

**Ш. ЁРМУҲАММАДЗОДА, М. БУРҲОҶОНОВ**

# **АСОСҶОИ БЕҲАТАРИИ ҶАЁТ**

Китоб барои дарсҳои тарбиявии хонандагони  
синфҳои 6-7-уми муасисаҳои таҳсилоти умумӣ

**Вазорати маориф ва илми  
Ҷумҳурии Тоҷикистон  
тавсия кардааст**

**ДУШАНБЕ  
МАОРИФ  
2016**

**ББК 74.26.Я72**

**Ш-78**

**Ш-78. Ш. Ёрмухаммадзода, М. Бурхонов. Асосҳои бехатарии ҳаёт.** Китоб барои дарсҳои тарбиявии хонандагони синфҳои 6-7-ум. Душанбе, Маориф, 2016. 216 сах.

Китоби мазкур барои дарсҳои тарбиявӣ дар муассисаҳои таҳсилоти умумӣ таҳия шудааст ва роҳбарони синф метавонанд ҳангоми таҳияи нақшаи корӣ мавзӯҳои заруриро вобаста ба шароити маҳал ва синну соли хонандагон аз он интихоб кунанд.

Дар китоб доир ба «Асосҳои бехатарии ҳаёт» ва роҳҳои аз ҳолатҳои ногувор, фалокатҳои табиӣ, сӯхтор, садамаҳои нақлиётӣ ва ғайра маълумот ва тавсияҳо пешниҳод шудааст, ки барои рушди ҷаҳонбинии хонандагон ва мустақкам кардани дониши онҳо кумак мерасонад.

**Истифодаи иҷоравии китоб:**

№	Ному насаби хонанда	Синф	Соли таҳсил	Ҳолати китоб (баҳои китобдор)	
				Аввали соли таҳсил	Охири соли таҳсил
1					
2					
3					
4					
5					

**ISBN 978-99947-1-431-5**

**©Маориф, 2016**  
**Моликияти давлат**

## САРСУХАН

Ҳар яки мо метавонем дар ин ва ё он нуқтаи сайёраи Замин бошем. Дар сурати зарур, воситаҳои нақлиёт: хавопаймо, киштӣ, қаторраи суръатнок ё автомобилҳо зуд моро ба ҷойи лозим бурда мерасонанд.

Қисми зиёди кураи Замин аз тарафи инсоният аз худ карда шудааст ва ин амал джавом дорад. Шаҳрҳо бино мешаванд, роҳҳои нақлиёт, марказҳои калони саноатӣ таъсис меёбанд. Қариб нисфи аҳолии кураи Замин дар шаҳрҳо зиндагӣ мекунанд. Дар баробари ин, инсоният наметавонад аз табиат, воқеаву ҳодисаҳои он худро дар қанор нигоҳ бидорад. Барои мисол, мо ба сайру гашти боғ ё ба саёҳати кишвари азиямон ё ба тамошои мамлакатҳои дур мебароем, баъзе одамони кавиירוда пиёда ё бо дучарха ба кишварҳои дур сафар мекунанд. Дар вақти саёҳат ё истироҳат ба ҳолати ногувор афтодани ҳар яки мо аз эҳтимол дур нест. Шояд ба сабабҳои гуногун гоҳе бо табиати ваҳшӣ як ба як танҳо бимонем.

Тараққиёти чома барои мо ҳама чиз – ҷойи зист, воситаҳои нақлиёт, иттилоот ва имкониятҳои рушдро муҳаё кардааст. Аммо агар агар одам дар табиати «бераҳм» бе маҳсулоти омода – доруворӣ, сарулибос ва ё бе компас бимонад, худро гум карда, ба воҳима меафтад ва ҳатто ба ҳалокат расиданаш мумкин аст.

Яке аз вазифаҳои омӯзиши фанни «Асосҳои бехатарии ҳаёт» дар ҳолатҳои хавфнок ва ғайриодии шароити табиӣ донишҷӯи қоидаҳои зинда мондан ва маҳорату малакаи зарур мебошад.

Шумо китобро мавриди омӯзиш қарор дода, метавонед дар бораи вазъиятҳои хатарнок дар шароити танҳои бо табиат, ки бо онҳо дучор омадани ҳар шахс аз эҳтимол дур нест, ҳамчунин дар хусуси дар чунин ҳолат ҷӣ тавр худро аз оқибатҳои ногувор ҳифз кардан мумкин аст, маълумот пайдо кунед. Умед аст, ки китоби мазкур ҷиҳати аз бар кардани дониши нав ба шумо ёрӣ мерасонад. Омӯзиши китоб

ба шумо имкон фароҳам меорад, ки ҳангоми руҳ додани ҳолатҳои нохуш ба воқеият баҳои дуруст бидиҳед ва аз ҳама муҳим, барои ҳифзи саломатӣ ва ҳаёти худ ҳулосаҳои дуруст қабул кунед.

**Бо китоб чӣ тавр кор кардан мумкин аст?**

Мундариҷаи китобро бодикқат хонед. Номгӯи мавзӯҳо ба шумо барои ҳарчи зудтар ёфтани маводди зарур кумак мерасонад.

Дар вақти мутолиаи китоб бо мафҳум ва истилоҳҳои нав вомехӯред, ки онҳоро бояд ҳатман дар хотир нигоҳ доред.

Баъди ҳар қисмат «Савол» ва «Супориш» дода шудааст, ки онҳо барои санҷиши дониш, мустаҳкам кардани малакаю маҳорати шумо ёрӣ мерасонанд.

## ФАСЛИ I

### ҚИСМИ I БЕХАТАРИИ ИНСОН ДАР ҲОЛАТҲОИ ХАТАРНОКИ ТАБИЙ ВА ҒАЙРИОДӢ

#### БОБИ I АМАЛИ АВВАЛИНДАРАҶАИ ИНСОН ДАР ВАЗЪИЯТИ ФАВҚУЛОДАИ ТАБИЙ

##### 1. ОҚИБАТИ ҲОЛАТҲОИ ХАВФНОК ВА ҒАЙРИОДӢ

Инсон аз вақти пайдоиши худ бо хавф шинос аст.

Гузаштагони моро аз қадимулайём чунин хавфҳои табиӣ ба монанди сӯхтори чангалзор, хушксолӣ, сармо, борони сел, ҳамлаи даррандагон таҳдид мекарданд. Ҳанӯз ҳам ҳодисоти харобиовари табиат инсониятро дар вазъияти ноғувор мегузоранд.

Дар давоми ҳазорсолаҳо ҳаёти инсон пур аз ҳодисаҳои ғайриҷашмдошт аст, ки аксари онҳо ҳодисаҳои нохуш мебо-



шанд. Одамон лат мехӯранд, дар натиҷаи сӯхтор ё захролудшавӣ, садамаи автомобилӣ ва дар ҳолати бо табиат танҳо рӯ ба рӯ шудан, захмӣ мешаванд, чароҳат мебардоранд, ба ҳалокат мерасанд. Фаъолияти инсон дар шароити ҳозираи муҳити техногенӣ ва иҷтимоӣ боиси зиёд шудани хатарҳо мешавад.

Мутаассифона, инсон худ эҷодкунандаи хатар барои инсон аст. Чунончи, осеб дидани ҷисм (травматизм) дар шароити рӯзгор ё ҳангоми истироҳат – пеш аз ҳама натиҷаи бепарвоӣ ва хунукназарии ҳуди инсон мебошад.

Аз ин рӯ, ҳаёт ва саломатии инсон ба рафтори оқилона ва саривақтии ӯ вобаста аст. Дарк кардани кафолати зинда мондани инсон ҳангоми хатар – вазифаи муҳимтарин аст.

*Вазъияти хавфнок ва фавқулода дар шароити муҳити табиӣ чист?*

Ин ҳолатест, ки метавонад дар натиҷаи амалҳои якҷояи инсон ва муҳити атроф ба амал биёяд.

**Вазъияти хавфнок** – вазъиятест, ки метавонад ба тезутундшавии воқеаҳои барои инсон ва муҳити атроф номусоид оварда расонад.

**Вазъияти фавқулода** – вазъиятест, ки барои ҳаёти инсон хатарнок мебошад.

Вазъиятҳои хавфнок ва ё фавқулода метавонанд дар мавриде рух диҳанд, ки шахс ё гурӯҳи одамон аз ҷомеа дур: дар ҷангал, биёбон, кӯҳ, дарё – дар ҷойҳои ба хавфу хатар наздик афтодаанд ва имконияти ба онҳо ёри расонидан мавҷуд нест.

*Омилҳои пайдошавии як қатор ҳолатҳои хавфнок ва фавқулодаро номбар мекунем:*

– ногаҳон тағйир ёфтани вазъи обу ҳаво (сардии саҳт, бӯрони барфӣ, гармии саҳт ва беборишӣ);

– беморшавӣ ё чароҳат бардоштани инсон дар муҳити табиӣ: латхӯрӣ, шикастан, захролудшавӣ аз рустанӣ ва ҳайвон, неш задани газандаю хазандаҳо ва ғайра;

– ғайриихтиёр танҳо мондани шахс дар муҳити табиӣ.

*Мисол.* Бисёре аз одамон ба туризми кӯҳӣ шавқ доранд. Саёҳат дар кӯҳсор хавфнок аст. Ҳаракат кардан дар шебу фарози кӯҳ, қадам ниҳодан дар лаб-лаби чарихо, гузаштан аз пайроҳаҳои борик душворӣ пеш меорад.

Дар шароити кӯҳистон фуруравиӣ замин, фуромадани тарма, ярч, омадани сел аз эҳтимол дур нест. Агар одам дар миёни чунин ҳодиса биафтад, ӯ ба вазъияти фавқулода гирифтोर мешавад.

Ғоҳе дар руҳ додани ҳолатҳои фавқулода ҳуди одамон гунаҳгоранд. Масалан, сайёҳон дар нимаи дуҷуми рӯз ба саёҳати кӯҳистон баромаданд. Дар вақти аз кӯҳ гузаштан, ходисаи лағжиши сангрзаҳо оғоз шуд. Дар натиҷа, порасанге ба пойи яке аз сайёҳон бархӯрда, ӯро аз пой меафтад. Дар ин ҳодиса, албатта, ҳуди сайёҳон гунаҳгоранд, чунки онҳо медонистанд, ки баъди нисфирӯзӣ дар кӯҳ сангрзӣ ба амал меояд. Онҳо ин қисми роҳро бояд вақти субҳидам мегузаштанд. Вале баъди нисфирӯзӣ ба саёҳат баромада, бо ин амали таваққули худ аз вазъияти фавқулодаи табиӣ зиён диданд.

Аз мисоли мазкур ба чунин ҳулосае омадан мумкин аст, ки вазъияти фавқулода бисёр вақт натиҷаи амали нодурусти ҳуди инсон дар натиҷаи фориғболӣ ё надоштани дониши зарурӣ ба амал меояд.

Чунончи:

- дар вақти чидани замбӯруғ, сайру гашти дур аз бӯстонсарой, дар чангал роҳро гум кардан;
- дар хатсайр аз гурӯҳи сайёҳон қафо мондан;
- ғазоби даррандагонро барангехтан.

Имконияти зинда мондани инсон дар ҳолати танҳо будан дар табиат аз доништани шароитҳои табиӣ маҳал: дар биёбон, дар кӯҳ ва ё дар чангал вобаста аст. Ҳар як минтақаи рӯйи замин хусусияти махсуси иқлим, обу ҳаво, намуди гуногуни рустанӣ ва ҳайвонотро дорад. Агар инсон аз ин хусусиятҳо хабардор бошад, воситаҳои зарурии дарёфт кардани хӯрок, об, оташ, сохтани паноҳгоҳ, муҳофизат кардани худ аз бемориҳои гуногунро донад, эҳтимоли пеш омадани

хавфро дар ҳамаи фаслҳои сол ва дар ҳама гуна ҳолат аз худ дур карда метавонад.

Муайян мекунем, ки ба инсон барои дар табиат зинда мондан, кадом амалҳо кумак мерасонанд.

**Омодагии равонӣ** ба душвориҳо ва бартараф кардани онҳо. Ҳеч гоҳ рӯҳафтада нашуда, ба тарсу ваҳм роҳ додан лозим нест. Шахси ба тарсу ваҳм додашуда қобилияти назорати амали худ ва қабули қарори дурустро гум мекунад.

**Донишони қоидаи** чӣ тавр дар шароити танҳо мондан дар табиат шахс худро бо ҷизҳои заруриро, ки барои нигоҳ доштани ҳаёт лозиманд, бояд таъмин кунад.

**Ҳолати ҷисмонӣ: саломатӣ, обутобӣ ва пуртоқатӣ.**

**Асбобу анҷоми зарурии садамавӣ:** сару либоси махсус, корд, гӯгирд, дорукутӣ, захираи маҳсулоти хӯроқӣ. Мисол, агар ба воситаи автобус ба сайру гашти якрӯза равед ҳам, бояд ҳамроҳи худ дока, малҳами часпак (лейкопластир), як шиша об бигиред.

**Мутахассисон чунин маслиҳат медиҳанд:**

– Бо истифода аз имкониятҳо аз вазъияти ғайриодӣ дур шудан.

– Роҳ надодан ба вазъияти ғавқулода.

– Ҳеч гоҳ рӯҳафтада нашудан, ба тарсу ваҳм роҳ надодан.

– Барои он ки ҳолатҳои ғавқулодаро аз сар нагузаронем, зарур аст, ки сабабҳои сар задани онро донем.

– Барои аз вазъияти ғайриодӣ баромадан, танҳо аз рӯйи қоида бояд амал кард.

Дониш ҳама вақт ба инсон зарур аст, аммо маҳорати оқилона иҷро кардани корҳо низ хеле муҳим аст. Қоидаҳои рафтор дар табиати бераҳмро дониш ва маҳорати кофӣ доштан зарур аст: *дар маҳал самтро муайян карда тавоништан, гулхан афрӯхтан, паноҳгоҳ сохтан, ёриш аввалин расонида тавоништан. Бо иҷрои ин амалҳо шахс на танҳо худро ҳифз мекунад, балки ба дигарон низ кумак расонида метавонад.*

Ана барои чӣ омӯзиши курси «Асосҳои бехатарии ҳаёт» зарур аст.



## САВОЛ ВА СУПОРИШ

1. Вазъияти хавфнок чист? Мисол биёред.
2. Вазъияти хавфнок дар натиҷаи чӣ ба вазъияти фавқулода мубаддал мешавад?
3. Мафҳумҳои зеринро шарҳ бидихед: «Барои роҳ надодан ба вазъияти фавқулода сабабҳои пайдоиши онҳоро бояд дониш», «Барои дар вазъияти фавқулода зинда мондан, дуруст амал карда тавоништан лозим аст».
4. Ба расмҳои нигариста бигӯед, ки кадоме аз ҳамсолонатон дар вазъияти ба амаломада дуруст рафтор кард? Чаро? Агар бо чунин вазъият худи ту дучор меомадӣ, чӣ тавр рафтор мекардӣ?

## 2. БА САЁҲАТ ЧӢ ТАВР БОЯД ОМОДАГӢ ДИД? НАЧОТӢБӢ АЗ ВАЗӢИЯТИ ХАВФНОК

Ҳар кас, ки дар кишвари худ ё дар кишварҳои чанд рӯз саёҳат ё сафар кард, ҳатман дар бораи воқеаҳои фаромӯшнашаванда, истироҳати шавқовар ёдоварӣ мекунад. Сайру саёҳат доимо пур аз саргузашт, ҳодисаҳои ногаҳонӣ буда, дар баробари ин хавфу хатарҳои гуногунро пеш меорад. Аз ин лиҳоз, ба ҳама гуна сафарҳои бояд омодагии пухта дид. Бисёр хуб мешуд, агар дар ин масъала ба маслиҳати калонсолон гӯш диҳем.

Ҳамасола дар давраи истироҳати тобистона ҳазорон мактаббачагони сайёҳ ба саёҳатҳои дуру наздик мераванд. Дар ин ҳолат гурӯҳи мактаббачагонро ҳатман калонсолон роҳбаладӣ карда, ба бехатарии онҳо ҷавобгӯянд. Онҳо мақсад ва вазифаҳо, ҳатсайри саёҳатро муайян карда, маҳсулоти озуқа харидорӣ мекунанд ва дигар асбобҳои зарурии сафарро омода мекунанд.

Дар вақти омодагӣ ба сайру саёҳат се омилҳои хавфнокро ба инобат гирифташ лозим аст: табиӣ, техногенӣ ва иҷтимоӣ.

**Табиӣ.** Ин омил ба шароити обу ҳавои маҳалл, фасли сол, эҳтимоли боришоти тӯлонӣ, ҳарорати шабонарӯзии ҳаво, хусусиятҳои табиӣ сарчашмаҳои оби нӯшокӣ, сӯзишворӣ вообаста мебошад. Ҳодисаҳои табиӣ, аз қабилҳои заминчунбӣ, тӯфон, обҳезӣ, сел, ярҷ, сӯхтори ҷангалзор ва торфӣ мебошанд.

**Техногенӣ.** Ин омил ба фаъолияти одамон вобаста аст. Эҳтимоли рух додани садамаи техногенӣ ва фоҷиа ба намуни фаъолияти корхона ва маҳалли ҷойгиршавии он вобаста аст. Сабаби ба амал омадани ҳодисаҳои техногенӣ метавонанд партов бошанд, ки об, ҳаво ва заминро ифлос мекунад. Бояд дар бораи минтақаи мамнуи беҳдоштӣ маълумот дошт.

**Иҷтимоӣ.** Ин омил ба таври амиқ ба донишони урфу одат ва муносибатҳои байниҳамдигарии аҳолии дар маҳал вобаста аст. Эҳтимоли бавучудоии вазъиятҳои ҷиноятиро низ бояд ба инобат гирифт.

Тавсия дода мешавад, ки то саршавии саёҳат ба Хадамоти муҳофизат ва ҳолатҳои фавқулодаи дар маҳалбуда, инчунин бо ташкилоти туристии маҳаллӣ алоқа барқарор карда шавад.

Дар маҳалҳое, ки Хадамоти муҳофизатӣ-ҷустуҷӯӣ мавҷуд нест, ба шӯъбаи корҳои дохилӣ ва ё ба нозирони минтақавии маҳал доир ба нақша, хатсайр, ҳайати гурӯҳ ва вақти аз саёҳат баргаштан иттилоъ бояд дод.

Ҳар як иштирокчии сайру саёҳат бояд ба сафар ҷиддӣ омодагӣ бинад ва пеш аз ҳама ба афзори сайёҳӣ диққати махсус бидиҳад.

Дар саёҳати якрӯзаи тобисона (бидуни шаб хоб рафтани) асбобу анҷому сафари зеринро ҳатман бо худ гирифтани зарур аст: дар ҷиҳози обногузар ҷой кардани обдони сафарӣ барои оби нӯшокӣ ё ин, ки зарфи пластикии обгирӣ, коса, қошук, пиёла, собуни дастшӯӣ, сачок, гӯгирд. Барои панаҳшудан аз боришот як порча полиэтиленӣ андозааш 1,5x1,5 м, ки дар гӯшаҳояш банд дошта бошад ё ин ки боронии сабук, инчунин борхалта, ки дар он доқа, часпак (лейкопластир), маҳлули йод, қутбнамо, соат, телефони мобилии мавҷдор, қалам ва қоғаз ҷойгир карда мешаванд.

Дар саёҳати туристии бисёррӯзаи тобисона ҳар як нафар бояд ҳамроҳи худ ашёи зеринро дошта бошад: бистари халтагӣ, пойафзоли эҳтиётӣ, ҷуроб ва либосҳои тағпӯш, нимта-

наи аз бод муҳофизаткунандаи сарпӯшдор, ки аз матои сабуки пурдошт дӯхта шуда бошад, айнаки муҳофизаткунанда аз офтоб, либоси оббозӣ, эзорча, нимтанаи пашмӣ, собун, сачок, чӯткаи дандоншӯӣ, хамираи дандоншӯӣ, рӯймолча, коғази ташноб, шона ва оина. Барои саёҳат либосҳои намууди варзишӣ бо остини дароз интихоб бояд кард. Барои обила накардани пойҳо ҳатман пойафзоли истифодашуда ва барои химоя аз боришоту нурҳои офтоб кулоҳ доштан зарур аст. Пеш аз он ки либосҳоро дар борхалта ҷой кунед, ҳар яки онро дар халтаҳои полиэтиленӣ андохтан зарур аст.

Ба сифати асбобу анҷоми гурӯҳӣ иловатан гирифта мешавад: ҳуччатҳои хатсайр, ду нусха харита, дафтари роҳнамо, чиптаҳои роҳкиро, хайма (мутобиқи шумораи одамон), кутбнамо, соат. Барои иҷрои корҳои хоҷагӣ: дегча, арраи якдаста, дастаҳои корӣ, маҷмӯи асбобҳои таъмирӣ (дирафш, сӯзан (калону хурд), риштаи бадост), озуқа барои захираи ду ва ё серӯза.

Ҳар як иштирокчии саёҳат бояд ҳатман бо худ ду ё се адад сӯзан, панҷ дона чангаки моҳигирӣ, алмоси риштарошӣ ва чанд қуттӣ гӯгирд бигирад. Барои аз намӣ ва рутубат муҳофизат кардани гӯгирд, донаҳои онро дар мум ва ё парафин тар кардан зарур аст. Дар ин ҳолат нӯги ин гӯгирдчӯбҳо бо пардачаи муҳофизатии обногузар пӯшонда мешаванд. Ҳамроҳи худ каме пахта низ барои ҳарчи зудтар даргиронидани гулхан гирифтани зарур аст.

**Дар хотир доред!** Сабабҳои асосии дар муҳити табиӣ дучори вазъияти ғайриодӣ шудани одамон фориғболӣ дар интихоби асбобу анҷом, нарасидани захираи хӯрокӣ ва оби нӯшокӣ, омодагии заифи равонӣ ва ҷисмонӣ, инчунин вайрон кардани қоидаҳои рафтор дар ин ё он шароити табиӣ ба ҳисоб меравад.

Ҳамин тавр, барои он ки дар сайру саёҳат нағз истироҳат кунед, ҳатман хатсайри дар пешистодаро бояд омӯхт ва дар бораи эҳтимоли руҳ додани монеаҳо фикр бояд кард. Натиҷаи саёҳат аз тавачҷуҳи ҳар иштирокчӣ вобаста аст. Ҳар қадаре ки нағз омодагӣ бинед, ҳамон қадар ҳодисаҳои но-

гахонӣ дар роҳ ва дар давраи истироҳат кам руҳ медиҳад.

Аз ҳама муҳим он аст, ки пеш аз ба саёҳат баромадан падару модар ё яке аз наздикони калонсоли худро дар бораи кай ва чанд вақт ба сафар баромаданатон хабар бидиҳед. Ҳамеша сайёҳи касбӣ, геолог, турист вақти баргаштани худро муқаррар мекунад. Дар мавриди сари вақт аз саёҳат барнагаштани шахс, албатта, чӯстучӯи ӯ сар мешавад.

### **САВОЛ**

1. Ҳангоми ба саёҳати маҳалли ношинос омодагӣ дидан кадом омилҳоро ба инобат гирифтани зарур аст? Шарҳ бидиҳед, ки барои чӣ ва мисол биёред.

2. Пеш аз ба саёҳати чандрӯза рафтани ба чойҳои зерин кадом ашёро бо худ гирифтани лозим аст:

- ба маҳалли шинос;
- ба маҳалли ҷангалзори назди дарё ва кӯлҳо;
- ба кӯхсор;
- ба маҳалли даштҳои хушк;

3. Гӯгирдчӯбро чӣ гуна бояд аз таршавӣ эҳтиёт кард?

4. Ба расм нигоҳ карда, дар бораи тақсими вазифаҳо дар саёҳат нақл кунед. Асбобу анҷоми шахсино номбар кунед.

### **СУПОРИШ**

1. Нақшаи омодагӣ ба саёҳати дурударозро тартиб бидиҳед. Онро дар дафтар нависед.

2. Захираи садамавии ҳамроҳ гирифтаи худро мисол меорем. Барои чӣ ашёи зерин ба захираи садамавӣ дохил мешаванд:

– гӯгирд, шамъчаи хурд, асбобу анҷоми моҳигирӣ, намак, як порча шоколад, маҳсулоти зудпази шӯрбо ё шавла, дастурамал доир ба раҳгум назадан.

Ин маҷмӯи ашё ва маҳсулотро дар як қуттии оҳанин сарпӯшдор бояд андохт. Он дар кадом ҳолат ёрӣ мерасонад? Дар қуттии ду сӯроҳӣ карда, ҳамроҳ камтар сими алюминӣ гиред. Ба фикри шумо, барои чӣ?

3. Нақшаи захираи садамавино барои рафтани ба саёҳати бисёррӯза ба маҳалҳои ҷангалзор тартиб бидиҳед. Нақшаи мазкурро метавонед ба ҳешу табор ё сайёҳони таҷрибадор нишон дода, маслиҳати онҳоро ба инобат гиред.

### 3. САБАБҲОЕ, КИ БА ҲАЛЛИ МУШКИЛ ДАР ҲОЛАТИ ҒАЙРИОДӢ ХАЛАЛ МЕРАСОНАНД

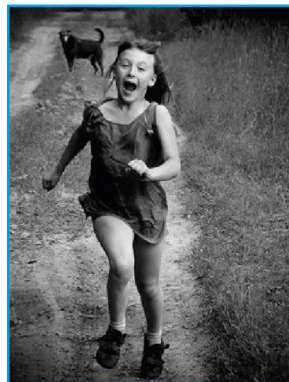
Мусаллам аст, ки аввалин ҳиссиёти инсон дар вазъияти ғайриодӣ тарс ва саросемагӣ ба шумор меравад. Тарс ин таассуроти табиӣ инсон ҳангоми хавфу хатар мебошад. Тарс дар ҳолатҳои воқеан хавфнок ва ба назар хавфнок, аз сар гузаронидани нобарорӣ, нохушӣ ва дидани ҳодисаҳои ғавти одамон пайдо мешавад. Тарс ҳамон вақт ба инсон саҳт таъсир мекунад, ки агар ӯ танҳо бошад ва медонад, ки ба ёрии ӯ намешитобанд. Тарс метавонад қувваи инсонро заиф карда, ӯро аз қобилияти рӯҳан ва ҷисман муқобилият нишон додан ба вазъияти ба амаломата маҳрум созад. Аз ин лиҳоз, идора карда тавонистани ҳиссиёти тарсу ваҳм ҳамеша зарур аст.

Инсоне, ки ба тарсу ваҳм ғалаба мекунад, роҳи халосиро аз вазъияти ногувор зуд меёбад, фикрҳои равшан ва амиқ мешаванд. Барои худ нақшаи фаъолият ва боварӣ пайдо мекунад. Дар дақиқаҳои аввали пайдошавии хавф, барои ҷимояи худ ҳарчи зудтар амал кардан нақши ҳалкунанда мебозад.

Инсон дар ҳолатҳои хавфнок ва ғайриодӣ чӣ гуна ба тарс бояд ғалаба кунад, аз ҳолати равонӣ ва ҷисмонии ӯ, ҳамчунин ҳолатҳои табиӣ, аз қабилӣ сардӣ, гармии тоқатфарсо, ташнагӣ, гуруснагӣ вобаста аст. Аз ҳад зиёд хастагӣ, ноумедӣ ва дарду ғам аз омилҳои манфии ба фаъолияти одамон таъсиррасон мебошанд.

**Хасташавӣ** – ҳолати организми инсон аст, ки дар натиҷаи фаъолияти дурдароз ва баъзан иҷроӣ корҳои кӯтоҳмуддати вазнини ҷисмонӣ рӯҳӣ ба амал меояд. Хасташавӣ зехро кунд карда, қобилияти қорӣ инсонро суст мекунад.

Барои рафъи хасташавӣ инсонро зарур аст, ки қувваи худро ба шароити мавҷуда мутобиқ созад, яъне, оқилона рафтор кунад.



**Ноумедӣ** – ҳолати равонии инсон аст, ки дар лаҳзаҳои бо табиат яккаву танҳо мондани шахс пайдо мешавад.

Барои дар шароити танҳои зиндагӣ кардан, зарур аст ки инсон нақшаи амал тартиб дода, ба сохтани сарпаноҳ, ғундоштани хезум бо мақсади гулхан афрӯхтан, пайдо кардани рустаниҳои хӯрданбоб машғул шавад. Бо шугле худро андармон кардан, фикрҳои парешонро аз сари кас дур месозад.

*Қоидаҳои зеринро дар хотир нигоҳ доред:*

Ҳолати мувофиқро интиҳоб кунед: нишинед, метавонед дароз кашед. Чуқур нафас гирифта, шушатонро аз ҳаво холи кунед. Ончунон нафас мебароред, ки гӯё пуфак дам карда истодаед. Оромона ба атроф назар афканед. Ба ҳар чизе, ки шуморо ихота кардааст, диққат бидихед.

Бо овози баланд бигӯед: «Ҳама нағз!», «Ман дар кайди ҳаётам, ман захмдор нестам!», «Ман аз уҳдаи ҳама қор мебароям!». Ба нақшаи амалиёт диққати ҷиддӣ бидихед. Саросема нашавед.

Ҳаҷв дар мубориза ба тарс ва ноумедӣ ёрӣ мерасонад. Дар қадом ҳолате ки бошед, аҳволатон ҳар қадар бад бошад ҳам, шӯҳӣ кунед. Ягон лаҳзаи хандаоварро ёбед. Вақте ки инсон рӯҳияи баланд дорад, вай дар ҳама ҳолат ба мушкилот дастболо хоҳад шуд.

*Наҷотдиҳандагон маслиҳат медиҳанд:* «Бо хатар, воҳима ва ноумедӣ мубориза баред!».

Агар ту танҳо нестӣ ва мушоҳида кунӣ, ки ҳамсафаратро воҳима зер кардааст, рӯҳияшро бардор, тасаллияш бидех. Сабру тамкини ту ба ҳамсафарат кумак мерасонад.

**Дард** – беҳолшавии бадан аз осеб дидан, захмдоршавӣ, беморшавист. Дард нишонаи он аст, ки дар бадан ночури пайдо шудааст.

Дард одамро азоб медиҳад ва намегузорад, ки таваччуҳи худро дар як нуқта – раҳой аз вазъияти баамаломада чамъ кунӣ. Аз ин рӯ, ҳар як инсон қавиירוида метавонад сари-вақт дардро рафъ карда, ҳамаи қувваи худро дар мубориза барои ҳаёт равона созад.

**Сардӣ** ба асаби инсон таъсири манфӣ расонида, қобилияти ҷисмонӣ ва кори ӯро зуд коҳиш медиҳад. Барои худро аз хунукхӯрии саҳт ва сармозанӣ дар вазъияти ғайриодӣ ҳимоя кардан сохтани сарпаноҳе аз сардӣ, инчунин, омода кардани хӯроки гарм ва оби гарм зарур аст.

**Қоидаҳои нигоҳ доштани гармӣ**

– Бояд аз бод (шамол) пинҳон шуд. Бод ба сармозанӣ мусоидат мекунад.

– Дар назди гулхан боэҳтиёт гарм шудан лозим аст. Сӯхтани қисмҳои сармозадаи пӯст аз эҳтимол дур нест, ки ин захми нав ба миён меоварад.

– Машқҳои ҷисмонӣ бисёр муфиданд.

– Ҳаракати доимӣ аз саҳт хунукхӯрӣ пешгирӣ мекунад. Пою дасти худро ҳама вақт дар ҳаракат нигоҳ доштан зарур аст.

– Агар панҷаҳои дастатон хунук хӯранд, онҳоро зуд-зуд кушодаву маҳкам карда, соиш додан лозим аст.

– Агар пойҳоятон хунук хӯранд, худро бо давидану чаҳидан андармон карда, бештар шину хез кунед.

– Дар мавриди хунук хӯрдани рухсораҳо, гӯш ва бинӣ ҳарчи бештар ба пеш ҳаму рост шудан лозим аст.

**Гармӣ** низ ба ҳолати равонӣ ва ҷисмонии инсон таъсири манфӣ мерасонад. Он дар бадани инсон дигаргуниҳои зиёд меоварад, чунки дар натиҷаи таъсири аз ҳад зиёд гармӣ кори бисёр узвҳои бадан вайрон мешаванд. Нарасидани оби нӯшокӣ ва гармии зиёд ба беҳолшавии бадан оварда мерасонад ва билохира метавонад боиси ҳалокат шавад.

Барои аз гармӣ эмин нигоҳ доштан ҳарчи зиёдтар дар соя будан ё соябон сохтан, ҳарчи камтар ҳаракат карда, оби нӯшокиро сарфа кардан зарур аст.

**Ташнагӣ** дар бадани инсон аз нарасидани ғизои моеъ, аз қабилӣ об ба амал меояд. Он барои зинда мондан монеаи чиддӣ ба миён меоварад. Ҳамчунин бояд донист, ки оқилона истифода набурдани оби нӯшокӣ дар вақти гармӣ ташнагиро зиёд мекунаду бас.

### **Қоидаҳои рафтор дар шароити гармии саҳт**

Дар рӯзҳои аз ҳад гарм беҳтар аст, ки ҳаракат накунад, то имкон ҳаст, дар соя будан лозим аст. Барои аз шуоъҳои офтоб пинҳон шудан паноҳгоҳ бояд сохт.

Зуд-зуд об бинӯшед, вале бо миқдори хеле кам.

Қисмҳои нозуки пӯст (лабҳо, рухсораҳо, бинӣ, пӯсти гирди чашм)-ро аз нурҳои офтоб, масалан, бо барги рустаниҳо муҳофизат кунед.

Ба роҳ баромадан зарур бошад, шабона, сахарӣ ё бегоҳӣ рахсипор шавед.

#### **Мумкин нест:**

– дар зери нурҳои сӯзони офтоб истодан.

– бо дахон нафас гирифтани ва бисёр ғап задан, ки буғшавиро зиёд мекунад.

Барои муҳофизати сар аз калоҳҳои сабук (кепка, тоқӣ, фурашка) истифода бурдан, пӯшидани либосҳои сабук, аз қабилӣ майка, футболкаи остинкӯтоҳ, шими нимтана ва ғайра ба мақсад мувофиқ аст.

**Гуруснагӣ** – талаботи организми инсон ба хӯрок мебошад. Аммо гуруснагӣ мисли ташнагӣ на он қатар хавфнок аст. Бе хӯрок инсон метавонад соатҳои зиёд тоқат кунад, вале хангоми саҳт ташна мондан, одам беҳол шуда, қобилияти ҷисмонияш суст мешавад.

**Танҳои** – яке аз сабабҳои пайдошавии тарс аст. Барои танҳоиро эҳсос накардан аз воситаҳои гуногун истифода бурдан лозим аст: бо овози баланд ғап задан, ё шеър хондан ва ё худ ба худ бо овози баланд мунозира кардан. Ҳама машғулияти ҷисмонӣ барои барҳам додани танҳои кумак мерасонад.

*Хулоса мебарорем:* Дар олам касе нест, ки тарс надошта бошад, чунки тарс як усули аз хавфу хатар огоҳ кардан аст, ки табиат ба инсон додааст ва инсон барои ҳаёти худро эмин нигоҳ доштан ба воситаи он чора меандешад. Аз тарафи дигар, тарс метавонад боиси коҳиш ёфтани нерӯ, аз даст додани мувозинати рӯҳӣ ва қобилияти рафъӣ вазъияти ба амал омада шавад. Тарсро назорат карда тавоништан – им-



конияти баромадан аз вазъияти ногуворро афзун мекунад.

Гарави муваффақиятҳои одамони касб ва иштиёқашон хавфнок ба монанди: ғаввос (шиновар), сарнишин (лётчик) – озмоишкунанда, кӯхнавард, парашутчи ва ғайра, ки кори онҳо доим таваккалист, ин таҷриба махорат, пуртоқати, муҳокимаи бошуурона ва сари вақт таҳлил кардани вазъияти баамаломада мебошад. Ҳама гуна нобоварӣ ба қувва ва дониши худ ба оқибатҳои нохуш оварда мерасонад ва баръакс, ҳатто ҳолати аз ҳама хавфноки одамони ботаҷриба водор месозад, ки тамоми қувваи ботиниро дар як нуқта гирд оварад. Боварӣ ӯро намегузорад, ки ба қобилият ва имконияти худ шакку шубҳа пайдо кунад.

Яке аз сабабҳои пайдошавии тарс – надоштани иттилоот дар бораи чӣ тавр амал кардан дар ин ё он вазъият мебошад. Аз ин рӯ, аз худ кардани донишҳои гуногун, аз ҷумла доштани маълумоте зарур аст, ки китоби мазкур ба шумо медиҳад.

Мухим он аст, ки дар вақти дучор омадан ба вазъияти фавқулодаи ғайриодӣ – иродаи қавӣ ва майлу рағбати беандоза доштан ба ҳаёт зарур аст.

Дар ҳама маврид дақиқаҳои аввали вазъияти ғайриодӣ аҳамияти ҳалкунанда доранд. Сари вақт ба худ омадан, ба вазъият дуруст баҳо додан, таъчилан дуруст амал кардан имкон медиҳад, ки худро ба зудӣ аз ҳолати ногувор раҳо кунед.

### **САВОЛ ВА СУПОРИШ**

1. Ба хотир биёред, ки ягон вақт тарсида будед? Барои тарсро аз худ дур кардан ба шумо чӣ кумак расонд?

2. Дар вазъияти ғайриодӣ чӣ тавр амал мекунад? Амалҳоятонро пай дар пай нишон бидиҳед ва бифаҳмонед:

- ба худ ва ё ба касе зарурат бошад, ёрии аввалин мерасонам;
- тарки ҷойи хавфнок мекунам;
- агар имкон бошад, омилҳои хавфнокро баргараф мекунам;
- агар ба ҳаёти ман дар ин ҳолат хатаре таҳдид накунад, оромона дар бораи вазъияти баамаломада андеша мекунам ва баъд ба қарори муайян меоям.

3. Чӣ тавр бояд худро аз сармо ва гармо эҳтиёт кард?

## БОБИ II

### ДАР ШАРОИТИ ИҚЛИМИ ГУНОГУН ҲАЁТ БА САР БУРДАНИ ИНСОН

#### 4. ТАЪСИРИ ИҚЛИМ БА ИНСОН

Инсон на танҳо ҳангоми дар ҷангал раҳгум задан ё дучори садама шудан, ба вазъияти хавфнок ва хеле хавфнок меафтад. Агар инсон муҳити ба организмаш мутобиқро дарҳол иваз кунад, ин амали ӯ низ як навъ вазъияти ғайриодӣ ба ҳисоб меравад.

Ҳар яки шумо дар иқлими муайян зиндагӣ мекунад: инсон ба шароити обу ҳаво, рӯзҳои офтобии сол, ҳарорати муътадил, хусусиятҳои ивазшавии фаслҳои сол, нӯшидани об, тановули ғизои ҳамон муҳит одат мекунад. Яъне, организмҳои ҳар яки шумо мутобиқ ба хусусиятҳои табиии ҳамон маҳал рушду такомул меёбад.

Хуб, шумо азм кардед, ки ҷаҳонро тамошо кунед. Ҳавопаймо метавонад ҳар кадоми моро дар як муддати кӯтоҳ ба ҳар гӯшаи дилхохи замин бурда расонад. Шояд шумо аз мамлақати иқлимаш хунук ба мамлақати иқлимаш гарм парвоз кунед. Зуд ва якбора иваз шудани шароити иқлим –



зарбаи сахт (стресс) ба организми инсон мебошад. Дар организм барои ба шароити иқлими нав мутобиқ шудан вақти муайян, яъне одат кардан лозим аст, ки онро мутобиқшавӣ низ мегӯянд.

Давомнокии раванди мутобиқшавӣ аз ивазшавии шароити иқлим вобаста аст. Ҳар қадар фарқ дар байни иқлими маҳалли нави зист аз иқлими маҳалли муқими истиқоматӣ зиёд бошад, ҳамон қадар раванди мутобиқшавӣ душвортар ва дарозтар мегузарад.

Шумо метавонед бисёр ҳолатҳои ногуворро рафъ кунед, агар аз хусусиятҳои шароити иқлими маҳалли нави зист пешакӣ огоҳ бошед ва худро ба он омода кунед.

Ба саёҳат омодагӣ гирифта, шуморо зарур аст, ки либоси дурусти сафарӣ интихоб кунед, дар маҳалли зисти худ дурандешона речаи рӯз, хӯрокхӯриро мақсаднок ташкил карда, қувваи ҷисмониятонро сарфа кунед.

Рӯзҳои вазнини мутобиқшавӣ рӯзҳои 7-9 ва 14-16-уми сафар ба ҳисоб меравад. Дар ин рӯзҳо одам метавонад худро хастаҳол ҳис карда, таъан он қадар хуш набошад. Аз ин рӯ, дар чунин рӯзҳо сарфа кардани қобилияти ҷисмонӣ ва диққати ҷиддӣ додан ба ҳолати рӯҳии худ муфид аст. Аз як қатор норухатиҳои ба амалномада тарсидан лозим нест, ин табиист.

Бо роҳҳои ба зиёни камтар мутобиқшавиро дар минтақаҳои гуногуни табиӣ кураи Замин шинос мешавем.

### **МУТОБИҚШАВӢ ДАР ШАРОИТИ ИҚЛИМИ ГАРМ**

Ҳангоми ба мамлакатҳои гарм сафар кардан омили асосии таъсиррасонанда ба организми инсон – намнокии баланди ҳаво ва шиддатнокии нурҳои офтоби сӯзон мебошад. Дар биёбон баръакс, ҳаво хушк буда, зуд тағйир ёфтани ҳаво дар давоми шабонарӯз ҳолати муқаррарӣ маҳсуб меёбад.

Маълум аст, ки миқдори муътадили шуоъҳои офтоб ғайданок ва балки барои саломатии инсон хеле зарур мебошад. Собит шудааст, ки дар зери таъсири шуоъи ултрабунафш муқобилияти организм ба бемориҳои сироятӣ ва вирусоло-

гӣ меафзойд. Аз таъсири нурҳои офтоб витамини Д ҳосил мешавад. Ин витамин барои харчи беҳтар аз худ кардани калсий ва фосфор мусоидат мекунад. Бо вучуди ин таъсири зиёди нурҳои ултробунафш



метавонад ба бемории пӯст ва сӯхтани бадан оварда расонад. Пӯсти мо ба он одат кардааст, ки чӣ гуна бояд баданро аз таъсири офтоби сӯзон муҳофизати кунад, яъне он дар натиҷаи офтобхӯрӣ сабук сӯхта сиёҳ мешавад. Дар натиҷаи сӯхта сиёҳ шудани пӯст дар қабати болоии он пигменти меланин пайдо мешавад, ки ба пӯст ранги кахваранг дода, сӯхтагии офтобро пешгирӣ мекунад.

Дурудароз дар зери офтоб будан ба шиддати беморихондил, рағҳои хунгард ва асаб оварда мерасонад. Аз ҳад зиёд сӯхта сиёҳ шудани пӯст, боиси зуд афсурда (пир) шудани он мешавад.

#### **Дар хотир нигоҳ доред:**

– дар ноҳияҳои иқлимашон гарми хушк нурпошии офтоб чунон зиёд аст, ки ҳатто дар вақти кӯтоҳ саҳт сӯхтани қисми аз офтоб ҳимоянашудаи бадан мумкин аст. Дар чунин ҷой танҳо сахари барвақт ба офтобхӯрӣ баромадан лозим аст;

– барои он ки чашм аз нурҳои офтоб зарар набинад, айнаки аз нурҳои офтоб ҳимояшаванда бипӯшед;

– дар мамлакатҳои гарм аз хона бе зарфи об баромаданро тавсия намедиханд. Дар гармӣ оби организм ба зудӣ кам мешавад, аз ин рӯ, ҳамеша бо худ об доштан лозим аст;

– бо он диққат бидихед, ки аҳолии таҳҷой чӣ тавр ба иқлими маҳал мутобиқ шудаанд, агарчанде ба зудӣ одат кардан барои сайёҳ душвор аст;

– ҳамаи намудҳои оббозӣ, масалан, шустушӯӣ бо оби хунук баданро мустаҳкам ва ба ҳар гуна ҳодисаҳои табиат пуртоқат мегардонад;

– агар танҳо 2-3 рӯз дар иқлими гарм истодан зарур бошад, беҳтар аст, ки ба офтобхӯрӣ набароед ва либосеро, ки баданатонро аз нурҳои офтоб нигоҳ медорад, пӯшида гардед.

### Мутобиқшавӣ дар маҳалҳои кӯҳӣ

Барои кӯҳистон, махсусан, баландкӯҳҳо хусусият ва шароитҳои махсуси табиӣ ҳос аст. Дар вақти баромадан ба баландии кӯҳ, фишори ҳаво паст шуда, дар таркиби он миқдори оксиген коҳиш меёбад, ҳар қадар баландтар бароед, ҳамон қадар ҳаво тунук шуда, қувваи кашиши Замин кам мешавад. Дар ҳавои тунук шиддатнокии нурҳои ултрабунафш зиёд мешавад.

*Масалан:*

Мавзеи Мурғоб дар нуқтаи аз ҳама баланди кӯҳии Тоҷикистон ҷойгир буда, баландиаш аз сатҳи баҳр 3576 метрро ташкил медиҳад. Вақте ки дар фурудгоҳи ин ҷо мефуроед, худро нороҳат ҳис мекунед, саратон ҷарх мезанад, нафасатон тангӣ мекунад, меҳохед, ки дар рӯи замин дароз кашед. Писарбачаҳои маҳаллӣ оромона саргарми бозии футбо-



ланд. Онҳо дар ҳамин маҳал таваллуд шудаанд ва ба чунин шароти табиӣ одат кардаанд. Сабаби асосии норухати мусофир нарасидани оксиген мебошад. Организми инсоне, ки дар таҳдашт зиндагонӣ мекунад, ба миқдори зиёди оксиген одат кардааст. Дар мавзёҳои 1500 то 2500 м аз сатҳи баҳр баланд шояд баъзеҳо дигаргуниро дар авзои худ ҳис накунад. Аммо дар баландии 3000 м албатта, ҳар як шахси бори нахуст ба ин мавзё омада норухати ро эҳсос мекунад. Ин табиист.

Оксиген баъди ба шуш ворид шудан, ба хун дохил мешавад ва баъд аз он ба воситаи эритроцитҳо (лундаҷаҳои хун) ба тамоми узвҳои бадан паҳн мешавад. Чӣ қадаре, ки дар хун эритроцитҳо зиёд бошад, ҳамон қадар бештар шумораи оксиген ба хун мегузарад. Дар хуни одаме, ки дар ҳамворӣ зиндагонӣ мекунад, нисбат ба одами дар баландкӯҳ зиндагикунанда эритроцитҳо хеле кам мебошанд. Барои он ки ба шароити баландкӯҳ одат кунед, организми шумо бояд эритроцитҳои зиёд истеҳсол кунад. Барои ин вақт лозим аст.

Дар шароити кӯҳистон ба қоидаҳои зерин бояд риоя кард: оҳиста-оҳиста, мунтазам боло баромадан, шабона нағз истироҳат кардан, нағз хӯрок хӯрдан, ба организм ворид шудани витамини С-ро зиёд кардан. Ярмаи марҷумак, лаблабу, оби анор – инҳоянд маҳсулоте, ки ба организм ёрӣ мерасонанд.

Шиддатнокии радиатсияи офтоб дар баландкӯҳҳо, аз ҳисоби барфи баланд, пирахҳои кӯҳӣ ҳосил мешавад. Аз ин рӯ, чашмо бо айнакҳои офтобӣ аз он бояд ҳимоя кард. Бинӣ, гӯш ва лабонатонро низ аз таъсири нурҳои офтоб ҳифз кунед.

Дар баландӣ андаке шамол хӯрдан кофист, ки ба дарди гулу гирифтор шавед. Гулудард метавонад зуд ба бемории чиддии роҳҳои нафас гирифтор кунад ва ҳатто ба оқибатҳои нохуш оварда расонад. Агар ҳис кунед, ки бемор шуда истодаед, беҳтараш, ба баландӣ набароед ва ҳангоми дар баландӣ будан ҳудро норухат ҳис кардед, хатман зуд ба поён фуруед.

**Дар хотир доред!** Агар дар пеши худ мақсад гузоштед, ки ба нуқтаи баланд мебароед, зарур аст, ки қариб як ҳафта дар гирду атроф машқи ҳаракат кунед, аввал чанд бор ба баландихоӣ на чандон зиёд баромада фуруед, ҳамин тариқ, худро ба шароити баландкӯҳ одат кунонед.

### САВОЛ

1. Мутобиқ шудан ва мутобиқ нашудан чист? Барои чӣ онҳо пайдо мешаванд?

2. Барои бомувафакӣ дар иқлими гармӣ мутобиқ шудан ба шумо чӣ зарур аст?

3. Ҳангоми дар соҳили баҳри гарм будан мехоҳед, ки оббозӣ кунед, аз ҳарорати офтоб баҳра баред. Аммо табибон тавсия медиҳанд, ки дар рӯзҳои гармии лаби баҳр бештар дар соя гардиш кунед ва агар дилатон майли оббозӣ дошта бошад, хатман бо худ каллапӯш гиред, ки он шуморо аз шуоъҳои рости офтоб ҳимоя мекунад. Ба назари шумо барои чӣ чунин тавсияҳои табибонро хатман ба ҷо овардан зарур аст?

4. Нақл кунед, ки дар бораи бемориҳои кӯҳӣ чӣ медонед. Бемориҳои кӯҳиро баргараф кардан мумкин аст?

5. Ба расм нигоҳ карда, фаҳмонед, ки ҳангоми сафар бо худ доштани ҷомадон, борхалтаи варзишӣ, борхалта ба кадом намуди саёҳат дохил мешавад?

### СУПОРИШ

1. Агар шумо ягон вақт бо ҳамроҳии падару модар ба ягон маҳалли ношинос барои истироҳат рафта бошед, таассуроти худро ба ёд биёред. Шумо худро чӣ тавр ҳис мекардед? Ба шароити нав зуд мутобиқ шудед ё не?

Агар ҳоло ба саёҳат нарафтаед, аз падару модаратон дар бораи таҷрибаи мутобиқшавӣ дар шароити нав пурсон шавед.

2. Рӯйхати ашёи дар навбати аввал заруриро тартиб бидиҳед, агар шумо:

- тобистон ба Баҳри тоҷик ба сафар мебароед;
- зимистон ба минтақаҳои ҷануби кишвар рафтаниед;
- мехоҳед, дар аввали тирамоҳ дар сайру саёҳати кӯҳҳои Помир иштирок кунед;
- дар аввали баҳор ба мавзеи лижатозӣ – Сафедорон рафтани бошед.

Барои иҷрои ин упориш ба ту атласи ҷуғрофии Тоҷикистон, ки дар дарсҳои ҷуғрофия истифода мебардед, кумак мерасонад.

## 5. ҚОИДАҲОИ УМУМИИ МУТОБИҚШАВИИ МУВАФФАҚОНА

Барои дар минтақаҳои гуногуни табиӣ бомуваффақият гузаронидани мутобиқшавӣ, мутахассисон чунин тавсия медиҳанд:

– Ҳамеша ба тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш машғул шуда, баданро бо муолиҷаи обӣ обутоб бидиҳед. Бадани солим ноҷуриии обу ҳаво ва мутобиқшавӣ ба муҳитро сабук мегузаронад.

– Нақшаи саёҳатро тартиб дода, шароити иқлим ва сару либоси анъанавии бошандагони он маҳалро биомӯзед. Либос ва пойафзолро дуруст интихоб кунед.

– Ба маҳалли нав омада, талаботи организми худро ба эътибор бигиред. Онро ба иҷрои амалҳои зиёдатӣ маҷбур накунад.

*Тартиби истеъмоли хӯрок ва нӯшокиро риоя кунед:*

– аз хӯрокҳои маҳаллӣ эҳтиёткорона истифода баред, чунки хӯроки бароятон ношинос мумкин аст барои организми шумо хавф дошта бошад. Бо тағйир ёфтани ғизо олами хурди набототи (микрофлораи) рӯдаҳо низ дигар мешавад. Аз ин рӯ, мумкин аст чанд рӯз дарунрав шавед. Хусусиятҳои маҳалли сайру саёҳатро пешакӣ омӯхта, бо маслиҳати табиб амал кунед;

– дар вақти гармӣ аз пурхӯрӣ эҳтиёт кунед;

– дар иқлими сард хӯроки зиёд хӯрдан мувофиқи мақсад аст;

– дар маҳалҳои иқлимашон сард дар як шабонарӯз нӯшидани 2 литр об кофист, вале дар маҳалҳои иқлимашон гарм то 6 литр об нӯшидан зарур аст.

– дар маҳалҳои ношинос аз чумаки обнӯшӣ, ҳавз, чашма истифода бурдан ва ҳатто оби ноҷӯшидаро нӯшидан мумкин нест. Ҳатман обро чӯшонидан зарур аст;

– дар роҳ, махсусан, дар вақти гармӣ барои ташнагиро шикастан хуб мешавад, ки обро нанӯшед, балки бо он дахонро обгардон кунеду бас.



### Дар хотир доред:

Вақте ки ба хона баргаштед, ба организми шумо зарур аст, ки худро аз нав ба шароити иқлим мутобиқ гардонад, яъне реакклимитизатсия шавад, зеро он ба шароити иқлими дигар мутобиқ шуда буд. Қоидаи гузаштан аз ин вазъият монанди гузаштан аз мутобиқшавӣ буда, ҳар қадаре, ки дар хона набудед, ҳамон қадар бояд зиёдтар қоидаро риоя кунед.

Агар ба сиҳати худ диққат дода, тавсияҳои мо ва табибонро риоя кунед, раванди оҳиста-оҳиста мутобиқшавии организм ба шароити иқлими нав зуд, бе пастшавии қобилияти корӣ ва расидани зиён ба саломатӣ мегузарад.

### Супориш

1. Тавсияҳо доир ба мутобиқшавии муваффақонаро бо диққат омӯхтед. Онро дар дарс бо омӯзгорон ва ҳамсинфон муҳокима кунед.

Муайян кунед, ки доир ба мутобиқшавӣ боз кадом тавсияҳо мавҷуданд.

2. Дар ибтидои асри XX одамон дар бораи тақсими кураи Замин ба 24 минтақаи соат ба як қарор омаданд. Муайян кунед, ки дар вақти ивазшавии минтақаи соат кадом мушкилот пеш меояд? Ҳалли онҳо чӣ гуна аст.



## БОБИ Ш

### ВОСИТАҶОИ ЗИСТИ ИНСОН ДАР ШАРОИТИ ТАНҶОӢ ДАР МУҶИТИ ТАБИӢ

#### 6. АГАР АЗ ГУРӢХ ҚАҶО МОНДЕД

Саёҳат дар кӯхистон ва сайру гашт дар маҳалли ношинос мумкин аст нохуш анҷом ёбад, хусусан, вақте ки шумо бо худ телефони мобилӣ нагирифтаед ё он кор намекунад. Нохушӣ мумкин аст, ҳатто дар мавриде рух диҳад, ки гурӯҳ ба роҳ баромадаст. Аз гурӯҳ қафо монда,



роҳгум задани шумо аз эҳтимол дур нест. Ин ҳолат мумкин аст бо сабабҳои гуногун рух диҳад: шумо истодед, то ки борхалтаатонро ҷо ба ҷо кунед ё ресмони пойафзолатонро бастанӣ мешавед ё хостед каме дам гиред, ва майл кардед, ки манзараҳои аҷоибу ғароибӣ атрофро аксбардорӣ кунед. Ҳангоми саёҳат метавонад ҳолатҳои гуногун пеш биёяд. Аз ин рӯ, дар гурӯҳ бояд шахсе бошад, ки ба одами «охирин» назорат барад, то нафаре аз гурӯҳ қафо намонад.

Дар сайру саёҳат чунин қоида вучуд дорад: вақте ки хатсайри саёҳат аз маҳалли зист ё ҷангалзор мегузарад, бояд ҳар як нафар дар зери назорати роҳбар ё роҳбалад бошад. Агар нафаре аз назар ғойиб шавад, ҳатман ҳама бояд ўро фарёд кунанд, то пайдо шуданаш интизор шаванд.

Бо вучуди ҳамаи ин, ҳолате рух дод, ки нафаре аз гурӯҳ қафо монд ва роҳро гум кард. Пас ӯ бояд чӣ кор кунад?

*Албатта, бояд риояи чунин талаботи сайру сайёҳиро фаромӯш накунад:*

- хатман дар ҷойи худ истад, саросема нашавад.
- пеши худ суол гузорад, ки «Чӣ бояд кард?» Рафиконро думболагирӣ кардан лозим аст ё интизор бояд шуд, ки онҳо аз роҳ баргашта суроғаш меоянд? Барои ҳалли ин масъала омилҳои зеринро бояд донист:

- саёҳат дар кадом фасли сол гузашта истодааст;
- дар кадом вақт он нафар аз шариконаш қафо монд, рӯз торик шуда истодааст ё ки ҳоло равшан аст;
- имкониятҳои ҷисмонӣ ва фикрии гурӯҳро ба инобат бояд гирифт.

Шаҳси раҳгумзада бояд дар хотир дошта бошад, ки барои расидан ба ҳамроҳонаш набояд хати сайрро иваз кунад. Зеро дар мавриди миёнбур кардани роҳ надониستاني шароити маҳал ва таҷрибаи сайру саёҳат чиддан роҳгум заданаш мумкин аст.

*Мисоли дигар.* Фарз кардем, ту бегоҳирӯзӣ баъди торик шудан аз шариконат қафо мондӣ, хаста шудӣ, обу ҳаво бад шуд. Рӯҳафтада шудан лозим нест. Агар фарёде ба гӯшат намерасад, таваққуф намо, дам бигир. Дар бораи шабро чӣ тавр рӯз кардан андеша намо. Сарпаноҳе барои худ омода соз. Гулхан бияфрӯз, гулхан на танҳо туро гарм мекунад, балки шахсоне, ки ба суроғи ту баромадаанд, онро мебинанд. Дар ин вазъият ба ту ашӯи дар борхалтаат буда: гӯгирд, шамъчаи хурд, корд, зарфи обдор, асбобу анҷоми моҳигирӣ ва ғайра ба кор меоянд.

Аз гурӯҳ қафо мондани чанд нафар низ аз эҳтимол дур нест. Дар ин вазъият раҳгумзадагон яке аз шахсони нисбатан таҷрибанокро ба худ «сардор» интихоб карда, бояд яққоя, бо маслиҳати якдигар амал кунанд.

### САВОЛ ВА СУПОРИШ

1. Гурӯҳи бачаҳо ба ҷангалзор ба саёҳати якрӯза рафтанианд. Онҳо пеш аз ба саёҳат баромадан чӣ корҳоро бояд иҷро кунанд? Дар дафтар нақшаи хати саёҳатро кашада, дар синф бо омӯзгорон ва ҳамсинфон онро муҳокима кунед. Таклифу пешниҳодҳои навро ба он нақша ҳамроҳ кардан лозим аст.

2. Ҳафт нафар бача ба саёҳати кӯҳсор баромаданӣ шуда, аз деҳа 10 км дур рафтанд. Диданд, ки яке аз онҳо қафо монда, аз гурӯҳ ҷудо шудааст. Дар ин ҳолат онҳо бояд чӣ кор кунанд? Ба ҷустуҷӯиаш раванд ё ки яққоя сафари худро идома бидиҳанд?

## 7. АГАР ДАР ЧАНГАЛ РАХГУМ ЗАДЕД

Барои ҳар нафар шахрӣ, ки табиати вахширо нағз наме-донад, чангал сарчашмаи хавф ба ҳисоб меравад. Ва балки деҳотиён низ, ки дар шафати бешаи анбӯҳ зиндагонӣ меку-нанд, аз деҳаашон дур намераванд. Ба ҳамин монанд, агар ба қувваю таҷрибаи худ бовар надошта бошед, аз рафтан ба тамошои чангал худдорӣ кунед. Воситаи хуби ба чангал рафтан бо роҳбаладии чангалбон ва ё нафаре, ки чангалро хуб медонад, ба шумор меравад.



Мабодо дар чангал рахгум задед, чӣ бояд кард?

Агар ҳис кунед, ки рохро гум кардаед, ҳатман биистед, худро ба даст гиред ва аввал фикр кунед, ки чӣ бояд кард? Дар даруни чангал бо

мақсади ёфтани роҳ ҳар тараф беҳуда қадам мондан рафтори кори оқилона нест. Ба воҳима низ дода нашавед, ки он харгиз ба манфиати шумо нахоҳад буд. Он гоҳ метавонед роҳ ҳал пайдо кунед.

Пас аз каме сабр кардан чун дили шумо андаке таскин ёфт, кӯшиш кунед, ки тамоми роҳи омадаатонро ба хотир биёред: чӣ тавр омадед, кадом нишонахоро дар хотир доред. Масалан, дарёча, дарахти ғайримукаррарӣ, манзараҳои зебо, гулҳои рангоранг. Офтоб аз кадом тараф баромада буд, кай ба чангал ворид шудед ва аз он вақт чанд соат гузашт.

Ҳаракатро ҳамон вақт бидихед, ки ҳамаи ин аломатҳо дар ёдатон нақш бастааст ва шумо ба хотираи худ бовар доред.

*Беҳтарин нишонаҳо инҳоянд:*

Садои роҳи оҳан, роҳи автомобилгард, техникаҳои коркардаистода, аккоси сагон.

**Дурии миёнаи шунидини**  
**садоҳои гуногун дар рӯзи равшан ва паҳнои кушод**  
**(ҳангоми навазидани бод)**

<i>Сарчашмаи садо</i>	<i>Масофаи шунавой,</i>
Садои тирпарронӣ аз милтиқи шикорӣ	3,5
Садои қаторай ҳаракаткунанда	10,0
Садои муҳаррики трактор	3,0-4,0
Садои сигнали автомобил	2,0-3,0
Фарёди одам	1,0-1,5
Шиҳа аспон, аккоси сагон	2,0-3,0
Гуфтгузори на он қадар баланд, шарфаи пой	0,3-0,5
Шалап-шалап белзании заврақ	0,25-0, 5
Ҳаракати мошинҳои ҳаракаткунанда дар шоҳроҳ	1,0-1,5

**Дарё ва дарёча** – нишонаҳои хуб мебошанд. Агар дарё калон бошад ва донӣ, ки он ба маҳалли шумо қорӣ мешавад, нишонаи умедбахш аст. Агар бо самти қоришавии дарё ё дарёча ҳаракат кунед, ба дарёи калонтар мерасед ва лаб-лаби он ба поён ёболо ҳаракат мекунад. Мумкин аст, баъди чанд вақт ба маҳалли зист ё назди одамон бароед.

