

КАРОП

ТАНОВ

ш. Душанбе

104

Промежуточные:

адбирҳои зарури андешанд.

омаи пешгирии фароҳи ва ташаккули ғизои

ПЕШНИХОД НАМОЯД

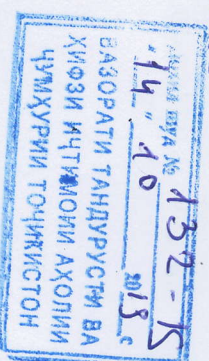
Тоҷикистон



Эмомалӣ Раҳмон

The
Quadrangle C. D.
Quadrangle at St. (Palmer)
Quadrangle of (Hess)
Quadrangle
Quadrangle & St.
Quadrangle C. D.
Quadrangle C. A.
Quadrangle P. J.
Quadrangle C. B.
Quadrangle
Quadrangle
Quadrangle

14. no. 2028



Бо қарори Ҳукумати
Ҷумҳурии Тоҷикистон
аз 2 октябри соли 2019, №463
тасдиқ шудааст

Барномаи

пешгирии фарбеҳӣ ва ташаккули ғизои солим дар
Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2019-2024

1. МУҚАРРАРОТИ ҶУМӢ

1. Барномаи пешгирии фарбеҳӣ ва ташаккули ғизои солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2019-2024 (минбаъд - Барнома) бо мақсади нигоҳдошти солимии аҳоли тавассути тарғиби ғизои солим, пешгирии фарбеҳӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим таҳия гардидааст.

2. Дар Барнома мафҳумҳои асосии зерин истифода мешаванд:
- вазни зиёди бадан - ҳолати аз меъёр зиёд будани ҷарббандии ҷисм буда, тавассути муайян намулдани индекси вазни бадан (кг/кд дар м^2) муайян карда мешавад. Нишондоди индекси вазни бадан аз 25-30 фоиз ҳамаҷун вазни зиёди бадан баҳо дода мешавад.

- ғизои солим - ҷараёнҳои алоқамандии ҳамаи моддаҳои ғизоӣ бо дар назар доштани микдор, сифат ва омили дар ҷисм ҳосилшаванда мебошад, ки талаботи физиологӣи организмро вобаста аз ҷинс, синну сол, ғаволияти меҳнатӣ ва ғайра қонъ мегардонад;

- инсулинустуворӣ - вайроншавии истифодаи глюкоза дар мушакҳои устухонбанд, бофтаҳои ҷарбӣ ва ҷигар мебошад, ки дар онҳо тағйироти патофизиологӣ ба хусусияти таъсиррасонии инсулин алоқаманд аст;

- меъёрҳои физиологӣи истеъмоли моддаҳои ғизоӣ ва неру - микдори моддаҳои ғизоӣи илман асоснокшуда, ки ғаволияти ҷисмро нисбат ба моддаҳои ғизоӣ, неру, афзоиш ва талаботи дигари бадани инсон таъмин менамояд;

- моддаҳои ғизоӣ - моддаҳои кимёвие мебошанд, ки дар таркиби маҳсулоти хӯрокворӣ мавҷуд буда, ҷисм онҳоро барои сохт, аз нав барқарорсозӣ ва тағйирдиҳии узву бофтаҳои худ, инчунин ҳосилшавии неру истифода мебарад. Моддаҳои ғизоӣ ба макронутриентҳо (сафеда, ҷарб, карбогидратҳо) ва макронутриентҳо ҷудо мешаванд, ки ба онҳо витамини моддаҳои минералӣ дохил мешаванд;

- синдроми метаболитикӣ - дар якҷоягӣ авҷ гирифтани якҷанд бемориҳо ва ҳолатҳои ғайримукаррарии ҷисми одам, ки аз тағйирёбӣ ва ихтилоли раванди мубодилаи моддаҳо, гормонӣ ва клиникӣ зоҳир мегардад;

- фарбеҳӣ - беморие, ки тавассути муайян намулдани индекси вазни бадан баҳодиди мегардад. Нишондоди аз 30 болои индекси вазни бадан ҳамаҷун бемории фарбеҳӣ эътироф мегардад.

- ғаволияти ҷисмонӣ - раванде, ки ба инкишофи сифати ҷисмонӣ, қобилияти шаҳс бо дар назар доштани намулди ғаволият ва хусусияти иҷтимоии демографӣ равона гардидааст.

3. Фарбеҳӣ ва маҷмӯи оризаҳои он аз охири асри XX ва аввалҳои асри XXI инҷониб масъалаи ҳалгалаби байнисоҳавии аксарияти давлатҳои қураи замин ба шумор меравад. Ташкилоти Умумиҷаҳонии Тандурусти фарбеҳиро ҳамаҷун эпидемияи глобалӣ эълон намулдааст.

