



ВЕСТНИК

школьного питания

№25, 2023



ИГРЫ, ФОКУСЫ И ИММЕРСИВНЫЙ ТЕАТР:

как в Душанбе отметили
Всемирный день продовольствия

стр. 4

В КЫРГЫЗСТАНЕ ПРОШЕЛ ПЕРВЫЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФОРУМ ПО ШКОЛЬНОМУ ПИТАНИЮ СТРАН СНГ

стр. 18

СКРЫТЫЕ ОПАСНОСТИ:

почему использование гаджетов во
время еды вредит детям

стр. 28

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Факты:

Капуста называется «цветной», потому что едят не листья, как у обычной капусты, а цветки. Можно сказать, что цветная капуста — это огромный съедобный цветок. Так же прекрасен, как букет любимых цветов, не правда ли?



Из всех видов капусты цветная — самая питательная. Белка в ней в полтора раза больше, чем в белокочанной, а витамина С — в два.

На прилавках магазинов чаще всего можно встретить цветную капусту белого цвета — этот сорт самый неприхотливый. Но бывают зеленые, оранжевые и даже фиолетовые варианты.

Совет: чтобы сохранить яркий необычный цвет, добавьте немного лимонного сока во время приготовления.

Что приготовить

В кулинарии используют соцветия или головки. В основном их отваривают или тушат, что позволяет сохранить все полезные питательные вещества. Цветная капуста отлично дополнит мясные и овощные блюда.

Польза

Обладает противовоспалительным действием. Помогает очищать организм от вредных веществ и благотворно влияет на микрофлору кишечника. Благодаря своей структуре усваивается организмом лучше других видов капусты. Овощ рекомендуют беременным женщинам для нормального развития плода.

Состав и калорийность

100 г сырой цветной капусты содержит:



Витамины

процент от рекомендуемой дневной нормы:

- 53,6 % витамина С
- 14,3 % витамина В9 (фолиевая кислота)
- 12,9 % витамина К



Как хранить

Хорошо сохраняется при температуре 0°C и влажности 95%. Поэтому лучше всего чувствует себя в вентилируемом, темном и прохладном подвале или погребе. Для хранения подойдет и холодильник. Удалите с овоща листья, разделите его на соцветия, заверните в пищевую пленку или бумагу.

Содержание

- 4-7 **Игры, фокусы и иммерсивный театр:** как в Душанбе отметили Всемирный день продовольствия
- 8-12 **Чествуем лучших:** в Душанбе определили победителей творческого конкурса для школьников и конкурса «Лучший школьный повар-2023»
- 13-15 **С заботой о будущем:** Программа школьного питания в Таджикистане меняет жизни детей
- 16-17 **На проверку школьных тарелок:** в Согдийской и Хатлонской областях прошли выездные заседания по школьному питанию
- МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ**
- 18-23 **В Кыргызстане прошел первый международный форум по школьному питанию стран СНГ**
- СУПЕРФУД**
- 24-27 **Суперфуды:** ищем источники здоровья в собственных огородах
- ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ ШКОЛЬНИКА**
- 28-29 **Скрытые опасности:** почему использование гаджетов во время еды вредит детям
- 30-37 **Истории Кухонвилля.** История восьмая | Магия доктора Чеснокова

Выпуск подготовлен АНО «Институт отраслевого питания»
ПО ЗАКАЗУ ВСЕМИРНОЙ ПРОДОВОЛЬСТВЕННОЙ ПРОГРАММЫ ООН

ИГРЫ, ФОКУСЫ И ИММЕРСИВНЫЙ ТЕАТР: КАК В ДУШАНБЕ ОТМЕТИЛИ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПРОДОВОЛЬСТВИЯ

Продовольственная и сельскохозяйственная организация (ФАО) ООН, Всемирная продовольственная программа (ВПП) ООН и SIFI провели в Душанбе масштабное мероприятие в честь Всемирного дня продовольствия. В этот раз ежегодное празднование состоялось 21 октября и было посвящено воде — ресурсу, незаменимому для поддержания жизни на Земле. Как это было?

Мероприятие раскинулось на большой территории ботанического сада и состояло из различных тематических уголков. Так, многочисленные гости могли увидеть достижения сельского хозяйства и ремесленников, ознакомиться со стендами «Инновации для использования воды в сельском хозяйстве», «Международный год проса-2023», детскими рисунками на тему Дня продовольствия, подробнее узнать, какие агрокультуры выращиваются в Таджикистане и как они орошаются.

К здоровому питанию через игру

Самое большое внимание в этот день было уделено воспитанию подрастающего поколения в духе приверженности правилам здорового питания. Для этого на мероприятии выделили отдельную детскую зону, в активностях которой приняли участие более 250 человек: 75 учеников и учителей школы №34



города Душанбе и родители с детьми, которые в тот день гуляли в парке.

Детскую программу открывал иммерсивный спектакль-сказка о важности здорового питания. Маленькие зрители полностью погрузились в действие и принимали непосредственное участие в сценах представления. Артисты поднимали такие темы, как сбалансированное питание, разнообразие рациона, польза воды для организма, необходимость соблюдения режима питания. Информацию преподносили в развлекательной форме с помощью разных жанров и техник, совмещенных в одном представлении: кукольный театр, рисование на воде, музыкальный театр, бумажный театр.

В доступной форме ребята смогли понять сложные темы, а их эмоции, живой интерес и желание стать частью представления, говорили о том, что тема здорового питания их точно заинтересовала.

После спектакля профессиональный фокусник развлекал детей веселыми представлениями и шутками, привлекая зрителей к участию в активностях игровой зоны. Они хором отвечали, смеялись и играли с артистом.

Назокат и Мавлюда — учителя школы №34 — были приглашены на праздник вместе с учениками четвертых классов. Мавлюда отмечает: «Нам и детям тут очень понравилось. Они поняли, какое питание полезно для организма, а какое — нет. Они многое вынесли для себя, а мне понравились больше всего активные игры».

Целью простых, но информативных активностей игровой зоны было научить подрастающее поколение заботиться о своем здоровье с ранних лет, а заодно просветить взрослых в вопросах здорового сбалансированного питания.



Игровая зона состояла из нескольких площадок. Ребенок, проходя то или иное задание, получал монетки, которые мог обменять на полезные призы: блокноты, стаканы, кепки, футболки, скакалки, ракетки, мячи и другие подарки. Чем больше площадок пройдешь, тем больше монеток соберешь и ценнее приз получишь! Школьники и малыши вместе с родителями с удовольствием участвовали в активностях.

Любителям настольных игр предлагалось принять участие в игре, посвященной вопросам рационального питания и здорового образа жизни: «Путешествие со вкусом». Игра была разработана ВПП ООН и SIFI в рамках программы школьного питания.

На другой площадке участники раскрашивали фигурки овощей и фруктов, описывали их вкус, пользу, сезонность и что можно приготовить из продукта.

Маленькие любители готовить могли посетить площадку «Вкусный суп» — веселую эстафету, в которой командам предлагалось представить, что они варят суп, положив в свою кастрюльку соответствующий продукт. Среди овощей и фруктов были и неподходящие продукты, чтобы усложнить игру маленьким поварятам. С помощью игры дети не только расширили свои познания в приготовлении полезных супов, но смогли посоревноваться в скорости и смекалке.

