Department of Prenatal care

MOu- થી જોડાયેલ સંસ્થાઓના કાઉન્સેલર માટેનું વિચાર પાથેય

પ્રયાસ

તપોવન ગર્ભ સંસ્કાર કેન્દ્ર

(સગર્ભા બહેનો માટે ચલાવાતું દૈનિક કેન્દ્ર)

તેજસ્વી બાળક : તેજસ્વી ભારત

बालदेवो भव ।

કુલપતિશ્રી
ડૉ. ટી. એસ. જોશી
ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી
ગાંધીનગર

સૌ કાઉન્સેલર બહેનોને. . . . .

નમસ્કાર,

આપ સૌ ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી સાથે જોડાઈ રહ્યા છો, તેનો આનંદ વ્યક્ત કરીએ છીએ. આપ ગુજરાતનાં અલગ - અલગ પ્રદેશ અને વિસ્તારમાંથી આવી રહ્યા છો. આપના વિચારો, ઘડતર અને અભ્યાસ પણ જુદા હોય શકે છે. પરંતુ આપ ' ઉત્તમ સંતતિ નિર્માણ' ના કાર્ય માટેના વાહક બની રહ્યા છો, તેનો આનંદ અને ગર્વ અનુભવીએ છીએ.

આપનું પ્રશિક્ષણ કાર્ય સમાજ અને રાષ્ટ્રનિર્માણના કાર્યનો વિસ્તાર કરવાનું માધ્યમ છે. અમે આપને બધુ જ શીખવાડી દઈશું તેવું નથી. કારણકે આપ એક મહિલા અને માતા પણ છો, અને માતા માટે કશું અજાણ્યું નથી. બાળકના જન્મ પૂર્વેની સારવાર અને જન્મ બાદની બાળઉછેરની તમામ ક્રિયાઓ વિષે આપ અવગત છો.પુનઃ એકવાર પ્રશિક્ષણ શિબિરમાં આપનું ઉમળકાભેર સ્વાગત કરીએ છીએ.

કેટલીક અગત્યની ચર્ચા કરી લઈએ જે આપના માટે જરૂરી છે.

- આ પ્રશિક્ષણનો પ્રથમ મણકો છે. હવે આ પ્રકારનું પ્રશિક્ષણ ચોક્કસ સમયાંતરે ચાલ્યા કરશે.
- અમે આપને જે પ્રશિક્ષણ આપીશું તે તમારા ગર્ભ સંસ્કાર કેન્દ્ર માટે એક આધાર બનશે. પરંતુ તમારું આ કાર્ય માટેનું સમર્પણ અને જિજ્ઞાસાવૃત્તિ પણ એટલા અગત્યના છે.
- તમારે ગર્ભ સંસ્કાર અને તેના વિજ્ઞાન વિષે જાણવાનો સક્રિય પ્રયત્ન ચાલુ રાખવો જોઈએ.
- ભારતીય જ્ઞાન પરંપરા હંમેશા તેના આયુર્વેદના ગ્રંથોમાં ગર્ભ સંસ્કાર વિશેના અનેક ઉલ્લેખો મળે છે. જેમ કે, ચરક સંહિતાના બીજા અધ્યાય શારીરસ્થાનમાં અતુલ્ય ગોત્રીયઅધ્યાયમાં ગર્ભ સંસ્કારણી ચર્ચા ખૂબ વિસ્તારથી કરવામાં આવી છે.
- આપણા પૂર્વજો ગર્ભ સંસ્કારનું મહત્વ સારી રીતે જાણતા હતા. તેથી જ સગર્ભા માતાની દરેક શારીરિક ક્રિયા , માનસિક અવસ્થા, ભોજન અને આધ્યાત્મિકતા વિષે સૌ સજાગ હતા. સગર્ભા અવસ્થા જીવનનો અને નવજીવનનો ઉત્સવ છે. માટે જ સીમન્તોનયન જેવા સંસ્કાર આજે પણ સમાજમાં પ્રચલિત છે.

વિભાગ અધ્યક્ષ

ડૉ. રાકેશકુમાર પટેલ (પ્રિનેટલ કેર ડિપાર્ટમેન્ટ)

પ્રસ્તાવના - તપોવન ગર્ભ સંસ્કાર કેન્દ્રનો મૂળ વિચાર

૧. 'તપોવન' ની વિભાવના

૨. તપોવન કેન્દ્રની આવશ્યકતા

૩. તપોવન શું છે ?

૪. તપોવન કેન્દ્રની વ્યવસ્થા અને જરૂરિયાતો

૫. કાઉન્સેલર બહેનની ભૂમિકા અને લાયકાત

૬. સંશોધન પ્રવૃત્તિઓ

૭. ગર્ભ સંસ્કાર પ્રક્રિયા અને પરિણામ

૮. ગર્ભસંસ્કાર શું છે ?

૯. ગર્ભસંસ્કારના મુખ્ય બિંદુઓ

૧૦. ગર્ભ સંસ્કાર મંત્ર

૧૧. ગર્ભસંવાદ

૧૨. ગર્ભસંસ્કાર શા માટે જરૂરી છે?

૧૩. સંશોધન પ્રવૃત્તિઓ

૧૪. ગર્ભ સંસ્કારના ફાયદા

૧૫. સુપ્રજનનશાસ્ત્ર

૧૬. ગર્ભિણી પરિચર્યા

૧૭. સંસ્કારોનું મહત્વ

૧૮. આધુનિક સમયમાં ગર્ભ સંસ્કારનું મહત્વ

૧૯. બાળકનો સર્વાંગી વિકાસ

પ્રસ્તાવના :-

તપોવન ગર્ભ સંસ્કાર કેન્દ્રનો મૂળ વિચાર- ૯ જૂન, ૨૦૦૮ ના રોજ, દેશના વિખ્યાત શિક્ષણ અધિકારીઓની એક કાર્યશાળા ગાંધીનગરમાં યોજાઈ હતી. જેમાં ત્યારેના ચીફ મિનિસ્ટર અને હાલના પ્રધાનમંત્રી શ્રી નરેન્દ્રભાઈ મોદીએ બાળકોની યુનિવર્સિટીનો વિચારો આપ્યો હતો અને જણાવ્યું હતું. "એક બાળકને આદર અને પ્રેમ સાથે પાળવું જોઈએ જેથી તે શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, ભાવાત્મક અને આત્મિક રીતે સમાવિષ્ટ સ્વસ્થ માનવ બનશે અને પોતાને જાતને જાણવાની માટેની તક મળશે."

વિશ્વની અનોખી યુનિવર્સિટી ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટીને મજબૂત આકાર આપનારા પ્રો. કિરીટભાઈ જોશીના મતે, 'શિક્ષણ એ જીવનભર ચાલતી પ્રક્રિયા છે. બાળકનું સાચું શિક્ષણ માતાના ગર્ભમાંથી શરૂ થાય છે. જો આપણે બાળકોને તેજસ્વી ભારત અને તેજસ્વી વિશ્વ માટે દૈવી ચેતનાથી તૈયાર કરવા માંગતા હોઈએ, તો તે માતાના ગર્ભમાં રહેલા બાળકને ભારતીય સંસ્કૃતિ મુજબ સંસ્કારો અને શિક્ષણ આપવાથી શરૂ થાય છે. આ માત્ર માતા અને બાળકના શિક્ષણની બેવડી પ્રક્રિયા નથી પણ સમગ્ર સમાજના શિક્ષણની પ્રક્રિયા પણ છે.

૧. 'તપોવન' ની વિભાવના:

બાળકો રાષ્ટ્રની અમૂલ્ય સંપત્તિ છે. આજના બાળકો આવતીકાલના રાષ્ટ્રના ઉજ્જવળ ભવિષ્યના નિર્માતા છે. જે બાળકો શારીરિક રીતે સ્વસ્થ, મન અને બુદ્ધિમાં તેજસ્વી, હૃદય અને આત્મબળથી સંપન્ન છે તેઓ દેશના ઉત્તમ નાગરિક બની શકે છે અને એક મહાન રાષ્ટ્રનું નિર્માણ કરી શકે છે. બાળકોના આવા સર્વાંગી વિકાસ માટે, આપણા તત્કાલીન માનનીય મુખ્યમંત્રીએ ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીની સ્થાપના કરી છે, જે બાળક માતાના ગર્ભમાં હોય ત્યારથી લઈને બાળક અઢાર વર્ષની ઉંમર સુધી પહોંચે ત્યાં સુધી બાળકના જીવનના દરેક મહત્વપૂર્ણ પાસાના સર્વાંગી વિકાસને આવરી લે છે. 'તપોવન વિભાગ' એ જન્મ પૂર્વેના (ગર્ભસ્થ શિશુ) બાળકના સર્વાંગી વિકાસને આવરી લેતો વિભાગ છે.

૨. તપોવન કેન્દ્રની આવશ્યકતા:

આ પ્રાચીન ભારતીય જ્ઞાન પરંપરા પર આધારિત દેશમાં એક અનોખો તાલીમ કાર્યક્રમ છે જે ગર્ભથી પાંચ વર્ષની ઉંમર સુધીના બાળકના સર્વાંગી વિકાસને આવરી લે છે. સમાજમાં જન્મ લેનાર દરેક બાળક એક ઉત્તમ માનવ, સભ્ય અને દેશભક્ત નાગરિક બને તે આપણી રાષ્ટ્રીય આવશ્યકતા છે. કોઈપણ રાષ્ટ્રની મહાનતા તેના શ્રેષ્ઠ માનવ પર રહે છે અને શ્રેષ્ઠ માનવનો પાયો ગર્ભમાંથી જ રચાય છે. તેથી, વધુ સારા માનવ બનાવવા માટે સગર્ભા સ્ત્રીઓને તાલીમ આપવાનું કાર્ય ખૂબ જ જરૂરી છે. તેજસ્વી બાળકો દ્વારા તેજસ્વી ભારતનું નિર્માણ ત્યારે જ શક્ય છે જ્યારે માતાઓ સારી રીતે શિક્ષિત હોય. માનવ વિકાસના આ વિશાળ ધ્યેયને લઈને, આ ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટીએ ૨/૧/૨૦૧૦ થી શરૂ થયેલા વિવિધ સ્થળોએ છ (૬) તપોવન કેન્દ્રો દ્વારા પ્રાયોગિક ધોરણે તપોવન સંશોધન પ્રોજેક્ટ અમલમાં મૂક્યો છે.

૩. તપોવન શું છે ?

'તપોવન' શબ્દ સાંભળતાની સાથે જ આપણું મન ભીડના કોલાહલથી દૂર એક એવી જગ્યા બની જાય છે, જે લીલાછમ વૃક્ષો અને હરિયાળીથી ઘેરાયેલી હોય છે, પક્ષીઓના મધુર કિલકિલાટ તેમજ વૈદિક મંત્રોના પવિત્ર મંત્રોચ્ચારથી ગુંજી ઉઠે છે, ફૂલોની સુગંધ તેમજ હોમ દ્રવ્યોની પવિત્ર સુગંધથી સુગંધિત હોય છે, જે ઋષિઓ અને શિષ્યોના અભ્યાસનું પવિત્ર સ્થળ છે. આપણે બધા જાણીએ છીએ કે બાળકો રાષ્ટ્રના ઉજ્જવળ ભવિષ્યના નિર્માતા છે. જે બાળકો શારીરિક રીતે સ્વસ્થ, મન અને બુદ્ધિમાં તેજસ્વી, હૃદયમાં વિશાળ અને ઉદાર અને આત્મશક્તિથી સંપન્ન છે તેઓ દેશના ઉત્તમ નાગરિક બનશે અને ભવિષ્યમાં દેશને એક મહાન રાષ્ટ્ર બનાવશે. બાળકોના આવા સર્વાંગી વિકાસ માટે ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટીની સ્થાપના કરવામાં આવી છે. જેમાં બાળકોના જીવનના દરેક પાસાને તબક્કાવાર આવરી લેવામાં આવ્યા છે. તેનું પ્રથમ અને મુખ્ય પાસું જન્મ પહેલાં બાળકનો સર્વાંગી વિકાસ છે અને તે માટે પ્રિનેટલ કેર વિભાગ કાર્યશીલ છે.

