Fun with Family

Day-2 | 31/03/2020

स्वामिनारायण
BAPS

બાળમિત્રો, અહીં આપેલી Activity
આજે આપણે દિવસ દરમ્યાન કરીશું...

૧

દુનિયામાં અત્યારે જે વિકટ પરિસ્થિતિ
સર્જાઈ છે તેમાંથી છૂટકારો મળે તે માટે...
સહજાનંદ નામાવલીનો એક વાર પાઠ
કરીશું અને ૧૧ માળા કરીશું.

https://vimeo.com/showcase/6935620

૨

આજે બપોરે અને રાત્રે (જમ્યા પહેલા)
ઘરમંદિરમાં થાળ મૂકીને
‘‘જમોને જમાડું રે...’’
આ થાળનું ગાન કરીશું.

https://vimeo.com/showcase/6935636

મમ્મીને મદદ

૧

બાળમિત્રો,
આજે આપણા
પુસ્તકોનો કબાટ સાફ
કરીશું અને બધા પુસ્તકો
બરાબર ગોઠવીશું.

૨

ચાલો, આજે ઘરની અંદર
જે બૂટ-ચંપલ રાખવા માટેનો
ઘોડો (ખાના) છે તેની
સાફસફાઈ કરી દઈએ.

૩

મમ્મી પાસેથી
'લીંબુ શરબત' બનાવતા
શીખીએ અને ૧ ગ્લાસ
લીંબુ શરબત બનાવી
ઠાકોરજીને ધરાવીએ...
અને પછી ઘરના
સભ્યોને પીવડાવી રાજી
કરીએ.

કરો કસરત

https://vimeo.com/showcase/6935597

ચાલો "વેસ્ટ માંથી બેસ્ટ" કરીએ

રીત :

૧. જૂના છાપા (Newspaper) લઈશું.

૨. કાતર, ગમ, સેલોટેપ લઈશું.

૩. હવે તે છાપામાંથી ટોપી અને બાસ્કેટ બનાવીએ.

https://vimeo.com/showcase/6935791

નોંધ:

- બાલમિત્રો, આવું બીજુ પસ્તીમાંથી તમે જે બનાવી શકો તે બનાવજો.
- કાતર વાપરવામાં ખાસ ધ્યાન રાખશો કે જેથી તમને કોઈ ઈજા થાય નહિં.

https://vimeo.com/showcase/6938150

આજે ‘‘મમ્મી-પપ્પાનો Interview’’ થઇ જાય

પ્રશ્ન ૧ : તમારું પૂરું નામ કહો.

પ્રશ્ન ૨ : તમારું હુલામણું નામ શું હતું ?

પ્રશ્ન ૩ : તમારી પ્રિય વાનગી કઈ છે ?

પ્રશ્ન ૪ : તમારો પ્રિય કલર કયો છે ?

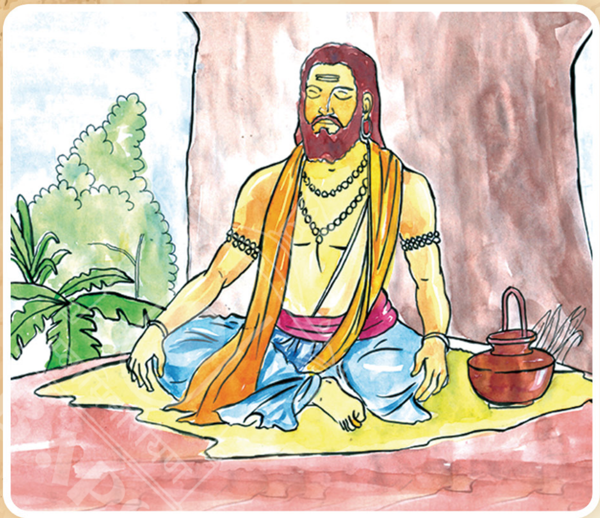
પ્રશ્ન ૫ : તમારા જીવનનો એક રમૂજી પ્રસંગ કહો.

