

Fun with



Family



Day-7 | 05/04/2020





વિશેષ નોંધ :

બાળમિત્રો, દરેક Activity ની નીચે

<https://vimeo.com/showcase/6950806>

આ રીતે એક લીંક મૂકવામાં આવે છે. એ લીંકને દબાવવાથી

આપને Video જોવા મળશે અને તે

activity કઈ રીતે કરવી તે જણવા મળશે...

તો લીંક દબાવવાનું ભૂલતા નહિ.

1

બાળમિત્રો, આજે આપણે ઘરમાં એક ટીપાઈ ઉપર ઠાકોરજી પઘરાવીશું અને તેની ૧૧ પ્રદક્ષિણા કરતાં કરતાં પ્રાર્થના કરીશું કે 'ભગવાન આપણાં સૌની આ મુશ્કેલીમાં રક્ષા કરે'.

2

આજે બપોરનું ભોજન અને રાત્રીનું ભોજન કરતાં પહેલા આખા પરિવારે એક સાથે

'શ્રીમદ્ સદ્ગુણ શાલિનં...' અને

'ૐ સહનાવવતુ...' આ શ્લોક બોલવાનો છે...



3

ચાલો, થોડો મુખપાઠ કરીએ... આજે

'સહજાનંદ નામાવલી' ના ૨૦ નામ મોટે કરીશું...

પણ કટકડાટ...



<https://bit.ly/2X8fbMT>

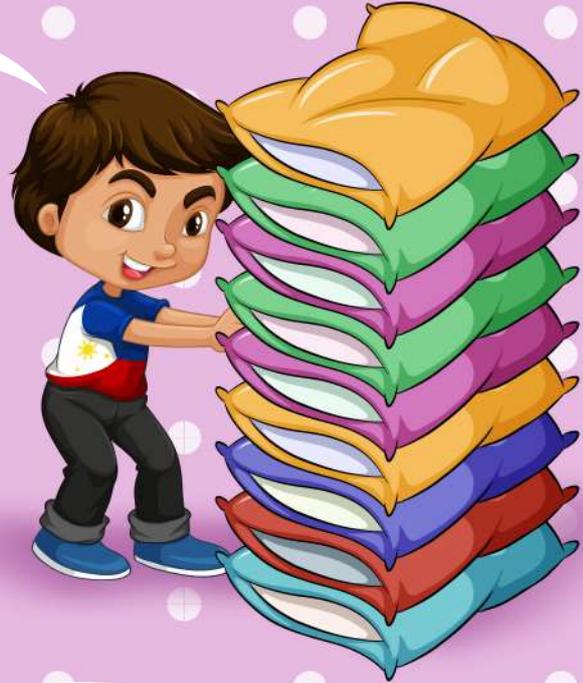
મારો પરિવાર - સંપેલો પરિવાર



‘કિસમે કીતના હૈ દમ...’

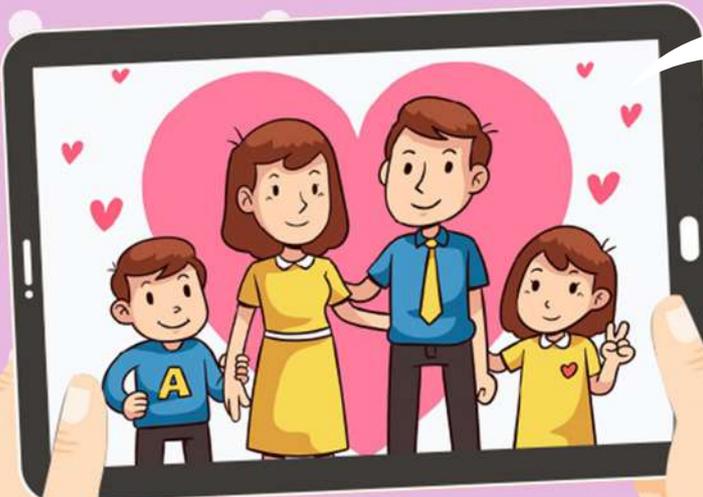
બાળમિત્રો,
આજે મમ્મી, પપ્પા અને ઘરના
બધા સભ્યો સાથે વારાફરતી
પંજો લડાવવાનો છે...
થઈ જાવ તૈયાર...

