

గురక చిన్నగానే మొదలవుతుంది. నిమిషాలు గడిచే కొద్దీ శబ్దం భరించలేని స్థాయికి

చేరుకుంటుంది. రకరకాల అరువులతో పక్కన పడుకున్నవారికి నరకమే. ఒకట్రెండు రోజులైతే

ఫర్వాలేదు... కానీ, ఇది ఓ జీవితకాల రుగ్మత. కాకపోతే, చాలామంది దీన్ని ఓ సమస్యగా పరిగణించరు.

తేలిగ్గా తీసుకుంటారు. పైగా బాగా గుర్తుపట్టి నిద్రపోతే గాఢనిద్రగా పారబడుతుంటారు. 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!

గుర్కర్.. టెర్కర్

రాగిగాలకు సూచిక గురక

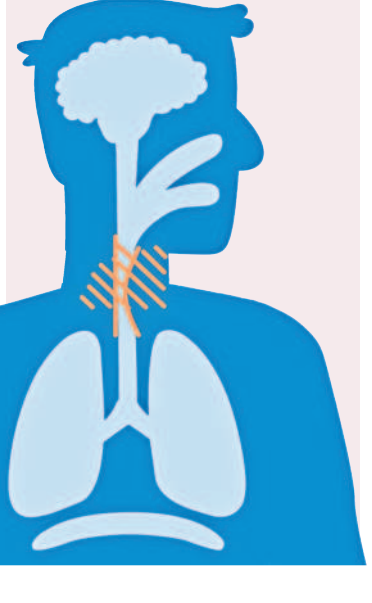
నిజం చెప్పాలంటే 'గురక' ఓ శబ్ద పీఠావం. నిద్రపోతున్నప్పుడు ఒకలా వేదస్థి, మేల్కొన్నప్పుడు మరోలా బాధిస్తుంది. రాత్రిపూట గురక కవల్ల గాఢనిద్ర దాదాపు ఆసాద్యం. పరిపూర్ణ మైన విశ్రాంతి ఆస్తి లభించదు. ఇట్టే తెల్లవారి పోయినట్లు అనిపిస్తుంది. అయిష్టంగా మంచం దిగుతాం. ఆ నిస్వత్తువ రోజువారీ పనులకు ఆటంకం కలిగిస్తూ ఉంటుంది. ఇవన్నీ 'స్లీప్ ఆప్నియా' లక్షణాలు. తేలిగ్గా తీసుకుంటారు కానీ, ఇది చాలా తీవ్రమైన రుగ్మత. తరచూ శ్వాస ఆగి ఆగి కొనసాగుతూ ఇబ్బంది పెడుతుంది. నిద్రొస్తున్నప్పుడు పై వాయునాళం (అప్పుడే ఎయిర్ వే) పడవేడి ఒత్తిడికి గురికావడం వల్ల ఇలా జరుగుతుందని నిపుణుల అభిప్రాయం. అయితే, స్లీప్ ఆప్నియాను ఎవ్వరూ కూడా ఒక జబ్బుగా గుర్తించడం లేదు. చికిత్స కోసం వైద్యుల దగ్గరికి వెళ్లడం లేదు. పెద్దల్లో 15 సంవది 30 శాతం మందికి ఈ సమస్య ఉంటుందని అంచనా.

- లక్షణాలు**
- పెద్దగా గురక, నిద్రలో శ్వాసరహితమైన ఇబ్బందులు.
 - నోడు పొడిబారిపోయి నిద్ర పడుకోలేక మేల్కొనడం.
 - ఉదయంపూట తలనొప్పి.
 - నిద్రలేమి (ఇన్సోమియా).
 - పగటివేళలో మగత (హైపర్సోమియా).
 - ఏకాగ్రత లేకపోవడం.
 - చిరుకోపం, ఆసహనం.
 - నిరాసక్తత.

చికిత్స ఎందుకు?
స్లీప్ ఆప్నియాకు చికిత్స తీసుకోకపోతే ఎన్నో ప్రతికూల ప్రభావాలు ఉంటాయి. పొడవైన మగతగా ఉంటుంది. దీంతో రోజువారీ పనులకు ఆటంకం కలుగుతుంది. ఉద్యోగులకు తమ బాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వహించలేరు. దీంతో వర్తమానంలో చేసే పనిలో, భవిష్యత్తులో చివరే న్యూతులో వెనకబడిపోతారు. తెలివితేటల్లో ఒడుదొడుకులు సంభవిస్తాయి. వ్యాపారులైతే కస్టమర్లకు సంకల్పితకరమైన సేవలు అందించలేరు. ఫలితంగా దీర్ఘకాలంలో సహజాపాలయ్యే అవకాశం ఉంది. మానవ సంబంధాలు దెబ్బతింటాయి. ఇవన్నీ గురక వల్ల కలిగే సామాజిక, మానసిక ఇబ్బందులు.

