

೧೫

ಮೀರಾ ರಾವ್

ಗ್ರಾ. ಗೃ. ವಿ. ಮ. ವಿ. ಧಾರವಾಡ

ಗೃಹವಿಜ್ಞಾನದ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣದ ಪಾತ್ರ

ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ ಮಾನವನ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಜ್ಞಾನ. ಈ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಐದು ವಿಭಾಗಗಳುಂಟು. ಇವು ಯಾವುವೆಂದರೆ : ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ (Foods & Nutaition) ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ (Child Development & Family Relations) ಉಡುಪು ಮತ್ತು ವಸ್ತ್ರ (Clothing & Textiles) ಮನೆ ಆಡಳಿತ (Home Management) , ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನದ ವಿಸ್ತರಣೆ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಣ (Homescience Extension & Education) ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವೇನೆಂದರೆ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ದೊರಕುವ ಆದಾಯದಲ್ಲೇ ಮಾನವನ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಿ, ರಾಷ್ಟ್ರದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ನೆರವಾಗುವಂತಹ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವರು.

ಯಾವ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಆಗಲಿ ನಾವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಸದಸ್ಯರೆಂದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತಲೂ ಅಶಕ್ತರಾಗಿರುವ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳು, ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಬಾಲಕರು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಂಪತ್ತು. ಅವರ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಮುಖ್ಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ರೂಪಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಮಾನವ ಸಂಪತ್ತಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದ ಆಹಾರ, ಉಡುಪು, ವಸತಿ, ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮುಂತಾದ ದೈಹಿಕ ಆಧಾರಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಸ್ವಾಭಿಮಾನ, ಮಕ್ಕಳ ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕುಗಳ ರಕ್ಷಣೆ ಈ ಮಾನಸಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇಂತಹ ಮಹತ್ವವಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಕ್ಕಳುಳ್ಳ ಸಣ್ಣ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಆಗುವಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳುಳ್ಳ ದೊಡ್ಡ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಕಯವಿಲ್ಲ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರಣ ಗೋಣಂದರೆ : ಜಮೀನು ಎಲ್ಲಾ ಕಿರುಗೊಳಿಸಿ ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾಗುವರೆಂಬ ಭರವಸೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಬಡ ರೈತ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವ್ಯವಸಾಯ ಕೆಲಸಗಾರುವುದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿಗೂ ದುಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಬೆಳೆ ಸಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವೆನಿಸುವುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಐದು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದಾದರೂ ಗಂಡುಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯದೇಕೆಂಬವ ಇಷ್ಟೆ ಎಲ್ಲ ತಾಯಂದಿರಿಗೂ ಇರುವುದು ಸಹಜ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕುಟುಂಬವೂ ಹೀಗೆ ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡದಾದಾಗ ದೇಶದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಮಿತಿಮೀರಿ ಹೆಚ್ಚುವುದೇ ಇದರ ಫಲಿತಾಂಶ.

ಗೃಹವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಕಲಿಸುವ ಒಂದೊಂದು ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲೂ ಸಾವು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿರುವ ಪಾಠವೇನೆಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂಸಾರದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸುಖ ಸಂತೋಷ ಒಂದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಸಂಬಂಧವಲ್ಲದೆ ಇಡೀ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಎಳೆಗೂ ನೆರವಾಗುವುದು.

ಆಹಾರ, ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಕಳೆದ ಸುಮಾರು ಎರಡು ದಶಕಗಳಿಂದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಬೆಳೆಯು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಸಮತೋಲದಲ್ಲಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯು ಏರುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನದ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮವು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದಂತಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಕೇವಲ ೧೫ ರಷ್ಟು ಇದ್ದಾರೆ. ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ೪೦ ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವರು. ಹೆಚ್ಚು ಕಿರುಗೊಳಿಸುವುದು ಕಳೆದ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಬಾಲಕರ ಸಾವಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಬಡತನ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆ ಈ ಮೂರು ಸೇರಿ ಬಡತನದ ಒಳಿತೆಯಾಗಿ ಭಾರತದ ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಬಾಲಕರ ಸಾವು ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲದೇ, ಬಡತನ ಬಂದ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಉಳಿದಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳ ದಾಖಲೆ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ೧೫ ರಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆ ಹಾಸಿಗೆಗಳು ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಂದ ಭರ್ತಿ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ನ್ಯೂನಪೋಷಣೆಯ ರೋಗಿಗಳಾವುವೆಂದರೆ ಸಹಾರಜನಕ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿ ಕೊರತೆಯ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ (Protein calorie Malnutrition), ಜೀವದತ್ತ 'ಎ' ಕೊರತೆ ಯೆಂದುಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು (Vitamin A deficiency) ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ (Anemia).

ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಸಹಾಯಕ ಗುಣವೆಂದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು. ಇವರು ಗ್ರಾಮೀಣ ಸಂಸಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವವರಲ್ಲದೆ, ಬಡತನ ಮಂದಿ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವರು. ಈ ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಯಿಂದ ಕಿರು ಮತ್ತು ತಾಯಂದಿರ ಮರಣಗಳು ಏರುತ್ತವೆ.

ದೇಶದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಇವೆರಡರ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಅಂತರವು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತಿದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರದ ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹಲವಾರು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಸಮತೋಲದಲ್ಲಿ ಏರುತ್ತಿರುವ ಜನತೆಯನ್ನು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತರಲು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಯೋಜನೆಯು ಕಡಿಗ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಗೃಹವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಲಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ : ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ದೊರಕುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಹಂಚಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಒಂದೊಂದು ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ಸಿಗುವ ಪ್ರಮಾಣ ಮಿತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಮಾಣ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಬಡ ಜನರ ಆಹಾರವು ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದಲೇ ಕೂಡಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿದಿರುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆಯುವ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕ, ಶಕ್ತಿಯುತ ಆಹಾರ, ಖನಿಜ ಲವಣಗಳು, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಈ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಿ ಅರೆ ಪೋಷಣೆಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಅಂಟು ರೋಗಗಳಿಗೂ ತುತ್ತಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಎರಡರಿಂದ ಐದು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳು ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯು ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುವಿಗೆ ಮೊಲೆ ಹಾಲೇ ಮುಖ್ಯವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಎರಡನೆಯ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದಾಗ ಮೊದಲನೆಯ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಸಿಗದಂತಾಗುವುದು. ಶಿಶುವಿಗೆ ಒಂದುವರೆ ಅಥವಾ ಎರಡು ವರ್ಷ ತುಂಬುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಸವಿಸುವಳು. ಇರುವ ಮೊಲೆಹಾಲನ್ನೆಲ್ಲ ಸಹಜವಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಮಗುವಿಗೆ ಉಣಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಮೊಲೆ ಬಿಡಿಸಿದ ಚೊಚ್ಚಲು ಮಗುವು ಕುಟುಂಬದ ಇನ್ನಿತರ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲರೂ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನೂ ತಯಾರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ವಯಸ್ಕರ ಆಹಾರ ಜೋಳ ಹಾಗೂ ಇತರ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಮೇಲೇ ಅವಲಂಬಿತ ವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಸಸಾರಜನಕದೊಡಗಿರುವ ಹಾಲು, ತತ್ತಿ, ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಎಣ್ಣೆಬೀಜ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಕಾಳುಗಳು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವ ಗಳನ್ನೊಡಗಿಸುವ ಗೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಇವಾವುವೂ ದಿನನಿತ್ಯದ ಊಟದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವ ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯವು ಕ್ರಮೇಣ ಕುಂದುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ದೊರೆಯದಿರುವುದರಿಂದ ಒಂದೊಂದು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿತವಾದ ಖನಿಜ ಲವಣಗಳು, ಕೊಬ್ಬು ಮುಂತಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭ್ರೂಣವು ತಾಯಿಯ ರಕ್ತ ಚಲನೆಯಿಂದ ಹೀರುವುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿ ಪ್ರಸೂತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ತಾಯಿಯ ದೇಹದಿಂದ ಮಾಂಸ ರಕ್ತ ಮುಂತಾದವುಗಳು ನಾಶ ಹೊಂದುವವು. ಹೀಗೆ ತಾಯಿಯ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ ಮುಂತಾದವು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಾದರೂ ಕರಗುತ್ತಾ ಬಂದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯು ಅಶಕ್ತಳಾಗುವಳು. ಈ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರಸೂತಿಯಾದ ಕೂಡಲೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಗುಣ ಹೊಂದಿ ತನ್ನ ಮನೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಪುನಃ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಬಡಿಸುವುದು, ಮನೆ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿಡುವುದು, ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಮೂಲ ಅಂಶಗಳೇ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆಲ್ಲಾ ದೊರಕದಂತಾಗುವುದು.

ಸಂಸಾರವು ದೊಡ್ಡದಾದಾಗ ತಾಯಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸದಸ್ಯರ ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ಸಿಗುವ ವೇಳೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಚೊಚ್ಚಲು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸಣ್ಣ ತಂಗಿ, ತಮ್ಮಂದಿರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ೮ - ೧೦ ವರ್ಷ ತುಂಬಿದ ನಂತರ ತಮ್ಮ ಆಟ ಪಾಠಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಮನೆ ಹಾಗೂ ಹೊಲದ ಕೆಲಸಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮೀರಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯು ಬಹಳ ಕಠಿಣವಾದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಚಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ದುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಕೆಟ್ಟ ಸಹವಾಸಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಪುಂಡರಾಗಬಹುದು.

