

దేవుడు చేసిన తల్లులు

ఆనీ పూనెన్

క్రిస్టియన్ ఫెలోషిప్ చర్చ్,
హైదరాబాద్

* 4th Edition (March - 2016)

©ఈ పుస్తకము తప్పుగా వాడబడకుండునట్లు కాపీ రైటు చేయబడినది.
రచయిత అనుమతి లేనిదే అనువదించుట కాని
తిరిగి ముద్రించుట కాని చేయకూడదు.

Translated From :

God Made Mothers

By

Annie Poonen

40, Dacosta Square, Wheeler Road Extn,
Bengaluru-560 084.

తెలుగు ప్రతులకు:

Christian Fellowship Church

H.No. 12-2-827/19, Kanthi Nagar Colony,
Mehdipatnam, Hyderabad - 500 028.
Cell No : 92904 94324

www.cfcindia.com/telugu

e-mail : cfchderabad@gmail.com

విషయసూచిక

పేజి

1. ఒక ప్రథమ శ్రేణి తల్లి	6
2. మన మనస్సాక్షిని సునిశితముగా ఉంచుకొనుట	9
3. దేవుని వాక్యము మరియు ప్రార్థన పిల్లలకు అవసరము	12
4. మన బిడ్డలతో సమయమును గడుపుట	15
5. మన బిడ్డలకు నియమములను నేర్పవలెను కాని చట్టములను కాదు	18
6. మన బిడ్డలకు క్రమశిక్షణ కలిగిన అలవాట్లను నేర్పుట	21
7. బిడ్డల క్రమశిక్షణ	23
8. మన పిల్లలను ప్రోత్సహించుట	27
9. నా యెడల ఓర్పుకొనుము	30
10. ఆత్మతో నింపబడిన సహాయకురాలు	32
11. యేసు పాదముల యొద్ద కూర్చొనుట	35
12. దేవుని యొక్క మృదువైన మెల్లని మాటలు	38
13. లోతు భార్యను జ్ఞాపకము చేసికొనుము	41
14. నిరీక్షణ ద్వారము	43

అనుబంధములు

గర్భిణి స్త్రీలకు కొన్ని సూచనలు :

అనుబంధము 1: బిడ్డ కొరకు సిద్ధపాటు	45
---	----

క్రొత్తగా తల్లులైన వారికి కొన్ని సలహాలు :

అనుబంధము 2: బిడ్డను గూర్చిన జాగ్రత్తలు	49
అనుబంధము 3: ఎదుగుచుండిన బిడ్డ	53
అనుబంధము 4: మైలు రాళ్ళు మరియు టీకా మందులు	58
అనుబంధము 5: శారీరక లోపములు మరియు ఇతర ఇబ్బందులు	61
అనుబంధము 6: ప్రమాదములు మరియు రోగములు - నివారణ	67

నీవు తప్పక చదువవలసిన వ్యక్తిగతమైన ఉత్తరము

ప్రియమైన తల్లూరా!

నేను, ముఖ్యముగా ఈ పుస్తకమును గత సంవత్సరాలలో అనేక తల్లులు నన్ను అడిగిన ప్రశ్నలకు సమాధానముగా రచించితిని. ఇది ఏ తల్లులైతే ఆశ్చీయ సహాయము మరియు ప్రోత్సాహము గూర్చిన అవసరత కలిగియున్నారో వారికొరకు వ్రాయబడినది. గత 30 సంవత్సరాలుగా ఒక దైవసేవకునికి భార్యగా ఉండుటకు దేవుడు నాకు కృపనిచ్చాడు. నా భర్త ఎక్కువగా సువార్త బోధించుట కొరకు ఇంటికి దూరముగా వెళ్ళాండేవారు. దేవుని కొరకు రాజీపడని ఆయన నిర్ణయాలను బట్టి మా కుటుంబము ఎప్పుడూ సాతాను దాడులకు ఒక గురిగా ఉండేది. అయితే సాతాను యొక్క ప్రతి దాడి కేవలము దేవుని కృపచేతనే జయించగలవని మేము సాక్ష్యమివ్వగలము. దేవుడు నీ విషయంలో కూడా అలాగే చేయగలడని నిన్ను ప్రోత్సాహపర్చుట కొరకే ఇది నేను చెప్తున్నాను. నలుగురు కుమారులకు తల్లిగా ఉండు కృపను కూడా దేవుడు నాకిచ్చాడు. వారందరు ఇప్పుడు పెద్దవారైనారు. కేవలము దేవుని కనికరము చేత, వారందరు యేసును వారి ప్రభువుగా మరియు రక్షకునిగా పొందుకొని ఈ రోజు ప్రభువును వెంబడిస్తున్నారు.

నేను ఒక నిపుణురాలుగా వ్రాయడం లేదు, కాని పోరాడి విఫలమై, తిరిగి లేచి తిరిగి ఆ పరుగు పందెంలో పరిగెత్తిన దాననై, జీవితములో క్లిష్టపరిస్థితుల్లో “దేవుడు తప్పని సరిగా శ్రమలలో సహాయుడు” (కీర్తనలు 46:1) అనే విషయాన్ని తెలుసుకొన్నాను.

ఒక వైద్యురాలిగా పుస్తకము చివర కొన్ని ఉపయోగకరమైన అనుసరించదగిన సలహాలు వ్రాసాను. నీ బిడ్డలకు నీవు చేయగలిగిన గొప్ప విషయం ఏమిటంటే వారు యేసు ప్రభువును వారి యొక్క వ్యక్తిగతమైన రక్షకునిగా స్వీకరించగలుగునట్లు వారిని దేవుని యొద్దకు నడిపించుటయే. ఇది నీవు నీ బిడ్డలు నిత్యత్వములో కలిసి ఉండునట్లుగా చేయును.

నీ బిడ్డలు చిన్న పిల్లలుగా ఉన్నప్పుడే వారిని రక్షణలోనికి నడిపించవలెను. వారు పెద్దవారైతే, వారు చిన్న వయస్సులో ఉన్నప్పుడీవలె వారు దేవుని గూర్చి అంత త్వరగా స్పందించరు.

ఒక చిన్న బిడ్డ తన తల్లి రాత్రులయందు తనకు దగ్గరగా ఉండాలని కోరుకొంటుంది. కనుక నీవు నీ బిడ్డను పడకపై ఉంచిన తరువాత వెంటనే వెళ్లిపోవుటకు ఆత్రుత పడవద్దు. బిడ్డలందరితో ఒక్కొక్కరితో లేక అందరితో కలిసి కొన్ని నిమిషములు గడుపుము. వారితో ప్రభువును గూర్చి మాట్లాడుము. పిల్లలు ఆశ్చీయ విషయములను నిందించే ముందు ఎక్కువగా

వినుటకు ఇష్టపడుదురు. ఉదాహరణకు వారి కొరకు “ఉన్నట్టు నేను వచ్చెదన్...ఓ దేవుని గొట్టెల్ల” లాంటి పాటను ఒకదానిని పాడుము. అప్పుడు యేసు ప్రభువు చెప్పిన ఉపమానములలో ఏదొకటి కాని, లేక “బెడ్ టైం స్టోరీ బుక్” వంటి పుస్తకము నుండి ఒక కథను గాని వారికి చెప్పు.

అప్పుడు వారితో కలిసి సుమారుగా ఈ విధముగా ప్రార్థించు:

“శ్రీయమైన యేసు ప్రభువా, ఈ రోజును గూర్చి మరియు ఈ రోజు భోజనము విషయములో మరియు ఆరోగ్యము మరియు ప్రేమించే తల్లి దండ్రులు మరియు సహోదర సహోదరీలు మరియు అనేక ఇతర మంచి బహుమతులు ఇంకా అనేక విధములుగా నన్ను బీబించినందుకు వందనములు, దయచేసి నా పాపములన్నిటిని క్షమించి నా కొరకు కల్పింపిలువట్టె కార్చిన రక్షణముతో నా హృదయమును కడుగు. యేసు ప్రభువా, నా హృదయములోనికి రండి మరియు ఈ రోజు నుండి నన్ను నీ బడ్డగా చేసికొనండి. నా ప్రార్థన వినినందుకు వందనాలు. ఆమేన్”.

దైవభక్తి కలిగిన గృహములో పెరిగిన పిల్లలు అటువంటి ప్రార్థనలు ఎన్నోవార్లు ప్రార్థించి ఉంటారు. అయితే ఏదో ఒకసారి, అది వారి హృదయములో నుండి, వారి నిజమైన అవసరాన్ని బట్టి వచ్చియుండి, వారు దేవునితో సంబంధపేర్పర్చుకొనునట్లుచేయును. అప్పటినుండి వారు కేవలం నీ బడ్డలు మాత్రం కాదు, కాని దేవుని బడ్డలవుదురు. అది నీకు గొప్ప సంతోషముగా ఉండును.

ఆనీ ఫూనెన్
బెంగళూరు
అక్టోబరు 1998.

అధ్యాయము - 1

ఒక ప్రథమ శ్రేణి తల్లి

“దేవా, బాల్యమునుండి నీవు నాకు బోధించుచు వచ్చితివి. ఇంతవరకు నీ ఆశ్చర్య కార్యములు నేను తెలుపుచునే వచ్చితిని. దేవా, వచ్చుతరమునకు నీ బాహుబలమును గూర్చియు, పుట్టబోవువారికందరికి నీ శౌర్యమును గూర్చియు నేను తెలియజెప్పునట్లు తల నెరసి వృద్ధుడనైయుండు వరకు నన్ను విడువకుము” (కీర్తనలు 71:17,18)

తల్లులైన మనకందరకు, దేవుడు మనకు నేర్పించిన విషయాలన్నిటిని మన బిడ్డలకు అందించవలసిన గొప్ప బాధ్యత మనపైయున్నది. ఆ పని చేయకుండా మనము ఈ లోకమును విడిచి పెట్టకూడదు. మన బిడ్డలు పెద్దవారయ్యే వరకు వాయిదావేసేది కాదు ఈ బాధ్యత. మనము మన బిడ్డలు చాలా చిన్నవారుగా ఉన్నప్పుడే దేవుడు మనకు చేసిన అద్భుత విషయాలను వారితో పంచుకొనుట మొదలు పెట్టవలెను.

తిమోతి యొక్క అవ్వ అయిన లోయి, ఆమెలో ఉండిన “నిప్పుపటమైన విశ్వాసాన్ని” ఆమె కుమార్తె యూనికే చాలా చిన్నతనములోనే పొందుకొనేలా చేసి ఉంటుంది కనుకనే ఆమె కుమారుడైన తిమోతి చిన్నవాడుగా ఉండినప్పుడే అతడు విశ్వాసాన్ని పొందుకొనేలా చేసినది (2తిమోతి 1:5). దాని ఫలితముగా తిమోతి ఒక సాటిలేని దైవసేవకుడుగా ఎదుగగలిగాడు. ఆ ఇద్దరు తల్లులు సంఘమునకు ఎంత గొప్ప సేవచేసారు.

ఒక్కొక్క బిడ్డ వేరువేరుగా నుండుట చేత, బిడ్డలను సరియైన విధముగా పెంచుటకు ఉపయోగపడే మేజిక్కులాంటి పద్ధతి ఏమీలేదు. కాని నీ బిడ్డలకు తల్లిగా నుండుటకు నిన్ను ఏర్పర్చింది దేవుడే అని నీవెప్పుడూ మరచిపోవద్దు. నీ గర్భములో ఒక్కొక్క బిడ్డను రూపించినది దేవుడే అని మరచిపోకు మరియు ఒక్కొక్కరిని ఒక ఉద్దేశ్యముతో సృష్టించాడు. నిన్ను వారికి తల్లిగా నియమించాడు గనుక నీవు దేవునిచే నీకివ్వబడిన బాధ్యతను తీవ్రముగా తీసుకొని ఆయన కొరకు మరియు వారి కొరకు నీవు దేనినైనా త్యాగము చేయుటకు ఇష్టపడాలి.

బిడ్డలు దేవుడు మనకిచ్చిన బహుమతి, కేవలము ఆయన యొక్క బలము చేత మరియు ఆయన జ్ఞానముతో మాత్రమే వారిని సరియైన రీతిలో పెంచగలము. దేవుడు మన బిడ్డకు ఆశ్చర్యకరమైన విషయాలు చేయగలడని మనము తప్పక నమ్మవలెను.

బిడ్డలు బలవంతుని చేతిలో బాణముల వంటివారని కీర్తనలు 127:4 చెప్తుంది. బాణములు ఒక యోధుడు శత్రువుపై వేయుటకు ఉపయోగించును. మనము బిడ్డలను సరియైన విధముగా దేవునిలో పెంచినట్లయితే వారి ద్వారా మనము సాతానును సిగ్గుపరచవచ్చును.

వేరొక ప్రక్క చూచినట్లయితే, నీవు నమ్మకముగా ఉండనట్లయితే మన బిడ్డలు సొతాను సేవ చేయువారుగా తయారవుదురు, ఎందుకంటే అది వారి యొక్క కల్మషమైన మానవ స్వభావము ఆకర్షింపబడే సహజమైన దిశ. అయితే వారు దేవునికి భయపడవలెనని నేర్పించినట్లయితే మరియు దేవుని వాక్య నియమములను వారికి బోధించినట్లయితే వారు దేవుని సైన్యములో మంచి సైనికులవలె ఎదుగుదురు. ఇది మనము ఎప్పుడు తేలికగా తీసికోకూడని గొప్ప బాధ్యత.

అటువంటి బిడ్డల యొక్క తల్లిదండ్రులు వారి శత్రువులతో పట్టణపు కూడలి స్థలములలో మాట్లాడునప్పుడు సిగ్గుపడరు అని కూడా 127వ కీర్తన చెప్పుచున్నది. చిన్న పిల్లల యొక్క నోటి స్తుతుల ద్వారా దేవుడు తన శత్రువులను నలుగగొట్టుటకు ఉద్దేశించినని బైబిలు చెప్తుంది (కీర్తనలు 8:2).

అట్లు మన బిడ్డల ద్వారా సొతాను సిగ్గుపర్చబడినప్పుడు దేవుని యొక్క నామము ఘనపర్చబడును గాక.

మరియు మన బిడ్డల విషయములో మంచి జరిగినప్పుడు, దాని కొరకు మహిమనంతటిని దేవునికే ఇచ్చునట్లు మనము జాగ్రత్త పడవలెను. మనము మంచి నమ్మకమైన తల్లులము కాబట్టి మన బిడ్డలు ప్రభువును వెంబడిస్తున్నారని అనుకొనుట ద్వారా ఆయనకు ఇవ్వవలసిన మహిమను మనము తీసుకొనకూడదు.

మనము అతిశయించాల్సినది ప్రభువులోను మరియు ప్రభువు చేసిన కార్యములో మాత్రమే. చివరకు మన ఆలోచనలలో కూడా మన కొరకు ఏ మాత్రము మహిమ తీసుకొనకూడదు.

దేవుడు ప్రీ పురుషులందరికి సృష్టికర్త కాబట్టి ఆయన ప్రేమను ఒక తల్లికి తన బిడ్డపై గల ప్రేమతో సరిపోల్చారు (యెషయా 49:15). ఈ లోకములో ఒక తల్లి యొక్క ప్రేమ ఆయన యొక్క దైవికమైన,త్యాగపూరితమైన మరియు నిస్వార్థమైన ప్రేమకు దగ్గరగా ఉండునని ఆయనకు తెలియును.

చిన్న పిల్లలకు తల్లులద్వారా తనను చూపించుట కొరకు దేవుడు తల్లులను సృష్టించినని లోకములో ఒక పాత నానుడి యున్నది.

తల్లులుగా మన కుండిన సవాలు మన గృహములను మన బిడ్డలకు ఒక ఉత్తేజము కలిగించే స్థలముగా చేయుటయేయున్నది. ఆ విధముగా వారు వారి ఇంటి కంటే ఏ స్థలాన్ని లేక ప్రదేశాన్ని కూడా ఇష్టపడకుండా యుండి వారు ఎక్కడ ఉండినా ఇంటికి రావటానికి ఇష్టపడుదురు.

అందువలన దేవుడు మనలను ఇంకా శ్రేష్ఠమైన తల్లులుగా ఉండునట్లు సహాయము చేయును గాక, దాని ద్వారా మన బిడ్డలు దేవుడు ఎలా ఉంటాడో చూచుదురు. వారు ఆ విధముగా గమనిస్తూ మరియు వారు మన గృహమును గమనించుట ద్వారా పరలోకము ఎలా ఉంటుందో చూచుదురు.

ప్రథమ శ్రేణికి చెందిన తల్లిగా ఉండుటకు ప్రయత్నించుట ఎటువంటి సవాలో కదా!

ప్రియమైన ప్రభువా,

నీ యొక్క గొప్పపని యేదైనా నాకిమ్మని,

ఏదైనా గొప్ప పనులు లేక పూర్తి చేయాలని అద్భుతమైన లక్ష్యము

ఇప్పుడను అడుగును;

నీ యొద్దకు తీసుకువెళ్ళే వింతైన తీరుని వార్తములో

నా చేతిలో చేయి ఉంచుటకు ఒక చిన్న చేతిని నాకిమ్మని

వార్తము చూపుటకు ఒక చిన్న బిడ్డను నాకిమ్మని.

నిన్ను ప్రార్థించుట నేర్పించుటకు నాకోక చిన్న స్వరానిమ్మని

నీ ముఖారవిందాన్ని చూచుటకు రెండు కాంతులీనే కన్నులనిమ్మని

ప్రియమైన ప్రభువా, నేను ధరించుటకు నేను అడిగే ఒకే ఒక కిరీటం

ఇది: అది ఒక చిన్న బిడ్డకు నేర్పించగలుగుట.

జ్ఞానులతోనూ, యోగులతోనూ లేక గొప్ప వారితోనూ కలిసి

నిలవాలని నేనెప్పుడూ అడుగును;

నేనడిగేది చేతిలో చేయికలిపి ఒక చిన్న బిడ్డా, నేనూ నెమ్మదిగా

ద్వారములో ప్రవేశించాలని వాస్తవమే.

(రచయిత ఎవరో తెలియదు)

అధ్యాయము - 2

మన మనస్సాక్షిని సునిశితముగా ఉంచుకొనుట

మన బిడ్డలు దేవుని భయములో ఎదుగవలెనంటే, తల్లులుగా మనకు ఉండవలసిన ఒక ముఖ్యమైన విషయం, సునిశితమైన మనస్సాక్షి కలిగియుండుట.

మన ఆత్మీయ స్థితిని గూర్చి మనము ఎప్పుడైనా సంతృప్తి పడినట్లయితే మన మనస్సాక్షి కుండిన సునిశితత్వము మొద్దు బారిపోతుంది. బహుశా మనము దేవుని వాక్యమును తరచుగా వినుటవలన వాక్యము బాగుగా తెలిసి యుండవచ్చు. అప్పుడు మనము ఆ వాక్యము ద్వారా ఆత్మ మనతో చెప్పు మాటలను వినలేకుండునట్లు మన మనస్సాక్షి మొద్దుబారిపోవును. ఒక కత్తి తన పదునును కోల్పోయినట్లు, ఒకప్పుడు మనలను ఉత్తేజపరచిన సత్యములు ఇప్పుడు అలా ఉండవు.

మనము భౌతిక సంపదయైన సంపదతో బంధము కలిగియున్నట్లయితే దేవుని గూర్చిన సున్నితత్వమును కలిగియుండలేము. మనము వస్తు సంబంధముగా అభివృద్ధి పొందినప్పుడు మన మనస్సాక్షి దానికుండిన సునిశితత్వాన్ని సులభముగా కోల్పోవును. మనము ధనికులముగా ఉండినప్పటి కంటే పేదవారిగా ఉండినప్పుడు మనకు దేవుని యొక్క అవసరము ఎక్కువగా కనబడును. మన భర్త జీతము కొద్దిగా పెరుగుట కూడా మనలను గర్వించునట్లు చేయును. ధనవంతుడు దేవుని రాజ్యములో ప్రవేశించుట కంటే ఒంటె సూది బెజ్జములో దూరుట సులభమని యేసు ప్రభువు చెప్పారు. ప్రభువు ఒకసారి ఒక సంఘము యొక్క పెద్దను, అతడు ధనికుడు కాబట్టి అతడికి ఏమియు కొడువలేదని అనుకొనుట చేత అతడిని గద్దించాడు (ప్రకటన 3:17). సంపద ఒక గొప్ప ఉరివంటిది. గనుక మనము ఆర్థికముగా అభివృద్ధి చెందుచున్నప్పుడు బహు జాగ్రత్తగా ఉండవలెను. దేవుడు మనలను ధనికులుగా చేసినప్పుడు ధనికులగుట తప్పుకాదు. కాని సంపద మన తలకు ఎక్కిపోవుట చేత మన మనస్సాక్షి మొద్దు బారిపోనివ్వకుండా జాగ్రత్తగా చూచుకొనవలెను. ఎల్లప్పుడు ఆత్మలో దీనులుగా ఉండుట మన మనస్సుకు ఉత్తమమైన స్థితి.

మన బిడ్డలు మనలో ఎల్లప్పుడు చూడగలుగునట్లు మనకు ఎల్లప్పుడు ఉండవలసిన ఒక ముఖ్యమైన సుగుణము నిజాయితీ(యధార్థత). మన బిడ్డల యెడల మనము యధార్థత కలిగియుండుట ద్వారా వారికి యధార్థవర్తన నేర్పించాలి. మనము అన్ని విధములైన అబద్ధములను మరియు ఏ విధమైన అతిశయోక్తులు మన జీవితములో లేకుండా తీసివేసికొనవలెను. మన బిడ్డలు ఏ విషయం గూర్చియైనా ఎక్కువచేసి చెప్పుచుండినా లేక అబద్ధములు చెప్పుచుండినా, ఆ అలవాటును బహుశా వారు మన యొద్దనుండే

నేర్చుకొనియుండవచ్చును! మనము నెరవేర్చలేమని మనకు తెలిసిన దానిని చేస్తామని మనమెప్పుడు మన బిడ్డలకు వాగ్దానము చేయకూడదు. ఇతరుల వలన మనము కొన్నిటిని చేయలేని పరిస్థితులు ఎల్లప్పుడు ఉండును కాబట్టి అటువంటి తప్పని పరిస్థితులను మన బిడ్డలు అర్థము చేసికొందురు. కాని అటువంటి పరిస్థితులలో తప్ప మన బిడ్డలకు చేసిన వాగ్దానాలన్నిటిని మనము నెరవేర్చవలెను.

మనము వేషధారణ (నటన) అంతటిని కడుగుకొనవలెను. మనకు మనముగా చేయని దానిని చేయుమని మన బిడ్డలకు ఎప్పుడైనను చెప్పకుండుట మన బిడ్డలు చూడవలెను. ఇటువంటి విషయాలలో మనమెక్కడ తప్పిపోవుచున్నామో చూపుమని దేవునినడిగి మనము పశ్చాత్తాపము చెందవలెను. మనము వేషధారులమైతే మన బిడ్డలు కూడా వేషధారులగుదురు.

మనము కడుగుకొనవలసిన మరియొక మరణకరమైన పాపము దురాశ. దేవుడు మనకిచ్చుటకు ఎంపిక చేసిన భూ సంబంధమైన వస్తువులతో మనము సంతృప్తి పొందనట్లు మన బిడ్డలు చూచినట్లయితే, వారుకూడా దురాశ కలిగియుందురు. ఆడపిల్లలు మరి ముఖ్యముగా వారి తల్లులు ఏమికొంటున్నారు లేక ఏమి కొనాలని ఆశ కలిగియున్నారనేది చాలా జాగ్రత్తగా గమనిస్తూ ఉంటారు.

దేవుడు మనకు ఒకటి ఉండాలని తలస్తే, దానిని కొనుటకు కావలసిన సొమ్మును ఇస్తారు. ఒకవేళ ఆయన అలా చేయనట్లయితే, దాని అవసరం నిజానికి మనకు లేదని ఆయన మనకు చెప్పే పద్ధతులలో ఇది ఒకటి. దానిని కొనుటకు మనకు సామర్థ్యముండినా, అది మనకంత అవసరమైనది కాకపోవచ్చు. అటువంటిప్పుడు దానిని కలిగియుండకపోవుటయే ఉత్తమము.

ఈ లోకములో ఉండిన వస్తువులన్నిటి కంటే మంచి మనస్సాక్షి కలిగియుండుట ఎంతో విలువైనది. మన పిల్లల కొరకు మనము కొనగలిగిన సామాన్యమైన తక్కువ ఖరీదు బొమ్మలు, ఆట వస్తువులతో వారు సంతృప్తి పడడం నేర్చుకొనగలరు. అంతే కాకుండా వారికి కావలసిన ఆటలు వారికి వారే తయారుచేసికొనుట నేర్చుకొంటారు. అలా కాలం గడిచేకొద్దీ వారు ఖరీదైన వింత గొలిపే బొమ్మలు, ఆటవస్తువులు కొనగలిగే ధనికులైన తల్లిదండ్రులు గల బిడ్డల కంటే సృజనాత్మకత గల పిల్లలుగా తయారవుదురు.

మనము మన గృహములలో ఎవ్వరి గూర్చి చాడీలు చెప్పుకొనుట కాని లేక చెడుగా మాట్లాడుట కాని చెయ్యకుండునట్లు జాగ్రత్త పడవలెను. వారి స్వంత గృహములలో వారి సంఘములో నుండిన ఇతర విశ్వాసులను గూర్చి కొండెములు లేక చెడ్డగా మాట్లాడుట వినుట వలన ఆ విశ్వాసులను తృణీకారముగా చూచే పిల్లలను నేను చూచాను. తల్లిదండ్రులే వారి పిల్లలను ఈ విధముగా విషతుల్యం చేసి వారిని పాడుచేయుట ఎంత దుఃఖకరమైన విషయం! యేసు ప్రభువు తప్పనిసరిగా ఇటువంటి తల్లిదండ్రుల గూర్చియే, ఎవరైనా చిన్న

బిడ్డలను అభ్యంతరము కలుగజేసిన యెడల “వారు మెదకు ఒక తిరుగటి రాయి కట్టుకొని సముద్రములో దూకుట మేలు” (మత్తయి 18:6) అని చెప్పెను. పిల్లలతో తల్లి ఎక్కువ సమయాన్ని గడుపును కాబట్టి ఈ విషయంలో ఆమె బహు జాగ్రత్త కలిగి యుండవలెను.

తల్లి హృదయములో ఎవరిపైనైనా నిష్ఠారముంటే పిల్లలు సులువుగా గ్రహించగలరు. ఒక పాత్రలో నుండిన పాలనన్నిటిని కొంచెం పుల్లనైన పాలు గాని పెరుగు గాని పులుపుగా చేయును - ఆ పులిసిన పెరుగు కాలం గడిచే కొద్దీ చేదుగా మారును. హృదయంలో చేదైన వేరు మొలచుట వలన అనేకులు కల్మషపర్వబడుదురని బైబిలు హెచ్చరిస్తుంది (హెబ్రీ 12:15). గనుక మనము ఇతరులపై నుండిన చెడు వైఖరిని వెనువెంటనే తీసివేసుకొనవలెను.

అపార్థములు ఈ లోకసంబంధమైన దగ్గర బంధుత్వాలలో వచ్చును. అయితే దేవుని సహాయముతో వాటిని మనము సాధ్యమైనంత వెంటనే తీసివేసుకొనవలెను. పసి పిల్లలు కూడా మంచికి మరియు చెడుకు సంగీతానికి, శబ్దానికి, ఐక్యతకు విభేదానికి మొదలైన వాటి మధ్య వ్యత్యాసాన్ని గ్రహించగలరు. పిల్లలు ఈ విషయాలను వారు మాటలు నేర్చుకొనుటకు ఎంతో ముందే అర్థము చేసికోగలరు. గనుక మనము వారిని కల్మష పర్వకుండునట్లు జాగ్రత్తపడాలి.

మనము అన్ని విధములైన పక్షపాతము నుండి కడుగుకొనవలెను. మన పిల్లలలో ఎవరిపైన ప్రత్యేక అభిమానము కలిగియుండకూడదు. వారందరు మనకు ఒకే విధముగా నుండి అందరు సమానమైన విలువ గలవారుగా నుండవలెను. ఏ బిడ్డను కూడా ప్రత్యేకమైన విధముగా చూడకూడదు.

మన బిడ్డలలో నుండిన సౌందర్యము లేక ప్రవర్తన లేక తెలివితేటలు లేక వేరే దేని గూర్చియైన కలుగు గర్వము మనము జాగ్రత్తగా గమనించుకొనాల్సిన వేరొక పాపము. వారి జీవితాలలో నుండిన దేని గూర్చియైనా మనము గర్వించినట్లయితే వారిని మనము పాడుచేసిన వారమగుదుము. లూసిఫరు సౌందర్యం కలిగిన ఒక దేవదూత, కాని అతడు ఎప్పుడైతే గర్వించాడో వెంటనే అతడు దయ్యముగా మారిపోయాడు.

మన బిడ్డలను మంచి మార్గములో పెంచుటలో గల ఉద్దేశ్యము మన స్వంత మహిమ కొరకు కాకుండునట్లు మనము జాగ్రత్త పడాలి. ఒకవేళ అదే ఉద్దేశ్యమైతే, ఆ విషయాన్ని మన పిల్లలు గ్రహించి వారు కూడా కేవలము ఇతరుల యొద్ద మంచి అభిప్రాయము కలుగునట్లు ప్రవర్తించుటకే చూచుదురు. మన పిల్లలు కేవలము దేవునిని మహిమపర్చుటకు మాత్రమే జీవించునట్లు మనము నేర్పించాలి.

