

برای نظافت کردن لباس ها می توان از سرکه استفاده کرد. استفاده از این مایع باعث می شود لباس های روشن و بدون بویی داشته باشیم و هم از شر لکه های روی لباس خلاص شویم. سرکه سفید یک تمیز کننده طبیعی و بی ضرر است که به لباس هیچ آسیبی نمی رساند و برای شست و شوی لباس چه مناسب است. قبل از شست و شو بهتر است لباس های با لکه دوم پیچانه سرکه بزئیم، با این کار نه به رنگ آن ها آسیب می رسد نه از اثر پودر لباس شویی روی آن ها می ماند.

مدیر سلامت محیط و کار دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان این نگرانم که با یانوی به ویژه سالمندان در استفاده از مواد شوینده، حتماً از ماسک و تهویه مناسب استفاده کنند، اظهار می کند: باید از مخلوط کردن مواد شوینده مختلف خودداری کرد زیرا این کار موجب آلودگی هوا می شود و می تواند منجر به مشکلات تنفسی مانند آسم و آلرژی شود و به ریه، چشم و پوست آسیب می رساند.

جبران نایزیدی می داند: «نوروزی» ادامه می دهد: برای نظافت قسمت های بالای کمد و کابینت باید از طرفی برخی سالمندان ممکن است در نوروز بهر هزاره فرزندان شان به مسافرت بروند که بهتر است قبل از آن با پزشک مشورت کنند. بیشتر سالمندان فشارخون و دیابت رنج می برند که باید قبل از آغاز سال نو سلامتی شان را بررسی و داروهای شان را تهیه کنند تا در عزادای با مشکلی مواجه نشوند.

شهروندی که مادر کهنسالی دارد، اظهار می کند: کهنسالی حواسم است که اطباء فشارخون مادرم را قبل از اتمام بهمن ام سال گذشته به دلیل مشکل

مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی درباره ضرورت توجه به تغذیه سالمندان در ایام نوروز بیان می کند: بهتر است زمان مصرف وعده های غذایی در طول روز در ایام نوروز مشخص باشد چون این

وی داشتن تحرک کافی را برای سالمندان در ایام نوروز ضروری می‌داند و بیان می‌کند: فعالیت‌های بدنی و پیاده‌روی باید در برنامه آن‌ها قرار گیرد و روزانه حداقل یک ساعت پیاده‌روی یا فعالیت بدنی داشته باشند.

«مسعود معماریانی» ادامه می دهد: از این گیاه بیشتر به عنوان التیام دهنده زخم ها استفاده می شود. همچنین برخی افراد برای لاغری از آن استفاده می کنند. وی خاطرنشان می کند: از گیاه سیاتوسه به صورت خوراکی به عنوان مسهل و ملین استفاده می شود. وی درباره میزان مصرف آن بیان می کند: بهتر است از گرد پوست سیاتوسه نیم کیلو در روز به صورت دم کرده استفاده شود.

مجری : عیسی بخشی و برادران

☎ + 91 55 16 44 497