

ĐINH KIỆT
(chủ biên)

Kiến thức cần biết trong

GIA ĐÌNH HIỆN ĐẠI

Biên dịch: Hoàng Kim



Modern
Family
Guide



NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

ĐÌNH KIỆT
(chủ biên)

KIỆN THỨC CẦN BIẾT TRONG GIA ĐÌNH HIỆN ĐẠI

Biên dịch: Hoàng Kim

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

Dịch nguyên bản từ cuốn “Cẩm nang ngôi nhà hiện đại”
Biên tập: Đinh Kiệt của NXB Nhân dân Nội Môn
Tháng 5 năm 2002

PHẦN MỘT

QUẢN LÝ GIA ĐÌNH PHẢI CÓ NẾP

Nếu muốn việc nhà việc cửa luôn được ngăn nắp gọn gàng, thì phải làm tốt việc dự toán trong gia đình, và giải quyết tốt mọi việc trong nhà một cách thoả đáng. Làm được những điều đó tất sẽ thu xếp được những khoảng thời gian rảnh rỗi, để tận hưởng cuộc sống hạnh phúc.

- Sắp xếp thoả đáng mọi việc trong nhà.
- Tính toán tỉ mỉ mọi việc trong nhà.

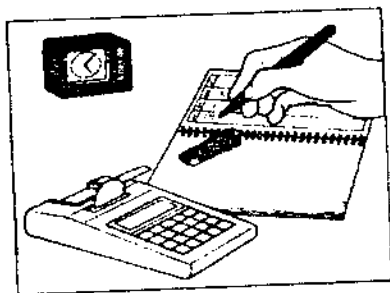
A- SẮP XẾP THỎA ĐÁNG MỌI VIỆC TRONG NHÀ

BƯỚC MỘT CỦA VIỆC QUẢN LÝ GIA ĐÌNH

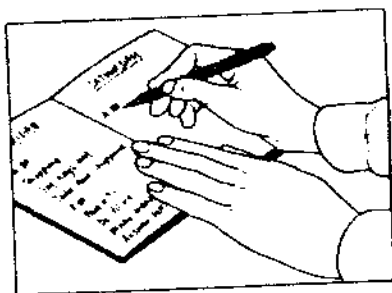
Phương pháp chính xác: Muốn quản lý gia đình đi vào nề nếp, thứ tự thì phải có phương pháp. Phương pháp chính xác là phải sát thực tế, phù hợp với phong cách, thể lực và thời gian của cá nhân giúp cho con người có thể phát huy cao nhất hiệu quả sử dụng mọi tiện nghi vật chất trong nhà. Đó chính là phương pháp thoả đáng nhất.

Những phần cắt giảm không được làm đảo lộn trật tự những phần khác. Lập dự toán các việc trong nhà, ghi chép chi thu, bố trí các cuộc hẹn và sắp xếp chương trình hoạt động hàng ngày, lưu trữ thư tín, chứng từ hoá đơn v.v... để giúp cho việc giải quyết mọi vấn đề được thuận lợi. Còn nếu thời gian dành cho việc ghi chép những thứ đó mà tốn hơn nhiều so với thời gian thực tế giải quyết vấn đề, thì phải điều chỉnh lại. Bạn có thể xem những phương pháp đơn giản dưới đây.

Chỉ cần có một cuốn lịch và chương trình hoạt động hàng ngày là đủ.



Bắt đầu ngay: Nếu muốn làm mọi việc vừa tốt vừa nhanh, thì phải bắt tay vào



Phải gắn bó nhịp nhàng thành thể hữu cơ: phải hiểu rõ mình làm việc buổi sáng

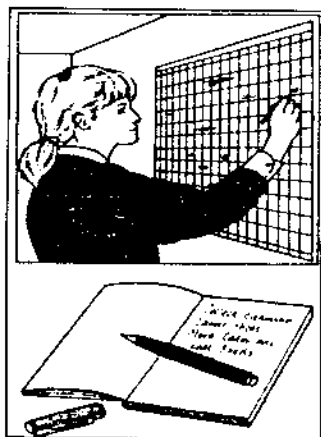
việc ngay, không nên chần chừ. Nếu cần gọi điện thoại hãy quay số ngay đi, cần viết thư thì viết ngay đi. Nếu công việc rất lớn hãy chia ra mà làm. Ví dụ như cơm phải ăn từng miếng một, không thể nuốt chửng cả bát ngay một lúc, giải quyết việc lớn cũng vậy.

hay buổi tối có hiệu quả nhất. Giải quyết mọi việc quan trọng và đỡ sức nhất vào lúc cơ thể ở trạng thái tốt nhất. Nhưng công việc sự vụ hàng ngày không thể đợi làm vào lúc ở trạng thái như thế mà phải sắp xếp việc nhà tuần tự, nhịp nhàng, hợp lý thì mới có hiệu quả tốt.

LỊCH VÀ CHƯƠNG TRÌNH HOẠT ĐỘNG HÀNG NGÀY

Lịch hàng ngày của gia đình: Có thể mua một tờ lịch to ở hiệu sách về treo ở chỗ nhìn rõ trong nhà. Đầu năm đem tất cả những ngày quan trọng của gia đình, ví dụ: ngày sinh của mọi người trong nhà, những ngày kỷ niệm trong năm, kỳ nghỉ v.v... ghi lên tờ lịch. Rồi những cuộc hẹn sau này của mọi người trong nhà cũng ghi vào lịch và khuyến khích mọi người tận dụng lịch đó. Cứ như thế, việc sắp xếp các hoạt động trong gia đình sẽ được thuận lợi, và tình hình hoạt động của mọi thành viên trong gia đình cũng được nắm chắc rõ ràng như trong lòng bàn tay.

Sổ ghi chép: Mua một quyển sổ ghi chép (sổ tay) nhỏ để mang theo, dùng để ghi chép những hoạt động và sự việc phát sinh như kiểu sổ chi thu hàng ngày, để thay thế cho những mẫu giấy vụn vặt ghi chép hàng ngày. Tất cả các cuộc hẹn, những đồ vật đợi mua, và những việc cần làm đều ghi lên sổ



tay. Khi những ngày quan trọng sắp đến, phải chuyển ghi những sự việc thời gian ở trên tổng lịch của gia đình vào sổ tay.

Sổ tay cần mua loại phù hợp: Sổ tay bày bán trong hiệu sách có đủ loại đủ kiểu, nhưng ta chỉ cần chọn mua loại phù hợp. Nếu cần dùng loại sổ tay bỏ túi, thì không nên mua loại sổ tay đóng kiểu dây thép xoắn ốc, vì dây thép đó dễ móc vào túi áo. Chỉ cần mua loại sổ tay rẻ tiền, có kích thước độ 15 x 10cm là được.

Ghi chép kỹ các tài liệu cần thiết: Chúng ta đem tất cả các tài liệu, số điện thoại cần thiết cho công việc tuần tự ghi vào sổ tay, để dùng khi cần thiết.

Không cần thiết phải ghi chép hết công việc hàng ngày: Không cần thiết phải ghi chép hết từng việc hàng ngày cần làm vào sổ tay, để tránh ghi chép quá vụn vặt. Chỉ cần ghi vào sổ tay những việc đặc biệt cần làm, để tránh bị quên.

Ghi chép những việc muốn làm: Trên sổ tay chừa ra một khoảng trống, dùng để ghi chép những việc muốn làm. Thí dụ: liệt kê những sách muốn xem, những cuốn băng cần thuê, những phim muốn xem, những nơi có thể cùng bạn bè đi tham quan, những quán ăn muốn đến ăn thử v.v...

Đặt kế hoạch trước: Khi bắt đầu một tuần, thậm chí tốt nhất là từ cuối tuần trước, đã phải đặt kế hoạch làm việc cho vài ngày sau. Như vậy càng có thể nắm vững những việc phải làm trong tuần sau, có thể chủ động chia việc quan trọng phải làm, tránh được công việc bị ùn tắc ở cuối tuần.

Phải dành thời gian rảnh rỗi để tranh thủ nghỉ ngơi: Chừa lại một số thời gian để bản thân rảnh rỗi nghỉ ngơi, để cùng bạn bè gặp gỡ ôn lại chuyện cũ. Và còn phải coi những hoạt động này là những cuộc hẹn quan trọng. Nếu không chú ý chừa lại thời gian rảnh rỗi nghỉ ngơi thì việc nhà sẽ choán hết mất.

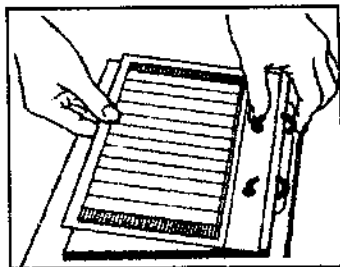
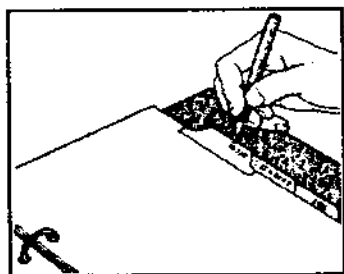
Tuỳ thân mang theo: Sổ tay phải luôn mang theo. Đã có chương trình hoạt động hàng ngày mà không nhớ đến, thì thà không có còn hơn.

Mỗi ngày làm một việc chán ghét: xác định mục tiêu, mỗi ngày làm một việc phải làm, nhưng là việc rất không thích. Sau khi làm xong, sẽ có được cảm giác thành công.

Dùng một quyển sổ tay khác ghi những việc phức tạp: Dùng một quyển sổ tay khác để ghi chép những việc đặc biệt và tương đối phức tạp. Ví dụ: đi làm thủ tục nhập học cho con, dọn nhà hoặc sắp xếp các hoạt động nghỉ ngơi hàng năm cho mọi người trong gia đình v.v...

Giữ lại sổ tay: Sổ tay dùng hết không nên vứt ngay đi.

Ví dụ: hai tháng trước, những linh kiện (lò bếp) đặt mua khi mang về không vừa, nên phải gọi điện thoại tìm người có liên quan đến giải quyết. Do đó sổ tay dùng hết vẫn phải giữ lại phần ghi chép, không chừng sau này khi cần tài liệu gì phải lục đến.



- Đem phân loại những mục ghi trên sổ ghi chép, như địa chỉ, số điện thoại, hàng cần mua, kế hoạch lâu dài, các cuộc hẹn.

- Ghi chép thu chi các khoản

- Đối với cột các cuộc hẹn, có thể mua một cuốn sổ kế hoạch cả năm loại nhỏ, hoặc lấy những trang miễn phí trên cuốn lịch nhỏ. Chỉ cần bỏ bìa lịch đi, đục lỗ.

mục khác. Dùng thẻ phân biệt để tách riêng từng mục một, và ở phần lùi ra ở mép thẻ điền tên của các hạng mục để tiện kiểm tra.

rồi lồng vào vòng kẹp từng tờ rồi là được. Bây giờ tất cả đã đủ, có thể bắt đầu bố trí sinh hoạt cho ngăn nắp, trật tự trên sổ.

Bạn sinh hoạt có nền nếp không?

1- Khi cần lục tìm một phong thư, hoá đơn, báo cáo hay văn bản khác để trong cặp tài liệu hoặc trên bàn làm việc, có cần đến 10 phút không?	có/không
2- Trên bàn có lưu giữ đủ các thư tín linh tinh, chứng từ mà hơn một tháng nay vẫn chưa xem đến không?	có/không
3- Có khi nào vì quên nộp tiền điện, tiền hơi đốt, tiền điện thoại v.v... mà bị cắt điện, điện thoại, dùng cung cấp hơi đốt không?	có/không
4- Trong vòng hai tháng trước, có khi nào quên sắp xếp trước một cuộc hẹn, một ngày kỷ niệm trong năm, hoặc một ngày sắp sửa kỷ niệm không?	có/không
5- Có những trang báo, tạp chí chưa đọc vẫn còn gấp nguyên để đấy không?	có/không
6- Ngày thường có nấn ná làm chậm công việc, đến nỗi cuối cùng nước đến chân mới nhảy?	có/không
7- Thường ngày có hay quên mang theo chìa khoá, kính, găng tay, túi xách, cặp tài liệu hay đồ dùng tùy thân khác mà để quên ở chỗ khác không?	có/không
8- Những đồ dùng chưa quyết định để ở nơi nào, có tùy tiện quẳng ở một góc nào đó không?	có/không

- 9- Nếu có nhiều khoảng không hơn, có thể nào giải quyết được mọi vấn đề tồn đọng không? có/không
- 10- Cũng muốn cho ngăn nắp trật tự, nhưng nhiều đồ dùng vẫn vứt lung tung, không biết bắt tay thu dọn từ đâu? có/không
- 11- Đã phân cho mỗi đứa trẻ những việc làm tự nguyện trong nhà chưa? có/không
- 12- Mỗi tối kiểm tra lại thấy đã hoàn thành công việc chính định làm chưa? có/không
- 13- Những đồ dùng, đồ đựng nhà bếp thường dùng đã để ở nơi thuận tiện lấy dùng chưa? có/không
- 14- Bố trí nhà khách đã có thể làm cho người nhà và khách nói chuyện được thoải mái mà không cần phải cao giọng không? Có chỗ để đồ ăn nhẹ và đồ uống không? có/không

Phương pháp tính điểm: từ câu 1 - 10 nếu đáp án là "có" thì được 1 điểm; từ câu 11 - 14, nếu đáp án là "không" thì được 1 điểm.

Cách bình điểm:

Từ 1-3 điểm	Là sinh hoạt có nền nếp, trật tự. Hãy dùng những gợi ý của chương trình này để cho cuộc sống thêm hoàn mỹ.
Từ 4-7 điểm	Là sinh hoạt thiếu ngăn nắp, trật tự, có thể mang lại những điều phiền phức. Hãy thử dùng những gợi ý ở chương này.
Từ 8-10 điểm	Là sinh hoạt lộn xộn.
Từ 11 điểm trở lên	Là sinh hoạt thiếu nề nếp nghiêm trọng. Có thể làm theo các gợi ý của chương này để cải thiện sinh hoạt và phải làm ngay

TRUYỀN ĐẠT TIN TỨC

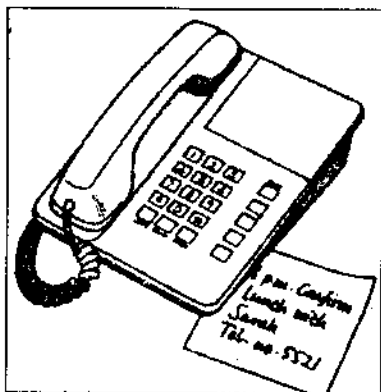
Cả nhà sử dụng: Kỳ thực cũng chẳng cần tốn bao công sức là có thể thành lập ngay một trạm truyền đạt tin tức nhỏ có hiệu quả ở ngay trong nhà. Chỉ cần để mảnh giấy ghi chép trên mặt tủ lạnh hoặc dán trên cửa, hay dùng đinh ấn (treo bản đồ) ghim tờ giấy ghi chép đó lên một mảnh ván treo trên tường là được. Khuyến khích mọi người trong gia đình sử dụng phương pháp truyền tin này, ghi lại toàn bộ mọi kế hoạch, bang kê mua đồ dùng, tin nhắn qua điện thoại v.v... của họ.

Thay tin tức mới: Tin tức truyền đạt phải thường xuyên thay mới, vứt bỏ những tờ giấy ghi chép đã quá hạn hoặc đã giải quyết xong. Mỗi ngày cố gắng làm xong mọi việc phải làm, hoặc ghi lại vào sổ tay, để tiện sau này giải quyết.

DÙNG ĐIỆN THOẠI ĐỂ TIẾT KIỆM THỜI GIAN

Gọi điện thoại trước: Để đỡ lãng phí thời gian, trước khi đi xa làm việc gì, phải gọi điện thoại trước để tìm hiểu tình hình, như xác định cuộc hẹn, hỏi rõ thời gian và địa điểm cuộc hẹn, hỏi rõ cửa hàng nào đó xem có thứ mình cần mua không, thời gian bán hàng, hỏi xem phòng trưng bày nào đó chiều thứ 7 có mở cửa không v.v... Dùng để thời gian quý báu cuối tuần lãng phí vào những việc vô bổ.

Lời dài nói ngắn: Học tập cách nói ngắn gọn, dễ hiểu, đầy đủ mà không làm đối phương khó chịu. Ví dụ: có việc cần bàn đây, sau đó mới nói nội dung chính. Tất nhiên, xong việc rồi đừng quên ghi lại nội dung đàm thoại.



Gọi điện thoại thay cho viết thư: Có lúc gọi điện thoại so với viết thư thì tiết kiệm thời gian và hiệu quả hơn nhiều, nhất là trong lúc rất bận rộn. Như gọi điện thoại đường dài, số chi phí so với viết thư thì kinh tế hơn nhiều.

DÙNG THÀNH THẠO MÁY GHI ÂM ĐIỆN THOẠI

- Khi xem vô tuyến, tắm gội cho trẻ nhỏ hoặc ăn cơm, chỉ cần dùng máy ghi âm điện thoại, sẽ không phải nghe trực tiếp máy điện thoại.

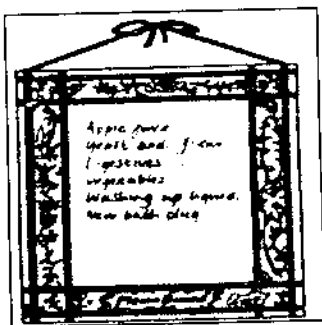
- Sử dụng máy ghi âm điện thoại sẽ không ghi sai một cuộc điện thoại nào gọi đến (chỉ cần người gọi đến để lại lời nhắn tin).

- Khi vắng nhà, dùng bộ máy điều khiển từ xa để nghe lời nhắn lại từ điện thoại thì rất tốt. Giả dụ khi làm việc quá giờ ở văn phòng, thì dùng máy ghi âm điện thoại là tiện lợi nhất.

- Khi có việc cần thiết, nếu không thể liên lạc trực tiếp với người cần tìm, có thể ở đằng sau lời thoại cho thêm một đoạn nhỏ lời nhắn tin, để hướng dẫn cho người mình cần tìm cách liên hệ thế nào.

- Đừng ngại để lại lời nhắn tin, đồng thời khích lệ bạn bè sử dụng máy ghi âm điện thoại. Như vậy có thể rút ngắn thời gian thông tin, mà lại có thể tiết kiệm được chi phí điện thoại.

- Mỗi ngày phải xử lý hết những từ nhắn đã ghi lại, và đặt một cuốn sổ ghi chép ở cạnh máy ghi âm điện thoại, để ghi lại những từ nhắn và số điện thoại. Nếu đang nghỉ ở nhà nhân ngày nghỉ, dự tính có nhiều người gọi điện đến, có thể sử dụng bộ máy điều khiển từ xa để thu nghe những lời nhắn từ điện thoại, và nhắc bạn bè căn cứ vào nhu cầu mà đổi băng ghi âm.



Đồ dùng cần mua và những cuộc hẹn: Bảng kê mua hàng kiểu sổ chi thu hàng ngày: Đem tất cả những thực phẩm và những đồ dùng trong nhà liệt kê ra một bảng kê. Hễ nghĩ đến thứ đồ dùng nào cần mua thì viết vào ngay. Đợi đến khi mua hàng không phải tốn công nghĩ ngợi, và khỏi bị sót.

Liệt kê trên bảng mua hàng: Nếu không dùng phương pháp trên có thể liệt kê tỉ mỉ những đồ thường dùng ra, sau đó photocopy thành nhiều bản. Mỗi khi cần mua hàng, chỉ cần đánh dấu lên hàng cần mua là được.

Thuận đường làm việc: Đem tất cả những việc cần làm tập trung lại để làm, để khi đi một vòng là có thể làm xong nhiều việc. Như vậy bố trí thuận đường làm mấy việc luôn, có lợi hơn nhiều so với đi một vòng chỉ làm được một việc.

Chọn thời gian thích hợp: Chọn thời gian đi làm việc vào lúc giao thông thông suốt và thời điểm ít người qua lại. Ví dụ: thời gian cơm trưa thứ hai hàng tuần, thì trước quầy ngân hàng khu công nghiệp có thể nói là xếp hàng dài dằng dặc, có thể đổi lại ta đến ngân hàng khu nhà ở sẽ vắng vẻ hơn, và nghe nói vào thứ ba hàng tuần thì khách vào các siêu thị vắng hơn.

Cùng đi kiểm tra sức khỏe: Sắp xếp để mọi người trong gia đình (ít nhất là đưa tất cả trẻ em) cùng đi kiểm tra sức khỏe hay khám răng lợi. Cả nhà lần lượt vào cho bác sĩ khám sẽ giảm bớt được số lần và thời gian đi lại.

Khi đi khám bệnh, cố gắng là người đầu tiên được khám vào buổi sáng, để tránh những người xếp trước làm mất thời gian. Như vậy có thể tiết kiệm được thời gian giữa nửa ngày đi làm việc khác.

Thấy đường may thì sờ kim: Mỗi ngày ra ngoài làm việc, nên đem theo người bản chương trình hoạt động hàng ngày. Nếu có thời gian, có thể làm trước những việc mà dự định cuối tuần mới làm.

Giúp đỡ lẫn nhau: Bố trí để mọi người trong nhà giúp nhau làm việc. Ví dụ: muốn đem đổi một chiếc áo sơ mi ở cửa hàng quần áo, có thể đặt nó ở chỗ dễ thấy, để tiện cho người đi đổi hoặc người tiện đường đi qua cửa hàng đó mang đi. Nhưng để làm được tốt, nên dính một miếng giấy, viết rõ những mục cần đổi như kích thước số áo, màu sắc hay những mục khác không hợp phải trả lại buộc lên áo sơ mi.



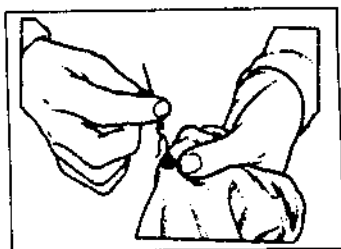
TRANH THỦ TỪNG GIẤY TỪNG PHÚT

Phần lớn những việc vụn vặt trong nhà đều có thể hoàn thành trong thời gian ngắn. Ví dụ: khi ngồi đợi khám bệnh ở phòng khám có thể tính toán các khoản chi tiêu. Khi ngồi trên các phương tiện giao thông công cộng có thể kê khai các phiếu mua vật tư. Trong khoảng thời gian vụn vặt từ 5-30 phút, cũng có thể hoàn thành được những công việc dưới đây

Những việc có thể làm trong

5 phút

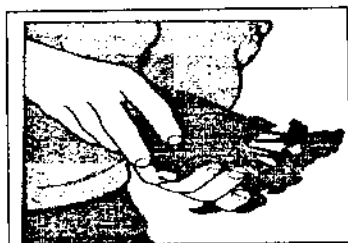
1. Đính cúc áo
2. Sửa móng tay
3. Xác định thời gian hẹn
4. Thống kê danh sách khách mời
5. Tưới nước cho chậu cây trong nhà
6. Đặt vé đi nghe nhạc



Những việc có thể làm trong

10 phút

1. Giặt tay một số quần áo
2. Chọn các tấm thiệp sinh nhật



3. Chăm sóc cây cảnh
4. Viết một đoạn thư ngắn.
5. Làm vài động tác thể dục.
6. Chính lí bàn làm việc

Những việc có thể làm trong 30 phút

1. Nhổ cỏ ở chậu hoa
2. Làm thủ công
3. Đánh bóng đồ sắt, đồ đồng
4. Đọc các tạp chí và báo chưa đọc



XỬ LÝ (GIẢI QUYẾT) BƯU KIẾN

Làm một lần để tránh đi những phiền phức về sau: Phần lớn các bưu kiện chỉ cần giải quyết một lần. Cần đem tất cả những bưu kiện không phải giải quyết, không quan trọng và không đáng phải lưu lại vứt hết ngay, để tránh chất đống bưu kiện không cần thiết, sau này phải giải quyết lại.

Ghi chú những việc cần giải quyết: Ghi những việc cần giải quyết, cần viết thư trả lời. Khi đó, chỉ cần ghi rõ vào giấy viết thư rồi kẹp vào sau thư đến là được. Như vậy có thể bớt được giấy tờ không phải lưu trữ, mà những điều ghi chú cần giải quyết không thất lạc. Không cần phải dùng máy chữ để đánh lại những điều ghi chú cần giải quyết đó, mà chỉ cần dùng bút viết lại những điều ghi chú giải quyết thật rõ ràng là được.

Thiệp chúc mừng: Nên mua sẵn những tấm thiệp chúc mừng, như thiệp chúc mừng sinh nhật, thiệp thăm hỏi, thiệp chúc mừng nhân các ngày lễ, Tết v.v... để khi cần có dùng ngay.

SẮP XẾP VIỆC NHÀ

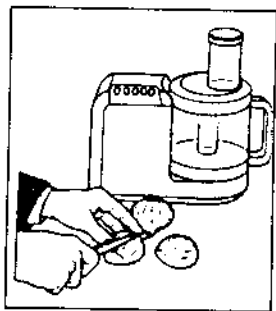
Vật về chôn cũ: Cần tạo thói quen để tất cả những vật dụng sau khi dùng xong trở lại chỗ cũ, đồng thời nhắc nhở

người nhà cũng làm như vậy. Nếu hàng ngày như vậy, sẽ đỡ thời gian thu dọn và cũng đỡ lãng phí thời gian phải tìm kiếm.

Giải quyết vụn vặt trong nhà: Giải quyết kịp thời những việc vụn vặt trong nhà sẽ tốn rất ít thời gian. Ví dụ: quần áo nếu để cuối tuần mới giặt sẽ tốn cả thời gian nghỉ cuối tuần có khi còn hỏng quần áo; ngược lại, nếu trước khi ăn sáng đem bỏ quần áo cần giặt vào máy giặt, thì sau khi ăn sáng xong đã có thể hong khô quần áo hoặc chuyển sang máy vắt vắt sạch v.v...

Thao sử dụng các đồ trong nhà:

Các đồ dùng trong nhà nếu quả thực tiết kiệm được thời gian và công sức cho ta, thì nên dùng nó thật hợp lý, nhưng không được dùng lung tung. Khi dùng máy xay xong phải rửa sạch ngay và lau khô, thời gian tiêu phí có thể không khác dùng dao thái băm hành tỏi. Không để các loại dụng cụ máy móc vào rửa chung với máy rửa bát đĩa. Những thứ phải dùng ngay như ấm trà, dao thái, bình nấu sữa... dùng xong phải lập tức cọ rửa sạch.



Dự phòng thời gian để phòng bất trắc: Mỗi ngày cần phải để ra một ít thời gian để ứng phó với những sự việc, sự cố, những việc khẩn cấp xảy ra ngoài ý muốn. Có những việc, bất kể ta sắp đặt cẩn thận trước thế nào, bất kể ta để chừa thời gian để phòng lỡ việc, nhưng không thể lường hết được, có thể thời gian tiêu tốn vẫn nhiều hơn dự tính.

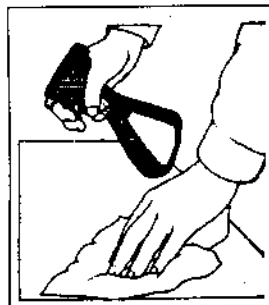
Tính toán thời gian làm việc chuẩn bị: Một công việc chỉ cần làm trong nửa giờ, tại sao lại phải tiêu tốn thời gian gấp đôi? Có thể là ta mới chỉ tính toán tới thời gian làm thực tế, mà chưa tính đến thời gian chuẩn bị và các khâu cần thiết khác, ví dụ thời gian mang ra, mang về, hoặc thời gian đến

cửa hàng mua bán những thứ phát sinh cũng phải tính gộp vào đó v.v...

Chia việc mà làm: Nên đem những công việc phức tạp chia ra mà làm. Nếu sắp xếp chỉnh lý tất cả các tủ trong nhà có thể phải làm trong vài ngày, nhưng nếu chỉ dọn dẹp, sắp xếp cho một tủ, có thể chỉ cần 15-20 phút.

ĐÓN TIẾP KHÁCH ĐẾN CHƠI NHÀ

Mẹo che giấu lỗi nhỏ: Giả dụ buổi tối có khách đến chơi nhà, nhà cửa lại không được gọn gàng sạch sẽ lắm, nên bật đèn nền sàn, điều chỉnh ánh sáng đèn cho tối bớt, bê lên trà ngon, bật máy hát. Như vậy chỉ cần bụi bặm và các chỗ lộn xộn trong nhà không quá lắm, thông thường khách không chú ý đến đâu.



Chú ý trình tự trước sau: Làm tốt công tác vệ sinh cơ bản, ví dụ sau khi quét gọn nhà xong, nên tập trung thu dọn sắp xếp những đồ dùng dễ đập vào mắt nhất. Chỉ cần sắp xếp gọn gàng, làm sạch bề mặt đồ dùng, lau bóng những đồ dùng gia đình tốt nhất là bộ mặt trong nhà đã thay đổi hẳn.

Trang điểm bộ mặt: Khéo léo lợi dụng những cảm giác sai, có thể che được con mắt của khách mời. Ví dụ lau thật sạch những chiếc ghế tựa màu trắng, khách sẽ cho rằng các ghế tựa màu đen cũng sẽ rất sạch. Giả dụ trên thảm có thêu hoa vân nổi, ta đem lau sạch những hoa vân nổi đó, để nó thật chỉnh tề bằng phẳng sạch sẽ, khách có thể sẽ cho rằng những đồ dùng khác cũng sạch sẽ chỉnh tề như vậy.

Quét dọn lần cuối: Trước khi khách đến, cần phải quét dọn vệ sinh một lần cuối nhà cửa và buồng vệ sinh. Dùng thuốc tẩy rửa cọ sạch cửa sổ, dùng khăn lau lau nhanh mặt tường buồng tắm và dụng cụ vệ sinh, sau đó cọ rửa sạch.

LÀM MỘT SỐ VIỆC CHUẨN BỊ TRƯỚC LÚC NGỦ

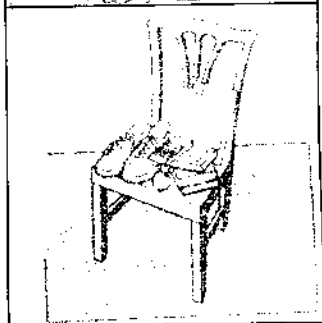
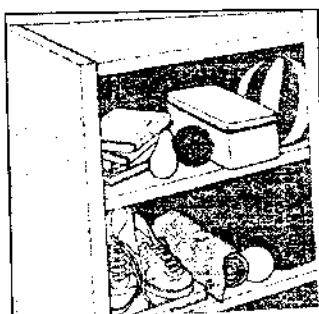
Chuẩn bị cho sáng hôm sau: Trước khi đi ngủ làm sẵn một số việc chuẩn bị có thể tránh cho sớm hôm sau khỏi xảy ra tình hình lộn xộn. Thí dụ: viết sẵn một mẫu giấy thống kê quần áo cần lấy ra mặc, chuẩn bị bữa cơm trưa, phân phát tiền cho bữa trưa v.v... Như vậy thời gian tốn không bao nhiêu, nhưng có thể giúp có được chuẩn bị tốt để đón một ngày mới nhàn rỗi hơn.

Bày sẵn đồ dùng trong bữa sáng: Cơm tối xong, khi thu dọn bếp tiện thể bày sẵn những đồ dùng bữa sáng hôm sau. Dem mút quả, mì sợi và những thực phẩm khác không cần để tủ lạnh để sẵn ra, để sáng sớm hôm sau đỡ tốn nhiều thời gian công sức.

CUỘC SỐNG ÍT ÔN ÀO TẠO THOẢI MÁI

Trở về chỗ ở vui vẻ: Sáng sớm để ra một ít thời gian thu dọn giường chiếu, thu dọn sạch sẽ nhà bếp rồi mới ra khỏi nhà. Khi về nhà, sẽ cảm thấy vui vẻ tự tại, cũng là làm gương cho những người khác trong nhà.

Già để đồ cá nhân: Ở gần cửa lớn đặt một cái giá, chia cho mỗi đứa con một ngăn, để chúng cất những đồ dùng cần thiết của mình như: hộp cơm trưa, quần áo thể thao v.v... để khi sớm ra, trước khi chúng rời nhà có thể nhanh chóng mang những đồ dùng cần thiết. Buổi chiều khi về nhà cũng đặt những đồ của



mình lên giá. Ngoài ra, chừa lại một ngăn để bày những sách mượn đọc từ thư viện và dặn các cháu khi đọc xong sách lại để trở lại giá sách. Như vậy có thể tiết kiệm được không ít thời gian công sức.

Chuẩn bị tiền lẻ: Ở một chỗ thuận tiện đặt một cái đĩa (hoặc một cái hộp) v.v... để đựng tiền lẻ. Mỗi ngày tiền lẻ mua hàng còn lại, đựng vào chỗ đó, để khi người nhà đi ra ngoài cần tiền lẻ là có chỗ lấy ngay, không phải chạy khắp nơi đi tìm nữa.

PHÂN CHIA VIỆC NHÀ

Phân chia việc nhà như thế nào? Căn cứ vào tình hình thảo luận của người nhà về công việc mà mỗi người thích làm nhất. Có người ghét rửa khay đĩa, nhưng lại không để ý đến việc lấy đĩa từ trong máy rửa bát đĩa ra. Tranh luận với họ, chẳng bằng phân cho mỗi người những việc mà họ muốn làm.

Đừng lấy tư cách chủ nhà: Đừng tỏ thái độ chủ nhà. Khi trẻ nhỏ nhận làm việc, hãy cứ để cho chúng tiếp tục làm theo cách của mình, và chịu trách nhiệm về việc làm của mình, không nên quá chú ý giám sát chúng.

Tập trung tư tưởng vì lợi ích chung: Trên cơ sở ý kiến tập thể của cả nhà để duy trì mức chuẩn bị công việc của mỗi người. Khi phát hiện thấy có việc làm chưa tốt, cần phải nhắc nhở, nhường cho các thành viên gia đình khác phê bình, sau đó để họ tự đi giải quyết vấn đề.

Hiệu chỉnh kỳ vọng: Không nên kỳ vọng quá cao. Sau khi từng người trong nhà tự nguyện đảm nhận công việc của mình, họ đều có quyền quyết định công việc phải làm tốt như thế nào? Nếu chỉ có một mình mình yêu cầu một công việc nào đó phải làm tốt hơn, thì phải kiểm tra lại kỳ vọng của bản thân mình, xem xem có phải chỉnh lại không? Như vậy có thể khiến cho mọi người trong nhà sẽ càng đồng tâm hiệp lực mà làm việc.

TÌM NGƯỜI GIÚP ĐỠ

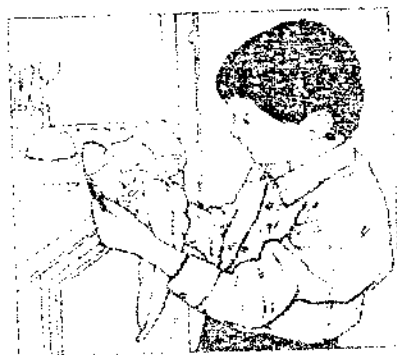
Nhờ người làm giúp: Nếu trong một thời gian thích hợp vẫn chưa thể làm tốt việc nhà, có thể tìm người làm giúp. Cho dù mỗi tuần chỉ nhờ người làm giúp 3 giờ việc nhà, thì cũng đạt được kết quả không thể tưởng tượng nổi.

Nhờ bạn bè hay người hàng xóm làm giúp: Nếu mời không được nhân viên chuyên nghiệp làm giúp việc liên quan trong nhà, đừng ngại động não tìm người làm giúp. Một số học sinh hay người hàng xóm có thể làm giúp một hai việc nhà, thí dụ quét dọn nhà cửa, là quần áo, lau chùi cửa hoặc đến cửa hàng tạp hoá gần đó mua hộ đồ v.v...

ĐỂ CON CÁI CHIA XE VIỆC NHÀ

Bên bỉ huấn luyện: Bất kể việc nhà nào cũng đều phải làm theo từng bước, phải hướng dẫn trẻ làm như thế nào, đừng tưởng làm mẫu một lần, là chúng có thể làm tốt ngay. Phải ghi những bước sau: làm mẫu, hướng dẫn, huấn luyện. Mỗi việc sau khi con trẻ làm xong phải kiểm tra và khen chúng.

Định thời hạn: Phải định rõ thời hạn hoàn thành mỗi công việc, như: trước lúc đi học, trước bữa cơm tối. Trẻ nhỏ sau khi ăn cơm tối thông thường sẽ rất mệt, đừng để chúng gác công việc đến tối mới hoàn thành.

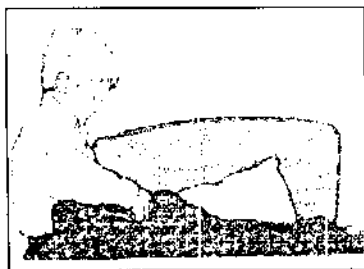


Cùng nhau làm việc: để trẻ nhỏ tuổi nhất cũng tham gia làm việc nhà. như vậy sẽ thúc đẩy tiến độ công việc được nhanh hơn và chúng cũng cảm thấy mình cũng làm một thành viên trong nhà.

Nam nữ bình đẳng: không nên phân chia ra việc này của con gái làm, việc kia của con trai làm mà chia đều con trai con gái làm một lượng công việc bằng nhau.

Phân phối công việc: Để cuối tuần các con thử làm một bữa ăn sáng đơn giản. Muốn vậy trước hết phải liệt kê một bản phân phối công việc, để chúng theo đó mà làm. Những việc lớn có thể chia nhỏ ra mà làm dần. Khi phân công công việc, phải chú ý tuổi tác và khả năng của mỗi đứa để phân công cho phù hợp.

Thu dọn giường chiếu: Đối với trẻ 6 tuổi, ít nhất cũng có thể thu dọn giường chiếu của mình. nếu sắp xếp chưa ngay ngắn lắm cũng không sao. Dùng chân mút, chân nhung nhẹ thay cho chân bông nặng để trẻ thu dọn đỡ tốn sức.



TRẺ 5 TUỔI ĐÃ CÓ THỂ GIÚP LÀM VIỆC NHÀ

- Mỗi ngày có thể tự thu dọn giường chiếu của mình. lúc đầu có thể chỉ qua loa đôi chút, xong dần dà, chúng cũng có thể làm tốt.

- Để quần áo sạch về tủ quần áo hoặc ngăn kéo, bỏ quần áo bẩn vào làn hay chỗ để quần áo cần giặt.

- Tưới nước cho chậu cây cảnh trong nhà, dọn đồ chơi để về tủ hay hòm đựng đồ chơi.

- Nuôi vật cảnh như chó, mèo, cá cảnh (đừng quên phải nhắc chúng một chút).

- Trước khi ăn tham gia bày bàn.

- Thu dọn bàn, mỗi ngày thu dọn một thứ đồ vật.

TRẺ 10 TUỔI CÓ THỂ GIÚP LÀM NHỮNG VIỆC NHÀ SAU

- Dọn dẹp sọt rác và gạt tàn thuốc lá.

- Bỏ thùng rác ra ngoài cửa.

- Dùng máy hút bụi hút bụi nền nhà và thảm sàn nhà.

- Cọ rửa nền nhà bếp.

- Là quần áo của bản thân và các khăn ăn, khăn bàn

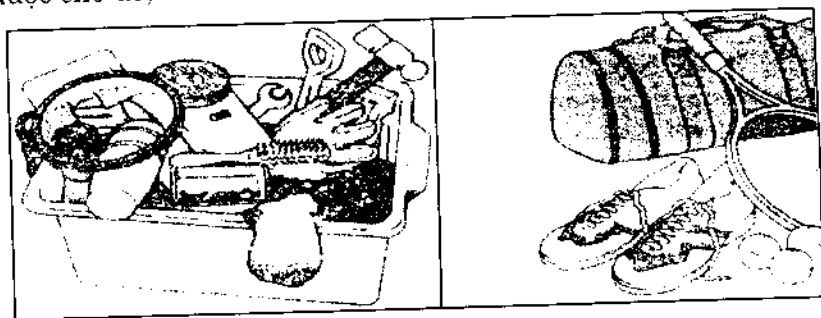
trong nhà.

- Lau sáng các đồ vật bằng bạc, đồng, đồng đen.

- Rửa xe, hút bụi buồng xe v.v...

THANH LÝ ĐỒ DÙNG LINH TINH

Để ở chỗ nào: Trước khi mua đồ dùng, phải nghĩ trước xem để đồ dùng đó ở đâu. Nếu trong đầu chưa xác định rõ được chỗ để, thì tốt nhất đừng mua thêm về nữa.



Thùng đựng đồ linh tinh tạm thời: Những đồ linh tinh nhặt được trong nhà nên để gọn lại

Những đồ vật liên quan đến nhau: Để những đồ vật liên quan đến nhau

một chỗ, ví dụ như một chiếc bút tất, một chiếc găng tay, và một số linh kiện phụ tùng dụng cụ máy móc quan trọng nhưng chưa biết để đâu như linh kiện, ốc vít, cò lè... đều nên tạm thời để vào một cái hòm (túi) đựng đồ linh tinh. Rồi vào lúc rảnh rỗi đem ra phân loại, để người nhà mang đồ vật của mình đi, những thứ không cần nữa thì vứt đi.

Những đồ vật nào cần vứt bỏ: Định kỳ bỏ các đồ vật dụng trong nhà ra sắp xếp lại, những thứ không dùng đến thì vứt đi.

Có thể giúp các bạn một chuẩn mực tham khảo là: Khi người trong nhà không còn để ý đến một vật trang trí (ví dụ như bức tranh treo tường) cũng có thể đến lúc vứt bỏ nó đi. Cũng có thể dùng phương pháp một vào một ra để xử lý, như mỗi khi trong nhà mua thêm một đồ vật mới, thì nên bỏ đồ vật cũ cùng loại đi.

Đừng nên tự mình quyết định: Lưu ý! Chưa được sự đồng ý của chủ nhân không nên vứt bỏ đồ vật của họ đi. Có thể nhắc nhở, đề nghị với người trong nhà, khích lệ họ vứt bỏ một số đồ vật nào đó, nhưng đừng nên bắt ép họ phải tuân theo mình, điểm này hai bên phải phối hợp, đối với trẻ từ 4 tuổi trở lên đều nên làm như thế.

Chớ do dự quyết định: Đối với đồ dùng của bản thân phải dứt khoát, quyết vứt bỏ những thứ hỏng từ trước tới giờ không dùng, dù những thứ có dùng được không, cũng kiên quyết loại bỏ. Vì để chúng lại chỉ tổ chiếm chỗ, lại còn mất thì giờ làm vệ sinh sắp xếp dọn đi dọn lại chúng.

như vợt ten nít, bóng ten nít, giày thể thao và những thứ cần dùng cho việc chơi ten nít v.v... để vào một chỗ. Những thứ như dao thái thịt chín, đĩa, dụng cụ mài dao v.v... cũng nên để cùng một chỗ, không nên để vào các chỗ linh tinh để lúc tìm không được.

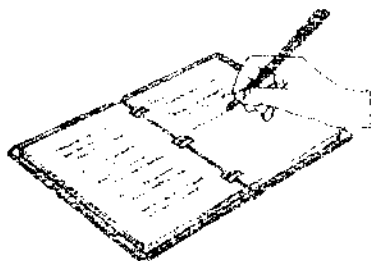
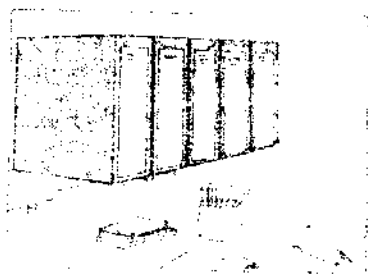
Từ ngoài vào trong: Nếu đột nhiên thấy hứng thú đi dọn dẹp lại nhà cửa, thì trước hết bắt tay làm từ bên ngoài nhà. Cần thận thanh lý những đồ dùng chất đống đầy trong nhà, rồi mới dọn dẹp đến các tủ chất đầy đồ đạc. Ngược lại, nếu dọn dẹp các tủ trước, thì chỉ làm rối loạn thêm gấp bội mà thôi.

Mỗi lần chỉ làm trong vòng một giờ: Nếu phải dọn dẹp một tủ chất đầy đồ đạc, nên định thời hạn làm trong một giờ, viết vào bản chương trình công tác mỗi tuần. Không nên nghỉ làm một lần là xong mọi việc, khi đến giới hạn thời gian nghỉ thì dừng lại, lần sau lại bố trí một giờ để làm tiếp, cứ như vậy lần lần làm xong mọi việc mới thôi.

Chia làm 4 loại: Để giảm bớt rối loạn, khi thu dọn tủ nên để cạnh 4 cái hòm (lần ...), để phân loại đồ đạc không nên đồ đạc để lại chỗ cũ, trên hòm dán nhãn hiệu "dùng cho từ thiện" "đồ hỏng" "để chỗ khác" "chờ quyết định".

Đồ đựng chứa các vật nhỏ linh tinh: Đặt ở một nơi thuận tiện đồ đựng những thứ nhỏ, tránh tiện tay bạ đâu để đấy hoặc làm mất. Ở gần cửa đóng một cái móc để treo những chìa khoá khi đi ra ngoài, ở trên bàn trang điểm đặt một cái hộp để tiền lẻ hay vòng tai, trên bàn làm việc đặt một chiếc ca cầm bút v.v...

Đối phó với thành viên lười trong gia đình: Nếu như trong gia đình có người không thích sạch sẽ gọn gàng, thì đem tất cả đồ dùng anh ta vứt linh tinh vào một cái thùng giấy lớn. Khi họ cần tìm thứ đó, để họ đến thùng giấy mà lấy.



- Trong nhà để một góc chuyên để sổ sách theo dõi giải quyết các việc sự việc trong gia đình. Có thể đặt một giá để các cặp tài liệu dạng hộp, một cái bàn thiết kế hết sức đặc biệt, hoặc dùng một quyển sổ dùng ghi chép các việc trong gia đình thiết kế chuyên. Mua một tủ công văn loại nhỏ để đựng các văn kiện giấy tờ cũng được.

- Đem huỷ bỏ các văn kiện giấy tờ không dùng đến nữa. Nếu muốn bảo tồn lại đồ vật, việc này hết sức nan giải. Trước hết phải tự hỏi mình xem có lý do gì giữ chúng lại không? Có thể tái sử dụng không? Rồi hãy quyết định.

B- TÍNH TOÁN TỈ MỈ MỌI VIỆC TRONG NHÀ

CHỖ HAY CỦA VIỆC LẬP DỰ TOÁN TRONG GIA ĐÌNH

5 lý do lớn khiến ta phải lập dự toán trong gia đình:

1. Biết được tiên tiêu như thế nào.

2. Khi hoá đơn đòi tiền gửi đến, ta có đủ tiền mặt để thanh toán.

3. Tránh được tình trạng nhập không đủ xuất.

4. Biết được có lãng phí tiền không.

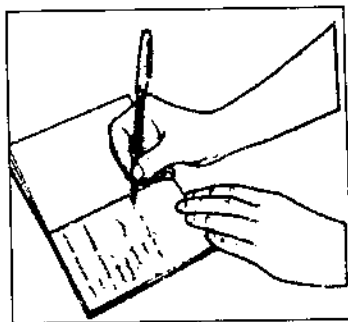
5. Xác định được trình tự trước sau mua hàng, tiêu tiền vào đúng những thứ cần mua.

LẬP DỰ TOÁN GIA ĐÌNH

Thiết kế một phương pháp vừa nhanh vừa giản đơn để giải quyết việc tài chính trong gia đình. Việc lập dự toán dùng cho gia đình tốt nhất nên làm thường xuyên. Cứ một tháng làm một ngày là tốt nhất, khi nhận được bảng kế toán hàng tháng ở ngân hàng là làm ngay. Có thể đem các khoản mục chi tiêu ghi vào sổ chi tiêu hoặc trên một bảng phân tích gồm 12 cột (cứ mỗi tháng 1 cột, dự toán cả năm sẽ được ghi chép hết). Nếu có máy tính trong nhà, thì có thể ghi chép các khoản chi thu vào biểu tính toán của máy vi tính.

Khi mới bắt đầu lập dự toán gia đình thường gặp một chút khó khăn. Nếu khi có đủ tiền để thanh toán các khoản chi thu thì sẽ dễ dàng làm.

Lên kế hoạch thu chi: Lợi dụng biểu dự toán gia đình để lên kế hoạch thu chi cho gia đình cho mỗi tháng trong năm như thế nào?



Trước hết hãy điền tất cả các khoản thu chi định kỳ hàng tháng, thí dụ căn cứ vào bảng thu chi về các khoản cần tiền, tiền thuế thu chi định kỳ v.v... đem tất cả các khoản lần lượt kết toán hàng quý, hàng năm ghi vào tháng đến kỳ hết sổ. Khi điền các khoản thu chi đừng quên tính gộp cả sổ chi thu chung vào.

Liệt kê những thứ tự ưu tiên của các hạng mục chi thu khác, có loại có thể là dài hạn (như kế hoạch về hưu), cũng có loại ngắn hạn (như đi du lịch hoặc mua sắm ô tô), có những loại cần chi ngay (như mua sắm dụng cụ mới, quần áo, sửa chữa nóc nhà bị dột v.v...).

Dự toán lúc nào cần dùng tiền, đem các hạng mục liên quan điền vào tháng đó; thí dụ cần mua sắm mới quần áo mùa hè, thì điền vào cột tháng 5. Tính toán xem mỗi tháng cần để bao nhiêu tiền thanh toán các hoá đơn định mức lớn kết toán mỗi mùa. Rồi đem những số hạng mục đó cộng vào khoản chi thu định kỳ đã điền từ trước, sẽ có thể tính ra mỗi tháng cần bao nhiêu tiền mới đối phó được với tất cả các khoản chi tiền.

Có nên tiến hành theo kế hoạch không? Hàng tháng lật xem những ghi chép các khoản chi, xem xem có vượt dự toán không?

Hỏi đáp về quản lý tài chính: có cần lập dự toán gia đình không?

1. Có vừa ý với thu nhập của bản thân không?	có/không
2. Trong ví thường xuyên không có dư tiền không?	có/không
3. Có thường cảm thấy những tiện nghi như xe hơi, nhà cửa, quần áo của người cùng chức vụ với mình dùng sang hơn mình một bậc không?	có/không
4. Cần xin ngân hàng chi lãi ở các mục trong sổ chi thu hay thẻ tín dụng không?	có/không
5. Có thường xuyên quên những hoá đơn định mức lớn khi nào đến hạn chi không?	có/không

Nếu như có từ 3 đáp án trở lên là "có", thì có thể bắt đầu đặt kế hoạch dự toán cho mình.

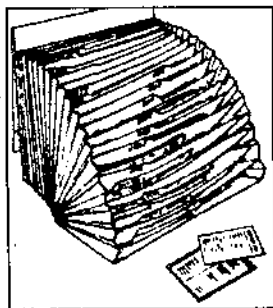
PHƯƠNG PHÁP ĐƠN GIẢN CHO VIỆC LẬP DỰ TOÁN TRONG GIA ĐÌNH

Thẩm tra hoá đơn kết toán tháng: Khi nhận được hoá đơn kết toán tháng ở ngân hàng, cần phải căn cứ vào góc tồn của séc mà đối chiếu xem có chỗ nào sai sót không, vì có lúc ngân hàng cũng sai mà thu quá số chi phí. Hoá đơn của thẻ tín dụng cũng phải đối chiếu kỹ. Nếu phải lưu hoá đơn, có thể để lưu ở cặp văn kiện tài liệu.

Hàng tháng có phải kết sổ không? Xem xem hoá đơn định kỳ có phải kết toán hàng tháng không, chẳng qua phải xem rõ làm như thế có tăng chi phí không. Thí dụ: Công ty bảo hiểm chi trả tiền bảo hiểm hàng tháng làm tiền vay nên thu thêm lệ phí ở khách mua. Nếu như thế, chẳng thà giữ khoản tiền đó và tiết kiệm để sinh lời, để mỗi năm lĩnh cả cục tiền bảo hiểm. Có một số nơi đối với các khoản tiền như khí hơi đốt, phí điện, phí điện thoại đều kết toán quý, nếu đổi thành thanh toán hàng tháng, thì thiệt thòi mất cơ hội gửi tiết kiệm 3 tháng.

Hệ thống hồ sơ: Đem tất cả các loại hoá đơn, thẻ rút tiền, thẻ mua hàng, gốc lưu thẻ tín dụng mua hàng v.v... để về túi hồ sơ. Mỗi khi viết séc đều phải viết cả phần gốc, và phải ghi các khoản mục mua hàng định mức lớn chi tiền mặt. Khi tính toán chi tiêu cuối tháng có thể tìm được những mục ghi chép đầy đủ trong cặp văn kiện tài liệu.

Sổ tiết kiệm có lãi: Có thể mở sổ tiết kiệm có lãi mới, gửi vào một khoản tiền để cần thiết chi trả những hoá đơn không thời hạn. Điều đó khá hơn nhiều so với kết toán sổ sách hàng tháng hoặc mở sổ dự toán đặc biệt ở ngân hàng, vì



loại đầu có thể thu lãi cao, mà cũng khích lệ được người mở sổ vay ngân hàng.

Tránh mua bán chịu: Chọn dùng loại thẻ tín dụng không thu phí năm, mà lợi dụng để sinh lãi. Tiền vay tín dụng thông thường chịu lãi rất cao, tốt nhất không nên dùng, cuối tháng nên thanh toán hết các thẻ tín dụng.

Không còn nghi ngờ gì nữa, việc sử dụng thẻ tín dụng có sức hấp dẫn rất lớn. Nhưng nếu mua loại hàng có định mức nhỏ tốt nhất không nên dùng, vì cuối cùng phải chi hơn 1/3 chi phí. Nếu chi nhiều thế, chẳng thà để sổ tiết kiệm có lãi đó đến khi đủ số tiền cần thiết mua hàng mới lấy mua hàng có phải tốt hơn không.

Bản thân bạn có phải là một người thích mạo hiểm không?

1. Có thích tiêu tiền cho bản thân mình không?	có/có khi/không.
2. Có biết bản thân có bao nhiêu tiền gửi ngân hàng không?	có/có khi/không.
3. Có cho rằng mua cổ phiếu là trò chơi của người có tiền không?	có/có khi/không.
4. Khoản thuế có cao quá không?	có/có khi/không.
5. Có lo lắng chi phí vào các ngày tết, lễ quan trọng không?	có/có khi/không.
6. Có lo lắng mất cộng tác không?	có/có khi/không.
7. Cờ bạc có phải là tiêu phí vô nghĩa không?	có/có khi/không.
8. Có phải lo lắng không đủ tiền tiêu không?	có/có khi/không.

Những người có toàn bộ hoặc phần lớn cổ đáp án trả lời là "có", giải quyết công việc mười phần thận trọng. Các khoản tiền tiết kiệm đầu tư và kế hoạch tiết kiệm của họ là hợp lý.

Đối với người phần lớn đáp án trả lời "có khi" đại khái sẽ tùy ý đem sổ tiết kiệm dài hạn đầu tư vào chỗ có tính mạo hiểm một chút.

Đối với người phần lớn đáp án trả lời "không" chính là nhà mạo hiểm trời sinh, để dốc túi đánh canh bạc cuối cùng.

PHẦN HAI

MẸO VẬT TRONG CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY

Tất cả các đồ dùng trong nhà dù là sàn nhà, quần áo, thậm chí dụng cụ đèn các loại v.v... thỉnh thoảng cần phải lau chùi cọ rửa. Nếu có phương pháp thích hợp, vừa đỡ tốn thời gian lại có thể đề phòng xảy ra những hỏng hóc không cần thiết. Ngoài ra, nếu bạn có được một số kiến thức sửa chữa đơn giản, thì có thể giữ cho đồ trong nhà luôn tốt, và còn có thể tiết kiệm được tiền chi phí về sửa chữa.

- Giữ cho đồ dùng trong nhà sạch sẽ.
- Diệt trừ sâu mọt, chuột hại trong nhà.
- Giặt tẩy quần áo.
- Đồ điện và đồ nấu bếp dùng trong gia đình.

A- GIỮ GÌN ĐỒ DÙNG TRONG NHÀ SẠCH SẼ

MUA SẮM ĐỒ DÙNG LÀM VỆ SINH

Trước hết kiểm tra các đồ dùng làm vệ sinh trong các tủ. Dem tất cả các thứ không dùng nữa vứt hết đi, dựa theo nhu cầu cần thiết mà mua thêm những đồ dùng mới có chất lượng cao. Căn cứ vào điều kiện kinh tế, cố gắng mua sắm những đồ dùng tốt nhất, bảo dưỡng cho tốt, nhìn về góc độ lâu dài thì vừa tiết kiệm được thời gian vừa tiết kiệm được công sức.

- Dùng những áo lót, may ô cổ tròn tay ngắn mặc đã rách hoặc vải nhung cũ làm giẻ lau.

- Chuẩn bị một mớ giẻ lau để lau chùi và lau sáng các bề mặt khác nhau. Loại vải dùng làm giẻ lau yêu cầu bền chắc, mềm mại, hút nước, không phai màu, có thể giặt bằng máy.

- Mua một số bàn chải và chổi quét chắc chắn, trên đầu bàn chải gỗ và bàn chải nhựa hoặc đầu chổi quét nên lắp loại lông bàn chải, lông chổi quét chắc thẳng.

- Để nâng cao hiệu suất quét dọn có thể nên chuẩn bị hai chiếc chổi. Một chiếc cứng để quét các bụi bẩn trên thảm trải nền, một chiếc mềm để quét nền đất cứng hay phủi bụi cát.

- Hàng ngày muốn lau chùi nền nhà nhanh chóng, cần phải chuẩn bị vải lau bền chắc và một thùng nước.

- Phải đeo găng tay cao su dùng trong nhà để bảo đảm hai tay không bị bẩn và không bị chất tẩy rửa làm hại tay. Khi cần cọ rửa các đồ dùng tinh xảo, phải đeo loại găng tay mỏng nhẹ nhàng sau khi dùng bỏ ra ngay, khi làm việc sẽ linh hoạt hơn nhiều so với loại găng tay loại dày.

CHẤT TẨY RỬA DÙNG CHO TỦ NHÀ BẾP

Rất nhiều loại chất tẩy rửa rẻ tiền, thường dùng trong nhà bếp, rất có hiệu quả trong việc cọ rửa các bề mặt khác nhau của đồ vật.

Natri cacbonate: Là một loại bột ôn hoà, có thể dung hoà các vết bẩn có tính axit (như nước hoa quả v.v...) và tẩy mùi hôi. Dùng bột Natricarbonate khô (đổ lên vải ướt) hay hoà với nước lau chùi nhẹ nhàng, hoặc pha với nước thành dạng dung dịch, dùng để ngâm hay cọ rửa các bề mặt đồ dùng, như có thể rửa đồ sứ, đồ inox, tủ lạnh, tủ để hàng, tủ sấy nướng, đồ sắt và các dụng cụ trong nhà bằng nhựa.

Nước chanh: Dùng nước chanh nguyên chất hoặc loại pha với nước, tính axit của nó có thể tẩy trừ các vết trên bề mặt đồ đồng, đồ đồng thau. Cũng có thể dùng để tẩy rửa các vết bẩn trên đá hoa cương và trên mặt bàn làm việc bằng nhựa, những vết rỉ sắt và vết bẩn, rửa thớt, rửa tay, tẩy mùi thực phẩm trong lò vi sóng.

Dấm trắng: Dùng dấm nguyên chất hoặc dung dịch pha với nước hay pha với hàn the để lau chùi cửa sổ, bề mặt kính, gạch sứ và các loại đồ dùng trong nhà bằng gỗ. Cũng có thể dùng để tẩy rửa vết bẩn dầu robinê (vòi nước), hố xí máy và chậu rửa, và còn có thể làm chất cọ rửa ấm chén.

Nước (có) amoniac dùng trong gia đình: Nước amoniac phải pha với nước thành dạng dung dịch, dùng để cọ rửa cửa sổ, bề mặt kính gương, gạch sứ, và giá lò, cũng có thể dùng lau chùi đồ trang sức.

Chú ý: nếu da hay dị ứng, khi dùng phải đeo găng tay bảo hộ.

Cồn metanol: Có thể dùng để lau chùi kính cửa sổ, bề mặt kính, gương, kính ở khoang để sách. Cũng có thể tẩy rửa vết hồ dán khi bóc các nhãn hàng.

Chú ý: cồn metanol dễ cháy, có tính độc.

Kiểm tẩy rửa: Có bán ở các siêu thị. Kiểm tẩy rửa có thể làm mềm nước, tẩy sạch dầu mỡ. Pha với nước nóng thành dung dịch, dùng để cọ rửa sàn, nền cứng, tay cầm của cánh tủ, quạt gió và ống thoát nước. Cũng có thể tẩy sạch vết rỉ xanh trên các đồ đồng.

Chú ý: khi dùng phải đeo găng tay phòng hộ.

Dung môi dầu mỡ: Là một loại chất thay thế của turpentine, có thể dùng chất dung môi dầu mỡ nguyên chất để lau chùi khung ảnh mạ kim loại, hay còn có thể dùng để tẩy các vết sập nén, tẩy sạch các đốm rỉ polypropylene trên chậu rửa.

Chú ý: chất turpentine và dung môi dầu mỡ có độc và dễ cháy.

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ AN TOÀN TRONG CÔNG TÁC TẨY RỬA VỆ SINH

- Phải sử dụng theo bản thuyết minh của chất tẩy rửa, và phải lưu ý "những điều cần chú ý".

- Khi làm công tác tẩy rửa vệ sinh, nhất thiết phải đeo găng tay phòng hộ.

- Đem tất cả các chất tẩy rửa để vào chỗ trẻ nhỏ không lấy được hoặc để vào tủ rồi khoá vào, vì nó có nguy hại đến sức khoẻ trẻ em.

- Không được để gần lửa vì dễ làm cháy chất tẩy rửa. Các giẻ lau bình phun mù và dung môi dầu mỡ, cồn metanol đều dễ cháy.

- Không được cho trộn hỗn hợp các chất tẩy rửa với nhau, loại trừ bản thuyết minh cho phép làm như thế. Vì sau khi hỗn hợp với nhau chúng có thể tạo thành khí có độc.

- Không đựng chất tẩy rửa dùng trong gia đình vào các đồ đựng khác. Nếu cần phải làm thế, cũng không được để vào

đồ đựng các đồ ăn uống. Trên các đồ đựng đó phải dán nhãn hiệu ghi rõ cách sử dụng và những điều cần chú ý.

- Không nên để trẻ em một mình đứng đợi ở cạnh chất tẩy rửa. Nếu trong khi đang làm công việc tẩy rửa vệ sinh, có người gọi điện thoại hay có người gõ cửa phải dẫn trẻ (hoặc đem chất tẩy rửa đi) để đi nhận điện thoại hay mở cửa.

BÍ QUYẾT ĐỂ NÂNG CAO HIỆU QUẢ TẨY RỬA

Bản thuyết minh sản phẩm: Giữ lại bản thuyết minh của dụng cụ mới, và sử dụng theo bản thuyết minh.

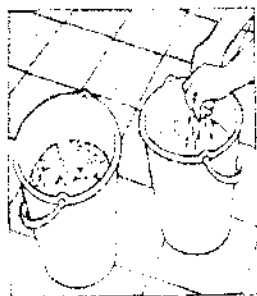
Da cheo tẩy rửa: Sau khi dùng xong da cheo, ngâm vào dung dịch nước nóng với xà phòng để tẩy rửa, sau đó cho một thìa canh olive oil và nước trong để rửa sạch, olive oil có thể giữ cho da cheo mềm mại.

Máy hút bụi: Dùng máy hút bụi để hút bụi trên nền cứng, thảm trải sàn, các loại bề mặt, đồ trang trí trong phòng và trên rèm cửa sổ là có hiệu quả nhất.

Hai tay lau bụi: Đem vải lau gấp chéo góc, hai tay mỗi tay một chiếc, có thể tăng tốc độ lau chùi bụi bặm.

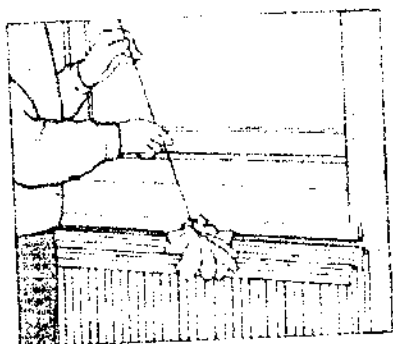
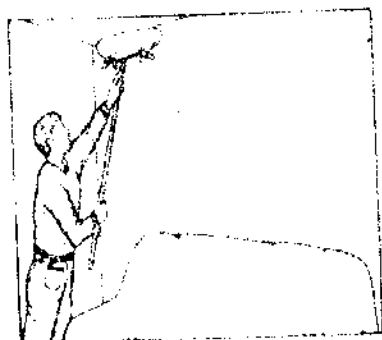
Quét dọn có trình tự: Quét dọn nhà cửa phải bắt đầu từ cửa nhà, có thể đảm bảo mọi chỗ đều quét tới. Bắt đầu từ chỗ cao nhất có thể đặt tới, quét dọn dần xuống dưới.

Cách tẩy rửa bằng hai thùng nước:
Khi cọ rửa bề mặt, dùng hai thùng nước: một chiếc đựng dung dịch tẩy rửa, còn một chiếc khác đựng nước sạch, giẻ lau hoặc vải lau (sàn) trước khi dúng vào thùng dung dịch thuốc tẩy rửa phải dùng nước sạch rửa sạch vắt khô. Khi nước bẩn phải thay ngay.



QUÉT DỌN TƯỜNG VÁCH VÀ TRẦN NHÀ

Gờ trang trí trên trần nhà: Khi quét dọn chỗ cao, sẽ hơi khó cọ rửa vệ sinh, có thể làm sút sứt các chân đường trang trí bằng vữa xi măng hoặc bằng polystyrene và tạo thành các vết lõm, vì thế phải hết sức cẩn thận.



Phủ bụi: dùng phương pháp dưới đây để quét, phủ bụi trên trần và trên tường. Trên máy hút bụi lắp một bàn chải rộng để hút bụi, hoặc trên dụng cụ trong nhà bọc lên một bọc vải phòng bụi, dùng một cái chổi, trên đầu buộc vải lau để phủ bụi.

Quét phủ bụi ở mặt sau lò sưởi hơi: có thể tự chế một chiếc chổi. Lấy một sợi dây thép to ở mắc áo uốn thẳng ra, một đầu uốn thành một cái vòng kẹp chặt một số mảnh vải lau, dùng để quét dọn lau chùi mặt sau lá lò sưởi hay các kẽ hở giữa các lá hơi nóng của nó.

Lau chùi hàng dẹt treo tường: Dùng máy hút bụi hút nhẹ nhẹ những bụi đất ở bề mặt hay ở lớp sâu. Nói chung, không nên treo các hàng dẹt trên tường nhà bếp và phòng tắm, và cũng đừng để đồ dùng trong nhà và thức ăn làm bẩn các hàng dẹt treo tường.

Cọ rửa vết bẩn trên tường: Trên một miếng vải hút nước, nhỏ mấy giọt chất tẩy rửa lỏng lên vải rồi sau đó quần lên đầu ngón tay, lau nhẹ nhẹ, sau khi vết bẩn đó đã sạch thì dùng nước sạch rửa sạch chỗ đó.

Tẩy vết dầu mỡ trên tường: Động tác phải nhanh nhẹn, trước hết dùng một tờ giấy thấm dặt lên vết dầu, dùng bàn là âm ẩm (đã tắt công tắc) là lên trên tờ giấy để hút chất dầu mỡ. Sau khi giấy đã hút hết dầu mỡ thì chuyển sang chỗ có dầu mỡ nào chưa hút để hút tiếp. Vết dầu mỡ còn lại dùng chất phun mù tẩy dầu mỡ để tẩy rửa.



Tẩy vết thuốc lá trên tường: Dùng một cái bàn chải mềm chấm dung dịch chất tẩy rửa loãng lau chùi nhẹ vết bẩn. Sau đó cọ rửa cả mặt tường.

Tẩy bỏ vết cáu bẩn xung quanh công tắc điện: Cao su mềm có thể tẩy bỏ vết bẩn nhẹ. Dùng cục bột sống hoặc bánh bao cũ bỏ vỏ có thể cọ tẩy khoảng lớn vết bẩn. Đối với tường dán giấy khi lau chùi phải cẩn thận, vì rất dễ làm hỏng bề mặt dán giấy.

Tẩy vết nền đã cứng: Đối với sáp nền trên giấy tường có thể dùng cách tẩy dầu mỡ để tẩy. Đối với mặt tường sơn, gốc ethylene hoặc giấy tường có thể cọ rửa, thông thường có thể dùng cách cạo đi. Phải dùng móng tay cạo, không nên dùng dao con cạo, sau đó dùng cục bông chấm cồn metanol lau đi mẫu sáp của nền để lại.

Tẩy vết bút chì màu trên tường: Để tẩy vết bút chì màu trên mặt tường sơn và giấy tường rửa được có thể dùng vải mềm chấm chất tẩy rửa thông dụng mà cọ tẩy. Chất thuốc làm bóng đồ bạc có thể dùng đối với giấy tường gốc ethylene. Cuối cùng dùng vải nhúng nước sạch vắt khô để lau sạch đi.

Nếu trên mặt tường sơn lại bị bôi lên nữa, có thể bôi lên chất che phủ màu trước, để tránh các màu sắc mạnh bị hiện thấu ra bên ngoài.

Nếu vết bút chì màu trên giấy tường và các vết bẩn khác không thể tẩy sạch, có thể dán một miếng giấy tường khác có cùng hoa văn với giấy tường đó để che phủ đi. Nên xé một miếng giấy tường không đều dán lên, không nên cắt, như vậy khó có thể nhìn ra.

Vải gai mịn không được dùng bọt biển lau: Vải gai mịn gặp nước hoặc chất tẩy rửa dễ bị hư hại, ta thử dùng miếng bánh bao cũ bóc vỏ để tẩy chỗ vết bẩn. Đối với hàng dệt sợi mịn có thể phải đem đến cửa hàng giặt tẩy quần áo chuyên nghiệp để tẩy.

Cọ rửa tường sơn: Phần lớn tường sơn có thể cọ rửa, nếu chưa vững tin, có thể thử một chút ở chỗ kín đáo.

Chuyển các đồ gia đình rời xa khỏi tường, trên thảm trải nền ta phủ lớp vải nhựa, nhưng trước hết phủi hết bụi trên tường đi.

Dùng hai thùng nước, một thùng dung dịch nước tẩy rửa đậm đặc âm ẩm, một thùng nữa đựng nước sạch. Bắt đầu cọ rửa từ chân tường trở lên, như vậy phần tường phía dưới đã ướt trước, sẽ không hút nước bẩn từ trên chảy xuống.

Dùng bọt biển lau chùi rồi dùng nước sạch xối rửa đi, không được bỏ sót phần tiếp nối giữa hai lần cọ rửa, công việc cọ rửa không được dừng lại giữa chừng, phải cọ rửa một mạch cho đến hết, như vậy mới tránh để lại vết bẩn. Nếu không có thang, có thể dùng chổi lau sàn cán dài lắp đầu bọt biển để cọ rửa những chỗ trên cao. Chân tường là chỗ bụi bẩn nhất trong nhà, phải để cọ rửa sau cùng.

Không dùng chất bọt tẩy rửa để cọ rửa tường sơn, vì chất huỳnh quang chứa trong đó sẽ ảnh hưởng đến màu sắc của sơn.

Cọ rửa giấy tường gốc ethylene: Có thể dùng phương pháp cọ rửa giống như cọ rửa tường sơn để cọ rửa, nhưng lưu ý không nên làm ướt quá, cũng không được cọ rửa theo chiều thẳng góc với mép giấy tường, nếu không sẽ làm mép giấy tường bong ra.

Cọ rửa đối với giấy tường cọ rửa được: Cứ cọ rửa bình thường như đối với giấy tường lau rửa được, nhưng không được lau mạnh quá! Nếu mà giấy tường rất mỏng, có thể dùng dung dịch loãng chất tẩy rửa để tẩy rửa.

Cọ rửa gạch sứ: Có thể dùng vải ướt chấm hàn the để lau chùi dầu mỡ trên bề mặt, hoặc dùng dung dịch nước amôniac gia dụng nóng loại giới thiệu hàng hoá chế tạo để tẩy rửa, sau đó dùng da cheo chấm nước sạch, rồi lau khô.

Cọ rửa trần nhà: Cọ rửa phần này rất khó khăn, chủ yếu để làm sạch bụi, tốt nhất dùng máy hút bụi.

Chú ý an toàn, để phòng bất trắc.

1. Khi quét dọn trần nhà và chỗ cao, phải dùng thang, nếu đứng trên bàn để quét thì rất nguy hiểm. Tấm đặt chân của bậc thang phải rộng, trên cùng phải có lan can an toàn và một tấm bằng phẳng để dụng cụ.

2. Khi đứng trên thang, không được nhào người ra chỗ không thể vươn tới để quét dọn.

3. Khi cọ rửa những chỗ cao trên đỉnh đầu, phải đeo kính phòng hộ mắt.

4. Trước khi tiến hành dùng nước cọ rửa công tắc điện, ổ cắm điện và thiết bị chiếu sáng, phải đóng cầu dao tổng lại.

5. Khi quét dọn chỗ nhiều bụi đất, phải đeo khẩu trang để phòng bụi.

6. Những thứ dây lên mặt nền phải lau sạch ngay, nếu không sẽ dẫn đến trượt ngã gây nên sự cố.

CỌ RỬA VÀ ĐÁNH BÓNG ĐỒ GỖ

Đồ gỗ sơn: Không nên để đồ gỗ sơn quá bẩn mới cọ rửa. Đối với những bề mặt sơn nhẵn bóng có thể dùng chất tẩy rửa phun mù hoặc chất tẩy rửa lỏng thông thường phù hợp với đồ gỗ sơn để tẩy rửa. Những vết bẩn khó tẩy phải dùng chất tẩy rửa nhưng lượng dùng phải ít, cuối cùng dùng nước sạch rửa trắng sạch.

Tấm ghép sàn có lớp sơn che phủ: Thông dụng là dùng chất tẩy rửa đánh bóng để làm sạch bóng tấm ghép sàn, nhưng không được để chất đánh bóng phun mù rớt lên nền cứng, vì nếu như vậy sẽ làm trượt ngã, gây nguy hiểm.

Tấm ghép sàn đánh xi phai màu: Trước khi đánh xi lại phải dùng bàn chải sợi sắt chấm dung môi dầu mỡ lau sạch. Khi lau phải thuận theo chiều vân gỗ chứ không được thẳng góc với vân gỗ, phải lau sạch toàn bộ.

GIỮ GÌN CỬA SỔ LUÔN SÁNG SẼ

Đề phòng xuất hiện hoa văn: Phải chờ khi trời râm mát mới lau chùi cửa sổ. Trời nắng, ánh sáng mặt trời chiếu thẳng, làm cửa sổ khô quá nhanh sẽ để lại hoa văn trên kính cửa sổ.

Vải lau: Dùng da cheo chấm dung dịch tẩy rửa để lau cửa sổ là thích hợp nhất. Đối với cửa sổ thông thường, có thể cho 2 thìa nước amoniắc gia dụng hoặc hàn the gia dụng vào một lượng nước thích hợp pha thành dung dịch để tẩy rửa. Cuối cùng dùng vải không xù để lau khô.

Lau bóng: Dùng một nắm giấy báo lau chùi, mực in trên báo có thể làm kính cửa sổ sáng bóng vô cùng.

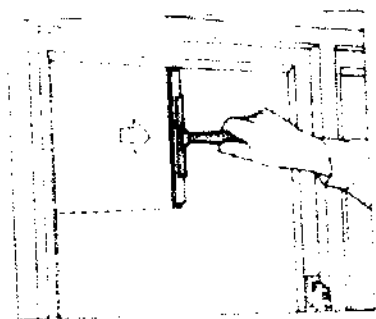
Chất tẩy rửa kính: Chất này sau khi bay hơi không để lại chất thừa nào, có thể phun lên bề mặt kính cửa sổ miếng nhỏ, kính pha chì, kính hoa, kính có rãnh lõm, cũng có thể sử dụng cồn metanol nguyên chất.

Lau cửa treo: Không nên mạo hiểm. Không được ngồi trên bậc cửa sổ để lau mặt ngoài của cửa sổ treo, thả rằng kéo lên hoặc buông xuống một nửa, để từ trong nhà lau chùi mặt ngoài từng nan chớp cửa sổ.

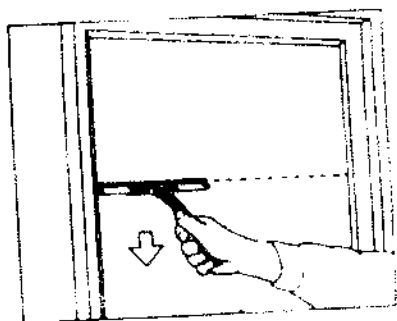
Lau sạch đốm mốc: Dùng bàn chải cũ chấm chất diệt nấm mốc hoặc chất khử mốc để lau chùi, như vậy có thể ngăn chặn nấm mốc đen phát triển trở lại. Nước đọng và bụi bặm kết hợp với nhau dễ sinh ra nấm mốc đen.

Sử dụng lưỡi dao nạo hoặc miếng nạo cao su để cọ rửa kính: muốn cọ rửa nước đọng và bụi bẩn bám trên kính của cửa sổ lớn hoặc kính phòng điều hoà có thể dùng lưỡi dao nạo hoặc cái nạo cao su. Nên sử dụng ở ngoài nhà để tránh làm bẩn thảm nền. Có một số miếng nạo cao su lắp cả bọt biển.

Dùng một cái bình đựng phun mù, một miếng bọt biển khô sạch hoặc một chiếc bàn chải rửa ô tô, nhẹ nhàng bôi dung dịch tẩy rửa lên kính của cửa sổ ướt, sau đó dùng vải ướt lau lưỡi nạo, rồi khẽ khẽ đưa lưỡi nạo trên mặt kính.



1. Nắm chắc cán miếng nạo làm cho góc lưỡi nạo làm thành góc 45° với kính đặt đầu lưỡi nạo tỳ vào góc kính của cửa sổ rồi kéo lưỡi nạo theo hướng ngang.



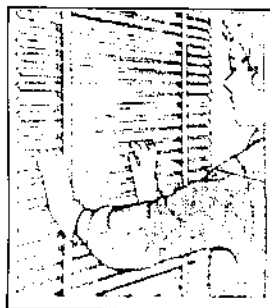
2. Bắt đầu từ mép dưới khu vực đã nạo, kéo nạo xuống phía hướng tới đáy kính rồi cầm miếng nạo cao su để lau sạch phần kính trên cửa sổ.

3. Nạo lại một lần nữa theo hướng ngang trên kính, làm cho hai miếng diện tích nạo trên, dưới có phần chồng lên nhau, rồi dùng vải lau chùi dọc theo đáy khung kính cửa sổ.

LAU RÈM CỬA SỔ LÁ CHỚP

Cứ 6-8 tuần lại lau chùi bụi bám bám trên rèm cửa sổ lá chớp, nếu không những hơi nước ngưng kết hợp hơi ẩm thiên nhiên với đất bụi tạo thành một lớp màng bụi bám.

Rèm cửa sổ lá chớp di động: Khi lau lá chớp di động đó, đeo găng tay vải bông dày, dùng ngón tay lau chùi, để tránh mép sắt của lá chớp cửa đứt tay. Sau khi lau xong quay lá chớp sang góc ngược lại để lau tiếp mặt bên kia, sau đó lau lại một lần nữa.



Có thể mua một cái cặp có bọc lớp nhựa xốp để lau lá chớp. Trước tiên đem cặp nhúng vào trong dung dịch tẩy rửa loãng rồi tiến hành lau. Khi lau nan chớp phải đeo găng tay dày.

Để cho rèm cửa sổ nan chớp giữ được màu trắng sạch, có thể dùng chất tẩy rửa giầy thể thao để tẩy rửa. Khi tẩy rửa, tháo toàn bộ rèm cửa sổ lá chớp xuống, mở từng cánh chớp ra, đợi khi khô mới kéo lên, để tránh đai vải bị co.

Đối với rèm cửa sổ nan chớp quá bẩn có thể cho vào trong bồn tắm rửa để rửa. Nhưng để bảo vệ mặt bồn tắm, phải đặt lên bề mặt bồn tắm một lớp vải không để bộ phận điều khiển đóng mở rèm cửa sổ lá chớp nhúng vào trong nước. Dùng bọt biển cọ rửa các nan chớp, sau khi xối nước rửa sạch rửa hết nước, treo lên hong khô. Làm việc này phải nhờ người giúp đỡ.

Rèm cửa sổ trục cuộn: Có thể dùng máy hút bụi hoặc phương pháp chải bụi để giữ sạch cho rèm cửa sổ trục cuộn.

và có thể dùng những phụ kiện của máy hút bụi để hút sạch bụi ở các kẽ rãnh, hút hết bụi tích trên lò xo trục cuộn.

Có thể để rèm cửa sổ trục cuộn lên bề mặt bằng phẳng để lau chùi. Tốt nhất dùng hàng dệt trang trí ngấm vào chất tẩy rửa để cọ các bụi bẩn, tránh để rèm cửa sổ quá bẩn. Khi rèm cửa sổ còn ướt có thể treo lên, xong phải đợi sau khi khô hoàn toàn mới cuộn lên, nếu không có thể biến dạng.

CỌ RỬA VÀ BẢO DƯỠNG MÀN HỦA

Bạc màu và hơi nước ngưng đọng: Màn hủa cửa sổ có lót khó bị bạc màu dưới ánh nắng mặt trời, nhưng cần để phòng hơi ẩm trên kính cửa sổ làm mốc cửa sổ. Một phương pháp khác để phòng bạc màu và gây nấm mốc là treo màn hủa cửa sổ ra xa kính.

Hút bụi và chải bụi: Màn hủa cửa sổ phải dùng những phụ kiện máy hút bụi phù hợp để hút bụi một cách nhẹ nhàng. Trong những ngày có gió nhẹ nên để rèm cửa cho gió thổi, như vậy có thể giảm bớt số lần cọ rửa.

Giặt khô: Màn hủa cửa sổ lớn làm bằng hàng dệt có thể giặt rửa, nếu không tiện giặt rửa trong nhà có thể đem đi giặt khô, nên đính kèm thuyết minh về tính chất sợi của hàng dệt. Nếu dùng máy giặt rửa khô giặt rửa, thì khi đem về nhà bằng ô tô, nên mở cửa sổ xe, vì nếu thông gió không tốt, thì hơi của chất tẩy rửa bốc lên dễ làm người ta nhức đầu.

Treo lại màn hủa cửa sổ: Nếu muốn treo lại các bức màn hủa cửa sổ vào đúng chỗ cửa sổ cũ của nó, có thể dùng chỉ màu đánh dấu ở mặt sau mép gấp của màn hủa cửa sổ: trên màn hủa cửa sổ treo ở cửa sổ thứ nhất may một mũi, trên màn hủa cửa sổ thứ hai may hai mũi, cứ thế đánh dấu tiếp. Khi tháo móc treo màn hủa cửa sổ, dùng sơn móng tay (hoặc sơn màu) đánh dấu vị trí treo trên băng vải, như vậy khi treo lại màn hủa cửa sổ sẽ tiện lợi hơn nhiều.

Giặt màn cửa sổ: Trước hết rũ phủi hết bụi trên màn cửa sổ ở ngoài nhà, sau đó ngâm khoảng một giờ trong nước lạnh ở máy giặt hoặc ở bồn tắm, khoảng giữa thay một lần nước lạnh, như vậy đã có thể rũ bớt khá nhiều bụi bẩn. Đối với màn cửa bằng sợi hoá học đã biến màu (phai màu), có thể cho vài giọt nước amoniac vào trong dung dịch tẩy rửa hơi ấm để ngâm. Đối với màn cửa sổ không phai màu mà rất bẩn có thể ngâm vào dung dịch tẩy rửa từ tối hôm trước.

Là rèm cửa: Là theo chiều dọc, khi là phải đưa nhẹ nhẹ, như vậy có thể để phòng đường may bị nhăn. Rèm cửa sổ bằng hàng dệt lại quá khô, nên vẩy nước cho ẩm rồi mới là.

Giữ cho đường trượt được linh hoạt: Khi tháo rèm cửa xuống cần lau sạch đường trượt. Tiến hành lau rửa đường trượt bằng nhựa ở trong bồn tắm hoặc trong chậu rửa (chú ý dùng vải để bảo vệ mặt bồn, chậu), đem ngâm những miếng vải trượt, vòng trượt vào chậu có đựng dung dịch tẩy rửa loãng.

Nếu miếng trượt của rèm cửa sổ bị dính, có thể dùng chất bôi trơn trượt phun vào đường trượt, làm cho nó di động linh hoạt hơn. Cần cẩn thận phun chất bôi trơn đầy vào hàng dệt, tốt nhất là đem tháo rèm cửa sổ xuống trước.

Dùng một miếng vải ướt lau cần trượt rèm cửa sổ. Sau khi khô, dùng vải chấm một ít chất lau bóng có chứa silicone để lau, có thể làm cho vòng trượt của rèm cửa sổ di động linh hoạt hơn.

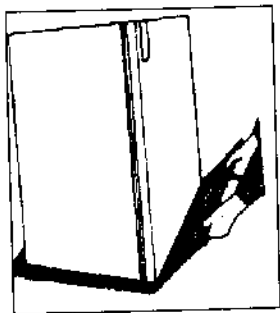
NỀN NHÀ

Giữ cho nền nhà sạch: Chỉ cần tránh không cho bụi đất từ gian nhà này bay sang gian nhà khác, như vậy mọi phòng sẽ sạch sẽ hơn.

Để đệm chùi chân trước cửa: Để phòng giày dép có thể mang đất bụi từ ngoài vào nhà, có thể để một chiếc đệm (thảm) chùi chân ở ngoài cửa lớn.

Nền nhà mới lát (lảm): Phải giữ lại bản thuyết minh bảo vệ nền nhà. như vậy việc quét dọn và tẩy rửa vết bẩn sẽ tiện hơn.

Di chuyển đồ dùng nặng: Khi di chuyển những đồ dùng nặng, để bảo vệ nền nhà, có thể dùng một bộ bánh xe lăn nhỏ đệm xuống đáy đồ dùng: tủ lạnh, máy giặt quần áo v.v.... để kéo đi. Ngoài ra, trên sàn nền nhà nhấn không trải đệm, nếu muốn vận chuyển đồ dùng tương đối nhẹ, có thể đệm miếng dầu thừa của thảm trải nền cắt ra lót xuống dưới, để mặt nhung xù xuống dưới, rồi kéo trượt đi.



Trừ bụi: Các loại nền nhà đều phải thường xuyên quét dọn bụi cát thì mới dùng bền. Ví như có cát sạn, sẽ xuyên thủng mặt sau của thảm trải nền, làm cho thảm bị mài mòn các đầu sợi thảm, hoặc trên mặt nền nhà bóng nhẵn lưu lại những vết xước khó coi.

Trước khi cọ rửa, đánh bóng nền nhà, phải quét dọn đất bụi trước.

Tất cả những chỗ đạp chân lên thường xuyên phải hút bụi thật kỹ, đặc biệt phải chú ý những đường đi ở tiền sảnh và đường thông ra bên ngoài. Trên máy hút bụi có nhiều vòi hút, giúp nó có thể vươn tới mọi góc ngách, và hút được bụi cả ở phía dưới lá hơi nóng lò sưởi và những khe hở giữa bậc thang và nền nhà.

Rửa nền nhà: Dùng miếng nạo cao su hoặc chổi vải lau nhà nhúng vào dung dịch tẩy rửa loãng để tẩy rửa nền nhà.

Không nên làm nền nhà quá ướt, đặc biệt là đối với nền nhà bằng gốc ethylene, thảm dầu hoặc gỗ mềm. Nếu không

nước sẽ thấm xuống các kẽ, làm gạch nền gỗ lên, và cuối cùng có thể làm hỏng mặt dưới nền nhà.

Đối với nền nhà lát gạch sứ, gạch sành, đá hoa cương, bê tông hay bằng gốc ethylene mà rất bền, trước hết đổ chất tẩy rửa nền lên mặt trên nền độ 15 phút, những chỗ quá bền phải lau chùi kỹ, sau đó quét (lau) đi, và dùng nước rửa sạch.

PHƯƠNG PHÁP CHÍNH XÁC ĐỂ ĐÁNH BÓNG NỀN NHÀ

- Phải dùng lượng thuốc đánh bóng vừa phải, nếu dùng quá nhiều sẽ hút, bám bụi và rất khó lau bóng.

- Quét hai đến ba lớp thuốc đánh bóng mỏng lên nền nhà thì tốt hơn là quét một lớp dày.

- Chỉ dùng duy nhất một loại thuốc đánh bóng nền. Nếu dùng nhiều loại giữa chúng sẽ phản ứng với nhau, làm cho nền nhà bị dính càng bám bẩn.

- Cả nền nhà chỉ bôi một lớp thuốc đánh bóng, những chỗ đặt chân thường xuyên bôi mới lại.

- Không để chất thuốc đánh bóng bắn (dây) vào tấm đặt chân (cầu thang), nếu không sẽ rất khó tẩy sạch.

CƠ RỬA THẾ NÀO ĐỐI VỚI CÁC LOẠI NỀN CỨNG

Loại nền	Phương pháp cơ rửa
Gạch tráng men	Quét, tẩy rửa, không phải đánh bóng.
Gạch nung	Quét, tẩy rửa. Có thể dùng 600ml nước pha với một thìa dấm thanh loại dung dịch dùng để lau sạch những đốm trắng, nếu thấy cần thiết, đợi sau khi khô, lau khô lại một lần nữa. Nếu như nền bị bạc màu do dùng lâu, có thể dùng màu thuốc đánh bóng gạch nung.

Loại nền	Phương pháp cọ rửa
Đá grannito, đá hoa cương	Không dùng chất tẩy rửa có tác dụng mài mòn. Dùng chổi vải lau sàn chấm dung dịch tẩy rửa mà lau nhà. Những chỗ vết bẩn khó tẩy phải dùng sức lau mạnh, sau đó dùng nước sạch rửa sạch đi. Rồi dùng Xi silicone hoặc dùng thuốc đánh bóng hoa cương để đánh bóng nhưng lượng dùng phải nhỏ hoặc dùng turpentine loãng. Cũng có thể sử dụng thuốc đánh bóng khác dùng cho bề mặt không được nhẵn bóng để đánh.
Sàn gỗ	Quét, dùng chổi vải lau sàn nhà ướt để lau, và có thể dùng loại thuốc đánh bóng emulsion dùng cho loại nền (sàn) quét sơn phủ mặt. Đối với loại nền (sàn) chưa quét sơn phủ mặt, có thể thường xuyên đánh xi.
Nền (sàn) đánh bóng bằng đá mài	Mỗi ngày quét nền và dùng chổi vải lau nhà ướt để lau trên nền. Sàn nhà đã quét véc ni thì dùng thuốc đánh bóng emulsion làm cho nền (sàn) không trơn trượt, đối với nền (sàn) chưa đánh véc ni thì có thể đánh xi.
Loại nền gốc ethylene (lát vật liệu hay gạch)	Quét, dùng chổi vải cọ sàn chấm dung dịch tẩy rửa để lau chùi, rồi dùng nước sạch xối rửa, để phòng dung dịch bắn đóng màng khô ở bề mặt nền nhà. Dùng thuốc đánh bóng emulsion để đánh bóng loại nền gắn mặt gốc ethylene. Có thể dùng cao su để lau sạch vết chân, dùng bàn chải sắt lau chùi vết bẩn.
Lát gạch thấm dầu	Quét, dùng chổi vải ẩm lau chùi. Dùng thuốc đánh bóng gốc dung môi để đánh bóng, sẽ sinh ra ánh quang dịu dịu.

Loại nền	Phương pháp cọ rửa
	Có thể dùng bàn chải dây thép mịn (nhỏ) chấm twopentine hay dung môi dầu mỡ để lau chùi vết giấy.
Gạch cao su	Quét, dùng chổi vải nhúng vào nước ấm và dung môi tẩy rửa để lau chùi. Cứ thứ 7 hàng tuần dùng thuốc đánh bóng emulsion đánh bóng một lần. Hàng năm dùng nửa thùng nước và một cốc bột tẩy rửa nền (sàn) nhà với một cốc nước amoniac pha thành dung dịch tẩy rửa, để lau chùi đi thuốc đánh bóng cũ từ 1-3 lần. Sau khi lau xong dùng nước sạch rửa sạch, sau đó lại đánh bóng lại.
Lát gỗ mềm: nền (sàn) quét sơn phủ mặt và lớp sơn ethylene	Quét, tẩy rửa bằng dung dịch chất tẩy rửa. Có thể dùng thuốc đánh bóng emulsion hoặc thuốc đánh bóng gốc dung môi để đánh bóng, làm cho nó bóng nhẵn.
Lát đá	Dùng chổi vải nhúng dung dịch giũa kiềng tẩy rửa và nước lau chùi.
Mặt nền lát gạch và lát đá	Quét, dùng dung dịch tẩy rửa loãng để lau chùi.

LỰA CHỌN VÀ SỬ DỤNG THUỐC ĐÁNH BÓNG

Thuốc đánh bóng nền (sàn) bằng xi nước: Là một loại thuốc đánh bóng mềm gốc dung môi, bôi quét dễ dàng, nó dùng thích hợp với các loại nền (sàn) gỗ, thảm dầu, ván ghép sàn bằng gỗ chưa đánh véc ni.

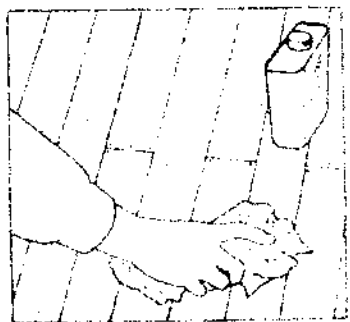
Dùng vải mềm bôi thuốc đánh bóng, cũng có thể dùng máy đánh bóng nền (sàn) chạy điện để bôi. Sau khi để nền

(sàn) hút thuốc đánh bóng, dùng chổi trên đầu có bọc khăn mặt bông cũ hoặc dùng máy đánh bóng nền (sàn) chạy điện để đánh bóng.

Thuốc đánh bóng nền (sàn) bằng xi dạng tương (dạng đặc sền sệt): Là một loại thuốc đánh bóng gốc dung môi. dùng thích hợp với các loại nền (sàn) nói trên. Chỉ cần dùng tay bôi xi, nhưng độ bóng giữ được lâu.

Thuốc đánh bóng và tẩy rửa emulsion: Là một loại thuốc đánh bóng gốc nước, sử dụng thuận tiện, ngoài các loại nền (sàn) chưa sơn phủ mặt như nền (sàn) gỗ, thảm dầu, ván ghép bằng gỗ mềm ra, dùng thích hợp với tất cả các loại nền. Trước hết đổ một ít thuốc đánh bóng lên nền (sàn), rồi dùng vải lau bằng bọt biển hơi ẩm bôi đều khắp mặt sàn. Sau khi khô thì tiến hành đánh bóng nền (sàn).

Một năm kiểm tra một lần:
Thời gian thuốc đánh bóng dùng lâu thì không còn đẹp nữa, cho nên hàng năm phải lau đi toàn bộ thuốc đánh bóng cũ từ một đến hai lần. Có thể dùng dung môi dầu mỡ để lau sạch thuốc đánh bóng có tính gốc dung môi cũ, hoặc dùng loại chất tẩy rửa đặc chế cho thêm một ít nước amoniac để tẩy bỏ thuốc đánh bóng



emulsion. Khi muốn tẩy bỏ thuốc đánh bóng cũ phải tiến hành từng khoảng nhỏ một, mỗi lần bôi chất tẩy rửa nói trên lên một khoảng nhỏ nền (sàn) để cho nền (sàn) đó hấp thụ, khi thuốc đánh bóng bắt đầu hoà tan dùng giấy báo lau nó đi. Sau khi lau sạch toàn bộ thuốc đánh bóng cũ trên nền (sàn), thì dùng vải lau dúng nước sạch lau đi. Khi toàn bộ hàng khô mới bôi lên thuốc đánh bóng mới.

BẢO VỆ THẨM TRÁI NỀN MỘT CÁCH TỐT NHẤT

Trừ bụi: Với loại thẩm trái nền nhỏ tốt nhất là đem ra ngoài nhà để rũ bụi, nhưng không nên đập, vì đập sẽ làm hư hỏng sợi thẩm. Khi sử dụng máy hút bụi, nên lật thẩm lại để hút những bụi đất ở mặt sau.

Hút bụi ở mép thẩm trái nền: Không được dùng máy hút bụi để hút bụi ở mép thẩm vốn được dệt rất tinh vi và rất đắt, vì như vậy sẽ làm mép thẩm tuột ra hoặc bị hút vào máy hút bụi. Khi dùng máy hút bụi để hút bụi ở chỗ mép thẩm dệt bằng len, bằng sợi bông hoặc sợi nhân tạo ta có thể đem chiếc tất cũ bịt lên ống hút, để đề phòng máy sẽ hút những sợi thẩm ở mép thẩm vào máy.

Đề phòng bạc mầu: Nếu bị ánh sáng mặt trời trực tiếp chiếu vào thẩm sẽ bị phai mầu. Vào lúc thời tiết nóng nhất trong ngày, ta có thể kéo rèm cửa sổ che lại, hoặc đem tắm thẩm nhỏ cất vào chỗ ánh sáng mặt trời không chiếu tới.

Để thẩm được mài mòn đều đặn: Thường xuyên thay đổi vị trí những tấm thẩm nhỏ, nhất là phần sát giường hoặc đồ dùng gia đình khác.

Giặt máy các thẩm nhỏ: Đối với những tấm thẩm trái nền nhỏ dệt bằng sợi bông thông thường có thể bỏ vào trong máy giặt để giặt. Chọn trình tự tẩy giặt là thời gian ngắn và nhiệt độ thấp. Nếu sau khi giặt vẫn bẩn, có thể đem giặt lại lần nữa.

Thẩm trái nền nhỏ dệt bằng thủ công: Tất cả các thẩm nhỏ loại thượng hạng nên bảo dưỡng thật cẩn thận. Dùng máy hút bụi kiểu ống để hút bụi tuần hai lần, hoặc dùng bàn chải thích hợp để dùng tay chải, không dùng máy hút bụi kiểu đứng - loại có bàn chải vỗ đập hoặc cần vỗ đập - vì sức hút quá mạnh sẽ làm hư hại sợi thẩm.

Không dùng máy hút bụi để hút bụi ở thảm nhỏ dẹt bằng tơ, chỉ có thể nhẹ tay thuận theo chiều đầu sợi thảm để dùng bàn chải chải chính diện.

Không dùng tay vỗ đập tấm thảm nhỏ cũ kỹ, nếu không sẽ làm hư hại đầu sợi thảm. Đem ra ngoài rũ nhẹ bụi đất, sau đó lật lại, dùng bàn chải chải nhẹ ở mặt sau.

Nếu muốn giặt tẩy tốt có thể đem đến trạm tẩy giặt chuyên môn. Cũng có thể tìm đến công ty chuyên giặt tẩy thảm trải nền (sàn) để giặt tẩy.

Kiểm tra xem có phai màu hay không: Khi sử dụng chất tẩy giặt, trước hết phải chọn một chỗ trên thảm để tiến hành thử độ phai màu. Nên chọn chỗ khuất không nhìn thấy, có thể chọn chỗ phía dưới ghế tựa hoặc dưới đi văng để thử.

Sử dụng chất tẩy giặt: Phải dùng chất tẩy giặt thảm trải nền đặc chế. Ở chỗ không bẩn lắm thì dùng máy tẩy giặt bằng tay để bôi chất tẩy giặt. Ở chỗ bẩn nhiều thì dùng máy tẩy giặt hấp điện động (có thể thuê theo ngày hoặc theo tuần ở các cửa hàng). Một miếng thảm trải nền phải chia ra loại hình dải dài để tẩy giặt, từ bên trong hướng ra phía cửa đi để tẩy giặt, khi khô thì tiến hành hút bụi lại.

Bảo vệ thảm trải nền ướt: Không được để đồ dùng trực tiếp lên thảm ướt, nếu không sẽ làm hỏng đầu sợi thảm hoặc để lại vết tích. Dưới chân các đồ dùng hoặc dưới bánh xe con ở chân đồ dùng cần đệm giấy thiếc (giấy bạc dát), nếu làm như vậy vẫn để lại vết tích thì dùng nước nóng pha chút ít nước chanh, dùng bọt biển chấm và lau chùi sẽ tẩy sạch.

Chất tẩy rửa giặt khô tự chế: Có thể dùng chất tẩy rửa giặt khô làm thảm sạch mới, dùng muối, bột ngô hoặc bột yến mạch rắc lên trên thảm, qua hai giờ, sau đó dùng máy hút bụi hút sạch đi.

Bảo vệ thảm trải nền:

- Để tránh cho thảm trải nền khỏi bị đồ dùng trong nhà dè thành vết lõm sâu, ở dưới chân đồ dùng nên chèn lót.

- Cách một khoảng thời gian, thay đổi một chút vị trí đồ dùng gia đình, thay đổi tuyến đường đi lại thường xuyên, làm cho sự mài hỏng phân bố đều.

- Khi vận chuyển những đồ dùng gia đình nặng nề nên nhắc hẳn lên mà chuyển dời, không được kéo lê đồ dùng trên thảm.

- Để bảo vệ thảm trải nền ở đường đi ở cửa lớn, có thể đặt lên một tấm thảm nhỏ, tấm thảm nhỏ có thể cắt từ tấm thảm thừa.

- Người trong nhà nên thay dép lê đi trong nhà. Vì các loại giày cao gót đế kim loại và giày đế cao su thô sẽ làm hư hại đầu sợi thảm.

Bí quyết bảo dưỡng thảm trải nền: giảm xù lông và tích bụi: Đối với thảm trải nền dệt bằng sợi tổng hợp có thể phun dung dịch phòng bụi tự chế, bài thuốc pha chế là cứ bốn phần nước pha với một phần thuốc làm mềm sợi vải. Dùng máy phun đều khắp lên thảm

TẨY VẾT BẮN TRÊN THẢM TRẢI NỀN

Bí quyết tẩy các vết bắn trên thảm trải nền là tốc độ phải nhanh, phải xử lý thật nhanh các bước sau:

- Trước hết cạo đi các vết bắn vào thảm, để cho vết bắn không lan sang xung quanh.

- Nếu là thể lỏng bắn vào thì dùng giấy vệ sinh ở bếp hoặc một miếng vải khô ấn mạnh xuống để hút khô.

- Xử lý vết bắn là nước, như nước quả, bia rượu, cà phê v.v... có thể dùng chất tẩy giặt thảm.

- Xử lý vết bắn gốc dầu, như vết dầu mỡ, sữa bò, đất sét dính v.v... có thể dùng dung môi giặt khô.

- Sau khi sử dụng chất tẩy rửa hoặc dung môi giặt tẩy phải dùng nước nóng rửa sạch triệt để, nếu không sẽ biến cứng, hút bụi đất, hình thành vết bẩn.

Giặt tẩy thảm trải nền: Giặt tẩy những vết bẩn hoặc những đốm bẩn nhỏ có thể dùng chất tẩy khô nhanh đặc chế chuyên dùng tẩy thảm trải nền. Dùng vải chấm một ít chất tẩy, vừa đủ làm ướt đều chỗ vết bẩn đó, khi vải đã hút vết bẩn thì lật vải lại. Phải từ ngoài vết bẩn hướng vào trong mà làm ướt, để tránh vết bẩn lây rộng ra ngoài. Cuối cùng, đẩy giấy lên, và dùng vật nặng hay vải đè lên qua một đêm, để hút khô hơi ẩm.

PHƯƠNG PHÁP TẨY SẠCH TỪNG LOẠI VẾT BẨN

Loại vết bẩn	Phương pháp tẩy
Vết máu	Dùng bột biển chấm nước lạnh lau chùi, rồi dùng khăn mặt bông lau hút. Cuối cùng dùng chất giặt tẩy thảm trải nền để tẩy giặt.
Sáp nến	Sau khi sáp nến kết cứng, cố gắng cạo nó đi. Trên mặt còn sót sáp nến lại ta phủ lên một tờ giấy thấm (mực), giấy dai bọc hàng hoặc giấy ăn, sau đó dùng bàn là để ở nhiệt độ ấm nóng để là. Nhiệt lượng có thể làm chảy sáp nến và hút lên giấy. Không là trực tiếp lên thảm, nếu không sẽ làm xém hoặc cháy thảm.
Kẹo cao su	Trên miếng keo cao su ta đặt lên một túi nước đá để đông kết nó lại, rồi dùng búa đập nát nó, sau đó cố gắng móc nó đi. Phần móc còn sót lại dùng vải mềm chấm dung môi dầu mỡ hoặc cồn metanol để lau chùi nó đi.

Cà phê	Trước tiên hút khô, rồi xử lý bằng chất tẩy rửa thảm. Sau khi khô dùng dung môi giặt khô để lau vết dầu mỡ do sữa bò hoặc bơ để lại.
Dầu mỡ	Dựa vào bản thuyết minh chế tạo thảm trải nền, dùng chất tẩy bản chuyên dụng hoặc dung môi giặt khô để lau chùi, hoặc dùng phương pháp gia nhiệt để hút tẩy chất dầu mỡ.
Vết mực	Bút bi: Hành động phải nhanh, khẩn trương dùng bông chấm cồn metanol để lau chùi. Bút máy: Dùng giấy thấm nước hút khô, rồi dùng bọt biển chấm nước lạnh để lau chùi cho đến khi lau hết. Sau đó dùng chất tẩy rửa trên thảm trải nền để xử lý. Bút dạ kim: Vết mực có tính tan trong nước thì dùng chất tẩy giặt thảm để lau đi, đối với vết mực có tính tan trong cồn thì dùng cồn metanol để lau chùi đi.
Vết mứt (quả) nghiền	Dùng thìa canh mứt đi những mứt quả bắn vào, rồi dùng vải nhúng nước nóng, vắt khô để lau chùi vết mứt quả đó. Sau đó lại dùng chất tẩy giặt thảm để xử lý, hoặc dùng chất tẩy vết bẩn để lau chùi vết mứt quả đó đi.
Vết bùn	Sau khi vết bùn hoàn toàn khô, dùng bàn chải hoặc máy hút bụi để hút. Nếu vẫn còn lại vết bẩn, thì dùng bọt biển chấm chất tẩy giặt thảm trải nền để lau chùi đi.

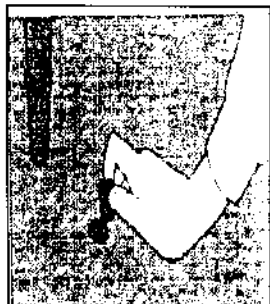
Vết xém	Dùng mép tờ giấy cứng lau chùi những sợi thảm bị cháy xém. Những vết xém nặng không thể tẩy hết được thì có thể dùng kéo hoặc dao cạo để tỉa sửa lại nhẹ vết xém.
Vết xi giấy	Sau khi phun dung chất tẩy khô thì phủi, cạo, rồi lại dùng cồn matanol để lau chùi đi. Nếu thấy cần, cuối cùng có thể dùng chất tẩy rửa thảm để lau chùi.
Vết trà	Hút sạch vết trà đi, và dùng chất tẩy giặt thảm để lau chùi.
Vết nước tiểu	Dùng khăn giấy hay khăn mặt bông hút đi, sau đó dùng nửa lít nước tẩy giặt thảm pha với một cốc nhỏ dấm chế thành dạng dung dịch để lau chùi vết bẩn đó.
Vết chất nôn mửa	Gột hết chất đã nôn ra, dùng khăn, giấy ăn hút khô, rồi dùng chất tẩy rửa thảm và một chút chất tiêu độc để lau chùi.
Vết rượu	Hút khô những vết rượu mới bắn ra, sau đó dùng chất tẩy rửa thảm để lau chùi. Đừng dùng muối, vì có thể ảnh hưởng đến màu sắc của thảm. Nếu là vết rượu cũ, có thể pha chế dung dịch là một phần glycerol một phần nước để xử lý vết rượu cũ đó. Trước hết bôi dung dịch đó lên vết rượu cũ, sau một giờ dùng nước sạch cọ rửa đi.

GIẢI QUYẾT NHỮNG VẤN ĐỀ KHÁC ĐỐI VỚI THẢM TRẢI NỀN

Nén bằng đầu sợi: Dụng cụ trong nhà thường dè thành vết lõm trên thảm, có thể dùng mép miếng kim loại cứng

miết cho đầu sợi thấm thẳng ra. Có thể trên vết lõm đó đập lên một miếng vải ẩm, dùng cách hun nước nóng, hoặc dùng nhiệt bàn là lên mặt vải ướt.

BẢO DƯỠNG ĐỒ GỖ



- Không nên để đồ gỗ trong nhà có lớp đánh bóng bị ánh mặt trời chiếu trực tiếp vào, nếu không sẽ làm cho gỗ bị phai màu. Nên để cách xa lò lửa và các lá hơi nóng lò sưởi, nếu không sẽ sấy khô gỗ, làm chúng cong vênh.

- Định kỳ đánh bóng, có thể làm cho các đồ cũ kỹ trông đẹp mắt, và hình thành một lớp bảo vệ để phòng sinh ra vết nứt.

- Thường xuyên bôi một ít thuốc đánh bóng, làm cho nó tạo thành một lớp bôi ngoài mịn màng. Không nên thay đổi thuốc đánh bóng đã dùng, nếu không nó sẽ phản ứng với nhau, hình thành vết mù hoặc sinh ra dính.

Đồ gỗ quét véc ni cánh kiến đỏ: Là lớp sơn phủ mặt cứng mà sáng bóng, nhưng gặp nhiệt độ, dung môi và cọ sát dễ sinh vết tích.

Trước khi đánh bóng, dùng vải chấm nước nóng và dung dịch chất tẩy rửa cọ sạch vết bẩn dầu mỡ.

Dùng xi cứng, như dùng xi sáp ong truyền thống để đánh bóng đồ dùng trong nhà. Đối với đồ dùng đã có lớp đánh bóng cũ, có thể dùng vải chấm turpentine để lau lớp thuốc đánh bóng cũ đi, sau khi khô, mới đánh bóng lớp mới.

Đồ gỗ bôi dầu: Quang dầu có thể làm giảm các khiếm khuyết nhỏ trên đồ gỗ, và làm cho gỗ giữ được màu sắc tự nhiên. Đối với loại gỗ tẻch và các loại gỗ cứng khác mỗi năm phải bôi hai lần.

Trước khi bôi dầu, phải dùng vải chấm turpentine lau chùi sạch sẽ, sau đó mới bôi một ít dầu, rồi dùng vải khô sạch lau chùi kỹ.

Đồ dùng trong nhà đánh xi: Trước khi đánh xi phải dùng vải khô chấm dung môi dầu mỡ lau chùi đồ gỗ, tiếp đó bôi một lượng nhỏ xi, đợi nó khô, sau vài phút dùng vải khô sạch lau bóng, khi lau chú ý lau theo chiều thẳng góc với vân gỗ trước, sau đó lại thuận theo chiều vân gỗ.

Khi mặt ngoài đánh xi bị bẩn, có thể dùng bàn chải sợi thép cực nhỏ chấm dung môi dầu mỡ rồi lau kỹ đi, phải lau thuận theo vân gỗ, vừa lau vừa phủi những mặt xi bị rơi ra.