4. Ҷизо омилҳои аввалиндараҷаи таъмини саломати инсон қабул гардидааст. Таъмини амнияти озуқаворӣ ва ташкили ғизои дуруст заминаи муҳими саломати аҳоли мебошад. Ғаволияти ҳуҷайраҳо бофтаҳои ҷисми инсон, аз ҷумла саломатию дарозмӯрӣ, ғаволияти меҳнати инсон ва сатҳи рушди ояндаи ҷомеа аз ин омил вобастагӣ дорад.

5. Истеъмоли маҳсулоти гуногуни хӯрокворӣ бо дар назар доштани сифат ва беҳатарии он шартҳои асосии ғизои солим мебошад. Таъсияҳо оид ба ғизои солим барои гуруҳҳои аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон пешниҳод мегардад, ки бо фармоиши Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 28 апрели соли 2014, № 247 тасдиқ гардидааст.

6. Илми муосири ғизо муайян намулдааст, ки вайроншавии таркиби ғизо (ағлагузус, пурхури) ва паст будани сатҳи ғаволияти ҷисмонӣ омилҳои асосии инкишофи бемориҳои ғайрисириятӣ дар ҷаҳон пахтардида, ба монанди фарбеҳӣ, дигу раҳои хунгард, диабетӣ кандӣ навбӣ 2, намулҳои алоҳиди саратон ва ғайра мебошанд.

7. Айни ҳол, пешгирии фарбеҳӣ масъалаи афзалиятноки соҳаи тандурустии аксари кишварҳои ҷаҳон гашта, фарбеҳӣ ба бемориҳои ақамияти тиббино иҷтимоишода дохил мешавад.

8. Тибқи маълумотҳои илмӣ-таҷрибавӣ пурхури (аз меъёр зиёд истеъмоли намулдани маҳсулоти хӯроквории дорои равангнокии баданд, каннодиҳо, нӯпокиҳои ширини таъноқ, намаки ошӣ, таъмиҳандаҳо ва кам истеъмоли намулдани наҳои ғизоӣ ва ғайра) сабаби асосии инкишофи вазни зиёди фарбеҳӣ мебошад.

9. Яке аз сабабҳои асосии вазни зиёди бадан ва фарбеҳӣ дар баробари пурхури камҳаракатӣ мебошад. Аз ин лиҳоз, ҳар ҷи қадар бештар аҳоли бо ғаволияти ҷисмонӣ ва ваъзш фаро гирифта шавад, ҳамаи қадар вазы саломати онҳо беҳтар гардида, барои рушди соҳаҳои муҳталифи иқтисодиёт ва амнияти давлату ҷомеа имконияту заминаҳои муқоид фароҳам меоянд.

10. Дар инкишофи фарбеҳӣ синдроми метаболӣ нақши намоён мебозад. Айни ҳол, фарбеҳӣ, фишорбаданлии шараёнӣ ва диабетӣ канд таркиби асосии синдроми метаболитикӣ муайян гардидаанд, ки дар натиҷаи тағйирёбии мубодилаи моддаҳои ғизоӣ (карбогидратҳо, липидҳо, пуринҳо ва ғайра) инкишоф меёбанд. Дар зиёд шудани вазни бадан ва инкишофи фарбеҳӣ омилҳои ирсӣ, ҳолатҳои психомотсионалӣ, одатҳои номатлуб (тамоқуқашӣ ва истеъмоли машрубот) ва ғайра низ нақш мебозанд.

11. Ҳалли масъалаҳои пешпирии вазни зиёди бадан ва фарбеҳӣ дар сатҳи байнисоҳавӣ ба коҳиш додани афзолиши бемориҳои ғайрисироятӣ (фишробаландӣ, ишемияи дил, диабетӣ қанди навяи 2 ва ғайра) мусоидат намуда, сихатино дарозумрӣ ва сатҳу сифати зиндагии аҳолии кишварро беҳтар менамояд.

2. ТАҲЛИЛИ ВАЗЪ

12. Соғҳои охир дар Ҷумҳурии Тоҷикистон афзолиши бемориҳои ғайрисироятӣ, аз ҷумла фарбеҳӣ аз ҷиҳати фавту маънобӣ дар ҷойи намоён меистад. Масъалаҳои омӯзиш, пешпири ва таъбаоти фарбеҳӣ дар доираи Стратегияи оид ба ғизо ва фаролипти ҷисмонӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2015-2024, ки бо қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 31 декабри соли 2014, № 808 тасдиқ шудааст, ҳамчун масъалаи афзалитноқи байнисоҳавӣ муайян гардидааст.

13. Ҷараёни урбанизатсия ва ҷаҳоншавӣ саноати ҳуҷраворӣ ва рушди иқтисод тави соғҳои охир дар ғизогирии аҳоли тағйироти назаррас ворид намуд, ки ба кам истъмоли намулдани нахҳои ғизоӣ ва зиёд истъмоли намулдани ғизоҳои тезтағйеру ҷарбдор, нӯшокҳои ширини газнок, қандҳои оид ва намак мусоидат намуда, боиси инкишофи бемориҳои мӯзминии ғайрисироятӣ гардид.