તપોવન એક એવું સંકુલ છે જ્યાં માતા અને તેના ગર્ભસ્થ બાળકને તેમના સર્વાંગી વિકાસ માટે તમામ પ્રકારની સુવિધાઓ મળે છે કારણ કે, માતાના વિચારો અને કાર્યો બાળકના શરીર, મન અને સંવેદનાત્મક પ્રણાલી પર મજબૂત અસર કરે છે. પરંતુ આધુનિક તબીબી વિજ્ઞાને એ પણ સાબિત કર્યું છે કે જન્મ પહેલાં માત્ર માતાના નર્વસ સિસ્ટમ જ નહીં પરંતુ તેના માનસિક વિચારો, લાગણીઓ અને ઉત્સાહી પ્રાર્થનાઓ પણ બાળક પર અસર કરે છે. એટલું જ નહીં, ગર્ભ

પણ માતાની સંવેદનાઓનો પ્રતિભાવ આપે છે. આપણી સંસ્કૃતિના સ્થાપકોએ હજારો વર્ષ પહેલાં આપણને આ વિજ્ઞાન આપ્યું હતું.

તપોવન કેન્દ્રનો ખ્યાલ આજના બાળકો આવતીકાલના રાષ્ટ્રના ઉજ્જવળ ભવિષ્યના નિર્માતા છે. જે બાળકો શારીરિક રીતે સ્વસ્થ, મન અને બુદ્ધિમાં તેજસ્વી, હૃદય અને આત્મબળથી સંપન્ન છે તેઓ દેશના ઉત્તમ નાગરિક બની શકે છે અને એક મહાન રાષ્ટ્રનું નિર્માણ કરી શકે છે. બાળકોના શારીરિક, માનસિક, ભાવનાત્મક અને આધ્યાત્મિક આવા સર્વાંગી વિકાસ માટે, આપણા તત્કાલીન મુખ્યમંત્રીએ ચિલ્ડ્રન્સ યુનિવર્સિટીની સ્થાપના કરી છે.

ગર્ભ સંસ્કાર કેન્દ્ર બાળકના માતાના ગર્ભમાં હોય ત્યારથી લઈને બાળક અઢાર વર્ષની ઉંમર સુધી પહોંચે ત્યાં સુધીના દરેક મહત્વપૂર્ણ પાસાના સર્વાંગી વિકાસને આવરી લે છે.

• ગર્ભસંસ્કાર કેન્દ્ર સંશોધન આધારિત કેન્દ્ર છે.

• ગર્ભવતી મહિલાઓને તાલીમ આપવા માટે સુંદર, સ્વચ્છ અને સુવિધાયુક્ત વાતાવરણ ધરાવતું કેન્દ્ર છે.

• ગર્ભવતી બહેન અને તેના પરિવાર સાથે સંપર્ક દ્વારા કૌટુંબિક સંવાદિતાને પ્રોત્સાહન આપવા માટેનું કેન્દ્ર બનવું જોઈએ.

• ગર્ભ અને ગર્ભવતી મહિલાઓના શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, ભાવનાત્મક અને આધ્યાત્મિક વિકાસની પ્રક્રિયા પર ગર્ભ સંસ્કાર સંશોધન કેન્દ્ર કામ કરે છે.

તપોવન ગર્ભ સંસ્કાર કેન્દ્રની વ્યવસ્થા પ્રાચીન કાળથી, ભારતના ઋષિમુનિઓ ઉત્તમ સંતાન માટે ગર્ભવિજ્ઞાન અને ગર્ભસંસ્કારનો ઉપયોગ કરતા હતા. બાળકનું વાસ્તવિક શિક્ષણ તેના ગર્ભધારણથી શરૂ થાય છે અને જીવનભર ચાલુ રહે છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીનો શારીરિક, માનસિક, આધ્યાત્મિક અથવા બૌદ્ધિક, ભાવનાત્મક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ ગર્ભ પર અસર કરે છે. આ યુગમાં સંશોધન દ્વારા આ વિશે અધિકૃત જ્ઞાન મેળવવું અને તેને જન-જન સુધી સમાજમાં ફેલાવવું ખૂબ જ જરૂરી છે. શ્રેષ્ઠ સંતાન પ્રાપ્તિ એ ખરેખર શ્રેષ્ઠ માતાપિતા બનવું પણ જરૂરી છે. જો માતાપિતા ઉત્તમ હોય, તો તેઓ તેમના સંતાનોને શ્રેષ્ઠતા તરફ દોરી જશે. પરંતુ જો માતાપિતા સામાન્ય હોય, તો તેઓ શ્રેષ્ઠ સંતાનને પણ સામાન્ય બનાવશે. બાળકોના સર્વાંગી વિકાસ માટે સ્થાપિત, ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટીનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય બાળક માતાના ગર્ભમાં હોય ત્યારથી લઈને બાળક ૧૮ વર્ષનું પુખ્ત થાય ત્યાં સુધી બાળકના શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક, ભાવનાત્મક અને

આધ્યાત્મિક વિકાસને આવરી લે છે. તેથી, ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી માતાના ગર્ભમાં અજન્મા બાળકથી લઈને તરુણાવસ્થા સુધીના કાલખંડ અંગે કાર્ય કારે છે.

૪. તપોવન કેન્દ્રની વ્યવસ્થા અને જરૂરિયાતો :-

- ૨૫ થી ૩૦ બહેનો બેસી શકે તેવો હવા-ઉજાસવાળો મોટો હૉલ.
- સગર્ભા બહેનો માટે બેસવા માટે આરામદાયક બેઠક (ગાદલાં - સોફાસેટની) વ્યવસ્થા.
- શિશુ પરામર્શન માટેનો અલગ પ્રવૃત્તિ કરી શકાય તેવો ઓરડો
- કેન્દ્રમાં કમ્પ્યુટર/લેપટોપ અને ઈન્ટરનેટની વ્યવસ્થા
- પૂરતા જ્ઞાનવર્ધક ઈલેક્ટ્રિક સાધનો (પ્રોજેક્ટર, સંગીતનાં સાધનો વગેરે)
- તાજો અને પૌષ્ટિક નાસ્તો તૈયાર કરવા માટે વાસણો અને રસોડાની સુવિધાઓ
- ફિક્સ્ડ લાઈન ફોન/ મોબાઈલની વ્યવસ્થા
- સી.સી. ટીવી કેમેરા વ્યવસ્થા
- સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ માટે જરૂરી સાધનો
- ગર્ભ સંસ્કાર, શિશુ પરામર્શન, પ્રેરણાદાયી અને ભક્તિમય પુસ્તકોનું ગ્રંથાલય
- તિજોરી, ટેબલ ખુરશી અને ટીપોઇ જેવી સુવિધાઓ

૫. કાઉન્સેલર બહેનની ભૂમિકા અને લાયકાત

- સ્નાતક બહેન (મનોવિજ્ઞાન અથવા સમાજક કાર્યમાં સ્નાતક હોય તો વધુ આવકાર્ય) જે માતા હોય તે કાઉન્સેલરની કામગીરી કરી શકે.
- કુલ મળીને દિવસના ૦૫ કલાકની કામગીરી કરવાની રહેશે.
- યુનિવર્સિટી દ્વારા આપવામાં આવેલા સગર્ભા બહેનો અંગેના (રિસર્ચ માટે ઉપયોગી) ફોર્મ્સ નિયમિત ભરીને મોકલવાના રહેશે.
- સમાજ સુધી ગર્ભ સંસ્કાર કેન્દ્ર અંગે જાણકારી આપવી અને તે અંગે સમૂહ બેઠકો કરવી.
- ગર્ભ સંસ્કાર અંગેનું સાહિત્ય વાંચવું અને તે અંગેનો અભ્યાસ કરતાં રહેવું.
- તપોવન કેન્દ્રમાં આયુર્વેદ ડૉક્ટર, સંગીતજ્ઞ, યોગ શિક્ષક, આર્ટ અને ક્રાફ્ટ, ચિત્ર શિક્ષક, વૈદિક ગણિત અને ભાષા શિક્ષક વગેરે જેવા નિષ્ણાતોને આમંત્રણ આપવાના થશે. જે ૩૦ મિનિટના નિયમિત વર્ગ લેશે.

- ડેટા મેનેજમેન્ટ અને ફાઈલવર્ક માટે કોમ્પ્યુટરની જાણકારી.
- સંસ્થા દ્વારા જે કોઈ ખર્ચ થાય તેનો હિસાબ રાખવો.

૬. સંશોધન પ્રવૃત્તિઓ - ગુજરાતના દરેક જિલ્લામાં 'તપોવન કેન્દ્રો' અને શિશુ પરામર્શન કેન્દ્રો શરૂ કરવાનું આયોજન છે. આ કેન્દ્રોમાં યોજાતા કાર્યક્રમો અને પ્રવૃત્તિઓ ગર્ભવતી મહિલાઓ અને તેમના બાળકો પર ચોક્કસ અસરો પાડશે જેનું સંશોધન અને માપન સત્તાવાર પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરીને કરવામાં આવશે. - 'તપોવન કેન્દ્ર'ની લાભાર્થી બહેનોને ત્યાં જન્મેલા તેમના બાળકો વિવિધ કેન્દ્રોની બહેનો પર નીચે દર્શાવેલ કેટલાક મુદ્દાઓ પર સંશોધન કરી શકે છે.

૧. તપોવન કેન્દ્ર સાથે જોડાયેલી બહેનોની શારીરિક તંદુરસ્તી અને માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસ.

૨. કેન્દ્રમાં થતી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓની અસરોના સંદર્ભમાં મહિલાઓના ડિલિવરીના પ્રકાર (સામાન્ય અથવા સિઝેરિયન વિભાગ) ના પ્રમાણનો અભ્યાસ.

૩. મહિલાઓના રહેઠાણના ક્ષેત્ર, સામાજિક-આર્થિક સ્થિતિ, શૈક્ષણિક લાયકાત, વ્યવસાય અને કુટુંબના પ્રકારને ધ્યાનમાં રાખીને તેમની માનસિક સુખાકારી, જીવન સંતોષ, ખુશી, ધાર્મિક મૂલ્યો વગેરેનો અભ્યાસ. આ બધી બાબતો અજન્મા બાળકને કેવી રીતે અસર કરશે તેના પર ભવિષ્યલક્ષી સંશોધનનો પણ સમાવેશ થાય છે.

૪. સગર્ભા સ્ત્રીઓની દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ અને અનુભવોની ડાયરીઓના આધારે ગુણાત્મક સંશોધન કરવામાં આવે છે. (પી.એચડી. કરતાં વિદ્યાર્થીઓનાં સંશોધનનો વિષય ગર્ભ સંસ્કારની અસરોને શોધવાનો હોય છે.)

૭. ગર્ભ સંસ્કાર પ્રક્રિયા અને પરિણામ

ગર્ભનું આધાન, એટલે કે ગર્ભ રહેવો તે ગર્ભાધાન છે. ગર્ભાધાન થવું અને સંસ્કારપૂર્વક ગર્ભને સ્થાપિત કરવો એ બંનેમાં ફર્ક છે. આપોઆપ ગર્ભ રહી જવો તેમાં સંસ્કાર થતા નથી. પરંતુ ઈશ્વરને આહવાન કરીને, દેવતાઓને ગર્ભને આર્શીવાદ આપવા આમંત્રણ આપીને વિધિપૂર્વક પ્રાર્થનાસહ ગર્ભાધાન કરવું એ સંસ્કાર છે.

ગર્ભ સંસ્કાર એટલે આવનાર બાળકના ગુણોને પાયામાંથી શીખ આપવી. બાળકનો જન્મ થવો એ નવા જીવની ઉત્પતિ છે. આ ધરતી પર એક બાળક પોતાના માતા-પિતાને મળે છે. દરેક માતા-પિતાની ઈચ્છા હોઈ છે કે તેનું બાળક સમાજમાં સારું નામ કમાઈ અને પોતાનું જિવન

સારું બનાવે. બાળક જયારે નાનું હોઈ છે અને ધીમે ધીમે મોટું થાય છે તેમ તેમ તે તેની આજુ-બાજુ ના વાતાવરણ માંથી શીખવાનું સારું કરે છે. પ્રહલાદ ધ્રુવ, નારદ, નરસિંહ, તુકારામ, મહારાણા પ્રતાપ, શિવાજી મહારાજ આ બધા મહાનુભાવો નું રહસ્ય ગર્ભ સંસ્કાર છે.

આપણા શાસ્ત્રોમાં ૧૬ સંસ્કારની વાત કરવામાં આવી છે, તેમાનો એક સંસ્કાર એ ગર્ભ સંસ્કાર છે. આજકાલ સંસ્કારની ની મહત્તા સમજવી એ ખૂબ જરૂરી છે. માતા-પિતાનું કામ ફક્ત બાળકને સારામાં સારી કેળવણી (શાલેય શિક્ષણ) આપવાનું નથી પણ એ કેળવણી બાળક પોતાના જીવનમાં ઉતારે અને વ્યવહારમાં લાવે એ પણ છે. ગર્ભ સંસ્કાર અને બાળ ઉછેરનું જ્ઞાન હોવું એ પ્રત્યેક માતા- પિતાની પ્રાથમિક જરૂરીયાત છે.