మన జీవితకాలము చివరి వరకు మన మనస్సాక్షి సునిశితముగా నుండునట్లు మన శరీరాత్మలకు కలిగిన ప్రతి కల్మషము నుండి పవిత్రులగునట్లు మనము నిరంతము పశ్చాత్తాపముతో జీవించునట్లు కృప కొరకై దేవునిని వెదకుదుము (2కొరింథీ 7:1).

దేవుని వాక్యము మరియు ప్రార్థన పిల్లలకు అవసరము

బిడ్డలకు వారు కూర్చుండినప్పుడు, వారు వీధులలో నడచుచుండినప్పుడు, వారు నిద్రించుటకు పడకకు వెళ్లుచుండినప్పుడు మరియు వారు ఉదయమున నిద్రలేచినప్పుడు ఆయన గూర్చి చెప్పవలెనని దేవుడు ఇశ్రాయేలీయులకు చెప్పెను (ద్వితీయో 6:7).

మన బిడ్డలకు ఆత్మీయ నియమములను అన్ని సమయములలో మరియు అన్ని సందర్భములలో బోధించుట ముఖ్యమని ఇది బోధిస్తుంది.

ఈ రోజుల్లో క్రైస్తవ కుటుంబాల నుండి వచ్చిన అనేక మంది పిల్లలు అవిశ్వాసులు కూడా చెయ్యని పనులు చేయుట చూచుట ఎంతో విచారము! దీనికి కారణము ఏమిటి? వారి తల్లిదండ్రులు వారి విషయంలో తప్పిపోవుటా?? అది నాకు తెలియదు, నేను తీర్పు తీర్చను. దానికి బదులు అటువంటి పిల్లల తల్లిదండ్రుల యెడల జాలిపడుదును మరియు ఇప్పుడు దేవుడు ఏదో ఒక అద్భుతము చేసి వారి జీవితములో మార్పు తేగలడని నమ్ముమని వారిని ప్రోత్సహించుచున్నాను. కాని మన చుట్టూ చూస్తున్న వైఫల్యాలను బట్టి మనము కూడా నేర్చుకోవాలి. లేనట్లయితే అవే పొరపాట్లు చేసి మన పిల్లలను యిబ్బందులకు గురి చేయుదుము.

కేవలము దేవుని వాక్యము మరియు ప్రార్థనద్వారా మాత్రమే మనము మన పిల్లలను నాశనము నుండి కాపాడగలము. అది తప్ప వేరొక మార్గము లేదు.

మన పిల్లలకు చదువుకొన గలిగే వయసులేనపుడు కూడా మనము “పిల్లల బొమ్మల బైబిలు”ను వారికి చదివి విన్పించడం ఒక మంచి అలవాటు. అలాచేయుట ద్వారా తరువాత సంవత్సరాల్లో వారికి వారే చదువుటకు యిష్టపడుదురు. వాక్యములను కంఠస్థము చేయుట మన బిడ్డలను ప్రోత్సహించవలసిన మరొక మంచి అలవాటు. ఆ విధముగా మనము కూడా బైబిలు వచనములను కంఠస్థము చేయుటకు ఒక మంచి మార్గము.

మనము మన పిల్లలతో ఎల్లప్పుడు దేవుని వాక్యమును మాట్లాడుతు ఉండినట్లయితే, వారితో మనము సంభాషించుటకు అవకాశములను తెరచి యుంచుకొనినట్లవుతుంది. అప్పుడు మనము వారిలో ఏదైనా చెడు అలవాట్లు లేక మాటలు, వారు చదువుకొనే చోట లేక వారి స్నేహితుల నుండి నేర్చుకొనినట్లయితే మనము వెంటనే తెలుసుకొనవచ్చును. అట్లు మనము వాటిని పోగొట్టుటకు వారికి సహాయము చేయగలము.

మన బిడ్డలను దేవుని వాక్యము నిషేధించిన విషయములకు దూరముగా ఉంచవలెను. ఉదాహరణకు, మన బిడ్డలను క్రైస్తవేతర పండుగలకు తీసుకు వెళ్లకూడదు. మనము కూడా వాటికి వెళ్లకూడదు. మన బిడ్డలు వారి స్నేహితులతో కలిసి క్రైస్తవేతర పండుగలలో పాలుపొందునట్లు మనము ఒప్పుకొనకూడదు. ఉదాహరణకు దీపావళి సమయములో కాకరపువ్వుత్తులు మరియు తారాజువ్వులు వెలిగించుట వంటివి.

అదే విధముగా, పసిపిల్లల బాప్తిస్మము దేవుని దృష్టిలో తప్పని తెలిసినప్పుడు, మన పిల్లలు అటువంటి పసిపిల్లల బాప్తిస్మములకు అది మన బంధువుల పిల్లలైనా సరే అటువంటి వాటికి వెళ్లటకు అనుమతించకూడదు. మన బిడ్డలు చీకటికి సంబంధించిన అన్ని విషయాల నుండి వేరుపడాలని నేర్పించినట్లయితే, చివరకు అలా చేయుట ద్వారా వారి దగ్గర స్నేహితులకు మరియు బంధువులకు కష్టము కలిగించినా, వారు దేవునికి మరియు ఆయన వాక్యమునకు భయపడుతూ జీవించుట నేర్చుకొందురు. మనము మన బంధువులతో స్నేహముగా ఉండవలెనని కోరుకొందుము. గనుక మనము వారిని మరియొక సమయములో దర్శించవచ్చును.

మన పిల్లలకు దేవుని యొక్క ఆజ్ఞలన్నియు వారి మేలుకొరకు అని మనము చెప్పాలి. అందువలన వారు వాటికి సంతోషముతో విధేయత చూపుదురు. దేవుని వాక్యమునకు పట్టబడుదుమేమో అను భయముతోను లేక శిక్షింపబడుతామేమో అని భయముతోను కాక ప్రేమతోను గౌరవ భావముతోను ప్రేమించి విధేయతను చూపాలని చెప్పాలి.

ప్రార్థన మన పిల్లలకు కప్పే దుప్పటి వంటిది. ఒక చలి రాత్రిలో బిడ్డకు చలితగులకుండా దుప్పటి సరిగా కప్పబడినదో లేదో చూచునట్లు, చల్లటి లోకము వారికి తగులకుండునట్లు మన ప్రార్థనలచేత కప్పవలెను. వారు బడిలో నుండినా లేక ఎక్కడో దూరముగా నుండినా వారెక్కడ ఉండినా వారికొరకు సాతాను పన్నిన ఉచ్చుల నుండి కాపాడబడునట్లు మనము దేవుని ప్రార్థించవలెను.

మనము మన భర్తలతో ఐక్యముగా ఉండి “మీలో ఇద్దరు తాము వేడుకొను దేనిని గూర్చియైనను భూమిమీద ఏకీభవించినయెడల అది పరలోకమందున్న నా తండ్రివలన వారికి దొరకును” (మత్తయి 18:19) అని మన ప్రభువు చెప్పిన వాగ్దానాన్ని అడుగువలెను. మనము మన భర్తలతో ఏకీభవించి, మన బిడ్డలందరు తిరిగి జన్మించునట్లును మరియు వారు ప్రభువుకు పూర్ణహృదయముతో శిష్యులగునట్లు మనము తప్పక ప్రార్థించవలెను. మనకును మన భర్తలకు మధ్య సాతానుని ఏమీ తీసుకురానివ్వకూడదు, లేనట్లయితే మన బిడ్డలపై దాడిచేయుటకు సాతానుకు అవకాశమొచ్చును. మనము ప్రతి దినము బలి పీఠముపై ప్రభువుకు మనలను మనమును మరియు మన బిడ్డలను అర్పించుకొనవలెను.

కుటుంబముగా మనము కలసి ప్రార్థించుట చాలా ప్రాముఖ్యమైనది. ఉదయపు వేళల్లో ఇది సాధ్యము కాకపోవచ్చు, ఎందుకంటే పిల్లలను బడికి సిద్ధపర్చుట మొదలగు విషయములలో చాలా తీరిక లేకుండా ఉంటుంది. గనుక వారిపై దేవుని కాపుదల మరియు నడిపింపు కొరకు ఒక క్లుప్తమైన ప్రార్థన సరిపోతుంది. ఆ సమయములో మన అత్యవసర అవసరముల కొరకు కూడా ప్రార్థించవచ్చు కాని రాత్రి సమయములలో, భోజన సమయములలో, వాక్యమును చదువుటకు కొంత సమయమిచ్చుకొని కలసి ప్రార్థించుట మంచిది. ప్రతి బిడ్డను ప్రార్థించుటకు ప్రోత్సహించవలెను. సెలవు దినములలో, మనము దేవుని వాక్యముతో ఇంకా ఎక్కువ సేపు గడుపవచ్చును.

దేవుడు మాత్రమే మన బిడ్డలను ఈ దుష్టమైన లోకము నుండి రక్షించగలడు. అందుచేతనే మనము దేనిపై కంటే దేవుని వాక్యముపై మరియు ప్రార్థనపై ఎక్కువ ఆధారపడవలెను. మన బిడ్డలు ఎదుర్కొనే ప్రతి సమస్యను దేవుని వాక్యముతోను, ప్రార్థనతోను మనము జయింపగలము. మనము మన బిడ్డల గూర్చి సమస్యలు ఎదుర్కొన్నప్పుడు, మనము దేవుని యొద్ద నుండి విను అలవాటును పెంపొందించుకుంటే ఆయన ప్రతి సమస్యకు ఒక వాగ్దానాన్ని ఇచ్చును. అప్పుడు మనము ఆ వాగ్దానాన్ని పట్టుకొని ఆ సమస్య పరిష్కరింపబడే వరకు ప్రార్థించవచ్చును.

తల్లులమైన మనము మన బిడ్డలకు బిద్రతా భావాన్ని ప్రేమను ఇవ్వవలెను. మన పిల్లలు మన యొద్దకు ఎప్పుడైనా రాగలిగే ఆశ్రయమును కాపుదలను పొందగలగవలెను. గనుక మన సౌకర్యానికి తగినట్లు వారిని ఎప్పుడు పొరుగువారి గృహములకు పంపకూడదు.

మన బిడ్డల యెడల మనము చూపిన ప్రేమ, జాగ్రత్త తరువాత సంవత్సరాలలో వారు దేవుని ప్రేమ, జాగ్రత్త మరి ఎక్కువగా అర్థము చేసికొనగలుగునట్లు తోడ్పడును. మన బిడ్డలు వారి చిన్న మనసులతో కంటికి కనబడని వానిని మరి నిర్దుష్టముగా అర్థము చేసికొనగలుగునట్లు దేవుని స్వభావాన్ని మన బిడ్డలకు ప్రతిఫలించుట మనకుండిన గొప్ప ఆధిక్యత.

“జ్ఞానవంతురాలు తన యిల్లు కట్టును. మూఢురాలు తన చేతులతో తన యిల్లు ఊడ బెరుకును” (సామెతలు 14:1).

మన బిడ్డలతో సమయమును గడుపుట

మన బిడ్డలు ఇంటిలో ఉన్నంత వరకు వారు మన జీవితాలలో మొదటి ప్రాధాన్యతగా ఉండవలెను. మనమెప్పుడు వారి పెంపకమును వారి తాత, అమ్మమ్మ లేక సండే స్కూలు టీచర్లపై కాని విడిచిపెట్టకూడదు. తల్లులుగా వారిని ఈలోకములోనికి తీసుకువచ్చినది మరియు ఇంటిలో వారితో ఎక్కువ సమయము గడుపునది మనము, కావున అన్నిటికంటే ముందుగా ఆ బాధ్యతను దేవుడు తల్లులుగా మనకు యిచ్చెను.

అందువలన మన వృత్తిలో అభివృద్ధి పొందుటకో లేక జీవనోపాది కొరకో లేక స్నేహితులను బంధువులను ఎక్కువగా దర్శించుటకో లేక మరే ఇతరమైన సాంఘిక కార్యక్రమముల గూర్చియో మన బిడ్డలను నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు.

నా బిడ్డలు ఇంటి యొద్ద ఉండినప్పుడు, వారికొరకు ఎన్నో సాంఘిక సమావేశాలకు వెళ్లకుండుట మంచిదని తెలుసుకొన్నాను. అటువంటి విషయాలను నేను మానుకొనుటను బట్టి నేనెప్పుడు విచారించలేదు ఎందుకంటే, అటువంటి వాటి ద్వారా నాకు మిగిలిన సమయము నా బిడ్డల గూర్చి ఎక్కువగా ఉపయోగించుట కొరకు ఉపయోగపడినది.

అయితే దేవుడు అవసరములోనున్న వారిని మా యింటికి తీసుకువచ్చినప్పుడు, అన్నిటిని ప్రక్కన పెట్టి వారికి సహాయపడేదానిని, అప్పుడు నా పిల్లలను గూర్చి దేవుడే చూచుకొనేవారు.

ఇప్పుడు నా నలుగురు పిల్లలు పెద్దవారై ఇంటికి దూరంగా వెళ్లిపోయారు. ఇప్పుడు ఇతరులను దర్శించుటకు మరియు ఇతర సాంఘిక కార్యకలాపాలకు నాకు కావలసినంత సమయము దొరకుచున్నది. గనుక ప్రతి విషయానికి దేవుని సమయము వచ్చువరకు ఎదురు చూడమని నిన్ను ప్రోత్సహిస్తున్నాను.

మన వివాహమైన తరువాత మన భర్త, మన పిల్లలు మరియు మన గృహము జీవితాలలో మనకుండిన ముఖ్యమైన విషయాలుగా అదే వరుసలో ఉండవలెను. మన వైవాహిక జీవితము మరియు మన గృహము సంతోషముగా ఉండవలెనంటే మన బిడ్డలు సరియైన విధముగా ఎదుగవలెనంటే మనము ఎన్నింటినో త్యాగము చేయవలసి యున్నది. అయితే అది కాలము గడచిన తరువాత ఎంతో విలువైనదిగా ఉండును.

మనము ఉద్యోగము చేయుచుండిన యెడల, అది కొంత సమయము (పార్టు టైం) ఉద్యోగమైనను మన బిడ్డలపై పూర్తి మనసు ఉంచుట చాలా కష్టము. మనము అటువంటి ఉద్యోగమునుండి సాయంత్రము అలసిపోయి వచ్చుటచేత చిన్న విషయాలకు

కూడా మన పిల్లలపై చిరాకుపడి మనస్సు పాడుచేసుకుంటాము. అప్పుడు ఇంటిలో ఎన్నో విషయములు ఉండవలసిన రీతిలో ఉండనట్లు అనిపిస్తాయి. అమ్మ మనస్సు చిరాకుగా ఉంటే మన పిల్లలు ఎక్కువ అల్లరి మరియు పెంకితనము చేస్తారు. పిల్లలు చిన్నవారుగా ఉన్నప్పుడు మరీ ముఖ్యముగా వారు బడికి వెళ్తున్నప్పుడు తల్లిగా ఉండుట పూర్తికాలపు ఉద్యోగమైయున్నది. అందువలన అటువంటి పరిస్థితుల్లో మనము చేయగలగిన దానికంటే ఎక్కువ చేయుటకు పూనుకోకూడదు.

సంఘములో కూటములకు మనము పిల్లలతో కలసి వెళ్లుటకు చేయదగిన ప్రయత్నమంతా చేయవలెను. దాని ద్వారా వారికి ఒక మంచి మాదిరి చూపుదము. అయితే కొన్ని సార్లు మన బిడ్డలకు అనారోగ్యముగా నుండుటవలన కూటమునకు వెళ్లేకపోయినా మనము నిందించుకోనక్కరలేదు. అటువంటి సమయాల్లో మన పిల్లలు రహస్యముగా ఏడుస్తూ ఉండవచ్చు. వారు బయటకు చెప్పుకోని దుఃఖము “అమ్మా, నన్ను ఒంటరిగా విడచి పెట్టి వెళ్లకు” అని అయ్యుండవచ్చును. పిల్లలు అస్వస్థతగా నుండినప్పుడు వారికి మిగిలిన దేనికంటే కూడా ఎక్కువగా కావాల్సినది తల్లి యొక్క ఆదరణ మరియు ధైర్యము. గనుక అటువంటి సమయాల్లో మనము వారిని వేరొకరి సంరక్షణలో వదిలి వెళ్లకూడదు. వారికొరకు మనమెన్ని త్యాగములు చేసామో వారికి తెలియకపోయినా, వారి కొరకు సంతోషకరమైన ఇంటిని ఏర్పాటు చేసినందుకు ఒక రోజున మనకు కృతజ్ఞత తెలుపుదురు.

మనము మంచాన పడిన వారిమైనా మన పిల్లలకు ఇంటిలో మంచి తల్లులుగా నుండగలము. బహుశా మనము అనేక కూటములకు వెళ్లేకపోవచ్చు. కాని దేవునితో మనకుండిన సహవాసము తెగిపోకుండా ఉంచుకొనవచ్చును. కమ్యూనిస్టు దేశాల్లో జైళ్లలో ఉండిన ఎందరో ఏ కూటములకు వెళ్లేరు. కాని వారు దేవుని చేత మెరుగు పెట్టబడుతున్న రత్నాలు మరియు ఆయన ప్రపంచమంతా చూచులాగున ఒక రోజు వారిని అందరికి చూపును. తల్లులమైన మనము కూడా ప్రభువు కొరకు అటువంటి రత్నములుగా కావచ్చును.

మన పిల్లలకు సంబంధించిన ప్రతి విషయములోను మనము ఆసక్తి చూపవలెను. వారికి స్కూల్లో ఏదో ఉత్సవము జరుగుతూ ఉంటే లేక వారు ఏవో ఆటలలో పాల్గొను చుండినట్లయితే మనము తప్పక వెళ్లి వారు పాల్గొనుచుండగా చూడవలెను. అటువంటి క్రియల ద్వారా మనము మన పిల్లల హృదయమును గెలువగలము ఎందుకంటే వారు చేసే పనులలో మనకు ఆసక్తి యున్నట్లు వారు చూచెదరు.

సెలవు దినాల్లో, వారితో ఇంటిలో ఆడుకునే ఆటలు ఆడి వారికి ఆసక్తి కలిగిన విషయములు వారితో మాట్లాడవలెను. అంతే కాని మనకు ఆసక్తి గల విషయములు కాదు. మనము వారితో ఒక్కొక్కరితో మాట్లాడాలి మరియు వారు మాట్లాడుచున్నప్పుడు

వారు చెప్తున్న దానిపై శ్రద్ధ చూపాలి. అప్పుడు మనము చెప్పుతున్నప్పుడు కూడా వారు శ్రద్ధగా విందురు.

మనము వారి చదువుల యెడల కూడా ఆసక్తి చూపించవలెను. వారికి దేని గూర్చియైనా అర్థము కానప్పుడు వారిని గద్దించి ప్రయోజనం లేదు. మనము దానిని చదివి అర్థము చేసికొనుటకు ప్రయత్నించి వారికి వివరించవలెను. అది మనకు మించినదైతే వారికి సహాయము చేయుటకు ఎవరినైనా ఏర్పాటు చేయవలెను. మన పిల్లలు చదువుకోవాల్సిన సమయములో మనము ఇతరులను దర్శించే కార్యక్రమములు ఆలోచించకూడదు. అలానే మన పిల్లలకు మనము దగ్గర ఉండాల్సిన సమయములలో మన ఇంటికి వచ్చిన వారితోనే సమయమంతా గడపకూడదు. మన పిల్లలకు బోధించుటలో మన తరపున ఎంతో త్యాగము మిళితమైయున్నది. మరియు మనము ఆ విషయమును సరిగా చెయ్యవలెనంటే తప్పనిసరిగా ఎన్నో సాంఘిక మర్యాదలను మనము వదులు కొనాల్సివస్తుంది. అయితే మన పిల్లలు ఎదిగి జీవితములో బాగుగా స్థిరపడుట చూచినపుడు దాని గూర్చి మనము విచారించము.

అనేకమంది తల్లులు యౌవనములో అడుగిడితున్న వారి పిల్లల విషయములో మరియు వారి సమస్యలను తమతో చెప్పునట్లు చేయుటలోను నిజముగా ఎంతో సమస్యను ఎదుర్కొందురు. దానికి ఒక కారణము వారి తల్లులు వారి యొక్క పిల్లలు చిన్నవారుగా ఉన్నప్పుడు పని చేస్తూ ఖాళీ లేకుండా యుండుటయు మరియు వచ్చే పోయే వారికి అతిధ్యము చేయుచుండుట చేత అప్పట్లో వారి పిల్లలతో గడుపుటకు అసలు సమయము వెచ్చించి యుండక పోవుట కావచ్చు. ఇప్పుడు పరిస్థితులు మారుట చేత యౌవనములో అడుగుపెట్టే పిల్లలకు వారి తల్లులతో గడుపుటకు సమయముండదు.

మన పిల్లలు చిన్న వారుగా ఉన్నప్పుడే మనము వారి యొద్ద నమ్మకమును పొందాలి. ఒకవేళ అప్పుడు అలా చెయ్యలేకపోయినట్లయితే, దేవుని వేడుకొని కనీసం ఇప్పుడైనా అలా చేయుటకు ప్రయత్నించవలెను. మనము ప్రయత్నము మొదలు పెట్టుటకు సమయము ఎప్పుడు మించిపోలేదు. మనమెప్పుడు నిరీక్షణను వదులుకోకూడదు.

మన బిడ్డలు దేవుడు మనకిచ్చిన ప్రత్యేక బహుమతులని మనమెప్పుడు మరచిపోకూడదు మరియు ఆయన మన యొక్క ప్రతి బిడ్డ విషయములో “ఈ బిడ్డను తీసికొనిపోయి పాలిచ్చి పెంచుము, నేను నీకు జీతమిచ్చెదనని చెప్పెను” (నిర్గమ 2:9).

మన బిడ్డలు మనకు ఎంతో విలువైన వారైనట్లు వారు గ్రహించి ఎదుగవలెను. తల్లులైన మన యొద్దనుండి మొదటగా దేవుని మంచితనమును వారు రుచి చూడవలెను. అప్పుడు మన గృహములు దేవుడు ఉద్దేశించినట్లుగా ఉండి వాటి ద్వారా దేవుడు మహిమ పొందును.

మన బిడ్డలకు నియమములను నేర్పవలెను కాని చట్టములను కాదు

తల్లులుగా మనము, మన బిడ్డలను సరియైన విధముగా ఎట్లు సరిదిద్దవలెనోనని తరచూ ఆలోచించుదుము. అయితే మన పిల్లలకు సరియైన పద్ధతులలో సూచనలిచ్చుటకు మనము కొంత శ్రద్ధ తీసుకొనినట్లయితే వారికి అనవసరముగా ఎంతో దిద్దుబాటు చేయుట తప్పను.

మనము మన బిడ్డల కొరకు చాలా తక్కువ చట్టములను చేయవలెను. మనము అనేక చట్టములను చేసినట్లయితే, మన బిడ్డలు కేవలము అక్షరాసుసారముగా చట్టములను నెరవేర్చువారుగానైనా యుందురు లేక మనము చేసిన ప్రతి చట్టమును మీరు వారుగా నైనా యుందురు. మనము “ఇది చెయ్యొచ్చు”, “ఇది చెయ్యకూడదు” అను అనేక చట్టములను వారికి యిచ్చుట కంటే నియమములను బోధించవలెను. క్లిష్టమైన చట్టముల కంటే సామాన్యమైన సూచనలు ఎంతో మేలు.

మన బిడ్డలకు ఎంతో ప్రాముఖ్యమైన నియమములైన తల్లిదండ్రులకు లోబడియుండుట, సత్యవర్తనులై యుండుట, నిస్వార్థపరులుగా నుండుట, పెద్దవారి యెడల గౌరవముగా ప్రవర్తించుట మరియు ఇతరుల యొక్క హక్కుల విషయములో ఆలోచన కలిగియుండుట అను వాటిని నేర్పించవలెను. ఈ నియమములను వారు పాటించినట్లయితే, వారికి ఎన్నో చట్టములు అక్కర్లేదు. తరువాత కాలములో వారు ఇంటిని విడిచిపెట్టినప్పుడు వారి జీవిత కాలమంతా త్రోవచూపుటకు ఈ నియమములు మరియు విలువలు వారికుండును.

తల్లిదండ్రులను సన్మానించు బిడ్డలు దీవింపబడుదురని బైబిలులో వాగ్దానమున్నది. గనుక మన బిడ్డల జీవితములు అన్నీ సవ్యంగా జరిగిపోవునట్లు దీవింపబడవలెనంటే, వారు మనలను గౌరవించునట్లు నేర్పించవలెను. వారు తమకంటే పెద్దవారందరితోను మర్యాదగా మాట్లాడవలెనని నేర్పించవలెను. మన పిల్లలు ఇంటిలో అన్ని విషయాలలో నిస్వార్థపరులుగా ఉండునట్లు వారికి నేర్పించవలెను. వారి ఆటవస్తువులు మరియు వారిక్లిష్టమైన ఇతర వస్తువులు ఒకరితో ఒకరు మరియు ఇంటికి వచ్చిన ఇతరులతోను పంచుకొనవలెనని నేర్పించవలెను.

ఇతరులకు సంబంధించిన దేనినైనా గౌరవముతో చూడవలెననియు ఎప్పుడు వాటిని దొంగిలించకూడదనియు పిల్లలకు నేర్పించవలెను. వారి స్కూలు నుండి వారికి సంబంధించనివేవీ ఎప్పుడు తీసుకు వచ్చుటను ఒప్పుకొనకూడదు. మనము ఇతరుల యొద్ద వస్తువులను తీసుకొని, వాటిని తిరిగి యిచ్చుటలో జాగ్రత్త చూపకుండుట మన పిల్లలు

చూచినట్లయితే, వారు కూడా అలాగే చేయుట మొదలుపెట్టుదురు. పిల్లలు సహజ సిద్ధముగా సుగుణములు కలిగిన వారు కాదు. వారికి సుగుణములు నేర్పించవలెను.

పిల్లలు ఇంటిలో శరీర శ్రమ చేయునట్లు ప్రోత్సహించవలెను. కాని ఒకే పనిని ఒకే బిడ్డకు మాటి మాటికీ ఇవ్వకూడదు. మనము వారికిచ్చే పనులు అందరకు అవకాశమొచ్చునట్లు మారుస్తు ఉండవలెను. అలా చేయుట వలన ప్రతివారికి వారి సామర్థ్యము చూపించుకొనుటకు వీలవును. ఆ విధముగా మనము కూడా అందరి యెడల ఒకే విధముగా ఉండవచ్చును. మన పిల్లలు ఇంటిలో చేసిన పనికి ప్రతిసారి డబ్బులు కాని లేక బహుమతికాని ఇచ్చే అలవాటు చేయకూడదు. దీని గూర్చి వేరు వేరు అభిప్రాయములున్నవను సంగతి నాకు తెలియును. కాని ఈ పద్ధతిలో ప్రమాదములున్నవి. ఎప్పుడో ఒకప్పుడు చేయుటలో తప్పేమీ లేదు. కాని ఇంటిలో సహాయము చేయుట అందరికి తండ్రికి, తల్లికి మరియు పిల్లలకు సాధారణ విషయమని పిల్లలు తప్పక తెలుసుకొనునట్లు చేయవలెను. వారు ఇంటిలో మనకు సహాయము చేయుట ద్వారా ఏదో ప్రత్యేకమైన సేవ చేస్తున్నారని వారిని అనుకోనివ్వకూడదు.

మన పిల్లలు అన్ని వేళల్లో ఏ విషయం గూర్చి అయినా మాట్లాడుటకు మరియు వారేది అనుకుంటే అది చెప్పుటకు మనము స్వేచ్ఛ నివ్వవలెను. అయితే వారు దురుసుగా కాని నిర్లక్ష్యముగా కాని మాట్లాడుటకు అనుమతివ్వకూడదు. కాని వారు మనతో స్వేచ్ఛగా ఉండునట్లు చేస్తే, వారిని యిబ్బంది పెట్టే విషయములేమిటో త్వరలోనే మనము తెలుసుకొనగలము. వారెప్పుడైతే వేరుగా ఒంటరిగా ఉన్నారో, అప్పుడు ఏదో బాగులేదని మనకు తెలుస్తుంది. మనము మన పిల్లల నమ్మకాన్ని గెలవగలగాలి అప్పుడే వారు మనలను వారి దగ్గర స్నేహితులుగా చూడగలుగుదురు.

మనము తల్లులుగా మన పిల్లల విషయంలో తగు జాగ్రత్త తీసుకొంటున్నామని, వారిని నిందించకుండా వారికి సహాయము చేస్తున్నామనే విషయానికి మన బిడ్డలు ఎప్పుడు విలువ ఇచ్చెదరు. గనుక వారితో సహవాసమును చేయుటకు మనము సమయాన్ని వెచ్చించినట్లయితే, వారిని దిద్దుబాటు చేసే అవసరత తక్కువగా ఉంటుంది. వారికొరకు మనము చేసిన త్యాగములు మరియు వారికొరకు మనము పూర్ణ హృదయముతో చూపిన శ్రద్ధ వారు చూసి వారు కూడా మన యెడల ప్రేమతో స్పందించుదురు. సంవత్సరాల తరువాత వారి జీవితాల్లో వారు ఒత్తిడికి లోనైనప్పుడు అటువంటి పరిస్థితులలో తల్లులుగా మనకు గల విశ్వాసము మరియు ఆ విశ్వాసాన్ని విడిచిపెట్టకపోవుట మరియు ఆ పరీక్షలో సుండి దేవుడు ఏవిధముగా జయకరముగా బయటకు తీసుకువచ్చెనో వెనుకకు తిరిగి చూచుకొందురు. ఆ విధముగా వారి స్వంత విశ్వాసము అభివృద్ధి చెందును.

