दादा भगवान परिवार का
मई २०२१
शुल्क प्रति नकल : ₹ २०/-

अक्रम एक्सप्रेस

छुट्टी का मज़ा

संपादकीय

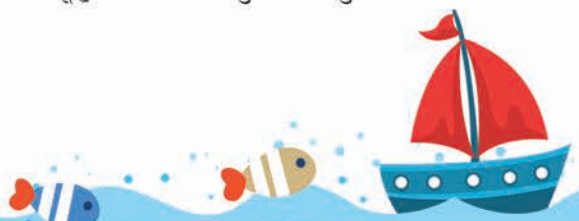
बालमित्रों,

शायद आपने यह कहानी सुनी होगी। समुद्र की लहरें छोटी-छोटी मछलियों को किनारे पर लाकर छोड़ जाती थीं। और शाम को एक बुजुर्ग किनारे पर पड़ी हुई उन जीवित और तड़फती हुई मछलियों को वापस समुद्र में डाल देते थे। समुद्र के किनारे टहलते हुए एक युवक ने बुजुर्ग से कहा, "चाचा, ऐसी तो कई मछलियाँ किनारे पर पड़ी होंगी। कोई फर्क नहीं पड़ेगा।" एक छोटी सी मछली को समुद्र में डालते हुए बुजुर्ग ने कहा, "लेकिन इसे तो फर्क पड़ेगा न?" फर्क पड़ता ही है! सिर्फ मदद लेने वाले को ही नहीं, बल्कि मदद करने वाले को भी फर्क पड़ता है।

यदि हम किसी की थोड़ी सी भी मदद करके उसे सुख देते हैं तो उस समय हमें भी सुख प्राप्त होता ही है। इस अंक में आप दूसरों की किस तरह मदद कर सकते हैं, इस बारे में हेल्पिंग प्रोजेक्ट्स दिए गए हैं।

जिस तरह एक सुपर हीरो, अपनी सुपरपावर से दुनिया की हेल्प करता है उसी तरह हम इस बार गर्मी की छूट्टियों में दादा की सुंदर और सुपर भावनाओं को समझकर, ये हेल्पिंग प्रोजेक्ट्स करेंगे।

- डिम्पल मेहता



वर्ष : ९ अंक : १
अखंड क्रमांक : ९८
मई २०२१

संपर्कसूत्र
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

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.

© 2021, Dada Bhagwan Foundation
All Rights Reserved

अक्रम
एक्सप्रेस

ज्ञानी कहते हैं...

ओब्लाइज़िंग नेचर यानी क्या? दूसरों की मदद करने वाला स्वभाव! किसी भी तरह से हम दूसरों की मदद करें, उसे ओब्लाइज़िंग नेचर कहा जाता है।

पैसे देना ही कोई ओब्लाइज़िंग नेचर नहीं है। पैसे तो आपके पास हों या न भी हों लेकिन आपकी ऐसी भावना होनी चाहिए कि आपके घर पर कोई आया हो तो उसे किसी भी तरह से हेल्प करनी है। किसी का कोई काम करके मदद नहीं कर सकते हो तो कोई बात नहीं, लेकिन हमारा भाव ऐसा होना ही

चाहिए कि मुझे किसी का दुःख कम करना है। और कुछ नहीं तो अपनी अक्ल से किसी को सही समझ देकर भी उसका दुःख कम करना है। किसी का कुछ काम करना, किसी ज़रूरतमंद को कपड़े सिलवाकर देना, ऐसे ऑब्लाइज़ कर सकते हैं। हमें बचपन से ही दूसरों की परेशानी दूर करने की पड़ी है। खुद के लिए कभी सोचा ही नहीं।

प्रश्नकर्ता : हम किसी की हेल्प करते हैं, लेकिन यदि वह हमें परेशान करता हो तो हमें उसकी हेल्प करनी चाहिए?