હવે બાળમિત્રો,
આખા પરિવારે ભેગા થઈને
“Pillow Tower”
(ઓશિકાનો ટાવર)
બનાવવાનો છે... જોઈએ
કેટલો ઊંચો બનાવી
શકો છો...?



‘‘અમારો સંપીલો પરિવાર’’

આ વાક્યને સાર્થક કરે તેવો
તમારા પરિવારનો ફોટો પાડો
અને અમારી સાથે
Share કરો.



Fun Zone



બાળમિત્રો,
ચાલો ત્યારે થઈ જાઓ તૈયાર
'Drawing Class' માટે...
તમારા બંને હાથનો ઉપયોગ કરી આજે
મસ્ત Drawing બનાવીશું.

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

'અજબ ગજબની દોડ'

અહીં દેખાડેલ લીંક પર
જશો તો એક રમત
શીખવા મળશે...
તે રમત આપણે આપણા
પરિવાર સાથે રમીશું.



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

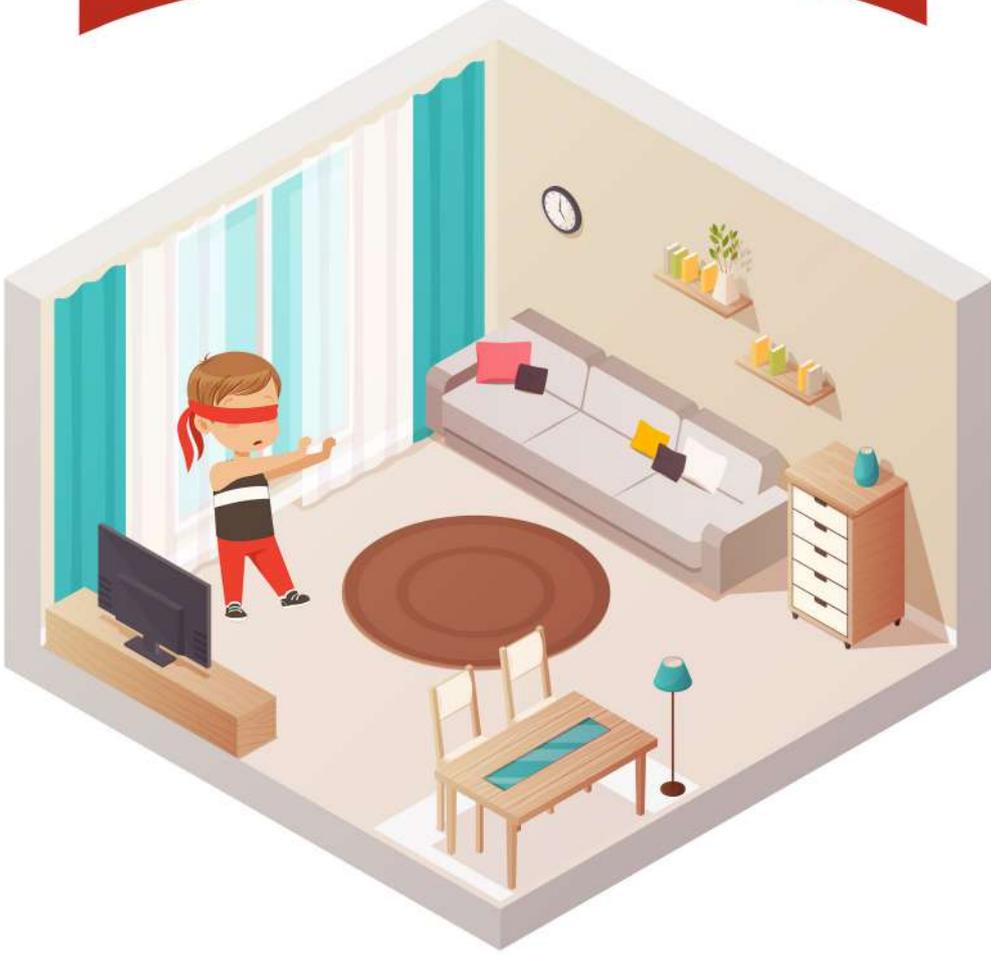


YOGA TIME

બાળમિત્રો, ચાલો આજે વિડિયો
દ્વારા પ્રાણાયામ શીખીએ...