ગર્ભ સંસ્કારના પાયાના તત્વો વિષે જાણીએ

ध्रुवं चतुर्णां सान्निध्यात् गर्भः स्तात् विधि पूर्वक: ।

ऋतु क्षेत्राम्बु बीजानां सामग्र्याद अङ्कुरो यथा ।। (સુશ્રુત સંહિતા)

૧. ઋતુ એટલે અનુકૂળ સમય. કોઈ પણ પાક વાવવા માટેની વિશિષ્ટ ઋતુ હોય છે તે જ સમયે તે પાક વાવવાથી તે સારા પ્રમાણમાં ઊગે છે. તેવી જ રીતે ગર્ભાધાન માટે યોગ્ય ઋતુ એટલે કે અનુકૂળ સમય જાણી લેવો જોઈએ. સ્ત્રીનો માસિકધર્મ આવી ગયા બાદનો ૧૨થી ૧૮ દિવસનો સમય ગર્ભઉત્પત્તિ માટે આદર્શ છે, જે સ્ત્રીઓનું માસિકચક્ર નિયમિત હોય તેમનું સ્ત્રીબીજ આ સમય દરમિયાન પુરુષબીજ દ્વારા ફલિત થવાની શક્યતા વધુ રહેલી છે.

ઉંમરની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો. સ્ત્રીઓ માટે ૧૮થી ૨૮ વર્ષ અને પુરુષો માટે ૨૨થી ૩૦ વર્ષનો સમય આદર્શ ગણી શકાય. ઋતુઓની દ્રષ્ટિએ જોઈએ તો હેમંત, શિશિર અને વસંતઋતુ ગર્ભસ્થાપન માટેની આદર્શ ઋતુ કહી શકાય.

૨. ક્ષેત્ર (ખેતર/સારી જમીન)

ક્ષેત્ર એટલે ખેતર અથવા તો સારી જમીન. ગર્ભોત્પત્તિના સંદર્ભમાં ક્ષેત્ર એટલે સ્ત્રીનું શરીર. વિશેષ કરીને સ્ત્રીનું ગર્ભાશય. આપણે જાણીએ છીએ કે કોઈ પણ બીજ ગમે તેટલી શ્રેષ્ઠ કક્ષાનું હોય, પણ એને ઊગવા માટેની જમીન જ જો ફળદ્રુપ ન હોય તો સારો પાક મેળવી શકાતો

નથી. આમ, ગર્ભની સ્થાપના થવા માટે સ્ત્રીના શરીરમાં કોઈ મોટી બીમારી ન હોવી જોઈએ. તેમ જ એનું ગર્ભાશય પણ સ્વસ્થ હોવું જોઈએ.

ગર્ભાશયમાં ગર્ભ ૦૯ માસ રહીને વિકાસ પામે છે. આથી, ઉત્તમ બાળક મેળવવા ગર્ભાશય સ્વસ્થ હોવું ખૂબ જ જરૂરી છે. ગર્ભાશયમાં સોજો હોવો, ગર્ભાશયના મુખ પર ચાંદી હોવી, સફેદ પાણી વધુ જવું, માસિક અનિયમિત આવવું, બિલકુલ ન આવવું કે વધારે પડતું આવવું, બીજગ્રંથિની કોઈ બીમારી હોવી, બીજવાહિની બંધ હોવી, સમયસર બીજ છૂટું ન પડવું વગેરે વિવિધ સમસ્યારહિત ગર્ભાશય હોવું જોઈએ. તે જ પ્રમાણે ડાયાબિટીસ, ટીબી, ચામડીના રોગ જેવા રોગોથી રહિત સ્વસ્થ શરીર હોવું પણ એટલું જ અનિવાર્ય છે.

૩. અમ્બુ (પાણી/આહારરસ) અમ્બુ એટલે પાણી. બીજ ખેતરમાં વાવ્યા પછી યોગ્ય સમયે શુદ્ધ પાણી તથા ખાતર આપવું જરૂરી છે, જેથી કરીને બીજ અંકુરિત થઈ વિકસિત થઈ શકે.

ગર્ભોત્પત્તિના સંદર્ભમાં અમ્બુ એટલે માતા દ્વારા લેવામાં આવતો આહારરસ કે પોષકરસ કે જેના દ્વારા બાળકનું પોષણ થાય છે, તેથી જ માતાએ નવ મહિના દરમિયાન પૌષ્ટિક, તાજો, સાત્ત્વિક તથા સમતોલ આહાર લેવો જોઈએ. આયુર્વેદમાં માસાનુમાસિક પરિચર્યા પણ એટલે જ વિસ્તારથી આલેખવામાં આવી છે કે જેથી દરેક મહિને માતા પોતાના આહારવિહારની કાળજી રાખી શકે અને એના દ્વારા ઉત્તમ બાળક મેળવી શકે.

૪. બીજ- બીજ એટલે સાદી ભાષામાં બિયારણ. જેવું બીજ વાવો તેવું લણી શકો. આમ, ઉત્તમ બાળક મેળવવા સ્ત્રીબીજ અને પુરુષબીજ બંને ઉત્તમ પ્રકારના હોવા જરૂરી છે. આયુર્વેદના ઋષિઓના મત મુજબ અસમાન ગોત્રના સ્ત્રી-પુરુષના લગ્ન આવકાર્ય છે. એક જ ગોત્રના સ્ત્રી-પુરુષોના લગ્ન થાય તો આનુવંશિક રોગો બાળકમાં આવવાની શક્યતા વધી જાય છે. આથી જ આ વિશેની ચર્ચા કરતી વખતે અધ્યાયનું નામ પણ ચરકાચાર્યએ 'અતુલ્યગોત્રીય અધ્યાય' આપ્યું છે. અતુલ્યગોત્રીય એટલે જુદા જુદા ગોત્રવાળા સ્ત્રી—પુરુષ. આમ, લગ્ન કરતી વખતે શક્ય હોય ત્યાં સુધી નજીકના સંબંધીઓમાં લગ્ન ન કરવા હિતાવહ છે.

પુરુષબીજ- આધુનિક જમાનામાં કોઈ પણ લૅબોરેટરીમાં શુક્ર પરીક્ષણ ખૂબ જ સુલભ છે, જેમાં શુક્રની मात्रा (Volume), धनत्व (Viscosity), Liquification time, ક્રિયાશીલતા

(Motility), Pus cellsની ટકાવારી વગેરેની વિસ્તૃત માહિતી મેળવી શકાય છે. શુક્રાણુની કમી, શુક્રાણુની દુષ્ટિ વગેરેમાં સમયસર નિદાન કરી યોગ્ય આયુર્વેદ સારવાર લેવામાં આવે તો ચાક્કસ અદ્‌ભુત પરિણામ મળી શકે છે. શુક્રાણુઓની સંખ્યા ૩૦-૩૦૦ મિલિયન, માત્રા ૨થી ૫ ml, મોટાલિટી ૫૦% સામાન્ય રીતે હોવી જોઈએ. આમ, આદર્શ શુક્રબીજ મેળવ્યા બાદ કરવામાં આવતી ગર્ભધારણા ઉત્તમ પરિણામ આપે છે.

સ્ત્રીબીજ- સામાન્ય રીતે માસિક પછીના ૧૨ થી ૧૮ દિવસોમાં સ્ત્રીબીજ છૂટું પડતું હોય છે જેને Ovularation કહેવાય છે. સ્ત્રીબીજ અંગે પણ અનેક સમસ્યાઓ હોય છે. જેમ કે, સ્ત્રીબીજ વ્યવસ્થિત મોટું ન થવું. સમયે છૂટું ન પડવું. એની ગાંઠ બની જવી, બીજગ્રંથિનો પૂરતો વિકાસ ન થવો વગેરે અનેક કારણોને લીધે યોગ્ય ગર્ભાધાન થતું નથી. આવા સંજોગોમાં સોનોગ્રાફી, ઓવ્યુલેશન પ્રોફાઈલ, HSG વગેરે રિપોર્ટો દ્‌વારા નિદાન કરી એની સારવાર બાદ ગર્ભધારણના પ્રયત્નો કરવા જોઈએ.

વળી, કોઈ સ્ત્રીને વારંવાર ગર્ભસાવ કે ગર્ભપાત થઈ જતો હોય, VDRL test Positive હોય, ટોર્ચ ટેસ્ટ Positive હોય, આગલા સંતાનમાં કોઈ માનસિક વિકૃતિ હોય, થેલેસેમિયા, હિમોફિલીયા જેવા વારસાગત રોગ બાળકમાં આવવાની શક્યતા હોય તો આવી સ્ત્રીઓએ પહેલા ક્ષેત્ર, અમ્બુ, કાળ અને બીજની ગુણવત્તા વિચારી, ચકાસી, રોગાનુસાર વિશિષ્ટ સારવાર બાદ જ ગર્ભ રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

૮. ગર્ભસંસ્કાર શું છે?

ગર્ભસંસ્કાર એ એક ભારતીય પરંપરા છે જે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માતા દ્‌વારા કરવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓ અને વિચારસરણી પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે, જેનો ઉદ્દેશ ગર્ભમાં રહેલા બાળકના શારીરિક, માનસિક, ભાવનાત્મક અને આધ્યાત્મિક વિકાસને સકારાત્મક રીતે પ્રભાવિત કરવાનો છે. 'ગર્ભ' એટલે ગર્ભસ્થ બાળક અને 'સંસ્કાર' એટલે યોગ્ય રીતરિવાજો, સંસ્કરણ, અથવા ઉછેર.

આ પરંપરા માને છે કે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માતા જે કંઈ અનુભવે છે, વિચારે છે, સાંભળે છે, વાંચે છે, કે ખાય છે, તે બધું ગર્ભમાં રહેલા બાળક પર સીધી અસર કરે છે. તેથી,

ગર્ભસંસ્કાર માતાને સકારાત્મક અને શાંત વાતાવરણમાં રહેવા, સારા વિચારો રાખવા, અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ આદતો અપનાવવા પ્રોત્સાહિત કરે છે.

ગર્ભ સંસ્કાર એટલે આવનારૂ બાળક ખુબ જ તેજવાન અને ઓજસ્વી બને તે માટે આપવામાં આવતા સંસ્કાર. આમ, તો સંતાન સુખ ની ખેવના દરેક વ્યક્તિ રાખે છે પણ એક ઉત્તમ સંતાન ની ખેવના માટે ગર્ભસંસ્કાર જરૂરી છે.આવો આજે આપણે જાણીએ કે ગર્ભ સંસ્કાર કેવી રીતે ગ્રહણ કરવામાં આવે છે.

એક જીવ ની ઉત્પત્તિ એ વિશ્વની સૌથી પવિત્ર અને આનંદદાયક ઘટના છે. આ આનંદદાયી ઘટના ના તમે સાક્ષી બનવા જઈ રહ્યા છો તો એના માટે તમને ખુબ ખુબ અભિનંદન.માણસ એ ઈશ્વર નું શ્રેષ્ઠ સર્જન છે.

જયારે કોઈ સ્ત્રી પ્રેગ્નેન્ટ બને છે ત્યારે તે તેના અને તેના પરિવાર માટે સૌથી મોટી ખુશી ની વાત છે. આજના યુગ માં દરેક માતા પિતા પોતાના ઘરે એક સ્માર્ટ બાળક ઈચ્છે છે.દરેક માતા પિતા એવું ઈચ્છે છે કે તેનું સંતાન ઉત્તમ વિચારો ધરાવતું સંતાન તરીકે જન્મ લે. બુદ્ધ ,મહાવીર, રામ, કૃષ્ણ જેવા સંસ્કારો ધરાવતું બાળક ની ઈચ્છા ધરાવતી સ્ત્રીઓ માટે માટે ગર્ભસંસ્કાર ઉત્તમ છે. મનમાં આવતા વિચારો થી આપણા સંકલ્પો નક્કી થાય છે. જેવા શિશુ ની આપણે ઈચ્છા રાખીએ છીએ તેવા વિચારો આપણે લાવવા જરૂરી છે.મનમાં આવતા વિચારો બાળક ના જન્મ પર ખુબ જ અસર કરે છે. બાળક માતા ના મન અને હૃદય ની દરેક વાતો ને અનુભવે છે માતાના વિચારો થી જ રામ જેવા પુત્ર જન્મ થાય છે જે દુનિયા નો તારણહાર બની શકે છે અને માતા ના વિચારો થી જ રાવણ જેવા પુત્ર નો પણ જન્મ થાય છે જે દુનિયા નું વિનાશ પણ સર્જી શકે છે.તેથી વિચારો ખુબ જ મહત્વના છે.

