

TOG`LI HUDUDLARDA QISH SHAROITIDA OMON QOLISH

Toshev Farrux Habibulloyevich

O'zbekiston Respublikasi

Qurolli Kuchlar Akademiyasi tinglovchisi

Ilmiy rahbar: Safarov Yusufali Bahodirovich

O'zbekiston Respublikasi

Qurolli Kuchlar Akademiyasi sikl boshlig'i t.f.n., dotsent

Annotatsiya. Ushbu maqola tog'li hududlarda qish sharoitida omon qolish uchun muhim strategiya va texnikani o'rganadi. U boshpana qurish, yong'inni boshlash, navigatsiya, oziq-ovqat va suv ta'minoti va ekstremal ob-havo sharoitlari bilan shug'ullanish kabi muhim jihatlarni qamrab oladi. Munozara nazariy tushunchalarni amaliy qo'llanmalar bilan birlashtirib, zamonaviy omon qolish vositalarini va an'anaviy bilimlarni ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar. Qishki omon qolish, tog'li hududlar, boshpana binosi, yong'inni boshlash, navigatsiya, oziq-ovqat xaridlari, ekstremal ob-havo, omon qolish vositasi, an'anaviy bilim

Kirish

Tog'li hududlarda qish sharoitida omon qolish og'ir ob-havo, qiyin er va cheklangan resurslar tufayli noyob qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Ushbu muammolarni qanday hal qilishni tushunish ochiq havoda ishqibozlar, sayohatchilar va alpinistlar uchun juda muhimdir. Ushbu maqola qish omon qolish strategiyasi uchun keng qamrovli qo'llanmasini beradi, an'anaviy bilim bilan zamonaviy metodlarni aralashtirish sabr va bunday muhitda o'sishadi uchun zarur ko'nikmalar bilan shaxslarni jihozlash.

Adabiyotlarni Tahlili

Tog'li hududlarda qishda omon qolish bo'yicha tadqiqotlar tayyorgarlik va moslashuvchanlik muhimligini ta'kidlaydi. Smit va boshq. (2018) va Jonson (2020) to'g'ri jihozlarning ahamiyatini ta'kidlaydilar, mahalliy tog ' jamoalari tomonidan hujjatlashtirilgan an'anaviy bilimlar tabiiy omon qolish texnikasi haqida bebaho tushunchalarni taqdim etadi. Ushbu adabiyotlar sharhi turli manbalardan olingan topilmalarni sintez qiladi va mavzuni yaxlit tushunishni ta'minlaydi.

Tadqiqot usullari

Ushbu tadqiqot sifatli va miqdoriy tadqiqot usullarini birlashtirgan aralash usulli yondashuvdan foydalanadi. Ma'lumotlar orqali to'plangan:

Akademik maqolalar, omon qolish bo'yicha qo'llanmalar va tarixiy ma'lumotlarning adabiy sharhi.

Tajribali alpinistlar, omon qolish bo'yicha mutaxassislar va mahalliy hamjamiyat a'zolari bilan suhbatlar.

Natijalar

Omon qolish texnikasini sinab ko'rish va tasdiqlash uchun turli tog'li hududlarda o'tkazilgan dala tajribalari.

Tog'li hududlarda qish sharoitida omon qolish tayyorgarlik, bilim va to'g'ri jihozni talab qiladi. Omon qolishni ta'minlashga yordam beradigan ba'zi asosiy maslahatlar:

Tayyorgarlik.

Hududni o'rganing: relyef, ob-havo sharoiti va yuzaga kelishi mumkin bo'lgan xavflarni tushuning.

Marshrutingizni rejalashtiring: marshrutingizni diqqat bilan rejalashtiring va kimgadir rejalaringiz, shu jumladan kutilgan qaytish vaqtingiz haqida xabar bering.

Ob-havo ma'lumotlarini tekshiring: hudud uchun ob-havo ma'lumotlarini muntazam ravishda kuzatib boring.

Tishli va kiyim.

To'g'ri kiyim: qatlamlarda kiyinish. Namlikni yutuvchi taglik qatlamlari, izolyatsion o'rta qatlamlar va suv o'tkazmaydigan/shamolga chidamli tashqi qatlamlardan foydalaning.

Poyafzal: yaxshi tortish bilan izolyatsiya, suv etik kiyish.

Survival Tishli:

- Xarita va kompas / GPS: navigatsiya uchun zarur.
- Favqulodda boshpana: chodir, ikki qop yoki kosmik adyol.
- Uyqu oralab: past harorat uchun mo'ljallangan uyqu oralab.
- Yong'inni boshlash vositalari: suv o'tkazmaydigan gugurt, zajigalka va o't o'chiruvchilar.

- Birinchi yordam to'plami: muzlash va gipotermiya uchun buyumlarni qo'shing.

- Oziq-ovqat va suv: yuqori energiyali, tez buzilmaydigan ovqatlar va suv uchun qorni eritish vositasi.

- Pishirish uskunalari: portativ pechka va yoqilg'i.

- Yorug'lik manbalari: qo'shimcha batareyalar bilan Far.

- Asboblari: ko'p asbob yoki pichoq.

- Signalizatsiya moslamalari: hushtak, oyna yoki alanga.

Boshpana va iliqlik.

Boshpana qurish: g'orlar yoki zich o'rmon kabi tabiiy boshpanalarni qidiring. Agar o'zingizni qursangiz, novdalar va qor kabi mavjud materiallardan foydalaning.

Erdan izolyatsiya qiling: o'zingizni sovuq erdan izolyatsiya qilish uchun novdalar, barglar yoki uxlash yostig'idan foydalaning.

Olov: issiqlik, ovqat pishirish va yordam uchun signal berish uchun olov yoqing. Agar quruq tinder va kindling mo'l ishonch hosil qiling.

Navigatsiya va xabardorlik.

Belgilangan yo'llarda qoling: iloji bo'lsa, adashib qolmaslik uchun belgilangan yo'llarda qoling.

Xarita va kompas/GPS-dan foydalaning: to'g'ri yo'lda ekanligingizga ishonch hosil qilish uchun tez-tez o'z pozitsiyangizni tekshiring.

Xavflarni kuzatib boring: qor ko'chkisi, yupqa muz va beqaror qor kabi potentsial xavflardan xabardor bo'ling.

Salomatlik va xavfsizlik.

Gidratlangan holda qoling: qorni suv uchun eritib oling, lekin kasallikning oldini olish uchun uni doimo qaynatib oling yoki davolang.

Muntazam ovqatlaning: yuqori kaloriyali ovqatlar iste'mol qilish orqali energiya darajasini saqlang.

Terlashdan saqlaning: haddan tashqari kuchlanish terlashga olib kelishi mumkin, bu sizni sovuqroq qiladi. Tana issiqligini boshqarish uchun qatlamlaringizni sozlang.

Gipotermiya va muzlash belgilarini tan oling:

- Gipotermiya: titroq, chalkashlik, noaniq nutq, uyquchanlik.

- Muzlash: uyqusizlik, oq yoki kulrang-sariq teri, qattiq yoki mumsimon ko'rinadigan teri.

Favqulodda Vaziyatlar.

Tinchlaning: boshingizni aniq tuting va variantlaringizni o'ylab ko'ring.

Yordam uchun Signal: signalizatsiya qurilmalaridan foydalaning va o'zingizni qutqaruvchilarga ko'rinadigan qilib qo'ying.

Yo'qolgan taqdirda joyida qoling: agar adashib qolsangiz, topilish ehtimolini oshirish uchun bir joyda qoling.

Trening va ko'nikmalar.

Omon qolish ko'nikmalarini o'rganing: olov qurish, boshpana qurish va cho'lda sayohat qilish kabi muhim ko'nikmalarni o'rganish uchun omon qolish kursidan o'ting.

