ОИЛАИ ЗАМОНАВӢ
Зиндагиро бо оби тоза бароҳат бисоз

Дастурамал

барои фасилитаторон / ихтиёриён оид ба об, санитария ва гигиена

Маводи мазкур зимни амалисозии Лоиҳаи «Обтаъминкунӣ ва беҳдошт дар деҳот» аз ҷониби Маркази идораи Лоиҳаи Рушди инфраструктураи маҳаллӣ (коммуналӣ) дар Ҷумҳурии Тоҷикистон, бо дастгирии молиявии Бонки Умумиҷаҳонӣ ва дар ҳамкорӣ бо Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон, Ташкилотҳои ҷамъиятии «Ҳамсол ба ҳамсол» ва «Иттифоқи истеъмолкунандагони Ҷумҳурии Тоҷикистон» таҳия ва нашр гардидааст.

КВД «ХОҶАГИИ МАНЗИЛИЮ КОММУНАЛӢ»

Маркази идораи Лоиҳаи Рушди инфраструктураи маҳаллӣ (коммуналӣ) дар Ҷумҳурии Тоҷикистон

ОИЛАИ ЗАМОНАВӢ
Зиндагиро бо оби тоза бароҳат бисоз

Y-PEER ТОҶИКИСТОН
ТАШКИЛОТИ ҶАМЪИЯТИИ ҶАВОНОН
"ҲАМСОЛ БА ҲАМСОЛ"

CU
TAJIK VOICE FOR CONSUMERS

МУНДАРИҶА

РӮЙХАТИ ИХТИСОРОТ....4

МУҚАДДИМА....5

МАҚСАД ВА ВАЗИФАҲО....7

ҚИСМИ 1. ТАЪМИНОТИ ТЕХНИКӢ. МАВОД ОИД БА МАЛАКАҲОИ ФАСИЛИТАТСИЯ....8

ҚИСМИ 2. ТАЪМИНОТИ АМАЛИЯВӢ....24

ДАСТУРИ № 1....27

ДАСТУРИ № 2....28

ДАСТУРИ № 3. ИСТИФОДАИ САРФАКОРОНАИ ОБ ДАР РӮЗГОР....30

ДАСТУРИ №4. ҚОИДАҲОИ ИСТИФОДАИ САРФАКОРОНАИ ОБ ДАР РӮЗГОР 33

ДАСТУРИ № 5. ОБРО ДАР ШАРОИТИ ХОНА ЧӢ ГУНА ТОЗА НИГОҲ ДОШТАН МУМКИН АСТ?....34

ДАСТУРИ №6. ЧӢ ГУНА ДАР ШАРОИТИ ХОНА СИФАТ ВА БЕХАТАРИИ ОБРО МУАЙЯН КАРДАН МУМКИН АСТ?....37

ДАСТУРИ №7. НИГОҲДОРИИ САНИТАРИЯ ДАР ҲОҶАТХОНА 41

ДАСТУРИ №8. ШУСТАНИ ДАСТОН БО СОБУН....44

ДАСТУРИ №9. ҚОИДАҲОИ АСОСИИ ГИГИЕНА, КИ «ТАМОМИ ОИЛА БОЯД ОНРО ДОНАД!”....46

РӮЙХАТИ ИХТИСОРОТ

СУТ	Созмони Умумиҷаҳонии Тандурустӣ
ДХОСГ	Дастрасӣ ба хизматрасонии бехатар ва устувори об, санитария ва гигиена
КСҶ	Клубҳои солимии ҷамъиятӣ
ОСГ	Обтаъминкунӣ, санитария ва гигиена
МБ	Муошироти байнишахсӣ
FAST	Тағйирдиҳии малакаҳои санитарию гигиенӣ бо иштироки мустақими ҷомеа
ТГСК	Тренинг оид ба гигиена ва санитарияи кӯдак
КБ	Коммуникатсияи байнишахсӣ

МУҚАДДИМА

Барои сохтани ҷаҳоне, ки дар он ҳама имконияти қонеъ кардани талаботи гигиении худро доранд ва тарзи ҳаёти солимро пеш мебарад, кӯшишҳои муштараки одамон лозим аст.

Ҳар як шахс новобаста аз қобилияти ҷисмонӣ бояд ба маводу ашёҳое, ки ба ӯ барои риоя кардани гигиенаи шахсӣ ва нигоҳ доштани саломатӣ имкон медиҳанд, дастрасӣ дошта бошад. Ба ашё ва хизматрасониҳои зарурӣ дастрасӣ ба оби тоза, ҳоҷатхонаҳо ва маводи гигиенаи шахсӣ, инчунин, сиёсати ҷамъиятии махсус, ки барои иҷрои ин амалҳо равона шудаанд, дохил мешаванд.

Дониши мардумро дар бораи таъсири гигиена ба зиндагии онҳо ва некӯаҳволии дигарон васеътар кардан лозим аст. Ин маълумотҳо бояд ба тамоми аъзои ҷомеа расонида шаванд. Дар пешбурди ин масоил нақши ҳаряки мо муҳим аст ва барои иҷрои ин вазифаҳо онҳое, ки қарор қабул менамоянд ва ба ташаккулёбии самти ҳаракати сиёсат таъсир мерасонанд, масъулияти махсус доранд.

Дар дастурамали мазкур барои фасилитаторон / ихтиёриёни маҳаллӣ ҷорӣ намудани малакаҳои гигиенӣ ҳамчун омӯзиши дониш ва амалия, ки ба беҳтар намудани рафтори гигиенӣ нигаронида шудаанд, муайян карда шудааст. Барои татбиқи чунин равиш ба фасилитаторон / ихтиёриёни маҳаллӣ бояд се омили асосиро ба назар гиранд:

1. Мубодила, истифодаи иттилоот ва дониш;
2. Ҷалби сокинони маҳаллӣ;
3. Таъмин намудани мавод ва шароити мусоид.

Бояд қайд кард, ки ҷорӣ намудани малакаҳои гигиенӣ наметавонад таъминоти санитарии сифатнок ва обтаъминкуниро, ки асоси гигиенаи хуб ба ҳисоб мераванд, иваз намояд.

Тарғиби гигиена ин амалисозии мунтазами чорабиниҳоест, ки ба ташвиқи одамон барои иҷрои амал ва рафторе, ки бемориҳои аз ифлосии об, санитария ва гигиена сабабшавандаро пешгирӣ менамояд, равона шудаанд. Ин бояд қисми ҷудонашавандаи ҳар як ташаббуси беҳтар намудани вазъияти ОСГ бошад. Маъракаҳои ба тарғиби гигиена ва рафтор бо талабот ба системаҳои беҳтари об, санитария, истифодаи минбаъдаи онҳо ва хидматрасонӣ, аз ҷумла дар захира ва истифодаи дурусти об дар хона, шустани даст ва

рӯй, безарар гардонидани наҷосат ва тайёр кардани гигиенаи хӯрок алоқаманд аст.

ТАРҒИБИ ГИГИЕНА МАҶМӮИ СЕ НАМУДИ ФАЪОЛИЯТРО ДАР БАР МЕГИРАД:

1. Баландбардории сатҳи маълумотнокиии санитарӣ-гигиенӣ, ки ба шахсони алоҳида, оилаҳо ва ҷомеаҳо барои ҳавасманд кардани тағйири рафтори гигиенӣ ва амалия равона карда шудааст, ба пешгирии бемориҳои марбут ба об ва санитария мусоидат мекунад;
2. Беҳтарнамоии хидматрасониҳо, аз ҷумла такмили иншоот, аз қабили қубурҳои обгузар ва ҳоҷатхонаҳо, инчунин рушди хизматрасониҳо ба паҳни иттилоот ва хизматрасониҳои иловагӣ;
3. Тарғибот барои ташвиқ кардани шахсони қабулкунандаи қарор барои пешбурд ва қабули қонунҳои мувофиқ. Ҳар се фаъолият бо ҳам алоқаманданд.

Азбаски таблиғи гигиена бо рафтори инсон алоқаманд аст, он бояд аз ҷиҳати фарҳангӣ ва иҷтимоӣ ҳассос бошад. Ин маънои онро дорад, ки паёмҳои таблиғи гигиена аз ҷониби аҳолӣ танҳо дар сурате қабул карда мешаванд, ки агар онҳо:

а) аз назари худи гурӯҳи мақсаднок оқилона асоснок бошанд;
б) ба гурӯҳи мақсаднок фаҳмо бошанд; ин нукта ба назар як чизи аён менамояд, вале дар бисёр ҳолатҳо иҷро карда намешавад;
в) барои гурӯҳи мақсаднок қобили қабул бошанд;

Агар одамон аз гурӯҳҳои мақсаднок паёми таблиғотии гигиенаро эътироф накунанд ё нодуруст шарҳ диҳанд, онҳо амалҳои паёмҳоро ё риоя намекунанд ва ё нопурра риоя мекунанд. Ба ин монанд, агар онҳо эҳсос накунанд, ки хабар дуруст ва қобили қабул аст, он гоҳ онро қабул нахоҳанд кард.

МАҚСАД ВА ВАЗИФАҲО

МАҚСАД

Мақсади асосии Дастурамал ин рушди малакаҳои фасилитатсионӣ ва пешниҳоди маводи иттилоотӣ бо дастурҳои мувофиқ ба фасилитатор / ихтиёриёни маҳаллӣ барои дастгирии хабарии минбаъда ба гузаронидани маъракаҳои тарғиботӣ дар сатҳи ҷомеа оид ба соҳаи об, санитария ва гигиена мебошад, ки ба баланд бардоштани сатҳи маълумотнокӣ ва огоҳии сокинони деҳот перомуни таҷрибаҳои хуби ОСГ, вобаста ба пайвастшавӣ ба системаи обтаъминкунӣ, истифодаи эҳтиёткоронаи оби тозаи нӯшокӣ, беҳтар намудани шароити санитарӣ ва одатҳои мусбии гигиенӣ равона шудаанд. Инчунин, ҳадафи Дастурамали мазкур ба фасилитатор / ихтиёриён пешниҳод намудани равишҳо, усулҳо ва воситаҳои дастгирии тағирёбии рафтор дар сатҳи ҷомеа тавассути муошírати байнишахсӣ (МБ) ва истифодаи маводи аёнӣ мебошад.

ВАЗИФАҲО:

1. Омода кардани маводи ёрирасон оид ба фаъолияти фасилитатор барои фасилитаторон / ихтиёриёни маҳаллӣ, ки дар онҳо малакаҳои фасилитатсиониро рушд дода, ба ин дастур дохил карда шаванд;
2. Зина ба зина шаҳр додани фаъолияти фасилитатор / ихтиёриёни маҳаллӣ дар ҷомеаъ;
3. Ташаккул додани малакаҳои муошírати байнишахсӣ;
4. Фасилитатор / ихтиёриёни маҳаллиро бо иттилоот, усулҳо ва равишҳои кор дар сатҳи ҷомеа таъмин намудан;
5. Муҳайё намудани дастур барои истифодаи маводи таблиғотӣ ва таълимӣ.

Дар Дастурамали мазкур барои фасилитаторон / ихтиёриёни маҳаллӣ маводи иттилоотӣ, маърифатӣ ва коммуникатсионии марбут ба як қатор рафтори вобаста ба ОСГ оварда шудаанд. Масалан:

1. Пардохти мунтазами ҳаққи хизматрасонӣ;
2. Пайвастшавӣ ба шабакаи обтаъминкунӣ тариқи обҳисобкунак;
3. Истифодаи оқилонаи об;
4. Захираи бехатари об;
5. Беҳтар кардани ҳолати санитарӣ дар хонаводаҳо;
6. Шустани дастон бо собун.

ҚИСМИ 1. ТАЪМИНОТИ ТЕХНИКӢ

Аҳаммияти ин боби **Дастурамал** иборат аз таъмини фасилитатор / ихтиёриёни маҳаллӣ бо малакаҳо ва қоидаҳои фасилитатсия, инчунин такмил додани малакаҳои муоширати байнишахсӣ мебошад. Ин малакаҳо барои гузаронидани ҷаласаи МБ бо истифодаи восита ва равишҳои муоширати байнишахсӣ талаб карда мешаванд.

Пас аз омӯзиш дар бораи малакаҳои фасилитатсия ва такмили малакаҳои коммуникатсияи байнишахсӣ фасилитаторҳо / ихтиёриён ба ҷомеа маълумоти дурустро пешниҳод мекунанд. Онҳо хоҳанд донист, ки чӣ гуна рафтор намоянд ва чӣ хел аҳолиро барои тағйир додани рафтори худ нисбати иншооти ОСГ ва беҳсозии шароити санитарию гигиении зист даъват намоянд.

МАВОД ОИД БА МАЛАКАҲОИ ФАСИЛИТАТСИЯ

ФАСИЛИТАТСИЯ ЧИСТ?

