

స్తునీ తగ్గించుకోవాలంటే పెయింటింగ్‌ను గేయాలని శానా మంది చెప్పరు. తలభారం తగ్గించుకోనీకి ఆర్ట్ నేర్చుకుండామని పోతే... అక్కడ ఆఫీస్ వర్క్‌ని మించిన స్తున్! ఇప్పుడేం జేయాలని తెల్లబోకుండ.. ‘అర్టోచీనొ స్టూడియో’కి రండి. ఇక్కడికి నచ్చినప్పుడు రావొచ్చు. మూర్ఖజిక్ వింటా బొమ్మలు గీయొచ్చు. కాఫీలు తాగుతా క్లాన్ వినొచ్చు. ఫైండ్‌ని గూడ తీస్కపోయి ఎంజాయ్ చేయొచ్చు. ఇక్కడ చెప్పే ఆర్ట్ క్లాసులు చూస్తే ‘కానే ఒక ఆర్ట్’ అని ఒప్పుకుంటరు.



ఏదోళకుంటది. నేర్చుకుండామంటే.. పైం
ఉండదు. ఉంటే.. ఎంకరేజ్ మెంట్ ఉండదు. రిలాక్స్
కోసమనే ఆర్ట్ నేర్చుకోవాలనుకుంటరు. అట్లని,
ఆర్ట్ క్లాసులకు పోతే రిలాక్స్ ప్యాన్ ఉండదు. కోర్సులో
చేరామంటే ఇన్ని క్లాసులని లెక్క ఉంటది. అన్ని
రోజుల్లో కచ్చితంగా ఆ క్లాసులు వినాలె, ప్రాక్షీస్
చేయాలె. గంతె. ఇంకో ముచ్చటే లేదు. గిట్లనే చానా
మంది ఆర్ట్ నేర్చుకోవాలన్న ఆలోచనకు పుల్స్టాప్
పెడతరు. నేర్చుకునేటోళ్లు పక్కవాళ్లని చూసి సెల్వ
కాన్నిడెన్న పోయి, మానేస్తరు. ఇసుంటి రూల్స్ ని
బ్రేక్ చేసిన స్థాడియో ‘అర్టోచినొ’. హైదరాబాద్
లోని మాదాపూర్ లో నెలన్నర కింద దీనిని ప్సార్
చేసినరు. ఇక్కడ నేర్వేవాళ్లు రూల్స్ పెట్టలే.
నేర్చుకోవాలనుకునేవాళ్లు స్వేచ్ఛగా నేర్చుకోవచ్చు.

అర్థాచీనా స్ఫూడియోని ప్రార్థ చేసింది శ్వేత. తను
మంచి ఆర్పిస్త. ‘పిట్ట కొంచెమైనా కూత ఘనం’
అన్నట్టు ఇంటర్వ్యూడియేట ఫ్స్ట్ ఇయర్లోనే
పెయింటింగ్ ఎగ్జిబిషన్ చేసింది. ఒక్క పెయింటింగ్
ని పాతిక వేలకు అమ్మింది. చిన్న వయసులో
అంతెత్తుకు చేరిందంటే.. ఎంత చిన్న వయసులో
ట్రావెల్ మొదలుపెట్టిందో! ఇంటికి వచ్చే పేపర్లో
ఆదివారం పుస్తకంలో చుక్కలు కలిపి బొమ్మలు గీసిన
బొమ్మలకు రంగులద్ది, వాటినే వేరే కాగితంపై డిటో
దింపిందట. బిడ్డ గీసిన బొమ్మలు చూసి వాళ్ళమ్మ
మస్త్రముచ్చటపడి డ్రాయింగ్ స్కూల్లో చేర్చించింది.
అక్కడ మొదలైంది అసలు కద.

స్తున్ స్తోంబజీ
శ్వేతమూడో తరగతి చదివేప్పుడు ఆర్జ్య
నేర్చుకోవడానికి డైలీ క్లాసులకు, సమ్యక్ క్లాసులకు

ఇంధి.. ఇంధి.. కున్!

పోయేది. ఆమెకు ఆర్ట్ అంటే బాగా ఇష్టం. సంగీతం అంటే కూడా ఇష్టమే. అప్పటికే కర్ణాటక సంగీతం నేర్చుకుంది. ఇళ్లయరాజు పాటలు వినకుండా ఆమెకు రోజు గడవదు. ఆ పాటలు వింటేనే ఆమె హృషీగా ఉంటుంది. కానీ, ఆర్ట్ క్లాసులు చాలా స్ట్రిక్ వద్దతుల్లో ఉంటయ్. ఫోన్ వాడకూడదు. మూర్ఖుడిక్ వినకూడదు. భారీగా ఉండకూడదు. ఇష్టం లేకున్నా కష్టంగానైనా ప్రాక్ట్‌స్ట్ చేయాల్సిందే. ‘ఇదేం క్లాసురా బాబు’ అని తలపట్టుకునేది. ఇట్లాంటి ఇబ్బంది లేకుంటే ఇంకా బాగా నేర్చుకోవచ్చని శేత అనుకునేది. ఎట్లయితేనేం కష్టపడి నేర్చుకున్నది. ఆ తర్వాత ఆరేట్లు కష్టపడి ప్రిమేవనల్ ఆర్ట్‌స్ట్‌గా ఇంప్రొవ్ చేసుకున్నది. మూడు ఎగ్గిబిషన్స్ కూడా చేసింది.

ఇంటర్‌డియెట్ తర్వాత కొంచెం చదువు మీద ఎక్కువ ఇంట్రాన్స్ చూపించింది. లండన్ పోయి పైనాన్స్ అండ్ అకొంటింగ్‌లో మాస్టర్ డిగ్రీ చేసి వచ్చింది. వచ్చిన కొద్ది నెలలకే లాక్ డౌన్ పెట్టినరు. ఇప్పుడు వర్క్‌ప్ర్మ్ ఫోమ్, కోవిడ్ భయంతో జనంలో మెంటల్ స్ట్రెస్ పెరిగింది. అది తగ్గించడానికి పెయింటింగ్ గీయుమని చెబితే ఎవరు గీస్తరు? తనలాగే నేర్చుకోవడానికి ఇంకొంచెం స్ట్రెస్ ని తలకెక్కించుకోవడానికి ఎవరు సాహసిస్తరు? అందుకే ఆర్ట్‌ని అడుతూ, పాడుతూ, హాయిగా గీస్తా, ఇష్టంగా నేర్చుకునే స్టూడియోని స్టోర్ చేసింది.

ప్యాపున్‌కి పేరెంట్స్ సపోర్ట్

శేతకు ఆర్ట్ కన్నా పైనాన్స్ అండ్ అకొంటింగ్ చాలా ఇష్టం. కానీ దాని ప్రయారిటీ ఇప్పుడు మారింది. పరిస్థితులే ఇట్ల మార్చినయని శేత అంటున్నది. అమ్మాయి ఆర్ట్ స్టూడియో పెడతనంటే.. ‘పెద్ద కంపెనీలో చేరాలె, మంచి ఉద్యోగం చేయాలె’ అని అమ్మానాన్న వద్దనలేదట. ‘నచ్చినపనే చేయ్’ అన్నరు. అట్ల శేత ప్యాపున్, వాళ్ల పేరెంట్స్ పైనాన్స్ తో ఈ స్టూడియో స్టోర్ అయింది.