Агар пайроҳае бошад, он аз маҳалли ободӣ дарак медеҳад. Барои он ки ҳар чӣ зудтар ба манзиле бирасед, самти умумии ҳаракатро бояд донист. Бо хати пайроҳа рафта, ниҳоят ба роҳ ва ё саҳрои кушод мебароед. Дониста бошед, ки баъзан пайроҳа ба ҷойи сарбаста мебарад. Дар ин ҳол самти ҳаракатро ба воситаи қутбнамо ва ё офтоб муайян карда метавонед.

Агар дар наздикӣ теппае бошад, ба болои он бароед. Ҳаракат кунед, ки аз баландии он нишонаи шиносро биёбед. Агар шумо ба нишонаи ёфтаатон бовар дошта бошед, пас метавонед часуруна амал кунед.

Офтоб низ нишонаи хуб аст, ба шарте ки аз рӯи ҳаракат-

ти он ба кадом самт рафтани худро бидонед. Самти ҳаракати офтобро муайян кардан хеле муҳим аст.

Ба дарахт баромадан мумкин, аммо ин хавфнок аст, бароед ҳам, аз паси анбӯҳи дарахтон он тараф чизеро дидан мумкин нест. Аз ин рӯ, ба баландие бароед, ки аз дарахтон баландтар бошад.

Барои он ки роҳи интиҳобкардаатонро гум накунед, пеш аз ба роҳ баромадан камаш ду аломати намоён – дарахти шакли хос дошта, дарахти хеле баландро интиҳоб кунед. Дар ҳар яке аз онҳо нишона гузореद.

Дар вақти гузаштани монеаҳо (ботлоқ, кӯли начандон калон ва ғайра) чунин аломатеро бояд интиҳоб кард, ки ҳангоми дигар кардани самт онро гум накунед.

Дар ҷангал ҳаракат карда, дар танаи дарахтон нишона гузоред ё ки бо ҷӯбчаҳои шикаста ва дигар воситаҳои ба худ хос роҳи рафтаи худро дар хотир нигоҳ доред.

### САВОЛ

1. Агар роҳ гум кардед ё ки аз гурӯҳ қафо мондед, ин вазъияти ғайриодӣ аст? Барои чӣ?

2. Кадом қоидаҳои умумии рафтор дар вақти ба амал омадани вазъияти ғайриодӣ мавҷуд аст?

3. Агар дар ҷангал раҳгум задед, чӣ тавр амал мекунед?

4. Ба расм нигаред. Писарбача дар ҷангал раҳгум задааст ва кӯшиш мекунад, ки роҳро пайдо карда, худро ба назди одамон расонад. Вай бояд чӣ тавр амал кунад?

5. Ба расми дуоим нигаред. Кадоме аз ин ашё барои аз ҷангал баромадан кумак мерасонад? Онҳоро чӣ тавр истифода мебаред?

### СУПОРИШ

1. Дастурамали зеринро тартиб бидиҳед: «Ҳангоми дар ҷангал роҳро гум кардан, чӣ бояд кард?».

2. Ҳамаи амалҳоятонро пайи ҳам нависед ва мухтасар шарҳ бидиҳед. Дастурамалро бо худ гиред. Ҳамчунин бо худ доштани хуштак ба шумо ёрӣ мерасонад, зеро дар ҷангал садои хуштак нисбат ба фарёи одам дуртар меравад.

3. Аз рӯи самти офтоб тарафҳоро муайян кунед ва онҳоро нависед.

## 8. САДАМАИ ВОСИТАҲОИ НАҚЛИЁТ ДАР ЧОЙҲОИ БЕОДАМ

Дар шароти ҳозира шахсеро ёфтан мушкил аст, ки аз хизматрасонии нақлиёти гуногун истифода набарад. Нақлиёт зуд моро ба манзили мақомамон бурда мерасонад. Ҳамаи намудҳои нақлиёт бо воситаҳои махсуси муҳофизати мусофирон таъмин мебошанд. Бо вучуди ин, намудҳои мукамалтарини техника низ кафолати пурраи бехатариро дода наметавонад. Мутаассифона, ҳодисаҳои садама ва фалокатҳои нақлиётӣ рӯй медиҳанд.

Чунин ҳодисаро мебинем: Дар як қисмати роҳи шафати чангал, ки дур аз маҳалли аҳолинишин воқеъ аст, садамаи автомобили сабукрав рух додааст. Автомобил ба як тарафи роҳ баромада, чаппа шудааст. Мусофир



ва ронанда зинда мондаанд. Одамон бояд чӣ кор кунанд?

Агар мошин чаппа шуда бошад, эҳтимоли таркидани зарфи сӯзишворияш вучуд дорад.

Дуртар, ба масофаи бехатар рафта, ба чабрдидагон кумак расонидан лозим аст, то ки онҳо ба минтақаи бехатар бароянд ва ба чабрдидагон барои ба минтақаи беҳавф баромадан кумак бояд кард. Ба эҳтиёҷмандон ёрии аввалини тиббӣ расонидан зарур аст. Аз рӯйи имконият ашёи зарурии ҳаёӣ, маҳсулоти озукаро начот бояд дод. Вазъияти ба амаломадаро баҳо дода, бояд қарор қабул кард: дар чойи садама истода интизори ёрӣ бояд шуд ё худ мустақилона ба назди одамон бояд рафт.

Ба қароре омадан аз вазъияти воқеъ вобаста аст. Дар мадди аввал, боварӣ доштан ба он, ки шуморо маҳз дар ҳамин чой мекобанд. Вале барои ин, наздикони шумо, милитсия ва начотдиҳандагон бояд хатсайр, вақти ҳаракат ва соати

тахминии ба нуқтаи охирон расидани шуморо донанд. Дар ин хусус рафиқон, хешу табор, гуселкунандагон, инчунин пешвозгирандагон огохонида мешаванд. Бинобар ин, аз ҷойи садама рафтан сустчӯйро душвор мекунад.

Дар ҷойи садамаи нақлиёт (мошин, ҳавопаймо чархбол) истодан оқилона аст, зеро воситаи нақлиёти ба садама дучоршуда, агар хавфи таркиданаши набошад, паноҳгоҳи хуб шуда метавонад. Ёфтани он ба наҷотдиҳандагон осонтар аст.

Дар ҷойи садама истодан мумкин аст, агар:

– муяссар шавад, ки доир ба садама тавассути телефони мобилӣ хабар бидиҳед;

– агар касе захмдор асту мустақилона ҳаракат карда наметавонад;

– маҳалле, ки садама руҳ додааст, душворгузар бошад (ботлок, кӯл, кӯҳ, барфи баланд);

*Дар хусуси истодан ба қароре омада, зарур аст, ки:*

– захираи хӯроқӣ ва дигар воситаҳои ҳаётан зарурро муайян кунед;

– паноҳгоҳи муваққатӣ созед;

– гулхан даргиронида, воситаҳои хабаррасониро омода кунед;

– меъери хароҷоти хӯроқӣ ва нӯшокии дар захира бударо муайян кунед;

– дар бораи ҷӣ тавр пайдо кардани хӯроқӣ ва нӯшокӣ чораҳо андешед (дарёфти сарчашмаи оби нӯшокӣ, истифодаи захираи хӯроқии табиӣ аз қабилӣ моҳигирӣ, рустаниҳои хӯрданибоб, мева, замбӯруғ, тухми паранда ва ғайра).

*Қарори мустақилона баровардан барои ба назди одамон рафтан мумкин аст, агар:*

– ба он боварӣ надошта бошед, ки касоне шуморо мекобанд ва касе наметавонад, ки шумо дар кучоed;

– нуқтаи аҳолинишини наздикро медонед ва ин масофаротай карда метавонед;

– ба ҳаёти шумо хатари ҷиддӣ таҳдид кард (масалан, сӯхтори ҷангалзор);



– донед, ки начотдиҳандагон макони ҷойгишавии шуморо ёфта наметавонанд;

Пеш аз он ки аз ҷойи садама биравед, бояд ба қароре биед, ки бо худ кадом ашёи заруриро гирифтани лозим аст, то ки эҳтиёҷи шуморо дар вақти гузаштан аз ҷойи беодам ба назди одамон таъмин созанд. Дар навбати аввал бо худ гирифтани гӯгирд, оташафрӯзак шарт аст ва онҳоро тавре ҷо ба ҷо кардан зарур аст, ки тар нашаванд, ғайр аз ин доқа ва доруҳои зарурӣ, захираи об ва маводди ғизоиро бояд бо худ гирифт. Дар ҷойи садама аломат (мумкин аст тӯдаи санг бо байроқчаи худсоз) ва хатча (хатча бояд дар ҷойи аз борон пинҳон бошад) мондан зарур аст. Дар хатча бояд кай, ба кучо ва ба кадом самт рафтани шумо зикр ёбад. Навиштаҷотро дар ҳамон ҷое, ки дам гирифтед ва хоб рафтед, гузоред. Агар коғаз надошта бошед, дар пӯстлоқи дарахт бо нӯги корди дар гулхан сиёхшуда навиштан мумкин аст.

Хабари кӯтоҳ дар бораи худро дар сангҳо, навдаҳо, майдони ҳамвор ва дар нишебии кӯҳ, ки аз дур нағз дида мешавад, мондан мумкин аст. Тавре нависед, ки онро хонда тавонанд. Ҳарфҳо, аломатҳо бояд дар баландии на камтар аз якуним метр гузошта шаванд, вагарна онҳоро аз дур дидан душвор аст.

Дар аввал ду аломатро, ки нағз дида мешаванд, бояд интихоб кард. Баъд аз он аломати сеюм, чорум ва ҳамин тавр давом додан гиред. Гоҳ-гоҳ ба қафо нигариста, бодикқат ба маҳалли дар қафо монда назар афканед, онро дар хотир нигоҳ доред, инчунин, ба дарахтон нишонаҳо гузоред. Ин амалҳо ҳангоми зарурати баргаштан ёри калон мерасонад. Агар чунин зарурат пайдо шавад, ҷойи таачҷуб нест. Аввало, шояд гурӯҳ аз хатсайри муайяншуда берун барояд. Дуҷум, ин ки мумкин аст ягон қисми хатсайр душворгузар бошад. Дар ин ҳолатҳо зарур аст, ки ба ҳамон нуқтаи шинос бозгашта, сипас, вобаста ба вазъи баамаломата қарори муайян қабул кардан зарур аст.

## САВОЛ

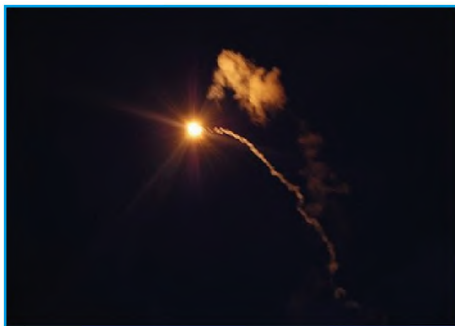
1. Барои он ки дар ҳолатҳои рух додани садама шуморо ёбанд, пеш аз сафар чӣ бояд кард?
2. Дар кадом ҳолат зарурати истодан дар ҷойи садамаи воситаи нақлиёт, ки дур аз маҳалли аҳолинишин воқеъ аст, вучуд дорад?
3. Дар кадом ҳолат шахс метавонад мустақилона начот ёбад?

## 9. ВОСИТАҲОИ РАСОНИДАНИ БОНГИ ХАТАР

Мо дар боло гуфтем, ки яке аз қоидаҳои асосии омодагӣ ба саёҳат ва сайру гашт, умуман, ба табиат баромадан – огоҳ кардани хешу табору наздикон аз вақти бозгашт ва дигар ҳолатҳои эҳтимолист. Дар вақташ дер кардани шумо ин аллақай барои онҳо бонги хатар аст.

Агар шумо дар вақти садама ба хулосае омадед, ки дар ҷойи ҳодиса ва ё ягон нуқтаи роҳ меистед, он гоҳ зарурати задани бонги хатар пеш меояд. Ин амал ба начотдихандагон барои ёфтани шумо кумак мерасонад. Албатта, агар телефони мобилӣ дошта бошед ва он дар ҳолати корӣ бошад, он гоҳ занг зада ҷойи исти худро хабар бидихед.

Дар ҳолати набудани телефон ё ратсия воситаҳои махсуси даргиронӣ (пиротехникӣ) истифода бурда мешаванд: бонги патронӣ, ки дуди бунафши баланд ва сурхи сиёҳтоби баланд дорад, мушак бо патронҳои бонгдихӣ, патрон – мушак.



Ин намудҳои бонги хатар дар маҷмӯи ашёи ҳатмии сайёҳон, геологҳо, ҷўяндагон, одамоне, ки танҳо дар нуқтаҳои аҳолинишин қор мекунанд, дохил мешаванд. Ин бонгҳоро ҳамон вақт бояд истифода бурд, ки ба дидан ва шунидани он бо-варӣ дошта бошед.

Агар воситаҳои махсус мавҷуд набошанд, барои маълум кардани ҷойи худ аз **гулхан** истифода баред. Рӯзона дуди гулханро аз дурӣ дидан мумкин аст, ки ин низ воситаи хуби

аз худ дарак додан аст. Барои ин барвактар ҳезум: чӯбча, навдаҳои хушки дарахтон, шохчаҳои шикастаи дарахтони сохили дарё, кӯлҳоро чамъ овардан лозим аст. Барои дуди ғафс баромадан ба гулхан алафи тар, шохчаҳои дарахти сӯзанбарг меандозанд. Шабона аз гулхани равшан ва ё фонуси дастӣ истифода мебаранд. Равшании фонус дар ҳаво дар масофаи 4 км дида мешавад. Гулхани бонги хатар бояд дар ягон ҷойи баландӣ афрӯхта шавад. Хуб мешуд, агар аз се гулхани аз ҳамдигар дар масофаи 10-15 метр дур ҷойгирбуда, истифода бурда шавад. Гулханро ҳамон вақт даргиронидан лозим аст, ки агар садои ҳавопаймо ва ё чархбол шунида шавад. Шабона гулхан пайваста бояд фурузон бошад. Зимистон болои гулханро бо шохаҳои сабзи сӯзанбарг мепӯшонанд.

Ҳамчунин барои бонги хатар **хуштакро** метавон истифода бурд. Садои хуштакро дар муқоиса бо садои фарёд дар масофаи 2-3 маротиба дуртар шунидан мумкин аст. Хуштакро барои аз худ дур кардани ҳайвонҳо низ истифода бурдан мумкин аст.

Барои ба начотдиҳандагон расонидани хабар, аз бонги хатари махсуси **коди байналхалқӣ** истифода бояд бурд. Намунаи аломатҳои шакли геометрӣ дошта, дар ҷойҳои бисёр намоён – канори беша, болои барф, болои ях сохта мешаванд.

Андозаи ҳарфҳо аз 6 метр ва пахноиаш аз 0,5 метр набояд кам бошад. Нишонаҳо бояд возеҳ ва бисёр хуб намоён бошанд. Дар он сурат ин нишонаҳоро аз баландӣ дидан мумкин аст.

**Ойинаи бонги хатар** – яке аз воситаи самараноки расонидани хабар ба ҳисоб меравад. Дар ҳолати набудани ойина ба ҷойи он варақаи зарҳалии шоколад ё сарпӯши қуттии афшураро низ истифода кардан мумкин аст. Ин аломатҳоро дар ҷойи намоён гузоштан зарур аст.

Аз ҳавопаймо, ки дар баландии 1-1,5 км парвоз мекунад, масофаи то 25 км ашёи дар поён бударо дидан мумкин аст.

Шуоъи ойинаро бехтараш ба дарозии уфуқ паҳн кард, хатто дар ҳолате, ки садои ҳавопаймо ва чархболи ҷустуҷӯкунанда шунида намешавад.

Агар ба афрӯхтани гулхан имкон набошад, аз бонги мушакӣ ё ойна истифода бурдан лозим аст. Ҳангоми пайдо шудани воситаҳои ҷустуҷӯии ҳавоӣ, дар ҳолати торикӣ ашёи сафед ва дар ҳолати равшанӣ ашёи сиёхро алвонҷ додан мумкин аст.

Ҳатоии бисёр шахсони дар вазъияти ғайриодӣ он аст, баробари шунидани садои аввалини муҳаррик аз саросемагӣ якбора ҳамаи воситаҳои бонгиро истифода мебаранд.

*Бонги хатар* – умед ба начот мебошад, аз ин рӯ, дар як вақт ҳамаи воситаҳои бонгиро якбора истифода бурдан мумкин нест.

### **Савол**

1. Дар ҳолати садамаи воситаи нақлиёт дар маҳалли дури беодам чӣ тавр амал мекунед?

2. Дар кадом ҳолатҳо қарори дар як ҷой истодан ва ё ба назди одамон рафтаниро қабул мекунед?

3. Чӣ бояд кард, агар ба хулосае омадед, ки дар ҷойи садама истода, ёриро интизор шавед?

4. Кадом воситаҳои баланд кардани бонги хатар вучуд дорад? Қоидаҳои задани бонги хатарро номбар кунед.

5. Кадом аломатҳоро дар замин сохтан лозим аст, ки туро аз ҳаво бубинанд?

6. Аломати ёрӣ доданро чӣ тавр бояд сохт?

7. Агар гулхан даргиронидан мумкин набошад, ҷойи истиҳоро чӣ тавр ишора кардан мумкин аст?

8. Кадом бонгҳои гулханӣ мавҷуданд?

### **Супориш**

1. Ба ҳамагон бонги байналхалқӣ дар бораи ёрӣ – «SOS» (ҷони моро начот бидиҳед) маълум аст. Кадом вақт ин бонгро задан лозим аст?

## 10. АЗ РҶӢИ ҚУТБНАМО МУАЙЯН КАРДАНИ САМТ

Дар ҳама вазъи обу ҳаво бо ёрии қутбнамо самтро муайян кардан мумкин аст. Қутбнамо барои риоя кардани самти доимӣ ва аз хатсайр берун набаромадан кумак мерасонад. Самтро худи шумо ба воситаи харита ё нақша бояд муайян кунед. Агар харита ва нақша надошта бошед, дар вақти ҳаракат самти муайяно ба инобат гирифта, аломатҳои намоёнро дар хотир нигоҳ доштан лозим аст, чунки баъдан агар рохро гум кардед, ба воситаи ҳамин аломатҳо ба ҷойи зарурӣ мебароед.

Пеш аз он ки бо қутбнамо кор кунед, бубинед, ки дар наздатон ашёи оҳанӣ, хати интиқоли барқ мавҷуд набошад, чунки мавҷудияти онҳо дар наздикии қутбнамо, боиси нодуруст нишон додани қутбнамо мешаванд. Дар вақти ба амал омал омадани раъду барқ низ қутбнамо самтро дуруст нишон намедихад.



Барои муайян кардани тарафи уфук, қутбнаморо ба сатҳи уфуқӣ насб кунед. Барои он ки қутбнамо дар ҳаракат дарояд, ҳифзкунанда (предохранитель)-ро, ки тири магнитиро нигоҳ медорад, суст мекунад. Баъди чанд вақт тири магнитӣ аз ҳаракат бозмемонад. Баъд аз ин қутбнаморо тавре гардонидан лозим аст, ки нӯги кабудӣ тир ба тарафи шимол «С»-ро ишора кунад, яъне самти шимолро муайян мекунад, аммо баръакси он чанубро нишон медиҳад. Шарқ аз тарафи рост ва ғарб аз тарафи чап мебошад.

Дар қутбнамои таълимии мактабӣ нӯги охири тир тарафи чанубро нишон медиҳад. Дар як қатор қутбнамоҳо тир танҳо ба тарафи шимол равона шудааст. Аз ин рӯ, баъди қутбнаморо харидан дастурамали онро хонда, дар хотир нигоҳ доред, ки нӯги шимолии тири қутбнамои мазкур чӣ тавр мекунад.

Пеш аз он ки ба саёҳат бароед, ба ёрии кутбнамо самти ҳаракатро чанд бор машқ кунед. Пеш аз ҳама самтеро, ки аз он ҳаракатро оғоз мекунад ва ба он ҷо бармегардед, интиҳоб кунед. Ин самт бояд тӯлонӣ бошад ва роҳ, пайроҳа, дарёча ва ғайра дошта бошад. Дар ин ҳолат бе ягон ҳодиса бармегардед.

Дар роҳ нишонае гузоштан лозим, ки бо истифода аз он ба ҳар тараф рафтан мумкин шавад. Масалан, дар сари роҳ ҳастед ва мехоҳед, ки ба ҷангал дароед. Аз нишона каме дуртар ба даруни ҷангал рафта, вақте ки рӯй ба тарафи роҳ гардондед – нишона бояд намоён бошад. Қутбнаморо дар даст гирифта, онро то нишон додани самти шимол – ҷануб тоб бидихед. Қутбнаморо дар даст тавре бояд нигоҳ дошт, ки тири он ба ойна ё асоси он нарасад. Баъд аз он ҳаёлан аз мобайни кутбнамо ба самти нишонае, ки бояд ба он баргардед, хат кашед. Агар чунин хат кашидан душвор бошад, ба болои кутбнамо чизеро монед, ки кунҷояш баробар бошанд (масалан, донаи гӯгирд). Дар ҷадвал рақамҳое ҳастанд, ки дараҷаро мефаҳмонанд ва мутобиқ ба ақрабаки соат аз  $0^{\circ}$  (самт ба шимол) сар мешаванд. Рақамро, ки хати ҳаёлии кашидани шумо гузаштааст, дар хотир нигоҳ доред. Ин азимути ҳаракати баргаштан, самте, ки бояд ба он баргардед, ба ҳисоб меравад.

**Азимут** – ин кунҷи байни самт ба шимол ва самт ба нишона. Дар кутбнамо азимут ба шимол –  $0^{\circ}$ , ба шарқ –  $90^{\circ}$ , ба ҷануб –  $180^{\circ}$ , ба ғарб –  $270^{\circ}$ -ро ташкил мекунад.

## Супориш

1. Атласи ҷуғрофии мактабиро кушода, харитаи табиии Тоҷикистонро ёбед. Қисми болои он шимолро нишон медиҳад. Ду нуқтаи аҳолинишинро интиҳоб кунед. Тасаввур кунед, ки шумо дар яке аз ин шаҳрҳоед, (масалан, Панҷакент). Азимути шаҳри дуюм (масалан, Истаравшан)-ро муайян кунед.

2. Ба воситаи кутбнамо мавқеи худро муайян кунед. Масалан, ба шумо азимути  $100^{\circ}$  дараҷа лозим аст. Кучо меравед? Шумо бояд охири тири шимолро бо  $0^{\circ}$  дараҷаи кутбнамо якҷоя кунед, дар ҷадвал  $100^{\circ}$ -ро ёфта бо даст ба тарафи  $100^{\circ}$  равона кунед.

Самти азимути мувофиқро муайян кунед:  $45^\circ$ ,  $90^\circ$ ,  $280^\circ$ ,  $360^\circ$ . Бо ҳамсинфонатон дар ҳавлии мактаб ё ин ки дар назди хонаатон муайян кардани азимутро дар самти интиҳоб кардаатон машқ кунед.

3. Дар дафтаратон нақшаи «гули бод»-ро кашед ва самти ШҒ – ҶШ, ШШ – ҶҒ ва Ш-ро муайян кунед.

## **11. МУАЙЯН КАРДАНИ САМТ АЗ РҶИИ ОҒТОБ, МОҲТОБ ВА СИТОРАҲО**

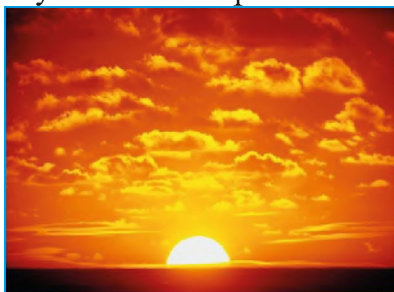
Шахс дар ҳар кучое, ки роҳгум занад, вай бояд ҳамеша ором бошад ва кӯшиш кунад, ки мавқеъ ва ҷои худро дар маҳал муайян созад. Дар вазъияти ғайриодӣ ӯ дар даст на харита ва на қутбнамо дорад. Аммо ин боиси ноумедӣ набояд шавад. Мо ҳама вақт Оғтоб, Моҳтоб ва ситораҳо, инчунин як қатор нишонаҳои маҳаллӣ дорем.

### **Муайян кардани самт бо Оғтоб**

Оғтоб аз шарқ баромада, ба воситаи ҷануб ҳаракат карда, дар ғарб дар паси уфук пинҳон мешавад. Шабона Оғтоб дар тарафи шимоли осмон мебошад.

Дар арзи шимолӣ дар шабҳои тобистон аз наздикии Оғтоби дар уфук фурурафта тарафи шимоли осмон хеле равшан ва тарафи ҷануби он ториктар мебошад.

Ҳолати аз ҳама баланди Оғтоб бо дарозии сояи кӯтоҳтарин, яъне нисфирӯзӣ муайян карда мешавад. Дар нимкураи шимолӣ ҳаракати Оғтобро ба шимол ва ҷануб, дар нисфирӯзии ҳақиқӣ рӯй ба тарафи Оғтоб истода муайян кардан мумкин аст. Дар ин вақт сояи қади одам тарафи шимол меафтад, вай бошад ҷанубро нигоҳ мекунад. Дасти рост ғарб ва дасти чапат шарқ мешавад. Бо ёрии соат низ ба воситаи Оғтоб тарафҳои уфуқро муайян кардан мумкин аст. Барои ин соатро бо таври уфуқӣ дошта, онро тавре гардонидан лозим аст, ки ақрабаки соат тарафи Оғтоб равона карда шуда бошад. Дар ин ҳолат биссектрисаи кунҷи байни ақрабаки соат ба рақам равона шуда, ба нисфирӯзии ҳақиқӣ ҳамон маҳал мувофиқ мебошад.





Лавҳаи соат тарафи чанубро нишон медиҳад. Барои он ки ба воситаи соат ва Офтоб самтро муайян кунед, бояд донист, ки кай дар маҳалли мазкур нисфирӯзии ҳақиқӣ мешавад. Ин тарзи муайян кардани самт дар арзи шимолӣ ва миёна нисбатан натиҷаи дуруст

медиҳад. Дар арзи чанубӣ, дар он ҷое, ки Офтоби тобистон хеле баланд аст, ин тарзи муайян кардани самт тавсия дода намешавад.

### **Муайян кардани вақти маҳаллӣ ва тарафи рӯшноӣ ба воситаи устурулоби офтобӣ (гномон)**

Барои дақиқ муайян кардани он, ки Офтоб дар чануб қарор дорад, сояи аз ҳама кӯтохро ёфтани зарур аст. Сояи кӯтоҳтарини ягон ашё онро нишон медиҳад, ки воқеан нисфирӯзӣ фаро расидааст. Дар он ҳангом Офтоб дарвоқеъ, дар самти чануб қарор дорад. Ин ҳолатро бо ёрии асбоби содаи аз давраҳои қадим маъмул – чӯби амудӣ (гномон) муайян кардан мумкин аст. Дар рӯзи офтобӣ чӯби амудии 1-1,5 метраро ба замин халонед. Ҳар қадар Офтоб ба қиём наздик биёяд, ҳамон қадар сояи чӯби амудӣ кӯтоҳтар мешавад. Дар ҳар дафъаи кӯтоҳшавӣ сояи чӯби амудӣ бо чӯбчаҳо ё сангчаҳо ишора карда мешавад. Вақте соя тамоман кӯтоҳ мешавад, он

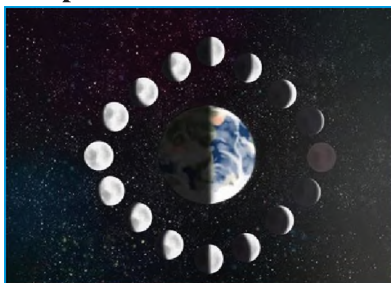


гоҳ метавон гуфт, ки воқеан нисфирӯзӣ фаро расидааст. Яъне муайян карда шуд, ки Офтоб дарвоқеъ, бо хати тӯли (меридиани) маҳаллӣ гузашт. Ба ҷойи чӯби амудӣ дарахти мувофиқ ё сояи дигареро низ истифода бурдан мумкин аст.



### **Муайян кардани самт аз рӯи ситораҳо**

Шабона, вақте ки осмон ситоразор аст, муайян кардани самти шимол нисбат ба рӯзи равшан осонтар аст. Бо ин мақсад ба осмон нигариста, чамъи ситораҳои дурахшонеро чустан зарур аст, ки онҳо ба бели дастадори экскаватор монанданд



– Дубби Акбар аст. Бо ёрии Дубби Акбар ёфтани ситораи Қутб низ душвор нест, ки дар охири думи Дубби Асфар ҷойгир аст. Хати пайвасти ду кунҷи ситораи Дубби Акбарро идома дода ва масофаи байни онҳоро панҷ баробар нисбат ба қисматҳои байни ин ситораҳо чен карда, ситораи Қутбро пайдо кардан мумкин аст. Самти ба тарафи ситораи Қутб равонашуда ба хати тури ҳақиқӣ рост меояд ва агар онро ба болои замин бо хати рости амудӣ (перпендикуляр) фурурем, самти шимолро нишон медиҳад.

### **Муайян кардани самт аз рӯи Моҳтоб**

Дар шаби моҳи ҷаҳордах гирдаи Моҳтоб пурра намоён буда, он дар рӯ ба рӯи Офтоб қарор дорад. Аз ин рӯ, дар маҳтобшаб муайян кардани самт ба мисли Офтоб мумкин аст. Дар соати яки шаб ба вақти маҳаллӣ Моҳтоб дар ҷануб, дар соати 7 дар Ғарб ва дар соати 19 дар шарқ қарор дорад.

Моҳтоби пуррашудаистода аз қафои Офтоб ҳаракат мекунад. Нисфи он 900 аз Офтоб қафо мемонад. Дар соати 7-и бегоҳ нисфи Моҳтоб дар ҷануб қарор дорад. Дар ин вақт Офтоб аллақай дар ғарб ҷойгир аст. Дар соати 1-и шаб нисфи Моҳтоб ҷойи худро дар ғарб ишғол мекунад.

Моҳтоби камшаванда (коҳиш ёфтаистода) пешопеши Офтоб меравад. Нисфи Моҳтоби камшаванда 900 аз Офтоб пеш мегузарад. Дар соати 1-и шаб дар шарқ ва соати 7-и субҳ дар ҷануб қарор дорад.



### САВОЛ

1. Агар вақти шабонарӯзӣ маълум бошад, чӣ тавр ба воситаи Офтоб самти рӯшноиро муайян кардан мумкин аст?

2. Дар кадом вақти рӯз Офтоб дар ҷануб, ғарб, шарқ, шимол қарор дорад?

3. Агар соат надошта бошед ё ин ки соати шумо қор накунад, чӣ тавр самти рӯшноиро аз рӯйи Офтоб муайян мекунад?

4. Офтоб дар як соат чанд дараҷа дар осмон ҳаракат мекунад?

5. Аз рӯйи Моҳи пурра чӣ тавр самти рӯшноиро муайян кардан мумкин аст?

6. Чӣ тавр муайян кардан лозим аст, ки Моҳтоб пуршаванда ё камшаванда мебошад? Аз рӯйи нимпораи Моҳтоб чӣ тавр метавон самти рӯшноиро муайян кард?

### СУПОРИШ

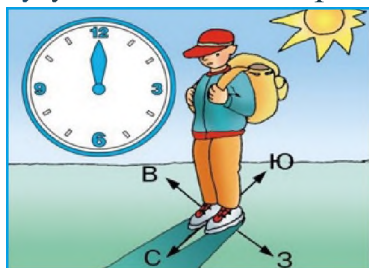
1. Ба китоб нигоҳ накарда, нақшаеро кашед, ки барои ёфтани ситораи Кутб кумак расонад.

2. Бо ёрии ҷӯби амудӣ вақти офтоби маҳалро муайян кунед. Бо соати худатон муқоиса кунед. Самти равшаниро муайян кунед. Ин супориш дар майдончаи мактаб ба иҷро расонида мешавад. Синфро ба гурӯҳҳо тақсим карда, ҷӯби амудӣ ва меҳҳои ҷӯбӣ омода кардан лозим аст.

## 12. МУАЙЯН КАРДАНИ САМТ АЗ РҶЙИ АЛОМАТҲОИ МАҲАЛЛӢ

Самти уфукро бо аломатҳои маҳаллӣ муайян кардан мумкин аст, аммо ин воситаи боваринок нест. Дар таҷриба баъзе аломатҳои маълуми муайян кардани шимол ва ҷануб хеле мушқил ва камэътимод мебошанд.

• Донед, ки ба воситаи шохчаҳо ва аз рӯйи ҳалқаи дарахтон самтро муайян кардан мумкин нест. Зичӣ ва қадӣ на он қадар дарози шохчаҳо аз ҷойи ҳолии он муайян мешавад, на аз тарафи ҷануб омадани рушноӣ. Хусусияти сабзиши дарахтонро ба ғайр аз равшании офтоб, боз аз рӯйи вазиши бод муайян мекунанд. Ҳалқаи афзоиши солонаи инкишофи дарахтон на ҳама вақт аз тарафи ҷануб васеъ аст. Ғайр аз ин паҳноии ҳалқа баробари болоравии дарахт дигар мешавад.



- Чун қоида, мӯрчахонаҳо дар тарафи ҷанубии дарахт, кундаи он ва буттаҳо ҷойгиранд. Тарафи ҷанубии мӯрчахона пардадор аст, аммо метавонад парда надошта бошад.

- Нисбат ба решаи дарахтон ва гулсангҳо, ки дар танаи дарахтон мерӯянд, фикрҳои амиқи боэътимод ҳаст. Гулсангҳо аслан тарафи шимолро интиҳоб мекунанд; дар тарафи ҷануб пӯстлохи дарахти тус сафед ва мулоим мешавад. Ҷойгиршавии гулсангҳо дар танаи дарахтон ва сангҳо аз самти доимии бод вобаста аст.

- Танаи дарахти санавбар бо пӯстлохи дуқабата печонида шудааст, он аввал дар тарафи шимол пайдо шуда, баъд боло меравад. Инро дақиқ баъди борон дидан мумкин аст, пӯстлох варамида сиёҳ мешавад.

- Хок тобистон дар назди сангҳои калон аз тарафи ҷануб хушктар мешавад. Албатта, агар борон наборида бошад ё ин ки хушксолӣ ва ҳавои гарм шавад.

- Буттамева ва меваҳо дар вақти пухтан аз тарафе, ки гармӣ ва равшанӣ зиёдтар ба онҳо мерасад, яъне тарафи ҷануб ранг мегиранд.

- Боди доимо вазанда метавонад барои як қатор маҳаллаҳо ҳамчун самт хидмат кунад. Фақат самти вазидани онро доништан зарур аст.

Ба бод як қатор нишонаҳои доимӣ алоқаманд аст. Дарахтони бисёр, махсусан, дарахтони канори беша, ки дар тарафи самти варзиши бод рӯидаанд, ҳам мезананд. Дар натиҷаи вазидани боди зиёд симчӯбҳо ва биноҳои чӯбӣ вайрон шуда, ранги худро дигар мекунанд. Бод сангҳоро суфта карда, дар нишебии сангин ва кушодаи нишебиҳои кӯҳ тоқча ва дигар нишонаҳоро ба миён меоварад. Намуди релеф, ки дар натиҷаи фаъолияти бод пайдо мешавад, хомаи рег ва реги равон, низ метавонанд ба ҳайси нишона хизмат кунанд.

Зимистон самтро аз рӯи барфтӯдаҳо, ки бод ғун кардааст, муайян кардан мумкин аст. Барфтӯдаҳо (ё тӯдаи рег) аслан дар ҷойҳое, ки (чӯб, дарахт, девор) зада шудаанд ё ин ки дар маҳалли кушода, ки баландиаш аз якчанд сантиметр то чанд метрро ташкил медиҳад ва тегаи тез дорад, ба амал меоянд.

Бо мақсади аз рӯйи нишонаҳои маҳаллӣ муайян кардани самт, шароити табиӣ маҳал ва тарзи муносибат бо табиатро доништан лозим аст.

#### **Бидонед:**

Барои он ки хато накунед, ҳеҷ гоҳ бо як нишона тарафи равшаниро муайян накунед. Хуб мешавад, агар чанд нишонаҳои маҳаллиро интиҳоб кунед ва чанд маротиба амали нишона гузоштанро иҷро кунед.

#### **Савол**

1. Ҳангоми бо нишонаҳои маҳаллӣ самтро муайян кардан, кадом қоидаҳоро ба роҳбарӣ бояд гирифт?
2. Барои чӣ нишонаҳои маҳаллӣ боэтимод нестанд?
3. Қадом нишонаҳои табиӣ нисбатан боэтимоданд?

#### **Супориш**

1 Боз бо қадом нишонаҳои маҳаллӣ дар маҳал, самтро муайян кардан мумкин аст, маълумот пайдо кунед.

### **13. РОҲРО БА САМТИ МАҲАЛЛИ ЗИСТ ЧӢ ТАВР ЁФТАН МУМКИН АСТ?**

Мушоҳидаҳои доимӣ, ба ҳар чизи хурду реза диққат додан, ба одамон барои доништани табиати гирду атроф ва воқеаҳои ба амал омада кумак мерасонад. Масалан, гурӯҳи одамон роҳро гум карданд ё ин ки дар маҳалли беодам ба садама дучор шуданд. Онҳо баъди андаке таскин ёфтанд ба қароре омаданд, ки ба назди одамон бираванд. Самтро муайян карданд, нишона интиҳоб карданд ва бо роҳи на он қадар осон ба сӯйи маҳалли ношинос равона шуданд. Дар роҳ ба монеа ва хатарҳои гуногун рӯ ба рӯ шуданашон мумкин. Хислати онҳо аз рӯйи хусусиятҳои хоси табиат муайян мешавад. Воқеаи ғайричашмдошт дар ҷангал ё дашт, дар кӯҳ ё биёбон, дар мобайни кӯл ё ботлоқ сар заданаш мумкин аст. Барои нигоҳ доштани самти интиҳобшуда, на як нишона, балки ду нишона гузоштан лозим аст. Дар роҳ бо хати равшани пайраҳаҳо во хӯрдан мумкин аст, ки онҳо қад-қадди нишебиҳо рафта, беихтиёр қанда мешаванд. Вақте ки кас

ба чунин пайраха кадам ниҳод, ба ҳеч вачх намехоҳад аз он берун барояд. Ин пайраха мумкин аст, пайраҳаи даррандаҳо бошад ва касро аз нишонаҳои ишоракардааш дур мебарад.

Фарқи асосии пайраҳаи ҳайвонотро аз пайраҳаи одамӣ аз тарзи ҷойгиршавии шоҳаю навдаҳои рӯйи роҳ фаҳмидан мумкин аст: агар дар навдаҳо пашмҳо часпида бошанд, зуд аз пайраха баромадан лозим, зеро он пайраҳаи ҳайвонҳо аст, ба манзили зисти одамон бурда намерасонад.

Изи пойи одамро аз изи пойи ҳайвони калон аз рӯйи алафҳои сари роҳ, ки пажмурда шудаанд, низ шинохтан мумкин аст. Ҳамин тавр, табиат ба воситаи навдаҳои шикаста, сангҳои аз ҷояшон бечошуда ва ғайра ба ҳар каси мушоҳидакор рози худро мекушояд. Бояд ҳамин «роз»-ҳои гуногуни табиатро пай бурд ва омӯхт. Онҳо ба роҳгумкардагон барои интиҳоби роҳи дуруст, барои баромадан ба нуқтаи аҳолинишин, ба роҳ, ба дарёча ё дарё, ҷойи вохӯрӣ бо шикорчиён ва аҳолии маҳаллӣ кумак мерасонанд.

Дар зимистон мушоҳидаи нақши кадамҳо осон аст, чунки онҳо дар болои барф хуб намоёнанд. Агар барфи нав наборида бошад ва ё бӯрони барфӣ рух надода бошад, изро ба зудӣ ёфтан мумкин аст.

Дар ҷустуҷӯи роҳи баромад тарошаҳои дарахтони тарошида, ки кори дасти аҳолии маҳаллӣ ва шикорчиён мебошад, ёрии калон мерасонанд.

Дар маҳалҳои кӯҳӣ, махсусан, дар нишебҳои хеле бо диққат будан лозим аст. Аз безҳатиётӣ дар зери сангрезаҳои ба поён лағжидаистода мондан мумкин. Дар вақти аз дарёча гузаштан, аз санг ба санг ҷаҳидан мумкин нест, зеро эҳтимол онҳо тар ва ё мағор баста, лағжонак бошанд. Обро пойи луч низ гузаштан мумкин



нест, зеро эҳтимоли дар сангҳои тез бурида, захмӣ кардани пойҳо вучуд дорад.

Ҳангоми дар барфи чуқур роҳ рафтан аз пойафзоли худсохт истифода мебаранд, ки аз навдаҳои борик сохта шуда, бараш 30 см ва дарозӣ 1,0 м-ро ташкил медиҳад. Агар дар роҳи рафтаатон ботлоқ пайдо шавад, беҳтараш онро давр зада гузаред.

Дар вақти гузаштан аз ҳама ҷойи маҳал, ҳама вақт ба нишона диққат бидиҳед. Зарур аст, ки вақтро дар ҳар марҳала-ҳангоми рафтан, дар ҷойи ист, дамгирӣ ва ҷустуҷӯи хӯроқӣ дуруст ва самаранок тақсим кунед.

### Супориш

1. Таҷқиқот гузаронед, доир ба натиҷаи он дар синф бо ҳам-синфонтон маълумот бидиҳед. Чӣ тавр роҳро то манзили зист ёфтани мумкин аст? Мисол биёред.

2. Ба хотир биёред, оё дар ҳаёти шумо ҳодисаи роҳро гум кардан (дар шахр, дар қишлоқ, дар боғ ва ғайра) руҳ дода буд? Роҳи худро чӣ тавр пайдо кардед?

Аз калонсолон бипурсед, ки онҳо таҷрибаи гум кардани роҳи манзилашонро аз сар гузаронидаанд ё не? Хошиш кунед, ки ба шумо нақл кунанд.

## 14. ИНТИХОБИ ҶОЙ. СОХТАНИ ПАНОҲҶОҶИ МУВАҚҚАТӢ

Агар дар ҷойи садамаи нақлиётӣ ё дар вақти сафари дуруда-роз зарурати шабона истодан пайдо шавад, ҳатман бояд паноҳ-ҷоҳи муваққатӣ бино кард. Паноҳҷоҳ шуморо аз барфу борон муҳофизат карда, барои нағз дам гирифтани ва хотирҷамъона ба ҷустуҷӯи хӯроқӣ машғул шудан кумак мерасонад.

Ҳангоми интихоби ҷойи шабгузаронӣ дар хотир бояд дошт, ки дар наздиқӣ дарахтони кӯҳнаи пӯсида набошанд, ки хавфи ғалтидан доранд ё шояд мӯрҷаҳона бошад ё шояд он чоро ҳайвонҳо маскани муваққатӣ ихтиёр кардаанд. За-мини ҷойи интихобшуда бояд хушк бошад. Паноҳҷоҳи му-ваққатӣ дар ҷойи баландӣ бояд сохта шавад, зеро ба пастӣ ҳамеша тар шудан ё зери об мондан таҳдид мекунад.

*Талаботи интихоби ҷой барои паноҳгоҳи муваққатӣ чунин аст:*

- дар ҷойи хамвор, майдони мутаносибан баландтар, на дар ҷойи пасти дарё ё ҷазирача, ки хавфи зери об мондан дорад;

- манбаи оби нӯшокӣ бояд наздик бошад ва аз он бояд бо эҳтиёт истифода бурд;

- аз бод муҳофизат намуданро бояд таъмин кард, буттаҳо, дарахтон, сангҳои калон метавонанд шуморо муҳофизат кунанд;

- қисми қафои паноҳгоҳ бояд ба тарафи боди саҳт равона шуда бошад. Бояд донист, ки дар кӯҳсор бод шабона ба тарафи поён ва рӯзона ба тарафи боло мевазад;

- дар он ҷойҳое, ки ҳашароти хунмак зиёданд, паноҳгоҳро дар ҷойи шамолрас месозанд;

- дар минтақаҳои кӯҳӣ дар поён, дар он ҷойҳое, ки дарё хушк шудааст, истодан хатарнок аст, чунки боронҳои бемаҳал онҳоро зуд ба туғени пурталотуми сангдор табдил медиҳад;

- дар вақти борон дар гирди паноҳгоҳи муваққатӣ дар чуқурии 10 см ҷӯйборча кандан лозим аст;

- ҳамаи намудҳои паноҳгоҳро рӯ ба рӯи гулхан, аз тарафе, ки бод намевазад, сохтан беҳтар аст.

### **Сохтмони паноҳгоҳи муваққатӣ**

Агар барои сохтани паноҳгоҳ шароит набошад, зери баргу шохҳои зичи дарахтонро истифода бурдан лозим аст. Барои сохтани паноҳгоҳи муваққатӣ аз чунин мавод, ба монанди чодар (тент), брезент, полиэтилен мустаҳкам, сунтунпоя ва навдаҳо истифода бурдан мумкин аст.

**Чайлаи дугарафа.** Матойро ба болои панҷарадевор партофта, онро ба таври уфуқӣ ба замин аз байни ду дарахти



пахлуи ҳам истода мустаҳкам мекунад. Нӯги охири чӯбҳои панҷарадевор дар замин устувор гардонида мешавад. Матои дар болои панҷарадевор партофташуда аз ҳар самт ба тарафҳо кашида, дар замин мустаҳкам карда мешавад.

Чайла шуморо аз барфу борон ва бод эмин нигоҳ медорад, вале аз сардӣ муҳофизат карда наметавонад.

**Айвони яктаарафа.** Дар ҳолати мавҷуд будани ҳезуми зиёд айвони яктаарафаро зуд ва осон сохтан мумкин аст. Чунин айвон аз як тараф, одамро аз боду борон муҳофизат кунад, аз тарафи дигар, дар он оташ даргирондан мумкин мешавад. Дуди оташ ҳар гуна хашаротро дур месозад.

**Вигвам** (каппаи ҳиндувони Амрикои Шимолӣ) – чайлаи гунбазшакл аст, ки аз чӯбҳои борик иборат буда, бо пӯстлоқ, навдаҳои дарахтон, инчунин, алаф пӯшонидани шудааст.

Шохаҳои дарахти сӯзанбарг – беҳтарин мавод барои тахтасуфа ба шумор меравад. Зимистон ғафсии он аз 30 см бояд кам набошад. Дар он ҷое ки дарахти сӯзанбарг мавҷуд нест, метавон аз пӯстлоқи дарахтон истифода бурд. Ҳеч гоҳ дар замини тар хобидан мумкин нест!

### САВОЛ

1. Кай ва дар кучо барои сохтани паноҳгоҳи муваққатӣ ҷойи мувофиқ ёфтани мумкин аст?

2. Дар кадом ҷойҳо сохтани паноҳгоҳи муваққатӣ қатъиян манъ аст?

3. Ҳангоми сохтани паноҳгоҳи муваққатӣ самти вазидани бодро ба инобат гирифтани лозим аст ё не?

4. Оё дар нишебиҳои ростфуromaда таваккуф кардан мумкин аст?

5. Барои чӣ баъзан дар гирди паноҳгоҳ ҷӯйборчаҳо мекананд?

### Супориш

1. Чӣ тавр паноҳгоҳи муваққатиرو сохтан мумкин аст? Вақте ки ҳамроҳи ҳамсинфон бо саёҳат меравед, ба гурӯҳҳо тақсим шуда, ҳар гуна паноҳгоҳи муваққатиرو созад. Доир ба паноҳгоҳи беҳтарин озмун эълон кунед.

2. Маълумот дастрас кунед, ки аҳолии ноҳияи Мурғоб чӣ гуна манзили истиқоматӣ месозанд ва аз кадом маводди табиӣ истифода мекунанд?



## 15. ҲОСИЛ КАРДАНИ ОТАШ, АФРҶХТАНИ ГУЛХАН

Панохгоҳ бунёд карда, доир ба афрӯхтани гулхан фикр кардан пеш меояд. Гулхан эҳтимоли начот ёфтан аз ҳодисаҳои нохушро зиёд мекунад. *Он имкон медиҳад:*

- гарм шавед, либосу пойафзолро хушк кунед;
- хӯрок омода кунед;
- ба начотдихандагон бонги хатар бидихед;
- ҳайвонҳои ваҳширо тарсонед;
- худро аз хавфу хатар эмин ҳисобида, осуда шавед.

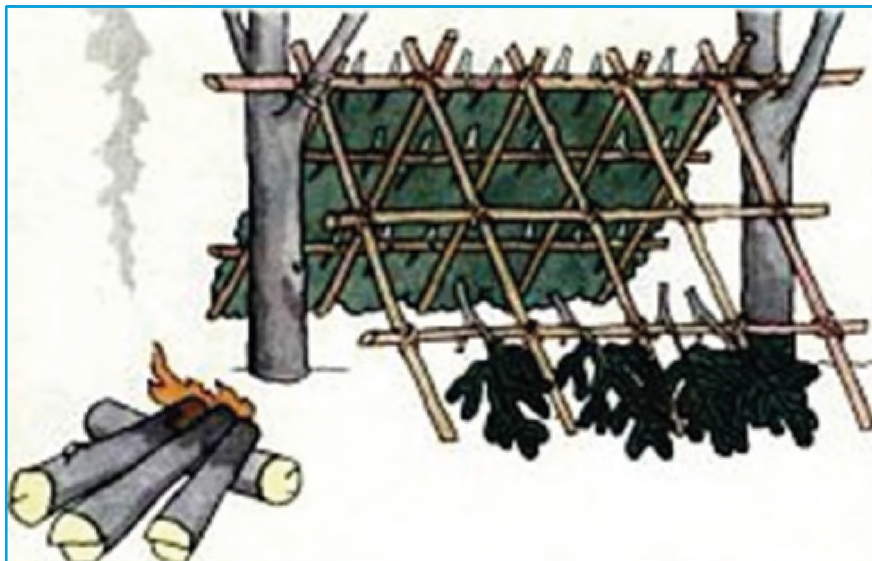
Албата, истифода аз бухории сафарӣ, ки дар хайма ва панохгоҳ гузошта мешавад, беҳтар аст.

**Дар хотир доред!** Панохгоҳи аз чӯб, баргу пӯстлоқи дарахтон сохташуда оташангез аст. Раҳти хоби худро дар наздикии оташ наандозед. Пеш аз хоб рафтан оташи баландро кам кунед.

### Чой барои гулхан

Интиҳоби чой барои гулхан кори ҳазл набуда, иҷрои талаботи асосноки зиддисӯхторӣ ба инобат гирифта мешавад:

- барои афрӯхтани гулхан бояд чойи аз бод эмин бударо интиҳоб кард;



- гулхан бояд аз дарахтон ва буттаҳо дар масофаи 4 м дуртар афрӯхта шавад;

- чойи гулхан аз навдаҳо, баргҳои хушк тоза карда мешавад.

- пеш аз он ки гулхан афрӯзад, бояд миқдори зарурии хезум, чӯбчаҳо, навдаҳо, алафи хушк ва дигар маводди сӯхтро омода кунед;

- агар замин тар ё барфпӯш бошад, аз ғўлачубҳои нав буридашуда қароргоҳ (платформа) сохта, боляшро бо хок пӯшонед. Баъди ин дар болои он гулхан афрӯхтан мумкин аст;

- дар вақти даргиронидани гулхан пеши бодро бо пуштадон панаҳ созад, то ки даргиронидани он осон шавад;

- дар наздикии паноҳгоҳ (чайла, айвон, хайма) афрӯхтани гулхан тавсия дода намешавад. Он дар масофаи 3 м дуртар бояд афрӯхта шавад.

- шабона дар гулхан ғўлачубҳои навбуридашударо гузоштан мумкин аст, зеро чӯби нимхушк ё тар то субҳ фурузон месӯзад.

### **Дастрас кардани оташ**

Барои афрӯхтани гулхан сӯзишворӣ ва гӯгирд зарур аст. Дастрас кардани оташ бе гӯгирд – кори аз ҳама душвор дар вазъияти фавқулода ба ҳисоб меравад.

Чанд роҳи дастрас кардани оташ бо воситаҳои ёрирасон мавҷуд аст. Пеш аз ҳама бояд маводди хушк, ки бо андак шарора дар мегирад, омода карда шавад. Одатан, аз майдаҳои пӯстлоқи дарахт, шохчаҳои арча, тарошачаҳои хушк, пахта, матоъ, дока, пар, мағори хушк, агар ёфт шавад, бензин истифода бурдан лозим аст.



Яке аз воситаи дастрас кардани оташ дар рӯзҳои офтобӣ ин истифодаи шишаи пурбин мебошад. Ба воситаи линза ё шишаи одӣ, дар натиҷаи ҳаракати зиёд, пилтаи чақмоқро даргиронидан мумкин аст. Ба воситаи соиш ҳам метавонед оташро дастрас кунед.

## Афрӯхтани гулхан

Пеш аз он ки гулхан афрӯзед, бояд сӯзишворӣ, аз қабилӣ навдаҳои хушк, пӯстлоқи дарахти тӯс ва чӯбчаҳои хурд-хурди оташафрӯзӣ омода кунед. Сӯзишвориро барои гулхан барвақт омода мекунанд. Баъд аз



он монанди пирамидаи хурд навдаҳои хушкӣ майдаро мегузоранд. Дар асоси пирамида сӯроҳии махсус барои даргиронидан мегузоранд. Баъд аз он ки пирамидача дар мегиррад, аз болои он навдаҳои хушкӣ ҳезум гузошта мешаванд. Барои он ки гулхан аз бодӣ саҳт ва борон хомӯш нашавад, онро дар наздикии паноҳгоҳ дар мегиронанд. Гулханро дар таги дарахтон афрӯхтан мумкин нест, зеро тобистон хавфи сӯхтани навдаҳо, зимистон аз болои дарахт ба гулхан рехтани барфу борон мавҷуд аст. Беҳтарин сӯзишворӣ барои гулханафрӯзӣ дарахти хушкӣ тӯс, арча, сиёҳбед ба ҳисоб мераванд. Навдапораҳо зуд даргирифта, шуълаи баланд медиҳанд, вале зуд сӯхта тамош мешаванд. Аз ин рӯ, онҳо танҳо барои афрӯхтани оташ истифода бурда мешаванд.

### Чанд маслиҳат

Сӯзишворӣ, махсусан, дар он ҷое, ки кам аст, бояд сарфакорона истифода бурда шавад ва бе зарурат гулхани калон афрӯхтан мумкин нест.

Ҳезумро бояд дар ҷойи хушк нигоҳ дошт. Пораҳои калони пӯстлоқро бар болои ҳезум мондан ба мақсад мувофиқ аст. Дар гирди гулхан гузоштани ҳезуми тар тавсия дода мешавад, то ки зудтар хушк шавад. Агар шабона эҳтимоли боридани борон бошад, болои хокистарро бо хоки хушк пӯшонидан, аз болояш як қабат баргҳоро чидан лозим аст.

**Намудҳои гулхан, оташдон. Нигоҳ доштани оташ. Гулхани дудӣ, ҳароратӣ ва алангавӣ.** Гулхани дудиро барои аз худ дур кардани ҳашарот, аз қабилӣ хомӯшак, инчунин, барои муайян кардани таваққуфгоҳ меафрӯзанд. Гулхани ҳароратиро барои пухтани хӯрок, хушконидаҳои либосҳо ва гарм-

шавӣ истифода мебаранд. Гулхани алангавӣ барои равшан кардани чойи дамгирӣ, гарм кардани хӯрок, чӯшонидани об афрӯхта мешавад.

### «Чайла»

Ҳезумҳои хушки кӯтоҳ конусшакл, дар тақияи ҳамдигар ва моил ба нуқтаи марказӣ гузошта мешаванд. Ин таври чидани ҳезум имкон медиҳад, ки оташ аз боло даргирифта, шӯъла ва ҳарораташ баланд бошад. Чунин намуди гулханафрӯзӣ барои дар зарфҳо чӯшонидани об ва маводди дигар хеле мувофиқ аст.

### Чох

Ду ғӯлачӯб бари ҳамдигар ба таври мувозӣ, дар масофаи муайян гузошта мешаванд, аз болои онҳо бо ҳамин тартиб, яъне кундаланг, боз ду ғӯлачӯби дигар гузошта мешавад. Дар чунин тарзи гулхан ҳезум баробар месӯзад. Чунин намуди гулхан дар ҳавои намнок мувофиқ буда, нисбат ба гулхани чайла зиёдтар ва хубтар месӯзад.

### Ситораӣ

Ғӯлачӯби аз дарахти саҳт буридашуда дар миёнаҷой гузошта мешавад. Даргирифтани оташ дар нуқтаи марказӣ оғоз меёбад ва дар баробари сӯхтани ғӯлачӯб оташ оҳиста-оҳиста ба пеш – ба тарафи марказ қашида мешавад. Ин намуди гулхан бе гузоштани ҳезум, ҳам хеле дурудароз месӯзад.

### Савол

1. Дар кучо гулхан афрӯхтан мумкин ва дар кучо мумкин нест?
2. Чиро ба сифати таҳгиронӣ истифода бурдан мумкин аст?
3. Дар зимистон чӣ тавр гулхан афрӯхтан мумкин аст?
4. Барои чӣ ҳезумро сарфакорона истифода бурдан лозим ва чаро афрӯхтани гулхани калон маслиҳат дода намешавад?
5. Чӣ тавр гулханро аз барфу борон муҳофизат кардан мумкин аст?
6. Кадом намудҳои гулханро медонед?
7. Намуди гулхани чайла хуб аст ё чоҳ?
8. Барои шаб кадом намуди гулхан беҳтар аст?
9. Барои гулхан ҳезуми кадом дарахтро истифода бурдан беҳтар аст?
10. Пеш аз рафтани таваккуфҳо чӣ бояд кард?

## 16. ТАЪМИНИ ТАЛАБОТИ МАИШӢ

Таъминоти талаботи маишӣ – яке аз вазифаҳои аввалиндараҷа хангоми танҳои дар шароити табиӣ ба ҳисоб меравад. Бояд дар ягон зарф об оварда ҷӯшонид; корд, қошук ва дӯлча (кружка) лозим аст. Ҷӣ бояд кард?

**Омода кардани корд** – тезина. Ҷустуҷӯи мавод барои корд аз мавҷудияти ашёи гуногуни табиӣ дар маҳалли мазкур вобаства аст. Аз пораҳои шикастаи ҷисмҳои саҳти табиӣ: кварс, санги ҷақмоқ ва ғайра корд сохтан мумкин аст. Агар порчаи дилхоҳ ёфт нашавад, бо сангҳо санги нисбатан калонтарро шикаста, ҳамчун корд истифода бурдан ба мақсад мувофиқ аст. Аз шишаи шикаста низ, агар ба он ҷӯб баства, даста созад, чун корд истифода бурдан мумкин аст.

Шоҳаи дараҳти сӯзанбаргро дар гулхан нимсӯз карда, аз он корди одӣ омода кардан мумкин аст.

*Қошук ва ашӯи ивазкунандаи он, зарф ва асбоб барои омода кардани хӯрок.*

**Дегча.** Қутгии афшура дегчаи аз ҳама осонёб аст. Ғайр аз ин, аз пӯстлоқи дараҳти тӯс дегча сохтан мумкин аст. Мухим он аст, ки дегчаро тавре бояд сохт, ки дар он об истад. Дегчаи аз пӯстлоқи дараҳти тус сохташуда хангоми дар болои оташ ниҳодан намесӯзад. Дар он об ҷӯшонидан ва ҳатто шавла пухтан мумкин аст. Порчаи пӯстлоқ бояд бе сӯроҳӣ, андозаи он на кам аз аз 0,6x1,0 м бошад. Даруни дегчаро аз мағзи дараҳт тоза ва беруни онро суфта мекунанд. Бо мақсади он, ки бадост шавад ва обро нағз нигоҳ дорад, пешакӣ онро дар об тар карда, буғ медиҳанд.

Агар орд бошад, нонро бетоба ҳам пухтан мумкин аст. Аз ҳама воситаи одӣ – ҳамирро дар болои тарошаи на он қадар калон, ки хушқу тоза карда шудааст, ниҳода, дар назди лаҳчаи нимсӯхтаи ҳезум мегузored. Барои ниғаҳдории об ба ғайр аз зарфҳои



пӯстлоқӣ, харчангҳои калони баҳрӣ ва кадуи ёбӣ истифода бурда мешаванд.

Дӯлчаро (кружкарро) чун дегча аз пӯстлоқ омода кардан мумкин аст. Қошукро аз чӯб тарошидан мумкин, вале аз пӯстлоқ зудтар омода карда мешавад. Косаро аз лой омода карда, баъд дар офтоб меҳушконанд. Косаи хушкшударо дар оташ мегузоранд, ки лойи он сахту тобовар шавад.

Дар натиҷаи меҳнатдӯстӣ, уҳдабароӣ инсон дар вазъияти фавқулода низ худро метавонад бо ашӯи зарурӣ таъмин кунад. Зеро вақте ки масъалаи ҳифзи ҳаёт пеш меояд, ин амалҳо аҳамияти калон доранд.

Метавонед бо истифода аз воситаҳои гуногуни овезон кардани дегча, дар гулхан хӯрок бипазед.

### **Банди худсоз**

Банд ва ришта барои мақсадҳои ҳархела заруранд: таъмири либос, омода кардани асбобу анҷоми моҳигирӣ, зарфҳо, ҷиҳоз барои бастану бурдани бор ва бисёр дигар ҷизҳо.

