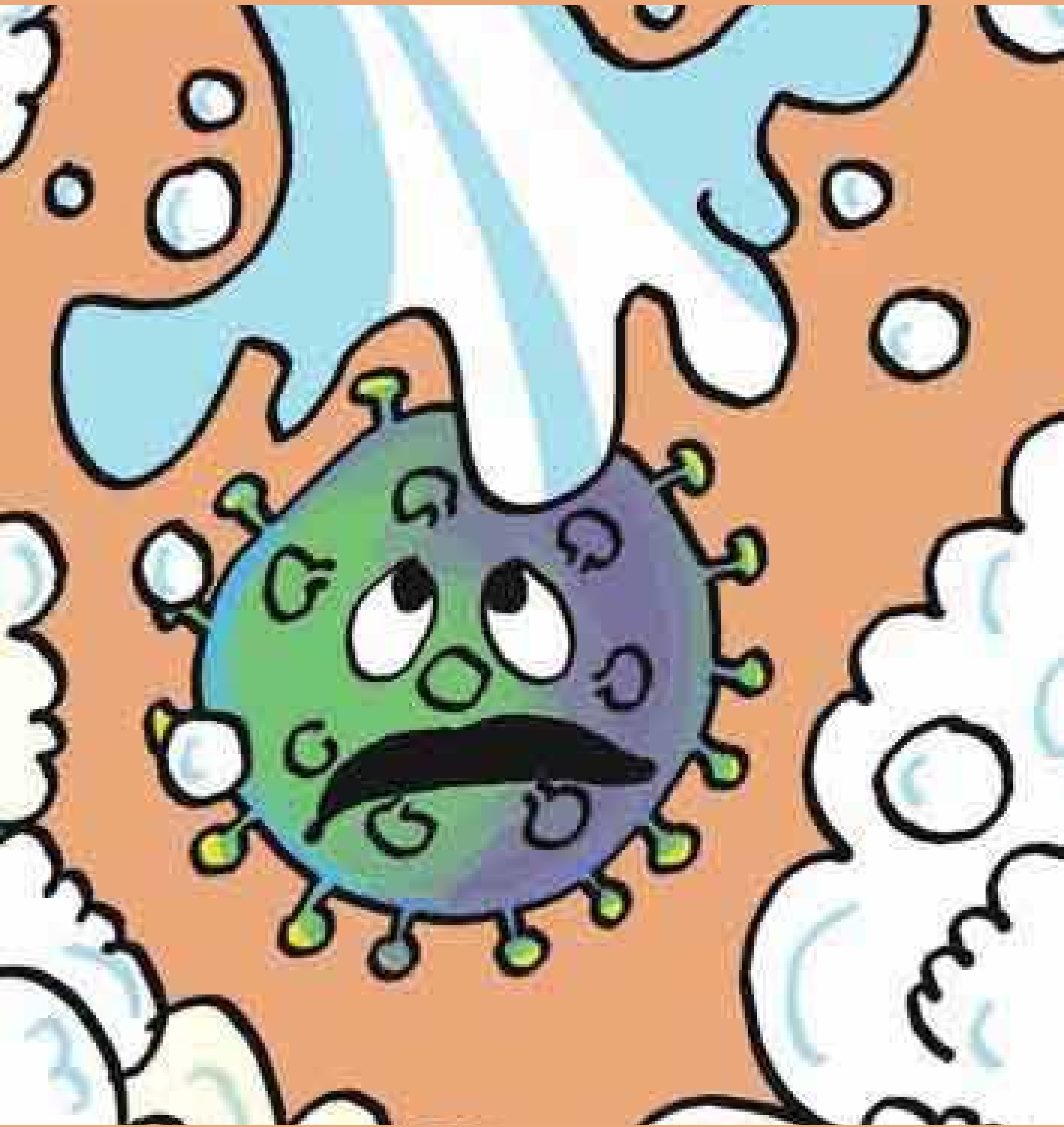
ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੰਬੰਧ 'ਚ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

ਕਰੋਨਾ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਰਸੋਈ

by Indian Scientists Response to Covid

https://indscicov.in/

IndiSciCovid



Indian Scientists' Response to COVID-19

ਸ਼ਾਮ ਹੋ ਗਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਸੀ।
"ਡੈਡੀ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖ਼ਾਸ ਚਿਕਨ ਕੜ੍ਹੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਬਣਾਇਓ!", ਮੈਂ ਕਿਹਾ। ਮੰਮੀ ਨੇ ਵੀ ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਾਂ ਮਿਲਾਈ – 'ਮੈਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਥੱਕ ਗਈ ਹਾਂ, ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਕੜ੍ਹੀ ਬਣਾਓ!'