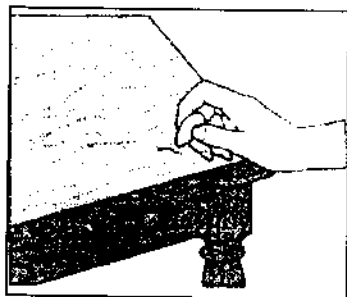
Nếu muốn cho gỗ thông đánh xi phát ra ánh sáng bóng đặc biệt, có thể dùng vải chấm một lượng bằng nhau dấm và parapin để lau chùi.

Để đề phòng đồ gỗ có mốc, mỗi năm phải đánh xi lên bề mặt chưa quét sơn phủ mặt.

Bề mặt quét sơn: Khi tẩy rửa những đồ dùng quét sơn, có thể dùng vải chấm dung dịch tẩy rửa đậm đặc ẩm, vắt khô rồi lau chùi, sau đó dùng nước sạch rửa đi, đợi khô.

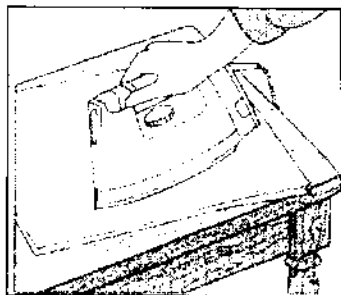
Đồ gỗ đã sơn: Khi tẩy rửa những đồ gỗ hiện đại có sơn hoặc đánh véc ni, có thể dùng vải ướt lau. Nếu muốn nó sáng bóng mềm mịn, có thể lau chùi bằng vải khô mềm. Có thể phun mù thuốc đánh bóng khiến cho nó sáng bóng lên ngay, nhưng giữ không được lâu.

Xử lý những khiếm khuyết nhỏ trên đồ gỗ: Đối với vết xước trên đồ gỗ màu nhạt hoặc có màu, có thể dùng xi đánh giầy hoặc sáp màu để bôi. Cũng có thể dùng một ít chất tẩy vết xước chuyên môn hay chất phủ vết xước để bôi lên rồi lau chùi.



Xử lý vết lõm trên đồ gỗ cứng: Trên vết lõm ta đặt một miếng vải ướt, rồi dùng bàn là nóng nhưng không nóng quá rồi là lên trên mấy phút làm cho hơi ẩm thấm vào gỗ, làm vân gỗ nở ra. Sau khi khô rồi mới đánh bóng lại.

Tẩy vết vòng tròn trắng: Có thể dùng chất đánh bóng kim loại hoặc chất tẩy vết vòng tròn để lau chùi. Cũng có thể dùng phương pháp sau:



Trên bề mặt đánh xi, dùng muối hoà với dầu ô liu thành dạng kem để bôi lên, đợi một đêm, ngày hôm sau lau đi, rồi lập tức đánh xi mới ngay.

Trên gỗ tẻch, dùng giấy giáp mịn mài cọ hết vết xước, rồi đánh bôi dầu mới.

Trên lớp véc nỉ cánh kiến đồ dùng hỗn hợp một phần turpentine và bốn phần blilinglinseed oil để lau chùi, để một đêm, sau khi khô đánh bóng lại.

Vết dầu trên tấm dán mặt gỗ: Ở trên mặt rắc vôi bột hoặc bột hoạt thạch rồi phủ lên hai trang giấy, rồi dùng mũi bàn là hơi nóng là nhẹ nhẹ trên mặt, để nó hút hết dầu bẩn.

Làm một miếng giẻ lau thông dụng: dùng một miếng vải lau ngâm vào dung dịch hỗn hợp giữa một cốc nhỏ parapin và một cốc nhỏ dấm trong một giờ, để nó ngấm ướt đều, sau đó vắt khô, rồi hong khô là đã có một miếng vải lau đồ dùng gia đình. Để nó vào trong hộp có nắp xoắn ốc, vì vải lau ngấm acid và dầu cho nên có thể hút bụi bẩn, có thể làm sạch bóng bất cứ bề mặt nào.

BẢO DƯỠNG ĐÀN PIANÔ

Muốn bảo dưỡng tốt đàn pianô phải làm những việc như sau:

- Độ ẩm trong phòng phải giữ ở 50%-55%, nếu độ ẩm quá cao, dây đàn pianô sẽ bị ăn mòn, nhưng bọc đầu sẽ cứng hỏ, có bộ phận sẽ biến dạng.

- Nhiệt độ trong phòng phải giữ ở 17°C - 21°C, không vượt quá 22°C. Nhiệt độ quá cao sẽ dẫn tới gỗ bị co ngót và nứt nẻ.

- Không được thay đổi nhanh chóng nhiệt độ và độ ẩm trong phòng.

- Đàn pianô phải để xa tường ẩm thấp và cửa sổ có không khí ẩm thấp thổi vào.

- Phải thường xuyên sử dụng đàn pianô.

Giữ đàn cho luôn sạch: Dùng một miếng da cheo ướt lau chùi bụi đất trên đàn pianô. Đối với phím đàn bản, có thể cho da cheo ngâm vào trong dung dịch tẩy rửa loãng, sau đó vắt khô rồi lau chùi đàn.

Đối với các phím đàn dính dầu bản, phải dùng bông chấm cồn metanol để lau chùi, nhưng đừng để cồn nhỏ vào trong các phím đàn hoặc tiếp xúc với phần gỗ đánh bóng.

Dùng dung dịch pha từ một phần dấm trắng với tám phần nước, nhúng da cheo vào cho ướt rồi vắt khô, dùng để lau chùi vết ngón tay, vết bản trên nắp gỗ của đàn pianô, rồi dùng vải mềm lau khô.

Đàn pianô kiểu mới có tấm dán mặt vân gỗ, phải dùng keo đánh bóng có màu sắc trung tính để lau chùi. Loại keo đánh bóng này ngấm vào vân gỗ không làm thay đổi hình dạng bên ngoài.

Đối với loại bề mặt đánh bóng, bề mặt đánh vecni, cánh kiến đỏ hoặc bề mặt đàn pianô kiểu cũ phải dùng dung dịch (như sữa) gia dụng để lau chùi.

Đối với bề mặt có lớp polyester có độ bóng cao, tốt nhất dùng chất tẩy rửa đánh bóng thông dụng để đánh bóng.

Khi sử dụng chất đánh bóng, không nên dùng nhiều để tránh bề mặt bị dính.

Dùng máy hút bụi hút hết bụi trong đàn pianô. Nếu máy hút bụi có tính năng thổi bụi ra là tốt nhất.

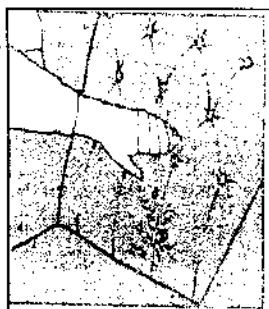
Bảo quản đàn pianô khi không dùng: Dùng giấy dai gói hàng đặt lên các bộ phận làm việc và phím đàn để hút hơi ẩm.

Đặt một túi vải trong có đựng mấy viên long não (hiệu thuốc có bán) lên trên giấy dai gói hàng để diệt trừ mối mọt, đồng thời đặt một túi nhỏ đựng thuốc phòng ẩm keo xilich để phòng hơi ẩm.

Nếu đàn pianô có thể bị ánh sáng mặt trời chiếu tới, phải phủ lên túi phòng bụi.

ĐỒ DÙNG CÓ MẶT VẢI

Đi văng, ghế tựa và đệm: Định kỳ hút bụi bằng máy hút bụi, tốt nhất là một tuần một lần. Dùng súc hút dính tương đối thấp, lắp thêm đầu hút thông dụng để hút bụi. Không nên dùng loại đầu hút có lắp bàn chải, nếu không sẽ làm tuột đường may. Dùng máy hút bụi kiểu xách tay là tốt nhất.



Trừ bỏ lông của vật cảnh nuôi rơi ra: Dùng một miếng bọt biển ướt hoặc quấn mấy vòng băng dính rộng lên bàn tay, lưu ý quấn mặt dính ra ngoài để lau chùi hút lông đi. Nếu muốn nhặt bỏ lông vật cảnh nuôi rơi trên xa lông hoặc mặt hàng dệt lông dài khác, có thể đeo găng tay cao su hơi ướt để phủi hàng dệt, vừa phủi vừa nhặt những sợi lông rơi tản mát trên đó.

Đệm hai mặt: Cách một thời gian lật đệm lên có thể giữ cho hình dạng đệm không đổi, mài mòn đều. Thường xuyên làm xốp chất liệu đệm, làm cho đệm gồ lên.

Đề phòng làm hỏng các sợi dệt: Không để ánh nắng mặt trời chiếu thẳng vào, vì sau một thời gian sẽ làm các đồ dệt bạc màu.

Vỏ bọc tháo rời được: Dùng vỏ bọc tháo rời được để bảo vệ bộ phận lưng tựa và tay vịn của đồ dùng gia đình. Dùng những miếng vải thừa khi làm mặt đồ dùng gia đình để làm vỏ bọc tháo rời đơn giản, hoặc khi mua đồ dùng nên mua thêm một ít vật liệu bọc để làm vỏ bọc tháo rời được.

Vỏ bọc có thể tháo rời khi tẩy giặt: Xem kỹ bản thuyết minh về bảo dưỡng, xem loại vỏ bọc nào có thể giặt, được. Chọn một chỗ khuất để thử xem hàng dệt có bị phai màu không. Dùng khăn giấy chấm chất tẩy rửa để lau chùi, nếu như màu sắc không bị phai. Còn nếu như bị phai màu thì chỉ có thể giặt khô.

Nếu không có bản hướng dẫn cách dùng, thì cho vào máy giặt để giặt tẩy với nhiệt độ thấp. Nếu sau khi giặt vẫn chưa sạch, thì giặt lại lần thứ hai.

Nếu vỏ bọc tương đối lớn, không thể cho vào máy giặt gia đình để tẩy giặt, thì đem đến trạm giặt là bên ngoài dùng máy giặt lớn để giặt.

Khi vỏ bọc còn ẩm đem đi là: Để bề mặt khô phát quang, phải là mặt trái. Nếu muốn bề mặt phát quang, thì là mặt phải. Ở chỗ nếp gấp và viền mép phải là cẩn thận. Khi vỏ bọc còn hơi ẩm thì lông vỏ bọc lên men theo đường may kéo phẳng vỏ bọc. Sau khi khô sẽ bằng phẳng như mặt ghế vậy.

Thường xuyên giặt tẩy vỏ đệm có thể tháo ra được. Nếu cần phải dỡ cả đệm, thì lưu ý không để vật liệu chèn trong đệm ẩm quá, nếu không sẽ làm dập nát hoặc vón cục ruột đệm.

Vỏ bọc không thể tháo xuống để giặt tẩy: Đối với những phần đệm tay vịn và đệm gối đầu bị bẩn nhiều và dây vết dầu, phải dùng chất tẩy giặt khô để giặt tẩy.

Chất tẩy rửa hàng dệt trang trí phần lớn đều an toàn đối với hàng dệt bằng sợi bông, len, gai, sợi tổng hợp.

Chỉ dùng chất tẩy rửa có bọt, không dùng chất tẩy rửa thể lỏng. Nếu chất đệm bị ướt phải để thời gian dài mới khô và sẽ làm bẩn sợi dệt. Để bọt hút hết bụi bẩn, sau khi khô dùng máy hút bụi hút đi.

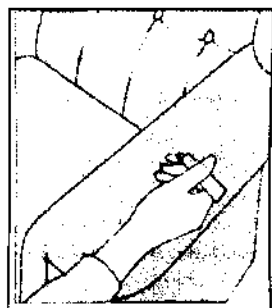
ĐỒ DÙNG BỌC DA

Kiểm tra xem chất da có giặt được không: Ở chỗ khuất nhỏ một giọt nước lên. Nếu nước sót lại trên bề mặt chứng tỏ có thể giặt được. Nếu bị da hút đi lưu lại vết ẩm, thì chỉ có thể phủi bụi, và dùng khăn ướt lau đi.

Tẩy giặt đồ da có thể giặt: Dùng bọt biển, vải bông chấm dung dịch nước xà phòng ấm hoặc dung dịch xà phòng chuyên dùng cho đồ da để tẩy rửa. Không được dùng chất tẩy rửa, vì chất tẩy rửa có thể làm đồ da hoá cứng. Khi tẩy rửa bề mặt da không được làm quá ướt, nhất là những chỗ có đường may, vì nước ngấm vào có thể dẫn đến làm biến dạng và làm mốc. Sau khi khô, dùng vải ẩm lau chùi sạch (không được xối nước để rửa), rồi hong khô nó.

Giữ cho đồ da mềm mại: Dùng chất làm mềm da để lau bề mặt da, mỗi năm lau chùi 2-3 lần.

Khử bỏ vết dầu: Khi bị dây vết dầu phải tức khắc khử bỏ ngay, nếu không sẽ làm cho da bị lưu lại vết bẩn. Trên vết bẩn ta bôi lên dung dịch cao su, như chất keo dán săm lốp xe đạp, nhưng trước hết phải thử trong vòng 10 phút ở chỗ khuất, vì nó có thể lưu lại



vết tích trên da màu nhạt. Sau khi bôi lên để 24 giờ đồng hồ để nó hút hết vết dầu, sau đó cẩn thận bóc đi, rồi lại bôi chất làm mềm da và lau chùi kỹ đi.

Vết bút bi: Khi trên da có thể giặt bị dây vết bút bi, dùng cục bông chấm sữa bò lau chùi kỹ. Rồi lại dùng dung dịch xà phòng nóng để cọ rửa rồi hong khô.

Chú ý: Không dùng chất giặt tẩy khô cho da, vì chất tẩy rửa khô không thể tẩy được vết dầu hay các vết bẩn khác.

ĐỒ DÙNG CÓ MẶT NHỰA VÀ ETHYLENE

Nếu dùng vải chấm nước xà phòng không thể lau sạch, có thể thử dùng chất tẩy rửa da nhân tạo bọc đệm ghế xe hơi. Trước hết hãy thử ở chỗ khuất mắt.

Không được dùng chất tẩy rửa chứa cồn hoặc thuốc đánh bóng, nếu không sẽ ảnh hưởng đến màu sắc và làm cho bề mặt biến cứng hoặc bị dính.

ĐỒ DÙNG BẰNG KIM LOẠI

Đồ dùng gia đình bằng kim loại đúc quét sơn: Bụi đất và vết bẩn có thể dùng vải ướt lau đi. Nếu có vết gỉ lập tức phải xử lý ngay. Trước hết cạo sạch lớp sơn cũ rồi quét chất chống gỉ hoặc chất ức chế gỉ, sau đó quét sơn lót trên kim loại, rồi mới quét sơn.

Đồ dùng gia đình mạ crom: Có thể dùng một nửa nước amoniac pha chế với một nửa nước tạo thành chất tẩy rửa, rồi tẩy rửa những phần biến thành màu thẫm tối, sau đó dùng nước sạch rửa sạch, lau khô. Cũng có thể dùng vải ướt chấm một ít parapin hoặc thuốc đánh răng để lau chùi.

Trên bề mặt mạ crom có thể bôi lên một lớp mỏng siliconewax để bảo vệ.

Đối với vết bẩn khó tẩy, có thể dùng vải ướt chấm natricarbonate để lau chùi.

Nếu trên bề mặt mạ crom xuất hiện vết dạng hạt vừng, có thể đến cửa hàng chất tẩy rửa bề mặt mạ crom để lau chùi.

Đồ dùng gia đình bằng nhôm: Trước khi thu cất bảo quản vào mùa đông, ta bôi một lớp mỏng dầu ăn thanh khiết lên bề mặt kim loại, năm sau trước khi đem ra sử dụng dùng quần lau sạch lớp dầu đó đi.

ĐỒ DÙNG BẰNG MÂY TRE

Quét bụi trên đồ dùng bằng mây tre chưa sơn vec ni: Quét sạch bụi, dùng bàn chải thép mịn chấm dung dịch tẩy rửa nóng (gồm hai thìa canh chất tẩy rửa pha với 4,5 lít nước nóng để nguội) rồi lau chùi nhẹ nhàng. Sau đó dùng vải chấm nước lạnh vắt khô lau sạch, để ngoài nhà hong khô. Ánh mặt trời giúp cho việc tẩy trắng đồ mây tre.



Thít chặt lại chỗ chùng, lỏng trên ghế tựa mây tre: Dùng nước xà phòng nóng cọ rửa mạnh cả hai mặt trên dưới mặt ghế tựa, sau khi sạch rồi để ra chỗ thông gió hong khô. Phần mây tre khô sẽ co ngót lại, cho nên có thể thít chặt lại chỗ chùng, lỏng. Mỗi khi sợi mây tre chùng, lỏng có thể dùng cách này để xử lý.

ĐỒ DÙNG BẰNG NHỰA

Dùng vải chấm vào dung dịch cồn giát tẩy ôn hoà, sau khi vắt khô tiến hành lau chùi, sau đó dùng nước sạch rửa sạch.

Những vết xước có thể dùng thuốc đánh bóng kim loại để lau đi, nhưng không nên dùng loại bột tẩy bẩn hạt to để lau chùi. Còn đối với các vết bẩn khó tẩy có thể dùng natricacbonat hoà với nước để tẩy. Dem bôi chất đó lên vết bẩn, để sau hai giờ thì rửa đi. Cũng có thể dùng loại chất cồn

tẩy rửa cho thuỷ tinh, đá hoa cương, kim loại mạ crom, đồng thau và nhựa để tẩy rửa.

TRỪ BỤI CHO CÁC THIẾT BỊ TRONG VĂN PHÒNG

Nếu có thể hạ thấp tĩnh điện (tĩnh điện sẽ hút bụi) sẽ có thể làm cho thiết bị vi tính dùng trong gia đình sạch hơn nhiều. Tất cả những dụng cụ điện đều phải dùng vải chống tĩnh điện để lau, hoặc dùng chất tẩy rửa bột chống tĩnh điện.

BỀ MẶT ĐÁ HOA CƯƠNG

Đá hoa cương nhiều lỗ, dễ dính bẩn. Thông thường dùng vải chấm dung dịch tẩy rửa ôn hoà sau khi vắt khô để lau chùi, sau đó lau khô bề mặt.

Tẩy vết bẩn nhẹ: Đối với những vết bẩn trên bề mặt bàn thường nhỏ vài giọt chanh nguyên chất hoặc dấm trắng. Đợi sau hai phút thì xối rửa sạch đi. Khi cần thiết có thể làm lại một lần nữa.

Loại bỏ vết bẩn khó tẩy: Dùng một phần nước oxy già (H_2O_2) nồng độ thể tích 20% (có bán ở hiệu thuốc) pha với hai phần nước thành dung dịch, có thể dùng thêm nước amoniac. Trên vết bẩn ta tưới một thìa dung dịch nói trên, rồi lập tức nhỏ vài giọt amoniac. Đợi khi dung dịch thôi sủi bọt, thì dùng nước lạnh xối rửa sạch đi.

Tẩy vết dầu mỡ: Dùng vải chấm axeton hoặc một ít dầu hoả để lau chùi, sau đó xối rửa sạch, rồi dùng vải lau khô.

ĐÈN

Trên đèn thường tích nhiều đất bụi, bình thường nhìn không rõ lắm, nhưng đã có thể làm giảm bớt 1/3 độ ánh sáng, vì thế ta cần tốn chút thời gian để lau chùi đèn.

Lau bóng đèn và ống đèn: Cứ hai tháng lau một lần bóng đèn, mỗi lần lau cho một tầng gác. Trước khi lau ta tắt

đèn, đợi cho bóng đèn nguội rồi tháo bóng đèn xuống, nắm lấy đuôi kim loại của bóng đèn, dùng một miếng da cheo hoặc vải hút nước, thấm dung dịch tẩy rửa vắt khô rồi lau chùi. Phải đợi khô toàn bộ mới lắp bóng đèn. Dùng vải chấm cồn metanol để lau những vết khó tẩy.

Bóng đèn nê-ông cũng dùng phương pháp trên để lau. Đối với ống đèn ở nhà bếp có thể phải dùng chất tẩy rửa lỏng lau chùi vết dầu mỡ.

Lau bụi đất ở đèn và chao đèn: Đối với chao phản xạ của đèn lắp trên trần nhà, chỉ có thể dùng vải mềm khô để lau bụi, vì nếu làm xước bề mặt mạ phản quang, sẽ gây ảnh hưởng tới hiệu quả phản xạ.

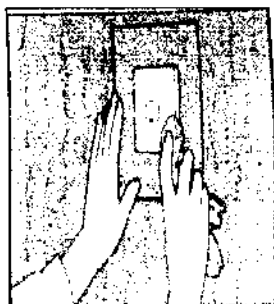
Sau khi tháo bóng đèn để lau chùi đèn, trên máy hút bụi ta lắp bàn chải hút bụi hình tròn để quét dọn tất cả đất bám vào chao đèn và những chao đèn khác lắp ở chỗ cao. Còn các chao đèn của đèn bàn hoặc đèn ở chỗ thấp thì dùng vải mềm khô lau bụi.

Đèn treo kiểu dài nến: Đối với đèn chùm treo kiểu dài nến tốt nhất không tháo xuống để lau. Trước tiên cắt cầu chì nguồn điện để đề phòng nước lọt vào đầu đèn của bóng đèn. Ở mỗi bóng đèn chụp lên một cái túi ni lông, rồi dùng dây thép nhỏ buộc lại. Trên nền trải một miếng ni lông hay vải nhựa, trên mặt lại trải giấy báo để bảo vệ mặt nền. Sử dụng thuốc tẩy rửa chuyên dụng cho đèn chùm treo kiểu dài nến để phun tẩy, sau khi tẩy sạch bụi đất, để nó khô tự nhiên.



Đèn tường thủy tinh: trước hết cắt cầu chì nguồn điện. Đeo găng tay da cheo khô hoặc dùng da cheo mềm lau nhẹ mỗi nhánh trang trí. Tuy công việc này rất mất công, nhưng rất có hiệu quả.

Lau chùi công tắc đèn điện: Dùng miếng bìa cứng cắt một tấm khuôn vừa khít lồng lên bảng công tắc để bảo vệ phần tường chung quanh. Nếu bảng điện bằng nhựa thì dùng vải mềm chấm vài giọt thuốc đánh kim loại để lau sáng. Nếu bảng điện bằng kim loại thì chỉ cần dùng khăn ẩm lau chùi là được.



Những điều cần biết về an toàn khi lau chùi các loại đèn:

- Trước khi tháo bóng đèn xuống, trước tiên phải tắt các công tắc điện, rút hết các phích cắm của đèn bàn và các loại đèn khác.

- Khi lau chùi không được làm ướt các bộ phận kim loại của bóng đèn.

- Khi cần tháo hay lắp bóng đèn nê-ông trên trần nhà, phải dùng thang chữ A và nhờ người giúp đỡ.

- Khi thay bóng đèn, không được vượt quá số Wat quy định, nhất thiết phải cắt nguồn điện trước.

- Khi tháo bóng đèn, nếu bóng đèn đã bị nứt vỡ, có thể dùng cái kẹp gỗ mềm cặp chặt bóng đèn vặn theo chiều ngược kim đồng hồ cho đến khi tháo được.

ĐỒ BẠC

Đồ dùng bằng bạc: Phải sử dụng chất tẩy rửa pha cho riêng đồ bạc. Nếu dùng chất đánh bóng đồ đồng sẽ làm tổn hại lâu dài đến kim loại mềm, đồ bạc v.v...

Đừng lau quá mạnh nếu không sẽ làm mờ mất nhãn hiệu chất lượng hàng, làm ảnh hưởng đến giá trị của đồ bạc.

Đề phòng đồ bạc bị xám xịt: Lửa và hơi đốt sẽ nhanh chóng làm đồ bạc xám xịt lại. Bởi vậy đồ bằng bạc nên để cách xa nguồn lửa.

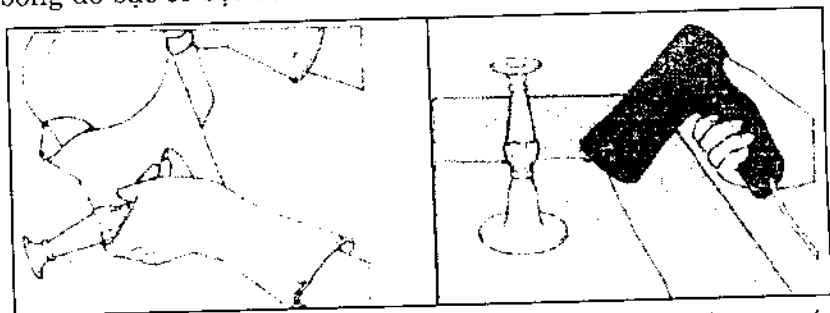
Đồ bằng bạc nên bày đặt trong tủ kính và để cùng chất khống chế hoá hơi xám xịt.

Muốn bảo quản đồ bạc phải cất giữ trong túi chuyên dùng phòng chống xám xịt hoặc dùng giấy không có acid bao gói. Nếu dùng giấy báo, giấy dai gói hàng để gói và buộc bằng dây chun cao su, đồ bạc sẽ nhanh chóng bị xám xịt. Sau khi gói xong phải để đồ bạc cất trữ ở nơi tối và khô ráo.

Dùng để đồ bạc đổi màu nghiêm trọng rồi mới lau chùi, vì lau mạnh quá sẽ làm mài mòn một lớp mỏng bạc. Dùng chất đánh bóng đồ bạc có chứa chất khống chế sự xám xịt để đánh bóng có thể giữ độ bóng lâu dài.

Có vết xước nhẹ: Thuốc đánh bóng đồ bạc dạng sữa có thể làm cho những hạt nhỏ bạc lấp đầy vết xước trên đồ bạc, khiến cho bề mặt trở lại bóng sáng.

Lau chùi đồ bạc: Dùng bọt biển ướt chấm thuốc đánh bóng đồ bạc có bọt để lau chùi.



Tẩy vết nén trên đài nén bằng bạc: một tay cầm chắc đài nén, dùng nước sôi rửa phần nửa trên, làm chảy lớp nén. Nếu phần đế đài nén có lớp lót trong, thì không làm ướt đế nén.

Tẩy vết nén ở đế đài nén bằng bạc: phải làm chảy sáp ở phần dưới đài nén, có thể đặt đài nén lên giấy báo, dùng máy sấy (tóc) đặt ở nấc nhiệt độ thấp để sấy đài nén cho đến khi nén tan chảy hết.

Vỏ bạc hộp muối: Hạt muối có thể sinh ra đốm đen như hạt vừng đen trên vỏ bạc, vì vậy sau khi dùng xong phải đổ hết muối ra, rửa sạch. Phải rửa sạch những đốm đen khó tẩy. Trước hết phải lấy lót bằng thủy tinh ra, bỏ vỏ bạc ngâm vào trong dung dịch muối nóng (cứ một thìa canh muối cho vào 600ml nước) ngâm trong 5 phút. Sau đó rửa sạch, có thể rửa sạch các đốm đen. Sau khi khô dùng chất đánh bóng đồ bạc để đánh bóng.

Ấm trà bằng bạc: Muốn tẩy vết trà trong bình trà bằng bạc, có thể đổ đầy nước sôi, cho vào một nhúm kiềm tẩy rửa, để một tối, sau đó dùng nước sạch xối rửa. Phương pháp này cũng có thể dùng cho ấm trà sứ và ấm trà inox.

ĐỒ ĐỒNG VÀ ĐỒ ĐỒNG THAU

Thường xuyên cọ rửa: Đồ đồng bề mặt sơn, phải dùng nước xà phòng nóng để tẩy rửa, sau đó dùng nước sạch xối rửa, sau khi khô dùng vải mềm để đánh bóng. Đồ đồng mà bề mặt không sơn, tốt nhất dùng thuốc đánh bóng đồ đồng và đồ đồng thau có chứa chất khống chế màu xám đen. Để tránh thuốc đánh bóng bị lắng đọng trên bề mặt những đồ bày biện, phải dùng đệm chất liệu mềm ngâm thuốc đánh bóng để lau chùi.

Đồ đồng bị biến màu xám tối mức nghiêm trọng: Có thể dùng thuốc đánh bóng kim loại không chứa chất khống chế biến màu xám tối, cũng có thể dùng nước nửa quả chanh nhỏ vào trong muối rồi đem lau chỗ bẩn nặng. Đối với những vết cáu bẩn trong các kẽ rãnh có thể dùng bàn chải cũ quét đi, rồi dùng nước xà phòng nóng để tẩy rửa, sau đó dùng nước sạch xối rửa, sau khi khô dùng vải mềm lau bóng.

Gỉ xanh đồng: Đối với đồ đồng có gỉ xanh, đem ngâm nó vào trong dung dịch đặc chất tẩy rửa nóng mấy giờ. Trong lúc đó có thể dùng bàn chải cũ hoặc vải để lau chùi bề mặt.

Sau đó dùng nước sạch xối rửa, sau khi khô đem lau bóng nó. Cũng có thể dùng chất tẩy gỉ xanh đồng để tẩy.

Tẩy trừ những vết cấu bẩn tích lại của thuốc đánh bóng trên bề mặt đồ đồng thau có hoa văn: Mỗi lần chỉ xử lý một miếng nhỏ. Dùng bàn chải lông mịn chấm dung dịch chế từ một thìa canh muối, một thìa canh dấm và 250ml nước cất nóng để lau chùi. Rồi dùng bọt biển chấm nước xà phòng lau sạch dung dịch trên và lau khô, nếu không thì dung dịch đó lưu lại trên bề mặt, chỉ cần sau vài phút sẽ làm cho bề mặt hình thành các đốm lốm nhỏ.

Quét sơn cho đồ đồng thau: Đeo găng tay, trước hết cọ rửa sạch, lau sáng bề mặt. Không được thổi hơi vào kim loại, vì vết ngón tay và hơi ẩm tác động vào sau khi sơn sẽ ảnh hưởng đến màu sắc.

Dùng sơn kim loại trong suốt thích hợp cho đồ đồng thau, nếu có chỗ nào sót chưa sơn tới, đợi sau khi khô lớp sơn thứ nhất sẽ quét tiếp lớp thứ hai. Nếu dùng hộp phun mù để phun sơn, chú ý không được để sơn chảy xuống. Nếu bình (hộp) đựng phải sơn lại, có thể dùng cellulose diluent hoặc thuốc tẩy sơn đặc chế để tẩy bỏ sơn cũ.

Định kỳ tẩy rửa đồ đồng thau: Dùng xi đánh giấy nâu thấm lau nhẹ lên bề mặt, rồi dùng vải mềm lau bóng, có thể cải thiện mỹ quan bên ngoài của đồ đồng thau.

Vết bẩn khó tẩy: Dùng vải chấm parafin hoặc turpentine nguyên chất để lau vết bẩn trên bề mặt. Sau đó dùng bàn chải sạch lau mạnh lên bề mặt, cho đến khi sáng bóng mới thôi.

Đồ kẽm: Bề ngoài đồ kẽm cũng tương tự như đồ đồng thau, nhưng đồ kẽm là một loại hợp kim chứa kẽm tương đối nhẹ, khi gia công dễ hơn so với đồng thau, thường xuyên dùng để chế tạo những đồ dùng rẻ tiền hoặc đồ phục chế. Đồ kẽm so với đồ đồng thau dễ sinh ra vết lốm và khe nứt, vì

vậy trên bề mặt thường thường phải sơn. Phương pháp lau chùi tẩy rửa giống như đồ đồng thau.

Tắm mạ crôm: Định kỳ tẩy rửa, dùng vải chấm nước xà phòng hoặc chất tẩy rửa thể lỏng để tẩy rửa, lau chùi, sau đó dùng nước sạch xối rửa sạch, sau khi khô dùng vải mềm để lau bóng.

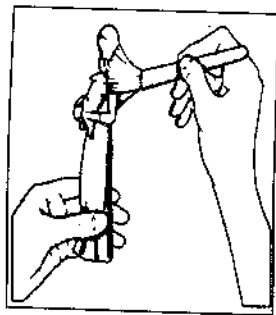
Vết bẩn khó tẩy: Dùng vải ướt chấm natricacbonat để lau chùi. Cũng có thể dùng chất tẩy rửa cho đồ mạ crôm để dùng (ở cửa hàng phụ kiện xe hơi có bán) hoặc dùng thuốc đánh bóng đồ bạc để lau chùi.

GIỮ GÌN SẠCH SẼ CHO ĐỒ DÙNG BÀY BIỆN TRONG NHÀ

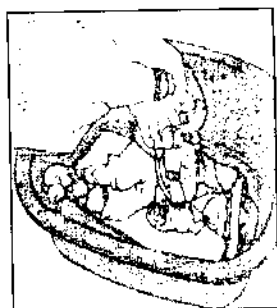
Đồ vật bé nhỏ mà tinh xảo: Phải để trong tủ trưng bày, để tránh va hồng và bám bụi.

Tượng sứ: Cầm đứng tượng lên để lau chùi bụi bẩn. Nếu bề mặt tượng sứ là loại không có ánh quang, thì dùng loại chổi lông dài mềm dùng để trang điểm, chấm vào dung dịch cồn tẩy rửa ấm hoặc dung dịch xà phòng để chải rửa từ trên đầu xuống dưới. Sau đó cũng dùng phương pháp đó dùng nước nóng chải rửa sạch, rồi đặt lên khăn giấy hong khô.

Đối với tượng sứ tương đối lớn, để trong chậu nhựa có trải vải lót để cọ rửa. Trước hết dùng một cái bình phun để phun dung dịch chất tẩy rửa, sau đó dùng bàn chải chải rửa, rồi dùng nước sạch xối rửa, mỗi lần rửa một bộ phận. Không được để tượng sứ vào trong nước bẩn. Thỉnh thoảng đổ nước động đi và thay vải lót. Sau khi rửa sạch đặt trên khăn mặt bông lau kỹ và hong khô.



Những đồ bày biện nhỏ bằng thủy tinh và đồ sứ: Cho vào chậu rửa, phun chất tẩy rửa thể lỏng loại rửa cửa sổ. Sau khi rửa sạch, đặt vào trong khăn mặt bông để lau và hong khô.



Đồ bày biện bằng ngà voi: Đồ bày biện bằng ngà voi ở nơi ánh sáng mặt trời chiếu được tối, có thể giữ nguyên màu sắc, nhưng không được đặt sát cửa sổ. Sương hoặc ánh mặt trời chiếu thẳng vào, nhiệt độ quá cao hoặc quá thấp sẽ làm cho ngà voi nứt nẻ.

Thổi hết bụi bám trên ngà voi, chỉ khi cần thiết mới dùng cục bông chấm cồn metanol lau khô, không dùng nước để rửa, vì nước sẽ ngấm vào các kẽ hở cục nhỏ trên bề mặt, cuối cùng sẽ làm ngà voi biến sắc.

Hoa khô và hoa nhân tạo. Có thể dùng máy sấy điều chỉnh đến nấc thấp nhất để thổi bụi bẩn trên hoa khô và hoa nhân tạo. Nếu thổi bụi ở trong nhà, phải thổi bụi trước khi hút bụi trong nhà, nếu không thì dễ ngoài cửa sổ để thổi bụi vì trên những lẵng hoa này tích tụ rất nhiều bụi.



Ảnh và tranh: Khi lau chùi kính trên khung ảnh và tranh cần phải dùng chất tẩy rửa cửa sổ thể lỏng phun vào vải rồi lau chùi, không được phun trực tiếp lên kính. Làm như vậy để phòng chất tẩy rửa thấm vào trong tranh ảnh, cũng có thể dùng cồn metanol nguyên chất để lau chùi.

Phải lau nhẹ nhàng kính. Nếu tranh không được bồi dán chắc chắn mà lau mạnh có thể làm mặt tranh lau mờ đi hay nhàu nát.

Đa số các khung tranh hiện đại bằng kim loại hoặc bằng gỗ chỉ cần dùng vải ướt lau là được. Nhưng đối với các khung tranh hiện đại hoặc cổ có mạ vàng tinh vi thì phải lau hết sức cẩn thận. Bởi vì những lá mạ vàng thật cực mỏng, khi lau dễ bị gãy bong ra. Phải dùng bàn chải khô cực mềm, như loại bàn chải trang điểm hoặc bàn chải (chổi) cạo râu để phủ bụi.

Đối với phần phai màu của khung tranh mạ vàng không quan trọng lắm, có thể dùng vải bông chấm ấm để xử lý. Vì turpentine cực dễ cháy, cho nên không được trực tiếp đặt trên lửa để gia nhiệt, mà đổ một ít vào trong bình rồi cho vào trong một chiếc chậu đựng nước nóng để gia nhiệt.

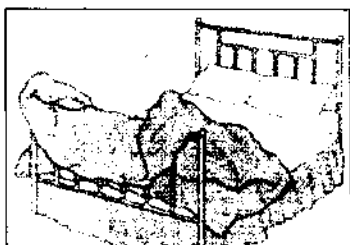
Nếu như khung tranh không nặng quá, có thể tháo nó xuống để lau chùi. Đặt ở chỗ bằng phẳng để dễ lau chùi, mà cũng khó làm hỏng mặt tường. Phùi các bụi bẩn trên tường, đồng thời kiểm tra xem dây buộc và móc treo để treo tranh có còn chắc chắn không.

Bụi đất trên tranh sơn dầu có thể dùng vải mềm sạch để lau. Chất tẩy rửa đối với tác phẩm mỹ thuật đặc biệt có thể dùng cho những tranh sơn dầu loại có sơn bóng bảo vệ và không có sơn bóng bảo vệ không quý lắm. Đối với loại tranh sơn dầu có sơn bóng bảo vệ, sau khi dùng chất tẩy rửa phải dùng loại chất phun mù đánh bóng các tác phẩm mỹ thuật để đánh bóng mới lại.

PHÒNG NGỪ

Dặn người nhà khi sáng dậy phải mở chăn đệm ra, vì thân thể con người mỗi tối bốc hơi ra độ 300ml nước, cần phải để giường thoáng trong 20 phút, rồi mới gấp chăn màn lại. Khi kê lại giường chiếu có thể sinh ra không ít bụi bặm, cho nên phải kê lại giường chiếu trước, sau đó quét nhà sau.

Vỏ bọc đệm giường: Vết bẩn trên đệm giường rất khó tẩy bỏ, cho nên phải bọc lên một vỏ bọc đệm có thể giặt được, khó phai màu. Không cho vỏ bọc đệm giường vào trong túi nhựa bọc đệm giường cũ, vì nhiệt lượng con người sẽ ngưng kết thành nước trong vỏ bọc đệm giường gây nấm mốc làm hư hỏng.



Lật chuyển giường đệm: Cứ 3 tháng, ta lại lật đệm lại, hoặc quay đổi đầu đuôi. Đệm giường mới cũng phải quay lật được, để giữ cho vật liệu chèn đệm được cân bằng, mài mòn đều đặn. Giường đệm bằng cao su xốp có kết cấu kép hai lớp nên không thể lật được, nhưng quay đổi đầu đuôi vẫn tốt.

Loại bỏ bụi và mạt vỏ tích tụ: Đối với đệm cao su xốp chỉ có thể dùng máy hút bụi có đầu bàn chải mềm dùng nấc lực hút thấp nhất để hút. Còn đối với loại đệm có lò xo bên trong hoặc loại đệm khác phải dùng tay chải bụi, vì dùng máy thì lực hút sẽ làm xô dịch vị trí lớp đệm trong đệm giường.

Những chất bẩn bắn lên giường phải gột tẩy ngay: Kéo đệm ra, đỡ mép đệm lên, dùng vải khô hoặc khăn mặt bông thấm hút vết bẩn đã bắn lên. Khi xử lý phải lót một chiếc khăn mặt ở dưới chỗ có vết bẩn của vỏ đệm để tránh làm ẩm đệm. Khi xử lý phải hút liên tục, không được làm ướt vật liệu chèn độn phía dưới của đệm. Cuối cùng dùng vải ướt lau nhẹ xung quanh chỗ đã xử lý, để đề phòng sinh ra vết nước.

Toàn bộ chỗ đã xử lý qua và những giọt nước rút ra từ túi nước nóng có thể dùng máy sấy-(tóc) để sấy khô, khi sấy phải di chuyển máy sấy, không được ngừng, không được để sát đệm quá để tránh làm hỏng đệm.

Làm cho lõi gối tơ xốp: Chọn một ngày khô ráo ấm áp, đem gối nhồi bằng bông thiên nhiên hay sợi tổng hợp ra phơi trên dây phơi quần áo ở ngoài nhà.

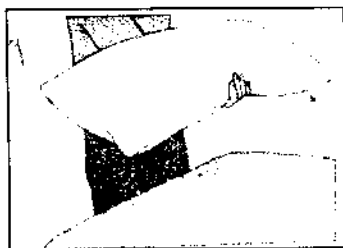
Vỏ gối: Thường xuyên dùng hai vỏ gối để bảo vệ gối. Vỏ gối mặt trong để phòng dầu tóc, chất dầu mỡ trên da, nước dãi và những kem dưỡng da bôi ban đêm tiếp xúc với gối. Nhất là ruột gối bằng cao su xốp, dễ bị dầu mỡ làm bẩn. Vỏ gối cần được thay giặt thường xuyên.

Gột tẩy những chất lỏng bắn vào gối: Lập tức dùng bột biển thấm hết chất lỏng. Nếu chất lỏng đã thấm vào ruột gối, có thể đem giặt gối. Việc giặt tẩy đối với ruột gối không có lợi. Cho nên chỉ có thể coi đó là biện pháp cuối cùng.

Đối với gối có thể giặt thì có thể mang đến trạm giặt tẩy. Nếu giặt bằng máy giặt ở nhà, thì sau khi ướm gối sẽ nở to ra làm cho máy giặt quay không cân bằng. Máy giặt kiểu cửa trước không dễ làm hỏng gối.

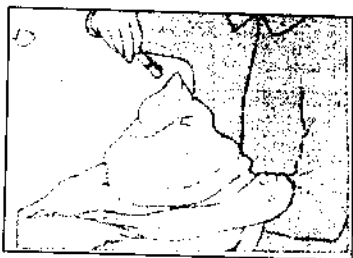
Lưu ý: Không dùng máy giặt khô hỗ trợ để giặt gối vì trong gối có thể lưu lại hơi độc, có hại cho cơ thể con người.

Thử xem gối đã quá cũ chưa: Gối không thể dùng lâu mãi được. Đặt gối nằm ngang trên cánh tay để kiểm tra, có thể biết gối đến lúc thay hay không. Nếu thấy hai đầu gối rũ xuống, là cần đổi gối rồi.



Dùng chăn lõi nhung: Không để thảm dày trên chăn lõi nhung, nếu không sẽ làm nén không khí giữ nhiệt trong lõi nhung. Muốn giữ nhiệt tốt, tốt nhất trải thảm lót xuống dưới khăn trải giường để giảm bớt nhiệt lượng từ trong đệm tản ra ngoài. Cũng có thể sử dụng hai chiếc chăn lõi nhung có mức độ giữ nhiệt khác nhau. Chiếc mỏng dùng cho mùa hè, chiếc dày dùng cho mùa xuân, mùa thu, còn mùa đông thì dùng đắp cả hai chiếc.

Hong chần lỏi nhung: Các loại chần lỏi nhung, bất luận là lỏi nhung làm bằng lông vịt thiên nhiên hay sợi nhân tạo, mỗi ngày đều phải đem hong, cũng có thể đem chần đã ấn bẹp lỏi nhung ra hong trên dây phơi ngoài nhà, để lỏi nhung luôn tươi xốp.



Thay vỏ chần: Chọn loại vỏ chần có cửa mở theo chiều ngang của vỏ chần để tiện thay đổi. Trước hết kéo lấy một góc chần, dùng cặp quần áo cặp chung với một góc vỏ chần, sau đó lại cặp tiếp góc nữa, dựng chần lên, giữ vài cái, làm cho vỏ chần lỏng khít vào ruột chần.

Giặt chần lỏi nhung: Không nên giặt toàn bộ, vì như vậy sẽ ảnh hưởng tới tính năng giữ nhiệt của nó. Nếu dùng cẩn thận chần lỏi nhung, từ lúc mới đến khi cũ hỏng không dùng được chỉ cần giặt một hai lần.

Khi dính vết bẩn thể lỏng vào mặt chần, phải lập tức lau ngay. Kéo lỏi ra xa phần dây bản ở mặt chần, và dùng dây buộc phần mặt chần đó, sau đó đem gột sạch.

Đối với chần nhung và lông vũ: Sau khi mặt chần bị bẩn, mỗi lần quét giặt một nửa. Trước hết dồn lỏi nhung sang một đầu chần, một nửa rỗng đó dùng dây buộc lại, rồi giặt, hong khô. Sau đó vẫn dùng cách trên giặt nửa còn lại.

Dù là chần đơn lỏi nhung cũng rất nặng, không thể giặt trong máy giặt gia đình. Phải dùng máy giặt ở trạm giặt là và máy giặt kiểu ống cuốn để giặt, hoặc đưa đến trạm giặt là để giặt.

Giặt tẩy khăn trải giường và thảm trải giường: Trước khi giặt, đem ngâm khăn trải giường bẩn vào trong dung dịch bột tẩy rửa trong một giờ, cần phải ngâm ướm sùng, sau khi ngâm màu sắc có thể bị biến đổi.

Không giặt thảm ở nhà, vì chưa thể khẳng định máy giặt ở nhà hoặc máy vắt khô kiểu quay có giặt và vắt khô được thảm không. Nên đem đến cửa hàng giặt là để giặt. Để cho thảm sau khi giặt vẫn mềm mại tới xốp, nên chọn ngày đẹp trời có gió đem ra hong khô ở ngoài nhà. Dùng hai sợi dây mắc song song để phơi thảm.

Vừa nhẹ vừa ấm: Dùng một chiếc thảm dẹt đặt lên trên thảm nằm nhiều lỗ, có thể giữ được không khí ấm áp lưu lại ở trong kẽ hở của thảm đệm nằm ở phía dưới, khi đó ta sẽ cảm thấy thảm trải giường vừa nhẹ lại vừa ấm áp.

Cất trữ khăn trải giường và thảm trải giường: Không để khăn trải giường và vỏ gối cất lâu trong tủ thông gió, nếu không sẽ sinh ra vết tích và phai màu. Khăn trải giường phải thường xuyên luân phiên sử dụng, để cái mới giặt xuống đây, dùng cái đã để lâu trước.

Cứ hai tháng thay thảm nằm một lần, đem thảm mới thay ra đặt vào trong tủ nơi râm mát, để nó khôi phục nguyên trạng.

Để bảo quản cất trữ lâu dài, sau khi thảm trải giường đã giặt sạch hong khô cho vào trong túi nhựa hoặc túi đựng thảm chuyên dùng bịt kín lại, túi thảm có thể đến mua ở công ty bách hoá. Đồi với thảm len và thảm sợi hỗn hợp phải cho viên băng phiến vào, sau đó để vào tủ nơi khô ráo râm mát, không được ép đè mạnh.

Thảm nhiệt điện: Khi gấp thảm nhiệt điện lại để cất trữ phải hết sức cẩn thận, vì có thể làm hư hỏng linh kiện điện. Tốt nhất đặt thảm nhiệt điện lên trên một chiếc giường không, hoặc để giữa đệm giường và giá, khung giường, hoặc dùng dây đai treo nó vào trong tủ khô ráo râm mát. Phải tuân thủ theo bản hướng dẫn cách dùng.

BUỒNG TẮM

Bồn tắm và chậu rửa mặt: Cả buồng tắm chỉ tốn 5 phút mỗi ngày là có thể cọ rửa sạch sẽ. Trong buồng tắm đặt một miếng bọt biển để tắm rửa, một bình dung dịch cồn tẩy rửa sử dụng tiện lợi. Yêu cầu mỗi người sau khi rửa mặt, tắm rửa xong phải tháo nước bẩn, và lập tức cọ rửa bồn tắm, chậu rửa ngay. Nếu để nước xà phòng bắn tung toé, tích lại vết bẩn, nước bẩn, thì việc cọ rửa vệ sinh buồng tắm sẽ phiền phức hơn nhiều.

1. Vết bẩn và nước bẩn

Đổ một ít chất tẩy rửa thông dụng vào bọt biển dùng cho nhà tắm để lau chùi chậu rửa mặt, bồn tắm và đệm tắm rửa (loại làm bằng sợi thủy tinh thì ngoại lệ). Đối với bề mặt hơi mềm như acrylic acid thì dùng bọt biển sợi thực vật để lau chùi, còn đối với sợi thủy tinh thì phải dùng chất phun tẩy rửa.

Nếu không thể tẩy bỏ những vết nước hoặc cặn bẩn trên bồn tắm bằng men hoặc bằng sứ, có thể dùng parafin, turpentine hoặc dung môi dầu mỡ để lau chùi, sau đó dùng dung dịch cồn tẩy rửa nóng để tẩy rửa và lau khô.

Muốn tẩy trừ các cặn bẩn cặn nước ở đầu miệng ra của rôbinê (vòi nước), có thể ngâm vòi nước vào trong bình đựng nước có đựng dấm trắng hoặc chất tẩy rửa cặn nước. Có thể dùng một chiếc khăn mặt bông buộc một lớp pho mát, sữa chua cũ hoặc một cốc sứ nhỏ đựng dấm trắng hoặc chất tẩy cặn nước vào đầu vòi nước. Khi sử dụng chất tẩy rửa cặn nước phải cẩn thận tuân theo đúng quy trình hướng dẫn trong bản thuyết minh, thử trước ở một chỗ nhỏ. Không được vượt quá thời gian quy định trong hướng dẫn thuyết minh sử dụng, nếu không có thể làm cho bề mặt ăn mòn thô nhám dễ cặn bẩn hơn.

Có thể dùng bàn chải đánh răng cũ chấm parafin để chùi hết những cặn nước và cặn bẩn xà phòng bám vào vòi nước và chung quanh miệng thoát nước bồn. Cũng có thể dùng dấm, nhưng chỉ trong một hai phút thôi sau đó dùng nước lạnh xối rửa sạch sẽ, nếu không sẽ làm hỏng bề mặt men sứ.

2. Bồn tắm sợi thủy tinh và đầu phun vòi hoa sen.

Có thể dùng cồn tẩy rửa hoặc chất tẩy rửa thể lỏng thông dụng. Không sử dụng chất tẩy rửa có tác dụng mài mòn, dù cho có tác dụng mài mòn rất yếu cũng sẽ mài hỏng màu sắc, làm cho màu sắc ở bề mặt không đều.

3. Chống tắc và khử mùi hôi

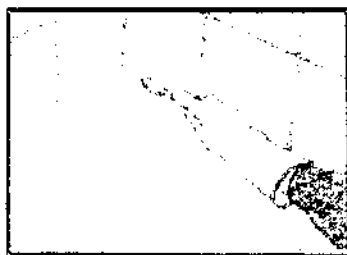
Dùng bàn chải cọ rửa cửa tháo nước của bồn tắm và chậu rửa mặt. Mỗi tuần một lần đổ một ít nước tẩy đặc vào miệng tháo nước và lỗ thoát nước bồn, sau 2 đến 3 phút dùng nước xối rửa sạch.

4. Vòi nước nhỏ nước

Phải nhanh chóng sửa chữa ngay. Chỉ vèn vèn một ngày bị rò giọt ở vòi nước đủ có thể chứa đầy một bồn tắm. Nếu vì nhỏ nước mà hình thành vết bẩn màu xám, thì chất tẩy rửa cũng khó có thể cọ hết, có thể dùng parafin, chất tẩy rửa vết bẩn bồn tắm hoặc chất tẩy rửa buồng tắm và chất tẩy cặn nước.vv... để cọ rửa.

5. Xử lý nấm mốc

Nếu trên những mạch gạch xuất hiện những đốm mốc, có thể dùng bàn chải đánh răng chấm chất tẩy trắng để cọ tẩy. Khi chải phải đeo găng tay cao su, ngoài



ra còn lưu ý bảo vệ quần áo và nền nhà, để khăn mặt bông ra xa tới chỗ chất tẩy trắng bắn không tới. Sau khi chải xong dùng nước sạch xối rửa sạch, cũng có thể dùng chất diệt nấm khuẩn để cọ rửa.

6. Để bột biến nhẵn mịn

Dem bột biến ngâm vào dung dịch gồm một thìa canh dấm và 600ml nước ngâm trong một giờ, sau đó xối rửa sạch sẽ.

7. Dùng để chậu cảnh vào bồn tắm

Khi không ở nhà dùng để chậu cây vào trong bồn tắm, vì chất hoá học từ trong đất chảy ra sẽ tạo thành vết bẩn trong bồn tắm.

Tường vách của bồn tắm:

1. Giảm bớt bốc hơi nước

Khi tắm ta vẩy nước lạnh vào bồn tắm trước, sau đó mới mở vòi nước nóng. Như vậy có thể giảm bớt lượng bốc hơi, làm cho nấm mốc khó sinh trưởng.

2. Tẩy rửa vết bột xà phòng trên gạch sứ ở tường

Dùng dung dịch pha chế giữa một phần dấm trắng với bốn phần nước sạch để tẩy rửa, sau đó dùng nước sạch xối rửa rồi lau khô. Nếu thực hiện bằng máy phun tẩy rửa, thì không cần xối rửa nữa, có một số loại thuốc tẩy rửa còn chứa thành phần phòng chống nấm mốc sinh trưởng.

3. Biến đổi màu của vữa xây gạch sứ

Dùng bàn chải đánh răng cũ chấm dung dịch pha chế bằng một phần chất tẩy trắng gia dụng với sáu phần nước để tẩy rửa, nhưng phải che phủ nền (sàn) lại để tránh dung dịch bắn lên, sau đó xối rửa sạch sẽ. Cũng có thể dùng chất tẩy

rửa phun mù đối với gạch men sứ và vữa xây để diệt trừ các loại nấm mốc.

4. Làm cho vữa cũ trắng sạch

Trên mạch vữa xây ốp gạch sứ ta quét một lớp mỏng chất sinh màu của vữa hoặc chất tạo màu của vữa trắng.

Đề phòng buồng tắm sinh nấm mốc: Sau khi tắm phải cọ rửa tường và màn hình buồng tắm, đó là phương pháp duy nhất để giữ cho bề mặt tường sạch sẽ và đề phòng nấm mốc sinh trưởng. Màn hình treo phải hơi xa tường một chút để không khí lưu thông.

Vết bẩn cặn nước trên gạch men sứ và tắm áp kính: Dùng dấm nguyên chất để lau chùi, đợi 10 phút, để dấm hòa tan cặn nước bẩn, sau đó dùng nước sạch để xối rửa. Cũng có thể dùng chất tẩy rửa gạch sứ để phun rửa và cọ rửa, nhưng trước hết phải hỏi rõ xem có phù hợp với gạch sứ dùng trong gia đình không.

Đốm mốc trên rèm buồng tắm: Đem chỗ đốm mốc nặng trên rèm buồng tắm (làm bằng nhựa hay bằng polyeste) ngâm vào trong dung dịch pha chế bằng một phần chất tẩy trắng gia dụng pha với bốn phần nước, sau đó dùng nước sạch xối rửa cho sạch. Có thể giặt bằng máy giặt. Cũng có thể dùng chất không chế diệt nấm mốc để diệt trừ nấm mốc và đề phòng nó sinh trưởng trở lại.

Đầu phun vòi hoa sen bị tắc: Tháo rời đầu vòi phun hoa sen, khi cần thiết tháo các linh kiện (không được làm mất vòng doăng cao su), ngâm vào trong một bát dấm. Dùng bàn chải đánh răng cũ chải sạch tất cả các chất lắng đọng hoặc kết dính, rồi lắp trở lại.



Cũng có thể mua chất tẩy rửa vòi hoa sen chuyên dụng, rồi căn cứ theo bản hướng dẫn để pha chế dung dịch tẩy rửa trong chậu nhựa, cho đầu phun hoa sen ngâm vào trong đó, sau đó xối rửa sạch sẽ.

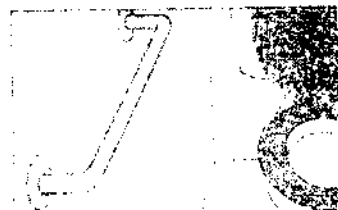
Cọ rửa vết bẩn trên gương: Có thể dùng giẻ lau chấm cồn metanol để lau chùi.

Cọ rửa gương: Trên mặt kính khô, phun lên chất tẩy rửa thể lỏng dùng tẩy rửa cửa sổ, nếu trên mặt kính có nước ngưng kết thì hiệu quả không tốt lắm. Cũng có thể dùng da cheo chấm dung dịch pha chế bằng một thìa dấm trắng hoặc hàn the gia dụng pha với 2, 3 lít nước nóng, vắt khô, để lau chùi. Nhưng lưu ý không để thể lỏng chảy vào khoang giữa mặt kính và tấm lót ở sau lưng, hoặc chảy vào mặt sau của khung gương, nếu không sẽ sinh ra điểm đốm ố mốc trên lớp mạ bạc.

Bề mặt chống trơn trượt: Ở đáy bồn tắm và trên nền chỗ tắm đặt tấm đệm cao su hoặc những tấm tự gắn, tạo thành bề mặt chống trơn trượt, nhà có trẻ con rất cần.

Lắp tay vịn trên tường: Nếu trong nhà có người già hoặc người bị tàn tật, có thể lắp tay vịn ở bồn tắm và chỗ tắm, cũng có thể lắp một cái bên cạnh hố xí máy.

Lắp tủ tường ở bồn tắm: Khi lắp tủ (giá) phải chú ý lắp xa chỗ chậu rửa mặt và bồn tắm một chút, để phòng khi bình, hộp... rơi xuống làm hỏng bồn và chậu.



Thông gió: Chỉ trong các buồng tắm thông gió tốt mới được dùng chất tẩy trắng, chất khử mùi hôi tanh và các hoá chất gia dụng.

Không dùng hỗn hợp các hoá chất: Không dùng hỗn hợp thuốc tẩy trắng với chất tẩy rửa buồng tắm gội, các chất hoá học gia dụng và các chất tẩy rửa khác, vì sau khi hỗn hợp với nhau chúng có thể tạo ra chất, hơi độc.

Cất, để các đồ dùng tẩy rửa buồng tắm: Tìm một chỗ an toàn, tin cậy, trẻ con với không tới để cất các đồ dùng tẩy rửa. Vì thuốc tẩy trắng và những đồ dùng tiêu độc khác thường gây ngộ độc nhưng trẻ em không biết lại coi nó là đồ uống.

Chốt cửa: Cửa bồn tắm cần lắp một loại chốt mà khi khẩn cấp thì từ bên ngoài vẫn mở chốt được, như vậy khi trẻ con vô ý tự nhốt mình, ta có thể từ bên ngoài mở cửa.

BUỒNG VỆ SINH

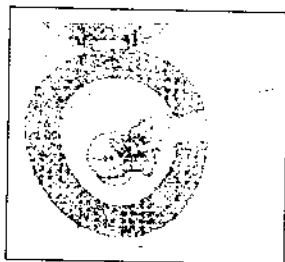
"Xối, chải, xối" tốt nhất mỗi ngày làm như thế. Vừa có thể giữ cho hố xí máy vệ sinh sạch sẽ, vừa đề phòng sinh ra bần khó coi.

Tẩy rửa vết bẩn: Mỗi tuần dùng từ 1-2 lần chất tẩy rửa buồng tắm, có thể làm cho bề mặt hết vi khuẩn. Có một số chất tẩy rửa có chứa chất tẩy cặn bẩn, có thể đề phòng sinh ra cặn nước, phun trực tiếp vào dưới hố xí máy, là vô cùng có ích, vì những chỗ này khi lau chùi thường thường bỏ sót dễ sinh nhiều vi khuẩn.

Chất tẩy trắng thể lỏng: Chỉ cần bảo vệ tốt bề mặt tráng men là có thể dùng chất tẩy trắng để cọ rửa và tiêu độc cho những đồ dùng vệ sinh màu trắng hay có màu bị bám vết bẩn nghiêm trọng. Chỉ cần một giờ là có thể đạt tới hiệu quả lớn nhất. Khi cần thiết có thể xử lý lại một lần nữa. Bàn chải nhà xí nếu tiếp xúc thường xuyên với thuốc tẩy trắng có thể sẽ nát hỏng, vì thế, sau khi dùng nhất thiết phải xối rửa sạch hoàn toàn.

Lưu ý: Không sử dụng hỗn hợp chất tẩy trắng với chất tẩy rửa buồng tắm, vì acid trong chất tẩy rửa sẽ làm cho chất tẩy trắng phóng ra khí clo và nitơ có độc.

Hố xí máy: Bề mặt hố xí xuất hiện các vết rạn nứt hoặc nứt ra, tốt nhất là thay cái mới. Nếu không, không những khó coi, mà lại khó giữ gìn sạch sẽ, và sẽ sinh ra vi khuẩn có mùi hôi.



Muốn tẩy sạch các vết bẩn khó tẩy, phải để hố xí trống rỗng, trên bàn chải (chổi) lau hố xí buộc chắc một miếng vải, dùng nó để thấm hút hết nước ở cút nước (đoạn ống cong), có thể phải hút đến số nước tồn đọng cuối cùng.

Cặn nước cứng trong hố xí: Để khử bỏ cặn nước, phải hút toàn bộ nước trong hố xí ra. Trên vết cặn nước, ta bôi một lớp chất hồ pha chế từ dấm trắng hoà với hàn the gia dụng, rồi để trong 2 tiếng, sau đó lau sạch đi. Những vết cặn nước hình vòng khó tẩy có thể cần phải dùng chất tẩy cặn nước để xử lý vài lần.

Tiêu độc, sát trùng: Tốt nhất mỗi ngày dùng thuốc sát trùng để lau vòng đệm hố xí và mép hố xí, sau khi lau có thể dùng nước xối rửa sạch. Cũng có thể dùng thuốc phun tẩy rửa có tác dụng sát trùng để phun vào vải lau có tác dụng tiêu độc để lau chùi.

BẢO DƯỠNG MẶT BÀN LÀM VIỆC BẰNG TẤM NHỰA ÉP

Chống nhiệt: Mặt bàn làm việc bằng tấm ép thô nhám không sợ nước sôi và dầu mỡ nóng bắn vào, nhưng không chịu nổi nhiệt độ cao, cho nên khi bày thức ăn nóng phải đệm một cái đệm chống nhiệt hoặc để nổi.

Tẩy rửa tấm ép có hoa văn: Không được cạo bề mặt. Thường xuyên dùng chất phun tẩy rửa hoặc chất tẩy rửa thể lỏng thông dụng để tẩy rửa. Trên mặt bàn sáu khi nhào nặn bột, phải dùng bàn chải sợi nilông nhỏ (mịn) chấm nước xà phòng nóng để cọ rửa theo chiều vòng tròn.

Đề phòng sinh ra vết đốm bẩn: Nước thuốc mạ bạc hoặc thuốc nhuộm mạnh có thể làm thay đổi màu sắc lâu dài bề mặt tấm ép. Mực in trên giấy báo và trên túi đựng hàng để trên bề mặt ẩm ướt cũng sẽ gây nên biến đổi màu.

Xử lý vết bẩn: Trên bề mặt bàn làm việc bẩn (dính) phải nước có màu sắc của rễ củ cải đường, hạt dẻ đen, nước hoa quả đặc và màu sắc thực phẩm thì phải lập tức lau chùi và xối rửa sạch sẽ. Đối với vết bẩn đã khô thì dùng khăn ẩm chấm nước natricarbonate hoặc thuốc tẩy dạng sữa để lau chùi. Nếu vết bẩn khó tẩy, có thể nhỏ vài giọt chanh lên vết bẩn, độ sau nửa giờ lại dùng natricarbonate hoặc chất tẩy rửa để lau chùi sạch.

Vết sém bề mặt: Vết cháy sém của thuốc lá có thể dùng vải chấm cồn metanol để lau. Nếu lau không sạch, thì quấn vải vào một ngón tay chấm chất tẩy rửa xe hơi lau theo chiều vòng tròn.

CỌ RỬA MẶT BỀ (BÀN) LÀM VIỆC BẰNG ĐÁ HOÁ CƯƠNG NHÂN TẠO.

Định kỳ tẩy rửa: Đá hoa cương nhân tạo nhìn bề ngoài giống đá hoa cương, nhưng bề mặt nhẵn bóng, không lỗ. Dùng lát mặt bề buồng tắm và nhà bếp, vừa thực dụng lại vừa vệ sinh, vì nó có thể dùng nước xà phòng nóng để lau chùi cọ rửa, hoặc dùng chất tẩy rửa dạng sữa cũng được.

Tẩy vết dao và vết cạo: Không cắt thái thứ gì trên đá hoa cương nhân tạo, nếu không sẽ làm dao cùn, và để lại vết dao trên mặt bàn (bệ). Nếu có vết dao và vết cạo, có thể dùng

chất tẩy rửa có tác dụng mài mòn để lau chùi; đối với vết dao tương đối sâu, có thể dùng giấy giáp để lau mạnh, màu sắc và hoa văn của nó không bị tổn hại.

Tránh nhiệt độ cao và mặt hàng hoá chất: Nồi rất nóng, thuốc lá đốt nóng hoặc mặt hàng hoá chất gia dụng có tính ăn mòn như thuốc tẩy bỏ sơn dầu... đều có thể làm hư hại đá hoa cương nhân tạo. Nếu mặt bằng bị hư hại nặng, thì mời thợ kỹ thuật chuyên nghiệp để đánh bóng lại.

Cọ rửa gạch sứ nhà bếp: Gạch sứ chuyên dùng xây ở nhà bếp tiếp xúc với đồ ăn rất an toàn, và có tác dụng chống chất được phẩm hoá học, vết bẩn và vết cào xước. Gạch sứ mà bề mặt có màu thẫm không giống như gạch sứ trắng bóng, dễ nổi rõ vết cào xước. Nên dùng vữa chống nước để xây gạch sứ thành mặt phẳng ngang, có thể dùng bất cứ loại chất tẩy rửa nhà bếp không có tính mài mòn đổ vào vải ẩm để lau chùi. Đối với vết bẩn khó tẩy có thể dùng miếng lau mềm để lau chùi.

Làm thế nào để tẩy trừ những vết bẩn: Nếu trên bàn (bệ) có để lại vết bẩn do cháy, ta có thể đến cửa hàng vật liệu xây dựng mua chất tẩy rửa chuyên dùng cho bề tông để tẩy sạch vết bẩn. Đối với vết bẩn dầu mỡ mới bám vào có thể dùng chất độn bằng cát mịn mài day lên, dùng gót chân dẫm nát, để nó hút hết dầu mỡ, sau đó quét sạch.

BẢO VỆ BỀ MẶT ĐỒ GỖ

Bàn (bệ) làm việc bằng ván đặc: Cần phải thường xuyên dùng vải ẩm lau chùi. Đối với bàn (bệ) ăn cứ hai đến ba ngày phải dùng nước vệ sinh sát trùng loãng lau chùi một lần.

Khi màu sắc bàn (bệ) bằng gỗ bị tối đi: Có thể nhỏ mấy giọt dầu chuyên lau mặt bàn làm việc vào miếng lau ni lông để lau bề mặt. Cần phải lau chùi theo chiều hoa văn gỗ, sau đó dùng khăn mặt bông lau số dầu còn sót lại.

Vết bẩn: Dùng miếng lau bằng nhựa chấm nước nóng lau thuận theo chiều vân gỗ là có thể lau sạch phần lớn các vết bẩn.

Vết do nhiệt để lại: Những vết do nồi nóng hoặc dao nóng để lại có thể dùng giấy giáp lau kỹ, sau đó phủi sạch hết bụi bột do quá trình lau sinh ra, rồi đem dầu bôi lên mấy lượt, đến khi nào màu sắc của nó gần giống chỗ khác trên mặt bàn mới thôi.

VỆ SINH THỐT

Thốt sau khi dùng phải cạo sạch, tốt nhất phải rửa ngay để nó hết mùi và không đọng vết bẩn. Để thốt đứng hong khô, nếu không đáy thốt bị ẩm dễ bị cong vênh, và trong môi trường nóng ẩm thường xuyên sẽ nhanh chóng sinh ra vi khuẩn.

Thốt gỗ: Gỗ thủy thanh cương và gỗ cao su tự nhiên (giống như loại gỗ cứng nhiệt đới thủy thanh cương ở Malaixia), có vân gỗ gỗ dày đặc, bề mặt cứng rắn thái khó để lại vết nên nó là loại gỗ tốt để làm thốt.

Thốt gỗ có thể để ngay dưới vòi nước nóng để rửa, nếu cần lau chùi cọ thật mạnh. Trước khi đem hong khô dùng khăn giấy chấm nước tiêu độc để lau bề mặt thốt.

Nước chanh vắt vào trong một đĩa muối, dùng để lau chùi thốt, có thể khử mùi thực phẩm và vết bẩn.

Để thốt khôi phục nguyên trạng có thể nhỏ vài giọt dầu thực phẩm lên thốt, rồi lau khắp lượt.

Bị vết nứt trên thốt: Không nên ngâm thốt gỗ vào nước, vì sau khi khô có thể bị cong vênh và gây ra nứt. Nếu thốt đã bị nứt rồi, để nó nằm ngang, phủ vải ướt lên mấy giờ, để cho gỗ dần nở ra, thúc đẩy các kẽ nứt bị kín lại.

Thốt nhựa: Để khử mùi tanh của cá và mùi hắc của hành tỏi, có thể dùng một lát chanh xát lên mặt thốt. Cách này có thể khử vết bẩn nhẹ.

Phần lớn các loại thớt nhựa có thể cho vào máy rửa bát để rửa. Nhưng nên để ở tầng trên của máy rửa bát đĩa, vì nếu để sát vào các phụ tùng linh kiện phát nhiệt ở đáy, dễ làm cho thớt cong vênh.

LÀM THẾ NÀO GIỮ CHO CHẬU RỬA BÓNG SẠCH?

Sử dụng chậu rửa rau: Đáy chậu rửa rau nhựa thường dính chặt đất cát v.v... chúng sẽ mài mòn hỏng đáy chậu. Nếu muốn dùng chậu rửa rau nhựa được tốt bền, có thể mua một cái lán nhựa vừa vặn để vào trong chậu rửa hoặc một miếng đệm thưa lọt nước, lót vào trong chậu rửa, bên trên mới đặt chậu nhựa.

Tránh những vết bẩn và các hỏng hóc khác: Có một số chậu rửa do tiếp xúc lâu dài với những thực phẩm có tính muối, acid, thuốc nhuộm màu thực phẩm v.v... như gia vị, cà ri, rễ củ cải đường, nước quả đặc và trà v.v... nên có các vết bẩn. Thuốc nhuộm, thuốc rửa ảnh và những đồ dùng hoá chất gia dụng khác đều có thể gây hư hỏng cho chậu. Chất cellulose diluent sẽ gây hư hại đến chậu rửa acrylic acid.

Cặn nước: Hàng ngày dùng nước xà phòng nóng cọ rửa chậu rửa, sau đó dùng nước sạch để rửa sạch. Nếu thấy có vết cặn nước có thể cho dấm, chất tẩy rửa dạng sữa hay dạng kem vào miếng lau bằng bọt biển để lau chùi. Không nên dùng chất tẩy rửa có tác dụng mài mòn, nếu không sẽ làm cho mặt chậu rửa bị thô nhám sinh mầu tối rồi sau đó biến đổi mầu.

Chậu rửa inox: Trong quá trình sử dụng, những mặt vụn của các sợi dây thép lưu lại trong chậu làm thành vết rỉ, có thể dùng miếng lau ni lông đổ vào ít dung dịch cồn tẩy rửa nguyên chất hoặc chất tẩy rửa dạng sữa để lau đi.

Dùng dung dịch giũa natri cacbonat pha với nước để rửa inox sẽ khiến chậu sáng bóng hơn.

Không dùng chất tẩy rửa dao đĩa bạc ở trên tấm thoát nước inox ở chung quanh chậu rửa, vì chất tẩy rửa loại này bám vào inox sẽ hình thành vết hoa cầu vồng, cuối cùng hình thành vết tối vĩnh viễn.

Không dùng thuốc tẩy trắng trên inox, nếu không inox sẽ bị ăn mòn thành dạng rỗ hạt vừng.

Chậu rửa acrylic acid: Vết gỉ trên bề mặt acrylic acid có thể dùng dung dịch thuốc tẩy trắng hoặc dung môi dầu mỡ ngâm trong nửa giờ để tẩy đi.

Nếu nổi nhôm đen trên mặt chậu acrylic acid màu thẫm để lại vết xước màu trắng bạc, có thể dùng thuốc đánh bóng kim loại để tẩy.

Cần lưu ý là nhiệt độ cao sẽ làm cho bề mặt acrylic acid màu tối lưu lại vết sáng bóng, nếu đồ nấu bếp đun nóng lại đặt trên chậu acrylic acid, sẽ làm nó biến dạng.

Chậu acrylic acid bị bẩn và đổi màu, có thể đổ đầy nước vào chậu, cho hai cốc nhỏ chất tẩy trắng tạo thành dung dịch ngâm trong 5 phút, sau đó bỏ nắp ra, đảo ngược đặt trên lỗ thoát nước, để dung dịch tẩy chảy dần ra, sau đó rửa sạch cả miệng thoát nước, chậu rửa và ống thoát nước.

Chậu rửa men sứ: Không nên để nồi nóng vào trong chậu rửa men sứ, nếu không sẽ sinh ra vết nứt. Nếu khi bị bẩn và đổi màu, có thể xử lý theo phương pháp dùng cho chậu acrylic acid.

BÍ QUYẾT TẨY RỬA ĐỒ DÙNG NẤU NƯỚNG, ĐỒ DÙNG ĐỂ ĂN

Đồ dùng ăn: Đối với bát đĩa đựng thức ăn, phải bỏ thức ăn còn thừa trước đi, sau đó dùng tay rửa hoặc rửa bằng máy rửa bát đĩa. Đối với thức ăn như sữa bò, trứng gà, vết súp

khoai tây thì rửa bằng nước lạnh, còn những thứ khác rửa bằng nước nóng. Vết trứng khô có thể dùng vải ướt chấm muối để lau.

Những vết dầu mỡ trên nồi niêu và bát đĩa có thể dùng một thìa đầy nước trà đặc để cọ rửa. Cũng có thể dùng nước nóng xối rửa. Nhưng phải đeo găng tay cao su.

Muốn tẩy mùi cá tanh trong chậu, có thể dùng nước sạch, sau đó dùng vải chấm nước nóng vắt khô để lau sạch. Cuối cùng nhỏ vài giọt dầu lau đi một lượt.

Tẩy vết bẩn trong nồi xoong: Khi cọ rửa chảo rán (loại không phải nhôm hoặc có lớp chống dính), có thể cho vào dung dịch nước muối đun sôi, sau đó xối rửa.

Nếu muốn khôi phục ánh quang cũ trên nồi đáy bằng bị cháy xém, có thể dùng phương pháp sau: Cho vào dung dịch đặc pha bằng bột tẩy rửa có tính sinh vật ngâm một đêm; cho những lát hành tây vào trong nồi, đổ nước vào, sau khi đun sôi ngâm vài giờ; ngâm chỗ cháy xém vào nước, cho thêm một lượng lớn muối hoặc dấm, sau khi đun sôi ngâm một đêm.

Vết bẩn do thức ăn trong nồi men sứ có thể ngâm vào trong dung dịch pha chế từ một thìa canh thuốc tẩy trắng với 570ml nước rồi cọ rửa, ngâm tối đa trong 2 giờ, sau đó dùng nước sạch rửa lại sạch sẽ.

Đối với vết bẩn trong nồi nhôm bạc màu có thể cho vào nồi trong dung dịch loãng có chứa acid thực phẩm, cà chua hoặc vỏ chanh... đun sôi để tẩy rửa.

Vết bẩn thức ăn trong nồi chống dính có thể dùng dung dịch pha chế từ nửa cốc thuốc tẩy trắng, hai thìa canh natri cacbonat rồi pha với nước đun sôi trong 5 phút để tẩy rửa. Sau đó dùng nước sạch rửa lại, đợi khô, rồi lại dùng khăn giấy nhỏ lên mấy giọt dầu ăn để lau bề mặt.

Cọ rửa đồ thủy tinh pha chì: Nếu dùng máy rửa bát đĩa để rửa, khi máy móc quay và thuốc tẩy rửa sẽ cạo xước bề

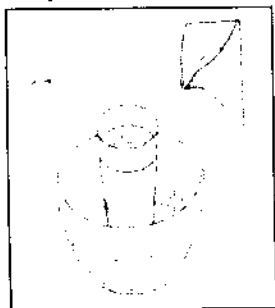
mặt. Nên cho cồn tẩy rửa vào nước nóng dùng tay để rửa, rồi xối rửa sạch sẽ sau đó lau khô.

Cọ rửa cốc thủy tinh: Cốc thủy tinh khi cọ rửa phải cuốn vào trong khăn vải, rồi nhẹ nhàng quay cốc để lau. Nếu dùng vải ướt lau mạnh có thể làm cho mép cốc bị nứt. Khi lau cốc cao chân, phải cầm thân cốc không được cầm chân để tròn, vì khi quay để lau dễ vắn gãy chân. Khi lau phải bỏ nhẫn đeo tay ra, vì nó dễ cứa xước cốc.

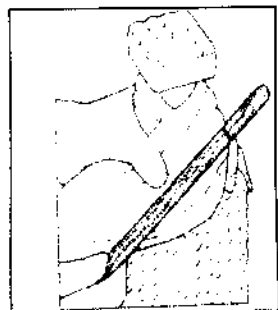


Sứt miệng cốc: Nếu chỗ sứt nông, mà cốc rất quý thì nên đến cửa hàng chuyên môn để thuê họ sửa chữa, nếu không có thể mài đi một vòng.

Hai cốc dính chặt vào nhau: Ta đổ nước đá vào cốc ở trong, còn cốc ở ngoài ngâm vào trong bát nước nóng. Rồi dần dần tăng nhiệt độ nước nóng, để cốc ngoài nở dần ra, khi đó hai chiếc cốc sẽ rời khỏi nhau.

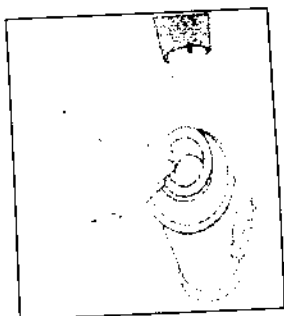


Nứt thủy tinh kẹt cứng ở miệng bình: Dùng khăn mặt nóng ẩm cuốn lấy cổ bình, lấy cán thìa gỗ gõ nhẹ bên trái, bên phải nứt thủy tinh. Cũng có thể ven theo mép miệng bình nhỏ hai ba giọt dầu ăn, để ở chỗ ẩm, đợi một lúc lại gõ tiếp.



Cọ vết keo dán nhãn hiệu: Dùng vải chấm cồn metanol để lau hoặc cũng có thể rắc lên ít bột hoạt thạch rồi dùng tay lau kỹ.

Khử mùi vị trong bình giữ nhiệt:
Muốn khử mùi vị trong bình giữ nhiệt, ta có thể đổ đầy nước nóng và cho vào một thìa canh natri cacbonat. Đậy nắp lại, để khoảng 20 phút, sau đó xúc rửa sạch sẽ, để ngược đời cho nó khô. Sau đó bỏ vào hai viên đường vuông, làm cho bình có mùi vị mới sạch, rồi khê để nút hơi nghiêng ở miệng bình, để cho không khí có thể lưu thông.



Không ngâm bình giữ nhiệt (phích nóng) vào trong nước, vì như vậy nó sẽ mất tác dụng giữ nhiệt.

Bảo quản cho bếp sạch sẽ: Trước khi lau chùi bếp điện, giá bếp và vỏ bếp, phải cắt nguồn điện. Phải tuân theo bản thuyết minh chế tạo bảo dưỡng bếp để lau chùi.

LAU CHÙI KHUNG LÒ BẰNG SẮT TRẮNG MEN

Lau chùi vết dầu trên khung lò bằng sắt tráng men: Có thể dùng vải ngâm vào trong nước nóng có nhỏ vài giọt nước amoniac, sau khi vắt khô dùng để lau chùi. Vết dầu trên khung lò hay dính bụi bẩn vào, cho nên phải thường xuyên lau chùi.

LAU CHÙI KHUNG LÒ BẰNG SỨ, THỦY TINH

Tránh cạo xước bề mặt: Sau khi bị cạo xước bề mặt rồi thì khó có thể cứu chữa, cho nên phải dùng đáy nồi bằng, phần đế nhãn bóng, trước khi đem dùng phải dùng vải khô lau sạch đáy nồi và khung lò để khử bỏ bụi bám. Khi nấu nướng, không kéo đi kéo lại nồi trong khung lò.

Cọ rửa không được qua loa: Khi cọ rửa khung lò bằng sứ, nếu vải lau dính dung dịch tẩy rửa vết thực phẩm hay vết bẩn, thì khung lò sẽ dần dần bị bẩn và biến màu. Tốt nhất là hàng ngày sử dụng chất tẩy rửa để cọ rửa, rồi dùng giấy bếp

(giấy ăn) để lau chùi, sau khi dùng nước sạch để rửa sạch thì dùng khăn lau sạch để lau khô.

Lau khi nóng hay là lau khi nguội: Khi trên khung lò có dính thực phẩm như nước hoa quả, đường, thức ăn ngọt hay chua v.v... như loại mứt quả chẳng hạn, phải lập tức lau sạch ngay, vì nếu chất đường dính lên khung lò sắt trắng men nguội sẽ làm cho bề mặt sinh ra các điểm rỉ như hạt vừng, còn loại nước chua thì sẽ ăn mòn thuỷ tinh. Trước hết tắt lửa, bỏ nồi ra, dùng vải ướt sạch lau chùi nhẹ nhàng khung lò, không cần chấm chất tẩy rửa. Còn nếu vết bẩn khác bẩn lên, thì đợi sau khi khung lò nguội rồi sẽ lau chùi kỹ.

Vết xém: Đợi sau khi khung lò nguội rồi, dùng loại lưỡi dao cạo an toàn cạo vết xém đi, rồi dùng chất bảo dưỡng tẩy rửa để lau chùi, phải dùng theo bản thuyết minh.

BẾP LÒ KÍN

Bếp lò bị bẩn nghiêm trọng: Nếu dùng vải ướt vẫn lau không sạch, thì dùng chất tẩy rửa dạng sữa để lau chùi, sau đó dùng vải sạch lau sạch.

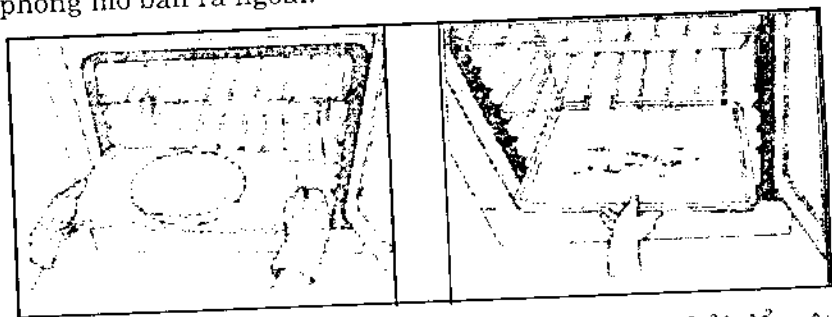
Để phòng gỉ: Sau khi lau sạch lò gang kín, nên nhóm bếp trong một thời gian ngắn, và thường xuyên nhỏ mấy giọt dầu thực vật vào giấy rồi lau chùi sạch. Cũng có thể dùng bàn chải khô đợi sau khi lò nguội thì lau hết bụi bặm, mặt than bám trên đó. Dùng một miếng đệm làm vệ sinh lò để lau chùi, mặt ngoài lò sẽ hình thành một lớp mặt màu đen có tác dụng phòng gỉ.

Vòng đệm đầu lò điện: Vòng đệm lò không cần phải cọ rửa. Nếu bị thức ăn dính nghiêm trọng vào vòng lò, trước hết khoá đầu lò, tháo khung lò ra, dùng vải ướt lau sạch các vết bẩn trên khung đỡ, phải lau sạch vòng đầu lò, nếu lau chưa sạch, thì khi nấu thức ăn lần sau, có thể đốt cháy hết.

Đầu lò đốt bằng hơi nước: Khi thức ăn đun sôi bắn lên đầu lò phải lập tức xử lý ngay, đừng để nó bị đốt cháy. Tháo khung nồi và chụp đầu lò, dùng thuốc tẩy rửa dạng sữa hoặc nước xà phòng để lau chùi. Khung nồi và chụp đầu lò có thể đem rửa ở máy rửa bát đĩa, nhưng phải lấy ra trước khi sấy khô, rồi lau sạch những vết bắn còn lại. Sau đó lắp lại, bật lửa một lúc để sấy khô, để phòng bị gỉ.

VỎ LÒ NƯỚNG

Cố gắng giảm bớt vết bắn trên vỏ lò nướng: Không nên dùng khay nướng quá lớn, nếu nướng thịt mà khoảng không chung quanh quá lớn, thì mỡ sẽ bắn ra. Có thể dùng nhiệt độ hơi thấp để nướng thịt, và trên khay nướng đặt vung, để mỡ phòng mỡ bắn ra ngoài.



Đối với những bánh nhân quả hoặc những thức ăn khác dễ sôi phải để vào khay nướng.

Đáy lò nướng phải để một cái khay để hứng những thức ăn bị bắn ra khi sấy nướng.

Trước khi để khay nướng trên đế lò nướng, phải kiểm tra phần đáy có các nguyên liệu phát nhiệt không? Nếu che mất nguyên liệu phát nhiệt sẽ làm trở ngại sự tuần hoàn của không khí trong lò, ảnh hưởng đến nhiệt độ, có thể làm hỏng lò nướng.

Khi mặt lò nướng bằng sắt tráng men và cửa bằng kính còn nóng, ta dùng vải dúng nước nóng vắt khô để lau chùi. Như vậy có thể lau sạch các vết bẩn, không để nó bị đốt cháy.

Giữ sạch vỏ lò tự làm sạch: Nếu vỏ lò tự làm sạch của lò nướng không phát huy được hiệu quả, nên bật lò nướng đến nấc sử dụng nhiệt độ tương đối cao, hoặc đến nấc 240°C , khắc độ hơi đốt là số 9. Cho chạy trong một giờ. Ở nhiệt độ thấp, mỡ bắn ra không ngừng bị vỏ lót lò hút đi, nhưng khi bật đến nấc trung và cao, thì mới làm nó biến thành hơi, vì vậy phải bật lò nướng đến nấc nhiệt độ cao mới có thể làm vỏ lót của lò thực sự sạch sẽ.

Ngoài những điều hướng dẫn trong bản thuyết minh, không nên dùng bất cứ phương pháp vệ sinh nào đối với bề mặt tự làm sạch.

Có thể dùng thuốc làm sạch lò nướng. Nếu lò nướng có vỏ lót tự làm sạch, không để chất tẩy rửa lò nướng tiếp xúc với vỏ lò, cũng không nên dùng chất tẩy rửa phun mù. Phần lớn các chất thuốc tẩy rửa đều có chứa sodium hydroxide (caustic soda), có tính ăn mòn rất mạnh, cho nên khi dùng phải đeo găng tay phòng hộ và kính phòng hộ, mở cửa sổ ra. Nếu dùng chất phun mù, phải đeo khẩu trang, và tiến hành tẩy rửa vệ sinh theo bản thuyết minh. Đối với các vết bẩn nặng phải dùng miếng lau ngâm xà phòng để lau chùi.

Cọ rửa khung lò: Bỏ khung lò vào trong máy rửa bát đĩa để rửa, khi cần thiết có thể tháo làn trên nóc của máy rửa bát đĩa. Phải giữ cho máy phun tưới quay được như ý. Sau khi việc xối rửa kết thúc thì lấy khung lò ra, lau hết những vết bẩn còn sót lại. Cũng có thể ngâm khung lò vào dung dịch bột tẩy rửa nóng có tính sinh vật (độ nóng giữ ở mức tay thò vào có thể chịu đựng được) hoặc ngâm vào trong dung dịch chất tẩy trắng ở nồng độ trung bình, để làm long các chất bẩn ra, nhưng không được dùng dung dịch chất tẩy trắng

này đựng vào trong chậu rửa inox. Dùng miếng đệm lau lò nướng hoặc chất tẩy rửa dạng hồ để tẩy rửa khung lò là rất tiện lợi.

Lò nướng có tác dụng phân giải làm sạch ở nhiệt độ cao. Loại lò nướng này có quy trình điều khiển nhiệt độ cao riêng. Có thể tự động khoá chặt cửa lò nướng làm cho các chất bẩn biến thành bụi.

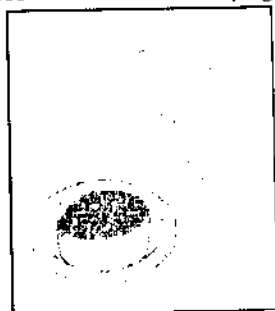
Bí quyết tẩy rửa: Dùng vải chấm dung dịch natri cacbonat hoà với nước bôi một lớp mỏng lên tấm đáy lò nướng và trên mặt các tấm khác không có tác dụng xúc tác, sau khi khô sẽ hình thành một lớp màng bảo vệ, khi nấu nướng thức ăn có thể hút hết cặn dầu, đợi sau khi lò nướng nguội mới lau chùi, vết bẩn cũng dễ dàng được lau sạch. Tuy bôi một lớp hồ lên đó khi nhìn cảm thấy có chút bẩn, song nó giúp ích rất lớn đối với công tác vệ sinh.

LÒ VI SÓNG

Cắt nguồn điện: Trước khi lau chùi vệ sinh lò vi sóng cần phải rút phích cắm nguồn điện.

Bảo dưỡng lò vi sóng: Lò vi sóng sau khi dùng xong, phải dùng vải thấm nước nóng vắt khô rồi lau chùi. Không được dùng chất tẩy rửa và miếng lau có tác dụng mài mòn. Đối với vết bẩn khó tẩy có thể đặt một bát nước vào trong lò, điều chỉnh lò đến nhiệt độ cao nhất làm sôi nước, hơi nước sẽ làm rụng chất bẩn ra.

Nấu nướng thức ăn nhiều mỡ: Trên thức ăn đặt một tờ giấy, đối với các loại thịt và gia cầm có thể dùng túi nướng, để tránh dầu mỡ bắn ra. Miệng túi phải dùng dây buộc chặt, không dùng dây kim loại, vì sẽ gây nên điện hồ quang, làm thủng túi và bốc hơi ra ngoài.



Tẩy mùi thức ăn trong lò: Cắt nguồn điện, mở cửa lò ra một lúc hoặc đặt một chậu nước có vắt mấy giọt chanh vào trong lò, để nước bốc hơi, dùng hơi nước đó để khử mùi.

LÒ NƯỚNG NHIỀU CÔNG DỤNG

Thường xuyên lau chùi: Vì lò nướng nhiều công dụng chuyển nhiệt độ đối lưu, không gian bên trong nhỏ hơn so với các lò nướng thông thường. khi sấy nướng dễ dây bẩn, nên sau khi dùng xong thì lấy vải mềm chấm nước xà phòng lau chùi sạch đi.

Lau chùi toàn diện: Phải dùng chất tẩy rửa thể lỏng thông dụng, không dùng bột tẩy chất bẩn hoặc các đồ dùng có tác dụng ma sát như bàn chải sắt v.v... vì nếu không sẽ làm hư hỏng phần lót trong bằng kim loại.

Nếu dùng chất phun tẩy rửa, không được trực tiếp phun vào cạnh lò, nếu không chất tẩy rửa sẽ luồn vào trong các lỗ ở tấm vỏ.

Chất tẩy rửa phải đổ vào vải hoặc miếng bọt biển để lau chùi, không được đổ trực tiếp lên bề mặt lò.

Khi nướng thịt nếu dầu mỡ bắn vào thành lò, có thể đặt một bát nước to, rồi bật nấc nhiệt độ cao để nước sôi lên, dùng hơi nóng làm mềm vết dầu, sau đó có thể lau đi dễ dàng.

B - DIỆT TRỪ SÂU MỌT, CHUỘT BỌ TRONG NHÀ

DIỆT TRỪ SÂU MỌT CHUỘT BỌ

Không được để sâu mọt chuột bọ có môi trường sống thích hợp và thức ăn đầy đủ:

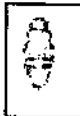
- Thường xuyên dùng máy hút bụi để hút bụi đất và quét dọn nhà cửa, thỉnh thoảng di chuyển đồ dùng trong nhà.

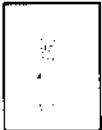
- Quét dọn hết thức ăn thừa và những vãi sợi tơ xốp, giữ cho bề mặt luôn sạch sẽ.
- Thức ăn phải để trong các đồ đựng đóng kín.
- Rác rưởi và các đồ phế thải phải đổ ngay, thùng rác trong ngoài nhà phải có nắp đậy kín.
- Nhét chặt các kẽ hở ở cửa, cửa sổ mà chuột bọ thể ra vào được, trên các cửa sổ mở phải lắp lưới cửa.
- Thường xuyên kiểm tra các tủ xem có mối mọt hay có tổ mối mọt chuột bọ không?

Nếu trong nhà có chuột bọ có thể liên hệ với các cơ quan phòng chống chuột bọ mối mọt, hoặc tự mình bắt tay vào đối phó xử lý.

Phương pháp phòng chống chuột bọ thường gặp

Tên	Thuyết minh	Phương pháp phòng chống
Kiến nhà 	Thường thấy kiến nhỏ màu vàng hoặc màu đen. Có thể làm ô nhiễm thức ăn và truyền nhiễm bệnh tật.	Không nên để thức ăn khắp nơi, phải để trong đồ đựng có nắp đậy kín, thường xuyên quét dọn thức ăn thừa. Có thể dùng thuốc diệt kiến đặc chế để phun vào các kẽ hở, các góc ngách trong nhà.
Con rệp 	Thường sống trong các khe kẽ giường phản. Tối bò ra hút máu người.	Phun thuốc diệt trùng vào chỗ ở, ra vào của nó.
Sâu (mọt) đục sách 	Ăn và sinh trưởng ở keo dán gáy sách. ở bề mặt ẩm ướt và nấm mốc nhỏ trên thức ăn, nó bò rất nhanh.	Những chỗ có sâu bọ sống phải phòng ẩm, bảo đảm khô ráo và thông gió tốt. Vứt bỏ những thức ăn đã bị ô nhiễm. Dùng thuốc diệt mọt đục sách để tiêu diệt.

Bọ cánh cứng đục thủng 	Bọ đục hàng dẹt giống bọ có đốm. Ấu trùng của nó ăn lông cừu và làm hỏng các hàng dẹt thiên nhiên, nó giống như các loại sâu mọt đục thành các lỗ, hàng hốc trên thảm.	Kiểm tra trên gác xếp mái hiên có tổ chim cũ không? Nếu có thì phải gỡ bỏ ngay. Trong và thảm dùng máy hút bụi để hút hết bụi đất và lông sợi. Phun thuốc diệt sâu mọt vào các kẽ thảm và thuốc diệt bọ cánh cứng trên thảm, tẩy rửa sạch thảm và quần áo có bọ cánh cứng đục thủng.
Chuột 	Nó có thể cắn hỏng đồ dùng, là nguồn truyền nhiễm bệnh tật. Phân của nó làm ô nhiễm thức ăn.	Dùng dây thép trộn xi măng hoặc những thanh kim loại để đứt nút hang chuột. Dùng xô cô la, quả vỏ cứng, nho khô v.v... làm thức ăn nhử chuột để bẫy chuột, đặt ở những chỗ chúng hay đi lại. Rắc thuốc diệt chuột ở chỗ chuột hay qua lại.
Muỗi 	Muỗi cái hút máu, hoạt động ở nơi tối, dễ trúng trong chỗ nước tù.	Xử lý những nơi muỗi sống và sinh trưởng, thí dụ rãnh thoát nước, bình nước cho chim uống và lọ, bình đựng nước. Trên cửa, cửa sổ phải lắp lưới cửa. Đốt hương muỗi.
Mọt cá (mọt có đuôi) chuyên cắn sách và quần áo 	Chuyên ăn keo và hồ dán gáy sách trên giấy. Chỗ có mọt cá chứng tỏ là nơi ẩm ướt.	Phòng ẩm: kiểm tra các đường ống cấp thoát nước trong nhà xem có rò rỉ thấm lậu không. Dùng thuốc diệt côn trùng để diệt nó.

Ong vàng 	Thích hút những thức ăn thức uống ngọt. Về mùa đông tháng 8, 9 là ong vàng phát triển mạnh nhất. Cuối thu tự bị diệt vong.	Đóng cửa sổ lại hoặc lắp cửa lưới. Có thể dùng thuốc diệt ong vàng hoặc thuốc phun diệt ruồi để diệt nó. Dùng bình để một ít nước, mút quả và một giọt nước tẩy rửa, đặt lên một trang giấy có lỗ để nhử nó. Nếu có tổ ong, thì liên hệ với bộ phận liên quan giúp đỡ tiêu diệt nó.
Mọt đục gỗ 	Mọt đục gỗ thường thấy ở dạng ấu trùng, bộ cánh cứng đục đồ dùng trong gia đình. Nó thường khoét lỗ tròn đường kính khoảng 2mm trên bề mặt gỗ, làm hư hại kết cấu gỗ và đồ dùng bằng gỗ.	Nếu mọt đục gỗ không nhiều, thì trên bề mặt gỗ quét lên 2 lớp thuốc diệt mọt đục gỗ. Dùng bơm tiêm hút thuốc diệt mọt bơm vào lỗ nó ở. Để đề phòng mọt đục đồ dùng, có thể quét lên bề mặt đồ dùng lớp sơn diệt trùng. Khi mua đồ dùng cũ về nhà phải kiểm tra kỹ. Nếu thấy có lỗ nhỏ, phải phun thuốc diệt mọt và quét sơn.
Mọt cắn quần áo 	Khi đã trưởng thành, mọt không gây hại gì. Khi là ấu trùng nó cắn thảm, thảm len, quần áo, có một số ăn cả thức ăn thừa, nút gỗ mềm. Ấu trùng có thân màu trắng, đầu màu nâu.	Tẩy giặt các hàng dệt bằng len lông cừu. Sau đó bảo quản trong túi ni-lông bịt kín. Phun thuốc diệt mọt lên hàng dệt và thảm trải nền. Trong tủ bếp để loại thuốc diệt trừ muỗi, sâu mọt.

Con gián 	Gián thường nấp ở chỗ ẩm ướt, tối và ẩm áp. Nó ăn mọi thức ăn, làm ô nhiễm thực phẩm, có thể gây ngộ độc thực phẩm nghiêm trọng.	Những nơi gián sinh sống, ta phun thuốc diệt trùng. Duy trì sử dụng mỗi độc để diệt gián cũng rất hiệu nghiệm.
Bọ chét 	Thông thường có ở mèo và chim. Tháng 8, 9 là thời gian chúng phát triển mạnh nhất. Ấu trùng bọ chét thường sinh trưởng trên các đồ dùng mềm có mèo nằm.	Loại bỏ các tổ chim (có) ở trong nhà. Dùng thuốc diệt bọ chét, phun kỹ trên các vật cảnh nuôi có bọ chét. Dùng máy hút bụi hút kỹ bụi và quét dọn nhà cửa sạch sẽ, phun thuốc diệt bọ chét, tẩy rửa kỹ đệm cho mèo nằm và rắc bột giết bọ chét, khi cần thiết phải làm nhiều lần.
Ruồi 	Truyền nhiễm bệnh đường ruột, dạ dày và dẫn đến ngộ độc thức ăn.	Dùng thuốc phun diệt ruồi hoặc treo những dải tấm thuốc diệt ruồi. Mọi thức ăn phải đậy kín, các thùng rác phải làm vệ sinh sạch sẽ. Thùng rác sau khi đổ hết phải phun thuốc diệt ruồi, diệt cả trứng và nhộng ruồi. Cửa sổ phải lắp lưới chắn.
Bọ cánh cứng bột mì, một đục bột mì và sâu vỏi voi 	Ăn tất cả các thức ăn cất trữ bảo quản, như: thức ăn bột mì, ngũ cốc, sôcôla, hoa quả khô và quả vỏ cứng.	Loại bỏ các loại thức ăn có sâu mọt, như: nếu thức ăn mua về phát hiện có sâu mọt, đem đi đổi, chỗ cất trữ bảo quản thức ăn phải giữ gìn sạch sẽ và khô ráo. Để thuốc diệt sâu mọt vào chỗ bảo quản thức ăn. Những thức ăn tươi mới phải cất trữ ở trong đồ đựng bằng nhựa bịt kín.

C - GIẶT TẮY QUẦN ÁO

MỘT VÀI BÍ QUYẾT KHI GIẶT QUẦN ÁO

- Không để quần áo mặc quá bẩn rồi mới giặt.
- Khi dính vết bẩn phải xử lý ngay, phải ngâm và xử lý quần áo có vết bẩn trước, sau đó mới giặt.
- Phải căn cứ vào ký hiệu trên nhãn hàng quần áo để phân loại kỹ mà giặt tẩy.
- Không được để máy giặt quá tải, không để lẫn quần áo lớn với quần áo bé khi giặt.
- Dùng thuốc giặt tẩy phải chọn loại phù hợp (dùng cho máy giặt tự động phải dùng loại có ít bọt), liều dùng phải chuẩn xác.
- Căn cứ vào ký hiệu trên nhãn hàng quần áo để chọn chính xác trình tự giặt quần áo của máy giặt. Bảo đảm chính xác nhiệt độ nước và cường độ giặt cho phù hợp.
- Phải dùng nước sạch để giặt.
- Phải dùng đúng trình tự vắt khô quần áo. Sau khi lấy quần áo từ trong máy vắt ra phải đem hong ngay.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ NHẬN BIẾT KÝ HIỆU GIẶT QUẦN ÁO TRÊN NHÃN HÀNG?

Khi mua quần áo mới, phải xem ký hiệu thông dụng quốc tế trên nhãn hàng. Trên ký hiệu ghi rõ phương pháp phù hợp để giặt tẩy, vắt khô, là ủi và bảo dưỡng. Trước khi mua, phải nghiên cứu kỹ xem phương pháp giặt tẩy quần áo có phù hợp với mình không. Ví dụ một chiếc áo lót mỏng mùa hè có ghi chú chỉ có thể giặt khô, như vậy thời gian chiếc áo này để trong cửa hàng giặt là sẽ nhiều hơn thời gian mặc. Nếu trên nhãn hàng ghi rõ chỉ có thể giặt tay, nhưng bình thường bản thân chỉ giặt quần áo bằng máy giặt, thế thì không nên mua.

QUYẾT ĐỊNH TRÌNH TỰ GIẶT QUẦN ÁO

Trên ký hiệu giặt quần áo có thuyết minh cách giặt tẩy thoả đáng cho một bộ quần áo. Nếu bên dưới ký hiệu có một đường ngang, điều đó nói lên rằng đối với các mặt hàng sợi tổng hợp, len sợi nhỏ và hàng dệt tơ lụa phải rút ngắn thời gian giặt tẩy và giảm cường độ quay tròn của máy.

Ký hiệu	Thuyết minh	Dùng thích hợp cho các hàng dệt
	Dùng trình tự giặt tẩy vải sợi bông, nhiệt độ nước 95°C. Dùng trình tự giặt tẩy và vắt khô với cường độ lớn nhất, làm cho quần áo trắng.	Những vải sợi bông màu trắng và hàng dệt sợi đay, chưa qua xử lý đặc biệt.
	Dùng trình tự giặt tẩy vải sợi bông, nhiệt độ nước 60°C. Sử dụng trình tự giặt tẩy mạnh dưới nhiệt độ thích hợp, có thể tránh phai màu quần áo.	Những vải sợi bông, vải sợi đay và mặt hàng quần áo sợi nhân tạo dưới nhiệt độ nước 60°C không phai màu, chưa qua xử lý đặc biệt.
	Dùng trình tự giặt tẩy sợi tổng hợp, nhiệt độ nước 50°C. Để bảo vệ bề mặt sợi đã qua xử lý đặc biệt, phải giặt nhẹ và dùng nhiệt độ tương đối thấp. Dùng nước lạnh để giặt sạch lại, thời gian vắt khô ngắn để giảm bớt vết nhăn.	Hàng dệt lẫn sợi giữa sợi polyester với sợi bông, hàng dệt sợi bông, polyester, sợi bông và sợi nhân tạo, quần áo dệt lẫn sợi giữa sợi bông và sợi acrylic acid đã qua xử lý đặc biệt.
	Dùng trình tự giặt tẩy vải sợi bông, nhiệt độ nước 40°C. Dùng nhiệt độ tương đối thấp là để để	Vải sợi bông, vải sợi đay, và quần áo sợi nhân tạo, giặt ở nhiệt

Ký hiệu	Thuyết minh	Dùng thích hợp cho các hàng dệt
	phòng phai màu quần áo.	độ nước 40°C không phai màu, nhưng ở 60°C sẽ phai màu.
	Dùng trình tự giặt tẩy sợi tổng hợp, nhiệt độ nước 40°C. Dùng trình tự giặt tẩy và vắt khô ở nhiệt độ ôn hoà là để tránh phai màu, biến dạng và làm nhăn quần áo.	Hàng dệt lẫn sợi acrylic acid, acetic acid và giữa chúng với sợi lông cừu. Hàng dệt lẫn sợi giữa polyester và len cừu.
	Dùng trình tự giặt tẩy hàng dệt len, nhiệt độ nước 40°C. Giặt nhẹ để tránh quần áo len cừu có thể bị phai màu, biến dạng và co dãn.	Hàng dệt len, hàng quần áo dệt pha sợi len cừu khác, hàng quần áo tơ lụa (trên nhãn hàng quần áo ghi rõ là "giặt máy").
	Dùng tay giặt tẩy.	Hàng dệt len, hàng dệt tơ, hàng dệt.
	Không được giặt bằng nước.	Xem ký hiệu giặt khô ở trang dưới.

KÝ HIỆU TẮY TRẮNG, LÀM KHÔ VÀ LÀ ỦI QUẦN ÁO.

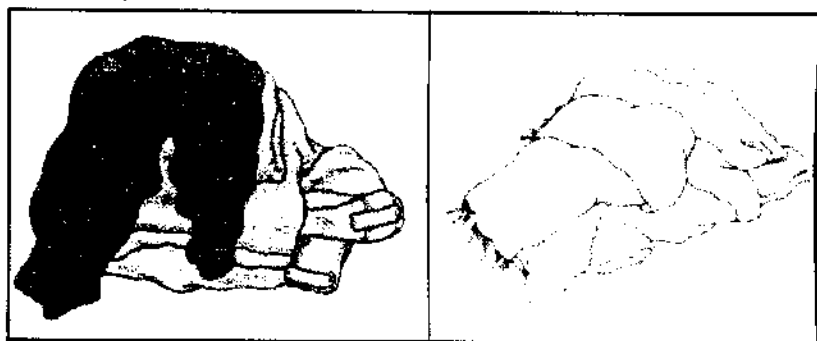
Ký hiệu	Thuyết minh	Dùng thích hợp cho các hàng dệt
Tẩy trắng 	Có thể dùng chất tẩy trắng có chứa chlorine (chất tẩy trắng dùng trong gia đình).	Vải sợi bông màu trắng.
	Không thể dùng chất tẩy trắng có chứa chlorine (chất tẩy trắng dùng trong gia đình).	Quần áo có màu.

Ký hiệu	Thuyết minh	Dùng thích hợp cho các hàng dệt
Làm khô quần áo 	Có thể dùng máy làm khô quần áo kiểu ống quay. Không sấy khô quá mức, máy dùng là lấy quần áo ra ngay (trên ký hiệu có dấu chấm: hai chấm là nấc cao, một chấm là nấc thấp).	Khăn trải giường, vỏ gối, áo may ô và áo lót thể thao.
	Không thể dùng máy làm khô quần áo kiểu ống quay.	Hàng dệt len.
	Để nhỏ giọt tự khô.	Áo sơ mi không là.
	Sau khi vắt khô treo lên dây phơi hong khô.	
	Để nằm ngang hong khô.	Hàng đan thủ công.
Là ủi 	Trong kí hiệu bàn là có loại một chấm biểu thị là ở nhiệt độ thấp.	Hàng dệt sợi acrylic acid, nilon và polyester.
	Trong kí hiệu bàn là có loại hai chấm, biểu thị là ở nhiệt độ trung bình.	Hàng dệt pha polyester, hàng dệt len, tơ lụa.
	Trong kí hiệu bàn là có loại ba chấm, biểu thị là ở nhiệt độ cao.	Vải sợi bông, vải sợi đay, hàng dệt sợi nhân tạo.
	Không được là.	Những loại hàng dệt sợi tổng hợp.

KÝ HIỆU GIẶT KHÔ

Ký hiệu	Thuyết minh
○	Giặt khô chuyên nghiệp, có thể dùng bất cứ loại dung môi nào.
Ⓟ	Chữ cái trong vòng tròn chỉ rõ có thể dùng loại chất giặt khô nào.
⊗	Không được giặt khô và là ủi.

PHÂN LOẠI QUẦN ÁO CẦN GIẶT THẾ NÀO?



- Trước hết phải xem kỹ ký hiệu trên mặt nhãn hàng. Xem xem có thể giặt bằng máy không, và giặt ở nước có nhiệt độ nước là bao nhiêu. Đem tất cả các loại có cùng ký hiệu để vào cùng một đồng (xem hình trên).

- Phân loại theo màu sắc: Đem tất cả quần áo màu trắng, màu trắng ở gấu có in hoa và quần áo có màu nhưng không thôi để vào một chỗ để cùng giặt. Những quần áo màu thẫm không phai màu để vào một chỗ để cùng giặt. Đối với quần áo phai màu có đánh dấu “chia ra để tẩy giặt” cũng có thể phân loại giặt tẩy theo phương pháp này.

- Đối với quần áo giặt tay, nhất là hàng dệt len phải tách ra để giặt tẩy.

NHỮNG KIẾN THỨC CẦN BIẾT KHI GIẶT MỘT LÔ NHỎ QUẦN ÁO

- Phải chọn dùng loại nhiệt độ và cường độ giặt tẩy thấp nhất ghi trên nhãn hàng các loại quần áo, thí dụ phải chọn nhiệt độ và cường độ thích hợp để giặt hàng dệt sợi tổng hợp.

- Phải đánh dấu hàng dệt màu trắng và loại màu không phai cứ trong 3 lần giặt, cần phải có một lần giặt tẩy theo nhiệt độ hướng dẫn, mới có thể giữ cho sạch sẽ và màu sắc tươi sáng.

- Không để lẫn quần áo màu thẫm với màu nhạt vào một chỗ để giặt chung. Ngoại trừ trường hợp có thể khẳng định nhiệt độ nước chọn dùng để giặt sẽ không làm quần áo phai màu.

- Không để hàng dệt màu trắng và có màu lẫn vào một chỗ để cùng giặt, nhất là hàng dệt sợi tổng hợp, như hàng dệt sợi pha polyester và sợi bông, nếu không hàng dệt màu trắng sẽ bị xỉn màu.

- Không để lẫn quần áo có ghi “chia ra giặt tẩy” với quần áo khác để giặt chung.

- Không để lẫn quần áo có đánh dấu nét đứt đoạn với quần áo khác để cùng giặt.

CÔNG TÁC CHUẨN BỊ TRƯỚC KHI GIẶT TẨY

Trước hết phải kiểm tra mỗi bộ quần áo, như vậy có thể tránh được làm cho quần áo hư hỏng, cũng có thể tránh được làm máy giặt bị những đồng tiền kim loại cứng hoặc những vật cứng khác ở trong túi va đập làm hỏng máy giặt.

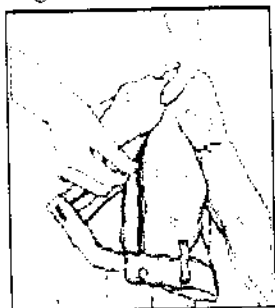
- Kéo hết phóc-mơ- tuya và cài chặt các cúc quần áo, để tránh nó quăn vào các quần áo khác. Buộc khoá chặt các dây đai trên quần áo, để tránh nó móc vào nhau.