ఇక శరీర వ్యవస్థ విషయానికొస్తే జీవక్రియ మందగిస్తుంది. కాలక్రమంలో గుండె కవాటాలు, మెదడు కవాటాలు వ్యాధులు ఇబ్బంది పెడతాయి. న్యూరోస్టికియాటిక్ డిస్‌వర్షన్, పల్సుసరీ హైపర్‌టెన్షన్, టైప్-2 మధుమేహం, నాన్ ఆల్కహలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ మొదలైన వ్యాధులు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి, స్లీప్ ఆప్నియాను గుర్తించిన వెంటనే చికిత్స చేయించుకోవాలి. వృద్ధాప్యం, ఊబకాయం ఈ సమస్యకు మూల కారణాలు. ముక్కుబిబ్బడ, ఒబెసిటీ హైపోవెంటిలేషన్ సిండ్రోమ్, కిడ్నీ వ్యాధులు, గుండె రుగ్మతలు, దీర్ఘకాలిక ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు, డయాబెటిస్ మెలిటిస్ లాంటివి కూడా స్లీప్ ఆప్నియాకు దారితీస్తాయి.

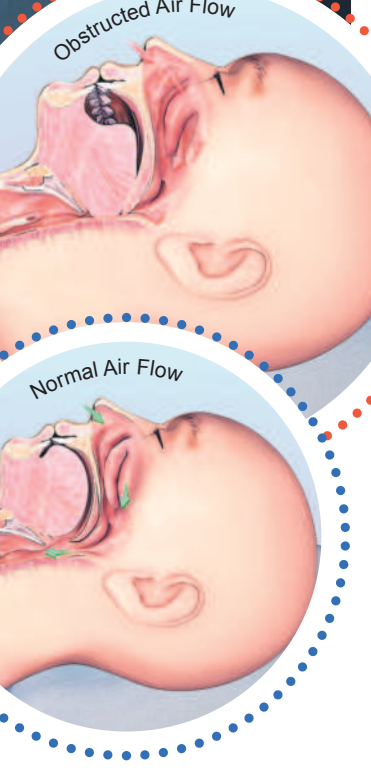
నిర్ధారణ ఇలా...
పాలిటెనోగ్రాఫీ (పీఎన్)తో స్లీప్ ఆప్నియా నిర్ధారణ చేస్తారు. నిద్రలో శ్వాస సమస్యలను బట్టి స్లీప్ ఆప్నియా తీవ్రతను బేరీజు వేస్తారు. ఆప్నియా, హైపాప్నియా, రెరా (రెస్పిరేటరీ ఎఫ్డ్రై రిలేటెడ్ ఆరోజిస్) ఉన్నాయేమో కూడా పరీక్షిస్తారు. సమస్య దశను బట్టి చికిత్స మొదలవుతుంది. బరువు తగ్గడం, రోజూ వ్యాయామం చేయడం, నిద్ర విధానంలో మార్పులు, మధ్యపానం, డ్రగ్స్ తదితర దురలవాట్లను దూరంపెట్టడం.. సమస్యను అధిగమించడంలో కొంతమే



రకు సాయపడతాయి. రోగి లక్షణాలను బట్టి వైద్యులు మందులను సిఫారసు చేస్తారు. తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో వై వాయు నాశనశీల శస్త్రచికిత్స చేస్తారు. హాయిగా నిద్ర పోవడానికి జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవడమే ఎత్త క మార్గం.

- నివారణ మార్గాలు**
- రోజూ ఒకే సమయానికి నిద్రపోవాలి. ఒకే సమయానికి మేల్కొనాలి.
 - ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి.
 - మసాలాలు, ప్రాసెస్ చేసిన పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి.
 - రోజూ కనీసం ఆరగంటైనా 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 లేవాలి ఉంటే నాలుగంటితో అలాగే పెట్టుకోవాలి. దీనివల్ల నిద్ర పొడవుతుంది. కాబట్టి, సరైన సమయానికి నిద్రలేవాలి.
 - పడుకోవడానికి కనీసం రెండు గంటల ముందే తినేయాలి.

