



АХБОРОТНОМАИ

ғизои мактаби

№29, 2025



**ДАР ДУШАНБЕ АВВАЛИН
ФЕСТИВАЛИ КҶДАКОНА
ТАҲТИ УНВОНИ "МЕХҶРАМ,
МЕГАРДАМ, МЕАФЗОЯМ"
БАРГУЗОР ГАРДИД**

ҳ. 7

**ХҶРОКИ НИСФИРҶЗИ
МАҚСАДНОК:**

Кишварҳои ИДМ дар Душанбе
барои форуми ғизои мактаби
чамъ меоянд

ҳ. 24

**ФАРБЕҶИ ДАР БАЙНИ
КҶДАКОН ВА НАВРАСОН
АЗ КАМВАЗНИ ПЕШ
ГУЗАШТААСТ:**

огоҳии ҷиддӣ аз ҷониби СММ

ҳ. 36

Анор:

қувват дар ҳар як дона

ҶОИДА БАРОИ БАДАН ВА АҚЛ

1. СИПАР БАРОИ ИММУНИТЕТ

Анор қариб ба андозаи афлесун витамини С дорад, ки ба бадан дар мубориза бо шамолхӯри ва ҳушёрӯ қавӣ будан кӯмак мекунад.

2. СЎЗИШВОРИИ БЕҲТАРИН БАРОИ МАҒЗИ САР

Донаи анор рӯҳияи шуморо болида мегардонад! Онҳо ба шумо кӯмак мекунад, ки дар дарс беҳтар тамаркуз кунед, шеърхоро азёд кунед ва бодикқаттар бошед.

3. ДЎСТИ ДИЛ

Анор барои дил хеле муфид аст! Он рағҳои хунро мустақкам ва тоза намуда, ба чараёни озод ва осони хун дар тамоми бадан мусоидат менамояд.

4. ҚУВВАИ ОҶАНИН

Он дорои оҷан аст, ки барои бадан барои доштани қувваи зиёд ва эҳсос накардани хастагӣ зарур аст.

5. ЁВАРИ ҲАЗМКУНӢ

Клетчатка (ғоз) аз донаҳо мавҷудбуда ба қариб низоми ҳозима мисли соат мусоидат менамояд.

ҲАҚИҚАТҶО ДАР БОРАИ АНОР

- **РАМЗИ ҲАЁТ.** Дар бисёр кишварҳо анор рамзи ҳаёт ва фаровонӣ ҳисобида мешавад. Онро аксар вақт ҳамчун тӯҳфа дар рӯзҳои ид бо орзуи хушбахтӣ медиҳанд.
- **МЕВАИ ҚАДИМӢ.** Мардум беш аз 5000 сол боз анор парвариш мекунад! Онҳо ҳатто дар Мисри Қадим ва Руми Қадим лаззат мебуданд.
- **ЯК ДАРАХТ — МЕВАҶОИ ЗИЁД.** Як дарахти анор метавонад то 100 сол умр бинад ва ҳар сол садҳо меваҳои боллазату шаҳдбор диҳад!
- **НА ТАНҶО СУРХ.** Анорҳо на танҳо бо ранги сурхи ёқутӣ, балки бо ранги гулобӣ ва ҳатто қариб зард низ мешаванд!
- **МЕВА ДАР РИВОЯТҶО.** Дар ривоятҳои қадимии Юнон, анор «хӯроки худоён» буд ва донаҳои он рамзи ҳаёт, эҳё ва баъзан абадият ҳисобида мешуд.

Дар Тоҷикистон анор ҳамчун рамзи дарозумрӣ, зебой ва саломатӣ эҳтиром карда мешавад. Он дар минтақаҳои гарми кишвар парвариш карда мешавад: махсусан анорҳои минтақаҳои Ҳисор, Кубодиён ва Вахш машҳуранд. Дар тирамоҳ, дар бозорҳо кӯҳҳои меваҳои сурхи дурахшон пайдо мешаванд ва оилаҳо аксар вақт онҳоро барои зимистон мехаранд, зеро анор дар фасли сармо беҳтарин витамини табиӣ ҳисобида мешавад.

АНОР МЕВА АСТ Ё БУТТАМЕВА?

Аз нигоҳи ботаникӣ, анор буттамева аст. Он ба як навъи махсуси буттамева бо номи буттамеваи сертуҳм тааллуқ дорад: он дорои тухмиҳои хурди боллазату шаҳдбори зиёд мебошад, ки ҳар кадоми онҳо пӯсти худро доранд. Аммо, дар ҳаёти ҳаррӯза онро бештар мева меноманд — он танҳо бештар шинос аст.

*Анор сандуқчаи воқеии ганҷ аст!
Дар дохили он садҳо тухмиҳои ранги
ёқут мавҷуданд, ки ба санҷҳои
қиматбаҳо монанданд. Ҳар як дона
пур аз шарбати ширину турш
ва... қудрати табиат аст.*



ҶӢ ТАВР МЕВАИ КОМИЛРО ИНТИҶОБ КАРДАН МУМКИН АСТ

1. Меваро ба дастатон гиред: он бояд вазнин бошад, яъне боллазату шаҳдбор аст.
2. Тоҷ бояд хушк бошад.
3. Пӯст ҳамвор аст, бе доғҳои нарм.

МУҶИМ!

Афшураи анор хеле серғизо аст. Беҳтар аст, ки онро об карда, тавассути қоҳ бинӯшед, то эмали дандонҳоро эҳтиёт кунед.

Мундарица

- 4-6 **Чашни тамъ ва дониш:** чӣ гуна Душанбе Рӯзи умумиҷаҳонии озӯқаро истиқбол гирифт
- 7-11 Дар Душанбе аввалин фестивали кӯдакони таҳти унвони "Меҳӯрам, мегардам, меафзоям" баргузор гардид.
- 12-15 **Ҷое ки хӯрокҳои дӯстдоштаи мактабчагон таваллуд мешаванд:** озмуни ошпази мактабӣ дар соли 2025
- 16-21 Вақте ки боғи мактабӣ ба макони рушд табдил меёбад
- 22-23 Дар вилояти Суғд суҳбати муҳим оид ба масъалаи асосӣ баргузор гардид
- 24-29 **Хӯроки нисфирӯзии мақсаднок:** Кишварҳои ИДМ дар Душанбе барои форуми ғизои мактабӣ чамъ меоянд
- 30-32 Фалсафаи нави ғизои мактабӣ аз ҷониби сарошпаз Дэн Ҷусти
- 33-35 **Чурғот ё йогурти хуби кӯҳна:** сирри саломатӣ ва анъанаҳои қадимӣ
- 36-39 **Фарбеҳӣ дар байни кӯдакон ва наврасон аз камвазнии пеш гузаштааст:** огоҳии ҷиддӣ аз ҷониби СММ
- 40-49 **Саргузашти Картошка Пюрре дар Ҷангалвил**

Наشري ахборотнома аз тарафи ТМҒ «Пажӯҳишгоҳи ғизои соҳавӣ» БО ФАРМОИШИ БАРНОМАИ ОЗУҚАВОРИИ ҶАҲОНИ СММ ДАР ТОҶИКИСТОН таҳия гардид.

ҶАШНИ ТАМЪ ВА ДОНИШ:

Чӣ гуна Душанбе Рӯзи умумиҷаҳонии озуқаро истиқбол гирифт

Созмони озуқаворӣ ва кишоварзии Созмони Милали Муттаҳид (FAO) 80 сол боз ба кишварҳо дар мубориза бо гуруснагӣ ва бунёди ояндаи беҳтар кӯмак мерасонад. Имсол, 31 октябр тоҷикон солгарди FAO ва Рӯзи умумиҷаҳонии озуқаро яқчо бо як ҷашни бузурги оилавӣ дар Душанбе таҷлил карданд. Шиори фестивал ин "Даст ба даст барои ғизои беҳтар ва ояндаи беҳтар" буда, тавассути бозиҳо, мастер-классҳо ва табассуми кӯдакон ҷовидона гардид.

Ин рӯз барои зиёда аз 250 меҳмонон: хонандагони мактабҳо, волидон, муаллимон, деҳқонон ва мақомоти давлатӣ ба як сафари воқеӣ ба ҷаҳони ғизои солим табдил ёфт. Қаҳрамонҳои асосӣ кӯдакон буданд, ки ташкилкунандагон – FAO, Барномаи озуқаворӣ ҷаҳонӣ (WFP) ва Институти ғизои соҳавӣ (SIFI) барои онҳо тӯҳфаҳои зиёде омода карданд.



Сайёҳати Донача: Дарсе, ки мехоҳед гӯш кунед

Дар ҳоле ки калонсолон дар маросими расмӣ иштирок мекарданд, барои меҳмонони хурдсол як саргузашти воқеии театрий — намоишномаи "Сайёҳати донча: Аз сахро то табақ" — оғоз ёфт.

Кӯдакон на танҳо тамошобин буданд; онҳо иштирокчиёни ин амал шуданд: онҳо ба сабзидани тухмӣ кӯмак мекарданд, гамбуски ҳашаротро ронданд, ҳангоми омӯхтани ғизои солим якдилона дастхояшонро чаппа мекарданд ва вақте ки сӯҳбат ба ғизои носолим мегузашт, дастхоро ба рӯи сина чиллик мегузоштан. Намоишнома бо флешмоби пурҷӯшу хурӯши "Манбаъҳои қудрат" ба анҷом расид. Кӯдакон якҷоя бо ҳунармандон дарси асосиро такрор карданд: растаниҳо барои сабзиш ба офтоб ва об ниёз доранд ва дӯстӣ ва меҳнати саҳт барои расидан ба ҳар ҳадаф муҳим аст.

«Ҷазои он аҷиб буд», — бо таассуроти худ нақл кард яке аз ташкилкунандагон. «Кӯдакон намехостанд пас аз намоиш раванд; онҳо самимона ба қаҳрамонҳо ғамхорӣ мекарданд ва аҳамияти кори деҳқонон ва нигоҳубини эҳтиёткоронаи ғалларо дар ёд доштанд».

Ошхонаи эҷодкорӣ: Волидон ва кӯдакон пухтани солимро меомӯзанд

Дар мастер-классҳои кулинарӣ, кӯдакон ва волидон ба рассомони ҳақиқии кулинарӣ табдил ёфтанд. Коршиносони SIFI кӯдаконро дар мастер-класси бо номи "Таоми солими ман" барои эҷоди расмҳои хӯрданӣ — "санъати хӯрокворӣ" — даъват карданд. Сабзавот, меваҳо, йогуртҳо ва чормағзҳои рангоранг дар рӯи мизҳои интизори онҳо буданд.



«Ман меҳоҳам хуриш дар шакли офтобро тайёр кунам!» — нидо кард Аминаи 8-сола. Пешниҳоди ӯро кӯдакони дигар низ дастгирӣ карданд: яке аз себ мушак, дигаре аз банан ва йогурт чеҳраи хандоваре сохтанд. Кӯдакон тавассути бозӣ фарқ кардани хӯрокҳои солимро аз носолим омӯхтанд ва кашф карданд, ки хӯроки солим на танҳо солим, балки шавқовар низ аст.

Дар ҳамин ҳол, волидон тахти роҳбарии коршинос Зулфия Файзиева нозуқиҳои "Хӯроки солим барои ҳар рӯз дар мактаб"-ро меомӯхтанд. Онҳо тайёр кардани смузиҳои сабзавотӣ, кулчаҳои солим бе шакар ва хуриши рангоранги "Рангинкамони витаминӣ"-ро омӯхтанд. Саволҳо пайдо шуданд: "Оё ман метавонам лаблабура иваз кунам?" "Кадомаш беҳтар аст — сметана ё йогурт?" Ҳама на танҳо маслиҳат, балки эътиқод ба он, ки наҳории солим барои мактабхонро зуд ва болаззат омода кардан мумкин аст, гирифтанд.

Чашне, ки ҳамаро муттаҳид кард

Маросимро барандагон Орзу Исоев ва Наргис Қосимова ифтитоҳ намуданд. Муовинони вазирони кишоварзӣ ва маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон дар бораи аҳамияти ғизои солим ва таълими кӯдакон суҳанронӣ карданд, дар ҳоле ки намояндагони FAO ва WFP дар бораи корҳои муштаракӣ худ дар кишвар суҳанронӣ карданд.

Аммо лаҳзаи таъсирбахштарин суҳанронии одамони оддӣ - баҳрабардорони барномаҳои FAO ва БОҶ - буд, ки шахсан аз ин ташкилотҳо барои дастгирӣ изҳори сипос карданд. Қиссаҳои онҳо ба ҳама хотиррасон намуд, ки қор барои амнияти озуқаворӣ маънои кӯмак ба оилаҳои воқеиро дорад.

Инчунин викторина баргузор гардид! Кӯдакон ва калонсолон барои посух додан ба саволҳои ба монанди "Қадам витамин дар сабзӣ мавҷуд аст?" ва "Парҳез бояд чанд гуруҳи хӯрокро дар бар гирад?" бо ҳам рақобат карданд. Ғолибон тӯхфаҳои хотиравӣ ва аз ҳама муҳимтар, донишҳои нав гирифтанд.

Якҷо — барои ояндаи беҳтар

Ин рӯз бори дигар нишон дод, ки барои тарбияи насли солим, муҳим аст, ки якҷоя қор кунем — даст ба даст. Мактабҳо, волидон, давлат ва ташкилотҳои байналмилалӣ — мо як ҳадафи муштарак дорем. Ид ба охир расид, аммо натиҷаи муҳимтарини он шодӣ дар чашмони кӯдакон ва омодагии волидон барои гардонидани ҳар рӯз барои оилаҳои худ каме солимтар ва болаззаттар мебошад.



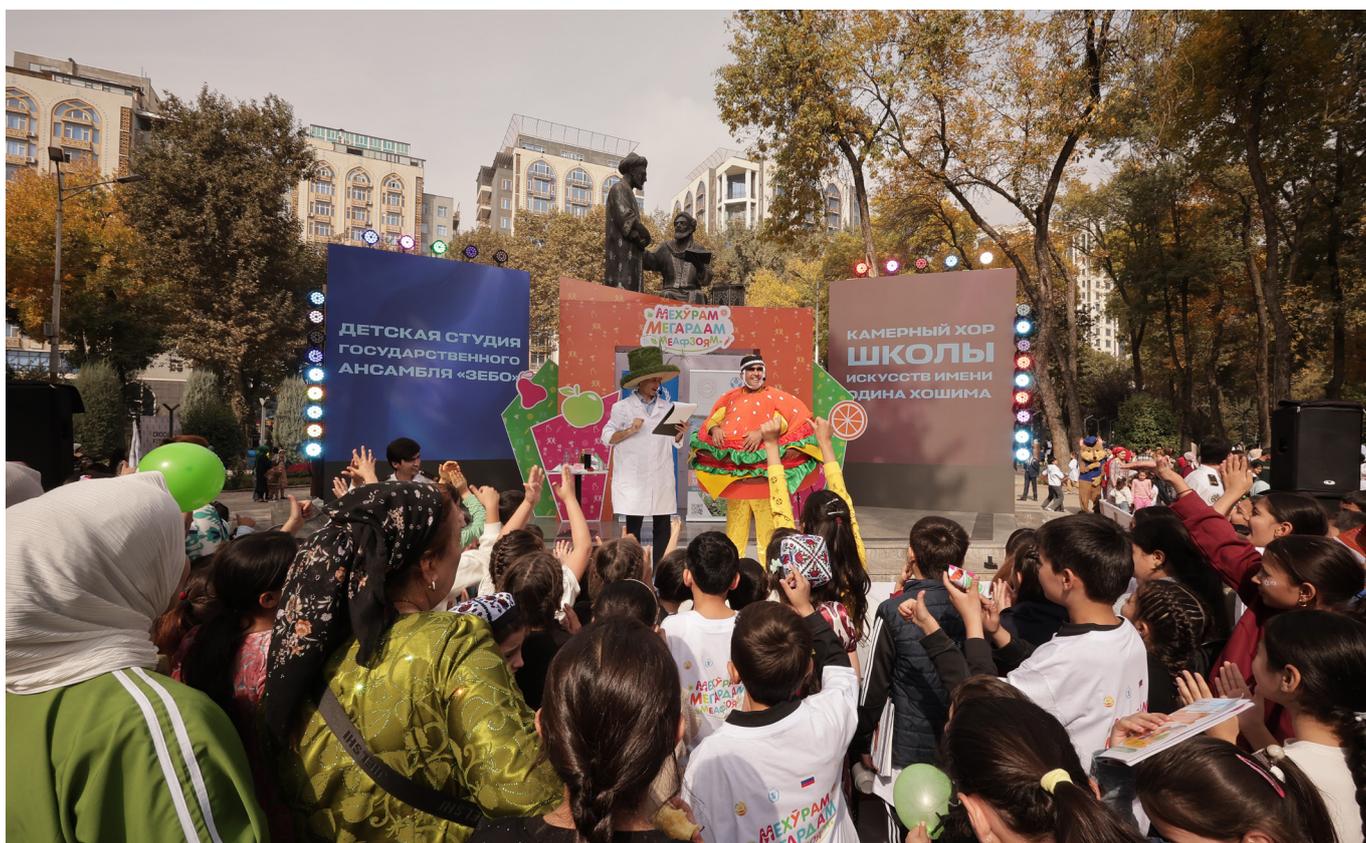
25 октябри соли равон дар Душанбе аввалин фестивали бузурги кӯдакона таҳти унвони "Меҳӯрам, мегардам, меафзоям" баргузор гардид, ки дар он беш аз 1500 кӯдак ва волидон дар боғи ба номи Низомиддин Алишер Навоӣ ҷамъ омаданд. Мақсади асосии ин ид – илҳом бахшидан ба оилаҳо оид ба ғизои солим ва тарзи ҳаёти фаъол, инчунин нишон додани он аст, ки замҳорӣ ба саломатии онҳо метавонад шавқовар, болаззат ва муттаҳидкунанда бошад.

