

# Fun with Family



Day-27 | 25 April, 2020



## “FWF Song”

પૂછે છે ધારનાં બારી ને બારણાં,  
સોઝા ને ખુરશી પણ પૂછે છે ક્યારનાં,  
પંખો ને ટ્યૂબલાઈટ રાહ જુએ છે સવારના,  
સૌ કોઈ એના થયા છે દિવાના,

ભાઈસાબ! અમારાથી હવે રાહ નથી જોવાતી...

આજનું Fun With Family લાવો, જલ્દીથી અમારી ઈન્ટેજરી ભગાવો...



## “મિત્રો માટે પ્રાર્થના”

બાળમિત્રો, આજે School Dress પહેરીશું...

અને પછી ધરમંદિર પાસે ઊભા રહી  
ગદ્ગાદ્ગભાવે ભગવાનને પ્રાર્થના કરીશું...

સ્કૂલના Students, Teachers અને  
સ્ટાફ માટે પ્રાર્થના કરીશું...

 <https://bit.ly/2yCQ7n4>

## “Hello, Sir”

આપણો School Dress પહેરીને  
પ્રાર્થના કરી છે... તેનો એક  
Photograph પાડીને આપણા મનગમતા Teacher ને  
મોકલીશું... અને આપણો કરેલી પ્રાર્થનાની  
વાત Message ના રૂપમાં કરીશું... Principal ને પણ  
Message કરી આ વાતની જાણ કરીશું...



## “પારિવારિક મુખપાઠ”

બાળમિત્રો, આજે આપણા આખા પરિવારે  
અંદરો અંદર એકબીજાનો મુખપાઠ  
લેવાનો છે... બધુ મજા આવશે...  
‘આરતી’ મુખપાઠ કરી બધા સભ્યો  
એકબીજાને આપશે...  
જોઈએ કોણા ગરબડ-ગોટા વાળે છે...



## “આપણા વહાલા ઠાકોરજી”

| વિધિ   | સમય |
|--|-----|
| ૧ સવારે ઠાકોરજુને જગાડી-કોગળા કરાવી - ઠાકોરજુની મૂર્તિ લૂછવી   |     |
| ૨ ઘરમંદિરમાં મંગળા આરતી કરવી                                   |     |
| ૩ ઠાકોરજુને સવારનો નાસ્તો ઘરાવવો                               |     |
| ૪ ઠાકોરજુને બપોરનું ભોજન ઘરાવવું - થાળ ગાવો                    |     |
| ૫ ઠાકોરજુને બપોરે પોઠાડવા                                      |     |
| ૬ સાંજે ઠાકોરજુને જગાડવા - ફૂટ/સૂકોમેવો/લીંબુપાણી/શરબત ઘરાવવું |     |
| ૭ ઘરમંદિરમાં સંદ્યા આરતી કરવી                                  |     |
| ૮ ઠાકોરજુને રાત્રી ભોજન ઘરાવવું.                               |     |
| ૯ રાત્રે જળ ઘરાવી ઠાકોરજુને પોઠાડવા                            |     |

ઘરના બધા  
સભ્યોએ ભેગા  
બેસી ઘરમંદિરના  
ઠાકોરજુની  
સેવા-ભક્તિના સમય  
નક્કી કરવાના છે...  
કઇ કઇ  
સેવા ??...  
તો જોઈ લો,  
ઠાકોરજુની  
સેવા-ભક્તિ દિવસ  
દરમિયાન કઇ  
રીતે થાય છે તેની  
માહિતી...

## “Healthy Hands”

ચાલો, આજે ઘરના સૌ સભ્યો મળી હાથ ધોવાની આદર્શ રીત શીખીએ...  
અહીં જે પ્રમાણે દેખાડવામાં આવ્યું છે તે પ્રમાણે Step by step હાથ ધોઇશું...  
ચાદ રહે, બધાએ એક સાથે Practice કરવાની છે... કોઈ રહી ન જાય...



## “Best Advice”

આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિ (Immunity) વધે તેના માટે આટલું અવશ્ય કરીશું:

૧. ગરમ પાણી દિવસમાં પાંચ-છ વાર પીવું.
૨. ગરમ પાણીનો નાસ મોટા અને નાક દ્વારા લેવો.
૩. ગરમ પાણીમાં હળદર-મીઠું નાંખીને કોગળા કરવા.
૪. એક જ્વાસ ગરમ દૂધમાં એક ચમચી હળદર નાંખીને દિવસમાં એકવાર પીવું.
૫. પ્રાણાયામ કરવા.



