



نسل فردا / گروه پارلمانی  
news@naslefarda.net

سخت‌نگوی کمیسیون حقوقی و قضایی مجلس مطرح شد؛

## رد شایعات فضای مجازی درباره اجازه خروج زنان

ندارد بلکه اساساً نقطه مقابل نظر اعضای کمیسیون است. سید کاظم دلخوش در گفت و گو با خبرنگار زنانه ملت در پاسخ به این سؤال که آیا مجلس مصوبه‌های مبنی بر این که همه زنان برای خروج از کشور باید از «سرپرست» خود کسب اجازه کنند داشته یا نه؟ گفت: خیر نه مجلس و نه کمیسیون قضایی چنین مصوبه‌ای نداشته و آنچه در این باره مطرح شده، ادعاهای نادرست است. وی افزود: در کمیسیون حقوقی و قضایی مجلس مصوبه‌ای انجام

### گزارش

مدیر کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس

استان مرکزی،

## چهار هزار و ۲۵۰ میلیارد ریال به استان اختصاص یافت

نسل فردا / گروه ایران

news@naslefarda.net

مدیر کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان مرکزی گفت: چهار هزار و ۲۵۰ میلیارد ریال در سفر رئیس جمهور و هیات دولت، به این اداره کل اختصاص یافت. جواد لنجابی افزود: این منابع مالی در چند سرفصل از جمله احداث، مقاوم سازی، تخریب، بازسازی و استاندارد سازی فضاهای آموزشی به اداره کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان مرکزی اختصاص یافته است.

وی ادامه داد: ۲ هزار میلیارد ریال این اعتبارات از محل فروش املاک مازاد به اداره کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان مرکزی اختصاص یافت که یک هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال این منابع مالی در سال جاری و ۵۰۰ میلیارد ریال سال آینده برای تکمیل طرح‌های خیر ساز، محرومیت زدایی و استاندارد سازی سامانه‌های گرمایش مدارس به این اداره کل تخصیص یافته است.

مدیر کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان مرکزی خاطر نشان کرد: این منابع مالی برای اجرای ۷۷ عنوان طرح به این اداره کل اختصاص یافته است. نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان مرکزی به اداره کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان مرکزی اختصاص یافته است. لنجابی با یادآوری تکمیل و بهره‌برداری از ۴۴ طرح آموزشی به مناسبت چهل و چهارمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی توسط اداره کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان مرکزی در سال جاری که ۲۴ طرح آموزشی از مجموع این طرح‌ها در هفته دولت و ابتدای مهرماه به آموزش و پرورش این استان تحویل شده و بهره‌برداری از بقیه این طرح‌ها نیز همزمان با دهه مبارک فجر آغاز می‌شود.

وی ادامه داد: ۷۷ طرح آموزشی توسط اداره کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان مرکزی در حال اجرا بود که ۴۴ طرح از مجموع این طرح‌ها به بهره‌برداری رسیده و عملیات اجرایی ۴۴ طرح دیگر نیز در این مدت با کمک خیران در استان آغاز شده است.

مدیر کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان مرکزی یادآور شد: ۵۴ درصد مدارس کاتکسی این استان از سال ۹۷ تاکنون جمع‌آوری و مقاوم سازی شده و ۴۰ مدرسه کاتکسی با ۴۸ کلاس درس اکنون در استان فعال است.

لنجابی گفت: شهرستان شازند با ۱۶ مدرسه کاتکسی فعال، بیشترین مدارس کاتکسی فعال در سطح استان را به خود اختصاص داده است. وی ادامه داد: برنامهریزی‌های انجام شده و از محل اعتبارات دولتی و طرح شهید پنهانی تمامی مدارس کاتکسی استان مرکزی تا مهرماه سال آینده جمع‌آوری می‌شود.

مدیر کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان مرکزی هدایت خیران مدرسه‌ساز به سمت جمع‌آوری مدارس کاتکسی را از برنامه‌های اولویت‌دار این اداره کل عنوان کرد و افزود: اکنون عملیات اجرایی جمع‌آوری و مقاوم سازی ۱۵ مدرسه کاتکسی توسط خیران مدرسه‌ساز در این استان در حال انجام است.

