

ارتقای آگاهی زنان برای بهبود فرهنگ تغذیه جامعه

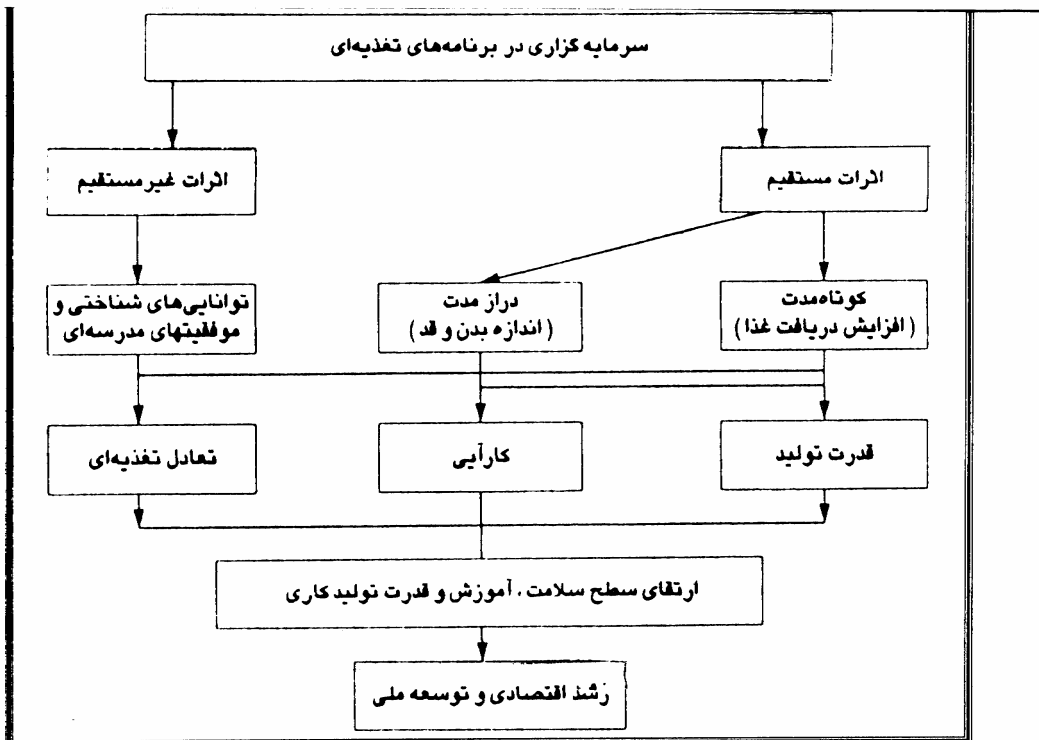


رضا امانی
دانشگاه علوم پزشکی اهواز

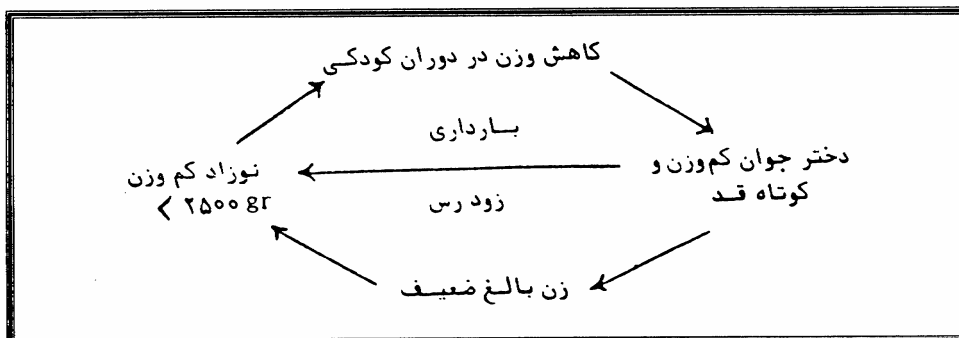
مقدمه

به یقین می‌توان گفت که اولین معلم و مربی تغذیه هر فردی مادر او می‌باشد و مادر است که به کمک ذوق و سلیقه خویش و با توجه به امکانات موجود در خانوار، با آگاهی و بینش خود غذای خانواده را تهیه می‌نماید. از این رو، با دیدی کلان در سطح جامعه - که مجموعه‌ای هدفمند از خانواده‌ها است - نقش زنان آشکارتر می‌گردد. از سه عامل مذکور، آنچه که بیش از همه قابل بسط