વપરાઇ ગયેલા ટૂથબ્રશનો ઉપયોગ  
ક્યાં ક્યાં કરી શકાય..???

ઘરના બધા સભ્યોને પૂછી લીસ્ટ  
બનાવો... અને તેનો ફોટો પાડી  
અમને મોકલી આપો...

“આ તો બહુ ઉપયોગી...!!”

હું ઉદાહરણ આપું...??

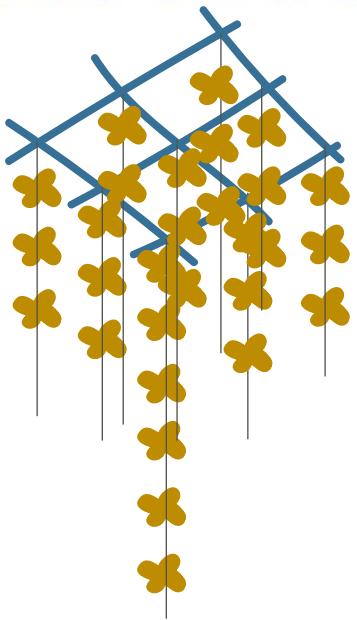
- (૧) બ્રશનો ઉપયોગ કાચ સાફ કરવા...
- (૨) બ્રશનો ઉપયોગ લેંઘામાં નાડું નાખવા...
- (૩) બ્રશનો ઉપયોગ બાયરુમના ખૂણા સાફ કરવા...



## “Yoga Time”

થઈ જાઓ તૈયાર... આજે આપણે પાંચ Basic યોગાસન શીખીશું... અને તે રોજ કરવાનો પ્રયત્ન કરીશું... બાળમિત્રો, આ કરવાથી આપણી Health એકદમ સુપર-ડુપર થઈ જશો...

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



“Wow...”

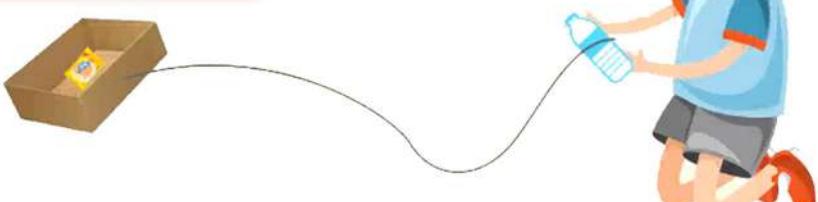
ચાલો, ધરને થોડું શાણગારીએ...  
લીંક દબાવો અને ઝુમર બનાવતા શીખો...  
ઝુમર બનાવી ધરમાં લટકાવો અને ધરની શોભા  
વધારો... Best of Luck...

 <https://bit.ly/2VU0HOh>

## “એ આવ્યું આવ્યું...”

ચાલો ત્યારે થઈ જાઓ Family Race માટે તૈયાર...  
દબાવો લીંક અને શીખો એક નવી રમત...

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



## “Impossible Race”

બાળમિત્રો, જોઈએ હવે પરિવારના કયા સભ્યો  
આ રમતમાં જુતે છે..? દરેક સભ્ય માટે ચેલેજ છે...  
લીંક દબાવો અને રમત શીખો...

▶ <https://bit.ly/2KyJWD0>



## “કવીજ હાજર છે...”

બાળમિત્રો, આપની મનગમતી Quiz હાજર છે...

▶ [https://bit.ly/3aGW9jX | Guj.](https://bit.ly/3aGW9jX)

▶ [https://bit.ly/2xVHF29 | Hin.](https://bit.ly/2xVHF29)

▶ [https://bit.ly/2VSMEst | Eng.](https://bit.ly/2VSMEst)