لنجابی استانداردهای نوسازی سامانه گرمایشی فضاهای آموزشی استان مرکزی را از دیگر برنامه‌های اولویت‌دار اداره کل نوسازی، توسعه و تجهیز این استان عنوان کرد و افزود: اکنون تمامی بخاری‌های نفتی سطح مدارس استان مرکزی جمع‌آوری و بخاری‌های گازی مدارس استان نیز در حال انجام است. وی پیش‌بینی کرد: تمامی بخاری‌های گازی سطح مدارس استان مرکزی تا مهرماه سال آینده جمع‌آوری و سامانه گرمایشی فضاهای آموزشی استان تا ابتدای سال تحصیلی آینده استاندارد سازی می‌شود. مدیر کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان مرکزی از واکنش‌های مثبت هنرستان‌های جوار صنعت در این استان خبر داد و گفت: ایجاد ۲ هنرستان جوار صنعت با همکاری واحدهای تولیدی هیکو و ماشین سازی اراک در دستور کار این اداره کل است و قرارداد ایجاد این هنرستان‌ها با صنایع این شهرستان منعقد شده است. وی گفت: بهره‌گیری از ظرفیت گروه‌های جهادی از دیگر برنامه‌های اداره کل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس استان مرکزی است و اکنون این اداره کل با گروه‌های جهادی منتظران خورشید، ولی نعمتان و بسیج سازندگی در راستای طراحی و پیهنه سازی مدارس در همکاری است.

شده مبنی بر این که اگر چنانچه بانوانی که باید برای خروج از کشور آن‌ها بگیرند، با دلایل غیر موجه نتوانند این اجازه را دریافت کنند، مسیر قانونی به صورت خارج از نوبت در نظر گرفته شود تا بتوانند با حکم دادگاه اجازه خروج از کشور پیدا کنند.

دلخوش اضافه کرد: به عنوان نمونه این مصوبه کمیسیون می‌گوید که اگر مثلاً یکی از بانوان ورزشکار کشور با دلایل غیر موجه نتواند اجازه خروج از کشور از همسرش بگیرد، می‌تواند با اجازه دادگاه از کشور خارج شود و دیگر شاهد مشکلاتی که در گذشته رخ می‌داد نباشیم؛ بنابراین مصوبه کمیسیون اتفاقاً بر خلاف دروغ‌هایی که در فضای مجازی منتشر شده، این مسیر را به نفع بانوان تسهیل کرده است.

NasleFarda.net

naslefardanews  
naslfarda

جامعه  
Society

رئیس مرکز بهداشت چهارمحال و بختیاری در نشست خبری با اصحاب رسانه مطرح کرد:

# بیماری‌های غیرواگیر یکی از دغدغه‌های نظام سلامت

مهوش نوری زاده / گروه ایران

news@naslefarda.net



رئیس مرکز بهداشت چهارمحال و بختیاری در نشست خبری با اصحاب رسانه چهارمحال و بختیاری یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های سیاست‌گذاران نظام سلامت را بیماری‌های غیرواگیر برشمرد. علی احمدی در ادامه بیان داشت: فشارخون بالا، دیابت، سرطان، کبدچرب، بیماری‌های قلبی و عروقی، بیماری‌های کلیوی و گوارشی از جمله بیماری‌های مزمن و غیرواگیر هستند که این‌ها امراض طولانی‌مدت بوده و سلامت جسمی، اجتماعی و روانی فرد و خانواده و جامعه را در معرض خطر قرار می‌دهد و هزینه‌های بسیاری را نیز بر افراد تحمیل می‌کند و اکثر این‌ها به خصوص دیابت و فشارخون بالا ارتباط نزدیکی با تغذیه و سبک زندگی افراد دارند. رئیس مرکز بهداشت چهارمحال و بختیاری عوامل مشترک تمامی بیماری‌های غیرواگیر را مصرف زیاد نمک، شکر، شیرینی و کم مصرف کردن فیبر و سبزیجات همچنین کم تحرکی، استعمال دخانیات، مصرف مشروبات الکلی و در مجموع نداشتن یک رژیم غذایی سلامت عنوان داشت.