14. Маълумоти оморӣ нишон медиҳанд, ки соғҳои охир бемориҳои ғайрисироятӣ дар байни аҳолии кишвар тамоқол ба афзолиш доранд. Беморшавии аввалини фишробаландӣ шараёнӣ ба 100000 аҳоли дар соли 2007 - 285,3 ва соли 2017 - 586,1 ҳолатро ташкил намуд. Ин нишондод барои бемории ишемияи дил дар соли 2010 - 185,5 ва соли 2016-253,1, диабетӣ қанд дар соғҳои зикргардида мутаносибан 52,6 ва 56,5 ҳолатро ташкил намуд. Ҷунин тамоқол нисбат ба бемориҳои саратонӣ низ ба мушоҳида мерасад.

15. Маълумоти Тоҷикиоти Умумичаҳонии Тандурустӣ нишон медиҳанд, ки тави 10 соли охир тамоқоли зиёдшавии фарбеҳӣ дар тамоми давлатҳо, аз ҷумла дар Ҷумҳурии Тоҷикистон ба назар мерасад. Тибқи маълумоти Тоҷикиоти Умумичаҳонии Тандурустӣ Ҷумҳурии Тоҷикистон дар рӯйхати умумичаҳонии пахншавии фарбеҳӣ ҷойи 128-умро ишғол менамояд.

16. Натиҷаҳои қорҳои илмӣ-тадқиқоти Вазорати тандурустӣ ва хифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон нишон медиҳанд, ки 17 фоизи аҳолии ҷумҳури вазни зиёди бадан дошта, аз фарбеҳӣ азият мекашанд.

17. Пахншавии фарбеҳӣ дар байни қӯдакон масъалаи таъвишовар мебошад. Вазни зиёди бадан ва фарбеҳӣ дар қӯдакон ба инкишофи бемориҳои ғайрисироятӣ, аз ҷумла фарбеҳӣ дар синни баълоғат оварда мерасонад. Аз натиҷаҳои тадқиқоти илми Вазорати тандурустӣ ва хифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон муқарар гардидааст, ки пахншавии фарбеҳӣ дар байни қӯдакони 6-17-сола 4,7 фоизро ташкил медиҳад. Ҳамзамон, мутобики тадқиқоти Тоҷикиоти Умумичаҳонии Тандурустӣ гузаронидашуда ин нишондиҳанда дар байни қӯдакони 6-7-сола 1,5 фоизро ташкил менамояд. Инчунин маълум гардид, ки 43 фоизи

қӯдакон ғизои ғайриратсионалӣ истъмоли намуда, 84 фоиз бо фаролипти ҷисмонӣ фаро гирифта намудаанд.

18. Омӯзиши ғизои воқеии аҳоли аз меъёр зиёд истъмоли намулдани микдори қислотҳои ҷарбии хайвонотӣ (манбаи асосии қислотҳои ҷарбии сер), моно ва дисаҳаридҳо (омилҳои ғизоии хавфи инкишофи фарбеҳӣ мебошанд)-ро муайян намуд.

19. Омӯзиш ва таҳлили адабиёти илмӣ аз он шаҳодат медиҳанд, ки фарбеҳӣ маҳақи асосии синдроми метаболитикӣ буда, ҳамчун заминаи инкишофи бемориҳои фишробаландӣ шараёнӣ, диабетӣ қанд ва ғайраҳо ҳисоб меёбад. Заминаи инкишофи ба ҷараёнгирии синдроми метаболитикиро инсулинустуворӣ ташкил медиҳад, ки бештар аз норасоии гуногуни генетикӣ замина метирад. Инкишофи синдроми метаболитикӣ ба мавҷуд будани як ва ё якҷаанд тенҳои алоҳидаи низоми байналмилалӣ (минбаъд - НЛА), 50 намули синдромӣ ва 8 намули ягонатени фарбеҳӣ, ки таъсири байни яқдигарро доранд, воёастаӣ дорад.

20. Мавҷуд будани синдроми метаболитикӣ дар қӯдакони гирифтори бемории фарбеҳӣ дар оянда сабаби маънобшавии бармаҳал ва фароқам овардани шароити номуқоиди ҳаёти онҳо метарадад.

21. Натиҷаи қорҳои илмӣ-тадқиқоти Вазорати тандурустӣ ва хифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон оид ба омӯзиши антигенҳои низоми байналмилалӣ НЛА дар байни қалонсолон мавҷуд будани антигени НЛА-B27 ва қӯдакон - антигени НЛА-B5-ро муайян намуд, ки аз тамоқоли гирифтормаӣ ба фарбеҳӣ ва диабетӣ қанд гувоҳӣ медиҳад.