એક ઉદાહરણ લઈએ જયારે માતા ત્રિશલા ગર્ભવતી હતા ત્યારે તેમના ગર્ભ માં મહાવીર સ્વામી શિશુ સ્વરૂપે આકાર લઈ રહ્યા હતા. ત્યારે મહાવીર સ્વામી એ થોડા સમય માટે ગર્ભ માં પોતાની હલનચલન બન્ધ કરી દીધી ત્યારે તેમના માતા ને તેમના હલન ચલન ના થવાથી એવો વિચાર કર્યો કે શું તેમનું બાળક મૃત્યુ પામ્યું છે? તેમનો આ વિચાર મહાવીર સ્વામી સાંભળી તેમની માતા ના ગર્ભમાં લાત મારવાનું ચાલુ કરે છે. આ વાત પરથી એ સાબિત થાય છે કે જેવા વિચારો તમે લાવો છો.તેવું તમારું બાળક ગર્ભ માં વિચારે કરે છે. જેથી ઉત્તમ વિચારો દ્વારા

પોતાના બાળક નું પાલનપોષણ પોતાના ગર્ભ માં કરો અને દુનિયા માં ઉત્તમ વિચારો સાથે તેને જન્મ આપો.પોતાના ઉત્તમ વિચારો થી માતા ઈચ્છે તેવા બાળક નું નિર્માણ કરી શકે છે. માતા ધારે તો તે આ વિશ્વ ને એક ઉંચાઈ તરફ લઇ જાય તેવા બાળક ને જન્મ આપી શકે છે અને ધારે તો વિશ્વ નું પતન કરે તેવા બાળક નું નિર્માણ કરી શકે છે.

૯. ગર્ભસંસ્કારના મુખ્ય બિંદુઓ

1. **સકારાત્મક વિચારસરણી અને ધ્યાન:** માતાને શાંત અને સકારાત્મક રહેવા, તણાવમુક્ત રહેવા અને ધ્યાન કે યોગ કરવા પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે. એવું માનવામાં આવે છે કે માતાના સકારાત્મક વિચારો બાળકને પણ સકારાત્મક ઊર્જા આપે છે.

2. **સારું વાંચન અને સાંભળવું:** ધાર્મિક ગ્રંથો, પ્રેરણાદાયક પુસ્તકો, શાંત સંગીત, ભજન, અને મંત્રોનું શ્રવણ કરવાનું સૂચવવામાં આવે છે. અભિમન્યુની વાર્તા, જ્યાં તેણે માતાના ગર્ભમાં ચક્રવ્યુહ ભેદવાનું જ્ઞાન મેળવ્યું હતું, તે આ સિદ્ધાંતનું ઉત્તમ ઉદાહરણ છે.

3. **પૌષ્ટિક આહાર:** માતાને સંતુલિત અને પૌષ્ટિક આહાર લેવાની સલાહ આપવામાં આવે છે, જે બાળક અને માતા બંનેના સ્વાસ્થ્ય માટે મહત્વપૂર્ણ છે.

4. **શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ:** યોગ અને હળવી કસરતો જેવી શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ માતાને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ કરે છે અને ગર્ભાવસ્થાને સરળ બનાવે છે.

5. **સંવાદ:** માતાને ગર્ભમાં રહેલા બાળક સાથે વાત કરવા, તેને વાર્તાઓ કહેવા, અને ગાવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે. આનાથી બાળક અને માતા વચ્ચેનું બંધન મજબૂત થાય છે.

6. **વાતાવરણ:** ઘરનું વાતાવરણ શાંત, આનંદમય અને સકારાત્મક રાખવું જોઈએ. પરિવારના સભ્યોએ પણ માતાને સહયોગ આપવો જોઈએ.

7. **યોગ અને પ્રાણાયામ:** આજના સમયમાં યોગ પ્રત્યેક વ્યક્તિને માનસિક શાંતિ માટે કરવો જરૂરી છે. સગર્ભાવસ્થામાં પણ માતા માટે યોગ મનની કેળવણી અને હળવા રહેવા માટે જરૂરી છે.

આધુનિક વિજ્ઞાન પણ ગર્ભસંસ્કારના કેટલાક સિદ્ધાંતોને સમર્થન આપે છે, જેમ કે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માતાના તણાવની બાળકના વિકાસ પર નકારાત્મક અસર અને સકારાત્મક વાતાવરણ અને પૌષ્ટિક આહારનું મહત્વ.

ગર્ભસંસ્કાર એ ફક્ત શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જ નહીં, પણ ભાવનાત્મક અને માનસિક સુખાકારી પર પણ ભાર મૂકે છે, જેથી બાળક જન્મથી જ સારા ગુણો અને સંસ્કારો સાથે આવે. નાનું બાળક એ નવા રોપેલા વૃક્ષ જેવું હોઈ છે. વૃક્ષને પેહેલેથી જો કેળવણી આપવામાં આવે તો પછી એ વૃક્ષ મોટું થયા પછી સારી રીતે ખીલે છે.આ ઉદાહરણ પરથી પણ સમજી શકાય કે જો નાનું વૃક્ષ હોઈ અને તેમાં કોતરણી કરવામાં આવે અને રામ કોતરીને લખવામાં આવે તો એ કોતરણી જિવન ભાર વૃક્ષમાં રેહેશે. અને જો રાવણ ના નામની કોતરણી કરી હોઈ તો એ રાવણ નામ જિવન ભાર રેહેશે. આમ, નાનપણમાં આપેલા સંસ્કારની છાપ ક્યારેય ભૂંસાતી નથી.

૧૦. ગર્ભ સંસ્કાર મંત્ર

એવા ક્યાં મંત્રો છે જે ગર્ભ સંસ્કાર દરમિયાન ઉચ્ચારણ કરવું જોઈએ. અહી આપેલા મંત્રોનું ઉચ્ચારણ કરવું જોઈએ.

ગાયત્રી મંત્ર

આપણે સૌ નાનપણ થી જ આ મંત્રનું ઉચ્ચારણ કરતા આવીએ છીએ. ગાયત્રી મંત્રને ઉચ્ચારણ માટે સૌથી શ્રેષ્ઠ ગણવામાં આવે છે એવું પણ કહેવામાં આવે છે કે, જો તેનું ઉચ્ચારણ કરવામાં આવે તો તમારી જીભ ચોખ્ખી બને છે.

- *ૐ ભુર્ભુવ: સ્વ:। તત્સવિતુર્વરણેયં । ભર્ગો દેવસ્ય ધીમહિ । ધિયો યો ન: પ્રચોદયાત।।)*

સરસ્વતી મંત્ર

આપણે જાણીએ છીએ કે દેવી સરસ્વતી એ વિદ્યાના દેવી છે, માતા સરસ્વતીને પ[રરથના કરવાથી બાળકમાં વિદ્યા અને જ્ઞાનનો સંસ્કાર આપોઆપ ઉમેરાઈ છે.

- *યા દેવી સર્વભૂતેષુ, શક્તિરૂપેણ સંસ્થિતા । નમસ્તસ્યૈ, નમસ્તસ્યૈ, નમસ્તસ્યૈ નમો નમ: ।।*

- *યા દેવી સર્વભૂતેષુ, વિદ્યારૂપેણ સંસ્થિતા । નમસ્તસ્યૈ, નમસ્તસ્યૈ, નમસ્તસ્યૈ નમો નમઃ ।।*

- *યા દેવી સર્વભૂતેષુ, જ્ઞાનરૂપેણ સંસ્થિતા । નમસ્તસ્યૈ, નમસ્તસ્યૈ, નમસ્તસ્યૈ નમો નમઃ ।।)*

વિષ્ણુ મંત્ર

ભગવાન વિષ્ણુ એ દેવોમાં પૂજનીય છે. તેમની પૂજા કરવામાં આવે તો તેઓ બધી જ ઈચ્છાઓ પુરી કરે છે.

❖ *શાન્તાકારં ભુજગશયનં પદ્મનાભં સુરેશં*

વિશ્વાધારં ગગનસદૃશં મેઘવર્ણં શુભાંગમ્ ।

લક્ષ્મીકાન્તં કમલ નયનં યોગિભિર્ધ્યાનગમ્યં

વન્દે વિષ્ણું ભવ ભયહરં સર્વલોકૈકનાથમ્ ।।

કૃષ્ણ મંત્ર

❖ *કરારવિન્દેન પાદારવિન્દં મુખારવિન્દે વિનિવેશયન્તમ્ |*

વટસ્ય પત્રસ્ય પુટે શ્યાનં બાલં મુકુન્દં મનસા સ્મરામિ ||૧||

શ્રીકૃષ્ણ ગોવિન્દ હર મુરારે ! હે નાથ નારાયણ વાસુદેવ |

જિહવે ! પિબ્સ્વામૃતમેતદેવ ગોવિન્દ દામોદર માધવેતિ ||૨||

વિક્રેતુકામા કિલ ગોપકન્યા મુરારિપાદાર્પિતચિત્તવૃતિ: |

દધ્યાદિકં મોહવશાદવોચદ્ ગોવિન્દ દામોદર માધવેતિ ||૩||

ગૃહે ગૃહે ગોપવધૂકદ્મ્બા: સર્વે મિલિત્વા સમવાપ્ય યોગમ્ |

પુણ્યાનિ નામાનિ પઠન્તિ નિત્યં ગોવિન્દ દામોદર માધવેતિ ||૪||

સુખં શયાના નિલયે નીજેડપિ નામાનિ વિષ્ણોઃ પ્રવદ્દિન્તમર્ત્યાઃ |

તે નિશ્ચિતં તન્મયતાં વ્રજન્તિ ગોવિન્દ દામોદર માધવેતિ ||૫||

જિહવે ! સદૈવં ભજ સુન્દરાણિ નામામિ કૃષ્ણષ્ય મનોહરાણિ |

સમસ્તભક્તાર્તિવીનાશનાનિ ગોવિન્દ દામોદર માધવેતિ ||૬||

સુખાવસાને ઈદમેવ સારં દુઃખાવસાને ઈદમેવ જ્ઞેયમ્ |

દેહાવસાને ઈદમેવ જાપ્યં ગોવિન્દ દામોદર માધવેતિ ||૭||

શ્રીકૃષ્ણ રાધાવર ગોકુલેશ ગોપાલ ગોવર્ધનનાથ વિષ્ણો |

જિહવે | પિબ્સવામૃતમેતદેવ ગોવિન્દ દામોદર માધવેતિ ||૮||

ગર્ભ આશીર્વાદ મંત્ર : ગર્ભ સંસ્કાર સમય ગાળા દરમિયાન મંત્રો નું ઉચ્ચારણ અને શ્રવણ કરવામાં આવે તો આવનાર શિશુ ઉત્તમ વિચારો ધરાવતું જન્મ લે છે. ગાયત્રી મંત્રો, ઓમકાર મંત્રો જેવા મંત્રો નું ઉચ્ચારણ અને શ્રવણ કરવું જોઈએ. હાલ જાણવા મળ્યું છે કે વિદેશો માં રહેતી સ્ત્રીઓ જે ગર્ભાવસ્થા માંથી પસાર થઈ રહી છે જેઓ હિન્દી,ગુજરાતી કે સંસ્કૃત પણ સમજતી નથી તેઓ ઉત્તમ સંતાન પ્રાપ્તિ માટે આપણી સંસ્કૃતિ ના મંત્રો નું ઉચ્ચારણ અને શ્રવણ કરે છે. જેનાથી તન અને મન બને શાંત થાય છે અને ગર્ભ માં રહેલ શિશુ પણ ઉત્તમ વિચારો સાથે જન્મ લે છે. મંત્રો નું ઉત્તમ ઉચ્ચારણ કરવા માટે યોગ મુદ્રા ધારણ કરો અને ત્યારબાદ મંત્રો નું ઉચ્ચારણ કરો.

આ ઉપરાંત તમે તમારા બાળકશરીર ની ઉત્તમ રચના માટે પંચમહાભૂતો ની પણ સ્તુતિ કરી શકો છો. કારણ કે પંચમહાભૂતો મળી ને સંપૂર્ણ શરીર ની રચના કરે છે. જેમાં અગ્નિ, વાયુ, ધરતી, આકાશ અને જળ નો સમાવેશ થાય છે.આ પંચમહાભૂતો ને પ્રાર્થના કરી તમે તેમાંથી શ્રેષ્ઠ બાળક માટેના આશીર્વાદ મેળવી શકો છો.