Прогуливаясь по парку в этот день, Фарзона с мужем и сыном услышали музыку и детские голоса. Решили узнать, что за мероприятие и присоединиться к празднику: «Мне понравилось, что тут много детей и игр для них. Несмотря на то, что мой сын еще маленький, ему было очень интересно. Он получил массу впечатлений». Сын Фарзоны, несмотря на свой ранний возраст, отважно принял участие в «варке супа».

На площадке «Создай свой вкус» под руководством технолога SIFI Зульфии Файзиевой дети с родителями готовили сэндвичи и смузи. Среди ингредиентов были как полезные, так и не очень. Участникам предлагалось посоревноваться и создать наиболее полезное блюдо или напиток. Дегустаторы пробовали приготовленное и комментировали работы.

11-летнюю Мадину пригласила на мероприятие тетя, которая работает в танцевальном ансамбле «Зебо»,



выступавшем с номером на празднике. «Мне здесь понравилось, я приготовила сэндвич из полезных продуктов и хочу поучаствовать в других играх, чтобы узнать новое», — рассказала Мадина.

Пожалуй, самой забавной игрой стали прыжки в мешках. Дети бегали наперегонки от старта до финиша. Сложность заключалась не только в том, что нужно было перемещаться в мешках, но и в том, что по пути попадались различные препятствия. Игроки, прыгающие в мешках, вызвали неподдельный смех и радость. Фируз, один из участников этого активного задания рассказал, что прошел все площадки: «Моей целью было заработать монетки на крупный приз — набор для игры в песке, и у меня получилось. Не ожидал, что игры будут не только очень веселыми, но и полезными для меня, я узнал много нового».



Итак, дети рисовали, готовили сэндвичи и смузи, бегали наперегонки, лепили из пластилина, смеялись и получали подарки. Несомненно, их день удался, ведь никто не ушел без приятного сувенира и положительных эмоций.

Выступления официальных лиц

Во время официальной части выступили с речью заместитель министра сельского хозяйства Зеваршо Зеваршоев, первый заместитель председателя комитета по продовольственной безопасности при Правительстве Республики Таджикистан Махмуд Ширинджонзода, представитель министерства образования и науки Хаём Турахонзод, исполняющий обязанности странового директора ВПП ООН в Таджикистане Чарльз Инвани, страновой

представитель ФАО ООН Олег Гучкелдиев и проректор по международным отношениям Таджикского аграрного университета Самандарзода Искандар.

Заместитель министра сельского хозяйства в своей речи отметил: «Несмотря на прогресс, 2,4 млрд человек в мире не имеет доступа к чистой питьевой воде. Именно поэтому этот год получил название: «Вода для жизни, вода для продовольствия». В 150 странах и организациях прошло более 500 мероприятий на эту тему, и наша страна не исключение».

Поскольку 2023 год объявлен Международным годом проса, все желающие могли отведать национальные блюда из проса и традиционный плов, без которого не обходится ни один День продовольствия в Таджикистане.

11 ноября в российско-таджикской школе имени Ю.Гагарина в Душанбе ВПП ООН совместно с российским Институтом отраслевого питания (SIFI) провели финал конкурса среди школьных поваров, а также наградили школьников, участвовавших в творческом конкурсе в честь 60-летия деятельности ВПП ООН в мире и 30-летия работы в Таджикистане.

ЧЕСТВУЕМ ЛУЧШИХ: В ДУШАНБЕ ОПРЕДЕЛИЛИ ПОБЕДИТЕЛЕЙ ТВОРЧЕСКОГО КОНКУРСА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ И КОНКУРСА «ЛУЧШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ПОВАР-2023»

Лучший школьный повар: как всё начиналось

Впервые конкурс на звание лучшего школьного повара проводился в прошлом году, получив большое количество положительных отзывов от участников, жюри и представителей министерств. Конкурс дает возможность школьным поварам со всех уголков страны заявить о себе, показать и улучшить свои кулинарные навыки и получить ценный опыт в приготовлении школьных блюд.

Второй по счету конкурс школьных поваров был объявлен в июне этого года. Заявки принимались от поваров, участвующих в программе школьного питания ВПП ООН по всей стране. В полуфинал вышли 42 конкурсанта. Им на время предстояло выполнить задания жюри по приготовлению школьных блюд. Соревнования проходили в каждом из регионов страны на базе школьных столовых. В результате выездных туров в финал вышли по одному повару от каждого из пяти регионов: Зикрулло Носиршоев (ГБАО), Икромджон Хакимов (Согдийская область), Мохинов Шарипова (РРП), Дилором Каримова (Кулябский регион) и Гулбарг Назарова (Бохтарский регион).

Настал финал конкурса. В этот день с 7 утра повара были на ногах: готовили на просторной кухне столовой школы домашние задания — авторские

блюда, разработанные по строгим критериям: стоимость готового блюда на 1 порцию не более 15 сомони, только разрешенные в школьном питании ингредиенты местного производства, оригинальная подача, а также обоснование включения блюда в меню школьников.

Через несколько часов, когда гости собрались в школьной столовой, состоялось официальное открытие финала конкурса «Лучший школьный повар». С приветственной речью выступили: представитель Министерства здравоохранения и социальной защиты населения Таджикистана Зулфия Абдусаматзода, заместитель министра образования и науки Таджикистана Дилшод Сафарзода, глава представительства ВПП в Таджикистане Адхам Мусаллам, советник-посланник посольства Российской Федерации Вера Хуторская.

Адхам Мусаллам отметил, что оба конкурса проводятся в рамках Программы школьного питания — крупнейшего проекта ВПП ООН в Таджикистане: «Ежедневно обеспечивать школьников горячим питанием стало возможным в том числе благодаря труду около 5 060 поваров и их помощников. Они приходят рано утром, чтобы приготовить вкусную и питательную еду, позволяя детям сосредоточиться на учебе. Мы признательны за их усилия и считаем необходимым отметить их вклад в развитие образования».

Вера Хуторская в свою очередь подчеркнула: «Важно обращать внимание на труд школьных поваров. Мы всегда с уважением относимся к преподавателям, это особое призвание, но не часто можно услышать слова благодарности в адрес сотрудников школьных столовых, а они вносят огромный вклад в работу школ. Правильно накормленные дети будут себя хорошо чувствовать и лучше усваивать знания».

После официальной части герои дня должны были вытянуть запечатанные конверты с заданиями — на каждого из них пришлось по три блюда из Книги рецептов, разработанной Институтом отраслевого питания и ВПП ООН: горячее, салат и напиток. На приготовление давался 1 час 20 минут. Участники должны были не только уложиться в отведенное время, но и уделить внимание оформлению блюд перед подачей. Кулинарный поединок начался!

Икромджон Хакимов из Согдийской области готовил суп с тыквой: «Это блюдо я часто готовлю в нашей школе. Вообще, поваром работаю с 2000 года и накопил большой опыт в приготовлении разных блюд. Но у меня даже в мыслях не было, что я, человек из самой далекой деревни Канибадамского района, стану финалистом. Сам конкурс был очень интересным. Я уверен, что каждый школьный повар

хотел бы попасть на такой конкурс. В финале я стараюсь показать самые высокие результаты».