- Móc hết tiền giấy, giấy và các đồ vật linh tinh khác ra khỏi túi, vì để lại tiền giấy sẽ làm cho quần áo nhiễm bẩn bởi các mảnh vụn giấy đó.

- Không cho các quần áo đã bị mài hỏng và rách nát vào máy giặt, trước khi giặt tẩy phải khâu vá lành lặn lại đã.

- Trước khi giặt tẩy, phải tháo đai thắt lưng và các thứ phụ thuộc khác không thể giặt được.

- Trước hết phải chải sạch các bụi bám, đem ngâm các quần áo rất bẩn và có vết bẩn trước.



5 BÍ QUYẾT ĐỂ NÂNG CAO HIỆU QUẢ GIẶT TẮY

Để tránh quần tất và tất dài bị quần vào nhau ở trong máy giặt, có thể bỏ chúng vào một cái vỏ gối cũ để giặt, những hàng dệt tấm nhỏ hoặc dệt sợi cũng có thể giặt như thế.



- Cũng có thể lấy rèm cửa sổ bằng lưới nylon cũ khâu thành cái túi, để đựng tất hoặc quần áo màu thẫm xố lông để giặt. Ta lấy một miếng rèm cửa sổ, khoảng một mét vuông, gấp đôi lại, khâu đáy và một cạnh lại, ở miệng luồn một sợi dây, để tiện buộc miệng. Cũng có thể ra chợ, cửa hàng mua một túi lưới nylon có phóc-mơ-tuya ở miệng rẽ tiền để dùng.

- Không nên để quần áo ướt vào trong túi quần áo bẩn hoặc trong máy giặt quá 24 giờ, nếu không, sẽ bị mốc, mà đã mốc rồi thì khó tẩy sạch.

- Rèm cửa và vỏ bọc đệm giường chỉ bám đầy bụi bẩn mà không dính các vết bẩn, tốt nhất trước hết đem ngâm

nước lạnh từ 15-20 phút, để cho bụi đất bong ra, nếu không phải giặt hai lần.

- Quần áo phải thường xuyên giặt tẩy, không nên để chất bẩn tích tụ nhiều mới giặt, như vậy có thể giữ cho quần áo được sạch đẹp lâu dài.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ VIỆC GIẶT TẮY ĐẠT HIỆU QUẢ TỐT NHẤT?

- Bỏ quần áo chiếc to và chiếc nhỏ hỗn hợp để giặt, chú không phải cho khăn trải giường để chung vào giặt, như vậy chúng có thể quay tự do trong máy giặt, làm cho đồ giặt được sạch sẽ hơn.

- Khi bỏ quần áo vào, cứ bỏ một chiếc nhỏ vào trước rồi đến một chiếc to, làm cho quần áo trong máy giặt được phân bố đều đặn.

- Không nên tiết kiệm quá mức chất tẩy rửa. Chất tẩy rửa dùng ít so với hướng dẫn không phải là tiết kiệm, vì như vậy không thể giặt sạch quần áo. Nếu trong máy giặt có bộ phận tiết kiệm chất tẩy rửa, thì có thể dùng ít đi một chút. Có thể tham khảo bản thuyết minh sử dụng máy giặt.

- Phải bỏ quần áo từng chiếc một vào máy giặt, không nên bỏ cả đống vào một lúc, như vậy quần áo mới không bị quần chặt vào nhau.

- Trước khi cho quần áo to hay khăn trải giường vào máy, nắm lấy phần giữa, giữ giữ sau đó bỏ vào máy giặt. Như vậy sau khi giặt, quần áo và hàng giặt là mới không bị nhăn nhiều, và cũng không bị quần lấy các quần áo khác.

- Không được bỏ vào máy quá nhiều quần áo, làm cho máy móc quá tải. Phải xem kỹ lượng phụ tải lớn nhất ghi trong bản thuyết minh. Lượng giặt hàng dệt sợi tổng hợp nên ít hơn so với khi giặt hàng dệt sợi bông một ít thì mới có thể giặt sạch.



Trước khi giặt hàng dệt kim, quần bò, nhung kẻ hoặc hàng dệt vân to, phải lộn trái mặt quần áo ra mới bỏ vào máy.

Để đề phòng chúng quần kết vào nhau, ta đem tay áo của áo sơ mi, áo dài tay gài lên cúc ở trước ngực áo.

KIỂM TRA LƯỢNG PHỤ TẢI GIẶT QUẦN ÁO

Dùng cân ở buồng tắm để cân trọng lượng bản thân, sau đó bê lên đựng quần áo bẩn để cân, rồi đem tổng trọng lượng trừ đi thể trọng còn lại là trọng lượng quần áo bẩn, hoặc đem quần áo bỏ vào túi, rồi dùng cân lò xo để cân. Cũng có thể ước lượng trọng lượng quần áo theo biểu sau:

Tên	Loại hàng dệt	Trọng lượng
Áo sơ mi nữ	Vải sợi bông	150g
	Hàng dệt sợi pha	100g
Quần áo nữ	Vải sợi bông	500g
	Loại sợi khác	350g
Quần bò		700g
Áo sơ mi cộc tay		100g
Áo sơ mi	Vải sợi bông	300g
	Vải sợi khác	200g

Tên	Loại hàng dệt	Trọng lượng
Vỏ chăn lõi nhung	Dệt pha sợi bông và polyester	
Loại 2 người		1500g
Loại 1 người		700g
Vỏ gối		150g
Khăn trải giường, 2 người		500-800g
Khăn trải giường, 1 người		450 - 700g
Bít tất		50g
Áo quần trong		50g
Khăn tắm		700g
Khăn ăn, uống trà		100g

8 PHƯƠNG PHÁP TIẾT KIỆM

- Dùng tốc độ quay lớn để vắt nước, để rút ngắn thời gian vắt khô quần áo, đối với hàng dệt sợi tổng hợp thời gian cần tương đối ngắn - nếu thời gian dài vắt khô quá mạnh sẽ làm cho hàng dệt sinh ra vết nhăn vĩnh viễn.

- Lựa chọn chính xác trình tự của máy vắt quần áo kiểu ống quay. Trình tự khô vắt quần áo tương đối nóng, tương đối dài sẽ làm cho hàng dệt sợi tổng hợp sinh ra vụn nhăn, nếu trình tự tương đối lạnh, tương đối ngắn thì có thể giảm bớt được thời gian là quần áo.

- Giặt tay quần áo phải dùng nước lạnh để giặt.

- Không nên sử dụng máy giặt, máy vắt quần áo vào thời gian cao điểm dùng điện, để tiết kiệm chi phí (có nhiều nơi tiền điện trong giờ cao điểm rất đắt).

- Đem quần áo đã giặt vắt lên dây phơi để hong khô, nếu phơi quần áo dưới ánh nắng gắt sẽ làm quần áo ố vàng.

- Mỗi lần giặt quần áo phải để máy giặt đủ phụ tải, chứ không nên để nửa phụ tải. Nếu giặt ít quần áo, nên ấn nút nửa phụ tải (nếu như máy giặt có lắp bộ phận này).

- Phải lợi dụng đặc tính tiết kiệm điện của máy giặt. Mỗi lần giặt chọn dùng nhiệt độ thấp hơn quy định 10°C, hoặc dùng trình tự giặt nhanh để giặt quần áo không quá bẩn, có thể tiết kiệm được điện và nước.

- Đối với quần áo bẩn nhiều trước khi giặt phải ngâm nước hoặc xử lý trước vết bẩn.

CHỌN DÙNG CHÍNH XÁC CHẤT GIẶT TẮY

Tên	Công dụng	Thuyết minh
Chất giặt tẩy	Có hai loại là xà phòng và chất giặt tẩy tổng hợp. Chỉ dùng để giặt tẩy vật phẩm, tác dụng của nó là rửa hết vết bẩn trên vật phẩm.	Xà phòng có hiệu quả hơi kém trong nước cứng, sẽ hình thành một lớp ghét bẩn nổi trên hàng dệt và trên máy giặt. Còn thuốc giặt tẩy tổng hợp trong nước cứng và nước mềm đều có hiệu quả như nhau.
Thuốc giặt tẩy mạnh	Thích hợp dùng để giặt quần áo thông thường.	Chứa thành phần hỗn hợp, có thể giặt quần áo bẩn nhiều.
Thuốc giặt tẩy mềm nhẹ	Dùng để giặt tẩy hàng dệt tinh tế và giặt tay quần áo.	Thành phần duy nhất, tác dụng ôn hoà.
Bột giặt tẩy	Có hai loại là mạnh và mềm nhẹ. Rắc vào máng máy giặt.	Nên chọn loại bột giặt tẩy cô đặc. Khi giặt quần áo có thể dùng số lượng ít, chiếm không gian cất trữ nhỏ, do vậy nguyên liệu cần dùng cũng ít hơn.

Tên	Công dụng	Thuyết minh
Chất giặt tẩy thể lỏng	Có hai loại là loại mạnh và loại mềm nhẹ, cho vào máng máy giặt.	Dùng để giặt tay hoặc ngâm quần áo tiện lợi hơn bột giặt tẩy, có thể dùng để xử lý trước các vết bẩn trên quần áo.
Chất giặt tẩy phi tính sinh vật	Có hai loại dạng lỏng và dạng bột, cả hai dạng đều không chứa enzyme (có một số người rất nhạy với enzyme).	Tẩy trừ một số vết bẩn nào đó hiệu quả hơi kém.
Chất giặt tẩy ít bọt	Thích hợp dùng cho các loại máy giặt, nhất là đối với máy giặt tự động kiểu bỏ vào đằng trước nhưng cũng thích hợp cho giặt bằng tay.	Chứa thành phần không chế sinh ra nhiều bọt trong máy móc. Đối với máy giặt tự động kiểu bỏ vào đằng trước không nên dùng loại chất giặt tẩy nhiều bọt.
Chất làm mềm mại hàng dệt	Giảm bớt tĩnh điện, chống bám bụi đất, giảm bớt nếp nhăn, tiết kiệm thời gian là ủi.	Dạng nước, có hai loại là loại cô đặc và loại thông thường, còn có loại thuốc viên dùng cho máy vắt khô kiểu ống quay. Khi chọn dùng loại cô đặc thì lượng dùng nên ít đi.
Chất tẩy trắng	Chất tẩy trắng chứa chlorine dùng để tẩy vết bẩn. Chất tẩy trắng chứa oxy dùng để tẩy trắng và tẩy trừ vết bẩn.	Loại bột giặt tẩy mạnh có chứa chất tẩy trắng chứa oxy, vì vậy không cần dùng thêm loại tẩy trắng khác.
Chất làm mềm nước	Hạ độ cứng của nước, tăng cường hiệu quả của chất giặt tẩy.	Trong chất tẩy giặt mạnh có chứa chất làm mềm nước. Sử dụng chính xác khối lượng chất giặt tẩy (xem thuyết minh trên bao bì) so với chỉ sử dụng chất làm mềm chất nước thì tiện lợi hơn nhiều.

PHƯƠNG PHÁP GIẶT QUẦN ÁO BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG

Tất cả các loại sản phẩm dùng để giặt tẩy quần áo ít nhiều đều gây ô nhiễm môi trường, hãy dùng phương pháp dưới đây để việc ảnh hưởng đến môi trường được giảm đến mức tối thiểu.

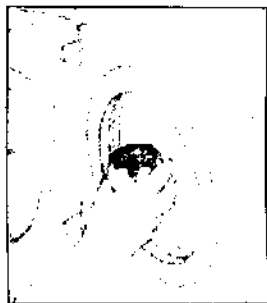
- Sử dụng thuốc làm mềm hàng dệt ~~đựng~~ trong đồ đựng có thể tái sử dụng

- Cho chất giặt tẩy vào trong túi hình quả cầu, để trực tiếp trong ống quay của máy giặt, có thể nâng cao hiệu suất của chất giặt tẩy, mà lại không lãng phí thuốc giặt tẩy. Dù rằng dùng hơi ít một chút vẫn có thể giặt sạch quần áo.

Nhưng nếu dùng máy giặt, thì trước khi vắt khô quần áo phải bỏ quả cầu đó ra, nếu không khi vắt khô quần áo, quả cầu nhựa đó sẽ bị chảy ra.

- Sử dụng chất giặt tẩy phải chính xác không nên ước lượng đại khái, nếu không, liệu dùng có thể vượt quá mức cần thiết, nên xem kỹ thuyết minh trên hộp đựng nó, và dùng theo liều lượng được nêu.

- Khi chọn dùng chất giặt tẩy pha chế để bảo vệ môi trường nên xem thuyết minh ghi trên nhãn sản phẩm.



TÌM HIỂU THUYẾT MINH TRÊN BAO BÌ

Chất giặt tẩy quần áo “màu xanh” thường không chứa phosphate, chất tăng độ tươi đẹp và hương liệu.

Chất hoạt hoá bề mặt (một tên khác của chất giặt tẩy) có thể tẩy trừ các bụi bặm và chất bẩn trên hàng dệt. Sản phẩm này có 2 loại: loại gốc thực vật và một loại chế từ chế phẩm dầu mỏ, loại trước phân giải nhanh hơn và triệt để hơn loại sau.

Loại có thể giảm và phân giải sinh vật: Sau khi xối giặt, chất tẩy giặt sẽ tự nhiên phân giải thành chất vô hại.

Phốt phát: Làm cho nước mềm, khiến việc giặt tẩy tiện hơn. Phốt phát là một chất dinh dưỡng nuôi thực vật, nếu nó tích tụ nhiều trong nước, thì các loại vi sinh vật như tảo... sẽ sinh trưởng hàng loạt và chúng sẽ hút hết ôxy trong nước, do đó nó ức chế sự sinh trưởng các sinh vật khác.

Chất tẩy trắng peroxoborate: Có thể tẩy trừ các vết bẩn do thức ăn, như vết cà phê và vết rượu. Sau khi dùng chất tẩy trắng peroxoborate sẽ lưu lại những chất có nguy hại cho thực vật. Còn nếu sử dụng chất tẩy trắng sodium peroxacarbonate thì sẽ không gây nguy hại gì đến môi trường.

Hương liệu và màu sắc: Chỉ là để làm đẹp, không có tác dụng tẩy chất bẩn, khó phân huỷ, sẽ làm ô nhiễm dòng chảy, có hại cho các loài cá.

Chất tăng độ tươi đẹp: Làm cho chất sợi rực rỡ tươi đẹp thêm hoặc tăng thêm độ trắng (một loại cảm giác sai về quang học), còn gọi là chất huỳnh quang, phân huỷ rất chậm.

Chất khống chế sinh vật: Thường có chứa enzyme để làm long các vết bẩn, dưới nhiệt độ thấp có tác dụng tẩy vết bẩn, có thể giảm tiêu hao điện của máy giặt, nhưng có phản ứng với da.

XÁC ĐỊNH LIỀU DÙNG CHẤT GIẶT TẨY

Để tiết kiệm và có hiệu quả, phải căn cứ vào thuyết minh của máy giặt hoặc thuyết minh trên bao bì chất giặt tẩy để quyết định liều dùng chất giặt tẩy. Nếu liều dùng chính xác thì vận hành của máy móc, phòng chống kết bẩn và hiệu quả giặt tẩy đều có lợi. Liều dùng bao nhiêu phụ thuộc vào:

- Số lượng quần áo nhiều hay ít.
- Độ cứng của nước.

- Mức nước trong máy.
- Mức độ và loại bẩn ở quần áo.

Nếu nhiều quần áo mà bẩn nhiều, có vết bẩn, chất nước cứng, thì phải dùng nhiều thuốc giặt tẩy.

Nếu ít quần áo, lại không bẩn mấy, chất nước mềm, thì chỉ cần dùng ít chất giặt tẩy.



NHỮNG KIẾN THỨC CẦN BIẾT VỀ VẤN ĐỀ GIẶT QUẦN ÁO

Vấn đề	Nguyên nhân có thể xảy ra	Biện pháp khắc phục/ phương pháp đề phòng
Quần áo trắng biến tối hoặc nhiễm màu	Liều dùng chất giặt tẩy không đủ (vì nước cứng, quần áo nhiều, bẩn) và nhiệt độ nước thấp.	Giặt lại, so với lúc thường cho thêm nửa cốc chất giặt tẩy. Cho chất giặt tẩy đã đông đủ vào trong bộ phận làm tới vải, hay cho cùng với quần áo vào máy giặt. Dùng nhiệt độ nước cao nhất mà hàng dệt có thể chịu được để giặt lại. Quần áo trắng có thể phải ngâm trong chất khử màu.
	Nhiễm màu là do ta phân loại quần áo chưa chính xác.	Trước hết phải thử xem hàng dệt đó có phai màu không, đừng để quần áo trắng giặt cùng với quần áo có màu.

Vấn đề	Nguyên nhân có thể xảy ra	Biện pháp khắc phục/ phương pháp đề phòng
Bị vàng ố	Đôi với các hàng dệt như tơ, len và sợi tổng hợp đã dùng nhuộm chất tẩy trắng có chứa chlorine Quần áo giặt xong khi phơi trên dây, bị lưu lại vết dây màu vàng.	Vô phương cứu chữa, sau này dùng dùng thuốc tẩy trắng. Giặt lại bằng thuốc tẩy trắng chứa oxy. Quần áo trắng phải lộn ngược ra để phơi. Không nên để ánh mặt trời chiếu trực tiếp vào.
Chưa giặt sạch hoặc xuất hiện đốm bẩn màu đen/màu nâu	Liều dùng chất giặt tẩy chưa đủ. Bị dây vết dầu trên quần áo cục bẩn. Tải trọng máy giặt bị quá tải.	Tăng lượng dùng chất giặt tẩy và dùng nhiệt độ nước cao nhất mà hàng dệt có thể chịu được để giặt lại. Mỗi lần giặt bớt đi một ít quần áo để tránh tình hình nửa phụ tải, phải sử dụng mức nước tương đối cao.
Khăn mặt bông và hàng dệt sau khi giặt bị cứng, thô nhám	Lượng dùng chất giặt tẩy trong nước cũng không đủ làm cho hàng dệt bị lắng đọng nước bẩn. Sấy khô trên hơi nước nóng hoặc trên lò lửa.	Nhúng hàng dệt vào dung dịch chất làm mềm (theo thuyết minh trên bao bì), để tẩy vết bẩn sau đó dùng nước sạch giặt sạch. Sau này phải tăng thêm lượng dùng chất giặt tẩy. Có thể thay đổi dùng chất giặt tẩy thể lỏng và chất làm mềm hàng dệt. Phải hong khô tự nhiên hoặc sấy khô ở trong máy vắt khô quần áo kiểu ống quay.

Vấn đề	Nguyên nhân có thể xảy ra	Biện pháp khắc phục/ phương pháp để phòng
Xuất hiện dải màu trắng hoặc chất lắng đọng dạng bột, nhất là trên vật tích tụ màu thẫm	Nước cứng hình thành các vết nước bắn.	Ngâm quần áo vào dung dịch chất làm mềm (khi sử dụng phải theo thuyết minh trên bao bì), sau đó dùng nước sạch giặt lại. Sau này phải tăng thêm liều dùng chất giặt tẩy. Có thể thay đổi dùng chất giặt tẩy thể lỏng hoặc chất làm mềm hàng dệt.
Lỗ thủng, rách, tuột chỉ	- Ăn mòn do hoá chất, như sử dụng chất tẩy trắng chứa chlorine.	Hết cách khôi phục nguyên trạng.
	Mài mòn vật lý, như do phóc-mơ-tuya chưa đóng hết, móc chưa cài... gây nên	Trước khi giặt tẩy phải kéo kỹ phóc-mơ-tuya, móc kim loại.
	Phụ tải máy giặt quá tải.	Giặt ít đi một chút.
	Những gỉ sắt hay vết máu trên quần áo gây nên ăn mòn.	Khi có vết gỉ sắt và vết máu phải lập tức tẩy sạch ngay.
	Hàng dệt do chịu ánh nắng mặt trời, do ảnh hưởng bởi sấy hoặc do quá cũ làm rách nát.	Đối với hàng dệt hoặc rèm cửa phải giặt tay hoặc giặt khô.

Vấn đề	Nguyên nhân có thể xảy ra	Biện pháp khắc phục/ phương pháp để phòng
Bám đầy lông nhung hoặc sợi dệt	Phân loại quần áo không chính xác: Đem hàng dệt có lông nhung (như áo may ô, khăn mặt bông v.v...) để lẫn cùng với hàng dệt dễ bám lông nhung (như hàng dệt sợi tổng hợp, nhung kẻ, nhung tơ và hàng dệt màu thẫm) để giặt.	Quần bằng dính lên bàn tay (mặt dính quay ra ngoài), khế chấm nhột các lông nhung trên quần áo.
	Giấy tờ bỏ quên trong túi chưa lấy ra, làm tắc bộ lọc.	Khi giặt phải phân loại quần áo. Dùng quy trình giặt nhẹ hoặc nửa phụ tải quay không, để cọ rửa sạch bộ lọc.
Quần áo bị nhăn nheo	Quy trình giặt quần áo không chính xác, sấy khô quá độ.	Phải giặt tẩy chính xác theo thuyết minh giặt tẩy ghi trên nhãn hàng quần áo.
	Phụ tải máy giặt hoặc máy vắt khô quá tải.	Hạ thấp nhiệt độ nước, hoặc dùng trình tự vắt khô quần áo tương đối chậm hay tương đối ngắn. - Hạ quy trình vắt khô quần áo đến nấc lạnh hơn hoặc ngắn hơn, máy vắt khô vừa dùng là lấy ngay quần áo ra. - Bỏ bớt vài chiếc quần áo ra, để quần áo có thể quay tự do trong máy.

Vấn đề	Nguyên nhân có thể xảy ra	Biện pháp khắc phục/ phương pháp để phòng
Trên bề mặt bám các cục lông nhỏ	Sự mài mòn bình thường.	Gạt nhẹ nhẹ để lấy đi hoặc dùng máy trừ cục lông để hút đi. Lộn quần áo ra để giặt và sử dụng chất làm mềm hàng dệt.
Hàng dệt bị co hoặc hàng dệt len dính kết vào nhau	Không hợp giặt máy, quay mạnh quá dẫn đến những biến đổi vật lý trong kết cấu lông cừu.	Không thể trở lại nguyên trạng. Trước khi giặt nhất thiết phải xem kỹ thuyết minh ghi trên nhãn hàng quần áo.
Hàng dệt sợi tổng hợp bị co hoặc dần dài ra	Nhiệt độ giặt và vắt khô quần áo quá cao. Quá trình giặt và vắt khô quần áo quá mạnh.	Không thể trở lại nguyên trạng. Phải giặt tẩy theo đúng thuyết minh hướng dẫn ghi trên nhãn hàng.

GIẶT TAY NHỮNG LOẠI QUẦN ÁO TÍNH XẢO VÀ CÓ THỂ Dãn Dài

Nếu trên nhãn hàng quần áo ghi rõ “giặt tay”, không được cho vào giặt máy. Nhìn chung là những quần áo bằng tơ lụa, len và đan dệt thủ công phải giặt tay.

- Cho chất giặt tẩy vào nước nóng (trừ phi trên nhãn hàng ghi rõ dùng nước lạnh) đợi hoà tan hoàn toàn, sau đó ngâm quần áo vào. Khi giặt tay, phải đeo găng tay cao su để bảo vệ đôi tay.

- Nhẹ tay ấn dè lên hàng dệt, không nên nhàu, vặn, xoắn mạnh, nhất là hàng dệt len.

- Đối với loại quần áo tinh tế, khi nhấc từ nước lên cần phải đỡ cẩn thận, để tránh trọng lượng nước làm cho quần áo dãn dài ra.

- Dùng nước sạch giặt sạch lại 2, 3 lần cho đến khi nước trong mới thôi.

HONG KHÔ QUẦN ÁO GIẶT TAY

- Dem quần áo đã giặt xong bọc vào trong khăn mặt bông, để hút phần lớn nước đi. Khi khăn mặt bông ướt rồi thì tháo ra, đem quần áo trải bằng, hong khô. Cũng có thể cho quần áo vào máy giặt vắt khô nhẹ nhàng và thời gian ngắn.

- Khi vắt khô (vắt bằng máy) phải bỏ vào trong túi.

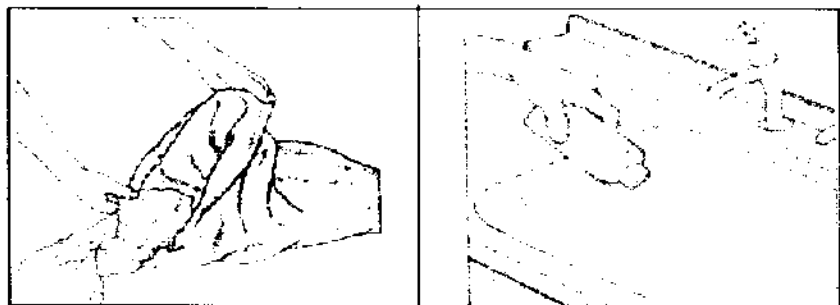
- Áo len phải trải bằng để hong khô. Lợi dụng lúc quần áo còn ẩm, dùng tay vỗ bằng, để khôi phục nguyên trạng.

- Hong khô tự nhiên, không được phơi nắng hay sấy khô.

BÍ QUYẾT GIẶT TAY

- Để tăng nhanh tốc độ trải bằng hong khô, nên mua một cái khung lưới để trên bốn tấm để hong khô quần áo.

- Để tránh quần áo đan giặt thuận len hoặc dệt pha bị co, phải giặt khe khẽ. Ngoài những quần áo trên nhãn hàng ghi rõ có thể dệt máy ra, những hàng dệt len không được giặt máy. Đối với những hàng dệt len có thể giặt máy được là đã qua xử lý đặc biệt.



Quần áo dệt bằng chỉ xe nhỏ, thí dụ hàng dệt bằng sợi đay mịn (nhỏ) có thể cho vào túi gói để giặt tay. Ngâm toàn bộ túi gói vào trong bột xà phòng để giặt, sau đó dùng nước sạch giặt sạch lại.

Khi giặt tay quần áo, nếu thấy bột xà phòng quá nhiều, rắc một ít bột hoạt thạch vào, có thể làm giảm bớt bột xà phòng.

NHỮNG QUẦN ÁO NÀO PHẢI GIẶT KHÔ?

- Quần áo âu phục bằng vải len. Sau khi sợi len hút nước tỉ lệ dân nở của nó khác lớp lót, do đó sẽ làm cho quần áo bị nhăn nhúm.

- Quần áo may bằng loại vải dệt pha bằng hai hoặc nhiều loại sợi. Thí dụ: quần áo có lớp lót, nẹp viền mép áo hoặc diềm trang trí...

- Áo len dệt kim. Sợi dệt kim gặp nước sẽ co lại, nên phải giặt khô.

- Đối với hàng dệt tơ nhuộm màu thắm hoặc nhuộm thủ công, nếu giặt nước sẽ làm phai màu hoặc mờ mất các hoa văn.

- Đối với các hoa văn và hình dạng bên ngoài của lụa vân sóng, nhung, hàng dệt gấm hoặc bề mặt hàng da chỉ có giặt khô mới không bị ảnh hưởng.

- Rèm cửa: Nếu để ánh nắng mặt trời chiếu thẳng vào sẽ bị giòn, giặt nước có thể làm rách nát, chỉ ít cũng làm co lại.

HỎI ĐÁP VỀ GIẶT KHÔ

Những quần áo mà trên nhãn hàng ghi rõ “chỉ có thể giặt khô”, lẽ nào có thể giặt nước được chăng?

Không được, trừ phi không sợ bị giặt hỏng. Sau khi bị giặt hỏng cũng không thể đến cửa hàng bán nó để kêu ca.

Tại sao có một số quần áo trên nhãn hàng có ghi rõ “chỉ được giặt khô”?

Chủ yếu có 3 nguyên nhân:

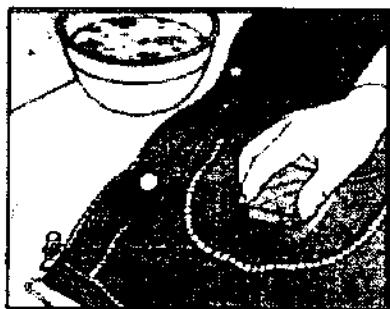
- Bị co: Có một số hàng dệt là do đan dệt, sợi của nó đã chịu lực kéo dài. Khi khô có thể giữ cho chiều dài không đổi, nếu bỏ vào nước mất lực kéo, nó sẽ bị co.

- Do cấu tạo của quần áo: Có một số quần áo do vật áo trước, lớp lót, nẹp áo v.v... may bằng các vật liệu vải khác nhau, sau khi hút nước vì tỉ lệ giãn nở của các loại sợi khác nhau, sẽ dẫn đến nhăn nheo biến dạng.

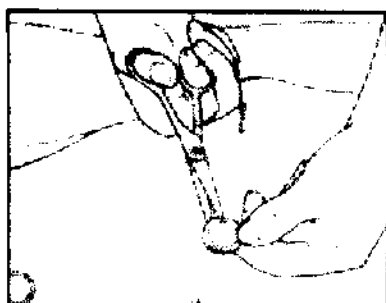
- Thuốc nhuộm: Có một số quần áo do màu sắc của nó khi ngâm vào dung dịch giặt tẩy dễ bị phai màu, nếu giặt khô sẽ không phai màu, vì giặt khô dùng chất tẩy giặt khô để tẩy vết bẩn, rất ít hoặc cần bản không dùng nước, cho nên không bị ảnh hưởng đến màu sắc của quần áo.

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ GIẶT KHÔ

Khi giặt khô, phải đem vỏ bọc đồ dùng gia đình và những vỏ bọc những đồ trang trí bằng vải đi kèm với nhau gộp vào cùng giặt, cho dù màu sắc có biến đổi cũng biến đổi như nhau.



Không giặt khô đối với hàng dệt có quét cao su hoặc polychloro ethylene. Nếu không lớp cao su sẽ bong tróc,



Phải hết sức cẩn thận đối với chỗ nẹp da, cúc bằng polystyrene, những chỗ in hoa và lớp lót rất nhạy cảm

lớp polychloro ethylene sẽ hoá với nhiệt. Đối với những chỗ giòn. Đối với những quần áo nói trên, khi đem giặt khô có may bằng chất liệu hàng dệt thể sẽ làm hỏng, khi cần nói trên có thể đặt trên mặt thiết có thể tháo cúc ra, sau bằng dùng bàn chải chấm khi giặt xong lại đem vào. nước nóng và dung dịch chất giặt tẩy để chải rửa nhẹ nhẹ.

XỬ LÝ CÁC VẾT BẨN NHƯ THẾ NÀO?

Vấn đề mấu chốt khi xử lý vết bẩn là đừng đợi vết bẩn thấm vào sợi vải mới xử lý. Trước khi xử lý phải thử một chút các hoá chất hoặc chất tẩy vết bẩn lên một chỗ kín khuất trên quần áo, để tránh xảy ra hậu quả vô phương cứu chữa. Đối với quần áo không được giặt bằng nước, thì đem đến cửa hàng giặt là để giải quyết.

Giải quyết những vết bẩn thường gặp như thế nào?

Loại vết bẩn	Cách giải quyết
Vết bẩn ở cổ áo và ống tay áo	Dùng bàn chải đánh răng cũ chấm chất giặt tẩy thể lỏng rồi chải nhẹ nhẹ, sau đó giặt tẩy bình thường.
Kẹo cao su	Dùng túi ni lông đựng vài cục nước đá chườm lên vết kẹo cao su, làm cho nó đông cứng lại, như vậy sẽ không thể làm ầm hàng dệt. Rồi bóc kẹo cao su ở bề mặt vải, tiếp đó dùng chất giặt khô vỗ chấm nhẹ lên vết bẩn, cuối cùng giặt sạch lại.
Sôcôla	Bôi chất giặt tẩy thể lỏng có tính sinh vật lên vết bẩn, sau đó dùng chất giặt tẩy mạnh có chứa chất tẩy trắng hàng dệt để tẩy rửa. Nếu vết bẩn không thể hoàn toàn giặt sạch, có thể ngâm trong dung dịch nước oxy già (H_2O_2) (chỉ thích hợp cho quần áo trắng), rồi giặt lại một lần nữa.

Loại vết bẩn	Cách giải quyết
Đồ trang điểm (sáp, kem, và màu sắc)	Dùng dung môi dầu mỡ hoặc chất giặt khô để vỗ nhẹ vào vết sáp. Xử lý màu sắc trong vết bẩn có thể đọc tham khảo phần nhiễm màu sắc, dùng chất giặt tẩy mạnh có chứa chất tẩy trắng hàng dệt để giặt tẩy.
Tẩy chất hôi thối	Dùng bọt biển chấm dung dịch oxy già để lau chùi, rồi bôi chất giặt tẩy mạnh lên để giặt tẩy. Nếu dính vết bẩn chứa muối nhôm hay muối thiếc thì khó có thể tẩy hết.
Nhiễm màu sắc (gồm màu của vết bìa, cacao, côcacôla, cà phê, cà ri, nước quả, thuốc nhuộm thực phẩm, bột cải (mù tạt), phấn hoa, mùt quả, hương liệu, trà, tương cà chua, rượu, rau xanh, vết hoa quả v.v... Ngoài ra còn bị nhiễm màu khi giặt tẩy chung với các thứ khác.	Bôi glyxêrin lên, để một giờ, rồi lại dùng chất giặt tẩy mạnh (chất tẩy trắng có chứa oxy) để ngâm hoặc giặt tẩy. Nếu vẫn giặt không sạch thì dùng oxy già để tẩy. Khi giặt bị nhiễm màu, có thể dùng oxy già để tẩy. Đối với hàng dệt màu trắng có thể dùng chất tẩy màu đặc chế để tẩy.
Cỏ xanh và bùn đất	Dùng cồn metanol phủ nhẹ lên vết bẩn, sau đó dùng dung dịch pha chế giữa nước nóng với chất giặt tẩy để giặt. Dùng glyxerin để xử lý. Cuối cùng dùng chất giặt tẩy mạnh có chứa chất tẩy trắng mang oxy để giặt tẩy.
Vết bút máy, bút bi, bút lông	Dùng cục bông chấm cồn metanol phủ nhẹ lên, hoặc dùng chất tẩy vết bẩn.
Vết mốc	Có thể tạo nên một sự hư hại vĩnh viễn. Nếu là hàng dệt màu trắng có thể dùng thuốc tẩy trắng hoặc dùng chất giặt tẩy mạnh có chứa chất tẩy trắng mang oxy để ngâm và giặt tẩy.

Loại vết bẩn	Cách giải quyết
Vết dầu mỡ	Dem ngâm ướn hàng dệt, trên vết bẩn bôi chất giặt tẩy mạnh. Trục tiếp dùng dung dịch pha bởi nước nóng (nhiệt độ cao nhất mà hàng dệt có thể chịu đựng được) pha với chất giặt tẩy để giặt tẩy.
Vết mồ hôi	Dùng 15 ^{ml} dấm trắng pha với 250 ^{ml} nước tạo thành dung dịch tẩy, rồi dùng vải chấm dung dịch đó vỗ nhẹ lên vết bẩn, để 5 phút. Rồi lại dùng chất giặt tẩy có tính sinh vật để ngâm, sau đó dùng chất giặt tẩy mạnh để giặt. Có lúc vết mồ hôi sẽ để lại vết bẩn tẩy không được.
Vết bẩn của vật nuôi làm cảnh (như vết nước đái dêm, chất nôn mửa và các loại khác)	Dùng chất tẩy vết bẩn vật nuôi. Cho vào ngâm trong chất giặt tẩy có tính sinh vật, rồi giặt (cũng có thể đọc tham khảo tài liệu về anbumin).
Chất anbumin (vết máu, vết trứng, vết sữa bò, vết nước thịt)	Ngâm trong dung dịch do chất giặt tẩy có tính sinh vật pha với nước lạnh, sau đó dùng chất giặt tẩy có tính sinh vật mạnh để giặt tẩy.
Vết gỉ	Rắc muối lên, xối rửa, sau đó vắt nước chanh lên, để một giờ mới đem giặt. Cũng có thể dùng chất tẩy vết gỉ.
Vết xi giấy	Xem phần hàng trang điểm
Vết bẩn không rõ	Xử lý bằng glycerin, sau đó cho vào dung dịch pha chế giữa chất giặt tẩy có tính sinh vật mạnh pha với nước lạnh để giặt tẩy.
Rượu	Xem phần bị nhiễm màu sắc.

KỸ XẢO GỘT TẨY VẾT BẨN

Tránh hình thành vết bẩn vòng tròn: Khi dùng hoá chất hoặc dung môi để tẩy vết bẩn, ở phía dưới phải lót vải

hút nước, tốt nhất là khăn mặt bông. Phải xử lý từ chung quanh vết bẩn dần dần vào giữa, để tránh hình thành vết bẩn hình vòng tròn.

Phải phủi nhẹ vết bẩn chứ không được vò xát mạnh; nếu không sẽ làm hư hại bề mặt hàng dệt và làm cho vết bẩn lan rộng ra.



Khi ngâm: Nếu khi cần thiết phải ngâm vết bẩn vào dung dịch, ta nắm chặt chỗ có vết bẩn, và xoắn chặt chỗ chưa có vết bẩn. Như vậy có thể tránh dung dịch khuếch tán lên trên.

Vết bẩn nhỏ: Khi xử lý vết bẩn nhỏ, trước khi giặt, ta dùng bàn chải đánh răng chấm chất giặt tẩy thể lỏng tinh khiết rồi cọ lau. Dùng chất giặt tẩy có tính sinh vật để cọ lau phần cổ và ống tay áo.

Chuẩn bị một bộ dụng cụ dùng để tẩy vết bẩn

Có thể sắm một bộ dụng cụ dùng để tẩy vết bẩn dùng trong gia đình, để có thể ứng phó kịp thời khi cần thiết.

Chú ý: Dưới đây có một số hoá chất có độc và dễ cháy, phải sử dụng theo thuyết minh, không được để gần lửa, khi sử dụng phải mở cửa sổ để không khí lưu thông. Trên mỗi loại vật phẩm, hoá chất phải dán nhãn hiệu, và để ở nơi trẻ nhỏ không với tới.

Vật liệu hút nước: Vải trắng sạch (khăn mùi xoa hoặc áo sơ mi cũ): cục bông, miếng nhỏ bọt biển, khăn mùi xoa trắng.

Chất giặt tẩy: Dùng chất giặt tẩy thể lỏng mạnh; chất giặt tẩy có tính sinh vật.

Cồn metanol: Mua loại không màu ở hiệu thuốc. Dùng que quần bông chấm để lau chùi. Nó không dễ làm phai màu quần áo, nhưng vẫn nên thử trước xem sao.

Chất tẩy vết bẩn do vật nuôi làm cảnh: Có thể mua bất cứ loại chất tẩy vết bẩn có nhãn mác nào để tẩy vết bẩn do vật nuôi làm cảnh (như nước tiểu).

Glyxêrin: Ở hiệu thuốc có bán, có thể làm trơn và làm mềm vết bẩn khô. Khi dùng phải pha loãng, cứ một phần glyxêrin pha với hai phần nước. Đem bôi lên vết bẩn, để một giờ rồi giặt sạch đi.

Nước oxy già: Có thể tẩy trắng các vết thực phẩm và vết, bẩn có màu sắc. Ta có thể mua từ hiệu thuốc loại nồng độ 20% theo dung tích, trước khi dùng phải thử trước xem có làm phai màu không. Đem ngâm trong dung dịch pha từ 1 phần ôxy già với 6 phần nước trong 30 phút, hoặc ngâm cho đến khi tẩy hết vết bẩn.

Thuốc giặt khô hay dung môi dầu mỡ: Không cần pha loãng, bôi nhẹ lên vết dầu mỡ, trước khi dùng phải thử trước, xem nó có làm phai màu không, không dùng cho hàng dệt acetate fiber.

Chất xử lý trước vết bẩn có sẵn: Sử dụng theo thuyết minh.

Dấm trắng: Dùng để tẩy vết mồ hôi. Sử dụng dung dịch pha chế từ 15^{ml} dấm trắng với 250^{ml} nước.

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI GỘT TẨY VẾT BẨN

Phải xem kỹ thuyết minh trên nhãn hàng thương phẩm.

Có rất nhiều vết bẩn chỉ cần ngâm vào trong dung dịch của nước pha với chất giặt tẩy, sau đó giặt đi là có thể sạch (xem mục *Bí quyết ngâm quần áo ở trang sau đây*).

Sau khi giặt xong, kiểm tra vết bẩn, nếu vẫn chưa tẩy sạch thì xử lý lại một lần nữa trước khi đem vắt khô.

Không dùng lẫn chung các chất giặt tẩy như chất tẩy trắng chứa chlorine và các chất tẩy rửa khác nếu không chúng sẽ sinh ra hơi độc.

Không lãng phí dung môi, đừng để hàng dẹt quá ướt.

Trước khi sử dụng chất tẩy vết bẩn phải làm thí nghiệm trước, xem nó có làm ảnh hưởng đến màu sắc và bề mặt của hàng dẹt không.

Trước hết làm ướt một tí ở chỗ mép gấp hay chỗ đầu mối may của quần áo, rồi bôi chất tẩy vết bẩn lên, để trong 5-10 phút, dùng một miếng vải trắng ẩm hút khô nó, nếu thấy đổi màu hoặc phai màu, thì không thể dùng loại chất tẩy vết bẩn đó, có thể phải đến hiệu giặt khô để hỏi xem.



BÍ QUYẾT NGÂM QUẦN ÁO

- Trước hết hoà tan hoàn toàn bột giặt tẩy trong nước, sau đó đem ngâm quần áo, phải ngâm ướt toàn bộ.

- Đối với quần áo có vết bẩn phải ngâm khoảng 20 phút trong nước nóng 40°C, hoặc ngâm trong nước lạnh một đêm.

- Đối với hàng dẹt thuộc loại len, tơ lụa, đồ da, hàng dẹt phòng nhiệt, hàng dẹt mép gắn kim loại không thể đem ngâm.

- Đối với cúc nhựa, nếu thời gian ngâm quá dài sẽ bị nứt vỡ.

- Nếu để hàng dẹt màu trắng ngâm chung với hàng dẹt có màu, thì hàng dẹt màu trắng có thể bị nhiễm màu.

- Trước khi ngâm hàng dẹt có màu, phải thử trước. Làm ướt mép gấp và đầu mối may ở mặt trong quần áo, phủ một khăn mùi xoa lên rồi dùng bàn là là lên trên, nếu khăn mùi xoa

bị nhiễm màu, điều đó nói lên không thể đem ngâm. Có thể phải đem đến hiệu giặt khô để hỏi cách xử lý ra sao.

QUẦN ÁO KHI RA NGOÀI BỊ NHIỄM BẮN THÌ LÀM THẾ NÀO?

Quần áo khi ra ngoài bị nhiễm bẩn, có thể dùng biện pháp ứng phó sau:

Dây dầu mỡ: Rắc lên một ít bột hoạt thạch.

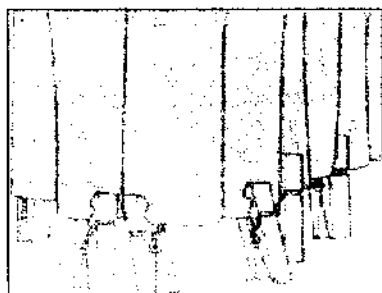
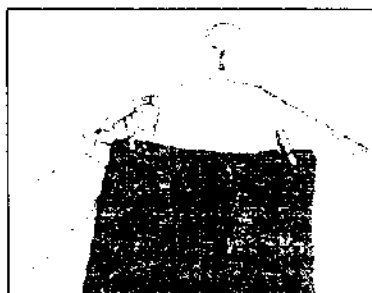
Vết bẩn khác: Dùng một miếng vải trắng sạch chấm nước hoặc xoda để lau chùi vết bẩn, sau đó nhanh chóng tẩy rửa.

Những quần áo không được dùng nước để giặt: Đối với hàng dệt không được dùng nước để giặt, hoặc hàng có giá trị cao, trước hết dùng khăn tay trắng hút khô vết bẩn, sau đó nhanh chóng đem đến hiệu giặt khô để thuê giặt khô.

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI VẮT KHÔ QUẦN ÁO

Vắt khô: Không để thời gian vắt khô của máy giặt quá dài, nếu không sẽ lãng phí điện và cũng làm quần áo bị nhăn, khi là càng phiền phức. Chỉ cần khi nước dừng chảy, là lập tức tắt điện.

Không để quần áo trắng ầm lẩn với quần áo có màu, để tránh bị nhiễm màu.



Khi phơi váy xếp ly, váy cắt chéo và váy xếp ly loe đáy, phải phơi ở phần lưng, để tránh làm nhăn. Phần gấu của mỗi ly cặp một cái cặp, để khi khô nó không biến dạng.

Nếu trời nổi gió mà phơi quần áo mỏng ở bên ngoài, thì ở phía gấu quần áo cặp vài cái cặp làm tăng trọng lượng để quần áo khỏi tung lên quần vào dây phơi.

Khi phơi áo sơ mi cộc tay và áo may-ô ở ngoài nhà, phải lộn ra để phơi, không nên để ánh nắng mặt trời chiếu thẳng vào, tránh cho quần áo bị phai màu hoặc ố vàng.

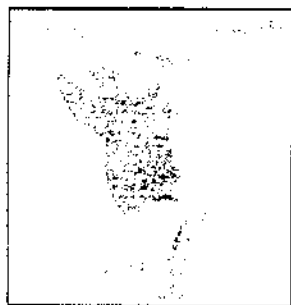
Khi phơi vải trải giường, trước hết ta đem vải trải giường gấp đôi lại, kẹp chặt mép khăn trải giường phơi lên dây phơi.

Nếu có thể dùng hai chiếc dây phơi mắc song song nhau để phơi thì sẽ khô nhanh hơn.

Vắt khô quần áo bằng máy vắt kiểu ống quay: Nhiệt độ vắt khô quần áo nếu chọn không thoả đáng sẽ làm hư hại hàng dệt, khiến nó bị nóng chảy, biến dạng hoặc bị nhăn, cho nên phải xem rõ thuyết minh trên nhãn hàng dệt và sổ tay sử dụng máy vắt khô quần áo.

Không nên đem khăn trải giường để lẫn với quần áo nhỏ cùng cho vào máy vắt khô quần áo, vì chúng sẽ cuốn chặt vào nhau, làm cho việc sấy khô không đều. Nếu bắt buộc phải để cùng nhau để vắt khô, thì có thể cho quần áo nhỏ vào trong vỏ gối.

Khi xét lượng phụ tải vắt khô quần áo phải theo thể tích chứ không phải xét theo trọng lượng. Mỗi lần vắt khô quần áo, phần trên của ống quay nhất định phải có một khe hở. Nếu phụ tải quá nặng sẽ dẫn đến sấy khô không đều và bị nhăn nghiêm trọng tăng khối lượng là ủi.



Nếu khăn mặt bông hoá cứng, cho vào máy vắt khô quần áo kiểu ống đứng, có thể khiến nó hoá mềm.

Không cho quần áo lông xù mỏng lẫn chung với quần áo màu thẫm vào một máy vắt khô quần áo kiểu ống quay để sấy khô, nếu không lông nhung sẽ dính lên quần áo màu thẫm.

Phải thường xuyên lau chùi bảo quản bộ lọc của máy vắt khô quần áo, để bảo đảm được hiệu suất của máy móc.

Tiết kiệm nguồn năng lượng của máy làm khô quần áo kiểu ống quay.

1- Trước khi làm khô quần áo làm văng hết nước.

2- Không nên chỉ muốn làm khô một hai chiếc quần áo mà lãng phí nguồn năng lượng.

3- Không nên sấy khô quá mức đối với hàng dệt, nếu không không những lãng phí nguồn năng lượng mà còn khó là ủi.

BÍ QUYẾT LÀ ỦI

Từ nhiệt độ thấp đến nhiệt độ cao: Phải đem phân loại những quần áo cần là. Trước hết phải là quần áo cần là ở nhiệt độ thấp, sau đó là đến loại quần áo cần là ở nhiệt độ cao. Như vậy có thể tiết kiệm được thời gian đợi quần áo nguội.

Là nén và là đẩy: Là nén tức là nhẹ nhàng nâng lên và đặt bàn là xuống. Là đẩy là đẩy bàn là đi đi về về theo chiều hoa văn của hàng dệt mà không cần gia tăng bất kỳ một áp lực nào.

Là mặt trái trước: Là nén và là đẩy đều phải là mặt trái trước, khi cần thiết mới là mặt phải. Một mặt là một mặt kéo quần áo hướng ra ngoài, để tránh là đè lên phần đã là rồi.

Là nén quần áo: Chỉ dùng vải bông hoặc vải dày màu trắng hoặc màu sắc tự nhiên để làm vải lót bàn là khi cần là nén, tốt nhất dùng khăn trải giường bằng vải sợi bông cũ.

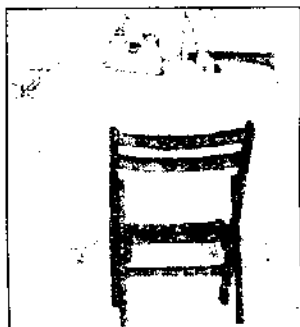
Nhiệt độ phải thích hợp: Cần phải chỉnh cho nhiệt độ bàn là thống nhất với nhiệt độ là ghi trên nhãn quần áo.

Hàng dệt phát quang: Để tránh bị phát quang (bóng lỳ) sau khi là một số hàng dệt nào đó như acrylic fibre, nên là mặt trái. Không nên là hoặc là nén cửa vạt áo trước, phần dây hay mép gấp của quần áo (xem phần những hàng dệt là khó và hàng dệt tinh tế dưới đây).

Để xoá bỏ những vết sáng trên hàng dệt, đem vải lót là nén nhúng nước vắt khô, phủ lên vết sáng của hàng dệt, dùng hơi nóng là nén, làm mấy lần cho đến khi là khô. Nếu hàng dệt bị xù lông, thì dùng bàn chải mềm chải cho lông nhưng duỗi thẳng ra.

Lợi dụng phản xạ nhiệt: Để nâng cao hiệu suất là, ta đặt một tấm nhôm lá xuống dưới vải trải bàn để là nhằm phản xạ nhiệt lượng.

Là hơi nước: Nếu dùng bàn là hơi nước, trừ phi trong ký hiệu bàn là trên nhãn hiệu hàng dệt có 3 chấm. Nếu không không được điều chỉnh đến nấc bốc hơi. Nếu khu ở thuộc vùng nước cứng thì phải đổ nước trung cất vào bàn là, để tránh kết thành vết nước.



Bàn để là: Phải điều chỉnh độ cao của bàn là để thích hợp khi ngồi là hoặc đứng là.

Khi là loại quần áo lớn: Khi là loại hàng lớn như khăn trải giường, ở hai bên bàn để là nên để ghế tựa, để tránh khăn trải giường thông xuống đất.

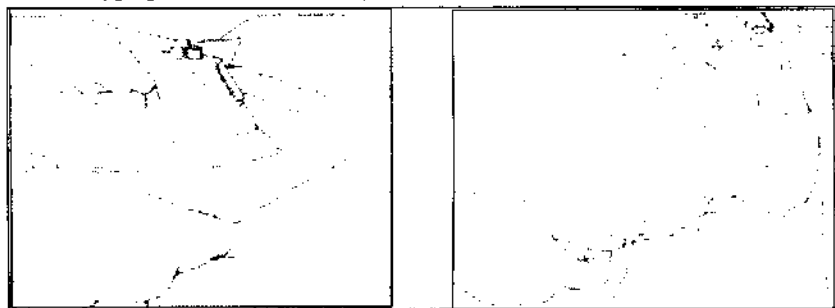
Loại hàng dệt khó là và loại tinh xảo

Hàng tơ lụa: Lót hai lớp vải, thí dụ khăn mặt gấp đôi, là nén mặt trái của nó.

Hàng thêu len: Đem một chiếc khăn dây xuống dưới, để tránh đề hồng hàng thêu, sau đó là nén mặt trái. để những hoa văn thêu nổi lên.

Chiết ly: Gấp đôi vải trái để là nén, mỗi một chiết ly phải lần lượt là nén, trước hết là từ trên xuống dưới mặt trong của ly, sau đó là mặt ngoài. Nếu mặt hàng cần là nặng, phải để phần bên ngoài bàn để là gác lên trên ghế tựa.

Cạp quần: Là nén mặt trái trước.



Hàng dệt tơ: hàng dệt tơ **Cúc, khuy:** nếu cúc, khuy phải là lúc còn ẩm, chỉnh tương đối tinh xảo, khi là bàn là đến vị trí hai chấm, chung quanh cúc, khuy phải là mặt trái quần áo, dưới dùng một cái thìa kim loại đè bàn là lót một tờ khăn giấy, lên cúc, để tránh để lại vết là.

Đường gấp mép áo: Là ép mặt trong quần áo, nếu sau khi là vẫn chưa thẳng, thì là nhẹ lại bên ngoài.

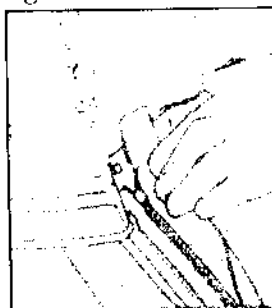
Quần áo bò và quần áo vải bông dầy: Nếu quần áo màu nhạt có thể dùng bàn là hơi nước là mặt ngoài, nếu là màu thẫm thì là mặt trong nếu không sẽ bị bóng.

Cổ tay (áo): Là nén bên trong, từ mép là đến giáp đường may, sau đó lại là nén mặt ngoài.

Quần áo nữ: Tham khảo cách là áo sơ mi nhưng phải là phần váy trước.

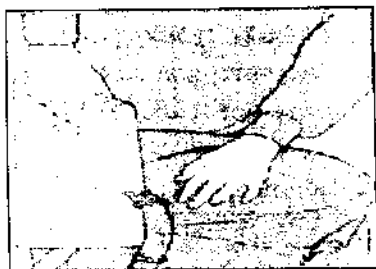
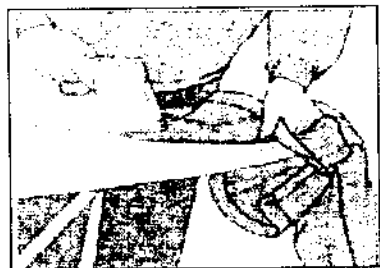
Đường may: Trước hết dàn bằng đường may, là nén bên trong theo đường may, sau đó là nén mặt ngoài.

Phoóc-mơ-tuya: Không là phoóc-mơ-tuya vì phoóc-mơ-tuya kim loại sẽ cọ hỏng đáy bàn là. Do đó kéo hết phoóc-mơ-tuya lại, là mặt trái, dùng mũi bàn là là mép đường may hai bên. Sau đó kéo phoóc-mơ-tuya, là nén nhẹ ven theo mép phoóc-mơ-tuya. Rồi lại kéo phoóc-mơ-tuya lên, là nén mặt phải không là lên (tiếp xúc với) phoóc-mơ-tuya nhựa, vì bàn là sẽ là chảy nó.



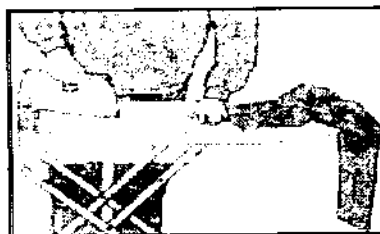
Hàng dệt len: Trải một miếng vải ẩm lên trên rồi là nén. Mỗi lần ấn để máy giây, sau đó nhấc lên thay chỗ khác lại ấn tiếp.

LÀ QUẦN



Trước hết để túi quần lên trên bàn để là rồi là cho phẳng.

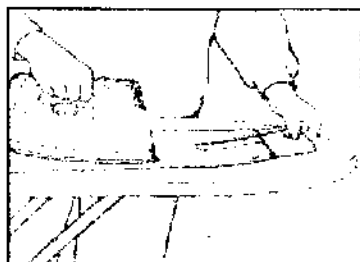
Đem cạp quần lồng vào đầu bàn (để) là, sau đó tiến hành là, vừa là vừa quay quần ra ngoài.



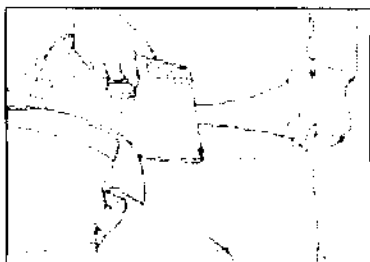
Đặt quần nằm phẳng trên bàn, đối chuẩn đường may trong ngoài của quần, trước hết là mặt trong ống quần phía dưới, sau đó lại là tiếp cạnh trong ống quần kia.

Là cạnh ngoài của mỗi ống quần, là mặt sau của quần thẳng đến mông, phía trước quần là đến dưới cạp quần 10cm.

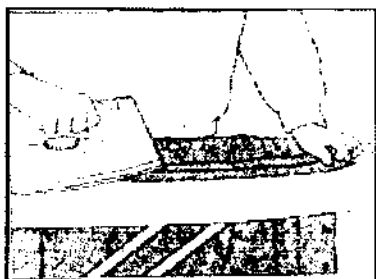
LÀ ÁO SƠ MI



1- Là mặt trong cổ tay áo, rồi là mặt ngoài. Sau đó là ống tay áo, trước hết là một bên chỗ mở cổ tay (áo), rồi là tiếp phía bên kia.



2 - Để vai áo sơ mi lồng vào đầu bàn (để là), rồi là xuôi theo vai.



3- Khi là cổ thì là mặt trong trước, rồi là tiếp mặt ngoài. Để tránh bị nhăn, phải là từ đầu cổ áo vào giữa cổ áo.



4- Cuối cùng là phần thân sơ mi, trước hết là một vạt áo trước, sau đó quay lại là đến một vạt áo thứ hai.

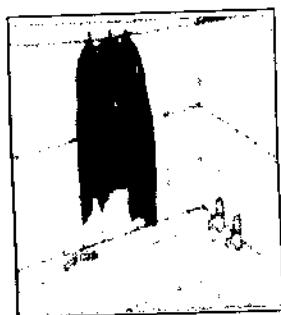
QUẦN ÁO LÀ XONG LÀM THẾ NÀO GIỮ CHO BỀN ĐẸP?

- Quần áo là xong treo trong tủ, khoảng cách giữa chúng không nên quá chặt, để tránh biến dạng hoặc bị nhăn.
- Sau khi là xong quần áo không nên mặc ngay, nếu không rất dễ bị nhăn.
- Không nên cất quần áo vải gai màu trắng hoặc màu nhạt trong tủ áo ẩm, nếu không sẽ vì nóng mà bị ố vàng.

5 PHƯƠNG PHÁP ĐỂ KHÔNG PHẢI LÀ

1. *Hàng tơ lụa và nhung the*: Đối với quần áo tơ lụa, nhung the và rèm cửa treo trong nhà tắm, chỉ cần giặt rồi để trên một bể nước nóng, hơi nước nóng bốc lên sẽ xóa bỏ các vết nhăn.

2. *Đối với may ô sợi tổng hợp*: Dùng một chiếc quần tất cũ sạch, lông áo may ô vào treo hong trên dây phơi, để nó nhỏ giọt tự khô: trước hết đem hai ống quần xuyên qua hai ống tay áo, sau đó cho cặp quần xuyên qua cổ áo may ô ra ngoài, dùng cặp để cặp quần tất lên dây phơi, chứ không nên cặp áo may ô.



3. *Đối với váy và tạp dề*: Dùng cặp cặp đều gấu của nó, khi đem hong bên ngoài nhà để phòng mắc áo bị gió thổi rơi phải lấy cặp cặp chặt mắc áo vào dây phơi. Khi áo sơ mi còn ẩm ta kéo cho cổ áo bằng, thẳng ra, để nó khỏi cong và nhăn nheo.

4. *Đối với hàng dệt sợi tổng hợp*: Như áo sơ mi dệt pha polyester và sợi bông, khi máy vắt khô kiểu ống quay còn nóng ta lấy áo ra, vắt lên mắc áo, đợi khi nguội, mọi vết nhăn đều mất đi. Có rất nhiều máy vắt khô kiểu ống quay. Trước khi kết thúc quy trình vắt khô quần áo, có 10 phút để quay

làm nguội. Nếu như máy vắt khô của gia đình thuộc loại này thì lấy quần áo ra trước lúc quay làm nguội.

5 - Khi mua quần áo nên chọn mua loại không phải là.

D - ĐỒ ĐIỆN VÀ ĐỒ NẤU BẾP DÙNG TRONG GIA ĐÌNH

CHỌN MUA ĐỒ NẤU BẾP

Lò nướng: Khay nướng và làn kéo phải có chốt giới hạn vị trí để khi kéo ra khỏi kéo tuột hẳn làm rơi ra ngoài, giá đỡ khay nướng cũng phải đủ. Chọn dùng loại lò nướng có hai đường điện phát nhiệt là tiện lợi nhất. Có thể chỉ dùng một trong đó để nướng.

Khung lò điện: Khung lò điện có đèn báo, chỉ cần bộ phận phát nhiệt còn nóng, là đèn báo vẫn sáng. Trên đỉnh lò nên có lan can vây quanh, để phòng trẻ nhỏ làm đổ nồi nóng làm nguy hiểm bản thân.

Vỏ lò: Công dụng tự làm sạch của thành trong vỏ lò có hai loại: một loại lớp lót vỏ lò có quét chất xúc tác, có thể than hoá thực phẩm bắn ra: còn một loại thì dùng bộ phận khử chất bắn bằng nhiệt độ cao của vỏ lò, dùng nhiệt độ cao để đốt cháy những thực phẩm bắn ra. Loại vỏ lò có hệ thống tuần hoàn thông gió rất thực dụng. Không gian trong vỏ có tỉ lệ sử dụng cao và sức nóng phân bố đều (xem phần dưới).

BÍ QUYẾT SỬ DỤNG LÒ NƯỚNG TUẦN HOÀN THÔNG GIÓ

- Dùng lò nướng tuần hoàn thông gió để nướng thức ăn, nhiệt độ có thể chỉnh thấp hơn từ 10°C đến 20°C so với lò nướng thông thường, nếu nhiệt độ sử dụng đạt trên 200°C, có thể hạ thấp 30°C.

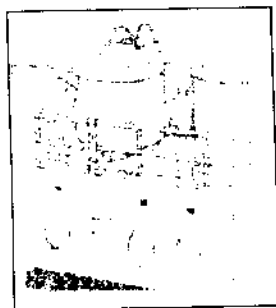
- Nếu trong lò không để đầy thức ăn, có thể rút ngắn thời gian nướng từ 5 đến 10 phút.

- Khi để đầy thức ăn trong lò, chung quanh khay nướng phải chứa khe hở để gió nóng lưu thông, khay ở các tầng trên dưới phải để so le, không nên để thẳng hàng trên dưới.

- Nếu đồng thời nướng mấy khay thức ăn, mà cần nhiệt độ khác nhau, có thể tăng giảm thời gian nướng: Đối với thức ăn cần nhiệt độ cao thì tăng thời gian nướng, còn đối với thức ăn cần nhiệt độ thấp hơn thì giảm thời gian nướng.

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ AN TOÀN NHÀ BẾP

Dụng cụ nấu bếp có phù hợp với tiêu chuẩn an toàn không: Dụng cụ nấu nướng bằng điện và bằng hơi đốt đều có quy định về tiêu chuẩn an toàn. Loại phù hợp tiêu chuẩn an toàn đều có giấy phép của nhà đương cục. Lò hơi đốt thì hoặc là chính phủ ký cho phép, hoặc là do công ty hơi đốt cho phép, không có giấy (ký hiệu) cho phép, coi như không phù hợp tiêu chuẩn an toàn.



Bộ phận an toàn của lò hơi đốt: Khi nắp thủy tinh của lò hơi đốt đóng chặt bộ phận đốt lửa, thì nó tự động tắt van hơi đốt. Độ cứng của các phụ kiện bằng thủy tinh cũng phải phù hợp với tiêu chuẩn an toàn.

Lò đốt bằng khí dầu (ga): Phải có bộ phận an toàn, van bất đắc dĩ khi tắt lửa hoặc rò hơi, có thể tự động cắt đứt nguồn cung cấp hơi đốt (ga). Lò đốt bằng ga phải mời công ty khí dầu (ga) hoặc đại lý của nó đến lắp.

Bản thuyết minh: Bản thuyết minh sử dụng các loại đồ dùng đọc kỹ phân biệt pháp an toàn.

Đề phòng trẻ con bị bỏng: Chung quanh đồ nấu nướng nhiệt độ có thể rất cao, không để trẻ con tới gần. Cán nồi chảo phải quay về bên trong, để tránh trẻ con cầm kéo lật đổ. Tốt nhất là trên đỉnh lò phải làm lan can bảo vệ.

HƯỚNG DẪN KIỂM TRA HỎNG HỌC CỦA ĐỒ DÙNG NẤU BẾP

Hỏng học	Nguyên nhân	Phương pháp giải quyết
Bộ phận đốt nóng của lò đun ga không bật được lửa	Tắt hệ thống dẫn lửa. Bị đứt đường cung cấp ga. Bộ phận bật lửa bị tích bẩn.	- Căn cứ theo bản thuyết minh, đốt lại lửa và đề phòng gió thổi tắt lần nữa. - Kiểm tra đường cấp ga xem có bị đứt không. - Dựa theo bản thuyết minh, xử lý hoặc điều chỉnh khe hở. Nếu bộ phận cung cấp ga khác cũng không bật lửa được, phải đến hỏi công ty điện ga.
Ngọn lửa ở bộ đốt cháy không đều	Có lỗ ga bị tắc.	Dùng dây thép cứng hoặc que thông ống điều (tẩu thuốc) để thông lỗ ga.
Vỏ lò đốt bằng ga không cháy nhưng trên đỉnh lò vẫn cháy bình thường.	Dẫn lửa bị tắt, bộ đánh lửa điện hỏng. Công tắc ở vỏ lò bật đến vị trí tự động đánh lửa.	- Đốt lại lửa. - Kiểm tra công tắc điện của lò điện xem đã bật (mở) chưa. - Từ nấc tự động bật về nấu vặn bằng tay.

Hỏng hóc	Nguyên nhân	Phương pháp giải quyết
Đèn tín hiệu, bộ phận định giờ và các nguyên kiện nhiệt điện đều không làm việc	Đứt mạch điện.	- Kiểm tra nguồn điện xem có thông không. - Kiểm tra cầu chì xem có bị đứt không? - Át-tô-mát có bị nhảy không?
Vỏ lò điện không làm việc	Công tắc vỏ lò bất tới vị trí tự động thông điện.	Từ nấc điều khiển bằng tay.
Thức ăn nướng bị cháy hoặc không chín	Khay nướng làm trở ngại đến sự lưu thông hơi nóng nhiệt độ điều chỉnh chưa phù hợp.	- Đặt phân tán các khay nướng. - Tăng hay giảm nhiệt độ cho phù hợp.

Khi phát sinh các hỏng hóc khác, trước hết xem bản thuyết minh và thử sửa chữa. Sửa không được mới mời thợ kỹ thuật đến sửa chữa.

KHI NẤU NƯỚNG ĐỪNG QUÊN TIẾT KIỂM NGUỒN NĂNG LƯỢNG

- Khi sử dụng tủ nướng tốt nhất một lần nướng được vài khay thức ăn, nếu nướng khay thức ăn nhỏ thì dùng lò vi sóng hoặc lò nướng nhỏ để nướng.

- Sau khi đã đun sôi thức ăn trong nồi thì đập vung lại, điều chỉnh cho lửa nhỏ đi.

- Khi thức ăn sắp chín thì tắt nguồn điện, lợi dụng nguồn nhiệt còn dư đó để nấu chín thức ăn.

- Khi dùng nồi áp suất để nấu nướng thì nấu, hầm nhanh hơn nướng.

- Đường kính nồi nên phù hợp với bộ phát nhiệt điện (đĩa mefxo). Nếu sử dụng lò ga cũng phải điều chỉnh sức lửa to nhỏ sao cho phù hợp với nồi.

- Khi bật quạt tuần hoàn, gió nóng của tủ nướng có thể làm giảm bớt nhiệt độ và rút ngắn thời gian nấu nướng. Loại tủ nướng này tiết kiệm năng lượng hơn tủ nướng truyền thống chỉ có phát nhiệt không.

LÒ VI SÓNG

Lò vi sóng kiểu bàn: Thông thường để trên bệ, cắm trên ổ cắm 13^{amp}. Có nhiều loại kiểu dáng khác nhau, có loại lò chỉ sử dụng vi sóng, có loại kết hợp cả lò vi sóng và lò nướng, có loại có vi sóng và cả năng lượng truyền thống, cũng có loại sử dụng đồng thời cả hai loại năng lượng.

Khi mua lò vi sóng có thể kèm theo khay nướng lớn nhất phù hợp với lò vi sóng hoặc căn cứ vào kích thước khay nướng để chọn mua loại lò vi sóng phù hợp.

Lò vi sóng đa năng: Về thể tích và kiểu dáng giống như lò vi sóng kiểu bàn, hoặc tủ lò truyền thống. Loại lò kiểu lớn phải nối với đường điện dùng cho bếp lò. Loại lò vi sóng này thường lắp bộ phận nướng thịt, dùng thích hợp khi nấu nướng số lượng lớn, nhất là nướng thịt, nướng bánh.

Nội quy sử dụng an toàn lò vi sóng

1. *Trước khi nấu nướng:* Đọc kỹ thuyết minh nấu nướng trên bao bì thực phẩm, cũng có thể tham khảo bản thuyết minh sử dụng.

2. *Khử lạnh:* Khử lạnh trên thực phẩm phải đều đặn, khi cần thiết phải lật thực phẩm lại, nếu không thì một phần thực phẩm dần dần chín, phần còn lại vẫn còn đóng băng.

3. *Hâm nóng lại:* Giống như phương pháp nấu nướng thông thường. Phải đảm bảo chín đều, khi cần thiết có thể đảo

lên, để nhiệt cuộn lên trên. Sau khi hâm nóng thức ăn, không nên ướp lạnh một lần nữa để rồi lại phải hâm nóng lại.

4. *Chú ý theo dõi sát*: Có một số thức ăn có thể đột nhiên bốc cháy, nhất là những loại thức ăn chứa dầu mỡ hoặc nhiều đường, bởi vậy sau khi bật lò vi sóng đừng bỏ đó không theo dõi, không dùng lò vi sóng để rán thức ăn.

5. *Đồ đựng*: Xem bản thuyết minh sử dụng lò vi sóng để hiểu rõ loại vật liệu, đồ đựng nào có thể bỏ vào trong lò vi sóng. Không được cho thức ăn trong túi nilon mỏng vào trong lò, nhưng có thể dùng để đậy miệng các đồ đựng. Trong lò vi sóng đa năng có thể sử dụng túi nhựa chịu nhiệt.

Những điểm quan trọng cần biết khi chọn mua lò vi sóng.

1. *Bộ hẹn giờ điện tử*: Có những thực đơn của lò vi sóng có thời gian nấu nướng rất ngắn, chỉ chưa đầy nửa phút, cho nên núm quay hẹn giờ nấu nướng không chính xác, mà phải chọn dùng loại nút ấn điện tử để hẹn giờ.

2. *Đĩa quay*: Vừa nấu vừa quay thực phẩm, có thể làm cho thực phẩm chịu nóng lạnh đều đặn. Tất nhiên cũng cần phải khuấy đảo thức ăn. Nếu chọn mua loại lò vi sóng có đĩa quay tháo ra được, sẽ có thể quét dọn vệ sinh lòng bếp lò sạch sẽ.

3. *Giá lò*: Trong lò có giá lò có thể đồng thời nấu nhiều khay thức ăn, nhưng thời gian nấu nướng cần dài hơn đôi chút.

4. *Phương pháp cọ rửa vệ sinh*: Chỉ có lò vi sóng đa năng mới có bộ phận tự làm sạch tấm nóc, tấm lưng thành trong lò. Còn loại nhỏ hơn thì cọ rửa vệ sinh theo cách thông thường.



ĐỐI PHÓ KHI MẤT ĐIỆN

Giả sử biết trước có khả năng cắt điện, phải kịp thời làm công tác chuẩn bị sớm nhất:

1. Phải để diêm, nến, đèn pin ở nơi khi bị mất điện tối mà vẫn sờ được, pin trong đèn pin phải còn tốt.

2. Phải liệt kê một bản số điện thoại khẩn cấp, ở trên có ghi số điện thoại của công ty khí ga, công ty điện lực v.v... treo ở cạnh điện thoại, để tiện tra và gọi điện thoại. Hiện nay đã có sách niên giám số điện thoại để tra cứu, trên đã ghi sẵn mọi số điện thoại cần gọi, để phòng bị trước.

3. Nếu nơi ở thường xuyên mất điện: Có thể chuẩn bị sẵn một bếp nhỏ dã ngoại, dùng để nấu nướng đơn giản các món ăn, nhưng phải cẩn thận sử dụng theo đúng bản thuyết minh sử dụng.

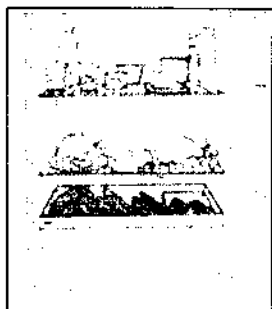
TỦ LẠNH VÀ TỦ ƯỚP LẠNH

Điều chỉnh chính xác nhiệt độ: Có thể mua tách từng loại tủ lạnh và tủ ướp lạnh hoặc chọn mua tủ ướp lạnh và tủ lạnh hợp lại, nhưng đều phải biết nhiệt độ phải giữ ở mức nào. Có một số kiểu loại bên trong có đặt nhiệt kế, nếu không có thì mua loại nhiệt kế dùng để đo nhiệt độ trong tủ lạnh ở cửa hàng bách hoá hay cửa hàng đồ điện.

Đừng quên điều chỉnh nhiệt độ của tủ lạnh xuống thấp một chút về mùa hè để nó triệt tiêu sự ảnh hưởng nhiệt độ cao của bên ngoài.

Tủ lạnh: Nhiệt độ ở phía trên và dưới tủ lạnh khác nhau. Nhiệt độ phần trên phải giữ ở 5°C hoặc thấp hơn, nhiệt độ phần dưới phải giữ ở trên dưới 1°C .

Ngăn trên của tủ lạnh, ta để nửa cốc nước và cắm nhiệt kế vào trong đó,



để một đêm. Sáng hôm sau kiểm tra xem, có thể biết chính xác nhiệt độ của nó.

Ngăn trên có thể để phomat, nước quả, mỡ bò và những thức ăn không cần cất ở nhiệt độ rất thấp.

Ngăn dưới lạnh hơn, thích hợp để thịt sống, cá, gia cầm, rau xanh. Nhưng lưu ý không để thịt sống dính vào thức ăn chín còn lại để trong đó.

Tủ ướp lạnh: Nhiệt độ của tủ ướp lạnh phải giữ ở -18°C thì thức ăn mới không bị biến chất. Tủ ướp lạnh chính thức (không phải tủ lạnh tổng hợp thường) phải có ký hiệu tủ ướp lạnh.

Trên đỉnh ngăn trên cạnh sát cửa mở ta để nhiệt kế, sau 2 giờ ta mở cửa kiểm tra nhiệt độ. Nếu như cao hơn 18°C , thì thức ăn sẽ nhanh chóng biến chất và bị hỏng, phải điều chỉnh lạnh thêm; nếu nhiệt độ quá lạnh thì lại lãng phí điện năng.

Không nên mở cửa nhiều, vì khi mở cửa không khí ẩm bên ngoài xâm nhập vào, làm tăng nhiệt độ trong tủ.

Hộp điều khiển tủ ướp lạnh: Thông thường hộp điều khiển chỉ là một cái nút điều khiển nhiệt độ chứ rất ít có đặt nhiệt kế bên trong cho nên rất khó giữ ở nhiệt độ phù hợp.

Theo nhu cầu nên để hộp điều khiển giữ ở nhiệt độ phù hợp, để phòng nhiệt độ tủ ướp lạnh hơi cao lên một chút, vì trong tủ ướp lạnh các loại thực phẩm tươi mới rất dễ hư hỏng.

Loại tủ lạnh tổng hợp dùng chung một nút điều khiển nhiệt độ, không thích hợp với loại thực phẩm cần làm lạnh nhanh. Tốc độ đông lạnh của tủ ướp lạnh độc lập vẫn nhanh hơn nhiều.

Nên chọn mua loại tủ lạnh tổng hợp có nút điều khiển nhiệt độ và đèn tín hiệu riêng biệt (độc lập). Có như vậy, vừa có thể phân biệt điều khiển nhiệt độ thích hợp cho cả tủ lạnh và tủ ướp lạnh, lại có thể biết nguồn điện có tiếp đất không, tủ ướp lạnh có phát huy công dụng làm lạnh nhanh không và nhiệt độ có quá cao không?

Hướng dẫn khử lớp băng tuyết trong tủ lạnh

1. Trước khi khử tuyết và cọ rửa tủ ướp lạnh cần phải nhổ phích nguồn điện ra. Lấy thức ăn ra cho vào một chiếc túi nilon to sạch, bên ngoài cuốn chăn bông hoặc thảm, có thể giữ được mấy tiếng đồng hồ không hết lạnh. Nếu những thức ăn dễ tan như kem v.v... thì phải đựng vào trong phích đá.

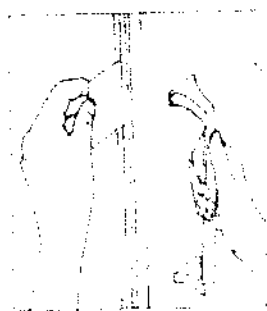
2. Sau khi khử tuyết xong, ta dùng hai thìa natricarbonate pha với một lít nước nóng thành một dung dịch dùng để cọ rửa thành trong tủ lạnh, nó có thể khử sạch mùi hôi.

3. Sau khi khử tuyết và cọ rửa sạch tủ, trước hết để nó khô ráo, sau đó dùng glyxerin (ở hiệu thuốc có bán) lau chùi thành trong của tủ. Như vậy khi khử tuyết lần sau, lớp tuyết sẽ dễ bị long tróc ra.

4. Nếu tủ lạnh và tủ ướp lạnh có nút điều khiển nhiệt độ riêng thì khi khử tuyết sẽ tiện lợi hơn nhiều, khi khử tuyết ở tủ ướp lạnh, ta chỉ cần tạm thời chuyển mọi thức ăn sang tủ lạnh là được.

5. Chọn mua loại tủ ướp lạnh không kết tuyết thì không mất công khử tuyết.

Thay doăng cửa đã hỏng: Khi doăng ở cạnh cửa tủ lạnh bị hỏng sẽ làm cho cửa đóng không khít và nhiệt độ trong tủ sẽ tăng lên, thức ăn trong đó dễ bị hư hỏng. Cách thử là ta để một tờ giấy ở cạnh mép cửa, sau đó đóng cửa lại, nếu có thể nhẹ nhàng kéo được tờ giấy ra, điều đó chứng tỏ doăng cửa đã hỏng, cần phải thay.



Nếu tự thay doăng cửa (còn gọi là doăng từ tính), có thể mua doăng mới thích hợp ở cửa hàng bán phụ tùng điện máy, và hỏi nhân viên bán hàng cách thay doăng. Nếu trong bản

thuyết minh tủ có kèm phương pháp lắp ráp doãng cửa, ta có thể đọc tham khảo cách lắp.

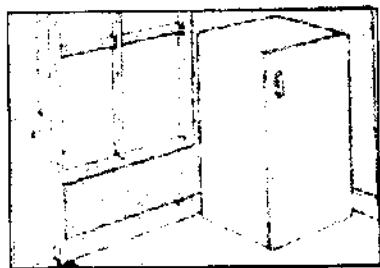
Tủ lạnh gia đình có phù hợp điều kiện bảo vệ môi trường không?

Một nguyên nhân chủ yếu chọc thủng tầng ozone trái đất là chúng ta sử dụng chất dichlorodifluoro-methane (còn gọi là freon). Chất hoá học này dùng phổ biến làm chất làm lạnh trong hệ thống làm lạnh của tủ lạnh. Khoa học kỹ thuật mỗi ngày nay đã chế tạo được chất làm lạnh mới không chứa dichlorodifluoromethane, nhưng vấn đề là ở chỗ làm thế nào để xử lý những tủ lạnh và tủ ướp lạnh cũ kia?

1. Nếu đến cửa hàng điện máy lớn có uy tín để mua tủ lạnh hoặc tủ ướp lạnh mới, có thể nhờ họ mua lại tủ cũ, để họ hút chất làm lạnh cũ ra, rồi tái sử dụng vỏ cũ.

2. Tủ lạnh cũ không nên vứt đi, mà bán cho cửa hàng thu mua đồ điện máy cũ.

3. Khi mua tủ lạnh tổng hợp, trước hết phải xem kỹ lượng tiêu hao điện. Có một số loại tương đối tiết kiệm điện, có một số loại hiệu suất làm lạnh hơi thấp. Các hãng chế tạo thường nêu rõ lượng tiêu hao điện của từng loại để ta so sánh.



Tủ lạnh hoặc tủ ướp lạnh phải đặt ở chỗ râm mát trong nhà, để tránh ảnh

thức ăn để trong tủ ướp lạnh càng để đầy, hiệu suất càng cao. Nếu còn ít thức ăn cần

hưởng đến nhiệt độ trong tủ. Không được đặt ở vị trí ánh nắng chiếu thẳng vào, cũng không được để gần bếp lò hay lá lò sưởi hơi.

làm lạnh, có thể để một số bánh mì hoặc bánh ngọt. Nhưng tủ ướp lạnh của tủ lạnh tổng hợp không thể để quá nhiều thực phẩm, nếu không sẽ làm yếu hơi lạnh.

- Nên mua loại tủ ướp lạnh có thể chứa được nhiều thực phẩm.

- Nên ít mở cửa tủ lạnh, mỗi lần mở cửa để lấy thức ăn phải nhanh chóng đóng lại ngay.

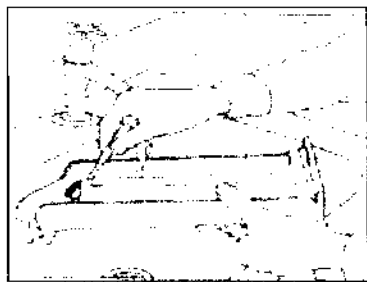
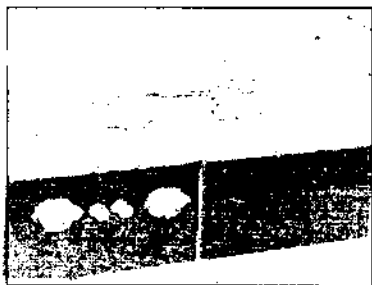
- Thường thường khủ tuyết có thể giảm bớt chi phí. Bên ngoài ống đông lạnh kết đầy tuyết sẽ gây trở ngại đến việc làm lạnh, làm giảm hiệu quả làm lạnh.

- Chọn mua tủ lạnh cỡ vừa phải, không nên mua loại to quá, vừa tốn tiền lại vừa lãng phí điện.

BẢO DƯỠNG MÁY GIẶT VÀ MÁY VẮT KHÔ QUẦN ÁO

Máy giặt và máy tổng hợp cả giặt lẫn vắt khô: Định kỳ kiểm tra doăng cửa máy, xem có vết tích gì hỏng không, mỗi lần sau khi dùng lau sạch vòng doăng.

Thường xuyên lau rửa bộ lọc: Ở thành trong ống quay có thể xuất hiện những mũi nhọn cứng nổi lên, sẽ móc hỏng hoặc cửa rách quần áo, cho nên trước khi giặt phải cài các khâu móc lại và kéo các phước-mơ-tuya lên hết mối cho vào máy giặt, để tránh tạo thành những vết xước mũi nhọn trong thành ống. Cách tìm những vết xước mũi nhọn đó là đi găng tay bằng sợi bông mỏng, sờ kỹ khắp thành trong của ống quay, sau khi tìm thấy chỗ vết xước mũi nhọn nào thì dùng giáp giáp đánh nhẵn.



1. Khi máy giặt quay nhanh sẽ phát ra tiếng kêu, kiểm tra xem máy giặt có thăng bằng không. Quần áo phải phân bố đều đặn.

2. Thường xuyên rút mạng phân phối thuốc giặt ra để cọ rửa dưới vòi nước, dùng bàn chải đánh răng cũ để chải sạch chỗ đựng thuốc làm mềm hàng dệt.

Máy vắt khô kiểu ống quay: Phải cài hết các khoá, móc, khuy và phoóc-mơ-tuya lên hết mới cho vào máy, nếu không sẽ làm xước thành ống.

Nếu khi giặt quần áo có những chất cặn bã bám vào thành thùng, thì phải dùng vải ướt lau sạch thành trong của thùng.

Sau khi dùng mở cửa máy ra độ một giờ để xả hết hơi ẩm.

Giặt giấy thể thao bằng máy: nếu giấy thể thao không phải bằng da và bằng cao su mà bằng vật liệu tổng hợp, và thuyết minh chế tạo giấy nói có thể giặt máy được, thì có thể bỏ vào máy giặt để giặt. Nhưng trước hết phải chải tẩy hoặc chải sạch hết các vết bùn đất, bỏ hết dây giấy và đệm giấy ra. Tốt nhất cho thêm một chiếc quần hoặc khăn mặt vào cùng giặt để cân bằng, phải chọn quy trình giặt nhẹ, giống như giặt loại quần áo len. Không được dùng nước nóng, nếu không sẽ làm giấy biến dạng.

Hướng dẫn kiểm tra hỏng hóc máy giặt

Hỏng hóc	Nguyên nhân	Phương pháp giải quyết
Không vào nước	Ống mềm đưa nước vào bị xoắn gập, nước máy không vào được.	Nắn thẳng ống nước, kiểm tra ống nước.
Máy không quay	Quá tải. Quần áo phân bố không đều. Chọn dùng quy trình giặt của những chuyển động quay không cần thiết.	Lấy bớt ra một số quần áo để giảm bớt phụ tải máy giặt. Phân bố lại quần áo. Kiểm tra quy trình đã chọn.
Bọt quá nhiều	Đã dùng chất giặt tẩy nhiều bọt.	Phải đổi sang loại thuốc giặt tẩy ít bọt.
Máy không chạy	- Dây chì trong cầu chì bị cháy. - Chưa cắm phích điện	- Thay dây chì mới. - Kiểm tra phích điện xem cắm chưa.

Phương pháp giặt tẩy quần áo tiết kiệm

Máy giặt và máy hợp nhất cả giặt và vắt khô: Ngoài những quần áo rất bẩn ra, phần lớn quần áo đều có thể dùng quy trình giặt tẩy bằng nước nóng để tiết kiệm nước, điện.

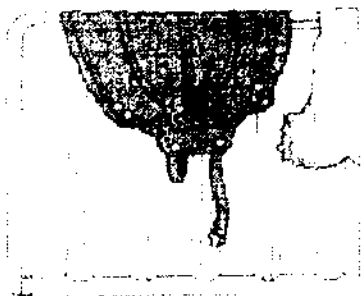
Khi đủ quần áo mới mở máy giặt. Nếu cần phải giặt một số ít quần áo, có thể chọn quy trình “nửa tải trọng”, như vậy lượng dùng bột giặt cũng giảm bớt một nửa.

Nếu khi vắt, mở máy quá lâu, quần áo sẽ nhăn, khó là phẳng được.

Máy vắt khô quần áo kiểu thùng quay: Quần áo giặt tay phải vắt khô mới bỏ vào máy vắt khô để sấy khô.

Chọn mua máy vắt khô quần áo có bộ duy trì nhiệt độ sẽ thường xuyên tiết kiệm điện vì khi quần áo sắp khô hoàn toàn máy sẽ tự động hạ nhiệt độ.

Đừng ngại chọn quy trình vắt khô quần áo thổi gió mát giữa lúc ngừng vì có thể làm quần áo bớt bị nhăn, tiện cho việc là sau đó.



MÁY RỬA BÁT ĐĨA

Cấu tạo và bảo dưỡng: Tham khảo những tài liệu nói về các sản phẩm để mua loại tiết kiệm nước, điện và bột giặt.

Trong gia đình thủ lần lượt từng quy trình tẩy giặt, nhất là quy trình tiết kiệm điện. Lựa chọn quy trình thời gian ngắn và nhiệt độ tương đối thấp, có thể sẽ chọn được một quy trình tốt nhất để rửa sạch bát đĩa.

Dưới đây là những đồ dùng để ăn không được cho vào máy rửa bát đĩa để rửa: Những đồ bằng gỗ, xương; các dao, đĩa, thìa, muôi cán bằng nhựa; đồ sứ làm thủ công, các đồ đựng bằng thủy tinh pha chì và thủy tinh in hoa; những đồ sứ cổ hoặc đồ sứ danh tiếng quý hiếm đắt tiền, các đồ nhôm v.v... phải rửa bằng tay.

Định kỳ cọ rửa thành trong bằng chất tẩy rửa thể lỏng thông thường (nước rửa bát).

Mỗi tuần tháo bộ lọc cọ rửa sạch dưới vòi nước.

Chất tẩy rửa bổ trợ và muối phải đổ đầy.

Nguyên nhân rò rỉ không rõ: Khi máy rửa bát đĩa bắt đầu rò rỉ, chờ vài tìm thợ kỹ thuật đến sửa ngay. Trước hết phải kiểm tra vòng đoãng ở cửa, nếu ở đó bị tích đọng nhiều dầu mỡ làm thấm nước. Cách xử lý là dùng đầu ngón tay tận dụng cao sạch những dầu mỡ bám trên vòng đoãng, sau đó dùng vải mềm chấm dung dịch tẩy rửa sau khi vắt khô thì lau chùi cho sạch sẽ. Sau đó thử dùng tiếp xem, nhưng chú ý quan sát kỹ càng xem còn rò rỉ nữa không?

Lựa chọn cỡ to nhỏ máy rửa bát đĩa cho phù hợp: Loại máy rửa bát đĩa cỡ lớn một lần có thể rửa được từ 12 đến 14 bộ đồ ăn, loại nhỏ có thể rửa mỗi lần từ 4-6 bộ đồ ăn, còn loại vừa thì mỗi lần rửa được khoảng 7 bộ đồ ăn, tất nhiên tính cả đĩa to đựng thức ăn trên bàn.

Hướng dẫn kiểm tra hỏng hóc ở máy bát đĩa

Hỏng hóc	Nguyên nhân	Phương pháp giải quyết
Đồ nấu bếp có điểm trắng, đốm bẩn, màng bẩn.	Dùng nước cứng. Máy thiếu muối.	Cho thêm chất tẩy rửa. Đổ đầy muối và chất tẩy rửa bộ trợ.
Sót lại những hạt như hạt cát	Trên đĩa còn sót lại thức ăn thừa nhiều tinh bột.	Trước hết đổ hết thức ăn thừa trên đĩa, sau khi hơi sôi rửa, mới cho vào máy rửa bát để rửa.
Những mảnh thức ăn dính lên đồ đựng	Bát đĩa xếp vào chưa đúng. Chất tẩy rửa thiếu. Chọn sai quy trình rửa	Số bát đĩa rửa xin đừng vượt quá tải trọng, để nước có thể phun khắp bề mặt đồ đựng. Cho thêm chất tẩy rửa, cọ rửa bộ lọc. Chọn quy trình tẩy rửa tương đối mạnh.

Hỏng hóc	Nguyên nhân	Phương pháp giải quyết
Lưu lại dốm đen trên đồ sứ	Thông thường do đồ ăn kim loại hay mép viền thiếp vàng của đồ đựng gây nên.	Ngâm nước tẩy trắng loãng.
Đồ nhôm bị bạc màu	Do chất khoáng trong nước hoặc nhiệt độ cao gây nên.	Lấy ra trước khi chuyển sang sấy khô, hoặc đổi thành rửa bằng tay.
Rò nước	Vòng doăng bị hỏng hay bị dính dầu mỡ. Bọt quá nhiều.	Cọ rửa vòng doăng và mép cửa. Đổi sang dùng loại thuốc tẩy rửa chuyên dùng cho máy rửa bát đĩa tự động.
Đồ ăn bằng bạc bằng thép bị ăn mòn.	Chất bộ chất tẩy rửa dính chặt vào đồ ăn bằng bạc, bằng inox Lưỡi dao tiếp xúc với những chất có tính acid như nước chanh quả, mứt quả v.v...	Đừng để bột thuốc tẩy rửa trực tiếp tiếp xúc với đồ ăn kim loại. Những loại như thìa, dao đĩa ăn nên hỗn hợp để vào làm, không nên chia loại bỏ vào, những loại thuộc các vật liệu khác nhau cần phải chọn tác ra cho vào. Dao, đĩa sau khi dùng phải xối rửa qua rồi mới cho vào máy rửa bát đĩa để rửa.
Đồ đựng bằng thủy tinh bị xỉn tối màu.	Tích bám cặn bẩn nước cứng. Bề mặt bị mài mòn.	Đồ đầy chất xối rửa bỏ trợ, muối và chất tẩy rửa. Đó là một loại mài hồng vĩnh cửu, vô phương cứu chữa. Không nên để những đồ đựng bằng thủy tinh, pha lê tinh vi đặt tiền cho vào máy rửa mà rửa bằng tay.

CHỌN MUA MÁY HÚT BỤI CHÂN KHÔNG

Máy hút bụi kiểu đứng:

Ưu điểm: Nó có thể hút bụi bẩn và lông thú nuôi trên thảm trải nền (sàn) rộng và dính sâu trong thảm trải nền.

Nhược điểm: Sử dụng không tiện lợi lắm ở những nơi chật hẹp như góc tường, các khe kẽ hở, cầu thang v.v...

Máy hút bụi kiểu ống

Nó có thể hút sạch bụi bẩn trên thảm trải nền (sàn), trên nền (sàn) nhà, rèm cửa sổ và trên những đồ dùng trong nhà có mặt bằng vải, bằng da, ngoài những nơi ẩm ướt ra, mọi nơi đều dùng được. Có nhiều linh kiện kèm theo có công dụng đặc biệt, như: đầu hút có bản chải lông, đầu hút mũi nhọn dùng để hút bụi những xó xỉnh và khe hở, đầu hút diện tích nhỏ có thể tăng sức hút v.v...

Ưu điểm: Có ống mềm, có thể hút sạch bụi ở cầu thang, mặt sau đồ dùng và phía gần đồ dùng.

Nhược điểm: Khi kéo theo có thể va chạm vào đồ dùng trong nhà, ống mềm cũng dễ bị xoắn gập.

Máy hút bụi hai tác dụng khô ướt:

Nó có 3 công dụng là hút bụi, lau chùi mặt thảm trải nền nhà và hút nước. Thuộc loại hàng đa năng.

Ưu điểm: Có thể làm công việc cọ rửa vệ sinh sau khi bị ngập nước hoặc sau khi sửa chữa nhà cửa.

Nhược điểm: Quá lớn, sử dụng trong nhà không tiện lợi lắm.

Máy hút bụi xách tay kiểu nạp điện

Ưu điểm: Kiểu lưỡng dụng khô ướt, có thể hút thể lỏng khối lượng ít. Thường tiện dùng để hút bụi ở chỗ diện tích nhỏ, như gần bàn, trong xe hơi, mép thảm trải nền nhà v.v...

Nhược điểm: Sức hút yếu, dùng từ 5 đến 12 phút lại phải nạp điện.

Hệ thống hút bụi trung tâm

Ống mềm lắp ở trong thành tường, mỗi một nơi như tiền sảnh, các phòng, cầu thang mỗi một nơi đều có lắp đầu nối ống mềm, tất cả bụi bặm hút được thu gom về trong một cái thùng lớn đựng bụi đất.

Ưu điểm: Thao tác nhẹ nhàng, chỉ cần ống mềm, đều có thể hút bụi khắp nơi trong phòng, hiệu suất cao hơn so với loại máy hút bụi thông thường, nó thích hợp cho người mắc bệnh đường hô hấp sử dụng.

Nhược điểm: Đắt tiền, chỉ thích hợp lắp đặt ở những dinh thự lớn, và loại máy hút bụi này không thể di động được.

Phụ tùng máy hút bụi chân không

Đầu hút bụi nền (sàn) nhà, thảm trải nền: Thích hợp cho nền nhà cứng và thảm trải nền nhà. Khi hút bụi cho thảm trải nền nhà, thì bàn chải trong đầu hút bụi co lại, chỉ dùng đầu hút bụi cứng để hút bụi, khi hút bụi ở nền nhà cứng, thì cho bàn chải thò ra. Đầu hút bụi phải có đầu nối quay, để dùng tiện lợi.

Đầu hút bụi vỏ bọc đồ dùng gia đình: Thích hợp hút bụi cho các đồ dùng gia đình có mặt bằng vải, đệm giường, rèm cửa sổ, thảm trải cầu thang. Trong bộ phụ tùng kèm theo có bộ tăng lực, có thể làm tăng sức hút, phù hợp hút các lông thú cảnh, mặt bụi da v.v...

Đầu hút bụi bàn chải tròn lông mềm: Dùng để hút bụi cho các vật dụng tinh tế giòn yếu, như đồ gỗ trạm khắc tinh xảo, giá sách. Đối với đầu hút bụi bàn chải tròn lông mềm do Âu, Mỹ chế tạo còn có thể quay tròn lên, xuống qua phải sang trái.

Đầu hút bụi các khe hở: Dùng để hút bụi quét dọn những chỗ góc cạnh, khe hở, ống tản nhiệt của tủ lạnh v.v...

Bàn chải chải bụi hình vòng: Thích hợp chải bụi ở ghế sách, lá chớp rèm cửa sổ và các lá lò sưởi hơi nóng.

Đầu hút bụi có lắp mô tơ: Loại đầu hút cỡ lớn có lắp mô tơ và bàn chải quay, có thể vừa hút vừa chải sạch những vết bụi bám sâu trên thảm trải nền nhà. Loại đầu hút bụi này có lắp bánh xe, rất tiện lợi trong việc đẩy đi kéo lại làm vệ sinh trên thảm trải nền (sàn) nhà, nhưng nó là thiết bị tương đối cao cấp.

Những điều cần biết khi chọn mua máy hút bụi

- Phải có bộ chỉ thị hoặc đèn tín hiệu, để khi túi đựng đầy bụi rồi và khi lưới lọc bị tắc nghẽn nó sẽ phát tín hiệu.

- Dây nguồn điện của máy hút bụi kiểu đứng phải thu, dài dễ dàng. Dây nguồn điện của máy hút bụi kiểu ống phải có thể thu cuộn tự động.

- Cán tay cầm của máy hút bụi kiểu đứng phải hạ thấp tới mức nằm ngang được, để tiện hút bụi ở dưới gầm các đồ dùng trong nhà.

- Có thể điều chỉnh độ mạnh yếu của sức hút, để tiện hút bụi trên các bề mặt khác nhau và tiết kiệm điện.

- Phải xem rõ có ký hiệu kiểm tra hợp cách chưa, nên chọn mua sản phẩm phù hợp tiêu chuẩn an toàn.

- Túi đựng bụi và lưới lọc của máy hút bụi phải dễ mua, để còn thay đổi luôn. Khi mua máy hút bụi, đừng ngại mua thêm vài chiếc túi đựng bụi để thay đổi dùng dần.

- Nên chọn mua loại máy hút bụi không cần lắp thêm đầu hút bụi bổ trợ đã có thể hút bụi trong buồng ngủ và cạnh các đường đi.

Hướng dẫn kiểm tra hỏng hóc máy hút bụi chân không.

Chú ý: Trước khi lau chùi hoặc sửa chữa, cần phải tắt máy hút bụi, nhả phích cắm nguồn điện để bảo đảm an toàn.

Hỏng hóc	Nguyên nhân	Phương pháp giải quyết
Mô tơ không quay	Phích cắm chưa cắm chặt ổ cắm không có điện, dây cầu chì bị cháy, quạt gió bị tắc.	Cắm chặt phích cắm. Nối thông nguồn điện ổ cắm. Thay dây cầu chì, giả sử vẫn đứt thì phải mời thợ điện đến kiểm tra máy hút bụi. Nhả phích cắm điện ra, lau chùi những vật làm tắc.
Mô tơ quay nhưng lực hút rất yếu	- Túi đựng bụi đã đầy.	- Nhả phích cắm điện ra, đổ hết bụi đất trong túi đựng bụi hoặc thay túi khác.
	- Lưới lọc bị bẩn.	- Lau chùi hoặc thay lưới lọc.
	- Ống mềm chưa tiếp xúc tốt.	- Nối lại ống mềm.
	- Đầu hút bụi hoặc đường ống bị tắc, rò hơi.	- Lau chùi vật làm tắc, ở khe hở hoặc lỗ rò quấn lên băng dính, hoặc thay linh kiện rò hơi.
	- Quạt gió bị tắc.	Nhả phích cắm điện ra, lau chùi vật làm tắc.
Bốc mùi cao su cháy khét let	- Trục quay chải bụi bị mòn. Dai da chuyển động bị mòn.	Nhả phích cắm điện ra, thay linh kiện đã mòn.
	Dai da chuyển động bị mòn, có vật cuốn trên trục chuyển động của mô tơ	Khoan dai da. Lau chùi cởi bỏ vật cuốn trên đó.

BÀN LÀ ĐIỆN

Những điều cần biết khi chọn mua bàn là điện: Trước hết căn cứ vào nhu cầu sử dụng mà quyết định chọn mua loại kiểu dáng bàn là nào cho phù hợp, có loại bàn là thông thường, bàn là phun hơi nước, bàn là vô tuyến ngoài ra còn có bàn là vừa có thể dùng dây vừa có thể không dùng dây?

Lắp thêm linh kiện gì có thể tiện lợi cho việc là quần áo.

Cầm bàn là lên thử xem, cảm thấy vừa tay là cân bằng, dùng đỡ tốn sức.

Bàn là nặng chưa chắc là phẳng hơn bàn là nhẹ. Hiệu quả là không phải phụ thuộc vào trọng lượng, mà là nhiệt độ và độ ẩm có thích hợp không, và đế bàn là có trơn bóng không?

Kiểm tra các núm điều khiển xem có dễ thao tác không?

Bàn là an toàn: Dùng thích hợp cho những người khi là vẫn có thể phân tâm hoặc chăm sóc con cái. Sau khi cắm điện cho bàn là nếu để đó chưa dùng, nó tự động cắt nguồn điện, có những loại còn có thể phát tín hiệu báo động.

Bàn là hơi nước: Dùng để là các mặt hàng dệt bị nhăn hoặc quá khô, cũng có thể sử dụng như bàn là thông thường.

Lượng hơi nước phun ra có thể dùng núm điều khiển để điều tiết, dùng để là các hàng dệt khác nhau.

Khi gặp những nếp nhăn khô cứng khó là, nên phun thêm một chút hơi nước để là được phẳng và thuận lợi hơn. Khi nước đọng trong bình nước giảm, hơi nước phun ra cũng giảm, do đó phải không ngừng cho thêm nước. Chọn mua loại đựng được nhiều nước, hoặc loại có bộ phận giữ cho áp lực hơi nước ổn định, thì càng thuận tiện hơn.

Bộ phận phòng đông nước: Khi đế bàn là nguội lạnh hơi nước đông bám lên trên, khi là hàng dệt sẽ lưu lại vết nước, các bộ phận phòng đông nước có thể phòng được vết nước.

Đế bàn là tăng thêm lớp mạ: Đế bàn là bằng inox hoặc mạ crôm, tráng men, teflon v.v... đều khá hơn đế nhôm.

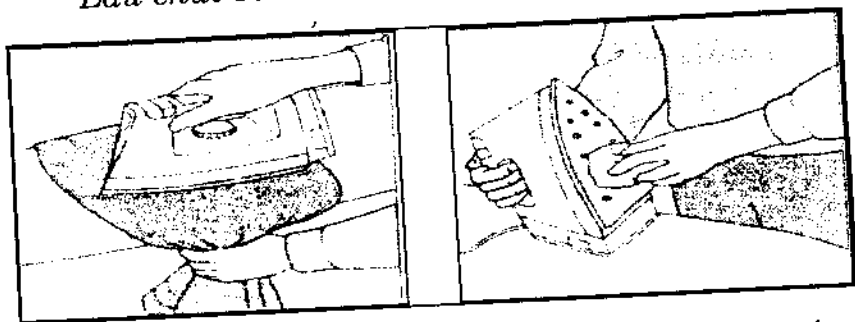
Nhưng đế bàn là bằng nhôm lại nhẹ nhàng hơn. Bề mặt đế bàn là thêm lớp mạ, khi là sẽ trơn hơn, cho nên là được nhanh hơn.

Bộ phận phòng chống vết nước: Bàn là phun hơi nước thông thường dùng nước máy, cho nên nếu nguồn nước là nước cứng, sẽ làm tắc lỗ phun hơi. Nên bộ phận làm mềm có thể biến đổi nước cứng thành nước mềm, nếu không có thể dùng nước cất.

Bàn là không dây: Loại bàn là này nạp điện vào đế bàn là bằng nguồn điện xoay chiều, cho nên phải nạp điện trở về đế bàn là để giữ vững nhiệt độ. Nên chọn mua loại có nguyên kiện nhiệt điện lớn, thì bàn là mới nạp điện nhanh.

Bàn là không dây dùng thích hợp nhất ở những nơi chật hẹp, tay trái tay phải có thể cầm được như nhau. Nếu chọn mua được loại bàn là lưỡng dụng cũng có thể cắm trực tiếp vào điện xoay chiều, thì tiết kiệm được thời gian nạp điện.

Lau chùi bàn là:



Trên đế bàn là phun lên dung dịch tinh bột loãng: bật bàn là đến nước nóng, mài đi mài lại trên vải tơ xốp ẩm hoặc trên khăn mặt bông sẽ có thể cọ đi hết chất bẩn.

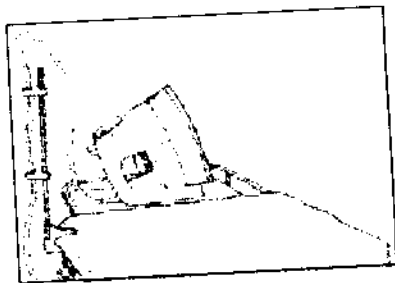
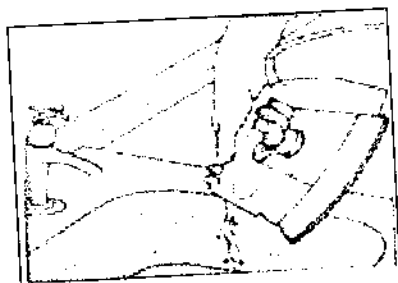
Đế bàn là dính vết cháy xém của sợi tổng hợp: Dùng một miếng vải ẩm chấm dung dịch natri-carbonat hay chất tẩy rửa đế bàn là để lau chùi sạch đi. Bàn là để dụng đứng lên để lau.

Để phòng bột cặn nước dính bản hàng dệt: Khi là quần áo, nước máy đựng trong bình nước dần dần bốc hơi, để lại chất cặn vôi. Để để phòng cặn nước tích tụ, sau khi dùng bàn là xong khi bàn là còn nóng, thì lập tức đổ hết nước trong bình nước ra, sau đó để dụng cụ, để để phòng nước chảy ra. Nếu nước máy là nước cứng, có thể dùng nước chưng cất.

Tẩy vết nước của bàn là: Ngoài loại bàn là có lắp bộ phận khử cặn nước, nếu không khi dùng nước máy lâu ngày, thì phải khử bỏ cặn nước. Có một số bàn là có bộ phận có thể hút bỏ cặn nước, có một số loại bàn là đế của nó có thể tháo rời ra, cả hai loại đều có thể ngâm vào trong dung dịch dấm trắng để khử cặn, cũng có thể sử dụng chất tẩy cặn nước đặc biệt hoặc cồn tẩy cặn, nhưng lưu ý khi dùng phải đeo găng tay phòng hộ.

Những điều cần biết khi dùng bàn là:

Nếu nhãn hàng không ghi rõ có thể dùng nước máy, như vậy bàn là đó thường dùng nước chưng cất. Dù có ghi rõ được dùng nước máy, nhưng nếu nước máy là nước cứng, thì khi dùng bàn là phải hơi nước cũng phải dùng nước chưng cất. Có thể mua nước cất ở cửa hàng bách hoá hay siêu thị.



Bàn là dùng xong phải đổ ngay hết nước đựng trong bình chứa nước, nếu không sẽ làm đóng cặn, rút ngắn thời gian sử dụng bàn là.

Thường xuyên kiểm tra dòng điện có vỏ bọc, xem có chỗ nào hỏng không, nếu hỏng thì sửa ngay. Sử dụng giá đỡ dây để tránh bị cọ sát làm hỏng dây.

- Luôn giữ cho đế bàn là sạch sẽ.
- Để đứng bàn là, không nên để nằm bàn là.
- Sau khi cắm điện bàn là phun hơi nước không được đổ thêm nước, khi tắt nguồn điện mới đổ nước, để bảo đảm an toàn.
- Không được dùng nước cất dùng cho ác quy xe hơi để đổ vào bàn là, cũng không được dùng nước tuyết tan trong tủ lạnh, vì nước đó có chứa tạp chất.

ẤM ĐIỆN

Trước khi mua ấm điện, phải cân nhắc những điều sau đây:

- Có thường xuyên phải đun đầy ấm nước không? Có một loại bình đun nước bằng điện có phân phát nhiệt nhỏ hơn ấm điện, mỗi lần chỉ đun một ít nước, vì vậy dùng nó rẻ tiền hơn nhiều so với ấm điện.
- Khi cầm lên có vừa tay không? Khi đổ đầy nước xách lên có nặng quá không?
- Ấm điện dùng có hợp không? Trẻ con có kéo dây điện làm lật ấm không?

Những điều cần biết khi chọn mua ấm điện:

1. *Nắp phải khít:* Có một số nắp ấm điện có khớp chốt chặt, cho dù ấm bị đổ nước cũng ít bị tràn ra ngoài, rất phù hợp cho các gia đình có trẻ nhỏ.

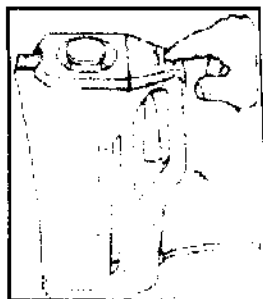
2. *Thước đo vạch nước:* Phần lớn trên các bình nước đun điện đều có vạch chỉ vị trí nước, thoạt nhìn là có thể biết ngay có cần đổ thêm nước không.

3. *Phương thức cắt dây điện:* Nếu dây điện không thuộc loại cuộn lại được, thì có thể chọn mua loại dây điện cắt ở đáy ấm (bình), để đề phòng trẻ nhỏ kéo dây điện gây nên bất trắc.

4. *Chân đế chống trượt:* Ấm điện có chân đế chống trượt, để trong tủ bếp càng ổn định, cho dù bị va chạm phải hoặc trẻ nhỏ kéo dây điện đều khó bị lật.

5. *Vỏ ngoài không bỏng*: Khi nước sôi vỏ ngoài ấm nước đun điện rất nóng bỏng, nhất là phần đế, sờ vào dễ bị bỏng. Có một số ấm có hai lớp vỏ, khi nước sôi vỏ ngoài vẫn nguội, tương đối an toàn.

Tẩy cặn nước:



Đổ dung dịch gồm một nửa nước một nửa dấm trắng vào vừa ngập phần phát nhiệt. Sau khi đun sôi để nguyên một đêm, sau đó đổ đi.

Có thể đem đun sôi ấm nước với 75g (khoảng 13 thìa trà) hạt kết tinh citricacid, ngâm trong 20 phút, khi cần thiết có thể đun sôi một lần nữa.

Cũng có thể làm mềm nước máy trước.

Hoặc có thể sử dụng chất tẩy cặn nước. Đun sôi nửa ấm nước, rồi cho vào chất tẩy cặn nước, ngâm trong nửa giờ. Trước khi sử dụng xem kỹ bản thuyết minh sử dụng.