## “અવળ-સવળ”

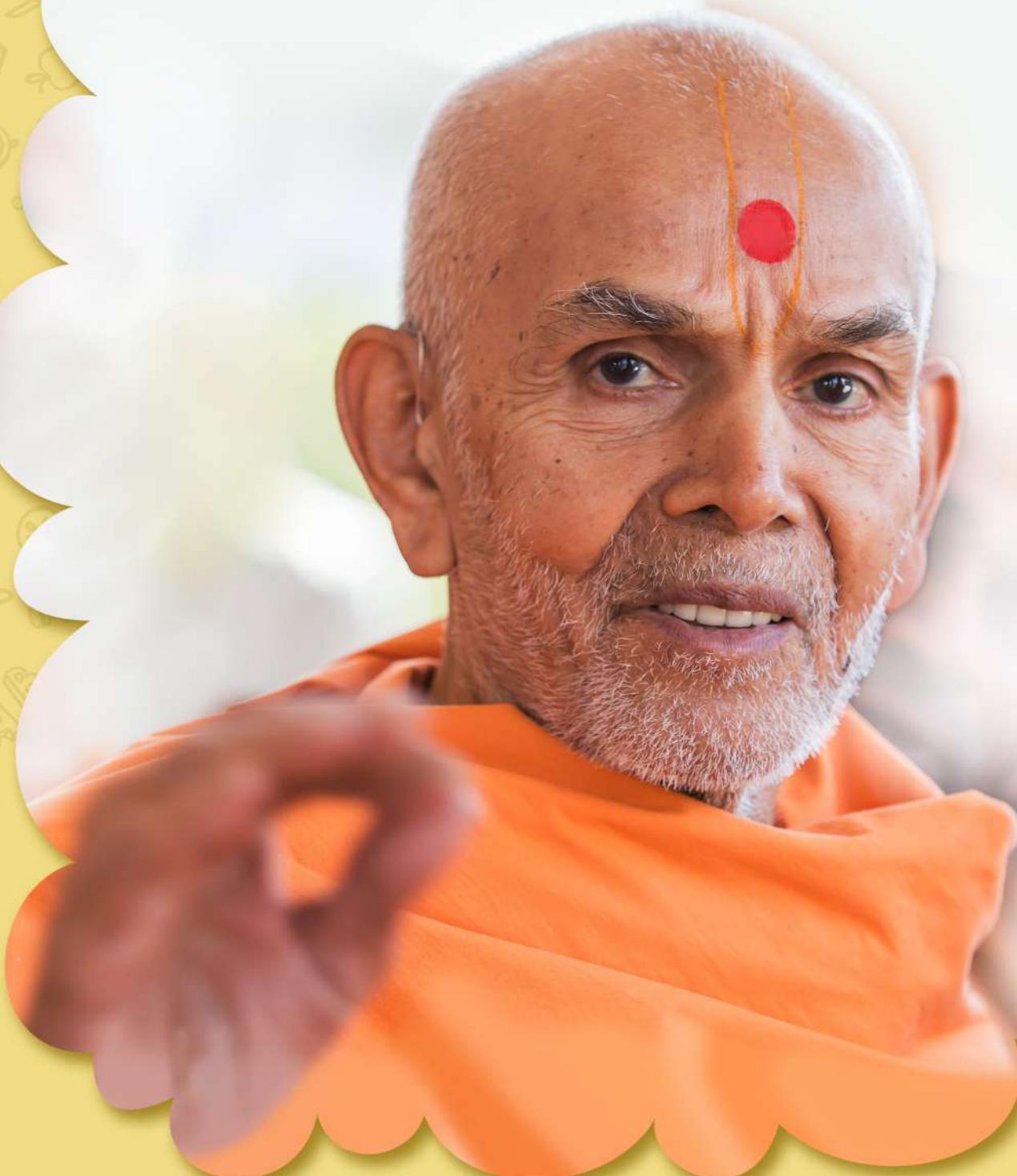
શ્રીજુમહારાજ જે-જે ગામમાં રદ્દ્યા હતા,  
તેનાં નામ પણલમાં આપેલાં છે. પરંતુ  
તે નામોના અક્ષરો જુદાં-જુદાં ખાનાંમાં  
વિખરાઇ ગયાં છે. થોડું વિચારશો, તો  
એક લીંક હાથમાં આવી જશે ને તુરંત જ  
નામ નક્કી કરી શકાશો. (કુલ સાત ગામ)

|    |   |    |    |    |
|----|---|----|----|----|
| ના | ં | લો | વા | લ  |
| ં  | વ | EI | જ  | યા |
| પુ | ટ | સા | ગ  | એ  |
| તા | ર | અ  | S  | ગ  |
| ભુ | અ | ગ  | જુ | SI |

## "My Guru, My Life"

આપણા ગુરુહરિ મહંતસવામી મહારાજ આજના દિવસ માટે  
આપણાને કંઈક સંદેશ આપે છે...  
ચાલો આપણે તેને સાંભળીએ... લીંક દબાવો અને સંદેશ સાંભળો.