Творческий конкурс для школьников

Пока повара готовили свои блюда, гостей и учеников школы им. Ю.Гагарина пригласили познакомиться с работами творческого конкурса. Здесь были только лучшие работы: поделки из глины, вязанные фрукты, объемные поделки из бумаги, пластилина, а также картины в разных техниках. В республиканском творческом конкурсе приняли участие больше 300 учеников с 1 по 11 классы школ, которые входят в программу школьного питания ВПП ООН.

Главной идеей конкурса стало повышение уровня знаний школьников об основах здорового питания, а также поиск новых идей и самовыражения в творчестве. Конкурс стал одним из инструментов продвижения идей здорового образа жизни. Работая над своими рисунками и поделками, дети погружались в мир полезных продуктов, обращались к дополнительной информации. Так, многим из них удалось «подружиться» со здоровым питанием, чтобы осознанно выбирать полезные продукты для своего рациона.



Работы оценивались в соответствии с возрастными группами, у каждой из которых была своя тема:

1-4 класс: «Безопасная еда сегодня для здорового завтра».

5-8 класс: «Спасая жизни, меняя жизнь», тема направлена на отражение работы ВПП и SIFI в Таджикистане.

9-11 класс: «Роль каждого из нас на пути к миру без голода».

Среди жюри конкурса были представители Союза художников Таджикистана, представители ВПП ООН и SIFI. Победители получили рюкзаки с творческими наборами художника, дипломы, денежный приз в размере 100 долларов США и спортивный инвентарь для школ (мячи, скакалки, ракетки, настольные игры).

Амира, Марьям, Фариз, Алексей — ученики 3-го класса школы им. Ю.Гагарина оценили работы победителей. Амире понравилась картина, где изображен повар с детьми, Марьям выделила вязанные фрукты, Фариз



отдал предпочтение флагу, сделанному в технике квиллинг (из многих листов бумаги). Алексей отметил: «Мне тоже понравилась картина с поваром, а еще ваза из глины».

Награждение победителей: трое младшеклассников, трое учеников средних классов и пять старшеклассников сопровождалось аплодисментами и множеством фотографий.

Нозия Махамадзода, ученица 10 класса, стала одной из победительниц: «Я нарисовала карандашами и фломастерами планету, а вокруг нее детей разных наций. По краям — картинки полезных продуктов: фрукты, овощи, мясо, рыба. Чтобы воплотить свою идею, я изучила работу Всемирной Продовольственной Программы в мире и в Таджикистане». Нурафзо — еще одна из победительниц не привыкла к повышенному вниманию: «Я рада, что стала победителем конкурса и рада находиться сейчас здесь. Даже несмотря на то, что я заболела, все равно приехала с мамой, не хотела пропустить такой важный для меня день».

Лучший школьный повар: выбор победителя

Время прошло насыщенно и незаметно. Блюда повара готовы. У каждого получился полноценный школьный сет из супа, второго, салата и напитка. Теперь финалистам нужно было ответить на вопросы викторины о правилах работы на школьном пищеблоке: какая одежда должна быть на школьном поваре во время приготовления блюд, каковы правила гигиены и санитарии, какую технику безопасности нужно знать и сколько грамм должна быть порция для школьников.

После повара представили свои блюда для жюри, школьников и всех желающих гостей. Каждый мог попробовать, оценить и высказать мнение. Ассортимент поражал разнообразием вкусных и полезных вариантов: кисель из сухофруктов, компот, салаты, суп шурпо с тыквой и мясом, шурпо с капустой, котлеты.

Школьники-дегустаторы хором ответили, что каждое из блюд хотели бы видеть в своей школьной столовой. Кому-то больше понравился суп, кому-то котлеты. Усмон из 3 класса школы им. Ю.Гагарина оценил салат: «Салат с морковью, огурцами, кукурузой и зеленью мне понравился больше всего, я попрошу маму дома приготовить такой же». Дети выразили благодарность поварам, что было очень трогательно, а повара улыбались и радовались тому, что главная их аудитория — дети — высоко оценили их труд.

После оценки блюд членами жюри, выбрали победителя. Лучшим школьным поваром Таджикистана в 2023 году стала Дилором Каримова, представляющая Кулябский регион. Места остальных финалистов распределились следующим образом:

2 место — Икромджон Хакимов (Согдийская область);

3 место — Гулбарг Назарова (Бохтарский регион);

4 место — Мохинав Шарипова (РРП);

5 место — Зикрулло Носиршоев (ГБАО).

Каждый повар получил индивидуальный приз — сертификат на приобретение бытовой техники (на сумму 1 до 5 тысяч сомони), медаль, диплом, набор посуды для своей школы (кастрюли, ножи, терки, шумовки, термopоты для горячей воды). А победитель еще и кубок.

Дилором Каримова долго не могла найти подходящих слов и справиться с эмоциями: «От радости мне сложно выразить свои чувства. Я была уверена в своих силах, хотела победить, но все равно не ожидала, что назовут мое имя. Я уже 23 года работаю поваром, но несмотря на свой большой стаж, стараюсь с каждым



днем готовить лучше и лучше для детишек».

Матлюба Хабибуллоева — научный сотрудник по питанию в Республиканском центре института питания при Министерстве здравоохранения и социальной защиты населения Республики Таджикистан была в составе жюри. Она с гордостью говорила о финалистах и других поварах: «Во время полуфинала мы ездили по всем регионам республики и оценивали качество приготовленных блюд. Все повара, с которыми мы работали — самоучки, но они стремятся развиваться. Они приносят своей работой радость детям, а блюда берут из книги, разработанной Институтом отраслевого питания и ВПП ООН. Также у них есть и свои оригинальные рецепты.

Например, сегодня мы увидели особый вид репы, которая не произрастает в других районах, и никто из членов жюри раньше ее не пробовал. Но в Гарме из нее испокон веков готовят супы. Другой повар приготовил котлеты из гречки и картофеля. Никто сначала не понял, что в составе нет мяса. Детям, кстати, очень понравились котлеты. Повара данной школы, которые тоже наблюдали за финалом конкурса, сказали, что хотели бы включить эти блюда в свое меню. Все повара применили творческий подход, и все блюда получились вкусными. Я даже не сомневалась, что детям понравится.

Несмотря на то, что повара самоучки, они хорошо понимают, что такое здоровое питание, не используют в блюдах усилители вкуса, а только натуральные продукты, например, фрукты и овощи с приусадебных участков школ. С нами в программе работает технолог, которая постоянно с командой обучает школьных поваров».

Мероприятие подошло к концу. Довольные школьники пошли делиться впечатлениями с друзьями, повара — отдыхать от бури эмоций, а представители ВПП ООН и SIFI продолжать свою деятельность по улучшению системы школьного питания в Таджикистане.



С ЗАБОТОЙ О БУДУЩЕМ: ПРОГРАММА ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ В ТАДЖИКИСТАНЕ МЕНЯЕТ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ

В мире, где трудно переоценить роль образования и здоровья детей, каждый шаг в направлении улучшения школьного питания становится важным вкладом в будущее.

Так, в середине ноября этого года представители Российского посольства в Таджикистане и Всемирной продовольственной программы ООН посетили школы города Нурека, которые участвуют в Программе школьного питания, финансируемой Российской Федерацией.

Советник-посланник посольства Вера Хуторская и представитель ВПП ООН Адхам Мусаллам пообщались с руководителями школ и с самими школьниками, которые каждый день получают теперь вкусные и питательные горячие обеды.