"ਠੀਕ ਹੈ, ਡੈਡੀ ਨੇ ਕਿਹਾ", ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਟੂਟੀ ਵੱਲ ਤੁਰ ਪਏ। ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰੱਖਣ ਲਈ 20, 19, 18, 17... ਲਹਿੰਦੀ-ਗਿਣਤੀ ਗਿਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਬੇਬੇ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਗਈ! ਡੈਡੀ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕੱਟਣ ਵੇਲੇ ਰੇਡੀਓ ਕੋਲ ਭੁੰਜੇ ਬੈਠਣਾ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਕਰਮਾ ਅੰਕਲ ਉਸ ਸਵੇਰੇ ਸਾਡੇ ਅਖ਼ਬਾਰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਦੇਣ ਆਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸੇ ਥਾਂ 'ਤੇ ਬੈਠਿਆ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਡੈਡੀ ਨੇ ਚਾਚੇ ਦੇ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਪੋਚੇ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਥਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਉਹ ਬੈਠ ਗਏ ਅਤੇ ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। "ਹੋਰ ਮਿਰਚਾਂ ਪਾਓ!", ਮੈਂ ਡੈਡੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ।

“ਕੀ ਤੂੰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੰਢੇ ਕੱਟਣ ‘ਚ ਹੱਥ ਵਟਾਏਂਗੀ?”
“ਨਹੀਂ-ਨਹੀਂ .. ਗੰਢੇ ਕੱਟਣ ਵੇਲੇ ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ‘ਚ ਪਾਣੀ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ”, ਮੈਂ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ। ਫਿਰ ਉਹਨਾ ਨੇ ਤਿੰਨ ਗੰਢੇ ਧੋਏ ਅਤੇ ਛਿੱਲ ਲਏ। ਉਸੇ ਵੇਲੇ, ਗੁਆਂਢ ਚੋਂ ਜੀਤੋ ਆਂਟੀ ਆ ਕੇ ਮੂਹਰਲੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਕੋਲ ਖੜ੍ਹੀ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਮੰਮੀ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਈ। ਉਸਨੇ ਕਿਹਾ, “ਓ, ਕੀ ਤੈਨੂੰ ਪਤੈ ਵੀ ਮੇਰੀ ਭੈਣ ਨੇ ਕੀ ਕੀਤਾ? ਉਸਨੇ ਗੰਢਿਆਂ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋ ਦਿੱਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਫਿਕਰ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਾਰੇ ਟੱਬਰ ਨੇ ਸਾਬਣ ਵਾਲੀ ਸਬਜ਼ੀ ਖਾਧੀ।” ਇਹ ਸੋਚਦਿਆਂ ਮੇਰਾ ਹੱਸ-ਹੱਸ ਬੁਰਾ ਹਾਲ ਹੋ ਗਿਆ।

“ਤੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੀ ਕਿ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਭੋਜਨ ਉੱਤੇ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ? ਵੈਸੇ ਵੀ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ”, ਮੰਮੀ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ। ਹਾਂ, ਮੈਂ ਵੀ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੀ ਸੀ। “ਪਰ ਉਹ ਗੰਢੇ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਆਏ ਸਨ, ਉੱਥੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ‘ਤੇ ਕਿੰਨਿਆਂ ਦੇ ਹੱਥ ਲੱਗੇ ਹੋਣਗੇ, ਕਿਓਂ?”, ਮੈਂ ਪੁੱਛਿਆ। “ਹਾਂ ਧੀਏ”, ਮਾਂ ਨੇ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਿਆਂ ਕਿਹਾ, “ਇਸੇ ਲਈ ਤਾਂ ਕੱਲ੍ਹ ਜਦੋਂ ਤੇਰਾ ਭਰਾ ਬਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਆਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਇਆ ਸੀ।”... ”ਅਤੇ ਫਿਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਧੋਤੇ!”, ਅਸੀਂ ਦੋਵਾਂ ਨੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਬੋਲਿਆ।