Фасилитатсия – ин усули кор бо одамон аст. Вай ба одамон имкон медиҳад, ки вазифа ва ё дигар амалро иҷро намоянд. Фасилитатор вазифаро иҷро намекунад, вале дар раванд баъзе малакаҳоро истифода мебарад, ки ба шахсони алоҳида ва ё як гурӯҳ барои ба як қарори умумӣ омадан кӯмак мерасонад.

Фасилитатсия – як усулест, ки дар бисёр ҳолатҳо истифода мешавад. Гарчанде, ки он одатан бо гурӯҳҳои одамон истифода гардад, онро бо шахсони алоҳида низ истифода бурдан мумкин аст.

Фасилитатсия – ин равандест, ки ба гурӯҳи одамон имкон медиҳад, то бо ҳамоҳангӣ ва самарабахш кор намоянд. Ин аксар вақт як қисми муҳимми фаъолияти гурӯҳӣ мебошад. Фасилитатсия дар ҳолатҳое лозим аст, ки дар он одамон аз қишрҳои гуногуни ҷомеа бо фикру имкониятҳои гуногун якҷоя фаъолият менамоянд.

Фасилитатсия маънои «осон» карданро дорад. Ҳамчун фасилитатор вазифаи шумо аз он иборат аст, ки барои иштирокчиён рафти вохӯриро осон намоед. Вазифаи асосии шумо кӯмак расондан ба даста ё гурӯҳ аст. Фасилитатор усули гузаронидани раванди тренингро идора мекунад.

ФАСИЛИТАТОР КИСТ?

Фасилитатор шахсест, ки ба дигарон ёрӣ мекунад, то дар раванди таълим ё иҷрои вазифаҳо (ё аксар вақт ҳар ду) ҳаракат намоянд. Фасилитатор бояд ба мавзӯъ равшанӣ андозад, презентатсияҳо гузаронад, ба саволҳо ҷавоб диҳад, машқҳо гузаронад, муҳокимаҳои гурӯҳиро роҳбарӣ кунад ва ҳамеша аз рӯи нақша қадам занад!

Гарчанде ки ҳар як фасилитатор услуби шахсии худро дошта бошад ҳам, фасилитатори хуб муҳити пурқувват ва дастаҷамъонаи омӯзиширо фароҳам меорад, то иштирокчиёнро барои ҳамкорӣ, муҳокима ва истифодаи якҷояи малакаҳо ташвиқ кунад. Фасилитатор бояд аз он нигарон бошад, ки қарорҳо аз тарафи иштирокчиён қабул карда шаванд, на ин ки чӣ гуна қарорҳо қабул мешаванд.

ӮҲДАДОРИҲОИ ФАСИЛИТАТОР

- Агар муҳокима аз мавзӯъ дур равад, пас ба он дахолат намоянд;
- Пешгирии бартарияти шахсони алоҳида ва назорати иштироки ҳамаи иштирокчиён дар раванди тренинг;
- Муҳокима ва сӯҳбатҳоро ҷамъбаст кардан;
- Вохӯриро бо ба даст овардани натиҷаи ниҳоӣ ё амал ба анҷом расонидан.

Барои фасилитатори хуб будан, мо бояд амалҳои мусбии зеринро иҷро намуд:

- Эҳтиром ба ҳар як узви гурӯҳ;
- Барои қабули фикрҳои дигарон омода будан;
- Боварӣ ба муҳиммияти демократия;
- Ҳадафҳои гурӯҳро пайгирӣ намудан;
- Барои иштирок дар фаъолияти гурӯҳ омода будан;
- Боварӣ ба муваффақияти гурӯҳ.

Барои гузаронидани вохӯрии хуб фасилитатор бояд чӣ кор кунад?

- Ҳадафҳои муайян гузорад;
- Вақтро ба назар гирад;
- Сессияҳоро хулосабарорӣ намояд , то иштирокчиён донанд, ки мавзӯъ дар бораи чист ва барои пешбурди мавзӯъ чӣ кор кардан лозим аст;
- Боварӣ ҳосил намояд, ки амалҳои татбиқшуда ҳамаро барои ширкат ташвиқ ме-

намояд;
- Идора кардани раванд, то ҳамаи иштирокчиён ба баррасии мавзӯъ баробар ҷалб шаванд;
- Рӯҳбаланд намудани ҳамаи иштирокчиён;
- Тарафи касеро нагиред ва фикрҳои худро ба дигарон талқин накунед. Ин бисёр муҳим аст. Агар шумо дар бораи мавзӯъ бисёр гап занед, пас набояд фасилитатор бошед. Имкон диҳед, то иштирокчиён бисёртар ҳарф зананд;
- Ба имову ишора ва нишонаҳои ғайривербалии иштирокчиён аҳаммияти хос диҳед; Касоне, ки хашмгин ё ғамгин мегарданд, ором намоед ва шахсоне, ки ба худ боварӣ надоранд, рӯҳбаланд намоед;
- Барои нигоҳ доштани алоқа бо иштирокчиён мунтазам тавассути чашмон тамос гирифтанро фаромӯш накунед.

МАЛАКАҲОИ ФАСИЛИТАТСИОНӢ

Барои самаранокӣ фасилитатор бояд ҳам ба омӯзиш ва ҳам ба истифодаи дониш, малака, муносибат ва роҳҳои нав аҳаммияти ҷиддӣ диҳад.

Фасилитатор бояд малакаю имкониятҳои муайян дошта бошад:

- Ба суханони одамон бодиққат гӯш намояд;
- Саволҳои кушод пешниҳод намояд;
- Аз як қатор методҳое, ки ба иштирокчиён барои якҷоя босамар кор кардан кӯмак мерасонанд, истифода намояд;
- Малакаҳои идоракунӣ ва аз рӯи вақт кор карданро доро бошад.

Усулҳои фасилитатсионие, ки барои фаъолияти мукаммал кӯмак мерасонанд:

- Нақшофарӣ ва симулятсияи ҳолатҳо;
- Гузаронидани презентатсияҳо;
- Истифодаи расму аксҳо;
- Истифодаи маводи аудио ва видеовизуалӣ;
- Интихоб ва тақсимбандии фикру идеяҳо;
- Ҳуҷуми зеҳнӣ;
- Ҳамкорӣ бо дигарон;
- Имкони омӯхтани маълумотҳои нав.

БАРОИ ОН КИ ВОХӮРӢ ДУРУСТ ВА МУВАФФАҚ ГУЗАРАД:

- Ҳама сӯҳбатҳои атрофиёнро назорат ва пахш намоед. Чунин гуфтугӯҳо ба иштирокчиён ва ҳамроҳони дигар халал мерасонад;
- Аз рӯи вақт бодиққат назорат баред. Ӯҳдабаро бошед ва мувозинати байни иштироки одамон ва рафти гуфтушунидҳоро нигоҳ доред;
- Дар вазъият амал карданро ёд гиред, то ин ки дар он муҳокима ба хотимаи мантиқии худ расида тавонад. Дар чунин ҳолат шояд маълумоти зиёдтар лозим аст. Идомаи муҳокима кай ва чӣ гуна бояд гузарад? Ҳамаи мавзӯъҳое, ки баррасӣ нагардидаанд, ҷамъ ва кӯшиш намоед, ки барои залли минбаъдаи онҳо вақт ҷудо шавад;
- Одамонеро, ки дар рафти муҳокима пурра иштирок намекунанд, назорат намоед. Шояд онҳо худро нороҳат ҳис мекунанд? Сабаби нороҳатӣ чист? Барои иштирок кардани онҳо дар рафти муҳокима шумо чӣ кор карда метавонед?
- Ба рафтори иштирокчиён - чӣ вербалӣ ва чӣ ғайривербалӣ, аҳаммият диҳед. Ҳолатҳое мешаванд, ки одами хомӯш бо ширкат накардан дар рафти муҳокима зарари калонтар мерасонад. Шумо бояд роҳҳои ошкор ва ҷалби чунин шахсонро донед (Кор дар гурӯҳҳои хурд иштироки максималии одамонро кафолат медиҳад);
- Агар пай бурдед, ки байни иштирокчиён муноқиша ё норозигӣ пайдо гардид, дарҳол ба ин дахолатва ҳамчун миёнарав баромад намоед. Фасилитатори ботаҷриба саравзал роҳҳои дигари мудохиларо мекобанд ва танҳо баъдан иштирокчиёнро ёдовар месозад, ки аз рафтору муносибати некхоҳона кор бигиранд. Новобаста аз вазъияти мушкил шумо наметавонед гузоред, то муноқиша давом ёбад, пас барои истифодаи чораҳои зарурии пешгирикунандаи муноқишаҳо омода бошед.

Ҷалби диққат ва ҳавасмандгардонӣ: назорат кунед, ки гурӯҳ диққати худро ба муҳокимаи мавзӯъ равона намояд ва як масъаларо чанд маротиба такрор накунанд. Ин яке аз вазифаҳои асосии фасилитатор ба ҳисоб меравад. Аз самти ҳаллу фасли мавзӯъ берун набароед! Ба сухан ва фикрҳои дигар одамон сидқан таваҷҷӯҳ зоҳир намоед.

ФАЪОЛОНА ГӮШ НАМОЕД!

- Бодиққат гӯш кунед. Бо чашм тамос гиред;
- Ба иштирокчиён иҷозат диҳед, ки барои посух додан ба савол каме фикр кунанд. Танҳо барои рабудани хомӯшӣ худатон дарҳол ба саволҳо ҷавоб надиҳед;
- Иштирокчиёнро ташвиқ намоед, ки ба саволҳои якдигар ҷавоб диҳанд, пасон ғояҳоро хулосабарорӣ ва гурӯҳбандӣ кунед.

МАЛАКАҲОИ ГӮШКУНИИ ФАЪОЛ

- Нигоҳ доштани тамос бо чашм;
- Назорат намоед, ки иштирокчиён аз мавзӯъ дур наравaнд;
- Тарзи исти озодро риоя намоед– дастонатонро напечонед;
- Ором ва болидатабъ бошед - ин аз он шаҳодат медиҳад, ки шумо бо вазъият ошно ҳастед ва онро идора карда истодаед;
- Забон ва рафторҳои ғайришифоҳи (ғайривербалӣ)-ро донед;
- Ба маънии аслии гуфтаҳо яъне мағзи сухан ва идеяҳо аҳаммият диҳед;
- Мазмун ва усули пешниҳодро аз ҳам фарқ намоед, масалан, ҳатто агар ба шахс баён кардани фикр душвор ҳам бошад, вай гуфтание дорад;
- Ба ҷойи кӯшиши дар хотир доштани ҳар як калима фикр ё ғояи асосиро ба назар гиред;
- Ҳамдардӣ (эмпатия)-ро дар худ инкишоф диҳед ва бикӯшед, ки худро ба ҷойи шахси дигар гузоред ва масъаларо аз назари ӯ нигаред;
- Аз баҳодиҳии гуфтаҳо худдорӣ намоед;
- Барвақт ба сӯҳбат дахолат накунед ва бигзоред шахс суханони худро ба анҷом расонад;
- Иштирокчиёнро ҳавасманд намоед. Барои нишон додани он, ки шумо онҳоро гӯш карда истодаед, аз ишора ва калимаҳои одӣ, ба мисли “Бале”, “Дуруст” ё ҷунбондани сар истифода баред;
- Дастгириро нишон диҳед ва гӯед, ки: «Фикри хуб. Оё ягон каси дигар мехоҳад чизе илова кунад?»;
- Нагузоред, ки шахс дар фикрҳояш раҳгум занад. Кӯшиш кунед, то ба нуқтаи асосӣ расад;
- Гуфтаҳои шахсро бо суханони дигар такрор ва хулосабарорӣ намоед, то бидонад, ки шумо вайро дуруст фаҳмидед;
- Саволҳоеро, ки бо калимаҳои «чӣ» ва «чӣ гуна» оғоз мешаванд, пурсед (саволҳои кушода);
- Аз истифодаи саволҳое, ки ба онҳо танҳо бо “ҳа” ё “не” ҷавоб додан мумкин аст, канорагирӣ намоед;
- Барои анҷом додани фикри шахси дигар саросема нашавед, шумо метавонед фикри ӯро хато анҷом диҳед.

СИФАТ ВА УСУЛҲОИ ФАСИЛИТАТОРИ МУВАФФАҚ

Баъзе таҷрибаҳои асосие, ки ҳамаи роҳбаладони муваффақ истифода мебаранд, инҳоянд:

Омода будан

- Барои пешакӣ омода намудани толор ва мавод ба макони гузаронидани тренинг ё вохӯрӣ ҳозир шавед;
- Тафтиш намоед, ки ҳамаи таҷҳизоти электронӣ хуб кор мекунад;
- Вазифаҳои ҳаррӯзаи худ ва амалҳое, ки ҳар як рӯз / сессия иҷро кардан лозим аст, ба нақша гиред.

