АХБОРОТНОМАИ

ғизои мактабӣ

№30, 2026

ОШХОНАИ МАКТАБ АЗ НАЗДИК

Ҷаласаҳои сайёри шурои ҳамоҳангсозӣ оид ба ғизои мактабӣ чиро нишон доданд

ҳ. 4

ТАЪМИ БЕШТАР, ФОИДА ВА ТАВАҶҶУҲ БА КӮДАКОН

Дар Тоҷикистон бори дигар беҳтарин ошпазҳо ва гармхонаву боғҳои наздимактабиро интихоб мекунанд

ҳ. 21

«МАН ТАВАҚҚУФ НАХОҲАМ КАРД»

Роҳи касбии беҳтарин ошпази мактабии Тоҷикистон

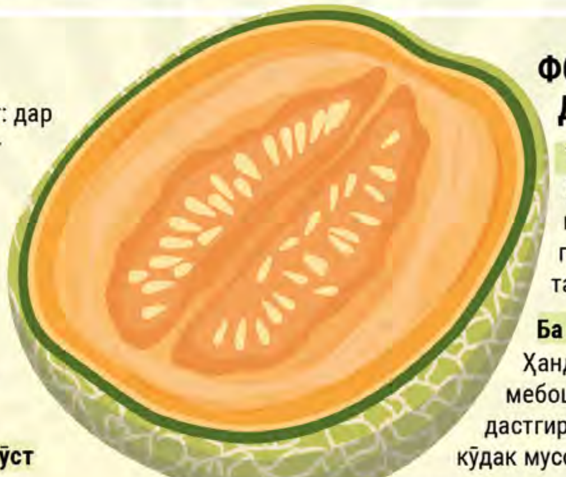
ҳ. 26

ҲАНДАЛАК:

Таъми ширини тобистон

Ҳандалак — харбузаи барвақтпаз ва хушбӯйест, ки махсусан дар Тоҷикистон ӯро дӯст медоранд. Он ширин, боллазату шаҳдбор ва тароватбахш аст, ки он ба таомномаи тобистонаи оилавӣ хеле мувофиқ мебошад.

ҲАНДАЛАК = ОБДОР + КЛЕТЧАТКА + ВИТАМИНҲО + ШИРИНИИ ТАБИӢ



ОЁ ШУМО МЕДОНИСТЕД?

Ҳандалак — навъи барвақти харбуза аст: дар Тоҷикистон ҳандалак дар охири баҳор — аввали тобистон пайдо мешавад.

Хешованди бодиринг ва каду

Ҳандалак харбузаест, ки ба оилаи кадуҳо таалluқ дорад. Бодиринг, каду, таррак ва тарбуз низ ба ин оила дохил мешаванд. Аз ин рӯ, аз ҷиҳати ботаникӣ, ҳандалак ба бодиринг нисбат ба себ ё шафтолу наздиктар аст.

Ҳандалак нигоҳдории дарозмуддатро дӯст намедорад

Харбузаҳои барвақтӣ, ба монанди навъи Ҳандалак, одатан мӯҳлати нигоҳдории кӯтоҳтар доранд, назар ба бисёр навъҳои дер. Беҳтар аст, ки онҳоро тару тоза, дар мавсим, дар ҳоле ки мағзи ширадори онҳо боллазату шаҳдбор ва болаззат аст, бихӯранд.

БО ЧӢ ЯКҶОЯ КАРДАН ЛОЗИМ АСТ?

- **Ҷурғот ё йогурти табиӣ.** Барои газаки сабуки тобистона.
- **Творог.** Барои як варианти серғизо.
- **Шавлаи ҷавӣ ё гандумӣ.** Ба наҳорӣ таъми тоза илова кунед.
- **Чормағзҳо ё тухмиҳо.** Агар аллергия вуҷуд надошта бошад.
- **Дигар намуди меваҳои мавсимӣ.** Себ, зардолу, шафтолу ё буттамева.
- **Пудина ё кабудӣ.** Барои таъми тару тоза дар табақи меваҳои. тобистона.

ЯК ВАЗИФАИ ХУРД БАРОИ КӮДАКОН

Бо ҳандалак газаки тобистонаи худро омода намоед

1. **Асосро интихоб намоед:** ҷурғот, йогурт, творог или шавла
2. **Пораҳои ҳандалакро илова кунед**
3. **Иловаеро интихоб кунед:** овёс, себ, зардолу ё пудина
4. **Барои таоми худ номе эҷод кунед**

Масъалан: «Шоҳкосаи офтобӣ», «Наҳори тобистона» ё «Ҳандалаки ширин».

ФОИДАИ ҲАНДАЛАК ДАР ЧИСТ?

Тароватбахш дар гармӣ

Ҳандалак дорои зиёди мағзи ширадор буда, он дар рӯзҳои гарм ҳамчун газаки сабук ва тару тоза хеле хуб мебошад.

Ба ҳозима мусоидат менамояд

Ҳандалак дорои нахи парҳезӣ мебошад, ки фаъолияти рӯдаҳоро дастгирӣ намуда, ба гуногунии ғизои кӯдак мусоидат менамояд.

Иммунитетро дастгирӣ менамояд

Ҳандалак дорои витамини C мебошад, ки барои қувваи ҳимоякунандаи бадан муҳим аст.

Барои ҳаёти фаъол муфид аст

Калий барои нигоҳ доштани фаъолияти муқаррарии мушакҳо ва дил мусоидат мекунад — ин махсусан барои кӯдаконе, ки хеле фаъоланд, муҳим аст.

Ба иваз кардани шириниҳо мусоидат мекунад

Ҳандаляки пухта бӯи хуш ва ширинии табиӣ дорад. Онро ба кӯдак ба ҷои қанд, кулчақандҳои ширин ё нӯшокиҳои газдор пешниҳод кардан мумкин аст.

ЧӢ ТАВР ХӮРДАН МУМКИН АСТ?

1. **Пеш аз буридан, онро ҳатман бишӯед.**
2. **Донаҳоро гирифта, ба қисмҳои хурд буред.**
3. **Ҳандалаки резашударо муддати тӯлонӣ дар ҳарорати хонагӣ нигоҳ надоред.**

Агар мева аллакай бурида шуда бошад, беҳтар аст, ки онро дар яхдон дар зарфи пӯшида гузоред.

Мундариҷа

ХАБАРҲОИ ЛОИҲА

4-6 **Ошхонаи мактаб аз наздик:** ҷаласаҳои сайёри шурои ҳамоҳангсозӣ оид ба ғизои мактабӣ чиро нишон доданд

7-11 **Лабораторияи одатҳои солим:** чӣ гуна Ҳафтаи ғизои солим дар водии Рашт баргузор гардид

12 **Таваҷҷӯҳи бештар ба саломатии кӯдакон:** Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон ва Институти ғизои соҳавӣ созишнома оид ба ҳамкорӣ имзо намуданд

13-17 **Гармхонаҳо, боғҳо ва хӯроки нисфирӯзии мактабӣ:** ҳайати Тоҷикистон таҷрибаи Арманистонро меомӯзад

18-20 **Қирс-қирси себ, сурудҳо ва як ҷашни бузурги кӯдакона дар Хоруғ**

21-23 **Таъми бештар, фоида ва таваҷҷуҳ ба кӯдакон:** дар Тоҷикистон бори дигар беҳтарин ошпазҳо ва гармхонаву боғҳои наздимактабиро интихоб мекунанд

САДОИ МАРДУМ

24-25 **«Агар бо шавқу завқ меҳнат намоӣ»:** таърихи Алибек ва боғи мактабӣ

26-29 **«Ман таваққуф нахоҳам кард»:** роҳи касбии беҳтарин ошпази мактабии Тоҷикистон

ТАҶРИБАИ БАЙНАЛМИЛАЛӢ

30-35 **Хӯроки нисфирӯзии гарм, ки барои дар мактаб мондан кӯмак мекунад:** таҷрибаи ғизои мактабӣ дар Ҳиндустон

ДАР ТАБАҚ ЧӢ ҲАСТ?

36-38 **Зағир — тухми хурд барои рӯзи бузург**

МАСЛИҲАТҲОИ АМАЛӢ ОИД БА ҒИЗОИ СОЛИМИ ХОНАНДАГОН

39-41 **Тавсияҳои глобалии Созмони умумиҷаҳонии тандурустӣ (ТУТ) оид ба ғизои мактабӣ:** сифати ғизо ҳамчун авлавияти асосӣ

ЛАҲЗАИ ФАРОҒАТӢ

42-51 **Саргузашти Картошка Пюррэ дар Ҷангалвил**

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

ОШХОНАИ МАКТАБ АЗ НАЗДИК:

ҷаласаҳои сайёри шурои ҳамоҳангсозӣ оид ба ғизои мактабӣ чиро нишон доданд.

Чӣ тавр метавон ғизои мактабиро босифат, бехатар ва дастрас кард? Кадом тағйиротҳо аллакай натиҷа медиҳанд ва дар кадом самтҳо ҳанӯз бояд кор кард?

Маҳз дар ин бора дар ҷаласаҳои Шурои ҳамоҳангсозии байниидоравӣ оид ба ғизои мактабӣ, ки тайи нимсолаи охир дар минтақаҳои Тоҷикистон баргузор гардиданд, сухан рафт.

Қисме аз мулоқотҳо дар шаҳри Душанбе ва қисми дигар дар ноҳияҳо бо боздид аз мактабҳо сурат гирифтанд. Дар онҳо масъалаҳои мушаххас: вазъи ошхонаҳои мактабӣ, маблағгузорӣ, таҷҳизот, шароити санитарӣ, сифати таомнома ва татбиқи минбаъдаи Барномаи давлатии рушди ғизои мактабӣ мавриди баррасӣ ва санҷиш қарор гирифтанд.

Дар ҷаласаҳо на танҳо мутахассисоне, ки бо барнома дар сатҳи миллӣ кор мекунанд, иштирок доштанд. Дар як миз намояндагони вазорату идораҳои марбута, мақомоти иҷроияи маҳаллии ҳокимияти давлатӣ, шарикони рушд, директорони мактабҳо ва нафароне, ки ҳар рӯз вазъиятро аз дарун мебинанд, ҷамъ омаданд.

Вилояти Суғд:
ошхонаҳои мактаб чиро нишон доданд

Яке аз ҷаласаҳои сайёр дар вилояти Суғд баргузор гардид. Аъзои шуро аз мактабҳои ноҳияҳои Айнӣ, Бобоҷон Ғафуров ва Ҷаббор Расулов боздид намуданд.

Натиҷаҳои санҷиш боиси хушнудӣ мебошанд: дар як қатор мактабҳо аллакай тағйироти мусбат ба назар мерасанд. Таҷҳизоти муосири ошхона пайдо шуда, дар қисмати омодакунии хӯрок тартибу низом беҳтар мегардад ва таомнома тадриҷан гуногунранг мешавад. Нуктаи муҳим он аст, ки ошпазҳо торафт бештар на танҳо дар бораи меъёри додани хӯрок, балки дар бораи таъми таомҳои омодашуда низ фикр мекунанд. Ин барои кӯдакон аҳамияти калон дорад: ғизои солим бояд чунон бошад, ки иштиҳои хӯрдани онро дошта бошанд.

Маблағгузории давлатӣ ба таври алоҳида мавриди баррасӣ қарор гирифт. Чунончи, дар соли 2025 барои ғизои кӯдакон дар мактаби миёнаи №14-и ноҳияи Бобоҷон Ғафуров 430,1 ҳазор сомонӣ ва дар мактаби миёнаи №8-и ноҳияи Айнӣ 145,8 ҳазор сомонӣ маблағ ҷудо карда шуд. Ин гуна маблағҳо нишон медиҳанд, ки барнома аллакай на танҳо ба ташаббуси мактабҳои алоҳида ва кумаки донорҳо, балки ба қарорҳои воқеии буҷетӣ такя мекунад.

Душанбе:
натиҷаҳои соли 2025 ва нақшаҳо барои рушди минбаъда

28-уми январ дар Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон ҷаласаи ҷамъбастӣ оид ба натиҷаҳои соли 2025 баргузор гардид.

Дар бораи он сухан рафт, ки чӣ тавр Барномаи давлатии рушди ғизои мактабӣ аллакай соли чаҳорум аст, ки амал мекунад ва дар оянда кадом вазифаҳо пешбинӣ гардидаанд. Миқёси барнома аллакай ба назар намоён аст: дар соли 2025 зиёда аз 36 ҳазор кӯдак дар 94 мактаби кишвар – дар вилоятҳои Хатлону Суғд, шаҳри Душанбе ва ВМКБ ҳар рӯз аз ҳисоби давлат бо хӯроки гарм таъмин карда шуданд. Дар соли 2026 тақвияти ин дастгирӣ ба нақша гирифта шудааст: маблағгузории ғизои мактабӣ бояд қариб ду баробар афзоиш ёбад.

Ин ба мактабҳо имкониятҳои бештар медиҳад, ки ошхонаву ошпазхонаҳои худро ба тартиб оранд, ба кӯдакон бошад – ҳар рӯз дар мактаб бо хӯроки нисфирӯзии гарми бомазза ва солим таъмин шуданро кафолат медиҳад.

Қарорҳои наву муосир:
Маркази ғизои мактабӣ ва нишони ягонаи барнома

10-уми апрел дар шаҳри Душанбе ҷаласаи навбатии шуро баргузор гардид. Ин дафъа яке аз мавзуъҳои асосӣ таъсиси Маркази ғизои мактабӣ дар заминаи бахши ғизои мактабӣ дар назди Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон гардид.

Ақида дар он аст, ки ба низом марказе лозим мебошад, ки на танҳо ҳамоҳангсозиро анҷом диҳад, балки ба мактабҳо дар амал кӯмак намояд – таҷрибаҳоро

ҷамъ орад, равишҳоро коркард намояд ва татбиқи қарорҳои муосирро дастгирӣ кунад.

Дар ҳамин нишаст нишони ғизои мактабии Ҷумҳурии Тоҷикистон низ мавриди баррасӣ қарор гирифт. Иштирокчиён вариантҳоро баррасӣ намуда, махсус қайд карданд, ки рамз бояд оддӣ, шинохташаванда ва бо хӯроки кӯдакон алоқаманд бошад ва дар айни замон хусусиятҳои миллии кишварро инъикос намояд.

Нишон ҳанӯз бояд расман тасдиқ карда шавад, вале худи ин гуфтугӯ муҳим аст. Барнома тадриҷан на танҳо сохтори корӣ, балки шинохти хоси худро низ пайдо менамояд.

Рашт:
санҷиш дар ҷойҳо

Аз 14 то 17-уми апрел ҷаласаи сайёр дар ноҳияи Рашт баргузор гардид. Иштирокчиён аз мактабҳои ноҳияҳои Нуробод, Рашт, Тоҷикобод ва Лахш боздид карданд.

Дар ин ҷо низ таваҷҷуҳи асосӣ ба амалия равона карда шуд: вазъи ошхонаҳо, мавҷудияти таҷҳизот, шароити ташкил ва омода намудани хӯроки гарм. Мактабҳое, ки дар онҳо грантҳои хурди Барномаи озукаворӣи ҷаҳонии СММ дар Тоҷикистон амалӣ мешаванд, ва инчунин мактабҳое, ки маблағгузории давлатӣ мегиранд, ба таври алоҳида мавриди баррасӣ қарор гирифтанд.

Чанд мактабҳои ноҳияҳои водии Рашт аз дастгирии давлатӣ бархурдор шуданд:

- мактаби №1 ноҳияи Нуробод – 195,6 тыс. сомонӣ;
- мактаби №2 ноҳияи Нуробод – 80,6 тыс. сомонӣ;
- мактаби №1 ноҳияи Тоҷикобод – 151,5 тыс. сомонӣ;
- мактаби №1 ноҳияи Рашт – 171,9 тыс. сомонӣ.

Ин сармоягузорӣ ба он чизҳое мебошад, ки аз онҳо хӯроки оддии нисфирӯзии мактабӣ шакл мегирад: таҷҳизоти коршоям, шароити муътадил дар ошхона ва фаъолияти мунтазами он рӯз то рӯз.

Ҷаласаҳо чиро нишон доданд

Ҳамаи чор ҷаласа нишон доданд: барномаи ғизои мактабӣ дар Тоҷикистон тадриҷан аз қарорҳои алоҳида ба як низоми бештар мураттабшуда гузашта истодааст.

Мактабҳое ҳастанд, ки дар онҳо аллакай натиҷаҳо ба назар мерасанд. Ноҳияҳое мавҷуданд, ки ба дастгирии иловагӣ ниёз доранд. Масъалаҳое низ ҳастанд, ки ҳамоҳангсозии байни вазоратҳо, мақомоти маҳаллӣ, мактабҳо ва шариконро талаб мекунанд. Вале муҳимтаринаш он аст, ки баррасӣ на танҳо дар утоқҳои корӣ сурат мегирад. Аъзои шуро ба мактабҳо рафта, вазъиятро дар ҷояш мебинанд ва бо касоне ки ҳар рӯз барои хӯроки кӯдакон масъуланд, суҳбат мекунанд.

Моҳияти ин гуна вохӯриҳо оддӣ аст: на худи баррасиҳо, балки то кадом дараҷа ба мактаб расидани қарорҳо муҳим мебошад – таҷҳизоти муосири коршоям, ошхонаи тоза, ошпазҳои соҳибтахассус ва хӯроки ҳамарӯзаи нисфирӯзии гарму мутавозин барои кӯдакон.

Моҳи феврал дар ноҳияи Нуробод сарду барфӣ буд. Ҳароратсанҷ беруни мактаби рақами 28 – ро ҳарорати пасти доимиро нишон медод. Кӯдакон аз байни тӯдаҳои барфӣ мегузаштанд, аммо бо шодӣ ин корро мекарданд. Дар дохили деворҳои мактаб фазои гарму дӯстона, хурсандӣ ва... дониши нав дар бораи ғизои солим онҳоро интизор буд.

