



ಉಷಾ

ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿ

ಮಕ್ಕಳು ಗೋಗರದಾಗ ಮಾಡಿಕೊಡದಿರಲು ಆಗುತ್ತದೆಯೇ?

'ಪತಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಜೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಮಾತ್ರ ಒಂದು ದಿನವೂ ರಜೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಬೇಸರವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ, ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದಿನದ ಕೆಲ ಸಮಯ ನನಗೂ ರಜೆ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು. ಪತಿ ಸ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ನಾನು ಆರಾಮಾಗಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದೆ. ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ಸಹಾಯ ಪಡೆದು ಸುಲಭದ ತಿನಿಸನ್ನು ಪತಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಫ್ರೂಟ್ ಸಲಾಡ್, ವೆಜಿಟೇಬಲ್ ಸಲಾಡ್, ಚುರುಮುರಿ ಹೀಗೆ ಹಲವು ರೆಸಿಪಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳೂ ಅವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಖುಷಿಪಟ್ಟು ತಿಂದರು. ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ನನ್ನ ಕೈರುಚಿ ಸವಿದಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆ ದಿನ ಅಪ್ಪ ಮಾಡಿದ ತಿನಿಸು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಂಡಿತ್ತು. ಈಗಲೂ ಚಿಕ್ಕ ಮಗ ಅಪ್ಪನನ್ನು ಸ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಡು ಎಂದು

ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಬಿಡುವಾದಾಗ, ವಾರದ ರಜೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಷ್ಟದ ಸ್ಯಾಕ್ಸ್ ತಯಾರಿಸಿ ಖುಷಿ ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ' ಎನ್ನುವರು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಉಷಾ.

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಒತ್ತು

ಕೋವಿಡ್-19 ಸಂಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಆಹಾರದ ಮೆನು ಕೂಡ ಬದಲಾಗಿದೆ. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದತ್ತಲೇ ಎಲ್ಲರ ದೃಷ್ಟಿ ನೆಟ್ಟಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ, ರುಚಿಕರ ಆಹಾರವನ್ನೇ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ನೆರವಿಗೆ ಬಂದದ್ದು ಯೂಟ್ಯೂಬ್.

ಜಂಕ್‌ಫುಡ್‌ಗಳ ದಾಸರಾಗಿದ್ದ ಹಲವರಿಗೆ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಒಮ್ಮೆಲೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡಿತ್ತು. ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ಆರ್ಡರ್ ಮಾಡಿ ಪಿಜ್ಜಾ, ಬರ್ಗರ್ ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳು ಹಟ ಹಿಡಿಯಲು ಶುರುಮಾಡಿದರು. ಆಗ ತಾಯಂದಿರು ವಿದೇಶಿ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್‌ಗಳಿಗೆ ದೇಶಿ ಸ್ವರ್ಶ ನೀಡಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವುದನ್ನು ಯೂಟ್ಯೂಬ್‌ನಿಂದ ಕಲಿತರು. ಪರಾಟದಲ್ಲಿ ಪಿಜ್ಜಾ ಮಾಡುವುದು, ಗೋಧಿ ಬ್ರೆಡ್ ತಯಾರಿಸಿ ಬರ್ಗರ್ ಮಾಡುವುದು, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿದು ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ತಯಾರಿಸುವುದು, ಬ್ರೆಡ್ ತಯಾರಿಗೆ ಈಸ್ಟ್ ಬದಲು ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಅಡುಗೆ

