

# Fun with Family

Day-13 | 11 April, 2020





## “સમૂહ માળાજાપ”

બાળમિત્રો, આખા વિશ્વની વર્તમાન કોરોનાની મુશ્કેલીમાંથી ભગવાન  
રક્ષા કરે તે માટે આજે આખો પરિવાર મળી  
“સમૂહ માળાજાપ” કરીશું... દરેકે ૧૧ માળા કરવી.



## “મેળવો રાજીપો”

ચાલો, ‘સહજાનંદ નામાવલી’ના વધુ ૨૦ નામનો મુખપાઠ  
કરી સ્વામીશ્રીનો રાજીપો મેળવીએ.

 <https://bit.ly/2V0y0QM>

કવીઝ, કવીઝ, કવીઝ... “સત્સંગ વિહાર કવીઝ”

 <https://bit.ly/2VgGimg> | Gujarati

 <https://bit.ly/34xPalr> | Hindi

 <https://bit.ly/3cewHDz> | English

## મારો પરિવાર - સંપેલો પરિવાર



### “સફાઈ સેવક”

**Friends,** આજે ઘરના બધાજ  
બારી-દરવાજાનો સાફસફાઈ કરીશું...  
ચાદ રહે નાના-મોટા બધાજ બારી-દરવાજા.

### “Meeting with Daddy”

હવે પપ્પા જોડે **Meeting** કરીશું... અને  
જાણીશું કે એક મહિનાનો આપણા ઘરનો  
ખર્ચ કેટલો થાય છે?... કઈ વસ્તુ?  
કેટલો ખર્ચ? તેનું લીસ્ટ બનાવીશું.

ક્રમ	વસ્તુ	ખર્ચ
૧	દૂધ	૧૫૦૦/-
૨	છાપુ	૨૦૦/-
૩	લાઈટબીલ	૧૦૦૦/-

### “Like-Dislike”

આજે ઘરના બધા સભ્યોની રુચિ જાણીશું... અને તેની નોંધ કરીશું.

ક્રમ	પ્રશ્નો	પપ્પા	મમ્મી	ભાઈ	બહેન	દાદા
૧	પ્રિય કલર	લાલ	બ્લ્યુ	લાલ	કેસરી	સફેદ
૨	પ્રિય વાનગી	લાડુ	જલેબી	સમોસા	સેન્ડવીચ	પાણીપુરી
૩	પ્રિય વિષય	ગણિત				
૪	પ્રિય કીર્તન	આજ માટે				
૫	પ્રિય સ્થાન			મસુરી		
૬	આવડત/શોખ		ડ્રોઈંગ			



# Fun Zone

## “Click It”

બાળમિત્રો, હવે આપણે **Photographer** બનીશું...  
અહીં આપેલા વિષયો પ્રમાણે ઘરમાં જ રહીને ફોટોગ્રાફી કરીશું.



૧. **Nature** - ઝાડ, ફૂલ, સૂર્ય, ચંદ્ર

૨. **Object** - ઘરમાંદિર, Books, રમકડાં

૩. **Fruits** - સફરજન, દ્રાક્ષ, કેળાં, કેરી



તમે પાડેલા ફોટોગ્રાફ્સમાંથી કોઈપણ એક બેસ્ટ ફોટોગ્રાફ અમને  
૯૯૯૮૯૯૯૨૦૯ આ નંબર ઉપર વોટ્સએપ કરશો અને આપ સૌના મોકલેલા  
ફોટોગ્રાફ્સ માંથી બેસ્ટ ફોટોગ્રાફ આવતા અંકમાં પ્રકાશિત કરવામાં આવશે.

## “Funny Video”

ચાલો, હવે આખો પરિવાર સાથે બેસી **Funny Video** જોઈને આનંદ કરીએ... અહીં આપેલી લીંક દબાવો અને વિડિયો માણો.