પ્રશ્ન ૬ : તમે સ્કૂલમાં ભણતા તે સમયની યાદગાર વાતો કરો.

પ્રશ્ન ૭ : તમારું પ્રિય સ્થળ કયું છે ? શા માટે ?

નોંધઃ બાળમિત્રો, અંહિ આપેલા પ્રશ્નો આપણે આપણા મમ્મી પપ્પાને પૂછવાના છે અને આ બધી વાતની ખાસ નોંધ તમારી ડાયરીમાં કરવાની છે.

Ssshhh... હવે શાંતિથી "વાંચન" કરવાનું છે...



ભારતની સૌથી પવિત્ર નદી : ગંગા

જીંદગીમાં ગમે ત્યાં ફરો, ગમે ત્યાં જાઓ પણ જોવાની ફરવાની અને ભાવવિભોર થવાની મજા જે હિમાલયમાં છે એવી બીજે ક્યાંય નથી. હિંદુઓ માટે પાણી એ જીવનના પ્રતિક સમાન છે અને તેની પ્રકૃતિને દેવી માનવામાં આવે છે. ભારતમાં ત્રણ નદીઓ મુખ્ય છે - ગંગા, યમુના અને સરસ્વતી. એમાં ગંગા નદીનું ધાર્મિક, સાંસ્કૃતિક અને વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ ખુબ જ મહત્વ છે. ગંગા નદી ભારતની મહાનતમ નદીઓમાંની એક ગણાય છે. હિંદુ ધર્મમાં તે સૌથી પવિત્ર નદી છે. ગંગા હિમાલયમાં આવેલ ગૌમુખ નામની જગ્યાએથી નીકળે છે. શરુઆતમાં તે ભાગીરથી તરીકે ઓળખાય છે. દેવ પ્રયાગ નજીક તે બદરીનાથ તરફથી આવતી અલકનંદા નદીને મળે છે. આ બેય નદીના સંગમ પછી તે ગંગા નદીને નામે ઓળખાય છે.

ગંગા નદીની લંબાઈ ૨,૫૧૦ કિ.મી. છે. ગંગા નદી પોતાની સાથે લાવેલા કાંપને કારણે જમીનને ફળદ્રુપતા આપે છે. જેના કારણે પાક સારો થવાથી ખેડૂતો સુખી થાય છે. ભારતના તમામ લોકો ગંગા નદીને માતા તરીકે પૂજે છે. આ નદીના કિનારે કેટલાંય મંદિરો, આશ્રમો, કુટિરો, ગામો અને શહેરો વસેલા છે. ગંગાના કિનારા પર કાનપુર, અલ્હાબાદ, વારાણસી, પટના અને કલકત્તા એવા ઔદ્યોગિક શહેરો પણ આવેલા છે.

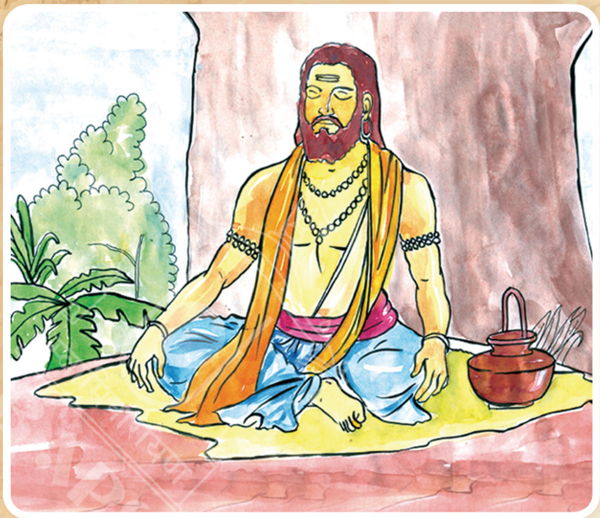
સપ્ટેમ્બરથી માર્ચ દરમિયાન ગંગા નદીમાં રાફ્ટીંગ કરવામાં આવે છે. ગંગામાં બે પ્રકારની ડોલ્ફિન માછલી મળી આવે છે - ગંગા ડોલ્ફિન અને ઇરાવાડી ડોલ્ફિન. ગંગામાં શાર્ક માછલી - ગ્લીફીસ ગંગેટિક્સ - પણ મળી આવે છે - નદીના પાણીમાં શાર્ક ભાગ્યે જ મળી આવતી હોય છે.

