



սնվելու իրավունք



սնվելն առաջին հերթին կենսաբանական պահանջ է, սակայն այն նաեւ մշակութային, քաղաքական ու հոգեբանական լարումների հանգույց է:

ինչ ենք ուտում, ինչպէս ենք ուտում, որտեղ ենք ուտում, եւ որ ամենակարեւորն է՝ ինչպէս է մեր մարմինն ընկալւում այս ամբողջ գործընթացում:

Երբ խոսում ենք առողջ սնվելու եւ սննդի իրավունքի մասին, առաջին հայացքից կարող է թվալ, որ սա բժշկական հարց է կամ առողջ ապրելակերպի հերթական խորհուրդ, սակայն հարցն ավելի խորն է եւ այն նաեւ մարմնի, ինքնության, արժանապատվության եւ ազատության մասին է:

ո՞վ է որոշում, թե ինչ ու ինչպէս պետք է ուտենք

սնվելը վաղուց դուրս է եկել մարսողական համակարգի սահմաններից:

մարմինը քաղաքականացւում է ամենօրյա խոսքով, գովազդով, սննդի շուրջ ձեւավորված մեդիա պատկերներով: կանանց եւ քվիր մարդկանց մարմինների վրա դրվում են ճնշող սպասումներ՝ լինել նիհար, բայց ոչ չափազանց, առողջ, բայց նաեւ գեղեցիկ, մարզված, բայց ոչ շատ մկանոտ:

դիետաները, որոնք երբեմն վաճառվում են որպէս «առողջության ուղի», հաճախ դառնում են մարմնի նկատմամբ վերահսկողության միջոց: գիտական հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ քրոնիկ դիետաները ոչ միայն չեն ապահովում կայուն արդյունքներ, այլ կարող են հանգեցնել ուտելու դժվարությունների, նյութափոխանակության խնդիրների ու հուզական անկայունության: սա հատկապէս առանցքային է այն մարդկանց համար, ովքեր հասարակության մեջ արդեն ապրում են մարգինալացված՝ իրենց սոցիալական կյանքի, ինքնության, ապրելակերպի կամ այլ հիմքով:

ո՞րն է «առողջ սնվելու չափանիշը»

սա, իհարկէ, կախված է ոչ միայն սննդաբանությունից, այլ նաեւ մշակույթից, գենդերից, կենսակերպից ու նույնիսկ համոզմունքներից: այն, ինչ կարող է առողջ համարվել մի կնոջ համար քաղաքային բնակավայրում, կարող է անիրագործելի կամ նույնիսկ վնասակար լինել մեկ այլ կնոջ համար՝ գյուղական բնակավայրում:

հետազոտությունները մատնանշում են, որ սննդին առնչվող որոշումների վրա մեծ ազդեցություն ունեն սթրեսը, հոգնածությունը, քնի պակասը, ինչպէս նաեւ մարդու

սոցիալական պայմանները: սա նշանակում է, որ առողջ սնվելը չպետք է չափվի միայն կալորիաներով, այլ նաեւ հասանելիությամբ, ընտրության ազատությամբ եւ հարմարավետությամբ:

Հասանելիության հարցը լոկ տնտեսական չէ

Հայաստանում վերջին տարիներին առողջ սննդի շուրջ հասարակական զրույցը ակտիվացել է: սննդաբանների պակաս կարծես թե չկա, սոցցանցերը լի են խորհուրդներով, «դետոքս մենյուներով», «առողջ սննդի» քարոզով, բայց արդյո՞ք բոլորն ունեն հնարավորություն հետեւելու այդ խորհուրդներին:

ովքե՞ր են դուրս մնում այս քննարկումներից. միայնակ ապրող կանայք, ցածր եկամուտով քվիր երիտասարդները, խնամողի դերում հայտնված մորաքույրը, ով օրական 6 ժամ է անցկացնում խոհանոցում, բայց երբեք չի մտածում, որ ինքն էլ ուտելու իրավունք ունի...

Հասանելիությունը միայն սուպերմարկետի գնացուցակը չէ: դա նաեւ ժամանակ ունենալն է, սնվելու մասին տեղեկացված լինելը, ինչպես նաեւ սննդային անվտանգության վստահելի քաղաքականության առկայությունը:

մարմինը՝ սեր

սնվելը նաեւ սիրո ձեւ է, երբ ընկալում ենք մեր մարմինը ոչ թե որպես մշտապես բարելավման սպասող նախագիծ, այլ ապրող, շնչող, սիրելու եւ երջանիկ լինելու իրավունք կրող մաս:

երբ մենք խոսում ենք սննդի եւ առողջության իրավունքի մասին, մենք չենք խոսում դիետաների մասին: **մենք խոսում ենք արժանապատվության, գոյության եւ ինքնության մասին:**

«Առողջության իրավունք. բովանդակություն բոլորի համար» ծրագիրն իրականացվում է «Մարդը կարիքի մեջ» ՀԿ-ի՝ ԵՄ ֆինանսավորմամբ ընթացող «Դիմակայուն քաղաքացիական հասարակություն Արեւելյան գործընկերության տարածաշրջանում» ծրագրի շրջանակում: Ծրագրի ենթադրամաշնորհները համաֆինանսավորվում են Չեխիայի Հանրապետության արտաքին գործերի նախարարության կողմից:



Բովանդակության համար պատասխանատվություն է կրում Փոփոխություն թիմը, եւ պարտադիր չէ, որ այն արտահայտի ֆինանսավորող կողմերի տեսակետները: