



**పొయ్యి మీద పిల్లి... పాలిపోతున్నది!**



ఇప్పుడు ఏ ఇంట్లో చూసినా గ్యాస్ సిలిండర్ అని మురిసిపోతున్నాం కదా. కట్టల పొయ్యి ఒకప్పటి పీడకల అని మర్చిపోయే ప్రయత్నం చేస్తున్నాం కదా. కానీ ఇప్పటికీ ప్రపంచంలో 230 కోట్ల మంది నివసించే ఇళ్లలో కట్టలు, పీడకలు లాంటి పొగచూరే పొయ్యి మీద నుంచే వంట జరుగుతోంది. ఇంట్లో చూరే ఈ పొగతో గుండెజబ్బులు, పక్షవాతం, లంగ్ క్యాన్సర్, ఊపిరితిత్తులు దెబ్బతినడం లాంటి ప్రాణాంతక సమస్యలు వస్తున్నాయి. వీటివల్ల ఏటా 30 లక్షలకు పైగా మరణాలు సంభవిస్తున్నాయని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ లెక్క.



బాధ వర్ణనాతీతం. కాబట్టి ధూమపానం చేసే అలవాటు ఉంటే, ఇంట్లో మాత్రం ఆ పని చేయకండి. ఒక వేళ ఎవరన్నా అతిథుల నుంచి తరచూ ఆ సమస్య వస్తే ఇంట్లో ఒక 'నో స్మోకింగ్' బోర్డ్ పెట్టి పరోక్షంగా సూచించండి. అప్పటికీ వినకపోతే, నేరుగా చెప్పడంలో ఏమాత్రం తప్పులేదు.

**మొక్కలతో జాగ్రత్త**

అపార్ట్‌మెంట్ సంస్కృతి పెరిగాక ఇండోర్ ప్లాంట్స్ పెంపకం పెరిగిపోయింది. పెరట్లో ఎలాగూ మొక్కలు పెంచలేనివాళ్లు, నాలుగుగోడల మధ్య చిన్నపాటి మొక్కను చూసి తృప్తి పడుతున్నారు. చాలా సందర్భాల్లో ఇంట్లో ఎక్కువ గాలి, వెలుతురు, నీరు లేకుండా పెరిగేస్తాయి కదా అన్న ఉద్దేశంతోనే ఇండోర్ మొక్కలను ఎంపిక చేసుకోవడం కనిపిస్తుంది. చూసేందుకు నదురుగా, వీలైతే నాలుగు పూలు పూసేలా మొక్కల్ని ఎంచుకుంటున్నారు. కానీ కొన్ని ఇండోర్ మొక్కలు మనుషులకు, పెంపుడు జంతువులకు అలర్జిక్ కలిగించవచ్చు. తీగలా సాగే ఇంగ్లీష్ బవి, తెల్లటి పూలు పూసే ఈస్టర్ లిల్లి, అందంగా ఉండే డిఫోడిల్స్, ఈత మొక్కను తలపించే సాగో పామ్... లాంటి మొక్కలన్నీ కూడా కాస్త జాగ్రత్తగా ఎంపిక చేసుకోవాల్సినవే!

ఇంట్లో కాలుష్యం గురించి ఎంత చెప్పుకొన్నా కాలంతో పాటు వచ్చిన మార్పుల వల్ల, మనం కొంత ప్రమాదకరమైన వాతావరణంలో ఉన్నామన్న విషయాన్ని కొట్టి పారేయలేం. బాధపడి ఉపయోగం లేదు. పూర్తిగా తప్పించుకునే అవకాశమూ లేదు. తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడమే తరుణోపాయం! ■

**తెలిసీతెలియక వాడే రసాయనాలు**

ఉదయం లేవగానే టూత్ పేస్ట్, తర్వాత సబ్బు తోపాటు షాంపూ, బాత్రూంని శుభ్రం చేసేందుకు క్లీనర్... ఇలా మన దినచర్యలో అణువణువునా ఏదో ఒక రసాయనాన్ని వాడుతూనే ఉంటాం. వీటిలో కొన్నింటి వల్ల నష్టం లేకపోవచ్చు. మరికొన్నింటిని మోతాదులో వాడితే ఇబ్బంది రాకపోవచ్చు. కానీ కొన్ని రసాయనాలు మాత్రం సమస్య కలిగిస్తాయి. వాటిలో కొన్ని...



