

## أسلوب إرشادي لتوعية المرأة السعودية في مجال الغذاء والتغذية

د. محمد الشيفي

قسم الإرشاد الزراعي والمجتمع الريفي - كلية الزراعة - جامعة الملك سعود

ملخص:

يقوم الإرشاد الزراعي بلمر كبير في عملية التنمية الريفية بما فيها التنمية البشرية عن طريق تدريب وتعليم المستهدفين من العملية الإرشادية من الذكور والإناث، ومع تطور الإرشاد الزراعي، تطورت أهدافه لتشمل كافة مجالات الحياة في المناطق الريفية، وذلك من خلال فلسفته الأساسية كعملية تعليمية غير رسمية تسعى إلى إحداث تغييرات سلوكية مرغوبة في معلومات ومهارات واتجاهات جمهور المستهدفين من العملية الإرشادية.

ومن أهداف برامج الإرشاد الزراعي زيادة الوعي الغذائي في المناطق الريفية، إذ أن مشكلة سوء التغذية ليست فقط نتيجة لنقص الموارد الاقتصادية فحسب، بل يضاف إلى ذلك نقص الوعي الغذائي وانتشار العادات الغذائية الخاطئة والمعتقدات غير السليمة بخصوص بعض الأغذية. لذا كان الاهتمام بنشر الوعي الغذائي من الأمور المهمة في معالجة تفشي سوء التغذية.

ولقد تم استخدام الأسلوب الوصفي كطريقة منهجية لمناقشة وإبراز بعض الطرق التي يستخدمها جهاز الإرشاد الزراعي لإيصال المعلومات. وكان من حصيلة استعراض بعض البحوث والدراسات التي تم إجرائها في مجال زيادة الوعي الغذائي التوصل إلى اقتراح طريقة تناسب ظروف المملكة لزيادة الوعي الغذائي بين ربات البيوت. وهذه الطريقة تعتمد على تكوين نواة للتدبير المنزلي، تابعة لمدراس محو الأمية أو الجمعيات النسائية أو أقسام الإرشاد الزراعي في المكاتب الزراعية، وتتقوم بتوعية ربات البيوت بطرق غير رسمية. فالمرأة تحب الإيضاحات في جميع مجالات المنزل، وهي تحب أن تذهب إلى منازل الأخريات لرؤية التحسينات في المنزل، وهي تحب أن تنال اهتمام الأخريات عن طريق التحدث عن تربية الأطفال والصحة والتغذية.

#### مقدمة

من المتوقع أن يصل عدد سكان العالم في عام ٢٠٠٠ إلى ما يزيد على المليار ونصف المليار نسمة، وهذا ما جعل العديد من المفكرين والمشتغلين في مجال التغذية يتفكرون في كيفية الموازنة بين الإنتاج الغذائي الحالي وبين ما هو مطلوب لمواجهة احتياجات هذه الأعداد المتزايدة من السكان. (١)

لقد كان الأساس الأول لصراع الإنسان في الحياة هو الحصول على مصادر المواد الغذائية، فمشكلة المجاعة تواجه الكثير من المجتمعات، ففي تقرير لمجلس الغذاء العالمي، وهو الهيئة التي تهدف إلى القضاء على الجوع، قدر عدد الجياع في العالم مع نهاية القرن الحالي بأكثر من مليار شخص، ما لم يتم اتخاذ إجراءات سريعة وفعالة لمحاربة الجوع. وتوجد المجاعة في العديد من دول أفريقيا منها إريتريا، والصومال، وموريتانيا، والنيجر، وتشاد، والسنغال، وبالي. أما أسباب المجاعة فهي زيادة وتباينة وإن كان ظاهراً هو شح الأمطار، فإن هناك أسباباً غير مباشرة منها - من الاستقرار السياسي والحروب الأهلية التي تحول دون وصول المؤن، كذلك الضغط السكاني، والتوجه نحو تطبيق سياسات زراعية غير سليمة كالتوجه نحو الزراعات التي تغل ربحاً تصديرياً كالقطن والفسق والشاي والقهوة.

وبينما تحتاج المجاعة بعض الدول الأفريقية، فإنه لا تزال المشكلة الأساسية أمام الزراع الأمريكيين، هي التخلص من الفائض الكبير من الحبوب، لذا يعاني سوق أوروبا المشتركة من مشكلة وفرة الإنتاج الزراعي، حتى إن مشكلة التخلص من الحليب والزبدة كادت تعصف بوحدة السوق خلال صيف عام ١٩٨٤م.

ولإبراز أهمية مشكلة الجوع ومدى خطورته على المجتمعات، اتخذت منظمة الأغذية والزراعة الدولية، في مؤتمرها للعام العشرين في سنة ١٩٧٩م الذي عُقد في روما - مقر المنظمة، قراراً بأن يكون يوم ١٦ أكتوبر يوم إنشاء المنظمة، هو يوم الغذاء العالمي ويحتفل به دول العالم كل عام. ويهدف يوم الغذاء العالمي إلى توعية دول العالم

بمشكلة الجوع ومخاربة هذا الشح المخيف الذي يجيم على العديد من دول العالم وما يسببه من فقر وتخلف وأمراض فتاكة.

