కాలుష్యంలో అడుగుపెట్టాలంటే మాస్క్ పెట్టుకుంటాం, వీధిలో బోర్ వేస్తున్నారంటే.. ఆమడ దూరం నుంచి బండిని తిప్పుకొంటాం! ఎండపొడ తగలకుండా, వానకు తడవకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటాం. కానీ ఇంట్లో మనం ఎంతవరకు ఆరోగ్యం గురించి పట్టించుకుంటున్నాం? మార్పులకు, దిద్దుబాట్లకు, ప్రత్యామ్నాయాలకు అవకాశం ఉన్న చోట కూడా... అజాగ్రత్తగా ఉంటున్నామేమో!! ఇప్పుడు చెప్పుకోబోయే విషయాల్ని ఓసారి ఆలోచిస్తే మనం చేస్తున్న తప్పులు, వాటికి పరిష్కారాలు మనకే బోధపడతాయి.

దుమ్ము దులపాల్సిందే!

ఇళ్లన్నాక దుమ్ము ఉండటం సహజమే. మరీ ముఖ్యంగా నగరవాసులు ఇంటి కిటికీ తెరిస్తే గాలి కన్నా ఎక్కువగా ధూళి చొరబడుతుంది. దారి వెంట లేచిన దుమ్ము, చుట్టుపక్కల నిర్మాణాల నుంచి రేణువులు ఇంట్లోకి రావడం, మూలమూలనా పేరుకుపోవడం అతి సాధారణం. పొరలు పొరలుగా పట్టుకున్న దుమ్మును ఏ పండుగకో, పబ్బానికో దులుపుకోవచ్చులే అనుకుంటే పొరపాటు. అంతేకాదు మన ఇంట్లోనూ చాలా రకాలైన రసాయనాలు వాడుతుంటాం. అవన్నీ కాలుష్య కారకాలే! దోమల్ని చంపే మందులు, నాన్‌స్టిక్ పాత్రల మీద కోటింగ్, షాంపూ, టాయిలెట్ క్లీనర్, మంటలు వ్యాపించకుండా వాడే పైపూతలు... అన్నీ కూడా రసాయనాలతో కూడుకున్నవే. వాటిలో ఎండోక్రైన్ డిస్రప్టింగ్ కెమికల్స్ (ఈడీసీ) ఉంటాయి. ఇవి మన హార్మోన్లను దెబ్బతీయగలవు, వాటి పనితీరునూ మార్చేయగలవు. ఇవి శరీరంలోకి చేరడం వల్ల క్యాన్సర్ లాంటి తీవ్రమైన సమస్యలు రావొచ్చు. నరాల బలహీనతే కాకుండా ప్రవర్తనాపరమైన లోపాలు కూడా తలెత్తవచ్చు. పురుషులలో లైంగిక సమస్యలు, స్త్రీలలో అబార్షన్ లాంటి ప్రమాదాలకు దారితీయొచ్చు. మరీ ముఖ్యంగా, ఇవి మన ట్రైగ్లిజరైడ్స్‌ని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఫలితంగా ఊబకాయం, మధుమేహం లాంటి సమస్యలు ఉత్పన్నం అవుతాయి. ఈ కెమికల్స్ ఇంట్లో దుమ్ముతో కలవడం, దాన్ని మనం పీలుస్తూ తాకుతూ తిరగడమే అసలు సమస్య.

