अगस्त २०२६

अक्रम एक्सप्रेस

धीरज का फल मीठा

संपादकीय

बाल मित्रों,

हम सभी कभी न कभी किसी लंबी लाइन में खड़े ज़रूर हुए होंगे। जैसे कि स्कूल बस के लिए, डॉक्टर के क्लिनिक में, झूले और फिसलपट्टी के लिए या फिर टिकट खिड़की पर टिकट खरीदने के लिए! लंबी लाइन में खड़े-खड़े सबको यह विचार ज़रूर आया होगा, 'मेरा नंबर कब आएगा?' लेकिन एक सिक्रेट बताऊँ? अगर सभी धीरज से अपनी बारी का इंतज़ार करें, तो लाइन तेजी से आगे बढ़ती है। हमें पता भी नहीं चलता और हमारी बारी आ जाती है। अगर धक्का-मुक्की की जाए, तो लाइन धीमी पड़ जाती है और जिसके लिए हम लाइन में खड़े हैं, उस बात का मज़ा भी चला जाता है।

लेकिन यह धीरज आए कैसे? चलो, यह बात ज्ञानी से समझते हैं। और साथ ही मज़ेदार कहानियों और एक्टिविटिज़ द्वारा 'धीरज-चैम्पियन' बनते हैं। और हाँ, आलू-चिली की कहानी में आगे क्या हुआ, यह भी जानते हैं!

- डिम्पल मेहता

अक्रम एक्सप्रेस
August, 2026
Year 14, Issue : 05
Conti. Issue No.: 162
Published Monthly

संपर्क सूत्र
बालविज्ञान विभाग
त्रिमंदिर संकुल, सीमंधर सिटी,
अहमदाबाद - कलोल हाइवे,
मु.पो. - अडालज,
जिला. गांधीनगर - ३८२४२१, गुजरात
फोनः ९३२८६६११६६/७७
Email: akramexpress@dadabhagwan.org
Website: kids.dadabhagwan.org

Editor: Dimple Mehta
Published by Mahavideh Foundation
Simandhar City, Adalaj - 382421.
Taluka & Dist.- Gandhinagar.

© 2026, Mahavideh Foundation
All Rights Reserved

Price Per Copy: NIL

ज्ञानी कहते हैं...

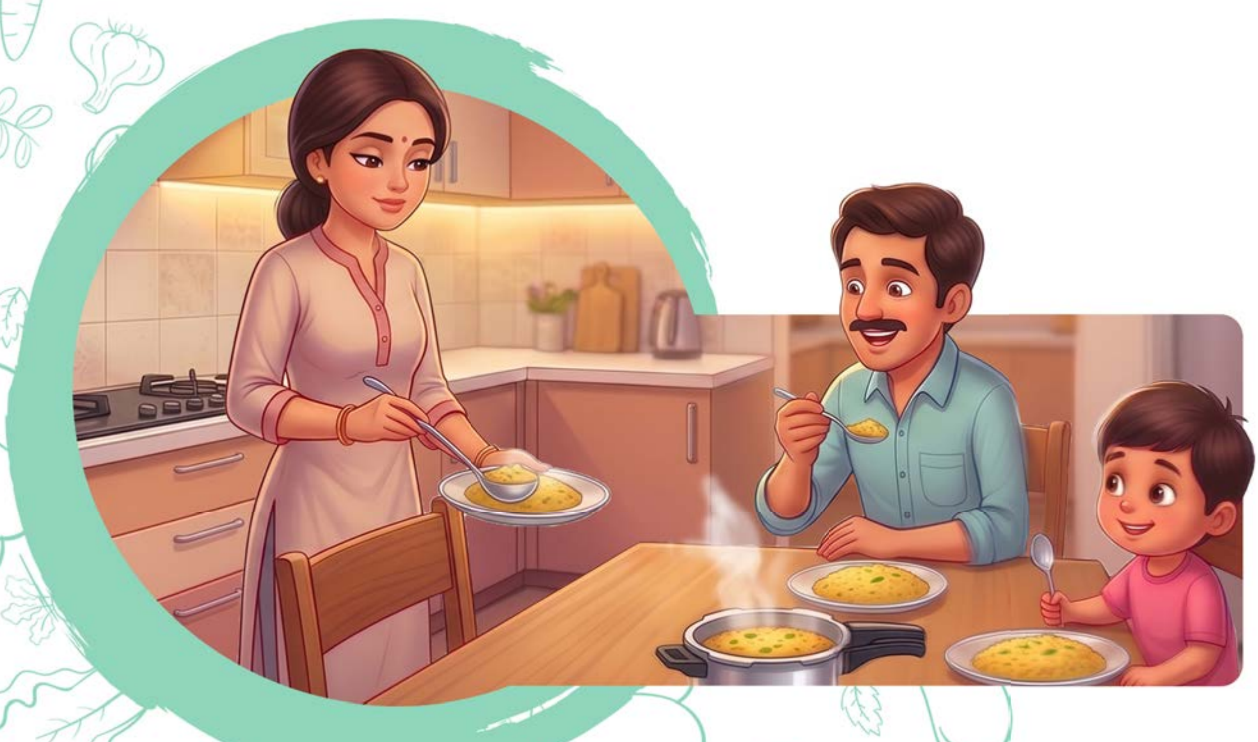
प्रश्नकर्ता : दादा कहते हैं कि धीरज सीखने जैसी चीज़ है। तो उसे कैसे सीखा जाए?

पूज्यश्री : वह समझने से आएगा। सत्संग से समझ में आएगा। कुकर में खिचड़ी रखकर गैस जलाया हो और कोई कहे, 'अब जल्दी करो न, खाना दो न।' तो लोग क्या कहेंगे? 'शांति रखो न। अभी-अभी तो कुकर चढ़ाया है।' सीटी बजने के बाद कहे कि 'अब लाओ न खिचड़ी।' तो कहेंगे, 'थोड़ा सीझने दो। शांति से बैठो। जल्दबाज़ी मत करो।' क्या वे शांति रखने को कहते हैं?