ДАР ДУШАНБЕ АВВАЛИН ФЕСТИВАЛИ КӢДАКОНА ТАӢТИ УНВОНИ "МЕӢӢРАМ, МЕГАРДАМ, МЕАФЗОЯМ" БАРГУЗОР ГАРДИД

Ғазои идона

Аз субҳи барвақт боғ пур аз ғазои идона буд: оилаҳо, ки фарзанд доштанд, футболкаҳои бренди ва харитаҳоеро бо нишон додани макони минтақаҳои фестивали гирифтанд. Иштирокчиён ҳангоми убур аз ҳар панҷ макон стикерҳоро ҷамъ карданд ва пас аз анҷоми масир, тӯҳфаҳои хотиравӣ гирифтанд.

Меҳмононро дар сахнаи асосӣ барандаҳо ва ташкилкунандагони фестивал — намоёндагони Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳоли, Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон, Барномаи озукавории ҷаҳонии Созмони Милали Муттаҳид (WFP), Институти ғизои соҳавӣ (SIFI) ва Сафорати Федератсияи Русия дар Тоҷикистон истиқбол гирифтанд.



Фестивал бо машқи пурқуввати «Crocus Fitness» оғоз ёфт ва аввалин флеш-моби оммавӣ таҳти унвони "Хуб қирс-қирс мекунем" рамзи фестивал гардид — иштирокчиён ҳамзамон себ мехӯрданд ва боғро бо садои болаззати оғози солим ба рӯз пур карданд.

Маърифат тавассути бозӣ

Фестивал бо усули «edutainment» — яъне маърифат тавассути бозӣ баргузор гардид. Дар ҳар яке аз панҷ минтақаи соҳавӣ, кӯдакон ва волидон дар бораи ғизои солим, варзиш ва манфиатҳои маҳсулоти маҳаллӣ маълумот гирифтанд. Кӯдакон дар минтақаи санъати "Санъати меваю сабзавот" меваю сабзавоти гилиро расмкашӣ ва ранг карданд, дар минтақаи интерактиви "Таъми кӯдакони" хӯрокро аз рӯи таъм ва бӯй муайян намуда, волидон дар дарсҳои устодии кулинаруи "Алтернативаи солим" иштирок карданд, ки дар он фуд-блогери машҳур Шамсиддин Насриддинов дар якҷоягӣ бо ошпаз-технологҳо аз Институти ғизои соҳавӣ (SIFI) нишон доданд, ки чӣ гуна ба осонӣ хӯроки тезтайёро бо хӯроқҳои болаззат ва солим иваз кардан мумкин аст.

Намоиши интерактиви "Чӣ гуна кӯдакон ба солим шудани гамбургер кӯмак карданд" — намоиши таълимӣ дар бораи он ки чӣ гуна ғизои носолихро бо ёрии дониш ва кори дастаҷамъона солим кардан мумкин аст — махсусан ҷолиб буд. Қаҳрамонҳои намоиш, дар баробари кӯдакон, тарзи интиҳоби ғизои солихро омӯхтанд ва "табақи солимӣ"-и худро сохтанд.

Дар сахнаи асосии фестивал инчунин паради либоспӯшӣ бо номи "Минбари саломатӣ" баргузор шуд, ки дар он иштирокчиёни ҷавон намуди зохирии "витаминый"-и худро муаррифӣ намуда, манфиатҳои ҳар як маҳсулотро шарҳ доданд.

Бозори деҳқонон низ таваҷҷӯҳи камтарро ба худ ҷалб кард, ки маҳсулоти табииро аз истеҳсолкунандагони маҳаллӣ ва мактаббачагони ташаббускори "BizKids" пешниҳод мекард. Иштирокчиён тамоми даромади бадастомадаро бо мақсади эҳсонкорӣ равона намуда, исбот карданд, ки нигоҳубини саломатии худ на танҳо ба худ шумо, балки ба дигарон низ фоида оварда метавонад.

Ҳаракат — ҳаёт аст!

Дар майдони варзишии фестивал, мураббӣҳои "Crocus Fitness" мусобиқаҳои шавқовари эстафетавӣ ва машқҳои хурдро роҳбарӣ карданд ва нишон доданд, ки варзиш на танҳо рақобат мебошад, балки ин шавқ ва энергия

аст. Бозингарони дастаи миллии футболи Тоҷикистон корнамоиҳои аҷибоне нишон доданд ва ба муҳлисони ҷавон тухфаҳои хотиравӣ бо имзои тақдим намуданд.

Барои наврасон минтақае бо технологияҳои муосири тарзи ҳаёти солим дастрас буд. Дар ин ҷо иштирокчиён метавонистанд акс гиранд, онро тавассути барнома фиристанд ва фавран акси худро гиранд. Ин фаъолияти интерактивӣ яке аз маъмултаринҳо гардид: кӯдакон бо шавқ аксҳои худро мубодила карданд ва на танҳо акс, балки хотираи як рӯзи пурҷӯшу хурӯши саломатӣ ва машқро ба хона бурданд.

Фазои идонаро барномаи пурҷӯшу хурӯши консертӣ, ки дар он гурӯҳҳои бадеии бачагона, овозхон Алимӯҳаммад Фақеров, ансамблҳои рақсии кӯдакони ва хунарманди маъруф Фарруҳ Ҳасанов хунарнамоӣ карданд, боз ҳам ғани гардонд.



МЕХУРАМ МЕГАРДАМ МЕАФЗОЯМ.



WFP

Барномаи
Сотавории
Ҷаҳонӣ

НАҶОТИ
ҶАЁТ
БЕҶБУ
ЗИНДА



SIFI

ҶАМЌОИЯТИ ҶАМЌОИЯТИ
ҶАМЌОИЯТИ ҶАМЌОИЯТИ
ҶАМЌОИЯТИ ҶАМЌОИЯТИ



ФИЗ



Фестивал бо қуръакашии чоизаҳо байни иштирокчиён ва суханони гарми миннатдорӣ аз ҷониби ташкилкунандагон ба анҷом расид.

Одатҳои солим — масъулияти муштарак

Намояндагони мақомоти давлатӣ аҳамияти фестивалро, ки дар доираи "Барномаи рушди ғизои мактабӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон" баргузор шуд, таъкид карданд.

Зулфия Абдусаматзода, муовини вазири тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон, қайд намуд: "Меҳоҳам таъкид намоям, ки иштироки волидон дар фестивал тасодуфӣ нест. Зеро волидон дар инкишофи солимии фарзандони худ нақши калидӣ мебозанд. Азбаски кӯдакон ояндаи миллати мо ҳастанд, муҳим аст, ки дар онҳо эҳтиром ба кори деҳқонро тарбия кунем ва ба онҳо тарзи интиҳоби хӯроки худро омӯзонем." Вай инчунин аз волидон ва кӯдакон даъват намуд, ки тадричан аз хӯроки зудтайёр даст кашанд ва маҳсулоти шири, сабзавот ва



меваҳои маҳаллиро бештар дар парҳези худ дохил кунанд.

Муовини вазири маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон, Музаффарзода Бадриддин, ба мактаббачагон муроҷиат карда гуфт: "Мо бояд дар хотир дошта бошем, ки ғизои дуруст ва солим асоси рушд, нерӯ ва муваффақияти мост. Имрӯз мо мебинем, ки фарзандони мо фаъоланд ва волидонашон онҳоро дастгирӣ мекунанд - ва ин ҳамаи моро махсусан шод мегардонад."

Якҷо барои ояндаи солим

Фестивали "Меҳӯрам, мегардам, меафзоям" як қадами нав дар таблиғи фарҳанги ғизои солим ва тарзи ҳаёти фаъол дар байни мактаббачагон аст.

Ташкилкунандагон итминон доранд, ки чунин ташаббусҳо ба кӯдакон на танҳо барои фароғат, балки дар фаҳмидани он, ки саломатӣ интиҳоби ҳаррӯза аст, ки аз одатҳои оддӣ ва шодмонӣ оғоз мешавад, кӯмак мекунанд.





Хеле пеш аз садо додани занги аввал, чароғҳо дар ошхонаи мактаб аллақай фурӯзон буданд. Касе шӯларо омехта мекунад, касе варақаҳои нонпазиро дар тобаи чоркунҷаи тунукагӣ мегузорад, касе шӯрбои пухташиро мечашад — оё ба кӯдакон писанд меояд? Ин одамон одатан дар паси пардаи ҳаёти мактабӣ мемонанд. Аммо соли як маротиба ҳама чиз тағйир меёбад. Дар озмуни миллии "Беҳтарин ошпази мактабӣ" онҳо ба саҳна мебароянд — ба маънои асли ва маҷозӣ. Дар ин ҷо ба онҳое, ки ҳар рӯз ба мактаббачагони хурдсол хӯроки нисфирӯзии гарм, солим ва болаззат медиҳанд, қарсақ мезананд.

ҶОЕ КИ ХҶҶРОҚҶОИ ДҶҶДДОШТАИ МАҚТАББАЧАҶОН ТАВАЛЛУД МЕШАВАНД: ОЗМУНИ ОШПАЗИ МАҚТАБӢ ДАР СОЛИ 2025

Вақте ки озмун анъана мешавад

Дар соли 2025 озмуни солонаи "Беҳтарин ошпази мактабӣ" бори чорум баргузор гардида, шумораи рекордии дархостхоро ҷалб намуд — 145 ададро ташкил дод, ки ду баробар бештар аз соли аввал аст. Ин дафъа, ба ошпазҳои мактабҳои минтақавӣ, ки дар барномаи ғизои мактабии БОҶ иштирок мекунанд, мактабҳо аз шаҳрҳои марказӣ (Душанбе, Хучанд, Бохтар) ҳамроҳ шуданд. Дар маҷмӯъ 55 нафар иштирокчиён ба даври нимфинали минтақавӣ роҳ ёфтанд. Нӯҳ нафар иштирокчиён ба даври ниҳой роҳ ёфтанд, ки ҳамаи минтақаҳо ва ду шаҳри бузургтарин - Хучанд ва Душанберо намояндагӣ мекарданд.

Ҷиҳати баргузор намудани ин чорабинии бузург як гурӯҳи пурзӯр мебошад, аз ҷумла: Вазорати маориф ва илм, Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳоли, Барномаи озуқаворӣи ҷаҳонии СММ ва Институти ғизои соҳавӣи Русия (SIFI). Ҳамкориҳои муштараки онҳо буд, ки озмуно ба як платформаи муҳим барои рушди ғизои мактабӣ ва рушди касбии ошпазҳо дар саросари кишвар табдил дод.



Озмун танҳо мусобиқа нест

Ин як мактаби бузург барои онҳое аст, ки ҳар рӯз ба кӯдакон хӯрок медиҳанд. Пеш аз марҳилаҳои минтақавӣ, ошпазҳо дар семинарҳои онлайнӣ иштирок намуда, дар он ҷо хусусиятҳои тайёр кардани ғизои мактабӣ муҳокима карда шуданд, меъёрҳои санитарӣ баррасӣ шуданд ва тарзи кор бо кортҳои технологиро омӯхтанд. Имсол, финалистҳои гузашта низ ба омӯзиш ҳамроҳ шуданд: онҳо таҷрибаҳои худро нақл карда, тавсиф карданд, ки мактабҳои онҳо аз замони иштирок дар озмун чӣ гуна тағйир ёфтаанд ва усулҳои содда, вале муассирро нишон доданд, ки ба пухтани тезтар, беҳтар ва болаззаттар мусоидат мекунанд. Иштироки онҳо як ҷузъи муҳими таълимӣ буда, ба навқорон илҳом бахшид.

Дар марҳилаи минтақавӣ дарсҳои мастер-классҳо пас аз кори ошпазҳо баргузор шуданд. Технологҳо хатогоро таҳлил карда, аҳамияти бирён кардани сабзавотро, чӣ гуна буридан таъми хӯришро тағйир медиҳад ва хатарҳои "аз рӯи як нигоҳ" кардани хӯрокро нишон доданд.

Панҷ намуни хӯрок дар ду соат: Нимфиналҳои минтақавӣ

Марҳилаҳои минтақавӣ дар тобистон баргузор гардиданд. Ҳар як иштирокчиё бояд дар давоми ду соат як хӯроки пурра аз панҷгона — шӯрбо, хӯроки асосӣ, хӯриш, нӯшоки ва қаннодӣ — бо риояи қатъии дастурҳо аз Китоби маҷмӯаи дастурҳои ғизои мактабӣ, ки аз ҷониби БОҶ ва SIFI ҳамчун як қисми барномаи ғизои мактабӣ таҳия шудаанд, омода мекард.

ҲАР ЯК МИНТАҚА ВАЗИФАҲОИ ХУДРО ДОШТ:

ВМКБ: рассолник, мошкичири (шӯлае, ки аз мош ва биринҷ тайёр карда мешавад), хӯриши шакароб бо себ, сирники, какао.

Вилояти Суғд: шӯрбо аз наск, котлетҳо аз гӯшти гов, винегрет, кулчақандҳо, айран.

Шаҳру ноҳияҳои тобеи ҷумҳурӣ: шӯрбои бо марҷумак, палав бо гӯшт ва лӯбиёи сурх, хӯриш бо картошка ва бодиринги намакин, кулчақандҳо, полуда.

Кӯлоб: карамшӯрбо, макарон, питсаи мактабӣ, компоти витаминӣ.

Бохтар: борш, палав бо нут, хӯриш бо сабзӣ ва олуи қоқ, омлет, компот аз меваҳои тару тоза.



Душанбе: шӯрбо бо марҷумак, палав, хӯриш бо ҷуворимаккаи ширин, кулчақандҳо, полуда

Аз ҷониби иштирокчиён хатогҳои зиёде содир шуданд — касе сабзавотро ба ҷои дам карда пухтан бирён мекард, касе миқдори компонентҳоро нодуруст ҳисоб кард, каси дигар қадами муҳимро дар корти технологӣ фаромӯш намуд. Аммо маҳз дар ҳамин хатогҳо рушд ба амал омад: ошпазҳо дар роҳ омӯхтанд, бо технологҳо машварат карданд — ҳар як қадам малақаҳои навро ба бор овард.

Ба гуфтаи ҳакамон, ошпазҳоро сатҳи баланди тавачҷӯх, хоҳиши рушд ва муҳаббат ба кори худ муттаҳид мекард.

Финал дар Душанбе

27 сентябри соли ҷорӣ, мактаб ба номи Ю.Гагарин дар Душанбе на ба як муассисаи таълимии маъмулӣ, балки бештар ба фестивали ғизои солим дар мактаб ба ёд меовард. Дар толор минтақаи аксбардорӣ бо ҳештегҳо ташкил гардида буд, ки дар он одамон барои аксбардорӣ навбат меистоданд. Дар маркази толор экрани калони 3D мавҷуд буд, ки дар он наворҳо аз мавсимҳои қаблӣ намоиш дода мешуданд. Дар рӯи мизҳо китобҳои маҷмӯаи

дастурҳои ғизои мактабӣ, брошюраҳо бо хӯрокҳои махсуси финалистоҳо ва бюллетенҳои ғизои мактабӣ гузошта шуда буданд.