<https://bit.ly/2X8UTCJ>

આંધળી ઠોટ



બાળમિત્રો, આજે આપણે આંખ પર પાટો બાંધીશું...
અને આખા ઘરમાં ક્યાંથી ક્યાં - કેટલા પગલા ભરી
પહોંચાય છે ? તે જાણીશું... પણ ખૂબ જ સંભાળીને
ચાલશો... (ધ્યાન રાખવા માટે સાથે કોઈને રાખશો)

“સત્સંગ વિહાર ક્વીઝ ચેલેન્જ”

નીચેની લીંક પર આપેલા સત્સંગ વિહાર-૩ના પાઠનું વાંચન
કરો. સાથે સાથે તેમાં આપેલી ક્વીઝના પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

<https://bit.ly/39FEcSg>

My Guru, My Life

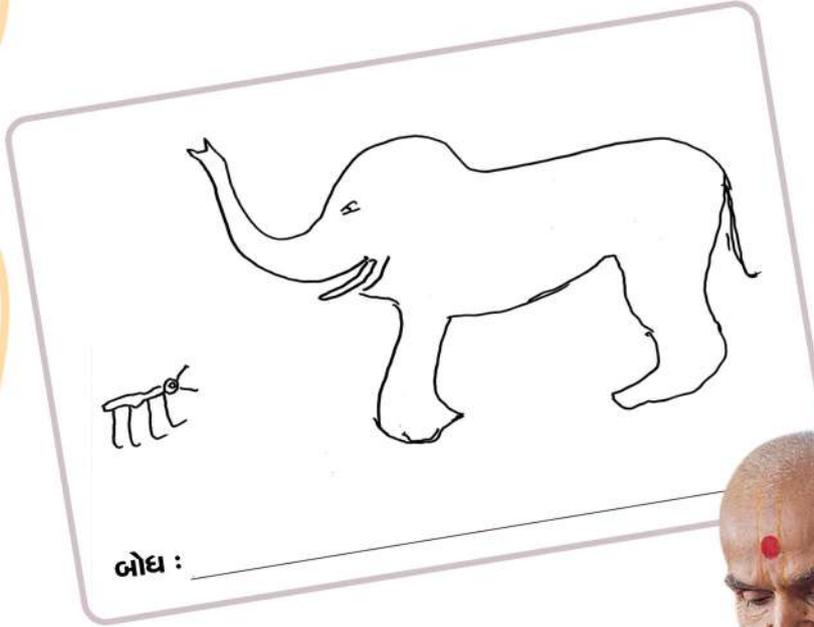
અહીં પરમપૂજ્ય મહંતસ્વામી મહારાજે આપણા માટે એક સરસ મજાનું Drawing બનાવી આપ્યું છે...

પણ આ ડ્રોઇંગ દ્વારા તેઓ આપણને શું બોધ આપવા માંગે છે? તે તમારે કહેવાનું છે...

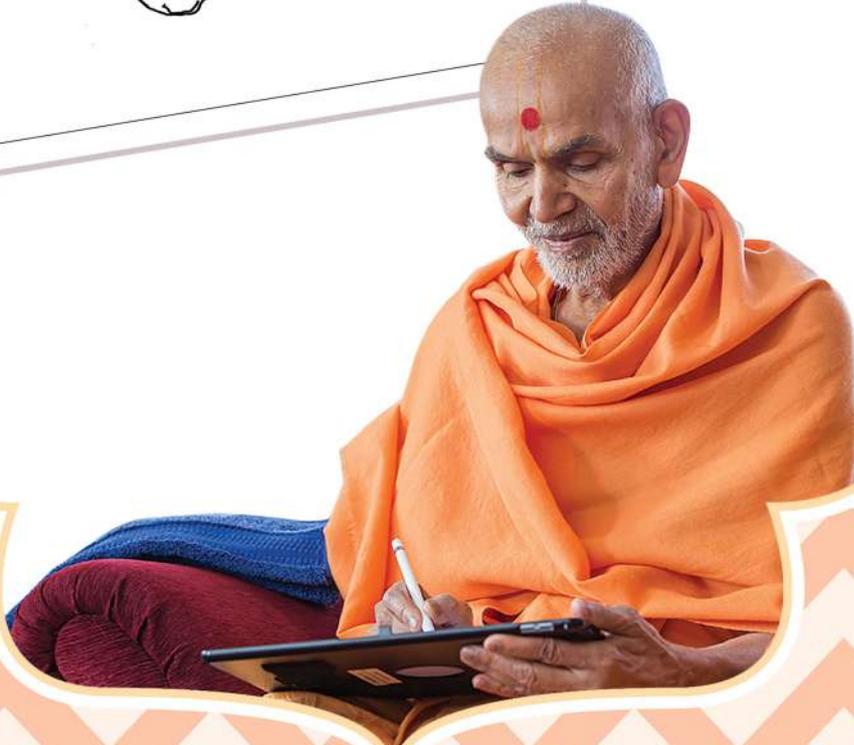
સ્ટેપ ૧ - આપણે સૌ પ્રથમ ડ્રોઇંગ દોરીશું.