إن مشكلة سوء التغذية ليست فقط نتيجة لعدم توافر المنتجات الغذائية أو نتيجة لنقص الموارد الاقتصادية فحسب، بل يُضاف إلى ذلك نقص الوعي الغذائي وانتشار المعلومات الغذائية الخاطئة ووجود اتجاهات وعبادات ومعتقدات غير سليمة نحو بعض الأغذية، لذا كان الاهتمام بالتربية الغذائية ونشر الوعي الغذائي من الأمور المهمة في معالجة مشكلة سوء التغذية.

تستهدف هذه الدراسة التعرف على مفهوم التغذية والعوامل التي تؤثر في العادات الغذائية، ثم عرض للأسلوب الإرشادي المقترح الذي يتوقع أن يحقق زيادة في الوعي الغذائي بين ربات البيوت، بالملكة العربية السعودية، ولتحقيق هذه الأهداف تم استخدام الأسلوب الوصفي كطريقة منهجية لمناقشة مفهوم التغذية وإبراز دور الأسلوب الإرشادي المقترح في إيصال المعلومات الخاصة بالوعي الغذائي بين ربات البيوت.

#### مفهوم التغذية:

إن توعية الأفراد بالمعلومات الأساسية عن القيمة الغذائية للأطعمة والاحتياجات الغذائية لجميع أفراد الأسرة وكيفية توفير تلك الاحتياجات في حدود الإمكانيات المتاحة، تعد من الأهمية بمكان خصوصاً وأن الغذاء له تأثير مباشر على النمو والصحة ومقاومة الأمراض وقدرة الشخص الجسدية والإنتاجية والعقلية وحالته النفسية. (١)

ويتضمن مفهوم التغذية بوجه عام معاني كثيرة ومكونات واهتمامات متعددة، فالغذاء الكامل هو الغذاء الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة للفرد، أما الغذاء المتوازن فهو الغذاء الذي يحتوي على جميع هذه العناصر بالكميات التي يحتاجها

جسم الإنسان، كما أن قلة الغذاء تشير إلى تناول الفرد لكميات من الغذاء نقل عن الاحتياجات الأساسية للجسم، أما سوء التغذية فينتج عن نقص عنصر أو أكثر من العناصر الغذائية الأساسية.<sup>(٣)</sup>

وتعتبر التغذية المناسبة من أهم القواعد الأساسية للصحة العامة، فحالات سوء التغذية Malnutrition ونقص التغذية Undernutrition من الأسباب المباشرة وغير المباشرة لوفاة نسبة تتراوح بين ٥٠ - ٧٥٪ من الأطفال دون سن الخامسة، ومن أكثر الأسباب شيوعاً لاعتلال الصحة في الدول النامية، فالأطفال الذين يعانون من سوء التغذية ويبقون على قيد الحياة يتأثر نموهم ويعاني الكثير منهم من الضعف العقلي.<sup>(٤)</sup>

إن أمراض سوء التغذية ومعدلات وفيات الأطفال الرضع العالية تدل على انخفاض مستوى الوعي الغذائي بأسس التغذية السليمة، فقد أثبتت الكثير من الدراسات أن حالات سوء التغذية ترجع إلى الجهل بأصول التغذية حتى في أكثر البلاد تقدماً، فالفقير يعاني منها لضعف إمكانياته الاقتصادية، والغني يعاني منها بسبب جهله بالأسلوب الصحي في الغذاء.<sup>(٥)</sup>

ويجب أن يكون الغذاء رشيداً حتى يمد الإنسان باحتياجاته من الطاقة ويوفر له احتياجات بناء أنسجته وتعويض ما يفقده، ووقايته من الأمراض المختلفة. ولكي يكون الغذاء رشيداً يجب أن يكون هناك توازن بين ما تحتويه الوجبات الغذائية اليومية من سعرات حرارية ومقدار ما يستنفذه الجسم من هذه السعرات نتيجة النشاط الحيوي، وعلى هذا قسم علماء التغذية للتأكلات حسب وظائفها في الجسم إلى الآتي:

- ١ - أغذية الطاقة والحرارة، وهي الأغذية التي تحتوي على المواد الكربوهيدراتية والدهنية مثل الحبوب والبطاطس والزيتون والزبدة والقشطة.
- ٢ - أغذية البناء، وهي الأغذية الغنية بالبروتينات والأملاح المعدنية مثل اللحم والبيض واللبن والسمك والبقول.
- ٣ - أغذية الوقاية، وهي الأغذية التي تكون غنية بالفيتامينات مثل الخضار والفواكه.<sup>(٦)</sup>