MÁY NƯỚNG BÁNH MÌ

Khi chọn mua máy nướng bánh mì cần chú ý đến những điểm sau:

Có thể điều chỉnh rộng hẹp: Phải chọn mua loại máy mà cửa đưa bánh vào có thể điều chỉnh rộng hẹp được, dùng để nướng bánh mì dày, bánh xốp, bánh mỳ cuốn đều được.

Chỉ nướng một mặt: Có máy nướng bánh có những đặc điểm thích hợp nhất để nướng các loại bánh ngọt ăn tráng miệng với nước trà và bánh xốp.

Máy nướng bánh mì điện tử: Giá tiền hơi đắt, nhưng mỗi lát bánh mì đều nướng rất đều. Loại sản phẩm thông thường do các phần phát nhiệt nóng lên dần dần, nên các lát bánh mì nướng không đều nhau.

Bộ truyền cảm hồng ngoại và độ ẩm: Bộ truyền cảm hồng ngoại tuyến có thể đo nhiệt độ bề mặt bánh mì để điều chỉnh mức độ nướng. Còn bộ truyền cảm độ ẩm có thể đo hàm lượng nước trong bánh, để tránh nướng quá độ.

Công dụng giữ nhiệt: Sau khi nướng xong bánh mì, nếu máy nướng bánh có công dụng giữ nhiệt, thì trong thời gian chờ đợi vẫn giữ cho bánh mì nóng được, để tranh thủ khi pha trà, cà phê hoặc rán trứng bánh mì vẫn không bị nguội.

Công dụng khử đông lạnh: Trước hết dùng nhiệt độ thấp để khử đông lạnh đối với bánh mì đang đông lạnh, sau đó mới nướng bằng sức nóng bình thường.

Khay nướng bánh: Chọn mua loại có thể rút ra được để tiện lau chùi bảo quản.

Ký hiệu an toàn: Phải mua loại có in hoặc dán ký hiệu an toàn, có ký hiệu đó tức là đã qua thí nghiệm an toàn nghiêm ngặt bảo đảm chất lượng.

Những điều cần biết về an toàn khi sử dụng lò nướng bánh mì.

- Cần phải nhổ đầu cắm nguồn điện ra rồi mới được lau chùi máy nướng bánh mì, bình thường sau khi dùng xong cũng nên nhổ phích cắm điện ra.

- Cửa cho bánh vào và trên phích cắm điện không được dính nước, chỉ có thể dùng vải ướt đã vắt khô để lau chùi.



- Không nên nướng bánh nướng trứng sữa, vì loại thức ăn này chứa nhiều dầu mỡ sẽ làm tắc phần phát nhiệt.

- Khi nướng bánh mì, nếu như bánh mì dính vào trong máy nướng bánh mì, không được dùng những thứ sắc nhọn

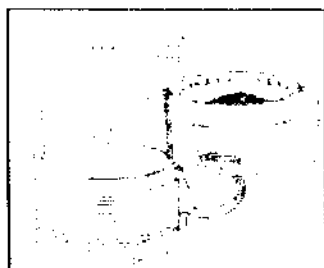
cứng như dao, đĩa v.v... dễ cạo, vì dễ làm hư hại phần phát nhiệt. Phải nhỏ phích cắm điện, rồi dùng thìa gỗ hoặc thìa gỗ để cạo bánh mì.

ẤM PHA CÀ PHÊ

Chỉ cần có bột cà phê và đun một ấm nước sôi là có thể pha cà phê mới. Ấm pha cà phê có ba loại lớn: ấm pha cà phê có nắp di động, ấm cà phê điện nhỏ giọt, ấm cà phê chưng cất.

Ấm cà phê có nắp di động: Cho một lượng bột cà phê vừa phải vào ấm thủy tinh, rồi đổ nước mới đun sôi vào, trộn lên một tý, rồi đẩy nắp vào vài phút, cầm cán nắp di động từ từ ấn xuống đến đáy, dưới cán là một cái nắp di động dạng cái rây bằng kim loại có nhiều lỗ nhỏ dùng để ngăn lọc hạt nhỏ bột cà phê.

Ấm pha cà phê bằng điện kiểu nhỏ giọt: Giá tiền không đắt mà sử dụng cũng tiện lợi, chỉ cần hơn mười phút là có thể ngâm pha được rất nhiều cốc cà phê. Phần phát nhiệt trong ấm đun sôi nước, nước sôi thấm qua lưới bọc ngâm vào bột cà phê, rồi nhỏ giọt dần xuống thành một ấm cà phê, tản phát nhiệt ở dưới đáy ấm sẽ giữ nhiệt cho cả ấm cà phê. Lưới lọc cà phê làm bằng inox hoặc nylon. sau mỗi lần dùng xong phải rửa sạch. Có một số loại ấm điện pha cà phê sử dụng loại giấy lọc chỉ dùng một lần, lần sau lại thay giấy lọc mới.



Ấm pha cà phê tốt nhất nên có bộ phận chống nhỏ giọt. Khi cầm, ấm cà phê rót có thể tạm ngừng nhỏ giọt, còn bộ lọc nhỏ giọt cũng có tác dụng dễ dàng lấy bã cà phê ra. Trừ phi ấm pha cà phê giữ được nhiệt độ cà phê từ 80°C trở lên, nếu không phải đun nóng sữa mới đủ nhiệt độ. Có số ít ấm pha cà phê giữ nhiệt độ không được nóng lắm.

Có một số tấm nhiệt điện của ấm pha cà phê có thể tháo rời ra được.

Giấy lọc cà phê thông thường dùng chất tẩy trắng có chứa chlorine để tẩy trắng, nếu không muốn loại giấy lọc đó, có thể chọn mua giấy lọc không tẩy trắng hoặc loại ấm cà phê có lắp lưới lọc vĩnh cửu.

Ấm cà phê chưng cất: Ấm kim loại gồm có ba bộ phận nối liền với nhau bằng xoắn ốc, khi sử dụng đặt trên lò nấu. Ở đáy có bình đựng nước, khi nước sôi hơi nước ép nước sôi lên thùng trên, xuyên qua bột cà phê, sau khi đi qua lưới lọc ở giữa sẽ thành cà phê không bã. Những bình pha cà phê tương đối đắt tiền có dùng bơm nén nước sôi xuyên qua bột cà phê.



Có một số ấm điện pha cà phê có thể khoắng sữa bò để trở thành cà phê bơ. Sữa bò nửa khữ bơ dùng hợp hơn sữa toàn bơ (chưa khữ bơ). Mua riêng một chiếc dụng cụ chuyên dùng để khuấy sữa bò cũng được.

Xay cà phê như thế nào cho vừa:

Hạt cà phê phải qua rang và xay mới có thể dùng để pha cà phê, mức độ xay to nhỏ ra sao phải phù hợp với ấm cà phê thì mới có thể pha được cà phê ngon.

Nếu dùng ấm nước thông thường để đun nước pha cà phê hoặc dùng loại ấm pha cà phê có nắp di động, thì nên xay to một chút.

Nếu dùng cho ấm pha cà phê kiểu nhỏ giọt thì xay hạt bột trung bình còn đối với ấm pha cà phê kiểu chưng cất đun trên bếp hoặc đun điện thì phải xay rất nhỏ.

Pha cà phê sao cho ngon:

Cà phê pha ra có ngon không có liên quan đến ba thứ: Hạt cà phê, nước và ấm pha. Bản thân thích loại hạt cà phê nào, rang cháy mức nào, xay nhỏ bao nhiêu, thì phải đợi sau khi thưởng thức mới có kết luận. Hạt cà phê rang càng xém, mùi vị càng nồng đậm. Bột cà phê tươi xay xong phải dùng hết trong vòng một tuần. Hạt cà phê bảo quản trong tủ ướp lạnh, có thể giữ được trong ba tháng.

1. Phải dùng nước lạnh tươi mới.

2. Tăng giảm lượng cà phê, tìm ra được nồng độ vừa ý, khi thử lần đầu có thể dùng nửa lít nước pha với khoảng ba thìa canh bột cà phê.

3. Sau khi nước sôi, tắt lửa, phải đợi nước dùng sôi mới đem pha cà phê.

4. Mỗi lần uống cà phê đều phải pha mới, pha xong là uống ngay. Nếu cà phê để nguội đem đun lại để uống thì vị sẽ trở thành đắng.

5. Ấm nấu cà phê sau khi dùng, phải rửa sạch, định kỳ khử cặn nước (xem cách khử cặn nước của bàn là).

CHỌN MUA THẨM NHIỆT ĐIỆN

Khi mua thẩm nhiệt điện cần:

- Chú ý xem chiều dài của thẩm nhiệt điện có vừa không, đối với người to cao nên mua loại dài một chút.

- Hai bên trái, phải của thẩm nhiệt điện mỗi bên có nên có một bộ điều khiển không?

Những sản phẩm có ký hiệu biểu thị đã qua kiểm nghiệm nghiêm ngặt thì phù hợp với tiêu chuẩn an toàn. Nên kiểm tra xem thảm nhiệt điện cũ ở trong nhà có bộ phận để phòng quá nhiệt không, nếu chưa có thì nên mua cái mới.

Thảm đệm nhiệt điện nóng sẵn: Trước khi đi ngủ một giờ nối thông nguồn điện, thời gian ngủ thì tắt nguồn điện. Thảm đệm nhiệt điện nên trải trên đệm giường, trên mặt trải một tấm ga trải giường.

Thảm đệm điện kiểu phát nhiệt cả đệm với điện áp cực thấp: Cũng có thể làm nóng sẵn, chỗ khác chủ yếu so với thảm đệm nhiệt điện làm nóng sẵn là: cả đệm thông điện phát nhiệt. Có loại còn có bộ điều khiển điện tử, có thể cảm ứng nhiệt độ trong phòng và trên giường để điều chỉnh nhiệt độ.

Thảm điện để đắp: Có thể thông điện giữ nhiệt cả đệm, thông thường dùng để kẹp vào giữa hai chăn đơn.

Chăn mỏng lõi nhung nhiệt điện: Các nước Âu, Mỹ thường dùng loại này trong cả năm, bên trong có bộ phận phòng quá nóng. Ngoài mặt có thể bọc lên vỏ chăn thông thường. Loại thảm điện này có thể giặt bằng máy giặt.

Những điều cần biết khi sử dụng thảm nhiệt điện:

- Cứ hai, ba năm đem thảm nhiệt điện đến trạm duy tu để kiểm tra sửa chữa.

- Khi giặt tẩy thảm nhiệt điện phải tuân theo thuyết minh của sản phẩm. Chỉ có vài loại được phép giặt (rửa) nước, còn các loại khác chỉ được treo hong phơi, phương pháp lau chùi vệ sinh thảm phải hỏi nơi sản xuất hoặc cửa hàng bán.

- Không được dùng chung thảm nhiệt điện cùng ổ cắm điện với các đồ điện khác, để đề phòng khả năng dòng điện đi vào thảm nhiệt điện.

- Không được dùng loại thảm nhiệt điện có nếp gấp hoặc gấp xếp lại, và cũng không được chọc thủng nó.

- Thảm đệm điện không được dùng thay chăn điện để đắp, nếu không có thể xảy ra nguy hiểm.

- Không được ngồi thường xuyên trên thảm đệm nhiệt điện làm nóng sẵn hoặc chăn điện, cũng không được gấp lại, để tránh một vài chỗ quá nóng mà ảnh hưởng đến bộ phận phòng chống quá nhiệt (nóng). Nếu thảm nhiệt điện bị quá nhiệt (nóng quá mức) thì chuyển về cửa hàng sản xuất, trạm bảo dưỡng để sửa chữa. Không được để vật cảnh nuôi trong nhà treo lên thảm nhiệt điện.

- Thường xuyên kiểm tra các tiếp điểm xem có bị tuột ra không, dây (cáp) điện vỏ bọc, lớp cách điện có bị mài mòn hỏng không, thảm nhiệt điện có bị vết đốt cháy xém nào không. Có thể nhắc thảm nhiệt điện hướng về phía ánh sáng, xem kỹ xem khoảng gián cách các sợi nhiệt điện có đều nhau không, có chạm chập không. Nếu phát hiện thấy bị mài mòn hoặc hư hỏng phải đưa về cửa hàng có liên quan để giải quyết.

Khi bị cắt điện:

1. Tìm đèn pin.

2. Tắt hết công tắc điện của mọi đồ điện to nhỏ trong nhà, chỉ để lại một ngọn đèn điện, để khi có điện trở lại thì biết ngay. Không được để các thứ trên mặt lò điện và phía trước bộ phát nhiệt; Cũng không được để lò sưởi điện gần rèm cửa, trước giường ngủ, để phòng có điện trở lại, dễ bị bốc cháy.

3. Nếu không mở cửa tủ ướp lạnh, thì thực phẩm bên trong có thể bảo đảm 12 giờ không bị mất tác dụng lạnh. Nếu thời gian mất điện dài hơn nữa, có thể dùng bếp dầu để nấu chín các thực phẩm để tủ lạnh đó, đợi sau này để vào tủ lạnh sau.

Bếp dầu và bếp ga có thể dùng ấp quy, diêm hoặc que đánh lửa điện tử để đánh lửa vẫn có thể nấu nướng như thường.

4. Đi lại ban đêm phải đặc biệt chú ý, nếu cảm nền càng không được sơ suất, những chỗ trên dưới cầu thang phải để chiếu sáng bằng ắc quy, tạm thời thay đèn điện.

Khi điện cung cấp được trở lại:

1. Kiểm tra xem các đồ điện sau khi có điện trở lại đã làm việc bình thường chưa.

2. Đồng hồ điện và bộ hẹn giờ đều đã sai giờ, cần phải chỉnh lại thời gian và lập lại chương trình. Đối với những phòng ngủ dùng hệ thống sưởi trung ương cung cấp, quan trọng nhất là điều chỉnh lại bộ điều tiết hơi nóng.

3. Kiểm tra lại xem các đồ dùng đun ga bộ phận dẫn lửa có cháy bình thường không, như bếp lò, lò sưởi v.v...

4. Những thiết bị điện khí khác cũng phải xem khắp một lượt, như hệ thống chống trộm cắp, bơm khí cho bể cá cảnh v.v...

PHẦN BA

THƯỜNG THỨC GIA ĐÌNH NHỮNG VIỆC BÊN NGOÀI NGÔI NHÀ

Làm thế nào để nhà cửa trở lại như mới, mà lại có thể chống chọi với mưa gió xâm thực? Làm thế nào để sắp xếp bố trí một cuộc du lịch trong kỳ nghỉ hè? Làm thế nào để có thể dùng ít nhất hoá chất phun tẩy giặt (rửa)? Chăm sóc cây cảnh thế nào? Làm thế nào tô điểm cho cuộc sống đẹp hơn? Phần này sẽ lần lượt giới thiệu.

- Sửa sang phần ngoài nhà.
- Kỹ thuật làm vườn trong gia đình.
- Sắp xếp cho một chuyến đi du lịch trong kỳ nghỉ.

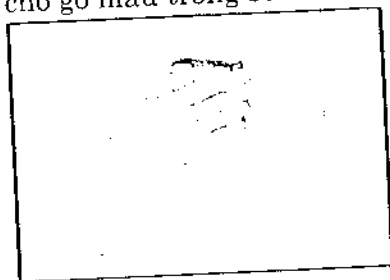
A - SỬA SANG PHẦN NGOÀI NHÀ

QUÉT SƠN BẢO VỆ CHO CỬA LỚN (CỬA RA VÀO)

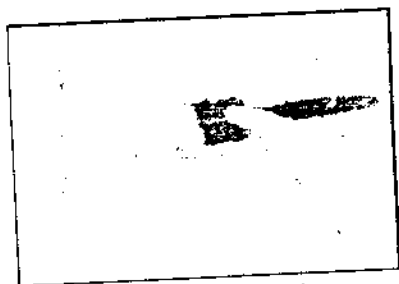
Trước khi quét sơn mới lên cửa rửa, trước hết ta dùng giấy giáp cọ bóng triệt lớp sơn cũ, sau đó quét lên một lớp sơn lót và hai lớp sơn bóng. Nhưng để đạt được hiệu quả tốt nhất, phải tuân thủ những bước sau.



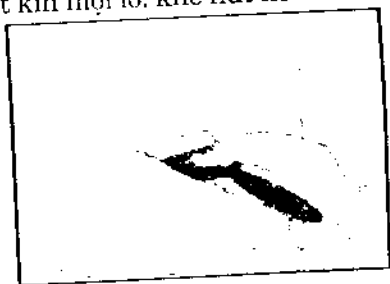
Trước hết dùng chổi quét một lớp dầu sơn chống mục cho gỗ màu trong suốt.



Dùng giấy giáp mịn bọc lên miếng gỗ mềm, thuận theo vân gỗ nhẹ nhàng cọ đánh cửa gỗ thật nhẵn bóng.



Đợi sau khi lớp sơn chống mục khô, quét lên một lớp sơn lót để bịt kín mọi lỗ, khe nứt nẻ.



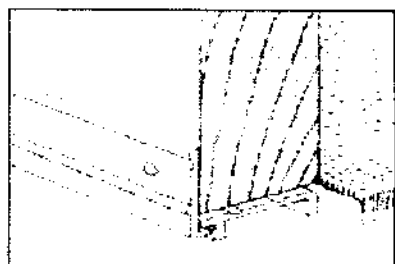
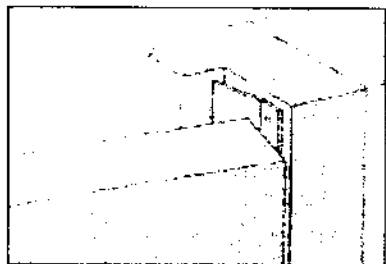
Tiếp đó dùng một bàn chải cũ chải sạch những bụi bẩn bám trên cửa, cuối cùng quét lên một lớp sơn lót và hai lớp sơn bóng.

Màu sắc tự nhiên

Nếu muốn cho màu sắc của gỗ được tự nhiên một chút, không dùng sơn pha dầu hạt lanh, nếu không sơn dầu lâu ngày sẽ biến chất hoá dính và bạc màu. Nên mua loại véc ni dùng mọi thời tiết chuyên dùng quét lớp bên ngoài gỗ, trong đó có chứa chất diệt nấm mốc, có thể khống chế sự sinh trưởng của nấm mốc và phòng tránh sơn dầu bạc màu. Sau khi quét véc ni, ngoài mặt gỗ vẫn còn có nhiều lỗ li ti, không khí và nước trong gỗ cũng có thể theo đó thoát ra. Ngoài ra, véc ni còn lọc được tia tử ngoại, cho dù bị ánh nắng chiếu vào cũng không bị bạc màu. Véc ni cần được quét lúc chưa sơn thì mới phát huy hiệu quả tốt nhất.

Chắn gió phòng mưa

Các cánh cửa lớn nên chọn loại gỗ tốt nhất để làm để có thể chắn gió phòng mưa. Để chống gió có thể luồng qua khe cửa, tốt nhất trên khung cửa lắp tấm hợp kim đồng phosphide có tính đàn hồi hoặc thanh chèn khe bằng nilông (doăng cửa). Dem thanh chèn cửa (doăng cửa) đó chèn vào giữa cửa gỗ và khung cửa, như vậy có thể bịt kín các khe cửa.



Dem doăng cửa chèn vào khe khung cửa, dùng đinh đóng chặt. Khi đóng cửa, cửa gỗ chạm vào cạnh đóng đinh trước.

Dây cửa cũng lắp doăng ngưỡng cửa, tốt nhất gồm bộ phận có hai khớp có thể móc vào nhau, một khớp lắp trên

Đoảng chống lọt gió lấy mức cánh cửa, còn một khớp khác chuẩn là vừa bịt kín khe cửa, lắp ở ngưỡng cửa. như vậy vừa nếu dài quá, dày quá thì sẽ ảnh có thể chắn gió, lại vừa có thể hưởng việc đóng mở cửa gỗ. chống mưa, đối với cửa lớn không có hệ thì càng phù hợp.

Tấm chắn mưa gió: Cửa ra vào thường bị gió thổi mưa tấp rất mạnh, nên lắp tấm chắn mưa gió để đề phòng nước mưa từ khe hở giữa đáy cửa và khung cửa chảy vào.

Tấm chắn mưa gió có nhiều loại, có loại làm bằng kim loại, có loại làm bằng gỗ mềm hoặc gỗ cứng, thông thường tương đối dài, khi cần cắt ngắn đến chiều dài thích hợp. Nếu cửa mở quay ra ngoài, cần phải chú ý sao cho khi cửa mở ra hoàn toàn, thì tấm chắn mưa gió không bị tì kích vào khung cửa. Nếu không, nên cửa bớt một chút tấm chắn mưa gió ở chỗ sát bản lề cửa để khỏi vướng tì vào khung cửa.

Chèn bịt khe khung cửa:

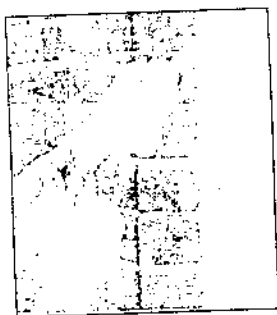
Khung cửa và khung cửa sổ bị mục nát, thường là do nước mưa thấm qua khe hở chung quanh khung cửa gây nên. Có thể dùng matít hay vữa để chèn bịt kín khe hở ở khung cửa lại. Hai loại vật liệu này sau khi khô cứng sẽ bị nứt nẻ, để hơi ẩm thấm vào trong khe hở.

- Chất bịt kín không thể dính trên bề mặt ẩm, nếu trong khe ẩm ướt, thì phải dùng máy sấy thổi cho khô, vòi ống của máy sấy cần phải cách xa khung cửa một đoạn, và phải di động luôn, để tránh làm hỏng bề mặt sơn.

- Cạo sạch chất bịt kín cũ, dùng chổi sơn cũ quét phủ sạch bụi đất trong khe, rồi mới chèn chất bịt kín chuyên dùng bên ngoài vào. Chất bịt kín có loại đựng trong ống mềm, cũng có loại đựng trong hộp ống, cũng có thể cho vào bơm sơn để dùng. Bơm sơn có thể cùng mua với chất bịt kín ở cửa hàng.

- Tì vòi ống bơm sơn men theo khe khung cửa để bơm chất bịt kín vào trong khe. Khi dừng lại xin nhớ buông cò bơm ở cán ra, nếu không chất bịt kín sẽ không dừng lại mà liên tục phụt ra ngoài.

- Trước khi chất bịt kín khô, dùng đầu ngón tay ướt hoặc dùng một miếng khăn tay hay vải vụn không lông, ướt, miết bằng chất bịt kín, miết mạnh một chút để cho chất bịt kín dính chặt vào thân tường hoặc khung cửa, cuối cùng miết thật bằng nhẵn bề mặt của chất bịt kín.



Gắn mattít:

Chèn kẽ hở: Tuy mattít gắn vào khe khung cửa rất chắc, nhưng cũng có thể phát hiện khe nứt nhỏ ở chung quanh kính. Trước hết phải làm khô chỗ định gắn mattít, sau đó lấy một ít chất bịt kín cao su ketosilic trong suốt chèn vào khe nứt, rồi lấy đầu ngón tay ướt miết bằng ngoài mặt. Chất bịt kín sẽ dính chặt lấy kính.

Làm mềm mattít: Nếu mattít vừa lạnh vừa cứng, có thể cho vào lòng bàn tay vè nắn trong 5 phút, để cho sức nóng của lòng bàn tay làm cho mattít trở lại mềm mại. Cũng có thể cho thêm vào vài giọt dầu hạt lanh.

Làm cho mattít bớt mềm: Nếu mattít quá dính (quá mềm), khi dùng sẽ bất tiện, và cũng khó lau sạch tay, có thể dùng báo khô gói mattít nhào lại một lúc, đợi giấy báo hút bớt chất dầu trong đó mattít sẽ khô bớt có thể sử dụng lại. Trước khi xử lý mattít phải nhúng ướt tay, mattít sẽ không dính tay.

Cắt trừ mattít còn thừa: Nếu mattít không tiếp xúc với không khí, có thể cắt trừ bảo quản trong vài tháng. Dem số

mattít còn thừa nặn thành hình cầu, dùng giấy thiếc bao kín, để vào trong thùng cũ của nó, đáy nắp lại.

Không được dùng polyetylene bọc mattít, nếu không nó sẽ tạo thành một lớp vỏ ngoài.

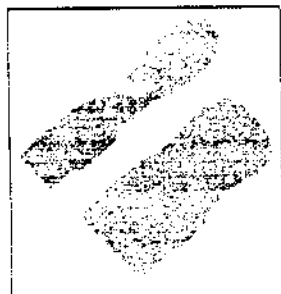
Tẩy bỏ sơn dầu như thế nào?

Tẩy sơn dầu bằng phương pháp khô: Đối với một số mặt bằng, và phần lớn mặt lõi có thể dùng một chiếc dao nạo có lưỡi rất sắc để nạo đi.

- Khi nạo sơn phải đeo kính bảo vệ mắt để tránh những mảnh bụi sơn bay vào mắt.

- Hai tay phải đeo găng tay vải.

- Nếu lớp sơn cần nạo đi là sơn chì, phải đeo khẩu trang phòng bụi để bảo vệ phổi.

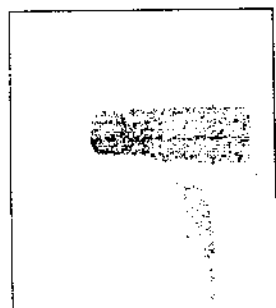


Tẩy sơn bằng hoá chất: Chất tẩy cọ sơn bằng hoá chất có hai loại: Loại nước và loại đặc. Chất tẩy sơn dạng nước thông thường trong suốt, có thể nhìn thấy lớp sơn sùi bọt, sau đó mềm hoá, suốt cả quá trình chỉ tốn khoảng 20 phút.

Loại thuốc tẩy sơn dạng đặc, có thể bôi nhiều một chút, đợi nó đông cứng, sau đó dùng dao nạo lưỡi ngắn nạo luôn cả nó lẫn sơn đi. Phương pháp này dùng thích hợp cho các bề mặt đúc và chạm khắc. Không cần phải nạy lung tung. Chỉ cần khê cọ đã cạo đi lớp véc ni và sơn dầu.

Dù dùng bất kể một loại biện pháp tẩy sơn bằng hoá chất nào đều phải chú ý những mục sau:

- Xem kỹ thuyết minh sử dụng - dùng nước sạch hay dung môi dầu mỡ để cọ rửa những hoá chất còn sót lại



trên gỗ và trung hoà chất tẩy sơn.

- Khi nào sơn cần phải đeo kính bảo vệ mắt, đi găng tay cao su, nhựa hoặc loại polyetylen (dùng xong thì vứt bỏ) để bảo vệ đôi tay.

Sấy: Cọ tẩy sơn dầu nhanh nhất, đáng giá nhất là cách dùng sức nóng, nhưng phải hết sức cẩn thận, vì dễ làm nứt kính, xém gỗ hay làm hỏng phần nhựa ở chung quanh.

Trên thị trường có bán nhiều loại đèn xì, một số loại có lắp hộp đựng nhiên liệu, nhưng thông thường trong gia đình khi sửa chữa dùng máy sấy (máy sấy tóc) là an toàn nhất, hình dáng giống như cái ống thổi gió. Nhưng khi dùng phải hết sức cẩn thận, vì không nhìn thấy ngọn lửa.

- Khi sử dụng, ở chung quanh kính phải lắp thêm vòi phun.

- Nếu dùng ở gần hiện nhà, cần phải thận trọng, vì vật liệu làm tổ chim dễ bốc cháy, có thể gây cháy ở nóc nhà.

Dùng giấy giáp đánh nhẵn mặt quét sơn

Giấy giáp chỉ dùng để đánh nhẵn mặt sơn trước khi quét lại sơn, hoặc sau khi cọ tẩy sơn thì đánh nhẵn mặt sơn. Sau khi đánh nhẵn có thể dùng nước cọ rửa những lớp sơn còn sót lại.

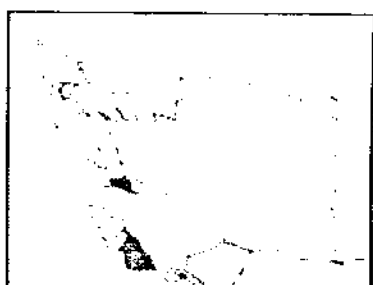
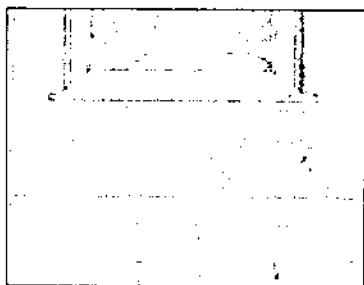
Không dùng giấy giáp để cọ lớp sơn dầu, vì không những lãng phí thời gian, mà khi chà sát sẽ sinh nhiệt, làm chảy lớp sơn, dính vào giấy giáp.

Thay kính vỡ ở cửa

Đập vỡ kính vỡ ở cửa sổ, phải đập kính ở ngoài nhà. Ở chỗ có thể vươn tay tới, nói chung thay không khó lắm. Nếu kính ở trên lầu bị vỡ nên tìm thợ lắp kính đến thay. Những người chưa có kinh nghiệm không nên cầm kính treo thang. Khi chuyển kính nhất thiết phải đeo loại găng tay dày làm vườn.

Kính không vỡ ở cửa lớn: Nếu thay kính tấm lớn ở cửa lớn hoặc chân cầu thang, có thể dùng loại kính không vỡ vụn gồm hai lớp kính ở giữa kẹp một lớp màng nhựa, thì dù khi bị vỡ cũng không vỡ vụn, nếu có người sơ ý va vào làm vỡ kính, cũng không bị những mảnh vỡ thủy tinh làm bị thương, mà còn có tác dụng phòng trộm. Cũng có thể dùng loại kính tương đối dày, nhưng cần đo kỹ kích thước để đặt cắt.

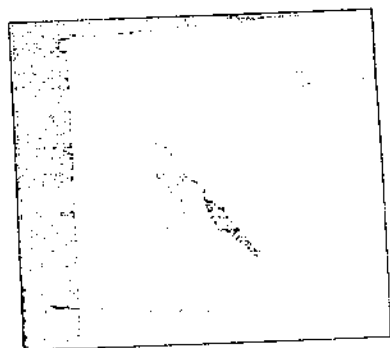
Khung cửa sổ bằng gỗ: Trước hết đo chiều cao và chiều rộng của khung cửa sổ, rồi đến cửa hàng kính đặt mua theo kích thước đã đo. Đồng thời mua một ít mattit, dầu lanh, dính bệt đầu dùng gắn kính và sơn lót.



1. Trải giấy báo ở trên nền trong và ngoài nhà để hứng những mảnh kính vỡ. Sau đó trên mặt kính của sổ dán mấy dải băng dính băng dính phải bắc ngang qua mặt kính dán vào khung cửa sổ. Như vậy có thể giảm bớt những mảnh vỡ vụn kính bắn ra ngoài.
2. Đeo găng tay da, kính bảo vệ mắt, đi giày da dày, rồi dùng búa đập kính từ trên xuống dưới, đập kính sao cho mảnh kính vỡ ra càng lớn càng tốt.



3. Dùng đục cũ đục những mảnh kính và mảnh mattít còn sót lại vẫn bám trên khung cửa sổ. Các đinh gắn kính cũ cũng dùng kìm nhổ hết, sau này đổi thành đinh đầu bẹt mới.



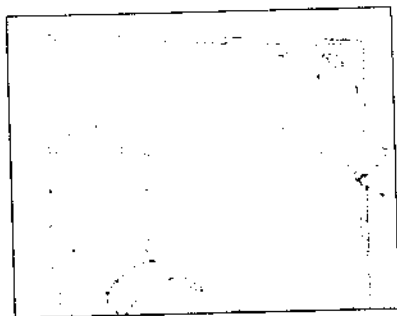
4. Quét hết bụi bẩn trên khung cửa sổ, quét lớp sơn lót lên các gờ rãnh, đợi nó khô, nên để cửa sổ qua một đêm rồi mới lắp kính, có thể dùng gỗ dán che kín cửa sổ lại.



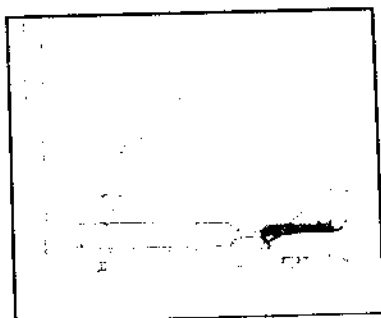
5. Vê nặn mattít bỏ vào trong tay để nó mềm ra. Trước khi vê mattít nhúng ướt tay, hoặc đem mattít lăn trên giấy báo, để giấy báo hút bớt một phần dầu.



6. Nắm một cục lớn mattít trong tay, dùng ngón cái và ngón trỏ ấn mattít vào rãnh khung cửa sổ, chiều dày của mattít độ 3cm.

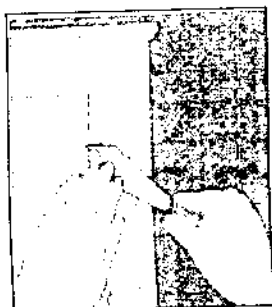


7. Cần thận gắn kính vào mattít, khê ấn xung quanh kính, xin đừng chỉ dùng sức ấn một chỗ trong đó, để tránh kính vỡ dẫn đến làm bị thương.



8. Sau khi lắp xong kính, cứ cách 25cm lại đóng một chiếc đinh đầu bẹt. Có thể lật nghiêng đục để đóng đinh, đầu đinh lồi lên khỏi máng là 5mm.

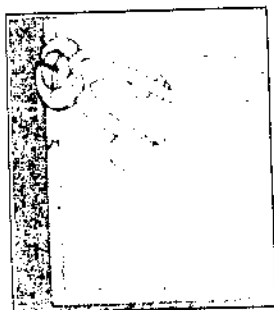
9. Ven theo cạnh ngoài của kính gắn thêm mattít cho đầy rãnh cửa. Dùng dao cắt mattít để gọt sửa cho mattít thành mặt nghiêng nhẵn bóng, che kín đỉnh đầu đục, và bằng đều với mattít cạnh trong của kính. Dùng mặt bằng của dao cắt mattít nhẹ nhàng gọt sửa lại những mattít còn thừa thừa. Ở chỗ chuyển góc nên làm thành góc nghiêng đều và nhẵn.



10. Để mattít khô trong hai tuần rồi mới quét sơn dầu. Khi quét sơn, phải quét lớp sơn dầu ra ngoài kính 3mm để phòng nước mưa thấm vào.

Khung cửa sổ bằng kim loại:

Phương pháp thay kính cho khung cửa sổ bằng kim loại cũng giống như khung cửa sổ bằng gỗ, chẳng qua



khác ở chỗ phải dùng loại mattít dùng cho khung cửa sổ kim loại, hoặc loại mattít do nhân viên cửa hàng kính giới thiệu.

Phải dùng cặp kim loại để cặp chặt lấy kính cửa sổ. Dùng kim nạy cặp ra. Cặp kim loại có thể tái sử dụng, nhưng nếu bị gỉ thì phải thay cái mới.

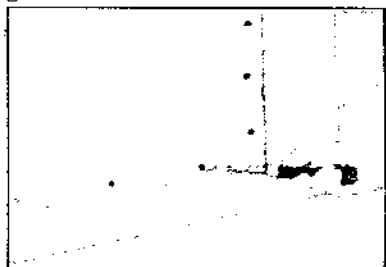
Nếu rãnh khung cửa sổ không bị gỉ thì không cần quét sơn.

Vứt bỏ mảnh vụn kính: Không được tùy tiện vứt bỏ các mảnh vụn kính, có thể đem đến trạm thu mua phế liệu để bán hoặc có thể dùng nhiều lớp giấy báo để gói kỹ những mảnh vụn thủy tinh, đặt cạnh thùng rác hoặc cho vào trong thùng rác, trên lớp giấy báo, ngoài cùng viết "mảnh vụn kính" nhằm tránh cho người khác có thể bị nguy hiểm do đụng phải.

Thay mattít đã hỏng: Khi mattít biến chất thành cứng, dễ nứt nẻ, cuối cùng tróc ra từng khúc. Trước khi gắn lại mattít, phải dùng đục đục hết mattít cũ đi. Nếu dính bết đầu gắn kính hỏng, phải nhổ ra thay cái mới. Quét sạch bụi bẩn, quét lớp sơn lót lên rãnh khung cửa sổ, rồi mới gắn mattít mới.



Tấm polyetylene: Kính cửa sổ bị vỡ, có thể dùng tấm polyethylene dầy che cửa sổ, rồi đóng nẹp gỗ để cố định.



Tấm gỗ dán: Để đảm bảo an toàn, có thể cắt một miếng gỗ dán vừa vặn bằng cửa sổ rồi dùng đinh ốc hay đinh thường cố định lại.

Dùng dao nạo cửa sổ, chừa lại một đường bít kín che khe cửa sổ. Sau khi sơn cửa sổ xong phải cạo sạch sơn bám trên kính. Cách làm đơn giản nhất là dùng dao nạo hai đầu hơi thụt vào trong, như vậy khi nạo sổ sơn thừa bám vào xung quanh khung cửa sổ vẫn chừa đều một dải nhỏ che giữa kính với khung cửa hoặc với mattit, để chắn không cho nước mưa thấm qua khe giữa khung cửa sổ với kính, để phòng chống khung cửa sổ bị mục nát.

B. KỸ THUẬT LÀM VƯỜN TRONG GIA ĐÌNH

THƯỜNG THỨC VỀ KỸ THUẬT LÀM VƯỜN

Cây cảnh trồng trong nhà có muôn màu muôn vẻ, chỉ cần có môi trường sinh trưởng thích hợp, và có sự chăm sóc thích đáng, là nó có thể tươi tốt, làm cho con người có cảm giác hứng thú, ấm cúng hơn. Cây cối sinh trưởng được nhờ vào các yếu tố sau: ánh sáng, nhiệt độ, độ ẩm, thổ nhưỡng, phân bón và nước. Cần nắm được những kiến thức đó thì mới có thể trồng được một chậu cây cảnh tốt. Chương này xin giới thiệu những kiến thức làm công tác chuẩn bị kỹ thuật làm vườn gia đình.

Trồng chậu cảnh trong nhà phải tận dụng đáp ứng yêu cầu được chiếu sáng thiên nhiên của cây cảnh. Vì vậy trước hết phải tìm hiểu yêu cầu chiếu sáng đối với cây chọn trồng, sau đó tính toán ước lượng chiếu sáng từng phần trong nhà. Độ chiếu sáng trong nhà quyết định nhất ở kích cỡ cửa sổ to nhỏ, số lượng và hướng của sổ, cũng như mùa vụ và môi trường chung quanh (thí dụ, gian buồng có tường màu sáng hay màu nhạt sẽ sáng sủa hơn tường màu thẫm). Thông thường, chiếu sáng không đủ vẫn tốt hơn ánh sáng quá mạnh vì ánh sáng mặt trời sẽ thiêu đốt cây cối, làm khô đất trong chậu.

Bất luận đòi hỏi loại chiếu sáng nào, tất cả mọi cây cối đều có tính hướng quang (hướng về phía ánh sáng), đều mọc hướng về phía cửa sổ. Vì vậy tốt nhất mỗi ngày quay chậu cây một hướng, để tránh cây bị mọc lệch về một bên. Cây cối được chiếu sáng không đủ sẽ nghiêng về phía nguồn sáng, thân mọc rất yếu mềm, màu sắc lá mờ nhạt, lá thưa thớt. Nếu xảy ra tình hình đó, nên đem cây chuyển đến chỗ chiếu sáng tốt hơn.

Gian phòng đặt chậu cây cảnh phải có sự lưu thông không khí, nhưng không được để cây ở chỗ gió quá lớn. Ngoài ra, độ ẩm trong nhà cũng rất quan trọng, cây trồng trong chậu thông thường không thích không khí quá khô, nhất là về mùa đông trong phòng mở lò sưởi. Lúc đó nên đặt chậu nước bên cạnh cây, hoặc trong phòng đặt máy tăng độ ẩm, không khí. Phần lớn cây cối cần có độ ẩm tương đối là 40%, ngay cây xương rồng (cảnh) cũng như vậy. Nhiều cây cối nguyên sinh ở rừng mưa nhiệt đới, thì đòi hỏi độ ẩm tương đối là 60%. Nếu gốc lá cây nhanh xuất hiện hiện tượng khô quắt hoặc khô héo, thì chứng tỏ độ ẩm quá thấp. Lúc đó có thể dùng một cái chậu nông, trong đặt một lớp đá sỏi dày từ 5-10mm, đổ nước vào tới chỗ cách mặt 1-3mm, rồi đặt chậu trồng cây cảnh lên trên lớp đá sỏi đó.

Loại cây nào cũng đều có phạm vi nhiệt độ thích hợp của nó. Phần lớn các loại cây cối đều có thể chịu đựng trong thời gian ngắn nhiệt độ hơi cao hơn hay hơi thấp hơn phạm vi nhiệt độ thích hợp của nó. Nhưng nếu sống lâu dài ngoài phạm vi nhiệt độ thích hợp của nó, chúng sẽ chết. Vì thông thường nhiệt độ trong buồng người ở thích hợp từ 18-24°C, cho nên những loại cây thích hợp sống trong phạm vi nhiệt độ đó sẽ được người ta thích nhất. Về mùa hè ở miền Nam, nhiệt độ không khí trong phòng thường tương đối cao, phải mở hơi lạnh (điều hoà nhiệt độ) mới phù hợp cho nhiều loại cây trồng trong chậu sinh trưởng.

Nước tưới cũng rất quan trọng đối với cây trồng. Lượng nước cần cho cây cối chủ yếu quyết định bởi chủng loại và môi trường sinh trưởng của cây trồng. Thí dụ: cây xương rồng sống ở sa mạc cần nước ít hơn rất nhiều so với loài cây đáng long thảo sống ở vùng đầm lầy. Cây trong gian phòng khô nhiệt cần nhiều nước hơn cây trồng trong gian phòng ẩm ướt. Ngoài ra, trong thời gian sinh trưởng mạnh mẽ, mầm lá và mầm hoa đòi hỏi đủ lượng nước để duy trì sự sống, còn trong kỳ ngủ, nó chỉ cần một lượng nước rất ít. Hình dạng chất liệu chậu cây và chất nuôi dưỡng cây trồng cũng có ảnh hưởng đến lượng nước cần thiết. Thí dụ: nước ở chậu gốm sành bay hơi nhanh hơn chậu sứ, đất trồng trọt cho thêm cát khô sẽ thoát nước nhanh hơn đất than bùn, cho nên cần tưới nước luôn.

Thông thường thấy lớp đất bề mặt sâu từ 3-10mm mà bị khô là tín hiệu đã đến lúc cần tưới nước, mỗi lần tưới nước phải tưới đẫm, đợi đến lúc lớp đất bề mặt khô mới lại tưới lần nữa. Nhà có trồng cây trong chậu cảnh, nếu có việc phải rời nhà vài ngày cũng không cần phải lo lắng cây thiếu nước. Có thể trước những ngày xa nhà phải tưới đẫm một lần, sau đó chuyển cây đến nơi râm mát, ánh nắng không chiếu thẳng tới được ở trong nhà và đặt lên chậu nông có đá ẩm ướt, hoặc chôn sâu trong chậu lớn có đựng đất than bùn ẩm.

Để làm đẹp nhà cửa không nhất thiết phải lãng phí quá lớn, chỉ cần một số cây cảnh, chậu hoa và bỏ ra một số thời gian công sức, là có thể trang hoàng cho nhà cửa thêm ấm áp tươi đẹp.

Cây cối cần phải có các loại chất dinh dưỡng mới sinh trưởng khoẻ mạnh. Nitơ, photpho, kali là những nguyên tố chủ yếu mà mọi loại cây cối đều không thể thiếu được. Bất kể các loại phân đóng túi hoặc đóng bình (hộp) thì đều có viết ba chữ số biểu thị hàm lượng tương đối của ba chất dinh dưỡng.

như 6-10-6 biểu thị tỉ lệ nitơ, phốt pho, kali là 6:10:6. Phân nhiều đạm đặc biệt có ích cho cây có nhiều lá, và phù hợp với các loại cây khác sử dụng nửa trước thời gian mùa vụ sinh trưởng. Phân bón có hàm lượng phốt pho cao rất quan trọng đối với sự phát dục của bộ rễ, và sử dụng thích hợp vào vụ hoa. Phân chứa kali cao có tác dụng đối với cây mới kết thúc kỳ hoa, nhất là đối với cây thân củ sống nhiều năm và cây nhỏ nở hoa. Ngoài ra còn có phân bón tính acid, dùng cho loại cây ưa đất có tính acid. Những phân bón có hiệu lực dài ngày thường được chế tạo thành dạng hạt, khi thay chậu bỏ vài hạt xuống dưới đáy rễ cây. Loại phân này có thể tan dần dần trong một đoạn thời gian sau này để nuôi dưỡng cây. Lưu ý, tất cả các loại phân bón cần phải sử dụng theo thuyết minh của hãng sản xuất.

Chậu cây cảnh mới mua về không cần phải bón phân ngay, đối với các loại cây trồng trong đất thông thường trong vòng 3 tháng không phải bón phân. Đối với loại cây trồng trong môi trường không phải chất đất thì sau 6-8 tuần lễ là bón phân. Phần lớn các loại cây chỉ cần bón phân trong thời kỳ sinh trưởng mạnh mẽ, ngoài ra khi thay chậu phải bón phân lót gốc.

Nếu bón phân đúng định kỳ, một cây trồng trong chậu có thể sinh trưởng trong một thời kỳ tương đối dài. Nhưng càng về sau cây sẽ càng mọc chậm lại, trở thành mềm yếu. Vì sao vậy, bởi vì bộ rễ của nó chiếm khoảng không trong chậu ngày một lớn, lượng đất nuôi trồng nó ngày một ít đi. Bởi vậy đối với cây trồng trong chậu cứ cách một thời gian lại đổi trồng sang chậu to hơn đựng lớp đất nuôi trồng mới, đó gọi là thay chậu.

Phần lớn các loại cây cảnh tốt nhất thay chậu vào lúc bắt đầu mùa vụ phát triển của nó, vào thời kỳ ngủ nghỉ của nó tuyệt đối không được thay chậu. Từ chậu hoa 4cm trở đi.

mỗi lần thay chậu chọn loại đường kính lớn hơn loại cũ 1cm. Sau khi đường kính đạt 13cm, thì mỗi lần thay chậu lại chọn loại chậu có đường kính to hơn cái cũ 3-4cm. Khi thay chậu, trên lỗ thoát nước của chậu hoa mới trải lên một miếng lưới chống sâu bọ côn trùng, trên mặt đặt một miếng sành vỡ, rồi lấp lên một lớp đất trồng cây mới. Sau đó từ chậu cũ đổ cây ra, kiểm tra bộ rễ có chỗ nào bị mục nát, khô héo không, nếu có, thì cắt nó đi, và diệt trừ các sâu hại nếu có. Tiếp đó đặt cây con ngay ngắn và lấp đất trồng mới, xung quanh chèn đất, có thể gõ khê chậu hoa để đất trong chậu chặt đều. Chú ý, mặt đất trồng cây lấp cách miệng chậu ít nhất là 3-5 cm. Cuối cùng tưới đều nước.



Quá trình thay chậu

1. Trước khi thay chậu cắt đi những rễ mục nát hoặc khô héo, và cạo nhỏ hết những rễ xanh bám trên mặt đất chậu cũ.

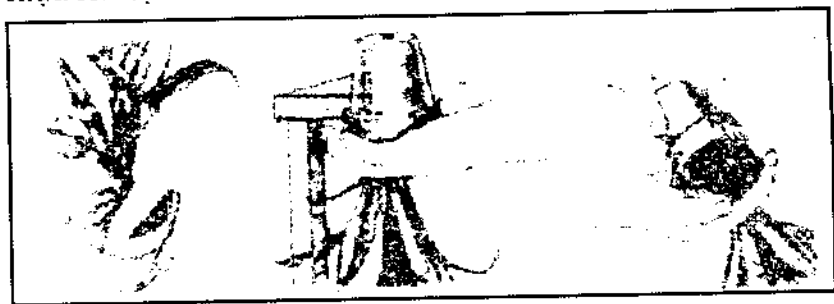
2. Đáy chậu mới phủ lên một lớp đất trồng mới, sau đó đặt bộ rễ cây con xuống.

3. Chung quanh bộ rễ chèn đất trồng mới, làm cho cây con đứng vững trong chậu mới.



Làm thế nào để chuyển dời cây giống nhỏ từ trong chậu ra?

1. Lòng bàn tay của một tay quay xuống ấn chặt đất chậu, thân cây bị kẹp giữa hai ngón tay.
2. Lộn ngược chậu hoa, dùng tay đỡ lấy, khê gõ mép chậu lên cạnh bàn.



3. Khê gõ mấy cái, sau khi làm long bộ rễ, cây con sẽ có thể long từ trong chậu ra.

Làm thế nào để di dời cây giống to từ trong chậu ra?

1. Để chậu hoa nằm nghiêng, một mặt vừa quay chậm chậm, một mặt dùng miếng gỗ nhỏ gõ nhẹ vào mép chậu.
2. Lật chậu hoa thẳng lên, một tay đỡ chậu, còn một tay khác cầm dao xĩa một vòng trong mép chậu.



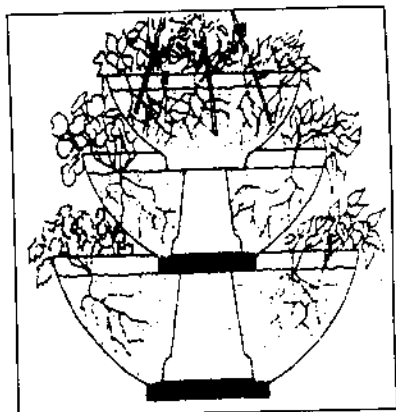
3. Nhờ một người khác nắm chặt phần thân, hơi dùng sức, kéo cây giống ra khỏi chậu hoa.

Chậu trồng rau quả

Trong nhà xếp đặt một số chậu trồng cây, vừa có thể cung cấp rau quả tươi, lại vừa có thể trang trí trong nhà có giá trị thưởng thức rất lớn, thật là nhất cử lưỡng tiện. Tất nhiên, phải cẩn thận lựa chọn chủng loại rau quả, tốt nhất là mùi vị ngon, hình dáng và màu sắc đều đẹp có giá trị thưởng thức. Chỉ cần tốn chút công sức, chăm sóc bón phân, tưới nước, trên bàn ăn sẽ không thiếu rau quả tươi.

Chậu trồng cây thành vườn rau

Thành phố đất ít người đông, nhiều nhà không có vườn hoa, nhưng ở những nơi có ánh nắng chiếu tới có thể dùng chậu để trồng một số rau thơm và rau xanh thường dùng. Dem các loại chậu hoa to nhỏ khác nhau tổ hợp lại, có thể bố trí thành một giá hoa hình bậc thang ba tầng (xem hình dưới đây).



Chậu bằng gốm và đá nhân tạo trông rất đẹp mắt, còn chậu bằng nhựa giả gốm thì giá lại rẻ, vận chuyển dễ dàng, đều thích hợp cả.

Vật liệu cần có gồm:

1. Ba chậu trồng cây hình tròn dẹt - đường kính từ 40-60cm.
2. Hai chậu hoa nhỏ ít nhất 12cm.
3. Một túi to đất hỗn hợp dùng để trồng cây trong chậu.
4. Một túi nhỏ cát.
5. Cây giống rau thơm, rau xanh.

Phương pháp trồng:

1. Trước hết đặt chậu trồng cây hình tròn dẹt lớn nhất vào vị trí đã chọn sẵn, trên lỗ thoát nước của chậu ta đặt một miếng lưới phòng sâu bọ rồi đổ một lớp cát dày 1cm vào trước. Ở giữa chậu to đó ta đặt một chậu hoa nhỏ lộn ngược.

2. Đổ đất hỗn hợp vào chậu trồng cây đó, đổ đến khi cách thành chậu 3cm. Cho thêm vài nắm phân động vật đã hoàn toàn ủ mục, rồi rắc lên trên một ít phân hiệu quả lâu dài, như vậy cây sẽ mọc nhanh và mập mạp khỏe mạnh.

3. Trên đáng chậu hoa lộn ngược ta đặt một chậu trồng hoa bé hơn, và lặp lại những bước như trên. Bên trên lại đặt một chậu trồng cây bé nhất, sau đó đều đổ đất hỗn hợp, dùng để trồng cây trong chậu vào.

4. Ở tầng 1 và tầng 2 ta trồng loại cây thấp hoặc cây treo rủ thẳng, ở tầng cao nhất ta trồng một cây tương đối to như loại cây cà chua chẳng hạn. Cứ cách hai tuần lại bón phân thể lỏng một lần, ngắt bỏ những lá khô lá héo, để cho mầm lá mới sinh trưởng.

Trong giá chậu kiểu tháp này chủ yếu trồng những loại rau thơm dùng hàng ngày như: húng quế, cần tây, hành thơm lá nhỏ và những rau xanh hợp khẩu vị như: rau diếp, rau cải xanh, xà lách, rau sống. Trồng một số hoa cỏ ăn được như hoa sen vàng, rau thơm..., làm cho giá chậu hoa tăng thêm màu sắc rực rỡ. Để tăng thêm giá trị thực dụng, còn có

thể chọn trồng một số cây dưa củ quả giống lùn, như: dưa chuột, cà rốt, cà chua, bầu rợ v.v...

Hương thảo⁽¹⁾ từ thời cổ cũng như ngày nay đều là thành phần quan trọng trong vườn rau phục vụ bữa ăn, không những vì giá trị thực dụng của hương thảo, mà còn vì nó có giá trị thưởng thức, cho nên khi tính toán xây dựng vườn rau nên trồng hương thảo. Hương thảo không chỉ là loại rau không thể thiếu trong nấu nướng, mà còn có thể phân chia ranh giới ruộng, tẩy trừ sâu bọ hại và thúc đẩy sự sinh trưởng của các cây cối khác. Hương thảo cũng thích hợp trồng ở vườn hoa, ở những khu vực đi lại, thậm chí có thể dùng hương thảo để thay cỏ che phủ mặt đất. Hương thảo cũng có thể trồng trong chậu hoa hoặc chậu cây cảnh.

Thông thường, hương thảo đòi hỏi có đầy đủ ánh nắng (mỗi ngày có ít nhất 4 giờ chiếu sáng) và thích hợp ở đất thoát nước tốt. Nhiều loài hương thảo thơm đều bắt nguồn từ vùng dốc núi, nhiều đá ven bờ Địa Trung Hải, vào mùa hạ nóng khô, rễ cây thò xuống tận trong khe hở dưới hốc đá để hút nước. Mặc dù phần lớn hương thảo không có đòi hỏi gì đặc biệt đối với độ phì nhiêu của đất đai, song tốt nhất trong vườn ươm cây con nên rải một lớp phân mục hoặc phân hỗn hợp dày 4-5cm.

Mùa hè bón một số phân bón tổng hợp là rất có ích. Về mùa hạ ẩm ướt, có thể giải cát sỏi để dễ thoát nước, cũng có thể trồng hương thảo vào trong chậu hoặc trong luống hoa vun cao.

Giá chậu trồng cây bậc thang khiến cho lòng người thư thái, nên đặt ở chỗ ánh nắng chiếu tới, lại là nơi để cho người ta ngắm cảnh thưởng thức được. Ở nơi râm mát nên trồng cây bạc hà là cây chịu được bóng râm.

⁽¹⁾ Các loại rau gia vị: Hành, mùi, thơm, húng v.v...

Chậu trồng dâu tây

Trồng dâu tây rất dễ, có thể trồng vào chậu hoặc vào thùng, không những có giá trị thương thức mà còn tiết kiệm chỗ trồng. Chậu trồng dâu tây rất giản đơn, chỉ tốn thời gian vài phút, nhưng phải định giờ tưới nước và bón phân, như vậy trong suốt mùa hè đều có thể thưởng thức nếm thử loại dâu tây hấp dẫn tươi ngon và lấm nước. Thùng trồng dâu tây thậm chí có thể treo trên móc sắt.

Chậu trồng dâu tây có thể di chuyển theo ánh nắng, việc hái quả cũng tương đối dễ dàng.

Nguyên liệu cần dùng:

1. Chóp rễ dâu tây (phải được chứng minh không có sâu bệnh).
2. Chậu hoặc thùng.
3. Một túi đất hỗn hợp.
4. Lưới phòng chống sâu bọ.
5. Phân bón hiệu quả lâu.

Phương pháp trồng cây:

1. Nếu trồng vào thùng, thì dùng đinh lớn đục thủng ba lỗ ở dưới đáy thùng, miệng lỗ bịt lưới để tránh đất hỗn hợp chảy ra mất. Nếu trồng cây bằng chậu, thì cho đất hỗn hợp vào túi trong chậu; khi dùng thùng thì đổ đất hỗn hợp vào thùng đến chỗ cách miệng thùng 3-4 cm.

2. Khi trồng để chóp rễ dâu tây vào trong túi ở chậu, để thân cây từ trong hướng ra ngoài thò ra khỏi miệng túi trong chậu. Nhất thiết phải để chóp rễ của rễ liên kết và lá vừa vận lộ ra khỏi mặt đất.

3. Cho tiếp đất hỗn hợp vào miệng túi trong chậu ở phần trên, lặp lại những bước trồng cây nói trên, ở trên cùng trồng 2-3 chóp rễ.

4. Đưa chậu hoặc thùng ra chỗ có đầy đủ ánh nắng, mỗi tuần quay đổi hướng hai lần, làm cho các phần của cây được chiếu sáng đều đặn.

5- Về mùa hạ cứ cách hai tuần thì bón một lần phân thể lỏng giàu phot pho để thúc cho hoa nở. Quan sát lớp đất 1-2cm trên cùng của đất hỗn hợp khi thấy nó khô cứng thì phải tưới nước, mỗi chậu đều phải tưới nước riêng rẽ.

Trồng dâu tây trong vườn

Trồng dâu tây trong nhà thật là lý tưởng, vì nó là loại hoa quả tươi đẹp, không có sâu bệnh, sản lượng cao. Một ưu điểm khác của việc mình tự trồng dâu tây là có thể lựa chọn được loại giống khỏe nhất và có hương vị ngon nhất.

Trồng dâu tây trong vườn nhà để đạt hiệu quả tốt nhất phải làm theo phương pháp dưới đây:

1. Đào đất sâu khoảng một xéng, bón phân động vật làm phân lót (gốc).

2. Trên vườn ươm ta rải cỏ rơm và phân lân, sau đó che một lớp màng mỏng nhựa màu đen, như vậy vừa giữ ẩm cho đất lại vừa có thể phòng chống cỏ dại sinh trưởng. Trong lỗ chứa sẵn trên màng nhựa ta trồng dâu tây.

3. Mua loại chóp rễ dâu tây có chứng minh là không sâu bệnh. Trên các rạch nhỏ cách nhau 30cm ta trồng cây, rồi nhẹ nhẹ dùng đất ấn chặt phân rễ, để chóp rễ lòi ra khỏi mặt đất.

4. Ngắt hết những nhánh nhỏ bò lan của dâu tây để đảm bảo cho cành chính ở trung tâm được mập khỏe.

Giá treo khác thường

Trước hết làm giá treo cơ bản, sau đó làm giá treo có trang trí. Ở đây xin giới thiệu ba loại giá treo (xem hình vẽ sau):

Vật liệu cần thiết:

1. Thùng lớn, đã bỏ nắp (ở đây dùng loại thùng xăng có đường kính 18cm).

2. Dây thép: dùng 3 loại có đường kính là 2,5mm; 2mm; 0,7mm..

3. Thuốc hoặc thuốc cuộn, bút lông.

4. Kim cắt dây thép, búa, găng tay.

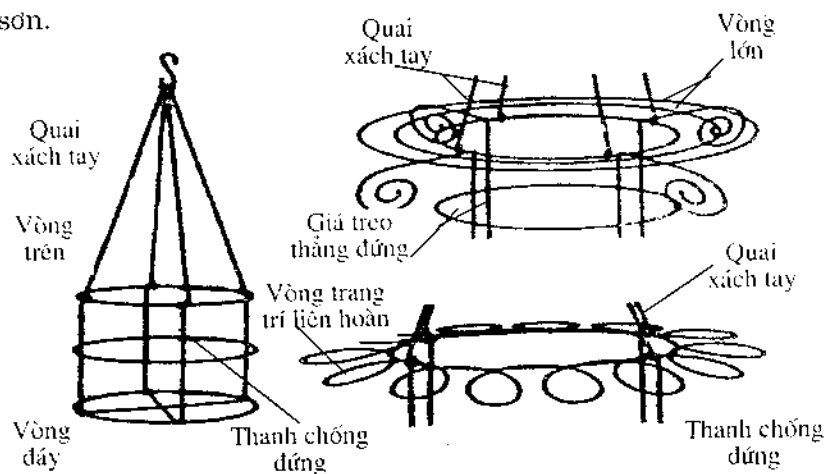
5. Chảo đun nước, ê tô các kích cỡ khác nhau.

6. Một ống sắt mạ kẽm có đường kính từ 50-60mm.

7. Khoan điện.

8. Một bộ phun sơn hoặc một hộp sơn nhỏ và chổi quét

sơn.



Cách làm giá treo cơ bản

1. Trước hết làm 3 vòng dây thép, quấn quanh thùng xăng, rồi lấy một sợi dây thép đường kính 2,5mm quấn một vòng xung quanh chảo đun nước to hơn đường kính thùng từ 1-2cm, cộng thêm chiều dài 8cm để gối nhau. Căn cứ theo chiều dài đó cắt lấy 3 đoạn. Rồi đem 3 đoạn dây thép đó uốn thành vòng tròn, chỗ gối nhau dùng dây thép có đường kính 0,7mm buộc chặt. Sau đó đánh dấu 4 điểm co giãn cách bằng nhau trên chiều dài chu vi của mỗi vòng dây thép.

2. Dùng hai sợi dây thép bắt chéo chữ thập làm đáy giá treo. Cắt hai đoạn dây thép đường kính 2,5mm với chiều dài bằng đường kính vòng tròn cộng 2cm.

3. Cắt 4 đoạn dây thép đường kính 2,5mm có chiều dài bằng chiều cao thùng, đánh dấu điểm giữa của mỗi đoạn dây thép. Làm thanh chống đứng của giá treo.

4. Làm quai xách. cắt 4 đoạn dây thép đường kính 2,5mm có chiều dài 40cm. Dùng kim uốn hai đầu mỗi sợi dây thép độ 1mm thành hình móc câu, miệng móc câu của một đầu uốn hơiโค้ง một chút.

Lắp ghép giá treo cơ bản

1. Dùng dây thép đường kính 0,7mm buộc ở điểm giữa hai sợi dây thép dùng làm đáy buộc cho chúng bắt chéo nhau thành hình chữ thập (+), chỗ bắt chéo nhau tạo thành các góc vuông. Dem vòng tròn chia đều thành 4 đoạn. Dem 4 đầu của hình chữ thập mỗi đầu 1mm uốn thành hình móc câu, móc chặt vào 4 điểm đã đánh dấu trên vòng tròn đáy, dùng kim vặn kẹp chặt lại.

2. Ở chỗ 1mm của một đầu của bốn đoạn dây thép dùng làm thanh chống đứng uốn thành móc câu, móc vào bên cạnh điểm liên kết giữa vòng tròn đáy với đầu thanh chữ thập rồi dùng kim vặn kẹp chặt lại.

3. Còn đầu kia của thanh chống đứng móc vào vòng dây thép thứ hai ở trên, rồi dùng kim kẹp chặt lại.

4. Lồng vòng tròn thứ 3 vào giá treo, rồi dùng dây thép đường kính 0,7mm buộc chặt chỗ đánh dấu 4 điểm cách đều nhau trên vòng tròn thứ 3 và điểm giữa 4 thanh chống đứng lại với nhau.

5. Dùng kim kẹp chặt móc đầu quai xách vào bên cạnh điểm liên kết giữa vòng tròn trên cùng với thanh chống đứng.

6. Cuối cùng sơn giá treo và đặt thùng đã trồng dâu tây vào giá treo. miệng thùng cao hơn vòng tròn trên cùng 2cm. Đầu trên của quai xách uốn thành móc câu, phía dưới móc câu dùng dây thép đường kính 0,7mm buộc chặt 4 thanh quai xách lại với nhau để tiện xách lên. Nếu muốn tháo thùng ra khỏi giá treo, cũng phải tháo sợi dây thép này ra trước.

Thay đổi kiểu hoa, làm giá treo có cạnh là các hình trang trí:

1. Theo phương pháp làm giá treo cơ bản trên, nhưng quai xách đổi thành dài 60cm. Dùng kim uốn đầu trên của quai xách thành hình vòng tròn có đường kính khoảng 5cm.

2. Ở chỗ vòng trên của giá treo cơ bản lắp thêm cạnh, cuốn hoa tròn trang trí liên hoàn. Trước hết khoan một lỗ ở cách đầu ống sắt mạ kẽm 12cm. Đem một đầu sợi dây thép đường kính 2mm dài 3,5 mét kẹp vào êtô, còn một đầu nữa luồn vào lỗ của ống sắt, hai tay nắm chắc hai đầu ống sắt, kéo thẳng sợi dây thép, sau đó cuốn từng vòng từng vòng lên ống sắt. Đợi khi đã cuốn hết toàn bộ dây thép lên ống sắt, thì cắt đứt đầu xuyên vào lỗ ống sắt, còn đầu kia thì nhả lỏng êtô ra. Rồi trải bằng các vòng dây thép vào nổi lại như hình vẽ ở trang trước, và lắp vào chung quanh vòng tròn trên tạo thành cạnh có hình trang trí liên hoàn đẹp mắt.

3. Dùng dây thép đường kính 0,7mm buộc chắc vòng trang trí liên hoàn với các chỗ tiếp xúc nhau của vòng tròn trên.

4. Lắp quai xách lên vòng tròn trên móc chặt cùng với cạnh có hình trang trí liên hoàn. phía dưới móc câu đầu trên của quai xách ta dùng dây thép nhỏ buộc lại thành một bó.

5. Khi cần thiết có thể quét sơn cho giá treo.

Thay đổi kiểu hoa, làm giá treo đỉnh bằng phẳng.

1. Cắt thanh chống đứng dài hơn thanh chống đứng của giá treo cơ bản là 25cm. đánh dấu điểm bắt đầu dài hơn, và

đưa điểm đó kẹp vào êtô, đeo găng tay vào và uốn dây thép thành góc vuông, dùng búa khê gõ để góc vuông thẳng băng ra. Rồi uốn một đầu thò ra đó thành hình xoắn ốc đường kính 5cm.

2. Dựa theo các bước làm giá treo cơ bản làm 3 vòng tròn giống nhau, đường kính tăng thêm 1cm. Dem buộc thanh chống đứng đã uốn xong vào với 3 vòng tròn, phải để thanh chống đứng bên trong vòng tròn.

3. Làm tiếp hai vòng tròn có đường kính phân biệt là 20 và 32cm (sử dụng chảo đun nước có kích thước tương ứng).

4. Dem hai vòng tròn lớn buộc lên phần nằm ngang của thanh chống đứng bằng dây thép có đường kính 0.7mm.

5. Dựa theo phương pháp chế tạo của giá treo cơ bản để lắp quai xách. Khi cần thiết có thể quét sơn giá treo.

Tận dụng chậu vỡ

Những chậu trồng cây đã nứt hoặc vỡ nứt, vẫn chưa phải là đồ bỏ đi. Chỉ cần tốn chút công suy nghĩ để chỉnh trang “bao gói” lại, làm cho nó trở thành chậu cây cảnh khác thường, có sức hấp dẫn riêng.

Vật liệu cần dùng:

1. Chậu vỡ (phải vẫn có thể đựng đủ đất hỗn hợp) và còn mảnh vỡ.
2. Một miếng lưới nhỏ phòng sâu bọ côn trùng.
3. Đất hỗn hợp trồng cây trong chậu.

Phương pháp làm:

1. Nếu trong nhà không có chậu nứt hay vỡ, có thể đến vườn ươm cây giống hoặc cửa hàng sành sứ ở khu đó tìm mua loại chậu “thứ phẩm” đã nứt vỡ. Hàng thứ phẩm nứt vỡ thường giá rất rẻ. Dùng đục và búa cẩn thận đục các góc cạnh của mảnh vỡ sắc nhọn không bằng phẳng.

2. Ở chỗ lỗ thoát nước đặt lên một miếng lưới phòng côn trùng bằng kim loại hoặc bằng nhựa, để phòng đất hỗn hợp chảy đi mất. Cho đất hỗn hợp vào đến dưới mép chỗ vỡ.

3. Dem mảnh vỡ cắm vào trong đất hỗn hợp chỗ cách 1/3 mép sau của chậu. Ấn chặt đất hỗn hợp chung quanh mảnh vỡ, không để mảnh vỡ lung lay.

4. Trồng cây vào trong chậu. Loại cây đòi hỏi thoát nước tốt thì trồng vào phần nửa sau của chậu còn loại cây đòi hỏi tưới nước đầy đủ thì trồng vào nửa trước; loại cây rễ lớn cũng trồng vào phần nửa sau của chậu, vì ở đó có không gian lớn hơn. Trồng loại cây chịu khô hạn như xương rồng, có thể cho thêm cát thô vào trong đất hỗn hợp, để thoát nước tốt.

Biến đổi mẫu hoa: Để "hàng thứ phẩm" chậu trồng hoa cảnh mới mua nhìn vào thấy rất cũ biến thành đặc biệt ta có thể bôi bùn, rêu hoặc xi măng ở trên bề mặt ngoài.

Những mảnh vỡ lớn và chậu vỡ có thể tạo thành bồn hoa hình bậc cầu thang nhỏ, trồng các loại cây tách thành hai tầng.

Khi phần rễ của cây chưa phát dục đầy đủ sẽ cố định trên đất, nếu cắm mảnh vỡ lớn còn có tác dụng củng cố đất. Thí dụ cây trồng là cói có thể bộc lộ "vẻ duyên dáng" ở chỗ vỡ hỏng của chậu trồng cây.

Chậu vỡ dùng một miếng đá xâm thực để thay thế mảnh vỡ sẽ mang lại có phong vị đặc biệt. Nếu trong chậu trồng các loại cây kết hợp với bậc đá nhám thạch đã trải qua mưa gió xâm thực (bào mòn), sẽ càng gây ấn tượng tương phản tăng thêm phần hấp dẫn.

Chậu đá nhân tạo

Trước nhà đặt một bể đá, trong trồng ít hoa cỏ, có thể làm căn nhà càng thêm rực rỡ, nhưng thường thì bể đá giá quá đắt. Vì vậy ở đây xin giới thiệu một phương pháp làm

đơn giản rẻ tiền – dùng đá nhân tạo làm bể đá. Chỉ dùng một ít tiền đã có thể làm được một bể đá nhân tạo trông giống như thật.

Vật liệu cần dùng:

1. Một đồ đựng bốn mặt chắc chắn (như thùng cát tông cứng, sọt nhựa xốp polystyrene) và một miếng gỗ dán.
2. Ống dài 12cm, đường kính 2cm.
3. Bùn rêu hoặc vỏ dừa vỡ, vữa xi măng.
4. Chổi cứng hoặc bàn chải sợi sắt.
5. Đất hỗn hợp để trồng cây trong chậu.
6. Các loại cây che phủ mặt đất hoặc loại tương tự.

Phương pháp làm:

1. Trộn hai phần bùn rêu(hoặc mảnh dừa vỡ) và một phần vữa xi măng. sau khi trộn đều cho thêm chút nước để cho chất hỗn hợp đó kết thành cục, dính nhưng không quá ướt.

2. Làm một cái khuôn đơn giản. Ở dưới đáy của hộp cát tông cứng cắm một ống dài 6cm, đường kính 2cm làm lỗ thoát nước. Ở phần đáy hòm rải một lớp chất hỗn hợp dày 3cm. Đem cát gỗ dán thành ván cốt pha thấp hơn bốn cạnh của hòm là 3cm, rồi dựng ở phía trong hòm làm vách ngăn tầng trong. Còn phía trong ván cốt pha bằng gỗ dán đó ta chèn gạch để không cho xê dịch.

3. Khoảng giữa thành hòm và gỗ dán ta đổ chất hỗn hợp (kiểu đổ bê tông) vào chèn chặt, dùng thanh gỗ chắc đầu tù để đầm chặt chất hỗn hợp (bê tông).

4. Để chất hỗn hợp (bê tông) đó khô trong 24 giờ.

5. Sau đó tháo tấm gỗ dán làm thành trong ra và gỡ thành ngoài bằng thành hòm cát tông ra.

6. Gỡ ống ra, tạo thành lỗ thoát nước. Rồi dùng chổi cứng hoặc bàn chải sợi sắt chải khắp bề mặt chậu đá nhân

tạo đó, khiến nó trở nên thô nhám, trông càng giống đá thô. Sau đó, để chậu (bể) đá nhân tạo khô thêm 3-5 ngày (tùy theo thời tiết mà quyết định) để cho hỗn hợp bê tông đó đông cứng.

Trong bê tông trộn giữa bùn rêu và vữa xi măng cát, ta cho thêm oxide màu vào, có thể làm cho đá nhân tạo trông càng giống đá thiên nhiên. Sau khi cho thêm chất oxide vào chỉ cần khuấy một hai lần thì sẽ làm cho bề mặt chậu đá xuất hiện trầm tích tự nhiên tạo thành những đường vân rất đẹp.

Chậu cây quét sơn

Loại chậu cảnh này vừa mỹ quan lại vừa thực dụng không những có thể tăng thêm vẻ đẹp cho nơi ở, mà còn có thể dùng làm quà biếu rất lạ để tặng bạn thân. Có thể tùy theo sở thích của mình mà chọn gam màu thanh nhã hay sắc sỡ. Tự làm chậu cảnh quét sơn sẽ tạo cho chậu hoa mang phong cách riêng của mình.

Vật liệu cần dùng:

1. Thùng sắt tây có kích cỡ to nhỏ khác nhau và chậu gốm sành.
2. Búa đục lỗ dùng để đục lỗ trên sắt tây.
3. Vải rách.
4. Sơn kim loại.
5. Thuốc màu dùng trong gia đình hoặc dùng trong hội họa.
6. Căn cứ vào cỡ thùng to nhỏ mà chuẩn bị chổi sơn có quy cách khác nhau.

Phương pháp làm

1. Tất cả các thùng đều phải rửa sạch, phơi khô.
2. Miệng thùng sắt tây thường có dạng bằng. Nếu muốn làm miệng thùng có hình lượn sóng, có thể tự cái tạo. Ta dùng chai tròn bất kỳ có đường kính thích hợp làm khuôn

màu vẽ những hình bán nguyệt lên mép miệng thùng sắt. sau đó dùng kéo thật sắc cắt thành cạnh hình sóng theo mẫu đã vẽ.

3. Nếu muốn trồng cây trong thùng sắt phải dùng búa và đục để đục 3-4 lỗ thoát nước ở đáy thùng.

4. Dùng vải rách ẩm lau sạch trong ngoài thùng, để chuẩn bị quét sơn.

5. Quét một lớp sơn kim loại lên mặt trong, ngoài của thùng, và đợi cho sơn khô.

6. Khi quét sơn phải tiến hành ở chỗ thông gió, không bụi. Mỗi thùng phải quét 2-3 nước sơn. Phải đợi nước sơn thứ nhất khô rồi mới quét tiếp nước sơn sau.

Lưu ý: Nhất thiết phải đợi sơn khô mới được dùng.

Những thùng vỏ sắt không đắt tiền chỉ quét một nước sơn đã trở nên đẹp mắt rồi. Quét sơn phải làm sao để màu sắc của các chậu trồng cây cảnh thống nhất phù hợp với nhau, tạo thành phong cách riêng.

Tạo vỏ mới cho chậu trồng cây cảnh

Bất kể những đồ dụng nào có thể đựng được đất và thoát được nước đều có thể cải tạo thành chậu cảnh khiến người ta chú ý. Các thùng vỏ sắt hoặc bình tưới nước cũ đều có thể cải tạo thành chậu cảnh lý tưởng.

Cũng có thể biến một chậu mới thành chậu cũ để tạo sự mới lạ.

Phương pháp làm:

1. Nếu muốn làm cho thùng vỏ sắt hoặc bình tưới nước mới trở thành như cũ, trên bề mặt của nó tùy ý bôi lên ít bùn ứt. Đợi khi bùn khô, đeo găng tay vào cạo sạch những cục bùn cứng. Không nên dùng nước rửa sạch các vết bẩn, vì vết bùn có thể làm cho màu trắng bạc óng ánh của bề ngoài vỏ sắt mạ kẽm trở thành tối xỉn lại.

Tận dụng những loại đồ đựng nhất được hoặc đồ phế liệu trong nhà, như xe đẩy cũ... để làm chậu cảnh đặc sắc, hoặc đem tất cả những đồ đựng to to, nhỏ nhỏ chất đống ở góc tường để trồng hoa, cỏ, tạo thành vườn hoa đặc sắc khác thường.

2. Nếu như thùng cũ không rò nước thì phải đục 2-3 cái lỗ có đường kính 1cm. Sau đó đặt một miếng lưới để phòng sâu bệnh trên miệng lỗ. Như vậy vừa có thể tránh được đất hỗn hợp làm tắc lỗ, lại vừa có thể tránh bị trôi mất đất hỗn hợp trồng cây.

Nếu đây thùng bị gỉ ăn mòn làm thùng lỗ to, cũng có thể vá bằng lớp màng nhựa, để tránh thoát nước quá nhanh.

3. Trong đồ đựng ta đổ đầy đất hỗn hợp trồng cây trong chậu loại có thể vừa thoát nước tốt lại vừa có thể giữ được nước, trong đất ta bón một nắm phân bón dạng hạt phân huỷ chậm, sau đó trồng cây vào. Mỗi ngày kiểm tra một lần độ ẩm của đất. Dùng ngón tay ấn sâu vài phân vào lớp đất bề mặt của đất, nếu thấy lớp đất này đã khô, là đến lúc phải tưới nước. Khi trời nóng nực, khô ráo hay nhiều gió, mỗi ngày ít nhất tưới nước một lần, và mỗi tuần đem những các chậu thùng nhỏ đó vào chậu hay thùng nước lớn một lần, để đảm bảo bộ rễ của cây cảnh được ướm sũng.

Nếu nhà chật hẹp, có thể đem các loại cây thân hình cầu và cây mọc một năm trồng vào các bát, chậu, thùng làm bằng vỏ sắt mạ kẽm, để tiện sau này chuyển từ chỗ này sang chỗ kia được tiện lợi. Lưu ý: trước khi trồng phải đục lỗ thoát nước ở đáy những đồ đựng đó.

Nghĩ ra cách khác hẳn: Những thứ như ủng cũ, hòm gỗ, ấm trà, vỏ sắt hoặc hộp trà, thậm chí lồng chim đều có thể trồng hoa cỏ. Hơn nữa còn có thể lắp một sợi xích hay dây thừng chắc ở đỉnh để treo, thành lồng trồng hoa.

Chậu nhựa rẻ tiền quét lên một lớp sơn sứ bóng loáng đã trở thành chậu rất có giá trị; muốn cho nó cũ đi có thể

quét lên một lớp đất ứt hoặc dùng loại bột biển thô quét lên một lớp nước vôi. Cũng có thể treo một số thứ như quả thông, vỏ trai, vỏ ốc hoặc những đồ thủy tinh đáng yêu lên cổ chậu cảnh để trang trí, tạo cho nó có phong cách riêng.

Trong chậu hoa đó có thể trồng loại cây thân hình cầu và loại cây thấp lùn sinh trưởng một năm.

Nước suối kiểu chảy trên tường

Xây dựng nước suối chảy trên tường đòi hỏi có hai chậu hoa gắn trên tường to nhỏ khác nhau (tức là loại chậu hoa một cạnh bằng) và một chậu hoa lớn làm đế. Trong chậu hoa đế có lắp một chiếc bơm nước nhỏ.

Vật liệu cần thiết:

1. Hai chậu hoa gốm gắn tường, một chậu hoa to làm đế, một chậu hoa tròn nhỏ, một tấm bê tông.
2. Gạch sứ, keo dán gạch sứ (dùng khi cần thiết).
3. Bốn bộ bulông, ecu, vòng đệm (đủ bộ).
4. Bốn chiếc đinh ốc dài (dài khoảng 100mm).
5. Bơm nước có kèm theo biến thế.
6. Ống tưới nước đen đường kính 12mm dài 2m và 3 chiếc cút (đầu cong để nối những chỗ cong).
7. Mấy tấm màng mỏng nhựa (nilon), chất chống thấm dột, keo dán.
8. Sơn và chổi quét sơn.
9. Khoan điện, dũa tròn, cờ lê mỏ lết, tua vít.

Phương pháp làm:

Sau khi chọn được chỗ làm suối nước kiểu chảy trên tường, trước hết mời thợ điện lắp cho một ổ cắm điện ngoài nhà. Nhờ thợ điện nêu lên một phương thức lắp giấu kín máy bơm và biến thế.

1. Dùng chổi quét sơn quét một nước sơn chống thấm lên mặt trong 3 chậu. Dùng keo dán chống nước (chịu được nước) và nilon, dán bịt kín lỗ thoát nước lại. Bốn cạnh của miếng nilon phải bôi đầy keo dán.

2. Nếu chậu cảnh gắn tường ở trên và ở giữa có lỗ treo, thì khoan to thêm lỗ đó ra để có thể đủ lắp vừa bu lông; Nếu trên chậu không có lỗ sẵn thì dùng khoan điện khoan lỗ. Ở mép gần sát miệng chậu trên cùng và chậu dưới để mỗi chiếc khoan một lỗ để lắp ống nước.

3. Ở điểm giữa mặt trước miệng thành chậu hoa gắn tường phía trên và chiếc ở giữa dùng dũa tròn dũa một miệng lòng máng hình chữ V, để nước từ đây chảy ra (để nước chảy được thông suốt có thể dùng keo dán một miếng sắt mỏng hình môi vào chỗ miệng lòng máng đó).

4. Chiều cao tấm lót phải che kín được phần đỉnh lan can.

5. Dùng bút chì đánh dấu vị trí chuẩn bị khoan lỗ bắt đinh vít ở trên chậu trên và chậu giữa, và vị trí khoan lỗ lắp ống nước trên chậu phía trên và chậu phía dưới.

6. Trên tấm lót khoan 6 lỗ. Để cho đường ống lắp được chặt, lỗ cho ống luồn qua phải hơi nhỏ hơn đường ống một chút. Ở mép dưới của một đường ống phía dưới đào thành một cái máng nông, để dây điện của bơm nước xuyên ra. Dùng keo dán gạch sứ lên, rồi để nó khô.

Quá trình làm:

1. Dụng đứng tấm bê tông lên, dùng đinh ốc gắn chặt chậu lên tấm bê tông, chung quanh đinh ốc quét chất phòng thấm để nước khỏi rò qua.

2. Luồn dây điện của bơm nước qua máng mép dưới đường ống phía dưới, qua dây dẫn nối tới biến thế.

3. Căn cứ theo bản vẽ thiết kế đem cắt ống tưới nước thành ba đoạn như trên bản vẽ đã ghi kích thước, đoạn dài

dùng ở mặt sau, còn hai đoạn ngắn thì cho xuyên qua tấm lót nối với hai chậu ở trên và dưới. Lắp cút vào. Cho đường ống luôn qua lỗ đường ống.

4. Đặt chậu ở đáy lên trên tấm đá chắc chắn, cũng có thể xây gạch ở phía dưới chậu.

5. Dem chậu hoa nhỏ úp ngược vào trong chậu lớn ở đáy, trên mặt đặt một chiếc bơm nước nhỏ, lắp cút ống nước vào máy bơm nước.

6. Cố định tấm lót vào tường hoặc vào lan can. Nếu muốn cố định vào thanh ngang của lan can thì sau khi khoan lỗ dùng đinh ốc vặn chặt lại. Nếu muốn cố định lên mặt tường bằng phẳng, phải dùng thanh gỗ cứng để lót, để đường ống không trực tiếp với mặt tường. Ở phía sau đệm gỗ dùng bu lông dài cố định tấm lót lên tường (có thể phải chôn êcu vào trong tường trước).

7. Trên tấm lót quét hai nước sơn ngoài nhà.

8. Đổ đầy nước vào chậu to ở đáy, khi cần thiết có thể trồng cây, nuôi cá nhỏ. Mở máy bơm.

Bể nước nhỏ làm bằng thùng

Nếu muốn trong nhà có một dòng nước trong, nhưng lại không có chỗ xây bể nước, thì dùng một thùng gỗ lớn làm bể nước nhỏ.

Vật liệu cần dùng:

1. Cắt đôi thùng gỗ lớn.
2. Chất chống thấm hoặc màng mỏng nhựa (để dùng khi cần thiết).
3. Vài loại cây thủy sinh (sống dưới nước).
4. Đất hỗn hợp trồng cây trong chậu.
5. Cá nhỏ.
6. Cát thô và sỏi.
7. Bơm nước (dùng khi cần thiết).

Phương pháp làm:

1. Đặt thùng gỗ lớn vào vị trí đã định – nếu đổ đầy nước thì khó di chuyển. Trừ phi có sẵn bơm dương khí, nếu không phải định kỳ dùng ống xiphông hút nước ở trong thùng ra. Do nước hút ra đó rất bẩn, cạnh thùng phải có bốn hoa hoặc ống thoát nước để thoát số nước bẩn đó.

2. Khi cần thiết có thể phải thử xem thùng gỗ có rò rỉ không. Rồi đổ đầy nước vào thùng (dùng nivô để xác định mặt bằng nước cho thẳng bằng, nếu chưa bằng phải kê đáy thùng lại cho bằng). Sau vài ngày nếu thấy mức nước giảm đi hoặc mặt nền chung quanh thùng gỗ bị ẩm ướt, như vậy chứng tỏ thùng bị rò rỉ. Phải đổ hết nước trong thùng ra, đợi sau khi khô thì quét lên một lớp chất chống thấm mà chủ yếu là nhựa đường vào mặt trong thùng.

3. Trồng các loài cây thủy sinh vào trong làn trồng cây thủy sinh. Để tiết kiệm cũng có thể trồng vào trong chậu nhựa màu đen. Khi trồng nắm chặt rễ của cây, để rễ đứng thẳng trong đồ đựng, rồi chèn đất hỗn hợp trồng cây vào. Cây thủy sinh đòi hỏi một lượng lớn chất dinh dưỡng, cho nên 1/3 trong đất hỗn hợp phải là phân đạm.

4. Đem chậu cây từ từ nhúng vào trong nước, đổ cho bọt khí dần dần tan hết, như vậy đất hỗn hợp sẽ không bị trôi đi. Nếu để chậu cây chìm xuống tận đáy thùng thì lá cây sẽ bị ngập vào trong nước, bởi vậy ta phải đệm nửa viên gạch để kê cao chậu lên, làm cho lá của nó nhô lên khỏi mặt nước.

5. Phải đợi sau khi môi trường sinh thái trong bể nhỏ ổn định mới có thể nuôi cá nhỏ. Thông thường phải đợi trong 2-3 tuần, nếu nước quá đục, màu rất thẫm, thì phải đợi cho nước trong.

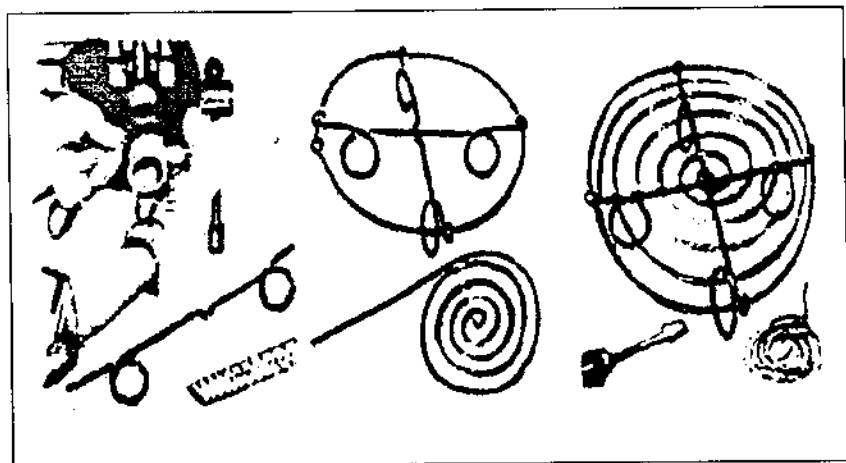
6. Trong thùng trồng những loại thực vật thủy sinh và thực vật trôi nổi có thể tạo ra ôxy, có lợi cho việc bảo vệ môi

trường sinh thái lành mạnh trong thùng. Những loại thực vật thủy sinh có thể sinh ra ôxy hoàn toàn có thể sống ở trong nước. Chúng tạo ra ôxy đi khổng chế các loại tảo. Còn loại thực vật trôi nổi che kín mặt bể, có lợi cho việc làm giảm bớt số loài tảo.

Thực vật thủy sinh thuộc loài cây (hoa) súng có thể sống khoẻ mạnh trong bể nước, nếu trên mặt đất hỗn hợp trong chậu ta phủ lên một lớp cát có thể giữ cho nước bể luôn trong sạch.

Giá đỡ chậu hoa bằng dây thép

Trước khi làm giá đỡ, xin đọc tham khảo mục chế tạo giá treo bằng sợi kim loại.



Vật liệu cần dùng:

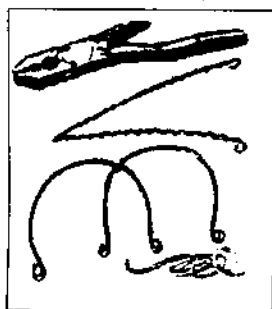
1. Bốn cuộn dây thép có đường kính khác nhau là 3,15mm, 2,5mm, 0,9mm và 0,7mm.
2. Chảo nấu nước có đường kính 26cm hoặc nhỏ hơn một chút.

3. Thuộc hoặc thuộc cuộn, bút lông.
4. Ê-tô, kim cắt dây thép, tua vít, găng tay.
5. Một ống sắt mạ kẽm có đường kính 4cm.
6. Một vỏ đồ hộp đường kính khoảng 7cm.
7. Khoan điện.
8. Bình phun sơn bóng hoặc hộp nhỏ sơn dầu, chổi quét sơn.

Chế tạo đế giá:

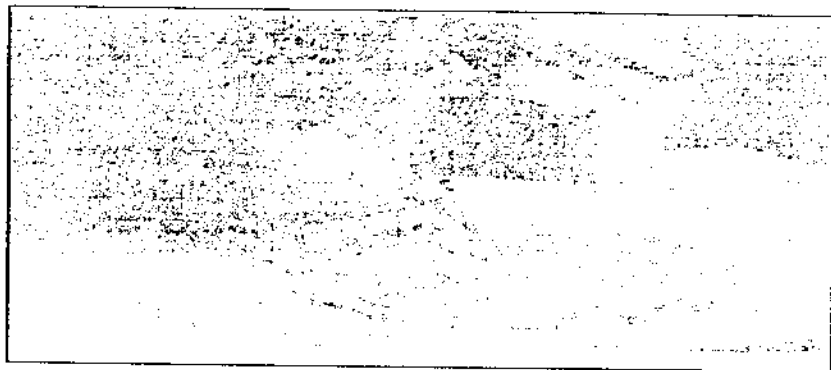
1. Phải làm một cái đế giá bất chéo chữ thập "+", dùng hai sợi dây thép dài 60cm đường kính 3,15mm đánh dấu vào điểm giữa và chỗ cách hai đầu 9cm.

2. Uốn sợi dây thép bất chéo chữ thập làm thành 4 cái vòng chân. Đem ống sắt cặp ngang vào ê-tô. Ngón tay cái ấn chỗ đánh dấu cách đầu sợi dây thép 9cm vào ống sắt. Dùng tay khác nắm đầu kia của sợi dây thép cuộn một vòng trên ống sắt, tạo thành vòng chân có đường kính độ 4-5cm.



3. Cũng bằng phương pháp đó lại uốn một vòng chân ở chỗ cách đầu kia 9cm. Rồi lại dùng phương pháp đó uốn tiếp sợi dây thép khác hai vòng chân. Ở điểm giữa của một sợi dây thép uốn một cái lòng máng nhỏ, để cho điểm giữa của sợi dây thép thứ hai ở đúng chỗ lòng máng đó, tạo thành hình chữ thập ngang bằng đều đặn, rồi dùng dây thép có đường kính 0,7cm buộc chặt điểm giữa hai thanh (sợi) dây thép đó lại.

4. Làm vòng ngoài của đáy giá chữ thập, đeo găng tay vào, tay nắm chặt sợi dây thép có đường kính 3,15mm cuộn một vòng theo mép ngoài của chảo nấu nước (chu vi khoảng 88cm). Dùng kéo cắt ở chỗ dài hơn chiều dài chu vi vòng tròn 2cm (dài độ 90cm). Dùng kim móc nối liền hai đầu vòng dây thép vào với nhau.



5. Đặt vòng dây thép lên trên đế giá chữ thập, dùng kéo cắt đứt chỗ 4 đầu đế giá chữ thập thò ra khỏi vòng ngoài 1cm. Dùng kim bẻ kẹp chặt 4 đầu thanh bắt chéo chữ thập ở đáy lên vòng ngoài.

6. Dùng kim uốn sợi dây thép dài 3m đường kính 2,5mm thành hình xoáy tròn ốc, đường kính vòng ngoài cũng phải nhỏ hơn vòng ngoài của giá đế. Mỗi đầu của hai đoạn dây thép uốn đó chứa dài 1cm.

7. Đặt dây thép đã uốn xoáy tròn ốc lên giá đế. Đầu dây thép chứa thêm 1cm ở đầu giữa xoáy tròn ốc kẹp chặt vào điểm bắt chéo chữ thập ở giữa giá đế chữ thập, đoạn dài hơn 1cm ở đầu ngoài vòng ngoài cùng bắt chặt với điểm giao nhau với vòng ngoài giá đế.

8. Dùng hai sợi dây thép dài 80cm có đường kính 0,7mm, lần lượt buộc chặt hai sợi dây thép một sợi có hình xoáy tròn ốc với sợi giá đế chéo chữ thập, ở chỗ mỗi điểm giao nhau đều phải buộc cuốn một vòng, hai đầu buộc vào vòng ngoài.

Chế tạo giá đỡ chậu hoa:

1. Trước hết ta làm đế của giá đỡ, dùng hai sợi dây thép quấn trên ống sắt, mỗi sợi cuốn thành hai vòng chậu. Ở điểm giữa của một sợi dây thép uốn thành vòng máng, điểm giữa

của sợi dây thép kia đặt vào chỗ uốn lòng máng, sau đó buộc chặt thành hình chữ thập.

2. Làm một vòng dây thép có đường kính 88cm, đặt lên giá đỡ chữ thập. 4 đoạn hình chữ thập quấn chặt lấy vòng ngoài. Rồi dùng sợi dây thép có đường kính 2.5mm cuốn thành hình tròn xoay tròn ốc nhỏ hơn vòng ngoài của giá đỡ.

3. Đem vòng xoay tròn ốc đặt vào giữa vòng ngoài rồi dùng dây thép 0.7mm buộc chặt toàn bộ các giao điểm vào xoay tròn ốc với giá đỡ chữ thập. Chú ý phải buộc chặt luôn cả 4 vòng chân.

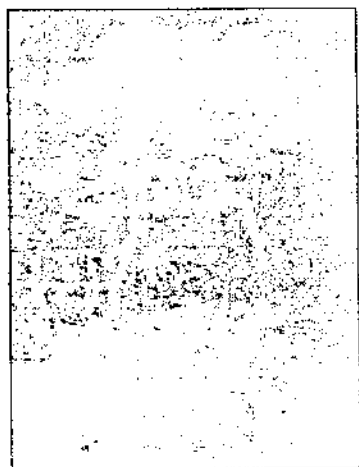
4. Khi làm cánh hoa trang trí, đem dây thép có đường kính 0.9, uốn thành 16 "túm hoa" hình chữ V, rồi trên hộp vỏ hộp hình tròn uốn thành hình cung đối xứng. Cũng có thể dùng dây thép 2.5mm uốn thành hình vòng tròn qua ống sắt kẹp chặt trên êtô.

Cánh hoa trang trí:

1. Dùng khoan điện đem dây thép có hai nhánh đường kính 0.9mm dài 1m quấn bên thành dạng "cạnh uốn hoa", và cắt thành 16 đoạn "cạnh hoa ngắn" có chiều dài 32cm, mỗi đoạn chứa lại 1cm uốn làm móc câu.

2. Đem mỗi sợi dây thép "cạnh hoa ngắn" uốn thành "cạnh hoa" hình chữ V, rồi đem "cạnh hoa" ấn lên thành hộp tròn uốn thành hình cánh cung đối xứng.

3. Để hình cánh cung và móc câu của "cánh hoa" chìa ra phía ngoài, buộc vào vòng ngoài giá đỡ, giãn cách giữa hai móc câu độ 10cm. Dùng kim xoắn chặt móc câu. Khi buộc



cạnh hoa thứ hai lên vòng ngoài phải gấp một nửa với cạnh hoa thứ nhất. Cũng dùng cùng phương pháp độ buộc chặt mọi cạnh hoa lên vòng ngoài, cạnh hoa cuối cùng phải chồng lên cạnh hoa thứ nhất một nửa hoa. Cứ cách hai giao điểm cạnh hoa lại buộc chặt lại bằng dây thép có đường kính 0.7mm.

Trên ban công hoặc bậc tường, có thể dùng giá đỡ chắc chắn này để đặt chậu hoa, nếu ở trong nhà có thể đặt bình hoa, trước khi sơn màu phải quét một lớp sơn lót.

Cạnh uốn hoa hình sóng để trang trí

1. Cắt 18 đoạn dây thép có đường kính 2.5mm, mỗi đoạn dài 25cm, hai đầu mỗi bên thêm 1cm để uốn móc câu.
2. Dùng ê tô kẹp chặt uốn sắt, dùng ống sắt làm khuôn uốn mỗi đoạn dây thép thành một vòng. Rồi tháo dây thép từ trên ống thép ra, sau đó để dây thép đàn hồi thành hình bán nguyệt hoặc hình sóng gián cách hai đầu độ 9cm. Mỗi đoạn dây thép đều thành hình giống nhau.
3. Dựa theo bước 3 làm cạnh trang trí uốn hoa, đem buộc tất cả sắt hình bán nguyệt hoặc hình sóng lên vòng ngoài để giá.
4. Khi cần thiết có thể quét sơn cho giá đỡ.

Lăng hoa treo

Chủng loại hoa treo có rất nhiều, chỉ cần sáng tạo một chút là đã có thể thiết kế, chế tạo lăng hoa treo cần thiết phù hợp với mình. Nhưng khi làm, bất kể để trồng cây nào trong nhà, cần phải nhớ kỹ một điểm là phải đảm bảo đồ đựng không được rò nước.



Vật liệu cần thiết:

1. Lẵng (làn) hoa bằng sợi kim loại hoặc bằng nhựa có đường kính độ 20cm.
2. Chảo đun nước nhỏ hơn lẵng hoa.
3. Rêu nước hoặc rêu than bùn ướt.
4. Vải nhựa (nilon) 25cm x 25cm.
5. Dây thừng, cán treo, xích treo.
6. Đất hỗn hợp trồng cây ở chậu.
7. Cây leo.

Phương pháp làm:

1. Để tiện làm việc, trước hết đặt lẵng hoa bằng sợi kim loại hoặc bằng nhựa lên trên chiếc chảo đun nước.
2. Trong làn giải lên một lớp rêu nước hoặc rêu than bùn ướt dày 5cm, bên trên đặt một miếng vải nhựa đã cắt lỗ thoát nước.
3. Cho đất hỗn hợp trồng cây vào, cắt số vải nhựa thừa ra quanh mép lẵng, để tránh lòi ra ngoài.
4. Ven theo mép lẵng hoa trồng các loại cây dây leo, cho đất hỗn hợp vào, lèn chặt, để cây mọc ổn định.
5. Sau khi trồng xong cây, gấp mép vải nhựa vào phía trong lẵng.
6. Buộc hoặc lắp lẵng treo, cán treo hoặc xích treo.

Chọn loại cây dễ mọc để trồng, dùng để làm đẹp nhà bếp. Ở chỗ không va vào đầu, treo một lẵng cây dây theo kiểu con rết lộn ngược, ban đêm chiếu ánh sáng dịu dịu có thể tăng thêm màu sắc. Có một số kiểu lẵng treo tương đối phức tạp, có kèm thêm cả xích treo và bánh xe quay trượt, và có thể dễ dàng tháo xuống để tiện tưới nước.

Nhiều người không thích trồng cây trực tiếp vào đồ đựng mà thích trồng nó vào trong chậu hoa, rồi mới bỏ vào đồ đựng để dễ dàng đem cả chậu xuống chăm sóc.

Thay đổi mẫu kiểu dáng làm giá chậu hoa: Nếu trong nhà không thích hợp sử dụng loại lẵng hoa treo, thì làm giá chậu hoa buông xuống đất để đặt cây trồng cũng rất mới lạ đẹp mắt.

Thay đổi kiểu dáng, làm tháp hoa: Trong nhà nếu có các giá hoặc tủ cũ, có thể đem ra làm giá hoa loại lớn, bày các loại cây trồng khác nhau, ngoài việc tận dụng được các vật hỏng ra cũng còn có tác dụng làm tăng thêm màu xanh trong nhà.

Dùng cành liễu đan thành "tháp hoa" tạo một loại giá hoa mới lạ, sau khi đặt lên các loại cây thường xuân đàng, vũ trúc, hoàng kim cát, sẽ đem lại tràn đầy màu xanh tươi đẹp.

Dùng những cành dây leo đan thành chậu hoa trên đó có thể đặt loại cây dây leo, thí dụ như thường xuân đàng (là loài cây dây leo thường xuyên xanh tốt), thì dù không thường xuyên cắt tỉa cũng vẫn rất đẹp.

Lẵng hoa treo hoặc chậu hoa đều có thể treo trên tường làm đồ trang trí. Cây thường xuân đàng treo trên mặt tường rủ xuống, làm cho bức tường mờ nhạt, trở thành có màu sắc rực rỡ.

Trụ rêu bằng than bùn

Những cây leo bám rễ ký sinh, giống như loại thụ tiêu và bông lai tiêu, cho chúng sống leo bám vào giá đỡ ẩm ướt mềm mại là thích hợp nhất. Nhiều cửa hàng hoa đều có bán trụ rêu than bùn thành phẩm, nhưng tự làm một cái cũng rất dễ.

Vật liệu cần dùng:

1. Ống nhựa cứng hay gậy gỗ dài 50cm, đường kính 5cm.
2. Rêu than bùn ướt.
3. Một cuộn dây thép nhỏ sợi.
4. Kim dây thép, keo làm vườn.

5. Đất hỗn hợp trồng cây trong chậu.
6. Chậu hoa.
7. Cây khí sinh.

Phương pháp làm:

1. Dem rêu than bùn ướt từng lớp dây bọc lấy ống nhựa cứng hay gậy gỗ, dùng dây kim loại buộc chặt.

2. Một đầu cắm vào đất trong chậu. Rêu than bùn phải buộc bắt chéo nhau mới chặt được.

3. Nếu dùng ống nhựa, ta nhét rêu than bùn ướt vào miệng ống, rồi cắt các rêu than bùn ướt còn thừa linh tinh đi.

4. Để cho trụ rêu than bùn ẩm hút đầy nước, sau khi để nhỏ hết nước dùng thạch cao chín gắn nó vào đáy chậu hoa, sau đó cho đất hỗn hợp vào chậu.

5. Dem những đoạn thân cây leo bám quấn lên trụ rêu than bùn ướt, cho đến khi rễ ký sinh quấn chặt mới thôi.

6. Thường xuyên dùng nước phun tưới trụ đỡ, có thể từ từ tưới nước từ đỉnh trụ, để giữ cho nó được ẩm ướt.

Thay đổi mẫu kiểu dáng - quả cầu trồng cây

Dùng quả cầu rêu than bùn trồng các loài cây như loài quyết nhỏ để tạo cảm giác mới mẻ. Muốn làm quả cầu trồng cây có thể uốn lưới dây thép mềm thành dạng quả cầu tròn, rồi nhét đầy rêu than bùn ướt vào, cho rễ cây xuyên qua lỗ lưới cắm vào lớp rêu than bùn trong quả cầu. Rồi treo quả cầu trồng quyết đó lên tường hoặc lên trần nhà, gian phòng sẽ có thêm nhiều sắc thái tươi đẹp. Chỉ cần định giờ lấy xuống tưới nước là được. Biện pháp tưới nước tốt nhất là trực tiếp nhúng quả cầu đó vào thùng nước.

Loài thực vật sống dựa (tầm gửi) hoang dã sống bám dựa vào cành khô và cành cây. Trong gia đình ta muốn trồng loại cây này có thể dùng đoạn gỗ nổi hoặc một miếng vỏ cây

mềm để phỏng chế cảnh gỗ cho loài cây tầm gửi sống bám vào. Trước hết dùng rêu than bùn ướt bọc lấy rễ cây, sau đó dùng dây kim loại buộc nó vào cành khô là được.

Một cành cây khô tạo thành hình đơn giản nhất, đã có thể trồng nhiều loại cây phụ sinh. Loại tương đối phức tạp có thể dùng loại cành cây phân nhiều cành và có hốc cây rỗng. Như vậy có thể trồng nhiều loại cây, toàn bộ cành cây sẽ tạo ra một ấn tượng đẹp mắt.

Hình dưới đây là cành có rễ phụ sinh thuộc loại này, trồng các loại cây ký sinh như: Phụng lê, thạch liên, lộc giác quyết, linh chi... Chủ yếu phải giữ cho phần rêu than bùn được ẩm ướt.



Một cây dùng dây thép buộc với rêu than bùn ướt thành một trụ tròn, có thể ra môi trường sinh sống tự nhiên của cây dây leo, nó thích hợp trồng các cây loài quyết...

Trong chậu hoa cắm một giá dây thép, có thể làm giá đỡ cây. Cũng có thể lấy đàn viôlông cũ hỏng và giá hoa để bắc cho cây hoa bìm bìm leo lên. Để cho cây quấn quanh giá đỡ mà leo lên.

Chọn cây cảnh và chậu cảnh

Chậu cảnh phải phù hợp với điều kiện sinh trưởng của cây cảnh, hai yếu tố đó quan hệ chặt chẽ với nhau.

Ngoài ra, cũng còn phải tùy theo màu sắc, hình dáng và tính chất bề mặt của cây cảnh để phối hợp cho phù hợp.

Trồng loại cây cao lớn trong lùm nhiều cây thấp lùn, cũng sẽ tạo ra loại cảm giác chênh lệch. Cây dây leo ở mép chậu cảnh rủ xuống sẽ làm mềm mại hơn cho chậu hoa.

Căn cứ vào tính chất bề mặt khác nhau giữa các phiến lá để phối hợp cũng có thể sáng tạo được những tổ hợp đẹp. Ví dụ có thể dùng loại cây lá có lông nhung hoặc có vân sâu để phối hợp với cây có lá nhẵn. Phương pháp sắp xếp cũng rất quan trọng. Với một chậu toàn cây cảnh màu xanh, nếu sắp xếp thoả đáng, cũng có thể làm nổi bật những đường nét màu xanh đậm nhạt của lá.

Tốt nhất trong một chậu cảnh không nên tạo ra quá nhiều mặt so sánh. Có thể chọn một chủ đề, ví dụ màu sắc, hình dáng hoặc tính chất bề mặt làm chính, sau đó mới phối hợp, lót đệm các kiểu hoa để tôn vẻ đẹp của chậu hoa lên.

Lưu ý, không nên chọn chậu cảnh quá kỳ lạ, nếu không sẽ làm mất đi vẻ đẹp tự nhiên của cây cảnh. Hình minh họa bên là minh chứng cho vẻ đẹp cân đối nhã nhặn khi bố trí trồng hoa hợp lý.



Khi dùng lồng hoa treo để trồng các loại cây tạp, phải lưu ý không để người ta có cảm giác quá tải không chịu đựng nổi, trước khi trồng phải tính toán thiết kế trước.

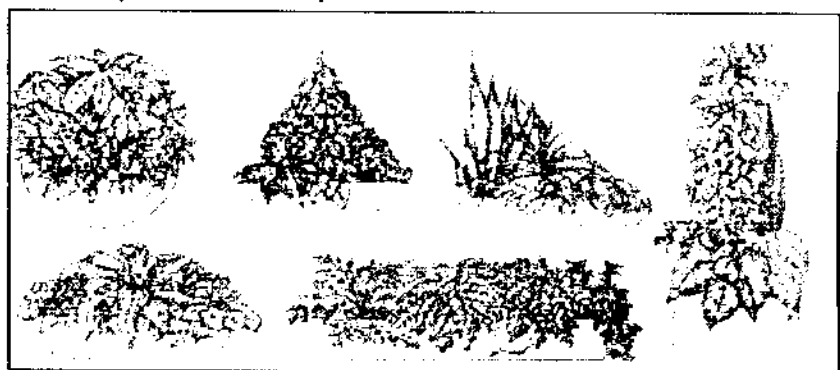
Khi muốn trồng các loại cây cao thấp khác nhau trong cùng một chậu cảnh, thì chỗ thấp nên chọn trồng loại cây thấp lùn có lá dóm vằn. Có như vậy thì nhìn vào mới thấy hợp lý.

Thiết kế chậu cảnh trồng cây tạp theo hình dạng cây:

Muốn thiết kế một chậu cây cảnh trồng loại cây tạp, có thể lấy hình dáng của cây làm căn cứ. Thí dụ, một số mẫu hình dưới đây có các loại hình tròn, hình chữ nhật, hay hình tam giác, hướng phát triển theo chiều lên trên hoặc sang cạnh. Bất luận thiết kế thành hình dạng nào, đều có thể trồng sao cho hình dáng hợp với đồ đựng, để nhấn mạnh tính đặc sắc của mẫu thiết kế đó.

Tuy vậy, khi chọn cây cảnh để trồng, cần phải xem nó có phù hợp với hình thức định thiết kế không, đồng thời cũng phải chọn được loại cây có điều kiện sinh trưởng thích hợp.

Một số mẫu chậu cảnh



Nếu muốn trong một chậu cảnh trồng nhiều loại cây thì phải chú ý tới vị trí sắp xếp, nếu không không những chẳng

thể nào sáng tạo ra một chậu cây đẹp, mà ngược lại làm cho cây cảnh mọc hỗn loạn khó coi.

Việc chọn chậu cảnh cũng rất quan trọng nhưng chỉ cần tốn công suy nghĩ đôi chút thì có thể tốn ít tiền là đã mua được chậu cảnh phù hợp. Điều đáng nói là làm sao để có thể dùng một cách sáng tạo những đồ đựng đã hỏng trong nhà để chế tạo ra những kiểu chậu hoa có phong cách độc đáo.

Có một loài khoai có hoa lá rất đẹp tên là hoa hồ điệp (hoa bướm) có cánh lá mỏng như giấy nhưng phải có môi trường ẩm áp ẩm ướt mới có thể mọc khoẻ mạnh tốt tươi. Nếu trong nhà có thể thường xuyên duy trì được điều kiện ẩm áp ẩm ướt, ta có thể trồng loại cây này kết hợp với những loại gỗ có điểm sao sắc sỡ, dưới để trồng lót loại cây xộp, cũng trở thành một chậu cảnh độc đáo.

Nếu để loại lan đuôi hổ mọc nghiêng trong chậu cảnh bình thường, cũng thể hiện được sự tao nhã. Màu lá xanh tươi của nó khiến cho người ta cảm thấy lòng dạ thanh thoi. Dưới ánh sáng lung linh của chùm đèn, vẻ đẹp của nó càng nổi bật hơn.