પૌરાણીક કથાઓમાં ગંગાના પૃથ્વી પરના અવતરણનું ખૂબ સુંદર વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે.

રામાયણમાં મહર્ષિ વિશ્વામિત્ર રામ અને લક્ષ્મણને ગંગાની ઉત્પતિની વાત કરે છે. તે પ્રમાણે સગર રાજાને ૬૦,૦૦૦ પુત્રો સરખી પ્યારી પ્રજા હતી. જ્યારે સગર રાજાએ અશ્વમેઘ યજ્ઞ કર્યો ત્યારે યજ્ઞમાં બાધા નાખવા ઈન્દ્ર તે અશ્વને કપિલ મુનિના આશ્રમમાં મુકી આવ્યો. સગરના પુત્રો ઘોડાને શોધતા આશ્રમમાં ગયા અને કપિલમુનિને અશ્વ ચોરવા માટે અપમાન કર્યુ. ત્યારે કપિલ મુનિએ તેમને બાળીને મારી નાંખ્યા. સગરને આ વાતની ખબર પડી અને પોતાના પુત્રોની સદ્ગતિ માટે પ્રાર્થના કરી. ત્યારે તેમના જાણવામાં આવ્યું કે સ્વર્ગની નદી ગંગા ને જો પૃથ્વી પર લાવવામાં આવે અને તેમાં તેના પુત્રોના અસ્થિ પધરાવવામાં આવે તો તેમને સદ્ગતિ મળશે. સગર પછી તેનો પુત્ર અંશુમાન પછી દીલીપ વગેરેએ ગંગાને લાવવાના વ્યર્થ પ્રયત્નો કર્યા. છેવટે ભગીરથ રાજાના તપ અને કાર્યથી ગંગા પૃથ્વી પર આવવા રાજી થઇ. પરંતુ ગંગાના પ્રવાહને જો પૃથ્વી પર રોકવામાં ન આવે તો તે પાતાળમાં જતી રહે. આથી ભગીરથે ભગવાન શંકરને ગંગાના પ્રવાહને ઝીલી લેવા વિનંતિ કરી. છેવટે ગંગા સ્વર્ગમાંથી પૃથ્વી પર ઉતરી આવી અને ભગવાન શંકરે તેને પોતાની જટામાં સમાવી લીધી. શંકરે જટામાંથી ગંગાની નાની ધારને વહાવીને પૃથ્વી પર પડવા દીધી. પછી ભગીરથ જ્યાં પણ ગયા ત્યાં ગંગા પાછળ આવતી ગઈ. રસ્તામાં જહ્નુ ઋષિના આશ્રમમાં ગંગાએ વિનાશ કર્યો આથી જહ્નુ મુનિ તેને પી ગયા અને ભગીરથની વિનંતિથી તેને પોતાના કાનમાંથી બહાર કાઢી. આમ તે જહ્નુની પુત્રી ગણાઇ અને તેનું નામ જહ્નવી પણ પડયુ. ભગીરથ ગંગાને હિમાલયથી બંગાળ સુધી લઈ ગયા કે જ્યાં સગરના પુત્રોના અસ્થિ હતા. આમ તેમને પણ સદ્ગતિ પ્રાપ્ત થઈ.