Дар ҳоле ки финалистоҳо рақобат мекарданд, чорабиниҳои интерактивӣ барои кӯдакон ва калонсолон баргузор шуданд. Меҳмонон таҳти роҳбарии фудблогери машҳур Шамсиддин Насриддинов "наҳори комил ва солим"-ро омода карданд, ба саволҳои викторина ҷавоб дода, дар дарси маҳорати пухтупаз оид ба тайёр кардани газакҳои зуд ва солим барои мактаббачагон иштирок намуданд. Аммо чизи асосӣ дар ошхона рӯй дод.

Хӯрокҳои муаллифӣ: Вақте ки маҳсулотҳои оддӣ ба мӯъҷизаҳои кулинарӣ табдил меёбанд

Пеш аз финал, ба иштирокчиён "вазифаи хонагӣ" дода шуд — бояд як таоми гарми муаллифӣ тайёр мекарданд, ки нархи хӯроки нисфирӯзии маъмулии мактабӣ (7-9 сомонӣ барои як порсия) мебуд. Ва дар ин ҷо, ошпазҳо воқеан орзую ҳаваси худро ба кор андохтанд:

- **ШОҲРУХ НИЁЗОВ** аз вилояти Суғд лагмани мактабиро аз нигоҳи худ — сабук, серғизо ва бениҳоят хушбӯй — омода намуд.
- **ХАЙРИНИСО ЧОББИРОВА** аз вилояти Хатлон бо кадуи нарми пухташуда ба ҳайрат овард - ба тавре ки ҳар як кӯдаки дар толор буда хост онро бичашад.
- **САБОҲАТ НАЗАРОВА** аз Душанбе котлетҳои сабзавотӣ тайёр намуд, ки ҳатто талабагони мактабхони аз ҳама серталаб онро рад карда наметавонистанд.

Баъд аз намоишҳои муаллифӣ, рақобати асосии кулинарӣ оғоз ёфт: яку ним соат ва хӯроки пурраи панҷгона рӯи миз гузошта шуд. Тамашбинон бо нафаси оҳиста тамашо мекарданд.



"Интиҳоби хонада" — баҳогузорию ростқавлоии кӯдакони

Новинка 2025 года — номинация «Выбор школьника». Четвероклассники из школы имени Гагарина пробовали блюда и выбирали лучшее на их вкус.

Сабоат Ҳомидова аз Хучанд дӯстдоштаи онҳо шуд. Хонандагон хӯрокҳои ўро "хонагӣ ва аз ҳама болаззат" номиданд.

Ғолибон

Баҳодиҳии қатъии ҳакамон бо андешаҳои кӯдакон мувофиқат кард. "Қошуқи тиллоӣ"-и соли 2025-ро Сабоат Ҳомидова аз Хучанд, Шоҳрух Ниёзов аз Суғд ва Зебо Насриддинова аз Душанбе — беҳтарин ошпазҳои мактабӣ дар Тоҷикистон дар соли 2025 — чудо намуданд.



Финалисто медалҳо, дипломҳо, сертификатҳо барои харидани асбобҳои рӯзгор барои хонаҳо ва маҷмӯаҳои зарфҳо барои мактабҳои худ гирифтанд — аммо чизи аз ҳама арзишманд, чунон ки худӣ онҳо эътироф карданд, эҳсоси эътироф буд.

«Ин сармоя баҳри оянда аст»

Адҳам Мусаллам, директори кишвари Барномаи озукавориҳои ҷаҳонӣ дар Тоҷикистон, қайд кард: «Бе ошпазҳои мо, ягон барномаи ғизои мактабӣ вучуд намедошт. Ин одамони аҷоиб субҳидам аз хоб мехезанд, беист кор мекунад ва ба ҳар як кӯдак ғизои солим ва серғизо медиҳанд».

Бадриддин Музаффарзода, намоёнди Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон, афзуд: "Ғизои мактабӣ дар Тоҷикистон на танҳо як ҷузъи ҳифзи иҷтимоӣ аст. Он сармоя ба захираҳои инсонӣ, маориф, тандурустӣ ва

ояндаи кишвар мебошанд."

Имрӯз, беш аз 5600 ошпази мактабӣ дар Тоҷикистон рӯзи кори худро хеле пеш аз кушодани рӯзномаҳои мактабӣ оғоз мекунад. Ин одамон завқ, одатҳо ва фарҳанги ғизои солиро барои як насл ташаккул медиҳанд.

Озмуни "Беҳтарин ошпази мактабӣ" ошхонаҳои мактабро сол аз сол беҳтар мекунад: он таълим медиҳад, илҳом мебахшад, муттаҳид мекунад, дастурҳои нав эҷод мекунад ва обрӯи ин касбро баланд мебардорад. Ин маънои онро дорад, ки як қадами хурд, вале муҳим барои таъмини он ки ҳар як кӯдак ҳар рӯз хӯроки гарм, солим ва дӯстдошта бихӯрад, гузошта мешавад. Ва рӯзе касе дар хона мегӯяд: "Модар, хӯроки мактаби мо хеле болаззат аст!"



ВАҚТЕ КИ БОҒИ МАКТАБӢ БА МАКОНИ РУШД ТАБДИЛ МЕӢБАД

Имрӯз дар баъзе заминҳои назди мактабҳои Тоҷикистон тағйироти хеле муҳим ба амал меоянд. Дар ин чо кӯдакон машғулиятҳои воқеан ҷолиб меӢбанд: хонанадагон аз ҷи гуна навдаву ниҳолҳои месабзанд, намии хокро санҷидан, гули аввалинро мушоҳида намудан, ҳосил ҷамъ кардан ҳшинос мешаванд. Заминаи назди мактабҳои боғҳо ва гармхонаҳо дар ин мактабҳо ба фазои таҷриба, ғамхорӣ ва кашфиёт табдил меӢбанд. Маҳз чунин ҳавлиҳои қаҳрамонони Озмуни дуҷуми миллии «Беҳтарин боғи мактабӣ – 2025» гардиданд.

Барои бисёриҳо ин озмун на танҳо як чорабинии тақвими мактабӣ, балки як ҳикояи воқеӣ шуд, ки дар он кӯдакон, падару модарон ва омӯзгорон дар як ҷониб қарор гирифтанд — дар ҷониби замин, меҳнат ва муносибати огоҳона ба ғизо. Озмун соли дуюм пай дар пай нишон медиҳад: вақте ки кӯдак худ роҳи аз тухм то табақро мебинад, суҳбат дар бораи ғизои солим дигар абстрактӣ наместонад.

ҲАРАКАТИ БОҒДОРӢ

Агар озмуни аввали замини назди мактабҳои мактабӣ барои бисёр мактабҳо як кӯшиши эҳтиёткорона буд, пас дар соли 2025 иштирок аллакай хусусияти бозғайимод ва бошуурона гирифт. Мактабҳо ба озмун на ҳамчун як иқдоми яқвақта, балки ҳамчун раванд назар карданд, ки метавон онро рушд дод, тақмил бахшид ва ҷузъи муҳити таълими гардонд.

Мавзӯи сол — «Ганҷинаҳои Замин: боғи орзуи органикӣ» — самти дурустро муайян кард ва диққатро аз микдор ба сифат, аз рақобат ба



муносибати эҳтиёткорона бо табиат равона намуд. Сухан дар бораи он мерафт, ки чӣ гуна маҳсулотро бидуни зарар ба хок парвариш кардан мумкин аст, чӣ гуна ба кӯдакон эҳтиром ба меҳнат ва захираҳоро омӯзондан лозим аст ва чӣ тавр қитъаи мактабро ба фазои зиндаи омӯзиш табдил додан мумкин.

КОРИ МУШТАРАК БАРОИ САЛОМАТИИ КӢДАКОН

Ташкили озмун намунаи равшани он гардид, ки чӣ гуна талошҳои муштарак ба натиҷаҳои устувор мерасонанд. Дар ин лоиҳа Барномаи ҷаҳонии озуқаворӣ СММ, Институти соҳавии ғизои Федератсияи Русия, Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон ва Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳоли муттаҳид шуданд. Дар паси ин ҳамкорӣ фаҳмиши умумӣ меистад: ғизои мактабӣ хеле пештар аз ошхона оғоз меёбад — аз фарҳанги муносибат ба хӯрок.

Иштирокчиён бояд замини назди мактабӣ, боғ ё гармхонаи амалкунандаи мактабро, ки бо истифодаи равишҳои органикӣ рушд дода мешавад, пешниҳод мекарданд ва нишон медоданд, ки ин қитъа чӣ гуна дар раванди таълим истифода мешавад. Муҳим он буд, ки на танҳо ҳосил парвариш карда шавад, балки кори низомнок нишон дода шавад: банақшагирии кишт, нигоҳубини растаниҳо, ҷалби кӯдакони синну соли гуногун ва робитаи қитъаи мактабӣ бо мавзӯи ғизои солим.

Дар супориш ба нақши кӯдакони синфҳои ибтидоӣ тавачҷуҳи махсус дода шуд. Ҳайати ҳакамон арзёбӣ мекард, ки саҳми онҳо то чӣ андоза фаҳмо ва бехатар аст, кори қитъа чӣ гуна бо дарсҳо, мушоҳидаҳо ва супоришҳои эҷодӣ пайваст мешавад. Барои мактабҳо муҳим буд нишон диҳанд, ки кӯдакон меҳнати вазнинро иҷро намеkunанд, балки тавассути амал, мушоҳида ва иштирок меомӯзанд.

Озмун шаффофият ва кушодагиро дар назар дошт. Мактабҳо маводи аксӣ ва видеоӣ омода мекарданд, усулҳои





истифодашударо тавсиф менамуданд, нақл мекарданд, ки ҳосил чӣ гуна тақсим мешавад ва натиҷаҳои кор чӣ гуна ба ҳаёти мактаб бармегарданд. Ин равиш имкон дод, ки паси ҳисоботҳо равандҳои зинда ва тағйироти воқеӣ дида шаванд.

ҶУГРОФИЯИ ОЗМУН

Дар озмун мактабҳо аз вилояти Хатлон, ноҳияҳои тобеи ҷумҳурӣ ва вилояти Суғд иштирок карданд. Дар маҷмӯъ 49 дархост пешниҳод шуд. Дар паси ин рақами хушк шароити гуногун, минтақаҳои иқлимӣ мухталиф ва имкониятҳои фарқкунанда меистоданд, аммо ҳадаф як буд — фароҳам овардани фазое барои кӯдакон, ки дар он метавон тавассути амал омӯхт.

Ҳар як дархост ҳикояи худро дошт. Дар ҷое замини назди мактабии мактаби идомаи анъанаҳои оилавии кишоварзӣ гардид, дар ҷое — таҷрибаи нав. Дар ҷое кӯдакон бори аввал диданд, ки сабзавот чӣ гуна месабзад, ва дар ҷое аллақай фарҳангхоро хуб фарқ мекарданд ва мефаҳмиданд, ки як усули нигоҳубин аз усули дигар чӣ фарқ дорад.

ДАСТГИРИЕ, КИ АҲАМИЯТ ДОРАД

Дастгирии ташкилкунандагон танҳо маъмури набуд. Мактабҳо маводи иттилоотии зарурӣ гирифтанд, имкони додани савол ба мутахассисон, мубодилаи мушкилот ва ҷустуҷӯи роҳи ҳалро якҷо пайдо карданд.

Барои мактабҳо гурӯҳҳои корӣ таъсис дода шуданд, ки дар онҳо омӯзгорон метавонистанд аз агроном машварат гиранд, масъалаҳои ҳок, обёрӣ, муҳлати кишт ва ҷамъоварии ҳосилро баррасӣ намоянд.

Нақши махсусро сафари агроном ба ноҳияҳо бозид. Ҷ

дар маҳал шароити воқеии қитъаҳои мактабиро арзёбӣ намуда, тавсияҳои мутобиқ ба иқлим ва имкониятҳои ҳар як мактаб пешниҳод кард. Ин равиш хеле арзишманд аст, зеро нишон медиҳад: кӯдакон на қоидаҳои абстрактӣ, балки кишоварзии амалии оқилонаро меомӯзанд.

ДАР ҶҶЯКҶОИ ЗАМИНИ МАКТАБИ ЧӢ МЕРӢИД

Қитъаҳои мактаби дар доираи озмун гуногунранг ва воқеан зинда буданд. Дар замини назди мактаби сабзавотҳои маъмулиро муҳим барои ғизои кӯдакон — қарам, сабзӣ, пиёз, лаблабу, картошка, помидор, бодиринг ва қаламфур парвариш карда мешуданд. Ба сабзагиҳо диққати зиёд дода мешуд, ки барои таъм ва ғоидаи таомҳои мактаби хеле муҳиманд.



Аммо муҳимтар аз маҷмӯи зироатҳо равиш буд. Мактабҳо мекӯшиданд усулҳои органикиро истифода баранд, бо компост ва пору қор қунанд, киштгардонро риоя намоянд ва обро сарфа қунанд. Ин дар қӯдакон фаҳмишро ташаккул меод, ки замин захираи бепоён нест, балки организми зиндаест, ки ба ғамхорӣ ниёз дорад.

ИШТИРОКЧИЁНИ ХУРДСОЛ

Кори қитъа ба раванди таълим ворид карда шуда буд. Қӯдакон мушоҳида мекарданд, савол меоданд, дафтараҳои оддӣ мебуданд, муқоиса кардан ва хулоса бароварданро меомӯхтанд.

Самти ҷудогона озмуни расмкашии «Ганҷинаҳои сеҳрноки боғи орзуи ман» гардид. Тавассути расмҳо қӯдакон нақл

мекарданд, ки замини назди мактабии худро чӣ гуна мебинанд, барои онҳо чӣ муҳим аст ва кадом меваҳоро арзишмандтар мешуморанд.

ВАҚТЕ КИ МАКТАБ ВА ОИЛА БА ЯК ДАСТА ТАБДИЛ МЕЀБАНД

Яке аз лаҳзаҳои гармтарини озмун иштироки фаъолонаи волидон буд. Оилаҳо бо тухмӣ ва асбобҳо қӯмак мерасонданд, таҷрибаи худро мубодила мекарданд ва барои нигоҳубини қитъа меомаданд. Замини назди мактабӣ ба макони вохӯрӣ табдил меёфт — на расмӣ, балки зинда.

Барои қӯдакон ин хеле муҳим аст: вақте ки волидон дар қанор ҳастанд ва ба он чӣ дар мактаб на танҳо дар дас,



балки берун аз синф мегузарад, таваҷҷуҳ доранд, дар кӯдак эҳсоси арзишмандии меҳнати худ ташаккул меёбад.

Сабзавот ва сабзагиҳои парваришёфта дар хоҷагии назди мактаб дар ошхонаҳои мактабӣ истифода мешуданд, қисме барои рушди минбаъдаи қитъаи фурӯхта мешуд ва зиёдатӣ ба оилаҳо дода мешуд. Ин ба кӯдакон имкон медод арзиши натиҷаро дарк кунанд ва бинанд, ки заҳматашон маъноӣ воқеӣ дорад.

НА АНҶОМ, БАЛКИ ОҶОЗИ РОҶ

Арзёбии корҳои озмунӣ дар номинатсияҳои «Беҳтарин боғ», «Беҳтарин зимини наздимактабӣ» ва «Беҳтарин гармхона» аз ҷониби ҳакамон анҷом дода шуд, ки ба он намоёндагони ташкилотҳои калидии миллӣ ва байналмилалӣ шомил буданд. Корҳоро мутахассисони Вазорати кишоварзии Ҷумҳурии Тоҷикистон, Вазорати маориф ва илм, Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳоли, Барномаи ҷаҳонии озӯқаворӣ СММ ва Ассотсиатсияи агрономҳои Тоҷикистон баррасӣ карданд. Ин таркиби ҳакамон имкон дод, ки замини назди мактабҳои мактабӣ аз чанд ҷиҳат — таълимӣ, санитарӣ-гигиенӣ, агрономӣ ва аз нуқтаи назари ғизои солими кӯдакон — арзёбӣ шаванд.

Қарор дар асоси маводи пешниҳодкардаи мактабҳо, ҳисоботҳои аксӣ ва видеоӣ, инчунин бо дарназардошти тавсияҳои агроном қабул гардид. Ҳакамон на танҳо намуди зоҳирӣ ва ҳосилнокии қитъаҳоро, балки то чӣ андоза ба ҳаёти мактаб ворид будани замини назди мактабӣ, иштироки кӯдакони синфҳои ибтидоӣ, риояи принципҳои кишоварзии органикӣ ва баргаштани натиҷаҳои меҳнат ба ғизои мактабӣ ва раванди таълимро арзёбӣ карданд. Маҳз равиши маҷмӯӣ ҳангоми интихоби ғолибон ҳалқунанда шуд.