ఈడీసీలతో ఉన్న సమస్యల గురించి శాస్త్రవేత్తలకు ఎప్పటినుంచో అనుమానాలు ఉన్నాయి. అయితే నిజంగా వాటి ప్రభావం ఏమిటో తేల్చేందుకు 'అమెరికన్ కెమికల్ సొసైటీ' కొన్ని ఇండ్లలోని దుమ్మును సేకరించింది. ఆ దుమ్ములో ఈడీసీలు ఏ స్థాయిలో ఉన్నాయని పరిశీలించారు. ఆశ్చర్యంగా చాలా ఇళ్లలో కనిపించిన ధూళికణాలు మన ఒంట్లోని చెడు కొవ్వును ప్రభావితం చేస్తున్నట్టు తేలింది. ఫలితంగా ట్రైగ్లిజరైడ్స్ పెరుగుతున్నాయనీ... అవి మధుమేహం, ఊబకాయాలకు దారితీస్తున్నాయనీ అంచనాకు వచ్చారు. ఇంట్లో దుమ్ము పేరుకుంటే మనం లావైపోతామనే పరిశీలన చిత్రంగా ఉంది కదా. కానీ, ఇది నిజమే కాబట్టి... ఇంటిని ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. టాయిలెట్ క్లీనర్ల విషయంలో చౌకగా వస్తున్నాయనో, ఆఫర్లలో దొరుకుతున్నాయనో మోజు పడితే ఆరోగ్యం గాడి తప్పినట్టే! ఇంట్లోని దుమ్ములోకి వచ్చి చేరే ఈడీసీలు చాలా తేలికగా మన ఊపిరితిత్తుల్లోకి ప్రవేశించే అవకాశం ఉంది.

ఫిష్ ట్యాంక్‌లో తుపాను

ఇంట్లో ఓ అక్వేరియం ఉండటం మంచిదే. అది మానసిక ఆరోగ్యం మీద సానుకూలమైన ప్రభావం చూపిస్తుందన్నది నిపుణుల మాట. పాశ్చాత్య వాస్తు శాస్త్రాలు కూడా అక్వేరియం ఏ గదిలో, ఏ మూలకు ఉంచితే ఎలాంటి ఫలితాలు వస్తాయో చెబుతుంటాయి. ఇంట్లో ఉండే చేపల తొట్టి వల్ల గదిలో తేమ శాతం మెరుగ్గా ఉంటుందనీ అంటారు. కానీ, వెలుతురు, వేడి తక్కువగా ఉండే చోట అక్వేరియం పెట్టడం వల్ల సమస్యలు రావచ్చు. ఇలాంటి చోట నాచు ఎక్కువగా, త్వరగా పేరుకునే అవకాశం ఉంటుంది. సున్నితంగా ఉండే ఇప్పటి తరానికి, మరీ ముఖ్యంగా ఆస్తమా లాంటి సమస్యలు ఉన్నవారికి ఇదేమంత సానుకూలం కాదు. పైగా చాలామంది అక్వేరియంలో మొక్కల్లాంటివి పెట్టరు. దాంతో చేపల నుంచి వెలువడే కార్బన్ డయాక్సయిడ్ కూడా పెరిగిపోవచ్చు. ఇలాంటి కారణాలన్నీ చెప్పుకొంటూ భయపడే కంటే... చేపలు కూడా జాగ్రత్తగా సంరక్షించాల్సిన జీవులన్న విషయాన్ని గ్రహిస్తే చాలు. నీరు, మేత, వెలుతురు, వేడి... అన్నీ గమనించుకుంటూ ఉండాల్సిందే. చాలామందికి ఈ అక్వేరియంని పడకగదిలో పెట్టుకోవడం అలవాటు. దాని నుంచి వచ్చే శబ్దం, వెలుతురు గాఢనిద్రను దెబ్బతీస్తాయన్నది మరో సూచన.