संयोग के बारे में और अधिक जानकारी पेज न.५ 'शूज़ कब आएँगे' टॉपिक से मिलेगी

प्रश्नकर्ता : हाँ।

पूज्यश्री : वे क्या कहते हैं? कि काल पकने दो (सही समय आने दो)। आप इच्छा रखते हैं कि अभी के अभी हो जाए, लेकिन जब संयोग इकट्ठा होंगे तभी काम होगा। तब तक धीरज रखना पड़ता है। आप निश्चय करें, जब संयोग इकट्ठा होंगे तब परिणाम आएगा। तब तक धीरज रखिए।



शूज़ कब आएँगे?

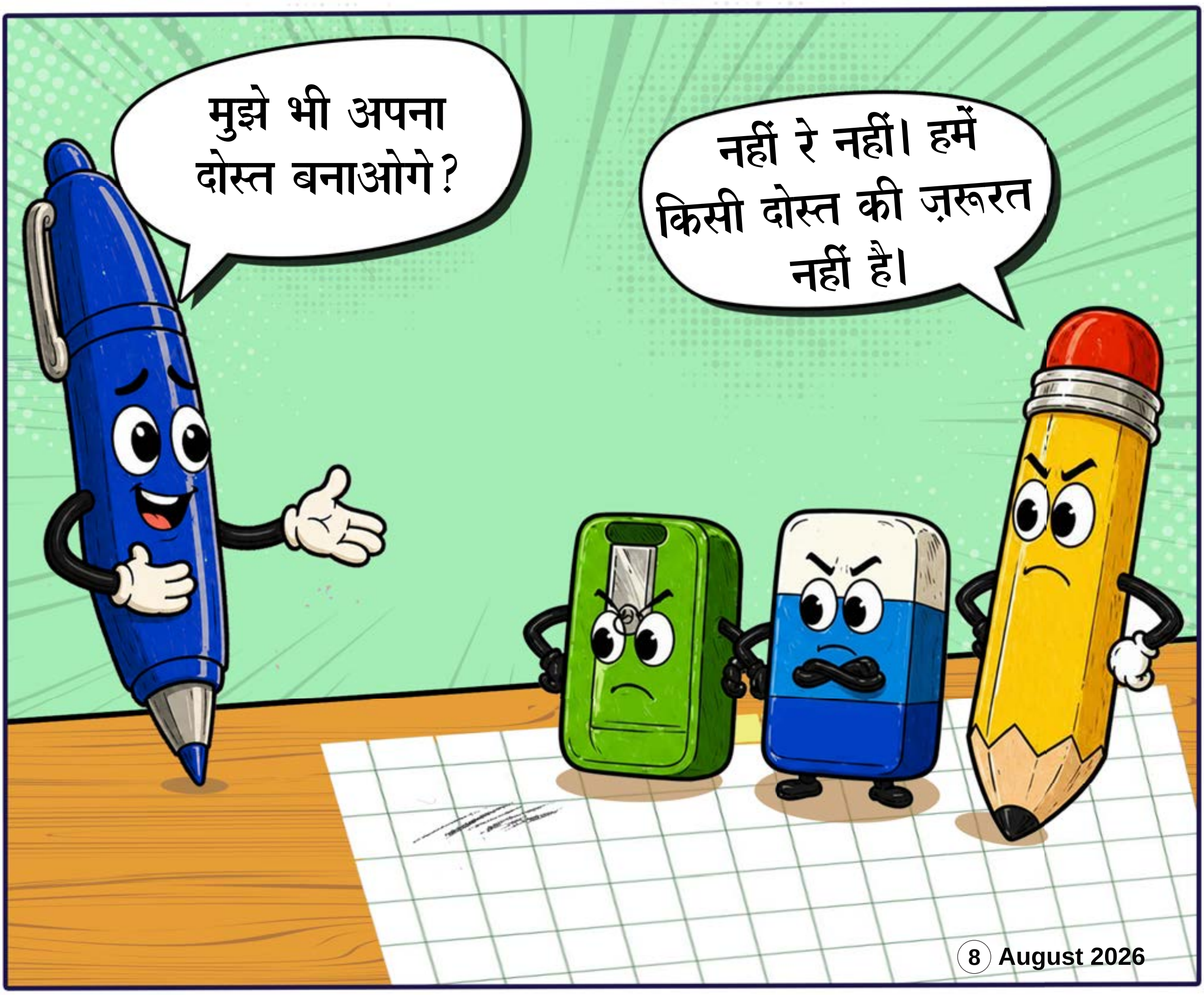
ज्ञानी कहते हैं :
समझ से धीरज बना रह सकता है।

ओहो! इतना सब कुछ? फिर तो इतंज़ार करना ही पड़ेगा न!
टा...डा... आखिरकार मैं पहुँच ही गया!
ए... फाइनली..

