

# अंकन एकराप्रेस

प्रस्तुत अंक से शुरु होने जा रही है आलु-चिली की कहानी की नई सिरीज़...



# छुट्टियों... का... मज़ा...

## संपादकीय

बालमित्रों,

गर्मी की छुट्टियों में मज़े करने के कई तरीके हैं। जैसे कि बाहर घूमने जाना, फ्रेंड्स के साथ मौज-मस्ती करना, अपने शौक और ऐक्टिविटीज़ के लिए टाइम निकालना आदि। लेकिन अगर हम सभी की टॉप पाँच पसंदीदा वस्तुओं की लिस्ट बनाएँ तो हम सभी में एक बात कॉमन होगी। पता है, वह क्या है? मज़ेदार फूड।

अरे, आपको लग रहा होगा कि सिर्फ गर्मी में ही नहीं, बल्कि साल के किसी भी दिन यदि फेवरिट फूड मिल जाए तो मन खुश हो जाता है। चलो, इस अंक को पढ़कर हम ज्ञानी की दृष्टि से फूड के साथ जुड़ी हुई कुछ बातों को समझें। थीओ ऐन्ड फ्रेंड्स की 'हेल्थी ऐन्ड टेस्टी' रेसिपिस ट्राई करें। साथ ही, यह भी जानें कि तरंग की रसोई में क्या घटना घटी। और हाँ, खासकर चिली को आपको बहुत सारी बातें बतानी हैं। तो आलु-चिली से मिलना न भूलें।

-डिम्पल मेहता

वर्ष : १२ अंक : ०२  
अखंड क्रमांक : १३४  
मई २०२४

संपर्क सूत्र  
बालविज्ञान विभाग  
त्रिमंदिर संकुल, सीमंधर सोटी,  
अहमदाबाद - कलाल हाइवे,  
मु.पो. - अडालज,  
जिला . गांधीनगर - ३८२४२१, गुजरात  
फोन : ९३२८६६९१६६/७७

email:akrameexpress@dadabhagwan.org

Editor: Dimple Mehta

Printer & Published by  
Dimple Mehta on behalf of  
Mahavideh Foundation  
Simandhar City, Adalaj - 382421.  
Taluka & Dist - Gandhinagar

Owned by and Published from  
Mahavideh Foundation  
Simandhar City, Adalaj - 382421.  
Taluka & Dist - Gandhinagar

Printed at  
Amba Multiprint  
Opp. H B Kapadiya New High School,  
Chhatral-Pratappura Road,  
At-Chhatral, Tal. Kalol  
Dist. Gandhinagar - 382729.

© 2024, Dada Bhagwan Foundation  
All Rights Reserved

अक्रम  
एक्सप्रेस

## मेन्यू कार्ड

जैसे ही डीडिमा जंगल के स्कूल में समर वेकेशन शुरू हुआ, वहाँ हर दिन पार्टी होने लगी। कभी लेक पर तो कभी थीओ के घर पर, कभी पार्क में तो कभी रेस्टोरेन्ट में। गर्मी के दिनों में खाना खाने के बाद आइस्क्रीम तो होती ही है न?! अरे, सिर्फ आइस्क्रीम ही नहीं, डीडिमा जंगल की पार्टी में तो तरह-तरह के डेज़र्ट भी मिलते थे। जैसे कि फ्रूटी कसाटा, मलाई कुल्फी, अलग-अलग फ्लेवर की पेप्सी और शरबत।

सभी को मज़ा तो बहुत आता था लेकिन पार्टी के बाद किसी न किसी की तबीयत ज़रूर खराब हो जाती। इतना ही नहीं, बल्कि पार्टी में जंक फूड खा-खाकर सभी की एनर्जी कम होने लगी थी। शाम को खेलने के समय सभी को नींद आती।

एक दिन थीओ चलते-चलते हाँफने लगा। रिज़ो को चिंता होने लगी। उसने पूछा, 'थीओ, तुम ठीक तो हो न?'