24 школы в городе Нурек и 2000 школ по всему Таджикистану уже стали бенефициарами программы, которая приносит положительные изменения в повседневную жизнь сотен тысяч школьников.

Проект, начавшийся 10 лет назад при финансовой поддержке Российской Федерации, стал свидетельством того, как совместные усилия могут привести к успеху и внести заметный вклад в обеспечение детей здоровым и сбалансированным питанием.

Советник-посланник Вера Хуторская подчеркнула, что значимым результатом в реализации проекта стало принятие государственной программы

развития школьного питания. Под руководством Президента Эмомали Рахмона правительство утвердило эту программу на период с 2022 по 2027 год, выделив средства из национального бюджета. В целом правительство делает многое для того, чтобы программа могла успешно развиваться самостоятельно, независимо от внешней поддержки. Создан национальный Центр школьного питания, разрабатываются программные документы и многое другое.



В ходе беседы с журналистами, Вера Хуторская подчеркнула, что это достижение является заслугой руководства Республики Таджикистан и свидетельствует о «высоком уровне развития страны и заботе о своем населении».

Важно отметить, что Россия получила заявку на продление проекта в Таджикистане. «Мы уже 10 лет сотрудничаем с ВПП ООН по этому проекту. Это тоже можно считать достижением, поскольку заявки на продление подаются лишь в том случае, если правительство страны-бенефициара считает, что программа удалась и есть результаты», — подчеркнула она.

Поддержка правительства Таджикистана и непрерывное финансирование со стороны России позволили программе школьного питания стать ведущим проектом ВПП ООН в Таджикистане, направленным на укрепление продовольственной безопасности, улучшение здоровья учеников и повышение результатов обучения.

Адхам Мусаллам подчеркнул, что ВПП ООН готова продолжать оказывать поддержку в управлении и мониторинге программы.

С 2013 года Российская Федерация выделила около 86 миллионов долларов США на реализацию Программы школьного питания ВПП ООН. Эти средства используются для закупки оборудования по всему Таджикистану, а также для доставки высококачественных продуктов из России. В рамках программы некоторые школы строят теплицы и благоустраивают сады и огороды. Это прекрасный пример того, как совместные усилия могут изменить жизни молодого поколения и создать благоприятные условия для их будущего.



В октябре в городах Худжанд Согдийской области и Бохтар Хатлонской области прошли важные для школьного питания в регионах события — города принимали членов Межведомственного координационного совета по школьному питанию.

НА ПРОВЕРКУ ШКОЛЬНЫХ ТАРЕЛОК: В СОГДИЙСКОЙ И ХАТЛОНСКОЙ ОБЛАСТЯХ ПРОШЛИ ВЫЕЗДНЫЕ ЗАСЕДАНИЯ ПО ШКОЛЬНОМУ ПИТАНИЮ



Как кормят школьников в Согде

Впервые подобное выездное заседание корсчета в Согдийской области прошло ровно год назад. Тогда рабочая группа посетила школы в городе Истаравшан. На этот раз представители министерств здравоохранения и социальной защиты, образования и науки, сельского хозяйства, финансов, агентства «Таджикстандарт» и санитарно-эпидемиологической службы (СЭС), отправились в школы районов Б. Гафурова и Ашт, чтобы лично увидеть, как здесь организуют питание школьников.

В Согдийской области около 620 школ в 15 городах и районах кормят учеников младших классов горячими завтраками или обедами в рамках программы школьного питания ВПП ООН. В школы поставляют муку, масло и нут, ремонтируют пекарни, помогая обеспечивать школьников свежеспеченным высококачественным хлебом. Родители тоже активно помогают — приносят фрукты и овощи, чтобы разнообразить ассортимент полезных школьных блюд.

Из госбюджета на реализацию Государственной программы развития школьного питания тоже выделяются средства. В этом году сумма составила 1,8 миллиона сомони для 12 пилотных школ, где горячие питание получают 5200 школьников.

Посещая школы, специалисты рабочей группы изучили состояние столовых, места хранения, качество и безопасность продуктов питания. Кроме того, эксперты проконсультировали ответственных за школьное питание сотрудников, в том числе по вопросам эффективного использования пришкольной территории под выращивание овощей, фруктов и зелени.

Официальная часть выездного заседания прошла в зале государственного учреждения «Кохи Рудаки» под руководством заместителя министра образования



и науки Республики Таджикистан Дилшода Сафарзода и начальника управления Министерства здравоохранения и социальной защиты Зоира Набиева.

Представители министерств здравоохранения и социальной защиты, финансов, образования и науки, а также управления образования Согдийской области поделились докладами и результатами проделанной за год работы. Также Региональный координационный совет по школьному питанию представил отчет о своей деятельности.

Школьное питание в Хатлоне

Далее цикл выездных заседаний корсчета продолжился посещением Хатлонской области.

Здесь программой школьного питания ВПП ООН охвачены 754 школы, которые кормят горячими обедами 245 514 учеников начальных классов. Члены корсчета посетили школы районов Пяндж, Джайхун и Дж. Балхи, проверили, как обстоят дела с организацией школьного питания и дали поручения и рекомендации по улучшению его качества.

После мониторинга школ в городе Бохтар состоялось заседание Межведомственного координационного совета по школьному питанию с представителями местного исполнительного органа государственной власти Хатлонской области.

Обсудили результаты мониторинга, отметили успехи школ, упомянули о недостатках и о том, как их можно исправить. Как и в Согдийской области, подняли вопрос использования пришкольных территорий, которые могут стать отличной возможностью разнообразить школьный рацион натуральными фруктами, овощами и зеленью и существенно повлиять на повышение питательной ценности школьных блюд для здоровья растущего организма школьников.

Обеспечение детей горячим питанием в школах имеет огромное значение. Оно помогает школьникам чувствовать себя лучше и учиться успешнее. Сбалансированное полноценное питание дает им энергию, повышает концентрацию внимания, что так необходимо на уроке. Именно поэтому так важно, чтобы каждый ребёнок был обеспечен здоровым питанием и получил возможность полностью раскрыть свой потенциал в учёбе.

Программа школьного питания — это не просто программа о еде. Это забота о будущем детей и о том, чтобы они могли стать успешными и счастливыми гражданами своей страны.

Надеемся, что подобные мероприятия будут и дальше способствовать улучшению качества школьного питания. Выездные заседания в остальных регионах Таджикистана планируются уже в следующем году.

В КЫРГЫЗСТАНЕ ПРОШЕЛ ПЕРВЫЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФОРУМ ПО ШКОЛЬНОМУ ПИТАНИЮ СТРАН СНГ



С 23 по 24 ноября в Бишкеке проходил I Международный форум по школьному питанию в странах СНГ «Школьное питание — вектор общего развития». Впервые страны-участницы Содружества собрались на одной площадке, чтобы обсудить и найти решения задач по повышению эффективности и качества питания школьников.

Форум состоялся по инициативе президента Кыргызской Республики Садыра Жапарова. Благодаря его предложению тема школьного питания как предмета общего интереса впервые заняла важное место в ряду официальных мероприятий текущего председательства страны в СНГ.

Как отмечает **президент российского Института отраслевого питания (SIFI) Владимир Чернигов**: «Программы школьного питания помогают в решении многих социально-экономических задач. Это и укрепление здоровья детей, повышение уровня их образования, поддержка семей и развитие сельских территорий и местного агропроизводства. Комплексный подход помогает достичь многих целей устойчивого развития от борьбы с голодом до экономического роста и укрепления партнерства на межгосударственном уровне».