మన బిడ్డలు మన ఇంటిలో నుండి ఏ పనివారితో కూడా దురుసుగా ప్రవర్తించుటను మనమొప్పుకొనకూడదు. మన బిడ్డలు ఒక పనివానికి ఒక్కమారైనా క్షమాపణ చెప్పనట్లు మనము చేయగలిగితే, అది వారి యొక్క దురుసు ప్రవర్తనను బాగుచేయుటకు సరిపోవును.

మన ఇంట్లో పని చేసే పనివారి యెడల కృతజ్ఞత కలిగియుండుట మన పిల్లలకు మనము నేర్పించవలెను. మన పిల్లలు వారి బడిలో సొమ్మును బహుమతిగా కాని లేక స్కాలర్‌షిప్ వంటి పద్ధతి ద్వారా గాని పొందినట్లయితే, పనివారి యెడల వారి మెప్పును చూపించుటకు వారికి ఏదైనా బహుమతి ఇచ్చినట్లు ప్రోత్సహించవలెను. మన పిల్లలు ఎప్పుడైనా పనివారిని కించపరిచినట్లు చూస్తే దానిని తీవ్రముగా ఖండించవలెను. పని మనుష్యుల యొక్క దురదృష్టకరమైన పరిస్థితులు సామాజికముగా వారు తక్కువ స్థాయిలో ఉండేటట్లు చేసినవి. కాని వారి సృష్టికర్త వారిని చూస్తూ ఉన్నాడు మరియు మన పిల్లలు వారిని కించపరిచినట్లయితే తల్లిదండ్రులుగా దేవుడు మనలను బాధ్యులను చేస్తాడు. మనకంటే సాంఘికముగా తక్కువ వారిగా నుండు వారి యెడల మన పిల్లలు మేము గొప్పవారము అనే వైఖరితో నుండినట్లయితే, తరువాత కాలంలో అది మన పిల్లలను పాడుచేస్తుంది. క్షమాపణ అడుగుట అందరికీ కష్టమే; మనము తల్లులుగా ఆ విషయంలో మాదిరిని చూపగలిగితే అది ఎంతో మంచి ఫలితాన్ని తెస్తుంది.

మన భర్తలతో ఐక్యత కలిగి యుండుట చాలా ప్రాముఖ్యమైనది. ఇది మనము మన పిల్లలతో ప్రవర్తించునప్పుడు మనకు ఆత్మీయ అధికారమును ఇచ్చును. మనమెప్పుడు మన భర్తలతో మనకుండిన భేదాభిప్రాయములను సాధ్యమైనంత త్వరగా పరిష్కరించుటకు మనము చేయగలిగినదంతా చేయవలెను. మనమిది దేవుని మహిమ కొరకు చెయ్యవలెను. అంతేకాక మన బిడ్డల మేలు కొరకు కూడా ఇది చేయవలెను. మనము మన భర్తలకు లోబడియుండనప్పుడు మన బిడ్డలు మనకు లోబడుదురని అనుకొనకూడదు. తిరుగుబాటు ఆత్మను లోబడని భార్య ఇంటిలోనికి తీసుకువచ్చును. తరువాత ఆమె ద్వారా అది పిల్లలందరకు అంటువ్యాధిలా వ్యాపిస్తుంది. మనకు మన భర్తలకు ఒకే గురి యున్నదని మనమెప్పుడు మరచిపోకూడదు. అది మన బిడ్డలు బాగుగా ఉండుట.

మన బిడ్డలను అందరిలో ఎక్కువగా మెచ్చుకొనకూడదు. అందువలన వారు ఉప్పొంగిపోవుదురు. మనము వారిని పొగడుతున్నామని లేక లేనిది ఎక్కువగా చెప్తున్నామని అనుకొందురు.

అయితే మన పిల్లలను బయటా ఇంటిలోనూ ప్రోత్సహించుట మంచిది. కాని ఈ విషయములో జాగ్రత్తగా ఉండవలెను. ఎందుకంటే అందరిలో ఒక బిడ్డను పొగడుట మిగిలిన బిడ్డలలో అసూయకు దారితీసి అది పిల్లల మధ్య శతృత్వాన్ని మొలకెత్తించవచ్చును. అంతేకాక అది ఆ బిడ్డ అప్పట్నుంచి స్వనీతి పరుడుగా ప్రవర్తించుటకు మొదలు పెట్టునట్లుచేయును.

మన ఇల్లు పరలోకపు అనుభూతినిచ్చేదిగా యుండవలెను. మన ఇల్లు బిడ్డలకు “భూమిపై నుండిన పరలోకము” వలె నుండునట్లు చేయవలెను. అది వారు లోకములో ఎదుర్కొనే వారి యొక్క పోరాటముల నుండి, చికాకుల నుండి మరియు శోధనల నుండి తప్పించుకొనే స్థలముగా ఉండవలెను.

మన బిడ్డలకు క్రమశిక్షణ కలిగిన అలవాట్లను నేర్పుట

క్రమశిక్షణ మన పిల్లలకు నేర్పించే ఒక మంచి అలవాటు. అది వారియొక్క తిండి అలవాట్లలో, వారి చదువుకొనే అలవాట్లలో మరియు చివరకు వారు ఖాళీగా కాలక్షేపము చేయు విషయములో కూడా మంచిది. వారి నెలవు దినాల్లో కూడా వారు కొద్దిగా వాక్యమును చదివి అర్థము చేసికొనుట మరియు వచనములను కంఠస్థము చేయుట వారికి మంచిది.

పిల్లలు చిన్నవారుగా ఉండినప్పుడే వారికి సంబంధించిన వస్తువులు వారు జాగ్రత్త పర్చుకొనుట. వారి వస్తువులు పొందికగా అమర్చుకొనుట, సమయానికి నిద్రలేవటం, వారి భోజనము తగిన సమయమునకు చేయుట మొదలైన వాటిని మన బిడ్డలకు నేర్పినట్లయితే, మనకు జీవితము సులువుగా ఉండును. ఎదిగిన పిల్లలకు వారి లోపలవేసుకొనే చెడ్డలు మొదలైన వాటిని వారే ఉతుకొనుట మరియు ఇంటిలో ఎక్కువగా ఉన్న పనిని వారు పంచుకొనుట మనము నేర్పినట్లయితే, అన్నిటిని తల్లిపై విడిచి పెట్టే స్వభావము మారుతుంది. ఇది నేర్చుకొనుటకు వారికి కొంత సమయము పట్టవచ్చును. కాని ఒకసారి నేర్చుకొన్నట్లయితే, ఈ అలవాట్లు వారి జీవితాంతము వరకు ఉపయోగపడును.

దేవునికి జీవితములో మొదటి స్థానమివ్వాలని మన పిల్లలకు బోధించవలెను. ఆ విధముగా నేర్పించుటకు ఒక మార్గము. మన పిల్లలు చిన్న వారుగా ఉన్నప్పుటి నుండి సంఘకూటములకు తప్పక మరియు సమయమునకు వెళ్లుటకు నేర్పించుటయేయున్నది. నా స్వంత బిడ్డలు మరుసటి రోజున పరీక్ష ఉండినా ఆదివారపు కూటములకు హాజరగుట ద్వారా దేవుని ఘనపరచినప్పుడు వారు దేవుని సహాయము ఎట్లు అనుభవించారో నేను చూచాను. దేవుని ఘనపరచిన వారిని ఆయన ఘనపర్చును.

పిల్లలు కూటములలో మౌనముగా కూర్చొనుటకు నేర్పించవలెను. ఆ విధముగా నేర్పించుట ద్వారా వారు వినువారి ఏకాగ్రతకు భంగము కలిగించకుండా వారు దేవుని గౌరవించుటను నేర్చుదుము. మన చిన్న బిడ్డలకు కూటములలో చూచుకొనుటకు బొమ్మల కథల పుస్తకము కాని లేక రంగులు వేయు పుస్తకముగాని ఇవ్వవచ్చును. వారు పెద్దవారై వారికి వారు వేరుగా కూర్చొండినా మనము వారిపై కన్నేసి వారు సరిగా ప్రవర్తిస్తున్నారో లేదో గమనించవలెను. ఒకవేళ వారు సరిగా ప్రవర్తించనట్లయితే తిరిగి ఇంటికి వచ్చిన తరువాత వారిని హెచ్చరించి దేవునికి భయపడుట యొక్క ప్రాముఖ్యతను గూర్చి చెప్పవలెను.

పిల్లలు కూటములలో చెప్పేది అర్థము చేసికొనగలిగిన వయసులో ఉంటే, ఎదిగిన పిల్లలకు కథల పుస్తకములు ఇచ్చుట మంచిది కాదు. వారు వారి తరగతులలో 3 లేక 4

గంటల సేపు వారి టీచర్లు చెప్పేది వినగలిగినప్పుడు కూటములో 2 గంటలసేపు తప్పని సరిగా వినగలరు. వారి టీచర్లు తరగతులలో ఏదైనా విపులీకరించి చెప్తున్నప్పుడు వారు కథల పుస్తకములు చదువుటను మనము కోరుకొనము. అదే విధముగా వారు కూటములలో కూడా అట్లు చేయకూడదు.

పిల్లలు వారి కివ్వబడిన తిండి, బట్టతో సంతృప్తిపడుట మరియు వస్తువుల విషయములో వ్యర్థము చేయకుండుట నేర్పవలెను.

క్రమశిక్షణతో చదివే అలవాటు కూడా ఎంతో ప్రాముఖ్యమైనది. ముఖ్యముగా, మన పిల్లలు చిన్న వారుగా నున్నప్పుడు వారితో మనము కూర్చొని వారి పాఠాలను మనము కూడా చూచినట్లయితే వారికి తరగతి గదిలో ధైర్యముగా నుండును. వారికి చదువే దేవుడు అన్నట్లు మనము చేయకూడదు కాని వారు వారి యొక్క బద్ధకము చేత సరిగా చదవక పోయినట్లయితే దానిని బట్టి దేవుడు మహిమ పర్చబడడు. మన పిల్లలు తెలివి కలవారు కాకపోవచ్చు. కాని వారు కష్టపడి పనిచేయు (చదువు) నట్లు మనము వారికి నేర్పించవచ్చును.

అధ్యాయము - 7

బిడ్డల క్రమశిక్షణ

“బాలుడు నడువవలసిన త్రోవను వానికి నేర్పుము వాడు పెద్దవాడైనప్పుడు దానినుండి తొలగిపోడు” (సామెతలు 22:6).

“బుద్ధి వచ్చునని నీ కుమారుని శిక్షింపుము అయితే వాడు చావవలెనని కోరవద్దు” (సామెతలు 19:18).

“బాలుని హృదయములో మూఢత్వము స్వాభావికముగా పుట్టును శిక్షాదండము దానిని వానిలోనుండి తొలివేయును” (సామెతలు 22:15).

“నీ బాలురను శిక్షించుట మానుకొనకుము బెత్తముతో వాని కొట్టినయెడల వాడు చావకుండును. బెత్తముతో వాని కొట్టినయెడల పాతాళమునకు పోకుండా వాని ఆత్మను నీవు తప్పించెదవు” (సామెతలు 23:13,14).

“నీ కుమారుని శిక్షించినయెడల అతడు నిన్ను సంతోషపరచును, నీ మనస్సుకు ఆనందము కలుగజేయును” (సామెతలు 29:17).

మన పిల్లలను క్రమశిక్షణలో దిద్దుబాటు చెయ్యవలసి వచ్చినప్పుడు మనకు ఎంతో కృప మరియు జ్ఞానము కావలెను. దేవుడు మనలను శిక్షించునట్లు వారి యొక్క శాశ్వతమైన మంచిని కోరి ప్రేమతో మరియు జాలితో వారిని మనము శిక్షించవలెను. వారిని శిక్షించుట మన భర్తల చేతులలోనే పూర్తిగా వదిలి వేయకూడదు. ఒక బలహీనమైన తీచరు అవిధేయుడైన ఒక పిల్లవాడిని శిక్షించుటకు ఎప్పుడు ప్రధానోపాధ్యాయుని యొద్దకు పంపును. దాని ఫలితముగా పిల్లలు అటువంటి తీచరును గౌరవించరు-అదేవిధముగా అటువంటి తల్లిని కూడా గౌరవించరు. మనకు మనముగా మన పిల్లలను మనము ఎప్పుడు శిక్షింపక పోయినట్లయితే దానిని మన బలహీనతగా మన పిల్లలు చూచుట చేత వారిపై మనకుండిన అధికారాన్ని మనము పోగొట్టుకొందుము.

మన పిల్లలను ఏ విషయములలో మనము శిక్షించవలెను వేటిని మనము పట్టించుకొనకుండా ఉండవలెననేది మనము తెలుసుకొనవలెను. దీని విషయములో మన మనసుల్లో ఉండవలసిన ముఖ్యమైన సూత్రము వస్తు సామాగ్రి నష్టము కంటే వారిలో ఏర్పడే సద్గుణములను ముఖ్యమైనవిగా ఎంచవలెను. మనకు నిత్యమైన విలువలు గూర్చి సరియైన అవగాహన ఉండవలెను. మన పిల్లలు మన యెడల దురుసుగా ఉండినట్లయితే (ఆ విషయములో ఎవరితోనైనను) లేక కావాలనే అబద్ధములు మాట్లాడినట్లయితే వాటిని, వారు అనుకోకుండా పగలగొట్టిన ఖరీదైన వస్తువు కంటే తీవ్రమైన అంశముగా పరిగణించవలెను.

మన పిల్లలను క్రమ శిక్షణలో పెట్టునప్పుడు మనము కోపము, అసహనము మరియు చిరాకు అంతటిని దూర పర్చుకోవలెను. మనము వారినెప్పుడు కోపముతో శిక్షించకూడదు. మన మందరము ఈ విషయములో గతములో తప్పిపోయాము. కాని మనము పశ్చాత్తాప పడి ప్రభువును క్షమించమని అడిగి, భవిష్యత్తులో మన పిల్లలను ప్రేమతో సరిదిద్దుటకు కృషిని ఇమ్మని అడుగవచ్చును.

మన పిల్లలకు ఎప్పుడైనను శిక్షగా బరువైన శారీరక పని చెప్పకూడదు. వారు ఇంటిలో పనులను ఒక బాధ్యతగా చేయుట నేర్చుకొనవలెను తప్పితే ఒక శిక్షగా కాదు. అదే విధముగా మనము శిక్షగా అది ఒకవేళ విలాసవంతమయిన చాక్లెట్ లేక ఐస్ క్రీం వంటి వాటిని తప్ప భోజనము పెట్టుట మానకూడదు. పిల్లలు సరిగా ఎదుగుటకు సరియైన ఆహారముండవలెను.

మనము మన పిల్లలను వారిని ఏదైనా అవిధేయతకు శిక్షిస్తామని చెప్పినట్లయితే, మనము చెప్పిన మాటకు మనము కట్టుబడి ఉండవలెను. లేకపోయినట్లయితే మన బెదిరింపులు వట్టివే అని తెలుసుకొనుట చేత మన మాటలపై గౌరవమును పోగొట్టుకొందురు. అయితే మనము వారికి ఇస్తామని చెప్పిన కఠిన శిక్షను వారి పరిస్థితిని బట్టి తేలికైనదిగా చెయ్యవచ్చును. పిల్లలు వారు చేసిన దానికి వారు విచారిస్తున్నట్లు మనము చూసినట్లయితే మనము ఇస్తామని చెప్పిన శిక్షను రద్దు చెయ్యవచ్చు కూడా. దేవుడు కూడా నీనెవె వారు పశ్చాత్తాపపడుట చూచి వారిపై కనికరము చూపి తాను విధింతునన్న శిక్షను మానివేసెను (యోనా 3వ అధ్యాయము). దేవుడు మనలను ఉగ్రతతోను మరియు దయతోను చూచుచుండెను. గనుక మనము కూడా మన పిల్లలతో అట్లే ఉండవలెను.

బెల్టునో బెత్తమునో ఉపయోగించుట మాత్రమే శిక్షించుట కాదు. మనము వారిని ఆటలు ఆడుకోకుండా చెయ్యవచ్చు లేక కొద్దిసేపు పడకపై మౌనముగా పరుండమని చెప్పవచ్చును. అలా చెయ్యటకూడా వారు ఏదైనా తప్పుచేసినప్పుడు వారి హృదయాలతో మాట్లాడును.

మన పిల్లలను ఎప్పుడైనను కనికరము లేకుండా శిక్షించకూడదు. మనము వారి ముఖములపై ఎప్పుడు కొట్టకూడదు అలాగే వారిని గాయపర్చకూడదు. ముఖములు ప్రేమతో తాకుటకే కాని కొట్టుటకు కాదు. మన చేతులను పిల్లలను కొట్టుటకు ఉపయోగించకూడదు. వాక్యములో చెప్పినట్లు (సామెతలు 23:13,14), బెత్తము వాడుట మంచిది. చేతులు పిల్లలను సంరక్షించుటకు ఇవ్వబడినవి. దాని అర్థము వాటి ద్వారా మన ప్రేమను చూపుటకు ఇవ్వబడెను.

మన పిల్లలు 13 సంవత్సరములు దాటిన తరువాత వారిని శారీరకముగా శిక్షించుట మానవలెను. మనము వారిని 1 సంవత్సరము వయసు నుండి 13 సంవత్సరముల వయసు వరకు శిక్షించినట్లయితే అటు తరువాత సాధారణముగా శిక్షించవలసిన అవసరముండదు. గనుక వారు చిన్నవారుగా ఉండిన సంవత్సరములను, వారిని క్రమశిక్షణలో పెంచుటకు మరియు దేవుని మార్గములలో నడిపించుటకు ఉపయోగించుదము.

మనము మన పిల్లలను ఇతరుల యెదుట ఎప్పుడు శిక్షించకూడదు. అది వారిని బహిరంగముగా అవమాన పర్చుట అవుతుంది. అది వారి శిక్షను రెట్టింపు చేయుట అవుతుంది. మనము వారికుండిన ఆత్మ గౌరవమును ఎప్పుడు గౌరవించవలెను. మనము వారి తప్పిదములకు ప్రక్కకు తీసుకు వెళ్లి శిక్షింపవచ్చును. అయితే అవిధేయతను మరియు దురుసుతనమును ఎప్పుడు వెంటనే సరిదిద్దుట మంచిది. మనము అటువంటి విషయములను వెంటనే సరిదిద్దక పోయినట్లయితే వారు ప్రమాదకరమైన విపరీత ప్రవర్తనకు పోయి వారు పెద్దవారైనప్పుడు వారిని వారు నష్టపర్చుకొందురు. అప్పుడు వారిని సరిదిద్దుటకు చాలా ఆలస్యమైపోవును. కొందరు తల్లిదండ్రులు ఇతరులకు వారి పిల్లలను చాలా కఠినముగా పెంచుతున్నామని తెలియజేయుటకు బహిరంగముగా శిక్షించుదురు. ఇది మనుష్యుల నుండి గౌరవమును కోరుకొనుటయైయున్నది మరియు అది దేవుని దృష్టికి అంగీకారముకానిది.

తల్లి మరియు తండ్రి వారి పిల్లల క్రమశిక్షణలో ఐక్యత కలిగి యుండవలెను. తండ్రి బిడ్డలను శిక్షిస్తున్నప్పుడు తల్లి వారిని కాపాడాలని ప్రయత్నించినట్లయితే కాలము గడిచే కొద్దీ మన పిల్లలను నాశనము చేయు అవకాశమును తీసుకొంటున్నట్లే.

పిల్లలను శిక్షించిన తరువాత, వారు క్షమింపబడినారనే ధైర్యాన్ని వారికి మనము తెలియజేయవలెను. వారు చేసిన పొరపాట్లు ఏవిధముగా సరిచేయబడునో వారికి నేర్పించవలెను. కాని వారు చేసిన పొరపాట్లను తిరిగి తిరిగి వారికి జ్ఞాపకము చెయ్యకుండా మనము జాగ్రత్తపడవలెను. కొందరు తల్లులు అట్లు చేయుదురు. దాని వలన వారి పిల్లలను మరింత నిస్సహకు గురిచేయుదురు.

మన పిల్లలకు మనము బహుమతులు ఇవ్వవలసిన సమయములు కూడా ఉంటాయి. మనకు మనము కొన్నిటిని కాదనుకొన్నప్పుడు దేవుడు కూడా మనకు బహుమతులిచ్చును. అబ్రాహాము తనను తాను ఉపేక్షించుకొని లోతు తనకు కావలసిన భూమిని ఎంచుకొనుటకు అవకాశమిచ్చినప్పుడు దేవుడు వెంటనే అబ్రాహామునకు బహుమతి ఇచ్చెను (ఆది 13వ అధ్యాయము). అదే విధముగా మన బిడ్డలు మంచిగా ఉండి మరియు ఏదొక విధముగా వారిని వారు ఉపేక్షించుకొన్నప్పుడు వారికి బహుమతులిచ్చుట మంచిది.

వారి పుట్టిన రోజులకు లేక వారు అస్పష్టమైనప్పుడు లేక వారు ఆసుపత్రిలో ఉండినప్పుడు వారికి ఏమైనా కాసుకలు ఇవ్వవచ్చును.

కొన్ని సందర్భాలలో మన పిల్లలను అతిగా శిక్షించుట చేత బాధపడి దానికి బదులుగా ఏదొక కాసుక ఇచ్చి వారిని మరపు చెయ్యటకు చూచుదుము. అట్లు ఎప్పుడో ఒకప్పుడు చేస్తే మంచిదే. కాని అదొక అలవాటు అయిపోయినట్లయితే, మన పిల్లలకు మనమిచ్చే శిక్షపై భయము పోవుటను మనము గమనించగలము. అందువలన వారు మంచిగా నుండుటకు ప్రయత్నించిన వేరొక సమయములో వారికి ఏదైనా బహుమతి యిచ్చుట మంచిది.

మన పిల్లల విషయములో ఏదైనా సమస్యలు వచ్చినప్పుడు ఆ బిడ్డలు పుట్టినప్పుడు మనకున్న సంతోషమును, దేవుని యెడలనున్న కృతజ్ఞతను మనము కోల్పోవుట సులభము. కాని బిడ్డను పొందడమనేది వెలకట్టలేని ఆధిక్యత అని మనమెప్పుడు మరచిపోకూడదు. అనేక మంది భార్యలు అటువంటి ఆధిక్యత లేక ఒక బిడ్డను పొందుటకు దేనినైనా ఇచ్చువారు ఈ లోకములో ఎందరో ఉన్నారు.

గనుక ఎంత ఖరీదైనా, నాగలిపై నుంచిన చెయ్యిని తియ్యకుండా ఉంచుదుమని నిశ్చయించుకొందము. మరియు మన ఇళ్లలో ప్రతి విషయము సాఫీగా వెళ్లుటకు మనము చెయ్యగలిగినదంతా చేయుదుము. మనము దేవునితో మన సమయాన్ని గడిపి ఆయనతో దగ్గరగా నడచినట్లయితే, మనము నూతన బలము పొందునట్లు చేసి మనమెప్పుడు ఆత్మీయముగా తాజాగా ఉండునట్లు చేయును.

మన పిల్లలను ప్రోత్సహించుట

తల్లులుగా, మనము మన పిల్లలను ప్రోత్సహించుట మనము వారి కొరకు చేసే అన్ని పనుల కంటె ఎంతో ప్రాముఖ్యమైనది. కాని అయ్యో! ఇదే అనేక ఇళ్ళలో జరుగుట లేదు.

అనేకమంది పిల్లలు తల్లిదండ్రుల కఠినత్వము వలన, తగిన ప్రేమ లేక సహవాసము లేకపోవుటవలన వారి వ్యక్తిత్వము విపరీతముగా మరియు వక్రముగా తయారవుతు ఎదుగుచున్నారు. ఎప్పుడు ప్రోత్సాహము లేనటువంటి ఇంటిలో ఎదిగే దురదృష్టమున్న పిల్లవాడు ఒక పెద్ద బండ క్రింద ఎప్పుడు ఎండ చూడకుండా ఎదుగుతున్న మొక్కవలె ఉండును.

చదువులో లేక ఆటలలో ముందుండిన లేక ప్రజ్ఞావంతుడైన బిడ్డను ప్రోత్సహించుట సులువే. కాని బలహీనమైన బిడ్డకే ప్రోత్సాహము ఎక్కువ అవసరము. మనము అటువంటి లోలోపల బాధపడ్డూ బయటకు ఆ బాధను చూపించని బిడ్డ యొక్క అవసరతను గమనించవలెను. ఒక సునిశితమైన తల్లి అటువంటి వాని యొక్క భావములను ఒక ధర్మామీటరు వేడిని ఎలా చూపిస్తుందో అంతసులువుగా తెలుసుకొనగలదు.

ఒక బిడ్డ మిగిలిన వారికంటె తక్కువగా భావించుకొనునప్పుడు లేక తన అన్నలు చేయగలిగినది అతడు చేయలేనప్పుడు లేక తన స్నేహితులచే తిరస్కరింపబడినప్పుడు మరియు తాను ఎవ్వరికీ అక్కర్లేదనే భావన తనలో మొదలైనప్పుడు, అతడిని ప్రోత్సాహపర్చవలసినప్పుడు దానికి బదులుగా మనము అతడిని గద్దించుట ద్వారా అతడిపై ఒత్తిడి ఇంకా ఎక్కువ చేస్తున్నామా?

మనము మన పిల్లలతో ఎన్నిసార్లు “ఇది చెయ్యవద్దు” అనే మాటను ఉపయోగించితిమో అను దానిని బట్టి మనలను మనము పరీక్షించుకొందము. మనము మన పిల్లలకు ఏమి చెయ్యకూడదో అనేది మాత్రము కాకుండా వారు ఏమి చెయ్యవలెనో చెప్పుదుము.

బహుశా నీ బిడ్డలలో ఒకరు నీవు అనుకోకుండానే పుట్టినని నీవు అనుకొనుచుండవచ్చును. “ఈ బిడ్డ ఊహించకుండా పుట్టాడు” అని నీవు ఎవరితో చెప్పుట కాని లేక నీకు నీవు అనుకొనుట గాని ఎప్పుడైనా జరిగినదా? అది “కుమారులు యెహోవా అనుగ్రహించు స్వాస్థ్యము” (కీర్తనలు 127:3) అను దేవుని వాక్యమునకు ఎంత వ్యతిరేకమైనది. మనము ప్రతి బిడ్డను దేవుడిచ్చిన బహుమతిగా విలువనివ్వవలసియున్నది. మనము బిడ్డ కొరకు ముందుగా ఉద్దేశించకపోయినా దేవుడు ఎప్పుడు పొరపాటు చేయడు.

మనము మన బిడ్డల తప్పులను, ఓటములను ఎప్పుడైనను బహిరంగపర్చకూడదు లేక వారిని బహిరంగముగా కించపర్చకూడదు. మన బిడ్డలు మన ఎదుటలేనప్పుడు కూడా మనము వారియెడల గురి కలిగి యున్నామని వారు తెలుసుకొనవలెను.

మనము చిన్న బిడ్డలతో ఎక్కువ సమయాన్ని గడుపుచుండినందు వలన అంతకంటె పెద్దగా నుండిన అన్నలు అక్కలు అసూయ పడకూడదనియు మరియు చిన్న తమ్ముళ్ళను చెల్లెళ్ళను వారు అంగీకరించవలెననియు నేర్పించవలెను. ఇంటిలో క్రొత్తగా శిశువు జన్మించినప్పుడు అందరు ఆ బిడ్డనే ప్రత్యేకముగా చూచుచుండుట ఒక పెద్ద సమస్యను తెచ్చిపెట్టును. కాని దేవుని యొక్క సహాయముతో, మనకు మన పిల్లలందరు ఒకే విధమైన విలువగలవారని వారికి చూపించగలము.

ఓటమి నెదుర్కొన్న ఒక బిడ్డ యెడల కనికరము చూపించుటలో మన మెన్నిసార్లు తప్పిపోయాము. చివరకు ఒక బిడ్డ ఆత్మీయముగా వెనుకకు జారిపోయినా లేక పాపములో పడినా ఒక తల్లి ఆ తప్పిపోయిన గొట్టె పిల్లను ఆమె యొక్క ప్రార్థన మరియు వాత్సల్యముతో తిరిగి రక్షకుని యొక్క మందలోనికి నడిపించగలదు.

బిడ్డ ఓటమి నెదుర్కొన్నప్పుడు అది గద్దించుటకు సమయము కాదు. దేవుడు జ్ఞానము కొదువగా నున్న వారిని గద్దించడు (యాకోబు 1:5). మనము కూడా గద్దించకూడదు. మంచి తల్లిగా అగుటకు మనకెంతో జ్ఞానము కావలసియున్నది మరియు దేవుడు మనలను గద్దించడు.

అనేక మంది వెనక్కు జారిపోయిన బిడ్డలు వారి తల్లుల నమ్మకమైన ప్రార్థన ద్వారా తిరిగి ప్రభువు యొద్దకు రాబట్టబడినారు. గనుక మనము విసుకక దేవుని యొక్క వాగ్దానములను పట్టుకొనెదము.

మనము మన బిడ్డలతో సమయమును గడిపినట్లయితే, మనము వారితో కలిసి ఏదైనా సాధారణమైన పని చేయుచున్నప్పుడు కూడా, వారు మనసులు తెరచి వారి సమస్యలను మనతో పంచుకొందురు. అప్పుడు వారు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల్లో మునిగి పోకుండా దానిని జయించునట్లు వారిని ప్రోత్సాహపర్చవచ్చును.