नीरू माँ : हाँ, करनी चाहिए। उसके लिए अभाव नहीं होने देना चाहिए। ज़रूरत पड़ने पर उसकी हेल्प करनी चाहिए। हम भी उसे परेशान नहीं करे, ऐसा करना चाहिए।

यदि आप किसी की मदद करोगे तो आपको

उसका फल मिलेगा ही! उसकी सौ प्रतिशत गैरन्टी देती हूँ। लोगों का काम करते रहो। यदि लोगों का काम करोगे तो आपका काम अपने आप ही होता रहेगा और तब आपको आश्चर्य होगा। सुख की ऐसी दुकान खोलो कि बस, सभी को सुख ही देना है।

दूसरों को खुशी दी

ओके बच्चों, हैप्पी वेकेशन! लेकिन हाँ, वेकेशन में असाइनमेंट करना मत भूलना। आप सभी को एक निबंध लिखना है, जिसका टॉपिक है, "मुझे खुशी देने वाली टॉप टेन बातें!"

फरहान ने मन ही मन इन टॉप टेन बातों की लिस्ट बना ली। उसी दिन वह अपने परिवार के साथ हिल स्टेशन घूमने जाने वाला था। जितना एक्साइटमेंट उसे घूमने जाने का था, उससे भी अधिक एक्साइटमेंट उसे अपने नए शूज़ पहनने का था। तैयार होकर फरहान अपने परिवार के साथ रेल्वे स्टेशन पहुँचा।

स्टेशन पर काफी भीड़-भाड़ थी। एक छोटा गरीब बच्चा अपनी टूटी हुई स्लीपर हाथ में पकड़कर, स्टेशन के एक कोने में बैठा हुआ था। बहुत प्रयत्न करने के बावजूद भी उसकी टूटी हुई स्लीपर ठीक नहीं हो पाई। जिससे वह निराश हो गया था।

तभी उसकी नज़र फरहान के पॉलिश किए हुए चमकते जूतों पर पड़ी। वे जूते उस गरीब बच्चे को इतने अच्छे लगे कि उसकी नज़र जूतों पर से हट ही नहीं रही थी।

तभी प्लेटफार्म पर ट्रेन आई। ट्रेन में चढ़ते समय धक्का-मुक्की में फरहान का एक जूता स्टेशन पर गिर गया और ट्रेन चलने लगी। फरहान को ऐसा लगा जैसे कि उसके दिल का एक टुकड़ा टूटकर गिर गया हो। ट्रेन के दरवाज़ें के सामने खड़े होकर वह अपने जूते को दूर जाते हुए देख रहा था। तभी उस गरीब बच्चे ने दौड़कर जूता उठा लिया और ट्रेन के पीछे-पीछे दौड़ने लगा। वह फरहान को उसका जूता देना चाहता था लेकिन वह पहुँच नहीं पाया।

उसी क्षण फरहान ने अपना दूसरा जूता उतारकर प्लेटफॉर्म पर फेंक दिया। वह गरीब बच्चा दौड़कर आया और दूसरा जूता भी प्लेटफॉर्म पर से उठा लिया। फरहान ने गरीब बच्चे के चेहरे पर ऐसी स्माइल देखी कि वह अपना दुःख भूल गया। थोड़ी ही देर में ट्रेन ने स्पीड से चलने लगी और उस गरीब बच्चे का चेहरा फरहान की आँखों से ओझल हो गया।

फरहान ने सीट पर आकर नोटबुक खोली और निबंध का पहला वाक्य लिखा। मुझे खुशी देने वाली टॉप टेन बातें। नंबर १) दूसरों को खुशी देना।

प्रोजेक्ट १: तो चलो, हम भी दूसरों को खुशी देने का प्रोजेक्ट शुरु करें। क्या आपके अड़ोस-पड़ोस में ज़रूरतमंद बच्चे हैं? उन बच्चों को आपके एक्स्ट्रा खिलौने, कपड़े, शूज़ आदि देकर हमें बताना कि आपको कैसा लगा। फरहान को अपना दूसरा जूता देकर जैसी खुशी महसूस हुई थी, क्या वैसी ही खुशी आपको भी महसूस हुई? तो पिनपेज पर दी हुई क्राफ्ट एक्टिविटी में आपकी फीलिंगस लिखिए।

मीठा फल

करीब सत्तर-पचहत्तर साल के एक बुजुर्ग बगीचे में एक पौधा लगा रहे थे। एक युवक वहाँ आया और उसने पूछा, "दादाजी, यह कौन सा पौधा लगा रहे हैं?"

