చ్చగా కనిపించటం కోసం బెండకాయలను కాపర్ సల్ఫేట్ ద్రావణంలో ముంచుతారు. కోతలకు ఒక వారం ముందుగా మందులు చల్లకూడదనే నియమాన్ని ఉల్లంఘిస్తుంటారు. కాయగూరల్లోని విషాన్ని వదిలించటానికి వాటిని నీటితో శుభ్రంగా కడిగి, వినిగార్ కలపాలి.

మాంసం, చేపలు, గుడ్లు

మేకలు పెస్టిసైడ్స్ చల్లబడ్డ పొలాల సమీపంలో మేత మేయటం వల్ల, పెస్టిసైడ్స్ వాటి శరీరంలో ప్రవేశిస్తాయి. ధాన్యపుపొట్టు నుండి తయారుచేసిన ఫీడ్‌ను తినటం వల్ల కోడి పెట్టల్లో కూడా పెస్టిసైడ్స్ ప్రవేశిస్తాయి. వీటి విషావశేషాలు గుడ్ల లోకి కూడ వ్యాపిస్తాయి. చేపల్లో కూడా డిడిటికి సంబంధించిన అవశేషాలు అధికంగా ఉంటాయి. పశ్చిమ బెంగాల్లో ప్రజలు వీటిమీద ఎండోసల్ఫాను చల్లటం వల్ల చేపలను స్తంభింపచేసి పట్టుకుంటారు.

ధాన్యాలు

భారతీయులు నిత్యం ఆహారంగా తీసుకొనే గోధుమ, వరి, జొన్నలు డిడిటి, బిహెచ్‌సిలతో ఎక్కువగా కలుషితమై ఉంటాయి. పొట్టు తియ్యటం వల్ల వరిలో ఈ లెవెల్స్ తగ్గిపోయినా, గోధుమల్లో మటుకు పిండి పట్టి చపాతి చేసినప్పుడు తగ్గిపోవు. వివిధ రకాల పప్పుల్లో కూడ విష అవశేషాలున్నాయి.

పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తులు

చాలామంది నిపుణులు పాలు, దాని ఉత్పత్తులైన వెన్న, నెయ్యి, జున్ను వల్లనే ప్రమాదం వస్తుందని భావిస్తున్నారు. పెస్టిసైడ్స్ శరీరంలోని కొవ్వుకణాలకు అంటుకొని ఉంటాయి. పాలలో కొవ్వు అధికంగా వుండటంతో ఇది విష పదార్థాలకు స్థావరంగా ఉపయోగపడుతుంది. పశువులమేతలో ఉన్న పెస్టిసైడ్స్ ద్వారా ఆవుపాలలో విష అవశేషాలే చేరతాయి. పాల నుండి వెన్న తీసినప్పుడు దీనిలో విషపరిమాణాలు ఇంకా ఎక్కువ అవుతాయి.

పండ్లు

ఎక్కువగా మందులు చల్లబడే పండ్లలో ద్రాక్ష ఒకటి. వీటిలో రకరకాల పెస్టిసైడ్స్ అవశేషాలున్నట్లుగా పరిశీలనల్లో తేలింది. డిటర్జంటుతో కాని, బేకింగ్‌సోడాతోకాని వీటిని కడగటం వల్ల ఈ విషాలను పోగొట్ట వచ్చు. ఆపిల్స్‌లో పెరుగుదలను నియంత్రించటానికి వాడే 'డమినోజైడ్' అనే రసాయనిక పదార్థం వల్ల కాన్సర్ రావచ్చును. నిమ్మకాయల్లో కూడా విష అవశేషాలుంటాయి.

తీపిపదార్థాలు

ఆకర్షణీయమైన రంగుల్లో కనిపించే జిలేబీలు, బర్ఫీలు, టాఫీలు చూపులకు కనిపించేటంత మధురమైనవికావు. వీటిల్లో నిషిద్ధమైన రంగు అద్దకాలను ఉపయోగిస్తున్నట్లు ఉత్తర ప్రదేశ్‌లో జరిపిన ఒక సర్వే వల్ల తేలింది. ఈ రంగులు మూత్రపిండాలు, కాలేయం, సంతానోత్పత్తి శక్తులకు నష్టం కలిగిస్తాయి.

— మహావాది
హనుమంతరాయలు

మాకున్న పెద్ద సమస్య వినయ్. వాడి బాధకి తట్టుకోలేక సినిమాకో, శివాలయంకో వెళ్ళి రాత్రి పదివరకు కాలక్షేపం చేసి వాడు నిద్రపోయే సమయానికి రూంకి చేరుకుంటాం.

నేను, రవి, వంశీ, వినయ్ నలుగురం డిగ్రీ క్లాస్‌మేట్స్ అండ్ రూం మేట్స్‌ం. వినయ్ కవి. ఒకటో, రెండో కవితలు ఏదో వారపత్రికలో అచ్చయ్యాయి(ఒ). మా అదృష్టవశాత్తు మేమవి చదవలేదనుకోండి.

వినయ్ ఈ మధ్య మరీ రెచ్చిపోయి వీర విహారం చేస్తున్నాడు. భూజుపట్టిన కవితల కట్టలను దులిపి మాకు వినిపించి, హింసించడం వాడి దినచర్యయి పోయింది. అందుకని మేం రూంలో ఉండక వాడికందక తప్పించుకొని ధన్యలమవుతున్నాం.

"ఏంట్రా ఆ కవరులో?" అడిగాను.

"కవిత" చెప్పాడు వినయ్.

వాడంటే అందరికి హడల్. వాడికి భయపడి మా క్లాస్‌మేట్స్, రూంకి రావడం మానేసారు. ఇరుగు పొరుగు వారి మాట సరేసరి. పాపం దారిన పోయిన దానయ్యలందరు వాడికిపుడు విక్టిమ్స్.

వాడి బాధ వదిలించుకోవడానికి తగిన సమయం కోసం ఎదురు చూస్తున్నాం.

వినయ్ బ్రౌన్ కలర్ ఎన్వలప్‌లో ఏదో కాగితం పెట్టి బయలుదేరుతున్నాడు.

ం అమ్మో! పిడుగులాంటి వార్త అని మనసులో అనుకొని "పత్రిక్కి పంపిస్తున్నావా?" అడిగాను ధైర్యం చేసుకొని.

కాదురా. మన క్లాస్‌మేట్ సుశీల లేదూ. మంచి సాహిత్యాభిలాషి. ఈ కవిత చదివి తన అభిప్రాయం చెబుతుందని.

ఇంతలో 'పోస్ట్' అన్న కేక వినిపించింది. కవరు అక్కడ పెట్టి పరుగున వెళ్లాడు వినయ్.

"జనవాణి" పత్రిక్కి పంపిన కవితలు తిరిగొచ్చాయి. మన కవితలు ప్రచురించే స్థాయికింకా ఎదగలేదా పత్రిక అనుకొని కవర్ తీసుకెళ్ళిపోయాడు వినయ్.

★ ★ ★ ★ ★

కాలేజి కాంపస్.

వినయ్ సుశీల రాకకోసం ఎదురు చూస్తున్నాడు.

నేను దూరం నుంచి చూస్తున్నాను ఏం జరగబోతుందాని.

ఇంతలో సుశీల వచ్చింది. వినయ్ సుశీల దగ్గరకు వెళ్ళి ఎన్వలప్ కవరు ఆమె చేతికిచ్చి "ఇది చూసి మీ అభిప్రాయం చెప్పండి" అని అన్నాడు.

సుశీల కవరు విప్పి చూసి చెంపపై చెళ్ళున చాచికొట్టింది. కవరులో కవితకు బదులు నిరోధ్ ఎలా వచ్చిందో? వినయ్‌కు అర్థం కాలేదు.

అతడు ఉత్తరం కోసం వెళ్ళినప్పుడు కవిత తీసి నిరోధ్ నేనే పెట్టానని అతనికి తెలియదుగా.

— కుంపట్ల బాలామణి