وی افزود: بهترین و ارزان‌ترین راه پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر، برطرف کردن عوامل خطر ابتلا به آن‌ها است که در بین این عوامل مهم‌ترین موضوع همتان تغذیه فرد است چراکه تغذیه نامناسب عامل بروز جاقی در فرد

می‌شود و همین اضافه وزن می‌تواند فرد را بطور هم‌زمان به چند بیماری غیر واگیر مبتلا کند. رئیس مرکز بهداشت چهارمحال و بختیاری بیان داشت: با توجه به اهمیت بالای تغذیه و وزن مناسب در سلامت انسان با شعار «حال خوب با وزن مناسب» در نظر گرفته شده که هر یک از روزهای این هفته نیز دارای یک شعار مجزا است.

اصلاح سبک زندگی و تأثیر آن بر سلامت افراد جامعه

سیاوش قاضیلان، متخصص تغذیه در چهارمحال و بختیاری در این نشست خبری به خبرنگاران گفت: جاقی و اضافه وزن به عنوان یک بیماری مزمن می‌تواند پیامدهای جبران‌ناپذیری برای افراد به همراه داشته باشد و عامل ابتلا

به بسیاری از بیماری‌های دیگر گردد، بنابراین پیشگیری از ابتلا به چاقی بهترین روش برای داشتن یک بدن سالم است. وی افزود: در اضافه وزن، بافت چربی بدن نسبت به توده عضلانی بیشتر می‌شود، که در اثر آن ریسک ابتلا به بیماری‌های افزایش پیدا می‌کند که درمان آن‌ها مراحل و سختی‌های خود را دارد بنابراین بهترین راه داشتن یک زندگی سالم پیشگیری از چاقی و در نتیجه جلوگیری از شیوع بیماری‌های مزمن است. سیاوش قاضیلان ارائه آموزش‌های لازم به مادران را بهترین روش برای جلوگیری از شیوع چاقی در کودکان برشمرد، و گفت: متأسفانه در حال حاضر شیوع جاقی در بین کودکان افزایش پیدا کرده که همین امر در آینده موجب افزایش درصد اضافه وزن در



دوشنبه ۱۷ بهمن ۱۴۰۱  
سال سی و دوم | شماره ۹۰۹  
۶ فوریه ۲۰۲۳ | ۱۵ رجب ۱۴۴۴

# نسل فردا

به علت کم شدن آب بدن بوده و در کاهش چربی بدن هیچ تأثیری نداشته است. متخصص تغذیه عوامل ژنتیکی را نیز در ابتلا به چاقی مؤثر برشمرد و گفت: حدود ۵۰ درصد اضافه وزن به علت موضوعات ژنتیکی است اما نکته مهم این است که افراد با اصلاح سبک زندگی خود می‌توانند از بروز اضافه وزن جلوگیری کنند حتی اگر دارای پیش‌زمینه‌های ژنتیکی باشند، افرادی که دارای خواب نامنظم هستند یا سیگار و الکل مصرف می‌کنند نیز بیش از سایرین در خطر ابتلا به چاقی قرار دارند.

عدم تناسب در دریافت کالری و فعالیت بدنی

عنایت اله کلیچ مدیر گروه تغذیه و بهبود جامعه مرکز بهداشت چهارمحال و بختیاری در این نشست خبری بیان داشت: سوءتغذیه در اکثر موارد موجب بروز بیماری‌ها و چاقی در افراد است. وی افزود: دو سوم مردم ایران فعالیت کمی دارند با آنکه امکان است‌میزان کالری زیادی دریافت کنند اما فعالیت آنان کم است. وی اضافه نمود برای مثال برای درمیان یک کیلو چربی بایستی ۸۰۰۰ کالری سوزانده شود که این موارد از سوی افراد رعایت نمی‌گردد. وی بیان داشت الگوی سلامت و چاقی با سبک زندگی کم‌روشنی و کم‌تحرکی است و ۱۰۲ و خانم‌ها ۸۸ سانتیمتر است اما به طور متوسط هم اکنون این مورد برای هر دو ۹۰ سانتیمتر در نظر گرفته می‌شود و افراد باید با رعایت اصول تغذیه صحیح و فعالیت بدنی تناسب بدن خود را حفظ نمایند.