दादाजी ने प्रेम से कहा, "यह अखरोट का पेड़ है।"

युवक ने पूछा, "अखरोट के पेड़ में फल आने में कितना समय लगता है?"

दादाजी ने जवाब दिया, "करीब पंद्रह साल लगते हैं। धीरज तो रखना पड़ता है न बेटा।"

"ओह... तो फिर आपको तो..." युवक आगे कुछ नहीं बोला।

दादाजी ने जैसे उसके मन की बात जान ली हो ऐसे उसके सिर पर प्रेम से एक चपत लगाकर उससे कहा, "लेकिन तुझे तो धीरज के मीठें फल खाने मिलेंगे न!"

युवक ने सोचा, "दादाजी को इस बात की नहीं पड़ी है कि पेड़ के मीठे फल उन्हें खाने मिलेंगे या नहीं। उन्हें तो बस इस बात की ही खुशी है कि दूसरों को उनकी मेहनत का फल मिलेगा। बुजुर्ग हमेशा बच्चों को सुख देते और उनकी खुशी में ही अपनी खुशी मानते हैं। क्या बच्चे भी बुजुर्गों को सुख देते हैं?"

प्रोजेक्ट २: चलिए, हम अपने दादा-दादी, नाना-नानी या अड़ोस-पड़ोस में रहने वाले बुजुर्गों की मदद करें। जैसे कि उन्हें फोन का कोई नया फीचर सिखाएँ। यदि उन्हें कोई काम न हो तो उनके साथ बैठकर या उन्हें फोन करके शांति से बातें करें। अब जब भी आप बुजुर्गों की सेवा या मदद करो तब पिनपेज पर दिए गए इंद्रधनुष के एक आर्क में रंग भरो, यदि सात बार ऐसे ही किसी बुजुर्ग की सेवा करोगे तो आपका इंद्रधनुष रंग-बिरंगा हो जाएगा और आपका हार्ट भी 'कलर्स ऑफ जॉय' से रंग जाएगा!

सुख की दुकान

लक्ष्मी बहन रोज़ दोपहर को जब दूसरों के घरों में झाड़ू-पोछा और बर्तन साफ करतीं तब उनकी बेटी कजरी घर के कोने में बैठकर स्कूल का होमवर्क पूरा करती।

कजरी, रुचि की उम्र की ही थी। कजरी को देखकर रुचि कई बार सोचती, क्या कजरी को कभी ऐसा लगता होगा कि, "रुचि के पास मेरे से अच्छी चीज़ें क्यों हैं?" उसका स्कूल बैग कितना फटा हुआ है! क्या उसे मेरे जैसा स्कूल बैग लाने की इच्छा होती होगी?"

कुछ दिनों के बाद रुचि का बर्थ-डे था। उसने मम्मी से पूछकर कजरी को भी अपनी बर्थ-डे पार्टी में इन्वाइट किया। पहले लक्ष्मी बहन को थोड़ी हिचकिचाहट हुई लेकिन अंत में उन्होंने कजरी को पार्टी में जाने की इजाज़त दे दी।

पार्टी में सभी लड़कियाँ अच्छे-अच्छे कपड़े कहनकर आई थीं। कजरी ने एक सादा सा फ्रॉक पहना था जो उसके साइज़ का भी नहीं था। थोड़ी मौज-मस्ती और नाश्ता करने के बाद, रुचि ने अनाउंस किया, "ओके, नाउ इट्स पज़ल टाइम!"