'हाँ, ठीक हूँ। लेकिन बहुत जल्दी थक जाता हूँ!', थीओ ने हाँफते हुए कहा।

'मुझे इसका कारण पता है', ज़ोई ने कहा। 'हम रोज़ कितना सारा जंक फूड खाते हैं। स्फूर्ति कैसे रहेगी?' जिप्फी को थीओ की चिंता होने लगी और उसकी आँखों से आँसू बहने



लगे। ज़ोई ने जिप्फी को शांत किया, 'रोने से प्रॉब्लम सॉल्व नहीं होगी। हमें कोई उपाय सोचना चाहिए।' चलते-चलते सभी थीओ के डैडी के कैफ़े में आ पहुँचे। रिज़ो ने मेन्यू कार्ड खोला। वह 'फ्रेंच फ्राइस' ऑर्डर करने ही वाला था कि तभी अचानक थीओ की आँखों में चमक देखकर रुक गया।

'क्या हुआ? अचानक इतने खुश क्यों हो गए?' रिज़ो ने पूछा।

'मुझे प्रॉब्लम सॉल्व करने का एक सुपर्व आइडिया आया है। हम इस कैफ़े का मेन्यू चेन्ज कर देते हैं। जंक फूड के बजाय हेल्थी आइटम्स का मेन्यू बनाते हैं।' थीओ ने उत्साह से कहा।

'अरे वाह! क्या आइडिया है! आज से ही फ्रेश ऐन्ड हेल्थी रेसिपी की रिसर्च शुरू कर देते हैं।' रिज़ो ने कहा।

थीओ, रिज़ो, जिप्फी और ज़ोई ने नई-नई 'हेल्थी ऐन्ड टेस्टी' रेसिपी की रिसर्च की। कई प्रयत्नों के बाद रेसिपी फाइनल की। और कैफ़े का एक नया ही मेन्यू कार्ड तैयार किया।

फिर तो डीडिमा जंगल की हर एक पार्टी में थीओ के डैडी के कैफ़े से ही फूड मँगाया जाने लगा। वैसे तो थीओ के डैडी के कैफ़े की सभी फूड आइटम्स हिट थीं। लेकिन उनमें से जो सुपरहिट थीं, वे रेसिपिस थीओ ऐन्ड फ्रेंड्स ने हमारे साथ शेयर की हैं। तो चलो, इस समर वेकेशन में हम भी थीओ के डैडी के कैफ़े की 'हेल्थी ऐन्ड टेस्टी' रेसिपिस ट्राई करके फ्रेश हो जाएँ।



# ग्रेनोला बार



शाम के समय जब थीओ ऐन्ड फ्रेंड्स खेलने जाते हैं तब सभी के लिए ग्रेनोला बार पैक करके ले जाते हैं। इस रेसिपी की खासियत यह है कि इसे खाने के बाद डबल एनर्जी के साथ गेम्स खेली जा सकती हैं। एनर्जी भी डबल और साथ-साथ कैफ़े में ग्रेनोला बार की विक्री भी डबल! तो चलो बनाते हैं - हेल्थी ऐन्ड टेस्टी ग्रेनोला बार।

## सामग्री

- बिना गुठली की नरम खजूर - २०
- तिल - १ tsp
- मूसली - ५ tbsp
- बादाम - १०, बारीक कटी हुई
- अखरोट - ३, बारीक कटी हुई
- डार्क चॉकलेट चिप्स - १ tsp

## बनाने का तरीका :

सारी सामग्री को खजूर के साथ मिक्स करके मसल लें। छोटी-छोटी लोई बनाएँ और उसे गोले बनाकर अपना मनपसंद आकार दें। टेस्टी और हेल्थी ग्रेनोला बार रेडी है।

# फ्रेश मॉकटेल

थीओ के सिर से टप-टप पसीना टपक रहा था। वह किचन में एक नई रेसिपी बनाने का प्रयोग कर रहा था। वह पाँचवीं बार इसे बनाने की ट्राई कर रहा था।

‘बस, अब इस बार नहीं बनेगा तो मैं छोड़ दूँगा।’ उसने सोच लिया। उसी समय ज़ोई एक शानदार कलरफुल ठंडा-ठंडा मॉकटेल लेकर आई। इसे पीने के बाद थीओ काफी फ्रेश हो गया। ‘ज़ोई, इसे पीकर मैं इतना फ्रेश हो गया हूँ कि अब मेरा प्रयोग ज़रूर सफल होगा।’ और सचमुच, वैसा ही हुआ। मॉकटेल पीकर थीओ ने जो भेल बनाई वह इतनी टेस्टी थी कि उसका टेस्ट याद करके आज भी सबके चेहरे पर स्माइल आ जाती है। तो चलो, जानते हैं कलरफुल मॉकटेल की रेसिपी।



बनाने का तरीका :

खीरा, तुलसी, बर्फ, चीनी को मिक्सर में क्रश कर लें। नींबू का रस डालें। खीरे के रिबन को ग्लास में रखकर सोडा डालें। ठंडा-ठंडा ताज़गी से भरपूर क्यूकम्बर मॉकटेल तैयार है।