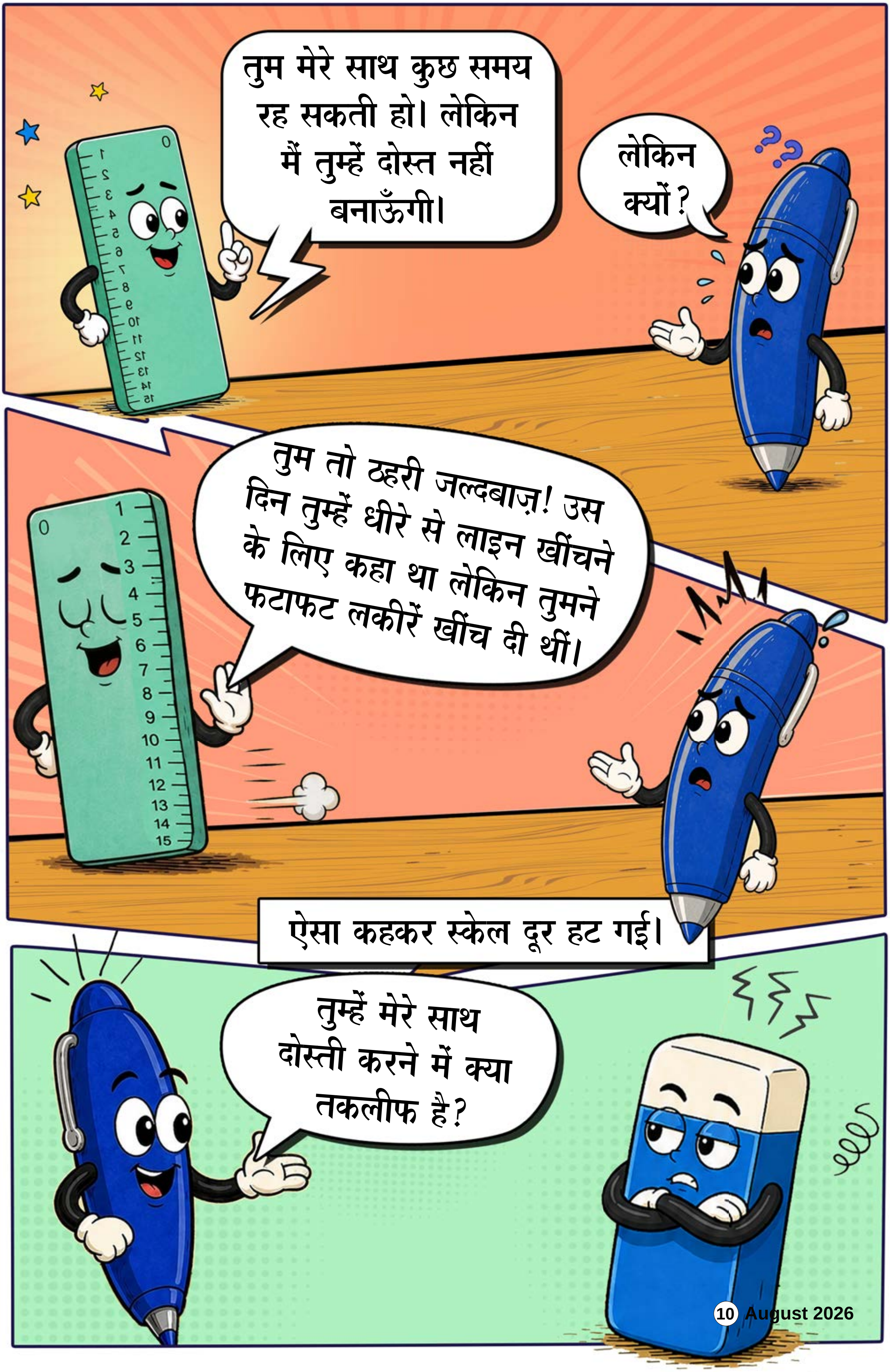
कंपास बॉक्स

पेन्सिल, इरेज़र और शार्पनर, तीनों पक्के दोस्त थे। वे जहाँ भी जाते, हमेशा साथ-साथ ही होते थे।

छोटे बच्चों की तो इन तीनों से दोस्ती हो ही जाती थी।
ERASER


मुझे भी अपना दोस्त बनाओगे?
नहीं रे नहीं। हमें किसी दोस्त की ज़रूरत नहीं है।

पहले तुम बाकी सब से पूछकर देखो कि क्या वे तुम्हें दोस्त बनाने के लिए तैयार हैं? और अगर वे मना करें तो कारण भी पूछ लेना। उसके बाद हम तय करेंगे।
पेन तो खुश हो गई।
मेरे आस-पास तो इतने सारे रहते हैं। मुझे दोस्ती के लिए कोई मना क्यों करेगा?
क्या तुम मेरी दोस्त बनोगी?
?


तुम मेरे साथ कुछ समय रह सकती हो। लेकिन मैं तुम्हें दोस्त नहीं बनाऊँगी।
लेकिन क्यों?
तुम तो ठहरी जल्दबाज़! उस दिन तुम्हें धीरे से लाइन खींचने के लिए कहा था लेकिन तुमने फटाफट लकीरें खींच दी थीं।
ऐसा कहकर स्केल दूर हट गई।
तुम्हें मेरे साथ दोस्ती करने में क्या तकलीफ है?

तुम ठहरी जल्दबाज़। तुम्हें धीरे-धीरे शांति से लिखने के लिए कितनी बार कहा है। लेकिन तुम जल्दबाज़ी करती हो और फिर गलतियाँ हो जाती हैं। तुम्हारी गलतियाँ सुधारने के लिए मैं घिसकर आधा भी हो जाऊँ तो भी तुम्हारी गलतियाँ दूर नहीं होगीं। इसलिए हमारी दोस्ती तो हो ही नहीं सकती।
शार्पनर, तुम मेरे दोस्त बनोगे?
दोस्त बनाने में जितनी जल्दबाज़ी करते हैं, उससे कहीं ज्यादा दोस्ती निभाने के लिए धीरज रखना पड़ता है। तभी दोस्ती टिक सकती है।

मतलब? तुम्हें ऐसा लगता है कि मुझे दोस्ती निभानी नहीं आती?
देखो, मेरा स्वभाव छीलने का है, तो क्या तुम्हें छिल जाना अच्छा लगेगा?
शार्पनर की बात सही है। मुझे यह अच्छा नहीं लगेगा। मेरे जल्दबाज़ स्वभाव के कारण सभी मुझे दोस्त बनाने से मना कर रहे हैं। मुझे कोई दोस्त नहीं मिलेगा...!

