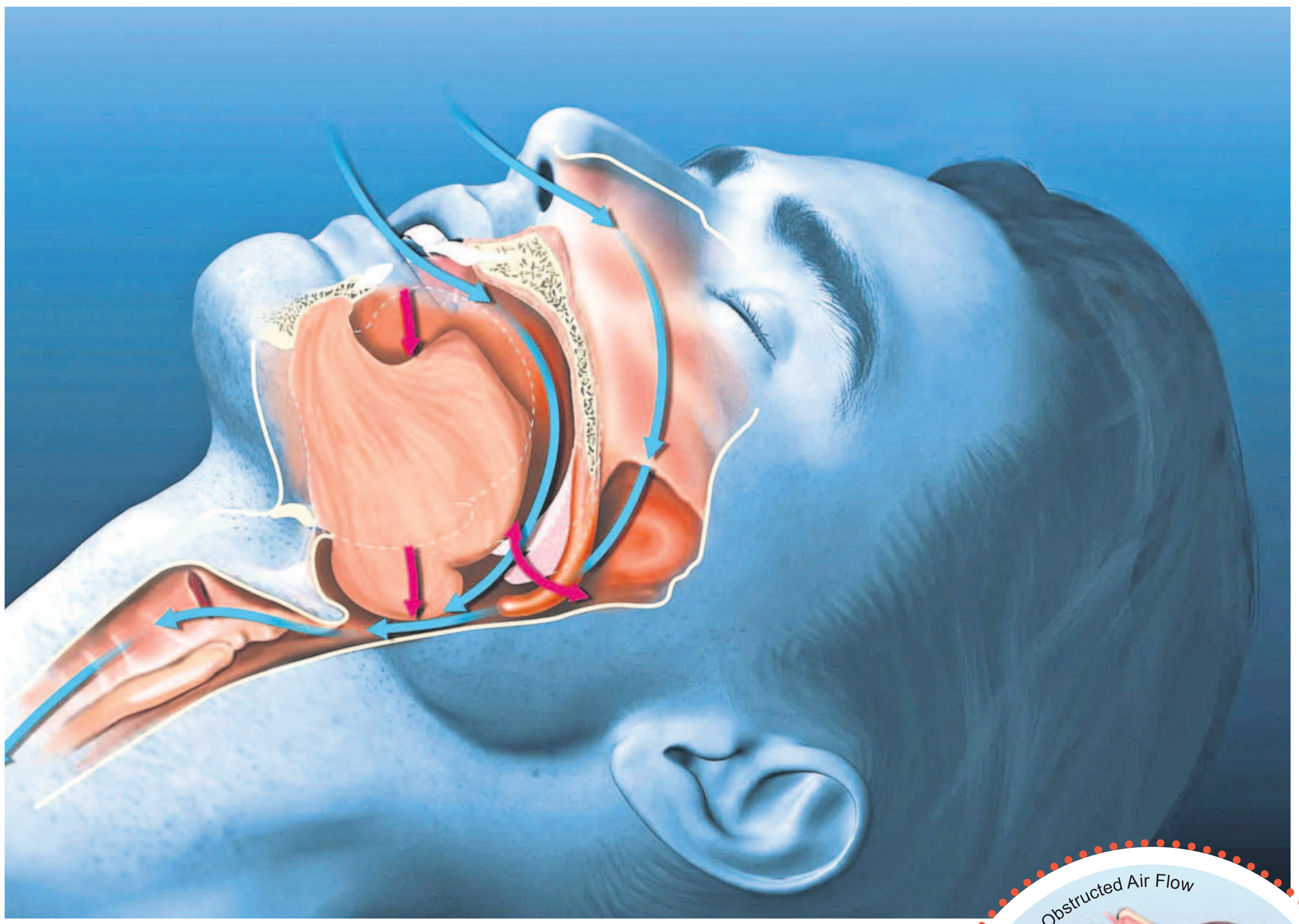
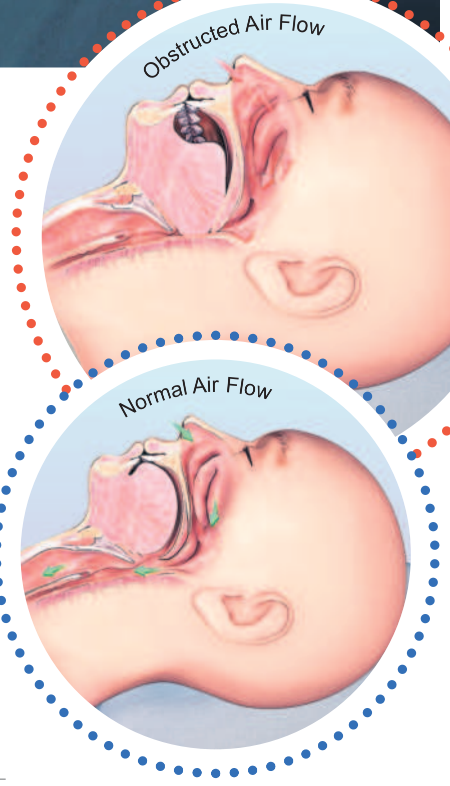
జిందగీ
ఊసిరి
నమస్తే తెలంగాణ కరీంనగర్
మంగళవారం 4 మార్చి 2025
www.ntnews.com