మన బిడ్డలు ఎదుగుచూ ఉండగా, వారిని మనము పరిపక్వత చెందిన పెద్ద వారిగా చూస్తూ వారికి ఇవ్వవలసిన గౌరవాన్ని మనము ఇవ్వవలెను. వారు ఒకప్పటివలె చిన్న బిడ్డలుగా చూడకూడదు. అప్పుడు వారు మీకు స్నేహితులుగా ఎదుగుదురు మరియు వారు మనకు దూరముగా ఉండరు.

మన బిడ్డలు ఎదుగుచూ ఉండగా, వాక్యములో వాగ్దానములలో ఉండిన సత్యములు మనకు మనము ఋజువు చేసికొనుటకు అనేక అవకాశములు వచ్చును. మన బిడ్డలను

దేవునికి దినదినము అప్పగించుకొని ఆయనపై ఆధారపడి జీవించినట్లయితే, దేవునికి మన యెడల ఉండిన ఆలోచన మరియు ఆయన మన యెడల చూపిస్తున్న సంరక్షణ మనకు సజీవమైన యదార్థతగా నుండును. బిడ్డలను పెంచుట మనకు గొప్ప ఆత్మీయ పరిపక్వతగా కూడా నుండును. మరియు ఇది మన బిడ్డల యొక్క ఆత్మీయ జీవితమునకు కూడా ఉపయోగకరముగా నుండును. మనలో ప్రతి ఒక్కరు నమ్మకముగా నుండునట్లు దేవుడు సహాయము చేయును గాక.

“ఎప్పుడైతే పిల్లలు విమర్శలతో జీవించుదురో
 వారు ఖండించుట నేర్చుకొందురు
 ఎప్పుడైతే పిల్లలు బంధింపబడినట్లు జీవించుదురో
 అప్పుడువారు పోట్లాటను నేర్చుకొందురు
 ఎప్పుడైతే పిల్లలు హేళనతో జీవించుదురో
 అప్పుడు వారు సిగ్గుపడుటను నేర్చుకొందురు
 ఎప్పుడైతే పిల్లలు అవమానముతో జీవించుదురో
 అప్పుడు వారు నేరభావనతో ఉండుట నేర్చుకొందురు.
 ఎప్పుడైతే బిడ్డలు సహింపబడుతూ జీవించుదురో
 అప్పుడు వారు ఓర్పును నేర్చుకొందురు
 ఎప్పుడైతే పిల్లలు ప్రోత్సాహముతో జీవించుదురో
 అప్పుడు వారు నమ్మకము కలిగియుండుటను నేర్చుకొందురు
 ఎప్పుడైతే పిల్లలు భద్రతలో జీవించుదురో
 అప్పుడు వారు విశ్వాసము కలిగియుండుటను నేర్చుకొందురు.
 ఎప్పుడైతే పిల్లలు న్యాయముగా చూడబడుతూ జీవించుదురో
 అప్పుడు వారు న్యాయమును నేర్చుకొందురు
 ఎప్పుడైతే పిల్లలు మెచ్చుకొనబడుచూ జీవించుదురో
 అప్పుడు వారు ఇతరులను మెచ్చుకొనుట నేర్చుకొందురు
 ఎప్పుడైతే పిల్లలు ఆమోదింపబడుచూ జీవించుదురో
 అప్పుడు వారు వారిని అంగీకరించుట నేర్చుకొందురు
 ఎప్పుడైతే పిల్లలు స్నేహముతో జీవించుదురో
 అప్పుడు వారు ప్రేమించుట నేర్చుకొందురు”

(రచయిత ఎవరో తెలియదు)

అధ్యాయము - 9

నా యెడల ఓర్పుకొనుము

“నా యెడల ఓర్పుకొనుము”, అని దాసుడు తనతోటి దాసుని కనికరము కొరకు మొట్టపెట్టెను (మత్తయి 18:29).

ఇటువంటి బయటకు చెప్పని మొట్ట ఇళ్ళల్లో భార్యలుగా మరియు తల్లులుగా నుండిన మనకు ప్రతిదినము మనము పని చేయువారి యొద్దనుండి వచ్చును. అది బయటకు చెప్పబడనిది కావున ఆ మొట్ట వినుటకు మన ఆత్మలలో మనము సునిశితముగా నుండవలసిన అవసరమున్నది.

అది మన పిల్లలకు మనము ఒక విషయమును మరల మరల నేర్పించుటకు ప్రయత్నించినప్పుడు వారు అది నేర్చుకొనుటలో నెమ్మదిగా నుండుట చేత మనకు బాధకలిగి వారిపై ఓపిక పొవునట్లు శోధింపబడవచ్చును. ఆ సమయములో “నా యెడల ఓర్పుకొనుము, దానిని సరిగా చెప్పుటకు నేను నాశక్తి వంచన లేకుండా ప్రయత్నిస్తున్నాను” అనే బయటకు చెప్పబడని వారి మొట్ట మనము వినినట్లయితే. అప్పుడు వారితో చికాకు పడే శోధనను జయించుటకు సులువుగా నుండును.

మన ఇంటి పనులలో సహాయము చేసే పని మనిషి బహుశా మనము కోరుకొన్నంత శుభ్రముగా లేకుండా, సరిగా పని చేయకపోతూ ఉండవచ్చును. అందువలన ఆమె యెడల కఠినముగా నుండునట్లు మనము శోధింపబడవచ్చును. కాని “నా యెడల ఓర్పుకొనుము మరొక అవకాశమిచ్చినట్లయితే నేను బాగుగా చేయుదును” అనేది ఆమె బయటకు చెప్పని మొట్ట అయిఉండవచ్చును. అది వినగలిగినట్లయితే ఆమె యెడల మృదువుగా ఉండే మరొక అవకాశమును మనము పొందుదుము.

లేక మన వయసు మళ్ళీన తల్లి దండ్రులు లేక అత్తమామలు ముసలితనముతో మరియు శరీర దుర్బలత్వముతో ఇప్పుడు మనపై ఆధారపడుతు ఉండవచ్చును. వారి బలహీనమైన బయటకు చెప్పబడని మొట్ట కూడా, “నా యెడల ఓర్పుకొనుము. నిన్ను యిబ్బంది పెట్టకూడదనుకొనుచున్నాను, కాని ఇప్పుడు నీ సహాయము నాకు కావాలి” అనేదిగా యుండవచ్చును. మనము వారి భావముల విషయములో సునిశితముగా నుండినట్లయితే, మనము వారి మొట్టవిని, వారి మర్యాదకు భంగము కలుగకుండా, వారు మనపై ఆధారపడుతున్నారనే ఆలోచన వారికి కలుగనీయకుండా వారికి సహాయపడుదుము.

బహుశా సంఘములో మనతోటి సహోదరీల ప్రవర్తన మనకు ఒక పరీక్షగా యుండి యుండవచ్చును. వారు బయటకు చెప్పబడని మొట్ట కూడా “నా యెడల ఓర్పుకొనుము. నాకింకా కావలసినంత జ్ఞానము లేదు”, అనేదిగా యుండి యుండవచ్చును.

అది గమనించినట్లయితే అప్పుడు వారు కూడా పరిపూర్ణులగుటకు మనవలెనే పోరాడుచున్నారని అర్థము చేసికొనగలము.

అటువంటి పరిస్థితులలో, మన శరీరములో ఆ కనికరము లేని సేవకుని వంటి నైజము కలిగియుండుటను మనము కనుగొందుము. అయితే అటువంటి సమయములలోనే మనము దేవుని చేత ఎంతగా క్షమింపబడినామో మరియు మన తప్పిదాల యెడల ఇతరులు ఎంతగా ఓర్చుకొనుచుంటిరో మనము జ్ఞాపకము చేసి కొనవలసియున్నది.

మనము మన ఆత్మీయ చెవులను మనతోటి దాసులు వారు చిన్నవారైనా పెద్దవారైనా వారి నుండి వచ్చే మొఱ్ఱను వినుటకు అన్ని సమయములయందు అలవర్చుకోవలెను.

“మీరు సంపూర్ణులును, అనునాంగులను, ఏ విషయములోనైనను కొడువలేనివారునై యుండునట్లు ఓర్పు తన క్రియను కొనసాగింపనీయుడి” (యాకోబు 1:4).

ఆత్మతో నింపబడిన సహాయకురాలు

పరిశుద్ధాత్ముడు మన అవసరములో సహాయపడే సహాయకుడు (యోహాను 14:16).

ఆత్మచేత నింపబడిన భార్య సహజముగా ఆత్మయొక్క ఆ లక్షణముతో నిండి యుండి తన భర్తకు అతడి అవసర సమయములలో సహాయకురాలుగా ఉండును. ఆదాముకు అటువంటి సహాయకురాలుగా నుండవలెనని దేవుడు హావ్వను సృష్టించెను.

ఒక మంచి సహాయకురాలు తన భర్త యొక్క అవసరాన్ని మరియు అతడి నిరాధార పరిస్థితిని త్వరగా చూడగలిగి అంతే త్వరగా పరిగెత్తి ఆ అవసరాన్ని ఆదుకోగలిగియుండును. నీ భర్త బలవంతుడైనా, అతడి జీవితపోరాటాలలో అతడి ప్రక్కన ఎవరో ఒకరు నిలిచి యుండి అతడిని ప్రోత్సాహపరచవలసిన అవసర సమయాలు కొన్నియుండును.

తన భర్తకు అటువంటి సహాయకురాలిగా ఉండే భార్య ధన్యురాలు.

దురదృష్టవశాత్తు అనేక మంది భార్యలు వారి స్వంత విచారములను మరియు పరీక్షలనే అధికముగా చూసుకొంటు వారి భర్తలచే ఎప్పుడు ఆదరింపబడాలని మరియు ఓదార్చబడాలని మరియు మరిపింపబడాలని కోరుకొందురు. ఆ విధముగా వారు వారి భర్తలకు ఏ మాత్రము సహాయపడకుండా యుండి వారు విడుదల పొందరు.

అన్ని సందర్భాలలో, వారు తప్పించుకొనగలిగిన అనేకమైన అనవసరమైన బాధ్యతలు నెత్తిన వేసుకొని చివరకు అవి వారికి మోయలేనంత బరువుగా తయారగుట చేత అట్లు జరుగును. మనము మన హద్దుల నెరిగి, మన మెంతవరకు చేయగలమో అంత వరకే మనము తీసుకొనవలెను.

మన భర్తలకు సహాయము చేసినంత మాత్రాన సరిపోదు. తల్లులుగా, మన బిడ్డలకు కూడా సహాయకులుగా ఉండునట్లు దేవుడు మనలను పిలిచెను.

మన బిడ్డలు ఏదొక విషయములో విఫలమైనప్పుడు మరియు నిరుత్సాహపడినప్పుడు లేక వారు పాపము చేసి వారి ప్రవర్తన ద్వారా మనకు నిస్పృహ కలిగించినప్పుడు లేక మనము ఆశించిన రీతిగా వారు తయారవనప్పుడు, మన వైఖరి ఏమిటి?

మగబిడ్డ కావాలనుకొనే తల్లికి ఆడపిల్లలు కలిగి ఆశాభంగమవుట చేత వారిని పసివారుగా నున్నప్పుడే చైనాలో నడులలో పారవేయుదురు. మరియు భారతదేశములో చెత్త కుండీలలోను మరియు దేవాలయములలోను వదిలివేయుదురు. మన బిడ్డ ఏదొక విధముగా మనలను నిరుత్సాహపరచినప్పుడు, మనము ఆ తల్లులవలె ఉన్నామా?

ఒక విఫలమైన లేక తనకు తాను తక్కువ వానిగా చూచుకొనే బిడ్డకు ఇంకా ఎక్కువ ప్రేమ, దయ, అవగాహన మరియు జాగ్రత్త అవసరము. ఆ బిడ్డతో ఎక్కువ సమయమును గడుపుట మరియు ఎక్కువ ప్రార్థన కావాలి తప్ప నదిలో పారవేయుట కాదు!!

పరమ కుమ్మరియైన దేవుడు ఈలోకములో ఎంతగానో విరిగిపోయిన పాత్రను కూడా తీసుకొని తన ఉద్దేశానికి సరిపోవునట్లు ఉపయోగపడే ఒక పాత్రగా చేయగలడని మనము నమ్మవలెను.

మనయొక్క బహు మొండియైన బిడ్డనుండి ఆ మొండితనమును తీసివేసి ఆయనను మహిమపర్చే పాత్రగా ఆయన చేయగల సమర్థుడు. పరిశుద్ధాత్ముడు, ఆదరణ కర్త ఈలోకములో విఫలమైపోయిన బిడ్డలు దైవికమైన విజయాన్ని పొందుకోగలిగినట్లు చేయుటకు వచ్చెను. మరియు మనము తల్లులుగా మన బిడ్డలు దానిని నమ్మునట్లు ప్రోత్సాహ పర్చుటకు పిలువబడినాము.

లేక ఇంకొక ఉదాహరణ చూచుదుము: తండ్రి ఒక బిడ్డను ఖచ్చితముగా క్రమశిక్షణ చేస్తున్నప్పుడు, తండ్రి ఆ బిడ్డపై అనవసరముగా కఠినత్వము చూపుచున్నాడనే అభిప్రాయము ఆ బిడ్డకు కలుగ జేసి “ఆదరించుట” ద్వారా ఆ బిడ్డను పాడుచేయకూడదు.

కొందరు తల్లులు, యాకోబు ఇస్సాకును మోసగించుటకు రిబ్కా ప్రోత్సహించినట్లు వారి బిడ్డలు తండ్రులును మోసగించుటకు ప్రోత్సహించే వరకు వెళ్లుదురు. యాకోబు సాధారణముగా మోసగాడిగా పిలువబడును. కాని అతడు మోసగించుటను ఎవరు నేర్పారు ఒక జ్ఞానము లేని, తన భర్తతో ఒకటిగా లేని తల్లి నేర్పినది. ఈ విషయములు మనకు బుద్ధి కలుగుటకై వ్రాయబడినవి.

స్త్రీలగా, మనకు భావోద్దేకముల శక్తితో నిండిన ఎంతో పెద్ద గిడ్డంగి మనలో నుండును. ఆ శక్తిని వేరు వేరు పనులు మనకొరకు చేయలేదని సణగులతో మన భర్తలపై ఖర్చుపెట్టే బదులు, దానిని మనము లాభదాయకముగా మన బిడ్డల భారములను మరియు సమస్యలను తీర్చుటకు ఎందుకు ఖర్చు పెట్టకూడదు. ఎందుకంటే వారికి కూడా సమస్యలుండును మరియు వారి సమస్యలను వారే తీర్చుకొనుటకు వారి వయస్సు చాలదు. వారికి ఎవరొకరి సహాయము కావలెను.

మన గృహములను, బిడ్డలను, కుటుంబాలను నాశనము చేయుటకు కంకణము కట్టుకొనిన శత్రువుతో మనము పోరాటములో ఉన్నాము. మన కుటుంబములోని ప్రతియొక్క వ్యక్తి కూడా దేవుని యొక్క రాజ్యములో భద్రముగా ఉండేవరకు ఈ పోరాటమును మనము విడచిపెట్టకూడదు. లేక మన నిజమైన శత్రువుపై నుండి దృష్టి మళ్ళించకూడదు.

పరిశుద్ధాత్ముడు మన కొరకు విజ్ఞాపన చేయుచుండగా, సహాయకులుగా మనము మన భర్తల కొరకు మరియు బిడ్డల కొరకు తప్పక ప్రార్థించవలయును.

మనము ఈ పోరాటమును, చీకటి శక్తులు మన భర్తలకును మరియు బిడ్డలకును వ్యతిరేకముగా నిలువబడిలాగుతున్న 'త్రాడులాడు పోటీ' (టగ్ ఆఫ్ వార్)తో సరిపోల్చవచ్చును. ఎటువైపు త్రాడును మనము లాగబోవుచున్నాము? మన భర్తలు మరియు బిడ్డలతో కలిసా (వారి గూర్చి ప్రార్థిస్తూ వారిని ప్రోత్సాహ పరుస్తూ) లేక వారికి వ్యతిరేకముగానా (నిష్ఠూరాలు వేస్తూ మరియు కసురుకుంటూ).

ఈ యుద్ధములో మనమెప్పుడూ నిరుత్సాహపడవలసిన పనిలేదు, ఎందుకంటే మనలను అన్ని సమయములలో పరిశుద్ధాత్ముడు బలపర్చును. దేవుని వాగ్దానములన్నియు మనతో నుండును మరియు గొప్ప సాక్షి సమూహము మనలను ఉత్తేజపర్చును. మనలో ప్రతి ఒక్కరు దేవుడు ఆశించినటువంటి సహాయకురాలిగా కావచ్చును.

సహాయకురాళ్ళగా మనకు అప్పగింపబడిన పనిని మనము నమ్మకముగా చేసినందు చేత ఆ చివరిదినాన మన భర్తలు మరియు బిడ్డలు "లేచి నిలువబడి ధన్యురాలవని" పిలచినపుడు, ఇప్పుడు మనము పడిన బాధలు, మనకు మనము వదులు కొన్నవి ఏవీ మనకు గొప్పగా అన్నించవు.

యేసు పాదముల యొద్ద కూర్చోనుట

‘....మరియ....యేసు పాదములయొద్ద కూర్చొండి ఆయన బోధ వినుచుండెను. మార్త విస్తారమైన పని పెట్టుకొనుట చేత తొందరపడి, ఆయన యొద్దకు వచ్చి ప్రభువా, నేను ఒంటరిగా పనిచేయుటకు నా సహోదరి నన్ను విడిచిపెట్టినందున, నీకు చింతలేదా? నాకు సహాయము చేయుమని ఆమెతో చెప్పుమనెను. అందుకు ప్రభువు - మార్తా, మార్తా, నీవనేకమైన పనులను గూర్చి విచారముకలిగి తొందరపడుచున్నావు గాని అవసరమైనది ఒక్కటే, మరియు ఉత్తముమైనదానిని ఏర్పరచుకొనెను, అది ఆమె యొద్దనుండి తీసివేయబడదని ఆమెతో చెప్పెను” (లూకా 10:39,42).

మార్త ఇంటి యొద్ద కష్టపడి పనిచేయుచున్నది. ఒక సహోదరికి ఆమె నిజముగా ప్రేమించే ప్రభువుకు మరియు ఆయన శిష్యులకు మంచి భోజనము తయారు చేయుట కంటే ఆమె ప్రేమను చూపించుకొనుటకు ఏమున్నది? కాని ఆమె పడుతున్న తీయని కష్టము ఆమె సోదరియైన మరియు చేయుచున్న పనిని చూచినప్పుడు, ఆమెకు మోయుటకు బహుభారమైనది, మరియు ఆమెకు సహాయము చేయుటకు ఏమీ చేయకపోగా (అది ఆమె యొక్క స్వార్థంవలె కనబడుచున్నది) ప్రభువు యొక్క సన్నిధిలో ఆమె ఎంతో సంతోషముగా ఉన్నట్లు కనబడుచున్నది. మరియు ప్రభువు కూడా ఆమెను బట్టి సంతోషించుచున్నట్లుగా కనబడుచున్నది. మార్త వైఖరిలో కయ్యానుకు తన తమ్ముడిపై నుండిన వైఖరి ఛాయలు కనబడుచున్నవి. ఒక సహోదరి ఆమె యింటిలో ఎంతో భారాన్ని మోస్తూ వంగిపోతూ ఉండగా, ఇతరులు స్వేచ్ఛగా యింటి పనుల నుండి తప్పించుకొని ప్రభువులో సంతోషించుట చూచుట ఒక సహోదరికి అంతసుకువైన పనికాదు.

మనము మార్త వలె గాబరాపడువారమా? మార్త ఒక బలహీనమైన పాత్ర. మన సహోదరిలందరము అంతే. ఆమె అలసిపోయినది కాని ఇవన్ని కూడా ఆమెలో నుండిన ఫిర్యాదు చేసే ఇతరులను తీర్చుచేసే, పోల్చిచూచుకొనే, అసూయతో నిండుకొన్న మరియు తనపై తాను జాలిపడే ఆత్మను సమర్థించుకొనలేవు.

మనము అలసిపోయినప్పుడు, “ప్రయాసపడి భారము మోసికొనుచున్న సమస్త జనులారా, నా యొద్దకు రండి; నేను మీకు విశ్రాంతి కలుగజేతును. నేను సాత్వికుడను. దీనమనస్సు గలవాడను గనుక మీమీద నా కాడి ఎత్తికొని నాయొద్ద నేర్చుకొనుడి. అప్పుడు మీ ప్రాణములకు విశ్రాంతి దొరకును. ఏలయనగా నా కాడి సుకువుగాను నా భారము తేలికగాను ఉన్నది” (మత్తయి 11:28-30) అని చెప్తూ ఆహ్వానించే వాని యొద్దకు వెళ్ళవచ్చును.

మన పని భారమంతటి మధ్యలోను, మనము దేవుని ముఖము ఎదుట జీవింపవచ్చును మరియు ఆయన సింహాసనము మీద ఉన్నాడని ఒప్పుకొని, మన ప్రతి సమస్య మరియు భారము ఆయనకు తెలుసనే నమ్మకముతో నుండవచ్చును. అది మనము తేలిక పడిన హృదయముతో మరియు స్వేచ్ఛా హృదయముతో ఇతరులను, చివరకు ఎవరైతే వారి జీవితములో అన్నీ సులువుగా అయిపోతున్నట్లు అన్నిస్తాయో, ఎవరైతే వారెక్కడి కంటే అక్కడకు ఎప్పుడంటే అప్పుడు వెళ్ళగలిగియుందురో అటువంటి వారిని కూడా స్వేచ్ఛగా ప్రేమించగలము.

“ఒక విషయమే నిజముగా పట్టించుకొనవలసినది. దానిని మరియు కనుగొనినది” అని యేసు మార్తకు చెప్పారు.

మనము ఒక మరియు వలెగాని లేక ఒక మార్తవలెగాని ఉండునట్లు ఎంచుకొననక్కరలేదు అనే ఆలోచన ఎంతో ఆదరణ కలిగించును. మనము ఇద్దరి వలె నుండవచ్చును. లాజరు మరణము నుండి తిరిగి లేపబడిన తరువాత, ఆ యింటిలో తిరిగి ప్రభువునకు భోజనము సిద్ధపరచినట్లును మరియు **“మార్త వారికి ఉపచారము చేసెను”** (యోహాను 12:2) అని మనము చదువుదుము. మరియు మరల ప్రభువు యొక్క పాదముల యొద్ద కూర్చొనియున్నది. కాని ఈసారి మార్తకు ఫిర్యాదులేమీ లేవు. ఆమె పరిచర్య చేయునప్పుడు ఎలా విశ్రాంతిగా ఉండవలెనో ఆమె నేర్చుకొన్నది కాబట్టి ఆమె సంతోషముగా ఉండెను.

ఆమె వంట గదిలో పనిచేయుచు కూడా ప్రభువు యొద్ద కూర్చొనుట నేర్చుకొని యుండవచ్చును.

ఇంటిలో కట్టి వేయబడినట్లుండే మనము అట్లు చేయవచ్చును. మరియు మన ఈలోక సంబంధమైన పనిలో ఆనందాన్ని కూడా అనుభవించవచ్చును. మనము మన కుటుంబాలకు అవసరమైనవి చేస్తూనే మన ప్రభువు పాదముల యొద్ద యుండవచ్చును. మనలను ప్రభువు పాదముల యొద్ద నుండి తీసివేసేది మన దైనందిక పని ఒత్తిడికాదు. కాని ఫిర్యాదు మరియు అసూయలతో నిండియున్న ఆత్మ నుండి వచ్చే అలజడి అట్లుచేయును. ఈ భూమి అంతయు ఆ ప్రభువు యొక్క పాదపీఠము. గనుక మనము ఎక్కడైనా ఆయన పాదముల యొద్ద కూర్చొనగలము.

“నేను నా ప్రాణమును నిమ్మళపరచుకొనియున్నాను, సముదాయించుకొని యున్నాను... చనుపాలు విడిచిన పిల్లయున్నట్లు నా ప్రాణము నా యొద్దనున్నది” (కీర్తనలు 131:2) అని దావీదు సాక్ష్యమివ్వగలిగియుండెను. వివిధమైన అలజడి లేక తన తల్లి తననే చూస్తూ ఉండాలనే ఆలోచన లేకుండా పాలువిడిచిన బిడ్డ ఈ లోకములో దేనిగూర్చి ఏ

అలోచనా లేనట్లు ఉండును. మనము ప్రభువులో నిలిచియుండినట్లైతే, మన ఇంటి పనులన్నిటిలో కూడా ఆయన మనతో ఉన్నాడను విషయము మనము తెలిసికొని మనము కూడా అట్లు ఉండవచ్చును.

ఆయన మందిరావరణములో ఒక్క దినము నివసించుట (ఆయన నాకు ఏర్పాటు చేసినది నా యిల్లే అయినట్లయితే అదే ఆయన పరిశుద్ధాలయము) వేయి దినములు ఇంకెక్కడైనా గడుపుట కంటే శ్రేష్ఠము. విశాలమైన భవనములో నివసించుట కంటే (ఆయన చిత్తమునకు వెలుపల సులభముగా సౌఖ్యముగా జీవించుట కంటే) నా దేవుని మందిరములో ద్వారపాలకునిగా నుండుట(లేక విరామమెరుగని భార్యగా లేక తల్లిగా నుండుట) నేను కోరుకొందును...దేవుడు మనకు కృపను ఘనతను ఇచ్చును. యదార్థముగా ప్రవర్తించువారికి (ఆయన మార్గములలో నడచువారికి) ఆయన ఏ మేలును చేయక మానడు (కీర్తనలు 84:10,11) చివరకు ఆ మార్గములు నన్ను గంటల తరబడిన పనులతో, లేక అస్వస్థులైన బిడ్డలతో పనిచేసుకొనుచు ఉండవలసి వచ్చినను నేను వాటినే కోరుకొందును.

“నేనెప్పుడు నీతోయుండును. నిన్నెన్నడు విడువను, ఎడబాయను” అనేది మనకు దేవుడు ఇచ్చిన మాట. క్రొత్త నిబంధనలో సహోదరియైన మన కొరకు దేవుడు తీసుకువచ్చిన మంచి మాట, మన మేమి చేయుచుండినా మనతో ఆయన ఉండెదను అనునది. గనుక మనము మన ఇళ్లలోనే ఆయనను కలుసుకొనవచ్చును.

ఇప్పుడు మనము ఈ భూమిపై మన ప్రభువు యొక్క సన్నిధిని తప్ప మరెవరి దేనిని కోరుకొనము (కీర్తనలు 73:25).

దీనినే మేడమ్ గయాన్ అనే సహోదరి ఇలా చెప్పినది:

“ఒక స్థలమును వెదికినా లేక విడిచిపోయినా ఆత్మ దేనిలోనూ ఆనందించదు,
అయితే నా దేవుడు నాకు మార్గమును చూపుతున్నట్లయితే అక్కడ ఉండినా లేక
వెళ్లిపోయినా అది సంతోషమే.

నీవు లేని చోటుకు నన్ను త్రోసి వేసినట్లయితే అది నిజముగా భరించలేని స్థలమే.

కాని అన్నిటిలో దేవుని కనుగొనుట తెలిసినప్పుడు దేనిని సుదూరమని నేననను”.

పాత నిబంధనలోని పరిశుద్ధులు “దుప్పి నీటి వాగులకొరకు ఆశపడునట్లు, జీవము గల దేవునికొరకు నా ప్రాణము తృష్ణగొనుచున్నది, దేవుని సన్నిధికి నేనెప్పుడు వచ్చెదను? ఆయన సన్నిధిని నేనెప్పుడు కనబడెదను?” అని మొట్టపెట్టేవారు (కీర్తనలు 42:1,2). కాని ఈరోజు, ఎప్పుడు మన ప్రక్కనే మన ఇళ్లలోనే ఆయనను కనుగొందుము అది ఎంత ధన్యకరము.

దేవుని యొక్క మృదువైన మెల్లని మాటలు

“నా ప్రాణము దేవుని నమ్ముకొని మౌనముగా ఉన్నది.....నేను అంతగా కడలింపబడను” (కీర్తనలు 62:1,2).

మనమందరము అప్పుడప్పుడు నిరుత్సాహపడమా? ఏదొక క్లిష్టమైన పరిస్థితి వచ్చినప్పుడు దాని నుండి పారిపోవాలని అనుకొనమా?

గొప్ప ప్రవక్తయైన ఏలియా కూడా ఒకమారు అట్లే భావించాడు. ఇశ్రాయేలు జనులందరు వెనుకకు జారిపోయినప్పుడు, అతడొక్కడే దేవుని కొరకు నిలువబడెను (1రాజులు 18వ అధ్యాయము). కాని గొప్ప విజయము పొందిన తరువాత, తనకు ఏర్పాటు చేయబడిన స్థలము నుండి పారిపోయెను. అతడు 500 కి.మీ. దూరము పరిగెత్తుకొని పోయి భూకంపము, గాలి తుఫాను మరియు అగ్ని మధ్య హోరేబు కొండ యొద్ద ఆగెను (1రాజులు 19వ అధ్యాయము).

అయితే వీటన్నిటి కంటే గొప్పదైన తుఫానును తన హృదయములో కలిగియుండెను.

కాని ఆ పర్వతము మీద ఏలియా ఒంటరిగా లేడు. అతడు కర్మలు పర్వతము మీద దేవుని కొరకు నిలువబడినప్పుడు దేవుడు అతడితో నుండినట్లే, అతడు భయముతో నిస్పృహతో పారిపోయినప్పుడు కూడా అతడితో నుండెను.

