వార్తల్లో మహిళ

సామాజిక చిత్రం

కళతో సామాజిక మార్పు సాధ్యమే అంటారు హైదరాబాద్‌కు చెందిన ఆర్టిస్ట్ వరుణిక సరాఫ్. తన చిత్రకళకు వన్నెలు దిద్దడానికి వస్లి అనే ప్రత్యేకమైన కాగితాన్ని ఎంచుకోవడం ఆమె వైవిధ్యత. మొఘల్ కాలం నాటి ఈ విధానంలో కాగితం మీద కాగితం ఉంచి కళను ఆవిష్కరిస్తారు. వరుణిక చిత్తరువులు మంచి పేరే తెచ్చుకున్నాయి. ఆస్ట్రేలియాలో జరుగుతున్న 11వ ఆసియా పసిఫిక్ ట్రయానియల్‌లో ప్రదర్శనకు నోచుకున్నాయి. 'స్కై సెట్ అబ్లేజ్', 'ఇట్ రెయిన్డ్ దిస్ వింటర్' చిత్రాలు ఆమెను ప్రత్యేకంగా నిలబెట్టాయి. 'స్కై సెట్ అబ్లేజ్'లో కొవిడ్ సమయంలో తన భావనలను చిత్రించే ప్రయత్నం చేశారు. మన పూర్వికులు ఆకాశంలో కనిపించే సూచనలను, నేల మీద అరిష్టాలకు చిహ్నాంగా ఎలా భావించారో అనే ఊహ ఆధారంగా దీన్ని రూపొందించారు. 'ప్రస్తుతం సమాజంలో హింస పెరిగిపోతున్నది. అది సహజం అనుకునే ధోరణీ పెరుగుతున్నది. అందరూ తమ కండ్ల ముందు జరిగే సంఘటనలను చూడటమే కానీ, స్పందించడం మానేశారు. ఈ పరిస్థితి మారాలంటే, మనుషులలో స్పందన పెరగాలంటే చిత్రకళ ఓ మంచి మాధ్యమం అంటారు' వరుణిక.

Fashion

పాలపుంత మెరిసినట్టు..

చుక్కలా ఉంది అన్న మాట అందగత్తెలందరికీ వర్తిస్తుంది. కానీ ఈ డ్రెస్‌లో నటి కృతి సనన్‌ని చూసి పాలపుంతలా ఉంది అనాలేమో! నక్షత్రాలన్నీ గుంపుగా కూడినట్టు వెండిరంగు కాంతుల్లో మెరిసిపోతున్నది ఈ తార. సిల్వర్ కలర్ చతురస్రాకార క్రిస్టళ్లు పొదిగిన ప్యాంటు, జాకెట్ విభిన్న లుక్ తీసుకువచ్చాయి. వాటికి జతగా చేరిన కడా, బ్రేస్‌లెట్‌లు ఆమెను స్టైల్ ఐకాన్‌లా చూపుతున్నాయి. నటనలోనే కాదు, ఫ్యాషన్‌లోనూ తాను ప్రత్యేకమే అని ఎప్పటికప్పుడు కృతి ఇలాగే నిరూపిస్తూ ఉంటుంది!

'ఏ' ఫర్ ఆపిల్ అన్నట్టు ఇంటర్ ఫర్ ఇంజినీరింగ్ అంటున్నారు విద్యార్థులు. మ్యాథ్స్ రావంటే 'ఏ' తర్వాత ప్లాన్ 'బీ' ఉంది. బీ ఫర్ బైపీసీ! ఇలాంటి రోజుల్లో బీఏ చదవాలని నిర్ణయించుకుంది. అమెరికాలో చదివే అవకాశాలు వెదుక్కోకుండా పుట్టిన దేశానికే వచ్చి బీద జనం బాగు కోసం పని చేయడమే బాధ్యతగా తీసుకుంది. సంతోషం, సంతృప్తి డబ్బుతోనే రావు, చేసే పనిలోనే ఆ రెండూ ఉంటాయంటున్నది యుగాంతర్ సీఈఓ తేజస్విని మాడభూషి!

అవకాశాలు వదిలి.. హక్కులకై కదిలి!