ప్యాపీగా... జాలీగా

అర్ట్‌చినొ స్టూడియోకి ఉత్తచేతులతో పోతే చాలు. ఆర్ట్ మెటీరియల్ అంతా వాళ్ల ఇస్తరు. ఇష్టముంటే డ్రాయింగ్ గీయొచ్చు. ఇష్టం లేదంటే హాట్ కాఫీ ఇస్తరు. కాఫీ తాగుతూ ఫ్రిండ్స్‌తో ముచ్చుట్లు పెట్టొచ్చు. బుద్ధి మారితే మళ్లీ డ్రాయింగ్ గీయొచ్చు. డౌట్స్ ఉంటే శేతని అడగొచ్చు (అదే ఇక క్లాస్). మూడు మారిందంటే వదిలేసి పోవచ్చు. రేపాచ్చి కంటిన్యూ చేయొచ్చు. పేయింటింగ్‌ని ఇంటికి తీస్తుపోవచ్చు. మూర్ఖుడిక్, మూవీన్, ఈటింగ్, చాటింగ్‌తో సాగే ఆర్ట్ క్లాసులకి 40 మంది దాకా వస్తున్నరు. ఆర్ట్ ఎట్ల గీస్తరో చూద్దామని వచ్చినోళ్ల కూడా ‘ఇంతేనా’ అని బుష్ పట్టి, రంగులు అడ్డడం మొదలుపెట్టినోళ్లూ ఉన్నరు.

::: నాగవర్ధన రాయల



వెలుగు చేక్

వింగళవాం
22.12.2020
www.v6velugu.com

11



ನ್ಯಾಕ್ ಫೆನ್ ಪಂಪು

యోటలకు వెళ్తే చివర్లో బిల్లతో పాపె
ఇచ్చే సోంపు అంటే చాలామందికి
జష్టం. పుల్గా బిర్యాని తిని గుప్పెడు సోంపు
గింజెలు నోట్లో వేసుకుంటే నిజంగా ఆ
కిక్కేవేరు. అలా సరదాగా తినే సోంపు
ఫేన్ ప్యాక్టలా వేసుకుంటే.. తక్కువ టైంలో
ముఖానికి కొత్త గ్రీటింగ్ తెచ్చిపెడుతుంది.
— దీని ప్రాణాన్ని ఏమి విషాదించి ఉన్నాడని అన్నాడని అన్నాడని.

సోంపును ఫేన్ ప్యాక్టులా వేయాలంటే వాటిని పదినిమిషాల పాటు నానబెట్టాలి. రెండు టీబుల్ స్వాస్థ కొలతతో సోంపును నీళ్లలో వేసి మరిగించాలి. చల్లారిన తర్వాత ఆ సోంపు నీటిని ముఖానికి టోనర్గా రాయాలి. అరగంటపాటు వదిలేయాలి. ఈ ప్యాక్టు వల్ల ముఖంపై ఉండే మచ్చలు పోయి ఫేన్ ఎంతో

తాజాగా కనిపిస్తుంది.
టీ స్వాన్ సోంపును మెత్తటి పొడిగా
చేయాలి. దాన్ని ఒక గిన్నెలో తీసుకుని ఒక టీ
స్వాన్ తేనె, ఒక టీ స్వాన్ పెరుగు కలపాలి.
ఈ ఫేన్ ప్యాక్ ను ముఖం, మెడ చుట్టూ
రాయాలి. పది హేను నిమిషాల తర్వాత
ప్ర్యూబ్వర్ సాయంతో తొలగించి చల్లని నీళతో
కీల్న చేయాలి.
ఒక టీ స్వాన్ సోంపును మెత్తగా చేసి దానికి
ఒక టేబుల్ స్వాన్ చక్కర కలిపి ఫేన్కు
పెట్టాలి. పది పది హేను నిమిషాల తర్వాత
నెమ్మదిగా మసాజ్ చేసి చల్లని నీళతో కీల్న
చేయాలి. ఇలా వారానికి ఒక సారి సోంపు
ప్యాక్ వేసుకుంటే ఫేన్ మెరిసి పోతుంది.