સ્ટેપ ૨ - ડ્રોઇંગમાં નીચે બોધ લખીશું.

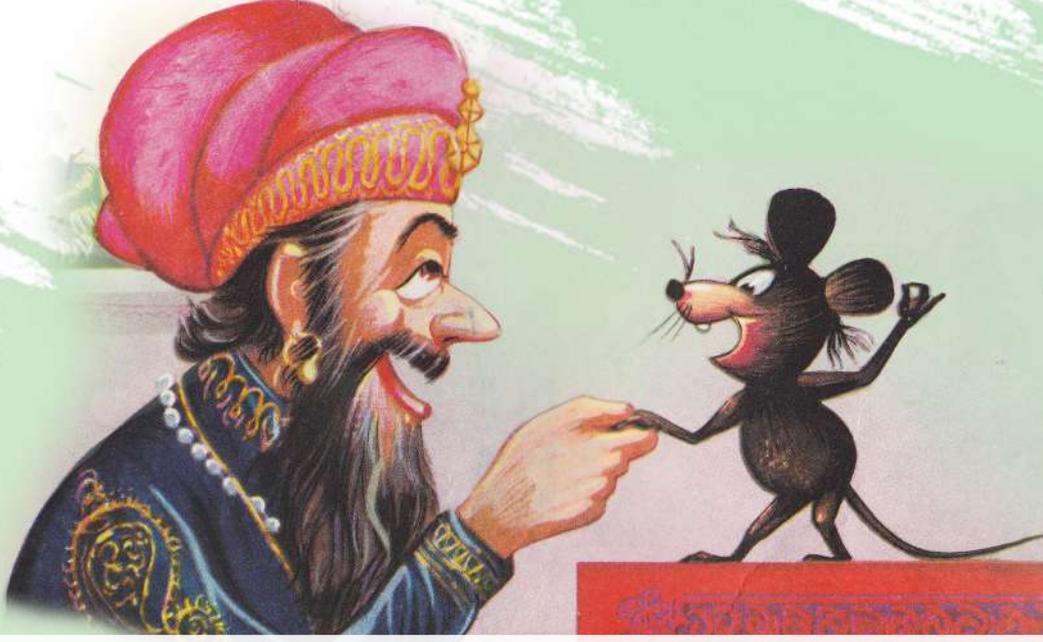
બાળમિત્રો, આના માટે મમ્મી-પપ્પા સાથે મીટીંગ પણ કરી શકો છો...



બોધ :



Story Time



નાના ઉકાની મોટી કમાલ...

એક હતો રાજા. મોટો સરસ એનો મહેલ. મહેલમાં રાજા સાથે રાણી અને કુંવર પણ રહે. સાથે ઘણાં નોકર, ચાકર ને રસોઈયા. રાજાના મહેલમાં સૌને મીઠાઈ બહુ ભાવે. રાજાને ત્યાં રોજ જાતજાતની મીઠાઈ બને. રાજાના રસોઈયા એવી સરસ મીઠાઈ બનાવે કે આખા મહેલમાં એની સુગંધ ફેલાઈ જાય. અરે! મહેલમાં શું, આખા નગરમાં એની સુગંધ ફેલાઈ જાય.

ગામના છેડે આવેલા કુંભારવાડામાં કાળુ કુંભાર રહે. એના ઘર સુધી મીઠાઈની સુગંધ ફેલાય. કુંભારવાડામાં ઉકા ઉંદરડાને એક દિવસ મીઠાઈની સુગંધ આવી.

ઉકાના મોંમાં પાણી છૂટ્યું. તેણે રાજાને કહ્યું, ‘રાજાજી મને પણ તમારી સ્વાદિષ્ટ રસોઈ જમાડોને.’ રાજાએ તો ઘડ કરતી ‘ના’ પાડી દીધી... ઉકો ઉંદરડો તો ગુસ્સે ભરાયો... મનમાં નક્કી કર્યું કે ‘આ રાજાને હવે દેખાડી દઉં.’

