



ಎನಿಸಿ ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಬೀಳುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ 'ಉಶ್ರುಪ್ಪಾ' ಎನಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಇದು ರಾತ್ರಿಯ ಕಥೆಯಾದರೆ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯದೇ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಗಡಿಬಿಡಿ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರೂ ಒಂದೊಂದು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಎದ್ದು ಚಾ, ಕಾಫಿ, ಕಷಾಯ, ಬೂಸು, ಹಾಲು, ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್ ಅಂತ ಹೋಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೆನುವಿನ ಹಾಗೆ ರೆಡಿ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ನಾವೇ ಒಂದಷ್ಟು ಮೈಮೇಲೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡ ಕೆಲಸಗಳಿರುತ್ತವೆ ನೋಡಿ. ಅದೇ ಯೂಟ್ಯೂಬು, ಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೆಲ್ಫ್ ಮಿನಿ ವೈದ್ಯರಾಗಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತೇವೆ. ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೂ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಸಮಾಧಾನ

ಇರುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಗಂಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಗಳಗಲ ಅಂತ ಗಾರ್ಗ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡೋಕೆ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿಣ ಹಾಕಿ ರೆಡಿ ಮಾಡೋದು, ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೆ ಇಡೋದು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಜೊತೆಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಮರೆಯದೆ ಗುಳಿಗೆ ಕೊಡುವುದು, ಹಾಳು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಲೀಟರುಗಟ್ಟಲೆ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯುವವರಿಗೆ ಕಾಯಿಸಿ ಇಡುವುದು, ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳೋಕೆ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪು, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನೆನೆಹಾಕಿದ ಬಾದಾಮಿ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಮೆಂತೆಕಾಳು, ಶಿಯಾಬೀಜ, ಆಳವಿ ಸ್ನಾಹಾ ಮಾಡುವುದು

ಇದ್ದದ್ದೇ. ಅಲೋವೆರಾ, ಸೋರೇಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳು, ನೋನಿ, ಗಂಜಿ ಅಂತೆಲ್ಲ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವ ಸುತ್ತಿಗೆ ಬರುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ತಲೆ ಸುತ್ತಿದಂತಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ರಾತ್ರಿ ಕಾಲಿಗೆ ಚಕ್ರ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಗರಗರತಿರುಗಿಮಾಡಿದರೂ, ಆಕೆಲಸಗಳು ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೂ ಇಲ್ಲ, ಬುಕ್ಕಕ್ಕೂ ಇಲ್ಲ. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಟ್ಟವರು, ಕೊಚ್ಚಿಕೊಟ್ಟವರಿಗಿಂತ, ಬಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿದವರಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಡಿಟ್ಟು ಹೋಗುವ ಹಾಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನೋಡಿಯೇ ಗಾದೆ ಮಾತು 'ಚಿಲ್ಲರೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಭೀ ಅನ್ನಿಸ್ಸೊಂಡು' ಎಂದು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವುದು ನಿಜ ಇರಬಹುದು ಬಿಡಿ...

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in