ગંગા નદીમાં સ્નાન કરવાથી વ્યક્તિના બધાં જ પાપો ધોવાઈ જાય છે. બાળકના જન્મથી મૃત્યુ સુધી સંકળાયેલા કર્મમાં ગંગાજળથી શુદ્ધિની પરંપરા સદીઓથી છે. વૈજ્ઞાનિક શોધ મુજબ ગંગાજળમાં પ્રાકૃતિક સ્થાનો અને વનસ્પતિઓના ઔષધિય ગુણ હોય છે. જે જળને પ્રદુષિત કરતા વિષાણુઓનો નાશ કરી નાખે છે. ગંગાનું પાણી એટલું શુદ્ધ અને પવિત્ર છે કે વર્ષો સુધી સાચવી રાખવા છતાં પણ તે બગડતું નથી. ગંગાજળનો ઉપયોગ દરેક ધાર્મિક અને માંગલિક કાર્યોમાં પવિત્રતા માટે કરાય છે.

બાળમિત્રો, આ માહિતી તમે ધ્યાનથી વાંચીને ત્યાર બાદ તમારા ઘરના સભ્યોને કહેજો... અને સાથે તેઓ ગંગા નદી વિશે બીજું શું જાણે છે તે પણ પૂછજો...



India's most sacred river – The Ganges

In life wherever you may travel, wherever you may go, nowhere else will you have a more beautiful and profound experience other than in the Himalayas. For Hindus water is a symbol of life and is considered to be the goddess of nature. There are three main rivers in India - Ganga, Yamuna and Saraswati. Amongst these three rivers, scientifically, religiously and culturally the Ganges is considered to be of utmost importance. The Ganges is one of the largest rivers in India. In Hinduism, it is believed to be the most sacred river. The Ganges originates from a place called Gaumukh in the Himalayas. Initially, it is known as the Bhagirathi River. Near Devprayag it meets the Alaknanda river flowing from Badrinath. After the confluence of these two rivers it is known as the river "Ganga"

The length of the Ganges is 2510 kms. The Ganges river gives fertility to the soil because of the sediments it brings along with it. Due to this the crop is good, thus making the farmers happy. All Indians worship the river Ganga as their mother. Several temples, ashrams, cottages, villages and cities are situated on the banks of the Ganga river. Industrial cities such as Kanpur, Allahabad, Varanasi and Kolkata are also located on the banks of the Ganga river.

Rafting is done in the Ganges river from September to March. Two types of dolphins are found in the Ganges- Ganga dolphin and Irrawaddy dolphin. Although sharks are rarely found in river water, sharks known as the Ganga shark (glyphis gangeticus) are found in the Ganges river.

The incarnation of the Ganges on this Earth has been beautifully narrated in the Puranas, as follows...

" Maharshi Vishwamitra talks about the evolution of "Ganga" to Ram and Lakshman in the epic Ramayan. King Sagar's 60000 subjects were like his loving children. While King Sagar was performing the Ashwamedh Yagna, Indra notoriously tied the horse in Kapil muni's ashram, creating an obstacle in performance of the Ashvamedh yagna. When King Sagar's children found the horse tied in Kapil Muni's ashram, they humiliated him for doing such an act of stealing the horse. Kapil Muni being innocent got furious and in rage burnt all of King Sagar's children to ashes. Learning about such an incident, King Sagar prayed for the liberation of his children. It was then that he learnt that if the Goddess of heaven "Ganga" would incarnate on Earth and his children's ashes would be immersed in it, they would all be liberated. King Sagar, and after him his princess Anshuman, Dilip and others tried to bring Ganga to the Earth, but all in vain.

Ultimately, with the austere penance of Bhagirath, Ganga incarnated on the Earth. But, if the flow of Ganga would not be controlled on Earth, she would further slip down and settle in the oceans. And so, Bhagirath prayed Lord Shiva to control the Ganges at the Himalayas when she flowed down to the Earth. Finally, when the Goddess of heaven "Ganga" arrived on to the Earth, Lord Shiva captured her in the tuft of his hairs allowing her to flow as river Ganga on Earth. Ganga followed Bhagirath wherever he went. On her way she destroyed the Ashram of Rishi Jhanu for which the Rishi just sipped her away. At the request of Bhagirath, Rishi Jhanu released Ganga from his ear for which she was also named as Jhanvi. Bhagirath lead Ganga from the Himalayas towards Bengal where the ashes of King Sagar's children awaited her for their liberation."