Организаторами выступили администрация президента Кыргызской Республики, Исполнительный комитет СНГ при поддержке Всемирной продовольственной программы ООН и российского Института отраслевого питания (SIFI).



Мероприятие прошло с участием членов правительств стран СНГ и представителей международных организаций. Форум также посетили заместитель главы кабинета министров Кыргызстана Эдиль Байсалов, министр образования Кыргызской Республики Догдуркул Кендирбаева, заместитель Генерального секретаря СНГ Денис Трефилов, президент Института отраслевого питания (SIFI) Владимир Чернигов, региональный директор Всемирной продовольственной программы ООН в Азиатско-Тихоокеанском регионе Джон Эйлифф, постоянный координатор системы ООН в Кыргызстане Антье Граве, представитель и страновой директор Всемирной продовольственной программы ООН в Кыргызстане Кожиро Накай, заместитель министра просвещения Российской Федерации Денис Грибов, а также представители министерств образования Армении, Казахстана, Таджикистана и Узбекистана. В двухдневной дискуссии участвовали и эксперты в области профильного образования, и представители частного сектора.

В своем приветственном выступлении министр образования Кыргызской Республики Догдуркул Кендирбаева отметила, что форум стал платформой, которая предоставляет возможность для обмена передовым опытом эффективной реализации национальных программ школьного питания в государствах-членах СНГ.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ФОРУМА: КРУГЛЫЕ СТОЛЫ, ВЫЕЗДЫ В ШКОЛЫ И ЦЕНТР ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПОВАРОВ

В первый день представители Российской Федерации, Казахстана, Армении, Таджикистана и Узбекистана поделились опытом внедрения и совершенствования школьного питания в своих странах.

По словам Догдуркул Кендирбаевой, существенную поддержку Кыргызстану оказали Всемирная продовольственная программа ООН и Российская Федерация.

«Программа оптимизации школьного питания была внедрена 10 лет назад. Проведение данного форума можно назвать юбилеем этого сотрудничества. В Кыргызстане благодаря коллаборации государственных органов, сообщества родителей и международных организаций сложилась устойчивая политика в обеспечении школьным питанием. В условиях бедности мы смогли построить прекрасную



среду и инфраструктуру», — сказала **министр**.

На одном из круглых столов Кыргызская сторона рассказала об опыте создания Логистического центра в Баткенской области.

«Контроль качества продукции, которая поступает в школы, должен производиться от поля до самого обеденного стола. Поэтому мы пришли к идее создания логистического центра. Этот проект поможет как поддержать экономику региона, так и фермеров», — объяснил **советник по экономике и финансам Института отраслевого питания (SIFI) Анатолий Максимов**.

Далее в нескольких школах Бишкека прошли показательные мероприятия, где представители стран Содружества смогли ознакомиться со школьной инфраструктурой, меню и методами вовлечения школьников и родителей в тему здорового сбалансированного питания.



В недавно открывшемся на базе Кыргызского государственного технического университета им. И. Раззакова Республиканском центре компетенций гости ознакомились с тем, как обучают школьных поваров и повышают их квалификацию в том числе за счет проведения ежегодных конкурсов поваров и кулинарных батлов.

ВТОРОЙ ДЕНЬ ФОРУМА: ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНЫ ПРОГРАММЫ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Официальная часть форума прошла в государственной резиденции «Ала-Арча». Открывая мероприятие, **замглавы кабмина Эдиль Байсалов** подчеркнул, что школьное питание необходимо рассматривать в социальном аспекте: *«Вопрос школьного питания выходит за рамки простого обеспечения растущего организма питательными веществами. Он также, как показывает опыт многих стран, является эффективным инструментом государственной поддержки сельского хозяйства и развития местных сообществ. По этой причине руководство Кыргызской Республики рассматривает вопрос школьного питания не только как социальную задачу, но и как значимый фактор инвестиций и стимулирования экономического роста».*

Заместитель министра просвещения Российской Федерации Денис Грибов отметил, что Россия за 10 лет выделила свыше 100 миллионов долларов на организацию школьного питания в ряде стран, в том числе в Таджикистане: *«Уже более 10 лет совместно с правительствами и нашим надежным партнером в лице ВПП ООН Россия реализует масштабные проекты школьного питания в Армении, Кыргызстане, Таджикистане и ряде других стран».*

Заместитель генерального секретаря СНГ Денис Трефилов в своем выступлении подчеркнул, что невозможно говорить о развитии общества, пока дети не будут обеспечены качественным питанием: *«Питание закладывает основу для становления наших детей, формирует их физический и интеллектуальный потенциал. Поэтому организация качественного школьного питания — это вклад в развитие нации и индекс вовлеченности государства в обеспечение безопасности детей. 25% населения наших стран составляют дети. От этих 25% зависит 100% будущего наших стран. Такие мероприятия, как этот форум, должны стать регулярными. Ведь здоровое питание детей надо защищать даже в контексте*



кризиса, который захватывает мир».

Постоянный координатор системы ООН в Кыргызской Республике Антье Граве обозначила важность сотрудничества государства с родителями в данном вопросе: *«Всемирная продовольственная программа ООН действует в 25 странах. Социальное питание детей в школе очень важно. Мы можем добиться результатов в этом направлении посредством взаимодействия с родителями и частным сектором».*

О ЕДИНОЙ ПЛОЩАДКЕ СНГ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Как заявил региональный директор Всемирной продовольственной программы ООН в Азиатско-Тихоокеанском регионе Джон Эйлифф: «В рамках форума можно решить вопросы, связанные со



школьным питанием, и поэтому очень важно всем участникам этого процесса работать вместе, наращивая сотрудничество».

Об этом же говорил **замминистра просвещения РФ Денис Грибов**: *«За 10 лет у каждой страны сформировался свой уникальный опыт в законодательном регулировании вопросов школьного питания, коллаборации с сельскохозяйственными кооперативами, разработке меню и подготовке кадров».* Чиновник отметил, что теперь настало время обменяться этим опытом. Ожидается, что единой платформой для этого может стать российский Институт отраслевого питания.

«Мы буквально недавно на Совете по образованию стран СНГ обсуждали вопрос о возможности создания базовой площадки СНГ по организации школьного питания. И мы от Российской Федерации предложили Институт отраслевого питания для этой цели. Эта

структура имеет глубокую научную основу в работе, имеет опыт работы порядка 20 лет и не только в России. Она может стать базовой площадкой, которая будет глубинно изучать опыт стран Содружества, готовить методические рекомендации и осуществлять выездную работу в странах-партнерах для повышения качества работы по обеспечению детей школьным питанием», — добавил Денис Грибов.

ФОРУМ ЗАКОНЧИЛСЯ, РАБОТА ПО ЗАБОТЕ О ДЕТЯХ ПРОДОЛЖИТСЯ

Президент Института отраслевого питания (SIFI) Владимир Чернигов назвал десятилетний опыт сотрудничества России со странами СНГ по внедрению школьного питания успешным: *«Более 10 лет мы работаем с различными странами. Результаты этого сотрудничества говорят, что усилия не*

были напрасными. Результаты довольно наглядны и положительно оцениваются не только нами, но и другими сторонами. Мы бы хотели нашим странам-партнерам помочь создать систему, которую можно сопровождать в качестве экспертов, консультировать и подсказывать решения. Мы бы хотели, чтобы полезность, эффективность и успешность этих систем в общественном сознании была очевидной. Мы придерживаемся такого подхода».

