దురదను తరిమేద్దాం!

నెలలు మీదపడుతున్న కొద్దీ.. గర్భిణుల్లో రకరకాల సమస్యలు తలెత్తుతుంటాయి. కొన్ని అంత ప్రమాదకరం కాకపోయినా.. తీవ్రమైన చికాకు పుట్టిస్తాయి. అలాంటి సమస్యల్లో ఒకటి.. దురద. పొట్ట పెరిగిపోతుండటం వల్ల చర్మం సాగి.. దురద పుడుతుంది. దీంతో మహిళలు ఇబ్బంది పడాల్సి వస్తుంది. అలా.. దురద రాకుండా చూసుకోవడం, వచ్చినా తగ్గించుకోవడానికి ఈ టిప్స్ ఫాలో అవ్వండి..

గర్భధారణ సమయంలో ఎక్కువ మంది వేడినీటి స్నానానికే మొగ్గు చూపుతారు. అయితే.. వేడినీటి వల్ల చర్మం పొడిబారుతుంది. ఫలితంగా దురద పెరుగుతుంది. కాబట్టి, చన్నీటి స్నానమే మేలు. చలికాలమైతే గోరువెచ్చని నీటితోనే స్నానం చేయండి.

వేసుకునే దుస్తులు వదులుగా, సౌకర్యవంతంగా ఉండేలా చూసుకోండి. సింథటిక్ దుస్తులు దురదకు కారణవుతాయి. కాబట్టి, కాటన్ దుస్తులకే ఓటేయండి.

పెర్ఫ్యూమ్స్ వాడటం చాలా మందికి ఇష్టం. కానీ, వీటిల్లో ఉండే రసాయనాలు దురదను పుట్టిస్తాయి. కాబట్టి, ఈ సమయంలో పెర్ఫ్యూమ్స్, రసాయన సబ్బులు, లోషన్లు వాడటం తగ్గించండి. వీటికి బదులు శనగపిండిని వాడితే.. సాధారణ దురద కూడా తగ్గుతుంది. శనగపిండిలోని యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు చర్మ సమస్యలను దూరం చేస్తాయి.

దురద మరీ ఎక్కువగా ఉంటే.. ఎసెన్షియల్ ఆయిల్స్‌ను ఆశ్రయించడం మంచిది. వీటిలో యాంటి ఇచ్చింగ్, యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఒక కప్పు కొబ్బరి నూనెలో 10 చుక్కల ఎసెన్షియల్ ఆయిల్ వేయండి. ఈ మిశ్రమాన్ని దురదగా ఉన్న ప్రాంతంలో రాసి.. కొద్దిగా మసాజ్ చేస్తే.. ఉపశమనం లభిస్తుంది.

చర్మ సమస్యలు, ఇన్‌ఫెక్షన్లను తగ్గించడంలో కలబంద ముందుంటుంది. ఇందులోని యాంటి ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, కూలింగ్ లక్షణాలు.. గర్భిణులకు దురద నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. కొంచెం కలబంద గుజ్జును తీసుకుని.. దురద ఉన్నచోట రాయండి. అరగంటపాటు ఉంచి, చల్లని నీళ్లతో కడిగితే.. దురద దూరమవుతుంది.

చివరగా.. గర్భధారణ సమయంలో పొట్టపై దురద రావడం సహజమే. కానీ, మరీ ఎక్కువగా ఉంటే మాత్రం వైద్యులను కలవడమే మంచిది.

వాళ్లకు ఏం చేతకాదు.. ఏ పనీరాదు.. దివ్యాంగుల విషయంలో చాలామందికి ఉండే అభిప్రాయం! ఆ ఉద్దేశం తప్పని.. అవకాశం కల్పిస్తే, దివ్యాంగులు దివ్యంగా పనిచేస్తారని నిరూపించింది 'యూత్ ఫర్ జాబ్స్'. లక్షలాది మందిని వైకల్యం గీసిన పేదరిక వలయం నుంచి బయటపడేసింది ఈ సంస్థ. సుమారు ఐదున్నరల లక్షల మంది దివ్యాంగులకు ఉపాధి, ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించింది. పెట్రోల్ బంకులో బాయ్ నుంచి అమెజాన్‌లో అయిదంకెల జీతాల కొలువుల దాకా వీళ్లు కుదురుకున్నారు. ఇలా వైకల్యాన్ని లక్షలసార్లు ఓడించిన ఘనత 'యూత్ ఫర్ జాబ్స్' నాయకురాలు **మీరా షెనాయ్**‌కే దక్కుతుంది. ఎన్నో అంతర్జాతీయ అవార్డులు గెలిచిన 'యూత్ ఫర్ జాబ్' ఆరంభానికి ప్రేరణ నుంచి స్ఫూర్తిమంతమైన విజయగాథ ఆమె మాటల్లోనే...

