



# ఆర్కజనని



భీరమానవుడిని తయారుచేసే ప్రయత్నం



ప్రతి తల్లి ఒక పరిపూర్ణ శిశువుకు జన్మనిష్ఠగలిగిన శక్తి కలిగి ఉంటుంది.

శిశువు పరిపూర్ణ వికాసానికి కావలసిన బీజం తల్లి గర్భంలో ఉన్నప్పుడే పడాలి. బిడ్డ శారీరకంగా తరువాత చక్కగా ఎదగాలంటే తల్లి చక్కటి ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. బిడ్డ తెలివైన వ్యక్తిగా ఉండాలని కోరుకుంటే తల్లి చక్కటి ఆలోచనలు, భావాలను గ్రహించాలి. తల్లికున్న సత్సంస్కారమే బిడ్డ పాలిటి వరం అవుతుంది.

తల్లి ఆలోచనలు, చేసే పనులు, మాట్లాడే మాటలు, మానసిక స్థితి - ఇవన్నీ కూడా శిశువును ప్రభావితం చేస్తాయి.

“శిశువు ప్రపంచంలోకి రాకముందు ఉన్న పరిస్థితులే తరువాత శిశువు వ్యక్తిత్వాన్ని, గుణసంపదను నిర్ణయిస్తాయి. మంచి విద్యాశాలల్లో చదవడం కన్నా, వేలకొద్ది గ్రంథాలను బట్టిపట్టడం కన్నా, ప్రపంచంలోని మేధావులందరి సాంగత్యం కలిగిఉండటం కన్నా పుట్టుకతోనే ఉత్తమ సంస్కారంతో పుట్టడం మేలు”, అంటారు స్వామి వివేకానంద. అంటే తల్లి గర్భంలో ఉన్నప్పుడే శిశువు తల్లి ద్వారా ఉత్తమ సంస్కారాన్ని పొందితే, మేలు, పై పేర్కొన్న వాటన్నిటితో పొందే వాటికన్న వందరెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఈ రోజు ప్రపంచంలో ప్రతిఒక్కరూ ఎన్నో సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇంతకు ముందెప్పుడూ లేనటువంటి స్థాయిలో జీవితం ఒత్తిడితో కూడుకుని ఉంది. సమస్యలను ఎదుర్కోలేక మనిషి సతమతమవుతున్నాడు. నైతిక జీవనాన్ని అలవరచుకొని ధార్మిక విలువలను పరిరక్షించుకోలేకపోతున్నాడు. బిడ్డ పుట్టుకతోనే సంస్కార సిరిని, జ్ఞానసంపదను అందిపుచ్చుకునేలా చేయగలిగితే జీవితం సాఫీగా సాగుతుంది. పుట్టిన తరువాత చదువు ద్వారా విలువలు, మంచి సంస్కారాలను పెంపొందించుకోవడం చాలా ప్రయాసతో కూడుకున్న పని. మనిషి పుట్టుకతోనే దైవీసంపదతో గానీ అసురసంపదతో గానీ పుడతాడంటారు స్వామి వివేకానంద. ప్రార్థనతో పుడితే దైవం, ప్రార్థన లేకుండా పుడితే దానవుడిగా అవతరిస్తాడని ఆయన వాక్కు. అలానే ఆర్యుడనే పదానికి నిర్వచనం ఇస్తూ మనువు, ప్రార్థనతో పుట్టినవాళ్లందరూ ఆర్యులు ప్రార్థన లేకుండా పుట్టిన వాళ్లు అనార్యులు, అంటాడు.

శిశువు మహోన్నత వ్యక్తి కావాలంటే తల్లి గర్భంలో ఉన్నప్పుడే సంస్కారం అందాలి.

గర్భస్థ శిశువులు చాలా ఎరుకతో ఉంటారు. గర్భంలో ఉన్న బిడ్డ కేవలం ఒక అచేతనమైన మాంసఖండం కాదు. చుట్టూ ఉండే పరిస్థితులు ముఖ్యంగా తల్లి ఆలోచనలు, భావోద్వేగాలు బిడ్డను