గురక చిన్నగానే మొదలవుతుంది. నిమిషాలు గడిచే కొద్దీ శబ్దం భరించలేని స్థాయికి చేరుకుంటుంది. రకరకాల అరుపులతో పక్కన పడుకున్నవారికి నరకమే. ఒకట్రెండు రోజులైతే ఫర్వాలేదు... కానీ, ఇది ఓ జీవితకాల రుగ్మత. కాకపోతే, చాలామంది దీన్ని ఓ సమస్యగా పరిగణించరు. తేలిగ్గా తీసుకుంటారు. పైగా బాగా గుర్రుపెట్టి నిద్రపోతే గాఢనిద్రగా పొరబడుతుంటారు. అంతేతప్ప వైద్యులను సంప్రదించరు. అవసరమైన చికిత్స తీసుకోరు. ఇకపోతే గురక సమస్యను వైద్య పరిభాషలో 'స్లీప్ ఆప్నియా' అని పిలుస్తారు. దీన్ని పట్టించుకోకుండా అలానే నిర్లక్ష్యం చేస్తే శరీరం రోగాల పుట్ట అవుతుంది. మానసిక రుగ్మతలకూ దారితీస్తుంది. ఓ దశలో ప్రాణాంతకం కూడా!



గుర్ర్.. టెర్ర్

రోగాలకు సూచిక గురక

నిజం చెప్పాలంటే 'గురక' ఓ శబ్ద పిశాచం. నిద్రపోతున్నప్పుడు ఒకలా వేధిస్తే, మేల్కొన్నప్పుడు మరోలా బాధిస్తుంది. రాత్రిపూట గురకవల్ల గాఢనిద్ర దాదాపు అసాధ్యం. పరిపూర్ణమైన విశ్రాంతి అన్నదే లభించదు. ఇట్టే తెల్లవారిపోయినట్టు అనిపిస్తుంది. అయిష్టంగా మంచం దిగుతాం. ఆ నిస్సత్తువ రోజువారీ పనులకు ఆటంకం కలిగిస్తూ ఉంటుంది. ఇవన్నీ 'స్లీప్ ఆప్నియా' లక్షణాలు. తేలిగ్గా తీసుకుంటారు కానీ, ఇది చాలా తీవ్రమైన రుగ్మత. తరచూ శ్వాస ఆగి ఆగి కొనసాగుతూ ఇబ్బంది పెడుతుంది. నిద్రిస్తున్నప్పుడు పై వాయునాళం (అప్పర్ ఎయిర్ వే) పదేపదే ఒత్తిడికి గురికావడం వల్ల ఇలా జరుగుతుందని నిపుణుల అభిప్రాయం. అయితే, స్లీప్ ఆప్నియాను ఎవ్వరూ కూడా ఒక జబ్బుగా గుర్తించడం లేదు. చికిత్స కోసం వైద్యుల దగ్గరికి వెళ్లడం లేదు. పెద్దల్లో 15 నుంచి 30 శాతం మందికి ఈ సమస్య ఉంటుందని అంచనా.