Аз 9 то 13 феврал, дар ин ҷо Ҳафтаи ғизои солим таҳти шиори "Хӯред. Ҳаракат кунед. Зиндагӣ кунед", ки ба "Рӯзи байналмилалии ғизои мактабӣ" бахшида буд, баргузор гардид. Ҳар рӯз ба реҷаи мактаб чизи нав ва муфид меовард: кашфиётҳо, таҷрибаҳо, бозиҳо, эҷодкорӣ, ғизоҳои ғайриоддӣ дар ошхонаи мактаб ва муҳокимаи пурҷӯшу хурӯш дар бораи он ки чӣ гуна ғизои солим бо қувват, некӯаҳволӣ ва инкишофи кӯдак алоқаманд аст.

ЛАБОРАТОРИЯИ ОДАТҲОИ СОЛИМ: ЧӢ ГУНА ҲАФТАИ ҒИЗОИ СОЛИМ ДАР ВОДИИ РАШТ БАРГУЗОР ГАРДИД

Рӯзи аввал: мусобиқа бо Гамбургер

Дар рӯзи аввал, толор ба саҳна барои намоиши спектакли интерактивӣ табдил гардид. Гамбургер, таҷассуми зиндаи ҳама одатҳои бад буда, дар саҳна пайдо шуда, кӯшиш кард, ки шиори ҳафтаро бо калимаҳои "Хӯр. Хоб кун. Хуррок каш" иваз кунад ва кӯдаконро ба ин даъват намуд. Кӯдакон фавран вокуниш нишон доданд – толор пур аз шӯру ғавғо шуд. Сипас доктор Энерҷӣ ва варзишгар ба саҳна баромаданд. Тавассути бозиҳо ва фаъолиятҳои интерактивӣ, онҳо бо кӯдакон кор карданд, то фаҳманд, ки чаро Гамбургер хато кардааст. Бо муқоисаи танбалӣ бо фаъолият, ғизои носолим бо хӯроки солим, кӯдакон фаҳмиданд, ки чӣ гуна интихоби солимтар кунанд.

Дар ҳамон рӯз, дар давоми дарс, ба ҳар як хонандаи мактаб як варақаи шахсӣ оид ба пайгирии одатҳои солим дода шуд. Дар тӯли як ҳафта, аз кӯдакон хоҳиш карда шуд, ки корҳои солимеро, ки ҳар рӯз анҷом медиҳанд, пайгирӣ намоянд: нӯшидани оби кофӣ, хӯрдани панҷ ҳиссаи меваю сабзавот ва машқ кардан.

Пайгирӣ фавран ба қисми бозӣ табдил ёфт. Кӯдакон варақҳоро бо шавқ омӯхта, саволҳо доданд ва то рӯзи душанбе аллакай аввалин баҳоҳои худро гузошта буданд. Ҳамин тариқ, ҳафта на танҳо бо эҳсосот оғоз ёфт, балки идомаи амалӣ низ дошт - ҳар як кӯдак дар лоиҳаи хурди нигоҳубини саломатии худ иштирок намуд.

Рӯзи дуюм: вақте ки хӯрокҳои маъмулӣ мавзӯи таҳқиқот мешаванд

Рӯзи сешанбе сӯҳбат дар бораи ғизо аз назария берун рафт. Синфхонаҳо ба фазоҳои мушоҳида ва муҳокима табдил ёфтанд. Тавассути таҷрибаҳои ҷолиб, муаллимон хонандагонро ташвиқ карданд, ки ба хӯрокҳои маъмулӣ бодиққаттар назар кунанд - на аз нуқтаи назари болаззат буданашон ё не, балки аз нуқтаи назари таркиб ва манфиатҳои онҳо барои саломатии инсон.

Кӯдакон якҷоя муҳокима намуданд, ки кадом хӯрокҳо барои истеъмоли ҳаррӯза мувофиқанд ва кадомашонро барои мавридҳои нодир беҳтар нигоҳ доштан мумкин аст. Онҳо дар бораи он ки чӣ қадар шакар дар нӯшокиҳо пинҳон шудааст ва аҳамияти маҳдуд кардани намак ва равғанро муҳокима карданд.

Истилоҳоти мураккаб вуҷуд надошт — танҳо мисолҳои равшан, саволҳо ва хулосаҳои муштарак. Хонандагон дар сӯҳбат фаъолона иштирок намуда, одатҳои худро нақл карданд ва онҳоро бо он чизе, ки дар синф омӯхта буданд, муқоиса карданд.

Ин рӯз барои муайян кардани нуктаи асосӣ кумак намуд: ғизои солим на дар бораи мамнӯъиятҳои қатъӣ, балки дар бораи қобилияти интихоби бошууронаи ғизо ва нигоҳ доштани тавозуни ҳаррӯза аст.

Рӯзи сеюм: ҳаракат – як қисми формулаи саломатӣ

Рӯзи чоршанбе фаъолияти ҷисмонӣ дар маркази диққат буд. Субҳ бо машқҳои гурӯҳӣ оғоз ёфт. Хонандагони синфҳои болоӣ нақши роҳбаронро ба ӯҳда гирифтанд: машқҳоро нишон доданд, суръатро муайян карданд ва хонандагони хурдсолро рӯҳбаланд намуданд. Мусиқӣ, машқҳои шавқовар

ва ханда - кӯдакон худро ҳамчун як қисми як даста ҳис мекарданд.

Баъдтар, дар дарси тарбиявӣ, муаллимон бо кӯдакон муҳокима карданд, ки чаро фаъолияти мунтазами ҷисмонӣ барои инкишоф, тобоварӣ ва тамаркуз муҳим аст. Онҳо бояд дар як рӯз чӣ қадар вақтро ба фаъолияти ҷисмонӣ сарф намоянд? Агар онҳо ягон намуди варзиши мушаххасро дӯст надошта бошанд, кадом намудҳои фаъолияти ҷисмониро интихоб карда метавонанд?

Ҳамин тариқ, кӯдакон фаҳмиданд, ки саломатӣ бар амалҳои хурди ҳаррӯза асос ёфтааст ва ҳаракат яке аз унсурҳои муҳими он мебошад.

Рӯзи чорум: “табақи солим” бо дасти худ

Рӯзи панҷшанбе ба мавзӯи "Ғизои эътирофшуда" бахшида шуда буд. Дар рӯи мизҳо доираҳо ва кортҳои коғазӣ бо тасвирҳои сабзавот, меваҳо, ғалладонагиҳо, гӯшт, моҳӣ ва лӯбиёгиҳо пайдо шуданд. Муаллимон ба хонандагон принсипи оддиро хотиррасон намуданд: нисфи табақ сабзавот ва меваҳо, чоряки он ғалладонагиҳо ва чоряки дигар хӯрокҳои бой аз сафедаҳо мебошанд.

Синф ба гурӯҳҳо тақсим шуд. Ҳар як гурӯҳ хӯроки нисфирӯзӣ ё наҳории худро дар асоси принсипи ғизои солим тартиб дод. Хонандагон муҳокима, баҳс ва андешаҳои худро дигар намуданд. Баъзеҳо ба шӯла мева илова карданд, дигарон пешниҳод намуданд, ки нӯшокии қанддорро бо об иваз намоянд.

Дар давоми намоишҳои хурд, кӯдакон бо итминон шарҳ доданд, ки чаро табақи онҳо мутавозин аст, кадом хӯрокҳо ба онҳо дар инкишоф ва кадом хӯрокҳо ба онҳо дар тӯли рӯз фаъол будан кӯмак мекунанд.

Рӯзи панҷшанбе як маҳорати муҳимро пешниҳод намуд: на танҳо донистани ғизои солим, балки қобилияти татбиқи ин дониш дар ҳаёти ҳаррӯза - ҳам дар мактаб ва ҳам дар хона.

Дар тӯли ҳафта, ошхонаи мактаб бо истифода аз китоби “Маҷмӯаи дастурхои ғизои мактабӣ”, ки аз ҷониби ташкилкунандагони чорабинӣ - Барномаи озуқаворӣи ҷаҳонии СММ ва Институти ғизои соҳавӣ таҳия шудааст, хӯрокҳои гуногуни гарм тайёр намуд.

Финал – кӯдакон ба саҳна мебароянд

Рӯзи ҷумъа охири ҳафтаро қайд кард — равшан, пурэҳсос ва хеле самимӣ. Толор боз пур аз мусиқӣ буд. Ин дафъа худи кӯдакон ба саҳна баромаданд. Онҳо консертеро дар асоси он чизе, ки дар тӯли чанд рӯзи охир омӯхта буданд, омода карда буданд, аз ҷумла: нақли "солим"-и афсона дар бораи шалғам, шеърҳо дар бораи витаминҳо ва парҳези мутавозин ва муаммоҳо дар бораи меваю сабзавот.

Хонандагони синфҳои болоии мактаб Соро Давлатбекова ва Насриддин Орзузода бо итминон барномаро роҳбарӣ карданд. Дар финал саҳнае дар бораи Гамбургер, Духтур Энерҷӣ ва варзишгар намоиш дода шуд. Гамбургер шубҳа дошт, ки кӯдакон ҳама чизро мефаҳманд ва кӯшиш кард, ки онҳоро бо саволҳо дар бораи ғизо ошуфта кунад.

Аммо кӯдакон бо итминон ҷавоб доданд. Гамбургер дар ниҳоят таслим шуд: "Шумо дуруст мегӯед, ман низ меохоҳам қавӣ ва солим бошам!"

Муовини якуми раиси ноҳия Зафарҷон Ҳисориён, ки дар чорабинии ниҳоӣ иштирок дошт, сатҳи баланди ташкилӣ ва махсусан ҳунари кӯдакон ва хоҳиши самимии иштирок дар ҳамаи чорабиниҳои ҳафтаинаро қайд намуд.

Директори мактаб Умарбек Қосимов як мушоҳидаи муҳимро нақл намуд: сарфи назар аз сардии ҳаво, ҳузур сад фоиза дар тамоми ҳафта боқӣ монд. Ӯ қайд намуд, ки шавқи кӯдакон ба дарсҳо ва шакли ғайриоддӣ воқеан ангезабахш буд.

Волидон дар як мавҷ бо мактаб

Волидон низ дар канор намонданд. Дар ошхона дарси маҳорати пухтупаз баргузор гардид, ки дар он онҳо бо ошпазҳо Зулфия Файзиева ва Мақсуда Рауфова ғизоҳои солимро тайёр намуда, дар бораи чӣ гуна нигоҳ доштани одатҳои нав дар хона сӯҳбат карданд.

Яке аз волидон, Беҳрӯз Ҳамидов, таассуроти худро чунин нақл намуд: *"Писари ман дар синфи дуюм таҳсил мекунад ва тамоми ҳафта бо ҳикояҳо ба хона бармегашт — дар бораи таҷрибаҳо, дар бораи шакар дар нӯшокиҳо, дар бораи "табақи солим". Акнун ӯ машқҳои субҳро анҷом дода, ба мо хотиррасон менамояд, ки варақаро пур кунем. Ин гуна фаъолиятҳо воқеан кор мекунанд — кош онҳо бештар мебуданд."*

Хонандаи синфи сеюм Омина Қурбонова бо шавқу завқ дар бораи Ҳафта сухан гуфт: *"Ман аз таҷрибаҳо ва машқҳо бо кӯдакони калонсол бештар лаззат бурдам. Акнун ман медонам, ки кадом хӯрокҳо солимтаранд, ман метавонам худам як "табақи солим" – ро тартиб диҳам ва кӯшиш намоям, ки бештар об нӯшам ва меваю сабзавотро интихоб кунам."*

Ба ҷойи охирсухан

Дар чорабинии мазкур 280 нафар хонандагони синфҳои ибтидоӣ, муаллимон, волонтёрон – хонандагони синфҳои болоӣ ва волидон иштирок карданд. Аммо калид на дар микёс, балки дар тағйирот дар одатҳои ҳаррӯза аст.

Ҳафтаи ғизои солим ба анҷом расид. Парчам бардошта шуд, саҳна холӣ шуд ва роҳравҳои мактаб ба реҷаи муқаррарии худ баргаштанд.

Аммо чизе тағйир ёфтааст. Дар мактаб кӯдакон бештар дар даст як шиша оби тоза доранд ва ба ҷойи як баста нон — қоқ дар даст себ доранд. Пайгирҳо то ҳол аломатҳои тозаеро нишон медиҳанд - далели хурди кӯшишҳои шахсии онҳо.

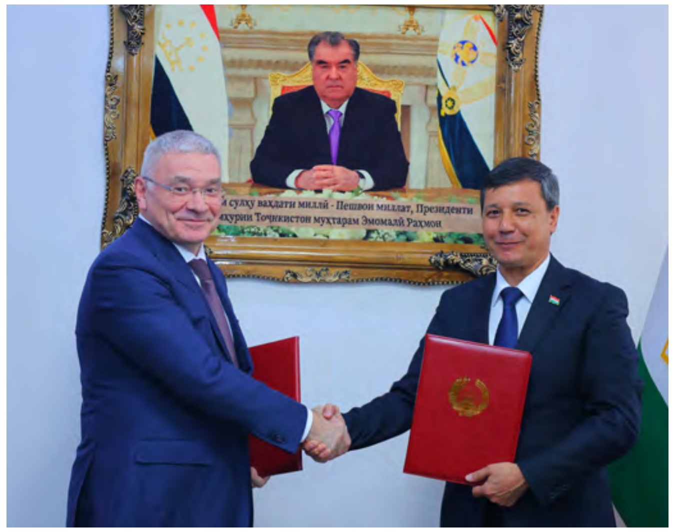
Ва шояд маҳз бо чунин қадамҳои содда ва фаҳмо чизи бузурге оғоз мешавад — фарҳанги нигоҳубини тиббӣ, ки якҷо бо кӯдак рушд мекунад.

Ҳафтаи ғизои солим дар мактаби №28-и ноҳияи Нурободи дар доираи барномаи ғизои мактабии Барномаи озуқавории ҷаҳонии СММ дар Тоҷикистон бо дастгирии Институти ғизои соҳавӣ баргузор гардид. Ҳамаи маводҳои таълимӣ дар мактаб барои истифодаи доимӣ боқӣ монд.

Дар Душанбе созишнома оид ба ҳамкорӣ байни Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон ва ташкилоти заминавии кишварҳои ИДМ оид ба масъалаҳои ғизои хонандагон – ТҒМ "Институти ғизои соҳавӣ" ба имзо расонида шуд.

ТАВАҶҶӮҲИ БЕШТАР БА САЛОМАТИИ КӮДАКОН:

Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон ва Институти ғизои соҳавӣ созишнома оид ба ҳамкорӣ имзо намуданд



Дар маросими мазкур муовини якуми вазири маориф ва илм Ҳомид Ҳошимзода, муовини вазир Бадриддин Музаффарзода, шахсони масъули вазорат, президенти ТҒМ "Институти ғизои соҳавӣ" Владимир Чернигов иштирок намуданд.

Мақсади асосии ҳамкорӣ ин дастгирии рушди ғизои мактабӣ дар Тоҷикистон ва мусоидат ба сифатноктар, бехатартар ва солимтар кардани он барои кӯдакон мебошад.

Барои Тоҷикистон – ғизои мактабӣ ҷанбаи муҳими сиёсати давлатӣ мебошад. Онҳо на танҳо бо саломатии кӯдакон, балки бо имкониятҳои баробари таҳсилӣ низ алоқаманданд. Вақте ки ғизои мактабӣ хуб ташкил карда мешавад, эҳтимоли бештари иштироки мунтазами кӯдакон, беҳтар омӯхтани дониш ва гирифтани дастгирии зарурӣ вуҷуд дорад.

Дар Ёддошт якчанд самтҳои кори муштарак зикр гардидаанд. Ҷонибҳо нақша доранд, ки барои беҳтар кардани чаҳорчӯбаи миллии меъёрӣ ва методологӣ барои ғизои мактабӣ, омода кардани мутахассисони соҳаи маориф ва ғизои мактабӣ ва кӯмак дар таъмири ошхонаҳои мактабӣ ва муассисаҳои хӯроквории ҳамкорӣ намоянд.

Таваҷҷӯҳи махсус ба сифат ва бехатарии ғизои мактабӣ зоҳир карда мешавад. Барои таъмини ғизои бехатар ва серғизои кӯдакон, усулҳои муосир барои тайёр кардан ва мониторинги ғизо татбиқ карда мешаванд.

Қисмати муҳими ҳамкорӣ бо таъминкунандагон ва хоҷагиҳои маҳаллӣ хоҳад буд. Ин ба мактабҳо кӯмак мекунад, ки маҳсулоти тару тоза ва табиӣ ба даст оранд ва истеҳсолкунандагони маҳаллӣ имкониятҳои наверо барои фурӯши маҳсулоти худ пайдо намуда, рушд кунанд.

Инчунин, дар Ёддошт мубодилаи таҷриба байни мутахассисон, таҷрибаомӯзӣ, семинарҳо, конфронсҳо ва вохӯриҳои корӣ пешбинӣ шудааст. Барои ташкили корҳои муштарак, ҷонибҳо метавонанд гурӯҳҳои корӣ ва шуроҳои коршиносонро таъсис диҳанд.

Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон ва Институти ғизои соҳавӣ омодагии худро барои идома додани ҳамкорӣ дар самти ҳадафи муштарак – беҳтар намудани ғизои мактабӣ дар кишвар ва таъмини таҳсили кӯдакон дар шароити солимтар ва мусоид изҳор доштанд.

ГАРМХОНАҲО, БОҒҲО ВА ХӮРОКИ НИСФИРӮЗИИ МАКТАБӢ: ҲАЙАТИ ТОҶИКИСТОН ТАҶРИБАИ АРМАНИСТОНРО МЕОМӮЗАД

Моҳи майи соли 2026 дар Ереван конференсияи байналмилалӣ таҳти унвони «Рушди устувори барномаҳои миллии ғизои мактабӣ дар шароити ҷаҳонӣ ва минтақавӣ» баргузор гардид. Ин садо мураккаб буда, аммо дар паси ин суханон як достони хеле содда ва инсонӣ меистад.