ರಾಷ್ಟ್ರದ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಯೋಜನೆಯ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಯತ್ನವೇನೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರೂ ಮೂರಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನೇ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದು. ಈ ಯೋಜನೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಇನ್ನೂ ಈ ಪೀಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದಿಲ್ಲ. ರಾಷ್ಟ್ರದ ಪೋಷಣೆ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ (National Institution of Nutrition) ನಡೆಸಿರುವ ಒಂದು ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಕಂಡು ಬಂದಿರುವುದೇನೆಂದರೆ, ಮೂರು ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆ ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುವ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಸಮರಜನಕವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒದಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ನಾಲ್ಕು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆ ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಅತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರಕುವುದು. ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಹಾಗೂ ಐದನೆಯ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ, ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿರುವುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಸಂಖ್ಯೆಗೂ (ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ) ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದೆಂದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚು ವೇಳೆ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯವಸಾಯ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ದಿನದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಮಯವನ್ನು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿ ಸಂಬಾಳಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇಂತಹ ಬಡ ಜನರು ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಆಡಳಿತ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಇನ್ನಿತರ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ವಹಿಸಿ ತಮಗೆ ದೊರಕುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದು. ಉದಾ : ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ ಬೆಳೆಯುವುದು, ಕೋಳಿ ಹಾಗೂ ಆಳು ಸಾಕಣೆ, ಕಸೂತಿ, ಕೈ ಕೆಲಸ ಮುಂತಾದವು. ಮನೆ ಆಡಳಿತದಲ್ಲಿ ಗೃಹಿಣಿಯು ಅತಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಹಾಗೂ ಸಣ್ಣ ಸಂಸಾರದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸುಖ ಸಂತೋಷದ ಮಾಹಿತಿ ಇವಳಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಸಂಸಾರವಿದ್ದರೆ ಮನೆ ಆಡಳಿತಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವ ಸಂಪತ್ತು, ವೇಳೆ, ಶಕ್ತಿ, ತಿಳುವಳಿಕೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಬಾಳಿಸಿದಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದು ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕರ್ತವ್ಯ. ಇಂತಹ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹಣ ಉಳಿತಾಯವಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಟ್ಟು ಬಾಲಕರು ಬೆಳೆದ ನಂತರ ಅವರ ಶಿಕ್ಷಣ, ವಿವಾಹ, ಇತರ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಲು ಶಕ್ತರಾಗುವರು.

ಗೃಹದ ಆಡಳಿತದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ಪಡೆಯುವ ಲಾಭಗಳೇನೆಂದರೆ ಮನೆಯನ್ನು ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ, ತಮ್ಮ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಡುವುದು, ತಮ್ಮ ಮನೆಯೊಳಗಿನ ಅಡಿಗೆ ಕೋಣೆ, ಬಚ್ಚಲು ಮುಂತಾದವು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ವಾತಾವರಣವನ್ನೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಣಾಮ ಇರುವುದು. ಅಂತಹ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸಲು ಸಣ್ಣ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವೇ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ ದೊರಕುವ ಐಶ್ವರ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಪುನಃಕಾಲದ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಖರೀದಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಒಳ್ಳೆಯ ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೊಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಅಂದವಾಗಿರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಶೀತದಿಂದಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ತುತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಲವಾರು ಉಡುಪುಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಒಗೆದು, ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ತೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಚೊಕ್ಕಟವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ತೊಟ್ಟಾಗ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಗೌರವ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಉಡುಪು ದೈಹಿಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮಾನಸಿಕ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನೂ ನೀಡುವುದು.

ಕೆಲವೇ ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಕುಟುಂಬದ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಬೇಕೆಂದರೆ :

- ೧) ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಉಣ್ಣಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ದೊರಕುವುದು.
- ೨) ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಅಂಟು ರೋಗಗಳಿಗೂ ಅರೆಪೋಷಣೆಯಿಂದಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳಿಗೂ ತೀವ್ರವಾಗಿ ತುತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ೩) ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಉಡಾಳರಾಗಿ ಪುಂಡರಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ಪಾಲಕರು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರುವುದು ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು ಎಂಬುವ ಅಭಿಮಾನವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಲು ಉತ್ಸಾಹವಿರುವುದು.
- ೪) ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಲು, ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ಬೇಕಾದ ಸಾಮಾನು, ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲು ಆರ್ಥಿಕ ಶಕ್ತಿ ಪಾಲಕರಿರುವುದು.
- ೫) ಕೆಲವೇ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಯು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಲು ಸಮಯ ಸಿಗುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಸಾಗುವುದು.
- ೬) ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತನ್ನ ಪಾಲಕರ ಗಮನ, ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ತನಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವಷ್ಟು ಸಿಗುವುದೆಂಬ ಭಾವನೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳವರಾಗುವರು.
- ೭) ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಸಿದರೆ ತನ್ನ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಇತರ ವಯಸ್ಕರು, ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿದ ನಂತರ ಇತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.
- ೮) ಕೆಲವೇ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ ಭೌತಿಕ ಆದಾಯಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಸಣ್ಣ ಭಾಗ ಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಯಾವ ಕುಂದುಕೊರತೆಯೂ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಕ್ಕಳು ಸುಖವನ್ನುನುಭವಿಸಬಹುದು.
- ೯) ಸಣ್ಣ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಒದಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯುಳ್ಳ ಪ್ರಜೆಗಳಾಗಿ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ನೈಪುಣ್ಯ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಠೆಯುಳ್ಳವರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದು ಹಿರಿಯರಾದಾಗ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವರು.