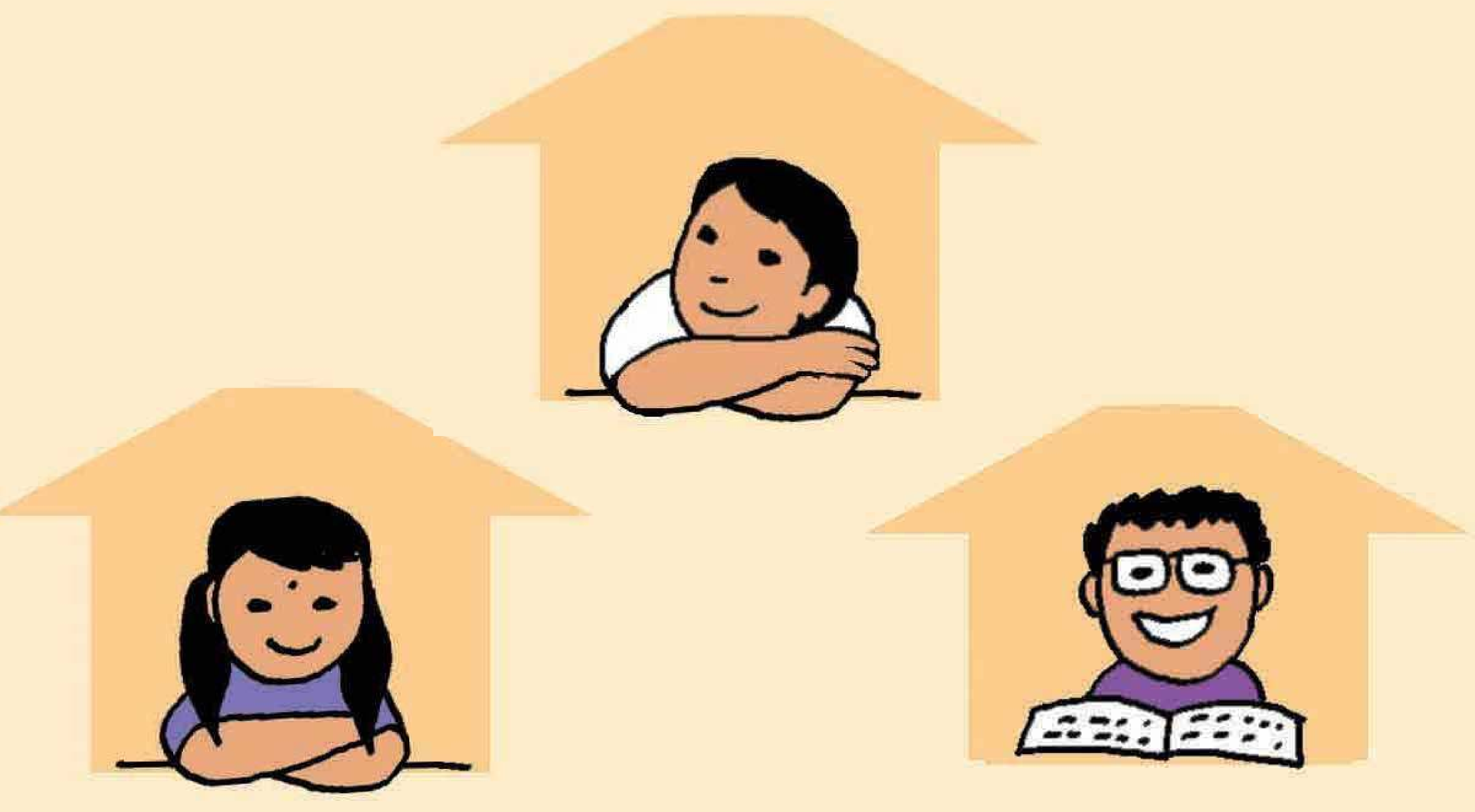
ਫਿਰ ਜੀਤੋ ਆਂਟੀ ਨੇ ਡੈਡੀ ਨੂੰ ਚਿਕਨ ਕੱਟਦਿਆਂ ਵੇਖਿਆ। "ਓਹ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖ਼ਾਸ ਚਿਕਨ ਕੜ੍ਹੀ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ।" ਪਰ ਮੈਂ ਵਾਟਸਐਪ 'ਤੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਆਇਆ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਹੋਵੋਂਗੇ? ਤਾਂ ਫਿਰ ਕੀ ਚਿਕਨ ਖਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?", ਉਸਨੇ ਪੁੱਛਿਆ। "ਹਾਂ ਜਮ੍ਹਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ", ਡੈਡੀ ਨੇ ਫਟੱਕ ਦੇਣੇ ਕਿਹਾ, "ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਇਹੀ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ।", ਉਹਨਾਂ ਕਿਹਾ। ਕਿੰਨੀ ਨਸੀਬਾਂ ਵਾਲੀ ਹਾਂ ਮੈਂ, ਮੈਂ ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਸੋਚਿਆ। ਉਸੇ ਵੇਲੇ, ਉਸਦੀ ਧੀ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ ਅਤੇ ਜੀਤੋ ਆਂਟੀ ਵਾਪਸ ਆਪਣੇ ਘਰ ਚਲੀ ਗਈ।