ولا يكفي أن يكون الغذاء متوازناً في محتوياته من العناصر الضرورية للجسم - ولكن لا بد من مراعاة عدد من العوامل التي أكدها علماء التغذية حتى يصبح الغذاء مفيداً ومنها: الانتظام في تناول الوجبات، والاهتمام باحتياجات الفئات الخاصة مثل الحوامل والشيوخ والرُضع، والاهتمام بنظافة الأكل وخلوه من الكائنات المسببة للأمراض، وأخيراً الاهتمام باستخدام طرق حفظ تحمي عناصره الغذائية من التلف. (٤١)

إن الاهتمام بنظافة الأكل أحد الطرق الأساسية للوقاية من الأمراض ومكافحتها والحد من انتشارها. والنظافة يجب ألا تتوقف على نظافة الغذاء والأدوات المستعملة في التغذية، بل يجب أن تشمل المسكن والملبس والنظافة الشخصية. إذ كثيراً ما تنتشر الميكروبات عن طريق بعض العادات السيئة مثل العطس بدون استخدام المنديل، أو البصق أو وضع الأصبع بالأنف أو الفم أثناء تداول وإعداد الغذاء. وكذلك يجب تنظيف الخضروات والفاكهة لأنها قد تحمل العديد من الميكروبات التي تصل إليها من مصادر عديدة منها التربة أو من الهواء الملوث أو مياه الري أو من تسويد النباتات بمخلفات الحيوانات أو عن طريق استعمال مياه المجاري غير المعاملة أو من استعمال المبيدات. (٤٢)

ولقد نشأ عن استخدام المبيدات العديد من الأضرار نتيجة تناول المنتجات الزراعية الملوثة بها كاستهلاك الفواكه أو الخضروات الطازجة أو منتجاتها، ففي عام ١٩٨٢م حدث تسمم بمبيد فوسفوري في جمهورية اليمن الديمقراطية الشعبية بعد تناول أوراق الفات الملوثة بالمبيد، كذلك حدث تسمم بالملكة العربية السعودية في عام ١٩٧٥م نتيجة تصنيع خبز من دقيق مستورد ملوث بمبيد الأندرين. (٤٣)

#### العادات الغذائية:

إن العادات الغذائية تعبير يشير إلى الأساليب المتبعة في إعداد الأغذية والطرق التي يتم فيها تناول الأغذية والتي تشمل جميع عمليات إنتاج وتحضير وتصنيف وتوزيع

الأطعمة. والعادات الغذائية جزء من سلوك الإنسان نشأت وتطورت معه وتأثرت بعدد من العوامل الفسيولوجية والاجتماعية والاقتصادية والتعليمية والجغرافية. (٤)

فالعائلة هي المسئولة عن كثير من العادات الغذائية، فالوالدان كثيرا ما يعاقبان الأبناء بحرمانهم من تناول نوع معين من الطعام، أو قد يكافئهم بهذا الطعام عندما يكون سلوكهم سلوكا حسنا وهناك بعض الأطعمة والمشروبات لا يتناولها أفراد العائلة إلا إذا كانوا مرضى أو مصابين وذلك لأنهم تعودوا على تناولها في الحالات المرضية، وغالبا ما تكون هذه الأغذية غالية الثمن ولا تستطيع العائلة تقديمها في جميع الأوقات وجميع أفرادها. كذلك تحدد منزلة الضيف وقربه من العائلة نوع الطعام المقدم له، فالأشخاص الأعزاء والقريبون من العائلة تقدم لهم الأطعمة غالية الثمن مثل ذبح ذبيحة في مجتمعنا السعودي، كما نجد أن المرأة في معظم العوائل العربية تجهد نفسها في إعداد وتحضير الطعام وذلك رغبة منها في الحصول على التقدير والرضا من أفراد العائلة وخاصة من زوجها. وفي بعض المجتمعات تقدم العائلة بعض الأطعمة للعروسين اعتقادا منها أنها تساعد على القدرة الجنسية للزوجين، ففي بعض الدول الأفريقية يأكل الرجال أمعاء الطيور والدجاج اعتقادا منهم أنها تزيد قدرتهم الجنسية. وفي لبنان يعتقد الأهالي أن المكسرات وخاصة الفستق والجوز والسهمس مفيدة للطاقة الجنسية<sup>(٥)</sup>.

وتؤدى المعتقدات والعادات الاجتماعية دورا بارزا في تحديد العادات الغذائية، فالمعتقدات الدينية أدت إلى اختلاف نوعية الطعام المتناول لكل ديانة، فالإسلام يحرم لحم الخنزير، لذا نجد أن عادة تناول لحم الخنزير غير موجودة في الدول الإسلامية، كذلك تحرم الديانة الهندوسية تناول لحم البقر، ولذا نجد أن الهندوس لا يأكلون لحوم الحيوانات أو منتجاتها ويسمون بالنباتيين. كما أن المناسبات الدينية تؤثر في نوعية الطعام المستهلك، ففي شهر رمضان المبارك يكثر استهلاك السمبوسة والمشروبات السكرية. كذلك ترتبط الاعتقادات الغذائية بالسحر والحراقات، ففي بعض المجتمعات يتجنب الناس بعض الأغذية لاعتقادهم أنها تسبب المرض، وفي ماليزيا يعتقد أن البيض يسبب العشى النيلي، وفي لبنان يعالج مرض السعال الديكي بتناول لبن الحمير<sup>(٦)</sup>.

