દિવ્ય માતા-બાળક

(ગર્ભસંસ્કાર)

બેટી બચાવો...
દેશ બચાવો...

તમારા આવનાર બાળકના સંસ્કારનું સિંચન કરો.....
દિવ્ય પ્રોગ્રામ દ્વારા.... જે તમને રસ્તો બતાવશે....

ડૉ. વિજ્ઞાની નાયક
સ્ત્રીરોગ નિષ્ણાંત

... દિવ્ય માતા–બાળક શિબિર દ્વારા થતા ફાયદાઓ ...

- ૯ માસની ગર્ભસ્થયાત્રા દરમ્યાન સાત્વીક આહાર, વ્યાયામ અને રાજયોગ ધ્યાનના સમન્વયથી માતા અને શિશુની આધ્યાત્મિક અને ભાવનાત્મક પ્રગતિથી ગર્ભસ્થ મહિલાની ડિલેવરી નોર્મલ અને નેચરલ બને છે.
- માતા અને બાળકની કાયમી તંદુરસ્તી પરિવારને ખુશહાલ બનાવે છે.
- સમાજના મજબૂત પાયાના ઘડતરમાં સંસ્કારી અને તંદુરસ્ત બાળક ઉપયોગી બને છે.
- ઘણા બધા ધાર્મિક પુસ્તકો અને આધ્યાત્મિક સંસ્થાઓ દ્વારા કર્મના બંધનો દ્વારા સમજાવવામાં આવેલ છે કે ગર્ભસ્થ શિશુને જો ગર્ભમાં જ સંસ્કારનું સિંચન, સ્વભાવનું સિંચન કરવામાં આવે તો તે શિશુ ઉપર તેની વધારે અસર જોવા મળે છે.
- સારી વસ્તુ હંમેશા સારી વસ્તુને આકર્ષે છે તે નિયમ પ્રમાણે જો માતા-પિતા જ માનસિક તાણ અને ચિંતા મુકત બનશે તો તેમનું ગર્ભસ્થ શિશુ સંસ્કારી, નિરોગી અને તંદુરસ્ત બનશે.

ચાલો, પરમાત્માની શક્તિઓ અને ગર્ભસ્થ શિશુને સંસ્કાર અને સ્વભાવ સિંચન દ્વારા આનંદ, જ્ઞાન, શાંતિ, પ્રેમ, સુખ, પવિત્રતા અને શકિતથી ભરપુર બાળકના આગમનને સ્વીકારીએ.

સકારાત્મક વિચારો દ્વારા

↓ જ્ઞાન, પવિત્રતા, આનંદ, પ્રેમ, સુખ, શક્તિ, શાંતિ

↓ પ્રેમનો અખૂટ ખજાનો અને સલામતી

↓ માનસિક, શારિરીક રીતે તંદુરસ્ત ખુશહાલ માતા

↓ સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત માતા

↓ સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત બાળક

↓ માનસિક, શારિરીક, આધ્યાત્મિક સામાજીક તંદુરસ્ત બાળક

પરમાત્મા

આત્માની આધ્યાત્મિક શકિત

↓ બુધ્ધિ

↓ માનસિક શક્તિ

↓ શારિરીક શક્તિ

↓ આહાર, કસરત દવાઓ, પૂરતી ઉંઘ.

નકારાત્મક વિચારો દ્વારા

↓ કામ, ઈર્ષ્યા, ક્રોધ, રાગ, દ્વેષ, મોહ, માયા, લોભ, આળસ

↓ પ્રેમની ઉણપ અને અસલામતી

↓ નાખુશ માતા, ઉદાસ માતા મનની શક્તિની ઉણપ

↓ નાતંદુરસ્ત માતા

↓ નાતંદુરસ્ત બાળક

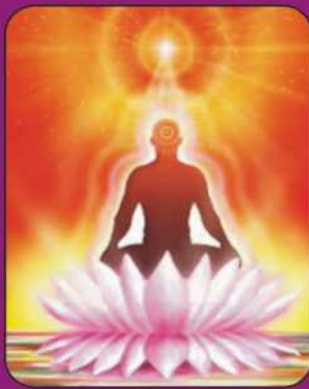
↓ રોગોથી પીડિત શરીર ભવિષ્યમાં ડાયાબીટીસ, જન્મજાત રોગ જેવાકે હૃદયરોગ, તનાવ, કેન્સર

દિવ્ય માતા–બાળક શિબિર દ્વારા આવનાર બાળકનું સ્વાગત આપણે ખુશહાલ ભર્યા વાતાવરણમાં કરીએ.

દિવ્ય માતા–બાળક શિબિરનુ ભાવનગર સેન્ટર ખાતે સંચાલન કરતા ડૉ. વિશ્વેશ અને ડૉ. વિજ્ઞાની નાયક.

દિવ્ય માતા-બાળક પ્રોગ્રામના ત્રણ આધાર સ્તંભ

મનકી શક્તિ સે...
રહે સ્વસ્થ તથા
ખુશ માતા-બાળક



સદા ખુશ રહો, ખુશી ફેલાવો...

ધ્યાન ધારણા

નિયમીત વ્યાયામ

સાત્વિક આહાર

પ્રથમ-3 મહિના

પ્રથમ ત્રણ મહિનામાં...હૃદયનો વિકાસ, બાળકે તેની આંગળીઓ વાળી અને સ્વાદની શકિતનો વિકાસ થયો.

"મમ્મી, ઘણા ઓછા સમયમાં મારામાં ઘણી બધી વસ્તુઓ આકાર પામી"

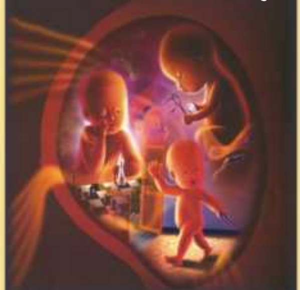
બીજા ત્રણ મહિના

શિશુના હાડકાનો વિકાસ તેમજ અવાજ અને પ્રકાશની પ્રતિક્રિયા આપી શકે છે.

"મમ્મી, મારા વિકાસનો મને હવે આનંદ આવી રહ્યો છે"

ત્રીજા ત્રણ મહિના

તેના મગજ અને ફેફસાના વિકાસ ની સાથે તમારા ખોળામાં રમવા માટે તૈયાર થઇ રહ્યું છે.



"મમ્મી, હવે હું તમારા સ્મીત ને જોવા માટે રાહ જોઇ રહ્યો છું"

માતાએ ગર્ભસ્થ મહિના પ્રમાણે ચીત્ર જોઈ અને શિશુ સાથે દર્શાવ્યા પ્રમાણે વાતો કરવાથી મહત્તમ લાભ મળે છે.

મહીનો-૧
શીશુના હૃદયનો વિકાસ શરૂ..

"મમ્મી, મારા હૃદયના દરેક ધબકારા સાથે હું વધુને વધુ તમારી નજીક આવી રહ્યો છું"

મહીનો-૨
શીશુ તેની આંગળીઓને વાળી શકે છે.

"મમ્મી, હવે હું મારી આસપાસનું સુખ માણી શકુ છું"

મહીનો-૩
શીશુ સ્વાદ પારખી શકે છે.

"મમ્મી, હવે હું તમારી પ્રેમની મીઠાશને માણી શકું છું"

મહીનો-૪
શીશુ તેના પગ અને હાથ હલાવી શકે છે.

"મમ્મી, મારા હાડકાનો વિકાસ થઇ રહ્યો છે... તેનો તને અનુભવ થઇ રહ્યો હશે"

મહિનો-૫
બાળક હવે અવાજને સમજી શકે છે.

"મમ્મી, તમે પહેલા છો જે મારી માટે લોરી ગાઇ રહ્યા છો"

મહીનો-૬
શીશુની આંખ હવે પ્રકાશની પ્રતિક્રિયા આપી શકે છે.

"મમ્મી, મારા હૃદયના દરેક ધબકારા સાથે હું વધુને વધુ તમારી નજીક આવી રહ્યો છું"

મહીનો-૭
શીશુના મગજનો સતત વિકાસ થાય છે.

"મમ્મી, હવે હું તમારા મગજની સાથે તાલમેલ મેળવવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યો છું"

મહિનો-૮
શિશુના ફેફસામાં પરિપકવતા આવી રહી છે.

"મમ્મી, હવે હું તમારા પ્રેમની સાથે શ્વાસ લેવા તૈયાર છું"

મહીનો-૯
શીશુ હવે પૂર્ણરૂપે જન્મ લેવા તૈયાર છે.

"મમ્મી, હવે હું તમારા ખોળામાં રમવા માટે તૈયાર છું"

GlaxoSmithKline ના કેલેન્ડર માંથી સાભાર સ્વીકાર

માતાએ ગર્ભસ્થ મહિના પ્રમાણે ચીત્ર જોઈ અને શિશુ સાથે દર્શાવ્યા પ્રમાણે વાતો કરવાથી મહત્તમ લાભ મળે છે.

દિવ્ય માતા-બાળક

(ગર્ભસંસ્કાર)

લેખક : ડૉ. વિજ્ઞાની વિશ્વેશ નાયક

પ્રભુના પ્યારાશ્રી, ...

આશા છે કે આ નાનકડું પુસ્તક
" દિવ્ય માતા-બાળક "
પરમાત્માનું વરદાન મેળવવામાં ખૂબ જ મદદરૂપ થશે.

પરમાત્માની યાદમાં લી. ....

તારીખ :......................   સ્થળ :......................

પ્રથમ આવૃત્તિ : ઓક્ટોબર ૨૦૧૩
દ્વિતીય આવૃત્તિ : ફેબ્રુઆરી ૨૦૧૪
તૃતીય આવૃત્તિ : સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૪
ચતુર્થ આવૃત્તિ : જુલાઈ ૨૦૧૬
પંચમ આવૃત્તિ : જાન્યુઆરી ૨૦૧૯

Copyright @ Dr. Vignani Vishvesh Nayak
M.B.B.S., D.MC.H.

All Rights reserved. No Part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise without the prior written permission of the copyright owner.

દિવ્ય માતા-બાળક

(ગર્ભસંસ્કાર)

તમારા આવનારા બાળકના સંસ્કારનું સિંચન કરો.... દિવ્ય પ્રોગ્રામ દ્વારા, જે તમને રસ્તો બતાવશે...

દિવ્ય માતા-બાળક પ્રોગ્રામના

ત્રણ આધાર સ્તંભ

ધ્યાન ધારણા

નિયમીત વ્યાયામ

સાત્વિક આહાર

તારીખ : દર મહિનાના બીજા રવિવારે ※ સમય : સવારે ૧૦-૦૦ થી ૧૨-૦૦ કલાકે.

સ્થળ : શ્રીજી હોસ્પિટલ અને પ્રસુતિ ગૃહ

સંસ્કાર મંડળ સર્કલ થી સરદારનગર સર્કલ તરફના રોડ ઉપર,

સિંધી સ્કુલની બાજુમાં, સરદારનગર, ભાવનગર.

ફોન : ૦૨૭૮-૨૫૬૮૬૮૬.

વિના મૂલ્યે પ્રવેશ

આપનું રજીસ્ટ્રેશન આજે જ કરાવો.

આયોજક

પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારીઝ ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલય (મેડીકલ વિંગ)

'ડિવાઈન પેલેસ', ભરતનગર રોડ, ભાવનગર. ☎ ૨૫૬૬૮૬૮

નંબર : **રજીસ્ટ્રેશન ફોર્મ** ઉંમર :

નામ : ....

સરનામું: ....

ફોન નંબર : .... મોબાઈલ : ....

અભ્યાસ : .... વ્યવસાય : ....

ગર્ભના મહિના : .... સુવાવડની સંખ્યા : ....

❊ આશિર્વચન...

" ૐ શાંતિ "

ભારતીય સંસ્કૃતિની મહાનતા ઈતિહાસ કે પુરાણોના પુષ્ઠોમાં નહી પરંતું ભારતીય સંસ્કૃતિના સુસંસ્કૃત બાળકો થકી છે.

દરેક માતાપિતા પોતાના સંતાનોને કંઈક ને કંઈક આપીને જાય છે. કોઈ પૈસો ને વૈભવ તો કોઈ દરિદ્રતા, કોઈ જ્ઞાન તો કોઈ શાન, કોઈ સિધ્ધિ તો કોઈ પ્રસિધ્ધિ, દરેક મા-બાપ સંતાનોને કંઈક તો વારસામાં આપે જ છે, પરંતુ વર્તમાન સમયે પશ્ચિમી સંસ્કૃતિના આંધળા અનુકરણે કેટલાય દૂષણો ભારતમાં ઘર કરી ગયા છે. તેવા સમયે સમાજનો એક બહુ નાનો વર્ગ વિચારે છે કે તેઓ તેમની ભાવિ પેઢીને કયો વારસો આપવા માંગે છે ? જે ક્ષિતિજને પેલે પાર સુધી જોઈ શકે છે તેઓ નવી પેઢીને ધન, સંપતિને સાથે સાથે દિવ્ય સંસ્કારોનો ભવ્ય વારસો આપે છે.

હંમેશા કહેવાતું હોય છે કે પુસ્તકોની રચના મનુષ્ય દ્વારા થાય છે. પરંતુ એ વાત પણ એટલી જ સત્ય છે કે સારા પુસ્તકો એક શ્રેષ્ઠ મનુષ્યની રચના કરી શકે છે. એક શ્રેષ્ઠ વ્યકિતત્વના નિર્માણ માટે જરૂરી છે શ્રેષ્ઠ સંસ્કારોનું સિંચન આવા શ્રેષ્ઠ સંસ્કારોના સિંચન માટેનો પાયાનો સમય ગર્ભાવસ્થાનો સમય છે, કહાવત છે "કુમળા છોડને વાળીએ તેમ વળે " પરંતુ છોડ બનતા તો ખુબ વાર લાગે, સંસ્કારોરૂપી પાણીના સિંચનની જરૂર સૌ પ્રથમ તો બીજ ને હોય છે. માટે બીજમાં જ દિવ્ય સંસ્કારોનું સિંચન અર્થાત દિવ્ય માતા-બાળક પ્રોજેકટ અને પુસ્તિકા. આવા દિવ્ય સંસ્કારના વારસા માંથી સંસ્કૃતિ આકાર પામે છે, આપણી અતિ શ્રેષ્ઠ ભારતીય સંસ્કૃતિના જતન માટે અને ભાવિ પેઢીના નિર્માણ માટે આ પુસ્તક સમાજ માટે દિવાદાંડી સમાન છે.

પારસ જેમ લોખંડને સોનું બનાવે અને નાનકડી જયોત જેમ ચોમેર અજવાળું પાથરે તેમ "દિવ્ય માતા-બાળક"ની આ પુસ્તિકા સમાજમાં પ્રકાશ ફેલાવશે.

ડૉ. વિશ્વેષભાઈ અને ડૉ. વિજ્ઞાનીબેને પુસ્તકના શ્રેષ્ઠ સંકલનનો જે ભગીરથ પ્રયાસ કર્યો છે તે ખરેખર પ્રશંસનીય છે, પરમાત્મા પિતાની અસીમ શકિત અને આર્શીવાદ સાથે ઉજ્જવળ સમાજનું નિર્માણ કરો એ જ અભ્યર્થના.

ઈશ્વરીય સેવામાં....

બ્ર.કુ. તૃપ્તિબેન

સંચાલિકા, બ્રહ્માકુમારીઝ, ભાવનગર સબઝોન.

राजयोगीनी ब्र.कुमारी दिव्याबेन का आशिर्वचन

'' ॐ शांति ''

'' माँ '' इस सृष्टि की अत्यन्त ही गरिमामयी व कल्याणकारी स्वरूपा है । ''माँ'' जब अपनी संतान को गर्भ मे धारण करती है, तभी से उस बालक के अन्दर संस्कारो की प्रथम पाठशाला प्रारम्भ हो जाती है ।

गर्भावस्था के समय माँ के विचारो का, स्वभाव, संस्कारोका सर्वाधिक प्रभाव गर्भ में स्थित बालक पर पडता है । जैसे एक मूर्तिकार छेनी हथोडी से साधारण पत्थर को तराशकर पूज्नीय बना देता है, उसी प्रकार एक माँ जब गर्भ धारण करती है तो उसके मन में उत्पन्न होने वाले एक एक संकल्प तरंग के रूप में उस अमूर्त को मूर्तरूप प्रदान करती है । एसे सुसंस्कारो से सुसज्जीत बालक एक परिवार, समाज व देश के लिए आदर्श भूमिका अदा करता है ।

गर्भावस्था में एसे संस्कारो का सिंचन करने के लिए डो. विज्ञानी नायकने जो प्रेरणादायी पुस्तक का ५ वा भाग तैयार किया है, उसकी यह सेवा सराहनीय है ।

ब्रह्माकुमारीज की और से मैं उनके इस मंगल शुभकार्य के लिए बहुत-बहुत शुभकामनाऐ देती हुं ।

* ગુજરાતી અનુવાદ *

* રાજયોગીની બ્ર.કુમારી દિવ્યાબેનના આશિર્વચન *

ૐ શાંતિ

" માં " આ સૃષ્ટિનું ખુબજ ગૌરવપૂર્ણ અને કલ્યાણકારી સ્વરૂપ છે. માં જયારે પોતાના સંતાનને ગર્ભમાં ધારણ કરે છે ત્યારથી જ તે બાળકમાં સંસ્કારરૂપી શાળાનો પ્રારંભ થઈ જાય છે.

ગર્ભાવસ્થાના સમય દરમ્યાનના માતાના વિચારો, સ્વભાવ અને સંસ્કારની ગર્ભમાં રહેલા બાળક ઉપર ખુબજ અસર પડે છે. જેવી રીતે એક મૂર્તિકાર હથોડી અને છીણીની મદદથી એક સાધારણ પત્થરને ઘડીને પૂજનીય બનાવી દે છે એવી જ રીતે એક " માં " જયારે ગર્ભ ધારણ કરે છે ત્યારે તેના મનમાં ઉત્પન્ન થનારા એક એક સંકલ્પ તરંગના રૂપમાં ગર્ભમાં રહેલ અમૂર્ત સ્વરૂપને મૂર્તિસ્વરૂપ પ્રદાન કરે છે. આવા સુસંસ્કારોથી સુસજ્જ બાળક પરીવાર, સમાજ અને દેશ માટે આદર્શ ભૂમિકા ભજવી શકે છે.

ગર્ભાવસ્થાના એવા સુસંસ્કારોના સિંચન કરવા માટે ડૉ. વિજ્ઞાની નાયક દ્વારા જે પ્રેરણાદાયી પુસ્તિકાની પાંચમી આવૃત્તિ તૈયાર કરી છે તેમની આ સેવા પ્રશંસાપાત્ર છે. બ્રહ્માકુમારી વિશ્વવિદ્યાલય તરફથી તેમના આ શુભકાર્ય માટે ખૂબ-ખૂબ શુભકામના પાઠવું છું.

ઈશ્વરીય સેવામાં....

રાજયોગીની બ્ર.કુમારી દિવ્યાબેન

સંચાલિકા, બ્રહ્માકુમારીઝ, ઉત્તર મુંબઈ, સબઝોન.

"પ્રભુઉપવન", બોરીવલ્લી, બોમ્બે.

"ॐ शांति"

* આશિર્વચન...

માતાની ગોદમાં બેઠેલું શિશુ સમસ્ત વિશ્વનું સૌથી શ્રેષ્ઠ ચિત્ર છે, મહાન કલાકારની મહાન કલાકૃતિ છે. " પરમાત્મા " સમગ્ર ચૈતન્ય સૃષ્ટિની રચના કરનાર મહાન કલાકાર છે, પરંતુ ચૈતન્ય સૃષ્ટિરૂપી કલાકૃતિની શોભા સુસંસ્કારી, દિવ્યગુણધારી, આજ્ઞાકારી, બાળકો દ્વારા છે અને એક ઉત્તમ બાળકના નિર્માણ માટે એક માતા સો શિક્ષકની ગરજ સારે છે.

કહેવાય છે કે પરમાત્માએ "માં" ને ઘડીને પોતાના હાથ ધોઈ નાંખ્યા છે. "જનની જન્મભૂમિ સ્વર્ગાદિપી મરીચયી " માતા અને જન્મભૂમિ સ્વર્ગથી પણ મહાન છે.

દિવ્ય માતા-બાળક પુસ્તિકા... એક આદર્શ, તંદુરસ્ત બાળકના નિર્માણ માટે ભાવિ માતાઓ માટે ઉત્તમ માર્ગદર્શિકા છે. ૯ માસની ગર્ભાવસ્થાની સફર દરમ્યાન સાચા રાહબર સમાન છે અને તંદુરસ્ત બાળકના નિર્માણ માટે રાજયોગના વિશિષ્ટ પ્રસંગોનો ભંડાર છે. આ પુસ્તિકા અને રાજયોગના વિશિષ્ટ પ્રયોગોથી ભાવિ માતાઓ 'હેપી ચાઈલ્ડ' અને 'હેપી ફેમીલી' નું નિર્માણ કરે તેવી શુભેચ્છા પાઠવું છું.

ઈશ્વરીય સેવામાં....

બ્ર.કુ. સરલાબેન

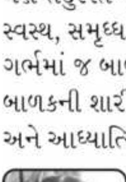
સંચાલિકા, બ્રહ્માકુમારીઝ, મહેસાણા સબઝોન.(ગુજરાત)

ગ્રામ વિકાસ પ્રભાગ નેશનલ કો-ઓર્ડીનેટર

* શુભેચ્છાના બે બોલ...

આપણી સંસ્કૃતિમાં " મા " એ માસ્ટર સર્જનના સ્થાને છે અને એને ઈશ્વરે એવી શક્તિ આપી છે કે પોતાના ગર્ભમાં ૯ માસ સુધી એક જીવાત્માને ધારણ કરી ઉછેરી જન્મ આપે છે. ઘણી જ અદભુત વાત છે.

પરંતુ આ નવ માસ દરમ્યાન થતો ઉછેર એના સમગ્ર જીવન માટેનો પાયો છે. ગર્ભમાં જ જો બાળકની યોગ્ય સંભાળ થાય તો તે જન્મથી જ તંદુરસ્ત બને તેનુ સમગ્ર જીવન પણ તંદુરસ્ત બને દિવ્ય માતા-બાળકની આ આવૃત્તિ નવા જન્મનાર દરેક બાળક માટે સદા સ્વસ્થ, સમૃધ્ધ અને શક્તિ સંપન્ન બાળક અને સમાજ બનાવશે કારણ... આ પુસ્તક માતાને ગર્ભમાં જ બાળકની સંપૂર્ણ રીતે કાળજી લેતા શિખવાડે છે. આ પુસ્તક ન કેવળ માતા અને બાળકની શારીરિક તંદુરસ્તી આપે છે પણ સાથે સાથે સકારાત્મક ચિંતન, માતાની માનસિક અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિમાં પણ ભાગ ભજવે છે.



પાંચમી આવૃત્તિની જ્વલંત સફળતા માટે ડો. વિજ્ઞાનીબેન નાયકને અંતઃકરણ પૂર્વકની શુભેચ્છા પાઠવું છું.

ઈશ્વરીય સેવામાં,

-બ્ર.કુ. ધરતીબેન

સંચાલિકા, શિનોર સેવા કેન્દ્ર

" સારૂ કામ કરવા માટે ધન કરતા પણ સરળ હૃદય અને સંકલ્પની જરૂર છે"

❋ બ્ર.કુ. પ્રો. ઈ.વી. સ્વામીનાથનભાઈનો શુભેચ્છા સંદેશ ❋

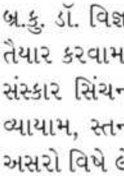
એમ કહેવાય છે કે ઈશ્વર બધી જ જગ્યાએ પહોંચી નથી વળતાં તેથી તેમણે 'માતા'નું સર્જન કર્યું છે. આપણે પણ જાણીએ છીએ કે આજનું બાળક એ આવતીકાલનું ભવિષ્ય છે એટલે માતાને યોગ્ય દોરવણી મળે તો બાળક તંદુરસ્ત, સુખી અને શકિતઓથી સમૃધ્ધ બને. કોઈપણ ઈમારતની શકિત તેના પાયામાં રહેલી છે. તે પ્રાથમીક રીતે જોઈ શકાતી નથી તેવી જ રીતે માતાની ગર્ભસ્થ યાત્રામાં તેની ભાવનાત્મક લાગણીઓનો પ્રભાવ ગર્ભસ્થ બાળક પર પડે છે. આથી જ માતાઓએ આ અવસ્થા દરમ્યાન ખુશી, આનંદ અને શાંતિમાં રહે હળવુ સંગીત, સારી ધારણાઓ, શુધ્ધ વિચારો, માતાના મનને શાંત રાખે છે. રાજયોગના નિરંતર અભ્યાસથી મનને શાંત અને હળવું બનાવી શકાય છે.

ૐ શાંતિ

ઈશ્વરીય સેવામાં....
બ્ર.કુ. પ્રો. ઈ.વી. સ્વામીનાથનભાઈ
(માઈન્ડ મેમરી ટ્રેઈનર) બોમ્બે.

❋ શુભેચ્છા સંદેશ...

પુરાતન સમયથી ભારતીય સંસ્કૃતીની દ્દઢ માન્યતા રહી છે કે ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ગર્ભસ્થ બાળકના સશકિતકરણ તેમજ સંસ્કાર સિંચનમાં માતાની તેમજ પરિવારના અન્ય સદસ્યોની વિચારધારા, આહારશૈલી તેમજ જીવનશૈલીનો પ્રભાવ ખુબજ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. અનેક સંશોધનો બાદ મોડા મોડા પણ આજના આધુનીક વિજ્ઞાને પણ આ વાતનો સ્વીકાર કર્યો છે. પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલયની મેડીકલ વિંગ દ્વારા આ દિશામાં પહેલ કરી "દિવ્ય માતા-બાળક" સેવા યોજનાનો જે પ્રારંભ કરવામાં આવ્યો છે તે ખરેખર સરાહનીય છે. સમાજને સ્વસ્થ, મુલ્યનિષ્ઠ તેમજ સશક્ત બાળકો ઉપલબ્ધ થાય તે દ્દષ્ટ્રિથી આ પ્રોજેકટ અંતર્ગત ખુબજ અનુભવી ગાયનેકોલોજીસ્ટ બ્ર.કુ. ડૉ. વિજ્ઞાનીબેન નાયક દ્વારા ખુબ જ સરળ ભાષામાં " દિવ્ય માતા-બાળક " પુસ્તક તૈયાર કરવામાં આવ્યું છે. પુસ્તકમાં દિવ્ય ગર્ભસંસ્કારની વ્યાખ્યાથી લઈને ગર્ભસ્થ શિશુના સંસ્કાર સિંચન તેમજ સર્વાંગી વિકાસમાં માતાની વિચારધારા, સાત્વીક આહાર-વિહાર, વ્યાયામ, સ્તનપાન, આધ્યાત્મિક સમજ તેમજ રાજયોગના અભ્યાસની થતી સકારાત્મક અસરો વિષે લેખકે જે છણાવટ કરી છે તે ઉત્કૃષ્ટ છે. જયારે સમાજમાં પેઢી દર પેઢી મુલ્યોનું સતત ધોવાણ થઈ રહ્યું છે ત્યારે મુલ્યનિષ્ઠ સમાજની સ્થાપના માટે મુલ્યનિષ્ઠ બાળકોને જન્મ આપવા માટે આ પુસ્તક ઘણું જ ઉપયોગી નિવડશે તેવી મને પૂર્ણ આશા છે. દરેક ગર્ભસ્થ માતાએ તેમજ તેમના પરિવારના સદસ્યોએ આ પુસ્તક વાંચવું જ રહ્યું.



આ પુસ્તકને તેમજ પુસ્તકના લેખક શ્રીમતી ડૉ. વિજ્ઞાનીબેનની નિષ્કામ, નિસ્વાર્થ સેવાને બિરદાવું છું અને મારી અંતઃકરણપૂર્વકની શુભેચ્છા પાઠવું છું.

- બ્ર.કુ. પ્રોફેસર પ્રફુલ્લભાઈ શાહ
નડીયાદ.

※ લેખકના બે બોલ

પરમ પિતા... શિવ પરમાત્માની યાદમાં.... શિવ પિતાશ્રી રૂપે... પાલના મેળવીને... ગુરૂની રૂપે... વરદાનો મેળવીને... શિક્ષકના રૂપથી રૂહાની શિક્ષા દ્વારા ભરપૂર થઈ રહેલ મુજ " આત્મા" ને રાજયોગના નિયમિત અભ્યાસ દ્વારા જે રીતે મારૂ અને અમારા પરીવારનું જીવન ઉત્કૃષ્ટ... ઉન્નત અને આરોગ્યપ્રદ બન્યું છે ત્યારે આ કાગળ અને કલમ દ્વારા અમારા કર્મક્ષેત્રમાં આવનાર દરેક દર્દી નારાયણ ગર્ભસ્થ મહિલા અને તેના પરીવારની જાગૃતિ હેતુસર આ વિગતોને સંક્ષિપ્તમાં આપની સમક્ષ પુસ્તકરૂપે રજુ કરતા ધન્યતા અનુભવું છું.

મારા લૌકીક બચપનમાં પૂ. માતા-પિતાશ્રીની આંગળી પકડીને કયારેક આધ્યાત્મિકતાની વાતો સાંભળીને જે બીજ રોપાયું હતું અને તે સાથે અમારા કુટુંબમાંથી મારા લૌકીક ફઈબા.. રાજયોગિની દિવ્યાબેન જેઓ હાલ બોમ્બે, બોરીવલી સેન્ટરના સબઝોન ઈન્ચાર્જ છે અને બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વવિદ્યાલયમાં સમર્પિત થઈ વિશ્વ સેવા અર્થે જોડાયેલ તેમણે કયારેક બચપનમાં જ મને તેમની યોગયુક્ત તેજસ્વી વાણી, દષ્ટ્રિથી મને તેજસ્વીતા પુરી પાડેલ, બચપનમાંજ તેમના દ્વારા કયારેક-કયારેક, અલપ - ઝલપ જ્ઞાન અમૃતનો લાભ મેળવેલ જે અત્રે, ભાવનગર સેવા કેન્દ્ર બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલય દ્વારા દૈવી બહેનો દ્વારા સતત જ્ઞાન અમૃતનું સિંચન કરનાર તેમના સતત સાથ, સહકાર અને સહયોગથી આજે હું દિવ્ય માતા-બાળકના પ્રોજેકટને કાગળ કલમ પર લઈ રહી છું.

વાસ્તવમાં આ પ્રોજેકટની પ્રેકટીકલ શરૂઆત બોમ્બેમાં થઈ હતી, ત્રણ વર્ષ પહેલા ડૉ. શુભદાબેન (નીલ હોસ્પિટલ-પનવેલ) અને તેમના સહયોગી પ્રો. બી.કે. સ્વામીનાથનભાઈ (માઈન્ડ મેમરી ટ્રેઈનર), બી.કે. ગીરીશભાઈ (એન્જીનીયર) વિગેરેએ આ પ્રોજેકટ માટે સતત પ્રેરણા, માર્ગદર્શન રૂબરૂ અને ફોન દ્વારા પુરૂ પાડયું છે તેમનો પણ અહી હું આભાર માનું છું.

ઈશ્વરીય સૌદર્ય અને પ્રેરણાઓ પુરી પાડનાર રાજયોગીની બ્ર.કુ. તૃપ્તિબેન, રાજયોગીની બ્ર.કુ. નિતાબેન, બ્ર.કુ. મનીષાબેન, બ્ર.કુ. ઉષાબેન, બ્ર.કુ. નમ્રતાબેન તથા સર્વ બહેનોની હું હંમેશા ઋણી રહીશ.