इसमें निराश होने की बिल्कुल ज़रूरत नहीं है। बस तुम्हें अपना जल्दबाज़ स्वभाव बदलने की ज़रूरत है।
वह कैसे?
जब भी तुम कुछ लिखो, शांति से सोचकर लिखना। इससे गलती नहीं होगी। किसी को भी परेशानी नहीं होगी। सभी तुमसे खुश रहेंगे।
13 Akram Express

अरे, यह तो बहुत आसान है। धीरज रखो और सफल बनो। अगर मैं ऐसा करूँगी तो सब मेरे दोस्त बन जाएंगे न?
पेन्सिल जवाब देती उससे पहले ही कंपास में मौजूद सभी बोल उठे,
हमें ऐसे ही दोस्त की ज़रूरत है।
तब से सभी कंपास में मिल-जुलकर रहने लगे।

चिली को यह समझ में नहीं आ रहा था कि आलू क्यों कोको की साइड लेता था। इसके पीछे की वजह बताते हुए आलू उस समय की बात करता है जब वह थीओ के कैफे गया था और उसे अंधेरे में किसी पेड़ से आवाज़ आती हुई सुनाई दी थी। पार्सली का मानना है कि उस पेड़ में कोई भूत है।

अब तक की आलू-चिली की कहानियाँ एक साथ पढ़ने के लिए...
Click Here : https://dbf.adalaj.org/TdY6ZhXI

‘पार्सली, जंगल में कोई भूत नहीं है। तुम और बेज़िल यह झूठी अफवाहें फैलाना बंद करो!’ चिली ने चिढ़ते हुए कहा।

आलू ने मानो पार्सली की बात सुनी ही न हो वैसे बोला, ‘चिली, कोको रो रही थी। वह फूट-फूट कर रो रही थी। जब तुम बहुत छोटे थे, तब मुझे तालाब पर रोता हुआ देखकर तुम समझ गए थे कि मुझे क्या हो रहा है। तुम ऐसे थे, जो बिना शब्दों के ही दूसरों का दुःख समझ जाते थे। चिली, यह ईर्ष्या कैसी है! कोको के इतने शब्दों को सुनने के बाद थीओ और जिफ्फी जो समझ गए, वह तुम्हें समझ नहीं आया!’ आलू दुःखी होकर बोला।

चिली इस बात से एकदम कनफ्यूज़ हो गया। और पार्सली ने जोर-जोर से रोते हुए बोलना शुरू किया, ‘टोटो... उसकी बब्बी और उसकी बेस्त फ्लेन्ड उससे दूल हैं, इसलिए उसे अतेला लगता है...’ दो मिनट पहले वह भूत की बात कर रहा था और अब रोने लगा। और रोते-रोते पार्सली क्या बोल रहा है, यह किसी को समझ नहीं आया।

आलू का एक हाथ पार्सली की नाक से बहने वाले पानी से इतना चिपचिपा हो गया था कि उससे चिट्ठी चिपकाने के लिए गोंद की एक

बॉटल भरी जा सकती थी।

चिली ने आलू की तरफ देखा और धीरे से बोला, 'कोको क्यों रो रही थी?'

आलू ने पार्सली को उठाकर खिड़की पर बिठाया और बोला, 'तुम्हें कोको का सॉन्ग याद है?'

‘यह फ्रेन्ड्शिप क्या है? कोको अकेली घूमती है, कब मुझसे सब खुश होंगे? मन में सवाल करती है।’

‘पर वह कहाँ अकेली है?’ चिली तुरंत बोला।

‘मुझे भी नहीं पता था कि वह कितनी अकेली है। थीओ ने मुझे बताया कि कोको हर रात वहाँ जाकर रोती है। तुम लोगों के कॉम्पिटिशन से एक वीक पहले कोको की मम्मी को उसे यहाँ छोड़कर शहर जाना पड़ा। क्योंकि उन्हें वहाँ के एक बड़े स्कूल में सिंगिंग टीचर की जॉब मिल गई। इतना ही नहीं, उसकी बेस्ट फ्रेन्ड कॉफी को भी उसी स्कूल में ऐडमिशन मिल गया, इसलिए वह भी चली गई। कोको भी उनके साथ जाने वाली थी। लेकिन वह एन्ट्रेन्स एग्ज़ाम में पास नहीं हो सकी। इसलिए वह बिल्कुल अकेली हो गई। अब तुम मेरे बेस्ट फ्रेन्ड चिली बनकर सोचो कि कोको के मन में क्या चल रहा होगा।’

‘उसे अकेला महसूस होता होगा। लगता होगा कि मेरा कोई फ्रेन्ड नहीं है, मेरी मम्मी मुझे लव नहीं करेगी, क्योंकि मैं उनके जितना अच्छा नहीं गाती। कॉफी भी अब नए बेस्ट फ्रेन्ड्स बना लेगी! उसका आत्मविश्वास तो बिल्कुल टूट ही गया होगा।’ चिली मानो कोको बन गया हो, उतनी सहजता से बोल रहा था। उसकी बात सुनकर आलू के चेहरे पर एक छोटी सी स्माइल आ गई। उसे पता चल गया कि यह उसका वही बेस्ट फ्रेन्ड है, जो हमेशा खुद को दूसरों की जगह पर रखकर उनका दुःख समझ लेता है।

‘चिली, उसे इस तरह अकेले रोते देखकर मुझे बहुत दुःख हुआ। मुझे याद आया कि जब सब मुझे चिढ़ाते थे तब मुझे कितना अकेला महसूस होता था। और तब तुम किस तरह मेरे फ्रेन्ड बनने आए थे। मुझे लगा, जिस तरह चिली ने मेरा दोस्त बनकर मेरी सैडनेस दूर की थी, वैसे ही मैं भी कोको की सैडनेस दूर कर दूँगा। और बस, इसीलिए मैंने उस दिन एक के बदले दो चिली शेक लिए। एक तुम्हारे लिए और दूसरा कोको के लिए! क्योंकि मुझे कोको से कहना था कि वह अकेली नहीं है!’