ఆమె ముందు వైకల్యం.. లక్షసార్లు ఓడింది!

ఇరవై ఏళ్ల క్రితం.. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఉపాధి మార్గాలు లేవు. పట్టణ ప్రాంతాల్లో ఉండే అవకాశాల గురించి అవగాహన లేక యువత ఊళ్లలోనే ఉండిపోయేది. నిరుద్యోగం, పేదరికం వల్ల దయనీయమైన జీవితం గడిపేవాళ్లు. నగరాల్లోని పరిశ్రమలు, కంపెనీల్లో చిన్నస్థాయి ఉద్యోగాలు ఉండేవి. అయితే, గ్రామీణ యువతకు వాటి గురించి సరైన అవగాహన ఉండేది కాదు. జీవన నైపుణ్యాలు కూడా లేకపోవడం అదనపు సమస్య. గ్రామాలకు టీవీ మరింత దగ్గరయ్యాక సుదూరమైన ప్రపంచం కనిపించింది. ఉద్యోగాలు చేయాలనే ఆశలు వారిలో కలిగాయి.

ఉపాధి వారధి

ఉద్యోగాలు కోరుకునే గ్రామీణ యువతకు ఉపాధి కల్పించడం కోసం ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో.. అప్పటి ప్రభుత్వం ఎంప్లాయ్‌మెంట్ జనరేషన్ మార్కెటింగ్ మిషన్ (ఈజీఎంఎం) ఏర్పాటు చేసింది. గ్రామీణ, ఆదివాసీ యువతకు వృత్తి నైపుణ్యాల శిక్షణ, ఉపాధి కల్పన ఈజీఎంఎం ప్రధాన లక్ష్యం. దీనికి బాధ్యత వహించాల్సిందిగా ప్రభుత్వం నన్ను కోరింది. నేను ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్‌గా ఈజీఎంఎం ప్రారంభమైంది. గ్రామీణ, ఆదివాసీ యువతకు నైపుణ్య శిక్షణ ఇచ్చేందుకు దేశంలోనే మొదటి కార్యక్రమం ఇది. పట్టణాల్లోని రిటైల్, హాస్పిటల్, ఫార్మా రంగాల్లో ఉద్యోగాలున్నాయి. గ్రామాల్లో నిరుద్యోగులు ఉన్నారు. కానీ, మధ్యలో ఓ అగాధం. గ్రామీణ యువతకు శిక్షణ ఇస్తే ఈ ఉద్యోగాలు వాళ్లకు వస్తాయి. ఎక్కడ ఏ అవకాశాలు ఉంటే దానికి సంబంధించిన నైపుణ్యాల్లో శిక్షణ ఇచ్చాం. గ్రామాల్లోని మహిళా స్వయం సహాయక (డ్వాక్రా) సంఘాల సహకారంతో గ్రామీణ యువతకు ఈజీఎంఎం నైపుణ్య శిక్షణ మొదలుపెట్టింది. ఉద్యోగాలు ఇప్పించింది. ప్రైవేటు సంస్థలు, కంపెనీల్లో పని చేయడానికి అవసరమైన కంప్యూటర్ కోర్సులు, సాఫ్ట్ స్కిల్స్, లైఫ్ స్కిల్స్ నేర్పించేవాళ్లం. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 200 శిక్షణా కేంద్రాలను నిర్వహించాం. ఆరేండ్లలో లక్ష మందికిపైగా శిక్షణ పొందారు. ఆ తర్వాత ఈజీఎంఎం నుంచి బయటికి వచ్చాను. ఏ లక్ష్యం కోసం ఈజీఎంఎం పని చేసిందో, అదే లక్ష్యం కోసం ఆగ్నేయాసియాలో యునైటెడ్ నేషన్స్ డెవలప్‌మెంట్ ప్రోగ్రామ్ ఆధ్వర్యంలో పేదరిక నిర్మూలన కార్యక్రమం చేపట్టింది. భౌగోళిక, సామాజిక పరిస్థితులకు అనుగుణంగా వేర్వేరు ప్రాంతాల్లో వేర్వేరుగా శిక్షణ ఇచ్చాం. ఆ సమయంలోనే అప్పటి భారత ప్రధాన మంత్రి మన్మోహన్ సింగ్‌కి స్కిల్ డెవలప్‌మెంట్ సలహాదారుగా ఉన్న రామదొరైతో కలిసి పనిచేసే అవకాశం వచ్చింది. ఆయన దగ్గర పనిచేసిన రెండేండ్లలో దేశమంతా తిరిగాను.