22. Далели муҳимтарини мавҷудият ва зарурати пузур намулдани омӯзиши синдроми метаболитикӣ ин мавқеи синдром дар инкишофи бемориҳои дилу рақҳои хунгард ҳисоб меёбад. Нафароне, ки аз синдроми метаболӣ азият мекашанд, нисбат ба шахсоне, ки дар онҳо ин синдром ҷой надорад, гирифтормаӣ ба бемориҳои ишемияи дил 3-4 маротиба, сақтаи дил ва сақтаи майнаи сар 3,5 маротиба бештар ба қайд гирифта мешаванд. Инчунин, дар байни беморони гирифтори синдроми метаболитикӣ фавт аз бемориҳои дилу рақҳои хунгард дар заноҳ 5 маротиба ва дар мардҳо 2 маротиба меафзояд. Бемории ҷарбии ғайриалқотилии ҷитар ва саратони галуди синна низ яке аз қисмҳои таркибии синдроми метаболитикӣ мебошанд.

23. Инкишофи синдроми метаболитикӣ ба муҳити эндогенно экзотенӣ алоқаманд буда, дар қатори омилҳои иҷтимоно майиш ва иммунотенӣ мавқеи алоҳидаро меёбад. Новобаста ба тадқиқоти илмӣ-таҷрибавии дар ҷумҳури мавҷудбуда, масъалаи омӯзиши сабаҳои вазни зиёд ва фарбеҳӣ (синдроми метаболитикӣ ва ғайра) яке аз масъалаҳои ҳалгалаби соҳаи тиб боқӣ мемонад.

24. Баъланд бардоштаи сатҳи фароноқии ҷисмонӣ ва варзиш воқити асосии таҳми саломатӣ, пешпири ва таъбаоти бемориҳо, баъланшавии қоршоямӣ ва дарозумрӣ мебошад.

25. Ҳангоми фароноқии ҷисмонӣ микдори зиёди қислотҳои ҷарбӣ ва қарбогидратҳо таъзия мешаванд, мавриди қамҳарақатӣ бошад,

барзакс кислотаҳои ҷарбӣ ва карбогипратҳо ба ҷарб мубаддал мегарданд.

26. Дар пештирӣ ва табобати фарбеҳӣ иҷрои машҳои ҷисмонӣ ва варишӣ на танҳо фаролиғии системаи марказии асабро баланд менамояд, балки ба раванди мубодилати моддаҳои ғизӣ ва неру таъсири мусбат мерасонад.

27. Бо роҳи кам намудани миклори неруи воли ғизо бе таъйини баланд бардоштани машҳои ҷисмонӣ ва варишӣ расидан ба ҳадафи ниҳодӣ, яъне пештирӣ ва табобати фарбеҳӣ ниҳоят мушқил аст. Тавасути фаролиғии ҷисмонӣ ва варишӣ ҳамаҷуз сафр намудани 300 килокалория дар давоми 4 моҳ вази бадирано то 4,5 килограмми кам менамояд.

28. Барои нигоҳдорӣ вази бадани меъерӣ зарур аст, ки фаролиғии ҷисмонӣ 30-35 фоизи сафрӣ шабонарӯзи неруи бадирано ташқил намоад. Ин сатҳи фаролиғии ҷисмонӣ ба иҷрои кори на он қадар вазиин (роҳтардӣ, фаролиғии сабӯк ва ғайра) рост меояд.

29. Ба ҳаҷарҳои фарбеҳӣ инҳо дохил мешаванд:

- вази зиёди бадан ва фарбеҳӣ ба инкишофи бемориҳои гуногун мусоидат намуда, давомнокии умро кӯтоҳ мекунад;
- мубталлашавӣ ба бемориҳои диету рағҳои хунгард (фишорбаландӣ, ишемиявии дил), никрис, диабети қанди навъи 2, намудҳои алоҳидаи саратон (саратони галудӣ сина, аъзои ҳозима ва ғайра);

- пайдоиши бемориҳои сатҳи талҳадон ва панкреатити музмин.

30. Барнома тамоми табакҳои аҳолиро фаро гирифта, тавасути беҳтар намудани ҳолати ғизо ва баланд бардоштани фаролиғии ҷисмонӣ сатҳи инкишофи вази зиёди бадан ва бемориҳои фарбеҳиро пештирӣ намуда, ба солимгардонии аҳоли мусоидат менамояд.

3. МАҚСАД ВА ВАЗИФАҲО

31. Барномаи маъмур востиги дасттири мутобикат, муттасили ва ҳамоҳангсозӣ буда, қисми ҷудонашавандаи сиёсати миллии рушди иқтисомӣ иқтисодӣ мебошад.

32. Мақсади Барнома дар сатҳи ҷумҳуриявӣ ба роҳ мондани ҳалли масъалаҳои бо вази зиёди бадан ва бемориҳои фарбеҳӣ алоқаманд барои мустаҳкам ва нигоҳ доштани саломатии аҳоли, паст намудани ҳаҷари маъноии фавти бармаҳал, баланд бардоштани сатҳ ва сифати зиндагии аҳоли равона карда шудааст.