ఎంతగానో ప్రభావితం చేస్తాయి. నిజానికి తల్లుల భావసంపద శిశువులకు దాచిపెట్టబడిన నిధి లాంటిది. గర్భములో పిండముగా ఉన్నప్పుడే జ్ఞానపరమైన అభివృద్ధి జరుగుతుంది. శిశువును మంచి వ్యక్తిగా తయారు చేయటం, కావలసిన విధంగా పెంచటం అంతా తల్లి చేతిలోనే ఉంటుంది. బిడ్డ సమగ్ర వికాసానికి, సర్వతోముఖాభివృద్ధికి తల్లి ఆలోచనలు, ఆశలు, భావాలు చాలా విధాలుగా తోడ్పాటు కలుగజేస్తాయి. అందువలన బిడ్డ శారీరకంగా, మానసికంగా, మేధోపరంగా, ఆరోగ్యముగా ఉండాలంటే తల్లి పవిత్రమైన, గొప్పవైన ఆశయాలు కలిగి ఉండాలి.

తల్లి యొక్క భక్తి విశ్వాసాలపైనే శిశువుకు సంక్రమించే సంస్కారం ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆ సంస్కారం శిశువు పూర్ణవికాసానికి దోహదపడుతుంది.

తల్లి మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉండాలి. ఆమెలో ఎలాంటి మానసిక ఒత్తిడి ఉండరాదు. ఒత్తిడి ఇద్దరికీ.. తల్లికి, బిడ్డకు కూడా మంచిది కాదు. తల్లిలోని నకారాత్మక భావాలు, ఆందోళన శిశువు శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంపై వ్యతిరేక ప్రభావం చూపుతాయి.

ఒకవేళ తల్లి మనోశరీరాలపై వ్యతిరిక్త ప్రభావాలు కలిగించే విధంగా పరిసరాలు, ఆహారము, కుటుంబ వ్యవస్థ ఉంటే అవన్నీ గర్భస్థ సమయములో పిండము మీద ప్రభావం చూపి బిడ్డ ఎదుగుదలకు ఆటంకాలౌతాయి. ఈ వ్యతిరిక్తత తొలగించుకోవడానికి తల్లి మధురమైన, మార్దవమైన సంగీతాన్ని వినాలి; సమతుల ఆహారము, యోగాసనాలు శరీరాన్ని చక్కగా ఉంచుతాయి. మనస్సు ప్రశాంతముగా ఉండడానికి ధ్యానము, ప్రార్థన, మంచి ఆలోచనలు, నిస్వార్థకర్మలు లాంటి ప్రక్రియలు దోహదపడతాయి.

“ఆర్యజనని” ముఖ్య ఉద్దేశ్యం ఏమిటంటే - బిడ్డను కనబోతున్న స్త్రీ ఉత్తమమైన తల్లిగా రూపుదిద్దుకొని గర్భంలో ఉన్న శిశువు సర్వ సద్గుణ సంపన్నుడుగా/సంపన్నురాలిగా పుట్టేటట్లు చేయడానికి సహాయాన్ని అందించడం. గొప్ప మాతృమూర్తుల ద్వారానే గొప్ప సమాజాన్ని నిర్మించటం సాధ్యమవుతుందని స్వామి వివేకానంద నొక్కి వక్కాణించారు. బిడ్డ యొక్క సమగ్ర వికాసం శిశువు గర్భంలో ఉండగా తల్లి నుండి అందిన సంస్కార సంపదపైననే ఆధారపడి ఉంటుంది.

### పవిత్రమైన మాతృమూర్తులు

“సంస్కారవంతులైన, దైవం పట్ల భక్తిశ్రద్ధలు కలిగిన తల్లులు ఉన్న ఇండ్లలోనే ఉన్నతమైన వ్యక్తులు జన్మిస్తారు”. - స్వామి వివేకానంద



చరిత్రలో ఉన్నతులైన వ్యక్తులను చూసినప్పుడు వారి తల్లులు అందరూ గొప్ప వ్యక్తిత్వము కలిగి ఉన్నవారనే విషయం స్పష్టంగా తెలుస్తుంది - ఆ తల్లులు దైవంపట్ల భక్తిప్రపత్తులు కలిగినవారు. గర్భస్థ శిశువుకు దైవీసంస్కారమందించగలిగిన తల్లికి మాత్రమే శ్రేష్ఠమైన శిశువులు జన్మిస్తారు. శిశువు తన గర్భంలో ఉన్నప్పుడు భగవంతుని పట్ల కొద్దిగా భక్తి కలిగి, ప్రార్థనామయ జీవితాన్ని గడిపితే ఆ స్త్రీ సంస్కారవంతులైన బిడ్డలకు తల్లి అవగలుగుతుంది.