Nếu trong chậu đá mọc mọc, ta trồng các loại cây cảnh sắc sỡ và những loài cây có màu xanh đậm nhạt khác nhau để cùng tô điểm cho nhau sẽ tạo được cảm giác nhẹ nhàng dễ chịu trong gian phòng.

Cây nở hoa rực rỡ

Trong một chậu cây cảnh trồng một cây có thể nở hoa, nhất là hoa lâu tàn, thì thường đem lại một nguồn cảm hứng đặc biệt. Hoa có thể phối hợp hài hoà, cũng có thể tương



phản với màu sắc của những cành lá càng làm đẹp thêm cho chậu cây cảnh.

Trong một chậu cây cảnh nhỏ có mấy bông hoa kiêu diễm, có thể thay hoa để bàn, đặt ở giữa bàn ăn, làm đồ trang điểm thì thật tuyệt. Hoa lan có mùa (vụ) hoa rất dài cũng rất phù hợp bày biện trong nhà.

Cây cảnh trồng trong nhà có nhiều hình dáng khác nhau, cũng có thể chia ra loại thấp loại cao. Ta đem những loại cây cảnh có hình dáng khác nhau rõ ràng đó phối hợp lại với nhau, sẽ hình thành sự tương phản mạnh mẽ. Thí dụ một cây cảnh cao thẳng đứng, trồng bên cạnh cây thấp lùn, và có thể phối hợp với cây dây leo.

Sự khác biệt về màu sắc và tương phản về hình dáng của các loại cây sẽ, làm cho mỗi chậu cảnh thể hiện được phong cách khác nhau.

Trong lùm cây cảnh màu xanh đậm nhạt khác nhau, nổi lên những bông hoa đỏ thắm sẽ hình thành sự tương phản độc đáo cho toàn chậu cảnh.

Bình, chậu cảnh

Cây cảnh không nhất thiết phải trồng trong chậu, mà có thể trồng trong bình thủy tinh, vừa đẹp, lại dễ chăm sóc. Chỉ cần tốn ít công sức, bất cứ ai cũng có thể tạo ra được những chậu cảnh xinh xinh, làm mê lòng người.

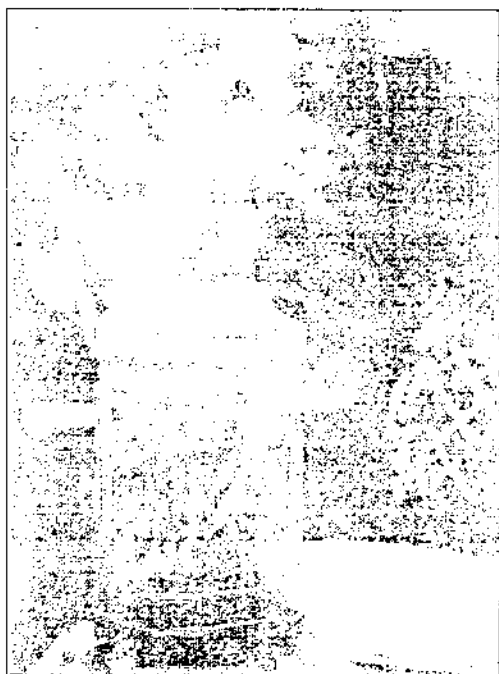
Có một số loài cây



có thể sinh trưởng trong những bình (chai, lọ) thủy tinh bịt kín. chỉ cần trong những đồ đựng trong suốt đó có hơi ẩm là được. Hơi ẩm có từ đâu? Hơi ẩm bốc hơi từ đất trồng trọt và từ lá cây, sau khi ngưng kết lại chảy trở về đất, cứ như vậy mà tuần hoàn liên tục không dứt, hình thành một môi trường tự cấp tự túc về nước.

Thí dụ cây triều vụ thảo trồng trong bình có nắp đậy kín còn dễ sống hơn trong môi trường trong nhà thông thường. Loại bình thủy tinh này tạo hình cực kỳ đặc biệt, thân bình rộng rãi của nó vừa vặn chứa đựng được cây triều vụ thảo để có thể phát triển thoải mái trong đó.

Những bình thủy tinh có cấu tạo hình dáng đặc biệt rất phù hợp làm bình trồng cây, sẽ là một vật trang trí độc đáo. Những đồ đựng bằng thủy tinh hoặc nhựa trong suốt dùng làm chậu cảnh trồng cây bày đặt trong nhà có rất nhiều loại. Nhưng phải lưu ý làm sao để trực tiếp trồng trồng cây trên đất trong bình.



Vật liệu cần thiết:

1. Một tờ giấy.
2. Bột than hoa và đá cuội nhỏ (sỏi).

3. Đất trồng trọt.

4. Một đôi đũa.

5. Thìa trà.

6. Trục cuộn chỉ

bằng gỗ (lõi cuộn chỉ).

7. Bọt biển.

8. Lưỡi dao nhỏ.

Phương pháp làm:

1. Dùng giấy làm thành một cái phễu, để đổ đất đá vào bình. Trước hết trải xuống đáy bình một lớp từ 2 đến 4cm đất trồng.

2. Buộc thìa trà lên chiếc đũa, rồi dùng thìa trà san bằng bề mặt đất trồng trọt trong bình, sau đó đào một lỗ nhỏ, để chuẩn bị trồng cây thử nhất.

3. Khê nhỏ cây từ trong chậu cũ ra, lắc rơi những đất dư thừa bám vào phần rễ.

4. Dùng đũa khê cặp lấy cây giống, đặt vào lỗ nhỏ đã đào sẵn.

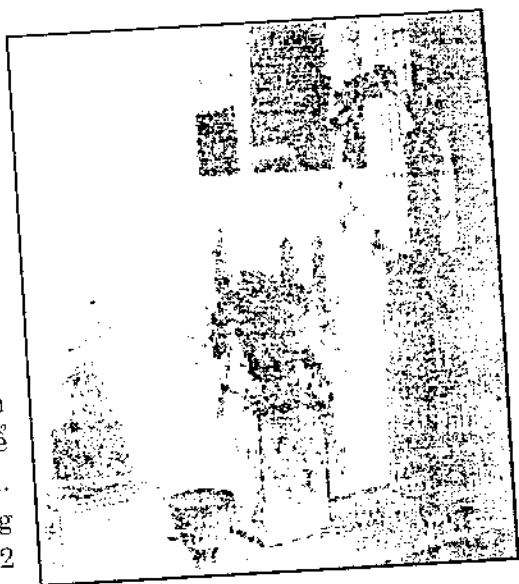
5. Lấy đũa cắm vào lõi gỗ cuộn chỉ, rồi dùng lõi cuộn chỉ ấn chặt đất trồng.

6. Cũng dùng cách đó để trồng tiếp những cây khác còn lại. Sau khi trồng xong toàn bộ cây giống, ta dùng bọt biển lau sạch thành trong của bình.

7. Buộc lưỡi dao nhỏ lên chiếc đũa, để cắt sửa cây cảnh.

8. Sau khi phun tưới nước xong là có thể đặt kín bình.

Tuy nhiên loại cây có thể sinh tồn nhiều năm trong bình kín, nhưng do sự ngưng kết nước thường làm mờ thành bình thủy tinh, vì vậy đòi hỏi phải thông hơi. Nếu trong bình



không có thiết bị tự động thông hơi, khi thấy kính bị mờ, thì cần phải mở nắp, nút bình vài ngày.

Tất cả những bình thuỷ tinh trong suốt, cổ hẹp, có kích cỡ to nhỏ khác nhau, đều là đồ đựng rất tốt để trồng loại cây ưa ẩm ướt. Chỉ cần cho cây qua được cổ bình, thì bất kể bình nào cũng đều sử dụng được. Nhưng do miệng bình nhỏ hẹp nên cần có công cụ đặc biệt, và thủ pháp cũng phải khéo léo.

Do không gian trong bình có hạn, những cây trồng trong bình cũng phải chọn giống cây nhỏ, chậm lớn. Trước khi cho vào bình trồng, cần phải tính toán bố trí cây trồng sao cho thật hợp lý, sau khi vừa ý rồi mới cho vào bình trồng. Chú ý, đừng để cây cao to che mất cây thấp bé, cây cũng chớ trồng mau quá, hình dáng và màu sắc cũng phải hoà nhập với nhau.

Khi trồng cây, tốt nhất trồng các cây ở vòng ngoài trước, sau đó dần dần trồng vào giữa bình. Trước khi cho cây vào bình, phải rửa sạch đất bám vào rễ cây, nếu cần thiết có thể hơi cắt sửa bộ rễ.

Sau khi trồng xong, có thể giải lên bề mặt ít sỏi cuội, như vậy trông càng đẹp. Sau khi phun nước tưới cây xong là có thể đặt nắp bình, rồi để bình ở nơi đủ ánh sáng nhưng không quá gắt. Ngoài việc thỉnh thoảng thông hơi và cắt tỉa ra, bình cảnh này có thể để vài tháng không cần chăm sóc.

Các kiểu dáng bình thuỷ tinh và bình nhựa đều có thể dùng làm bình trồng cây cảnh. Ngoài việc cần phải chọn giống cây dễ mọc ra, cũng cần chú ý vấn đề chiếu sáng, thích hợp nhất là đặt trên bậc cửa sổ không có ánh nắng chiếu trực tiếp vào.

Loại bình thuỷ tinh bụng to cổ nhỏ rất thích hợp để trồng các loại cây lãnh thuỷ hoa, vì những loại cây này không cần quá nhiều ánh sáng. Cây trong bình có thể bố trí trồng

cao thấp khác nhau, tô điểm lẫn nhau làm tôn vẻ đẹp của mỗi loại.

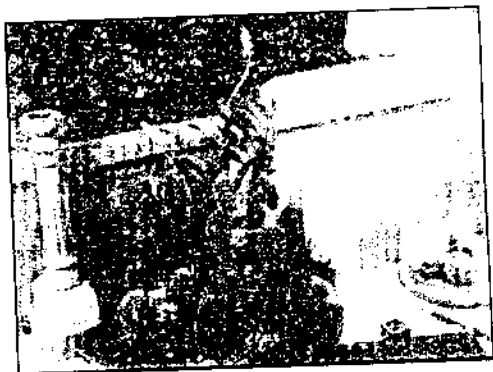
Trong hình dưới đây giới thiệu một số bình kiểu dáng đẹp. Tốt nhất không nên dùng bình thủy tinh màu, vì màu sắc sẽ che chắn mất ánh sáng, làm trở ngại đến sự chiếu sáng đối với cây trồng.

Những vết bọt khí trên bình thủy tinh không hề làm hại đến cây trồng, mà còn làm cho toàn khối tạo hình thêm đậm đà hơn.



Chậu cảnh nhỏ

Loại chậu cảnh nhỏ có muôn hình vạn trạng vô cùng phong phú, có một số như vườn hoa nhỏ kiểu vườn nhà rất cầu kỳ, có một số lại rất giản đơn chỉ có vài cây cảnh con trồng trong chiếc chậu nông. Dù chậu nông đến thế nào, chỉ cần có đủ độ sâu đựng một lớp mỏng chất thoát nước và một lớp tương đối dày đất trồng cây, thì đều có thể được dùng làm chậu cảnh nhỏ.



Ở giữa bàn ta đặt một chậu cảnh nhỏ bằng đá trông vừa trang nhã vừa đẹp. Chú ý lựa chọn một số miệng đá tự nhiên. Những chậu cảnh đó có thể trồng những loại cây cảnh nhỏ đơn sắc hoặc nhiều màu sắc sặc sỡ. Những chậu cảnh hoa lá đó thể hiện nhiều thể cảnh đẹp mắt, chỉ cần ta có sức tưởng tượng phong phú và lòng nhẫn nại, tất sẽ tạo ra nhiều loại chậu cảnh vừa ý.

Loại cây cảnh thích hợp nhất để trồng vào chậu cảnh nhỏ là xương rồng và các cây chất thịt khác vì chúng thường có bộ rễ mọc nông. Thiết kế loại chậu cảnh này, nên lựa chọn những loại cây cảnh có hình dạng và tính chất bề mặt khác nhau.

Vật liệu cần dùng:

1. Chậu nông.
2. Đá sỏi nhỏ.
3. Đất trồng cây.
4. Thanh gỗ.
5. Các loại xương rồng.

Phương pháp làm:

1. Trong chậu nông ta đặt những viên sỏi nhỏ, rồi phủ lên một lượng đất đủ để trồng cây.
2. Dùng ngón tay vẽ vị trí của đá sỏi và vị trí cao thấp của đất.
3. Nhổ cây giống ở chậu cũ, khê lắc đập cho rơi hết những đất thừa bám vào bộ rễ.
4. Dựa theo ý tưởng đã định của mình, trồng hỗn hợp từng cây cảnh sa mạc.
5. Nếu gốc cây có gai, có thể dùng thanh gỗ để đầm chặt đất trồng.
6. Dùng những viên đá sỏi còn thừa phủ lên bề mặt đất trồng làm giả đường mòn.

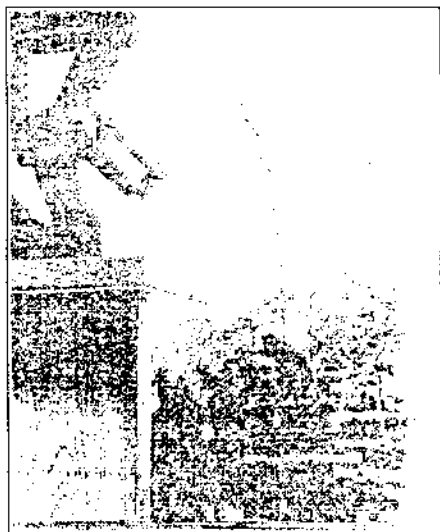
Chậu cây cảnh này do nhiều loại giống khác nhau trồng phối hợp với xương rồng, trông rất đẹp, rất thích hợp làm đồ trang trí bày biện trên bàn.

Dùng cây cảnh làm đồ trang trí trong nhà

Loại cây cảnh dùng để tô điểm thêm môi trường trong gia đình có nhiều loại không kể xiết. Nên chọn loại thích nghi sống trong môi trường trong nhà, tốt nhất nên chọn loại cây cảnh không cần tốn quá nhiều thời gian và công sức để trồng và chăm sóc, nếu không thì công việc chăm sóc hàng ngày sẽ trở thành gánh nặng, và làm giảm hứng thú.

Chọn cây cảnh trồng trong nhà

Việc lựa chọn cây cảnh trồng trong nhà không có một tiêu chuẩn nào nhất định. Chủ yếu dựa vào sự yêu ghét của cá nhân mỗi người, nhưng vẫn nên lưu ý những điểm sau: trước hết phải cân nhắc môi trường trong nhà, rồi lựa chọn loại cây cảnh phù hợp với môi trường đó. Không nên gian phòng nào cũng đặt rất nhiều chậu cảnh, phải xét xem nó có phù hợp hay không mà định. Ngoài ra, các chậu cảnh bày đặt trong phòng, phải hoà với các đồ dùng trong nhà thì có thể làm cho không gian trong nhà thêm đẹp.



Cỡ to nhỏ và tỉ lệ của chậu cảnh cũng vô cùng quan trọng, mặc dù thế, cũng chưa có những quy tắc nhất định.

Thí dụ cây cao to thường không thích hợp bố trí ở những buồng bé nhỏ. Nhưng một chậu cây cao to đẹp có lúc cũng có thể dùng để che đầy những góc xó xinh xấu xí đi, hoặc để trang trí cho một góc không có tác dụng gì, hoặc che đầy đi những gì đã bày đặt cố định nhưng chướng mắt. Nói chung, những cây cao to thông thường chỉ thích hợp bố trí ở những nơi rộng rãi, bởi vì ở môi trường đó, những loại cây cảnh nhỏ không những không gây được tác dụng gì mà đặt ở đó lại trở nên chướng mắt.

Trong những căn phòng trần cao, diện tích lớn thì loại cây cảnh leo bám và những cây leo trồng trong lẵng hoa treo sẽ có thể bổ sung không gian, bù đắp những lỗ hổng thiếu sót. Nhưng, nếu cũng những loại cây cảnh nhiều cành lá rườm rà bố trí vào gian phòng nhỏ hẹp, thì lại khiến cho con người có cảm giác gò bó.

Khi lựa chọn cây cảnh để bố trí một góc nhà nào đó, phải lưu ý đến màu sắc và hình dáng những thứ bài trí xung quanh. Một bức tường màu sẫm, không nhất thiết thích hợp làm nền để làm nổi bật các cây có màu sắc sặc sỡ hoặc những đám lá thuần xanh, những bức tường màu tối lại rất thích hợp với những cây loài quyết có màu xanh nhạt, có thể xạ ánh những hình vẽ tinh tế trên ô cửa sổ. Đối với những bức tường màu nhạt, do có thể phản xạ ánh sáng, rất có lợi đối với cây cối, cơ hồ có thể bố trí phối hợp với bất cứ cảnh nào cần trông, cho dù nó có màu xanh, có đốm vân, có màu sặc sỡ, hoặc có hoa đều được.

Về ban đêm, dưới ánh đèn ẩn hiện có thể lộ rõ những đường nét mỹ miều của những cây cọ, cây chuối đỏ (cảnh), hoặc cây si lá to. Nếu mẫu hoa văn của giấy dán tường phức tạp và có những đường hoa văn lồi lõm, hoặc các mẫu hoa văn trên những chất liệu bọc ghế xa lông thiết kế rất hoa lệ.

thì càng có thể phối hợp với những cây cảnh mộc mạc, có thể làm tăng thêm bầu không khí ấm áp.

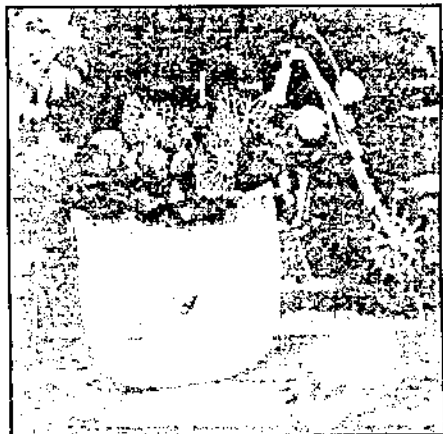
Cây cảnh là một bộ phận trong những thứ dùng để trang hoàng trong nhà, ngoài yêu cầu thẩm mỹ ra, cũng phải phối hợp bài trí cho hài hoà.

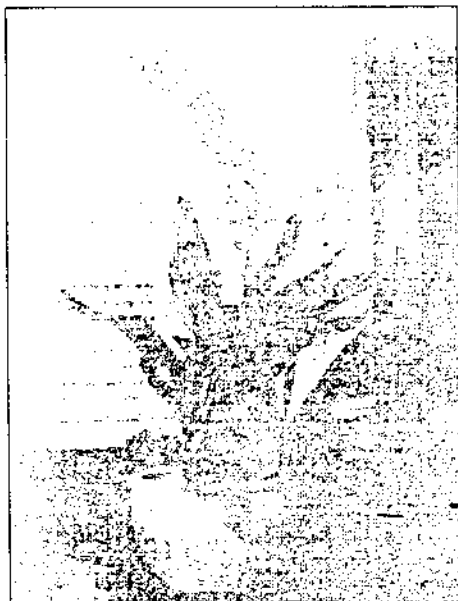
Tô điểm góc nhà

Mỗi gia đình đều có một hai góc nhà cần trang điểm. Cây cảnh không những là vật trang trí để làm đẹp mà còn làm cho khung cảnh nơi ở tràn đầy sức sống.

Chậu cây trồng đang nở hoa có thể đem lại màu sắc và sức sống cho những chỗ nghiêm trang hay u tối. Bệ cửa sổ thường là nơi bày đặt các chậu hoa cây cảnh. Ngoài bệ cửa sổ ra, cũng còn nhiều nơi có thể dùng để đặt chậu cảnh nữa. Các loại cây cảnh nhỏ, cây bò lan và cây dây leo là những loại cây cảnh dùng để trang điểm cho giá sách, giá tường, tủ tường, chạn và quầy hàng.

Trên bàn nhỏ, giá tường hẹp, bàn thờ gắn tường, bàn sách, tủ bếp





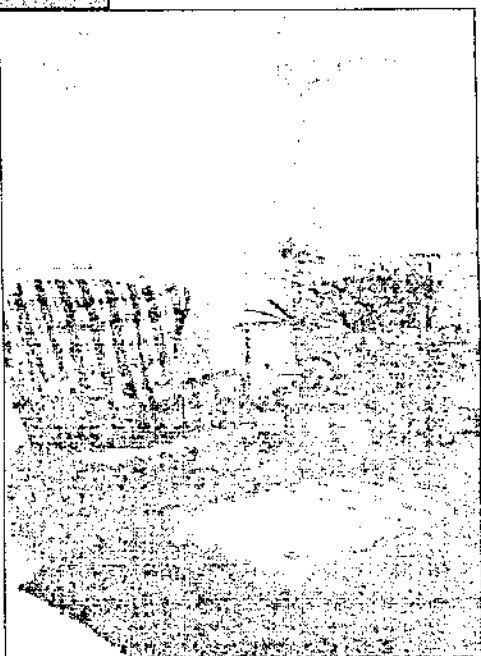
buồng tắm và những nơi cần tô điểm cho đẹp. nếu đặt một chậu cảnh. sẽ tăng thêm sức sống cho căn phòng làm cho lòng người thư thái vui vẻ. Tốt nhất nên bố trí những điểm bày đặt mới. bố trí những cây cảnh yêu thích đặc biệt.

Trong chậu cảnh trồng cây có lá xum xuê lại cho thêm những vật trang trí nhỏ đáng yêu vào. thì khiến cho góc

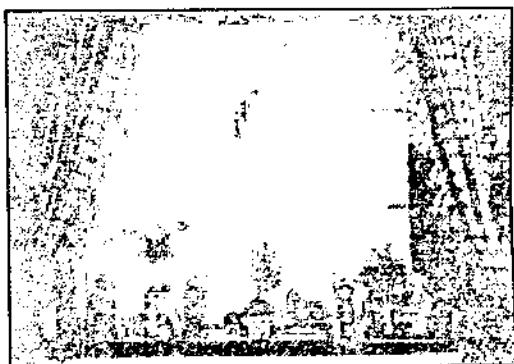
tường bình thường đã trở thành rất có hứng thú. mà màu xanh càng nổi bật càng tràn trề ý xuân.

Tô điểm xung quanh cửa sổ

Ánh sáng thiên nhiên lọt qua cửa sổ chiếu vào trong nhà là yếu tố không thể thiếu được để nuôi dưỡng cây cảnh trồng trong nhà. Cường độ ánh sáng thì lại thay đổi theo bốn mùa và ở hướng của sổ khác nhau thì có sự chênh lệch rất lớn.



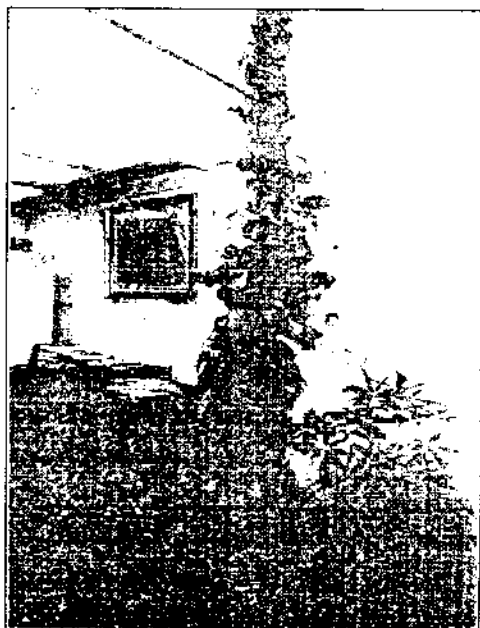
Cửa sổ quay về hướng nam sẽ được chiếu sáng của ánh mặt trời nhiều hơn so với cửa sổ quay về hướng khác. Trên thực tế, vào thời khắc giữa trưa mùa hè thì ánh sáng mặt trời chiếu vào cửa sổ quay về hướng nam là mạnh nhất, để tránh cho lá cây khỏi bị khô héo và mầm nụ hoa khỏi bị héo rụng, cần phải kéo rèm vải hay cửa sổ chóp lại.



Tuy nhiên, loài cây xương rồng và một số loài cây cảnh có nhiều vân vân có thể sinh trưởng bình thường trên bậc cửa sổ quay về hướng nam mà không phải che, song phần lớn các cây cảnh khác đều tương đối thích hợp loại ánh sáng chiếu qua rèm cửa sổ quay về hướng nam. Như vậy có thể chuyển rời những cây đó đến bệ cửa sổ quay về hướng đông hoặc hướng tây là tốt nhất.

Cửa sổ quay về hướng bắc nhận được ánh sáng mặt trời ít nhất, về mùa đông lại càng ít hơn. Nhưng nói như vậy không phải là cửa sổ quay về hướng bắc không thể dùng cây cảnh để tô điểm. Rất nhiều loại cây cảnh màu xanh, nhất là các loại cây như loài quyết và lan đuôi hổ vẫn có thể sống rất tốt trong môi trường đó.

Ngoài phương hướng ra, những nơi chung quanh cửa sổ có thể còn nhiều vấn đề như: máy lạnh đặt cạnh cửa sổ sẽ phát ra luồng hơi lạnh, nóng làm cho không khí quá hanh khô. Vì vậy một số chậu cảnh phải đặt trong đĩa nông có đá cuội (sỏi) ẩm, và thường xuyên phun nước cho lá, làm cho xung quanh nó ẩm ướt. Ngoài ra, việc giữ cho không khí lưu thông cũng rất quan trọng.



Trên bệ cửa sổ thích hợp nhất là đặt loại cây cảnh đòi hỏi sự chiếu sáng nhiều, thí dụ như trong hình bên là các loại cây: Lục bảo thạch, xương rồng và hoa kỳ lân.

Hình bên là cho cây hoàng kim cát leo kiểu rèm buông thông lên tới ban công, leo bám uốn lượn vòng vèo, tràn đầy màu xanh, làm cho căn nhà tăng thêm tươi đẹp.

Bệ cửa sổ là địa điểm lý tưởng để bày

đặt các chậu cảnh lớn, một cây lan đuôi hổ đứng sừng sững cao ngút với vẻ kiêu diễm, dáng dấp tự nhiên, có thể làm cho chiếc cửa sổ bình thường tăng thêm vẻ đẹp rạng rỡ yêu kiều.

Tô điểm không gian trong phòng

Hầu như mỗi một gian phòng đều có hai ba chỗ khó tận dụng, đòi hỏi lấp đầy những chỗ đó. Không gì thích hợp hơn là dùng cây cảnh. Bố trí một chậu cây cảnh phù hợp có thể làm cho gian phòng thêm ấm cúng thân thiết hơn. Thí dụ, trong phòng có trần nhà cao, có thể đặt một chậu sứ đẹp trồng mấy loại cây như loại quyết vào một góc nhà. Nếu như là một góc tường lồi ra, thì đó có thể là nơi tốt để bố trí một cây cảnh đặt trên ghế đầu hay bàn thấp.

Một góc nhà khách cũ hơi đơn điệu, nếu đặt thêm vào một chậu trúc quan âm xanh biếc thì có thể tạo được không khí khoẻ khoắn.

Cây hoa đang nở là vật trang trí cho nhà khách rất tối. nó có tác dụng làm cho lòng người thanh thoi.

Gian cầu thang thường là còn thừa nhiều không gian, khi bày đặt cây cảnh, cần phải xét tới điều kiện chiếu sáng có đủ không, nên chọn đặt chậu cảnh trông lệch là thích hợp nhất.

Cần phải nhớ rằng, góc bố trí trồng cây vừa phải thích hợp cho việc trang trí trong nhà, vừa phải phù hợp với yêu cầu sinh trưởng của cây. Nếu ta sử dụng một cây cảnh đòi hỏi có độ chiếu sáng mạnh để tô điểm cho một góc râm tối, như vậy vô tình ta đã biến hay thành dở, vì loại cây cảnh này tất không thể sống tốt trong môi trường đó, và làm cho góc đó biến đổi trở thành khó coi.

Khi bày đặt các cây cảnh cỡ vừa, tốt nhất dùng loại bàn chuyên dùng để bày cây cảnh hoặc hộp, hòm trồng cây. Loại bàn hay hòm này có đủ kiểu dáng và kích thước to nhỏ khác nhau, mà thông thường có thể chứa đựng được vài cây trồng phối hợp với nhau. Nên chọn loại hòm trồng cây có lớp lót trong phòng nước (chống thấm), có như vậy khi tưới nước sẽ không sợ rò nước, làm ướt chỗ để cây. Nếu lắp thêm bánh xe nhỏ ở chân thì càng tốt, vì có thể di động tùy ý, để thích ứng với điều kiện chiếu sáng thay đổi tùy theo mùa. Và khi muốn định kỳ cọ rửa vệ sinh bên trong hòm, thì loại hòm có bánh xe nhỏ ở chân sẽ thuận tiện cho việc đẩy đến chỗ làm. Có một số bàn đặt cây cảnh làm thành loại xe đẩy gọn nhẹ, có thể để hai tầng hoặc nhiều tầng chậu cảnh.

Nhà khách thiết kế kiểu mở, phòng làm việc hay văn phòng chính là nơi lý tưởng để đặt loại cây cảnh cỡ lớn. Nếu trước rèm cửa lớn đặt một chậu cây cảnh cỡ lớn tuyệt đẹp sẽ khiến người ta cảm thấy giống như mình đứng ngoài nhà. Nhưng phải chú ý để phòng cây bị chiếu nắng quá gắt. Đồng thời, còn phải chú ý không nên để quá nhiều cây lớn trong một căn phòng. Nếu bố trí thoả đáng thì chỉ cần một hai cây là đã đủ.

Nếu có không gian lớn, trang trí bằng cây cảnh lớn là lý tưởng nhất. Còn các làn treo, chậu treo loại lớn thì có thể điều hoà những đường nét cứng nhắc ở trước rèm buông trở thành mềm mại duyên dáng.

Nếu muốn cho chậu cảnh yêu thích của mình càng trở nên đẹp hơn có thể làm theo cách của các nhà bảo tàng, dùng ánh đèn điện để làm nó nổi bật lên. Cách làm là lựa chọn những đèn trang trí phối hợp với cây cảnh trang hoàng trong phòng, dùng đèn để chiếu vào những nơi đặc sắc nhất của chậu cảnh như ngoại hình, màu sắc hoặc tính chất bề mặt phiến lá của cây cảnh. Nhưng phải nhớ kỹ một điều, thực vật không thể chỉ dựa đơn độc vào chiếu sáng nhân tạo để tồn tại, ánh đèn điện mãi mãi không thể thay thế cho ánh sáng mặt trời.

Cây cảnh loại leo bám và loại dây leo

Cây cảnh loại leo bám hay dây leo đều đòi hỏi dùng giá chống đỡ để chúng mọc leo trên đó, vì vậy, chúng là loài cây lý tưởng để trang trí theo mặt bằng thẳng đứng. Nó có thể từ trong các chậu hoa treo trên tường hoặc đặt trên giá bàn bắc trên tường hay bậc tường v.v... rủ xuống, và hồ lan từ trên lẵng hoa treo leo trở xuống. Nếu buộc nó vào thanh chống hay giá đỡ nó có thể mọc leo lên theo giá đó.

Nhiều giống cây cảnh loại này còn có thể mọc bám theo song của sổ hoặc đường ống mà leo lên hay xuống dưới. Loại cây có thể thích ứng mọc leo lên leo xuống này có thể tạo thành vật trang trí vô cùng đẹp mắt, thí dụ có thể tổ hợp cho vài loại thường xuân đàng mọc chung với nhau, cho một số mọc bò lan, còn một số leo lên theo giá đỡ trông thật tuyệt đẹp.

Bàn nhỏ dựa vào tường, thường dùng đặt cây cảnh loại mọc lan, rủ cong xuống hoặc leo bám. Cho dù ánh sáng không được tốt lắm, vẫn có thể đặt các loại cây cảnh như

thường xuân đằng, loài cây quyết, cây mọc lan hay leo bám lên bàn dựa sát tường ở góc tương đối tối. Ở những nơi này dùng loại chậu cảnh đẹp để trồng các loại cây như tiên nhân bồng hoặc loại càng cua trông cũng rất đẹp mắt. Nhưng những loại cây này đặt ở chỗ cao thì càng tốt, thân chất thịt của nó có thể mọc rủ xuống một cách tự do.

Trong hình bên, phía dưới là cây xệp (tỷ lộ) mọc lan tốt tươi, nó thích hợp làm đồ trang trí cho tường vây quanh, còn bên trên là tre đằng ngà, hai loại cây này phối hợp với nhau đã làm tăng vẻ đẹp của dãy tường bao quanh.



Trong nhà tầng, ở nơi tương đối cao của tầng lầu, thích hợp nhất là trồng những cây cảnh loại bám leo và dây leo mọc bò lan, như ta trồng các loại cây thường xuân đằng, ngô công ngược, võ trúc v.v... có loại mọc rủ thẳng đứng xuống, bò xuống tận tầng dưới, có loại lại leo trên trần tầng hai trông thật sinh động đẹp mắt.

Dùng cây cảnh để ngăn phòng như thế nào?

Phương pháp dùng cây cảnh để ngăn phòng có rất nhiều, như có thể sử dụng một tổ hợp chậu cây đặt trên kỷ uống trà hoặc trồng trong trồng cây cây cảnh hoặc trồng trong bình thủy tinh, cũng có thể dùng loại cây cảnh leo bám tạo thành bình phong bằng cây cảnh trông rất sinh động đẹp mắt. Nhưng phải xét kỹ đến kích cỡ to nhỏ và hình dạng của

gian phòng. Trong những buồng ở thông thường, nếu muốn ngăn từ nền đến trần thì cũng sẽ chắn mất ánh sáng, làm cho bộ phận ngăn cách đó trở thành tối, vì vậy ở những vị trí thoả đáng ta đặt hai ba chậu cảnh là được. Cho dù cần ngăn những nơi rộng rãi cũng không nên dùng quá nhiều cây, đặt quá dày đặc. Vì dầu sao cây cảnh chỉ là bối cảnh, không phải là bức tường thật để ngăn cách.

Khi dùng chậu cảnh để ngăn buồng, có thể để các chậu cảnh trong các hòm cây. Theo nhu cầu chiếu sáng của cây mà di động chậu cảnh. Đồng thời cũng phải xét tới vấn đề giữ gìn thể nào để cây cảnh được sạch, việc rửa sạch các bụi đất bám trên các phiến lá to sẽ dễ hơn trên các phiến lá nhỏ.



Sau khi ngăn phòng bằng cây cảnh, nếu treo thêm một chiếc gương sẽ tạo cảm giác khoáng đạt rộng rãi. Như hình trên trồng những loại cây thường xuân đàng, hoàng kim cát v.v... để ngăn phòng ăn, ở phía dưới còn có sơn tô và loại cây quyết trang điểm thêm.

Ngăn buồng không nên quá cầu nệ về hình thức, cũng không cần quá chú ý về thiết kế, có thể đặt thử vài cây cảnh có tính chất khác nhau như cây cao thấp, hình dáng hay tính chất mặt lá khác nhau.

C - SẮP XẾP CHO MỘT CHUYẾN ĐI DU LỊCH TRONG KỲ NGHỈ

Hiện nay ngành hàng không phát triển, các công ty du lịch mở ra nhiều. việc đi du lịch để nghỉ ngơi, thưởng thức phong cảnh trong và ngoài nước đều thuận tiện.

Khi đi du lịch ở nơi xa sẽ thường xuyên gặp phải những vấn đề đặc biệt. Ví dụ, có thể phải xin thị thực xuất nhập cảnh hoặc phải tìm phòng dịch nào đó, và còn phải mang theo một số thuốc men mà bên ngoài khó mua được.

Ngoài ra, cũng phải chú ý đến vấn đề đem theo tiền để chi dùng như: đem theo tiền mặt hay là séc du lịch? Đem theo loại tiền nào (nước nào)? Đem theo tiền giấy mức (giá trị) lớn hay nhỏ? Đem theo thẻ tín dụng hay séc?

Thị thực

- Khi đặt mua vé máy bay, phải hỏi công ty hàng không hoặc công ty du lịch xem có phải làm thủ tục thị thực xuất nhập cảnh không?

- Nếu phải có thị thực, có thể đến sứ quán hoặc lãnh sự quán nước đó để làm thủ tục, hoặc uỷ thác cho công ty du lịch làm hộ. Nhiều nước có thu tiền làm thủ tục thị thực. Khi đến xin đăng ký làm thị thực còn có thể phải nộp một hai tấm ảnh dán hộ chiếu.

- Khi xin thị thực xuất cảnh nhiều hơn một nước, cần làm sớm, vì phải đem hộ chiếu đến từng đại sứ quán hoặc lãnh sự quán của mỗi nước để đóng dấu. Có một số thị thực có thể phải đợi vài tuần mới xong.

Biện pháp phòng dịch

- Hỏi công ty hàng không hoặc công ty du lịch về điều lệ phòng dịch ở nước mình đến du lịch.

- Ngoài ra, nên đến hỏi bác sĩ trước. Trước khi nhập cảnh có thể còn phải tiêm phòng dịch do các nước hữu quan quy định, thí dụ người ở khu vực á nhiệt đới sẽ không có sức miễn dịch tự nhiên đối với các dịch bệnh ở vùng nhiệt đới và ôn đới.

- Ít nhất ba tuần trước khi bay phải tìm hiểu rõ xem cần phải tiêm những loại phòng dịch nào vì có một số loại tiêm phòng dịch đòi hỏi phải tiêm hai lần, và gián cách ít nhất một tuần. Nếu phải tiêm dự phòng mấy loại bệnh, có lẽ không hợp thậm chí không thể chịu đựng nổi một lúc.

- Thông thường, biện pháp đơn giản nhất là đến cơ quan y tế sở tại để tiêm phòng dịch. Điểm hay là ở chỗ có thể được ngay giấy chứng nhận tiêm phòng mà các quốc gia trên thế giới đều thừa nhận. Nếu do bác sĩ tiêm, thì phải cầm giấy chứng nhận việc tiêm phòng đó đến cơ quan y tế nhà nước để đóng dấu mới có hiệu lực.

Thuốc men

- Đối với người phải định kỳ uống thuốc, thì lượng thuốc mang theo phải đủ dùng cho cả quá trình đi du lịch, vì đi ra ngoài có thể khó mua được những loại thuốc cần dùng, hoặc giá cả có thể rất đắt.

- Cũng lý do như trên, ta đừng ngại mang theo một số thuốc giảm đau (như átpêrin) và những loại như thuốc đi ngoài chẳng hạn, để khi cần có mà dùng ngay.

Tiền lẻ chi dùng hàng ngày.

- Nếu bị bệnh ở nước ngoài, tất nhiên phải đến chữa bệnh, có thể phải chi tiền thuốc men khám chữa bệnh, tốt nhất nên mang nhiều tiền một chút.

- Mang ít tiền mặt trong người. Túi sách của phụ nữ dễ bị kẻ trộm cướp giật, vì thế không nên để những thứ đáng giá trong đó.

- Các loại như hộ chiếu, vé máy bay, các giấy tờ đi du lịch, séc du lịch, tiền mặt v.v... nên gửi lại hộp bảo quản của khách sạn.

- Nếu phải mang theo những đồ quý, đắt tiền, nên sử dụng túi tiền (loại bao có thể đựng tiền, thông thường buộc vào bụng, thắt lưng). Phải nhớ ghi lại số hộ chiếu, ngày cấp và địa điểm cấp, để đề phòng khi bị mất hay bị đánh cắp ở nước ngoài, lúc xin cấp lại cũng sẽ tương đối nhanh.

- Hiện giờ ở nhiều nơi có thể dùng thẻ tín dụng, phải ghi số của mỗi trang thẻ vào một tờ giấy, để tiện nếu khi bị mất có thể nhanh chóng gọi điện hoặc đánh điện báo để thông báo cho cơ quan phát hành thẻ biết.

- Khi mua séc du lịch, phải xét xem công ty bán séc du lịch đó có đặt văn phòng ở nơi mình sẽ đến không, giả sử khi séc du lịch bị mất hoặc bị mất cắp, công ty đó có thể cấp bổ sung trong một hai ngày không?

- Nên mua bảo hiểm cho những vật phẩm quý, để khi lỡ bị mất hoặc bị mất trộm, cũng có thể giảm tổn thất, nhưng thông thường phải chờ sau khi trở về nước mới có thể được lấy tiền bồi thường.

- Hỏi công ty du lịch hay công ty hàng không xem loại tiền nào dễ đổi. Có một số nước các loại tiền đôla Mỹ, đồng bảng Anh, đồng mác Đức, đồng yên Nhật và séc du lịch của những loại tiền này đều lưu hành.

- Khi đi du lịch, nên lưu ý loại ngoại tệ nào có tỉ lệ đổi tiền cao hơn. Lấy thí dụ, tỉ lệ đổi tiền ở khách sạn thường thấp hơn ở ngân hàng. Có một số cửa hàng bán quà lưu niệm cũng nhận ngoại tệ, mà tỉ lệ đổi tiền còn cao hơn.

- Trước khi xuất phát mua sẵn vé xe, vé tàu thủy hoặc vé máy bay. Có nhiều nhà quản lý xuất nhập cảnh yêu cầu khách du lịch có sẵn vé xe, vé tàu thủy hoặc vé máy bay xuất cảnh. Nếu khi nhập cảnh không có được cái đó có thể phải nộp một khoản tiền bảo hiểm (sau này có thể thu hồi lại được), hoặc phải lập tức mua ngay vé, một số nước còn quy định người nước ngoài phải dùng ngoại tệ để mua những vé đó, mà tỉ lệ tiền đổi lại rất thấp.

- Có một số nước bị lạm phát quá mức, thí dụ một số nước Nam Mỹ, tỉ lệ đổi tiền ngoại tệ có thể thay đổi hàng ngày. Khi đến du lịch những nơi đó, nên mang theo tiền giấy và séc du lịch có mệnh giá nhỏ, hàng ngày muốn dùng bao nhiêu thì đổi bấy nhiêu, như vậy tương đối có lợi.

- Không ít nước thực hiện chế độ quản lý nghiêm ngặt ngoại hối, nghiêm khắc hạn chế du khách mang tiền giấy nước đó xuất cảnh, nhập cảnh, trước hết nên hỏi rõ đại sứ quán hoặc lãnh sự nước đó xem hạn ngạch là bao nhiêu, để tránh được phiền phức hoặc tổn thất.

- Trước khi đi, cần tiêu hết những tiền giấy ở nơi đó. Nhưng phải hỏi rõ có phải nộp thuế sân bay không, để chừa lại đủ số tiền tránh đến lúc đó hết tiền nộp.

Ăn mặc

- Ở khu vực nóng nực, nên mặc quần áo hút mồ hôi, xốp, phản xạ ánh sáng mặt trời.

- Khi thời tiết nóng nực mặc quần áo vải bông thích hợp nhất, lượng hút nước của vải bông lớn. Nên mặc loại quần áo dễ giặt, dễ phơi khô, thường bằng loại sợi nhân tạo, không nên mặc những loại bó sát người, vì hiệu quả hấp thụ mồ hôi rất thấp, mồ hôi sẽ lưu lại trên da, dễ mọc thành rôm sảy.

- Đội mũ nhẹ nhàng, tiện lợi và mang kính che nắng để che chắn ánh nắng mặt trời chiếu nóng. Ở những nơi có rắn xuất hiện, nên đi ủng không nên đi dép.

Mắc bệnh say tàu xe nên làm thế nào?

Say xe, say tàu thuyền, say máy bay đều là bệnh say do vận động. Triệu chứng bao gồm buồn nôn, nôn mửa, đổ mồ hôi, chóng mặt, đi ngoài và mặt mày trắng bệnh.

- Nếu cảm thấy váng đầu chóng mặt, thì để đầu ngửa về đằng sau, không nên di chuyển. Tốt nhất là nằm xuống, mà cũng không nên dùng gối.

- Uống thuốc chống say.

- Hít thở nhiều không khí trong lành. Nếu đi tàu thuyền, nên lên bong tàu, nếu ngồi xe, nên mở cửa sổ xe, và có thể dùng xe để nghỉ trong chốc lát.

- Uống một ít nước để đề phòng mất nước. Dù có hiện tượng nôn mửa, cũng vẫn nên ăn chút ít thức ăn.

- Rời xa người hút thuốc, những người không hút thuốc lại càng phải đặc biệt chú ý điểm này, mùi khói thuốc dễ làm cho váng đầu buồn nôn.

Vệ sinh ăn uống

Rất nhiều bệnh vùng nhiệt đới và á nhiệt đới như bệnh tả, viêm gan, lỵ v.v... đều do thức ăn và nước uống bị ruồi nhặng bâu vào hoặc trong quá trình xử lý bị nhiễm khuẩn gây nên. Tuân thủ những nguyên tắc sau, có thể giảm được bệnh từ đường miệng gây nên:

- Không được uống sữa bò, nước máy chưa qua đun sôi triệt để. Những đồ uống như trà, cà phê không có sữa tương đối hợp vệ sinh.

- Không uống những đồ uống nguội không đóng chai, cũng không ăn kem (cốc) và nước đá. Sự đông lạnh chưa thể giết chết vi khuẩn, chỉ có thể làm cho vi khuẩn tạm ngừng hoạt động, sau khi hết đông lạnh chúng lại hoạt động mạnh. Những loại đồ uống lạnh đóng chai nói chung đều phù hợp tiêu chuẩn vệ sinh.

- Không nên ăn những đồ ăn chưa đun sôi chín, hoa quả đem bán đã gọt vỏ.

- Không nên ăn ở những quán ăn có nhiều ruồi nhặng mất vệ sinh.

Nhờ máy bay nên làm thế nào?

Nếu khi đến sân bay phát hiện bị nhờ chuyển bay, phải lập tức đến báo cho công ty hàng không để xin giúp đỡ. Xem có thể đáp chuyển máy bay khác kế tiếp không, tất nhiên phải xem chủng loại vé máy bay để quyết định.

Loại vé máy bay thông thường chỉ có hiệu lực trong vòng một năm, còn như vé máy bay thuê cả chuyến, máy bay chuyên cơ đi du lịch và vé máy bay giá rẻ, thông thường có kèm theo điều kiện, trên vé máy bay sẽ có in chữ "chỉ có hiệu lực đối với ngày tháng và chuyến bay đã ghi rõ trên vé".

- Xuất trình vé máy bay cho nhân viên sân bay và nói rõ tình hình, nhờ họ bố trí cho đáp chuyển máy bay tiếp theo.

- Nếu vé máy bay là loại không kèm theo điều kiện, công ty hàng không tất sẽ bố trí cho hành khách đáp chuyển máy bay tiếp theo, nhưng không nhất thiết là công ty hàng không cũ.

- Nếu những chuyến máy bay tiếp theo đều đã đầy chuyến, có thể xin công ty hàng không cắt chuyển đến nơi khác để bay chuyển tiếp.

- Nếu loại vé đã mua là loại vé máy bay rẻ tiền, công ty hàng không cũng có thể đồng ý sắp xếp cho hành khách đáp chuyến bay khác, nhưng bình thường họ không có nghĩa vụ phải làm như vậy.

- Để tránh phiền phức do nhỡ máy bay hay bị tổn thất do phải mua vé máy bay khác, biện pháp tốt nhất là sắp xếp thời gian hợp lý để đến sân bay đúng giờ.

Tự mình sắp xếp đi du lịch có gì khó khăn?

Tự mình bố trí ra nước ngoài du lịch, thí dụ trực tiếp đặt phòng ở khách sạn nước ngoài, giả sử khách sạn đó đồ bể bị đóng cửa, thì sẽ không có một cơ quan nào trợ giúp cho ta, ngay việc đòi bồi thường cũng rất khó khăn.

Tuy có thể tổ giác khách sạn này để đòi bồi thường, nhưng thường là chi phí sẽ quá lớn, được không bằng mất.

Để tránh nguy hiểm, biện pháp tốt nhất là uỷ thác cho công ty du lịch có uy tín cao ở bản địa làm thay.

Hành trình du lịch bị trì hoãn thì làm thế nào?

Nếu thời tiết trong hoặc ngoài nước quá xấu, máy bay bị hỏng hóc hoặc vì lý do nào đó mà dẫn đến việc làm cho hành trình du lịch bị trì hoãn, thì phần lớn các công ty hàng không, công ty tàu thuỷ hay công ty xe hơi đường dài sẽ bố trí ăn thậm chí chỗ ở cho hành khách.

Các công ty hàng không, công ty tàu thuỷ và công ty xe hơi đường dài không có nghĩa vụ phải chăm sóc hành khách khi hành trình du lịch bị trì hoãn, vì thế, giả sử công nhân bến cảng bãi công làm cho tàu thuỷ phải đỗ lại hàng vài ngày, hành khách không có quyền đòi công ty tàu thuỷ bồi

thường, song, nếu đã mua bảo hiểm du lịch, thì có thể trình thẻ bảo hiểm đề nghị công ty bảo hiểm bồi thường.

Cũng như vậy, khi tham gia đoàn du lịch, việc đi lại do công ty du lịch bố trí, nhưng do các thành viên trong đoàn nhiều khi không trực tiếp quan hệ với công ty giao thông vận tải, do đó cũng khó đòi được bồi thường. Công ty du lịch thông thường sẽ chiếu cố đến các thành viên trong đoàn du lịch bị nằm đợi lại ở bến tàu (cảng) hoặc sân bay, nhưng họ cũng không có nghĩa vụ làm như thế. Nếu mua bảo hiểm có thể tránh được tổn thất do hành trình du lịch bị trì hoãn gây nên. Nhiều công ty du lịch nêu ra kế hoạch bảo hiểm đều có dự tính cả loại tình huống này rồi.

Đến chữa bệnh ở nước ngoài

Ở nước ngoài đến bác sĩ khám chữa bệnh có thể rất đắt, nhất là ở nước Mỹ. Để tránh phải chi một khoản tiền lớn để khám chữa bệnh và thuốc men khi bị thương, bị bệnh, biện pháp tốt nhất là mua bảo hiểm ở công ty bảo hiểm. Nhưng cũng có một số nước hoặc một số khu vực có thể được phục vụ khám chữa bệnh miễn phí hoặc thu phí thấp.

Nếu phải nằm viện bạn sẽ mất một khoản chi phí khám chữa bệnh tương đối lớn, có thể yêu cầu công ty bảo hiểm trực tiếp chi, còn các kinh phí nhỏ khác như đi khám bệnh, khám nha khoa hoặc mua thuốc men v.v..., thông thường bản thân ứng tiền ra trước, sau khi về nhà mới đề nghị công ty bảo hiểm thanh toán.

Bảo hiểm y tế du lịch có thể uỷ thác cho công ty du lịch làm hộ, cũng có thể trực tiếp đến công ty bảo hiểm để mua bảo hiểm.

Hạng mục này thông thường đã có trong cột bảo hiểm, cũng có thể mua chỉ một loại bảo hiểm. Những hạng mục bảo hiểm trong cột còn bao gồm khi huỷ bỏ cuộc hành trình du lịch, mất mát hành lý và tài sản v.v...

Trên thẻ bảo hiểm nên ghi rõ hạng mục mua bảo hiểm và hạn mức mua bảo hiểm.

Phạm vi được hưởng bảo hiểm du lịch ở mục này bao gồm cả bảo hiểm chữa bệnh không hạn mức, mà phí bảo hiểm chỉ cao hơn bảo hiểm thông thường một ít. Những người chơi những môn thể thao hay thích đi du lịch mạo hiểm do tình hình nguy hiểm tương đối lớn, nên loại bảo hiểm này có sức hấp dẫn đối với họ. Do phí chữa bệnh ở một số nước như Mỹ, Canada và Tây Âu rất đắt, vì thế những người đi du lịch kiểu này nên mua bảo hiểm loại này.

Dem thẻ bảo hiểm hoặc giấy chứng nhận bảo hiểm in chụp một bản phụ để ở nhà, khi đi du lịch mang theo bản chính, chứng minh mình đã mua bảo hiểm, vì bản in chụp có thể không được tiếp nhận. Nếu sau khi về nhà mới trả tiền thuốc men, khám bệnh hoặc nằm viện, thì phải xuất trình bản chính, để chứng minh.

Phạm vi và hạn mức mua bảo hiểm, còn phải tùy vào tình hình tuổi tác, sức khỏe của người mua bảo hiểm mà quyết định. Mỗi một công ty bảo hiểm lại có kế hoạch bảo hiểm du lịch với các loại hình khác nhau, và phạm vi cũng như hạn mức bảo hiểm của nó cũng có khác biệt, cho nên phải xem nhu cầu của từng người mà mua bảo hiểm.

Khi mua bảo hiểm, phải làm rõ xem có kỳ hạn bồi thường không. Trên thẻ bảo hiểm có thể có quy định nhanh nhất gọi điện thoại hoặc đánh điện báo thông báo cho công ty

bảo hiểm biết khi tai nạn xảy ra chứ không phải đi du lịch về rồi mới thông báo.

Nếu cần phải nộp ngay tiền thuốc men chữa bệnh, thì phải lấy hoá đơn thanh toán, để sau khi trở về nộp cùng với đơn xin bồi thường cho công ty bảo hiểm.

PHẦN BỐN

NUÔI VẬT CẢNH

Nuôi vật cảnh là một thú vui và làm cho con người có tình cảm đối với động vật mình nuôi. Sinh hoạt của vật cảnh hoàn toàn phụ thuộc vào chủ nhân của nó, vì vậy trước hết phải chuẩn bị đầy đủ mọi điều kiện cuộc sống của vật nuôi, bao gồm cả: ăn uống, chăm sóc, huấn luyện, vận động và bảo vệ sức khỏe, có đủ những điều kiện đó rồi mới nuôi được tốt.

- Nuôi loại động vật nào tốt nhất?
- Nuôi chó
- Nuôi mèo
- Nuôi thỏ
- Nuôi chuột cảnh
- Nuôi cá cảnh
- Nuôi chim cảnh
- Nuôi rùa
- Những điều cần biết khi nuôi vật cảnh

A - NUÔI LOẠI ĐỘNG VẬT NÀO TỐT NHẤT?

Mèo, chó luôn được con người yêu thích, nhưng các loại động vật khác cũng có thể là vật cảnh nuôi rất tốt. Cần phải căn cứ vào những nhân tố thực tế dưới đây để quyết định.

Cần bao nhiêu thời gian chăm sóc vật cảnh?

Chó: Chó cần có nhiều thời gian chăm sóc, không nên để nó sống độc lập thời gian dài ban ngày.

Mèo: Mèo thích có người làm bạn, nhưng để nó sống độc lập trong thời gian dài, nó vẫn cảm thấy bình thường.

Thỏ: Mỗi ngày cho ăn hai lần, chỉ cần chăm sóc bình thường, càng quan tâm tới nó thì nó càng thân mật gần gũi người.

Các loại chuột cảnh: Mỗi ngày ít nhất cho ăn và chăm sóc hai lần, số lần nhiều hơn càng tốt.

Cá: Phải bố trí thời gian để cho cá ăn và kiểm tra tình hình chất lượng nước trong bể cá.

Chim: Phải cho ăn hàng ngày, mỗi tuần ít nhất hai lần dọn vệ sinh lồng chim. Ngoài vẹt Anh Vũ thích làm bạn với người, nếu lâu không được người chăm sóc ngó tới thì sẽ thiếu sức sống còn các loài chim khác đều sống độc lập được.

Rùa: Phải để thời gian theo dõi tình hình ăn uống của nó và bảo đảm tình trạng tổ rùa tốt.

Cần bao nhiêu không gian để nuôi vật cảnh?

Chó: Phải bố trí tốt chỗ nuôi chó, tính toán sẵn số lần và dự tính cách cọ rửa làm vệ sinh phân chó như thế nào, đủ những điều kiện đó mới có thể bắt tay vào nuôi chó. Nếu nhà có vườn hoa thì nuôi chó tiện lợi hơn nhiều, phải bố trí thời gian để đưa chó ra ngoài nhà hoạt động.

Mèo: Người ở thành phố hoặc ở chung cư cao tầng nuôi mèo tương đối phù hợp, không có vườn hoa cũng không sao.

Thỏ: Tốt nhất nuôi thỏ ở trong chuồng để ngoài nhà, vì nuôi trong nhà sẽ rất bẩn thỉu hôi thối.

Chuột cảnh: Nuôi trong nhà rất thuận tiện.

Cá: Bể cá trong nhà và hồ ao ngoài nhà đều có thể nuôi được cá.

Chim: Phải để lồng chim ở chỗ không có gió lùa, mùa đông phải sưởi ấm, ngoại trừ những loài chim chịu được lạnh (rét).

Rùa: Những ngày hè có thể nuôi ở ngoài nhà, nhưng mùa đông dù nuôi trong nhà cũng phải không ngừng sưởi ấm, trừ trường hợp rùa đi vào ngủ đông.

Có thích hợp với trẻ nhỏ không?

Chó: Nhà có trẻ nhỏ sức yếu tốt nhất không nên nuôi chó. Đợi trẻ nhỏ nhất trong nhà 3 tuổi mới nuôi cho.

Mèo: Trẻ em ở các lứa tuổi khác nhau đều thích mèo, nhưng khi trẻ còn quá nhỏ phải coi sóc chúng hết sức cẩn thận, tránh để bị mèo cào bị thương.

Thỏ: Là vật cảnh lý tưởng của bọn trẻ tuổi đi học.

Chuột cảnh: Thích hợp cho trẻ em có tinh thần trách nhiệm từ 6 tuổi trở lên nuôi.

Cá: Thích hợp cho các em ở lứa tuổi khác nhau nuôi, nhưng phải do người lớn chỉ đạo.

Chim: Thích hợp cho các em ở lứa tuổi khác nhau nuôi, nhưng phải do người lớn chỉ đạo.

Rùa: Trẻ em có tinh thần trách nhiệm từ 12 tuổi trở lên có thể tự mình nuôi rùa.

Lưu ý: Nếu trong nhà có trẻ nhỏ mắc bệnh hen, bệnh đường hô hấp, thì không được nuôi các vật cảnh có lông vũ như mèo, chó, chim v.v... để tránh bị kích thích mà phát bệnh.

Chi phí nuôi vật cảnh

Chó: Chi phí cơ bản bao gồm: tiền mua chó, tiền khám chữa bệnh khi bị ốm, tiền tiêm phòng lần đầu và tiêm phòng hàng năm, tiền thiến (nếu cần), tiền gửi nuôi các dịp đi nghỉ và tiền thức ăn.

Mèo: Chi phí dùng nuôi mèo ít hơn dùng nuôi chó, nhưng vẫn bao gồm đủ loại như tiền mua giống, tiền thức ăn, tiền tiêm phòng, tiền thiến (nếu cần), tiền khám chữa bệnh và tiền gửi nuôi mỗi khi ra ngoài. Khi nuôi trong nhà mèo ít bị ốm đau, do đó tiền khám chữa bệnh dùng cũng ít.

Thỏ: Chi phí dùng nuôi thỏ tương đối thấp, chỉ có tiền mua giống, tiền mua thức ăn (khi thức ăn do người ăn thừa không cung cấp đủ), tiền mua chuồng thỏ, tiền khám chữa bệnh, tiền nhờ người trông giữ khi đi nghỉ v.v...

Chuột cảnh: Chi phí chỉ gồm các khoản: tiền mua giống, tiền thức ăn, tiền mua lồng chuột, tiền khám chữa bệnh, tổng chi phí tương đối thấp.

Cá: Tiền mua bể cá hay xây bể cá có thể rất đắt, nhưng những tiền dùng để chăm sóc và mua thức ăn nuôi cá không đắt lắm. Còn tiền mua giống cá thì tùy loại cá khác nhau có giá khác nhau.

Chim: Chi phí nuôi chim quyết định bởi loại chim muốn nuôi và loại lồng chim cần dùng.

Rùa: Giá cả có biến động tùy theo từng loại giống khác nhau, có loại hơi đắt một chút, có loại rất rẻ, có loại phải nuôi bằng thức ăn đặc biệt, nhưng cũng có loại nuôi rất dễ. Loại rùa thông thường có thể đến trạm bán vật cảnh hoặc trạm thủy sản để mua.

Lượng vật động cho vật cảnh bao nhiêu là đủ?

Chó: Đối với gia đình có người thường xuyên ở nhà, có thể nuôi chó bầu bạn và giúp trông nhà, cũng có thể qua

chăm sóc động vật mà xây dựng được lòng tự tin, nhưng phải có người chơi đùa với chó và dắt nó đi chơi. Có thể nuôi một con chó trưởng thành, như vậy có thể biết được nó cần bao nhiêu thời gian vui chơi.

Mèo: Nếu như sức khỏe yếu, đi lại khó khăn, thì mèo là vật cảnh thích hợp nhất, tính cách mèo thích độc lập, ưa sạch sẽ, vì vậy không phiền phức như nuôi chó, và cũng không cần dắt đi chơi ra ngoài đùa như chó.

Thỏ: Ngoài việc phải cọ rửa làm vệ sinh chuồng thỏ ra, thời gian vận động chăm sóc nó cũng không lớn.

Chuột cảnh: Lượng hoạt động đòi hỏi ít.

Cá, Chim, Rùa: Đòi hỏi không gian hoạt động ít.

B - NUÔI CHÓ

CHỌN NUÔI LOẠI CHÓ NÀO?

Chọn nuôi loại chó phù hợp với mình: Trước khi nuôi chó phải xét đến vấn đề nuôi chó sẽ ảnh hưởng đến các mặt trong đời sống như thế nào. Nếu nuôi loại chó không phù hợp, sẽ dẫn đến rất nhiều phiền phức. Thí dụ: hàng ngày có thời gian dắt cho đi tản bộ không, nếu không thể thì không nên mua một con chó giống to hoặc loại khỏe quá. Lại như nếu hàng ngày không có thời gian chải lông cho chó, thì không nên nuôi chó lông dài.

Nếu thấy nan giải, có thể tham khảo sách hướng dẫn nuôi chó; có thể đến thư viện để tìm, cũng có thể đến hiệu sách hay cửa hàng bán vật cảnh mua loại sách tham khảo này.

Chọn loại giống thuần chủng hay tạp chủng: Ưu điểm nuôi chó thuần chủng là biết trước được tính nết, đặc trưng của nó sau này. Còn loại chó tạp chủng tương đối khỏe mạnh, nói chung cũng tương đối thông minh, hình dáng và tính

cách của nó sau khi lớn thế nào, tuy khó dự đoán được, nhưng cũng có thể trở thành vật nuôi đáng yêu và trung thành của chủ.

Đến mua ở địa điểm nuôi chó hoặc cửa hàng vật cảnh hay là đến chọn mua ở trạm thu dung chó: Đến nơi nào mua được quyết định ở chỗ cần nuôi chó thuần chủng hay là loại chó tạp chủng, cũng như chọn nuôi loại chó đã lớn hay là loại chó con. Nếu muốn nuôi chó thuần chủng có thể đến địa điểm nuôi chó thuần chủng để mua một con chó con. Còn nếu địa điểm nuôi chó đó chưa có chó con thì phải đợi một thời gian. Đôi khi chó con được từ 6 đến 8 tuần tuổi mới mua về nuôi dưỡng trong môi trường ổn định một thời gian, chăm sóc chu đáo nó, chó con sẽ thích ứng rất nhanh. Nhưng trước khi mua phải hỏi kỹ các bác sĩ thú y hoặc bạn hữu có kinh nghiệm nuôi chó, để họ giới thiệu những địa điểm nuôi chó hay cửa hàng bán vật cảnh uy tín đến chọn mua, để tránh bị thiệt thòi.



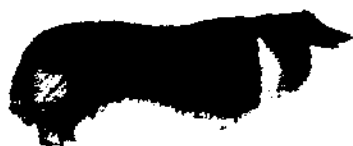
Chó săn lửng



Chó săn thỏ



Chó săn Mông Cổ
(A Phú Lân)



Chó Khaly



Chó lông cuộn

Đến nhà nuôi chó thuộc hiệp hội những người yêu thích và bảo vệ động vật, có khi ở đó có thể nhận được một chú chó con, nhưng phần lớn là chó lớn. Có một số con chó lớn đã mắc phải những tật xấu, nhưng sau khi trải qua huấn luyện tốt, thường thì sẽ sửa được thói xấu. Trước khi nhận nuôi chó phải cố gắng tìm hiểu tình hình trước kia của nó ra sao, nhất là tình hình sức khỏe của chó, nếu không có thể sẽ mang lại nhiều điều phiền phức.

Chọn nuôi chó cái hay chó đực: Chó cái hoặc chó đực sau khi thiến sẽ trở thành vật cảnh thuần nhà. Ngược lại, chó đực chưa thiến hay thích đi chơi, chung quanh phạm vi hoạt động nó sẽ đi rất khắp nơi để đánh dấu. Nó hay tấn công người và súc vật khác tiến vào phạm vi hoạt động của nó, ngoài ra còn hay dọa những con chó khác. Nuôi chó cái phiền phức ít hơn, nhưng khi đến kỳ động dục (cứ nửa năm có 3 tuần) không thể để nó tiếp xúc với chó khác, trừ phi là chó thuần chủng lại muốn lấy giống thì không kể. Nếu muốn thiến chó đực thì phải tiến hành trước một tuổi rưỡi.

Chọn chó lông dài hoặc chó lông ngắn: Chó lông dài hàng ngày phải chải lông, những người không có thời gian rảnh rỗi không nên nuôi. Thí dụ: Chó đuôi ngắn Oai-sơ, chó chăn cừu của Đức v.v... hàng năm đến kỳ rụng lông sẽ rụng một lượng lớn lông, đòi hỏi phải được chăm sóc đặc biệt. Các loại chó dù nhiều dù ít đều sẽ rụng lông, loại lông dài khi rụng lẫn vào thảm trải sàn (nền), còn loại lông ngắn sẽ cắm vào trong đầu lông thảm đều khó quét dọn vệ sinh. Nếu nuôi loại chó lông ngắn và loại chó Bec-lin-tuân, cứ khoảng hai tháng lại phải đến cửa hàng thẩm mỹ chuyên dành cho chó để cắt lông một lần, chi phí có thể rất đắt. Nhưng lông của loại chó này không làm cho người mắc bệnh dị ứng hoặc hen thở khò khè phát bệnh, vì lông của chúng có tính kích thích rất nhỏ.

Chó con thuần chủng: Trước khi mua cần phải hỏi rõ xem có giấy khai sinh của chó không. Nếu có, sau này khi cho nó đi phối giống, có thể chỉ rõ quan hệ huyết thống của nó. Phải yêu cầu người bán hàng hoặc cửa hàng bán vật cảnh cấp cho một giấy chứng nhận thuần chủng. Nhưng cần nhớ kỹ, khi chó dù có giấy chứng nhận đó rồi cũng không thể bảo đảm tính khí và sức khỏe của nó là tốt, vì vậy, khi chọn mua phải chú ý những điểm nêu dưới đây.

Có một số giống chó dễ mắc một số bệnh, như chó dễ mắc bệnh đường hô hấp, vì vậy trước khi mua chó con thuần chủng phải hỏi rõ bác sĩ thú y.



Chó săn Đốc man



Chó săn lông dài tai to



Chó võ sư quyền

Cắt đuôi: Có một số loại chó, như chó Võ sư quyền, rất thịnh hành, vừa để ra là cắt đuôi (nếu muốn tham gia cuộc thi triển lãm chó, thì phải tuân theo quy định của cơ quan chủ quản địa phương). Nếu muốn chữa lại đuôi của chó con phải thông báo với địa điểm nuôi chó hoặc cửa hàng bán vật cảnh trước.

Loại chó thích cắn người: Các giống chó đều có thể cắn người. Loại chó thường cắn người có chó pu-mi, chó lông dài, chó kiểu sư tử đực, chó trắng cao nguyên miền Tây Su-ce-

lan, chó lông cứng Đức giống nhỏ, chó săn lông dài tai to, chó
kha-li, chó săn A phú hân, chó tas-ma-thi-a, chó săn du-pô-
man, chó lô-thưa-uây và chó chăn cừu.

CHỌN CHÓ CON NHƯ THẾ NÀO?

Chó nuôi làm cảnh trong nhà, điều quan trọng là tính
tình thuần hậu, dễ thân cận với người. nhất là trong nhà hay
hàng xóm lân cận có trẻ nhỏ. Dưới đây chúng tôi liệt kê
những điểm quan trọng hướng dẫn cách chọn chó như thế
nào để tìm được một con chó con nhanh nhẹn đáng yêu,
không sợ người và cũng không cắn người.

- Khi gọi chó con lại, nó phải chạy lại một cách thân
thiện, hiếu kỳ và đầy tự tin.

- Đột nhiên phát ra âm thanh vang mạnh. Nó phải có
phản ứng, nhưng không tỏ ra sợ hãi.

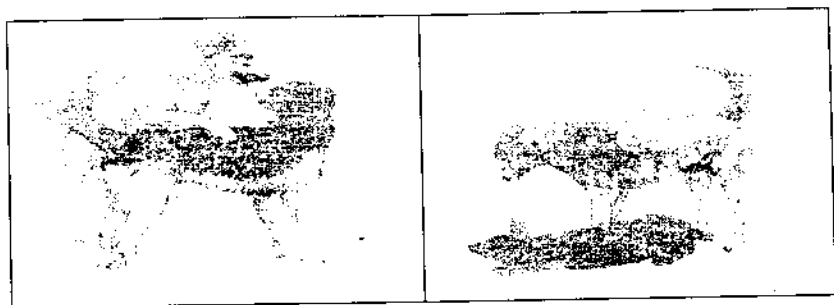
- Khi bế chó con lên, xem nó có nằm trên tay không,
không giẫy dụa, cũng không cắn người.

- Chó con dễ thích ứng và dễ huấn luyện. Cho dù có lật
ngươi nó lại, nó cũng không phản kháng.

- Đặt chó con xuống đất, xem nó có vui vẻ trở về với chó
con khác cùng tổ không.

- Nếu sợ rúm lại một mình lui về một góc, thì nói lên
chú chó này không được.

- Quan sát những chó con cùng ổ, xem xem con chó con
định chọn ở địa vị chi phối hay bị chi phối. Nếu là loại trước,
thì người nuôi nó phải có tính kiên cường mạnh mẽ, cần phải
có lòng tự tin để huấn luyện chinh phục nó.



Con chó chiếm địa vị chi phối sẽ sữa quát con khác, chồm lên lưng chúng để tỏ rõ uy lực của mình. Còn con chó bị chi phối, sẽ nằm dưới đất, thò chiếc cổ dài cam tâm chịu bị cắn.

- Khê phát ra tiếng sữa trầm thấp về phía chó con, xem chó con có sữa trả lời không? Có sợ không? Nên chọn con có tiếng sữa hứng thú.

- Khe khe kéo đuôi chó con, nếu nó phát ra tiếng kêu ư ử, điều đó chứng tỏ chó con thuần hậu, nếu cắn người hoặc phản kháng, điều đó chứng tỏ nó là con chó hung hãn, người chủ phải kiên cường cứng rắn mới không chế và huấn luyện được nó.

- Quan sát mẹ và anh em của chó con. Có thể từ những hành vi của những chú chó đó mà tìm hiểu những điểm ưu khuyết của chú chó nhỏ mà mình muốn chọn.

NHỮNG HẠNG MỤC KIỂM TRA SỨC KHOẺ

Tốt nhất nên mua một con chó con đã qua bác sĩ thú y kiểm tra và cho là sức khỏe tốt. Nhưng nếu muốn tự mình theo những điều nói dưới đây để nhanh chóng kiểm tra sơ bộ thì có thể tiết kiệm được thời gian và tiền của.

1. Hỏi rõ người chủ bán chó xem tình hình sức khỏe của chó con có vấn đề gì không? Hỏi rõ xem đã tẩy giun chưa, nếu chó đã đủ lớn thì hỏi xem đã tiêm phòng dịch chưa?

2. Chọn ra mấy con chó con để so sánh trọng lượng, không nên chọn mua con chó con quá nhẹ, vì nó nhất định phát dục không tốt, nếu mua nó về nhà nhất định sức khỏe của nó có vấn đề.

3. Xem xem trên người chó con có bộ chó không, nếu có nhiều bộ chó, thì chúng tỏ sự nuôi dưỡng chăm nom không tốt hoặc sức đề kháng của chó con kém.

4. Kiểm tra trong tai xem có vết đen bẩn không, nếu có, chúng tỏ tai có ve cắn, như vậy là việc nuôi dưỡng chăm nom chưa tốt.

5. Vạch mõm chó ra xem lợi có màu hồng không, răng phải ngay thẳng. Khi mím miệng lại răng cửa trên dưới phải khít chặt nhau, nếu không không phải hàm trên lồi ra thì cũng là hàm dưới lồi ra. Nhưng nếu là chó võ sư quyền và chó khali có hiện tượng răng cửa không khớp được với nhau là bình thường.

6. Kiểm tra mắt phải sáng, có thần, hai mắt to nhỏ và hình dáng phải giống nhau, không có dị mắt, mí mắt phải dán chặt vào xung quanh nhãn cầu.

7. Sờ vỗ vào xung quanh vùng rốn chó nhỏ, nếu phát hiện có một cục mềm, rất có thể là bị thoát vị bụng (sa ruột), phải tiến hành phẫu thuật cắt bỏ, cho nên loại này không nên chọn mua.

8. Nhắc đuôi chó con trong ổ lên kiểm tra từng con, xem có hiện tượng ỉa chảy phân dính dít không?

9. Đếm xem số ngón chân ở bốn chân, mỗi chân phải có đủ bốn ngón, ngoài ra trên cao một chút ở mặt trong của mỗi chân có một chiếc móng cong nhỏ gọi là huyền đề. Nếu không có huyền đề cũng đừng ngại, vì có một số



giống chó không có huyền đề, có một số con khi mới đẻ người ta đem cắt đi. Có huyền đề là một việc phiền phức thêm, sẽ móc rách quần áo hoặc đồ dùng trong nhà, vì thế nên nhờ bác sĩ thú y cắt nó đi.

CHÓ CON MỚI LẤY VỀ

Dẫn chó con về nhà: Nếu không muốn ngày thứ nhất phát sinh sự cố bất ngờ, trước hết phải làm tốt mọi công tác chuẩn bị bố trí nuôi chó con.

Kiểm tra hàng rào, tường vây quanh và lan can, đừng vì sơ ý mà để chó con chui đi mất.

Loại bỏ tất cả những cành nhánh cây sắc nhọn và những mảnh vỡ vật hỏng có thể gây nguy hiểm cho chó có ở trong vườn hoa.

Mọi người trong nhà phải tạo thói quen bất kể lúc nào, chỗ nào khi thấy những thứ nhỏ chó có thể nuốt được đều phải nhặt đi.

Bố trí chỗ ngủ cho chó con, chuẩn bị tốt vật lót ổ cho chó (xem mục đêm thứ nhất dưới đây). Chó con sau khi trải qua sự rối ren và hưng phấn do thay đổi môi trường, cần phải được nghỉ ngơi.

Sau khi mua được chó phải về nhà ngay, có thể về kịp bữa ăn là tốt nhất.

Chó con khi ra khỏi nhà nhất định phải đeo vòng cổ và ký hiệu nhận biết. Có như thế, khi bị thất lạc mới dễ dàng tìm được về nhà.

Đêm thứ nhất: Để giúp cho chó con có thể khắc phục được tình trạng bất an khi xa rời mẹ và những con cùng ổ với nó phải đặt chó ở chỗ ấm áp, yên tĩnh, một góc ổ đặt một chiếc hòm giấy. Đáy hòm trải lên một chiếc áo quần cũ hoặc một miếng thảm nhỏ, hoặc mua ở cửa hàng bán vật cảnh một cái đệm chó để cho nó nằm ngủ. Nếu trời lạnh đặt một chiếc

túi chườm nước nóng cho nó ngủ, để nó nằm ngủ được thoải mái, ấm áp.

Để trẻ nhỏ làm quen với chó: Phải giáo dục trẻ nhỏ rằng động vật không phải đồ chơi, đối đãi với chúng phải dịu dàng, nếu không sẽ làm đau nó. Phải dạy cho trẻ nhỏ cách bế chó con thế nào để khỏi làm đau nó: một tay khe khẽ ôm lấy trước ngực chó con, sau đó ôm sát vào trước ngực mình, còn tay kia đỡ lấy phần đít của nó.

Bảo cho trẻ biết không được vui chơi quá mức với chó con, vì nó cần một thời gian lớn để ngủ mới có sức để vui chơi tiếp với người.

Cách bế chó con:

Những vật cảnh khác trong nhà. Nếu trong nhà còn nuôi những con vật cảnh khác, không nên chỉ tập trung chú ý vào con vật cảnh mới đến mà quên đi các con vật cảnh nuôi cũ. Vẫn phải quan tâm và chăm sóc chúng như nhau, để cho những con vật cảnh cũ không cảm thấy địa vị trong nhà của mình bị ảnh hưởng bởi con vật cảnh mới, để chúng có thể tiếp xúc với nhau. Trước hết dùng lan can để ngăn cách những con vật cảnh cũ và mới, để chúng nhìn nhau. Lúc này không nên bế chúng, để chúng dần quen biết nhau.



Dạy những thói quen tốt cho chó: Trong ổ (chuồng) chó con, cách chỗ ngủ không xa ta đặt một xếp báo cũ, để nó dùng đi đại đêm, cho khỏi làm bẩn ổ chó về ban. Nếu làm tốt giai đoạn này, nuôi thành tập quán tốt, có lợi cho việc huấn luyện cho chó con đi đại, tiểu tiện sau này.



CHĂM SÓC CHÓ CON

Nếu mua chó con từ địa điểm nuôi hoặc cửa hàng bán vật cảnh, thì nhất thiết phải yêu cầu họ cấp cho một thực đơn vẫn nuôi chó lâu nay. Thông thường mỗi ngày bao gồm bốn loại thực phẩm khác nhau. Nếu chó con đã thôi bú mẹ vẫn ăn những thức ăn chó mua ở ngoài thị trường bình thường ra, còn chưa thưởng thức các món ăn ngon, thì việc chăm sóc sinh hoạt ăn uống của nó sẽ rất đơn giản. Trên thị trường bán rất nhiều thức ăn ngon để nuôi chó, có thể nhờ bác sĩ thú y hay bạn bè có kinh nghiệm giới thiệu.

Nguyên tắc cơ bản là:

- Chọn loại thức ăn chuyên chế biến nấu nướng cho chó con ăn, vì thức ăn cho chó lớn có thể quá cứng, răng của chó con còn yếu không ăn được, có lúc sẽ ảnh hưởng cả đến ruột và dạ dày.

- Thay đổi thức ăn phải từ từ từng bước, thông thường sau ba, bốn ngày ruột và dạ dày chó con mới thích nghi được.

- Mỗi ngày cho chó con ăn bốn lần, nếu nuôi bằng thức ăn chuyên pha chế nấu nướng cho chó con ăn, thì mỗi lần có thể cho ăn cùng một loại.

- Cần dùng loại thức ăn dinh dưỡng chế biến toàn phần. Khi mua thức ăn cho chó phải xem kỹ ký hiệu trên nhãn mác hàng, vì có một số thức ăn cho chó khi mua về phải cho thêm một số thực phẩm khác.

- Thức ăn của chó con mua về không cần thiết phải cho thêm canxi và bổ sung vitamin nữa.

- Sữa bò dễ gây ỉa chảy, thức uống cho chó chỉ cần nước lọc là được, để sẵn nước uống để chó con lúc nào cũng có nước uống.

- Liều lượng thức ăn phải căn cứ vào bản hướng dẫn của hãng chế biến thực phẩm cho chó giới thiệu, cũng như phải căn cứ theo nhu cầu của mỗi con chó con mà quyết định.

KHÁM BỆNH CHO CHÓ CON LẦN ĐẦU

Sau khi mua chó con trong vòng vài ngày phải đưa nó đến bác sĩ thú y kiểm tra toàn bộ sức khỏe. Bác sĩ thú y sẽ cho ý kiến về các vấn đề cụ thể như tiêm phòng loại nào, tẩy giun, thức ăn cho chó con loại nào, có thiếu không?

Chó con nên tiêm phòng những loại nào, điều này cần hỏi kỹ các bác sĩ thú y. Có những loại tiêm phòng phải tiêm làm nhiều lần, hoặc một thời gian sau tiêm thêm một mũi tăng cường, những điều đó phải ghi lại để tiến hành tiêm theo kế hoạch, đảm bảo sức khỏe cho chó.

KIÊN TRÌ HUẤN LUYỆN CHÓ CON ĐI ĐẠI TIỂU TIỆN

Công sức huấn luyện đối với chó con càng nhiều thì thu được hiệu quả càng lớn. Nhưng tốc độ tiếp thu học tập của mỗi loại chó có khác nhau. Huấn luyện quen ỗ (xem mục đêm thứ nhất giới thiệu ở trên) là phương pháp tốt nhất để huấn luyện chó đại tiểu tiện, vì có thể làm cho nó biết khi chủ nhân dẫn ra ngoài, nó biết phải đi đại tiểu tiện ở đâu.

Đi đại tiện ngoài nhà: Nếu muốn cho chó con đi đại tiện ở chỗ nào ngoài nhà, thì phải huấn luyện chó, để nó đi đại tiện trên giấy lót sẵn, và luôn dẫn chó con đến đó ỉa.

Khẩu lệnh: Mỗi khi chó con đến đó đại tiện thì phát ra một khẩu lệnh, như “nhanh lên!” chẳng hạn, như vậy dần dần có thể dẫn nó đi đồng hay trước khi đi ngủ, gọi nó đi đồng.

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI HUẤN LUYỆN CHÓ CON ĐẠI TIỂU TIỆN

- Trước hết phải quyết định chỗ để chó con đến đại tiểu tiện.
- Ban ngày dẫn chó con nhiều lần đến chỗ đại tiểu tiện.
- Phải tìm hiểu xem lúc nào chó con muốn đi đại tiểu tiện, thông thường là: mỗi lần sau khi ăn xong, khi ngủ dậy.

trước khi đi ngủ, khi nó tru rống lên hoặc khi nó ngủ xung quanh cúi thấp đầu và quay vòng tròn.

- Phải khen khi chó con đại tiểu tiện đúng chỗ.

- Không được để chó con đơn độc một mình ở lại chỗ đi đại tiểu tiện.

- Không nên ấn mũi chó vào chỗ nó đi đại tiểu tiện, vì nó không hiểu ý của chủ nhân.

- Không được chửi mắng trừng phạt chó khi thấy nó đi đại tiểu tiện không đúng chỗ.

HUẤN LUYỆN HÀNH VI CỦA CHÓ

Chó mới mua có thể bắt đầu huấn luyện ngay về các hành vi của nó. Huấn luyện cơ bản là:

“Ngồi xuống”.

“Nằm xuống”.

“Đợi đó”.

“Đến đây”.

“Đi theo ta”.

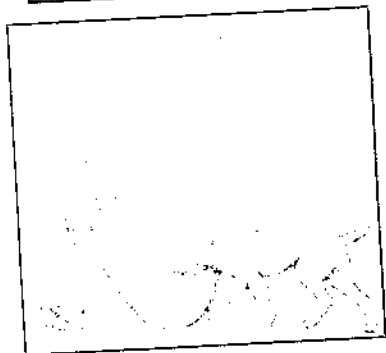


Huấn luyện ngồi xuống: Buộc cổ dề da và dây, dẫn chó vào một phòng. vừa nói “ngồi xuống” vừa ấn đuôi sau của nó. cho đến khi nó ngồi xuống.

Huấn luyện nằm: Lệnh cho chó ngồi xuống, sau đó nói “nằm xuống”. rồi ấn mạnh vai nó, kéo hai chân trước về phía trước, để nó nằm xuống.



Huấn luyện “đợi dây”: Cầm dây (xích), trước hết lệnh cho chó ngồi xuống, sau đó vừa lỏng dây ra vừa nói “đợi dây”. Huấn luyện cho đến khi không cần cầm dây (xích) giữ lại chó cũng biết đợi dây theo lệnh.



Huấn luyện “đến dây”: Trước hết hạ lệnh cho chó ngồi đợi dây, sau đó gọi tên nó, và nói “đến dây”. Nếu nó thực hiện tốt thì khen, có khi còn có thể thưởng một chút thức ăn.

Huấn luyện “đi theo ta”: Huấn luyện cho chó đi theo, là để khi đi dạo chó luôn đi theo bên cạnh, chứ không phải là tùy theo ý thích của nó khi phần khởi kéo cả dây xông về phía trước.

Dùng tay phải khê nắm lấy dây (xích), để chó đi bên tay trái. Vừa đi vừa nói “đi theo ta”. Khi chó kéo cả dây xông về phía trước thì lập tức dùng tay phải ghì đai lải và nói “đi theo ta”, sau đó vỗ vỗ nó, khi làm được tốt thì khen nó.



Nếu hành vi của chó không tốt: Bất kể con chó búồng bình làm những gì, chỉ cần khi nó làm đúng mệnh lệnh, thì nên khen nó ngay. Nếu khi phải trừng phạt nó, thì phải nhớ kỹ những điểm sau:

1. Khi chó thực hiện những điều không đúng yêu cầu thì nghiêm giọng trách nó, nếu nó phục tùng mệnh lệnh làm đúng động tác thì khen nó. Thường phạt cần phải phù hợp với hành vi của nó.

2. Nếu phải trừng phạt, thì phải tiến hành ngay khi nó có hành vi sai, nếu đã qua rồi mà phạt thì đã muộn.

3. Phương thức trừng phạt tốt nhất là mắng hay ném mạnh một thứ gì đó, dùng vung nổi gõ vào nổi, hoặc vút đệm divăng, salông hay cuốn tạp chí gì đó, như vậy vừa làm cho chó sợ, lại không làm thương tổn đến nó.

4. Chó phục tùng chủ của nó là vì chủ nhân chi phối được nó, chứ không phải vì sợ chủ nhân. Nếu nhất định phải phạt, thì hành động cũng nên dịu dàng một chút, đừng nên quá ghét làm thương tổn đến nó, cũng đừng nên làm nó sợ hãi.

5. Không được gọi chó đến để phạt, mà nên đi đến chỗ nó để phạt. Vì nếu nó gắn mệnh lệnh “đến đây” với sự quan hệ đến việc phạt nó, thì lần sau gọi nó đến, nó sẽ không đến nữa.

6. Một số ngữ điệu lời nói và mệnh lệnh với động tác phải nhất trí với nhau, như: dùng ngữ khí thân thiết để khen nó, dùng ngữ khí bình thường để phát ra mệnh lệnh, dùng ngữ khí kiên quyết để nói “không được thế”.

Bí quyết huấn luyện:

1. Phải kiên nhẫn, làm cho chó cảm thấy hứng thú.

2. Đối với chó còn nhỏ, thời gian huấn luyện mỗi lần không nên vượt quá 10 phút.

3. Tất cả các chó nhỏ đã qua tiêm phòng dịch là có thể cho tham gia huấn luyện được ngay. Huấn luyện càng sớm

càng có ích cho việc phòng trừ chó nuôi thành những tập quán (thói quen) xấu.

TIẾP XÚC VỚI THẾ GIỚI BÊN NGOÀI

Chó con từ 8 đến 12 tuần tuổi là thời kỳ vô cùng mẫn cảm trong thời trưởng thành của nó. Trong giai đoạn này nên dắt chó đi phố để tiếp xúc với người, tiếp xúc với âm thanh lạ hay tạp âm, đặc biệt là nên tiếp xúc với chó con khác và những chó đã được tiêm phòng. Chó con trong giai đoạn này được hoà nhập với “đàn” đồng loại của nó thì lớn lên sẽ trở thành một con chó dễ thích ứng. Nhưng nên nhớ rằng chó con lúc này vẫn chưa được tiêm phòng dịch, vì vậy phải cẩn thận, đừng để nó ngửi vào phân của chó khác.

Xin nhớ thời kỳ này vô luận thế nào cũng đừng nên đánh chó con, mà chỉ nên nói to “không được” là có thể khiến nó hiểu được ý đồ của chủ nhân.

Chó ỉa bậy trên phố làm ảnh hưởng đến vệ sinh công cộng, làm cho mọi người ghét. Trên thị trường có bán xẻng xúc phân dùng để dọn phân chó, nhưng dùng một cái túi nilon hơi dầy thì tiện hơn nhiều. Cho tay thọc vào trong túi nilon đó giống như đeo găng tay, nhặt lấy cục phân chó, sau đó lộn ngược miệng túi lại, vứt nó vào thùng rác.

NÊN THIẾN CHÓ HAY KHÔNG?

“Chó cái trước khi thiến nên đẻ nó đẻ một lứa chó con”.

Thiến lúc nhỏ về mặt y học mà nói có nhiều ưu điểm.

“Chó cái sau khi thiến sẽ phát phì”.

Quan niệm sai – chỉ có ăn nhiều mới phát phì.

“Chó đực thiến đi sẽ tổn hại đến tính cách của nó”.

Sau khi thiến chó có tính nết thuần hơn. Giảm tính công hung hăng, không đuổi theo chó cái nữa.

CHƠI ĐUA VỚI CHÓ

Chó được chơi đùa đầy đủ, có thể khiến nó càng vừa ý ở nhà. Thông thường mỗi ngày dẫn chó đi tản bộ thời gian dài một lần là đủ. Khi dẫn chó ra ngoài nếu như thả không buộc chó, cần phải huấn luyện nó để nghe thấy mệnh lệnh là chạy trở về bên mình ngay. Luôn luôn gọi nó chạy trở về bên mình, nhưng không nên để nó vừa quay trở lại là buộc nó lại ngay. Như vậy nó mới không liên hệ giữa việc chạy trở về bên chủ với việc bị buộc lại, kết thúc cuộc đi chơi phải trở về nhà.

Có thể dùng phương pháp dưới đây để tăng thêm lượng vận động của chó:

- Khi đi tản bộ mang theo một chiếc vợt tennis, như vậy đánh bóng bằng vợt sẽ xa hơn ném bằng tay.
- Ném bóng xuống dốc. Bóng không cần ném xa quá, vì khi chó chạy ngược dốc trở về sẽ mệt đi rất nhanh.
- Ném bóng về phía sau, để chó chạy trở lại nhặt bóng rồi đuổi theo.

TẮM RỬA CHO CHÓ

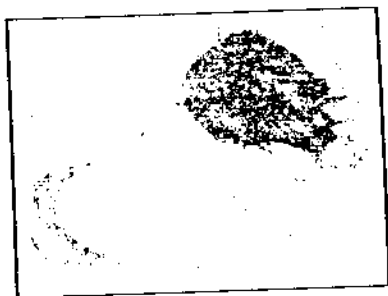
Chó có lông da khỏe mạnh không cần tắm. Nhưng chó sống trong nhà, chủ nhân không thích ngửi phải mùi hôi khó ngửi bốc ra từ người nó, vì vậy phải tắm cho nó.

- Từ nhỏ đã bắt đầu luyện cho chó quen tắm, khi tắm phải không ngừng dùng ngữ điệu ôn hoà an ủi và khen nó.
- Dưới đây bốn tắm nên lót một đệm phòng trượt, để tránh móng vuốt của chó cào xước mặt bồn.

- Sử dụng nước gội đầu trẻ con hoặc thuốc tẩy rửa chuyên dùng cho chó.



- Để chó đứng trong bồn, không được đút nút bồn tắm, dùng vòi hoa sen để tắm.



- Sau khi tắm xong lập tức dùng khăn mặt bông quàng bao kín lấy người chó, để tránh việc nó rũ nước bắn tung toé khắp nơi.

ĐỐI PHÓ VỚI TẬP TÍNH XẤU CỦA CHÓ

Vồ lên người: Tập tính này cần được uốn nắn ngay từ lúc chó còn nhỏ. Khi nó vồ lên thì đặt nó xuống đất và phát mệnh lệnh cứng rắn “xuống ngay”. Không nên chú ý đến nó, khi nó yên tĩnh trở lại mới vỗ nhẹ nhẹ nó. Đợi đến khi bốn chân nó chạm đất rồi mới khen và nhìn ngó đến nó.

Kéo dây xông lên trước: Tiến hành huấn luyện buộc dây dắt đi tản bộ, tốt nhất không nên tiến hành khi đi tản bộ ở trong công viên hoặc nơi rộng rãi khác.

Vòng thít chặt là một loại vòng cổ hể kéo là thít chặt lại, nếu dùng chuẩn xác thì rất có hiệu quả. Chỉ cần khi chó vừa xông lên trước, thì lập tức kéo thít ngay và phát ra mệnh lệnh “theo ta” sẽ có thể khiến cho chó quay trở lại bên người chủ nhân. Nên theo hình hướng dẫn cách buộc chính xác



vòng cổ thắt chặt, để khi nới lỏng dây, vòng cổ lập tức cũng lỏng ra, để tránh thắt cổ chó.

Để chó đi về phía bên trái mình. Điểm mấu chốt là ở chỗ luôn nhắc chó chú ý. Khi nó đi bên cạnh mình, thì luôn khen nó.

Còn một cách khác là khi chó xông lên phía trước, thì phát mệnh lệnh “theo ta” và lập tức đổi hướng đi, cho đến khi chó phục tùng đi theo mới thôi.

Thích sữa: Khi chó ở nhà một mình cứ sữa suốt, nên trước khi bạn đi ra ngoài dẫn nó làm một số động tác tốn sức. Nếu vì chuông cửa hay âm thanh khác làm nó sữa, thì để nó nằm xuống hoặc lệnh cho nó đi về ổ ngủ. Thái độ bảo nó dừng sữa nếu càng mềm yếu, thì càng khó uốn nắn khuyết điểm này của nó. Nhưng cũng chớ nên một tí cũng không cho sữa, vì đó là phương pháp tốt nhất để dọa kẻ trộm.

Ra ngoài đánh nhau: Khi còn nhỏ, chó chơi bởi quan hệ với các con chó khác, những lúc đó thường biểu lộ rõ tính cách của nó, có con giữ địa vị chi phối, có con giữ địa vị phục tùng. Nếu khi chó đánh nhau:

- Đừng lớn tiếng gọi chó, vì như vậy chỉ cổ vũ nó đánh nhau thêm.

- Bản thân rời hiện trường, cổ vũ chó như lúc thường đi theo mình. Nếu như chó đi theo thì khen nó, nếu có dây buộc thì lôi dắt nó đi.

- Bất kể trong trường hợp nào cũng không nên chửi mắng chó, vì như vậy chỉ tổ đổ thêm dầu vào lửa.

- Nếu có thể, dùng nước lạnh vẩy vào hai con chó. Nếu chủ nhân hai bên đều có mặt tại hiện trường, có thể mỗi người kéo chân sau một con, cưỡng bức tách ra. Nhưng trong trường hợp khẩn cấp bất đắc dĩ mới làm như thế, vì dễ bị cắn.

Tránh cho gặp các chó khác, để tránh sau này lại xảy ra đánh nhau. Nếu có thể, thì mang theo một chiếc roi cầm tay, khi cần tiến lên đánh chó để ngăn chúng ra.

NGĂN CHẶN NHỮNG HÀNH VI PHÁ HOẠI CỦA CHÓ NHƯ THẾ NÀO?

Những hành vi phá hoại của chó cũng giống như hành vi hay sửa của nó, là do buồn phiền không yên. Nếu có hành vi phá hoại, có thể vút cho một số thứ để nó cắn, thấy nó cắn thì khen.

Khi thấy chó con cắn đồ dùng trong nhà, phải ném đồ vật hoặc phát ra tiếng kêu lớn để ngăn chặn nó. Cũng có thể bôi một chất có vị đắng vào chân đồ dùng gia đình, để phòng nó gặm.

- Mua một ít bì sống để cho chó con gặm, chứ không nên vút đệm cũ hay giấy cũ cho nó gặm, vì chó không phân biệt được cũ mới, có khi nó đi gặm cả đồ mới.

- Khi mới đầu luyện cho chó con quen sống độc lập trong thời gian ngắn trong nhà, dần dần kéo dài thời gian thêm. Khi để nó một mình trong nhà, nên mở đài để giảm bớt cảm giác cô đơn của nó.

- Khi rời khỏi nhà, có thể bất ngờ trở về, sau đó lại đi.

- Không nên để chó sống một mình trong thời gian dài.

- Không nên vừa về đến nhà là đùa với chó, đợi nó yên tĩnh trở lại mới đùa với nó. Nếu chó cắn hỏng đồ dùng yêu thích của mình, đừng nên nổi nóng, nếu không sẽ làm nó càng không yên, càng dễ phá hoại đồ đạc.

- Nếu chó thích nghịch thùng rác, có thể rắc ít bột hồ tiêu ở cạnh thùng rác.

- Nếu chó muốn chạy theo ô tô hay xe đạp, cần phải quát to "không được theo" để ngăn ngừa nó. Chú ý đợi đến khi nó chạy theo tới nơi rồi, thì hết cách ngăn chặn.

BẢO VỆ SỨC KHOẺ CHO CHÓ

Theo dõi hành vi thông thường và ăn uống: Nếu phát hiện thấy hành vi của chó khác thường, nhưng chưa rõ bệnh tình, phải chú ý theo dõi chặt trong vòng 24 giờ, ghi lại mọi diễn biến tình hình như nó có đi đại tiện hay nôn mửa không. Để nó ngủ ở chỗ ấm áp, yên tĩnh, không nên quấy rầy nó.

Chú ý theo dõi xem nó có chọn thức ăn hoặc không ăn gì cả không. Nếu không ăn, thì dọn hết thức ăn đi, cũng phải theo dõi xem nó uống nước ra sao? Nếu trong vòng 24 giờ mà việc ăn uống và mọi cử động của nó không có chuyển biến tốt thì phải đưa đến bác sĩ thú y khám bệnh.

Đừng nên vì cao hứng mà cố dắt chó đi tản bộ, vì có lúc nó cũng cần nghỉ ngơi. Nếu như triệu chứng tiếp diễn, thì đưa nó đến bác sĩ thú y khám bệnh.

Bị nôn mửa và ỉa chảy: Chó ăn phải thức ăn mùi vị không tốt, sẽ tự đi ăn cỏ, để nôn những thức ăn đó ra. Nếu nôn mửa kèm theo ỉa chảy, trong vòng 24 giờ không nên cho ăn, nhưng cho nó uống nước. Nếu uống nước vào vẫn nôn, phải cho đi khám bệnh. Chỉ sau khi dừng nôn mới được cho ăn. Nếu nôn mửa vượt quá một ngày, phải cho đi khám bệnh.

Thể trạng của chó: Chó phát phì (béo ra) là bình thường, nhưng có thể dùng những cách sau để phòng tránh:

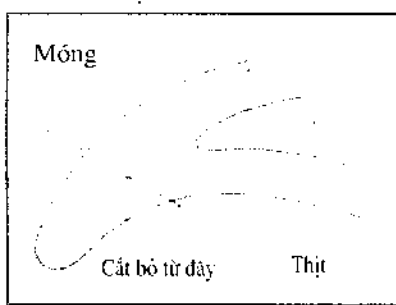
1. Giai đoạn còn nhỏ, không nên cho chó ăn những thức ăn ngon hay đồ ngọt.
2. Nếu muốn thưởng bằng thức ăn, thì cũng tính trong phạm vi khẩu phần ăn của nó.
3. Nếu biểu hiện của chó tốt, có thể thưởng bằng viên vitamin và món rau xanh.
4. Thức ăn nuôi chó nên cho vào bát, không nên vừa ăn cơm vừa cho chó ăn.

5. Khi huấn luyện nên vỗ về nhẹ và dùng lời khen ngợi động viên nó, vì hiệu quả cũng giống như khi thưởng thức ăn.

6. Mời bác sĩ thú y đến kiểm tra thể trọng của chó, vì chủ chó rất khó biết thể trọng của chó thế nào là phù hợp.

Giảm thể trọng (sút cân) và miệng khô thường xuyên: Mặc dù cho ăn đầy đủ, nhưng chó vẫn sút cân trong một thời gian hoặc miệng khô thường xuyên, uống nước nhiều, thì phải mời bác sĩ thú y đến kiểm tra để tìm ra nguyên nhân.

Cắt sửa móng chân chó: Định kỳ kiểm tra móng chó. Mỗi ngày dắt chó đi dạo. Không nên để móng chó quá dài. Nếu móng chân chó dài quá, đi lại sẽ khó khăn. Phải hỏi bác sĩ thú y để họ hướng dẫn cách cắt tỉa móng chó như thế nào. Nhưng phải cẩn thận, chỉ cắt phần đầu nhọn của móng, đừng cắt vào phần thịt vì trong đó có dây thần kinh và mạch máu. Nếu móng chân chó màu đen, thì rất khó phân biệt phần thịt, tốt nhất là mời bác sĩ thú y đến cắt hộ.



Ở mặt trong của mỗi chân chó, ở chỗ cao hơn các móng khác vài phân có mọc một chiếc huyền đề. Có lúc huyền đề mọc dài lại quay vào trong đâm cả vào thịt, chó sẽ cảm thấy vướng víu và tỏ ra rất khó chịu, nên mời bác sĩ thú y đến kiểm tra và cắt bỏ huyền đề, vì khi cắt có thể dẫn đến viêm do vậy không nên tự cắt.

Không nên dùng dao kéo thường để cắt móng chân chó, mà nên đến cửa hàng bán chó cảnh mua kìm cắt móng.

DẪN CHÓ ĐI ĐẾN BÁC SĨ THÚ Y KHÁM BỆNH

Nếu chó không muốn đến chỗ bác sĩ thú y khám bệnh, cũng có thể là do chủ chó làm cho nó có cảm giác sợ hãi, vì vậy, khi dẫn chó đi khám bệnh, nên khen ngợi nó, cho nó ăn một ít thức ăn ngon, làm cho nó cảm thấy đây là một việc dễ chịu, chủ nhân nên giữ thái độ bình thường. Có thể lúc thường dắt nó đi chơi nên dẫn qua phòng khám thú y cho quen dần.

KHI CHÓ BỊ THƯƠNG CẤP CỨU NHƯ THẾ NÀO?

Sợ hãi ngất đi: Chó sau khi bị chứng sợ hãi ngất đi, thường sẽ hồi phục rất nhanh, phương thức dự phòng là để phòng chó bị thương.

Khi chó bị sợ hãi ngất đi, nên đem mọi đồ dùng trong nhà ở cạnh chó dời đi nơi khác; dùng đệm hay thảm để bảo vệ đầu chó, làm vệ sinh những thứ bẩn như thứ chó nôn ra và phân chó, hoặc dời chó ra khỏi chỗ bẩn đó; điều chỉnh ánh sáng trong phòng cho tối bớt; để chó được nghỉ ngơi hồi phục trong trạng thái yên tĩnh, không được vỗ nó hay an ủi nó, nếu không sẽ bị nó cắn, vì chó không biết chủ nhân muốn làm gì.

Nguyên nhân gây nên chứng sợ hãi ngất đi rất nhiều, bao gồm do bệnh động kinh, trúng độc, các bệnh nội tạng và u não (ít thấy). Phải mời bác sĩ thú y đến kiểm tra.

Say nắng: Chó pala của Anh và những loại giống chó mũi ngắn, khi trời nóng hoặc ngồi trong xe hơi kín rất dễ bị say nắng, chó say nắng sẽ rất nặng.

Triệu chứng của say nắng: Thở gấp, mạch đập nhanh, lợi biến thành màu đỏ tươi, đầu, đuôi nóng bỏng, choáng.

Phương pháp cứu hộ: Nhanh chóng đưa chó ra nơi mát thoáng. Dùng vòi hoa sen phun nước, không nên ngâm nó

vào bốn tám. Sau đó dùng khăn bông ướt bọc lấy nó, dùng quạt quạt cho nó mát. Nếu bị say nắng nghiêm trọng, phải đưa nó đến bác sĩ thú y khám bệnh.

Đề phòng: Nếu để một mình chó trong xe hơi, phải mở cửa sổ xe ra, đừng để xe dừng ở chỗ chiếu nắng trực tiếp. Về mùa nắng đợi khi trời mát mẻ vào buổi sớm hay hoàng hôn mới dẫn chó ra ngoài tản bộ.

Trúng độc: Triệu chứng thường thấy khi chó trúng độc là bất an, người run rẩy, tứ chi vô lực và chảy nước giãi. Nếu nghi chó bị trúng độc, thì nhanh chóng đưa nó đến bác sĩ thú y khám bệnh. Nếu chó còn có cảm giác, có thể dùng một thìa trà muối hoà tan trong một cốc nước ấm, hoặc dùng một cốc nước xà phòng cho nó uống, để nó nôn ra.

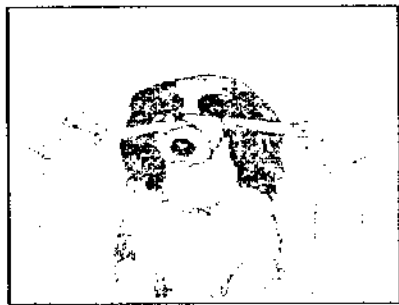
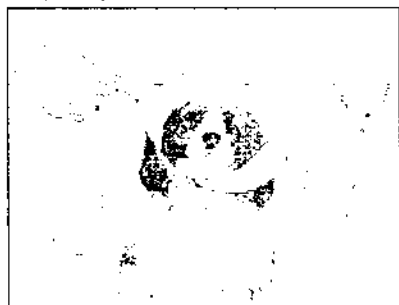
Lưu ý: Nếu chó đã mất đi tri giác hoặc mất nửa tri giác, thì không nên ép nó uống, nếu không sẽ làm nước chảy vào đường khí quản dẫn đến tắc thở.

Mắt bị thương: Tất cả các bệnh về mắt đều phải hết sức chú ý. Nếu mắt chó một bên mở một bên nhắm hoặc nước mắt chảy rưng rưng, phải lập tức đưa ngay đến bác sĩ thú y khám bệnh. Nếu mắt chó bị sưng không thể nhắm lại được, có thể dùng một cục bông nhúng nước, vắt từng giọt chảy vào mắt nó để làm ướt mắt. Nếu đầu chó bị đánh mạnh, một con người lồi ra, phải nhanh chóng đưa nó đến bác sĩ thú y khám bệnh, có thể kéo lông mi trên dưới của mắt bên lồi ra, để mí mắt kéo ra ngoài, làm cho mắt nhắm lại được, đẩy nhãn cầu trở về khoang mắt. Nếu tự tay làm việc đó phải hết sức cẩn thận, không được đẩy trực tiếp vào nhãn cầu.

BUỘC MỖM CHÓ BỊ THƯƠNG NHƯ THẾ NÀO?

Bất kể lúc thường huấn luyện chó nhiều như thế nào, khi đã bị thương nó có thể cắn người, cho nên trước khi dùng biện pháp cấp cứu phải buộc mõm chó lại đã. (Nhưng điều đó

không được dùng đối với chó bị bệnh đường hô hấp hoặc bệnh phổi, trường hợp đó nên lập tức đưa chó đến bác sĩ thú y khám ngay). Có thể dùng một sợi băng vải (băng y tế), dây để buộc lấy mõm chó.



1. Dùng dải băng hoặc dây thắt một nút cỡ được lớn, hai tay dời xa nhau một chút, cho vòng nút cỡ được đó lồng lên miệng mũi chó.

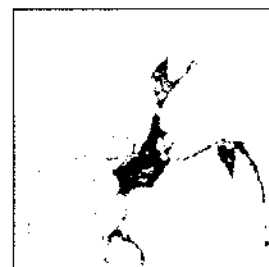
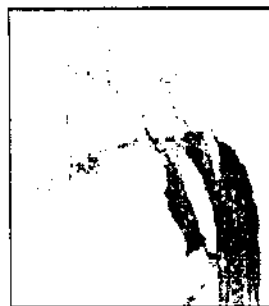
2. Kéo chặt dải băng hoặc dây, thắt chặt nút đó lại. Nút cỡ được đó nên thắt vào phần trên miệng mũi của chó.

3. Để hai đầu dải băng hoặc dây bắt chéo nhau ở phía dưới miệng mũi chó sau đó vòng xuống dưới qua tai kéo lên phía gáy chó. Ở chỗ gáy chó đem hai đầu dây thắt chặt thành một cái nút bướm.

Bốn phương pháp cho chó uống thuốc

Muốn cho chó uống thuốc viên phải luyện tập. Dưới đây xin giới thiệu bốn phương pháp, khi chó ốm cần phải uống thuốc xin hãy thử dùng.

- Để đề phòng chó cắn người, có thể dùng tay trái nắm chặt lấy hàm trên (tay trái yếu có thể dùng tay phải), dùng ngón tay ấn môi trên của chó ép



lên lợi, rồi dùng bàn tay khác lấy ngón chó và ngón cái kẹp lấy viên thuốc, nhẹ nhàng bỏ viên thuốc vào mồm chó. Cố gắng đẩy viên thuốc sâu vào chỗ cuống lưỡi. Sau đó đóng chặt mồm chó lại, khe khẽ vỗ vào họng chó, kích lệ nó nuốt thuốc xuống.

- Dấu viên thuốc vào trong miếng phomat.

- Dấu viên thuốc vào trong một miếng thịt nhỏ.

- Có một số loại thuốc có thể nghiền thành bột trộn vào trong thức ăn của chó; có loại thuốc có lớp vỏ đặc biệt, dùng để không chế tốc độ tiêu hoá, cần phải nuốt chửng cả viên. Có thể nhờ trạm thú y tư vấn.

B. NUÔI MÈO

CHỌN MÈO CON

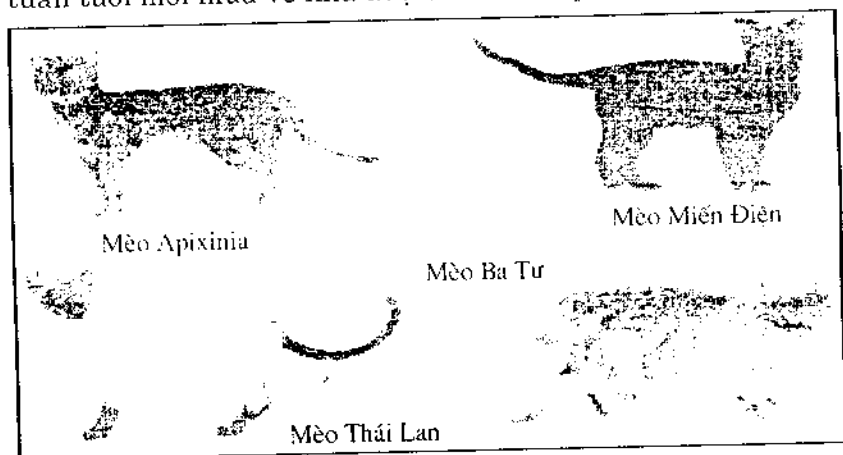
Chọn giống thuần chủng hay tạp chủng: Mèo thuần chủng không những đắt tiền mà chi phí chăn nuôi cũng đắt hơn mèo tạp chủng. Mèo thuần chủng không khoẻ mạnh bằng mèo tạp chủng, có khả năng phải đi đến bác sĩ thú y khám bệnh nhiều hơn.

Nếu mua mèo thuần chủng, phải xét tới các vấn đề như loại mèo gì, tính nết có gì bất đồng. Thí dụ mèo Apixinia và mèo Xomaly thì hoạt bát hiếu động, thích trèo lên trèo xuống, nếu như trong nhà có đồ dùng quý giá và đồ trang sức đắt tiền, thì không nên chọn mua hai loại mèo này. Mèo Miến Điện và mèo Xiêm (tức mèo Thái Lan) lại thích kêu meo meo, và giống như chó thích có người làm bạn. Mèo Ba Tư và các loại mèo lông da đẹp khác lại thích yên tĩnh và có tính lười.