తల్లులుగా మనము, అటువంటి పరిస్థితుల్లో, హృదయములో తుఫానులు చెలరేగినట్లుండే పరిస్థితులు వచ్చినప్పుడు, ఎక్కడికో పారిపోవాలనిపిస్తుంది. కాని మన పరలోకపు తండ్రి మన యెడల ఎంతో జాలిదలచి, మనము ఏలియావలె జీవితముపై విరక్తి పెంచుకొనినా, మనతో నిర్మలముగా మాట్లాడి, మనలను ప్రోత్సాహపర్చును.

అటువంటి సమయములలో మన గూర్చి మనము జాలిపడుట నుండి వచ్చే తుఫాను వంటి స్వరములను తిరస్కరించవలెను. ఎందుకంటే అది మనలను తరువాత చింతించే అనేక మాటలు మాటలాడునట్లు, పనులను చేయునట్లు దారితీయును. దానికి బదులుగా ఏలియా నిరుత్సాహపడినప్పుడు చేసిన దానిని మనము చేయుదము. అది “నిమ్మకముగా మాట్లాడిన స్వరమును వినుట” (1రాజులు 19:12). గాలి తుఫానులు, భూకంపమును మించి పాపుల స్నేహితుడు, మన బలహీనతలన్నీ తెలిసినవాడు మనతో మాట్లాడుటకు చూచును. ఆ నిమ్మకముగా మాట్లాడే మాటయే మన ఆత్మలకు ఆదరణ కలుగజేయును. అప్పుడు తుఫాను ఆగిపోయి, మన హృదయములలో సమాధానము కావలియుండును.

దావీదు “నీ ఆత్మ యొద్దనుండి నేనెక్కడికి పోవుదును? నీ సన్నిధి నుండి నేనెక్కడికి పారిపోవుదును?...సముద్ర దిగంతములలో నివసించినను అక్కడను నీ చేయి నన్ను

నడిపించును...దేవా, నీ తలంపులు నా కెంత ప్రియమైనవి, వాటి మొత్తమెంత గొప్పది. వాటిని లెక్కించెదననుకొంటినా అవి యిసుక కంటెను లెక్కకు ఎక్కువై యున్నవి. నేను మేల్కొంటినా యింకను నీ యొద్దనే యుండును” (కీర్తనలు 139:7,9,10,17,18).

ఏ కెరటములు, సముద్రము వారిని ముంచి వేయునేమోయని శిష్యులు భయపడిరో వాటిపై, సముద్రముపై నడచి వచ్చి వారితో “నేనే, భయపడకుడి” అని యేసు ప్రభువు మృదువుగా చెప్పెను. వెంటనే తుఫాను నిమ్మళించెను. ఆయన నేటికీ అదే విధముగా మనకు భయము లేక కృంగుదలను కలిగించే ప్రతి తుఫానును నిమ్మళింపచేయ గలిగియుండెను. “నీ సాత్వికము నన్ను గొప్పచేసెను” (కీర్తనలు 18:35).

మనము ఇతరుల నుండి తిరస్కారమును ఎదుర్కొనుచున్నామా? అటువంటప్పుడు పాపాత్ములుచేసిన తిరస్కారమును అవమానమును ఓర్చుకొనిన ఆయనను తలంచుకొనుడి (హెబ్రీ 12:3).

మన స్నేహితులనుండి మరియు బంధువులనుండి ఎదుర్కొను శతృత్వము మనము సరియైన మార్గములో ఉన్నామను దానికి సూచనయైయున్నది. ఆ మార్గములో, మనకు ముందు పరిగెత్తిన వాడును మరియు అవమానమును కూడా అనుభవించి, తన గూర్చి ఏమాత్రమును జాలిపడక, విమర్శించక లేక ఫిర్యాదు చేయక, దానికి బదులుగా చెడును మంచితో జయించిన యేసు ప్రభువును మనము చూచెదము. ఆయన శ్రమపడినప్పుడు, ఆయన ఇతరులను బెదరించలేదు గాని, ఆయనపై నేరము మోపిన వారిని క్షమించి దీవించెను. ఆయన తండ్రి యొక్క మెల్లనైన స్వరమును విని తన పరిస్థితిసంతా ఆయనకే అప్పగించుకొనెను.

ప్రతి ఒక్కరు చెప్పినది మరియు చేసినది మన తండ్రి చూచుచుండెను. ఆయనకు పక్షపాతము లేదు. ఆయనకు ప్రతి పరిస్థితిలో నుండిన వాస్తవములు తెలిసియుండుట చేత ఒకరోజున ఆయన ప్రతి దానిని నీతిగా తీర్చు తీర్చును.

యేసుప్రభువు చేసినట్లు మనము కూడా చేసినట్లయితే మన గూర్చి మనము జాలిపడుటకు సంబంధించిన అన్ని భావములను జయించి ఆయన శ్రమలలో మనమును పాలివారమైతిమని సంతోషముతో ఉప్పొంగుదుము. అప్పుడు మనము దూషణలు, అపనిందలు, నేరారోపణలు, హక్కుల కొరకు పోరాటములు, మనలను మనము రక్షించుకొనే ప్రయత్నము, సమర్థించుకొనుట మరియు స్వంతము గూర్చి జాలిపడుట అన్నియు విడిచి పెట్టగలము.

మన స్వంత జీవితమును అగ్నివంటి శ్రమల ద్వారా నలుగగొట్టుటకు ప్రభువుకు మనము అవకాశమును ఇచ్చెదము. అట్లు స్వకీయ ఇష్టము యొక్క మరణము ద్వారా దేవుని మహిమార్థమై, ఒక సువాసన పునరుత్థాన శక్తినుండి వచ్చును. మరియు ఆయన “నీవు నా ప్రియమైన కుమార్తెవు, నీ యందు నేను ఆనందించుచున్నాను” అని చెప్పుట విందుము. ఆ విధముగా మనలను మెచ్చుకొనిన మాట మనకు అతి గొప్ప బహుమతి.

మన హృదయము ఇప్పుడు దేవుని పరిశుద్ధ ఆలయము కావున, మన హృదయములలో నిశ్శబ్దము ఎప్పుడు ఏలుచుండనియ్యవలెను. “యెహోవా తన పరిశుద్ధాలయములో ఉన్నాడు. ఆయన సన్నిధిని మౌనులై యుండుడి” (హబక్కుకు 2:20; జెకర్యా 2:13).

మనము రెచ్చగొట్టబడినప్పుడు అటువంటి ప్రశాంతత మరియు నిశ్శబ్దము ద్వారా, ‘ నా రాజ్యము ఈలోకమునకు సంబంధించినది కాదు. నా రాజ్యము ఈలోకమునకు సంబంధించినదైతే.....నా సేవకులు నా కొరకు పోరాడుదురు’ (యోహాను 18:36) అని పిలాతుతో చెప్పిన మన ప్రభువుకు నిజమైన సేవకులముగా యుందుము.

యేసు ప్రభువు రాజు. ఈ లోకమునకు సంబంధించిన పిలాతు మరియు అతడి సేవకులు మన దేవుని యొక్క సేవకులు మరియు “శాపమును ఆశీర్వాదముగా” (ద్వితీయో 23:5) తన ప్రజల కొరకు శతాబ్దముల క్రిందట మార్చిన వాడు, ఈ రోజున కూడా మనకొరకును అట్లు చేయును.

దేవుడు మనలను “ఊరకుండి” (విశ్రాంతిగానుండి, ప్రయాసము మాని మరియు జరుగునది జరుగనిచ్చుట) మరియు ఆయనే దేవుడని తెలిసికొనునట్లు ఆహ్వానించుచున్నాడు (కీర్తనలు 46:10).

అవును, దేవుడు సార్వభౌముడు. ఆకాశమందు భూమిపైనను సర్వాధికారము ఇంకను ఆయన చేతులలోనే యున్నది. ఆయన మన సృష్టికర్త, విమోచకుడు, యజమాని మరియు ప్రభువు. ఆయన మన మార్గములో పంపినవన్నీ రెండు వడపోత పరికరములైన 1కొరింథీ 10:13 మరియు రోమా 8:28 లలో రెండు మార్లు వడపోతవేయబడినవి. గనుక మనము అన్ని వేళల్లో విశ్రాంతిగా నుండవచ్చును.

యుద్ధము ముమ్మరముగా సాగుతున్నప్పుడు, అగ్ని మరి వేడిగా నుండినప్పుడు. “ఈ పరిస్థితిలో కూడా నా కృప నీకు సరిపోవును”. నీవు సహింపలేనంతటి కంటె ఎక్కువగా నిన్ను శోధింపబడనీయను. నీవు ఎదుర్కొను పరిస్థితులన్నిటిని నీకు మేలు కలుగునట్లుగా మరి ఎక్కువగా నా స్వరూపములోనికి మార్పు చెందునట్లుగా పనిచేయునట్లు చేయుదును” అని ఆయన మెల్లని స్వరము మనతో చెప్పుట మనము వినవచ్చును.

అవును, మనలో అతి బలహీనమైన సహోదరి కూడా జయోత్సాహముతో రావచ్చును.

“నీ యొక్క ప్రశాంతమైన మంచుబొట్లను
మా యొక్క ప్రయాసము ఆగిపోయేంతవరకు జారనిమ్ము
మా మనసుల నుండి భారమును మరియు ఒత్తిడిని తీసివేయుము
మరియు మా పొందికయిన జీవితాలు
నీ యొక్క సుందరమైన సమాధానమును గూర్చి సాక్ష్యమీయనిమ్ము”.

లోతు భార్యను జ్ఞాపకము చేసికొనుము

తన కాలమందు ధనికమైన పట్టణములలో ఒక పట్టణ శిథిలాల బయట అన్ని కాలములలో నుండిన స్త్రీలకు ఒక సందేశమునిచ్చే ఒక ఉప్పు స్తంభమును కనుగొందుము.

“లోతు భార్యను జ్ఞాపకము చేసికొనుడి” (లూకా 17:32) అనిన ప్రభువు యొక్క మాటలు. మనకందరకు ఒక హెచ్చరికగా ఉన్నవి.

లోతు భార్య వెనుకకు చూచినప్పుడు అప్పటికే ఆమె కుటుంబమును పాడుచేసిన, ఆమె జీవితవిధానము యొక్క ఆఖరి క్రియయై యున్నది.

ఆమె భర్త నీతిమంతుడు. వారి మధ్యను కాపురముండి (సొదొమలో), తాను చూచిన వాటిని బట్టియు, వారి అక్రమమైన క్రియల విషయములో దినదినము నీతిగల తన మనస్సును నొప్పించుకొనుచు వచ్చెను (2పేతురు 2:7,8).

కాని ఆమె, సొదొమ విషయములో ఆమె భర్త ఉండినట్లు ఉండలేదు. అదే విచారకరమైనది.

ఆమె దేవుని భయము లేకుండా యుండి, ఆమె యొక్క ఇద్దరు కుమార్తెలకు కూడా దేవుని భయమును నేర్పలేదు. బహుశా ఆమె సామాజిక కార్యకలాపములలో తీరికలేకుండా యుండుటచేత, ఆమె బిడ్డలు ఎదుగుచుండినప్పుడు వారితో గడుపుటకు సమయము ఉండక పోయియుండవచ్చును.

ఆమె ఒక పేరొందిన వ్యాపారవేత్త భార్యగా యుండినది మరియు తన కుమార్తెలు సొదొమ యొక్క సమాజముచే గుర్తింపు పొందుటయే గొప్ప అనుకొనెను.

ఆమె తన భర్త అభ్యంతరములను పెడచెవిని పెట్టినదనుటలో అనుమానమేమీ లేదు. ఆమె కుమార్తెలు సొదొమ యొక్క షోకులను మరియు అలంకరణలను నేర్చుకొనుట మాత్రమే కాక చివరగా సొదొమలో ఇద్దరు అందమైన యౌవనస్థులను పెండ్లి చేసికొనిరి. ఆ విధముగా ఆమె తన కుమార్తెలను నాశనము చేసినది.

ఆ 4000 సంవత్సరముల ఉప్పు స్తంభము నుండి తల్లులమైన మనకు ఒక హెచ్చరిక వస్తున్నది. అది: నీ బిడ్డలతో సమయమును గడుపుము. లోతు భార్యను జ్ఞాపకము చేసికొనుము.

లోతు భార్య యొక్క ధనము ఆమె యొక్క ఈ లోకపు వస్తువులలో నుండెను. గనుక ఆమె హృదయము కూడా అక్కడే ఉన్నది. తల్లులమైన మనము ఇంటిలో ఈ లోక సంబంధమైన వస్తువులతో ఎక్కువ పనిచేయుట వలన, మనము తిండి, బట్టలు, ఇంటిలో ఉపయోగించే వస్తువులు, ఆస్తి మొదలైన వాటికి ఎక్కువ విలువ ఇచ్చుదుము.

గనుక ఆ ఉప్పుస్తంభము నుండి మనకు వచ్చు ఇంకొక హెచ్చరిక: కంటికి కనబడు వస్తువులన్ని అశాశ్వతమైనవి.

లోతు భార్యను జ్ఞాపకము చేసికొనుడి. బహుశా లోతు భార్యకు అది లోకపు స్నేహితులతో విడిపోయే సమయము కావున ఆమెకు అది ఎంతో కష్టముగా యుండియుండవచ్చును.

అనేక మంది సహోదరీలకు వారి ముఖ్యమైన స్నేహితులు, లోక సంబంధమైన బంధువులు మరియు పొరుగువారైనందున మరియు వారి యొక్క సమయమును వారితో ఉపయోగము లేని సంభాషణలలో గడపుట వలన వారు దేవునికి ఉపయోగపడకుండా ఉండురు.

అటువంటి సహోదరీలకు కూడా వచ్చే హెచ్చరిక మాట: చెడు సహవాసము ప్రభువు కొరకు నీ సాక్ష్యమును పనికిరాకుండా చేయును, లోతు భార్యను జ్ఞాపకము చేసికొనుడి.

బహుశా గతములో మనము విఫలమైన ఏదొక విషయము మనలను బరువుగా కృంగదీస్తూ యుండవచ్చును. లేక మనలను ప్రేమించినవారు చేసిన మోసము లేక కలుగజేసిన బాధ మనము మరవలేకుండునట్లు యుండవచ్చును. లేక ఇతరుల యొద్దనుండి సానుభూతి పొందుటకు మనము పొందిన విచారమో లేక బాధనో పదేపదే వారికి చెప్పుచూ మనము ఆనందించుట కావచ్చును.

అది ఏదైనా కావచ్చును. వెనుకకు తిరిగి చూచుట ఎప్పుడు ప్రమాదకరమే. అది మనము సంఘములో స్తంభములుగా అగుటకు బదులు మన ఆత్మీయ ప్రగతిని తగ్గించి మనలను ఉప్పు స్తంభములుగా చేయును. (అవును, సహోదరీలు కూడా పాపమును జయించినట్లయితే, వారు సంఘములో స్తంభములుగా కావచ్చునని దేవుని వాక్యము చెప్పుచున్నది. ప్రకటన 3:12).

అటువంటప్పుడు ఆ హెచ్చరికను లక్ష్యపెట్టుదుము: గతమును మరిచిపోము. దాని గురించి ఆలోచించవద్దు. లోతు భార్యను జ్ఞాపకము చేసికొనుము.

“నీ ప్రాణమును దక్కించుకొనునట్లు పారిపోము. నీ వెనుక చూడకుము.....ఆ పర్వతమునకు పారిపోము.” అనునది లోతు కుటుంబమునకు దేవదూతలు ఇచ్చిన పిలుపు (ఆదికాండము 19:17).

పరలోకము నుండి ఈనాడు మనకు వచ్చిన పిలుపు కూడా అదియే. గతములో జీవించకుండా, మనము ప్రభువుతో కలసి పర్వతము పైభాగములో జీవించుదుము.

మరియు ఎలాగైనా ఒక రోజున మనము విడిచి పెట్టవలసిన ఈలోక సంబంధమైన వస్తువులపై నుండిన గట్టి పట్టును విడిచిపెట్టుదుము.

లోతు భార్యను జ్ఞాపకము చేసికొనుడి.

అధ్యాయము - 14

నిరీక్షణ ద్వారము

“మారుమనస్సు పొందుటకు నేను దానికి సమయమిచ్చితిని.....”

(ప్రకటన 2:21).

ఈ మాటలు చదివినప్పుడు, ఒక ఈ లోకపు తండ్రి తన కుమార్తెను ఆమె మారుమనస్సు పొందకపోయినట్లయితే భయంకరమైన పర్యవసానములను ఎదుర్కొనవలసి వస్తుందని చెప్పుటను మనము ఆలోచించగలమా?

లేదు. అది అలాగు లేదు. అది ఒక పరలోకపు తండ్రి తన కుమార్తెను ప్రేమించి ఆమెచేసిన పొరపాట్లకు ఒక పరిష్కారము చూపుచు ఆమె కొరకు ఒక నిరీక్షణ కలిగిన తలుపును తెరచి పిలుచుచున్న స్వరముగా ఉన్నది. ఆయన ఆమె పశ్చాత్తాప పడవలెనని కోరుచూ ఆమెకు సమయమును ఇస్తున్నట్లుగాయున్నది.

“.....దానితో నేను ప్రేమగా మాటలాడెదను....శ్రమగలలోయను నిరీక్షణ ద్వారముగా చేసెదను” (హోషేయ 2:14,15) అని తండ్రి చెప్పుటను విందుము.

మరియొక ‘ఆమె’ హావ్య గూర్చి ఆలోచించుదము. దేవుడు ఆమెను నిజముగానే ఆమె అవిధేయతను గూర్చి శిక్షించెను. కాని శిక్షను తెలిపే మాటలతో పాటు నిరీక్షణాధారము కూడా తెరువబడినది. అది ఆమె సంతానము శత్రువు యొక్క తలను చితుకకొట్టు రోజు ఆమె పాపమునకు పరిహారము మరియు నిరీక్షణ కలిగిన ఒక మహిమగల రోజుయైయున్నది. ఆ గొప్ప మోసగాని యొక్క అటకట్టించి ఆమె యొక్క పిల్లలు అప్పటికిని దేవుని రాజ్యమును స్వతంత్రించుకొనగలుగునట్లు చేయబడెను.

రెండవ “ఆమె” గూర్చి ఆలోచించుదుము. అది విగ్రహముల వెంట వెళ్లిన ఇశ్రాయేలు మరియు యూదా కుమార్తెలు. దేవుడు ప్రేమతో మరియు కనికరముతో పంపిన ప్రవక్తల ద్వారా మరల మరల హెచ్చరికలు చేయబడినా వారు వారి హృదయములను కఠినపరచుకొని దేవుని ప్రేమ పూర్వకమైన హెచ్చరికలను తిరుగగొట్టిరి. అందువలన వారు చెరపట్టబడి చెరలోనికి తీసుకుపోబడిరి. అయినప్పటికినీ, ఆ తీర్పుతో నుండిన సందేశము వారిని భవిష్యత్తులో తిరిగి చేర్చుకొందుననే వాగ్దానాన్ని ఇచ్చుట ద్వారా, దేవుడు వారికి కూడా ఒక నిరీక్షణ ద్వారమును తెరిచెను (యిర్మీయా 29:11).

దేవుని యొక్క మితిలేని ప్రేమ అటువంటిది. ఆయన యొక్క ఖచ్చితమైన తీర్పులలో కూడా ఆయనెప్పుడు ఒక నిరీక్షణాధారాన్ని తెరచుదురు. దీని గూర్చి ఫ్రెడ్రిక్ ఫేబర్ అనే ఆయన ఇలా చెప్పాడు:

“మన విచారముల గూర్చి పరలోకములో బాధపడినంతగా ఇంక ఏ స్థలములోనూ బాధపడరు,

మన వైఫల్యాలకు పరలోకములో దయతో తీర్పు ఇచ్చునట్లు ఇంకే స్థలములోనూ ఇవ్వరు”.

అందువలన మనకు ఇవ్వబడిన సమయమును మారుమనస్సు పొందుటకు ఉపయోగించుదము. “మారుమనస్సు పొందుటకు నేను సమయమిచ్చితిని గాని.....అది మారుమనస్సు పొందనొల్లదు” (ప్రకటన 2:21) అని ప్రభువు చెప్పిన, దేవుని హెచ్చరికలను ఎగతాళి చేసి, ఆయన ప్రవక్తలను తృణీకరించి “అది మారుమనస్సు పొందనొల్లదు”, అని ఎవరి గూర్చియైతే ప్రభువు చెప్పెనో ఆ దుష్టురాలైన ‘అబద్ధ ప్రవక్తి’ యెజెబెలు వలె ఉండవద్దు.

దానికి మారుగా ప్రభువు ఎవరిగూర్చియైతే, “ఆమె విస్తారముగా ప్రేమించెను గనుక ఆమె యొక్క విస్తారమైన పాపములు క్షమింపబడెను” (లూకా 7:47) అని మారుమనస్సు పొందిన వేరొక స్త్రీ గూర్చి చెప్పెనో ఆ స్త్రీవలె యుండుము.

ఎంతగానో తప్పిపోయి, జీవితాలను గజిబిజి చేసుకొన్న భార్యలు మరియు తల్లులు గూర్చి కూడా దేవుడు “ఒక నిరీక్షణాధారమును” ప్రతి ఒక్కరి కొరకు తెరచెను!! నీవు విశ్వసించినట్లయితే నీ జీవితములో ఇప్పటికీ ఆయన ఉద్దేశ్యమును నెరవేర్చును. కేవలము నీవు విశ్వసించవలెను.

ఆయన యందు విశ్వసించినవారెవరు నిరుత్సాహపడరు. నా భర్త తరచు చెప్పుచుండినట్లు “దేవుడు ఎల్లప్పుడు సాతానుకు విరోధముగా మన పక్షమున యుండును”.

హల్లెలూయా!! ఆమేన్!!

గర్భిణీ స్త్రీలకు కొన్ని సూచనలు

అనుబంధము - 1

బిడ్డ కొరకు సిద్ధపాటు

క్రొత్తగా పెండ్లి అయిన భార్య తల్లి కాబోతున్న సూచనలు కనబడగానే, ఆమె వెంటనే వైద్యుని సంప్రదించవలెను. గర్భిణీకి మొదటి గుర్తులు: నెలసరి తప్పుట, తలతిరుగుట మరియు వాంతులు. ఎక్కువ మార్లు మూత్రమునకు వెళ్లుట, వక్షోజములలో మార్పులు కలుగును.

ప్రసవ దినము ఆఖరి నెలసరి మొదటి రోజు నుండి 9 నెలల 7 రోజులుగా నుండును.

కొన్ని పరిస్థితులలో తల్లి లేక తండ్రి శరీరతత్వాన్ని బట్టి చికిత్స అవసరముండవచ్చును. కొన్ని రుగ్మతలు తల్లి దండ్రులలో కనబడక పోవచ్చును కాని బిడ్డలకు సక్రమించవచ్చును. ఇందులో కొన్నిటిని బాగుచేయవచ్చును. గనుక నీకు అనుమానముండినట్లయితే వైద్యపరీక్షకు వెళ్లుట మంచిది.

గర్భిణీ ఒక రోగము కాదనేది అందరికీ తెలిసినదే! కాని నీవు ఆరోగ్యమునకు అనారోగ్యమునకు మధ్య గీతపై నుండినట్లయితే గర్భిణీ నిన్ను అనారోగ్యమునకు గురి చేయవచ్చును. మంచి బలవర్ధకమైన భోజనము మరియు ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు ఎంతో అవసరము. మరియు వాటితోపాటుగా మనసులకు కూడా పోషణకావలయును. దేవుని వాక్య ధ్యానము నీ మనసులో నుండిన ఉద్రేకముల నుండి విడుదల కలిగించి నీ ఆరోగ్యము అభివృద్ధి అయ్యేటట్లుచేయును. దానివలన నీకు పుట్టబోయే బిడ్డ ఆరోగ్యము కూడా అభివృద్ధి చెందును. కొన్ని ఉదయాలలో నీవు బైబిలు చదువుటకు ఓపిక లేనంతగా అలసిపోయి లేక అస్వస్థతతో యుండవచ్చును. అటువంటప్పుడు కేవలము ఒక వచనమును తీసుకొని దానిని ధ్యానించుట లేక ఒక మంచి అనుదిన వాక్య పఠన పుస్తకమును గాని లేక పాటల పుస్తకమునుగాని చదువుటకు ప్రయత్నించుము. నీ భర్తను నీతోపాటు ప్రార్థించుటకు గాని వాక్య ధ్యానమునకు గాని రమ్మనమని నీవు అడుగవచ్చును.

ఆహార నియమము

నీవు తినిన దాని ద్వారా నీ గర్భములో నుండిన బిడ్డ ఆహారమును పొందుకొనును గనుక నీ రోజువారీ భోజన పదార్థములు సాధారణముగా ఇలాగుండవలెను.

బియ్యము, గోధుమలు లేక ఇతర తృణ ధాన్యములు 2 - 4 గ్లాసుల పాలు

గ్రుడ్లు, మాంసము లేక చేప, పప్పులు మరియు గింజలు (మొలకెత్తిన గింజలు ఇంకా మంచివి) పెరుగు, కాయగూరలు - ఆకు కూరలు మరియు ఆకు కూరలుకానివి

క్రొవ్వ పదార్థములు మరియు నూనెలు, తాజా లేక ఎండిన పండ్లు. శాఖాహారులు మాంసము, చేపలకు బదులు ఎక్కువ పెరుగు మరియు పప్పు గింజలను(మొలకెత్తిన గింజలను) వాడవచ్చును. బియ్యము, గోధుమలు మరియు క్రొవ్వ పదార్థములు క్రొవ్వ పట్టించును కావున వాటిని ఎక్కువగా తీసుకొనకూడదు. బిడ్డ యొక్క ఎముకలు మరియు పళ్లు నిర్మింపబడుటకు ఆహారముతో పాటు మల్టి విటమిన్ మాత్రలు మరియు ఐరన్ మాత్రలు కూడా తీసుకొనవలెను. ఎక్కువ ఉప్పును మరియు బజారులలో అమ్మే వేపుళ్లను తినుట మానుకొనవలెను.

నీవు ఐరన్, కాల్షియం మరియు మెగ్నీషియం మాత్రలను డాక్టరు సూచించిన ప్రకారము నీ గర్భిణీ ప్రారంభ నెలలో నీవు తప్పక తీసుకొనవలెను. మరియు ధనుర్వాతము గూర్చి టీకా ఆరవ నెల తరువాత తీసుకొనవలెను.

మంచిగాలి: దేవుడిచ్చిన తాజా గాలిని పీల్చుకొనుటకు అప్పుడప్పుడు నీ ఇరుకు వంటగది (లేక ఆఫీసు గది) లో నుండి బయటకు రావలెను. ఇది ఎంతో సత్తువ కలిగిస్తుంది.

నీ భర్తతో కలిసి సాయంత్రములు నడచుటకు వెళ్లుము. ఇది నీకు, నీ భర్తకు కూడా ఉపశమనాన్ని మరియు ఉల్లాసమును కలుగజేయును! నీవు నడచునప్పుడు నిటారుగా ఉండి నడచుటకు ప్రయత్నించుము.

వ్యాయామము: శారీరక వ్యాయామము జీర్ణమునకు, మంచి నిద్రకు, మలబద్ధకము రాకుండాను మరియు కండరములు సరిగా పనిచేయుటకును సహాయపడును. అంతే కాకుండా ఇది ప్రసవ సమయములో బిడ్డ సులువుగా బయటకు వచ్చుటకు తోడ్పడును. గనుక నీ ఇంటి పనిని విడిచి పెట్టకుండా అదే సమయములో ఎక్కువగా శ్రమపడకుండా జాగ్రత్త తీసుకొనవలెను.

ఛాతీని మరియు కడుపును సాగదీయునట్లు చేసే లోపలకు ఊపిరి పీల్చే వ్యాయామము మంచిగా ఉపయోగపడును.

నేలపై మటము వేసుకొని అప్పుడప్పుడు కూర్చొనుట. పొత్తి కడుపు చుట్టూ ఉండే కటి వలయపు కండరములకు మంచిది.

వెనుక వీపుపై భారము పడకుండా చూచుకొనవలెను. బరువులను ఎత్తుట చేయకూడదు. ముందుకు వంగవలసి వచ్చినట్లయితే నీ మోకాళ్ళను వంచి వీపు భాగము తిన్నగా ఉండునట్లు ప్రయత్నించుము.

శుభ్రత మరియు విశ్రాంతి:

నిన్ను నీవు శుభ్రముగా కడుగుకొనునట్లు నీవు ప్రతి దినము స్నానము చేయవలెను.

నీకు రాత్రులందు మంచి నిద్ర యుండవలెను మరియు వీలయితే మధ్యాహ్న భోజనము తరువాత కూడా ఒక గంట నిద్రించుట మంచిది. అప్పుడప్పుడు కొన్ని నిమిషములు

ఉపశమనము పొందుటకు ఏమైనా పండ్లు కాని లేక ఒక కప్పు పెరుగు కాని తీసుకొనుటకు నీ దైనందిక పనులనుండి విరామము తీసుకొనవలెను. నీవు ఎక్కువగా అలసిపోయే కార్యక్రమములను తప్పించవలెను.

నీ భర్త చేయవలసినది:

గర్భధారణ అనేది స్త్రీలకు ఉద్రేకముల ఒత్తిడి కలుగజేయు సమయము. దానిని అర్థము చేసికొనిన మరియు సానుభూతి చూపగలిగిన భర్త తన భార్య యొక్క జీవితమును మరి సులువు చేయును. అందువలన నీవు నీ సమస్యలను నీ భర్తతో పంచుకొనవలెను. మీరువురు **“కృపావరములో పాలివారైయున్నారని”** (1పేతరు 3:7) గుర్తించుకొనవలెను.

