వరల్డ్స్ ఎయిడ్స్ డే!

రమణయ్య ఆఫీసు నుంచి సాయంత్రం ఇంటికి తిరిగి రాగానే. పడక గదిలోకి ప్రవేశించాడు. తన షర్ట్ విప్పి హ్యాంగర్‌కు తగిలించి, ప్యాంట్ జేబునుంచి ఒక చిన్న ప్యాకెట్ తీసి డ్రెస్సింగ్ టేబిల్ పై పెట్టాడు. ఇది రోజు జరిగే కార్యక్రమము. అంటే ఆఫీసు నుండి సాయంకాలం ఆరు లేక ఆరున్నర గంటలకి ఇంటికి రావడం డోర్ బెల్ మ్రోగించిన వెంటనే సాక్షాత్తు కమలాక్షి. సంతోషాక్షితోగాని, కోపాక్షితోగాని, భావ రహితాక్షితోకాని ప్రత్యక్షం కావడం, తదుపరి ఇద్దరూ కలిసి చక్కగా పడక గదిలోకి వెళ్ళడం, వాళ్ల దినచర్యలో ఒకభాగం. దానికి కారణం వేరే ఏమీ కాదండీ. అలసిపోయి వచ్చే ఆభర్తకు ఇంటికి చేరగానే ఆఫీసు బట్టలు త్యజించి, తనకు ప్రియమైన బనియన్, లుంగీలోకి దూరిపోతేనే సగం అలసట తీరుతుంది. మిగతా అలసట తీర్చటానికి అతని అర్ధాంగి (ని) వేడివేడి తేనీరుతో మరి ఐదు నిముషాలతో రంగప్రవేశం చేస్తుంది. ఈ రోజు మాత్రం తన చొక్కా విప్పివేసి, ప్యాంట్ జేబులోంచి ఒక చిన్న ప్యాకెట్ తీసి డ్రెస్సింగ్ టేబిల్ పై పెట్టడమన్నదే ఓ ప్రత్యేకత. కమలాక్షిగారి తీక్షణవీక్షణాలు ఒక రెండు క్షణాలపాటు ఆ పొట్లమును నిరీక్షించాయి. మరుక్షణంలో ఆమె ఆకాంక్షా భరిత శబ్దాలు ఇలా బహిర్గతమయినాయి.

"ఏమిటా పొట్లం ? మీ జీతం ఇంత చిన్న పొట్లంలో రాదే!"

కమలాక్షి రమణయ్యల సంక్షిప్త వివరణ ఇవ్వకుండా వాళ్ళ 'డైలాగులకు' దిగడం సమంజసం కాదనుకుంటాను.

ఆయన వయస్సు 35 సంవత్సరాలు. వారు పి.డబ్ల్యుడి.లో అసిస్టెంట్ ఇంజనీరుగా పనిచేస్తున్నారు. ఇంజనీరింగ్ డిగ్రీ లేకపోయినా కూడా ఐ.టి.ఐ.నుంచి దొరికిన ఉపపట్టాతో ఆయనకు ఈ రోజున్న హోదా సంపాదించటానికి ఎక్కువ ఆలస్యం ఏమీ కాలేదు. ఆయన ఇంటి పరిస్థితులు అంత తక్కువ ఏమీ కాదు. ఇల్లుంది, పొలముంది. ఒకచిన్న కుటుంబాన్ని ఆకలితో బాధపడకుండా పోషించడానికి తగిన ఆస్తిపాస్తులున్నాయి. కమలాక్షిగారి తల్లిదండ్రులు ఆర్థికస్థోమత, ఈయనకున్న దానికంటే ఒకరెండు మెట్లు పైనే వుంది.

ఆమె ఏదో ముక్కి మూలిగి 10వ తరగతి పాసయిన తర్వాత దేశశ్రేయస్సు కొరకు ఇంక 'ఉపరి పఠనం' వద్దని నిర్ణయం తీసుకున్న గొప్ప దేశభక్తురాలట. వాళ్ళ వివాహం అయి ఇప్పటికి ఎనిమిది సంవత్సరాలు అయింది. ఆమెకు ఇప్పుడు 20 సంవత్సరాలు కావడం వల్ల ఆమె పదహారేళ్ళ పరువంలో హనీమూన్ అనుభవించలేదన్న మాట. నాలుగు ప్లస్ మూడు కలిస్తే ఏడు అన్నది వివాదరహితమైన ఒకనిజం. అదేవిధంగా ఇరవై,