33. Раванди пештирии вази зиёди бадан ва фарбеҳӣ ҷунин ҷорабинихоро дар бар мегирад:

- маҳдуд намудани ҷарбӣ ҳайвонотӣ дар воли ғизо (гушту маҳсулоти гушти сερравған, шир ва маҳсулоти ширии равғаннокшашон баланд ва ғайра);
- кам истеъмоли намудани қандҳои одӣ (маҳсулоти қандодӣ ва ғайра);
- маҳдуд намудани истеъмоли намаки ошӣ;
- паст намудани миклори истифодаи таъмилҳандаҳо ва иловаҳои ғизӣ дар омода намудани таомҳо;

- ба таъри васеъ истеъмоли намудани мевано сабзавоти тару тоза, таомҳои аз ғалладонано лӯбӣётиҳо тайёртардиди;

- риоии речани истеъмоли ғизо;
- баланд бардоштани сатҳи фаролиғии ҷисмонӣ;
- гузаронидани қорҳои илмӣ-тадқиқотӣ оид ба омӯзиши сабабҳои (омилҳои ғизӣ, камҳаракатӣ, ирси, мубодилати моддаҳо ва ғайра) инкишофи фарбеҳӣ барои қорқарди ҷорабинихои илман асосноктардиди пештирии он ва ғайра.

34. Вазифаҳои Барномаро ташқил медиҳанд:

- мустаҳкам намудани заминаи меъерии ҳуқуқӣ ва дастурӣ дар сатҳи пештирии вази зиёди бадан ва фарбеҳӣ;
- тақвияти заминаи илмӣ таҷрибавии омӯзиши сабабҳои инкишофи фарбеҳӣ баҳри қорқарди ҷорабинихои бартарарф намудани он;
- мукамалгардонии микдор ва сифати тайёр намудани қадроҳо дар сатҳи пештирии фарбеҳӣ ва баланд бардоштани сатҳи фаролиғии ҷисмонӣ баҳри фарогирии васеи табакҳои аҳоли, маҳсуан муассисаҳои таҳсилоти ибтидоӣ, миёна ва олӣи қасбӣ, муассисаҳои таҳсилоти умумӣ ва томақтабӣ;

- таъсири низомии доимомалқунандаи иттилоотӣ оид ба ташқили ғизии солими, пештирии фарбеҳӣ ва солимгардонии аҳоли тавасути востигаҳои аҳбори умум. Тақвият бахшидан ба масъалаҳои баланд бардоштани сатҳи дониши табакҳои гуногуни аҳоли, қорманрони соҳаҳои давлатӣ (тиб, маориф, саноат, қишварзӣ, нақлиёт ва ғайра) оид ба пештирии вази зиёди бадан ва фарбеҳӣ;

- ба роҳ мондани мониторинг ва арзёбии Барнома тибқи саналҳои меъерии ҳуқуқии амалқунандаи ҷумҳурӣ.

35. Таҳияи ҷорабинихо вобаста ба пештирии вази зиёди бадан ва фарбеҳӣ дар сатҳи байниқорравӣ барои беҳтар намудани солимгардонии дарозумрии аҳоли, инҷунин андешидани ҷоракҳои саривактӣ қиҳати бартарарф намудани камбудихо, қи барои давлат аҳамияти муҳими тиббӣи иқтисомӣ ва иқтисодӣ дорад.

4. НИШОНДИҲАНДАҲОИ БАРНОМА

36. Ҳадафи асосии Барнома ин то 20 фоиз (то 10 фоиз дар байни қудакон) паст намудани вази зиёди бадан ва то 30 фоиз (то 30 фоиз дар байни қудакон) фарбеҳӣ дар байни аҳолии ҷумҳурия мебошад.

37. Истифода намудани ҳамақории аз нуқтаи назари иқтисодӣ манфиатлор (байнисоҳай) бо мақсади паст намудани вази зиёди бадан ва фарбеҳӣ тавасути истеъмоли:

- карбогидратҳои одӣ (на зиёда аз 10 фоиз неруи воли ғизо);
- ҷарбҳои ҳайвонотӣ дар воли ғизо (на зиёда аз 50 фоиз);
- намаки ошӣ (на зиёда аз 6 г/шабонарӯз);
- мевано сабзавот на қамтар аз 400 г/шабонарӯз.

38. Аз қиҳати ҷисмонӣ боад.

- шахс на кам аз 30 дакика/рӯз барои иҷрои машқҳои ҷисмонӣ (иҷрои машқҳои ҷисмонӣ баробар ба 30-35 фоизи сарфи шабонарӯзии нерӯи ҷисм) ҷудо намояд;

- на кам аз ду соат дар як ҳафта ба мусассисаҳои таҳсилоти ибтидоӣ, миёна ва олии касбӣ ва таҳсилоти умумӣ барои машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ, намунаҳои варзиш ва ғайраҳои ҳаракатноки соати дарсӣ зиёд карда шавад;

- дар мусассисаҳои таълимӣ таҳсилоти умумӣ дарси тарзи ҳаёти солим бо барномаи ғизои солим ба уҳдаи омӯзгорони фанни биология вогузор карда шавад, ки то имрӯз ба уҳдаи омӯзгорони фанни таълимӣ меҳнат вогузор шудаанд.