Дар номинатсияи «Беҳтарин боғи мактабӣ» ҷои аввалро муассисаи таҳсилоти миёнаи умумии № 7 ноҳияи Ёвони вилояти Хатлон ишғол кард. Боғи мактаб барои нигоҳубини низомноки дарахтони мевадиханда, истифодаи босаводи усулҳои органикӣ ва ҷалби фаъоли кӯдакон ба мушоҳидаи рушд ва инкишофи растаниҳо қадрдонӣ шуд. Ҷои дуюмро дар ин номинатсия мактаби № 4 ноҳияи Деваштичи вилояти Суғд гирифт, ки дар он боғи муҳити таълимӣ гардидааст.

Мактаби миёнаи №7 ноҳияи Ёвони вилояти Хатлон дар номинатсияи "Беҳтарин боғи мактабӣ" ҷои аввалро ишғол намуд. Боғи мактабии ин муассиса барои нигоҳубини мунтазами дарахтони мевадиханда, истифодаи бомаҳорат аз усулҳои органикӣ ва иштироки фаъолони кӯдакон



ҷиҳати мушоҳидаи рушд ва инкишофи растаниҳо эътироф шудааст. Ҷойи дуюм дар ин номинатсияи мазкур ба мактаби №4 дар ноҳияи Деваштичи вилояти Суғд дода шуд, ки дар он боғ ба як қисми муҳити таълимӣ ва намунаи нигоҳубини эҳтиромонаи замин табдил ёфт.

Мактаби миёнаи №12 ноҳияи Айнии вилояти Суғд дар номинатсияи "Беҳтарин замини наздимактабӣ" ҷои гирифт. Боғи сабзавоти ин мактаб бо зироатҳои гуногун, гардиши хуб андешидашуда ва ташкили фаъолиятҳо ба кӯдакони синфҳои ибтидоӣ фарқ мекард. Ҷойи дуюм ба мактаби №17 шаҳри Исфараи вилояти Суғд дода шуд, ки дар он боғи мактаб натиҷаҳои устувор нишон дода, ба қисми муҳими мактаб ва ҷомеаи маҳаллӣ табдил ёфт. Ҷойи аввал дар номинатсияи "Беҳтарин гармхонаи мактабӣ" мактаби №48 дар ноҳияи Деваштич, вилояти Суғд соҳиб гардид. Гармхона ба мактаб имкон дод, ки мавсими киштро барои сабзавот ва гиёҳҳо дароз кунанд ва ба як озмоишгоҳи воқеӣ омӯзиши барои кӯдакон табдил ёфт. Ҷойи дуюмро №16 шаҳри Панҷакенти вилояти Суғд гирифт, ки дар он гармхона ба таври моҳирона ба инфрасохтори мактаб ворид карда шуда, на танҳо барои парвариши зироатҳо, балки барои таълим низ истифода мешуд.

Ҷойи махсусро дар озмун эҷодиёти кӯдакон ишғол кард. Дар доираи озмун расмкашии «Ганҷинаҳои ҷодугаронаи



замини назди мактабӣи орзуи ман» ва озмуни эссе барои хонандагони синфҳои болоӣ ҳакамон қорҳои он хонандагонро қадрдонӣ қарданд, ки мавзӯи замин, табиат ва меҳнати муштарақро амиқ дарк қарда буданд.

Беҳтарин иншо эссеи хонандаи синфи 7-уми мактаби № 12 ноҳияи Айнии вилояти Суғд — Турдиев Алибек доништа шуд. Дар навиштааш Алибек заминро ҳамчун маконе тасвир мекунад, ки инсон дар он оромӣ меёбад, масъулиятро меомӯзад ва натиҷаи меҳнати худро мебинад. Тавассути қиссаи боғи вайроншуда ва баъдан барқароршудаи мактабӣ ӯ нишон медиҳад, ки ғамхорӣ ба табиат ва қори муштарақ метавонанд ҳатто он қое, ки ҳама чиз аз даст рафтааст, зиндагиро баргардонанд.

Ғолиби озмуни расмкашӣ хонандаи синфи 4-уми мактаби № 4 ноҳияи Деваштичи вилояти Суғд — Аҳмедов Алимухаммад гардид, ки қори ӯ замини назди мактабӣро ҳамчун фазои зинда ва ҷодугарона, пур аз ғамхорӣ ва маъно тасвир намуд.

Муаллифони беҳтарин қорҳои эҷодӣ бо тухфаҳои хотиравӣ — ҷузвдонҳои мактабӣ бо лавозимоти канселарӣ — қадрдонӣ шуданд. Аммо муқофоти асосӣ эътирофи он буд, ки нигоҳ, ҳаёл ва муносибати самимии кӯдакон ба табиат арзиш доранд ва ҳамрадифи натиҷаҳои «калонсолон» садо медиҳанд.

Маросими ҷоизасупорӣ 20 ноябри соли 2025 дар Китобхонаи миллии Тоҷикистон дар доираи Форуми кишварҳои ИДМ оид ба ғизои мактабӣ баргузор гардид. Барои кӯдакон ин лаҳзаи нодир ва ҳаяҷонбахш буд — дидани он ки замини назди мактабӣи мактабиашон қисми гуфтугӯи бузург дар бораи саломатӣ, ғизо ва ояндаи кишвар мегардад.

Маҳз дар чунин лаҳзаҳо замини назди мактабӣи мактабӣ дигар танҳо як қитъаи замин наменонад. Он ба нуқтаи рушд табдил меёбад — барои мактаб ва пеш аз ҳама барои кӯдак.

Озмуни дуҷуми замини назди мактабӣҳои мактабӣ нишон дод, ки чунин ташаббусҳо дар Тоҷикистон қой гирифта, рушд мекунанд. Онҳо имкон медиҳанд дар бораи ғизои солим на ба таври пандомез, балки тавассути таҷриба сухан ронем, мактаб ва оиларо ба ҳам наздик мекунанд ва дар кӯдакон эҳтиром ба замин ва меҳнати худро ташаккул медиҳанд.

Ва шояд маҳз ҳамин замини назди мактабӣҳои мактабӣ имрӯз пояҳои боэътимодтарини ояндаро мегузоранд — замоне ки кӯдак бо дарке ба воя мерасад, ки ғамхорӣ ба саломатӣ аз як тухми хурде оғоз меёбад, ки бо дасти худ коштааст.

ДАР ВИЛОЯТИ СУҒД СУҲБАТИ МУҲИМ ОИД БА МАСЪАЛАИ АСОСӢ БАРГУЗОР ГАРДИД

Аз 17 то 19 декабр дар вилояти Суғд ҷаласаи сайёри Шурои ҷамоҳангсозии байнисоҳавӣ оид ба ғизои мактабӣ баргузор гардид. Ин ҷаласа берун аз чорҷӯбаи нишасти утоқӣ гузашт. Аъзои Шуро бо роҳбарии муовини Раиси вилояти Суғд Чамшед Ҷуразода ба муассисаҳои таълимӣ рафта, аз наздик диданд, ки ғизодиҳии хонандагон чӣ гуна ба роҳ монда шудааст ва роҳҳои беҳтар кардани низомро баррасӣ намуданд.

Ҳадафи асосӣ — итминон ҳосил кардан аз он буд, ки ҳар як хонанда дар мактаб на танҳо ғизо, балки ҳӯроки пурра, болаззат ва фойданок гирифта, барои дарسخонӣ ва рушди ҷисмонӣ қувват мебахшад.

ТАҶРМБА АЗ БЕҲТАРИН ТАҶРИБАҶО: АЗ ОН ЧИЗЕ, КИ ШОД МЕШАВЕМ

Пеш аз нишаст дар назди мизи мудаввар, иштирокчиён ду рӯзро дар мактабҳои ноҳияҳои Айнӣ, Б. Ғафуров ва Ҷ. Расулов гузарониданд. Онҳо аз 6 муассисаи таълимӣ боздид намуда, тағйироти воқеан назаррасро қайд карданд:

- **ТАҶҶИЗОТИ НАВ ДАР ОШХОНАҶО** – бо техникаи муосир таъмин мегарданд, ки барои пухтупази бехатару босифат мусоидат менамояд.
- **ТОЗАГӢ ВА ТАРТИБ** – риояи қатъии меъёрҳои санитарӣ асоси саломатии кӯдакон аст.
- **БОМАЗЗА ВА ГУНОГУН** – таомнома васеътар мешавад, ошпазон ба мазза ва сифат бештар диққат медиҳанд.
- **ҶОИДА БАРОИ ЗЕҲН ВА БАДАН** – таваҷҷуҳи махсус ба мувозинати ратсион равона шудааст. Ин маъно дорад, ки дар табақи кӯдак ҳама чиз барои синну соли ӯ зарур аст: барои бозии фаъол дар танаффус ва барои аз худ кардани дарси душвор.



Ғизо дар ин мактабҳо аз ҳисоби буҷаи давлатӣ ба роҳ монда шудааст. Масалан, барои ғизои мактабӣ дар МТМУ №14 ноҳияи Б. Ғафуров — 430,1 ҳазор сомонӣ, ва дар МТМУ №8 ноҳияи Айнӣ — 145,8 ҳазор сомонӣ чудо гардидааст. Ин рақамҳо шаҳодат медиҳанд, ки барои ояндаи солими насли наврас сармоягузори чиддӣ сурат мегирад.

КОР ДАР ҲАМБАСТАГӢ: МАКТАБ, НОҲИЯ, ДАВЛАТ

Махсус таъкид шуд, ки муваффақият — натиҷаи кори дастаҷамъист. Маъмурияти мактабҳо масъулияти бештар нишон медиҳанд, дар ҳоле ки мақомоти маҳаллӣ ташаббусхоро фаъолона дастгирӣ менамоянд. Ин ҳамоҳангии устувор кафолат медиҳад, ки тағйироти хуб хусусияти муваққати надошта, ба низоми бозътимоди

доимӣ табдил меёбанд.

Дар ҷамъбасти ҷаласа мутахассисон бо таҷрибаи арзишманд — таҷрибаи амалӣ мубодила карданд. Чӣ гуна раванди ғизои мактабиро беҳтар ташкил намудан мумкин аст? Чӣ гуна таҷрибаи муваффақи як мактабро ба дигарон интиқол додан лозим аст?

ХУЛОСА

Ин сафар исбот намуд, ки масъалаи ғизои мактабӣ тахти таваҷҷуҳи доимӣ ва чиддӣ қарор дорад. Ин ҷо суҳан танҳо дар бораи ғизо нест — ин саҳми муҳим дар саломатӣ, дастовардҳои таълимию солимӣ ва хушбахтии кӯдакон мебошад.



ХҶРОКИ НИСФИРЎЗИИ МАҚСАДНОК: КИШВАРҶОИ ИДМ ДАР ДУШАНБЕ БАРОИ ФОРУМИ ҶИЗОИ МАКТАБӢ ЧАМЪ МЕОЯНД

Дар охири моҳи ноябр Душанбе бо як ритми махсус ва мутамарказ зиндагӣ мекард. Дарсҳои муқаррарӣ дар мактабҳо идома доштанд, кӯдакон ба дарс мешитофтанд ва дар Китобхонаи милли калонсолон аз кишварҳои гуногуни ИДМ - Арманистон, Озарбойҷон, Беларус, Қирғизистон, Русия, Тоҷикистон ва Туркменистон - дар бораи чизе, ки кам ба мавзӯи баҳси ҷамъиятӣ табдил меёбад, аммо ҳар рӯз ба ҳар як оила таъсир мерасонад, сӯҳбат мекарданд: ин ғизои мактабӣ.

Аз 20 то 22 ноябр дар ин ҷо Форуми дуюми байналмилалӣ хӯроки мактабӣ дар кишварҳои ИДМ бо номи "Ҷизои мактабӣ: сармоягузори ба насли солим" баргузор гардид. Зиеда аз 300 нафар иштирокчиён ба Душанбе омаданд: намояндагони вазоратҳои маориф ва тандурустӣ, коршиносон, олимон, муаллимон, мутахассисони ғизо ва шарикон аз Барномаи озуқаворӣ ҷаҳонӣ СММ ва SIFI. Расман, ин як ҷорабини байналмилалӣ буд. Дар асл, ин як сӯҳбати бузург дар бораи кӯдакон, саломатии онҳо ва ояндаи онҳо буд.





ХЎРОКИ НИСФИРЎЗИИ МАКТАБЇ НА ТАНҲО ХЎРОК АСТ

Масъалаи ғизои мактабӣ ҳамеша хеле муҳим аст. Дар ин синну сол одатҳои хӯрокхӯрӣ ташаккул меёбанд, ки ба саломати онҳо дар тӯли солҳои оянда таъсир мерасонанд. Аз ин рӯ, ғизои мактабӣ дар Тоҷикистон муддати тӯлонӣ аз масъалаи дуюмдараҷа дур мондааст.

Имрӯз, беш аз 440,000 хонандагони мактаб дар қариб 2000 мактаб дар саросари кишвар ҳар рӯз хӯроки гарм мегиранд. Ин рақамҳо дар тӯли 25 соли кори мунтазам, Барномаи давлатии рушди ғизои мактабӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2022-2027 ва шарикии мустақкам бо созмонҳои байналмилалӣ, аз қабилӣ: Барномаи озуқаворӣ ҷаҳонии СММ ва SIFI инъикос менамояд.

Дар форум борҳо таъкид шудааст, ки хӯроки нисфирӯзии мактабӣ на танҳо хӯроки нисфирӯзӣ байни дарсхост. Он тамаркузро дастгирӣ мекунад, пешгирии бемориҳо, кам кардани ҳастагӣ ва дар ниҳоят, имкониятҳои баробарро барои ҳамаи кӯдакон, новобаста аз даромади оила, таъмин менамояд.

Вазири маорифи Русия Сергей Кравтсов дар суҳанронии худ ба иштирокчиёни форум изҳор дошт, ки ғизои мактабиро омилӣ муҳиме мешуморад, ки ба сифати таълим таъсир мерасонад: "Ман мутмаинам, ки таъмини хӯроки босифат, мутавозин ва дастрас барои мактаббачагон бояд барои ҳар як низоми таълимии ИДМ афзалият дошта бошад." Ӯ инчунин қайд намуд, ки: "Мо омодаем, ки бо ҳамкорони

байналмилалӣ худ фаъолона ҳамкорӣ кунем ва ташаббусҳо ва лоихаҳоеро, ки ба бехтар кардани таъмини хӯроки гарм барои хонандагони мактабҳои ибтидоӣ, таъмини парҳези солим барои хонандагони мактабҳои миёна ва ҷорӣ кардани технологияҳои нави пухтупаз дар ошхонаҳои мактабӣ нигаронида шудаанд, дастгирӣ намоем."

РЎЗИ 1: СЎҲБАТ ДАР БОРАИ НИЗОМ ВА МАСЪУЛИЯТ

Рӯзи аввали форум ба як ҷаласаи калони шуроӣ оилавӣ монанд буд — танҳо дар сатҳи миллӣ ва ҳатто минтақавӣ. Дар толор намоёндогони вазоратҳо, коршиносон, маорифчиён ва мутахассисони ғизо аз саросари ИДМ ҷамъ омада буданд.

Тоҷикистон таҷрибаи худро ҳамчун намунаи модели устувор пешниҳод кард, ки дар он ғизои мактабӣ на худ аз худ, балки ҳамчун як қисми сиёсати давлатӣ таҳия карда мешавад. Масъалаҳои маблағгузорӣ, ҷаҳорҷӯби танзимкунанда, навсозии ошхонаҳои мактабӣ, омӯзиши кормандон ва нақши ҷомаҳои маҳаллӣ ва волидон баррасӣ шуданд.

Муовини вазири тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон Зулфия Абдусаматзода ба иштирокчиёни форум дар бораи ҳадафҳои вазорат дар соҳаи ғизои кӯдакон суҳанронӣ намуда, роҳи умумии рушдро муайян кард:

"Дар солҳои оянда, Вазорат ният дорад, ки татбиқи чорабиниҳоро дар доираи Барномаи давлатии рушди ғизои мактабӣ идома диҳад, ки ба пешгирии бемориҳои марбут ба парҳез ва ташаккули одатҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакон тamarкуз мекунад. Муҳим аст, ки дар байни волидон ва муаллимон талошҳои таълимӣ рушд дода шаванд, то ғизои мактабӣ ҳамчун як қисми сиёсати умумии саломатии кӯдакон дарк карда шавад. Вазорат ҳадафи худро дар таҳияи низоми устувор, бехатар ва аз ҷиҳати илмӣ асоснок мебинад, ки саломатии наслҳои ояндаро таъмин мекунад."