બીજે દિવસે ફરી સુગંધ આવી. અને ઉકાના મોંમાં અને એનાં સગાંવહાલાં ને ભાઈ-બંધોનાં મોંમાં પણ પાણી છૂટ્યું! સૌને થયું : ‘આજે તો હવે મીઠાઈ ખાધા વિના નહીં જ રહેવાય.’ બધા ઉંદરડા મીઠાઈની સુગંધે સુગંધે આગળ વઘ્યા.

સુગંધ લેતી લેતી ઉંદરસેના મહેલમાં આવી પહોંચી. આવીને મીઠાઈની તાસકો ને ડબાઓ પર તૂટી પડી. ઉંદર ચૂં... ચૂં... કરતા જાય ને મીઠાઈ ખાતા જાય. મીઠાઈ ખાતા જાય ને ચૂં... ચૂં... કરતા જાય. રાજા તો આ જોઈને સ્તબ્ધ જ થઈ ગયો!

રાજા ચિંતામાં પડી ગયો. રાજા જેવો રાજા મુંઝાઈ ગયો. આટલા બધા ઉંદરડા! એમને કાઢવા શી રીતે? વિચાર કરીને રાજાએ નગરના શાણા માણસોને બોલાવ્યા. એમની સલાહ પૂછી: ‘આ ઉંદરસેના ખસે એવો ઉપાય બતાવો.’

શાણા માણસોએ સલાહ આપી: ‘ઉંદરડાં કાઢવા બિલાડાં બોલાવો. બિલાડાંને જોશે કે ઉંદરો ઊભી

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

પૂંછડીએ ભાગશે.’

રાજાએ નોકરોને હુકમ કર્યો : ‘જાઓ, બિલાડાં લઈ આવો.’ નોકરો દોડ્યાં. આખા નગરમાંથી, ખૂણે-ખાંચરેથી બિલાડીઓ શોધી લાવ્યા.

મોટી ને નાની, જાડી ને પાતળી!

કાળી ને ઘોળી, ભૂખરી ને કાબર-ચીતરી.

ઉંદરડા કાઢવા માટે બિલાડીઓ આવી પહોંચી. મ્યાઉં મ્યાઉં બોલતી ને ઘુર્ર્ર ઘુર્ર્ર ઘૂરકતી કોઈ બારણામાંથી ફૂદી તો કોઈ બારીમાંથી ઠેકી.

બિલાડી એટલે તો ઉંદરનું મોત!

બિલાડાઓ જોઈને ઉંદરો તો રકુચક્ર થઈ ગયા.

હવે બિલાડીઓ મહેલની મહેમાન થઈ ગઈ. રાજાના ગાદી-તકીએ બેસે, આળોટે ને બધે લહેરથી હરેફરે.

રાજા વળી મુંઝાયો. એને થયું : ‘થોડા દિવસમાં તો આ બિલાડીઓ મહેલ ગંદો ગંદો કરી મૂકશે.’ ફરી એણે શાણા માણસોને બોલાવ્યા.

શાણા માણસોએ સલાહ આપી : ‘બિલાડાં કાઢવા ફૂતરાં મંગાવો.’

રાજાએ સેવકોને હુકમ કર્યો : ‘જાઓ ફૂતરાં પકડી લાવો.’ સેવકો ફૂતરાં લઈ આવ્યા.

ઘોળિયાં ને કાળિયાં, જાડિયાં ને પાડિયાં,

ભસતાં ને હાઉવાઉ કરતાં.

એ... ય... પડ્યા બિલાડીની પાછળ.

આગળ બિલાડાં ને પાછળ ફૂતરાં.

ફૂતરાઓને બિલાડાં નસાડવાની બહુ મઝા પડી ગઈ. બિલાડીઓ નાસી ગઈ. ક્યાં ગઈ તેનીય ખબર ન પડી.

પછી ફૂતરાઓને મહેલમાં રહેવાની મઝા પડી ગઈ. રાજાના ભાણામાંથી ફૂતરાઓ મીઠાઈ ખાય ને પલંગ પર આરામ કરે. ફૂતરાઓને લીલા લહેર થઈ ગઈ! પણ રાજા દુઃખી દુઃખી થઈ ગયો.