5. ПРИНЦИПҲОИ АСОСИИ БАРНОМА

39. Барномаи мазкур аз принсипҳои асосии зерин иборат аст:

- ҳамкории мутақобилпаи макомоти ваколатдори давлатӣ бо вазорату идораҳои дигар ва макомоти иҷроии маҳаллии ҳокимияти давлатӣ баҳри таъмини салоҳияти ва сатҳу сифати зиндагии аҳоли;

- ҳифзи ва таҳкими саломати аҳоли тавассути ҷораҳои пешприи вази зиёди бадан ва фарбеҳӣ;

- дастрасии ҷомеа ба воситаҳои (иншооти баланд бардоштани ғайлоплати ҷисмонӣ ва варзиш, аз ҷумла роҳҳои пиёдагарду дучарха ва ғайра) нағст намулдани вази зиёди бадан ва фарбеҳӣ;

- истифода ва умумияти тадбирҳои инноватсионӣ.

6. ТАДБИРҲОИ МАКСАДНОК

40. Таъвияти заминаи меъёрии ҳуқуқӣ ва дастурӣ яке аз тадбирҳои максадноки Барномаро ташиқил медеҳад. Дар сатҳи байниидоравӣ санадҳои меъёрии ҳуқуқӣ ва дастурҳои методӣ оид ба пешприи вази зиёд ва фарбеҳӣ, ташиқили ғизои солим, баланд бардоштани ғайлоплати ҷисмонӣ таҳия ва тасдиқ карда мешаванд.

41. Бо дар назар доштани он ки қариб қорҳои илмӣ-тадиқотӣ оид ба омӯзиши синдроми метаболитикӣ, тамоқили тенни гирифтормавӣ ба фарбеҳӣ ва ғайраҳо дар ҷумҳурии гузаронида намешаванд, дар самти рушди илм лояҳаҳои қорҳои илмӣно тадиқотӣ оид ба омӯзиши сабабҳои инкишофи фарбеҳӣ таҳия ва тадиқил карда мешаванд. Диққати маҳус ба ҷалб намулдани ташиқилотҳои байналмилалӣ ҷиҳати муҷаҳҳазгардонии ташиқилоҳҳо ба таҳҳизоти замонавӣ дода мешаванд.

42. Бо сабаби ноқифоӣ будани омӯзгорон ва соатҳои дарси фанни тарбияи ҷисмонӣ дар мусассисаҳои таълимӣ таҳсилоти умумӣ, ибтидоӣ ва миёнаи касбӣ диққати маҳус ба ҷудо намулдани соатҳои дарсӣ, омода намулдани омӯзгорони тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш дар мусассисаҳои зикргардида дода мешаванд.

43. Беҳтар намулдани ҳолати моддио техникаи мусассисаҳои давлатӣ (ҳуссан, дар мавриди дастприи техникаи раванди назорати тиббии қудакон, наварсон, донишҷӯёни донишгоҳҳо ва ғайра). Мақомоти вақолатдори давлатӣ дар соҳаҳои маориф, тандурустӣ, тарбияи ҷисмонӣ

ва варзиш бо дар назар доштани имқониятҳои воқеии мусассисаҳои алоқаманд бо ҷалби созмонҳои байналмилалӣ ҷиҳати таъмин намулдани пойгоҳи моддио техникаи шароити мусоид фароҳам меоваранд.

44. Таъсиси низоми доимоамалгунандаи иттилоотӣ оид ба пешприи фарбеҳӣ ва солимгардонии аҳоли тавассути воситаҳои ақбори омма дар якҷоягӣ бо соҳаҳои марбут тавассути барномаҳо оид ба пешприи фарбеҳӣ, тарғиби ғизои солим, ғайлоплати ҷисмонӣ ва варзиш дар байни аҳоли барои баланд бардоштани сатҳи ғайлоплати ҷисмонӣ (пешприи фарбеҳӣ) мусоидат намулда, шавқу рағбати аҳолиро дар баҳши беҳдошти саломати боло мебаранд, барои оммавӣ гардонидани маҷмӯи таъминии ҷисмонӣ мусоидат менамоянд ва таваҷҷуҳи ташиқилоҳҳои давлатӣ ва аҳли ҷомеа ба ин масъалаҳо ҷалб карда мешаванд.