૧૧. ગર્ભસંવાદ

ગર્ભ સંસ્કાર સંવાદ માં તમારે તમારા ગર્ભ માં રહેલા શિશુ સાથે વાર્તાલાપ કરવાનો છે.જેમાં તમારે તમારું બાળક વાસ્તવિક સવરૂપે તમારી સમક્ષ છે તેમ સમજી તેની સાથે વાતો કરવાની છે. એને કહેવાનું છે કે,

હે મારા પ્રિય બાળક ,જ્યારથી તારા આવવાના સમાચાર મળ્યા છે ત્યારથી, હું, તારા પિતા અને પરિવાર ના સો સદસ્યો આનંદથી રોમાંચિત થયા છીએ.તું સાંભળે છે ને મારી વાતો તારા આવવાની રાહ અમે જોઈ રહ્યા છીએ. પણ તું ધીરજ રાખજે તારી આ યાત્રા ઘણી અઘરી છે એ વાત હું જાણું છું આ સફર માં હું તારી સાથે જ છું.

તને કોઈ પણ તકલીફ ના થાય તેના માટે હું પુરેપુરી કાળજી લઈશ તું ખુબ જ સમજદાર , સુશીલ ,સંસ્કારી થઈશ. હું એ હું જાણું છું તું અતિ ગુણી, મેધાવી, તેજસ્વી, ગુણવાન , પ્રતિભાવાદી બનીશ. તું રાષ્ટ્રવાદી અને સ્વતંત્ર વિચારો ધરાવતો થઈશ. તું હકારાત્મક વિચારો ધરાવતો થઈશ, તું અમર પ્રેમ અને વાત્સલ્ય ની છબી હોઈશ. તું હિમતવાન અને સાહસિક બનીશ, તું વડીલો ને આદર આપશે અને નાના ઓને પ્રેમ આપીશ , તું સાહસિક ,નીડર, પ્રમાણિક બનીશ. તારા આવા અસંખ્ય ગુણો થી તું જીવન માં મહાન બનીશ. તું શરીર, પ્રાણ, મન બુદ્દિધ અને આત્મા એમ પાંચેય નો સર્વાંગી વિકાસ કરનારો શ્રેષ્ઠ મનુષ્ય બનીશ.

આવા અનેક હકારાત્મક વિચારો થી તમે બાળક ને શ્રેષ્ઠ સંસ્કારો ગર્ભ માં જ આપી શકો છો અને તમારા બાળક માટે એક શ્રેષ્ઠ માતા બની શકો છો. આમ પણ ભારતીય સઁસ્કૃતિ ને ઉત્તમ ગણવામાં આવે છે. આવા સંસ્કારો નું સિંચન જો બાળક માં જન્મ પહેલા થી જ કરવામાં આવે તો જરૂર દરેક બાળક ઉત્તમ ઉદાહરણ બને છે.

'ગર્ભસંસ્કાર' – શબ્દ પોતે જ એક દિવ્ય છે જેવો તે સંભળાય છે. ગર્ભનો અર્થ થાય છે "ગર્ભ" અને સંસ્કારનો અર્થ થાય છે "નૈતિકતા" અથવા મૂલ્યો. તમારા બાળકનું પાલન-પોષણ અને માતાના ગર્ભમાં નૈતિકતા શીખવવી એ સૌથી વધુ આનંદદાયક કાર્ય હોઈ શકે છે જે કોઈપણ માતાપિતા આપણા પ્રાચીન ઈતિહાસનું સ્વપ્ન જોઈ શકે છે તે ગર્ભ સંસ્કારની આ આધ્યાત્મિક યાત્રાનો સૌથી મોટો પુરાવો છે.

જેમ સારો પોષણયુક્ત ખોરાક શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પ્રદાન કરે છે, તેમ ગર્ભાશયમાં ન જન્મેલા બાળકને ખીલવા માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે સંસ્કારની જરૂર પડે છે. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માતાની પ્રાર્થના (સારા તર્કસંગત વિચારો), માનવ શક્તિ (સકારાત્મક લાગણી), ગર્ભ સાથેની વાતચીત (વાત) અથવા લાગણી વ્યક્ત કરવી (સ્પર્શ) જેવી પ્રવૃત્તિ માત્ર અજાત બાળક દ્વારા જ ઓળખાતી નથી પરંતુ તેની સકારાત્મક અસરો પણ થાય છે. શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય. તેથી ગર્ભસંસ્કાર એ અજાત બાળકના માનસિક સ્વાસ્થ્યને ઘડવાનો વૈજ્ઞાનિક માર્ગ છે.

૧૨. ગર્ભસંસ્કાર શા માટે જરૂરી છે?

ગર્ભ સંસ્કાર માત્ર ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન લેવામાં આવતી કાળજી વિશે જ નથી, પરંતુ ગર્ભધારણના ઓછામાં ઓછા એક વર્ષ પહેલાં તૈયારીઓ શરૂ કરવા વિશે છે. ગર્ભ સંસ્કાર પૂર્વ-ગર્ભાવસ્થા, ગર્ભાવસ્થા તેમજ સ્તનપાનના તબક્કાને આવરી લે છે, બાળક લગભગ 2 વર્ષનું થાય ત્યાં સુધી માતાપિતાને માર્ગદર્શન આપે છે.

- 'સુપ્રજનન શાસ્ત્ર' ના સંશોધનનું કેન્દ્ર
- સગર્ભા બહેનોના પ્રશિક્ષણ માટેનું વ્યવસ્થા સહિતનું કેન્દ્ર
- શ્રેષ્ઠ સંતતિ જન્માવીને સમાજની કાયાપલટ કરવાની સાધનાસ્થલી
- ગર્ભસંસ્કાર અને ગર્ભવિજ્ઞાનના ગહન તથા ઉત્તમ શાસ્ત્રના વિકાસ અને અમલનું કેન્દ્ર
- સગર્ભા બહેન તથા તેના પરિવારના સંપર્ક દ્વારા પારિવારિક સંવાદિતા જન્માવવાનું કેન્દ્ર
- ગર્ભાવસ્થા શિશુ તથા સગર્ભા બહેનના શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક અને ભાવનાત્મક વિકાસની પ્રક્રિયા અને સંશોધન કરવાનું કેન્દ્ર

૧૩. સંશોધન પ્રવૃત્તિઓ

ગુજરાતના દરેક જિલ્લામાં 'તપોવન કેન્દ્રો' શરૂ કરવાનું આયોજન છે. આ કેન્દ્રોમાં યોજાતા ગમે તેટલા કાર્યક્રમો અને પ્રવૃત્તિઓ ગર્ભવતી મહિલાઓ અને તેમના બાળકો પર ચોક્કસ અસરો પાડશે જેનું સંશોધન અને માપન સત્તાવાર પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરીને કરવામાં આવશે. - 'તપોવન ગર્ભસંસ્કાર કેન્દ્ર'ની લાભાર્થી બહેનો અને ત્યાં જન્મેલા તેમના બાળકો વિવિધ કેન્દ્રોની બહેનો પર નીચે દર્શાવેલ કેટલાક મુદ્દાઓ પર સંશોધન કરી શકાય છે.

- તપોવન કેન્દ્ર સાથે જોડાયેલી બહેનોની શારીરિક તંદુરસ્તી અને માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસ.
- કેન્દ્રમાં કરવામાં આવતી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓની અસરોના સંદર્ભમાં મહિલાઓના ડિલિવરીના પ્રકાર (સામાન્ય અથવા સિઝેરિયન વિભાગ) ના પ્રમાણનો અભ્યાસ.
- તેમના રહેઠાણના ક્ષેત્ર, સામાજિક-આર્થિક સ્થિતિ, શૈક્ષણિક લાયકાત, વ્યવસાય અને કૌટુંબિક પ્રકાર સંદર્ભે મહિલાઓની માનસિક સુખાકારી, જીવન સંતોષ, ખુશી, ધાર્મિક મૂલ્યો વગેરેનો અભ્યાસ. આ બધી બાબતો અજન્મા બાળકને કેવી રીતે અસર કરશે તેના પર ભવિષ્યલક્ષી સંશોધનનો પણ સમાવેશ થાય છે.
- સગર્ભા સ્ત્રીઓની દૈનિક પ્રવૃત્તિઓ અને અનુભવોની ડાયરીઓના આધારે ગુણાત્મક સંશોધન કરો.
- યોગ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રાર્થના વગેરેને કારણે બાળકના મનો- શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પર અસર.
- સંગીત, ભાષા, ગણિત, વિજ્ઞાન અને અન્ય સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓનો બાળક પર પ્રભાવ.
- સ્થાપિત ભારતીય વિચાર, વિજ્ઞાન અને ગર્ભવિજ્ઞાન સંબંધિત પ્રયોગોના આધારે સુધારેલા જ્ઞાન અને પ્રક્રિયાઓનું નિર્માણ.
- સારવાર અને પરામર્શ પ્રક્રિયામાં રાષ્ટ્રીય અને આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે કરવામાં આવેલા નવીનતમ સંશોધનનો વિનિયોગ.

- તપોવન કેન્દ્ર તાલીમનો લાભ લઈને જન્મ આપનાર માતાઓ અને તપોવનનો લાભ ન લેનારા માતાઓના બાળકોના સ્વાસ્થ્ય, વર્તન, માનસિક, બૌદ્ધિક અને ભાવનાત્મક વિકાસનો તુલનાત્મક અભ્યાસ.

- ગર્ભસંસ્કાર, ગર્ભધ્યાન, ગર્ભસંવાદ, સંગીત, સદ્વાંચન, યોગ, કલાકૌશલ વગેરેની અસરોનો સંશોધનાત્મક અભ્યાસ.

૧૪. ગર્ભ સંસ્કારના ફાયદા:

ગર્ભ સંસ્કારના ફાયદા એ છે કે તમે તમારા બાળકને શિક્ષિત કરો છો અને માતા અને બાળક વચ્ચે બંધનનો વિકાસ થાય છે. વાસ્તવમાં, આ માતાના સ્વાસ્થ્ય પર પણ ઘણી અસર કરે છે. સકારાત્મક વિચાર અને વલણ માતાની શારીરિક સુખાકારીને પ્રોત્સાહન આપે છે.

નિષ્ણાતો ગર્ભ સંસ્કારની કેટલીક પ્રથાઓને પ્રોત્સાહિત કરે છે અને કહે છે કે જ્યારે તમે ગર્ભવતી હો ત્યારે તમારા બાળક સાથે વાત કરવી, સંગીત સાંભળવું અને શૈક્ષણિક પુસ્તકો વાંચવા યોગ્ય હોઈ શકે છે. આનાથી તમારા બાળકને વધુ સારી ઊંઘની આદતો, વધુ સજાગ અને આત્મવિશ્વાસ, વધુ સામગ્રી, જન્મ સમયે વધુ સક્રિય, સ્તનપાન વખતે વધુ સારી અને માતા-પિતા સાથે વધુ સારું બંધન બનાવશે.

૧૫. સુપ્રજનનશાસ્ત્ર :

પ્રાચીન ભારતીય ચિકિત્સાએ બાળકના જન્મની મહત્વપૂર્ણ ઘટના માટે માતાની માનસિક, આધ્યાત્મિક અને શારીરિક તૈયારીની જરૂરિયાતને માન્યતા આપી છે. આયુર્વેદ આ સિદ્ધાંતને “સુપ્રજા જનન” અથવા eu-માતૃત્વ તરીકે વર્ણવે છે, આ “સુપ્રજા જનન”, આયુર્વેદમાં વિભાવના મુજબ, ગર્ભધારણના ત્રણ મહિના પહેલા, ગર્ભાવસ્થાની યોજના કરતી યુગલની તૈયારીનો સમાવેશ થાય છે.

- **ગર્ભાવસ્થા પસંદગી દ્વારા હોવી જોઈએ**

શરૂઆત પિંડ શુદ્ધિ અથવા ગેમેટ્સ (વીર્ય અને અંડાશય) ના શુદ્ધિકરણ દ્વારા થાય છે. જો દંપતી માનસિક સ્થિરતા અને સ્વસ્થતાની સ્થિતિમાં ન હોય તો, તેઓ શારીરિક રીતે ફિટ હોવા છતાં, તેઓ તંદુરસ્ત બાળકને જન્મ આપી શકતા નથી. આ માનસિક શાંતિ અને મનની સ્થિરતા ("સથવા ગુણ") વ્યક્તિની ખોરાકની આદતો અને અન્ય ઘણા પરિબળો સાથે ગાઢ રીતે સંબંધિત છે. મસાલેદાર ખોરાક અને વ્યસનકારક પદાર્થોથી દૂર રહેવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.