Таваҷҷӯҳи махсус ба сифати ғизоӣ — мувозинати сафедаҳо, рағванҳо ва карбогидратҳо, кам кардани шакар, намак ва рағвани зиёдатӣ ва васеъ кардани доираи сабзавот, меваҳо ва маҳсулоти ширӣ равона карда шуд. Ҳамаи ин на ба назарияи хушк, балки ба қадамҳои мушаххас монанд буд, ки аллакай дар мактабҳои саросари кишвар амалӣ карда мешаванд.

Президенти SIFI Владимир Чернигов қайд намуд, ки ҳеҷ чиз аз додани ғизо ба ҳар як кӯдак муҳимтар нест:

«Имрӯз нафароне, ки дар ин самт дар сатҳи миллӣ кор мекунанд, дар ин ҷо ҷамъ омадаанд. Ман аз ҳамаи онҳое, ки мефаҳманд, ки як амали зоҳиран оддӣ — ғизо додани кӯдак — як сармоягузори бузург ба сармояи худ, сармояи миллат ва сармояи ояндаи ҳар як кишвар аст, пуштибонӣ мекунам. Ман итминон дорам, ки мо ба ҳамаи ҳадафҳои худ ноил хоҳем шуд».

РӯЗИ ДУОМ: ВАҚТЕ КИ МАВЗӢИ ҚИДӢ ЗИНДА МЕШАВАД

Рӯзи дигар Китобхонаи миллӣ ба як студияи воқеии кулинарӣ табдил ёфт. Дар он ҷо дарси устодии "Таомномаи мактабии оянда" — қисмати пурҷӯшу хурӯш ва таъсирбахши форум баргузор гардид. Таҳмина Раҷабова, ровии таҷрибадор, чорабиниро бо самимият ва шодӣ оро дод, дар ҳоле ки Зулфия Файзиева, технологи ботаҷриба бо шарҳҳои пурмазмун раванди мазкурро идора менамуд.

Иштирокчиён дар гурӯҳҳо кор мекарданд, дар баробари мактаббачагон, фудблогери машҳури тоҷик Шамсиддин Насриддинов, намояндагони вазорат ва ошпазҳои мактаб — одамоне, ки одатан тасаввур карданишон дар як миз душвор аст. Аммо дар ин ҷо ҳама чиз фарқ мекард: ҳайатҳои саҳтгир, ки пешдоман пӯшида буданд, сабзавотро бо ҳаяҷон реза мекарданд ва ивазкунандаҳои ширинҳои маъмулиро, ки барои кӯдакон ҳам саломатӣ ва ҳам лаззат мебахшиданд, муҳокима мекарданд.



Маҳсулотҳо хеле оддӣ буданд — онҳое, ки дар ҳама гуна ошхонаи мактаб мавҷуданд: йогурт, панири косибӣ, меваҳо, кабӯдӣ ва ғалладонагиҳо. Бо истифода аз ин маҳсулотҳо, дастаҳо як палитраи пурраи хӯрокҳои оддӣ, вале илҳомбахшро эҷод карданд. Роллҳои мевагӣ, хӯришҳои сабук, смузиҳо ва ширинҳои хурди бе нонпазӣ — ҳамаи ин ба назар мерасид, ки гӯё на дар лабораторияи хӯроки солим, балки дар ошхонаи як оилаи ғамхор таваллуд шудааст.

Дар ҳоле ки иштирокчиён хӯрок омода мекарданд, меҳмонон дар толор дар бораи хӯрокҳо, ки фарзандонашон аз онҳо лаззат мебаранд, муҳокима мекарданд, дар бораи манфиатҳои хӯрокҳои гуногун барои саломатӣ баҳс намуда, дар бораи дастурҳои хонагӣ ёдовар шуданд. Мастер-класс мусобиқа набуд, балки як сӯҳбати гарм дар бораи он буд, ки чӣ гуна ғизои мактабро ба хона наздиктар кардан мумкин аст — оддӣ, дастрас ва воқеан болаззат.



Финал махсусан дилгармкунанда буд: ҳакамон хӯрокхоро чашиданд, тамошобинон барои дастгирии иштирокчиён овоз доданд ва ба ҳамаи дастаҳо пешдоманҳо бо навиштаҷоти "Ошпази ғизои солим" дода шуданд. Ин иқдом рамзӣ ба назар мерасид: ҳар як калонсола, ки омода аст ба кӯдакон дар беҳтар кардани хӯрок кӯмак кунад, метавонад ошпаз бошад.

РӯЗИ СЕЮМ: ҚОЕ, КИ НАЗАРИЯ БО ВОҚЕИЯТ ВОМЕХҶҶРАД

Рӯзи ниҳоии форум дар мактабҳои Душанбе ва Норақ баргузор гардид. Ҳайатҳо диданд, ки чӣ гуна принципҳои дар ҷаласаҳо муҳокимашуда дар ҳаёти воқеӣ амалӣ

мешаванд. Меҳмонон ошхонаҳои муосир, нонвойхонаҳои мактабӣ, гармхонаҳо ва боғҳои сабзавотро диданд, ки дар он кӯдакон яққо бо муаллимони худ сабзавот ва гиёҳҳо парвариш мекунанд ва асосҳои ғизои солиро бо дастони худ меомӯзанд.

Меҳмонон аз шинонидани Боғи Дӯстӣ дар яке аз мактабҳои Норақ ба таври хоса таассурот пайдо намуданд. Намояндагони кишварҳои гуногун яққо дарахт шинонданд — рамзи ўҳдадорӣ дарозмуддат ва масъулият дар назди наслҳои оянда. Ин иқдом хотиррасон кард, ки натиҷаҳои нигоҳубини кӯдакон на ҳамеша фавран намоёнанд, аммо онҳо бешубҳа самар медиҳанд.



РОҲҶОИ ҲАЛЛИ УМУМӢ — БАҲРИ ОЯНДАИ МУШТАРАК

Форум бо қарорҳо дар бораи ҳамкориҳои минбаъда байни кишварҳои ИДМ, мубодилаи таҷриба, навсозии стандартҳо ва рушди инфрасохтори ғизои мактабӣ ба анҷом расид. Аммо натиҷаи асосӣ дар дигар аст.

Форум нишон дод, ки ғизои мактабӣ як масъулияти муштарак аст, ки дар он оилаҳо овози муҳим доранд. Волидон метавонанд ташаббусҳои мактабро дастгирӣ намоянд, дар бораи таомномаҳо пурсон шаванд, дар муҳокимаҳо иштирок кунанд ва дар фарзандони худ эҳтиром ба ҳӯрок ва кори ошпазҳо тарбия кунанд.

БА ҚОЙИ ХОТИМА

Се рӯзи Форум ҳамчун хотирнишон хизмат намуд: нигоҳубини кӯдак аз чизҳои оддӣ - ҳӯроки нисфирӯзии гарм, тавачҷӯҳ ба ниёзҳои онҳо ва хоҳиши гӯш кардан ва фаҳмидан оғоз мешавад. Вақте ки давлат, мактаб ва оила якҷоя кор мекунанд, ғизои мактабӣ дигар расмиятпарастӣ намешавад ва ба як қисми хушбахтии кӯдакони табдил меёбад.

Ва шояд аз чунин форумҳо ояндае оғоз мешавад, ки дар он нигоҳубини кӯдакони бо бӯи нони тару тоза, шири гарм ва эътимод ба ояндаро эҳсос карда мешавад.



Чӣ сарошпазери, ки ошхонаи тарабхонаи афсонавии “Нома” — ро — ҷое, ки бамазхӯракҳо гӯё дар зиёратгоҳ ҷамъ мешаванд — назорат мекард, водор кард, ки ҷаҳони ситораҳои Мишеллинро бо... ошхонаи мактабӣ иваз намояд? Барои Дэн Ҷустӣ, ин як қадами девонавор нест, балки як интихоби огоҳона аст. Дурахши чашигири таомҳои боҳашамат замоне пеш аз як рисолати хеле муҳимтар нопадид шуд: тағйир додани ҷаҳон, аз хӯроки рӯи табақи мактабхона сар карда.

Ва ӯ ин масъаларо ҷиддӣ қабул кард ва ширкати «Brigaid»-ро дар ИМА таъсис дод. Бо имони худ ӯ даҳҳо мутахассисони дигарро сироят карда, исбот кардааст, ки даъвати ҳақиқиро хеле дуртар аз деворҳои тарабхона пайдо кардан мумкин аст.

ФАЛСАФАИ НАВИ ҒИЗОИ МАКТАБӢ АЗ ҶОНИБИ САРОШПАЗ ДЭН ҶУСТӢ

Сарошпази таомҳои боҳашамат ва ошхонаи мактабӣ: бархӯрди ду ҷаҳон ё имконияти беназир?

Тӯли даҳ сол аст, ки Ҷустӣ аз ҷаҳони таомҳои боҳашамат дур аст. Ширкати ӯ, “Brigaid”, ба мактабҳо ва дигар муассисаҳои иҷтимоӣ дар тайёр кардани хӯрокҳои болаззаттар, солимтар ва самимӣ кӯмак мерасонад. Бале, маҳз ҳамин тавр аст, бо ёрии корди ошпаз ва таомномаи хуби тархрезишуда, ӯ тасмим гирифт, ки низомро аз дарун тағйир диҳад.

Ҷустӣ таҷрибаи чандинсолаи корӣ дар тарабхонаҳои беҳтарин, идоракунии ошхонаҳои машҳури ҷаҳонӣ ва таҷриба дар тарабхонаи машҳури “Нома» дар Копенгагенро дорад. Ситораҳои Мишеллин, рӯйхатҳои интизорӣ барои фармоишҳо, муаррифии боҳашамат, ҷоизаҳо ва мусобиқаи беохир барои фикру мулоҳизаҳо - ҳамаи ин барои ӯ маъмулӣ шудааст.

Аммо ногаҳон маълум гардид, ки вақте суҳан дар бораи масъалаи хеле соддатар, вале бениҳоят муҳим - ғизои мактабӣ меравад, тамоми дурахшиши таомҳои боҳашамат нопадид мешавад.

Бале, ҳар рӯз ғизо додани ҳазорҳо кӯдак як ҷанбаи тамоман нав аст. Ҳисси дигари масъулият. Миқёси дигар.

Беҳтар аз як ошпаз: ошхонаи мактаб чӣ таълим дода метавонад?

Дар аввалин саммити Бригайд дар Бронкс, мутахассисони болиғ гӯё ба давраи кӯдакӣ баргашта, хӯроки нисфирӯзии мактабиро бо лаълиҳои сурх дар даст чашиданд. Аммо дар ин лаълиҳои котлетҳои бемаза набуданд, балки гӯшти ҳуки хушбӯй бо гиёҳҳо пухташуда, буридаҳои тиллоии бананҳои бирён ва хуришҳои дурахшон бо мотсарелла ва помидор — таомҳои буданд, ки сазовори “бистроӣ” хуб буданд.

Парадокси кулӣ дар он аст, ки арзиши маҳсулот барои як порсия ҳамагӣ 2,71 долларро ташкил медед. Дотатсияи федералӣ оид ба хӯроки нисфирӯзии мактабҳо дар ИМА 4,62 долларро ташкил медиҳад, аммо аз ин маблағ шумо бояд маош, хидматрасонии коммунали ва таҷҳизотро кам кунед... Ин танҳо як тангаи ҳолис барои маҳсулотҳо боқӣ мемонад. Ва дар ин ҷо истеъдоди ошпаз на дар трюфелҳои, ки ӯ тайёр мекунад, балки дар қобилияти ӯ барои эҷоди мӯъҷизаҳо бо буҷаи маҳдуд намоён аст.

Ҷустӣ таъкид менамояд, ки муҳити тарабхона аксар вақт танҳо пухтупазро меомӯзонад, аммо мактаб шуморо маҷбур мекунад, ки васеътар фикр кунед.

Кор дар ошхонаи мактабӣ дар бораи стратегия аст. Дар бораи корҳои ташкилӣ. Дар бораи сарварӣ. Дар бораи



Dan Giusti and Alex Leigh at Nathan Hale Arts Magnet School's cafeteria on 24 September.
Photograph: Josephine Sittenfeld/The Guardian

қобилияти қор қардан бо он чизе, ки доред ва ҳамзамон хӯроқҳои болаззат тайёр кунед. Гап дар бораи эҷодкорӣ аст, ки аз ҷама гуна маҳдудиятҳо берун меравад.

Кӯшиш кунед, ки дар давоми 30 дақиқа 600 нафарро сер кунед — ин як челленҷи воқеӣ аст!

Баъзе сарошпазҳое, ки ба "Brigaid" ҳамроҳ шуданд, иқро мешаванд, ки дар аввал кӯшиш карданд, ки "тарабхона созанд". Аммо ноком шуданд. Танҳо пас аз он ки онҳо тамаркузи худро аз нав оғоз карданд, онҳо тартиби додани

таомномаро на барои фикру мулоҳизаҳо, балки дар хурсандии кӯдакон диданд.

Қиссаҳое, ки ҷама чизро тағйир медиҳанд

Мэй Гиффард, сарошпаз аз Калифорния, ки аз ошхонаҳои ситорадори Мишелин то ошхонаҳои мактабӣ аз худ кардааст, иқро мешавад: "Ман бо хӯроки нисфирӯзии ройгон ба воя расидам. Акнун ман метавонам ба

хӯроки кӯдаконе, ки дар ҷои нишастаам менишинанд, таъсир расонам. Дар тарабхонаҳои боҳашамат шумо барои фоизи ками одамон хӯрок мепазед. Аммо дар ин ҷо, он барои ҳазорҳо ва ҳазорҳо кӯдакон аст."

Қиссаи ӯ – танҳо нест. Дар Brigaid, ошпазҳо бори аввал дар ҳаёти худ суғуртаи тиббӣ мегиранд, рӯзҳои истироҳати муқаррарӣ мегиранд ва... берун аз ошхона зиндагӣ қарданро оғоз мекунанд.

Сифати ғизо: хароҷот ё сармоягузорӣ?

Округи мактабии Нью-Лондона дар Коннектикуте бо дастгирии Brigaid пурра аз маҳсулоти яккардашуда даст кашид. Акнун онҳо қариб ҳама чизро аз сифр тайёр мекунанд — аз гӯшти ҳуки пухта то хуришҳо. Ва ин як лоиҳаи яқдафъаина нест, балки як системаи устувор аст, ки дар як рӯз 3000 хонандаро ғизо медиҳад.

Ҷолиб он аст, ки шарикӣ бо Brigaid ба округ тақрибан 3% аз буҷаи солони хӯроквории онҳо сарфа мешавад. Оё ин қадар зиёд аст?

Ин аз он вобаста аст, ки шумо ба он чӣ гуна менигаред. Агар ҳадаф на танҳо "таъмини хӯрок" бошад, балки таъмини хӯроки воқеан баландсифат бошад, ки кӯдакон аз он лаззат баранд, пас, ба гуфтаи роҳбарони округҳо, ин яке аз сармоягузориҳои фоидаовартарин хоҳад буд.

Вақте ки ошхонаи мактаб ба макони рушд табдил меёбад

Ҷустии итминон дорад, ки кор дар ошхонаи мактаб "нақшаи эҳтиётӣ" нест, балки имконияти ёфтани маъно, субот ва таҷрибаи воқеӣ, ки инҳо дар тарабхонаҳо камёб аст. Арзиши иҷтимоии чунин ошхона хеле бузург аст ва бо он манфиатҳои бештари оддӣ, ба монанди ҷадвали муқаррарӣ ва амнияти корӣ, меоянд.

Ин фикро дигар ошпазҳои Brigaid низ дастгирӣ мекунанд: мактаб одамонро сабрноктар, бодикқаттар ва оромтар мегардонад.

Ва баъзан, ростқавлона, хушбахтар.

Бисёриҳо иқро мекунанд, ки дигар ба хӯрокхӯрии боҳашамат майл надоранд. Дигар бастҳои 14-соата ва фишор барои "абадӣ дар он ҷо будан" вучуд надорад. Ба ҷои ин, идҳо ҳастанд. Вақт барои машғулиятҳо.

Ва ин барои мактаббачагон чӣ маъно дорад?