 <https://bit.ly/3aBqW1a>



# “માજનું દઈ કરો...”

(આડી લાઇનના પ્રથમ જવાબનું પ્રેક્ટીકલ નીચે દર્શાવવામાં આવ્યું છે.)

નીચેનાં ખાનાંઓમાં એક સુંદર વાક્ય ખોવાઈ ગયું છે. એને બહાર લાવવા તમારે કર પ્રશ્નોના જવાબ આપવા પડશે.

પહેલાં આડી હારના કુફ્ફાના જવાબ મેળવો. દરેક જવાબના શબ્દો જે-તે હારનાં ખાનાંમાંથી છેકી નાંખો. બાદ ઊભી હારના જવાબ મેળવી, તેના જવાબના શબ્દો છેકી નાંખો. દરેક ખાનાંમાંના જી અક્ષરોમાંથી વધેલા શબ્દોને કુમવાર વાંચતા જવ. વાક્ય હાથમાં આવી જશે.

|   | ૧            | ૨               | ૩           | ૪             | ૫             | ૬            |
|---|--------------|-----------------|-------------|---------------|---------------|--------------|
| ૧ | આ ના<br>ણું  | નિ બ્રા<br>પ    | એ લિ<br>બ્ર | મુ બ્રી<br>ઉ  | પા બ્રા<br>અ  | ની સ<br>બ્રી |
| ૨ | ગુ રા<br>નો  | રો ત્વા<br>સ્વા | મિ પ<br>લ્લ | રં ના<br>કલા  | પ રા<br>ક્ષા  | લ ય<br>રા    |
| ૩ | દી<br>પ્રે   | મા નં<br>લ      | ગ પ<br>નં   | દ નં<br>વા    | ન ર<br>સ્વા   | ક કં<br>મી   |
| ૪ | તર્ફ<br>સ્વા | દ હ<br>મિ       | તર્ફ<br>ર   | દ સા<br>રા    | કા ય<br>ધા    | ર ઠ<br>ણ     |
| ૫ | રો<br>મુ     | સ્વા વ્ય<br>એ   | સ તી<br>બ્ર | સ્વા વો<br>તા | પ નં<br>મ     | વ ચી<br>દ    |
| ૬ | નિ અ<br>બ્ર  | મી લ્લ<br>ને    | પ છ<br>નં   | દ ગ<br>મી     | માં ટ<br>સ્વા | ણી છે<br>મી  |