ఉద్యోగాలతో తీరుబడిలేకుండా ఉండి, ఉరుకుల పరుగుల మధ్యలో యాంత్రికంగా బిడ్డలను కని, తరువాత వారిని మంచి పాఠశాలల్లో వేసి బాగా చదువు చెప్పించాలని తపన పడటంకన్నా తల్లి భగవద్భక్తి కలిగి, ప్రార్థన, జపంలాంటి అనుష్ఠానాలతో ఉత్తమ సంతానానికి జన్మనివ్వటం మేలు. అలా తల్లి చేసిన దైవప్రార్థనల ఫలంగా పుట్టిన శిశువులు మాత్రమే అద్భుతమైన సామర్థ్యాన్ని, పవిత్రతను కలిగి అన్నింటినీ సాధించగలుగుతారు. వారు ఎలాంటి ప్రతికూల పరిస్థితినినా ఎదుర్కొని జీవితంలో పైకి రాగలుగుతారు.

గర్భిణీ స్త్రీ ఏ రకమైన ఆలోచనలు కలిగి ఉండాలనేది చాలా ముఖ్యం. ఆమె సాత్వికమైన, పవిత్రమైన, దైవపరమైన ఆలోచనలు కలిగి ఉన్నట్లైతే శిశువు కూడా సాత్వికంగా పుడుతుంది. శిశువు తల్లిదండ్రులు శారీరకంగా బలహీనులైనప్పటికీ, విద్యావిహీనులైనప్పటికీ ఫర్వాలేదు. తల్లిదండ్రులు ఆధ్యాత్మిక సంస్కృతి కల్గిన వారైతే వారు మంచి శిశువుకు జన్మనివ్వగలుగుతారు.

### శాస్త్ర పరిశోధనలు

శిశువు గర్భంలో ఉన్నప్పుడే వినడము, తెలుసుకొనడము, ఏడవడము, నొప్పి తెలుసుకోవడము, ఒత్తిడిని అనుభవించడం.. చేస్తుంది.

అల్ట్రా సౌండ్ పరీక్షల వల్ల, ఇతర శాస్త్రీయమైన పరిశోధనల ఫలంగా ఈ విషయం నేడు అందరికీ తేటతెల్లమే.

శిశువు యొక్క దేహము, మనస్సు తల్లి యొక్క దేహము, మనస్సుల నుండి తయారవుతాయి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారము, పరిస్థితులు లేనప్పుడు, ఒత్తిడి, కోపంతో ఉన్న తల్లులకు శారీరక, మానసిక వైకల్యములతో, రోగగ్రస్తులైన బిడ్డలు పుట్టే ప్రమాదం ఉంది.

### ప్రార్థనలు, గీతాలు, శ్లోకాల యొక్క ప్రాముఖ్యత

వీటి వలన ఇంటిలో అనుకూలమైన వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. భగవంతునితో సంభాషించటానికి ప్రార్థన చక్కటి మార్గము. ప్రార్థన భగవంతునికి, భక్తునికి మధ్య దూరాన్ని



తగ్గిస్తుంది అనే విషయం చాలా మతాలలో నిరూపించబడింది. భక్తితో కూడిన ప్రార్థనతో భగవంతుడు సంతోషపడుతాడు.

శ్లోకపఠనం మనస్సులోని మాలిన్యాన్ని తొలగించి, విశాలభావాలను పెంపొందించి వ్యక్తి యొక్క సమగ్ర వికాసానికి దోహదపడుతుంది.

ప్రార్థన వల్ల లాభాలు:

1. హృదయాన్ని, మనస్సును పవిత్రం చేస్తుంది.
2. శారీరక - మానసిక శక్తులను పెంచుతుంది.
3. మానసిక ఒత్తిడిని తొలగిస్తుంది. శాంతిని కలిగిస్తుంది.
4. కోరికలను ఫలించజేస్తుంది.
5. పరిపూర్ణ వ్యక్తిని తయారుచేయడం ద్వారా సమాజాభివృద్ధికి దోహదపడుతుంది.

ప్రతిరోజు శ్రద్ధతో, భక్తితో భగవంతుడిని ప్రార్థించాలి. ప్రార్థన ఫలిస్తుందన్న నమ్మకం ఉండాలి; సందేహాలు ఉండకూడదు. భగవంతుడి శక్తిపై విశ్వాసం లేకపోతే ప్రార్థన ఫలించదు.