سنین بزرگسالی خواهد شد و عواقب جبران‌ناپذیری برای افراد خواهد داشت. وی افزود: اضافه وزن و چاقی افراد یک تهدید جدی برای سلامت عمومی محسوب می‌شود که می‌تواند بار اقتصادی زیادی به جامعه تحمیل کند و علاوه بر آن به سلامت روانی افراد ضربه می‌زند و موجب کاهش اعتماد به نفس افراد شده و داشتن حال خوب را از آن‌ها دریغ می‌کند. وی گفت: تبلیغات موجود در خصوص داروها و دمنوش‌های کاهش وزن، به عنوان بهترین راه راه مانده برای افرادی که با ایجاد اسهال در افراد سبب کاهش بدن می‌شود، به همین دلیل فرد پس از اندازه‌گیری وزن خود تصور می‌کند کاهش وزن داشته در حال که این کاهش وزن تنها

باعث رضایتمندی شهروندان خواهد شد و لازم است شهرداری و پیمانکاران با تسهیل موارد اجرایی در راستای این مهم کام‌بردارند. سرپرست منطقه یک شهرداری همدان رویکرد و اولویت اصلی این منطقه را اجرای پروژه‌های عمرانی با بالاترین کیفیت و دقت، در اسرع وقت دانست و افزود: از یک سو باید عملیات اجرایی پروژه‌ها از کیفیت بالایی برخوردار باشند تا طی سالهای مورد استفاده شهروندان قرار گیرند و هزینه‌های گزافی برای بازسازی و بهسازی آن‌ها صرف نشود و از سوی دیگر با تسریع در عملیات عمرانی پروژه‌های شهری زمینه تأمین و ارتقای هر چه بیشتر شهر ایجاد شود. وی بیان اینکه حساب‌های پرداختی به پیمانکاران یکی از عوامل مهم در پیشبرد سریعتر پروژه‌هاست گفت: باید با رعایت عدالت در پرداخت و

سرپرست منطقه یک شهرداری همدان در نشست با پیمانکاران پروژه‌های شهری،

## پروژه‌های عمرانی با بالاترین کیفیت اجرا شود

سرپرست منطقه یک شهرداری

همدان رویکرد و اولویت اصلی این منطقه را اجرای پروژه‌های

عمرانی با بالاترین کیفیت و دقت، در اسرع وقت دانست. مرتضی حضرتزاده در نشست با پیمانکاران پروژه‌های شهری با بیان اینکه مجموعه شهرداری نهادی اجرایی است که وظایف و خدمات متعدد را بر عهده دارد اظهار کرد: یکی از شاخص‌ترین وظایف محوله به این مجموعه ارائه خدمات عمرانی، اجرای پروژه‌های عمرانی و رفع نیازمندی‌های سطح شهر است. وی ضمن تقدیر از اقداماتی که پیمانکاران برای اجرای پروژه‌ها انجام می‌دهند افزود: سرعت در اجرای پروژه‌های نیمه‌تمام و در حال اجرا یکی از مواردی است که

نسل فردا / گروه ایران

news@naslefarda.net

سرپرست منطقه یک شهرداری همدان رویکرد و اولویت اصلی این منطقه را اجرای پروژه‌های

عمرانی با بالاترین کیفیت و دقت، در اسرع وقت دانست. مرتضی حضرتزاده در نشست با پیمانکاران پروژه‌های شهری با بیان اینکه مجموعه شهرداری نهادی اجرایی است که وظایف و خدمات متعدد را بر عهده دارد اظهار کرد: یکی از شاخص‌ترین وظایف محوله به این مجموعه ارائه خدمات عمرانی، اجرای پروژه‌های عمرانی و رفع نیازمندی‌های سطح شهر است. وی ضمن تقدیر از اقداماتی که پیمانکاران برای اجرای پروژه‌ها انجام می‌دهند افزود: سرعت در اجرای پروژه‌های نیمه‌تمام و در حال اجرا یکی از مواردی است که