లక్షణాలు

- పెద్దగా గురక. నిద్రలో శ్వాసపరమైన ఇబ్బందులు.
- నోరు పొడిబారిపోయి నిద్ర మధ్యలో మేల్కొనడం.
- ఉదయంపూట తలనొప్పి.
- నిద్రలేమి (ఇన్‌సోమ్నియా).
- పగటివేళల్లో మగత (హైపర్‌సోమ్నియా).
- ఏకాగ్రత లేకపోవడం.
- చిరుకోపం, అసహనం.
- నిరాసక్తత.

చికిత్స ఎందుకు?

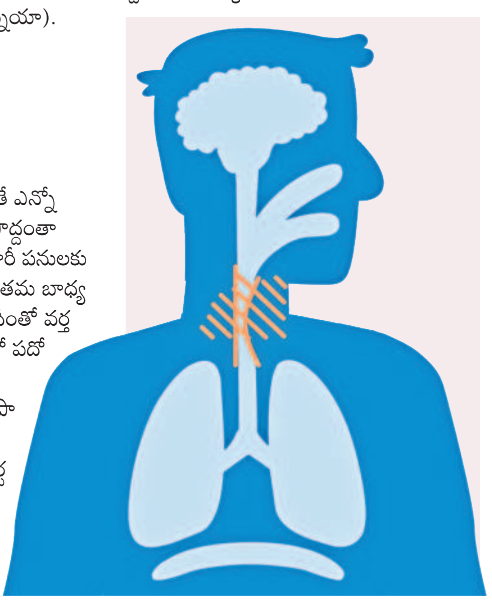
స్లీప్ ఆప్నియాకు చికిత్స తీసుకోకపోతే ఎన్నో ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉంటాయి. పొద్దంతా మగతగా ఉంటుంది. దీంతో రోజువారీ పనులకు ఆటంకం కలుగుతుంది. ఉద్యోగులు తమ బాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వర్తించలేరు. దీంతో వర్తమానంలో చేసే పనిలో, భవిష్యత్తులో పదోన్నతుల్లో వెనకబడిపోతారు. కెరీర్‌లో ఒడుదొడుకులు సంభవిస్తాయి. వ్యాపారులైతే కస్టమర్లకు సంతృప్తికరమైన సేవలు అందించలేరు. ఫలితంగా దీర్ఘకాలంలో నష్టాలపాలయ్యే అవకాశం ఉంది. మానవ సంబంధాలు దెబ్బతింటాయి. ఇవన్నీ గురక వల్ల కలిగే సామాజిక, మానసిక ఇబ్బందులు.

ఇక శరీర వ్యవస్థ విషయానికొస్తే జీవక్రియ మందగిస్తుంది.

కాలక్రమంలో గుండె కవాటాలు, మెదడు కవాటాల వ్యాధులు ఇబ్బంది పెడతాయి. న్యూరోసైకియాట్రిక్ డిస్‌ఫంక్షన్, పల్మనరీ హైపర్‌టెన్షన్, టైప్-2 మధుమేహం, నాన్ ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ మొదలైన వ్యాధులు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి, స్లీప్ ఆప్నియాను గుర్తించిన వెంటనే చికిత్స చేయించుకోవాలి. వృద్ధాప్యం, ఊబకాయం ఈ సమస్యకు మూల కారణాలు. ముక్కుదిబ్బడ, ఒబెసిటి హైపోవెంటిలేషన్ సిండ్రోమ్, కిడ్నీ వ్యాధులు, గుండె రుగ్మతలు, దీర్ఘకాలిక ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు, డయాబెటిస్ మెలిటస్ లాంటివి కూడా స్లీప్ ఆప్నియాకు దారితీస్తాయి.