Дар масъалаи идораи вақти вохӯриҳо ӯҳдабаро бошед

- Вақтро тавре идора ва танзим намоед, ки ҳар як иштирокчӣ имконияти омӯзиши пурраи маводро дошта бошад;
- Агар шумо дар ягон қисмат фурсатро зиёдтар сарф карда бошед, пас коре намоед, ки дар қисмати дигар вақтро камтар сарф кунед;
- Салоҳияти иштирокчиёнро эътироф кунед;
- Онҳоро таҳрик диҳед, ки дар муҳокима саҳм гузоранд ва таҷрибаи худро бо дигарон мубодила созанд.

Ҳузури ҷисмонии худро дар хотир нигоҳ доред

- Ҷоятонро тавре иваз намоед, ки ҳама шуморо дида ва шунида тавонад;
- Назари худро ба ҳар як иштирокчӣ нигоҳ доред, то ҳама худро дар рафти муҳокима ҷалбшуда ҳис намояд. Худро якчанд сония дар иштирок нигоҳ доред, зеро ин аксар вақт онҳоро водор месозад, ки сухан гӯянд.

Бетарафиро нигоҳ доред

- Дар баҳсҳо ягон тарафро ҷонибдорӣ накунед;
- Баёни нуқтаҳои назари алтернативиро фаъолона ташвиқ намоед;
- Изҳороти иштирокчиёнро танқид накунед. Саволҳои кушодаро пурсед;
- Ҳангоми додани ҷавоби «Ҳа» ё «Не» аз иштирокчиён хоҳиш намоед, ки ҷавоби худро пурра ва асоснок созанд;
- Иштирокчиёнро ташвиқ кунед, ки шарҳҳои муфассал диҳанд (масалан, «Шумо дар ин бора боз чӣ гуфта метавонед?»). Истифодаи тафаккури интиқодиро дастгирӣ намоед;
- Иштирокчиёнро таҳрик диҳед, ки на танҳо ба шумо, балки ба якдигар низ савол диҳанд;

- Ба савол дарҳол ҷавоб надиҳед. Саволҳоро ба худи иштирокчиён баргардонед, ё гузоред, то сараввал дигарон посух диҳанд.

Ҳамаро ҷалб намоед

- Шароите фароҳам оваред, ки дар он ҳар нафар фикри худро бигӯяд ва аз гурӯҳ хоҳиш кунед, ки қоидаҳои асосии корҳои умумиро (ба мисли эҳтироми ҳамдигар, иззати ақидаҳои ҳамдигар, таҳаммулпазирӣ, саволдиҳии фаъол, алоқаи дутарафа) аниқ намоянд;
- Ба иштирокчиён ҳангоми иштирокашон дар фаъолият изҳори сипос кунед!
- Ба шахсоне, ки дар раванди вохӯрӣ камфаъоланд, кӯмак расонед, то онҳо низ фикрҳояшонро баён намоянд;
- Гурӯҳҳоро омезиш диҳед, то ҳамаи иштирокчиён бо якдигар муошират намуда, саҳми худро дар рафти тренинг/семинар гузоранд.

Ба малакаҳои фасилитаторӣ ва пешқадам буданатон бовар намоед

- Дастури мазкурро истифода баред, аммо ба вай ҳамчун ба сенария такя накунед;
- Намунаҳои воқеии ҳаётиро оваред ё тартиби мазмуни онҳоро ба қадри зарурӣ тағйир диҳед.

Фасилитаторҳо бояд ин таҷрибаро эътироф ва иштирокчиёнро фаъолона ҳавасманд созанд, то донишҳояшонро ба дигарон расонанд, таҷрибаи кории мувофиқро мубодила ва нигоҳи дурусти вазъият ё мушкилотро баён кунанд. Вақте ки фасилитаторҳо дар сатҳи баробар бо иштирокчиён меомӯзанд, ин раванди омӯзиш ба ҳама фоидаовар хоҳад буд.

Нақши фасилитатор

Дар хотир доред, ки кори шумо – раванди вохӯриҳоро «осон» кардан аст. Вазифаи асосии шумо кӯмак ба даста ё гурӯҳ дар расидан ба мақсад аст. Барои расидан ба ин мақсад ба шумо ёфтани наздикӣ бо гурӯҳ ёрӣ расонида метавонад.

Малака ва маълумотҳои асосие, ки ихтиёриёни маҳаллӣ бояд дошта бошанд:

- Маълумот дар бораи бемориҳое, ки аз сабаби шароити бади санитарию гигиенӣ пайдо шудаанд;
- Донистани одат ва бовариҳои анъанавии ҷомеа;
- Донистани методикаи тарғиби қоидаҳои гигиении ба кӯдакону калонсолон раво-

нашуда;
- Қобилияти дар ҳолатҳои зарурӣ истифода бурдани шеър, панд ва саҳначаҳо;
- Фаҳмиши масоили гендерӣ;
- Малакаҳои коммуникатсионӣ;
- Малакаҳои гузаронидани мониторинг ва арзёбӣ.

Ташкили кор дар гурӯҳҳои хурд (фокус-гурӯҳҳо)

Якчанд нуктаҳое ҳастанд, ки бояд ҳангоми кор дар гурӯҳҳои хурд ба назар гирифта шаванд.

- Дастурҳои мушаххас диҳед, то гурӯҳҳо вақти худро беҳуда барои аниқ кардани вазифаи худ сарф накунанд. Дар ин масъала ҷиддӣ бошед;

- Ҳангоми корҳои гурӯҳӣ барои пешниҳоди идеяҳои ниҳоӣ дар гурӯҳҳо аниқ кардани роҳбари гурӯҳ ва маърӯзачӣ муфид хоҳад буд. Шумо метавонед интихоби саргурӯҳ ва маърӯзачиро бар дӯши худи гурӯҳ гузоред. Вале агар иҷрои вазифаҳо аз ҳад мушкил бошанд, пас метавонед саргурӯҳро барои ҳар як гурӯҳ худатон интихоб намоед ва вазифаро ба онҳо дақиқтар фаҳмонед;

- Агар дастурҳо барои гурӯҳҳо мушкил бошанд, хусусан мушкилиҳо дар забон, дастурҳоро пешакӣ дар флипчарт ё варақи сафед навишта ба иштирокчиён пешкаш созед. Ҳар як амали вазифаҳоро рақамгузорӣ намоед, то иштирокчиён фаҳманд, ки онҳо бояд дар кадом тартиб иҷро гарданд. Инчунин, шумо ба ҳар як саргурӯҳ дастурҳои дар варақ навишташударо дода метавонед;

- Ба иштирокчиён расонед, ки барои иҷрои вазифаҳои онҳо чӣ қадар вақт ҷудо гардидааст, то имконияти худро оқилона истифода баранд;

- Ба гурӯҳҳо фаҳмонед: хулосаҳое, ки онҳо дар давоми фаъолияти дастаҷамъона пайдо мегарданд, чӣ бояд кунанд? Оё навиштани хулосаҳо дар варақ ё овехтани онҳо дар девор лозим аст? Ба онҳо пешкаш кардани хулосаҳои худ ба дигар гурӯҳҳо ҳатмист? Оё лозим аст, ки бо аъзои дигар гурӯҳ барои мубодилаи афкор ё омадан ба як қарор вохӯранд?

- Агар утоқ аз ҳад хурд бошад ва шумо баъзе гурӯҳҳоро барои иҷрои вазифа ба ҷойи дигар мефиристед, ба онҳо фаҳмонед, ки ин раванди кор аст, на танаффус;

- Баъд аз оғози кор дар гурӯҳҳо тез аз назди як гурӯҳ ба назди дигар гурӯҳ гузашта назорат намоед, ки оё онҳо вазифаро дуруст фаҳмидаанд?

- Дар ҳоле ки гурӯҳҳо кор карда истодаанд, дар байни онҳо сайр намоед, то дар ҳолатҳои зарурӣ ба саволҳои пешомада ҷавоб гардонед, кӯмак расонед ва назорат кунед, ки диққаташон аз иҷрои вазифа дур наравад. Бикӯшиш, ки ҳамчун саргурӯҳ баромад накунед.

Аксарият ҳангоме ки аз аввал мақсаду мавзӯи омӯзишро медонанд ва дар охир мавзӯъро хуб хулосабарорӣ карда, маводро беҳтар аз худ менамоянд.

Чӣ гуна муҳокимаҳоро самаранок гузаронидан мумкин аст?

Шумо метавонед муҳокимаҳоро барои самараноктар кардани онҳо бо роҳҳои гуногун ташкил намоед. Роҳҳои зеринро истифода баред:

- Ҳуҷраро барои муҳокимаи хуби гурӯҳӣ омода намоед ва иштирокчиён бояд қобилияти дидани чеҳраи ҳамдигарро дошта бошанд. Беҳтар аст, курсиҳоро дар шакли давра ҷойгир кунед ва фасилитатор бояд бо иштирокчиён якҷоя нишинад. Агар шумо мисолҳо ё дигар маводи таблиғотиро истифода баред, бояд одамонро дар як ё якчанд мизҳо шинонед, то ки тавонанд маводро ҷойгир кунанд. Муҳити дастгирии тарафайнро фароҳам оваред.

- Муҳокимаро тавассути фароҳам овардани фазои дастгирии тарафайн ва дӯстона бароҳат созед. Дар оғози барнома аз иштирокчиён пурсед, ки кадом қоидаҳои муҳокимаро муқаррар кардан мехоҳанд. Муошират озод ва равшанро бо дарназардошти эҳтироми фарқият дар фарҳанг ва гендер ташвиқ намоед. Агар ягон иштирокчӣ ҳангоми суханронӣ дигаронро озурда созад, пас бо маҳорат аудиторияро ором созед ва ба вазъи қаблӣ баргардонед. Муҳокимаро дар ҳолате оғоз намоед ва бовар доред, иштирокчиён аниқ мефаҳманд, ки дар доираи кадом мавзӯъ сӯҳбат хоҳанд кард. Шумо метавонед саволҳои навишташударо ба иштирокчиён тақсим намоед; Дар тахта мавзӯи баҳснок нависед ё вазъиятро ба таври шифоҳӣ тавсиф кунед. Вақте ҳама мавзӯъро фаҳмиданд, аз як ё ду саволи хуб таҳияшуда оғоз кунед.

Саволҳо барои оғози муҳокима:

- Саволҳо кушодаанд, яъне онҳо на танҳо розигӣ ё норозигӣ, балки ҷавоби муфассалро талаб мекунанд (чаро, чӣ, чӣ гуна ...);
- Ба тамоми гурӯҳ, на ба шахсони алоҳида равона шудаанд;
- Барои изҳороти ақидаҳои асосноки шахсӣ равона шудаанд, на барои такрори

афкори гуфташуда.

Саволҳои мушаххас ва мувофиқро пешниҳод кунед

- Саволи «чӣ»-ро барои аниқ кардани фикр ва далелҳо пурсед;
- Саволи «барои чӣ»-ро барои аниқ кардани сабабҳо пурсед;
- Саволҳои «кӣ ё дар куҷо»-ро барои аниқ кардани манбаи фикр ё маълумот пурсед;
- Саволҳои «чӣ гуна ва кай»-ро барои возеҳтар кардани мавзӯи муҳокима пурсед.

Рафти муҳокимаро пайгирӣ намоед

Баъзан вақт муҳокимаҳо аз мавзӯъ дур мераванд. Ҳадафи муҳокимаро ҳамеша дар ёд гиред ва сӯҳбатро бо саволҳои мувофиқ ба самташ баргардонед. Аксар вақт навиштани нуктаҳои муҳимми муҳокима дар тахта ё флипчарт муфид аст. Агар ба шумо гузаронидани муҳокима ва ҳамзамон сабт ва навиштани паёмҳои калидӣ душвор бошад, иштирокчиро барои иҷрои ин амал ташвиқ кунед.

Муҳокимаҳоро бо ин сабабҳо хулосабарорӣ кардан лозим аст:

- Такрорҳои нолозимро кам кардан;
- Баргардонидани муҳокима ба мавзӯи асосӣ;
- Нуктаҳои асосии розигию ихтилофро муайян кардан.

Хулосаҳоро кӯтоҳ ва пурмазмун намоед. Ихтилофро дар байни иштирокчиён зиёд накунед ва ҳангоми набудани якдигарфаҳмӣ байни онҳо чунин вонамуд накунед, ки гӯё гурӯҳ ба розигӣ омадааст. Аз иштирокчиён аз ҳад зиёд дар бораи он, ки оё онҳо мавзӯъро фаҳмидаанд, напурсед.

Муҳокимаро дуруст ба анҷом расонед

Нуктаҳои калидиро қайд карда, муҳокимаро хотима бахшед. Барои ин шояд ба шумо лозим ояд, ки ба дафтарчаи қайдҳои худ, ё шахсе, ки ин қайдҳоро навишта буд, баргардед. (Агар фурсат барои анҷоми муҳокима аллакай гузашта бошад, муҳокимаро якбора бознадоред).