Таърихе дар бораи он ки чӣ тавр як хӯроки нисфирӯзии муқаррарии мактабӣ метавонад ба чизи бештаре табдил ёбад. На танҳо ҳамчун як табақи гарми хӯрок дар миёни рӯзи мактабӣ, балки як қисми ҳаёти мактаб, нигоҳубини кӯдакон ва иқтисоди маҳаллӣ.

Чорабинии мазкур намояндагони Арманистон, Тоҷикистон, Қирғизистон, Барномаи озуқаворӣи ҷаҳонии СММ, Маркази пешқадами таҷрибаи БОҶ оид ба коҳиш додани гуруснагӣ дар Бразилия ва Институти ғизои соҳавӣ (SIFI) гирди миз ҷамъ овард. Дар рафти муҳокимаҳои панелӣ, иштирокчиён дар бораи он чизе, ки ба табдил ёфтани ғизои мактабӣ ба як низоми қавии миллӣ мусоидат менамояд, муҳокима намуданд: идоракунии шаффоф, маблағгузории устувор, маҳсулоти баландсифат, стандартҳои муосир ва ҳамкорӣ бо истеҳсолкунандагони маҳаллӣ.

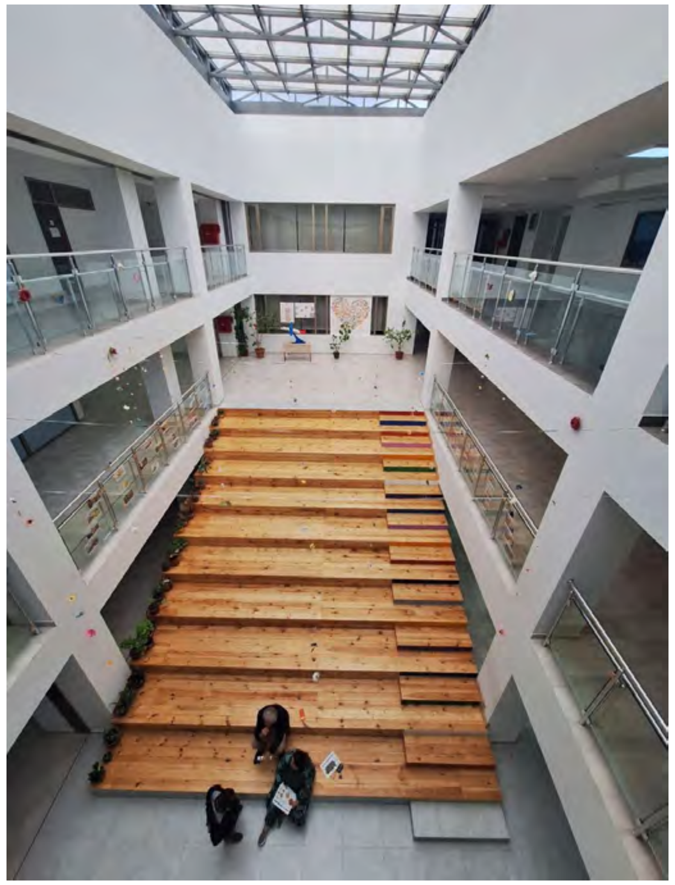
Иштироки Тоҷикистон

Дар ин ҷаласа Тоҷикистон таҷрибаи миллии худро оид ба рушди ғизои мактабӣ муаррифӣ намуд. Муовини вазири маориф ва илм Бадриддин Музаффарзода роҳи тайнамудаи кишварро аз ташаббуси озмоишии соли 1999 то тадриҷан таъсиси низоми устувори миллӣ муаррифӣ намуд. Имрӯзҳо маблағгузории барномаи мазкур дар Ҷумҳурии Тоҷикистон марҳала ба марҳала афзоиш меёбад. Танҳо барои харидории маҳсулоти хӯроквориӣ беш аз 8 миллион доллари ИМА равона карда мешавад. Тақрибан 200 мактаб аллакай мустақиман аз буҷети давлатӣ маблағгузорӣ мешавад ва таҷрибаҳои муваффақи барномаи давлатӣ марҳала ба марҳала ба дигар мактабҳои кишвар паҳн мегарданд.

Аммо барои чунин воҳӯриҳо на танҳо муаррифии фаъолияти худ, балки омӯзиши таҷрибаи кишварҳои ҳамсоя дар ҳалли вазифаҳои монанд аҳамияти хос дорад. Кадом амалҳо натиҷаи дилхоҳ доданд? Чиро метавон мутобиқ кард? Кадом ғояҳоро метавон дар кишвари худ татбиқ намуд?

Таҷрибаи Арманистон намунаи ҷолиб гардид. На ҳамчун қолаби тайёр, ки онро танҳо нусхабардорӣ кардан мумкин бошад, — зеро ҳар як кишвар шароит, мактабҳо, буҷет, анъанаҳо ва маҳсулоти хоси худро дорад, — балки ҳамчун сарчашмаи ғояҳои хеле арзишманд.

Барои аз наздик шинос шудан бо раванди амалии барномаи ғизои мактабӣ дар Арманистон, иштирокчиёни конфронс аз мактабҳое боздид намуданд, ки дар ҳудуди онҳо боғҳои интенсивию гармхонаҳо ва дигар ташаббусҳо рушд меёбанд. Ин ҳама барои на танҳо босифату гуногунранг, балки воқеан устувор гардонидани ғизои кӯдакон мусоидат менамояд.



Мактаби нав, ошхонаи нав, фарҳанги нав

Нахустин нуқтаи масир мактаби асосии № 2-и шаҳри Абовян гардид. Бинои нав, долонҳои васеъ, ошхонаи муосир ва инфрасохтори андешидашуда. Дар ин ҷо ҳамарӯза 780 нафар хонанда бо ғизои гарм таъмин карда мешаванд.

Директори мактаб Артур Ташчян ба меҳмонон як нуктаи муҳимро баён намуд: хонандагон таомномаи навро на якбора қабул карданд. Ин вазъият барои бисёр мактабҳо шинос аст. Кӯдак метавонад ба як таъми муайян дар хона одат кунад ва ба ҳар як чизи нав бо эҳтиёт муносибат намояд. Ҳатто агар он муфид ҳам бошад.

Аммо марҳала ба марҳала ҳама чиз тағйир ёфт. Кӯдакон ба чашидани таомҳо оғоз карда, ба онҳо одат намуданд ва онҳоро муҳокимаву интихоб мекарданд. Дар атрофи он фарҳанги эътимод ба ғизои мактабӣ ба вуҷуд омад, ки ин нукта хеле муҳим аст. Таҳияи барномаи пурқувваттидори ғизои мактабӣ танҳо дар асоси таомнома ва таҷҳизот ғайриимкон аст. Ба ин хотир, ошпазоне лозиманд, ки бо диққату ғамхорӣ таом омода мекунанд. Мактабе лозим аст, ки ба кӯдакон аҳамияти ғизои солимро мефаҳмонад. Ва волидоне лозиманд, ки бехатарӣ ва муфид будани ғизои фарзанди худро мебинанд.

Дар мактаби № 2 ин раванд ба хубӣ эҳсос мешавад. Қисми муосири хӯроквориӣ, назорати сифати маҳсулот, бинохои алоҳида барои нигоҳдории сабзавоту меваҷот ва ташкили дурусти раванд — ҳамаи ин ба рушди барнома мусоидат менамояд.

Аз январи соли ҷорӣ як қисми хонандагони синфҳои ибтидоӣ — вобаста ба моҳҳо аз 80 то 130 нафар кӯдакон — дар гурӯҳҳои рӯзи дароз кардашудаи мактаб мемонанд ва онҳо низ бо ғизои гарм таъмин карда мешаванд.

Қулфинай, гармхона ва нерӯи офтобӣ

Нуқтаи навбатӣ мактаби асосии №10 ба номи В. Ҳамбардзумян дар Абовян буд. Дар ин ҷо боздид бо мусиқӣ оғоз ёфт: кӯдакон меҳмононро бо суруди Ҷумҳурии Арманистон, сурудҳои миллӣ ва рақсҳо истиқбол намуданд.

Дар ин мактаб тақрибан 2 000 нафар кӯдакон таҳсил мекунанд, ки аз онҳо 900 нафар бо ғизои гарм таъмин карда мешаванд. Аммо нуктаи асосие, ки таваҷҷуҳи ҳайатро ҷалб намуд — гармхонаи мактабӣ бо масоҳати 500 метри мураббаъ мебошад, ки панҷ сол пеш бо дастгирии Барномаи озуқаворӣи ҷаҳонии СММ бунёд ёфтааст.

Ин як лабораторияи воқеии таълимӣ мебошад, ки дар он хонандагон тарзи мусоидат намудани технологияҳои муосирро барои дастрас кардани маҳсулоти босифат, муфид ва табиӣ дар амал меомӯзанд.

Дар як қисми гармхона растаниҳо бо усули муқаррарӣ парвариш карда мешаванд, дар қисми дигар бошад, гидропоника истифода мегардад. Клубника дар халтаҳои махсус бо нахи кокос парвариш карда мешавад.

Дар бораи сохти гармхона ба меҳмонон худи хонандагон — аъзои маҳфили «Гармхонаи инноватсионӣ» нақл карданд. Онон моҳияти гидропоникаро бо боварӣ шарҳ дода, растаниҳоро нишон доданд ва ба саволҳо ҷавоб гардониданд. Ба куллӣ аён буд, ки хонандагон дар ин ҷо на танҳо

ба таври одӣ мушоҳида мекунанд. Онон воқеан ба раванди мазкур ҷалб гардида, моҳияти фаъолияти худро дарк мекунанд ва дар ин бора бо шавқу рағбати хос сухан мегӯянд.

Директори мактаб Анаит Степанян қайд намуд, ки пас аз бунёди гармхона бисёр хонандагон дар бораиояндаи худ дар соҳаи кишоварзии инноватсионӣ ба андеша рафтанд. Мактаб намунаи олии он гардид, ки чӣ тавр ғизои мактабӣ ба ҳалқаи пайвандкунандаи байни дарсҳо, касб, замин, технологияҳо ва ояндаи кӯдак табдил меёбад.

Мактаб инчунин боз як роҳкори амалӣ — неругоҳи барқи офтобӣ бо тавоноии 60 кВт дорад. Он барои коҳиш додани хароҷоти марбут ба нигоҳдории гармхона ва омода намудани ғизо мусоидат менамояд.

Гандзак: боғе, ки меҳӯронад ва таълим медиҳад

Сипас ҳайат ба мактаби миёнаи №2-и деҳаи Гандзак сафар кард. Дар ин ҷо меҳмононро бо нону намак, садои дол ва рақсҳои миллӣ истиқбол гирифтанд. Хонандагон инчунин «Суруди тарзи ҳаёти солим»-ро, ки дар доираи барномаи ғизои мактабӣ эҷод шудааст, иҷро намуданд.

Хонандагон аз соли 2020 инҷониб бо ғизои гарм таъмин карда мешаванд. Дар ин давра дар атрофи ошхона ташаббусҳои мухталиф, аз қабили боғи мактабӣ, маҳфилҳо ва лоиҳаҳо бо иштироки волидон ва занони маҳаллӣ рушд ёфтанд.

Мактаб имконияти беназире пайдо намуд, ки мактаби марказии барномаи «Трансформатсияи ғизои мактабӣ» гардад. Маҳз дар ҳамин ҷо боғи интенсивӣ бунёд карда шуд, ки имрӯз на танҳо ҳамчун сарчашмаи ҳосил, балки ҳамчун қисми муҳими корҳои таълимӣ хизмат менамояд.

Боғ бо дастгирии мақомоти иҷроияи марзи Гегаркуник, БОҶ СММ ва ҷомеаи волидон бунёд карда шуд. Дар қитъаи замин бо масоҳати 2 000 метри мураббаъ 600 бех дарахт шинонда шуд. Боғ дар фасли баҳор бунёд ёфта, аллакай дар тирамоҳ ҳосили аввалини худро дод.

Аммо нуктаи муҳимтарин ҳатто дар ҳосилнокӣ нест. Муҳим он аст, ки боғ ба як қисми раванди таълим табдил ёфтааст. Хонандагон равишҳои муосири парвариши растаниҳоро дар маҳфили

«Боғи инноватсионӣ» меомӯзанд. Дар баробари ин, маҳфили «Тарзи ҳаёти солим» низ фаъолият менамояд. Илова бар ин, хонандагон худашон дар қитъаи хурди замин сабзавоту кабудӣ мекоранд — тамоми ҳосили ҷамъоваришуда ба ошхонаи мактаб равона карда мешавад.

Ҳамин тариқ, кӯдак тамоми марҳалаи ҳаракати маҳсулотро аз замин то табақ ба таври аён мушоҳида мекунад: ин ҷо тухмӣ, парвариш, ҷамъоварии ҳосил ва ин ҷо ғизо дар рӯи мизи мактабӣ аст.

Волидон ва ҷамъият — на мушоҳидон, балки иштирокчиёни раванд мебошанд

Дар Гандзак ба хубӣ аён аст, ки барномаи ғизои мактабӣ дар ҳолати ҷалби васеи ҷомеа самаранокии бештар нишон медиҳад. Ин танҳо ба фаъолияти директор, ошпазон ва омӯзгорон маҳдуд намешавад, балки волидон, сокинони маҳаллӣ, занони ҷамоат ва худи хонандагонро низ фаро мегирад.

Дар назди мактаб гурӯҳи занон фаъолият менамояд. Занон ҳосилро коркард намуда, аз малина, чилмева (мурӯд), себ ва сабзӣ меваҳои хушк (хушкбор) омода мекунанд. Маблағҳои аз фурӯши маҳсулот бадастомада барои ниёзҳои мактаб равона мегарданд: онҳо барои дастгирии барномаи ғизо, кӯмак ба оилаҳои ниёзманди соҳаи иҷтимоӣ ё эҳтиёҷоти синфҳо сарф мешаванд.

Инчунин ташаббуси «Гиёҳҳои мо» амал мекунад. Хонандагон гиёҳҳои шифобахшро ҷамъоварӣ намуда, чой омода мекунанд, онро мефурӯшанд ва маблағҳои бадастомадаро барои саёҳатҳои таълимӣ равона месозанд. Ин як ғояи одӣ ба назар мерасад, аммо он манфиати зиёд дорад: кӯдакон меҳнат кардан, ҳисоб кардан, банақшагирӣ, музокира кардан ва дидани натиҷаи кори худро меомӯзанд.

Дар раванди боздид меҳмонон низ ба як қисми ин ҳаёти мактабӣ табдил ёфтанд. Онон якҷо бо хонандагон ва волидон хӯришҳо омода намуда, меваҳоро реза карданд ва онҳоро ба дастгоҳи хушккунӣ гузоштанд, сипас дар сари мизи умумии хӯроки нисфирӯзии мактабӣ нишастанд. Чунин лаҳзаҳо бештари вақт нисбат ба муаррифӣ ва гузоришҳо аҳамияти амиқтарро инъикос менамоянд.

Аҳамияти ин таҷриба барои Тоҷикистон дар чист?

Барои Тоҷикистон таҷрибаи Арманистон пеш аз ҳама бо ҷанбаи амалии худ арзишманд аст. Он нишон медиҳад, ки ғизои мактабӣ метавонад на танҳо тавассути таъминоти маҳсулот ва навсозии ошхонаҳо рушд намояд. Дар атрофи он метавон муҳити фаъоли мактабиро ба вуҷуд овард: гармхонаҳо — ҳамчун лабораторияҳои таълимӣ, боғҳо — ҳамчун сарчашмаи маҳсулот ва лоиҳаҳои хонандагон, инчунин ҷалби волидон ва ҷомеа — ҳамчун шарикони воқеии мактаб.

Албатта, ҳар як қарор бояд ба шароити мактабҳои маҳаллӣ, иқлим, буҷет ва анъанаҳо мутобиқ карда шавад. Аммо принсипи асосӣ универсалӣ мебошад: барнома танҳо вақте устувор мегардад, ки дар паси он на танҳо хуҷҷатҳо ва дастгирии беруна, балки инсонҳои ба ҳаёти мактаб ҷалбгардида қарор дошта бошанд.

Мактабҳои Арманистон нишон доданд, ки хӯроки нисфирӯзии мактабӣ метавонад як қисми фарҳанги ғамхорӣ дар ҳаққи кӯдак бошад. Ин на танҳо омили таъминоти ғизо, балки соҳаҳои тандурустӣ, эътимод, таълими амалӣ ва иштироки оиларо низ фаро мегирад.

Рӯзи 1 июн, Боғи марказии шаҳри Хоруғ пур аз ханда, мусиқии шодмон ва фазои идона буд. Кӯдакон суруд мехонданд, бозӣ мекарданд, дар озмунҳо иштирок намуда, бо шавқ исбот мекарданд, ки ғизои солим дилгиркунанда нест.

Ҳамин тавр дар шаҳри Хоруғ Рӯзи байналмилалии ҳифзи кӯдакон таҷлил гардид. Дар ин ҷашн тақрибан 500 нафар иштирок карданд: кӯдакон, волидон, муаллимон, намояндагони ҷомеаи маҳаллӣ ва меҳмонон.

ҚИРС-ҚИРСИ СЕБ, СУРУДҲО ВА ЯК ҶАШНИ БУЗУРГИ КӮДАКОНА ДАР ХОРУҒ

Барои бисёр оилаҳо, ин рӯз на танҳо як рӯзи шавқовар дар боғ буд. Он ҳамчун ёдраскунӣ аз он чизе, ки аз ҳама муҳимтар аст, хизмат кард: кӯдакон ба таваҷҷӯҳ, амният, шодӣ ва имконияти рушд ва ба воя расидани солим ниёз доранд.