रुचि ने सभी को पेन और पेपर दिया और फिर एक पज़ल पूछा। और कोई जवाब दे, उससे पहले ही कजरी ने पज़ल सॉल्व करके जवाब दे दिया।

"गुड जॉब कजरी!" सभी ने तालियाँ बजाईं और फिर रुचि ने कजरी को एक गिफ्टकार्ड दिया।

"यह क्या है, रुचि दीदी?" कजरी को थोड़ा आश्चर्य हुआ। यही तो रुचि का प्लान था। उसे पता था कि कजरी इतनी होशियार है कि सब से पहले पज़ल सॉल्व कर लेगी।

"पज़ल सॉल्व करने का प्राइज़! तू मॉल में जाकर इस गिफ्टकार्ड से अपनी मनपसंद चीज़ें खरीदना। ओके?" रुचि ने कहा।

रुचि के मन में कितने दिनों से कजरी को कुछ देने की इच्छा थी। उसे अपना गिफ्टकार्ड खर्च करके खुद के लिए चीज़ें खरीदने के बजाय कजरी को गिफ्ट करने में अनेक गुना सुख मिला!

प्रोजेक्ट ३: क्या आपको भी ऐसे सुख का अनुभव करना है? तो खोलिए एक "सुख की दुकान"! आपके घर में जो काम करने आते हैं या अड़ोस-पड़ोस में जो लोग काम करते हैं, उन्हें सुख देने का कोई क्रिएटिव प्लान बनाओ और पिनपेज की एक्टिविटी में सूचना के अनुसार उस प्लान को संक्षेप में लिखिए।

हेल्पिंग ट्री

पेड़ कभी भी अपने फल, लकड़ी व पत्तों का इस्तेमाल खुद के लिए नहीं करता है बल्कि दूसरे ही इनका इस्तेमाल करते हैं। 'हेल्पिंग प्रोजेक्ट' में हमने भी दूसरों की मदद करना सीखा। नीचे दिए गए स्टेप्स के अनुसार 'हेल्पिंग ट्री' बनाओ जो आपको हमेशा दूसरों की हेल्प करने की याद दिलाएगा।

इस पेज के पीछे क्राफ्ट मटीरीयल दिया गया है जिसे कट करना है जिसे कट करना है। नीचे दिए गए क्राफ्ट के स्टेप्स देखने के लिए मोबाइल में इस पेज की फोटो खिंच लिजिए।

Helping tree craft

Step 1:
ट्री और पत्ते कट करो।

Step 2:
कट किए हुए ट्री को बीच से मोड़ो।

Step 3:
पेज नं - १० और ११ पर दिए गए ड्रॉईंग में ट्री की आउट लाइन के अनुसार चिपकाईए।