Ҳамаи мо он лаҳзаи махсусро дар ёд дорем, вақте ки шумо пас аз мактаб ба ошхона медароед ва бӯи хӯроки навпазро ҳис мекунед. Зеро, кӯдакон қариб тамоми рӯзро дар мактаб мегузаронанд: онҳо меомӯзанд, ҳаста мешаванд ва ба воя мерасанд - ва ғизо мустақиман ба энергия, тамаркуз ва некӯахлоқии онҳо таъсир мерасонад.

Вақте ки хӯрок воқеан босифат, болаззат ва гарм мешавад, он дигар танҳо хӯроки нисфирӯзӣ нест. Он ба як аломат барои кӯдак табдил меёбад: "Шумо ғамхорӣ мекунед." Ва фазо дар пеши назари шумо қомилан тағйир меёбад - ҳам дар ошхона ва ҳам дар синфхонаҳо.

Кӯдакон саҳтгиртарин ва ростқавлтарин танқидгарон ҳастанд. Агар онҳо хӯрокро дӯст надошта бошанд, ҳеҷ миқдор найранг онҳоро фиреб дода наметавонад. Аммо онҳо фавран саъю кӯшиши самимино эҳсос мекунанд. Хусусан ҳамаин чӣ қадар ошпази мактабро ин қадар ҷолиб мегардонад: ҳар рӯз як мушкилии хурди нав аст. Ва дидани он ки кӯдакон хӯроки шуморо бо шавқии самимӣ меҳӯранд, мукофотест, ки дили шуморо воқеан гарм мекунанд.

Сарчашма: Amanda Schupak. He once worked at the world's best restaurant. Now he wants to make US school food better // The Guardian. – 2025. – 1 October. – URL: <https://www.theguardian.com/environment/2025/oct/01/brigaid-noma-school-lunch-dan-giusti>



Elementary school students eating lunch at Nathan Hale Arts Magnet School's cafeteria on 24 September. Photograph: Josephine Sittenfeld/The Guardian

ЇУРЇОТ Ё ЙОГУРТИ ХУБИ КУЇНА: СИРРИ САЛОМАТИ ВА АНЪАНАҲОИ ҚАДИМИ

Чаро одамон дар баъзе минтақаҳои Осиё умри дароз мебинанд? Зеро онҳо ӯурӯот (йогурт) меҳӯранд. Албатта, мо каме муболиға мекунем. Аммо ин изӯорот аз ҳақиқат дур нест. Маҳсулоти ширӣ яке аз маҳсулоти асосии таомҳои тоҷикӣ мебошанд.

Ва аксар вақт соддатарин ва чизи табиӣ — он чизе, ки садсолаҳо пеш ихтироъ шуда буд ва ба анъанаи гарм табдил ёфтааст — беҳтарин ва боэътимодтарин воситаи табобат мегардад.

ЯК КАМЕ АЗ ТАЪРИХ ...

Як бор андеша кунед: ӯурӯот дар лаборатория ё тарабхонаи боҳашамат сохта нашудааст. Он хеле пеш аз пайдоиши таҷҳизоти пешрафтаи коркарди хӯрокворӣ — дар кӯзаҳои гили, бо шири дар офтоб ё дар болои танӯр ферментшуда — тайёр карда мешуд. Ҳеҷ чизи зиёдати нест — шир, бактерияҳои табиӣ ва вақт.

Бешубҳа, ҳар як оила сирри хурди худро барои тайёр кардани ин мӯъҷизаи ширӣ дорад.

МАҲСУЛОТИ МУСТАҚИЛ Ё АСОС БАРОИ ХҲРОКҲО

Ин маҳсулоти ширии ғафс ва каме турш метавонад иловаи хубе ба хӯрокҳо бошад. Масъалан, сиёҳалаф — шӯрбое, ки аз гиёҳҳои солим тайёр карда мешавад — агар ба он ӯурӯот илова кунед, хеле болаззаттар хоҳад буд. Ва агар шумо онро бо хуриш аз сабзавоти тару тоза буда оро диҳед, фоидаи шумо ҳадди аққал ду баробар зиёд мешавад!

Меҳоҳед чаккаи хонагӣ тайёр кунед? Ба шумо ӯурӯот лозим аст.

Ях-ӯурӯоти яхкардашуда (чақчақии йогуртӣ)

Маҳсулот:

- 200 г ӯурӯот
- 100 г буттамева (шумо метавонед тару тоза ё яхкардашуда истифода баред)
- Каме шарбати табиӣ (ихтиёрӣ)

Тарзи тайёр кардан:

1. Дар як коса, ӯурӯотро бо буттамева омехта намуда, барои пайдо кардани мацца, шумо метавонед буттамеvaro каме майда кунед.
2. Омехтаро ба қолабҳои яхмос ё стаканҳои хурд резед.
3. Барои чанд соат (одатан 2-4 соат) дар яхдон гузоред..
4. Агар қолабҳо пластикӣ бошанд, шумо метавонед онҳоро як сония дар зери оби гарм нигоҳ доред, то тоза кардани "ях" осонтар шавад.



Ин як газаки ширини олий аст: тароватбахш, солим ва бе шакари зиёдатӣ.

Инчунин, он маҳсулоти беҳтарин барои наҳорӣ, шом ва албатта, ҳамчун газаки зуд ва солим аст. Чурғот, ҳамчун маҳсулоти ширии ферментшуда, аз ҷониби бадан ба осонӣ ҳазм мешавад.

ЧАРО ЧУРҒОТ — ЧИЗИ БЕШТАР АЗ ХҶҶОК АСТ

Тааҷҷубовар нест, ки чурғот дар тӯли асрҳо то ба мо расидааст ва аз як насл ба насли дигар интиқол ёфтааст. Зеро, мавҷудияти он бо ҳикмати мардумӣ ҳаммаъно аст: он ганҷинаи витаминҳо ва маводи ғизой аст, ки барои инсон аз замони қадим муҳиманд. Чурғот манбаи табиӣ сафеда, калсий ва витаминҳои гурӯҳи В мебошад.

ИН ДАР ҲАЁТИ ҲАРРӮЗА ЧӢ МАЪНО ДОРАД?

Калсий. Асоси солимии устухонҳо ва дандонҳо.

Сафеда. Маводи сохтмонӣ барои ҳуҷайраҳои бадан – ҳам барои кӯдакон ва ҳам барои калонсолон зарур аст.

Витаминҳои гурӯҳи В. Онҳо барои азхудкунии дурусти моддаҳои ғизой, коркарди ғизо ба энергия ва истифодаи самараноки он мусоидат менамоянд.

Аз ин рӯ, чурғоти табиӣ дар таомномаи ҳаррӯза як кӯмаки бозғаймӣ барои ғизои солим аст, хусусан агар дар оила кӯдаки синни мактабӣ бошад, ки ба энергия, қувват ва низоми иммунитетӣ қавӣ ниёз дорад.

Аммо ин ҳама нест. Чурғот ба афзоиши бактерияҳои муфид дар рӯда ва нест кардани бактерияҳои зараровар ҳозимаи солиро дастгирӣ мекунад. Он метавонад ба паст кардани сатҳи холестерини "бад" мусоидат кунад ва манбаи антиоксидантҳо, дастгирии табиӣ системаи масунияти бадан мебошад.

КӢ МАХСУСАН БА ЧУРҒОТ НИӢЗ ДОРАД?

Барои кӯдакон. Барои бадани афзоанда гирифтани миқдори кофии калсий, сафеда ва бактерияҳои муфид махсусан муҳим аст — чурғот манбаи табиӣ инҳост.

Барои занони ҳомила ва ширдеҳ. Чурғоте, ҳамчун маҳсулоти ширӣ, ба мустаҳкам кардани устухонҳои модари ҳомила ва сохтори скелетӣ кӯдак мусоидат менамояд. Ҳангоми синамакони, он ба беҳтар шудани ҳозима мусоидат мекунад ва ба таври ғайримустақим саломатии ҳозимаи кӯдакро дастгирӣ мекунад.

Парфеи мевагӣ-йогуртӣ (чурғот-парфе)

Маҳсулот:

- 150 г чурғот
- 1 адад банан
- Каме буттаи мевагӣ (масъалан, қулфинай ё черника)
- Каме асал ё шарбати он (ихтиёрӣ)

Тарзи тайёр кардан:

1. Бананро дар шакли доира ва буттамеvaro ба қисмҳо буред.
2. Дар як косаи шишагии шаффоф қабатҳоро ҷойгир кунед: чурғот → меваҳо → чурғот → буттамева.
3. Агар хоҳед, бо асал каме ширин кунед.
4. Барои беҳтар кардани матоъ, шумо метавонед каме гранола ё чормағзҳоро дар боло пошед.



Ин газаки ба фарзанди шумо сафедаҳои солим, калсий ва энергияро аз мева медиҳад — ва намуди онҳо дурахшон ва иштиҳоовар мебошанд.

Дип-соуси сабзавотӣ «Тсатсикки» бо чурғот

Маҳсулот:

- 200 г чурғот
- ½ бодиринг
- 1 адад сир
- Каме шарбати лимӯ
- Як чимдӣ намак
- Кабудии тару тоза (шибит ё пудина)

Тарзи тайёр кардан:

1. Бодирингро реза кунед ва нами зиёдати ро афшуред.
2. Сирро майда реза кунед ё зер кунед.
3. Чурғот, бодиринг ва сирро омехта намуда, шарбати лимӯ, кабудӣ ва намак илова кунед.
4. Хуб омехта кунед ва барои 10-15 дақиқа гузоред, то ором ва маззааш шадидтар шавад.



Бо чӯбчаҳои сабзавоти тару тоза (сабзӣ, қаламфур, карафс) ё бо нони ҳамвор пешкаш кунед. Ин намуди алтернативаи хубе аз мағоза харидашуда аст ва кӯдакон дӯст медоранд, ки сабзавоти қаҳваранги худро дар он тар кунанд.

Барои варзишгарон ва одамоне, ки фаъолияти баланди ҷисмонӣ доранд. Сафеда дар чурғоти мавҷудбуда барои барқароршавӣ ва афзоиши бофтаҳои мушакҳо мусоидат мекунад — ин ҳам пас аз машқҳо ва ҳам пас аз рӯзи серташвиши мактаб муҳим аст.

БЕХАТАРӢ ВА МӢЪТАДИЛӢ

Мисли ҳама гуна хӯрок, чурғот ҳангоми истеъмоли мӯътадил муфид аст. Дар баъзе ҳолатҳо - масъалан, агар шумо ба ягон ҷузъи он тоқат надошта бошед ё мушкилоти ҳозима дошта бошед - онро бояд бо эҳтиёт истеъмол кард.

Барои ба даст овардани ҳадди аксар фоида, интихоби чурғоти босифат, табиӣ, бе иловаҳои сунъӣ ва консервантҳо — низ ба ҳамин андоза муҳим аст.

ЯК РОҶИ ҲАЛЛИ ОДӢИ ВА ТАВАҶҶӢӢ БА САЛОМАТӢ

Ин саҳнаҷаи шинос аст: субҳи шитобкорона, кӯдак базӯр вақт дорад, ки барои мактаб либос иваз кунад ва наҳории хубе аз имкон берун аст. Дар чунин лаҳзаҳо, чурғот ба

кӯмак меояд — ин як варианти беҳтарин барои оғози зуд, солим ва болаззати рӯз аст.

Баъзе пешниҳодҳо:

- як қошуқ асал ва патарокро илова кунед;
- бо шафтолу ё зардолу омехта кунед;
- бо тут ё себи тару тоза пешкаш кунед.

Ин имконот кӯдаконро бо таъми нарм ва солим шинос мекунад ва ба волидон эътимод мебахшанд, ки фарзандашон гурусна ба дарс намеравад.

Як бартарии бузург дар он аст, ки чурғот бо бисёр хӯрокҳо хуб мувофиқ аст. Аз ин рӯ, шумо метавонед бо ретсептҳо ва комбинатсияҳои гуногуни маззаҳо таҷриба кунед. Масъалан, агар шумо онро бо меваҳо ва буттамеваҳои рангоранг пешкаш кунед, кӯдакон хурсанд мешаванд.

Ҳамин тариқ, мо метавонем бо итминон бигӯем, ки чурғот қисми муҳими парҳези оилаҳои тоҷик мебошад.

ФАРБЕҲӢ ДАР БАЙНИ КӢДАКОН ВА НАВРАСОН АЗ КАМВАЗНӢ ПЕШ ГУЗАШТААСТ: ОГОҲИИ ҚИДДӢ АЗ ҚОНИБИ СММ

Маълумоти охирин аз гузориши Бунёди кӯдакони Созмони Милали Муттаҳид (ЮНИСЕФ) нигаронкунанда аст: аз ҳар даҳ хонандаи мактаб дар саросари ҷаҳон як нафар аз фарбеҳӣ азият мекашад. Ин тақрибан 188 миллион кӯдак, як "кишвари" нурраи кӯдакон ва наврасон аст, ки вазни зиёдатӣ барои онҳо аллақай ба омили қиддии хатар табдил ёфтааст.

ТОҶИКИСТОН — НИЗ ИСТИСНО НЕСТ

Маълумоти тадқиқот нишон медиҳанд, ки таносуби кӯдакони фарбеҳ (аз 5 то 14 сола) байни солҳои 2017 ва 2021 ба таври назаррас афзоиш ёфта, аз тақрибан 28 то 102 ба 10,000 кӯдакро ташкил додааст, ки ин афзоиш махсусан дар шаҳрҳо ва баъзе минтақаҳои кишвар ба назар мерасад.

Айни замон, мушкилоти қиддии марбут ба норасоии ғизо, махсусан дар деҳот ва минтақаҳои дурдаст ва норасоии витаминҳо ва микроэлементҳо боқӣ мемонанд.

ТАҒЙРОТИ ҶАҶОНИИ МУШКИЛОТ: АЗ НОРАСОИИ ҒИЗО ТО ФАРБЕҲӢ

Ҳоло ду мушкилот — камвазнӣ ва фарбеҳӣ — қариб дар як сатҳ қарор доранд.

Қаблан, нигарони асосӣ норасоии ғизо буд. Аммо вазъ ба таври назаррас тағйир ёфтааст: сатҳи камвазнӣ коҳиш ёфта, фарбеҳӣ афзоиш меёбад — босуръат, боэтимод ва хеле устувор.

Ва чизи нигаронкунандатарин он аст, ки ин дар ҳама минтақаҳо, новобаста аз сатҳи рушди кишвар, руҳ медиҳад. Гузориш, ки бар асоси маълумоти 190 кишвар таҳия шудааст, нишон медиҳад, ки танҳо дар баъзе минтақаҳои Африқо камвазнӣ нисбат ба фарбеҳӣ бештар маъмул аст.



ФАРБЕҶӢ — ИН ИНТИХОБИ ШАХСӢ Ё ДОМ?

Баъзеҳо метавонанд бигӯянд: "Хуб, танҳо камтар хӯрок хӯред ва ҳама чиз хуб мешавад." Аммо, мутаассифона, ин хеле мураккабтар аст.

Рафҳои супермаркетҳо пур аз халтаҳои рангоранги чипс, газакҳо ва шириниҳо мебошанд. Агар телевизорро фаъол кунед ё дар телефони худ видеоеро кушоед, бори дигар моро видеоҳои чолиби нӯшокиҳои газдор, гамбургерҳо ва шириниҳои қандӣ пешвоз мегиранд. Дар кӯчаҳо лавҳаҳои таблиғотӣ бо таомномаҳои "фоидаовар"-и хӯроки фаври рӯ гардондан душвор аст.

Ҳар касе, ки дар солҳои 2020 зиндагӣ мекунад, бо ин тасвир ошно аст. Ва дар ҳоле ки муқовимат ба он барои калонсолон душвор аст, барои наврасон боз ҳам душвортар аст.

Хулоса: худӣ муҳити зист ҷавонро ба сӯи хӯроке таҳриқ мекунад, ки тадриҷан саломатии онҳоро вайрон мекунад.

Шумо метавонед пурсед: «Оё волидон намебинанд?»

Албатта мебинанд. Аммо ҳатто дар ин ҷо ҳам, корҳо оддӣ нестанд. Ғизоҳои ултракоркардшуда муддати тӯлонӣ қисми ҳаёти ҳаррӯза шуданд - онҳо дастрас, қулай ва мутаассифона, аксар вақт нисбат ба алтернативаҳои солим арзонтаранд.

Бисёре аз оилаҳои камдаромад хӯрокҳои серкалория ва арзонро интиҳоб мекунанд, ки зуд онҳоро сер мекунанд, аммо қариб ҳеҷ гуна моддаҳои ғизоии заруриро намедиханд. Ин як доираи хилватгузинунаро ба вучуд меорад: хӯрок дастрас аст, аммо он саломатӣ намеорад.