# थीओ स्पेशल मेक्सिकन भेल



## सामग्री

- उबली हुई मकई - एक कटोरी
- कटा हुआ प्याज - १
- कटे हुए टमाटर - १ कटोरी
- कटा हुआ कैप्सिकम - १/२ कटोरी
- खीरा - १ कटोरी
- उबला हुआ राजमा - १/२ कटोरी
- चिली फ्लेक्स - १ चम्मच
- ऑरिगानो - १/२ चम्मच
- नमक - स्वाद अनुसार
- केचप - एक चम्मच
- नाचोस - १ कटोरी
- ऑलिव्स - ४ से ५

## बनाने का तरीका :

सबसे पहले एक बाउल में मकई, प्याज, टमाटर, कैप्सिकम और खीरा डालें। इसके बाद उसमें उबला हुआ राजमा डालें और फिर सारे मसाले डालो और अंत में नाचोस के चूरे से गार्निश करके सर्व करें।



जिसका टेस्ट याद करते ही जिप्फी के चेहरे पर स्माइल आ जाती है, रेडी है टेस्टी टेस्टी थीओ स्पेशल मेक्सिकन भेल।

## भोजन और टी.वी साथ में



क्या आपको याद है कि परसों रात के खाने में आपने क्या खाया था? यदि याद नहीं आ रहा है तो इसका एक कारण यह भी हो सकता है कि आपने टी.वी देखते-देखते खाना खाया होगा। क्या खाना खाते समय टी.वी देखना चाहिए? चलो, देखते हैं कि ज्ञानी क्या कहते हैं...



## ज्ञानी कहते हैं...

खाना खाते समय टी.वी नहीं देखना चाहिए। यदि खाते समय टी.वी देखोगे तो बड़े होकर हार्ट की बीमारी होती है। चित्त की गैरहाज़री में नहीं खाना चाहिए। शांति से दस-पंद्रह मिनट निकालकर खाना खा लेना चाहिए। हमारे शरीर को पुष्टि किससे मिलती है? आहार से। शांति से, एकदम धीरे-धीरे चबा-चबाकर और स्वाद लेते हुए खाना चाहिए।

इसलिए एक नियम बना लो कि खाते समय टी.वी. नहीं देखना है। टी.वी देखने का टाइम फिक्स करो और उस समय भोजन नहीं करना, पहले या बाद में खा लो।







## खाने के अंतराय

ऐसा कभी हुआ है कि आपको कुछ खाना है लेकिन वह आपको मिला नहीं? ऐसा क्यों होता होगा? ज्ञानी के पास से आन्सर प्राप्त करते हैं।



### ज्ञानी कहते हैं...

खाने का तिरस्कार करने से क्या होता है? खाने के अंतराय पड़ते हैं। यानी, जब लोग श्रीखंड-पूरी खा रहे हाते हैं तब आप बीमार होते हैं। इसलिए आपको दूध-रोटी खाना पड़ता है। आप ही खाने के अंतराय डालते हो। खाना ना भाए ऐसा हो, तो थोड़ा सा खा लो और किच-किच मत करो।

कई लोग कहते हैं कि 'मुझे इससे एलर्जी है और उससे एलर्जी है', ऐसा किसलिए? क्योंकि पिछले जन्म में, 'ऐसा खाना? यह सब खाने जैसा नहीं है।' ऐसे कहकर अंतराय डाले हैं, इसलिए इस जन्म में वह चीज़ खाते ही शरीर विरोध करता है। (उल्टा रिएक्शन आता है)

