

**ಪ್ರ**ತಿ ಭಾನುವಾರ ಸಾವಯವ ಸಂತೆಗೆ ಒಡುವುದೆಂದರೆ ಸುಷ್ಮಾಳಿಗೆ ಅದೊಂದು ಆದ್ಯತೆಯ ಕೆಲಸ. ಮದುವೆ ಮುಂಜಿ ಸಮಾರಂಭ, ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಏನೇ ಕೆಲಸವಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆಟ್ಟು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದವಳೇ ಸಾವಯವ ಸಂತೆಗೆ ಓಡುತ್ತಾಳೆ. ಮುಂಜಾನೆ ಏಳು ಗಂಟೆಗೆಲ್ಲಾ ಸಂತೆಗೆ ಹೋದರೆ ಏನಾದರೂ ಕೊಂಚ ಸೊಪ್ಪು-ತರಕಾರಿ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಅರ್ಧಗಂಟೆ ತಡವಾದರೆ ಅಳಿದುಳಿದ ಸೊಪ್ಪು, ಸಿಪ್ಪೆ, ತರಕಾರಿಯನ್ನಷ್ಟೇ ತರಬೇಕಾದೀತು. ಯಾಕೆಂದರೆ, ನಗರದ ವಿವಿಧೆಡೆಗಳಿಂದ ಅನೇಕರು ಅಂದು ಸಾವಯವ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಸಂತೆಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ನಾ ಮುಂದು ತಾ ಮುಂದು ಎಂದು ತರಕಾರಿ ಖರೀದಿಸುವ ಭರಾಟೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆಗೆಲ್ಲ ಸಂತೆ ಖಾಲಿಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸಾವಯವ ಕೃಷಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಖರೀದಿಗೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಉತ್ಸಾಹ ಏಕೆ? ಏನು ಕಾರಣ? ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ, ಸುಷ್ಮಾ ಹೇಳುವುದು: 'ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ರೀತಿಯ ವಿಷ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ದಿನ ನಿತ್ಯ ಸುದ್ದಿ ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ವಿಷವಿಲ್ಲದ ಸಾವಯವ ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ಇನ್ನಿಲ್ಲದ ಆಸಕ್ತಿ'.

ಸುಷ್ಮಾ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳವರೆಲ್ಲರೂ ಆದಷ್ಟೂ ಸಾವಯವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ. ತಿನ್ನುವ ಕುಡಿಯುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಕಲಬೆರಕೆ ಆಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಸುದ್ದಿಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ಕಾಳಜಿ ಸಹಜ ತಾನೆ?

**ಕಲಬೆರಕೆಯ ಕಬಂಧಹಸ್ತ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ?**

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಒಂದು ಕಪ್ ಚಹಾ ಕುಡಿಯೋಣ ಎಂದರೆ ಚಹಾಪುಡಿಗೆ 'ಮೆಟಾನ್' ಯೆಲ್ಲೋ' ಬೆರಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, 'ಹೀಗೆ ಕಲಬೆರಕೆ ಮಾಡಿದ ಚಹಾಪುಡಿಯನ್ನು ಖಾಲಿ ಪೇಪರ್ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ ನೀರು ಹಾಕಿದರೆ, ಇಡೀ ಹಾಳೆ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಬೇಕಾದರೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿ' ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಹೀಗೆ ಆಹಾರದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೇ ಅಳುಕು ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ, ಆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಫೇಲ್ ಆಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಮತ್ತೆ ನಾವು ತಿನ್ನುವುದೇನು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮದುರಾಗುತ್ತದೆಲ್ಲ! ಹಾಗೆಂದು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಖರೀದಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತ್ರಿಶಂಕು ಸ್ಥಿತಿಯು ಹಸಿರು ಕ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರ ಉಂಟಾದ ಆಹಾರ ಸಮೃದ್ಧಿಯೆಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಉಪ ಉತ್ಪನ್ನದಂತೆ ತೋರುತ್ತಿದೆ.