నిర్ధారణ ఇలా...

పాలిసోమ్నోగ్రఫీ (పీఎస్)తో స్లీప్ ఆప్నియా నిర్ధారణ చేస్తారు. నిద్రలో శ్వాస సమస్యలను బట్టి స్లీప్ ఆప్నియా తీవ్రతను బేరీజు వేస్తారు. ఆప్నియా, హైపాప్నియా, రెరా (రెస్పిరేటరీ ఎఫర్ట్ రిలేటెడ్ అరౌజల్స్) ఉన్నాయేమో కూడా పరీక్షిస్తారు. సమస్య దశను బట్టి చికిత్స మొదలవుతుంది. బరువు తగ్గడం, రోజూ వ్యాయామం చేయడం, నిద్ర విధానంలో మార్పులు, మద్యపానం, డ్రగ్స్ తదితర దురలవాట్లను దూరంపెట్టడం.. సమస్యను అధిగమించడంలో కొంతమేరకు సాయపడతాయి. రోగ లక్షణాలను బట్టి వైద్యులు మందులను సిఫారసు చేస్తారు. తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో పై వాయు నాళానికి శస్త్రచికిత్స చేస్తారు. హాయిగా నిద్ర పోవడానికి జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవడమే ఏకైక మార్గం.



నివారణ మార్గాలు

- రోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రపోవాలి, ఒకే సమయానికి మేల్కొనాలి.
- ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి.
- మసాలాలు, ప్రాసెస్ చేసిన పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి.
- రోజూ కనీసం అరగంటైనా వాకింగ్ చేయాలి.
- మధ్యాహ్నం తర్వాత కాఫీ, టీలు తీసుకోవద్దు.
- మంచాన్ని నిద్రకు మాత్రమే ఉపయోగించాలి.
- మంచం మీద కూర్చుని ల్యాప్‌టాప్‌తో పనిచేయడం, మొబైల్ చూడటం, పుస్తకం చదవడం వంటి పనులు చేయొద్దు.
- పడకగదిలో తక్కువ వెలుతురు ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- పెద్ద శబ్దంతో సంగీతం వినొద్దు.
- కొంతమంది ఉదయం ఐదు గంటలకు లేవాల్సి ఉంటే నాలుగింటికే అలారం పెట్టుకుంటారు. దీనివల్ల నిద్ర పాడవుతుంది. కాబట్టి, సరైన సమయానికే నిద్రలేవాలి.
- పడుకోవడానికి కనీసం రెండు గంటల ముందే తినేయాలి.

విటమిన్లూ కీలకమే

కొన్ని రకాలైన విటమిన్లు, మినరల్స్ లోపం వల్ల కూడా నిద్ర సంబంధమైన సమస్యలు వస్తాయి. కాబట్టి, గురక సమస్య నివారణలో ఆరోగ్యకరమైన పోషకాహారం కూడా కీలకపాత్రనే పోషిస్తుంది. ఈ సమస్యను అధిగమించడానికి కొన్ని విటమిన్లు దోహదపడతాయి.

విటమిన్ డి: నిద్రలేమి, కలత నిద్ర, హఠాత్తుగా మెలకువ రావడం.. తదితర సమస్యలకు విటమిన్ డి లోపం ఓ కారణంగా చెబుతారు. నిద్ర, మెలకువకు సంబంధించిన వ్యవహారాల్ని పర్యవేక్షించడానికి మెదడులో ఓ ప్రత్యేకమైన విభాగం ఉంది. విటమిన్ డి ద్వారా దానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందుతాయి. కాబట్టి, శరీరంలో విటమిన్ డి కొరత అధికమైన కొద్దీ నిద్రతో ముడిపడిన సమస్యలు పెరుగుతాయి. సాల్మన్ చేపలు, గుడ్డు సొన, చీజ్, పుట్టగొడుగులు, సముద్ర ఆహారంతో విటమిన్ డి సమకూర్చుకోవచ్చు.