ప్రార్థన మహా మహిమాన్వితం. ప్రార్థన భగవంతుని శక్తిని నిరూపించే కొలబద్ద.

### భజనల యొక్క ప్రాముఖ్యత

భజనలు చేయడం వలన, వినడం వలన మనస్సులో శాంతి పెంపొంది, భక్తి అధికరిస్తుంది. మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటే శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి, ప్రాణ శక్తి వృద్ధి పొందుతాయి.

ఆందోళన, ఒత్తిడి తగ్గి ప్రతికూల ఆలోచనలు దూరమవుతాయి.

విజ్ఞాన శాస్త్రం ప్రకారం భజనలవల్ల దేహంలోని కణాల సామర్థ్యం పెరిగి “డోపామైన్” అనే హోర్మోన్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. మెదడు కూడా ఉల్లాసంగా, జాగరూకతతో ఉంటుంది.

భజన చేయడం, వినడం ద్వారా హృదయంలో ఆనందం ఉప్పొంగుతుంది. మనస్సు ఉల్లాస భరితమవుతుంది. కఠిన హృదయాలలో సైతం భగవన్నామము పరివర్తన కలిగిస్తుంది. కలియుగంలో భగవన్నామ స్మరణయే మోక్ష మార్గమని అంటారు కదా!

ముఖ్యమైన విషయము: ‘ఒక దైవాంశ సంభూతుడైన శిశువు నా గర్భములో ఎదుగుతున్నది’ అని తల్లి కాబోతున్న స్త్రీ భావించాలి. అప్పుడు ఆ శిశువు తనకు, తన కుటుంబానికి, సమాజానికి, జాతికి, దేశానికి గర్వకారణమై పెరుగుతుంది..



## ఆత్మ విమర్శ మరియు సత్యంగము

మంచి ఆరోగ్యము అంటే మనస్సు, శరీరం సమతా స్థితిలో ఉండటమే. గర్భిణీ స్త్రీలు మనస్సులో మంచి ఆలోచనలు పెంపొందించుకొంటూ, సాహిత్య, సాంస్కృతిక, ఆధ్యాత్మిక పఠమైన సత్యంగాలలో పాల్గొనాలి. సజ్జన సాంగత్యాన్ని కోరుకోవాలి. స్వాధ్యాయాన్ని వదలి పెట్టకూడదు; పవిత్ర ఆలోచనలు చేయటం, భక్తిభావనలను పెంపొందించే పాటలు వినడం మరియు చక్కటి ప్రేరణ కలిగించే పుస్తకాలు చదవటమే “స్వాధ్యాయము” అంటే.

అందుకని చక్కటి శిశువుకు జన్మనివ్వడానికి ఉపయుక్తమైన సాహిత్య పఠనం అనగా గొప్ప వ్యక్తుల జీవిత చరిత్రలు చదవాలి.

కొన్ని హాస్యమల మార్పు వలన కాబోయే తల్లులు మానసికంగా కొద్దిగా క్రుంగుబాటుకు లోనయ్యే అవకాశం ఉంది. అటువంటప్పుడు స్వాధ్యాయము ఒక ఔషధములాగా పని చేస్తుంది. అందుకే జీవితానికి చక్కటి గమ్యాన్ని నిర్దేశించే, మానసిక శక్తిని పెంచే పుస్తకాలను తప్పక చదవాలి.

## త్రిగుణాలు

ప్రకృతిలో మూడు గుణాలు ఉన్నాయి. అవి సత్త్వ, రజస్, తమో గుణాలు. సత్త్వగుణం ప్రశాంతతకు, జ్ఞానానికి ప్రతీక. రజోగుణం కోరిక, తాపత్రయం, అశాంతిని రగిలిస్తుంది. తమోగుణం నిద్ర, అలసత్వాన్ని పెంపొందిస్తుంది.

ఈ మూడు గుణాలు వివిధములైన పాళ్ళలో కలిగి మనిషి యొక్క మానసిక, తెలివి (బుద్ధి) స్థాయిలను ప్రభావితం చేస్తాయి. మానవులలో వివిధ రకములైన ప్రవర్తనలకు కారణము ఈ మూడు గుణాలలో ఉండే పాళ్ళ యొక్క భేదముల వలననే జరుగుతుంది. ఈ గుణగణాల నిష్పత్తిలోని వ్యత్యాసాన్ని బట్టి మనిషి ప్రవర్తన ఉంటుంది. సత్త్వగుణం అధికంగా ఉన్న మనుషులు నేటి కాలంలో బహు అరుదు. కలియుగం అంటేనే అధికశాతం రజోగుణులు, తమోగుణులు ఉన్న కాలం అని.

