## అందానికి ఆవిరి

అందం కోసం క్రీములను ఆశ్రయిస్తే.. అలర్జీలు దాడిచేస్తాయి. కొన్నిరకాల రసాయనాలు.. చర్మానికి హాని కలిగిస్తాయి. సహజసిద్ధమైన ఉత్పత్తులు ధర ఎక్కువ. ఇంట్లోనే తయారు చేసుకుందామంటే.. శ్రమ ఎక్కువ. ఈ సమస్యలన్నిటికీ 'ఆవిరి' చెక్ పెడుతుందని సౌందర్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. రెండు రోజులకు ఒకసారి ముఖానికి ఆవిరి పట్టిస్తే.. అందం రెట్టింపు అవుతుంది.

- ఆవిరి పట్టడం వల్ల చర్మ రంధ్రాలు తెరుచుకుంటాయి. లోపలి పొరల్లో పేరుకున్న దుమ్మూ, ధూళి తొలగిపోతుంది.
- మొటిమలకు కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియాను తొలగించడంలో ఆవిరి సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. బ్లాక్ హెడ్స్, వైట్ హెడ్స్‌నూ ఆవిరి నిర్మూలిస్తుంది.
- రెగ్యులర్‌గా ఆవిరి పడితే.. ముఖంలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. చర్మం బిగుతుగా మారడంతోపాటు ముఖం సహజసిద్ధమైన కాంతిని సంతరించుకుంటుంది.
- ఆవిరి పట్టడం వల్ల కొలాజెన్, ఎలాస్టిన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ఫలితంగా, చర్మం మరింత యవ్వనంగా కనిపిస్తుంది.

**రకరకాలుగా..**

- రెండు గ్లాసుల నీటిలో కొన్ని గులాబీ రేకులు వేసి మరిగించాలి. ఆ నీటితో ఆవిరి పడితే.. ముఖం మరింత కాంతిమంతంగా కనిపిస్తుంది.
- రెండు గ్లాసుల నీటిని వేడిచేసి.. అందులో గ్రీన్‌టీ బ్యాగును ఉంచి ఆవిరి పట్టుకోండి. దీంతో ముఖ వర్చస్సు పెరుగుతుంది.
- నీటిలో రెండుమూడు తులసి ఆకులతోపాటు చిటికెడు పసుపు కలిపి ఆవిరి పడితే.. మొటిమలు తగ్గుముఖం పడుతాయి. చర్మం మెరిసిపోతుంది.

- ఆవిరి పట్టే నీటిలో రెండు చుక్కల కొబ్బరి నూనె వేస్తే.. చర్మం ఎక్కువ సమయంపాటు తేమగా ఉంటుంది. అయితే, ఎగ్జిమా, సొరియాసిస్, డెర్మటైటిస్ లాంటి సమస్యలు ఉన్నవారు 'ఆవిరి'కి దూరంగా ఉండటమే మంచిది.

దుస్తులంటే నాగరికత. ఆ దుస్తులే అస్తిత్వ పతాకలు. రంగులే అభిరుచుల వ్యక్తీకరణ. ఆహార్యమే గుర్తింపు, గౌరవం, వారసత్వం. అవన్నీ కోల్పోతే పరాయీకరణే. రంగురంగుల హంగులు ఉండే వస్త్రశ్రేణితో అలరించిన నిన్నటి తరం బంజారాలు.. కాల ప్రవాహంలో తమ ఆహార్యాన్ని కోల్పోయారు. ఈ నేపథ్యంలో గతించిన వైభవాన్ని తిరిగి తీసుకురావడమే కాదు.. ఆ బంజారాల వస్త్ర సౌందర్యాన్ని ఆధునిక దుస్తులకు ఆపాదిస్తున్నది బంజారా కసూతి సంస్థ. లంబాడీ మహిళలను ఆత్మన్యూనత నుంచి ఆత్మగౌరవం వైపు నడిపిస్తున్నది.