<https://bit.ly/3b0MWDX>

## “સ્વામીબાપાનો સંદેશ”

	A	B	C	D	E	F
1	ભ	મા	દ	પ	તા	માં
2	તા	ણ	પિ	વા	લા	ર
3	ને	રો	પૂ	પ	રો	બ
4	પ	હે	ક	લો	નં	વો
5	જા	ગો	જ	રા	ખ	ગો

બાજુમાં A થી F તથા ૧ થી ૫ અંકો સાથે બનતી શબ્દોની આડી-ઊભી કોલમ આપી છે. એ બંનેનો ઉપયોગ કરી, બંધબેસતા ગુજરાતી અક્ષરો ગોઠવીને શોધી કાઢો કે સ્વામીબાપા નીચેનાં ત્રણ વાક્યમાં બાળકોને શું કહેવા માંગે છે ?

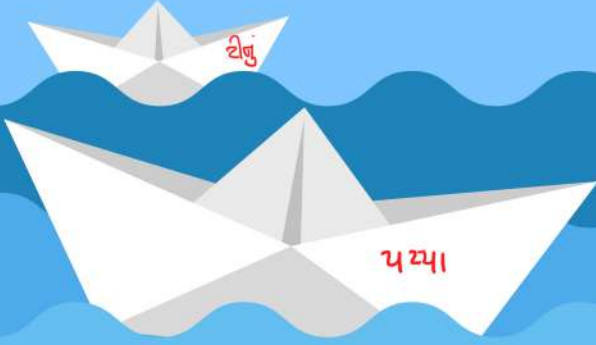
1.  $\overline{1C} \overline{2F} \overline{3E} \overline{5C}$     $\overline{3C} \overline{5A}$     $\overline{4C} \overline{3B}$

2.  $\overline{1B} \overline{2A} \overline{2C} \overline{1E} \overline{3A}$     $\overline{4A} \overline{5B} \overline{2E} \overline{5F}$

3.  $\overline{1A} \overline{2B} \overline{2D} \overline{1F}$     $\overline{1D} \overline{4B} \overline{4D}$     $\overline{4E} \overline{3F} \overline{2F}$     $\overline{5D} \overline{5E} \overline{4F}$



## “Family Challenge”



હવે પરિવારના બધા સભ્યો  
કાગળમાંથી બોટ બનાવશે...  
જેની બોટ પાણીમાં તરશે તે  
વિજેતા થશે...  
ઊંક દબાવો અને જુદા-જુદા  
પ્રકારની બોટ બનાવતાં શીખો...

 <https://bit.ly/2x9MEfn>

## “રાસની રમઝટ”



તો ચઈ જાઓ તૈયાર... હવે પરિવારના  
બધા સભ્યો મળી રાસ-ગરબા રમીશું..  
ઠાકોરજીની મૂર્તિ વચ્ચે પધરાવી તેને ફરતે  
રાસ-ગરબા રમીશું...  
રાસ-કીર્તન માટે નીચેની ઊંક દબાવો.



 <https://bit.ly/2XtrHa2>

## “Book Balancing”

હવે જોઈએ પરિવારનો કયો સભ્ય સારું  
Balancing કરી શકે છે...  
“Book Balancing” રમત રમીશું..  
ઊંક દબાવો અને રમત શીખો...

 <https://bit.ly/2wuYO1U>



## My Guru, My Life



બાળમિત્રો, ચાલો આજે Quiz માં ભાગ લઈએ અને  
આપણા ગુરુદરિ મહંતસ્વામી મહારાજ વિષે  
આપણે થોડી માહિતી મેળવીએ...  
લૉક દબાવો અને Quiz માં ભાગ લો...



<https://bit.ly/2UX6IKY>



## વચનામૃત કહે છે....

(વચનામૃત એ ભગવાન સ્વામિનારાયણે ઉદ્બોધેલ ઉપદેશ ગ્રંથ છે. જેમાં ૨૭૩ વચનામૃતો છે. આ તમામ વચનામૃતોનું સંકલન શ્રીજીમહારાજની હયાતીમાં જ થયું હતું, એ વચનામૃતની વિશેષતા છે.)