Đến đâu để mua mèo: Có thể đến thư viện đọc những sách nói về nuôi mèo, tìm hiểu các tài liệu về các loại mèo

khác nhau. Cũng có thể đến trạm thú y hoặc đến các bạn thân có kinh nghiệm nuôi mèo để hỏi, nhờ họ giới thiệu cho các trạm (cửa hàng) bán vật cảnh tin cậy hoặc đến những người nhân giống mèo thuần chủng. Trên các báo cũng thường đăng quảng cáo bán các loại mèo thuần chủng, nhưng cần phải có bạn thân có kinh nghiệm đi cùng, để tránh bị thiệt.

Những điều cần chú ý: Mèo nhỏ phải được từ 6 đến 8 tuần tuổi mới mua về nhà được, mèo nhỏ quá dễ mắc bệnh.



Không nên chọn mèo con bị chảy nước mắt nước mũi, điều đó chứng tỏ chúng có thể bị cúm, loại bệnh này rất khó chữa. Còn trên người nếu có những đốm trụi lông mất da màu tro, rất có thể là đã bị bệnh nấm, loại bệnh nấm này có thể lây sang người. Nếu bụng đầy hơi rất có thể có giun dũa, bệnh này có thể đối với mèo là rất nặng.

Kiểm tra trên người mèo con xem có bọt mèo và những điểm đốm màu đen không, mèo có bọt mèo có thể sẽ bị thiếu máu. Nếu trong tai có ráy tai màu đen chứng tỏ có ve cắn.

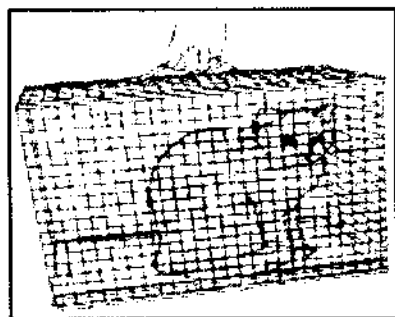
Chọn nuôi mèo cái hay mèo đực? Mèo đực sẽ bảo vệ mạnh mẽ phạm vi nó cho là thuộc quyền sở hữu của nó. Thích đánh nhau hơn so với mèo cái, thường thường đái vấy

ra xung quanh nhà, nếu cho phép nó ra ngoài, thì nó thích đi lang thang khắp nơi bên ngoài. Đến thời kỳ 6 tháng tuổi là có thể đem thiến. Sau khi thiến có thể tiêu trừ được nhiều tập tính xấu.

Mèo cái đến thời kỳ 5 tháng tuổi đã phát dục động dục, phải chú ý xem nó có chữa hay không. Độ 5, 6 tháng là có thể thiến, sau khi thiến có thể đề phòng bị chữa, cũng tránh được nạn dụ mèo dục đến.

Chọn nuôi giống mèo lông dài hay mèo lông ngắn: Nếu quyết định chọn nuôi giống mèo lông dài thì hàng ngày phải chải lông cho nó, vì giống lông dài có lớp lông gốc tương đối dài, lại dễ rối bời. Nhưng loại mèo gấu (vì màu lông giống gấu nên đặt tên thế) thì không kể, vì nó có bộ lông bảo vệ dài, giống như tơ, nên khó rối lông.

CHĂM SÓC MÈO CON



Đệm thứ nhất: Mèo con thích ở nơi kín đáo, như vậy nó cảm thấy an toàn. Dùng một chiếc hộp (hòm) giấy làm ổ mèo, hoặc đến cửa hàng bán vật cảnh mua một chiếc đệm cho mèo, còn phải chuẩn bị cho nó một túi nước nóng bên ngoài một mảnh vải dệt lông cừu cũ cho mèo sưởi nếu trời lạnh.

Mèo con thích ấm áp, nên nó bị thu hút bởi túi nước nóng. Dùng một chiếc áo cũ làm đệm cho mèo.

Nhốt lồng và xách đi được: Mèo con sau khi mua được ít ngày, nên cho đi khám bác sĩ thú y, vì vậy nên mua một chiếc lồng mèo để đựng nó. Tốt nhất nên mua một cái lồng bằng dây thép. Có người lại thích loại lồng đan bằng cành liễu bằng mây trúc, nhưng các loại lồng đó không bền, vả lại cũng không vệ sinh. Lúc thường nuôi mèo ở trong lồng, khiến nó quen ở trong lồng, như vậy nhốt nó vào lồng sẽ không sợ hãi.

Có thể cho mèo con uống sữa bò không? Mèo con cho uống sữa bò không hợp lắm, thường gây ỉa chảy. Nếu mèo tương đối lớn thì không sao, ban đầu có thể pha loãng cho nó uống, để đề phòng có phản ứng xấu.

Lựa chọn thức ăn phù hợp: Trước khi mua mèo nên hỏi kỹ người bán xưa nay vốn cho nó ăn những thức ăn nào? Mấy ngày đầu mới mua về ít nhất cũng vẫn nên cho ăn những thức ăn đó, nếu sau đó muốn thay đổi thức ăn, thay đổi dần dần, để đề phòng không quen bị đi lỏng. Trong khẩu phần thức ăn hàng ngày của mèo con, những thức ăn nuôi mèo mua ở trên phố về chiếm 2/3, còn 1/3 có thể cho nó ăn thức ăn khác, để tránh việc nó khó ăn vì không quen.

Tiêm phòng dịch: Tiêm phòng cho mèo con thường tiêm phòng bệnh viêm ruột, cảm cúm. Lần đầu tiêm lúc nó được 8-9 tuần tuổi. Sau 4 tuần tiêm lại một lần nữa, sau đó mỗi năm tiêm tăng cường một lần để bảo đảm miễn dịch cho nó. Bác sĩ thú y cũng thường nhắc tẩy giun sán cho mèo.

Khay phân và huấn luyện đại tiểu tiện cho mèo: Mèo con vốn bẩm sinh thích sạch sẽ, nên việc huấn luyện tiểu đại tiện cho mèo con không khó lắm.

Có thể dùng các loại khay cũ làm khay phân, nhưng nếu có khay nhựa thì càng tiện cọ rửa vệ sinh.

Nếu muốn huấn luyện cho mèo đi đại tiện ngoài vườn có thể dùng đất ngoài vườn để lót thay phân để thay thế chất

lót khay phân mua ở cửa hàng bên ngoài. Mèo thường thích nằm ở trong đất.

Nếu mèo ỉa đái bậy trên nền nhà, có thể hót phân đó vào khay phân, như vậy sẽ dần dần lần sau mèo đái ỉa vào khay phân.

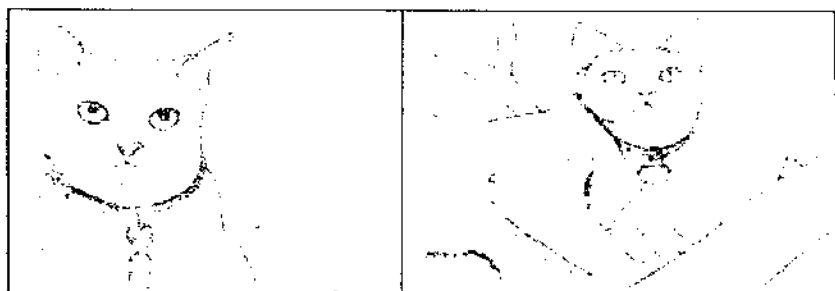
Mỗi ngày cọ rửa khay phân từ một đến hai lần, có một số mèo không thích dùng khay phân bẩn.

Nếu nuôi hai con mèo trong nhà, cũng nên để cho mỗi con dùng một khay phân riêng.

Nếu mèo nuôi là loại đã to không thích khay phân của nó, có thể dùng đất để thay thế chất lót khay phân cũ.

Huấn luyện sửa chữa tập tính xấu của mèo: Dùng phương pháp khen ngợi mèo nhiều khi không đạt được hiệu quả. Tốt nhất khi nó vừa làm sai phải huấn luyện sửa đổi ngay. Nhưng trừng phạt không nên nặng quá, đừng nên làm nó cảm thấy đau đớn, chỉ cần nó không vui là được.

Mèo chúa ghét tiếng kêu cực lớn và bị sợ hãi đột ngột. Nếu muốn chữa những hành vi sai của nó, nên chữa tại chỗ. Thí dụ: nếu không muốn cho mèo nhảy vào một đồ dùng nào đấy, có thể bên trên đồ vật đó để những thứ không ổn định dễ đổ, như đĩa sắt, khi mèo nhảy lên thì làm rơi đĩa sắt xuống nền làm thành tiếng kêu lớn. Nếu mèo muốn nắm cào đồ vật nào đó, thì dùng súng phun nước phun nó. Phun nó ở cự ly xa một chút, mèo sẽ không biết liên hệ việc bị phun nước với chủ nhân của nó.



Đề phòng mèo bắt chim: Đừng đợi khi mèo vỗ chim rồi mới quát nó, nên buộc ở cổ nó một cái chuông. Khi mèo đến gần, chim nghe thấy tiếng chuông biết mà tránh đi. Tốt nhất đeo hai cái chuông, nếu chỉ đeo một chiếc, mèo sẽ nhanh chóng học được cách đi sao để chuông không kêu, có con mèo còn ngậm chuông vào mồm.

Đùa với mèo: Ở trong nhà mèo thích làm bạn với người, và muốn người chơi đùa với nó.

Đến cửa hàng bán mèo cảnh mua cho mèo con một cột mài vuốt. Trên cột đó ta cuốn dây, mèo con rất thích chơi trò mài vuốt.

Đồ chơi để cho mèo chơi phải nhẹ và bền chắc. Những loại đồ chơi này có thể làm bằng lông, sợi bắc hay hàng dệt giả da, cách làm cũng đơn giản.

Cho mèo uống thuốc: Có thể tự cho mèo uống thuốc. Nếu khẳng định được liều lượng thuốc, có thể trộn lẫn vào thức ăn cho mèo ăn. Nhưng thông thường mèo ốm cũng không muốn ăn, vì vậy phải học cách cho mèo uống thuốc.

Cho mèo khỏe uống vitamin và thuốc tẩy giun để tập cho mèo uống thuốc.

Làm cho mèo con khi còn rất nhỏ quen để cho người vành mồm ra, điều đó rất có tác dụng ta có thể thường xuyên kiểm tra tình hình răng lợi.

Răng: Mèo lớn độ 3 tuổi trở đi đã có thể nhìn thấy răng nanh mọc ra, đó là một loại răng trông giống như xi măng màu gụ. Cho mèo mỗi tuần gặm một lần xương, điều đó có lợi cho việc chậm mọc răng nanh nhưng không được cho nó gặm xương gà, thỏ hay cá, vì các loại xương này dễ làm mèo bị



đau đớn. Từ khi mèo còn nhỏ đã huấn luyện để có thể đánh răng cho nó. Răng nanh khi đã hình thành thì hoá cứng, dễ sinh vi khuẩn và gây nên các bệnh về răng lợi và rụng răng. Răng nanh phải nhờ bác sĩ thú y nhổ.

Nôn và ỉa chảy: Mèo thường tự ăn cỏ để gây nôn mửa, nguyên nhân có thể là do dạ dày có vấn đề. Nôn mửa và ỉa chảy thường là thay đổi thức ăn hoặc do mèo con uống sữa bò gây nên. Khi xảy ra trường hợp đó, trong vòng 24 giờ chỉ cho nó uống nước, nếu thấy đi ngoài ra máu thì lập tức đến trạm thú y mời bác sĩ khám bệnh. Nếu nôn mửa lại kèm táo bón, thì mỗi ngày cho nó uống hai thìa nước paraffin dùng làm thuốc, uống liên 3 ngày.

Giảm thể trọng: Nếu cho mèo ăn bình thường mà giảm thể trọng, nên đưa đi nhờ bác sĩ thú y khám bệnh. Nếu màu sắc lông mèo thiếu ánh quang, có thể mắc các bệnh do virút, cần phải thử máu để chẩn đoán.

Khi bị thương do đánh nhau: Nếu chung quanh phần đầu và đuôi mèo có chỗ sưng tấy mềm, có thể bị sưng mưng mủ do mèo khác cắn hay cào phải. Chỗ mưng mủ đó có thể làm cho mèo rất khó chịu, cần cho mèo uống kháng sinh, vì thế phải đến chỗ bác sĩ thú y khám bệnh. Có một số vết mưng mủ cần phải mổ trong điều kiện gây mê toàn thân mèo.

Viêm nhiễm bàng quang: Nếu thấy mèo dợi ở khay phân quá lâu, mà số lần rất nhiều, cần đưa đi khám.

Bệnh ngoài da: Bệnh ngoài da thông thường thấy xuất hiện những chỗ đóng vảy nhỏ, nếu dùng tay sờ có cảm giác lông da thô nhám. Những chỗ đóng vảy đó thường là do mèo bị ngứa quá nên dùng móng vuốt cào gãi chỗ ngứa bị xước gây nên. Bị ngứa rất có thể là do bọ chó, bọ mèo đốt quá nặng, cần đưa đến bác sĩ thú y khám.

Cắt sửa móng mèo: Thông thường chỉ có thể thực hiện cắt sửa móng mèo ở trong nhà khi chăm sóc mèo. Mèo già có khi không thể co móng lại, cần phải thường xuyên sửa móng.

Khê đẩy hai bên móng để cho móng thò đuôi ra.

Tìm cho được chỗ thịt co dãn, và cắt sửa chỗ cách thịt co dãn 2mm trở lên.

Không nên dùng kéo, mà dùng bấm móng (kìm bấm móng) mua ở cửa hàng bán mèo cảnh để cắt móng mèo.

CHO MÈO UỐNG THUỐC VIÊN

Ngồi hoặc quỳ dưới nền nhà, hai đùi mở ra, để mèo kẹp vào giữa, gáy quay về phía mình. Dùng tay trái nhẹ nhàng nắm lấy đầu mèo, ngón tay tỳ lên xương má của nó.

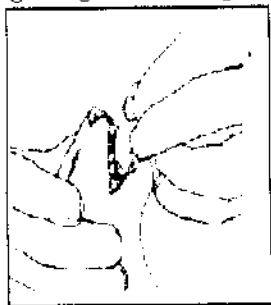
- Kéo đầu mèo về phía sau, để miệng nó gần như ngửa lên trần nhà, để hàm dưới mèo thả lỏng.

- Dùng ngón trỏ và ngón cái tay phải kẹp lấy viên thuốc.

- Dùng ngón giữa của tay phải ấn hàm dưới của mèo xuống.

- Cho thuốc vào miệng mèo, bỏ sâu vào gần cuống lưỡi. Sau đó để đầu nó trở lại vị trí bình thường, để nuốt viên thuốc xuống.

- Sau khi mèo nuốt viên thuốc xuống rồi, thông thường sẽ liếm mũi. Nếu nó không làm thế, có thể sẽ nôn viên thuốc đó ra. Nếu vậy chỉ còn cách cho uống lại lần nữa, hoặc cho đến chỗ bác sĩ thú y khám bệnh.



KHI DỌN NHÀ NÊN GIẢI QUYẾT MÈO CON NHƯ THẾ NÀO?

Khi dọn nhà sẽ làm cho mèo cảm thấy không an toàn. Trước khi dọn nhà mèo đã cảm nhận được không khí dọn nhà.

- Khi dọn nhà nên đưa mèo đến ký gửi ở chỗ nuôi hộ, sau khi dọn nhà xong, mới bớt chút thời gian để chăm sóc nó.

- Hoặc khi dọn nhà nhốt mèo vào một gian có nước, nơi mèo đã quen thuộc.

- Sau khi đến nơi ở mới nên cho mèo vào một gian có đệm ngủ (loại lót ổ cho mèo), có khay phân và có thức ăn.

- Để mèo thật quen chỗ ở mới, ít nhất phải mất độ 2 đến 3 ngày nuôi trong nhà, sau đó mới cho phép nó đi ra ngoài.

- Những lần đầu thả mèo ra ngoài nên đi cùng nó, chỉ đến khi khẳng định nó có thể tự về mới để nó đi ra ngoài một mình.

D- NUÔI THỎ

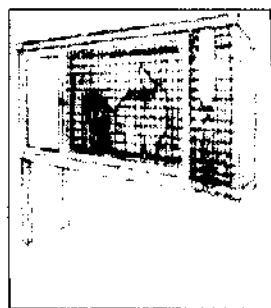
MUA THỎ

Thông thường thỏ mua từ cửa hàng bán vật cảnh phần lớn đều là tạp chủng. Giống thỏ tạp chủng khỏe mạnh, dễ nuôi, giá cả không đắt. Thỏ con thông thường lớn khoảng 8 tuần tuổi là có thể cắt sữa (cai sữa), vì thế mua thỏ loại 10 tuần tuổi về nuôi là tốt. Nếu muốn mua một loại thỏ thuần chủng nào đó về nuôi thì phải đến trạm nuôi thỏ chuyên môn để chọn giống.

CHUỒNG THỎ

Thỏ trưởng thành thích có phạm vi hoạt động riêng của mình, cho nên phải tách ra để nuôi ở chuồng riêng. Có thể thả chúng ra để cho chúng hoạt động nhưng phải cẩn thận, vì thỏ dục gặp nhau có thể đánh nhau, và thỏ dục cũng có thể giao phối khi gặp thỏ cái. Thỏ có thể nuôi chung chuồng với chuột bạch (chuột khoang to).

- Chuồng thỏ nên làm bằng gỗ, đóng thành hình hộp chữ nhật, phía



trước đóng lưới sắt có mắt to khoảng 10mm.

- Nếu để chuồng thỏ ngoài nhà, nên dùng loại chuồng thỏ có quét sơn chuyên dùng ở ngoài nhà và đặt ở chỗ có mái che.

- Trong chuồng nên trải một lớp mùn cưa, không nên dùng vỏ bào hoặc rơm rạ, vì những loại này không đủ độ mềm.

- Chuồng thỏ có thể đặt ở chỗ khuất gió hoặc chỗ không có gió ở cạnh tường ngoài nhà.

- Mỗi tuần tổng vệ sinh chuồng thỏ một lần, hàng ngày phải thay mùn cưa bẩn và cỏ khô bị ướt.

THỜI GIAN CHO ĂN VÀ THỨC ĂN NUÔI THỎ

Tốt nhất là cho thỏ ăn vào sáng sớm và trước khi trời tối, lượng thức ăn mỗi lần nên khống chế ở mức sau khi ăn xong còn thừa đôi chút. Thức ăn nên tươi mới, cỏ khô phải sạch. Thức ăn truyền thống thường dùng nuôi thỏ chia làm 4 loại:

- Thức ăn ngũ cốc hỗn hợp.

- Thức ăn rau cỏ: cỏ non, lá rau, hoa rau, rau diếp, quả đậu, vỏ táo, rau cần, lá củ cải, lá cà rốt.

- Loại rau củ: cà rốt, khoai tây, củ cải, rễ cây phòng phong châu Âu, củ cải đường (ăn rễ củ cải đường, nước tiểu thỏ có thể bị đỏ).

- Loại cỏ khô: cung cấp nhiều cỏ khô để chèn dầy dặt thỏ.

Tất cả các động vật nuôi trong lồng đều phải cho uống nước sạch. Thiết bị cho thỏ uống nước tiện lợi nhất là dùng một cái bình kẹp trên chuồng thỏ. Loại bình này có thể mua ở cửa hàng bán sinh vật cảnh, cũng có thể dùng một cái bát tương đối nặng để đựng nước, thỏ sẽ không làm đổ.

PHÂN BIỆT THỎ ĐỰC VỚI THỎ CÁI NHƯ THẾ NÀO?

Thỏ lớn độ 6 tuần tuổi là có thể phân biệt đực cái. Chỉ cần khê ấn một bên lỗ bộ phận sinh dục ngoài, nếu là thỏ đực thì dương vật sẽ thò ra. Khi lớn được từ 16 đến 24 tuần tuổi,

trình hoàn thổ được đã xệ xuống. Lỗ bộ phận sinh dục ngoài của thổ cái chỉ là một khe thẳng.

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI BẾ THỎ

Thường xuyên vuốt ve hoặc bế thổ một cách trìu mến có thể làm cho thổ càng thuần và gần gũi người hơn. Khi bế thổ, dùng hai tay ôm lấy hai bên dưới chân phía trước của thổ.



Phải dùng một tay đỡ lấy phần mông của thổ để bế nó, nếu ngồi bế thì để thổ trên đầu gối.

Không nên nắm lấy tai hoặc da sau gáy của thổ để nhấc thổ lên.

Không được khống chế thổ lúc nó giầy đạp, nếu không sẽ bị móng dùi sau của thổ cào bị thương. Nếu thấy thổ bị quá sợ hãi, thì thả nó xuống đất.

BẢO VỆ SỨC KHỎE CHO THỎ

Khi sức khỏe của thổ không tốt, biểu hiện là thấy thổ yếu đuối, lông da không đều và kém sạch sẽ, mắt nhắm, không chịu ăn. Những bệnh thường gặp của thổ như sau:

Ỉa chảy: Hãy kiểm tra số thức ăn cho ăn gần đây, cỏ khô có đốm đen, rau xanh bị vàng úa, ngũ cốc nhiễm bẩn v.v... đều là nguyên nhân có thể dẫn đến làm cho thổ bị ỉa chảy.

Khớp xương cổ chân sưng đau: Khớp xương cổ chân của thổ cũng giống như khớp xương mắt cá chân của con người. Nguyên nhân chủ yếu làm đau khớp xương cổ chân là do vật liệu lót chuồng thổ bị ẩm ướt, mặt chuồng không bằng phẳng. Khi đã mắc bệnh này thì phải đưa đến bác sĩ thú y để chữa.

U nang giun sáng: Khi thổ bị bệnh này thì trên vai lưng thổ xuất hiện u nang mềm. Phải đề phòng bệnh này,

không nên để thỏ chạy đến những chỗ thường xuyên thả chó, cũng đừng nên cắt cỏ ở những chỗ đó để nuôi thỏ, vì cỏ có thể bị nhiễm trùng giun sán. Có thể đến chỗ bác sĩ thú y nhờ hướng dẫn cách để phòng ký sinh trùng (giun sán).

Mưng mủ: Khi chung quanh mép thỏ xuất hiện sưng tấy, thì phải cho thỏ đến chỗ bác sĩ thú y để khám và điều trị.

Bệnh đường hô hấp: Triệu chứng là trong mắt có mù. mũi tắc, phải lập tức cho đi khám ở chỗ bác sĩ thú y.

Răng mọc lệch: Nếu răng cửa trên không khớp đúng được với răng cửa dưới, hoặc giống như răng voi (ngà voi) mọc chia ra ngoài thì phải cho đến bác sĩ thú y khám bệnh, phải thường xuyên đưa chỉnh răng cửa.

E- NUÔI CHUỘT CẢNH

CHUNG LOẠI CHUỘT CẢNH

Chủ yếu chia làm 4 loại:

- Loại đơn sắc: trên người chỉ có một loại màu sắc, như màu đen, màu trắng, màu gạo hoặc màu nâu.
- Loại hai màu: tức là có màu nâu với một loại màu sắc khác.
- Loại trên nền trắng có các đốm khoang màu khác.
- Loại biến dạng khác, thí dụ loại có màu tro bạc và loại lông dài.

LỒNG NUÔI

- Chuột cảnh thuộc loài gặm nhấm, có thể cắn thủng gỗ hoặc nhựa, tốt nhất nên làm lồng bằng kính và kim loại. Một chiếc lồng có chiều dài 450mm, chiều rộng 300mm và chiều cao 250mm có thể nuôi hai con chuột cảnh con hoặc một con chuột cảnh to. Dùng vỏ bào, giấy vụn v.v... làm vật liệu lót đáy lồng.

- Mỗi tuần ít nhất làm vệ sinh lồng hai lần để tránh gây nên mùi hôi thối và sinh bệnh.

- Trong lồng nên lắp đặt các loại đồ chơi như bánh xe quay, thang, ống và giá bám leo để chúng hoạt động được nhiều.

- Không được nhốt hai con chuột đực trưởng thành ở chung với nhau, nếu không chúng sẽ đánh nhau.

THỨC ĂN CỦA CHUỘT CẢNH

- Tốt nhất dùng thức ăn mua sẵn ở trên phố để nuôi chúng. Những chuột cảnh lớn còn thích ăn những thức ăn ngon, có thể cho ăn một số loại gần giống người ăn. Chúng cũng thích ăn bánh bích quy, vỏ táo, cà chua...

- Dùng một cái bát không thể bị đổ hoặc một cái bình nước kẹp gài lên cạnh lồng để đựng nước lạnh cho chuột uống.

BẮT CHUỘT CẢNH NHƯ THẾ NÀO?



Đối với chuột cảnh nhỏ có thể kẹp chặt lấy gáy nó mà nhấc lên nhưng đối với chuột cảnh lớn thì không thể làm thế được, vì dễ bị nó cắn.

Nắm chặt lấy phần vai của chuột cảnh lớn, dùng ngón tay cái ấn chặt lấy hàm dưới của nó, để đề phòng nó cắn người.

NHỮNG BỆNH THƯỜNG GẶP Ở CHUỘT CẢNH

Chuột cảnh hay bị bệnh đường hô hấp ác tính. Khi lông quá chật cũng gây nên bệnh xuyên, lông bẩn và chăm lo sơ ý cũng dễ gây nên bệnh. Khi phát hiện chuột cảnh bị hen xuyên thì phải đưa đến bác sĩ thú y khám chữa bệnh ngay.

G - NUÔI CHUỘT KHO VÀ CHUỘT CÁT

Chọn giống như thế nào?

Chuột kho và chuột cát (là các loại chuột cảnh) đều có thể mua ở cửa hàng bán sinh vật cảnh. Những điểm cần biết khi chọn giống như sau:

- Có lông da bóng mượt, mắt sáng có thần, trên người không có những đốm trụi lông, ghẻ lở, sưng đau.

- Dưới đuôi không có vết bẩn, nếu có có thể bị mắc bệnh ỉa chảy, loại bệnh này rất khó chữa.

- Phải chọn loại chuột kho còn nhỏ, thường từ 3 đến 4 tuần tuổi là vừa, loại chuột này có túm lông màu tro như tơ rất đẹp. Khi chọn mua ở cửa hàng bán sinh vật cảnh có thể nhắc nó lên xem. Loại chuột kho còn nhỏ rất thuần, còn những chú chuột kho trưởng thành (từ 8 tuần tuổi trở lên) thì coi chừng, nó có thể chống đối lại hoặc cắn người.

- Chuột kho là loại động vật hoạt động về ban đêm, nếu đi chọn mua vào ban ngày, có thể nhìn thấy một số còn đang ngủ nhưng cũng vẫn có thể chọn được. Khi ở nhiệt độ từ 20°C đến 25°C chúng không thích hoạt động.

- Chuột cát có thể đứng trên hai chân sau, có tính tình hiếu kỳ. Nếu chuột đã thức tỉnh và ta chộp nó mà nó vẫn bất động, thì chứng tỏ sức khỏe nó có vấn đề.

Chăn nuôi chuột kho và chuột cát

- Có thể mua thức ăn đã trộn sẵn từ hạt ngũ cốc và các hạt khác có bày bán trên các cửa hàng ngoài phố để nuôi chuột kho và chuột cát, có bổ sung thêm chút ít rau xanh tươi mới như rau diếp, lá cà rốt... Thức ăn nên đựng trong loại khay nặng để tránh bị làm đổ.

Thường xuyên phải để nước uống sạch mới, tốt nhất đựng vào bình rồi kẹp vào cạnh lồng.

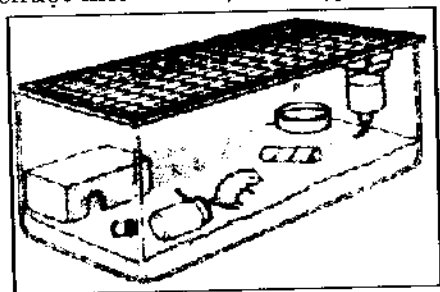
Lồng nuôi chuột

- Lồng dùng nuôi chuột kho và chuột cát phải có thể tích nhỏ nhất là dài 510mm, rộng 250mm. Tốt nhất không nên làm lồng bằng gỗ, vì gỗ khó giữ được sạch sẽ và khô ráo, lại dễ bị cắn hỏng.

- Đáy lồng nên trải một lớp chất hỗn hợp giữa mùn của khô hoặc than bùn và cát.

- Chuột cát thích thay đổi vị trí tổ, vì thế nên để cho nó vài đoạn ống, cành cây có lỗ nhỏ hoặc ống bơ, để nó chọn làm tổ.

- Có thể đặt một cái hộp ở chỗ cao hơn sàn trong lồng để chuột kho làm tổ, như vậy sẽ tiết kiệm được không gian.



Nên bỏ một số đồ chơi vào trong lồng, như cành cây con, chiếc bình nhỏ, cuộn chỉ v.v..., các đồ chơi không

Trong lồng chuột kho đặt một bánh xe (lồng) quay để nó chơi đùa trên đó. Còn nếu là chuột cát thì không được

được có góc cạnh sắc nhọn, để bánh xe quay vì sẽ kẹt và phải không độc. đuôi làm nó đau.

- Phải cung cấp nhiều cỏ khô sạch để chúng làm tổ.

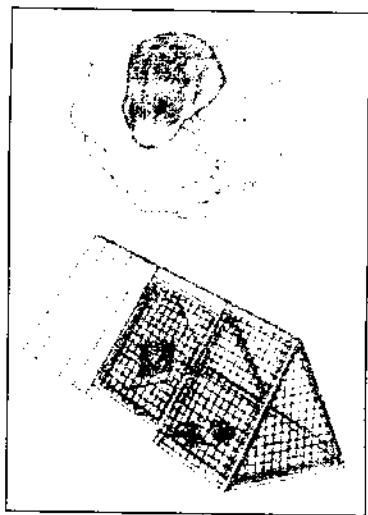
- Chuột cát rất thích nhảy, có thể làm một số bậc cao khác nhau ở trong lồng để cho nó nhảy.

- Mỗi tuần dùng nước nóng cọ rửa lồng một lần, tốt nhất nên có hai lồng, để luân phiên sử dụng.

- Chuột kho thích sống đơn độc, còn chuột cát thì có thể nuôi thành đôi, thông thường nuôi hai con đồng tính, nếu nuôi để lấy giống sinh sản thì mới nuôi một cái một đực.

Khi chơi đùa với chuột phải cẩn thận

- Khi bắt đầu nuôi đã phải thường xuyên chơi đùa với nó, nhưng động tác phải mềm mại nhẹ nhàng. Nếu kẹt chặt phần eo của nó, theo bản năng nó cũng có thể quay lại cắn người. Dùng ngón tay thò vào trong lồng cũng sẽ bị cắn.



- Phương pháp chính xác là dùng hai tay khum khum ôm thành hình cái cốc, nhẹ nhàng ôm lấy chuột kho hoặc chuột cát.

- Khi bắt đầu nuôi chuột đã phải thường xuyên ôm nó để nó thuần phục.

- Khi ôm chuột cát, kẹt chặt lấy gốc đuôi của nó để đề phòng nó tháo chạy. Nhưng không kẹt chặt chỗ cách xa gốc đuôi vì như thế sẽ làm nó đau. Khi mới ôm chúng nên để gần mặt nền (sàn) để đề phòng khi nó gãy giữa rơi xuống sẽ tránh bị thương.

H-NUÔI CHUỘT BẠCH (CHUỘT KHOANG LỚN)

Nếu nuôi chuột bạch mua từ cửa hàng bán chuột cảnh về thông thường đều là loại tạp chủng khoẻ mạnh, có chủng loại và màu sắc khác nhau. Nếu muốn mua loại chuột bạch thuần chủng thì phải đến trạm nuôi chuột cảnh chuyên môn.

LỒNG NUÔI CHUỘT BẠCH

Lồng nuôi chuột bạch cũng giống như lồng nuôi thỏ. Chuột bạch có thể nuôi chung với thỏ, nhưng không được để lồng chật quá. Chuột bạch rất thích hoạt động dưới ánh nắng mặt trời, cho nên có thể dùng một cái chụp lồng để chụp nó ở được che mát cho nó được sưởi dưới ánh nắng mặt trời. Chụp lồng phải thường xuyên di động, để tránh chuột gặm sạch cỏ phía dưới, và chất đọng quá nhiều phân, nước giải.

THỨC ĂN NUÔI CHUỘT BẠCH

Thức ăn của chuột bạch giống như của thỏ. Nhưng cần phải nghiền nát, cứ hai phần yến mạch nghiền nát trộn đều với một phần trấu cám lúa mì, rồi dùng nước hoà đều. Thức ăn thừa phải đổ đi ngay, vì rất mau bị ôi thiu.



CÁCH ÔM CHUỘT BẠCH

Phải thường xuyên vuốt ve, ôm ấp chuột bạch, để nó nhanh thuần, gần gũi người hơn. Khi ôm chuột bạch phải dùng một tay nắm lấy nó, còn một tay đỡ lấy người nó, để nó không thể nhảy ra khỏi tay mình.

NHỮNG BỆNH THƯỜNG GẶP

- Chuột bạch đực có khi ở chung quanh hậu môn dính nhiều phân, nước tiểu, có thể bôi va-dơ-lin để cục phân mềm đi. Sau khi hậu môn sạch rồi, để phòng hiện tượng đó tái phát, mỗi ngày đều phải kiểm tra.

- Móng của chuột bạch có lúc mọc quá dài sẽ cong lại đâm vào chân, vì thế phải thường xuyên cắt sửa móng. Nhưng phải cẩn thận không được cắt quá vào phần thịt co dãn.

- Nếu trên người chuột có ve thì sẽ xuất hiện những điểm trụi lông màu đỏ phát ngứa, phải nhanh chóng mang đến bác sĩ thú y khám chữa bệnh.

I - NUÔI CÁ CẢNH

LẮP ĐẶT BỂ CÁ

Khi mới nuôi cá, bể cá có thể làm to một chút, để không bị chật, chất nước cũng khó biến đổi. Loại bể cá thông thường có kích thước là dài 600mm, rộng 400mm, cao 450mm. Sau khi đổ đầy nước bể cá tương đối nặng, vì thế phải dùng một giá đỡ chắc chắn để đỡ.

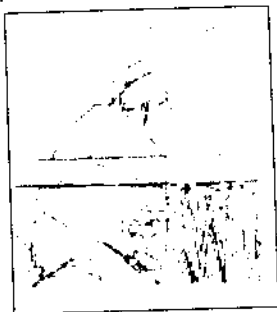
- Dưới bể cá trải một lớp gạch có tính đàn hồi bằng poly styrene, có thể chịu áp lực khi đặt bể cá không bằng.

- Dưới đáy bể trải một lớp sỏi cuội dầy 8cm mới có thể làm cho bộ lọc ở đáy vận hành có hiệu quả.

- Trong bể cá để một số cây có tính chất hoạt động hoá học chậm để trong nước không sinh ra những hạt kết tủa, thối rữa và biến chất. Trước khi thả cá vào phải ngâm bể 2, 3 ngày trong dung dịch potassium permanganate 2% (có thể mua ở hiệu thuốc), để tiến hành tiêu độc.

- Bể cá mới cần phải để một tuần lễ rồi mới nuôi 2 đến 3 con cá rẻ tiền, loại cá vàng thông thường. Vì như vậy, nếu khi bể cá có vấn đề, cá nuôi bị chết, cũng sẽ ít bị tổn thất tiền nong.

- Trước khi thả cá vào bể cá phải làm cho nhiệt độ nước trong bể cá giống như nhiệt độ nước trong túi đựng cá. Phương pháp tốt nhất là thả túi đựng cá vào trong bể, đợi sau một hai giờ nhiệt độ nước trong túi bằng trong bể, sau đó dùng lưới vớt cá từ trong túi đựng cá thả vào bể cá. Không đổ nước trong túi đựng cá vào trong bể cá.



- Cứ 9 lít nước nuôi được 3 con cá. Nếu muốn nuôi nhiều hơn, thì phải lắp đặt bơm không khí.

KIỂM DỊCH CÁ MỚI

Không thả cá mới chưa qua kiểm dịch vào bể cá, ít nhất phải đợi kiểm dịch trong hai tuần. Nếu cá mới là loại quý đất, thì thời gian kiểm dịch phải tăng từ hai đến ba tháng.

- Dùng bể cá đơn giản để nuôi cá mới, để có thể kiểm dịch. Trong bể chỉ để những viên đá và bộ lọc.

- Nuôi loại cá quý hiếm, có thể lắp đặt một bể nông bằng poly ethylene ở mát mẻ làm nơi kiểm dịch. Nóc bể dùng lưới căng chụp lên, để đề phòng cá nhảy ra.

NHỮNG BỆNH THƯỜNG THẤY Ở CÁ

Bệnh đốm trắng: Mối đầu trên vẩy xuất hiện những điểm đốm màu trắng li ti, nếu không điều trị kịp thời sẽ lan ra toàn thân, gây chết. Đây là một bệnh truyền nhiễm, chỉ trong vài ngày là toàn bộ số cá trong bể có thể bị nhiễm bệnh.

Bệnh niêm dịch: Toàn thân cá trông như bôi lên một lớp nước hồ chính, giống như trên thân cá bị bạc mầu. Loại bệnh này có thể còn kèm với bệnh làm nát rửa vẩy cá.

Bệnh ký sinh trùng: Khi mắc bệnh thân cá có mầu tro nhạt, mang biến thành mầu đỏ. Đó là do ký sinh trùng xâm nhập vào mang và vẩy cá gây nên.

Bệnh lông nhung: Gần như toàn thân cá mọc một lớp màng dạng lông mầu vàng kim, đây là một loại bệnh thường thấy ở cá nước ngọt vùng nhiệt đới hoặc cá biển.

Bệnh làm nát vẩy: Nhìn trên vẩy cá thấy bị nát rữa, đây là do nhiều loại bệnh gây nên, hoặc do ký sinh trùng gây nên.

Bệnh nhiễm nấm: Trên thân cá giống như bị mọc ra rất nhiều lông bông, phần lớn do da bị thương tổn tạo nên.

Bệnh mụn loét: Nếu trên thân cá xuất hiện những điểm lõm, hoặc giống như bị cắn mất đi một miếng, như vậy có thể cá đã bị bệnh mụn loét. Phải bôi ngay tanh tuya benzoic vào chỗ mụn loét (thuốc này có thể mua ở cửa hàng dược).

Bệnh nhân cầu lồi ra và tích nước: Đây là chứng bệnh bị nhiễm vi khuẩn nghiêm trọng. Thân cá bị nhiễm bệnh sưng lên, nhân cầu lồi ra.

CHĂM SÓC CÁ BỊ BỆNH

- Cho dùng thử thuốc mua từ cửa hàng dược hay mua từ cửa hàng bán cá cảnh. Nếu vẫn không thuyên giảm thì phải mời bác sĩ thú y khám bệnh.

- Bể cá cũng có thể kiểm làm bể điều trị cá, chỉ cần sau này cọ rửa triệt để cho thật sạch.

- Phần lớn các bệnh của cá đều bắt nguồn từ điều kiện trong bể cá không đảm bảo, cần phải xét tới những điểm cơ bản nuôi cá dưới đây:

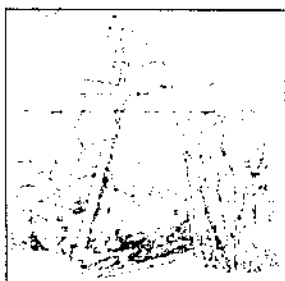
- Bể cá có sạch không?
- Số lượng cá nuôi có thích hợp với kích cỡ của bể cá?
- Độ acid và độ kiềm trong nước có phù hợp không?

- Đá, sỏi và cây trong bể có phải là loại mang tính chất hoá học không hoạt bát không?

GIỮ CHO BỂ CÁ TRONG, SẠCH

- Cứ cách một thời gian nhất định phải tiến hành thay nước: cứ cách hai tuần thay 1/3 nước hoặc cách một tuần thay 1/10 số nước rồi bổ sung nước sạch vào. Đồng thời, có thể dùng một đoạn ống cao su hoặc đến cửa hàng bán cá cảnh mua một bộ (máy) hút chất lắng đọng để hút các chất bẩn ở đáy bể ra. Nếu không có điều kiện thường xuyên thay nước thì phải lắp đặt một số bộ phận (máy) lọc nước ở trong bể cá để đảm bảo giữ cho chất nước luôn sạch.

- Nếu dùng nước máy, thì sau khi xả nước máy ra phải để trong vòng 24 giờ để loại bỏ khí clorua. Có thể cho một số thuốc hoá học vào trong nước, thí dụ cho Sodium thiosulfate vào, cứ 4,5 lít nước cho một viên Sodium thiosulfate là có thể khử hết toàn bộ khí clorua.



ĐO CHẤT LƯỢNG NƯỚC

Đến cửa hàng bán động vật dưới nước mua những thứ cần thiết dùng để đo độ cứng, độ acid, bazơ (trị số pH), hàm lượng amoniac và nitrate trong nước, tiêu chuẩn như sau:

- Độ acid, bazơ của nước ngọt từ 6 đến 8, của nước biển là từ 8 đến 8.3.

- Bổ sung lượng tổn thất do bốc hơi của nước phải dùng nước cất, để giữ cho độ cứng của nước không đổi.

- Hàm lượng amoniac trong mỗi lít nước không được vượt quá 2% miligam.

- Hàm lượng nitrate trong mỗi lít nước không được quá 0.1 miligam.

THỨC ĂN NUÔI CÁ

Cá trong bể cá mỗi ngày cho ăn hai lần, lượng thức ăn cho cá ăn mỗi lần tính theo lượng thức ăn cá có thể ăn hết trong vòng hai phút, nếu nhiều quá ăn không hết sẽ làm nhiễm bẩn chất nước. Thức ăn cho cá có thể mua từ cửa hàng bán cá cảnh.

CÁ NUÔI Ở AO

Cá có thể nuôi trong ao, bao gồm cá vàng giống có đốm hoa, cá vàng đuôi ba nhánh, cá vàng đuôi bốn nhánh, cá vàng đầu sư tử, mạc long, hạc đỉnh hồng, cẩm lý (cá chép hoa) và các loại cá tạp khác.

Do vị trí của ao và tình hình thiết kế mỗi cái có khác nhau, nên yêu cầu bảo đảm vệ sinh cho ao cá cũng sẽ khác nhau. Phải xét tới những điểm dưới đây:

Hình dạng: Nếu hình dạng ao cá phức tạp sẽ tạo thành một bộ phận nước ao không lưu thông mà biến thành nước ao tù. Nếu hình dáng của ao cá tương đối đơn giản có thể khiến cho nước ao được lưu thông tuần hoàn. Đáy ao cũng không được quá nông, để tránh các loài tảo sinh trưởng.

Địa điểm ao: Nếu ao cá sát sát gần cây cối thì lá cây sẽ rơi xuống mục nát ở trong ao, có nguy hại đến sức khỏe của cá nuôi trong ao.

Sự cân bằng độ acid và độ bazơ: Nếu chất nước nhiều acid, có thể cho vào một cục đá vôi hoặc đá phấn trắng để điều hoà chính xác độ acid và độ bazơ của nước, làm cho nước trở lại cân bằng.

Nuôi cá trong ao: Chỉ khi thời tiết ấm áp mới cần cho ăn, khi trời giá lạnh không cần cho ăn.

Làm vôi phun nước: Vòi phun nước không chỉ làm đẹp, mà còn để phòng hiện tượng thiếu oxy trong những ngày nắng nóng đối với ao cá nhỏ.

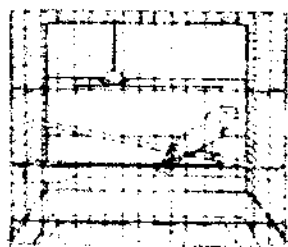
Thêm nước ao: Cần phải hết sức chú ý tình hình bốc hơi của nước ở ao cá trong những ngày nắng nóng. Cần thường xuyên bù thêm ít nước vào ao để tránh một lần phải bù thêm một lượng lớn nước vào ao làm cho nhiệt độ nước ao tụt xuống đột ngột.

K - NUÔI CHIM CÁNH (TRONG LỒNG)

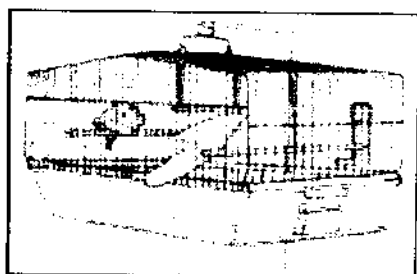
Phần lớn các loài chim đều có thể nuôi trong nhà hoặc ngoài nhà, nhưng chỉ nuôi một con, như chim hoàng yến, vẹt... thì tốt nhất là nuôi trong nhà. Nếu muốn nuôi ở ngoài nhà, thì bất kể nuôi trong lồng to, hay là trong chuồng (nhà) chim chuyên dùng, đều phải làm cho chim chiếc ổ để ngủ, nhỏ to có thể tùy theo từng loại chim mà quyết định.

CHỌN DÙNG LOẠI LỒNG NÀO?

Chiều rộng nhỏ nhất của lồng chim có thể đủ cho chim dang rộng hai cánh. Khi mua lồng chim, có thể căn cứ theo từng loại chim mà chọn mua, nếu bản thân không chắc chắn lắm, có thể hỏi của hàng bán chim hoặc người có kinh nghiệm nuôi chim.



Lồng chim nuôi vẹt hoặc loại vẹt trắng hoa quỳ, thì kích thước nhỏ nhất là diện tích đáy hình 56cm², cao 92cm.



Nếu nuôi vẹt da hổ hoặc chim hoàng yến thì lồng ít nhất cũng là: dài 50cm, rộng 30cm, cao 40cm.

Chiều dài lồng nuôi chim sáo, yến không nên nhỏ hơn 60cm.

Gỗ (cây) để chim đậu và đồ chơi: Trong lồng chim nên để một cây gỗ ngang để chim đậu và một số đồ chơi chim thích chơi, nhưng không nên để một số đồ trang trí không cần thiết làm lộn xộn trong lồng chim.

Những con chim được nuôi đơn độc một mình thường thích được đặt một chiếc gương trong lồng.

Chuẩn bị cho vẹt những cành cây gỗ cứng để nó bám leo hoặc gặm cắn, nhưng trước hết phải dùng xà phòng cọ rửa thật sạch sẽ.

Chim loại vẹt nhỏ lại thích bóc vỏ cành liễu để lót ổ chim của nó.



Thức ăn phải cân bằng dinh dưỡng: Phần lớn các loài chim nuôi đều ăn hạt, có thể mua loại thức ăn dạng hạt đã trộn sẵn để cho chim nuôi có thức ăn được cân bằng dinh dưỡng.

Vẹt thích ăn thêm một số rau xanh, hoa quả và cà rốt.

Phần lớn chim thích mổ ăn các hạt kê, nhưng chỉ nên cho chúng ăn một ít, nếu không sẽ làm chúng không ăn các thức ăn khác.

Thường xuyên cho chim ăn ít hạt cát sạn, sẽ giúp ích nhiều cho tiêu hoá.

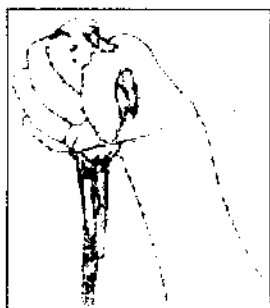
Hàng ngày phải thay một lần nước uống, ít nhất thì cách một ngày thay một lần. Lọ đựng nước cho chim uống có thể mua ở cửa hàng bán chim cảnh.

NHỮNG BỆNH THƯỜNG GẶP CỦA CHIM

Mổ lông mao: Chim nuôi đơn độc dễ mắc bệnh này. Hiển nhiên đó là nguyên nhân của sự cô độc buồn chán gây

nên. Vết đục và vết da hở dễ mắc bệnh này nhất. Tìm cho nó một con chim bạn có thể có ích. Nếu đánh lẫn nhau, có thể nhốt riêng chim mới ra một lồng. Nhưng đối với loại chim tình yêu mất đồ sau khi ghép đôi mà một trong số đó bị chết, thì sẽ chống đối ghép đôi với chim mới.

Phân mắt mọt lớp vảy: Đây là nhiễm một loại bệnh thường gặp do ve gây nên, vết da hở, chim hoảng yển rất dễ mắc loại bệnh này. Trên mỏ của chim nhiễm bệnh sẽ xuất hiện một lớp dạng như "tổ ong".



Có thể từ mua phòng khám thú y, cửa hàng dược hoặc cửa hàng bán chim loại dung dịch benzyl benzoate 10/100, mỗi tuần bôi một lần vào chỗ đau, bôi liên 3 tuần; hoặc mời bác sĩ thú y đến.

BẮT CHIM XỔNG RA

Dùng thức ăn mà chim yêu thích, như vãi một nắm nhỏ kê ở trong lồng để nhử chim về lồng.

Nếu cách trên vẫn không được, có thể làm tối gian phòng, chim trong bóng tối sẽ yên trở lại.

Khi chụp chim, không được nắm quá chặt, nhưng cũng không thể để nó giãy tuột ra mất. Có loại chim rất dễ dùng một miếng vải dày chụp lấy nó, sau đó mới bắt nó ra. Chim con khi bị vỗ cũng có thể mổ người rất đau. Sau khi bị nó mổ rồi không nắm chặt tay lại quá, như vậy sẽ bóp chết chim.

Đối với chim tương đối lớn, phải đợi khi nó khép cánh lại, mới từ trên chụp xuống để bắt. Nếu không sẽ làm chim bị thương.

M - NUÔI RỪA

Rùa thường thấy có rùa cỏ, rùa hoa, rùa tai đỏ, rùa nước mắt v.v... Bên cạnh đầu rùa tai đỏ có mọc tảo màu xanh, khi ở dưới nước trông giống như trên thân nó khoác một lớp lông tơ màu xanh, nên mệnh danh là rùa lông xanh.

CHUỒNG RỪA

Rùa nói chung có thể nuôi ở trong bể cá hoặc trong chậu, nếu chậu nông, phải chụp lưới dây thép lên, để đề phòng rùa bỏ trốn. Rùa hoa, rùa nước và rùa lông xanh thường nuôi trong bể cá.

CHĂN NUÔI

Thức ăn rất quan trọng đối với sức khỏe của rùa. Những bệnh rùa mắc phải thường đều có liên quan đến thức ăn.

- Ngoài rùa hoa chủ yếu ăn thức ăn là thực vật ra, thức ăn của các loại rùa khác phải đa dạng, vừa phải có chất protein có tính động vật, cũng lại cần có hoa quả và rau xanh tươi mới. Thức ăn cân bằng dinh dưỡng bao gồm chất hỗn hợp giữa các lát hoa quả với rau xanh, trứng gà luộc để nguội hoặc thức ăn đồ hộp nuôi chó, mèo, hoặc thức ăn cho rùa mua từ cửa hàng bán vật cảnh.

- Khi cần thiết cho thêm một ít vitamin và khoáng chất.
- Có loại rùa biết ăn một số cỏ xanh, cỏ ba lá, cỏ dại và cỏ trái lót đậm.

N - NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI NUÔI VẬT CẢNH

VẬT CẢNH CÓ KÝ SINH TRÙNG

- Phương pháp tẩy ký sinh trùng có rất nhiều. Có thể khi lần đầu cho vật cảnh đến trạm thú y khám bệnh thì hỏi bác sĩ thú y cho rõ.

- Thông thường cứ hai tuần tẩy ký sinh trùng (tẩy giun sán) cho chó con, mèo con một lần, cho đến 24 tuần tuổi mới thôi. Khi đến 4 tháng tuổi tẩy lại một lần nữa, sau đó cứ 6 tháng tẩy một lần.

- Có một số loại thuốc tẩy giun có hiệu quả nhưng chỉ có bác sĩ thú y mới có quyền cấp đơn. Khi cần tẩy ký sinh trùng không nhất thiết phải đưa vật cảnh đến chỗ bác sĩ thú y, nhưng phải báo cho bác sĩ thú y biết trọng lượng vật cảnh, như vậy bác sĩ thú y mới có thể kê đơn, cho chính xác liều lượng thuốc.

- Phải chú ý thể trọng của vật cảnh nhỏ sẽ tăng trọng rất nhanh, vì thế liều thuốc phải điều chỉnh cứ hai tuần một lần.

- Những vật cảnh nhỏ khác, như thỏ, chim và chuột kho, nếu thấy lớn rất nhanh, cũng có thể phải tẩy giun. Có thể mời bác sĩ thú y cho đơn thuốc tẩy giun, cũng như phương pháp sử dụng thuốc.

- Chú ý về mùa hạ trong phân của chó và mèo có ký sinh trùng màu trắng giống như hạt gạo. Đây chính là sán bọ chết, có thể truyền lây sang trẻ em. Sán bọ chết gây nên ngứa ngứa, và là bệnh không nguy hiểm, phải dùng loại thuốc tẩy giun sán chuyên trị loại sán này. Sán này do bọ chết truyền sang, vì thế phải diệt trừ bọ chết. Nếu không trừ bọ chết, thì trong vòng 3 tuần sẽ lại nhiễm ký sinh trùng.

- Giun dũa, giun móc trên người vật cảnh cũng có thể truyền nhiễm qua người, nhất là giun dũa rất dễ lây sang trẻ nhỏ, tuy không có gì trở ngại lớn, nhưng có ca bệnh có hại đến mắt.

- Có một số ít mèo có thể nhiễm bệnh giun hình cung, triệu chứng rất giống bệnh cảm cúm. Loại bệnh này rất nguy hiểm đối với phụ nữ có mang. Thông thường tiếp xúc với phân mèo hoặc thịt sống mới bị nhiễm bệnh, vì thế phụ nữ có thai phải tránh tiếp xúc với khay phân mèo, nếu đã tiếp xúc

rồi phải lập tức rửa sạch tay ngay. Không nên cho mèo ăn thịt sống.

TRỪ BỌ CHẾT

Trừ bọ chết ở trong nhà: Trên người vật cảnh có một con bọ chết, nói lên ở dưới thảm trải nền có vài ngàn con bọ chết. Giống bọ chết thích ở chỗ râm tối và nhiều bụi, dưới đáy đi văng dài là chỗ ẩn náu lý tưởng nhất của bọ chết. Có thể trừ bọ chết theo các bước sau:

1. Mua ở chỗ bác sĩ thú y một bình thuốc phun trừ bọ chết để giết bọ chết trong nhà. Thuốc diệt bọ chết có hiệu quả và an toàn nhất là chất có chứa một loại hoóc môn diệt bọ chết, nó làm trở ngại đến chu kỳ sinh mệnh của bọ chết.

2. Phun thuốc diệt bọ chết vào trong túi máy hút bụi để giết chết bọ chết hoặc loại bọ tương tự. Nếu thay túi thì phải phun lại.

3. Phàn là những gian phòng có vật cảnh ra vào đều phải phun thuốc diệt bọ chết. Mỗi năm chỉ phải phun hai lần. Tập trung phun ở chỗ tắm đặt chân và phía dưới đồ dùng gia đình thấp, sau đó phun thuốc lên thảm trải nền theo hình chữ chi "Z" từ đoạn này đến đoạn kia ở trong phòng.

Thuốc diệt bọ chết dùng trong nhà không độc, xong không nên cho trẻ con vào phòng vừa mới phun thuốc, phải đợi sau nửa ngày mới được vào.

Trừ bọ chết trên thân vật cảnh: Đề nghị bác sĩ thú y giới thiệu cho một loại thuốc diệt trùng tổng hợp loại tốt. Loại thuốc phun này nếu sử dụng khối lượng lớn là có độc vì thế phải thật cẩn thận sử dụng theo đúng thuyết minh. Thông thường về mùa hạ cứ cách 10 ngày phun cho vật cảnh một lần, về mùa đông thì một tháng một lần là đủ. Khi phun thuốc cho vật cảnh nên tiến hành ở ngoài nhà để giảm bớt thuốc phun bị hít vào đường hô hấp của người.

Diệt bọ chét cho mèo: Trên người mèo dễ sinh bọ chét và sẽ truyền sang chó, làm cho người ta cứ hiểu lầm rằng chó cũng sinh bọ chét. Kỳ thực nhiều chó nuôi trong nhà, trên người nó không có con bọ chét nào.

Khi phun thuốc lên người mèo, mèo sẽ kinh sợ, tức giận, vì vậy phải bắt đầu phun thuốc cho mèo từ lúc nó còn nhỏ, tuân thủ phương pháp dưới đây có thể phun thuốc thuận lợi:

- Để mèo trên mặt bằng chắc chắn, thí dụ như trên bàn ngoài vườn hoa, nhẹ nhàng nắm lấy gáy nó xách lên, làm cho chân trước của nó nhấc lên, chân sau vẫn ngồi trên bàn, để nó cảm thấy an toàn.

- Khi nhấc mèo lên, tay kia chuẩn bị sẵn thuốc phun, động tác phun phải nhanh, phần lớn mèo không thể bình tĩnh đợi lâu được.

- Phía dưới thân mèo phun một lượt, hai bên phun một lượt, ven theo phần lưng phun một lượt rất nhanh, không phun thuốc vào đầu mèo. Toàn bộ quá trình phun thuốc chỉ tiến hành trong vài giây, thông thường mèo kinh sợ nhưng không kịp phản kháng lại.

Diệt bọ chét cho chó: Nắm chặt cổ dễ chó, làm từng bước như phun thuốc cho mèo. Phun thuốc cho chó rất dễ, thông thường không có gì phiền phức cả.

PHẦN NĂM

TRANG ĐIỂM

- Chăm sóc khuôn mặt
- Chăm sóc đầu tóc
- Chăm sóc tay
- Chăm sóc bộ ngực
- Chăm sóc chân
- Bố trí tốt chỗ tắm gội
- Mùi lạ trên cơ thể
- Trang phục và đồ trang sức

A - CHĂM SÓC KHUÔN MẶT:

NHỮNG BƯỚC CƠ BẢN KHI RỬA MẶT

Bất kể tuổi tác, giới tính, màu da yêu cầu cơ bản của nguyên lý chăm sóc da là ăn uống thoả đáng, thường vận động, ngủ đầy đủ và thở hít không khí tươi mới (trong lành), như vậy da dễ sẽ mịn màng, thay lớp da chết, mọc lớp da mới. Nếu da không bị phơi nắng gay gắt hoặc dùng hoá chất quá liều làm tổn hại, thì phần lớn mọi người chỉ cần thường xuyên dùng xà phòng ôn hoà và nước sạch rửa mặt là đủ. Phụ nữ sử dụng đồ mỹ phẩm, trước khi đi ngủ phải lau chùi sạch sẽ.

Làm sạch: Chất làm sạch da bán trên phố phần lớn là dạng kem và dạng lỏng, cũng có loại dạng thỏi chuyên dùng làm sạch da, đó là một loại kem rửa làm sạch da ở thể cứng giống như xà phòng. Ngoài ra, có thể chọn dùng loại kem sữa hoặc nước làm sạch da, sau đó dùng nước sạch xối rửa hoặc dùng giấy, bông để lau đi.

Rửa da: Nước rửa da sẽ lau sạch mọi bụi bẩn, dầu mỡ và mỹ phẩm còn sót lại. Loại nước rửa da trên thị trường bán có nhiều loại, dùng cho da dầu, da khô và da trung tính. Loại da dầu nên dùng loại nước rửa da có chứa cồn, còn loại da khô thì không dùng loại đó được, để tránh tẩy lớp dầu mỡ bảo vệ da.

Làm nhờn da: Phần mặt và cổ rất dễ mất nước, phải thường xuyên bôi loại kem làm nhờn da hoặc nước làm nhờn da để bổ sung nước cho da, và hình thành lớp, màng giữ nước, vì thế có thể giữ cho da dễ mịn màng. Xung quanh phần mắt phải bôi loại kem bôi mắt chuyên dùng. Vì da ở đây rất mịn và nhạy cảm.

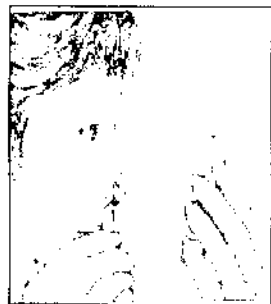
Lau bỏ chất hoá mỹ phẩm bôi mắt: Phải chọn dùng loại nước rửa (làm sạch) chuyên dùng để tẩy rửa chất hoá mỹ phẩm bôi phần mắt, dùng cục bông hoặc giấy thấm ướt để lau mí mắt và lông mi.

Bệnh trứng cá: Nếu hay mọc trứng cá, phải thường xuyên giữ cho khuôn mặt sạch sẽ, tẩy bỏ bớt chất dầu mỡ dư thừa, số dầu mỡ đó có thể làm tắc lỗ chân lông, làm cho tình hình thêm nghiêm trọng. Mỗi buổi tối trước khi đi ngủ bôi thuốc trị trứng cá. Không nên dùng tay nặn trứng cá, như vậy sẽ làm da bị viêm, cũng có thể làm cho miệng mụn bị nhiễm vi khuẩn. Phần lớn trường hợp trứng cá tự khỏi, nhưng khi lo nghĩ nhiều, có bệnh hay phụ nữ trong thời kỳ kinh nguyệt đều sẽ bị trứng cá mọc nặng thêm (xem trang nói về bệnh trứng cá)

Bệnh trứng cá đầu đen: Trước khi nặn trứng cá đầu đen, dùng nước nóng bốc hơi xông phần mặt vài phút, làm cho lỗ chân lông nở ra, sau đó dùng đầu ngón tay sạch, giấy hoặc loại kim đặc biệt để nặn trứng cá đầu đen.

Lưu ý không nặn mạnh quá, nếu nhất thời nặn không ra, thì đợi vài ngày sau thử nặn lại. Sau khi nặn được trứng cá đầu đen rồi phải bôi kem tiêu độc lên chỗ vừa nặn đó.

Nổi mụn hạt kê: Những nốt trắng nhỏ đó không thể nặn ra như trứng cá đầu đen, nhưng nó tự biến đi, muốn nó bay đi nhanh hơn có thể bôi loại kem tẩy da.



9 NHÂN TỐ LÀM ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỰ KHOẺ MẠNH CỦA DA

1- Phơi nắng gắt: Bất kể da có bị thương tổn do nắng thiêu đốt hay không nhưng ánh nắng có thể làm da nhanh bị

già yếu đi, tăng thêm nếp nhăn, tăng thêm nguy cơ bị ung thư da.

2- Ngủ không đủ: Da sẽ biến thành màu vàng xám, không bóng nữa.

3- Lo nghĩ nhiều: Tinh thần luôn căng thẳng và lo nghĩ luôn làm tuyến mồ trong da sẽ tiết ra nhiều hơn, vì vậy xuất hiện những văng mẩn ngứa và trứng cá.

4- Hút thuốc lá: Hút thuốc lá sẽ giảm thiểu lượng oxy vận chuyển đến da, dẫn đến da bị lão hoá sớm. Động tác hút thuốc sẽ kéo da, làm cho da xung quanh miệng có những đường nhăn nhỏ.

5- Rượu: Uống rượu cũng dẫn đến làm mất nước, có ảnh hưởng xấu đến da.

6- Thể trọng sút quá nhanh: Sẽ làm cho da nhão ra, nên tránh kiêng ăn quá mức.

7- Viên thuốc tránh thai: Tác dụng phụ khi uống viên thuốc tránh thai mỗi người có khác nhau, có số phụ nữ cho rằng uống thuốc tránh thai sẽ cải thiện da dẻ của họ, nhưng lại có người cho rằng thuốc tránh thai khiến mặt họ mọc nhiều trứng cá.

8- Chứa: Khi chứa sẽ thay đổi lớn tới da, có thể có ảnh hưởng tốt cũng có thể có ảnh hưởng không tốt, sau khi sinh con, da sẽ trở lại bình thường.

9- Nhiễm bẩn: Không khí nhiễm bẩn có hại cho da, phải luôn giữ cho da sạch sẽ.

PHƯƠNG PHÁP ĐẶC BIỆT CHĂM SÓC DA Ở PHẦN MẶT

Tẩy đi lớp da chết: Dùng phương pháp chà sát để lau rửa mặt, giúp tẩy đi lớp da chết, thúc đẩy tế bào mới sinh trưởng, và có thể mở toang những lỗ chân lông bị tắc.

Khi lau mặt, trước hết dùng nước trong rửa mặt, rồi bôi kem mát xoa da lên mặt hơi ướt, sau đó dùng ngón tay mát xoa nhẹ nhẹ, cuối cùng dùng nước ấm xối rửa.

Kem mát xoa da có thể mua ở cửa hàng dược, chủng loại rất nhiều, cũng có thể tự pha chế: lấy 5 thìa canh bột hạnh nhân hoặc bột hồ đào đổ vào bát, cho vào một ít nước trong trộn đều là có thể đắp (phủ) lên mặt. Sau 5 phút mới dùng nước ấm xối rửa đi, rồi dùng vải bông lau sạch.



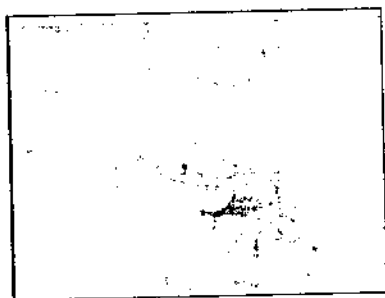
Dùng hơi nước nóng xông mặt: Hơi nước nóng giúp cho lỗ chân lông mở rộng, thúc đẩy các tạp chất cặn bã trong cơ thể thải ra ngoài theo đường mồ hôi. Đem chậu đựng đầy nước sôi, lấy khăn mặt quấn đầu, để mặt cách mặt nước độ khoảng 30cm. Nếu da bạn thuộc loại da dầu thì xông hơi nóng trong 5 phút, còn là da trung tính hay da khô, thì chỉ cần trong 2 phút. Nếu trên mặt bạn có mạch máu bị vỡ nứt, thì không được xông hơi nóng lên mặt.

Mặt nạ (màng mặt): Kem mặt nạ mua trên phố có rất nhiều loại có loại, chuyên dùng làm nhuận da, có loại dùng để tẩy sạch da, cũng có loại dùng để cọ sạch da chết. Phải chọn một loại thích hợp cho da mình. Trước khi tiến hành, phải rửa sạch da mặt hút khô nước rồi mới bôi phủ lớp kem mặt nạ lên mặt, nhưng không được phủ xung quanh môi và mắt. Phải làm theo hướng dẫn trên bao bì, thông thường sau 15 phút mới có thể dùng nước xối rửa sạch đi hoặc bóc mặt nạ đi, cuối cùng bôi lên nước làm nhuận da. Nếu là trang điểm thì ít nhất phải đợi sau hai giờ.

TỰ LÀM MẶT NẠ TRONG GIA ĐÌNH

Tất cả các loại da đều thích nghi với loại mặt nạ bí xanh pho mát chua: Bí xanh đem lại cảm giác mát dịu cho con người, và còn có công dụng làm căng da, còn pho mát thì có thể làm cho da xỉn trở lại sáng sủa.

Mặt nạ lòng đỏ trứng với dầu ô lưu (thích hợp với da khô): Cho lòng đỏ trứng gà quấy đều với vài giọt dầu ô lưu, nước chanh, rồi đem mặt nạ đắp lên mặt, sau 10 phút dùng nước lạnh xối rửa đi.



1- Khi làm mặt nạ, lấy một thanh bí xanh dài 50 cm rửa sạch, không cần gọt vỏ.



2- Đem bí xanh xay thành dạng nước (nhuyễn) rồi trộn với 5 thìa trà pho mát chua.



3- Đem chất hỗn hợp đó phủ lên mặt, đợi 15 phút. Không đắp mặt nạ xung quanh môi và mắt.



4- Dùng nước ấm xối rửa, rồi lại dùng nước lạnh hắt lên mặt rửa lại để lỗ chân lông thu chặt trở lại.

TRỪ LÔNG TƠ TRÊN MẶT

Trên mặt mọi người đều có lông tơ. Nếu lông tơ vừa thưa vừa nhỏ mịn, màu nhạt thì phần lớn giới nữ không để ý đến. Nhưng nếu lông tơ vừa thô (to) vừa sẫm màu, thì phải tẩy trắng hoặc nhổ đi.

Tẩy trắng: Cần phải dùng loại thuốc tẩy trắng chuyên dùng để tẩy lông trên mặt, và phải sử dụng theo đúng thuyết minh trên bao bì. Trước hết làm thử một chút trên vùng da nhỏ, để đề phòng da bị dị ứng.

Nhổ lông: Dùng nhíp nhổ đi những lông tơ mọc lung tung. Trước lúc nhổ lông mày, phải làm vệ sinh da trước, mỗi lần dùng nhíp nhổ một sợi lông, phải nhổ theo chiều mọc của lông mày. Mỗi lần nhổ lông mày xong phải dùng bàn chải chải xuôi đi để ngắm xem hai bên lông mày có đều và ngay ngắn không.

Kem làm rụng lông: Có thể bôi loại kem làm rụng lông thích hợp lên da mặt. Khi mới bắt đầu chỉ nên bôi ít, để đề phòng da bị dị ứng. Phải sử dụng theo bản thuyết minh, thời gian bôi trên mặt cũng phải xác định tùy theo từng loại. Không nên bôi kem làm rụng lông lên lông mày hoặc xung quanh mắt.

Bôi sáp: Có thể dùng sáp phủ (bôi) mặt để nhổ những lông tạp ở cằm, quanh môi và quanh lông mày. Khi bôi sáp, phải thuận theo hướng mọc của lông, thời gian phủ (bôi) phải tuân thủ theo chỉ dẫn của bản hướng dẫn sử dụng. Khi bóc sáp phải bóc nhanh và bóc ngược hướng mọc của lông. Sau khi rửa nước nóng không nên bôi sáp vượt quá hai giờ, nếu da bị viêm, bị mẩn da, mọc nốt ruồi, hạt cơm hoặc có vết sẹo, thì đều không nên bôi sáp.

Phương pháp điện châm nhổ lông: Phương pháp nhổ cả lông triệt để nhất là dùng dòng điện để nhổ lông tóc và cả rễ của nó. Phải mời bác sĩ thực hiện.

TRANG ĐIỂM

Thoa phấn lót: Kem phấn lót bôi xong tuy không rõ, nhưng không phải là không quan trọng. Phấn lót có thể che đi những khiếm khuyết (vết) nhỏ, làm cho màu da đều và sáng sủa, làm cơ sở tốt để trang điểm các phần khác trên mặt. Trước hết phải chọn một loại phấn lót hợp với da của mình, sau đó xoa một chút ở dưới cằm, để thử xem có phù hợp không, đừng xoa vào bàn tay hay cánh tay, vì ở những vị trí đó thường không giống da mặt.

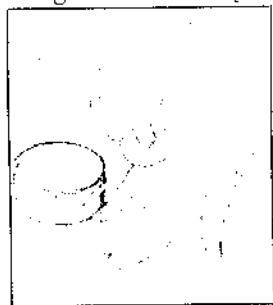
Bí quyết chọn phấn lót:

Màu sắc phấn lót tự nhiên nhất là phải trộn lẫn được vào màu da, phấn lót pha chút màu hồng nhạt ấm áp cho khuôn mặt vàng xăn.

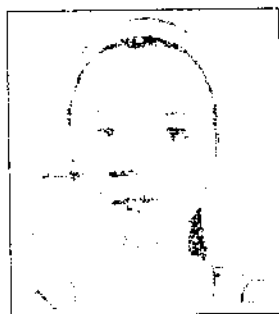
Màu da hồng hào có thể chọn phấn lót pha chút màu hơi xanh.

Cách che đậy những khiếm khuyết nhỏ trên mặt: Có thể dùng loại kem che phủ để lấp đi những khiếm khuyết nhỏ trên mặt. Có thể thoa vào trước hay sau khi bôi lớp phấn lót, ở những chỗ mép cạnh phải bôi cho đều, và có thể chấm lên một ít phấn khô.

Cách che đậy vết nhăn nhỏ: Bôi nhẹ một ít phấn khô nữa trong suốt có thể làm che lấp những vết nhăn nhỏ trên mặt, nhưng nếu quá nhiều thì ngược lại làm lộ vết nhăn nhỏ ra.



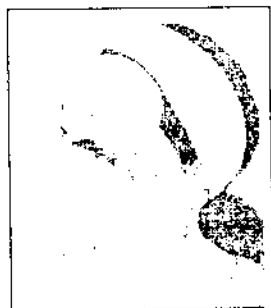
Sau khi bôi lớp phấn lót, dùng miếng đệm phấn dính một ít phấn khô, đem những bột phấn dư thừa vỗ lên gan bàn tay, sau đó vỗ nhẹ lên mặt. Dùng một chiếc bàn chải (chổi) mềm bôi phấn loại lớn phủ đi lớp phấn thừa trên mặt. phải lưu ý đến vết nhăn nhỏ ở quanh mắt hoặc gần sống mũi.



Bôi phấn: Phấn có thể làm cho da nhìn vào thấy hồng hào, khoẻ mạnh hơn, nổi lên những đường nét hình dáng bên ngoài, nhưng phải bôi vào chỗ thích đáng mới có hiệu quả. Để một đầu bút chì vào một bên lỗ mũi còn đầu kia đặt ở dưới đuôi mắt, lấy đầu ở lỗ mũi làm điểm tựa, để bút chì từ dưới đuôi mắt di chuyển xuống đến vị trí nằm ngang thẳng góc với tai, phần bút chì quét qua chính là vùng cần bôi phấn.

Trước khi bắt đầu, đứng trước gương hơi cười một chút, phần má gồ lên chính là chỗ bôi phấn. Dùng bàn chải quét phấn như chùi giọt lệ, sau đó dần dần quét về hướng chân tóc, và cứ thế bôi phấn lên vùng bút chì đã quét qua.

Thuốc chải lông mi: Để cảm hạ xuống mắt nhìn ngược lên, quét thuốc chải lông mi vào lông mi dưới, tiếp đó nhìn xuống và bôi thuốc chải lông mi vào đầu trên dưới của lông mi trên. Khi bôi, không

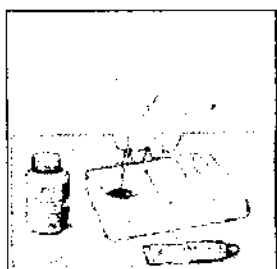


để lông mi dính cục vào nhau. chải vài lớp mỏng hiệu quả tốt hơn nhiều so với bôi một lớp dày, nhưng nên để lớp trước khô rồi mới quét lớp thứ hai. Đợi lớp cuối cùng khô, dùng lược chải lông mi hay bàn chải chải lông mi chải lại cho đều đặn.

Đầu bút kẻ lông mày phải đủ nhọn: Nếu muốn cho đầu bút kẻ lông mày nhọn một chút, trước khi dùng đem bỏ bút kẻ lông mày vào trong tủ lạnh để trong vài giờ, sau đó đem ra vót nhọn.

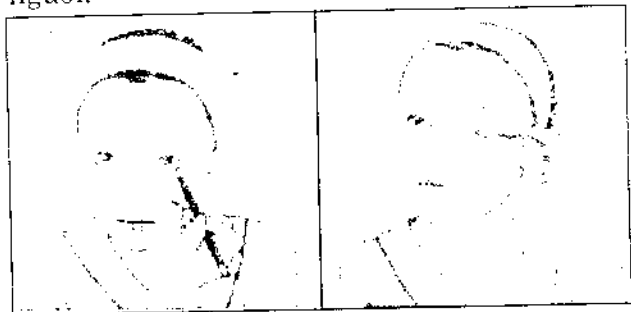
Giữ cho đồ dùng trang điểm sạch sẽ: Không được dùng tay chấm vào dụng cụ trang điểm hoặc dụng cụ chăm sóc da, để tránh vi trùng trên ngón tay chuyển sang những đồ dùng đó, nên dùng que bông hay cục bông sạch.

Nhuộm lông mi: Nếu cảm thấy hằng ngày phải bôi nước chải lông mi mất nhiều thời gian, vả lại đang có dự định đi du lịch xa, không tiện trang điểm luôn luôn, có thể ở nhà tự nhuộm lấy, màu sắc có thể giữ trong 6 tuần không phai màu, và cũng không bị bẩn. Nhưng khi mắt bị nhiễm bệnh thì không nên nhuộm lông mi nữa.



Làm cho màu son giữ được bền: Khi bôi phấn lót nền và vẽ phấn khô, đừng quên phấn môi, như vậy có thể làm cho màu son môi càng sáng sủa và giữ được lâu hơn. Trước hết dùng bút vẽ đường môi vẽ khái quát hình dáng môi, sau đó dùng sáp môi màu bôi hai môi tới giáp đường vẽ môi. Dùng bàn chải (chổi) quét sáp môi để quét đều son môi cho tới khi đường môi lẫn vào màu sáp môi thành một mớí thôi, rồi dùng giấy hút khô vẽ lên lớp phấn khô nửa trong suốt, cuối cùng bôi một lớp son môi lên trên đó.

Bôi hình mắt như thế nào: Việc bôi (vẽ) hình mắt không có phương pháp chính xác cố định nào, dưới đây giới thiệu một phương pháp dễ nắm, có hiệu quả và phù hợp với phần lớn mọi người.



1- Dùng bút vẽ mắt bắm sát lông mi trên vẽ một đường mảnh, sau đó vẽ một đường như thế ở lông mi dưới.

2- Dùng que bông xoa cho đường vẽ mắt mờ đi, làm cho gam màu nhìn vào càng thêm ấm áp mềm mại. Da ở vùng chung quanh mắt rất non và mịn màng, làm mạnh tay.

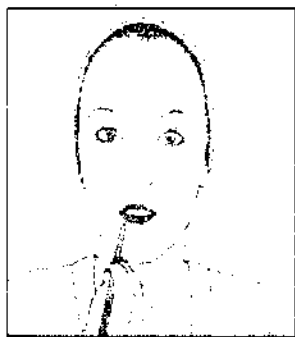


3- Dùng một chổi (bút) lông mềm bôi phấn vẽ mắt lên đường vẽ mắt trên dưới và mí mắt trên. Quét nhẹ hình mắt theo hướng ra ngoài đuôi mắt.

4- Ở xung quanh đường nếp gấp mí mắt ở gần thái dương, bôi lên phấn tạo hình mắt màu tương đối thắm, sau đó đem hoà nhập hai phần đường màu thắm vào với nhau

KĨ XẢO LÀM ĐẸP KHUÔN MẶT

Môi trễ xuống: Dùng bút vẽ môi từ trong ra cạnh dưới mép hơi lên một chút, sau đó kéo dài đường môi trên, gấp đường môi dưới của hai cạnh góc môi.



Môi mỏng: Dùng bút vẽ môi ven theo đường môi vẽ thành hình môi hơi dày hơn một chút, sau đó bôi son môi lên. Phải lưu ý màu của đường môi do bút vẽ phải nhạt hơn son môi. Có thể dùng sáp môi để tăng thêm độ bóng.

Môi dày: Dùng bút vẽ môi vẽ hình môi hơi sâu vào trong môi một chút, rồi bôi son môi lên theo đường vẽ mới, nhưng màu của bút vẽ đường môi đã dùng phải thẫm hơn son môi. Không nên bôi thêm kem hoặc sáp bôi làm bóng nữa.

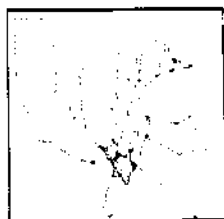


Mắt lồi ra: Ở mí mắt trên vẽ hình mắt với gam màu tương đối tối như màu xám hoặc màu nâu, và bôi đều hình mắt theo hướng phía dưới xương mu mắt. Tránh tô điểm bằng gam màu xám quá hoặc pha màu bạc.

Hai mắt lõm: Màu sắc trên mí mắt phải nhạt một chút, đường nếp gấp (mí mắt) và hình mắt trên đường mí mắt thì phải sẫm một chút. Tránh màu sắc quá thẫm, vì như thế chỉ có thể thấy hai mắt càng lõm xuống.

Làm thế nào để nối thỏi sáp môi bị gãy:

Quẹt chấy que diêm hơi cho thỏi sáp môi bị chảy một chút, sau đó dùng sức ép chặt hai đoạn gãy lại rồi dùng que diêm hoặc que tăm sạch miết ở chỗ nối cho sáng phẳng, và cho vào tủ lạnh để đông cứng.



Giãn cách hai mắt quá hẹp: Từ giữa hướng ra ngoài vẽ thành đường mắt trên dưới. Ở chỗ mí mắt trên và đuôi mắt trong tô hình mắt nhạt, còn ở chỗ góc ngoài thì tô hình mắt sẫm.

Giãn cách hai mắt quá rộng: Ta tô thẫm hình mắt ở phần nửa trong mí mắt, để tăng thêm bóng tối, còn phần nửa ngoài thì có hình mắt màu nhạt hơn. Không tô hình mắt ở chỗ ngoài đuôi mắt.

Hàm dưới lớn: Ta bôi lớp phấn nền (lót) hoặc lớp phấn nền tạo hình thẫm hơn vào chỗ ven theo xương hàm dưới tai.

Mũi quá rộng: Thoa lên lớp phấn lót với gam màu thẫm hoặc dùng cách tạo hình vẽ đường mũi. Ở trên sống mũi thoa phấn lót màu nhạt. sau đó bôi đều sang hai bên.

Mũi cong: Muốn mũi nhìn thấy có cảm giác thẳng hơn, ở trên cạnh lồi ra ta thoa phấn lót màu hơi thẫm hoặc phấn lót tạo hình mẫu hơi thẫm, còn cạnh kia thì phải thoa loại nhạt hơn.

B - CHĂM SÓC ĐẦU TÓC

GỘI ĐẦU VÀ SẤY TÓC

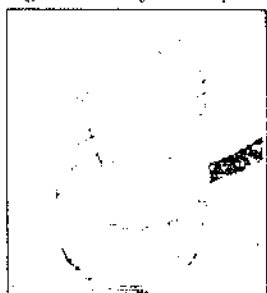
Chọn dầu gội đầu: Hãy thử vài loại dầu gội đầu, chọn ra một loại thích hợp với mình nhất. Nếu sau một thời gian phát hiện thấy hiệu quả không tốt lắm, nên chuyển sang dùng một loại dầu gội đầu nhãn hiệu khác có thể tốt cho tóc hơn.

Gội đầu: Khi tóc thiếu bóng bẩy mờ màng là lúc phải gội đầu. Nếu dùng loại dầu gội có tính ôn hoà, thì hàng ngày gội đầu cũng không có trở ngại gì. Loại dầu gội đầu ít bọt thường đều là loại có tính chất ôn hoà.

Bảo vệ tóc: Tóc dễ đứt gãy, rối kết với nhau, vì thế sau khi gội đầu xong nên dùng chất bảo vệ tóc, thì tóc sẽ trở nên dễ chải, lớp vỏ ngoài của tóc trở nên mềm mại mượt bóng. Nếu tóc thuộc loại tóc dầu (có chất dầu), thì nên tránh sử dụng chất bảo vệ tóc, cho dù có dùng cũng chỉ bôi ở đuôi tóc thôi.

Tự pha chế chất bảo vệ tóc: Nếu muốn làm cho tóc thiếu bóng mượt trở lại bóng mượt và đàn hồi, có thể đem ngac lê đã giã nát hay lòng trắng trứng đã đánh kỹ bôi lên tóc hoặc lên da đầu, đợi sau 15 - 20 phút, dùng nước xối sạch và dùng dầu gội đầu gội lại.

Đi sâu bảo vệ tóc: Nếu tóc khô, đã từng uốn hay nhuộm, hoặc chất tóc kém, chất bảo vệ tóc cũng không đem lại hiệu quả rõ rệt. Nếu muốn tóc đẹp phải sử dụng chất bảo vệ tóc đặc hiệu hoặc xử lý bằng dầu nóng, trước khi gội dùng chất bảo vệ tóc hoặc dầu nóng bôi lên rồi mát xoa da đầu, để dầu thấm sâu vào đầu tóc trong vài giờ.



Tự pha chế dầu nóng: Nếu muốn không tốn tiền nhiều có thể tự pha chế dầu bằng cách cho 30ml (độ 2 thìa canh) dầu hạnh nhân, dầu dừa, dầu vừng hoặc dầu ôliu vào trong chiếc cốc. Đặt nó vào trong một chiếc nồi đựng nước sôi, đợi dầu nóng lên. Dùng dầu đó bôi lên tóc và da đầu, sau đó dùng giấy bạc hoặc màng mỏng nilông bọc tóc lại, rồi dùng khăn mặt ẩm bọc lại ít nhất là sau một giờ rưỡi, tốt nhất là để cả đêm, mới bỏ ra dùng dầu gội đầu gội sạch đầu.



Sấy tóc: Trước lúc dùng máy sấy, lau khô nước rồi chải lộn ngược tóc lên để sấy, tóc sẽ dày dặn đẹp mắt hơn.

- Nếu muốn cho tóc bóng mượt, phải thổi gió lạnh trước, đợi khi sắp khô hoàn toàn thì phân tóc thành từng khu nhỏ để sấy khô hoàn toàn với nhiệt độ thấp. Nhiệt độ phải điều tiết thích hợp để sao cho khi thổi không khí nóng đó vào tay

cũng cảm thấy dễ chịu. Phái sấy lớp tóc dưới trước, sau đó sấy bên cạnh, cuối cùng sấy ở đỉnh đầu và tóc trước trán. Khi thấy toàn bộ chân tóc đã khô mới chuyển sang sấy tóc ở khu khác, nếu không nhìn vào sẽ thấy tóc bị bẹp gí từng chỗ. Khi dùng tay sờ vào tóc, nếu cảm thấy lạnh ở đầu chứng tỏ chỗ tóc vẫn còn ẩm.



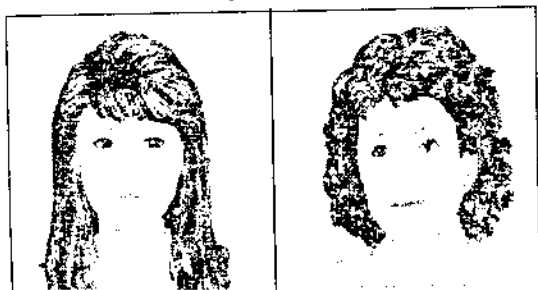
- Nếu muốn có cảm giác tóc dày dặn, trước hết sấy ở nhiệt độ thấp, đợi khi tóc sắp khô hết mới chuyển sang nhiệt độ cao, một mặt phân tóc thành từng vùng nhỏ để sấy, một mặt vỗ xù tóc. Nếu tóc đã từng sấy hoặc tóc xoắn tự nhiên thì lấp thêm vôi phun gió hình phễu vào máy sấy, thì sấy tóc sẽ tiện lợi hơn.

CẮT TÓC VÀ CHỌN KIỂU TÓC

Cắt tóc: Cứ khoảng 6-8 tuần lễ nên cắt tỉa đầu một lần, cắt bỏ những chỗ tóc đã bắt đầu bị chẻ, và giữ cho kiểu tóc được ngay ngắn sạch sẽ. Nếu muốn để tóc dài, thì bảo thợ cắt tóc không nên cắt quá ngắn, nhưng cần phải định kỳ cắt tỉa.

Lược và bàn chải tóc: Dùng lược răng thưa để chải gỡ tóc rối hoặc tóc ứốt. Khi chải tóc trường hợp khác, nên chải bằng bàn chải tóc thông thường (bàn chải ở phần đỉnh có lỗ) hoặc lược thưa răng. Không nên dùng loại bàn chải tóc lông cứng mà dày, vì phải chải mạnh làm hại tới tóc, chỉ dùng khi chải tạo kiểu tóc.

CHỌN KIỂU TÓC PHÙ HỢP VỚI KHUÔN MẶT CỦA MÌNH



Mặt tròn: Thích hợp để tóc dài, nhưng phần tóc buông sau gáy phải đủ dày. Nếu để tóc ngắn, thì phần tóc trên đỉnh đầu phải dày dặn một chút.



Mặt vuông: Tóc kiểu xoăn hoặc kiểu lượn sóng sẽ làm cho khuôn mặt người mặt vuông càng mềm mại đẹp hơn, trước trán để tóc mái cũng đẹp.



Mặt gầy dài: Tóc hai bên phải để dày một chút, khi nhìn khuôn mặt có cảm giác rộng ra.

Mặt bầu dục: Mọi kiểu tóc đơn giản không quá cầu kỳ đều thích hợp, chỉ cần làm nổi bật khuôn mặt là được.



Mặt hình trái tim (trái xoan): Nên để kiểu tóc xoăn hoặc hơi ngắn chấm bờ vai có tính đàn hồi, nhưng trên đỉnh đầu để tóc dày, như vậy có thể đem lại cảm giác khuôn mặt cân bằng. Tóc ở hai bên má không nên quá bông xốp.

C - CHĂM SÓC TAY

Da trên mu bàn tay cũng như ở mặt vì phải thường xuyên phơi dưới ánh sáng tia tử ngoại nên lão hoá rất nhanh. Những người phải làm việc nhà nhiều da ở hai

bàn tay cũng dễ bị khô đi. Cần phải sử dụng các biện pháp dự phòng dưới đây.

ĐEO GĂNG TAY

Găng tay nhựa: Làm các công việc cọ rửa giặt giũ trong nhà. Phải đeo găng tay nhựa chất lượng tốt. Loại có sợi bông ở mặt trong dễ chịu hơn loại không có.

Găng tay vải: Khi làm vườn, nên đeo loại găng tay làm vườn để giúp cho đôi tay khỏi trực tiếp tiếp xúc bùn đất, phân bón, thuốc sát trùng hoặc bị các loại cây có gai như gai hoa hồng đâm vào tay.

Găng tay lông cừu hay găng tay da: Về mùa đông giá lạnh nên đeo găng loại này để giữ ấm đôi tay.

BÔI KEM DƯỠNG DA VÀ KEM CHỐNG NẮNG

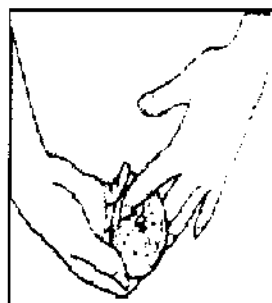
Đối với làn da trên đôi tay dễ khô, trước khi làm những công việc liên quan đến dầu mỡ, nên bôi kem bảo vệ da lên tay. Khi làm việc dưới ánh nắng gay gắt, phải bôi kem chống nắng để đề phòng đôi tay bị tia tử ngoại làm rộp bong.

DÙNG NƯỚC RỬA TAY

Khi dùng nước quá nóng rửa tay sẽ làm trôi đi chất dầu mỡ tự nhiên trên da, làm cho da dễ trở nên khô ráp, nên rửa tay bằng nước ấm và xà phòng có tính ôn hoà (trung tính), sau đó lau khô.

BÔI KEM NHUẬN DA

Mỗi lần sau khi rửa tay đều nên bôi ít kem nhuận da. Ở nhà bếp, buồng tắm và buồng làm việc đều phải để ít kem làm nhuận da. Chăm sóc tay da khô, mỗi tuần ngâm tay vào trong dầu ôliu ấm, có thể làm nhuận da và móng tay.



TẨY VẾT BẨN

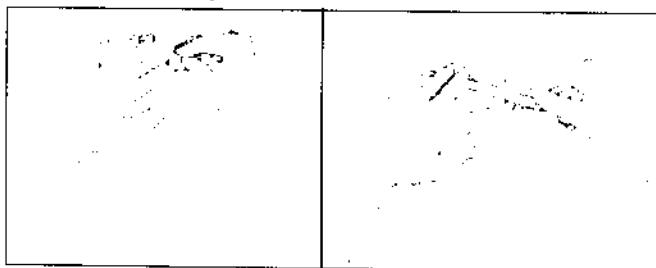
Nếu trên da có dính những vết bẩn hoặc biến đổi màu. có thể dùng nửa quả chanh để cọ rửa, sẽ có tác dụng làm sạch và tẩy trắng. Nhưng nước chanh sẽ làm khô da, bởi vậy sau khi dùng nước chanh, phải lập tức xoa sạch bằng nước sạch. Sau khi làm khô tay, dùng kem bảo vệ da để xoa bóp kỹ.

SỬA MÓNG TAY NHƯ THẾ NÀO?

Cần phải sửa móng tay hàng tuần, nếu móng tay khoẻ mạnh bình thường chỉ cần định kỳ cắt sửa hoặc dũa một chút để đảm bảo ngay ngắn sạch sẽ. Nếu như nhuộm móng tay, thì phải thường xuyên lau bóng.

DỤNG CỤ SỬA MÓNG TAY

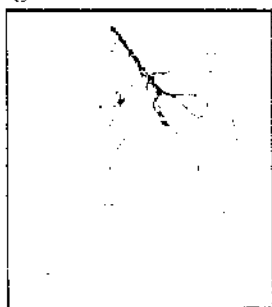
- Cục bông và que bông.
- Chất (thuốc) tẩy rửa sơn móng tay.
- Dũa móng tay.
- Kem bảo vệ móng tay.
- Chất tẩy màng chung quanh móng tay.
- Bấm móng tay.
- Kem bảo vệ tay.
- Vải lau bóng móng tay.
- Một khay nước nhỏ.
- Khăn mặt bông.



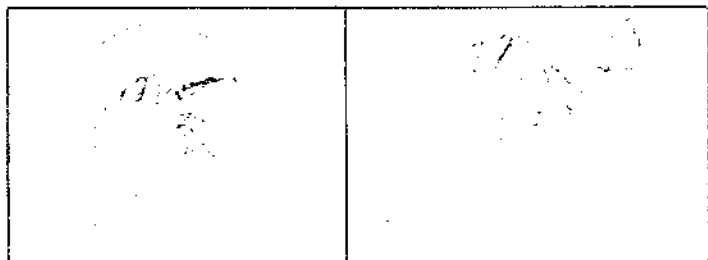
1- Trước hết đem cục bông chấm vào thuốc tẩy sơn móng tay, sau đó bôi lên khắp móng tay, chỉ sau một lúc sẽ có thể tẩy hết màu sơn trên móng tay, không sót một vết sơn nào.

2- Dem mặt mịn của dũa móng tay tỳ vào móng tay một góc 45°, rồi lần lượt dũa móng tay theo một chiều từ hai bên vào giữa, như vậy móng tay sẽ được dũa tròn đều ngay ngắn.

3- Không được dũa móng tay thành góc nhọn, vì sẽ dễ bị gãy. Dũa cho mép móng tay tròn nhẵn, để tránh móc vào quần áo. Cầm thẳng góc dũa móng tay, đẩy nhẹ dũa đi xuống để dũa tầng trên của móng tay, sau đó lại dũa nhẹ phần đáy của móng tay, làm cho móng tay ngay ngắn đẹp mắt.



4- Trước khi đẩy màng chung quanh móng tay về phía sau, phải bôi kem bảo vệ móng tay để làm mềm chung quanh móng tay, trên mỗi móng tay bôi ít kem bảo vệ móng tay, sau đó dùng ngón tay mát xoa (day) nhẹ nhẹ.



5- Dùng cục bông day nhẹ lên da chung quanh móng tay, sau đó ngâm hai tay vào nước ấm, sau vài phút dùng nước sạch xối rửa, rồi lau khô.

6- Đẩy nhẹ màng xung quanh móng tay, ấn đẩy từ giữa sang hai bên trái phải. Nếu màng chung quanh móng tay quá dày, cũng không nên đẩy mạnh, mà phải bôi thuốc tẩy màng xung quanh móng tay lên phần đáy móng tay, hoặc nhúng đầu ngón tay vào trong dầu ô-liu ấm.

7- Bôi nhiều kem bảo vệ tay rồi tiến hành xoa bóp, sau đó dùng một miếng da hươu lau bóng móng tay. Khi lau mỗi lần đều phải quay về cùng một chiều, từ gốc móng lau ra đầu móng tay.

SƠN MÓNG TAY NHƯ THẾ NÀO?

Trước khi sơn móng tay cần phải cọ rửa sạch móng tay trước, để tẩy sạch những vết sơn móng tay cũ. Có thể dùng cục bông chấm ít thuốc tẩy sơn móng tay rồi lau sạch móng tay. Ngoài ra, còn phải bôi thuốc làm cứng móng tay, lớp lót sơn móng tay, lớp sơn móng tay có màu và lớp bảo vệ móng tay trên cùng.

- Căn cứ theo thuyết minh trên bao bì bôi lớp thuốc làm cứng móng tay.

- Bôi lớp sơn lót lên toàn bộ móng tay, để tránh bị dây bẩn.

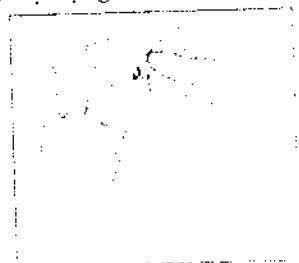
- Bôi hai lớp sơn móng tay có màu, đừng chấm nhiều quá, cần phải đợi lớp thứ nhất khô xong mới bôi tiếp lớp thứ hai.

- Bôi sơn móng tay từ màng (rìa) xung quanh móng tay ra đầu móng tay, bôi làm 3 bước: trước hết bôi ở giữa, sau đó hai cạnh trái phải. Cuối cùng bôi lớp sơn bảo vệ móng tay ở ngoài cùng.

- Sau 10 phút sơn móng tay hơi khô, nhưng muốn thật khô thì phải đợi một giờ. Nếu muốn khô nhanh hơn có thể dùng quạt thổi khô.

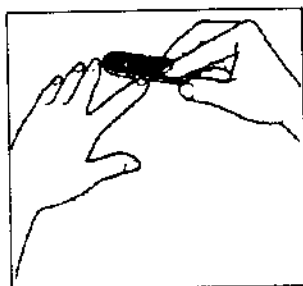
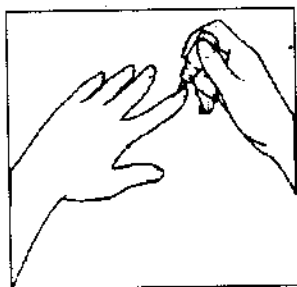
NHỮNG KHUYẾT TẬT ĐẶC BIỆT CỦA MÓNG TAY

Vá sữa móng tay bị nứt: Khi móng tay bị nứt, cách che giấu duy nhất vết đó là sơn móng tay có màu sắc. Dụng cụ sửa móng tay bao gồm miếng vá móng tay dán tự động và keo dán.



1- Dùng thuốc tẩy sơn móng tay không chứa dầu để tẩy sạch móng tay, rồi dùng móng tay để sửa, dũa móng cho tròn đều.

2- Đặt một miếng vá lên trên móng tay, rồi cắt theo hình dáng to nhỏ của móng tay, xé giấy lót, rồi ấn chặt miếng vá lên móng tay.



3- Bóp một giọt keo nhỏ lên trên móng tay, bôi khắp móng, rồi lại bóp một giọt nữa, đợi cho khô.

4- Dùng dũa móng tay dũa tròn mép móng tay, rồi lau cho bóng móng tay.

Móng tay giả và móng tay phụ: Keo dán móng tay giả có thể làm tổn hại đến móng tay, để đỡ phiền phức, không để quá 24 giờ. Ở nhà tự đeo móng tay giả, dùng kiểu dán là tiện lợi nhất. Túi mua ở thị trường gồm một bộ móng tay giả và keo dán. Nên chọn loại móng tay giả gần giống móng tay của mình. Phải làm theo hướng dẫn của bản thuyết minh. Khi sử dụng miếng móng tay phụ phải mời nhân viên mỹ viện chuyên nghiệp hướng dẫn.

Xước măng dô: Xước măng dô là một miếng da nhỏ ở cạnh móng tay bị vênh lên. Phải thường xuyên giữ cho da và móng tay được mềm mại, cắt cẩn thận những chỗ bị xước măng dô.

Cẩn móng tay: Có thể dùng một chất thể lỏng mùi vị khó ngửi để bôi lên móng tay, để bỏ cái tật xấu của một số

người hay quen cắn móng tay. Những người bị bệnh cắn móng tay thông thường không chú ý đến việc chăm sóc bàn tay, phải định kỳ chăm sóc đôi tay, và cần chú ý nhiều hơn đối với đôi tay.

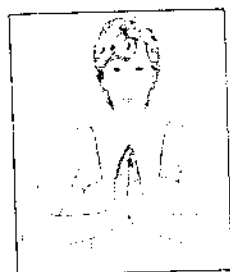
Tại sao sơn móng tay hay bị bạc màu? Nguyên nhân sơn móng tay bị phai màu là:

- Trước khi bôi sơn móng tay, chưa lau thật sạch lớp sơn móng cũ.
- Bôi lớp sơn móng tay quá dày.
- Chưa bôi lớp sơn bảo vệ móng tay ngoài cùng.
- Khi tắm rửa không đeo găng tay.
- Chưa để lớp sơn móng tay có đủ thời gian khô triệt để.

CHĂM SÓC BỘ NGỰC

LÀM CHO BẦU VÚ GIỮ ĐƯỢC HÌNH DÁNG ĐẸP

- Giữ gìn tư thế đẹp là phương pháp tốt nhất để cải thiện đường nét bộ ngực. Dem phần ngực lùi ra sau và hơi kéo xuống một chút có thể làm cho bầu vú nhìn vào thấy căng tròn hơn.



- Hình dáng bầu vú về độ to nhỏ thì không có cách nào thay đổi, nhưng nếu tập tành vận động nhiều sẽ làm cho cơ bắp bộ ngực săn chắc lại. tốt nhất là bơi lội, làm một số động tác vận động dưới đây cũng giúp ích nhiều: Đứng thẳng, hai chân hơi dang ra, hai bàn tay chắp lại đặt trước ngực, khuỷu tay dơ lên duỗi dần ra ngoài, bàn tay khép chặt, đẩy mạnh ra, làm mấy chục lần. khi đẩy mạnh thì hít vào, lúc trùng xuống thì thở ra. Làm lặp đi lặp lại động tác như trên từ 10 đến 20 lần.

- Dùng nước lạnh xối rửa bầu vú, không được dùng nước nóng, vì nước nóng sẽ khiến da nhão đi. nước lạnh sẽ kích thích máu tuần hoàn tốt, làm cho các mô mỡ trở nên rắn chắc lại.

KEM NHUẬN DA BẦU VÚ

Kem nhuận da không thể làm cho bầu vú săn chắc được, nhưng nó giúp cho da được mềm mại và có tính đàn hồi.

LÔNG NHỎ CHUNG QUANH QUẲNG VÚ

Hiện tượng chung quanh quầng vú mọc ra những lông nhỏ kỳ thực rất thường thấy, thông thường phụ nữ không để ý đến, có thể dùng loại kem nhỏ lông hoặc dùng phương pháp nhổ lông bằng điện châm để nhổ đi.

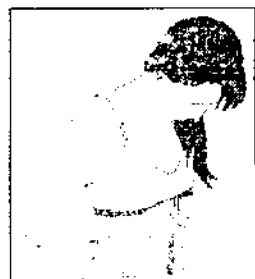
CHỌN MUA XU-CHIÊNG

- Phải đảm bảo chọn loại xu-chiêng to nhỏ vừa vặn, khi mua nên đeo thử, nếu sau khi cởi ra mà để lại vết hằn, điều đó chứng tỏ nó quá nhỏ.

- Nên mua xu-chiêng vào trước kỳ kinh nguyệt đến, vì lúc đó bầu vú hơi căng to ra.

- Phần lớn số phụ nữ thường có bầu vú ở hai bên to nhỏ khác nhau, khi mua chọn mua nên lấy bên bầu vú to làm chuẩn.

- Nên chọn loại xu-chiêng chất liệu bằng sợi bông hay sợi tơ, sợi dệt thiên nhiên thông hơi thoáng hơn sợi dệt nhân tạo, giảm bớt ra mồ hôi.



ĐEO XU CHIÊNG CŨ NÀO CHO VỪA

Phải biết rõ chính xác số đo, trước hết dùng thước dây thợ may dùng vòng

qua ngực phía dưới bầu vú một chút để đo, sau đó cộng thêm 5 tấc (đây chỉ tấc ta, 1 tấc ta = 25,4mm) đó chính là số đo của xu chiêng, như 34, 36, 38 v.v... là số đo vòng quang ngực. nếu đo được kích thước giống số đo lần trước, thì ta chọn xu chiêng cỡ A, nếu vượt quá một tấc, nên chọn cỡ B, nếu vượt quá hai tấc thì chọn cỡ C, còn nếu vượt quá 3 tấc thì phải chọn cỡ D.

E - CHĂM SÓC CHÂN

GIỮ CHO CHÂN SẠCH SẼ

Hàng ngày phải rửa chân, và dùng bàn chải lông mềm chải móng chân. Mỗi lần tắm rửa hoặc sau khi làm ướt chân, thí dụ sau khi bơi xong, đều phải lau thật khô, khi lau không được bỏ sót kẽ chân, vì ở đây dễ chứa hơi ẩm. Phải thay tất hàng ngày.

NHỮNG BỆNH THƯỜNG THẤY Ở CHÂN

Dau chân: Sau khi đi nhiều hoặc đứng lâu cảm thấy phần chân đau nhức, có thể hoà tan một cốc magiesunphát hoặc natricacbonát trong nước ấm, rồi cho hai chân ngâm vào trong dung dịch đó 15 phút, sau đó lau thật khô. Nếu vẫn cảm thấy đau, thì có thể là do giày chật gây nên.

Bệnh nấm kẽ chân: Kẽ chân là chỗ vừa ẩm vừa ẩm dễ bị nhiễm nấm làm cho da bị ngứa và bong tróc. Phương pháp điều trị là bôi thuốc kem hoặc thuốc bột chữa nấm kẽ chân vào chỗ đau, mỗi lần sau khi rửa chân đều phải lau khô cho kỹ. Lau chân bằng khăn mặt riêng vì bệnh nấm kẽ chân là bệnh dễ lây.

Viêm nang ngón chân: Đó là do khớp xương ngón chân bị biến dạng, thông thường do giày đi không vừa chân gây

nên. Nếu rất đau, thì phải đi khám bác sĩ ngoại khoa, bác sĩ sẽ bôi thuốc lót bảo vệ vào chỗ đau.

Chai chân: Khi đi giày mới hoặc giày cỡ to nhỏ không vừa, sẽ làm cho chân bị ma sát hoặc chèn ép mà tạo thành chai chân. Muốn khử bỏ lớp da dày đó, có thể dùng đá bọt (đá ki) cọ nhẹ hoặc bôi thuốc khử chai chân, những thứ đó có thể mua ở cửa hàng dược phẩm. Nếu vẫn không thể bỏ toàn bộ lớp da chết đó, thì phải đến phòng khám ngoại khoa để khám và điều trị.

Bệnh mất cá: Là chỉ phần da chết mọc trên ngón chân hoặc giữa kẽ ngón chân, hình nón, đầu nhọn mọc đâm vào trong. Nếu dây thần kinh bị mất cá chèn ép phải sẽ rất đau nhức. Dùng đệm mất cá để giảm bớt áp lực, sau đó đi khám ngoại khoa để điều trị.

Bệnh lở (vì rét): Khi bị ẩm ướt, giá lạnh và máu tuần hoàn không tốt, chân bị sưng tấy và biến sắc, hình thành bệnh lở (vì rét). Phải đi bó tất và mặc quần tất dày, để giữ cho phần chân được ấm áp khô ráo. Để thúc đẩy máu tuần hoàn lưu thông được tốt, nên tập thể dục nhiều, mát xoa phần chân và mặc quần dài và dày. Nếu như đau đớn không dứt, nên đến bác sĩ khám và điều trị.

Bệnh khảm móng: Móng chân (thông thường là móng chân cái) hai bên mép mọc quặp vào trong, khảm chặt vào trong thịt, gây nên sưng đỏ đau đớn. Phương pháp phòng tránh là tránh đi giày hoặc sửa móng hai góc, móng chân phải giữ cho bằng đều. Nếu đau không dứt có thể móng chân cái đã bị viêm nhiễm, phải đến phòng khám ngoại khoa nhờ bác sĩ khám và điều trị.

Hạt cơm: Loại hạt cơm này mọc ngược vào trong bàn chân, thông thường là do nhiễm phải vi-rút ở bể bơi gây nên. Nếu khi đi đường cảm thấy đau, có thể mua loại thuốc chuyên trị hạt cơm để chữa, hoặc đi bác sĩ khám bệnh.

Thoải chân: Chân có mùi thoải thông thường là do giấy bịt kín không thông hơi, làm cho mồ hôi chân khó bay hơi, vì vậy sinh ra mùi khó ngửi. có thể tham khảo các phương pháp dưới đây để giải quyết:

1- Hàng ngày năng rửa chân, mỗi lần rửa xong đều phải lau khô chân.

2- Trước khi đi tất, đi giày, rắc vào chân một ít phấn rôm hoặc thuốc bột chữa thoải chân.

3- Mặc quần tất và đi tất ngắn dệt bằng sợi thiên nhiên, tránh đi giày bằng sợi nhân tạo hoặc giấy có đệm dệt bằng sợi nhân tạo.

4- Sau khi cởi giày phải để giày được thông gió, tốt nhất là không đi liền hai ngày cùng một đôi giày.

5- Để chân không nhiều, nhất là khi thời tiết ẩm áp.

6- Mỗi ngày dùng cồn bôi chân hai lần.

7- Trong giày lồng đệm khử mùi thoải.

8- Phun thuốc chống mồ hôi lên chân.

Giày nên đi loại vừa, loại rộng hay chật: Những bệnh ở chân phần lớn là do đi giày không vừa chân gây nên, khi đi mua giày mới phải tốn chút thời gian để chọn.

- Khi mua giày mới phải có chọn cho phù hợp, không được để chân bị chèn ép hoặc bị ma sát.

- Cả hai chân trái chân phải đều phải đi thử, vì rất nhiều người kích cỡ hai chân có khác nhau.

- Nếu khi đi thử giày đã cảm thấy không dễ chịu thì đừng mua, vì giày mới không thể đi ép được.

Giày có vừa không phải theo điều kiện sau:

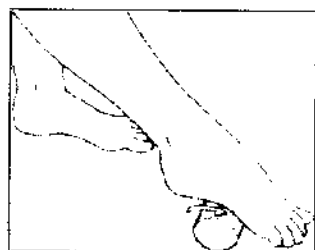
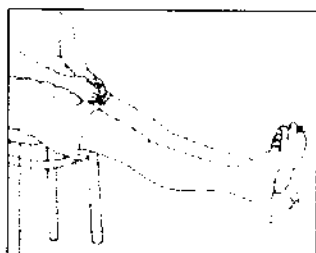
- Không được chật quá, nhất là phần đầu giày, ngón chân phải được để bằng tự nhiên.

- Khoảng cách giữa đầu ngón chân cái với đầu giày ít nhất phải độ 12mm.

- Hai bên thành giấy phải bó sát bàn chân, và khi nhấc chân lên gót sau không bị tuột ra.

BẢO VỆ SỨC KHOẺ ĐÔI CHÂN

Những động tác chân phù hợp cho những người thường xuyên đi giày cao gót: những động tác dưới đây có thể làm cho đôi chân giữ được sự linh hoạt mềm mại.



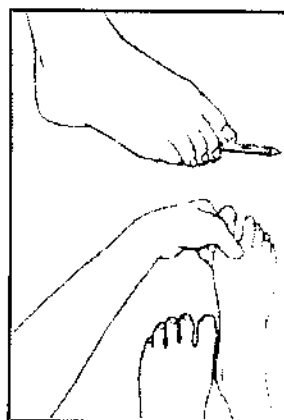
- Ngồi trên ghế tựa duỗi thẳng hai chân, sau đó vận động mắt cá chân đưa lên đưa xuống, lặp đi lặp lại 10 lần.

- Dùng chân dẫm lên một chiếc vỏ chai hoặc một đoạn gỗ tròn rồi đẩy lên trước kéo ra sau, hai chân trái phải thay nhau làm, động tác này rất bổ ích đối với đôi chân mệt mỏi.

- Chân không khép đùi đứng lên, từ từ nhấc gót chân lên, sau đó từ từ đặt gót chân xuống, làm 10 lần.

- Để tăng tính linh hoạt của đôi chân, thử dùng ngón chân cạp lên một chiếc bút chì, cạp độ dẫm lên rồi đặt bút chì xuống. Mỗi bên chân phải, trái làm 10 lần.