و سرمایه‌گذاری به نظر می‌رسد، همانا مقوله آگاهی و بینش زنان است. در سال‌های اخیر چالش‌هایی در زمینه آموزش تغذیه به زنان پدید آمده و کشورهای جهان هریک در این جهش روزافزون سهمی بر عهده گرفته‌اند. یونسکو (سازمان فرهنگی وابسته به سازمان ملل متحد) آغاز آموزش را نه از دوران دبستان، بلکه از ابتدای تولد انسان می‌داند. آموزش به زنان از این جهت حایز اهمیت دو چندان می‌گردد، زیرا با ارتقای دانش



نمودار شماره ۱ - مزایای برنامه ریزی و ارتقای کیفیت تغذیه ای بر روی رشد اقتصادی



نمودار شماره ۲ - چرخه افت رشدی در دختران و زنان بالغ

عمومی مادران علاوه بر خود آنان، فرزندانشان نیز از ابتدای زندگی در محیط خانوادگی مساعدتری رشد می‌یابند و از همین رو می‌باشد که سرمایه‌گذاری در برنامه‌های تغذیه‌ای از بدو تولد دارای اثرات چشمگیری در توسعه ملی است (نمودار ۲ و ۱).

زنان که قریب به نیمی از قدرت اقتصادی جوامع و از جمله کشور خود ما را تشکیل می‌دهند، در تحولات فرهنگی و علمی نقش به‌سزایی برعهده دارند و با توجه به این نقش‌های بنیادی می‌توانند در توسعه پایدار جامعه بسیار موثر باشند (۱). امروزه شناخت نحوه دستیابی به یک امنیت غذایی پایدار از جنبه‌های بسیار ضروری در امر تغذیه هر جامعه‌ای به‌شمار می‌رود و این امنیت محقق نخواهد شد مگر آن‌که زنان جامعه در این تلاش سهیم باشند. از سوی دیگر، در روزگارانفجار اطلاعات و پیشرفت فن‌آوری‌های مدرن در زمینه اطلاع‌رسانی و مخابرات، دیگر نمی‌توان از روی داده‌های گوناگون نقاط جهان بی‌اطلاع بود. این تحول عظیم بر نگرش‌های سنتی گذشته و بر روابط اجتماعی و خانوادگی تاثیر گذاشته است. به‌این معنی که زنان نیز هم چون مردان متاثر از این دست آورده‌ها شده‌اند و دوران غفلت و بی‌خبری دیگر به‌سر آمده است. روزگاری شاید فقرحقیقی فقط به معنای محرومیت مادی بود اما اکنون فقرحقیقی علاوه بر کمبودهای مادی، به معنی نبود امکانات واقعی، انتخاب شیوه‌های دیگر زندگی در نتیجه تنگناهای اجتماعی با شرایط شخصی است (۲).

با توجه به مطالب مذکور اکنون افق دیگری پیش روی ما گشوده شده، بنابراین برای حل مسایل جدید به راه‌حل‌هایی جدید نیز نیازمند

هستیم که در ادامه به این راه‌حل‌ها می‌پردازیم.

زنان و آموزش تغذیه

یکی از مقوله‌های حیاتی و ملموس از زندگی روزمره همه ما نحوه تغذیه است و برای کسی پوشیده نیست که دیگر تغذیه فقط به عنوان وسیله‌ای برای گذراندن عمر و برطرف ساختن نیازهای فیزیولوژیک بدن مطرح نمی‌باشد. با بهبود شرایط زندگی و ارتقای سطح بهداشت عمومی و آگاهی جامعه، بیماری‌های اولیه و قابل پیشگیری رو به نقصان نهاده‌اند و از این رو، کیفیت در گذراندن زندگی بیش از کمیت مد نظر قرار گرفته و از همین رو، علم تغذیه به عنوان یکی از علوم کاربردی در بهبود کیفیت حیات و تندرستی انسان اهمیت ویژه‌ای یافته است. اهمیت آموزش در اشکال مختلف آن - چه رسمی و آکادمیک و چه غیر رسمی - در سهیم کردن تمام اعضای جامعه برای فراگیر شدن علوم، نیازی به تاکید ندارد و به کمک آموزش این فرصت فراهم می‌شود تا دانش در سطح وسیعی گسترش یابد. آمارهای جهانی حاکی از رشد آموزش اولیه و ثانویه در دختران است. به عنوان مثال، در کشور ما در سال ۱۹۸۰ (۱۳۵۹) میزان سواد زنان بالغ ۳۷ درصد و در سال ۱۹۹۵ (۱۳۷۴) این میزان به ۵۹ درصد رسیده است. در راه آموزش تغذیه همواره موانعی وجود داشته است که از مهم‌ترین آنها می‌توان عدم وجود منابع رانام برد. دکتر Steel معتقد است در صورتی که زنان منابع موجود و مشکلات به‌کارگیری این منابع را بشناسند، بهتر قادر خواهند بود که اولویت‌های تغذیه‌ای خانواده خود را مشخص نمایند و روش به‌کارگیری این منابع را نیز پیاده کنند اما سؤال این است که چگونه؟ وی در مقاله