By having a dip in the Ganges sins get washed away. For centuries now, it has been believed that the deeds of a child from his birth to death get purified by having a dip in the Ganges. Scientific researches have proved that the natural places from where Ganga flows has medicinal herbal qualities which can kill microbial germs. It is so pure that even storing it for years doesn't contaminate it. It is used in sanctification of many religious and auspicious occasions.

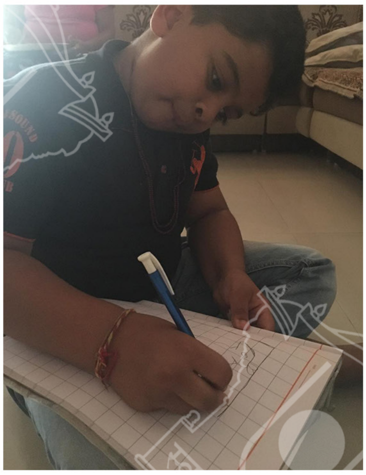
Children.... read and share the above information with your family members and ask them what more do they know about the "Ganga"

Day-1

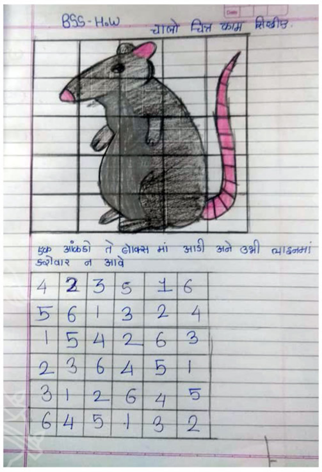
Activity માં જોડાએલ બાળક

Patel Saurabh Nikhilbhai, Gandhinagar

Vaghasiya Tirth, Surat



Dipak patel, Bardoli



Mansi Sandip Gujrathi, Dhuliya

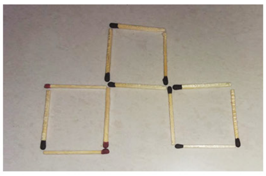
Lad tirth, Surat

Borda dharm, Surat

Jay Shah, Amdavad-1

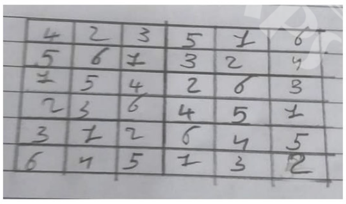
Tushar, Amdavad

Manana Patel, Amdavad



devang mandora, Gondal

Jay R. Mangukiya, Amdavad



Jay Rathod, Anand

આપનો ડૉક્ટર મિત્ર

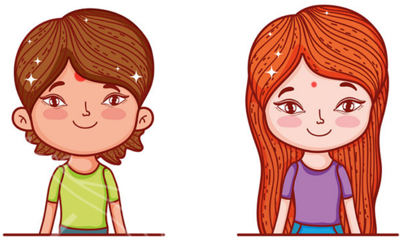
અને હા...
આટલું તો ખાસ ધ્યાન રાખીશું...

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.

આપ જે Activity કરો તેના photographs પાડી અહીં આપેલા નંબર પર
whatsapp કરશો (૯૯૯૮૯૯૯૨૦૯) અને સાથે સાથે
તમારુ નામ, ધોરણ અને શહેરનું નામ પણ લખશો.
રોજ આવી અવનવી પ્રવૃત્તિઓ તમારા સુધી પહોંચાડતા રહીશું...

જય સ્વામિનારાયણ

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

BAPS
પ્રયોજક : બાળપ્રવૃત્તિ મધ્યસ્થ કાર્યાલય, બી.એ.પી.એસ. સ્વામિનારાયણ સંસ્થા
પ્રેરક : પરમ પૂજ્ય મહંતસ્વામી મહારાજ