ముప్పు ఎళ్లు దాటండంట బన్న
డెన్నిటీ తగ్గుతుంటుంది. దీంతో
నడుము, కీళ్లు నొప్పులు
పెడుతుంటాయి. దీనికి సరైన
మెడిసిన్ డైలీ ఎఫ్సర్స్‌సైజ్ చేయడ
కానీ ఎముకల బలంకోసం నార్గులు
ఎఫ్సర్స్‌సైజ్లు చేస్తే సరిపోదు. వాటి
ప్లేన్లో ఇంట్లో పనులు
చేసుకుంటూనే ఇలాంటివెన్నో
చేయాలంటున్నారు ఎక్కుపర్ట్.



പ്രമുഖയു ദാനം..

ము ప్రధానికి వ్యవస్థలు ఉన్నాయి. అందులో కొన్ని ప్రశ్నలు ఉన్నాయి. అందులో కొన్ని ప్రశ్నలు ఉన్నాయి.

బరువులు ఎత్తాలి

వ్యాయామం చేసామంటే... చేసామన్నట్లు కాకుండా బరువుల్ని ఎత్తే ఎక్స్రోస్టాషన్ చేయాలి. శరీరాన్ని బాగా కదిలించే వర్షపుట్టు చేస్తే మంచిది. అంటే హైకింగ్, డాన్యుంగ్, మెట్లుఎక్స్యూచన్, ఎత్తుకు ఎగిరెగిరి అడటం, ఇంట్లో చిన్న చిన్న బరువులు ఎత్తుడం, గార్డెనింగ్ పనుల్లో తప్పడం, మట్టి ఎత్తడం వంటివి దైలీ ఎక్స్రోస్టాషన్లో చేర్చాలి. ఉదయం లేచినప్పటి నుంచి రాత్రి పడుకునే వరకు రోజువారీ పనులు చేసుకునే క్రమంలోనే శరీరాన్ని బాగా కదిలిస్తూ ఉండాలి. టైం హోరికినప్పుడుల్లా మధ్య మధ్యలో డాన్స్ స్టేప్స్ వేస్తూ కూడా పనిలో పనిగా వ్యాయామాన్ని పూర్తి చేయుమ్మ. దీనివల్ల శరీరం బిగుసుకుపోకుండా యాక్టివ్ గా ఉంటుంది. ఎముకలు కూడా గట్టిపడతాయి.

కండలతో పాటే..

ఎలాంటి వాళ్ళు బ్రెవ్ చేసేటప్పుడు, స్నానం చేస్తున్నప్పుడు ఒక దగ్గర నిలబడి కాకుండా కాస్త బాడీని జంపింగ్ మూమెంట్లో ఉంచుకుంటే సరి. ఎక్కువ సేపు నిలబడాల్సి వచ్చినా.. కూర్చున్నా కూడా బాడీని బెండ్ చేయాలి. అదేవిధంగా మూవ్ మెంట్ ఇవ్వాలి. ఇలా రెగ్యులర్ గా చేయడం వల్ల కూడా బాడీకి మంచి వ్యాయామం అందుతుంది.

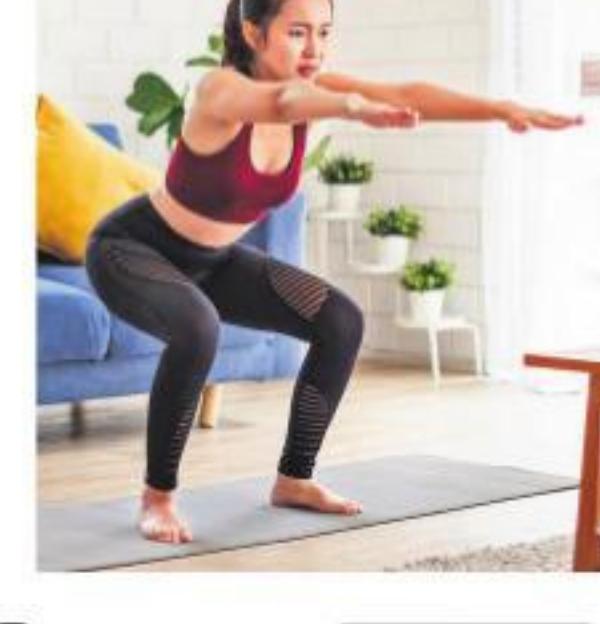
స్టేచింగ్ తో..