విటమిన్ ఎ: నిద్రలేమికి, విటమిన్ ఎకు ప్రత్యక్ష సంబంధం ఉన్నట్టు నిపుణులు గుర్తించారు. కాబట్టి క్యారెట్, ఆప్రికాట్, టమాట తదితర కూరగాయలు, తాజా పండ్లు తింటూ విటమిన్ ఎ లోటు పూడ్చుకోవాలి.

విటమిన్-బి12: నిద్రలేమి, నిస్సత్తువ విటమిన్ బి12 లోపంతో బాధపడుతున్న రోగులలో కనిపించే ప్రధాన లక్షణాలు. ఈ విటమిన్ లోపం వల్ల కుంగుబాటు తలెత్తే ముప్పు కూడా ఉంది. కుంగుబాటు ప్రధాన లక్షణాల్లో నిద్రలేమి ఒకటి. మాంసాహారం, గుడ్లు, తక్కువ కొవ్వు కలిగిన పాలు, తృణధాన్యాలు విటమిన్ బి12ను తగినంతగా అందిస్తాయి.

మరికొన్ని..

విటమిన్ బి9, విటమిన్ ఇ, విటమిన్ సి కూడా ప్రత్యక్షంగానో, పరోక్షంగానో నిద్రతో ముడిపడి ఉంటాయి. బి కాంప్లెక్స్ విటమిన్లలో లభించే ఫోలిక్ యాసిడ్ లోపం నిద్రలేమికి దారితీయవచ్చు. విటమిన్ ఇ లోపం రోగ నిరోధక వ్యవస్థను దెబ్బతీసి అంతిమంగా నిద్రను ప్రభావితం చేస్తుంది. విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభించేవారికి నిద్రలేమి సమస్యే ఉండదు. మెగ్నీషియం కూడా కండరాలకు విశ్రాంతిని ఇచ్చి నిద్రాదేవతకు ఆహ్వానం పలుకుతుంది. కొంతమంది రాత్రిళ్లు వ్యాయామం, సుదీర్ఘమైన నడక లాంటివి చేస్తుంటారు. ఇలా చేయకపోవడమే మంచిది. నాణ్యమైన నిద్రతోనే ఆరోగ్యకరమైన జీవితం సొంతమవుతుంది. నిద్రలో సంతృప్తి లేనప్పుడు జీవితమూ అసంతృప్తికరమే. కాబట్టి, హాయిగా నిద్రించండి. ఆనందంగా జీవించండి.

డాక్టర్ విశ్వేశ్వరన్ బాలసుబ్రమణియన్
సీనియర్ ఇంటర్వెన్షనల్ పల్మనాలజిస్ట్ & స్లీప్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్
యశోద హాస్పిటల్స్
సోమాజిగూడ, హైదరాబాద్

ఆధునిక జీవితంలో ప్లాస్టిక్ అనివార్యమైపోయింది. ఆహార పదార్థాలు ఆర్డర్ ఇచ్చినా, కిరాణా సరుకులు తెచ్చుకోవాలన్నా ప్లాస్టిక్ లేకుండా పని జరిగే అవకాశం లేదు. మన శరీరానికి చేటు చేస్తుందని ఎన్ని హెచ్చరికలు వచ్చినా, ప్లాస్టిక్ డబ్బాల్లో తిండి మామూలు విషయమైపోయింది. అయితే, సైన్స్ డైరెక్ట్ అనే జర్నల్‌లో ప్రచురితమైన తాజా అధ్యయనం ఒకటి ప్లాస్టిక్ డబ్బాల్లో నిల్వ ఉంచిన, వేడి చేసిన ఆహారం తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని హెచ్చరించింది. దీనివల్ల కంజెస్టివ్ హార్ట్ ఫెయిల్యూర్‌తోపాటు పొట్టలో ఉండే సూక్ష్మజీవుల వ్యవస్థలో కూడా మార్పులు వస్తాయని హెచ్చరించింది. దీంతో ఇన్‌ఫ్లమేషన్, రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ దెబ్బతినడం లాంటి ప్రమాదాలు ఉంటాయని పేర్కొన్నది.