విటమిన్లు 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, హఠాత్పూ మెలతర సమస్యలకు విటమిన్ డి లోపం ఓ కారణంగా చెబుతారు. నిద్ర, మెలతరకు సంబంధించిన వ్యవహారాల్ని పర్యవేక్షించడానికి మెదడులో ఓ ప్రత్యేకమైన విభాగం ఉంది. విటమిన్



డి ద్వారా దానికి కావాల్సిన పోషకాలు అందుతాయి. కాబట్టి, శరీరంలో విటమిన్ డి కొరత అధికమైన కొద్దీ నిద్రలో ముడిపడిన సమస్యలు పెరుగుతాయి. సాల్మన్ చేపలు, గుడ్డు సోస, చీజీ, పుట్టగొడుగులు, సముద్ర ఆహారంతో విటమిన్ డి సమకూర్చుకోవచ్చు.
విటమిన్ ఎ: నిద్రలేమికి, విటమిన్ ఎకు ప్రత్యక్ష సంబంధం ఉన్నట్టు నిపుణులు గుర్తించారు. కాబట్టి క్యారెట్, ఆప్రికాన్, టమాట తదితర కూరగాయలు, తాజా పండ్లు తింటూ విటమిన్ ఎ లోటు పూడ్చుకోవాలి.
విటమిన్-బి12: నిద్రలేమి, నిస్వత్తువ విటమిన్ బి12 లోపంతో బాధపడుతున్న రోగులలో కనిపించే ప్రధాన లక్షణాలు. ఈ విటమిన్ లోపం వల్ల కుంగుబాటు తలెత్తే ముప్పు కూడా ఉంది. కుంగుబాటు ప్రధాన లక్షణాల్లో నిద్రలేమి ఒకటి. మాంసాహారం, గుడ్డు, తక్కువ కొవ్వు కలిగిన పాలు, తృణాహారాలు విటమిన్ బి12ను తగినంతగా అందిస్తాయి.

మలకొన్ని..
విటమిన్ బి9, విటమిన్ ఇ, విటమిన్ సి కూడా ప్రత్యక్షంగానో, పరోక్షంగానో నిద్రతో ముడిపడి ఉంటాయి. బి కాంప్లెక్స్ విటమిన్లలో లభించే ఫోలిక్ యాసిడ్ లోపం నిద్రలేమికి దారితీయవచ్చు. విటమిన్ ఇ లోపం రోగి నిద్రోధక వ్యవస్థను దెబ్బతీసి అంతిమంగా నిద్రను ప్రభావితం చేస్తుంది. విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభించేవారికి నిద్రలేమి సమస్య ఉండదు. మెగ్నీషియం కూడా కండరాలకు విశ్రాంతిని ఇచ్చి నిద్రాదేవతకు ఆహారం పలుకుతుంది. కొంతమంది రాత్రిళ్లు వ్యాయామం, సుద్దర్శమైన నడక లాంటివి చేస్తుంటారు. ఇలా చేయకపోవడమే మంచిది. నాణ్యమైన నిద్రతోనే ఆరోగ్యకరమైన జీవితం సాంకేయమవుతుంది. నిద్రలో సంతృప్తి లేనప్పుడు జీవితమా అసంతృప్తికరమే. కాబట్టి, హాయిగా నిద్రపంచండి. ఆనందంగా జీవించండి.

డాక్టర్ విశ్వేశ్వరన్ బాలసుబ్రహ్మణ్యన్
సీనియర్ ఇంటెన్సివిస్ట్ పల్మనాలజిస్ట్ & స్లీప్ మెడిసిన్ స్పెషలిస్ట్ యోజ్ హాస్పిటల్స్ సామాజిగూడ, హైదరాబాద్

ఆధునిక జీవితంలో షాస్టిక్ అనివార్యమైపోయింది. ఆహార పదార్థాలు ఆర్డర్ ఇచ్చినా, కిరాణా సరుకులు తెచ్చుకోవాలన్న షాస్టిక్ లేకుండా పని జరిగే అవకాశం లేదు. మన శరీరానికి చేటు చేస్తుందని ఎన్ని హెచ్చరికలు వచ్చినా, షాస్టిక్ డబ్బాల్లో తిండి మామూలు విషయమైపోయింది. అయితే, సైన్స్ డైరెక్ట్ అనే జర్నల్లో ప్రచురితమైన తాజా అధ్యయనం ఒకటి షాస్టిక్ 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.