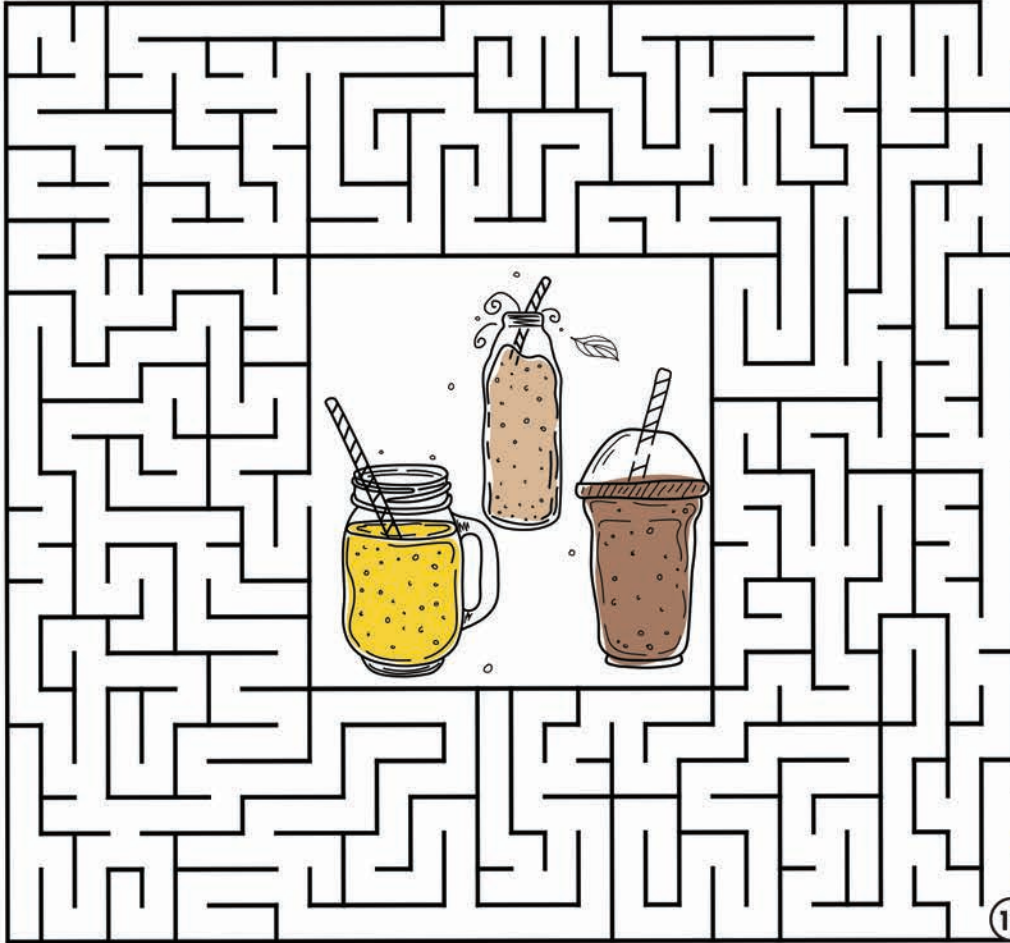


## बली खेलें...



विनी हमेशा कहा करती, 'बनाना में खाने जैसा क्या है?' लेकिन जब से उसने 'मिस्टर बीन कैफे' की बनाना पाइनेपल स्मूदी पी है तब से वह उसका स्वाद भूल ही नहीं पा रही है।

आज तरु, विनी और सनी अपने फेवरिट ड्रिंक्स यानी कि कुकी-क्रीम मिल्कशेक, बनाना पाइनेपल स्मूदी और फ्रेंच वैनिला कोल्ड कॉफी पीने गए हैं। नीचे दी हुई मेज़ में से यह ढूँढ़ निकालो कि किसे अंतराय बाधक बने और किसे नहीं?



तरु



सनी



विनी

बहुत पसंद है,  
बहुत पसंद है!

आपको पता है कि 'नापसंद' खाने को भी 'पसंदीदा' बना सकते हैं? चलो, ज्ञानी से इसकी चाबी प्राप्त करते हैं।

ज्ञानी  
कहते हैं०००



यदि नापसंद खाना मिले तो क्या मम्मी पर क्रोध करना चाहिए? अपनी बाईं इंच की जीभ के लिए, स्वाद के लिए मम्मी को दुःख दे देते हो। मम्मी को दुःख हो जाए तो उसका प्रतिक्रमण करना चाहिए। यदि नापसंद खाना मिले तो 'बहुत पसंद है, बहुत पसंद है' ऐसा बोलकर खाना चाहिए। अंदर उतर गया तो समझना कि शरीर तो अंदर स्वीकार करता है। मानसिक असर है कि 'पसंद नहीं है'।

यदि मन की साइकोलॉजी बदलनी हो तो 'पसंद है, पसंद है' ऐसे बोलते जाना और खाने जाना। तो अच्छा लगेगा। मम्मी की खुशी के लिए भी थोड़ा खा लेना चाहिए। नापसंद खाना शरीर के लिए हितकारी होता है, निरोगी बनाता है।

दादा को गिलकी के पकोड़े नहीं भाते थे, फिर भी सात साल तक वे कुछ नहीं बोले! यदि कोई दादा की चाय में चीनी डालना भूल जाता था, तो वे 'मीठी है, बहुत मीठी है' ऐसा करके पी जाते थे।