'ಬೇಸಿಗೆಯ ತಾಪವಾದರೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕುಡಿಯಿರಿ' ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಜಾಗತಿಕ ಹವಾಮಾನ ವೈಪರೀತ್ಯದಿಂದಾಗಿ

ಈಗ, ಮಳೆಗಾಲದ ನಂತರ ನೇರವಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆಯೇ ಭೂಮಿಗೆ ಅಪ್ಪಳಿಸಿದಂತೆ ಸೆಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕಂಡರೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಆರಾಮವೆನಿಸಿ, ಕುಡಿಯೋಣವೆಂದು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡರೆ, ಜ್ಯೂಸ್ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಬಣ್ಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಫಲಿತಾಂಶ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ (ಪೋನ್ಯಿಯು 4R, ಕಾರ್ಮೋಸಿನ್ ಮತ್ತು ಎರಿಥ್ರೋಸಿನ್), ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ (ಟಾಟ್ರಾಫೆನ್ ಮತ್ತು ಸನ್‌ಸೆಟ್ ಹಳದಿ ಎಫ್‌ಸಿಎಫ್), ನೀಲಿ ಬಣ್ಣ (ಇಂಡಿಗೊ ಕಾರ್ಮೋಸಿನ್ ಮತ್ತು ಬ್ರಿಯಿಯೆಂಟ್ ಬ್ಲೂ ಎಫ್‌ಸಿಎಫ್) ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣ (ಫಾಸ್ಫೋ ಗ್ರೀನ್ ಎಫ್‌ಸಿಎಫ್) ಬಳಕೆಗೆ 'ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ' (ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಐ) ಅನುಮತಿ ನೀಡಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೂ, ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಹೀಗೆ ಕೊಂಚ ಕೊಂಚವೇ ಎಷ್ಟು ವಿಷವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಅನುಮತಿ ಇದೆಯೆಲ್ಲಾ ಎಂದು ಚಿಂತೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೀದಿ ಬದಿ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಬಳಸುವ ಎಣ್ಣೆಯು, ದೊಡ್ಡ ಹೊಟೇಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಉಳಿಕೆ ಎಣ್ಣೆಯಾಗಿದೆ, ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಎಂಬ ಸುದ್ದಿ ಒಂದು ದಿನ ಕೇಳಿದರೆ, ಮತ್ತೊಂದು ದಿನ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವ ರುಚಿ ಪೌಡರ್‌ಗಳು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಮತ್ತು ಜಠರಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಕೆಡುಕು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಸುದ್ದಿ ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ಕಲಬೆರಕೆಯ ಆತಂಕದ ಸಸಿಯು ದಿನೇ ದಿನೇ ಬಲವಾದ ಬೇರು ಬಿಡುತ್ತಿದೆಯೇ ಹೊರತು, ಜನರನ್ನು ಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಕಿಂಚಿತ್ ಸಮಾಧಾನ ದೊರೆಯುವುದಾದರೆ ಅದು ಈ ಸಾವಯವ ಸಂತೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಬುದು ಸುಷ್ಮಾ ನಂಬಿಕೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಸಂತೆಗಳಷ್ಟೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನೂ ಪೂರೈಸುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇಂತಹ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಸಂತೆಗಳು ಎಲ್ಲರ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನೂ ಪೂರೈಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾವಯವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ನಿಲುಕದ ದುಬಾರಿ ದರ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಸಾವಯವ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವಾಗ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ ಬಳಸಿ ಇಳುವರಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಬೆಳೆಗೆ ತಕ್ಕನಾದ ಬೆಲೆ ನಿಗದಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಬೆಳೆಗಾರರ ಅಭಿಮತ. ಈ ಮಾತನ್ನೂ ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವಂತಿಲ್ಲ.

**ದೇಹ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ವಿಷ ನಿರೋಧಕ?**

ದೇಹಲಿಯ 'ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಸೈನ್ಸ್ ಆಂಡ್ ಎನ್ವಿರಾನ್‌ಮೆಂಟ್'ನಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರುವ ಅಮಿತ್ ಖುರಾನಾ, 'ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ವಿಷವಿದ್ದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ?' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ ನಗುತ್ತಾರೆ. 'ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವು ಕಿಂಚಿತ್



ವಿಷವನ್ನೂ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿದ್ದಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಣ್ಣವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು, ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಕೀಟನಾಶಕವನ್ನು ಬಳಸಿದ ಆಹಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಸಂರಕ್ಷಕ ಏಜೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದೇ ಸರಿಯಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ದೇಹವು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ವಿಷವನ್ನು ತಾಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ. ವಿಷದ ಪ್ರಭಾವ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 'ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ಕಾಯ್ದೆ' ಅನ್ವಯ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿರುವ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವಂತಿಲ್ಲ (ಈ ಪ್ರಮಾಣವು ಅಂತಿಮ ಆಹಾರದ ಶೇ. 0.5 ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಲೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ನಮೂದಿಸಿರಬೇಕು). ಮಿತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಣ್ಣ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಕರುಳು, ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಮೇಲೆ ವೃತ್ತಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