### **Банд**

Банди борикро аз алаф, пояи ғеша, рустаниҳои ғалладона, газна ва пояи зағир омода кардан мумкин аст. Ба хотир биёред, шояд ягон вақт аз алаф кокулча бофтаед. Бо ҳамин бандҳо дарзаҷаи алафро барои сохтани айвон бастан мумкин аст. Аз паҳоли зағир метавон банди хуб омода кард. Банди мустаҳкамро аз лифи дарахт ва пӯстлоқи дарахти зерфун, ҳамчунин аз пӯсти тунуки бед мебофанед. Банде, ки аз се қатор пӯстлоқ бофта шудааст, хеле мустаҳкам мешавад. Рустани аз ҳама пахншуда барои бофтани банд газна мебошад. Пояи хушкӣ газнаро дар болои ғулаҷӯб монда, бо санги тез мекӯбанд ва аз он нах ҳосил мекунанд. Барои он ки дастҳоятон сӯзиш пайдо нақунанд, онҳоро бо матоъ бипечонед. Сипас нахро дар об шуста, овезон кунед, то он хушк шавад. Баъд метавонед аз он ришта бибофед, ки хеле мустаҳкам хоҳад буд. Чунин риштаро барои дӯхтани либос ва таъмири пойафзол истифода бурдан мумкин аст.

## САВОЛ

1. Чӣ тавр дар набудани корд, дегча, зарф барои об, дӯлча (кружка), қошук ва дигар асбобҳои зарурӣ онҳоро омода кардан мумкин аст? Вақте ки синфи шумо ба саёҳат меравад, озмуни беҳтарин ва қулайтарини сохтани ашӯро гузаронед.

2. Барои сохтани айвон ё девори чайла банд лозим мешавад. Аз кадом маводди табиӣ банди мустаҳкам бофта мумкин аст?

## СУПОРИШ

1. Дар синф бо кумаки муаллимон доир ба риоя кардани қоидаҳои беҳдошти шахсӣ дар саёҳат тавсияҳоро таҳия кунед.

## 17. ТАЪМИНОТ БО ОБ ТАЛАФ ЁФТАНИ ОБ ДАР ОРГАНИЗМИ ИНСОНРО ЧӢ ТАВР БОЯД ҚУБРОН КАРД?

Бе хӯрок инсон метавонад то сӣ шабонарӯз зинда монад, аммо бе об фақат чанд рӯз. Дар тобистони тафсонӣ биёбон инсон бе об ҳамагӣ ду-се рӯз тоқат карда метавонаду бас. Аз чор се ҳиссаи бадани инсонро об ташкил медиҳад. Ҳамарӯза инсон ду-се литр обро аз организмаш хориҷ мекунад. Агар шумо дароз кашид, дар тӯли як шабонарӯз ба коре машғул нашавед, он гоҳ харчи оби организмӣ шумо дар як шабонарӯз як литрро ташкил медиҳад. Бо баланд шудани ҳарорати ҳаво, ҳаракати фаъол, беморӣ, фаъолияти ҷисмонӣ, зарбхӯрӣ сарфи об дар бадан зиёд мешавад. Дар ҳаёти ҳаррӯза мо захираи обро зуд барқарор мекунем. Аммо дар шароити ғавқулода инсон на ҳама вақт метавонад оберо, ки барои организм зарур аст, таъмин кунад.

Тадақиқот нишон дод, ки ҳатто 0,5 литр об дар як рӯз организмро дар ҳолати муътадил нигоҳ медорад. Таҷрибаи шахсонӣ ба фалокат гирифтورشуда собит кард, ки ҳатто 50-80 миллиграмм об дар як рӯз ҳаёти инсонро дар муддати 10 рӯз нигоҳ медорад.

Барои инсон дар як шабонарӯз на кам аз 2 литр об зарур аст. Дар шароити ғавқулода ин рақам ба 3-5 литр мерасад. Бадани инсон, баъд аз 30-35<sup>0</sup>С баланд шудани ҳарорати ҳаво, гарм мешавад, маҳсусан, баъд аз иҷрои ягон кори ҷисмонӣ.

Новобаста аз сарчашмаи гармӣ, организми одам бояд худро аз гармии хаво ҳимоя карда, ҳарорати миёна, яъне 36,60°C-ро нигоҳ дорад.

### **Дар хотир доред:**

- дар бадани инсон бояд ҳамеша об ва намак барои ҷуброни ҷудо кардани арақ ворид шавад;

- дар вақти камшавии об дар организми инсон аз ҳама зиёд хун обро гум мекунад, он часпак шуда кам мешавад. Дар натиҷа кори дил зиёд шуда, гардиши хун вайрон мешавад;

- бо қабули об ба миқдори лозим қобилияти корӣ ва ҳолати муътадили инсон барқарор мешавад;

- истеъмоли барф ташнагиро зиёд карда, сабаби аз бадани инсон баровардани намакҳо мешавад;

- ягона воситаи сарфаи об – араққунии кам мебошад. Барои он ки кам арақ кунед ва худро аз ташнагӣ раҳо кунед, тавсия дода мешавад, ки пеш аз ба саёҳат баромадан ба як бурида нон қабати ғафси намак пошида, бихӯред, баъд аз он чой ё об бинӯшед. Чой ҷудо кардани арақро кам мекунад. Дар дохили чой элементи танин ҳаст, ки он ташнагиро мешиканад. Дар чойи кабуд нисбат ба чойи сиёҳ элементи танин се баробар зиёд аст. Агар чой набошад, оби ҷӯш нӯшед ҳам, мешавад;



- аз ҳисоби камҳаракатӣ араққуниро кам кардан мумкин аст;

- дар вақти ҳаракат бояд об нанӯшед (танҳо даҳонро обгардон кунед). Ҳангоми дамгирии кӯтоҳмуддат чанд қатра об бинӯшед. Дар фурсати дамгирии тӯлонӣ якбора зиёд нӯшидани об тавсия дода намешавад, вале баъди истироҳат метавонед ташнагиро бишиканед. Ҳангоми дурудароз роҳ рафтани низ нӯшидани оби хунук тавсия дода намешавад;

- якбора нӯшидани оби зиёд кори дил ва гурдари душвор карда, боиси арақи зиёд ва аз бадан хориҷ шудани намакҳои



минералӣ мешавад. Аз ин рӯ, пеш аз ба хатсайр баромадан дар ҳавои гарм аз як пиёла зиёд нӯшидани об мумкин нест. Обро оҳиста бо қултҳои на он қадар калон ва оби чӯш омехта карда нӯшидан зарур аст;

- вақте ки захираи об кам аст, кӯшиш кардан лозим аст, ки дар муддати 24 соати аввал (ба ғайр аз ҳолатҳои захмдорӣ ва беморӣ) об нанӯшед, то ки гурдаҳо имконияти ба речаи маҳдудияти об одат кунанд. Дар рӯзҳои дуоюму сеюм мумкин аст то 0,4-0,5 литр об нӯшид, баъдтар ин меъерро вобаста ба вазъият кам кардан беҳтар аст. Обро хеле оҳиста бояд нӯшид. Лабҳо, забон ва гулуру бо оби даҳон тар карда, пас обро нӯшидан лозим аст.

Ташнагӣ бонги ягонаест, ки аз талаботи организм ба об хабар медиҳад. Беобии бадани инсон ба парешонхотирӣ, дилбеҳузурӣ, бемадорӣ ва сарчархзанӣ оварда мерасонад. Дар ҳар гуна ҳолат, барои ёфтани об кӯшиш бояд кард.

### **Чустучӯ ва дарёфти об**

Агар инсон дар биёбон ва ё дар рӯи баҳр набошад, метавонад оби нӯшокиро пайдо кунад. Самт ва ҷойи обро парандагон: мохихӯракҳо, калхот, мурғобӣ метавонанд нишон бидиҳанд. Бештар вақт оби обанбор, обҳои таги ботлоқҳои торфӣ истифода бурда мешавад. Ин намуди об ранги каҳвай дорад, аммо соф аст ва беҳтараш онро чӯшонида бинӯшед. Баҳорон оби тӯс ва зарангро истифода бурдан мумкин аст. Барои ин пӯсти дарахтро дар чуқурии 3-4 см бурида, дар он ягон чизи дарунсӯроҳ мегузored. Бо ин усул дар як шаб то як литр об гирифтани мумкин аст.

Ғайр аз ин, дар навдаи калони дарахт ҳалтачаи полиэтилениро мустақам карда, онро бо ёрии вазн ба замин ҳам кунед. Бо ин усул дар як соат то 60 мл об гирифтани мумкин аст. Дар зимистон пораи ях ё барфро об кунед. Дар маҳалҳои кӯҳӣ обро дар тарқишҳо ва ғорҳо ҷустан мумкин аст, зеро дар ин ҷойҳо шояд чашма бошад ва ё баъди борон об ҷамъ шудааст.

Аломатхое, ки намнокиро нишон медиҳанд, рустаниҳои тоза ва обдор мебошанд. Бисёр рустаниҳои биёбон ба мавҷуд будани об ҳидоят мекунанд. Масалан, мармиҷони беварг, ки бӯи бад дорад. Нишонаи наздикии обро; буттаи хостак, ки дар охири тобистон меваи сиёҳ ва сурх медиҳад; инчунин, янтоқ низ мавҷуд будани обро далоят медиҳанд.

Агар шумо плёнкаи полиэтиленӣ дошта бошед, метавонед барои дарёфти об конденсатори намноки одӣ омода кунед. Дар байни куме, ки бо ламс кардан хунокиро нишон медиҳад, чуқурии диаметраш 50x50 ва умқаш тахминан 50-60 см канда, болои онро бо плёнкаи полиэтиленӣ пӯшонед. Дар қабати плёнка, дар қаъри чуқурӣ зарфери ниҳода, бо қабатҳои рег зичу мустаҳкам мекунед. Барои пурра мустаҳкам кардани кунҷҳои плёнка онро бо рег пур карда, дар марказаш барои ба плёнка додани намуди маҳрутшакл

(конусшакл) санг мегуззед. Ҳарорати ҳаво баланд бошад ҳам, каме аз қабати поёнии рег ба қабати болои он конденсатсия шуда, аз қабати дарунии плёнка ба зарфи дар поёнистода об мечокад. Дар ҳолати 45-50°C будани ҳарорати ҳаво, дар як соат бо ин тарз аз 200 то 500 грамм об чамъ кардан мумкин аст.



#### **Дар хотир доред:**

- дар шароити фавқулода оби сифати баланд хеле кам аст. Оби ноҷӯшидаро ошомидан мумкин нест, зеро он метавонад ба бемории вазнини сироятӣ оварда расонад;
- обро даҳ дақиқа ҷӯшонед, агар он тира бошад, ба он каме намаки ош андохтан мумкин аст. Обро даҳани фаранг нағз тамиз мекунад ва ба он ранги дигар медиҳад.
- аз обанбор, дарё, дарёча, чарогоҳ ва заминҳои қораме,

ки аз нуқтаҳои аҳолинишин, дар поён ҷойгир шудаанд, нӯшидани об мумкин нест;

• оби кӯлҳои биёбон бештар вақт мазаи шӯр ва талх доранд. Ин гуна обро нӯшидан мумкин нест, танҳо барои тар кардани либосҳо, ки 2,5 маротиба сарфаи намии организмро кам мекунад, истифода бурдан лозим аст. Агар об ифлос бошад, дар он ҳар гуна заррачаҳо дида шавад, онро бояд обполо, ё тагшин кард. Бо ин мақсад дар наздикии обанбор чуқурии 20x30 см канда мешавад, вақте ки дар он об пайдо шуд, чанд бор оби онро гирифта партофта, баъд аз он тагшин мекунад. Мумкин аст, дар зерин чуқури ба сифати обполо рег андозанд. Ҳамин тавр, оби ботлоқ низ обполо карда мешавад. Обро бо воситаи обполои худсоз тоза кардан мумкин аст. Барои ин поёни қуттии афшураро сӯроҳ карда, дар он қабатҳои сангча ва рег мегузоранд. Оби боронро ҳамчун кардан мумкин, аммо дар он моддаҳои зарарнок зиёд аст.

### **САВОЛ**

1. Дар ҷангалзор ҷӣ тавр обро дастрас кардан мумкин аст?
2. Қай ва ҷӣ хел дар биёбон сарчашмаи обро ёфтани мумкин аст?
3. Қадом воситаҳои безарар гардони обро медедонд?
4. Бештар вақт барои он ки аз ҷоҳи чуқур об гиред, банди дароз лозим мешавад. Аз ҷӣ банд бофтани мумкин аст? Аз ҷӣ зарфи обгирӣ омода кардан мумкин аст?
5. Бо қадом нишонаҳо наздик будани оби зеризаминиро муайян кардан мумкин аст?
6. Дар қадом ҷойҳои биёбон ҷоҳ қандани мумкин аст?
7. Ҷӣ тавр дар биёбон бе қандани ҷоҳ обро дастрас кардан мумкин аст? Қадом усул истифода бурда мешавад?
8. Ҷӣ тавр аз оби шӯр оби ошомидани омода кардан мумкин аст?

### **СУПОРИШ**

1. Нақшаи обполои одиро қашед ва аз қадом қисмҳо иборат буданашро бинависед.
2. Дар бораи ҳидояти рустани шумгиёҳ ба манбаи об дар биёбон маълумот омода кунед.
3. Ба расмҳо нигоҳ карда, ашӯро, ки барои омода кардани обполо дар тоза кардани об лозим мешаванд, нишон бидиҳед.

## 18. ТАШКИЛИ ХҶҶРОК. ШАРТҶОИ УМУМИИ ТАШКИЛИ ХҶҶРОК

Инсон метавонад дурудароз бе хҶҶрок зиндагӣ карда, қобилияти кори худро нигоҳ дорад. Дар шароити танҳой, вақте ки хҶҶрок намерасад ва гуруснагӣ сар мешавад, организми одам ба ин шароит то ҳаде одат мекунад. Дар навбати аввал захираҳои дохилии худ: чарбури, ки барои нигоҳ доштани қувва ва об зарур аст, сарф мекунад. Физиологҳо исбот кардаанд, ки инсон ба харҷ намудани то 45% захираҳои дохилӣ тоб меорад, баъд аз он организм ба маҳшавӣ оғоз мекунад.

Ин захираҳо, одатан, барои 30 шабонарӯзи гуруснагии пурра басанда аст. Ба организми одами солим то 15 рӯз гурусна гаштан зиён намеорад.

Гуруснагиро ба се қисмат чудо кардаанд: Гуруснагии но-пурра (нимгурусна), гуруснагии пурра (дар ҳолати набудани маводи ғизоӣ бо нӯшидани об), гуруснагии мутлак (агар на хҶҶрокӣ ва на об бошад).

Дар вазъияти фавқулода инсон намедонад, ки то наҷот додани вай чӣ қадар вақт мегузарад. Аз ин сабаб фақат бо қувва, таҷриба, маҳорату малака ва он чӣ ки табиат дода аст, метавонад умед бандад.

*Сарчашмаи асосии хҶҶрок дар шароити танҳой инҳо шуда метавонанд:*

1. Рустаниҳои хҶрданибоб, замбӯруғ, мева.
2. Гушти ҳайвонҳо, моҳӣ, мор, калтакелос, малах ва ғайра.

Моҳигирӣ воситаи беҳтарини ба даст овардани хҶрокӣ ба ҳисоб меравад, агар шаст (чангак) ва дигар асбобҳои моҳигирӣ мавҷуд бошад. Имконияти инсон дар бораи таъмин кардани худ бо хҶрок, аз минтақаи табиӣ, ки воқеа дар он ҷо рӯй додаст, ба фасли сол ва маҳорати ӯ низ вобаста аст.

### **Дар хотир доред:**

• ба ғайр аз мева ва буттамеваҳои хҶрданбоб, дигар ҳамаи хҶроқиҳои табиӣ коркард мешаванд. Ин барои аз хавфи беморӣ ва захролудшавӣ эмин нигоҳ доштани организм зарур аст;

- дар як шабонарӯз камаш ду маротиба хӯрок хӯрдан лозим аст – пагоҳ ва бегоҳ. Аз рӯйи имконият, ғизоро бо об фуру бурдан лозим аст, то ки ҳазми он дар меъдаву рӯда осон шавад;

- обро беҳтараш гарм карда бинӯшед;

- дар вақти кам будани об хӯрдани хӯроки серғизо ва хушк тавсия дода намешавад;

- аз нони хушк, фатиркулчаи таркардашуда ва афшураи гӯштӣ пиёба омода кардан мумкин аст.

### **Хӯроқӣ аз рустаниҳо**

Дар шароити танҳои инсон дар табиат ягона сарчашмаи хӯрок рустанӣ ба ҳисоб меравад. Аз ин рӯ, донистани рустанҳои асосии хӯрданбоб ва нишонаҳои онҳо умеди зистанро зиёд мекунад. Бояд рӯстанҳои захролуди минтақаҳои гуногуни табииро донист. Ин шахсро аз оқибатҳои фоҷиавӣ начот медиҳад.

### **Дар хотир доред:**

- аз ҳамон рустанӣ бояд хӯрок омода кард, ки онро нағз медонед;

- ғайр аз мева, буттамева, чормағз, ҳар гуна реша, пиёзи кӯхӣ, шохчаи наврас, поя, барг, муғча ва гулро низ хӯрдан мумкин аст;

- аз рустанӣ, ки баргашон чилодиҳанда, сурх, майдаи зичи мӯякдор аст, инчунин рустанӣ ғилофакдор, махсусан, хоми онҳоро истифода набаред, беҳтар аст;



- рустанӣ, ки аз худ шарбати сафеди «ширмонанд» ҳосил мекунад: дона, тухми мева, буттамеваҳо ва замбуруғи бӯйи ғализдорро дар хӯрок истифода бурдан мумкин нест.

Дар ҳар кучо аз рустанҳои хӯрданибоб ҳар гуна хӯрок омода мекунад:

**1. Бехреша, қулфинай, бехпиёз.** Ин гиёххоро баъди чудо кардани қисмҳои зиёдатӣ, шуста, агар лозим бошад, пӯст карда, дар об чӯшонида, сипас пухта бихӯред.

**2. Алафҳо, барғҳо, пунба, пояро то пурра мулоим шуданашон мепазанд.** Барои он ки талхии он бартараф шавад, чанд бор обашро иваз кунед.

**3. Меваҳои хушк.** Бештари ин меваҳои хушкро хом мехӯранд, аммо барои он ки бомазза шаванд, дар оташи паст каме онҳоро мепазанд.

**4. Меваҳои обдор (буттамева ва мева)-ро** аслан хом мехӯранд. Агар пӯсташон ғафс бошад, онҳоро пӯст кардан лозим аст. Бисёр буттаҳо меваҳои хӯрданибоби сурх доранд. Буттамеваҳои сафед ва зард аслан захролуданд. Аз ин рӯ, мева ва буттамеваҳоеро хӯрдан мумкин аст, ки захролуд набошанд.

**5. Пӯсти дарахт.** Аз пӯсти дарахти тӯс, булут хӯрок омода кардан мумкин аст. Онро майда карда, якчанд бор шуста мечӯшонанд, баъд аз он обашро партофта, шавла омода мекунад.

**Замбӯруғ** – аз сафедаҳо хеле бой аст. Дар вақти вазъияти фавқулода захролуд шудан аз замбӯруғ монетаи ҷиддӣ ва хатарнок аст. Агар дар бораи замбӯруғҳо маълумоти пурра надошта бошед, бисёр хавфнок аст ва бо истифода аз онҳо метавонед захролуд шавед.

#### **Дар хотир доред:**

- захролудшавӣ аз замбӯруғ, буттамеваҳо, дар шароити муқаррарӣ марговар набошад ҳам, дар шароити фавқулода, мумкин аст, фалокатовар бошад;

- хавфи захролудшавӣ аз замбӯруғҳои ношинос баъд аз 1 то 3 соат ва 10 соат, ҳатто аз ин ҳам зиёдтар (вобаста ба намуди замбӯруғ) барои ҳаёти инсон хатари марговар дорад;

- чӯшонидани замбӯруғҳои захролуд захри онҳоро нест намекунад.

**Обгиёҳ** (сабз, тира, сурх) сарчашмаи бойи витаминҳо ва микроэлементҳо мебошад. Обсабзҳои баҳрӣ дар ҷойҳои камоб нағз инкишоф меёбанд.

### **Дар хотир доред:**

- дар хӯрок танҳо обғиёхеро, ки шино мекунад ё дар санг часпидааст, истифода мебаранд;
- обғиёххоеро, ки аз об берун баромада хеле зиёд истодаанд, дар хӯрок истифода бурдан мумкин нест, зеро хӯрокро захролуд мекунад. Онҳоро пеш аз истифода бурдан то пурра рафтани регҳояшон мешӯянд;
- обғиёхҳорро хом ва пухта хӯрдан мумкин аст.

## **19. БА ДАСТ ОВАРДАНИ ХҶРОКӢ БА ВОСИТАИ ШИКОР ВА МОӢИДОРИ**

Барои дастрас кардани хӯроки аз ҳисоби ҳайвонҳо бисёр кувваи зиёд сарф кардан лозим мешавад.

**Қоидаро дар хотир доред:** барои шикор дар ҳолати ғавқулода як қатор асбобҳои шикори зарур аст, ки дар бораи онҳо бояд бидонед.

*Найза*, на ҳама найзаро нишонрас мепартояд, аммо барои ҳимоя аз ҳайвонҳои ваҳши ва доштани моҳи аҳамияти калон дорад.

Омода кардани найза душвор нест. Найза метавонад аз ҷӯби мустаҳками дарозиаш то 180 см бошад, ки нӯгаш тез карда, дар гулхан сӯзонда шудааст. Барои самаранокии кори найза беҳтараш сангеро ба нӯги он пайваст кард. Ба-



рои ин дар нӯги найза тақрибан 10 см сангро монда, онро бо банд сахт мебанданд.

*Табари сангӣ.* Чӯби ғафсро аз дарахти сахт ба дарозии 55-60 см бурида, як нӯгашро ба андозаи 20 см кафонда, дар он чо сангеро ба намуди кунчи рост ниҳода, мустаҳкам мекунанд.

Барои шикор ва омода кардани асбоби шикорӣ таҷриба, малака ва маҳорат зарур аст. Тухми мурғҳои баҳрӣ, ботлок, дарё ва ҷангал хӯроки беҳтарин аст. Агар тухмҳои лонаро гирифтани шудед, ҳатман 1-2 тухмашро монед. Дар наздикии дарё, кӯл, обанбор бошед, метавонед бо моҳӣ хӯроки худро таъмин кунед.

Чӣ тавр моҳӣ бояд дошт? Чӯби шасти моҳигириро аз навдаи дарози чармағз ё бед мебуред, ғайр аз ин ресмони шаст ва худи шаст лозим аст. Агар риштаи ғафс набошад, ресмони шастро аз риштаи борики матоъ ё ресмони капронӣ, инчунин, аз пояи газнаи майдашуда омода кардан мумкин аст. Шастро аз сӯзанак, шикастаи устухон, сим омода кардан мумкин аст. Барои пайвасти кардани ресмон ба шаст беҳтараш гиреҳи махсуси моҳидориро истифода бурд. Ба сифати доми фиреб барои моҳиён ҳар гуна ҳашарот аз қабилӣ оро, кирм, қурбоққа ва ғайраро истифода бурдан мумкин аст. Барои моҳиҳои калон моҳичаҳои хурд, моҳичаи металли шастдорро, ки ва аз қуттии афшура омода карда шудааст, истифода мебаранд. Моҳиро саҳарӣ доштан нисбати бегоҳ афзалтар аст. Барои доштани моҳиҳои калон соскан (чӯби дарози найзамонанд) мувофиқ мебошад. Найзаи соскани аз



чӯби дарози рост сохта шуда, мисли шоҳи дутарафа буда, як нӯгаш тез ва сӯзондагӣ мебошад.

Ба воситаи найзаи соскани дар чойҳои камоб моҳӣ медоранд. Гӯшти моҳиро хом низ хӯрдан мумкин аст, аммо барои он ки организми худро



аз захролудшавӣ эмин нигоҳ доред, бояд чунин моҳиро нахӯред:

- моҳии сихдор, дандонадор ва нӯлаш тез;
- моҳии куҳнашуда: бо ғалсама (жабра), бо луоб маҳкам буда, бӯйи ғализ дошта бошад.

### **Чӣ тавр бояд гӯшт ва моҳиро нигоҳ дошт:**

*Дар хотир нигоҳ доред!*

- дар зимистон мушкilotи нигоҳ доштани маҳсулот мавҷуд нест. Агар моҳӣ ва гӯштро дар ҷойи хунук гузоред, дурудароз вайрон намешаванд;

- тобистон гӯшт зуд вайрон мешавад (аз 1 то чанд соат, вобаста ба ҳарорат ва намнокии ҳаво);

- барои беҳтар нигоҳ доштани хӯрок пеш аз ҳама моҳиро тоза карда, ҳатман ғалсамаи (жабра) онро гирифта партофта лозим аст, зеро пӯсиданаш аз он сар мешавад;

- моҳиро баъд аз тоза кардан дар газна мепечонанд;

- дар ҳолати набудани намак гӯштро, дар ҷӯби ғафсияш 3-4 см ва дарозияш 30-40 см кашида, дар болои гулхан мегузоранд ва то тағйир ёфтани рангаш нигоҳ медоранд;

- моҳиро дар офтоб низ нигоҳ дошта, пайваста пашшаҳои онро рондан лозим аст;

Хӯроки моҳиро чӣ тавр бояд омода кард? Беҳтараш онро бичӯшонед. Барои ин аввал даруни моҳиро тоза карда, ғалсамаҳояшро гирифта партоед. Баъд аз он дар дегча об андохта, онро бичӯшонед. Моҳӣ зуд мепазад.

### **Савол**

1. Чанд вақт инсон бе хӯрок зинда мемонад?
2. Дар чангал чӣ тавр хӯрокиро дарёфт кардан мумкин аст?
3. Кадом методи беҳтари дастрас кардани хӯроки бе милтиқи шикорӣ мавҷуд аст?
4. Моҳиро бо кадом нишонаҳои беруниаш хом хӯрдан мумкин нест?
5. Кадом қоидаҳои асосии дар хӯрок истифода бурдани буттамева, рустанӣ, обғиёҳҳо ва замбӯруғ мавҷуданд?
6. Кадом замбӯруғҳоро медонед? Кадом замбӯруғҳои захрнок дар маҳалли шумо ҳаст ва онҳо чӣ хеланд?

7. Дар чангалҳои Тоҷикистон кадом намуди чормағзхоро ёфтани мумкин аст?

8. Ба расм нигоҳ карда, бигӯед, ки чиро хӯрдани мумкин аст чиро не?

9. Буттамеваҳои захрнок ва истеъмолашаванда кадомҳоянд?

10. Кадом обгӣҳои хӯрданибобро медонед? Онҳоро чӣ тавр омода кардани мумкин аст?

11. Баъди гуруснагии маҷбури чӣ кор бояд кард?

### Супориш

1. Дар луғати худ чунин ахбори иловагиро зикр кунед:

а) кадом рустаниҳоро дар хӯрокаи истифода бурдани мумкин аст ва онҳоро чӣ тавр бояд омода кард;

б) реша ва беҳрешаи кадом рустаниҳоро дар хӯрокаи истифода бурдани мумкин аст. Сураат ва расми ин рустаниҳоро барои нишон додан дар рафти дарс ҷудо кунед.

2. Дар синф намоиши сураат ва расмҳои рустаниҳои хӯрданибобро бо ахбори кӯтоҳ ташкил кунед:

а) номи рустани;

б) дар кучо мерӯяд;

в) кадом қисми онро хӯрдани мумкин аст;

г) кадом зарурати коркарди пешакии рустани мавҷуд аст.

3. Дар вақтҳои холи маҳорати бастании гирехро сайқал бидихед. Он дар дақиқаҳои вазнин ба шумо лозим мешавад. Дар синф мусобикаи бастании гирехҳои гуногунро гузаронед.

## 20. БЕҲДОШТИ ШАХСӢ, ТАВАҶҶУҲИ ХОС БА ЛИБОС ВА ПОЙАҶЗОЛ

Рӯия кардани қоидаҳои одии беҳдошти шахсӣ одамро аз бисёр нохушиҳо нигоҳ медорад. Лой, рег, хас, ки байни нахҳои матои либос меафтанд, қобилияти гарминигӯҳдори онро суст карда, ба кӯҳнашавӣ ва даридани либос оварда мерасонад. Барои он ки либос гарм ва шинам бошад, пайваста онро тоза нигоҳ доред ва дарзмол кунед. Дар ҳолати набудани собун, метавон аз хокистари гулхан истифода бурд: ба он об андохта мечӯшонанд, баъд аз он ҳамчун собун истифода мебаранд.

### **Дар хотир доред:**

- хангоми дар як чой зиёд истодан, на танҳо дар бораи чойи хочатхона, балки чуқурӣ барои партофтани пастмондаҳои хӯрок низ фикр бояд кард. Ин чойҳо бояд аз макони зист дур бошанд ва ҳар замон ба болояшон хок пошидан лозим аст;

- оби нӯшокиро бояд аз қисми болои дарё гирифт, аммо косаю табақро дар поёни дарёча ва ё дарё бояд шуст;

- шустани дасту рӯй ҳар рӯз хатмист;

- баъди ҳама гуна фаолият, пеш аз хӯрок ва баъд аз он хатман дастонатонро бишӯед.

Собунро аз буттамеваҳо, аз қабилӣ малисо (бузин), рустани собунак, ки дар соҳили дарёҳо ва кӯлҳо, ҳамвориҳо ва чангалҳо мерӯянд, ҳосил кардан мумкин аст. Решаи собунакро хушконида хока карда ва баъд ба он об ҳамроҳ мекунамд, ки дар натиҷа обсубунак омода мешавад. Баъди бо собунак шустан, ба либос ҳар гуна ҳашарот намечаспад ва он бӯйи хуш мегирад. Дар ҳолати фавқулода, ки ёриро дурудароз интизор мешавад, саломатӣ ва беҳдошти шахсиатонро худатон бо дасти худ нигоҳ доред. Ин амалҳо барои оромӣ ва барқарории саломатиатон хеле муҳим аст.

### **Тозагӣ – гавари саломатӣ!**

Агар имконияти ҳар рӯз шустан дасту рӯй набошад, рӯй, даст, пой, зери бағалро бо латтаи тар молидан лозим аст. Барои дандоншӯй аз чуткаи навадагӣ ва ба чойи хамира аз хокистари гулхан истифода бурдан мумкин аст.

### **Дар хотир доред:**

- либоси тагро ҳафтае як маротиба шустан лозим аст, чунки либоси ифлос ба пайдошавии бемории пӯст мусоидат мекунад;

- дар шароити иқлими гарм зуд-зуд либосро шустан лозим аст;

- дар вақти шустушӯӣ либос бисёр боэҳтиёт шудан лозим аст, зеро тугмаи гумшударо бо ҳеч чиз иваз карда наметавонед;

- либоси даридаро таъчилан бояд дӯхт;

- хангоми гармии зиёди тобистон сар, рӯй, гарданро аз шуоъи мустақими офтоб бояд пинҳон карда, худро аз таъсири офтоби сӯзон эмин доштан зарур аст. Аз коғаз ва ё пӯстлоқи тунук барои худ кулоҳ омода кардан мумкин аст;

- тобистон ҳатто дар ҳарорати баланд дасту остин ва почаи шимро барзадан мумкин нест. Остини дароз баданро аз ҳашароти хунхӯр, аз харошидани хору хас ва шоҳаи дарахтон нигоҳ медорад.

Пойҳо – ягона воситаи ҳаракат дар давраи ҳолати фавқулодаанд. Аз ин рӯ, пойҳоро қиддӣ нигоҳубин ва ғамхорӣ бояд кард. Дикқати асосӣ ба пойафзол дода мешавад. Сифати пойафзол барои кайфияти инсон бисёр зарур аст.

Ҳангоми саёҳат, дар вазъияти фавқулода он пойафзолро, ки доред, эҳтиёт бояд кард. Аз хотир баровардан лозим нест, ки аз пойафзол рег ва сангчаҳои хурдро зуд-зуд такондан лозим аст.

Дар вақти дурудароз роҳ рафтан ва иҷрои кори ҷисмонӣ, дар шароити намнок ва иқлими гарм, либос ва пойафзолро шамол дода, хушконида лозим аст.

*Либос ва пойафзолҳои тарро ҳатман бояд хушк кард:*

- дар рӯзҳои гарми тобистон, либосу пойафзоли тарро дар болои сангу реге, ки аз офтоб гарм шудаанд, хушк кардан мумкин аст;

- пойафзолро тавре монед, ки шуои офтоб ба дохили он биафтад. Патаки поафзолро алоҳида хушк кардан лозим аст;

- дар ҳавои абрнок, инчунин, беғоҳ либос ва пойафзолро дар гулхан мехушконида. Онҳоро тавре гузоштан лозим аст, ки шуълаи гулхан ба онҳо баробар расад, аммо бисёр наздик набошад;

- барои ин аз ҷӯб хушккунаки махсус сохта мешавад, барои хушк кардани пойафзол дар замини назди оташ наваҳои ғавс ё ин ки ғӯлаҷӯб гузошта мешавад;

- барои хушк кардани пойафзол онро бо коҳ, алафи хушк, реги гарм, бо ҳамаи он чизе, ки намиро кашида мегирад, пур

кардан мумкин аст. Метавон дар дохили он санги гарм гузошт;

- Ҳангоми аз сифр дараҷа паст будани ҳарорати ҳаво либосро дар сардӣ меҳушконанд, испа, яхчаҳои онро мерезонанд;

- пойафзоли чармиро баъди хушкондан бояд равшан молид.

### **Дар хотир доред:**

- Пойафзоли тағҷармдорро назди оташ гузоштан мумкин нест. Зеро он аз таъсири оташ мумкин аст бисӯзад, бикафад ё об шавад;

- Агар пойафзолро аз ҳад зиёд хушконед, эҳтимол саҳт шуда бишиканад. Чунин пойафзол пойро обила мекунонад ва онро дигар пӯшида наметавонед;

- Либос ва пойафзолро дар назди гулхан беназорат гузоштан мумкин нест;

- Дар назди гулхан (маҳсусан, зимистон) либос ва пойафзолро дар бадани худ хушк кардан мумкин нест. Зеро гармии оташ метавонад либосро бисзонад, аз тарафи дигар, ҳарорати баланди лисбоси тар боиси сӯхтани бадан хоҳад шуд.

Дар ҳолатҳои фавқулода шароити маҳаллро муайян карда, паноҳгоҳи мувофиқ сохтед, худро бо хӯроқӣ ва об таъмин кардед, беҳдошти шахси роия кардед, он гоҳ умед ба зинда мондан ва ба назди мардум баргаштан эҳсос карда мешавад.

### **САВОЛ ВА СУПОРИШ**

1. Бигӯед, ки барои чӣ дар вазъияти ғайриодӣ шустани дасту рӯй, нигоҳ доштани тозагии бадан, шустани либосҳои тағ ҳатмист?

2. Дар шароити танҳои маҷбурӣ дар табиат чиҳо метавонанд собунро иваз кунанд?

3. Ба фикри шумо, дар вақти зарурат чуробро чӣ тавр метавон омода кард?

4. Чӣ тавр бояд дар вақти роҳравии дуру дароз пойро аз обила кардан эҳтиёт кард?

## 21. ЭҲТИМОЛИ ХАТАР ДАР РОҲ ВА ЧОРАҲОИ ПЕШГИРӢ КАРДАНИ ОН. ХАТАРИ АЗ ДАРӚҲО ГУЗАШТАН. ҲАНГОМИ ВОХӚРӢ БО ҲАЙВОНҲОИ ХАВФНОК ЧӢ ТАВР БОЯД РАФТОР КАРД

Ҳангоми ҳаракат ба маҳалли ношинос, дар чустучӯи паноҳгоҳи табиӣ аз барфу борон, дамгирӣ ва истгоҳ, махсусан, шабона мумкин аст беихтиёр ба ҳайвонҳо вохӯрд, бахусус бо ҳайвонҳои хавфнок. Дар минтақаҳои кӯҳии Тоҷикистон бо ҳуки ёбӯй, шохговазн, оху, гург, хирс ва дигар ҳайвонҳо вохӯрдан мумкин аст. Вохӯрӣ бо онҳо хавфнок аст. Дар охири тирамоҳ, ки давраи чуфтшавии шохговазн ва охухост, онҳо ҳучум мекунанд. Ҳайвонҳои калон, ки бачаҳои худро ҳимоя мекунанд, низ хавфноканд. Ҳеч гоҳ ба ҳайвонҳои дарранда наздик шудан лозим нест, зеро онҳо хавфнок мебошанд. *Дар хотир дор*, ки чароҳати расонидаи ҳайвон, бисёр хатарнок аст.

### **Дар хотир доред:**

- ҳайвонҳо ғор, сӯроҳии дарахт ё чуқурии решаи дарахти афтидари шабона барои хоб рафтан ба сифати ҷойи зисти доимӣ истифода мебаранд;
- пеш аз он ки паноҳгоҳи табииро интиҳоб кунед, дақиқ кунед, ки дар он ҷо ҳайвон нест. Агар дидед, ки пайи пой, пасмондаи хӯрок (устухон, пари паранда), пашм, инчунин, бӯйи ғализи ҳайвон бошад, ҳатман он ҷоро тарк кунед;
- агар ҳайвон сер бошад, чароҳат набардошта бошад, чун қоида баъди дидани одам худаш меравад;
- агар тасодуфан ба ҳайвон рӯ ба рӯ шудед ё ҳайвон тарсида мегурезад ё ҳамла мекунад;
- агар ҳайвон ба шумо ҳучум кардани шавад, дар ҷоятон шах шуда истед, кӯшиш кунед, ки аз назди он оҳиста-оҳиста дур шавед;
- ҳеч гоҳ кӯшиши гирифтани бачаи ҳайвонро накунад, модари ба қаҳромада шуморо думболагирӣ мекунад. Дар солҳои охир дар шаҳрҳо, бӯстонсаройҳои наздишаҳрӣ,

наздикии нуқтаҳои аҳолинишин сагҳои бесоҳиб хело зиёд шудаанд. Дар ҳолати шӯридан онҳо ба одамони гирду атроф хатари зиёд меоранд. Аз ин рӯ, ҳангоми вохӯрӣ бо чунин сагҳо ё галаи сагон хеле эҳтиёткор шудан лозим аст.

*Агар хатари ҳуҷуми сагҳо пеш биёяд, чӣ бояд кард?*

- Кӯшиши аз онҳо гурехтанро накунад, оҳиста-оҳиста роҳ рафта, баъд қадамзаниро зудтар кунад.

- Ҷисматонро ба тарафи сагҳо яктарафа гардонед.

- Яку якбора ҳаракат накунад.

- Агар саг сари ду зону нишинад, он ба чаҳидан омодагӣ мебинад. Дар ин ҳолат мустаҳкам истода, гулуи худро эҳтиёт кунад, яъне оринҷҳои дастро берун бароварда, занахдонро ба қафаси сина ҷафс кунад.

Агар шуморо саг бигазад, кӯшиши ба зудӣ манъ кардани хунравиро накунад, чунки он ба тоза кардани чароҳат мусоидат мекунад. Ҷойи саггазидаро маҳлули йод, даҳани фаранг, спирт молида, бо докаи тамизшуда бибандед, баъд ба муассисаи тиббии наздиктарин муроҷиат кунад.



### Савол

1. Дар вақти вохӯрӣ бо ҳайвонҳои калони ваҳшӣ кадом қоидаҳоро риоя бояд кард?

2. Кадом вақт бо ҳайвонҳои ваҳшӣ вохӯрдан хатарноктар аст?

3. Дар вақти вохӯрӣ бо сагҳои ҳуҷумкунанда чӣ тавр бояд рафтор кард?

## Хатари гузаштан аз дарёҳо

Дар Тоҷикистон бисёр рӯду дарё ва дарёчаҳо ҳастанд, ки на ҳар кас аз онҳо гузашта метавонад. Бехтараш дарёро аз ҷойи пастобияш убур кунед. Гузаргоҳро дар қисми васеи дарё ё дар он ҷое, ки ба қисмҳо ҷудо мешавад, интиҳоб кунед. Болои об дар камобӣ каме мавҷ зада, об ба назарат равшан метобад. Танҳо аз дарёчаҳои хурде, ки обашон на он қадар хунук ва тағаш рег дорад, пойи луч гузаштан мумкин аст. Дарёи кӯҳиро савора гузаштан беҳтар аст. Барои ин қисмати камоби онро, ки сангҳои хурди дарёро бо паҳноияш ишғол кардааст, интиҳоб кардан зарур аст. Инчунин, метавонед аз он қисмате, ки суръати ҷараёни об хеле суст аст, бигузаред.

Сатҳи об дар дарёи кӯҳӣ ба обу ҳаво, фасли сол ва шабонарӯз низ вобаста аст. Оби рудхонаҳои кӯҳӣ дар пагоҳирӯзӣ камтар аст, зеро дар шаб суръати обшавии пирияхҳои кӯҳӣ суст мешавад ва миқдори об коҳиш меёбад. Аммо сатҳи об баъди борон зуд баланд мешавад. Агар чуқурии дарёи кӯҳӣ аз миён боло набошад, онро убур кардан мумкин аст. Агар чуқурӣ аз миён боло бошад, дар ин ҳолат ба об даромадан манъ ва хавфнок аст. Одамоне, ки хунари шиноварино намедонанд, бояд дар оби чуқуриаш аз миён боло надароянд. Ҳамчунин хангоми шино ё убур аз об бояд ба сардии хеле зиёди он тавачҷуҳ дошта бошед. Зеро оби хеле сард метавонад дасту поро карахт кунанд, ки ин дар навбати худ метавонад боиси аз ҳаракат боз мондан ё ғарқ шудан шавад.



### САВОЛ

1. Чӣ тавр аз дарёи васеъ гузаштан мумкин аст?
2. Аз дарёи кӯҳӣ чӣ тавр гузаштан лозим аст?

### СУПОРИШ

1. Муайян кунед, ки оё аз дарёи чуқур шино карда гузаштан мумкин аст? Агар ҳа, чӣ тавр?
2. Бигӯед, ки кадом воситаҳои аз дарё гузаштани одамон ва гузаронидани ашё мавҷуд аст? Дар бораи онҳо нақл кунед.



## 22. ХАТАР ҲАНГОМИ ҲАРАКАТ ДАР КҮҲҲО

Дар маҳалли кӯҳӣ ҳодисаҳои табиие, ки вазъиятро зуд дигаргун месозад: ивазшавии обу ҳаво, боди саҳт, туман, барфи баланд, тарма, раъду барқ, тӯфон ва бориши барф ба ҳисоб мераванд. Дар рӯзҳои гарми тобистон низ тӯфони барфӣ шуданаш мумкин аст. Дар натиҷа дар чанд соат, баландии барф дар нишебии кӯҳ то 10-20 см мешавад, ҳарорати ҳаво то 0°C мефуруяд. Зуд ивазшавии обу ҳаво дар шароити баландкӯҳ чорабиниҳои махсуси беҳатариро тақозо мекунад:

- хусусияти рельефи хатсайри ояндаро омӯхта, бояд ба қувва ва имконоти худ баҳо дод;

- дар вақти боридани борон, туман, ҳарорати пасти ҳаво, баъди боридани барфи зиёд, ки хавфи фуromaдани тарма дида мешавад, инчунин ҳангоми торикӣ сайр кардан хатарнок аст;

- ҳаракатро саҳарии барвақт бо либосу пойафзоли мувофиқ бояд оғоз кард.

- пойҳоро аз чароҳатбардорӣ ва сармозанӣ эҳтиёт кардан лозим аст;

- дар вақти гузаштан аз сангҳо ва қитъаи тармафуру эҳтиёт бояд кард;

- дарзаи алаф, буттаҳои хурд, ки дар хоки мулоим мерӯянд, дунгиҳои тари мағорбастаро бо сифати тақия истифода бурдан мумкин нест;

- дар қисмати мураккаби ҳаракат, албатта, аз банди капронии эҳтиётӣ истифода бурдан ба манфиати қор аст.

**Қоидаҳои зерини ҳаракат дар нишебиҳои кӯҳ барои сарфа кардани қувва кумак мерасонанд:**

1. Тағҷарми пойафзол дар замин тахту ҳамвор гузошта мешавад.

2. Қомат баробари пойҳо рост гирифта шавад.

3. Ҳангоми баромадани кӯтал, дар ҳар қадам зонуҳо бояд зер кард.

4. Нишебиҳои чаридорро рост набароед, беҳтараш онҳоро печутоб хӯрда бароед.



5. Дар вақти фуромадан зонуро тавре қат кардан лозим, ки дар ҳар қадам хаму рост шудани шахсро таъмин кунад.

Аз сабаби он, ки 93%-и масоҳати Тоҷикистонро кӯҳҳо ташкил мекунанд, хавфи фуромадани тарма хеле зиёд аст.

*Тарма* ё ин ки фурурави барф – барфи хеле зиёд, ки аз нишебиҳои чаридор ба поён лағжида мефурояд. Фуромадани тарма дар ҳамаи маҳалҳо, ки барфи зиёд меборад, мумкин аст.

Тарма метавонад ҳар лаҳза бо сабаби дар нишебиҳо зиёд шудани барф, бӯрони барфӣ ё ки баъди бориши барфи саҳт, дар вақти гармшавии ҳаво, боридани борон фурояд. Тарма кувваи калони ҷозибанок дорад ва суръати ҳаракати он дар як соат ба 200 км мерасад. *Дар ин нуқтаҳо тавачҷуҳ дошта бошед:*

- Ҷойҳои аз тарма хавфнок дар кӯҳ:
- Дар вақти бориши барф дар нишебии кӯҳ ва дараҳои танг;
- Нишебиҳо, ки дар онҳо барфҳо овезонанд;
- Нишебиҳои ҳамвор, ки на санг ва на дарахт доранд;
- Нишебиҳо, ки дар он таъсири офтоб зиёд аст, дар натиҷа барфи он зуд об мешавад.

**Қоидаҳои ҳаракат дар нишебиҳо, ки хавфи фуромадани тарма таҳдид мекунад:**

- Ғалоғула, паропар, барфбозӣ нақунед.
- Ҳамон хатсайро интихоб кунед, ки аз хавфи фуромадани тарма монеаҳо эмин мебаранд.
- Дар нишебии барфдор рост ба таври амудӣ баромадан лозим аст.
- Дар масофаи 40-100 м байни якдигар ҳаракат кардан лозим аст, беҳтараш бо ресмон ҳаракат кунед.

- Аз қисмати хавфи тармафуруй ногузашта, балки аз қисми болои чамъшавии асосии барф бояд гузашт.

- Агар фуруравии барф сар шавад, хатман истодан зарур аст.

**Агар ба тарфатон тарма ҳаракат кунад, чӣ бояд кард:**

- Ҳар чӣ зудтар ба паноҳгоҳ (камар, зери санг), ки пинҳон шудан мумкин аст, ҳаракат кунед.

- Ба воситаи чӯб дар болои барф мустаҳкам шудан мумкин аст.

- Тавре бояд истод, ки ҳиссаи барфи кам ба кас расад. Борхалта ва дигар чизҳои хамроҳатон бударо партофта гу-резед.

- Бо шарф ё гарданаки чемпиратон рӯятонро пӯшонед. Аз чанги барф бо дастҳоятон даҳон ва биниатонро ҳимоя кунед.

**Агар дар таги тарма мондед, чӣ кор бояд кард:**

- Ҳеч гоҳ ба воҳима дода нашавед.

- Баъди боз мондани тарма ҳар чӣ метавонед атрофи рӯй ва қафаси синаро васеъ кунед.

- Ҳаракат кунед, ки тарзи беҳатари истоданро қабул кунед – зонухоро ба қафаси сина наздик оварда, рӯйро бо даст пӯшонед.

- Ҳар замон яхҳоеро, ки дар натиҷаи нафасгирӣ пайдо мешаванд, аз назди рӯй дур кунед.

- Тарафи боло ва тарафи поёнро бояд муайян кард, ба овозҳои боло гӯш андохта, ба онҳо хабар бидихед.

- Дар ҳолати нарасидани ёрӣ, барфро мустақилона канда, онро бартараф кунед.

### **САВОЛ**

1. Кадом қоидаҳои сайру гашт дар фасли тобистон дар нише-биҳои кӯҳ мавҷуд аст?

2. Кадом чойҳо барои тармафуруй хавфноканд?

3. Дар нишебиҳое, ки хавфи фуромадани тарма ҳаст, чӣ тавр бояд ҳаракат кард?

4. Агар тарма ба тарафатон ҳаракат кунад, чӣ бояд кард? Агар

дар зери тарма мондӣ, чӣ чора бояд чувт? Барои чӣ бояд дахон ва биниро химоя кард?

5. Барои дар тарқишҳои кӯҳӣ наафтидан чӣ тавр худро бояд муҳофизат кард?

6. Бемории кӯҳӣ чӣ хел беморист ва онро чӣ тавр бояд пешгирӣ кард?

### **23. ЧӢ ТАВР ХУДРО АЗ РАӢДУ БАРҚ ЭӢТИӢТ БОЯД КАРД?**

Дар уфуқ пайдошавии абрҳои ғафси тӯда-тӯдаи манорамонанд ва сар задани раъду барқ метавонад оқибати бад дошта бошад. Пеш аз саршавии раъду барқ бод тамоман хомӯш мешавад ё ки самти худро дигар мекунад, сипас тундбод хеста, баъди он борон сар мешавад. Ба наздикшавии раъду барқ диққат дода, сари вақт дар ягон ҷойи беҳавф пинҳон шудан лозим аст.

Муайян кунед, ки на танҳо ба инсонӣ рост истода задани раъду барқ хавфнок аст, балки зарядҳои электрикии аз раъду барқи паҳншуда ба шахси нишаста ҳам зарар дорад. Агар раъду барқ дарахтро занад, майдони 2 метр минтақаи хавфнок ба ҳисоб меравад.

Дар вақти раъду барқ оббозӣ кардан ва дар наздикии обанборҳо будан низ хатар дорад. Ҳангми сар задани раъду барқ кӯшиш кунед, ки аз рӯйи имкон худро тар накунад. Дар об заряди электрикӣ бисёр дур паҳн мешавад. Масофа то раъду барқи наздик омада истодаро муайян кардан мумкин аст. Сонияҳои байни пайдошавии барқ ва овози раъдро ҳисоб бояд кард. Равшании барқ то одам зуд мерасад. Суръати овоз ба ҳисоби миёна 300-400 м. дар як сония аст. Ҳамон сонияи фосила нишон медиҳад, ки раъду барқ аз мо дар масофаи 300-400 м. дур аст, агар ин фосила ду сония бошад, он гоҳ раъду барқ аз мо 600-800 м. дур мебошад.

Дар кӯҳистон баробари наздикшавии раъду барқ хатман аз нишебиҳои кӯҳ фуромадан зарур аст. Раъду барқ дар кӯҳ бисёр ҳодисаи хатарнок аст. Раъду барқи «хушк»-и беборон низ мешавад, ки он хавфи калон дорад.

### Дар хотир доред:

- Дар чангал хангоми раъду барқ дар назди дарахти яккаи аз ҳама баланд истодан мумкин нест.

- Бехтар аст дар мобайни дарахтони кадпасти зич пинҳон шавед. Дар ҳамвориҳо, канори беша истодан низ хавфнок аст.

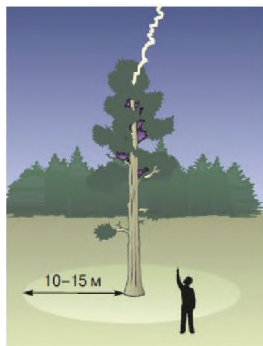
- Дар чойҳое, ки дарё чорӣ мешавад, обанборҳо ҳастанд, ҳаракат кардан ё ки истодан мумкин нест; баробари наздикшавии раъду барқ хатман аз об баромадан лозим аст.

- Дар маҳалҳои кӯҳӣ баробари наздикшавии раъду барқ ҳаракат кунед, ки аз чойҳои баланд – қулла, теппа, ағба, тегаҳо ва ғайра ба поён фуруед.

- Дар зери чисмҳои кӯҳие, ки овезонанд, пинҳон шудан мумкин нест.

Аз раъду барқ дар ғорҳои табиӣ нишебиҳои кӯҳӣ пинҳон шудан мумкин, аммо набояд наздиктар аз 2 метр ба девори он чафс шуд. Аз раъду барқи «хушк» дар чуқуриҳо, чӯйҳо, сойҳо ва дигар чойҳо пинҳон шудан мумкин аст. Агар ба он чойҳо об дарояд, он чойҳоро бояд тарк кард. Фаромӯш кардан лозим нест, ки заминҳои регзор ва сангчадор аз заминҳое, ки хокашон лой мешавад, беҳавфтаранд. Об аз рег ва сангча зуд мегузарад, дар чое, ки хок лой шудааст, замин обро намекашад. Дар натиҷа об чамъ шуда, барои гузаронидани заряди электрикӣ хидмат мекунад. Дар вақти раъду барқ бехтараш дар як чой истодан, агар имкон набошад, охиста-охиста роҳ рафтани лозим аст. Ҳаракати гурӯҳӣ хавфнок аст. Бояд байни якдигар масофаи муайян бошад. Дар минтақаи раъду барқ давидан мумкин нест.

Ҳамаи ашёи металлӣ: табар, арра, бел, корд, асбобу анҷоми кӯҳнавардӣ ва ғайраро чамъ карда, дар масофаи 15-30 м дуртар аз чойи қароргоҳ ё чамъшавии одамон пинҳон кард. Аз замин, махсусан, агар он намнок бошад, бояд одамон-



ро чудо кард. Дар зери худ гилемча, рахти дамкардашуда, полиэтилен, навдаҳо, пояи дарахт, ҳатто санг мондан мумкин аст. Бояд кӯшиш кард, ки ҳамаи он чизҳо хушк бошанд. Тавре нишастан лозим, ки узвҳои бадани шахс камтар ба замин расад. Либосҳои тарро бароварда, либосҳои хушк пӯшидан зарур аст. Либоси тар хавфи задани барқро зиёд мекунад.

Ба касоне, ки онҳоро барқ задааст, ба зудӣ ёрӣ расонидан лозим аст. Бояд донист, ки на ҳама намуди барқзанӣ марговар аст. Агар дар ҷабрдида нишонаи нафаскашӣ эҳсос нашавад, ба ӯ нафаси сунӣ дода, дилашро масх кардан зарур аст.

Дар натиҷаи барқзанӣ метавонад бадани инсон бисӯзад, аз ин рӯ, ҷойҳои сӯхтаро ба воситаи ашёи тамизшуда бастан лозим аст. Методи тағи хок кардан, ки дар байни одамон холо ҳам роиҷ аст, қатъиян манъ аст. Ин амал ба ҷойи фоида зарар меорад. Ҷабрдидаро танҳо гузоштан мумкин нест, кори дил ва набзи ӯро назорат кардан зарур аст. Агар одам баъди задани раъду барқ ба хуш бошад ҳам, вайро ҳатман ба беморхона бурдан лозим аст, чунки амали заряди электрикӣ мумкин аст баъдтар таъсир кунад.



### **САВОЛ**

1. Чӣ тавр бояд наздик омадани раъду барқро фаҳмид?
2. Дар вақти раъду барқ аз чӣ бояд эҳтиёт кард?
3. Заряди электрикӣ ба ғайр аз барқзанӣ боз чӣ тавр таъсир мерасонад?
4. Ҳангоми раъду барқ дар кучо истодан хавфнок аст?
5. Дар вақти раъду барқ дар зери кадом дарахт истодан беҳатар аст?
6. Агар раъду барқ ту ва рафиқонатро дар чангал, дар ҳамворӣ ва дар кӯҳ дарёб намуд, чӣ бояд кард?
7. Дар вақти раъду барқ кадом корхоро ба чо овардан мумкин нест?
8. ба шахси аз барқ ё чараёни электрикӣ чабрдида чӣ тавр ёрӣ расонидан лозим аст?

### **Супориш**

1. Хотираҳоягонро ҳангоми раъду барқ тартиб бидихед: чӣ бояд кард, кадом корро кардан хавфнок аст ва аз раъду барқ чӣ хел эҳтиёт шудан лозим аст? Онҳоро дар дафтар ва луғати худ бинависед.
2. Ба расм нигоҳ карда, бигӯед, ки ин бачаро, раъду барқ дарёб кардааст, барои начоташ чӣ кор бояд кард?

## **24. ТАҚРОРИ ҚИСМИ 1**

### **«БЕХАТАРИИ ИНСОН ДАР ШАРОИТИ ТАБИИИ ХАВФНОК ВА ҒАЙРИОДӢ»**

### **ҚИСМИ II. АСОСҲОИ ДОНИШҲОИ ТИББӢ**

**БОБИ IV**  
**РАСОНДАНИ ЁРИИ АВВАЛИНИ ТИББӢ**  
**ДАР ҲОЛАТИ ҒАЙРИОДӢ**

**25. УСУЛҲОИ АСОСИИ РАСОНИДАНИ**  
**ХУДӢРӢ, ЁРИИ АВВАЛИН БА ҶАБРДИДА,**  
**ДОРУҚУТТӢ, ГИЁҲҲОИ ШИФОБАҲШИ ТАБИӢ**

**Усулҳои асосии расонидани худӣрӣ.** Ҳамин ҳел шуданаш мумкин аст, ки маҷбуред ба худ ёрии одии аввалини тиб-



бӣ расонед. Албатта, дар ҳолати беҳушӣ, нафастангӣ, аз кор мондани дил, задани барқ, шикастани сугунмуҳра ба худ ёрӣ расонида наметавонед. Дар ҳамаи ин ҳолатҳо танҳо табиб ва одамони нағз омодагӣ дида, ёрӣ расони-

да метавонанд. Дониста бошед, ки сабаби бисёр чароҳату дардҳои ба амаломеда аз бисёр ҷиҳат ҳуди шумо ҳастед. Ҳангоми танҳои дар табиат, агар саломат ҳам бошед, ҳолату вазъияти худро назорат карда тавонед ва нишонаҳои пайдошавии дардро ҳис кунед. Масалан, яке аз нишонаҳои саҳт ҳасташавии умумӣ ин: гоҳ сурх шудану гоҳ паридани ранги рӯй, бо душворӣ нутқ кардан, зуд-зуд нафасгирӣ, задани набз ва оҳиста ба ҳолати аввала баргаштани он ба ҳисоб меравад. Чӣ бояд кард, агар бемор шудед ё чароҳат бардоштед, аммо касе ба шумо ёрӣ намерасонад ва шумо танҳоед?

Пеш аз ҳама дар ҳар гуна ҳолати хавфнок оромиро нигоҳ доштан зарур аст. Ба воҳима афтодан боиси амали нодуруст мешавад, вақти киматро аз даст медихед. Ба худ ёрии аввалин расонида, ҳатман ба пайдарҳамии амалҳо қатъиян риоя кунед:



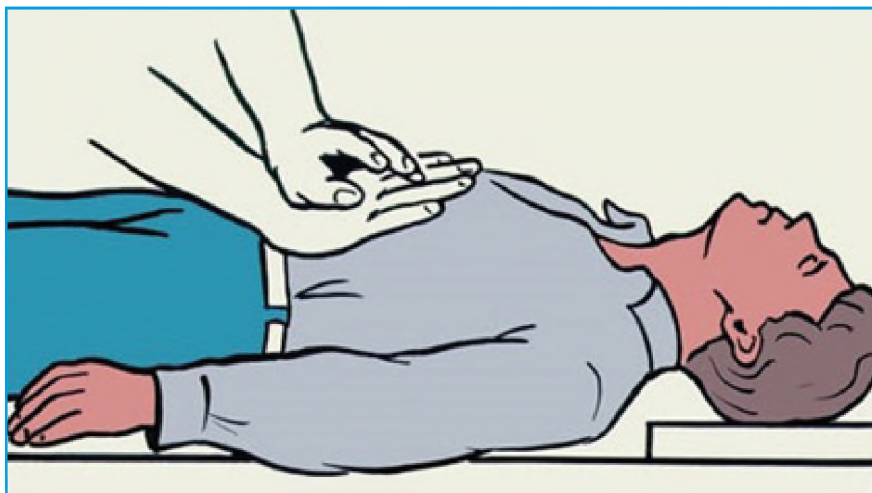
1. Аввалан, сабаби бевосита дар ҳолати хатарнок афтиданатонро бартараф кунед. Масалан, дар таги пораҳои шикастаи автомобил ё дар таги дарахтони афтида ва дар зери тарма мондед, ҳаракат кунед, ки аз он ҷойҳо бароед. Бевохима, оҳиста ҳаракат карда кӯшиш кунед, ки дар пораҳои шикаста, дарахти афтида, худро норасонида, аз он ҷойи садамавӣ бароед.

2. Вақте ки дардро ҳис кардед, ҷойи дардро дақиқ кунед – ин барои муайян кардани хусусияти зарбхӯрӣ кумак мерасонад.

3. Ба ҷойи бехатар баромада, оромона, бадани худро бубинед, оё ҷароҳати аён, зарбхӯрии берунии саҳт ва дарунӣ, ягон ҷойи шикаста ҳаст ё не.

4. Ҳолату вазъиятро дида, воситаҳои маъмули худёрирасонро ба хотир биёред.

**Ёрии аввалин ба ҷабрдида.** Барои ҷабрдидае, ки ҷароҳати вазнин гирифта хоб аст, намечунбад ва ҳодисаҳои гирду



атрофро ҳис намекунад, хангоми ёрии аввалини тиббӣ расонидан ҷӣ бояд кард?

1. Оё дар рағи шараён набз мавҷуд ҳаст.

2. Агар набз бошад, ҷабрдидаро ба шикам гардонида,

дахони ӯро ба воситаи рӯймолча тоза кунед. Шахсеро, ки ба пушт дар ҳолати беҳушӣ қарор дорад, метавонад забонаш дар ҳалқаш фуру равад. Дар натиҷа ҳаво ба шуши вай намедарояд.

3. Нафасгирии сунъӣ гузаронед.

4. Дар ҷое, ки хун сахт ҷорист, бинт (дока) бимонед, ки муваққатан хунравиро нигоҳ медорад. Дониста бошад, ки нодуруст гузоштани бинт хунравиро зиёд мекунад ва ба ҷабрдида зарар меоварад. Бинтро аз ҷойи ҷароҳат болотар аз ду соат зиёд гузоштан мумкин нест. Барои ҳамин дар бинт хатча бо нишондоди дақиқи вақти гузошташудани он насб кунед.

5. Докабандӣ кардани ҷароҳат.

6. Вобаста ба намудҳои зарбхурӣ, масалан, дар вақти шикастан тахтачаи шикастабандӣ ё ки бо докабандии сахт мустаҳкам кардан лозим аст.

7. Мошини ёрии таъҷилро ҷеғ зада, ба табобатхона бурдани осебдида маслиҳат дода мешавад.