Step 4:
पत्ते चिपकाईए।

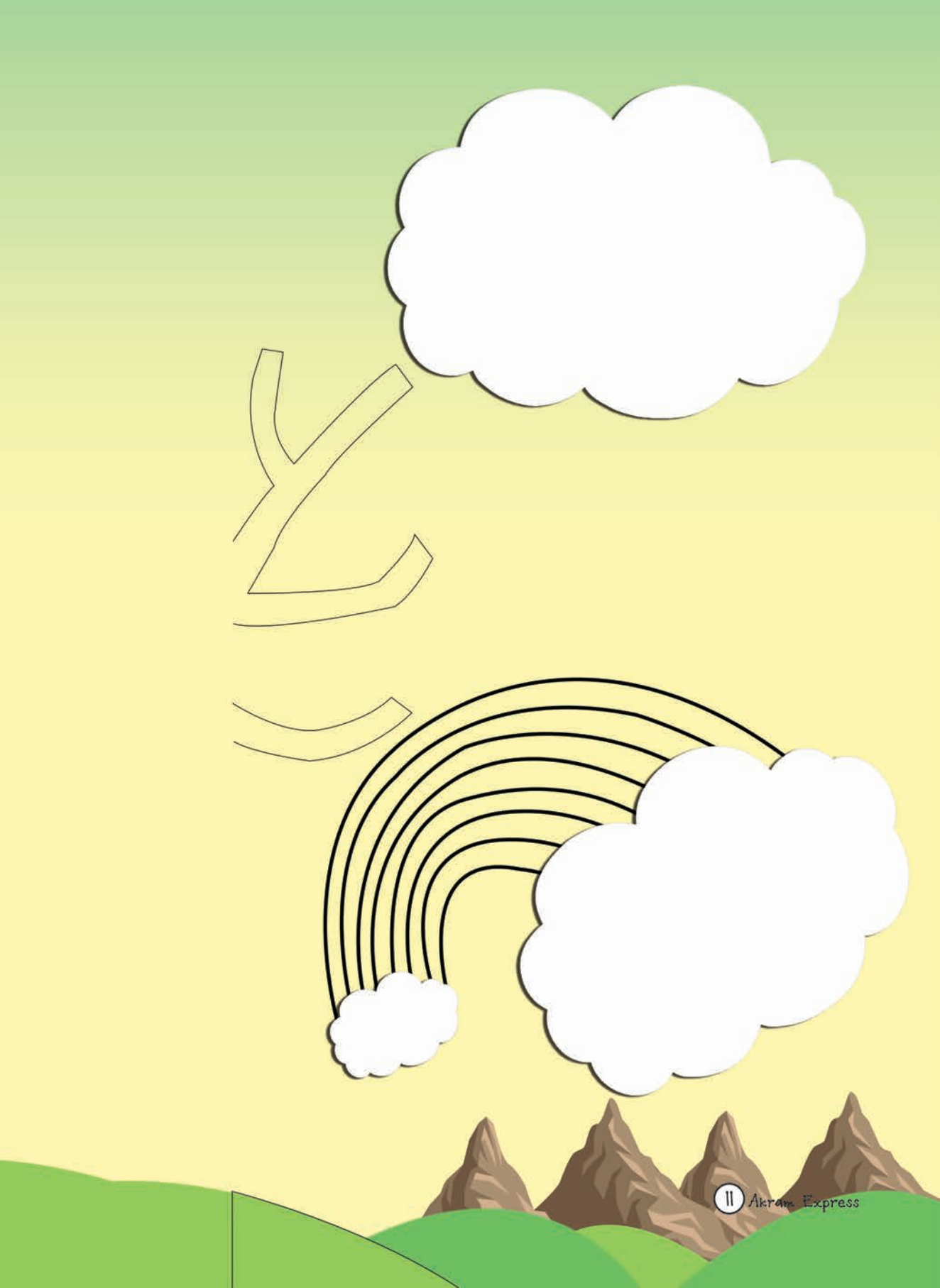
Step 5:
बादलों में हर एक हेल्पिंग प्रोजेक्ट की कोई एक विशेष बात लिखिए - दूसरों को अपनी चीज़ें देकर होने वाली फीलिंग्स, सुख की दुकान खोलने का क्रिएटिव प्लान, दूसरों से हमें जो मदद मिली और दूसरों की हमने जो मदद की। बुजुर्गों की मदद करके इंद्रधनुष में रंग भरो।

मित्रों, यह प्रोजेक्टस सिर्फ आपके वेकेशन तक सीमित रखने के लिए ही नही है बल्कि हमेशा करने जैसे है!

Helping Tree
Helping Tree

ढूंढो कौन किसकी मदद कर रहा है

दिए गए चित्र में एक व्यक्ति, दूसरे की मदद कर रहा है और दूसरा व्यक्ति तीसरे की। यहाँ पर एक हेल्पिंग चैन बन रहा है। जिसे क्रम सेट किजिए।



यह तो नई ही बात है!

दैवी गुण किसे कहते हैं?

जो तुम्हारा है, वह तो तुम्हारा है ही,
परन्तु जो मेरा है वह भी तुम्हारा है।
परोपकारी तो, जो उसका खुद का है,
वह भी दूसरों को दे देता है।

परोपकार अर्थात्

मन का उपयोग दूसरों के
लिए करना, वाणी का उपयोग
दूसरों के लिए करना और
वर्तन का भी उपयोग
दूसरों के लिए करना।

हेल्प करने वाला

इंसान कभी भी सामने वाले का गुण व दोष नहीं देखता है। सभी को एक समान ही हेल्प करता है। क्या आम का पेड़ कभी देखता है कि उसका फल खाने वाला लुच्चा है या भला है?