45. Яке аз тадбирҳои дигари Барномаро таҳкими ҳамқории байниидоравӣ баҳри сари вақт ва самаранок қабул намулдани тадбирҳои оид ба барқараф намулдани масъалаҳои мавҷудии алоқаманд ба вази зиёди бадан ва фарбеҳӣ ташиқил медеҳад. Баҳри амалигардонии тадбири мазкур ва назорати тадиқили Барнома бо фармоиши Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии ҷумҳурии Тоҷикистон аз ҳисоби мутахассисони баландихтлооси вазорату идораҳои дахлдор (дар мувофиқа) қорҳои байниидоравӣ таъсис дода мешаванд.

46. Тадбири дигарро баҳлодихии нишонихандаҳои Барнома ташиқил медеҳад. Амалитардонии тадбири мазкур тавассути барномаи қомпютерӣ баъд аз тасдиқ ва ба қайди давлатӣ гирифтани (заҳираҳои иттилоотӣ) он аз тарафи Мусассисаи давлатии «Марқазии миллии патенту иттилоот»-и Вазорати рушди иқтисод ва савдои ҷумҳурии Тоҷикистон ба роҳ монда мешаванд.

47. Мақомоти вақолатдори давлатӣ дар соҳаҳои тандурустӣ, тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш, маориф ва илм, мақомоти иҷроии маҳаллии ҳокимияти давлатӣ, мақомоти худидоракунии шаҳрак ва деҳот, ҳамҷунин воситаҳои ақбори омма ҷораҳои байниидоравии солимгардонӣ (пешприи вази зиёди бадан ва фарбеҳӣ), баланд бардоштани сатҳу сифати тарбияи ҷисмонӣ ва варзишро дар байни қорҳои гуногуни аҳоли (аз нигоҳи синну сол, касб ва ғайра) муайян намулда, аҳамияти иҷтимоии масъалаи мазкурро дар солимгардонии дарозмврии миллиат шарҳ медеҳанд ва амалӣ менамоянд.

7. ҲАМҚОРИ БО ВАЗОРАТУ ИДОРАҲО

48. Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии ҷумҳурии Тоҷикистон дар якҷоягӣ бо Қумитии қор бо ҷавонон ва варзиши назди Қуммати ҷумҳурии Тоҷикистон, Қумитии беҳатарии озқавории назди Қуммати ҷумҳурии Тоҷикистон, Агентии стандартизатсия, метрология, сертификатсия ва нозироти савдои назди Қуммати ҷумҳурии Тоҷикистон, Қумитии телевиэион ва радиои назди Қуммати ҷумҳурии Тоҷикистон, Вазорати маориф ва илми ҷумҳурии Тоҷикистон, Вазорати рушди иқтисод ва савдои ҷумҳурии Тоҷикистон, Вазорати кишоварзии ҷумҳурии Тоҷикистон, Вазорати саноат ва технологияҳои нави

49. Бо дар назар доштани вазъи бавуҷудомадани таъминоти моддиро
техники ва молиявии Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии
Ҷумҳурии Тоҷикистон (дар якҷоягӣ бо вазорату идораҳои алоқамандии
дарлашти) ҷиҳати таъбики Барнома бо созмонҳои байналмилалӣ ҳамкории
судманд ба роҳ мемонад.

9. МОНИТОРИНГ ВА АРЗЁБИИ БАҲНОМА

- дар ҷараёни иҷрои ҷорабинихои Барнома маълумоти зарурӣ аз вазорату идораҳои алоқаманд талаб менамояд;

10. МАБЛАЃТУЗОРНИ БАРНОМА

Бо қарори Ҳукумати
Ҷумҳурии Тоҷикистон
аз 2 октябри соли 2019, № 463
тасдиқ шудааст

чорабиниҳои Барномаи пешгирии фарбҳои ва ташаккули ғизои солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон
барои солҳои 2019 - 2024

1

4. Такмили ҳолати моддию техникаӣ

14.	Бо ҷалби созмонҳои байналмилалӣ таъмин намудани муассисаҳои алоқаманди соҳаҳои тандурустӣ, маориф, рушди тарбияи ҷисмонӣ бо таҷҳизоти таълимии сатҳи фаъолияти ҷисмонӣ, арзёбии фарбеҳӣ ва ғ.	Вазорати идораҳои дахлдор ва ташкилотҳои байналмилалӣ																
-----	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

5. Беҳтар намудани ғизогири ва фаъолияти ҷисмонии кӯдакони синни бармаҳал, томактабӣ ва мактабӣ

15.	Татбиқи Дастурамали миллий оид ба ғизогирии кӯдакони синни бармаҳал	Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон		5000		5000		5000		5000		5000		5000		30000	30000
16.	Ғузaronидани чорабиниҳои «Ҳафтаи байналмилалӣ дастгирӣ синамакони»	Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон		5000		5000		5000		5000		5000		5000		30000	30000
17.	Ташкили ғизои солим ва баланд бардоштани сатҳи тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои томактабӣ ва таҳсилоти миёнаи умумӣ	Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон		10000		10000		12000		12000		15000		15000		74000	74000