ఇరవై ఐదు కలిస్తే కూడా మంచాలు విరగడం సాధ్యమవుతుంది, అని ఆ దంపతులు ఋజువు చేశారు. వాళ్ళ దాంపత్య వల్లరి నుంచి ఒక మగపుష్పము, ఆడుపుష్పము వికసితమై, తరువాత ఇక పుష్పముగాని, ఫలముగాని ఏమీ అక్కరలేదని వాళ్ళు నిర్ణయించి ఇప్పుడు ఐదు సంవత్సరములు దాటింది. ఆ పెద్ద పుష్పానికి వయస్సు ఏడు సంవత్సరములే కాని, ఇప్పుడు అతను ఒక ఖంతకాయగా తయారై వున్నాడు. ఐదు సంవత్సరముల గల లేత పుష్పం అసలు లక్షణాలు ఇంకా బయటకు రాలేదు.

సుఖ సంతోషాల్లో మునిగి తేలుతున్న ఒక సంతృప్తికరమైన కుటుంబం వాళ్ళది. అయినా కూడా అప్పుడప్పుడూ వాళ్ళిద్దరూ ఒక మృదు కురుక్షేత్రానికి దిగుతూ వుంటారు.

ప్రతి నెల ఒకటో తేదీ సాయంత్రం కమలాక్షి చేతిలోఆయన నెలజీతం పొట్లం అందుతుంది. ఇంటి బడ్జెట్ బాధ్యతలన్నీ ఆమెవే. భార్యాభర్తలకు వేరేవేరే బ్యాంకు ఖాతాలువున్నా కూడా రమణయ్య జీతంనుంచి ఇక దమ్మిడికూడా ఆయన ఖాతాలోకి పయనించదు.

అలాంటి జీతం డబ్బులు రావాల్సిన ఒకరోజు ఇది. అందుకే ఆమె అలాంటి ఒకసవాలు వేయడమైనది.

ఆ ప్రశ్న వినగానే మరోజేబు నుంచి, జీతం డబ్బుగల పొట్లం తీసి ఆమె హస్తంలో నిక్షేపించాడు.

"అయితే మరి ఆ పొట్లం ఏమిటి? అని ఆమె అడిగింది.

ఒక చిరునవ్వుతో ఆయన ఆ పొట్లంలోంచి ఒక నిరోధ్ ప్యాకెట్‌ను తీశాడు.

'మీకు పిచ్చెక్కిందా? మనకు దీంతో ఏమి అవసరం? నాకు ఆపరేషన్ ఎప్పుడో అయిపోయింది కదా! కావాల్సిన రోజుల్లోకూడా దీన్ని వాడడం మీకు ఇష్టముండేది కాదు కదా!" అని కొంచెం ఆశ్చర్యంతో ఆ భార్యామణి అడిగింది.

"నువ్వు రోజూ న్యూస్ పేపర్ చదవటం లేదు. అందుకే ఇలాంటి ప్రశ్నవేశావు. టి.వి.లో వార్తలు వచ్చేటప్పుడు కూడా నువ్వులేచి వెళ్లిపోతావు కదా. సరే! ఈ రోజు పేపరు నువ్వుచదివావా! ఈ రోజు తేదీ ఏమిటో నీకు తెలుసా!"

భర్తగారి ప్రశ్నల పరంపర ఇంక సహించలేక కమలాక్షి జవాబిచ్చింది.

"ఈ రోజు మొదటి తేదీ అని ఎవరికి తెలియదు. లేకపోతే ఈ రోజు మీరు జీతం తెచ్చేవారు కాదుకదా!"

జీతం దొరుకుతున్న మొదటి తారీకు నీకు తెలుసు. నెల సంవత్సరం కూడా నీకు తెలుసా?

'బాగా తెలుసు. ఈ రోజు 1992 డిసెంబరు 1వ తారీఖు. అంత మాత్రం తెలియని గాడిదనుకున్నారా?

'అయితే ఈరోజు ప్రత్యేకత ఏమిటో చెప్పు

వి.పి.బి.నాయర్, ఐ.పి.యస్.

చూద్దాం''.

అక్టోబరు 2వ గాంధీ జయంతి అని చెప్పి నట్లు, ఈ రోజు ఎవరో పెద్దమనిషి పుట్టి వుంటారు లేదా చచ్చిపోయి వుంటారు.