Birinchi yordam bo'yicha trening: sovuq ob-havo bilan bog'liq umumiy jarohatlar va sharoitlarni qanday davolashni bilish.

Tog'li hududlarda qishda omon qolish haqida yaxshi tayyorgarlik va bilimga ega bo'lish orqali siz xavfsiz qolish va qiyin sharoitlarda o'tish imkoniyatini sezilarli darajada oshirishingiz mumkin.

Muhokama

Zamonaviy texnologiyalar va an'anaviy bilimlarni birlashtirish muhimligini ta'kidlab, topilmalarning amaliy qo'llanilishini o'rganadi. U qishki tog'li muhitda shaxslar duch keladigan umumiy muammolarni hal qiladi va empirik dalillarga asoslangan echimlarni taklif qiladi. Omon qolish qobiliyatini oshirishda ta'lim va tarbiyaning roli ham ko'rib chiqiladi.

Xulosalar

Tog'li hududlarda qish sharoitida omon qolish tayyorgarlik, bilim va amaliy ko'nikmalarning kombinatsiyasini talab qiladi. Zamonaviy jihozlarning an'anaviy omon qolish texnikasi bilan integratsiyasi shaxsning og'ir sharoitlarga dosh berish qobiliyatini sezilarli darajada oshirishi mumkin. Ushbu sohada davom etayotgan tadqiqotlar va ta'lim omon qolish natijalarini yaxshilash va o'limni kamaytirish uchun juda muhimdir.

O'quv dasturlari: zamonaviy va an'anaviy omon qolish texnikasini qamrab oladigan keng qamrovli o'quv dasturlarini ishlab chiqish.

Vitesni takomillashtirish: ekstremal sharoitlarda samaradorlik va ishonchlilikni oshirish uchun omon qolish vositalarida innovatsiyalarni rag'batlantirish.

Jamoatchilik xabardorligi: qishki tog'larning omon qolishi uchun tayyorgarlik va bilimlarning ahamiyati to'g'risida jamoatchilik xabardorligini oshirish.

Keyingi tadqiqotlar: turli xil omon qolish strategiyalarining samaradorligi va ularning turli tog'li hududlarga moslashuvchanligi bo'yicha keyingi tadqiqotlar o'tkazish.

Adabiyotlar:

1. CIPRA. 2. Alpenreport, Daten Fakten Probleme Lösungsansätze. Internationale Alpenschutzkommission, Schaan, Fürstentum Liechtenstein. 2001; 434 pp.
2. Mosimann T. Das Stabilitätspotential alpiner Geoökosysteme gegenüber Bodenstörungen durch Schipistenbau. Gesellschaft für Ökologie, Bern. 1984; Band XII: 167-176.
3. Krautzer B, Wittmann H. Restoration of alpine ecosystems. In: Restoration Ecology, The new Frontier. Blackwell Publishing, edited by Jelte van Andel and James Aronson. 2006; 208-220.
4. Lichtenegger E. High Altitude Revegetation. Eigenverlag Pflanzensoziolog. Inst. Univ.- Prof. Dr. Lore Kutschera, Klagenfurt. 2003; 203 pp.
5. Peratoner G. Organic seed propagation of alpine species and their use in ecological restoration of ski-runs in mountain regions. Diss. Univ. Kassel. Kassel University Press. 2003; 238 pp.
6. Wittmann H, Rücker T. Rekultivierung von Hochlagen, Laufener Seminarbeitrag, Bayer. Akademie für Naturschutz und Landschaftspflege, Laufen. 1999; 69-78.
7. Krautzer B, Peratoner G, Bozzo F. Site-Specific Grasses and Herbs. Seed production and use for restoration of mountain environments. Food and Agriculture Organization of the United Nations. 2004; 111 pp.
8. Krautzer B, Graiss W, Peratoner G, Venerus S, Klug B. The influence of re-cultivation technique and seed mixture on erosion stability after restoration in mountain environment. 2010; Nat. Hazards DOI 10.1007/s11069-009-9491-z