6. Чораҳои маҷмӯӣ оид ба пешгирии фарбеҳӣ ва фаъолияти ҷисмонӣ

18.	Таъсиси низоми доимоамалкунандаи иттилоотӣ оид ба баланд бардоштани сатҳи дониши аҳолии тавассути воситаҳои ахбори омма	Кумитаи телевизион ва радиои назди Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон дар якҷоягӣ бо шарикон															
19.	Таҳияи нақшаи миллии коммуникасионии	Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон		5000		5000		5000		5000		5000		5000		30000	30000

4

	“1000 рӯзи аввали тиллоии ҳаёт барои соҳаҳои 2019-2024”																
20.	Таҳияи мавод оид ба масъалаҳои ғизои солим, фаъолияти ҷисмонӣ ва пешгирии фарбеҳӣ барои ворид намудани ба соатҳои тарбиявии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ ва олий, миёна ва ибтидоии касбӣ	Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон, Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон, Кумитаи кор бо ҷавонон ва варзиши назди Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон		50000		50000		50000		70000		75000		100000		395000	395000
21.	Ворид намудани маводи ҳамоҳанггардида оид ба масъалаҳои ғизои солим, фаъолияти ҷисмонӣ ва пешгирии фарбеҳӣ ба соатҳои тарбиявии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ ва олий, миёна ва ибтидоии касбӣ	Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон, Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон															
22.	Таҳияи мавод (инчунин буклетҳо, роликҳо ва ғ.) оид ба пешгирии вазни зиёди бадан ва фарбеҳӣ	Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон, Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон, Вазорати саноат ва технологияҳои нави Ҷумҳурии Тоҷикистон (Пажӯҳишгоҳи давлатии илмӣ-тадқиқотии “Ғизо”)		100000		100000		100000		120000		120000		150000		690000	690000
23.	Ҷамъ намудани мавод оид ба ғавт аз БҶС (аз фарбеҳӣ) дар асоси маълумоти оморӣ ва санадҳои ғавт	Агентии оморӣ назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон	9634		9634		9634		9634		9634		9634		57804		57804
24.	Таъмини аҳолии бо маҳсулоти аз ҷиҳати	Вазорати кишоварзии Ҷумҳурии Тоҷикистон	1000000		1000000		1000000		1000000		1000000		1000000		6000000		6000000

5

	экологӣ тоза, пешгирии зироати кишоварзӣ ва чорво аз хашароти зараррасону микроорганизмҳои касалиовар																	
25.	Таҳияи барномаҳои таҳлилий ва гузоришҳои иттилоотӣ вобаста ба пешгирии фарбеҳӣ тариқи шабакаҳои давлатии телевизион ва радио	Кумитаи телевизион ва радиои назди Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон, Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон																
26.	Иттиқоси чорабиниҳои сатҳи ҷумҳуриявӣ ва байналмилалӣ роҷеъ ба пешгирии фарбеҳӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон тариқи шабакаҳои давлатии телевизион ва радио	Кумитаи телевизион ва радиои назди Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон, Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон ва вазорату идораҳои дахлдор																
27.	Батанзимдарории маркетингу рекламаҳо ва фурӯши ғизои тезтайёр, аз ҷумла нӯшокиҳои ширини газнок, чипсҳо ва ғайра тибқи қонунгузори амалкунандаи Ҷумҳурии Тоҷикистон	Ҳадамоти зиддинҳисории назди Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон																

7. Мустаҳкам намудани фаъолияти байнисоҳавӣ

28.	Ташкил ва гузаронидани чаласаҳои давравии ШУрои байниидоравӣ (фаъолияти байнисоҳавӣ вобаста ба паст намудани	Гурӯҳи байниидоравӣ	10000															
-----	--	---------------------	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

6

	вазни зиёди бадан ва фарбеҳӣ, баланд бардоштани фаъолнокии ҷисмонӣ)																	
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

8. Мониторинг ва арзёбӣ

29.	Ба роҳ мондани системаи мониторинг ва арзёбӣ (аз ҷумла таҳия ва тасдиқи раванди мониторинг ва арзёбӣ) тибқи индикаторҳои тасдиқгардидаи Барнома	Гурӯҳи байниидоравӣ																
30.	Дар доираи корҳои тадқиқоти сохторҳои давлатӣ ва ғайра чамъ ва таҳлил намудани нишондиҳандаҳои Барнома ва коркарду баргараф намудани масъалаҳои мавҷудбуда	Гурӯҳи байниидоравӣ																
	Ҳамагӣ:		1 074 634	200 000	1 578 634	100 000	1 103 634	102 000	1 084 634	173 000	1 084 634	175 000	1 059 634	205 000				

7



ВАЗИРИ ТАНДУРУСТӢ ВА ҲИФЗИ
ИҶТИМОИИ АҲОЛИИ
ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН

Инст. Гастрозабеременности
(Олимзода С.М.)

+ маркази Ғузо (ваф)
моҳиҳои изроиш
баррасиш мумкин!!!

Олимзода Н. Олимзода

« 14 » 10. с. 2019