- **શું ગર્ભ સંસ્કાર ખરેખર કામ કરે છે?**

ગર્ભાશયમાં શીખવાના વિષયમાં રસ વધી રહ્યો છે, જે ગર્ભ સંસ્કાર ફિલસૂફીનો ખ્યાલ છે. સંશોધન સૂચવે છે કે પેટમાં હોય ત્યારે બાળકનું મગજ ૬૦ ટકા સુધી વિકાસ પામે છે. જો કે, તમારે તમારા બાળકના વિકાસને ઉત્તેજીત કરવાનો સક્રિય પ્રયાસ કરવો જોઈએ કે નહીં તે અંગે અભિપ્રાયો અલગ છે. બીજી બાજુ, એવા અન્ય નિષ્ણાતો છે જેઓ માને છે કે ગર્ભ પર શીખવાની ફરજ પાડવી જોઈએ નહીં. તમારા અજાત બાળકની પ્લેટ પર પૂરતી માત્રામાં છે જે તમારી અંદર વધવાનો પ્રયાસ કરે છે.

આયુર્વેદના પ્રાચીન ગ્રંથોમાં, ખાસ કરીને સંહિતા ગ્રંથોમાં, ગર્ભ સંસ્કારનું વિસ્તૃત વર્ણન મળે છે. કાશ્યપ સંહિતા એ બાળરોગ (કૌમારભૃત્ય) પરનો એક મહત્વપૂર્ણ અને ઉપલબ્ધ પ્રાચીન ગ્રંથ છે. જોકે ચરક સંહિતા અને સુશ્રુત સંહિતા પણ ગર્ભિણી પરિચર્યા (ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માતાની સંભાળ) અને ગર્ભના વિકાસ વિશે વિગતવાર માહિતી આપે છે, કાશ્યપ સંહિતા બાળકના જન્મથી લઈને તેના ઉછેર અને સંસ્કારો પર વિશેષ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.

કાશ્યપ સંહિતામાં ગર્ભ સંસ્કાર વિશે સીધો "ગર્ભ સંસ્કાર" શબ્દ પ્રયોજાયેલો ન હોય, પરંતુ તે ગર્ભિણી પરિચર્યા (ગર્ભવતી મહિલાની દિનચર્યા અને આહાર-વિહાર) અને માસાનુમાસિક ગર્ભ વૃદ્ધિ ક્રમ (મહિના પ્રમાણે ગર્ભનો વિકાસ) નું વિસ્તૃત વર્ણન કરે છે. આ બંને પાસાંઓ આધુનિક ગર્ભ સંસ્કારના પાયા સમાન છે.

૧૬. ગર્ભિણી પરિચર્યા:

- **આહાર-વિહાર:** કાશ્યપ સંહિતા ગર્ભવતી માતા માટે મહિના પ્રમાણે આહાર અને વિહાર (જીવનશૈલી) નું વિસ્તૃત વર્ણન કરે છે. આમાં શું ખાવું, શું ન ખાવું, કઈ પ્રવૃત્તિઓ કરવી અને

કઈ ટાળવી તે અંગેના નિયમોનો સમાવેશ થાય છે. ઉદાહરણ તરીકે, ગર્ભના યોગ્ય પોષણ માટે દૂધ, ઘી અને અન્ય પૌષ્ટિક આહારોનું મહત્વ સમજાવવામાં આવ્યું છે.

- **માનસિક સ્વાસ્થ્ય:** માતાના માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર વિશેષ ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. માતાને તણાવ, ક્રોધ, ભય અને અન્ય નકારાત્મક ભાવોથી દૂર રહેવાની સલાહ આપવામાં આવી છે. એવું માનવામાં આવે છે કે માતાના વિચારો અને ભાવો સીધા ગર્ભ પર અસર કરે છે.
- **વર્તન અને આચાર:** ગર્ભિણીને શાંત, પ્રસન્ન અને સકારાત્મક વાતાવરણમાં રહેવા પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે. સદ્‌ગુણી લોકો સાથે રહેવું, સારા ગ્રંથોનું વાંચન કરવું અને ધાર્મિક કાર્યોમાં ભાગ લેવો વગેરે સૂચવવામાં આવે છે.
- **માસાનુમાસિક ગર્ભ વૃદ્ધિ ક્રમ:** કાશ્યપ સંહિતા દરેક મહિનામાં ગર્ભનો કેવી રીતે વિકાસ થાય છે, કયા અંગો બને છે અને તેની સાથે માતાના શરીરમાં કેવા ફેરફારો થાય છે તેનું વિગતવાર વર્ણન કરે છે. આ સમજણ માતાને પોતાના શરીરમાં થતા ફેરફારો અને ગર્ભના વિકાસને સમજવામાં મદદ કરે છે, જે ગર્ભ સાથેના જોડાણને વધુ મજબૂત બનાવે છે.

આ વિકાસ ક્રમ અનુસાર, દરેક મહિનામાં માતા માટે વિશિષ્ટ આહાર અને પ્રવૃત્તિઓ સૂચવવામાં આવે છે, જેથી ગર્ભનો સર્વોત્તમ વિકાસ થાય.

૧૭. સંસ્કારોનું મહત્વ:

જો કે કાશ્યપ સંહિતા ગર્ભ સંસ્કાર શબ્દનો ઉપયોગ સીધો ન કરે, તે બાળકના જન્મ પછીના વિવિધ સંસ્કારોનું વિસ્તૃત વર્ણન કરે છે (જેમ કે જાતકર્મ, નામકરણ, અન્નપ્રાશન વગેરે). આ સૂચવે છે કે ભારતીય પરંપરામાં બાળક પર જન્મ પહેલાં અને પછી સારા સંસ્કાર પાડવાનું મહત્વ રહ્યું છે. ગર્ભ સંસ્કાર એ આ સંસ્કાર શ્રેણીનો પ્રારંભિક તબક્કો છે.

આમ, કાશ્યપ સંહિતા ગર્ભવતી માતા અને ગર્ભસ્થ બાળકના શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય માટે એક વ્યાપક માર્ગદર્શિકા પૂરી પાડે છે, જે આજના ગર્ભ સંસ્કારના ખ્યાલનો એક મહત્વપૂર્ણ પાયો છે. તે માતાના આહાર, વિહાર, વિચારસરણી અને વાતાવરણની બાળકના વિકાસ પર થતી અસરને પ્રાચીન સમયથી જ ઓળખે છે અને તેના પર ભાર મૂકે છે.

આધુનિક સમયમાં ગર્ભ સંસ્કારનું મહત્વ ખૂબ વધી ગયું છે, ખાસ કરીને વર્તમાન જીવનશૈલી અને વિજ્ઞાનના વિકાસના સંદર્ભમાં. જ્યારે પ્રાચીન સમયમાં તે મુખ્યત્વે ધાર્મિક અને સાંસ્કૃતિક

પરંપરાનો ભાગ હતો, ત્યારે આજે તેના વૈજ્ઞાનિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક પાસાંઓને વધુ સમજવામાં આવી રહ્યા છે.

૧૮. આધુનિક સમયમાં ગર્ભ સંસ્કારનું મહત્વ નીચે મુજબ છે:

- વૈજ્ઞાનિક સમર્થન અને સમજણ:

✓ આધુનિક વિજ્ઞાન (ખાસ કરીને ન્યુરોસાયન્સ અને એપિજેનેટિક્સ) હવે એ વાતને સમર્થન આપે છે કે ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માતાના વિચારો, લાગણીઓ, આહાર અને વાતાવરણ ગર્ભના વિકાસ પર સીધી અસર કરે છે.

✓ બાળકના મગજનો વિકાસ ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ખૂબ ઝડપથી થાય છે, અને માતાના સકારાત્મક અનુભવો બાળકના ન્યુરલ નેટવર્કના વિકાસને પ્રોત્સાહન આપી શકે છે.

✓ સ્ટ્રેસ હોર્મોન્સ (જેમ કે કોર્ટિસોલ) માતાના શરીરમાંથી ગર્ભમાં પહોંચી શકે છે, જે બાળકના ભવિષ્યના તણાવ પ્રતિભાવ અને રોગપ્રતિકારક શક્તિને અસર કરી શકે છે. ગર્ભ સંસ્કાર તણાવ ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.

✓ માતાના શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યની જાળવાની અતિશય આવશ્યક છે. આધુનિક જીવનમાં તણાવ અને ચિંતા સામાન્ય છે. ગર્ભ સંસ્કાર માતાને ધ્યાન, યોગ, સકારાત્મક ચિંતન અને શાંત સંગીત દ્વારા તણાવમુક્ત રહેવામાં મદદ કરે છે.ગર્ભ સંસ્કારથી માતાનું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પણ સુધરે છે, ગર્ભાવસ્થા સંબંધિત સમસ્યાઓ ઓછી થાય છે અને પ્રસૂતિ સરળ બને છે.

✓ સકારાત્મક માનસિકતા માતાને ગર્ભાવસ્થાના પડકારોનો સામનો કરવામાં મદદ કરે છે અને ડિપ્રેશનનું જોખમ ઘટાડે છે.

૧૯. બાળકનો સર્વાંગી વિકાસ

- **બૌદ્ધિક વિકાસ:** ગર્ભ સંસ્કારમાં બાળક સાથે સંવાદ, સંગીત શ્રવણ અને વાંચન જેવી પ્રવૃત્તિઓ બાળકના મગજના વિકાસ, ભાષા કૌશલ્ય અને શીખવાની ક્ષમતાને ઉત્તેજીત કરી શકે છે.
- **ભાવનાત્મક વિકાસ:** માતાની શાંત અને સકારાત્મક ભાવનાઓ બાળકમાં સુરક્ષા, આનંદ અને સકારાત્મક ભાવનાઓનું નિર્માણ કરે છે, જે ભવિષ્યમાં તેના ભાવનાત્મક બુદ્ધિઆંક (EQ) માટે મહત્વપૂર્ણ છે.

- **શારીરિક વિકાસ:** પૌષ્ટિક આહાર અને માતાની શારીરિક કસરતો બાળકના શારીરિક વિકાસ, વજન અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ માટે ફાયદાકારક છે.
- **સંસ્કારોનું સિંચન:** ગર્ભ સંસ્કાર દ્વારા બાળકને જન્મ પહેલાં જ સારા ગુણો, મૂલ્યો અને સંસ્કારો આપી શકાય છે, જે તેના વ્યક્તિત્વના ઘડતરમાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.
- **માતા-પિતા અને બાળક વચ્ચેના બંધન માટે:** ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન બાળક સાથે સંવાદ, તેને વાર્તાઓ કહેવી અને સંગીત સંભળાવવું એ માતા-પિતા અને બાળક વચ્ચેના બંધનને મજબૂત બનાવે છે. આ પ્રક્રિયા બાળકને જન્મ પછી પરિવારના અવાજ અને સ્પર્શથી પરિચિત કરાવે છે.
- **જીવનશૈલી સુધારણા:** ગર્ભ સંસ્કાર માતા-પિતાને સ્વસ્થ આદતો અપનાવવા પ્રોત્સાહિત કરે છે, જેમ કે સંતુલિત આહાર, નિયમિત કસરત, પર્યાપ્ત આરામ અને તણાવ વ્યવસ્થાપન. આ આદતો ગર્ભાવસ્થા પૂરતી સીમિત ન રહેતા લાંબા ગાળાના સ્વાસ્થ્ય માટે ફાયદાકારક છે.
- **આધુનિક યુગના પડકારોનો સામનો કરવા:** આજના ઝડપી અને સ્પર્ધાત્મક યુગમાં, બાળકો પર નાનપણથી જ શિક્ષણ અને પ્રદર્શનનું દબાણ હોય છે. ગર્ભ સંસ્કાર બાળકને આ પડકારોનો સામનો કરવા માટે માનસિક અને ભાવનાત્મક રીતે તૈયાર કરવામાં મદદ કરે છે.
- મોબાઈલ, ટેબ્લેટ અને ટીવીના વધુ પડતા ઉપયોગના આધુનિક પડકારો સામે, ગર્ભ સંસ્કાર એક સકારાત્મક અને કુદરતી વાતાવરણ પૂરું પાડે છે.

ટૂંકમાં, આધુનિક સમયમાં ગર્ભ સંસ્કાર માત્ર એક ધાર્મિક પરંપરા નથી, પરંતુ એક વૈજ્ઞાનિક રીતે આધારિત અભિગમ છે જે સ્વસ્થ, બુદ્ધિશાળી, ભાવનાત્મક રીતે સંતુલિત અને સંસ્કારી બાળકને જન્મ આપવા માટે માતા-પિતાને માર્ગદર્શન પૂરું પાડે છે. તે માતાના શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે પણ અત્યંત ફાયદાકારક છે, જેના પરિણામે સમગ્ર પરિવારનું જીવન સકારાત્મક બને છે.