# समरसी आहार यानी क्या?

समरसी यानी 6 रस - खट्टा, नमकीन, तीखा, मीठा, कसैला, कड़वा। समरस यानी छः रस समान मात्रा में नहीं, बल्कि उचित मात्रा में। भले ही छः रस कम-ज्यादा मात्रा में हों लेकिन इन सभी रसों की शरीर को ज़रूरत है। यदि हम कहें कि 'मुझे तीखा नहीं खाना, मैं तो मीठा खाता ही नहीं हूँ', ऐसे सब 'नहीं-नहीं' करने से शरीर में कमी हो जाती है और रोग उत्पन्न होते हैं। नापसंद खाने मिले तो कम खाओ, एक-दो कौर खाओ। करेले की सब्जी नहीं पसंद हो तो भी एकाध कौर खा लो।



# रसोई में लड़ाई



रात का समय था। तरंग पानी पीकर बेडरूम की ओर जा रहा था। तभी अचानक उसे रसोई से किसी की आवाज सुनाई दी। उसने रसोई में जाकर लाइट चालू की। वहाँ जो देखा उससे उसकी आँखें फटी की फटी रह गईं।

फ्रीज का दरवाजा खुला हुआ था। उसमें से कच्ची हल्दी, नींबू और हरी मिर्च बाहर गिरे पड़े थे। नमक का डिब्बा खुला पड़ा था।

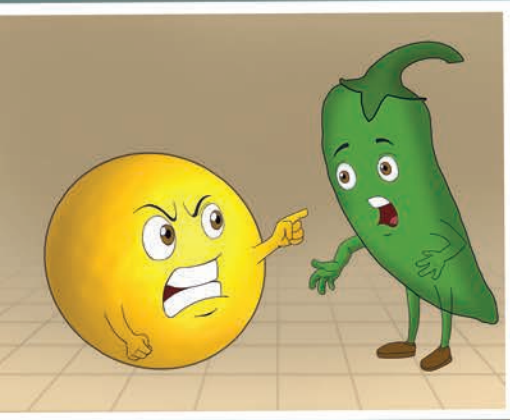
और मेथी का लड्डू डिब्बे से लुढ़ककर सीधा गुलाब जामुन के बाउल में गिरा। जैसे ही लड्डू गिरा, गुलाब जामुन की चाशनी के छींटे आस-पास उड़े। उसमें से चाशनी का फव्वारा उड़ने लगा। गुलाब जामुन चिल्ला उठा, 'मैंने पहले ही कहा था कि मेथी को किचन में रखना ही नहीं चाहिए! इसमें घी और ड्राइ फ्रूट क्या डाल दिए, इस लड्डू को अभिमान हो गया है! लड्डू, तुम्हें चाहे किसी के भी साथ मिला दिया जाए, फिर भी तुम्हें कोई पसंद नहीं करेगा।'



यह सुनकर कच्ची हल्दी बोल उठी, 'बिल्कुल सही बात है। मेथी, तुम इतनी कड़वी हो कि तुम्हें कोई सूँघना भी पसंद नहीं करेगा। और मेरी खुशबू, रूप-रंग तो देखो! मुझे हर कोई पसंद कर ही लेता है!'

'जाओ, जाओ! तुम कड़वी नहीं हो पर कसैली तो हो। हो तो मेथी की बहन ही न! तुम्हें भी कौन पसंद करता है? अरे, हाथ और कपड़े में दाग लगाने के डर से कोई तुम्हें हाथ भी नहीं लगाता। और मुझे देखो। मैं कितनी नाजुक मिर्च हूँ! मेरे तीखे पकोड़े के बिना तो खाने की थाली अधूरी-अधूरी सी लगती है', मिर्च ने कहा।





नींबू लुढ़कते हुए मिर्च के पास आकर कहता है, 'चुप हो जाओ। तुम्हारे तीखेपन को तो मैं चुटकी बजाकर छूमंतर कर दूँगा। मेरे बिना तो दाल-सब्जी, अचार और मुरब्बा, सब फीके लगते हैं', ऐसा कहकर नींबू ने मिर्च को धक्का मारा।



इन दोनों की लड़ाई में नमक का डिब्बा गिर गया और थोड़ा नमक बिखर गया। नमक कुछ कहना चाहता था लेकिन कोई उसकी बात सुनने को तैयार नहीं था।

सभी एक दूसरे से लड़ाई कर रहे थे। तभी गुलाब जामुन की नज़र तरंग पर पड़ी और वह बोल उठ, 'ओह!'



तरंग को देखते ही दो मिनट के लिए सभी चुप हो गए। फिर गुलाब जामुन ने तरंग से पूछा, 'तुमने हमारे बातें सुनी न?'

तरंग ने कहा, 'हाँ'। फिर गुलाब जामुन ने कहा, 'ठीक है, तो अब तुम ही तय करो कि हम सभी में सबसे महान कौन है? कौनसा रस बादशाह है? मीठ, तीखा, नमकीन, कसैला, कड़वा या खट्टा?'