**Мумкин нест:**

- ҷабрдидаро дар ҳолати беҳушӣ ба пушт хобонидан;
- дар тағи сари ӯ ягон ашё: борхалта, либоси таҳқардашударо мондан;
- ҷабрдидаро аз ҷойи ходиса бе зарурат (хатари ярҷ, тарма, оташ, тарқиш) ба дигар ҷой бурдан;
- бе зарурат аз ҷойи ҷароҳат баровардани шикастапораҳо ва дигар чизҳо;
- ба ҷароҳат расидан ва ягон кори дигар кардан, агар он чуқур бошад, қатъиян манъ аст;
- ҷо ба ҷо кардани устухонҳои шикаста дар шикасти аён;
- ба ҷабрдидаи ҷароҳатбардошта додани об;
- бе зарурат ҷабрдидаро маҷбур ба ҳаракат водор кардан.

Дар хотир доштан зарур аст, ки дар дақиқаҳои аввали баъди ҷароҳат бардоштан, шахс ба ҳолати садамавии сахт дучор мешавад. *Ҳолатҳои зуҳур ёфтани садама;*

- зуд паридани ранги рӯй, даст, тезшавии дилзанӣ ва нафасгири;
- ба вазъи нодуруст баҳо додан, беаҳамиятӣ;
- дард ҳарчанд сахт бошад ҳам, шикоят накардан;

**Дорукуттӣ, воситаҳои дорувории табиӣ.** Гоҳе тавассути нақлиёти гуногун ба чойҳои дур ба саёҳат рафтани пеш меояд. Бинобар ин, дорукуттии наҷандон қалон, ки доруҳои зарурӣ ва воситаҳои бандубастро барои ёрии аввалини тиббӣ ва худёри заруранд, ҳамроҳ гирифтани лозим аст. Дар дорукуттӣ бояд чунин мавод бошад:

- маводди бандубаст (доқаҳои тамизшуда, салфетка, қоғазхалтаи шахсии ашёи бастан, лейкопластир);
- воситаи тамизкунии (йод);
- воситаи хунманъкунии (маҳлули ҳидроген);
- доруҳои, ки барои паст кардани дард, ҳарорат, дарди меъда, ки табиб тавсия додааст, инчунин, воситаҳои дорувории зарурии шахсӣ;
- асбобҳои одии тиббӣ (қайҷии хурд, пинсет, жгут);
- доруҳои махсус (мисол, агар ба маҳале, ки сафар карданд, ки дар он чой морҳои захрнок бошанд, хунобаи зидди захримор).

Пеш аз сафар дорукуттии шахсиро дида, вобаста ба маҳал, фасли сол ва вазъи саломатӣ дар он доруҳои заруриро илова кунед. Ҳама гуна ҳолатҳои фавқулодари пешгӯӣ кардан мумкин нест. Баъзан шахс дар ҳолати фавқулода ҳатто чизҳои заруриро фаромӯш мекунад. Пеш аз ҳама, ин ба доруворӣ ва воситаҳои бандубаст тааллуқ дорад.

Агар дорукуттӣ нашошта бошад! Дар ин ҳолат ба шумо рустаниҳои кӯҳӣ, ки хусусияти табобатӣ доранд, ёри мерасонанд.

Решаи чормоғак барои манъ кардани хун ёрии қалон мерасонад. Онро қанда бо об тоза кунед ва дар болои ҷароҳат бигузored.

Барги газна хусусияти ғафс кардани хунро дорад ва хунравиро манъ мекунад.

Ба сифати пахта мағори торф, пари қу, чой ва қамишро истифода бурдан мумкин. Қисми болоии қамишро гирифта, қисми дохилашро, ки ба пахта монанд аст, истифода мебаранд. Барои табобати ҷароҳат ва сӯхтагӣ шилми дараҳти

сӯзанбаргро метавон истифода бурд. Ба ҷойи йод шарбати сурхчаранги шахдбӯрро, ки месӯзонад, истифода бурдан мумкин аст. Шарбати тозаи барги зуф ва дармана (полын) хунравиро манъ карда, ҷароҳатро безарар мегардонад ва дардро таскин медиҳад. Инро дар вақти зарбхӯрӣ, инчунин, газидани занбӯр, говзанбӯр истифода мебаранд. Барги зуф, барги дармакоро дар оби ҷӯшида шуста, хушк карда, кӯфта, дар болои ҷароҳат гузоштан лозим аст.

**Дар хотир доред!** Воситаҳои табииро ҳамон вақт истифода баред, ки агар онҳоро донед ва аз онҳо истифода бурда тавонед.

### САВОЛ

1. Барои ҷӣ танҳо дар муҳити табиӣ баробари захм бардоштан оромиро бояд нигоҳ дошт?
2. Шахси захмбардоштаи танҳо кадом амалҳоро бояд пай дар пай иҷро кунад?
3. Нишонаҳои вазъи садамавии сахтро номбар кунед.
4. Дар дорукуттии шахсӣ ҷиро бояд нигоҳ дошт?
5. Ҷаро маҷмӯи дорувории дорукуттии шахсиро бо табиб мувофиқа кардан зарур аст?
6. Барои безараргардони ҷароҳат кадом гиёҳҳои шифобахшро истифода бурдан мумкин аст?

### СУПОРИШ

Дар синф ба гурӯҳҳо ҷудо шавед. Бо роҳбарии омӯзгор ва намояндаи соҳаи тибби мактаб ҷунин машқҳои таълимӣ-тамриниро иҷро кунед:

- а) бастан бо доқа;
- б) бандубасти тахтачаи шикастабандӣ;
- в) муайян кардани набз.

Муайян кунед, ки дар маҳалли шумо кадом гиёҳҳои шифобахш мавҷуд аст? Ин гиёҳҳоро барои шифои ҷароҳат ҷӣ тавр истифода бурдан мумкин аст? Воситаҳои шифобахши табииро ҷӣ тавр омода кардан мумкин аст? Дар кадом фасли сол аз онҳо истифода бурдан мумкин аст? Ба расм нигоҳ карда, аз рӯи он номгӯи гиёҳҳои табиӣ заруриро барои расонидани ёрии аввалин, ки дар маҳалли шумо мерӯянд, тартиб диҳед.

## 26. СОИШ ЁФТАН ВА ОБИЛА КАРДАНИ ПЎСТ. ЗАХМИ БУРИШ

Дар вақти саёҳат мумкин аст пойҳои одам соиш ёфта, обила кунанд. Барои аз ин ҷароҳат эмин будан аз пойафзоли санчидашудаи мувофиқ истифода баред. Ҷуроб бояд аз матои мулоим бо андозаи худ ва бесуроҳӣ бошад.

Нишонаҳои соишбӯӣ – сурхшавии пӯст ё дардмандшавии онро дида, сабаби ба чунин ҳол гирифтӣ шудани пойро бифаҳмед, ба он «истироҳат» додан лозим аст. Агар обила пайдо шуда бошад, дар ҷойи он докаи тамизшудаи саҳт ва маҳлули синтомитсин гузоштан лозим аст. Докабандиро тарзе ба ҷо овардан лозим аст, ки боиси обила ва соиши нав нашавад.

### Дар хотир доред:

- Ҷар беғоҳ пойҳо ва ҷуробҳоятонро бишӯед, дар ҷуроб набудани сӯроҳӣ барои пешгирии соиши пой ёрӣ мерасонад.

**Заҳм аз буридан** – вайрон кардани яклухтии пӯст, ки аз буриши ашёи буррандаи тез ба вучуд меояд. Аксар вақт аз нодуруст муносибат кардан бо корд, арра, табар ягон узверо мебуранд. Агар буриш он қадар чуқур набошад ҳам, хунравии зиёд сар мезанад, аммо пеши роҳи ин ҳодисаро гирифтани он қадар душвор нест. Салфеткаи тамизро бо сари ангушт дошта, ҷойи ҷароҳатро чанд дақиқа зер карда, баъд ӣод ва ё маҳлули гидрогенро гузоред ва докапеч кунед.

Докаро саҳт бастан лозим аст, аммо на ба он ҳадде, ки ба гардиши хун ҳалал расонад. Агар дока аз хун тар шавад, онро накушода, аз болояш докаи нав мепечонанд. Агар заҳми буриш он қадар чуқур набошад, онро бо лейкопластир ширеш мекунанд, вале беҳтараш, шабона онро кушоед, зеро ҷароҳати но-баста зудтар маҳкам мешавад.

- Дар вақти тарошидани ҷӯб, онро дар замин монда, аз тарафи боло ба тарафи поён тарошидан беҳатар аст.



- Агар дар наздат нафаре бошад, кордро ба дарахт задан мумкин нест.

- Аз хама асбоби бехатар дар омода кардани хезум арра мебошад. Арраи якдаста бештар бехатар аст.

Дар вақти бо арраи дуста кор кардан бисёртар ба хатой роҳ медиҳанд: андохтани дастаҳои онро фаромӯш мекунанд, ғӯлаҷӯби аррашавандаро устувор намегузоранд, бо нимтанаи тугмаҳояш кушода кор мекунанд, дасти озодашонро дар ҷойи арракунӣ наздик мегузоранд ва ғайра.

Ҳангоми бо табар кор кардан хатоии асосӣ буридани навдаи аз ҳад зиёд ғафс ба ҳисоб меравад. Навдаҳои ғафсро, бехтараш, бо арраи якдаста бибуред.

*Дигар қоидавайронкуниҳои хос дар буридан ва кафондани хезум, ки бояд ба онҳо роҳ надод, инҳоянд;*

- Кор кардан бе пойафзол ва шим.
- Дар рӯи сангҳо буридани шохчаҳои хушки дарахт.
- Ҳангоми табарзанӣ дар гирду пеш будани одамон. Дар ин ҳолат мумкин аст, табар аз дастааш ҷудо шуда, ба сари яке аз онҳо занад. Дар дастааш мустаҳкам будани табарро ҳамеша санчидан лозим аст.

- Пойҳоятонро васеътар ва аз ҷой буридан дуртар гузоред.

- Одатан баъзе дарахтбуррони камтаҷриба, шохҳои хушки дарахтро бо муҳраи табар мешикананд. Дар натиҷа шохчаҳои хушк табарро ба қафо партофта, дами он ба дарахтбур расиданаш мумкин аст.

**Соиш ёфтани ягон узви одам** аз расидани пӯст ба ашёи саҳти ноҳамвор, ба мисли замин, санг, танаи дарахт ва ғайра ба амал меояд. Баробари соиш ёфтани узв, дар ҷойи он ҳар гуна ифлосиҳо пайдо шуданаш мумкин аст. Аз ин рӯ, ҷойи соишёртаро бо оби ҷӯшда ва собун шушта, бо маҳлули йод ва маҳлули ҳидроген тамиз кардан лозим аст. Агар ҷойи соишёрфта васеъ бошад ва аз он хун чорӣ шавад, онро бо дока бастан лозим аст.

### **Дар хотир доред:**

- пеш аз ба шахси чароҳатбардошта ёрӣ расонидан,

дастхоро бишӯед ё ки бо атр ва дигар махлулҳои зиддисироятӣ тоза кунед.

### САВОЛ

1. Пайдошавии соишбӯи ва обиларо чӣ тавр пешгирӣ кардан мумкин аст?
2. Агар пойҳоятон соиш ёфта, обила пайдо кунад, чӣ бояд кард?
3. Кадом қоидаҳоро риоя бояд кард, ки ҳангоми кор бо корд, табар, арра ба ҷароҳатбӯи роҳ надихед?
4. Агар захми буриш ба амал биёяд, чӣ кор бояд кард?

### СУПОРИШ

Номгӯи маводди бандубасти воситаҳои зиддисептикий барои коркарди ҷойи буридашуда ва пӯсткандаро тартиб диҳед. Бо роҳбарии омӯзгор бо ҳамсинфонтон қоидаҳои бастанӣ даст, китф, соқи пойро машқ кунед.

## 27. ҶАРОҲАТҲОИ НОАЁН

Дар вақти афтидан, ҳаракати ноҷо, ба ягон ашёи саҳт задан, аз зарби сабук то шикастани устухонҳо, ҷунбидани мағзи сар ва ҷароҳатҳои гуногун бардоштан мумкин аст. Дар натиҷаи ин ҷароҳатҳо бофтаҳои мушакҳо, майнаи сар ва устухонҳо каму беш иллатнок мешаванд. Ин намуд ҷароҳатро ҷароҳати ноаён меноманд.

### Латхӯрӣ

Одатан, дар натиҷаи зарбхӯрӣ ё афтидан бофтаҳои мулоими бадани инсон осеб мебинанд, ки онро латхӯрӣ меноманд.

Нишонаҳои латхӯрӣ: дард, варам ва доғи нофармон – кабудшавии узв мебошанд. Дар болои ҷойи дард сачоқи дар оби хунук таркардашударо мегузоранд. Дар шабонарӯзи дуҷум баъди латхӯрӣ бо оби гарм оббозӣ карда, масҳи сабук гузаронидан лозим аст. Махсусан, латхӯрии сар, қафаси сина ва ишкам хеле хавфнок аст. Ҳангоми латхӯрии саҳти сар мумкин аст луқидани мағзи сар ба сарҷарҳзанӣ, қайқунӣ ва беҳушшавӣ оварда расонад. Дар ин хо-



лат дар сари шахс латаи тар ва ё пораи ях гузошта, оромии ўро таъмин кардан зарур аст.

Латхўрии қафаси сина, баҳусус шикам, мумкин аст бо кафидани ягон узви дарунӣ оварда расонад, ки нишонаҳояш: хунравӣ, сахтшавии шикам, дарди сахт, дилбеҳузурӣ, қайкунӣ, набзи суст, кандани ранги рӯй мебошанд. Ба чабрдида оромии пурра лозим аст, ба вай нӯшидану хўрдан мумкин нест. Ёрии аввалияи тиббӣ расонидан ва ҳарчи зудтар ўро ба муассисаи тиббӣ бурдан зарур аст.

**Бечошавии устухон.** Дар вақти зарбхўрӣ устухон аз буғум мебарояд. Нишонаҳои осеб дидани устухон: дарди сахт, бечошавии буғум, имконнопазирии ҳаракат дар буғум, ивазшавии ҷойи табиӣ охири устухон ва дарозии он мебошад. Ҷабрдида бояд пурра ором бошад. Барои ин дастро бо рӯймол ё доқа бастан лозим аст. Пойҳоро дар вақти баромадани буғуми кос ба пойи сихат доқапеч кардан лозим аст. Чўб ё чизи дигарро баробари пой монда, онро доқапеч кардан лозим аст. Дар ҳолати баромадани буғуми зону онро зўран қат кардан мумкин нест. Танҳо дар таги зону болишт ё дигар либосҳоро мондан лозим аст. Барои он ки дард сабук шавад, ҷойи латхўрдари бо оби хунук тарбандӣ (компресс) бояд кард.

### **Дар хотир доред:**

• ҷо ба ҷо кардани ҷойи баромадагӣ – амалиёти тиббӣ мебошад! Агар омодагии махсус надошта бошед, ҳеҷ гоҳ кўшиши мустақилона иҷро кардани ин корро накунад. Баъзан баромадагиро аз шикастагӣ фарқ кардан душвор аст.

**Фишорёбӣ** – ҷароҳати бисёр вазнини дасту пой буда, ба маҷақшавии мушакҳо, ҳуҷайраҳои рағҳои хунгард ва асаб оварда мерасонад. Аз фишори бори вазнин (ғўлачўб, санг, хок, пораҳои воситаҳои нақлиёт), хангоми ярҷ, заминларза, садама шахс метавонад ба чунин ҳолат гирифта шавад.

Хангоми бардоштани садамаи сахт, ҷойи заруриро доқапеч (жгут) кардан лозим аст. Барои манъ кардани хунравӣ дар узви осебдида латтаи дар оби хунук таркардашуда ё пораи ях гузоштан зарур аст. Дар ин ҳолатҳо ҷабрдидаҳо гарм



печонида, қаҳва ва ё чойи гармаш нӯшонед. Беморро ҳарчи зудтар ба муассисаи табобатӣ бурдан лозим аст.

**Шикастани устухон.** Шикасти устухон мумкин аст пурра ва нопурра шавад. Дар вақти шикасти нопурра як қисми устухон мекафад.

Агар пӯст дар болои чойи шикаста пурра истода бошад, шикасти устухон ноаён мешавад.

Шикасти аёни устухон таврест, ки пӯст медарад ва устухони шикаста аз чароҳат берун мебарояд. Дар ин вақт дарди пуршиддат, варам, чамъшавии хун ба амал меояд. Баъзан ҳангоми каме ҳаракат кардан дар чойи шикаста садои кафидани шикастапораҳои устухон ба гӯш мерасад. Бештар вақт ҳолатҳои шикастани устухонҳои дарози дасту пой: банди даст, китф, соқи пой, миёнро дидан мумкин. Дар вақти шикастани ягон узв, барои он ки дардро зиёд накунад ва устухонпораҳои шикаста бечо нашаванд, бисёр эҳтиёткорона ёри аввалин расонидан лозим аст.

Ҳангоми шикасти ноаён дар мадди аввал начунбидани устухонпораҳоро (иммобилизатсияро) бояд таъмин кард. Барои ин чойи шикастаро бо тахтачаи шикастабандӣ, чӯб ё навда бастан лозим аст. Тахтачаи шикастабандиро тавре бастан лозим аст, ки имконияти ҳаракати дасту пой набошад. Дар вақти шикастани пой аз ду тараф тахтача монда, онро бастан зарур аст. Дар вақти шикастани устухони соқи пой тахтача то зону ва буғуми охири пой, дар ҳолати шикастани миён аз зону ва банду буғуми кос, то таги бағал баста мешавад. Тахтачаи шикастабандӣ бо пахта ё матои мулоим печонида шуда, баъд баста мешавад. Агар устухони даст шикаста бошад, баъди мондани тахтача дастро бо рӯймолча дар гардан овезон мекунанд. Агар ҳодиса дар қисми рух диҳад, ки тахтача сохтан душвор бошад, масалан, дар ҳамворӣ, дар он вақт дасти шикаста ба қафаси сина ва пойи шикаста дар пойи сихат докапеч карда мешавад.

#### **Дар хотир доред:**

- амали бесаводона ё сари вақт нарасонидани ёрӣ, ба оқибати вазнин ва ҳатто ба марг оварда мерасонад.

Албатта, ҳангоми танҳой дар табиат чароҳат бардошта, ба ёрии тиббии саривактӣ умед бастан душвор аст. Аммо расонидани ёрии аввалини тиббии дуруст умеди чабрдида-ро ба барқароршавии саломатӣ ва сихатёбӣ зиёд мекунад.

### **Савол**

1. Дар вақти саёҳати дурудароз, сайру гашти якрӯза кадом намуди чароҳатро бардоштан мумкин аст?
2. Кадом чароҳатхоро ноаён меноманд, барои чӣ?
3. Дар вақти зарб хӯрдан кадом қоидаҳои расонидани ёрии аввалин мавҷуд аст?
4. Кадом оқибатҳои ногувори фишорёбиро медонед ва онҳоро чӣ тавр бояд пешгирӣ кард?
5. Аломатҳои баромадани пою дастро номбар кунед. Дар ин ҳолат чӣ тавр ёрии аввалин расонидан мумкин аст?
6. Ҳангоми шикастани даст барои сохтани тахтачаи шикаста-бандӣ чизе нест, чӣ бояд кард?
7. Кадом намуди чароҳати ноаён ба табиб муроҷиат кардани чабрдида ро талаб мекунад?
8. Иммобилизатсияи дасту пой чист ва дар кадом намуди чароҳат зарур аст?

## **28. ҲАЙВОНОТИ ХАТАРНОК**

Ҳангоми дар вазъияти ғайриодӣ будан дар муҳити табиӣ на танҳо аз ҳайвонҳои калон, ҳатто аз ҳашарот, тортанаку мор ва дигар хазандаҳо низ эҳтиёт шудан лозим аст.

### **Нешзании ҳашарот ва тортанакмонандҳо**

Тобистон дар бисёр ҷойҳо пашша ба инсон нохушиҳои зиёд меоварад.

*Пашиа, кӯрпашиа (хомӯшақ), гурмағас* аз моҳи май то моҳи сентябр дар хама ҷой одам мечаспанд. Онҳо ба бинӣ, гӯш, даҳон, таги либос медароянд. Нешзании онҳо дардовар аст.

Танҳо ба воситаи турҳои махсус ва моддаҳои химиявӣ ҳудро аз чунин ҳашарот ҳимоя кардан мумкин аст. Дар ҷойи серпашша бояд остинҳоро баст, гарданаки курта, нимтана ва қисми поёнии шимро барои муҳофизат истифода бур-



дан лозим аст. Аз сӯзишвори  
рии тар гулхан афрӯхта, бо  
воситаи дуд пашшаҳоро би-  
гурезонед, хангоми ҳаракат  
онҳоро бо навдаҳо бояд гу-  
резонд.

Неш задани *гурмагас*  
дарднок ва хатарнок аст.  
Ин ҳашарот гузаронандаи  
бемориҳои сироятӣ аз ҳай-  
воноти калони шохдор ба

одам мебошад. Вақте ки *гурмагас* хунро мемакад, мисли  
кӯр аст ва онро бо даст нест кардан мумкин аст.

Агар *занбӯр*, *занбӯри асал*, *говзанбӯр*, *ору* ва ғайраро дар  
лонаҳояшон безобита кунед, бисёр хавфнок аст. *Занбӯри*  
*чангалӣ* ва *занбӯри асал* лонаи худро дар дарахт ва сох-  
тмонҳои тахтагӣ месозанд; *ору* дар танай дарунковоки да-  
рахт, *говзанбӯр* дар зери замин лона месозанд. Агар ғайри-  
ихтиёр оилаи *занбӯрро* беқарор кардед, чанд дақиқа бояд  
дар ҷоятон начунбида истед, то ки ҳашарот ором шавад,  
баъд аз он оҳиста ба як тараф равед. Дар вақти хучуми ои-  
лаи *занбӯр* рӯи худро бо дастҳо пӯшонида давидан лозим  
аст. Беҳтарин ҷойи паноҳгоҳ – об (дарё, кӯл) ё буттаи зич, ки  
ҳашаротро нигоҳ медорад, мебошад. Неш задани ҳашарот  
ба сурхшавӣ ва варамкунии узвҳои бадан, баъзан ба аллер-  
гия меорад. Баъзе ҳашарот чанд бор неш мезананд, *занбӯр*  
баъди неш задан онро боқӣ мегузорад. Ёри аввалин ханго-  
ми гирифтани неш дар тарбандӣ зоҳир мешавад. Ҷойи неш-  
задари бо спирт, маҳлули даҳани фаранг, атр ва перекиси  
оксиген соиш медиҳанд.

Дар натиҷаи нешзании зиёд мумкин аст, сарчархзанӣ,  
дилбеҳузурӣ, сардари, сустӣ, ҳатто қайқунӣ, нафастангӣ, ба-  
ландшавии ҳарорати бадан, беҳушшавӣ пеш биёяд. Дар ин  
ҳолат ҳатман ёри тиббӣ зарур аст. Агар табиб набошад,  
дар сар тарбандӣ карда ва доруҳои зиддиаллергӣ нӯшидан  
лозим аст. Забонро газидани *занбӯр* бисёр хавфнок буда, ба  
нафасгирӣ оварда мерасонад. Дар ин ҳолат ҷабрдида бояд

дар даҳонаш пораи ях бигирад ё даҳонро бо оби хунук обгардон кунад.

Дар чойҳои намнок ва бо баргҳо пӯшонидашуда *кана* зиёд аст. Кана аслан дар кундаи буридашудаи дарахтон, қад-қадди пайроҳа, роҳ ва чойҳое, ки ҳайвонот нигохубин карда мешаванд, чойгир мешавад. Ҳоло кана дар наздики дехаҳо, қитъаи бӯстонсаройҳо ва боғҳо пайдо шудааст. Дар ин чойҳо бояд чораҳои муайяни эҳтиётӣ ба роҳ монда шавад:

- хамаи тугмаҳои либосро маҳкам карда, ба таги либос дохилшавии ин ҳашаротро бояд пешгирӣ кард. Почаҳои шимро дар дохили мӯза андохта, сарро бо рӯймол бастан лозим аст.

- дар маҳалҳое, ки хатари кана зиёд аст, дар ҳар якуним-ду соат ва саҳару шом баданро аз назар бояд гузаронид. Кана зуд хунро намемакад, хеле зиёд дар бадан ҳазид, чойи писандидаашро мекобад. Неш задани кана барои он хатарнок аст, ки ба бемории омоси майна (энцефалит) оварда мерасонад. Ба ин беморӣ, баъди неш задани кана аз моҳи май то охири июл, гирифтور шудан мумкин аст, ки бар асари он 20%-и беморон мефавтанд. Кана метавонад чунин бемориҳои хавфнокро ба монанди домана, варача, табларза ба одам гузаронад. Муҳим он аст, ки канаро ёфта, нест кардан зарур аст. Канаи мурдари гирифта, ба табиби бемориҳои сироятӣ нишон додан лозим аст.

### **Дар хотир доред:**

- баъди сайру саёҳат бадани худ ва дастпарварони худ – гурба ва сагро аз назар гузаронед;

- канаро сӯзонидан ё бо даст кандан мумкин нест;

- онро бо пинсет ё ки ҳафки риштагӣ дошта, чунбонида, баъд гирифта лозим аст. Ҳаракат кунед, ки сари канаро аз танаш чудо накунед, зеро қисми даҳон ва хартумчаи он дар пӯсти одам бисёр маҳкам мечаспад;

- сар ва хартумчаи канаро дар пӯст мондан мумкин нест, агар ин ҳодиса рӯй диҳад, бо пинсети дар оташ гарм кардашуда онро рафъ кардан лозим аст;

- чойи газиди канаро бо йод ва маҳлули даҳани фаранг безарар бигардонед;

- агар тасодуфан канаро зер кардед, чашмонатонро бо

дасти ношуста пок кардан ё ба бинӣ расондан мумкин нест;  
• худро ҳатман ба табиби бемориҳои сироятӣ нишон бидиҳед.

Заҳри бештари *тортанакҳо* барои инсон бехатаранд, гайр аз заҳри *ғунда*. Ғундаи модина аз 10 то 20 мм ва ғундаи нарина 4-7 мм мешаванд. Заҳри ғундаи модина барои инсон ва ҳайвонҳои калон, ба монанди асп ва шутур марговар аст. Дар Тоҷикистон қариб, ки дар ҳамаи минтақаҳо бо ғунда вохӯрдан мумкин аст.

Заҳри ғунда баданро захролуд мекунад, дар муддати 5-30 дақиқа мушакҳои дасту пой суст шуда, дар миён ва шикам дарди саҳт пайдо мешавад. Бадан ба ларза даромада, ҳарорати он то ба 38°C мерасад. Дар ҳолати вазнинӣ мумкин аст, табларза, нафастангии саҳт руҳ диҳад, ки ин ҳолат ҳатто баъзан ба марг оварда мерасонад. Дар чунин маврид чабрдиаро зуд дар табобатхона хобонидан лозим аст. Агар ғунда газад, дар муддати 1-2 дақиқа ҷойи газидани онро бо 2 ё 3 гугирдҷӯб сӯзонидан зарур аст. Чунки дар натиҷаи сӯзонидан заҳр вайрон шуда, ба хун ҳамроҳ намешавад. Ба чабрдида оби гарм ва доруи таскинбахш медиҳанд. Бо вучуди ҳамаи ин, ҳатман ба табиб муроҷиат кардан лозим аст.

*Каждумро* низ дар ҳамаи минтақаҳои Тоҷикистон вохӯрдан мумкин аст. Заҳри каждум барои инсон дарднок аст, аммо аз газидани оро дида хавфнок нест. Заҳри каждум дар думи он ҷамъ мешавад. Каждumi хавфноки марговар низ ҳаст, ба монанди каждumi сиёҳ ё думғафс. Қариб 25 намуди каждумҳои хавфнок мавҷуданд. Заҳри онҳо мағзи сар ва дилро фалаҷ мекунанд. Ёрии аввалин молидани маҳлулҳои зиддисириоятӣ ва докабандӣ ба ҳисоб меравад. Тарбандӣ низ зарур аст. Барои паст кардани шиддати дард доруҳои таскиндиҳанда дода мешавад.

#### САВОЛ

1. Аз хомӯшак ва пашша чӣ тавр эҳтиёт бояд кард?
2. Энсефалити канагӣ чист ва чӣ тавр аз он захролуд шудан мумкин аст?
3. Чӣ тавр аз неш задани кана худро эҳтиёт бояд кард?
4. Чӣ бояд кард, агар кана хунро бимакад?

5. Барои чӣ пас аз неш задани кана ба табиби сироятӣ муроҷиат кардан ҳатмист?

6. Кадом вақт неш задани ору, занбӯри ало хавфнок аст? Агар онҳо неш зананд, чӣ бояд кард?

### **Супориш**

«Суратробот»-и ҳашарот ва тортанакнамудҳои хатарнок: шакл, андоза, шумораи пойҳо ва дигар узвҳои зарурии онҳоро тартиб бидиҳед.

## **29. НЕШ ЗАДАНИ МОР, ГАЗИДАНИ ҲАЙВОНОТИ ҲОР (ДЕВОНА) ВА ХОЯНДАҲО**

### **Барои инсон морҳои зерин хавфноканд:**

- морҳои баҳрӣ дар сохилҳои уқёнуси Ҳинд ва уқёнуси Ором маскан гирифтаанд (дар Тоҷикистон чунин морҳо нестанд);

- морҳои айнақдор дар Африқо, Осиёи Ҷанубӣ ва Осиёи Марказӣ маскан доранд;

- мори афъӣ, ки дар Тоҷикистон, минтақаҳои Урал ва Сибири Русия, Кавказ, Украина, Қазоқистон маскан доранд.

- мори холдор (гюрза) дар Тоҷикистон, Доғистон, Туркманистон, ҷануби Қазоқистон, Қирғизистон ва Ўзбекистон паҳн шудааст.



Морҳои захрдор, вақте ба одам неш мезананд, ки онҳо-ро ба газидан маҷбур месозанд. Бинобар дар он ҷойҳое, ки ин намуд морҳо маскан доранд, бисёр бодикқат бояд буд, бо пойи луч, пойафзоли сабуки болокушода гаштан мумкин нест. Нешзании мор мисли сӯзанзанист, аммо баъди нешзании мори захрдор захролудшавии бадани инсон сар мешавад. *Нишонаҳои аввалини захролудшавӣ*: дард, варам, хунчамъшавии тагипӯстӣ, пайдошавии хубобчаҳои хундор мебошанд. *Нишонаҳои умумии захролудшавӣ*: нафасгирӣ, сарчархзанӣ, дилзанӣ, баландшавии набз, дилбеҳузурӣ, холати беҳушӣ мебошанд. Ҷабрдида дар аввал дарди сахтро хис намекунад, вале пас аз 10-15 дақиқа дард зиёд мешавад, маҳсусан, дар ҷойи нешзада. Агар ба инсон ёрӣ нарасонед, ин дарди ҷоннок то 3-5 рӯз идома меёбад. Нешзанӣ дар бадан ва дастҳо барои он хавфнок аст, ки захр зуд ба тамоми организм паҳн мешавад. Мутахассисон аслан макидани ҷойи неши морро тавсия намедиханд. Макидани захр, буридан ва ҷок кардани ҷойи нешзада дар ҳолатҳои зерин мумкин аст:

- агар ҷабрдида кӯдак бошад;
- агар мор бисёр калон ва захрнок набошад;
- шахсе, ки ёрии аввалин мерасонад, нотарсона ва дақиқ амал карда метавонад – агар бо методикаи расонидани ёрии аввалин шинос бошад;
- дар лабу даҳони шахсе, ки ёрии аввалин мерасонад, захм ва хароше набошад.

*Табибон ҳамчун ҷораҳои ёрии аввалин баъди нешзании мор чунин тавсия медиҳанд:*

- ҷабрдидаро тавре хобонидан лозим аст, ки вай начунбад (оромӣ ба паҳншавии захр дар хун ба тамоми организм монё мешавад):
- беморро ором кардан зарур аст, гарсу воҳима ҳаракати хунро зуд ва фаъолияти дилро зиёд мекунад;
- ҷойи нешзадаро бо оби гарм собуншӯй карда, бо дока бастан лозим аст.

Методи табобати барвақтӣ хангоми неш задани мор – гу-

заронидани хунобаи зиддизаҳриморӣ мебошад. Бо ёрии ин хуноба холо ҳазорҳо одамон дар ҷаҳон начот ёфтаанд, аммо ин усули пахншуда низ барои инсон воситаи табобати беҳтар нест.

Мушқил дар он аст, ки хуноба барои одам сафедаи бегона ба ҳисоб рафта, баъзан одамон ба садамоти вазнин – бемории хуноба ва ғайра гирифта мешаванд. Аз ин рӯ, хунобаро бояд корманди тиб ё одамони махсуси ба ин кор омодабуда гузаронанд, беҳтар мешавад.

#### **Дар хотир доред:**

- воситаи самаранок ба муқобили заҳри мор – хунобаи зидди заҳриморие, ки пештар омода карда шуда бошад, ба ҳисоб меравад, аз ин рӯ, ҷабрдидаҳо хатман ба табобатхона бурдан лозим аст.

#### **Нешзании ҳайвоноти ҳор ва хояндаҳо**

**Ҳор** (девона) – бемории сироятие мебошад, ки майнаи сар ва системаи асабро фалаҷ мекунад. Бемории ҳор дар натиҷаи газидани ҳайвони бемор, ки аз оби даҳонаш вирус дорад, пайдо мешавад. Нагузаронидани эмкунии зиддӣ ҳорӣ (прививка) ба ҳалокати одамон оварда мерасонад. Барангезандагони асосии вирусҳои ҳорӣ дар табиат рӯбоҳ, гург ва дигар ҳайвоноти ваҳшӣ мебошанд ва мумкин аст, ҳайвонҳои хонагӣ аз онҳо сироят ёбанд. Бино бар ин, газидани гурба ва сағҳои дайду, инчунин, ҳайвонҳои хонагӣ низ барои инсон хатарнок аст.

Аз газидани калламуш ва дигар хояндаҳо, ки сирояткунандагони бемориҳои вазнин ва марговар, аз чумла вабо мебошанд, эҳтиёт бояд кард.

#### **Дар хотир доред:**

- газидани ҳар ҷойи узв ба пӯсти одам зарар мерасонад; аммо газидани гардан, рӯй, панҷаи даст бештар хатар дорад;

- дар вақти расонидани ёрии аввалини тиббӣ ҳангоми газидани ҳай-





вонот, барои манъ кардани хунравӣ кӯшиш кардан лозим нест, зеро бо хуни аз ҷойи ҷароҳатрафта оби даҳони ҳайвон берун мешавад.

Ҷароҳати аз газидани ҳайвони ношиноси ҳорӣ пайдошударо бо собуни ҷомашӯӣ дар оби равон шуста, бо докаи тамизшуда бастан лозим аст. Табобат ҳамон вақт самаранок мешавад, ки ҳарчи зудтар ба табиб мурочиат карда, сари вақт эм гузаронида шавад.

### САВОЛ

1. Қадом морҳои захнокро медонед? Нишонаҳои морҳои захнокро номбар кунед.

2. Дар маҳалли шумо морҳои захнок ҳастанд? Қадом ҷороҳи бехатариро дидан мумкин аст?

3. Барои ҷӣ газидани ҳайвонҳои ваҳшӣ хатарнок аст?

## 30. ЗАҲРОЛУДШАВӢ

**Заҳролудшавӣ** – бемориест, ки дар натиҷаи ба организм ворид шудани захр ва моддаҳои захрдор оғоз мешавад.

Дар ҳӯрок истифода бурдани маҳсулоти пастсифат, истеъмоли меваю сабзавоти ношуста, оби ифлос ба заҳролудшавии ғизо дар меъдаю рӯда оварда мерасонад. Ин ҳолат бештар дар вақти саёҳат рӯй медиҳад. Заҳролудшавӣ мумкин аст дар намуди косташавии фаъолияти рӯдаҳо – дарунравӣ зоҳир шавад.

Гуруснагӣ баъзан одамро маҷбур месозад, ки эҳтиёткориро фаромӯш кунад. Дар шароити танҳои маҷбурӣ одами гурусна метавонад ҳамаи чизҳои хӯрданибоб: буттамеваҳо, решаю, барг ва шохчаҳои навраси рустаниҳоро бихӯрад. Ин амали ғайриқобили қабул метавонад ба натиҷаи таассуфовар оварда расонад, аз ҷумла ба заҳролудшавӣ.

### Дар хотир доред:

- на ҳамаи рустаниҳо хӯрданибобанд. Аз ин лиҳоз, ба ҳар кучое, ки рафтани шудед, бояд дар бораи рустаниҳои хӯрданибоби ин маҳал зиёдтар маълумот дошта бошед.

Дар вақти заҳролудшавӣ аз ғизо, ки боиси дилбехузурӣ,

дарди шикам, сустшавии умумӣ, сарчархзанӣ, дарунравӣ, гоҳ-гоҳ қайқунӣ мешавад, дар навбати аввал меъдаро шуста, ба оби чӯшда каме намак пошидан ё маҳлули даҳани фарангро то пайдошавии ҳолати қайқунӣ нӯшидан лозим аст (чанд бор бояд такрор кард). Ду ангуштро дар ҳалқ андохтан барои қайқунӣ кумак мерасонад. Гирифтани пеши вайроншавии меъда дар шароити саёҳат ин оби чӯшидаи решаи дарахти тӯс, чойкаҳак, решаи алафи найчаи морпеч, меваи маҳлаб, оби меваи сиёҳдона ва гули бобуна ба ҳисоб мераванд.

Агар дарунравӣ боиси хунравӣ шавад ва ҳолати бемор вазнин бошад, хатман саёҳатро қатъ карда, барои ёрии тиббӣ ба табиб муроҷиат кардан зарур аст.

#### **Дар хотир доред:**

Дар ҳамаи бемориҳои меъдаю рӯда то давраи пурра табобат ёфтани аз ҳӯроқиҳои маҳсули парҳезӣ, ки табиб таъин кардааст, истифода бурдан лозим аст.

Ҳангоми дар дохили бино ё паноҳгоҳ гулхан афрӯхтан, алов даргирондан дар оташдон ё пилтачароғ аз ғубори гази аз оташ хоричшаванда захролудшавӣ пеш омаданаш мумкин аст. Хавф дар он аст, ки ин намуди газҳо бӯй надоранд.

#### **Дар хотир доред:**

- захролудшавии сабуки ғубори газро одатан ҳис намекунад;

- баробари зиёд шудани дараҷаи ғализии ҳаво дар вучуди одам ҳиссиёти ноҳинҷор пайдо шуда, сарчархзанӣ, дилбеҳузурӣ, бемадоршавӣ ба вучуд меояд. Дар ин вақт зуд ҳавои дохили биноро тоза кардан зарур аст;

- хангоми аз хуш рафтани, агар касе ба чабрдида ёрӣ нарасонад, фавтидани шахси захролудшуда аз эхтимол дур нест;

- дар баробари пайдошавии нишонаҳои захролудшавӣ ҳарчи зудтар аз дохили бино, паноҳгоҳ ба ҳавои тоза баромада, чойи гарм ё оби гарми муқаррарӣ нӯшидан беҳтар аст.

## **САВОЛ**

1. Сабабҳои захролудшавӣ дар муҳити табиӣ ва танҳоиро номбар кунед?

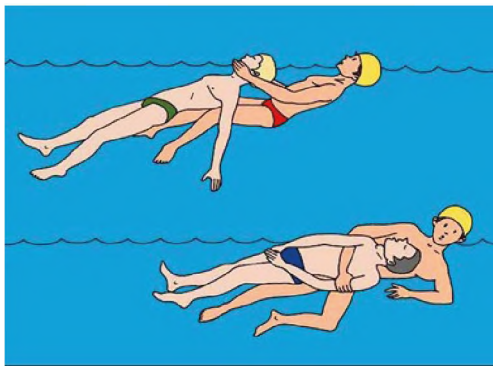
2. Нишонаҳои захролудшавӣ аз ғубори газ кадомҳоянд? Барои пеши роҳи захролудшавиро гирифтагӣ чӣ бояд кард?

### **31. ЁРИИ АВВАЛИН БА ҒАРҚШАВАНДА. ҚОИДАҲОИ АСОСИИ ЗИНДА МОНДАН – ЭҲЁ. НАФАСГИРИИ «СУНЪЙ»**

Агар шахси ғарқшаванда аз шумо чандон дур набошад, ягон ашёи шиновариӣ дар дастатон бударо ба сӯйи вай тавре партоед, ки чабрдида гирифта тавонад. Агар заврақ дош-та бошед ва агар ба назди ғарқшаванда шино кардан мумкин бошад, бели он ё чӯберо дароз кунед, то ки ӯ дошта барояд. Дар вақти начот додани ғарқшаванда ҳеҷ гоҳ дар заврақ рост истодан мумкин нест.

Агар ба назди ғарқшаванда шино карда рафтагӣ лозим шавад, ягон ашёи шиновариро бо худ бигиред. Ба чабрдида аз ҳад зиёд наздик нашавед. Воситаи начотдихиро аз масофаи дуртар дароз кунед. Кӯшиш кунед, ки то ба соҳил баровардани чабрдида, ӯ худ бо пойҳои худ ҳаракат кунад. Агар ба назди ғарқшаванда бе воситаи начотдихӣ шино кунед, беҳтараш, аз тарафи пушташ ба вай наздик шавед. Чабрдида аз мӯйҳои сараш ё гарданаки либосаш ба пушт гирифта, сарашро аз об берун кунед ва ба соҳил бароред.

Дар бораи беҳатариӣ худ низ бояд фикр кард. Агар ғарқшаванда кӯшиши туро



доштан кунад, барои худро ба ақиб партоғтан омода бошед. Агар шиновариро натавонед, худро барои начоти ғарқшаванда напартоед, зеро душвории иловагӣ ба миён меоред. Ҳатман касеро ба ёри даъват ку-

нед. Албатта, сараввал барои чеғ задани мошини «ёрии таъчилӣ» кӯшиш кунед (агар имкон бошад).

Қоидаҳои хангоми эҳёи чабрдида амал карданро дар соҳил биомӯзед. Нафасгирии чабрдидаро барқарор кардан лозим аст. Пеш аз ҳама дахон ва бинии вайро дида ва санҷидан лозим аст, ки роҳи нафасаш бо ягон чиз маҳкам нашуда бошад, масалан, бо обғиёхҳо, лойқа, рег ва ғайра. Сари чабрдидаро ба паҳлу гардонида, тоза кардан лозим аст. Баъд аз он шиками ўро бо зонухояш зер карда, ёрӣ расонед то ки об аз меъда ва гулуяш берун бичаҳад. Агар дар чабрдида ягон нишонаи ҳаёт ба мушоҳида нарасад, ҳатман ба нафасдиҳии сунъии «дахон ба дахон» ё «дахон ба бинӣ» шуруъ кунед. Барои ин чабрдидаро ба пушт хобонида, сари ўро бештар ба қафо бурда дахонашро кушоед. Бо дасти дигар сўроҳиҳои бинияшро зер кунед. Дар ин вақт назорат кунед, ки забон дар гулуяш напечад, лабҳоятонро бо воситаи рўймолча ва ё доқа ба лабҳои чабрдида гузошта, нафас бидиҳед. Бехтараш, бо ин мақсад ниқоби маҳсуси пластикиро истифода баред.

#### **Дар хотир доред:**

- агар барои ёрӣ ба чабрдида нафасгирии сунъии «дахон ба дахон» расонидан хоҳед, фаромӯш накунад, ки аз луоби дахони чабрдида сироят ёфтани ҳуди шумо мумкин аст. Аз ин рӯ, барои ба ягон бемории сироятӣ гирифтор нашуданатон маслиҳат дода мешавад, ки дар ин вақт аз доқа ё ниқоби маҳсуси пластикӣ истифода баред.

Сипас, ҳар ду қафи дастонатонро болои ҳам гузошта, то пайдо шудани набз, баъди ҳар дафъаи нафас бароварданаш 3-4 маротиба, қафаси синаи ўро саҳт фишор бидиҳед. Ин амалро масҳи берунии дил меноманд.

То омадани табиб то даме, ки чабрдида худ нафас нагирад, нафасдиҳии сунъиро идома додан лозим аст. Баъди ба хуш омадани чабрдида бо сачоқ бадани вайро соиш дода, нағз гарм кардан зарур аст. Баъдан ба вай чой нӯшонида, ўро ҳатман ба табиб нишон бидиҳед.

## Савол

1. Қоидаҳои расонидани ёрӣ ба одами гарқ шудаистодаро номбар кунед.
2. Давраҳои асосии дар соҳил ба чабрдида ёрӣ расонидан кадомҳоянд?
3. Набзро чӣ тавр муайян кардан мумкин аст? Шарҳ бидихед.

## 32. ДАРДИ ЧАШМ. ДУР КАРДАНИ ЧИСМҲОИ БЕГОНА АЗ ЧАШМ, ГҶШ ВА БИНӢ

Дар кӯхсор, дар шароити ҳавои тунук нурпошии офтоб меафзояд. Дар барф нурҳои офтоб акс дода, ба ашё, аз ҷумла ба рӯи одамон меафтад. Дар чунин ҳолат офтоби сӯзон метавонад ба қисматҳои урёни бадан ва чашм таъсири ногувор расонад. Барои ҳамин, ба ҳамаи қисмҳои бадани одам, ки муҳофизат намешаванд, рағғани рӯй, малҳами аз офтоб муҳофизаткуданда молидан лозим аст. Махсусан, чашмро бисёр эҳтиёт кардан зарур аст, зеро бо таъсири нурҳои сӯзонии офтоб муваққатан қувваи биноиро гум кардан мумкин аст. Барои он ки чунин ҳодиса рӯй надихад, аз айнаке, ки таъсири равшаниро 50-75% коҳиш медиҳад, истифода бурдан лозим аст.

Дар вазъияти фавқулода, вақте ки шумо айнаки аз нури офтоб муҳофизаткунанда надоред, бандинаи (повязка)-и сиёҳ бо буридани сӯроҳҳои борик барои чашм омода бояд кард. Чунин суроҳии борикро аз пӯстлоқи дарахт низ буридан мумкин аст, ки кудрати муҳофизати чашм аз нури офтобро дорад.



Ҳангоми дард кардан ё хоридани чашм, онро бо оби хуноки ҷӯшида шустан лозим аст.

*Нишонаҳои илтиҳоби мултаҳима (конъюнктивит) инҳоянд: сурхшавии пардаи луоби чашм, ҷудо кардани луоб ё фасод. Дар ҳолати пайдо шудани чунин нишонаҳо, чашмро*

бо чойи хунук шустан лозим аст. Агар нишонаҳои бемории чашм дар муддати 2-3 рӯз нагузарад, хатман ёрии табиб зарур аст. Дар ҳавои боднок мумкин аст, ба чашм ҳар гуна хомӯшак, гарду чанг, хас афтад. Ҷабрдида дар чашм зуд дард ва сӯзишро ҳис мекунад. Дар ин ҳолат бо даст чашмро молиш додан мумкин нест. Онро бо оби чӯшидаи хунук ё чойи хунук шустан лозим аст. Агар ин тадбир кумак накунад, он гоҳ ба табиб бояд мурочиат кард.

Дар вақти саёҳат метавонад чунин ҳолатпеш биёяд, ки дар гӯши одами хуфта ягон ҳашарот мебарояд. Онро хатман аз гӯш дур кардан зарур аст. Аммо на бо ашёи нӯгтез, зеро чунин амал боиси даридани пардаи гӯш хоҳад шуд. Барои рафъи ҳашарот тавсия дода мешавад, ки ба гӯш чанд чакра рағғани рустани ё оби гарм чаконда, гӯшро яктарафа ҳам карда, сарро таккондан ё якпоя ҷаҳидан лозим аст. Ҷар гуна ашёи ба гӯш халидаро мустақилона қашида гирифта қатъиян манъ аст, дар ин мавридҳо бояд ба табиб мурочиат кард.

Ашёи майда мумкин аст, ба сӯроҳии бинӣ низ дароянд. Онҳоро бо пинсет гирифта мумкин нест. Барои ин сӯроҳиҳои биниро маҳкам карда, бошиддат атса задан лозим аст. Агар ин амал кумак нарасонад, ба сӯроҳии озоди бинӣ бо фишори баланд ягон намуди моеъро фиристода, бо он моеъ аз сӯроҳии дигари он ашёи дар бинӣ дармондаро берун бароред. Ба ҳамаи ин нигоҳ накарда, агар чизи дар бинӣ рустшуда набарояд, хатман ба табиб мурочиат кардан лозим аст.

#### САВОЛ

1. Барои чӣ чашмро аз рӯшноии офтоб дар маҳалҳои барфнок муҳофизат кардан зарур аст? Чӣ тавр пеши роҳи пайдошавии нобиноӣ аз таъсири барфро бояд гирифт?
2. Агар ба чашм чанг, хас, мағаси хурд афтад, чӣ бояд кард?
3. Агар ба гӯш ва бинӣ ягон ашёи бегона дарояд, чӣ тадбирҳо андешидан зарур аст?

### 33. КОМПЮТЕР (ТЕЛЕВИЗОР, ТЕЛЕФОНИ МОБИЛӢ)-И БЕХАТАР

Дар шароити имрӯза компютер дар ҳаёти мо ба боварӣ ворид шуда, баробари телевизор дар рӯзгорамон мавқеи мус-таҳкамро ишғол кардааст. Компютер барои омӯзиш, таълим бо чидду чаҳд истифода бурда мешавад. Компютер ва интернет барои аз худ кардани барномаҳои таълимӣ, ёфтани мавзӯҳои китоб, бо луғат кор кардан кумак мерасонанд. Ба воситаи компютер расму лоиҳа кашидан, филм офаридан ва аксхоро ба як низоми муайян даровардан мумкин аст. Бозиҳои компютерӣ бисёр аҷоиб ва диққатҷалбкунандаанд. Соатҳо метавон дар нақбҳо сайру гашт кард, бо махлуқҳои бадҳайбат мубориза бурд, дар задухӯрдҳои кайҳонӣ иштирок кард.



Аммо набояд фаромӯш кард, ки дар баробари ин, компютер ва телевизор ба саломатии инсон таъсири манфӣ мерасонанд.

*Барои он ки компютер ё телевизор аз ёрдамчи тӯ ба душманат табдил наёбанд, инро бояд донист:*

- дурудароз (зиёда аз як соат) дар назди манитор истодан хавфнок аст. Экрани монитор аз худ заррачаҳои хар-

тарноки ионҳоро хориҷ мекунад. Ин заррачаҳо бо ҷангҳои дар ҳаво мавҷудбуда ҳамроҳ мешаванд. Онҳо ба пӯсти инсон афтада, мумкин аст ба бемориҳои гуногуни пӯст оварда расонанд. Шахсони ионҳоро нафасгиранда ба бемории шуш гирифтор мешаванд. Ионҳо тобоварии гаҳвараки чашмро ба равшанӣ коҳиш медиҳанд;

- аз ҳад зиёд тарангшавии мушакҳои чашм ба сустшавии биной оварда мерасонад. Ба шахсоне, ки биноии онҳо хеле

паст шудааст, речаи кор бо компютерро табибон муайян ме-  
кунанд;

- дурудароз ва системанок бо мушаки компютер ва клави-  
атура кор кардан ба пайдошавии дарди бугумҳои даст овар-  
да мерасонад;

- дар вақти дурудароз дар ҳолати беҳаракатӣ бо компю-  
тер сару кор гирифтани, боиси қачшавии сутунмуҳра ва вай-  
роншавии қаду қомат мешавад;

- интихоби нодурусти чойи кор дар сари компютер ба зуд  
мондашавӣ оварда мерасонад.

Экрани монитор бояд аз чашм дар масофаи як метр дур  
ва маркази монитор дар рости чашм ё каме поёнтар ҷойгир  
бошад.

Курсӣ бояд дар чунин баландие ҷойгир бошад, ки ба су-  
тунмуҳра ва ё миён фишор наоварад. Хуб мешуд, ки курсӣ  
оринҷмонак ва пуштмонаки шабеҳи пушти инсон дошта бо-  
шад. Клавиатура дар ҷое гузошта шавад, ки дар вақти кор  
кардан мушакҳои даст таранг нашаванд ва кор кардан дар  
он мувофиқи исти даст бошад.

Тамошои дурударози барномаҳои телевизионӣ ва мудда-  
ти зиёди бозиҳои компютерӣ ба асабоният, вайрон шудани  
низомии хоб, рӯҳафтадагӣ оварда мерасонад. Он гоҳ, таби-  
ист, ки барои варзиш ва дигар корҳои ғоидаовар вақт ва  
қувваи ҷисмонӣ боқӣ намерасонад.

Аввалин телефони мобилӣ ҳанӯз 20 сол пеш дар давлати  
Шветсия пайдо шуда буд ва ҳамонро тавонист бо қадамҳои  
бузурги худ тамоми ҷаҳонро забт кунад. Сол то сол шумораи  
дорандагони чунин телефонҳо бештар мешаванд. Телефони  
мобилӣ ба зиндагии мо зич пайваст аст. Одам дар ҳар кучое  
бошад, вазифадор аст, ки тамоми 24 соати як шабонарӯз дар  
алоқа бошад, то ки аз ягон ҳодисаи муҳим беҳабар намонад.  
Вале аз ҷӣ бошад, ки дар бораи таъсири телефон ба саломатии  
худ бисёриҳо андеша намекунанд.

**Тибқи маълумоти оморӣ:**

– тақрибан 70 дар сади истифодабарандагон бо телефон



зиёда аз 30 дақиқа дар як рӯз гуфтугӯ мекунад;

– 30 дарсади одамон бо худ 2-тоӣ телефони мобилӣ до-ранд ва мунтазам аз онҳо истифода мебаранд;

– 40 дарсади шаҳрвандон шабона хангоми хоб телефонхо-яшонро дар масофаи камтар аз 0,7 метр, назди сарашон ме-гузоранд. Ҳол он ки хамин телефони хомӯш низ доимо бо истгоҳи базавӣ дар алоқа мебошад;

– фақат 20 дарсади истифодабарандагон медонанд, ки те-лефони мобилӣ ба инсон аз ҳад зиёд зарар мерасонад.

Ҳоло собит шудааст, ки телефони мобилӣ ба саломатии инсон зиён дорад ва он аз ҳама зиёд ба афкандани нури электромагнитӣ, ки гӯшӣ (трубка) дар атрофи худ гун мекунад, вобаста аст. Чунин майдони магнитиро ҳар як асбоби барқ: яхдон ва телевизор, печи хурдмавҷ низ ба вучуд меоранд. Вале телефони мобилӣ бевосита бо мағзи сари одам саруқор дорад ва таъсири зарари майдони элект-ромагнитиро ба мағзи сар чандин қарат зиёд мекунад. Андешаи аз ҳама муҳим бар асари истифодаи тӯлоии те-лефони мобилӣ имконияти ба вучуд омадани бемориҳои саратонӣ мебошад. Онро олимон дар натиҷаи таҷрибаҳои бешумори бо ҳайвонот ва одамон гузаронидаашон ҳосил кардаанд.

Телефони мобилӣ на танҳо ба мағзи сар, балки ба та-моми узвҳои бадан таъсир мерасонад. Ҳангоми танаффуси байни гуфтугӯҳо бисёре аз мо онро дар чайб, баъзан дар паҳлуямон гузошта мехобем. Яъне сарчашмаи зиёди афкандани электромагнитиро бевосита хангоми истироҳат дар назди худ нигоҳ дошта, организмашро ба сарбории гарон гирифтормекунем, ки он боиси сустшавии на фақат системаи марказии асаб, балки пастшавии муқовиматпази-рии организм ба ангебандаҳои берун, бактерия ва вирусҳои бемориовар мешавад.

Аз истифодаи телефони мобилӣ бештар кӯдакон зарар мебинанд. Агар насли калонсол бо телефони мобилӣ дар синни балоғат шинос шуда бошад, аини замон кӯдакон

низ истифодабарандаи фаъоли телефони мобилӣ мебошанд ва ҷои тааҷҷуб нест, ки падару модарон бо майли том барои онҳо телефони мобилӣ меҳаранд, шояд бо мақсаде, ки мунтазам воқиф бошанд, ки фарзандонашон дар кучоянд ва ба ҷӣ кор машғуланд. Огоҳӣ аз амалу рафтори фарзандон хуб аст, вале бояд дар хотир дошт, ки аз истифодаи компютер ва телефони мобилӣ организми обутонаёфтаи кӯдак нисбат ба одами калонсол зарари бештар мебинад.

*Месазад, дар бораи он биандешед, ки ҷӣ гуна худро аз ин хатарҳо эмин нигоҳ доред:*

– хангоми харид бояд ба мавҷудияти сертификати мутобиқати ин ё он навъи телефони мобилӣ ба бузургии сатҳи тавоноии афканиши электромагнитӣ (SAR) диққат бибидихед;

– бе пайдо шудани зарурат аз телефони мобилӣ истифода набаред;

– дар хона ва ё корхона аз телефони одии симдор истифода кунед;

– бештар аз SMS истифода баред;

– истифодаи телефонҳои мобилӣ барои кӯдакон ва наврасони то 16-сола бояд маҳдуд карда шавад;

– ҳарчи камтар бо телефон гуфтугӯ кунед, гӯшакҳои бе-симро истифода набаред, аз рӯйи имконият аз алоқаи овоздор истифода баред;

– хангоми гуфтугӯ асбобро бо се ангушт ва ҳатман аз қисми поёнияш доштан зарур аст. Агар телефонро дар мушт нигоҳ доред, тавоноии нурафкани асбоб тақрибан 70 дар сад меафзояд ва шуоъафканиаш низ зиёд мешавад;

– кӯшиш кунед, ки телефонро камтар дар ҷайб гузоред, беҳтараш онро дар сумкаатон нигоҳ бидоред;

– дар хона онро дар масофаи зиёда аз 70 см аз худ дур гузоред, хусусан, хангоми хоб, зеро ин барои саломатиатон хеле муҳим аст;

### САВОЛ

1. Кадом қоидаҳои бо компютер кор карданро медонед?
2. Таъсири манфии компютер, телевизор ва телефони мобилиро дар чӣ мебинед?
3. Компютер, телефони мобилӣ дар ҳаёти ту чӣ гуна нақш мебозанд?
4. Барои аз таъсири телефони мобилӣ эмин нигоҳ доштани худ чӣ бояд кард?

### СУПОРИШ

1. Дар дафтари худ нақшаи ҷойи кори компютери шахсиатонро кашада, масофаи зарурии онро муайян кунед ва бинависед.
2. Дар хонаатон барои гузоштани телефони мобилӣ ҷойи алоҳида омода кунед ва ба рафиқонатон низ амалро тавсия бидиҳед.

## 34. БАРДОШТА БУРДАНИ ЧАБРДИДА БЕ ЗАНБАР

Агар кумақрасони чабрдида як нафар бошад, чунин воситаҳои ёрирасонӣ тавсия дода мешавад:

**Кашонида бурдан.** Дастҳои чабрдидаро дар қафаси синааш гузошта, аз пушти ӯ, аз таги бағалаш гузаронед ва ҳамин тарик, ӯро кашолакунон бурдан лозим аст. Агар чабрдида нишаста тавонад, дастҳояшро дар қафаси синааш гузошта, дастҳои худро аз таги бағали ӯ гузаронидаю бандҳои дастонашро саҳт дошта, ӯро кашолакунон мебаранд.

### Дар пушт бардошта бурдан

1. Аз чабрдида каме пуштнокӣ пеш истода, ба вай бигӯед, ки аз гардани шумо бидорад.
2. Миёни чабрдидаро дошта, ӯро бардоред, қоматашро рост нигоҳ доред.

### «Асобағали зинда»

1. Аз тарафи ҷойи осебдидаи чабрдида истода, дасташро дар гирди гардан ҳалқа карда, банди дасташро бидоред.
2. Бо дасти дигаратон аз миёни чабрдида гирифта, аз миён ё либосаш саҳт доштан лозим аст.
3. Қадамҳоро хурд-хурд мондан лозим аст, то ки чабрди-



да баробари шумо роҳ равад. Асо ба чабрдида ёрии иловагӣ мешавад. Тамоми роҳ чабрдидаро тасаллӣ додан лозим аст.

**Усули алвончак.** (чабрдидаро дар болои даст мебаранд).

Чабрдидаро ба хаймаи боронӣ, шолча, чойпӯш кашола карда бурдан мумкин аст.

Агар ду нафар ёрӣ расонанду чабрдида беҳуш набошад, ўро дар болои ду чуфти даст шинонда бурдан мумкин аст.

1. Як дастро ба пушти чабрдида бурда, аз миёнаш саҳт доштан лозим аст.

2. Дасти дуҷумро аз тағи зонаи вай андохта, банди дасти якдигарро доштан лозим аст.

3. Дасти дармиёнбударо тарзе гузоштан лозим аст, ки барои нишастани чабрдида мувофиқ бошад.

4. Ҳаракат кардан лозим аст, ки миёнашро ҳам накарда, оҳиста бардошта, якҷоя ҳаракат кунед.

**Воситаи «куфл».** Дастҳои якдигарро бо ҳам ҳалқа (куфл) карда, ҷойи нишаст омода мекунед ва чабрдидаро дар он ҷой мешинонед.

**Воситаи «пасопеш».** Агар дастҳо ё китфи чабрдида ҷароҳат бардошта бошад, ин воситаро истифода набаред.

**Дар тахта бардошта бурдани чабрдида.** Чабрдидаро дар

болои тахта шинонида, аз ду тарафаш бардошта бурдан мумкин аст.

Ду чӯби дарозиашон якхела, ки аз сӯрохиҳои гӯшаҳои халта гузаронида шудааст, занбарро иваз карда метавонад.

Агар ашёи омода кардани чунин занбар набошад, онро аз тахтаи пахн, ки дар болояш либос, коҳ, алаф мондан мумкин аст, омода мекунанд. Пеш аз он ки чабрдиаро дар занбар хобонед, ба мустаҳкамии он эътимод пайдо кунед. Агар чабрдида қай накунад, дар зери сараш либосхоро мондан мумкин аст. Барои он ки дар вақти роҳ рафтан занбар начунбад, оҳиста, оромона роҳ биравед. Занбарро баробар дар замин ниҳода, баробар бардоштан лозим аст. Бехтараш, чор нафар онро бубардорад: як нафар аз пеш, як нафар аз кафо, ду нафари дигар аз ду бар. Ҳар сари чанд вақт онҳо метавонанд чояшонро иваз кунанд.