وفي النكبات تتغير العادات الغذائية، فالمجاعات والحروب والأوبئة والأعاصير والفيضانات غالباً ما تؤثر في مصادر الغذاء وظروف تناوله، فقد وجد أنه في النكبات يتناول الأشخاص المتكويون أطعمة لم تكن مألوفة لديهم، ففي الحروب يضطر الجنود والأهالي إلى استهلاك لحوم لم تكن معروفة لهم من قبل مثل لحوم الخيول والقطة والفئران والكلاب والقبيلة والزرافات كما حدث في فرنسا فيما بين عامي ١٨٧٠ و١٨٧١م إذ أقبل الشعب الفرنسي على استهلاك لحوم الحيوانات الموجودة في حديقة حيوان باريس<sup>(١١)</sup> أو كما ذكرت الأحبار من أن الجيش العراقي بدأ في تناول لحوم الحيوانات في حديقة الحيوانات بالكويت<sup>(١٢)</sup>.

ويؤثر التعليم على نوع الطعام المستهلك فارتفاع المستوى التعليمي للأفراد يساعد على حسن اختيار وتفضيل الأطعمة، والجهل بالأسس العلمية السليمة للتغذية غالباً ما يؤدي إلى سوء التغذية. فقد وجد أنه كلما تقدمت مرحلة التعليم، تحسن المستوى المعرفي الغذائي للطلاب، كذلك وجدت علاقة موجبة بين تعليم الوالدين والمستوى المعرفي الغذائي العام لأبنائهم وبناتهم، كما وجد ارتفاع في المستوى المعرفي للطلبة والطالبات اللاتي يعمل أبائهم في وظائف حكومية عن هؤلاء الذين يعمل أبائهم في الأعمال الحرفية أو الأعمال الحرة<sup>(١٣)</sup>.

ويحدد الموقع الجغرافي للمنطقة نمط استهلاك الغذاء فيها، فالدول المطلة على البحار كثيراً ما تستهلك المنتجات البحرية كالأسمك في حين تعتمد الدول التي تكثر فيها الغابات والأمطار على تناول المنتجات الحيوانية الأخرى، ففي بعض الدول الأفريقية يكثر استهلاك لحوم الحيوانات، وفي جنوب شرق آسيا يعتمد الأهالي على الأرز طعاماً أساسياً نتيجة لكثرة الأمطار الاستوائية والطقس الحار اللذين يساعدان على زراعة الأرز. ويستهلك الأهالي في أمريكا الجنوبية الذرة الشامية، أما في أوروبا وأمريكا الشمالية يكثر استهلاك البطاطس.

ويلعب الدخل دوراً في تحديد نوع الغذاء الذي تستهلكه العائلة، فالدخل هو

المستول عن نوعية وكمية الأغذية المتناولة، فهناك دلائل تشير إلى أن الأشخاص المسورين يتناولون وجبات أحسن نوعاً وكماً من الأشخاص محدودي الدخل، فقد أثبتت العديد من الدراسات أن الفقر هو أساس سوء التغذية، وقد وجد أن الفقراء وبخاصة في المناطق الريفية غالباً يميلون إلى بيع بعض الأغذية ذات القيمة الغذائية العالية كالبيض واللين لزيادة موردهم المالي ويكثرون من تناول الحبوب والأغذية النشوية. كما أن ارتفاع أسعار الأغذية يؤدي إلى عزوف كثير من العوائل الفقيرة عن تناول المنتوجات الغذائية كاللحم والدجاج ويتجهون إلى الأغذية الأرخص ثمناً.

#### دور الأسلوب الإرشادي المقترح في زيادة الوعي الغذائي

يقوم الإرشاد الزراعي بلور كبير في عملية التنمية الريفية بما فيها التنمية البشرية عن طريقة تدريب وتعليم المستهدفين من العملية الإرشادية من الذكور والإناث ومع تطور الإرشاد الزراعي، تطورت أهدافه لتشمل جميع مجالات الحياة في المناطق الريفية، وذلك من خلال فلسفته الأساسية كعملية تعليمية غير رسمية تسعى إلى إحداث تغييرات سلوكية مرغوبة في معلومات ومهارات واتجاهات جمهور المستهدفين من العملية الإرشادية.