చిన్నప్పటి నుంచి సమాజం అంటే ఆసక్తి ఉండేది. మ్యాథ్స్ ఎంత చేసినా సంతృప్తి కలిగేది కాదు. సోషల్ సైన్స్ ఎంత చదివితే అంత ఆనందంగా అనిపించేది. అందుకే సాంఘిక శాస్త్రం ఇష్టంగా చదివేదాన్ని. అదే సామాజిక రంగంలోకి రావడానికి దోహదం చేసిందేమో! ఇంటర్ తర్వాత అమ్మానాన్నలు నన్ను ఇంజినీరింగ్ చేయమన్నారు. కానీ, నేను బీఏ తీసుకున్నాను. హైదరాబాద్‌లో ఆర్ట్స్ కోర్సులు చాలా తక్కువ కాలేజీల్లో ఉండేవి. సామాజిక శాస్త్రాలు డిమాండ్ లేని కోర్సులు.. అప్పుడూ.. ఇప్పుడూ! బంధువులు, తెలిసినవాళ్లు 'నీది రాంగ్ డెసిషన్.. లైఫ్‌లో ముందుకు పోలేవు' అన్నారు. ముందుకో, వెనక్కో నాకు నచ్చింది చదవాలనుకున్నాను. వాళ్ల మాటలు పట్టించుకోలేదు. అమ్మానాన్న మాత్రం 'నీకు నచ్చింది చదువు' అని అన్నారు. ఇంట్లో అంత స్వేచ్ఛ ఉంది. కానీ, బీఏ చదువుని తక్కువ చేసే జనాలు మాత్రం సలహాలు ఇస్తూనే ఉన్నారు. ఆ సమయంలో అమర్త్యసేన్‌కి ఆర్థిక రంగంలో నోబుల్ బహుమతి వచ్చింది. ఆ పాయింట్ పట్టుకుని సోషల్‌సైన్సెస్ చదివే వాళ్లు కూడా పైకి రావొచ్చని చాలా బాగా వాదించాను. కొంతమంది నోళ్లు మూయించాను.

నా చదువే ఓ యుద్ధం

డిగ్రీ తర్వాత హైదరాబాద్ సెంట్రల్ యూనివర్సిటీలో ఎంఏ సోషియాలజీ చేశాను. పీజీలో ఉన్నప్పుడు యూత్ ప్రోగ్రామ్‌కి ఎంపికయ్యాను. జపాన్‌లోని హిరోషిమా వెళ్లాను. వారం రోజులు అక్కడ ఉన్నాను. రెండో ప్రపంచ యుద్ధ సమయంలో అమెరికా ప్రయోగించిన అణుబాంబు బాధితుడి ఇంట్లో ఉన్నాను. ఆయన జీవితంలో ఎన్నో సమస్యలను ఎదుర్కొన్నాడు. ఆయన పంచుకున్న అనుభవాలు.. ఎన్నో విషయాలు తెలియజేశాయి. ఘర్షణల గురించి అధ్యయనం చేసేందుకు అమెరికాలోని జార్జ్ మాసన్ యూనివర్సిటీ ఎం.ఎస్. (పీస్ స్టడీస్ అండ్ కాన్‌ఫ్లిక్ట్ రిజల్యూషన్) కోర్స్ నిర్వహిస్తున్నదని తెలిసింది. పీజీ పూర్తయ్యాక ఆ కోర్సు చదవాలని అప్పుడే నిర్ణయం తీసుకున్నాను. అనుకున్నట్టే ఆ యూనివర్సిటీలో సీటు వచ్చింది. నేను చదివే చదువులకు 'మా అమ్మాయికి మంచి జాబ్ వస్తుందా! రాదా?' అని అమ్మానాన్న కొంచెం భయపడేవాళ్లు. అమెరికాలో ఉద్యోగం సాధించేందుకు చాలామంది చదువును ఒక అవకాశంగా ఎంచుకుంటారు. నేను అమెరికాలో చదివినా.. భారత్‌లోనే ఉద్యోగం చేయాలని నిర్ణయించుకున్నా! మా క్లాస్‌మేట్స్ కొంతమంది వివిధ దేశాల్లో మంత్రులుగా పని చేస్తున్నారు. చాలామంది అంతర్జాతీయ సంస్థల్లో ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు.