ప్లాస్టిక్ డబ్బాలతో జాగ్రత్త

ఏం చెప్పింది?

పరిశోధకులు తమ అధ్యయనం కోసం చైనాలో మూడువేల మందిని రెండు విభాగాలుగా చేశారు. అంతేకాకుండా ప్లాస్టిక్ ఆహార డబ్బాలకు గుండెజబ్బులకు లంకె ఏమైనా ఉందా అని తెలుసుకోవడానికి ఎలుకల మీద కూడా పరిశోధన చేశారు. ఇందులో ప్లాస్టిక్ డబ్బాల నుంచి మైక్రో ప్లాస్టిక్ కణాలు ఆహారంలోకి వెళ్లి, దాన్నుంచి మన పొట్టలోకి ప్రవేశించినట్టు పరిశోధకులు గ్రహించారు. ప్లాస్టిక్ కణాల్లోని రసాయనాలు పొట్ట లైనింగ్ దెబ్బతినడానికి కారణమవుతున్నట్టు తెలుసుకున్నారు. అంతేకాదు, ఈ రసాయనాలు పొట్టలో ఉండే సూక్ష్మజీవుల వ్యవస్థను మార్పు చెందిస్తాయి. అలా ఇన్‌ఫ్లమేషన్, రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ దెబ్బతినడానికి కారణమవుతున్నాయి. ఇది పేగులు నీళ్లను వడగట్టే క్రమంలో హానికరమైన కణాలు రక్త ప్రవాహంలో కలిసిపోతున్నాయి. ఇలా జరగడం వల్ల రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థకు కీడు కలుగుతుందని పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. అయితే, ఈ అధ్యయనం మన ఆరోగ్యానికి ఏ రసాయనాలు హానికరమో ప్రత్యేకంగా గుర్తించలేదు. బైస్ఫినాల్ ఏ (బీపీఏ), థాలేట్స్, పీఎఫ్ఏలు లాంటివాటితో ఆరోగ్య సమస్యలు ఉంటాయని తెలిపారు.

నివారణ ఇలా...

- ఆహార పదార్థాల ప్యాకింగ్‌కు ప్లాస్టిక్‌కు బదులుగా స్టీలు, గాజు వస్తువులు వాడాలి.
- ప్లాస్టిక్ డబ్బాల్లో ఆహార పదార్థాలను వేడి చేయకూడదు. ఇలా చేస్తే మైక్రో ప్లాస్టిక్‌లు ఆహారంలో ప్రవేశిస్తాయి.
- హోటళ్లు, రెస్టారెంట్ల యాజమాన్యం కూడా ప్లాస్టిక్‌కు ప్రత్యామ్నాయాలు ఆలోచించాలి.
- ప్లాస్టిక్ వస్తువులను మైక్రోవేవ్ ఓవెన్‌లో పెట్టకపోవడమే మంచిది.

మెదడువాపు వ్యాక్సిన్ ఇవ్వాలా?

పిల్లల పెంపకం

మా పిల్లవాడి వయసు 3 సంవత్సరాలు. ఇప్పటివరకు వేయించాల్సిన అన్ని రకాల టీకాలు వేయించాం. కొత్తగా బ్రెయిన్ ఫీవర్‌కి టీకా వచ్చిందట. ఇప్పుడు ఆ టీకా మా బాబుకు ఇప్పించమని డాక్టర్ అంటున్నారు. ఈ వ్యాక్సిన్ అవసరమా?