Ин чорабинӣ аз ҷониби дафтари маҳаллии Барномаи озуқаворвии ҷаҳонии СММ дар шаҳри Хоруғ, бо ҳамкории Институти ғизои соҳавии Федератсияи Русия ва намояндаи Ваколатдор оид ба ҳуқуқи инсон дар ВМКБ баргузор гардид. Муслима Афзалшоева, муовини раиси ВМКБ, низ дар ин чорабинӣ иштирок намуда, кӯдаконро табрик гуфт ва ба онҳое, ки дар озмунҳо беҳтарин буданд, ҷоизаҳои хотиравӣ тақдим кард.

Вақте ки тавассути бозӣ масъалаи саломатӣ муҳокима карда мешавад

Кӯдакон одатан гӯш кардани сӯҳбатҳои тӯлонӣ дар бораи ғизои солимро душвор меҳисобанд. Аммо агар шумо ба ҷои лексия бозӣ пешниҳод намоед, ҳама чиз тағйир меёбад.

Дар фестивал, кӯдакон дар "Мусобиқаи меваҷот", бозиҳои мавзӯӣ ва чорабинии "Қирс-қирси себ" иштирок намуданд. Онҳо ба саволҳо ҷавоб дода, қувваозмоӣ карданд, хандиданд, якдигарро дастгирӣ намуда, фаҳмиданд, ки чаро меваҷот, сабзавот ва дигар хӯрокҳои солим барои инкишоф, қувва ва некӯаҳволӣ муҳиманд.

Ин фаъолиятҳо махсусан бо хонандагони хурдсол хуб кор мекунанд. Кӯдакон на танҳо мешунаванд, ки "ғизои солим хӯред". Онҳо иштирок намуда, чизҳоро месанҷанд ва тавассути ҳаракат ва эҳсосот меомӯзанд. Ва сипас онҳо ин таҷрибаро ба хона меоранд - ба сӯҳбатҳо бо волидон, дӯстон ва одатҳои ҳаррӯзаи худ.

«Кӯдакон беҳтар дарк намуданд, ки ғизои солим чист».

Барои хонандагони мактаби рақами 9-и шаҳри Хоруғ мавзӯи ғизои солим аллакай шинос аст. Мактаб дар барномаи давлатии ғизои мактабӣ

иштирок намуда, кӯдакон ҳар рӯз хӯроки гарми серғизо мегиранд.

Муаллимаи мактаби рақами 9 Ҷамила Абдураҳимова мегӯяд, ки ин тадриҷан муносибати кӯдаконро ба хӯрок тағйир медиҳад:

"Ба шарофати барномаи ғизои мактабӣ, хонандагони мо ҳар рӯз хӯроки серғизо ва солим мегиранд. Бо гузашти вақт, кӯдакон фаҳмиданд, ки чаро ин муҳим аст ва бештар хӯрокҳои солимро ба ҷои газакҳои носолим интихоб мекунанд."

Вақте мо фаҳмидем, ки ҷашни Рӯзи кӯдакон дар бораи ғизои солим хоҳад буд, хонандагони мо фавран хостанд дар он иштирок кунанд. Онҳо махсусан аз омодагӣ ба маъракаи "Қирс-қирси себ" лаззат бурданд.

Кӯдакон расмҳои дурахшони меваҳоро кашида, бо ифтихор онҳоро дар маҳфил намоиш доданд, сурудҳо хонданд ва дар бораи манфиатҳои ғизои солим сӯҳбат намуданд. Барои онҳо ин на танҳо як фаъолияти шавқовар, балки имконияти аз нав дида баромадани одатҳои худ буд.

Баъд аз чорабинӣ, бисёре аз хонандагон гуфтанд, ки мехоҳанд чунин чорабиниро дар мактаби мо баргузор кунанд, то кӯдакони бештар дар бораи тарзи ҳаёти солим маълумот гиранд."

Чӣ тавре аз ҷониби муаллим қайд гардид, ки кӯдакон дар ҷашн чӣ гуна иштирок карданд, махсусан қаноатбахш буд: бо итминон, дӯстона ва бо шавқи самимӣ. Барои онҳо ин рӯз на танҳо шавқовар буд, балки дарси арзишманд низ буд, ки онҳо онро аз дарси муқаррарии синфӣ беҳтар дар ёд доранд.

«Ман фаҳмидам, ки чаро хӯрдани мева муҳим аст».

Ангелина Муборакалиева, хонандаи синфи чоруми мактаби рақами 9-и шаҳри Хоруғ, таассуроти худро чунин нақл кард:

"Ман аз чорабинии "Қирс-қирси себ" бештар лаззат бурдам. Ман дар бораи аҳамияти хӯрдани мева ва дигар хӯрокҳои солим бисёр чизҳоро омӯхтам. Чорабинӣ шавқовар, ҷолиб ва таълимӣ буд. Ман хурсандам, ки бо дӯстонам иштирок кардам ва умедворам, ки чунин чорабиниҳо бештар маъмул мешаванд."

Ҷашне, ки шумо мехоҳед такрор кунед

Натиҷаи асосии чунин чорабиниҳо на танҳо табассум ва аксҳост. Муҳим аст, ки кӯдакон як паёми оддӣ ба хона биёранд: нигоҳубини саломатии онҳо ҳар рӯз имконпазир буда, ғизои солим метавонад болаззат, рангоранг ва ҷолиб бошад.

Вақте ки кӯдак дар ин бора тавассути бозӣ, суруд, мусобиқа ва ҷашни муштарак маълумот мегирад, дониш муддати тӯлонӣ бо ӯ боқӣ мемонад. Ин маънои онро дорад, ки як рӯз дар боғ метавонад оғози тағйироти хурд, вале муҳим бошад — дар мактаб, дар хона ва дар одатҳои тамоми оила.

Дар Тоҷикистон мавсими нави озмунҳо оғоз ёфт. Имсол мактабҳо ва ошхонаҳои мактабӣ метавонанд бори дигар нишон диҳанд, ки хӯроки кӯдакон на танҳо аз таомнома, маҳсулот ва харитаҳои технологӣ иборат аст. Ин инчунин меҳнати нафароне мебошад, ки ҳар рӯз барои мактаббачагон хӯрок омода мекунанд ва дастаҳои якдили мактабиест, ки бо дастони худ сабзавоту кабудӣ мепарваранд.

ТАЪМИ БЕШТАР, ФОИДА ВА ТАВАҶҶУҲ БА КӮДАКОН:

дар Тоҷикистон бори дигар беҳтарин ошпазҳо ва гармхонаву боғҳои наздимактабиро интихоб мекунанд

Баҳори имсол кор ба ду озмун ҳусни оғоз бахшид: озмуни ҷашнии панҷуми «Ошпази беҳтарини мактабии Тоҷикистон — 2026» ва озмуни чоруми «Беҳтарин боғи мактабӣ». Ҳарду лоиҳа кайҳо боз як қисми барномаи ғизои мактабӣ гардидаанд, вале ҳар қадоми онҳо ин барномаро ба таври худ инъикос мекунанд.

Яке аз озмунҳо дар бораи маҳорат, масъулият ва меҳнати ҳаррӯзаи ошпазони мактабӣ мебошад. Озмуни дигар дар бораи заминҳои наздимактабӣ, гармхонаҳо, кӯдакон, омӯзгорон, волидон ва чӣ гуна ба як дарси воқеии хӯроки солим табдил ёфтани як ҷӯяки оддии замин ҳикоят мекунад.

Озмуни "Беҳтарин ошпази мактабии Тоҷикистон

Озмун 17-уми апрел оғоз ёфт. Имсол он аллакай бори панҷум аст, ки баргузор мешавад ва барои ошпазони мактабӣ дар саросари кишвар ба як майдони воқеии касбӣ табдил ёфтааст.

Мавзуи озмуни соли 2026: «Анъанаҳо. Бехатарӣ. Навовариҳо». Дар ин се калима — тамоми моҳияти ошхонаи муосири мактабӣ нуҳуфтааст. Аз як тараф, ҳифзи эҳтиром ба таомҳои миллӣ ва таъмҳои ошно муҳим аст. Аз тарафи дигар — ғизои мактабӣ бояд бехатар, мутавозин ва дорои қоидаҳои дақиқ бошад. Инчунин он бояд рушд кунад: равишҳои муосир, таҷҳизоти нав, таомномаи андешидашуда ва пешниҳоди ҷолиби таомҳоро истифода барад.

Барои иштирок ошпазҳо ва кормандони ошхонаҳои мактабҳое, ки шомили Барномаи ғизои мактабӣ мебошанд, даъват карда шуданд. Шарти асосӣ — доштани на камтар аз се сол собиқаи касбии корӣ мебошад. Барои сабти ном пур кардани дархост, замима намудани нусхаи сканершуда ё акси дафтарчаи тиббии амалкунанда ва инчунин

омода кардани иншои кӯтоҳи ҳавасмандӣ ё видео-муаррифии то дудақиқагӣ зарур буд.

Пас аз интихоб, иштирокчиёнро омӯзиши онлайнӣ интизор буд. Ошпазҳо тавонистанд мавзуъҳои муҳимро такрор намоянд: меъёрҳои санитарӣ, кор бо кортҳои технологӣ, ташкили ҷойи кор ва дигар масъалаҳои амалие, ки ҳар рӯз бо онҳо рӯбарӯ мешаванд.

Худи озмун дар чанд марҳала сурат мегирад: интихоби дархостҳо, нимфиналҳои минтақавӣ ва финал дар шаҳри Душанбе. Дар нимфиналҳо иштирокчиён маҷмӯи пурраи таомҳоро омода мекунанд: таоми якум, таоми дуюм, хӯриш, нӯшокӣ ва маҳсулоти нонӣ. Дар финал бошад, панҷ ошпази беҳтарини мактабии кишвар таоми муаллифии худро пешниҳод менамоянд, супориши амалиро иҷро мекунанд ва аз пурсиши фаврии касбӣ мегузаранд.

Имсол ба масъалаи устодӣ (роҳнамоӣ) таваҷҷуҳи махсус зоҳир карда мешавад. Финалистон ва ғолибони солҳои гузашта ба иштирокчиёни нав барои омодагӣ ба озмун кӯмак хоҳанд кард: таҷрибаи худро боҳам мебинанд, сессияҳои омӯзишӣ мегузаронанд ва ҳамкорони худро дар

минтақаҳо дастгирӣ менамоянд. Ин як қисми муҳими озмун аст, зеро ошпазони мактабӣ ҷудо аз якдигар кор намекунанд. Ин як ҷомеаи воқеии касбӣ аст. Ва ҳар қадар ки дар дохили он мубодилаи таҷриба бештар сурат гирад, ҳамон қадар тамоми низоми ғизои мактабӣ тақвият меёбад.

Дар финал иштироки панҷ ошпаз дар назар аст, ки минтақаҳои гуногуни Тоҷикистон: Вилояти Мухтори Кӯҳистони Бадахшон, вилояти Суғд, минтақаи Кӯлоб, минтақаи Бохтар ва шаҳру ноҳияҳои тобеи ҷумҳуриро муаррифӣ менамоянд.

Ғолибон ва ҷоизадорон бо дипломҳо, мукофотҳои хотиравӣ, сертификатҳо барои хариди техникаи маишӣ, маҷмӯи зарфҳо ва таҷҳизоти касбии ошхона барои ошхонаҳои мактабӣ сарфароз гардонида мешаванд. Мукофоти асосии озмун — ҷоизаи гузарандаи «Қошуқи тиллоӣ» мебошад.

Озмуни "Беҳтарин боғи мактабӣ"

Озмун аллакай бори чорум аст, ки баргузор мегардад. Барои иштирок мактабҳои шомили барномаи ғизои мактабии Барномаи озуқаворechoии ҷаҳонии СММ, ки дорои қитъаи замин барои парвариши сабзавоту кабудӣ ё гармхона мебошанд, даъват карда мешаванд.

Мавзуи озмуни соли 2026 — «Таом аз замини наздимактабии мо» мебошад. Мактабҳо бояд на танҳо як қитъаи замини зебо ё ҳосили хубро нишон диҳанд. Гузаштани тамоми ин масир муҳим аст: интихоби зироатҳо, омода кардани хок, шинондани растаниҳо, нигоҳубини онҳо, ҷамъоварии ҳосил ва нишон додани он, ки чӣ тавр маҳсулоти парваришшуда метавонанд як қисми ғизои мактабӣ гарданд.

Ин як таърихи хеле фаҳмо ва наздик ба кӯдакон аст. Вақте ки кӯдак мебинад, ки чӣ тавр аз як тухмии хурдакак кабудӣ, сабзавот ё зироати дигар мерӯяд, муносибати ӯ ба ғизо дигар мешавад. Ӯ дарк мекунад, ки дар паси як хӯроки оддии нисфирӯзии мактабӣ чӣ қадар меҳнат нуҳуфтааст. Вай вобастагии байни замин, об, меҳнат, саломатӣ ва табақи рӯи мизро мебинад.

Дар озмун мактаббачагон, омӯзгорон, волидон ва ҷомеаҳои маҳаллӣ метавонанд иштирок кунанд. Онҳо якҷоя қитъаи замин ё гармхонаро нигоҳубин менамоянд, мушоҳидаҳо мебаранд, ҳосил ҷамъ

меоранд, чашидани таомҳо мегузаронанд, таомҳо омода мекунанд ва чорабиниҳои мавзуии мактабиро ташкил менамоянд.

Иштирокчиён то 30-юми июн номи худро сабт менамоянд. Дар фасли тобистон мактабҳо ба шинондани зироатҳо, нигоҳубини растаниҳо, ҳифзи онҳо ва ҳисоботи марҳалавию мобайнӣ машғул хоҳанд шуд. Дар моҳҳои сентябр ва октябр ҳосилро ҷамъоварӣ намуда, таомҳо омода мекунанд, чашидани таомҳо, хӯрокҳои нисфирӯзии мавзуӣ ва дигар чорабиниҳои ниҳоиро баргузор менамоянд. Дар моҳи ноябр бошад, ҳайати ҳакамон лоиҳаҳоро арзёбӣ карда, финалистонро интихоб ва ғолибонро эълон мекунанд.

Имсол мактабҳо дастгирии васеи методӣ хоҳанд гирифт. Барои иштирокчиён аз ҷониби агрономмушовирон се вебинари омӯзишӣ гузаронида мешавад. Аз ҷумлаи мавзуъҳо: чӣ тавр ба нақша гирифтани кишт ва омода кардани хок, чӣ тавр нигоҳубини растаниҳо ва сарфакорона истифода бурдани об, чӣ тавр ҷамъоварии ҳосил, нигоҳдории маҳсулот ва дуруст истифода бурдани онҳо дар хӯроки мактаббачагон мебошанд.

Ҳар як мактаб таърих дар бораи замини наздимактабӣ ё гармхонаи худро омода мекунад. Дар он бояд нақл карда шавад, ки кадом қитъаи замин интихоб гардид, кадом зироатҳо шинонда шуданд, корҳо чӣ гуна сурат гирифтанд, кӣ иштирок кард, кадом мушкилот ба миён омаданд ва чӣ тавр онҳо ҳалли худро ёфтанд.

Барои хонандагони синфҳои поёнӣ супориши эҷодии «Таом аз замини наздимактабии мо» — расм ё кори дастҷамъона бо тавзеҳи кӯтоҳ пешбинӣ шудааст. Хонандагони синфҳои 5–11 бошад, дар бораи зироатҳои интихобшуда, кори дастаҷамъона ва таоме, ки аз маҳсулоти парваришёфта омода карда шудааст, иншо менависанд.

Ғолибон дар ду категория интихоб мешаванд: «Беҳтарин боғи мактабӣ» ва «Гармхонаи беҳтарин». Дар ҳар як категория ғолибон барои рушди минбаъдаи ташаббусҳои кишоварзии мактабӣ ба маблағи 10 000 сомонӣ грантҳо мегиранд. Мактабҳое, ки ҷойҳои дуюм ва сеюмро ишғол мекунанд, мувофиқан ба маблағи 5 000 ва 2 500 сомонӣ бо таҷҳизоти техникӣ сарфароз гардонида мешаванд.

Як ғояи бузург

Дар нигоҳи аввал, ин озмунҳо аз ҳам хеле фарқ мекунанд. Дар яке ошпазони мактабӣ ва дар дигаре дастаҳои якдили мактабӣ, ки дар заминҳои наздимактабӣ ва гармхонаҳо кор мекунанд, иштирок менамоянд. Вале дар асл онҳо дар бораи як чиз сухан мегӯянд: ғизои мактабӣ — ин як низоми зиндаест, ки дар он ҳам касбияти калонсолон, ҳам иштироки кӯдакон ва ҳам дастгирии мактаб, оила ва ҷомеаи маҳаллӣ муҳим мебошанд.

Ташкилкунандагони озмунҳо Барномаи озуқаворechoии ҷаҳонии СММ, Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон, Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон, инчунин Ташкилоти заминавии ИДМ оид ба масъалаҳои хӯроки хонандагон — ТМҒ «Институти ғизои соҳавӣ»/SIFI мебошанд.

Дар пеш — чанд моҳи кор, омодагӣ, ҳаяҷон, вохӯриҳо, чашиш ва албатта, таърихҳои нави мактабӣ интизоранд. Таърихҳо дар бораи ошпазҳое, ки тамоми меҳри худро ба кори худ мебахшанд. Дар бораи кӯдаконе, ки бори аввал бо дастони худ ҳосил мепарваранд. Дар бораи мактабҳое, ки дар онҳо хӯроки хӯрӣ ба як қисми фарҳанги бузурги ғамхорӣ дар ҳаққи саломатии кӯдак табдил меёбад.

«АГАР БО ШАВҚУ ЗАВҚ МЕҲАНТ НАМОӢ»:

таърихи Алибек ва боғи мактабӣ

Алибек Турдиеви хонандаи синфи ҳафтуми мактаби #12-и ноҳияи Айнӣ як орзу дорад. Вай мехоҳад, ки қитъаи замини мактаб бори дигар сабзу хуррам, зинда ва ободгардад — ҷое, ки дар танаффус баромадан ба он ҷо гуворо бошад, дарахтон, сабзавот ва кабудиҳо сабзида, кӯдакон бинанд, ки чӣ тавр аз замини оддӣ ҳосил ба даст меояд.