## ఫ్యాషన్ రంగవల్లిక

# బంజారా అల్లిక

తెలంగాణలో లంబాడీలు ఉన్నట్టే.. కర్ణాటకలోనూ ఉన్నారు. వీరిని లంబానీలు అని పిలుస్తారు. ప్రాంతం వేరైనా వీరి కట్టూ, బొట్టూ ఒకేలా ఉంటుంది. విజయపుర ప్రాంతంలో లంబాడీ సామాజిక వర్గానికి చెందినవాళ్లు అధిక సంఖ్యలో ఉంటారు. ఇక్కడి మహిళలు చూపు తిప్పుకోలేనంత అందమైన దుస్తులు, ఆభరణాలను నిండుగా ధరించేవారు. ఒకప్పుడు వీరి ఆహార్యం చూడగానే బంజారాలని గుర్తుపట్టేవాళ్లు. కానీ, ఇప్పుడు తలపై నుంచి జారుతూ ఉండే అద్దాల అంచుల టుక్రీ మెరుపులు లేవు. సంప్రదాయ గాగ్రీ (లెహంగా) కూడా ధరించట్లేదు. కాంక్లీ (రవిక లాంటిది), దాని పైనుంచి వేసుకునే ఆభరణాలు కూడా దాదాపు కనుమరుగయ్యాయి. గాగ్రీ బదులు చీర కట్టుకుంటున్నారు. ఒకప్పుడు వస్త్రధారణ వల్ల ప్రత్యేకంగా కనిపించే ఈ బంజారా బిడ్డలు సాధారణ ప్రజల్లో కలిసిపోయారు. అందరిలా ఉండాలన్న కోరిక వాళ్లకు లేదు. సంప్రదాయ వస్త్రధారణ పట్ల ప్రేమ తప్ప వ్యతిరేకత లేదు. వారసత్వ కళ మీద మమకారమే కానీ ఛీత్కారం లేదు. వారికి లేనిదల్లా ఉపాధే! డబ్బే అన్నిటినీ శాసిస్తున్న ఈ కాలంలో వారి జీవన సౌందర్యం కనుమరుగైపోయింది.

### కనువిందు చేసే అందాలు

చేతిలో డబ్బుల్లేని కాలం దాపురించడంతో బతుకు దెరువు కోసం కూలీనాలీ చేసుకోవాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది. గూడేల్లో దర్జాగా ఉన్న బంజారా బతుకులు పట్నాల్లో పరుగులు తీయడం మొదలుపెట్టాయి. ఈ క్రమంలో వాళ్లకే సొంతమైన అల్లికలు చిక్కుల్లో పడ్డాయి. అలా మెరిసే అద్దాలు దారాల కుట్లకు దూరమయ్యాయి. రంగురంగుల అతుకులు ఆదరించే వాళ్లు లేక గతుక్కుమన్నాయి. అల్లి'కళ'కు దూరమై సంప్రదాయ వస్త్రశ్రేణిని కాదని సింథటిక్ చీరలు చుట్టుకుంటున్నారు బంజారా మహిళలు. ఆరోగ్యవంతమైన వస్త్రధారణ వదిలి రోగాల్ని అంటించే వస్త్రాలను ఆదరిస్తున్నారు. ఈ దయనీయమైన స్థితిని ఆశా పాటిల్ గుర్తించింది. విజయపురలో పుట్టిన ఆమె చిన్నప్పటి నుంచి లంబానీల దుస్తులు, వాటి ప్రత్యేకతలను ముచ్చటపడి చూస్తూ ఉండేది. కాలక్రమంలో వచ్చిన మార్పుల వల్ల లంబాడీల దుస్తులు మాయమవడం ఆమెను కలచి వేసింది. ఆ సామాజిక వర్గంలో ఎంబ్రాయిడరీ మెలకువలు తెలిసిన మహిళల్ని చేరదీసి ఆ కళను బతికించే పనికి పూనుకున్నది. బంజారా కసూతి అనే సంస్థను ప్రారంభించింది. సృజనాత్మకమైన అల్లికల్లో చేతి వృత్తుల వారి నైపుణ్యాలను, సంప్రదాయ దుస్తులను కాపాడుకోవడం ఈ సంస్థ లక్ష్యం.