दूसरों की कुछ भी

मदद करते हैं तो खुद को आनंद होने लगता है।

हाथ

नंदिनी ने नए घर के ड्रॉईंग रूम की दीवार पर अपनी सब से फेवरेट पेंटिंग लगाई...

कहाँ वह आलीशान बंगला और कहाँ यह...

नंदू... सुन रही है? बार-बार कहाँ खो जाती है? मीशा का फोन था। वह कह रही थी कि तेरा फोन नहीं लग रहा।

मुझे मीशा से बात नहीं करनी। उन सभी ने मूवी और शॉपिंग का प्लान बनाया होगा। मैं क्या करूँगी उससे बात करके?

नंदिनी, डैडी को बिज़नेस में लॉस हो गया है इसलिए हमें छोटे मकान में रहने आना पड़ा। लेकिन तू कभी-कभी अपने फ्रेंड्स के साथ घूमने जा सकती है। हम इतना तो अफोर्ड कर सकते हैं, बेटा।

कभी-कभी न? पहले की तरह हमेशा तो नहीं न?

बेटा, पैसे कम होने से खुशियाँ कम नहीं हो जाती।

ऑफकोर्स हो जाती है मम्मी! अब मैं पहले की तरह कभी खुश नहीं रह पाऊँगी!

तुझे समझाना मुश्किल है। मैं काम से बाहर जा रही हूँ। दो घंटे में वापस आ जाऊँगी।

थोड़ी देर के बाद, नंदिनी की पड़ोसी मीना आंटी घर पर आई।

आंटी, मम्मी तो घर पर नहीं हैं। बट प्लीज़ कम इन।

वाव नंदिनी! यू आर एन एक्सिलेंट आर्टिस्ट।

थैंक्यू आंटी।

तू अपने फ्री टाइम में मेरे स्कूल के बच्चों को ड्रॉईंग सिखाएगी? गरीब घर के बच्चों का यह स्पेशल स्कूल है। दे विल लव इट। प्लीज़ बेटा!

नंदिनी के पास 'ना' कहने के लिए कोई बहाना नहीं था।

ओह... ओके आंटी। आई विल।

नंदिनी ने स्कूल में ड्रॉईंग सिखाना शुरू कर दिया और धीरे-धीरे उसे अच्छा लगने लगा।

तूने कितना सुंदर चित्र बनाया है!

पता है मीशा, जब मैं बच्चों को ड्रॉईंग सिखाती हूँ तब मुझे इतना अच्छा फील होता है, मैंने ऐसा पहले कभी महसूस नहीं किया।

ये बच्चें बहुत गरीब होते हुए भी छोटी-छोटी बातों में भी बड़ी-बड़ी खुशियाँ ढूँढ लेते हैं। उन्हें देखकर मुझे लगता है कि मुझे तो दुखी रहने का कोई अधिकार ही नहीं है।