При таком подходе, по его словам, школьное питание в странах СНГ может стать, каким оно было в СССР: горячим, сытным и полезным.

«Я думаю, через 10 лет школьное питание в странах СНГ станет тем, чем оно было много лет назад в советской стране, но не потому, что надо вернуться в советское прошлое, а потому, что в ней единственным привилегированным классом были дети. И мы все это хорошо помним», — поделился Чернигов.

В заключение министр образования Кыргызской Республики Догдуркул Кендирбаева подвела итоги первого форума по школьному питанию в СНГ: «Наш форум состоялся и достиг цели. Мы обсудили опыт стран-партнеров, у нас была возможность задавать вопросы и появилась надежда, что данный форум станет постоянной площадкой для достижения такой важной миссии, как обеспечение школьников качественным питанием».

По итогам двухдневной работы, участники приняли Декларацию по укреплению сотрудничества в сфере питания школьников в странах Содружества.

«Сложные экономические условия, вызванные глобальной нестабильностью, и порождаемые ею вызовы вынуждают правительства искать новые возможности для сохранения бюджетного финансирования программ школьного питания при обеспечении неизменного качества их реализации. В этих условиях важную роль может сыграть объединение потенциалов в научной, экспертной и технологической сферах, создание новых возможностей инструментов и программ обновления инфраструктуры школьного питания, подготовки кадров, пропаганды здорового питания среди населения», — гласит ее текст.

Ожидается, что II Международный форум по вопросам школьного питания пройдет в России в 2024 году.



СУПЕРФУДЫ: ИЩЕМ ИСТОЧНИКИ ЗДОРОВЬЯ В СОБСТВЕННЫХ ОГОРОДАХ

Келп, фукус, спирулина, ягоды годжи, нони и асаи, семена чиа, грибы рейши, мед манука — нет, это не набор волшебных заклинаний! Это “модные” суперфуды — супер полезные для здоровья продукты из разных уголков мира с высоким содержанием питательных веществ, что сделало их популярными среди последователей здорового образа жизни. Однако важно помнить, что эти чудо продукты, впрочем как и все остальные, нужно есть в разумных количествах. Переедание может грозить негативными последствиями.

Есть в суперфудах один недостаток — далеко не всегда их можно встретить на местных рынках. А если и найдется что-либо, то цена будет довольно высока. Но не стоит отчаиваться. Разнообразные ягоды, овощи, фрукты и травы, растущие в наших огородах, не менее вкусны и полезны.

В конечном счёте, многие суперфуды представляют собой обычные продукты питания, такие как гречка или миндаль, а всем нам знакомый шиповник ничем не хуже знаменитых китайских ягод годжи. Главное — стараться выбирать для своего рациона разнообразные продукты и строить его по принципу здоровой тарелки. В каждый прием пищи образно делим тарелку на 3 части: половину занимают овощи/фрукты/зелень, четверть — продукты, содержащие белок и последнюю часть — сложные углеводы. Не забываем добавлять в тарелку немного полезных масел: оливковое, подсолнечное, льняное.

Какие же продукты с вашего огорода могут стать альтернативой заморским суперфудам и обеспечить организм массой витаминов, минералов и питательных веществ?

Листовые овощи (зелень)

- Мангольд
- Руккола
- Листы одуванчика
- Шпинат

Листовые овощи содержат витамины А, С и К, клетчатку, магний, цинк, железо и кальций. Богаты они и фитохимическими веществами (специальные растительные соединения), такими как антиоксиданты, каротиноиды и флавоноиды. Регулярное употребление в пищу зелени и листовых овощей стимулирует пищеварение, работу эндокринной системы, полезно для сосудов, а также способствует нормализации веса и снижает риск возникновения хронических заболеваний.

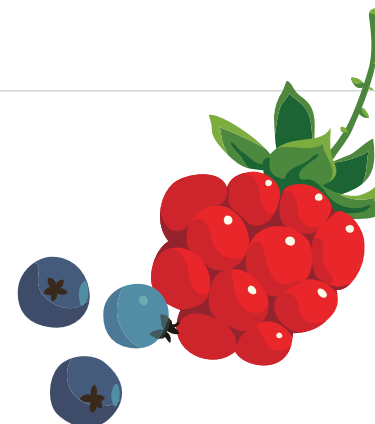
Что приготовить?

Из листовых овощей готовят множество вкусных и питательных блюд: салаты, запеканки, супы, начинки, соки и смузи.



Ягоды

- Малина
- Клубника
- Черника
- Ежевика



Это кладёз витаминов, минералов, клетчатки и антиоксидантов. Ягоды в рационе способствуют снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний. Они также могут быть эффективны в укреплении иммунной системы.

Польза ягод для здоровья так же универсальна, как и их кулинарное применение.

Что приготовить?

Вы можете употреблять их в свежем виде, добавляя в фруктовые салаты или десерты, готовить коктейли и компоты. Чтобы использовать ягоды круглый год — заморозьте, так лучше сохраняются их полезные свойства.

Бобовые

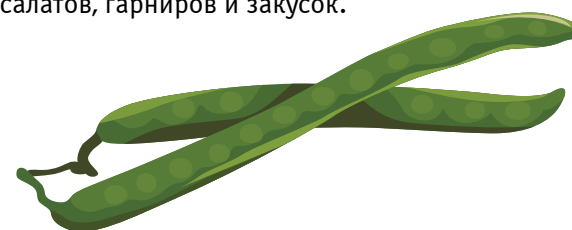
- Фасоль
- Горох
- Соя
- Нут
- Чечевица
- Маш



Бобовые заслужили звание суперфудов благодаря богатому содержанию витаминов группы В, различных минералов, белка и клетчатки. Регулярное употребление бобовых способствует поддержанию здорового веса, поскольку надолго насыщают. Они послужат отличным источником растительного белка в рационе.

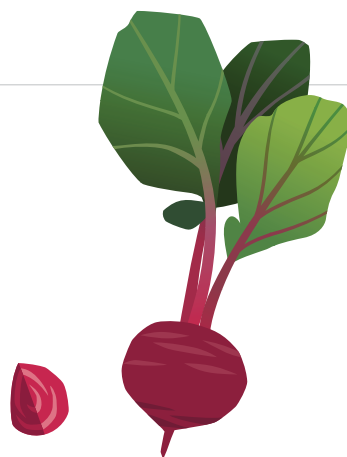
Что приготовить?

Используйте бобовые для приготовления супов, салатов, гарниров и закусок.



Корнеплоды

- Свекла
- Редька
- Репа
- Морковь
- Сельдерей



Также в этот замечательный список входят батат и картофель, топинамбур (известный как земляная груша). Все корнеплоды — превосходные источники углеводов. Причем большая их часть содержит сложные углеводы, которые играют ключевую роль в получении энергии. Сложные углеводы перевариваются в организме очень медленно, поэтому обеспечивают его энергией более продолжительное время, чем простые углеводы.

