

ಅಡಿಗೆ ಮನೆ

“ಹೆಣ್ಣು ಸಂಸಾರದ ಕಣ್ಣು, ಆ ಹೆಣ್ಣು ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದು” ಎಂಬುದು ಕಟು ಸತ್ಯ. ಈ ಗಾದೆ ಮಾತು ಸಂಸಾರವೆಂಬ ಜೀವನ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮಹತ್ವ ಹಾಗೂ ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯು ಮನೆಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಮನೆಯ ಆನೇಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿವೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಹಿಂದಿನಂತೆ ಇಂದು ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯು ನಮ್ಮಿಂದ ಅಲಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುವಂತಹ ಸ್ಥಳವಲ್ಲ. ಗೃಹಿಣಿಯ ಸಾರ್ಥಕತೆ ಅಡಗಿರುವುದು ಅಡಿಗೆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಹೊಸ ಪೀಳಿಗೆಯವರು ಒಪ್ಪುವದಿಲ್ಲ. ನಿಜ, ಆದರೆ ಮಹಿಳೆ ಎಷ್ಟೇ ವಿದ್ಯಾವಂತೆ, ಬುದ್ಧಿವಂತಳಾಗಿರಲಿ ಆಕೆಗೆ ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯ ಸಹವಾಸ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಒಂದು ಮನೆಯ ಅಡಿಗೆ ಕೋಣೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಆ ಮನೆಯೊಡತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ.

ಈಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಿಗೆ ಕೋಣೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮನೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಅಂಗವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಅಡಿಗೆ ಕೋಣೆಗಳು ಎಷ್ಟೇ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೂ, ಸಾಮಾನುಗಳ ನಿಡುವ ಕಪಾಟುಗಳು, ಕೆಲಸದ ಮೇಜುಗಳು, ತೊಳೆಯುವ ಸ್ಥಳ ಇತ್ಯಾದಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಅಡಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಜೋಡಿಸುವದರಿಂದ, ಸಮಯ, ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಪರಿಶ್ರಮ

ಪೋಲಾಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ, ಕೆಲಸವನ್ನು ಸುಗಮವಾಗಿ ಸಾಗಿಸಬಹುದು.

ಅಡಿಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ, ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯು ಸುವ್ಯಸ್ಥಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಉದಾ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಿಂದ ತಂದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ತೊಳೆದು, ಅನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇಕಾದಂತೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಕೊನೆಗೆ ಬೇಯಿಸುವುದಷ್ಟೇ. ಈ ವಿವಿಧ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸ್ಥಳಬೇಕು. ಇವುಗಳನ್ನು ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಕೆಲಸದ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳು ಯಾವವೆಂದರೆ.

1. ತೊಳೆಯುವ ಕೇಂದ್ರ

ಇಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಬೇಳೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಳೆದು ಚೊಕ್ಕಟಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುವುದು.

2. ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳ

ತರಕಾರಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವ ಮೊದಲು ತುಂಡು ಮಾಡುವುದು, ಕತ್ತರಿಸುವುದು, ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳ.

3. ಅಡಿಗೆಯ ಕೇಂದ್ರ ಅಥವಾ ಒಲೆ

ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಲು ಒಲೆಯಿರುವ ಸ್ಥಳ.

ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವ ಕೆಲಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮೂರು ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳಿಗೂ ನೆಲದ ಮಟ್ಟ ಒಂದೇ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಎತ್ತರ ಸಾಕು, ಬಾಗಿ ಬಾಗಿ ಬೆನ್ನು ನೋಯದಂತೆ ಮತ್ತು ಶ್ರಮವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವದಕ್ಕಾಗಿ ಅಡಿಗೆಮನೆಯ ವಿವಿಧ ಕೆಲಸದ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಎತ್ತರ ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

1. ತೊಳೆಯುವ ಕೇಂದ್ರ

ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದ ಅಡಿಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಿಂಕ್(Sink) ಅಥವಾ ತೊಳೆಯುವತೊಟ್ಟಿ ಅಗತ್ಯ. ಇದು ಸಿಮೆಂಟ್, ಸ್ಟೀಲ್ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿಯ ಸಿಂಕ್ ಆಗಿರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಿಂಕ್ 24" ಉದ್ದ, 18" ಅಗಲ ಮತ್ತು 10" ಆಳ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಿಂಕಿನ ಎತ್ತರವು ಗೃಹಿಣಿಯ ನಿಲುವಿನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ನೆಲದಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 27" ಆದರೂ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಸಿಂಕಿನ ಅಂಚು ಯಾವಾಗಲೂ ಗೃಹಿಣಿಯ ಸೊಂಟದಿಂದ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರಬಾರದು. ನೀರಿನ ನಳದ ತಿರುಗಣಿಸಿಂಕಿನ ತಳದಿಂದ 15" - 18" ಎತ್ತರದಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಸಿಂಕಿನ ಒಂದು ಬದಿಯಿಂದ 6" ದೂರದಲ್ಲೂ ಇರಬೇಕು.

ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಇಡಲು ಸಿಂಕಿನ ಎರಡು ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹಲಗೆಗಳು ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಲಗೆಗಳು, ಸಿಂಕಿನಷ್ಟೇ ಅಗಲವಾಗಿಯೂ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಉದ್ದವಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಇವು ಸಿಂಕಿಗಿಂತ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿದ್ದೂ, ಸಿಂಕಿನ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ

ಚಾಚಿರಬೇಕು.