### పల్లెల్లో ఫ్యాషన్ పాఠాలు

హస్తకళలు, సంస్కృతిని కాపాడుకోవడం కోసం పాటుపడితే కడుపునిండట్లేదనే హస్తకళాకారులు ఇతర వృత్తులకు మారిపోతున్నారు. ఈ రెండు పరిణామాలతో ఎన్నో హస్తకళలు అంతరించిపోతున్నాయి. అవసాన దశలో ఉన్న లంబాడీ ఎంబ్రాయిడరీ, చేనేత హస్తకళలను కాపాడుకోవాలంటే ఆర్థిక స్వావలంబన, సామాజిక భద్రత కల్పించడం కూడా బంజారా కసూతి లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. విజయపుర సమీప గ్రామాలను ఒక యూనిట్‌గా ఆశా పాటిల్ ఎంపిక చేసుకుంది. ఆ గ్రామాల్లో అల్లిక నైపుణ్యం ఉన్న 18 మంది బంజారా మహిళలను గుర్తించింది. వారంతా కలిసి పనిచేసేందుకు, కొత్త పనులు నేర్చుకునేందుకు సిద్ధపడ్డారు. మార్కెట్‌కి అనుగుణంగా ఆధునిక దుస్తులపై లంబాడీల అల్లికల డిజైన్లు వేసేందుకు వాళ్లకు శిక్షణ ఇచ్చారు. ఎంబ్రాయిడరీలో వాళ్లకు ఉన్న నైపుణ్యంతోపాటు అందులో రాటుదేలేలా, పనిచేసేలా ప్రోత్సాహాన్ని అందించింది ఆశా. వర్క్‌షాప్‌లు నిర్వహించి ఆధునిక దుస్తులు, మార్కెట్ గురించి అవగాహన కల్పించింది. బంజారా కసూతి ప్రయాణం మొదలైన తర్వాత ఆశా పాటిల్‌తో కలిసి పనిచేసేందుకు సీమా కిశోర్ చేయి కలిపింది. ఇద్దరూ కలిసి లంబాడీ కళను, సంప్రదాయాలను కాపాడుతూ రేపటి కోసం కొత్త ప్రయోగాలకు శ్రీకారం చుట్టారు.

### అద్దాల మెరుపులెన్నో

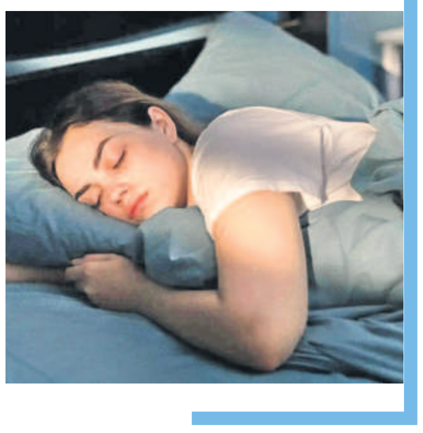
బంజారా కసూతి లక్ష్యం నెరవేర్చేందుకు ఖాదీ, కాటన్, లినెన్, మిక్స్ ఫ్యాబ్రిక్‌లతో రూపొందించిన దుస్తులపై అల్లికల డిజైన్లను వేయించడం మొదలుపెట్టారు. సంప్రదాయ దుస్తులైన కుర్తా పైజామాల నెక్, హ్యాండ్ బార్డర్‌లపై అద్దాల మెరుపులు, రంగుల అల్లికలతో ఫ్యాషన్ మార్కెట్‌కి కొత్తందాలు పరిచయం చేశారు. చీరలు, రవికెలకు ఈ అల్లికలు మరింత సొబగుగా కుదిరాయి. ఇక పాశ్చాత్య దుస్తులపై వేసిన బంజారా కసూతి డిజైన్లకు విశేషంగా ఆదరణ లభించింది. యువత డిమాండ్‌కు అనుగుణంగా బంజారా అతివలు అద్భుతాలు చేశారు. ఈ విజయం తర్వాత వస్త్రంతో తయారుచేసిన హ్యాండ్ బ్యాగులు, కుషన్లపై కూడా బంజారా అద్దాల మెరుపులు అద్ది ఇల్లు చక్కదిద్దుకుంటున్నారు.