‘हाँ-हाँ, तुम ही इस बात का निर्णय करो।’ ऐसा कहकर सभी तरंग को घेर कर खड़े हो गए। तरंग ने कुछ देर सोचकर कहा, ‘ऑफ-कोर्स मीठ रस। मीठ तो सबको प्रिय होता है न! मीठे के बिना किसी को नहीं चलता। यदि रसोई में दूसरे रस न हों तो कोई फर्क नहीं पड़ता। लेकिन मीठ रस तो ... ओहोहो...’ तरंग के मुँह में पानी आ गया।



तरंग की बात सुनकर गुलाब जामुन फुलकर डबल हो गया। लेकिन दूसरे सभी रसों को बुरा लग गया।

‘यदि तुम्हें हमारे बिना चलेगा तो हमें भी तुम्हारे बिना चलेगा। अब हम तुम्हारे पास नहीं आएँगे।’ ऐसा कहकर सभी रस बाहर चले गए।



तरंग खुश हो गया। अरे वाह! अब रोज़ मीठ खाने को मिलेगा। मम्मी कड़वी दवा नहीं पिलाएगी और दादी कसैली हल्दी खाने के लिए नहीं कहेंगी। दादाजी खट्टे नींबू का अचार नहीं खिलाएँगे और पापा कुछ भी तीखा नहीं बनवाएँगे। और नमकीन तो कुछ बनेगा ही नहीं।

कुछ दिन तो सुखपूर्वक बीते। लेकिन फिर मीठ खा-खाकर तरंग उकता गया।





एक दिन तरंग ने मम्मी से कहा।  
 तरंग : मम्मी, नमकीन पूरी बनाओ न।  
 मम्मी : लेकिन खारा रस तो है ही नहीं।  
 तरंग : तीखे-तीखे मठिया बना दो।  
 मम्मी : लेकिन तीखा रस तो गायब है।  
 तरंग : तो नींबू का शरबत बना दो न।  
 मम्मी : परंतु खट्टा रस तो कहीं चला गया है।



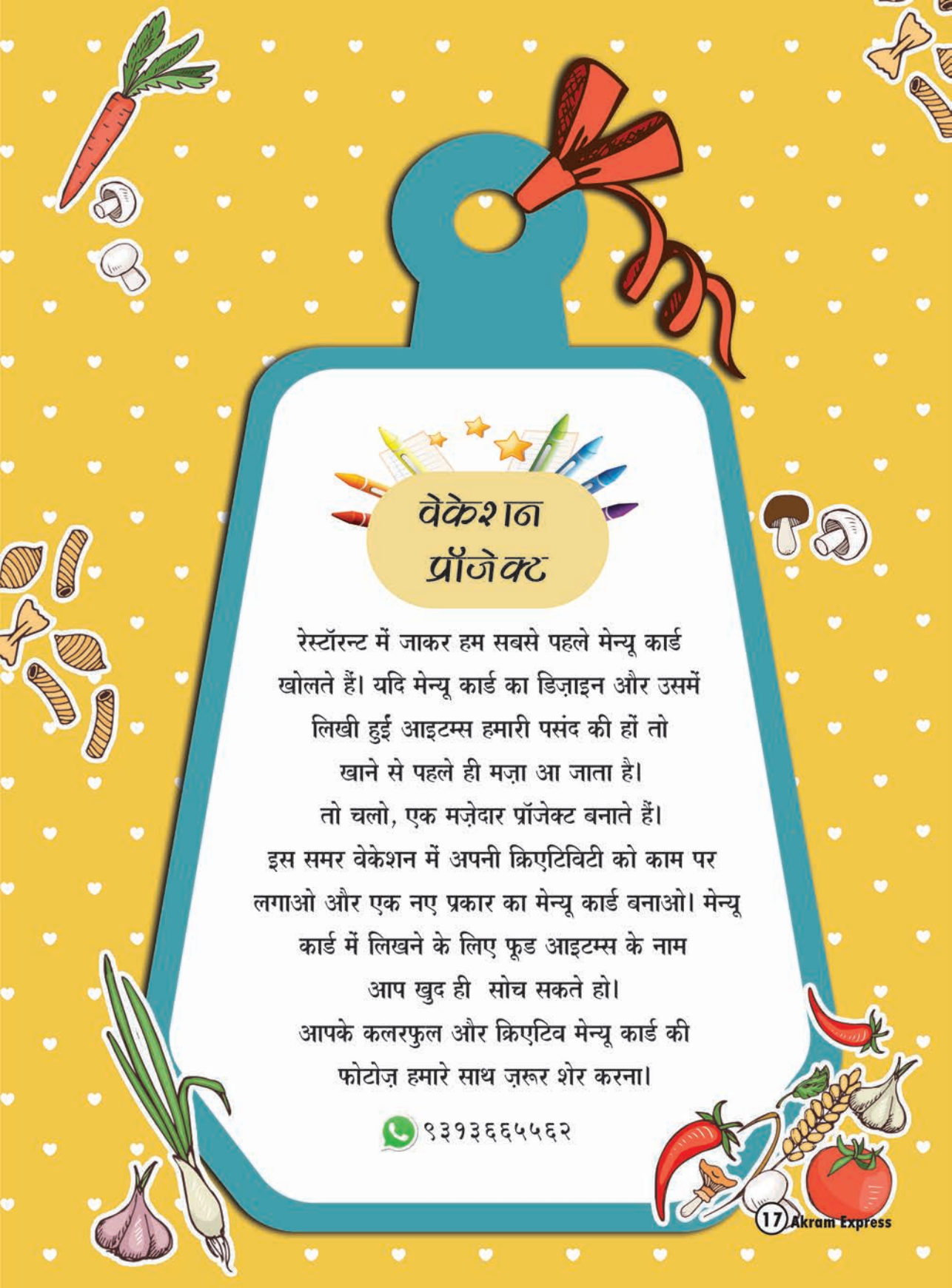
तरंग : मुझे खाँसी आ रही है। थोड़ी सी हल्दी दे दो।  
 मम्मी : कसैले रस को तो मैंने कई दिनों से देखा ही नहीं है।  
 तरंग : मम्मी, मीठा खा-खाकर मुझे बुखार जैसा महसूस हो रहा है। अब मुझे कड़वी दवाई देने से इनकार मत करना।  
 मम्मी : लेकिन बेटा, कड़वा रस तो ढूँढने पर भी नहीं मिल रहा।