“ સ્મૃતિ વિના ગાયું તે ન ગાયા જેવું છે. ભગવાનને વિસારીને તો જગતમાં કેટલાક જીવ ગાય છે. તથા વાજિંત્ર વજાડે છે, પણ તેણે કરીને તેના મનમાં શાંતિ આવતી નથી. માટે ભગવાનનાં કીર્તન, નામરટણ, ધૂન... ભગવાનની મૂર્તિને સંભારીને જ કરવું. ”

(વચનામૃત : ગઢડા પ્રથમ પ્રકરણનું ૨૨મું)

તબલાં અને મંજીરાંનો તાલ, મોરલી અને સિતારના સૂરો, મધુર ગાયન અને નૃત્ય... આ બધું કોને ન ગમે ? લગભગ દરેક મનુષ્ય સંગીતપ્રિય હોય છે.

પરંતુ સારું ને સાચું સંગીત કોને કહેવાય ? તેની સુંદર વ્યાખ્યા અહીં શ્રીજીમહારાજે જણાવી દીધી છે. કેટલાક સત્ય દૃષ્ટાંતો દ્વારા આ વ્યાખ્યાને સ્પષ્ટ કરીએ.

માઇકલ જેક્સનનું નામ તમે સાંભળ્યું હશે. અમેરિકાના આ પોપ ગાયક અને ડાન્સરને લોકો ‘જીવંત સંગીત’નું બિરુદ આપે છે. લાખો કન્યાઓ એને પરણવા માટે તૈયાર છે. તેની પાસે પોતાના ૫ પ્લેન છે. ૧૦૦ ગાડીઓ છે. છતાં તે કહે છે : આખા અમેરિકામાં મારા જેવો દુઃખી બીજો કોઈ નહિ હોય. મારું સંગીત મને જ ડંખે છે. હું ઘણીવાર રડું છું.

સંગીત અને ફિલ્મી દુનિયાના એવા જ એક પ્રખ્યાત વ્યક્તિ હતા : કિશોર કુમાર. તેઓ એક્ટર હતા, ગાયક હતા, કમ્પોઝર હતા, ડીરેક્ટર હતા, પ્રોડ્યુસર હતા. છતાં મોટી ઉંમરે તેઓ બોલ્યા હતા : ફિલ્મી દુનિયામાં હું આટલો આગળ



વધ્યો, તે કરતાં મારા ખંડવા ગામ (મહારાષ્ટ્ર)ની પ્રાથમિક શાળામાં શિક્ષક તરીકે નોકરી કરતો હોત, ને લોકો મને ‘કિશોરલાલ માસ્તર’ કહી બોલાવતા હોત, તો વધુ સુખી હોત.

પ્રખ્યાત સિતારવાદક રવિશંકરજી પણ કહે છે : જીવનમાં મને ગમે અને શાંતિ અપાવે, તેવો એકેય કાર્યક્રમ થયો નથી.

બાળમિત્રો ! સંગીત, વાદન, ગાયન, નૃત્ય વગેરેમાં વિશ્વકક્ષાએ આગળ વધેલા લોકો સાથે આવું કેમ બન્યું ?