చాలా మంది మగవారికి గర్భమును గూర్చి వైద్య సంబంధమైన విషయములు మరియు భౌతిక విషయములు తెలియవు. నీవు డాక్టరు యొద్దకు వెళ్ళినపుడు నీ భర్తతో కలిసి వెళ్ళునట్లు ప్రయత్నించుము. దానివలన అవసర సమయములో ఎలా ప్రవర్తించవలెనను విషయము నీ భర్త అర్థము చేసుకొనును.

కొన్ని చేయకూడనివి

1. అలసట మరియు మానసిక శ్రమ కలుగకుండునట్లు చూచుకొనవలెను.
2. అకస్మాత్తుగా కలిగే శ్రమ లేక పడిపోవుట లేక బరువు లెత్తు పరిస్థితులు కలుగకుండా చూచుకొనవలెను.
3. దూర ప్రయాణములు గతుకులలో ప్రయాణములను ముఖ్యముగా గర్భిణీ వచ్చిన మొదటి మూడు నెలలు చివరి మూడు నెలలు లేకుండా చూచుకొనవలెను. ఎంత తక్కువగా వీలైతే అంత తక్కువగా ప్రయాణములు చేయుట మంచిది. నీ కాళ్ళను అప్పుడప్పుడు ఎత్తి పెట్టుకొనుటకు ప్రయత్నించుము.
4. మలబద్ధకము రాకుండా చూచుకొనుము. ఎక్కువ పండ్లను మరియు నీటిని తీసుకొనుము.
5. విరేచనములకు కాని నిద్రకు కాని లేక ఇతర మందులు కాని వైద్యుని సలహా లేనిదే తీసుకొనవద్దు.
6. బిగుతుగా ఉండే దుస్తులను కాని ఇబ్బంది పెట్టే చెప్పులను కాని వేసుకొనవద్దు.
7. గర్భిణీగా నున్నప్పుడు సన్నబడుటకు ప్రయత్నించవద్దు.
8. దద్దుర్లు (పొంగు) మరియు ఇతర అంటువ్యాధులు ఉన్నవారికి దగ్గరగా ఉండకుండునట్లు చూచుకొనవలెను. ఎక్స్ రే తీయించుకొనకూడదు. ఎక్స్ రే తీసుకొనుట తప్పనిసరి అయితే నీ పొత్తి కడుపు భాగము సీసపు తెరతో అడ్డుగా ఉండునట్లు చూచుకొనవలెను.

ప్రసూతి పూర్వ తనిఖీ:

నీ వైద్యుని నీవు క్రమముగా దర్శించవలెను. నీ వైద్యునికి వెంటనే తెలియజేయవలసిన కొన్ని విషయములు: ఏదైనా గోధుమ రంగులో లేక రక్త స్రావము ఎప్పుడు కనబడినను

ఆరు నెలల తరువాత: విపరీతమైన తలనొప్పి దృష్టి సరిగ్గా లేకపోవుట, కాళ్ళవాపులు, మూత్ర విసర్జన తగ్గిపోవుట, ఎక్కువ బరువు పెరుగుట (సాధారణ బరువు గర్భిణీ వచ్చిన తరువాత మూడవ నెల నుండి ఒక్కొక్క నెలకు 1.5 కేజీల నుండి 2 కేజీల వరకు పెరగవచ్చును), బిడ్డ కదలిక లేకపోవుట, పొత్తి కడుపులో నొప్పి మరియు వాంతులు, ముఖము ఉబ్బుట.

కొన్ని సామాన్యమైన విరుగుడులు:

ఉదయపు వేచిళ్లకు: సాధారణముగా లేచే సమయమునకు ఒక అరగంట ఆలస్యముగా లేచుట. ఒక కప్పు నీటిలో 1/4 టీ స్పూను సోడా బై కార్బోనేట్ (వంట సోడా) కలిపి నోటిలో వేసికొని పుక్కిలింపవలెను మరియు ఒక గ్లాసుడు నిమ్మరసము త్రాగవలెను. క్రొవ్వు పదార్థములు గల భోజనమును మానవలెను.

కాళ్ల నొప్పుల కొరకు: సాధ్యమైనంత వరకు ముందుకు వంగుట క్రిందికి వంగుట మానవలెను. మరియు కూర్చోనుటకు వీలున్నప్పుడు నిలబడవద్దు. రాత్రి నిద్రపోయే ముందు ఒక అరగంట నీ పాదములను గోరువెచ్చని నీళ్ళలో ముంచి యుంచుట కూడా సహాయపడును.

సిరలు(నరములు) ఉబ్బుట:

ఇది సాధారణముగా ప్రసవము తరువాత పోవును. దీనికి చేయసామాన్యమైన వ్యాయామము నీవు క్రిందకుండేలా పండుకొని కాళ్లను పైకెత్తి మడిమెలను గోడపై ఆనించి కొన్ని నిమిషములుంచవలెను, దీనిని రోజులో అనేక మార్లు చేయవచ్చును. ఎక్కువసేపు నిల్చొని యుండకూడదు. సాగే గుణమున్న కట్లు (క్రేప్ బాండేజీ) కొన్ని సమయములలో ఎంతో ఉపయోగపడును.

ప్రసవమునకు సిద్ధపాటు

ప్రసవమునకు సిద్ధమైన సూచనలు సాధారణముగా ఇలా ఉండును. గర్భసంచి క్రమముగా సంకోచించుటవలన వీపు వెనుక క్రింది భాగములో నొప్పి ప్రారంభమై పొత్తి కడుపు ముందు భాగమునకు ప్రయాణించును.

గులాబి రంగు ప్రావము యొనిలో కనబడును. కొన్నిసార్లు ఒక్కమారుగా నీరు బయటకు తన్నును. ఒకవేళ రక్తస్రావము అవుచున్న యెడల నీవు వెంటనే ఆసుపత్రికి వెళ్లవలెను.

చివరగా: ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డ పుట్టునట్లుగా నమ్మకముతో ముందుకు చూడుము. మరియు దేవుని యందు విశ్వాసముంచుము “అయినను వారు స్వస్థబుద్ధికలిగి, విశ్వాసప్రేమ, పరిశుద్ధతలయందు నిలుకడగా ఉండినయెడల శిశుప్రసూతిద్వారా ఆమె రక్షింపబడును” (1తిమోతి 2:15).

క్రొత్తగా తల్లులైన వారికి కొన్ని సలహాలు

అనుబంధము - 2

బిడ్డను గూర్చిన జాగ్రత్తలు

పుట్టిన బిడ్డ గూర్చి వెంటనే వైద్యుడు కాని మంత్రసాని కాని జాగ్రత్త తీసుకొనును.

అటు తరువాత నీ బిడ్డను నెలకొకసారి నీవు వైద్య పరీక్షకు తీసుకు వెళ్లవలెను. వైద్యులు వెయ్యవలసిన టీకా మందులు మొదలగు వాటి గూర్చి నీకు సలహా యిచ్చెదరు.

మొదటి నెలలో దాదాపు సమయమంతా కూడా నీ బిడ్డ ఎక్కువగా నిద్రిస్తుంది. ఆ బిడ్డ కోరికలు కొన్నే-అవి నిద్ర, వెచ్చదనం, సౌఖ్యం మరియు తిండి.

మొదటి నెలలో బిడ్డ పాలకు మాత్రమే నిద్ర లేస్తూ ఉండవచ్చును. బిడ్డ ఎదిగే కొలది, ఎక్కువ సేపు మెళకువగా నుండును.

నిద్రించుటకు ప్రశాంతమైన గాలి వెలుతురు వచ్చే మంచి గదిని ఏర్పాటు చేయవలెను. దోమలు కుట్టుకుండునట్లు దోమతెర క్రింద తనను ఉంచండి.

బిడ్డ నిద్రపోవుటకు జోల కొట్టవలసిన అవసరములేదు. అది తరువాత ఒక అలవాటుగా మారి దానిని మానలేని పరిస్థితి రావచ్చును.

నీ బిడ్డను కడుపుపై బోర్ల పడుకొనేటట్లు చేస్తే తనకు ఎక్కువ సుఖముగా ఉండును. అట్లు పడుకో పెట్టుటవలన పాలు కక్కినా అది గొంతులో అడ్డు పడకుండా ఉండును మరియు ఏవైనా నొప్పుల నుండి ఉపశమనముండును. దీని వలన బిడ్డ తల కూడా చదరముగా కాకుండా మంచి ఆకారములో ఉండును. అయితే బోర్ల పడుకొన్నప్పుడు నీవు బిడ్డను తరచు చూచుకొనుచుండవలెను.

వెచ్చదనము మరియు సౌఖ్యము

బిడ్డకు పెద్దల కుండినట్లు వెచ్చదనమును అదుపు చేసే భాగములేవీ తన శరీరములో ఉండవని గుర్తుంచుకొనవలెను. గనుక వేడిగా ఉండినప్పుడు బట్ట లెక్కువ వెయ్యకూడదు. పలుచని కాటన్ మొల గుడ్డ(డయాపర్) ఒకటి చాలు.

ఉన్ని బట్టలు కూడా బిడ్డ చర్మానికి చిరాకు కల్గించును. గనుక చలికాలములో ఉన్ని వస్త్రములు ఉపయోగించునప్పుడు వాటి క్రింద నూలు వస్త్రములుండునట్లు జాగ్రత్త తీసుకొనవలెను. బిడ్డకు సరిపడిన వెచ్చదనమున్నదో లేదో తెలిసికొనుటకు నీవు తన అరికాళ్లను, అరిచేతులను పట్టుకొని చల్లగా ఉన్నవో లేదో చూడవలెను.

టోపీని ఉపయోగించునప్పుడు అది అల్లికదయినట్లు చూచుకొనుము. ఒకవేళ అది ముఖముపైకి వచ్చివేసినా బిడ్డ ఊపిరి పీల్చుకొనుటకు వీలగును.

నీ బిడ్డ నిద్రలేచినప్పుడు, మొల గుడ్డ(డయాపర్) తడిచి పోవుటచేత అసౌఖ్యముగా ఉండనేమో గమనించుము. మొల గుడ్డలు బాగా నానబెట్టి, జాడించి బాగా ఉతికి ఎండలో ఆరవేయవలెను. వాటిపై సబ్బు ఉండిపోయినట్లయితే అది బిడ్డ చర్మమునకు చికాకు కలిగించును. సాధ్యమైతే మొల గుడ్డలన్నిటిని వారమునకొకసారి నీటిలో మరగించవలెను.

బిడ్డ స్నానము బాగా వేడిగా నుండిన నీటిలో స్నానము బిడ్డకు హాని చేయును. బిడ్డ కొరకు ప్రత్యేకమైన తువాలు సబ్బు ఉంచవలెను. గోరు వెచ్చని నీటితో కడిగి ఆరిన తరువాత స్నానము చేయించిన ప్రతిసారి నూనె పట్టించుము. బిడ్డ ఒక్కమారుగా చల్లగా అయిపోయే అవకాశముండిన దేని దగ్గరా బిడ్డను ఉంచవద్దు. బిడ్డ నోటిలోనికి, ముక్కులోనికి మరియు చెవులోనికి నీరు వెళ్లకుండా చూచుకొనుము.

చెవి, ముక్కు లోపల నుండి బయటకు వచ్చిన ప్రావములను తుడువవలెను. కాని వాటిలో గాయములు చేసేవి ఏవి పెట్టకూడదు. ముక్కులో అడ్డుగా ఉండినట్లయితే సన్నని బత్తిలాంటిది మెత్తని నూలు బట్టతో తయారు చేసి దానితో శుభ్ర పరచవచ్చును. చెవిని కూడా అట్లే చేయవచ్చును.

బొడ్డు పూర్తిగా మాను వరకు నాభి నాళమును గూర్చి జాగ్రత్త వహించవలెను. అప్పటి వరకు, దానిని తడిలేకుండా చూచి, శుభ్రమైన కట్టు గుడ్డ వేసి, దాని క్రింద కడుపుపై తేలికైన, మెత్తని కట్టు కట్టే గుడ్డ బ్యాండ్జిని వేసి ఉంచవలెను. బిడ్డ కొంచెం నలతగా యుండినట్లయితే, రోజూ స్నానము చేసినట్లుకాక, చల్లదనము తగులకుండా గుడ్డముంచి తుడువవచ్చును.

ఆహారము అందించుట: తల్లి పాలకు సాటియైనది ఏదీ లేదు! నీ బిడ్డ పొందగలిగే శ్రేష్టమైన పాలు అవియే. నీ బిడ్డను అనేక అంటువ్యాధుల నుండి రక్షించగలుగునట్లు తల్లిపాలలో రోగ నిరోధకములుండును. తల్లి పాలుచే పోషింపబడే బిడ్డలలో బాగా ఎదుగుదల యుండి, వారు ఎక్కువ సంతృప్తి, ఎక్కువ భద్రతా భావము కలిగి యుండి సీసా పాలతో పెంచబడే బిడ్డల వలె సుఖువుగా ప్రేగులకు సంబంధించిన అంటు వ్యాధులు రాకుండా యుండును.

ప్రారంభములో, నీ బిడ్డకు ఉదయం 6 గంటల నుండి అర్ధరాత్రి లోపల ప్రతి 3,4 గంటలకు ఒకసారి పాలివ్వవలెను. మొదటి నెల అయిన తరువాత నీ బిడ్డ రాత్రంతా నిద్రించుటకు యిష్టపడవచ్చును. అటువంటప్పుడు నీవు రాత్రులందు పాలిచ్చుట మానివేయవచ్చును. కాని రాత్రులందు ఆకలి వేసి నిద్ర లేచి ఏడిస్తే పాలిచ్చుట మానవద్దు.

పాలిచ్చు తల్లికి విటమిన్లు మరియు ఐరన్ మాత్రలతో పాటు ఆమెకు మంచి తిండి ఉండవలెను. ఆమె ప్రతి దినము తగినంత విశ్రాంతి తీసుకొనుచుండవలెను. ఆమె మసాలా పదార్థములు, చాకొలెట్లు, విరేచనాలకు వేసుకొనే మందులు, నిద్రకు మందులు, ఏస్పిన్ మాత్రలు మరియు ఇతర మందులు తీసుకొనకూడదు. ఇవి పాల ద్వారా బిడ్డకు వెళ్లి బిడ్డకు హాని చేయును. రొమ్ములను పాలిచ్చుటకు ముందు తరువాత కడుగుకొనవలెను. నీ రొమ్ములు ఎప్పుడూ పాలతో గడ్డ కట్ట నివ్వకూడదు, లేకపోయినట్లయితే అక్కడ నుండి గడ్డ ప్రారంభమగును.

సీసా పాలు: నీకు బిడ్డ కిచ్చుటకు సరిపడిన పాలుండినట్లయితే బిడ్డకు 6 నుండి 9 నెలలు వచ్చు వరకు సీసా పాలు ఇవ్వవలసిన అవసరము లేదు. తాజాగా తీసిన ఆవు పాలు ఇచ్చినట్లయితే, బాగా మరగ బెట్టవలెను. బిడ్డలకిచ్చే పాలపొడి సాధారణముగా తాజాగా యుండి రోగక్రిములు లేకుండా యుండును. అయితే పాలపొడి కొనేటప్పుడు, ఎప్పుడూ దానిపై ఎంత వరకు వాడవచ్చు అనే తేదీ చూడవలెను. త్రాగే నీరు కూడా మరగ బెట్టవలెను.

బిడ్డ యొక్క ప్రతి ఒక కె.జి బరువునకు 125 మి.లీ. పాలు 75 మి.లీ. నీరు ప్రతి దినము అవసరముండును దానిని బట్టి 3 కె.జీలు బరువు ఉండిన బిడ్డకు రోజుకు 400 మి.లీ తాజా పాలు మరియు 200 మి.లీ నీరు రెండు టేబులు స్పూన్ల పంచదార ఇవ్వవలసియుండును. దీనిని రోజుకు 5 మార్లు ఇచ్చునట్లు విభాగించవలెను (నీవు పాలపొడిని ఉపయోగించునట్లయితే డబ్బాపై నుండిన సూచనలను పాటించవలెను).

బిడ్డ ఎదుగుచుండిన కొలది ఎక్కువ పాలు తక్కువ నీరు అవసరమగును. ఎండాకాలములోను లేక బిడ్డకు విరేచనములు లేక జ్వరము వచ్చినప్పుడు పాలకు నీటిని ఎక్కువగా కలిపి ఇవ్వవలెను.

వేడి ప్రాంతములైన భారతదేశము వంటి ప్రాంతములో రోగక్రిములు సుళువుగా అభివృద్ధి చెందును. అందువలన పాల సీసాను, పాలపీకను తప్పక మరగబెట్టవలెను. లేకపోయినట్లయితే బిడ్డకు విరేచనములు కాని ఇతర అంటు వ్యాధులు కాని వచ్చును.

పాలసీసా కనీసము పదినిమిషములు మరగబెట్టవలెను మరియు పాల పీకలను వేరుగా కొద్దిగా ఉప్పుకలిపిన నీళ్ళలో వేరుగా మరిగించవలెను. నీటిలో మరిగించిన సీసాలోపలి భాగములను కాని, పాలపీక లోపలి భాగమును కాని చేతిలో తాకకుండునట్లు జాగ్రత్త వహించవలెను.

బిడ్డకు పాలిచ్చుటకు ముందు పాలు మరీ వేడి లేకుండా చూడవలెను. లేనట్లయితే బిడ్డ నాలుక కాలును!

మొదటి నెల తరువాత నీవు బిడ్డకు విటమిను చుక్కలు, పండ్ల రసమును ఇచ్చుట ప్రారంభించవచ్చును. అయితే పండ్ల రసములు బాగుగా వడకట్టబడునట్లు చూడవలెను.

సాధారణ జాగ్రత్తలు

జలుబు మరియు ఇతర అంటు రోగములున్నవారు నీ బిడ్డ సమీపమునకు వచ్చుటకు అనుమతించకూడదు. నీకే జలుబు ఉండినట్లయితే పాలిచ్చునప్పుడు నీ నోటిని మరియు ముక్కును గుడ్డతో మూసుకొనవలెను.

నీవు వైద్యునికి తప్పక తెలియ చేయవలసిన కొన్ని విషయములు

1. బిడ్డ కళ్లలో నుండి ఏదైనా కారుచున్నప్పుడు (బిడ్డలకు మొదటి మూడు నెలలు కన్నీళ్లు రావు అను విషయము గుర్తుంచుకో).
2. చర్మంపై ఏమైనా దద్దుర్ల వంటివి వచ్చినప్పుడు
3. పచ్చకామెర్లు, శారీరక స్వభావమును బట్టి చాలా మంది పసిపిల్లలకు మూడవ రోజున వచ్చును. కాని ఇది వారం రోజులలో పోవును. అది ఆపైన కూడా యుండినట్లయితే వెంటనే వైద్యునికి తెలుపవలెను.
4. బిడ్డ యొక్క చనుమొనలు కొన్ని సార్లు వాచి యుండి పసుపు పచ్చని ద్రవం బయటకు రావచ్చును. ఇది చాలా మంది పసి పిల్లలలో సాధారణ విషయం, కాని అది ఏదైనా వ్యాధిగా మారి గడ్డగా అయినట్లయితే దాని గూర్చి వైద్యునికి తెలుపవలెను.
5. బొడ్డు నుండి చెడువాసన లేక చీము వచ్చినప్పుడు
6. నోరు, బొడ్డు, చర్మము, మల ద్వారము లేక యోని నుండి రక్తస్రావమైనప్పుడు
7. విరేచనము చెడువాసన, నీటి విరోచనము మరియు ఎక్కువమార్లు అయినప్పుడు (పసి పిల్లలకు సాధారణముగా మొదటి మూడు నెలలు రోజుకు మూడు నుండి నాలుగు సార్లు విరేచనము అగును)
8. బిడ్డ ఎదుగుదల సరిగా లేనప్పుడు (ఒక మామూలు బిడ్డ పుట్టిన బరువు కంటే అయిదు నెలలో రెట్టింపు మరియు సుమారు సంవత్సరములో మూడొంతలు బరువు పెరుగును).

ఎదుగుచుండిన బిడ్డ

ఒక బిడ్డను పెంచి పోషించడమనేది తల్లికి దేవుడిచ్చిన ఒక పవిత్రమైన, భక్తి భావనతో కూడుకొన్న బాధ్యత. దానిని ఆమె నిర్లక్ష్యంగాని లేక అశ్రద్ధగాని చేసినట్లయితే అది బిడ్డ జీవితాంతము వికలాంగుడగుటకు (శారీరకముగా, మానసికముగా లేక ఉద్రేక పరముగా) దారి తీయును. అందువలన ఒక తల్లి తన బాధ్యతలను నెరవేర్చు విషయములో ఎంతో జాగ్రత్త కలిగి యుండవలెను.

ఇటువంటి ప్రత్యేకమైన హెచ్చరిక, బిడ్డలను 'ఆయా'లకు అప్పగించి కుటుంబము కొరకు మరికొంత సంపాదన సంపాదించుట కొరకు వెళ్లుట ఎక్కువైన ఈ రోజులలో ఎక్కువ అవసరముగా ఉన్నది. ఆ విధముగా చేయబడిన అశ్రద్ధ యొక్క ఫలితములు తరచు తరువాత కాలములో సరిచేసుకొనుటకు సాధ్యముకాని పరిస్థితులలో చూచెదము.

మన బిడ్డలను ఆత్మీయముగా, మానసికముగా మరియు శారీరక ఆరోగ్యముతో పెంచుట కంటే తల్లులుగా మనకు వేరొక పవిత్ర విధి నిర్వహణ ఉండదు.

ఆహార నియమము

నీ బిడ్డ తల్లి పాలు త్రాగుచుండినట్లయితే, తనకు మొదటి మూడు నెలలు కేవలము విటమిన్ మరియు ఐరన్ చుక్కలు మరియు పండ్లరసము మాత్రము పాలతో పాటు అవసరముండును.

బిడ్డకు మూడు నెలలు వచ్చినప్పుడు ముద్దగా నుండిన ఆహారమును మొదలు పెట్టవచ్చును. మొదట తృణధాన్యములు ఇవ్వవచ్చును. బజార్లలో డబ్బాలలో ఉండేవి దొరకుచున్నవి.

చౌకగా తయారు చేసుకొనగలిగినది రాగి పిండితో చేసికొనవచ్చును. 2 టీ స్పూన్ల రాగి పిండిని పలుచని గుడ్డలో వేసి, సంచివలె కట్టి దాని సారమంతా దిగువరకు నీటిలో ముంచి మరల మరల పిండవలెను. అప్పుడు పొట్టు, గరుకుగా నుండినది గుడ్డలో నుండిపోవును. ఇప్పుడు ఒక కప్పు పాలు ఆ ద్రవమునకు కలిపి ముదురు గోధుమ రంగు వచ్చువరకు కలుపుతూ మరిగించవలెను. దానికి పంచదార కలిపి కొంచెము వేడిగా బిడ్డకు ఇవ్వవలెను. ఇది ఎంతో బలవర్ధకమైనది.

బిడ్డకు నాలుగు నెలలు వయసు వచ్చిన తరువాత, బాగుగా పండిన అరటి పండు మెత్తగా చేసి దానికి కలిపి ఇవ్వవచ్చును. ఆపిలు వంటి ఇతర పండ్లను ఉడక బెట్టి మెత్తగా చేసి ఇవ్వవచ్చును. తృణధాన్యముల మిశ్రమము బియ్యము, రాగులు, గోధుమలు, మొక్క

జొన్న, పప్పు గింజలు పెసరపప్పు కడిగి శుభ్రపరచిన తరువాత ఎండబెట్టి పిండిగా చేసి దానిని జావవలె చేసి యివ్వవచ్చును.

ఆరు నెలల వయసున్న బిడ్డకు ప్రతిదినపు ఆహారము సుమారుగా ఇలా ఉండవచ్చును.

ఉదయము 6-7 గంటలకు తల్లి పాలు లేక సీసా పాలు.

ఉదయం 9 గంటలకు కమలా పండు రసము (లేక టమాటో లేక ఇతర పండ్ల రసము). విటమిను మరియు ఐరను చుక్కలు

తృణధాన్యములతో చేసినజావ లేక ఇడ్లీ దాని వెంటనే తల్లిపాలు లేక సీసాపాలు. కాయగూరలన్ని ఆకు కూరలతో కలిపి కుక్కరులో ఉడికించి త్రాగుటకు వీలయ్యేలా (సూప్) చేయవచ్చును. దీనిని ముద్దగా యిచ్చే ఆహారముతో కలిపి యివ్వవచ్చును.

మధ్యాహ్నం 1 గంటకు ఉడక బెట్టి మెత్తగా చేసిన కేరెట్ వంటి కాయగూరలు ; సీసా పాలు

సాయంత్రం 4 గంటలకు: గట్టిగా నుండిన బిస్కెట్లు

సాయంత్రం 6 గంటలకు: తృణ ధాన్యముల జావ, పండ్లు (అరటి పండు వంటివి), తల్లి పాలు లేక సీసాపాలు

రాత్రి 10 గంటలకు: పాలు (బిడ్డ ఆకలిగా ఉంటే).

బిడ్డకు సంవత్సరము వచ్చినప్పుడు మాంసము, చేపలు కూడా యివ్వవచ్చును. అంతకు ముందుగానే మాంసము, చేప గుఱ్ఱగా చేసిన కాయగూరలతో ఇవ్వవచ్చును, కాని దానితో పాటు పెరుగు ఇచ్చుట మంచిది. బిడ్డకు చిన్న వయసులోనే చేప, మాంసములతో నుండిన మాంస కృత్తులవలన మూత్ర పిండములపై (కిడ్నీ) ఎక్కువ శ్రమ కలుగును. గనుక చిక్కళ్లు, ఇతర పప్పు గింజలలో నుండే శాఖాహారము ద్వారా లభించే మాంసకృత్తులు శ్రేష్టమైనవి.

నీ బిడ్డ ఒక సంవత్సరము వయసు వచ్చినప్పటికి, అతడు పాలతో పాటు రెండు చిన్న యిడ్లీలు ఉదయ అల్పాహారముగా, అన్నము, పప్పు మరియు కాయగూరలు మధ్యాహ్నం భోజనమునకు మరియు రాత్రి భోజనమునకు తీసుకొనగలియుండవలెను. ఆవు పాలు యిచ్చినట్లయితే రోజుకు 300 మి.లీ. సరిపోవును.

వైద్యుని సలహా లేకుండా ఎటువంటి మందులు ముఖ్యముగా యాంటిబయాటిక్స్ వాడకూడదు.

బిడ్డకు ఆహారమిచ్చుట

1. బిడ్డకు మూడు నెలలు రాక ముందు తప్పనిసరిగా గట్టి (ముద్ద) పదార్థములు ఇవ్వవలెనని లేదు.
2. గట్టి పదార్థములు, కొద్ది కొద్దిగా ఒక్కొక్కటిగా మొదలు పెట్టి పెంచుకుంటూ ఇవ్వవలెను.
3. బిడ్డకు యిష్టమైతే ఆరు నెలల తరువాత త్రాగేవి కప్పుతో (గ్లాసుతో) ఇవ్వండి (పడేస్తున్నా నిరుత్సాహపడవద్దు. అతడు నేర్చుకొనును!!).
4. క్రొత్తగా యిచ్చే ఏ ఆహారమైనా బిడ్డ యొక్క జీర్ణ క్రియకు యిబ్బంది కలిగించినట్లయితే (వాంతలు, విరేచనములు) దానిని ఆపివేసి దానితో పాటుగా ఇతర గట్టి ఆహారములన్నిటినీ ఆపి వేయవలెను. తిరిగి ఆ ఆహారము యిచ్చుటకు కొద్ది రోజులు ఆగవలెను.
5. అజీర్ణము ఇంకను కొనసాగుచుండినట్లయితే అప్పుడు వైద్యుని కలువలెను.
6. గట్టి ఆహారము తీసుకొనిన తరువాతనే సీసా పాలు ఇవ్వవలెను లేనట్లయితే బిడ్డ గట్టి ఆహారమును వద్దనును.
7. బిడ్డకు ఆసక్తి లేనప్పుడు తినమని బలవంతము చేయవద్దు. బిడ్డ ఆహారములో మార్పు యిష్టపడుతూ ఉండవచ్చును. భోజన సమయమును ఆసక్తి కరముగా నుండునట్లు చేయుటకు ప్రయత్నించుము. తీపి పదార్థములు బిడ్డకు ఆకలి లేకుండా చేయును మరియు ఎక్కువ తీపి పదార్థముల వలన బిడ్డ పళ్లు పాడవును.
8. బిడ్డలు రెండవ సంవత్సరములో నున్నప్పుడు మొదటి సంవత్సరములో నుండినంత ఎదుగుదల బరువు పెరుగుట యుండదని జ్ఞాపకముంచుకొనుడి. గనుక రెండవ సంవత్సరములో అంతగా ఎదుగుదల కనబడకపోయినను చింతపడవద్దు.

విసర్జన అలవాట్లు

మలమును మరియు మూత్రమును కావాలని ఆవుకొను అదుపు రెండు లేక మూడవ సంవత్సరములోనే కలుగును. కాని ఆహారము ఇచ్చిన వెంటనే మలమూత్రము కొరకు ఏర్పాటు చేసిన దానిపై లేక స్థలములో నుంచుట నీవు పాడైన మొల గుడ్డలను ఉతుకుట నుండి నిన్ను కాపాడును. నీవు జాగ్రత్తగా గమనించినట్లయితే విరేచనయమ్యే సూచనలను తెలుసుకొనవచ్చును. బిడ్డ చిన్న వాడుగా నుండినప్పుడే మలమూత్రములు ఎక్కడ పడితే అక్కడ కాకుండా దానికొరకు ఏర్పాటు చేయబడిన దానిపైనే లేక స్థలములోనో చేయుట నేర్పించుము.