અત્રે શ્વસુરગૃહે લૌકિક પિતાશ્રીની અનુભવપૂર્ણ વાણી સાથે લૌકીક જીવન સાથી ડૉ. સર્જન પતિ ના સતત માર્ગદર્શન અને લૌકીક પુત્ર જે ખરેખર મને આ રાહ પર ચાલવા માટે દીવાદાંડીરૂપ બનેલ છે તેમનો પણ હું ખૂબ-ખૂબ આભાર માનું છું.

ખાસ તો અમારા કર્મક્ષેત્રમાં તબીબી ક્ષેત્રમાં આવનાર દર્દીનારાયણ, સગર્ભાબહેનો અને તેમનો પરિવાર આ રાજયોગ અને જ્ઞાનનો લાભ મેળવી તેમની જીવન નૌકા અને સગર્ભાની શ્રેષ્ઠયાત્રા સરળતાથી સફળતાથી પાર પાડી, શ્રેષ્ઠ બાળક પ્રાપ્ત કરે તેવી શુભેચ્છાઓ, શુભભાવના, શુભકામના સાથે આ વિગતોને સમર્પિત કરી રહેલ છું.

આ પ્રોગ્રામનો રૂબરૂ લાભ લેવા ઈચ્છતા પ્રથમ વખતના લાભાર્થીઓ માટે દર મહિનાના બીજા રવિવારે વિના મૂલ્યે અને ફોલોઅપ વાળા લાભાર્થીઓ માટે દર મહિનાના પહેલા રવિવારે વિના મૂલ્યે નીચે આપેલા સરનામે સવારે ૧૦-૦૦ થી ૧૨-૦૦ કલાકે પધારવા હાર્દિક નિમંત્રણ છે. આ પ્રોગ્રામના લાભાર્થીઓ અને આ બુકના વાંચન પછી દરેક લાભાર્થીઓએ પોતાના સૂચનો અને પ્રતિભાવો અમોને મોકલવા વિનંતી છે. આપના સૂચનો અને પ્રતિભાવો આવકાર્ય છે.

આ પાંચમી આવૃત્તીના પ્રકાશન સમયે કદાચ જાણે અજાણ્યે નાની, મોટી ભૂલ કે ખામી રહેવા પામી હોય તો સુધારીને વાંચવા નમ્ર વિનંતી છે.

આભાર સહ ...

ડૉ. વિજ્ઞાની વિશ્વેશ નાયક
સ્ત્રીરોગ નિષ્ણાંત
M.B.B.S., D.MC.H

શ્રીજી હોસ્પિટલ, સરદારનગર,
સીંધી સ્કુલની બાજુમાં, ભાવનગર.
ફોન : (૦૨૭૮) ૨૫૬ ૮૬ ૮૬
મો. : ૯૪ ૨૬ ૨૩ ૯૮ ૬૧.

" ॐ શાંતિ " # ❊ વિષય સૂચિ ❊ " ॐ શાંતિ "

(૧)	દિવ્ય માતા-બાળકનો મુખ્ય ઉદ્દેશ અને પાયાની વાતો	.... ૧૦
(૨)	" આત્મા " નું અવતરણ	.... ૧૮
(૩)	દિવ્ય ગર્ભસંસ્કારની પરીભાષા/મનોચિકિત્સકના ઉદાહરણો	.... ૧૯
(૪)	રાજયોગમાં દિનચર્યાનું મહત્વ	.... ૨૨
(૫)	દિકરી ઘરનો દિવો	.... ૨૭
(૬)	માતૃવંદના	.... ૨૯
(૭)	ગર્ભસંસ્કાર એક પવિત્ર યજ્ઞ	.... ૩૦
(૮)	મેડીટેશન (ધ્યાન) એક મેડીસીન છે	.... ૩૩
(૯)	ગર્ભમાં રહેલ બાળકનું દિવ્ય સ્વાગત	.... ૩૪
(૧૦)	દિવ્ય સુવાવડ	.... ૩૫
(૧૧)	યોગની વિધિ	.... ૩૭
(૧૨)	બાળકના સંદર્ભમાં પરમાત્મા સાથેનો વાર્તાલાપ	.... ૩૯
(૧૩)	માતા એક ઉત્તમ શિક્ષક	.... ૪૦
(૧૪)	માતાના પેટમાંથી જ બાળક ભાષા શીખવા સમજવા લાગે છે	.... ૪૨
(૧૫)	શારીરિક સશક્તિકરણ	.... ૪૩
(૧૬)	વૃક્ષા રોપણ	.... ૪૫
(૧૭)	માતા/બાળક માટે પરમાત્માની શકિત અને વરદાનની પ્રાપ્તિ	.... ૪૬
(૧૮)	પરમાત્માની ઓળખ	.... ૪૮
(૧૯)	પિતા અને સંબંધીઓની જવાબદારી	.... ૫૧
(૨૦)	માતા અને બાળકના રસીકરણ-રીપોર્ટની માહિતી	.... ૫૩
(૨૧)	એકાંતમાં બેસવું	.... ૫૫
(૨૨)	કલર મેડીટેશનની કુદરતી વસ્તુઓ	.... ૫૬
(૨૩)	ગર્ભાવસ્થામાં કરવાના સામાન્ય વ્યાયામો	.... ૫૭
(૨૪)	ડાઈટ ચાર્ટ અને તેની વિગત	.... ૬૦
(૨૫)	સ્વસ્થ અને શકિતશાળી વિચારો	.... ૬૨
(૨૬)	પૌષ્ટિક અને સાત્વિક આહારની વિગતો અને ચાર્ટ	.... ૬૩
(૨૭)	પ્રસુતિ પછી લેવાનો આહાર / નવજાત શિશુની કાળજી	.... ૬૭
(૨૭)	સ્તનપાન અને પ્રસુતિ પછીની બાળકની સારવાર	.... ૭૧
(૨૮)	ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન શું કરવું અને શું ન કરવું.	.... ૭૭
(૨૯)	દિવ્ય સંગીત	.... ૭૮
(૩૦)	લાભાર્થીના પ્રતિભાવો	.... ૮૨

" દિવ્ય માતા-બાળકનો મુખ્ય ઉદ્દેશ "

*** ગર્ભાવસ્થાની યાત્રાને સુખકારી બનાવવાના સાધનો :-**

- સાત્વિક ખોરાક, વ્યાયામ અને રાજયોગ મેડિટેશન.
- દરેક ગર્ભવતી સ્ત્રીનું શારીરીક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક સશકિતકરણ જેનાથી વધુમાં વધુ નોર્મલ ડિલેવરી થઈ શકે.
- દરેક બાળક અને માતાને સદાકાળનું આરોગ્ય, સુખ સમૃધ્ધિ અને આનંદની પ્રાપ્તિ.
- સામાજિક અને જાગૃત્તિ, પરિવર્તન, પ્રાચીન ધર્મ, શાસ્ત્ર અને આધ્યાત્મિક અનુશાસનોથી જીવાત્મા પર સંસ્કાર કરવાથી તો વધારે જરૂરી છે. ગર્ભમાં આવવા માટે ઉત્કૃષ્ટ જીવાત્માનું આહવાહન કરવું.
- જે ગર્ભ માટે જીવનું આહવાહન કરવાનું છે તે આત્મા જેટલી સુસંસ્કૃત હોય તેટલું સારું થાય છે.
- પતિ-પત્નિ સુસંસ્કૃત આત્માના આહવાહન માટે પોતાની આસપાસ યોગ્ય ક્ષમતા અને પાત્રતાનું નિર્માણ કરે, કેમ કે સજ્ઞાન (સારા જ્ઞાન) પ્રત્યે આકર્ષણ હોય છે.
- જો ચિંતામાં ડુબીને આહવાન કરે તો ચિંતામાં પરેશાન આત્માને જ આહવાહન પહોંચશે. એટલા માટે પતિ-પત્નિની વિચારધારા સરકારાત્મક અને ઉત્કૃષ્ટ હોવી જોઈએ.
- એટલા માટે માતા-પિતા બનવા માટે ઈચ્છિત દરેક પતિ-પત્નિને મનમાં એ ભાવના જાગૃત કરવી પડશે કે એમને એક શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક દ્રષ્ટિએ શક્તિશાળી બળવાન બાળકને જન્મ આપવાનો છે.
- દરેક માતા, બાળક અને આખા પરિવારનું પ્રેમ, શાંતિ, ખુશી, પવિત્રતા, શકિત, આનંદ અને જ્ઞાનના ગુણોથી સશકિતકરણ થાય.

" પત્થરમાં પરમાત્માની યાદ સમાય તો શાલીગ્રામ કહેવાય. "

" માતા-બાળકની પાયાની વાતો "

દુનિયાની સાત અજાયબી જે સ્થુળ ચણતર સ્વરૂપમાં છે. પરંતુ રચના કરનારે તે વિશેનું ચિંતન, અધ્યયન તેમજ તેના સ્વરૂપ લેતા પહેલા ઘણાં જ મનન દ્વારા ચિત્રરૂપણ કરી તેની સુંદર રચના કરી હશે.

આમ, આપણે પણ ઈશ્વરની ઉત્કૃષ્ટ રચના તેમજ તેના ગુણોને તેના દિવ્ય સ્વરૂપને ચણતર પહેલાં તેનું પ્લાનિંગ કરીએ. મનોચિત્રણની રચના માટે.. આપણા પોતાના સંસ્કારો, ગુણો, મુલ્યોને દિવ્યતામાં રૂપાંતર કરીએ. સતત છ માસ(મહીના) કે તેથી પણ વધુ શકય હોય તો માતા-પિતા બન્નેના દિવ્ય ગુણોના પ્રભાવથી આવનાર બાળકને ગર્ભમાંથી જ પ્રભાવિત કરવા માટે સક્ષમ નિશ્ચયથી, નિર્મળતાથી, નિમિત્ત બની. તેની દરેક કોષિકા તેમજ દરેક ઈન્દ્રિયોના.. ચણતર.. ઘડતરમાં... વાતાવરણ.. વાયુમંડલથી.. મનથી.. ચેતનાથી આપણે જાગૃત માતા-પિતા બની સજાગ થઈએ.

સાધારણ સંજોગોમાં પણ એક મકાન, દુકાન કે હોસ્પિટલ કે શોપીંગ મોલ બનાવતા પહેલાં.... આર્કિટેકને જરૂરિયાત બજેટ, સમય, સગવડ, ઉપયોગિતા વગેરેનો અભ્યાસ જરૂરી હોય છે. તેવી જ રીતે નકશો તૈયાર થઈ ગયા પછી તેમા કેટલો શ્રમ, સમય, ચીજ-વસ્તુઓનું લીસ્ટ બને છે. જેથી પાયાની ગુણવતા જાળવીને તેની ઉંચાઈ અને સુંદરતા જાળવી શકાય.

ઉત્તમ પ્રકારના પશુઓની ઔલાદ કેવી રીતે પેદા કરવી ? ઉત્તમ પ્રકારના ઘઉં, ચીકું, નારંગીનું બિયારણ કેવી રીતે પેદા કરવું તેના માટે ભારે મથામણ કરતો માનવી પોતાની જાતિને કેવી રીતે ક્રમે ક્રમે સુધારીને સર્વોત્તમ કરવી તે કેમ જાણતો નથી ?

આજની જનેતાઓ.... સંસારને અમર રાખનાર માતાઓ, તમે સંસાર માંડીને સંતાનોની ઈચ્છા રાખો છે, અને એમ પણ ઈચ્છો છો કે તમારા બાળક જ્ઞાનવાન, બુધ્ધિવાન, તેજસ્વી, પ્રતાપી થાય, ત્યારે તમારે એ જાણી લેવું જોઈએ કે... પ્રતાપવાન અને તેજસ્વી સંતતિ પેદા કરવી તે કાંઈ ઈશ્વરાધીન નથી, પરંતુ તમારા હાથમાં છે. ભાવિ બાળકના ઘડતર માટે તમે જ જવાબદાર છો, બાળક એ તમારા શરીરમાંથી ઘડાયેલું પિંડ છે.

ઉત્તમ સંતાનો પેદા થવા એ ઈશ્વરને આધીન નથી પણ આપણા કર્મોને આધીન છે. ઈશ્વર કયારેય એવું નથી ઈચ્છતો કે એક બાળકને મહાન બુધ્ધિમાન બનાવે અને બીજાને મુર્ખ બનાવે, ઉત્તમ સંતાન પ્રાપ્તી કરવાના નિયમો અને તેનું વિજ્ઞાન જાણવા માટે પણ સમય ફાળવવો જોઈએ.

એક ઉત્તમ સંગેમરમરના પત્થર માંથી શિલ્પી શ્રેષ્ઠ મૂર્તિનું નિર્માણ કરે છે.

એક સત્ય વાત યાદ આવે છે.... ચિતોડના રાજકુમાર ચિત્તાનો પીછો કરી રહ્યા હતા. ચિત્તો ઠોકર ખાઈ ઝાડીમાં સંતાઈ ગયો હતો, રાજકુમાર ઘોડાને ઝાડીની આસપાસ ફેરવી રહ્યા હતા પરંતુ ચિત્તો બહાર ન આવ્યો. આ દૃશ્ય ત્યાં ઉભેલી ખેડૂતની

દિકરી જોઈ રહી હતી, ખેડૂતની દિકરીએ રાજકુમારને કહ્યું... અમારા પાકને નુકશાન થાય છે. તમે બહાર બેસો હું ચિત્તાને લઈને આવું છું. તે એક ડંડો લઈ ઝાડીમાં ઘૂસી અને ચિત્તાને પગેથી ઘસેડતી બહાર લઈ આવી. રાજકુમાર દંગ થઈ ગયા અને તેની સાથે લગ્ન કર્યા. આ નીડર છોકરીનું સંતાન હતું યોધ્ધા "હમીર" આમ માતાને અનુરૂપ સંતાનનું નિર્માણ થાય છે.

ખારા ઘોડાના રણમાં મીઠું, નાગપુરમાં સંતરા તેમજ નાગોરમાં અશ્વગંધા પાકે તેના માટે ત્યાંનું હવામાન, પાણી, જમીન વિગેરે જવાબદાર હોય છે.

ગર્ભકાળમાં બાળકનું શરીર, મન વિગેરે પલાળેલી નરમ માટી જેવું હોય છે તેમાં સંસ્કાર આરોપિત કરવા હોય તેવા કરી ઊંડી છાપ પાડી શકાય છે તેથી બાળકને કેળવવાનો ખરો સમય તો ગર્ભાવસ્થાના નવ માસ જ છે.

" જીસસ"ની મહાન આત્માને જન્મ લેવો હતો ... મા તો યોગ્ય હતી પણ બાપ યોગ્ય ન હતો તેથી મોટી મુશ્કેલી ઉભી થઈ તેથી આજે કહેવામાં આવે છે કે કુંવારી મરીયમે " જીસસ " ને જન્મ આપ્યો. " જીસસ ના પિતાના શરીરમાં એક અશરીરી આત્માએ પ્રવેશ કરવો પડયો હતો. " જીસસનો જન્મ અશ્વશાળામાં થયો હતો. જયાં ખુબજ ગંદકી હતી. જો ઈસુના જન્મ પહેલા ગર્ભધાનમાં ઉપરોક્ત ઘટના ન ઘટી હોત તો જન્મ પછી વિકાસ કરવાના હજારો પ્રયત્નો કરવા છતાં... આવી અસર ન થાત... ઉત્તમ ખેડેલી જમીનમાં ઉત્તમ બીજ વાવ્યું હોય વરસાદ,

તાપ, ઠંડી પડે તેની તેના વિકાસ પર અસર થાય, પરંતુ બિન ઉપયોગી જમીનમાં વાવેલા બીજ પર તેની કોઈ અસર થતી નથી.

બુધ્ધની માતા અત્યંત દયાળું હતી તેના મનમાં હંમેશા જુલ્મથી ત્રસ્ત અને ક્રુરતા બોજથી ઘેરાયેલી પ્રજાના દુઃખ દૂર કરવાના વિચારો આવતા હતા. આ સમયે "બુધ્ધ" રાણીના ગર્ભમાં હતો. તેના પર માતાના આ વિચારોની જ ગંભીર અસર થઈ અને ગર્ભમાં જ જાણે અજાણે મળેલ શિક્ષણના પરીણામ સ્વરૂપે બુધ્ધનુ જીવન એક રાજકુમારનું મટીને સત્ય શોધક ઋષિનું થયું હતું.

યુરોપના સમગ્ર રાજયોને ધ્રુજાવનાર વિરેન્દ્ર "નેપોલીયન બોનાપાર્ટ "ને પણ યુધ્ધનું શિક્ષણ માતાના ગર્ભમાંથી જ મળ્યું હતું " નેપોલીયન "ના જન્મ પહેલાં તેની માતાએ જાણે અજાણ્યે મોટાભાગનો સમય યુધ્ધમાં... ઘોડા પર તેના પતિ સાથે ગાળવો પડયો હતો અને તેની ચંચળતા, કુશળતા, નીડરતાની અસર ગર્ભસ્થ " નેપોલીયન " ઉપર પણ પડી.

ગર્ભના સમયે જ જે પ્રકારના વિચારો, વૃત્તિ માતાના મનમાં ઉભરે છે... તે પ્રમાણે બાળકના સુક્ષ્મ મન અને સ્થુળ શરીર ઉપર પણ અસર થાય છે તેના સેંકડો ઉદાહરણો છે પણ પુસ્તકની મર્યાદા રોકે છે.

માતા-પિતાએ પોતાના બાળકને કયાં ધંધામાં નિપુણ બનાવવો છે તેનો નિર્ણય પ્રથમ કરવાનો છે... જેમ કે... તમારા બાળકને વૈજ્ઞાનિક, એન્જિનીયર, પ્રોફેસર, કવિ, લેખક બનાવવા માંગતા હોય તો તેના માટે ગર્ભધાન પહેલા જ પ્રયત્નો કરવા પડશે, પતિ-પત્નિના પરસ્પર પ્રગાઢ પ્રેમ, વિશ્વાસ, સમર્પણ વિગેરેની પણ બાળક પર અસર પડે છે.

" કહેતા નહી પ્રભુને કે સમસ્યા વિકટ છે, કહી દો સમસ્યાને પ્રભુ મારી નિકટ છે"

'દિવ્ય માતા-બાળક પ્રોગ્રામથી ગર્ભસ્થ શિશુમાં ઈશ્વરીય શકિત સંચારીત થાય છે. ગર્ભસ્થ શિશુના પૂર્વજન્મોના સંસ્કારોને શુધ્ધ કરી ચિત્તને નિર્મળ શુધ્ધ બનાવી દિવ્ય ગુણોને સંચારીત કરે છે.

આર્દશોની પ્રાપ્તિ માટે "સંસ્કાર" આધાર સ્તંભ છે. સુનિયોજીત ક્રમમાં કરાયેલા ગર્ભ સંસ્કારથી ગર્ભમાં બાળકોનો શારિરીક, માનસિક, બૌદ્ધિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ થાય છે. આ સંસ્કારોથી મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે બાળકના મન પર પ્રભાવ પડે છે. આ વિજ્ઞાન દ્વારા પણ સિધ્ધ થયું છે.

આથી જ આપણે ભારતીય સંસ્કૃતિના આધારરૂપ સંસ્કારોને લુપ્ત થતા બચાવવા અને તેને પુનઃ જાગૃત કરીને ભાવિ પેઢીને આદર્શ અને ઉચ્ચતમ શિખર સુધી પહોંચાડવા માટે આપણો સહયોગ જરૂરી છે.

ગર્ભસ્થ માતાના શકિતશાળી મન અને ઘરના શકિતશાળી વાતાવરણ, વાયુ મંડળથી બાળકની સ્મરણ શકિત અને ગ્રહણ શક્તિમાં અનેરો વધારો થાય છે.

આપણું સ્થૂળ ભોજન તો શુધ્ધ સાત્વિક શક્તિઓથી ભરપુર હોવુ જ જોઈએ. પણ આપણા મનનું ભોજન પણ ભાવનાઓથી,લાગણીઓથી ભરપૂર હોવું જોઈએ જે માતાના મન પર તો અસર કરે છે. પણ બાળકના મન પર પણ અસર કરશે જ.

માતા એ નાની-નાની વાતોને મન પર ન લેવી જોઈએ માતાની ચિંતા, સંબંધો, જવાબદારીઓ વગેરેની અસર, બાળક, ગર્ભસ્થ શિશુ પર અચૂક પડે છે. માતાના સંસ્કાર બાળકના સંસ્કાર બને છે.

" મહેનત એવી સોનેરી ચાવી છે જે ભાગ્યના બારણા ખોલી શકે છે "

તો આજથી જ આપણે શુભસંકલ્પ કરીશુ કે આપણું આવનાર બાળક આપણા ભવિષ્યનું, પરિવારનું સમાજનું, દુનિયાનું નવનિર્માણ કરી મુલ્યનિષ્ઠ સમાજની સ્થાપનામાં મદદરૂપ બને.

ઘણા ખરા લોકો અઠવાડિયામાં છ દિવસ બાવળ વાવતા ફરે છે અને સાતમે દિવસે પ્રાર્થના કરવા લાગે છે. કે "હે પ્રભુ અમને સુંદર ફળો, ફુલોની ફસલ આપજે." પરંતુ જે મેળવવું છે તેની માટે તે ફળ અને ફુલોના બીજ રોપવાની પાયાની મહેનત તો કરવી જ પડશે ને ? ઘણા ખરા એ ભુલી જાય છે ને પછી ઈશ્વરને ફરિયાદ કરે છે.

પરંતુ અહિ તો આપણે દિવ્ય માતા-બાળકની વાત કરવાની છે. એક જીવ ગર્ભમાં વિકાસ પામવાની શરૂઆત કરે છે. એ ક્ષણથી જ જાગવાનું છે એ ક્ષણથી જ પોતાના વર્તન વિશે આજુબાજુના વાતાવરણ વિશે વિચારવાનું છે જાગૃત રહેવાનું છે.

"દિવ્ય માતા-બાળક" એ મુળભૂત સિધ્ધાંત પર આધારિત છે કે ગર્ભસ્થ બાળકમાં પણ એક જીવન છે જે વયસ્કમાં છે. જેને " જીવાત્મા" કહેવાય છે. દરેક જીવાત્મામાં પાંચ પ્રકારના સંસ્કાર હોય છે...

(૧) સ્વયંને શરીર સમજવાથી, પોઝીશન (એચીવમેન્ટ) સંબંધોના આધારથી જેને " ઈગો " કહેવાય છે.

(૨) પૂર્વ જન્મના સંસ્કાર જયારે કોઈ જીવાત્મા શરીર છોડે છે તો બીજા શરીરમાં એ ઉર્જા " સુક્ષ્મ શરીર " સંસ્કાર સહીત પ્રવેશ કરે છે. જેમ વાયુ ગંધના સ્થાનથી ગંધને ગ્રહણ કરીને લઈ જાય છે તેમ...

(૩) માતા-પિતા દ્વારા આપેલ સંસ્કાર : જયારે બાળક ગર્ભમાં રહે છે તો સૌથી વધુ પ્રભાવ માતાના વિચારો અને સંસ્કારો પર પડે છે. એ સમયે માતા પોતાના વિચારો ખોરાક અને વ્યવ્હાર દ્વારા શ્રેષ્ઠ સંસ્કાર આપી શકે છે.

(૪) પરિવાર અને આજુબાજુનું વાતાવરણ : બાળક જયારે મોટું થાય છે. તો આ સમયે પરિવાર અને આજુબાજુના વાતાવરણના સંસ્કારોનો પ્રભાવ વધુ પડે છે.

(૫) પોતાના " મનોબળ " દ્વારા આત્માના મુળભૂત સંસ્કાર : જયારે માતા પોતાના મનોબળ દ્વારા પોતાના મુળભૂત સંસ્કાર જે ખુબ જ દિવ્ય હોય છે. તે જાગૃત કરે છે તો બાળકના દિવ્ય સંસ્કાર પણ જાગૃત થાય છે.

અંતમાં માતા પોતાના દિવ્ય સંસ્કારોને જાગૃત્ત કરી વિચારો અને લાગણીઓ દ્વારા બાળકને સંસ્કારિત કરે છે તેને જ " દિવ્ય સંસ્કાર " કહે છે.

ઉત્તમ સંસ્કારવાળો આત્મા સારા ધનવાન કુટુંબમાં જન્મ લે છે ત્યારે તેને ગર્ભશ્રીમંતનું બિરૂદ અપાય છે.

" સાચો પુરૂષાર્થ એકાગ્રતા વગર સાર્થક થતો નથી "

" આત્માનું અવતરણ "

આત્મા પૃથ્વી પર આવે છે નવો જ અનુભવ લેવા માટે "આત્મા" પરમધામથી પૃથ્વીલોક પર આવે છે ત્યારે તે ગર્ભ જુના અનુભવોને આધારે (પુર્વ જન્મના કર્મના આધારે) માતા-પિતાની પસંદગી કરે છે. સમયની, અનુકુલન વાતાવરણની પસંદગી કરે છે. આ સમગ્ર જિંદગીની ડિઝાઈન નક્કી થાય છે. માતા-પિતાનું સિલેકશન કર્યા પછી ચૈતન્ય શકિત 'આત્મા' માતાના ભૃણ ગર્ભની અંદર પ્રવેશે છે અને ગર્ભમાં શિશુની બાળકની ગર્ભસ્થયાત્રાની શરૂઆત થાય છે. આ ચૈતન્ય શક્તિ મળવાથી "Physical Body" શરીરની ઈન્દ્રિયોની વિકાસની શરૂઆત થાય છે. માતાના ગર્ભમાંથી જ બહારની દુનિયામાં આવવાની પ્રક્રિયાને 'જન્મ' "Birth" કહે છે.

ભારતીય સંસ્કૃતિનું સૌથી સુંદર પાસુ છે. "લગ્ન વ્યવસ્થા" લગ્ન વ્યવસ્થામાં જોડાયેલા યુગલનું સૌથી સુંદર સપનું છે. તેમનુ શ્રેષ્ઠ, ઉતમ, તેજસ્વી, બુધ્ધિશાળી, તંદુરસ્ત બાળક.

આપણી જીવનશૈલીને જોતા શ્રીકૃષ્ણજીએ અને રૂક્ષ્મણીજીએ આચરેલા આચરણો તેમજ વૈદિક શાસ્ત્રોના નિયમો જેવા કે ઉતમ આહાર, વિહાર, દિનચર્યા, બ્રહ્મચર્ય, ઋતુચર્યા, સત્સંગ, ચિંતન, વગેરેનુ યોગ્યથા પાલન અને તેની સમજ અને આપણુ પરંપરાગત જ્ઞાન કયાંક ભુલાઈ ગયા છે તેથી આજના યુગલો આ જ્ઞાનના અભાવે પોતાના સપનાને પરિપૂર્ણ કરી શકતા નથી. તો આવો આજથી આપણે એક પ્રયાસ કરીએ ઉત્તમ શ્રેષ્ઠ બાળકના નિર્માણ માટે પરિવાર અને સમાજની જન જાગૃતિ માટેનો.

"જ્ઞાની તુ આત્માને માટે જીવન જ એક ઉત્સવ છે."

"દિવ્ય ગર્ભસંસ્કારની પરિભાષા"

માતાના ગર્ભમાં પાલના લઈ રહેલ શિશુના સંસ્કારોનું સદ્દગુણોનું, સુટેવોનુ સિંચન ગર્ભમાં જ કરીને આપણા પરિવારને શ્રેષ્ઠ બાળક આપીએ. આપણા સંસ્કારો, ટેવોને શ્રેષ્ઠ બનાવીને.

જેમ કેસરની ડબ્બીમાં થોડા દિવસ માટે ઘાસનાં તણખલા રાખવામાં આવે તો ઘાસના તણખલામાં કેસરની સુગંધ આવી જાય છે. તેવી જ રીતે કેસરવાળી મિઠાઈને ડુંગળીના ઢગલામાં રાખવામાં આવે તો તેમાં ડુંગળીની વાસ આવી જાય છે. તેવી જ રીતે ગર્ભાવસ્થાનો ૧૦ માસનો સમયગાળો અતિ મહત્વનો છે. ગર્ભાવસ્થામાં પણ વાતાવરણનો પ્રભાવ પડે છે અને પ્રસુતિ બાદનો પણ છ માસનો સમયગાળો અતિ મહત્વનો છે.

જેમ ઉતમ ખેતી માટે ઉતમ બિયારણ, ઉતમ ખાતર, પાણી, સૂર્યપ્રકાશની જરૂર પડે છે. એવી જ રીતે શ્રેષ્ઠ બાળક માટે માતા-પિતા દ્વારા ઉમરની પરીપકવતાની સાથે મનની, બુધ્ધિની, શરીરની પરીપકવતા પણ જરૂરી છે.

મનોવિજ્ઞાન પણ કહે છે ૭૦% બાળકો "Hyperactive" તોફાની જીદ્દી, કજીયાળા હોય છે. જેને માનસિક રીતે અસ્વસ્થાતા કહી શકાય માતાની લાગણીઓનો સારો કે ખરાબ પ્રભાવ ગર્ભસ્થ શિશુ પર પણ પડી શકે છે. તો માતાના મનનો સુયોજીત વિકાસ અને સંપુર્ણ રીતે માતાનું મન શાંત અને સ્થિર હશે તો શિશુ પણ શાંત મનવાળુ સ્થિર બુદ્ધિવાળુ મળશે.

" ચંદન કરતા વંદન વધુ શિતળ હોય છે. "

વિદેશના મનોચિકિત્સક ડૉક્ટરો દ્વારા પ્રકાશિત થોડા ઉદાહરણો

(૧) એક અંગ્રેજ એક વખત સમુદ્રમાં યાત્રા કરી રહ્યો હતો... સાથે તેની પત્ની જે ગર્ભવતી હતી, કોઈક કારણસર... તે પત્નિ પર ખુબ જ ગુસ્સે થતો. હત્યા કરવાના ઈરાદાથી તેણે પત્નીને ધક્કો માર્યો જેથી તે સમુદ્રમાં પડી જાય... પડતા... પડતા તે સ્ત્રીનો હાથ જહાજની સાંકળ પર ગયો પરંતુ તરત જ અંગ્રેજે પત્ની ઉપર છરીથી વાર કર્યો જેથી તેની આંગળીઓ કપાઈ ગઈ અને તે ઊંડા સમુદ્રમાં પડી ગઈ બીજા જહાજના કેટલાક માણસોએ મહિલાને ડુબવાથી બચાવી લીધી પછી તેને બાળક થયું આશ્ચર્ય એ છે કે નવજાત બાળકની પણ ત્રણ આંગળીઓ કપાયેલી હતી, મનોચિકિત્સકોની એક ટીમે મહિલાની મનોસ્થિતિની તપાસ કરી તેમની તપાસમાં એ જાણવા મળ્યું કે મહિલા એટલી ડરેલી હતી કે દરેક પળે એ ઘટના એના મગજમાં ચાલતી હતી જેની સીધી અસર તેના બાળક પર પણ પડી.

(૨) થોડા સમય પહેલા અમેરિકામાં જન્મેલા એક બાળકની આંખમાં જે અને ડી. ની આકૃતિ દેખાતી હતી વૈજ્ઞાનિકોએ તેની તપાસ કરતા જાણવા મળ્યું કે તેની માતાએ ગર્ભાવસ્થાના સમયથી જ જોન ડિકસનના અભ્યાસથી પ્રભાવિત હતી તેની ઈચ્છા હતી કે તેનું જે સંતાન થાય તે જોન ડિકસનની જેમ વિદ્વાન થાય અને તે જયારે આ વાત યાદ આવતી ત્યારે દિવાલ પર જે. ડી. અક્ષર લખતી તેની અસર તેને તેના બાળકમાં જોવા મળી.