સંદર્ભ પુસ્તક

- અજન્મા શિશુની અંતરયાત્રા, જ્યોતિબેન થાનકી, ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી
- કાઉન્સેલર માર્ગદર્શિકા,ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી
- અધિજનનશાસ્ત્ર - પુનારુત્થાન ટ્રસ્ટ, ગુજરાત
- આયુર્વેદીય ગર્ભ સંસ્કાર, બાલાજી તાંબે, પૂના
- ગર્ભ સંસ્કાર, સુરેશ -અલકા પ્રજાપતિ
- ગર્ભ સંસ્કાર- ડો. દેવાંગી જોગલ

Children's RESEARCH UNIVERSITY

ઘરેબેઠા TV નાં માધ્યમથી (દૂરદર્શન- વંદે ગુજરાત ચેનલ ૦૫) નિહાળી શકાય છે.
ગુજરાતનાં તમામ નાગરિકો માટેની ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટીની નવીન યોજના

એ ઉપરાંત અમારા અનેક કાર્યક્રમો જોઈને બાળકોના સર્વાંગી વિકાસને વેગવાન અને સરળ બનાવો. ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટીની you tube link :

https://www.youtube.com/childrensuniversitygandhinagar

: ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગરનો ટૂંકો પરિચય :

ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટી, ગાંધીનગર સમગ્ર વિશ્વની અજોડ યુનિવર્સિટી છે. જેનાં દર્શનમાં અજન્મા શિશુથી ૧૮ વર્ષના તરુણના સર્વાંગી શિક્ષણની સંકલ્પના છે. ઉત્તમ સંતતિના અવતરણ માટે ગર્ભવિજ્ઞાન અને ગર્ભ સંસ્કાર, જન્મથી ત્રણ વર્ષનાં બાળકોની માતાઓ માટે 'શિશુ પરામર્શન કેન્દ્ર', ભારતીય જીવનદર્શન અને શિક્ષણ મુજબ શિક્ષણ-વ્યવસ્થા સર્જવી, તદુપરાંત વિષયોના અભ્યાસક્રમો બનાવવા અને શિક્ષણ-પ્રશિક્ષણ કરવું, વ્યક્તિત્વ વિકાસ શિબિરો અને તેજસ્વિતા સંવર્ધન શિબિરો યોજવા, આ તમામ હેતુઓને સિદ્ધ કરવા 'તપોવન કેન્દ્ર' અને 'વિદ્યાનિકેતન' કાર્યયોજનાઓનો વ્યાપ વધારવો, બાળ વિકાસ સંબંધી કાર્ય કરતી સંસ્થાઓને કાર્યમાં જોડવી, બાળકોનો કલાત્મક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ થાય એવી યોજના બનાવવી, ઉત્તમ

સાહિત્યનું સર્જન કરવું, પરિવાર પ્રશિક્ષણ, બાળ મિત્ર અને પરિવાર મિત્ર જેવી યોજનાઓ કાર્યરત કરવી... આ તમામ કાર્યો-પ્રકલ્પો ચિલ્ડ્રન્સ રિસર્ચ યુનિવર્સિટીનાં કાર્યક્ષેત્રની વૈવિધ્યપૂર્ણ વિશાળતાને પ્રકાશિત કરે છે.

Links

websitecugujarat.ac.in

facebookfacebook.com/crugandhinagar

twittertwitter.com/crugandhinagar

'ગુજરાતી વિશ્વકોષ' (ગર્ભસંસ્કાર અંગેની વિજ્ઞાન દ્રષ્ટિ)

સુપ્રજનનશાસ્ત્ર : આનુવંશિક લક્ષણોને આધારે પિતૃઓની પસંદગી દ્વારા મનુષ્યજાતની સુધારણા માટેની પદ્ધતિ. સુપ્રજનનશાસ્ત્ર માટે અંગ્રેજી શબ્દ 'Eugenics' પ્રયોજવામાં આવ્યો છે. વ્યુત્પત્તિશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ આ શબ્દ બે ગ્રીક શબ્દો 'eu' (good = સારું) અને 'gen' (birth = જન્મ) ઉપરથી ઊતરી આવ્યા છે. સહફ્રાન્સિસ ગાલ્ટને (1883) આ શબ્દ સૌપ્રથમ વાર પ્રયોજ્યો. મનુષ્યજાતની સુધારણા પસંદગીમય પ્રજનન દ્વારા થઈ શકે છે – તેવો સર્વપ્રથમ પ્રસ્તાવ પ્લેટો દ્વારા 'The Republic'માં મુકાયો હતો. તેમના મત પ્રમાણે શારીરિક અને માનસિક રીતે સૌથી યોગ્ય વ્યક્તિઓ વચ્ચે જાતીય સંબંધ બંધાવો જોઈએ અને તેમની સંતતિને ઉછેરવી જોઈએ. નીચલી કક્ષાની વ્યક્તિઓ વચ્ચે જાતીય સંબંધ બંધાતો અટકાવવો જોઈએ અથવા તેઓની સંતતિનો નાશ કરવો જોઈએ.

ડાર્વિનના મત પ્રમાણે ' કોઈ પણ લક્ષણની પ્રાકૃતિક પસંદગી દ્વારા થતી ઉત્ક્રાંતિની અવેજી સામાજિક પસંદગી દ્વારા થઈ શકે છે.' ડાર્વિનનું આ મંતવ્ય જાણ્યા પછી ગાલ્ટન બુદ્ધિ જેવાં માત્રાત્મક (quantitative) લક્ષણોની આનુવંશિકતા સમજવા ઉત્સુક બન્યા. જોકે શરૂઆતના ઘણા સુપ્રજનનશાસ્ત્રીઓ(eugenicists)ના અભિગમમાં તેમના વ્યક્તિગત

પૂર્વગ્રહો પ્રતિબિંબિત થતા હતા; જેમ કે, કયું લક્ષણ ઇચ્છિત (desirable) ગણવું અને કયું અનિચ્છિત ગણવું. અંગ્રેજ અને અમેરિકીય સુપ્રજનનશાસ્ત્રીઓ માટે આ બાબત સત્ય હતી અને તે 1930ના દસકા દરમિયાન જર્મનીમાં 'જાતીય સ્વાસ્થ્ય'(racial health)ની ચળવળ દરમિયાન ચરમસીમાએ પહોંચી. જર્મનોએ સુપ્રજનનશાસ્ત્રીય કાયદાઓ પ્રસિદ્ધ કર્યા; જેમાં પોતાની જાતિને 'માલિક જાતિ' ગણાવી અને અને નીચી જાતિ દ્વારા તેમની સેવા મુકરર કરી; જર્મન-આર્ય અને અનાર્ય વચ્ચેના લગ્નનો નિષેધ કર્યો અને લાખો લોકોનો તેમનાં નીચી જાતિ કે જૂથને કારણે સંહાર કરવામાં આવ્યો.

અમેરિકામાં બુદ્ધિને અનુલક્ષીને કોઈ એક જાતિની જૈવિક શ્રેષ્ઠતા બાબતે પુરાવો સાંપડ્યો નથી. કાળાઓ (જેમને ઘણા સમય સુધી જાતીય ક્રમમાં સૌથી નીચે મૂકવામાં આવતા હતા) શ્વેતની જેમ જ બુદ્ધિનો વિસ્તૃત પરિસર ધરાવે છે. 'અબુદ્ધિશાળી' (unintelligent) નીચા સામાજિક વર્ગોના ઊંચા પ્રજનનદરને કારણે બુદ્ધિ ક્રમશ: ઘટતી જશે અને તેમની આવૃત્તિ(frequency)માં વધારો થશે તેવી ધારણા પણ હકીકતોથી વિપરીત છે. એક સ્કૉટીય (Scottish) સર્વેક્ષણ પ્રમાણે 1932માં બધા પૈકી લગભગ 90 % જેટલાં 11 વર્ષનાં બાળકોના અને પછી 1947માં થયેલા સર્વેક્ષણ મુજબ બુદ્ધિઆંક(intelligence-quotient – IQ)માં ઘટાડો માલૂમ પડ્યો નથી. તેથી ઊલટું, આ અભ્યાસે દર્શાવ્યું છે કે આ ગાળા દરમિયાન સરેરાશ બુદ્ધિમાં નોંધપાત્ર વધારો થયો છે.

સમાજમાં વિશેષ અધિકાર ભોગવતા વર્ગોનું નાબૂદીકરણ સંકરણ તરફ દોરી જશે અને ઉચ્ચ જનીનપ્રકારો(genotypes)માં ઘટાડો થશે; એવા જુદા જુદા લેખકો દ્વારા અભિવ્યક્ત થયેલા ભયમાં વૈજ્ઞાનિકતા સમાયેલી નથી. હાલમાં ઉપલબ્ધ પુરાવાઓ દર્શાવે છે કે ઊંચી બુદ્ધિ કોઈ એક ખાસ સામાજિક વર્ગનો વિશેષ જનીનિક ગુણધર્મ નથી; પરંતુ ખોરાકની ન્યૂનતા, સાંસ્કૃતિક ઉત્તેજનનો અભાવ અને તકની ગેરહાજરીને કારણે કોઈ પણ વર્ગની બુદ્ધિની અભિવ્યક્તિ ઉપર અસર થાય છે. પર્યાવરણીય સ્થિતિમાં સુધારો થતાં સરેરાશ બુદ્ધિમાં સુધારો થવાની અપેક્ષા રાખી શકાય છે; જોકે, વ્યક્તિઓ વચ્ચે જનીનિક તફાવતો તો જેમના તેમ જ રહે છે. બધા જ વર્ગો માટે આર્થિક અને શૈક્ષણિક તકો સમાન રાખવામાં આવે તો પ્રત્યેક વ્યક્તિ તેની વાસ્તવિક ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરી શકે.

જાતિવાદ અને પ્રાંતીય પૂર્વગ્રહો બાજુએ રાખીને જોતાં સુપ્રજનનશાસ્ત્ર મનુષ્યને થતા રોગોમાં ઘટાડો કરવા અને મનુષ્યના જનીનિક સ્રોતની સુધારણા કરવા માટેનો એક ગંભીર

પ્રયાસ ગણી શકાય. તેને બે પાસાંઓમાં વર્ગીકૃત કરવામાં આવે છે : (1) નકારાત્મક (negative) સુપ્રજનનશાસ્ત્ર, નુકસાનકારક જનીનોની આવૃત્તિ ઘટાડવાનો પ્રયાસ અને (2) હકારાત્મક (positive) સુપ્રજનનશાસ્ત્ર, લાભદાયી જનીનોની આવૃત્તિ વધારવાનો પ્રયાસ. નકારાત્મક સુપ્રજનનશાસ્ત્રમાં તદ્દન સ્પષ્ટપણે હાનિકારક કે વિઘાતક જનીનપ્રકારો દ્વારા થતા પ્રજનનનો સામાજિક નિષેધ કરવામાં આવે છે; દા.ત., હીમોફિલિયાક (hemophiliac) વ્યક્તિઓને પ્રજનન માટે પ્રોત્સાહિત કરવાની મૂર્ખતા સ્વ-વિનાશ કરવા બરાબર છે; કારણ કે તેઓને રુધિર આધાન (blood transfusion) દ્વારા પરિરક્ષિત કરવામાં આવે છે. હીમોફિલિયા જનીનની વાહક સ્ત્રીની માહિતી સુલભ હોય ત્યાં તેઓને જનીનિક સમસ્યાથી વાકેફ કરી તે જનીનનું આગળ સંચારણ ન થાય તે માટે પ્રોત્સાહન આપવામાં આવે છે. આવું જ એક અન્ય ઉદાહરણ દાત્રકોષ અરક્તતા(sickle cell anaemia)નું છે. આવા સુપ્રજનનશાસ્ત્રીય કાર્યક્રમો અનેક હાનિકારક જનીનોના સંચારણનું સંતોષકારક રીતે નિયંત્રણ કરશે; જોકે, આવા કાર્યક્રમો દ્વારા તેનું પૂર્ણ નિરાકરણ થશે નહિ. આવાં શૈક્ષણિક પગલાં હાલમાં પણ અમલમાં છે; પરંતુ મધુપ્રમેહ જેવાં અને અન્ય વધારે આવૃત્તિ ધરાવતાં ઘણાં હાનિકારક જનીનોના વાહકો વિશેની માહિતી ન હોય તો ઉપર્યુક્ત પદ્ધતિથી જનીનોનું નિયંત્રણ થઈ શકતું નથી.

તેથી હકારાત્મક સુપ્રજનનશાસ્ત્ર વધારે પ્રોત્સાહક જણાય છે; જેમાં માત્ર હાનિકારક જનીનોની આવૃત્તિ ઘટાડવાને બદલે લાભદાયી જનીનોની આવૃત્તિ વધારવામાં આવે છે. જોકે, ઊંચી બુદ્ધિમત્તા, સૌંદર્યલક્ષી સંવેદનશીલતા (aesthetic sensitivity), સારું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘાયુ (longevity) જેવાં લક્ષણોનું નિયમન એક જ જનીન દ્વારા થતું નથી; પરંતુ ઘણાં જનીનો યોગ્ય પર્યાવરણમાં સાથે રહી લક્ષણ ઉપર અસર કરતાં હોય છે.