గెలిచే దారి

రామదొరై దగ్గర పనిచేస్తున్న కాలంలో ఏ ఊరికి వెళ్లినా కనీసం అయిదారుగురు దివ్యాంగులు కనిపించేవాళ్లు. అవకాశం ఉన్నంత వరకు చదువుకొని ఇంటిపట్టునే ఉండేవారు. చాలామంది వాళ్లను ఎందుకూ కొరగానివారిగా చూసేవాళ్లు, ఇంట్లోవాళ్లే భారంగా భావించేవాళ్లు. రామదొరై దగ్గర పని ముగిసిన తర్వాత వికలాంగులకు ఉపాధి కల్పన కోసం 'యూత్ ఫర్ జాబ్స్' ప్రారంభించాను. 'వైకల్యం వల్ల ఉద్యోగం రాదు' అనే భ్రమలో ఉన్న వికలాంగులు మాకు తారసపడేవారు. ఏదైనా చిన్న ఉద్యోగం ఇప్పించమని అడుగుతుండేవారు. కానీ, వాళ్ల సామర్థ్యం వాళ్లే గుర్తించరు. బయటి అవకాశాల గురించి అవగాహన ఉండదు. వికలాంగులు స్వతంత్రంగా, సంతోషంగా, ఆత్మగౌరవంతో బతకడం కోసం యూత్ ఫర్ జాబ్స్ ఆధ్వర్యంలో నైపుణ్యాభివృద్ధి కేంద్రాన్ని జూబ్లీ హిల్స్‌లో ప్రారంభించాం. చిన్న భవనంలో ఆఫీస్, శిక్షణ నడిచేవి.

దేశమంతటా సేవలు..

ఒక గ్రామంలో ఒకరికి ఉద్యోగం ఆ ఊరంతా తెలిసేది. చుట్టుపక్కల ఊళ్లకు తెలిసిపోయేది. ఆ తర్వాత మాపై నమ్మకంతో వాళ్ల పిల్లలను వెంటబెట్టుకుని తల్లిదండ్రులు వచ్చేవాళ్లు. పన్నెండేళ్ల క్రితం ప్రారంభమైన ఈ శిక్షణ అన్ని జిల్లాలకు విస్తరించింది. తెలుగు రాష్ట్రాలు దాటి భారత దేశమంతటా సేవలు అందిస్తున్నది. దేశవ్యాప్తంగా 57 శిక్షణా కేంద్రాలను నిర్వహిస్తున్నాం. ఇప్పుడు ఆఫ్‌లైన్‌లోనే కాకుండా ఆన్‌లైన్‌లోనూ ట్రైనింగ్ ఇస్తున్నాం. ఇప్పటి వరకు 5 లక్షల 60 వేల మంది దివ్యాంగులను మా సంస్థ కలిసింది. వారందరికీ శిక్షణ ఇచ్చాం. ఉద్యోగం, ఉపాధి కల్పించాం. వికలాంగుల కోసమే ఒక జాబ్ పోర్టల్ నిర్వహిస్తున్నాం. దీనికి ఏఐ టెక్నాలజీని అనుసంధానించాం. అంధులకు ఇది జాబ్ నోటిఫికేషన్స్‌ని వినిపిస్తుంది. వినలేనివాళ్లకు సైన్ లాంగ్వేజ్‌లో చూపిస్తుంది. దక్షిణాసియాలో ఏఐ టెక్నాలజీతో ఇలాంటి సేవను అందుబాటులోకి తెచ్చాం. రెండేండ్లలో లక్షా ఎనభైవేల మంది ఇందులో పేర్లు నమోదు చేసుకున్నారు. మా కృషికి భారత రాష్ట్రపతి 'నేషనల్ అవార్డ్ ఫర్ ది ఎంప్లాయ్‌మెంట్ ఆఫ్ డిజెబిలిటీ' అవార్డు ప్రదానం చేశారు. మసాచుసెట్స్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ టెక్నాలజీ, హార్వర్డ్ యూనివర్సిటీలు అవార్డులు ఇచ్చాయి. ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ మన్ కీ బాత్‌లో 'మీరా షెనాయ్ ఈజ్ ఎక్స్‌పర్ట్ ఇన్ రూరల్ ట్రైబల్ డిజేబుల్ యూత్ ట్రైనింగ్' అని ప్రశంసించడం గొప్ప అనుభూతిని ఇచ్చింది.