Мактаби Алибек дар деҳаи Искодари ҷамоати деҳоти Дардар, дар қисми кӯҳистони вилояти Суғд воқеъ аст. Манзараҳои ин ҷо аҷибу беназиранд: кӯҳҳо, дарёҳо ва ҳавои соф. Аммо дар кӯҳистон табиат на танҳо зебоии худро нишон медиҳад, балки метавонад хеле сахтгир (хушунатбор) низ бошад. Боронҳои шадид ҳамроҳ бо лою санг метавонанд дар давоми чанд соат он чизеро, ки одамон дар тӯли солҳо ташкил карданд, хароб созанд.

Боғи мактаб низ ба ҳамин гуна ҳодиса дучор шуд. Рӯзе аз рӯзҳо он ифтихори мактаби №12 ба шумор мерафт: дарахтон мева медоданд, ҳавлии мактаб шинаму сабзпӯш буд, кӯдакон ва омӯзгорон ба ин ҷо ҳамчун як қисми ҳаёти мактабӣ одат карда буданд. Боғ на танҳо аҳли мактаб, балки сокинони деҳаро низ шод мегардонид. Баъдан, сели сахт заминро зери лою санг гузошта, дарахтонро зарар дод ва қитъаи замине, ки то чанде пеш хурраму зинда буд, қариб холӣ ва вайрон гардид.

Чӣ тавр қитъаи замини мактабро дубора эҳё карданд

Барои мактаб ин як бохти бузург буд. Аммо таърих бо ин ба поён нарасид. Омӯзгорон, кормандони мактаб, хонандагон ва сокинони деҳа тадриҷан ба эҳёи ин қитъаи замин оғоз намуданд: заминро аз таҳшинҳои сел тоза карда, сангҳоро бардоштанд ва ниҳолҳои нав шинонданд. Дар наздаш барои бунёди боғ ҷой ҷудо карданд, то барои ошхонаи мактаб сабзавот ва кабудиҳо парвариш намоянд.

Алибек аз ҷумлаи касоне буд, ки ин корро танҳо аз берун тамошо намекард. Вай худаш ҳамроҳи дигар кӯдакон дар нигоҳубини қитъаи замин саҳм мегузошт: кӯмак мекард, медид, ки чӣ тавр растаниҳо реша медавонанд, замин чӣ гуна тағйир меёбад ва чӣ тавр як ниҳоли хурд тадриҷан ба як қисми кори умумӣ табдил меёбад. Дар ин гуна кор натиҷаи фаврӣ нест, вале як эҳсоси муҳим вуҷуд дорад: ту худат кореро анҷом додӣ ва он на дар рӯи коғаз, балки дар ҳавлии мактаб боқӣ монд.

Ҳоло дар мактаб каду, помидор, бодиринг, картошка, сабзӣ, зироатҳои лӯбиёгӣ ва кабудиҳо парвариш карда мешаванд. Як қисми ҳосил дар ошхонаи мактаб истифода мешавад: кабудиҳоро ба шӯрбоҳо, хӯришҳо ва таомҳои гарм ҳамроҳ мекунанд. Барои кӯдакон ин робитаи хеле равшану фаҳмо дар байни меҳнат ва хӯрок аст. Аввал онҳо аз паси ҷӯякҳои назди мактаб нигоҳубин мекунанд, баъдан дар реза кардани кабудии тару тоза кӯмак мерасонанд ва аз бӯи хуши он дар табақи худ лаззат мебаранд. Ҳамин тавр, ғизои мактабӣ наздиктар ва фаҳмотар мегардад: ин на танҳо як хӯроки нисфирӯзии тибқи ҷадвал, балки натиҷаи ғамхорӣ, меҳнат ва кори умумист.

Иншои ғолибона

Алибек дар иншои худ барои озмуни «Беҳтарин боғи мактабӣ — 2025» маҳз дар ҳамин бора навиштааст. Вай на танҳо дар бораи қитъаи замини мактаб, балки дар бораи орзуи худ — гӯшаи сабзу хуррам дар доманакӯҳ, ки дар он ҷо дарахтону гулҳо мерӯянд, дар наздаш чашмаи зулол ҷорӣ аст, парандагон тарона мехонанд ва инсон худро орому шод ҳис мекунад, нақл намудааст. Дар матни вай ҳам хаёлпарастии кӯдакона ва ҳам андешаи калонсолона дида мешавад: корро бояд аз чизи хурд — аз мактаби худ, аз замин, боғ ва полезии он оғоз кард.

Алибек дар бораи замине менависад, ки худаш медонад. Дар бораи боғе, ки хароб шуда буд. Дар бораи одамоне, ки ин ҷоро холӣ нагузоштанд. Дар бораи меҳнате, ки пас аз он ҳавлии мактаб дубора сабзпӯш мешавад.

Дар соли 2025 мактаби №12-и ноҳияи Айнӣ дар номинатсияи «Беҳтарин боғ» ҷойи аввалро ишғол

намуд. Худи Алибек барои иншои беҳтарин ба унвони алоҳида сазовор гардид. Барои мактаб ин ғалаба на танҳо як хабари хушу гуворо, балки имконияте шуд, то он чизеро, ки кӯдакон кайҳо боз ниёз доштанд, амалӣ созад.

Директори мактаб иброз дошт, ки маблағҳои бадастомада барои таъмири нопурраи ошхонаи мактаб, гузаронидани хати оби нӯшокӣ ба ошхона ва сохтани дастшӯяк истифода шуданд. Қисми дигари маблағҳо барои харидорӣ ва насби қубурҳо ҷиҳати обёрии боғи наздимактабӣ равона карда шуд.

Илҳомбахш барои дигарон

Таърихи Алибек ва мактаби вай нишон медиҳад, ки боғи мактабӣ ҷоест, ки кӯдакон дар он ҷо сабр, масъулиятшиносӣ ва эҳтиром ба меҳнатро меомӯзанд. Дар ин ҷо саҳми ҳамагон муҳим аст: волидон ва сокинони деҳа, ки ба мактаб кӯмак мерасонанд; омӯзгорон, ки қитъаи замини паси биноро ба як таҷрибаи зиндаи таълимӣ табдил медиҳанд; ошпазони мактаб, ки аз сабзавоти табиии рост аз ҷӯяк чидашуда хӯроки нисфирӯзии болаззат ва муфид омода месозанд.

Мактабҳои дигар низ метавонанд аз ин таърих илҳом гиранд: корро аз он чизе, ки аллакай ҳаст, оғоз кардан мумкин аст. Аз як қитъаи хурди замин, чанд ҷӯяк, ниҳолҳо, кӯмаки волидон, обёрии дуруст ва хоҳиши холӣ нагузоштани замин. Ҳатман нест, ки дарҳол як боғи комилу беназир дошта бошед. Муҳим он аст, ки мактаб як кори умумие дошта бошад, ки кӯдакон дар он маъниву мақсадро бубинанд.

Алибек навиштааст, ки агар бо муҳаббат меҳнат кунӣ, дилхоҳ гӯшаи заминро метавон ба биҳишт табдил дод. Ва мактаби №12 ин суханҳоро бо фаъолияти худ тасдиқ менамояд. Пас аз омадани сел дар ин ҷо бори дигар дарахтон мешинонанд, сабзавот парвариш мекунанд, хати об мегузаронанд, ошхонаро обод месозанд ва фазои сабзу хуррамро дар назди мактаб ба кӯдакон бармегардонанд.

Ҳамин тавр, орзуи ин хонандаи синфи ҳафтум ба як қисми таърихи бузурги мактаб табдил меёбад — таърихи орому воқеӣ ва хеле зарурӣ.

«МАН ТАВАҚҚУФ НАХОҲАМ КАРД»:

роҳи касбии беҳтарин ошпази мактабии Тоҷикистон

Таърихи Шоҳрух Иномзода – ошпази мактаби #18 ноҳияи Ҷаббор Расулов ва голиби озмуни “Беҳтарин ошпази мактабӣ – 2025”

Соат 5 – и субҳ. Дар берун ҳанӯз торик аст. Мактаб нав бедор мешавад: дар долонҳо хомӯшӣ, кӯдакон пас аз чанд соат меоянд. Аммо дар ошхона аллакай ҳаво гарм буда, бӯйи хамир, орд ва ҳаловати гуворо ҳузур дорад.

Ин модари Шоҳрух – Майрам Абдураҳмонова аст, ки барои кӯдакон субҳонаи гарм омода мекунад. Ҳамон модаре, ки дар канори ӯ рӯзе Шоҳрухи хурдсол бори аввал дохили ошхонаи мактабро дида буд. Ҳамон писарбачае, ки пас аз солҳои зиёд, дар соли 2025, беҳтарин ошпази мактабии Тоҷикистон дар байни мактабҳои деҳоти иштирокчии Барномаи ғизои мактабии БОҶ СММ гардид.

Майрам Абдураҳмонова дар мактаби №23-и ноҳияи Ҷаббор Расулов ҳанӯз хеле пеш аз он ки Шоҳрух худаш ба мактаб равад, ба ҳайси ошпаз ба фаъолият оғоз карда буд. Ва то ҳол дар он ҷо кор мекунад. Ӯ субҳи барвақт ба ошхона омада, хамир мешӯрид, мепухт, меҷӯшонд ва барои кӯдакон хӯроки оддӣ, гарм ва монанди таомҳои хонагии лазизро омода мекард.

Шоҳрух дар канор буд. Гоҳе маҳсулот меовард, гоҳе дар хамиркунӣ кӯмак мерасонд ва гоҳе дигар танҳо истода тамошо мекард, ки чӣ тавр аз оддитарин ғалладонагиҳо, сабзавот ва орд хӯроки нисфирӯзии мактабӣ омода мешавад.

Он вақт писарбача ҳанӯз дар бораи касби ояндаи худ фикр намекард. Танҳо модараш дар канори ӯ буд, ошхонаи мактабӣ ва бӯйи нони гарм, шӯрбо ва пирожкиҳои лазиз тадриҷан ба як қисми даврони кӯдакии ӯ табдил меёфтанд.

Ҳама чиз аз ҳамон ҷо оғоз ёфт

Шоҳрух 8 январи соли 1998 дар оилаи оддӣ ба дунё омадааст. Падараш – омӯзгор ва модараш – ошпази мактаб мебошанд. Ӯ фарзанди калонии оила буда, як додарак ва як хоҳар дорад.

Дар кӯдакӣ Шоҳрух мисли бисёр писарбачаҳои дигар орзу дошт, ки низомӣ, ронанда ё духтур шавад. Аммо ҳоло ӯ табассумкунон мегӯяд, ки дар ниҳоят хеле барвақт дарк кард: ҳамаи инҳо ба ӯ тааллуқ надоранд. Вале ошхона кори дигар аст. Он ҷо барои ӯ ҷолиб буд ва ҳамеша ба он ҷо майлу рағбат дошт.

Пас аз хатми мактаб Шоҳрух дар сафи артиш хидмат кард ва ҳатто дар он ҷо ҳам таваҷҷуҳи ӯ ба пухтупаз зуд ба чашм афтод: ӯ бештар дар ошхона фаъолият мекард ва ба кор чунон боэътимод шурӯъ менамуд, ки гӯё аз кайҳо медонист, ки ин кори касбии ӯст.

Сипас ба Маскав рафта, дар тарабхонаи таомҳои тоҷикию ӯзбекӣ фаъолият намуд. Корро аз ёрдамчии ошпаз, яъне аз оддитарин ва ноаёнтарин вазифаҳо оғоз кард, вале зуд ба муҳити корӣ одат намуда, аз калонсолон омӯхт, мустақилона кӯшиш кард, таҷриба андӯхт ва тадриҷан рушд намуд. Дар давоми ду сол Шоҳрух роҳи касбиро то ба дараҷаи сарошпаз тай намуд.

Бозгашт ба хонадони худ

Пас аз чунин таҷриба, ӯ метавонист дар соҳаи тарабхонадорӣ бимонад. Аммо дар соли 2024 ин ошпази ҷавон ба хона баргашт ва ошхонаи тамоман дигар – ошхонаи мактабиро интихоб намуд, ки дар он ҷо ҳар рӯз бояд барои кӯдакон таом омода кард.

Имрӯз Шоҳрух дар мактаби №18-и ноҳияи Ҷаббор Расулов ба ҳайси ошпаз фаъолият менамояд. Ӯ ҳар рӯз барои 96 кӯдак таом омода мекунад. Ҳар кадоме аз онҳо завқ, одат ва рӯҳияи хоси худро дорад. Як кӯдак бо иштиҳои том шӯрбо мехӯрад, дигаре пеш аз ҳама ба маҳсулоти қаннодӣ даст дароз мекунад, сеюмӣ ба таоми нав дерғоҳ бо диққат менигарад ва касе ҳам ошкоро мегӯяд: «Намехоҳам».

Ошпази мактабӣ ин гуна чизҳоро зуд ҳис мекунад. Баъзан ҳатто пеш аз он ки кӯдак барои гуфтани чизе фурсат ёбад.

Шоҳрух мушоҳида мекунад, ки кӯдакон бештар маҳсулоти ширин ва хӯрокҳои зудтайёрро интихоб менамоянд. Ӯ инро на танҳо дар мактаб, балки дар хона низ мебинад: худи ӯ ду фарзанди хурдсол – 6 ва 5 сола дорад.

Бинобар ин, барои ӯ муҳим аст, ки хӯроки нисфирӯзии мактабӣ на танҳо муфид ва мутавозин бошад. Таом бояд лазиз, дуруст пухташуда ва аз назар зебо бошад, то дар табақ рангҳо ҷилва кунанд, сабзавот шакли худро гум накунад ва кӯдак хоҳиши чашидани онро пайдо намояд. Зеро барои кӯдак танҳо гирифтани як порсияи хӯрок кифоя нест – ӯ бояд барои хӯрдани он иштиҳо дошта бошад.

На танҳо барои ғалаба

Барои Шоҳрух озмуни «Беҳтарин ошпази мактабӣ – 2025» аз аввал як сафари тасодуфӣ ва ё танҳо як имконияти санҷиши худ набуд. Ӯ дар назди худ мақсад гузошт – шоиста баромад кунад ва исбот намояд, ки ошпази мактабӣ низ метавонад дигаронро ба ҳайрат оварад.

Ӯ мехост нишон диҳад, ки ошпази мактабӣ – ин мутахассиси асил аст: кунҷков, эҷодкор, муосир ва дорои қобилияте, ки метавонад дар бораи мазза, манфиат ва кӯдакон фикр кунад. Ҳатто агар ҷойи кории ӯ на ошхонаи тарабхона, балки як ошхонаи оддии мактабӣ бошад.

Ӯ иқрор шуд: ҳамин ки дар бораи озмун шунид, аллакай худро дар саҳна бо ҷом дар даст ва зери чапакзании тамошобинон тасаввур мекард.

Ҳангоми гузаштани марҳилаҳои озмун, Шоҳрух бо хушнудӣ аз ин имконияти нодир истифода бурд, то аз доираи ошхонаи худ берун баромада, тарзи кори дигаронро бубинад. Ӯ мушоҳида мекард, ки ҳамкасбонаш чӣ гуна таомҳоро ихтироъ мекунанд ва маҳсулоти шиносро бо кадом усулҳои нав пешкаш менамоянд.

Хӯроки муаллифӣ

Дар марҳилаи ниҳоӣ Шоҳрух лағмон омода кард – таоме, ки онро дар хонаводаҳои зиёд хуб медонанд ва дӯст медоранд. Танҳо ӯ ин таомро ба тарзи хоси худ пазирой намуд: онро сабуктар, бо миқдори зиёди сабзавот ва аз назари мазза мутавозинтар кард. Ӯ мехост хусусияти таоми дӯстдоштаро нигоҳ дорад, вале онро тавре омода созад, ки барои ғизои мактабӣ мувофиқтар бошад.

Ин лағмон таоми дӯстдоштаи аҳли оилаи Шоҳрух аст. Дар хонавода бештар хоҳиш мекунанд, ки маҳз ҳамин таомро омода созад, бо вуҷуди он ки, ба гуфтаи худи ӯ, ҳам модар ва ҳам ҳамсараш бисёр хуб пухтупаз мекунанд.

Одатан, Шоҳрух ретсептҳои худро ба касе намегӯяд. Ӯ бо табассум мегӯяд: ин сирри касбист. Аммо барои озмун истисно кард ва пушаймон ҳам нашуд. Маҳз ҳамин лағмон яке аз таомҳое гардид, ки ба ӯ барои ба даст овардани ғалаба кӯмак расонданд.

Ғалаба дар озмун барои ӯ аввалин ҷоизаи воқеан бузург буд – ҳамоне, ки ҳатто пеш аз оғози озмун дар орзуяш буд. Модараш ғолибро бо ашки шодӣ дар чашмон пешвоз гирифт. «Ман ҳамеша ҳисоб мекардам, ки кори ошпаз бисёр вазнин аст, – мегӯяд Майрам Абдураҳмонова. – Намехостам, ки фарзандонам роҳи маро интихоб намоянд. Субҳи барвақт омадан, барои саломатии кӯдакон масъулият доштан, кӯшиши омода кардани таоми лазиз ҳатто дар ҳолати маҳдуд будани намудҳои маҳсулот… Ман фикр мекардам, ки ин кор барои фарзандони ман нест. Аммо имрӯз ман ба шарофати ҷоизаи писарам бо касби худ фахр мекунам».

Падари Шоҳрух, Иномҷон Хоҷаевич, кӯтоҳ ва бо лаҳни падарӣ чунин мегӯяд: «Ман бо писарам фахр мекунам ва ягон сония ҳам пушаймон нестам, ки ӯ ин касбро интихоб кард. Писари ман дар роҳи дуруст аст».