ప్రకృతిగా పేర్కొనబడే ఈ త్రిగుణాలే వ్యక్తి కార్యక్రమాల గతిని, అభివృద్ధి దిశను నియంత్రిస్తాయి.

సత్త్వగుణము - శాంతి, తేజస్సును, సరియైన అవగాహనను కలిగిస్తుంది. దాని వలన సంతోషము, ఆనందము కలుగుతాయి.

రజో గుణము - మనిషికి కోరికలను, వస్తుపర జీవితంపై అనురక్తిని, భోగాసక్తిని కలిగించి నిరంతరం కర్మలకు ప్రేరేపిస్తుంది.



తమో గుణము - అజ్ఞానంతో కూడి ఉంటుంది. దేనిపై శ్రద్ధ లేకపోవుటను, సోమరితనాన్ని, నిద్రను కలిగిస్తుంది.

ప్రతి మనిషి మనస్సు ఈ మూడుగుణాల కలయికతో ఏర్పడినదే.

1. జ్ఞానము కలిగినవారు సత్త్వగుణ ప్రధానులు.
2. తీవ్రమైన ఆశ, కోరికలు కలిగి ఉండటం రజోగుణ ప్రధానుల లక్షణం.
3. అశ్రద్ధ, మోహము కలిగి ఉన్నవారు తమోగుణ ప్రధానులు.

### గర్భస్థ శిశువుతో సంభాషించుట

తల్లి శిశువుతో మాట్లాడాలి. స్వాధ్యాయం చేసేటప్పుడు; పూజ, ధ్యానము చేసేటప్పుడు ఆమె తన గర్భము మీద చేయి ఉంచి ఆ కార్యక్రమం బిడ్డకై చేస్తున్నట్లు తెలియజేయాలి.

తండ్రి కూడా ఆ విధమైన సంబంధం శిశువుతో కలిగి ఉండడానికి అతడు కూడా శిశువుతో మాట్లాడాలి.

తల్లి యొక్క సంతోషానుభవాలు, భావోద్వేగాలు, సంరక్షణ, అంతులేని ఆనందం గర్భస్థ శిశువు యొక్క హృదయం, మనస్సు పూర్తి వికాసం చెందడానికి ఉపకరిస్తాయి.

### ఆహారము

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారము తల్లి, బిడ్డలను ఆరోగ్యముగా ఉంచుతుంది. కలుషిత ఆహారము శిశువు జననమప్పుడే కాక, తరువాత కూడా శిశువు ఆరోగ్యాన్ని మరియు ఎదుగుదలను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఎక్కువగా కూరగాయలు, పండ్లు, మాంసకృత్తులు, విటమిన్స్ కలిగిన, కొవ్వు మితంగా కలిగిన ఆహారము తీసుకోవాలి.

### ధూమపానం - మద్యపానము

గర్భముతో ఉన్నప్పుడు ధూమ మద్యపానములు స్త్రీలకు హాని కలుగజేస్తాయి. ఆ అలవాట్లు ఉన్న వారికి గర్భము నిలవకపోవడం, ఒక్కొక్కసారి మృత శిశువులు జన్మించటం కూడా జరుగుతుంది.

ఇంటిలో ఇంకెవరికైనా ధూమపానము అలవాటున్నా ప్రమాదమే. మద్యపానము మానసిక వైకల్యం కలుగజేస్తుంది. దీని వలన బిడ్డ తక్కువ బరువుతో పుట్టటం, తరువాత సరిగ్గా ఎదగక పోవడం కూడా జరుగుతుంది.



## నిద్ర

కనీసము 7-8 గంటల నిద్ర అవసరము. తల్లికి తగిన విశ్రాంతి దొరికినప్పుడు వృద్ధి కారక జన్యువుల విడుదలకు అవకాశం ఉంటుంది.

## పరిశుభ్రత

పరిసరాలు శుభ్రముగా ఉంచుకోవడము, ప్రతి దినము స్నానము చేయడము కూడా అవసరమే.

## వైద్య పరీక్షలు - సలహాలు

మొదటి మూడు నెలలు, రెండవ మూడు నెలలు, మూడవ మూడు నెలలు వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

## గర్భస్థ పిండము యొక్క మానసిక ఆరోగ్యము

గర్భిణీ స్త్రీ సహజంగానే కొంచెం ఆందోళనతో ఉంటుంది. అందుకని ఆమెను ఇబ్బంది పెట్టకూడదు. గొడవలు, తగాదాలు ఉండకుండా చూసుకోవాలి.