అమెరికా నుంచి అడవికి

అమెరికాలో ఉన్నప్పుడే భారత్‌లో ఉద్యోగం కోసం వెదుకులాట మొదలుపెట్టాను. సామాజిక సమస్యల పరిష్కారం కోసం పనిచేసే యుగాంతర్ (హైదరాబాద్) సంస్థ ఒక ఉద్యోగి కోసం ఎదురుచూస్తున్నది. సరిగ్గా అదే సమయంలో నా చదువు పూర్తయింది. స్వదేశానికి వచ్చి యుగాంతర్ సంస్థలో చిన్న ఉద్యోగంలో చేరాను. హైదరాబాద్‌లో మూడు దశాబ్దాలకుపైగా చరిత్ర ఉన్న యుగాంతర్ అప్పుడు దండకారణ్యంలో ఆదివాసుల సమస్యల గురించి ఒక ప్రాజెక్ట్ నిర్వహిస్తున్నది. ఇందులో చాలామంది గాంధేయవాదులైన సమతా స్వరాజ్ మిత్రమండలి సభ్యులుగా ఉన్నారు. నాకు వాళ్లంత అనుభవం లేకున్నా వాళ్లను కో ఆర్డినేట్ చేస్తూ ఉండేదాన్ని. నక్సలిజం, యాంటీ నక్సల్స్ ఆపరేషన్ల మధ్య నలిగిపోయే ఆదివాసీలు, వారి ఉపాధి, రక్షణ, సంక్షేమం కోసం మేం పనిచేసే వాళ్లం. పెసా యాక్ట్, కమ్యూనిటీ ఫారెస్ట్ రైట్స్ కోసం పనిచేశాం.

బస్తీ హక్కులు

ప్రభుత్వం నుంచి సమాచారం తెలుసుకోవాలనుకునే వాళ్లకు సాయపడుతున్నట్టే.. కనీసం తమకు అవసరమైన సర్టిఫికెట్లు పొందలేక, ఆ సర్టిఫికెట్ల గురించి తెలియక ఇబ్బందులు పడుతున్న పేదల కోసం పాటుపడాలనుకున్నాం. పాతబస్తీలోని బాబానగర్ అనే స్లమ్‌లో కనీస హక్కులు ఉపయోగించుకునేలా ఓ ప్రాజెక్ట్ ప్రారంభించాం. ఒక చిన్న గదిలో, ఒక కంప్యూటర్‌తో ఆఫీస్ నిర్వహిస్తున్నాం. ఆ ప్రాంత ప్రజలు అక్కడికి వచ్చి వాళ్ల సమస్యలు చెబుతారు. వాళ్లకు కావాల్సిన సర్టిఫికెట్ల గురించి మమ్మల్ని అడుగుతారు. ఆ సర్టిఫికెట్లు పొందాలంటే ఎవరికి దరఖాస్తు చేయాలో, ఏ విధంగా దరఖాస్తు చేయాలో చెబుతాం. దరఖాస్తు చేయడానికి సహకరిస్తాం. చాలామంది చదువురాని వాళ్లు, అమాయకులు బ్రోకర్లను ఆశ్రయిస్తారు. వాళ్లు డబ్బు అడుగుతారు. వీళ్లు ఇవ్వలేరు. నేరుగా అధికారుల దగ్గరికి వెళ్తే లంచాలు అడుగుతారు. ఇలాంటి సమస్యలు లేకుండా మేమే నేరుగా వాళ్ల దరఖాస్తుల్ని ప్రభుత్వాధికారులకు అందజేస్తున్నాం. తర్వాత ఆ అర్జీ ఎంతదాకా వచ్చిందో తెలుసుకుంటాం.

> **■ సమాచార వారధి**
>
> **కొన్నేండ్ల** తర్వాత యుగాంతర్ బాధ్యతలు నా చేతికి వచ్చాయి. ప్రాజెక్ట్ మేనేజర్‌గా చేరిన నేను సీఈఓగా బాధ్యతలు చేపట్టాను. మహిళలు, పేదల హక్కుల కోసం మా సంస్థ అనేక ప్రాజెక్టులు చేపట్టింది. వీటికి తోడుగా కొత్తగా ట్రాన్స్‌జెండర్స్‌కు అండగా ప్రత్యేక ప్రణాళికలు రూపొందించి అమలు చేస్తున్నాం. చాలామంది అవగాహనా లేమితో సమాచార హక్కు చట్టాన్ని సరిగ్గా వినియోగించుకోలేక పోతున్నారని గుర్తించాం. ఆర్టీఐకి దరఖాస్తు చేసిన వారి భద్రతకు కొన్నిసార్లు ముప్పు వాటిల్లుతున్నదని మా దృష్టికి వచ్చింది. ఈ సమస్యలకు భయపడి చాలామంది ఆర్టీఐ ఉపయోగించుకోవడానికి జంకుతున్నారు. కొంతమందికి సమాచారం కోసం ఎవరికి దరఖాస్తు చేయాలి? ఎలా దరఖాస్తు చేయాలో కూడా తెలియదు. ఇలాంటి వాళ్లు వాళ్ల సమస్యలు, అవసరాలు మాకు చెబితే ఆర్టీఐ అర్జీలు ఆన్‌లైన్‌లో పంపిస్తాం. మా సంస్థ పేరునే ఆర్టీఐ వేస్తున్నాం కాబట్టి సమాచారం కోరుకుంటున్న వాళ్ల వివరాలు గోప్యంగా ఉంటాయి. అవసరం ఉన్నవాళ్లు yourti.in ద్వారా సంప్రదించవచ్చు.