રાજાએ વળી પાછા શાણા માણસોને બોલાવ્યા.

રાજા કહે : ‘અરે ભાઈ, આ ફૂતરાં કાઢવાનો કોઈ રસ્તો ખરો ?’

શાણા માણસો કહે, ‘ફૂતરાં કાઢવા વાઘ મંગાવો.’

રાજાએ સેવકોને હુકમ કર્યો કે, ‘વાઘ લઈ આવો.’ સેવકો વાઘ લઈ આવ્યા.

પીળા-કેસરિયા રંગ પર કાળા ચટાપટાવાળા વાઘ!

મોઢું ફાડે તો ભલભલા બી જાય! જબરજસ્ત વાઘ ત્રાડ પાડતા આવ્યા અને ફૂતરાની પાછળ પડ્યા.

બે પગ વચ્ચે પૂંછડી દવાબીને ફૂતરાં તો જાય ભાગ્યાં... જાય ભાગ્યાં!

થોડીવારમાં તો ફૂતરાંનું નામ-નિશાન ન મળે! હવે વાઘ મહેલમાં મોજ કરવા મંડ્યા! તબિયતથી ખાય, પીએ ને મોજ કરે.

થોડા દિવસમાં રાજા વાઘથી પણ તંગ આવી ગયો. વાઘની ગંદથી આખો મહેલ ગંદાતો હતો! બધાં નાક દબાવીને ચાલ્યા કરે.

હવે?

રાજાએ ફરી શાણા માણસોને બોલાવ્યા. શાણા માણસોએ સલાહ આપી, ‘વાઘને કાઢવા સિંહ લાવો.’

રાજાએ સેવકોને હુકમ કર્યો, ‘સિંહ લઈ આવો.’ સેવકો સિંહ લઈ આવ્યા.

માથાં ડોલાવતા ને કેળવાળી ફંગોળતા! મોટી મોટી ગર્જનાઓ કરતા સિંહ આવ્યા. મહેલ આખો એમની ગર્જનાથી ગાજી ઊઠ્યો!

સિંહ તો વનના રાજા. એમની ગર્જના સાંભળી કોણ ઊભું રહી શકે?

વાઘ તો એવા બીધા એવા બીધા કે જાય સી...ધા... મહેલની બહાર!

પણ સિંહો તો બરાબર પાછળ પડ્યા. વાઘને છેક ગામની બહાર નસાડી આવ્યા!

હવે સિંહ મહેલમાં રહેવા લાગ્યા. વનના રાજા હવે મહેલના રાજા બની ગયા.

એ તો સિંહાસને બેસે ને એમાં જ સૂઈ જાય. ખરા રાજાને તો સિંહાસને સૂવા કે બેસવાનું જ ન મળે!

રાજાને થયું, ‘આ તો ભારે થઈ!’ રાજાએ ફરી શાણા માણસોને બોલાવ્યા.

શાણા માણસોએ ખૂબ વિચાર કર્યો કે, હવે શું કરવું?

સિંહ તો વનનો રાજા. એનાથી મોટું કોણ?

હવે તો કોઈ એવું નાનું પ્રાણી લાવો કે જે સિંહ જેવા સિંહને પરેશાન કરી મૂકે.

એવું નાનું પ્રાણી કોણ? એ તો ઉંદર! બીજું કોઈ નહીં!

ફરી ઉકા ઉંદરને આમંત્રણ અપાયું.

ઉકો ઉંદર કહે, ‘એ તો અમારું જ કામ, અમે સિંહોને આમ ચપટીમાં નસાડી મૂકીશું. પણ અમારી એક શરત છે.’

રાજા કહે : ‘બોલો, શી શરત?’

ઉકો કહે : ‘પછી તમારે બિલાડીઓ બોલાવવાની નહીં!’

રાજા હસી પડ્યો, ‘કબૂલ ભાઈ, તમારી શરત કબૂલ! મારું તમને વચન છે.’

ઉકાની ઉંદર સેના આવી પહોંચી.

રાત્રે સિંહો સૂતા હતા ત્યારે ઉંદરડા એમની ઉપર ફરી વળ્યા. એકે સિંહની કેશવાળી કાપી નાખી. બીજાએ એની મૂછો કરડી ખાધી.

ત્રીજાએ પૂંછડીના વાળ કાપી નાખ્યા. ચોથાએ સિંહના પંજામાં તીણા દાંત પેસાડી દીધા.