Пас аз озмун чӣ тағйир ёфт

Пас аз озмун Шоҳрух танҳо бо диплом ва хотираҳои зебо маҳдуд нашуд. Ба мактаб баргашта, ӯ ба таҷрибаҳои нав шурӯъ кард: ба таомнома бодиққаттар нигарист, тарзи пешкаш намудани таомҳоро дигар кард ва ба онҳо гуногунии бештар бахшид.

Ӯ лағмони худро аллакай чанд маротиба барои хонандагон омода кард – ва кӯдакон онро бисёр хуш пазируфтанд. Сипас ба ғояҳои иштирокчиёни дигари озмун низ рӯ овард: баъзеро санҷида дид, баъзеро мутобиқ намуд ва мушоҳида кард, ки кӯдакон кадом таомҳоро бо иштиҳои бештар мехӯранд ва кадом маҳсулотро метавон бо тарзи ҷолибтар пешкаш кард.

Шоҳрух дӯст медорад, ки таомҳои миллии шиносро гирифта, онҳоро бо тарзи нав омода кунад, то кӯдак бо шавқ ба табақ нигоҳ карда, хоҳиши чашидани онро пайдо намояд.

Имрӯз Шоҳрух мегӯяд, ки таваққуф карданӣ нест. Ӯ мехоҳад дастурҳои нави таомҳоро ихтироъ кунад, таомҳои фаромӯшшударо дар шакли нав барқарор созад ва рӯзе китоби дастурҳои худро таҳия намояд.

Ҳар рӯз дар мактаби №18 ӯ барои хонандагони хурдсол таом омода мекунад. Ва шояд дар байни ин кӯдакон низ нафаре ҳаст, ки имрӯз танҳо ба ошхонаи мактабӣ назар карда, тарзи кори калонсолонро тамошо мекунад ва ҳанӯз намедонад, ки рӯзе ин бӯйи нон, шӯрбо ва таомҳои гарм барои ӯ оғози роҳи бузурге хоҳад шуд.

ХӮРОКИ НИСФИРӮЗИИ ГАРМ, КИ БАРОИ ДАР МАКТАБ МОНДАН КӮМАК МЕКУНАД: ТАҶРИБАИ ҒИЗОИ МАКТАБӢ ДАР ҲИНДУСТОН

Дар паси миқёси як барномаи бузурги ғизои мактабӣ — миллионҳо хӯроки нисфирӯзӣ, ҳазорҳо мактаб, садҳо ошхона ва логистикаи мураккаб - чӣ меситад? Дар маркази ин низом — кӯдаке қарор дорад, ки хӯроки нисфирӯзии мактабӣ барои ӯ метавонад сабаби ба дарс омадан, дар мактаб мондан ва бовар кардан ба он бошад, ки оянда имконпазир аст. Бунёди ҳиндустонии «Акшая Патра» маҳз ҳамин тавр кор мекунад: табдил додани хӯроки нисфирӯзии мактабӣ ба сутуни таълим ва инкишофи кӯдак.

Дар Ҳиндустон, таъсири барномаи ғизои мактабӣ ба маориф аксар вақт тавассути достони К. Камараҷ, сарвазири иёлати Мадрас — ҳоло Тамилнад — аз соли 1954 то 1963 шарҳ дода мешавад. Тибқи як ривоят, ҳангоми сафар ба минтақа, ӯ бо писарбачае вохӯрд, ки ба ҷои рафтан ба мактаб чорво мечаронид. Вақте ки аз ӯ пурсиданд, ки чаро таҳсил намекунад, кӯдак ҷавоб дод: "Агар ман ба мактаб равам, ба ман хӯрок медиҳед? Ман наметавонам бо шиками гурусна таҳсил кунам."

Ин достони масалмонанд моҳияти ғизои мактабиро дақиқ инъикос менамояд: барои кӯдаке аз оилаи камбизоат, хӯроки нисфирӯзии мактабӣ на танҳо як низоми дастгирӣ, балки шарти пешакии роҳи таҳсили онҳост. Ин мантиқ асоси яке аз бузургтарин низомҳои ғизои мактабӣ дар ҷаҳонро ташкил дод, ки имрӯз ба миллионҳо кӯдакон дар гирифтани ғизо, дар мактаб мондан, таҳсил ва банақшагирӣ барои оянда кӯмак мекунад.

Вақте ки гуруснагӣ имкони таҳсилро намедиҳад

Барҳам додани гуруснагӣ ва таъмини таҳсилоти босифат аз ҷумлаи асосии Ҳадафҳои Рушди Устувор мебошанд, ки кишварҳои СММ барои соли 2030 муайян кардаанд. Дар назари аввал, робитаи байни ин ду нафар равшан аст: ҳеҷ кӯдаке набояд гурусна ба мактаб равад. Аммо барои миллионҳо оилаҳо дар саросари ҷаҳон, хӯроки серғизо як чизи боҳашамате боқӣ мемонад, ки ба даст овардanaш душвор аст.

Тибқи маълумоти СММ, 673 миллион нафар аз норасоии ғизо азият мекашанд. Дар байни онҳо миллионҳо кӯдакон ҳастанд, ки гуруснагӣ барои онҳо монеаи ҳаррӯза дар роҳи омӯзиш мегардад.

Миқёси ин мушкилот дар Ҳиндустон возеҳ ба назар мерасад. Ин кишваре бо аҳолии тақрибан 1,5 миллиард нафар аст, ки қариб сеяки онро кӯдакон ва наврасон ташкил медиҳанд. Дар чунин шароит, ғизои мактабӣ дигар танҳо як низоми дастгирии иҷтимоӣ нест. Онҳо ба як воситаи стратегии рушд табдил меёбанд.

Маҳз ин нақшро барномаи миллии ғизои мактабӣ дар Ҳиндустон мебозад. Имрӯз он бо номи PM POSHAN (Pradhan Mantri Poshan Shakti Nirman) фаъолият мекунад. Пеш аз таҷдид дар соли 2021, он ҳамчун Барномаи миллии хӯроки нисфирӯзӣ дар мактабҳо ё соддатар, Нақшаи хӯроки нисфирӯзӣ маъруф буд. Ҳадафи он на танҳо додани ғизо ба кӯдакон, балки кӯмак ба онҳо барои нигоҳ доштан дар мактаб мебошад. Барои бисёр оилаҳо, хӯроки нисфирӯзии ройгони мактабӣ омили ҳалкунанда аст: кӯдакон ба мактаб мераванд, зеро ба ғайр аз дарсҳо, хӯроки гарм онҳоро интизор аст.

Имрӯз ин низом тақрибан 100 миллион кӯдакро фаро мегирад.

«Акшая Патра»: сарчашмаи тамомнашаванда

Яке аз бузургтарин шариконии ғайритиҷоратии давлат дар татбиқи ин низом Бунёди "Акшая Патра" мебошад, ки соли 2000 таъсис ёфтааст. Номи он, ки аз санскрит тарҷума шудааст, маънои "манбаи бепоён"-ро дорад ва рисолати созмонро ба тарзи муносиб тавсиф мекунад.

Ин бунёд фаъолиятро бо додани ғизо барои 1500 кӯдак дар Бангалор оғоз намуд. Имрӯз он ба як созмони бузурге табдил ёфтааст, ки бо ҳамкории ҳукумати Ҳиндустон, ҳукуматҳои иёлотҳо ва мақомоти маҳаллӣ кор мекунад ва ҳар рӯз ба 2,35 миллион хонандаи мактаб дар беш аз 23000 мактаб дар 16 иёлот ва ду қаламрави иттифоқии Ҳиндустон хӯрок медиҳад.

Аммо чизи асосӣ дар ин ҳикоя на он қадар миқёс, балки усул мебошад.

"Акшая Патра" ба маънои анъанавӣ ҳамчун як ташаббуси хайриявӣ фаъолият намекунад. Ин як низоми хуби муқарраршуда аст, ки дар он ҳар як

"Акшая Патра" ба қурбониёни обхезӣ дар Уттаракханд кумак мерасонад. Сарчашма: https://www.akshayapatra.org/photo-gallery/uttarakhand-flood-relief-efforts

ҷузъиёт бодиққат ба назар гирифта мешавад: аз харид ва омода кардани ғизо то бастабандӣ, роҳҳои интиқол ва назорати сифат. Рисолати иҷтимоии он бо идоркунии дақиқ муттаҳид карда шудааст.

Маҳз ҳамин чиз Бунёдро барои дигар кишварҳо, аз ҷумла барои Тоҷикистон, ҷолиб мегардонад. Ин нишон медиҳад, ки ғизои мактабӣ на танҳо роҳи додани ғизо ба кӯдак мебошад. Онҳо инчунин маорифро дастгирӣ намуда, ба оилаҳо кӯмак мерасонанд, барои сокинони маҳаллӣ ҷойҳои корӣ фароҳам меоранд ва ба рушди кишвар саҳм мегузоранд.

Ошхонаҳое, ки мисли соат кор мекунанд

Ошхонаҳои марказонидашудаи “Акшая Патра” ба намунае табдил ёфтаанд, ки дар бисёр кишварҳо омӯхта шудааст. Онҳо бо технологияҳои муосир ва роҳҳои ҳалли устувор муҷаҳҳаз мебошанд. Онҳо аз энергияи офтобӣ, интиқоли гази моеъшудаи табиӣ (CNG)-и экологӣ истифода мебаранд ва тадриҷан мошинҳои баркиро ҷорӣ мекунанд. Партовҳо бо истифода аз нерӯгоҳҳои биогазӣ коркард шуда, об самаранок ва дар ҷойҳои имконпазир дубора истифода мешавад.

Яке аз асрори калидии муваффақияти бунёд равиши тиҷоратии он барои манфиати ҷамъиятӣ мебошад. “Акшая Патра” принсипҳои тиҷоратиро ба фаъолиятҳои ғайритиҷоратӣ татбиқ мекунад: он захираҳоро ҳисоб намуда, равандҳоро муносиб менамояд, масирҳоро таҳлил намуда,

Ифтитоҳи ошхонаи 58-уми “Акшая Патра” дар Ҷалаҳалли, иёлоти Карнатака. Сарчашма: https://www.akshayapatra.org/photo-gallery/inauguration-of-58th-kitchen-in-jalahalli-karnataka

Ифтитиҳои 67-ум ошхонаи «Акшая Патра» дар Барсан (иёлоти Уттар-Прадеш). Сарчашма: https://www.akshayapatra.org/photo-gallery/67th-kitchen-inauguration-in-barsana-uttar-pradesh

занҷирҳои таъминотро идора мекунад. Аммо рисолати асосии худ – аз даст надодани рисолати иҷтимоӣ мебошад.

Мисоли равшани он ин мошини автоматӣ барои пухтани роти, нони анъанавии ҳиндӣ мебошад. Бунёд аввалин чунин дастгоҳро дар соли 2002 муаррифӣ намуд: дар шимоли Ҳиндустон, ки дар он гандум дар парҳези ҳаррӯза нақши муҳим дорад, кӯдакон ҳар рӯз ба ротии тару тоза - нони анъанавии гандумӣ - ниёз доштанд.

Дастгоҳи аввал дар як соат тақрибан 10,000 нон истеҳсол мекард. Имрӯз ҳосилнокӣ дар як соат беш аз 50,000 нон ташкил менамояд. Ҳамин тариқ, як роҳи ҳалли хурди муҳандисӣ ба воситае табдил ёфт, ки фарогирии барномаро хеле афзоиш дод.

Назорати сифат: бе ҳуқуқи хато

Когда речь идёт о питании детей, масштаб невозможен без строгого контроля. На каждом этапе работы «Акшая Патра» соблюдаются санитарные нормы: от приёмки сырья до приготовления, упаковки и доставки еды в школы.

Вақте ки сухан дар бораи ғизодиҳии кӯдакон меравад, миқёсро бидуни назорати қатъӣ амалӣ кардан ғайриимкон аст. “Акшая Патра” дар ҳар марҳилаи фаъолияти худ меъёрҳои санитариро риоя мекунад: аз гирифтани ашёи хом то тайёр кардан, бастабандӣ ва расонидани хӯрок ба мактабҳо.

Дар ин ҳолат ҷои созиш нест. Ҳар гуна хато хеле гарон аст, зеро сухан дар бораи саломатии кӯдакон ва эътимоди оилаҳо меравад.

Ин бунёд ҳамаи равандҳоро, аз логистика то занҷираи таъминот, муносиб менамояд. Масъалан, барномаи махсус оид ба таъминот барои сохтани роҳҳои самараноктарини интиқоли хӯрок аз ошхонаи марказонидашуда то мактабҳо истифода бурда мешавад.

Ҳамон як ретсепт дар ҳама ҷо кор намекунад

Дар назари аввал, ошхонаҳои марказонидашуда метавонанд ҳамчун роҳи ҳалли беҳтарин ба назар расанд. Онҳо имкон медиҳанд, ки пухтупаз аз ҳисоби зиёд будани миқёс, назорати осонтари раванд ва риояи осонтари стандартҳои ягона, арзонтар бошад.

Дар бисёр мавридҳо, ин дар ҳақиқат ҳамин тавр мебошад. Аммо як масъалаи муҳим вуҷуд дорад.

Дар ноҳияҳои дурдаст бо релефи душвор, инфрасохтор ва роҳҳои заиф, модели марказонидашуда метавонад кор накунад. Дар ин минтақаҳо, ошхонаҳои ғайримарказӣ — ошхонаҳои хурде, ки дар наздикии мактабҳо ҷойгиранд — ҷои онро мегиранд.

Онҳо аз ҷиҳати миқёс хурдтаранд, аммо талаботи сифат ҳамон хел ба таври қатъӣ боқӣ мемонанд.

Ин яке аз муҳимтарин принсипҳои “Акшая Патра” аст: мутобиқшавӣ маънои содда карданро надорад. Низоми қавӣ метавонад ба шароити воқеӣ мутобиқ шуда, дар айни замон стандартҳоро нигоҳ дорад.

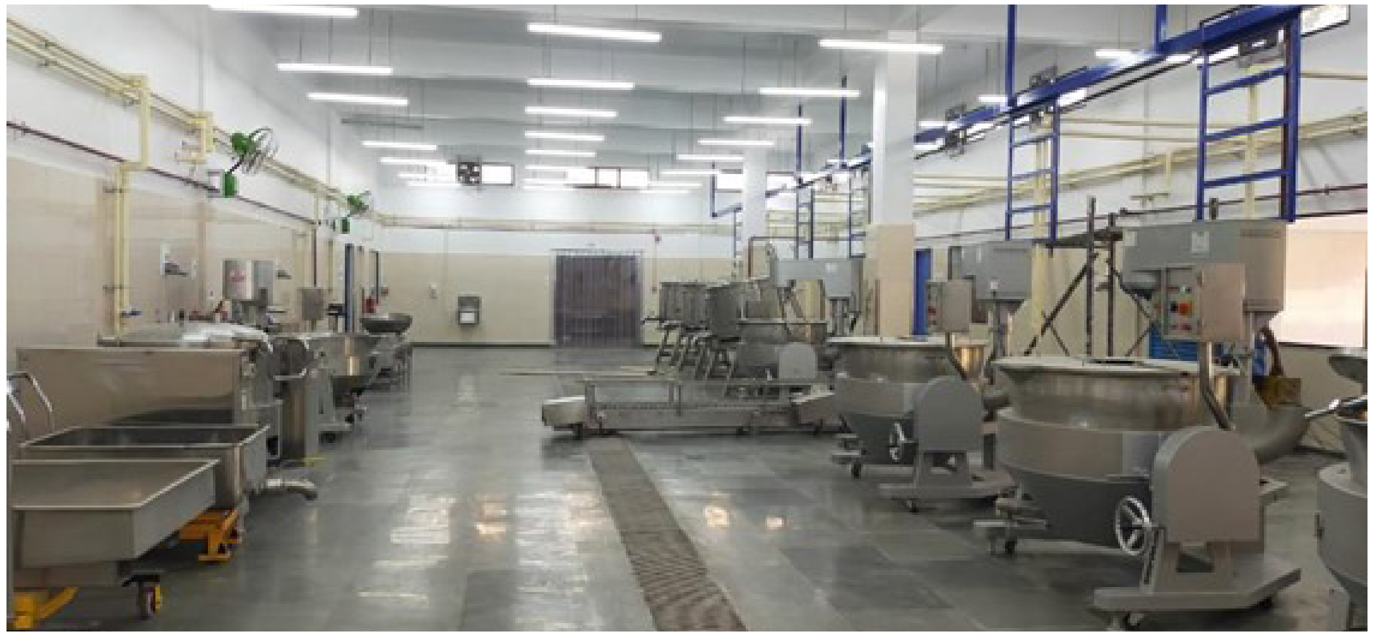
Кор бо ҷомеа

Дар паси ҳар як хӯроки нисфирӯзии “Акшая Патра” меҳнати одамоне истодааст, ки як низоми бузургро ба як вазифаи ҳаррӯза табдил медиҳанд: интихоби маҳсулот, тайёр кардани хӯрок, назорат кардани сифат ва расонидани он ба ҷое, ки кӯдакон интизори хӯроки нисфирӯзии мактабӣ ҳастанд.

Фаъолияти ошхонаҳо ҷойҳои корӣ ва бо онҳо даромади устувор, шароити муносиби корӣ ва эҳсоси эътимод дар ояндаро фароҳам меорад. Аммо таъсири амиқтар вуҷуд дорад: одамон эҳсос мекунанд, ки кори онҳо муҳим аст.

Аксари кормандони ошхонаҳо занон мебошанд. Онҳо аксар вақт модарони кӯдаконе ҳастанд, ки хӯроки нисфирӯзии мактабӣ мегиранд. Барои онҳо ин на танҳо роҳи пул кор кардан, балки имконияти иштироки фаъолона дар ҳаёти фарзандон ва ҷомеаи онҳост.

Онҳо дигар "дар тарафи дигари" низом нестанд. Онҳо ба қисми он табдил ёфтанд.