## આડી હાર

- ઘનશ્યામ મહારાજની ભાભીનું નામ.
- શ્રીજીમહારાજ દ્વારા પ્રગટ છે.
- પ્રેમસખી એટલે કોણા ?
- આપણો મંત્ર કયો છે ?
- ~~~~~ મૂળ અક્ષર.
- શ્રીજીમહારાજના પરમસખા એવા સંત.

## ઊભી હાર

- દીક્ષા બાદ પડેલાં શ્રીજીમહારાજનાં બે નામોમાંનું એક.
- એક મહાવિદ્ધાન પરમહંસ.
- અક્ષરપુરુષોત્તમનો સમાનાર્�ી શબ્દ.
- રામાનંદ સ્વામીના અગ્રગણ્ય સંત.
- આપણો તો ~~~~~ જવું છે, તેવો એક...
- વનવિચારણ દરમ્યાન સ્વામિનારાયણ ભગવાનનું નામ.

# “છ્યાનથી વાંચો”

વર્તમાન મુશ્કેલીમાં શું કરવું ? અને શું ન કરવું? તેની સમજૂતી આપતો કક્કો...

| ક   | ખ                                     | ગ  | ધ  | ચ   |
|---|---------------------------------------|--|--|---|
| કોરોનાથી ડરોના<br>એક પદ્ધતિ કરો                     | ખુશ રહો<br>જરૂરી યાત્રાનું કરો        | ગમે ત્યાં થુંકશો નહિં<br>ગંખના કરો પ્રભુની | ધરમાં રહો<br>ટ્રાવેલીગ કરવાનું ટાળો                  | ચ્યાવનપ્રાશનો નિયમિત ઉપયોગ કરો  |
| છીંકતી વખતે મોં પર ઝમાલ રાખો<br>ડોક્ટરોનો આભાર માનો | જી જરૂરી યાત્રાનું લોકોને મદદ કરો     | ગુજરાતી ગંખના કરો પ્રભુની                  | ધ્રુવ તંદુરસ્ત રહો                                   | ચંડી વસ્તુ ખાવા-પીવાનું ટાળો  |
| દરરોજ પ્રાર્થના કરો<br>દોકાનનું પાલન કરો            | દાંકલા ફેસ, ઘટાડે કેસ - સુગરને અનુસરો | દીન તણાવમુક્ત રહો                          | દીન તંદુરસ્ત રહો                                     | થોડી સ્વયં કાળજી રાખો   |
| દુઃખનું પાલન કરો                                    | દ્વારા દ્વારા દ્વારા                  | નિયમોનું પાલન કરો                          | પુસ્તકોનું વાંચન કરો                                 | ફેફ જ્યુગ ન ફેલાવો  |
| બા-બાપુજુને મદદ કરો                                 | ભગવાનમાં શ્રદ્ધા રાખો                 | માસ્ક અવશ્ય પહેરો                          | યોગા કરો   | રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારો  |
| લોકડાઉનનું પાલન કરો                                 | વહીવટી તંત્રને સહકાર આપો              | શાકભાજુને ગરમ પાણીથી સાફ કરો               | ખટકોષ દોસી બાળકો પાસે રંગ પૂરાવી સમયનો સદ્દુપયોગ કરો | સોશિયલ ડિસ્ટન્સિસનું પાલન કરો   |
| દુકાનમાં વલણ રાખો                                   | મળવાનું ટાળો                          | ક્ષતિ નાનકડી, મોટું દર્દ આપી શકે છે        | જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો                                    |  |

