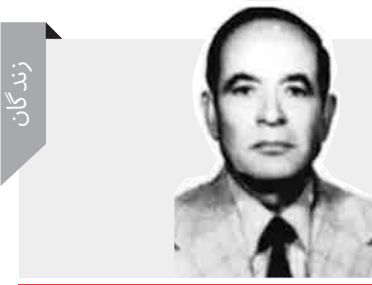


بسیاری از داروهای مورد استفاده بدون نسخه از جمله داروی ضد سرفه، سرماخوردگی، آنفلوآنزا و زکام باعث گیجی ناخواسته می‌شوند که ممکن است رانندگی را با مشکل روبه رو کند.



### آقاخلیل روح‌شاد

ساختمان «درمانگاه شبانه‌روزی مرحوم بنایی» در استان زنجان مصالحه مرحوم «خلیل بنایی» است که در تاریخ ۲۱ اسفند ۱۳۶۷ به جمعیت هلال احمر صلح شده. مرحوم حاج خلیل بنایی بر این باور بود که «وقف، صفاتی چون حرص و دنیاپرستی را ریشه کن کرده و قناعت و نودوستی را می‌پروراند، وقف، تعاون و کمک‌رسانی افراد را جایگزین کشمکش و فخر فروشی می‌کند. با وقف جامعه‌ای پر از عشق و نودوستی خواهیم داشت که همگان می‌توانند زیر سایه چنین موهبتی با صلح و آرامش در کنار هم زندگی کنند.» مساحت این ساختمان وقف‌شده ۵ هزار و ۱۰ مترمربع است.

### وقتی از «بلایای طبیعی» حرف می‌زنیم، از چه چیزی می‌گوییم؟

در تعریف بلایای طبیعی باید بگوییم که ریشه آنها انسانی نیست. بلایای طبیعی معمولاً قابل پیش‌بینی نیستند و اگر هم باشند نمی‌توان این کار را از مدت‌ها قبل انجام داد. به این اسام‌ها نگاه کنید: افزایش دما و گرم‌زدگی، سرعت‌های زیاد باد و وقوع طوفان، بارش‌های تندری و وقوع تگرگ، یخبندان و سسرم‌زدگی، رعد و برق، سیل، زلزله و ... هر کدام از این موارد می‌تواند به تنهایی جان و مال مردم را تهدید کند. همه ما از زلزله و سیل می‌ترسیم؛ اما باید دانست که این ترس به تنهایی کارساز نیست. ما باید ترس‌مان را به یک ترس آگاهانه تبدیل کنیم و متناسب با آن برای مقابله با حوادث آموزش ببینیم و آموزش بدهیم. به این صورت حداقل از استرس مواجهه‌مان با حوادث کاسته می‌شود و هنگام اتفاق، درست‌تر و بااطمینان‌تر می‌توانیم تصمیم بگیریم. بیابید و این یک‌بار آموزش را پشت گوش نیندازید. به‌دردتان می‌خورد؛ جایی هم به‌دردتان می‌خورد که پای مرگ و زندگی در میان است! راهش هم ساده است: یا همین الان به سایت «خادم» بروید و چند دقیقه وقت بگذارید و یا هر روز صفحه «آموزش» خودمان (در شهروند) را دنبال کنید. ما همه زورمان را می‌زنیم تا چگونگی مواجهه با بحران‌ها آویزه گوش‌ها شود. شما باید در مورد مخاطرات محیط زندگی خود، آگاهی لازم را کسب کنید. همچنین باید در باره خطرانی که ممکن است این مخاطرات برای شما ایجاد کند، اطلاعات کافی به دست آورید.

### به بهانه روز کاهش اثرات بلایای طبیعی

# تسلیم حوادث نشویم!



شهروند | ۲۲ دسامبر سال ۱۹۸۹ میلادی بود که مجمع عمومی سازمان ملل با تصویب یک قطعنامه، دومین چهارشنبه‌ماه اکتبر را «روز جهانی کاهش بلایای طبیعی» نام‌گذاری کرد. به همین صورت در ایران هم ۲۰ تا ۲۵ مهر هفته کاهش بلایای طبیعی نام‌گذاری شده است. ما هم به همین مناسبت نگاهی انداخته‌ایم به تعریف بلایای طبیعی، ضرورت واکنش مناسب و مهیب‌ترین نمونه‌هایش در جهان. با ما همراه باشید.