వేసవికాలపు జాగ్రత్త

వేడిగా నుండిన వేసవి కాలపు రాత్రుల యందు బిడ్డకు ఒక మొలగుడ్డ మరియు పలుచని దుస్తులు మరియు రాత్రులయందు ఒక నూలు దుప్పటి సరిపోవును. ఎండాకాలములో ఎక్కువ దుస్తులు వేయకూడదు. బయటకు ఎండలోనికి వెళ్ళినప్పుడు, బిడ్డ కండ్లను సూటిగా సూర్యకిరణములు తగులకుండా చూచుకొనవలెను. ఎండలో దద్దుర్లు వంటివి వచ్చుట గమనించినట్లయితే ఏదైన ద్రవరూపమందును కాని, జింకు ఆక్సైడ్ క్రీమ్నుకాని పూయవలెను.

పెద్దలవలె బిడ్డలకు కూడా ఎండాకాలములో ద్రవపదార్థములు ఎక్కువ కావలెను. గనుక బిడ్డకు ఎక్కువ తీపి వేసిన నీళ్లను కొంచెం ఉప్పు కలిపి ఇవ్వవలెను. బిడ్డకు విరేచనములైనప్పుడు ఎక్కువ నీటిని పోగొట్టుకొనునని జ్ఞాపకము ఉంచుకొనుము. విరేచనములు ఆగకుండా యుండినచో వైద్యునికి తెలుపవలెను. ఎండాకాలములో విరేచనములు ఆగకపోయినచో అది చాలా ప్రమాదకరము.

మనదేశము వంటి వేడి ప్రదేశములో రోగక్రిములు నీటి ద్వారా ఎక్కువగా వ్యాపించును కావున బిడ్డకు ఎప్పుడూ మరగించి చల్లార్చిన నీటిని యిచ్చుట మంచిది. గనుక నీవు ప్రయాణము చేయుచున్నట్లయితే తగినంత మరగించిన నీటిని నీతో తీసుకు వెళ్లుటకు జాగ్రత్తపడుము.

చలికాలపు జాగ్రత్తలు

బిడ్డకు చలిగాని ఎక్కువగాలికాని తగులకుండా చూచుకొనవలెను. నూలు బట్టలు వేసి వాటిపైన ఉన్ని దుస్తులు వేయవలెను. కప్పుకొనే కంబళ్లు తేలికగాను మరియు వెచ్చగాను ఉండవలెను. వేసిన దుస్తులు మెడ చుట్టూ బిగుతుగా ఉండకుండా చూచుకొనవలెను. పొడవు చేతులున్న చొక్కాలు, పైజామాలు వేసినట్లయితే కాళ్లకు రక్షణగా యుండును. ఒక బిడ్డ తల ద్వారాకంటే ఇతర అవయవముల ద్వారా ఎక్కువ వేడిని కోల్పోవునని జ్ఞాపకముంచుకొనుము. గనుక చల్లగా నుండినపుడు పైజామాలు మరియు సాక్సు వాడవలెను. నడుము నుండి క్రిందకు ఏమీ కప్పకుండా యుంచి తలకు వెచ్చగా నుండిన టోపీ ధరించినట్లయితే అది వ్యర్థమే.

మడతలు పడిన చోట (మెడ, తొడలు మరియు చంకలు) దద్దుర్లు వంటివి ఏమైనా ఉన్నవేమో చూడవలెను (ఇట్లు ఎండాకాలములో కూడా చూడవలెను). ఆ ప్రదేశములలో పొడరు జల్లినట్లయితే బిడ్డకు సౌఖ్యముగానుండును. డయాపర్లు వేసిన ప్రదేశములను ప్రత్యేకముగా గమనించి అక్కడ కడిగి తడిలేకుండా చూడవలెను. సరియైన దుస్తులు నీ బిడ్డకు ధరింపచేయుట వలన ఊపిరితిత్తులకు వచ్చే జబ్బులు, వాటికి నీరు పట్టుట వలన వచ్చే జ్వరము (న్యూమోనియా) రాకుండా కాపాడవచ్చును. నీ బిడ్డకు వేసే

దుస్తులు వాతావరణమునకు సరిపోయేవిగా మరియు సౌఖ్యముగా, శుభ్రముగా, తడిలేకుండా మరియు తన అవయవములకు ఆటంకం లేకుండా కదలించగలుగునట్లుగా యుండవలెను.

ఎప్పుడు సుఖముగా నిద్రించుటకు వీలగు పరిస్థితులు సిద్ధపరిచియుంచుము.

పళ్ళు గురించి

మొదటి పన్ను 6 లేక 8 నెలలలో కనబడవచ్చును. సాధారణముగా క్రింది రెండు పళ్లు మొదట వచ్చును. సాధారణముగా ఆ సమయములో ఈ చిగుళ్ళలో నొప్పియుండుట చేత బిడ్డ చిరాకుగా నుండి ఆహారముపై ఆసక్తి లేకుండా యుండును. చాలా మంది పిల్లలకు ఆ సమయములో నోటి నుండి ఎప్పుడు నీరు వచ్చుచుండవచ్చును. అటువంటి సమయములలో బట్టలు మురికి కాకుండునట్లు మెడలో ఒక చిన్న ప్రత్యేకమైన రుమాల వంటిది కట్టవచ్చును. నీవు నీ బిడ్డ నోరు, పళ్లు ఆరోగ్యముగా నుండునట్లు చూసుకొనవలెను. ప్రతి భోజనము తరువాత బిడ్డ నోటిని కడుగవలెను లేక తినగానే వేడి నీటిని త్రాగుటకు ఇవ్వవలెను.

పరిశుభ్రత

నీ బిడ్డ చిన్న వాడుగా నుండినప్పటి నుండే మంచి ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను నేర్పుము. దానివలన అతడు పెద్దవాడైనప్పుడు శుభ్రతను యిష్టపడేవానిగా అగును.

నీవు చెప్పేది ఒక్కమాట అర్థము కాకపోయినను, నీ బిడ్డతో కలిసి ప్రార్థించుము మరియు పాటలు పాడుము. అలాగు చేయు పనులు ఆ బిడ్డ మస్తిష్కములో లోతైన ముద్రవేయబడును. అతడు ఆవిధముగా ఎదుగుచుండినపుడు ఆత్మీయ ఆరోగ్యమునకు కూడా విలువనిచ్చును.

మైలు రాళ్ళు మరియు టీకా మందులు

నీ బిడ్డ ఒక వ్యక్తిగా తన స్వంత లక్షణాలతో అభివృద్ధి చెందుట ఒక పులకించిపోయే అనుభవము కాదా? అతడు ఎదుగుచుండగా అతడు మానసికముగా మరియు శారీరకముగా మామూలుగానే ఎదుగుచున్నాడని తెలిసికొనుటకు నీకు సహజముగానే ఆతురత ఉండును. సాధారణమైన ఎదుగుదలను సూచించుటకు ప్రత్యేకమైన ప్రమాణములు ఏమీలేవు. ఉదాహరణకు ఒక బిడ్డ ఇంకొక బిడ్డ కంటే ఆరు నెలలు ఆలస్యముగా నడచినట్లయితే అది వెనుకబడెను అనుటకు కాని విపరీతమైన విషయముగా గాని పరిగణించుటకు ఏ సూచన కాదు. అతడు ఆ వేరొక బిడ్డవలె సాధారణముగా ఆరోగ్యముగా ఎదుగును. అందువలన అనవసరమైన చింతలు పెట్టుకొనకు. ఏమైనా ఇక్కడ పసిపిల్లలు సాధారణముగా వేరువేరు వయసులలో ఎలా ఉండురో ఇవ్వబడినది.

1వ నెల: బోర్ల పడుకొని తలను ఎత్తును. తన కన్నులు తల కదలుచున్న వస్తువుల వైపు త్రిప్పును.

4వ నెల: తల్లిని గుర్తుపట్టును, ఇతరుల వైపు చూచి నవ్వును, వస్తువులను పట్టుకొనును మరియు తన చేతులను పరీక్షించు కొనును. ఎత్తుకొనినప్పుడు తలను ఎత్తి నవ్వువచ్చును.

7 నుండి 8 నెలలు: ఆధారము లేకుండా కూర్చొనును, ఎత్తుకొనమని చేతులు ఎత్తును మరియు వస్తువులను నోటిలో పెట్టుకొనును.

9 నుండి 10 నెలలు: ఏదైనా పట్టుకొని నిలువబడును, బై,బై చెప్పునట్లు చేతులు ఊపును, తనకు తానుగా కూర్చొనుటకు మరియు నిలువబడుటకు లేచును.

1వ సంవత్సరము: ఆధారము లేకుండా నడువవచ్చును మరియు కొన్ని పదములను అర్థము చేసికొని పలుకును. తన తలపై మెత్తగా నుండిన భాగము మూసికొనుట మొదలగును. ఇప్పటికి 6 పళ్ళు వచ్చియుండవచ్చును మరియు త్రాగుటకు కప్పు పట్టుకొనగలిగియుండును.

2వ సంవత్సరము: పరిగెత్త గలిగియుండును. ఒకదానిపై ఒక వస్తువును పెట్టి ఆడుకొనును. చిన్న చిన్న వాక్యములు మాటలను మరియు చిన్న చిన్న మాటలకు లోబడును (అది తనకు యిష్టముండినప్పుడే!!) ఇది విధేయత నేర్పుటకు మంచి సమయము. ఈ సమయమునకు ఆడపిల్లలకు మల, మూత్ర విసర్జన (పగటి వేళ యండు) యెడల అడుపు వచ్చియుండును. మగ పిల్లలకు ఇంకొన్ని నెలలు పట్టవచ్చును.

ముఖ్యమైన విషయము, నీ బిడ్డ ఎదుగుదల మరియు అభివృద్ధి సహజముగా జరుగవలెను. నీ బిడ్డను నీ పొరుగు వారి బిడ్డతో పోల్చుకొనవద్దు మరియు నీ బిడ్డ అప్పటికి సిద్ధముగా లేని పనిని అది కూర్చొనుటయైనా, కప్పుతో త్రాగుటయైనా లేక నడచుటయైనా చేయుటకు బలవంత పెట్టవద్దు. తనకు తగినట్లుగా ఎదుగుటకు స్వేచ్ఛ నివ్వవలెను. అతడు ఎదుగుచుండినప్పుడు, తన బట్టలు తానే వేసుకొనునటువంటి కొన్ని ప్రత్యేక పనులను చేయుటకు ప్రోత్సహించుము. బిడ్డ ఇతర బిడ్డలతో ఆడుకొనుటకు ప్రోత్సహించవలెను. మరీ ఎక్కువగా కావలి కాయవద్దు.

టీకాలు:

చాలా ఆసుపత్రులు క్రింద నివ్వబడిన పద్ధతులు పాటించురు.

3 నెలలలోపల: బి.సి.జి

6 వారములకు: డి.పి.టి (ట్రీపుల్ ఏంటిజెన్) మొదటి డోసు ఓ.పి.వి (ఓరల్ పోలియో వాక్సిన్) మొదటి డోసు

10 వారములకు: డి.పి.టి. రెండవ డోసు: ఓ.పి.వి (పోలియో మందు) రెండవ డోసు

14 వారములకు: డి.పి.టి మూడవ డోసు: ఓ.పి.వి (పోలియో మందు) మూడవ డోసు

18 వారములకు: ఓ.పి.వి (పోలియో మందు) నాల్గవ డోసు

22 వారములకు: ఓ.పి.వి (పోలియో మందు) ఐదవ డోసు

9 నెలలకు: ఆరోగ్య పరీక్ష

9-12 నెలలకు: వేపపువ్వు అనే దద్దుర్లకు వేక్సిన్

18 నెలలకు: డి.పి.టి మొదటి బూస్టర్ ఓ.పి.వి (పోలియో మందు) మొదటి బూస్టర్

5 సంవత్సరములకు: డి.పి.టి రెండవ బూస్టర్ ఓ.పి.వి (పోలియో మందు) రెండవ బూస్టర్ చిన్న తనములోనే: హెపటైటిస్ బి. ఇంజక్షన్

హెపటైటిస్ బి. ఏంటిజెన్ (0.5 మి.లీ) ఇంజక్షన్ పిరుదుపైననే ఇవ్వవలెను. రెండవ డోసు నెల తరువాత ఇవ్వవలెను.

డిప్టీరియా కాని లేక పోలియో కాని కనబడినట్లయితే దానికి సంబంధించిన బూస్టరు డోసు మరల వెయ్యవలెను. ఏదైనా పెద్ద దెబ్బ తగిలినప్పుడు ధనుర్వాతముకు ఇచ్చే టెటనస్ (టి.టి) బూస్టర్ ఇవ్వవలెను.

టైఫాయిడ్ రాకుండా యిచ్చే ట్యూబు బూస్టర్ ప్రతి సంవత్సరము తిరిగి యివ్వవలెను.

నెలలు నిండకుండా మరియు కవలలుగా పుట్టిన బిడ్డల గూర్చిన జాగ్రత్తలు.

నెల తక్కువ బిడ్డ యనగా ప్రసవమునకు పూర్తిగా నెలలు నిండకుండా పుట్టి లేక పుట్టినప్పుడు రెండు కె.జిల కంటే బరువు తక్కువ ఉన్న బిడ్డ. కవలలుగా ఇద్దరు లేక ముగ్గురు నెలలు నిండిన తరువాత పుట్టినా వారి బరువు సాధారణముగా 2 కె.జి ల కంటే తక్కువ ఉండుట చేత వారిని నెలలు నిండకుండా ముందుగా పుట్టిన పిల్లలతో సమానముగా చూడవలెను.

నెల తక్కువ బిడ్డలు శరీరములో ఉష్ణోగ్రతను తగినట్లుగా ఉంచుకొనలేరు మరియు శ్వాసించుట, మింగుట, ఆహారము జీర్ణము చేసికొనుట మరియు అంటు వ్యాధులను తగులకుండా ఉండుట చేయలేరు వారు త్వరగా అలసిపోవుదురు.

నెలలు తక్కువగా పుట్టిన బిడ్డ 2 కె.జి ల కంటే తక్కువ ఉన్నప్పుడు ఆ బిడ్డకు 2 1/2 కె.జి ల బరువు వచ్చువరకు హాస్పిటల్లో ఉంచుట మంచిది. నీవు ఇంటిలోనే ఉంచవలసి వచ్చినచో ఈ క్రింది విషయములను పాటించుము.

1. బిడ్డను గదిలో సాధ్యమైనంత వరకు ఉష్ణోగ్రత 28 డిగ్రీల సెల్సియస్కు తగ్గకుండునట్లు ఏర్పాటు చేయవలెను. ప్రత్యేకముగా ఎక్కువ గాలి తగులకుండునట్లు కాపాడవలెను. చలికాలములో పడకను వేడి నీటి సీసాలలో వేడిచేయవలెను.

2. బిడ్డ శ్వాస ఆటంకము లేకుండా స్వేచ్ఛగా వచ్చు వరకు జాగ్రత్తగా గమనించుము. తల క్రిందికి యుండునట్లుంచి ఒక ప్రక్కకు త్రిప్పినట్లయితే, గొంతుక నుండి బయటకు వచ్చేవి క్రిందికి వెళ్లి ఆటంక పడకుండా నోటినుండి బయటకు వచ్చివేయును.

3. చాలా తక్కువగా తనను ఎత్తుకొనవలెను. ఎక్కువగా ఎత్తుకొనుట బిడ్డకు అలసట కలుగును.

4. **ఆహార నియమము:** పాలు త్రాగలేని బిడ్డలకు పాలు మెడిసిన్ డ్రాపర్ తో ఇవ్వవలెను. గుటక వేసి మ్రింగలేని వారికి గొట్టము పెట్టి ఆహారము పంపవలెను. ప్రారంభములో వారు పాలను అరిగించుకొనలేరు అందువలన పంచదారకలిపిన నీళ్లు ఇవ్వవలెను (ఒక టేబులు స్పూను పంచదార 250-300 మి.లీ నీళ్లలో వేసి మరగించవలెను). వారికి పలుచని చేసిన పాలను క్రమముగా ఇవ్వవచ్చును. బిడ్డ నాలుగవ లేక ఐదవ రోజున విటమిను సి చుక్కలు ప్రారంభించి ఒక వారమైన తరువాత విటమిన్ ఎ మరియు డి చుక్కలు ఇవ్వవలెను.

5. అంటురోగముల నుండి బిడ్డను రక్షించవలెను. ఆహారము ఇచ్చునప్పుడు మరియు నిన్ను గూర్చి నీవు శుభ్రముగా ఉండునట్లు చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకొనవలెను.

బిడ్డ 2.5 కె.జీల బరువుకు వచ్చినప్పుడు, ఆ బిడ్డను సాధారణ బిడ్డవలె చూడవచ్చును. అతడు సాధారణ అభివృద్ధిలో మొదట నెమ్మదిగా యుండవచ్చును కాని తరువాత మామూలుగానే అభివృద్ధి చెందును. బలహీనముగా నుండి పోషక విలువలు తక్కువగా నున్న బిడ్డలకు ప్రత్యేకమైన ఆహారములు దొరకుచున్నవి.

తప్పని సరిగా అవసరమైనవి:

నీ బిడ్డ ఎదుగుటను నీకు నీవు చేయలేవు. దేవుడు మాత్రమే దానిని చేయగలడు. కాని నీవు తనకు ఆరోగ్యముతో ఎదుగుటకు చక్కని అవకాశములను ఏర్పాటు చేయగలవు.

ఈ బాధ్యతను నెరవేర్చుటలో ఒక తప్పనిసరిగా చేయవలసినది నీ బిడ్డతో సమయమును గడుపుట. ఈ పని చేయకుండా నీ సమయమంతా అయిపోవునంతగా పనులు ఏర్పర్చుకొనవద్దు. ఇది నీ పనులన్నిటిలో మొదటి ప్రాధాన్యమైనదిగా నుండవలెను. ఈ పనిని చేయుటకు నీవు కొన్నిటిని వదులు కొనవలసియుండును, అయినను అలాచేయుటలో దానికి విలువ ఉన్నది.

శారీరక లోపములు మరియు ఇతర యిబ్బందులు

దేవుడు తన స్వంతబిడ్డలైన వారి కుటుంబములలోనికి కూడా ఎందుకు రోగములను వ్యాధులను అనుమతించును అన్న దానికి ఒక సుఖవైన జవాబు లేదు. బహుశా దాని ద్వారా మనము ఆయన కృపను మరియు శక్తిని అనుభవించుటకై యుండవచ్చును (2 కొరింథీ 12:7-10). మరియు మనము ఇతరుల శ్రమలలో వెంటనే సానుభూతి చూపుటకు కూడా అయియుండవచ్చును (2 కొరింథీ 1:4-8).

మన నొప్పులను ఉపశమింపజేసి మరియు మనరోగములు బాగుచేయుటకు సహాయపడే ప్రతి విధమైన వైద్య చికిత్స మనకు అందుబాటులో ఉంచినందుకు దేవునికి మనము కృతజ్ఞతలు తెలుపవలెను. అంతేకాక ఆయన మనలను అద్భుతముగా కూడా బాగుచేయును(స్వస్థపరచును).

ఇక్కడ ఇవ్వబడిన సూచనలు నీవు వైద్యుని యొద్దకు ఎప్పుడు వెళ్లవలెనను విషయమునకు సహాయపడును. ఇది వైద్యుని యొద్దకు వెళ్లకుండుటకై యిచ్చిన సలహా కాదు.

రోగనిరోధక శక్తి సంవత్సరములు గడుచుకొలిది పెరుగును. పసిపిల్లలకు అటువంటి నిరోధక శక్తి లేకపోవుటవలన వారు పెద్దలకంటె బహు త్వరగా మరియు ఎక్కువ తీవ్రముగా అస్వస్థులగుదురు.

పసిపిల్లలకుండిన మరియొక యిబ్బంది, వారు దేని గూర్చి బాధపడుచున్నారో దానిని చెప్పలేకపోవుట. వారు చెయ్య గలిగినదంతా ఏడ్వడమే. అందువలన పిల్లలకు సాధారణముగా వచ్చే యిబ్బందులు గూర్చి తెలుసుకొనుట తల్లులకు ఉపయోగపడును.

శారీరక లోపములు:

మెల్లకన్ను లేక వేరువేరుగా నున్న కండ్లు:

మొదట రెండు లేక మూడు నెలలు చాలా మంది పసి పిల్లలు కన్నులు వేరువేరుగా నున్నట్లు కనబడును. దానికి కారణము వారు దేనిని కేంద్రీకరించి చూడలేకపోవుట. అయితే ఇది 18 నెలలు లేక 2 సంవత్సరముల వరకు ఉండినట్లయితే అప్పుడు వైద్యుని యొద్దకు వెళ్లవలెను. అలా కానట్లయితే బలహీనముగా నుండిన కన్ను క్రమముగా దృష్టిని కోల్పోవును.

కన్నీటి పొర అడ్డుగా యుండుట:

ఒక కన్నుకాని లేక రెండు కండ్లు కాని కొన్నిసార్లు నీటితో లేక పసుపు పచ్చని పుసులతో నుండవచ్చును. ఇది వైద్యునికి తెలిపినట్లయితే కంటిని పరికరముతో తుడచుట ద్వారా బాగుచేయును. కంటిని పరికరముతో శుభ్రపరచుట సంవత్సరము వయసు రాకముందే చేయుట మంచిది.

చప్పుడు చేస్తూ శ్వాసించుట:

ఇది బిడ్డ వెల్లకిలా పడుకొనునప్పుడు ఎక్కువ ఉండి ప్రక్కకు తిరిగి పడుకొనునప్పుడు కొంచెం తగ్గవచ్చును. ఇది సాధారణముగా ఆరు నెలలు వచ్చేసరికి పోవును. అయితే ఎప్పుడు శబ్దములేకుండా పండుకొను బిడ్డ ఒక్క మారుగా శబ్దము చేసే శ్వాస మొదలు పెట్టినట్లయితే, ఆ విషయం వైద్యునికి వెంటనే తెలుపవలెను.

చీలిన పెదవి మరియు అంగుటి:

చీలిన పెదవి ఉండిన పిల్లలు పాలను సులువుగా వారి ఊపిరి తిత్తులలోనికి లాగి వేసుకొందురు. వారు సులువుగా జలుబుకు గురియవుదురు. వారికి పాలు ఇచ్చుట సమస్యగా యుండును. వారికి ఎలాగైనా శస్త్ర చికిత్స అవసరమవును. వైద్య సలహా సాధ్యమైనంత త్వరగా తీసుకొనవలెను.

గిలక (హెర్నియా):

ఇది కడుపులో నుండిన పొరకు బొడ్డు సమీపములో కాని, గజ్జలలో కాని వచ్చిన వాపు. ఈ వాపు బిడ్డ దగ్గినప్పుడు, ఏడ్చినప్పుడు లేక ముక్కినప్పుడు ఎక్కువగును. ఇది సాధారణముగా బిడ్డకు జలుబు లేక అస్వస్థత చేసినప్పుడు బయటకు కనబడును. కొన్నిసార్లు దీనిని లోపలకు నొక్కి ప్లాస్టరుతో అంటించినప్పుడు కనబడకుండాపోవును. ఇది అలాగే ఉంటే, శస్త్ర చికిత్స ద్వారా సరిచేయవలసియుండును. కొన్నిసార్లు చాలా అరుదుగా మలము హెర్నియాలోనికి వెళ్లిపోవును. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైన పరిస్థితి కావున వెంటనే వైద్యుని పిలిపించవలెను.

పుట్టు మచ్చలు:

చాలా మంది క్రొత్తగా పుట్టిన పిల్లలకు వారి చర్మముపై నల్లటి మచ్చలుండును. ఇవి కాలము గడిచే కొలదీ కనబడకుండా పోవును. ఒకవేళ ఆ మచ్చలలో ఏవైనా పెరుగుచుండినట్లు కనబడినట్లయితే వాటిని వైద్యునికి చూపించవలెను.

సమస్యలు - రోగములు

పసిపిల్లలు వారి ఆకలిని లేక అసౌకర్యమును ఏడ్చుట ద్వారానే తెలుపును. కొన్నిసార్లు వారు ఏ కారణము లేకుండానే ఏడ్వవచ్చును. కానివారు ఏడ్చుచుండుటకు కారణమేమిటో నీవు తెలుసుకొనవలెను. బిడ్డ తాను ఉండిన స్థానము మారుటకొరకు ఏడ్వవచ్చును లేక తడిచేసినప్పుడు లేక మైల చేసినప్పుడు లేక ఎక్కువ చల్లదనము వలన లేక ఎక్కువ వేడి వలన లేక నిద్ర కొరకు లేక జీర్ణసంబంధమైన సమస్యల వలన ఏడ్వవచ్చును. బిడ్డ ఆకలి వలన ఏడ్చునప్పుడు, అతడు గుప్పిళ్లను చప్పరించవచ్చు. బిడ్డ బరువు పెరగకుండా కూడ యుండవచ్చును. దాని అర్థము తనకు ఇచ్చే ఆహారము సరిపోవుట లేదు.

బిడ్డ క్రింద చెప్పిన లక్షణములు చూపినట్లయితే వైద్యుని పిలిపించవలెను:

చిరాకు చూపుట మరియు మత్తుగా నుండుట, ఆహారము తీసికొనకుండా ఎప్పుడు వద్దనుట, అసాధారణముగా గట్టిగా ఏడ్చుట లేక వాంతులు చేయుట, శబ్దము చేస్తూ ఆయాసపడుట, స్వరము బొంగురు పోవుట, దగ్గు, విరోచనములు, 38 డిగ్రీల సెల్సియస్ కంటే ఎక్కువ జ్వరము, దద్దుర్లు, మూర్చ వంటి లక్షణములు లేక ఏదైనా విపరీత లక్షణములు.

జీర్ణమునకు సంబంధించిన సమస్యలు:

డయేరియా: బిడ్డవిరోచనము చెడువాసన కలిగి, నీరులా, అరగనిపాలగుర్తులు లేక ఆకుపచ్చగా ఉండి జిగురు మరియు రక్తము కనబడును. బిడ్డకు జ్వరము వచ్చును. అటువంటి సమయములో బిడ్డయొక్క మొల గుడ్డలను కడుతున్నప్పుడు నీ చేతులను తరచు కడుగుకొనుచుండవలెను. మొల గుడ్డలను నీటిలో మరగించుట కాని లేక ఏదైనా రోగక్రిమి సంహారక మందులో కాని వేసి ఎండలో ఆరవేయవలెను. ఆహారమంతటిని ఈగలు వాలకుండా కప్పియుంచవలెను. బిడ్డకు నీరు ఎక్కువ ఇచ్చి ఘనపదార్థములు యిచ్చుట మానవలెను. కొన్నిసార్లు పాలను కూడా ఇచ్చుట మానివేసి మరిగించిన గ్లాకోజు నీటికి కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి ఇవ్వవలసియుండును. బిడ్డకు అంటురోగము సక్రమించినట్లయితే రోగనిరోధక మందులు వేయుటకు వైద్యునికి చెప్పవలెను. విరోచనములు మరియు వాంతులు అయ్యేటప్పుడు నిర్లక్ష్యము చెయ్యవద్దు. అది ప్రమాదములోనికి దారి తీయవచ్చును. విరోచనములు తగ్గిన తరువాత ఆహారము తిరిగి యిచ్చుట మొదలు పెట్టునప్పుడు చాలా జాగ్రత్త వహించవలెను. ఇచ్చు ఆహారమును నీటితో పలుచగా చేసి ఇచ్చుట ప్రారంభించి నెమ్మదిగా ఆహారమును బలపర్చవలెను. విరోచనములు అంటువ్యాధుల వలన కాకుండా ఆహారములో మార్పుల వలనైతే లేక ఎక్కువ ఆహారమిచ్చుట వలనైతే, ఒకటి రెండు రోజులు ఎక్కువగా పలుచగా

చేసిన ఆహారమును ఇచ్చినచో బిడ్డ మరల మామూలు స్థితికి వచ్చును. తల్లి పాలు త్రాగే బిడ్డలకు ఈ సమస్య సాధారణముగా రాదు.

వాంతులు: నీ బిడ్డకు వాంతులు కాకుండా నుండుటకు, ఆహారము (పాలు) ఇచ్చిన తరువాత పైకి పట్టుకొని త్రేన్స్ నియ్యవలెను. వాంతి వచ్చి పైనుండిన లక్షణములు కనబడినట్లయితే, వైద్యునికి చూపవలెను.

మలబద్ధకము: బిడ్డ విరేచనము గట్టిగా నుండినా, విరేచనముకు వెళ్లే ముందు అసౌఖ్యముగా ఉండినా, పండ్లరసములు లేక కిస్మిస్ పండ్ల రసం (కిస్మిస్ పండ్లు ముందుగా మరిగించిన నీటిలో కడిగి, రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి, నలుగగొట్టవలెను) ఆహారములో ఎక్కువ నీటిని, త్రాగే వాటిలో ఎక్కువ పంచదార కలుపవలెను. కొన్నిసార్లు బిడ్డలకు చాలినంత పాలు అందక కూడా మలబద్ధకము రావచ్చును. కాని అటువంటి పరిస్థితిలో వారు ఆకలిగా నుండిన సూచనలు కూడా చూపుదురు. మలబద్ధకము తీవ్రముగా నుండే బిడ్డకు ఎనీమా కాని మలద్వారములో మాత్రను పెట్టుటకాని చేయవలసియుండును.