**1 బస్నీనల్:**  
ఫ్లాస్టిక్ గట్టిగా, పారదర్శకంగా ఉండే దుకు వాడే ఈ కెమికల్ వల్ల ఊబకాయం నుంచి సంతానలేమి వరకు చాలా సమస్యలు వస్తాయి.

**2 ఫార్మాల్డిహైడ్:**  
కొత్త పరుపు కొనగానే వచ్చే వాసన గుర్తుండా. కొన్ని దుస్తుల నుంచి కూడా ఇదే వాసన వస్తుంది. దీనికి కారణం ఈ రసాయనమే. క్రిమిసంహారణిగా వాడే ఈ ఫార్మాల్డిహైడ్ చర్మం నుంచి జీర్ణవ్యవస్థ వరకూ దుష్ప్రభావం చూపగలదు.

**3 లెడ్:**  
పెయింట్ల నుంచి మేకప్ సామాగ్రి వరకు ఇంట్లో వాడే చాలా ఉత్పత్తుల్లో సీసం పాత్ర కనిపిస్తుంది. ఇవి నాడీవ్యవస్థ మీద చాలా ప్రభావం చూపుతుంది.

**4 పీబిడీఈ:**  
మంటలు అంటుకోకుండా వాడే ఈ రసాయనాన్ని ఫర్నిచర్, కార్పెట్, నిర్మాణ సామాగ్రి లాంటి వాటిలో విస్తృతంగా వినియోగిస్తారు. ఈ కెమికల్ క్యాన్సర్, డైరాయిడ్ లాంటి సమస్యల్ని కలిగిస్తుంది.

**5 పారాబెన్స్:**  
పేస్ట్, షాంపూ, కోల్డ్ క్రీమ్... ఇలా ఎన్నో సౌందర్య సాధనాల్లో విచ్చలవిడిగా వాడే పదార్థమిది. అవి నిల్వ ఉండేందుకు పారాబెన్స్ జోడిస్తారు. ఇవి క్యాన్సర్ కారకాలని ఏనాడో గుర్తించారు.

ఇవే కాదు. తడి అంటుకోకుండా వాడే PFA రసాయనాలు, వేడిని తట్టుకునేందుకు వాడే PFC రసాయనాలు మన చుట్టూనే ఉన్నాయి. ఒక్క బాత్రూం క్లీనర్ మీద ఉన్న స్టికర్‌ని పరిశీలిస్తే హైడ్రోఫ్లోరిక్ ఆసిడ్, సోడియం లారేట్ సల్ఫేట్ లాంటి ఎన్నో హానికారక రసాయనాలు ఉండటాన్ని గమనించవచ్చు. మనం వాడే ప్రతి ఉత్పత్తినీ శల్కపరీక్ష చేయడం సాధ్యం కాకపోవచ్చు. కానీ కొంతమేరకు అవగాహన పెంచుకోవడంలో తప్పులేదు. కాస్మెటిక్స్ వాడకాన్ని తగ్గించడం, పేస్టు లాంటి ఉత్పత్తులకు సంప్రదాయ పదార్థాలను వాడటం, బాత్రూం క్లీనర్స్ లాంటివి మోతాదులో ఉపయోగించడం మన చేతుల్లోనే ఉంది. కృత్రిమం, రసాయనాలతో చేసింది అని అనుమానం వచ్చినప్పుడు ఆ ఉత్పత్తికి దూరంగా ఉండటమే మేలు. చైనా బజార్లో అగ్గు వకు దొరుకుతున్నాయి కదా అని బ్యూటీలర్లు, బొమ్మలు, కాస్మెటిక్స్, ఫ్లాస్టిక్... తెచ్చేసుకుంటే ఫలితం బాధాకరంగా ఉంటుంది.