నేరపూరితమైన కథలు, తీవ్ర ఉద్వేగాలను కలిగించే వస్తుకాలు చదవరాదు. అలాగే అటువంటి సినిమాలు, సీరియల్స్ చూడరాదు.

## ఒత్తిడితో కూడిన దాంపత్యం

తల్లికి ఒత్తిడి కలిగించే పరిస్థితులు ఏవైనప్పటికీ, శిశువు యొక్క మానసిక ఎదుగుదల మీద ప్రభావం చూపుతాయి. తల్లి తీవ్ర ఒత్తిడికి లోనైతే బిడ్డ అంగవైకల్యముతో పుట్టే ప్రమాదమూ ఉంది.

కొన్నిసార్లు గర్భిణియైన స్త్రీ భయాందోళనలకు గురైతే ఆమెకు పుట్టిన శిశువు జననము తరువాత అప్పటికి ఆరోగ్యముగా ఉండవచ్చు. కానీ తరువాత జీవితంలో ఎప్పుడైనా ఆందోళనకు లోనయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. అప్పుడు బిడ్డ కారణం తెలియకుండానే దుఃఖానికి లోనవుతుంది.

కాబట్టి ఇతర కుటుంబ సభ్యులు కూడా గర్భిణీ స్త్రీ పూర్తి ఆరోగ్యానికి బాధ్యత వహించాలి. గర్భిణీ స్త్రీలను ఏ రకమైన ఒత్తిడికి లోనుచేయరాదు.

## తల్లిదండ్రుల యొక్క రోజువారీ కార్యక్రమము

1. శిశువుకు ఉన్నతమైన ఆశయాలు కలిగే ప్రార్థనలు చేయాలి.
2. శాంతిపూరితమైన వాతావరణాన్ని కల్పించాలి.





3. ఇంటిలోని కుటుంబ సభ్యులు కలిసిమెలిసి సంతోషముగా ఉండాలి.
4. భగవంతుని యొక్క చిత్రపటమును వీలైనన్నిసార్లు చూస్తూ ఉండాలి. తల్లిదండ్రులు భగవన్నామమును వీలైనన్నిసార్లు ప్రేమతో ఉచ్చరించాలి.
5. ఇంటిలోని గోడపై అందమైన, సహజమైన, స్ఫూర్తిదాయకమైన పటములు ఉండాలి.
6. ప్రతిరోజూ వ్యాయామము, భజనలు, ప్రార్థనలు, ధ్యానము చేయాలి.
7. గర్భస్థ శిశువుతో సంబంధం కలిగి ఉండాలి (తల్లి రోజుకి కనీసం మూడుసార్లు శిశువుతో మాట్లాడాలి).
8. శిశువుకు శక్తినివ్వమని దైవాన్ని ప్రార్థించాలి.
9. హృదయంలో ఎలాంటి స్వార్థపూరిత ఆలోచనలు లేకుండా ప్రతి పనిని భగవదర్పణ భావంతో చేయాలి.
10. భార్యాభర్తలు నీతి కథలు, పురాణ గ్రంథాలు (రామాయణము, మహాభారతము, భాగవతము ఇత్యాది) యోగుల, భక్తుల జీవిత చరిత్రలు చదవటం, వినటం చేయాలి.
11. భక్తిపాటలు, వేదమంత్రాలు వినాలి.
12. సత్యంగాలలో, దైవ కార్యక్రమాలలో పాల్గొనాలి.
13. పడుకునే ముందు అందరి క్షేమాన్ని కోరాలి; దేహానికి, మనస్సుకి ప్రశాంతత చేకూరేలా ప్రార్థన చేసి నిద్రకుపక్రమించాలి.

### రోజువారి కార్యక్రమాలలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

1. బరువైన వస్తువులను ఎత్తరాదు.
2. పరిస్థితులు కోపాన్ని, అలజడిని, ఆందోళనను కలిగించకుండా చూసుకోవాలి.
3. అసూయ, చెడు ప్రవర్తన, అపకార ధోరణి ఉండకూడదు.
4. వైద్యుల సలహా లేకుండా ఏ ఔషధము తీసుకొనకూడదు.
5. పెద్ద శబ్దంతో కూడిన సంగీతాన్ని వినకూడదు.
6. భయాన్ని కలిగించే సినిమాలు, టి.వి. సీరియల్స్ చూడరాదు.