ТАРАФИ ДИГАРИ МУНОСИБ ВА САРФАКОРӢ

Нархи чунин муносиб вақте ки мушкилоти саломатӣ дар кӯдакӣ пайдо мешаванд, хеле гарон аст. Хӯрдани мунтазами шириниҳо, хӯрокҳои крахмалдор ва хӯрокҳои равшанӣ боиси фишори баланди хун, сатҳи баланди қанд ва вайроншавии мубодилаи моддаҳои ҷарб дар кӯдакон мегардад.



ҲАМАИ ИН ДАР АМАЛ ЧӢ МАӢНО ДОРАД?

• Фишори баланди хун.

Вақте ки фишор баланд мешавад, дил ва рағҳои хун то ҳадди имкон хастагӣ кор мекунад, гӯё онҳо маҷбуранд бори иловагӣ бардоранд.

• Сатҳи ғайримуқаррарии рағғанҳо (липидҳо) дар хун.

Сатҳи холестерини "бад" ва триглицеридҳо меафзояд, дар ҳоле ки холестерини "хуб" коҳиш меёбад. Шакар ва калорияҳои аз ҳад зиёд ритми муқаррарии мубодилаи моддаҳоро халалдор мекунад.

• Қанди баланд дар хун.

Бадан глюкозаро камтар самаранок коркард мекунад, ки ин ба муқовимати инсулин оварда мерасонад.

ИН БА ЧӢ ОВАРДА МЕРАСОНАД?

Агар чунин тағйирот муддати тӯлонӣ идома ёбанд, хатари диабетти навъи 2, бемориҳои дилу рағ ва фарбеҳии шадид меафзояд.

Агар ба ин бад шудани рӯҳия, заъф ва коҳиши эътимод ба худ илова карда шавад — ва маълум мешавад, ки мушкilot аз вазни зиёдати хеле амиқтар аст.

МУШКИЛИ ҚОМЕА, НА МУШКИЛИ ШАХСИЯТ

Маркетинг ҳамеша барои гирифтани фоидаи максималӣ талош мекунад. Ва дар қое, ки танзим заиф аст, барои оилаҳо муҳофизати худ аз фишори ширкатҳое, ки маҳсулоти хӯроквории аз ҳад зиёд коркардшуда ва серкалория истеҳсол мекунад, хеле душвортар аст.

Маълумот нишон медиҳад:

- Кӯдакон ва наврасон пайваста табиғоти нӯшокиҳои ширин, газакҳо ва хӯроки фаврӣ мекунанд;
- Аз панҷ нафар чор нафар эътироф мекунад, ки табиғот мустақиман ба хоҳишҳои онҳо таъсир мерасонад;
- Ҳатто наврасон дар кишварҳое, ки даргири низоъ ҳастанд, бо маркетинги хашмгинона рӯбарӯ мешаванд.



Иқтисоддонҳо хушдор медиханд, ки агар кишварҳо чорае наандешанд, хароҷоти иқтисодии бемориҳои марбут ба фарбеҳӣ метавонад дар як сол аз чор триллион доллар зиёд бошад. Ин бори гарон барои тандурустӣ, буҷа ва оилаҳо мебошад.

Аммо пул ҳама чиз нест. Дар паси ҳар як рақам саломатии одамони воқеӣ нуҳуфтааст.

ЧӢ ТАВР МО ҲОЛО ВАЗӢЯТРО ТАӢЙИР ДОДА МЕТАВОНЕМ?

Бисёре аз кишварҳо аллакай қадамҳои назаррас гузоштаанд: баъзеҳо хӯрокҳои носолиро дар мактабҳо манъ кардаанд, дигарон табиғотро маҳдуд кардаанд ё андозҳоро барои нӯшокиҳои қандӣ чорӣ кардаанд. Баъзе кишварҳо дастрасии хӯрокҳои солиро тавассути субсидияҳо ва албатта, барномаҳои ғизои мактабӣ дастгирӣ менамоянд.

ТОҶИКИСТОН НИЗ ДАР ИН САМТ ПЕШ МЕРАВАД

Дар кишвар, масъалаи ғизои кӯдакон аз замонҳои қадим аз доираи ошхонаҳои мактабӣ берун рафтааст — он ба қисми ўҳдадорӣ давлат дар назди ояндаи наслҳо табиқ ёфтааст. Ҳуҷҷатҳои стратегияи кишвар, аз «Стратегияи ғизо ва фаъолияти ҷисмонӣ барои солҳои 2015-2024» то Стратегияи миллии рушд барои давраи то соли 2030, як идеяро ба таври возеҳ баён мекунад: саломатии кӯдакон аз як табақи солим оғоз мешавад.

Ин сиёсат тадриҷан ба тағйироти воқеӣ табиқ меёбад. Кишвар нақшаи бисёрсоҳавӣ барои беҳтар кардани ғизо дорад ва барномаи давлатиеро амалӣ мекунад, ки талошҳои соҳаи тандурустӣ, маориф, кишоварзӣ ва ҳифзи иҷтимоиро муттаҳид мекунад.

Ғизои мактабӣ мавқеи махсусро ишғол мекунад. Имрӯз миқёси онҳо дар Тоҷикистон таъсирбахш аст: ҳар рӯз беш аз 430,000 хонанда дар 2000 мактаб хӯроки нисфирӯзии гарм мегиранд.

Дар кишвар тадриҷан ғизои мактабӣ гуногунранг карда мешавад: сабзавоти тару тоза, маҳсулоти ширӣ, тухм, лӯбиёғиҳо ва маҳсулоти нонпазии ғалладона ба таомнома ворид карда мешаванд. Дар баъзе мактабҳо бӯи нон мустақиман аз нонвойхонаи худи мактаб меояд ва сабзавоти хуриш дар гармхонаи мактаб - дар пеши

чашмони кӯдакон — парвариш карда мешавад.

Шарикон дар паси бисёре аз ин тағйирот мебошанд: Барномаи озуқавории ҷаҳонии СММ, Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон ва дастгирии Русия, аз ҷумла Институти ғизои соҳавӣ (SIFI). Онҳо дар табдил додани мактабҳо ба марказҳои муосири ғизо, муосир кардани ошхонаҳо, омӯзиши ошпазҳо ва дар таҳияи таомномаҳо, ки кӯдакон воқеан аз онҳо лаззат мебаранд, кӯмак мерасонанд.

Ҳукумат инчунин стандартҳои нави ғизои мактабро таҳия мекунад — қатъӣ, хуб андешидашуда ва ба саломатӣ нигаронидашуда: намаки кам, шакар ва трансравғанҳои ва бештар хӯроқҳои, ки қувват медиҳанд, на зараровар.

Ҳамаи ин мактабро на танҳо ба маконе табдил медиҳад, ки дар он хӯроқ пешниҳод карда мешавад. Он ба фазое табдил меёбад, ки дар он кӯдакон таъми хӯроки солихро кашф мекунанд, парвариши сабзавотро меомӯзанд, мушоҳида мекунанд, ки ошхонаи воқеӣ чӣ гуна кор мекунад ва аввалин одатҳои солихро ташаккул медиҳанд.

Ҳамин тариқ, Тоҷикистон қадам ба қадам низомеро бунёд мекунад, ки ба кӯдакон дар ба воя расидани қавӣ, пурқувват ва эътимод ба оянда кӯмак мекунад.

НАҚШИ ОИЛА: ЧӢ ГУНА МУҲИТЕ ЭҶОД КАРДАН МУМКИН АСТ, КИ ДАР ОН САЛОМАТӢ ДАР ҶОИ АВВАЛ БОШАД

Ҳеҷ гуна корнамоиҳои ҷаҳрамонона лозим нест. Аксар вақт, одатҳои оддӣ натиҷаҳои беҳтаринро медиҳанд.

- Ба фарзандатон дар бораи ғолидаҳои меваю сабзавот, маҳсулоти шири, гӯшт ва моҳӣ нақл кунед ва онҳоро ба парҳези ҳаррӯзаи худ дохил кунед.
- Хӯроқҳои гуногунро пешниҳод кунед. Бигзор фарзандатон завқи худро санҷад, интиҳоб кунад ва инкишоф диҳад.
- Якҷоя хӯроқ пазед. Ва ҳар вақте ки имкон бошад, тамоми оиларо дар атрофи миз ҷамъ кунед — ин ба инкишофи муносибати солим бо хӯроқ мусоидат мекунад ва майли газакхӯриро дар роҳ кам мекунад.
- Дар бораи речаи ҳаррӯза ва фаъолияти ҷисмонӣ фаромӯш накумед. Агар аз диван хестани фарзандатон душвор бошад, бо нишон додани намунаи шахсӣ оғоз кунед: сайругаштҳои оилавӣ, бозиҳои берунӣ, фаъолиятҳои хурди якҷоя.

Ва дар хотир доред: шумо барои фарзандатон намунаи қавитарин ва ғолибтарин ҳастед. Беҳтар аз ҳама гуна таълимот ё блогнависи дӯстдошта.



САРГУЗАШТИ КАРТОШКА ПЮРРЕ ДАР ЦАНГАЛВИЛ

БОБИ ҶАФТУМ
ҶАМЛА

Якумин шуда Томат Томатович бедор шуд ва дарёфт, ки аллакай соат яки рӯз шудааст. Ӯ даррав ба бедоркунии дигарон шуруъ кард.

– Хезед! Бас аст хоб!

Сабзавотҳои норозӣ хамёза кашида, боз чашмонашонро маҳкам мекарданд.

– Мо ҳамагӣ ду рӯз дорем, фаромӯш кардед? — оташин шуд профессор. — Бедор шавед, набошад ягон хел ризантелларо намебинед.



Илоче карда ҳама бедор шуданд, наҳорӣ карда, аз паси кор шуданд. Барои мулоим кардани замин худро бо картошкапӯсткунак, белҳои оҳанин, шохҳои чордандонаи тез мусаллаҳ карданд.

Бодирингов муфассал фаҳмонд, ки чӣ тавр дуруст ризантелларо чустуҷӯ кардан лозим аст. Одатан, он дар ҷойҳои рутубатнок, ки ба он равшани намерасад, мерӯяд. Дар беша чунин ҷойро ёфта, ба пуррагӣ онро ташхис кардан зарур аст. Ёри асосӣ ва ягона — нақҳати маҳини аз зерин замин мебаромада.

Пӯчоқов саволҳои бисёр медод, мехост бифаҳмад, ки гули зеризаминӣ чӣ хел бӯй дорад ва чӣ тавр нақҳати ризантелларо аз бӯйи растаниҳои дигар фарқ кунад.

Бодирингов фақат табассум мекард:

- Онро бо дигаре иштибоҳ карда намешавад. Ин бӯйи ғайриодӣ.
- Майлаш, — даст афшонд Пӯчоқов. — Аз ту ягон чиро фаҳмида намешавад.

Дӯстон аллакай якчанд соат кор карданд ва аз бошишгоҳи худ дур рафтанд. Ногоҳ Пюррэ мушоҳида кард, ки аз паси буттаҳо чашмони сабз бодикқат назорат мекунад.

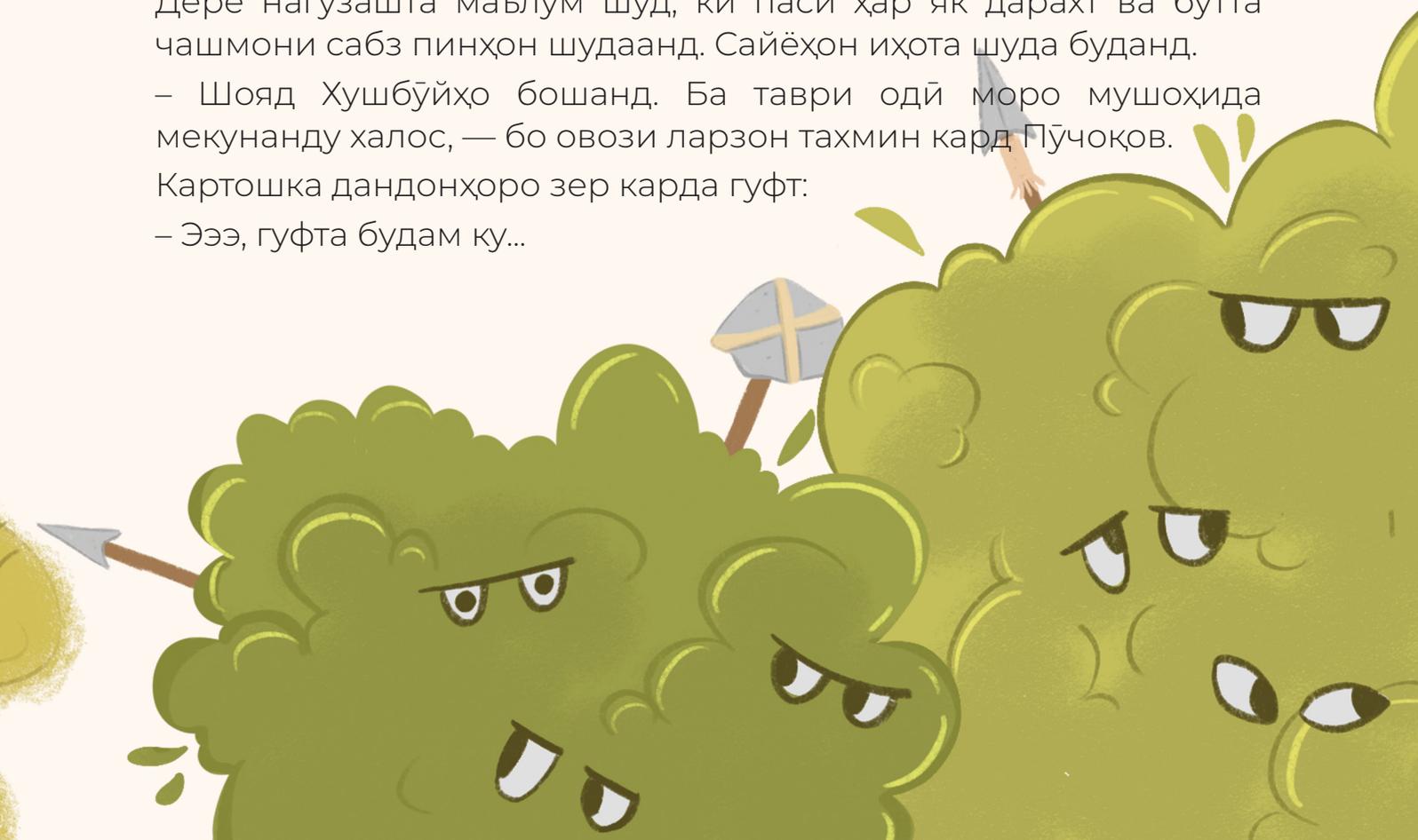
Картошка Пӯчоқовро тела дод. Ӯ ноаён диққати дигаронро ба худ ҷалб кард. Ҳама кӯшиш карданд вонамуд созанд, ки оромона кор мекунад, ҳол он ки дилашон беқарор буд.

Дере нагузашта маълум шуд, ки паси ҳар як дарахт ва бутта чашмони сабз пинҳон шудаанд. Сайёҳон ихота шуда буданд.

- Шояд Хушбӯйҳо бошанд. Ба таври одӣ моро мушоҳида мекунанду халос, — бо овози ларзон тахмин кард Пӯчоқов.

Картошка дандонҳоро зер карда гуфт:

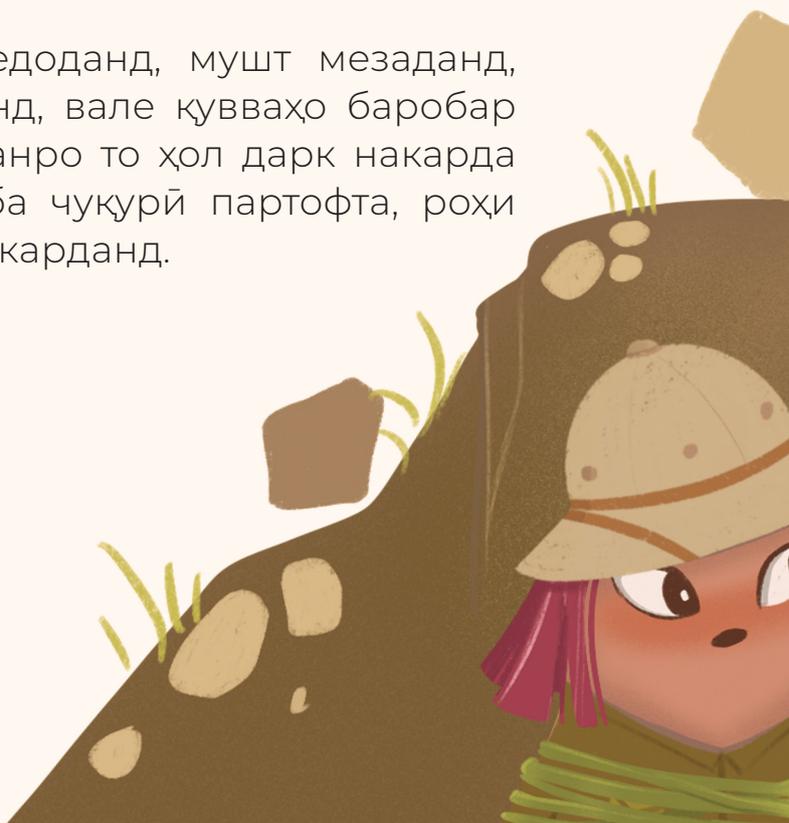
- Эээ, гуфта будам ку...





