



ಎಣಿ ಚಿತ್ರ

■ ರಾಮಕದಮ್, ವಾಸ್ತುಕೀಲಿ

ಶ್ರೀಮಂತರಿಲಿ, ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರಿಲಿ ಅಥವಾ ಬಡವರೇ ಇರಲಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾರತೀಯರ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ವೈವಿಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಉಪಾಹಾರ ಇರಲಿ ಊಟವೇ ಆಗಿರಲಿ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಉಣ್ಣುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬೇಯಿಸುವ ಕೆಲಸ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಂದರೆ, ಭಾರತದ ಗೃಹಿಣಿಯರು ದಿನವಿಡೀ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ನಿಂತೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಈಗ ಹಳ್ಳಿಗಳ ಮನೆಗಳಿಂದ, ಮಹಾನಗರಗಳ ಮನೆಗಳವರೆಗೂ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಗೃಹಿಣಿಯರು ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನಿಂತು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಪರಿಣಾಮ, ಅವರು ಹಿಮ್ಮಡಿನೋವು, ಮಂಡಿನೋವು, ಸೊಂಟಿನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವೆನಿಸಿದೆ.

ಕೆಲವರು ಇದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹೇಳಿದರೆ 'ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಹೀಗೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನದೇನು ವಿಶೇಷ' ಎಂದುಬಿಚ್ಚಿರು ಎಂಬ ಅಳುಕು. ನೋವು ಅನುಭವಿಸುವವರ ಗೋಳಾಟ ಕಂಡಾಗ, 'ಒಂದು ಲೋಟ ಕಾಫಿ ಕೊಡಿ' ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅಡುಗೆ ಕೆಲಸಗಳಂತೂ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಹಾಗಾದರೆ, ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಲೆ ಎದುರು ನಿಲ್ಲುವ ಈ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವೇನು? ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತಾಂತ್ರಿಕವಾದ ಒಂದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಹಾರ ಹೀಗೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ಸೇಹಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆ

ಆಧುನಿಕ ಅಡುಗೆ ಮನೆ

ಟೀ, ಕಾಫಿ ಮಾಡುವುದು, ಹಾಲು ಕುದಿಸುವುದು, ಉಪಾಹಾರ ತಯಾರಿಸುವುದು ಇಂತಹ ಲಘು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಂತುಕೊಂಡೇ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ನಾವು ಈಗ ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಶೈಲಿಯ ಟೇಬಲ್‌ಟಾಪ್ ಒಲೆಗಳೇ ಸೂಕ್ತ. ಆದರೆ, ರೊಟ್ಟಿ ಬಡಿಯುವುದು, ಚಪಾತಿ ಲಟ್ಟಿಸುವುದು, ಪರೋಟಿ, ದೋಸೆ ಮುಂತಾದ ಖಾದ್ಯಗಳು ತಯಾರಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಮತ್ತು ಶ್ರಮ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಯಾರಾದರೂ ಅತಿಥಿಗಳು ಬಂದರೆ, ಹಬ್ಬಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಒಲೆಯ ಮುಂದೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮಾಡಲು

ಸರಿಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಕೆಲವರ ಅನುಭವ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಭಾರತದ ಹಳೆಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸುವುದು ಬಹಳ ಸೂಕ್ತ. ಎಂದರೆ, ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ಹಿಂದಿನವರಂತೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಳಗಿನ ಈ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆಯೂ ಒಂದು ಒಲೆಯಿದೆ. ಅದರ ಕೆಳಗೆ ಡ್ರಾವರ್ ಮಾಡರಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಎಳೆದು ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಟೇಬಲ್‌ಟಾಪ್ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಲಘು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಳಗಿರುವ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗವೆನಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಕ್ಯಾಬಿನೆಟ್ ಇರುವ ಒಲೆಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಸಕ್ತ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ಖಂಡಿತ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶವೇನೆಂದರೆ, ಬೆಂಕಿ ಹಿಡಿಯುವಂತಹ ಫ್ಲೇವುಡ್ ಅಥವಾ ಗ್ರಾನ್ಯೆಟ್ ಬಳಸಿದ್ದರೆ, ಮೇಜಿನ ಗೂಡಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಒಲೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚುವಂತಹ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಮ್ ಹೀಟ್ ಶ್ರಿಂಕರ್‌ಶೀಟ್ (ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೀರುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ) ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಒಳಾಂಗಣ ವಿದ್ಯುತ್‌ಸಂಕರದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ ಇದ್ದರೆ ಸ್ಥಿರವಾದ ಫ್ಲೋರೈಟಾಪ್‌ಹಬ್ ಕೂಡ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚುವ ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಇತರ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಹೀಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೇ ಆರಾಮವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ನಿಂತುಕೊಂಡೇ ಮಾಡಿ ದಣಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ನೆಲವು ಕೊರೆಯುವಂತೆ ಥಂಡಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಮನೆಯೊಳಗೆ ಚಪ್ಪಲಿ ಬಳಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಲ್ಲದವರು, ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 6 ಎಂಎಂ ನಿಂದ 8 ಎಂಎಂ ರಬ್ಬರ್‌ಮ್ಯಾಟ್ ಬಳಸಿ. (ಈ ರಬ್ಬರ್‌ಮ್ಯಾಟ್ ಖರೀದಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆ ಹೊಂದುವ ವರ್ಣವನ್ನೇ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಮರೆಯದಿರಿ) ಇದರಿಂದ, ನೆಲದ ಥಂಡಿಯಿಂದ ಬರಹುದಾದ ಕಾಲು ಸೆಳೆತ, ಎಲುಬು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೆಯ ಇಂತಹ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ವಿಚಾರಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಿತ ನೀಡುತ್ತವೆ; ಬದುಕು ಸರಳಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ; ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಇರುವಂತೆಯೂ ಮಾಡುತ್ತವೆ.