### ప్రౌడ్ బంజారా

చేనేత వస్త్రాలను, ఎంబ్రాయిడరీని ఈతరానికి నచ్చేలా తీర్చిదిద్దడంలో బంజారా కసూతి కృషి ఫలించింది. అనుకున్నట్టే వాళ్లకు ఆర్థికంగా ప్రయోజనం చేకూరడంతో వేరే వ్యవసాయ పనులకు వెళ్లకుండా పూర్తిగా అల్లికలు, కుట్ల పనుల్లోనే ఉండిపోయారు ఆ మహిళలు. ఒక ప్రాంతంలో విజయవంతమైన ఈ ప్రయోగాన్ని మిగతా ప్రాంతాలకు విస్తరిస్తూ పోయారు ఆశా, సీమా. ఇప్పుడు మొత్తం అయిదు ప్రాంతాల్లో బంజారా కసూతి పని చేస్తున్నది. అరవై మంది మహిళలు ఎంబ్రాయిడరీనే జీవనాధారంగా ఎంచుకుని బతుకుతున్నారు. పూర్వీకుల నుంచి వారసత్వంగా వచ్చిన ఈ అల్లికను రేపటి తరం మరచిపోకుండా కాపాడుకునేందుకు వారికి బంజారా కసూతి ఓ అవకాశం కల్పించింది. అంతేకాదు లంబాడీల వేషభాషలపై సమాజంలో ఉండే చిన్నచూపు వల్ల వాళ్ల పిల్లల్లో న్యూనతా భావం పెరిగింది. సంప్రదాయ దుస్తులు ధరించడానికి ఆసక్తి చూపట్లేదు. బంజారా కసూతి ప్రయోగంతో బంజారా వస్త్ర శ్రేణికి నగరాల్లో ఆదరణ పెరిగింది. దీంతో తమ వారసత్వ దుస్తులు ధరించడం కోసం ఆసక్తి చూపడమే కాదు గర్వంగా భావిస్తున్నారు బంజారా అతివలు.

## నిద్రపై నిర్లక్ష్యం వద్దు..

ఆరోగ్యమైన జీవితానికి మంచి ఆహారం ఎంత ముఖ్యమో.. నిద్రకూడా అంతే అవసరం! అయితే, మారుతున్న జీవనశైలి మనిషికి నిద్రను దూరం చేస్తున్నది. ఉద్యోగరీత్యానే కాకుండా.. అర్ధరాత్రి వరకూ టీవీలు చూస్తూ, స్మార్ట్‌ఫోన్‌లో మునిగిపోతూ నిద్రా సమయాన్ని వృథా చేసుకుంటున్నారు చాలామంది. ఫలితంగా, లేనిపోని రోగాలను కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. రాత్రిపూట సరిగ్గా నిద్ర పోకపోతే.. అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. నిద్ర కొరత వల్ల మెదడు పనితీరు తగ్గిపోతుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఫలితంగా.. ఏకాగ్రత, ఆలోచన శక్తి, జ్ఞాపకశక్తి నెమ్మదిస్తాయనీ, భావోద్వేగాలను నియంత్రించే సామర్థ్యాన్ని కోల్పోతారని హెచ్చరిస్తున్నారు. దీర్ఘకాలంలో.. తీవ్రమైన తలనొప్పి వేధిస్తుందని చెబుతున్నారు. ఇక నిద్ర తగ్గినప్పుడు.. ఆకలిని నియంత్రించే హార్మోన్లు అదుపు తప్పుతాయట. దాంతో వారు అతిగా తిని.. ఊబకాయం బారినపడే అవకాశం ఉంటుందట. కంటి నిండా నిద్రలేకపోతే.. గుండె జబ్బులు, రక్తపోటు ప్రమాదం పెరుగుతుందట. నిద్రలేమి.. రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలహీనపరుస్తుందనీ, దాంతో తరచుగా అనారోగ్యానికి గురయ్యే అవకాశం ఉంటుందనీ ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకే, నిద్ర విషయంలో నిర్లక్ష్యం కూడదనీ, రాత్రిపూట కనీసం ఎనిమిది గంటలైనా కంటినిండా నిద్రపోవాలనీ సూచిస్తున్నారు.



స్నేహం.. అద్భుతమైనది, అపురూపమైనది, అమూల్యమైనది. అన్ని బంధాల్లోనూ గొప్పది! అలాంటి స్నేహం.. దాదాపు ప్రతిఒక్కరి జీవితంలోనూ ఉంటుంది. అలాగని, జీవితంలో తారసపడే వాళ్లంతా స్నేహితులు కాలేరు. కొందరు.. తొలి పరిచయంతోనే ప్రాణస్నేహితులుగా మారిపోతారు. ఇంకొందరు.. పరిచయస్తులతోనూ మాట్లాడటానికి మొహమాటపడుతుంటారు. అయితే, ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య స్నేహం చిగురించాలంటే కొన్ని ప్రత్యేక లక్షణాలు ఉండాలని సైకాలజిస్టులు అంటున్నారు. అవి కుదిరితేనే.. ఆ స్నేహబంధం కలకాలం నిలుస్తుందని చెబుతున్నారు.

## స్నేహించుకుందాం.. రా!

### చెప్పేది వినండి..

ఎదుటివారితో నిజాయతీగా వ్యవహరించాలి. వారు చెప్పేది శ్రద్ధగా వినాలి. వారు చెప్పే విషయాల పట్ల మీరు ఆసక్తి కనబరుస్తున్నారన్న నమ్మకం కుదిరితే మీపట్ల ఆకర్షితులవుతారు. అంతేకాదు వారి అభిప్రాయాలను గౌరవిస్తున్నారన్న భావన కలగజేయడం ప్రధానం. అలాంటి వ్యక్తులను స్నేహితులుగా అంగీకరిస్తారు.

### దయతో ఉండండి..

ఎవరిమీదైనా దయ చూపించినప్పుడు.. వారు మీ గురించి సానుకూలంగా స్పందిస్తారు. కాబట్టి, ఎదుటివారి భావోద్వేగాలను అర్థం చేసుకోవాలి. ఆపదలో, కష్టాల్లో ఉన్నవారి పట్ల దయతో ఉండాలి. ఆ ప్రవర్తన.. వారు మిమ్మల్ని ఇష్టపడేలా చేస్తుంది. సహానుభూతితో చేసే చిన్నచిన్న పనులు కూడా.. ఇతరులపై పెద్ద ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. వారిని మీ స్నేహితులుగా మార్చేస్తాయి.

### నవ్వుతో చేరువ..

ఒక చిరునవ్వు.. చుట్టూ ఉన్నవారిని మీకు చేరువ చేస్తుంది. వారి దృష్టిని ఆకర్షిస్తుంది. కాబట్టి, కొత్త వ్యక్తులైనా చూడగానే చిరుదరహాసంతో పలకరించండి. దాంతో, వాళ్లు మీతో మాట్లాడటానికి ఆసక్తి చూపుతారు. మీ శరీర భాషకూడా.. ఎదుటివారిని మీకు దగ్గర చేస్తుంది. ఎప్పుడూ నవ్వుతూ ఉండే వారికి ఎక్కువమంది స్నేహితులు అవుతారని పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి కూడా.

### ఆసక్తులు కలిస్తే..

సాధారణంగా ఒకే అభిరుచి కలిగిన వ్యక్తులు.. మంచి స్నేహితులుగా మారుతారు. పెంపుడు జంతువులు, ప్రకృతి, సినిమాలు, ఆటలు, పాటలు.. ఇలా ఏ విషయంలోనైనా ఇద్దరి అభిప్రాయాలు కలిస్తే.. వారి మధ్య స్నేహం బలపడుతుంది. ఆయా విషయాలపై కలిసి చర్చించుకోవడం వల్ల ఇద్దరి మధ్య కమ్యూనికేషన్ పెరుగుతుంది. ఎక్కువ సమయం కలిసి గడపడం వల్ల మంచి స్నేహితులయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.

## ఫ్రెంచ్ టోస్ట్

**కావలసిన పదార్థాలు**

**బ్రెడ్ స్లైసెస్:** నాలుగు, **గుడ్లు:** రెండు, **పాలు:** అర కప్పు, **ఫ్రెష్ క్రీమ్:** ఒక టేబుల్ స్పూన్, **దాల్చినచెక్క పొడి:** పావు టీస్పూన్, **కరక్కాయ పొడి:** చిటికెడు, **చక్కెర:** రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, **వెనిలా ఎసెన్స్:** నాలుగు చుక్కలు, **ఉప్పు:** చిటికెడు, **వెన్న:** ఒక టేబుల్ స్పూన్, **తేనె:** రెండు టేబుల్ స్పూన్లు.

