



# భార్య



ఇందు కల దందులేదని సందేహము వలదు... అన్నట్లు మహిళ అన్ని రంగాల్లో పురోగతిని సాధిస్తోంది. అన్నింటిలోనూ స్త్రీ ప్రాధాన్యత కనిపిస్తూనే ఉంది. బాధ్యత రహితంగా ప్రవర్తించే భర్తల కారణంగా సంసారాలు నాశనం కాకుండా రక్షించు కునే దగ్గర నుంచి ఉన్నత స్థాయి ఉద్యోగాలు, జాతీయ-అంతర్జాతీయ స్థాయిలో కీలక పాత్రలు,

తరువాత గర్భం, ప్రసవం, గర్భప్రావాలు, మెనోపాజ్ లో వచ్చే సమస్యలు వంటి సంగతులు, వృద్ధాప్యంలో వచ్చే ఆరోగ్య, మానసిక సమస్యలు ఈ పుస్తకంలో పొందుపరిచాను. వీటితో పాటు సమస్యలొచ్చినప్పుడు ఆలోచన ధోరణి ఎలా ఉండాలన్నది కూడా ఉంది. వివిధ రంగాల్లో అద్భుత ప్రతిభ కనబరిచిన నారీమణులను గుర్తుచేసుకోవడం ద్వారా ప్రతి మహిళ సూర్తి పొందాలన్న ఉద్దేశంతో ఈ పుస్తకంలో వారి

యాలు తీసుకుంటున్నారు. నేను మెడిసన్ చదివేటప్పుడు నా తోటి విద్యార్థులు మేం అలోపతి చేస్తాం నీవు కూడా అదే చెయ్యి అనేవారు. కానీ నేనెప్పుడూ ఆయుర్వేదమే చేస్తాననడాన్ని, అదే చేసాను కూడా. ఇప్పుడు అలోపతి చదివిన వారు కూడా నా దగ్గరకొచ్చి సలహాలు అడుగుతుంటే ఒకింత ఆనందంగా ఉంటుంది.

## మంచి అలవాటును హాజీగా మలచాలి

మహిళలు ఏ దశలో ఉన్నా మానసికంగా, శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా ఉండాలనే ఉద్దేశంతో పుస్తకాన్ని రాశారు గాయత్రీదేవి. ఈ పుస్తకాన్ని ఈ నెల రెండవ తేదీ, ముంబయిలో విడుదల చేశారు. హైదరాబాదుకు చెందిన గాయత్రీదేవి రచయితే కాదు. మంచి ఆయుర్వేద డాక్టరు, చిత్రకారిణి కూడా. ఈమె ప్రముఖ రచయిత ఉషశ్రీ కుమార్తె. పుస్తకం విడుదల చేసిన తరువాత హైదరాబాదు వచ్చారు. ఈ సందర్భంలో ధీర కలిసినప్పుడు ముచ్చటించిన మనోభావాలు వారి మాటల్లోనే...

అంతరిక్షంలో ప్రయోగాలు నిర్వహించడం వరకూ మహిళలు తెలివిగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఎటువంటి సమస్య లొచ్చినా అద్దెర్యపడకుండా ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకుంటున్నారు. అటువంటి మహిళ శిశువుగా పుట్టి అమ్మాయిగా ఎదిగి, అమ్మగా మారి, అమ్మమ్మ అయ్యేంత వరకూ ఆరోగ్యపరంగా ఎన్నో రకాల శారీరక, మానసిక సమస్యలను ఎదుర్కొంటోంది. కుటుంబ, ఉద్యోగ పరమైన బాధ్యతలలో మునిగిపోయి ఆరోగ్యానికి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఇవ్వరు. అందువల్ల తొందరగా అనారోగ్యానికి గురవుతూ ఉంటారు. పోషణ, ఆరోగ్య రక్షణ, ఆరోగ్య సమస్యలు, మానసిక పరిణితి కలగడానికి, ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడానికి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం తప్పని సరి. ఇలాంటి సమస్యలను సున్నితంగా పరిష్కరించుకుంటారనే ఉద్దేశంతోనే నేను “అమ్మాయి-అమ్మ-అమ్మమ్మ” అనే పుస్తకాన్ని రచించాను. ప్రతి విషయానికి డాక్టరు దగ్గరకు పరుగు పెట్టడం కష్టం. అందుకే ఈ పుస్తకం ప్రతి మహిళ చెంతన ఉంచుకోవడం ద్వారా మెడికల్ కిట్ దగ్గరున్నట్టే ఉంటుంది. టీనేజ్ లో వచ్చే శారీరక మార్పులు, వాళ్లు తీసుకునే తొందర పాటు నిర్ణయాలు, సౌందర్యం వంటి విషయాలు, పెళ్లయిన