Маҷлис / вохӯриҳоро чӣ гуна бояд гузаронид?

Таҳияи рӯзномаи воқеӣ

Муҳим он аст, ки ҳамаи иштирокчиён ҳадафи пешбинишудаи вохӯриро донанд ва ба ин розӣ бошанд. Мақсуд бояд возеҳ ва сода таҳия карда шавад. Аз ҳама беҳтар он бояд ҳар лаҳза намоён бошад, то дар ҳолати зарурӣ иштирокчиён ба вай нигоҳ карда ҳадафро ба ёд оранд. Нақшаи возеҳи фаъолият ё рӯзнома ба иштирокчиён кӯмак мекунад, ки диққати худро дар маркази мавзӯъ нигоҳ доранд ва инчунин ба фасилитатор дар танзими вақт ёрӣ мерасонад. Чорабинӣ танҳо пас аз оне, ки шумо равандро дар шуури худ тасаввур ва рӯзномаро таҳия кардаед, шакл мегирад.

Пеш аз маҷлис / вохӯрӣ маводи зарурии аёниро дар девори ҳуҷра овезед

Ҳамчунин бастаҳои маводи иштирокчиёнро дар ҳар як миз ҷойгир кунед.

Бастаҳо чунин маводро бояд дошта бошанд:

- Нақшаи барномаи вохӯрӣ;
- Нусхаи слайдҳои презентатсия;
- Рӯйхати иштирокчиён;
- Дафтар барои қайдҳо;
- Маводи корӣ;
- Ручкаю қалам;
- Бейҷик бо номи иштирокчӣ.

Шароити бароҳатро фароҳам оваред

Ҳатман худро муаррифӣ намоед ва иштирокчиёнро хайрамақдам гӯед. Номи ҳар як иштирокчиро дар хотир нигоҳ дошта, номҳоро зуд-зуд истифода баред: ин фазои дӯстонаро фароҳам меорад ва ба иштирокчиён кӯмак мекунад, ки худро аъзои даста ва ба ҷараёни вохӯрӣ ҷалбшуда ҳис намоянд. Табъи болидаи ҷараёнро нигоҳ доред. Ҳолати иштирокчиён вазъи худи шуморо инъикос хоҳад кард, аз ин рӯ ҳама вақт табъи худро дуруст нигоҳ доред.

Муҳити кушод

Гурӯҳҳо дар ҳолате озод фикр ва баён мекунанд, ки худро бароҳат ҳис намоянд. Иштирокчиёнро барои шунидани суханҳои якдигар ташвиқ созед. Агар дар давоми муҳокима иштирокчиён худсарона ба гурӯҳҳо ҷудо шуда мавзӯъро баррасӣ намоянд, ором таъкид созед, ки дар як вақт як мавзӯъ баррасӣ карда мешавад, то онҳо диққати худро аз мавзӯъ дур набаранд.

Аз рӯи аломатҳои ҷалб набудани иштирокчиён дар раванди муҳокима назорат намоед. Ба ҳар як ҳаракати иштирокчӣ аҳаммиятӣ ҷиддӣ диҳед: сари хам, расмкашӣ ва ё дигар нишонаҳое, ки аз ҷалб набудани иштирокчӣ огоҳӣ медиҳад. Баъзе одамон паст гап мезананд ва ҳангоми буридани гапи онҳо ҳавасмандиашон паст мешавад. Барои ҷалби бештар ва ҳавасмандсозонии чунин одамон аз онҳо хоҳиш намоед, ки фикри худро иброз намоянд ва ё масъаларо шарҳ диҳанд.

Бодиққат бошед

Ҳамчун фасилитатор шумо бояд ҳамавақт аз рафти вохӯрӣ назорат баред. Вақтро дар муоширатҳои тӯлонӣ бо иштирокчиён сарф накунед.

Гӯш кунед, ба раванд дохил гардед ва ҷалб намоед

Ҳатто агар шумо ҳамчун фасилитатор бетараф бошед ҳам, бояд доимо ҳушёр бошед, фаъолона шунавед, ба раванди фаъолият шавқмандӣ зоҳир ва дар он иштирок намоед. Ин барои иштирокчиёни дигар намунаи хуб хоҳад шуд ва инчунин маънои онро дорад, ки шумо ҳамавақт ба раванди фаъолият бо истифода аз усулҳои фасилитатсионӣ ворид шуда метавонед. Оё ҳама ба раванди фаъолият ҷалб шудаанд? Агар не, шумо чӣ гуна иштироки фаъолтари онҳоро ба даст оварда метавонед?

Пешниҳод намоед, лек фармон надиҳед.

Ба иштирокчиён танҳо маълумотро нарасонда, инчунин саволҳо низ диҳед. Иштирокчиёнро ҳавасманд созед.

МАЛАКАҲОИ КОММУНИКАТСИЯИ БАЙНИШАХСӢ

Коммуникатсияи байнишахсӣ ё муошırати рӯбарӯ роҳи аз ҳама асосӣ ва шояд самараноки мубодилаи маълумот, фикр ё ҳиссиёт бо шахс ва одамон аст.

Коммуникатсияи байнишахсӣ омили муҳим дар пешбурди тағйирёбии рафтор ва ё қабули таҷрибаҳои нави коммуникатсионист. Малакаҳои хуби муоширати байнишахсӣ ба шумо барои ноил шудан ба ҳадафҳо кӯмак мерасонанд.

Коммуникатсияи байнишахсӣ ҳавасмандкунонӣ, омӯзиш ва машваратро дар бар

мегирад.

Муошират бо дигарон – ин фаъолиятест, ки аз занҷираи амалҳои пайдарпай иборат аст:

- Гуфтугӯ;
- Гӯшкунӣ;
- Дарки шарикӣ;
- Иштирок дар муошират;
- Мулоҳиза ва ғайра.

Ҳамаи ин амалҳо барои расидан ба ягон мақсаде равона шудаанд.

БА МАЛАКАҲО МУОШИРАТИ БАЙНИШАХСӢ ДОХИЛ МЕШАВАНД:

- Малакаҳои муошират дар фазои иҷтимоӣ; баромад дар назди шунавандагони васеъи қишрҳои гуногуни ҷомеа;
- Малакаҳои фасилитатсионӣ: гузаронидани маҷлисҳо, муҳокимаҳо, кӯмак дар банақшагирӣ ва идоракунии гурӯҳҳо;
- Маҳорати навиштан ва гуфтугӯҳои телефонӣ;
- Маҳоратҳое, ки дар шакли ростқавл будан дар назди худ, дар омода будани кӯмак ба дигарон ва дар шакли муносибати боадолатона зоҳир меёбанд.

Маҳоратҳои муоширати байнишахсӣ бо муносибатҳои байни одамон пайванди ногусастанӣ доранд:

- фаҳмиши тарафайн;
- дастгирӣ ва таъсири тарафайн;
- ҳалли муштараки мушкилот ва муноқишаҳо;
- коммуникатсия ва мубодилаи ахбороти тарафайн.

Барои беҳтар фаҳмидани дигарон шумо бояд малакаи ҳамдардӣ карданро дошта бошед.

Эмпатия ё ҳамдардӣ – ин маҳорати ба дунёи дигар одам ворид шудан аст. Яъне маҳорати дидани масъалаҳо аз нигоҳи дигарон.

Бо гӯш кардани ҳамсӯҳбат, бе ягон пастзанӣ ё таҳқир мо метавонем ба дунёи ӯ ворид гардем.

- Намоиш додани малакаҳои муошрати шифоҳӣ;
- Бо иштирокчиён алоқаи мустаҳкам гузоштан;
- Фаъолона шунидан;
- Намоиш додани малакаҳои назоратбарӣ ва додани фидбэк ба иштирокчиён.

МОНЕАҲОИ МУОШИРАТИ БАЙНИШАХСӢ

Дар шароити муошрати байнишахсӣ метавонад намудҳои гуногуни монеаҳои мушаххаси коммуникатсионӣ ба вуҷуд оянд. Ин монеаҳо метавонанд бо осебпазирии ягон риштаи муошрат ё бо хатоиҳо дар рамзгузорӣ ва рамзкушоӣ алоқаманд бошанд.

Ба монеаҳои коммуникатсионӣ набудани фаҳмиши ягонаи вазъи коммуникатсионӣ дар байни субъектҳои муошрат, бо сабаби фарқияти фарҳангҳое, ки ба онҳо тааллуқ доранд, ба вуҷуд омадаанд, дохил кардан мумкин аст.

УСУЛҲО БАРОИ ПЕШБУРДИ ФАЪОЛИЯТ ДАР САТҲИ МАҲАЛ

УСУЛҲОИ САФАРБАРКУНИИ ДАСТАҶАМЪОНАИ БА ГУРӮҲҲО РАВОНАШУДА:

- Истифодаи васоити ахбори омма. Пахши видеороликҳои тасвирӣ ва аниматсионии маъракаи «Оилаи Замонавӣ. Зиндагиро бо оби тоза бароҳат бисоз» бо забони тоҷикӣ дар телевизионҳои маҳаллӣ ва миллӣ;

- Муошрати гурӯҳӣ ё байнишахсӣ. Муҳокимаи гурӯҳӣ бо роҳбарии фасилитатор метавонад фаҳмиши рафтори ҳозира ва сабабҳои аслии онро беҳтар кунад. Чорабиниҳо бо иштироки бевоситаи доираи васеъи одамон бо викторинаҳо ва озмунҳои гуногун дар чорабиниҳои бахшида ба идҳо ва рӯзҳои махсус.
- Системаи баландгӯякҳо. Дар чорабиниҳои калон системаҳои баландгӯякҳоро ба кор бурдан мумкин аст. Онҳоро дар минтақаи хурд ба ҷойи радио кор фармудан мумкин аст. Баландгӯякҳоеро, ки дар ҷойҳои махсус насб шудаанд ё аз системаи мобилии ба автомобили сустҳаракат насбгардида истифода баред;

- Клубҳои солимии ҷамъиятӣ (КСҶ). Намунаи дигари усули сафарбаркунии дастаҷамъона ин КСҶ (Клубҳои солимии ҷамъиятӣ) мебошад ва онҳо робитаи дарозмуддат бо ҷамоаҳои мақсаднокро дар бар мегирад. Дар ҷараёни ин робитаҳо вохӯриҳо баргузор мегарданд ва дар онҳо ҳар дафъа ягон намуди рафтори марбут ба саломатӣ, гигиена ё санитария муҳокима карда мешаванд. Фаъолияти КСҶ ба татбиқи тағйирот тавассути захираҳо, маҳаллӣ равона шудааст ва гузарони-

дани фаъолиятҳои гурӯҳӣ бошад, барои муқаррар намудани меъёрҳои нави рафтори мусбӣ барои беҳбудии вазъияти гигиенӣ ва санитарӣ мусоидат мекунанд. Истифодаи усулҳои кор бо ҷомеа дар ҷамоатҳо, ки дар онҳо муттаҳидӣ зиёдтар дида мешавад, самараи хубтар медиҳанд;

- Плакатҳо. Мавзӯъҳои асосӣ бояд бо тасвирҳо намоиш дода шуда, бо якчанд калимаҳои одии ба мардуми маҳаллӣ фаҳмо устувор карда шаванд. Бо нишон додани плакатҳо ба намояндагони маҳаллӣ чӣ гуна дарк шудани ин маводро санҷед: оё идеяи дар онҳо тасвиршударо дарк мекунанд, ё не?

- Машваратҳои мобилӣ. Муҳокимаҳои инфиродӣ ва ташрифот ба хонаҳо. Ин усул вақтро талаб мекунад, аммо ҳангоми иҷрои он аз ҷониби фасилитаторон / ихтиёриёни бомаҳорат хеле самаранок мебошад. Онҳо метавонанд бо оилаҳо инфиродӣ кор ва усулу малакаҳои мушаххасеро таҳия кунанд, ки ба ниёзҳои инфиродии одамон ҷавобгӯ бошанд;

- Вохӯриҳо дар деҳа ва маҳалҳо. Равандҳои дастаҷамъӣ барои ташаккули фаҳмиши ягонаи масъалаи маҳаллӣ, ба даст овардани созишномаи коллективӣ дар самти амалӣ ва эҷоди меъёрҳои нав ба шакли муайяни рафтор истифода мешаванд.

- Муоширати «рӯбарӯ». Истифодаи чунин усул ва равишҳо бештар ба тағйир додани рафтори инфиродӣ равона шудаанд. Масалан, усули "Тағйирдиҳии малакаҳои санитарию гигиенӣ бо иштироки мустақими ҷомеа" ва Тренинг оид ба гигиена ва санитарияи кӯдак (ТГСК).