#### САВОЛ

1. Чӣ тавр як нафар метавонад чабрдиаро бардошта барад?
2. Воситаи бардошта бурдани чабрдида, ки «куфл» ном дорад, чӣ тавр аст?
3. Дар кадом ҳолат чабрдидаи чароҳатнокро тариқи «пасопеш» бурдан мумкин нест?
4. Занбарро чӣ иваз карда метавонад?

## ҲАСЛИ 2

### ҚИСМИ 1

## ҲОЛАТҲОИ ХАТАРНОКУ ФАВҚУЛОДА ВА БЕХАТАРИИ ИНСОН

### БОБИ 1

## ҲОЛАТҲОИ ХАТАРНОК ВА ФАВҚУЛОДАИ ХУСУСИЯТИ ТАБИИДОШТА ВА МУҲОФИЗАТИ АҲОЛӢ АЗ ОҚИБАТҲОИ ОН

### 1. ВАЪБИЯТИ ХАТАРНОК ВА СИСТЕМАИ ЯГОНАИ ДАВЛАТИИ ОГОҲОНИДАН ВА БАРТАРАФ КАРДАНИ ҲОЛАТҲОИ ФАВҚУЛОДА

**Ҳолатҳои фавқулода** – ваъбиятест, ки дар ҳудуди муайян дар натиҷаи садамаҳо, зухуроти табиӣ хатарнок, фалокатҳо, офати табиӣ ва дигар офатҳои хусусияти техногенӣ дошта ба вуқӯъ омада, ба талафоти ҷонӣ, осеб расонидан ба сиҳати одамон ё муҳити табиӣ атроф, хисороти назарраси модӣ ва ҳалалдор кардани шароити зиндагию кори одамон оварда расонидааст ё оварда мерасонад. Ҳолатҳои фавқулодаро вобаста аз шумораи зарардидагон, ҳаҷми зарари молӣ ва ғайра ба ҳолатҳои фавқулодаи маҳдуд, маҳаллӣ, ҳудудӣ, минтақавӣ, ҷумҳуриявӣ ва байнисарҳадӣ ҷудо мекунанд.

Ҳолатҳои фавқулода аз рӯи сабабҳои пайдоиш ва суръати паҳншавиашон ду намуд мешаванд – табиӣ ва техногенӣ.

**Хусусияти табиидошта:** Иқлимӣ (сел, обҳезӣ, тармафуруӣ). Биологӣ (бемориҳо, ҳучуми ҳашарот). Геологӣ (заминчунбӣ, вулқон, ярҷ).

**Хусусияти техногенидошта:** садамаи нақлиёт, садама дар корхонаҳо, хорич шудани моддаҳои захира, сӯхтор.

Ҳимояи аҳоли вазифаи асосии сохторҳои ҳокимияти давлатӣ, инчунин ҳамаи зинаҳои сохторҳои худидоракунии маҳаллӣ, роҳбарони ҳамаи ташкилотҳо, аз ҷумла муассисаҳои таълимӣ, корхонаҳо мебошад.

*Ба вазифаи асосӣ инҳо дохил мешаванд:*

- пешгӯӣ кардани ҳолати фавқулода;
- чамъоварӣ, коркард, иваз кардан ва додани ахбор дар чодаи ҳифзи аҳоли;
- омода кардани аҳоли ба он, ки дар ҳолати фавқулода чӣ тавр бояд амал кунанд;
- рафъи ҳолатҳои фавқулода;
- ташкил кардани захираҳои модӣ ва молиявӣ барои бар-тараф кардани ҳолати фавқулода.

Ҳамаи аҳоли дар вақти сар задани ҳолатҳои фавқулода барои ҳифзи ҳаёт, саломатӣ ва инчунин молу амволи худ ҳуқуқ доранд. Баробари ин, ҳар як инсон барои беҳатариӣ шаҳсии худ бояд ғамхорӣ кунад. Ҳар як шахс вазифадор аст, ки дар чорабиниҳо доир ба ҳимоя, омӯзиш ва амал кардан дар ҳолати фавқулода иштирок кунад.

*Дар натиҷаи гузаронидани корҳои наҷотдиҳӣ таҷрибаи амалии чорабиниҳои гуногуни ҳифзи аҳоли аз ҳолати фавқулодаро доништан зарур аст:*

- пешбиниҳои эҳтимолии ҳолати фавқулода ва оқибатҳои он барои аҳоли;
- мушоҳидаҳои бефосилаи ҳолати муҳити зист (мониторинг);
- хабар додани аҳоли дар бораи хавфи ба амал омадани ҳолати фавқулода;
- тахлия (эвакуатсия)-и аҳоли аз минтақаҳои хатарнок;
- омодагии аҳоли, роҳбарони корхонаҳо ва ташкилотҳо, сохторҳои роҳбарикунанда барои амал кардан дар давраи ҳолати фавқулода;
- гузаронидани корҳои наҷотдиҳӣ.

Мутахассисон руҳ додани фалокатҳои хатарноки табииро таҳлил карда, ба ҳулосае омаданд, ки ин фалокатҳо назар ба 30 сол қабл аз ин ҳоло бештар рӯй медиҳанд ва ҳисороте, ки ба иқтисодиёти ҷаҳон мерасонанд, меафзояд. Сол то сол шумораи фавт аз оқибатҳои ҳодисаҳои хатарноки табиӣ зиёд шуда истодааст. Мувофиқи маълумоти Созмони Ми-

лали Муттаҳид дар 20 соли охир дар кураи Замин 3 млн. нафар аз ин гуна фалокатҳо нобуд шудаанд. Ҳар яки мо бояд эҳтимоли зарароварии ҳолати фавқулодаи табиӣ, хусусияти махсус ва оқибатҳои онро бидонем. Қоидаҳои одии рафторро дар ин ё он вазъият аз худ кунем.

Ҳолати фавқулодаи хусусияти табиидошта ин ҳолати номусоид дар ҳудуди муайянест, ки дар натиҷаи ҳолати хатарноки табиӣ ба амал омадааст ва метавонад боиси фавт ва зарар ба саломатии одамон, нобуд шудани мавод ва боиси вайрон шудани шароити зист ва фаъолияти аҳоли шавад.

Сарчашмаи ҳолати фавқулодаи табиӣ ҳолатҳои хатарноки табиӣ ба ҳисоб мераванд. Заминларза, хуручи вулқон, ярч, лағжиш, сел, бодлес (эрозия), сунамӣ, тармафуруй, обҳезӣ, боди саҳт, гирдбод, борони саҳт, сардии саҳт, хушксолӣ, туман, раъду барқ аз он ҷумлаанд.

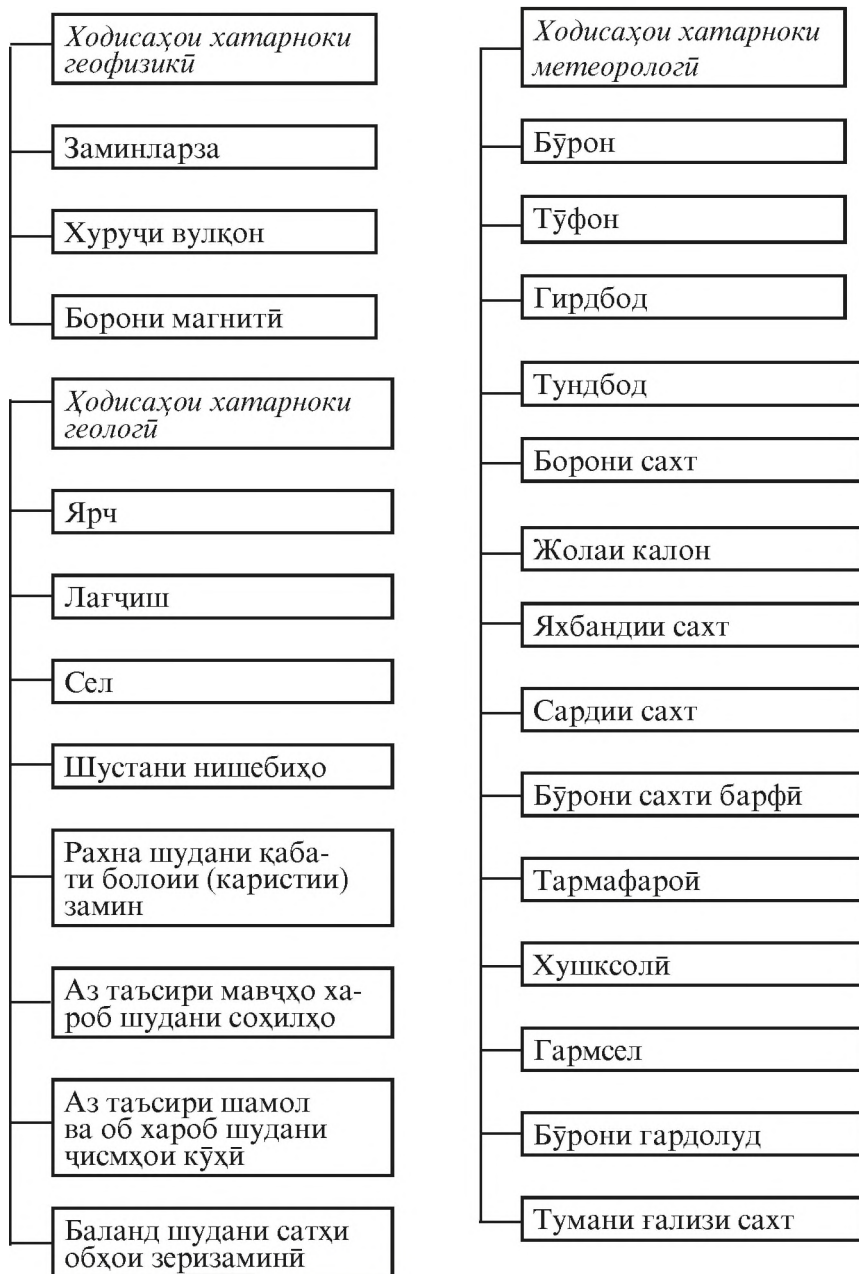
Ҳар як ҳолати хатарноки табиӣ метавонад ба ҳолати фавқулода оварда расонад. Ҳолати фавқулода ҳамон вақт доништа мешавад, ки агар он ба ҳаёти инсон ва муҳити зист хатар оварад. Ҳамаи ҳолатҳои хатарноки табииро ба шаш гурӯҳи калон тақсим кардан мумкин аст: геофизикӣ, геологӣ, метеорологӣ, баҳрӣ-гидреологӣ, гидрогеологӣ, сӯхторҳои табиӣ.

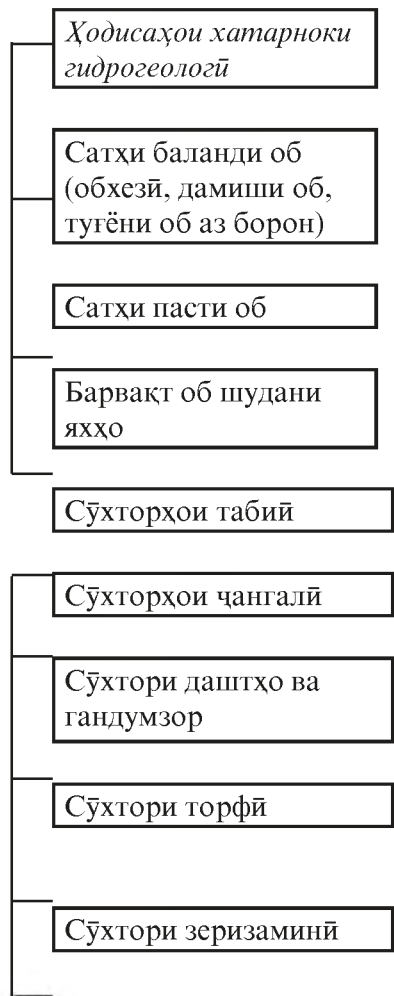
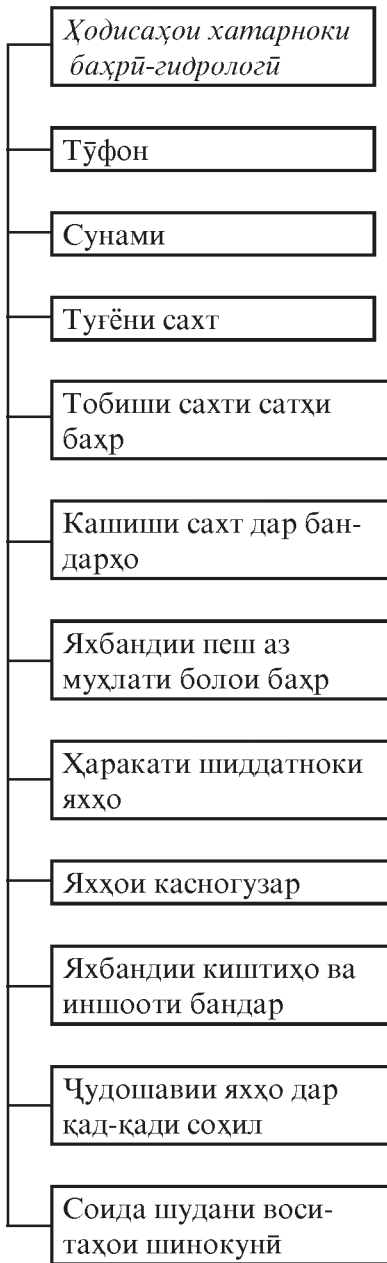
*Дар қадвали «Ҳодисаҳои хатарноки табиӣ» ҳолатҳои хатарноки табиӣ пурра нишон дода шудааст.*

Аксарияти ҳодисаҳои хатарноки табиӣ ба якдигар алоқаи зич доранд, масалан, заминларза метавонад ярч, лағжиш, сел, суннами ва тармафуруиро ба миён оварад. Бисёр тундбодҳо боиси ба амал омадани борони саҳт, раъду барқ ва жола мешаванд.



## ҲОДИСАҲОИ ХАТАРНОКИ ТАБИӢ





Дар худуди Ҷумҳурии Тоҷикистон ба амал омадани қариб ҳамаи ҳодисаҳои хатарноки табиӣ аз эҳтимол дур нест. Аммо бо он ҳодисаҳои табиие, ки дар Тоҷикистон ба қайд гирифта нашудаанд, шумо метавонед дар вақти сафар ба кишварҳои дунё, амсоли Русия, мамлакатҳои муштаракулманофё, Ҳиндустон, Миср аз наздик шинос шавед.

### **Савол ва супориш**

1. Ҳолатҳои фавқулодаи табииро муайян кунед.
2. Кадом вақт ҳодисаҳои хатарноки табиӣ ба ҳолатҳои фавқулода оварда мерасонад? Мисол биёред.
3. Вазифаҳои асосии сохторҳои давлатӣ, маҳаллӣ, роҳбарони ташкилоту муассисаҳо дар пешгирӣ ва бартараф кардани оқибати ҳолатҳои фавқулода кадомҳоянд?
4. Ҷадвали ҳодисаҳои хатарноки табииро бодикқат омӯхта, нақшаи пешгирии ҳодисаҳои хатарноки табиӣ маҳалли худро тартиб бидиҳед.
5. Кадом омилҳои техногенӣ ва иҷтимоиро ҳодисаҳои хатарноки табиӣ ба миён меоварад?
6. Ахбори кӯтоҳ доир ба ҳодисаҳои хатарноки табиӣ дар ду-се соли охир дар шаҳр ва нуктаи аҳолинишини шумо баамаломадаро тартиб бидиҳед.

## **2. ОБҲЕЗӢ ВА САБАБҲОИ БА АМАЛ ОМАДАНИ ОН**



Обхезӣ ба ҳодисаҳои хатарноки гидрологӣ дохил мешавад. Солҳои охир дар бисёр минтақаҳои қураи Замин зуд-зуд фалокатҳои обхезӣ рӯй медиҳад. Дар байни ҳодисаҳои фоҷиаовар, ки дар Тоҷикистон хисороти зиёди модӣ ба бор овардааст, обхезӣ мебошад. Дар поён як қатор воқеаҳоеро, ки ба обхезӣ алоқаманданд, ёдовар мешавем.

19-уми майи соли 1998 бар асари обхезӣ дар ҳудуди ноҳияи Фархор, дар деҳаҳои Лолазори ҷамоати Ватан, деҳаи Сурхоби деҳоти Ғалаба ва деҳаи Сомонҷии деҳоти Зафарзаминҳои кишт ва роҳу ҷӯйборҳо зарар دیدанд ва боиси хисорот ба маблағи 2595200 сомонӣ шуд.

Соли 2001 дар натиҷаи обхезӣ ва омадани сел дар ҳудуди деҳаи Гулистони деҳоти Равшани ноҳияи Зафаробод хисороти азим ба вучуд омад, ки он ба маблағи 73932406 сомониро ташкил дод.

Обхезие, ки соли 2002 дар ҳудуди маҳалҳои аҳолинишини Шаҳринав ва Пуштимӣнаи деҳоти Шаҳринави ноҳияи Шаҳринав ба амал омад, ба маблағи 105923632 сомонӣ ба иқтисодиёти ноҳия зиён расонид.

Дар соли 2005 бар асари обхезӣ дар деҳоти Даштигулони ноҳияи Ҷамадонии вилояти Хатлон заминҳои кишоварзӣ ва дигар иншооти инфрасохтори ноҳия ба маблағи 224465 сомонӣ осеб دیدанд.

Дар давоми соли 2007 дар ноҳияи Турсунзода обхезӣ ва сел ба миён омад, ки он ба хоҷагии халқ 8 млн.851 ҳазор сомонӣ зиён расонд.

*Обхезӣ* гуфта маҳалли зерӣ об мондаеро мегӯянд, ки дар натиҷаи баланд шудани сатҳи оби дарё, кӯл ва баҳр, обшавии барф ё борони сел, кандашавии дарғот ва дигар сабабҳо ба амал меояд. Вобаста ба сабабҳои пайдошавии обхезӣ онро ба як қатор намудҳо ҷудо мекунанд: дамиши дарё, тугёни об, ҷамъ шудани яхпораҳо, тамба, обхезӣ дар вақти кандани дарғот.

*Дамиши дарё* – ҳар сари чанд вақт такрор шудани ба-

ландшавии сатҳи об дар дарёст. Ҳодисаи мазкур вақте рух медиҳад, ки баҳорон барфҳо об мешаванд ё борони саҳт меборад, инчунин баҳору тобистон пирияхҳо об шуда, ба дарёҳое, ки аз кӯҳҳо сарчашма мегиранд, мерезанд. Дамиши дарё ҳар сол дар як мавсим рух медиҳад, вале қувва ва давомнокии он аз шароити обу ҳаво вобаста аст.

*Тугёни об* – баландшавии кӯтоҳмуддати шиддатноки сатҳи об дар дарёро меноманд. Ин ҳодиса аслан аз боронҳои саҳт, инчунин аз зуд об шудани барфҳо хангоми гарму муътадил омадани зимистон ба амал меояд. Тугёни об метавонад дар ҳама гуна фасли сол ба амал биёяд. Зиёдшавии тугёни об мумкин аст, обхезиро ба миён биёрад, ки обхезии тугёни об номида мешавад. Чанд бор дар як сол такрор шудани тугёни об аз эҳтимол дур нест. Хавфи асосиро тугёни оби ногаҳонӣ, ки дар натиҷаи боронҳои сел пайдо мешавад, ба миён меорад.

*Чамъ шудани яхпораҳо* – рух додани ин намуди обхезӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон ба қайд гирифта нашудааст.

*Тамба* – намуди обхезӣ низ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон то ханӯз рух надодааст.

*Обхезӣ дар вақти кандани дарғот* – зуд ва хеле зиёд баландшавии сатҳи об дар дарёро меноманд, ки дар натиҷаи кандани дарғот ба амал меояд.

Дар Тоҷикистон обхезӣ аслан дар дарёҳои Панҷ, Оксу, Ёҳсуи вилояти Хатлон, Хингобу Сурхоби водии Рашт, Қаратоғи водии Ҳисор ва Элоки ноҳияи Файзобод ба амал меоянд.

**Таснифи (классификасияи) обхезӣ**

<i>Дараҷаи обхезӣ</i>	<i>Миқёси паҳншавии обхезӣ</i>	<i>Такроршавӣ (солҳо)</i>
Обхезии паст	Худуди на он қадар калони соҳилро дар бар гирифта, дар натиҷа камтар аз 10% заминҳои қорами хоҷагиҳои кишоварзӣ, ки дар соҳилҳои дарё ҷойгиранд, зери об мемонанд. Дар ин намуд обхезӣ ҳисороти на он қадар зиёд мешавад.	5-10
Обхезии баланд	Қисми зиёди ҳудуди водии назди дарёро дар бар гирифта, бар асари он 10-15% заминҳои қорӣ хоҷагиҳои кишоварзӣ зери об мемонанд. Ҳодисаи мазкур зарари калони ҳисороти модӣ расонида, ҳаёти аҳолиро халалдор месозад. Дар натиҷаи обхезии баланд мумкин аст одамон ва ҳайвонот тахлия (эвакуатсия) карда шаванд.	10-15
Обхезии бузург	Бар асари он қисми зиёди соҳилҳои дарё, тахминан 50-70% киштзори хоҷагиҳои кишоварзӣ, як қатор нуқтаҳои аҳолинишини зери об мемонанд. Обхезии бузург ҳисороти зиёди модӣ оварда, дар натиҷа аз фаъолият бозмондани хоҷагиҳо аз эҳтимол дур нест. Чун қоида, бар оқибати ин ҳодиса тахлияи одамон, ҳайвоноти хоҷагии кишлоқ ва маводди қимматбаҳо гузаронида мешавад.	20-50

Обхезии фочиаовар	Дар натиҷаи обхезии фочиа- овар худуди калони ҳавзаи як ва ё чанд дарё, зиёда аз 70%-и киштзори хоҷагиҳои кишо- варзӣ, нуқтаҳои аҳолиниши- ни зиёд зери об мемонанд. Ин ҳодиса хисороти калони модӣ расонида, ба пурра қатъ шудани фаъолияти хоҷагиҳо, корхонаҳои истехсолӣ ва фав- ти одамону ҳайвонот оварда мерасонад.	100-150
----------------------	--	---------

***Обхезӣ дигар нишонаҳо низ дорад:***

**Майдони обзеркарда** – андозаи маҳалле, ки ба дарё ва обанбор наздик аст ва онро об зер кардааст;

**Давомнокии обхезӣ** – вақти аз соҳил баромадани об, то рафтани он ба маҷрои худ;

**Суръати баландшавии сатҳи об** – андозае, ки зиёдшавии сатҳи об ва раванди обхезиро дар як давраи муайян, нисбат ба сатҳи муқаррарии об дар маҷрои дарё муайян мекунад.

**Савол**

Намудҳои обхезӣ: дамиши дарё, тугёни об, чамъ шудани яхпораҳо, тамба, обхезӣ дар вақти кандани дарготро бифаҳмонед.

Дар кадом минтақаҳои табиӣ эҳтимоли обхезӣ мавҷуд аст?

Дар кадом ноҳияҳои ҷумҳурии обхезӣ зиёд ба амал меояд? Сабабҳои асосии онро номбар кунед.

Дар кадом минтақаҳои ҷаҳон обхезӣ зиёд мешавад ва сабабҳои асосии онро номбар кунед.

Кадам обхезиҳо дар 5-10 сол як бор; 10-15 сол як бор; 20-50 сол; 100-150 сол як бор ба амал меояд. Аз маълумоти иловагӣ истифода бурда, чанд мисол биёред.

**Супориш**

Таҳлили обхезии солҳои 1998-2005-ро, ки дар ҷумҳурии сар задаанд, гузаронед ва ба саволҳои зерин ҷавоб бидиҳед:

- дар натиҷаи чӣ обхезӣ сар зад?
- дар кадом фасли сол?
- он мунтазам сар мезанад?
- дар кадом минтақаи чумхурӣ зуд-зуд обхезӣ ба амал меояд ва барои чӣ?
- онҳо кадом хисоротро ба бор меоранд?

### **3. ОМИЛҲОИ ЗИЁНОВАРИ ОБХЕЗӢ ВА ОҚИБАТҲОИ ОН**

Омилҳои аввалини зиёновари обхезӣ анбӯхи об ба ҳисоб меравад, ки дар натиҷа сатҳи об хеле баланд мешавад. Дар вақти кандани дарғот ва туғёни об бошад, суръати сел боз ҳам афзуда, боиси зери об мондани худуди зиёди соҳил мешавад. Дар обхезие, ки басташавии чараёни об (дамба)-ро ба миён меоварад, омили аввали зиёноварӣ ин ғуншавии миқдори калони ях ба ҳисоб меравад, ки он сараввал ба иншооти соҳил таъсири харобиовар мерасонад.

Зери об мондан бо маҷрои об пӯшонидани шудани гирду атрофи кӯчаю маҳалҳо, ошёнаҳои якуми биноҳо, киштзорҳо ба шумор меравад.

Қисман зери об мондан ворид шудани оби бо сангу шағал омехта ба заминканҳо, таххонаҳо, кубуру корезҳо, хандакҳо ва ҷӯйборҳои обпарто маҳсуб меёбад.

Зери об мондан ва қисман зери об мондан ба оқибатҳои ҷиддӣ оварда мерасонад: одамон, ҳайвонот мефавтанд, биноҳо, иншоот, роҳҳо вайрон мешаванд, боигариҳои модию маънавӣ аз даст мераванд, хоҷагиҳо аз фаъолият бозмонанд, ҳосили кишоварзон нобуд мешавад, заминҳои хо-



силтхез шуста мешаванд.

***Омили дуюми зиёновари обхезӣ инҳоянд:***

- иншооти гуногун дар натиҷаи шустани об мустаҳкамии худро гум мекунанд;
- ба зарфҳои зарардидаи сӯзишворӣ, ки дар



онҳо нафт ва дигар маҳсулоти нафтӣ, моддаҳои зарарнок нигоҳ дошта мешаванд, об даромада, худуди зиёдро ифлос мекунад;

- бад будани ҳолати беҳдоштӣ-эпидемиологӣ, ба ботлок табдил ёфтани маҳалҳои аҳолинишин;
- ба вучуд омадани ярч, лағжиш;
- садама дар нақлиёт ва иншооти саноатӣ.

Андозаи оқибатҳои обхезӣ аз хусусиятҳои он вобаста аст: давомдор будани суръати ҷараёни об, ба муддати тӯлонӣ дар як ҷо истодани сатҳи хатарноки об, ишғоли масоҳати майдони зериобмонда, мавсим. Дар чунин ҳолатҳо ба назар гирифтани хусусиятҳои маҳсули минтақа – зичии аҳоли, самаранокии ҷаёлияти хочагиҳо, теъдоди дарғотҳои муҳофизатӣ, инчунин бо сифат гузаронидани чорабиниҳо доир ба пешгирии обхезӣ аҳамияти калон дорад.

Дар заминҳое, ки дар натиҷаи обхезӣ зери об мондаанд ва ё сатҳи оби зеризаминиашон баланд шудааст, фуруравию хок ба назар мерасад. Вайроншавии хок дар атрофи хонаҳо ба осеб دیدани кубурҳои обгузар ва ташноб, газ, барқ, кабелҳои барқ ва телефон оварда мерасонад.

Дар деҳот ба назар гирифтани мавсим ва давомнокии зериобмонӣ аҳамияти калон дорад. Ҳама гуна ғарқшавии заминҳое, ки маҳсулоти кишоварзӣ доранд, ба нобудшавии ҳосил оварда, қисми болоии хок шуста мешавад, чуқуриҳои обканда пайдо шуда, ҷариҳо меафзоянд. Дар натиҷаи обхезиҳо аҳоли маҷбур мешавад, ки аз маҳалли истиқомати худ кӯч банданд. Чунин ҳодисаҳо дар ноҳияҳои Фархор, Мир Сайид Алии Ҳамадонӣ, Хуросони вилояти Хатлон, ноҳияҳои Ванҷ, Шуғнони ВМКБ, ноҳияҳои Рӯдакӣ, Турсунзода ба амал омадаанд.

### **САВОЛ**

Омилҳои аввалин ва дуюмини зарароварии обхезиро номбар кунед.

Миқёси оқибатҳои обхезӣ аз чӣ вобаста аст?

#### 4. ЧОРАБИНИҲО ДОИР БА МУҲОФИЗАТ АЗ ОБХЕЗӢ, ФАЪОЛИЯТИ АҲОЛӢ ДАР ДАВРАИ ХАВФ ВА ВАҚТИ ОБХЕЗӢ

Дар ноҳияҳое, ки эҳтимоли сар задани обхезӣ вучуд до-  
рад, чунин чорабиниҳои огоҳкунӣ гузаронида мешаванд:  
саривақтӣ – яъне пешакӣ гузаронидани чорабиниҳо. Фаврӣ  
– бевосита хангоми сар задани хавфи зеробмонӣ ташкил ва  
гузаронидани чорабиниҳо.



*Ба чорабиниҳои самараноки пешакӣ дохил мешаванд:*

- нуқтаи назари муҳандисӣ, ки ба он муайян кардани эҳти-  
моли вайроншавии биноҳо, роҳҳо, пулҳо ва дигар иншо-  
оти хоҷагӣ, инчунин андешидани тадбирҳо доир ба корҳои  
наҷотдиҳӣ ва барқароркунӣ дохил мешавад;
- ба танзим даровардани чараёни об бо истифода аз обан-  
борҳо;
- бо мақсади бастании роҳи маҷроии об, ки дар натиҷаи бо-  
ронгарӣ метавонад ба дарёҳо ҳамроҳ шавад, кори захбурҳо  
ва хатҳои обгузари назди ҷангалҳоро дуруст ба роҳ мондан  
зарур аст;
- сохтмони дарғот, садҳои муҳофизатӣ ва бастании об-

равҳо; васеъ кардани қобилияти гузаронидани чараёни оби дарё (васеъ кардан, рост ва чуқур кардани ҳавза, мустаҳкам кардани соҳил, пешгирии ҳамаи он монеаҳое, ки дар роҳи чараёни об истодаанд;

- дар чойҳое, ки барои сохтмони бино ва иншоот, ҳамвор кардани хати соҳил, каналҳои обгузар чудо шудаанд, хоку санг рехта мешавад.

*Ба чорабиниҳои фаврии огоҳонидан дохил мешаванд:*

- огоҳонидани аҳоли дар бораи хавфи обхезӣ;
- сари вақт кӯчонидани аҳоли, ҳайвонот, сарватҳои модию маънавӣ аз минтақае, ки эҳтимоли сар задани сел вучуд дорад;

- қисман ва ё пурра қатъ гардонидани фаъолияти хочагиҳо, корхонаҳо ва муассисаҳое, ки дар минтақаи хавфнок чойгиранд.

Мухимтарин шартҳои муҳофизат аз обхезӣ – пешгӯӣ кардани он аст. Пешгӯиҳои гидрометеорологӣ ба мо вақти тахминии хавфи ба амал омадани обхезӣ, то кадом дараҷа баландшавии сатҳи об, давомнокии он, майдони зеробмондари медиҳад. Пешгӯии кӯтоҳмуддат то 10-12 шабонарӯз, дарозмуддат то 2-3 моҳ ва аз он ҳам зиёд мешавад. Пешгӯиҳо маҳдуд (барои як қисми дарё ё обанбор) ва ҳудудӣ мешавад. Таҷрибаи бисёрсола нишон дод, ки аз обхезӣ дар ҳолати сари вақт ва амиқ пешгӯӣ кардан, дуруст ба роҳ мондани кори ҳадамоти иттилоотӣ ва огоҳонӣ, муташаккилӣ ва омодагии баланди аҳоли ҳаҷми хисорат хеле кам мешавад. Қоидаҳои амали аҳоли дар ҳолати хавфи обхезӣ аз суръати зиёдшавии ин ҳодисаи гидрологии хавфнок вобаста аст.

Дар ҳолатҳои таъҷилии огоҳонидани аҳоли зуд амали мешавад. Барои ин аз шабакаҳои радио ва телевизион истифода мебаранд. Аз ин лиҳоз, баробари шумидани бонги «Дикқат ба ҳама!» ахборро гӯш кунед, ки дар он маълумот доир ба вақти сар задани обхезӣ ва ҳудуди фарогириаш маълумот дода мешавад. Мутахассисони Кумитаи ҳолатҳои фавқулода чунин қоидаҳои рафторро дар ҳолати шумидани хабарҳо

дар бораи обхезӣ ва саршавии тахлия тавсия медиҳанд:

- Сару либосатонро бипӯшед ва чизҳои зарурӣ (либоси гарм, пойафзол), маҳсулоти хӯрокворӣ, оби нӯшокӣ барои 2-3 рӯз, инчунин, доруҳои шахсии зарурӣ ва воситаҳо барои расонидани ёрии аввалинро бо худ бигиред. Хуччатҳо, пул ва дигар ашёи қимматбаҳоро дар матои обногузар (полиэтиленӣ) печонед. Ҳамаи ин чизу чораҳо дар борхалта андозед.

- Агар хонаи шуморо хавфи обзеркунӣ таҳдид кунад, ҳамаи ашёи қимматбаҳо, маҳсулоти озуқаро ба ошёнаҳои боло бароред. Чизу чораи рӯйи хавлиро ғундошта, тирезаҳо ва дари ошёнаи якумро бо тахта ва ё фанер маҳкам кунед. Дар хона газ, барқ, оташи печро хомӯш карда, чумаки обро маҳкам кунед.

- Ҳамаи чизҳои заруриро гирифта, харчи зудтар пиёда ё бо нақлиёт минтақаи хавфнокро тарк кунед.

- Дар ҷойи пешакӣ таъиншудаи нуқтаи тахлия аз қайди зарурӣ гузаред ва дар ҷойи беҳавф ҷой гиред.

- Агар кӯч баста натавонистед, дар вақти баландшавии сатҳи хавфноки об ба болохона ва ё боми хона бароед. Бонги хатар занед. Зарур аст, ки дар ошёнаҳои болоӣ то омадани начотдиҳандагон ва ё пастшавии сатҳи об биистед.

- Дар вақти омадани начотдиҳандагон бо риояи ҳамаи қоидаҳои эҳтиётӣ ба воситаҳои шиноқунӣ гузаред ва ҳамаи талаботи начотдиҳандагонро ба ҷо биёред.

Мустақилона аз минтақаи зеробмонда рафтани танҳо дар ҳолатҳои мумкин аст, ки умеди омадани начотдиҳандагон нест ва об ба ҳаёти шумо таҳдид мекунад ва ноилоч мондаед.

Бе муайян кардани чуқурии ҷойи обзеркарда ба автомобил ва дучарха гузаштан мумкин нест: мумкин аст ба чуқурии калон афтед.

Баъди пастшавии сатҳи об аз симҳои канда ва овезони хати барқ бояд эҳтиёт шуд. Истеъмоли озуқаи даробафтада манъ аст. Захираи оби нӯшокиро пеш аз нӯшидан санчида дидан лозим аст.

Пеш аз он ки ба хона ё бино дароед, ба хавфнок набудани он бояд эътимод пайдо кунед. Барои тоза кардани ҳавои дохили хона тирезаҳо ва дарҳои даромадро кушоед. Ҳангоми даромадан ба дохили бино аз оташ, барқ эҳтиёткорона истифода бояд бурд, чунки мумкин аст, чамъшавии газ, инчунин вайроншавии симҳои барқ мавҷуд бошад. То аз тарафи мутахассисон санҷидани ҳолати шабакаи барқ ва обгузар истифода бурдани онҳо қатъиян манъ аст. Хабарӣ тартиби амали минбаъдаи аҳолиро баъди пастшавии сатҳи об қормандони КҲФ медиҳанд. Барои гирифтани тавсияҳои пурра ба намояндагони Ҳокимияти маҳаллӣ, начотдиҳандагон, қормандони милитсия муроҷиат кунед.

Риоя қардани қоидаҳои рафтор ва тартиби амали аҳоли дар вақти обхезӣ имконият медиҳад, ки ҳаёти соқинони дар минтақаҳои хавфнок бударо ҳифз қарда, миқдори ҳисорротро қоҳиш дод.

#### **Савол**

Қадам қорабинҳои пешақии муқофизат аз обхезиро меқонед?

Барои қӣ баландшавии сатҳи об дар дарёҳо ва обанборҳои қалонро дар тамоми қасли сол назорат бурдан зарур аст?

Қадам қорабинҳои оғоқонидани муқофизат аз обхезиро меқонед?

Қоидаҳои рафтори аҳолиро дар вақти обхезӣ номбар қунед.

Дар минтақае, ки шумо зиндагонӣ меқунед, оё обхезӣ мешавад?

Дар қадам қасли сол ва қадам вазъият обхезӣ мешавад?

Дар ноқияи шумо расонидани ёри ба қабрдидагон аз обхезӣ қӣ тавр меқузарад?

Қадам қорабинҳои пешақӣ доир ба муқофизат аз обхезӣ бояд дар маҳалли шумо қузарида шавад?

#### **Супориш**

Муайян қунед, ки аз обхезӣ қадам қароқатқоро бардоштан мумкин аст?

Аз адабиёти иловагӣ истифода бурда, қоидаҳои расондани ёрии аввалин дар вақти қарқшавиро ёбед. Амали пайдарпайро нависед, онро дар дарс бо омӯзгор ва қамсинқон муқоқима қунед.

## 5. ТҶҒОН ВА САБАБҲОИ БА ВУҶУД ОМАДАНИ ОН. ҶАДВАЛИ БОҒОРТ



**ТҶҒОН** ба ҳодисаҳои хавфноки метеорологии табиӣ дохил мешавад. Ин ҳодиса дар ҳар фасли сол такрор шуда, дар минтақаи муайяни замин сар мезанад. Чун қоида тҶҒОН ба вазъияти ғавқулода бо хисороти зиёди модӣ ва ғавти одамон оварда мерасонад.

Шаби 21-уми июни соли 1998 дар Маскав боди саҳт вазид, (суръати он ба суръати тҶҒОН, яъне ба 31м/с расид) раъду барқ ва борони саҳт ба амал омад. Бод 55 ҳазор бех дарахтро афтонда, таъминоти газу барқро ҳалалдор кард, болопӯши садҳо хонаи истиқоматӣ ва биноҳои маъмуриро қанда партофт. Дар натиҷа 172 нафар одам зарар дид, аз ин 9 нафарашон ғавтида, 122 нафар дар табобатхона бистарӣ шуданд. Хисорот 1 миллиард рублро ташкил дод.

Ин зуҳуроти хавфноки табиӣи ҳатарноки метеорологӣ чӣ гуна ба амал меояд?

**Бод (шамол)** – ҳаракати ҳаво дар қабати болоии замин аст, ки дар натиҷаи нобаробар тақсим шудани фишори атмосфера ва аз фишори баланд ба фишори паст равона шудани ҳаво ба амал меояд.

*Хусусияти асосии бод:* самт ва суръат.

Самти бод самти уфуқ аст, ки бод аз он сӯй мезазад. Масалан, боди шимол хама вақт ба самти чануб, чанубу шарқӣ ба шимолу ғарбӣ мезазад. Ченаки суръати бодро бо метр дар як сония (м/с), километр дар як соат (км/с), дар флоти баҳрӣ бо узел ва ё тақрибан аз рӯйи балл бо чадвали Бофорт муайян мекунад. Қувваи бод бо фишоре, ки дар баландии 1м<sup>2</sup> ҳаракат мекунад, чен карда мешавад.

Дар тамоми дунё барои баҳо додан ба қувваи бод аз чадвали Бофорт, ки бисёр дақиқ қувваи бодро аз 0 то 12 балл муайян мекунад, истифода мекунад. Аммо идораи обухавосанҷии ИМА барои фарқ кардани қувваи гуногуни тӯфон онро то 17 балл васеъ кард.

Адмиралӣ англис Фрэнсис Бофорт ин чадвалро соли 1806 сохтааст. Аз соли 1874 дар вақти мушоҳидаҳои метеорологӣ истифода бурда мешавад.

## Чадвали 2

### Чадвали Бофорт

(Суръати миёнаи бод хама вақт дар баландии 10м аз ҳамвории кушод муайян карда мешавад)

Балл	Шифоҳӣ муайян кардани қувваи бод	Суръати миёнаи бод м/с	Амал дар хушкӣ	Амал дар баҳр
0	Хомӯшӣ (сукунати ҳаво)	0-0,2	Дуд ба таври амудӣ мебарояд	Оби баҳр мисли шиша тунук мешавад
1	Боди ором	0,3-1,5	Дуд қад шуда мебарояд	Дар тегаи мавҷо чинҳо ва кафкҳо намоён нестанд
2	Насими сабук	1,6-3,3	Баргҳо мечунбанд	Мавҷҳои кӯтоҳ ба чунбиш меоянд
3	Насими суст	3,4-5,4	Баргу навадаҳо алвонҷ мехӯранд	Мавҷҳои кӯтоҳ хеле хуб намудор мешаванд

4	Насими муътадил	5,5-7,9	Чангу хок бар-мехезад, навдаҳои борик мечунбанд	Мавҷҳо қад мекашанд, дар тегаҳои мавҷҳо кафк дида мешавад
5	Насими форум	8,0-10,7	Дарахтони маҳин ба чунбиш меоянд	Дар ҳама ҷо дар тегаи мавҷҳо кафк ба назар мерасад
6	Насими бақувват	10,8 -13,8	Дарахтони гафс ба чунбиш меоянд	Мавҷҳои калон пайдо мешаванд
7	Боди саҳт	13,9 -17,1	Дарахтон қат мешаванд	Мавҷҳо болои ҳам ғун мешаванд, тегаи хурди мавҷҳо нобуд мешаванд
8	Боди бисёр саҳт (бӯрон)	17,2-20,7	Навдаҳо мешикананд	Мавҷҳо дароз ва баланд мешаванд
9	Бӯрони саҳт (тӯфон)	20,8-24,4	Болопӯши бомҳо меафтанд	Мавҷҳо ниҳоят баланд мешаванд
10	Бӯрони пурра (тӯфони саҳт)	24,5 -28,4	Дарахтон аз реша чапгардон мешаванд	Мавҷҳо ниҳоят баланд мечоҳанд. Болои баҳр аз кафк сафед мешавад
11	Бӯрони шадид (тӯфон)	28,5-32,6	Дар ҳама ҷо харобӣ	Мавҷҳо хеле баланд мечоҳанд
12	Тӯфон	32,7 ва аз он зиёд	Харобихои калон	Ҳаво аз кафку шарораҳои об пур мешавад, оби баҳрро қабат ба қабат кафк мепӯшонад



Барои муайян кардани хусусиятҳои бод (шамол) номгӯи гуногун истифода бурда мешавад: тӯфон, гирдбод, бӯрон, тундбод ва ғайра.

#### Савол

1. Аз курси география ба хотир биёред, ки дар бораи сиклон ва антисиклон чиро медонед?
2. Обу ҳаво ва иқлим чист?
3. Кадом ҳодисаҳои хатарноки метеорологӣ дар ноҳияе, ки шумо зиндагӣ мекунед, рӯй додаанд?
4. Бофорт кӣ буд?

#### Супориш

1. Аз чадвали Бофорт истифода бурда, суръат ва қувваи бодро бо ченаки балл ҳар рӯз ва тамоми ҳафта (пагоҳ ва бегоҳ) дар ноҳияе, ки шумо зиндагонӣ мекунед, муайян кунед.
2. Фикр кунед ва кӯшиш кунед, ки сабабҳои дигаргуншавии самт ва қувваи бодро дар давоми рӯз ва ҳафта, ки дар нуктаи аҳолинишини шумо ба амал меояд, фаҳмонед.

## 6. БҶҢРН, ТҶҢФОН, ГИРДБҢД ВА САБАБҶОИ ПАЙДОШАВИИ ОНҶО

**Бӯрон** – бод ё шамолеро мегӯянд, ки суръати он то ба 62-101 км/с мерасад. Бӯрон регӣ ва барфӣ мешавад. Давомнокии он аз чанд соат то чанд рӯзро дар бар мегирад. Бӯрон мумкин аст ба садҳо километр паҳн шавад.

Бӯрони ғуборолуд бисёр вақт дар биёбонҳои Африко, Осиёи Марказӣ рух медиҳад. Яке аз сахттарин бӯронҳои ғуборолуд 9-уми март соли 1901 дар шимоли биёбони Сахара рӯй дода буд. Дар натиҷа қисми зиёди шимоли Африқоро қабати хушки ғубори гулобӣ зер кард. Офтобро дидан мумкин набуд, торикӣ сар шуд, аҳоли ба воҳима афтод. Бӯрон баҳри Миёназаминро убур кард. Дар Италия «борони хунин» борид. 11-уми март бӯрон аз кӯҳҳои Алп гузашта, ҳамаи пирахҳо ва барфҳои кӯҳро бо қабати ғафси ғубори сурх зер кард. Ин бӯрони ғуборӣ Олмон, Данияро тай карда, то ба сарзамини Русия расид.

**Тӯфон** – бодеро мегӯянд, ки суръати он аз 120 км/с зиёд бошад. Вобаста ба суръати он тӯфонро ба чунин намудҳо ҷудо мекунанд: тӯфон (120-140 км/с), тӯфони сахт (140 то 170

км/с), тўфони фочиаовар (зиёда аз 170 км/с). Минтақаи харобиовари тўфон садҳо километр ва баъзан то 1000 километрро фаро мегирад. Ин ҳодисаи табиӣ метавонад то 9-12 рӯз идома кунад.

Сабабҳои асосии пайдошавии тўфон, бӯрон, гирдбод раванди пайдошавӣ ва ҷойивазкунии ҳавои бениҳоят бузург дар атмосфера ба шумор меравад, ки онро сиклон ва анти-сиклон меноманд.

Дар *сиклон* миқдори зиёди тўфон, боди тўфонӣ муқобили ақрабаки соат дар нимкураи Шимолӣ ва мувофиқи ҳаркати ақрабаки соат дар нимкураи Ҷанубӣ мезадад. Ҳаҷми сиклон 1000 км ва минтақаи аз ин ҳам зиёдро дар бар мегирад.

Дар *антисиклон* бод бо рафти ақрабаки соат дар нимкураи Шимолӣ Замин ва муқобили тири ақрабаки соат дар нимкураи Ҷанубӣ мезадад.

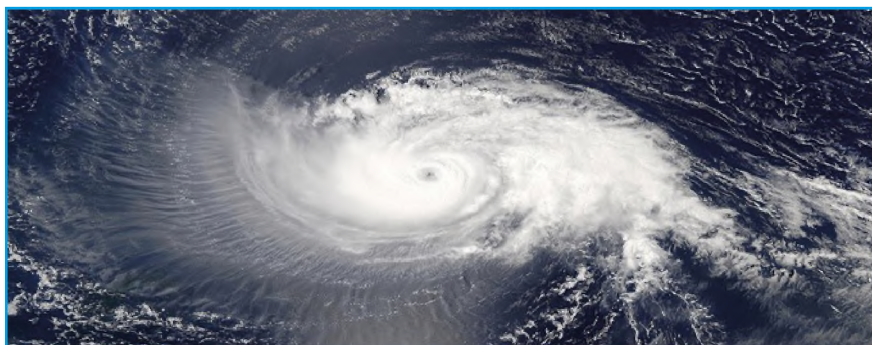
Ҳама гуна ҳаво аз суръат ва ҳаракати сиклон ва анти-сиклон вобаста аст. Сиклон бо худ ҳавои абрнок, бод, боришот; зидисиклон – ҳавои муътадили камабр ва беборониро меорад. Дар атмосфера ҳолатҳои вучуд надоштани сиклон ва антисиклон вучуд надорад. Онҳо ҳама вақт дар ҳаракатанд, гоҳе пайдо, гоҳе нест мешаванд.

Қувваи харобиовари бод дар минтақаҳои гуногуни Замин ташкил меёбад. Ба гурӯҳи махсуси он сиклони тропикӣ мансуб мешавад, ки дар муқоиса ба дигар сиклонҳо диаметри он ҳамагӣ 200-300 километрро дар бар мегирад.

Сиклони тропикӣ дар мавзеи дохилитропикӣ (дар арзи аз 5 то 20°) дар мавзеи обу ҳавояш сокити ҳарду нимкура ба миён меояд. Барои он ки сиклон пайдо шавад, бояд ҳарорати ҳаво дар болои об 27°С бошад. Сиклонҳо ба миқдори зиёди ҳаво аз Шарқ ба Ғарб ҳаракат мекунанд.

Дар Шарқи дур, Осиёи Ҷанубу Шарқӣ сиклони тропикӣ тайфун (*аз калимаи чинӣ «Тай фин»*) – боди калон меноманд. Дар Амрикои Шимолӣ ва Ҷанубӣ онро ураган, (*бо номи худон боди ҳиндуҳо Хуракан*), дар Австралия вили-вилли меноманд.

Дар як сол ба ҳисоби миёна қариб 30 маротиба тайфун рух медиҳанд, ки қисми зиёди онҳо ба дараҷаи тўфон (суръа-



ти бод зиёда аз 30 м/с) мерасанд. Тайфун одатан дар моҳҳои июл то октябр дар нимкураи Шимолӣ рух медиҳад. Масоҳати фарогирии дар масофаи садҳо километр паҳн мешавад.

Дар вақти рӯй додани тайфун мавҷҳои баҳр пурқувват шуда, боронгариҳои сахт мешавад, намнокӣ ҳатто аз 1000 мм низ мегузарад.

Дар нимкураи Шимолӣ дар болои уқёнуси Атлантик тӯфон аз аввали моҳи июн то охири моҳи ноябр сар мезанад. Сиклонҳои тропикӣ то се ҳафта давом мекунанд. Ба ҳисоби миёна дар як мавсим 10 сиклони тропикӣ, ки шаштои он тӯфон аст, ба амал меояд. Дар нимкураи Ҷанубӣ тӯфон дар моҳҳои декабр ва март ба амал меояд.

*Сиклонҳои тропикӣ* – тӯфон ва тайфун бисёр вақт оқибатҳои фоҷиабор дошта, дар баҳр мавҷҳо пурқувват ва баланд мешаванд ва дар натиҷа ба харобшавии биноҳо, обҳезӣ ва ғайра оварда мерасонанд.

Ҳамаи сиклонҳо шаклан якхелаанд. Қисми марказии сиклон аз фишори паст, абрҳои тунук ва боди суст иборат аст, ки онро «чашми сиклон» меноманд. Қисми берунии сиклон – девори сиклон – фишор ва суръати баланд дорад.

*Гирдбод (торнадо)* – ҳаракати тезутунди атмосферист, ки биёр вақт дар қабати болоии замин ё об паҳн мешавад. Гирдбод намуди симчӯби азимҷуссаеро дошта, диаметри тири гардиши он даҳҳо ва садҳо метрро ташкил дода, аз боло ба поён қифшакул паҳн шудааст. Ҳаво ҳангоми гирдбод ба муқобили ақрабаки соат бо суръати 100 м/с чарх зада,

аз замин чанг, об, ҳар гуна ашёро канда ба масофаҳои дур мебарад.

Дар гирдбод ё торнадо метавонад раъду барқ ба амал биёяд. Дар ҳолати зиёда аз як соат давом кардани раъду барқ дар натиҷаи ҳаракати ҷараёни ҳаво (пахноияш то 20 км, баландиаш 15 км) мумкин аст торнадо ба амал биёяд. Олимон инро гардиши мезосиклон меноманд. Гирдбод як қисми на он қадар калони мезосиклон мебошад. Гирдбод метавонад дар қабати болоии замин, бар бари хати боди қиф бо ҳаракати тезу тунд, чангу ғубор ва ҳар гуна партовҳоро бардорад. Пайдоиши гирдбод як раванди мураккаби физикӣ буда, ханӯз аз тарафи олимон пурра омӯхта нашудааст. Гирдбод дар қисми зиёди мамлакатҳои дунё ба амал меояд. Махсусан, дар мамлакатҳои Амрикои Шимолӣ, Ҷанубӣ, мамлакатҳои Ҷиндучин, Австралия, Русия ва ғайра рух медиҳад.

Яке аз гирдбодҳои бузург шаби 13-уми март соли 1988 дар Камчаткаи Русия ба амал омад, ки дар натиҷа суръати бод то 140 км/соат расид. Дару тирезаҳои хазорон хонаҳо шикаста, садҳо хонаҳо бе бом монданд ва дарахтон аз реша канда шуданд.

### **Савол**

1. Оё дар ноҳияи шумо бӯрон, тундбод, гирдбод ба амал меояд?
2. Оё дар муддати сол зуд-зуд ба амал меояд. Кай?

### **Супориш**

1. Оё медонед, ки сиклони тропикӣ ҳама вақт гирдбоди харо-биоварро ба амал меоварад?
2. Сиклони тропикӣ ба иқлими Замин таъсир мерасонад?
3. Агар сиклони тропикӣ набошад, ба иқлим чӣ ҳолат рӯй медиҳад?

## 7. ОМИЛҲОИ ХАРОБИОВАРИ ҲОДИСАҲОИ ХАТАРНОКИ МЕТЕОРОЛОГӢ ВА ОҚИБАТҲОИ ОН

Қувваи харобиовари тундбод, бӯрон ва гирдбод боиси фавти одамон шуда, ба иқтисодиёт хисороти зиёд мерасонад. Чанд мисол аз воқеаҳои охири асри XX ва аввали асри XXI меорем, ки чӣ гуна тӯфон ба ҳодисаҳои фоҷиаовар оварда расондааст.

Дар натиҷаи тӯфони соли 1970 дар халиҷи Бенгал қазираи серодами резишгоҳи Ганг зери об монд. Мавҷи об дар сохил то 15 метр баланд шуд. Суръати бод то 240 км/с расид. Дар натиҷаи ин тӯфон аз 500 ҳазор то 1 000 000 одам нобуд шуд. Баъди тӯфон пахншавии бемории вабо сар шуд, ки бар асари он дар як рӯз ҳазорҳо нафар фавтид. Аз ин тӯфон дар маҷмӯъ зиёда аз 10 миллион одам зарар дид.

Моҳи сентябри соли 1974 дар давлати Гондурас тӯфони бо номи «Фифи» харобиҳои зиёд овард. Бод бо суръати 200 км/с вазида, борони сели пурқувват нуқтаҳои аҳолинишинро аз байн бурд ва тамоми ҳосилро нобуд сохт. Қариб 80% корхонаҳои саноатии мамлакат вайрону валангор шуданд. Зиёда аз 10 ҳазор одам фавтида, 600 ҳазор аҳолии мамлакат бе хонаву ҷой монданд. Аз ин тӯфон давлатҳои Гватемала, Никарагуа, Коста-Рика, Салвадор, Мексика зарари сахт диданд.

Моҳи октябри соли 1998 дар мамлакатҳои Амрикои Марказӣ тӯфони «Митч» ба амал омад, ки ҳамаи шаҳру деҳаҳои аз пеш омадаро нобуд сохт. Дар Гондурас, Никарагуа, Салвадор ва Гватемала бар асари ин ҳодисаи табиӣ 11 ҳазор одам нобуд шуда, 10 ҳазор кас бе ному нишон шуд, ҳазорон нафар бе хонаву ҷой монданд. Қариб 80%-и ҳосили кишоварзӣ талаф ёфт. Миқдори хисороти ин чор мамлакат 5 миллиард доллари ИМА-ро ташкил дод.

23-30-юми августи соли 2005 дар ИМА аз ҳама тӯфони харобиовар бо номи «Катрина» ба амал омад, ки он зиёда аз 1800 нафар одамро аз байн бурд. Ҳазорон одам бе хонаву ҷой монданд. Аксари ҷабрдидагон дар ийолати Луизиана,

Миссисипи, Флорида, Верчиния ва Алабама истиқомат доштанд.

Омили асосӣ ва аввалини харобиовари тӯфон, бӯрон ва гирдбод, суръати баланди бод мебошад, ки он шиддати азими ҳаворо ба миён меорад. Бод бо шиддати зиёд пеш-пешӣ худ болопӯши хонаҳоро канда, биноҳои якошёнро вайрон сохта, хатҳои алоқа, симчӯб ва хати интиқоли барқро меафтад. Баъди гузаштани тӯфон дарахтон шикаста, саросар меафтанд ва заминҳо холӣ мешаванд.

Гирдбод кудрате дорад, ки дар натиҷаи саҳт гирд гаштани ҳаво ва баланд шудани шиддати азими он автомобил, биноҳои на чандон калон, боми бино, ҳайвонҳо ва одамон, шумораи зиёди ашё, об ва хокро аз замин канда, ба масофаҳои дур бурда мепартояд ва бо фишори баланд иншооти асосиро вайронӣ валангор мекунад.

8-уми майи соли 1909 дар деҳаи Мишкинои вилояти Қўргони Федератсияи Русия гирдбоди «Горинич» ба амал омад, ки бар асари он боми хонаҳо ва мағозаҳо канда, ба масофаи дур партофта шуд. Ду-се дўконе, ки аз ғўлачӯб сохта шуда буданд, новобаста аз вазнашон аз таҳкурсиашон канда, аз замин руфта шуданд. Қувваи бод ҳадде пурқувват буд, ки тунуқаҳои болопӯши бом, мисли коғаз қат шуданд. Ҷамчунин қатори боркашро, ки ба истгоҳ наздик шуда буд, ба масофаи тўлонӣ ба қафо тела дод.

Гирдбод кўли назди роҳи оҳанро то қаъраш аз об хушк кард, садҳо ғоз ва мурғобиро фурӯ бурд. Ҷамаи болопӯши хонаҳое, ки дар дами роҳи тундбод воқеъ буданд, ба масофаҳои дур афканд шуданд. Дар як қатор чойҳо баробари тухми мурғ жола рехт, ки аксари парандагонро нобуд сохт.

Гирдбод аз пайи худ омилҳои харобиовари дигар, ба монанди ярч, лағжиш, сел, жола ва аз ҳама зиёд обхезиро ба миён меорад. Вақте ки тӯфон аз болои уқёнус мегузарад, аз ҳаракати абрҳои пурқуввате, ки борони сели фочиаоварро ба миён меоваранд, на танҳо дар сохилҳо, балки дар дарунтари деҳаҳо низ обхезии саҳт ба амал меояд.

Омили дигари харобиовари тӯфон ва гирдбод сўхторҳое

ба шумор мераванд, ки боиси садамаҳо дар шабакаҳои таъминоти барқ, ихроҷи моддаҳои зуддаргиранда мешаванд.

**Бӯрон** суръат ва қувваи нисбатан камтар дошта, ба харобихои камтар оварда мерасонад. Вале агар дар ин ҳодиса якчоя бо рег, чанг ва барф ашӯи дигар бардошта бурда шаванд, дар он сурат ба хочагии қишлоқ, нақлиёт ва биноҳои истиқоматӣ харобихои зиёд мерасад.

*Бӯрони барфӣ.* Дар натиҷаи он дар деҳаҳо, ноҳияҳо ва шаҳрҳо ҳаракати нақлиёт манъ шуда, ғавти одамон ва ҳайвонҳо ба мушоҳида мерасад. Хатҳои алоқа ва шабакаҳои таъмини барқ аз қор мебарояд. Махсусан, бӯрони барфӣ ба ҳаракати қаторҳо, автомобилҳо таъсир расонда, қори ғурудгоххоро фалаҷ мекунад. Дар мубориза ба муқобили бӯрони барфӣ лозим меояд, ки одамон ва техникаи зиёд сафарбар карда шаванд.



### САВОЛ

1. Дар ноҳияҳои шумо тӯфон, бӯрон ва гирдбод мешавад ё не?

2. Оё ин ҳодисаҳо дар давоми сол зуд-зуд рӯй медиҳанд ва кай?

3. Ин ҳодисаҳои табиӣ ба гардиши қадом қувваи азими ҳаво алоқаманданд?

### СУПОРИШ

1. Таҳлили ҳодисаҳои хатарноки метеорологии ноҳияатонро гузаронед.

2. Қадом ҳодисаҳои хатарноки метеорологӣ дар ноҳияи шумо рух медиҳанд?

3. Онҳо зуд-зуд ва дар қадом фасли сол сар мезананд?

4. Ҳодисаҳои хатарноки метеорологӣ ба нуқтаи аҳолинишин, аҳоли ва ноҳия хисорот меоваранд ё не?

## 8. ЧОРАБИНИҲО ДОИР БА ҲИМОЯ АЗ ҲОДИСАҲОИ ХАТАРНОКИ МЕТЕОРОЛОГӢ. АМАЛИ АҲОЛӢ ДАР ҲОЛАТИ ХАВФ ҲАНГОМИ ТӢФОН, БӢРОН ВА ГИРДБОД

Бо мақсади рафъи оқибатҳои ногувор аз тӯфон, бӯрон ва гирдбод ва дигар ҳодисаҳои хатарноки метеорологӣ чорабиниҳои огоҳонидани аҳоли гузаронида мешавад. Ин чорабиниҳо дар он ҳудуде, ки эҳтимоли сарзании ҳодисаҳои фалокатовари табиӣ мавҷуд аст, гузаронида мешаванд. Ба ин чорабиниҳо дохил мешавад:

- маҳдудияти истифодабарии замин;
- маҳдудияти шумораи иншооте, ки маҳсулоти хатарнок истехсол мекунанд;
- кам кардани миқдор ва муҳлати нигоҳдории захираҳои моддаҳои хатарноки тарканда, зуддаргиранда ва химиявӣ;
- таҷзия (демонтаж) кардани биноҳо ва иншооти кӯҳна ва фарсуда;
- мустаҳкам кардани биноҳои истиқоматӣ ва истехсолӣ, таҳхона ва паноҳгоҳ;
- буридани дарахтони кӯҳна ва пӯсида;
- муайян кардани речаи бехатарии кори корхонаҳои гуногун (маҳсусан, корхонаҳое, ки аз моддаҳои хатарнок истифода мебаранд) дар шароити боди саҳт;
- ташкил кардани захираи маҳсулот (маҳсулоти хӯрокӣ, сӯзишворӣ, ашёи хом) дар ҳолати вайрон шудани таъминоти марказӣ аз рӯи хусусиятҳои метеорологии ҳолати фавқулода;
- омода кардани аҳоли ва ҳайати шахсии ҳадамоти начотдиҳӣ барои амалиёт дар шароити тӯфон, бӯрон ва гирдбод.

Чорабиниҳои фаврӣ-муҳофизатӣ баъди шунидани бонги «Огоҳӣ аз тӯфон» аз идораи обу хавосанҷӣ ва ё Кумитаи ҳолатҳои фавқулода чун қоида чанд соат пеш аз саршавии тӯфон, бӯрон ва гирдбод гузаронида мешавад.