ओह! कोको को कैसा लगा होगा? क्या अब चिली को अपनी गलती समझ में आएगी? क्या उसकी और कोको की फ्रेन्डशिप हो पाएगी?

मीठी गाजर

गुलाबी ठंड की धीरे-धीरे शुरुआत हो गई थी। झरमर वन में सभी जानवर सुबह-सवेरे टहलने के लिए निकल पड़ते थे। डॉक्टर हाथी भाई ने यह नियम सभी के लिए ज़रूरी कर दिया था। जिसे दौड़ना आता हो वह दौड़े, जिसे चलना सुहाए वह चले, जो रेंग सकता हो वह रेंगे और पक्षियों को तो उड़ने की भी खुली छूट थी। लेकिन सर्दियों में सुबह-सुबह सबको जागना मतलब जागना ही था।

उल्लू भाई और सियार भाई को सुबह जल्दी उठने में थोड़ी तकलीफ होती थी। लेकिन सुबह टहलते-टहलते सबके साथ धमाचौकड़ी मचाने में मज़ा आता था। इसलिए कोई

भी यह मौका नहीं छोड़ता था।

इस वन में खरगोश भाई और कछुआ भाई पक्के दोस्त थे। एक दिन सुबह साथ में टहलते-टहलते खरगोश भाई ने कछुआ भाई से पूछा, 'दोस्त, एक बात का जवाब दो। तुम रोज सुबह टहलने क्यों आते हो?'

कछुआ भाई बोले, 'लो, यह बात तो सबको पता है। हाथी भाई ने कहा है, तो सबको आना ही था न!'

'वह बात तो सही है। मैं तो इसलिए आता हूँ क्योंकि रोज सुबह टहलने के बाद हाथी भाई

सबको जूस पिलाते हैं। उसमें गाजर का जूस तो मुझे बहुत पसंद है। मैं तो खास तौर पर इसी के लिए आता हूँ। अब तुम बताओ, तुम क्यों आते हो?' खरगोश भाई ने धीरे से पूछा।

कछुआ भाई कुछ जवाब दें उससे पहले ही पीछे से चलते हुए आ

रहे हाथी भाई बोले, ‘हमम... अब मुझे पता चला। लेकिन तुम्हारे लिए एक दुःखद समाचार है कि अब कुछ दिनों तक तुम्हें अपना मनपसंद गाजर का जूस नहीं मिल पाएगा!’

‘क्यों?’ हाथी भाई की बात सुनकर खरगोश भाई ने चिंतित स्वर में पूछा।

‘पड़ोस के जंगल से आने वाली गाजर कुछ दिनों तक नहीं मिलेंगी। इसलिए तुम्हें कुछ दिन करेले के जूस से ही काम चलाना पड़ेगा’, हाथी भाई ने कारण बताते हुए कहा।

मानो अभी ही करेले का जूस पिया हो वैसा कड़वा मुँह बनाकर खरगोश भाई कछुआ भाई की तरफ देखने लगे।

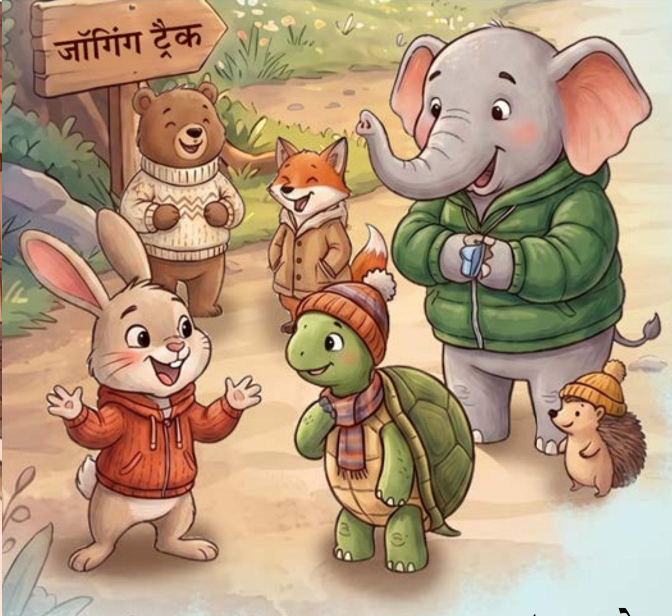
कछुआ भाई को एक शानदार विचार आया और वे

बोले, 'अरे हाथी भाई, अगर हम झरमर वन में ही गाजर ऊगाएँ तो कैसे रहेगा? खरगोश भाई के पास इसके बारे में अच्छी जानकारी है और उनकी पसंद भी बेस्ट है।'

पीछे से आ रहे हिरण भाई और दूसरे जानवरों ने भी यह बात सुनी और वे एक साथ बोल उठे, 'विचार तो बहुत अच्छा है। और खरगोश भाई को यह काम पसंद भी आएगा।'

खरगोश भाई तो गाजर के ख़्याल से ही मन ही मन मुस्कुरा उठे। और केसरी-केसरी, मीठी-मीठी गाजर के ख़्यालों में खो गए।

उन्हें ख़्यालों से बाहर लाते हुए हाथी भाई बोले, 'खरगोश भाई, आप जैसा सोच रहे हो, यह काम उतना आसान नहीं है। इस काम के लिए बहुत धीरज की आवश्यकता होती है। क्या आप कर पाओगे?'