«ТАҒЙИРДИҲИИ МАЛАКАҲОИ САНИТАРИЮ ГИГИЕНӢ БО ИШТИРОКИ МУСТАҚИМИ ҶОМЕА» (FAST)

Ташаббуси «Тағйирдиҳии малакаҳои санитарию гигиенӣ бо иштироки мустақими ҷомеа» (FAST) дар он асос меёбад, ки маъракаҳои ба баланд бардоштани сатҳи огоҳии аҳолӣ оид ба масъалаҳои таъминоти об, санитария ва гигиена равонашуда, метавонанд ба одамон имкон диҳанд, ки онҳо нақшаҳои худро барои беҳтар кардани шароити зиндагии худ таҳия ва амалӣ намоянд. Усули мазкур ба ҷомеа барои дарки зарурати тағйир додани рафтор ва андешидани чораҳо, истифодаи як қатор воситаҳои гуногунро пешниҳод месозед. Методи FAST аз расмҳое, ки ҳолатҳои эҳтимолии вазъиятҳоро тасвир менамоянд, истифода мебарад. Намояндагони ҷомеа меҳоҳанд, ба онҳо фаҳмонанд, ки чӣ гуна ин ҳолатҳои эҳтимолӣ ба вазъият воқеии ҷамоат мувофиқанд ва он мушкилиҳоеро, ки ҳангоми муҳокима пайдо мегарданд, ҳал намоянд.

ТРЕНИНГ ОИД БА ГИГИЕНА ВА САНИТАРИЯИ КӮДАК (ТСГК)

Яке аз намунаҳои ҷолиби истифодаи усули FAST ин «Тренинг оид ба гигиена ва санитарияи кӯдак» (ТСГК) буда, ҳадафи он ҷалби фаъолонаи кӯдакон дар талошҳо барои беҳбудии гигиенаи шахсист. Усули ТСГК дар асоси он тартиб дода шудааст, ки ба кӯдакон маҳфумҳои хаёлӣ назар ба тасвирҳои одӣ ва намунаҳои мафҳумҳои омӯхташаванда таъсири камтар расонанд. Ин усул корҳои гурӯҳӣ, презентатсияҳо, сурудҳо ва бозиҳоро барои тавлид, мубодилаи афкор ва фаъолияти амалӣ, аз ҷумла шустани дастону дандонҳо ва тоза нигоҳ доштани хӯрокро истифода мебарад. Ҳангоми истифодаи ин усул ба шумо лозим аст, ки пешакӣ маводро омода намоед (лӯхтаке, ки кӯдаконро ҳангоми бозӣ ва машқҳо тасвир месозад, сенарияи саҳна, кортҳо ва макони баргузориро омода кунед, сурудҳо ва бозиҳоро интихоб созед).

ҚИСМИ 2. ТАЪМИНОТИ АМАЛИЯВӢ

Дар ин қисми **Дастурамал** дастурҳо зина ба зина барои истифодаи усулҳо ва маводи таблиғотӣ оварда шудаанд. Дастурҳо барои ҳар як маводи иттилоотӣ ба фасилитаторон/ихтиёриёни маҳаллӣ кӯмак мерасонад, ки дар фаъолияти худ самти дурусти корҳои фаҳмондадиҳиро интихоб намоянд; кай ва дар кадом ҳолат, кадом мавод ё усулро истифода бурдан лозим аст, инчунин чӣ гуна аҳолиро бо истифода аз усулҳои мувофиқ барои иваз кардани рафтору одатҳояшон ҳавасманд гардонанд. Зиёда аз ин, дар маводи мазкур Ёддошт барои ихтиёриён таҳия гардидааст, ки дар он қадамҳо ва намунаи муколама бо аҳолӣ муфассал оварда шудаанд.

ЁДДОШТ БАРОИ ФАСИЛИТАТОР / ИХТИЁРИИ МАҲАЛЛӢ

Салом, номи ман Хуршед.

Ман, дар доираи тарғиби Лоиҳаи ОСГ (Обтаъминкунӣ, санитария ва гигиена) ихтиёрии маҳаллӣ мебошам. Мехостам диққати шуморо ба рӯзномаи ҷаласа ҷалб намоям. (Рӯзномаи ҷаласа ва мавзӯи муҳокимаро пеш аз мӯҳлат дар девор ё тахта гузоред. Инчунин плакатҳо ва баннерҳо дар мавзӯи обро овезед. Маводи таблиғотӣ, брошюраҳо ва плакатҳоро барои намоиш омода кунед).

Иштирокчиёни мӯҳтарам!

Имрӯз мулоқоти мо бо шумо ба муҳокимаи масъалаҳое бахшида хоҳанд шуд, ки барои ҳама ҳаётан муҳимманд. Ин пеш аз ҳама оби тозаву бехатар, беҳбуди шароити санитарию гигиении зиндагӣ ва муносибату масъулият ба иншооти ОСГ аст. Дастрасӣ ба ОСГ барои ҳама аҳаммият дорад. Мо барои саломатӣ ва ҷои зистамон масъулем ва ин ба муттаҳидӣ ва саъйҳои муштараки сокинони ҷамоат кӯмак хоҳад кард.

Риояи қоидаҳои гигиенаи умумӣ ва шахсӣ калиди тозагӣ ва саломатист!

Ба фикри шумо, обро аз системаи обтаъминкунӣ ё аз обанборҳои кушод истифода бурдан дуруст аст? Албатта, аз қубурҳои обгузар беҳтар аст.

Афзалияти оби қубурӣ дар он аст, ки давлат барои сифат ва нигоҳдории об масъул аст ва он аксар вақт тоза карда мешавад. Афзалияти оби ба шабакаи обрасонӣ

пайваст дар он аст, ки бо насб кардани обҳисобкунакҳо метавонед хароҷоти худро назорат кунед ва мувофиқи он, ки шумо чӣ қадар об сарф кардед, бипардозед. Пас, беҳтар аст бикӯшед, ки обро сарфа намоед ва ба фарзандони худ тарзи истифодаи онро омӯзонед. Ҳамаи плакатҳо ва брошюраҳои дар бораи пайвастшавӣ ба системаи обтаъминкунӣ ва пардохти саривақтии обро намоиш диҳед. Диққати онҳоро ба паёмҳо ва гуфтаҳои ин мавод ҷалб намоед:

Паёмҳо:

«Бо пайвастшавӣ ба оби қубурӣ барои оилаам шароити беҳтар сохтам!»

«Дуруст ва бехатар нигоҳдории об - гарави саломатии шумо!»

«Ҳар як қатраи об муҳим аст!»

«Обро беҳуда сарф накунед!»

Оё шумо медонед, ки шустани даст яке аз усулҳои муҳимми пешгирии паҳншавии бемориҳои сироятист. Дастҳо ҳангоми тамос бо ягон чиз, аз қабили об, хӯрок ва ғайра интиқолдиҳандаи микробҳо мегарданд. Манбаъҳои ифлосшавии дастон метавонанд маводи хом, ҳайвоноти хонагӣ, сатҳҳои гуногун, аз қабили ҳоҷатхона, уребчаҳои истифодашуда ва ҷойҳои хӯрокпазӣ бошанд. Аз ин рӯ, кӯдакон ва калонсолон бояд инро ҳамеша ва дар ҳама ҷо дар ёд дошта бошанд!

Ба аъзои ҷомеа плакатҳои шустани дастро тақдим намоед.

Паёмҳо:

«Дуруст шустани дастон бо собун муҳим аст!»

Тасаввур кунед, ки чиҳо метавонанд ба об ва зарфҳои ҷамъшудаи таъминот дохил гарданд, яъне ҳама чиз - ҳашарот, хок ва гарду чанг. Бо дасти ношуста ё зарфҳои ифлос об гирифтан. Ин бевосита ба бемориҳои сироятӣ ва гелминтозҳо (паразитҳо) алоқаманд аст.

«Дуруст ва бехатар нигоҳдории об - гарави саломатии Шумост!»

Санитарияи хонавода, ҳолат ва тозагии ҳоҷатхонаҳо диққати ҷиддиро талаб мекунад. Гигиенаи ғизо низ аҳаммияти калон дорад. Тамоми плакатҳоро ба иштирокчиёни маҷлис нишон диҳед, вақтро барои омӯхтани мавод ҷудо намоед, паёмҳои гигиенӣ ва санитарии хонаро ба онҳо гӯед. Ба саволҳо ҷавоб диҳед ва онҳоро ҳавасманд созед, ки робитаи наздики саломатӣ ва ҳолати санитарии хуб дар хона ва ҷомеаро фаҳманд.

Паёмҳо:

«Ҳамеша аз ҳоҷатхона истифода баред - дар ҷои кушод ҳоҷат кардан мумкин нест!».

«Наҷосати навзодонро ба ҳоҷатхона партоед».

«Дар лаҳзаҳои қатъӣ - пас аз истифодаи ҳоҷатхона, шустани кӯдаки хурдсол, пеш ва баъд аз хӯрдани хӯрок дастҳоро бо собун ва об бишӯед».

«Танҳо оби тозаи ошомиданиро, ки ба таври мувофиқ ҷамъоварӣ, коркард ва захира шудааст, истеъмол кунед».

Дар охири вохӯрӣ ба ҳамаи иштирокчиён изҳори миннатдорӣ баён кунед. Брошюраҳо ва плакатҳоро ба онҳо манзур намоед.

ДАСТУРИ №1

ЛОИҲАИ ОБТАЪМИНКУНӢ ВА БЕҲДОШТ ДАР ДЕҲОТ

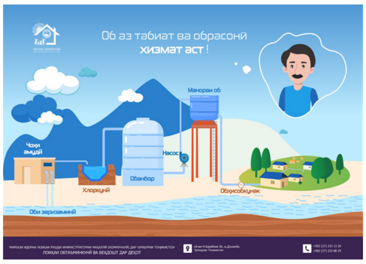
ОИЛАИ ЗАМОНАВӢ
Зиндагиро бо оби тоза бароҳат бисоз

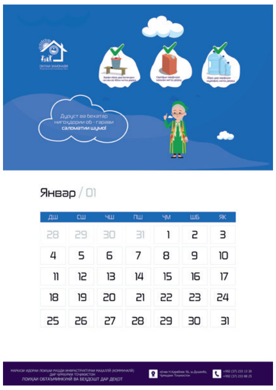
ЛОИҲАИ ОБТАЪМИНКУНӢ ВА БЕҲДОШТ ДАР ДЕҲОТ

ОИЛАИ ЗАМОНАВӢ
Зиндагиро бо оби тоза бароҳат бисоз

1. ПАЙВАСТШАВӢ БА ШАБАКАИ ОБТАЪМИНКУНӢ ТАВАССУТИ ОБҲИСОБКУНАКҲО. ПАРДОХТИ МУНТАЗАМИ ТАРИФҲО (МАБЛАҒИ ОБ)

Шумо метавонед плакатҳо, варақаҳо, постерҳо ва тақвимҳоро дар маҷлисҳо, вохӯриҳо ва муҳокимаҳои гурӯҳӣ, барои умум дар маҳаллаҳо ба ҳавасманд кардан баҳри сарфаи об ва инчунин ҳавасмандсозии аҳолии калонсол ва сарварони хонаводаҳоро барои пайвастшавӣ ба системаи оби мутамарказ ва истифодаи ҳисобкунакҳои обӣ нишон диҳед.





ДАСТУРИ №2

Барои баланд бардоштани сатҳи огоҳии ҷомеа ва хонаводаҳо усули мувофиқро интихоб ва маводи лозимаро омода созед.

Ҳангоми дар ҷомеа гузаронидани чорабиниҳои мувофиқ ба санаи муҳим ё баргузории маъракаҳои калон майдонҳоро барои намоиш ва паҳн кардани маводи таблиғотӣ истифода баред ва онҳоро бо гуфтани далелҳои ҷолиб дар бораи қоидаҳои мавҷуда ҳамроҳӣ намоед. Инчунин, шумо метавонед дар барои пайвастшавӣ ба системаи мутамаркази обтаъминкунӣ, дар бораи манфиатҳои хонаводаҳо ҳангоми пайвастшавӣ ва пардохт барои оби воқеан истифодашуда нақл намоед. Ҳамзамон, ба иштирокчиён дар бораи обҳисобкунак, барои чӣ лозим будани он, роҳҳои пешгирии талафоти об ва роҳҳои сарфа маълумот диҳед. Паёмҳои дар мавод овардашударо якчанд маротиба ба онҳо гӯед, манфиатҳои аъзои оила дар самти саломатӣ ва беҳтар намудани шароити санитарию гигиении ҳаётро расонед. Барои муошират, инчунин усули «рӯбарӯ» ва машваратҳои мобилиро истифода бурдан мумкин аст. Муҳим на танҳо паҳн ва шинос кардани аҳолӣ бо ин мавод, балки дар онҳо бедор кардани таваҷҷӯҳ ба тағйирёбии рафтору зиндагии шоиста мебошад.