7. ధూమపానం, మద్యపానం చేయకూడదు. మాదకద్రవ్యాలు తీసుకొనరాదు.
8. టీ, కాఫీ వంటివి సాధ్యమైనంత తక్కువగా త్రాగాలి.
9. సోమరితనముతో ఇతరుల తప్పులు వెదుకుతూ కాలం గడపరాదు.
10. మసాలాలతో కూడిన, ఎక్కువ వేయించిన పదార్థాలు తీసుకోరాదు.

### కొన్ని ప్రశ్నలు మరియు సమాధానాలు

1. ప్రశ్న: ఆర్యజననిలో ఏమి చేస్తారు?

జవాబు: “ఆర్యజనని” కార్యక్రమం గర్భిణీ స్త్రీలు ఏ విధంగా ఉండాలి, ఏవి ఆచరించాలి అనేదాని మీద అవగాహన కలిగిస్తుంది. పరిపూర్ణమైన శిశువుకు జన్మనివ్వటానికి కావలసిన జ్ఞానాన్ని అందిస్తుంది..

2. ప్రశ్న: శిశువు ఎదుగుదల ఎప్పుడు ప్రారంభమవుతుంది?

జవాబు: శిశువు అభివృద్ధి, శారీరక మానసిక ఎదుగుదల, పుట్టిన తరువాత కాకుండా, గర్భములో ఉండగానే ప్రారంభమవుతుంది. తల్లి యొక్క ఆలోచనలు, చేసే పనులు, క్రియలు, భావాలు శిశువు పూర్తి జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి.

గర్భస్థ పిండం చైతన్యముతో కూడివుంటుంది. చాలా ఎరుకతో ఉంటుంది.

శిశువులు దైవీ సంపత్తితో పుట్టాలంటే తల్లి తనను తాను ఒక భక్తురాలిగా, యోగినిగా మార్చుకోవాలి.

3. ప్రశ్న: ప్రార్థన ప్రభావం పుట్టబోయే శిశువు మీద ఉంటుందా?

జవాబు: తప్పకుండా ఉండటం. ఆధునిక విజ్ఞానము, మతాలు కూడా ఆ విషయాన్ని ధ్రువీకరిస్తున్నాయి. మాతా-శిశువులకు క్రమబద్ధమైన ప్రవర్తన అలవడుతుంది. స్త్రీలకు గర్భస్థ సమస్యలన్నీ తొలగిపోతాయి. వారికి పవిత్ర జీవితాన్ని ప్రార్థనలు అందిస్తాయి; విజ్ఞాన శాస్త్రం కూడా ఇదే చెపుతున్నది.

శిశుజననం కేవలం ఒక ఆకస్మిక సంఘటన కాదు. ప్రతి శిశుజననము వెనక ఒక కారణం ఉంటుంది. తల్లి తన కర్మఫల వశాత్తూ, దైవసంకల్పంచేత, బిడ్డ ప్రారబ్ధ ఫలంగా ఆ శిశువును మోస్తుంది. ఇలా బిడ్డ జననానికి మూడు కారణాలు ఉంటాయి. అటువంటి తల్లుల కోసం ఇతరులు



ప్రార్థించవచ్చు. శిశువు తన కర్మఫలాలనుసారంగా ఆ తల్లి గర్భంలో ప్రవేశించినప్పటికీ తల్లి దైవాన్ని ఆశ్రయించడం ద్వారా శిశువు పూర్వజన్మలలో చేసిన చెడు కర్మఫలాలను తొలగించుకొని ఉత్తమ సంస్కారంతో పుట్టి లోకకళ్యాణ కారకుడవటానికి అవకాశం ఉంది.

4. ప్రశ్న: ఏ రకమైన సాహిత్యం చదవాలి?

జవాబు: మానవత్వము, దయ, అహింస, సంయమనం, దానము, సేవ, ప్రేమ మొదలైన ఆదర్శాలను ప్రబోధించే జీవిత సంఘటనలుకల గొప్ప వ్యక్తుల పుస్తకములు చదవాలి.

ఆ పఠనము యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశము - వ్యతిరేక భావాలనుంచి, అనిశ్చిత స్థితినుంచి, పిరికితనం నుంచి బయటపడటమే కాక, ఏది సత్యం ఏది అసత్యం అనేది తెలుసుకోవడం జరుగుతుంది.