ఫోటోలను పెట్టాను. నాకు చిన్నప్పటి నుండి కథలు రాయడం, పెయింటింగ్ వేయడం అంటే చాలా ఇష్టం. నాన్నగారు రచయిత కావడంతో ఆయన దారిలోనే నడవాలనే కోరిక అప్పటి నుండి బలంగా ఉండేది. నేను డిగ్రీ చివరి సంవత్సరం చదువుతున్నప్పుడు డైరెక్టర్ ఆఫ్ ఎడ్యుకేషన్ వారు నిర్వహించిన వయోజన విద్య కార్యక్రమం రచనల పోటీలో పాల్గొన్నాను. గర్భం దాల్చినప్పుడు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో ప్రతి స్త్రీ తెలుసుకోవాలని “పుట్టబోయే బుజ్జాయి కోసం” అనే రచన చేసాను. దానికి ప్రభుత్వం నుండి బహుమతిని అందుకున్నాను. నా రచనలు, కథలు ఎక్కువగా ఆడవారి గురించి ఉంటాయి. పెళ్లయిన ఆడవాళ్లను దృష్టిలో పెట్టుకునే నా రచనలు సాగుతాయి. నా భర్త ఉద్యోగ రీత్యా ముంబయిలో ఉంటున్నాను. అందుకే ఆయుర్వేద క్లినిక్ అక్కడే పెట్టవలసి వచ్చింది. వారంలో ఒకరోజు హైదరాబాదుకి వచ్చి ఇక్కడ రోగులను చూస్తూ ఉంటాను. నా దగ్గరకు వచ్చిన పేషెంట్ ఆరోగ్యసమస్యలు చెప్పుకోవడమే కాకుండా వ్యక్తిగత సమస్యలు కూడా చెప్పుకుంటారు. నా సలహాలు, సూచనలతో వాళ్లు మంచి నిర్ణ

కథలు, రచనలు చదవడం వల్ల మహిళల ఆలోచనల్లో మార్పు వస్తుంది. ఏ విషయాన్నయినా పాజిటివ్ గా ఆలోచిస్తారు. నిర్ణయం తీసుకోవడంలో కూడా వీటి ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. యుక్తవయసులో ఉన్న అమ్మాయిలు కొన్ని మంచి పుస్తకాలు చదవడం వల్ల తొందర పాటు నిర్ణయాలు తీసుకోరు. ఇంటిలో వాళ్లు నాతో మాట్లాడి, గడపాలి అని అనుకోకుండా పెద్ద వయసులో ఉన్న వాళ్లు పుస్తక పఠనం అలవాటు చేసుకోవడం ఉత్తమం. దానివల్ల ఎదుటివారికి ఇబ్బంది కలగదు సరికదా కుటుంబ కలహాలు రాకుండా ఉంటాయి. నాకు చిన్నప్పటి నుండి పెయింటింగు వేయడం చాలా ఇష్టం. అయిల్, ఫ్యాటిక్ పెయింటింగ్ వేసేదాన్ని, ఇప్పుడు తంజావూరు పెయింటింగ్ వేస్తున్నాను. పలుచని బంగారు కాగితం ఉపయోగించి చిత్రం తయారు చేస్తాను. నేను వేసిన చిత్రాలతో ముంబయిలో చిత్రప్రదర్శనలు పెట్టాను. పిల్లలు పెడతోప పడుతున్నారంటే దానికి కారణం చాలా వరకు తల్లిదండ్రులు. వారి అలవాట్లను గ్రహించి అది హాజీగా మలచాలి. ఎదో ఒక మంచి హాజీ ఉండటం వల్ల చెడు ఆలోచనలు రావు. అంతేకాదు వారికి ఏకాగ్రత కూడా పెరుగు

తుంది. ఇదే తల్లిదండ్రులు పుట్టబోయే బుజ్జాయి జాతీయ బహుమతులు అనికా గాను మదనపల్లి భరణి ర్వేదంలో సర్వీస్ చేస్తున్న ఇచ్చారు. హాస్య నాటికలు తులను అందించాయి.