Имбирь и куркума — тоже корнеплоды, но употребляются, в пищу как пряности, т.е. в небольшом количестве. В корнеплодах содержатся витамины, минералы, антиаллергенные, антибактериальные и противовоспалительные вещества. Они богаты фолиевой кислотой, витаминами С и А, калием и марганцем.

Их регулярное употребление поможет устранить воспаления, поддержать здоровье желудочно-кишечного тракта, укрепить иммунитет и предотвратить развитие хронических заболеваний.

Что приготовить?

Корнеплоды хороши в качестве гарниров или ингредиентов для сытных салатов.

Орехи и семена

- Миндаль
- Грецкие орехи
- Кешью
- Семена подсолнечника
- Семена тыквы
- Семена чиа
- Семена льна



Орехи и семена богаты клетчаткой, жизненно важными микроэлементами, жирорастворимыми витаминами, растительным белком и полезными для организма ненасыщенными жирными кислотами — мощными антиоксидантами. Употребление орехов и семян также может оказывать защитное действие от сердечно-сосудистых заболеваний.

Примечательно, что, несмотря на свою калорийность, при умеренном потреблении орехи и семена могут способствовать снижению веса.

Что приготовить?

Используйте орехи в качестве перекуса, готовьте ореховые пасты, добавляйте орехи и семена в каши, салаты и выпечку.



Крупы

- Бурый рис
- Булгур
- Кукурузная крупа
- Гречка
- Перловая крупа
- Ячневая крупа
- Полба



Крупы — один из ключевых компонентов здорового питания, так как обеспечивают организм медленно усвояемыми углеводами. Они содержат большое количество клетчатки, нормализующей работу желудочно-кишечного тракта. Многие из них содержат добротную долю белка, огромное количество витаминов (особенно группы В) и минералов. Крупы способствуют поддержанию уровня сахара в крови и обеспечивают долгосрочное насыщение, могут помочь снизить уровень холестерина и защитить от проблем с сердцем.

Подведем итоги

Здоровье лучше всего поддерживать, употребляя в пищу разнообразные питательные продукты каждый день, не выделяя какой-то особенный продукт или суперфуд. Включение продуктов из нашего списка в состав сбалансированной диеты несомненно принесет пользу здоровью, поможет укрепить иммунную систему и предотвратить хронические заболевания.



СКРЫТЫЕ ОПАСНОСТИ: ПОЧЕМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГАДЖЕТОВ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ ВРЕДИТ ДЕТЯМ

Результаты исследований, посвященных контролю времени, проведенного детьми с гаджетами, весьма печальны.

В среднем малыши от 2 до 4 лет проводят со своими телефонами, планшетами или геймпадами более 2,5 часов в день.

У детей 5-8 лет этот показатель еще выше. Они проводят более 3 часов в день, глядя на экраны своих гаджетов.



Сегодня мы не можем представить свою жизнь без компьютеров и смартфонов. Более того, наши дети тоже уже не могут жить без них. Им сложно вообразить, что всего несколько десятилетий назад компьютер был редкостью в доме. А первые мобильные телефоны не могли ни фотографировать, ни подключаться к Интернету.

Но времена меняются, и в мире современных технологий дети сталкиваются с гаджетами с самого раннего возраста, что может иметь негативные последствия для их здоровья.

В последнее время среди родителей стал популярным термин «экранное время». Он определяется как время, проведенное перед экраном: телевизором, планшетом, телефоном и другими электронными устройствами.

В то время как уровень детского ожирения, юношеской гипертонии и других заболеваний достигает высокого уровня, родители просто обязаны задать себе вопрос: «В чем же причина?»

Есть три важных фактора, которые влияют на здоровье ребенка:

1. **Питание**
2. **Уровень активности**
3. **Сон**

В этой статье мы остановимся на питании и поговорим об опасностях использования электронных устройств во время еды.

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ САДИТЬСЯ ЗА СТОЛ С ГАДЖЕТАМИ

Многие родители и не задумываются, насколько использование гаджетов во время еды вредно для физического и психологического здоровья детей.

Влияние на пищевое поведение

Здоровое питание подразумевает не только потребление здоровой пищи, но и соблюдение нужных пропорций. Дети — интуитивные едоки, а это означает, что они, как правило, лучше взрослых чувствуют свое тело и сигналы голода. Однако они теряют эту замечательную способность, когда отвлекаются на устройства.

Было время, когда за приемом пищи взрослые сидели рядом с детьми, общались с ними, рассказывали истории. К сожалению, сегодня многие родители кормят своих детей, пока те смотрят телевизор, в планшет или телефон. Чтобы дети ели быстрее и без возражений, родители разрешают им смотреть мультфильмы или играть в игры. А поскольку дети в этот момент не осознают, что и сколько они едят, к раннему подростковому возрасту у них чаще возникают проблемы с пищевым поведением, и, как следствие, с пищеварением и обменом веществ. За гаджетом ребенок не чувствует насыщения или голода, не может начать разбираться в том, какие вкусы и текстуры ему нравятся, а какие — нет.

Физическое воздействие

Гаджеты могут привести к неправильной осанке и проблемам со зрением. Когда дети во время еды поглощены тем, что происходит на экране, они нередко склоняют голову, что создает дополнительное давление на шею и спину. Это может вызвать боли и даже привести к долгосрочным проблемам с позвоночником.

Психологические аспекты

Использование гаджетов во время еды также может оказать воздействие на психическое состояние детей. Они теряют возможность разговаривать с семьей, обсуждать, как прошел их день, и ценить семейное общение. Это может привести к ухудшению коммуникативных навыков и повышению уровня стресса у детей.



КАК ИЗБЕЖАТЬ ВРЕДА

Чтобы помочь детям следовать принципам здорового питания и образа жизни, начните с себя. Станьте примером для подражания для своих детей. Когда родители начнут есть здоровую, натуральную еду и перестанут садиться за стол с гаджетами в руках, это мотивирует малышей вести себя так же.

Ходите вместе в магазин: Привлекайте детей к покупке полезных продуктов и приготовлению пищи, общайтесь с ними во время приема пищи, и результат не заставит себя долго ждать.

Установите правила: Создайте четкие правила относительно времени использования гаджетов. Не разрешайте пользоваться ими во время еды.

Устраивайте семейные обеды: Попробуйте ввести традицию семейных обедов без гаджетов. Это создаст возможность для увлекательного общения.

Говорите с детьми: Объясните детям вред и последствия использования гаджетов во время еды, чтобы они понимали важность этого правила.

ГАДЖЕТЫ В СТОРОНУ!

Один из лучших способов проявить заботу и любовь к своим детям — приготовить натуральную домашнюю еду и провести с ними время, отложив в сторону все электронные устройства. Это улучшит их иммунитет, обмен веществ и психическое здоровье, что впоследствии позволит им быть здоровыми и счастливыми всю жизнь.

ИСТОРИИ КУХОНВИЛЛЯ

ИСТОРИЯ ВОСЬМАЯ

МАГИЯ ДОКТОРА ЧЕСНОКОВА

Доктор Фитонцид Чеснокославился на весь Кухонвилль, и у дверей его кабинета всегда стояли очереди. Дело в том, что доктор обладал выдающимися способностями: в его присутствии вирусы, болезнетворные бактерии и прочие опасные микробы бесследно исчезали. Поэтому, чтобы выздороветь, достаточно было просто прийти к нему на прием.