షాస్టిక్ డబ్బాలతో జాగ్రత్త

ఏం చెప్పింది?
పరిశోధకులు తమ అధ్యయనం కోసం చైనాలో మూడువేల మందిని రెండు విభాగాలుగా చేశారు. అంతేకాకుండా షాస్టిక్ ఆహార డబ్బాలకు గుండెజబ్బులకు లంకె ఏమైనా ఉందా అని తెలుసుకోవడానికి ఎలుకల మీద కూడా పరిశోధన చేశారు. ఇందులో షాస్టిక్ డబ్బాలనుంచి మైక్రో షాస్టిక్ కణాలు ఆహారంలోకి వెళ్లి, దాన్నించి మన పొట్టలోకి ప్రవేశించినట్లు పరిశోధకులు గ్రహించారు. షాస్టిక్ కణాల్లోని రసాయనాలు పొట్ట లైనింగ్ దెబ్బతినడానికి కారణమవుతున్నట్లు తెలుసుకున్నారు. అంతేకాదు, ఈ రసాయనాలు పొట్టలో ఉండే సూక్ష్మజీవుల వ్యవస్థను మార్చు 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. ట్రైసిన్వాలే ప్ (బీపీఎం), డాల్టోన్, పీఎఫ్ఎం లాంటివాటితో ఆరోగ్య సమస్యలు ఉంటాయని తెలిపారు.



- నివారణ ఇలా...**
- ఆహార పదార్థాల షాస్టిక్‌కు షాస్టిక్ బదులుగా స్టీలు, గాజు వస్తువులు వాడాలి.
 - షాస్టిక్ డబ్బాల్లో ఆహార పదార్థాలను వేడి చేయకూడదు. ఇలా చేస్తే మైక్రో షాస్టిక్‌లు ఆహారంలో ప్రవేశిస్తాయి.
 - హాట్‌బల్బు, రెసెలెంట్ల యాజమాన్యం కూడా షాస్టిక్‌కు ప్రత్యామ్నాయాలు ఆలోచించాలి.
 - షాస్టిక్ వస్తువులను మైక్రోవేవ్ ఓవెన్‌లో పెట్టకపోవడమే మంచిది.

మెదడువాపు వ్యాక్సిన్ ఇవ్వాలా?

మా పిల్లవాడి వయసు 8 సంవత్సరాలు. ఇప్పటివరకు మెదడువాపు అన్ని రకాల టీకాలు వేయించారు. కొత్తగా ట్రైయన్ పీవెన్ టీకా వచ్చింది. ఇప్పుడు ఆ టీకా మా బాలుకు ఇవ్వించవని డాక్టర్ అంటున్నారు. ఈ వ్యాక్సిన్ అవసరమా?

మీరు చెప్పే వివరాల ప్రకారం ట్రైయన్ పీవెన్ (జపనీస్ ఎన్‌సెఫాలైటిస్) అంటే.. మెదడువాపు వ్యాధి గురించి చెబుతున్నట్టు ఉన్నారు. మెదడు వాపు పిల్లల్లో తీవ్రమైన జబ్బు కలుగజేస్తుంది. దీని ప్రభావం వల్ల నడకలు బలహీన పడతాయి. ఒక్కోసారి ఇది ప్రాణాంతకం గానూ పరిణమిస్తుంది. మెదడు వాపు వ్యాధికి నిర్దిష్టమైన మందులు లేవు. రోగి సమస్యలను బట్టి తగిన



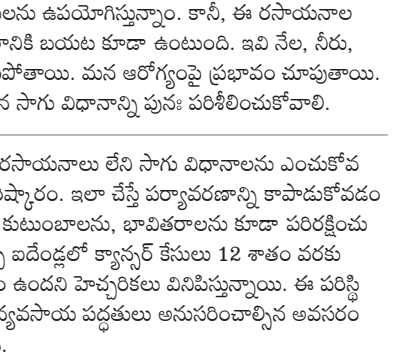
చికిత్స అందిస్తున్నారు. దీనికి టీకా అందుబాటులోకి వచ్చింది. మెదడువాపు వైరస్ వల్ల కలుగుతుంది. దోహకాలు ద్వారా ఆ వైరస్ సోకుతుంది. ఈ మెదడువాపు వ్యాధి భారతదేశంలో కొన్ని రాష్ట్రాల్లో ప్రబలంగా ఉంది. ఆ రాష్ట్రాలన్నిటికీ కలిపి ఎండెమిక్ పరియా అంటారు. తెలంగాణ కూడా ఎండెమిక్ పరియాలోనే ఉంది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో నివసించే పిల్లలు ఎక్కువగా దీని బాధన పడుతున్నారు. పర్వతాలలో ఈ వ్యాధి అధికంగా సోకుతుంది. పిల్లల్ని దోహకం వ్యాధి కారకంగా సోకుతుంది. మే బాలుకు ఈ వ్యాక్సిన్ తీసుకుంటే మంచిదే. ప్రభుత్వం కూడా ఈ వ్యాక్సిన్‌ను ఇస్తున్నది. మీ బాలుకు ఈ వ్యాక్సిన్ ఇవ్వడం మంచిదే.