خود چنین می‌گوید که آگاهی بیشتر در زنان به ارتقا و اعتماد به نفس آنها می‌انجامد. با افزایش دانش زنان، نیاز به تفسیر و توجیه کمتر خواهد شد و صرف هزینه‌ها نیز کاهش می‌یابد اما این آموزش همواره به سادگی و بدون مقاومت نخواهد بود و در برخی خانواده‌ها - به‌ویژه در جوامع سنتی - مسن‌ترها و همسران زنان نیز گاهی در برابر ایجاد تغییرات (هرچند مثبت) مخالفت نشان می‌دهند و گاهی این آموزش‌ها ممکن است خلاف سنت‌های رایج و فرهنگ غالب جامعه باشند (۳).

به هر حال چنین به نظر می‌رسد که اولین قدم در راه پیش‌برد آموزش تغذیه - هم چون سایر تغییرات - ایجاد انگیزه است و لازم است که احساس نیاز به تغییر در زنان پدید آید. اگر مادری این نکته را درک نماید که روش‌های جدید به بهبود کیفیت زندگی و سلامتی فرزندان وی می‌انجامد، به طور قطع از فراگیری این روش‌ها درنگ نخواهد کرد، به‌خصوص آن‌که در سال‌های اخیر زمینه‌های اولیه تغییرات از طریق رسانه‌های گروهی فراهم آمده است.

آموزش‌های رسمی و غیررسمی

آموزش رسمی به طور عملی از دوران دبستان آغاز می‌شود. این دوران از نظر کمیت و کیفیت یادگیری کودکان بسیار حایز اهمیت است و از همین زمان می‌توان زمینه‌های رشد فکری و جسمی دختران را فراهم آورد. گنج‌اندیدن مثال‌هایی از گروه‌های غذایی و نقش تغذیه در سلامت از جمله راه‌های ساده در این دوران است. به تدریج و با گذار از دوره دبستان، می‌توان جزییات بیشتری را در آموزش دختران جای داد. به عنوان

مثال، نیاز بدن انسان در دوران بلوغ و رشد، منابع غذایی که در زمان حاملگی بیشتر باید مصرف‌شوند، شناخت اولیه مواد مغذی آهن و کلسیم، توجه به بهداشت فردی و استراحت از دیگر جنبه‌های آموزشی می‌باشند. در تمام مقوله‌های مذکور، زمینه‌های آشنایی و توجه بیشتر دختران نوجوان به سلامتی و نقش آنان در بهبود کیفیت زندگی خانواده وجود دارد. به این ترتیب به کمک آگاهی‌های اولیه، نیاز به آموزش‌های پایه در دوران تحصیلات تکمیلی و دانشگاهی کمتر و صرف هزینه‌ها نیز کاهش خواهد یافت. آموزش‌های رسمی به کارکنان سیستم بهداشتی - درمانی نیز قابل گسترش به جامعه بوده و از این رو، ارتقای سطح فرهنگ عمومی را به دنبال خواهد داشت. زنان مراجعه‌کننده به مراکز بهداشتی - درمانی و خانه‌های بهداشت روستاها از آموزش‌های ساده به‌ورزان بهره‌گرفته و با تکرار این آموزش‌ها، روش‌های مربوط به رفتارهای تغذیه‌ای نیز به تدریج تغییر مطلوب خواهند یافت. آنچه که باید مد نظر قرار گیرد، همانا هدفمند بودن و تکرار آموزش است.