'నీకు బుద్ధిలేదని చెప్పేది ఇందుకే, పిచ్చిదానా ఈ రోజు అన్ని పేపర్లలో పెద్దపెద్ద అక్షరాలతో 'వరల్డ్ ఎయిడ్స్ డే' అని, దానివల్ల ప్రమాదమేమి టని ఆ జబ్బు రాకుండా యేమేమి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో అని అంతా వ్రాసివుంది. నువ్వు అది చదవలేదా? తెలుగు పేపర్లో కూడా అదే వుందే?

'ఈ ఇంట్లో ఎంగిలి పీమ తెలిసినవారు మీరు ఒకరేకదా! ఎయిడ్స్ అంటే నాకు కూడా అర్థమవు తుందండీ! దాన్ని గురించి మీరు ఎన్నోసార్లు అధిక ప్రసంగం వేశారు కదా! అయితే ఈజబ్బు గురించి ఒక ఉత్సవం అవసరమా?

'ఇది ఉత్సవం కాదు పిచ్చిదానా! ప్రపంచంలో అందరికీ ఈ జబ్బుగురించి వివరాలు అందించ డానికి, ఈ రోగం రాకుండా వుండడానికి ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోవాలో అవివి తెలియపరచడానికి ఈ దినమును 'వరల్డ్స్ ఎయిడ్స్ డే''గా పాటిస్తు న్నారు. ఈ రోజు రాత్రి టి.వి.లో దీనివి గురించివ చర్చా కార్యక్రమం ఉండొచ్చు.

అది సరే, కాని ఈ నిరోధ్ పాకెట్ మీరెం దుకు తెచ్చారు. మనకిది అవసరం లేదు కదా!

'మనకిది అవసరం లేదని ఎవరు చెప్పారు? పేపరు నువ్వు శ్రద్ధగా చదువుతుంటే ఇలాంటి ప్రశ్న అడిగేదానివి కాదు. లైంగిక సుఖము అనుభ వించుటలో తప్పులేదు. కాని అది సురక్షిత మార్గంలో వుండే విధంగా చూసుకోవాలి. ఎల్ల ప్పుడూ నిరోధ్ వాడితే భయపడాల్సిన పనేలేదు. ఇది ప్రతి మానవుడు తప్పక అనుసరించవలసిన ఒక నియమము.

కమలాక్షి అక్షులలోనుంచి వేడి కన్నీరు ధారా పాతంగా ప్రవహించడం మొదలయింది.

అంటే! మీ అభిప్రాయంలోనాకు ఎయిడ్స్ వుందనేగా! ఓ అమ్మో నేనింక బ్రతికి ఏమి ప్రయో జనం'

కమలాక్షి అరుపు ప్రారంభమయింది. రమణ య్యకు ఇంక ఎలా ఆమెను ఓదార్చాలో అర్థం కాలేదు.

'కమలాక్షి, నేను చెప్పేది మొత్తం కొంచెం శ్రద్ధగా విను. కేన్సర్ అనే వ్యాధి రావడం గురించి ఎవరికైనా గాని ముందుగా తెలుస్తుందా! అది వచ్చి న తర్వాత గూడా తెలుసుకోవడం సాధ్యం కాదు. అది తెలిసేటప్పటికీ చాలా ఆలస్యమవుతుంది. దానికంటే డేంజర్ ఈ ఎయిడ్స్ జబ్బు. కొంత మందికి ఈ జబ్బు వచ్చిన తరువాత కొంతకాలం వరకు దాని లక్షణాలు బయటకు రావు. అలాంటి రోగులనే ఇంగ్లీషులో 'క్యారియర్స్' అని చెబు తారు. పది, పదిహేను సంవత్సరముల వరకు వాళ్ళకు ఏమీ జరగకుండా కూడా వుండవచ్చును. కాని వాళ్ళద్వారా వేరే ఎంతోమందికి ఈ జబ్బు సంక్రమిస్తుంది.''

''మీరెప్పుడు చెప్పేవారు కదా! ఆడదోమలే రక్తాన్ని పీలుస్తాయని. వాటి ద్వారానే మలేరియా లాంటి రోగాలు మనుషులకు వస్తాయని''. అయితే ఈ జబ్బుకు కూడా మీరు ఆడ జాతికారణమని ఆరోపిస్తున్నారా?''

'కాదు కమలాక్షీ ఆడవాళ్ళు, మగవాళ్ళు ఇద్దరి ద్వారా ఈ జబ్బు సంక్రమిస్తుంది.'