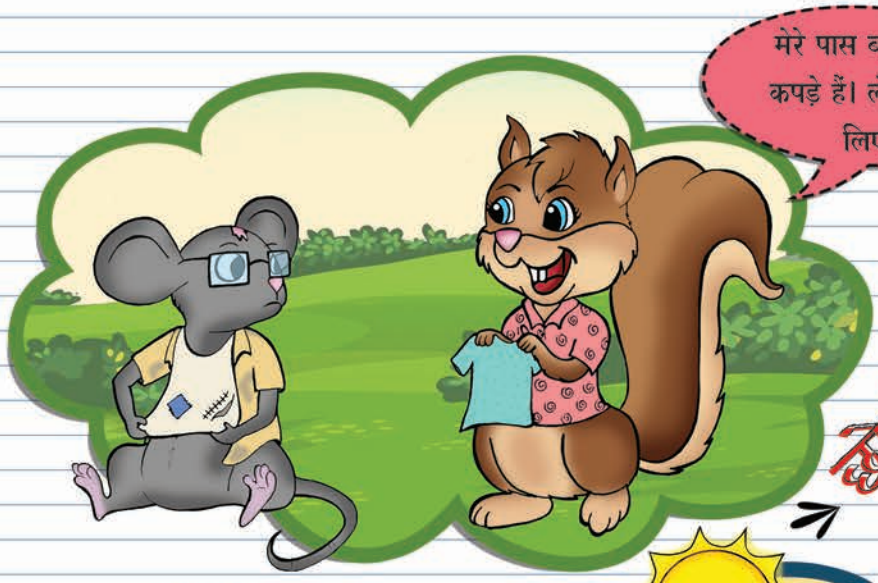
एक दिन स्कूल में,

आज आप उनका चित्र बनाओ, जिनके आप सब से ज्यादा आभारी हो।

बच्चों ने तरह-तरह की ड्रॉईंग बनाई। रवि का ड्रॉईंग देखकर नंदिनी को आश्चर्य हुआ। रवि ने एक 'हाथ' का स्केच बनाया था।

यह किसका स्केच है, रवि?
टीचर, शायद यह भगवान का हाथ है।
नहीं, यह किसान का हाथ है, जो हमारे लिए अनाज उगाते करते हैं।
टीचर, यह तो आपका हाथ है। आप मुझे रिसेस में मेरा हाथ पकड़कर मुझे खाना खिलाती हैं न! मेरा हाथ पकड़कर मुझे ड्रॉईंग सिखाती हैं न !
नंदिनी की आँखें भीग गईं।
नंदिनी ने उस दिन अपने घर के ड्रॉईंग रूम की दीवार पर से अपनी फैवरेट पेंटिंग हटाकर रवि का स्केच लगाया।
नंदू यह क्या है?
मम्मी, जब हम बड़ा बंगला छोड़कर छोटे मकान में रहने आए थे तब मुझे ऐसा लगा था कि अब मैं पहले की तरह कभी भी खुश नहीं रह पाऊँगी।
बट आई वाज़ रोंग। यह स्केच मुझे हमेशा याद दिलाएगा कि उन छोट-छोटे बच्चों को खुशी देकर आज मैं जितनी खुश हूँ उतनी खुश मैं पहले कभी नहीं थी।

छोटी सी बात


मेरे पास बहुत सारे कपड़े हैं। ले यह तेरे लिए!

आप इतनी गर्मी में भी काम कर रहे हो, इसलिए आपके लिए यह ठंडा मट्ठा।
मेरे लिए?

दादा, आप बैठिए।

पे इट फॉरवर्ड

रोज़ ऑफिस जाने से पहले, आशिष एक छोटी सी कॉफी शॉप से कॉफी और ब्रेकफास्ट खरीदता था। वह रोज़ कॉफी शॉप के बाहर एक युवक को देखता था। युवक वहाँ आकर बैठता, लेकिन कभी कुछ खरीदता नहीं था।

एक दिन आशिष ने युवक से पूछा, "मेरे साथ ब्रेकफास्ट करोगे?"

युवक ने कहा, "नहीं।"

"ओके, तो यह लो, ब्रेकफास्ट के लिए कुछ खरीद लो," आशिष ने युवक को थोड़े पैसे दिए।

युवक ने इन्कार कर दिया, "नो सर। ये पैसे मैं नहीं ले सकता।"

आशिष ने पूछा, "क्यों?"