ويقول «برناردشوه» ليس التعليم هو تلقين المبادئ والقواعد فحسب، فالتعليم لا يصبح مجزياً إلا إذا اقترن بالتطبيق العملي وبناء على هذا يقوم الإرشاد الزراعي بنقل العلوم التطبيقية المرعية والمنزلية مبسطة إلى الزراع وربات البيوت بهدف تبني ما جاء بها من ممارسات مستحدثة، « وسوف لا تكون مبالغين إذا قلنا أن العلوم التطبيقية الزراعية بما احتوته من تكنولوجيا ونظريات وقواعد سوف تصبح محدودة القيمة إذا لم تنتقل - عن طريق الإرشاد الزراعي - إلى الزراع حيث يضعونها موضع التنفيذ. وإذا كان الإرشاد الزراعي هو نافذة العلوم التطبيقية الزراعية على التطبيق الميداني فإن الإرشاد الزراعي هو ناقذتها، في الوقت نفسه، على استمرار التطوير، فمن خلاله يتعرف على المشكلات الزراعية ميدانياً، ثم تحدد وتنقل إلى معامل البحث والتجريب.<sup>(11)</sup>



ومن فروع الإرشاد الزراعي، الإرشاد الاقتصادي المنزلي Extension Home Economics الذي يشمل على عدد من المجالات التخصصية المحددة ومنها التغذية والإسكان والإدارة المنزلية ورعاية الأمومة والطفولة والعلاقات الأسرية والعادات الغذائية داخل الأسرة وكل هذه المجالات لها ارتباط دقيق بالعملية الإرشادية.

ومن أهداف برامج الإرشاد في الاقتصاد المنزلي التوعية الغذائية وخلق الوعي الغذائي بوجه عام، وتقدير قيمة الغذاء الصحي المتوازن وتكوين اتجاهات وعادات غذائية صحيحة منبثقة من الأسس العلمية للتغذية، ومساعدة ربات البيوت على اكتساب المهارات اللازمة التي تمكنها من إعداد وجبات غذائية متوازنة طبقاً للقواعد الصحية وتخزين الأغذية بطرق سليمة، كما تشمل برامج الإرشاد على أسس التغذية السليمة وسوء التغذية والأمراض الناتجة عنها وأهم الأمراض المعدية المنتشرة وأسبابها وطرق الوقاية منها. ويقول Burton إن مشكلة سوء التغذية تكمن في اتجاهات الأفراد غير المرغوبة ومعتقداتهم وعاداتهم الخاطئة نحو الغذاء والتغذية.<sup>(١١)</sup>

وفي دراسة عن تأثير برنامج إرشادي اقتصادي منزلي على مدى التغيير في بعض المعلومات والمعتقدات والممارسات الأساسية التي تمكن ربة الأسرة من القيام بمهامها كأم وربة بيت، أظهرت الدراسة الافتقار في الوعي السليم في مختلف المسائل المرتبطة بتغذية الطفل وقطامه قبل تطبيق البرنامج، أما بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي فقد تحسن المستوى المعرفي للامهات تحسناً كثيراً بينا الاتجاه والممارسة كان يتصف بالاعتدال.<sup>(١٢)</sup>

وتعرف الطريقة الإرشادية بأنها الوسيلة التي تساعد المرشد أو المرشدة على توصيل المعلومة من نتائج الأبحاث والأفكار الزراعية والمنزلية المستحدثة إلى جمهور المسترشدين وهم الزراع وربات البيوت والمهندسين الزراعيين وباعة وتجار المواد الزراعية والمنزلية والغذائية.

ويستعمل الإرشاد في الاقتصاد المنزلي العديد من الطرق الإرشادية لتعليم المرأة

تعليمًا غير رسمي، وهذه الطرق لا تختلف عن مثيلتها التي تستخدم في حالة الرجل سوى في طبيعة المادة الإرشادية نفسها، وتقسّم طرق الإرشاد الزراعي إلى:

١ - طرق الإرشاد الفردية، وهي التي تبنى على الاتصال الفردي وتعتمد على التأثير الشخصي، ومن أمثلة هذه الطرق الزيارات الحقلية والمنزلية والمكالمات التليفونية والمحادثات الشخصية.

٢ - الطرق الجماعية وهي طرق تؤثر في الجماعات ومن أمثلتها الاجتماعات الإرشادية والرحلات.

٣ - الطرق الجماهيرية وهي التي تؤثر في الجماهير ومنها نشرات والملصقات والراديو والتلفزيون والصحف (١٩، ١٨، ١٧، ١٦، ١٥، ١٤، ١٣، ١٢، ١١، ١٠، ٩).

وقد أجريت العديد من الدراسات للتعرف على الطرق الإرشادية التي تفضلها السيدات في تلقي الرسائل الإرشادية الزراعية والمنزلية التي توجه إليهن لإحداث تغييرات مرغوبة في اتجاهاتهن ومهاراتهن في الأمور التربوية والمنزلية، والرحلات والملصقات الإرشادية والراديو والتلفزيون (١٩).