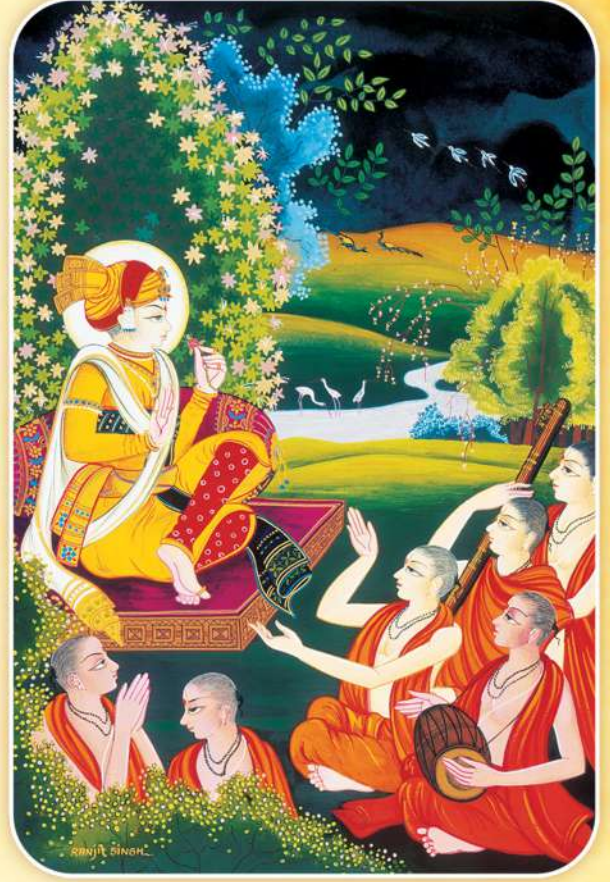
કારણ છે : તેઓ કલામાં ભગવાનનો સંબંધ ભેળવવાનું ભૂલી ગયા હતા. તેથી તેમને પૈસા મળ્યા, કીર્તિ મળી પણ મનની શાંતિ ન મળી.

તેથી જ શ્રીજીમહારાજ સંતોને, કલાની સાથે ભગવાનની સ્મૃતિ ભેળવવાની વાત કરે છે. પરમહંસોએ આ વાત કેવળ સાંભળી જ ન હતી, પણ જીવનમાં ઉતારી હતી. તેથી જ તે સમયે ખાવાનું, પીવાનું કે રહેવાનું નહોતું મળતું. તથા લોકો અપમાન કરતા હતા છતાં...

બ્રહ્માનંદ સ્વામી ગાતા હતા : રાજ મારે દિન-દિન દિવાળી રે, વ્હાલા મળતા તમને વનમાળી રે...

નિષ્કુળાનંદ સ્વામી ગાતા હતા : ભાગ્ય જાગ્યા રે આજ જાણવા, કોટિ થયાં કલ્યાણ...

સાર એટલો જ છે કે જ્યાં ભગવાનની સ્મૃતિ છે ત્યાં જ ભગવાન છે અને જ્યાં ભગવાન છે ત્યાં જ મનની શાંતિ છે. હવે, નિર્ણય તમારે જ કરવાનો છે. મનની શાંતિ જોઈતી હોય તો ફિલ્મનાં ગીતો, ડાન્સમાંથી બહાર નીકળી, સ્મૃતિ સહિત ભગવાનનાં કીર્તનો ગાવાં જોઈશે.





# Our Body Teaches Us

Each of us has a wonderful, beautiful body that Bhagwan has given us to use for a greater good. Different parts of our body allow us to project Bhagwan's message of goodness and giving as we go about living our lives. We don't always think about the mechanical aspects of our bodies (such as the motions of our hands) but each moment is an act of Bhagwan. Bhagwan has meticulously created us so that we can carry out his message.

We always think about the consequences of our actions but sometimes we don't think about the meaning of the little things we do. We breathe in and out everyday but how many of us think about that? We only think about it if we have trouble breathing, but most of the time we take this gift for granted. We should reflect this philosophy in our daily lives. We should not only give back and help those who have nurtured us but we should also help others. In doing so, we should not be afraid to accept the help of others when we need it.

Our body continuously reminds us of giving and helping others. One such example is of our hands creating a fist that opens and closes. This action of opening and closing again shows the idea of giving and receiving. But it also points out that we



cannot hold on to things too tightly; instead, we should open our hands to others.