" નથી તેની ચિંતા છોશો તો "છે" તેનો આનંદ માણી શકશો "

(૩) બ્રાઝિલની એક છોકરીના લગ્ન એક અંગ્રેજ સાથે થયા, છોકરીનો રંગ શામળો હતો પણ નમણાશ ખૂબ જ હતી પતિ - પત્નીમાં ખુબ જ પ્રેમ હતો પણ એમને કોઈ સંતાન ન હતું થોડા સમયમાં પત્ની મરી ગઈ, અંગ્રેજે બીજા લગ્ન કર્યા પણ એની પહેલી પત્નીની યાદ ખુબજ આવતી હતી એની બીજી પત્ની ગોરી હતી, બીજી પત્નીમાં પણ તેની પહેલી પત્ની દેખાતી હતી, થોડા સમયમાં બીજી પત્નીને એક દિકરી જન્મી જે રૂપ, વર્ણ, આકારમાં બિલકુલ પહેલી પત્નિ જેવી હતી, ઊંડી તપાસ પછી જાણવા મળ્યું કે અંગ્રેજના મનમાં પહેલી પત્ની હંમેશા રહેતી હતી તેની અસર ગર્ભધારણમાં પડી હતી.

(૪) અમેરિકામાં હાલમાં પ્રકાશિત થયેલા પુસ્તક " The word of the unborn " માં લેખિકા ' બેની સ્વીટજને ' ઉપર દર્શાવેલ તથ્યો ઉપર વિસ્તારથી પ્રકાશ પાડતા કહ્યું છે કે મનુષ્યના જીવનનો સૌથી મહત્વપૂર્ણ સમય એના જન્મના પહેલાનો હોય છે. બાળક ગર્ભમાં પૂર્ણ રીતે સચેત હોય છે અને તેનું મન એ સમયની યાદોને સારી રીતે સાચવી રાખે છે.

માતાની સંવેદનાને પોતાની યાદમાં સમાવી રાખે છે.

" એકાગ્રતા પત્થર પર પડતા એકધારા ધોધ જેવો છે જે પત્થરને પણ ઓગાળી શકે છે "

* રાજયોગમાં દિનચર્યાનું મહત્વ *

માનવ જીવનમાં નિયમીત દિનચર્યાનું ખુબ જ મહત્વ હોય છે. જો આપણે બધા મહાન વ્યકિતના જીવનની દિનચર્યા જોઈએ તો બધાના જીવનમાં અનુશાસન હતું...

" રાજયોગ એક એવી જ અનુશાસિત જીવન શૈલી છે. "

ગર્ભવતી મહિલાઓને આરામની અન્ય મહિલાઓ કરતા વધુ જરૂરત હોય છે, પરંતુ જે દરરોજ મેડીટેશનનો અભ્યાસ કરે છે તેને રીલેકસેશન (હળવાશ)ને કારણે ઓછી ઉંઘમાં જ પૂર્ણ ઉંઘનો અનુભવ થાય છે. સવારથી... સાંજ... રાત્રિ સુધીની દિનચર્યા નીચે પ્રમાણેની વિધી અનુસાર હોવી જોઈએ. આપણા સંકલ્પો, આપણા શ્રેષ્ઠ વિચારોને ધ્યાનમાં રાખીને કરીએ તે અતિ ઉત્તમ છે.

(૧) સવારે સુર્યોદય પહેલા (એટલે કે સુર્યના કિરણો ધરતી પર પડે તે પહેલા) ઉઠવું સર્વશ્રેષ્ઠ છે, તેથી પણ વિશેષ જો બ્રહ્મમુહૂર્તમાં સવારે ૪ થી ૪-૪૫ સુધી મેડીટેશન કરવામાં આવે તો " તણાવ " ના હોર્મોન ઓછા થઈ જાય છે.

" હું " આત્મા ઈશ્વરની છત્રછાયામાં સંપૂર્ણ સુરક્ષિત છું. મારૂ આવનાર સંતાન પણ ઈશ્વરની છત્રછાયામાં સંપૂર્ણ સુરક્ષિત, તંદુરસ્ત છે અમે ઈશ્વર પાસેથી પ્રેમ, આનંદ, સુખ, જ્ઞાન મેળવી ધન્યતા અનુભવી રહ્યા છીએ તેવું સકારાત્મક સંકલ્પ વિચાર સાથે ઈશ્વર પરમાત્મા પાસેથી સકારાત્મક ગુણો મેળવીને સવારને પ્રફુલ્લિત બનાવવી, શુભદિવસની શરૂઆત કરીએ તો આખો દિવસ ખુબજ સુંદર રીતે પસાર થશે.

" સત્યને ઓળખે છે તે વિજ્ઞાન અને સ્વયંને ઓળખે તે જ્ઞાની "

(૨) ઉઠયા પછી સ્નાન કરી.. ૨૦ મિનિટના મેડીટેશન બાદ સકારાત્મક ચિંતન ઈશ્વરીય મહાવાકય " મુરલી " જરૂરથી વાંચવી અથવા સાંભળવી. સવારે ૫-૦૦ થી ૭-૦૦ કલાકે મોટા આંતરડા ડીટોકસીફાઈ (સાફ) હોય છે એટલે આંતરડાને આ સમયે સાફ કરી લેવા જોઈએ, સવારે મન બ્લોટીંગ પેપરની જેમ હોય છે અને અંતરમન જાગૃત્ત અવસ્થામાં રહે છે તેથી પોતાના અંતર મન અથવા અવચેતન મનમાં સકારાત્મક ચિત્રનું નિર્માણ થઈ જાય છે. એટલા માટે સવારના બે કલાક ખુબજ મહત્વના હોય છે. સ્વમાન : ૭ કલાકે સ્વમાન : સતોગુણી આત્મા છું આત્માના સાતે ગુણોનું ચિંતન કરતા રહેવું.

(૩) ભોજન-નાસ્તો દિનચર્યા અનુસાર કરો : ભોજનના સમયે પરમાત્માની યાદ જરૂર રહેવી જોઈએ. નાસ્તો જરૂર કરવો જોઈએ કારણકે સવારે સુર્યોદય પછી ૭ થી ૯ વચ્ચે નાના આંતરડા બધા તત્વો ગ્રહણ કરે છે. ઈશ્વરની યાદમાં મૌનમાં રહી નાસ્તો કરવાથી નાસ્તામાં રહેલી ઉર્જા પ્રાપ્ત થાય છે.

(૪) જયારે કાર્યક્ષેત્ર પર જાઓ પછી ભલે ઘરમાં કામ કરતા હોય કે ઓફિસમાં. " હું આત્મા " હીરો પાર્ટધારી આત્મા છું આ પૃથ્વી લોક પર મારો જન્મ શ્રેષ્ઠ કાર્ય કરવા થયેલ છે. તેવી સ્ફૂર્તિ સાથે કાર્યભાર સંભાળવું તો કાર્ય પણ શ્રેષ્ઠ થશે અને હલ્કાપનનો અનુભવ થશે.

(૫) બપોરનું ભોજન ૧૧-૩૦ થી ૧-૩૦ માં લઈ લેવું તે વખતે પેટમાં પાચક રસ, તત્વો તેનું સૌથી વધુ કાર્યભાર સંભાળતા હોય છે. તો ભોજનનો સમય નિશ્ચિત રાખશો.

" દયા અને દાન એ આરોગ્ય અને લક્ષ્મીને આવવાના દ્વાર છે "

(૬) બપોરના અડધા કલાકની ઉંઘ લ્યો પણ રાત્રિના ૧૦ થી ૧૦-૩૦ના વચ્ચે સૂઈ જાઓ, રાત્રિના ૧૧ થી ૧ કલાકે લીવરનું શુધ્ધિકરણ થાય છે. જે ગાઢ ઉંઘમાં જ થાય છે. રાત્રિના સૂતા પહેલાં આજના આખા દિવસનો કાર્ય વ્યવહાર દરમ્યાન જે.. જે.. કાર્ય કરેલ છે તેમાં જે આત્માનો સાથ, સહકાર, સહયોગ સાંપડયો છે. તે દરેક આત્માનો આભાર પ્રદર્શિત કરવો. પાંચ મિનિટ ઈશ્વરને પણ યાદ કરી આજનો દિવસ સુંદર રીતે પસાર થયેલ છે તેની માટે " આભાર " પ્રદર્શિત કરવો.

રાત્રે પ્રભુ સાથે વાર્તાલાપ કરી દિવસ દરમ્યાન કર્મક્ષેત્રમાં જાણે, અજાણ્યે મન, વચન, કર્મથી સંકલ્પથી બોલથી ભૂલથી કોઈપણ આત્માને દિલ દુભાવ્યું હોય કોઈ ખોટું કર્મ કર્યુ હોય તો દિલથી તે આત્માની માફી માંગવી અને ઈશ્વરની પણ માફી માંગવી. ઈશ્વરને " ગુડ નાઈટ " કરી સૂઈ જવું બાળકને પણ સાથે સાથે વાતો કરી ગર્ભસ્થ બાળકને " ગુડ નાઈટ " કહી સુઈ જવું. ગાઢ નિંદ્રાનો અનુભવ થશે.

સુતા પહેલા ટી.વી. કે. મેગેઝીન વગેરે ન વાંચવું. ટી.વી. નો આપણા સ્વયંના સ્વભાવ, સંસ્કાર પર પણ નકારાત્મક પ્રભાવ પડે છે અને બિમારીના રૂપમાં પ્રગટ થાય છે.

છ કલાકની ઓછામાં ઓછી ઉંઘમાં ખાસ ૪૫ મિનિટ ગાઢ ઉંઘ ડેલ્ટા તરંગી જરૂરથી જોઈએ, પરંતુ ટી.વી. જોતા સમયે મગજમાં બીટા પ્લસ તરંગો નીકળે છે, એટલા માટે ડેલ્ટા અવસ્થામાં જવામાં બહુ સમય લાગે છે અને ગાઢ ઉંઘ નથી આવી શકતી.

" એકાગ્રતા જીવનનું વરદાન છે, જેની પાસે આ વરદાન છે તે માણસ ભાગ્યશાળી છે "

(૭) **મેડીટેશન** : મેડીટેશન શબ્દ લેટીન શબ્દ મેડરી પરથી બન્યો છે. જેનો અર્થ છે. To Heal મેડીટેશન કોઈ મંત્ર નથી. અહી રાજયોગ મેડીટેશન દ્વારા ગર્ભશુધ્ધિકરણની પ્રક્રિયાની ચર્ચા કરવામાં આવી છે. રાજયોગ એક એવી પ્રક્રિયા છે જે સકારાત્મક જીવન જીવવાની પ્રણાલી બનાવે છે. જેનાથી પોતાનું જીવન પણ સુખ-શાંતિમય થઈ જાય છે અને આપણા સંપર્કમાં આવતા બધા વ્યકિત અને પ્રકૃત્તિ પર પણ તેનો પ્રભાવ પડે છે.

અહીં કોઈ ધર્મ, જાતિ, ભાષાનો આધાર નહી, મંત્રનો ઉપયોગ નથી આ સહજ અનુભૂતિની પ્રક્રિયા છે. જેમાં મનને વશ કરીને વિચારોને સકારાત્મક દિશા આપવામાં આવે છે. પ્રાર્થના અને રાજયોગ મેડીટેશનમાં અંતર : પ્રાર્થનામાં વ્યકિત મૂર્તિની સામે જઈને એની મહીમા ગાય છે અને પોતાની ગ્લાની કરીને પોતાને કમજોર સમજીને શક્તિ માંગે છે એને પ્રાપ્તિ તો થાય છે પણ સ્વયંમ્ માં એ શક્તિશાળી સ્થિતિનો અનુભવ નથી થતો જે રાજયોગ દરમ્યાન થાય છે. રાજયોગમાં સ્વયંમ્‌ની સ્થિતિ પણ ઉંચી રહે છે.

(૮) **રાજયોગની પરીભાષા :** વિચારોને સકારાત્મક દિશા આપીને સર્વ સંબંધોનો અનુભવ... સર્વોચ્ચ સત્તા, "ઈશ્વર" પરમાત્મા સાથે કરવો. આંતરિક શક્તિ "આત્મા" સર્વોચ્ચ શક્તિનો ઈશ્વર સાથેનો સબંધ. રાજયોગ એક માનસિક વ્યાયામ છે.

રાજયોગનો પાયો : રાજયોગના અનુભવ માટે સ્વયંની ઓળખ આવશ્યક છે. તણાવનું સૌથી મોટું કારણ સ્વયંની ઓળખાણ ન હોવી તે છે.

" એકાગ્રતાને એટલી સઘન બનાવો કે તે આપો આપ ધ્યાન બની જાય "

વ્યક્તિ સ્વયંને શરીર સમજીને પોતાની શક્તિ ઓછી કરી દે છે. કેમ કે તે ખુશીનો અનુભવ કરવા માટે શરીરની બાજુ વધારે ધ્યાન આપવા લાગે છે. જયારે વાસ્તવમાં તણાવની અનુભૂતિ કરવાવાળું મન શરીરનો ભાગ નહી પણ એનાથી અલગ ચૈતન્યશક્તિ છે. જેને પ્રકાશ " આત્મા " કહેવાય છે. અંતમાં સ્વયંની વાસ્તવિક ઓળખ કરી આત્મિક સ્થિતીમાં રહેવું એ જ સંપૂર્ણ સ્વસ્થ રહેવું છે. શરીરને સ્વસ્થ રહેવા માટે ત્રણ પ્રકારની ઉર્જાની જરૂરત હોય છે.

શારીરિક ઉર્જા : જે ખોરાક અને વ્યાયામ દ્વારા વધારી શકાય છે. માનસિક ઉર્જા : જે સકારાત્મક ચિંતનથી, વિચારોથી માનસિક ઉર્જાનો વિકાસ કરી શકાય છે. આધ્યાત્મિક ઉર્જા : આત્માના મુળભૂત ગુણોનો અનુભવ કરી રાજયોગ દ્વારા આધ્યાત્મિક ઉર્જાનો વિકાસ કરી શકાય છે.

આત્માની ઓળખ : આત્મા એક જયોર્તિમય બિંદુ સ્વરૂપ ભ્રુકૃટિની મધ્યમાં નિવાસ કરે છે. તે અવિનાશી અલૌકિક છે.

જેમ ડ્રાઇવર કારની સામે બેસીને કારને ચલાવે છે, તેવી રીતે શરીરરૂપી કારને આત્મા હાઈપોથેલેમસ સીટ પર બેસીને કર્મેન્દ્રિયો દ્વારા ચલાવે છે.

" આત્મા " સાતગુણોથી બનેલ છે. જેને સ્વધર્મ કહેવાય છે. આજે આ ગુણોની ઉણપ છે એટલે તમો પ્રધાન બની છે. આ ગુણની ઉણપથી શરીર બિમાર થાય છે, તેથી શરીરને સ્વસ્થ રાખવા માટે આત્માને ફરીથી આ ગુણો પ્રાપ્ત કરી સાત ગુણોથી સંપન્ન બનાવવાની જરૂર છે.

રાજયોગ

બેટી બચાવો...
Save
Girl
child
હુ પરમાત્મા છું,
તમને વરદાન આપું છું.
સતયુગીના આરંભે
પરમાત્માનું અવતરણ થશે.
હું સુંદર આત્મા છું, બાળકીના
સ્વરૂપમાં ઈશ્વરની મૂર્તિ છું.
મમ્મી હું તારી
શ્રેષ્ઠ સખી છું.
મમ્મી-પપ્પા હું ....
તમને પ્યાર કરું છું.
પ્લીઝ,
મને પૃથ્વી પર ખીલવા દયો,
હું ખુબ સુંદર છું, હું ખુશીઓનું ફુલ છું....
દિકરી બચાવો
સ્ત્રી
નો આદર કરવો.
તે માનવતા છે.
" બાળકી (દીકરી) ની હત્યા એ માનવ જાતનું કલંક છે. "

" દિકરી ઘરનો દિવો "

" દિકરી ઘરનો દિવો છે અને બે ઘરને અજવાળે છે " સુખ દુઃખમા લાગણીથી દિકરી ખુબજ નજીક હોય છે એ બધીજ ચિંતા ઈશ્વર પર છોડી દો તો અત્યારે તો દુનિયામાં પ્રવેશી રહેલો નવો જીવ જતન માંગે છે પ્રેમ માંગે છે એ પુરૂ પાડવામાં કયાંય ઉણપ શા માટે રાખવી ?

જીવન એ પ્રભુની બક્ષિસ છે દરેક નવા જીવને દુનિયામાં મોકલી, ઈશ્વર માનવજાતમાં શ્રધ્ધા વ્યકત કરે છે. કુદરતની રચનામાં જીવનની પુરી સંભાળ, પુરો સ્વિકાર અને પુરૂ જતન છે. કયાંય નર અને માદાનો કોઈ ભેદ નથી એટલે જ વ્યવસ્થા જળવાય છે. પૃથ્વી પર સંતુલન બની રહે છે. માનવીએ પણ એ સંતુલન જાળવવામાં પોતાનો ભાગ ભજવવો જોઈએ અને એ રીતે ઈશ્વરના કાર્યમાં ઈશ્વરની યોજનામાં અડચણરૂપ ન બનતા ભાગીદાર બનવું જોઈએ.

દિકરો–દીકરીના ભેદભાવ વગર નવા જીવનને વધાવીએ સ્વિકાર કરીએ સંપૂર્ણ આનંદ સાથે અઢળક પ્રેમ, કાળજી પુરતી હુંફ આપી આવનાર બાળકની ઈશ્વરના વરદાનની સંપુર્ણ સ્વીકૃતિ કરીએ તે આવનાર બાળકનો હક્ક અને અધિકાર પણ છે તે તેને પ્રેમથી પુરો પાડીએ.

ચિત્રમાં ભૌતિક કલરનું, પીછીંનુ, કેનવાસનું પોતાનુ જ મહત્વ છે અને ત્યારબાદ તેમા ઉમેરાયેલ ચિત્રકારના સુક્ષ્મ આનંદ, પ્રેમ, ઉંડી સમજણ અને જ્ઞાનનુ અલગ જ મહત્વ હોય છે તેવી જ રીતે સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન પણ દવા, ડોકટર, હોસ્પિટલ પૈસા, સાધનનુ પોતાનુ જ મહત્વ છે.

" સંતોષથી કામ, ક્રોધ અને લોભ ત્રણેય નષ્ટ થઈ જાય છે. "

માતાના સુક્ષ્મ આનંદ, પ્રેમ, સમજણ, જ્ઞાન અને ગુણોનું ગર્ભ સંસ્કારમાં પોતાનુ મહત્વ છે. હાલમાં નવજાત બાળકોમાં આંખના, હૃદયના, ત્વચાના અને ડાયાલીસીસ જેવા રોગો જોવા મળતા હોય છે જેનુ મુખ્ય કારણ વર્તમાનમાં સ્ત્રીના આચાર, વિચાર અને વિહાર વ્યવહારમાં આવેલુ પરિવર્તન છે.

એક કવિએ કહ્યું છે 'હુ માનવી માનવ થાઉ તો ઘણું' માનવ ઋણી છે. માનવ તરીકે જીવી રહ્યો છે તે માટે ઈશ્વરનો પુર્વજોનો ઋણી છે. આ ઋણ તેણે ચુકવવાનુ છે. જ્ઞાન પ્રાપ્તિ અને જ્ઞાન ધન વડે શ્રેષ્ઠ સંતાનના જન્મમા ભાગીદાર બનીને. તે એક કર્તવ્ય છે. આજના ગૃહસ્થનું.

ગર્ભ સંસ્કાર એ વિજ્ઞાન કે ઔષધ કે કોઈ ચિકિત્સા નથી પરંતુ ભારતીય સંસ્કૃતિમાં છુપાયેલુ એક મીઠુ સ્વરૂપ છે. આ જ્ઞાન જેટલા કુટુંબ, પરિવાર સમજી લેશે. તરુણ તરુણીઓ સમજી લેશે એટલી ભાવી પેઢી વિચારવંત, સુસંસ્કૃત અને સુદઢ બનશે. ગર્ભ સંસ્કાર એ અનુભવ સિધ્ધાતોનું મોટું પીઠબળ છે.

'સંસ્કાર' નો ટુંકો અને સીધો સાદો અર્થ થાય છે ગુણોમાં પરિવર્તન લાવવું ઉદાહરણ તરીકે ચોખામાંથી પૌઆ બને અને મમરા પણ બને પણ પૌઆ પચવામાં ભારે અને મમરા પચવામાં હલકા હોય છે. ચોખા પર સંસ્કાર દ્વારા આવુ પરિવર્તન શકય બને છે.

" અવસ્થા આવતા પહેલા જે વ્યવસ્થા કરી લે છે,
તેને દુઃખનો અસ્થમા નથી સતાવતો. "

' માતૃ વંદના '

અમારા હૃદયપુર્વકના વંદન છે આ મહાન વિભુતીઓની માતાઓને 'સ્વામી વિવેકાનંદ, મહાત્મા ગાંધી, શિવાજી મહારાજ, સિધ્ધાર્થ બુદ્ધ, દેવાત્માઓ, મહાત્માઓ અને સંતોશ્રીની માતૃશ્રીઓને જેમણે આ ભારતભુમિને ધન્ય બનાવી આવી શ્રેષ્ઠ આત્માઓને જન્મ આપીને"

ધન્ય છે આપણી ભારતમાતાને વંદન છે કોટિ કોટિ વંદન છે જેમણે આપણને ભારતભુમિ પર જન્મ આપ્યો છે તો આવો આપણે શુભ સંકલ્પ કરીએ ભારત માતાની ભૂમિના ભવિષ્યને ઉજજવળ બનાવવા માટેનો શ્રેષ્ઠ સંસ્કારી બાળકોને જન્મ આપીને માતૃઋણ અદા કરીએ.

માતાની એક મુસ્કુરાહટ અને સુસંસ્કારી વ્યવહારથી બાળકના થાકને આરામમાં, "નિરાશાને રોશનીમા", ઉદાસીનતાને હર્ષિત મુખતામાં ફેરવીને આપણે વિશ્વકલ્યાણના આ કાર્યમાં સ-સ્નેહ સહયોગ આપીએ. મન, વચન, કર્મથી સહભાગી થઈએ. મુલ્યનિષ્ઠ સમાજનુ નવનિર્માણ કરીએ.

ભવિષ્યમાં થનારી માતાઓને અમારી ખુબ-ખુબ શુભેચ્છાઓ, શુભ કામનાઓ તેમની આ ગર્ભસ્થયાત્રા સફળતાપુર્વક, સરળતાથી, સહી સલામત રીતે પાર પાડીને શ્રેષ્ઠ બાળક પ્રાપ્ત થાય.

એક બાળકનું બીજ માતાના પેટમા પાંગરે એ કેટલા આનંદનો ઉત્સવ છે એ દિકરો હોય કે દિકરી એ એક 'માનવબાળ' છે એટલુ જ પુરતુ છે તે પોતાનો અંશ છે.

" ફૂલોમાં જે સ્થાન સુગંધનું, ફળોમાં મીઠાશનું, ભોજનમાં સ્વાદનું એવું સ્થાન જીવનમાં સદાચારનું છે. "

' ગર્ભ સંસ્કાર એક પવિત્ર યજ્ઞ '

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં " ગર્ભસંસ્કારને એક પવિત્ર યજ્ઞ " માનવામાં આવે છે. સોળ સંસ્કારોમાં તો આ એક અતિ ઉત્તમ સંસ્કાર છે કે જેના દ્વારા આપણે આપણા આંગણામાં નવા જીવનનો પ્રકાશ ફેલાવીને કુટુંબ, પરિવાર, સમાજ, દેશ, વિશ્વને એક અમુલ્ય ભેટ આપીએ છીએ.

એવી જ રીતે આપણો સામાન્ય અનુભવ છે કે બે પોપટ માંથી એક પોપટ કસાઈને ત્યાં જાય તો તે અશિષ્ટ ભાષા બોલે છે અને બીજો પોપટ પંડિતને ત્યાં જાય તો તે શિષ્ટ ભાષા બોલે છે. અલગ અલગ સંસ્કારથી પોપટમાં આવુ પરિવર્તન થાય છે. ચોખામા પણ પરિવર્તન થાય છે તો મનુષ્યમાં શા માટે ન થઈ શકે.

સગર્ભાવસ્થાનો નવ માસનો સમય ખુબજ અગત્યનો હોય છે. ગર્ભની અંદર સમય અને અવકાશ (Time & space) સંકોચાયેલા છે. ગર્ભની અંદર સમય અલગ ગતિથી ચાલે છે. ૬૦ થી ૭૦ વર્ષની જે જીંદગી છે તે ગર્ભમાં માત્ર નવ માસમાં બંધારણ થાય છે. શરીર બંધારણની પ્રક્રિયા ખુબ જ ગતિથી ચાલે છે. ગર્ભમાંથી બહારની દુનિયામાં આવ્યા પછી બાળક કયારેય એ ગર્ભાવસ્થાની ગતિએ વિકાસ કરી શકતુ નથી. આ નવ માસ દરમ્યાન ગર્ભસ્થ શિશુના બ્રેઈન-મગજના જ્ઞાનતંતુના વિકાસની પ્રક્રિયા થાય છે. નવ માસની સગર્ભાવસ્થામાં બાળક બરાબર વિકસે અને પછી પ્રથમ ત્રણ વર્ષ દરમ્યાન મગજના કોષો વચ્ચેનુ જોડાણ સક્રિય બને છે. મગજના કોષો વચ્ચેના જોડાણોની સક્રિયતા ઉપરજ બાળકની બુદ્ધિ, સમજ વગેરેનો આધાર છે.

" સાચા દિલથી કરેલી પ્રાર્થના કદી વ્યર્થ નથી જતી "

આ દરમ્યાન બાળકને કોઈ દુઃખ, આઘાત, આંચકો, નિરાશા, ઉદાસીનતા ન લાગે તેનુ ખાસ ધ્યાન રાખવુ પડશે.

આવી પરિસ્થિતીમાં બાળકના જ્ઞાનતંતુ વચ્ચેના ઘણા કનેકશનો નાશ પામે છે. જયારે પણ આપણે ગુસ્સો કરીએ છીએ ત્યારે આપણાથી મોટી હિંસા થઈ જાય છે. એ નાશ પામેલા જોડાણો તેના જીવનમા ફરી કયારેય બનતા નથી આ જ્ઞાનતંતુના કનેકશનો વિકસાવવાનો એક માત્ર રસ્તો છે. આપણે બાળકને પ્રેમ, વ્હાલ, હુંફ અને સંવેદના આપીશુ. શબ્દોથી, સ્પર્શથી પણ બાળકને સુખ, આનંદ, પ્રેમ આપીશુ. બાળકની સંપુર્ણ રીતે બુદ્ધિ પ્રતિભા વિકસે અને યોગ્ય સમજ મેળવે તે દિશામાં આપણો બાળક સાથેનો વ્યવહાર હોવો જરૂરી છે.

જે આજના વિજ્ઞાનને નથી દેખાતી તે પ્રક્રિયા છે. સંસકરણના માળખાનુ બંધારણ, ગર્ભસ્થ શિશુનુ શારીરીક બંધારણ તો વિજ્ઞાને સોનોગ્રાફી દ્વારા બતાવ્યુ પરંતુ શિશુના અવ્યકત સંસ્કારો, સુક્ષુપ્ત રહેલા સંસ્કારોને આપણે યોગબળ, "રાજયોગ"થી આંતરીક સંસ્કરોને જગાવીએ તેની શકિતઓની કેળવણી કરીએ.

બીજુ આપણે આપણા બાળકની અંદર જે મુડી રોકાણ કરી શકીએ છીએ તે " સમય અને શકિતનું " રોકાણ છે. "Investment of Attention" છે. ભલે આપણે બહુ વ્યસ્ત હોઈએ કામકાજમાં, ધંધામાં પરંતુ દરરોજ થોડો સમય બાળકમાં ઈન્વેસ્ટ કરતા જાવ આ ઈન્વેસ્ટમેન્ટ જયારે આપણે ઉંમરલાયક થઈએ ત્યારે વ્યાજ સહીત પાછુ મળે છે.

બીજુ ખાસ બાળકને ગર્ભમાંથી વાર્તાની ભાષા શીખવવી જેમાં ચિત્રો વધુ આવે અને શબ્દો ઓછા આવે શબ્દોની પાછળ વિચારો છે. વિચારોનો આકાર ભાષા બને છે. 'વિચારશકિત' બને છે. વાર્તા કરીએ તો સાચી રીતે કરીએ દા.ત. સ્નોવ્હાઈટ અને સાત વહેતીયાની શરૂઆતમાં એક રાણી હોય છે. એ ગુંથતી હોય છે. એ દરમ્યાન સોય એની ચામડીમા ભોકાય છે. લોહી નીચે બરફ ઉપર પડે છે એટલે એ રાણી એની "ધારણા શકિતનો" ઉપયોગ કરે છે. એ કહે છે મને એક એવી છોકરી આપો જેની ચામડી આ બરફ જેવી સફેદ હોય, ગાલ આ લોહી જેવા લાલ હોય, વાળ આ ખુરશી પર બેઠી છે એવા કાળા હોય એવી એક ધારણા કરે છે અને ધારણા સાચી પડે છે. જીવનની અંદર આપણે જે જોઈએ છીએ એ આ ધારણા શકિતથી કઈ રીતે ઉપલબ્ધ કરવુ એ આ વાર્તા દર્શાવે છે. આ યોગની વાત છે. સ્નોવ્હાઈટ જેવી તેવી વાર્તા નથી. યોગની ગહેરાઈની વાત સ્નોવ્હાઈટ અને સાત વ્હેતીયામાં છુપાયેલી છે. એવી વાર્તા કરવી એનુ આંખની સામે 'મનોચિત્રણ' ઉભુ કરવુ યોગમા છુપાયેલા રહસ્યો છે. આંતરીક શકિતઓનો યોગ શકિતઓથી જ વિકસાવો.

'સ્વભાવ એટલે સ્વનો ભાવ '

પોતાના હોવાપણાનો ભાવ એ હોવાપણુ હજારો વર્ષ જુનુ છે. Real self છે. જે દિવ્ય છે. બાળકને આપણે શિક્ષણ આપીશુ કે તે પોતાની જાતે 'સ્વનો ભાવ' શોધી શકે.

" જેનો સ્વભાવ સુધરી જશે તેને માટે દુનિયા સુધરી જશે. "

' મેડિટેશન ' (ધ્યાન) એક મેડીસીન છે

સકારાત્મક ભાવનાઓ, લાગણીઓને ગર્ભસ્થ શિશુ સુધી પહોચાડવી, ધ્યાન યોગ દ્વારા ઈશ્વરીય શકિતઓનો સંચાર ગર્ભસ્થ બાળક સુધી પહોચાડી શકાય છે. આ અભ્યાસથી પરીવારનુ, ઘરનું વાતાવરણ પણ સકારાત્મક થશે તો બાળકનુ મન, બુદ્ધિ, સંસ્કાર, દિવ્યગુણોથી ભરપુર અને રચનાત્મક બની શકે છે. આપણા વિચારોનો પ્રભાવ અણુ–અણુ પર પડે છે.

એક માતાના શ્રેષ્ઠ અને સુંદર વિચારો, પરીવારના વિચારોનો પ્રભાવ સમગ્ર પરિવારમાં સકારાત્મકતા લાવીને ગર્ભસ્થ શિશુના મનને, બુધ્ધિને પરિવર્તન કરીને સુસંસ્કારી કઈ રીતે બનાવી શકીએ.

શ્રેષ્ઠ, સુંદર, Creative રચનાત્મક વિચારોથી નવ માસની ગર્ભસ્થ યાત્રાને શ્રેષ્ઠ લક્ષ્યવાળી બનાવી આવનાર શિશુને શ્રેષ્ઠ, સુંદર, શુધ્ધ, વાયુમંડળ પુરુ પાડવા માટેનું ધ્યેય લઈને આગળ વધીશુ તો પરિવારમાં આવનાર નવા આગંતુક શિશુની સ્મરણશકિત, ગ્રહણશકિતમાં અને એકાગ્રતામાં ચોકકસથી વધારો કરી શકીશુ.