Бинои яке аз ошхонаҳои “Акшая Патра”. Сарчашма: https://www.akshayapatra.org/photo-gallery/dignitary-visit-to-bhiwandi-kitchen

Вақте ки давлат ва ташаббус муттаҳид мешаванд

Имрӯз, ин Бунёд на танҳо як такшилоти хайриявӣ аст; он иштирокчии комилҳуқуқи низоми ғизои мактабӣ ва намунаи устувори шарикии давлат ва бахши хусусӣ мебошад. Он дар доираи чаҳорчӯби возеҳи ҳуқуқӣ фаъолият намуда, ба принсипҳои шаффофият ва ҳисоботдиҳӣ риоя менамояд.

Ин дарси муҳим барои ҳар кишвар аст: ғизои мактабӣ ба ҳамоҳангӣ ниёз дорад. Давлат қоидаҳо, стандартҳо ва чаҳорчӯбаи дарозмуддатро муқаррар менамояд. Шарикон метавонанд технология, таҷриба, ӯҳдабарӣ, идоракунӣ, захираҳои иловагӣ ва навовариро ворид намоянд. Мактабҳо ва ҷомеаҳо ҳамаи инро дар амалияи ҳаррӯза татбиқ мекунанд.

Берун аз ҳудуди ошхонаи мактабӣ

Дар аввал, ҳадаф оддӣ буд - ғизо додани кӯдакон. Аммо бо мурури замон маълум шуд, ки оқибатҳои он хеле васеътар буданд.

Ба шарофати ғизои мактабӣ шумораи хонандагон, бахусус дар байни духтарон, афзоиш ёфтааст. Натиҷаҳои таҳсил беҳтар шуданд. Оилаҳо ҳоло имконоти бештаре пайдо намуданд.

Бо мурури замон, кори бунёд аз доираи мактаб берун рафт. Дар доираи Барномаи "Анганвади" ба занони ҳомила, модарони ширдеҳ ва кӯдакони то шашсола хӯрок ва кӯмак расонида мешавад.

Ин аст дурандешии усули мо: нигоҳубини хонандаи мактабӣ ҳатто пеш аз қадам гузоштан ба синф оғоз мешавад. Ғизо дар синну соли барвақтӣ ба инкишоф, саломатӣ ва қобилияти омӯзиши кӯдак дар оянда таъсир мерасонад.

Барномаҳои наҳорӣ низ ташкил карда шудаанд. Дар назари аввал, ин як иловаи хурд ба назар мерасад. Аммо агар кӯдак ба мактаб гурусна ояд, ҳатто хӯроки нисфирӯзӣ на ҳамеша мушкилотро ҳал мекунад. Наҳорӣ ин фосиларо пур намуда, ба онҳо кӯмак мерасонад, ки рӯзи мактабро аз аввал оғоз намоянд.

Боз як самти дигари таваҷҷӯҳ – кор бо модарони бесарпаноҳ дар шаҳри Вриндаван мебошад. Ин

Хонандагони мактаби Бангалор, ки дар он Бунёди «Акшая Патра» барномаи хӯроки нисфирӯзиро роҳандозӣ мекунад. Сарчашма: https://www.the-hansindia.com/hans/education-careers/akshaya-patra-foundation-resumes-mid-day-meal-scheme-in-bengalu-ru-800233

кӯмаки маҳаллӣ аст, аммо он ҳамон принсипро нишон медиҳад: низом бояд онҳоеро, ки махсусан осебпазиранд, муайян намояд.

Санҷиш аз ҷониби бӯҳрон

Санҷиши воқеии ҳар як низом – ин бӯҳрон аст.

Дар давраи пандемияи COVID-19, инфрасохтори Акшая Патра қатъ нашуд. Баръакс, он ба пояи кумакҳои башардӯстонаи миқёси калон табдил ёфт. Ошхонаҳое, ки одатан ба мактабҳо хизмат мерасонданд, барои нафароне ки ба қисми осебпазиртаринҳо шомил буданд, хӯрок тайёр мекарданд.

Ин кор бо осонӣ ва зудтарин ташкил карда шуд, зеро низом аллакай барои кор дар шароити душвор омода буд.

Аз ғизо то таълим

Хӯроки нисфирӯзии мактабӣ – ин танҳо оғози як талоши бузург аст: вақте ки ниёзҳои асосӣ қонеъ карда мешаванд, маориф, муҳити зист ва имкониятҳо барои рушд ба мадди аввал мебароянд.

"Акшая Патра" ба рушди ташаббусҳои таълимӣ шурӯъ намуд: дастгирии инфрасохтори мактаб, ҷорӣ кардани воситаҳои рақамӣ дар маориф ва кӯмак ба кӯдакон дар гирифтани стипендия. Дар назари аввал, таваҷҷӯҳ васеътар шудааст, аммо мантиқ ҳамон тавр боқӣ мемонад: дастгирии кӯдакон дар ҷое, ки онҳо бештар ба он ниёз доранд.

Ҳамин тариқ, ғизо қадам ба қадам ба як қисми достони бузургтарин дар бораи ояндаи кӯдак мегардад. Хонандаи серу пур метавонад гӯш кунад, фаҳмад ва савол диҳад. Онҳо дигар дақиқаҳоро то охири дарс ҳисоб намекунанд — онҳо пурра ба раванди таълим ворид мешаванд.

Мавзуъ барои андешаи касбӣ

Таҷрибаи Ҳиндустон нишон медиҳад, ки чӣ гуна дар атрофи як вазифаи ба назар содда – яъне ғизо додани кӯдак дар мактаб ба як низоми мукаммал ташаккул ёфтааст: ин таъмин бо маҳсулот, таомномаҳо, ошхонаҳо, масирҳо, омӯзиши кормандон, назорати сифат ва ҷалби шарикон.

Барои Тоҷикистон, ки ғизои мактабӣ аллакай ба қисми муҳими сиёсати маориф ва иҷтимоӣ табдил ёфтааст, ин таҷриба бо роҳи рушди худи он ҳамоҳанг мебошад. Ин ба мо кӯмак мекунад, ки бори дигар аҳамияти равандҳои устувор, шарикии қавӣ ва роҳҳои ҳалли ӯҳдабароиро дарк кунем: дар баъзе шароит моделҳои марказонидашуда беҳтар кор мекунанд, дар ҳоле дигар шароит бошад ошхонаҳои мактабӣ ва дигар намудҳои маҳаллӣ беҳтар кор мекунанд, аммо сифат ва бехатарӣ бояд мисли стандарти умумӣ боқӣ монад.

Аз ин ҷиҳат, достони "Акшая Патра" як ёдраскунӣ мебошад: вақте хӯроки нисфирӯзии мактабӣ ба як воситаи воқеан пуриқтидор табдил меёбад, ки онро на танҳо ошхона, балки аз ҷониби кӯшишҳои ҳамоҳангшудаи давлат, мактабҳо, шарикон, волидон ва ҷомеаҳои маҳаллӣ низ дастгирӣ мекунанд. Маҳз ҳамин низом нигоҳубини ҳаррӯзаи кӯдакро ба як сармоягузории дарозмуддат дар соҳаи тандурустӣ, маориф ва эътимод ба мактаб табдил медиҳад.

Як саҳна ба ҷои ҳазор рақам

Ҳавлии мактаб. Рӯзи муқаррарӣ. Мошини хӯрокворӣ ба назди мактаб меояд. Кӯдакон хушҳол мешаванд. Баъзеҳо дастонашонро ҷунбонда, дигарон наздиктар мешаванд. Дар чеҳраҳояшон табассум пайдо мешавад. Аз ҳар тараф садои «Ғизои мо расид!» шунида мешавад.

Ин як саҳнаи оддӣ ба назар мерасад. Аммо он ҳама чизро дар бар мегирад: шодӣ, интизорӣ ва эътимод ба низоме, ки ҳеҷ гоҳ ноумед намекунад. Ин танҳо хӯроки нисфирӯзӣ нест. Ин як имконияти омӯхтан, инкишофу орзу кардан ва пеш рафтан аст.

Волонтёрони "Акшая Патра" дар як аз мактабҳои Ҷабра Викас Ҳад Мант чорабиниро ба анҷом мерасонанд. Сарчашма: https://www.akshayapatra.org/photo-gallery/delhi-is-united-to-serve

ЗАҒИР — ТУХМИ ХУРД БАРОИ РӮЗИ БУЗУРГ

Волидон аксар вақт кӯшиш мекунанд, ки парҳези фарзандашонро серғизотар гардонанд, аммо дар ҳаёти ҳаррӯза ин метавонад ғайриоддӣ бошад. Кӯдакон аз чашидани маҳсулоти хӯроквории нав худдорӣ мекунанд, зуд ба газакҳои ширин одат мекунанд ва як хӯроки дӯстдоштаашонро "барои ҳама мавридҳо" интихоб мекунанд: макарон, шӯла, нон, йогурт, маҳсулоти қаннодӣ.

Тухми зағир барои гуногунрангӣ ба парҳези кӯдак бидуни ворид кардани тағйироти куллӣ кӯмак мекунад. Онҳоро ба хӯрокҳое, ки фарзанди шумо аллакай медонад ва аз онҳо лаззат мебарад, илова кардан мумкин аст: шӯла, чакка, творог, смузи, нон ва чалпак. Таъми он қариб тағйир намеёбад, аммо таом серғизотар ва солимтар мешавад.

Зағир ивазкунандаи парҳези пурра нест, аммо он метавонад як иловаи оддӣ бошад, ки ба наҳорӣ ва газакҳои маъмулии шумо гуногунрангӣ зам кунад.

Зағир дар тамономаи оилавӣ: иловаи оддӣ ба хӯрокҳои муқаррарӣ

Одатҳои хӯроккӯрии кӯдак асосан дар хона — дар сари мизи оила — ташаккул меёбанд. Онҳо дар хона ба баъзе хӯрокҳо, таъмҳо ва реҷаи хӯроккӯрӣ одат мекунанд.

Аз ин рӯ, ҳатто тағйироти ночиз дар таомномаи хонагӣ низ таъсир мерасонанд. Бо тадриҷан серғизотар, гуногуншранг ва фойданок кардани хӯрокҳои шинос, барои кӯдак қабул кардани ғизои солим ҳамчун як қисми табиии ҳаёти ҳаррӯза осонтар мешавад.

Тухми зағир арзишманданд, зеро онҳо ба парҳези шумо бе ягон саъю кӯшиши зиёд гуногунрангӣ зам мекунанд. Онҳо ба омодагии махсус ниёз надоранд ва ба осонӣ бо хӯрокҳое, ки аллакай дар сари мизи оила ҳастанд, омехта мешаванд.

Зағир чӣ хубӣ дорад:

- ба хӯрокҳои муқаррарӣ илова карданаш осон аст;
- он таъми хӯрокро хеле ба таври назаррас тағйир намедиҳад;
- бо шӯлаҳо, маҳсулоти ширии ферментшуда, меваҳо ва маҳсулоти нонӣ хуб мувофиқ аст;
- барои серғизотар гардонидани газакҳо мусоидат мекунад;
- ба шумо имкон медиҳад, ки кӯдаки худро тадриҷан бо маҳсулоти хӯроквории нав шинос кунед.

ДАР ХОТИР ДОШТАН МУҲИМ АСТ: тухми зағир ивазкунандаи парҳези мутавозин нест. Аммо, он метавонад иловаи муфид ба парҳези гуногуни хонандаи мактаб бошад.

Фоидаҳои тухми зағир барои саломатӣ кадомҳоянд?

Андозаи хурди тухми зағир таркиби бойро пинҳон мекунад.

ҒОЗ (МОДДАИ ПАРДАИ ҲУҶАЙРАИ РАСТАНИҲО)

Ба нигоҳ доштани ҳозимаи муқаррарӣ мусоидат намуда, хӯрокро серғизо мегардонад.

КИСЛОТАҲОИ РАВҒАНИИ ОМЕГА-3 ДАР АСОСИ РАСТАНӢ

Тухми зағир дорои кислотаи алфа-линоленӣ мебошад, ки шакли растании омега-3 мебошад. Он барои фаъолияти мағзи сар, системаи асаб ва дил муҳим аст.

МАГНИЙ ВА ДИГАР МАЪДАНҲО

Онҳо дар бисёр равандҳои бадан иштирок мекунанд ва барои мубодилаи моддаҳои муқаррарӣ заруранд.

ЛИГНИНҲО

Пайвастагиҳои табиии растанӣ бо хосиятҳои антиоксидантӣ. Онҳо ба муҳофизати ҳуҷайраҳо аз осеб ва дастгирии саломатии умумӣ мусоидат мекунанд. Тухми зағир яке аз манбаъҳои бойтарини парҳезии лигнанҳо ба ҳисоб меравад.

Қоидаи асосӣ: зағири майдашуда беҳтар аст

Агар шумо ба тухми зағир бодиққат назар кунед, шумо метавон дид, ки онҳо бо пӯсти сахт пӯшонида шудаанд. Аз ин рӯ, тухми пурра камтар ҳазм мешавад: баъзеи онҳо метавонанд аз системаи ҳозима қариб бетағйир гузаранд.

Аз ин рӯ, барои пухтупази хонагӣ, истифодаи инҳо афзалтар аст:

- **тухми зағири майдакардашуда** — барои шӯла, чакка, йогурт, творог ва смузи;
- **орди зағир** — барои нон, кулчақандҳо, чалпакҳо ва дигар маҳсулоти нонӣ;
- **тухми пурра** — ҳамчун илова ё ороиши хӯрокҳо.

Дар хотир доштан муҳим аст, ки тухми зағири майдакардашуда нисбат ба тухми зағири пурра мӯҳлати нигоҳдории кӯтоҳтар дорад. Беҳтар аст, ки онро дар зарфи маҳкам пӯшида, аз нур ва гармӣ муҳофизатшуда нигоҳ доред.

Чӣ тавр зағирро ба парҳези хонандаи мактаб бе бовар кунондан илова кардан мумкин аст

1. БА ШӮЛА

Шӯла яке аз роҳҳои осонтарини шинос кардани кӯдак бо хӯрокҳои нав аст. Каме тухми зағири майдакардашуда бо себ, банан, зардолу, мавиз ё каду хуб меравад.

ФОРМУЛАИ НАҲОРИИ МУВАФФАҚ:
шӯла + мевагӣ + зағир

2. БА ЧАККА, ЙОГУРТ Ё ТВОРОГ

Баъд аз мактаб кӯдакон аксар вақт чизеи болаззатро орзу мекунанд. Ба ҷои шириниҳо, шумо метавонед чакка ё йогурт бо мева ва як рози тухми зағир пешниҳод намоед.

ФОРМУЛАИ ГАЗАКИ ФОИДАНОК:
чакка + мевагӣ + зағир

3. ДАР МАҲСУЛОТИ ПУХТАИ ХОНАГӢ

Зағир дар хамир хеле хуб худро ҳим мекунад. Онро ба нон, кулчақандҳо, чалпкаҳо, булочкаҳо ё кексҳои хонагӣ илова кардан мумкин аст. Бо ин роҳ, фарзанди шумо қариб бе огоҳӣ иловаи солим мегирад.

4. ДАР ХӮРИШҲО ВА ХӮРОКҲОИ САБЗАВОТӢ

Тухми зағири майдашударо бо йогурт ё чакка омехта карда, қайлаи сабзавотии сабук тайёр кардан мумкин аст. Ин вариант барои хӯроки шоми оилавӣ беҳтарин аст.

5. ДАР ГАЗАКҲОИ ФОИДАНОК

Агар фарзанди шумо смузиро дӯст дорад, кӯшиш кунед, ки каме тухми зағири майдакардашуда илова кунед. Банан, себ, йогурт ва тухми зағир омезиши оддӣ барои газаки серғизо пас аз мактаб мебошанд.

Тухми зағир яке аз он хӯрокҳоест, ки ба осонӣ ба парҳези оила табдил меёбанд. Онҳо ретсепти мураккаб, хароҷоти калон ё тағйироти назаррасро дар таомнома талаб намекунанд.

Чӣ қадар бояд илова кард?

Вақте ки сухан дар бораи маҳсулоти нав меравад, беҳтар аст, ки принсипи тадриҷӣ дошта бошед. Барои оғоз, як чимдӣ ё ним қошуқча тухми зағири майдакардашуда дар як хӯрок кифоя аст. Агар фарзанди шумо таъми онро дӯст дорад ва маҳсулотро хуб таҳаммул кунад, онро мунтазам истифода бурдан мумкин аст. Муҳим нест, ки ҳар рӯз тухми зағир илова кунед. Умуман, парҳези гуногун хеле муҳимтар аст.

Волидон чӣ кор карда метавонанд?

1. **БО ЯК ТАОМ ОҒОЗ КУНЕД**
   Лозим нест, ки тамоми таомнома худро якбора иваз кунед. Танҳо як наҳорӣ ё газак интихоб намоед.

2. **МАҶБУР НАКУНЕД**
   Вақте ки кӯдак худро озод ҳис мекунад, ки интихоб кунад, шавқ ба маҳсулоти нав зудтар пайдо мешавад.

3. **АЗ МАҲСУЛОТҲОИ ДӮСТДОШТАИ ФАРЗАНДАТОН ИСТИФОДА БАРЕД**
   Меавгӣ, йогурт, кулчақандҳо ё шӯла ба шумо барои гуворотар кардани шиносоии шумо бо зағир кӯмак мекунад.

4. **ТАҶРИБАИ ХУДРО НИШОН ДИҲЕД**
   Кӯдакон аксар вақт одатҳои хӯрокхӯрии калонсолонро хеле зудтар аз худ мекунанд.

Баъзан роҳ ба сӯи одатҳои солим бо қадамҳои хурд оғоз мешавад. Ва як тухми хурди зағир – як мисоли хуб аст.

