

حکمت

اشراق شیخ شهاب الدین
سهروردی

حمد باد، ملکی را که مُلک هر دو جهان در تصرف اوست.

بُود هر که بُود، از بُود او بُود و هستی هر که هست، از هستی اوست. بودن هر که باشد، از بودن او باشد.

و صلوات و تحیات بر فرستادگان او به خلق، خصوصاً بر محمد مختار که نبوت را ختم بدو کرد و بر صحابه و علماء دین

راهکارهایی برای کمتر شدن تلفات زلزله

می خواهیم زنده بمانم



سنگینی که احتمال سقوط دارد دور شوید و در کنار دیوار پناه بگیرید. یادتان باشد که هر دیواری برای پناه مناسب نیست. مثلاً هرگز کنار دیوارهای خارجی خانه پناه نگیرید. چون اگر خراب شود احتمال دارد از یک ارتفاع زیاد به کوچه و خیابان پرتاب شوید. دیوارهای داخلی خانه که پنجره ندارد و کنار بوفه و کتابخانه نیست، بهترین گزینه برای پناه گرفتن و در امان ماندن است.

❑ خیلی از زلزله‌های مهیب شب‌ها اتفاق می‌افتد. زلزله رودبار، بم و همین زلزله میانه. بنابراین اگر شب زلزله آمد در رختخواب بمانید و به سمت چپ بچرخید تا قلب و طحالتان در امان باشد. سعی کنید به حالت جنینی بخوابید تا فضای کمتری را اشغال کنید و احتمال سقوط اشیاء روی خودتان را کاهش بدهید. ضمناً بالش را هم روی سر و گردنتان قرار بدهید تا آسیب کمتری ببیند.

❑ بعضی جاها هست که پناه گرفتن در آنها معنای خاصی ندارد و باید سعی کنید هرچه زودتر از آن خارج شوید. آشپزخانه، موتورخانه شفاژ و آسانسور و پارکینگ از همین مکان‌ها است. اگر زمان زلزله در آسانسور بودید تمام دکمه‌های آسانسور را فشار دهید و در اولین توقف از آن خارج شوید. پارکینگ ساختمان‌ها هم به خاطر وجود مواد سوختی روغن موتور و گریس جای خطرناکی است. علاوه بر همه اینها راه‌پله‌ها هم جای مناسبی برای پناه گرفتن نیست، اما اگر موقع زلزله در پله‌ها بودید و چاره‌ای نداشتید، روی پله‌ها به طرف دیوار و نه نرده‌ها بنشینید و با کف دست و آرنج سرو صورتتان را بپوشانید.

اگر بیرون از خانه هستید:

❑ این‌که موقع زلزله چه کار کنید کاملاً به این بستگی دارد که شما کجا هستید. اگر در محل کارتان هستید، می‌توانید همان قوانینی که برای خانه‌تان گفتیم را تا حدودی اجرا کنید، اما اگر در فروشگاه و پاساژ هستید

ایران هست و چهار فصلش، منابعش، معادنش، شگفتی‌های طبیعتش و البته گسل‌هایش. بین همه حسن‌ها و جاذبه‌های ایران نمی‌شود از زلزله‌هایش چشم‌پوشی کرد. اتفاقی که هراز گاهی شهری را به تلخی می‌برد در صدر اخبار.

زلزله میانه تازه اتفاق افتاده. ترس زلزله تهران بین پایتخت‌نشینان زنده است. همین روزها سالگرد زمین‌لرزه سرپل ذهاب است. از زلزله بم فاصله زیادی نگرفته‌ایم و ماجرای رودبار همچنان در خاطره‌ها زنده است. اخبار زلزله را همیشه از تلویزیون نمی‌شود دنبال کرد. معلوم نیست جای بدی که این اتفاق برایش می‌افتد شهر ما نباشد. از آنجایی که علاج واقعه قبل از وقوع باید کرد، به جای یادداشت‌هایی درباره این اتفاق، راهکارهایی را برای کاهش صدمات زمین‌لرزه فهرست کرده‌ایم.