'अरे, गाजर का विचार आते ही मेरे मन में खुशी छा जाती है। तो यह तो गाजर के पूरे खेत की बात है। अब मुझसे इंतज़ार नहीं होगा। आप आज ही मुझे समझाइए।' कहते हुए खरगोश भाई उत्साह में आ गए।

'खरगोश भाई, ऐसी जल्दबाज़ी करने से काम नहीं बनता। थोड़ा धीरज रखो।' कछुआ भाई ने दोस्त को समझाते हुए कहा।

'जल्दबाज़ी से काम भले ही न बनता हो, लेकिन इस खरगोश भाई के गाजर कैसे फटाफट तैयार होंगे, आप सब देखना!' खरगोश भाई उत्साह से बोले।

यह सुनकर सब एक साथ हँस पड़े।

फिर तो झरमर वन में हाथी भाई के मार्गदर्शन में खरगोश भाई ने कछुआ भाई की मदद से गाजर की खेती करना शुरू किया।

दोनों दोस्तों की मेहनत और धीरज से इतनी अच्छी

गाजरें उगीं कि झरमर वन के सभी जानवर बड़े चाव से गाजर का जूस पीने लगे।

इस तरह सर्दियाँ बीत गईं।

हर साल जैसे ही सर्दियाँ शुरू होतीं, खरगोश भाई काम पर लग जाते। कुछ साल तो बहुत अच्छी तरह बीत गए। एक दिन उन्हें विचार आया, ‘मुझे इतनी अच्छी गाजरें उगाना आता है, तो इसका फायदा आस-पास के जंगलों को भी मिलना चाहिए।’

कछुआ भाई को जब यह बात पता चली, तब उन्होंने खरगोश भाई को समझाया, ‘दोस्त, तुम्हारा विचार तो अच्छा है लेकिन हमारे पास उतनी ज़मीन नहीं है कि हम इतनी सारी गाजर उगा सकें।’

‘तुम इतनी छोटीसी बात से क्यों परेशान हो रहे हो? हम जितने समय में गाजर बाहर निकालते हैं, उससे आधे समय में निकाल लेंगे। उतनी ही जमीन में दोगुनी फसल उगेगी।’ खरगोश भाई ने पूरी योजना समझाते हुए कहा।

इस बार खरगोश भाई ने अपनी योजना के अनुसार गाजर को जमीन से जल्दी निकाल लिया और फिर से गाजर उगाई। इस तरह, हर बार की तुलना में दोगुनी गाजर उगाई और आसपास के जंगलों में भी गाजर भेजीं। लेकिन गाजर पहले जैसी बड़ी और मीठी नहीं हुई। उसमें से जूस भी कम निकला। किसी को भी गाजर पसंद नहीं आई।

झरमर वन के हिरण भाई ने तो एक दिन खरगोश भाई से कह दिया, 'खरगोश भाई, अब गाजर उगाना बंद कर दो। कुछ दिनों बाद सभी आपकी गाजर के जूस के बदले टमाटर और करेले का जूस पीना पसंद करेंगे।'

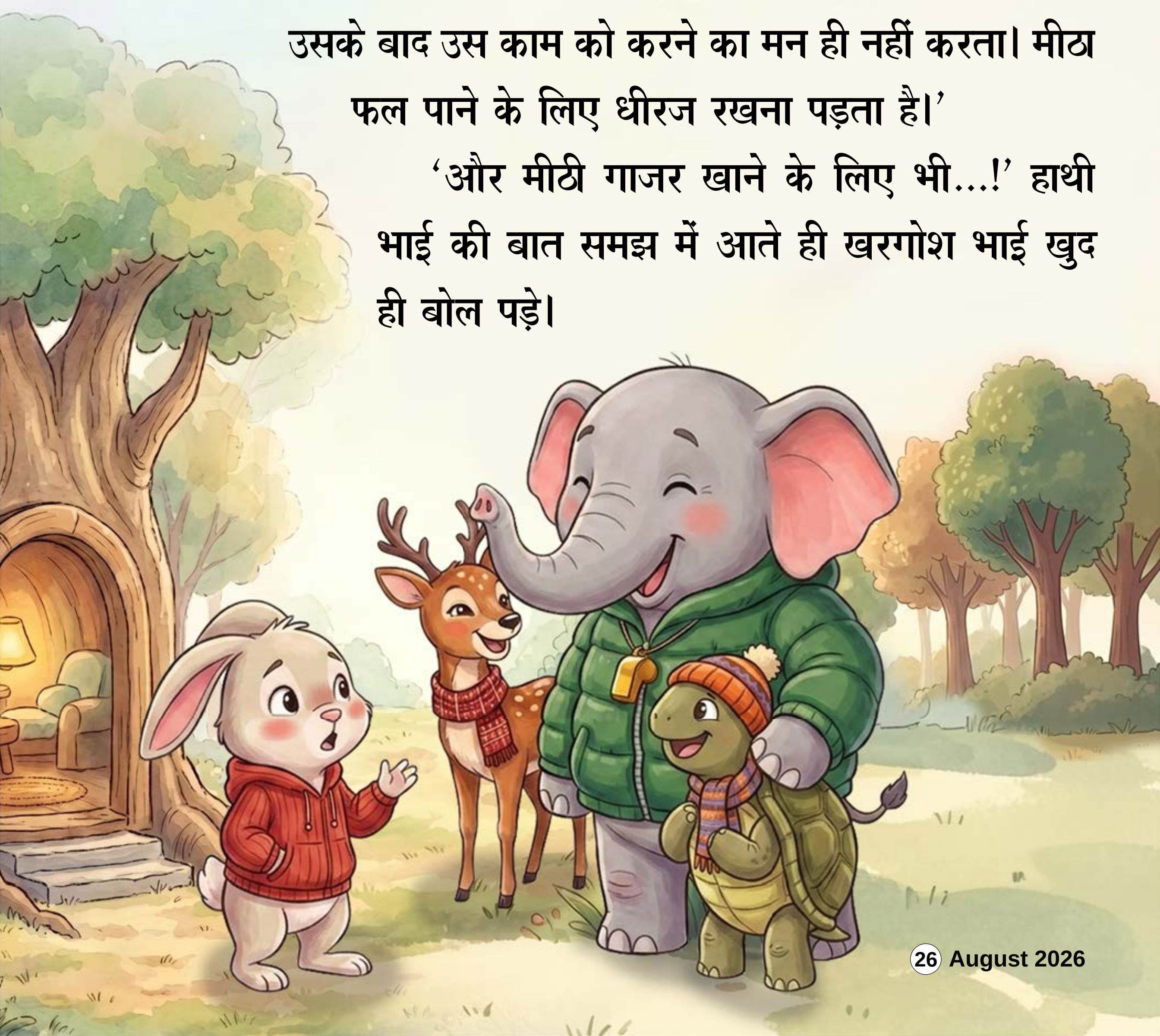
यह सुनकर खरगोश भाई रुआँसे हो गए। उन्हें लगा कि ऐसे शब्द सुनने से बेहतर है कि गाजर उगाना ही बंद कर देना चाहिए। वे निराश हो गए और अब यह काम न करने का निर्णय ले लिया।