ਫਿਰ ਜੈਲਾ ਵੀਰ ਵੀ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆ ਗਿਆ। ਮੰਮੀ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਚੌਲ, ਮਸਰਾਂ ਦੀ ਦਾਲ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਵਾਸਤੇ ਕਰੀਮ ਵਾਲੇ ਬਿਸਕੁਟ ਲੈਣ ਭੇਜਿਆ ਸੀ। ਉਸਨੂੰ ਬੂਹੇ ਮੂਹਰੇ ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਵੇਖ ਮੰਮੀ ਨੇ ਹੱਸਦਿਆਂ ਕਿਹਾ, "ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣ ਵਾਲੀ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਰੁਕ ਹੁਣੇ ਆਈ।" ਮੰਮੀ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਗਈ ਅਤੇ ਦਾਲ ਅਤੇ ਚੌਲਾਂ ਵਾਲੇ ਪੀਪੇ ਲੈ ਆਈ। ਉਸਨੇ ਪੀਪਾ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਅਤੇ ਵੀਰੇ ਨੂੰ ਦਾਲ ਅਤੇ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਪੈਕੇਟ ਕੱਟ ਕੇ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। "ਮੇਰੇ ਪੀਪਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਾਈਂ, ਦਾਲ ਅਤੇ ਚੌਲਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੀਪਿਆਂ 'ਚ ਪਾ ਦੇ।" ਮੰਮੀ ਨੇ ਵੀਰੇ ਨੂੰ ਘੂਰਿਆ, "ਥੱਲੇ ਨੀ ਡਿੱਗਣੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਦੇਖ ਲੀਂ ਫੇਰ!" ਉਸਨੂੰ ਇੰਨੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦਾਲ ਅਤੇ ਚੌਲ ਪਾਂਦੇ ਵੇਖ ਮੈਨੂੰ ਹੱਸੀ ਆ ਰਹੀ ਸੀ। ਫਿਰ ਉਸਨੇ ਬਿਸਕੁਟ ਦਾ ਪੈਕੇਟ ਵੀ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੱਤਾ, ਬਿਨਾਂ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਛੂਹੇ ਸਾਰੇ ਬਿਸਕੁਟ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੱਤੇ। ਮੈਨੂੰ ਚੇਤੇ ਆਇਆ ਜਦੋਂ ਜੀਤੋ ਆਂਟੀ ਸਵੇਰੇ ਆਲੂ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਲੈ ਕੇ ਆਈ ਸੀ, ਉਹ ਵੀ ਮੰਮੀ ਨੇ ਸਿੱਧਾ ਸਾਡੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਸੀ।