*Ба чорабиниҳои фаврии муҳофизатӣ дохил мешавад:*

- пешгуиҳои самти ҳаракат ва вақти расидани тӯфон, бӯрон, гирдбод ба ноҳияҳои гуногун ва оқибатҳои он;



- огоҳониданӣ аҳоли дар бораи самти ҳаракат ва вақти расидани ҳодисаҳои метеорологии хатарнок ба ноҳияҳои гуногун, чорабиниҳои бехатарӣ ва қоидаҳои рафтори одамон доир ба муҳофизати аҳоли дар шароити амали бодҳои саҳт;

- гузаштан ба речаи бехатарии кори истехсолоти гуногун;
- дар деҳот ташкил кардани захираи об, омода кардани сарчашмаҳои захиравии таъмини барқ, мустаҳкам кардани хонаҳои истиқоматӣ (аз берун бо халтаи пури кум ва ғайра маҳкам кардани дару тиреза) ва сохтмонҳои хочагии қишлоқ;

- омода кардани паноҳгоҳ, таҳхонаҳо ва дигар паноҳгоҳҳои табиӣ барои ҳимояи аҳоли;

- тахлияи (эвакуатсия) аҳоли аз минтақаҳои хавфнок;

Дар моҳи сентябри соли 1999 дар минтақаи назди соҳили Шарқии ИМА тундбоди «Флойд» ба амал омад, ки сабаби тахлияи (эвакуатсия) бештар аз 3 миллион одам шуд.

Дар моҳи октябри соли 2005 тӯфони «Катрина» ба як қатор ийлолати ҷанубии ИМА дар ҳаҷми 26 миллиард доллар хисорот овард.

Раванди ҳаракати циклонҳои тропикӣ ва ғайритропикӣ бо ёрии мушаққои кайҳонӣ ва метеорологӣ назорат бурда мешавад. Бисёр вақт ба тӯфон дар масофае дучор меоянд, ки вақти кофӣ ба огоҳонидан ва ҳимояи аҳоли намеронад. Хабарҳо дар бораи ҳаракати тӯфон, қувваи он, самти ҳаракат, вақти расидан, инчунин амалҳои асосӣ доир ба муҳофизати аҳоли тавассути телевизион, радио, шабақаҳои алоқаи симӣ, баъди бонги огоҳонии «Диққат, ба ҳама!» расонида мешавад.

Баъди шунидани чунин хабарҳо, аҳоли вазифадор аст, ки доир ба таъмини бехатарии худ, пешгирӣ аз сӯхтор, таъмини захираҳои зарурии хӯроқӣ ва об тадбирҳо андешад.

Барои он ки пеши роҳи хисороти офатҳои табиӣ гирифта шавад, мутахассисони Кумитаи ҳолатҳои фавқулода иҷрои чорабиниҳо ва қоидаҳои рафтори зеринро пешниҳод мекунанд:

- зарур аст, ки ба хабарҳои иловагии Раёсати маҳаллии

Кумитаи ҳолатҳои фавқулода ва доир ба корҳои мудофияи шаҳрвандӣ ва ҳолатҳои фавқулода диққат дода шавад;

- хонандагон аз мактаб ба хонахоёшон рухсат дода мешаванд: онҳоро ҳарчи зудтар бояд ба хонашон расонанд, зеро дар кӯча истодан хатарнок аст;

- агар бонги огоҳонидани хатари тӯфон дер бирасад, кӯдаконро дар таххона ва ё қисми марказии бино ҷой кардан зарур аст;



- аз рӯи имконият аз биноҳои сабук ба биноҳои мустаҳкам, таххона ва ҳатто ба паноҳгоҳи мудофияи шаҳрвандӣ (аммо на ба минтакаи эҳтимоли обзеркунӣ) бояд гузашт;

- захираи маҳсулоти хӯроқӣ, оби нӯшоқӣ ва

доруворӣ барои 2-3 рӯз омода карда мешавад;

- барои истифодаи ҷароғи барқ, шамъ, дастгоҳҳои таъминкунандаи барқи одӣ омодагӣ дида мешавад;

- тарқиши тирезаҳои биноҳои истиқоматӣ бо коғаз ширишбандӣ карда мешавад ё ин ки пушти тирезаҳо бо ҳалтаҳои кум маҳкам карда мешаванд;

- аз айвонҳо ва назди тирезаҳо ҳама гуна ашёе, ки бод ба он ҷо афкандааст, гирифта мешавад;

- дар деҳот ҳамаи ашё аз ҳавлӣ ғундошта шуда, соҳтмонҳои сабук мустаҳкам карда мешаванд ва ҳайвоноти хонагӣ ба биноҳои мустаҳкам гузаронида мешаванд;

- тирезаҳо, дарҳо, чердакҳо ва сӯроҳҳои бодбаро саҳт маҳкам карда мешаванд.

Агар шумо дар вақти ҳаракати боди тӯфонӣ дар дохили бино бошед, бароятон лозим аст, ки дар ҷойи беҳатар – дуртар аз тиреза, дар ошёнаи якум дар назди девори асосӣ ҷой гиред. Шишапораҳои тиреза, ки ба ҳар тараф пош меҳӯранд, мумкин аст сабаби ҷароҳати вазнин бардоштани шумо шавад. Агар дар вақти боди тӯфонӣ дар кӯча бошед,

ба шумо лозим аст, ки дар қади чӯйи беоби ду тарафи рох, гор, чуқурӣ пинҳон шавед. Дар ин ҳолат саратонро бо дастон Ҳимоя карда, рӯ ба замин бихобед. Аз ашё ва пораҳое, ки аз таъсири бод ба ҳар тараф пош меҳӯранд, эҳтиёт шавед. Дар шаҳрҳо бояд аз тахтаҳои реклама, дӯкӯнчаҳо, аз айвончаҳои хурд эҳтиёт шуд. Агар дар вақти тӯфон дар дохили автомобил бошед, аз ҳаракат бозистед ва аз он берун набаромада, дару тирезаҳояшро маҳкам кунед.

**Дар хотир доред! Дар вақти боди тӯфонӣ хатарнок аст:**

- истодан дар ҷойҳои баланд ва кушод, пулҳо, назди лӯлаҳо, хати таъмини барқ, симчӯб, манораҳо, бурҷҳои радиостансия, иншооти моддаҳои захролуд ва зуддаргиранда;
- пинҳон шудан дар таги дарахт, тахтаҳои реклама, девор;
- даромадан ба хонаҳои вайрона;
- истифода бурдан аз ашёи барқ ва газ;
- даст расонидан ба симҳои кандашудаи барқ, лӯлаҳои марказҳои гармидиҳии газ ва таъмини об.

*Баъди анҷоми боди тӯфонӣ бояд эҳтиёт шуд:* аз симҳои кандашудаи барқ, дарахтони решаканшуда, тирезаҳои алвончхӯранда, овезаҳо, тахтаҳои реклама. То мутахассисон аз санҷиш нагузаронанд, аз асбобҳои барқ, газ ва оташ истифода набаред. Баъди ба охир расидани фалокати табиӣ корҳои начотдиҳӣ сар мешавад: кофтукови одамони зинда, ҷароҳатдор ва ғавтида, расонидани ёрӣ ба ҷабрдидагон, барқарор кардани манзилҳои истиқоматӣ, роҳҳо, корхонаҳо ва охишта-охишта барқарор кардани зиндагии муқаррарӣ. Дар ин кор ҳар яки шумо низ метавонед бо маслиҳату роҳбарии калонсолон иштирок кунед.

**Савол**

1. Кадом ҷорабиниҳои пешакӣ доир ба пешгирии омилҳои ҳаробиовари тӯфон, бӯрон ва гирдбод гузаронида мешаванд?
2. Шахсе, ки хабархоро доир ба наздик омадани тӯфон ва бӯрон шунид, бояд чӣ кор кунад?
3. Дар вақти тӯфон эҳтимоли кадом ҷароҳатхоро бардоштани одамон мавҷуд аст? Кадом ёрии аввалин бояд ба ҷабрдида расонида шавад? Мисол биёред.

## Супориш

1. Тасаввур кунед, ки шумо рохбари корхонаи истехсоли до-руҳои химиявӣ ҳастед. Дар ҳолати наздик омадани тӯфон ва ё гирдбод кадом чорабиниҳои фаврии муҳофизавиро ташкил меку-нед?

2. Ба расмҳо нигариста, дар ҳолати шумидани хабари наздик омадани ин ва ё он ҳодисаҳои фоҷиаовари метеорологӣ ва сарша-вии тахлия (эвакуатсия), амали пайдар пайро фаҳмонед.

3. Кадом корҳои барқароркунӣ гузаронида мешаванд, киҳо дар барқароркунии оқибатҳои ҳодисаҳои хатарноки табиӣ ишти-рок мекунанд.

## 9. ЗАМИНЛАРЗА ВА САБАБҲОИ БА АМАЛ ОМАДАНИ ОН

Заминларза ва хуручи вулқон аз ҷумлаи қувваҳои би-сёр даҳшатноки дохили замин ба ҳисоб мераванд. Айни замон дар рӯи Замин қариб 1300 вулқон амал мекунад. Минтақаҳое, ки дар онҳо заминларза ва хуручи вулқон ба амал меоянд, аслан ду тарафи соҳили уқёнуси Ором, инчу-нин минтақаи аз баҳри Миёназамин то Ҷимолойро дар бар мегирад. Ба минтақаи уқёнуси Ором 80-90% заминларзаҳо рост меояд.

**Заминларза** – ҷунбиши қабати болоии замин ва тако-ни зеризаминист, ки бо сабабҳои табиӣ (раванди ҳаракати тектоникӣ – омехташавӣ ва такони қишри замин ё мантияи қабати болоии он) ва ё раванди сунъӣ (таркиш, пур наму-дани обанбор, вайронкунии коркарди зеризаминии кӯҳ) ба амал меояд. Такони зеризаминӣ ва ҷунбиши қабати болоии замин ба масофаҳои дур аз ҷисмҳои ғафси кӯҳӣ ба намуди ҷунбиши чандирӣ дода мешавад.

Калимаи заминларза тоҷикӣ буда, маънои он ларзида-ни замин аст. Заминларза бо забони юнонӣ – «сейсмос» аст. Аз ин лиҳоз, калимаҳои ба заминларза алоқаманд: мавҷҳои сейсмикӣ, асбобҳои сеймикӣ (сейсмограф) навиштани ҷун-биши сейсмикӣ (сейсмограмма), маркази сейсмикӣ ва ғайра ба вучуд омадаанд. Чанд заминларзаи харобиовари дар сад-солаҳои охир рӯйдодаро номбар мекунем:

– соли 1556 дар ноҳияҳои Гансу ва Шенсии Чин, ки дар натиҷа 830 ҳазор одам нобуд шуд.

– соли 1737 бар асари заминларза дар шаҳри Калкуттаи Ҳиндустон 300 ҳазор нафар ба ҳалокат расид.

– соли 1755 дар натиҷаи заминларза, ки дар шаҳри Лиссабони Португалия рух дод, ин шаҳри қадима тамоман вайрон шуда, 100 ҳазор нафар одам талаф ёфт.

– соли 1897 дар иолати Ассами шимолу шарқии Ҳинду-



стон қувваи заминларза аз рӯи ҷадвали Рихтер 8,1 баллро ташкил дод. Бар асари он релефи замин дар майдони 23 ҳазор км<sup>2</sup> ба дараҷаи шинохтанашаванда дигаргун шуд. Соли 1950 дар ҳамин маркази аҳолинишин заминларзаи 8,6 балла аз рӯи ҷадвали Рихтер боиси ҳалокати 1 миллиону 500 ҳазор

нафар шуд. Маркази заминларза дар Ҳиндустон ва минтақаи Тибет Ҷумҳурии Халқии Чин воқеъ буд, ҳамчунин обҳезӣ, ярҷ ва кандани дарғотҳо 70 нуқтаи аҳолинишинро аз байн бурд.

– соли 1923 шаҳрҳои Канто, Токио ва Ёкогама дар Ҷопон дучори заминларзаи 8,3 балла аз рӯи ҷадвали Рихтер шуданд. Дар натиҷа 143 ҳазор нафар ба ҳалокат расид.

– соли 1948 заминларзаи саҳт, ки дар Ашқободи Туркманистон ба амал омад, ки боиси ҳалокати тақрибан 110 ҳазор нафар шуд.

– моҳи июли соли 1949 дар ноҳияи Ҳоити Ҷумҳурии Тоҷикистон заминларзаи шадид ба қайд гирифта шуд, ки бар асари он зиёда аз 16 ҳазор нафар ҳалок шуд.

– соли 1967 дар шимолу шарқии Чин Тянь-шон аз ин ҳодисаи табиӣ (8,2 балл аз рӯи ҷадвали Рихтер) 655 ҳазор одам нобуд шуд.

– соли 1988 аз заминларза шаҳри Спитаки Арманистон пурра хароб шуда, зиёда аз 25 ҳазор одам ба ҳалокат расид ва садҳо ҳазор нафар ҷароҳат бардошт.

– соли 1995 ҷанубу ғарбии ҷазираи Хонсюи Чопон қувваи заминларза аз рӯйи ҷадвали Рихтер 7,5 баллро ташкил дод. Дар натиҷа зиёда аз 6 ҳазор кас нобуд шуда, шаҳрҳои Кобе, Сумото, Киото хароб шуданд.

– 1995 шаҳри Нефтигорский дар нимҷазираи Сахалини Русия дучори заминларзаи 9-10 балла аз рӯйи ҷадвали Рихтер шуд, ки дар натиҷа 2 ҳазор нафар қурбон шуд.

– соли 1997 шаҳри Ардабил, шимолу ғарби Эрон бар асари заминларза зиёда аз 1 ҳазору 100 нафар ба ҳалокат расид.

– заминларзаи соли 1998 дар ноҳияҳои шимоли Афғонистон рух дод, ки боиси ҳалокат зиёди одамон ва харобихои хоҷагии халқ шуд. Қувваи он аз рӯйи ҷадвали Рихтер 6 баллро ташкил дод. Дар моҳи феввали ҳамин сол бар асари заминларзаи шадид зиёда аз 1 ҳазору 400 нафар, моҳи май зиёда аз 5 ҳазор нафар одамон ба ҳалокат расид.

– соли 1999 кишвари Туркия дучори заминларзаи 7,4 балла аз рӯйи ҷадвали Рихтер шуд. Дар натиҷа 14 ҳазор нафар сокинони шаҳри Измири соҳилҳои баҳри Мармар, ки 80 км дуртар аз шаҳри Истамбул ҷойгир аст, нобуд шуда, зиёда аз 27 ҳазор кас зарар дид.

– соли 2008 дар музофоти Сичуани Ҷумҳурии Халқии Чин заминларзаи 7,8 балла аз рӯйи ҷадвали Рихтер ба амал омад. Бар асари он 69 ҳазор нафар талаф ёфт ва 17 ҳазор нафар бедарак шуда, 370 ҳазор нафар ҷароҳат бардошт.

– соли 2010 дар Гаитӣ заминларзаи 7,1 балла аз рӯйи ҷадвали Рихтер ба вуқӯъ пайваст, ки бар асари он зиёда аз 200 ҳазор нафар нобуд шуд.

– моҳи апрели соли 2015 дар Непал, 80 км дуртар аз шаҳри Катманду замин бо қуваи 7,9 балл аз рӯйи ҷадвали Рихтер ларзид. Дар натиҷа 4 ҳазор нафар ҳалок шуд.

– 7-уми декабри соли 2015 дар Тоҷикистон дар водии Бартанги ноҳияи Рӯшони Вилояти Мухтори Кӯҳистони Бадахшон се бор ларзиши замин ба қайд гирифта шуд. Заминларза дар 357 км ҷанубу шарқии Душанбе, дар 22-киломе-

трии кӯли Сарез аз рӯйи чадвали Рихтер 7-8 баллро ташкил дод. Тибки маълумотҳо дар ин ҳодиса 237 хона пурра хароб шуда, 588 хона қисман зарар дид. Дар водии Бартанг 1 мактаби ибтидоӣ пурра хароб шуда, 9 мактаби миёна қисман хисорот диданд. Инчунин 3 китобхона, 2 хонаи фарҳанг, 1 маркази саломатӣ, нерӯгоҳи хурди барқии деҳаи Разуд қисман зарар диданд. 2 нафар ҳалок шуда, дар ноҳияи Рӯшон ҳаҷми хисорот зиёда аз 24 миллион сомони ро ташкил дод.

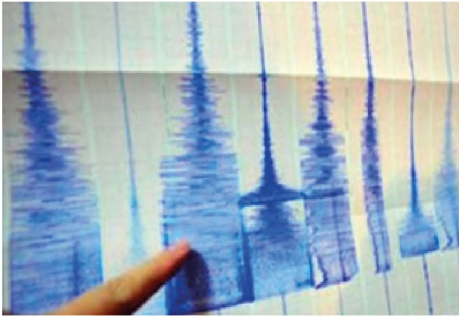
### **ДАР ҚАБРИ ЗАМИН ҲАМЕША РАВАНДҲОИ АЛОҚАМАНД БА ТАҚСИМОТИ ҚУВВА – ҚАМЪШАВӢ ВА КАШИШЕ, КИ ТАҚОНҲОИ СЕЙСМИКИРО МЕОВАРАД, МЕГУЗАРАД**

Заминларзаи аз ҳама пурқувват ва ҳатарнок ин заминларзаи тектоникӣ ва дохили қишрӣ (плитагӣ) мебошад. Онҳо хеле пурқувват буда, бисёр вақт тақонашон тақрор мешавад. Заминларза дар натиҷаи паҳншавии вулқонҳо низ ба амал меояд. Аммо он нисбати заминларзаи тектоникӣ ва қишри дохили замин хеле суст мебошад. Заминларзаҳо ҳамчунин дар натиҷаи фурурагии шахтаҳо ва ҷойҳои холии зеризаминӣ, дар натиҷаи аз об пур кардани обанборҳо ва ҷоҳҳо ба амал меоянд. Ин заминларзаҳо бо қувваи суст, бевосита дар назди шахтаҳо, ҷоҳ ва обанбор рух медиҳад.

Барои маълум ва қайд кардани мавҷи сесмикӣ асбобҳои махсус – сейсмографҳо истифода бурда мешаванд.

Аввалин сейсмографро соли 132-и асри I дар Чин олим Чжан Хэн сохтааст. Дар як зарфи диаметраш 180 см вай раққосак (маятник) ҷой кард, ки метавонист ба ҳашт самт алвонҷ хӯрад. Ҳашт аждаҳоча дар сақоча баста шуда, дар охири зарф мустақкам карда шудааст. Вақте ки замин тақон меҳурад, раққосакро маҷбур месозад, ки авлонҷ хӯрад, дар ин ҳолат сақоча ба поён ба даҳани қурбоқа меафтад. Дар ин вазъият асбоб садо бароварда, мушоҳидачиро ҳабар медиҳад, ки заминларза ба амал омад.

Сейсмографҳои ҳозиразамон як конструкияи электромеханикии мураккаб мебошауд. Қисми асосии сейсмограф – бор дар болои пружина, ки дар вақти заминларза бе ҳаракат мемонад, қисми боқимондаи асбоб тан ва тақягоҳ алвонҷ



мехӯранд. Мавҷҳо дар тасмаи коғазӣ ба қайд гирифта мешаванд. Ҳар рӯз сейсмографҳо дар рӯи замин ҳазорҳо заминларзаро ба қайд мегиранд. Хушбахтона, бисёре аз ин заминларзаҳо чунон суфт ҳастанд, ки ягон зарар намерасонанд.

### САВОЛ

1. Кадом ҳодисаҳои табиӣ заминларзаро ба миён меоранд?
2. Чӣ сабаби ба амал омадани заминларза мешавад?
3. Кадом намуди заминларзаро медонед?

### Супориш

1. Эҳтимоли оқибатҳои заминларзаро номбар кунед.
2. Тавсифи кӯтоҳи омилҳои аввалин ва дуумини харобиовари заминларзаро бидиҳед.

## 10. ТАВСИФҲОИ АСОСИИ ЗАМИНЛАРЗА. ЧАДВАЛИ (РИХТЕР), АНДОЗАГИРИИ ҚУВВАИ ЗАМИНЛАРЗА

**Заминларза** – тақон ва лапишҳои зеризаминиест, ки дар натиҷаи ҷойивазкунӣ ва раҳнашавиҳои ногаҳонии қишри замин ё мантияи қабати болоии замин (мантия – яке аз қабатҳои дарунии геосфераи замин, ки байни қишри замин ва ядрои он ҷойгир аст) ба амал меояд. Он дар шакли лапишҳои чандирӣ ба масофаҳои дур паҳн мешавад. Заминларза ин маҷмӯи қувваест, ки дар натиҷаи тақони сейсмикӣ дар намуди мавҷҳои чандирии мустаҳкам ба амал меояд. Ин тавсифи энергетикӣ заминларзаро олим-сейсмолог дар Рихтер соли 1935 додааст. Баҳои шиддатнокии заминларза аз рӯи ҷадвали сейсмикӣ мутобиқи ду натиҷа – баҳои қувваи маркази заминларза (магнитуда) ва шиддатнокии заминларза дар қабати болоии замин муайян мешавад.

Қувваи заминларза аз рӯи ҷадвали магнитудаи Рихтер аз 1 то 9 балл баҳо дода мешавад. Барои баҳои шиддатнокии



ба амал омадани заминларза дар қабати болоии замин чадвали байналхалқии 12 баллаи сейсмикии MSK-86, (чадвали Меркалли, бо номи сейсмологи итолиёвӣ) истифода бурда мешавад.

Таносиби ин ду чадвал ва баҳои таъсири заминларза дар чадвали рақами 3 оварда шудааст.

### Чадвали 3

#### Чадвали заминларза

Балл	Қувва дар маркази заминларза (магнитуда)	Таъсири кӯтоҳи ошкор кардани заминларза
I	1 - 2	Танҳо асбобҳои сейсмикӣ ба қайд мегиранд.
II	2 - 3	Одамони алоҳида, ки дар ҳолати пурраи оромиянд, махсусан, дар ошӯнаҳои болоӣ ҳис мекунанд. Ашӯе, ки дар ошӯнаҳои болоӣ дар танобҳои борик овезонанд, алвонҷ меҳӯранд.
III	2 - 3	Қисми ками аҳоли ҳис мекунад. Ларзиш суст эҳсос мешавад, ба мисле ки аз наздикӣ автомашинаи боркаш гузаштаст.
IV	3	Қисми зиёди дар бино будагон ва қисми ками дар берун будагон ҳис мекунанд.
V	4	Қариб ҳама ҳис мекунад. Ҷунбиши умумии бино, мебел, дарахтон, симҷӯбҳо ва дигар ашӯи баланд, метавонад дар шишаи тирезаҳо ва андова тарқиш ба амал биёяд.
VI	5	Ҳама ҳис мекунанд. Дар як қатор ҷойҳо андоваҳо меафтанд, тасвирҳо аз девор қанда мешаванд, китобҳо аз рафҳо меафтанд, биноҳо қисман хароб мешаванд.

VII	5-6	Мебелҳо меафтанд. Дар обанборҳо мавҷҳои пурқувват пайдо мешаванд. Сохтмонҳои зиддисейсмикӣ безарар мемонанд. Биноҳои бад сохташуда хароб мешаванд.
VII	6	Дар биноҳое, ки бо лоиҳаи махсус сохта шудаанд зарари сабук, ба биноҳое, ки сохташон намунавӣ аст, зарари зиёд мерасад. Дар нишебҳои саҳти кӯҳӣ тарқиши сабук ба амал меояд, дарахтон мешикананд, лулаҳои бухорӣ ва фабрикий меафтанд.
IX	7	Биноҳои сангӣ зарари калон мекананд, биноҳои кӯҳнаи чӯбӣ қач мешаванд. Дар болои замин тарқиши калон пайдо мешавад. Қубурҳо мекафанд.
X	7	Биноҳои сангӣ аз таҳкурсиашон вайрон мешаванд, дар замин тарқиши калон пайдо шуда, ярҷ ва лағжиши замин ба миён меояд. Релсҳои трамвай ва қатораҳо каме қат мешаванд. Об аз обанборҳо берун мешавад.
XI	8	Ҳамаи биноҳои сангӣ ва қисми зиёди биноҳои чӯбӣ валангор, пулҳо ва дарготҳо вайрон мешаванд. Релсҳои трамвай ва қатора қат мешаванд. Қубурҳо пурра вайрон мешаванд. Дар замин тарқиши васеъ пайдо мешавад.
XII	8,5-8,9	Валангоршавии умумӣ, дар қабати болои замин, саросар тарқиш пайдо мешавад, хати уфуқ тағйир меёбад. Дарёҳо маҷрои худро дигар мекунанд. Шаршараҳо пайдо мешаванд, кулҳо фуру меаванд.

Манбаи заминларза минтақаи пайдоиши таконҳои зеризаминӣ дар қишри замин ва ё мантияи қабати болои замин ба шумор меравад. Гипомакказ (маккази заминларза) – нуқтаи маҷазии заминларза аст. Чуқурии гипомакказ то 730 км-ро ташкил медиҳад.

Бевосита дар болои гипомарказ, дар қабати болоии замин эпимарказ (маркази манбаи заминларза) воқеъ аст, ки дар гирду атрофи минтақаи озмоиши саҳти чунбиши замин ҷой мегирад. Минтақаи сеймикӣ худудест, ки бо заминларза фаро гирифа шудааст.

Ҳамаи худуди замин ба минтақаҳои фаъоли сеймикии гуногун тақсим шудаанд, аз ин рӯ дар вақти сохтмон таснифи қабули чорабиниҳо доир ба пешгирӣ кардани хисорот аз заминларза ва омодагиҳо барои бартараф кардани оқибатҳои онро ба ҳисоб гирифта зарур аст.

### САВОЛ

1. Фаъолияти инсон сабаби сар задани заминларза шуда метавонад?
2. Дар кадом минтақаҳои ҷаҳон эҳтимоли заминларза зиёд аст? Онҳоро номбар кунед.

## 11. ОМИЛҲОИ ХАРОБИОВАРИ ЗАМИНЛАРЗА ВА ОҚИБАТИ ОН

Оқибатҳои заминларза ниҳоят хатарноканд. Омили аввалини харобиовари заминларза – тақони саҳт ва чунбиши қабати болои замин мебошад.

Омили дуюм бисёр хатарнок ва гуногун мебошад. Онро ба ду гурӯҳ тақсим кардан мумкин аст:

Оқибатҳои *заминларзаи гурӯҳи якум* инҳо мебошанд: васеъшавӣ, гузариш ва фуру рафтани замин, тарқиши ниҳоят васеъ дар он, ярҷ, сангфуруӣ, лағжиши калон, тармафуруӣ, сел ва сунами.

Ба *омилҳои харобиовари дуюм* дохил мешаванд: хароб ва валангоршавии биноҳо, сӯхтор, тарқишҳо, партофтани моддаҳои захрнок, садамаи нақлиётӣ, фалаҷ шудани тартиби кори таъмини зисти аҳоли. Дар натиҷаи раҳна шудани иншооти гидротехникӣ ва обтаъминкунӣ мумкин аст обхезии фоҷиаовар сар занад.

Заминларзаи саҳт сабаби ҷавти одамони зиёд мешавад. Оқибати вазнини дигари заминларза – ҷароҳатбардорӣ

(латхӯрӣ, шикастани устухонҳо, захмӣ шудан ва зери фишори бор мондан) ба ҳисоб меравад. Ғайр аз ин дар натиҷаи аз сар гузаронидани хатарҳо, аз даст додани наздикону хешу табор маҳрум шудан аз ашӯи рӯзгор одамон ба ҳолати саҳти равонӣ дучор меоянд. Дар давраи заминларза одамон ба воҳима меафтанд, ки дар натиҷа баъзан ҷӣ қор қарданашон, ҷӣ гуна ба ҳамдигар ёрӣ расониданашонро дарқ намеқунанд.

Қароҳатбардорӣ ва ғавти одамон асосан аз ҳисоби шикастапораҳои биноҳо, иншоот ва афтидани ашӯ, инчунин бо сабаби нарасидани ёрии саривақтӣ, дар зери харобаҳо мондани одамон ва мушкилоти дигар ба мушоҳида мерасанд.

Аз омили дуҷум низ ғавтидани одамон аз эҳтимол дур нест. Ин ҳодисаҳо сунами, сӯхтор, садамаи нақлиётӣ ва саноатӣ, вайроншавии шабақаҳои барқ ва муҳандисӣ ба шумор мераванд.

Вайроншавии биноҳо дар вақти заминларзаи 6-7 балла сар мезанад. Дар заминларзаи 8 балла деворҳои асосии биноҳо меқаванд, андоваҳо меафтанд; дар булақҳои қалонҳаҷми иморатҳо, байни панелҳо, тавораҳо ва дигар



қисматҳои иншоот тарқиши васеъ пайдо шуда, харобиҳо ба амал меоянд.

Сӯхтор дар натиҷаи шикаста аз ҳам рехтани печҳо, кандани хатҳои барқ, осеб дидани нуқтаҳои нигоҳдории сӯзишворӣ ва газ, асбобҳои бо моддаҳои зуддаргиранда рух медиҳад.

Хориҷшавии моддаҳои радиоактивӣ ва химиявии харнок дар натиҷаи вайроншавии нуқтаҳои нигоҳдории онҳо, ниругоҳи атомӣ, таҷҳизоти технологӣ ва тадқиқотӣ, дар иншооти барқи атомӣ ва саноати химиявӣ ба амал меояд.

Садамаи нақлиётӣ ва фоҷиаҳо бевосита дар ҳолати заминларза рух медиҳанд. Халалдор шудани фаъолияти идораҳои таъминоти аҳоли, вайрон ва ё хароб шудани иншоот ва роҳҳои ташноб (канализатсия), гармидиҳӣ, барқ ва обтаъминкунӣ, таъминоти озуқа ва соҳаи савдо, қори алоқа баъди заминларза ба бухрони таъминоти аҳоли ба ҳамаи маводди рӯзгор оварда мерасонад.

### **Савол**

1. Кадом заминларзаҳои қалон дар солҳои охир ба амал омад?
2. Дар воситаҳои ахбори омма доир ба заминларзаҳо кадом иттилоот дода шуд? Мисол биёред.
3. Қувваи заминларза чӣ тавр санҷида мешавад?

### **Супориш**

1. Ба расми саҳифаҳои 57-58-и китоб нигариста, аз рӯйи хусусияти валангоршавӣ қувваи заминларзаро бо балл муайян кунед. Дар вақти ҷавоб аз ҷадвали 12 балла истифода баред.

2. Тасаввур кунед, ки шумо дар хонаед, бо воситаи радио хабар шунидед, ки баъди ду соат дар ноҳияи шумо эҳтимол аст заминларза ба амал биёяд. Нақшаи амалиёти худро тартиб бидиҳед ва онро муаррифӣ кунед.

## 12. ЧОРАБИНИҲОИ МУҲОФИЗАТӢ АЗ ЗАМИНЛАРЗА. АМАЛИ АҲОЛӢ ДАР ВАҚТИ ХАВФ ВА САРШАВИИ ЗАМИНЛАРЗА

Чораҳои саривақтӣ доир ба паст кардани шиддати мушкilot ва пешгирӣ кардани доираи оқибатҳои эҳтимолии заминларза инҳоянд:

- ташкил кардани шабакаи махсуси мушоҳидаи сейсмикӣ ва пешгӯии заминларза. Ба ин ҳадамоти сейсмикӣ сару кор гирифта, вазифаи асосии он – муайян кардани пахлуҳои асосии манбаи заминларза мебошад. Пешгӯӣ ба мо имконият медиҳад, ки қай ва дар қучо ба амал омадани заминларзаро фаҳмем;

- муайян кардани минтақаҳои хатарноки сейсмикӣ;
- таҳияи воситаҳои самараноки баланд кардани иқтидори ба заминларза тобовари биноҳо ва иншоот;

- қатъ кардани истехсолоти хатарнок, манъ кардани сохтмони онҳо дар минтақаҳои хатарноки сейсмикӣ;

- гузаронидани чорабиниҳо доир ба коҳиш додани хатари ба амал омадани омилҳои дуҷуми харобиовар (сӯхтор, тарқиш, ихроҷи моддаҳои хатарнок);

- ба аҳоли омӯхтани воситаҳои худмуҳофизатӣ, ёриии байни ҳамдигарӣ ва ҳаёт ба сар бурдан дар шароити заминларза.

Дар ноҳияҳои хатарноки сейсмикӣ нақшаи чорабиниҳо доир ба омодагӣ ва рафъи оқибатҳои эҳтимолии заминларза тартиб дода мешавад. Аз ҷумла гурӯҳҳои махсус доир ба гузаронидани корҳои начотдиҳӣ баъди заминларза ташкил карда шуда, омӯзонида мешаванд.

Ба ҷойи ҳодисаҳои фалокатовар ҳамроҳи табибон ва оташнишонҳо аввалин шуда начотдиҳандагон меоянд. Гурӯҳи махсуси начотдиҳандагон барои аз зери харобаҳо баровардани ҷабрдидагон корҳои ҷустуҷӯӣ мегузаронанд.

Қувваи харобиовари заминларза дар муддати хеле кӯтоҳ – даҳҳо сония ба амал меояд. Одамони зиёд бар асари омилҳои дуҷуми харобиовар – афтидани деворҳо, ашёи вазнин,

шиша, санг ва ғайра нобуд мешаванд. *Мутахассисони Кумитаи ҳолатҳои фавқулода ба аҳолии ноҳияҳои хатарноки сейсмикӣ доир ба омодагӣ ба зарбаи эҳтимолии заминларза чунин тавсияҳо медиҳанд:*

- нақшаи фаъолиятро дар вақти заминларза ҳангоми дар хона, дар қор, дар кӯча, дар нақлиёт ва ғайра будан тарҳрезӣ қардан лозим аст. Ҳамаи аъзои оила амали худро дар вақти эҳтимоли ҳолатҳои фавқулода бояд мавриди муҳокима қарор бидиҳад;

- расонидани ёри аввалин ба худ ва эҳтиёҷмандонро бояд омӯхт;

- ҳуччатҳо, пул ва ашёи қиматбаҳоро, ки дар шароити таҳлия (эвакуатсия) заруранд, дар ҷойи мусоид нигоҳ доштан зарур аст. Захираи об ва афшураро барои чанд рӯз бояд бо худ гирифт;

- мебел, рафҳоро мустақкам қарда, ашёи вазнинро аз болои онҳо гирифта, кӯшиш қардан зарур аст, ки кати хоб дар назди тиреза набошад;

- моеъҳои худдаргиранда ва моддаҳои захрнокро дар зарфҳои устувор ва ҷойҳои алоҳида нигоҳ бояд дошт;

- ҷойҳои аз ҳама беҳатари дохили хонаро, ки дар он ҷо такони заминларзаро мунтазир шудан мумкин аст, муайян қардан зарур аст;

- дар ҳолати хавфи заминларза ва таконҳои сусти аввалин, бояд оташ ва барқро хомӯш, газро маҳкам қард.

Вақте ки ларзиши биноро ҳис қардед, ларзидани қандилро дидед, афтидани ашё, садои шикастани тирезаҳоро мушоҳида қардед, ба воҳима дода нашавед. Бояд донист, ки аз саршавии таконҳои аввал то таконҳои хатарнок 15-20 сония мегузарад.

Дар ин вақт метавонед биноро тарқ қарда, аз манзили зист бароед. Бо ин мақсад бо зинапоя фуромада, аз лифт истифода набаред.

Дар кӯча дар назди бино наистед, ҳаракат қунед, ки дар ҷойҳои қушод қарор гиред.

Оромиро нигоҳ доред, кӯшиш кунед, ки ба дигарон ёрӣ расонед.

Агар мактаббачагон дар ҳолати таконхӯрӣ дар синф бошанд, ба онҳо зарур аст, ки супориши маъмуриятро иҷро кунанд. Агар имконияти аз мактаб баромадан набошад, беҳтараш, ҷойи худро дар таги парта ишғол кунанд. Дар ин маврид рӯй ва сарро бо дастҳо пӯшонда, ба сӯйи тиреза нигоҳ накарда, қарор бигиранд.

Аз назди тиреза дур ва ба девори асосии дохили бино наздик биистед. Агар дар назди бинои валангоршуда бошед, ҳаракати ба дохили он даромадан ва ё мустақилона ашъи тӯдашударо гирифтани накунад. Ин вазифаи начотдиҳандагон аст. Онҳо таҷрибаи махсус ва воситаҳои зарурии начотдиҳиро доранд.

Ҳаргиз ба биноҳои харобшуда, симчӯбҳои хати барқ, дарахтон, тахтаҳои рекламаҳо наздик нашавед.

**Дар хотир доред!** Ба такони саҳти нав омода бошед. Соатҳои аввали баъди заминларза хеле хавфноканд!

Аз ҳама муҳим дар давраи заминларза – ба воҳима дода нашудан аст.

Агар дар зери ҷойҳои фурурафта монед, пеш аз ҳама оромона ба вазъият баҳо бидиҳед. Дар вақти зарурат ба худ ёрии аввалини тиббӣ (ҷароҳатро бастан, буғумҳои баромадаро муайян кардан) расонед. Агар имконияти аз зери ҷойи фурурафта баромадан бошад, онро бисёр эҳтиёткорона бояд ба ҷо овард. Оташ даргирондан мумкин нест. Барои зада шикастани бом лӯлаҳо ва батареяҳоро метавон истифода бурд. Агар имконияти бо воситаи сӯроҳии танг баромадан бошад, бояд ба он бовар кард, ки аз боло ба саратон ягон чиз намеафтад.

**Бидонед!** Начотдиҳандагон «соати хомӯшӣ» доранд, дар ин соат ҳамаи намудҳои техника корро қатъ мекунанд. Дар ин вақт начотдиҳандагон ба овози имдодталабон ва ҳар гуна садоҳо гӯш меандозанд ва бо ёрии сағҳои омӯзонидашуда ва асбобҳои махсус ҷустуҷӯро давом медиханд.



## САВОЛ

1. Барои чен кардани қувваи заминчунбӣ (магнитуда) ва шиддатнокии он кадом ҷадвал истифода бурда мешавад?

2. Минтақаи хатарноки сейсмикӣ чист? Оё дар ҳудуди Тоҷикистон минтақаҳои хатарноки сейсмикӣ мавҷуданд? Агар бошад, онҳо дар қучо воқеъ шудаанд?

## СУПОРИШ

1. Дар натиҷаи заминларза одамон дучори кадом ҷароҳат мешаванд?

2. Якҷоя бо омӯзгор қоидаҳои бастанӣ тахтача дар вақти шикастани дасту пой, доқабандӣ кардани ҷойи шикастаи устухони китф ва манъ кардани хунро такрор кунед.

3. Бо роҳбарии омӯзгор қоидаҳои дар вақти фишороварӣ расонидани ёрии аввалинро таҷриба кунед.

## 13. СУНАМИ ВА САБАБҲОИ РҶӢ ДОДАНИ ОН

**Сунами** – мавҷи об аст, ки дар натиҷаи заминларзаи боло аз 7 балл дар қисми болои уқёнус ба амал меояд.

Калимаи японии «сунами» мавҷи уқёнусро меноманд, ки онро заминларза ба миён овардааст. Тарҷумааш «мавҷи калон дар халиҷ» мебошад. Мавҷҳои аз таъсири заминларза пайдошуда хангоми ҳаракат кардан ба сӯи соҳил, халиҷ ва ё бандар ба мавҷи бузург табдил меёбанд. Маълумоти хаттӣ дар бораи мавҷҳои даҳшатноке, ки ба соҳил партофта мешаванд, қариб 2500 сол пеш пайдо шудааст. Чуноне ки аз таърих медонем, 1400 сол пеш аз солшумории мелодӣ сунами шаҳри Амнисосро дар ҷазираи Крити Юнони қадим пурра нобуд кард. Аз байн рафтани ин шаҳрро ба омадани мавҷҳои азиме, ки аз хуручи вулкони Санторин дар ҷазираи Санторини баҳри Эгей ба амал омада буд, алоқаманд медонанд.

26-уми декабри соли 2004 хабари сунамии бохашамат ҷаҳонро ба ларза афканд. Ин сунами дар соҳилҳои уқёнуси Ҳинд дар ҳудуди мамлакатҳои гуногун паҳн шуд, ки он фоҷиаи дараҷаи глобалӣ ба ҳисоб меравад. Дар натиҷаи заминларзае, ки аз рӯи ҷадвали Рихтер 9-9,5 баллро ташкил медод, сунамӣ ба вучуд омад. Шумораи фавтидагон

дар кишварҳои ба фочиа гирифташуда ба 150 ҳазор нафар расид.

Заминларза бо чунин қувва дар рӯи замин ба ҳисоби миёна дар 100-150 сол як бор рӯй медиҳад.

Сабабҳои ба амал омадани сунами равандҳои гуногуни тектоникӣ ва геологӣ дар қабри уқёнус баамаломата мебошад.

*Заминларзаи зеробӣ* – сабаби 85% рӯй додани сунамӣ мебошад. Дар қабри уқёнус кӯчиши амудии қабр ба амал меояд: як қисми қабри уқёнус фурумада, қисми дигараш боло бардошта мешавад. Дар қисми амудии ғафси об ҳаракати ҷунбиш ба амал меояд. Бояд гуфт, ки на ҳамаи заминларзаҳои зеробӣ сунамиро ба миён меорад.

Бисёр вақт заминларза лағжиши зеробиро ба вуҷуд меорад, ки он он боиси баланд шудани мавҷ (қариб 7% сунами) мешавад.

Дар соли 1958 дар натиҷаи заминларза дар халиҷи Литуйяи Аляска лағжиш ба амал омад. Яхӣ зиёд ва ҷисмҳои кӯҳӣ аз баландии 1100 метр афтада, мавҷи калонро ба амал оварданд, ки суръати он 160 км/соатро ташкил дод. Дар натиҷа дар соҳили рӯ ба рӯи халиҷ баландии 524 метр ба амал омад. Лағжиши зеробӣ бисёр вақт дар ре-



зишгоҳи дарёҳо ба амал меояд. Масалан, дар Индонезия, ки лағжиши ҷисмҳои зеробӣ зиёд аст, зуд-зуд суннами ба амал меояд. Дар натиҷа мавҷ то 20 метр баланд мешавад.

Хуручи вулқонҳо боиси 5% ба амал омадани сунами мешавад. Хуручи зеробии пурқувват монанди заминларза таъсир дорад. Хуручи вулқони Каракатау дар соли 1883 ба сунамии харобиовар таъдил ёфт, ки дар натиҷа 5 ҳазор кишати нобуд ва 36 ҳазор нафар фавтид. Андозаҳои асосии сунами чунинанд:

- суръати мавҷ – масофае, ки сунами дар як вақти муайян мегузарад;

- дарозии мавҷ – масофаи уфуқии байни ду баландӣ ва поёнӣ;

- баландии мавҷ – масофаи амудии байни оғоз ва анҷоми мавҷ;

- даври мавҷ – фосилаи вақти байни омадани ду мавҷи пай дар пай;

Суръати сунами то 600 км ва баробари ба соҳил наздик шудан 50-100 км/соатро ташкил медиҳад.

Баландии мавҷи баҳр аз 0,1 то 5 метр мерасад. Баробари ба соҳил наздик шудан ин баландӣ ба 10-20 ва ҳатто баъзан ба 70 метр ва аз ин ҳам зиёд мешавад. Дарозии мавҷи баҳр аз 150 то 300 км мешавад.

Марҳилаи мавҷ аз чанд дақиқа то 1 соат тӯл мекашад. Мавҷеро, ки аз пайи он мавҷи дуҷум баъди як соат ба соҳил мерасад, дидан душвор аст. Аслан давраи байни мавҷҳои баҳрӣ аз 5 то 15 сонияро ташкил мекунанд.

Нишонаи наздикшавии сунами – аз соҳил дур рафтани об мебошад. Ҳар қадаре ки оби баҳр аз соҳил дур равад, ҳамон қадар мавҷҳо баландтар мешаванд. Дар ҳолати телесунами мавҷҳо бе ақибнишинии об ҳаракат мекунанд. (Телесунами – сунамии азимро меноманд, ки ба тамоми уқёнус таъсир расонида, баъд чанд соати пайдоишаш аз як канори уқёнус ба канори дигари он рафта мерасад).

## Таснифи (баҳои) қувваи сунами

<i>Балли суна-ми</i>	<i>Баландии ниҳони ба-ландшавии мавҷ дар соҳил. м</i>	<i>Тавсифи сунами</i>
I	То 1	Бисёр суст
II	1	Суст. Мумкин аст ҳамворию соҳил зери об монад.
III	2	Миёна. Ҳамворию соҳил зери об мемо-над, киштиҳои сабук ба соҳил партофта мешаванд.
IV	3-8	Пурқувват. Киштиҳои калон ба соҳил партофта мешаванд. Биноҳо ва иншооти назди соҳил хароб мешаванд.
V	8-23	Бисёр пурқувват. Харобиҳои зиёд ҳам дар назди соҳил ва ҳам дар дарунтари хушкӣ дар майдони то 400 км ба вучуд меояд.
VI	Зиёда аз 23	Фочиаовар. Харобшавии пурраи обо-диҳои назди соҳил ва худуди назди баҳрӣ дар майдони то 500 км рух медиҳад.

Шиддатнокии сунами ва ё қувваи он бо чадвали 6 балла (чадвали 4) баҳо дода мешавад.

Чӣ қадаре ки заминларзаи зериобӣ пурқувват бошад, ҳамон қадар эҳтимоли ба амал омадани сунами зиёдшуда ва баланд шудани шиддатнокии он вучуд дорад. За-минларзае, ки аз рӯи чадвали Рихтер қувваш ба 7,5 балл баробар аст, қариб, ки ҳама вақт сунамиро ба вучуд ме-орад.

Дар 50 соли охир дар ҷаҳон қариб 70 ва дар 180 соли охир қариб 170 сунамии хатарноки сейсмогенӣ ба қайд гирифта шудааст. 4%-и он ба баҳри Миёназамин, 8% ба уқёнуси Ат-лантик ва 77% ба уқёнуси Ором рост меояд.

*Сунамиҳои калони асри XX ва аввали асри XXI.*

Соли 1952 дар қазираҳои Курили Шимолӣ (ИЧШС). Ин сунами дар натиҷаи заминларзаи сахте, ки дар маркази он 8,3 то 9 баллро ташкил дод, дар укёнуси Ором 130 км дуртар аз сохилҳои нимқазираи Камчатка ба амал омад. Дар натиҷа 2000 одам ҳалок шуд.

Соли 1957 дар Аляска (ИМА). Дар натиҷаи заминларзае, ки бо қувваи 9,1 балл дар қазираҳои Андрейановскийи Аляска ба амал омад, ду мавҷи баландиашон 15 ва 8 м ташкил ёфт, ки бар асари он 300 нафар ба ҳалокат расида харобиҳо ба бор овард.

Соли 1964 дар Аляска (ИМА). Пурзӯртарин заминларзаи зериобӣ дар гулугоҳи шоҳзода Уилям ба қайд гирифта шуд, ки қувваи он дар марказ 9,2 баллро ташкил дод. Дар натиҷа сунами рух дод ва чанд мавҷ, ки баландиашон то 67м мерасид, ба амал омад. Бар асари ин фочиа аз 120 то 150 нафар одам ҳалок шуд.

Соли 1998 дар Папуа-Гвинеяи нав. Дар натиҷаи заминларзае, ки дар шимолу ғарбии сохилҳои Гвинеяи нав рух дод ва қувваи он ба 7,1 балл мерасид, бар асари лағжиши зериобӣ сунами ба амал омад, 2000 нафар одам ҳалок шуд.

Соли 2004 дар Осиёи Ҷанубу Ғарбӣ. Заминларзаи азиме, ки қуввааш 9,3 балл буд, ба амал омад. Дар натиҷа сунами рух дода, дар Индонезия 180 ҳазор нафар, дар Шри-Ланка 39 ҳазор нафар, дар Тайланд 5 ҳазор нафар одам нобуд шуд. Шумораи умумии ҳалокшудагон 235 ҳазор нафарро ташкил дод.

Соли 2011 дар Ҷопон. Қувваи заминларза дар марказаш 373 км шимолу шарқии Токио 9 баллро ташкил дод. Дар натиҷа сунами ба амал омад, ки баландии мавҷ ба зиёда аз 10 метр расид. Заминларза ва сунами боиси садама дар ниругоҳи барқи атомии Фукусима-1 шуд, ки дар натиҷа, 25 ҳазор нафар одам зарар дид.

## САВОЛ

1. Кадом ҳодисаҳои хатарноки баҳрии гидрологиро медонед?
2. «Сунами» чист?
3. Дар натиҷаи кадом сабабҳо сунами рух медиҳад?

## СУПОРИШ

1. Дар харитаи контурии ҷаҳон минтақаҳоеро, ки эҳтимоли сар задани сунами ҳаст, ҷудо кунед. Дар вақти иҷро кардани супориш аз атласи географӣ ва харитаи контурии мактабӣ истифода баред.
2. Мамлакатҳоеро, ки дар натиҷаи сунами хароб шудаанд, номбар кунед. Онҳо дар кадом минтақаҳои ҷаҳон ҷойгиранд? Ҷавобашро дар дафтарадон нависед. Дар вақти иҷрои супориш аз атласи географии мактабӣ истифода баред.

## 14. ОМИЛҲОИ ХАРОБИОВАРИ СУНАМИ ВА ОҚИБАТҲОИ ОН. ЧОРАБИНИҲОИ МУҲОФИЗАТӢ АЗ СУНАМИ. АМАЛИ АҲОЛӢ ДАР ВАҚТИ ХАВФ ВА САРШАВИИ СУНАМИ

*Омили аввалини асосии харобиовари сунами ин зарбаи мавҷ, фишори ҷараёни об, мавҷи ҳаво, ки қувваи бузурги об онро пешопеши худ мебарад, сел ва обхезӣ ба ҳисоб мераванд.*

*Омили дуюми харобиовари сунами гуногун буда, он метавонад ба ноҳияҳои наздизоҳилӣ харобии зиёд оварад, одамони зиёд бифавтанд ва ҷароҳат бардоранд.*

Ба омили дуюм дохил мешаванд:

- зери об мондани маҳал;
- вайроншавии биноҳо, иншоот, роҳҳо, хати таъминоти барқ ва алоқа, дигар воситаҳои асосӣ, пулҳо ва бандарҳо;
- ба соҳил афкандаи киштиҳо ва хароб шудани онҳо;
- ғавти одамон ва ҳайвонот;
- шуста шудани заминҳо, несту нобуд шудани зироатҳои кишоварзӣ;
- сӯхторҳо, дар натиҷаи хароб шудани анборҳои нигоҳдории моддаҳои заҳрнок ифлос шудани замин;
- пахншавии бемориҳои сироятӣ, сар задани вабо.

Дар минтақаҳо, ки хавфи ҳамешагии сар задани сунами ҳаст, бо мақсади кам кардани хисороти ҷорабиниҳои пешакӣ гузаронида мешавад.

Ба ин чорабиниҳо дохил мешаванд:

- ташкил кардани сохтори назорат;
- дар минтақаи хати соҳил манъ кардани сохтмони нуқтаҳои аҳолинишин ва иншооти нав;



- ба ҷойҳои беҳавф кӯчонидани биноҳои истиқоматӣ ва саноатӣ;

- ташкили муҳофизат бо ёрии иншооти махсуси гидротехникӣ;

- пешакӣ омода кардани хатсайри гузариш ба балан-

дихҳои махсус, ки барои кӯчонидани аҳоли пешбинӣ шудаанд;

- омодагии аҳоли барои амал кардан дар шароити сунами;

Дар ҷойҳои эҳтимолии омадани сунами, иншооти пурқувват сохта мешавад. Масалан, бино ба дарозиаш дар муқобли ҳаракати сунами сохта мешавад, дар натиҷа зарбаи сунами ба қисми ками бино мерасад.

Дар ҷазираҳои Гавайи укёнуси Ором маркази байналхалқии огоҳонидан аз омадани сунами ташкил карда шудааст. Дар ҷазираҳои канории укёнуси Ором стансияи сейсмикӣ ва нуқтаи чен кардани мадду қазр фаъолият мекунад. Давлати Русия чунин стансияҳоро дар ҷазираҳои Камчатка ва Курил сохтааст. Ҳамчунин дар ин кишвар сохтори огоҳонидан ташкил карда шудааст, ки дар вақти заминларза ва сунамии соли 2011 дар Чопон рухдода бо муваффақият аз санҷиш гузашт. Ин стансияҳо сари вақт ба аҳолии назди соҳилии Шарқи Дур аз рух додани сунами бонги хатар доданд, ки дар натиҷа 11 ҳазор нафар аҳоли ба ҷойҳои беҳавф кӯчонида шуданд.

Дар ҳолати шунидани бонги эҳтимоли омадани сунами чорабиниҳои зерин гузаронида мешавад:

- нишон додани ҷой ва вақти омадани сунами;
- огоҳ кардан маъмурияти маҳаллӣ, сохторҳои роҳбарикунанда, соҳаи иқтисодиёт ва аҳоли доир ба хавфи сунами;

• очилан ташкил кардани кӯчонидани аҳоли, муассисаҳои таълимӣ ва бачагона, муассисаҳои таълимӣ ба ҷойҳои бе-хавф;

• хатман аз бандар ба баҳри кушод кашонидани киштиҳо.

Хабари эҳтимоли омадани сунами ба тартиби огоҳонидан, ки дар ноҳия ташкил карда шудааст, дохил мешавад.

Дар аввал бо ёрии бурғуи (сиренаи) барқ бонги хатари «Дикқат ба ҳама» дода мешавад. Баъдан хабар ба воситаи радио ва телевизиони маҳаллӣ чанд бор такрор меёбад. Инчунин, хабарҳо бо ёрии стансияҳои ҳаракаткунандаи садо баландкунанда, автомобилҳои КҲФ ва милитсия расонида мешаванд.

Дар хабар вақти омадани мавҷ ба назди соҳил, тартиби амали аҳоли ва тахлия ба ҷойҳои беҳавф ва ё роҳҳои мустақилона ҳаракат карданро мефаҳмонанд.

*Бояд зуд ва бе воҳима амал кард.*

Дар вақти расидани бонги хатар доир ба эҳтимоли омадани сунами ҳадамоти махсуси КҲФ ва МШ тавсияҳои амали пайдарпайи зеринро медиҳад:

• Баробари шумонидани садои барғу (сирена) хабарро дар бораи вақти омадани мавҷ ва ташкили тахлияи (эвакуатсияи) аҳоли ба ҷои беҳавф бо дикқат гӯш кунед.

• Минтақаи хавфнокро пиёда ва ё бо нақлиёт тарк кунед.

• Ҳамроҳи худ либоси гарм (об нагузаронад, беҳтар аст), маҳсулоти озуқа, пул, хуччат ва дигар чизҳои қиматбаҳоро бигиред.

Пеш аз манзили зист баромадан, қубурҳои об ва гази хонаро маҳкам, барқро хомӯш, дари хонаро аз берун қуфл кунед.

Ҳарчи зудтар ба ҷойҳои беоб, 2-3 км дуртар аз соҳил рафтани ва ё ба баландӣ баромадан лозим аст.

Агар сари вақт ҷойи хавфнокро тарк карда натавонистед, дару тирезаҳоро маҳкам карда, ба ошёнаи болоӣ бароед. Муҳим он аст, ки аз бинои мустаҳкам давида набароед. Ҷойи беҳавфро дар хона интиҳоб карда, дуртар аз тиреза, дар назди девори асосии мобайн биистед.

Агар мавҷ шуморо дар кӯча дарёб кунад, кӯшиш кунед, ки аз ягон чизи мустаҳкамро бидоред. Ба баргаштани мавҷ



омодагӣ бинед. Дар чойи беҳавф баъди омадани мавҷ 2-3 соат интизор шавед. Мумкин аст сунами такрор шавад. Бонги ба охир расидани хатарро интизор шавед.

Пеш аз ба хонаи худ даромадан, боварӣ ҳосил кунед, ки хона фуру намеравад. Аз хатҳои барқ эҳтиёт шуда, то дақиқ фаҳмидани он, ки газ ихроҷ мешавад ё не, оташ дарнагиронед.

### САВОЛ

Қадам мисолҳои фоҷиаовари сунамиро медонед?

Сунамиро пешгӯӣ кардан мумкин аст?

Нишонаҳои наздик омадани сунамиро бигӯед?

Омилҳои аввалини харобиовари сунамиро номбар кунед?

Омилҳои дуҷуми харобиовари сунамиро номбар кунед?

Чорабиниҳои пешакии пешгирии оқибатҳои сунами қадамҳоянд?

### СУПОРИШ

Дар ҳолати дар хона будан, ба воситаи радиои маҳаллӣ шунидед, ки баъди ду соат ба ноҳияи шумо сунами мерасад. Нақшаи амали худро тартиб дода, онро фаҳмонед. Нақшаро дар дафтара-тон нависед.

Ба расмҳо нигариста, дар вақти расидани хабари сунами амали пайдарпайи худро фаҳмонед.

*Дар бораи яке аз сунамиҳои фоҷиаовар маълумот омода кунед.*

1. Қай ва дар қучо сунами рух дод?
2. Сабабҳои ба амал омадани сунами қадаманд?
3. Тавсифи омилҳои аввалини харобиовари сунами.
4. Тавсифи омилҳои дуҷумини харобиовари сунами.
5. Чорабиниҳо доир ба рафъи оқибатҳои сунами.

## 15. ФУРҶАРАВИИ ХОҚ, ЯРЧ ВА САБАБҲОИ БА АМАЛ ОМАДАНИ ОНҲО

*Фурӯравии хоқ, ярч, ва сел* ба ҳодисаҳои хатарноки геологӣ дохил мешаванд. Сабабҳои ба амал омадани онҳо гуногунанд, аммо таъсирашон ба табиат, одам ва иншооти хоҷагии халқ монанданд. Чорабиниҳо доир ба огоҳонидан ва бартараф кардани оқибатҳои ин ҳодисаҳои хавфноки табиӣ шабеҳи ҳамдигаранд.

*Фурӯравиш хок* – аз нишебиҳои кӯҳ бо қувваи вазнин кандан ва ба поён афтидани ҷисмҳои кӯҳии азим мебошад. Фурӯравӣ дар нишебиҳои ростфуromaдаи чаридор рух медеҳад. Ин воқеа метавонад дар нишебиҳои водӣ, дарёҳо ва сохилҳои дарё, дар кӯҳҳо, дар сохилҳои наздибахрӣ рух бидеҳад.

Фурӯравӣ дар натиҷаи суст шудани алоқаи байни ҷинсҳои кӯҳӣ аз таъсири раванди вазиши бод, шустан ва ё ҳазмшавии ин ҷинсҳо дар обҳои табиӣ ва амали қувваи вазнинӣ ба амал меояд.

Тарқиш дар ҷисмҳои кӯҳӣ ба фурӯравӣ мусоидат мекунад. Масалан, вақте ки дар байни ҷинсҳои саҳти кӯҳӣ хок ва рег ҷойи ҳолӣ мавҷуд аст, ба ҷойи тарқиш ҳодисаи даромадани об рух дода, оҳиста-оҳиста ба сустшавии он оварда мерасонад. Аз ин рӯ, фурӯравӣ бисёр вақт дар давраи боронгарӣ ва ё обшавии барф ба амал меояд. Заминаларза ҳам метавонад сабаби фурӯравию қитъаи замин шавад.

Яке аз фурӯравиҳои калон 18-уми феввали соли 1911 дар кӯҳҳои Помир рӯй дод. Баъди заминаларзаи саҳт аз нишебиҳои қаторкӯҳи Музқол, аз баландии 5000 м ҷисмҳои кӯҳии зиёд ба миқдори 2,2 миллиард м<sup>3</sup> ба поён фуру рафт ва дар натиҷа пеши роҳи дарёи Мурғоб ба сатта шуд. Дарғоти табиӣ баландиаш аз 700 м зиёд ташкил шуд, ки дар натиҷаи он



кӯли Сарез бо дарозии 75 км ва чуқурии қариб 500 м пайдо шуд.

Бисёр вақт фурӯрави чинсҳои кӯҳӣ ба фаъолияти инсон алоқаманд аст. Риоя накардан, вайрон кардани қоидаҳои гузаронидани корҳои сохтмон, коркарди кӯҳӣ, гузаронидани корҳои таркишӣ ва ғайра аз ҷумлаи сабабҳои фурӯравӣ ба ҳисоб мераванд. Фурӯравиро аз рӯйи чунин нишонаҳо муайян мекунанд: раванди иқтидораш – *бисёр кам, кам, миёна, калон ва азим*; аз рӯйи андоза – *хеле хурд, хурд, миёна ва калон*. Дар ҷадвали 5 ва 6 тавсифи иқтидор ва андозаи фурӯравӣ оварда шудааст.

Ҷадвали 5

**Тавсифи фурӯравӣ аз рӯйи иқтидор**

<i>Намудҳои фурӯравӣ</i>	<i>Ҳаҷми ҷисмҳои фурӯрафта м<sup>3</sup></i>
Бисёр кам	Камтар аз 5
Кам	5-500
Миёна	50-1000
Калон	Зиёда аз 1000
Азим	Зиёда аз 1 000 000

Ҷадвали 6

**Тавсифи фурӯравӣ аз рӯйи андоза**

<i>Намудҳои фурӯравӣ</i>	<i>Майдони фурӯравӣ га</i>
Хеле хурд	Камтар аз 5
Хурд	5-50
Миёна	50-100
Калон	Зиёда аз 100

Ярчи калонтарин дар ҷаҳон, ки иқтидораш 50 млрд. тонна ва масоҳаташ қариб 20 км<sup>2</sup>-ро ташкил дод, дар аввали солшумории мо дар соҳилҳои дарёи Саидмарраҳ, дар ҷануби Эрон ба амал омад. Ярч аз баландии 900 м (кӯҳи Кабирбух) бо паҳноии 8 км ва дарозии 17 км фурӯ рехт.

Соли 1920 дар Чин ярчи калони харобиовар фуру рехт, ки бар асари он қариб 100 ҳазор одам ҳалок шуд.

10-уми июли соли 1949 дар натиҷаи заминларза дар ноҳияи Ҳоити Ҷумҳурии Тоҷикистон ярч канда шуд, ки боиси марги 16 000 нафар ҳалок шуд.

23-юми январӣ соли 1989 дар соати 05.02 ба вақти маҳаллӣ дар ҳудуди Тоҷикистон заминларзаи сахт ба амал омад. Қувваи заминларза дар пойтахт 5-6 баллро ташкил дод. Дар маркази заминларза, ки 30 км дуртар, дар ҷанубу ғарбии Душанбе ҷойгир буд, қувваи заминларза ба 7 балл расид. Ярчи паҳноияш қариб ду километр канда шуда, деҳаҳои Шарора, Оқули Поён ва Оқули Болоро зер кард. Дар як қатор ҷойҳои деҳаи Шарора ғафсии ярч то ба 18-20 метр расид. Дар натиҷаи ин заминларза дар ноҳияи Ҳисор 274 нафар одам фавтида, 74 нафар захмӣ шуд. Бар асари ин ҳодисаи табиӣ ҳамчунин қариб ду километр роҳи мошингард зери лою хок монда, 760 сар ҳайвони калони шохдор нобуд шуд, 3000 хонаи зисти аҳоли тамоман ва ё қисман вайрону валангор шуданд.

3-юми апрели соли 2015 дар деҳаи Яккабеди ноҳияи Файзобод ярч канда шуд, ки боиси марги 10 нафар шуд.

**Ярч** – дар зери таъсири қувваи вазнин, кандан ва ё лағжидани чинсҳои зиёди кӯҳӣ аз нишебҳои кӯҳ ба поён рух медиҳад. Ярч дар нишебҳои водию дарёҳо, дар кӯҳҳо, дар соҳили баҳрҳо; аз ҳама боиктидораш дар нишебҳои зеробию укёнус рух медиҳад.

Ярч дар он нишебҳои рух медиҳад, ки дар он ҷой об зиёдтар ҷамъ мешавад. Ярчҳои зериобию солҳои зиёд тадқиқ нокарда мондаанд. Танҳо оқибатҳои онҳо ба сунами оварда мерасонад. *Ба рух додани ярч мусоидат мекунад:*

- заминларза;
- дар нишебҳои кӯҳӣ ботлоқзор шудани ҷисмҳои кӯҳӣ;
- дар нишебҳо, дар натиҷаи шустани об зиёд шудани ҷарӣ;
- дар натиҷаи вазидани бод ва шуставу вайрон шудани ҷисмҳои кӯҳӣ;
- вайрон кардани қоидаҳои гузаронидани корҳои сохтмон ва кӯҳӣ.

Ярч, ки шароити табиии минтақаро дигар месозад, чун коида ногаҳон рух намедихад. Аломати аввалини фаъолноқшавии раванди ба амал омадани ярч – пайдошавии тарқиш дар болои замин, вайроншавии қабати роҳҳо ва иншооти соҳилмустаҳкамкунӣ, дарахтон, ба шоҳаҳои дарахтҳо расидани симчӯбҳо мебошанд. Ярч дар давраи аввали саршавӣ бо суръати хеле баланд ҳаракат карда, сипас оҳиста-оҳиста суръаташ паст мешавад. Дар баъзе ҳолатҳо ярч чунон оҳиста ҳаракат мекунад, ки ҳатто лағжиши онро хис кардан душвор аст.

Чунин ҳодиса соли 1973 дар шаҳри Ангрени Ёзбекистон ба амал омад. Ярчи азим оҳиста-оҳиста ба водиҳо дар чуқурии хело зиёд ҳаракат мекард. Пеши роҳи ин ярчро бо соҳтани теппаҳои сунъӣ, ки ҳаҷмаш то 60 миллион м<sup>3</sup> буд, гирифтанд.

Ярч дар натиҷаи ташкили нодурусти фаъолияти хочагиҳо низ ба амал меояд. Чунончи, соли 1960 дар Италия дар болооби дарёи Пяви дарғоти Вайёнт, ки баландиаш 265 м буд, обанбор бунёдкарда шуд. Дар моҳи июли соли 1963 обанборро аз об пур кардан.

1-уми октябри соли 1963 одамон мушоҳида карданд, ки хайвонҳо аз нишебии кӯҳи Монте-Тотс мегурезанд. Бегоҳии 9-уми октябр нишебии кӯҳи канда шуда, қариб 100 млн. м<sup>3</sup> қисмҳои кӯҳӣ ба обанбор афтид. Дар натиҷа мавҷ аз болои дарғот дар баландии 400 м ба водӣ ҳамлавар шуд. Дар муддати 15 дақиқа шаҳрчаи Лонгарон ва як қатор нуқтаҳои аҳолинишини дигар зерӣ об монд. Бар асари ин фалокат зиёда аз 2000 одам ҳалок шуд.

*Тавсифи асосии ярч* – қувваи ҳаракат, иқтидор ва андозаи он ба ҳисоб меравад. Вобаста ба чарию нишебиҳо ва хусусиятҳои қисмҳои кӯҳӣ, ярч метавонад зуд хурӯҷ кунад, ҳамон ярче фоҷиаовар ҳисобида мешавад, ки суръати ҳаракати он аз 1 м дар 1 дақиқа зиёд бошад. Ҳаракати суръати ярч, агар дар як шабонарӯз аз як метр зиёд бошад, ҳаракати баланд ва агар аз як метр кам дар як моҳ бошад, ҳаракати суст ҳисобида мешавад.

**Тавсифи ярч аз рӯйи иктидор**

<i>Намудҳои ярч</i>	<i>Ҳаҷми ҷисмҳои афтидашуда м<sup>3</sup></i>
Хурд	То 10
Миёна	10-100
Калон	100-1 000 000
Хеле калон	Зиёда аз 1 000 000

**Тавсифи ярч аз рӯйи андоза**

<i>Намудҳои ярч</i>	<i>Майдони ярч, га</i>
Бениҳоят хурд	Камтар аз 5
Хурд	5-50
Миёна	50-100
Калон	100-200
Бениҳоят калон	200-400
Азим	Зиёда аз 400

**Савол**

1. Фуруравии ярч чиро мегӯянд?
2. Ярч ба кадом гурӯҳи ходисаҳои хатарноки табиӣ дохил мешавад?
3. Дар кадом шароит мумкин аст фуруравии ҷисмҳои кӯҳӣ ба амал биёяд? Мисол биёред.
4. Дар кадом шароит ярч рух медиҳад?

**Супориш**

1. Бо истифода аз атласи географии мактабӣ ва харитаи ангорӣ (контурӣ), дар харитаи ангории Тоҷикистон он ноҳияро, ки дар он ҷойҳо фуруравӣ ва ярч ба амал меояд, қайд кунед.

2. Қоидаҳои рафтори сайёхро дар ноҳияҳои кӯҳӣ, ки мумкин аст фуруравӣ ва ярч ба амал биёяд, тартиб бидиҳед. Онро дар дафтраи худ бинависед.

## 16. СЕЛ ВА САБАБҲОИ БА АМАЛ ОМАДАНИ ОН

Сел – чараёни муваққати лойқа ва ё лойқаи бо санг омехта аст, ки беихтиёр дар маҷрои дарёи кӯҳӣ ба амал меояд. Суръати миёнаи чараёни сел аз 2 то 6 м/с мебошад, ки ин қувваи калони харобиоварро дар бар мегирад. Калимаи сел аз калимаи арабии «сайл» гирифта шуда, маънояш чараёни «пурталотум» мебошад.

21-уми апрели соли 1999 дар ҳудуди ноҳияи Файзобод сели дахшатовар омада, ба хоҷагии халқи ноҳия ба маблағи 4 млн. 50 000 сомонӣ зарар расонд.

Соли 2001 дар натиҷаи омадани сел дар ҳудуди деҳаи Гулистони Дехоти Равшани ноҳияи Зафаробод хисороти азим ба вучуд омад, ки он ба 73 млн. 932 460 сомонӣ баробар буд.

Соли 2007 дар ноҳияи Турсунзода сел ба хоҷагии халқ 8 млн. 851 ҳазор сомонӣ зарар расонд.

14-уми майи соли 2009 сели дар Дехоти Айнии ноҳияи Хуросони вилояти Хатлон рухдода чанд деҳаро вайрон карда, ба хоҷагии халқ 10 млн. 437 590 сомонӣ хисорот овард.

Соли 2010 дар шаҳри Кӯлоб сели калон омад, ки маблағи хисороти он 287 млн. 700 00 сомониро ташкил дод.

Нимаи аввали соли 2014 дар натиҷаи боришоти аз меъёр зиёд ва омадани сел заминҳои кишт дар ноҳияи Муъми-



нободи вилояти Хатлон зери лойка монда, ба хонаҳои истиқоматӣ, роҳҳо, ҳайвоноти хонагӣ ва дигар иншоот зарар расонд, ки маблағи зиён 5 млн. 460 00 сомони ро ташкил дод.

13-уми апрели соли 2014 бар асари фурумадани ярҷ ва омадани сел дар деҳаи Одинабойи Деҳоти Саричашмаи ноҳияи Шӯроободи вилояти Хатлон 13 нафар фавтида, ба маблағи 1 млн. 670 00 сомони ба хоҷагии халқ зиён расид.

16-уми июли соли 2015, дарёи Ғунд маҷрои худро дигар кард, ки дар натиҷа 66 хонаводаи деҳаи Барсеми деҳоти Суҷони ноҳияи Шугнони Вилояти Мухтори Кӯҳистони Бадахшонро аз хонаву ҷой маҳрум кард. Ҷамҷунин ду километр роҳи автомобилгарди Душанбе-Хоруғ-Қулма пурра вайрон шуд.

20-уми июли соли 2015, тақрибан соати 17, дар деҳаҳои Ҳалқарф ва Бедаки деҳоти Навдеҳ, ноҳияи Рашт сел омад, ки дар натиҷа 50 хона пурра ва ё қисман зарар дид. 5 трансформатор, 5 пул, 6 километр хати интиқоли неруи барқ, 100 симҷӯб, 5310 метр хатҳои обгузар ва роҳҳои маҳаллӣ хароб шуданд. Бар асари ин офат як нафар ба ҳалокат расид.

*Намудҳои асосии ҷараёни сел инҳоянд:*

- сели обу сангӣ;
- сели лойқагӣ;
- сели лойқаву сангӣ;
- сели сейсмикӣ;
- сели вулқонӣ.

*Сели обусангӣ* – ин намуди сел аслан чинсҳои калони кӯҳпораҳоро бо худ (реғ ва лой камтар) меорад. Ин ҳодиса бештар дар минтақаҳои чинсҳои саҳти кӯҳӣ ба амал меояд.

*Сели лойқагӣ* – дар мавзёҳои сар мезанад, ки таркиби ҷисмҳои онро лой ташкил медиҳад.

*Сели лойқаву сангӣ* – масолеҳи калони пора-пора, инчунин сангҳоро низ бо худ меорад.



*Сели сейсмикӣ* – дар натиҷаи заминларза ба амал меояд. Қисме аз яхпора ва ё чинсҳои кӯҳӣ ҷудо шуда, пешӣ дарёро банд мекунанд ва дар натиҷа дарғоти ноустувор ташкил мешавад. Дар ҳолати вайрон шудани чунин дарғот ҷараёни сел зиёд шуда, бо суръати баланд ҳаракат мекунад.

*Сели вулқонӣ.* Ин намуди сел дар натиҷаи хуручи вулқон ба амал меояд. Оташи сӯзон зуд ба обшавии барф ва пиряхо дар нишебии кӯҳу теппа оварда мерасонад. Об ба хокистар ва пораҳои чинсҳои кӯҳӣ бо ҳам омехта шуда, ба нишебиҳо ҷорӣ мешаванд.

Оқибати ҳамаи ҷараёнҳои сел вазнин аст. Қувваи ҷараёни сел то  $12 \text{ т/м}^2$  мерасад. Сел ҳар чизи аз пешаш баромада: дарахт, бино ва ғайраро ба комаш фуру мебарад ва ба неруи азим табдил мешавад. Ҷараёни сели дар минтақаҳои кӯҳӣ баамаломата ба кӯлу дарёҳо, дараҳо ва пастхамиҳо мерезад. Масоҳате, ки дар зери сел мондааст, ҳавзаи сел номида мешавад.

*Се шартӣ асосӣ барои ба амал омадани сел боис мешавад:*

- дар нишебиҳои ҳавзаи сел ғун шудани миқдори кофии пораҳои чинсҳои кӯҳӣ;
- мавҷуд будани ҳаҷми зарурии об барои аз нишебиҳо шустани сангу хок ва ба маҷро фиристодани онҳо;
- ба таври басанда мавҷуд будани ҳамӣ дар нишебиҳои ҳавзаи сел (на камтар аз 10-15 дараҷа).

*Қувваи таладиҳандаи барои ба амал омадани сел метавонанд инҳо юошанд:*

- борони дурударози шиддатнок;
- обшавии таъҷилии барфу пиряхҳо;
- пешӣ маҷрои дарёҳоро гирифтани миқдори зиёди хок ва чинсҳои кӯҳӣ;
- канда шудани кӯл, дарғот ва обанборҳои сунъӣ;
- заминларза ва зухуроти вулқонӣ.

Ба рух додани ҷараёни сел бештар амалҳои одамон мусоидат мекунад. Масалан, буридани дарахтон дар нишебиҳои кӯҳӣ, иҷрои корҳои таркишӣ, коркарди конҳои маъдан, сох-тмонҳои бешумор. Масофаи

мачрои сел мумкин аст, даҳҳо метр то даҳҳо километро ташкил кунад. Паҳноии селро бо паҳноии мачрои он (аз 3 то 100м) муайян мекунад. Чуқурии сел аз 1,5 то 15 м мешавад Суръати ҳаракати сел ба ҳисоби миёна ба 2 то 10 м/с м мерасад. Давомнокии сел аз 1 то 3 соатро ташкил мекунад. Аз рӯйи иқтидор сел ба чунин намудҳо тақсим мешавад: фочиаовар, калон, миёна ва хурд.

Ҳаҷми масолеҳи селафкан то зиёда аз 1 000 000 м<sup>3</sup>-ро ташкил мекунад. Чунин ҳодиса дар кураи Замин дар 30-50 сол як бор рух медиҳад. Селҳои фочиаовар аслан дар натиҷаи заминларза ва хурӯчи вулқон ба вучуд меоянд.

Ҳаҷми масолеҳи калони селафкан аз 100 ҳазор то 1 000 000 м<sup>3</sup>-ро ташкил медиҳад. Ин намуди сел хеле кам рух медиҳад.

Ҳаҷми масолеҳи селафкан бар асари сели иқтидораш миёна аз 10 то 100 ҳазор м<sup>2</sup>-ро ташкил дода, дар 2-3 сол як бор рух медиҳад.

Бар асари сели иқтидораш суст ҳаҷми масолеҳи селафкан аз 10 ҳазор м<sup>3</sup> зиёд набуда, ҳар сол ва ё чанд бор дар як сол рух медиҳад.

### Савол

1. Дар кадом шароит сел ба амал меояд? Мисол биёред.
2. Чӣ тавр селро ба гурӯҳҳо ҷудо мекунад?
3. Барои сар задани сел чӣ мусоидат мекунад?

### Супориш

1. Ба расмҳо нигоҳ карда, амали пайдарпайи худро дар вақти расидани хабари эҳтимоли сел ва қарор дар бораи тахлияи аҳоли бифаҳмонед.

2. Дар бораи дар даҳ соли охир дар Тоҷикистон рух додани сел маълумот бидиҳед.

## 17. ОМИЛҲОИ ХАРОБИОВАРИ ФУРҶАВӢ, ЯРЧ ВА СЕЛ ИН ЗАРБАИ ХАРАКАТКУНАНДАИ ЧИНСҲОИ АЗИМИ КҶҲӢ, ИНЧУНИН, БО ОНҲО ПУР КАРДАНИ ЧОЙҲОИ ХОЛӢ МЕБОШАД. ДАР НАТИҶАИ ФУРҶАВӢ, ЯРЧ ВА СЕЛ ВАЛАНГОРШАВИИ БИНОҲО, ИНШООТ, НЕСТШАВИИ НУҚТАҲОИ АҲОЛИНИШИН, ЗИРОАТҲОИ ХОҶАГИИ ҚИШЛОҚ, МАҲКАМШАВИИ МАЧРОИ ДАРӢҲО, ФАВТИ ОДАМОН ВА ҲАЙВОНОТ БА АМАЛ МЕОЯД. НИЗОМИ КОРИ МУҚАРРАРИИ ИСТИФОДАБАРИИ РОҲҲОИ АВТОМОБИЛГАРД ВА ҚАТОРА ВАЙРОН МЕШАВАД. МАҲКАМ КАРДАНИ МАЧРОИ ДАРӢ БА ТАШКИЛӢБИ ОБАНБОРҲОИ КАЛОН БА ВУҶУД МЕОЯД, КИ ДАР ҲОЛАТИ КАНДА ШУДАНИ ИН ДАРҶОТИ ТАБИӢ МЕТАВОНАД ХАРОБИҲОИ ЗИӢД ОВАРАД.

Фурӯравӣ ва ярч дар худуди Тоҷикистон бештар дар ноҳияҳои водии Рашт ва водии Ҳисор ба амал меояд.



Ноҳияҳои аз сел хавфноки Ҷумҳурии Тоҷикистон минтақаи Кӯлоби вилояти Хатлон, водии Ҳисор ва водии Рашт, як қатор ноҳияҳои кӯҳии вилояти Суғд ба ҳисоб мераванд.

Чорабиниҳои пешакӣ доир ба муҳофизат аз ин ҳодисаҳо ба ду гурӯҳ ҷудо кардан мумкин.

*Ба гурӯҳи якум дохил мешавад:*

- мушоҳида кардани ҳолати нишебиҳои кӯҳӣ;
- манъ кардани сохтмон дар мавзӯҳои, ки эҳтимоли рух додани фурӯравӣ, ярч ва сел мавҷуд аст;
- манъ кардани корҳои таркишӣ ва кӯҳӣ дар қитъаҳои хавфнок;

- муҳофизат кардани чарогоҳҳои кӯҳӣ, нигоҳ доштан ва барқарор кардани дарахтон ва рустаниҳои болои нишебихо.

*Ба гурӯҳи дуҷуми чорабиниҳо сохтмони иншооти муҳандисӣ, ки метавонад пеши роҳи ҷисмҳои азими кӯҳиро гирад, дохил мешавад. Барои пешгирӣ кардан ва ё кам кардани амали фуруравӣ, ярч, чараёни сел чорабиниҳои зерин гузаронида мешавад:*

- қабати болои замин бо шинонидани дарахтон мустаҳкам карда мешавад;

- иншооти гидротехникии махсус: дарғот, дамбаҳо сохта мешавад;

- қабати болои замин мустаҳкам карда мешавад.

*Ғайр аз ин дар ҷойҳои аз сел хавфнок сохтмони корхонаҳо, биноҳои истиқоматӣ, роҳҳо манъ карда мешаванд.*

- иншооти зиддиярчӣ ва зиддиселӣ сохта мешаванд;

- чорабиниҳо доир ба пешгирӣ аз сел ва ё суфт кардани амали он дар аввали саршавиаш қабул карда мешаванд.

Дарахтон шоридани обро дар нишебихо кам мекунад. Дамбаҳо селобаҳоро ба самти беҳавф равона мекунад. Соҳили маҷрои дарёҳоро бо сангҳои баланд мустаҳкам мекунад.

Дар минтақаҳои аз фуруравӣ хавфнок қитъаи роҳ, хати барқ ва алоқаро ба минтақаи беҳавф мекӯчонанд.

Ташкили тартиби мушоҳида, пешгӯии раванди сел ва ярч аҳамияти калон дорад. Дар асоси ин пешгӯиҳо корҳои махсуси муҳандисӣ ва огоҳонии аҳоли гузаронида мешаванд.

Пешгӯӣ ба дарозмуддат (солҳо), кӯтоҳмуддат (моҳҳо, ҳафтаҳо) ва фаврӣ (соат, дақиқа) тақсим мешавад. Аҳолие, ки дар минтақаҳои аз фуруравии замин, ярч ва сел хавфнок зиндагонӣ мекунад, бояд аломатҳои ба амал омадан ва тавсифҳои асосии ин ҳодисаҳои хатарнокро бидонанд. Хабар дар бораи хавфи фуруравӣ, ярч ва сел ба сохторҳои роҳбарикунандаи маҳаллӣ аз дидбонҳои мушоҳидакунӣ ва стансияи обу ҳавосанҷӣ ворид шуда, баъд дар ҳолати хатарнок будан сохтори огоҳонидани аҳоли ба қор дароварда

мешавад. Ба аҳоли лозим аст, ки барои мустаҳкам кардани биноҳои истиқомати худ, иштирок дар қорони биносозии иншооти муҳофизатӣ чорабиниҳои муайян гузаронанд. Дар фурсати муносиб аҳолии дар минтақаи хавфнок зиндагику- нандаро ба ҷойҳои беҳавф кӯчонанд.

*Дар ҳолати хатари вазъияти фавқулода мутахассисони Кумитаи ҳолатҳои фавқулода тавсия медиҳанд:*

1. Ҳатман шунидани хабар дар бораи хусусиятҳои хавф ва тартиби амал.

2. Ба таври таъҷили ғундоштани ҳуччатҳо, пул ва дигар ашёи қимматбаҳо.

3. Омода сохтани ашёи зарурии рӯзгор: либос, доруворӣ, озуқа, захираи оби нӯшокӣ.

4. Хомӯш кардани барқ ва газ, маҳкам кардани чумакҳои об.

5. Ҳамаи чизҳои заруриро гирифта, ба нуқтаи тахлия рафтани ва ё мустақилона тарки минтақаи хавфнок кардан.

6. Агар шумо шохиди саршавии фуруравии ярҷ ва сел шудед, ҳарчи зудтар минтақаи хавфнокро тарк карда, аз ин хавф наздикон ва ҳамсояҳоро хабар кунед. То ба охир расидани бонги хатар дар ҷойи беҳавф биистед.

7. Дар вақти ба манзили истиқоматӣ баргаштан, ба он ки дар натиҷаи харобшавӣ бино намеафтад боварӣ ҳосил карда, баъд вориди хона шавед.

Дар вақти фавран аз минтақаи хатар баромадан роҳҳои наздики расидан ба ҷойи беҳатарро доништан зарур аст. Ҷойҳои беҳатари табиӣ – нишебии кӯҳ ва баландихоё ба ҳисоб мераванд, ки аз эҳтимоли сар задани чунин ҳодисаҳои хавфноки геологӣ эмин ҳастанд. Ба водихо ва дараҳо рафтани мумкин нест, чунки мумкин аст дар онҳо маҷрои иловагии ҷараёни асосии сел ҷорӣ шавад.

Рух додани вазъияте аз эҳтимол дур нест, ки одамон, биноҳо, иншоот дар болои ҷараёни ярҷи ҳаракаткунанда ҷойгир бошанд. Дар чунин вазъият биноро тарк карда, аз рӯи имконият ба боло ҳаракат кунед ва аз сангу лой, шикастапораҳо, ки аз боло фуруд меоянд, эҳтиёт кунед.

Ҳодисаҳои хатарноки геологӣ бештар дар минтақаҳои кӯҳӣ ба амал меоянд, ки дар натиҷаи вайрон шудани роҳҳо ёрӣ ба одамон хеле дер мерасад. Одамони начотёфта бояд кӯшиш кунанд, ки ба ҷабрдидагон ёрӣ расонда, ба тоза кардани роҳ ва қорҳои аввалини барқароркунӣ оғоз кунанд.

### Савол

1. Кадом ҳодисаҳои хатарноки геологӣ метавонанд дар минтақае, ки шумо истиқомат мекунед, рух бидиҳанд?

2. Омилҳои асосии харобиовари ҳодисаҳои фуруравиӣ ярҷ ва сел кадомҳоянд?

3. Дар вақти шунидани чунин хабарҳо: а) дар рӯзҳои наздик мавзеи истиқомати шумо минтақаи гузаштани ярҷ мешавад; б) дар натиҷаи борони хеле сахт дар болооби дарёи кӯҳӣ сел ба амал омада, баъди 30 дақиқа дар назар аст, ки дар ҷойи истиқомати шумо ҷараёни сангу лойи ин сел мегузарад, кадом амалҳоро ба иҷро мекунед?

### Супориш

*Ба саволи зерин ҷавоб бигӯед:*

– Сел чист?

– Сел бо кадом гурӯҳҳои ҳодисаҳои хатарноки табиӣ дохил мешавад?

– Дар кадом шароити табиӣ эҳтимоли рух додани ин ҳодисаи хатарноки табиӣ мавҷуд аст?

– Кадом воситаҳои муҳофизат аз сел вучуд дорад?

## 18. СҶҲТОРИ ҶАНГАЛЗОР, САБАБҲОИ САРЗАНИИ ОНҲО

Сҷҳторҳои табиӣ ба ҳодисаҳои бисёр хавфнок ва зуд-зуд рухдиҳанда дохил мешаванд. Онҳо ба несту нобуд шудани ҷангалҳо, талаф ёфтани ҳайвоноти рустаниҳо, ифлос шудани ҳаво, вайроншавии қабати замин оварда мерасонанд. Баъзан сҷҳторҳои табиӣ ба нуқтаҳои аҳолинишини харобии зиёд оварда, сабаби сар задани беморӣ ва ғавти одамон, инчунин бесарпаноҳ монадани аҳоли ва кӯчиш мешавад.



Мавсими сӯхтор аслан моҳҳои апрел, сентябр ба ҳисоб меравад.

Сӯхтори чангалзор офати идоранашавандаест, ки метавонад ба зудӣ дар тамоми чангалзор паҳн шавад. Сӯхторхоро, ки дар як муддати кӯтоҳ ҳудуди васеъро дар бар мегиранд, сӯхтори умумӣ меноманд.

Қариб 300 млн сол қабл аз ин, вақте ки дар рӯи Замин чангалзорон пайдо шуданд, одамони чомеаҳои аввалия сабаби асосии сар задани сӯхторро дар хуручи вулқонҳо ва раъду барқ медиданд.

Дар ҳоли ҳозир, сабаби асосии сар задани 85-90% сӯхторҳо аз ҷаъолияти инсон, яъне беаҳамиятӣ бо оташ (65-70%); бе назорат сӯзондани алафҳои хушкіда, боқимондаҳои коҳ ва дигар рустаниҳо (5-7%); корҳои дохили чангалӣ (3-5%); корҳои экспедитсионӣ-тадқиқотӣ (0,1-0,9%) ва ғайра мебошанд. Федератсияи Русия аз рӯи шумораи чангалҳо дар ҷаҳон ҷойи аввалро ишғол мекунад; истеҳсоли қариб 25% захираи ҷӯбу тахтаи ҷаҳон ба ин кишвар рост меояд.

Илме вучуд дорад, ки онро *пирологияи чангалӣ* меноманд. Пирологияи чангалӣ – сӯхтори бешазор ва хусусиятҳои он, қор карда баромадани методҳои мубориза бо сӯхтор ва оқи-

батҳои онро меомӯзад. Сӯхтори чангалзор сӯхтори поёни ва сӯхтори болоӣ мешавад.

*Сӯхтори поёни* – сӯхторест, ки дар қисми поёнии рустаниҳои чангал сар мезанад ва дар натиҷа қисми рӯйизаминии дарахтон ва бутаву алафзорон месӯзад.

Сӯхтори поёни қариб 90% ҳамаи сӯхторҳои чангалзоронро дар бар мегирад. Дар ин намуди сӯхтор алафҳои чангал, шоху навдаҳои хушки ба замин афтида, қисми поёнии танаи дарахтон ва решаҳои аз хок берун месӯзанд. Алангаи он то баландии 5-50 см қад кашида, суръати паҳншавиаш дар ҳамворӣ 0,5-1 м/дақиқа, дар нишебихо 1-3 м/дақиқаро ташкил медиҳад.

*Сӯхтори болоӣ* – барои чангал хеле хатарнок аст. Дар ин намуди сӯхтор шоху барги дарахтон, анқариб ҳама мавҷудоти табиӣ дар болову поёни чангал месӯзад. Гузаштан аз сӯхтори поёни ба сӯхтори болоӣ дар натиҷаи оташ гирифтани шоху барги ба поён овозони дарахтон ба амал меояд.

Сӯхтори болоӣ бо суръати баланд: аз 3 то 100м/д ва аз ин ҳам зиёд паҳн мешавад. Сӯхтори болоӣ аз худ микдори зиёди гармиро хориҷ мекунад. Ин сӯхтор ба ташкилшавии мавҷи пурпечутоби пурқуввати ҳаво ва ба паҳншавии зарраҳои оташ мусоидат мекунад. Ҳамин тавр, манбаи нави сӯхтор пайдо мешавад. Сӯхтори болоӣ бисёртар дар чангалҳои кӯҳӣ бо паҳншавии оташ ба нишебихо кӯҳӣ дар натиҷаи боди саҳт ба амал меояд.

Сӯхтори болоии устувор қувваи калони харобиовар дошта, дар бисёр маврид ба тамоман нобуд шудани чангал оварда мерасонад. Сӯхторҳои калон дар баъзе маврид ба макони зисти одамон ва роҳу ҳаракати воситаҳои нақлиёт таҳдид мекунанд.

Аз рӯи суръати ҳаракат сӯхторҳои поёни, болоӣ ва зеризаминӣ ба *суст*, *миёна* ва *пурқувват* тақсим мешаванд.



**Тавсифи намудҳои гуногуни сӯхтори чангалзор**

<i>Қувваи сӯхтор</i>		<i>Суръати паҳншавӣ, м/д</i>	<i>Баландии аланга, м</i>
Пурқувват	Поёнӣ Болоӣ Зеризаминӣ	зиёда аз 3 зиёда аз 100 зиёда аз 0,5	зиёда аз 1,5
Миёна	Поёнӣ Болоӣ Зеризаминӣ	1-3 10-100 то 0,5	0,5-1,5
Суст	Поёнӣ Болоӣ Зеризаминӣ	то 1 3-10 то 0,25	на кам аз 0,5

Аз рӯйи майдони паҳншавии оташ сӯхторҳои чангалзор ба дараҷаҳои зерин тақсим мешаванд:

- оташ гирифтани – сӯхтор дар майдони 0,1-0,2 га;
- сӯхтори хурд – сӯхтор дар майдони 0,2-2 га;
- сӯхтори на он қадар калон – сӯхтор дар майдони 2,1-20 га;
- сӯхтори миёна – сӯхтор дар майдони 21-200 га;
- сӯхтори калон – сӯхтор дар майдони 201-2000 га;
- сӯхтори фоҷиаовар – сӯхтор дар майдони зиёда аз 2000 га.

Эҳтимоли сар задани сӯхтори чангалзор аз шакли чангал, холати он, шароити обу ҳаво, сарчашмаи оташ ва ба қитъаи чангал афтидани он муайян карда мешавад. Масалан, дар вақти гармӣ дар чангалзори хушкида баъди 15-17 рӯз, бидуни дар додани оташ, сӯхтор сар мезанад.

Сабаби асосии сӯхтори чангалзор муносибати бемасъулиятонаи одамон дар истифодаи оташ, махсусан, дар мавсими хатарноки сар задани сӯхтор ба ҳисоб меравад. Тибқи маълумоти оморӣ 93% ҳамаи сӯхторҳои чангалзор то 10 км дуртар аз минтақаи аҳолинишин рух медиҳад. Ин аз хунуқназарии шахсони алоҳида нисбат ба боигариҳои табиӣ шаҳодат медиҳад. Бисёр вақтҳо партофтани гӯгирдҷӯби

сӯхтаистода, пасмондаи сигор, масолехе, ки бензин ва ё карасин чабида гирифтаанд, латтапораҳо, шарора аз садонишони (глушител) воситаҳои нақлиёт ба сӯхтори чангалзор оварда мерасонанд.

Дар ҳавои офтобӣ дар чангал мондани шиша ва ё пораҳои он ва ҳамдигарро бурида гузаштани шӯъҳои офтоб, ҳамчун линза оварда мерасонад. Ана, барои ҷӣ дар чангал эҳтиёткор ва бодикқат бояд буд.

#### **САВОЛ**

1. Оташ гирифтаган чист?
2. Сӯхтор чист?
3. Сӯхтори чангалро муайян кунед.
4. Сӯхтори зеризаминиро муайян кунед.
5. Сӯхтори поёнӣ чист?
6. Сӯхтори болоӣ чист?
7. Кадом намудҳои сӯхтори табииро медонед? Онҳоро номбар кунед.

#### **СУПОРИШ**

1. Агар дар чангал шишапораи шикастаеро дидед, ҷӣ кор мекунад?
2. Ба расмҳо нигариста, қоидаҳои беҳатарии зиддисӯхтор дар чангалзорро тартиб бидиҳед.

### **19. ОМИЛҲОИ ХАТАРНОКИ СӢХТОРИ ЧАНГАЛЗОР, ТОРФӢ ВА ОҚИБАТИ ОНҲО. ҚОРАБИНИҲОИ МУҲОФИЗАТ АЗ СӢХТОРҲОИ ТАБИӢ. АМАЛИ АҲОЛӢ ҲАНГОМИ ХАВФ ВА САР ЗАДАНИ СӢХТОР**

*Омили аввалини харобиовари сӯхтори чангалзор – оташ, ҳарорати баланди ҳаво, гази ангидриди карбон, ки дар рафти сӯхтор пайдо мешавад, афтидани дарахтон ба минтақаи васеъ пахншавии дуд ба ҳисоб меравад.*

*Омили дуюмини харобиовар – гузаштани оташи сӯхтори чангалзор ба иншооти саноатӣ ва биноҳои истиқоматист.*

*Сӯхтори чангалзор ҳайвонот, рустаниҳо, қабати болоии*

заминро нест карда, хаворо ифлос мекунад. Ин сӯхтор метавонад нуктаҳои аҳолинишин, бӯстонсаройҳо, анборҳо, симчӯбҳои хати алоқа, барқ, пулҳо ва зироатҳои кишоварзиро сӯзонад. Дар натиҷа, фаъолияти хоҷагӣ дар масоҳати калон вайрон шуда, хисороти зиёд ба миён меорад.

Дар вақти сӯхтори чангалзор мумкин аст тӯфони оташ бархезад ва дар маркази сӯхтор ҳаракати тезутунди гирдбод ба амал биёяд. Чунин гирдбоди оташ бо суръати қариб 200 км/с ҳаракат карда, бо осонӣ аз ҷойҳои кушод ва дарёҳои васеъ гузашта, ҳама чизи дар сари роҳаш бударо месӯзонад. Чунин сӯхтор соли 1871 дар шаҳри Пештиғои ИМА ба амал омад, ки дар муддати як шабонарӯз шаҳрро тамоман нобуд сохт. Дар натиҷа 60 ҳазор гектар чангалзор нест шуд, одамони зиёд ҷавиданд, як қатор одамон бо умеди начот худро ба дарё партофтанд, аммо гирдбоди оташ дар болои об низ ҳаракат мекард.

Сӯхторҳои калони чангалзор ба қатъ шудани парвози ҳавопаймоҳо, ҳаракати қатораҳо ва автомобилҳо, бадшавии вазъи экологии маҳал, зиёдшавии бемориҳои роҳҳои нафас, захролудшавӣ, ҷароҳат бардоштан ва ҷавиди одамон оварда мерасонад.

Огоҳонидани сӯхторҳои чангалзор аз ташкили назорати чангалзор сар мешавад. Назорати чангалзор дар тамоми мамлакатҳои дунё бо ёрии радифи замин (спутник), воситаҳои ҳавоӣ ва заминӣ амалӣ гардонида мешавад. Дар минтақаҳои мушқилгузар назорат бурдан хеле душвор аст ва он номунтазам бурда мешавад. Се гурӯҳи амалҳои зидди сӯхтор вучуд дорад: *пешгӯи сӯхтор, маҳдуд кардани паҳншавии он ва ҷорабиниҳои ташкилӣ.*

Дар пешгирии сӯхтори чангалзор нақши асосиро қорҳои тарғиботӣ, тарбия кардани аҳоли дар рӯҳи муносибати эҳтиёткорона нисбат ба табиат мебозад. Дар вақти вазъияти махсуси хавфнокӣ ба амал омадани сӯхтор пурра манъ кардани рафтуо ба чангалзор хеле муҳим аст. Дар баробари расидани мавсими саршавии хатари сӯхтор аҳоли ба воситаи радио ва телевизион огоҳонида мешаванд. Як қатор

чорабиниҳои пешакӣ доир ба пешгирӣ ва маҳдуд кардани доираи сӯхтори ҷангалзор гузаронида мешавад:

- майдонҳои ҷангал ба қисмҳои аз ҳамдигар дур-дур ҷудо карда мешаванд;

- дар канори ҷангал ва қад-қади роҳҳо дарахтони ба сӯхтор тобовар шинонида мешаванд;

- монеаҳои зиддисӯхтор – роҳҳо, обанборҳо сохта мешаванд;

- корҳои тоза кардани ҷангал аз партовҳо, буридани дарахтони хушк ва ғайра гузаронида мешавад;

Самаранокии мубориза ба муқобили сӯхторҳои ҷангалзор аз сари вақт маълум кардани манбаи сӯхтор, фаври огоҳонидани сохторҳои роҳбарикунанда ва оташнишонҳо вобастагии калон дорад.

Барои ёфтани манбаи сӯхтор дар ҷангалзор нуқтаҳои доимоамалкунандаи доимӣ сохта мешавад. Дар ҷангалзорҳои калон, ин кор бо воситаи ҳавопаймо ва ҷарҳболҳо амалӣ мешавад.

Ду усули асосии мубориза ба муқобили сӯхтори ҷангалзор мавҷуд аст: бевосита ва бавосита хомӯш кардан.

*Бевосита хомӯш кардани сӯхтор ба таври зайл амалӣ мешавад:*

- бо об ва ё маҳлули химиявӣ;

- ба воситаи боришоти сунъӣ;

- бо навдаҳо ва дигар воситаҳои дардастдошта зада хомӯш кардани оташ;

- бо хок.

Усули бевоситаи хомӯш кардани сӯхтор, чун қоида дар қорҳои баргараф кардани сӯхтори поёни истифода бурда мешавад. Барои хомӯш кардани сӯхтор, дастгоҳҳои отанишонии махсус, ки ғунҷоишашон то то 20 л об мебошад, истифода бурда мешаванд.

Дар шароити дар маҳалли сӯхтор набудани об, тавасути ҳавопаймо ва ҷарҳбол дар манбаи сӯхтор об пошида мешавад. Барои истифода бурдани методи сунъии боришот зарур аст, ки дар минтақаи сӯхтор абрҳои ғафси сунъӣ дар

баландии 3-4 км чой гирифта бошанд. Дар қисми болоии ин абрҳо харорати ҳаво 4-8 дараҷаро ташкил медиҳад. Баъди 10-12 дақиқаи истифодаи моддаҳои химиявӣ бориши саҳт сар шуда, 40-50 дақиқа давом мекунад. Ин усул дар хомӯш кардани майдони калони ҷангал истифода бурда мешавад. Бисёр вақт барои хомӯш кардани сӯхтор дар назди нуқтаҳои аҳолинишин бо ҷорӯбҳои, ки аз навдаҳои сабз, дарахтони ҷавон (1,5-2 м) сохта шудаанд, истифода мебаранд. Бо ин усул гурӯҳҳои 3-5 нафара метавонанд дар 40-50 дақиқа то 1 км сӯхторро хомӯш кунанд.

Бо ҳок хомӯш кардани оташ дар ҳолатҳои гузаронида мешавад, ки бо ҷорӯб задан натиҷа намедиҳад. Як нафар аз бел истифода бурда, дар 10-20 дақиқа метавонад 10 метр канорҳои саршавии сӯхторро хомӯш кунад. Хоки регдор оташро зуд хомӯш мекунад. Барои гирифтани пеши роҳи сӯхтори калон хатҳои монеавии сипаршаванда (пахноиашон аз 0,5 то 4 м) сохта мешаванд. Бо ёрии булдозерҳо қабати болоии ҳокро бо ҳамаи рустаниҳояш мекананд. Чунин хатҳоро дар канори ҷангал ва дохили он дидан мумкин аст.

Барҳам додани сӯхтори ҷангалзор – амалест, ки ба пурра хомӯш шудани сӯхтор ва паҳншавии он равона карда мешавад. Сӯхтори ҷангалзор ҳамон вақт хомӯшшуда ҳисобида мешавад, ки агар ҳамаи канори сӯхтор ва 100 м дарунтар аз канори он алангаи оташ ва манбаи пинҳон сӯхтан хомӯш шуда бошад. Дар ҳолате ки боварӣ ба пурра хомӯш шудани сӯхтор нест, он гоҳ дар давоми ҷанд шабонарӯз ба маҳалли сӯхтор тахти назорат гирифта мешавад.

*Дар хотир доред, ки ин амалҳо дар мавсими хавфи сӯхтор мумкин нест:*

- партофтани гӯгирдҷӯби сӯхтаистода ва боқимондаи ситор;

- латтапораҳои, ки равшанолуданд, бензин ва ё карасинро ҷабидаанд, зарфи шишагӣ ва ё шишапораҳоро беназорат гузоштан;

- истифода бурдани автомобил ва мотосиклҳои, ки тартиби кори истифодаи сӯзишвории муҳаррикашон вайрон аст;

- даргиронидани гулхан дар назди сӯзанбаргҳои чавон, заминҳои торфдор, қитъаи чангали буридашаванда ва тахтаҳои омода, қитъаҳое, ки алафҳои онҳо хушк шудааст.

Сӯхтори чангалзор ва торф метавонанд ба ҳаёт ва амволи аҳолии минтақаҳои наздики чангалзор хавфи калон оваранд. Аҳоли аз сар задани сӯхтор, самти ҳаракати он, дараҷаи хатарноки паҳншавияш пешакӣ огоҳонида мешаванд.

Дар вақти ба амал омадани хавф бевосита дар нуктаҳои аҳолинишин чорабиниҳои фаврӣ доир ба кӯчонидани аҳоли ба ҷойҳои беҳавф гузаронида мешаванд.

Тибқи қонунҳои амалкунанда шахсони гунаҳгор доир ба вайрон кардани қоидаҳои беҳатарии сӯхтор дар чангал, вобаста аз ҳаҷми зарар ва оқибатҳои амали ӯ ба ҷавобгарии маъмури ва ҷиноятии қашида мешаванд. Ба мубориза бо сӯхтори чангалзор ва торф пеш аз ҳама ҳадамоти давлатӣ, ки дорои қувва ва техникаи махсусанд, машғул мешаванд. Новобаста ба ин, дар ҳолати нокифоя будани начотдиҳандагон аз ҳисоби калонсолон қувваҳои иловагӣ ҷалб карда мешаванд. Ҷавонони синни то 18-сола ба ин корҳо роҳ дода намешаванд, аммо қоидаҳои рафтор ва чорабиниҳои эҳтиётиро бояд ҳар як кас донад. Дар вақти хомӯш кардани сӯхтор эҳтиёткории махсусро риоя бояд кард. Хавфро бештар дуди ғализ ва ҳарорати баланд меорад. Инсон табиатан дар назди алангаи оташи сӯзон зиёда аз ним соат истода наметавонад, бинобар ин лозим аст, ки шахс 20-30 дақиқа берун аз мавзеи дуду гармӣ истироҳат кунад. Бо мӯза, либоси тар ва каллапӯши муҳофизатӣ кор кардан беҳатар аст.

Агар қувваи бо сӯхтор мубориза бурдан надошта бошед, хатман тарки минтақаи оташ кунед. Ба муқобили бод бояд ҳаракат кард, хангоми паҳн шудани дуди калон даҳон ва биниятонро бо матои тар маҳкам карда, роҳ равед ва худро аз дарахтони афтидаистода эҳтиёт кунед.

Баъди аз минтақаи хавфнок баромадан, дар бораи ҷойи сӯхтор ба муҳофизони чангал, маъмурияти маҳаллӣ, милитсия, ҳадамоти начотдиҳӣ хабар бидиҳед.

Хангоми даргирифтани сару либос онро хатман бо об бояд

хомӯш кард. Бо либоси сӯхтаистода давидан мумкин нест, чунки алангаи оташ зиёд мешавад. Беҳтараш, сару либосатонро аз тан кашида, дур афканед ва ё дар замин ғел зада, оташро хомӯш кунед. Дар вақти сӯхтани бадан то расидани ёрии аввалин ба рӯйи чароҳати кушода матои тозаи хушк гузored. Либосҳои дар бадани луч часпидаро канда гирифтани мумкин нест. Обилаҳои дар бадан пайдошударо кафондан, бо равшан, вазелин ва дигарҳо молідан қатъиян манъ аст. Ҳарчи зудтар ҷабрдидаро ба муассисаи тиббӣ бурдан лозим аст.

### САВОЛ

1. Кадом чораҳои пешакии ҳимоя аз сӯхтор дар мамлақати мо гузаронида мешаванд?
2. Риояи кадом қоидаҳои рафтор дар ҷангал хавфи сӯхтори ҷангалзор ва оқибатҳои нохуши онро кам мекунад?
3. Сӯхтори ҷангалзор ба кадом оқибатҳо оварда мерасонад?
4. Ба фикри шумо, барои барқарор кардани майдони пурра сӯхташудаи ҷангал чӣ қадар вақт лозим аст?

### СУПОРИШ

1. Чорабиниҳои пешакии ҳимоя аз сӯхторро, ки дар ноҳияи шумо гузаронида мешаванд, аз худ кунед.
2. Қоидаҳои расонидани ёрии тиббиро ҳангоми чароҳат аз сӯхтор ба хотир биёред. Амали пайдарпайии худро дар дафтаратон бинависед.

## 20. ТАВСИЯИ УМУМӢ БА ХОНАНДАГОН ДОИР БА РАФТОР ҲАНГОМИ ҲОДИСАҲОИ ХАТАРНОКИ ТАБИӢ

Бо ҳодисаҳои хатарноки табиӣ шумо на дар хона, на дар мактаб, балки дар сари замин, ҷангал, дар он ҷое, ки бонги хатарро намешунавед, дучор меоед. Дар ин ҳолат ба шумо танҳо дониш ва маҳорату малақаҳои худатон доир ба қабули қарори оқилона кумак мерасонад. Ҳамаи он маълумотро, ки дар мактаб ва дар хона ба шумо омӯзондаанд, ба хотир биёред. Кӯшиш кунед, ки ба ҳамроҳони аз худ камқуввататон ёрӣ бирасонед.

Вобаста аз ҷой, макони зист, эҳтимоли ба амал омадани

ин ва ё он офати табиӣ қоидаҳои асосии рафторро ҳамма вақт дар хотир бояд нигоҳ дошт.

*Биёед, бори дигар тавсияи мутахассисони касбиро доир ба қоидаҳои амал дар ҳолати сар задани офатҳои табиӣи хусусияти ҳархеладошта ба хотир биёрем:*

- бонги ногаҳонӣ ва қоидаҳои амал қардан. Барои қабули бонги ҳатар ва иттилоот воситаҳои алоқа (нуктаи радио, телевизион) доштан зарур аст;

- рақами телефонҳои идораҳои ёрии таъҷилӣ («01», «02», «03», «04»);

- макони чойгиршавии муассисаҳои тиббӣ, нуктаҳои тахлиявӣ (эвакуатсионӣ) ва нуктаҳои саворшавӣ ба нақлиёт ва маъмурияти ноҳияи худ;

- хатсайри максадноки баромадан аз минтақаи хавфноки эҳтимоли;

- суроғаи паноҳгоҳ ва чойи пинҳон шудан.

Ҷумҳурии Тоҷикистон мамлақати кӯҳӣ буда, 93%-и онро кӯҳҳо ташкил мекунад. Агар шумо дар ноҳияҳои кӯҳӣ зиндагӣ кунед ва дар маҳалли зисти шумо хавфи тармафуроӣ вучуд дошта бошад, кӯшиш кунед, ки аз минтақаи хавфи тармафуроӣ гузаред. Дар вақти боридани барфи саҳт ба кӯҳсор ва ағбаҳои кӯҳӣ сафар накунад. Дар ҳолати зери тарма мондан, шахсро зарур аст, ки бинӣ ва даҳони худро бо дастпӯшак ва гарданбанд маҳкам кунад ва чойи худро дар баландӣ ва канори чое ки суръати лағжидани барф паст аст, ишғол кунад. Ҳангоми аз ҳаракат бозмондани тарма, ки барои озодона нафас кашидан рӯй ва қафаси синаашро каме кушода монад. Фарёд кашидани шахси дар зери тарма монда камоли беақлист, чунки анбӯҳи барф намегузорад, ки овози имдодталаб берун барояд. Садо баровардан боиси коҳиш ёфтани қувваи ҷисмонӣ ва оксигену ҳарорат дар организми инсон мешавад.

**Дар хотир доред.** Ях дар обанборҳо на танҳо дар аввали баҳор, балки зимистон низ бисёр ҳатарнок аст. Мутахассисони ҳолатҳои фавқулода тавсия медиҳанд, ки бе зарурат ба болои ях набароед. *Қоидаҳои асосии ҳаракат дар болои ях:*

- зимистон ғафсии ях дар обанборҳои обҳои нӯшокӣ на



кам аз 10 см ва обанборҳои оби шӯр на кам аз 15 см ва ҳарорати ҳаво  $-5^{\circ}\text{C}$  зиёд набошад.

- танҳо дар ҳолати аз 12 см кам набудани ях ба гурӯҳи одамон иҷозат дода мешавад, ки ба болои он бароянд. Дар ин маврид масофаи байни ҳар узви гурӯҳ аз 5 м бояд кам набошад;

- дар болои ях бо лижа ҳаракат кардан беҳтар аст, аммо хангоми ҳаракат панҷаҳои даст ҳатман бояд озод бошанд;

- бо асо ё ду чӯби ёрирасон роҳ рафта, пойро аз ях набардошта, оҳиста лағжонида ҳаракат кардан лозим аст. Хангоми шунидани садои шикастани ях, ҳатман бо қадамҳои лағжанда ва ё хазиди ба қафо гаштан ва дар ҳолати шикастани ях борро аз пушт партофтан лозим аст.

- Бозӣ кардан дар болои ях қатъиян манъ аст.

*Шаҳси дар ҷойи яхнабастаи об афтида бояд талаботи зеринро риоя кунад:*

- ноумед нашуда, ба тарс ғалаба кунед. Бояд донист, ки одами ба ҷойи яхнабастаи об афтида, ба зудӣ ғарқ намешавад, зеро дар дақиқаҳои аввал либосҳои хушкаш ўро аз ғарқ шудани эмин медоранд. Ва агар бо оринҷҳои даст ба канори ях такя кунад, дар муддати муайян аз ғарқшавӣ наҷот меёбад ва бояд ҳарчи зудтар кӯшиш кунад, ки худро аз об берун бикашад.

- барои он ки аз об бароед, худро дар ҳолати уфуқӣ нигоҳ доред ва дар болои ях такягоҳе ёбед, ки онро қапида бароед.

- дар ҳолати шикастани ях, вақте либосҳои таршуда шуморо ба поён мекашанд, ҳаракат кунед, ки пойафзолро кашида бо пой ҳаракат карда, дар ҳолати уфуқӣ худро аз ях берун бикашед.

- ба яхи саҳт баромада, зуд баргаштан лозим аст. Ба соҳил расида, бод то ҷойи истиқомати наздиктарин бидавед. Агар то ҷойи ёрӣ расидан дур бошад, либосҳоятонро чафида ҳама вақт дар ҳаракат бошед.

*Ба одами дар ҷойи яхнабаста афтида чӣ гуна ёрӣ расонидан лозим аст?*

- Ба қабрида овоз баланд кунед, ки ба кумакаш омада истодаед. Агар имкон бошад, ёрии таъҷилро ҷеғ занед («01», «03»).

- Агар ҷойи яхнабаста аз соҳил дур набошад, мумкин аст,

ба сӯйи чабрдида гарданбанд, ресмон, чӯб ва ё тахтаеро партофта, ўро берун кашед.

- Ба назди шахси дар ҷойи яхнобаства афтида оҳиста хазидаро рафтани лозим аст. Агар асо, тахта, банд, тасма, гарданбанд дошта бошед, онро ба сӯйи чабрдида дароз кунед ва сипас ўро оҳиста ба сохил бикашед.

- Агар наҷотдихандагон чанд нафар бошанд, ба воситаи банд ё тасма якдигарро эҳтиёт карда, аз пойҳои якдигар дошта, ба назди чабрдида хазидаро рафтани лозим аст.

- Агар дар наздикӣ нуқтаи аҳолинишин бошад, барои кам кардани вазн дар болои ях мумкин аст аз зинапоя ва ё порчаи фанер истифода бурд. Ба чабрдида ҳар чи зудтар ёри расондан лозим аст, то ки ў аз сардӣ талаф наёбад.

Баъди наҷот ёфтани чабрдидаро ба ҷойи гарм бояд бурд. Ба вай чунин кумакҳои аввалинро расонед: либосҳои тараширо аз танаш бароварда, бо спирт ё арақ то сурх шудани пусти баданаш зуд-зуд молиш бидихед, ўро дар кӯрпа печонед ё ин ки либосҳои гарм пушонед. Вайро дар оби ҳарораташ 35-40°C оббозӣ доронед ва ҷойи гарми ширин нӯшонед. Нӯшидани нӯшокиҳои спиртӣ барои чабрдида хеле хатардор ва метавонад ўро ба марг оварда расонад.

Баробари расидани зимистон ҳодисаи дигари хатари табиӣ – яхбандии роҳҳо сар мешавад, ки ҳар замон лағжида афтидани шахс мумкин аст. Яхбандӣ барои автомобилҳо низ хатарнок аст.

*Дар яхбандӣ худро аз лағжида афтидан чӣ тавр раҳо бояд кард?*

- дар пойҳо пойафзоли пошнааш пасти мустаҳкам ё бе пошна, беҳтараш тагчармаш мулоим бипӯшед. Бо пойафзоли тагчармаш пусти, роҳ гаштан ниҳоят хатарнок аст, чунки он дар барфу ях мелағжонад.

- хангоми дар роҳи якбаства роҳ рафтани, кадамҳоятонро калон гузоштан, пойро баланд бардоштан мумкин нест. Дар вақти роҳ гаштан кӯшиш кунед, ки ҳамаи тагчарми пойро дар замин нагузоред.

- саросема нашавед. Бо захираи вақт аз хона бароед.

Бе хатар афтиданро ёд гиред. Беҳтарин пешгирии дар ях-

бандӣ афтидан ба тарбияи бадан машғул шудан аст. Тамри-ни доимии тарбияи бадан маҳорати нигоҳ доштани мувози-нат, ҳаракат, мустаҳкамшавии мушакҳо ва дасту пойро дар шахс тарбия мекунад.

Яке аз ҳодисаҳои хатарноки табиӣ раъду барқ ба ҳисоб меравад. **Барқ** – шарораи қатори заряди электрикии абрҳои ғафси тӯда-тӯда аст, ки дурахши чашмкӯркунанда ва садои баланд (раъд) онро ҳамроҳӣ мекунад. Бояд донист, ки хавфи ҳарорати чараёни барқи табиӣ ин ҳодиса дар он аст, ки дараҷаи хусусияти ин барқ ба 300 000°C-ро мерасад ва хатари он низ дар ҳамин мебошад. Аз ин рӯ, барқ барои одам марговар аст. Дар як сол дар ҷаҳон қариб 3 000 нафар аз аз таъсири он мефавтад. Барқ пеш аз ҳама он ашӯро мезанад, ки дар масофаи аз ҳама баланд ба абрҳои ғафси тӯда-тӯда наздик ҷойгир бошанд. *Мутахассисони ҳадамоти наҷотдиҳӣ як қатор маслиҳатҳои муҳим медиҳанд:*

- агар шумо ба сайру гашт баромаданӣ бошед, сараввал вазъи обу ҳаворо муайян кунед. Дар ҳолати эҳтимоли раъду барқ, сафари худро ба дигар рӯз гузаронед.

- дар сурати наздик омадани раъду барқ, пеш аз ҳама масофаи тахминии худ ва барқро муайян кунед. Барқ ҳамон вақт хатарнок аст, ки аз пайи он ба зудӣ раъд гулдуррос занад. Дар ин ҳолат хатман чораҳои эҳтиётии зарурӣ дидан лозим аст.

1. Агар шумо дар деҳот бошед, ҳангоми раъду барқ тиреза, дар, дудбаро ва сӯроҳҳои ҳаводароро маҳкам кунед.

2. Бухории аловӣ (печ)-ро дарнагиронед.

3. Бо телефон гап назанед: барқ баъзан симҳои дар симҷӯбҳо бударо мезанад.

4. Дар вақти дурахши барқ ба симҳои барқ, новадони бом, антена наздик нашавед ва дар назди тиреза наистед. Аз рӯйи имкон телевизор, радио, компютер ва дигар асбобҳои барқиро хомӯш кунед.

5. Агар ҳангоми ба амал омадани раъду барқ дар ҷангал бошед, беҳтараш дар қитъаи дарахтони пастрӯйида пинҳон шавед. Дар наздикии дарахтони баланд, махсусан, сарву савнабар ва булут пинҳон нашавед.

6. Дар соҳили обанбор наистед, аз он дуртар равед.

7. Ба чойи аз хама паст фуруед.

8. Дар сахро, хамвориҳои замин, дар он чое, ки паноҳгоҳ мавҷуд нест, худро напартоед. Дар ягон чойи пасттар зонҳои худро бо даст нигоҳ дошта бинишинед.

9. Аз асбобҳои метали (мотосикл, дучарха) дар масофаи 20-30 м дуртар биистед.

10. Агар дар вақти раъду барқ шумо дар дохили автомобил бошед, антенаи радиоро поён фуруварда, дару тирезаашро пӯшед ва тарки мошин накунад.

### **САВОЛ**

1. Ба шахсе, ки дар чойи яхнобастаи об афтидааст, чӣ тавр ёри додан мумкин аст? Амали начотдиҳандаро фаҳмонед.

2. Дар вақти раъду барқ кадом ҳодисаҳои физикӣ мушоҳида мешавад?

3. Дар асоси маъдмоти доштаатон муайян кунед, ки кадом ҳолатҳои хатарноки табиӣ ҳамчун омилҳои дуҷумла хатарнок ба амал меояд?

### **СУПОРИШ**

Қоидаҳои умумии рафторро дар вақти сар задани хавфи ҳодисаҳои табиӣ ҳангоми дар хона, мактаб ва сайру гашт будани шахс, кор карда бароед.

Барои аҳолии маҳаллии худ дар ҳолати сар задани ҳолатҳои хатарноки табиӣ варақаи ёдоварӣ тартиб бидиҳед.

Ба шумо қоидаҳои рафтор дар вақти раъду барқ шинос аст. Онҳоро аз нуқтаи назари равандҳои физикӣ ва ҳодисаҳои табиӣ бифаҳмонед.

## **21. ТАКРОРИ ҚИСМИ 1.**

**ВАЗЪИЯТҲОИ ХАТАРНОКУ ФАВҚУЛОДА**

**ВА БЕХАТАРИИ ИНСОН**

**ВАЗЪИЯТИ ХАТАРНОК ВА ФАВҚУЛОДАИ**

**ХУСУСИЯТИ ТАБИИДОШТА**

**ВА МУҲОФИЗАТИ АҲОЛӢ АЗ ОҚИБАТҲОИ ОН**

## БОБИ II

### ВАЗЪИЯТҲОИ ФАВҚУЛОДА ВА ХАТАРНОКИ ХУСУСИЯТИ ИҶТИМОИДОШТА ВА БЕХАТАРИИ ИНСОН

#### 22. АСОСҲОИ БЕХАТАРИИ РАФТОР ДАР АНБӮҲ, ВОҲИМА, ТЕРРОРИЗМ ВА БЕХАТАРИИ ИНСОН

Дар китоби синфи шашум мо дар бораи бисёр вазъиятҳои хатарноки хусусияти ҷамъиятидошта ва амали дуруст дар вақти ба вучуд омадани онҳо гуфта будем.

Дар қисмати мазкур омилҳои хатарнок ва қоидаҳои рафтор дар ҷойи ҷамъшавии зиёди одамон, аз ҷумла анбӯхро мушоҳида мекунем. Одамони зиёд аз ҷама бештар дар кучо ҷамъ меоянд? Дар мусобиқаи варзишӣ, концерт, дар бозор, вокзал, пляж ва монанди ин. Ҷама гуна анбӯҳи одамон маънои онро дорад, ки дар хурдтарин ҳолати сар задани хатари табиӣ, ҷиноӣ ва техногенӣ ҳуди анбӯҳ манбаи хатар барои ҳаёт ва саломатии одамон мешавад. Яъне, хангоми рӯй додани ин ё он хатари табиӣ, ҷиноӣ ва техногенӣ одамон ба воҳима меафтанд, саросема мешаванд, аз тарсу бим худро ҳар сӯ мезананд, якдигарро тела медиҳанд, дар натиҷа анбӯҳ метавонад ба тӯдаи идоранашавандаи одамон табдил ёбад.

Дар чунин ҳолатҳо одамон на аз сӯхтор ва ё ягон ҳодисаи дигари табиӣ, балки маҳз аз воҳима, шитобкорӣ ва талаю фишор додани ҳамдигар ҷароҳат мебардоранд ва ҳатто ба ҳалокат мерасанд.

*Ҳангоми дар байни анбӯҳ афтодан, ба қоидаҳои зерини беҳатарии шахси роия бояд қард:*

- илоҷи беҳтарин дуртар аз канори анбӯҳ гузаштан аст. Муқобили анбӯҳи одамон наравед. Дар анбӯҳ афтида ҳаракат кунед, ки худро аз марказ ва канори анбӯҳ дур гиред.

- муҳимтар аз ҷама дар анбӯҳ худро аз афтидан эмин нигоҳ доред. Агар чунин ҳолат рух диҳад, сари худро бо дастонатон муҳофизат қарда, зуд аз ҷой бархезед.

- баробари ба концерт ё варзишгоҳ омадан, пешакӣ дар бораи чӣ тавр баромадани худ фикр кунед.

- хангоми мушоҳидаи хурдтарин нишонаҳои хатару воҳима кӯшиш кунед, ки ба вазъият баҳо дуруст бидиҳед ва хулосаи оқилона бароред. Амали шумо набояд ба бетартибӣ мусодат кунад.

- ноумед нашавед, зеро тарсу бим ба начот ёфтани шумо халал мерасонад.

- ба талаботи қувваҳои тартиботи ҷамъиятӣ ва амният бо диққатона ва бо ҳисси масъулият муносибат кунед.