ಸಾಬೂನು, ಬ್ರಶ್ ಮತ್ತು ಇತರ ತೊಳೆಯುವ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಇರಿಸಲು ಸಿಂಕಿನ ಮೇಲುಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಪಾಟು ಅಥವಾ ನಾಗೊಂದಿಗೆ (Shelf) ಇರಬೇಕು. ಒರೆಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನಿಡಲು ಅದರ ಬದಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮರದ ಅಥವಾ ಕಬ್ಬಿಣದ ಒಂದು ನಿಲವು ಇದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ.

ನಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಸರಬರಾಜಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಂಕಿನ ಹತ್ತಿರವೇ ನೀರನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿಡುವ ಪಾತ್ರೆಗೆ ತಿರುಗಣಿಯಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದ್ದರೆ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅವಸರದಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬೇಕಾದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ತೊಳೆಯಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಕೈ ಬಚ್ಚಲಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮುಸರೆ ನೀರು ಹಾಕಲು, ಕೈ ತೊಳೆಯಲು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ತಿರುಗಾಡುವುದು ತಪ್ಪುವದು.

2. ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳ ಅಥವಾ ಮೇಜು

ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಗೋಡೆಗೆ ತಾಗಿ ಅನುಕೂಲವಾದ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರಚಿಸಬೇಕು. ಕಟ್ಟಿಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಪಾಟುಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಕಣಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದ್ದರೆ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವದು. ಮೇಲು ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಕಪಾಟು ಮತ್ತು ನಾಗೊಂದಿಗೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೈಗೆಟುಕುವಂತೆ ಇರಿಸಿದರೆ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು, ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬೀಳುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವುದು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತುಂಡು ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಾರಂಭದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಈ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿಯೇ. ಇಲ್ಲಿ

ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ಥಳವಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯವಾದ ಸಲಕರಣೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕೈಗೆಟುಕುವಂತಿದ್ದರೆ ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯೊಳಗಿನ ಅಲೆದಾಟವನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕೆಲಸದ ಕಟ್ಟೆಯ ಬದಲಾಗಿ, 27" ರಿಂದ 30" ಎತ್ತರದ, ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಷ್ಟು ವಿಶಾಲವಾದ ಒಂದು ಆಯತಾಕಾರದ ಮೇಜನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಮೇಜಿನ ಕೆಳಗಡೆ ಅಂಕಣಗಳ ಮತ್ತು ಕಪಾಟುಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದ್ದರೆ, ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವದು. ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ ಮೇಜಿನ ಆಚೀಚೆ ಬದಿಗಳಿಗೆ, ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲದಾಗ ಮಾಡಚುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರುವಂತೆ, ಹಲಗೆಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿದರೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವದು. ಇದರಿಂದ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು.

3. ಅಡಿಗೆಯ ಕೇಂದ್ರ, ಅಥವಾ ಒಲೆ

ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಒಲೆ ಅಥವಾ ಉರುವಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ನಿಂತುಕೊಂಡೇ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವಂತಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿಂತುಕೊಂಡು ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಹಲವು ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಸಾಮಾನುಗಳು ಬೇಕಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಗೃಹಿಣಿಯು ನಿಂತು ಹಾಗೂ ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ತಪ್ಪುವದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು. ಅಡಿಗೆಮನೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕೇಂದ್ರಗಳೂ ಸರಿಯಾಗಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಕೆ ಹೆಚ್ಚು ನಡೆಯದೇ ಅಥವಾ ಬಾಗದೇ

ಸಿಂಕು ಮತ್ತು ಕೆಲಸದ ಮೇಜುಗಳನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು. ಕಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಒಲೆಯ ಎತ್ತರ ಸುಮಾರು 30" ಇದ್ದು ಗೃಹಿಣಿಯು ಸ್ಥೂಲನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುವಂತೆ ಇರಬೇಕು.

ಈ ಮೂರು ಕೆಲಸದ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲದೇ ಪ್ರತಿ ಅಡಿಗೆಮನೆಗೆ ಕಸದ ಡಬ್ಬ ಅಗತ್ಯ. ಡಬ್ಬಿಯ ತಳದಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಹಾಳೆ ಅಥವಾ ಬೂದಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಟ್ಟರೆ ಅಮೇಲೆ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಲು ಸುಲಭವಾಗುವದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಸ ತರಕಾರಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಾಕಿ, ಅಡಿಗೆ ಕೆಲಸವಾದ ಬಳಿಕ ಖಾಲಿ ಮಾಡಿ, ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು.

ಇದಲ್ಲದೇ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಅಡಿಗೆ ಕೋಣೆಯ ದಿಕ್ಕು ಪೂರ್ವಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಉತ್ತರಾರ್ಧ ಪೂರ್ವಕ್ಕೆ ರಿಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲು, ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಗಾಳಿ ಸರಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಹೊಗೆ ಹೋಗಲು ಒಲೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಹೊಗೆ ಪೈಪುಗಳು ಇರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಹೊಗೆ ಕಿಂಡಿಗಳ ಮತ್ತು ಕಿಟಕಿಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರಬೇಕು.

ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಹೊರಗೂ ಹಾಗೂ ಒಳಗೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಗೃಹಿಣಿಯರು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದ ಅಡಿಗೆಮನೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಬಹುದು. "ಗೃಹಿಣಿಂ ಗೃಹಾತ್ ಶೋಭತೆ" ಎಂಬ ಗಾದೆಮಾತು ಸಮಂಜಸ ವಾಗುವದು.

ರಾಜೇಶ್ವರಿ ಶಿವಳ್ಳಿ, ಭಾರತಿ ಮುತ್ಸದ್ತಿ ಮತ್ತು ಕೆ.ವಿ. ಆಶಾಲತಾ

ಗ್ರಾಮೀಣ ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ.