మీరు చెప్పే వివరాల ప్రకారం బ్రెయిన్ ఫీవర్ (జపనీస్ ఎన్‌సెఫలైటిస్) అంటే.. మెదడువాపు వ్యాధి గురించి చెబుతున్నట్టు ఉన్నారు. మెదడువాపు పిల్లల్లో తీవ్రమైన జబ్బు కలుగజేస్తుంది. దీని ప్రభావం వల్ల నరాలు బలహీన పడతాయి. ఒక్కోసారి ఇది ప్రాణాంతకంగానూ పరిణమిస్తుంది. మెదడువాపు వ్యాధికి నిర్దిష్టమైన మందులు లేవు. రోగి సమస్యలను బట్టి తగిన చికిత్స అందిస్తున్నారు. దీనికి టీకా అందుబాటులోకి వచ్చింది.

మెదడువాపు వైరస్ వల్ల కలుగుతుంది. దోమకాటు ద్వారా ఆ వైరస్ సోకుతుంది. ఈ మెదడువాపు వ్యాధి భారతదేశంలో కొన్ని రాష్ట్రాల్లో ప్రబలంగా ఉంది. ఆ రాష్ట్రాలన్నిటినీ కలిపి ఎండెమిక్ ఏరియా అంటారు. తెలంగాణ కూడా ఎండెమిక్ ఏరియాలోనే ఉంది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో నివసించే పిల్లలు ఎక్కువగా దీని బారిన పడుతున్నారు. వర్షాకాలంలో ఈ వ్యాధి అధికంగా సోకుతుంది. పిల్లల్ని దోమలు కుట్టకుండా కాపాడుకోవడం మంచిది. అయినా వ్యాధి రాదనే భరోసా లేదు. కాబట్టి మెదడువాపు వ్యాక్సిన్ తీసుకుంటే మంచిదే. ప్రభుత్వం కూడా ఈ వ్యాక్సిన్లను ఇస్తున్నది. మీ బాబుకు ఈ వ్యాక్సిన్ ఇవ్వడం మంచిదే.

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

ఆహారం విషతుల్యం

మనం తినే తిండి మన శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలను అందిస్తుంది. మన బతుకు చక్రం ముందుకు కదిలేలా చేస్తుంది. అందుకే, పెద్దలు అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపం అని పేర్కొన్నారు. కానీ, ఇప్పుడు మనం తినే ఆహారం పోషకాలకు బదులుగా ఓ ఆందోళన కలిగించే అంశంగా పరిణమించింది. భారతదేశపు ఆహార నమూనాల్లో 50 శాతానికిపైగా పదార్థాల్లో పరిమితికి మించి పురుగుమందుల అవశేషాలు ఉన్నట్టు అధ్యయనాల్లో తేలింది. ఈ నేపథ్యంలో మనం తినే ఆహారం పట్ల చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

ఇటీవలి కాలంలో మనదేశంలో క్యాన్సర్ కేసులు కూడా పెరుగుతూ వస్తున్నాయి. దీంతో ఆరోగ్య నిపుణులు, పర్యావరణవేత్తల్లో ఆందోళన మొదలైంది. వ్యవసాయంలో పరిమితికి మించి పురుగుమందులు, కీటక నాశనులు వాడటం, వాటి హానికరమైన రసాయనాలు ఆహారంపై పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతున్నది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్ఓ) కూడా గ్లైఫోసేట్ అనే పురుగుమందు క్యాన్సర్‌కు దారితీయవచ్చని హెచ్చరించింది.

పండ్లు, కూరగాయలు, ధాన్యాల్లో సాధారణంగా కనిపించే ఆర్గానోఫాస్ఫేట్స్, కార్బమేట్స్, గ్లైఫోసేట్ తదితర రసాయనాల అవశేషాలకు రొమ్ము, ప్రొస్టేట్, పొట్ట మొదలైన క్యాన్సర్లకు లంకె ఉందని ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చ్ (ఐసీఎంఆర్) నివేదిక వెల్లడించింది. అంతేకాదు పురుగుమందులు (పెస్టిసైడ్లు) మన శరీరంలో కీలకమైన కణాల పనితీరును దెబ్బతీస్తాయి. డీఎన్ఏ విధ్వంసానికి కూడా దారి తీస్తాయి.

పంటల దిగుబడి పెరగడానికి ఏండ్ల కొద్దీ రసాయన ఎరువులు, పురుగుమందులను ఉపయోగిస్తున్నాం. కానీ, ఈ రసాయనాల ప్రభావం పొలానికి బయట కూడా ఉంటుంది. ఇవి నేల, నీరు, ఆహారాల్లో చేరిపోతాయి. మన ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతాయి. అందువల్ల మన సాగు విధానాన్ని పునః పరిశీలించుకోవాలి.

సహజమైన, రసాయనాలు లేని సాగు విధానాలను ఎంచుకోవడమే దీనికి పరిష్కారం. ఇలా చేస్తే పర్యావరణాన్ని కాపాడుకోవడంతోపాటు మన కుటుంబాలను, భావితరాలను కూడా పరిరక్షించుకుంటాం. వచ్చే ఐదేండ్లలో క్యాన్సర్ కేసులు 12 శాతం వరకు పెరిగే అవకాశం ఉందని హెచ్చరికలు వినిపిస్తున్నాయి. ఈ పరిస్థితుల్లో సుస్థిర వ్యవసాయ పద్ధతులు అనుసరించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

నేరుగా మంటపై కాల్చొద్దు

చపాతీలు, రొట్టెలను పెనం మీద చేసుకుంటాం. తర్వాత అది ఉబ్బడానికి నేరుగా మంట మీద ఉంచేస్తారు. అయితే, ఇలా చేయడం ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఎక్కువ వేడి దగ్గర వండినప్పుడు పదార్థాల నుంచి హెటెరోసైక్లిక్ అమైన్స్ (హెసీఏలు), పాలిసైక్లిక్ అరోమాటిక్ హైడ్రోకార్బన్స్ (పీపీహెచ్‌లు) ఉత్పత్తి అవుతాయి. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం ఇవి రెండూ కూడా క్యాన్సర్‌తో ముడిపడి ఉన్నట్టు తెలుస్తున్నది. అధిక ఉష్ణోగ్రతల దగ్గర ఆహార పదార్థాలను వేడి చేసినా, నేరుగా మంటపై వేడికి గురిచేసినా ఈ హానికారక రసాయనాలు తయారవుతాయి. 'ఎన్విరాన్‌మెంటల్ సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ' జర్నల్‌లో ప్రచురితమైన ఓ అధ్యయనం ప్రకారం... సహజ వాయువుతో పనిచేసే స్టవ్‌లు కార్బన్ మోనాక్సైడ్, నైట్రోజన్ డై ఆక్సైడ్, పార్టిక్యులేట్ మాటర్ లాంటి వాయు కాలుష్య కారకాలను విడుదల చేస్తాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తాయి. కాబట్టి, నేరుగా మంటపై పెట్టకుండా పెనం మీదే రొట్టెను ఓ వస్త్రంతో ఒత్తుతూ కాల్చడం ఉత్తమం. అదే నేరుగా మంటకు గురిచేస్తే రొట్టెలపై నల్లటి మాడు ఏర్పడుతుంది. వీటిలో ఆక్రిలమైడ్ అనే రసాయనం ఉంటుంది. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం ఇది క్యాన్సర్ కారకం అని తెలుస్తున్నది.

పరిష్కార మార్గాలు

- రొట్టెలు, చపాతీలు పూర్తిగా పెనం మీదే కాల్చాలి. నెమ్మదిగా ఒత్తుతూ ఉండాలి.
- రొట్టె మీద మాడు గుర్తులు పడకుండా చూసుకోవాలి.
- స్టవ్, పెనంపై మసి పేరుకోకుండా జాగ్రత్త వహించాలి.
- వీలుంటే ఇండక్షన్, ఎలక్ట్రిక్ స్టవ్‌లను ప్రత్యామ్నాయంగా ఎంచుకోవచ్చు.

నేరుగా మంటపై రొట్టెలను కాల్చడం వల్ల క్యాన్సర్ వస్తుందనడానికి బలమైన ఆధారాలైతే లేవు. కాకపోతే జాగ్రత్తగా ఉండటం మన విధి.