હાલમાં આધુનિક વિજ્ઞાન પણ ગર્ભજળ "Steam cells" સાચવવાનું અને ભવિષ્યમાં આવનારી શારિરીક બીમારી અને મર્યાદિત સમય સુધી અનેક રોગો સામે રક્ષણ મેળવવા માટે ઉપયોગી થાય છે તો આપણે ગર્ભસ્થ માતાના મન અને બુધ્ધિ દ્વારા પરિવાર દ્વારા તેમનામા દિવ્યગુણો, શ્રેષ્ઠ ગુણોનો અવિરત પ્રવાહ ગર્ભસ્થ શિશુને અવશ્ય પહોચાડીશુ.

" આરંભ જેનો કઠિન હોય, અંત તેનો મધુર હોય "

" ગર્ભમાં રહેલ બાળકનુ દિવ્ય સ્વાગત "

મારૂ વ્હાલુ, બાળક પ્યારુ, બાળક મારી આંખોનો સિતારો અમે ખુબજ સ્નેહથી પ્યારથી, દિલથી અમારા જીવનમા તમારુ સ્વાગત કરીએ છીએ. તારા આવવાથી.. અમને બધાને ખુબજ ખુશી થઈ છે તુ અમારી માટે ઈશ્વરથી એક અણમોલ ભેટ છો. તારી હાજરીથી અમારુ મન...

આનંદથી ભરપુર થઈ રહેલ છે. અમે પ્રયત્ન કરી રહ્યા છીએ કે તારામા સારામા સારી શારિરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક વિશેષતાઓ પ્રદાન કરી શકીએ ઈશ્વરના આર્શીવાદથી તારુ મન સર્વશ્રેષ્ઠ બને સફળતા અને પ્રાપ્તિઓની નિર્મળ નિતિ... ધારા તારી અંદર સતત વધ્યા કરે તેવી શુભ સાર્થક જીવન કામના કરીએ છીએ એ એવુ જીવન જેનાથી શ્રેષ્ઠ દિવ્ય કર્મ... માનવીની નવી મંજીલ પર પહોચાડે અને સમાજની આગળ એક ' અદ્દભુત મિશાલ ' કાયમ કરે તમને ખબર છે કે તું પરમાત્માના દેવી પરીવારનું સંતાન છો અને આ સુંદર સૌભાગ્ય છે કે તુ અમારા આ પરીવારમાં પોષણ મેળવી રહેલ છે. તારા માતા-પિતા બનવાનો આ એક અણમોલ અવસર અમને મળેલ છે તે ખુબજ સુખદાયી અનુભવ છે. આ પરીવારમાં તારા આગમનથી બધાજ લોકો ઉત્સુક છે.

અમે જિજ્ઞાસુ છીએ તને પ્યાર આપવા માટે દિલથી તને અપનાવવા માટે... તે શ્રેષ્ઠ પળનો અમને ઈંતેજાર છે તે સોનેરી દિવસનો અમને ઈંતેજાર છે....

" ભગવાનને પ્રાર્થના કરો પણ
કીનારે જવા માટે હલેસા મારવાનું ચાલુ રાખજો. "

" દિવ્ય સુવાવડ "

અત્યારે હુ મારા મન અને શરીર બંનેને. સમય પર દર્દ અને નોર્મલ ડીલીવરી માટે તૈયાર કરી રહી છુ થોડા ઉંડા શ્વાસ લેતા. હું કાલ્પકનીક ચિત્ર દ્વારા આ પ્રક્રિયા પ્રોગામ કરી રહી છું.

મારો દઢ સંકલ્પ છે કે મારે મારી સુવાવડ (ડીલીવરી) ની સંપુર્ણ પ્રક્રિયા એકદમ સરળતાથી સહજતાથી પુરી કરવાની છે. મારૂ બાળક માનસીક અને શારીરીક રૂપે સ્વસ્થ છે. તંદુરસ્ત છે, જેવી રીતે નવ માસ.. પુરા થાય છે. ગર્ભાવસ્થા... સંપુર્ણ થાય છે મને આપ મેળે ગર્ભમાં નિયમીત રૂપથી સંકોચન ક્રિયા થવા લાગે છે. દર્દના ચિન્હોને જોઈને હુ .. મારા નકકી કરેલા પ્રસૃતિગૃહમા જાઉ છુ ડોકટર દ્વારા સમજાવેલા શ્વાસની અને શારીરીક કસરતો મે શરૂ કરી દીધેલ છે. આ સાથે હુ આરામથી હવળા થવાની.. ક્રિયાઓ પણ કરી રહેલ છુ હુ મારા ગર્ભમા સંકોચન ક્રિયાને અનુભવી રહેલ છુ. દરેક સંકોચન ક્રિયા બાળકને નીચે તરફ ધક્કો લગાવી રહે છે. ધીરે ધીરે મને ગર્ભાવસ્થાનુ મુખ ખુલી રહ્યાનો અનુભવ થઈ રહેલ છે. અને મારૂ મન પણ દરેક ભય અને ચિંતાથી મુક્ત થઈ રહેલ છે હુ સુખ અને શાંતીનો અનુભવ કરી રહી છુ. હવે ગર્ભાશય ઉપરના દબાણક્રિયા વધી રહેલ છે. પહેલા કરતા વધુ અને તીવ્ર પ્રક્રિયા ચાલી રહેલ છે. 'હવે હુ પ્રસૃતિગૃહ' માં છું મારુ મન ખુશીમા ઝુમી રહેલ છે કેમ કે હુ મારા બાળકને જન્મ આપવાની અદ્દભુત ખુશીનો મનમાં ને મનમાં આનંદ અનુભવી રહી છુ મારી માતાએ મને જન્મ આપ્યો. તેના થકી જ મને અને મારા બળકની દરેક પળે.. માવજત કરી છે હુ એક દિવ્ય અનુભુતી કરી રહેલ છુ પ્રસુતિગૃહમાં મને જે કોઈ સુચના મળે તેનુ પાલન કરી રહી છું.

" કુદરતી દુઃખ એ પરીક્ષા છે ઉભુ કરેલુ દુઃખ એ શિક્ષા છે. "

દિવ્ય અનુભૂતિ થી મારો અંતર આત્મા સંપુર્ણતાથી ભરપુર થઈ રહેલ છે. લાંબો સમય પછીઆ ખુશીનો પળનો અનુભવ થઈ રહેલ છે.

માતૃત્વની અનુભુતીથી મને આ પળ શૃંગાર કરી રહેલ છે. બાળકના જન્મ સાથે મારું મન આનંદ અને પ્રેમથી, મારૂ હૃદય ખુશીથી નાચી રહયુ છે. નવજાત બાળકનો અવાજ જેવો મારા કાનમા પહોચે છે ત્યારે મને અતિ ખુશીનો અનુભવ થાય છે ડોકટર કહે છે મારુ બાળક ખુબજ સુંદર અને વ્હાલુ છે. અને તંદુરસ્ત છે હવે બાળક મારા હાથમાં છે. ડોકટર મને સ્તનપાન કરાવવાનુ કહી રહેલ છે અને આ પહેલી પાલના આપવામાં "આનંદની અનુભુતી" થઈ રહેલ છે. બાળકને સ્તનપાન કરાવવાથી મને મારામા રહેલા માતૃત્વનો સુખદ અનુભવ થઈ રહેલ છે. આ દરમ્યાન ડોકટરે બાળકની પ્રાથમીક સંભાળ લઈ લીધેલ છે. અને મને દર્દ ન થાય તેની દવા આપીને મને પીડા રહીત કરેલ છે.

હવે મને મારા રૂમમાં લઈ જઈ રહેલ છે મારા સગા સબંધીઓમાં ખુશીઓની ઝલક દેખાઈ રહેલ છે દરેકના ચહેરા પર ખુશીની ચમક દેખાઈ રહેલ છે હવે ફરી વખત મારા બાળકને સ્તનપાન કરાવી આનંદમય બની રહી છુ હવે મને હોસ્પિટલમાંથી રજા મળી છે. હુ મારા બાળકને પહેલી વખત ઘરે લાવી રહી છુ આ કેવી અદભુત પળ છે અને મારો પરીવાર મારી ઈચ્છા સંપુર્ણ થયેલ છે મારી કૌટુબીક સંબધોમાં મીઠાશભરી મજબુતી આવી છે મારા ઘરનુ વાતાવરણ ખુશી, પ્રેમ આનંદથી ભરપુર છે. ઉડો શ્વાસ સાથે હું ધીરેથી આ વિજય ઉત્સવ પ્રક્રિયા માથી બહાર આવી રહી છું.

" તુજે દિપક કહુ યા તારા..., તુ જે સુરજ કહુ યા ચંદા,
મેરા નામ કરેગા રોશન..., જગમે મેરા રાજ દુલારા,
મેરી આંખો કે પહેલે સપને..., રંગીન સપને, માસુમ સપને
યે પલકે કા પલના જુલાઉ તુજે..., ગા ગા કે લોરી સુનાઉ. તુ જે. "

" ધ્યેય પ્રાપ્તિ ન થાય ત્યાં સુધી કાર્યરત રહો. "

" યોગની વિધિ "

સૌપ્રથમ વિશાળ સાગર કિનારે પહોચી જાવ. જયાં, ચારે તરફ શાંતી અને શીતળતાનો અનુભવ થઈ રહયો છે. અહી પાંચ તત્વોના બનેલા સાકાર શરીરમાં હુ આત્મા ભૃકુટીની મધ્યમા અતી સુક્ષ્મ જયોર્તીમય બિંદુ સ્વરૂપે બીરાજમાન છુ હુ આત્મા ચમકતા સીતારાની માફક અતી સુક્ષ્મ અને પ્રકાશીત છું હુ આત્મા આંખો દ્વારા જોઈ શકુ છું કાનો દ્વારા સાંભળુ છું મુખ દ્વારા બોલુ છું હું આત્મા અજર, અમર, અવિનાશી છું હુ આત્મા સર્વશકિતમાન પરમપિતા પરમાત્માનું બાળક છું.

ઓ પરમપિતા પરમાત્મા આપ તો શાંતીના સાગર, આનંદના સાગર, પ્રેમના સાગર, સુખના સાગર, પવિત્રતાના સાગર, અને શકિતઓના ભંડાર છો, પરમાત્મા આપ આપની આ દિવ્ય શકિતઓના કિરણો મુજ આત્મા પર વરસાવી રહયા છો.

હવે ધીરે ધીરે આ દિવ્ય ગુણો અને શકિતઓના કીરણો મારા સમગ્ર શરીરમા ફેલાઈ રહયા છે અને મારા શરીરમાં એક નવુ શરીર બની રહયુ છે. આ કીરણો ત્યાં સુધી પહોચી રહયા છે દરેક અંગને શાંતી-શકિત અને પ્રેમના પ્રકમ્પનોથી શકિતશાળી બનાવી રહયા છે. ગર્ભમાં વિકસીત થઈ રહેલ બાળક સર્વશકિતમાન સર્વ સમર્થ પરમાત્માના શકિતશાળી પ્રકમ્પનોને પ્રાપ્ત કરી ખુશીનો અનુભવ કરી રહયુ છે.

" કુદરતી દુઃખ એ પરીક્ષા છે ઉભુ કરેલુ દુઃખ એ શિક્ષા છે. "

હવે તે નાનકડા શીશુ સુધી પોતાના મનના ભાવ પહોચાડો સંકલ્પો ધ્વારા બાળક સાથે વાતો કરો.

ઓહ મારા વ્હાલા બાળક પ્રિય "આત્મન્" અમે.. ખુબ ધન્યતાનો અનુભવ કરી રહયા છીએ કે જેની અમે સર્વે ઘણા સમયથી રાહ જોઈ રહયા હતા. તે આત્મા નજીકના ભવિષ્યમાં અમારા પરીવારમા જન્મ લેવા જઈ રહયો છે તો અમે અમારા જીવનમા પરીવારમા તારુ ખુબજ દિલથી સ્નેહથી સ્વાગત કરીએ છીએ હે પ્રિય આત્મન આપ તો પ્રભુના પ્યારા 'ફરીસ્તા' છો અને અમારા માટે ઈશ્વરની એક અણમોલ ભેટ છો. ભારતના ઉજજવળ ભવિષ્યની સુંદર તસ્વીર છો. અને સમગ્ર વિશ્વની શ્રેષ્ઠ તકદીરનું નિર્માણ કરનાર શકિતશાળી આત્મા છો. આકાશમા તો અનેક સીતારાઓ છે પરંતુ તારે આ ધરતી પરનો તેજસ્વી સીતારો બનવાનુ છે.

હે મારા વ્હાલા બાળક હવે ભુતકાળના પુર્વજન્મના તમામ હીસાબ કીતાબ સંબધો દૃગુણો અને દુઃખ દર્દને ભુલી નવુ શરીર, નામ, રૂપ નવો રોલ અને દિવ્ય ગુણોને, સંસ્કારોને ધારણ કરવા માટે તૈયાર થઈ જા. હવે તારે એક નવા જન્મ માટેની તૈયારી કરવાની છે હવે એક નવો પરીવાર તને દીલથી આવકારવા અને અપનાવવા માટે અત્યંત ઉત્સુક છે તારો જન્મ અમારા માટે સુદર સૌભાગ્ય બને અણમોલ અવસર બની રહેશે હવે તો અમે એ સોનીરી દિવસનો ઈન્તેજાર કરીએ છીએ.

"ગર્ભસ્થ શીશુ પોતાના માતા-પિતાના મનમાં સંકલ્પોને જાણી ધન્યતાનો અનુભવ કરી રહયુ છે."

સહજ રાજયોગ દ્વારા અષ્ટ શકિતની પ્રાપ્તિ

નિરાકાર પરમાત્મા અને તેમના દિવ્ય કર્તવ્ય

શિવ ભગવાન કહે છે : હે બાળક, હુ નામ કે રૂપ થી સર્વવ્યાપી નથી, પરંતુ મારૂ નામ શિવ છે અને મારૂ અવ્યક્ત સ્વરૂપ જયોર્તિબિંદુ છે. બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને શંકરના રચયિતાને કારણે મને "ત્રિમૂર્તિ" પણ કહે છે. હવે હું પ્રજાપિતા બ્રહ્માના શરીરમાં દિવ્ય પ્રવેશ કરીને ફરીથી જ્ઞાન યોગ દ્વારા સહજ રાજયોગ શિખવાડી અને સતયુગી દૈવી સ્વરાજયની સ્થાપના કરી રહયો છું. આથી તમે સંપૂર્ણ પવિત્ર અને રાજયોગી બનો તો હું તમને ૨૧ જન્મો માટે આવનારી દૈવી સૃષ્ટિ (વૈકુંઠ, સ્વર્ગ)ના રાજય ભાગનો ઈશ્વરીય જન્મસિધ્ધ અધિકાર આપીશ.

" હવે બાળકના સંદર્ભમા પરમાત્મા સાથે વાર્તાલાપ "

ઓ પરમપ્રિય પરમકૃપાળુ વિશ્વરક્ષક તારણહાર, પરમપિતા પરમાત્મા વિશ્વના સેકડો મનુષ્યોમાં આ બાળક પણ આપનુ એક અનન્ય બાળક છે તેની સંપુર્ણ જવાબદારી અમે આપને સોપીએ છીએ અમે તો હદના માતા-પિતાનો રોલ અદા કરીએ છીએ પરંતુ આપતો સમગ્ર વિશ્વના બેહદના માતા-પિતા છો અમારા બાળકના જન્મ અને જીવનની જવાબદારી અમે આપને સોપીએ છીએ તેના જન્મને સહજ અને જીવનને ઉતમ બનાવજો. ઓ પ્યારા પિતા, આ બાળકોને પોતાના નાજુક ચરણોના બળે ઉભા રહેતા શીખવજા ને અડગ મનના માનવીની માફક ચાલતા શીખવજો આ દોરંગી દુનીયામાં શું સાચુને શુ ખોટુ તે ઓળખતા શીખવજો દુઃખી અને પીડીત વ્યકિતઓ માટે દરીયા દીલથી જીવતા શીખવજો.

ધૃવ અને પ્રહ્લાદની માફક આધ્યાત્મીક દીવાદાંડી બનતા શીખવજો તો વળી મધર ટેરેસા જેવુ પ્રેમાળ વ્યકિતત્વ કેળવતા શીખવજો ઝાંસીની રાણી અને વીર ભગતસિહની જેમ દેશ માટે જીવતા ને દેશ માટે મરતા શીખવજો. કરોડોની જીંદગી અને જગત ભરની રોશની માટે સુરજ સમોપ્રકાશ પાથરતા શીખવજો તો વળી સમગ્ર જગતને સુખ શાંતી નો ઈશ્વરીય સંદેશ આપવા શ્રી રામ રહીમ ઈસામસીહ અને ગુરુનાનક જેવા સંદેશા વાહક બનો. દિવ્ય ગુણો નો સાજ સજતા શીખવજો નદીઓના નીર વહે તેમ સતત વહેતા શીખવજો ને ધુપસળીની જેમ સળગતા શીખવજો ઓ પ્યારા પિતા એક મહાન કલાકારના નીર્માણ માટે એક આદર્શ માતા-પિતા બંધુ સખા શિક્ષક અને સતગુરુના રૂપે.

આ નાનકડા બાળકને જે જરૂરી છે તે સઘળુ શીખવજો. કદાચ ચાલતા ચાલતા જો માર્ગ ભુલે તો તેના માર્ગદર્શક પણ આપ જ બનજો જેની સાથે સ્વયં સર્વ સમર્થ સર્વ શકિતમાન પરમાત્મા, માતા-પિતા રૂપે હોય તેના કોઈ ભયંકર તુફાન પણ વાળ વાંકો કરી શકે નહી તો અમે અત્યંત ગર્વ અને ખુશીનો અનુભવ કરી રહયા છીએ કે અમારા વ્હાલાસોયા બાળકને સ્વયં પરમાત્માની છત્રછાયા મળી છે. સ્વયં આપ અમારા બાળકના રાહબર બન્યા છો. બસ દિલથી અમે આપનો ધન્યવાદ અદા કરીએ છીએ.

શુક્રિયા... શુક્રિયા... શુક્રિયા......મિત્ર,

સર્વ શકિતમાન પરમાત્માની ગોદમાં આપનું બાળક આનંદથી જુમી રહયુ છે અને પરમાત્મા દિવ્ય શકિતઓ અને વરદાનોની છત્રાછાયા આપના બાળક પર વરસાવી રહી છે.

" પાપ પહેલા આકર્ષક લાગે છે પરંતુ અંતે સર્વનાશ કરી ને જ છોડે છે "

" માતા એક ઉત્તમ શિક્ષક "

ગર્ભસ્થ માતાઓ સતોગુણી (સાત ગુણોને ધારણ કરીને) બનીને શાંતિ, પ્રેમ, પવિત્રતાને ધારણ કરી આપણું, પરીવારનું અને આવનાર બાળકના જીવનને 'સુખમય' 'આનંદમય' બનાવીને શ્રેષ્ઠ જ્ઞાન મેળવી શકિત પ્રદાન કરીએ.

માતા અને પરિવારના શકિતશાળી વિચારો, સંકલ્પોથી તેજસ્વી, શ્રેષ્ઠ, સતોગુણી, સર્વગુણ સંપન્ન બાળક પ્રાપ્ત થાય તો આજથી જ આપણે શુભ સંકલ્પ કરીએ કે આવનાર બાળક ભવિષ્યમાં આપણા પરિવારનું સમાજનું નવનિર્માણ કરવા માટે નિમિત્ત બને તો તેની માટે સ્થૂળ ભોજનરૂપે તો શ્રેષ્ઠ ખોરાક અને દવાઓનો તો આધાર લઈએ છીએ પણ આપણા મનનું ભોજન પણ શુધ્ધ સાત્વિક સકારાત્મક વિચારોથી શ્રેષ્ઠ સંકલ્પોથી શકિતશાળી ભાવનાઓથી ભરપૂર હોવું જોઈએ.

માતાનું મન નાની-નાની વાતોને મન પર ન લે. માતા ખોટી ચિંતા, ઉદાસીનતા, નિરાશા, ભય, જવાબદારીઓના બોજાથી ઘેરાયેલી ન રહે તેની કોઈપણ નકારાત્મક અસર ગર્ભસ્થ શિશુ પર ન પડે તમારા સંસ્કાર બાળકના સંસ્કાર બની રહે તે માટે માતા-પિતા તેમજ સમગ્ર પરિવારજનો એ તેમની ટેવો, સંસ્કાર પર ધ્યાન આપીને બાળકને મુલ્યનિષ્ઠ બનાવવાનો પુરૂષાર્થ કરવાનો છે.

માતૃગર્ભમાં સંસ્કારીત થવાનું સૌથી મોટુ ઉદાહરણ મહાભારતમાં અભિમન્યુનું મળે છે. જેણે પોતાની માતાના ગર્ભમાંજ ચક્રવ્યુહ તોડવાની વિધિ શીખી લીધી હતી એ સંતાન અતિ

સૌભાગ્યશાળી છે. જેના માતા-પિતા ધાર્મિક અને વિદ્વાન છે. માતા પાસેથી સંતાનોને જેટલો ઉપદેશ અને ઉપકાર મળે છે એટલો બીજા કોઈ પાસેથી નથી મળતો એટલા માટે " માતૃમાન" એ હોય છે. જેથી ગર્ભધાનથી માંડીને જયાં સુધી ગર્ભના બાકી વિધાન પુરા ન થઈ જાય ત્યાં સુધી કાયમીક સંપન્ન અને સુશીલ વ્યવહાર કરે.

આ ગર્ભસ્થયાત્રા દરમ્યાન બાળક માટે તો એક ઉત્તમ "શિક્ષક" બનાવાનુ છે પણ એક 'માતા' નો પણ નવો જન્મ થાય છે નારી શકિત માટે એક સંસ્કૃત ગીત યાદ આવે છે. 'નારી તુ હૈ ગૌરવગાથા, તુ હૈ ભાગ્યવિધાતા, તુ હી હે લક્ષ્મી, સરસ્વતી, ગીતા, માં તું હી હૈ મેરી રચયિતા, તુ હી હૈ મેરા સંસ્કાર તું હી હૈ દિવ્યશકિત.'

આજનું બાળક આવતી કાલનું ભવિષ્ય છે જેમાં નારીશકિત 'માતા' માતૃત્વની શ્રેષ્ઠ પાલનારી, બાળકના જીવનમાં પ્રથમ શિક્ષકના રૂપમાં દિવ્યગુણોનું બીજ રોપી શકે છે.

બાળક જે ઈશ્વરનું એક અણમોલ રત્ન છે જે માતા બાળકને ગર્ભમાથી જ શારિરીક, માનસિક, આધ્યાત્મિક, સામાજિક, શકિતઓનું સિંચન કરે છે અને તેજસ્વી, તંદુરસ્ત, બુદ્ધિમાન અને દિવ્ય ગુણોથી ભરપૂર બાળકથી પરિવાર અને સમાજનું નવનિર્માણ કરે છે.

પારકા બાળકોને પોતાના બાળકો ગણીને તેના ભણતર, ગણતર, ચણતર દ્વારા સુસંસ્કારનું સિંચન કરી મધર ટેરેસાએ આપણને એક અદભુત મિશાલ પુરી પાડી છે અને વિશાળ માતૃત્વનું સર્વશ્રેષ્ઠ ઉદાહરણ પુરૂ પાડીને વિશ્વ પરિવર્તનના શ્રેષ્ઠ કાર્યમાં અનન્ય ફાળો આપેલ છે.

" અવગુણ એટલે વહાણના તળિયામાં પડેલુ કાણુ,
નાનુ હોય કે મોટુ અંતે તો ડુબાડે જ "

માતાના પેટમાંથી જ બાળક ભાષા શીખવા સમજવા લાગે છે.

અભિમન્યુની કથાને વિજ્ઞાનનું સમર્થન

મહાભારતમાં એવી વાત આવે છે કે અર્જુન તેમની પત્ની સુભદ્રાને ચક્રવ્યુહના કોઠા ભેદવા વિશે કહી રહ્યાં હતાં ત્યારે સુભદ્રાના ગર્ભમાં રહેલા અભિમન્યુએ એ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી લીધુ હતું.

અત્યાર સુધી કાલ્પનિક મનાતી આ વાતને હવે વૈજ્ઞાનિકોએ પુષ્ટિ આપી છે. એક અભ્યાસમાં એવું જાણવા મળ્યું છે કે બાળકો માતાના ગર્ભમાં જ સાંભળવાનું અને ભાષા શીખવાનું શરૂ કરી દે છે. અમેરિકાની પેસિફિક લુથરાન યુનિવર્સિટીના એક અભ્યાસમાં બહાર આવ્યું છે કે નવજાત બાળક પોતાની માતાના ગર્ભમાં જ માતાની બોલી શીખવા લાગે છે. બાળરોગ નિષ્ણાંતોએ પણ આ સંશોધનને સંમતિ આપી છે. સંશોધકોનું માનવું છે કે નવજાત બાળકો ગર્ભમાં જ ભાષા ગ્રહણ કરવા લાગે છે. આ અંગે રોકલેન્ડ હોસ્પિટલના ડૉ. વંદના કેન્ટનું કહેવું છે કે નવજાત બાળકો માટે સકારાત્મક અનુભવ ખૂબ જરૂરી હોય છે. એટલા માટે જ ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને એવી સલાહ અપાય છે કે તેઓ ગર્ભમાં રહેલા બાળકને સારી સારી બાબતો અને પુસ્તકો વાંચીને સંભળાવે, એવું પણ જાણવા મળ્યું છે કે જે માતા-પિતા પોતાના બાળકોને સકારાત્મક વાતો સંભળાવે છે અને સકારાત્મક અભિગમથી જીવે છે તેમના બાળકો પણ જીવનમાં સકારાત્મક અભિગમ અપનાવતા હોય છે. આ અભ્યાસમાં જુદા જુદા દેશોમાં બાળકોને જન્મના તુરત બાદ થોડા સમય સુધી નિરીક્ષણ હેઠળ રાખવામાં આવ્યાં હતાં તેમને જુદાં જુદાં સ્વર તેમજ માતૃભાષા અને વિદેશી ભાષા સંભળાવવામાં આવ્યાં હતાં આ અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું કે નવજાત બાળકોએ લગભગ એ બધાં જ અવાજ પારખી લીધાં જે ગર્ભાવસ્થાના છેલ્લા ૧૦ સપ્તાહમાં તેની માતાએ ઉચ્ચાર્યા હતાં.

અમેરિકાની યુનિ. નું સંશોધન : ગર્ભવતી સ્ત્રીઓને સારા વાંચનની અપાતી સલાહ.

(સાભાર સ્વીકાર : ગુજરાત સમાચાર : તા. ૯ જાન્યુઆરી ૨૦૧૩, બુધવાર)

" શારીરિક સશક્તિકરણ "

*** શરીરના સ્વાસ્થય માટે :**

ગર્ભાવસ્થાની જાણકારી :- ગર્ભવતી બનવું એ દુનિયાનો સૌથી સુખદ અનુભવ છે.

વિશ્વનાં બધાં કોમ્પ્યુટર અને વિજ્ઞાન પણ જે વસ્તુ નથી કરી શકતા તે માં કરી શકે છે. એટલા માટે ગર્ભાવસ્થાની જાણકારી દરેક માં ને હોવી ખૂબ જરૂરી છે.

ગર્ભાવસ્થામાં થતા શારીરિક અને માનસિક બદલાવ અને એમાં થતી સર્વ સામાન્ય તકલીફ અને એના ઉપાય તમારા સુધી પહોંચાડીશું.

*** સાત્વિક ખોરાક :-** ગર્ભ પોષણ માટે સંપૂર્ણ રીતે પોતાની માતા પર નિર્ભર હોય છે. એટલામાટે ગર્ભવતીનો ખોરાક સાત્વિક અને પૌષ્ટીક હોવો જોઈએ.

પ્રોટીન, કાર્બોહાઈડ્રેડ, વિટામીન, મિનરલ આ બધુ ખોરાકમાં હોવું જરૂરી છે.

ખોરાકમાં આ બધાની ખામી હોવાને લીધે બાળકના વિકાસમાં અવરોધ ઉભો થાય છે એટલા માટે ખોરાક સાત્વિક હોવો જરૂરી છે. ગર્ભાવસ્થામાં જરૂરી ખોરાકનો ચાર્ટ હોવો જરૂરી છે.

વ્યાયામ કરવો પણ ખૂબજ જરૂરી છે. ગર્ભાવસ્થામાં શરીરનું લચીલાપણુ જાળવી રાખવામાં વ્યાયામ એક મુખ્ય ભાગ ભજવે છે, જેનાથી તમારી પીઠ, કમર અને પેટની નીચેના સ્નાયુ સક્ષમ બને છે અને તમને નોર્મલ ડિલેવરી થવામાં પણ એની મદદ મળે છે. પહેલાના જમાનામાં ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન ખાસ પ્રકારના વ્યાયામની જરૂરત નહોતી પડતી.

" કેળવણી એટલે વાસનાઓની રિફાઈનરી "

એનું કારણ એમની જીવનશૈલી અને ગર્ભાવસ્થાની ઓછી ઉંમર હતું પણ આજના જમાનામાં એની જરૂરત મહેસુસ થાય છે. આ વ્યાયામની સંપૂર્ણ જાણકારી સાથે વ્યાયામ કોર્ષમાં આપવામાં આવેલી છે.

શ્વસનનો પ્રકાર આસન :- શ્વસનક્રિયા એક અત્યંત મહત્વપૂર્ણ ક્રિયા છે. જે આપણા શરીરમાં નિરંતર ચાલ્યા કરે છે.

ગર્ભાવસ્થામાં આ ક્રિયા માટે જરૂરી હોય છે આપણા માટે અને બાળક માટે ભરપુર ઓકિસજન લોહીમાં ઉપલબ્ધ કરાવીએ.

ગર્ભાવસ્થામાં થનારી મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવા માટે શ્વસનના થોડા વ્યાયામ શીખીને એને નિયમિત રીતે કરવા એ ગર્ભવતી સ્ત્રી માટે આવશ્યક છે.

શ્વસન પર ધ્યાન કેન્દ્રીત કરવાની આદત પાડવાથી ડિલીવરીના સમયે પ્રસ્તુતિના દર્દથી રાહત મેળવી શકાય છે. મનનો તણાવ ઓછો કરી શકાય છે અને આનાથી ગર્ભાશયનું દ્વાર ખુલવામાં અપ્રત્યક્ષ રીતે સહાયતા મળે છે. આ વ્યાયામ દ્વારા શરીરની શિથિલતાનો પણ અનુભવ કરી શકાય છે.

તમને અલગ-અલગ પ્રકારે શ્વસન વ્યાયામ દ્વારા શિખવવામાં આવશે.

સરળ પ્રસુતી :- નોર્મલ ડિલીવરી થવી એ દરેક ગર્ભવતી સ્ત્રીનો જન્મસિધ્ધ અધિકાર છે. તમને શારિરીક તથા માનસિક રીતે નોર્મલ ડિલીવરી માટે તૈયાર કરીશું. પ્રસુતીની અલગ-અલગ અવસ્થાઓ, લેબર રૂમની જાણકારી, સિઝરીયન ડિલીવરી, ફોરસેપ ડિલીવરી, વેકયુમ અને પેનલેસ દુઃખાવા વિનાની ડિલીવરી વગેરે વિશે જાણકારી આપવામાં આવશે.

" પ્રશ્ન જીવનમાં ઘણાં વર્ષો ઉમેરવાનો નથી
પરંતુ થોડા વર્ષોમાં સારૂ જીવન જીવવાનો છે. "

" વૃક્ષારોપણ "

ગર્ભની જાણકારી થયા પછી ગર્ભવતી મહિલા પોતાના પિયર અને સાસરીયામાં એક નાનો તુલસીના છોડનું રોપણ કરે છે તે રોજ છોડને પાણી આપે છે અને તેની જરૂરી સંભાળ રાખે છે. આ છોડ ઘરમાં ઘરવાળાઓ માટે જીવનમાં આવનાર નવી દિવ્ય જીવાત્માઓનુ પ્રતિક છે.