ఎంత బాగా చేస్తున్నారో!

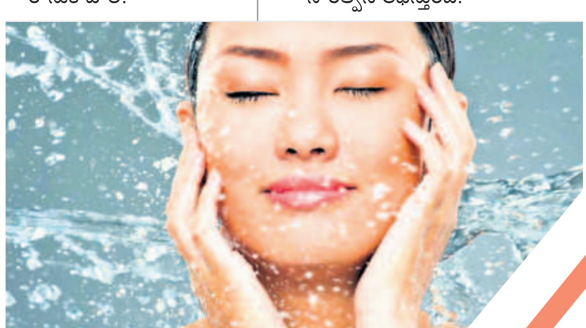
“ **జీవితకాలం** ఇతరులపై ఆధారపడి బతకకుండా తమకాళ్లపై తాము నిలబడేలా దివ్యాంగులు ఉద్యోగం లేదా వ్యాపారం చేసేలా ప్రోత్సహించేవాళ్లం. ఇప్పటికీ ఇది కొనసాగుతున్నది. ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలకు వారితో దరఖాస్తు చేయిస్తున్నాం. బహుళజాతి కంపెనీలు, భారీ పరిశ్రమలు, చిన్న పరిశ్రమలను సంప్రదించినప్పుడు 'మాకు కావాల్సిన పని చేయగలిగితే చాలు' ఎవరికైనా ఉద్యోగం ఇస్తామని హామీ ఇచ్చాయి. ఆ ఉద్యోగాలు ఇప్పించడం కోసం దివ్యాంగులకు సంబంధిత కోర్సుల్లో శిక్షణ ఇస్తున్నాం. వీరిలో చాలామంది ఇంటర్, డిగ్రీ చదివిన వాళ్లు ఉంటారు. వాళ్లకు యూత్ ఫర్ జాబ్స్ ఆధ్వర్యంలో కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్, కంప్యూటర్ కోర్సులు, సాఫ్ట్ స్కిల్స్, సోషల్ మీడియా, యాప్స్ వినియోగించడం నేర్పుతున్నాం. బాగా చదువుకున్న వాళ్లు ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలకు ప్రయత్నించేలా ప్రోత్సహిస్తున్నాం. పలు కంపెనీల ప్రతినిధులు మా కేంద్రానికి వస్తుంటారు. మా దగ్గర శిక్షణ పొందిన వాళ్ల నైపుణ్యం చూసి 'అరె ఎంత బాగా చేస్తున్నారు!' అని ఆశ్చర్యపోతుంటారు.

... నాగవర్ధన్ రాయల

ముఖంపై ముడతలకు నిద్రలేమి, ఒత్తిడి కారణం అవుతున్నాయి. సొగసు.. చిన్నవయసులోనే ముఖం చాటేస్తున్నది. అయితే.. కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ఆరోగ్యకరమైన చర్మాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చని సౌందర్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ముడతలకు చెక్!