در مورد آموزش‌های غیررسمی، توجه به بافت فرهنگی جامعه ضروری است (۳). به عنوان نمونه به طور سنتی در جامعه ما و جوامع مشابه، شیر مادر همواره مورد توجه مادران بوده و پس از وقفه‌ای چند ساله، خوشبختانه با ثابت شدن منافع بی‌شمار شیر مادر، بار دیگر توجه به این موضوع فزونی یافته است. حال اگر این سنت با آموزش‌های اولیه و با پشتوانه علمی نیز همراه شود، تاثیر آن در یادگیری و علاقه مادران به مراتب بیشتر خواهد شد. در اندونزی تجربیات مفیدی از آموزش‌های غیررسمی حاصل شده است

و به کمک آموزش به تنهایی سطح تغذیه زنان حتی نسبت به دادن مکمل‌های تغذیه بالاتر رفته است و این ارتقا با صرف هزینه کمتری نسبت به دادن مکمل نیز همراه بوده است (۳). پس در واقع آموزش به معنای فراهم آوردن راه‌های بیشتر برای انتخاب‌های بهتر است. برای اثر بخشی بیشتر آموزش‌ها، بهتر است اعضای مسن‌تر در خانواده‌ها و افراد با نفوذ و سرشناس محلی را نیز در این امر سهیم نمود. در هر حال باید به این نکته توجه داشت که هدف از آموزش، به کار گرفتن راه‌های مطلوب‌تر برای دستیابی به سلامتی با مشارکت خود مردم است و این به معنای تحکم و اجبار و احياناً "مقابله با فرهنگ جامعه نمی‌باشد.

مسأله قابل توجه این است که اگر منابع زیادی در جامعه موجود نباشد، آموزش‌های ساده موثر نخواهند بود و این مشکلی است که اکثر جوامع در حال توسعه با آن روبرو هستند. در این شرایط مشارکت خود مردم و بهره‌گیری بهتر از امکانات موجود، بیشتر معنا پیدا می‌کند و وجود سیستم‌های حمایتی (advocacy) نظیر سازمان‌های دولتی و غیر دولتی (NGOs) در ایجاد انگیزه و علاقه مردم به مشارکت، بسیار موثر خواهند بود. در واقع در این‌گونه شرایط آنچه مهم است، یاد دادن ماهیگیری است و نه دادن ماهی اما این یاد دادن بدون وجود انگیزه در افراد، کارساز نخواهد بود. از سوی دیگر، در این کشورها موانعی همچون مسایل مادی، رسوم، مشکل اشتغال، عدم وجود مهارت‌ها، ساختارهای خانوادگی، مشکلات مربوط به ذخایر، سوخت، مالیات و همچنین مسایل سیاسی نیز وجود دارند که وضعیت را پیچیده‌تر می‌سازند (۴). به عنوان راه حل در برخی کشورهای در حال توسعه، سازمان‌های زنان به

شکل تعاونی (مراکز خود اشتغالی) پدید آمده‌اند و محصولاتی را تهیه و به بازار عرضه می‌کنند و به تدریج توسعه یافته‌اند و از این طریق هم مشارکت زنان در جامعه بیشتر شده و هم به بهبود شرایط اجتماعی و اقتصادی کمک شده است. البته این تنها راه حل نخواهد بود و برنامه‌ریزان اقتصادی و سیاسی لازم است که در این گونه مسایل جهت‌گیری نمایند. به عنوان نمونه، نحوه صرف بودجه و اصلاح نسبت بودجه آموزش به تولید ناخالص ملی، در تغییر راهبردهای آموزشی و در نهایت، ارتقای دانش‌زنان جامعه تاثیر به‌سزایی خواهد داشت. اصلاح قوانین فعلی از دیگر راه‌های تغییر در برنامه‌ریزی‌ها براساس نیازهای موجود می‌باشد.

به‌طور کلی، آنچه بدیسی به نظر می‌رسد، اهمیت سرمایه‌گذاری از دوران کودکی است. ارتقای کیفیت تغذیه دختران به همراه سایر اعضای خانواده، در آینده دختران و زنان بالغ و سالم پدید خواهد آورد و این‌زنان نیز خود دارای دختران سالمی خواهند شد. در این مسیر تکاملی به طور قطع آموزش و مشارکت زنان به مفهوم وسیع و هدفمند در شکل‌گیری نقش اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی آنان تاثیر به‌سزایی خواهد داشت.

منابع:

1. Roestam KS. Women's impetus in community and health development. World Health Forum . 1994; 15: 16 - 18.
۲. سن، آماریتا. انتخاب مسیر: آیا فرهنگ صرفاً مکمل توسعه است؟ مافنامه پیام یونسکو، شماره ۲۱۶، ص: ۱۲ - ۱۰. اردیبهشت ۱۳۷۶.
3. Steel A. Reaching women: Education and nutrition. In: Women and Nutrition. ACC/SCN symposium report. Nutrition policy discussion paper. 1990; 6: 67 - 69.
4. Bengu L. To feed and empower or simply teach? The role of the community nutritionist. Mothers and Children. 1995; 14: 9 - 10.