માતા-પિતા જન્મ્યું નથી તેવા બાળક પર સકારાત્મક સમર્થનનો વિચાર કરે છે. અમે મજબુત જડો બનાવવા આતુર છીએ જેથી તારી ઉમ્મીદોના પંખ સુદ્રઢ થાય. મોટો થતો આ તુલસીનો છોડ ગર્ભમાં પાલવતા બાળકનું પ્રતિકરૂપ છે. ગર્ભવતી મહિલા પોતાના મોટા બાળક સાથે મળીને સ્નેહપૂર્વક ગર્ભનું સુચક આ છોડની સંભાળ અને દેખરેખ રાખે છે. સાથે જ ઉમંગ અને ઉલ્લાસની સાથે છોડની માફક બાળક પણ ધીરે ધીરે મોટું થાય છે.

જેમ છોડને મોટુ થવા માટે હવા અને પાણી અને દેખરેખની જરૂરીયાત છે. તેવી જ રીતે માના ગર્ભમાં પાલવતા બાળક માટે પણ દેખરેખ અને ભરણ-પોષણની જરૂરીયાત છે થોડો સમય માટે પર્યાવરણની મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકાની પ્રતિ જાગૃત થવાનો છે.

" સતગુરૂ ઐસા કીજીએ, જૈસે પૂનમ કા ચાંદ "
તે જ કરે પણ તપે નહીં, ઉપજાવે આનંદ.

" માતા અને બાળક માટે પરમાત્માની શક્તિ અને વરદાનોની પ્રાપ્તિ "

ગર્ભવતી મહિલા અને તેના પતિને મેડીટેશનની વિધી શિખડાવાય છે. સાથે મેડીટેશનની વખતે બાળકને આશીર્વાદ આપવાની વિધિ પણ શીખડાવાય છે. જેથી માતા-પિતાની આશીર્વાદમાં બાળક મોટુ થાય અને સંસ્કારોમાં સદગુણ અને જીવનના મુલ્ય દેખાય. મુલ્ય એ હર વ્યકિતમાં જીવનમાં સારા વ્યકિતના જીવનમાં ઉતાર-ચડાવમાં સુખી અને સંતુષ્ટ રહેવાની સમજુતી પ્રદાન કરે છે. માતા-પિતા અને પરિવારના બન્ને સદસ્યોને માત્ર બાળકને દિવ્ય ગુણોથી સમ્પન્ન થવાના આશીર્વાદ દે છે પરંતુ આખા વિશ્વમાં આ સમયે જે જન્મયા નથી તેવા બાળક છે એ બધાને શુભભાવના ફેલાવે છે.

એકાંતમાં બેઠી હું મારૂ ધ્યાન મારા વિચારો પર કેન્દ્રિત કરું છું. મારૂ ધ્યાન ગર્ભમાં પાલવતા બાળક પર લઈને આવું છું. આ બાળકને મારા જીવનમાં આવવું ખુબ મહત્વનું કદમ છે. હું અહેસાસ કરું છું કે હું કેટલી ભાગ્યશાળી છું. નસીબદાર છું. જરૂર આ મોટાના આશીર્વાદ અને દુવાની અસર છે. મારુ મન પરમાત્મા પ્રતિ દ્રઢ છે.

પરમાત્મા જે અમારા અવિનાશી માતા-પિતા છે તેવી રીતે તેનાથી પ્રાપ્ત થયેલી અસંખ્ય વસ્તુનું ઋણ આપી શકીશ તે જ છે જેણે મારા જીવનને ધન્ય ધન્ય બનાવ્યું.

" પરમાત્માની પ્રાપ્તિ વાસ્તવમાં સુગમ છે...
પણ લગની ન હોવાને કારણે કઠણ છે."

વિશેષ તો બાળકને મારા ઘરે મોકલીને પરમાત્માથી પ્રાપ્ત થયેલી આ ભેટથી હું તૃપ્ત થઈ ગઈ. હવે હું બુધ્ધિ દ્વારા પરમાત્માથી ઇશ્વરીય શકિતઓ પ્રાપ્ત કરું છું. ચમકતા કિરણોમા બધા ગુણ મારી અંદર આવી અને શકિત મેળવી રહેલ છે. હું આ રંગીન કિરણોને મારી અંદર પ્રવેશતા સ્પષ્ટરૂપે મહેસુસ કરી રહી છું. હવે હું આ કિરણોને જોઈ આનંદીત થઈ રહેલ છું. આ કિરણો તે આત્માને શકિતશાળી બનાવે છે.

હે ભગવાન આ બાળકથી મારી જોળી ભરવા ખૂબ-ખૂબ આભાર અને ખાસ બાળકને વિવેક, સમજણ વગેરે ગુણ આપવા માટે આપની અપાર પ્રતિકૂળતામાં મારુ મન આધારની રૂપમાં વિશ્વમાં પાલવતા બધા બાળક પ્રતિ આ મૂલ્ય ભેજવા તત્પર થઈ જાય છે. વિશેષ આ બાળકો પ્રતિ જેણે ધરતી પર અનુભવ જ નથી કરેલ જે હજી માના ગર્ભમાં પાલના લઈ રહ્યું છે. બધા બાળક પર સાત મુળભુત ગુણની વર્ષા થાય છે.

બધા બાળક દિવ્યતા કે વરદાનથી સજ્જ થઈ ધરતી ઉપર જન્મ લેશે જે જીવનના મુલ્યને પૂરી રીતે અને ભાવાત્મક બુધ્ધિમાં પણ આગળ લાવશે. આવી રીતે સુંદર રચનાથી આ ધરતી ઉપર રહેવાથી વધુ સુખમય જીવન બની જશે.

" ધર્મને માટે... ધન નહીં..., મન જોઈએ છે. "

❊ પરમાત્માની ઓળખ ❊

રાજયોગ માટે એ ઉર્જાના સ્ત્રોતની ઓળખ અને અનુભવ ખુબ જ જરૂરી છે. સ્વયંની આધ્યાત્મિક ઉર્જાનો, ગુણોનો વિકાસ પરમાત્માની ઉર્જાથી સંબંધ જોડીને જ કરી શકાય છે.

પરમાત્માને "જ્ઞાન સુર્ય" કહેવાય છે. તે જયોતિ સ્વરૂપ છે અને સર્વધર્મ માન્ય છે. બધા ધર્મની આત્માઓ, ધર્મગુરૂઓ પણ આ પ્રકાશ સ્વરૂપનો સ્વીકાર કરે છે. હિંદુ તેને જયોર્તિલીંગના રૂપમાં માને છે જેને શિવલીંગ પણ કહેવાય છે. " શિવ "નો અર્થ છે કલ્યાણકારી " જયોતિ એટલે બીજ સ્વરૂપ કેમકે તે બધી આત્માઓના પિતા છે. ભારતના ખૂણે- ખૂણે આ જયોતિ સ્વરૂપ પરમાત્માના પ્રતિક ચિન્હો મંદિરોમાં પ્રસ્થાપિત થાય છે. બધાના કર્તવ્યવાચક નામ પણ છે.

સોમનાથ: સોમરસ પિવડાવવા વાળાનું નામ, અમરનાથ : અમરતાનું જ્ઞાન દેવાવાળા, પશુપતિનાથ : પશુઓના જેવા મનુષ્યોના નાથ. પ્રભુ ઈસુ એ પણ પરમાત્માને પ્રકાશ સ્વરૂપમાં સ્વીકાર્યા છે. પારસીમાં પણ સૂર્ય એટલે જયોતિની પૂજા થાય છે. મહાવીર પણ જયોતિ સ્વરૂપ પર ધ્યાન એકાગ્ર કરવા માટે કહે છે. " પરમાત્મા " સ્વોચ્ચ છે, સર્વજ્ઞ છે, સર્વોપરી છે, એટલે જન્મ - મરણ, સુખ દુ:ખથી ન્યારા છે. સર્વજ્ઞભિમાન છે.

યોગની વિધિ : યોગ થોડો સમય પણ બેસીને વિધિપૂર્વક કરવો જોઈએ, રોજ એક જ આસન પર બેસો તો એકાગ્રતા જલ્દી આવી જાય છે. એક જ સ્થાન પર જમીન પર સીધા ન બેસી શકોતો કોઈપણ સ્થિતિમાં બેસીને શરીરના બધા ભાગોને ઢીલા કરો, બુધ્ધિ દ્વારા સ્વયંને અને પરમાત્માને જુઓ અને મનમાં એક જ સંકલ્પ ચલાઓ. શરીર તેની જાતે જ સ્થિર થઈ જશે અને આંખો પણ સ્થિર થઈ જશે.

" ધન કરતા જ્ઞાન ઉત્તમ છે"

યોગની અવસ્થાઓ : (૧) શારીરિક તૈયારી : શુધ્ધ પવિત્ર જગ્યા જ્યાં ટીવી કે વ્યર્થની વાતો ન થતી હોય તેવી જગ્યાએ બેસવું. રોજ એક જ જગ્યા પર બેસી શકો છો આ સહજ યોગ છે, એટલા માટે કોઈ આગ્રહી આસનની જરૂર નથી પણ " સુખાસન "માં બેસો તો ઉપયોગી છે અને ઉર્જા સંગ્રહીત રહે છે. (૨) માનસિક તૈયારી : મનને ચારે બાજુથી હટાવીને થોડા સમય માટે મનને તૈયાર કરવાનું છે અને હું પરમાત્મા સાથે મિલન કરવા જઈ રહી છું. અહીં આંખો બંધ કરવાની જરૂરત નથી, પરમાત્માએ આંખો ખોલીને યોગ અભ્યાસ કરવાનું કહ્યું છે કેમકે.... " આ કર્મયોગ છે, કર્મ કરતા પણ યોગ કરી શકાય છે. " આંખો મનના દ્વાર છે, આંખોને જોઈને એ જાણી શકાય છે કે ક્રોધ છે કે પ્યાર ભરેલો છે. (૩) આંખોથી જ ઉર્જાનું " આદાન-પ્રદાન" થાય છે. મંદિરમાં જઈને લોકો આંખો બંધ કરી દે છે. તો મૂર્તિની સૌમ્યતા, નિર્મળતા, પવિત્રતા નો અનુભવ નથી થતો. જ્યારે ભગવાનના દર્શનની જગ્યાએ પોતે જ પોતાના દર્શન કરે છે. એટલા માટે આંખો ખોલીને રાખવી જોઈએ, જો બુધ્ધિરૂપી નેત્રથી પરમાત્માને જોશો તો ખુલ્લી આંખોથી આજુબાજુનું દ્રશ્ય દેખાશે નહિ અને મન ભટકશે પણ નહીં. (૪) મનન-ચિંતન : આ મુખ્ય અવસ્થા છે. હવે મનમાં સંકલ્પ શરૂ કરવાના છે. પહેલા આત્મચિંતન અને પછી પરમાત્માનું ચિંતન શરૂ કરવાનું હોય છે. **" આત્માનું ચિંતન " :** હું એક શુધ્ધ આત્મા છું બંને ભૃકૂટી ની વચ્ચે મારૂ નિવાસ સ્થાન છે. આ શરીરરૂપી વસ્ત્ર ધારણ કરી કર્મ કરી રહેલ છું.

પરમાત્માનું ચિંતન : હવે પરમાત્માનું ચિંતન શરૂ કરો, મારા પિતા પરમાત્મા પણ મારા જેમ જયોર્તિમય બિંદુ સ્વરૂપ, અજર, અમર, અવિનાશી છે, પરંતુ ગુણોમાં સાગર જેવા છે. બુધ્ધિરૂપી નેત્રથી હું સ્વયંને મારા ઘર પરમધામમાં જોઈ રહી છું. એકાગ્રતા : ધીરે - ધીરે બુધ્ધિ પરમાત્મામાં એકાગ્ર થવા લાગે છે.

" મનને કેળવશો તો આપો આપ યાદશકિત કેળવાશે "

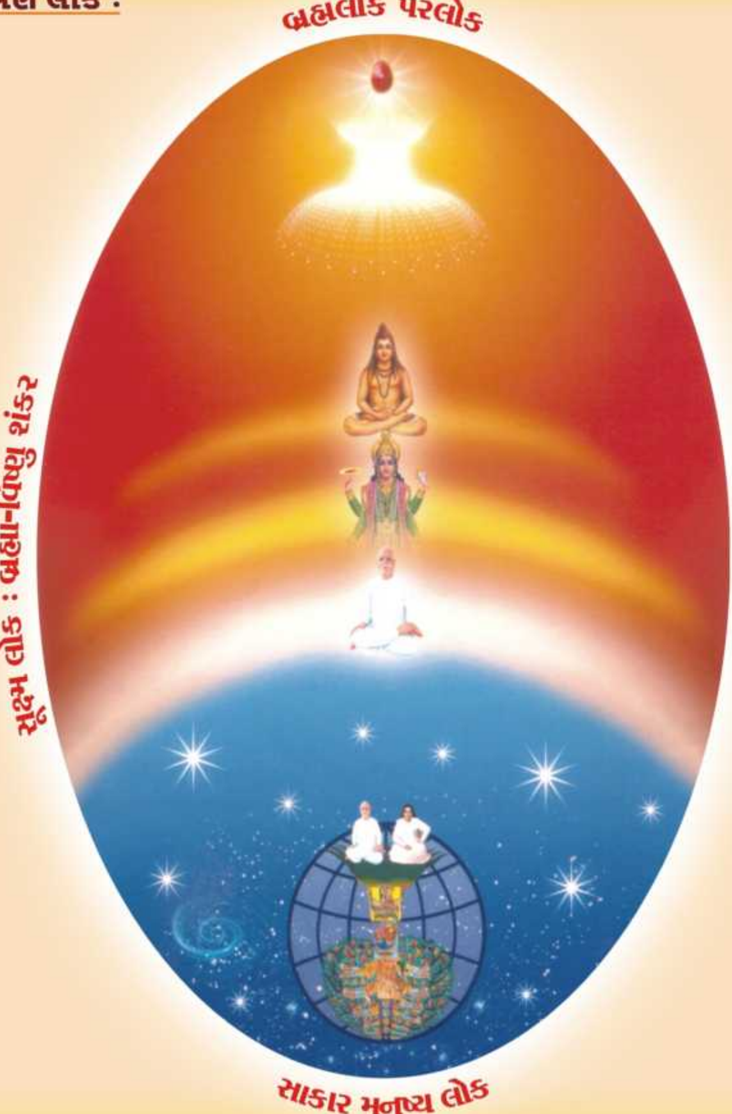
અનુભૂતિ : એક ક્ષણ પણ એકાગ્ર થતાં અતિ સુખની અનુભૂતિ થવા લાગે છે. આ સુખ સ્થૂળ ઈન્દ્રિયોના સુખથી ઉપર છે. આમ યોગ કરતાં કરતાં વ્યકિતના જીવનમાં પરીવર્તન આવવા લાગે છે. જેવી રીતે બે તારને જોડીએ છીએ અને એના ઉપરનું રબ્બર હટાવી દઈએ છીએ એવી જ રીતે શરીરરૂપી રબ્બરને બુધ્ધિથી અલગ કરી પરમાત્માને યાદ કરીએ છીએ તો અવિરત વિદ્યુતધારા વહેવા લાગે છે. આત્મારૂપી બેટરીનું કનેકશન પાવર હાઉસ પરમાત્મા સાથે થાય છે તો આત્માની ખોવાયેલી શક્તિ પાછી આવી જાય છે. બેટરી ચાર્જ થઈ જાય છે. ઘણા બધા હઠયોગી, ખોરાક, પાણીનો ત્યાગ કરી દે છે, ઘણી બધી હઠક્રિયાઓ જેવી કે એક પગ પર ઉભા રહેવું વગેરે કરે છે, એવું પરમાત્માએ નથી કીધું. ખોરાક વધુ ખાવાથી આળસ આવે છે અને ઓછો ખાવાથી ઈન્દ્રિયો નબળી પડી જાય છે. ફકત શરીરને ચલાવવા માટે સાત્વિક ખોરાક લેવો જોઈએ. ઉંઘ પણ એક સામાન્ય વ્યકિતને છ કલાકની હોવી જરૂરી છે. એનાથી ઓછું સુવાથી માનસિક બિમારી આવે છે. શારીરિક શ્રમ કરવાવાળાને થોડી વધુ ઉંઘની જરૂર હોય છે. શુધ્ધ હવામાં ફરવું પણ જરૂરી છે.

મેડીટેશન યોગથી થતા ફાયદા : શારીરિક માનસિક બધા પ્રકારની સ્વસ્થતા આવે છે. હૃદયની ગતિ સામાન્ય થાય છે. બ્લડ પ્રેશર, બી.પી. ઓછું થાય છે. તણાવ સંબંધી હોર્મોન્સ ઓછા થાય છે. E.E.G. માં Alfa અને Delta તરંગો વધુ થાય છે. મેડીટેશન દ્વારા ઘણા પ્રકારની બીક, ડર, સાંધાનો દુ:ખાવો અને ઈન્ફીરીયારીટી કોમ્પ્લેક્ષમાં લાભ થાય છે. આત્મવિશ્વાસ વધે છે. **"અષ્ટશક્તિ"**ઓનો વિકાસ થાય છે. સહન કરવાની, નિર્ણય કરવાની શક્તિ વધે છે, પરખ કરવાની, સામનો કરવાની શક્તિ આવે છે. સહયોગની શકિત, સંકલ્પ શક્તિ આવે છે. અનેક વિધ પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાની કળા વિકસે છે.

" સંઘર્ષ જેટલો કઠીન, જીત એટલી જ ગૌરવશાળી હોય છે "

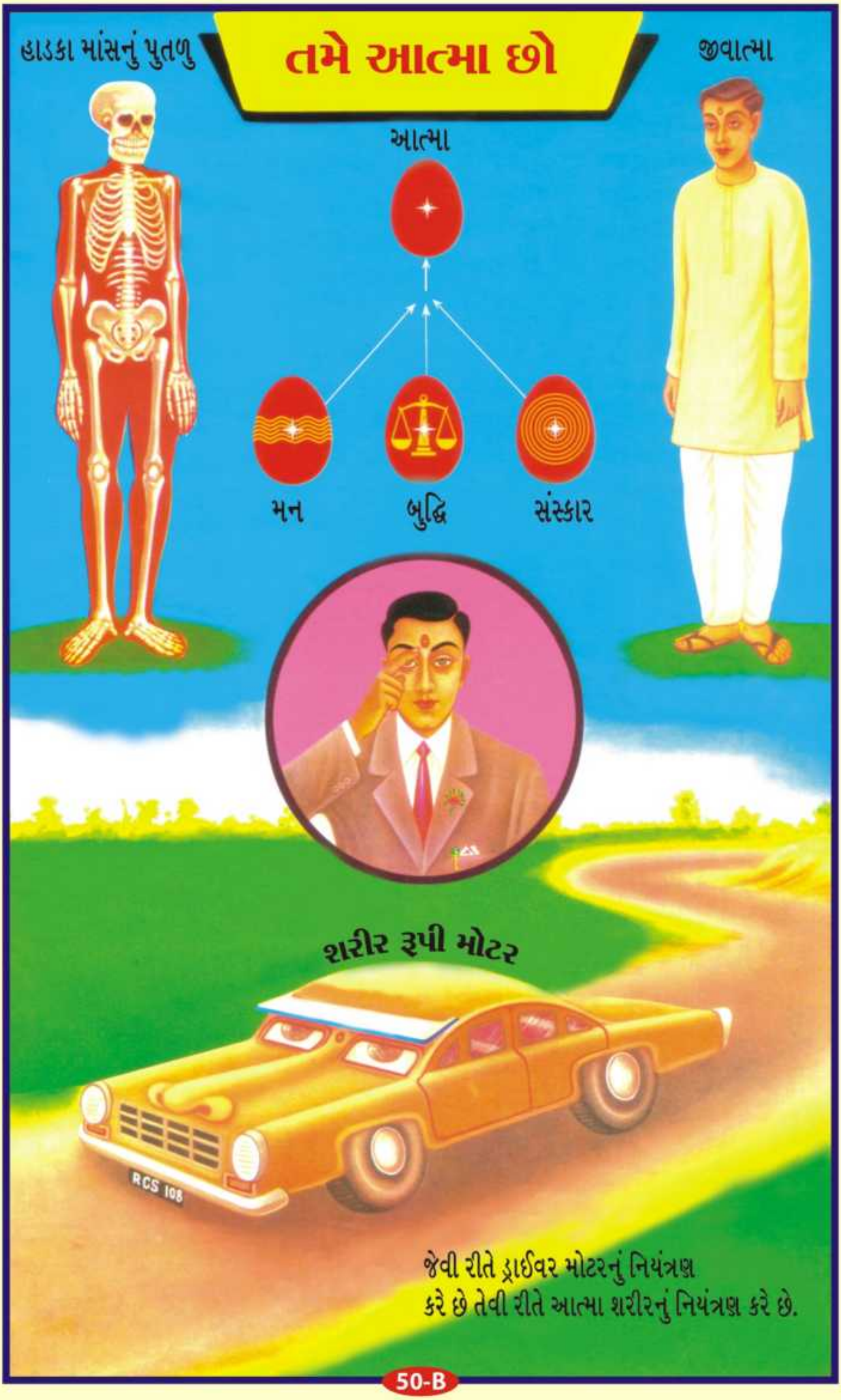
પરમાત્મા પરમધામ નિવાસી છે.

ત્રણ લોક :



શિવ ભગવાન કહે છે :

હે બાળક, હું આ જગતમાં સર્વવ્યાપી નથી, હું આ મનુષ્ય સૃષ્ટિરૂપી વૃક્ષનું બીજ રૂપ સૂર્ય, ચંદ્ર અને તારાઓથી પણ દૂર પરમધામ નિવાસી છું, હું કળીયુગના અંત અને સતયુગના આરંભે પુરૂષોતમ સંગમ યુગમાં બધાને મુકિત અને જીવન મુકિતનું વરદાન આપવા અવતરીત થઈશ.



હાડકા માંસનું પુતળુ
તમે આત્મા છો
જીવાત્મા
આત્મા
મન
બુદ્ધિ
સંસ્કાર
શરીર રૂપી મોટર
RCS 108
જેવી રીતે ડ્રાઈવર મોટરનું નિયંત્રણ
કરે છે તેવી રીતે આત્મા શરીરનું નિયંત્રણ કરે છે.

" પિતા અને સંબંધીઓની જવાબદારી "

આજકાલ આ બદલાવ દેખાઈ રહ્યો છે કે ભાવિ પિતા તેની પત્નિની ગર્ભાવસ્થા પ્રતિ વધારે જાગૃત અને ઉત્સાહી દેખાઈ રહ્યો છે. તપાસ માટે હોસ્પિટલમાં કેવી રીતે લઈ જવી, સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન કેમ રાખવું, ખોરાક વિશે જાગૃત કેમ રહેવું તેના વ્યાયામ અને પ્રાણાયામ, મેડિટેશનમાં કેવી રીતે સાથ આપવો. આ બધા વિશે માહિતી આપવામાં આવશે.

પ્રસુતિ પછી ખોરાક, વ્યાયામ, નવજાત બાળકને દેખરેખ અને સ્તનપાન :- માતાનું દુધ બાળક માટે અમૃત હોય છે એટલા માટે પ્રસુતિ પછીનો સમય ખૂબ જ મહત્વનો હોય છે, કેમ કે દુધ પીવડાવવાની શરૂઆત અહીંથી જ થાય છે. સ્તનપાનની વિવિધ રીતો, એમાં આવતી મુશ્કેલીઓ, પ્રસુતિ પછી વ્યાયામ અને આહાર, નવજાત બાળકની દેખરેખ વગેરેના વિશે જાણકારી આપવામાં આવશે.

માનસિક તથા આધ્યાત્મિક સશકિતકરણ મનના સ્વાસ્થ્ય માટે : રાજયોગ મેડિટેશન :- માતા-પિતા માટે :- મન અને તન બંનેને સ્વસ્થ બનાવવા માટે પરમાત્મ શકિતથી સાત રંગોની કિરણો ગ્રહણ કરવી, સ્વસ્થ રચના માટે પોતાના સર્વાંગી સ્વાસ્થ્યને વિકસિત કરવું એનાથી જીવનના મૂલ્યોને સાથે લઈને જીવનનો સારો અવસર મળે છે. આપણે આપણા જીવનમાં કયા સિધ્ધાંતોને અપનાવવા માંગીએ છીએ. કયા મૂલ્યો અને ગુણોનો આધાર બનાવવા માંગીએ છીએ જેનાથી આપણને આપણા જીવનમાં સાચા સુખનો અનુભવ થાય છે. એજ મૂલ્ય ગર્ભમાં પણ સમાયુ છે, જે બાળકનાં જીવનનો સુદ્રઢ આધાર અને પાયો બને છે.

બાળક માટે :- સકારાત્મક શકિતને બાળકમાં સ્થળાંતર કરવી, પરિવારના મુલ્યો તો બાળક સહેલી રીતે ધારણ કરી લે છે જેનાથી તેનો ઝુકાવ આ મુલ્યો તરફ હોય છે. ફળ સ્વરૂપે બાળક આ મુલ્યોનો તેના દૈનિક જીવનમાં સ્વભાવિક રીતે ઉપયોગ કરી શકે છે.

" નિંદા એ દોષને મોકલેલી નિયંત્રણ પત્રિકા છે "

મનનો પ્રબંધતા :- માતા-પિતા માટે :- મનની અસીમ શકિતનો પ્રયોગ કરીને રોમાંચક વાર્તાઓની ચિત્રો દ્વારા તસવીર બનાવીને વ્યકિત વિકાસ માટે પ્રયોગ કરવો.

બાળક માટે :- જન્મ પહેલા જ બાળકના મન, ભાવનાઓ, પ્રવૃતિ સ્મરણશકિત.

માતા માટે :- ગર્ભવતી માતાને જીવનની સકારાત્મક ઘટનાઓને જાગૃત થઈને યાદ કરવામાં સમર્થ બનાવે છે. જેનાથી એ એવું જ સકારાત્મક વાતાવરણ પોતાના જીવનની ઘટનાઓમાંથી સકારાત્મકતાને ધારણ કરવાની ક્ષમતા વિકાસ થાય છે.

બાળક માટે :- ગર્ભમાં રહેલ ભૃણમાં સ્મરણશકિતને વિકસિત કરવાનીઅને સકારાત્મક યાદોને બુધ્ધિમાં રાખવાની કળા અને રીતો સારી રીતે શીખી લે છે એનાથી એકાગ્રતા અને સ્થિરતામાં વૃધ્ધિ થાય છે.

ગતિશીલ મેડિટેશન :- માતા-પિતા માટે :- આમાં શારિરીક વ્યાયામની સાથે મનની માટે સકારાત્મક વિચાર અને સંગીતનો પ્રયોગ પણ કરવામાં આવે છે. આ સંગીતમય વાતાવરણ અને શાંત મન ગર્ભમાં રહેલા બાળક સાથે વાતચીત કરવાનો સમય આપે છે.

બાળકો માટે :- સંગીત અને વાતાવરણ બાળકને મુળભુત ગુણો :- જ્ઞાન, શાંતિ, પવિત્રતા, પ્રેમ, આનંદ, સુખ અને શકિતથી સશકત બનાવવામાં સહયોગી થાય છે.

પરવરિશ દેવાની કળા :- માતા-પિતા માટે : અંદરો અંદર સંબંધો મજબુત બનાવે છે. જેનાથી બાળક સાથે સર્વશ્રેષ્ઠ સ્તરની વ્યવહારિક લેણ-દેણ થઈ શકે. એનાથી દબાણ વિનાનું વાયુમંડળ બને છે. જેનાથી અંદરોઅંદરનો વિશ્વાસ અને સમજણમાં વૃધ્ધિ થાય છે.

બાળક માટે :- બાળક પૂરી સ્વતંત્રતા સાથે પોતાના માતા-પિતાની ભાવનાઓને મહેસુસ કરી શકે છે. આ પ્રમાણે માત્ર સન્માન, વિશ્વાસ અને પ્રતિબધ્ધતા એના વ્યવહારમાં આવે છે.

" આ દુનિયા તમે ઈચ્છો છો તેવી કયારેય થવાની નથી "

* માતા અને બાળકના રસીકરણ અને રીપોર્ટની માહિતી *

સભર્ગા સ્ત્રી + નવજાત શિશુ + બાળકનું રસીકરણ : સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન વહેલી તકે ધનુરવિરોધી રસી T.T. નો પ્રથમ ડોઝ, પ્રથમ ડોઝના ચાર અઠવાડીયા (એક માસ) પછી : T.T. નો બીજો ડોઝ. છેલ્લા ત્રણ વર્ષમાં ફરી સગર્ભા હોય તો T.T. નો એક જ ડોઝ.

બાળક માટે : જન્મ સમયે B.C.G. અને O.P.V. (બાળ લકવા વિરોધી રસી). * હીપેટાઈટીસ-બી જન્મનાં ૨૪ કલાકની અંદર. * દોઢ મહિને (છ અઠવાડિયે) : O.P.V.નો ૧ ડોઝ અને પેન્ટાવેલેન્ટ નો ૧ ડોઝ * અઢી મહિને (દસ અઠવાડિયે) O.P.V. ના ૨ ડોઝ અને પેન્ટાવેલેન્ટ ના ૨ ડોઝ * સાડા ત્રણ મહિને (દસ અઠવાડિયે) : O.P.V. ના ૩ ડોઝ અને પેન્ટાવેલેન્ટ ના ૩ ડોઝ * ૯ માસ પુરા થયાથી ૧૨ માસ સુધીમાં : ઓરી અને વીટામીન-એ નો પહેલો ડોઝ (૧ મી.લી.) * ૧૪ અને ૨૪ મહિના સુધીમાં : ડીપીટી પ્રથમ બુસ્ટર ડોઝ, ઓરીનો બીજો ડોઝ * ઓ.પી.વી.નો બુસ્ટર ડોઝ * ૧૬ મહિનાથી પાંચ વર્ષ સુધીમાં : વીટામીન-એ (૨ મી.લી.) દર છ-છ મહિને.

* પ્રેગનન્સી પહેલા *

Hb, R.B.S., ના ટેસ્ટ જરૂરી છે. પ્રેગનન્સીના છ માસ પહેલા રૂબેલા (જર્મન મીસલ્સ) વેકસીન પણ જરૂરી છે. તેનાથી આવનાર નવજાત શિશુની આનુવંશિક ખોડ ખાંપણ સામે રક્ષણ મળે છે, જેવી કે અંધાપો, બહેરાશ વિગેરે....

" સાચુ સુખ તે જાતે નર્યા "

* પ્રેગનન્સી : (સગર્ભા અવસ્થા દરમ્યાન) *

Hb, C.B.C., Blood Group, Urine, Sugar, Thyroid વિગેરેના રીપોર્ટ ખાસ જરૂરી છે. ત્રણ માસના ગર્ભ દરમ્યાન 3MA નો રીપોર્ટ * ૩૦ વર્ષથી ઉપરની ઉંમરના વ્યક્તિ માટે AFP ટેસ્ટ કરાવવો જરૂરી છે. વંશપરંપરાગત ખોટ અને તેનું જોખમનુ પ્રમાણ જાણવા માટેના ટેસ્ટ જરૂરી છે. * USG : ખુબજ મહત્વનો ટેસ્ટ છે જે બાળકના દરેક પ્રકારના નિદાન અને સારવારની માહિતી પુરી પાડે છે. * રસીકરણ : બાળરોગ અટકાવવા માટેનો સૌથી સલામત અને અસરકારક પધ્ધતીઓની એક છે. સંપૂર્ણ રસીકરણ પામેલ બાળક ક્ષય, બાળ લકવા, ડીપ્થેરીયા, ઊંટાટીયું, ધનૂર, ઝેરી કમળો (હીપેટાઈટીસ-બી), ઓરી જેવા રોગો સામે બાળ જીવનને સુરક્ષિત બનાવે છે.

