



ನಕ್ಕುಬಿಡಿ



Me

ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ಸಮಯ. ರಾಯರ ಕುಟುಂಬ ಮೇಜಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಕುಳಿತಿದೆ.  
 ಸೊಸೆ ಸುಮನಾ ಮಾವನ ತಟ್ಟೆಗೆ 'ಫಂ' ಎನ್ನುವ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಸಾರು ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.  
 ಪುಟ್ಟ ಬಾಯಿ ಬಿಟ್ಟು- 'ಅಜ್ಜಾ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಡಿಯಾ?'  
 ಅಜ್ಜ ನಕ್ಕರು- 'ಯಾಕೋ?'  
 'ಮತ್ತೆ, ಅಮ್ಮ ಪಕ್ಕದ್ದನೆ ಆಂಟಿಗೆ ಹೇಳ್ತಾ ಇದ್ದು... ಅಜ್ಜ ಒಬ್ಬ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡ್ರೆ ನಮ್ಮ ತುಂಬಾ ಆಸ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತೆ, ದುಡ್ಡು ಸಿಗುತ್ತೆ ಅಂತ ಅದಕ್ಕೆ.'  
 ರಾಯರು ಸೊಸೆಯ ಮುಖ ನೋಡಿದರು.

\*\*\*



Me

ತರಲೆ ತಮ್ಮಯ್ಯ ಅಂಗಡಿಗೆ ಬಂದ.  
 'ಶೆಟ್ಟಿ, ಒಳ್ಳೆ ಸೀಗಪುಡಿ ಇದ್ದಾ? ಮತ್ತೆ ಡೆಚಾಲ್ ಸೋಪು?'  
 'ಎರಡೂ ಇದ್ದಪ್ಪಾ'  
 'ಮತ್ತೆ ಬಿಸಿ ನೀರು ಬೇಕಲ್ಲ?'  
 'ಅದೂ ಸಿಗತ್ತೆ, ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಪಾಪಣ್ಣನ

ಕ್ಯಾಂಟೀನ್ ಇದೆ.'  
 ತಮ್ಮಯ್ಯ ಪಾಯಿಂಟಿಗೆ ಬಂದ.  
 'ಹಾಗಾದ್ರೆ ಬಿಸಿ ನೀರಲ್ಲಿ ಸೀಗಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕೈ ತೊಳಕೊಂಡು, ಆ ಮೇಲೆ ಡೆಚಾಲ್ ಸೋಪುಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಮಾಡ್ಕೊಳ್ಳಿ, ಅದಾದ್ಯೇಲೆ ಹತ್ತು ರೂಪಾಯಿಂದು ಡಾಕ್ ಬಿಸ್ಕತ್ ಕೊಡಿ.'  
 ಶೆಟ್ಟು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳಿದರು.  
 'ಆಯ್ಯ, ಎರಡು ನಿಮಿಷ ನಿಂತ್ಯೋ, ಮತ್ತೆ ಡಾಕ್ ಬಿಸ್ಕತ್ ಕಟ್ಟಿಕೊಡಲೊ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲೇ ತಿಂತಿಯೋ?'

\*\*\*

ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಮ್ಮನ ಪಕ್ಕ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಲಗಿದ್ದ ಪಾಪುವನ್ನು ಕಂಡು ಪುಟ್ಟ ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ಕೇಳಿದ.  
 'ಪಾಪು ಹೇಗ್ಗಂತು ಮಮ್ಮಿ?'  
 ಮೇರಿ, ಪುಟ್ಟನ ತಲೆ ನೇವರಿಸುತ್ತಾ ನಕ್ಕಳು.  
 'ಮೊದಲು ತಲೆ ಬಂತು, ಆಮೇಲೆ ಕೈ ಬಂತು, ಕೊನೆಗೆ ಕಾಲು ಬಂತು.'  
 ಕಕ್ಕಾಬಿಕ್ಕಿಯಾದ ಪುಟ್ಟ ಮರು ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಿದ.  
 'ಹೌದಾ ಮಮ್ಮಿ? ಹಾಗಾದ್ರೆ ನೀನು ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೇಗೆ ಅಂಟಿಸಿದಿ?'

\*\*\*

ಪುಟ್ಟ ಎಲ್‌ಕೆಜಿ ಬಟರ್ ಫೈ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಬಂದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೇಳಿದರು.  
 'ಪುಟಾಣಿಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ಸ್ಕೂಲ್ ಇಷ್ಟಾನೋ, ಮನೇನೋ?'  
 ಮಕ್ಕಳು ಕೋರಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಿರುಚಿದವು 'ಸ್ಕೂಲ್ ಇಷ್ಟ?'  
 ಮಂಕಾಗಿದ್ದ ಮಿಸ್ ಮಾಲಾಳ ಮುಖ ಅರಳಿದ ಕಮಲವಾಯಿತು.  
 ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಪುನಃ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಿದರು.  
 'ಪುಟ್ಟಾ, ನಿಂಗೆ ಸ್ಕೂಲ್ ಯಾಕಿಷ್ಟ?'  
 'ಅಂಕಲ್, ನಂಗೆ ಸ್ಕೂಲ್ ಯಾಕಿಷ್ಟ ಅಂದ್ರೆ- ಮನೇಲಿ ನಾನು ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಿದ್ರೆ, ಚೇಷ್ಟೆ ಮಾಡಿದ್ರೆ ಅಮ್ಮ ಬೈತಾಳೆ, ಅಪ್ಪ ಹೊಡಿತಾರೆ. ಸುಮ್ಮನೇ ಇರಬೇಕು, ಇಲ್ಲಾದ್ರೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕಾದ್ರೂ ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಬಹುದು, ದಾಂದಲೆ ಮಾಡಬಹುದು, ಫೈಟ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಿಸ್ ಏನೂ ಮಾಡಲ್ಲ. ಯಾಕೇಂದ್ರೆ ಅವು ಛೇಲ್ ಮೇಲೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡ್ತಾನೇ ಇರತ್ತಾರಲ್ಲ ಅದಕ್ಕೆ ಅರಳಿದ ಕಮಲ ಮುದುಡಿತು.

\*\*\*

ಗೃಹಿಣಿ: ಏನೋ ರಮೇಶ್, ನಿಮ್ಮಮ್ಮ ಅಕ್ಕನ ಬಾಣಂತನಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಯುವಿಸ್‌ಗೆ ಹೋಗಿಲ್ಲ. ವೀಣಾ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲಾ?  
 ರಮೇಶ್: ವೀಣಾ, ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್, ಏರ್ ಟಿಕೆಟ್ ಎಲ್ಲಾ ಸಿಕ್ಕಿದೆ ಆಂಟಿ. ಆದ್ರೆ ಅಮ್ಮ ಸೈಜಿನ ಜೀನ್ಸ್ ಪ್ಯಾಂಟ್ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ನಾಳೆ ಗೋಲ್-ಮಾಲ್ ನಲ್ಲಿ ತಲಾಪ್ ಮಾಡ್ಬೇಕು.  
 ಸಂಗ್ರಹ: ಎನ್.ಎಸ್.ರಘುನಂದನ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಗಂಡಸರೇ...

ಲೈಫ್ ನಲ್ಲಿ ರೀಪ್ಲೇ ಇಲ್ಲ...



ಬಿ.ಪಿ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ನಮ್ಮ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವ ಉಪದ್ರವಗಳು.

ಇವುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳಿಂದಲೂ ಸಹ ಈ ಉಪದ್ರವಗಳು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.



ಆಯುರ್ವೇದದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಈ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಉಪದ್ರವಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ( ಅಡ್ಯಾಪ್ಟೋ ಜನಿಕ್ ಪ್ರಾಪರ್ಟಿ) ಎಂದಿಗೂ

ಚಿರು ಯಾವ್ವನದಲ್ಲಿ ಇಡಬಲ್ಲವು.

ಒಮ್ಮೆ ನರಮಂಡಲ ಹಾಳಾದರೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯ.

ಉಪದ್ರವಗಳು ಹೇಳಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ

ಮುಂದಾಗುವ ಉಪದ್ರವಗಳನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಗುರುತಿಸಿ ಆ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯುವುದು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ

ವಯಸ್ಸು 50 ಆದರೂ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಎನರ್ಜಿ 25 ರಂತೆಯೇ ಇರಲಿ...

ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಕರಾಳ ನೆರಳು, ನಮ್ಮ ಸಂಸಾರದ ಸುಖದ ಮೇಲೆ ಬೀಳದಿರಲಿ

ನಿನಸಿರಲಿ : ಲೈಫ್ ನಲ್ಲಿ ರೀಪ್ಲೇ ಇಲ್ಲ...



ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯೊಂದಿಗೆ ಬರುವ ವಾರ ಇಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಗೋಣ !!!