والمعروف أن أقسام الإرشاد الزراعي في المكاتب الزراعية المنتشرة في مدن المملكة المختلفة تركز نشاطاتها على الإرشاد في المجالات النباتية والحيوانية والمياه والأراضي ولا تقوم بنشاطات خاصة بإرشاد المرأة ولكي تكون البرامج الإرشادية أكثر واقعية يجب تكوين أقسام خاصة بإرشاد المرأة في المكاتب الزراعية تهتم بمعالجة المشكلات الأسرية مثل العناية بالأطفال وتدريب النساء على الطهي وإعداد الطعام وتحسين الظروف الصحية والبيئية للنبيت والمحافظة على صحة العائلة وإقامة الرحلات والزيارات والنشاطات التعاونية وإقامة المعارض والاجتماعات الإرشادية.

وفي الآونة الأخيرة انتشرت نوادي التدبير المنزلي التي تعتبر أسلوبًا إرشاديًا جديدًا لزيادة الوعي الغذائي للمرأة، فالمرأة تحب الإيضاحات ورؤية العمليات المنجزة في جميع مجالات المنزل، والمرأة تحب أن تذهب إلى منازل الأخريات لرؤية التحسينات

كإعادة تنظيم أو ترتيب المطبخ أو مكان الجلوس، والمرأة تحب أن تنال اهتمام الآخرين عن طريق التحدث عن تربية الأطفال، واستعمال المواد الصحية في تنظيف المنزل ويقوم النادي باستعمال عدد من الطرق الإرشادية لتوعية ربات البيوت منها.

إن الزيارات المنزلية هي إحدى طرق الإرشاد الفردية التي يقوم بها المرشد أو المرشدة للاتصال بالمزارع أو ربات البيوت في منازلهن لتقديم النصح أو المشورة في المسائل الأسرية مثل العناية بالأطفال أو تدريب ربة البيت على تحضير الطعام، أو تحسين الظروف الصحية والبيئية للمنزل أو للمحافظة على صحة العائلة. كذلك تقام الزيارات المنزلية في الحالات التي يراد فيها التأثير على ربات البيوت، غير المتعاونات مع أجهزة الإرشاد أو الأنشطة النسوية مثل برامج محو الأمية أو الجمعيات الخيرية النسوية كما تقام الزيارات المنزلية لإيجاد علاقة اجتماعية طيبة بين جهاز الإرشاد وربات البيوت أما عيوب الزيارات المنزلية فهي استهلاك وقت المرشدة، وأحياناً قد تقتصر الزيارات المنزلية على ربات البيوت المتعاونات مع جهاز الإرشاد وتهمل ربات البيوت غير المتعاونات مما يحدث بعض المشكلات وعدم الثقة بالجهاز الإرشادي. (١٠١)

إن الرحلات الإرشادية عبارة عن اجتماعات متنقلة لمجموعة من ربات البيوت بصحبة المرشدة لزيارة المراكز الصحية أو المدارس أو المستشفيات أو شركات الأغذية لإطلاعهن على طرق إعداد الغذاء أو لإطلاعهن على الطرق التي يتم بها تحديد الاحتياجات الغذائية للأفراد في مختلف الأعمار والفئات الحساسة مثل الحوامل والشيوخ والأطفال. وقد تقام الرحلات الإرشادية لتدريب ربات البيوت على الطرق المختلفة لحفظ وتصنيع الأغذية، أو لزيارة المعارض التي تقيمها الجمعيات أو الشركات مثل معرض الصناعات الوطنية أو معارض الأزياء. وتمتاز الرحلات الإرشادية بأنها مجال تعليمي غير رسمي تساعد على اختلاط القيادات الإرشادية بمجاميع ربات البيوت مما يساعد على توسيع معارفهن وتقوية أواصر الصداقة والثقة بين القيادات الإرشادية وربات البيوت، كذلك تعتبر الرحلات مصدراً للثقافة بجانب كونها مصدراً للترويح والترفيه.

إن الملصقات الإرشادية، هي لوحات مصورة أو مكتوبة على مساحات كبيرة من الورق لتقلل فكرة معينة، وقد شاع استعمال الملصقات الإرشادية في العديد من الأغراض الإرشادية والتجارية والصناعية، وقد شاع استعمالها لتوعية ربات البيوت بأدوات التجميل والعطورات والمحافظة على النظافة والإقلاع عن التدخين وأضرار المخدرات والأدوات الصحية الخاصة بالأطفال. وفي الآونة الأخيرة انتشر استعمال الملصقات المضبوطة في العديد من زوايا الشوارع الرئيسية في معظم مدن المملكة من قبل المؤسسات التجارية والصناعية لتوعية المواطنين بمنتجاتها. وحتى تحقق الملصقات الغرض الإرشادي منها يجب أن يعالج الملصق فكرة رئيسية واحدة، وأن يكون الملصق كبير الحجم بحيث يسهل رؤيته بوضوح وأن تستخدم الألوان في إنتاجه لجذب الانتباه. (١٨١٥)