### گفت و گو

گفت و گو با استاد جامعه‌المصطفی و کارشناس تبلیغ درباره موضوع اعتکاف؛

## اعتکاف حبس کوتاه‌مدت خویش برای آزادی بلند مدت از بندهای دنیوی

د آیام اعتکاف است، باعث می‌شود انسان گذشته خود را مورد بررسی قرار دهد، ادعان کرد: اعتکاف فرصت طلایی برای محاسبه سود و زیان اقدامات گذشته عمر انسان است و شناسایی قوت‌ها و ضعف‌ها، ترسیم وضعیت بهتر و تصمیم‌گیری برای رفع ضرها و استفاده بیشتر از قوت‌ها و تحول به احسن الحال که در دعای آغاز سال شمسی خوانده می‌شود، است لذا اعتکاف فرصت خوبی برای رسیدن به احسن الحال است. از زبان پژوهشگاه جامعه‌المصطفی بیان کرد: اعتکاف فرصت ویژه برای تدبیر در عهدنامه الهی است لذا سفارش شده که در اعتکاف قرآن بسیار تلاوت شود به گونه‌ای که در روایتی از امام سجاد (ع) آمده است که قرآن عهدالله است و هر وقت قرآن را گمشودید حداقل ۵۰ بند از این پیمان‌نامه الهی را مرور کنید لذا اعتکاف فرصت ویژه برای تدبیر در این عهدنامه الهی است. وی تشریح کرد: در کتاب «المراقبات» گفته شده است که اعتکاف تمرین توجه و تعظیم به معبود در اجتماع عبادان است که این امر نقطه مقابل غیر متشرعین از جمله بودایی‌هاست که از اجتماع به‌طور کامل فاصله می‌گیرند اما باید توجه کرد که اعتکاف خلوت کردن و گوشه‌گیری در جمع عبادان است (وی ادامه داد: اعتکاف عمل مستحبی است که دارای اجزاء متعدد عبادی است که برای مشخص شدن فضیلت‌های آن باید به اجزا و شرایط و محرماتی که برای این عبادت در نظر گرفته شده است، توجه کرد که روزه یکی از اجزاء آن است و خواندن فرموده است که پادشاه روز خود من هستم، حجت الاسلام حیدری مذهب افزود: از دیگر شرایط اعتکاف نیت تقرب و نزدیک شدن به خدا، استغفار، دعا و ذکر است و دارای محرماتی چون ارتباط زن و شوهر، خرید و فروش و غیره است که همه این اعمال دارای مفاهیمی گسترده‌ای است. وی تأکید کرد: اعتکاف عمل مستحبی است که پیغمبر اکرم (ص) تنها به گفته تئوری درباره آن توصیه نکرده‌اند است بلکه خود در روز آخر ماه مبارک رمضان را معتکف می‌شدند به گونه‌ای که در یک سال معتکف نشدنند، قضای آن را به جا آورند لذا اعتکاف انسان را در مسیر عبودیت به خوبی یاری می‌کند. این استاد جامعه‌المصطفی اظهار کرد: در واقع هر کس که به دنبال رهایی از خسروانی است که در سوره عصر آمده است و می‌خواهد خود را از امور نامطلوب و ناخوشایند مسیر زندگی نجات دهد باید از این فرصت‌هایی