వాళ్లకు కావాల్సిన సర్టిఫికెట్ వచ్చేదాకా మేం సహాయం చేస్తాం. ఉచితంగా సాయం చేయడం వల్ల విద్య, ఆరోగ్యం, ఉపాధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ఎక్కువ మంది వినియోగించుకోగలుగుతున్నారు.

నన్నూ మార్చింది..

అడవుల్లోనే కాదు బస్తీల్లోనూ మా సంస్థ సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తుంటుంది. బస్తీల్లో పని చేస్తున్నప్పుడు వాళ్లలో ఆర్థిక క్రమశిక్షణ లేకపోవడం గుర్తించాం. ముఖ్యంగా మగవాళ్లయితే అవసరం లేకపోయినా వస్తువులు కొనడం గమనించాం. స్మార్ట్‌ఫోన్లు కొనేస్తున్నారు. కొందరేమో తాహతుకు మించి బైక్‌లు కొంటున్నారు. ఆడవాళ్లు ఫంక్షన్ల కోసం డబ్బులు మంచినీళ్లలా ఖర్చు చేయడం కనిపించింది. ఖర్చు చేయడం తప్పు కాదు! కానీ, భవిష్యత్ అవసరాల గురించి ఆలోచించాలి కదా! ఈ విషయాలపై వారికి అవగాహన కల్పించే ప్రయత్నం చేస్తున్నాం. పొదుపు మంత్రాన్ని ఉపదేశిస్తున్నాం. డబ్బులు ఎక్కడ వృథా అవుతున్నాయో వివరిస్తున్నాం. వాళ్లకు పొదుపు గురించి చెప్పేటప్పుడు నా సంగతి ఏంటన్న సందేహం వచ్చింది. నేనూ కాస్త దుబారా మనిషినే! వాళ్లకు పాఠాలు చెబుతూ నేనూ మారిపోయా. పొదుపు చేయడమూ మొదలుపెట్టాను. ఇప్పుడు ఏది కొనాలన్నా ఆలోచిస్తున్నా. గతంలో 'ఆర్ట్స్ కోర్సులు చదువుతున్నావా?' అన్న నా ఫ్రెండ్స్ ఇంజినీరింగ్, ఎంబీఏలు చేసి కార్పొరేట్ కంపెనీల్లో ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. సోమవారం వచ్చిందంటే మా ఫ్రెండ్స్ ఆఫీస్‌ని తలుచుకుని ఏడుస్తారు. కానీ నేను సంతోషంగా మా ఆఫీస్‌కి బయల్దేరతాను. నేను నా పనిని ఎంజాయ్ చేస్తున్నాను. అదన్నమాట ఇష్టమైన పనిలో ఉండే కంఫర్ట్!

... నాగవర్ధన్ రాయల

భాస్కర్

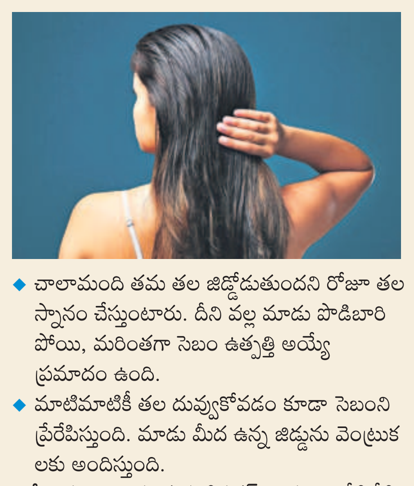
పోలికలు.. పొలికేకలు!

