معجزه زنجبیل و زردچوبه برای رفع سوءهاضمه

درمان سوءهاضمه با راهکارهای خانگی از جمله خوردن وعده‌های غذایی کوچک اما به تعداد بیشتر، ورزش منظم، انجام تمرینات تنفسی و کاهش استرس ممکن است. موثرترین خوراکی‌ها برای درمان سوءهاضمه عبارتند از:

زنجبیل: با خواص ضدالتهابی شناخته شده می‌تواند در بهبود سوءهاضمه موثر واقع شود.

زردچوبه: کورکومین موجود در آن به طور موثر به مقابله با مشکلات دستگاه گوارش کمک می‌کند.

فلفل قرمز: می‌تواند به مقابله با مشکلات سوءهاضمه کمک کند.

دانه‌های رازیانه: نیز در از بین بردن نفخ و گرفتگی‌های دستگاه گوارش موثر است.

عسل: می‌تواند به مقابله با عفونت‌های باکتریایی که باکتری هلیکوباکتر ایجاد می‌کند، کمک کند.

موز: نیز باعث افزایش پوشش موکوس معده و در نتیجه محافظت از آن می‌شود./ایسنا

برای پیشگیری از ابتلا به کووید-۱۹ در محیط‌های عمومی با ریسک بالا چه کنیم؟

راهنمای نجات در شهرهای کرونایی

پونه شیرازی
سلامت

با افزایش احتمال ابتلا به کووید-۱۹ همزمان با سردشدن هوا، این روزها بسیاری از شهرها در وضعیت نارنجی و قرمز از نظر همه‌گیری کرونا و محدودیت‌های ناشی از این بیماری قرار دارند. اما همچنان بسیاری از شهروندان به دلایل شغلی، پیگیری و انجام امور اداری و بانکیبا خرید مایحتاج خانه ناگزیر به تردد در مکان‌های عمومی هستند. از اینها گذشته، بسیاری از افراد خواه‌ناخواه از خانه‌نشینی با وجود خطر جدی ابتلا به کرونا گریزانند. از این رو با مهندس سید احمد فلاح، کارشناس مسؤول بهداشت حرفه‌ای مرکز بهداشت شمال تهران گفت‌وگو کرده‌ایم تا با اصولی که شهروندان برای پیشگیری از ابتلا به کرونا در مناطق عمومی شهر باید رعایت کنند، آشنا شویم. بی‌شک رعایت نکات بهداشتی و ایمنی از سوی متصدیان هر حوزه‌ای برای تضمین سلامت عمومی حائز اهمیت است که به آن نیز در نوشتار دیگری خواهیم پرداخت.

استفاده ایمن از سرویس‌های بهداشتی اداره‌ها

به گفته مهندس فلاح رعایت موارد زیر به‌ویژه در همه‌گیری کووید-۱۹ در این مکان‌ها ضروری است:
شست‌وشو و گندزدایی مرتب سرویس‌های بهداشتی طی دو مرحله جداگانه انجام شود. بعد از گذاشتن در توالت فرنگی، سیفون آن را بکشید تا ویروس‌ها و میکروب‌ها در هوا پخش نشود. سیستم لوله‌کشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالت‌ها و سرویس‌های بهداشتی نصب شود. سطل، دستمال‌ها و وسایل نظافت و گندزدایی سرویس‌های بهداشتی باید مجزا باشد. وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود. سطل آشغال دردار پدالی در محل قرار گیرد. هواکش محل روشن باشد.

آداب استفاده مطمئن از آسانسور

خیلی‌ها این روزها از سوار شدن به آسانسور پرهیز می‌کنند. با این حال با رعایت موارد زیر از سوارشدن به آسانسور نهراسید:
بهتراست رو به دیوار بایستیم تا در تماس چهره به چهره دیگران قرار نگیریم.
استفاده از دستمال کاغذی یا دستکش برای تماس با دکمه‌های آسانسور لازم است. رعایت فاصله حداقل یک متر با یکدیگر در داخل کابین آسانسور الزامی است. درصورت افزایش تعداد نفرات و رعایت‌نشدن فاصله از آسانسور پیاده شوید. استفاده از ماسک در آسانسور و پرهیز از صحبت کردن داخل آسانسور را مدنظر داشته باشید. مجهز بودن آسانسور به سطل زباله ضروری است. برای تهویه بهتر است هواکش نیز روشن باشد.

مترو و اتوبوس سواری به سلامت

مهندس فلاح رعایت نکات زیر را برای پیشگیری از کرونا هنگام استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی لازم دانستند:
گروه‌های پرخطر شامل افراد با سنین بالای ۶۵، بیماران قلبی - عروقی، بیماران مبتلا به دیابت، ریوی مزمن، مبتلایان به فشار خون بالا و افراد دچار ضعف سیستم ایمنی می‌شود که این گروه‌ها حتما باید از ماسک سه‌لایه استفاده کنند. از دست دادن با یکدیگر بپرهیزید. قبل از سوار شدن و بعد از پیاده‌شدن از وسیله نقلیه، دست‌ها را با موادضدعفونی‌کننده پایه الکلی ضدعفونی کنید. از تماس دست قبل از شست‌وشو و ضدعفونی با صورت خودداری کنید. دست‌ها باید به مدت ۲۰ثانیه با آب و صابون شسته شوند. از دستکش‌های نخی یا یکبار مصرف استفاده کنید. پرداخت وجوه باید الکترونیکی انجام شود و از دادن و گرفتن پول نقد خودداری شود. رانندگان و مسافران حتما از ماسک استفاده کنند. هنگام تماس با دستگیره‌های تاکسی، اتوبوس و سطوح مترو و هنگام عطسه یا سرفه کردن از دستمال کاغذی استفاده کنید. شیشه‌ها و دریچه‌های موجود در این گونه وسایل باید باز یا نیمه باز باشد. خودداری از خوردن غذا در این محیط‌ها و عدم استعمال دخانیات را کم اهمیت نشمرید. از صحبت در طول مسیر خودداری کنید.

اگر ناگزیر از مراجعه به بانک هستید

بسیاری از افراد، به‌خصوص قدیمی‌ترها از انجام کارهای بانکی به‌صورت الکترونیکی ناتوان هستند. به همین علت مهندس فلاح، نکاتی را برای حفظ ایمنی در صورت مراجعه به بانک‌ها گفتند:
از دست دادن با یکدیگر پرهیز کنید. استفاده همگانی از ماسک تنفسی سه‌لایه را جدی بگیرید. مدام دست‌ها را ضدعفونی کنید. مواجهه چهره به چهره با کارکنان را کاهش دهید. فاصله حداقل یک متر از دیگران را رعایت کنید. از روش‌های انجام غیرحضوری درخواست‌ها بیشتر استفاده کنید. استفاده از لوازم تحریر شخصی و استفاده‌نکردن از خودکار مشترک را جدی بگیرید. درصورت استفاده از استامپ، قبل و بعد از استفاده دست‌ها را ضدعفونی کنید.
از حضور طولانی‌مدت در فضای بسته داخل بانک پرهیز کنید. هنگام استفاده از دستگاه خودپرداز یا دستگاه نوبت‌دهی در شعب از تماس مستقیم با دکمه‌های آن پرهیز و از دستکش یا دستمال استفاده کنید. کارت بانکی یا تلفن‌همراه خود را در اختیار دیگران قرارندهید. ازدست زدن به صورت، چشم، بینی و دهان خود بپرهیزید. در صورت شلوغی بانک تا وقتی نوبت شما اعلام می‌شود در بیرون از بانک بمانید.

داروخانه‌ها هم ایمن نمی‌مانند

داروخانه‌ها از پرترددترین مکان‌ها در این روزها هستند که تقریبا گذر همه به آن می‌افتد. پس این موارد را در صورت مراجعه به داروخانه رعایت کنید:
فاصله یک تا دو متر برای پیشگیری از انتقال بیماری رعایت شود(رعایت فاصله ایمن بین مراجعه‌کننده، نسخه‌پیچ و سایر کارکنان به میزان حداقل یک متر). از تجمع افراد در داروخانه با افزایش تعداد کارکنان جلوگیری شود. متصدیان صندوق تا جای ممکن از دریافت مستقیم وجه خودداری کنند. استفاده از میز و صندلی جداگانه در گوشه‌ای از سالن یا محوطه داروخانه برای رعایت فاصله الزامی است. استفاده از سامانه نوبت‌دهی الکترونیک برای ممانعت از ایستادن در صفوف و ایجاد ازدحام لازم است. در صورت امکان بدون دستکش ازتحویل داروها خودداری شود. به علائم و توصیه‌های بهداشتی نصب شده در محل توجه کنید. در صورت شلوغی تا آماده‌شدن نسخه، بیرون از داروخانه بمانید.

زندگی **ایران**

غربت یک بنای ۷۰۰ساله

مدیر اداره میراث فرهنگی شهرستان سرخه می‌گوید مرمت آرامگاه شیخ علاالدوله فراموش نشده، بلکه به‌خاطر کرونا به تعویق افتاده

شهربانو خسروی
جام جم سمنان

آرامگاه شیخ علاالدوله سمنانی، عارف و دانشمند قرن هفتم در روستای صوفی‌آباد شهرستان سرخه، سالیان بسیار دور محل آمدوشد عارفان و بزرگان زیادی بوده است. این بنای خشت و گلی ۷۰۰ساله بازمانده از دوره ایلخانی، در روزگار قدیم از شکوه و ابهت خاصی برخوردار بوده و در گذر زمان بر اثر بلایای طبیعی و بی‌توجهی در مرمت و بازسازی دچار فرسایش و تخریب شده است.
ما سراغ مدیر میراث فرهنگی شهرستان سرخه رفتیم تا بپرسیم که چرا چنین بنای باشکوهی به‌جامانده از دوران ایلخانی به فراموشی سپرده شده، که اخلاقی به ما گفت مرمت‌هایی روی بنا انجام شده و در آینده هم مرمت‌هایی صورت خواهد گرفت، اما نگرانی اصلی ما نه بابت این تخریبات تدریجی صورت‌گرفته در طول تاریخ، که به‌خاطر فرونشست زمین زیر پای بناست که اولا باعث ایجاد ترک‌های عمیق روی بنا شده و ثانیا هر لحظه ممکن است باعث فروریزی کل بنا شود.

ابهت، زیبایی و قدمت آرامگاه آجری شیخ‌علاالدوله سمنانی باعث شده که توجه مسؤولان میراث فرهنگی اخیرا به این بنا معطوف شود. آنها پس از اعتراضات فراوان فعالان میراث فرهنگی، با مشارکت اوقاف، به منظور حراست از آرامگاه نگهبانی استخدام کرده‌اند، اما این اثر ثبت ملی شده، بیش از نگهبان و حراست به مرمت فوری نیازمند است. البته هادی عربیان، دهیار روستای صوفی‌آباد از مرمت آن طی چند ماه اخیر خبر می‌دهد، اما درعین‌حال به جام‌جم می‌گوید: تخریب‌های صورت‌گرفته در این مدت بیش از مرمت بوده و مرمت‌ها سطحی و غیراصولی بوده است.
بهمن اخلاقی، رئیس اداره میراث فرهنگی شهرستان سرخه اما درخصوص چرایی عدم مرمت این بنای باارزش می‌گوید: سند تاریخی بنای شیخ علاالدوله در اختیار اوقاف است و میراث فرهنگی فقط وظیفه دارد از این بنای تاریخی که در فهرست آثار ملی ثبت شده، حفاظت کند.
اخلاقی در گفت‌وگو با جام‌جم می‌افزاید: از حدود سال ۹۲ با استقرار اداره میراث فرهنگی در سرخه مرمت‌های اساسی بنا شامل آجرفرش پشت‌بام، نجات‌بخشی بنا، مرمت اتاق‌ها، کار گذاشتن پمپ آب و ایجاد سرویس‌های بهداشتی با اعتباری بالغ بر یک میلیارد تومان انجام شده، اما مشکل اساسی که در آن منطقه وجود دارد، فرونشست زمین به دلایل مختلف است که باعث ایجاد ترک‌های عمیق در بنا شده و با وجود مرمت‌های مختلف دوباره ترک‌های عمیقی به‌ویژه در جبهه شرقی ـ غربی مشاهده شده است که این امر مستلزم یک کار کارشناسی و مطالعاتی بزرگ توسط یک گروه تخصصی است که در همین راستا نیز دعوت از گروه ایسکارسا (یک گروه فنی و متخصص در زمینه مرمت آثار تاریخی متشکل از اساتید دانشگاه اصفهان و کشور ترکیه) به‌منظور آسیب‌شناسی بنا انجام و مقرر شد تا پس از شناسایی مشکل، کار مرمت اساسی آغاز شود.

به‌خاطر کرونا به تعویق افتاد

رئیس اداره میراث فرهنگی سرخه ادامه می‌دهد: پس از بازدید این گروه از بنای آرامگاه و خاکبرداری مقرر شد کار اسکن لیزر و شاهدگذاری توسط میراث فرهنگی روی بنا انجام شود(که قراردادی هم برای کار اسکن لیزر با یک شرکت بسته شده) تا گروه ایسکارسای پس از انجام این اقدامات تا پایان سال جاری کارهای مقدماتی و علمی طرح را آغاز کند که فعلا این اقدامات به‌خاطر کرونا به تعویق افتاده است. اخلاقی در واکنش به انتقادهای صورت گرفته در مورد شیوه مرمت اثر هم می‌گوید: تمام کارهای انجام شده در این بنا زیرنظر متخصصان میراث فرهنگی انجام شده اما مشکلی که در این منطقه وجود دارد نشست بخش وسیعی از زمین به‌خاطر برداشت بی‌رویه آب‌های زیرزمینی است و اگر میراث همین اقدامات اضطراری صورت گرفته را هم انجام نمی‌داد چیزی از بنا باقی نمانده بود. وی درخصوص گازرسانی به بنا هم یادآور می‌شود که برای گازرسانی به آرامگاه، ما ضوابط‌مان را به اداره گاز اعلام کرده‌ایم، اداره گاز هم برای گازرسانی نیاز به دانستن حدود و صغور زمین دارد که کدام قسمت از مجموعه سند مالکیتش به نام اوقاف است و کدام قسمت معبر است که در این خصوص میراث فرهنگی از اوقاف درخواست هم کرده، ولی تاکنون جوابی نداده‌اند.

> فرونشست زمین که براثر مصرف بی‌رویه آب‌های زیرزمینی رخ می‌دهد حالا علاوه بر دشت‌های ایران، کم‌کم به سراغ آثار و بناهای تاریخی می‌رود و به‌زودی بسیاری از آنها را در کام خود فروکشد

اوقاف کمک نمی‌کند

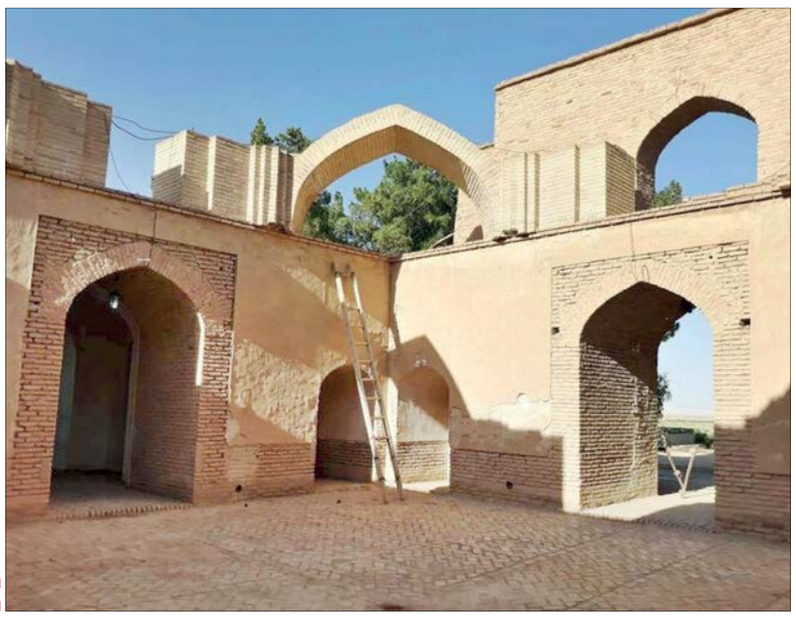
مدیر میراث فرهنگی سرخه گلایه کوچکی هم از اداره اوقاف شهرستان دارد و در این‌باره می‌گوید: اختلافی بین دو دستگاه اجرایی نیست. هر دستگاه وظیفه ذاتی خود را انجام می‌دهد، ولیکن از دهه ۳۰ تمامی آنچه در آرامگاه از صفر تا ۱۰۰ وجود دارد و مرمت شده توسط میراث فرهنگی بوده و اداره اوقاف حتی به اندازه کوبیدن یک میخ روی دیوار هم مشارکتی نداشته و متاسفانه به وظایف مالکانه خود تاکنون عمل نکرده است.

اعتبار دولتی نداریم

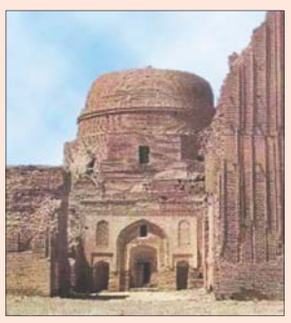
حجت‌الاسلام اسماعیل تدینی، مدیرکل اوقاف و امور خیریه استان سمنان درخصوص آرامگاه شیخ علاالدوله به جام‌جم می‌گوید: مالکیت این بنا در اختیار اوقاف است و ما به‌خاطر نداشتن اعتبارات دولتی در حد وسع و توانمان یا از محل نذورات مردمی و کمک خیرین در بناهای میراثی هزینه می‌کنیم که در آرامگاه شیخ علاالدوله کار اصلی را میراث انجام داده است.
تدینی درخصوص واگذاری املاک و اراضی اطراف آرامگاه به بخش خصوصی و میزان صدمات وارده به بنا هم می‌گوید: اگر سرمایه‌گذاری پیدا شود که متناسب با دیدگاه زائری که به این مکان می‌آید طرحی ارائه دهد و مورد تایید میراث فرهنگی باشد ما هم استقبال می‌کنیم که البته تاکنون چنین سرمایه‌گذاری نیامده است، در مورد میزان صدمات وارده هم بنده تخصصی ندارم و کارشناس میراث باید اظهارنظر کند.
وی با بیان این‌که برخی‌ها سعی در بزرگ‌نمایی برخی مسائل بین اوقاف و میراث دارند، تاکید می‌کند: اکثر املاک وقفی ما از قبیل آب‌انبار، مسجد، خانه‌های قدیمی و امامزاده‌های قدیمی است و لزوم یک تعامل دوسویه بین میراث و اوقاف را می‌طلبد، قانونگذار هم حد و حدود ما را مشخص کرده و مشکلات در کمیته‌ها بررسی می‌شود، قبل از ما اختلاف سلیقه‌هایی بوده که الان وجود ندارد.

سمنان مسیر اصلی عبور بزرگان و امامزادگان بوده

مدیرکل اوقاف و امور خیریه سمنان با اشاره به انجام فعالیت‌های پژوهشی مستمر روی اماکن تاریخی و میراثی تصریح می‌کند: با انجام کارهای کارشناسی‌شده ممکن است مکان‌هایی سال به سال به ثبت‌ملی درآیند و برخی بقاع هم از قدیم مورد اعتقاد و احترام مردم بوده‌اند که ما در خصوص سندیت آنها موشکافی نمی‌کنیم و به هیچ عنوان آنها را تخریب هم نمی‌کنیم، منتهی چنانچه طبق کاوش و پژوهش‌های انجام‌شده مشخص شود که جایی خواب‌نماست ما تقویتش نمی‌کنیم و جلوی اختراعات جدید و خرافات هم می‌ایستیم.
تدینی با اشاره به وجود ۱۳۴بقعه و پنج پیغمبر در استان سمنان یادآور می‌شود که این استان فارغ از اعتقادات مردم این خطه، در مسیر اصلی کریدور شمال، مشهد، تهران، کرمان و مسیر بین‌الحرمین قم-مشهد بوده و از قدیم محل تردد بزرگان، علما و سادات بوده و از لحاظ فراوانی تعداد امامزاده‌ها نباید با سایر استان‌ها قابل مقایسه باشد.



عکس: ایرنا



گنبدی که دیگر نیست

اخلاقی، رئیس اداره میراث فرهنگی شهرستان سرخه طبق عکس‌هایی که از دهه‌های گذشته وجود دارد گنبدی در بالای سر مرکز بنا وجود داشته است که به‌طور کل از بین رفته و بازسازی دوباره آن احتیاج به کار مطالعاتی و هزینه فراوان دارد و ممکن است بار زیادی روی بنا ایجاد کند و به آن ضربه بزند، ولی بخش تخریبی دیگری به آن صورت در بنا وجود نداشته و ما سعی کرده‌ایم بقیه بخش‌ها را مرمت کنیم.