Вале гапро то охир нарасонида буд, ки аз дохили буттаҳо худрӯҳои қадбаланд давида баромаданд. Онҳо цаъфариҳо буданд, вале чизе дар онҳо нофаҳмо буд. Онҳо чолоку чаққон, серҳаракат ҳамла оварда асиронро бо торҳои дарозу мустаҳкам мисли торҳои анкабут печониданд.

Дӯстон муқобилият нишон медоданд, мушт мезаданд, мегазиданд ва тела медододанд, вале қувваҳо баробар набуд. Сайёҳон, ки чӣ рух доданро то ҳол дарк накарда буданд, дастонашонро баста ба чуқурӣ партофта, роҳи даромади онро бо санг маҳкам карданд.



БОБИ ҲАШТУМ ДАР ДОҲИЛИ ҒОР

Хӯ, кушоед! — беист дод мезад Бодирингов. — Мо маслиҳат кардем будем ку!

– Инҳо кадом худрӯёни дигаранд, — бо тааҷҷуб гуфт Розалина. — Онҳо бо забони дигар гап мезананд.

– Бо кадом?

– Ба забони гашнич.

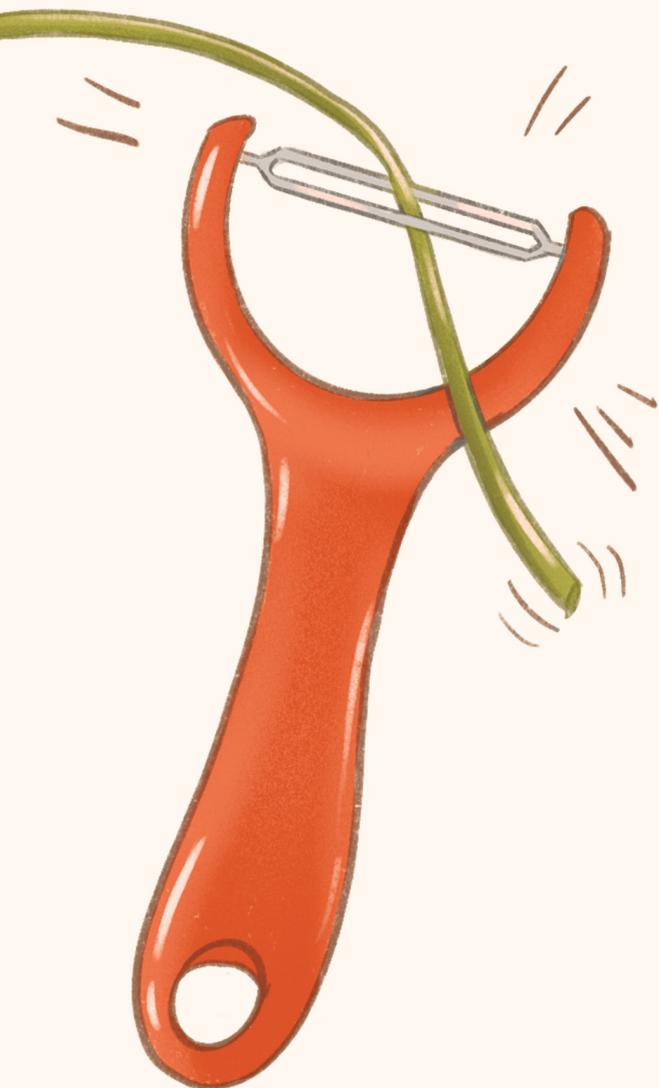
– Дуруст! — Бодирингов ба пешонаи худ шаппотӣ зад. — Ин гашнич аст ку, дурусттараш кориандр аст. Дар бораи онҳо дар энциклопедия хонда будам. Ба як назар аз ҷаъфарӣ фарқ кардан душвор, вале онҳо тамоман растании дигаранд. Ба онҳо ягон чиз гӯй!

– Онҳо намешунаванд, — озод нафас кашида гуфт Розалина. — аз рӯи оромӣ онҳо кайҳост, ки рафтаанд.



– Набошад аз ин ҷо баромадан лозим, — гуфт профессор. — бандҳо чунон зер кардаанд, ки гӯё ҳоло мекафида бошам.

– Афсӯс, ки асбобҳо назди хайма мондаанд, — озод нафас кашида гуфт Пиёзбой. — Ягон чизи тез нест.



– Ман бо худ картошкатозакунак дорам! — бо дастони басташудааш кисаашро санцида, хурсанд шуд профессор. — Ҳоло кӯшиш мекунам бандҳоро буррам.

Бо душворӣ ба Томат Томатович озод шудан муяссар гардид. Сипас, ӯ ба Бодирингов ва Розалина кумак расонд, дастони Пӯчоқовро кушод. Хушбахтона, ҳама бо худ шабчароғ (фонарик) доштанд. Дӯстон онҳоро фурузон карда, ҷойро аз назар гузарониданд.

– Картошка кучост?

– Инҷо нест! — хитоб кард Пиёзбой. — Пюррэ-э! Ҳо Пюррэ!

Хомӯшӣ.

– Оҳ, бо ӯ чӣ шуда бошад? — гуфт Розалина.

– Ҳақ буд ӯ вақте гуфта буд, ки ба ин ҷо омадан лозим не, — калла чумбонда гуфт. — Биёед, аз ин ҷо зудтар раҳо ёбем. Шояд ба ӯ кумак лозим бошад.

Вале баромадгоҳ бо эътимод маҳкам шуда буд. Чӣ қадар кӯшиш ба харҷ дода бошанд ҳам, санғҳо мустаҳкам ҷойгир шуда, онҳоро ҷудо кардан мушкил буд.

– Инҷо нақбест, ки ба ҳар тараф роҳ дорад, — гуфт Розалина. — Биёед, тақсим шуда, дигар роҳро биёбем.

Дӯстон ба нақбҳои хурд пароканда шуданд.



Пӯчоқов якчанд дақиқа қадам гузошта ба ғори хурд наздик шуд, ки он бо девор анҷом ёфта буд. Бумбаст.

– Ацабо, — ба худ гуфт Пиёзбой. — Бўйи собун ё шампун. Инчо чӣ бошад, ваннаи зеризаминӣ?

Ў нияти қадам гузоштан дошт, ки пояш ба речаи сафеде, ки аз зери замин баромада буд, дакка хӯрд.

– Бало занад, — гуфта, онро ба як сӯ партофт. —

Пеш-пеши по чӣ мекунӣ?



Пиёзбой баргашта ба дигарон дучор шуд. Мутаассифона, касе роҳро ёфта натавонист. Дўстон бори дигар кўшиши аз ҷой ҷумбонидани сангҳоро карданд, вале муяссар нашуд.

– Чӣ илоҷ, аз гуруснагӣ мурем ё намурем? — файласуфона савол дод Пиёзбой ва дар ин лаҳза сангҳое, ки роҳро баста буданд, ба ҷумбиш даромаданд.

БОБИ НУҶУМ НАҶОТИ МЪЪЦИЗАНОК

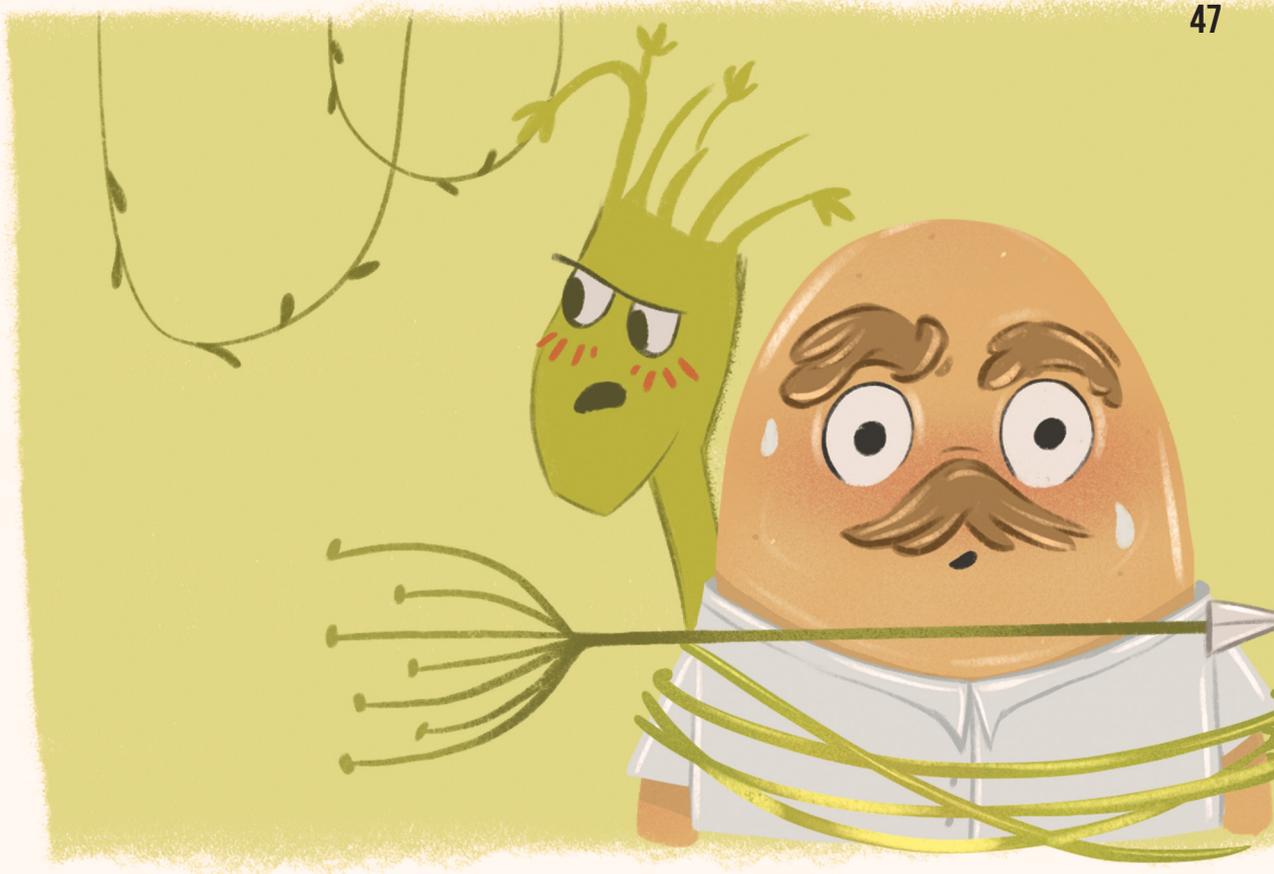
Ҳама аз дидори Картошка Пюррэ шод буданд. Оре, ин ӯ буд, бо белу шохӣ мусаллаҳ. Шодии дӯстон ҳадду канор надошт. Ҳама бонавбат Картошкаро ба оғӯш мегирифтанд ва беист савол медоданд, ки чӣ тавр кориандрҳои бадхоҳро мағлуб намуд.



Пюррэ бо хушнудӣ нақро оғоз кард:

– Воеяқеаи аҷоиб! Ин, тавре шумо меномед, кориандрҳо, қадрдонони ашӣи қадима будаанд. Ман дидам чӣ тавр шуморо ба ғор партофтанд. Маро бошад, бо қадом мақсаде ба дигар тараф кашола карда хостанд соатамро гиранд. Ягон нафаре ба соати Сафедакбобо чунин мароқ зоҳир накарда буд! Ман чӣ қадаре тавонистам мубориза бурдам ва фикр кардам, ки чизе муяссар намегардад. Онҳо болоям тор партофта, барои саҳт бастан шуруъ карданд.





Вале ҳис кардам, ки дар фазо бӯйи шибит пайдо шуд. Бӯйи асроромези назди гулханро дар хотир доред? Рост аз назди биниам тири хушбӯй бо нӯги чатрдор хуштакзанон гузашт. Инҳо лашкарони Шибити Хушбӯй буданд, ки ба сӯи кориандрҳо тир кушоданд.

Ман боз ҳайрон шудам, ки барои чӣ шибитҳо ба сӯи чаъфарихо тир ҳолӣ мекунанд, онҳо аз як қабилаанд ку. Кориандрҳо зуд маро фаромӯш карданд.

Ба ман муяссар шуд аз бандҳо раҳо ёфта, аз зери тири шибитҳо зиндаву саломат бароям. Ман давида ба назди ғор омадам, хостам сангҳои вазнинро ҷумбонам, вале бо дасти ҳолӣ ин кор ғайриимкон буд. Ҳамон вақт давида назди хайма рафта, асбобҳоро бо худ гирифтам. Дигарашро аллакай шумо медонед.

– Ба ман аҷиб аст, ки соати Сафедакбобо барои чӣ ба онҳо лозим бошад? — ба фикр ғӯтид Пӯчоқов.

– Дар хусуси соат гуфта наметавонам, — ҷавоб дод Бодирингов. — Дар бораи ҳуди кориандрҳо бошад, аз энциклопедия мехонем.

КОРИАНДР (ГАШНИЧ)

ТАРКИБ ВИТАМИНӢ-МИНЕРАЛӢ:

Витаминҳи а, гурӯҳи в, с, е, к, калий, калсий, кремний, магний, натрий, фосфор.

ДАЛЕЛҲОИ ШАВҚ ОВАР:

Дар барги кориандр равшанҳои эфирӣ мавҷуданд, ки ба растанӣ бӯйи махсус мебахшанд.

ФОИДАИ КОРИАНДР:

Дар 100 грамм гашничи аз се як ҳиссаи мезери шабонарӯзии витамини А мавҷуд аст, ки барои солимии пӯст, дандон ва устухон ҷавобгӯ буда, инчунин биноиши шабонаро мустаҳкам мекунад.

Барои пӯшонидани мезери шабонарӯзии витамини К, ки барои устухон ва дандон зарур аст, истеъмоли кардани як бандча гашничи кифоя мебошад.

Агар барги тару тозаи кориандро болаи чароҳат ё захиши наҷандон калон гузорем, он зудтар шифо меёбад.

Дар барги кориандр миқдори зиёди калий мавҷуд аст, ки ба системаи рағу дил таъсири ғайзбах расонида, дар ҳазми гӯшт ва ғизои серравған кумак мекунад.



– Тақдирамон баландӣ кард, — малӯлона гуфт Бодирингов. — Агар хушбӯйҳо намешуданд, ҳоламон чӣ мешуд? Вале моро зарур аст, ки зудтар ин ҷойро тарк кунем, мабодо кориандрҳо баргарданд.

Дӯстон харитаро омӯхта, роҳи дигарро интиҳоб карда, зуд макони кориандрҳоро тарк намуданд. Дар фазо ҳамоно бӯи тири шибитҳо ба машом меомад.

Ҳамин ки сайёҳон барои хоб ҷойи муносибро ёфтанд ва нияти гузоштани хайма карданд, аз буттаҳои наздик овози хашар-хушур пайдо шуд. Дӯстон даҳшатангез мушоҳида карданд, ки назди онҳо растаниҳои ҳайратовари ба баргҳои калон монанд, наздик мешаванд.

Меравем! — хитоб кард Пюррэ.

Вале, «меҳмонон» бо табассум бо забони шикастаи мевагӣ-буттагӣ гуфтанд:

Хуш омадед! Кайҳост шуморо интизорем.





World Food Programme

БАРНОМАИ ОЗУҚАВОРИ ҶАҲОНӢ ДАР ТОҶИКИСТОН
кӯч. Лоҳути 5, гузаргоҳи 1
Душанбе, Тоҷикистон