''మర్యాదగా బ్రతికితే ఈ జబ్బు వస్తుందా? చెడు తిరుగుళ్ళు తిరిగితేనే గదా ఇది వచ్చేది?''?

''అలాకాదు కమలాక్షీ మనమెప్పుడయినా ఒక ఇంజక్షన్ తీసుకున్నామనుకో ఆ సూది ద్వారా ఈ జబ్బు రాకూడదని లేదు. తల్లికి జబ్బువుంటే తరువాత పుట్టిన పిల్లలకు తప్పకుండా వుం టుంది. ఒకడు వాడిన 'టూత్ బ్రష్‌ను ఇంకొ కడు వాడితే దాని ద్వారా రావచ్చు. అలాగే, ఒకడు వాడిన బ్లేడ్‌గాని, కత్తిగాని ఇంకొకడు గడ్డము చేసు కోవడానికి వాడితే ఈ జబ్బురావచ్చు.'

ఇలాంటివేం వేయకుండా వుంటే'?

నువ్వు ఈ మధ్యన అంటే గత పది సంవత్సరా లలో ఎన్ని ఇంజక్షన్లు తీసుకొని వుండవచ్చు? నేనె న్ని తీసుకునివుండవచ్చు? ఆ రోజుల్లో మనము ఆ సూది సరిగా స్టెరిలైజ్ వేశారా లేదా అని గమనిం చామా?

'మీరేమి చెప్పినాకూడా మీకు నాపైన నమ్మ కం లేకపోతే, నేను మా పుట్టింటికి వెళ్ళిపోతాను. నావల్ల ఈ జబ్బు ఎవరికీ రాకుండా నేను చూసు కుంటా...' కమలాక్షి కన్నీరు కారుస్తూ అలా వుండిపోయింది.

'నీ ఏడుపూ గీడుపూ ప్రక్కన పెట్టు. నాకు ఇవ్వవలసిన టీ విషయం నువ్వు మరిచిపోయావు. తొందరగా వెళ్ళి నాకు టీ తీసుకురా! ఈ మాట లు, ఏడుపూ తరువాత చూసుకోవచ్చు'.

'కమలాక్షి వేగంగా వంటగది వైపు వెళ్ళింది. రమణయ్య కూడా కొంచెం పరవశుడుగా మెల్లగా తన ప్యాంట్ విప్పి తనకు ప్రియమైన లుంగీలోకి ప్రవేశించాడు. దానితో ఆయనకు కొద్దిగా హాయి కలిగినట్లు అనిపించింది. విముఖంగా వున్న కమ లాక్షి సుముఖమైన టీ తీసుకొని వచ్చింది. ఆ వేడి టీ లోపలకి వెళ్ళగానే అతనికి ఏదో కొద్దిగా ఉత్తే జము వచ్చినట్లు అనిపించింది.

'నిరోధ్ లేకుండా ఇకముందు ఎలాంటి లైంగిక బంధానికి నేను సిద్ధంగాలేను. నీవు ఇందులో ఎలాంటి ఆక్షేపణ వేయడానికి వీలులేదు. అని ఆయన తీర్పు చెప్పారు.'

'ఏడ్చి ఏడ్చి వాడిపోయిన ఆమె ముఖకమలము ఇంకా వాడిపోయింది.'

'అలాగయితే, రేపు ప్రొద్దునే, నన్నూ, నా పిల్లల్నీ నా పుట్టింట్లో వదిలి రండి. నాపైన పూర్తి నమ్మకం లేని ఒక మనిషితో బ్రతకడం నాకు కూడా ఇష్టంలేదు.''

'వాద ప్రతివాదాలు ఇంకా కొన్ని కొనసా గాయి. పిల్లలిద్దరూ భోంచేసి నిద్రపోయిన తర్వాత కూడా వాళ్ళిద్దరూ ఇంకా వాదోపవాదాలతో ముని గి వున్నారు. చివరకు, రమణయ్య తన వాదాన్ని ఇలా ఉపసంహరించాడు.'

కమలాక్షీ నీ గురించి నాకు నూటికి నూరు పాళ్ళు నమ్మకం వుంది. నీద్వారా ఈ జబ్బు నాకు రాదు అని గూడా పూర్తిగా నమ్మకముంది. కాని నాపైన కూడా నువ్వు అంత నమ్మకం పెట్టగలవా. అలాగే నువ్వు కళ్ళు మూసుకొని నన్ను నమ్మడం సమంజసంగా వుంటుందా! నేను ఎప్పుడూ బయ

టకు వెళ్ళి తిరిగే మనిషిని కదా?'