డాక్టర్ విజయానంద్ నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్ పీడియాట్రిషియన్ రెయినోబో చిల్డ్రన్ హాస్పిటల్స్

ఆహారం విషతుల్యం

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

ఇటీవలి కాలంలో మనదేశంలో క్యాన్సర్ కేసులు కూడా పెరుగుతూ వస్తున్నాయి. దీంతో ఆరోగ్య నిపుణులు, పర్యావరణవేత్తల్లో అందోళన మొదలైంది. వ్యవసాయంలో పరిమితికి మించి పురుగుమందులు, కీలక నాశనాలు వాడటం, వాటి హానికరమైన రసాయనాలు ఆహారంపై పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతున్నది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్.ఓ) కూడా గ్లోబాల్ అనే పురుగుమందు క్యాన్సర్ కు దారితీయవచ్చని హెచ్చరించింది.



పండ్లు, కూరగాయలు, దాన్యాల్లో సాధారణంగా కనిపించే ఆర్గానోఫాస్ఫేట్స్, కార్బోమేట్స్, గ్లోబాల్ అనే తదితర రసాయనాలు ఆహారంపై పేరుకుపోవడానికి కారణమవుతున్నది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్.ఓ) కూడా గ్లోబాల్ అనే పురుగుమందు క్యాన్సర్ కు దారితీయవచ్చని హెచ్చరించింది.

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

నేరుగా మంటపై కాలొద్దు

చపాతీలు, రొట్టెలను పెనం మీద చేసుకుంటారు. తర్వాత అది ఉబ్బు దానికి నేరుగా మంట మీద ఉంచేస్తారు. అయితే, ఇలా చేయడం ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఎక్కువ వేడి దగ్గర వండినప్పుడు పదార్థాల నుంచి హెటిరోసైక్లిక్ ఆమైన్స్ (హెసీఎం), పాలినైక్లిక్ ఆరోమాటిక్ హైడ్రోకార్బన్స్ (పీహెచ్ఎం) ఉత్పత్తి అవుతాయి. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం ఇవి రెండూ కూడా క్యాన్సర్‌తో ముడిపడి ఉన్నట్లు తెలుస్తున్నది. అధిక ఉష్ణోగ్రతల దగ్గర ఆహార పదార్థాలను వేడి చేసినా, నేరుగా మంటపై వేడికి గురిచేసినా ఈ హానికరక రసాయనాలు తయారవుతాయి. 'ఎన్విరాన్‌మెంటల్ సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ' జర్నల్‌లో ప్రచురితమైన ఓ అధ్యయనం ప్రకారం... సహజ వాయువుతో పనిచేసే స్టవ్‌లు కార్బన్ మోనాక్సైడ్, నైట్రోజెన్ డై ఆక్సైడ్, పార్టిక్యులేట్ మాలిక్యుల్స్ లాంటి వాయు కాలుష్య కారకాలను విడుదల చేస్తాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తాయి. కాబట్టి, నేరుగా మంటపై పెట్టకుండా పెనం మీద

రొట్టెను ఓ వస్త్రంతో ఒత్తుతూ కాల్యాడం 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 కాల్యాడి.
- నెమ్మదిగా ఒత్తుతూ ఉండాలి.
- రొట్టె మీద మాడు గుర్తులు పడకుండా చూసుకోవాలి.
- స్టవ్, పెనంపై మనీ పేరుకోకుండా జాగ్రత్త వహించాలి.
- వీలుంటే ఇండక్షన్, ఎలక్ట్రిక్ స్టవ్‌లను ప్రత్యామ్నాయంగా ఎంచుకోవచ్చు.

నేరుగా మంటపై రొట్టెలను కాల్యాడం వల్ల క్యాన్సర్ వస్తుందనడానికి బలమైన ఆధారాలైతే లేవు. కాకపోతే జాగ్రత్తగా ఉండడం మన విధి.