ఆ ఇంట్లో ఓ పాపాయి పుట్టింది. ఆ కొత్త మనిషిని అందరూ సంతోషంగా స్వాగతించారు... ఒక్కరు తప్ప. అది తన అన్న. అందరూ ఆ పాపాయినే ముద్దు చేయడం, సమయం కేటాయించడం తనకు ఎందుకో నచ్చడం లేదు. ఈ తరహా సిబ్లింగ్ రైవల్రీ గురించి మనకు తెలియనిదేమీ కాదు. ఈర్ష్య, పోలికల్లాంటి కారణాలతో ఒకే కడుపున పుట్టినవారి మధ్య శత్రుత్వం ఏర్పడవచ్చు. చాలామంది తల్లిదండ్రులు ఈ కొట్లాటలను సహజంగా భావిస్తుంటారు. కానీ అవి పిల్లల మనసు మీద దీర్ఘకాలిక ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ఈ సిబ్లింగ్ రైవల్రీని దూరం చేసేందుకు కొన్ని సూచనలు కూడా చేస్తున్నారు.

- పోలికలు వద్దు. తమ్ముడు చూడు మార్కులు ఎక్కువ వచ్చాయి, అక్క చూడు బుద్ధిగా ఉంది.. లాంటి మాటలు తూటాల్లా పనిచేస్తాయి. ఒకరి విజయాన్ని మరొకరు ఆస్వాదించని పరిస్థితికి చేరుస్తాయి.
- ఇద్దరితోనూ సమానంగా సమయాన్ని గడిపే ప్రయత్నం చేయండి. విడివిడిగా వారికోసం మీ కాలాన్ని వెచ్చిస్తున్న అభిప్రాయం కలిగించండి
- వారు ఏం చెబుతున్నారో శ్రద్ధగా వినండి. ఆరోపణలు, అనుమానాలు కొట్టిపారేయవద్దు. మాటలు వినకుండా మధ్యలోనే అడ్డుకుని చిన్నబుచ్చవద్దు.
- కుటుంబం అంతా కలిసి సమయాన్ని గడిపే అవకాశాలను వదులుకోవద్దు. కలిసి భోజనం చేయడం లాంటి పనులతో కుటుంబం మధ్య ఐక్యత పెరుగుతుంది.

ఎన్ని విభేదాలు ఉన్నా, ఎంత కాదనుకున్నా... రక్తసంబంధానికి ఉండే ప్రత్యేకత వేరు. దాన్ని పదిలంగా కాపాడుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. అందులో పెద్దల పాత్ర ఎంతైనా ఉంది!

జిడ్డు తలకు కారణాలెన్నో..



పొడిబారిన జుట్టు గురించి చాలా ఉత్పత్తులు, సూచనలు, ప్రకటనలు కనిపిస్తాయి. కానీ, జిడ్డు తల అంతకంటే చికాకనే చెప్పాలి. తలలో నూనె గ్రంథులు చురుగ్గా ఉండటం వల్ల కొందరికి నిరంతరం తల జిడ్డోడుతూ ఉంటుంది. ఇందుకు గల కారణాలు అనేకం..

- పల్చటి జుట్టు ఉన్నవారికి, తల మీద సెబం (సహజమైన నూనె)ను పీల్చుకునేందుకు తగినంత జుట్టు లేక, జిడ్డుగా మారవచ్చు.
- జన్యుపరమైన లక్షణాలు కూడా నూనె తలకు ఓ ముఖ్య కారణం కావచ్చు.
- వాతావరణంలో తేమ కూడా ఇందుకు కారణం. తేమ ఎక్కువగా ఉంటే, తలలో జిడ్డు పెరిగే అవకాశం ఉంది.
- చుండ్రు లాంటి సమస్యలు... గర్భనిరోధక మాత్రలు లాంటి కొన్ని ఔషధాలు జిడ్డుకు దోహదపడతాయి. వైద్యుడితో మాట్లాడి వాటి సంబంధాన్ని తెలుసుకోవాలి.
- చాలామంది తమ తల జిడ్డోడుతుందని రోజూ తలస్నానం చేస్తుంటారు. దీని వల్ల మాడు పొడిబారిపోయి, మరింతగా సెబం ఉత్పత్తి అయ్యే ప్రమాదం ఉంది.
- మాటిమాటికీ తల దువ్వుకోవడం కూడా సెబంని ప్రేరేపిస్తుంది. మాడు మీద ఉన్న జిడ్డును వెంట్రుకలకు అందిస్తుంది.