'కమలాక్షి మళ్ళీ ఏడ్వడం మొదలుపెట్టింది.'

'మళ్ళీ మొదలు పెట్టావా నీకేమైనా చెప్పి బోధపరవాలనుకుంటే....'అని అతను ప్రేమ పూర్వకంగా ఆమెను కోప్పడ్డాడు.

'మీరు చెప్పుకొచ్చేది వేరే ఆడవాళ్ళతో మీకు సంబంధం వుందనేగా? ఆమె వెక్కి వెక్కి ఏడ్చింది'.

'అయితే ఇంత సేపు నేను చేసిన కుశలోషనీత లలోకి ఎక్కలేదన్నమాట. ఒసే! ఆడవాళ్ళతో వున్న బంధం ద్వారా మాత్రమే కాదే ఈ జబ్బు వచ్చేది''

''అవును, అవును అదికూడా నేను చదివాను. ఈ జబ్బు మగవాళ్ళ మధ్యవున్న బంధంతో వచ్చిం దనీ, అదికూడా మొదటిసారి కోతుల ద్వారా మని షికి వచ్చింది అని నేను ఏదో వారపత్రికలో చది వాను. ఛీఛీ వేరే మొగవాళ్ళతో కూడా మీరు అలాంటి పాడు సంబంధం వుందనేగా మీరు చెబుతున్నారు' అని ఆమెకు దుఃఖంలో జుగుప్స కూడా కలిగింది.''

'కమలాక్షీ కొద్దిగా నువ్వు ఓపిగ్గా ఉండు. నేను చెప్పేది మొత్తం విను. నేను బయటకు పోయేరో జుల్లో ఏదో ఓసారి మంగలి షాపులో జుత్తును కత్తిరించుకొని వుండవచ్చు. లేక గడ్డం చేయించు కొని వుండవచ్చు. జ్వరం మాదిరే ఏదైనా వచ్చి నప్పుడు, ఒక డాక్టరు దగ్గరకెళ్ళి ఒక ఇంజక్షన్ వేయించుకొని వుండవచ్చు. ఇంకా ఈ జబ్బు దోమల ద్వారా కూడా రావచ్చో లేదో ఆ దేవుడికే తెలుసు.

అందుకే సురక్షితమయిన కార్యక్రమానికి ఇది చాలా అవసరం కదూ! నీకీ నిరోధ్‌తో ఎందుకీ విరోధం?

'నాకు దాంతో ఏం విరోధం లేదండీ. నాపైన మీకుండే పూర్తి నమ్మకంలో ఏదైనా కొంచెం లోటు కలిగిందేమోనని భయపడి నాకు చాలా భయమేసింది. మీపైన అయితే నాకు పూర్తి నమ్మ కం వుంది.'

'అందుకే కదా ఇప్పుడు ఇంత రాద్ధాంతం చేసావు' అని అతను ఆమెను హేళన చేయడం తోపాటు తనగురించి సాక్షాత్తు శ్రీరామచంద్ర మూర్తిగారి కలియుగ అవతారమని తన వామ భాగము సర్టిఫికెట్ ఇచ్చినందుకు చెప్పలేనంత ఆనందం అతనికి కలిగింది... దానితో కొద్దిగా గిల్టీ ఫీలింగ్ కూడా...

■★

కాల్షియం లోపిస్తే వ్యాధులొస్తాయ్!