శరీరాన్ని ఎక్స్రోస్టాజ్ కి అనుకూలం చేయడానికి స్టేచింగ్ బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఏ రకమైన వర్షపుట్టు చేసినా ముందుగా ఈ ఎక్స్రోస్టాజ్ లు చేయడం తప్పనిసరి. దీనివల్ల శరీరం వ్యాయామానికి సిద్ధమవుతుంది. అలాగే ఎక్స్రోస్టాజ్ చేసేటప్పుడు మజిల్స్, కీళ్ళు పట్టేయకుండా ఉంటాయి. ఎక్స్రోస్టాజ్ మొదలుపెట్టేముందు ఆరోగ్య సమస్యల్ని కూడా దృష్టిలో ఉంచుకుని స్టేచింగ్ వర్షపుట్టు చేయాలి. ఇవి ఆర్థరిటిస్ రాకుండా, ఎముకలు బలహీన పడకుండా ఉంచుతాయి. తొందరగా నీరసం రావడం, పయసు పెరుగుతున్నా యాక్టివ్ గా ఉండడానికి సపోర్ట్ ఇస్తాయి.

ఇలా తినాలి

- ఎముకల బలం కోసం క్యాల్చియం తగిన మోతాదులో తీసుకోవాలి. అందుకే దైలీ క్యాల్చియం ఉండే పాలు, పాలకూర, అటుకులు వంటివి తీసుకోవాలి.
- శరీరానికి తగినంత విటమిన్-డి అంబినా బోన్స్ గట్టిగా ఉంటాయి. ప్రతిరోజు ఉదయం అరగంటపాటు ఎండలో నిలబడితే శరీరానికి కావాల్చినంత విటమిన్-డి అందుతుంది. లేదంటే విటమిన్ క్యాప్సల్స్ వేసుకోవచ్చు.
- డైలీ ఉదయం, రాత్రి పాపు టీ స్మాన్ దాల్చిన చెక్కను మెత్తటి పాడిగా చేసి పాలతో కలిపి తాగితే ఎముకలు గట్టిపడతాయి.
- కప్పు వేడిపాలలో టీ స్మాన్ సువ్వుల పాడిని కలిపి రోజుకు మూడు సార్లు తాగినా ఎముకలు బలంగా మారతాయి.
- మునగాకు ఎముకలను గట్టిగా, ఆమాకూ తొండే న్యాశలో ఉన్నాయి.

A woman in a red tank top and black leggings is performing a lunge exercise. She is holding a red resistance band with both hands, stretching it forward. Her left leg is extended back in a lunge position, and her right foot is flat on the floor. She is barefoot and on a grey mat. The background shows a living room with a blue sofa, a yellow pillow, and some plants.





ముగ్గుల వాకిలి

ముగ్గుల పండుగ వచ్చేసింది. చక్కగా చుక్కలు కలిపేయండి. ముద్దుగ రంగులు అడ్డండి. ఎన్ని చుక్కలు? ఎన్ని వరుసలు? చెప్పండి. ఆ లందమైన ముగ్గులను పీపర్‌పై వేసి, మీ ఊరు, పేరు, పోటోలతో పాటు మాకు పంపండి.

మా అడ్డనీ : వెలుగు లైఫ్, హ్యాట్ నెంబర్: 13/A/B/C, రోడ్ నెం బర్-12, ఎమ్మెల్స్ కాలనీ, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్ . తెలంగాణ-500034. ముగ్గు సౌకర్య కాపీలను ఈ-మెయిల్ కూడా చేయుచ్చ. featureseditor@v6velugu.com