اگر در خانه هستید:

❑ همین امروز و قبل از این‌که زلزله‌ای در کار باشد خانه‌تان را بررسی کنید. ببینید اگر زلزله بیاید کدام قسمت برای پناه گرفتن مناسب‌تر است و از کجاها باید دوری کرد. علاوه بر این تا جایی که امکان دارد برای در امان ماندن از آسیب‌های زلزله اقداماتی را انجام بدهید. اگر لوستر را باید به سقف محکم کنید همین امروز این کار را انجام بدهید. اگر قفسه‌ای، در کمدی، کابینتی شل شده و با کوچک‌ترین تکان احتمال افتادن آن است، به فکر تعمیرش باشید. جای خوابتان را بررسی کنید و اشیایی که احتمال سقوط دارند را با فاصله مشخصی از تخت قرار بدهید.

❑ اگر طبقه همکف یا نزدیک در خروجی ساختمان هستید بهترین کار، خروج از ساختمان است. در غیر این صورت بهترین کار پناه گرفتن است. به سمت جایی که می‌خواهید پناه بگیرید خیز بردارید و روی زمین بنشینید. از کتابخانه، لوستر، یخچال، بوفه، کمد، قفسه‌ها و کلاه‌های

از قفسه‌ها، ویترین‌ها و درهای شیشه‌ای فاصله بگیرید. اگر در سینما، سالن تئاتر و ورزشگاه بودید در صندلی‌هایتان بمانید. کلاً در مکان‌هایی که جمعیت زیاد است نباید به سمت در خروجی هجوم ببرید. چون اگر زیر آوار هم نمایند احتمال له شدن زیر دست و پا زیاد است.

❑ اگر در ترافیک یک بزرگراه گیر کرده باشید کار خاصی نمی‌توانید انجام بدهید به جز این‌که تا تمام شدن زمین‌لرزه در ماشین بمانید، اما اگر خیابانی که در آن رانندگی می‌کنید خلوت است سعی کنید از پل‌ها، دکل‌های برق، تابلوهای تبلیغاتی و درخت‌ها دور شوید. بعد از تمام شدن زلزله بر حس کنج‌کاوی‌تان غلبه کنید و با ماشین سراغ ساختمان‌های نیمه‌ویران نروید و احتمال آسیب دیدن خودتان و افراد زیر آوار مانده را بیشتر نکنید.

❑ هر جا که باشید مهم‌ترین اصل در زمان زلزله حفظ خونسردی و آرامش است. واقعیت این است که نوشتن این مورد روی کاغذ راحت است، اما اجرا کردنش کار بسیار سختی خواهد بود، آن هم وقتی زمین زیر پایمان می‌لرزد. با این همه دانستن نکاتی درباره رفتار عجولانه آدم‌ها در زلزله‌های قبلی شاید به تلاش برای حفظ خونسردی کمک کند. خیلی وقت‌ها خود زلزله تلفات چندانی ندارد، اما رفتار نسنجیده و عجولانه افراد باعث شده که جان خودشان را از دست بدهند. مثلاً در زلزله سال ۸۵ ایده ۳۰ دانش‌آموز موقع فرار از کلاس و به دلیل هجوم ناگهانی به درهای خروجی زیر دست و پا ماندند و زخمی شدند. این اتفاق در زلزله سال ۸۶ برچورد هم اتفاق افتاد و بیشتر از صد نفر به دلیل عجله، زخمی شدند.

کجا زندگی می‌کنید؟



رسم شده تا هر جایی زلزله آمد شبکه‌های اجتماعی پر می‌شود از دستورالعمل‌هایی برای زنده ماندن در زمان زمین‌لرزه. در این‌که اطلاع‌رسانی عمومی خوب است شکی نیست، اما نکته مهم اینجاست که هر مطلبی که خواندید صد در صد قبول نکنید. اولاً دستورالعمل‌هایی که از سمت ارگان‌های رسمی مثل هلال احمر منتشر می‌شود را بیشتر از بقیه جدی بگیرید. ثانیاً محیط زندگی و امکاناتی که دارید را بررسی کنید و با توجه به آن، دستورالعمل‌ها را به خاطر بسپارید. مثلاً یکی از دستورالعمل‌ها این است که موقع زلزله در چارچوب در بایستید، اما نکته‌ای که قید نمی‌شود این است که منظورشان چارچوب‌هایی است که فریم فلزی محکم دارد و بادوغاب ملات سیمان و ماسه و با استفاده از شاخک‌های مهار به دیوار محکم شده است. حالا اگر شما در خانه‌ای قدیمی زندگی می‌کنید که چارچوب چوبی در قسمت بالایی پنجره و شیشه هم دارد دیگر پناه گرفتن در آن فایده‌ای نخواهد داشت.