### همراه باناصر عمادی (۲)

#### وقتی پزشکان منشأ نشاط می‌شوند



دکتر ناصر عمادی پزشکی است که مرز نمی‌شناسد. او متخصص پوست، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران و از مجروحان شیمیایی جنگ است. این پزشک داوطلب هلال احمر در کشورها و شهرهای مختلف حاضر می‌شود و نیازمندان را رایگان درمان می‌کند. آن‌چه در ادامه می‌آید خاطره او از حضور در چند روستا به تاریخ ۱۵ خرداد ۹۱ است:

از پارسل تصمیم گرفتم هر ۲ یا ۳ هفته یا اقل ماهی یکبار به روستاهای استان مازندران برای ویزیت بیماران بروم، چون عده‌ای گله می‌کردند که چرا آفریقای روم؛ در همین ایران ما هم بیماران نیازمند بسیار هستند. حضورم در روستاها چند نتیجه مثبت داشت: نخست آنکه مردم روستاها خوشحال می‌شدند که پزشک متخصص پوست به خانه‌های آنها آمده و رایگان ویزیتشان می‌کند که این به نوعی ایجاد امنیت و آرامش و انس و الفت در بین بیماران و مردم بود، زیرا یکی از بیماران دو هفته بعد حضورم در روستایشان به من می‌گفت: آقای دکتر عمادی روزی که شمایه روستای ما در لاریم جویبار آمده بودید و فرزند من را معاینه کردید، آن روز احساس خیلی خوبی داشتم، چون حس کردم دولت و مسئولان به فکر ما هستند که متخصص پوست را به روستای ما فرستادند و حتی گفتم اگر خودتان هم داوطلبانه آمده باشید، چه با ارزش‌تر. همان روز به خودم گفتم وقتی دیگران این قدر به ما محبت می‌کنند، چرا من به دیگران محبت نکنم. اینشان می‌گفت آن روز این قدر خوشحال بودم که همسرم به من می‌گفت امروز صبح از بیماری بچه نگران بودی، ولی حالا خیلی سرحالی چه خبر شده. بله، واقعا ما پزشکان می‌توانیم منشأ‌شادی و نشاط در جامعه باشیم اگر ...

دوم آنکه با حضور در روستاها می‌توانیم بیماری‌های نادر را در منشأ بیماری (روستاها) شناسایی و اطلاعات آن را با دیدگاه تخصصی به پزشکان خانواده روستایی انتقال دهیم که در آن صورت دیگر بیماران مجبور نخواهند بود با هزینه و اتلاف وقت زیاد در شهرها به دنبال مطب پزشک متخصص پوست باشند، چون پزشک عمومی مستقر در مراکز بهداشتی روستایی قادر به درمان بیماران خواهد بود. به عبارتی هم درمان بیماران زحمتکش روستایی، هم شناسایی بیماری در منشأ آن، هم آموزش پزشکان عمومی شاغل در روستاها، هم تجربه خودمان به عنوان پزشک متخصص، هم حفظ زمان و هزینه‌های مالی برای بیماران روستایی و مهمتر از همه ایجاد محبت و دوستی و افزایش اعتماد بیماران به نظام سلامت کشور نتایج حضور متخصصان در روستاها خواهد بود. از تعداد روستاهایی که برای درمان رایگان بیماران رفته‌ام می‌توانم خطیر کوه سوادکوه، نهار کلاه کلاه کلا، میدانس قائمشهر، ارطه قادیکلا، کشمکر کلاه، چمازکنسی، لاریم، جویبار، کوهیخل و ... را نام ببرم.

اما چرا این ماجرا را تعریف کردم؟ قضیه از آن قرار است که دعا کردم آقایان از دست این پزشک متخصص پوست زود خسته نشوند، چون رفت‌وآمد به روستاها با خودروی خودم است و تلاش کردم هیچ زحمتی برایشان نباشم، فقط اطلاع‌رسانی برعهده آنان باشد. اما در این مدت دو هفته با وجود تماس تلفنی بنده هنوز خبری نیست، شاید دیگر بیماری با مشکل پوستی نداریم یا آقایان سرشان شلوع باشد و ...

به هر حال هنر مردان روزگار آن است که خسته نشوند و گله نکنند که کردم! جامم مولا علی (ع) که امروز سالروز تولد او است می‌فرماید، عالم‌ترین انسان‌ها کسانی هستند که تمام وجودشان از علم سخن بگویند و زبون‌ترین دانشمندان کسانی هستند که علمشان فقط بر سر زبان آنها باشد، زیرا آنان علم را فقط برای افتخار خود و دنیا می‌خواهند، نه برای نجات بیماران و نیازمندان.

ایم‌اعتکاف در مساجد است. چه صفایی داشت وقتی امروز جوان‌هایی را در مسجد جامع قائمشهر می‌دیدم که خالصانه نماز و روزه را برای خدا شرط زندگی خود می‌دانستند. کاش خدمت به این معتقدان بخشی از شروط زندگی ما پزشکان باشد که برکت و اسعه آن بی‌انتهای خواهد بود.

### ۳ حادثه طبیعی با بیشترین خسارت اقتصادی

وقوع پیوسته و در نیواورلئان بیش از ۱۸۰۰ نفر را به کام مرگ کشاند. طوفان کاترینا خسارت ۱۶۰

خسارت بلایای طبیعی، تنها جانی نیست و می‌تواند برای سال‌های سال کشوری را از پیشرفت

اقتصادی عقب بیندازد؛

چون که سرمایه‌ها باید برای بازسازی هزینه شود. سونامی بزرگ ژاپن در سال ۲۰۱۱، بیشترین خسارت‌های اقتصادی را در میان بلایای طبیعی به همراه داشته. این سونامی، ضرر اقتصادی ۳۰۰

میلیارد دلاری را برای اقتصاد ژاپن به بار آورد. بعد از سونامی ژاپن، طوفان کاترینا بزرگترین خسارت‌ها را در جهان داشته. این طوفان در سال ۲۰۰۵ به



هزار نفر تخمین زده شده است. سونامی سال ۲۰۰۴ تنها از کشور اندونزی جان ۱۲۶،۴۷۳ نفر را گرفت و گفته شده که به واسطه این بلا طبیعی ۹۳،۹۴۳ نفر مفقود شدند.

**زمین لرزه‌های یوان، ۱۹۲۰:** مورد بعدی از فهرست مهم‌ترین فجایع طبیعی تاریخ به منطقه‌های یوان در مرکز چین مربوط می‌شود که در تاریخ ۱۶ دسامبر ۱۹۲۰ جان ۲۷۳،۴۰۰ نفر را گرفت. کارشناسان آمریکایی بیش از ۹ دهه پس از وقوع حادثه اعلام کرده‌اند که قدرت زمین لرزه به احتمال قوی ۷٫۸ ریشتر بوده و لرزش‌های آن از استان چینگهای در فلات تبت تا دریای زرد، احساس شده است. اطلاعات جمع‌آوری‌شده توسط اداره ملی اقیانوسی و جوی آمریکا نشان می‌دهد که زلزله مهیب‌های یوان در زمان خود چهار شهر را نابود کرده و چند دهکده و روستا را مدفون کرده است.

**زلزله تانگشان، ۱۹۷۶:** در ساعت ۳:۴۲ روز ۲۸ جولای ۱۹۷۶ شهر تانگشان چین و مناطق اطراف آن زلزله‌ای مرگبار با قدرت ۷٫۸ ریشتر را تجربه کردند. تانگشان که شهری صنعتی بود، بیش از یک میلیون نفر را در خود جای داده بود و آمارها نشان می‌دهد که این مورد از بلایای طبیعی لیست ۲۵۵ هزار نفر از جمعیت منطقه را به کام مرگ کشاند و ۷۰۰ هزار نفر را هم زخمی کرد؛ گفته شده که ساختمان‌های تانگشان کاملاً تخریب شدند و ظرف ۶ سال پس از حادثه، ۱۵۰ هزار نفر از آسیب‌دیدگان مسکن جدید گرفتند.

مقاله‌ای منتشر شد که تلفات این اتفاق را ۱۶۰ هزار نفر اعلام کرد و آژانس توسعه بین‌المللی آمریکا هم مدتی پس از این اتفاق گزارش کرد که عدد درست چیزی بین ۴۶ تا ۸۵ هزار کشته است.

**زلزله و سونامی اقیانوس هند، سال ۲۰۰۴:** در ۲۶ دسامبر ۲۰۰۴، در کف دریای ساحل غربی جزیره بزرگ سوماترا اندونزی زلزله‌ای با قدرت ۹٫۳ اتفاق افتاد که از ۱۴ کشور منطقه تلفات گرفت؛ سونامی عظیم این مورد از بلایای طبیعی مرگبار در اندونزی امواجی تا ارتفاع ۳۰ متری را به وجود آورد و آمار کشته‌شدگان به طور کلی چیزی بین ۲۳۰ تا ۲۸۰

### آماده بشیم که چی بشه!؟

با انجام اقداماتی می‌توانند دامنه خسارات ناشی از سونام را کاهش داده (از جمله ساخت سیل‌بند، ارتفاع دادن به خانه‌های مسکونی یا جابه‌جایی محل سکونت از مسیر خطر و محکم کردن وسایلی که در جریان زمین‌لرزه احتمال سقوط آنها می‌رود) یا به طور کلی خود را از گزند خطر دور نگه دارند. باید گفت که حوادث و بلایای سالانه جان صدها هزار نفر را می‌گیرند. هر یک از حوادث و بلایای برای شهروندان و امکانات جامعه می‌تواند عواقب طولانی مدتی به همراه داشته باشد. اگر در جامعه حادثه یا بلایی روی بدهد، دولت و سازمان‌های امداد‌رسان اقدام به آرایه کمک خواهند کرد اما شهروندان نیز باید آماده باشند. امداد‌رسانان بلافاصله در محل وقوع سانحه حضور پیدا نخواهند کرد و گاهی ممکن است در جایی دیگر سرگرم امداد‌رسانی باشند.

شاید شما هم جزو آن دسته‌های کمی که در هیچ کس رحم نمی‌کند و فراگیری آموزش‌ها به هیچ دردی نمی‌خورد. خب عیبی ندارد. فقط خواهش این چند سطر را بخوانید. اگر فکرتان تغییر نکند ... با ما. آمادگی عمومی در برابر حوادث و بلایا دو فایده مهم دارد: اول اینکه موجب کاهش ترس و اضطراب و نیز کاهش خسارات ناشی از سوانح می‌شود. جامعه، خانواده و شهروندان باید بدانند که به هنگام وقوع آتش‌سوزی چه باید بکنند و به هنگام وقوع طوفان، زلزله یا سیل به کجا پناه ببرند. مردم باید آماده باشند تا به هنگام ضرورت خانه‌های خود را ترک کنند و در پناهگاه‌های عمومی استقرار یابند. در چنین اوضاعی شهروندان باید بدانند که چگونه نیازهای اولیه پزشکی خود را تأمین کنند. دوم اینکه مردم

## ۵ مورد از مهیب‌ترین بلایای طبیعی تاریخ



عنوان یکی از مرگبارترین فاجعه‌های طبیعی تاریخ شناخته می‌شود، بر اساس برآوردهای اولیه با قدرت ۷ ریشتر، جان ۲۳۰ هزار نفر را گرفت. شاید از شنیدن این موضوع تعجب کنیم، اما تعیین میزان تلفات در عصر مدرن هم آقدرها کار راحتی نیست، مخصوصاً اگر حکومت و کشور بحران‌زده در شرایط ایده‌آلی نباشد. در مورد زلزله هائیتی هم چنین مشکلی وجود داشت و در حالی که دولت این کشور پس از یک سال عدد اعلام‌شده را به ۳۱۶ هزار کشته تغییر داد، بررسی‌های مختلف از طرف سازمان‌های معتبر تعداد افراد کشته‌شده را کمتر اعلام کردند. در سال ۲۰۱۰

طبیعتاً از ابتدای شکل‌گیری تمدن‌های مختلف بشری، بلایای طبیعی گوناگونی جان انسان‌ها را در سراسر جهان گرفته‌اند. ما در ادامه به ۵ مورد از آنها نگاهی انداخته‌ایم. این را هم در نظر داشته باشید که تلفات این حوادث به گونه‌ای تخمین زده شده و اطلاعاتی هر چند مختصر از آنها موجود است:

**زلزله حلب، سال ۱۱۳۸:** بر اساس اطلاعات موجود در تاریخ ۱۱ اکتبر سال ۱۱۳۸ شهر حلب سوریه دچار زلزله‌ای مرگبار شد؛ این منطقه که در محل اتصال صفحات زمین‌شناسی عرب و آفریقا قرار گرفته، مستعد زلزله است، اما گفته شده که زلزله قرن ۱۲ حلب با تمامی بلایای طبیعی شهر فرق داشته است. شدت این زلزله هنوز مشخص نیست، اما در خاطرات مختلف نگارش شده از آن زمان، نوشته شده که دژ نظامی شهر کاملاً نابود شد و خانه‌ها از بین رفتند؛ برخی تاریخ‌دانان می‌گویند که تلفات این زمین‌لرزه بیش از ۲۳۰ هزار نفر بود، ولی این برآورد به قرن ۱۵ میلادی مربوط می‌شود و به تازگی مقاله‌ای منتشر شده که احتمال این که تاریخ نویسان زلزله حلب را با زمین‌لرزه مرگبار گرجستان اشتباه گرفته باشند، مطرح می‌کند.

**زمین لرزه هائیتی، سال ۲۰۱۰:** اگر آمار و ارقام بلا طبیعی حلب اشتباهی ثبت شده باشد، می‌توان گفت که مورد بعدی از لیست که در ۱۲ ژانویه ۲۰۱۰ کشور هائیتی در آمریکای شمالی را لرزاند، آمار نسبتاً موق‌تری دارد. این اتفاق که به

ایران ما یکی از کشورهای در معرض بلایای طبیعی است. این جمله را هیچ وقت فراموش نکنید: «از ۴۱ حادثه شناخته شده در دنیا، ۳۱ حادثه در ایران روی می‌دهد.» هفته خوبی داشته باشید.