ఇవే కాకుండా ఎక్కువ కండిషనర్ వాడటం, వేడివేడి నీటితో తలస్నానం చేయడం లాంటివి కూడా జిడ్డు తలకు కారణమే.

బాధితుల పక్షం.. నిష

దిల్లీలో పుట్టిన నిష పహుజ... చిన్నప్పుడే తల్లిదండ్రులతో కెనడా వెళ్లిపోయారు. అక్కడ స్థిరపడినప్పటికీ, భారతీయ మూలాలను మర్చిపోలేదు. అందరు భారతీయుల్లాగా, చిత్రాల పట్ల తన ప్రేమనూ వదులుకోలేదు. డాక్యుమెంటరీ చిత్రాలకు దర్శకత్వం వహిస్తూ, తన ప్రతిభను చాటుకుంటున్నారు. నిర్భయ ఉదంతం తర్వాత సమాజంలో ఉన్న లైంగిక వివక్ష మీద తను తీసిన 'ద వరల్డ్ బిఫోర్ హర్' డాక్యుమెంటరీ అందరినీ ఆలోచింపజేసింది. మనకు కావల్సింది బలమైన చట్టాలు కాదు, మనసున్న మనుషులు అని దీనిద్వారా నిరూపించింది. నిష మరో డాక్యుమెంటరీ తీస్తున్న సందర్భంలో జార్ఖండ్‌లో జరిగిన ఓ బాధాకరమైన ఉదంతం గురించి తనకు తెలిసొచ్చింది. ఓ 13 ఏళ్ల రైతుబిడ్డను, ముగ్గురు బంధువులు ఎత్తుకువెళ్లి అత్యాచారం చేసిన ఘటన అది. ఈ విషయాన్ని మర్చిపోమని అందరూ ఆ పేద తండ్రికి సూచించడమే కాకుండా, వాళ్లలో ఒకరికి ఇచ్చి పెండ్లి చేయాలని బలవంత పెట్టారు కూడా. దానికి ఆ తండ్రి ఒప్పుకోలేదు సరికదా, వాళ్ల మీద కేసు పెట్టి... శిక్ష పడేవరకూ ఊరుకోలేదు. ఈ క్రమంలో అతను ఎదుర్కొన్న ఒత్తిళ్లకు లెక్క లేదు. ఆ తండ్రీకూతుళ్ల పోరాటపటిమను నిష 'టు కిల్ ఏ టైగర్' పేరుతో డాక్యుమెంటరీగా మలిచారు. అది ప్రేక్షకుల, విమర్శకుల మెప్పు పొందడమే కాకుండా ఆస్కార్ నామినేషన్ సైతం అందుకుంది. ఒక మంచి డాక్యుమెంటరీ ప్రజల్లో సానుభూతిని పెంచుతుందనీ, వివేచనకు పదును పెడుతుందనీ నిష నమ్ముతారు. ఆ దిశగానే తన ప్రయత్నమంతా!

పచ్చిపాలు సౌందర్యం

పచ్చిపాలలో ఉండే విటమిన్లు, ప్రొటీన్స్‌తో పాటు లాక్టిక్ యాసిడ్ చర్మానికి చాలా మేలు చేస్తుందని చెబుతున్నారు సౌందర్య నిపుణులు. ఆ లాభం అందుకోవాలంటే పచ్చిపాలతో రూపొందించే కొన్ని ఫేస్‌ప్యాక్‌లను సూచిస్తున్నారు. అవి...

పచ్చిపాలు-పసుపు: ఈ కలయిక చర్మాన్ని కాంతిమంతం చేసి, మొటిమలు మచ్చల్ని తగ్గిస్తుంది.

పచ్చిపాలు- తేనె: పొడిబారిన చర్మం ఉన్నవారిలో ఈ ఫేస్‌ప్యాక్ తేమను మెరుగుపరుస్తుంది.

పచ్చిపాలు- ఓట్‌మీల్: ఈ మిశ్రమాన్ని చర్మం మీద నిదానంగా రుద్దుతూ మసాజ్ చేస్తే మృతకణాలు తొలగిపోతాయి.

పచ్చిపాలు- దోసగుజ్జు: చర్మానికి చల్లదనాన్ని అందించి, ముఖాన్ని తేటగా మారుస్తుంది.

ఇవే కాకుండా శనగపిండి, చందనం, అలోవెరా లాంటివాటితోనూ ఫేస్‌ప్యాక్‌లు మంచి ఫలితాలను ఇస్తాయి.