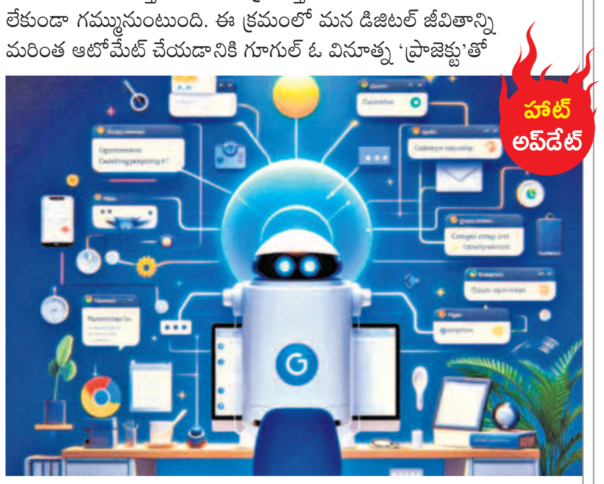
- యాంటి ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. ఇవి చర్మాన్ని దెబ్బ తీసే ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను నియంత్రిస్తాయి. చర్మంపై వృద్ధాప్యపు ఛాయలు రాకుండా అడ్డుకుంటాయి. పాలకూర, తోటకూర, అవకాడో, క్యారెట్, బీట్‌రూట్, ముల్లంగి లాంటివి ఎక్కువగా తినాలి. నీళ్లు కూడా బాగా తాగాలి.
- ఎండలో బయటికి వెళ్లాల్సి వస్తే.. తప్పకుండా సన్‌స్క్రీన్ లోషన్‌ను రాసుకోవాలి. ముఖంపై సూర్యరశ్మి నేరుగా పడకుండా చూసుకోవాలి. సూర్యుని నుంచి వెలువడే అతినీలలోహిత కిరణాలు.. చర్మాన్ని దెబ్బ తీస్తాయి. కాబట్టి, చలి కాలంలో కూడా ఎస్‌పీఎఫ్ 30కిపైగా ఉండే లోషన్‌ను రాసుకోవాలి.
- పొడిచర్మం ఉంటే.. ముడతలు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. అందుకే, తరచూ ముఖాన్ని కడుక్కుంటూ ఉండాలి. దీనివల్ల దుమ్ముధూళితో మూసుకుపోయిన స్వేద రంధ్రాలు తెరుచుకుంటాయి. చర్మం కాంతిమంతం అవుతుంది. ముఖం తేమగా ఉండేందుకు మాయిశ్చరైజర్‌ను రాసుకోవాలి.
- ఒత్తిడిని తగ్గించే వ్యాయామాలు చేయాలి. నిత్యం ఏదో ఒక వ్యాయామం చేయడం వల్ల నిద్ర బాగా పడుతుంది. శరీర ఆరోగ్యంతో పాటు చర్మ సౌందర్యమూ మెరుగుపడుతుంది. వ్యాయామం వల్ల ఎండార్ఫిన్స్ లాంటి ఫీల్‌గుడ్ హార్మోన్లు విడుదల అవుతాయి. ఒత్తిడికి కారణమయ్యే కార్టిసోల్ లాంటివి తగ్గుతాయి. దీంతో చర్మంపై ముడతలు తొందరగా ఏర్పడవు.
- ప్రతిరోజూ ఎనిమిది గంటలు నిద్రపోవాలి. కంటి నిండా నిద్రవల్ల ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. చర్మానికి కావాల్సినంత సాంత్వన లభిస్తుంది.



జార్విస్‌తో జాలీగా

హాట్ అప్‌డేట్

ఆఫీస్ పని.. ఇంటి పని.. అవి చాలవన్నట్టు జూమ్ మీటింగ్‌లు, గ్రూపు కాల్స్. ఎంత మల్టీ టాస్కింగ్ చేసినా.. కొన్ని తెమలవు! ఇంకొన్ని మర్చిపోవడం కామన్. మరైతే, ఏం చేయాలి? ఎవరి హెల్ప్ తీసుకోవాలి? అనుకుంటున్న తరుణంలో 'ఏఐ' పుట్టుకొచ్చింది. ఫోన్‌లో సిరి.. ఇంట్లో అలెక్సా అసిస్టెంట్.. ఇలా చెప్పగానే అలా పనుల్ని చక్కబెట్టేస్తున్నాయి. వంటింట్లో రెసిపీల దగ్గర్నుంచి.. ఆన్‌లైన్ ఆర్డర్ల వరకూ అన్నిటినీ చకచకా ఏఐతో మేనేజ్ చేస్తున్నారు. అయితే, ఎంత ఏఐ అయినా.. మనం కమాండ్ ఇస్తేనే పనికి ఉపక్రమిస్తుంది. లేదంటే.. ఊలుకూ పలుకూ లేకుండా గమ్మునుంటుంది. ఈ క్రమంలో మన డిజిటల్ జీవితాన్ని మరింత ఆటోమేట్ చేయడానికి గూగుల్ ఓ వినూత్న 'ప్రాజెక్టు'తో