Mát xoa chân: Loại mát xoa chân này có thể thúc đẩy tuần hoàn máu làm lỏng bắp thịt đang bị căng thẳng và làm tiêu tan sự mệt nhọc.



Trước hết bôi kem bảo vệ tay hoặc nước bảo vệ da, sau đó dùng hai tay mát xoa bàn chân, phải dùng sức ấn day theo chiều vòng tròn, rồi ấn day lòng gan bàn chân và gót chân. Cuối cùng ngón tay cái và ngón trỏ bấm vào chỗ giữa ngón chân cái và ngón thứ hai, rồi bấm day lên ven theo chỗ giữa khớp xương, sau đó lại ấn day xuống dưới, rồi dùng cùng phương pháp đó để mát xoa các ngón chân khác.

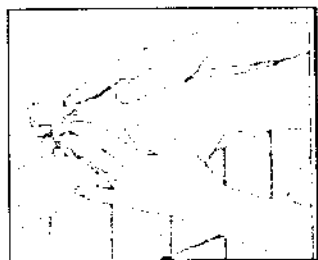
Để chân không: Thường xuyên để chân không để cho chân được nghỉ ngơi chút ít, đi trên bãi cát hoặc dẫm trên thảm cỏ mềm rất tốt.

CHĂM SÓC ĐÔI CHÂN Ở NHÀ

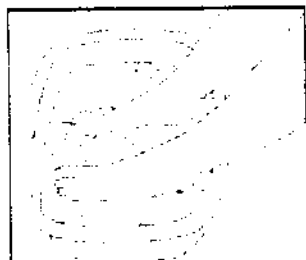
Mỗi tuần chăm sóc đôi chân một lần, chỉ cần vài phút là có thể làm cho đôi chân vừa đẹp vừa cân đối, đồng thời lại có thể phòng ngừa được một số bệnh ở chân như móng quặp và chai chân v.v... Tốt nhất là làm sau khi tắm, khi da còn mềm mại.

Dụng cụ gồm:

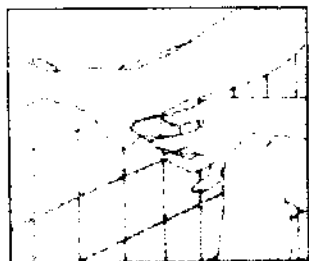
- Kem khử da cứng.
- Bàn chải móng chân.
- Đá bọt (đá kì), khăn mặt.
- Cắt bấm móng chân hoặc kéo.
- Dũa sửa móng.
- Kem bảo hộ chân tay hoặc nước bảo vệ da.
- Chất tẩy da ngoài.
- Que quẩn bông, cục bông.
- Chất tẩy sơn móng tay chân.
- Đệm ngăn cách ngón chân.
- Sơn móng lớp lót.
- Sơn móng lớp có màu.
- Sơn bảo vệ móng lớp ngoài.



1- Dùng kem cọ da để mát xoa đôi chân, cọ đi lớp da cứng, khi mát xoa dùng sức cọ theo chiều vòng tròn cọ sạch lớp da chết.



2- Cọ sạch lớp sơn móng cũ. Trong nước ấm pha vào một ít dầu tắm gội có bọt hoặc nước xà phòng, sau đó cho hai chân vào ngâm từ 3 đến 5 phút.

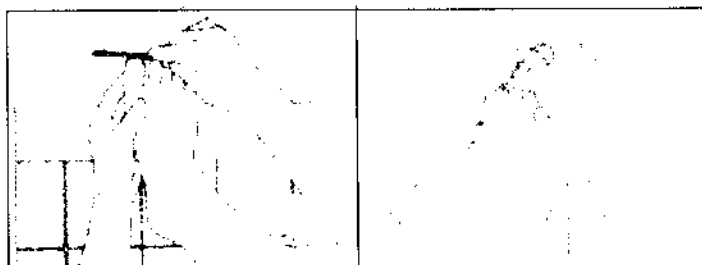


3- Dùng bàn chải móng chân lông mềm để chải móng chân, rồi dùng đá ki cọ sạch lớp da chết ở gót chân và lòng bàn chân.



4- Lau khô đôi chân, dùng kéo hoặc bấm móng chân để cắt sửa móng chân.

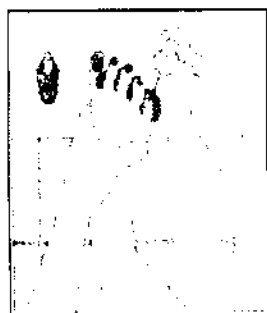
5- Dùng dũa sửa móng chân để dũa bằng móng chân, để tránh móng chân mọc vào tất. Dũa cẩn thận thành hình vuông, không dũa tròn hai mép móng chân hoặc dũa các góc thành hình tròn để tránh móng chân mọc quặp vào gấn chặt vào thịt.



6- Dùng que tăm cuốn bông sữa móng để cọ sạch đầu móng chân sau đó bôi thuốc tẩy lớp biểu bì (da ngoài), dùng que bông đẩy nhẹ về phía sau. Không cắt cụt chỗ biểu bì mọc dài hoặc đẩy mạnh về phía sau, phải thường xuyên coi sóc lớp biểu bì. Rửa sạch thuốc tẩy lớp biểu bì còn thừa, sau đó lau khô.

7- Bôi kem bảo vệ chân tay hoặc nước bảo vệ da rồi mát xoa đôi chân.

8- Nếu muốn sơn móng chân, trước hết dùng chất tẩy rửa để rửa sạch những kem sữa hoặc nước bảo vệ da còn sót lại, ở giữa kẽ các ngón chân ta đặt đệm ngăn cách ngón chân hoặc nhét cục bông vào. Sau đó bôi lớp lót sơn móng, rồi bôi tiếp hai lớp sơn móng có màu. Khi bôi lưu ý bôi từ giữa sang hai bên.



G - BỐ TRÍ TỐT CHỖ TẮM GỘI

THIẾT BỊ BUỒNG TẮM

Vải xù và bọt biển (miếng mút): Dùng để kì cọ toàn thân. Mỗi lần sau khi tắm xong đều phải rửa sạch, vắt khô vải xù hay bọt biển, để giữ cho nó luôn mới sạch mềm mại. Nếu miếng bọt biển bị đứt nút dây xà phòng, có thể đem ngâm vào trong dung dịch dấm trắng trong một đêm, rồi dùng nước sạch xối rửa, hong khô.

Xà phòng: Nên chọn dùng loại xà phòng có tính ôn hoà thì da sẽ không bị khô. Thông thường bọt càng nhiều thì tính chất của xà phòng càng mạnh. Tránh sử dụng loại xà phòng khử trùng hoặc tẩy mùi hôi, vì có thể làm cho da cảm thấy khó chịu.

Đá xốp (đá ki): Dùng đá ki để cọ sạch lớp da cứng ở khuỷu tay và phần chân.

Xơ múp: Có thể dùng xơ múp để cọ sạch lớp da chết trên người.

Bàn chải cán dài: Nên mua một chiếc bàn chải cán dài để kì cọ lớp da chết trên cánh tay và đùi, làm cho mầu da nhuận, vẻ mặt sáng ngời. Nếu lông của bàn chải cứng, có thể ngâm vào trong nước vài giờ, sau đó đặt vào trong tủ thông thoáng gió để hong khô.

CHẤT CHO THÊM VÀO NƯỚC BỒN TẮM CÓ TÁC DỤNG GÌ?

Muối tắm: Muối tắm làm cho nước mềm, làm bốc lên từng đợt hơi thơm. Nhưng muối tắm có thể làm khô da, vì vậy người da khô nên bớt dùng.

Kem tắm: Kem tắm có thể làm mềm nước, và là chất tẩy rửa ôn hoà, chủ yếu dùng thay thế xà phòng. Kem tắm thường chứa chất tẩy rửa, người da khô không nên dùng.

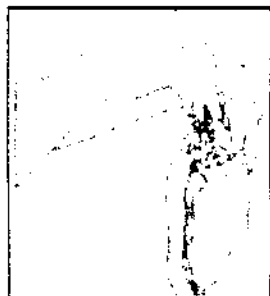
Chất tạo bọt: Tắm trong bọt cảm thấy đầy hứng thú, cũng là một loại hưởng thụ. Những chất tạo bọt thông thường có chứa chất tẩy rửa, trừ phi có ghi chú rõ trong đó có chứa thành phần làm nhuận da, nếu không người da khô không nên dùng.

Sữa tắm : Thành phần của nó không chứa chất tẩy rửa và kiềm, dùng cho người da khô rất phù hợp, nhưng đối với người da dầu thì lại không hợp.

Dầu tắm: Phủ lên da một lớp màng mỏng có tính dầu, để bảo vệ da và tránh nước trên da bị bốc hơi, dùng cho người da khô rất thích hợp. Nhưng dầu tắm có thể bám vào thành bồn làm thành bồn tắm rất trơn, phải cẩn thận vì dễ bị trượt ngã.

Tắm bằng cỏ thơm: Cỏ thơm làm cho người ta dễ chịu, có thể làm trùng lỏng thần kinh hay khôi phục trạng thái tinh thần. Chọn dùng loại nào, tùy thuộc sở thích của mỗi người và cảm giác của họ đối với cỏ thơm mà quyết định.

Tắm bằng hải thảo (cỏ biển): Nó chứa khoáng chất nước biển, có lợi cho việc làm sạch da. Những người thích tắm cỏ biển nói rằng tắm cỏ biển rất có công hiệu trong việc điều trị những chứng bệnh phong thấp hoặc đau khớp, đau bắp thịt...



- **Tắm sữa tươi:** Sữa tươi có thể làm cho da khô trở thành mềm mại. Khi tắm sữa tươi, ta đổ vào trong bồn tắm một chất như sữa tươi hoặc một cốc bột sữa, sau khi tắm sữa tươi dùng vòi hoa sen tắm xối lại.

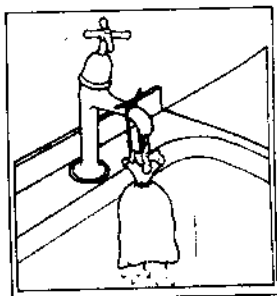
- **Tắm đường mật:** Cho một chút đường mật vào trong nước làm cho bồn tắm thêm thơm.

- **Tắm bột yến mạch:** Dùng túi vải đựng một dùm nhỏ bột yến mạch để sát lên da, công dụng của nó giống như xà phòng làm sạch da, ngoài ra còn lau đi lớp da chết. Nếu khi da khô bị ngứa ngáy, khi tắm có thể cho một ít bột yến mạch vào nước để tắm sau đó dùng vòi hoa sen rửa sạch những bột yến mạch còn dư.

- **Tắm nước muối:** Trong bồn tắm cho vào một cốc muối nhỏ có thể giúp làm lành miệng vết thương. Trước khi tắm có thể dùng muối khô sát lên da để tẩy lớp da chết.

TỰ CHẾ CHẤT CHO THÊM VÀO NƯỚC TẮM

Hương thảo có công dụng là làm tỉnh táo hay sảng khoái tinh thần bất luận chọn dùng loại hương thảo nào. Nên tắm hương thảo vào sáng sớm để tinh thần được tỉnh táo, tối dùng hương thảo để thần kinh dịu xuống, còn có thể cho thêm một số hoa và lá thơm khác vào trong hương thảo.



Cho hương thảo khô vào trong túi vải rồi dùng dây buộc treo trên đầu vòi nước nóng, để cho nước nóng chảy qua túi vải.

Sau khi điều hoà nước bồn tắm, vớt túi cỏ thơm vào trong bồn tắm mặc kệ nó chìm nổi, có thể dùng nó thay khăn vải để cạo người.

Không được cho những mảnh vụn của cỏ thơm vào trong bồn tắm, mảnh vụn đó sẽ bám vào da và cũng có thể làm tắc đường ống thoát nước.

NHỮNG LOẠI CỎ THƠM KHÁC NHAU CÓ CÔNG DỤNG GÌ?

Những chuyên gia trồng cỏ thơm chỉ ra rằng mỗi một loại cỏ thơm đều có công dụng riêng.

- Cúc vàng mùa xuân khiến tinh thần yên tĩnh.
- Mộc hoa tiếp cốt khiến tinh thần người ta sảng khoái.
- Hồi hương khiến da dễ thêm bóng mượt.
- Huân y thảo làm cho thần kinh dịu xuống.
- Ma dược lan làm cho người ta có cảm giác bình ổn.
- Bạc hà có tác dụng gây hưng phấn.
- Tâm ma thúc đẩy tuần hoàn lưu thông máu.
- Tùng mộc đem lại cảm giác mới mẻ.
- Mê diệt hương có tác dụng co bóp tốt.
- Thử vĩ thảo (cỏ đuôi chuột) có thể giảm bớt lo âu,

khiến tinh thần thanh thản.

- Bách lý hương có tác dụng làm hưng phấn.
- Hoa mật ong có thể làm dịu sự căng thẳng.

H - MÙI LẠ TRÊN CƠ THỂ

Mùi của mồ hôi trên cơ thể vốn không khó ngửi, thậm chí có một số người còn thích ngửi mùi mồ hôi vừa mới chảy ra. Nhưng sau khi mồ hôi ở trên da vài giờ, đã bị vi khuẩn phân giải, làm cho cơ thể bốc lên mùi khó ngửi. Nếu không chỉ lưu thông thì mùi hôi đó sẽ tan đi rất nhanh, nhưng trên mình không thể không mặc quần áo, chính quần áo đó đã dính mồ hôi, vi khuẩn lập tức sinh sôi nảy nở ở chỗ vừa ẩm vừa ẩm áp trên quần áo đó, làm bốc lên mùi hôi khó ngửi. Nếu quần áo lại dệt bằng sợi nhân tạo, bí hơi, thì tình hình càng nghiêm trọng hơn.

THUỐC KHỬ MÙI HÔI VÀ THUỐC CHỐNG MỒ HÔI

Phương pháp tốt nhất để tẩy sạch mồ hôi là thường xuyên tắm rửa, ngoài ra phải năng thay quần áo. Nếu cần đảm bảo hết mùi mồ hôi, có thể bôi thuốc khử mùi hôi hay thuốc chống mồ hôi.

Công dụng: Thuốc chống mồ hôi làm cho tuyến mồ hôi thoát nước, giảm bài tiết ra mồ hôi. Tác dụng của thuốc khử mùi hôi không phải ở chỗ phòng chống ra mồ hôi mà là làm cho mồ hôi không bốc lên mùi hôi. Da ở các bộ phận trên cơ thể đều có thể ra mồ hôi, nếu ở nách giảm bớt bài tiết mồ hôi một chút cũng không có trở ngại gì lớn.

Bôi thuốc: Thuốc khử mùi hôi và thuốc chống mồ hôi mua ở trên thị trường có nhiều kiểu bao gói khác nhau, có loại đựng trong bình phun xịt hoặc trong bình có nút lăn, cũng có loại dạng kem và que bôi. Loại thuốc khử mùi hôi dạng kem, que bôi hay đựng trong bình có nút lăn không chế sử dụng dễ hơn

loại thuốc phun xịt, vì có thể bôi chính xác vào đúng chỗ cần bôi, nhưng loại thuốc phun xịt được cái khô nhanh hơn. Để chọn dùng loại thuốc phun xịt, nên chọn nhãn hiệu bảo vệ môi trường để tránh làm hại tới tầng ozon của trái đất.

Không được bôi thuốc khử mùi hôi hoặc thuốc chống mồ hôi lên chỗ bị thương hoặc chỗ da đang bị viêm. Thuốc khử mùi hôi hoặc thuốc chống mồ hôi phần lớn đều không nên bôi ngay sau khi cạo sạch lông nách, cho dù có một số nhãn hiệu thuyết minh không có phản ứng phụ. Nếu thấy có phản ứng xấu, phải dùng nước sạch rửa sạch đi ngay, và thay dùng loại thuốc có nhãn hiệu khác.

KIỆN THỨC VỀ VỆ SINH PHỤ NỮ

Do âm đạo giới nữ có thể tiết dịch, để giữ cho nó được sạch sẽ và không bị viêm nhiễm, về căn bản không cần sử dụng thuốc khử mùi hôi ở âm đạo. Hàng ngày chỉ cần rửa sạch bằng nước xà phòng là đủ, vì nước tẩy rửa và thuốc khử mùi hôi nhân tạo có thể dùng không thích hợp. Nếu như âm đạo có mùi khác lạ, có thể là đã bị viêm nhiễm, cần phải tới bác sĩ khám để tìm ra nguyên nhân và điều trị.

NƯỚC HOA

Nếu muốn mua loại nước hoa đắt tiền, thì nên chọn mua loại hương vị phù hợp với bản thân. Khi dùng thử nước hoa, trước hết để nước hoa thật khô trên da, độ sau 20 phút mới ngửi rồi quyết định loại sẽ dùng. Trong một ngày không được thử quá ba loại nước hoa, nếu không mùi thơm sẽ hỗn tạp, cũng không được đồng thời thử hai loại nước hoa.

NƯỚC HOA NÊN BÔI Ở ĐÂU?

Mùi của nước hoa thường tỏa hương ngào ngạt, tốt nhất nên bôi ở vị trí nửa người phía trước. Có thể bôi trên chỗ

mạch đập của cơ thể, thí dụ ở khoeo chân, mắt cá chân, gáy, mang tai, cổ tay trong, huyết thái dương và khoeo tay v.v... Mạch máu ở những chỗ này gần mặt ngoài của da, thân nhiệt sẽ làm cho mùi thơm có thể hoàn toàn tán phát hết.

LÀM THẾ NÀO CHỌN MUA ĐƯỢC NƯỚC HOA CÓ NỒNG ĐỘ THÍCH HỢP?

Muốn làm cho mùi thơm nồng đậm và duy trì lâu hơn, nên chọn mua loại nước hoa có nồng độ cao. Nhưng phải nên nhớ thời gian duy trì mùi thơm tạm thời bao lâu tùy thuộc ở tình hình da và loại nước hoa nào. Khi chọn mua, nên thử nhiều loại nước hoa có nồng độ khác nhau.

Nước hoa có nồng độ cao nhất gọi là tinh dầu thơm (nồng độ của tinh dầu thơm thuần khiết có thể đạt tới 15% ~ 30%), nước hoa trang điểm (4% ~ 8%), nước hoa Ô-đơ-cô-lon (3% ~ 5%) và nước hoa Ô-đơ-cô-lon nhạt (chỉ đạt từ 1% ~ 3%).

I - TRANG PHỤC VÀ ĐỒ TRANG SỨC

CHỌN MUA ÁO MỐI

Trước khi tiêu tiền: Phải xem tủ quần áo còn thiếu những thứ gì không? Thông thường phần lớn quần áo có thể thuộc về hai loại lớn: Váy, quần áo ngoài, thường phục, áo khoác ngoài dùng để trộn màu, váy ngắn v.v... Đem tất cả thống kê vào một bảng kê, xem xem còn cần mua những quần áo và đồ trang sức gì phối hợp với quần áo hiện có, để tận dụng nó. Chọn mua theo bảng kê sẽ không mua phải những thứ thừa vô vị.

Chọn quần áo phù hợp với màu da: Nếu muốn biết da mình thuộc loại màu gì, có thể lấy một chiếc khăn trắng quàng quanh cổ cho gần sát hàm dưới, sau đó dùng khăn

màu sữa lại quần một vòng. Một gam màu trong đó nhìn vào khiến vẻ mặt người ta sáng sủa hơn, còn gam màu khác có thể làm sắc mặt người ta tối đi.

1- Nếu màu trắng khiến cho mình đẹp hơn, như vậy da bạn thuộc loại gam màu lạnh, vì vậy nên quần áo có màu xanh lam và màu phớt hồng là gam màu cơ bản, như màu tím, màu tím nhạt, màu đỏ nhạt, màu đỏ thẫm, và màu lam sẫm. Còn màu tro và màu đen cũng có thể lót đồ cho màu da.

2- Nếu màu sữa thích hợp, thì da bạn thuộc gam màu ấm vì thế nên chọn loại màu hồng nhạt, màu hồng đào, màu san hô, màu vàng kim, màu nâu tía, màu đường mật, màu nâu và màu gỉ sắt.

Đi mua quần áo mới: Nên mặc loại quần áo dễ mặc vào cởi ra, đeo ít đồ trang sức, ngay đến giày dép, đồ trang điểm, quần áo, lót ... tốt nhất cũng phải phối hợp được quần áo mới định mua.

Xem kỹ nhãn mác: Không chỉ dựa vào bề ngoài để chọn mua quần áo, phải xem kỹ nhãn hiệu trên quần áo tìm hiểu xem chất liệu quần áo có phù hợp, có tốt bền không? Ngoài ra, cũng lưu ý đến nhãn mác giặt là, biết chắc thời gian và chi phí dùng để giặt là quần áo mình có thể đảm đương được.

Giá trị đúng với vật cần mua: Đây là chỉ giá tiền mua được quần áo tốt nhất mà mình có thể chịu nổi.

1- Lấy loại vải sạch sẽ không mùi hôi, cũng không chọn loại quần áo vò không nhàu (không kể hàng dệt bằng vải sợi lạnh).

2- Lót lót phải bằng phẳng mịn màng, và từ chính diện quần áo nhìn không thấy.

3- Đường nối phải bằng phẳng, mép nối phải khớp với nhau.

4- Chỉ may phải thẳng, không được đứt chỉ.

5- Khóa kéo phải bằng phẳng, kéo phải trơn.

6- Các vật trang trí, túi, cúc áo và khuyết trên quần áo phải may chắc chắn.

CHỌN MUA LOẠI QUẦN ÁO VỪA VỚI KHỔ NGƯỜI

Khổ người cao lớn

Nên chọn loại váy chiết ly nhỏ, váy liền áo hoặc váy chiết ly nửa eo lưng, quần dài giữa eo lưng có chiết ly, quần áo có hoa văn in to, quần áo ngoài màu sắc sỡ, quần áo có chất liệu vải dày bền chắc, thắt lưng có màu sắc tươi sáng.

Không nên dùng quần áo kẻ sọc thẳng, váy dài ống thẳng, hình mẫu hoa nhỏ, quần áo đơn sắc (một màu).

Khổ người thấp nhỏ

Nên chọn: loại váy dài ống thẳng, mẫu vẽ hoa nhỏ, quần áo giản dị kẻ sọc thẳng, áo lót sợi len cổ tròn, áo ngắn hoặc áo ngắn eo hẹp, áo ngoài đơn sắc, quần áo bề ngoài không ục ịch.

Không nên chọn: loại kẻ sọc ngang, thắt lưng mẫu tươi sáng váy rộng, hình vẽ hoa to, quần áo vải dày bền chắc.

Khổ người đầy đặn

Nên chọn: quần áo đơn sắc hoặc kiểu dáng không thắt lưng.

Không nên: váy bách ly (trăm ly) và quần áo có dán túi, kẻ sọc ngang, mẫu vẽ hoa to, thắt lưng chói mắt.

Khổ người mảnh mai

Nên chọn: áo cổ tròn hoặc cổ tròn nhỏ, kẻ sọc ngang, hoa văn và hình vẽ ô vuông, quần áo có dán túi, có chiết ly, chèn vai và gấn mép gấp và mép hoa.

Không nên: áo quá bó người, áo cổ nhọn, kẻ sọc thẳng.

Vóc người hình quả lê (phườn bụng)

Nên chọn: áo có gấn nếp hoa ở cổ, ngực và cánh tay, áo có đệm vai.

Không nên: quần áo có kẻ sọc ngang, cạp rộng; váy ngắn.

Vóc người trên nặng dưới nhẹ

Nên chọn: áo cổ nhọn, áo lót sợi len dài nhỏ hẹp, áo vạt trước gấp.

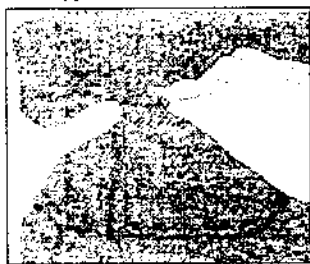
Không nên: áo có kiểu hoa quá phức tạp, quần áo eo lưng cao, ống tay áo kiểu đèn lồng (tay bông) và gấu lá sen, vai có đệm, cổ to cũng không hợp.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ QUẦN ÁO MẠC BỀN?

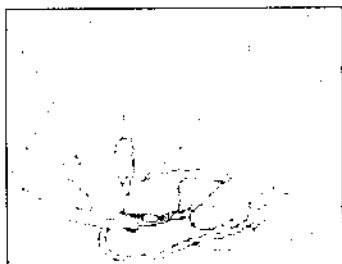
Kịp thời may vá: Khi gặp những chỗ khiếm khuyết nhỏ lập tức sửa chữa ngay có thể tiết kiệm được không ít thời gian công sức và đỡ phiền phức.

1- Khi gặp cúc áo, móc hay cúc bấm bị tuột hay lỏng chỉ, phải nhanh chóng dùng chỉ gia cố lại ngay.

2- Dem chỗ đường chỉ lỏng may lại vào mặt trái của vải áo, như vậy sẽ khó bị tuột lại.



Để túi khó bị rách toạc: Để đề phòng túi khỏi bị tuột long, có thể ở hai góc mặt trên túi may thành một tam giác nhỏ.



Ống tay áo lót sợi len: Bên trong ống tay áo mỏng sợi len có thể may thêm mấy vòng chun, làm cho ống tay áo không bị dãn lâu mà kéo dãn dài ra.

Làm cho đường may chỗ nối được bền chắc: Kiểm tra đường may chỗ nối của áo mới có hoàn hảo không? Máy lại

những chỗ đứt chỉ hay sót chỉ và ở chỗ mép nối của vải có thể bị mài mòn ta may mũi chỉ hình chữ "Z".

Cố định ly váy: Đối với ly hỗ trợ của váy hẹp, trước hết gia cố mũi chỉ ly váy ở đầu váy. Nếu ly váy kéo dài tới chân váy, thì lộn váy ra may từ đầu váy đến mép gấp ly, như vậy sẽ có thể làm cho những chỗ hay đứt chỉ ít bị kéo căng.

Quần áo có chiết ly bó hẹp lại: Việc may vá sửa chữa đối với quần áo có đường chiết ly bó hẹp lại ở ống quần, ống tay áo sơ mi và hai bên eo là rất phiền phức, vì vậy tốt nhất là lộn mặt trái quần áo lại, ở đầu mút đường chiết ly để bó hẹp may một đường chỉ thẳng vắt ngang qua đầu đường may để gia cố.

Dầu gối và khuỷu tay: Ở những chỗ như đầu gối quần bò và khuỷu tay áo khoác ngoài hoặc sơ mi dễ bị mài mòn, tốt nhất dùng bàn là nóng dán lên một miếng vá dán nóng vào mặt trái ở những chỗ đó. Đối với chỗ khuỷu tay của áo sơ mi thì có thể may những đường chỉ đồng màu với áo. Cần phải may theo chiều thẳng đứng, làm cho đường chỉ tạo thành góc vuông đối với sợi len của áo. Dùng kim mạng để mạng ở mặt trái, như vậy sẽ không thấy đường may.

Tránh bị mồ hôi làm bẩn: Ở một số quần áo may bằng chất liệu vải mầu nhẹ thì ở dưới nách đính thêm miếng đệm vải bông, có thể tránh được vết mồ hôi làm bẩn áo. Miếng đệm vải đó có thể cố định bằng chỉ khâu hoặc cúc bấm.

Giữ cho cổ và ống tay áo được sạch sẽ: Khi mặc áo khoác ngoài bằng da thật hoặc giả da, phải nhớ quần khăn quàng cổ để bảo vệ cổ của áo khoác.

Khi về nhà: Lập tức thay ngay sang quần áo gọn nhẹ trong nhà, như vậy quần áo đi làm sẽ bền hơn.

BẢO DƯỠNG QUẦN ÁO

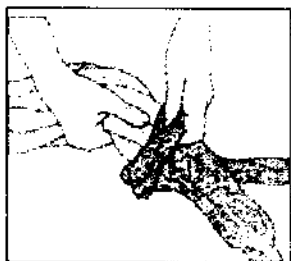
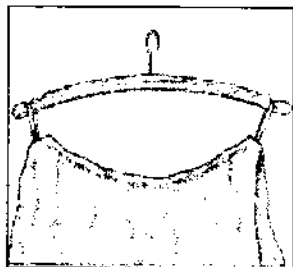
Bảo dưỡng hàng ngày: Sớm tìm ra chỗ khiếm khuyết. Mỗi khi cởi quần áo ra đều phải nhìn xem có vết bẩn, chỗ mài

mòn hỏng, chỗ tiếp nối bị sút chỉ hoặc cúc bị lỏng bị tuột không, để sớm giặt sạch và khâu vá lại, nếu không tình hình sẽ ngày càng thêm nghiêm trọng hơn.

Lông hay tuột chỉ: Dùng cắt đứt hoặc kéo đứt những sợi chỉ tuột từ quần áo ra, mà dùng một cái kim hay kim móc kéo chỉ đó ra mặt trái sau đó mạng lại.

Quần áo vẫn sạch, có thể mặc tiếp một lần nữa không? Quần áo cởi ra phải lập tức treo lên hong một chút rồi mới đem trở lại tủ. Tốt nhất để quần áo qua một ngày đêm, để hơi ẩm bay đi hết mới mặc lại lần nữa. Muốn giữ cho quần áo sạch, mỗi khi hong quần áo, nên lộn trái ra, treo lên dây phơi áo ở ngoài nhà hong trong một hai giờ.

Mắc áo: Chọn dùng loại mắc áo nhựa cứng hoặc mắc áo gỗ thì tốt hơn vì mắc áo bằng dây thép có thể bị gỉ, sẽ lưu lại vết gỉ trên quần áo, lại có thể làm quần áo dần dài ra và biến dạng. Sử dụng loại mắc áo có hình dạng đẹp hoặc có đệm để treo áo sơ mi, áo khoác ngoài và đại y (pa-đô-xuy), còn loại váy nửa lưng eo và quần thì có thể dùng loại mắc áo có móc treo và cầu ngang.



Váy dài: Ở chỗ gắn eo mặt trái của váy liền thân có máy hai chiếc tai để treo, móc hai tai đó lên mắc áo treo lên đừng để váy dài quét tới đất.

Chống làm nhăn (nhàu) ly váy: Nếu ta đem váy bách ly (nhiều ly) cuộn thẳng luôn vào trong một chiếc quần tất bó thân, thì ly váy sẽ không bị nhăn.

Cổ cuộn: Muốn giữ cho cổ cuộn của cổ áo sơ mi được mềm mại, có thể lồng một nẹp giấy vào dưới cổ.

Những đai dải lông treo trên mắc áo thường hay tuột xuống: Ở hai đầu mắc áo buộc sợi dây chun để giữ lại có thể đảm bảo không bị tuột nữa.

Quần áo nên để bằng: Hàng dệt kim và một số hàng quần áo mềm mỏng khi thu cất đi tốt nhất phải để bằng. Những quần áo rất mỏng tốt nhất nhét vào trong một ít bông giấy, nên xếp bằng quần áo dày nặng xuống phía dưới, loại nhẹ lên trên.

Khoá kéo (phoóc-mơ-tuya) kéo không trơn: Nếu muốn kéo trơn chu, bôi một ít xà phòng hay bột chì ở ruột bút chì lên răng cưa của nó, sau đó dùng khăn giấy lau bớt xà phòng hay bột chì dư bám ở đó đi để tránh làm bẩn quần áo.

Khử bỏ lông trên áo len: Quấn một vòng băng dính lên bàn tay, quay mặt dính ra ngoài, lau khe kẽ áo len.

Phòng tránh lông nhung trên áo nhung kết thành búi: Trước khi mặc quần dệt len, nếu đem nó luồn vào trong túi ni lông (nhựa) sau đó bỏ vào tủ lạnh, sợi lông sẽ không quấn vào nhau nữa.

Mùa hè cất áo len: Dùng giấy báo bao gói áo len có thể tránh được một đục, nhưng có thể bị mực in làm bẩn quần áo. Có thể dùng các biện pháp phòng chống mối mọt.

ÁO CŨ SỬA MỚI

Nếu dây (dải) vắt qua vai đỡ coóc - xê hay trượt xuống: Giữa hai dây vai phía sau coóc - xê ta may thêm một sợi chun nhỏ để giữ lấy có thể chống được hiện tượng dây vai bị trượt khỏi vai.

Áo len mặc ngoài quá chật: Có thể sửa lại bằng cách xé vạt áo trước, ở khố trước của áo ta đánh dấu vị trí đường tâm.

ở hai bên trái - phải cách đường tâm độ 5cm đến 10cm dùng máy khâu mỗi bên may một đường, sau đó cắt ở giữa hai đường đó ra và có thể dùng dải dăng - ten hoặc dải hoa trang trí viền mép lại đơm khuy thừa khuyết là được.

Kiểu dáng váy liền áo lỗi thời: Nếu có chiếc váy kiểu dáng váy liền áo đã quá cũ nhưng chất liệu vải vẫn còn tốt có thể đem khổ trên của váy liền áo sửa thành áo sơ mi, khổ dưới sửa thành váy ngắn.

Khi quần áo không còn mặc được: Nếu quần áo cũ không mặc mà vẫn còn tốt, có thể đem cho các cơ quan từ thiện. Nếu quần áo quá cũ không thể quên góp được, có thể đem tháo ra những phần còn tận dụng được như cúc áo, cúc bấm, phước-mơ-tuya, để sau này khi may vá cần dùng tới. Phần vải còn lại có thể làm giẻ lau.

KHỬ VẾT GẤP

- Khi tắm (nước nóng), treo quần áo có vết gấp vào trong buồng tắm, đóng mọi cửa để hơi bốc lên khỏi bay đi mất, vết gấp sẽ bằng phẳng trở lại tự nhiên, tiếp đó đem hong khô quần áo mới mặc.

- Quần áo còn vết gấp có thể cho vào máy vắt khô quần áo kiểu ống quay để sấy khô, cho thêm một chiếc khăn ướt vào cùng sấy khô độ 10 phút.

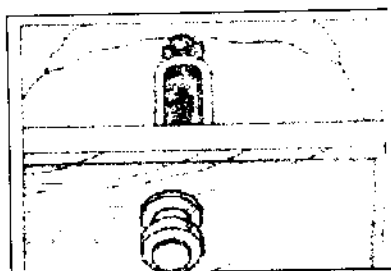
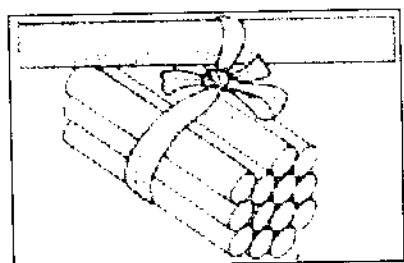
- Nếu sửa váy cho dài ra hoặc ngắn đi mà vết gấp còn lại khử không hết, có thể đặt một chiếc khăn mặt ướt lên trên vết gấp, sau đó dùng bàn là là kiểu ấn xuống, hoặc dùng bọt biển (miếng mút xốp) thấm nước xà phòng sát lên vết gấp, rồi dùng bàn là phun nước là.

- Nếu muốn khử vết gấp màu trắng trên quần bò màu xanh lam, có thể dùng nước sạch pha với mực xanh lam, pha đến độ được màu thích hợp thì dùng bàn chải bôi dung dịch mực đó lên vết gấp trắng đó, đợi khô là được.

MUỐN ĐỂ CHO QUẦN ÁO KHI GẤP CẤT ĐI VẪN GIỮ ĐƯỢC MÙI TRONG MÁT MỚI MẺ

- Trước khi thu cất những quần áo đổi mùa, phải giặt sạch sẽ, nhưng không được sử dụng tinh bột hoặc chất làm mềm quần áo, có một số vi khuẩn sẽ sinh trưởng trên những thứ đó.

- Mở cửa tủ áo và ngăn kéo tủ hé ra một chút, để lưu thông không khí, trong tủ áo treo túi đựng những viên thơm, và trong ngăn kéo để tủ đựng đầy cỏ thơm khô hoặc bách hoa hương.



Đem khoảng 12 viên phấn buộc thành một bó rồi treo vào trong tủ quần áo, nó có thể hút hết hơi ẩm đi.

Bóc giấy gói bánh xà phòng thơm ra, hoặc mở nắp bình nước hoa rỗng ra, sau đó để vào ngăn kéo khiến mùi quần áo thơm tho tươi mát.

- Trong ngăn kéo trải một lớp giấy lót hoặc vải bằng phẳng. Dùng dùng loại giấy bôi chất keo dán, nếu không sẽ có muỗi đến, mà khi đã dán chắc sẽ rất khó bóc.

- Trong tủ quần áo đặt một hộp natri carbonate đã mở nắp để có thể hút mùi lạ đi.

- Trong tủ quần áo để một số lá nguyệt quế tươi hoặc khô hoặc nhét một nắm vỏ cam khô vào trong bát tất dài rồi để vào tủ, những thứ đó đều giúp chống mốc, sâu bọ. Trong ngăn kéo có thể rắc một số quả cam tiêu hay mảnh tuyết tùng đều tốt.

An toàn trong nhà: tủ đựng đồ

Nếu như trong nhà có trẻ con, cửa của tất cả các tủ đựng đồ đều phải mở từ bên trong. Thuốc chống sâu mọt ví dụ thuốc phòng mọt, hạt tinh thể chống sâu mọt, chất chống sâu mọt hình thanh dài v.v... đều phải để ở chỗ trẻ em không với tới được.

CẤT GIỮ QUẦN ÁO ĐẶC BIỆT

Chế phẩm da lông thú: Những chế phẩm da lông thú nhỏ có thể để ở một góc nào đó vừa khô vừa mát ở trong nhà, nhưng phải lót một lớp vải bông hoặc vải mềm.

Da thuộc và da cheo: Loại quần áo làm bằng loại da này nên để trong tủ quần áo nơi có không khí lưu thông và ánh nắng không chiếu thẳng tới, và phải lót vải mềm hoặc vải sợi bông. Hàng da thuộc mềm phải để bằng phẳng, trong chèn một ít giấy bông trắng.

Vải sợi lạnh: Vải sợi lạnh phải treo để cất giữ, không nên gấp để tránh có vết gấp, sau đó phủ lên mảnh vải trắng, vải mềm sợi bông.

Tơ lụa: Lót giấy trắng mặt trái của quần áo bằng chất liệu tơ lụa vào sau đó dùng mắc áo có đệm lót treo lên, rồi đẩy lên bằng giấy bông trắng, vải mềm hoặc vải sợi bông.

Lông cừu: Lót giấy bông trắng vào mặt trái của quần áo lông cừu đặc biệt nhẹ mềm, gấp quần áo lại để bằng phẳng.

TỰ CHẾ VIÊN THƠM NHƯ THỂ NÀO?

Trên một quả cam hoặc chanh cắt đầy đỉnh hương, sau đó dùng túi nilông bọc lại, đổ vào bên trong một thìa canh bột vỏ quế và một thìa canh bột rễ thơm cây diên vĩ. Nếu loại cam, chanh đã dùng là loại quả lớn, thì lượng bột thơm phải tăng gấp đôi.



Lắc nhẹ túi nilông cho đến khi bột thơm bám đều lên quả cam hoặc chanh, rồi dùng giấy bông trắng gói lại cất trong hai tuần, sau đó dùng một sợi dây thép buộc lại, treo vào trong tủ quần áo.

BÍ QUYẾT MAY

Phòng chống rối chỉ may: Khi may, để tránh chỉ bị rối có thể cho chỉ vào xà phòng khô hoặc dùng khăn chấm chất làm mềm hàng dệt để lau chỉ.

Chỉ thông dụng: Trong hộp kim chỉ ta để sẵn một cuộn chỉ đơn sắc màu nhạt, để khi gặp phải trường hợp quần áo cần may vá khó phối màu hay tìm không được màu thích hợp và cần may vá khẩn cấp thì lấy ra dùng.

Phòng sợi chỉ tổng hợp dính vào quần áo: Trước hết đem chỉ để vào trong tủ lạnh, sau vài giờ lấy ra dùng. Hơi ẩm ở trên chỉ có thể không làm dính vào quần áo như trước nữa.

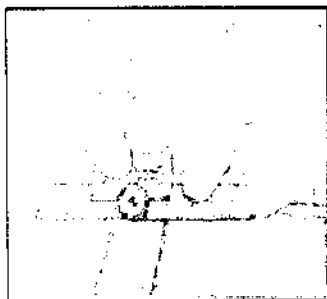
Vải khó may

1- Loại vải dày nặng: Nếu vải dày nặng làm cho kim may khó xuyên qua, có thể dùng miếng xà phòng bôi vào mặt trái của vải trước rồi mới bắt đầu may.

2- Loại vải mặt tráng keo: Để tránh kim may bị dính chặt không hoạt động được, có thể rắc một ít bột hoạt thạch vào kim để nó được trơn.

Cúc áo

1- May lại các cúc dứt: Đường kính của các cúc mới phải nhỏ hơn khuyết một chút. Nếu như cúc có thể tích to, thế thì phải đem chiều dày cộng với đường kính của cúc vẫn phải nhỏ hơn chiều rộng của khuyết khoảng 3 ly.



2- Tháo cúc: Để tránh cắt vào quần áo, có thể lồng một chiếc lược mỏng vào dưới cúc áo, sau đó dùng kéo hay dao cạo râu cắt đứt chỉ ở giữa cúc và lược.

3- Nếu cúc hay bị đứt chỉ rơi ra: Có thể chấm một ít sơn móng tay trong suốt bôi lên chỉ may cúc, như vậy có ích cho việc tăng cường độ dai của chỉ, chỉ sẽ không đứt nữa.

Chỉ may có độ bền cao dùng may quần áo dày nặng: Nếu muốn đơm cúc áo một cách chắc chắn lên áo pa-đờ-xuy hoặc quần áo dày nặng khác, có thể đem loại chỉ may bền dai nhất xe đôi hoặc dùng loại dây câu cá (cước) loại 2,5 đến 4,5 kg độ bền để may (đơm).

Cách xỏ chỉ

1- Đem chỉ may cắt thành góc chéo.

2- Cắm chỉ lên, màu của bối cảnh xung quanh phải ngược với màu chỉ.

3- Liếm đầu sợi chỉ, hoặc bôi một chút sơn móng tay vào đầu sợi chỉ, thậm chí bôi thuốc phun tóc vào đầu sợi chỉ.

4- Khi xỏ sợi chỉ may to có thể dùng một sợi chỉ bông nhỏ quấn một vòng vào sợi chỉ to, sau đó đem cả hai đầu sợi chỉ bông nhỏ đó xuyên qua lỗ kim, kéo sợi chỉ nhỏ thì sợi chỉ to cũng luôn theo qua lỗ kim.

5- Mua một cái luôn chỉ.

6- Mua một cái luôn chỉ của người tàn tật, nó sẽ giúp cho luôn chỉ được dễ dàng.

CHỌN MUA GIẤY THẾ NÀO?

Khi nào mua giấy thích hợp nhất: Sau buổi chiều là thời gian thích hợp. Đi cả ngày đường, hoặc đứng cả ngày, hai chân phát nhiệt nở ra, thích hợp để thử giấy.

Đi tất: Thử đi giấy mới cũng mặc luôn quần tất hoặc đi luôn bít tất phối hợp lót trong giấy.

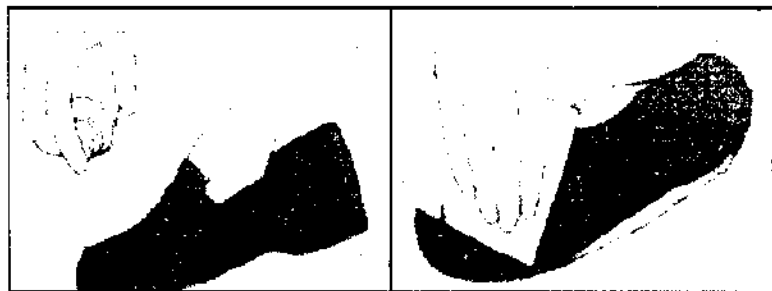
Bảo đảm giấy đi thật vừa chân: Đừng có chỉ dựa vào số giấy để mua, phải thử đi giấy vào đi lại trong cửa hàng bán giấy vài bước xem có vừa ý không, và phải thử cả hai chân trái phải, nhiều người có kích cỡ của hai chân khác nhau đôi chút.

Giấy nhất thiết phải đủ rộng: Khi mua giấy phải lưu ý tới chiều rộng của giấy xem có phù hợp với chỗ rộng nhất của bàn chân. Giấy đi quá chật sẽ làm chân đau khó chịu.

CHỌN SAO CHO ĐƯỢC ĐÔI GIẤY VỪA Ý

1- Giấy loại số to, nên chọn màu thẫm hoặc màu trung tính (trung bình). Giấy màu trắng hay màu sắc rực rỡ dễ làm người khác chú ý đến.

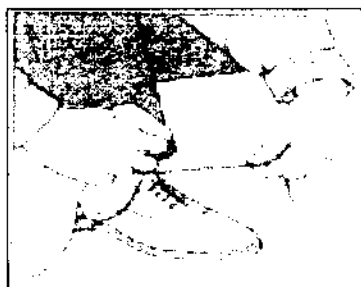
2- Người có mắt cá chân thô nên đi loại giấy có gót sau không cao không thấp, đừng đi loại giấy không có gót sau hoặc gót giấy quá cao. Khổ bàn chân dài hoặc cực to nên đi giấy có đầu (mũi) trơn trông rất đẹp.



Trước khi đi giày mới: Dùng xi giấy đánh bóng da giày, hoặc phun một ít chất phun xịt chống bẩn để bảo vệ giày. Nếu dưới đế giày quá trơn, có thể đem mài qua lên mặt đường đi thô nhám, hoặc dùng giấy giáp thô đánh đế giày để tăng ma sát, dưới đế giày ta dán một miếng giấy giáp cũng được.

BẢO DƯỠNG GIÀY

Giày quá chật: Khi mua giày về nên bôi cồn bên trong giày, sau đó đem cốt giấy lồng vào giày trong hai ngày, cốt giấy (khuôn giày) có thể mua ở cửa hàng bán giày.



Tự làm cốt ủng: Đem mấy ống giấy bếp buộc lại với nhau hoặc cuộn giấy báo lại, sau đó nhét vào ống ủng. Muốn dây giày khỏi tuột: Trước khi buộc nhúng cho ướt dây giày, buộc dây sẽ được chặt, khó bị tuột ra.

Giày cũng phải nghỉ: Không đi một đôi giày liên trong hai ngày, nên để giày có một ngày nghỉ ngơi, để mùi và hơi ẩm bay hết đi.

Bôi chất phòng chống nước: Dùng chất phun mù phòng nước cho giày da sẽ tránh được sự ảnh hưởng của nước mưa, hoặc sau khi lau bóng giày lại bôi thêm một lớp mỏng sáp, cũng có công dụng tương tự.

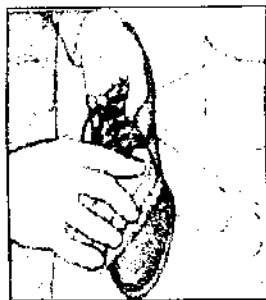
Khi không có cái đôn gót: Khi giày quá chật mà trong tay lại không có cái đôn gót, có thể dùng một chiếc thìa canh lớn để thay thế.

Nếu giấy da bị ướt: Nhét một ít giấy báo vào trong giày, để giấy khô tự nhiên, không đem phơi ở chỗ nắng gắt. Khi giấy khô, dùng chất bảo dưỡng da thuộc như xà phòng dùng cho da thuộc để lau, sau đó đánh xi cho bóng trở lại.

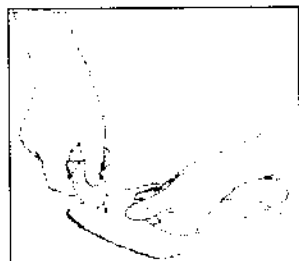
Muốn giày lau được thật bóng: Buổi tối bôi xi giày, để một đêm, sáng ngày thứ hai mới đem ra lau bóng, không nên vừa bôi xi giày đã đem lau bóng ngay.

Cách đánh giày kiểu khác: Dù không có xi đánh giày vẫn có thể lau thật bóng giày. Có thể dùng ít sáp lau giày, hoặc dùng chất đánh bóng đồ dùng gia đình hay chất làm sạch kính, thậm chí có thể dùng vỏ chuối tiêu để lau giày, nhưng không dùng lau bóng, chỉ cần để nó khô tự nhiên.

Chăm sóc giấy da cheo bằng hơi nóng: Nếu muốn làm cho giấy da cheo được bóng sạch như mới, cho giấy vào trong một nồi nước sôi cho nó quay chậm chậm, để các bộ phận của giày đều tiếp xúc với nước sôi.



Đội cho hơi nước làm cho các lông nhung duỗi thẳng ra, dùng bàn chải lông mềm chải đều cùng chiều rồi để cho giày thật khô mới đi.



Vết da xước trên giấy da cheo: Mỗi lần cởi giấy ra, dùng miếng bọt biển hay bàn chải lông cứng chải xuôi thẳng những lông nhung ở chỗ vết da xước. Nếu tẩy không hết thì dùng giấy giáp mịn lau kỹ.

Giấy da trắng: Nếu xi màu hay dầu mỡ dây vào giấy da trắng để lại vết bẩn, nói chung đều có thể dùng chất tẩy sơn móng tay, dung môi dầu mỡ hoặc một ít chất tẩy sạch kim loại để tẩy đi.

Đánh da sơn được bóng hơn: Nếu muốn da sơn khôi phục ánh quang trở lại, thì trên bề mặt nó bôi một ít vadolín hoặc dầu thực vật hay phun lên chất tẩy sạch kính (dồ thủy tinh), sau đó dùng khăn giấy lau bóng.

Giấy vải bạt và giấy vải: Trên bề mặt giấy vải bạt mới phun một ít chất chống bẩn hàng dệt hoặc rắc một ít tinh bột sẽ giúp cho giấy giữ được sáng sạch như mới trong một thời gian dài. Với giấy vải, nếu muốn cọ giặt sạch thì nhân lúc giấy còn chưa khô hẳn, nhét giấy vào bên trong để giữ cho hình dáng giữ được, sau đó bôi lên một lớp hồ pha bằng tinh bột, dễ chịu.

Vết muối: Dùng một cốc nước pha với một thìa canh giấm trắng sẽ có thể tẩy sạch vết muối.

Gót giấy gỗ: Dùng chất rửa dụng cụ gia đình để lau gót giấy, làm cho ánh quang càng bóng lộn.

Che lấp bẩn: Đối với khó tẩy sạch, có thể dùng bút da bôi màu tương tự với giấy. Nếu da của giấy cao gót bị bong tróc ra, cũng có thể dùng phương pháp đó để che đậy.

Giặt giấy thể thao: Có một số giấy thể thao có thể giặt bằng máy giặt quần áo.

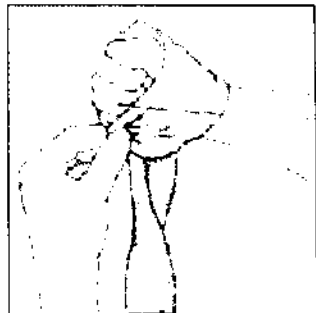
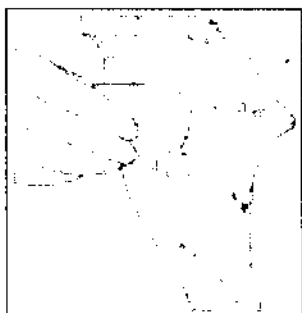
BÍT TẮT, TẮT DÀI VÀ QUẦN TẮT

Làm cho quần tất bền hơn.

1- Nếu muốn làm cho quần tất và tất dài sau khi mua về dùng được bền, trước hết nhúng ướt quần tất rồi vắt khô.

sau đó phải khử đông lạnh cho quần áo và để nó thật khô mới đem dùng.

2- Khi giặt cho vào một ít tinh bột, có thể làm cho quần tất không bị tuột chỉ và nút theo hình thang.



Tránh bị tuột sợi và nút theo hình thang: Dùng một ít tinh bột có thể làm cho quần tất và tất không bị tuột sợi theo hình thang. Cho dù xuất hiện vết nút theo hình thang thật, có thể ở hai đầu đường nút hình thang đó bôi xà phòng ướt, hoặc phun chất phun tóc, hay bôi một ít sơn móng tay màu trong suốt.

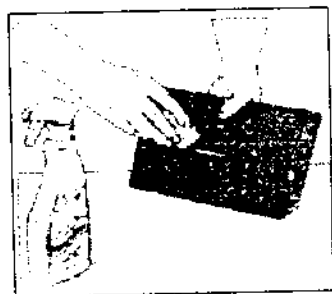
Phương pháp đo tất: Khi chọn mua tất có thể dùng tay của mình để đo kích thước bàn chân. Cách đo là đem phần bàn chân của tất quấn quanh nắm tay nắm chặt, nếu như gót sau của tất nổi được vào ngón chân (đầu tất), như vậy là tất vừa chân.

BẢO DƯỠNG VÍ TIỀN VÀ TÚI XÁCH TAY

Cách cất giữ: Khi ví da và túi xách tay bằng da thuộc chưa dùng đến, có thể nhét ít giấy bông trắng vào trong. Có thể tránh làm cho các lớp da thuộc của túi dính vào nhau.

Chăm sóc và bảo dưỡng: Thường xuyên dùng vải xô nhúng nước xà phòng ấm để lau chùi những đồ dùng bằng da

thuộc, có thể làm cho da thuộc bóng sạch như mới, cũng có thể dùng vải khô chấm một chút chất bảo dưỡng da thuộc màu trong suốt để lau.



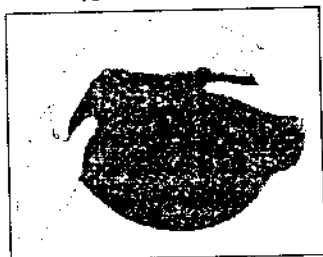
Lau bóng da sơn: Trước hết phun một ít chất tẩy sạch kính, hoặc bôi lên một ít va-dơ-lin, sau đó dùng loại giấy hút nước mạnh để lau sạch.

Phòng chống những đồ trang trí bằng kim loại bị gỉ: Khi túi còn mới ta bôi một lớp sơn móng tay trong suốt lên phần cúc, khuy bằng kim loại, có thể giữ vững độ bóng.

NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý KHI ĐỘI MŨ

Chọn loại mũ hợp với khuôn mặt mình:

- 1- Người mặt vuông đội mũ rộng vành là thích hợp nhất.
- 2- Người mặt dài thích hợp đội loại mũ cong vành có lót những trang trí tinh vi.
- 3- Người mặt tròn hợp nhất nên đội loại mũ sâu lòng.
- 4- Loại mũ có vành mũ không to không nhỏ đội lệch trên khuôn mặt trái xoan trông sẽ rất đẹp.



Mũ bị cong sụp xuống không thẳng: Dùng hơi nước sôi phun vào mũ vài giây rồi dùng bàn chải chải nhẹ thuận theo chiều lông nhung. Mũ pơ-lây (vải) bị ướt: Dem mũ lỏng lên một chiếc đĩa cùng cỡ để tránh khi mũ khô sẽ co ngót làm méo mũ.

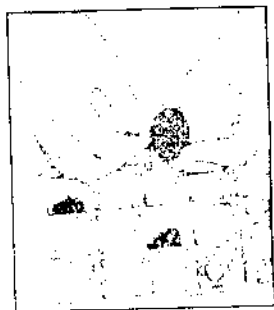
Bảo dưỡng: Mũ dạ, mỗi lần sau khi đội xong dùng bàn chải lông mềm chải nhẹ, sau đó cất giữ trong túi ni-lông để giữ cho sạch sẽ. Nếu mũ dạ bị mưa ướt, có thể dùng khăn giấy hút khô nước, sau đó dùng một nắm khăn giấy lau vòng quanh ven theo mép mũ.

BẢO DƯỠNG ĐỒ TRANG SỨC

Mặc quần áo xong mới đeo đồ trang sức: Sau khi mặc quần áo và trang điểm xong mới đeo đồ trang sức. Vì đồ trang điểm, thuốc phun tóc và nước hoa sẽ làm cho châu báu, bảo ngọc và đồ trang sức bằng kim loại bị hư hại, và những góc nhọn của đồ trang sức sẽ móc vào quần áo.

Đồng hồ đeo tay: Nếu như các bộ phận của đồng hồ bị gỉ phải thay thì rất tốn kém, vì vậy khi rửa tay phải cẩn thận, đừng để nước bắn vào đồng hồ loại không chống được nước.

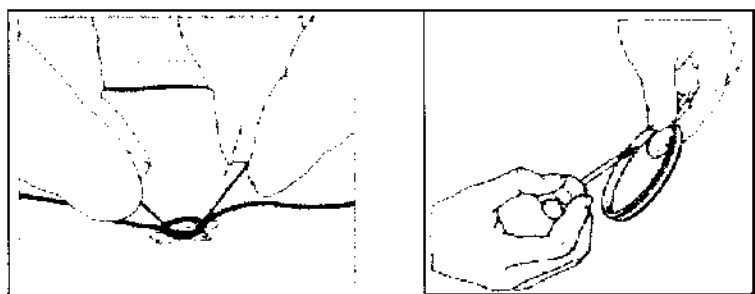
Khi thu cất: Đồ trang sức không được để chung, khi cất giữ phải để riêng từng cái để tránh quần móc và cửa vào nhau. Loại khay làm đá bằng nhựa là thích hợp nhất để bày đặt các đồ trang sức, hơn nữa khay đá để vào phần lớn các ngăn kéo đều rất thuận tiện. Vòng đeo tai rất dễ bị thất lạc, tốt nhất đem nó xuyên vào lỗ một cái cúc to rồi buộc chắc lại, cũng có thể trong hộp đựng đồ trang sức để một miếng nhựa xốp, đem khuyên tai cắm lên trên đó.



Đồ trang sức bằng châu báu: Phương pháp bảo dưỡng tốt nhất là đeo thường xuyên, cho dù có đeo ở dưới áo sơ mi hoặc áo khoác ngoài cũng được. Chất dầu mỡ thiên nhiên tiết ra từ da có thể phòng chống châu báu bị khô và bị nứt.

Không nên để dây chuyền tiếp xúc cọ xát vào nhau: Mỗi lần chỉ đeo một chuỗi dây chuyền, hơn nữa những đồ trang điểm xệ xuống lưng và lưng lửng thì phải cố định, không được để nó lắc qua lắc lại cọ vào dây chuyền. Hai loại kim loại cọ xát vào nhau sẽ làm long ra những hạt nhỏ, nó có thể để lại trên da hay quần áo những đốm bẩn.

Nước ngâm tẩy rửa đồ trang sức: Nếu là nước dùng để tẩy rửa đồ trang sức, thì không nên dùng cho các thứ khác.



Khi dây chuyền thắt nút: Rắc một ít phấn rôm lên sẽ giúp ích cho việc cởi nút, nếu không được, để dây chuyền lên một tờ giấy nến, và nhỏ một ít dầu nhuận da lên nút dây chuyền, sau đó dùng hai cái kim khê gỡ ra, cuối cùng dùng nước xà phòng ôn hoà rửa sạch dầu trên dây chuyền.

Đồ trang sức để lại trên da những vết đốm: Vết đốm đó có thể là do những hạt nhỏ kim loại hoặc các hạt gỉ bong ra gây nên, cũng có thể do da bị dị ứng với kim loại. Bất kể thế nào, cũng phải rửa sạch đồ trang sức. Sau đó bôi sơn móng tay màu trong suốt lên chỗ tiếp xúc với da.

Để phòng đồ trang sức bị mất: Kiểm tra định kỳ xem phần đế có gắn chặt vào đá quý không, những chân móc bám

và các vòng nhỏ trên dây chuyền có chắc chắn không. Hàng năm đem các đồ trang sức quý ra cửa hàng vàng bạc đá quý để kiểm tra và tẩy rửa. Nếu hàng mua có bảo hiểm, thì cứ hai năm một phải đem đến cửa hàng cân đo lại một lần, để đảm bảo chắc chắn vốn bảo hiểm còn đủ.

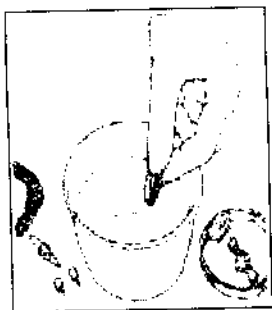
GIỮ SẠCH ĐÁ QUÝ VÀ ĐỂ GẮN NÓ NHƯ THẾ NÀO?

Đối với đồ trang sức đeo thường xuyên thì cứ 4 đến 6 tuần phải đem tẩy rửa một lần. Mỗi lần tẩy rửa một loại đồ trang sức. Phải tách riêng những đồ trang sức đá quý có độ cứng cao như kim cương, đá hồng ngọc và đá lam ngọc v.v... với những đồ trang sức kim loại dễ cửa xước như chân châu, bạch thạch và những đá quý có độ cứng thấp khác để tẩy rửa.

Chất dùng để tẩy rửa

1- Chất làm sạch thông dụng: Dùng nước ấm pha với tinh chất tẩy rửa thành dung dịch loãng và cho thêm một giọt nước amôniac gia dụng trộn đều với nhau.

2- Chất làm sạch kim cương: Lấy một phần nước lạnh pha với một phần nước amôniac gia dụng thành dung dịch tẩy rửa.



Làm thế nào để làm sạch đồ dùng trang sức châu báu với nhiều chủng loại khác nhau?

1- Hồ phách: Cho hồ phách vào trong chất làm sạch thông thường để ngâm rửa, sau đó dùng nước ấm xối sạch và dùng da cheo hay vải mềm lau khô.

2- Đối với đá tinh thể màu tím, đá quý màu xanh nước biển, đá thạch lục, đá Olivin, hồng ngọc và hoàng ngọc (ngọc màu vàng): Đối với để gắn đồ trang sức chắc chắn (xem đồ

trang sức bằng vàng, bạc, bạch kim ở trang sau) có thể cho những đá quý đó ngâm vào trong chất tẩy rửa thông dụng vài phút, chải nhẹ phần đế, cọ rửa sạch, sau đó dùng da cheo hay vải mềm lau khô.

3- Ngọc phù điêu: Không để ngọc phù điêu ngâm vào trong nước, mà dùng bàn chải lông mềm chấm chất tẩy rửa thông dụng rồi chải nhẹ ngọc phù điêu. Cuối cùng dùng khăn mặt hút khô nước, và dùng da cheo lau chùi.

4- Đối với san hô, ngọc xanh chim trả, ngọc đen và đá vàng xanh: Những thứ ngọc, đá này đều là loại có nhiều lỗ có thể thấm nước vì vậy không nên dùng nước, chỉ cần dùng da cheo mềm hoặc vải mềm chưa rụng xơ bông lau nhẹ là được.

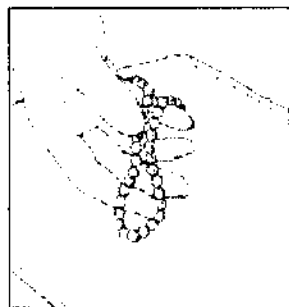
5- Kim cương: Có thể cho kim cương vào ngâm trong dung dịch tẩy rửa độ 30 phút, cũng có thể dùng một chiếc bàn chải chấm dung dịch tẩy rửa để lau chùi. Khi lấy đồ trang sức bằng kim cương từ trong dung dịch tẩy rửa ra, dùng bàn chải gỗ nhẹ vào đế và cạnh bên của đế gắn trang sức, rồi lại ngâm vào trong dung dịch để rửa tiếp, sau đó đặt lên khăn giấy hong khô. Đối với loại đế dễ bị gỉ hoặc khó rửa, có thể dùng chất ngâm rửa châu báu đặc chế để rửa.

6- Đá quý xanh: Có độ cứng thấp, dễ vỡ. Chỉ có thể dùng da cheo khô hoặc vải mềm chưa rụng xơ bông để lau chùi.

7- Đá quặng sắt trắng: Dùng một chiếc bàn chải lông mềm để chải cẩn thận.

8- Bạch thạch, lục tùng thạch (đá thông xanh): Chất đá của những đá quý này giòn yếu, lại nhiều lỗ, nên dùng da cheo hoặc vải mềm để lau, không nên ngâm vào trong nước.

9- Chân châu (loại thiên nhiên và nhân tạo): Trước hết dùng da cheo ướt tẩy sạch những nước chua trên da,



bụi bẩn tích tụ trên đồ trang sức. Nếu như chân châu không gắn trên kim cài ngực hoặc đế kim loại dễ gỉ, thì có thể dùng một ít thuốc tẩy rửa và nước ấm pha thành dung dịch để rửa cũng được. Cuối cùng đặt chân châu lên khăn mặt trắng để hong khô ít nhất là một giờ. Không được dùng khăn mặt có màu, vì chân châu có thể sẽ nhiễm màu.

Khi rửa chuỗi hạt chân châu, để tránh kéo quá căng vòng dây chuỗi hạt, nên đặt trên vải trắng, sau đó dùng da cheo ướm để lau.

10- Đồ trang sức: Phần lớn đều có thể dùng chất tẩy rửa, rồi dùng nước sạch để rửa lại, sau đó dùng bàn chải chải khê. Có thể dùng khăn mặt bông để lau khô, nhưng không nên để sát nguồn nhiệt.

Đối với đồ trang sức bằng vàng, bạc, bạch kim

1. Phần lớn đồ trang sức và loại đế kim loại quý đắt đều có thể cho vào trong chất ngâm châu báu đặc chế để tẩy rửa, nhưng phải lưu ý không phải tất cả đều có thể như vậy. Dùng bàn chải chải sạch sẽ, rồi dùng vải mềm lau khô.

2. Đối với vòng xuyên đeo tay rồng giữa, có hở miệng và loại đồ trang sức để gắn kiểu cũ, bịt kín đều không nên ngâm rửa, chỉ nên dùng loại da cheo có ngâm qua chất chống gỉ hoặc vải mềm dùng lau đồ bạc để lau sáng.

3- Dây chuyền bạc và vòng xuyên bạc có thể dùng chất tẩy rửa có bọt dùng cho đồ bạc để tẩy rửa và lau bóng.

PHẦN SÁU

BẢO VỆ SỨC KHOẺ NGƯỜI THÂN TRONG GIA ĐÌNH

Trong nhà có người mắc bệnh là điều khó tránh khỏi, có bệnh chỉ là hơi khó chịu nhức đầu sổ mũi, có bệnh lại rất phức tạp, thậm chí còn có thể rất nghiêm trọng. Chương này sẽ nói rõ phương pháp chăm sóc đối với các loại bệnh.

- Chăm sóc người bệnh
- Những bệnh thường gặp

A - CHĂM SÓC NGƯỜI BỆNH

UỐNG THUỐC

Thời hạn: Phải chú ý thời hạn của thuốc, phạm là những thuốc quá hạn phải vứt bỏ, không nên tiếc.

Bảo quản thuốc: Thuốc không nên để trong nhà tắm và nhà bếp, vì sự ẩm ướt và nhiệt độ cao sẽ nhanh chóng làm thuốc biến chất. Tốt nhất để ở gian phòng khác, khoá trong tủ thuốc nhỏ chuyên dùng, không để trẻ em lấy được. Cũng có loại thuốc phải cất giữ trong tủ lạnh. Để biết cách cất giữ của từng loại thuốc cần phải tham khảo và làm theo thuyết minh trên nhãn thuốc.

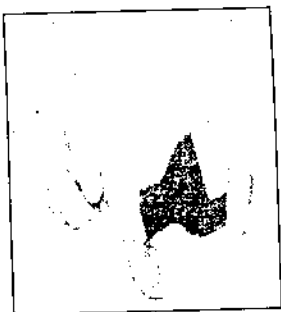
Không được cho trẻ con biết mùi vị thuốc rất ngon có vị ngọt. Nếu không bọn trẻ sẽ tìm thuốc ăn khi người lớn không chú ý, dẫn đến ngộ độc. Phải nói cho trẻ con biết mùi vị của thuốc. Trước và sau khi cho trẻ con uống loại thuốc có mùi vị không tốt, thì cho chúng uống chút nước hoa quả hoặc ăn bánh quy.

Nuốt thuốc viên: Phương pháp để nuốt thuốc viên hay thuốc con nhộng là cho nó vào mồm, uống một hớp nước, đầu ngả về sau, nuốt thuốc xuống, sau đó nuốt ít nước.

Thời gian uống thuốc: Nếu thuốc phải uống đúng giờ quy định, để tránh quên, nên để đồng hồ báo thức báo giờ uống thuốc.

Nhãn bình thuốc hướng lên: Mỗi lần đổ thuốc nước từ bình ra, phải chú ý để cạnh có dán mác quay lên trên, để tránh nước thuốc chảy ra làm bẩn nhãn thuốc, sẽ khó nhìn rõ thuyết minh trên nhãn bình thuốc. Rót xong, dùng khăn giấy sạch khô hoặc vải sạch lau sạch miệng lọ, để tránh dính thuốc vào nắp lọ.

Hứng nước thuốc rót ra: Khi cho trẻ con uống thuốc nước, nên dùng một cái cốc giấy nhỏ hứng dưới cằm của chúng, dù cho thuốc nước hứng được có thể lẫn chút ít nước, cũng có thể cho chúng uống tiếp.



NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý TRƯỚC KHI UỐNG THUỐC

Bất kể thuốc có ghi công dụng hay không, trước khi uống phải hỏi bác sĩ hoặc người bán thuốc ở cửa hàng được những vấn đề sau:

- Loại thuốc này chữa bệnh gì?
- Có tác dụng phụ gì không?
- Mỗi ngày uống mấy lần, vào lúc trước hay sau bữa ăn?
- Sau khi uống thuốc có phải cai rượu không?
- Sau khi uống hết thuốc có phải tự mua thêm thuốc theo đơn không?

CÁC BIỆN PHÁP THUẬN TIỆN Ở PHÒNG BỆNH

Túi nôn bằng ni lông: Nếu bệnh nhân cảm thấy có thể bị nôn nên lót một túi rác vào trong sọt giấy phế liệu (sọt rác), để ở bên cạnh người bệnh. Nếu bệnh nhân nôn vào túi đó rồi, thì buộc miệng túi lại, đem vứt vào trong thùng rác.

Túi đựng đồ cạnh giường: Để tránh bàn nhỏ ở đầu giường quá nhiều đồ, có thể treo ở cạnh giường một túi đựng đồ nhiều ngăn, để tiện cho việc bệnh nhân đặt cuộn giấy, kính, lược và những đồ linh tinh cần thiết khác.

Làm thế nào để hai chân không bị chần đấp đè quá nặng: Dùng một chiếc

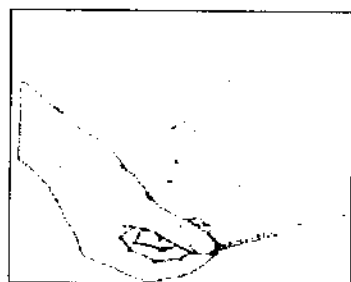
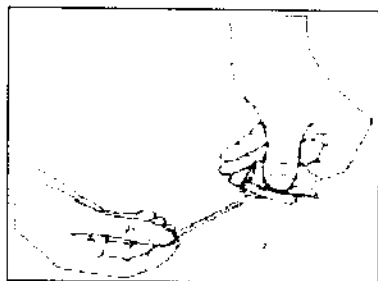


hộp giấy cứng lớn, cắt hai đầu, đặt nó ở cuối giường, chụm lên hai chân, sau đó đắp chân lên cả hộp giấy.

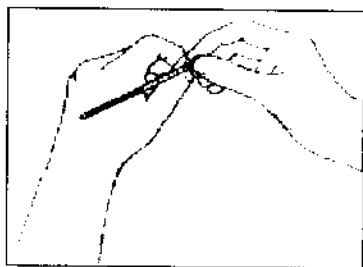
ĐO THÂN NHIỆT

Không nên đo thân nhiệt vào những lúc vừa vận động mạnh, tắm gội, ăn no, uống những đồ uống lạnh hoặc đồ uống nóng và sau khi hút thuốc xong, vì những lúc đó có thể sẽ đo không chuẩn; cần phải đo sau các hoạt động trên ít nhất nửa giờ thì mới chuẩn xác.

Đo thân nhiệt dưới lưỡi:



1. Lấy nhiệt kế từ trong hộp ra, dùng nước lạnh rửa sạch, rồi dùng khăn giấy lau khô.
2. Cầm đầu nhiệt kế vẩy xuống hai đến ba lần, làm cho cột thủy ngân co về phần quả cầu ở đầu cuối.



3. Để nhiệt kế trên mu bàn tay, cho mặt phóng đại của nó hướng về phía mình, dùng
4. Dem đầu cuối nhiệt kế đặt dưới lưỡi bệnh nhân, để bệnh nhân mím môi lại, không được

ngón tay quay nhẹ nhiệt kế, cần răng. Sau hai phút lấy xem cột thủy ngân đã thấp nhiệt kế ra, đọc vạch nhiệt kế dưới 35°C chưa. Nếu cao hơn đạt được. Thân nhiệt bình 35°C , phải vẩy nó vài cái nữa. thường khoảng 37°C .

Đo thân nhiệt dưới nách: Nếu bệnh nhân bệnh nặng, thở hít khó khăn hoặc tuổi quá nhỏ, tốt nhất để nhiệt kế ở dưới nách để đo thân nhiệt. Như vậy tránh được sự nguy hiểm do bệnh nhân có thể làm vỡ nhiệt kế.

1. Rửa sạch nhiệt kế, lau khô và kiểm tra xem số đọc của cột thủy ngân có dưới 35°C không.

2. Đặt đầu quả cầu của nhiệt kế vào nách của bệnh nhân, để cánh tay của bệnh nhân khê co lên, đặt trước ngực để kẹp chặt lấy nhiệt kế.

3. Sau 5 phút lấy ra đọc trị số thân nhiệt.

4. Thân nhiệt đo được ở nách phải thấp hơn độ nửa độ C ($^{\circ}\text{C}$) so với đo dưới lưỡi.



B - NHỮNG BỆNH THƯỜNG GẶP

BỆNH TRỨNG CÁ

Trứng cá là bệnh ngoài da thường gặp nhất. Người mắc bệnh này nhiều nhất là nam nữ trong độ tuổi thanh xuân. Khi bệnh nhẹ có khi chỉ là những hạt trứng cá đầu đen và những vùng da mẩn nhỏ, nhưng bệnh nặng có khi mưng mủ, thậm chí trở thành u nang. Bệnh trứng cá có ảnh hưởng không tốt đến thẩm mỹ, vì vậy làm cho những bệnh nhân trẻ tuổi rất khổ sở.

Người hay mọc mụn trứng cá, tốt nhất nên thường xuyên dùng nước nóng, xà phòng hoặc thuốc tẩy rửa để lau rửa sạch

da. Đồng thời, phải lưu ý xem ăn những loại thực phẩm nào sẽ mọc thêm nhiều trứng cá, như sô-cô-la, quả vỏ cứng, kẹo, dầu mỡ v.v.... nên kiêng ăn những thứ đó.

Nếu tự mình chăm sóc lâu ngày vẫn không có kết quả, hoặc trứng cá đã chuyển thành u nang, hình thành những mụn sưng không đau đường kính khoảng 25mm thì phải đi khám bác sĩ.

NHỮNG ĐIỀU NGƯỜI MẮC BỆNH TRỨNG CÁ CẦN BIẾT

- Hàng ngày nên phơi nắng nhiều, phơi nắng rất có ích.
- Có thể dùng loại thuốc đặc trị bệnh trứng cá mua trên thị trường.
- Nếu xuất hiện u nang, phải đi ngay bệnh viện khám bệnh, không được tự điều trị, tránh để lại sẹo.
- Tự chăm sóc nếu thấy không kết quả, hoặc rửa ráy mà gây nên phản ứng da, cũng phải đến bệnh viện khám.
- Không nên để tóc dài, phủ trán hoặc rử xuống mặt, những chỗ đó dễ mọc trứng cá. Nên năng gội đầu.
- Tránh sử dụng đồ mỹ phẩm có chất dầu mỡ. Nếu không thể không trang điểm, nên dùng đồ mỹ phẩm không mỡ, tốt nhất là xin bác sĩ lời khuyên.
- Không nên nặn trứng cá, khi điều trị bệnh không được nóng vội, phải từ từ, có khi phải điều trị vài tuần thậm chí vài tháng mới thấy kết quả.

TRẬT KHỚP XƯƠNG MẮT CÁ CHÂN

Khớp xương mắt cá chân là nơi dễ bị trật khớp. Đi bộ, chạy bộ hoặc từ chỗ cao nhảy xuống đều dễ bị trật khớp mắt cá chân. Trật khớp mắt cá chân gây nên đau đớn và sưng tấy.

Những triệu chứng của bệnh khớp nghiêm trọng rất giống với gãy xương, hai loại này rất khó phân biệt. Nếu nghi bị gãy xương, bản thân người bệnh lại không thể đứng bằng

chân của mình, thì cần phải xử lý theo trường hợp bị gãy xương. Khẩn cấp đưa người bệnh đi bệnh viện khám và điều trị, hoặc gọi cấp cứu đưa đi.

VIÊM RUỘT THỪA

Vùng bụng đau có thể là điều báo trước của bệnh đau ruột thừa. Nếu không điều trị, triệu chứng viêm có thể tiêu tan, nhưng sau này sẽ tái phát, sẽ trở thành đau ruột thừa mãn tính.

Nếu là đau ruột thừa cấp tính, thì cơn đau càng ngày càng nghiêm trọng và chuyển dời xuống vùng bụng dưới bên phải. Vì vậy, phải sớm đi bệnh viện để bác sĩ khám và chữa bệnh.

Các triệu chứng của bệnh đau ruột thừa có thể xuất hiện trước sau trong vòng 40 đến 80 tiếng đồng hồ. Vì triệu chứng của nó biến đổi vô cùng, nên thường rất khó chẩn đoán.

Nếu như bệnh nhân đau bụng dữ dội, hoặc kéo dài không giảm, hoặc đau quá không sao ngủ được, thì phải lập tức tìm bác sĩ khám ngay. Phàm là đau bụng kéo dài từ 4 giờ trở lên đều phải đi bệnh viện khám ngay, không nên chậm trễ.

BỆNH THỞ KHÒ KHÈ

Bệnh thở khô khè thường có tính di truyền, một loại trong đó có khả năng liên quan đến bệnh Éch-dê-ma (một loại bệnh viêm da).

Bệnh thở khô khè có thể phát bệnh từ thuở nhỏ hoặc trong thời kỳ tuổi thanh xuân, và thường là kế tiếp bệnh sốt ngày mùa. Bệnh thở khô khè cũng có thể đột phát vào tuổi già, gọi là bệnh thở khô khè phát chậm. Bệnh thở khô khè có liên quan đến việc bị viêm nhiễm ở phần ngực. Viêm nhánh phế quản cũng có thể có hiện tượng thở có tiếng kêu khô khè, tốt nhất nên kịp thời mời bác sĩ đến khám.

Triệu chứng: Ho, thở hít khó khăn, kèm theo có tiếng khô khè, thở ra khó hơn hít vào. Có một số người khi bệnh xuất hiện mặt tím tái lại. Đối với trẻ nhỏ thì ho liên tục kéo dài suốt đêm, đó có thể là triệu chứng duy nhất của thở khô khè. Khi hít hơi vào ngực dưới thót lại, tình hình này xuất hiện ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ là rõ nhất.

Nguyên nhân hình thành: Đường hô hấp bị viêm nhiễm, dẫn đến nhánh phế quản bị viêm. Bị dị ứng đối với một số vật chất nào đó, thí dụ như gặp bụi bặm, ve (một loại bọ) trong nhà, lông động vật, phấn hoa và thực phẩm v.v... Trẻ nhỏ thường phát bệnh vào buổi chiều. Có một số người do lo nghĩ hoặc phấn chấn quá mức cũng bị.

Phương pháp chăm sóc: Trẻ nhỏ lần đầu bị thở khô khè phải báo cho bác sĩ. Trẻ em bị bệnh và người nhà cần phải thích ứng (quen) với các tình huống bệnh thở khô khè tái phát liên tục. Người nhà và bác sĩ có thể thường xuyên ở bên cạnh giúp đỡ, chăm sóc.

Những điều người mắc bệnh thở khô khè cần biết:

- Người bệnh hàng ngày phải ghi lại thời gian và nguyên nhân phát bệnh, để giúp cho bác sĩ căn cứ vào bệnh tình cụ thể mà điều trị đúng bệnh.

- Người bệnh phải tự tìm hiểu xem mình bị dị ứng với cái gì, và không được giấu giếm. Nếu có việc gì khiến mình cảm thấy khó chịu, thí dụ như mùi thuốc lá chẳng hạn, đừng ngại nói thẳng.

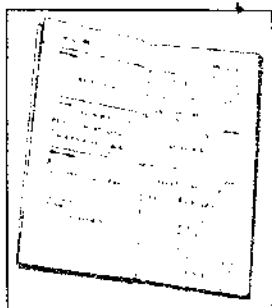
- Luôn mang theo thuốc chữa bệnh thở khô khè bên người để tạo tâm lý yên tâm, giảm bớt khả năng phát bệnh.

- Nên làm việc, nghỉ ngơi có điều độ, bảo đảm ngủ đầy đủ.

- Tránh biến động tinh thần.

- Không được hút thuốc, cũng không được đi vào chỗ bụi bặm và có khói thuốc lá.

- Phải rèn luyện thân thể cho tốt, tùy theo tình hình sức khỏe mà tập luyện. Bơi lội là môn thể thao có tăng lượng hoạt động của phổi, còn giúp ích cho việc khống chế hô hấp. Nên bơi ở bể bơi, vì trong bể bơi thường không có phấn hoa và bụi bặm.



- Nên tránh các tác nhân có thể gây kích thích như: thảm sàn, rèm cửa sổ dày và các đồ dùng dễ bám bụi bẩn ở trong buồng ngủ. Các loại thảm lông, gối lông vũ v.v... cũng không nên dùng. Trong phòng và trên đệm giường hàng ngày cần dùng máy hút bụi quét dọn bụi bặm.

- Khi trẻ em mắc phải bệnh thở khô khè, không nên quá căng thẳng, cản trở chúng làm những việc chúng thích. vì điều đó chỉ có thể làm bệnh tăng thêm. Cũng không nên cho là không có việc gì xảy ra, đến nỗi thiếu chú ý làm cho bệnh tình của trẻ nặng thêm mà không biết.

- Trong nhà nếu có trẻ nhỏ mắc bệnh thở khô khè, không nên nuôi các con vật cảnh có lông như mèo, chó, chim để tránh gây kích thích. Nếu đã có nuôi những con vật cảnh đó, thì cứ để lại, trẻ nhỏ khi mất đi vật cảnh, bệnh tình có thể nặng thêm. Trong nhà nuôi cá là hợp nhất.

HÔI MỒM

Bệnh hôi mồm thường do răng và lợi không sạch gây nên, tuy bệnh này không nguy hại cho sức khỏe, nhưng khiến người ta rất ghét. Tốt nhất nên đánh răng sau mỗi lần ăn cơm, dùng tăm hoặc dây nha khoa để xỉa răng. Trong quá trình đánh răng, răng bị chảy máu, như vậy chứng tỏ đã bị viêm nhiễm, sẽ gây nên hôi mồm. Nếu liên tục mấy ngày dùng tăm gây chảy máu, thì nên đi viện nhờ bác sĩ khám chữa bệnh.

Nguyên nhân khác: Bệnh hôi mồm cũng có thể do nhánh phế quản hoặc họng mũi bị viêm gây nên. chỉ cần chữa khỏi bệnh là bệnh hôi mồm sẽ hết. Những người hay hôi mồm cần phải kiêng ăn tỏi, hành tây v.v... là những thức ăn có mùi nặng.

Táo bón thường không thể gây nên hôi mồm.

SUNG MẮT

Khoang mắt bị ngoại lực va chạm mạnh, phần da xung quanh bị ứ bầm máu sưng tấy. Vì chung quanh mắt có nhiều mạch máu, da lại tương đối mỏng nên nếu bị va đập mạnh rất dễ bị xuất huyết.

1. Phải chườm lạnh mắt, để tiêu sưng giảm đau.

2. Chườm lạnh mắt ít nhất là 30 phút, nếu vật chườm lạnh đã hết lạnh thì phải thay cái khác.

3. Nhanh chóng đưa bệnh nhân đến bác sĩ, để kiểm tra nhãn cầu xem có bị tổn hại nghiêm trọng gì không, xương sọ có bị nứt vỡ không. Vì nếu bị va đập mạnh, nhãn cầu có thể bị tổn hại, xương sọ cũng có thể bị nứt.

Không được đắp thịt bò sống lên mắt vì không hề có chút hiệu quả gì.

MỤN NƯỚC

Vi-rút mụn nước tàng ẩn trong tế bào thần kinh cảm giác, có khi vài năm vẫn chưa phát bệnh, nhưng dễ bị kích thích, ví dụ như bị bệnh (thí dụ bị cảm mạo), thần kinh căng thẳng, bị nhiễm lạnh, say nắng v.v... đều có thể làm cho hoạt động trở lại, gây nên mụn nước.

Khi trẻ em mắc phải bệnh mụn nước, hoặc là mụn nước mọc ở gần vùng mắt, phải mời bác sĩ khám và điều trị. Nếu nhiều lần tái phát, chứng tỏ có thể còn tiềm ẩn những bệnh khác, hoặc là do phản ứng với thuốc.

Khi bị mụn nước, không được dùng tay gãi, càng không được dùng tay tiếp xúc phần mắt, vì trong mụn nước có rất nhiều vi - rút, rất dễ lây bệnh.

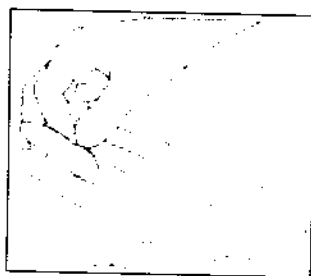
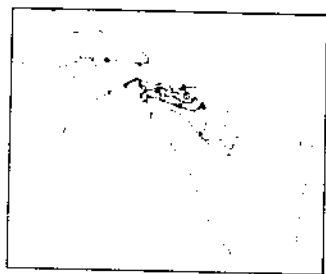
Thời gian đau, khó chịu có thể kéo dài từ 7 đến 10 ngày. Mụn loét có thể khỏi trong vòng 3 tuần. Người hay mắc bệnh mụn nước nên hoạt động dưới ánh nắng, có thể bôi ít kem chống say nắng.

Phương pháp chăm sóc: Người trong xoang miệng mọc mụn nước có thể dùng nước (thuốc) súc miệng thường xuyên, uống nước đá; còn nếu môi bị nẻ, có thể bôi kem (sữa) làm nhuận da.

Khi mụn nước ở trên da trừ phi da ngoài (biểu bì) phải băng chặt gây nên sự khó chịu ra, còn thì không nên cố ý làm vỡ mụn nước, vì miệng mụn dễ viêm nhiễm. Mụn nước dù có bị xuyên thủng hay không, thông thường trong một tuần sẽ khỏi.

Nếu quyết định phải làm vỡ mụn nước, cần phải tiến hành các bước sau đây:

1. Tẩy rửa sạch chỗ mụn nước và hai tay, như vậy khi xuyên thủng phá vỡ mụn nước, miệng mụn không bị nhiễm vi khuẩn.



2. Đem một chiếc kim hơ trên ngọn lửa để tiêu độc, để nguội trong giấy lát. Không cần lau muối trên đầu kim, không được sờ vào đầu kim.

3. Cầm kim đặt bằng trên da, khê chọc vào mụn nước, lực xuyên vào phải đều đặn, lấy móc mới đâm vào làm chuẩn.

4. Nhổ kim ra, rồi lại cắm vào từ cạnh khác của mụn nước.

5. Sau khi nhổ kim ra, dùng cục bông tiêu độc sạch khế ấn mụn nước, từ nặn nước ở trong mụn ra.

6. Lau sạch mụn nước, đẩy bông băng lên, dùng băng dính cố định.

Mụn nước bị vỡ: Nếu mụn nước bị vỡ, mà môi trường chung quanh sạch sẽ, nên để hở không nên băng lại, nhưng nếu có khả năng bị nhiễm bẩn, thì nên dùng vải băng lại.

Mời bác sĩ khám và chữa bệnh: Nếu mụn nước bị nhiễm trùng và gây sưng tấy, đau đớn, chung quanh bị viêm, hoặc trên người vô cớ xuất hiện mụn nước, đều phải đi bệnh viện khám bệnh. Mụn nước phát nhiều là triệu chứng của bệnh tật như thủy đậu, lở loét v.v...

Dự phòng bệnh mụn nước như thế nào?

- Khi nấu cơm hoặc là quần áo cần phải hết sức cẩn thận. Thí dụ, không ít người khi lấy thực phẩm đã nướng chín từ lò nướng ra, khi đóng cửa lò lại bị bỏng cánh tay.

- Khi làm công việc nặng nhọc phải đeo găng tay phòng hộ.

- Phải mua giày vừa chân, để trong thời gian ngắn đã có thể quen.

- Khi đi xa ra ngoại thành, phải đi ủng hoặc giày thích hợp vừa chân, và đi hai đôi tất, để tránh gây ma sát phần chân tạo nên mụn nước. Có thể đi một đôi tất sợi bông mỏng trước, rồi đi một đôi tất bao ngoài bằng lông cừu tương đối dày, rồi mới đi giày.

HÔI NÁCH

Nguyên nhân chủ yếu gây hôi nách là ra mồ hôi. Nước mồ hôi trên cơ thể không có mùi, hơn nữa có thể nhanh chóng

bay hơi. Tạo thành mùi hôi nách chính là vi khuẩn. Vi khuẩn thường sinh sôi nảy nở ở những nơi mồ hôi không thể bay hơi nhanh như ở nách, ở chân, và ở bẹn v.v... Ở những nơi đó thường sinh ra mùi hôi khiến người ta không thích. Phương pháp tốt nhất làm giảm mùi hôi nách là phải tắm rửa hàng ngày, nếu thấy cần thiết có thể tắm số lần tắm.

Năng giặt quần áo, năng thay quần áo lót, ít nhất mỗi ngày một lần. Có thể chọn dùng chất liệu áo bằng sợi thiên nhiên, vì nó thông hơi tốt hơn sợi nhân tạo, có thể không chế vi khuẩn sinh sôi nảy nở.

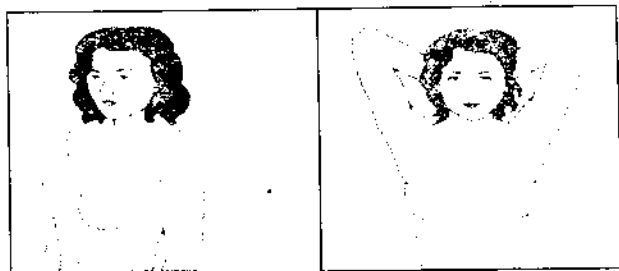
Nếu những biện pháp này vẫn không có kết quả, có thể sử dụng thuốc khử mùi hôi có chứa chất sát trùng hoặc chất chống mồ hôi. Hễ phát hiện da có triệu chứng không thích hợp, phải lập tức dùng dùng ngay.

UNG THƯ VÚ: TỰ KIỂM TRA

Để có thể phát hiện sớm nhất triệu chứng của bệnh ung thư vú, mỗi người phụ nữ đều phải định kỳ tự kiểm tra bầu vú hàng tháng. Đối với phụ nữ còn hành kinh thì khi hết kinh hàng tháng phải lập tức kiểm tra ngay, đối với phụ nữ tắt kinh thì có thể kiểm tra vào ngày đầu hàng tháng. Kiểm tra phải toàn diện, tỉ mỉ, có thời gian đầy đủ.

Khi kiểm tra định kỳ phải hết sức chú ý những hiện tượng dưới đây: Trong bầu vú có cục sưng và phạm vi cục sưng không, độ to nhỏ và hình dạng của bầu vú có gì khác thường không, tĩnh mạch có bị nổi rõ không v.v... Nếu có hình dạng khác thường phần lớn không liên quan đến ung thư vú, nhưng để cẩn thận, hễ khi có phát hiện gì mới lạ, nên mời bác sĩ đến kiểm tra kỹ càng.

Kiểm tra để tìm các trạng thái khác thường.



1. Cởi áo trong ra, đứng thẳng trước gương thử quần áo. Quan sát kỹ xem độ to nhỏ và hình dạng bầu vú hai bên, xem xem có chỗ nào khác thường không. Nếu có, thì cho bác sĩ biết để tiến hành kiểm tra tỉ mỉ.

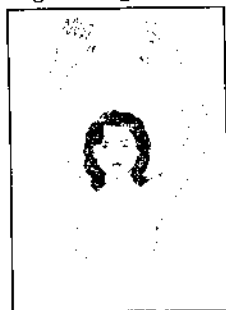
Sau này mỗi khi tự kiểm tra, lưu ý xem hai vú có chỗ nào biến đổi khác thường hoặc sai lệch không, thí dụ như sưng tấy hoặc da đổi màu v.v...

3. Hai tay giơ cao khỏi đầu, như vậy có thể quan sát rõ xem nội trong một tháng nay vú có gì biến đổi không, hai vú có bằng nhau không? Lúc này còn phải lưu ý xem ở vú và đầu vú có chỗ nào mẩn da khác thường không, và tĩnh mạch hai vú có nổi rõ gì khác thường không?

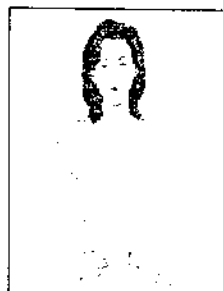
4. Hai tay chống eo, dùng sức đẩy mạnh vào trong, một mặt đẩy (ấn) một mặt quan sát kỹ đầu vú. Động tác này giúp ích cho việc phát hiện xem da bầu vú

2. Đưa hai tay nhẹ nhàng để ra sau đầu, như vậy có thể xem rõ hơn hình dạng và độ to nhỏ của hai vú có gì khác lạ không. Sau đó quay nghiêng lại kiểm tra tỉ mỉ.

Tiếp đó kiểm tra đầu vú, xem xem có hiện tượng lõm ra quá đáng lên phía trên hay ra ngoài không; quan sát kỹ đầu vú mỗi bên, kiểm tra xem có hiện tượng xuất huyết hoặc thấm ra chất lỏng không?



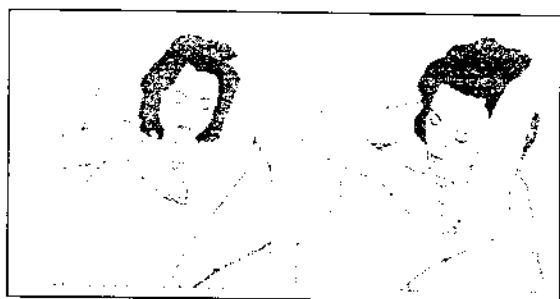
có bị nhăn không, hoặc đầu vú có hiện tượng bị lõm vào không? Đỡ hai đầu vú lên, kiểm tra xem da phía dưới đầu vú, có bị nhăn không?



Xoa nắn tìm những hiện tượng khác thường: Có thể tự mình dùng tay xoa nắn, kiểm tra xem bầu vú có cục sưng không. Trước hết, nằm thẳng trên mặt phẳng cứng, đầu đặt lên gối. Sau đó dùng ba ngón tay ở giữa khớp lại duỗi bằng ra, xoa nắn bầu vú, khi sờ nên hơi dùng sức, ấn khẽ các mô bầu vú vào thành ngực.

1. Trước khi sờ nắn vùng phụ cận đầu vú, một cánh tay khác đặt bằng bên người. Dùng động tác quay tròn xung quanh đầu vú sờ nắn một lượt.

2. Sờ nắn phần đáy bầu vú, sau đó sờ nắn cạnh ngoài bầu vú.



3. Để một cánh tay quạt lên đỉnh đầu, dùng một tay khác kiểm tra lại toàn bộ bầu vú một lần nữa dựa theo các bước như trên.

4. Dùng tay sờ nắn toàn bộ một lần từ vùng bầu vú tới nách. Tiếp đó đổi vế sang bầu vú kia cũng kiểm tra kỹ như trên.

Ứ MÁU CHỖ BỊ THƯƠNG

Ở chỗ ứ máu do bị thương phải tiến hành chườm lạnh, nó giúp ích cho việc tiêu sưng. Khi xuất hiện ứ máu do bị

thương, phải tiến hành chườm lạnh ngay, ít nhất phải chườm trong 30 phút. cũng có thể để chỗ bị ứ máu vào dưới vòi nước máy, dùng nước lạnh xối rửa. Nếu phần đùi bị thương ứ máu, thì để người bệnh nằm xuống, và dùng gối kê cao phần đùi. Nếu trên thân người bị thương ứ máu, thì để người bệnh nằm xuống, đầu và hai vai kê lên chiếc gối.

Nếu có những trường hợp dưới đây, thì phải đi viện cho bác sĩ khám:

- Đau dữ dội, hoặc sau 24 giờ mà cử động ở chỗ bị ứ máu vẫn khó khăn.

- Trên người tự dưng xuất hiện hiện tượng ứ máu.

Chườm lạnh như thế nào?

Cho những cục nước đá vào trong túi ni lông, buộc miệng túi lại, rồi dùng búa hoặc một chiếc nồi (xoong) đáy bằng đập vụn những cục đá trong túi, sau đó dùng vải gói túi đá lại, chườm lên chỗ bị thương. Nếu không có cục nước đá cũng có thể dùng một túi nước đá thay thế.

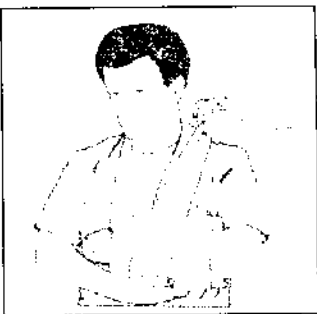
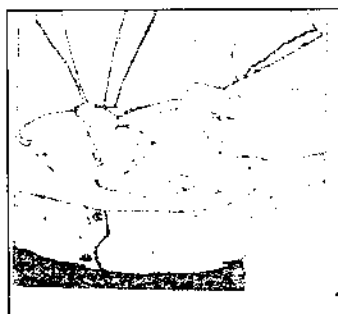


Một phương pháp khác: cũng có thể dùng nước lạnh (nếu dùng nước đóng băng càng tốt) dấm ướt chiếc khăn mặt bông nhỏ, sau đó vắt khô và đắp lên vết thương.

Cách chăm sóc vết thương ứ máu ở cánh tay

1. Để bệnh nhân ở tư thế thoải mái nhất, trước và trong thời gian chăm sóc cho bệnh nhân đỡ lấy chỗ bị thương. Như vậy có thể có giảm bớt lượng xuất huyết ở các mô.





2. Lập tức chườm lạnh. Nếu có nhu cầu, dùng băng đàn hồi cố định bông băng.

3. Dùng dải băng treo cánh tay bị thương trong nửa giờ, có ích cho việc tiêu sưng.

ĐAU NGỰC

Đau ngực, có loại liên quan rõ rệt đến hô hấp, cũng có loại không liên quan đến hô hấp. Cần phải phân biệt tình hình khác nhau mà xử lý.

Đau ngực có liên quan đến hô hấp: Đau ngực khi thở hít thì có thể là ở phần phổi hoặc phần màng phổi, xương mỏ ác, cơ bắp ngực, da trước ngực có vấn đề. Người bệnh do đau ngực nên việc thở hít trở thành ngán gáp, và nhịp thở thường rất nhanh, thường kèm theo ho.

Nếu như có những tình hình dưới đây thì phải nhanh chóng đi viện khám bệnh:

- Đau ngực dữ dội.
- Thở hít khó khăn.
- Sốt cao.
- Trong đờm có lẫn máu.

Đau ngực không liên quan đến hô hấp: Nếu đau ngực không liên quan đến hô hấp, có thể có liên quan đến lao động chân tay và ăn uống.

Sau khi lao động chân tay nếu xuất hiện đau ngực, thông thường có cảm giác bị áp lực đè nén, và có thể tiến

triển đến phần gáy, vai hay cánh tay, sau khi nghỉ ngơi cơn đau lập tức dịu đi. Trường hợp này thông thường là triệu chứng của bệnh tim, gọi là đau thắt tim.

Nếu đau ngực xuất hiện sau khi ăn, thì có thể là hệ thống tiêu hoá có vấn đề, như tiêu hoá không tốt, viêm loét tá tràng v.v...

Nếu có những trường hợp dưới đây, phải lập tức đi viện khám bệnh ngay:

- Da trắng nhợt, ra mồ hôi.
- Nghi bị bệnh tim.
- Sau khi nghỉ ngơi một giờ, cơn đau vẫn chưa giảm.
- Nếu là tiêu hoá không tốt, có thể ngồi nghỉ ngơi, uống liều thuốc giải axit thích hợp, hoặc uống một cốc nước sôi pha với nửa thìa trà thuốc natricacbonat.

THỦY ĐẬU

Thủy đậu lúc mới phát, ở ngực và lưng người bệnh xuất hiện những đám da mẩn rất ngứa, sau đó lan dần tứ chi, mặt và đầu. Người bệnh mới đầu thấy xuất hiện những điểm đỏ lồi lên, rồi hình thành mụn nước, sau đó mụn nước vỡ loét hoặc khô quắt, khô dết, đóng vảy. Vết da mẩn trong vòng độ 4 ngày.

Người bệnh sẽ sốt nhẹ, liên trong 3, 4 ngày cảm thấy khó chịu. Đại khái từ lúc 4 ngày, trước khi xuất hiện mẩn ngứa da đến thời gian toàn bộ mụn nước đóng vảy, là thời gian ủ bệnh, trong người bệnh nhân tàng ẩn vi rút, sẽ lây truyền cho người khác. Sau khi đóng vảy độ 14 ngày thì sẽ bong vảy. Đã bị một lần thủy đậu là có thể suốt đời miễn dịch.

Phương pháp chăm sóc: Thường thì không phải đi khám bác sĩ, ở nhà chăm sóc có thể tự khỏi. Mỗi ngày tắm gội một lần, sau khi tắm lau khô nhẹ nhàng cơ thể. Dùng cục bông chấm thuốc sữa lư cam thạch bôi lên chỗ mụn, mỗi ngày hai lần, có thể giảm bớt ngứa ở chỗ mẩn da. Không được nặn

thủy đậu, nếu không sẽ để lại những đốm vùng nhỏ. Phải uống nhiều nước. Nếu người bệnh ăn uống kém, không cần phải ép ăn. Nên nghỉ ngơi nhiều. Uống thuốc giảm đau như thuốc hạ nhiệt giảm đau theo liều lượng quy định là có thể bớt sốt và cảm thấy dễ chịu.

Không cần cách ly trẻ mắc bệnh với trẻ em trong nhà, vì trẻ mắc bệnh trong thời gian ủ bệnh đã có thể lây bệnh cho trẻ khác rồi, và lại bị thủy đậu vào lúc tuổi nhỏ vẫn tốt hơn sau khi trưởng thành mới bị. Những trẻ đang bị bệnh nặng không được tiếp xúc với người mắc bệnh thủy đậu.

- Không chỉ trên mí mắt mà mắt cũng đã xuất hiện thủy đậu.

- Từ mẩn da viêm nhiễm thành viêm.

Trẻ nhỏ chưa đầy 6 tháng và phụ nữ có thai thời kỳ cuối phải tránh bị lây truyền bệnh. Nếu trước khi đẻ mấy ngày bị bệnh thủy đậu, thì trẻ sơ sinh cũng có thể bị nhiễm.

Người già phải tránh bị lây bệnh, nếu không sẽ mắc phải bệnh mụn nước thành dải dài, không những đau, mà lại kéo dài không khỏi.

Lúc nào cần đi khám bệnh?

Nếu gặp những trường hợp dưới đây thì phải đi khám bệnh:

- Sốt cao, nôn mửa hoặc ho dữ dội.

- Trạng thái tinh thần của bệnh nhân có chút thay đổi, hoặc đầu đau dữ dội, hoặc tinh thần rối loạn.

CẢM MẠO

Cảm mạo là do lây nhiễm vi-rút gây nên. Bị phong hàn hay làm ướt thân thể không thể trực tiếp gây nên cảm mạo, còn nếu như mắc bệnh mãn tính, người mệt mỏi, tinh thần chịu áp lực hoặc bị uất ức ảm ức cái gì đó, sức đề kháng của cơ thể yếu đi, và như vậy rất dễ bị lây nhiễm, dẫn đến cảm mạo.

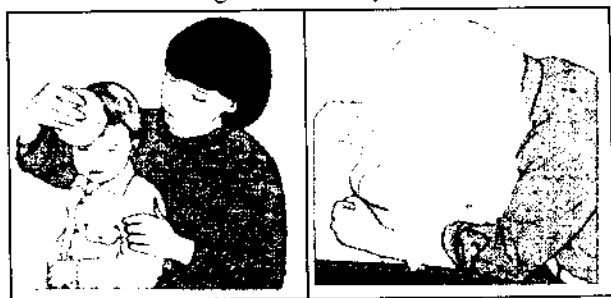
Chăm sóc theo phương pháp dưới đây có ích cho việc giảm nhẹ các triệu chứng:

- Cho người bệnh uống đúng liều lượng thuốc hạ nhiệt giảm đau để hạ thân nhiệt. Người bệnh tuy rằng cảm thấy bị lạnh, nhưng trên thực tế có thể đang phát sốt.

- Người bệnh không được mặc quá nhiều quần áo, hoặc đắp nhiều chăn, nhiệt độ trong buồng không được cao quá. Trẻ nhỏ càng sốt cao, gian phòng càng phải ẩm áp để chịu, và trẻ nhỏ chỉ được mặc ít quần áo.

- Uống nhiều nước, nhất là đồ uống lạnh, để bổ sung số nước bị mất và giúp làm giảm thân nhiệt. Nếu ăn ít thực phẩm cũng không sao, nhưng nếu bị mất quá nhiều nước sẽ cảm thấy khó chịu. Trẻ sơ sinh mắc bệnh mà mất quá nhiều nước thì có thể rất nguy hiểm. Vì vậy, ngoài thời gian cho bú ra cho trẻ sơ sinh uống nhiều nước hoặc nước hoa quả loãng, làm cho trẻ trong vòng 24 giờ đồng hồ ít nhất đi giải 3 lần.

- Chất nước đường làm nhuận họng và thuốc ho có thể làm giảm nhẹ triệu chứng, ho khan và ngứa họng. Nếu đang uống thuốc khác, nên hỏi bác sĩ hoặc dược sĩ xem có thể uống đồng thời với nước đường làm nhuận họng và thuốc cầm ho không. Có một số thuốc tăng cường tác dụng của cồn, nếu đã uống rượu lại uống cả thuốc mà lái xe thì càng dễ chuốc vạ vào thân.



- Dùng nước ấm lau mặt và tay, thậm chí có thể lau

- Hít hơi nước bốc hơi (xông) sẽ có tác dụng lớn. Nhưng nếu

toàn thân cho trẻ em, có dùng nước sôi để làm hơi nước thể làm giảm thân nhiệt. cho trẻ nhỏ hít thì phải hết sức cẩn thận, để phòng bị bỏng.

- Không được hút thuốc, và phải tránh màn khói thuốc lá.

- Không nên dùng thuốc nhỏ mũi, những loại thuốc này tuy có công dụng làm dịu cơn đau tắc mũi tạm thời, nhưng sau khi hết hiệu lực thuốc, thì cơn tắc mũi có thể càng nghiêm trọng hơn.

- Nên đi tản bộ ở những nơi không khí trong lành, có thể sẽ giảm bớt triệu chứng của bệnh.

- Nên ngủ nhiều hoặc nghỉ ngơi trên giường nhiều, có ích cho việc khôi phục sức khỏe.

CHẤN THƯƠNG NÃO

Khi đầu bị đánh (xung kích) hoặc khi từ chỗ cao ngã xuống thì dù chân tiếp đất trước não vẫn có thể bị rung động và rối loạn, gây nên bệnh rung động não. Lúc đó người bệnh thường bị hôn mê tạm thời, do thời gian quá ngắn, người bệnh không thể phát hiện được.

Thời gian hôn mê cực ngắn, khi người bệnh tỉnh lại sẽ cảm thấy buồn nôn và nôn mửa, có thể không nhớ được những sự việc đã xảy ra.

Nếu người bệnh tồn tại những triệu chứng trên hoặc bị hôn mê, nên đưa đi bệnh viện cho bác sĩ khám bệnh. Không được để cho bệnh nhân lái xe hoặc uống rượu.

TÁO BÓN

Trẻ em một tuần không đi đại tiện chuyện đó không có gì lạ, nếu người lớn vài hôm không đi, sẽ dẫn đến đi đại tiện khó khăn, đó chính là táo bón. Những hiện tượng thiếu vận động, ăn uống không thoả đáng, tinh thần căng thẳng đều có thể dẫn đến táo bón.

- Đi bộ, chạy chậm, bơi lội có thể kích thích cơ bắp đại tràng.
- Ăn nhiều lương thực thô, thí dụ cám lúa mì, bánh bao, rau xanh, hoa quả, quả khô v.v... có lợi cho việc bài tiết phân.
- Uống nhiều nước, nước quả và sữa bò.
- Người bệnh cũng có thể uống thuốc nhuận tràng nhẹ để kích thích đại tràng, nhưng hễ đi đồng trở lại bình thường thì phải dừng uống ngay.
- Nếu cho rằng táo bón là do tinh thần căng thẳng gây nên, hoặc táo bón vượt quá hai tuần lễ, thì phải đi khám bác sĩ.

CO GIẬT

Bắp thịt đột nhiên bị co giật gây đau đớn, tục gọi là rút gân, là do những nguyên nhân dưới đây gây nên:

- Bị lạnh trong hoặc sau khi vận động.
- Khi vận động các động tác cơ bắp không phối hợp nhịp nhàng với nhau.
- Ra mồ hôi nhiều, nôn mửa hoặc sau khi đi lỏng chất muối trong cơ thể giảm đi.
- Có khi lúc ngủ cũng tự nhiên bị co giật.

Giảm nhẹ đau đớn: Người bệnh tự kéo bắp thịt chỗ đau sẽ có thể giảm nhẹ mức độ co giật, nếu có người giúp sức nhẹ nhàng kéo thẳng ra thì càng tốt.

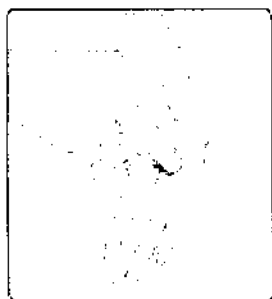


BỊ THƯƠNG DO BỊ CỬA

Khi bị cửa nhẹ, trù phi miệng vết thương bị viêm hoặc do những vật gây thương tích bẩn thỉu, ô uế, hoen rỉ làm người bị thương dễ nhiễm trùng ra, thông thường không cần phải đi bệnh viện khám. Có thể căn cứ vào lượng máu mất và diện tích miệng vết thương để phán đoán tình thế có nghiêm trọng hay không. Đối với những vết thương do đâm hay chọc diện tích vết thương nhỏ miệng vết thương nhỏ, mất máu không nhiều, nhưng thực tế thương thế rất nặng. Nếu người bị thương xuất huyết nhiều, phải đưa đi bệnh viện khám.

1. Khi chăm sóc đối với vết thương bị cửa nhẹ, trước hết dùng một miếng vải sạch khô đắp vào miệng vết thương để cầm máu.

2. Dùng bông chấm nước xà phòng ấm hoặc nước thuốc tiêu độc với nồng độ vừa phải để rửa phần da xung quanh miệng vết thương. Phải lau chùi từ trong ra ngoài, không được để nước xà phòng hoặc nước thuốc chảy vào trong miệng vết thương. Khi bông bẩn rồi thì thay bông sạch.