А в другой части города принимала пациентов врач Облепиха. Она лечила другим методом: к больному месту прикладывала компрессы с облепиховой мазью, назначала пить отвары из облепиховых шкур и микстуры из ягод облепихи. Такое лечение занимало время — минимум две недели. Поэтому у Облепихи никогда не было ни толп, ни очередей. Пациенты чаще выбирали доктора Чеснокослава. Облепиха не хотела признаваться, но втайне завидовала успеху своего коллеги.



Однажды утром полицейский Картофель Пюррэ проснулся и почувствовал себя неважно. Что-то побаливало: то ли колени, то ли локти, то ли пятки.

«Похоже, я совсем раскрахмалился, — подумал он. — С такой работой, как у меня, это неудивительно. Что ж, пора наведаться к доктору Чеснокову».

Но когда Пюррэ пришел на прием, он увидел небывалое столпотворение. У дверей врача стоял гул, пациенты ругались и ворчали друг на друга.

— Что случилось? — громко спросил Картофель.

— Доктор Чесноков исчез! — крикнула из очереди пожилая брюква. — Ждем его почти два часа.

— Никогда такого не было, — поддержала ее соседка свекла. — Доктор такой пунктуальный.

— Говорят, ему поступил срочный вызов, — сообщила брюква. — Он куда-то ушел, даже телефон забыл. Обещал вернуться, но его все нет и нет.

— Странно, — сказал Пюррэ, забрал телефон Чеснокова и поспешил в участок.

Сегодня на дежурстве ему помогал не только напарник Лука Шелуховский, но и стажер — молодой начинающий полицейский Сельдерьян Стебельков. Талантливый Сельдерьян все схватывал на лету, был находчивым и сообразительным, хорошо знал закон, но то и дело допускал досадные ошибки.

Пюррэ быстро описал ситуацию коллегам и отдал Шелуховскому телефон Чеснокова:

— Лука, срочно проверь, от кого поступил последний вызов. А ты, Сельдерьян, распечатай фото доктора.

Лука остался проверять телефон, а Пюррэ и Сельдерьян с фотографией вышли в город.

— Вы видели этого мужчину? — спросил Пюррэ у проходящего мимо элегантного желтого перца.

— Но это женщина! — удивился перец, взглянув на фото.

Оказалось, что Сельдерьян перепутал и распечатал доктора Облепиху вместо Чеснокова. Не успел Пюррэ отчитать стажера, как прохожий сказал:

— А я ее видел! Она шла по улице и разговаривала по телефону. Я обратил внимание, что она делала это весьма странным образом. Зачем-то назвалась баклажаном, много кашляла и старалась говорить низким мужским голосом. Как будто хотела кого-то обмануть.

— Интересно, — нахмурился Пюррэ.

Тут позвонил Лука:

— У меня новости. Последний звонок Чеснокову поступил с телефона доктора Облепихи.

Картофель стоял, пытаясь сложить информацию в единую картину. Внимательный перец добавил:

— Я вспомнил еще кое-что. Она сказала, что плохо себя чувствует и просит приехать в «Духовку».

— В «Духовку»? — в ужасе воскликнул Пюррэ.

— Где это? Что это? — спросил Сельдерьян.

— Едем, некогда объяснять!

Полицейские запрыгнули в машину и рванули к «Духовке».

«Духовкой» назывался большой банно-оздоровительный комплекс. Некоторые овощи и сухофрукты особенно любили посещать его. Процедуры с горячим паром и лежанки на сухом горячем воздухе — все здесь располагало к приятному отдыху. Но без привычки сложно было выдержать высокую температуру. Пюррэ однажды попробовал, как это называли, потомиться в «Духовке», но еле выдержал пять минут и сбежал.

— Чеснокову нельзя долго находиться там! — объяснял Пюррэ Сельдерьяну, пока они мчались за доктором. — Если он застрянет в «Духовке» надолго, от температуры его фитонциды улетучатся, и он потеряет целебные силы. Думаю, Облепиха специально подстроила эту ловушку, чтобы заполучить часть его пациентов.

Когда полицейские вбежали в «Духовку», их резко обдало жаром. Кругом отдыхали яблоки и бананы, а в лечебных горячих бассейнах грелись овощи. Доктор Чесноков тоже был здесь. Он сидел на полу и выглядел удрученным.

— Вы здесь? Мы вас потеряли!

— Ах, я сам себя потерял, — развел руками Чесноков. — Я прибыл сюда на вызов. Сказали, баклажану плохо. Я приехал, а здесь ни о каком баклажане и слухом не слыхивали. Я уже собирался уходить, но тут меня узнала администратор, моя давняя пациентка Груша Сухова. Она пожаловалась на боль в горле, но я почему-то не смог ей помочь. Силы как будто улетучились.

— Тогда скорее на свежий воздух! — закричал Пюррэ. — Теперь помощь нужна вам.

Чеснокова выволокли из «Духовки», попутно объяснив, что такие перепады температур могут ослабить его целебные свойства. Доктор чуть не плакал:

— Неужели я навсегда потерял силы и больше не смогу помочь своим пациентам?

— Ну, это необязательно, — уклончиво ответил Пюррэ.

— А еще после этой жары я страшно хочу пить! Мне срочно нужна жидкость.

Сельдерьян протянул доктору бутылочку сельдереевого сока.

— Всегда ношу с собой. Семейный рецепт. Попробуйте!



Чесноков сделал глоток. Ему понравилось. Он выпил бутылочку до конца и заметно повеселел.

— Кажется, мне лучше! Ну-ка, попробуем кого-нибудь полечить. У кого что болит?

— У меня, — смущенно сказал Пюррэ. — Я как раз по этому поводу к вам заходил.

— Отлично! — сказал Чесноков, осмотрел Картофеля и сделал несколько движений возле больного места. — А теперь?

— Все прошло! — воскликнул Пюррэ. — Спасибо!

К счастью, доктор Чесноков не растерял свои силы и к вечеру был как новенький.

На следующий день по городу пошли слухи о поступке завистливой Облепихи, и пациенты совсем перестали к ней ходить. А полицейский Сельдерьян Стебельков наконец понял, в чем его настоящее призвание. Он ушел из полиции и открыл свой лечебный кабинет, уже третий в городе, где лечил соком сельдерея, сваренным по семейному рецепту. Новый способ вскоре стал весьма популярным среди горожан, и у Сельдерьяна появились свои довольные и преданные пациенты.

В некоторых растениях образуются особые вещества — летучие фитонциды. Они могут уничтожать вредные бактерии, опасные для человека.

Среди таких растений — **чеснок**. Доказано, что он обладает антибактериальными свойствами, укрепляет иммунитет и способствует профилактике простудных заболеваний. Также чеснок содержит много витамина С, калий, фосфор и кальций.



Облепиха, богата почти всеми известными витаминами, кальцием, магнием, калием, фосфором и железом. Она также помогает иммунной системе и при необходимости хорошо восполняет недостаток витаминов.



Каждое растение, будь то ягода, фрукт, овощ, орех или злак, обладает своей силой. Употребление полезных продуктов каждый день помогает нам сохранить и приумножить свое здоровье.



World Food Programme

ВСЕМИРНАЯ ПРОДОВОЛЬСТВЕННАЯ ПРОГРАММА В ТАДЖИКИСТАНЕ

ул. Лохути 5, 1 проезд
Душанбе, Таджикистан