस महीने का मेम्बरशीप 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