પસંદગીમય સંગમ (mating) કરતાં હકારાત્મક સુપ્રજનનશાસ્ત્રના વધારે સ્વીકૃત અભિગમ તરીકે મુલર અને અન્ય જનીનવિજ્ઞાનીઓએ શુક્રકોષ બૅંકના ઉપયોગનું સૂચન કર્યું છે; જેમાં મહાન સર્જક વ્યક્તિઓના પરિરક્ષિત અતિશીત શુક્રકોષોનો સંગ્રહ કરવામાં આવે છે. આ પદ્ધતિને ભ્રૂણીય પસંદગી (germinal choice) અથવા યુટેલેજિનેસિસ (eutelegenesis) કહે છે. આ પદ્ધતિમાં ઈચ્છુક સ્ત્રીને સારાં આનુવંશિક લક્ષણો ધરાવતા અને ઘણા સમય પહેલાં મૃત્યુ પામેલા પુરુષના સંચયિત વીર્યનું કૃત્રિમ દાન કરવામાં આવે છે. હવે તો વિશ્વભરમાં પ્રતિવર્ષ અસંખ્ય બાળકોનો જન્મ આ કૃત્રિમ વીર્યદાન પદ્ધતિ દ્વારા થાય છે. જોકે, આ પ્રકારના દાતા-ફલન(donor-fertilization)નું મુખ્ય કારણ પુરુષનું વંધ્યત્વ છે. કેટલાક કિસ્સાઓમાં તેનું કારણ

પતિ-પત્ની વચ્ચે જનીનિક અસંગતતા (incompatibility) કે પતિની જનીનિક ખામીઓ (દા.ત., હીમોફિલિયા) હોઈ શકે છે. સામાન્ય દંપતીઓને પણ શિક્ષણ દ્વારા દાતા-ફલન માટે પ્રેરવાનું મુલરે સૂચવ્યું છે, જેથી તેમનાં સંતાનોમાં અત્યંત ઉચ્ચ જનીનિક પ્રદાન થઈ શકે. આમ, આ પદ્ધતિ દ્વારા જનીનિકત: ઉત્કૃષ્ટ સંતાનોનું પ્રમાણ વધારી શકાય છે.

સુપ્રજનનશાસ્ત્રની અન્ય સૂચિત પદ્ધતિઓમાં જનીનિક શલ્યચિકિત્સા (surgery) કે જનીનઈજનેરીવિદ્યા દ્વારા મનુષ્યના DNAના સીધા કૌશલ(manipulation)નો સમાવેશ થાય છે. જનીનકૌશલ મનુષ્ય સહિતના ઘણા સજીવોમાં જનીનદ્રવ્યમાં સીધા ફેરફારો કરવા માટે ખૂબ આશાસ્પદ ગણાય છે; દા.ત., મનુષ્યની જનીનશૃંખલાઓનું રિટ્રોવાઈરસમાં નિવેશન (insertion) કરી સસ્તન કોષોમાં આ જનીનોનું સ્થાનાંતર થઈ શકે છે. આ પ્રકારે સફળતાપૂર્વક સ્થાનાંતરિત કરવામાં આવેલાં જનીનોમાં HGPRT (હાઈપોઝેન્થિન-ગ્વાનિન ફૉસ્ફૉરાઈબોસીલ ટ્રાન્સફરેઝ) નામના ઉત્સેચક માટેનું જનીન છે. તેની ખામીથી લેસ્ક-નાયહાન સંલક્ષણ (syndrome) થાય છે. આ તકનીકી દ્વારા પ્રયોગશાળામાં જનીનોના વિશાળ ભંડારને અલગ કરી પ્રાજનનિક પેશીઓમાં સમાવિષ્ટ કરી શકાય છે અને સમગ્ર વંશ(lineage)ના જનીનિક બંધારણમાં ફેરફાર કરી શકાય છે.

અન્ય એક સુપ્રજનનશાસ્ત્રીય પદ્ધતિને અસંયોગી જનન (parthenogenesis) કહે છે. ઈચ્છિત જનીનિક બંધારણ ધરાવતી સ્ત્રીઓમાં દ્વિગુણિત (diploid) અંડકોષ સર્જવા પ્રેરવામાં આવે છે. આ અંડકોષોનું ફલન થયેલું હોતું નથી. આવા અંડકોષો માતાના બંધારણને પ્રતિબિંબિત કરે છે અને તેથી ઈચ્છિત માતૃજનીનપ્રકારોનું દ્વિગુણન (replication) થઈ શકે છે. અન્ય પદ્ધતિઓમાં અફલિત અંડકોષોમાં ઈચ્છિત જનીનપ્રકારોમાંથી દ્વિગુણિત કોષકેન્દ્રોના આરોપણ અને દૈહિક પેશીઓના ભ્રૂણીય પેશીઓમાં રૂપાંતરનો સમાવેશ થાય છે. આ પદ્ધતિઓ દ્વારા વ્યક્તિઓના ક્લોન (clone) તૈયાર કરી શકાય છે. આવી જનીનિક સમાનતા ઈચ્છવાયોગ્ય હોવા છતાં આ પદ્ધતિઓની પૂર્ણતા સિદ્ધ કરવી આવશ્યક છે.

આજે વિશ્વમાં ઘણી ઓછી સરકારોએ સુપ્રજનનશાસ્ત્ર સાથે સામ્ય ધરાવતા કાર્યક્રમો આપ્યા છે; જેમાં સૌથી નોંધપાત્ર ચીન છે. 1993માં ચીનની સરકારે 'સુપ્રજનનશાસ્ત્ર અને સ્વાસ્થ્ય-સંરક્ષણ' (Eugenics and health protection)નો કાયદો ઘડ્યો હતો. આ કાયદો નીચલી ગુણવત્તા ધરાવતાં બાળકોના જન્મના વર્જન (avoidance) અને સમગ્ર વસ્તીનાં માનકો(standards)ની ઉન્નતિ માટે ઘડવામાં આવ્યો છે. 1994માં આ દેશે 'માતૃ અને શિશુ-

સ્વાસ્થ્ય સંભાળ' (Maternal and Infant Health Care)નો કાયદો પસાર કર્યો, જેમાં 'ગંભીર પ્રકૃતિના જનીનિક રોગો અને સુસંગત માનસિક રોગો' માટે આદેશાત્મક લગ્નપૂર્વે પરીક્ષણનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. આ પ્રકારના રોગોનું નિદાન થયું હોય તેવી વ્યક્તિઓએ કાં તો લગ્ન કરવાનાં રહેતાં નથી; અથવા દીર્ઘકાલીન ગર્ભનિરોધક ઉપાયોના ઉપયોગ માટેની સંમતિ આપવાની કે ફરજિયાત વંધ્યીકરણ કરવાનું રહે છે. આ કાયદામાં વિખંડિત-મનસ્કતા (schizophrenia) જેવાં કારણોસર છૂટાછેડાની મંજૂરી આપવામાં આવી છે.

સાયપ્રસના દ્વીપકલ્પમાં આ પ્રકારની પરીક્ષણનીતિ(જન્મપૂર્વ પરીક્ષણ અને ગર્ભપાત સહિત)થી થેલાસેમિયાની આવૃત્તિ ઘટાડવા ઘડવામાં આવી છે. આ કાર્યક્રમનું અમલીકરણ 1970ના દસકાથી કરવામાં આવ્યું છે અને હાલમાં જન્મતાં બાળકોમાં આ રુધિરરોગ 1 : 158ના ગુણોત્તર(લગભગ શૂન્ય)માં જોવા મળ્યો છે.

યહૂદીઓની કેટલીક કોમોમાં તાય-ઝાક્સનો રોગ, પુટીય તંતુમયતા (cystis fibrosis), કેનાવેનનો રોગ, ફ્રેન્કોની અરક્તતા (anemia), પારિવારિક દુ:સ્વાયત્તતા (familial dysautonomia), ગ્લાયકોજન સંચયનો રોગ, બ્લૂમનું સંલક્ષણ, ગાઉચરનો રોગ, નાયમેન-પિકનો રોગ અને મ્યુકૉલિપિડોસિસ-IV (mucolipidosis-IV) જેવા રોગોનું પ્રમાણ ઘટાડવા માટે 'ડોર યેશોરિમ' નામનો પરીક્ષણ-કાર્યક્રમ આપવામાં આવ્યો છે; જે ઉદારમતવાદી સુપ્રજનનશાસ્ત્ર સાથે સામ્ય દર્શાવે છે. ઈઝરાયલમાં સરકારના ખર્ચે સામાન્ય પ્રજાને બાળકના જન્મપૂર્વે આ રોગોના નિદાન માટે જનીનિક કસોટીઓ કરવામાં આવે છે. જો ગર્ભસ્થ શિશુમાં આ રોગો પૈકી કોઈ એક કે વધારે રોગ(જેમાં તાય-ઝાક્સ રોગ સૌથી સામાન્ય છે.)નું નિદાન થાય તો મંજૂરીની અપેક્ષાએ ગર્ભસ્થ શિશુનો અંત લાવી શકાય છે.

ખ્યાતનામ નોબલ પારિતોષિક વિજેતા જનીનવિજ્ઞાનીઓ જ્હૉન સલ્સ્ટન અને વૉટ્સન જનીનિક પરીક્ષણને અનુમોદન આપે છે. કયા વિચારોને સુપ્રજનનિક (eugenic) ગણવા તે હજુ પણ સામાન્ય પ્રજા અને વિદ્વાનોનાં વર્તુળોમાં વિવાદાસ્પદ છે. ફિલિપ કિશર જેવા નિરીક્ષકો માતાપિતાના જનીનિક પરીક્ષણને ઐચ્છિક સુપ્રજનનશાસ્ત્રનું એક સ્વરૂપ ગણાવે છે.

ઘણા લોકો માને છે કે સુપ્રજનનશાસ્ત્ર કુદરત સાથે ઘણું અવરોધરૂપ છે અને સત્તાધારી સરકારોના હાથમાં તે દુરુપયોગ તરફ દોરી જશે. અન્ય કેટલાકનું માનવું છે કે સુપ્રજનનશાસ્ત્રના કાર્યક્રમો દ્વારા લગ્નમાં જીવનસાથીની પસંદગી જેવા મનુષ્યના મૂળભૂત અધિકારો છીનવાઈ જશે.

વળી, પ્રજનનના નિયંત્રણનો દુરુપયોગ થશે. કેટલાક લોકો ધાર્મિક માન્યતાઓને કારણે સુપ્રજનનશાસ્ત્રનો વિરોધ કરે છે.

જનીનવિજ્ઞાન મનુષ્યજાત માટે અત્યંત લાભદાયી હોવા છતાં આ જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરી શકે તેવા સામાજિક વિકાસ સિવાય તે ફળદાયી બની શકે તેમ નથી. જો મનુષ્યજાતિ તેની પ્રવર્તમાન વિસંગત સામાજિક પ્રણાલીઓ અને પૂર્વગ્રહોથી મુક્ત બને તો તેનું ભવિષ્ય ઉજ્જ્વળ છે.

પ્લાટના મંતવ્ય મુજબ, છેલ્લી કેટલીક સદીઓથી જ્ઞાન અને પ્રૌદ્યોગિકી(technology)ની પ્રગતિ લગભગ સામર્થ્ય અને સમૃદ્ધિ, સંપર્ક અને આંતરક્રિયા, વધતી જતી સહિષ્ણુતા અને દૃષ્ટિ, પસંદગી અને આયોજન તરફ એક જ સમન્વયી (coordinated) મનુષ્યજાત તરફ ધકેલી રહી છે. ટૂંકા સમયમાં જો મનુષ્યજાત અસ્તિત્વ ટકાવી શકે તો તે ધનાઢ્ય, શક્તિશાળી અને સમન્વયી વૈશ્વિક સમાજ તરફ ગતિ કરશે; સૌર પરિવાર(solar system)ની આરપાર પહોંચી પોતાની જાતને અબજો વર્ષ સુધી જીવંત રાખી તેનો ઉદ્વિકાસ થવા દેશે. આ એક અસામાન્ય અપેક્ષા છે. એક ક્વૉન્ટમ કૂદકો છે. દ્રવ્યની આ એક નવી સ્થિતિ છે. જો મનુષ્યજાતને બચાવવાની પ્રક્રિયા સફળ નીવડે તો ઉદ્વિકાસની સૌથી આશ્ચર્યજનક ઘટનાની તે ભાગીદાર હશે. આ મનુષ્ય તરફ દોરી જતું સોપાન હશે.

બળદેવભાઈ પટેલ