## Story Time

# બહુ તંત બલવંત



એકવાર રાત્રિયેઠાએ  
શોઢ-શોઢાણી ઘસધસાટ સૂતાં હતાં.  
બરાબર મદ્યરાત્રિનો સમય થયો,  
એટલે એક ખૂંખાર ચોર શેઢના  
ઘરમાં ઘૂસ્યો. એકાંત જેઈ તેને  
થયું કે આજે તો લાખોનો માલ લૂંટી  
લેવાશે.

સુવર્ણપુર નામનું મોડું નગર  
હતું. ત્યાં મેધયંદ નામે એક  
શેઢ રહેતા હતા. તેમને સૂતરનો  
બાપદાદાનો પેપાર હતો. શેઢ પૈસે  
ટકે ખૂબ સુખી હતા. વળી, તેઓ  
હતા ખૂબ જ ચતુર અને શાણા  
પણ.



ચોર ધીમા પગલે આગળ વધ્યો.  
અને જ્યાં ઇપિયા અને ઘરેણાં રાખ્યાં  
હતાં, તે પટારા પાસે પહોંચ્યો.  
જડપથી બધું ધન સમેટવા લાગ્યો.  
પરંતુ ઉતાવળમાં પટારાનું ટાંકણું  
છટકણું અને મોટો અવાજ થયો.  
ચતુર શેઢ એકદમ જબકીને જાગી  
ગયા.

બાળમિત્રો, અહીં આપેલી વાર્તા આપણે આજે તૈયાર કરવાની છે અને  
Action સાથે મમ્મી-પપ્પા સામે રજૂ કરવાની છે.

શેઠ ચોરને જોઈ લીધો. તેમણે ચોરથી બચવા એક યુક્તિ રહી. હળવેથી શોઢાણીને ઉઠાડ્યાં ને સ્વખણની વાત કરી કે, ‘ભગવાને આજે આપણા ઘરે દીકરો મોકલ્યો છે, તે આપણી બધી સંપત્તિ તેને મળશે. આવ, તેનું પૂજન કરીએ.’ ચોર તો પુત્ર થવા રાજુ રાજુ થઈ ગયો. તેને એમ કે હવે ચોરી કરવી નહિ પડે.



**શેઠ-શોઢાણીએ ઘણીવાર સુધી**  
થાંભલાની આસપાસ સૂતર વીંટ્યા કર્યું.  
સૂતરના કમજોર તાંતણાઓ હવે ભેગા મળીને  
મજબૂત દોરડા જેવા બની ગયા હતા. ખૂબ જ  
તાકાત કરવા છતાં ચોર તેને તોડી ન શક્યો. પછી  
શેઠ-શોઢાણીએ બૂમો પાડી લોકોને જગાડ્યા અને  
ચોરને પકડાવી દીધો. હવે શેઠ-શોઢાણીને હાશ  
થઈ ! ચાલો વિધિ પૂરી થઈ. મંત્ર એક જ હતો :  
**‘બહુ તંત બલવંત.’**



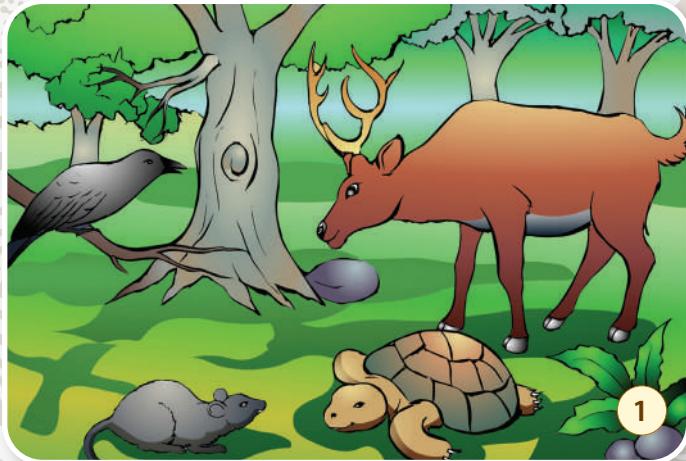
શેઠ ચતુરાઈ વાપરી અને જ્યાં ચોર ડિભો હતો, ત્યાં થાંભલાની આસપાસ સૂતરની એકપછી એક આંટીઓ વીંટવા માંડી. શેઠ તો ‘બહુ તંત બલવંત રે ભાઈ બહુ તંત બલવંત’ એમ બોલતાં જાય ને સૂતર વીંટવા જાય. ચોરના મનમાં થયું કે આ કોઈ વિધિ હશે. એમ જાણી તે ચૂપચાપ ડિભો રહ્યો. શેઠના દીકરા થવાનું નસીબ વિચારી મનમાં મલકાતો હતો.

**બોધ :** (૧) સૂતરનો એક તાંતણો કમજોર હોય છે, પણ અનેક તાંતણા ભેગા મળી ખૂબ મજબૂત થઈ ગયા, તેમ સંપની શક્તિ મહાન છે. (૨) મુશ્કેલી આવે ત્યારે ચતુરાઈથી કામ લેવું જોઈએ.

**ચાદ રાખજો આ વાર્તા આજે મમ્મી-પઢ્યા સામે રજૂ કરવાની છે.**

# Four Friends

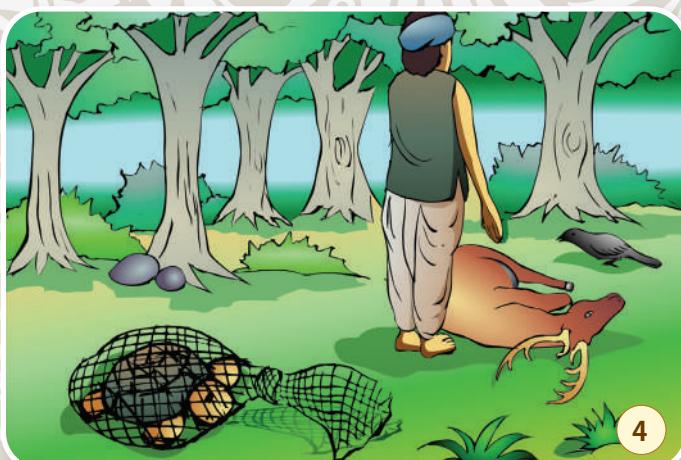