శరీరారోగ్యాన్ని కాపాడుకోవటానికి మా నవునికి ఖనిజ పదార్థాలు అవసరం. కాల్షియం, భాస్వరం, సోడియం, క్లోరిన్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, గంథకం, ఇనుము, రాగి, తుత్తునాగం వంటివి కూడిన ఆహారం తప్పక తీసుకోవాలి. అస్థిపంజరం నిర్మాణంలోనూ, కండరాల నిర్మాణంలోనూ, హార్మోనుల తయారీలోనూ ఇవి ఉపయోగపడతాయి. అయితే ఎముకల గట్టిదనానికి, పళ్ళ దృఢత్వానికి కాల్షియం ఎంతో అవసరం. కండరాలు, నరాల కర్తవ్యం యథావిధిగా సక్రమంగా కొనసాగడానికి జీర్ణ ప్రక్రియ క్రమబద్ధీకరణకు కాల్షియం తోడ్పడుతుంది. కనుక ప్రతిరోజూ అవసరమైన కాల్షియం తీసుకుంటూ వుండాలి. పాలు, చేపలు, ఆకుకూరలు, రాగులు తదితర వాటిలో లోహ కాల్షియం ఎక్కువగా వుంటుంది. పాలు గానీ సహించనట్లయితే ఆకుకూరలు వంటివి తీసుకోవాలి. మాంసాహారులకైతే చేపల్లో కాల్షియం ఉ..ుంది. 'సార్డైయిల్స్, శాల్మన్' రకపు చేపల్లో ...్షియం అధికంగా లభిస్తుందని సికింద్రాబాద్ ..కెట్ (సుబ్బారావునగర్)లో ఉన్న ''ది కేరళ ..యుర్వేదిక్ ఫిజియో థెరపి' చీఫ్ మెడికల్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ మ్యాదిన్ అంటున్నారు.

హార్లిక్స్ తయారీదారులకు హెచ్.ఎం.ఎం. లిమిటెడ్ కాల్షియం ప్రాధాన్యం గురించి పరిశోధన జరిపింది కూడా. ఏయే దశల్లో ఎంతెంత మోతాదులో కాల్షియం అవసరమవుతోందో అనే దాని పై ఈ సంస్థ విపులీకరించింది కూడా. ఇదిలా వుండగా ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఫర్ మెడికల్ రీసెర్చ్ న్యూట్రిషన్ ఎక్స్‌పర్ట్ గ్రూప్ వారు ఎవరెవరికి ఎంతంత కాల్షియం అవసరమో చెప్పారు. పెద్దలైతే రోజుకు 0.04 నుంచి 0.06 గ్రాముల కాల్షియం, ఎదిగే పిల్లలు, గర్భిణీ స్త్రీలు, గర్భంలో శిశువు ఎదుగుదలకు, చిన్న పిల్లల తల్లులకు రోజుకు 1.00 గ్రాము కాల్షియం తప్పనిసరిగా అవసర మౌతుందని నిపుణులు చెప్పారు. అంతేగాదు, భారతీయ ఆహారంలో వేటిల్లో ఎంతెంత కాల్షియం ఉంటుందో సూచించింది. కాల్షియం లోపిస్తే టెటానీ అనే వ్యాధి సంభవిస్తుంది. (మణికట్టు, చీలమండ వంగిపోవడం ఈ వ్యాధి ముఖ్య లక్షణం) విటమిన్ డి, మాత్రమే కాక కాల్షియం కూడా లోపించినప్పుడు దొడ్డి కాళ్ళతో కూడిన రికెట్స్ వ్యాధి పిల్లల్లోనూ, ఆస్టియో, మలేసియా అనే వ్యాధి పెద్దల్లోనూ వస్తుంది. ఈ వ్యాధి వల్ల పెద్దల లో ఎముకలు పెళు సెక్కి చిన్న చిన్న దెబ్బలకే విరిగే ప్రమాదం ఉంది. కాల్షియం దేని, దేంట్లో ఎంతెంత ఉంటుందో పరిశీలిద్దాం.

	మిల్లీగ్రాము/100 గ్రాములు
పాలు (ఆవు)	120
పాంపొడి (ఆవు)	950
మీగడ పాంపొడి (ఆవు)	1370
డైరీఫాంలో తయారైన వెన్న	790
ఇంట్లో తయారైన వెన్న (ఆవుపాల నుంచి)	208
ఇంట్లో తయారైన వెన్న (పాల నుంచి)	480
శెనగలు	202
బాదం	230
ఎండుకొబ్బరి	400
కరివేపాకు	830
మెంతాకు	395
జీలకర్ర	1080
ధనియాలు (చిన్నవి, ఎండువి)	4384

ఇంకా పైన తెలిపిన వాటిపై ఎటువంటి సందేహాలు ఉన్న తమ సంస్థ అయిన ''ది కేరళ ఆయుర్వేదిక్ ఫిజియో థెరపి'' మెడికల్ సెంటర్‌ను స్వయంగా గాని, ఉత్తరాల ద్వారాగాని సంప్రదించి తగిన సలహాలను పొందవచ్చునని డాక్టర్ మ్యాదిన్ తెలిపారు.

— ఎ.ఎస్.కె. చక్రవర్తి.