तरंग बहुत उदास हो गया। गुलाब जामुन तरंग से कुछ कहने जा रहा था, लेकिन इससे पहले कि वह कुछ कहता, तरंग ने उससे कहा, 'अब मैं तुम्हारी बातों में नहीं आऊँगा। तुम मुझे पसंद हो। लेकिन, इसका मतलब यह नहीं कि मैं दूसरे रसों को बिल्कुल इग्नोर कर दूँ। मुझे सभी रसों की ज़रूरत है। मैं उन्हें बुलाने जा रहा हूँ।' और फिर जाते-जीते मम्मी से कहा, 'मम्मी, आज से मैं सब कुछ बैलेन्स में खाऊँगा।'


मम्मी ने तरंग को एक प्यारी सी स्माइल दी।





## वेकेशन प्रॉजेक्ट

रेस्टॉरन्ट में जाकर हम सबसे पहले मेन्यू कार्ड खोलते हैं। यदि मेन्यू कार्ड का डिज़ाइन और उसमें लिखी हुई आइटम्स हमारी पसंद की हों तो खाने से पहले ही मज़ा आ जाता है। तो चलो, एक मज़ेदार प्रॉजेक्ट बनाते हैं। इस समर वेकेशन में अपनी क्रिएटिविटी को काम पर लगाओ और एक नए प्रकार का मेन्यू कार्ड बनाओ। मेन्यू कार्ड में लिखने के लिए फूड आइटम्स के नाम आप खुद ही सोच सकते हो। आपके कलरफुल और क्रिएटिव मेन्यू कार्ड की फोटोज़ हमारे साथ ज़रूर शेयर करना।

 ९३९३६६५५६२

# AALOO CHILLY



आज मैं यानी कि चिली आपको बताऊँगा  
कि हमारा वेकेशन कैसा बीत रहा है....!!

गर्मी की छुटियाँ यानी स्पोर्ट्स वीक की शुरुआत  
और इस बार का स्पोर्ट्स वीक मेरे लिए बहुत ही स्पेशल है।  
क्योंकि आलु ने स्केटिंग चैम्पियन लीग में पार्ट लिया है। सेमिफाइनल खत्म हो चुका है और कल  
फाइनल है। क्या आपको पता है सलेमिफाइनल में आलु ने किसे हराया है? लास्ट यर के सिल्वर मेडल  
विनर मोमो सियार को! कल फाइनल में आलु का कॉम्पिटिशन कुल्फी (खरगोश) के साथ होगा। कुल्फी  
पिछले पाँच साल से चैम्पियन रह चुका है।  
तो क्या हुआ? आलु की तैयारी भी बहुत  
ज़ोरदार है।