हाथी भाई को जब यह बात पता चली, तब वे कछुआ भाई को लेकर खरगोश भाई के घर गए और कहा, 'चार दिन बाद हमारे झरमर जंगल में बहुत बड़ा कार्यक्रम होने वाला है। जिसके लिए तुरंत ही गाजर की जरूरत है। क्या आप इतनी गाजर उगा पाओगे?'

यह सुनकर खरगोश भाई आश्चर्य से बोले, 'हाथी भाई, इतनी जल्दबाज़ी में यह काम कैसे हो सकता है? इसके लिए तो थोड़ा धीरज रखना पड़ता है।'

यह सुनकर हाथी भाई और कछुआ भाई हँस पड़े। वे एक साथ बोल उठे 'सभी आपको यही समझा रहे थे कि जल्दबाज़ी करने से काम नहीं बनता। जल्दबाज़ी से काम बिगड़ जाता है, हम निराश हो जाते हैं। और उसके बाद उस काम को करने का मन ही नहीं करता। मीठा फल पाने के लिए धीरज रखना पड़ता है।'

'और मीठी गाजर खाने के लिए भी...!' हाथी भाई की बात समझ में आते ही खरगोश भाई खुद ही बोल पड़े।



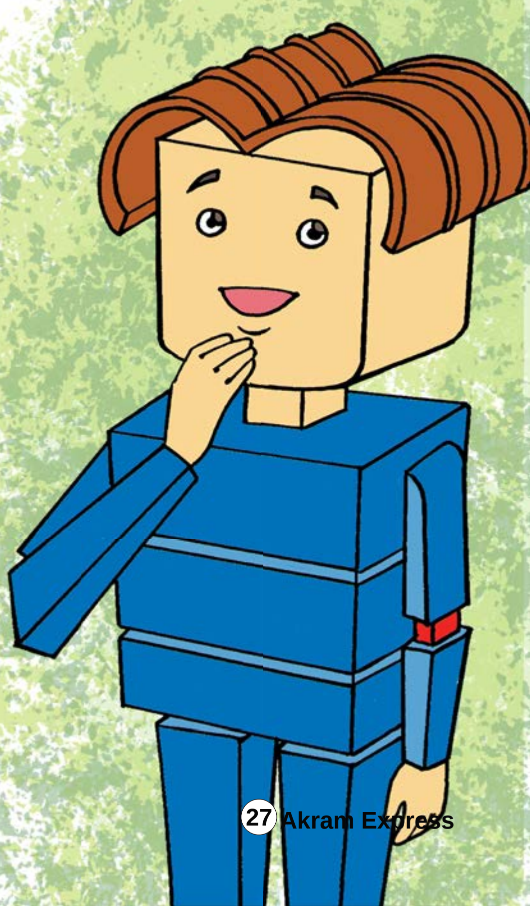
पेशन्ट पैट्रिक

एक सुहानी सुबह सभी ओरिग बच्चे आपस में जोड़ी बनाकर ओरपाइन जंगल में मज़े से घूम रहे थे। सभी बहुत जोश में थे। उनके शोर से सारा जंगल गूँज उठा था।

"मुझे ट्रिप पर जाना बहुत पसंद है।" ऑली ने पैट्रिक की पीठ पर धौल जमाते हुए कहा।

ऑली का स्वभाव बहुत जिद्दी था। नीली आँखें और घुँघराले बालों के कारण वह सबमें अलग ही दिखाई देती थी।

और मुलायम बालों के साथ मैच करती बड़ी-बड़ी भूरी आँखों और चौकोर चेहरे वाला पैट्रिक, स्वभाव से शांत और धीरज रखने वाला था।



अचानक ऑली को लगा जैसे नीचे घास में कोई हलचल हुई हो।

"अरे देखो!" छोटासा खरगोश देखकर ऑली उछल पड़ी। पैट्रिक कुछ कहता उससे पहले ही वह उसके पीछे दौड़ पड़ी।

"ऑली.....ऑली.... वापस आओ!" पैट्रिक ने जोर से आवाज़ लगाई। पैट्रिक भी उसके पीछे दौड़ा। दौड़ते-दौड़ते हाँफ जाने के कारण उसका चेहरा लाल-लाल हो गया।

"ऑली!...रूक जाओ!....प्लीज़!" पैट्रिक ने फिर से आवाज़ लगाई। लेकिन ऑली कहाँ रूकने वाली थी!