శూల నొప్పి: ఇది చంటి బిడ్డలో మొదటి మూడు నెలల్లో సాధారణముగా వచ్చును. పాలు పట్టిన తరువాత బిడ్డ ఏడ్చి గాలి వదులును. ఇలా రాకుండా యుండుటకు బిడ్డ గాలిని మ్రింగకుండునట్లు చూచుకొనవలెను. సీసా కుండిన పాలపీక రంధ్రము తగినంత పెద్దదిగా సెకనుకు రెండు చుక్కలు పడేటంతదిగా నుండవలెను. బిడ్డ బోర్ల పడుకొనుట కూడా కొంతవరకు ఉపయోగపడును. కొన్నిసార్లు మలద్వారములో పెట్టే మాత్ర సహాయపడును. ఈ నొప్పి అధికమై తగ్గకుండునట్లయితే వైద్యుని పిలువవలెను. కొందరు చంటి పిల్లలకు ఇటువంటి నొప్పి ఏమి చేసినా తగ్గకుండా యుండి, కాలక్రమముగా దానికదే తగ్గిపోవును.

వెక్కిళ్లు: ఇవి బిడ్డకు వేడి నీటిని త్రాగించుట వలన కాని, బిడ్డ స్థానమును మార్చుట వలన కాని తగ్గిపోవును. ఈ వెక్కిళ్లు ఏంచేసినా చెయ్యకపోయినా కొద్దిసేపు తరువాత వాటికవే తగ్గిపోవును.

పాచిపట్టుట: (నాలుకపై తెల్లని పొర వంటిది ఏర్పడుట). ఇది సాధారణముగా బిడ్డ అస్వస్థతగా నుండినప్పుడు కనబడును. ఇది బిడ్డ పాలు తీసుకొన్న తరువాత వేడి నీరు ఇచ్చుట ద్వారా రాకుండా చేయవచ్చును. పాలపీకలను మరియు పాల సీసాలను బాగుగా మరగించవలెను.

జలుబు మరియు చెవి మరియు చాతి సమస్యలు:

జలుబు: బిడ్డకు జలుబు చేసినప్పుడు బిడ్డ పాలు త్రాగకుండా ఆకలి లేకుండా యుండును. జలుబు చాతీలో సమస్యలకు మరియు చెవి నొప్పులకు కూడా దారితీయును. కావున నీవు నీ బిడ్డను కాపాడుటకు చేయగలిగనదంతా చేయవలెను. జలుబు వచ్చిన వారెవరి నుండియైనా

బిడ్డను దూరముగా యుంచుము. నీకే జలుబుగా ఉండినట్లయితే బిడ్డను ఎత్తుకొన్నప్పుడు బిడ్డకు దగ్గరగా యున్నప్పుడు నోటికి మరియు ముక్కుకు అడ్డుగా గుడ్డ కట్టుకొనవలెను. బిడ్డకు జలుబు చేసినట్లయితే విటమిన్ సి చుక్కలు మరియు ద్రవ పదార్థములు ఎక్కువ ఇవ్వవలెను. చీముడు బయటకు వచ్చునట్లు బిడ్డ తలను క్రిందికి ఉంచవలెను. జలుబు ఎక్కువై చెవులకు, చాతికి ప్రాకినట్లయితే లేక స్వరము బొంగురుపోయినట్లయితే, వైద్యునికి తెలుపవలెను. వైద్య సలహా లేనిదే రోగనిరోధకములు వాడకూడదు.

చెవి సమస్య: సాధారణముగా బిడ్డ ఏడుస్తూ, తలను ఇటు అటు తిప్పుతూ ఉండుట ద్వారా ఈ సమస్య తెలియును. ఒక చెవిలో నుండికాని, రెండు చెవులలో నుండికాని ప్రావము కారవచ్చును.

చాతి సమస్య: ఇది తరుచు దగ్గు మరియు జ్వరముతో ఆయాసము కూడా వచ్చుట వలన తెలియును. బిడ్డకు రోగనిరోధకములు(యాంటిబయాటిక్స్) అవసరమవ్వవచ్చును. గనుక వైద్యుని తప్పక సంప్రదించవలెను.

చర్మమునకు సంబంధించిన సమస్యలు:

మొలగుడ్డ(డయాపర్) దద్దుర్లు: బిడ్డ యొక్క చర్మము సున్నితముగా నుండుట చేత, మొలగుడ్డ కట్టిన చోట తరుచు దద్దుర్లు రావచ్చును. మొలగుడ్డలను ఎక్కువగా మార్చుట ద్వారా ఆ ప్రదేశమును శుభ్రముగా తడిలేకుండా యుంచుటవలన దీనిని అరికట్టవచ్చును. ఒకవేళ అక్కడ దద్దుర్లు ఉండినట్లయితే జింక్ ఆక్సైడ్ ఆయింట్మెంట్ను పూయవలెను. మొలగుడ్డలను కొద్దిగా వెనిగర్ కలిపిన నీటిలో నానవేయవలెను. బట్టలుతికే సబ్బుయొక్క పదార్థములు మొలగుడ్డలు లేక బట్టలను ఉతికిన తరువాత ఇంకను బట్టపై మిగిలియుండి బిడ్డకు దురదలు, దద్దుర్లు కలుగజేయును. గనుక బిడ్డ బట్టలను బాగుగా జాడించవలెను.

పేపు: ఇది వేడి వాతావరణములోనూ మరియు బిడ్డకు అతిగా బట్టలు వేయుట వలన కలుగును. అటువంటప్పుడు ఏదైనా తేలిక పాటి రోగ నిరోధక మందును లేక జింక్ ఆయింట్మెంట్ను లేక పేపుకు వేసే ప్రిక్లి హీల్ పౌడర్ను ముఖ్యముగా బిడ్డ శరీరము యొక్క ముడతలలో వేయవలెను. బిడ్డ దుస్తులను ఎక్కువగా మార్చవలెను.

తామర: ఇది అలర్జి వలన వచ్చును. అందువలన దేనివలన వచ్చెనో తెలుసుకొని దానిని మానవలెను. ఇది సాధారణముగా బిడ్డ ఎదిగే కొలది కనబడకుండా పోవును.

చర్మ వ్యాధి లేక చీమ పొక్కులు: ఇది వచ్చినప్పుడు ఎల్లప్పుడూ దురదతోకూడిన చీము పొక్కులు వచ్చును. బిడ్డవాడే తువాళ్ళు బట్టలు మొదలైన వాటిని బాగుగా మరగించవలెను. వైద్యుని సంప్రదించి వెంటనే చికిత్స తీసుకొనవలెను లేనట్లయితే ఇది చాలా త్వరగా ఇతర ప్రదేశములకు వ్యాపించును.

గజ్జి: ఇది సాధారణముగా ఎదిగిన పిల్లలలో వ్రేళ్ల మధ్య, కాలి వ్రేళ్ల మధ్య కనబడును. ఇది సులువుగా ఇతరులకు అంటుకొనును. బిడ్డ దానిని గోకినట్లయితే ఇంకా భయంకరముగా నుండును. దీనిని వైద్యునికి చూపించి చికిత్స తీసుకొనవలెను. దీనిపై వ్రాసే ఆయింట్‌మెంటును 3 సార్లు కంటే ఎక్కువ వాడకూడదు. దీనిని కళ్లకు మరియు ముక్కు , నోరుకు దగ్గరగా పూయకుండునట్లు జాగ్రత్త తీసుకొనవలెను.

జ్వరము మరియు మూర్చ (బిగుసుకు పోవుట): చంటి పిల్లలలో కొన్నిసార్లు, ఎక్కువ జ్వరము వచ్చినప్పుడు బిగుసుకుపోయి మూర్చవంటిది వచ్చును. ఇది జ్వరము తగ్గగానే తగ్గిపోవును. జ్వరమును తగ్గించుటకు తలను మరియు శరీరమును ఐసుముక్కలతో లేక చల్లని నీటితో చల్లబరుస్తూ యుండవలెను. ఒక ఫ్లాస్టిక్ సంచీలో ఐసు ముక్కలు వేసి దానిని ఒక తువాలలో యుంచి బిడ్డ తలపై యుంచవలెను. మరియు క్రోసిన్ (పారాసిటమోల్) చుక్కల మందు ఒక మోతాదు సాధారణముగా జ్వరమును త్వరగా తగ్గించును.

బిడ్డ మూర్చవలె బిగుసుకుపోయినప్పుడు, అతడు తెలివి తప్పవచ్చును. కాళ్లు చేతులు మెలిక తన్నుకు పోవచ్చును మరియు కళ్లు తేలవేయవచ్చును. అటువంటప్పుడు నాలుకను కరిచి వేసుకొనకుండునట్లు మడతబెట్టిన గుడ్డను బిడ్డ నోటిలో నుండవలెను. అయితే బిడ్డ ఊపిరి పీల్చుకొన గలుగునట్లు చూచుకొనవలెను. నోటినుండి వచ్చిన చొంగను తుడిచి, నోటిలో నుండి వచ్చు ఉమ్మి మొదలైనవి లోనికి పీల్చుకొనకుండునట్లు తలను క్రిందికి యుంచవలెను. మూర్చకు కారణమైన రోగమును చికిత్స చేయుటకు వైద్యునికి తెలుపవలెను. ఎక్కువ జ్వరము వలన వచ్చే ఇటువంటి మూర్చలు ప్రమాదకరమైనవి కావు. బిడ్డ శరీరములో వేడి (ఉష్ణోగ్రత) ఎక్కువ కాకుండునట్లు నీవు చూచుకొనవలెను. దీనిని ఐసు ముక్కలతోను క్రోసిన్ చుక్కల మందుతోను అదుపు చేయవచ్చును.

ఎంత జాగ్రత్తగా నుండినా ఏ తల్లియైనా తన బిడ్డను అన్ని విధములైన హాని, ప్రమాదము మరియు రోగముల నుండి కాపాడుట మానవరీత్యా అసాధ్యము. కాని చిన్న బిడ్డలను ఎల్లప్పుడు కనిపెట్టి చూచే దేవదూతలున్నారని యేసు ప్రభువు చెప్పారు (మత్తయి 18:10). ఇది మనకు ప్రోత్సాహాన్నిస్తుంది. గనుక మన బిడ్డల గూర్చి మనము చేయవలసినదంతా చేసి, మిగిలిన దాని కొరకు దేవునిపై నమ్మకముంచవలెను.

ప్రమాదములు మరియు రోగములు

నివారణ మరియు ఉపశమనము

చిన్న పిల్లలు వారుచూచిన ప్రతి దానిని తెలిసికొనుటకు, మరియు పరీక్షించుటకు ఇష్టపడుదురు. వారికి ప్రమాదమంటే ఏమిటో తెలియదు. గనుక తల్లులమైన మనమే వారిని కాపాడవలెను.

ప్రమాదములు మరియు ప్రథమ చికిత్స:

మొదటి ఒకటిన్నర సంవత్సరములు బిడ్డకు హాని కలిగించే వాటన్నిటిని అతడికి దూరముగా ఉంచవలెను. అటు తరువాత నెమ్మదిగా అటువంటి వాటిని, ఉదాహరణకు కత్తెర, పెన్నిలు మొదలైన వాటిని ఎట్లు ఉపయోగించవలెనో వారికి నేర్పించవలెను.

బిడ్డ వంటగదిలో, స్నానపు గదిలో లేక నేల మీద ఉన్నప్పుడు ఎప్పుడు ఒంటరిగా విడిచిపెట్టవద్దు. బిడ్డకు ఒక సంవత్సరము వచ్చువరకు తనను ఉంచిన చిన్న మంచముపై కాని ఆడుకొనుటకు మంచముపై ఏర్పాటు చేసిన స్థలము గాని శ్రేష్టమైన స్థలము. నిద్రపోతున్నా సరే బిడ్డను ఎప్పుడూ ఒంటరిగా విడిచిపెట్టవద్దు.

దేనినైనా రాకుండా అరికట్టుట, అది వచ్చిన తరువాత బాగు చేసికొను దానికంటె ఉత్తమము. గనుక బిడ్డకు మందులు కాని లేక వేరే ఏదైనా విషపూరితమైన వాటిని అందకుండా చూచుకొనవలెను. పిన్నులు, గుండీలు తనకు అందునట్లు క్రిందఉండినట్లయితే, అవి తన నోటిలోనికి వెళ్లిపోవును గనుక వాటిని కూడా తనకు అందకుండా దూరముగా ఉండునట్లు చూడవలెను. ఆ కారణమువలననే చంటిపిల్లలకు చిన్న ఆటవస్తువులకంటె పెద్దగా నుండిన ఆట వస్తువులు ఆడుకొనుటకిచ్చుట మంచిది.

చిన్న ప్రమాదములకు ఇంటిలో చికిత్స చేయవచ్చును. కాని పెద్ద ప్రమాదములగూర్చి వెంటనే వైద్యునికి తెలియజేయవలెను. ఉదాహరణలు:

1. చంటి బిడ్డ ఏదైనా పడునైనది లేక విష సంబంధమైన దానిని మ్రింగినప్పుడు.
2. దేనినైనా ముక్కులోనికి కాని చెవిలోనికి కాని త్రోసివేసికొనినప్పుడు.
3. తెగినప్పుడు లేక కాలినప్పుడు.
4. ఏదైనా జంతువు చేత కరవబడినప్పుడు.
5. తెలివి తప్పిపోయినా లేక పాలిపోయినప్పుడు.

6. పడిపోయిన తరువాత లేక తలకు దెబ్బతగిలిన లేక తలకు దెబ్బ తగిలిన తరువాత వాంతి చేసికొన్నప్పుడు.

7. తెగి కాని లేక ఏదైనా గాయములు రక్తస్రావము ఆగనప్పుడు లేక ఆ గాయము కురువుగా అయి జ్వరమొచ్చినప్పుడు.

8. బెణికినప్పుడు లేక ఏదైనా విరిగినప్పుడు.

ఏదైనా మందుకాని విషముకాని మ్రింగినప్పుడు మొదట వాంతి చెయ్యించవలెను. ఎక్కువ నీరు త్రాగించి తరువాత గొంతులో నీ వ్రేళ్లు పెట్టి వాంతి వచ్చేలా కదిలించవలెను. అతడు వాంతి చేసిన తరువాత త్రాగటానికి చప్పగా పాలు వంటివి కొన్ని రోజులు ఇవ్వవలెను.

పడిపోయినప్పుడు చర్మము చిల్లినట్లయితే ఐస్ ముక్కలతో కాని, చల్లని దానితో నొక్కి పెట్టుట కాని చెయ్యవలెను. తెగిన గాయములు, గోకిన గాయములు మరియు కరచిన గాయములు సబ్బు పెట్టి నీటితో కడిగి ఏంటిసెప్టిక్ మందు ఏదైనా పూయవలెను. గాయమును కప్పియుంచవలెను. గాయమును నొక్కి యుంచుట వలన రక్తస్రావము ఆగును.

బిడ్డ గాయము పెద్దగా యుండి ముఖ్యముగా రోడ్డుపై నుండిన మట్టి లేక పేడ అందులో ఉండినట్లయితే వెంటనే ధనుర్వాతము రాకుండా చేసే సూది మందు యిప్పించవలెను. కొన్ని గాయములు కుట్లుపడవలసిన అవసరముండును.

బిడ్డ కంటిలో ధూళి పడినప్పుడు నలుపవద్దు. ఎక్కువ నీటితో కడుగవలెను. కళ్లు ఇంకా ఎర్రగా ఉండినట్లయితే, కళ్ళలో రోగనిరోధక చుక్కలు వేయవలసిన అవసరముండవచ్చు.

బిడ్డ గొంతులో ఏదో అడ్డుగా పడినందువలన ఉక్కిరి బిక్కిరి అయితే, బిడ్డను తల క్రిందులుగా పట్టుకొని వీపుపై చరచవలెను. అటువంటప్పుడు నీ వ్రేళ్లు అతడి గొంతుకలో పెట్టకూడదు. అలా చేస్తే గొంతుకకు అడ్డు పడినది లోపలకు పోయే అవకాశమున్నది.

సాధారణముగా వచ్చే రుగ్మతలు:

పురుగులు: భారతదేశములో ఇది బహు సాధారణం. బిడ్డకు నులిపురుగులు ఉన్నప్పుడు, గుదము(ఆసనము) చుట్టూ మరియు తొడలపైన దురదయుండును. తనకు కడుపులో ప్రత్యేకముగా ఒక స్థలములో కాకుండా నొప్పి కలిగినప్పుడు మరియు ఆకలి మందగించినప్పుడు, పాలిపోయినట్లుకనబడినప్పుడు, పురుగుల కోసము అతడి విరేచనమును పరీక్ష చెయ్యవలెను. తన యొక్క విరేచనములో నులిపురుగుల వంటివి వచ్చినట్లయితే వైద్యుని యొద్దకు తీసుకు వెళ్లి చికిత్స చేయించవలెను. బిడ్డ ఆరోగ్యపు అలవాట్లు బాగానే యుండినట్లయితే నులిపురుగుల కొరకు మందు నియామక ప్రకారము ఇవ్వనక్కర్లేదు.

టాస్సిల్స్ మరియు ఎడినాయిడ్స్: బిడ్డకు గొంతులో వ్యాధి సంక్రమించినా లేక నోటి ద్వారా గాలి పీలుస్తుండినా లేక చెవిలో నుండి స్రావము కారుతున్నా, తనను వైద్యునికి చూపించవలెను. క్రమముగా యిచ్చే విటమిన్ సి మాత్రలు సాధారణముగా అటువంటి యిబ్బందులు రాకుండా ఆవును.

ఎలర్జి: బిడ్డ ఒకవేళ ఎలర్జికి సంబంధించిన చర్మముపై దద్దుర్లు కాని లేక ఊపిరిపీల్చుట కష్టమైనా లేక ఆస్మా వంటిది వచ్చినా వైద్యుని సంప్రదించవలెను. ఏది నీ బిడ్డకు ఎలర్జి తెస్తుందో చూచుకొని దానిని మానివేయవలెను.

అంటువ్యాధులు:

వేప పువ్వు దద్దుర్లు: ఇది ఉన్నప్పుడు బిడ్డకు 3లేక 4 రోజులు ఎక్కువ జ్వరము వచ్చి, ముక్కు కారుట కళ్లు ఎర్రబడుటయుండును. ఈ లక్షణాలున్నప్పుడు బిడ్డ చిరాకుగా యుండి వెలుతురును యిష్టపడకుండా యుండును. అతడు చిన్న వెలుగు కూడా లేని చోట ఎక్కువ సుఖముగా నుండును. దద్దుర్లు ముఖముపై మొదలు పెట్టి మెడకు దిగి అక్కడ్నుండి క్రమేణా శరీరమంతా వ్యాపించును. ఇది 3 లేక 4 రోజులలో తగ్గిపోయి వారం రోజులకు ఏమీ లేకుండా పోవును. దీని ద్వారా ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన జ్వరము (న్యూమోనియా) శ్వాసనాళము వాచిపోవుట (బ్రోంకైటిస్), చెవికి సంబంధించిన వ్యాధి మరియు అరుదుగా మెదడు వాపు వ్యాధి (ఎన్సిఫెలైటిస్) వచ్చుటకు అవకాశమున్నది. వీటిలో దేని విషయమైన అనుమానముండినట్లయితే వైద్యునికి వెంటనే తెలియజేయవలెను.

జర్మన్ మీజెల్స్: ఇది పైన చెప్పుకున్న దానికంటే తక్కువ ప్రమాదకారి. దీని వలన వచ్చే యిబ్బందులు చాలా అరుదు. గర్భిణీ స్త్రీ తన మొదటి మూడు నెలలు దీనికి దూరముగా ఉండవలెను. దీనివలన పుట్టబోయే బిడ్డకు చాలా లోపములు రావచ్చును.

గవడ బిళ్లలు: ఇది వచ్చినప్పుడు బిడ్డకు జ్వరము, తల నొప్పి, ఆకలి లేకపోవుట మరియు ఒకటి రెండు రోజులు తల బాధ మరియు ఇతర నొప్పులు ఉండును. అటు తరువాత ఒక ప్రక్క కాని రెండు ప్రక్కల కాని దవడ వెనుక చివర భాగములో చెవి చివర క్రింద వాపు కనబడును. ఇది 2-3 రోజులు ఎక్కువై నెమ్మదిగా తగ్గు ముఖము పట్టును. దీనివలన బిడ్డలలో సమస్యలు అరుదు. పెద్దలలో వీటి వలన వృషణములు, అండాశయము లేక క్లోమము (పాంక్రియస్) వాపు వచ్చుటకు అవకాశమున్నది లేక ఒక విధమైన నాడీమండలముకు చెందిన జ్వరము (మెనిక్ జైటిస్) రావచ్చును. బిడ్డకు టీకా మందు వేయిస్తే ఇది రాకుండా చేయవచ్చును.

కంఠసర్పి వ్యాధి (డిప్టీరియా) మరియు కోరింత దగ్గు

కంఠసర్పి వ్యాధి వచ్చినప్పుడు బిడ్డకు జ్వరము వచ్చి, గొంతులో ఏదో అడ్డు పడినట్లుండి గొంతు నొప్పి వచ్చును.

కోరింత దగ్గులో బిడ్డకు జ్వరముతో పాటు తెరలు తెరలుగా దగ్గు వచ్చి తరువాత ఊపిరితీసుకొన్నప్పుడు అదొకలాంటి శబ్దము వచ్చును. బిడ్డ నీలముగా అయిపోవచ్చును.

పోలియో: బిడ్డకు మామూలు జ్వరలక్షణములు మరియు తలనొప్పి మరియు ఒంట్లో బాగులేకుండా యుండడము ఉండును. అతడు మెడను ముందుకు వంచినప్పుడు కాళ్లలో నొప్పి యుండును. ఈ లక్షణములు కనబడినపుడు వైద్యుని సంప్రదించవలెను. బిడ్డకు పోలియో మందు వేయించినట్లయితే బిడ్డకు పోలియో సోకే అవకాశములు తక్కువ. ఒకవేళ అంటువ్యాధిగా చుట్టూ ఉన్న వాళ్లకు సోకుతున్నట్లయితే గామా గ్లోబిన్ అనే మందు యిచ్చుట ద్వారా కొన్ని వారములు కొంత వరకు రక్షించవచ్చును.

పైన చెప్పిన రోగములు ఈ రోజుల్లో టీకా మందులు బాగా వ్యాప్తి చెందియున్నందున అరుదుగా వచ్చుచున్నవి.

ఆటలమ్మ: బిడ్డకు ఆకలి లేకుండును. కొద్దిగా జ్వరముండును. దద్దుర్లు దురదగా నుండి పొక్కులవలె వచ్చును. ముఖముగా ముఖముపై నెత్తిపై దగ్గర దగ్గరగా వచ్చును. సాధారణముగా ఇవన్నీ బయటకు వచ్చుటకు 3 రోజులు పట్టును. దురద తగ్గుటకు కేలమైన్ లోషన్ పూయవచ్చును. పొక్కులను గోకనియ్యకూడదు. గోకినట్లయితే పుండుగా మారును. చర్మపు వ్యాధి వచ్చినట్లనిపిస్తే (పొక్కులు చీము పట్టినట్లయితే) వైద్యుని సంప్రదించవలెను.

పోషకాహారలేమి వలన వచ్చే రోగములు

రికెట్స్ (దొడ్డి కాళ్లు) వంటి రోగములు బిడ్డకు మంచి ఆహారము, సరిపడిన విటమిన్లు ఇచ్చినట్లయితే రాకుండా చేయవచ్చును. భారతదేశ పిల్లలలో శుష్కించిపోవుట చాలా సాధారణం. కాని బిడ్డకు మంచి ఆహారమిచ్చినట్లయితే దీనిని తప్పించవచ్చును. బిడ్డకు ప్రతి దినము మల్టీ విటమిన్లు కలిగిన పదార్థములు ఇచ్చుట మంచిది.

కీళ్లకు సంబంధించిన జ్వరము: ఇది జలుబు లేక గొంతు నొప్పి వచ్చిన తరువాత 2 లేక 3 వారములకు మొదలవును. బిడ్డకు కీళ్లలో నొప్పియుండును. కీలు వేడిగా యుండి వాచి, ఎర్రగా నొప్పి కలిగియుండును. 2 లేక 3 రోజుల తరువాత ఈ కీలు మామూలుగా అయి వేరొక కీలుకు ఆ లక్షణములు కనబడును. దీనికి తోడుగా బిడ్డకు జ్వరము, చాతీ నొప్పి మరియు శ్వాస కష్టమగుటయుండును. వైద్యునికి వెంటనే చూపించవలెను. లేనట్లయితే గుండెకు వ్యాధి సంక్రమించును. బిడ్డకు మాటి మాటికి కీళ్ల జ్వరం వచ్చినట్లయితే అతడి గుండెకు తీవ్ర నష్టము కలుగును. వైద్య పర్యవేక్షణలో యుండి పెద్ద వాడయ్యేంత వరకు రోగ నిరోధకములు ఇస్తూ ఉండవలెను.

ఇంతవరకు చెప్పిన దానిని బట్టి ఏ చిన్న నలత కలిగిన ప్రతిసారి ఆతురత పడిపోయి ఎప్పుడు చింతతో, రోగ భ్రమతో ఉండవలసిన అవసరము లేదు. చంటి పిల్లలు శారీరకమైన అడ్డుగోడలెన్నిటిలో అడ్డుతమైన సుఖవుతో దాటివేయుదురు. దేవుడు వారిని ప్రత్యేక జాగ్రత్తతో చూచును కాబట్టి మనము వారిని ఆ సర్వోన్నతుని చేతికి భద్రతకు అప్పగించవలెను.

తల్లి ఎదుర్కొనే ఉద్రేక పరమైన సమస్యలు

కొందరు తల్లులు ఎదుర్కొనే 'మనసులో చిరాకు' మరియు ఉద్రేక పరమైన సమస్యలు గూర్చి కొన్ని మాటలతో దీనిని ముగిస్తాను. దీనికి అనేక కారణములుండును. దానికి కారణము ముఖ్యముగా నీవు మధ్య వయస్కురాలవైతే హార్మోనులకు సంబంధించినదై యుండవచ్చును. కొన్నిసార్లు అలసట లేక ఇంటిలో పరిస్థితుల ఒత్తిడి లేక పిల్లల వలన కావచ్చును.

కారణమేమైనా నీవు తగిన ఆహారము మరియు విశ్రాంతి తీసుకొనుటకు చూచుకొనుము. మరియు అనవసరమైన ఇంటిబయట చేసే పనులను నెత్తిన వేసుకొనవద్దు. నీవు పర్యవేక్షించుటకు అవి తలకు మించినవిగా కావచ్చును. నీ ఆహారముతో పాటు ఐరన్, కేల్షియం మరియు విటమిన్లు కూడా ఎక్కువగా తీసుకొనుము.

సమస్యలు తగ్గకపోతే వైద్య సహాయము తీసుకొనవలసి యుండవచ్చు.

మనము సృష్టించబడిన రీతి మరియు మనము కేవలము దూళియని మన పరలోకపు తండ్రికి తెలియును. ఆయన మన శరీరముల గూర్చి జాగ్రత్త తీసుకొనును. మన సమస్య ఏదైనాసరే ప్రతి పరిస్థితిలో నుండి విజయముతో బయటకు వచ్చుటకు ఆయన కృప మనకు సరిపోవును.

వ్యాధులు మరియు అస్వస్థతలతో శపింపబడిన లోకములో మనము జీవముగల దేవునితో సంబంధము కలిగియుండుట ఎంత అద్భుతము. ఇది నిజముగా మాటలతో చెప్పలేని ఆధిక్యత. మనము అన్ని పరిస్థితులలో దేవుని స్తుతించగలిగి ప్రతి విధమైన నిష్ఠూరము నుండి విడుదల పొంది, మన చింతలన్నిటిని ఆయనపై వేయగలిగితే, మనము ఎదుర్కొనే ప్రతి క్లిష్ట పరిస్థితిలో మనము జయించువారమగుదుము.

చివరిగా, మనకు అన్ని సమయములలో దేవుడు ఇచ్చిన మార్పు లేని వాగ్దానమును గుర్తు చేసికొందుము. అది ఆయన మనలనెన్నడు విడువడు, ఎడబాయడు (హెబ్రీ 13:5,6).

జీవపు మాటలు

(మాస పత్రిక)

ప్రస్తుత దినములలో క్రైస్తవులను ఆత్మీయముగా
బలపరుచుటకు మరియు క్రీస్తు శరీరమనే సంఘముగా
కట్టబడుటకు అవసరమైన సందేశములను, తెలుగులోనికి
అనువదించి ప్రతినెల

'జీవపు మాటలు' అను మాసపత్రికను
ప్రచురించుచున్నాము. ఈ సందేశములు
సహెవా|| జాక్ పూనెన్ గారు మరియు
ఇతర దైవజనుల చేత వ్రాయబడినవి.

సంవత్సర చందా రూ. 60/-

'జీవపు మాటలు' అను మాసపత్రిక మరియు
తెలుగులోనికి అనువదించిన జాక్ పూనెన్ గారి
పుస్తకములు, ఆడియో వర్తమానములు (MP3),
వీడియో వర్తమానములు (DVD) మా వద్ద లభించును.
కావలసిన వారు ఈ క్రింది చిరునామాను
సంప్రదించగలరు.

క్రిస్టియన్ ఫెలోషిప్ చర్చ్

ఇంటి.నం.12-2-827/19, కాంతినగర్ కాలనీ,

మెహిబీపట్నం, హైదరాబాదు-500 028.

సెల్. 92904 94324

E-mail: jivapumaatalu@gmail.com