Дар солҳои охир мо калимаҳои «терроризм» ва «террорист»-ро бисёр мешунавем. Калимаи «террор» маънояш тарс ва даҳшат мебошад. Терроризм имрӯзҳо бештар дар кишварҳои рӯй медиҳад, ки дар онҳо ҷанги дохилӣ идома дорад; аз қабилҳои Афғонистон, Ироқ, Сурия, Лубнон, Яман, Нигерия ва ғайра. Бо вучуди ин, нишонаҳои терроризм дар мамлакатҳои Русия, Фаронса, ИМА, Покистон, Белгия ва ғайра низ ба ҷашм мерасанд. Масалан, дар Русия аз ҳамлаи террористон садҳо одамони бегуноҳ дар Каспийск, Волгодонск, Буйнок, Волгоград, Маскав ва ғайра ҳалок шудаанд.

**Терроризм** – аз тарафи шахсон ё гурӯҳҳои ҷиноӣ истифода бурдани зӯроварии бемаҳдуд ба муқобили аҳоли, ходимони давлатӣ ва ё сохторҳои ҳукуматӣ бо мақсади тарсонидан ва ё амалӣ гардонидани мақсад ва манфиатҳои ғайриқонунии худ мебошад. Терроризм бевосита дар шакли амалҳои террористӣ – содир кардани ҷинояти хусусияти террористӣ ба шумор меравад. Терроризм марҳилаи хотимавии амалиёти террористие ба ҳисоб меравад, ки дар он гурӯҳҳои ҷангӣ ва ё террористони ҷудоғона иштирок мекунанд. Кирдорҳои террористӣ метавонанд намудҳои зерин дошта бошанд:

**Диверсия** – тарқиш, пошидани моддаҳои захролуд ва ғайра. Тарқиши воситаҳои нақлиёт ва бино иҷро карда мешавад. Мақсади чунин тарқишҳо расонидани ҳисороти модӣ ва ғайри модӣ ба одамон ба ҳисоб меравад. Аз ҳама амали хунини

террористӣ тарконидани мошинҳои моддаи тарканда дошта мебошад.

**Намуди дигари фаъолияти террористӣ** – истифода бурдани террористони худкуши исломӣ ба ҳисоб меравад.

**Одамрабӣ** – намуди терроризм ба муқобили сиёсатмандони намоён, ходимони давлатӣ, рӯзноманигорон, дипломатҳо ва соҳибкорон равона карда шудааст. Дузидани одамони машҳур бо мақсади қонеъ гардонидани талаботи пешниҳодкардаи сиёсӣ ва ё рӯёнидани маблағ барои фаъолияти ташкилоти ҷиноӣ содир карда мешавад.

**Сӯикасд ва куштор** – яке аз усулҳои асосии терроризм аст, ки онро гурӯҳҳои мусаллаҳ амалӣ мекунад. Дар амалӣ гардонидани ин ҷиноят аз яроқи сард ва яроқи оташфишони сабук, норинҷак ва маводди тарканда истифода мебаранд.

**Ғасби воситаҳои нақлиёт** – ҳавопаймо, қатора, автомобил ва ё киштӣ. Дар ин ҳолат террористон маблағ, аз маҳбас озод кардан ё ба дигар ҷой фиристондани ҳаммаслақони худро талаб мекунад. Махсусан, ин ҳодисаҳо дар фурудгоҳҳо ба амал меояд, аз ин рӯ имрӯзҳо дар ҳамаи фурудгоҳҳо ҷораҳои қатъии беҳатарӣ ҷорӣ карда шудааст.

**Ғасби бино.** Асосан биноҳои сафоратхонаҳо, муассисаҳои ҳукуматӣ ғасб карда мешаванд. Мисолҳои ҳуҷум ба беморхона, мактаб, муассисаҳои маданӣ-рашаннамоӣ низ кам нестанд.

**Содир кардани ҷиноят** – намуди ҷиноят терроризми сиёсӣ маҳсуб намеёбад, чунки он хусусияти тамаъҷӯии шахсӣ дорад.

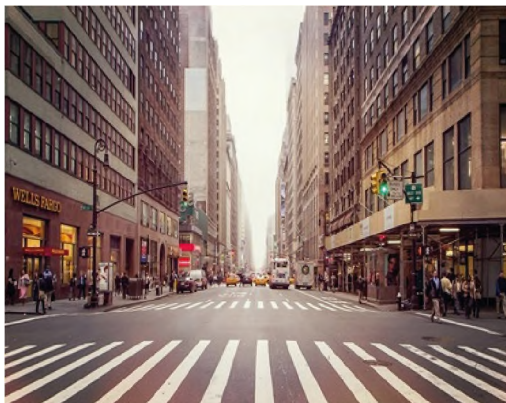
### **САВОЛ ВА СУПОРИШ**

1. Кӯшиш кунед, ки мафҳумҳои «терроризм» ва «терроризми байналмилалӣ»-ро шарҳ бидиҳед.

2. Бо истифода аз сарчашмаҳои иловагӣ дар бораи терактҳо ва оқибатҳои он маълумот омода кунед.

## 23. ҲАРАКАТ ДАР РОҲҶО ВА БЕХАТАРИИ ИНСОН РОҶ ВА ТАРКИБИ ОН

Доир ба мавзӯи эҳтиёткорона рафтор кардан дар вақти ҳаракат дар роҳҳо чанд маротиба гуфтем. Акнун як қатор тавсияҳоро ба хотир оварда, дар бораи омилҳои нави ҳаракат дар роҳ ва қоидаҳои беҳатарии иштирокчиёни он суҳан мегӯем.



«Роҳ ҳаёт аст» – ин ҳикмати халқӣ аз замонҳои қадим дар байни халқ маълуми машхур аст. Роҳ ҳама вақт чун воситаи робитаи одамон ва нақлиёт хидмат мекунад. Вақте ки одамон роҳро пиёда тай мекарданд, гӯё шиквае аз мушкилоти

сафар надоштанд, вале бо пайдоиши аспу ароба ташвишҳо ба миён омаданд. Аз ҷумла, ходисаҳои дар зери чархи ароба ва пойҳои асп мондани одамон зуд-зуд руҳ меоданд, аз ин рӯ римиёни қадим роҳро ду қисм карданд: роҳи калон – роҳ нақлиёт ва шафати роҳ – пиёдагузар.

*Роҳи нақлиёт* – қисмати замин, ки махсус барои ҳаракати воситаҳои нақлиёт сохта ва мувофиқ кунонда шудааст.

Роҳҳои ҳозиразамон аз як ва ё чанд қисми мошингузар, инчунин роҳ барои трамвай, роҳ барои пиёдагардон, канори роҳ ва қитъаи ҷудоқунанда иборат мебошанд.

Бо роҳи калон воситаҳои нақлиёт ҳаракат мекунанд. Бо дарозии роҳи мошингард ҳатти ҳаракати трамвайро низ ташкил кардан мумкин аст. Дар ду тарафи роҳи калон пайроҳаҳои мумфаршнашуда ҷойгиранд, ки онҳоро канорҳои роҳ меноманд. Канори роҳ барои ҳаракати пиёдагардон ва истгоҳи маҷбурии нақлиёт хидмат мерасонад. Дар роҳҳои ҳозиразамон барои дучархаҳо низ роҳи махсуси ҳаракат



чудо карда мешавад. Дар роҳҳои васеъ, ки дар онҳо суръати ҳаракати воситаи нақлиёт баланд аст, барои аз ҳам чудо кардани қатори мошинҳои рӯбарӯомада қитъаҳои ҷудоқунанда ташкил карда шудаанд. Қитъаи ҷудоқунандаи роҳ умуман аз сатҳи қисми мошингузар каме баланд сохта мешавад. Чунин қисматҳои роҳ барои ҳаракат ва истодани воситаи нақлиёт пешбинӣ нашудаанд.

*Ҳаракат дар роҳи нақлиёт яктарафа ва дутарафа мешавад.*

**Ҳаракати яктарафа** – тамоми воситаҳои нақлиёт бо тамоми паҳноии роҳи калон ба як самт, ба самте ҳаракат мекунад, ки онро тирчаи сафеди аломати дар сари роҳ буда нишон медиҳад. (аз тарафи муқобил ҳаракат кардани нақлиёт қатъиян манъ аст). Аломат баъд аз чорроҳа, дар саршавии роҳ гузошта мешавад. Аломат ҳаракатро ба тарафи рост, ба тарафи чап ва ё рост иҷозат дода, баръакс, тоб хӯрдани воситаи нақлиётро манъ мекунад.

**Ҳаракати дутарафа** – ҳаракати дутарафаи воситаҳои нақлиёт ба самти муқобили ҳамдигар мебошад. Ҳаракати дутарафаро он аломати роҳ ифода мекунад, ки дар сеқунча бо духати тирчаи ба ҳам муқобил нишон дода шудааст. Аломати мазкур огоҳ месозад, ки роҳ аз қисмати ҳаракати яктарафа ба қисмати ҳаракати дутарафа ворид мешавад. Дар ҷумҳурии Тоҷикистон чун дар бисёр мамлакатҳои дунё ҳаракати воситаҳои нақлиёт ба тарафи рости роҳ қабул шудааст. Дар баъзе мамлакатҳо чун анъана (Британияи Кабир, Австралия, Ҷопон ва ғайра) баръакс, ҳаракати тарафи чапи роҳ ҷорист. Дар ин мамлакатҳо ҷамъабараки воситаҳои нақлиёт аз тарафи рости воситаи нақ гузошта шудааст.

**Пиёдароҳ** – қисмати роҳ аст, ки барои ҳаракати пиёдагардон ҷудо шудааст. Пиёдароҳ метавонад ба қисми мошингузари роҳ пайваста ва ё дар алоҳидагӣ бошад. Сатҳи ин қисмати роҳ одатан аз сатҳи қисми мошингузари роҳ 15-20 см бояд баланд бошад. Бо пиёдароҳ ҳаракат кардани воситаи нақлиёт қатъиян манъ аст. Дар ҳолати зарурат бо пиёдараҳ метавонанд автомобилҳои истифодабарии роҳ ва

хадамоти комуналӣ барои аз барф тоза кардан ва таъмири иншооти шахрӣ, инчунин ба нуқтаҳои савдо кашидани бор ҳаракат кунанд.

Яке аз қисмати муҳим ва хатарноки роҳ – чорроҳа мебошад. Нуқтаи буриши роҳҳоро чорроҳа меноманд. Дар чорроҳа то 30% садамаҳои нақлиётӣ рӯй медиҳанд. Ҳаракат дар ин қисмати роҳ шиддатнок аст, аз ин рӯ ба чорроҳа барои пиёдагардон роҳ рафтан манъ аст. Қисмати нақлиётгузари роҳро дар чорроҳа танҳо бо гузаргоҳи барои пиёдагардон пешбинишуда гузаштан мумкин аст. Дар чорроҳа навбати ҳаракати нақлиётро чароғак, аломатҳои махсуси нишондиҳии роҳ, дар вақтҳои зарурӣ – танзимгар муайян меку­нанд.

#### Савол

1. Кадом қисматҳои роҳро медонед?
2. Канори роҳ барои чӣ зарур аст?
3. Роҳгузар бо кадом қисмати роҳ бояд гузарад?
4. Оё шумо медонед, барои чӣ чорроҳа қитъаи аз ҳама хатарноки роҳ ба шумор меравад?

#### Супориш

1. Бо истифода аз адабиёти зарурӣ ва дигар сарчашмаҳои иловагӣ, муайян кунед, ки чаро дар як қатор мамлакатҳо ҳаракат аз тарафи рости роҳ ва дар дигараш аз тарафи чап аст.
2. Оё дар Ҷумҳурии Тоҷикистон роҳҳои ҳаракат аз тарафи чапи роҳ ҳаст ё не?

## 24. ИШТИРОКЧИЁНИ ҲАРАКАТ ДАР РОҲ. ҲОДИСАҲОИ НОХУШИ НАҚЛИЁТӢ ДАР РОҲ

Иштирокчиёни асосии ҳаракат дар роҳ – пиёдагардҳо, ронандагон, мусофирон ба ҳисоб мераванд. Иштирокчиёни ҳаракат дар роҳ вазифадоранд, ки қоидаҳои ҳаракати роҳро донанд: ба чароғаки раҳнамо итоат кунанд, аломатҳои роҳро риоя ва фармоиши танзимгаронро иҷро кунанд.

Риоя кардани қоидаҳо барои он зарур аст, ки худ ва ди-

гаронро аз ҳодисаҳои нохуши нақлиёт эмин нигоҳдоранд.

**Нақлиёт** (воситаҳои нақлиёт) – ҳама гуна воситаҳои нақлиёт, ки барои аз як ҷой ба ҷойи дигар бурдани одамон ва бор муқаррар шудаанд. Воситаҳои нақлиёт аз рӯи таъйиноташон ба намудҳои зерин тақсим мешаванд:



– **мусофиркашонӣ** – автобусҳо, троллейбусҳо, трамвайҳо ва автомобилҳои сабуқрав.

– **боркаш** – автомобилҳои нақлиёт, аз рӯи иқтидори ва ғунҷошасшон борҳои гуногунро мекашонанд.

– **автомобилҳои махсус**: сӯхторнишонӣ, мошинҳои хидмати нозирони роҳ, тиббӣ ва ҳарбӣ. Ин мошинҳо нисбат ба дигар воситаҳои нақлиёт хангоми ҳаракат дар роҳ афзалиятҳои муайян доранд.

– **автомобилҳои махсус**: сӯхторнишонӣ, мошинҳои хидмати нозирони роҳ, тиббӣ ва ҳарбӣ. Ин мошинҳо нисбат ба дигар воситаҳои нақлиёт хангоми ҳаракат дар роҳ афзалиятҳои муайян доранд.

Ҷанбаҳои мусбӣи воситаҳои нақлиёти автомобилӣ, албатта, маълум аст. Дар баробари ин, ба он ҳатто, ки мошинҳо дар натиҷаи ҳодисаҳои роҳ меоваранд, баҳо надодан мумкин нест. Автомобил дар роҳҳои васеъ бо суръати баланд ҳаракат карда, бо ин барои пиёдагардҳо ва дигар ронандагон мушкилот ворид месозад. Хадамоти истифодабарии роҳҳои шаҳрҳо барои таъмир ва беҳтар гардонидани роҳҳои мошингард ва бо ин васила таъмин кардани муҳофизати пиёдагардҳо ва автомобилҳо на ҳама вақт фурсат меёбанд. Аз ин рӯ, вазъи чунин роҳҳо ба зиёдшавии садамаҳо оварда мерасонад.

Сабабҳои асосии ҳодисаҳои нохуши нақлиётӣ дар роҳ – аз тарафи пиёдагардҳо ва ронандагон вайрон кардани қоидаҳои ҳаракати роҳ мебошад.

Ҳодисаҳои нохуши нақлиётӣ дар роҳ ҳодисаҳои ба шу-

мор мераванд, ки хангоми ҳаракати воситаҳои нақлиёт руҳ медиҳанд. Дар натиҷа, одамон мефавтанд ва ё ҷароҳат мебардоранд, воситаҳои нақлиёт, иншоот хароб мешаванд ва ё боиси дигар хисороти модӣ мешаванд.

Ҳамаи воситаҳои нақлиёти рӯйизаминӣ аз рӯйи қоидаҳои ҳаракати роҳ ҳаракат мекунанд. Барои иҷрои ин қоидаҳо аслан масъулияти ҷавобгарӣ бар души ронандагон буда, пиёдагардон ва мусофирон иштирокчии ин ҳаракати нохуши нақлиётӣ дар роҳ мешаванд.

*Пиёдагард* – шахсест, ки дар роҳ берун аз воситаҳои нақлиёт ҳаракат мекунад. Шахсони дар аробачаи маъҷубӣ, баҷагона, дучарха, велосипед, мотосикл, чана, ароба ҳаракаткунанда низ пиёдагард маҳсуб меёбанд.

#### **Уҳдадорҳои пиёдагард.**

1. Пиёдагард бо пиёдароҳа ё гузаргоҳ, агар онҳо мавҷуд набошанд, бояд бо канори роҳ ҳаракат кунад.

2. Пиёдагарде, ки ҳамроҳи худ ашёи калон дорад ё шахсоне, ки бо аробачаи маъҷубӣ ҳаракат мекунанд, метавонанд бо канори роҳи мошингузар ҳаракат кунанд.

3. Дар ҳолати набудани пиёдароҳ пиёдагард метавонад ба роҳчаи дучархаҳо ва ё канори роҳи мошингузар гузарад.

4. Агар пиёдагард аз канори роҳи мошингузар ҳаракат кунад, он вақт  $\bar{y}$  бояд  $r\bar{y}$  ба рӯйи воситаҳои ҳаракати нақлиётӣ раван шавад. Шахсоне, ки дар аробачаҳои маъҷубии бе муҳаррик, мотосикл, велосипед, дучарха нишастаанд, бояд бо рафти ҳаракати воситаҳои нақлиёт ҳаракат кунанд.

5. Ҳаракати гурӯҳи одамон бо роҳи мошингузар танҳо бо самти ҳаракати воситаҳои нақлиёт аз тарафи рост иҷозат дода мешавад. Дар ин маврид дар ҳар саф набояд аз чор нафар зиёд бошад.

Гурӯҳи кӯдаконро танҳо бо пиёдароҳ ва гузаргоҳ, дар вақти набудани пиёдароҳу гузаргоҳ бо канори роҳ, фақат дар рӯзи равшан ва танҳо бо роҳбаладии калонсолон аз роҳ гузаронидан мумкин аст.

6. Пиёдагардхо роҳи мошгузарро дар чорраҳаҳо танҳо тавассути гузаргоҳҳо (зеризаминӣ ва рӯйизаминӣ), дар вақти набудани гузаргоҳ, бо хати пиёдароҳ ва ё канори роҳ бояд гузаранд.

Дар ҷойҳое, ки ҳаракат дар роҳ танзим мешавад, пиёдагардҳо бояд иҷозати танзимгар ё ҷароғаки роҳнамои пиёдагардонро ба инобат гиранд ва дар ҳолати набудани ин, талаботи ҷароғаки роҳнамои нақлиётро риоя кунанд.

**Гузаргоҳ** – қитъаи роҳи мошингузар аст, ки бо аломати махсуси нишонгузорӣ ҷудо карда шудааст, ки махсус барои аз роҳ гузаштани пиёдагардон пешбинӣ шудааст. Агар нишонгузорӣ мавҷуд набошад, он гоҳ паҳноии пиёдагузар аз рӯйи аломатҳои махсуси ишора кардашудаи роҳ муайян карда мешавад.

Дар вақти гузаштан аз роҳи мошингузар бо яктарафа ё дутарафа будани ҳаракат дар роҳ боварӣ ҳосил кунед. Агар ҳаракат дутарафа бошад, пеш аз гузаштан ба тарафи чап нигаред, чун боварӣ ҳосил кардед, ки воситаи нақлиёт беҳаракат истодааст, то қитъаи ҷудокунанда омада, ба тарафи рост нигаред ва боз боварӣ ҳосил кардед, ки воситаи нақлиёт беҳаракат истодааст, он гоҳ аз роҳ гузаред. Дар ҳолати яктарафа будани ҳаракат ҳама вақт ба он тарафе, ки воситаҳои нақлиёт наздик мешавад, нигариста, баъд аз роҳ гузаред.

Танзимгари роҳ метавонад корманди милитсия, нозири нақлиёти ҳарбӣ, инчунин кормандони ҳадамоти истифодабарии роҳҳо, навбатдорон дар гузаргоҳҳои роҳи оҳан бошад. Танзимгар бояд дар бар либоси махсус ва ё нишонаи фарқкунанда дошта бошад.

7. Агар гузаргоҳи махсус мавҷуд набошад, аз он ҷое, ки ҳар ду тараф нағз дида мешавад, гузаштани роҳ иҷозат дода мешавад.

8. Дар гузаргоҳҳое, ки ҷароғаки раҳнамо мавҷуд нест,

пиёдагардон метавонанд, танҳо баъди аз назар гузаронида-ни роҳи мошингард, дақиқ муайян кардани масофаи байни нақлиёти наздик омадаистода ва суръати он, аз мошин фу-роянд.

9. Баробари наздик шудани воситаҳои нақлиёти садои бонги махсус дошта, пиёдагард вазифадор аст, ки аз гузашта-ни роҳ даст кашад ва онро ҳатман барои гузаштани нақлиёт вогузорад.

10. Интизор шудани хатсайри нақлиёт (троллейбус, авто-бус ва ғайра) ва таксӣ танҳо дар истгоҳҳо иҷозат дода меша-вад. Баъди фуromaдан аз нақлиёт ҳар чӣ зудтар бояд роҳи нақлиётгузарро холӣ кард.

Шароити обу ҳаво ҳаракати пиёдагардон ва нақлиётро мумкин аст мушкил гардонад. Бахусус, дар фасли зимистон барф ва ё борони саҳт қувваи биноишро паст мекунад, дар нимторикии субҳидам ва ё вақти шом масофаи байни моши-ни омадаистода ва ё ашёи истодаро муайян кардан душвор аст. Дар қоидаҳои ҳаракати роҳ мафҳуме мавҷуд аст, ки онро «биноии нокифоя» меноманд. Ин мафҳум ҳолати зеринро мефаҳмонад: вақте ки дидани роҳ аз 300 м ҳангоми туман, борон, барф, дуд ва нимторикӣ душвор аст.

*Тафсияи умумии рафтори пиёдагард дар фасли зимистон ва дар торикӣҳо.*

1. Дар вақти нимторикӣ ва торикӣ дар роҳ хеле бодикқат будан зарур аст.

2. Роҳро танҳо ба воситаи роҳҳои зеризаминӣ ва рӯйиза-минӣ ва ё бо гузаргоҳҳои танзимшаванда, дар ҳолати набу-дани онҳо, ба масофаи бехатарӣ пурра боварӣ ҳосил карда, баъд аз роҳ гузаштан лозим аст.

3. Дар хотир доред, ки қисми ҷойҳои яхбастаи пиёдароҳ ва ё гузаргоҳҳо метавонанд боиси афтодан ё ҷароҳати ваз-нин бардоштан шавад.

4. Либоси кулоҳдор дар вақти гузаштан аз роҳ бинишро маҳдуд месозад.

5. Дар либоси болоӣ ва ё борхалта тасмаи равшанидиханда ва ё нишоне, ки аз равшанӣ чило медиҳад, доштан зарур аст, чунки ронанда бо он равшанӣ пиёдагардро мебинад.

6. Дар вақти гузаштан ба одамони пиронсол ва кӯдакон кумак расонед.

**Мусофир** – шахсест, ки бо ин ва ё он намуди нақлиёт сафар мекунад. Ҳамаи мо мусофирем, вақте ки аз ин ё он намуди воситаи нақлиёт мефуроем, бояд қоидаҳои рафтори мусофирро риоя кунем.

Баромадан ва фуромадан баъди пурра истодани воситаҳои нақлиёт аз тарафи пиёдароҳ ва канори роҳ бояд гузаронида шавад. Агар баромадан ва ё фуромадан аз тарафи пиёдараҳа ва ё канори роҳ аз имкон берун бошад, инро метавонад аз қисмати роҳи нақлиётгузар дар шароити пурраи бехатарӣ ва ба дигар иштирокчиёни ҳаракат ҳалал наросонидан, амалӣ гардонида мешавад.

Мусофирон уҳдадоранд: дар вақти сафар бо воситаҳои нақлиёте, ки тасмаи бехатарӣ доранд, онро ҳатман истифода бурд, бо мотосикл аз каллапӯши муҳофизатӣ истифода бояд кард.

Ба мусофирон мумкин нест: дар вақти ҳаракат диққати ронандаро ба дигар тараф ҷалб кардан; кушодани дари воситаҳои нақлиёт.

Дар вақти сафар дар болои автомобилҳои боркаш рост истодан, дар лаби борт нишастан ва ё аз болои боре, ки аз борти автомобил баланд аст нишастан манъ аст.

### САВОЛ

1. Кӣ иштирокчиҳои ҳаракати роҳ шуда метавонад?
2. Уҳдадориҳои умумии мусофирон, инчунин қоидаҳои рафтор дар дохил ва вақти фуромадан аз автомобилро номбар кунед.
3. Қадом минтақаҳои роҳ барои мусофир хатарнок аст?
4. Хатар барои шахси дар истгоҳ нақлиётро интизор буда, дар ҷӣ зоҳир мешавад?

## Супориш

1. Дар автомобилҳои сабукрав барои бехатарии ронанда ва мусофир тасмаи бехатарӣ ва болиштҳо мавҷуд аст. Боз кадом намунаҳои бехатарӣ дар автомобилҳои сабукрав амал мекунад?

## 25. ХАРАКАТ ДАР ХУДУДИ ХАВЛИҲО ВА МАВЗЕЪҲОИ ИСТИҚОМАТӢ



**Худуди хавлӣ** – ҷойи байни биноҳои истиқоматист. Ин ҳудуд бо ягон аломат ишора нашудааст, аммо як қатор хусусиятҳои нишонавӣ: мавҷуд будани ниҳолзори сабз, майдончаи бачагона ва роҳҳои даромад ба биноро дорост.

**Мавзеи истиқоматӣ** – фаҳмиши васеъ мебошад. Бисёр вақт ин як маҳаллаи пурраи истиқоматӣ ба ҳисоб меравад. Мавзеи истиқоматӣ роҳҳои сершохаи аҳамияти маҳаллӣ дорад, ки дар гирди он: биноҳои истиқоматӣ, муассисаи таълимӣ, боғчаи бачагона, маркази савдо, муассисаи тиббӣ ва ғайра ҷой гирифтаанд. Дар мавзеи истиқоматӣ, худуди хавлӣ: ҳаракати дутарафа, рафтуоии таълимӣ ва истгоҳи автомобилҳое, ки муҳаррикашон қор мекунад, манъ аст. Ҳамаи он амалҳое, ки ба сар задани ғавғо ва дигар нобахангомиҳои ба истироҳат ва зиндагии одамон ҳалал расонанда манъ аст.

Мактаббачагон аксаран вақти истироҳати худро дар худуди хавлӣ ва мавзеи истиқоматӣ, саргарми ҳар гуна бозиҳо мегузаронанд. Ин мавзеи махсус дар қоидаҳои ҳаракати роҳчудо карда шудааст. Даромад ва баромад ба ин ҳудуд бо аломатҳои махсус нишона шуда, ҳаракати пиёдагардҳо ҳам бо пиёдароҳа ва ҳам бо қисми нақлиётгузар иҷозат дода шудааст. Дар мавзеи истиқоматӣ пиёдагардҳо бартарӣ доранд,



аммо онҳо набояд барои ҳаракати воситаҳои нақлиёт монеаҳои беасос ба миён биёранд.

Ба воситаҳои нақлиёт дучарха ва велосипед низ дохил мешаванд.

Тибқи қоидаҳои ҳаракати роҳ, агар таҷҳизоти садодихандаи воситаи нақлиёт қор накунад, рондани он манъ аст. Дар нуқтаҳои аҳолинишин истифода бурдани таҷҳизоти садодиханда танҳо барои пешгирӣ кардани ҳодисаҳои нохуши нақлиётӣ иҷозат дода мешавад. Аз ин рӯ, бе зарурат истифода бурдани занг, бахусус аз ҷониби дучархасаворҳо, на танҳо ба истиқоматкунандагони маҳалла ҳалал мерасонанд, балки қоидаи ҳаракати роҳро низ вайрон мекунад.

Дар ҳавлӣ, гулгашту боғҳо, варзишгоҳ дар дучарха, ғилдиракча (ролик) ва скейтборд саворӣ кардан иҷозат дода мешавад. Танҳо аз синни 14-солагӣ дар роҳчае, ки барои дучарха ҷудо шудааст, савор шудан иҷозат дода шудааст. Дар ин роҳча савор шудани скейтборд иҷозат дода намешавад. Дар вақти баромадан аз ҳавлӣ ба кӯча дучархасаворон бояд ба дигар ҳаракаткунандагон роҳ диҳанд.

Бисёр касон дар кӯча эҳтиёткориро риоя карда, дар ҳавлиҳояшон онро фаромӯш мекунанд. Мавриди зикр аст, ки айни замон бо сабаби афзудани теъдоди мошинҳои шахсӣ, ҳавлиҳои шаҳрنيшинон ба маҳалли хавфнок табдил шудаанд. Афзоиши шумораи мошинҳои шахсӣ хатарҳои навро ба вучуд меоранд.

Маълумоти оморӣ нишон медиҳад, ки дар шаҳрҳо аз чор як ҳиссаи ҳодисаҳои нохуши нақлиётӣ дар ҳавлиҳо ва роҳҳои байни биноҳо рӯй медиҳад. Бисёр вақт шумораи ҷабридагонро кӯдакон ва пиронсолон ташкил мекунанд. Зиёда аз 6%-и ҳодисаҳои зер кардани одамон дар масофаи то 300 м дар маҳалли истиқоматӣ рух медиҳад.

Айни замон шумораи зиёди автомобилҳо, мотосиклҳо, велосипедҳо дар шаҳрҳо рӯйи ҳавлиҳоро банд кардаанд. Чунин ҳолат, ҳамчунин буттазорони зич ва биноҳои ис-

тиқоматӣ ба ҳаракати нақлиёт ҳалал мерасонанд. Ба бо-лои ин ҳар дақиқа мумкин аст ба майдончаи рӯйи ҳавлӣ автомобилҳои махсус аз қабилӣ «ёрии таъчилӣ», хизма-трасонӣ ва ё таксӣ ворид шаванд. Дар чунин ҳолат, агар автомобил бо суръати хеле суст ҳаракат кунад ҳам, аз ногаҳон баромадани пиёдагард ва ё савораи дучарха ро-нанда саросема шуда, воситаи нақлиётро манъ карда на-метавонад.

*Қоидаҳои махсуси рафтори ронандагон ҳангоми рондани нақлиёт дар ҳавли назди хонаҳои истиқоматӣ:*

- суръати ҳаракати автомобилҳо дар ҳавлӣ аз 15-20 км/с зиёд набошад;
- дар ҳавлӣ рафтуоии автомобилҳои таълимӣ манъ аст;
- автомобили аз ҳудуди ҳавлӣ бароянда бояд ба нақлиёти гузаштаистода роҳ бидиҳад.

### **Савол**

1. Ду фаҳмиш – «ҳудуди ҳавлӣ» ва «мавзеи истиқоматӣ» аз ҳам-дигар чӣ фарқ доранд?
2. Дар кучо саворшавӣ ба дучарха, гилдиракча ва скейтборд иҷозат дода мешавад?

### **Супориш**

1. Бо ҳамсинфон ва омӯзгор масъалаи шумо чӣ тавр иҷро кар-дани қоидаҳои бехатарӣ дар нақлиёт ва роҳро муҳокима кунед.

## **26. КУМАКИ АВВАЛИЯ ҲАНГОМИ ЧАРОҲАТ БАРДОШТАН. ҚОИДАҲОИ ЧАРОҲАТБАНДӢ**

Дар китоби синфи шашум чанд бор дар бораи вазъиятҳои гуногун ба чабрдида расонидани ёрии аввалинро гуфта бу-дем. Инак, ин мавзӯро давом медихем. Дар ҳолате ки худ ва ё одамони дигар ба ёрӣ эҳтиёҷ доред, доништан ва дуруст амал кардан на танҳо ба сабук гардонидани рӯҳияи шахси чароҳатбардошта, балки ба начот бахшидани ҳаёти ӯ мусо-идат мекунад.

**Чароҳат** – ҳалалдор шудани бутунии пӯсти бадан, пардаи луобдор, бофтаҳо дар натиҷаи таъсири механикӣ, термикӣ, химиявӣ ва ғайра мебошад, ки дар ниҳояти қор ба вайроншавии қори узвҳои алоҳида ва ё тамоми бадан оварда мерасонад. Зарбаи ашёи тез ва қунд боиси чароҳат мешавад.

Ҳамаи чароҳатҳо сироятшавандаанд, зеро бо микробҳо захролуд мешаванд. Чӣ қадаре ки ифлосии чароҳат зиёд бошад, ҳамон қадар эҳтимоли сар задани чароҳати сироятшуда мавҷуд аст.

Аз ҳама чароҳати сироятшудаи хавфнокро дар илми тиб кузоз (столбняк) меноманд. Микробҳои чӯбчашакли кузоз хеле зиёданд. Ин микробҳо ба бадани одам дохил шуда, аз худ захр ҷудо мекунад, ки дар натиҷа системаи асаби одамро фалаҷ мекунад. Аз фалаҷёбии дил ва нафасгирӣ, шахс ҳалок мешавад. Барои он ки худро аз кузоз (столбняк) эмин бидоред, хатман сари вақт аз кузоз эм бояд қард. Ҳангоми пайдо шудани ҳар гуна чароҳати ифлос, ба нуқтаи шикастабандӣ, ки маҳлули зидди кузозӣ мегузаронанд, бояд мурочиат қард. Чароҳат табиист, ки дард мекунад. Вайрон ва ё маҳдуд қардани қори қисми чароҳат бардоштаи бадан, ба хунравӣ оварда мерасонад.

*Ёри аввалин дар вақти чароҳат бардоштан дар ин зоҳир мешавад:*

- манъ қардани хунравӣ;
- аз ифлосшавӣ ва воридшавии микробҳо муҳофизат қардани чароҳат;
- паст қардани таъсири дард.

Бо воситаҳои манъ қардани хун аз шоҳрағ шумо шиносед: то охир қат қардани дасту пойҳо; бо ангушт зер қардани шоҳрағ, гузоштани бандинаи хунманъкунӣ. Баъди манъ қардани хунравӣ зарурати қорқарди аввалини чароҳат ва гузоштани бандинаи тамиз (стерилний) пеш меояд. Пӯсти атрофи чароҳатро бо маҳлули йод, ё спирт ва дар ҳолати мавҷуд набудани онҳо, бо арақ ё атр қорқард

кардан зарур аст. Аз дохили ҷароҳат гирифтани ашёи хурди мавҷуда мумкин нест, чунки ин амал эҳтимоли хунравиро зиёд мекунад. Агар ин ашё дар болои ҷароҳат бошад, онро гирифтани мумкин аст. Ҷароҳати аз ҳад зиёд ифлосро бо маҳлули 3%-и перекиси гидроген шустан мумкин аст.

Баъди коркарди ҷароҳат метавон он ҷоро докапеч кард. Бо ин мақсад бехтараш аз пакети шахсии ҷароҳатбандӣ ва ё докаи тамизшуда истифода баред.

*Зарур аст, ки қоидаҳои зерини докабандиро ба хотир бигиред:*

1. Барои докабандӣ кардан, шахси ҷабрдида бояд дар ҷойи ҷароҳат дароз кашад ва ё бинишинад. Қисми докабандишавандаи бадан бояд дар ҳолати ночунбон қарор дошта бошад.

2. Аз рӯйи имкон рӯ ба тарафи ҷабрдида истодан зарур аст, то ки аҳволи ўро ба ҳубӣ муоина кардан муяссар шавад.

3. Амали докабандиро дар ҷароҳатҳои дасту пойҳо аз поён ба боло ва дар дигар маврид аз як аз гӯша ба нуқтаи марказии ҷароҳат гузаронидан бехтар аст.

4. Ба таври истисно як қатор ҷароҳатбандихо аз чап ба рост гузаронида мешаванд.

5. Докабандиро аз ҷойи борик сар карда, баъд ба ҷойи ғафстар бояд гузашт. Қабатҳои аввали дока бояд болои ҳам печонида шаванд.

6. Ҳар як тоби минбаъдаи дока бояд қач-қач печонида шавад, ба тарзе ки ҳар як тоби минбаъда нисфи тоби авваларо маҳкам кунад.

7. Самти докапечонӣ дар ҳамаи тобҳои бандина бояд ба як тараф моил бошад.

8. Ҳар як қабати дока бояд баробар кашида печонида шавад. Яъне, на он қадар суст, ки аз рӯйи ҷароҳат билағжад ва на он қадар сахт, ки гардиши хунро халадор созад.

9. Барои он ки қабатҳои дока дуруст болои якдигар би-

хобанд, баъди ҳар ду-се гардиш докаро бояд як бор тоб дод.

10. Дар охири докабандӣ онро гирех кардан лозим аст.

Намуди одии чароҳатбандӣ – тарзи рӯймолчабандист. Барои ин аз рӯймолчаи секунҷа истифода мебаранд.

Барои бастанӣ сар рӯймолчаро ба пешонӣ ниҳода, печонида, бо сӯзанак маҳкам мекунад. Қафаси синаро беҳтараш бо рӯймолчаи чоркунҷа бастан лозим аст. Қисми поёнии рӯймолчаро дар қафаси сина, нӯғҳои рӯймолчаро аз таги бағал гузаронида, бо воситаи китф ба пеш фуруварда, бо сӯзанак маҳкам бояд кард.

### Савол

1. Чароҳат чист?
2. Ба фикри шумо кадом чароҳатҳо барои инсон хатарноканд?
3. Барои чӣ кузоз (столбняк)-ро хавфноктарин чароҳати сироятӣ меноманд?
4. Ёри аввалин дар вақти чароҳат бардоштан дар чӣ зоҳир мешавад?
5. Кадом қоидаҳои асосии чароҳатбандиро медонед?
6. Сарро бо рӯймолчаи секунҷа чӣ тавр бастан мумкин аст?

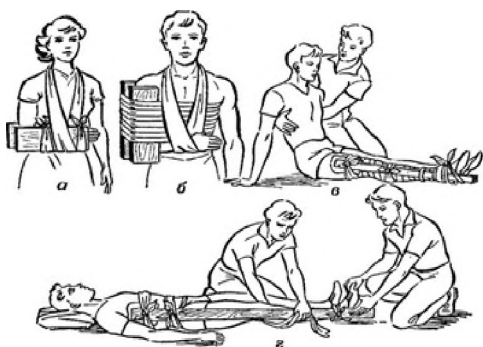
### Супориш

Дар синф ба ҷуфтҳо тақсим шавед ва бо ёрии омӯзгор қоидаҳои чароҳатбандӣ: дар ангушт, дар китф, қафаси сина, инчунин бо рӯймолча бастанро машқ кунед.

## 27. ЁРИИ АВВАЛИН ДАР ҲОЛАТИ ШИКАСТАНИ УСТУХОНҲО

Устухони инсон бисёр устувор буда, қобилияти борбардорӣ, тобоварӣ ба зарбаро дорад, аммо дар натиҷаи зарбаҳои сахт метавонад бишиканад, бикафад ва аз ҷойи худ барояд.

Зарбхӯрии устухон гуногун мешавад: ҳодисаи одии шикастан – шикасти ноаён аст, яъне вақте ки устухон мешиканад



ва ё мекафад, ба шикаста-порахояш аз ҳам чудо мешаванд.

*Шикасти аёни устухон* – ҳолатест, ки пӯст медарад ва устухони шикаста аз чароҳат берун мебарояд, дар ин вақт дарди пуршиддат, варам,

чамъшавии хун ба амал меояд. Баъзан хангоми каме ҳаракат дар ҷойи шикаста садои шикастапораҳои устухон ба гӯш мерасад. Бештар вақт ҳолатҳои шикастани устухонҳои дарози дасту пой; банди даст, китф, соки пой, миёнро дидан мумкин. Дар вақти шикастани ягон узв барои он, ки дардро зиёд накунад ва устухонпораҳои шикаста аз ҷой бечой нашаванд, бисёр эҳтиёткорона ёри аввалин расонидан лозим аст.

Ҳангоми шикастани ноён дар мадди аввал начунбидани устухонпораҳо бояд ташкил карда, тахтачаи шикастабандиро аз болои либос гузоштан лозим аст. Дар шикасти аён бошад, бояд аввал хунравиро манъ карда, пешакӣ гирду атрофи ҷароҳатро бо махлули йод ва дигар моддаҳои зидди септикӣ коркард карда, бо бандинаи тамизшуда бастан лозим аст. Тахтачаро баробари дарозии даст ва пой омода карда, тавре бастан лозим аст, ки имконияти ҳаракати дасту пой набошад. Дар вақти шикастани пой аз ду тараф тахтача монда бастан лозим аст. Ҳангоми шикастани устухони соки пой тахтачаро то зону ва буғуми охирони пой, бастан лозим аст. Тахтачаи шикастабандӣ ё бо пахта ё матои мулоим печонида шуда, баъд баста мешавад. Агар устухони даст шикаста бошад, баъди мондани тахтача дастро бо рӯймолча дар гардан овезон мекунанд. Агар ходиса дар ҷое рух диҳад, ки тахтача сохтан душвор бошад, масалан, дар ҳамворӣ, дар ин вақт дасти шикаста ба

кафаси сина ва пойи шикаста ба пойи сихат докапеч карда мешавад.

### **Дар хотир нигоҳ доред:**

– андозаи тахтачаи омодакардари ба андозаи дасту пойи сихат бояд чен кард.

Дар вақти шикастани миён, ду тахтача гузошта мешавад:

– яке аз дохили қадкашак, то дохили пой ва дигаре аз таги бағал то кафи пой. Тахтачаҳоро дар қисми кафаси сина ва ишкам докапеч мекунанд. Ҳар ду тахтачаро бо пой аз чанд ҷой бо дока мепечонанд.

Дар вақти шикастани қабурғаҳо дар кафаси сина ҷароҳатбандии саҳт карда намешавад, чунки он нафаскашии ҷабридари душвор мекунанд. Аз ин рӯ ба ҷабрида доруҳои таскинбахши дард додан мумкин аст.

Дар вақти шикастани сутунмӯҳра ҷабридари бо эҳтиёт дар болои тахтаи саҳт гузошта, баъд ўро бо занбар бардошта мебаранд. Дар вақти ноилочӣ то омадани «ёрии таъчили» интизор мешаванд.

### **САВОЛ ВА СУПОРИШ**

1. Дар вақти шикастани аёни дасту пой қоидаҳои расонидани ёрии аввалин кадомҳоянд?
2. Бо ёрии омӯзгор ва падару модар дар мавзӯи расонидани ёрии аввалини тиббӣ адабиёт дарёфт карда, мутолиа кунед.
3. Дар якҷоягӣ бо ҳамсинфон, бо супориши омӯзгор дар соатҳои таҷрибавӣ ҷароҳатбандии аёну ноаёни дасту пой, миёро қор карда бароед.

## **28. ФИШОРИ ГАРМӢ ВА ОФТОБЗАНИ, САРМОЗАНИ**

Фишори гармӣ ё гармозанӣ – натиҷаи гармигузаронии бадан буда, бештар ба офтобзанӣ алоқаманд аст. Ин фишор ба вайроншавии қори органҳои гуногуни одам оварда мерасонад. Одамоне, ки саломатиашон хуб нест, ба бемориҳои



дилу рағҳои хунгард дучоранд, аз гармозанӣ ва офтобзанӣ метавонанд ба мушкilotи вазнин, ҳатто боиси аз қор мондани дил шаванд. Аз офтобзанӣ инсон дилбеҳузурӣ ва сустиро хис мекунад. Табибон

тавсия медиҳанд, ки дар вақти пайдошавии аломатҳои аввали офтобзанӣ «ёрии таъчилӣ»-ро ҷеғ зада, то омадани табиб салқиншавии организмро таъмин кардан лозим аст.

– Барои ба ҷабрдида ёрӣ расонидан, ўро тавре дар соя ҷой кардан лозим аст, ки сараш аз баданаш баланд бошад. Бисёр хуб мешавад, агар тамоми баданашро молиш дода, ўро бо оби хунук оббозӣ бидоронед ва ба сараш латтаи тар баста, ба ў оби хунук ё ҷойи хунук бинўшонед.

– Барои салқин шуданаш ҷабрдидаро ҳатман бод бидиҳед. Агар аз ҳуш рафта бошад, ба назди биниаш спирти навшодир бўй қунондан лозим аст.

**Офтобзанӣ** – намуди махсуси фишори гармӣ мебошад. Дар натиҷаи таъсири дурударози офтоб ва гармӣ ба сари луч, қори майнаи сар осеб дида, ҳолати муътадили фаъолияти он вайрон мешавад.

Дар натиҷаи офтобзанӣ дарди сар, беҳолӣ, қайқунӣ рух медиҳад. Агар ҳолат вазнинтар бошад, одам аз ҳуш меравад. Барои он ки дар рӯзҳои гарми офтобӣ шахсро офтоб назанад, тавсия дода мешавад, ки саратонро бо матои сафед, ки равшании офтобро кам мегузаронад ё каллапӯши сафед бипӯшонед.

**Сармозанӣ** – вайроншавии як қисми узви бадани инсон дар натиҷаи паст будани ҳарорати ҳаво ба амал меояд. Бисёр вақт сармозанӣ ҳангоми хунокии зимистон, ки ҳарорати ҳаво болотар аз  $-10^{\circ}\text{C}$ ,  $-20^{\circ}\text{C}$  мебошад, ба амал меояд. Ти-



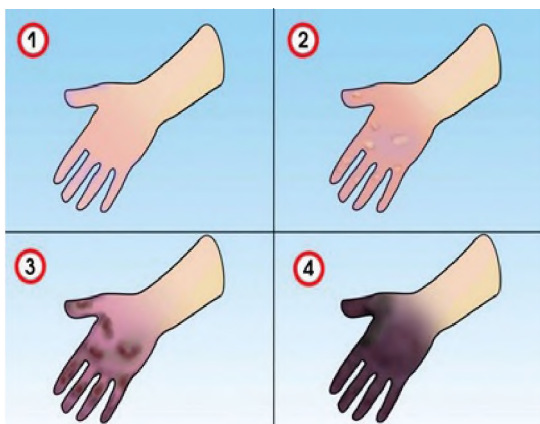
рамоҳ ва баҳор ҳангоми аз 0°C боло шудани сармо, дар ҳавои кушоди намнокиаш баланд ва вазидани боди саҳт, дуру дароз истодан, низ метавонад боиси сармозанӣ шавад.

Дар фасли сармо пойафзол ва либоси намнок, мондашавии ҷисмонӣ, гуруснагӣ, дурудароз бе ҳаракат истодан, сустшавии бадан дар натиҷаи бемории дуру дароз ва ғайра низ ба сармозанӣ оварда мерасонад.

Рақамҳои оморӣ нишон медиҳанд, ки қариб ҳамаи сармозаниҳои вазнин, ки бо ин сабаб аз даст ё пояшон маҳрум шудаанд, дар натиҷаи истеъмоли зиёди нӯшокиҳои спиртӣ ба ин ҳолат расидаанд.

*Ёрии аввалин дар ҳолати сармозанӣ.* Амали расонидани ёрии аввалин ба шахси сармозада ба дараҷаи сармозанӣ, хунукзании умумии бадан ва ба синну сол вобаста аст. Ёрии аввалин аз пешгирии сармозанӣ, оҳиста-оҳиста гармшавии дасту пой, барқароршавии гардиши хун дар ҷойҳои хунукзада ва пешгирии ҷойи сармозада аз сироятшавӣ иборат мебошад.

Дар ҳолати мушоҳидаи аломатҳои сармозанӣ, пеш аз ҳама ҷабрдидаҳо ба бинои гарм оварда, пойафзол, ҷуроб, дастпӯшакашро кашада, ҳатман ба назди ӯ табибро даъват кунед. Дидед, ки ягон қисми бадани ӯро сармо задааст, ҳамон қисмати хунукхӯрдаи баданро бо дасти гарм то сурх шуданаш молида, масҳи сабук кунед, сипас ҳамон ҷоро бо пахтаю доқа бандед. Аммо агар ягон қисмати бадани одамро сармои саҳт зада бошад, молидан ва ё масҳ кардани он мумкин нест. Дар чунин ҳолат ҷойҳои сармозадаҳо бо



барф соиш додан тавсия дода намешавад. Ҷамчунин чойи сармозада ва дасту пойи шахси сармозадаро дар назди гулхан ё бо ёрии оби гарми грелка ва ё дар оби гарм тар кардан мумкин нест. Чунки ин амалҳо пеши роҳи сармозаниро намегиранд, балки метавонанд ба шиддати сармои бадан ёрӣ расонанд.

Дар вақти сармозани дараҷаи сабук методи самаранокӣ гарм кардани ҷабрдида бо оби ҳарораташ  $24^{\circ}\text{C}$  оббозӣ кардан ва онро оҳиста-оҳиста ба  $6,6^{\circ}\text{C}$  расонидан ба ҳисоб меравад.

Ҳангоми хунукхӯрии миёна ва вазнин, вақте ки ба узвҳои нафаскашӣ ва гардиши хун зиён мерасад, ҷабрдидаҳо ҳатман ба табобатхона бурдан зарур аст. *Як қатор қоидаҳои одиест, ки истифодаи онҳо одамро аз гармозанӣ ва сармозанӣ эмин нигоҳ медорад.*

– Пеш аз ба ҳавои сард баромадан аз нӯшокиҳои спиртӣ истифода набурдан.

– Бояд донист, ки аз истеъмоли нӯшокиҳои спиртӣ гармии бадани инсон беш



аз ҳад сарф мешавад. Ғайр аз ин мутамарказонидани дикқатро дар дарк кардани аломатҳои сармозанӣ душвор мекунад.

– Дар ҳавои сард тамоку кашидан мумкин нест, зеро тамокукашӣ гардиши хунро суст карда, ҳаракати дасту пойро коҳиш медиҳад.

– Дар ҳавои сард либосҳои васеъ ба бар кунед, ба гардиши муътадили хун мусоидат мекунад.

– Пойафзоли танг, надоштани патак, пӯшидани чуроби тари ифлос бисёр вақт барои пайдошавии обилаи пой ва сармозанӣ сабаб мешавад.

– Бе дастпӯшак, телпак ва гарданбанд ба ҳавои сард на-

бароед. Рухсорахо ва манахатонро бо гарданбанд муҳофизат кунед. Дар ҳавои сарди боддор, пеш аз ба кӯча баромадан ҳамаи қисмати лучи баданро бо вазелин ва ё равғани махсус молидан хуб аст. Дар ҳавои хеле сард беҳтар аст аз ашёи ороишии металлӣ, аз қабилӣ тилло, нукра, асбобҳои зебу зиннат: ангуштарӣ, гӯшвор ва ғайра истифода набаред. Умуман, дар вақти сардӣ ҳаракат кунед, ки ба ягон ҷойи пӯсти луч ашёи металлӣ нарасад.

– Дигар шудани ранги рӯй, гӯш, бинӣ ва рухсораҳоятонро назорат кунед.

– Ба такроран сармо задани ягон узви баданатон роҳ надихед, зеро он ба вайроншавии зиёди пӯст оварда мерасонад.

Дар вақти сармо задани пой, дар хунукӣ пойафзолатонро накашед, чунки пой варам мекунад, дигар онро пӯшида наметавонед. Ҳаракат кунед, ки ҳарчи зудтар ба бинои гарм рафта бирасед. Агар дастҳоятон хунук хӯрда бошад, онро дар таги бағал гарм кунед.

Баробари аз сайру гашт баргаштан, ҳангоми аз сардӣ ба хона даромадан ҳатман ба дасту пой, миён, гӯш, биниҳоятон нигаред, то ки ба сармо назадани он боварӣ ҳосил кунед.

– Ҳангоми сайру гашт чун эҳсос кардед, ки хунук хӯрдаед ё дасту поятон хунук хӯрдааст, зудтар ба наздиктарин бинои гарми истиқоматӣ дароед.

– Аз боди хунуки вазидаистода панаҳ шавед, зеро эҳтимоли сармозанӣ дар ин ҳолат хеле зиёд аст. Дасту поятонро дар сардӣ тар накунад, бо мӯйи тар ба сардӣ набароед. Агар одам дар об афтид, либос ва пойафзоли тари ўро кашида, либоси хушк пӯшонед ва ўро ба ҷойи гарми наздик биёред. Дар чангал зарур аст, ки гулхан афрӯхта, либосҳои тарро хушк кунед ва то хушк шудани либосҳо дар оташи гулхан гарм шуда, ба машқҳои ҷисмонӣ машғул шавед. Агар дар сардӣ ба сайру гашти дароз рафтед, ҳатман ҳамроҳи худ ду

чуфт чуроб, дастпӯшак ва термоси чойи гарм бигиред. Пеш аз ба чойи сард баромадан, хатман хӯрок хӯред, чунки ғизои дуруст неруятонро афзоиш медиҳад ва ин қувва ба шумо лозим мешавад.

### **САВОЛ ВА СУПОРИШ**

1. Дар кадом ҳолатҳо аз шиддати гармо ва офтобзанӣ бабе-морӣ гирифта шудан мумкин аст?
2. Ёрии аввалин дар вақти шиддати гармо ва офтобзанӣ дар чӣ зоҳир мешавад?
3. Барои худро аз шиддати гармо ва офтобзанӣ эмин нигоҳ доштан чӣ бояд кард?
4. Дар кадом ҳолатҳо сармозанӣ ба амал меояд?
5. Дар ҳолати сармозанӣ чӣ бояд кард?
6. Чӣ тавр аз сармозанӣ худро нигоҳ бояд дошт?

## МУНДАРИЧА

Сарсухан.....	3
---------------	---

### Фасли I

#### ҚИСМИ I

БЕХАТАРИИ ИНСОН ДАР ҲОЛАТҲОИ ХАТАРНОКИ ТАБИЙ ВА ҒАЙРИОДИ

#### БОБИ I

АМАЛИ АВВАЛИНДАРАЧАИ ИНСОН ДАР ВАЗЪИЯТИ ФАВҚУЛОДАИ ТАБИЙ

1. Оқибати ҳолатҳои хавфнок ва ғайриодӣ.....	5
2. Ба саёҳат чӣ тавр бояд омодагӣ дид? Начотёби аз вазъияти хавфнок.....	9
3. Сабабҳои, ки ба ҳалли мушкил дар ҳолати ғайриодӣ ҳалал мерасонанд.....	13

#### БОБИ II

ДАР ШАРОИТИ ИҚЛИМИ ГУНОГУН ҲАЁТ БА САР БУРДАНИ ИНСОН

4. Таъсири иқлим ба инсон.....	18
Мутобиқшавӣ дар шароити иқлими гарм.....	19
Мутобиқшавӣ дар маҳалҳои кӯҳӣ.....	21
5. Қоидаҳои умумии мутобиқшавии муваффақона.....	24

#### БОБИ III

ВОСИТАҲОИ ЗИСТИ ИНСОН ДАР ШАРОИТИ ТАНҲОИ ДАР МУҲИТИ ТАБИЙ

6. Агар аз гурӯҳ қафо мондед.....	26
7. Агар дар чангал раҳгумзадед.....	28
8. Садамаи воситаҳои нақлиётӣ дар ҷойҳои беодам.....	31
9. Воситаҳои расонидани бонги хатар.....	34
10. Аз рӯи қутбнамо муайян кардани самт.....	37
11. Муайян кардани самт аз рӯи Офтоб, Моҳтоб ва ситораҳо.....	39
12. Муайян кардани самт аз рӯи аломатҳои маҳаллӣ.....	42
13. Роҳро ба самти маҳалли зист чӣ тавр ёфтан мумкин аст?.....	44
14. Интиҳоби ҷой. Сохтани паноҳгоҳи муваққатӣ.....	46
15. Ҳосил кардани оташ, афрӯхтани гулхан.....	49
16. Таъмини талаботи маишӣ.....	53
17. Таъминот бо об. Талаф ёфтани об дар организми инсонро чӣ тавр бояд ҷуброн кард?.....	55
18. Ташкили хӯрок. Шартҳои умумии ташкили хӯрок.....	60
19. Ба даст овардани хӯроқӣ ба воситаи шикор ва моҳидорӣ.....	63
20. Беҳдошти шахсӣ, таваҷҷуҳи хос ба либос ва пойафзол.....	66
21. Эҳтимоли хатар дар роҳ ва ҷораҳои пешгири кардани он. Хатари аз дарёҳо гузаштан. Ҳангоми вохӯри бо хайвонҳои хавфнок чӣ тавр бояд рафтор кард.....	70
22. Хатар ҳангоми ҳаракат дар кӯҳҳо.....	73
23. Чӣ тавр худро аз раъду барқ эҳтиёт бояд кард?.....	76

Такрори қисми I «Бехатарии инсон дар шароити табиии хавфнок ва ғайриодӣ».....79

## ҚИСМИ II

Асосҳои донишҳои тиббӣ

### БОБИ IV

Расондани ёрии аввалини тиббӣ дар ҳолати ғайриодӣ

25. Усулҳои асосии расонидани худёри, ёрии аввалин ба чабрдида, до-рукутӣ, гиёҳҳои шифобахши табиӣ.....	80
26. Соиш ёфтани ва обила кардани пӯст. Заҳми буриш .....	85
27. Чароҳатҳои ноаён.....	87
28. Ҳайвоноти хатарнок.....	90
29. Неш задани мор, газидани ҳайвоноти ҳор (демона) ва хояндаҳо.....	94
30. Заҳролудшавӣ.....	97
31. Ёрии аввалин ба ғарқшаванда. Қоидаҳои асосии зинда мондан – эҳё. Нафасгирии «сунъӣ».....	99
32. Дарди чашм. Дур кардани ҷисмҳои бегона аз чашм, гӯш ва бинӣ..	101
33. Компютер (телевизор, телефони мобилӣ)-и бехатар.....	103
34. Бардошта бурдани чабрдида бе занбар.....	107

### Фасли 2

## ҚИСМИ I

Ҳолатҳои хатарноку фавқулода  
ВА БЕХАТАРИИ ИНСОН

### БОБИ I

Ҳолатҳои хатарнок ва фавқулодаи. хусусияти табиидошта ва муҳофиза-ти аҳоли аз оқибатҳои он

1. Вазъияти хатарнок ва системаи ягонаи давлатии огоҳонидан ва баргараф кардани ҳолатҳои фавқулода.....	110
2. Обҳезӣ ва сабабҳои ба амал омадани он.....	115
3. Омилҳои зиёновари обҳезӣ ва оқибатҳои он.....	120
4. Чорабиниҳо доир ба муҳофизат аз обҳезӣ, фаъолияти аҳоли дар давраи хавф ва вақти обҳезӣ.....	122
5. Тўфон ва сабабҳои ба вучуд омадани он. Ҷадвали Бофорт.....	126
6. Бўрон, тўфон, гирдбод ва сабабҳои пайдошавии онҳо.....	129
7. Омилҳои харобиовари ҳодисаҳои хатарноки метрологӣ ва оқибати он.....	133
8. Чорабиниҳо доир ба ҳимоя аз ҳодисаҳои хатарноки метеорологӣ. Амали аҳоли дар ҳолати хавф хангоми тўфон, бўрон ва гирдбод.....	136

9. Заминларза ва сабабҳои ба амал омадани он.....	140
10. Тавсифҳои асосии заминларза. Чадвали (Рихтер), андозагирии кувваи заминларза.....	144
11. Омилҳои харобиовари заминларза ва оқибати он.....	147
12. Чорабиниҳои муҳофизатӣ аз заминларза. Амали аҳоли дар вақти хавф ва саршавии заминларза.....	150
13. Сунами ва сабабҳои рӯй додани он.....	153
14. Омилҳои харобиовари сунами ва оқибатҳои он. Чорабиниҳои муҳофизатӣ аз сунами. Амали аҳоли дар вақти хавф ва саршавии сунами..	158
15. Фурӯравии хок, ярч ва сабабҳои ба амал омадани онҳо.....	161
16. Сел ва сабабҳои ба амал омадани он.....	167
17. Омилҳои харобиовари ҳодисаҳои хатарноки геологӣ ва оқибати онҳо Чорабиниҳо доир ба муҳофизат аз ин ҳодисаҳо. Амали аҳоли ҳангоми сар задани хавф ва фурӯравии замин ярч ва сел.....	171
18. Сӯхтори чангалзор, сабабҳои сарзании онҳо.....	174
19. Омилҳои хатарноки сӯхтори чангалзор, торфӣ ва оқибати онҳо. Чорабиниҳои муҳофизат аз сӯхторҳои табиӣ. Амали аҳоли ҳангоми хавф ва сар задани сӯхтор.....	178
20. Тавсияи умумӣ ба хонандагон доир ба рафтор ҳангоми ҳодисаҳои хатарноки табиӣ.....	183
21. Такрори қисми 1. Вазъиятҳои хатарноку фавқулода ва бехатарии инсон Вазъияти хатарнок ва фавқулодаи хусусияти табиидошта ва муҳофизати аҳоли аз оқибатҳои он.....	188

## БОБИ II

### ВАЗЪИЯТҲОИ ФАВҚУЛОДА ВА ХАТАРНОКИ ХУСУСИЯТИ ИҶТИМОӢ ДОШТА ВА БЕХАТАРИИ ИНСОН

22. Асосҳои бехатарии рафтор дар анбӯҳ. Воҳима. Терроризм ва бехатарии инсон.....	189
23. Ҳаракат дар роҳҳо ва бехатарии инсон Роҳ ва таркиби он.....	192
24. Иштирокчиёни ҳаракат дар роҳ. Ҳодисаҳои нохуши нақлиётӣ дар роҳ.....	194
25. Ҳаракат дар худуди хавлиҳо ва мавзеҳои истиқоматӣ.....	200
26. Кумаки аввалия ҳангоми чароҳат бардоштан. Қоидаҳои чароҳатбандӣ.....	202
27. Ёрии аввалин дар ҳолати шикастани устухонҳо.....	205
28. Фишори гармӣ ва офтобзанӣ, сармозанӣ.....	207

**ШЕРМУҲАММАД ЁРМУҲАММАДЗОДА  
МУРТАЗО БУРҲОНОВ**

## **АСОСҲОИ БЕХАТАРИИ ҲАЁТ**

Китоб барои дарсҳои тарбиявии хонандагони  
синфҳои 6-7-уми муассисаҳои таҳсилоти умумӣ

Муҳаррирон:	Аҳмадшоҳ Комилзода
Мусаххех	Меҳрӣ Саидова
Муҳаррири техникӣ	Қобилҷон Саъдуллоев
Тарроҳ	Иқбол Сатторов

Ба матбаа 20.04.2016 супорида шуд.  
Ба чоп 08.09.2016 иҷозат дода шуд. Коғазӣ офсет.  
Чопи офсет. Андозаи 60x90 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Ҷузъи чопӣ 13,5.  
Адади нашр 00000 нусха.  
Супориши № 39/2016.

Муассисаи нашриявии «Маориф»-и  
Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон.  
734024, ш. Душанбе, кӯчаи Аҳмади Дониш, 50.  
Тел.: 222-14-66  
E-mail: najmiddin64@mail.ru  
Дар матбааи ҶДММ Аниса-95 чоп шудааст