إصدار مطبوعات إرشادية تعتمد على الكلمة المكتوبة لإيصال الرسالة الإرشادية مثل المجالات والصحف والنشرات الخفيفة والتقارير لمناقشة العديد من المواضيع التي تهم المرأة مثل التوازن الغذائي لأفراد الأسرة والطهي والنظافة وعمل الملابس وغيرها من الأعمال الخاصة بالمرأة وبالرغم من تعدد المطبوعات الإرشادية إلا أنه يجب أن تكون المطبوعات موجزة ولغتها بسيطة قصيرة الجمل يسهل قراءتها. (١٦)

في عصرنا الحاضر يعتبر الإعلام عصب الحياة الإنسانية وعلى الأخص الإعلام الإذاعي والتلفزيوني لما يتمتع به من سعة الانتشار وقوة التأثير، ففي وصول البرامج الإذاعية والتلفزيونية إلى المناطق الريفية سوف تؤدي إلى فتح الأبواب لسكان المناطق الريفية وخاصة النساء إلى التحضر فكرياً وحضارياً. وقد زاد الاهتمام بالإذاعة المسموعة كوسيلة اتصال بحكم ما لها من مميزات وخصائص جعلتها في متناول أيدي جميع الناس في كل مكان بالإضافة إلى كونها وسيلة الاتصال الوحيدة التي لا يمكن وقفها والتي يمكن أن تنقل رسالتها إلى جميع أنحاء العالم. أما التلفزيون فقد زاد الاهتمام به نتيجة لعدد من المميزات منها أن المستمع يشاهد المتحدث إليه، كما يشاهد ما يوضح إليه من ممارسات أو عمليات مما يقوي الأثر التعليمي.

«وما لاشك فيه أن وسائل الاتصال الجماهيرية وخاصة الراديو والتلفزيون يمكنها أن تقوم بدور فعال ومهم في تنمية المرأة الريفية في مجالات عديدة ومتنوعة في الإنتاج الزراعي بشعبته النباتي والحيواني، والتعليم، والصحة، والتغذية والجوانب الاجتماعية وتنظيم الأسرة... وذلك بإكسابهم الابتكار والمعارف والمهارات والاتجاهات اللازمة لذلك وتغيير ما تعودن عليه من ممارسات تقليدية بممارسات جديدة وذلك بإثارة الوعي وتبصير الناس باستخدام أحدث الطرق والأساليب اللازمة لذلك» (٣٠)

إن نوادي الاقتصاد المنزلي أسلوب إرشادي مؤثر لخلق الفجوة بين ما هو معروف عن الاقتصاد المنزلي وبين ما تقوم به ربات البيوت. وهذا الأسلوب يعترن المشتركات في النوادي مراسلات لنشر المعلومات والأخبار التي تحتاجها النساء في تحسين الصحة وحياة العائلة.

#### التوصيات:

كما لاشك فيه أن المرأة تقوم بأدوار فعالة في المجتمعات الريفية بدءاً من التنشئة الاجتماعية والأنشطة الإنتاجية المنزلية والمزرعية وتسويق المنتجات المزرعية داخل وخارج المجتمعات الريفية، إلا أن هذه الأدوار والمساهمات الجوهرية غائبة عن الإحصاءات والدراسات في أقطار الوطن العربي لأسباب مختلفة منها المحددات الثقافية والتعليم والسياسات الحكومية ولزيادة دور المرأة في الوعي الغذائي فإن الدراسة توصي بما يلي:

- ١ - تشجيع النساء الأميات على الالتحاق ببرامج محو الأمية المنتشرة في جميع أرجاء المملكة للتغلب على أهم عامل من العوامل التي تعوق مشاركة المرأة في التنمية الريفية.
- ٢ - تشجيع النساء على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية التي تقوم بها المؤسسات الاجتماعية عن طريق إقامة الرحلات والزيارات لهذه المؤسسات.
- ٣ - إنشاء أقسام خاصة تابعة لأقسام الإرشاد الزراعي في المكاتب الزراعية تكون مهمتها إرشاد النساء عن طريق وضع برامج إرشادية متخصصة لنوعية النساء بالأسس

- 
- العلمية للتغذية ورعاية الأطفال ورفع كفاءتهم الإنتاجية في الأنشطة الزراعية .
- ٤ - تأسيس نوادٍ للتدبير المنزلي تتجمع فيها النساء عَصراً لمناقشة الأمور التي يهتم المرأة على أن تكون هذه النوادي إما تابعة لأقسام الإرشاد الزراعي في المكاتب الزراعية أو تابعة لمدارس محو الأمية .
- ٥ - إقامة الحملات الإرشادية للتوعية بأهمية الغذاء والتغذية تشارك فيها الوزارات المختلفة لريبات البيوت .
- ٦ - على قسم الإرشاد الزراعي والمجتمع الريفي - تخصص تغذية واقتصاد منزلي إقامة دورات تدريبية للفتيات في الإرشاد التغذوي ليعملن مرشدات لريبات البيوت في مجال الغذاء والتغذية .