5. ప్రశ్న: గర్భిణీ స్త్రీ ఏ నెలనుంచి ఈ కార్యక్రమముకు రావచ్చును?

జవాబు: ఆమె గర్భధారణ సమయంలో ఎప్పుడైనా రావచ్చును. మొదటి మూడునెలల్లో వస్తే ఎక్కువ ప్రయోజనం పొందే అవకాశం ఉంటుంది.

6. ప్రశ్న: ఈ శిక్షణ గర్భిణికి ఎలా సహాయపడుతుంది?

జవాబు: ఈ శిక్షణా కార్యక్రమం గర్భిణికి అనేక విధాలుగా సహాయపడుతుంది.

- గర్భధారణ సమయంలో సానుకూల మానసిక వైఖరిని కలిగి ఉండటానికి ఉపయోగపడుతుంది.

- సాధారణ ప్రసవానికి అవకాశం ఉంటుంది.

- ప్రసవ సమయములో వచ్చే సమస్యలు తగ్గుతాయి.

- ఆనందకరమైన అనుభవం కలుగుతుంది.

7. ప్రశ్న: ఆమె ఆదర్శ శిశువుకు జన్మనివ్వగలదని ఎలా స్త్రీకి హామీ ఇవ్వగలరు?

జవాబు: ఒక స్త్రీ మంచి కోరిక, బలమైన సంకల్పం, ప్రార్థన మరియు సానుకూల దృక్పథం ద్వారా ఆదర్శవంతమైన బిడ్డకు జన్మనివ్వగలదు.

8. ప్రశ్న: గర్భంలో ఉన్నప్పుడే పిండం విద్యావంతుడవుతుందా?

జవాబు: అవును, ఒక శిశువు యొక్క మొట్టమొదటి అభ్యాసం గర్భంలోనే మొదలవుతుంది.



9. ప్రశ్న: శిశువు మొదట గర్భం లోపల వినడం ఎప్పుడు జరుగుతుంది?

జవాబు: గర్భాన్ని ధరించిన 14 వారాల నుండి శిశువు వినడానికి సామర్థ్యం కలిగి ఉంటుంది. సంగీతం మరియు కథలు వినటం లేక చదవటం వలన శిశువు నేర్చుకుంటుంది.

10. ప్రశ్న: శిశువు రుచిని కలిగి ఉంటుందా?

జవాబు: 12 వారాల తరువాత రుచి నిర్మాణాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. తల్లి తీపిని తినేటప్పుడు, శిశువు వేగంగా మ్రింగుతుంది. అదే చేదును తినేటప్పుడు శిశువు నెమ్మదిగా మ్రింగుతుంది.

11. ప్రశ్న: గర్భధారణ సమయంలో కలలు పిండంను ప్రభావితం చేస్తాయా?

జవాబు: అవును, తల్లి కలలు పిండమును ప్రభావితం చేస్తాయి.

12. ప్రశ్న: పని చేసే స్థలంలో నేను అప్పుడప్పుడు ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటాను. ఇది నా పుట్టబోయే శిశువుపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుంది?

జవాబు: అధిక ఆందోళన శిశువును ప్రభావితం చేయవచ్చు. గర్భధారణ సమయంలో ఆందోళన, తరువాతి కాలంలో బిడ్డ ప్రవర్తనను నిర్ధారిస్తుంది. ఆ బిడ్డ రకరకాల ఆందోళనలకు గురవవచ్చు.

ప్రార్థన, భక్తి సంగీతం మరియు ధ్యానం ద్వారా ఆందోళనను తగ్గించుకోవచ్చు. ఇది శిశువుపై అద్భుతమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

13. ప్రశ్న: శిశువు గర్భాశయంలో నొప్పిని, బాధను అనుభవిస్తుందా?

జవాబు: గర్భంలో ఉన్నప్పుడే శిశువు నొప్పి అనుభూతి చెందుతుంది. వాస్తవానికి నొప్పి యొక్క అనుభూతి పిండానికే త్వరగా తెలుస్తుంది. ఆ స్పందన తల్లికంటే శిశువుకే ఎక్కువగా ఉంటుంది.

**రామకృష్ణ మఠం, దోమలగూడ, హైదరాబాద్ - 29**

**Phone: +91 9603906906**

**E-mail: aaryajanani9@gmail.com Website: www.aaryajanani.org**