Once upon a time there lived four friends in a forest. They were very different from each other; yet, they were best friends and always came to each other's help when required. The friends were: a mouse, a crow, a deer, and a tortoise. This is a story of how these friends, who normally would have been natural enemies helped each other against their biggest enemy - Man, who was a hunter.



The deer ran towards the hunter who was standing close to the tortoise caught in the net. He reached there without the knowledge of the hunter, and lay down in his path as though he was dead.



The crow flew towards the deer and acted as though he were pecking at the deer. The hunter picked up the net and started walking home, when he suddenly laid eyes on the wondrous sight of a dead deer. "Hey, here is a deer," he thought to himself, "all ready for me" he put down his net and walked towards the deer.

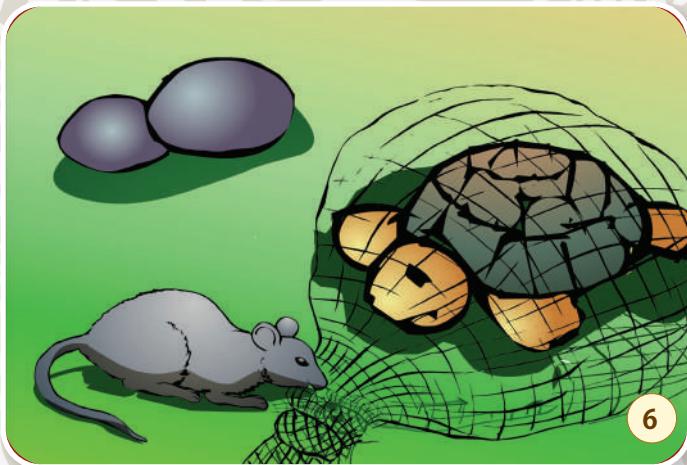


**Friends, today you have to prepare this story and present it to the parents.**

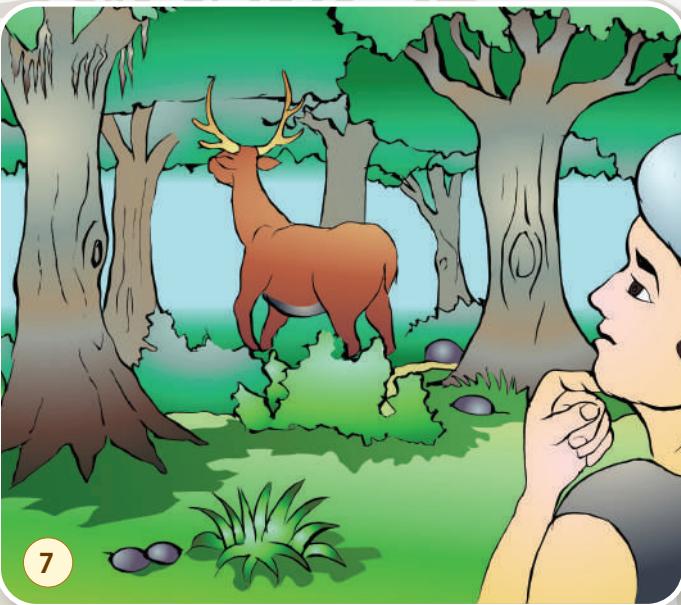


5

The crow continued circling the deer, and flapping his wings furiously whenever the hunter tried to push him away.



6



7

The deer suddenly got up and ran! The hunter stood stunned and decided to go back to the tortoise, only to see that his net was torn, and the tortoise had escaped. "If only I hadn't been so greedy," he thought to himself.



8

The four friends met again under the tree, and could not stop laughing at the trick they had played on the hunter. Oh! What good friends they were, always there to help each other!

**Remember, you have to perform this story in front of Mom and Dad.**



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/2VWwRZG>



Fun with Family

# આપનો ડૉક્ટર મિત્ર



અને હા...

આટલું તો ખાસ દ્વારા 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.



અંખ, મોટું, નાકને સ્પર્શ  
કરવાનું ટાળો.

નોંધ : બાળમિત્રો, આપના હારા થતી પ્રવૃત્તિના સુંદર ફોટોગ્રાફ્સ રોજ અમને પ્રાપ્ત થાય છે. જ્યારે આપ ફોટો મોકલો ત્યારે **નીચેની લીંક** પર જે રીતે માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું છે તે જ રીતે ફોટો મોકલશો. ફોટાની અંદર જ તમારે તમારું નામ અને શહેરનું નામ લખીને મોકલવાનું રહેશે. જો 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 મધ્યરથ કાર્યાલય, બી.એ.પી.એસ. સ્વામિનારાયણ સંસ્થા, અમદાવાદ.

પ્રેરક : પરમ પૂજ્ય મહંતસ્વામી મહારાજ