نسل فردا / گروه ایران

news@naslefarda.net

اعتکاف حبس کوتاه‌مدت خویش برای آزادی بلند مدت از بندهای دنیوی

استاد جامعه‌المصطفی گفت: اعتکاف حبس کردن کوتاه‌مدت خویش برای آزاد شدن بلند مدت از قید و بندهای دنیوی، پناه بردن به امن‌ترین مکان برای رسیدن به آرام بخش‌ترین موجود عالم است. حجت الاسلام حسین حیدری مذهب، استاد جامعه‌المصطفی و کارشناس تبلیغ در گفت‌وگو با نسل فردا با بیان اینکه واژه اعتکاف لغت عربی است که معانی مختلفی برای آن بیان شده است، اظهار کرد: اقبال و توجه به چیزی، حبس کردن چیزی در جایی از جمله معانی است که برای اعتکاف بیان شده و در تعریف اصطلاحی فقهی اینگونه گفته شده که اعتکاف عبارت است از توقف و ماندن در مسجد به قصد نزدیک شدن به خدا، وی با تأکید بر اینکه اعتکاف توقف بی‌حساب نیست، گفت: با توجه به تک تک عبارت‌هایی که در کتب فقهی و روایی شیعه و سنی آمده، در تعریف اعتکاف گفته شده است که توقف و ماندن در مسجد است اما توقف صرف و حبس حساب نیست. وی خاطر نشان کرد: اعتکاف توقف حساب شده و حرکت تازه و پویاتر از گذشته است لذا اعتکاف اقامت سه روزه عاقلانه و عارفانه در مسجد برای ادامه سفر زندگی در ۳۶۵ روز سال است چراکه یکی از شرایط اعتکاف این است که فرد معتکف عاقل باشد و همچنین ایمان داشته باشد و در این صورت اعتکاف منجر می‌شود. وی با بیان اینکه فرد بعد از اعتکاف به صورت مؤثر و پربطاف جامعه حضور پیدا می‌کند، اضافه کرد: انسان برای ادامه زندگی در ۳۶۵ روز سال باید نیرویی تازه دریافت کند و اعتکاف کناره‌گیری موقت از جامعه برای حضور دائمی و مؤثرتر در جامعه است چراکه فرد با تجدید نظر در رفتار خود به جامعه بازمی‌گردد. حجت الاسلام حیدری مذهب عنوان کرد: اعتکاف حبس کردن کوتاه‌مدت خویش برای آزاد شدن بلند مدت از قید و بندهای دنیوی، پناه بردن به امن‌ترین مکان برای رسیدن به آرام بخش‌ترین موجود عالم است چراکه اعتکاف پناه بردن به صاحب مسجد است و باید توجه کرد که اعتکاف یک ایستگاه بازنگری و تجدیدنظر در پیشینه فرد است. وی با اظهار بر اینکه توبه و استغفار که مهم‌ترین عمل در ماه ربیع

### یافته‌ها

ترفندهای طلایی برای خانه‌تکانی

سال نو - قسمت ۲

## فرش قرمز پیش پای بهار

### ببیندازیم

پریسا جمعی / گروه ترجمه

news@naslefarda.net

اجازه ندهید گرد و غبار و خاک روی درچه‌های هواآبناشته شوند. برای تمیز کردن درچه‌های هوا و کولر، یک چاقو برداشته و دور دستمال نظافت بپیچید، حال چاقو را درون درچه قرار داده و درزها را تمیز کنید. دیگر با خیال راحت می‌توانید کولر خود را روشن کنید. برای تمیز کردن نواحی که دسترسی به آنها سخت است، یک حوله را دور جاروی دستی بپیچید و به راحتی نواحی دور دسترس را تمیز کنید دسترسی به برخی نواحی از جمله پنکه سقفی، لوسترها، گوشه‌های دیوار و طاق و .... بسیار سخت است و ممکن است مملو از خاک و تار عنکبوت باشند. برای تمیز کردن این نواحی می‌توانید حوله یا دستمال نظافت را دور جارو دستی بپیچید و با استفاده از آن همه جا را به راحتی تمیز کنید.

می‌توانید از جوراب‌های قدیمی و کهنه برای نظافت و تمیز کاری استفاده کنید: جوراب‌های کهنه را بشوید و تمیز کنید، سپس مثل دستکش داخل دستتان کنید و به راحتی گرد و غبار را از سطوح پاک کنید. وسایلی که هیچ کاربردی ندارند و مورد نیاز نیستند را جمع‌آوری و جدا کنید. در طول زمستان قطعات کلبی وسایل به درد نخور روی هم انباشته شده‌اند. حال وقت آن رسیده که آنها را خانه تکانی کنید. عجله نکنید، سر صبر این کار را انجام دهید. مثلاً امروز سراغ کمدتان بروید، فردا سراغ یک اتاق دیگر و .... وقتی تمام خانه را خانه‌تکانی کردید، وسایل اضافه را می‌توانید بفروشید، اهدا کنید یا در انباری نگهداری کنید.