સિંહો ઊંચળી ઊંચળીને ઝાપટો મારવા લાગ્યા. પણ ઉંદરડા કેટલા બધા! ચારને ફેંકે તો ચૌદ આવે!

સિંહો તો ત્રાસી ગયા - હેરાન પરેશાન થઈ ગયા! એ તો જીવ લઈને નાઠા. ઉંદરસેના સિંહની પાછળ પડી. સિંહોને તે ઠેઠ જંગલ સુધી મૂકી આવી!

ઉકાએ આવીને રાજાને સમાચાર આપ્યા : ‘અમે સિંહોને ભગાડી મૂક્યા છે.’

રાજા બહુ રાજી થયા. રાજાએ ઉંદરોને ભવ્ય મિજબાની આપી. ઉકાને સૌની આગળ બેસાડી એનું ભારે સન્માન કર્યું અને કહ્યું : ‘આજથી આ મહેલ તમારો જ ગણજો. અહીં રહી રોજરોજ પેટ ભરીને મીઠાઈ જમજો.’ પછી મિજબાની માણીને ઉંદરસેના કુંભારવાડાના માર્ગે પડી.

રાજા, રાણી ને કુંવરે ક્યાં સુધી હાથ હલાવ્યા કરી ઉકાને વિદાય આપી.

રાજાનો મહેલ ફરી પાછો આનંદથી ભર્યો ભર્યો બની રહ્યો.

તે દિવસે રાજાને સમજાઈ ગયું કે નાના સાથે પણ વેર ન રાખવું... ગમે ત્યારે તે નાનો પણ કામ આવી શકો ખરો...

**યાદ રાખજો આ વાર્તા
આજે રાત્રે ઘરસભામાં
મમ્મી-પપ્પા સામે
રજૂ કરવાની છે.**



The Monkey's Fast

A monkey heard a spiritual discourse one day. Greatly impressed, he decided to fast and chant *Ramayan* one whole night. He fixed an auspicious day and waited for night to fall. He finished all his work, rolled up the bed, sat on it, and commenced his *japa*.

Suddenly a thought arose. "Suppose I wake up tomorrow after my fast, to go about from tree to tree in search of food, what will happen to me? I will grow weaker and weaker and finally die." He could not continue the *japa*. He had to go out at once and bring sufficient food for the next day. Placing it in a corner, he resumed his *japa* contentedly.

Friends, today you have to prepare this story and present it to the parents in the gharsabha at night.

A little while later, again a thought arose, “Tomorrow, suppose out of weakness I am unable to walk, or even to crawl up to the corner and reach the food! It would be right in front of me, yet I would starve and die!”

Tears filled his eyes at this dreadful thought. It was too much for him to bear. He got up, placed the food within easy reach of his hands and happily resumed the chanting of his *japa*.

Once again another thought bothered him. “Suppose I grow too weak to even stretch out my hand and carry the food to my mouth—what then? Oh, poor me!”

Horrified at the prospect, he decided to put the food right into his mouth and keep it there until morning, when it was time to break the fast.

He put the food into his mouth. Then he tried to carry on his *japa*, but his mouth was full, and the food kept coming in the way of chanting the Lord’s name.

Another thought attacked his mind again. “Why keep the food in my mouth? Whether it is now or tomorrow, I have to eat it—why not eat it now and do the *japa* with ease?”

Following this ‘common-sense’ judgment, the monkey ate the food, and went to sleep. As for his *japa*, it is anybody’s guess...

That’s why Bhagwan Swaminarayan has said, “One should never trust his mind.”

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

॥ तमसो मा ज्योतिर्गमय ॥



બાળમિત્રો, આજે રાત્રે બરાબર
૯ વાગ્યે... ૯ મિનિટ માટે આપણે ઘરનાં સભ્યોએ મળી
દરવાજા પર અથવા બાલ્કનીમાં ૧ દીવો અથવા મીણબત્તી
અથવા મોબાઈલની ફ્લેશ લાઈટ શરૂ કરી ઊભા રહી આપણા
દેશમાંથી કોરોનાની બિમારી દૂર થાય અને સંપત્તિ ભાવના વધે
તે માટે પ્રાર્થના કરવાની છે...



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/3dT5wjd>



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 ઈઠ 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
પ્રેરક : પરમ પૂજ્ય મહંતસ્વામી મહારાજ