" કાલની ચિંતા કરીને આજને વેડફશો નહિ "

" એકાંતમાં બેસવું "

એકાતમાં બેસવું મનને હલકાપણુ મહેસુસ કરીને મારા ધ્યાનને આ તુલસીના છોડ ઉપર કેન્દ્રીત કરુ છું. જે મારા ગર્ભનું પ્રતિક રૂપ છે. હું તુલસીના છોડને મારા આંગણામાં મોટું થતા જોવું છું. નવા પાનનું આવવું તથા નવી ડાળનું નિર્માણ થવું. મજબુત ઔષધી-વાળા ગુણ જીવનદાયક ઓકિસજન ગેસને વાતાવરણમાં વધારવો. કેટલો સહયોગ છે. આપણા સુખદાયક જીવનમાં ધીરેથી મારા મનની વિચારધારા આવનાર બાળકની તરફ ચાલી જાય છે. એ પણ એક રચના જ છે તેને પણ દેખરેખ અને ભરણ-પોષણની જરૂરિયાત છે કે વિચાર કરૂ છું કે બાળકમાં મુલ્યની જડ મજબુત બને છે તેનો વ્યવહાર પર્યાવરણને અનુકુળ, રક્ષાત્મક, સંવેદનશીલ લોકોનું મનને નિર્જીવમાંથી સજીવ કરવાની ભરપુર શકિત છે. દરેક ક્ષણમાં વિકાસ થઈ રહ્યો છે. તન અને મન બન્ને સાથે વિકાસ પામી રહયા છે. એક છોડની માફક મારા બાળકને પણ સહનશકિત આપવાની ભાવના. નમ્રતા જેવા ગુણોથી ભરપુર છે. આ ગુણ જ તેના જીવનમાં શ્રેષ્ઠ લક્ષ તરફ જવામાં મદદરૂપ થાશે.

"તમે કંઈક મેળવવા માંગતા હોવ તો કંઈક આપતા શીખો"

❋ કલર મેડીટેશનની કુદરતી વસ્તુઓની યાદી ❋

આનંદ	પીળો	પપૈયું, સ્વીટકોર્ન, પીળા ફળ, પાકુ કેળું મોસંબી, પાકી કેરી, લીંબું વિગેરે...
જ્ઞાન	જાંબલી	રીંગણ, ફૂલ, બીટ, જાંબું.
શાંતિ :	વાદળી	આકાશ, સમુદ્રનું પાણી.
પ્રેમ	લીલો	શાકભાજીનાં પાંદડાં, પોપટ, જામફળ, દ્રાક્ષ, લીલા નાળીયેર
સુખ	નીલો	આંબો, ગળી, મોરપીંછ
પવિત્રતા	કેસરી	તુવેરદાળ, નારંગી, સીંદૂર.
શક્તિ	લાલ	તરબૂચ, સફરજન, કંકું, ગુલાલ, ટમેટું, પરમ ધામ, લાલ મીર્ચ.

આ કલરની વસ્તુઓની ખાસ યાદી પ્રમાણે તેના ગુણોનું મનન, ચિંતન કરવાથી તે ગુણો ઉર્જાના સ્વરૂપે માતા અને બાળકને પ્રાપ્ત થાય છે.

જેવી રીતે પ્રેમ લીલા કલરનું પ્રતિક છે તો તેને મેળવવા માટે લીલા શાકભાજી જમતી વખતે પ્રેમની અનુભૂતિ સાથે જમવાથી તે ગુણની પ્રાપ્તિ થાય છે.

પોષણયુક્ત આહાર નવ માસની યાત્રા દરમ્યાન ખુબજ જરૂરી છે, ખાન-પાનની યોગ્ય પધ્ધતી માતા અને બાળકને બધી જ રીતે સ્વસ્થ અને સુરક્ષિત રાખે છે.

" આવડત નમ્રતાના વસ્ત્રોમાં જ શોભે, અભિમાનના સુટ-બુટમાં નહિ "

" ગર્ભાવસ્થામાં કરવાના સામાન્ય વ્યાયામો "

શ્વસનનો વ્યાયામ :- (શ્વાસની કસરત)

- નાક દ્વારા શ્વાસ અંદર લો અને મોં થી બહાર છોડો.

- શ્વાસ અંદર લેતી વખતે અને બહાર કાઢતી વખતે વચ્ચે થોડીવાર શ્વાસ રોકી રાખો.

- શ્વાસ અંદર લેતી વખતે ૫ સુધી ગણો અને બહાર કાઢતી વખતે ૧૦ સુધી ગણો.

(જે લોકોયોગાસનની રોજ પ્રેક્ટીસ કરતા હોય એ આ બધા રોજ પ્રાણાયામ પણ કરી શકે છે)

મુવમેન્ટ (હલન-ચલન) :

- અંગુઠો અને આંગળીઓની અલગ-અલગ મુવમેન્ટ (હલન-ચલન) કરવાથી પગમાં જમા થયેલી વધારાની ચરબી ઘટાડવામાં મદદ થાય છે.

- આ ખાસ કરીને પગને ઉપર ઉપાડીને સુતેલી સ્થિતિમાં જ કરવું યોગ્ય છે.

કમરની નીચેના સ્નાયુને મજબુત બનાવવા માટેનો વ્યાયામ :-

- કમરની નીચેના સ્નાયુનુત્ર અધ્ધર કરો. આ સ્થિતિમાં ૫ સેકન્ડ સુધી રહો અને ત્યારપછી પહેલાની સ્થિતિમાં આવો.

- દિવસમાં જેટલીવાર થાય તેટલી વાર આ વ્યાયામ કરો.

- આ વ્યાયામ સુતેલી બેઠેલી અને ઉભા રહેલી સ્થિતિમાં પણ થઈ શકે પરંતુ સુતા-સુતા થાય તો વધુ સારૂ કારણ કે તેની પર ગુરૂત્વાકર્ષણનું બળનો પ્રભાવ નથી થતો.

આરામથી બેસો બંને પગની એડિયા એકબીજાથી જોડી દો અને બંને હાથથી પકડીને ઘુંટણોને જમીન ઉપર ૧૦ સેકન્ડ રાખો.

- **પીઠ માટેનો વ્યાયામ :-** (પીઠને સક્ષમ બનાવવાનો વ્યાયામ.)

- પીઠના ભાગે (સીધા) સુવો.

- માથાનો પાછળનો ભાગ અને બંને પગની એડિયા જમીન ઉપર એકની પાછળ એક કરીને દબાવો.
- આમ ૫ સેકન્ડ માટે કરો અને પછી ફરી પાછી સ્થિતિમાં આવી જાવ...... આમ ૫ વખત કરો.

પેટને સક્ષમ બનાવવાનો વ્યાયામ :-

- પીઠના ભાગે (સીધા) સુવો.
- બંને ઘુંટણ એવી રીતે વાળો કે બંને પગના પંજા જમીનને અડીને રહે.
- કમરની નીચેનો ભાગ જમીન ઉપર દબાવીને રાખો. આમ ૫ સેકન્ડ સુધી રહો અને પછી ફરી પૂર્વ સ્થિતિમાં આવી જાવ.
- દબાણની સંવેદના અનુભવવા માટે તમે કમરની નીચે પોલીથીન રોલ પણ રાખી શકો છો.....- આમ ૫ વખત કરવું.

કમરને સક્ષમ બનાવવાનો વ્યાયામ :

- બંને હાથ શરીરના બાજુમાં રાખીને પીઠના ભાગે (સીધા) સુવો.
- બંને ઘુંટણો એવી રીતે વાળો કે બંને પગના પંજા જમીનને અડેલા રહે.
- તમારી કમર જેટલી થાય તેટલી ઉપર ઉઠાવો અને આ સ્થિતિમાં ૫ સેકન્ડ સુધી રહો પછી કમરને નીચે મુકો.

પીઠના ભાગે (સીધા) સુવો.

- પહેલા કીધુ તે રીતે જ ઘુંટણને વાળો.
- વાળેલા પગને એક બાજુ કરવો અને થોડી સેકન્ડ સુધી તેમ રહો.
- પછી પહેલાની જેમ થઈ જાવ અને પછી પગને બીજી બાજુ વાળીને ફરી પાછું પહેલાની જેમ થોડી સેકન્ડ સુધી રહો.
- બંને પગ અને ઘુંટણ જમીન ઉપર રાખો ત્યારપછી પેટ અને કમરને ઉપર ઉઠાવીને પછી એમજ નીચે મુકો. - આમ વારાફરતી ૧૦ વખત કરો.

" અસત્યને સાથ ન આપવો એ જ સાચો રસ્તો છે. "

" આહાર ચાર્ટ "

નાસ્તો	સોમવાર	મંગળવાર	બુધવાર	ગુરૂવાર	શુક્રવાર	શનિવાર	રવિવાર
	પૌવા બે પરોઠા	સોજીનો શિરો બે વાટકા	ઢોંસા, ઈડલી ઘરે બનાવેલા	ઘઊંની બ્રેડ, રોટલી	દાળીયા (ખીચડો) ખીર, પાલની પૂરી	ઉપમાં, ઉત્તાપમ શાકભાજી વાળું	ઢોકળા, રવા ઢોકળા
ફળ સવારે ૧૦ કલાકે	બે ચીકુ ૧/૨ તરબુચ	૧ સફરજન કેરી	ઢોંસા, ઈડલી બે કેળા		પાઈનેપલ, સ્ટ્રોબરી સફરજનનું રાયતું	દ્રાક્ષ, ચેરી	મોસંબી, સંતરૂ
બપોરનું જમવાનું ૧૨ કલાકે	કાકડીનું કચુંબર, ટમેટાનું સલાડ, ફણગાવેલા મગ, સલાડ, રોટલી, દાળ, ભાત, ભીંડાનું શાક	મકાઈનો ડોડો, ટમેટા, ફણગાવેલા મગ, રોટલી, દાળ, ભાત, પાલક ભાજી, દુધીનું શાક વિગેરે	કોબિજ કાચી, લીલા વટોણા, સલાડ, રોટલી, દાળ, ભાત, ફલાવરનું શાક મગ રાબેતા મુજબ	ગાજર, દહીં, રોટલી, દાળ ભાત, ચોળી - ચણા વિગેરે	ગાજર, ટમેટા, મોળા મરચા, સલાડ, રોટલી, દાળ, ભાત, મેથીનું શાક	ટમેટા કાકડીનું સલાડ, લિંબુ વિગેરે રોટલી, દાળ ભાત ગુવારનું શાક	સલાડ સાથે સફરજન, ખજુર પાઈનેપલ દહીં
બપોરે ૪ કલાકે નાસ્તો	ચણાના લોટના લાડુ (મગજ)	મકાઈ વાળો ચેવડો	૧ અથવા ૨ ખાખરા	મેથી પુરી અને મઠડી	રાજગરાની અથવા શીંગની ચીકી	પ્રોટીન બિસ્કીટ ફાયબર બિસ્કીટ	મગની દાળ, મગ-ગોળની ખીર
સાંજે ૬-૩૦ કલાકે પ્રવાહી	સોયા મીલ્ક	શ્રીફળ	લિંબુ પાણી, કોકમ પાણી, સરબત જ્યુસ	તરબુચનું પાણી, મોસંબી, પાઈનેપલ જ્યુસ	શાકભાજીનું સુપ	છાશ	સફરજન, કેળા મીલ્ક શેઈક
રાત્રીનું જમવાનું ૮-૦૦ કલાકે.	વેજીટેબલ પુલાવ, દહીં, રાયતા, દાળ ફ્રાય	જુવાર બાજરાની ભાખરી, મેથી બેસન	રાજમા, ચાવલ, માખણ વાળુ રાયતુ	મિક્સ સબ્જી પરોઠા અને નારીયેળનું પાણી	બ્રાઉન બ્રેડ, માખણ	દાળ, ખીચડી, કઢી, પકોડા	પાઉંભાજી, બીજી શાકભાજી
રાત્રે સુતી વખતે	દુધ સાથે પ્રોટીનનો પાવડર	દુધ મધ સાથે	દુધ ફ્રુટ સાથે	દુધ હલ્દી કેસર સાથે	દુધ ફ્રુટ જ્યુસ અથવા મીલ્ક શેઈક	દુધ સાથે પ્રોટીનનો પાઉડર	દુધ મધ સાથે

❋ ડાઈટ ચાર્ટ (આહાર ચાર્ટ) ❋

વીટામીન-એ : બાળકના વિકાસ અને દષ્ટિ (આંખો) માટે જરૂરી છે. વીટામીન-એ, પીળા અને નારંગી રંગના ફ્રુટમાંથી વધુ પ્રમાણમાં મળે છે. દૂધ અને દૂધની બનાવટો અને શક્કરટેટી માંથી પણ મળે છે.

વીટામીન-સી : રોગપ્રતિકાર શક્તિ વધારે છે. તાજા ફ્રુટ અને ભાજીવાળા, રેસાવાળા શાકભાજીમાંથી વીટામીન-સી મળે છે. ગુવાર અને આંબળામાંથી સૌથી વધારે વીટામીન-સી મળે છે.

ફોલીક એસીડ : સગર્ભાઅવસ્થા દરમ્યાન ફોલીક એસીડનું જરૂરી અને યોગ્ય પ્રમાણ બાળકને જન્મજાત ખોડ, ખાંપણથી સુરક્ષા આપે છે. બાળકનું વજન પણ વધારે છે. રેસાવાળા, લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી, કઠોળ, દૂધ અને ફ્રુટમાંથી ફોલીક એસીડ વિપુલ પ્રમાણમાં મળે છે.

ચરબી : બાળકના પુરતા વિકાસ માટે ચરબી ખૂબ જ જરૂરી છે. તે બધા પ્રકારના તેલ, અખરોટ, સરસવ, તલ, શીંગ, શાકભાજી, નાળિયેર વિગેરેમાંથી વિપુલ પ્રમાણમાં મળે છે.

ફાઈબર (રેસા) : પુરતા પ્રમાણમાં લીધેલા ફાઈબર (રેસા) કબજીયાતને દૂર કરે છે, તે બધા પ્રકારના શાકભાજી, અનાજ, કઠોળ અને ફ્રુટ માંથી વિપુલ પ્રમાણમાં મળે છે.

આયર્ન : લોહીમાં સારા પ્રમાણમાં હિમોગ્લોબીન બનવા માટે આયર્ન ખૂબ જ જરૂરી છે. તે લીલા શાકભાજી, સુકા મેવા, ગોળમાંથી વિપુલ પ્રમાણમાં મળે છે.

" મહેનત કરીને હકનું ખાય તેને કદી રોગ ન થાય "

વીટામીન-ડી : બાળકના વિકાસ તથા તેના હાડકા, દાંતને મજબુત બનાવવા અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવા માટે વિટામીન-ડી ખુબજ જરૂરી છે. દૂધ અને સૂર્યપ્રકાશમાંથી સારા પ્રમાણમાં મળે છે.

પ્રોટીન : તંદુરસ્ત બાળકના વિકાસ માટે પ્રોટીન લેવું જરૂરી છે. તે દૂધ, શાકભાજી, કઠોળ, અનાજ, બીજ, અખરોટ, તેલમાંથી વિપુલ પ્રમાણમાં મળે છે.

કેલ્શીયમ : મજુબત હાડકા, દાંત, હૃદય, માંસપેશી બનવા માટે કેલ્શીયમ મહત્વનું છે તે દુધ અને દુધની બનાવટ તેમજ કઠોળમાંથી વિપુલ પ્રમાણમાં મળે છે.

ઝીંક : પ્રથમ ત્રણ માસમાં જયારે બાળકના અવયવોનો વિકાસ થાય છે અને રોગપ્રતિકારક શક્તિનો વિકાસ થાય છે ત્યારે ઝીંક ખૂબ જરૂરી છે તે દૂધ અને દૂધની બનાવટ જેવી કે ચીઝ તેમજ ઘઊં, અનાજ માંથી સારા પ્રમાણમાં મળે છે.

ફલૂઈડ (પ્રવાહી) : ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન પ્રવાહી ખૂબ જ જરૂરી છે, ગર્ભવતી સ્ત્રીએ દિવસમાં ઓછામાં ઓછું ૮ થી ૧૨ ગ્લાસ પાણી લેવું જોઈએ, તડબુચ, નારંગી માંથી સારા પ્રમાણમાં પ્રવાહી મળી રહે છે.

મેગ્નેશિયમ : મેગ્નેશિયમ ૩૦૦ પ્રકારના ઉત્સેચકો શરીરમાં બનાવવા માટે ઉપયોગી છે. તે અખરોટ, વટાણા, સુકાયેલુ જરદાળુ માંથી મળી રહે છે. કેળામાં તેનું પ્રમાણ સૌથી વધુ હોય છે.

" સ્વસ્થ અને શક્તિશાળી વિચારો "

" તમે મારા સંપૂર્ણ સ્વસ્થ શક્તિઓથી ભરપુર
અને આનંદી બાળક હશો... "

તમે ડો. કલામની જેમ બુધ્ધિમાન થાવ
તમે ઐશ્વર્યાની જેમ ખુબસુરત થાવ
સચિનની જેમ પ્રખ્યાત ક્રિકેટ ખેલાડી થાવ.
તમારી અવાજ લતા દીદીની જેમ મીઠો હશે,
તમે વિશ્વનાથ આનંદની જેમ ચતુર થાવ,
તમે મધર ટેરેસાની જેમ પ્રેમ સ્વરૂપ થાવ,
તમે સુભાષચંદ્ર બોઝની જેમ દેશભકત થાવ,
તમે પી.ટી. ઉષાની જેમ શકિતશાળી થાવ,
ગાંધીજીની જેમ સત્યરૂપ થાવ,
સુનીતા વિલિયમ્સની જેમ બહાદુર થાવ,
સ્વામી વિવેકાનંદની જેમ આધ્યાત્મિક થાવ
કિરણ બેદીની જેમ સફળતામૂર્ત થાવ
શ્રીકૃષ્ણની જેમ નટખટ થાવ
મધર મેરીની જેમ પવિત્ર થાવ
શ્રી ગણેશની જેમ જ્ઞાન સ્વરૂપ થાવ
ઝાંસીની રાણીની જેમ શૂરવીર થાવ
ડો. રાધાકૃષ્ણની જેમ જ્ઞાન સ્વરૂપ થાવ
ડો. એની બેસન્ટની જેમ સાદગી સ્વરૂપ થાવ
હોમી જહાંગીર ભાભાની જેમ વૈજ્ઞાનિક થાવ.

તમે મારા સ્વસ્થ,
સંપૂર્ણ અને આનંદી બાળક થાવ.

" દુનિયાનો આ નિયમ છે... આવવા વાળા... જવાવાળા હોય છે."

મૂલ્ય આધારીત બાળકની પ્રાપ્તિ

સાત્વીક આહાર

માતા અને બાળક માટેનો ઉત્તમ આહાર

શીંગ
જરૂરી કોલોસ્ટ્રોલ
(સારી ચરબી)
ની માત્રા વધારે છે.

બટેટા
શરીરને જરૂરી
કાર્બોહાઈડ્રેટ
પુરૂ પાડે છે.

બદામ
શરીરને જરૂરી
પોષક તત્વો
પુરા પાડે છે.

લીલા વટાણા
બાળકના મગજ
અને આંખોનો
વિકાસ કરે છે.

રાજમા
શરીરમાં
રોગપ્રતિકારક
શક્તિ વધારે છે.

કેરી
કેરીના રેસાયુક્ત
વિટામીનો હૃદયના રોગો
સામે રક્ષણ આપે છે.

કાજુ
શરીરને જરૂરી
પોષક તત્વો
પુરા પાડે છે.

પાલકની ભાજી
ડાયાબીટીઝ અને
કેન્સર સામે
રક્ષણ આપે છે.

દહીં
આંતરડા
માટેના જરૂરી
જીવાણુંઓનું રક્ષણ કરે છે.

અળસી
શરીરને
હૃદય રોગ સામે
રક્ષણ આપે છે.

ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાનની કસરતો

માતા અને બાળક માટેની સાચી કસરતો

સાચી સીધા
ઉભા
રહેવાની સ્થિતી

સાચી
બેસવાની
સ્થિતી

વજન
ઉચકવાની
સાચી સ્થિતી

સાચી
સુવાની સ્થિતી

પીઠના દર્દ
માટે હળવો
મસાજ કરવો.

શરીરને ટેન્શન
રીલેક્સીંગ માટેની
સાચી સ્થિતી

પોતાની ક્ષમતાના
૫૦% વ્યાયામ કરવો.

પેટના
સ્નાયુની
કસરત

કમરના
સ્નાયુઓ
માટેની કસરત

ઉઠક બેઠકની
કસરત

બટર ફલાય
કસરત

" પૌષ્ટિક અને સાત્વીક આહાર "

૧. સાત્વિક અને સકારાત્મક શકિતથી ભરપુર :

સંપૂર્ણ ખોરાક :- પ્રોટીન, કાર્બોહાઈડ્રેડ, ચરબી, વિટામીન, મિનરલ્સ (સકારાત્મક સ્થિતિમાં બનાવવું અને ખાવું. યોગ્ય ખોરાક જ બાળક સ્વાસ્થ્ય અને સારસંભાળ માટે લાભદાયક છે. સંપૂર્ણ ખોરાક જ બાળકમાં ખોડખાંપણ આવતાં બચાવે છે.

૨. ગર્ભના પ્રથમ ત્રણ માસનો ખોરાક :-

જાગીને તુરંત ઘઉંના બીસ્કીટ.

સવારે ૮ વાગે - ૨ રોટલી / પૌવા /કાર્ન ફલેકસ

સવારે ૧૧ વાગે - દૂધનો એક ગ્લાસ

બપોરે ૧૨-૩૦ વાગે - રોટલી / શાક, દાળ-ભાત

બપોરે ૩-૩૦ વાગે - રાજગરો / ચણાનાં લોટનાં લાડુ

સાંજે ૭-૩૦ વાગે - જમવાનું / દાળ / શાક, જુવાર બાજરાની ભાખરી / ભાત / રોટલી.

સાંજે ૯-૦૦ વાગે - એક ગ્લાસ દૂધ

૩. ખોરાક જે આપના માટે જરૂરી છે :-

વિટામીન એ - ગાજર, ટમેટા, લાલકંદ, બીટ, કેરી.

વિટામીન બી - લીલા પાંદડાવાળી શાકભાજી, મેથી, પાલક, લીલી ડુંગળી, અઠવાડિયામાં ત્રણ વાર.

વિટામીન સી - લીંબુ (રોજ અડધુ) આંબળા (દિવસમાં એકવાર) સંતરા, મોસંબી.

વિટામીન ડી - રોજ સવારે ૧૦ થી ૧૫ મીનીટ તડકામાં રહેવું.

" જે કામ સીધુ ન કરી શકીએ તે કામ ઉલ્ટુ કદી ન કરવું જોઈએ. "

વિટામીન ઈ - ફણગાવેલા કઠોળ (અઠવાડિયામાં એકવાર)

લેકટોબેસીબસ - દહીં અડધો વાટકો, છાશ એક ગ્લાસ, આથાવાળો ખોરાક - ઈડલી, ઢોસા, ઢોકળા, અઠવાડિયામાં બે વાર.

પ્રોટોન :- એક ભાગ સોયાબીન લોટ, છ ભાગ ઘઉંનો લોટ, મેથીના દાણા, રાજગરો, શીંગદાણા, તલ, સુપ અને ફણગાવેલું કઠોળ.

(૪) જમતી વખતે અને પાણી પીવાના સમયે શું વિચારવું ?

સારૂ વિચારવાથી ફાયદો થશે.

જમતી વખતે અને પીતી વખતે એવો અહેસાસ થાયકે એક શકિત મારા શરીરમાં પરિવહન કરી રહી છે.

દૂધ પીતી વખતે વિચારો કે અહેસાસ કરો કે બાળકના હાડકા અને માસપેસીઓ મજબુત બની રહી છે.

(૫) નીચે આપેલી પાંચ વસ્તુને વધારો.

ફણગાવેલું અનાજ :- શરીર માટે ૩૮ તત્વ છે. તેમાથી વધારે શકિત મળે છે.

સુકો મેવો :-થોડી બદામ, અખરોટ દિવસમાં એકવાર શરીર માટે સારૂ છે.

દહીં અને છાશ :- દહીં અને છાશથી કેલ્શિયમ મળે છે. જમ્યા પછી ડાયાબીટીશ થતું અટકાવે છે.

(૬) સાત વસ્તુ ઓછી કરો.

ખાંડ : ખાંડમાં કેલેરીઝ હોય છે શરીરના તત્વો નહીં. શકય હોય તો ગોળનો ઉપયોગ કરો.

" વાસ્તવીક ઉન્નતિ છે, સ્વભાવ શુધ્ધ થવો. "

મીઠું :- સ્વસ્થ રહેવા માટે થોડી માત્રામાં જ મીઠુ લેવું જોઈએ, કાળુ મીઠુ શરીર માટે સારૂ છે, મીઠામાં સોડિયમ વધારે હોય છે. બી.પી. વધે છે, પાણી સુકાય છે, વજન વધારે છે, અથાણુ, પાપડ ઓછા લો / સલાડ મીઠા વગરના ખાવા.

મેંદો :- મેંદો પણ ખાંડની જેમ નુકશાનકારક છે / મેંદાથી બનેલી વસ્તુઓ બંધ કરવી. મેંદાથી બનેલ બિસ્કીટ અને બ્રેડમાં પોષણની માત્રા ઓછી હોય છે, બધુંજ અનાજ મેળવીને બનાવેલ બિસ્કીટ સારા છે.

ડાલડા ઘી, માખણ :- ચરબી વધારે છે દિલ અને દિમાગને નુકશાન આપે છે, ઘરનું બનાવેલું દેશી ઘી ૧-૨ ચમચી રોજ લઈ શકાય.

ઘી અને તેલ :- એક વ્યકિતને દિવસમાં એક ચમચી તેલ અને અડધી ચમચી ઘી જોઈએ, સ્વાસ્થય માટે જેટલું જરૂરી છે તેટલું તેલ લેવું.

કોફી અને ચા :- વધારે ચા અને કોફી ગેસ ઉત્પન્ન કરે છે.

ઠંડા પીણા (કોલ્ડ્રીંક્સ) :- આમાં કાર્બોનેટ પાણી હોય છે અને એસિડ ઉત્પન્ન કરે છે, હાડકા અને દાંત માટે નુકશાનકારક છે.

પાંચ વસ્તુ ખોરાક માટે વધારે નુકશાનકારક :-

હોટડોગ :- નાઈટ્રેટ વધારે હોય છે, સોડિયમ નાઈટ્રાઈટ વગર ખાવું.

માંસ અને બેકોન :- હૃદયના રોગને વધારે છે, બેકોનથી કેન્સર થાય છે.

ડોનટ :- ડોનટ, મેંદો, ખાંડ અને તેલનું મિશ્રણ તાપમાન પર બનાવાય અને તે કેન્સર ઉત્પન્ન કરે છે.

" ચળકે તેટલું સોનુ નથી હોતું "

ફ્રેંચ ફ્રાઈજ :- વધારે તાપમાન પર બને છે, કેન્સર વધારે છે.

ચીપ્સ, કુકીજ, કુરકુરે :- બધુ મેંદામાંથી બને છે અને તે ચરબી વધારે છે. તે શરીર માટે નુકશાનકારક છે.

કઠોળ :- અઠવાડિયામાં ત્રણ ચાર વાર લેવું., તેનાથી શકિત વધે છે, ફણગાવેલું અનાજ હંમેશા ઉકાળીને ખાવું જોઈએ, જેથી તેમાં રહેલા નુકશાનકારક તત્વો નીકળી જાય છે.

શાકભાજી :- કાચી અથવા બનાવેલી શાકભાજી લેવી. પાચનક્રિયા માટે ફાઈબર બને છે., હૃદયરોગ, કેન્સર, ડાયાબીટીસ, પાઈલ્સ, કબ્ઝ થી બચાવે છે, બે-ત્રણ અલગ અલગ શાક બનાવવા જોઈએ, શાકભાજીમાં ફાઈબ વધારે હોય છે. રોજનું ૩૦૦ થી ૮૦૦ ગ્રામ સલાડ ખાવું જરૂરી છે.

ફળ :- ફળ એ કુદરતે આપેલી અનમોલ ભેટ છે, ૫૦ થી વધારે શરીર બનાવવા વાળા તત્વો તેમાં આવેલા છે., ફળ જલ્દી પચી જાય છે. ભુખ્યા પેટે ખાવુ સારૂ છે. ગેસ, અલ્સર, વધારે પડતો રકતસ્ત્રાવ, પગના દુઃખાવા જેવી બિમારીથી બચાવે છે.

અનાજ :- અનાજનો લોટ બનાવવાથી ફાયબર, પ્રોટીન અને બીજા પૌષ્ટિક તત્વ વધારે માત્રામાંથી નીકળી જાય છે. વધારે પડતુ આખુ અનાજ ખાવું જોઈએ. (ફોતરાની સાથે) ઘઉંના ફાડા સારા છે.

પાણી : પાણી જીવન છે. શરીરમાં ૬૫% પાણી છે. ૧૦-૧૨ ગ્લાસ પાણી પીવાથી ટાઈફોઈડ, પોલિયો, ગેસ જેવી બિમારીથી બચી શકાય છે. પાચન ક્રિયા માટે પાણી વધારે જરૂરી છે. ખોરાક સારી રીતે ચાવી નરમ બનાવી ખાવો, ચાવીને ખાવો અને ખોરાકને પીઓ. ખોરાક અને પાણી પીવા વચ્ચે ૧૫ થી ૩૦ મિનિટનું અંતર હોવું જોઈએ. એક સાથે ચાર ગ્લાસ પાણી ન પીવું જોઈએ.

" જે વ્યવહાર પોતાના માટે પસંદ ન હોય તેવો વ્યવ્હાર બીજા સાથે ન કરો."

" પ્રસુતિ પછી લેવાનો આહાર
સિઝીરીયન અને નોર્મલ પ્રસૂતિ બંને માટે "

સમય	ખાવાની વસ્તુ
સવારે ૭-૦૦ વાગ્યે	: એક ગ્લાસ દૂધ (જેઠી મધ / અનંતમૂળ / શતાવરી નાખીને
૮-૩૦ વાગ્યે	: લાપસી/શિરો/(ઘઉંનો લોટ ગોળનો)
૯-૩૦ વાગ્યે	: એક ગ્લાસ નારિયળ પાની અથવા જ્યુસ
૧૧-૦૦ વાગ્યે	: ફળ
૧૨-૩૦	: ખાવાનું : ૩ રોટલી, લીલુ શાક, સલાડ, દાળ, ભાત, પાચન માટે અજમા
સાંજે ૨-૩૦ વાગ્યે	: છાશ / શરબત
૫-૦૦ વાગ્યે	: મેથીના લાડવા
૭-૦૦ વાગ્યે	: મિલ્ક શેક અથવા જ્યુસ
૮-૦૦ વાગ્યે	: રાતનું ખાવાનું :- બાજરી / જવારની રોટલી, શાક
રાત્રે ૧૦-૩૦ વાગ્યે	: દૂધ

ખાધા પછી તરત પથારી ઉપર ના જાવ ઘરમાં થોડા આંટા મારો.

" પરહિતના કાર્યોથી આંતરિક શકિત જાગૃત થાય છે. "

" માતા અને બાળક માટે પ્રસુતી સમયે જરૂરી વસ્તુઓની યાદી "

માતા માટે જરૂરી વસ્તુઓ :-

(૧) બે નાઈટી (બંને બાજુ આગળ ચેઈનવાળી ખાસ દૂધ પીવડાવવા માટે બનાવેલી)
(૨) ડેટોલ
(૩) ચપ્પલ, મોજા, રૂમાલ, નેપકીન
(૪) બાથરૂમનો સામાન :- ટૂથપેસ્ટ, ટુથબ્રશ, કાંસકો, પાવડર, ક્રીમ, સાબુ, ટીશ્યુપેપર, નાનો અરીસો.
(૫) ગરમ પાણી માટે થર્મોસ
(૬) ઘર પાછા જવા માટે કપડાની જોડી.