### المراجع

- ١ - وزارة الزراعة والمياه (١٤٠٤هـ). المملكة تحفل بيوم الغذاء العالمي، إدارة الإرشاد والخدمات الزراعية، العدد الثالث.
- ٢ - ايزيس، نوار (١٩٧٦) الغذاء والتغذية، دار المطبوعات الجديدة - الاسكندرية، جمهورية مصر العربية.
- ٣ - قنديل، سميرة أحمد وحسين زكي الخولي (١٩٨٥). دراسة الوعي الغذائي لطلبة وطالبات التعليم الثانوي العام والقي بالاسكندرية، مجلة الاسكندرية للبحوث الزراعية المجلد ٢٩ العدد الثالث صفحة (٥).
- ٤ - منظمة الصحة العالمية (١٩٨٠). الجوانب الصحية لتنظيم الأسرة، سلسلة التقارير الفنية رقم ٤٢٢.
- ٥ - عبدالمنعم شفيق، منى بركات، ايزيس نوار (١٩٨٥). أثر تنفيذ برنامج إرشادي اقتصادي منزلي في الحالة الغذائية والصحية للأطفال في قرية خورشيد بمحافظة الاسكندرية - مجلة الاسكندرية المجلد ٢٩ العدد الثالث.
- ٦ - دبريس، محمد محمد محمود (١٩٨٩). الوعي الغذائي للمرأة الريفية: دراسة ميدانية بقرية علوان، محافظة أسيوط، المؤتمر الدولي الرابع عشر للإحصاء والحاسبات العلمية والبحوث الاجتماعية والسكانية ٢٥ - ٣٠ مارس.
- ٧ - رويشد، خالد (١٩٨٩). التأثيرات الثانوية للمبيدات الزراعية وحثمية الاتجاه نحو طرق بديلة لوقاية النبات في الوطن العربي. مركز الإرشاد الزراعي - كلية الزراعة - جامعة الملك سعود.
- ٨ - مصيفر، عبدالرحمن (١٩٨١). دراسة العادات الغذائية في البحرين: دولة البحرين - وزارة الصحة، إدارة الصحة العامة - قسم التغذية.
- ٩ - عمر أحمد (١٩٨٠). الإرشاد الزراعي، أوفستا للطباعة، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
- ١٠ - Burton, T.B (1976) Human Nutrition 3rd ed McGraw. Hill Book Co.
- ١١ - عبدالمنعم، شفيق، منى بركات، ايزيس نوار (١٩٨٥). دراسة آثار برنامج إرشادي اقتصادي منزلي على المستويات المصرفية الغذائية والصحية للأمهات

- بقرية خورشيد، في محافظة الاسكندرية، مجلة الاسكندرية للبحوث الزراعية  
المجلد رقم ٢٩ العدد الثالث.
- ١٢- السامرائي، عبدالله أحمد، وعدنان حسين الجادري (١٩٩٠). علم الإرشاد  
الزراعي وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، العراق.
- ١٣- مادندر، أديسون (١٩٨٣). الإرشاد الزراعي، ترجمة عباس عبدالمحسن  
الجفاجي، كلية الزراعة جامعة البصرة - العراق.
- ١٤- اللبلة، زكي حسن وسمير عبدالعظيم عثمان (١٩٨٧) مبادئ الإرشاد الزراعي  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل، العراق.
- ١٥- العادلي، أحمد (١٩٧١). أساسيات علم الإرشاد الزراعي. دار المطبوعات  
الجديدة، الاسكندرية، جمهورية مصر العربية.
- ١٦- الخولي، حسين (١٩٧٣). المرجع في الإرشاد الزراعي، دار النهضة العربية  
مطبعة الزمان، بغداد، العراق.
- ١٧- عمر أحمد وآخرون (١٩٧٣). المرجع في الإرشاد الزراعي، دار النهضة العربية  
القاهرة - جمهورية مصر العربية.
- ١٨- السامرائي، حاتم علي (١٩٧٦). الإرشاد الزراعي ودوره في التنمية الريفية  
مطبعة الزمان، بغداد، العراق.
- ١٩- عزيزة، عوض الله (١٩٨٩). الأهمية النسبية لطرق إرشاد المرأة الريفية وفقاً  
لكفائها في اتباع الغذاء، معهد بحوث الإرشاد الزراعي، جمهورية مصر  
العربية، نشرة بحثية، رقم (٥٥).
- ٢٠- الجنجهي، هدى (١٩٨٩). أثر تعرض الريفيات لوسائل الاتصال الجماهيرية  
على المعارف والممارسات في بعض المجالات الإرشادية التقليدية، المؤتمر الثاني  
للاقتصاد والتنمية في مصر والبلاد العربية، جامعة المنصورة ٢١-٢٣ مارس.