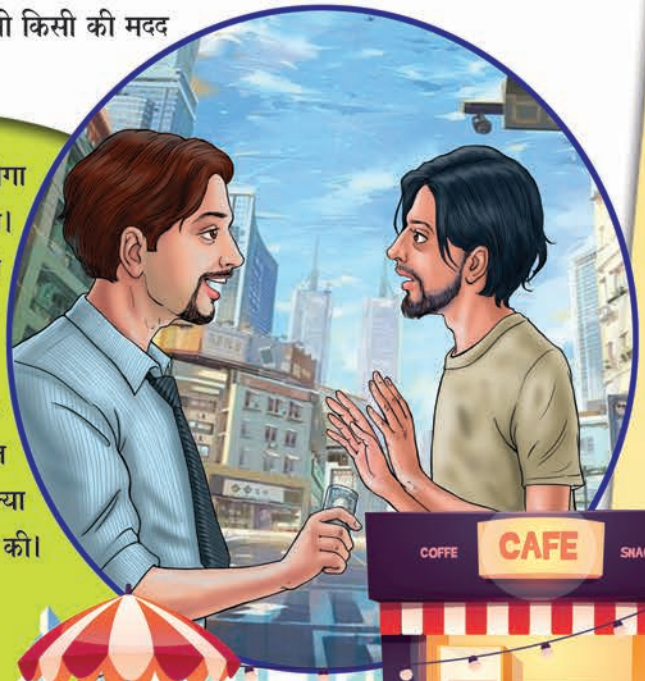
युवक ने धीरे से कहा, "सर, मैं ये पैसे आपको नहीं लौटा पाऊँगा।"

आशिष ने कहा, "लौटाने की ज़रूरत नहीं है। पे इट फॉरवर्ड। "पे इट फॉरवर्ड" यानी क्या, समझ में आया?

युवक ने कहा, "नहीं।"

"सालों पहले मैं भी तुम्हारी तरह एक रेस्टोंरेट के बाहर भूखा बैठा था," आशिष को एक पुरानी बात याद आ गई, "मेरे पास खाने के लिये पैसे नहीं थे लेकिन बहुत भूख लगी थी। उस दिन एक सज्जन ने मुझे रेस्टोरेंट से खाना खरीदकर दिया और कहा, "पे इट फॉरवर्ड" - यदि कभी चांस मिले तो किसी और को हेल्प करके ये पैसे चुका देना। आज, तुम्हारी मदद करके मैंने उस सज्जन के पैसे चुका दिए हैं। यदि तुम्हें भी कभी, भविष्य में मौका मिले तो तुम भी किसी की मदद करके ये पैसे चुका देना।"

प्रोजेक्ट ४: कितनी बार ऐसा हुआ होगा कि किसी अनजान व्यक्ति ने आपकी मदद की हो। कभी साइकिल की चैन उतर गई हो तो चढ़ा दी होगी, तो कभी रेल्वे स्टेशन पर आपका भारी सामान उठाया होगा। तो चलिए, जैसे किसी ने हमारी मदद की हो वैसे ही हम भी दूसरों की मदद करके 'पे इट फॉरवर्ड' की चैन शुरू करें। पिनपेज पर दी हुई एक्टिविटी में बताओ कि आपको क्या मदद मिली थी और आपने दूसरों की क्या मदद की।



Akram Express

May 2021
Year : 9, Issue : 1
Conti. Issue No.: 98

BALVIGNAN
Fun 'n' Gnan with Dada

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

अंत में

जब एक युवक अपनी चमकती हुई लाल गाड़ी में बैठकर अपने घर के कम्पाउंड से बाहर निकला तब वॉचमैन ने पूछा, "साहब, नई गाड़ी ली?"

युवक ने गर्व से कहा, "मेरे भाई ने मुझे गिफ्ट की है।" वॉचमैन खुश हो गया। "साहब, यानी कि इतनी बड़ी गाड़ी आपको गिफ्ट में मिली! आपको इसके लिए एक पैसा भी नहीं देना पड़ा?" वॉचमैन ने पूछा।

"हाँ", युवक मुस्कुराया।

"साहब... मुझे भी ऐसा लगता है कि यदि..." वॉचमैन बोलते-बोलते रुक गया।

युवक को विश्वास था कि वॉचमैन को ऐसा लग रहा होगा कि " काश! मेरा भी ऐसा एक भाई होता।"

लेकिन युवक को आश्चर्य हुआ जब वॉचमैन ने कहा कि, "साहब, काश मैं भी आपके भाई जैसा बन सकूँ और अपने भाई को उसकी मनपसंद चीज़ें गिफ्ट कर सकूँ!"

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 Whatsapp 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