બાળક માટે જરૂરી વસ્તુઓ :-

(૧) ડાયપર્સ – ૨ ડઝન
(૨) બાળકને લપેટવા માટે કપડા – ૧૨ નાના-નાના
(૩) મોટા કપડા – ૩
(૪) પહેરવા માટે કપડા – ૬
(૫) કોમળ નાના નેપકીન
(૬) નાની ગોદડી, માથે રાખવા નાનું ઓશીકુ, નાનો ધાબળો
(૭) મોજા – ૨ જોડી.
(૮) નાની મચ્છરદાની
(૯) રૂ નું બંડલ – ૧
(૧૦) સાબુ, તેલ, ક્રીમ, નાનુ નેઈલકટર.
(૧૧) ચમચી અને વાટકી.

" જગત લેણદાર છે, આપણે તેના કરજદાર છીએ "

ઘર તમારા માટે બનાવો અને દિલ બાળકો માટે :-

(૧) લાલ અને સફેદ પટીઓ હિંચકા ઉપર લગાડો.
(૨) નવજાત બાળકોના ચિત્રો લગાડો.
(૩) રંગીન ચિત્રો ઘરની પાસે લગાવો જેનાથી બાળક સુતી વખતે તે જોઈ શકે.

ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન માતાને મુંજવતા પ્રશ્નોમાં કલરની અનુભૂતિ દ્વારા પ્રશ્નોના ઉકેલ અંગેની માહિતી.

(જે કલર બુકના ટાઈટલ ઉપર દર્શાવેલ છે.)

આનંદ	પીળો કલર	માતાનું ચીડીયાપણું દુર કરવામાં ઉપયોગી.
જ્ઞાન	જાંબલી કલર	માતાની હતાશા અને નિરાશા દૂર કરે છે.
શાંતિ	વાદળી કલર	ક્રોધ ને શાંત કરી મનને શાંતિ પહોંચાડે છે.
પ્રેમ	લીલો કલર	અણગમો, ઈર્ષ્યા દૂર કરવામાં ઉપયોગી.
સુખ	બ્લયુ કલર	મનને મુંજવતા નાના-મોટા પ્રશ્નો દૂર કરે છે.
પવિત્રતા	કેસરી કલર	માતાની રોગપ્રતિકારક શકિત વધારે છે.
શકિત	લાલ કલર	સ્નાયુ તેમજ કમરના દર્દોમાં રાહત આપે છે.

" તમારો અહંકાર બીજાને ડંખે છે પણ તમારૂ તો પતન જ કરે છે "

* નવજાત શિશુના જન્મબાદ તુરતજ લેવાતી કાળજી *

(૧) બાળકને હુંફાળું રાખવું અનિવાર્ય છે.

(૨) દર વખતે ધાવણ આપ્યા પછી બાળકને ખભા પર લઈને થાબડવું, ખુબ જ જરૂરી છે જયાં સુધી તેને ઓડકાર ન આવે.

(૩) છ માસ સુધી ફક્ત માતાનું જ ધાવણ આપવું, બીજું ઉપરથી કશું આપવું નહિ.

(૪) બાળકનું વજન ૨કિલોગ્રામ થી ઓછું હોય તો તેને કાંગારૂં, મધરકેર, K.M.C. આપવી.

(૫) દર વખતે બાળકને લેતી વખતે હાથ ધોવા ખુબ જ જરૂરી છે. આંખમાં કાજળ વિગેરે આંજવું નહી.

(૬) બાળકનાં ભીના કપડાં ડેટોલથી વોશ કરવા અને હળવા કોટનના કપડાંનોજ ઉપયોગ કરવો.

(૭) માતાએ પણ પોતાના નેપકીન, પોતાના કપડા, સુતરાઉ સાડી, ગાઉનની સ્વચ્છતા રાખવી જરૂરી છે.

(૮) માતાએ બાળકને પારણામાં ન રાખતાં માતાની બાજુમાં જ સુવડાવવું જરૂરી છે જેથી બાળકને માતાની હુંફમાં સુરક્ષીત વાતાવરણનો અનુભવ થાય અને ખાસ કરીને રાત્રે પણ જગાડીને ધાવણ આપી શકાય. (છ વાર ધાવણ આપવું જરૂરી છે.)

" કેળવણી અને જ્ઞાનનો ઉદ્દેશ સારા માણસ બનાવવાનો છે "

" સ્તનપાન "

જન્મના " પહેલા કલાકનું સ્તનપાન " બચાવે ૧૦ લાખ બાળકોના પ્રાણ.

માતાના સ્તનમાંથી દૂધ આવવા લાગે છે જયારે... બાળક સ્તન ચુસવાનું શરૂ કરે છે ત્યારે...જેમ જેમ બાળક દૂધ પીવે છે તેમ તેમ વધુ દુધ બને છે.

સ્તનપાન કરાવવામાં સ્તનપાન કરાવતી માતાને નીચેની રીતે મદદ કરી શકીએ છીએ.

(૧) પ્રેમથી એને મદદ કરો.

(૨) સ્તનપાન કરાવતી વખતે માતાને કોઈપણ પ્રકારની ચિંતા ના હોય તેની જાણકારી રાખો.

(૩) માતા સ્તનપાન યોગ્ય રીતે કરાવી શકે છે એ બાબતે એનો આત્મવિશ્વાસ વધારવામાં મદદ કરો.

(૪) ગર્ભાવસ્થામાં જ સ્તનપાનની બધી માહિતી આપો અને પ્રોત્સાહિત કરો.

(૫) સારું દુધ આવવા માટે માતાએ કયો ખોરાક લેવો જરૂરી છે એની માહિતી આપો.

(૬) સ્તનપાન વખતે સ્તનના દુઃખાવાની સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન જ સંપૂર્ણ જાણકારી પ્રાપ્ત કરેલ હોય તો સ્તનપાન કરાવવામાં સરળતા રહે છે.

સ્તનપાન જ પૂરો આહાર કેવી રીતે છે ?

માતના દૂધમાં બાળકને જરૂરી ઘણા તત્વો જેવા કે પ્રોટીન, ચરબી, મીનરલ્સ, વીટામીન, શર્કરા, પાચક રસો, સંરક્ષણ દ્રવ્યો અને પાણીનું પ્રમાણ બાળક માટે જેટલું જરૂરી હોય તેટલા પ્રમાણમાં હોય છે.

" હળવાશથી કહેશો તો કડવાશ કોઈ સાથે નહી થાય "

સ્તનપાનથી બાળકની રોગ પ્રતિકારક શકિત કેવી રીતે વધે છે ?

માતાનું દુધ સ્વચ્છ અને જંતુરહિત હોય છે તેથી બાળક બીમાર પડવાની સંભાવના ઓછી થઈ જાય છે. માતાના દુધમાં કોલેસ્ટ્રોમ, એન્ટિબોડીઝ, ઈમ્યુનોગ્લોબીન, લેકટોફેરીન વગેરે સંરક્ષક દ્રવ્ય હોય છે. જે માતાના દુધમાં પ્રસુતી પછી શરૂઆતમાં જ જોવા મળે છે. સ્તનપાન આપવું નવજાત બાળકની દ્રષ્ટીથી ખૂબજ આવશ્યક હોય છે અને એના સેવનથી બાળકની રોગ પ્રતિકારક શકિત વધે છે.

સ્તનપાન કરતા બાળકને ઝાડા, તાવ, શ્વસનના રોગ ઓછા થાય છે. ઉપરનું દુધ પીવાવાળા બાળકમાં આવી બીમારીઓ વધુ થાય છે. ઝાડા જેવા રોગમાં માતાએ સ્તનપાન કરાવુ બંધ ન કરવું જોઈએ કેમકે આવા રોગમાં શીશુ સ્તનપાનથી જલદી સારું થાય

સ્તનપાનના ફાયદા :-

(૧) સ્તનપાનથી માતા અને બાળકની વચ્ચે ભાવનાત્મક સંબંધ નિર્માણ થાય છે.

(૨) માતાના દુધ પર પાલનાર બાળકનો શારીરિક અને માનસિક વિકાસ ખૂબ સારી રીતે થાય છે.

(૩) માતાનું દુધ પાલનાર બાળકને ભવિષ્યની સ્થૂળતાથી બચાવે છે.

(૪) બાળકનું કુપોષણ ઓછું કરીને બાળ મૃત્યુનું પ્રમાણ ઘટાડે છે.

(૫) માતાનું આરોગ્ય :- સ્તનપાન ના કરવો - માતાને પ્રસુતિ પછીનો રકતસ્ત્રાવ - ઓછો થવામાં... નોર્મલ થવામાં મદદ કરનારા છે.

ગર્ભાશય પ્રસુતી પછી સંકુચિત થઈને પહેલાની સ્થિતિમાં આવવામાં મદદ થાય છે. માતાનું શરીર પહેલાની સ્થિતિમાં આવાવામાં મદદ થાય છે.

(૬) સ્તનપાનના સમયે ટેમ્પરેરી કુટુંબ નિયોજન શકય થાય છે.

(૭) આગળ જતા સ્તનના કેન્સર સ્તનની ગાંઠ વગેરે જેવા રોગો ઓછા થાય છે.

" જાગ્યા પછી જ સમજાશે કે તમે અત્યાર સુધી ઊંઘી રહ્યા હતા. "

" સ્તનપાન કેવી રીતે શરૂ કરવું "

બાળકના જન્મના થોડા સમયમાં અડધા કલાકની અંદર જ સ્તનપાન શરૂ કરી દેવું. માતાની સાથે જ બાળકને રાખવું જોઈએ.

સીઝરીયન ઓપરેશન હોય તે ચાર કલાકની અંદર એક બાજુ ફરીને દુધ પીવડાવી શકે છે.

સ્તનપાન બાળકને જેટલી વખત જેટલું જોઈએ એટલું કરાવવું જોઈએ. રાત્રે પણ માતાનું દુધ બાળકને દેવું જોઈએ.

નિપલ દરરોજ સાબુથી ધોવા જોઈએ કારણ કે ખરાબ ચામડીને લીધે એલર્જી થઈ શકે છે.

નિયમિત સ્તનપાન કરાવાથી સ્તનમાં ગાંઠ થવાની સંભાવના ઓછી થઈ જશે.

સ્તનપાન કરાવતી વખતે ધ્યાનમાં રાખો :-

દુધ પીવડાવ્યા પછી બાળકને ઓડકાર જરૂરથી ખવડાવવો.

સ્તનપાન જલ્દી બંધ કરીને ઉપરનું દુધ અને બીજો ખોરાક શરૂ કરવાથી બાળકને ડાયેરિયા (ઝાડા) થાય, માતાને પુરતુ દુધ ન આવે, ફરી ગર્ભવતી થાય એવા પરિણામ આવી શકે છે.

ઉપરના દુધથી આ ગંભીર રોગની શકયતા વધે છે.

- બાળકને માતાનું દૂધ પુરતુ મળે છે કે નહિ તે જોવા માટે... બાળકને જો દિવસમાં ૬ કે તેનાથી વધારે વખત પેશાબ થાય અને પેશાબનો રંગ આછો પીળો છે કે સફેદ હોય તો બાળકને પુરતુ દુધ નથી મળતું તેમ સમજવું.

- બાળકનું વજન વધતું હોય અથવા પહેલા મહિને અડધો કે એક કિલો વજન વધે તો ચિંતાની કોઈ વાત નથી. ત્યાર પછી છઠા મહિનામાં બાળકનું વજન જન્મ વખતના વજનથી બે ગણુ વધુ હોવું જોઈએ અને એક વર્ષમાં ત્રણ ગણુ હોવું જોઈએ.

- બાળક દુધ પીધા પછી થોડીવાર તો સુવે છે.

- માતાનું દુધ વધુ લાવવા શું કરવું જોઈએ ?

ગર્ભ :- જયારે માતા ગર્ભવતી થાય ત્યારથી જ બાળકને દુધ પીવડાવવાનો સંકલ્પ કરવો જોઈએ. માતાને એનું દુધ પુરતુ આવશે એવો વિશ્વાસ કરવો.

માતાના ખોરાક પૌષ્ટિક હોવો જોઈએ. ખોરાકમાં જરૂરી ખાદ્ય પદાર્થો, પાણી અને જરૂરી દ્રવ્યો ભરપૂર પ્રમાણમાં હોવા જોઈએ.

- સ્તનપાન કરાવતી વખતે માતાની બેસવાની વ્યવસ્થા આરામદાયી હોવી જોઈએ.

- માતાને શારીરીક અને માનસિક આરામ મળે છે કે નહિ તે જોવું જોઈએ. માતાને કોઈપણ પ્રકારની માનસિક ચિંતા ન હોવી જોઈએ.

- બાળક સ્તનમાંથી દુધ સાચી રીતે ખેંચે છે કે નહિ તેની તપાસ કરો. છ મહિના સુધી બાળકને ઉપરનું દુધ ના આપો તો વધુ સારું ગણાય છે.

- બાળકને સારા સ્તનપાન માટે માતાનું સારું આરોગ્ય જવાબદાર છે. સ્તનપાન વિશે ગ્રૃપમાં ચર્ચા કરો.

- વ્યકિતગત રીતે માતાને સ્તનપાનનું મહત્વ સમજાવો. માતા સારી રીતે બાળકને દુધ આપી શકે છે તેવું આશ્વાસન આપો.

ઉપરના બધા ઉપાય કરવા છતાં માતાને દુધ ઓછું આવે તો ડોકટરની મદદથી દવાઓ લેવી.

સ્તનપાન વિશે ખોટા વિચારો :-

બાળક માટે કોલેસ્ટ્રોમ સારૂ ન ગણાય.

દુધ આવે ત્યાં સુધી બાળકે દુધ ખેંચવુ ન જોઈએ.

પ્રસુતી થોડા સમય બાદ સ્ત્રીએ સ્તનપાન ન કરાવું જોઈએ.

એકાદ દિવસ બાળકે દુધ ના પીધુ હોય તો માતાનું દુધ ખરાબ થઈ જાય છે.

બાળક વધુ સુવે છે તો માતાનું દુધ એને ઓછું પડે છે.

બોટલથી ઉપરનું દુધ પીવાવાળા બાળકો વધુ સ્વસ્થ હોય છે.

બોટલનું દુધ એ એક ફેશન ગણાય છે.

સ્તનપાન કરાવાથી સ્ત્રીનું શરીર બગડે છે એનાથી પુરૂષ સાથે એનો સંબંધ બગડે છે.

ઘરની બહાર કે સાર્વજનિક જગ્યાઓ પર સ્તનપાન કરાવવું શરમજનક લાગે છે.

નોકરી કરતી માતાઓ માટે :-

નોકરી કરતી માતાઓ બાળકને શરીરના દુધથી વંચિત ન રાખે. બાળક માટે કામ ઉપર જતા પહેલા દુધ નિકાળીને રાખી શકે છે.

- એની રીત નીચે પ્રમાણે છે.

પહેલાં હાથ સ્વચ્છ રીતે ધોવા, નિપલ સ્વચ્છ કરવા. શાંત મનથી સવારે જયારે સ્તન ભરેલા હોય ત્યારે હાથથી સ્તનમાંથી દુધ નિકાળવું. આ કરતા પહેલા એક ગ્લાસ દુધ અથવા પાણી પીવું.

સ્ટીલનો ૩-૪ ઈંચનો એક ડબ્બો લઈને અંગુઠો અને પહેલી આંગળીથી સ્તનના આગળના ભાગને દબાવીને દુધ ડબામાં કાઢો. અંગુઠા અને આંગળીની મદદથી ગોળાકાર ભાગને દબાવીને દુધ ડબામાં કાઢો.

" પ્રભુ આ જગતને તુ સુધારજે અને શરૂઆત મારાથી કરજે. "

અંગુઠા અને આંગળીની મદદથી ગોળાકાર બધી દિશામાં દબાવો જેથી બધી જગ્યાએથી દુધ નીચોવી શકાય. ડબ્બો ફિટ બંધ કરીને રાખો. આ દુધ ૮ કલાક સુધી રૂમના તાપમાને સારૂ રહે છે અને ૨૪ કલાક ફ્રિઝમાં રાખી શકાય છે. દુધ પીવડાવ્યા પછી બાળકને ખભા પર રાખીને ઓડકાર ખવડાવવો.

આ બધુ ઘરમાં બધા ઉંમરલાયકને સમજાવીએ તો એ આ ખૂબ આનંદથી કરશે. ચમચી-વાટકીથી થોડી મુશ્કેલી થાય છે પણ બોટલના ઉપરના દુધથી પેટની બીમારીથી તો એ સારું છે. અને એકવાર બોટલનું દુધ ચુસવા માટે દીધું તો પછી બાળક સ્તન ચુસવાનું પસંદ નથી કરતું.

છાતી જામી જવી :-

બાળકે દુધ પીધા પછી પણ જો સ્તન બહુ ભરેલા હોય તો બંને આંગળીઓથી થોડું તેલ લગાડીને સ્તનને હળવા કરીને દુધ નિચોવીને ફેંકી દો. જો આ દુધ સ્તનમાં જ રહી જાય તો લેકટેશન ગ્લેન્ડ થઈને પછી એમાં રસી પણ થઈ શકે છે. આ સ્તનની ગાંઠને પછી ફકત ઓપરેશનથી જ નિકાળી શકાય છે. સ્તન નિચોવવાની ક્રિયા દુ:ખદાયક હોય છે, આ કારણે પાછળથી એ બહું મોંઘુ પડે છે. આ કરતા પહેલા જો ગરમ પાણીની થેલી પીઠ ઉપર રાખી પીઠ શેકી લઈએ તો દુધ જલ્દી નીકળી જાય છે. સ્તનમાં થયેલી ગાંઠથી જો દુ:ખાવો થતો હોય તો ફ્રીઝરના ઉપરના બરફ કાઢીને એ બરફ અને ડ્રેસીંગની પટ્ટીઓની પટ્ટી બનાવીને સ્તન ઉપર મુકો.

નાગરમોલા અને મુલતાની માટીનો લેપ અડધા કલાક સુધી સ્તન પર લગાવી રાખો. ૩ થી ૧૦ દિવસ સુધી માતાને ૨ થી ૩ બાળકોને પીવડાવી શકે એટલું દુધ આવે છે આ એક કુદરતી પ્રક્રિયા છે.

તે પછી ૧૦ દિવસ પછી ફકત બાળકને જરૂરી હોય તેટલું જ દુધ આવે છે અને પછી છાતી મોટી થવી કે સ્તન કડક થવાનું દુ:ખ ઓછું થઈ જાય છે.

" એક પૂર્ણ શિક્ષક એટલે હરતી ફરતી લાઈબ્રેરી "

ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન શુ કરવું અને શું ન કરવું

ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન શું કરવું જોઈએ ✓

ડૉકટરે આપેલી દરેક દવા નિયમીત લેવી જોઈએ.

તમારા ડૉકટર પાસે નિયમિત ચેકઅપ કરાવવું જોઈએ.

ખુશ મિજાજમાં રહેવું અને ધીમું સંગીત સાંભળવું જોઈએ.

વધારે પ્રમાણમાં પાણી પીવું જોઈએ.

લીલા શાકભાજી અને ફ્રુટ વધારે પ્રમાણમાં લેવા જોઈએ.

નિયમીત ડૉકટરે બતાવ્યા પ્રમાણે કસરત કરવી જોઈએ.

ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન શું ન કરવું જોઈએ. ✗

સ્કુટર કે રીક્ષામાં મુસાફરી ન કરવી કે ડ્રાઈવીંગ ન કરવું.

ભોજનમાં વધારે પડતો તીખો ખોરાક કદી ન લેવો.

કયારેય મગજને તાણ પડે તેવું કોઈપણ કામ કયારેય ન કરવું.

ઉંચી એડીના ચપ્પલનો કયારેય ઉપયોગ ન કરવો.

વધારે વજનવાળી કોઈ વસ્તુ ઉપાડવી નહિ.

શરીરને ચીપકી રહે તેવા કપડાનો ઉપયોગ ન કરવો.

" કોઈપણ શ્રેષ્ઠ કામ આપ મેળે જન્મતુ નથી. "

" દિવ્ય સંગીત "

ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન શિશુને સંગીત અતિ પ્રિય હોય છે--ડૉ. જેનેટે પોતાના પ્રોગ્રામમમાં જોયું છે કે જયારે.... ગર્ભવતી મહિલાઓને તેમનું પ્રિય સંગીત સંભળાવવામાં આવ્યું. તો તેમના ગર્ભમાં ઉછરી રહેલા શિશુઓના શારીરીક વિકાસમાં વધારો જોવા મળ્યો અને જેઓને કોઈ સંગીત સંભળાવવામાં આવ્યું ન હતું તેવી મહિલાઓ કરતાં વિકાસ વધારે હતો. જેનાથી સપષ્ટ થાય છે કે જન્મ પહેલા શિશુમાં ફકત સંગીતની સમજ જ પેદા થઈ જતી નથી પરંતુ તેનો પ્રભાવ તેના વિકાસ પર પડે છે. આ સાથે દિવ્ય સંગીતના ગીતો પણ સામેલ છે તેનો અભ્યાસ કરવો પણ જરૂરી છે.

" હમકો મન કી શકિત દેના "

હમકો મન કી શકિત દેના મન વિજય કરે,
દૂસરો કી જયસે પહેલે ખુદકો જય કરે,
હમકો મન કી શકિત દેના....

ભેદભાવ અપને દિલસે સાફ કર શકે,
દોસ્તોકી ભૂલ હો તો માફ કર શકે,
જૂઠસે બચે રહે સચકા દમ ભરે,
દૂસરો કી જય સે પહેલે...
હમકો મન કી શકિત દેના...

મુશ્કિલ પડે તો હમ પે ઈતના કર શકે,
સાથ દે જો ધર્મકા ચલે જો ધર્મ પર,
ખુદ પે હોંસલા રહે બદી સે ના ડરે,
દૂસરો કી જય સે પહેલે...
હમકો મન કી શકિત દેના...

" તમારી જરૂરીયાત પુરી ન થાય તો બની શકે કે તેની તમારે જરૂર નહિ હોય "

" તોરા મન દર્પણ કહેલાએ "

તોરા મન દર્પણ કહેલાએ (૨)
ભલે બુરે સારે કર્મોકો દેખે ઔર દિખાએ,
તોરા મન દર્પણ કહેલાએ...

મન હી દેવતા, મન હી ઈશ્વર, મન સે બડા ન કોઈ
મન ઉજીયારા જબ-જબ ફૈલે, જગ ઉજીયારા હોય,
ઈસ ઉજલે દર્પણ પે પાની-ધૂલ ન જમને પાએ,
તોરા મન દર્પણ કહેલાએ...

સુખ કી કલિયા, દુઃખ કે કાંટે, મન સબકા આધાર,
મન સે કોઈ બાત છુપે ના, મન કે નૈંન હજાર,
જગ સે ચાહે ભાગ લે કોઈ, મન સે ભાગ ન પાએ,
તોરા મન દર્પણ કહેલાએ...

ભલે બુરે સારે કર્મોકો દેખે ઔર દિખાએ,
તોરા મન દર્પણ કહેલાએ.

" પવિત્ર મન રખો, પવિત્ર તન રખો "

પવિત્ર મન રખો, પવિત્ર તન રખો (૨) પવિત્રતા મનુષ્યતા કી શાન હૈ,
જો મન વચન, કર્મ સે પવિત્ર હૈ, વો ચરિત્રવાન હી યહીં મહાન હૈ.
પવિત્ર મન રખો.... પવિત્ર તન રખો (૨)
બડા હી મૂલ્યવાન હૈ, તુમ્હારા યે જન્મ (૨)
જગત કી કર્મભૂમિ મેં કરો ભલે કરમ, કરો ભલે કરમ,
અચ્છે રખો વિચાર, ઉત્તમ કરો વ્યવહાર આદર્શ વ્યકિત કી યહ પહચાન હૈ,
જો મન વચન, કર્મ સે પવિત્ર હૈ, વો ચરિત્રવાન હી યહીં મહાન હૈ,
પવિત્ર મન રખો.... પવિત્ર તન રખો,
તુમ અપની આંખ મેં અમૃત રખો વિમલ વિમલ, સદા વિમલ વિમલ(૨)
તુમ્હારી વાણી મેં માધુર્ય હો સરલ સરલ, સદા સરલ સરલ,
તુમ હોકે નિર્વિકાર, સબકા કરો સત્કાર (૨) યે જન્મ તુમ્હારા ઈમ્તિહાન હૈ,
જો મન, વચન કર્મ કે પવિત્ર હૈ જો ચરિત્રવાન હી યહીં મહાન હૈ.

" પ્રાર્થના ઈશ્વરનો મોબાઈલ નંબર છે, ડાયલ કરતાં રહો કયારેક તમારો ફોન ઉપાડશે જ "

" ઈન્સાન કો જીને કી કલા "

ઈન્સાન કો જીને કી કલા સિખલાતા હૈ રાજ યોગ
દુ:ખ-દર્દ રોગો સે મુકિત દિલાતા હૈ રાજયોગ

પરમપિતા કી યાદ મે મન કો જો સંતુલિત કરતા હૈ
ઉનકે આગે હર સમસ્યા ખેલ જૈસે લગતી હૈ
હર સમસ્યા મેં મુસ્કુરાના સિખલાતા હૈ રાજયોગ
ઈન્સાન કો જીને કી કલા...

હે માનવ ઈસ જગમે જો મહેમાન બનકર રહેતા હૈ
ખુદકો પરમપિતા કી જો સંતાન સદા સમજતા હૈ
પ્રેમ એકતા શાંતિ કા સબકો દેતા સહયોગ
ઈન્સાન કો જીને કી કલા...

સબસે બડી કલા હૈ મનકો ઈશ્વરમે લગાના
શિવપિતા કી યાદ સે અપને જીવનકો ચમકાના
રાજયોગ સે મિટ જાતે હૈ જન્મ-જન્મ રોગ
ઈન્સાનકો જીને કી કલા....

" કરતે ચલો સબકા ભલા "

કરતે ચલો સબકા ભલા, જીવન કે જીને કે યે હૈ કલા,
કર્મ કરો નિ:સ્વાર્થ કરો, પુણ્ય કરો પરમાર્થ કરો,
દિલ સે પ્રભૂ કો પ્રેમ કરો, યોગી બનો, પુરુષાર્થ કરો,
ઈસકે બિના જીવન કયા હૈ ભલા,
જીવન કે જીને કી યે હૈ કલા...
જીવન ઉનકા અનમોલ હૈ, શીતલ જિનકે બોલ હૈ,
પ્રભુ પસંદ રહે જગ મેં, ઉનકા જગ મેં મોલ હૈ,
કર ભલા તો હોગા ભલા, જીવન કે જીને કી યે હૈ ભલા.

" સારી બાબતો જીંદગીના માર્ગ પર આવતી જ રહે છે, બસ તમારે ચાલ્યા કરવાનું છે. "

" આત્મચિંતન સે હી હોગા "

આત્મચિંતન સે હી હોગા આત્મ પરિવર્તન
આત્મ પરિવર્તન કરેગા વિશ્વ પરિવર્તન
વિશ્વકે કલ્યાણ હિત કુછ એક પલ કો લીજિયે,
શાંત ઔર એકાંત મન મેં ધ્યાન ઈતના દીજીયે,
હમ કૌન, આયે, કર્યું કહીં, કરેં આત્મ અન્વેષણ
આત્મચિંતન સે હી હોગા...
તન સે ન્યારી દિવ્ય પ્યારી મૈ સચેતન આત્મા
સર્વ શકિતવાન શિવ મેરે પિતા પરમાત્મા
ઉનકે નિર્દેશન મે મેરા તન પે અનાશાસન
આત્મચિંતન સે હી હોગા.

" અપને ચિંતન કી ધારા બદલ દો "

અપને ચિંતન કી ધારા બદલ દો, રોગ ચિંતા કા મિટ જાયેગા
કર તપસ્યા કરો યાદ શિવ કો, દિલ કો આરામ મિલ જાયેગા

જિંદગી કી ઈમારત બની હૈ, ખ્યાલ જૈસા ભી તૂમને કીયા હૈ,
બીજ બોયા હૈ જૈસા ભી મન મે, ફલ ઉસી કા તો તૂમને લીયા હૈ,
સ્નેહ શુચિતા કે સંકલ્પ લાઓ, દર સુખો કા ખુલ જાયેગા,
અપને ચિંતન કી ધારા બદલ દો...

જૈસા સોચેંગે વૈસા બનોગે, બોલ ઔર કર્મ બદલેંગે સારે,
કર્મ મે યોગ કો કર દો શામિલ, યોગ હી જિંદગી કો સવારે,
અપની વાણી સે અમૃત લુટાઓ, બોલ વરદાની બન જાયેગા,
અપને ચિંતન કી ધારા બદલ દો...

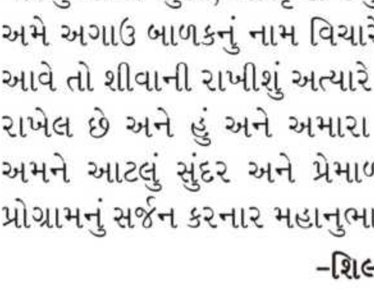
જિંદગી કી ભટકતી યે નૈયા પાર હોગી તપસ્યા કે બલસે
સબ મુશ્કિલે પાર કર દો, અપની રુહાની તાકત કે બલસે
શિવપિતા હી હૈ અપના સહારા, ઉસકી યાદો મેં સુખ પાયેગા
અપને ચિંતન કી ધારા બદલ દો...

"જ્ઞાની તે છે જે બીજાની ભૂલો પચાવી શકે છે."

❊ લાભાર્થીના પ્રતિભાવો ❊

દિવ્ય ગર્ભસંસ્કારથી મને અને મારા બાળકને ઘણો ફાયદો થયો છે. મારી પહેલી ડિલેવરી હતી, આમ જોઈએ તો માનસીક તૈયારી ન હોય, એમ થાય કે બાળક કેવુ હશે, કેવી રીતે હું બાળકને જન્મ આપી શકીશ ? આમ ઘણા બધા વિચારો મારા મનમાં આવતા હતા, પરંતુ જયારે જયારે અમે હોસ્પિટલમાં આવતા હતા ત્યારે અમને એવું જરાપણ ન લાગ્યું કે અમે હોસ્પિટલમાં આવીએ છીએ પણ અમને ઘર જેવું જ વાતાવરણ મળ્યું દિવ્ય ગર્ભસંસ્કાર પ્રોજેક્ટમાં અમને શિખવવામાં આવ્યું કે તમે જેવા સંકલ્પ કરો જેમ કે શ્રીકૃષ્ણ જેવું કે શ્રી રામ ભગવાન જેવું કે શ્રી સ્વામિ વિવેકાનંદ જેવું બાળક અમારે મેળવવું છે તો તે પ્રમાણે વિઝયુલાઈઝેશન અમને કરાવવામાં આવ્યું અને અમે અનુભવ્યુ કે અમે ધારેલું બાળક સુંદર, શ્રી કૃષ્ણ જેવું જ છે. અમે ઈચ્છેલું પરિણામ મેળવ્યું. અમે અગાઉ બાળકનું નામ વિચારેલું છોકરો આવે તો શિવ અને છોકરી આવે તો શીવાની રાખીશું અત્યારે મારે પુત્ર છે અને તેનુ નામ અમે શિવ રાખેલ છે અને હું અને અમારા પરિવારજનો ખુબ જ ખુશ છીએ કે અમને આટલું સુંદર અને પ્રેમાળ બાળકની પ્રાપ્તિ થઈ છે. હું આ પ્રોગ્રામનું સર્જન કરનાર મહાનુભાવોનો આભાર માનું છું.... ધન્યવાદ.