Барои тақвият додани иттилооте, ки сокинони ҷомеа мегиранд, ба диққати онҳо паёмҳои ҷадвали №1-ро пешниҳод намоед. Паёмҳоро бо онҳо якҷоя такрор ва аҳаммияти ҳаряки онҳоро шарҳ диҳед. Инчунин муҳим аст, ки худи онҳо ин паёмҳоро бо аъзои оилаашон гӯянд. Ташвиқ кунед, ки паёмҳоро дар ҷои намоён (наздикии ҳоҷатхонаҳо, дастшӯйҳо ва ғ.) нависанд ва овезанд.

ҶАДВАЛИ № 1

Об аз шабака назар ба оби аз сарчашмаҳои дигар овардашуда беҳтар ва безарар аст.
Таъмини хона бо оби тоза - ғамхорӣ нисбати аъзои оила.
Истифодаи об аз шабака - гарави саломатии аъзои оила.
Оби қубурӣ дар хона гарави тозагист, тозагӣ бошад - гарави саломатӣ.
Об қубурӣ дар хона - имконият барои таъмини шароити санитарии замонавӣ.
Истифодаи обҳисобкунак – сарфаи буҷаи оила.
Тавассути обҳисобкунак метавонед хароҷоти худро назорат кунед.
Истифодаи обҳисобкунак - имкони назорати хароҷоти об.

Об аз табиат ва обрасонӣ хизмат аст.
Бо 1 сомонӣ Шумо як метри кубӣ об мехаред, ки он баробари 100 сатил аст.
Пардохти саривақт – хизматрасонии босифат.
Оби тоза барои хона, оби ҷӯйбор барои обёрӣ.
Оби тоза дар хона - солимӣ дар оила.
Ҳар як қатра муҳим аст, онро беҳуда сарф накунед.
Сарфаи об – сарфаи буҷаи оила.

Хонавода ва дигар аъзои ҷомеаро бо Дастури «Истифодаи сарфакоронаи об дар рӯзгор» шинос кунед.

ДАСТУРИ № 3. ИСТИФОДАИ САРФАКОРОНАИ ОБ ДАР РӮЗГОР

Сантехника ва қубурҳои худро доимо дар ҳолати хуб нигоҳ доред. Агар қубурҳою ҷумакҳои шумо корношоям бошанду аз онҳо об хориҷ шавад, пас дар бораи сарфакорӣ чӣ гуфтан мумкин?!

- Ҷумакҳои обро кушода нагузоред;
- Меваю сабзавотро дар зери фаввораи об не, балки дар коса шӯед. Пас аз шустан оби косаро барои растаниҳо истифода баред;
- Растаниҳои хонагиро на саҳар, балки бегоҳӣ об диҳед. Дар ин ҳолат об кам бухор мешавад ва барои обёрӣ ба шумо камтар об лозим мегардад;
- Дар тобистон як шиша обро дар яхдон нигоҳ доред. Ҳамин тариқ, ба шумо лозим намеояд, ки ҳар дафъа якчанд литр обро холӣ намоед, то ки аз қубурҳои гармшуда оби хунук ҷорӣ шавад;
- Шустани либосҳо бо даст нисбат ба истифодаи мошинаи ҷомашӯӣ хароҷоти зиёдтар дорад;
- Ҳангоми шустани дандон ҷумаки обро маҳкам намоед. Барои тоза кардани даҳон дар як стакан об гиред. Бо ин роҳ, то 45 литр обро сарфа карда метавонед. Маҳз ҳамин миқдор об дар тӯли 3 дақиқа аз ҷумаки кушода мегузарад.

Барои боваркунонӣ ва асосноксозии аҳаммияти тағйирёбии рафтор ва истифодаи равишҳо формулаи ФСМХ (Фикр, Сабаб, Мисол ва Хулоса) -ро истифода баред.

ФОРМУЛАИ ФСМХ

Барои ин, ҳангоми вохӯрӣ, мулоқот ё муҳокима плакатеро овезед, ки дар он 4 ҷузъи формула (ФСМХ) оварда шуда бошад.

- **Ф** Фикри худро иброз намоед;
- **С** Барои фикри худ як далел оред;
- **М** Барои шарҳи далел як мисол оред;
- **Х** Аз андешаи худ хулосабароред.

Формуларо шарҳ диҳед ва ба ҳар кадоми онҳо мисол оред. Намунаи истифодаи ин формула чунин хоҳад буд:

- **Ф (Фикр)** – Пайвастшавӣ ба оби тозаи системаи мутамарказ - кафолати саломатии аъзои оила;

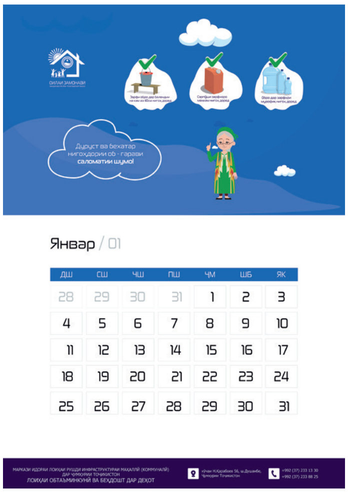
- **С (Сабаб)** – Нӯшидани об аз ҷӯй, кӯлҳои ифлос ва обанборҳои кушод ба саломатӣ таҳдид мекунад, зеро дар ин обҳо микробҳо ва паразитҳо, инчунин намаки металлҳои вазнин мавҷуданд;
- **М (Мисол)** - Пешниҳодҳо нишон доданд, ки ҳар рӯз дар саросари ҷаҳон беш аз 1000 кӯдак аз бемориҳои меъдаю рӯда, истифодаи оби хатарнок ва ҳолати бади санитарию гигиенӣ ҳалок мешавад;
- **Х (Хулоса)** - Аз ин рӯ, ҷонибдори онам, ки одамон ба системаи мутамаркази обтаъминкунӣ пайваст шаванд ва аз оби тоза истифода баранд.

ИСТИФОДАИ ОҚИЛОНАИ ОБ

Муаррифии мавод, вохӯриҳои гурӯҳӣ ва инфиродӣ оид ба истифодаи оқилонаи об бояд тавре гузаронида шавад, ки дар натиҷаи фаъолияти шумо аҳолӣ одатҳои хубро дар робита ба манбаъҳои об ёфта, фарҳанги истеъмоли обро дар ҳаёти доимиашон тағйир диҳанд. Барои ин, ба онҳо меъёрҳо ва андозаҳои истеъмоли обро фаҳмонед, масалан, тибқи стандартҳои обтаъминкунӣ истеъмоли миёнаи об барои нӯшидан, пухтупаз ва гигиенаи шахсӣ дар ҳар як хонавода ба як нафар ва дар як рӯз на камтар аз 15 литрро ташкил медиҳад.

Паёмҳо ва маводро ба аҳолии маҳаллаҳо нишон диҳед ва бикӯшед, то онҳо дарк намоянд, ки тоза нигоҳ доштани об ва обанборҳо аз худи сокинон вобаста аст. Онҳоро ташвиқ кунед, ки ахлотро ба об напартоянд, мошинҳояшонро дар обанборҳо ва аз оби системаи обрасонӣ нашӯянд. Аҳолиро бовар кунонед, ки саломатии аъзои оила ва муҳити зисти онҳо аз сифат ва бехатарии оби ошомиданӣ вобаста аст. Аз ҷониби онҳо пешгирии ифлосшавӣ, бандшавӣ ва хушкшавии сарчашмаҳои об, вайрон шудани системаҳои обтаъминкунӣ, инчунин риояи меъёрҳо ва қоидаҳои санитарӣ ва дигар талаботи муқарраркардаи қонун хеле муҳим аст.

Бояд шаҳрвандон фаҳманд ва қабул намоянд, ки об бояд ба талабот ҷавобгӯ ва барои истеъмол мувофиқ бошад, эҳсосоти нохушро ба вуҷуд наорад, ба саломатӣ ва моликият зарар нарасонад ва тарсро ба вуҷуд наорад. Агар хонаводаҳо аллакай ба системаи обтаъминкунӣ пайваст шуда бошанд, пас бояд сарфакор бошанд. Боғҳо ва заминҳоро аз оби қубурӣ об надиҳанд ё мошинҳоро бо ин об нашӯянд.



Барои омодагии беҳтар гузаронидани чорабиниҳо оид ба расонидани кӯмаки иттилоотӣ умо метавонед аз дастурамалҳо дар рафти тренингҳо баҳри МТТҲС ва КВД «ХМК» намудҳои тағйирот ва принсипҳои таълими аудиторияи калонсолон омӯхташударо истифода баред.

ДАСТУРИ №4. ҚОИДАҲОИ ИСТИФОДАИ САРФАКОРОНАИ ОБ ДАР РӮЗГОР

Пас аз омӯхтани далелҳои ҷолиб дар бораи об ман фикр кардам, ки чӣ гуна метавонам дар ҳифзи оби тоза саҳм гузорам.

Ман чӣ кор карда метавонам?

- ҳангоми шустани дандонҳо ҷумаки обро сахт кунам;
- диққат диҳам, ки оё аз ҷумак ё қубурҳо ихроҷи об ҳаст, ё не;
- ҳангоми шустани даст фишори обро кам намоям;
- ба обанборҳо ахлот ва шишаю қуттӣ напартоям;
- одамонро дар бораи истифодаи сарфакоронаи об огоҳ созам.

Калонсолон чӣ кор карда метавонанд?

- иншоотҳои муосири обтозакунӣ созанд;
- минтақаҳои ҳифзи обро ташкил кунед;
- танҳо аз маводи шустушӯии табиии омодашуда истифода баранд;
- ифлосшавии манбаъҳои об, ихроҷи худсарона аз қубурҳо ва садамаҳо дар қубуру системаҳои обгузарро пешгирӣ намоянд, вале агар садама дар қубурҳо рух дод, пас барои ҳарчи зудтар бартараф кардани он аз тамоми имкониятҳо истифода баранд;
- Ёфтани роҳҳои оқилонаи истифодаи дастур оид ба об.

Ёддошти мазкур бо сабаби ҷорӣ кардани одатҳои мусбии муносибати аҳолӣ бо об таҳия гардидааст.

ДАСТУРИ № 5. ОБРО ДАР ШАРОИТИ ХОНА ЧӢ ГУНА ТОЗА НИГОҲ ДОШТАН МУМКИН?

Принсипҳои зеринро бояд татбиқ намуд:

- Зарфҳои об бояд тоза ва пӯшида бошанд;
- Ҳангоми ҷамъоварӣ ва нигоҳдории об ба касе иҷозат надиҳед, ки бо дасташ ба об бирасад ё мустақиман аз зарфи нигоҳдорӣ об нӯшад;
- То ҳадди имкон контейнерҳо барои нигоҳдории зарфҳо бояд дорои гардани борик ва сарпӯшдор дошта бошанд. Агар истифодаи чунин зарфҳо набошад, пас обро аз зарф бо пиёла (кружка) гирифтан лозим аст;
- Дар ҳолате, ки зарф об дошта бошад, аз болояш боз об пур накунед. Оби мавҷударо то охир истифода бурдан лозим, пасон зарфро бо оби тоза шуста онро аз нав пур кунед;
- Зарфҳои нигоҳдории об бояд мунтазам шуста ва дезинфексия карда шаванд;
- Ҳайвонҳоро аз ҷойҳои ҳифзи об дур нигоҳ доред;
- Оби барои мақсадҳои маишӣ пешбинишуда бояд дар зарфҳо то ҳадди имкон камтар нигоҳ дошта шаванд;
- Бо насби насоси дастӣ равиши мунтазами обро нигоҳ доред;
- Наҷосат ва оби канализатсияро аз ҳама гуна обе, ки барои пухтупаз, нӯшидан ва шустан истифода мешаванд, дуртар нигоҳ доред;
- Ҳоҷатхонаҳоро ба камаш 15 метр дуртар аз манбаъҳои об ташкил кунед;
- Кӯзаҳо, зарфҳо ва дигар асбоби барои ҷамъоварӣ ва нигоҳдории об истифодашавандаро дар ҷои тоза нигоҳ доред, на дар рӯи замин;
- Ҳайвонҳоро аз манбаъҳои об ва ҷойи зисти оила дур нигоҳ доред;
- Манбаъҳои обро аз пестсид вамаводи химиёвӣ дур доред;
- Зарфҳои захиракунии об бояд ҳар моҳе як маротиба ё ҳадди ақал дар 2-3 моҳ як бор холӣ ва тоза карда шаванд;
- Обе, ки барои мақсадҳои маишӣ истифода мегардад, тавсия дода мешавад, ки дар зарфҳои аз пӯлоди зангногир сохташуда, фарфор, шиша, гилӣ ва сарпӯшдор ҳифз шаванд;
- Барои безарар кардани зарфи оби нӯшокӣ дар давоми 10-24 соат ба зарф маҳлули дорои 20-50 мл хлор рехта, сипас бо оби тоза шустан лозим аст;
- Барои нест кардани ҳама гуна шаклҳои афзоиши биологии бактерияҳо зарфҳои обро бо карахш шустан лозим аст.