इतने में पैट्रिक ने पर्सी और जोआना को अपने साथ-साथ दौड़ते देखा।

अगर टीचर को पता चल गया तो हम सब मुसीबत में पड़ जाएँगे! यह ख़्याल आते ही पैट्रिक थोड़ा घबरा गया।

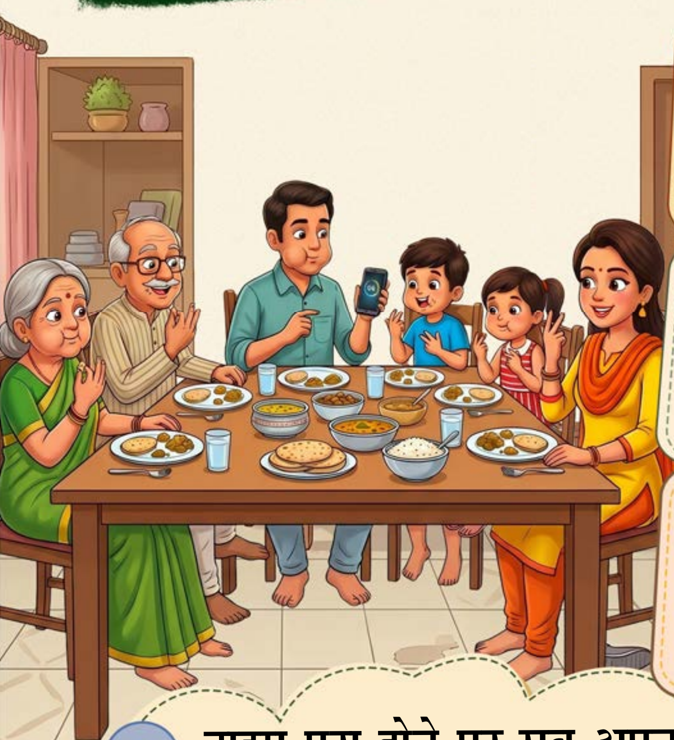
ऑली और पैट्रिक से साथ आगे क्या हुआ होगा, यह जानने के लिए Click Here.

https://dbf.adalaj.org/bGLQO7DQ

फैमिली पेशन्स पावर

चलो, परिवार के साथ मिलकर कुछ एक्टिविटिज़ करते हैं और देखते हैं कि हमारे परिवार में 'धीरज-किंग' कौन है?

एक्टिविटी १
चबा-चबाकर चैम्पियन बनें



१ परिवार के सभी मेम्बर्स साथ में खाना खाने बैठें। एक मेम्बर रेफरी बनेगा।

२ प्रत्येक को अपनी थाली में से एक छोटा बाईट लेना है।

३ रेफरी को ३० सेकन्ड के लिए टाइमर सेट करना है।

४ प्रत्येक व्यक्ति को गिनना है कि वह कितनी बार चबाता है।

५ टाइम पूरा होने पर सब अपना-अपना नंबर बोलेंगे।

उदाहरण के तौर पर : २८, ३३, १९...

६ जिसने सबसे ज्यादा बार चबाकर खाया हो, वह उस दिन का 'च्यू-चैम्पियन' बनेगा।

एक्टिविटी २
स्टैच्यू चैलेन्ज

म्यूज़िक बजाएँ और सब मस्ती में डाँस करें।

म्यूज़िक
बंद होते ही जिस पोज़ में थे उसी पोज़ में सब को स्टैचू (बिना हिले-डुले स्थिर) हो जाना है।

तय समय तक सबको पोज़ बनाए रखना है। हर राउन्ड में पोज़ का समय बढ़ाते जाना है।

जो स्टैचू न रह पाए उसे मज़ेदार सजा मिलेगी। जैसे कि कोई फनी डायलॉग बोलना, गाना गाना, नकल करना, जोक सुनाना आदि।

एक्टिविटी ३

धीरज टाइमर चैलेन्ज

१ रूम के बीच में कुछ चीज़ें रखें। (चम्मच, बॉल, पेन्सिल आदि)

२ फैमिली का एक मेम्बर रेफरी बनेगा और उसके पास टाइमर होगा। किसी को दिखे नहीं इस तरह वह टाइमर चालू करेगा।

३ अब चैलेन्ज यह है कि जब भी किसी को लगे कि ३० सेकन्ड हो गए हैं, तब उसे कमरे के बीच में रखी चीज़ को उठाना है।

४ जो व्यक्ति ३० सेकन्ड तक धीरज रखेगा और उसके बाद चीज़े उठाएगा वही विनर बनेगा।

एक्टिविटी ४
इन्डोर प्लान्ट

कोई भी एक छोटा इन्डोर प्लान्ट चुनें और उसे घर लाएँ।

उस प्लान्ट का कोई नाम रखें और ज़रूरत के अनुसार उसे पानी पिलाएँ।

एक डायरी बनाएँ, जिसमें प्लान्ट में क्या-क्या नया हुआ उसे नोट करें। उदाहरण के तौर पर : नया पत्ता उगा, फूल आया, ऊँचाई बढ़ी, कोई पत्ता सूख गया आदि।

महीने के अंत में प्लान्ट के साथ फोटो खींचें और हमें इस नंबर 9313665562 पर भेजें अथवा akramexpress.magazine@dadabhagwan.org पर ईमेल करें।

शब्द समझ :
पेशन्स - धीरज

जैसे प्लान्ट रातों-रात नहीं उगता, बल्कि धीरे-धीरे बड़ा होता है और सुंदर फूल देता है, वैसे ही हम भी धीरज रखें तो सुंदर परिणाम मिलते हैं।