-શિલ્પાબેન દર્શનભાઈ જાની (સરદારનગર)



મારા અગાઉનો અનુભવ તમોને જણાવું તો મારે અગાઉ પાંચ ડિલેવરી થયેલી છે તેમાં બે વખત પુત્ર જન્મી અને મૃત્યુ પામી અને ત્રણ વખત ડિલેવરી મીસ થઈ ગયેલ હતી પછી મારે સંતાન થશે તેવી મે

આશા છોડી દીધી હતી પછી કોઈ કારણસર ડૉ. વિજ્ઞાનીબેન નાયક સાથે મુલાકાત થઈ અને પછીથી મારી ફરીથી માતૃત્વની ઈચ્છા થઈ અને મારો કેસ પહેલેથી જ કોમ્પ્લીકેટેડ હોવા છતાં ડૉ. વિજ્ઞાનીબેને મને માતૃત્વ ધારણ કરવા માટે તૈયાર કરી અને મારા બાળકને આ દુનિયામાં લાવવાની મને ખાત્રી આપી પછી મે નિયમીત ગર્ભસંસ્કારના પ્રોગ્રામ શરૂ કર્યા એ પ્રોગ્રામથી મારી બધી ચિંતા હળવી થઈ અને મારા બાળકને સારા સંસ્કાર મળે એ માટે બધા પ્રોગ્રામ સમયની અગવડતા હોવા છતાં નિયમીત શરૂ કર્યા, હોસ્પિટલમાં રાખવામાં આવેલું બાળકનું કેલેન્ડર મે મારી નજર સામે રાખ્યુ જેથી મને કોઈપણ ખરાબ વિચાર ન આવે. મે પ્રેગનન્સી દરમ્યાન દિવસમાં પાંચ-છ કલાક મૌન શરૂ કર્યુ પછી ૐ શાંતિના ગીતો મને ખુબ ગમતા મે આખો દિવસ તે સાંભળવાનું શરૂ કર્યુ આ બધાથી મારી બધી તકલીફ હળવી થવા લાગી. મારા તકલીફવાળા સફરમાં મારા પરિવારનો પણ મને ખુબ સપોર્ટ મળ્યો, મારી ડિલેવરી સાતમાં મહિને જ કરવી પડી પણ આ બધાથી મારી જિંદગીમાં એક સરસ ફુલ જેવો દિકરો આવ્યો, આ બધા માટે પહેલા ભગવાનનો અને પછી ડૉ. વિજ્ઞાનીબેન અને ડૉ. વિશ્વેશ નાયક સાહેબનો જેટલો આભાર માનું તેટલો આભાર ઓછો છે, મારી માટે ડૉકટર ભગવાન સાબિત થયા છે.... આભાર...

-આરતીબેન નરેશભાઈ જોષી (ઘોઘા જકાતનાકા)

જિવનમાં ઘણી બધી પ્રાપ્તિઓ થતી હોય છે અને આ બધી જ પ્રાપ્તિઓ આપણને આનંદ અપાવતી હોય છે. ઘણી પ્રાપ્તિઓ ક્ષણિક આનંદ અપાવતી હોય છે. જયારે ઘણી પ્રવૃતિઓ લાંબાગાળા માટે અથવા તો જીવન પર્યંત આનંદ અપાવતી હોય છે.

અમો આવી જ એક લાંબાગાળા નો આનંદ અપાવતી પ્રાપ્તિ વિશે વાત કરવા માંગીએ છીએ અને આ પ્રાપ્તિ એટલે સંતાન પ્રાપ્તિ. આપણા સમાજમાં સંતાનને જન્મ આપવો એટલે માત્ર અને માત્ર

પોતાનો વંશ આગળ વધારવો એવો જ થાય છે પરંતુ વાસ્તવમાં સંતાન માટેની લાગણીઓ અને ભાવના વિશે બહુ ઓછા લોકો જાણે છે. આ વાત અમારા માટે પણ લાગુ પડે છે કારણકે શ્રીજી હોસ્પિટલની મુલાકાત પહેલા અમે પણ આવા જ નબળા વિચારો ધરાવતા હતા.

હું એટલે કે નીતા મૌલિક જોષી જયારે ગર્ભવતી હતી અને શ્રીજી હોસ્પિટલમાં ગયા ત્યારે ડૉ. વિજ્ઞાની બહેને અમને તેઓના હોસ્પિટલમાં ચાલતી ગર્ભસંસ્કાર વિશેની શિબીરમાં જોડાવાનું કહ્યું અને હું તૈયાર થઈ ગઈ અને આ શિબિરથી મને ગર્ભસંસ્કાર વિશે અભૂતપૂર્વ જ્ઞાન મળ્યું. આ શિબિરમાં તેઓ ગર્ભધારણના સમય દરમિયાન દૈનિક જીવનમાં કઈ પ્રકારના વિચારો કરવા, કઈ પ્રકારનો આહાર લેવો અને સાથે સાથે કયા સમયે કઈ કસરતો કરવી વિગેરેની વિસ્તૃત માહિતી આપી.

આ શિબિરમાં માત્ર લૌકિક સંબંધો વિશે જ વાત થતી ન હતી પરંતુ આવનારી આત્માનો પરમાત્મા સાથેનો સંબંધ અને આ વિશેનું જ્ઞાન સમજાવવાનો પ્રયાસ હતો. આવનારી આત્મા ખાલી તમારા પરિવાર સાથે જ સંબંધ નથી ધરાવવાની પરંતુ સમાજ સાથે પણ તેનો ગાઢ સંબંધ રહેવાનો છે આથી તેના જીવનમાં મૂલ્યોનું મહત્વ રાખવું એ મા-બાપની ફરજ છે. અને આ માટે જ આવનારી આત્માને ગર્ભમાં હોય ત્યારે જ ખૂબ જ શકિતશાળી સંકલ્પો આપવા જોઈએ. આવી બધી જ બાબતોએ મને મારા પ્રસુતિકાળ દરમિયાન મારી જવાબદારીઓનો અહેસાસ કારાવ્યો.

શિબિરમાં થયેલી દરેક વાતોને તો હું અનુસરી નથી શકી પરંતુ ૭૦% બાબતોનો અમલ તો મે ચોક્કસપણે કર્યો છે અને જેના પરિપાક ભાગ રૂપે મારા ઘરમાં એક દિવ્યાત્મા શરીરે કુમારીના રૂપમાં જન્મેલ છે. જેનુ નામ અમોએ બ્રિન્દા રાખેલ છે. જે હાલ ૭ મહિનાની છે.

આથી જ હું આ શિબિરનું આયોજન કરવા બદલ ડૉ. વિજ્ઞાની બહેન અને ડૉ. વિશ્વેશભાઈનો અને હા સાથે સાથે પરમકૃપાળુ પરમાત્માનો પણ ખૂબખૂબ આભાર માનીશ જેઓએ તેમને પ્રેરણા આપી.

-નિતા એમ. જોષી

- મૌલિક ડી. જોષી (સુભાષનગર)

❋ લાભાર્થીના પ્રતિભાવો ❋

દિવ્ય ગર્ભસંસ્કાર એટલે બાળકમાં સંસ્કારનું સિંચન....

ગર્ભમાંથી જ કરવું. આપણામાં કહેવત છે કે શુભકામમાં મોડુ ના કરાય, એ પ્રમાણે બાળકમાં સુ-સંસ્કારનું સિંચન આપણે પહેલેથી જ કરી શકીએ છીએ અને આપણે ગર્ભાવસ્થામાં વિચારેલું બધું જ સાચું પડે છે. અમારા બાળકને દિવ્ય ગર્ભસંસ્કારના કારણે ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન મેં સાંભળેલા સંગીત અને વિચારોની મારા બાળક પર પ્રત્યક્ષ રીતે અસર થઈ છે. એનામાં રડવાનું, ચીડીયાપણું જેવા કોઈ નેગેટીવ વિચારો આચરણમાં જોવા મળતા નથી, અંતમાં હું એટલું જ કહીશ. "ગર્ભસંસ્કારથી થાય છે સુસંસ્કારનું સિંચન..... કરવું પડે છે એના માટે સુવિચારનું ચિંતન, જો કરશો પોઝીટીવ વસ્તુઓનુ મનન..., તો તમારૂ બાળક ચુમી લેશે સફળતાનું ગગન "

એડ્રેસ
એમ.આઈ.જી-૨૭૦૧,
ગાયત્રીનગર, ભાવનગર.

-દુલારી નૈમિષ ભટ્ટ (આસીસ્ટન્ટ પ્રોફેસર)
શાંતિલાલ શાહ એન્જી. કોલેજ, ભાવનગર.
મો. ૯૫૩૭૪૧૬૭૭૦.

મારૂ નામ શિલ્પા શૈલેશ લકુમ છે મારી અને મારા પતિની હંમેશા એવી આશા હતી કે અમારૂ બાળક ભલે દિકરો કે દિકરી હોય, પણ તે સુંદર, સ્વસ્થ અને તેજસ્વી હોય, અમારી આ આશા સફળ થવા પાછળ " દિવ્ય ગર્ભ સંસ્કાર "નો ખૂબ જ મોટો ફાળો છે. હું અને મારા પતિ આ પ્રોગ્રામનો ગર્ભવતી નહોતી બની તે પહેલાથી લાભ લેતા હતા.

અને નવ માસ દરમ્યાન પણ દરેક પ્રોગ્રામનો લાભ લીધો હતો. પ્રોગ્રામમાં અમે ઘણું બધું શીખ્યા છીએ, આત્મા વિશે, પરમાત્મા વિશે, સકારાત્મક વિચારોની બાળક પર કેવી અસર થાય છે, રાજયોગનો અભ્યાસ અને આ બધાનો અમે અમારા રોજીંદા જીવનમાં અનુભવ પણ કર્યો છે. નવ માસ અને ડીલેવરી દરમ્યાન " રાજયોગ નો અભ્યાસ " અમને ખુબ જ મદદરૂપ થયો છે. અમારા બાળક પર પણ તેની ખુબ જ સારી અસર છે. અમારી દિકરી એકદમ શાંત, તેજસ્વી અને હસમુખી છે.. " દિવ્યગુણો વાળી આત્મા " છે.

અમારા જીવનમાં આવા તેજસ્વી બાળક માટે અમે પરમપિતા પરમાત્માના ખૂબ-ખૂબ આભારી છીએ, ત્યારબાદ આ પ્રોગ્રામ ચલાવી રહેલા ડૉ. વિજ્ઞાનીબેન, ડૉ. વિશ્વેશભાઈ અને તેમની ટીમનો પણ આભાર માની ધન્યવાદ આપીએ છીએ, દરેક માતા-પિતાએ આ પ્રોગ્રામનો લાભ લેવો જોઈએ તેવી નમ્ર વિનંતી છે.

-શિલ્પા શૈલેષ લકુમ
-શૈલેષભાઈ એલ. લકુમ (સિદસર)

હું બરોડાથી ભાવનગર ૭ માં મહિને આવી ત્યારે મને ખબર નહોતી કે ભાવનગરમાં આટલો સરસ સેવાયજ્ઞ ચાલી રહ્યો છે, પ્રથમ વખત હું જયારે અહીં દવાખાને આવી ત્યારે મે આ પ્રોગ્રામમાં રજીસ્ટ્રેશન કરાવ્યું, મે દિવ્ય ગર્ભ સંસ્કારના બે જ પ્રોગ્રામ ભર્યા છે. અને ડૉ. વિજ્ઞાનીબેન દ્વારા પ્રકાશિત દિવ્ય ગર્ભસંસ્કારની બુક વાંચી છે જેના દ્વારા મને અકલ્પીત ફાયદો થયો છે. જેનાથી મારા વિચારોમાં અને જીવનમાં અભુતપૂર્વ પરીવર્તન આવ્યું છે તેમના દ્વારા મને તો ફાયદો થયો જ છે પણ એનાથી પણ મહત્વનું મારા ગર્ભમાં રહેલ બાળકને પણ ખૂબજ ફાયદો થયો.

મે. વીઝયુલાઈઝેશન કરવાનું શરૂ કર્યુ, નિયમીત રીતે સવાર અને સાંજ જેમાં મે મારી નોર્મલ ડીલેવરી થાય, એક શ્રેષ્ઠ સંતાનની પ્રાપ્તિ થાય, જેનાથી મારે થોડા ડિલેવરીમાં પ્રોબ્લેમ હોવા છતાં નોર્મલ ડીલેવરી શક્ય બની. ડીલેવરી દરમ્યાન સાંભળી રહેલ મ્યુઝીક અને ગીતોથી પણ મને " શક્તિ " નો અહેસાસ થયો હતો, આ બધા પ્રોગ્રામ કરવા બદલ દિવ્ય ગર્ભ સંસ્કારની ટીમનો આભાર માનું છું અને ખાસ તો આ પ્રોગ્રામ બને તેટલો વધુ લોકો લાભ લઈ, બીજાને પણ આ પ્રોગ્રામનો લાભ અપાવે, શ્રેષ્ઠ સંતાનની પ્રાપ્તિ તો થશે જ પણ એક ઉત્તમ નાગરીકની પણ સમાજને ભેટ આપી શકશે.

-ખ્યાતી હરસોરા
૩૦૨, રામ ચેમ્બર, નવરંગ કોમ્પ્લેક્ષની સામે,
ડાંડીયા બજારની સામે, રાવપુરા, બરોડા.

"ઓમ શાંતી"... મારૂ નામ પુજા કલ્પેશભાઈ છે. આજે હું શ્રીજી હોસ્પીટલ જોડેનો મારો અનુભવ કહેવા માંગુ છું.... મારે ૯ મહિનાની દિકરી છે. મારી ડિલીવરી આ હોસ્પીટલમાં થઈ હતી, પરંતુ પ્રેગ્નન્સીના સમયે મારે જે તફલીકો આવી હતી અને કઈ રીતે ડૉ. વિજ્ઞાનીબેન અને દિવ્ય ગર્ભસંસ્કાર શિબિરના કારણે મારો કેસ સફળ થયો એ વિશે થોડું કહેવા માંગુ છું.

પહેલા મારી દવા અન્ય હોસ્પીટલ માં શરૂ હતી ૪ મહિના સુધી સોનોગ્રાફીના રીપોર્ટ નોર્મલ આવ્યા પછી ૫ મહિને સોનોગ્રાફી કરી તો ડોકટરે એમ કહયું કે તમારા બાળકની ફરતે પાણી ઓછું છે માટે તમારે બાટલો ચડાવવો પડશે પરંતુ લગભગ બાટલો ચડાવશું તો પણ પાણીની માત્રા વધે એમ લાગતુ નથી બાળકનો વિકાસ પુરતો થશે નહિ તમારે બાળક મિસ કરાવવુ પડશે આ સાંભળી હુ અને મમ્મી એકદમ ગભરાઈ ગયા અને હું ડિપ્રેશનમાં આવી ગઈ એકદમ રડવા લાગી અમે લોકો ઘરે

આવ્યા બધા વ્યક્તિઓને આ વાત કરી બધા લોકો ચિંતામાં આવી ગયા કેમ કે આટલા મહિના જતા રહે અને પછી કોઈ એમ કહે કે તમારે બાળકને મીસ કરાવવું પડશે તો પછી આપણે કરવુ શું...? કેમ કે મારા મેરેજના ૫ વર્ષ બાદ પ્રેગ્નન્સી રહી હતી, અમે તો પહેલેથી જ વિચારેલું હતું ભલે દિકરી હોય કે દિકરો આ બાળક અમારા માટે અનમોલ છે.

ત્યારબાદ મારા નણંદ ને ખબર પડી એટલે તેમનો તુરંત મારી ઉપર ફોન આવ્યો કે તમે ચિતાં નહિ કરતા મારી ડિલેવરી જે ડોકટર પાસે થઈ હતી તે ડો. વિજ્ઞાની મેડમ પાસે આપણે જઈશું એટલે ડો. વિજ્ઞાની મેડમ આપણને ચોક્કસ કોઈ રસ્તો બતાવશે.

અમે લોકો ત્યારપછી ડો. વિજ્ઞાની મેડમ પાસે આવ્યા અને બધી જ વાત ડીટેઈલમાં તેમની સાથે કરી ત્યારે મેડમે અમને સાંત્વના આપતા કહ્યું કે હું તમારી ડિલેવરી શાંતિથી કરાવી આપીશ અને તમારૂ બાળક એકદમ સરસ આવશે, વજન પણ ઓછામાં ઓછુ ૨.૫ કિલોનું રહેશે એવું અમોને ડો. વિજ્ઞાની મેડમે જણાવેલ તેથી અમોએ તેમના ઉપર વિશ્વાસ અને શ્રધ્ધા સાથે આગળની ટ્રીટમેન્ટ શરૂ કરી.

વિજ્ઞાની મેડમે સોનોગ્રાફી કરી તપાસ કરી અમને કહ્યું કે પાણીની માત્રા ઓછી છે પરંતુ કંઈ વાંધો નહી આપણે મેડીકલ ટ્રીટમેન્ટ કરીશું સાથે તમને હું કહુ એ પ્રમાણે તમારી દિનચર્યામાં ફેરફાર કરવાનો છે... કહેવાય છે ને કે દવાની સાથે દુવાની પણ જરૂર પડે... પહેલા તો તમારે એકદમ નિશ્ચિત થઈ જવાનું છે. તમારે ઈશ્વરને આ જવાબદારી સોંપી દેવાની છે કે મારૂ બાળક સહિ સલામત અને તંદુરસ્ત આવે... તમારે આ વાકય એક બુકની અંદર ૧૧ વખત રોજ સવારે લખવાનું છે કે હું અને મારૂ બાળક ઈશ્વરની છત્રછાયામાં સંપૂર્ણ સુરક્ષીત છીએ. જેનાથી તમારા મન અને બાળક ઉપર સારી અસર પડશે ત્યારબાદ બીજુ એ કહ્યું કે તમારે પ્રવાહી ખોરાક દરરોજ વધુ પીવાનો છે.... જેમકે નાળીયેર પાણી, મગનું પાણી, સંતરાનું જયુસ, ORS વગેરે જેના લીધે પાણીનું પ્રમાણ જળવાઈ રહેશે. ત્યારબાદ ત્રીજું એ કહ્યું કે તમારે બાળક સાથે દરરોજ વાતો કરવાની છે. જેવુ તમે વિચારો અને વાતો કરો એ બધુ બાળક ઉપર અસર કરે છે. નીચેના ચાર વાકયો દરરોજ મારા બાળક સાથે બોલવા એવું તેઓએ જણાવેલ... (૧) મારૂ બાળક "કાન્હા" જેવુ પ્યારૂ-પ્યારૂ છે.

(૨) મારૂ બાળક "રાધા" જેવુ ગોરૂ-ગોરૂ છે.

(૩) પપ્પા જેવુ ગોળ-ગોળ મોઢું છે.

(૪) મમ્મી જેવુ ટેલેન્ટેડ છે.

આજે આ ચારેય ગુણ મારા બાળકની અંદર જોવા મળી રહ્યા છે. ત્યાર બાદ ચોથી વાત મેડમે મને કહી કે અમારે અહિ મહિનામાં એકવાર દિવ્ય ગર્ભ સંસ્કાર શિબીર યોજાય છે. જેમાં તમારે આવવાનુ છે જેની અંદર પરમાત્માની ભક્તિ, બાળઉછેર, બાળકો સાથે વાતો કઈ રીતે કરવી, સંસ્કારનું સિચન, પરમાત્મા અને આત્મા વચ્ચેનો સબંધ, પુસ્તકોનું વાંચન વગેરે વિશે શિખવવામાં આવે છે.

મે લગભગ ૨ થી ૩ શિબિરમાં રેગ્યુલર હાજરી આપી અને વિજ્ઞાની મેડમે જણાવ્યા પ્રમાણેની દરેક વાત અમલમાં મૂકી તેથી મને પ્રોગ્રામમાં ખુબ મજા આવતી અને મનને એકદમ શાંતી મળતી. આ શિબિર દરમ્યાન ગર્ભસ્થ બાળક ઉપર પવિત્ર વાતાવરણ અને સારા પુસ્તકોના વાંચનને કારણે મારા બાળકનો વિકાસ ખુબજ સરસ રીતે થયો.

આમ આ રીતે ડો. વિજ્ઞાનીબેનની સૂચના અને દેખરેખ નીચે શાંતીથી મારા ગર્ભાવસ્થાના ૯ મહિના પસાર થયા અને પછી અમારે ત્યાં સરસ મજાની દિકરીનો જન્મ થયો જે બધી જ રીતે તંદુરસ્ત હતી અને જેનું વજન પોણા ૩ કિલો હતુ, કહેવાય છે ને કે સારૂ માર્ગદર્શન મળે અને સારા માર્ગદર્શક મળે તો તમારૂ કાર્ય કયારેય નિષ્ફળ થતુ નથી.

અંતે એટલુ જ કહેવા માંગુ છુ કે શ્રીજી હોસ્પીટલ અને ડો. વિજ્ઞાનીબેન સાથેનો મારો અનુભવ એકદમ સરસ અને યાદગાર રહ્યો છે.

વિજ્ઞાનીબેન અમારા માટે ભગવાન સમાન બન્યા છે. વિજ્ઞાની બેન તમારી પાસે મારી દિકરી સહિ સલામત અને તંદુરસ્ત જન્મી હતી.

થેન્કયૂ સો મચ મેડમ, થેન્કયૂ સો મચ સર, થેન્કયૂ સો મચ દિદિ તમારી શિબિર માં આવીને કંઈક નવું જાણવા મળ્યું અને પોઝીટીવ એનર્જી મને મળી. થેન્કયૂ હોસ્પિટલના દરેક સ્ટાફને કે જેણે મારી સારી રીતે દેખરેખ કરી અને મને સપોર્ટ આપ્યો.

થેન્કયૂ સો મચ મમ્મી-પપ્પા - ભાઈ - આન્ટી તમે લોકો એ મારૂ ખુબ સારી રીતે ધ્યાન રાખ્યુ અને ઘરમાં સારૂ વાતાવરણ બનાવી મને સપોર્ટ

આપ્યો છે. થેન્કયૂ સો મચ રીન્કુ દિદિ તમે મને શ્રીજી હોસ્પીટલ અને ડો. વિજ્ઞાનીબેન મેડમ પાસે લાવ્યા અને તમે પણ મને હિમ્મત આપી અને મારૂ ખૂબ ધ્યાન રાખ્યું.

॥ ઓમ શાંતી ॥

-પૂજાબેન કલ્પેશભાઈ
ઉમરગામ, (વલસાડ)
મો. ૯૯૦૯૩૨૨૦૧૧

''દિકરી''

જન્મ દેવા માતા જોઈએ.
રાખડી બાંધવા બહેન જોઈએ.
જીદ પુરી કરવા માસી જોઈએ
રબડી ખાવા મામી જોઈએ.
જીવનસંગીની માટે પત્ની જોઈએ.
પરંતુ આ બધા પહેલા એક દિકરી તો જીવતી જોઈએ...

॥ ૐ શ્રી ગણેશાય નમઃ ॥

અમારા લગ્નને સાત વર્ષ થઈ ગયા હતા છતાં હજુ સુધી અમને બાળક થતું ન હતું, બાળક માટે અમે બે ત્રણ જગ્યાએ ગયા, પરંતુ સમય સંજોગો અનુકુળ ન પડતા વાત ત્યાં જ અટકી ગઈ, ત્યારબાદ અમે ડો. વિજ્ઞાનીબેનને ત્યાં શ્રીજી હોસ્પિટલમાં બતાવવા માટે ગયા ત્યાં અમને પહેલી વારમાં જ વાત કરતા ઘણું સારૂ લાગ્યું, મેડીકલ ટ્રીટમેન્ટ ઉપરાંત બાળક માટે અન્ય જે મહત્વની બાબત જરૂરી હોય તે તમામ બાબત તેમણે અમને ઊંડાણપૂર્વક સમજાવી, ત્યારબાદ અમને હસબન્ડ વાઈફ વચ્ચે કોમ્યુનીકેશન અને તેનું મહત્વ સમજાવ્યું આ બાબત કદાચ અન્ય કોઈ ડોકટર અમને કદાચ ન સમજાવત.

બે ત્રણ વિઝીટમાં તેમણે મને સમજાવી કે કેવી રીતે મારે અમારા

સબંધમાં હુફ લાવવી. તેમની સાથેની વાતચીત બાદ મે થોડી કોશીશ કરી અને બીજા જ મહિનામાં અમને ધાર્યું પરીણામ મળ્યું અને મને મહિના રહી ગયા.

ત્યારબાદ તેમના જણાવ્યા પ્રમાણે દર મહિનાના પહેલા રવિવારે થતી શીબીરનો લાભ પણ હું લેવા લાગી તે શિબીરમાં મને ઘણુ નવું શિખવા મળ્યું અને જાણવાનું પણ મળ્યું તદઉપરાંત તે શિબીરમાં આપણા જીવનમાં ઉપયોગી પણ એવી ઘણી બાબતો મને જાણવા મળી જેમકે હકારાત્મક ઉર્જા... તે બાબત મને કોઈપણ સમયે મદદ કરતી. શિબિરમાં જવાને કારણે મારામાં આત્મવિશ્વાસ આવતો ગયો. તે ઉપરાંત મારી બોડી લેંગવેજમાં પણ સુધારો આવતો ગયો.

જુના સમયમાં સ્ત્રીને શીખવવામાં આવતુ કે ગમે તે પરિસ્થિતીમાં શાંતિ જાળવવી, નમતું જોખવું અને જતું કરવું તે બાબત હવે જોવા મળતી નથી તે આ શિબીર દ્વારા મને સામે આવતી દેખાણી અને મને તે બાબતે પણ ઘણો ફરક પડયો, મારા આકરા સ્વભાવને કારણે મારા જીવનમાં ઘણા અવરોધો આવતા હતા જે શાંતી જાળવવાથી અને ઉપરની બાબતો અપનાવવાથી ઘણી મદદ મળી.

જીવનમાં શાંતી રાખવાથી કોઈ ચમત્કાર થયો હોય એવું નથી પણ શાંતી રાખવાથી મને એવી ઘણી બાબતો દેખાવા માંડી કે જે નજર બહાર રહી ગઈ હતી, જેમકે.... મગજ શાંત થયું અને મન સ્થિર થવું, તેના હિસાબે મારી ઘણી મુશ્કેલી હળવી થઈ ગઈ અને જીવન પણ થોડું હળવું થયું.

તે ઉપરાંત શિબીરમાં આવતી કસરત, યોગ અને અન્ય જાણકારી પણ મને ઘણી ગમતી. નવ મહિનામાં પણ ઘણી પરિસ્થીતીઓ મારી સામે એવી આવી જે પહેલા વિકટ લાગતી પણ શિબિરને કારણે ધીરજ અને શાંતીથી દરેક પરિસ્થીતીઓમાંથી પસાર થઈ ગઈ.

બીજી અન્ય બાબત એ થઈ કે મને મારા પતિના સારા ગુણો દેખાવા લાગ્યા જે પહેલા દેખાતા ન હતા તેનો જીવનમાં સહયોગ અને મદદ મને દેખાવા લાગ્યા એ બાબત પણ મને અહિ જાણવા મળી કે વ્યકતીના સારા ગુણો કેવી રીતે જોવા.

ધીમે-ધીમે મારા ગર્ભધારણના નવ મહિના સુંદર રીતે પસાર થઈ ગયા અને મે એક સુંદર બાળકીને જન્મ આપ્યો. મારી નોર્મલ ડીલીવરી થઈ અને બધુ સારી રીતે પાર પડી ગયું તે માટે હું ઈશ્વર મારા માતાજી અને ડો. વિજ્ઞાનીબેનનો આભાર માનીશ કે જેમણે મને ઘણો સુંદર સહકાર આપ્યો અને અમને મદદ કરી.

એડ્રેસ : "સામવેદ"
શ્રીજી બંગ્લોઝ, સરદારનગર,
બ્લોક નં. ૧૭૭૩/બી-૫, ભાવનગર.

શ્રીમતિ નીતાબેન શુક્લ
ના જયશ્રી કૃષ્ણ
મો. ૯૮ ૭૯ ૬૦ ૬૮ ૩૧

OM SHANTI

Welcoming a new life into the world is a joyous time for family. A labor & delivery doctor has the privilege of sharing that moment & ensuring that Mom & Baby have a safe outcome.

I Frequently visited the doctor before the final countdown. She was always polite & suggesting to be fearless during labor. She told me to write a sentence, i.e. " I and My baby are safe under gods blessings. " I Wrote it 5 times every day in a book before the final labor day. Even I was mentally peaceful & always felt that we are safe. We had a pregnancy related class & got some books & CD's from doctor named " Divine Garbh Sanskar ". It described about the lifestyle, thoughts, food, yoga, exercises, etc. which were helpful for the pregnancy period. She used to give a beautiful picture of a baby to every patient as a blessing. I still have everything with me in a folder.

I Clearly remembered the night of 19th February, 2018, the day before my daughter was born. It was the most wonderful time I ever had with Dr. Vigyaniben at the Hospital. That peaceful & silent hospital vibes with lots of positive energy I can never forget. the doctor & the nurses were so supportive. Even when there were two layers of cord around neck, she didn't told me because a pregnant woman may get tensed after knowing it instead she gave me a paper with some positive sentences & told me to do breathing techniques. She was awake all night & observing me throughout for what actually is going on.

No Matter what hopes & dreams you have for your birth experience, some things are simply out of control. Usually, that's fine and Dr. Vigyaniben deal with it in a good manner.

Anyways, with god's blessings my both pregnancies were so simple and in less labor time my babies were out. I want to thank both the Doctor for being supportive and giving suggestions which were so helpful for me during labor.

Dr. Vigyaniben & Dr. Vishveshsir are the doctors who made my complicated labor into a simple & successful delivery of my beautiful daughter. My daughter was 4.5 kg. with tow .... cords around neck and that too with normal delivery and after delivery too, She was so advising and helpful for recovery from pregnancy & Child Birth.

It is one amazing experience, I will never forget Let's fast day this was the most life-altering event of my life. Couldn't end with it.

Thank You So Much... Dr. Vigyani Vishvesh Nayak for the awesome experience & the Tiny Little human of mine. My Words are less for you. .. Thanks.. a Lot....

PRIYABEN KEYURBHAI PATEL
(RAMKRISHNA DAIRY FARM)
Madhavbag-2, Bhavnagar.
M.: 81 28 69 05 43.

અંતમાં ....

આજની વૈજ્ઞાનિક પધ્ધતી, પ્રગતિસર્જક, પોષક અને નાશક પણ બની શકે છે, કારણ કે... તેના અમલના કેન્દ્ર બિદુંમાં વ્યકિત રહેલો છે. તેથી ઉત્તમ વ્યકિતઓનું નિર્માણ તેટલું જ જરૂરી છે જેટલી વૈજ્ઞાનિક પ્રગતિ.

સુઘડ, સંસ્કારી, સજ્જન, સંયમી અને વિદ્વાન માતા-પિતા જ ઉત્તમ અને સંસ્કારી પ્રજાની ખાણ છે. દરેક મનુષ્યનો સ્વભાવ છે કે પોતાને જરૂરી વસ્તુ ઉત્તમ પ્રકારની મેળવવા માટે સઘળા પ્રયત્ન કરે છે.

એક સામાન્ય પાણીની માટલી લેવા જઈએ તો પણ ચારે બાજુ ટકોર મારી કાચું છે કે પાકું, શિયાળુ કે ઉનાળું વિગેરે ચકાસીને લેવામાં આવે છે. દુનિયામાં પદાર્થની બાબતમાં પારાવાર વિદ્વતા બતાવતો માણસ એક જ બાબતમાં પોતાનું ડહાપણ ગીરવે મુકી દે છે અને છતી આંખે આંધળો બને છે. અને આ અતિ મહત્વની બાબતમાં ભટકતો માણસ હૈયાફાટ અને મૂર્ખ સાબિત થાય છે અહીં મહત્વની બાબત એ છે કે તે પોતાના પરિવાર, સમાજ અને દેશ માટે ઉત્તમ સંતાન પ્રાપ્તિ કરે.

નોંધ ....

નોંધ ....