ముందుకొస్తున్నది. అదే ప్రాజెక్ట్ జార్విస్. ఇదో వెబ్ ఆధారిత ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (AI) వ్యవస్థ. ఇదేం చేస్తుందంటే.. మనం చేసే రోజువారీ వెబ్ ఆధారిత పనుల్ని సులభతరం చేస్తుంది. అదెలాగంటే.. ముందు ప్రాజెక్ట్ జార్విస్ యూజర్లకు సంబంధించిన మొత్తం సమాచారాన్ని అర్థం చేసుకుంటుంది. మనం రాస్తున్న ఈవెంట్స్, చాటింగ్, ఫోన్‌కాల్స్, మెసేజ్‌లు.. ఇలా మొత్తం డిజిటల్ యాక్టివిటీల్ని పరిశీలిస్తుంది. అన్నిటినీ ప్రాసెస్ చేసి.. మనకంటే ఓ అడుగు ముందుంటుంది. వ్యక్తిగత సేవకుడిలా పని ప్రారంభిస్తుంది. అంటే.. మర్నాడు ఏమేం చేయాలో ఈ రాత్రే షెడ్యూల్ చేసేస్తుంది. ఉదయం లేవగానే చేయాల్సిన పనులు అన్నిటినీ రిమైండర్లుగా గుర్తు చేస్తుంది. ప్రయాణానికి సంబంధించిన రిజర్వేషన్లను సూచిస్తుంది. క్యాలెండర్‌లో ముఖ్యమైన డేట్స్‌ని బ్లాక్ చేసి ముందే మనకు గుర్తు చేస్తుంది. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే.. గూగుల్ జెమినీకి ఇది అడ్వాన్స్ వెర్షన్ అన్నమాట. ముఖ్యంగా ఇది క్రోమ్ బ్రౌజర్‌తో జతకట్టి పని చేస్తుంది. రానున్న డిసెంబర్‌లో ఈ ప్రాజెక్ట్ జార్విస్‌ను అధికారికంగా యూజర్ల ముందుకు తెచ్చేందుకు గూగుల్ ప్లాన్ చేస్తున్నది. సో.. ఇక మన వెబ్ విహారాన్ని జార్విస్‌తో జాలీగా చేయొచ్చు!

బ్లాక్ చేయండి

ఏ వంటింట్లో చూసినా.. నల్లరంగు వంట సామాన్లు ఎక్కువగా దర్శనమిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా గరిటెలు, వడ్డించే ఉపకరణాలన్నీ 'బ్లాక్ ప్లాస్టిక్'తో చేసినవే కనిపిస్తున్నాయి. అమెరికా, నెదర్లాండ్స్‌లోని పరిశోధకులు.. 'బ్లాక్ ప్లాస్టిక్' వంట సామాగ్రిపై ఇటీవల ఓ సర్వే నిర్వహించారు. ఆ వివరాలను 'కెమోస్ఫియర్ జర్నల్' ప్రచురించింది.

సర్వేలో భాగంగా 200 కన్నా ఎక్కువ బ్లాక్ ప్లాస్టిక్ ఉత్పత్తులను పరీక్షించారు. వీటిలో సుషీ ట్రేలు, గరిటెలు, టేక్-అవుట్ కంటైనర్‌లతోపాటు పిల్లలు ఆడుకునే బొమ్మలు, పూసల నెక్లెస్‌లు వంటివీ ఉన్నాయి. అయితే, ఈ వస్తువులలో 85 శాతం బ్రోమినేటెడ్ ఫ్లేమ్ రిటార్డెంట్స్, ఆర్గానో ఫాస్ఫేట్ ఫ్లేమ్ రిటార్డెంట్స్ వంటి హానికరమైన రసాయనాలు ఉన్నట్లు పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. ఈ విష రసాయనాలు క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచడంతోపాటు హార్మోన్లను నియంత్రించే ఎండోక్రైన్ వ్యవస్థకు అంతరాయం కలిగిస్తాయని చెబుతున్నారు. ఈ సామగ్రిని ఎక్కువగా వినియోగించే వ్యక్తులు క్యాన్సర్ బారినపడే ప్రమాదం మూడురెట్లు అధికమని తేల్చారు. రీసైకిల్ చేసిన ప్లాస్టిక్ నుంచి తయారైన బొమ్మలు కూడా అంతే ప్రమాదకరమని హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా కిచెన్‌లో ఉపయోగించే నాన్‌స్టిక్‌తోపాటు బ్లాక్ ప్లాస్టిక్ వస్తువుల వల్ల ఒక మనిషి శరీరంలోకి సగటును 34,700 పీపీఎం విషరసాయనాలు చేరుతున్నట్లు పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. వీటి కారణంగా క్యాన్సర్ ప్రమాదం, పునరుత్పత్తి సమస్యలు, నరాలకు సంబంధించిన వ్యాధులతోపాటు ఇతర హార్మోన్లపైనా తీవ్ర ప్రభావం పడుతుందని ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. వీటికి బదులుగా గాజు, స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్ లాంటి ప్రత్యామ్నాయాలను వాడుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.