ТАВСИЯҲОИ ГЛОБАЛИИ СОЗМОНИ УМУМИҶАҲОНИИ ТАНДУРУСТӢ (ТУТ) ОИД БА ҒИЗОИ МАКТАБӢ:

сифати ғизо ҳамчун авлавияти асосӣ

Созмони умумиҷаҳонии тандурустӣ бори аввал тавсияҳои глобалиро оид ба ғизои солим ва мутавозин дар мактабҳо нашр кард. Ин маънои онро дорад, ки ғизои мактабӣ акнун на танҳо ҳамчун як чораи дастгирии иҷтимоӣ, балки ҳамчун воситаи воқеии пешбурди саломатии кӯдакон баррасӣ мешавад.

Ташкилоти Умумҷаҳонии Тандурустӣ таъкид мекунад, ки чӣ ва чӣ гуна хӯрок хӯрдани кӯдакон дар мактаб мустақиман ба ташаккули одатҳои ғизоии онҳо таъсир мерасонад. Ҳуҷҷати нав тавсияҳои аз ҷиҳати илмӣ асоснок ва роҳҳалҳои амалӣ ҷамъ овардааст, ки барои ташкил намудани низоми солим ва фаҳмои ғизо дар мактаб мусоидат мекунанд.

Чаро мактаб?

Имрӯз ҷаҳон бо ду мушкилоти ҳамзамон марбут ба норасоии ғизо рӯбарӯ аст. Дар баъзе кишварҳо, кӯдакон то ҳол аз норасоии ғизо азият мекашанд ва барои инкишоф аз макро ва микроэлементҳои зарурӣро танқисӣ мекашанд. Дар дигар кишварҳо, шумораи бештари кӯдакон бо вазни зиёдатӣ ва фарбеҳӣ рӯбарӯ мешаванд.

Тибқи маълумоти ТУТ, то соли 2025, 188 миллион кӯдакон ва наврасони синни мактабӣ дар саросари ҷаҳон аз фарбеҳӣ азият мекашанд. Ин тақрибан аз ҳар даҳ кӯдак як нафарро ташкил медиҳад. Бори аввал дар таърих, ин кӯдакон аз онҳое, ки вазни кам доранд, зиёдтаранд.

Аз ин рӯ, мактабҳо ба маркази таваҷҷӯҳ табдил ёфтаанд. Маҳз дар ҳамин ҷо кӯдакон метавонад ба таври мунтазам ва ҳаррӯза таъсир расонад, новобаста аз даромади оила ё вазъи иҷтимоӣ.

Хӯроки мактабӣ одатҳои якумрро ташаккул медиҳад

Асосҳои ғизои солим маҳз дар кӯдакӣ гузошта мешаванд. Азбаски кӯдакон қисми зиёди рӯзро дар мактаб мегузаронад, муҳити мактабӣ дар бисёр маврид муносибати ӯро ба ғизо ва интихоби маҳсулот дар оянда муайян мекунад.

Барои бисёре аз кӯдакон, хӯроки нисфирӯзии мактабӣ мунтазам ва серғизотарин хӯроки рӯз аст. Ин махсусан барои оилаҳои камдаромад муҳим аст.

Тибқи арзёбии СУТ, имрӯз 466 миллион кӯдак

дар ҷаҳон аз ғизои мактабӣ истифода мебаранд, аммо маълумот дар бораи то чӣ андоза муфид ва мутавозин будани он ҳанӯз нокифоя аст.

Дар ҳамин ҳол, директори генералии СУТ Тедрос Адханом Гебрейесус аҳамияти дарозмуддати ғизои мактабиро чунин таъкид мекунад:

"Сифати ратсиони мактаббачагон ва шароите, ки хӯроки онҳо дар он ташаккул меёбад, метавонад ба таълим таъсири назаррас расонад ва барои саломатӣ ва некӯаҳволии оянда оқибатҳо дошта бошад. Ғизои дурусти мактабӣ барои пешгирии бемориҳо ва рушди калонсолони солимтар муҳим аст."

Масъала танҳо дар бораи ошхонаи мактаб нест

Яке аз навгониҳои асосии тавсияҳои СУТ – равиши ҳамаҷониба ба ғизо дар мактаб мебошад.

СУТ пешниҳод мекунад, ки тамоми ғизое, ки кӯдакон дар давоми рӯзи таҳсил истеъмол мекунанд ва на танҳо хӯроке, ки дар ошхона ва берун аз он ба назар гирифта шавад:
- хӯрокҳои буфетӣ,
- газакҳо ва нӯшокиҳо аз автоматҳои фурӯш,
- шириниҳо ҳангоми чорабиниҳои мактабӣ ва фаъолиятҳои берунаазсинфӣ.

Мактаб ҳамчун муҳити ягона баррасӣ мешавад, ки дар он бояд барои кӯдак интихоби ғизои солим осонтар бошад, на ин, ки қонеъ кардани гуруснагӣ.

Созмони умумиҷаҳонии тандурустӣ кадом тағйиротҳоро пешниҳод мекунад?

Таваҷҷӯҳи махсус ба чораҳое дода мешавад, ки метавонанд алакай имруз амалӣ карда шаванд. Аввалан, дар мактабҳо бояд стандартҳо ва қоидаҳо ҷорӣ шаванд, ки:
- дастрасии ғизои солимро зиёд кунанд (афзоиши истифодаи ғалладонаҳо, меваҳо, чормағзҳо ва лӯбиёгиҳо);
- пешниҳоди маҳсулоти дорои миқдори зиёди шакар, намак ва трансчарбҳоро маҳдуд созанд.

Ин тавсияи асосӣ ва ҳатмӣ ба ҳисоб меравад.

Дуюм, тавсия дода мешавад, ки чораҳои иловагӣ қабул карда шаванд, ки кӯдаконро ба интихоби ғизои солим бештар ҳавасманд мекунанд. Масалан, диққат додан ба:
- тарзи пешниоди таомҳо;
- ҷойгиршавии онҳо;
- интихоби осони вариантҳои солим;
- арзиши маҳсулоти хӯрокворӣ.

Ҳадаф манъ кардан нест, балки ҷолибтар кардани интихоби солим аст.

Танҳо қоидаҳо кофӣ нестанд

Танҳо мавҷудияти сиёсат ва сиёсатҳо тағйиротро кафолат намедиҳад, агар онҳо амали онҳо назорат карда нашавад.

Тибқи маълумоти созмон, то моҳи октябри соли 2025:
- сиёсати ғизои солим дар мактабҳо дар 104 кишвар амал мекард;
- қариб се чоряки онҳо талаботи ҳатмиро нисбат ба таркиби ғизой мактабӣ ҷорӣ карданд;
- аммо, танҳо 48 кишвар реклама ва таблиғи хӯрокҳои дорои шакар, намак ва равғанҳои зарароварро маҳдуд кардаанд.

Ин нишон медиҳад, ки байни ҳуҷҷатҳо ва тағйироти воқеӣ дар мактабҳо то ҳол фарқи калон вуҷуд дорад.

СУТ таъкид мекунад: бисёр чизҳо на танҳо аз давлатҳо, балки аз минтақаҳо, шаҳрҳо ва худи мактабҳо вобаста аст, зеро маҳз дар ҳамин сатҳ қарорҳое қабул мешаванд, ки бевосита ба ҳаёти мактабӣ таъсир мерасонанд.

Ба ҷойи хулоса

Тавсияҳои нави СУТ як ҳақиқати оддиро нишон медиҳанд: саломатии кӯдак ҳар рӯз ташаккул меёбад – дар хона ва дар мактаб, назди дастархони оилавӣ ва ҳангоми хӯроки гарм бо ҳамсинфон.

Вақте ки ғизои солим як қисми раванди таълим мегардад, мактаб на танҳо кӯдакро сер мекунад, балки ба ӯ имконият медиҳад, ки ӯ солим ба воя расад.

САРГУЗАШТИ КАРТОШКА ПЮРРЭ ДАР ҶАНГАЛВИЛ

БОБИ ДАҲУМ

Пешгӯии се сеҳргар

Ин растаниҳо бешубҳа муносибати дӯстона доштанд.

– Хуш омадед ба қабилаи Коҳу, — бо хушнудӣ такрор карданд онҳо.

– Қабилаи аз ҳама сершумори қабилаҳои сабз. Бо мо биёед, мо ба шумо ҷойи хоб муҳайё мекунем.

Ба наздикӣ борон меборад, дар хайма рутубату сард.

Дӯстон якҷоя бо шиносони нави худ ба маҳале ворид шуданд, ки аз хоначаҳои аз шоху замин ва барг сохта шуда буданд. Бошандагон барои дидани меҳмонон зуд баромаданд. Аз гуногунии коҳу чашмони сайёҳон ба чор тараф нигаронида шуданд. Он ҷо коҳуҳои калону хурди нофармон, сабз, ҷингилаю ноҷингила ҳозир буданд. Онҳо ба таҳаюр ва хурсандӣ сайёҳонро пешвоз гирифтанд.

– Инҳо сокинони аввалини Ҷангалвиланд, ки ба мо бе мушт рӯ ба рӯ мешаванд, — ҳайратомез гуфт Пюррэ.

КОҲУ

Мангольд

Коҳу намудҳои гуногун дорад: мангольд, кресс-коҳу, коҳуи сурх, коҳуи сабз, коҳу-латук, коҳу Қамаро, айсберг.

ТАРКИБ ВИТАМИНӢ-МИНЕРАЛӢ:

Витаминҳои А, гурӯҳи В, С, Е, К, калий, калсий,сулфур, йод, фосфор.

Кресс-коҳу

ДАЛЕЛҲОИ ШАВҚОВАР:

Дар коҳу миқдори зиёди модда бо номи лактутсин мавҷуд аст, ки ба он каме талхӣ мебахшад.
Лактутсин дорои хусусиятҳои фоидаовар буда, сатҳи холестеринро дар хун паст, хастагиро нобуд месозад ва рӯҳафзо мекунад.

Коҳуи сурх

Коҳуи сабз

ФОИДАИ КОҲУ:

Мавҷудияти торҳои ғизоӣ дар коҳу ба тозашавии рӯда ва ҳазмкунии мӯътадил мусоидат мекунад.

Миқдори зиёди **витамини В9** барои устувории масуният, инкишофи ҳуҷайра мусоидат мекунад.

Витамини К дандону устухонро ҳифз мекунад.

Коҳу-латук

Калий барои системаи рагу дил зарур буда, фаъолияти мушакҳоро мӯътадил месозад.

Айсберг

Коҳу қамаро

Дар коҳу миқдори зиёди фосфор мавҷуд аст, ки барои кори ҷигар, гурда ва дил ҷавобгӯ буда, дандону милки дандонро муҳофизат мекунад, хотира ва кори майнаи сарро беҳтар мегардонад.

– Хеле хурсандем, ки шумо омадед, — билохир нутқ кард Қамар-коҳуи азимҷуссаи сабз.

– Ҳайрон нашавед, мо забони шуморо медонам ва эҳтиром мекунем, — гуфт коҳу Марҷона домани фахидаи сурху нофармон ба баркарда.

– Мо ҳама орзу дорем, ки ягон вақт Ҷангалвилро тарк кунем ва ба шаҳр биравем, — гуфт Сабзак-коҳуи борик. — Кӯдакони мо мехоҳанд ба мактаб раванд, аз телефону интернет ва компютер истифода намоянд. Бинобар ин, мо забони меваю сабзавотиро меомӯзем ва ба фарзандонамон ёд медиҳем, ба умеди он ки ягон вақт лозим мешавад.

– Вале мо рафта наметавонем, — гуфт Қамар. — Мутаассифона, аз давраҳои куҳан қабилаҳои ҷанговари Кориандр ва Шибити Хушбӯй моро ба Таомвил роҳ намедиҳанд. Мо бошем, хуни сабзи бародаронамонро дар ҷанг бо онҳо рехтан намехоҳем. Мо ба паёмбарии Се Сеҳргар бовар дорем. Дар он гуфта шудааст, боре ба наздамон сабзавотҳои ҷасур аз Таомвил меоянд, ки ба низоъҳо хотима мебахшанд ва дар Ҷангалвил сулҳ пойдор мегардад.

– Мо медонем, ки шумо барои ҷустуҷӯи гули нодир омадаед, — гуфт коҳу Марҷона. — Агар ба шумо ёрӣ лозим бошад, ба мо муроҷиат кунед. Ана хоначаи холӣ, метавонед ин ҷо истироҳат кунед, хоб карда, аз борон паноҳ бошед.

Сайёҳон барои меҳмондорӣ изҳори миннатдорӣ намуда, якҷоя бо ҳама хӯроки шомро тановул карда, каме дар бораи Тоамвил нақл карданд ва билохир танҳо монданд.

Дар назди хаймача гулхан фурӯзон буд, борон ба болои боми аз барг бофташуда нарм мечакид. Бодирингов энсиклопедияро варақ мезад ва дар бораи гуногунии коҳу мутолиа мекард. Розалина ба борон гӯш андохт. Томат Томатович барои танҳо як рӯз боқӣ мондани ҷустуҷӯи гул зиқӣ мекард. Пиёзбой худро барои ба ин воқеаи хатарнок ҷалб намудани Пюррэи овозадор гунаҳкор ҳис мекард.

Картошка бошад, дар дасташ соатро дошта, ҳамоно фикр мекард барои чӣ соат ба кориандрҳо зарур бошад. Ва дар бораи он фикр мекард, онро нағзакак пинҳон кунад ва дар ягон ҳолат бо соат дар беша пайдо нашавад.

Аз дурӣ садои раду барқ омад.

– Ба назарам ними шаб шуд, — ба фикр гӯтида гуфт профессор. — Вақти хоб шуд.

Пюррэ нафас баровард ва нохост ақрабаки соатро ҷумбонда, ба вақти ними шаб гузошт. Ӯ аллакай нияти пинҳон кардани соат ва хоб карданро дошт, ки ногаҳон ҳодисаи ғайричашмдоште рух дод. Шояд Картошка механизми дар соат пинҳоншударо даст расонд ва он ногаҳон ба кор даромад. Ҳама қарсоси баландро шуниданд ва аз соат рост болои фарши хонача пораи қоғаз афтид.

БОБИ ЁЗДАҲУМ
СИРРИ СОАТ

Ҳама якдилона аз хоб кардан даст кашиданд. Пюррэ бо дастони ларзон қоғазро кушод ва ҳама болои он хам шуданд.

– Ин харита, — бо овози паст гуфт Розалина.

– Бубинед, — бо ҳаяҷон гуфт Бодирингов. — Нишонаи роҳи оҳан, аз чап ду деҳа, аз тарафи рост роҳ... Ин ку...

– ...харитаи қадимаи Ҷангалвил! — хитоб кард Пӯчоқов. — Вале чӣ тавр он дар дохили соати Сафедакбобо?

Картошка таппи ба пешонааш зад.

– Албатта! Чӣ тавр пайхас накардам! Якчанд сол пеш бобои ман ба инҷо ба Ҷангалвил омада буд. Дар хотир дорам, ки бегоҳиҳо ба ҷои афсона ӯ ба ман дар бораи қабилаи сабзҳо нақл мекард. Бобоям мегуфт, ки ба ин ҷо аз рӯи супориш омада буд, он вақт ӯ дар политсия кор мекард. Қабилаҳои сабз ба деҳаҳои ҳамсоя ҳуҷум мекарданд ва дар ин ҷо тартиботро ҷорӣ кардан лозим буд. Ҳамон вақт ӯ бо як нафар кориандри духтур, ки китоберо дар бораи кадом як гуле менавиштааст, ошноӣ пайдо карда будааст.

– Чӣ хел шавқовар! — гуфт Розалина. — Шояд он гул ризантелла бошад?

– Дигар чизеро дар хотир надорам, ман хеле хурдакак будам. Вақте ки калон шудам, ӯ дар бораи Ҷангалвил нақл карданро бас кард. Ман фикр мекардам, ки ин афсонаи одист.

Дар ин асно Пӯчоқов ва Бодирингов харитаро меомӯхтанд.

– Бинед, — гуфт Бодирингов. — Инҷо истгоҳи қабилаи Хушбӯй ишора шудааст. Инҷо — қабилаи Кориандрҳо, ин бошад-ғоре, ки моро ба он партофта буданд.

– Ризантелла! — сарфаҳм рафт Пӯчоқов.

– Ин чӣ хел қайд аст? — пурсон шуд профессор Помидоров. — Дар ин ҷо гул тасвир шудааст.

– Китобе, ки дар бораи он буд! — хитоб кард Розалина.

– Ва ин ҷое, к ибо гул ишора шудааст, ҳамин ҷост! — хитоб кард Бодирингов.

Вақти бисёр фикр накарда, дӯстон шохаҳоро ба даст гирифта чароғакҳоро фурӯзон карданд.

– Ҳоло гулро меёбем! — хурсанд шуд Пӯчоқов. — Бовар дорам бобоят дар харита дар кадом ҷой будани ризантелларо ишора кардааст. Агар дӯсташ дар бораи он китоб навишта бошад, бобоят инро бояд медонист.

Аъзои экспедитсияи илмӣ дар бобати хоб фикр ҳам надоштанд. Онҳо ҷойи дар харита ишорашуда — майдончаи зери булути азимро аз назар гузарониданд. Дидаву санҷида ҳар як сантиметро дар радиуси панҷ метр дур аз онро кофтанд. Вале дар ҳеҷ ҷой на гул, на реша, на бӯй мавҷуд набуд.

– Чи хел ки кофтан ба дилам зад-мулоим шуда гуфт Пӯчоқов. — Биёед, хоб равем. Шояд бобо шӯхӣ карда бошад.

– Ман бошам ин тавр фикр намекунам — ва Томат Томатович бо шохӣ каме хокро бардошт. — Истед! Ба хаёлам, инҷо чизе ҳаст!

UN
WFP

World Food Programme

БАРНОМАИ ОЗУҚАВОРИИ ҶАҲОНӢ ДАР ТОҶИКИСТОН
кӯч. Лоҳутӣ 5, гузаргоҳи 1
Душанбе, Тоҷикистон