

## ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸಬೆಳಕು

ಮನೆಯೊಡತಿಯ ಕೈಗಳ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾತ್ರವೇ ಗೊತ್ತಿದ್ದ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಮನೆಯೊಡೆಯನ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಪುಳಕಗೊಂಡಿದ್ದು, ಮಕ್ಕಳಾದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ 'ಪಾಕದ ಮನೆ'ಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯ ಕಂಗಳಿಂದ ನೋಡಿದ್ದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಲನೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಹತ್ವದ ವಿದ್ಯಮಾನ. ಅಡುಗೆ ಮನೆಮಂದಿಯ ಕೆಲಸವಾಗುವ ಮೂಲಕ, ಕುಟುಂಬದ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಮಾನತೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗಾದಾದರೂ ಸಾಕಾರಗೊಂಡಿದ್ದು 2020 ಗಮನಾರ್ಹ ಸಂಗತಿಗಳಲ್ಲೊಂದು.

ಅಡುಗೆಮನೆ ಎಲ್ಲರ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ಮುಕ್ತವಾದ ಮೇಲೆ ಏನೆಲ್ಲ ಆಯಿತು ಗಮನಿಸಿ: 'ತಿನ್ನಲು' ಮಾತ್ರವೇ ಗೊತ್ತಿದ್ದವರು ರುಚಿಯ ಜಾಡು ಹಿಡಿದು 'ಮಾಡಿತಿನ್ನಲು' ಕಲಿತರು. ಲಾಕ್‌ಡೌನ್‌ಗೆ ಮುನ್ನ ಸಂಜೆಯಲ್ಲೇ ವಾರಾಂತ್ಯದಲ್ಲೇ ಸ್ವಾಕ್, ಮೈಲೆಂದು ಹೊರಗಡೆ ಸುತ್ತಾಡುವುದು ನಿಂತಿತು. ಹೋಟೆಲ್ ರುಚಿ ಎನ್ನುವುದು ಅನೇಕರಿಗೆ ಮರೆತುಹೋದಂತಾಗಿ, ಜಿಹ್ವಾ ಚಾಪಲ್ಯ ತಣಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಹೋಟೆಲ್, ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್, ಬೀದಿ ಬದಿ ಅಂಗಡಿ ಎಲ್ಲವೂ ಬಂದ್ ಆದವು. ಪಿಜ್ಜಾ, ಬರ್ಗರ್, ಕೇಕ್, ಪಾನಿಪೂರಿ, ಗೋಬಿ ಎಲ್ಲವೂ

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಾಗಲು ಶುರುವಾದವು. ಹೊರಗಡೆ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದ ಪಿಜ್ಜಾಗಿಂತ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಾದದ್ದು ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿ ಎನಿಸಿತು. ಖಾದ್ಯ ತಯಾರಿಸುತ್ತಲೇ ಮನೆಯೊಡತಿಯ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಯ ಕಷ್ಟವೂ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ತೆರವಾದ ಬಳಿಕವೂ ಅಡುಗೆ



ಮನೆ ಕೆಲಸ ಮನೆಯ ಎಲ್ಲರ ನಡುವೆ ಹಂಚಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇದು ಭಾರತೀಯ ಅಡುಗೆಮನೆ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಗಿರುವ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಪಲ್ಲಟ.

ಎಂದೂ ಸೌಟು ಹಿಡಿಯದ ಕೈಗಳು ಸೌಟು ಹಿಡಿದು ಬೀಗಿದವು. ಕೈಯಾರ ತಯಾರಿಸಿದ 'ಪಾಕ'ದ ಫೋಟೋ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ಶೇರ್ ಆದವು. ಜಿದ್ದಿಗೆ ಬಿದ್ದವರಂತೆ ಒಬ್ಬರನ್ನು ನೋಡಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಶೇರ್ ಮಾಡಲೆಂದೇ ಕೆಲವರು ದಿನಕ್ಕೊಂದು ತರಹೇವಾರಿ ಖಾದ್ಯ ತಯಾರಿಸಿದರು.

ಕೊರೋನಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರದ ಕಾಳಜಿ ದ್ವಿಗುಣಗೊಂಡಿತು. ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುವ ಪ್ರತಿ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲೂ ವಿಟಮಿನ್, ಜಿಂಕ್, ಪ್ರೊಟೀನ್ ಅಂಶಗಳ ಹುಡುಕಾಟ ಶುರುವಾಯಿತು.

ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ, ನಿದ್ರಾ ಸಮಯ ಬದಲಾಗಿತ್ತು. ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯಿಂದ ಜೀವನಶೈಲಿಯೇ ಬುಡಮೇಲಾಗಿತ್ತು. ವರ್ಕ್ ಫುಂ ಹೋಂ, ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರಳಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಸಮಯವಲ್ಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು, ವಾರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್‌ನತ್ತ ಮುಖಮಾಡುವುದು ಬಂದ್ ಆಗಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವೆ. ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುವೆ. ಮೊದಲಿಗಿಂತಲೂ ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಿರುವೆ.

-ಕಾವ್ಯಾ,

ಬಟಿ ಉದ್ಯೋಗಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

## ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ 'ಕಡ್ಡಾಯ' ಪಾಲನೆ

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಡ್ಡಾಯಪಾಲನೆ ಎನ್ನುವ ರೀತಿಯ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿದ್ದು ಕೂಡ 'ಕೊರೋನಾ ವರ್ಷ'ದ ಗಮನಾರ್ಹ ಸಂಗತಿಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವಾಗ ಮುಖಗವಸು ಧರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಆಗಾಗ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈತೊಳೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ದೈನಂದಿನ ಭಾಗವಾದವು. ಅನೇಕ ಜನ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಬಳಸತೊಡಗಿದರು.

ಹಸ್ತಲಾಭವ, ಆಲಿಂಗನದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ನಿಂತುಹೋಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಕೈಮುಗಿಯುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಹಲವರು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರು. ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಬಳಸುವ, ಹೊರಗಿನಿಂದ ತಂದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ಯಾನಿಟೈಸ್ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಅನೇಕರು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರು. ನೋಟುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರ ಬದಲು ಡಿಜಿಟಲ್ ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ದೊಡ್ಡದಿದೆ.

ಅನೇಕ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಮಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯಿತು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವ ಮಾತುಕತೆಗಳೂ ನಡೆದು, ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಧರ್ಮ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು.



ಧಾರವಾಡದ ಸಿಬಿಟಿ ಬಳಿ ಕೊರೋನಾ ವೇಷಧಾರಿಯೊಬ್ಬರು ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ಶುಕ್ರವಾರ ಹಿಡಿದು ತಂದರು