قابلمه‌ها و ماهیتابه‌ها را برق ببندازید: برای برق و تمیز کردن قابلمه‌ها و پاک کردن اضافه مواد غذایی چسبیده به آنها، آب و مایع ظرف‌شویی را مخلوط کرده و درون قابلمه ریخته و اجازه دهید روی اجاق گاز بجوشد. حال با یک اسفنج یا اسکاچ نرم باقی‌مانده مواد چسبیده به قابلمه را پاک کنید. برای تمیز کردن و درخشندگی ظروف مسی از سس کچاپ استفاده کنید؛ کمی از سس کچاپ را روی ظروف مسی ریخته و ماساژ دهید، در صورتی که می‌خواهید قدرت درخشندگی بیشتری ایجاد کنید کمی نمک به سس کچاپ اضافه کنید.

برای تمیز کردن تخته سیاه از دستمال مرطوب بچه استفاده کنید: برای تمیز و نو کردن تخته سیاه، از دستمال مرطوب بچه استفاده کنید. این کار را انجام دهید و نتیجه فوق‌العاده آن را ببینید.

برای از بین بردن مواد غذایی چسبیده به قابلمه از ورق خشک کن استفاده کنید: خب قطعا هیچکس علاقه‌مند به تمیز کردن اضافه غذاهای سوخته و یا چسبیده به ته قابلمه نیست، به خصوص وقتی تلاش می‌کنید که با یک اسکاچ و مایع ظرف‌شویی این کار طاقت فرسار انجام دهید. اما برای راحتی کار یک پیشنه‌های عالی برای این کار داریم. قابلمه با ظرف مورد نظر را با آب و مایع ظرف‌شویی پر کرده و یک ورق خشک کن به آن اضافه کنید و اجازه دهید ۱ ساعت بماند، سپس ببینید که چقدر راحت تمام مواد اضافی چسبیده به ظرف پاک می‌شوند.

برای از بین بردن لک‌های چربی روی مبلسمان از ترکیب پودر بچه و مایع ظرف‌شویی استفاده کنید: معمولاً پاک کردن لک‌های چربی از روی پارچه کار بسیار سختی است. اما با استفاده از ترکیب پودر بچه و مایع ظرف‌شویی به راحتی می‌توانید لکه‌های چربی را از روی پارچه‌ها پاک کنید.

برای از بین بردن لکه‌های چربی از روی لباس، از گچ استفاده کنید: بارها و بارها شده که لکه‌های چربی در شش‌رابط مختلف ظاهر لباس مورد علاقه‌تان را ناخوشایند و زشت کرد. یک پد پیشنهاد عالی برای شما داریم، هرگاه لک چربی بر روی لباس تان نشست، قبل از اینکه لباس را داخل ماشین لباس شویی بی‌اندازید کمی گچ به آن بمالید. گچ چربی را به خود جذب کرده و به از بین رفتن لکه چربی کمک زیادی می‌کند.

برای تمیز کردن وان‌های چینی از سس مایونز استفاده کنید: برای از بین بردن لکه‌های رنگ زدگی روی وان‌ها و سینک‌های چینی، سس مایونز را روی لک بمالید و اجازه دهید خشک شود، سپس آن را پاک کنید و یک سطح براق و درخشانده داشته باشید. برای تمیز کردن پاکت‌ها از روغن گیاهی (نباتی) استفاده کنید: می‌خواهید پارکت‌های تمیز و براق داشته باشید؟ کمی روغن نباتی را با مقدار مساوی سرکه مخلوط کرده و آن را روی پارکت‌هایتان اسپری کنید. حال با یک دستمال تمیز آن را تمیز کنید و از داشتن کفپوش‌های براق لذت ببرید.  
منبع: <https://blog.naslefi.com/home/home-maintenance/spring-cleaning-tips-and-tricks>