Our legs always walk forward and never backward. In this way, Bhagwan tells us, “Always improve yourself and never become worse.” Our tongue is very soft and flexible. So, it is able to do two activities: eating and talking. In this way, Bhagwan tells us to be soft and flexible in our nature. If we do this, we can do double the good that others do. Bhagwan gave us two eyes and two ears but only one mouth. In this way, He tells us to see and hear a lot, but talk less.

Bhagwan has put the most important part of our body, our head, on our shoulders. It is very important. In this way, Bhagwan tells us that even the small things in life can be important and should not be treated with any less respect and love. Bhagwan has put one weak tongue in the middle of thirty-two sharp teeth. Still, the tongue is not afraid. It trusts the teeth and works with them very well. So, Bhagwan wants us to trust and work with each other in a friendly way. Even though the people who we work with may not be the nicest (like when the teeth accidentally bite the tongue) we must still learn to live in peace with one another and learn to enjoy each other's company.

These are the lessons that Bhagwan wants our body to teach us. Everyday when we wake up and use our bodies, we are living with a part of Bhagwan. In this way, His teachings are living through us; it is our duty to use this vessel that we have to show Bhagwan's love to other people. We must show them that they too can use their bodies as best as they can to be kind to all of humankind.



**Friends, આપને ખૂબ જ આનંદ થશે કે...**  
**“Fun with Family” ની બધી activity દેશ-વિદેશમાં**  
**રહેતા આપણા બાળમિત્રો ખૂબ જ સારી રીતે કરી રહ્યા છે...**  
**તો આવો... તે સૌ બાળમિત્રોએ અને તમે મોકલેલા**  
**ફોટોગ્રાફ્સને જોઈએ અને આનંદ કરીએ...**  
**નીચેની લીંક દબાવવાથી આપ તે બધા જ ફોટોગ્રાફ્સ જોઈ શકશો.**



<https://bit.ly/2K11hnL>





# આપનો ડૉક્ટર મિત્ર



અને હા...

આટલું તો ખાસ ધ્યાન રાખીશું...



ઉધરસ/છીંક આવે  
તો રૂમાલ રાખીને ખાશો.

ઘરમાં એકબીજા સભ્યોથી  
દૂર રહો.




દર ૨૦ મિનિટે સાબુથી  
ઘસીને હાથ ધોઈ  
નાંખશો.



ઘરની બહાર નીકળવું  
નહિ.



આંખ, મોઢું, નાકને સ્પર્શ  
કરવાનું ટાળો.

નોંધ : બાળમિત્રો, આપના દ્વારા થતી પ્રવૃત્તિના સુંદર ફોટોગ્રાફ્સ રોજ અમને પ્રાપ્ત થાય છે. જ્યારે આપ ફોટા મોકલો ત્યારે **નીચેની લીંક** પર જે રીતે માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું છે તે જ રીતે ફોટા મોકલશો. ફોટાની અંદર જ **તમારે તમારું નામ અને શહેરનું નામ** લખીને મોકલવાનું રહેશે. જે તે પ્રમાણેનો ફોટો નહીં હોય તો અહીં **મૂકવામાં આવશે નહીં**. તેની અવશ્ય નોંધ લેશો. (  9998999209 )



<https://bit.ly/2UF4j7o>

વિશેષ નોંધ : ૧. એક્ટિવિટી દીઠ એક જ ફોટોગ્રાફ મોકલવો.

૨. આજની એક્ટિવિટી સિવાયની અન્ય બીજી કોઈ એક્ટિવિટી તે પ્રવૃત્તિના ફોટોગ્રાફ્સ મોકલીશું નહિં.

**જય સ્વામિનારાયણ**

<http://kids.baps.org> | <https://www.baps.org>



પ્રયોજક : બાળપ્રવૃત્તિ મધ્યસ્થ કાર્યાલય, બી.એ.પી.એસ. સ્વામિનારાયણ સંસ્થા, અમદાવાદ.

પ્રેરક : પરમ પૂજ્ય મહંતસ્વામી મહારાજ