"ਹੁਣ ਮੈਂ ਇਸ ਪਲਾਸਟਿਕ ਅਤੇ ਕਾਗਜ਼ ਦਾ ਕੀ ਕਰਾਂ?" ਜੈਲੇ ਵੀਰੇ ਨੇ ਮੰਮੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ। ਮੰਮੀ ਨੇ ਇਹ ਬਾਹਰ ਰੱਖੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਦੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਥੈਲੇ 'ਚ ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀਰਾ ਚੱਪਲਾਂ ਬਾਹਰ ਲਾਹ ਕੇ ਅੰਦਰ ਆ ਗਿਆ। "ਪੂਰੇ 20 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਹੱਥ ਧੋ", ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਮਗਰ ਖੜ੍ਹੀ ਹੋ ਕੇ, ਮੈਂ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਰਹੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਫਿਰ ਉਹ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਲਈ ਅੰਦਰ ਚਲਾ ਗਿਆ।

ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਡੈਡੀ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਚਲੇ ਗਏ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਵੇਰੇ ਸਾਰੇ ਭਾਂਡੇ, ਚਮਚੇ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਟੋਵ ਵੀ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਏ ਸਨ। ਜਲਦੀ ਹੀ ਕੜ੍ਹੀ ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਹੀਂਗ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੋ ਸਾਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਗਈ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਚਿਕਨ ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਮੰਮੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ, ਜੋ ਬਾਹਰ ਆਪਣਾ ਮਨਪਸੰਦ ਟੀਵੀ ਸੀਰੀਅਲ ਵੇਖ ਰਹੀ ਸੀ – "ਤੂੰ ਆਪਣੀ ਪਿਛਲੀ ਗਲੀ ਚੋਂ ਗੋਲਡੀ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ? ਉਸਨੂੰ ਠੰਡ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ ਵੀ ਹੋਇਆ ਸੀ।"

"ਰੱਬ ਖੈਰ ਕਰੇ, ਉਸਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕਿੰਨਾ ਡਰ ਗਿਆ ਹੋਣਾ। ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦੈ?", ਜੈਲੇ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ। ਮੰਮੀ ਨੇ ਸਿਰ ਹਿਲਾ ਕੇ ਕਿਹਾ, "ਨਹੀਂ, ਇਸ ਸਮੇਂ ਉਸ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।" ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਗੋਲਡੀ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਰੋਟੀ ਕਿਵੇਂ ਖਾਵੇਗਾ। ਮੈਂ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਉਸ ਲਈ ਵੀ ਚਿਕਨ ਕੜ੍ਹੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
"ਹਾਂ, ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ?", ਮੰਮੀ ਨੇ ਕਿਹਾ। "ਧੀਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਗੋਲਡੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੇ ਅਤੇ ਘਰ ਦਾ ਕੋਈ ਜੀਅ ਉਸਨੂੰ ਉੱਥੇ ਹੀ ਰੋਟੀ ਦੇ ਦੇਵੇ। ਅਤੇ ਖਾਣ ਮਗਰੋਂ, ਉਸਦੇ ਭਾਂਡੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਦੇਵੇ।" ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਗੋਲਡੀ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪਤੰਗ ਉਡਾਉਣਾ ਸਿਖਾਉਣ ਦਾ ਵਾਅਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ!



“ਖਾਣਾ ਤਿਆਰ ਹੈ!”, ਡੈਡੀ ਨੇ ਕਿਹਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਚੌਲ ਅਤੇ ਕੜ੍ਹੀ ਹਰੇਕ ਦੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੱਤੇ। “ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਖਾਓਂਗੇ?”, ਮੈਂ ਪੁੱਛਿਆ।
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ "ਬੱਸ ਇੱਕ ਮਿੰਟ" ਕਹਿ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ‘ਤੇ ਖੁਰਕ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। “ਪਿਛਲੇ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਨੱਕ ਖੁਰਕਣ ਦੀ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਇਆ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾਂ!”, ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਕਿਹਾ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜ਼ੋਰ-ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਹੱਸਣ ਲੱਗ ਪਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਅਸੀਂ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਥੋੜੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਬੈਠੇ, ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚਿਕਨ ਕੜ੍ਹੀ ਖਾਧੀ!