ЗАХИРАИ БЕХАТАРИ ОБ

Таъсири об ба организми инсон бештар аз он вобаста аст, ки он чӣ гуна захира карда мешавад. Аз ин рӯ, мо тавсия медиҳем, дар ин сессия бо қоидаҳои захира кардани оби нӯшокӣ шинос шавед, зеро ин саломатии шуморо қавӣ ва обро то ҳадди имкон тоза нигоҳ медорад. Ба иштирокчиён фаҳмонед, ки барои шустани маҳсулот ва омода кардани хӯрок бояд оби тоза истифода шавад. Оби ифлос яке аз омилҳои асосии беморӣ ва марг аз амрози сироятист.

Ҷамоатҳо бояд аҳаммияти ҳифзи обро фаҳманд, тарзи ҳифзи онҳоро донанд ва масъулиятро ба дӯш гиранд. Хоҷагиҳо бояд аз хатари эҳтимолии истифодаи чунин обҳо огоҳ бошанд ва барои ин мақсадҳояшон аз оби тозаву бехавф истифода баранд.

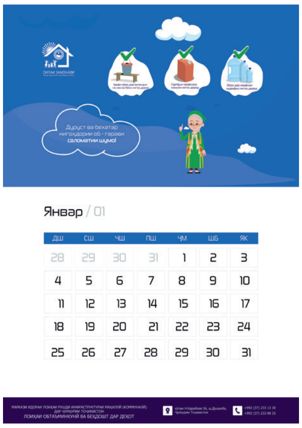
Одамони камдаромад, инчунин онҳое, ки дар деҳот, наздикии шаҳр сокинанд ва дар он макон қубурҳои обӣ мавҷуд нест, обро дар зарфҳои кушода, аз қабили кӯзаҳо ё сатилҳо ҷамъ мекунанд ва аксар вақт болои онҳоро намепӯшонанд. Вақте ки шумо обро аз чунин зарфҳо гирифта, дастҳои худро ба он занед, об метавонад бо ифлосӣ олуда шавад. Агар об бе болопӯш дар зарф захира шавад, пашша, нонхӯрак (таракан) ё ҳайвоноти хонагӣ олуда карда метавонанд. Барои нигаҳдории обе, ки ба мақсадҳои маишӣ истифода мегардад, тавсия дода мешавад, ки зарфҳои аз пӯлоди зангногир сохташуда, шиша, гилӣ, ва сарпӯшдор истифода баранд. Пеш аз он ки зарфро бо об пур кунед, зарфро холӣ карда шустан лозим аст.

Тоза нигоҳ доштани зарфҳои об муҳим аст, зеро микробҳои патогенӣ метавонанд ба об ворид шуда, барои худ макони доимӣ созанд. Барои нест кардани ҳама гуна шаклҳои афзоиши биологии бактерияҳо зарфҳои бо об тамосгирандаро аз карахш тоза кардан зарур аст. Чунин дезинфексия тавассути хлоркунӣ гузаронида мешавад. Барои безарар кардани зарфи оби нӯшокӣ, дар давоми 10-24 соат ба зарф маҳлули дорои 20-50 мг/л хлор рехта, сипас онро бо оби тоза шустан лозим аст.

Оби чашма ва чоҳҳоро бояд дар зарфҳои шишагӣ ё гилин бо болопӯш нигоҳ доштан зарур аст. Дар ҳолати герметикии сахт басташуда, он метавонад аз ду то се сол нигоҳ дошта шавад ва хосиятҳои муфиди худро гум накунад. Бояд дар хотир гирфт, ки чунин обро танҳо аз манбаъҳои боваринок ёфтан мумкин аст.

Тарғиби гигиена ин амалисозии мунтазами чорабиниҳоест, ки ба ташвиқи одамон барои иҷрои амал ва рафторе, ки бемориҳои аз ифлосии об, санитария ва гигиена сабабшавандаро пешгирӣ менамояд, равона шудаанд. Ин бояд қисми ҷудонашавандаи ҳар

як ташаббуси беҳтар намудани ОСГ бошад.



«Танҳо оберо истеъмол намоед, ки ба таври дуруст ҷамъоварӣ, безарар ва нигоҳ дошта шудааст».

Чоҳи муҳофизатнашуда, чашмаҳо ва обҳои рӯизаминӣ манбаъҳое мебошанд, ки сифати бехатарии онҳо баланд нест ва метавонанд ба саломатии истеъмолкунанда хатар эҷод кунад. Манбаъҳои эҳтимолан бехатари (ё беҳтаршуда) оби нӯшокӣ метавонанд намудҳои зеринро дар бар гиранд: оби қубурӣ, чоҳи рӯйпӯш ё чашма, оби борон, зарфҳои обе, ки тавассути автосистернаҳо ва аробаҳои хурд оварда мешаванд.

ДАСТУРИ №6. ЧӢ ГУНА ДАР ШАРОИТИ ХОНА СИФАТ ВА БЕХАТАРИИ ОБРО МУАЙЯН КАРДАН МУМКИН АСТ?

Оби тоза ва бехатари нӯшокӣ бояд соф, беранг ва бе бӯй бошад. Дар шароити хона хосиятҳои асосии обро бо роҳҳои зерин тафтиш кардан мумкин аст:

Шаффофият

Барои муайян кардани андозаи шаффофият, дар як пиёлаи шишаги (стакан)-и шаффоф 20 мл обро аз ҷумаки хонаи худ пур намуда, баъдан дилхоҳ матни дар коғаз навишташударо гиред ва бикӯшед онро ба воситаи оби пуркардашудаи стакан хонед. Имконпазир аст? Пас об тоза аст. Агар на, пас дар об ғубор ва тирагии баланд аст, ки омили афзоиши бактерияҳо мебошад.

Ранг

Ранги обро низ чунин муайян менамоянд: дар пиёлаи шишагии шаффоф 100 мл об рехта ва ба воситаи он коғази рангаш сафедро нигоҳ кунед. Моддаҳои органикии дар об тақсимшуда ранги тира медиҳад, лек дар оби соф варақ ҳамон гуна сафед боқӣ мемонад.

Бӯй

Тарзи аз ҳама одӣ ин ба табақча рехтани об мебошад. Дар ин шакл масоҳати бухоршавӣ зиёд мегардад ва агар бӯйи бегона бошад, дар ин ҳолат онро тез ҳис менамоед. Агар бӯй ҳатто каме шубҳанок ва нофорам ба назар расад, яқинан ин об он қадар ҳам пок нест. Агар ҳоло ҳам гумонҳо монда бошанд, дар ин сурат обро то 20 дараҷа гарм намуда, аз нав бӯйро санҷидан лозим аст. Қадами навбатӣ, ин то 60 дараҷа гарм намудани об аст. Об дар ҳар се ҳолат бояд бе бӯй монад. Бӯи ғализи об аз он шаҳодат медиҳад, ки дар таркиби он сулфид мавҷуд аст.

Таҳшин

Оби тоза набояд таҳшин дошта бошад. Санҷидани он осон аст: обро ба бонкаи 2 ё 3-литра рехта, бо сарпӯш маҳкам кунед ва то 2-3 рӯз дар ҷои торик танҳо гузоред ва ҳамзамон наҷумбонед.

Агар пас аз гузаштани ин давра дар зарф таҳшинҳо, қабати тунуки пардагин ҳосил гардад ё об метавонад рангашро иваз кунад, пас истеъмоли он қатъиян манъ аст, зеро он дорои моддаҳое мебошад, ки аксар вақт ба саломатии инсон зарар доранд.

Агар шумо дар деворҳои бонка моддаи сабзеро бинед, ин бевосита дар об мавҷуд будани обсабзҳоро нишон медиҳад. Агар дар поёни зарф таҳшин пайдо шавад, ин маънои дар моеъ будани моддаҳои органикиро дорад ва дар сатҳи об пайдошавии қабати тунуки равғанӣ, бешубҳа ҳузури пайвастагиҳои кимиёвии бегонаро нишон медиҳад.

Мазза

Оби хушсифат бояд каме ширин ва ҳамеша маззаи хуб дошта бошад. Агар ҳатто каме талх бошад, ё ба назаратон шӯр ва турш аст, онро то санҷиши дақиқтар нанӯшед. Санҷиши чунин об беҳтараш дар шароити лабораторӣ гузаронида шавад. Албатта, ҳамаи мо таъми гуногун дорем, аммо аксар вақт оби ширин муфид ва оби шӯр зараровар мебошад.

Барои таҳлили маззаи об дар зарфи тоза миқдори ками обро 5 дақиқа ҷӯшонед, баъд то 20 ° - 25 ° C хунук намоед. Агар об аз ҳад зиёд ширин бошад, пас таркибаш гипс дорад, агар талх – намаки магний ва агар тунд бошад, намаки оҳан дорад.

Сахтӣ

Истилоҳи оби сахт ё нарм таърихан аз гуфтаҳои занони хонашин, ки либос мешустанд, маншаъ мегирад. Либоси бо собун ё маводи ҷомашӯӣ дар оби сахт шуста, нисбат ба либоси дар оби нарм шусташуда сахттар буд. Дар хона бо собун задани либос сахтии обро муайян кардан мумкин аст. Агар собун дар об хуб кафк накунад, об сахт аст. Чун қоида оби нарм барои организм фоидаовар ҳисобида мешавад.

Роҳҳои дигари маъмули санҷиши тозагӣ ва бехатарии об мавҷуданд. Масалан: Як қатра обро ба шишаи тоза ё оина чаққонда, интизор шавед, ки об бухор шавад.

Пас аз бухоршавӣ оби тоза набояд баъд аз худ доғе боқӣ гузорад; обе, ки тозагиаш шубҳанок аст, доғ мегузорад.

Ҷӯшидан

Чойники обҷӯшонро кушоед, мавҷудияти карахш ва таркиби он ба шумо бисёр чизҳоро баён мекунад. Агар дар зарф карахши сурх дида шавад, ин нишондиҳандаи он аст, ки дар об ҳадди ақал намаки калтсий, магний ва оҳан мавҷуд аст. Мавҷудияти карахши тираранг аз он шаҳодат медиҳад, ки оксидҳои оҳан дар об аз меъёр зиёданд ва карахши рангаш зард аз будани миқдори зиёди намаки калтсий ва оксидҳои гуногун дарак медиҳанд.

Агар ҳадди ақал яке аз ин санҷишҳо натиҷаҳои манфӣ дода бошад, ин маънои онро надорад, ки оби хонаи шумо пастсифат аст. Ин ба он маънист, ки барои санҷи-

БЕҲТАРГАРДОНИИ ШАРОИТИ САНИТАРӢ ДАР ХОНАВОДАҲО. ҲОҶАТХОНАҲО. БЕЗАРАРГАРДОНИИ БЕХАТАРИ НАҶОСАТИ КӮДАК.

Барои ҷорӣ намудани малакаҳои санитарӣ дар сатҳи ҳоҷатхона ва безараргардонии наҷосат, таҷриба ва равишҳои беҳтарин метавонанд усулҳои машварати «рӯбарӯ», «Машваратҳои мобилӣ», «Фокус-гурӯҳҳо», ТГСК ва методи FAST бошанд. Албатта, оби қубурӣ ба хона додашуда, метавонад хонаводаҳо барои сохтан ва истифодаи ҳоҷатхонаҳо ҳавасманд намояд, вале принсипи асосии ташкили ҳоҷатхонаҳои бехатар аз он иборат аст, ки тарҳрезӣ, сохтмон, нигоҳдорӣ ва корбарии он тарзе ташкил карда шавад, ки истифодабарандагон аз ифлосиҳо эмин бошанд. Дар назар гирифтани ин ҷанбаъҳо барои он лозим аст, ки иншооти санитарӣ ба истифодабарандагон мувофиқи талабот сохта шаванд.

Танҳо ҳоҷатхонаҳоеро бехатар ҳисобидан мумкин аст, ки тарҳрезӣ, сохтмон, нигоҳдорӣ ва истифодаи он тарзе ташкил карда шудааст, ки истифодабарандагони он аз ифлосиҳо пашшаю дигар барангезандагони беморӣ эмин бошанд. Чунин ҳоҷатхонаҳо метавонанд системаи обпартои дастӣ дошта бошанд.

Плакатҳо, тақвимҳо, брошюраҳо ва постерҳоро бо паёмҳо ба одамон намоиш диҳед ва диққати онҳоро ба он равона созед, ки хавфи эҳтимолии паҳншавии бактерияҳо аз кӯдакон бештар аст. Аксар вақт модарон бовар кардан намехоҳанд, ки наҷосати фарзандонашон ба мисли ҳар як одами бемор манбаи сироятёбӣ шуда метавонад.