लेकिन सच कहूँ, आलु से ज्यादा  
तैयारी तो मुझे करनी है। मैंने आलु  
के लिए बैनर बनाए हैं।

वेजिटेबल में सबका फेवरिट,  
वह है आलु  
समोसा जिसके बिना अधूरा,  
वह है आलु  
जीतेगा जो आज चैम्पियनशिप,  
वह सबका फेवरिट आलु



गर्मी में जैसे पिघल जाती है  
आइसक्रीम कुल्फी,  
उसी तरह फाइनल में हारकर  
निकल जाएगी कुल्फी

पार्सली, मेरा छोटा भाई कहता है कि मेरे पोस्टर की कविता, कविता जैसी नहीं लगती। यह सुनकर मुझे उसे मारने की इच्छा हुई लेकिन अगर वह रोते-रोते मम्मी के पास गया तो मम्मी मुझे ही डाँटेगी। वैसे भी, जब कभी पार्सली मेरी शिकायत करता है, चाहे मेरी गलती हो या न हो, सजा मुझे ही मिलती है। पहले भी ऐसा हुआ है।

पार्सली : मम्मी, चिली ने मुझे चोंच मारी...

मम्मी : चिली, एक वीक के लिए तुम खेलने नहीं जाओगे।

यह याद आते ही मैंने पार्सली को मारने की इच्छा कैन्सल कर दी।

कल जब स्केटिंग रिंग पर मैं और पार्सली यह बैनर लेकर उड़ेंगे तो सभी को पता चल जाएगा कि मैं कितना महान कवि हूँ। हालाँकि, मैंने अभी तक रिंग पर बैनर लेकर उड़ने की परमिशन नहीं ली है। लेकिन मेरी इतनी अच्छी कविता पढ़ने के बाद मुझे कौन मना कर सकता है!

ऊपर से जब आलु अपने विनिंग स्पीच में कहेगा कि, 'मैं उसका कितना बड़ा सपोर्टर हूँ, वह स्केटिंग करते हुए ८०० बार गिरा होगा और मैंने हमेशा उनका साथ दिया है।' यह सब सुनकर सबकी आँखों में पानी आ जाएगा।

चिली, मुझे थोड़ा डर  
लग रहा है।

तुमने मोमो को हराया है,  
फिर कुल्फी क्या चीज़ है?  
कुल्फी तो मेरे बैनर देखकर  
ही पिघल जाएगी।

फ्रेन्ड्स, चिली तो आलु के फाइनल के लिए बहुत उत्साहित है। आपको क्या लगता है? क्या आलु जीतेगा? आगे, आने वाले अंक में...

चलो, आज भोजन करते समय कुछ देर के लिए साइन्टिस्ट बन जाँएँ। साइन्टिस्ट कैसे होते हैं? किसी भी बात को समझे बिना रिज़ेक्ट नहीं करते और स्वीकार भी नहीं करते। हमेशा प्रयोग करते हैं। हम भी एक प्रयोग करें।

कई बार सुना होगा कि चबा-चबा कर खाना चाहिए। लेकिन क्या कभी यह सुना है कि रोटी को चालीस बार चबाएँ तो गुड़ की तरह मीठी लगती है? आज एक एक्सपेरीमन्ट करते हैं। रोटी को चालीस बार चबाकर देखेंगे कि कैसा स्वाद आता है। यदि मीठा स्वाद आए तो कभी-कभी यह प्रयोग करते रहना, हं...

द्राइ करके  
तो देखो...

अक्रम 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 अक्रम एक्सप्रेस के कवर के लेबल पर लगे हुए मेम्बरशिप नं. के बाद # हो तो यह आपकी अंतिम अक्रम एक्सप्रेस है। उदा. **AGIA4313#** और यदि लेबल पर मेम्बरशिप 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।
2. यदि किसी महीने का अक्रम एक्सप्रेस आपको नहीं मिला हो तो नीचे दी गई माहिती फोन नं. ८१५५००७५०० पर Whatsapp करें।
3. कच्ची पावती नंबर या ID No., २.पूरा ऐंड्रेस पिन कोड के साथ, ३. जिस महीने का मैगज़ीन नहीं मिला हो, उस महीने का नाम।

Publisher, Printer & Editor - Dimple Mehta on Behalf of Mahavideh Foundation

Printed at Amba Multiprint, Opp. H B Kapadiya New High School, Chhatral-Pratappura Road,  
At-Chhatral, Tal. Kalol, Dist. Gandhinagar - 382729.