అంతా ప్లాస్టిక్‌మయం

భూమ్మీద ఏటా 30 కోట్ల టన్నుల ప్లాస్టిక్ ఉత్పత్తి అయితే, అందులో సగం వ్యర్థంగా మారుతున్నదని వరల్డ్ ఎకనామిక్ ఫోరం పేర్కొన్నది. ఇలా వ్యర్థంలోకి చేరుకున్న ప్లాస్టిక్‌లో కేవలం 9 శాతం మాత్రమే రీసైకిల్ అవుతుందనీ... మిగతా 91 శాతం చెత్తగానే పడి ఉంటుందనీ పర్యావరణవేత్తల మాట. ఇలా మిగిలిన ప్లాస్టిక్ నీటిలో కరగదనీ, నేలలో కలవదనీ... వందల ఏళ్లుగా కాస్తకాస్తగా ఎండుతూ పర్యావరణంలో స్లోపాయిజన్‌లా మారుతుందనీ ఇప్పుడు ఎవరిని అడిగినా చెబుతారు. కానీ, మన ఇంట్లో ఉండే ప్లాస్టిక్ నేరుగా మనకు కీడు చేస్తుంది. కంటికి కనపడనంత చిన్న ముక్కలుగా విడిపోయే ప్లాస్టిక్ శకలాలను మైక్రో ప్లాస్టిక్స్ అంటారు. ఇవి అయిదు మిల్లీమీటర్ల కంటే తక్కువ పరిమాణంతో ఉంటాయి. మనం పీల్చే గాలి, తాగే నీరు, తినే ఆహారంలోనూ వీటి అవశేషాలు ఉంటున్నాయి. నేరుగా మన శరీరంలోకి ప్రవేశించే ఈ మైక్రో ప్లాస్టిక్ పదార్థాల వల్ల కొంత హాని ఉండితీరుతుందనే చెబుతున్నారు. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడం నుంచి జన్యువుల తీరు మారిపోవడం వరకు ఎన్నో ప్రమాదాలు ఉంటాయని అంచనా వేస్తున్నారు. ఇంతకీ మన ఇంట్లో వీటి ఉనికి గురించి చెప్పలేదు కదా!

ఒక్కసారి తల పైకెత్తి మన చుట్టూ ఉన్న వస్తువులను గమనిస్తే లెక్కలేనన్ని ప్లాస్టిక్ పదార్థాలు కనిపిస్తాయి. వాటిని వాడేటప్పుడు జరిగే రాపిడిలో మైక్రో ప్లాస్టిక్ విడుదల అవుతుంది. ఓసారి కూరలు తరిగే ప్లాస్టిక్ బోర్డును చూడండి. దాని మీద చెప్పలేనన్ని గీతలు కనిపిస్తాయి. కొంత ప్లాస్టిక్ రేగి కనిపిస్తుంది. అది ఎక్కడికి వెళ్లినట్టు? కేవలం ఈ కటింగ్ బోర్డుల వల్లే ఏటా కోట్లాది మైక్రో ప్లాస్టిక్ శకలాలు విడుదల అవుతున్నట్టు ఓ పరిశోధన హెచ్చరించింది. ఇక ఇంట్లో వాడే ఆటవస్తువులు, కవర్లు, డబ్బాల సంగతి చెప్పేదేముంది! ఉదాహరణకు ఇప్పుడు చాలామంది అలవాటు చేసుకుంటున్న బాడీ స్క్రబ్ వల్ల లక్ష మైక్రో ప్లాస్టిక్ కణాలు వెలువడతాయని ఓ అంచనా! ఆఖరికి టీబ్యాగ్‌ని వేడివేడి నీటిలో ముంచినప్పుడు కూడా దాన్నుంచి వందలాది మైక్రో ప్లాస్టిక్ పదార్థాలు నేరుగా డికాక్షన్‌లోకి చేరతాయి. ఇక్కడ మనం ధరించే దుస్తుల గురించి కూడా ఓసారి చెప్పుకోవాలి. మనం వాడే నైలాన్, పాలిస్టర్, రేయాన్, ఆక్రిలిక్ వంటి వస్త్రాలన్నీ కృత్రిమ రసాయనాలతో రూపొందించినవే (సింథటిక్). వీటిని ఉపయోగించిన, ఉతికిన ప్రతిసారీ వాటి నుంచి అవశేషాలు కొద్దికొద్దిగా గాల్లో కలుస్తుంటాయి. బాధాకరమైన విషయం ఏమిటంటే ఇంట్లోని ప్లాస్టిక్ ఉత్పత్తుల వల్ల ఎక్కువగా నష్టపోయేది పిల్లలే. ఏది చేతికి అందినా నోట్లో పెట్టుకునే అలవాటు ఉన్న పిల్లలు... ప్లాస్టిక్ బొమ్మలనీ కొరికేస్తుంటారు. మనం వాటి ఖరీదు గమనించుకుని ఫర్వాలేదులే అనుకుంటాం కానీ... నోట్లోకి వెళ్తున్న ప్లాస్టిక్ గురించి ఆలోచించం. బయట నుంచి ఏమన్నా తెచ్చు