Ба иштирокчиён расонед, ки уребча ва коғази ташноб дар ҷомеаҳои камбизоат

дастрас нестанд. Аз ин рӯ, модарон матоъ ё латтаро ҳамчун уребча истифода мебаранд. Бинобар ин, муҳим аст, ки наҷосат аз уребчаҳо бояд дар ҳоҷатхона шуста шаванд ва агар чунин шароит дар баъзе ҷамоатҳо мавҷуд набошад, пас онҳоро зери хок намоянд. Маҳз дар чунин ҷомеаҳо наҷосати кӯдакон фавран нест карда намешавад, балки муддате дар хона мехобад. Ин метавонад натанҳо фарш ва муҳити хонаро сироят кунад, балки дар паҳн шудани бактерияҳо ба хӯрок, оби захирашуда ва ба ашёи дигар тавассути ҳашарот (пашша) низ нақш бозад.

Бештар вақт наҷосати кӯдаконро ба партовҳои умумӣ, тасодуфан ба ҳавлии назди хона мепартоянд, ки метавонад боиси паҳншавии бемориҳо гардад. Ҳатто миқдори ками наҷосат метавонад миқдори зиёди бактерияҳоро дар бар гирад. Аз ин рӯ, истифодаи усулҳои бехатари тоза кардани мақъади кӯдак баъд аз қазои ҳоҷат ва ҳангоми шустани уребчаҳо аз боқимондаҳои наҷосат низ муҳим аст.

ДАСТУРИ №7. НИГОҲДОРИИ САНИТАРИЯ ДАР ҲОҶАТХОНА

Дар бораи Рӯзи байналмилалии ҳоҷатхона, ки ҳамасола рӯзи 19-уми ноябр чашн гирифта мешавад, нақл намоед. Ба онҳо перомуни қоидаҳои муҳимми гигиенӣ ҳангоми истифодаи ҳоҷатхона, дар бораи риояи қатъии талаботҳои санитарию гигиенӣ, ки қоидаҳои зеринро ташкил медиҳанд, бигӯед:

- Коғази ташнобро танҳо дар қуттиҳои ахлот партоед; ҳеҷ гоҳ ба даруни ҳоҷатхона чизе напартоед;
- Пас аз қазои ҳоҷат обро холӣ намуда, дар ҳолати зарурӣ аз чӯтка истифода баред;
- Пас аз истифодаи ҳоҷатхона дастҳои худро бо собун ва об шуста, бо дастмол (салфетка) пок ва ҷумаки обро маҳкам намоед;
- Аз маводи гигиенаи шахсӣ истифода баред: собун (собуни моеъ), коғази ташноб ва ғ.

Ҳоҷатхонаҳои муштарак ва ҷамъиятӣ бояд:

- Дар ҷойи бехатар сохта шаванд ва роҳи дастрасу бехатар дошта бошанд;
- Дарҳои аз дарун қуфлшаванда ва равшанӣ дошта бошанд;
- Дорои мавод барои шустани даст бо об ва собун;
- Таҷҳизот барои риояи қоидаҳои гигиенӣ ҳангоми ҳайз дошта бошанд;
- Кабинаҳои алоҳида барои занон бо шароити шустани дастон ва нигоҳ доштани гигиена дар давраи ҳайз;
- Таҷҳизоте, ки ба ҳама корбарон мувофиқанд, ба монанди пандус ва дастурҳо барои маъюбон дошта бошанд;
- Аз маводи мустаҳкам сохта шуда бошанд, ки тоза карданаш осон аст;
- Андозаҳо ва тарҳрезӣ барои ҳама истифодабарандагон мувофиқ бошанд;
- Тамоми ҷойҳое, ки дар он ҳоҷатхона ҷойгир аст, бояд тоза нигоҳ дошта шаванд;
- Дар дохили ҳоҷатхона барои тоза кардани мақъад бояд маводи аз рӯи фарҳанг мувофиқ (об ва зарфе барои таҳорат ё пок кардан, қуттии партов) дастрас ва дар ҷои мувофиқ. таҷҳизот баҳри шустани дастон вуҷуд дошта бошанд;

ШУСТАНИ ДАСТОН БО СОБУН

Ҳамаи усулҳо ва равишҳои дар боло овардашуда, барои тағйир додани рафтори шустушӯ мувофиқанд. Ҳангоми гузаронидани презентатсияҳо ва намоиши чорабиниҳои гуногун, инчунин замони воҳӯриҳои гурӯҳӣ ва инфиродӣ роҳҳои дурусти шустани дастонро нишон дода, нақши дастонро дар интиқоли микробҳо қайд намоед.

Дар байни чораҳои пешгирикунандаи паҳншавии бемориҳо ҷойи аввалро шустушӯи дастон ишғол мекунад, зеро дастон ҳангоми интиқол бо ягон чиз, аз қабили об, хӯрок ва ғайра интиқолдиҳандаи микробҳо мебошанд. Манбаъҳои олудашавии дастон метавонанд маҳсулоти хом, ҳайвоноти хонагӣ, сатҳҳои гуногун, аз қабили ҳоҷатхона, уребчаҳои истифодашуда ва ҷойҳои тайёр кардани хӯрок бошанд.

Одамон аксар вақт нафаҳманд, ки танҳо бо собун шустани дастон барои аз ҷиҳати гигиенӣ тоза нигоҳ доштан кофӣ нест. Ҷузъи таркибии ин раванд инчунин обгардон кардани онҳост, ки дар воқеъ микробҳоро аз даст нобуд мекунад. Ҳамчунин дар хотир доштан лозим аст, ки ба итмом нарасонидани як ҷанбаи шустани дастон (яъне обгардонии тӯлонӣ) самаранокии ин амалро коҳиш медиҳад. Дар ҷое, ки имконият бошад, алалхусус, дар ҳолатҳои эҳтимолияти хатари баланд, ба истифодаи дастмолҳои якдафъаина аз дастмолҳои муштарак бартарӣ дода мешавад, чунки сачоқи умумии олуда, метавонад ҳамчун интиқолдиҳандаи микробҳо хидмат кунад.

Бо истифода аз сурудҳо, бозиҳо, машқҳо ва тасвирҳо зарурати шустани дастон бо собун ва обро пас аз қазои ҳоҷат ва ҳар гуна тамоси эҳтимолӣ бо ифлосӣ (масалан, наҷосати кӯдакон) ташвиқ намоед. Барои ин дар наздикии ҳоҷатхона ва дар ҷои мувофиқ бояд таҷҳизот баҳри шустани дастон вуҷуд дошта бошад.

Бояд одамон дарк намоянд, ашёҳое, ки бо даст бисёртар дар истифода мешаванд, зиёдтар бо микробҳо олуда мегарданд. Азбаски аксар вақт ба чунин ашёҳо ҳама аъзои оила даст мерасонанд, хавфи паҳншавии бактерияҳоро доранд. Онҳо бояд аз ҷиҳати гигиенӣ безарар гардонида шаванд. Агар бо латта ашёи ифлосро тоза намоед, пас ин ифлосии зоҳирӣ ва баъзе микробҳоро нест мекунад, аммо на ҳамаи онҳоро. Ғайр аз ин, як хонаи калонро аз ҷиҳати гигиенӣ доимо тоза нигоҳ доштан ғайриимкон аст. Аз ин рӯ, гигиенаи даст муҳимтар аст.

Бо шаҳрвандон паёмҳоеро такрор кунед, ки аҳаммияти шустани дастро тарғиб намоянд.

“Дар лаҳзаҳои қатъӣ - пас аз истифодаи ҳоҷатхона шустани кӯдаки хурдсол, пеш ва баъд аз хӯрдани хӯрок дастҳои худро бо собун ва об бишӯед,,

Ҳар вақте шумо бо одамон, намояндагони корхонаҳо ва муассисаҳо мулоқот мекунед, ба онҳо хотиррасон намоед, ки иншоотҳои истифодаи умум бояд макони махсус барои шустушӯи даст, собун ва об дошта бошанд.

Ба иштирокчиён пешниҳод намоед, ки бо Дастурҳо оид ба шустани дастон ва қоидаҳои шустушӯ ошно шаванд.

ДАСТУРИ №8. ШУСТАНИ ДАСТОН БО СОБУН

Шустушӯи дастон роҳи асосии пешгирии паҳншавии бемориҳои сироятист.

Дастон ҳангоми наздикӣ бо ягон чиз, аз қабили об, хӯрок ва ғайра интиқолдиҳандаи микробҳо мебошанд. Манбаъҳои олудашавии дастон метавонанд маҳсулоти хом, ҳайвоноти хонагӣ, сатҳҳои гуногун, аз қабили ҳоҷатхона, уребчаҳои истифодашуда ва ҷойҳои тайёр кардани хӯрок бошанд.

Дастонро кай шустан лозим аст?

Аз ҳама муҳим:

- Пас аз истифодаи ҳоҷатхона ё қазои ҳоҷат;
- Пас аз иваз кардан ва партофтани уребчаҳо;
- Пеш аз тайёр кардани хӯрок;
- Пеш аз хӯрок хӯрдан ё хӯрондани кӯдакон.

Инчунин лозим аст:

- Фавран пас аз коркарди маҳсулоти хом (гӯштҳои мурғ, гов...);
- Пас аз тамос бо самти ифлос (қуттиҳои партов, латтаҳои тозакунӣ ва ғ.);
- Пас аз машғулият бо ҳайвонот;
- Пас аз тамос бо хун ё дигар моеъи бадан (наҷосат, қайкунӣ ва ғ.);
- Пеш ва баъд аз аёдати беморон;
- Пас аз биниафшонӣ.

Дастонро чӣ гуна шустан лозим?

- Дастонатонро доимо бо собун зери оби гарм шӯед;
- Собунро истифода баред (инчунин хокистар ё хок);

- Дастонатонро якҷоя 15-30 сония кафк диҳед, ба тоза кардани ангуштон ва байни онҳо, нӯги ангуштон ва зери нохунҳо диққати махсус диҳед;
- Дастони худро зери оби равон тар карда, бо дастмол тоза ва хушк намоед.

Собун ва об бояд дар наздикии иншоотҳои санитарӣ-техникӣ бошад!

Тарғиб ва дастгирии ҳамаҷонибаи шустани дастон бо собун ва об пас аз ҳар гуна тамоси имконпазир ва қазои ҳоҷат бисёр муҳим аст.

Дар ҳоҷатхонаҳои истифодаи умумӣ муассисаҳои зерин бояд мавод барои шустани дастон дошта бошанд, бо системаҳои санҷиш ва мониторинги нақшавӣ фаро гирифта шаванд:

- Муассисаҳои таълимӣ;
- Муассисаҳои табобатию профилактикӣ;
- Марказҳои саломатӣ;
- Дар марказҳои таъминоти хӯроки ҷамъиятӣ;
- Дар мағозаҳои хӯрокворӣ;
- Дар бозорҳо;
- Ҳоҷатхонаҳои ҷамъиятӣ ва ғ.

ДАСТУРИ №9. ҚОИДАҲОИ АСОСИИ ГИГИЕНА, КИ «ТАМОМИ ОИЛА БОЯД ОНРО ДОНАД”!

7 қоидаи асосии гигиена, ки «тамоми оила бояд онро донад»!

1. Ахлот бояд ҷудо карда шавад.
2. Дастҳои худро пас аз коркарди партовҳо, пеш аз даст расонидан ба хӯрок ва пеш аз хӯрок додан ба кӯдакон бишӯед.
3. Танҳо оби тозашуда ё оби аз манбаи бехатарро истифода баред. Зарфҳои обро дар ҷои бехавф нигоҳ доред.
4. Ғизои хомро бишӯед ва ҷӯшонед. Хӯроки пухтаро фавран хӯрдан лозим ва онро якчанд маротиба гарм кардан мумкин нест.
5. Ғизо ва ҷойи хӯрокпазиро тоза нигоҳ доред. Ғизо бояд дар зарф нигоҳ дошта шавад.
6. Ҳамарӯза рӯйи худро бо собун ва об шӯед, то ба бемориҳои чашм гирифтор нашавед.
7. Тамоми ашёҳои рӯзгори хонаро бехатар нигоҳ доред.

ОИЛАИ ЗАМОНАВӢ

Зиндагиро бо оби тоза бароҳат бисоз

Маркази идораи Лоиҳаи Рушди инфраструктураи маҳаллӣ (коммуналӣ)
дар Ҷумҳурии Тоҷикистон
Лоиҳаи обтаъминкунӣ ва беҳдошт дар деҳот
Рақами телефонҳо: +992 (37) 233 13 30
+992 (37) 233 88 25
Суроға: кӯчаи Н. Қарабоев 56, ш. Душанбе, Ҷумҳурии Тоҷикистон