**తయారీ విధానం**

ఒక గిన్నెలో గుడ్లు, పాలు, ఫ్రెష్‌క్రీమ్, దాల్చిన చెక్క, కరక్కాయ పొడి, చక్కెర, ఉప్పు, వెనిలా ఎసెన్స్ వేసి కలగలపాలి. స్టవ్ మీద పెనం పెట్టి వేడి చెయ్యాలి. బ్రెడ్ ముక్కలను గుడ్ల మిశ్రమంలో ముంచి పెనంపై మెల్లగా తిప్పుతూ రెండు వైపులా వెన్నవేసి కాల్చుకోవాలి. పై నుంచి తేనె వేసి వడ్డించుకుంటే నోరూరించే ఫ్రెంచ్ టోస్ట్ సిద్ధం.

## చలి పంజాకు చిక్కకుండా

సాధారణంగానే శీతకాలంలో రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గితుంది. మరీ ముఖ్యంగా గర్భిణులపై చలి తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. జలుబు, దగ్గుతోపాటు కీళ్ల పట్టేయడం, పొడిచర్మం వంటి సమస్యలు వారిని ఇబ్బంది పెడతాయి. కొన్ని చిన్న జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే.. చలికాలంలో గర్భిణులు ఇబ్బంది పడకుండా ఉంటారని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

**చలి** వాతావరణం, పదేపదే మూత్రానికి వెళ్లాల్సిరావడం వల్ల.. ఈ కాలంలో గర్భిణులు నీళ్లు తక్కువగా తాగుతుంటారు. దాంతో డీహైడ్రేషన్ బారిన పడతారు. అయితే, గర్భిణుల్లో డీహైడ్రేషన్ చాలా ప్రమాదకరంగా పరిణమిస్తుంది. శరీరంలో తగినంతగా నీటి స్థాయిలు లేకపోతే.. ఉమ్మనీరు తగ్గిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఇది బిడ్డ ఎదుగుదలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. పరిస్థితి అలాగే కొనసాగితే.. ముందస్తు డెలివరీ అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి.. ఏ కాలమైనా తగిన మోతాదులో నీళ్లు తాగడం మంచిది.

**ఈ** కాలంలో చర్మం పొడిబారడం సహజం. ఇక గర్భిణుల్లో పొట్ట పెరిగేకొద్దీ చర్మం సాగుతూ ఉంటుంది. దాంతో చర్మం పగిలి.. ఆ ప్రదేశంలో దురద పెడుతుంది. చలికాలంలో ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువ అవుతుంది. అందుకే.. వైద్యుల సూచన మేరకు ప్రత్యేక క్రీములు, లోషన్లు, నూనెలు రాసుకోవాలి. రోజుకు ఒకటి రెండుసార్లు పొట్ట భాగంలో నెమ్మదిగా మసాజ్ చేసుకోవాలి. దీనివల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగవడంతోపాటు చర్మం తేమగా ఉంటుంది. ప్రసవం తర్వాత స్ట్రెచ్‌మార్క్స్ రాకుండా కూడా తోడ్పడుతుంది.

**చలికాలంలో** వేధించే మరో ప్రధాన సమస్య.. కీళ్లనొప్పులు. చలి గాలులకు శరీరంలోని రక్తనాళాలు కుంచించుకుపోయి.. రక్త ప్రసరణ నెమ్మదిస్తుంది. దాంతో కండరాలు, కీళ్లు బిగుసుకుపోతాయి. గర్భిణులను ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువగా వేధిస్తుంటుంది. దీనినుంచి బయటపడేందుకు.. వైద్యుల సలహా మేరకు నిపుణుల ఆధ్వర్యంలో 'అరోమా థెరపీ' చేయించుకోవడం మంచిది. లావెండర్, టీ ట్రీ, యూకలిప్టస్ వంటి నూనెలతో శరీరాన్ని సున్నితంగా మసాజ్ చేయించుకోవాలి. దీనివల్ల రక్త ప్రసరణ మెరుగవుతుంది. శారీరక నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.