3. Dùng bông mới lau khô xung quanh miệng vết thương, dán băng dính hoặc dùng băng buộc lại.

GÀU TRÊN DA ĐẦU

Người ở bất cứ lứa tuổi nào đều có thể sinh ra gàu trên da đầu, thanh niên lại càng dễ mắc. Nguyên nhân sinh ra gàu có liên quan đến việc tiết ra quá nhiều chất dầu mỡ trên da đầu. Bất luận là da đầu thuộc loại da khô hay là da dầu đều có khả năng sinh ra gàu.

Nguyên nhân sinh ra gầu trên da đầu đến nay còn chưa rõ, cho nên gầu trên da đầu chưa thể trị tận gốc, mà mới chỉ có thể dùng một số biện pháp ức chế. Nếu như gầu không nhiều lắm thì mỗi tuần dùng dầu gội đầu hai lần là đủ. Nếu gầu quá nhiều thì có thể sử dụng loại dầu gội đầu có chứa loại axit salixylic, khi sử dụng phải tuân theo đúng chỉ dẫn trong bản thuyết minh sản phẩm.

Nếu như dùng thuốc sau vài tuần vẫn không thấy có chuyển biến thì phải đi bệnh viện nhờ bác sĩ khám. Bác sĩ sẽ chẩn đoán xem gầu trên da đầu có phải là do bệnh êczêma hay viêm da gây nên không, và sẽ cho cách chữa thích hợp.

ĐAU TAI

Tai bị đau dữ dội, nhất là trẻ em đau tai, là hiện tượng tai bị viêm nhiễm. Trẻ em dưới 10 tuổi tai giữa bị viêm là chuyện thường thấy. Bệnh thường phát về mùa đông, thường thấy kèm theo cảm mạo. Trẻ em bị đau tai thường sẽ khóc quấy.

Để cho người bệnh nghỉ ngơi, uống thuốc giảm đau để giảm nhẹ đau đớn. Uống đồ uống lạnh có ích cho việc giảm thân nhiệt và bổ sung lượng nước bị tiêu hao do bị sốt. Không được cho bất cứ thứ gì vào tai để kiểm tra, cũng không được mua các loại thuốc pha chế sẵn để nhỏ tai.

Lúc nào thì đi bệnh viện khám:

1. Sau khi uống thuốc giảm đau, tai đau vẫn không thuyên giảm.
2. Trẻ nhỏ mắc bệnh bị sốt, khóc quấy không ngừng.
3. Từ trong tai có chất nước chảy ra.

BỊ THƯƠNG PHẦN MẮT

Nguyên nhân gây bị thương ở mắt là do các vật thể nhỏ như hạt cát, hạt bụi, lông mi v.v... bay vào mắt, dính vào nhãn cầu hoặc mí mắt trên mà gây nên.

Đeo kính áp tròng không đúng cách cũng sẽ làm mắt bị thương. Nếu không lấy được kính áp tròng ra thì phải đi viện nhờ bác sĩ khám, không được cố lấy, để tránh làm bị thương mắt.

Lấy hạt cát nhỏ trong mắt bằng cách lau rửa:

1. Bảo người bệnh đừng dụi mắt. Để mắt bệnh nhân quay về chỗ có ánh sáng, nhẹ nhàng vành mí mắt trên dưới ra, bảo người bệnh quay còn người lên trên, xuống dưới, sang trái, sang phải, để tìm hạt cát.

2. Nếu đã nhìn thấy hạt cát mà không có cách nào rửa trôi nó ra thì phải làm như sau: Để đầu người bệnh nghiêng sang một bên, phía mắt đau hướng xuống, rồi cho vòi nước máy chậm chậm chảy xuống hoặc dùng bình nước từ từ đổ nước lạnh, nước ấm, để rửa mắt. Một biện pháp nữa là cho người bệnh chớp mắt trong nước.

3. Nếu như rửa nước không được, có thể lấy một góc mũi xoa sạch ướt để lau hạt cát đi.

Nếu vẫn vô hiệu, thì dùng khăn mũi xoa sạch đẩy lên mắt, nhẹ nhàng dùng băng vải cố định lại, sau đó đi mời bác sĩ nhãn khoa hoặc đưa đến bệnh viện gần nhất để khám và điều trị.



Phương pháp vành mí mắt trên:



1. Nếu hạt cát chạy vào cạnh trong của mí mắt, một tay dùng một que diêm tỳ lên cạnh ngoài trên mí mắt, còn tay kia kéo mí mắt, lật lên về hướng trên que diêm.

2. Dùng một góc khăn tay sạch ướt lau hạt cát đi. Rồi nhẹ nhàng lật mí mắt trở lại vị trí cũ. Nếu hạt cát bám vào trong mí mắt dưới cũng có thể dùng phương pháp đó để lấy hạt cát ra.

Mắt bị bỏng do hoá chất: Khi hoá chất bắn vào mắt, bất kể là thể lỏng hay thể cứng, đều có thể làm tổn thương nghiêm trọng mắt, cần phải lập tức dùng nước xối rửa đi.

Mắt có thể vì đau mà nhắm chặt lại, khi rửa phải kéo mí mắt ra.



1. Để đầu người bệnh nghiêng sang một bên, phía mắt đau quay xuống dưới, mở to mắt ra hoặc dùng tay kéo mí mắt, rồi dùng nước nóng nhẹ nhàng xối rửa ít nhất trong 10 phút.

2. Sau khi rửa hết hoá chất, lau khô mắt, dùng một miếng bông băng sạch đắp nhẹ lên mắt. Lập tức đưa bệnh nhân đến phòng cấp cứu của bệnh viện để khám và điều trị.

Khi vật nhọn đâm vào mắt: Vật thể đâm vào trong mắt như mảnh vụn thủy tinh... không được tự nhổ ra, để tránh dẫn đến tổn thất khó lường không thể sửa chữa được.

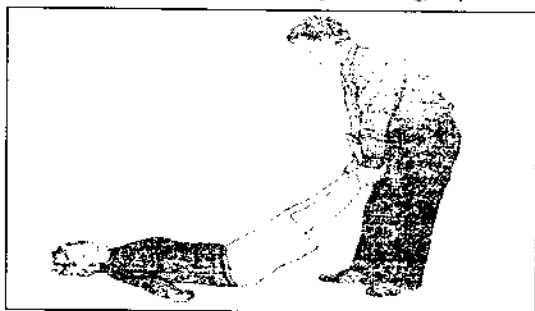
Gọi xe cấp cứu. Trước khi xe cấp cứu đến, dùng cốc giấy hoặc cốc nhựa chụp lấy mắt để bảo vệ mắt. sau đó dùng bông băng cố định lại. Còn mắt không bị thương cũng dùng bông băng băng lại, để tránh nhãn cầu chuyển động. Khi chờ đợi xe cấp cứu đến phải tranh thủ an ủi người bệnh.

·BỊ NGẮT

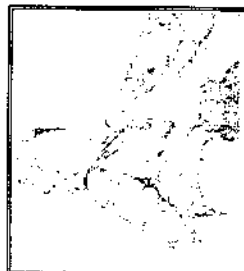
Nếu có người nói sắp bị ngất rồi, thì phải để họ ngồi xuống, nói lỏng quần áo những nơi như cổ, eo, đồng thời để đầu người bệnh gục lên đầu gối.

Nếu như người bệnh đã ngất thì phải bê hai chân người đó lên cao hơn đầu, để tăng tốc độ tuần hoàn máu ở não của bệnh nhân. Nếu thời gian ngất đã đạt vài giây, phải đặt thân thể người bệnh thành tư thế nằm.

1. Để người bệnh nằm ngửa, nâng hai chân người bệnh cho cao hơn đầu. Nắm lấy hai chân người bệnh hoặc gác lên trên ghế tựa, hoặc đặt lên trên một chồng đệm.



2. Nới rộng quần áo nơi cổ, ngực, eo của người bệnh để người bệnh hít được nhiều không khí trong lành. Nếu ở trong nhà thì phải mở tất cả cửa sổ; Nếu như ở ngoài nhà, không được để ánh nắng chiếu thẳng vào người bệnh.



3. Dù người bệnh rất nhanh tỉnh lại, vẫn phải để người bệnh nằm xuống hoặc ngồi xuống nghỉ ngơi vài phút.

4. Sau khi người bệnh tỉnh lại, cần phải kiểm tra xem lúc ngã có bị thương chỗ nào không, nếu khi bị ngã va phải đầu, có thể dẫn đến giập gãy xương sọ hoặc não rung động, phải đưa đi bệnh viện khám bệnh.

Nếu có gì nghi ngờ đối với tình hình người bệnh, phải mời nhân viên cứu hộ đến cứu chữa.

Không cho người bệnh ăn uống bất cứ thứ gì, chỉ khi người bệnh hoàn toàn tỉnh lại mới để họ hấp mấy ngụm nước lạnh.

Không để cho người bệnh uống rượu, vì cồn có thể làm chậm lại sự hoạt động cơ năng thân thể người bệnh, chỉ có hại không có lợi.

Trạng thái chủ yếu trước khi ngất:

1. Sắc mặt người bệnh biến thành trắng bạch hoặc tím tái, có thể xuất hiện hiện tượng nấc liên tục, đó là do sự thiếu ôxy của não.

2. Da ẩm lạnh.

3. Da mặt, cổ và hai tay đỏ mẩn hơi hạt.

Nguyên nhân ngất:

- Việc cung cấp máu cho não đột nhiên giảm đi, có khả năng do tinh thần bị kích thích dẫn đến tim đập chậm lại gây nên.

- Có thể do môi trường không khí vẫn đục nóng bức sẽ dẫn đến ngất.

- Do ăn không được hoặc kiêng ăn quá độ tạo nên tình trạng tụt đường huyết.

- Thời gian đứng bất động quá dài. Nếu khi cần đứng thời gian dài, để tránh bị ngất, có thể quay đi quay lại giữa gót chân và mắt cá chân, khe khẽ quay lắc.

- Có khi hiện tượng ngất là do một số vấn đề tương đối nghiêm trọng gây nên, thí dụ mắc bệnh hoặc bị thương v.v... Cần phải mời bác sĩ đến khám và điều trị.

CẢM CÚM

Cảm cúm khác với cảm mạo, người bệnh sẽ bị sốt cao. Những người bị bệnh tim, phổi mạn tính và bệnh đái đường hoặc người già từ 65 tuổi trở lên mắc bệnh cảm cúm sẽ có nguy hiểm đến tính mạng. Nếu trong nhà có những người mà mắc những bệnh kể trên đồng thời lại mắc cảm cúm, thì phải mời bác sĩ đến khám bệnh và điều trị.

Triệu chứng chủ yếu:

1. Đau đầu.
2. Bắp thịt đau buốt, eo lưng đau nhức.
3. Sốt cao, nhưng lại cảm thấy lạnh.
4. Đổ mồ hôi.
5. Toàn thân tê liệt.
6. Ho, đau nhức sau xương mả ác, khi ho càng đau hơn.
7. Chảy nước mũi, hắt xì hơi.

Phương pháp chăm sóc:

1. Để người bệnh nằm trên giường nghỉ ngơi.
2. Người bệnh phải uống nhiều nước, để bổ sung số nước bị mất do sốt.
3. Căn cứ theo liều lượng quy định ghi trên bao bì, cho người bệnh uống thuốc giảm đau.
4. Để giảm bớt ho và đau ngực, có thể uống một số thức uống có chanh cho thêm mật ong hoặc thuốc nước cầm ho.
5. Thông thường bệnh trạng kéo dài từ 3 đến 7 ngày, trong thời gian đó không được để người bệnh đi làm hoặc đi học, nếu không dễ bị viêm phổi, cũng dễ làm lây truyền cảm cúm sang người khác.

Thời gian kéo dài: Thời gian bệnh tình nghiêm trọng nhất thông thường là 2 đến 3 ngày, còn bắp thịt đau nhức, đau đầu, sốt có thể kéo dài một tuần. Tình trạng toàn thân mệt mỏi còn có thể kéo dài trong vài tuần, đồng thời còn có thể có một đoạn thời gian tinh thần sút kém.

Dự phòng cảm cúm: Cảm cúm phần lớn xuất hiện vào mùa đông. Những người trên 65 tuổi và những người mắc bệnh tim, phổi hay đái đường thường dễ bị mắc bệnh cảm cúm. Để đề phòng trước, nên tiến hành tiêm miễn dịch từ tháng 9, tháng 10. Nhưng nếu năm đó truyền nhiễm loại vi-rút mới, thì liệu tiêm miễn dịch đó cũng có thể không hiệu quả.

NGỘ ĐỘC THỰC PHẨM

Khi ăn phải thực phẩm không sạch, trong vòng từ 2 đến 36 tiếng đồng hồ có thể xuất hiện hiện tượng nôn mửa, đi lỏng và đau bụng. Các loại vi trùng bao gồm trực khuẩn salmon và nhiều loại vi-rút khác sẽ gây ra những triệu chứng ngộ độc thực phẩm điển hình.

Trực khuẩn listeria sẽ gây nên triệu chứng giống như cảm cúm: sốt cao, đau họng, sưng tuyến hạch, mẩn da v.v... Trẻ con, người già và người có bệnh rất dễ bị lây nhiễm. Phụ nữ có thai bị lây nhiễm trực khuẩn listeria sẽ dễ nên sẩy thai hoặc thai nhi tử vong.

Phương pháp chăm sóc:

1. Nếu thấy bệnh nhân xuất hiện hiện tượng nôn mửa, ỉa chảy, chỉ có thể cho uống nước, không được cho họ ăn hoặc uống sữa bò. Lúc này ruột, dạ dày phải bài tiết ra những vật kích thích gây bệnh, không nên tăng thêm kích thích phải để cho ruột, dạ dày nghỉ ngơi.

2. Người lớn có thể uống thuốc cầm ỉa chảy và giảm đau. Trẻ con không được uống những loại thuốc đó.

3. Sau khi các triệu chứng về dạ dày, ruột hết đi, người bệnh có thể được ăn bánh quy, bánh bao, khoai tây và uống canh súp; không được uống sữa bò, ăn chế phẩm sữa bò, vì những thức ăn này có thể kéo dài thời gian ỉa chảy. Cũng không nên uống trà, cà phê hoặc đồ uống có tính axit như nước chanh, nước quýt v.v... vì có thể kích thích ruột, dạ dày, lại gây nôn mửa.

4. Sau khi hết các triệu chứng ngộ độc thực phẩm, người bệnh có thể dần dần ăn những thức ăn bình thường.

Để phòng ngộ độc thực phẩm: Không được để thực phẩm chế từ sữa, thịt, cá đã qua gia công ở nhiệt độ trong nhà quá lâu, phải bỏ vào tủ lạnh bảo quản.

- Các loại thịt gà, vịt, lợn sau khi nấu chín hoàn toàn mới được ăn.

- Không được để các loại thịt gà, vịt sống lẫn chung với thực phẩm khác. Tất cả thớt chặt thịt gà, vịt sống và những khay đĩa đựng thịt gà, vịt sống dùng xong là phải rửa sạch sẽ.

- Vứt bỏ những thực phẩm quá hạn dùng.

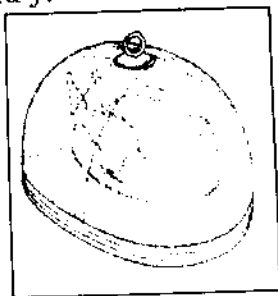
- Thường xuyên cọ rửa tủ lạnh.

- Thịt chín để lạnh, phải nấu thật chín mới ăn. Không nên ăn những thực phẩm nấu đi nấu lại nhiều lần.

- Ăn ngoài hàng cơm, nếu nghi ngờ quá trình gia công thực phẩm không vệ sinh thì không được ăn, điểm này đối với môi trường vùng nhiệt đới càng cần lưu ý.

- Thực phẩm đông lạnh sau khi đem ra rồi, phải nấu chín ngay không được để đông lạnh lại lần nữa. Nếu phải cất giữ thì có thể sau khi nấu chín rồi mới để lạnh.

- Không được ăn những phần đã biến thành màu xanh của khoai tây.



- Chú ý lò vi sóng không thể tiêu diệt được vi khuẩn, vì lò vi sóng chỉ có gia nhiệt (hâm nóng) chứ không phải nấu chín.
- Để phòng ruồi nhặng làm nhiễm bẩn vào thực phẩm. Về mùa hè có thể dùng lồng bàn để che thực phẩm. Nếu không để trong tủ lạnh, cũng có thể dùng khăn sạch hoặc bát to đặt lên thực phẩm.

BỆNH SỞI ĐỨC

Bệnh sởi Đức là một bệnh truyền nhiễm thường thấy, còn gọi là bệnh sẩn ngứa, do tiếp xúc với nguồn lây nhiễm. Bệnh này không có gì nghiêm trọng, nhưng nó có tác dụng phụ đáng sợ, nếu phụ nữ có mang mà mắc phải bệnh này thì đứa con sinh ra bị tàn tật nghiêm trọng.

Phụ nữ có mang nếu chưa chửa đầy 16 tuần lễ mà bị bệnh sởi Đức thì 25% trẻ em sinh ra là bị bệnh điếc bẩm sinh, tim bẩm sinh hoặc đẻ ra thai chết. Nếu người chửa càng sớm lây nhiễm bệnh này, thì tỷ lệ thai nhi chịu ảnh hưởng sẽ đạt cao hơn, có thể tới 60%.

Triệu chứng bệnh truyền nhiễm của vài loại vi-rut khác gây nên rất giống bệnh sởi Đức, cho nên phải chẩn đoán kỹ xem có đúng là bệnh sởi Đức không, biện pháp tin cậy duy nhất là xét nghiệm máu.

Triệu chứng chủ yếu:

1. Người bệnh khó chịu trong mấy ngày, nhưng không có triệu chứng gì rõ rệt.
2. Tiếp đó trên mặt mọc lên những chấm nhỏ mẩn mầu hồng, dần dần lan xuống dưới đến các chỗ trên toàn thân.
3. Tuyến lim pha sưng tấy, đặc biệt là tuyến lim pha ở sau tai.
4. Khớp xương nhiều chỗ sưng tấy gây đau đớn, có khi đau dữ dội, nhất là ở nữ thanh niên.

Phương pháp chăm sóc:

1. Người bệnh không được tiếp xúc với nữ có mang. Từ khi xuất hiện mẩn da nên ở trong nhà nghỉ ngơi 4 ngày.
2. Khi cần thiết có thể uống thuốc giảm đau.
3. Nếu khớp xương càng ngày càng đau, sốt cao, đầu đau dữ hoặc chán ngủ, thì phải vào viện để bác sĩ khám bệnh.
4. Phụ nữ trong thời kỳ đầu có chữa nếu đã từng tiếp xúc với người bệnh mắc bệnh sởi Đức nếu không biết bản thân có sức miễn dịch không cũng nên đi viện khám bệnh, tiến hành thử máu. Nếu người phụ nữ có thai đó đã bị lây bệnh, thì sau này có thể đẻ ra con quái thai. Bác sĩ sẽ hỏi ý kiến người phụ nữ có thai, để đi đến quyết định có bỏ cái thai đi không.

Đề phòng bệnh sởi Đức thế nào?

- Trẻ con bị qua một lần bệnh sởi Đức có thể suốt đời được miễn dịch, sẽ không bị lần thứ hai, vì vậy, có thể cho phép trẻ đến chơi nhà bạn đang mắc bệnh sởi Đức.
- Trẻ nhỏ ra đời năm thứ hai cần phải được tiêm phòng MMR (phòng bệnh sởi, bệnh quai bị, bệnh sởi Đức).
- Phụ nữ đang ở độ tuổi sinh đẻ, nếu không biết mình đã từng bị bệnh sởi Đức chưa, có thể mời bác sĩ kiểm nghiệm máu để đo cụ thể. Khi cần thiết, có thể tiêm phòng.

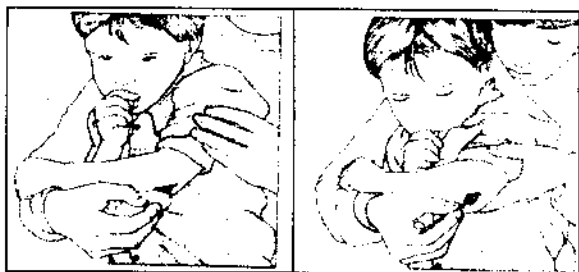
CÁCH XỬ LÝ VẾT THƯƠNG BỊ SÂU SÁT

Trên người trẻ em thường có những chỗ sâu sát nhỏ, nói chung không cần đi bệnh viện khám, nhưng nếu miệng vết sâu sát đó bị bẩn hoặc có hạt cát găm vào trong vết sứt đó, có thể gây nên viêm nhiễm, thì phải đi viện khám.

Phương pháp chăm sóc:

1. Trước khi xử lý miệng sâu sát phải rửa sạch hai tay.

2. Dùng một miếng băng hoặc một cục bông chấm nước xà phòng hơi nóng rửa sạch xung quanh miệng vết thương.



3. Phải lau từ miệng vết thương ra ngoài, để tránh nhiễm bẩn miệng vết thương.

4. Dùng nước xối rửa bụi đất hay những hạt cát nhỏ trên miệng vết thương đi hoặc dùng cái panh (cái kẹp) cẩn thận gấp nó đi.

Dùng cục bông sạch hút khô chỗ bị thương.

5. Nếu diện tích vết sây sát nhỏ, chỉ cần dán băng dính là được. Nếu miệng vết thương hơi to thì dùng bông băng tiêu độc đắp lên. Nếu không có bông băng đã tiêu độc cũng có thể dùng một chiếc khăn tay sạch gấp lại thay thế, lộn mặt trong khăn tay ra, để phần chưa làm bẩn dấp lên vết thương, rồi dùng băng vải hoặc băng dính để cố định sợi bông băng hay khăn tay đó.

6. Không được quay về phía vết thương hoặc bông băng để ho, để tránh làm vết thương bị viêm nhiễm.

7. Không nên dùng bông thay bông băng trực tiếp dấp lên miệng vết thương, vì những sợi bông sẽ dính chặt vào miệng vết thương.

8. Nếu miệng vết thương rất bẩn, hoặc bị vật gì đâm cửa vào làm sây sát, thì phải lập tức tìm bác sĩ để khám và điều trị. Người bệnh có thể phải được tiêm phòng uốn ván hoặc tiến hành điều trị bằng một đợt kháng sinh.

9. Nếu sau này vết thương thấm ra nước mủ, hoặc miệng vết thương bị viêm gây đau đớn, thì phải đi viện để bác sĩ khám.

SAY RƯỢU

Thông thường rượu sẽ gây nên sự khó chịu cho người uống sau khi uống rượu, không chỉ do cồn gây nên, mà còn có thể do chất phòng thối mục ở trong rượu và sản phẩm phụ hoá học khi lên men sinh ra (thành phần thứ yếu trong rượu) gây nên. Những thành phần này nói chung chứa nhiều trong rượu màu thắm hơn trong rượu có màu nhạt.

Cồn là một chất lợi tiểu, sẽ làm cho người ta bài tiết nhiều nước tiểu gây nên mất nước.

Các loại rượu brandi (cô nhắc) rượu uýtsky pha lẫn và rượu nho đỏ có hàm lượng cồn và thành phần thứ yếu tương đối nhiều, vì thế sẽ gây nên say rượu nghiêm trọng nhất. Còn các loại rượu rum, rượu vôtka, rượu nho trắng, uýtsky mạch nha có hàm lượng thành phần phụ ít hơn, nên không gây nên say rượu nghiêm trọng lắm.

Trên đây chỉ là tình hình nói chung. Rượu có nhãn hiệu khác nhau có chứa thành phần thứ yếu rất khác nhau, sự khó chịu gây ra cho những người uống rượu cũng mỗi người một khác.

Biện pháp tránh say rượu:

1. Bớt uống rượu.
2. Phải làm rõ loại rượu nào và nhãn hiệu nào gây cho mình say nghiêm trọng nhất, sau này không được uống tiếp loại đó nữa.
3. Dùng loại đồ uống không chứa cồn, như nước khoáng để thay thế đồ uống là loại có cồn.
4. Không được uống rượu lúc đói. Trước khi uống rượu nên uống trước một cốc sữa bò.

5. Phần lớn các loại rượu màu có hàm lượng cồn cao đều có thể dùng nước, nước sô-đa hoặc nước ngọt có ga để pha loãng, giảm bớt sự kích thích đối với dạ dày và giảm khả năng gây mất nước.

6. Muốn giảm tốc độ cồn ngấm vào máu, phải uống rượu từ từ.

7. Sau khi uống rượu nên uống nhiều nước, sau đó đi ngủ để bổ sung phần nước trên cơ thể đã mất đi.

8. Buổi sáng phải uống nhiều nước.

9. Nếu bị đau đầu sau khi uống rượu, nên uống thuốc hạ nhiệt giảm đau tốt hơn uống átpirin, vì thuốc átpirin cũng giống như rượu kích thích dạ dày.

Những quan niệm sai lầm khi say rượu

Uống nhiều cà phê có thể nhanh chóng làm tiêu tan cơn say rượu: chưa có một chất làm hưng phấn nào hay một loại thuốc nào có thể nhanh chóng thải hết lượng cồn trong máu.

“Lấy độc trị độc” để chữa say rượu: chưa có một loại đồ uống có chứa cồn nào buổi sáng uống đã có thể giải được say rượu ngay, mà chỉ dẫn đến trúng độc cồn mà thôi.

BỆNH SỐT NGÀY MÙA

Nguyên nhân gây nên bệnh sốt ngày mùa là do tiếp xúc với một số chất gây dị ứng, những loại vật chất này bao gồm: phấn hoa, lông động vật, bụi đất, nước hoa hoặc đồ trang điểm, khói thuốc lá thơm, chất nệm đồ ăn v.v... Triệu chứng của nó bao gồm: hắt hơi, ho, thở khò khè, tắc mũi, chảy nước mũi, đau đầu, đau căng, chảy nước mắt, khứu giác không nhạy nữa. Thông thường về mùa xuân hè, trên không có phấn hoa bay tan tác phân bố khắp nơi, dễ gây nên bệnh sốt ngày mùa. Người bệnh dị ứng đối với bụi đất trong nhà cũng như bụi đất trên giường đệm, thì quanh năm đều có thể phát bệnh.

Phương pháp chăm sóc:

1. Tránh tiếp xúc với những vật chất gây nên bệnh sốt ngày mùa (nếu bản thân biết rõ những vật chất đó).
 2. Dọn đi những đồ dùng trong nhà đã cũ bám đầy bụi bặm.
 3. Thường xuyên dùng máy hút bụi để hút hết những bụi bám trên thảm trải nền nhà, đồ dùng trong nhà và trên giường đệm.
 4. Trong nhà không được nuôi những con vật cảnh.
 5. Mùa bay chuyến phấn hoa (mùa xuân và đầu hạ), không được đi dã ngoại và trong vườn hoa.
 6. Trong những mùa nói trên, trong nhà cũng không được để hoa tươi.
 7. Vứt hết đồ chơi bám bụi mà không rửa được.
 8. Tránh hít phải màn khói thuốc lá.
 9. Trong nhà dùng gối, đệm giường bằng nhựa xốp. Cách ngày dùng vải ướt lau bụi đất trong nhà, kê ít gia cụ.
 10. Có thể uống thuốc chống dị ứng mua ở cửa hàng dược.
- Lúc nào cần đi bệnh viện khám bệnh:* Nếu triệu chứng bệnh nghiêm trọng, phải đi bệnh viện để bác sĩ khám bệnh. Hiện nay có các loại liệu pháp hữu hiệu đối với bệnh sốt ngày mùa.

BỊ THƯƠNG Ở ĐẦU

Đầu bị thương nếu dẫn đến xuất huyết hoặc xuất hiện ứ máu, có thể là xương sọ bị vỡ nứt hoặc não bị rung động.

Triệu chứng chủ yếu: Nếu nghi ngờ đầu người bị thương bị va đập mạnh, phải chú ý những triệu chứng sau đây. Nếu có những triệu chứng đó thì phải đưa bệnh nhân đến phòng cấp cứu của bệnh viện để khám và chữa bệnh.

1. Đầu óc không minh mẫn, thích ngủ, hoặc bất tỉnh nhân sự.

2. Người bị thương hoàn toàn mất trí nhớ, nhớ không được tình hình sự việc trước sau.

3. Nôn mửa.
4. Đau đầu dữ dội.
5. Da ngoài của sọ đầu bị xây sát hoặc ứ máu.
6. Nếu người bị thương đã uống rượu say, có bệnh động kinh, hoặc trẻ nhỏ, đều phải đưa đi viện.

BỆNH NẮC

Bệnh nấc thông thường chỉ phát bệnh trong vòng từ 10 phút đến 20 phút là có thể tự khỏi, nhưng có lúc có thể kéo dài vài ngày làm ảnh hưởng tới giấc ngủ ban đêm, khiến người ta cảm thấy mệt mỏi.

Nấc phần lớn là do cơ hoành bị kích thích mà gây nên. Cơ hoành là màng ngăn cơ giữa khoang ngực và khoang bụng. Khi ăn nhiều uống lăm, dạ dày quá căng, cơ hoành sẽ bị co giật liên tiếp một cách không tự chủ được, hiện tượng đó gọi là nấc.

Có thể khí các-bô-níc thở ra để chữa nấc.

Phương pháp chữa nấc:

1. Dùng túi giấy chụp lấy mồm mũi để hô hấp, làm tăng hàm lượng khí các-bô-níc trong cơ thể. Nhưng không dùng túi ni lông, để tránh khi thở hít ni lông bị dán chặt vào mồm mũi làm trở ngại đến hô hấp.

2. Dùng cách nín hơi để tăng khí các-bô-níc trong cơ thể cũng có thể chữa nấc.

3. Các biện pháp có hiệu quả khác phần lớn dựa vào việc làm tăng hàm lượng khí các-bô-níc trong cơ thể, như uống nước từ từ, dùng tay kéo lưỡi hoặc làm cho người bệnh kinh sợ, đều có hiệu quả tốt.



Lúc nào thì đi bệnh viện khám: Nếu bệnh nắc kéo dài một ngày trở lên thì phải đi viện để khám, bác sĩ có thể kiểm tra phần bụng người bệnh xem có phải bệnh nắc hay không.

BỆNH ĐIÊN (CUỐNG)

Tinh thần bị khốn quẩn hoặc căng thẳng sẽ gây nên bệnh điên, còn gọi là bệnh istêri. Bệnh này khi phát rất giống bệnh động kinh, người bệnh cố ý làm ra một số động tác khác thường nào đó để giành được sự đồng tình và chú ý người khác, vì thế, chỉ cần có người tại hiện trường, bệnh sẽ phát tác liên tục không ngừng.

Thời gian từ lúc bắt đầu đến khi phát bệnh dài hơn bệnh động kinh, bệnh tình nặng nhẹ cũng khác nhau: loại nhẹ thì chỉ tạm thời mất đi sự khống chế về tinh thần, kêu gào lung tung; loại nặng thì to tiếng cãi nhau ầm ĩ, tay múa chân nhảy, kéo tóc, xé quần áo, thậm chí lăn lộn trên đất.

Người bệnh khi phát bệnh tinh thần không tự kiềm chế được, dễ tự làm bị thương mình.

Phương pháp chăm sóc:

1. Thái độ đối với người bệnh phải kiên định và ôn hoà, nên giảng giải nhiều để họ trở lại yên tĩnh.

2. Yêu cầu bạn thân và những người vây quanh rời khỏi hiện trường để người bệnh không còn đối tượng phát bệnh.

3. Sau khi người bệnh yên tĩnh trở lại, đưa người bệnh tới bệnh viện khám bệnh.

Không nên dùng chế giễu người bệnh, vì như vậy sẽ làm thương tổn đến họ.

TIÊU HOÁ KHÔNG TỐT

Tiêu hoá không tốt thường do ăn quá nhiều hoặc ăn nhiều chất dầu mỡ, đồ ăn rắn, quay hoặc uống nhiều rượu.

Triệu chứng bao gồm nấc, bụng trên khó chịu, sau xương mào ác có cảm giác như thiêu đốt, đầy hơi, buồn nôn v.v...

Phương pháp chăm sóc:

1. Uống một cốc nước pha nửa thìa natri carbonate. hoặc uống thuốc giải acite mua từ cửa hàng dược.
2. Dựa trên ghế tựa thoải mái nghỉ ngơi.
3. Uống một ít đồ uống không chứa cồn.
4. Không được hút thuốc (vì hút thuốc sẽ làm tăng dịch vị), thay đổi tập quán ăn uống, ăn ít, ăn nhiều bữa, ăn chậm nhai kỹ, cai rượu, không ăn đồ cay, đồ ăn dầu mỡ, chế phẩm từ sữa, các loại đậu, hành tây, hồ tiêu đen, dấm và tỏi v. v...

MẤT NGỦ

Có rất nhiều người bị mắc bệnh mất ngủ, hoặc khó vào giấc ngủ, hoặc một đêm tỉnh lại rất nhiều lần.

Bị uất ức, ám ức cái gì đó cũng thường ảnh hưởng đến giấc ngủ, làm cho người bị mất ngủ khó đi vào giấc ngủ. Nếu vì mất ngủ mà suốt đêm chỉ ngủ được vài tiếng đồng hồ, ngày hôm sau sẽ trở ngại đến việc tập trung tinh thần, hiệu suất công tác giảm sút, mơ mơ màng màng chỉ muốn ngủ, tinh thần căng thẳng không yên và buồn bực, dễ nổi nóng.

Những trường hợp như: tạp âm quá lớn, người khác quấy rối, ánh sáng quá mạnh, nóng quá, lạnh quá hoặc sự thay đổi của môi trường bên ngoài (nhất là khi đi du lịch) đều có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ.

Ngoài ra, ngày đêm làm việc, du lịch hoặc ban đêm dậy cho con bú cũng sẽ ảnh hưởng đến giấc ngủ. Có một số bệnh gây đau đớn quá cũng làm ngủ không ngon.

Có số người mất ngủ là do thời gian ngủ quá nhiều vượt quá yêu cầu sinh lý. Có người mỗi đêm chỉ cần ngủ 5, 6 giờ là đủ thì không nhất thiết cứ phải ngủ đủ 8 giờ. Những người

quá 55 tuổi thường thường không thể ngủ một giấc tới sáng. ban đêm không tránh khỏi phải tỉnh dậy lại mấy lần.

Những điều cần biết khi uống thuốc an thần (thuốc ngủ):

Hiện nay, chưa có phương pháp điều trị nhất định nào đối với bệnh mất ngủ. Có thể điều trị bệnh tật gây ảnh hưởng đến giấc ngủ, hoặc cho một chút thuốc an thần để người bệnh uống trong lúc lo nghĩ.

Trước khi uống thuốc an thần, phải xét tới hậu quả có thể xảy ra:

1. Tác dụng của thuốc an thần: sau khi ngủ dậy vẫn còn duy trì tác dụng trong vài tiếng. có thể ảnh hưởng đến sự điều khiển máy móc hoặc lái xe.

2. Khi người bệnh thích ứng với thuốc an thần sẽ tăng tính chịu đựng thuốc, nghĩa là liều lượng thuốc cần phải càng ngày càng nhiều mới có thể đảm bảo hiệu quả thuốc giống nhau.

Những người mất ngủ cần biết:

- Mời bác sĩ khám và điều trị để giảm nhẹ bệnh tình hoặc tiêu trừ sự ám ức.

- Vợ chồng nên cùng ngủ với nhau.

- Đút nút tai hoặc lấp cửa kính hai lớp để tiêu trừ tạp âm. Treo rèm cửa sổ dày để chắn ánh sáng bên ngoài lọt vào cửa sổ.

- Giường đệm phải thoải mái, nếu giường đệm cũ đã xuống cấp thì phải thay đổi cái mới.

- Buổi tối tiến hành một số hoạt động như ra ngoài tản bộ, thả chó, khoá cửa, đánh răng, đọc sách trên giường v.v...

- Sau khi tắt đèn phải tìm cách thả lỏng thần kinh, thì dụ nghĩ về những việc vui như tắm nắng ngoài bãi cát.

- Làm một số động tác thể dục thả lỏng cơ bắp như thở hít sâu v.v...

- Buổi chiều cần vận động thể thao một chút.
- Trước khi đi ngủ nên tắm nước nóng. Sau khi lên giường xem sách một lúc để thư giãn tinh thần.
- Trước khi ngủ uống một cốc tinh chất sữa lúa mạch, sữa bò nóng hoặc trà cúc vàng (hoàng cúc).
- Không được làm việc quá tải, không được thường xuyên đi du lịch, không nên tham gia các hoạt động giao lưu xã hội quá hưng phấn, không thử ngủ vào lúc mình cho là không nên ngủ xem có thể ngủ được không.
- Không ăn những thức ăn khó tiêu trước khi ngủ.
- Không làm cho bản thân quá căng thẳng vào buổi tối, không được xem các phim tạo cảm giác mạnh hoặc giải quyết công việc.
- Không ngủ trưa.

BỆNH SỞI

Bệnh sởi là một loại bệnh cực kỳ dễ lây trong thời kỳ tuổi thơ. Triệu chứng rõ rệt nhất là trên người xuất hiện mẩn da dạng chấm nhỏ hơi nổi lên có màu nâu đỏ. Những mụn mẩn da này mới đầu xuất hiện ở sau tai, sau đó trở thành dạng đốm vằn và lan ra toàn thân.

Trước khi mụn mẩn da xuất hiện, bệnh nhân thường bị ho khan, sốt cao. Ho thường bắt đầu vào lúc 4 ngày trước khi xuất hiện bệnh sởi. Vài ngày trước khi bị sởi mắt cũng có thể sưng đỏ. Mí mắt nặng xệ xuống.

Thông thường mẩn da sau khi xuất hiện sẽ duy trì từ 5 đến 7 ngày.

Đã mắc qua một lần bệnh sởi thì có thể suốt đời miễn dịch, sẽ không tái phát nữa. Để đề phòng, tất cả trẻ em hai tuổi phải được đi tiêm phòng MMR (phòng bệnh sởi, quai bị, sởi Đức).

Phương pháp chăm sóc:

1. Để người bệnh nằm trên giường (thông thường đều là trẻ em), uống nhiều đồ uống lạnh để giảm thân nhiệt. Chỉ cần người bệnh uống được nhiều nước, còn nếu chán ăn cũng không sao.

2. Nếu chưa yên tâm, nên đưa trẻ mắc bệnh đi khám bác sĩ.

3. Nếu trẻ mắc bệnh lên cơn sốt hoặc cảm thấy khó chịu thì để chúng nghỉ ngơi yên tĩnh. Rất nhiều trẻ mắc bệnh sẽ vì mất sợ ánh sáng, nên đều hy vọng điều chỉnh ánh sáng trong nhà tối đi.

4. Nếu có nhu cầu, có thể cho trẻ ồm uống thuốc (viên) giảm sốt theo liều quy định, như loại thuốc hạ nhiệt giảm đau.

THỜI KỲ CHUYỂN ĐỔI NỮ TÍNH

Thế nào là thời kỳ chuyển đổi nữ tính? Phụ nữ đến một lúc nào đó của tuổi trung niên, phản ứng của buồng trứng đối với tuyến yên đã yếu đi, tế bào chế tạo ra trứng cũng bắt đầu sút giảm, thời kỳ từ lúc đó đến khi sức sinh đẻ hạ thấp tới mức cuối cùng rồi dừng hẳn sinh đẻ gọi là thời kỳ chuyển đổi. Thời kỳ này buồng trứng dần dần dừng hẳn việc tiết ra hoóc môn giống cái và hoóc môn gây chữa, rồi sau cùng ở giai đoạn trước khi tắt kinh, kinh nguyệt biến đổi không có quy luật. Thời kỳ chuyển đổi có thể duy trì trong mấy tháng, thậm chí vài năm, cho nên trong giai đoạn này cần phải tiếp tục tránh thai cho đến khi bác sĩ cho rằng có thể đình chỉ tránh thai mới thôi.

Những triệu chứng của thời kỳ chuyển đổi:

1. Kinh nguyệt thay đổi, không những thời gian của kỳ kinh nguyệt thay đổi mà lượng kinh nguyệt so với lúc bình thường cũng có sự giảm đi hoặc tăng lên.

2. Có ảm nhiệt, một ngày có thể vài lần, thường kèm ra mồ hôi, nhất là về ban đêm càng nhiều.

3. Hoóc môn giống cái bị giảm lượng phân tiết, do đó dẫn đến làm cho âm đạo bị khô, khi giao hợp sẽ cảm thấy khó chịu. Có thể mua thuốc bôi trơn của cửa hàng dược phẩm để sử dụng khi giao hợp.

4. Có hiện tượng đánh trống ngực (giống như tim đập nhanh và đều hơn).

5. Cảm thấy nóng ruột không yên.

6. Đầu lơ thơ tóc. Có thể mời thợ cắt tóc thay đổi kiểu tóc để trang điểm.

7. Chất xương tôi xốp. Nếu bị ngã, rất dễ bị gãy xương. Có một số phụ nữ mắc bệnh loãng xương, thân người thấy "co nhỏ" lại một chút.

Điều trị như thế nào?

Đi bệnh viện khám bệnh, bác sĩ có thể điều trị bằng hoóc môn để khống chế các triệu chứng khó chịu như, tim đập mạnh (đánh trống ngực) v.v... giảm bớt khả năng mắc chứng bệnh loãng xương, bệnh tim, ung thư buồng trứng. Dùng biện pháp chữa trị này có thể tiếp tục duy trì kinh nguyệt, nhưng sẽ tăng khả năng mắc bệnh ung thư vú. Có khi uống thuốc an thần hoặc thuốc trấn tĩnh thần kinh đối với việc điều trị bệnh lo nghĩ, uất ức và một số trạng thái sinh lý nào đó cũng có ích. Bác sĩ sẽ đề xuất ý kiến nên điều trị như thế nào.

1. Bảo cho họ biết về mặt sinh hoạt giới tính của vợ chồng có thể tồn tại những vấn đề nào đó, nếu không được đã thông, có thể làm cho hôn nhân sinh ra vấn đề.

2. Phải năng vận động. Bởi lợi không giống với đánh bóng ten-nít, không có nguy hiểm gì đối với xương giòn yếu. Vận động có thể tăng cường gân cốt, điều trị được chứng ảm ức, ưu phiền.

3. Có thể giao lưu với bạn bè cùng lứa tuổi, họ có thể cũng có những tâm tư giống nhau.

ĐẼ NON

Nếu phát hiện thấy có dấu hiệu đẻ non, phải nằm trên giường nghỉ ngơi. Nghỉ ngơi là biện pháp cần bản nhất để bảo vệ thai, đồng thời cũng cần phải nhờ bác sĩ và người đỡ đẻ tư vấn cho.

Trong cả quá trình đẻ non, trước sau sẽ xuất hiện ba triệu chứng:

- Triệu chứng phổ biến nhất là xuất huyết âm đạo. Nếu là mới chảy thì màu máu có thể đỏ tươi, nếu ở trong âm đạo đã được vài giờ, màu máu có thể là màu nâu. Nếu bào thai vẫn chưa bong khỏi màng trong tử cung, thì bào thai đó vẫn có thể giữ được.

- Nếu tình hình xấu đi, bụng dưới có thể đau từng lúc, giống như đau từng cơn trước lúc đẻ. Triệu chứng này chứng tỏ việc đẻ non đã không thể tránh khỏi.

- Lúc này tình trạng xuất huyết cũng có thể tăng lên.

Không được giao hợp: Nếu có triệu chứng báo trước sẽ đẻ non, trước khi cầm máu xuất huyết ở âm đạo, tuyệt đối không được giao hợp.

ảnh hưởng đối với hài nhi: Vì loại máu báo trước sẽ đẻ non đó là chảy từ cuống nhau thai ra, chứ không phải từ thai nhi ra, cho nên dấu hiệu báo trước đẻ non không có ảnh hưởng xấu nào đối với thai nhi.

BỆNH QUAI BỊ

Triệu chứng rõ nhất của bệnh quai bị là một bên mặt sưng to, tức là tuyến nước bọt ở một bên chỗ góc quai hàm phía trước tai bị sưng tấy lên, khi nghiêm trọng thì hàm dưới cũng sẽ bị sưng.

Qua một, hai ngày người bệnh có khả năng sưng tiếp tuyến nước bọt bên kia. Tuyến nước bọt ở dưới lưỡi và dưới hàm cũng có thể bị ảnh hưởng mà sưng to lên. Có lúc các tuyến hạch khác cũng sẽ sưng tấy làm đau. Khi ăn người bệnh có thể cảm thấy đau tai và đau mặt.

Những người nào dễ mắc bệnh quai bị: Bệnh quai bị là một loại bệnh truyền nhiễm thường thấy, trẻ em từ hai tuổi trở lên dễ bị lây nhất. Loại bệnh này cứ cách 3, 4 năm lại lan tràn một lần. Người lớn tuổi một chút cũng có thể bị lây nhiễm. Người bệnh là nam giới còn có thể bị viêm tinh hoàn, người bệnh là nữ giới thì có thể bị viêm buồng trứng. Bệnh nhân cả nam và nữ đều có thể bị viêm màng não siêu vi trùng.

Thời gian ủ bệnh của loại bệnh này vào khoảng từ 15 đến 21 ngày. Sau khi phát bệnh thông thường trong vòng một tuần lễ là khỏi bệnh. Khi đã bị một lần bệnh này rồi nói chung sẽ không bị lại nữa.

Phương pháp chăm sóc:

1. Nghỉ ngơi vài ngày.

2. Nếu khi nuốt bị đau thì húp nước canh hoặc ăn thức ăn loãng.

3. Nếu tinh hoàn sưng đau, có thể dùng biện pháp bảo vệ bằng cách buộc đỡ âm nang (bìu dái), cũng có thể dùng khăn mặt bông chèn đỡ âm nang, rồi đem hai đầu khăn mặt buộc lấy eo để giữ. Ấn định liều lượng uống thuốc giảm đau, như thuốc hạ nhiệt giảm đau.

4. Trẻ em năm thứ hai sau khi đẻ phải tiêm phòng loại thuốc MMR (phòng sởi, quai bị, sởi Đức).

Khi nào cần đi bệnh viện khám bệnh?

1. Nếu tinh hoàn sưng tấy hay đau nhức.

2. Nếu tai đau dữ dội hoặc đau kéo dài không dứt.

3. Nếu phần bụng (phần dưới cơ thể) bị đau dữ dội hoặc kéo dài.

4. Nếu đầu đau nhức, phần cổ cứng đờ.

5. Nếu mắt thấy khó chịu khi gặp ánh sáng.

Thời kỳ lây nhiễm dài bao lâu?

Người mắc dịch quai bị trong vòng độ 6 ngày trước khi bắt đầu sưng đã có thể đem vi-rút truyền cho người khác. Trong vòng hai tuần lễ sau khi sưng tấy vẫn có thể lây bệnh. Vì người bệnh từ thời khi chưa có triệu chứng bệnh đã có thể lây bệnh sang người khác, do đó, đến sau khi triệu chứng bệnh xuất hiện mới cách ly đã không còn ý nghĩa gì lớn nữa.

MŨI XUẤT HUYẾT

Hỉ mũi dùng quá sức mạnh, hắt xì hơi, móc mũi, áp lực thay đổi, viêm tắc và huyết áp cao đều có thể dẫn đến mũi bị chảy máu. Nếu máu có vấn đề cũng có thể dẫn đến chảy máu mũi, nhưng có khi lại hoàn toàn không có nguyên nhân nào rõ rệt.

Chảy máu mũi là bệnh thường thấy. Phần lớn các trường hợp có thể cầm máu trong vòng một giờ. Khi người bệnh chảy máu mũi cần:

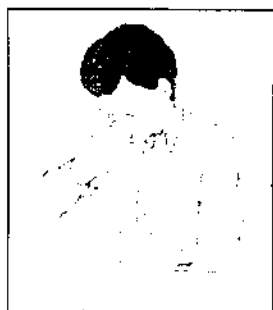
1. Nới lỏng cổ áo người bệnh.

2. Người bệnh ngồi xuống, đầu hơi uốn về trước bóp chặt phần mềm của mũi ít nhất trong 10 phút.

3. Thở hít bằng mồm. Không được nuốt, nôn, ho hay nói. Chuẩn bị sẵn một cái bát hứng những giọt máu chảy xuống.

4. Sau 10 phút từ từ buông mũi ra.

5. Nếu máu mũi vẫn chưa cầm hẳn thì bóp mũi tiếp 10 phút nữa.



6. Nếu vẫn chảy máu không cầm lại được, nhất là người bệnh tuổi cao thì phải đi bệnh viện để khám, hoặc đưa đến phòng cấp cứu của bệnh viện gần nhất để khám và điều trị. Nếu khi mất máu quá nhiều dẫn đến bị ngất, sắc mặt trắng bệch, cũng phải đến bệnh viện cho bác sĩ khám.

BỆNH TRĩ (LÒI DOM)

Tĩnh mạch ở trong, ngoài hậu môn bị sưng gọi là trĩ hay bệnh trĩ, sẽ sưng lên từng cục và dẫn đến ngứa ngáy, đau nhức cũng như chảy máu.

Bệnh trĩ thường do táo bón hoặc dùng sức mạnh để đẩy mạnh phân ra gây nên. Cũng có thể do béo phì, bị chữa, thậm chí ho mãn tính gây nên.

Phương pháp chăm sóc:

Tắm nóng hoặc chườm nóng (dùng một miếng xấp (bọt biển) hoặc vải xô sau khi ngâm nước nóng chấm chấm vào chỗ đau, cuối cùng chườm lên hậu môn), có ích cho việc làm giảm đau. Cũng có thể đến cửa hàng thuốc mua thuốc (kem) giảm đau bôi vào chỗ đau.

Có thể dùng miếng bọt biển đẩy phân trĩ nội trở lại trong trực tràng.

Nên ăn nhiều đồ ăn giàu chất xơ như bánh bao hoặc tẩm kiêu mạch, hoa quả, rau xanh v.v... và uống nhiều nước để chữa chứng táo bón.

Lúc nào thì đi bệnh viện khám.

Nếu đau nhức, chảy máu nghiêm trọng hoặc sau khi đi ngoài rồi mà phân trĩ nội khó thụt trở về.

CĂNG THẲNG THẦN KINH TRƯỚC KỲ KINH NGUYỆT

Hiện tượng căng thẳng thần kinh trước kỳ kinh nguyệt thông thường xuất hiện vào trước kỳ kinh nguyệt từ 2 đến 7

ngày, hành kinh không lâu thì sẽ hết. Triệu chứng bao gồm tâm thần bất an, bực bội, dễ nổi nóng, mệt mỏi, bầu vú đau, lưng bụng khó chịu, thể trọng hơi tăng.

Phương pháp chăm sóc:

1. Trước kỳ hành kinh một tuần nên tránh căng thẳng.
2. Bớt ăn muối, vì muối sẽ làm ứ đọng nước trong cơ thể.
3. Bớt uống những đồ uống chứa caffeine (như trà, cà phê, ca cao) và rượu, vì những đồ uống đó sẽ làm cho người ta dễ bị kích động.
4. Uống vitamin B6 có lợi cho việc làm giảm các triệu chứng bệnh.

Nếu có những triệu chứng bệnh nghiêm trọng, nên đi viện để bác sĩ khám, bác sĩ sẽ cho bệnh nhân uống các thuốc hoặc môn cần thiết.

BỆNH MẮN DA

Toàn thân mẩn da, và kèm theo phát sốt hoặc ho, thông thường là người mắc phải triệu chứng của một số bệnh.

Bệnh sởi Đức: Trước hết ở sau tai hay trên mặt mọc những nốt mẩn da hơi lồi lên có màu hồng, sau đó dần dần lan ra mọi chỗ trên cơ thể. Tuyến lim pha sưng tấy, đặc biệt là tuyến lim pha sau tai sưng tương đối rõ. Trước khi mẩn da xuất hiện, bệnh nhân có mấy ngày khó chịu.

Bệnh sởi: Trên cơ thể xuất hiện mẩn da dạng hạt nhỏ hơi lồi lên màu nâu đỏ, mới đầu xuất hiện ở sau tai, sau đó biến thành dạng đốm vằn, độ ngày thứ 4 thì lan ra toàn thân. Trước khi mọc mụn sởi từ một đến bốn ngày bắt đầu ho và mắt sưng đỏ.

Thủy đậu: Thủy đậu lúc mới phát, ở ngực và lưng bệnh nhân xuất hiện mẩn da rất ngứa, sau đó lan đến tứ chi, mặt và đầu. Mụn mẩn da thay đổi rất nhanh từ những hạt

đỏ hơi lồi lên trở thành mụn nước, sau đó vỡ ra hoặc khô quắt, đóng vảy. thời kỳ này sẽ hơi phát sốt.

BỆNH SỐT PHÁT BAN ĐỎ

Triệu chứng chủ yếu của bệnh sốt phát ban đỏ có đau họng, sốt, nôn mửa. Khi bắt đầu, ở cổ xuất hiện những chấm đỏ nhỏ, sau đó lan ra toàn thân.

Bệnh sốt phát ban đỏ dễ lây truyền, quá trình bệnh kéo dài từ một tuần hoặc hai tuần, mụn mẩn da thông thường sau 4-5 ngày mới hết. Điểm nguy hiểm chủ yếu của bệnh sốt phát ban đỏ là ở chỗ nó có thể gây phát các bệnh khác như sốt phong thấp, viêm nhiễm trung nhĩ (tai trong), và viêm thận.

Phương pháp chăm sóc:

1. Để bệnh nhân nằm trên giường nghỉ ngơi. Từ lúc phát bệnh, bệnh nhân cần phải được cách ly 7 ngày.

2. Uống nhiều đồ uống mát.

3. Uống thuốc hạ sốt với liều lượng quy định trên thuyết minh của thuốc.

4. Nếu nghi mắc bệnh sốt phát ban đỏ, phải cho đi bệnh viện khám bệnh.

BĂNG TREO

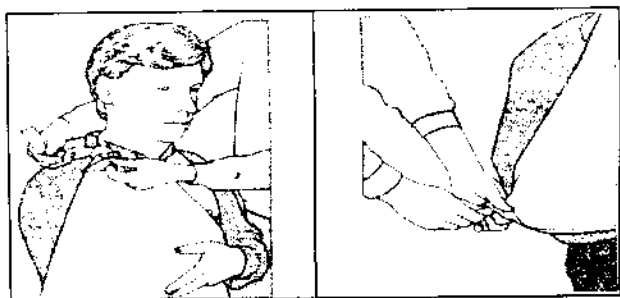
Khi cánh tay bị thương, phải chăm sóc thoả đáng, cần dùng băng treo để bảo vệ chỗ bị thương. Băng treo thông thường dùng khăn hình tam giác. Khăn tam giác là một miếng vải trắng, nhưng cũng có thể dùng bất cứ một loại chất liệu vải nào để tự làm băng treo. Lấy một miếng vải khoảng một mét vuông cắt chéo hoặc gấp lại thành hình tam giác là được.



Ngoài ra, còn có thể dùng rất nhiều phương pháp khác để tự làm băng treo.

Sử dụng băng treo cánh tay như thế nào?

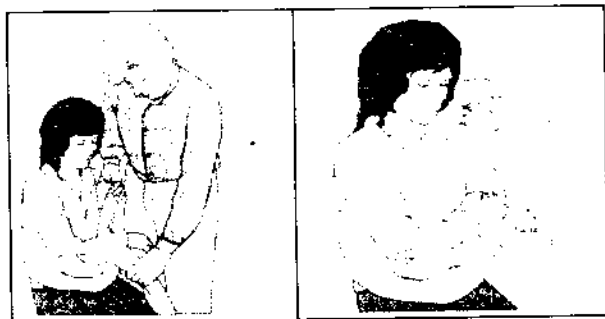
1. Để người bị thương dùng tay không bị thương đỡ lấy cánh tay bị thương. Mổ khăn tam giác ra, đặt chéo ở giữa phần ngực và cánh tay của người bị thương, đỉnh nhọn của khăn tam giác phải luồn qua bên ngoài khuỷu cánh tay bị thương. Kéo đầu trên của khăn treo qua bả vai bên chưa bị thương, vòng qua sau gáy, kéo đến vai bên bị thương.



2. Kéo đầu dưới của khăn tam giác ôm lấy phần tay và cánh tay của người bị thương, và thắt nút ở phía trên hõm xương quai xanh. Phần tay của người bị thương nên co lên hơi cao hơn khuỷu tay, đầu ngón tay vừa hay thò ra ngoài khăn tam giác.

3. Dùng kim băng ghim chặt tam giác chỗ gần khuỷu tay, hoặc vắn góc khăn vài vòng rồi nhét vào trong khăn. Sau khi băng bó cánh tay bị thương xong, phải kiểm tra móng tay người bị thương xem có bị tím tái không? Nếu có chứng tỏ băng quá chặt, phải nới lỏng băng.

Băng treo tạm thời



1. Nếu không có khăn tam giác, miếng vải lớn, có thể dùng một chiếc khăn quàng, cravat, thắt lưng quấn một vòng qua cổ tay.
2. Vòng một đầu của khăn qua phía sau cổ, sang phía trên hõm xương quai xanh bên chưa bị thương, thắt đầu khăn bên kia, buộc thành băng treo.

Dùng quần áo đỡ cánh tay bị thương

- Đưa cánh tay bị thương dang ra đặt trước ngực người bị thương; đem vạt dưới áo ngoài họ đang mặc lật lên, cài trước ngực, đỡ lấy cánh tay bị thương.

- Dùng kim băng ghim ống tay áo của cánh tay bị thương lên trước ngực áo ngoài.

TRẬT VÒNG ĐỆM GIỮA CÁC KHỚP XƯƠNG SỐNG

Vòng đệm xương sống là vòng đệm tạo bởi lớp sụn sơ để giảm rung động ở giữa các khớp xương sống trên cột sống, bên trong có nhân tuỷ mềm mại và giàu tính đàn hồi có thể làm giảm rung động tùy theo áp lực. Vòng đệm xương sống dần dần bị thoái hoá mà trở thành phần mềm, sẽ dẫn đến trật khớp vòng đệm giữa xương sống.

Khi trật khớp vòng đệm giữa các đốt xương sống, nhân tuỷ trong vòng đệm lồi ra ngoài, chèn ép thần kinh từ tuỷ sống thò ra, vì thế gây đau lưng thậm chí đau dữ dội. Nếu như nó chèn ép thần kinh xương chậu, thì sẽ cảm thấy đau đùi, đó chính là đau thần kinh tọa.

Triệu chứng trật khớp vòng đệm xương sống:

Trật khớp vòng đệm giữa các khớp xương sống phần nhiều xảy ra ở phần eo lưng, cho nên khi bị trật khớp cảm thấy đau đốn. Cơn đau có thể lan đến cánh tay, hông, thậm chí lan sang một đùi hoặc hai đùi.

Cơn đau thường đột nhiên xảy ra khi nhấc vật nặng hoặc sau khi cúi gập lưng duỗi thẳng thân người; cũng có thể xảy ra sau khi cúi lưng nhiều lần. Thí dụ cầm thùng vục nước, dùng bột biển (miếng xóp) chấm nước để lau rửa ô tô. Có khi cơn đau dần dần rộng thêm.

Cúi lưng, sau khi ngồi xuống lại đứng thẳng lên, ho hoặc dùng sức làm việc đều làm cho cơn đau tăng lên. Khi nằm thẳng, đứng dậy hoặc đi bộ thì cơn đau nhẹ hơn. Bắp chân và cạnh ngoài của chân có thể bị tê.

Phương pháp chăm sóc:

1. Nằm trên giường cứng bằng phẳng. Khi cần thiết có thể để ở dưới đệm giường một miếng ván cứng to bằng đệm giường.

2. Không nên tự nâng chuyển bất cứ một vật nặng nào.

3. Uống thuốc giảm đau theo liều lượng quy định, như aspirin hoặc thuốc hạ sốt giảm đau.

4. Ở chỗ đau có thể chườm túi nước nóng hoặc chiếu xạ tia hồng ngoại để làm giảm cơn đau.

5. Nếu sau khi nghỉ ngơi một hai ngày vẫn chưa giảm đau, thì phải đi bệnh viện khám bệnh, bác sĩ sẽ bố trí cho bệnh nhân được tiến hành vật lý trị liệu. Cá biệt bệnh nhân có thể bó bột thạch cao, nẹp lưng hoặc quần eo lưng hay tiến hành kéo dãn.

Xoa bóp cũng có chút tác dụng, nhưng cũng có thể gây nên nguy hiểm, phải sau khi được sự đồng ý của bác sĩ mới được tiến hành.

Nếu bệnh tình nhẹ, chỉ cần nghỉ ngơi vài ngày là trở lại bình thường, không bị tái phát nữa. Còn trong số những người bị thương tương đối nặng thì có đến 75% là sau năm năm sẽ tái phát, nhưng sau này bệnh tình có thể chuyển biến tốt hơn. Chỉ trong trường hợp cực kỳ nghiêm trọng mới xét tới khả năng có cần dùng tia X quang chiếu cắt lớp, để xác định xem có cần tiến hành phẫu thuật hay không.

Làm thế nào để tránh trật vòng đệm xương sống?

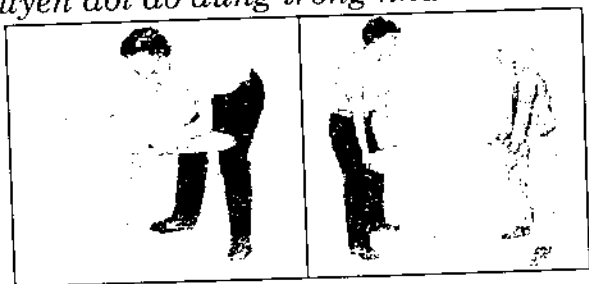
Biện pháp tốt nhất để đề phòng những trục trặc ở phần lưng là lúc thường phải giữ cho lưng thẳng, nhất là khi nhắc đồ vật lên, xin đừng dùng lực quá mạnh khi cong lưng. Dưới đây xin đơn cử một vài thí dụ về phương pháp chính xác để bảo vệ cột sống, cũng như cách làm sai lầm nguy hại đến cột sống.

Ngủ:

1. Sai: Rất nhiều người ngủ thích dùng loại giường đệm “thoải mái” lồm giữa xuống, thực ra đệm giường mềm mại không giúp bảo vệ cột sống mà ngược lại dẫn đến làm đau lưng.

2. Đúng: Nên ngủ giường cứng để giúp đỡ bảo vệ cho cột xương sống. Nếu như hiện đang dùng loại giường mềm, thì nên đặt một tấm ván cứng xuống dưới đệm giường.

Chuyển dời đồ dùng trong nhà



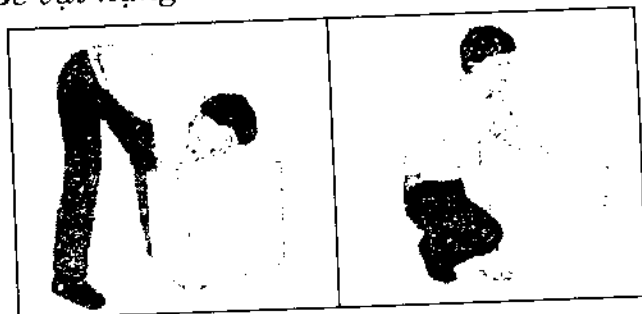
1. Sai: Một mình cúi lưng cố sức để bê đồ vật nặng như bàn, tủ áo.
2. Đúng: Tìm thêm một người đến khiêng giúp. Khi khiêng hơi trùng đầu gối, giữ cho thẳng lưng.

Làm việc trong vườn hoa



1. Sai: Hai chân duỗi thẳng, cúi gập lưng thò tay nhổ cỏ, tư thế này rất dễ gây nên đau lưng.
2. Đúng: Một hay hai đầu gối quỳ xuống gần chỗ cỏ cần nhổ. Tư thế này cũng thích hợp dùng để nhặt đồ vật.

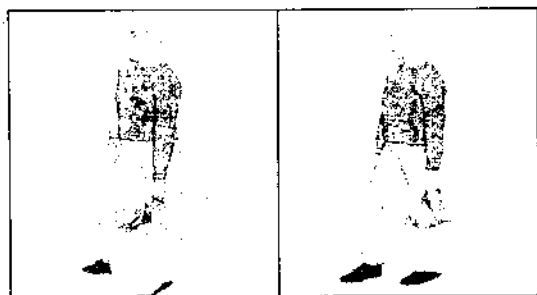
Bê vật nặng



1. Sai: Cúi gập lưng vươn ra phía trước cố bê vật nặng.
2. Đúng: Trước hết khom gối ngồi xổm, hai chân tách ra khoảng 300mm, để vật nặng sát vào người, sau khi ôm chặt

mới đứng lên. Khi lấy vật nặng trong ngăn đựng hành lý của xe hơi, trước hết cần thận kéo nó ra gần cửa, mới gập gối xuống để bê.

Xách đồ vật

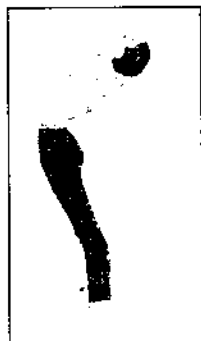


1. Sai: Sau khi mua hàng xong, chỉ dùng một tay xách đồ vật, như vậy trọng lượng không cân bằng, sẽ dễ làm tổn hại đến cột sống.

2. Đúng: Chia đều những đồ đã mua ra hai túi, mỗi tay xách một túi, làm cho thân người cân bằng. Nếu phải đi xa thì giữa đường nên nghỉ một chút. Khi đặt đồ xuống không nên cúi lưng, mà nên trùng gối để đặt đồ xuống.

ĐỀ PHÒNG LƯNG ĐAU

Mỗi khi làm công việc gì phải cúi lưng, có thể làm mấy động tác thể dục đơn giản theo phương pháp dưới đây để giúp ích cho việc đề phòng đau lưng. Luôn thẳng người, tay chống vào sau lưng, duỗi thẳng hai chân, uốn lưng về phía sau. Giữ cho tư thế này trong hai giây và làm lại vài lần.



Thường xuyên rèn luyện thân thể (như đi bộ hay bơi lội) để tăng cường lực cơ bắp ở lưng và bụng. Có thể làm những động tác thể dục dưới đây:

- Nằm ngửa, nhấc đầu.

- Nằm ngửa, hay tay ôm gối trái uốn về phía vai phải, sau đó lại ôm gối phải uốn về phía vai trái.

- Nằm sấp, nhấc đầu và vai lên.

Những động tác trên, mỗi động tác làm vài lần.

NGÁY

Ngáy là do bóp thịt của đầu lưỡi và phần quai hàm thả lỏng hoàn toàn gây nên. Khi nằm ngửa ngủ, phần hàm xệ xuống, đầu lưỡi rút về phía sau nút chặt một phần khí quản, rất dễ gây nên ngáy. Nếu đây người đang ngáy sang nằm nghiêng thì sẽ hết ngáy.

Nguyên nhân hình thành ngáy:

1. Hút thuốc lá hoặc uống rượu.
2. Ăn quá no.
3. Quá béo.
4. Bị cảm.
5. Lưỡi gà và amidan lớn.
6. Vào tuổi trung niên, bóp thịt và các mô của hệ thống hô hấp bị lỏng nhão, càng dễ bị ngáy.

Phương pháp chữa:

1. Nằm nghiêng hoặc nằm sấp.
2. Ở áo ngủ của người ngáy khâu vào một quả cầu cao su nhỏ hoặc một thứ gì đó để anh ta nằm ngửa thấy khó chịu, nhằm tránh nằm ngửa.
3. Trong buồng ngủ lắp một máy làm tăng độ ẩm để làm tăng độ ẩm của buồng ngủ.

4. Trước lúc ngủ vài giờ không uống rượu.
5. Nếu người quá béo thì dùng phương pháp giảm ăn để giảm bớt trọng lượng.
6. Cai thuốc lá.
7. Bữa tối không nên ăn quá muộn, quá no.

VIÊM TUYẾN MÍ MẮT

Viêm tuyến mí mắt là bệnh thường gặp do tuyến ở gốc lông mi bị nhiễm trùng gây nên. Khi mới đầu chỗ nhiễm trùng sưng tấy đau nhức, sau đó mưng mủ và vỡ mủ. Nếu không chữa, có thể bị kéo dài tới một tuần.

Khi bị viêm tuyến mi, trước hết rửa sạch hai tay, lấy một cục bông nhỏ ngâm vào trong nước sôi, đợi sau khi hơi nguội đem đắp nhẹ lên chỗ đau độ 10 đến 15 phút, sau khi đắp thì rửa tay. Cứ cách 2 đến 3 giờ thì đắp một lần. Như vậy sẽ thúc đẩy sớm vỡ mủ. Sau khi vỡ mủ nên rửa sạch chỗ đau. Giả sử chỗ đau sau 3 ngày vẫn chưa vỡ mủ, và cảm thấy đau nhức hoặc ảnh hưởng bề mặt bên ngoài, thì nên đi bệnh viện khám.

CHÁY NẮNG

Cháy nắng là do da bị viêm do phơi nắng quá nhiều dưới nắng gắt mặt trời. Da trắng nõn thiếu sự bảo vệ của sắc tố trong da càng dễ bị cháy nắng. Nếu bị cháy nắng nghiêm trọng, thì người bệnh sẽ rất đau rát, phải đi bệnh viện để khám. Bác sĩ sẽ cho người bệnh thuốc steroid để bôi vào chỗ viêm hoặc cho thuốc uống để giảm bớt triệu chứng bệnh.

Nếu cảm thấy đau đầu, buồn nôn hoặc phát sốt thì cũng phải đi khám bệnh, cũng có thể người bệnh vì bị cháy nắng mà bị luôn say nắng.

Có khi dùng một loại thuốc nào đó sẽ gây nên dị ứng ánh sáng, hễ hơi phơi dưới ánh nắng mặt trời một chút là

dẫn đến cháy nắng nghiêm trọng ngay, nếu phát hiện thấy trường hợp này thì phải đi khám để bác sĩ thay thuốc khác.

Triệu chứng cháy nắng cũng có loại nhẹ loại nặng. Đối với loại nhẹ thì da bị đỏ lên, rất bong; còn loại nặng thì da sưng đỏ, mọc mụn nước, cảm thấy đau rất.

Nếu trường hợp không nghiêm trọng, không nhất thiết phải đi bệnh viện khám, có thể ở nhà điều trị chăm sóc được.

- Giữ cho da mát mẻ, có thể bôi thuốc nước chữa rôm, dùng khăn mặt bông thấm nước lạnh, vắt kiệt nước để chườm lạnh; hoặc dùng túi ni lông đựng các miếng vụn nước đá, bên ngoài gói khăn mặt bông hay vải, đặt lên chỗ đau để chườm lạnh.

- Chỗ mọc mụn nước phải để hở thoáng.

- Có thể uống thuốc aspirin hoặc thuốc hạ nhiệt, chống đau để giảm đau.

- Phải tránh để quần áo cọ sát vào chỗ cháy nắng.

- Không được để nắng chiếu trực tiếp vào da nữa.

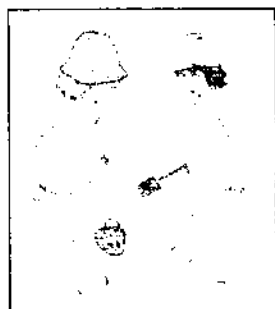
Những chỗ da bị cháy nắng nhẹ thông thường có thể phục hồi hoàn toàn.

Tránh bị cháy nắng như thế nào?

Cháy nắng là do tia tử ngoại trong ánh nắng mặt trời gây nên. Người có nước da trắng thiếu sắc tố bảo vệ, do đó dễ bị cháy nắng hơn người da màu sẫm.

- Kỳ nghỉ hè đi tắm nắng, thì thời gian phơi nắng ngày đầu không nên dài quá, nhất là đối với người da trắng. Ngày đầu chỉ nên phơi nửa giờ, cho đến khi nước da phơi thành màu nâu thì thôi.

- Đừng tưởng rằng trời có mây mỏng che sẽ không thể phơi cháy da.



- Có thể dùng kem (dầu) chống nắng, chọn loại có thể phòng chống tia tử ngoại A (UVA) và tia tử ngoại B (UVB). Khi đi bơi, cần nhất là phải bơi sau khi bôi lên. Cho dù không bơi, cũng nên cách hai giờ bôi một lần. Kem chống ánh nắng có thể có chất gây phản ứng da, cho nên phải dùng theo thuyết minh của thuốc.

- Cho dù người ngâm trong nước, cảm thấy mát mẻ, cũng vẫn có thể bị cháy nắng.

- Các loại kem thúc đẩy quá trình làm đen da sau khi phơi nắng chưa thể bảo đảm bảo vệ da không bị phơi cháy.

- Ngày đầu trong kỳ nghỉ phải mặc quần áo cho trẻ em khi ra nắng, sau đó tăng thời gian để ở trần. Buổi trưa không được để chúng phơi dưới nắng, để bọn trẻ ăn trưa và nghỉ ngơi dưới bóng râm.

ĐAU RĂNG

Nếu bị đau răng vào ban đêm hoặc trong kỳ nghỉ, có thể tra danh bạ điện thoại để tìm một vị bác sĩ nha khoa đến phục vụ cấp cứu, kinh phí phục vụ có thể tương đối cao. Ngoài ra, có thể hỏi phòng cấp cứu bệnh viện xem có phục vụ cấp cứu nha khoa không, hoặc hỏi thăm phòng (cửa hàng) thuốc gần đó.

Trước khi tìm được bác sĩ nha khoa, có thể bôi một chút dầu đinh hương (có thể mua ở hiệu thuốc), và theo liều lượng quy định mà cho uống aspirin hoặc thuốc giảm đau khác.

CHOÁNG VẮNG

Người bệnh có cảm giác trời đất quay cuồng, tương đối khó chịu, nguyên nhân bệnh thông thường có liên quan đến bệnh tai. Chứng choáng váng có khi còn kéo theo triệu chứng buồn nôn, điếc tai, nhãn cầu rung động v.v...

Nguyên nhân hình thành choáng váng:

1. Bị thương ở phần đầu.
2. Bệnh meninges và bệnh viêm tai trong, cả hai bệnh này đều có thể ảnh hưởng đến thính giác và cơ chế cân bằng của tai trong.
3. Cao huyết áp.
4. Mạch máu cung cấp cho não bị tắc.
5. Bệnh choáng do vận động.
6. Thay hơi quá độ, tức là độ sâu và tốc độ hô hấp đều vượt quá mức bình thường. Thông thường do bị đau nhức, lo nghĩ nhiều hoặc tinh thần đột biến có thay đổi gây nên.

Phương pháp chăm sóc:

Bệnh nhân phải nằm nghỉ ngơi yên tĩnh cho đến khi mọi triệu chứng tiêu tan. Thời gian phát bệnh: loại nhẹ vài giây, loại nặng thì vài giờ.

Nếu gặp các trường hợp dưới đây thì phải đưa đi bệnh viện khám bệnh:

1. Phát đi phát lại nhiều lần.
2. Nôn mửa nghiêm trọng.
3. Dần dần mất đi thính giác.

Bác sĩ có thể cho bệnh nhân uống thuốc để dịu dần. Nhưng dù không chữa thì người bệnh cũng có khả năng sau vài tháng sẽ tự khỏi.

HOGÀ

Trẻ em bị bệnh ho gà, trong thời kỳ đầu sẽ có các triệu chứng như: cảm mạo, chảy nước mũi và có ho từng trận một. Tiếp đó không lâu, cơn ho sẽ ngày càng nặng lên, phần lớn phát cơn vào ban đêm. Sau khi nhiễm cảm mạo vài ngày, sau khi ho một trận có tính co giật, người bệnh hít mạnh lấy ô xy

đột nhiên phát hiện tiếng khò khè. Sau đó họ còn bị nôn mửa. Thời gian ho gà có thể kéo dài từ 3 đến 4 tuần.

Phương pháp chăm sóc:

1. Ho gà là một loại bệnh nghiêm trọng có thể dẫn đến viêm phổi. Nếu nôn mửa không dứt, làm nước bị mất đi quá nhiều, còn có thể gây ra trở thành chứng mất nước nghiêm trọng, vì vậy, nếu nghi trẻ em mắc bệnh ho gà, phải nhanh chóng đưa đi khám ngay.

2. Bác sĩ có thể cho đưa trẻ mắc bệnh và các trẻ nhỏ khác ở trong nhà cùng uống thuốc kháng sinh. Thuốc kháng sinh không thể chữa khỏi bệnh ho gà, nhưng có thể tránh được lây nhiễm sang người khác. Người bệnh nặng phải được đưa đi bệnh viện để điều trị.

3. Nếu tự chăm sóc người bệnh ở nhà thì phải cho người bệnh uống nhiều nước.

4. Cho uống thuốc ho mua ở hiệu thuốc có thể có tác dụng.

5. Không hút thuốc lá trước mặt người bệnh để tránh làm ho nặng thêm.

Tiêm phòng ho gà:

Tiêm phòng ho gà tuy có thể có phản ứng phụ không tốt nhưng ít nguy hiểm, vì thế tất cả trẻ em trước lúc đầy năm phải tiêm phòng 3 lần, thường thì tiêm phòng cùng với tiêm phòng dịch bạch hầu, uốn ván. Thuốc tiêm phòng dịch ho gà có thể gây tổn thương đến mô của não, nên nếu ở trong các trường hợp dưới đây phải hỏi bác sĩ:

- Bị bệnh co rút hoặc bệnh động kinh.
- Anh chị em hoặc bố mẹ có tiền sử về bệnh động kinh không.
- Mắc bệnh ở hệ thống thần kinh, hoặc khi ra đời phần não đã từng bị thương.
- Bị sốt khi chuẩn bị tiêm phòng.
- Sau lần tiêm phòng lần trước bị phản ứng nặng.

CÁC PHƯƠNG PHÁP BĂNG BÓ

Phương pháp đơn giản nhất để băng bó các vết thương.

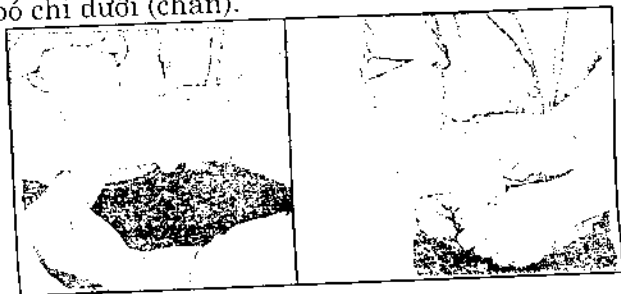
Dùng băng loại có sần bông băng là tiện lợi nhất. Băng tiêu độc, băng cấp cứu và băng vải dày mềm mua ở hiệu thuốc đều thuộc loại này.

Khi dùng chỉ cần xé vỏ bọc ngoài, lấy băng có bông ra, đặt lên vết thương rồi băng chặt lại là được.

Không sử dụng loại băng tiêu độc mà vỏ ngoài đã bị vỡ, vì loại đó rất có thể đã bị nhiễm bẩn, nếu dùng có thể gây viêm nhiễm.

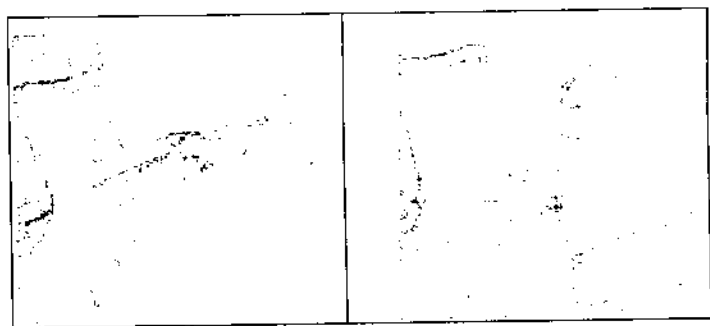
Dùng cuộn băng vải để băng bó phần khuỷu tay hay đầu gối:

Nếu phải băng phần khuỷu tay hoặc phần đầu gối, rất khó dùng loại bông băng tiêu độc để băng, cho nên có thể dùng băng kiểu cuộn để băng. Băng vải thô dùng không tiện, tốt nhất là mua loại băng có tính đàn hồi, cũng còn gọi là băng vải niếu hoặc băng tiện lợi. Vì nó có thể thích ứng với hình dáng của chân tay, băng bó rất thuận tiện, cho nên áp lực đối với vết thương cũng rất đều đặn. Loại băng này có mấy cỡ khác nhau: Loại rộng 25 ly dùng để bó ngón tay, ngón chân, loại rộng 65 ly dùng để bó chi trên. (tay) loại rộng 90 ly dùng để bó chi dưới (chân).



1. Trước hết để một đầu băng ấn vào trong của khuỷu tay, quán chắc một vòng. Rồi quán tiếp vòng thứ hai xuống dưới, sau đó quán bắt chéo nhau trên dưới ở phần khuỷu tay, mỗi vòng sau phải ép chặt $\frac{2}{3}$ vòng trước. Phải để bề mặt ngoài của cuộn băng tiếp xúc với da, như vậy băng bó sẽ tiện hơn.
2. Hướng băng bó cần phải từ cạnh trong tứ chi ra ngoài, khi băng dùng lực phải đều đặn. Vòng cuối cùng phải quán thêm một vòng, sau đó nhét đầu cuối vào trong, rồi dùng kim băng an toàn hoặc băng dính để cố định. Sau khi băng bó xong, không được di động cánh tay bị thương.

Phương pháp buộc băng



1. Nếu không có kim băng an toàn hay bất cứ loại băng dính nào, có thể sau khi băng xong chừa thêm một đoạn băng. Dùng kéo cắt đôi đoạn băng đó ở giữa theo chiều dọc, chia thành hai nhánh.
2. Dem hai nhánh băng thắt một nút và kéo chặt tới đầu cùng vết cắt, như vậy sau khi băng bó xong sẽ không tụt ra. Nhưng chú ý đừng để nút buộc trên băng đè vào vết thương.

3. Cầm hai đầu băng chỗ cắt ra đó quán tiếp một vòng quanh tay bị thương. Sau đó thắt nút dẹt (đầu phải của băng vãi chồng lên trên đầu trái, rồi lại đặt đầu trái chồng lên trên

dầu phải). Nút đet đó không được dè lên vết thương. Cuối cùng nhét đầu cuối băng vào bên trong.

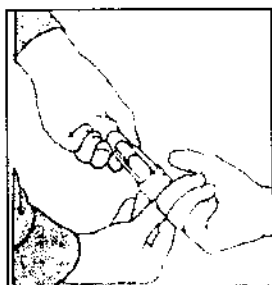
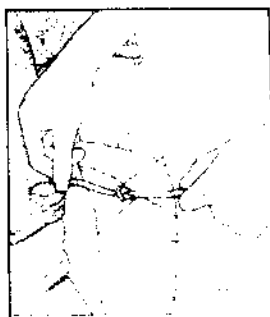
Kiểm tra xem băng có quá chặt không?

Băng bó quá chặt sẽ trở ngại cho việc tuần hoàn máu, làm cho thân kinh hoại tử. Vì vậy, khi băng bó xong, phải kiểm tra xem có các triệu chứng dưới đây không, sau 10 phút lại kiểm tra một lần nữa.

- Ngón tay hoặc ngón chân bấm (chọc) biết đau, hay mất hoàn toàn cảm giác.
- Ngón tay hoặc ngón chân bị lạnh cứng.
- Ngón tay hoặc ngón chân không thể hoạt động được.
- Màu móng tay, chân có khác thường trắng bệch hay tím bầm không?
- Mạch tay chân bị thương tương đối yếu, hoặc hoàn toàn sờ không thấy mạch.

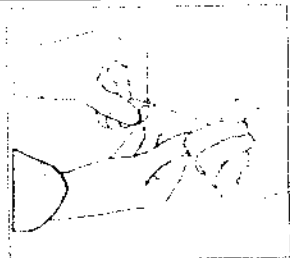
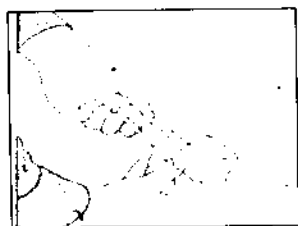
Nếu phát hiện thấy có bất cứ triệu chứng nào nói trên thì phải tháo băng ra, nới lỏng một chút, rồi lại băng bó lại.

Làm thế nào để lồng băng kiểu ống lên ngón tay: Trên vết thương sử dụng băng hình ống không vết nối, không cần phải băng bó, cho nên nó dễ dùng hơn các loại băng thông thường. Hình dáng của băng ống rất giống một ống tất dài, trong các hiệu thuốc thông thường đều có bán, có các số kích cỡ to nhỏ khác nhau, dùng cho các vị trí khác nhau trên cơ thể. Còn kèm theo bộ lồng ghép băng đặc chế một cách dễ dàng dùng để lồng băng lên các chỗ bị



thương (hình dáng của bộ lông ghép băng rất giống một cái cặp có tính đàn hồi).

1 - Cắt một đoạn băng hình ống dài bằng một lần rưỡi chiều dài ngón tay, lồng nó lên bộ lông băng. Sau đó lồng bộ lông băng lên ngón tay, để băng ấn chặt vào chỗ gốc ngón tay.



2- Kéo một đầu của bộ lông băng liên cả băng ra khỏi ngón tay, rồi quay bộ lông băng, làm cho phần giữ băng hình ống xoắn lại.

3- Nhẹ nhàng đưa bộ lông băng lỏng trở lại ngón tay, rồi gỡ đoạn băng kéo ra rồi khỏi bộ lông băng, như vậy trên ngón tay đã lồng lên hai lớp băng.

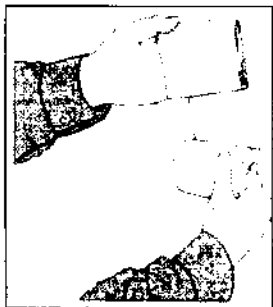
Tự chế băng băng tạm thời như thế nào: Nếu khi bên người không có tủ thuốc và vật dụng cấp cứu, lại vừa lúc có người bị thương phải băng bó, có thể dùng vật liệu khác để tự chế:

1- Có thể dùng một chiếc khăn tay sạch sẽ để làm băng băng. Lộn mặt trong của khăn tay ra, đặt lên vết thương. Nếu cần loại băng băng lớn, có thể dùng vỏ gối, khăn bông sạch để thay thế.

2- Cũng có thể dùng giấy vệ sinh cuộn vài vòng lên tay, làm một cái đệm dày. Đem mặt không tiếp xúc với tay tức là mặt ngoài, đặt lên vết thương, như vậy cũng rất vệ sinh.

3- Cũng có thể dùng khăn giấy sạch làm thành bông băng dày lên vết thương.

4- Không dùng loại có lông lông xồm (như bông) đắp trực tiếp lên vết thương, để tránh những sợi bông đó dính vào vết thương.



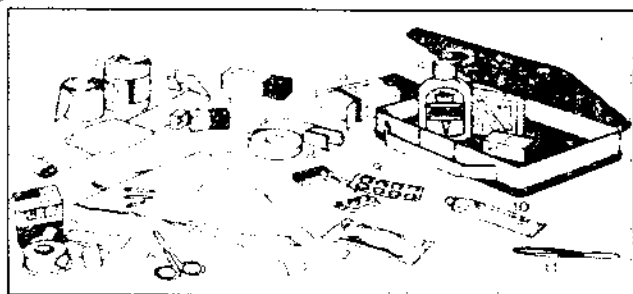
5 - Không dùng tay tiếp xúc với mặt bông băng đắp lên vết thương, nếu không sẽ làm cho vết bẩn trên ngón tay nhiễm vào vết thương, có thể gây nên viêm nhiễm.

6- Bất kể đồ vật sạch nào, ví như khăn quàng, cravat hoặc khăn trải giường cũ, đều có thể làm bông băng để băng bó vết thương.

HÒM CẤP CỨU

Các vật phẩm thuốc men cấp cứu tốt nhất nên để trong hộp (hòm) nhựa có nắp kín khít, thí dụ dùng một chiếc hộp kem cạo để đựng. Phải để hòm cấp cứu đó lên nóc tủ hoặc nơi nào trẻ em không với tới.

Không để thuốc men cấp cứu vào trong hộp (hòm) có nắp không kín lại đặt trong buồng tắm hoặc trong nhà bếp, vì không khí ẩm ướt sẽ làm thuốc men biến chất.



Băng bông tiêu độc: Có các loại quy cách khác nhau để có thể băng bó cả vết thương to lẫn vết thương nhỏ.

Băng vải nhiễu: Dùng để băng bó các khớp xương bị trật khớp, những vị trí khó băng bó như chỗ khuỷu tay.

Bông thuốc: Dùng để chấm thuốc tiêu độc để rửa vết thương.

Thuốc tiêu độc: Dùng để rửa vết thương.

Băng dính các cỡ: Dùng để cố định các vết thương nhỏ.

Kéo đầu tù: Dùng để cắt băng dính và băng vải.

Băng tam giác: Dùng để băng bó khấn cấp hoặc làm băng treo, còn phải chuẩn bị một số kim băng an toàn dùng để gài băng.

Băng vải hình ống: Dùng để băng ngón tay bị thương.

Thuốc giảm đau: Tốt nhất dùng giấy bạc gói để có thể bảo quản lâu hơn.

Thuốc antihistamic: Dùng để chữa côn trùng cắn hoặc đốt bị thương.

Panh (kẹp): Dùng để gấp những mảnh vỡ hoặc loại gai đâm vào.

Đệm mắt tiêu độc: Dùng để bảo vệ mắt bị thương.

- Mặt trong của nắp hòm cấp cứu dán một trang giấy, trên ghi địa chỉ và số điện thoại của những bác sĩ quen biết, và địa chỉ bệnh viện gần nhất.

- Trong hòm cấp cứu không được để những thuốc uống thừa lẫn bị bệnh trước, phải vứt hết đi.

- Hòm cấp cứu có thể mua từ hiệu thuốc, cũng có thể căn cứ theo những vật phẩm cần thiết nói trên tự làm một cái.

- Khi cả nhà đi du lịch bên ngoài, phải đem theo hòm cấp cứu.

PHẦN BẢY

THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG

Phần này đề cập đến nhiều bí quyết giúp mọi người có thể được hưởng thụ tốt hơn về mặt ăn uống. Làm một bữa cơm thường trong những ngày bận rộn, hoặc đặt tiệc chiêu đãi bạn bè; làm một chiếc bánh ngọt cao cấp, hay cứu chữa món ăn đã hỏng; bố trí ăn uống cho trẻ em, hay nắm vững phương pháp sử dụng lò vi sóng, đều có thể tìm thấy trong chương này.

- Ăn uống cần cho sức khỏe.
- Sửa soạn bị một bữa tiệc Âu.

A - ĂN UỐNG CÂN CHO SỨC KHỎE

HẤP THU DINH DƯỠNG

Ăn uống cân bằng, dinh dưỡng: Ăn uống hàng ngày cần phải bao gồm 40 nhóm dưới đây, thức ăn khác nhau trong các nhóm là:

- Hoa quả và rau xanh (5 phần).
- Chế phẩm từ ngũ cốc (4 phần).
- Sữa bò và chế phẩm của sữa (2 phần)
- Thịt, cá, các loại đậu và trứng (2 phần).

Phải hấp thụ bao nhiêu protein: Đối với nhiều người, mỗi ngày hấp thụ 75g protein là đủ. Bất kỳ một sự ăn uống bình thường mà cân bằng nào đều có thể đáp ứng yêu cầu về protein, thậm chí người ăn chay cũng có thể hấp thụ đủ protein. Các loại thực phẩm như: thịt, cá, trứng, sữa bò, pho mát là nguồn cung cấp chủ yếu protein nhưng cũng có thể hấp thụ được rất nhiều protein từ các chế phẩm ngũ cốc khác, và từ các loại đậu và quả vỏ cứng. Rất nhiều hoa quả và rau xanh cũng chứa protein như hạnh nhân, anh đào, mận, mận tây, khoai tây, xu hào và rau chân vịt.

Một lượng nhỏ protein đã có thể thoả mãn nhu cầu của cơ thể con người. Một miếng 100g thịt lợn rán, 150g phomát và 100g cá đã có thể cung cấp đủ protein cho nhu cầu của một nam giới nặng 75kg. Còn đối với một em bé nặng khoảng 30kg thì lượng protein cần dùng cho nó chỉ cần từ 2 cốc sữa bò, 25g phomát, hai lát bánh mì và một miếng khoai tây rán là đủ.

Chế phẩm từ ngũ cốc: Là thành phần chính trong một bữa ăn. Khi ăn chế phẩm ngũ cốc mà thì quét lên phomát cũng tức là đồng thời ăn chế phẩm sữa.

Chế phẩm sữa: Sữa bò, phomát các loại chế phẩm sữa khác là nguồn phong phú để cung cấp vitamin và khoáng chất và là thực phẩm tăng thêm protein. Có thể coi nó là ăn nhẹ, cũng có thể tính chúng vào trong thức ăn chính hoặc trong đồ ngọt. Nếu đang cần giảm béo, có thể chọn dùng chế phẩm sữa loại ít mỡ, nhưng đối với trẻ nhỏ thì nên ăn loại có mỡ toàn phần.

VITAMIN CHỨA TRONG THỨC ĂN

Tất cả các loại vitamin đều rất quan trọng đối với cơ thể. Trong các loại thức ăn đều có vitamin. Vì thế chỉ cần ăn uống cân bằng, ăn loại tươi mới chưa qua gia công là có thể thu được đầy đủ các loại vitamin. Các loại vitamin A, D, E và K có thể dự trữ trong cơ thể, nhưng còn vitamin B và C thì cần phải được hấp thu hàng ngày.

Vitamin	Tác dụng	Nguồn gốc
A (vitamin A)	Tăng sức khoẻ cho da, mắt, răng, lợi và tóc.	Gan, trứng, phomát, mỡ bò, mỡ bò nhân tạo, sữa bò, rau màu xanh và màu vàng.
B1(vitamin B1)	Làm cho đường và tinh bột biến đổi thành năng lượng, giúp ích cho hoạt động của tim và hệ thống thần kinh.	Bánh mì, bột mì, thịt lợn, nội tạng động vật, sữa bò, thức ăn từ bột, tinh hoa của men.
B2(VitaminB2)	Giữ cho da dễ khoẻ mạnh, và giúp ích cho việc hấp thu năng lượng từ trong thức ăn.	Gan, thận, trứng, chế phẩm ngũ cốc, sữa bò, phomát, phomát chua, khoai tây.

Vitamin	Tác dụng	Nguồn gốc
B3(vitaminPP)	Cần thiết cho da, hệ thống tiêu hoá, hệ thống thần kinh.	Gan, thịt, gia cầm, cá, bánh mì, chế phẩm ngũ cốc, quả vỏ cứng và đậu các loại.
B6 (Pyridoxol)	Thúc đẩy công năng của hệ thống thần kinh, làm cho cơ thể có thể sử dụng protein và chế tạo ra hồng cầu.	Có nhiều trong thức ăn, nhất là trong thịt, cá, trứng, ngũ cốc chưa qua gia công, rau màu xanh, rau củ, các loại đậu.
B9 (Folic acid)	Dùng để hình thành các mô mới và tạo ra hồng cầu, có thể phòng ngừa một số chứng thiếu máu.	Gan, thận, thịt, rau tươi màu xanh, hoa quả tươi mới, men, mạch nha, các loại đậu.
B12 (Cobalamin)	Giống như B9	Thịt, gan, thận, trứng, cá, phomát, vitamin, men.
B5 (Pantothenic - acid)	Giúp tiêu hoá chất mỡ và đường.	Rất nhiều thức ăn, nhất là các chế phẩm từ động vật và các loại đậu.
H (Biotin)	Làm cho cơ thể hấp thụ được năng lượng từ mỡ.	Nội tạng động vật, lòng đỏ trứng, chế phẩm từ sữa, ngũ cốc, cá, hoa quả, rau xanh.
C(L-ascorlicacid)	Cần thiết cho xương, răng lợi, huyết quản, hồi phục các mô.	Cam quýt, cà chua, hồ tiêu, rau màu xanh, khoai tây, hạt dẻ, quả tường vi.
D	Duy trì hàm lượng canxi trong máu, thúc đẩy sự phát triển của xương, răng.	Sữa bò, lòng đỏ trứng, mỡ bò nhân tạo, gan, cá chứa nhiều mỡ, dầu gan cá, mầm rau. Da bị chiếu xạ ánh nắng mặt trời cũng tạo ra được vitamin D.

Vitamin	Tác dụng	Nguồn gốc
E (Tocopherol)	Thúc đẩy công năng của các mô, bắp thịt, hồng cầu, tăng sức đề kháng viêm nhiễm.	Trong phần lớn các thức ăn, bao gồm dầu thực vật, chế phẩm ngũ cốc, trứng, thịt mỡ động vật.
K (Menadione)	Cần thiết cho việc đông cứng bình thường của máu.	Rau màu xanh, gan, khoai tây và trứng.

CHẤT KHOÁNG CHỦ YẾU

Bảng dưới đây liệt kê những chất khoáng chủ yếu cần thiết cho cơ thể khoẻ mạnh và các những thức ăn có chứa những chất khoáng đó. Ngoài ra, cơ thể còn cần một lượng nhỏ cái gọi là nguyên tố vi lượng như coban, đồng, iốt và thiếc. Những thức ăn uống cân bằng bình thường cũng có thể cung cấp đủ số chất khoáng cần thiết.

Chất khoáng	Tác dụng	Nguồn gốc
Sắt	Dùng để chế tạo hồng cầu vận chuyển oxy trong máu.	Thịt nạc, các loại đậu, trứng, chế phẩm ngũ cốc và quả vỏ cứng.
Canxi	Chế tạo ra các mô, tăng cường cho xương và răng, giúp ích cho máu đông cứng.	Chế phẩm từ sữa, quả vỏ cứng, rau lá xanh và cá xác-đin.
Phốt pho	Giúp cho cơ thể hấp thu năng lượng từ trong thức ăn và làm chắc xương và răng.	Sữa bò, phomát, ngũ cốc, thịt cá, gia cầm, quả vỏ cứng, và các loại đậu
Magiê	Các loại tế bào đều cần đến nó, và nó giúp cho cơ thể tiêu hoá thức ăn.	Sữa bò, chế phẩm ngũ cốc, rau xanh, thịt, trứng, quả vỏ cứng và các loại đậu.

Chất khoáng	Tác dụng	Nguồn gốc
Natri và Clo	Cần thiết cho sự co lại của bắp thịt và phản ứng của thần kinh, và giữ cân bằng thể lỏng trong cơ thể.	Phần lớn các loại thức ăn đều có chứa. Có một số thức ăn đã qua gia công hàm lượng quá nhiều.
Kali	Giống như natri và clo.	Hoa quả, rau xanh, thịt, sữa bò và ngũ cốc.

BẢO ĐẢM LƯỢNG VITAMIN CẦN THIẾT

Ăn nhiều thức ăn chưa qua gia công: Trong ăn uống hàng ngày phải ăn các loại salát, hoa quả và rau xanh tươi mới, nó có nhiều vitamin.

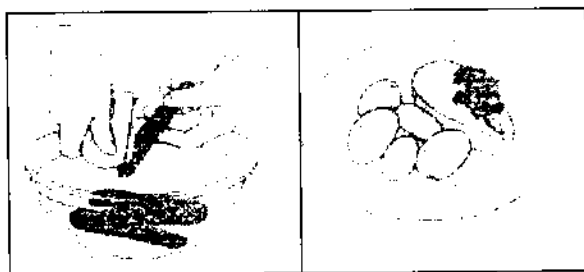
Giảm bớt thời gian nấu nướng: Rau xanh nên hấp chứ không nên luộc, để giữ vitamin khỏi thất thoát. Nếu nhất định phải luộc, nên dùng ít nước để nó mau sôi, như vậy có thể rút ngắn thời gian nấu nướng, vì rau xanh để trong nước càng lâu thì mất dinh dưỡng càng nhiều.

Khoai tây: Luộc hoặc nướng (rán) khoai tây cả vỏ, có thể giữ được vitamin. Thức ăn làm xong đem ra ăn ngay, nếu cứ để trong nồi đậy vung để giữ nóng sẽ phá vỡ vitamin.

Hấp thụ nhiều vitamin C: Những người thường phải chịu sức ép tinh thần lớn và người hút thuốc lá càng cần nhiều vitamin C, vì thế trong khẩu phần ăn uống của họ, các món hoa quả và rau xanh là vô cùng quan trọng.

Nước cam: Có thể tự ép lấy nước cam, vì nước cam tươi tự ép có lượng vitamin nhiều hơn gấp hai lần loại chế phẩm nước cam mua trên phố.

Khi luộc rau xanh không được cho natri carbonate vào trong nước, vì như vậy sẽ phá vỡ hết vitamin B và C.



Rau củ: Dùng bàn chải cứng chà đi các bùn đất bám trên củ tốt hơn là đem gọt củ. Vừa có thể đỡ mất vitamin, lại vừa tiết kiệm thời gian.

Bày rau: Rau cần nước và cần tây có thể bày thành đĩa rau vừa tăng thêm màu sắc lại giàu vitamin C.

NHỮNG NGƯỜI NÀO CẦN NHIỀU KHOÁNG CHẤT ?

Phụ nữ: Phụ nữ trong kỳ kinh nguyệt và thời kỳ có mang, có thể do hao hụt chất sắt, dẫn đến cơ thể mệt mỏi, không có sinh lực, cho nên phải ăn nhiều thức ăn chứa sắt. Vitamin C có thể giúp ích cho việc hấp thu chất sắt, cũng là thứ không thể thiếu được trong ăn uống hàng ngày.

Đối với tất cả phụ nữ canxi là chất vô cùng quan trọng, có thể phòng chống bệnh loãng xương sau tuổi trung niên. Còn phụ nữ mang thai và cho con bú thì lại càng cần canxi.

Trẻ em: Sự phát triển của bộ xương và răng đòi hỏi nhiều canxi. Nhiều loại thức ăn cao cấp đều chứa nhiều canxi như sữa bò, đồ uống hỗn hợp, kem cốt.

Người ăn chay: Nếu không ăn thịt và chế phẩm động vật, có thể sẽ thiếu chất sắt, vì ăn các món thức ăn thực vật rất khó hấp thu đủ chất sắt. Trong mỗi bữa ăn cần ăn nhiều hoa quả và rau xanh chứa nhiều vitamin C để tăng năng lực hấp thụ.

THỨC ĂN GIÀU CHẤT XƠ

Thức ăn	Lượng chất xơ (g) chứa trong thức ăn
Cám lúa mạch	26.0
Táo	2.0
Chuối tiêu	3.4
Đậu, đậu cô ve khô	25.4
Đậu ván hoa đỏ	2.9
Bánh mì trắng	4.1
Bánh mì đen	6.4
Bánh mì toàn mạch (lúa mạch)	8.5
Cải bắp	3.4
Cà rốt	2.9
Bột mì trắng	4.0
Bột mì toàn mạch	8.1
Quả vỏ cứng	6.1
Lạc	8.1
Cháo tấm yến mạch	7.7
Khoai tây	1.8
Nho khô	6.8
Gạo trắng	3.0
Gạo xay (chưa giã)	4.2

Những điều cần chú ý khi ăn thức ăn chứa chất xơ:

Nên ăn nhiều loại thức ăn có chất xơ khác nhau, bởi vì cơ thể con người ta đòi hỏi với các loại chất xơ khác nhau, dù ít dù nhiều đều cần thiết, hơn nữa tất cả các chất xơ đều lấy từ thức ăn thực vật, bởi vậy nên ăn nhiều hoa quả, rau xanh, salad, các loại đậu và ngũ cốc.

Nên ăn hoa quả tươi và rau xanh sống. Nếu phải qua nấu nướng tốt nhất là ăn tất cả nước lẫn cái. Gọt vỏ, nấu canh và qua gia công sẽ làm mất đi rất nhiều vitamin.

Ăn những thức ăn nhiều xơ phải uống nhiều nước, nếu không sẽ táo bón.

Không cho vỏ (chấu, bổi) lúa mạch vào trong thức ăn tinh chế nhiều mỡ nhiều đường. Để bảo vệ sức khoẻ, nên ăn nhiều chế phẩm toàn ngũ cốc (toàn bộ), hoa quả tươi, rau xanh, ít ăn thức ăn tinh chế.

Không được quá lượng: chất xơ ăn quá nhiều, vượt quá lượng cho phép mỗi ngày có thể làm trở ngại tới việc hấp thụ chất sắt.

CHẤT DẦU MỠ

- Phải hấp thu bao nhiêu dầu mỡ? Ăn một lượng vừa phải chất dầu mỡ là có ích. Dầu mỡ chứa nhiều năng lượng, cũng là nguồn cung cấp các loại vitamin A, D, E, K. Nói chung, người lớn bình quân một ngày cần khoảng 2 thìa canh, nếu ăn quá nhiều thì sẽ tích tụ lại, làm tăng thể trọng.

- Dầu mỡ bão hoà và dầu mỡ không bão hoà: "Dầu mỡ bão hoà" làm người ta liên tưởng đến bệnh cao cholesterol và bệnh tim. Một phương pháp đơn giản để phán đoán xem loại dầu mỡ nào bão hoà hay không bão hoà là dưới nhiệt độ trong nhà loại nào đông tương đối cứng thì loại đó có thể là dầu mỡ bão hoà. Mỡ lợn, mỡ bò, mỡ bò nhân tạo cứng, dầu dừa, dầu cọ đều chứa nhiều dầu mỡ bão hoà; mỡ bò nhân tạo mềm, dầu thực vật và dầu cá thì chứa lượng dầu mỡ bão hoà rất ít.

Dùng dầu mỡ không bão hoà như dầu hạt hướng dương, mỡ bò nhân tạo, bánh quy và bánh ngọt tự làm, có ích cho sức khoẻ hơn nhiều. Nếu nhất định phải mua loại bánh quy

hay bánh ngọt làm sẵn, phải xem rõ thuyết minh trên nhãn hiệu, xem chứa bao nhiêu dầu mỡ bão hoà.

- Dầu hỗn hợp: Các sản phẩm chỉ đánh dấu nhãn là “dầu cải” hoặc “dầu hỗn hợp”, thì thường là chứa dầu mỡ bão hoà. Phải mua loại dầu thuần khiết, như dầu hạt hướng dương, dầu đậu nành, dầu ngô hoặc dầu ôliu.

- Loại cá giàu hàm lượng mỡ: Loại cá thịt màu thâm như cá chần, cá hồi và cá trích... vừa có hương vị ngon lại chứa lượng mỡ bão hoà thấp và chứa cái gọi là fatty acid Ω -3, có thể giảm bớt khả năng mắc bệnh tim và tắc mạch máu.

- Loại dầu mỡ không nhìn thấy: Không nên ăn những loại thức ăn đã qua gia công như patê, bánh nhân, lạp xưởng, chả băm viên, thức ăn rán dầu và sôcôla, chúng đều chứa nhiều chất dầu mỡ nhìn không thấy. Có thể ăn những thức ăn thay thế có hàm lượng dầu mỡ thấp hoặc ăn những thức ăn chưa qua gia công.

Thực phẩm có hàm lượng mỡ thấp:

- Dùng sữa bò đã khử mỡ thay thế sữa bò chưa khử mỡ. Nếu cảm thấy sữa bò khử mỡ quá loãng, có thể dùng loại nửa khử mỡ.

- Mua loại cá hộp ngâm nước muối, chứ không nên mua loại ngâm dầu.

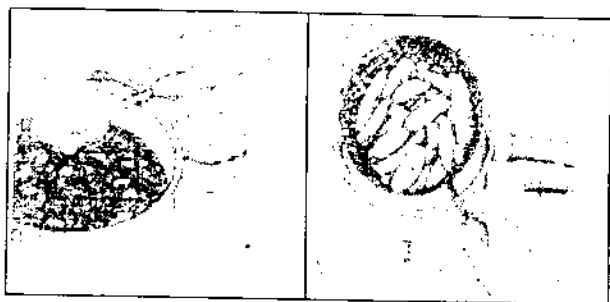
- Nên chọn mua loại thực phẩm ít mỡ, không nên mua loại phomat cứng hoặc phomat bơ.

- Dùng phomat chua thay thế bơ trong đồ ngọt, kem lòng đỏ trứng trên salat và kem salat.

GIẢM ĂN DẦU MỠ

- Một tuần ăn một hoặc hai lần thịt nạc, thời gian còn lại ăn thức ăn có hàm lượng mỡ thấp như cá, gà, hoặc rau xanh.

- Một tuần ăn hai lần cá giàu chất mỡ là có thể giữ cho tim khoẻ mạnh và giúp ích cho việc triệt tiêu sự ảnh hưởng của dầu mỡ bão hoà trong thức ăn.



- Khi làm thức ăn, vớt đi những vàng mỡ nổi trên mặt nổi, hoặc để thức ăn đã làm xong vào trong tủ lạnh một đêm, ngày hôm sau trước khi hâm nóng thức ăn, vớt bỏ đi lớp mỡ đã đọng lại.
- Khi rán khoai tây nên cắt dày, để giảm bớt lượng hút dầu. Nên dùng dầu hạt hướng dương hoặc dầu đậu nành để rán. Rán xong vớt khoai ra ăn ngay. Để giảm bớt mỡ, có thể nướng trong lò nướng.

- Chọn mua thịt nạc, trước khi nấu đem lọc bỏ thịt mỡ.
- Thức ăn tốt nhất là đem nướng, hấp hoặc sấy, không nên rán dầu, nếu nhất thiết phải rán thì dùng chảo có lớp chống dính, cho ít mỡ, trước khi ăn dùng giấy ở nhà bếp (giấy ăn) thấm hết dầu mỡ trên thức ăn đã rán đó đi.

- Đặt thức ăn nướng trên giá, để rõ hết mỡ đi.
- Khi hâm hoặc sấy thức ăn chỉ cho ít thịt nạc, cho thêm một nắm đậu ván hoa đỏ đã rán phồng. Như vậy có thể chế biến thành món ăn ít mỡ nhiều xơ.

- Trong một tuần không được ăn 3-4 quả trứng gà.
- Dùng ít mỡ nhất để rán vàng thịt, hoặc không nên rán.
- Trên mặt bánh mì hoặc trên bánh mì nướng chỉ phết mỏng bơ. Cho dù hoàn toàn không phết bơ, có thể cũng không thấy có gì khác nhau.

- Dùng dầu hạt hướng dương hoặc dầu ôliu để tự làm kem salat, không nên mua kem salat đóng bình, vì thường đều chứa dầu bão hoà.

- Thịt gà có chứa lượng dầu mỡ rất ít, trước khi nấu đem lột bỏ da đi sẽ khử bớt phần lớn chất mỡ.

PHẦN MUỐI CÓ NHIỀU QUÁ KHÔNG?

- Cho muối vào thức ăn: Tạo thói quen khi cho muối vào thức ăn phải nghĩ xem cho sao cho vừa. Một người lớn trong một ngày chỉ cần 3g muối. Phần muối thiên nhiên trong thức ăn nhiều khi đã đủ. Nếu cho thêm muối vào thức ăn có thể làm cho lượng muối ta ăn sẽ tăng tới mỗi ngày 20g hoặc nhiều hơn nữa, như vậy sẽ làm tăng gánh nặng cho gan, dẫn đến bệnh cao huyết áp.

- Giảm bớt phần muối: Nếu quen ăn mặn, cũng không nên đột nhiên không cho thêm muối. Phải giảm dần dần lượng muối nêm vào thức ăn, làm cho khẩu vị thích hợp dần dần. Nên nêm mùi vị thức ăn trước, sau đó mới nêm muối.

- Ăn uống với lượng muối thấp nhất: Giảm bớt lượng muối bỏ vào thức ăn. Có thể lượng hấp thụ của mỗi ngày giảm xuống chỉ còn 6g, như vậy đối với phần lớn người mắc bệnh cao huyết áp sẽ có ích.

Nếu muốn ăn uống ít muối, không nên dùng loại gia vị quá mặn như bột canh, men làm chua, nước ép thịt bò và xì dầu, cũng không nên dùng loại bột lên men và natri carbonat, vì hàm lượng của natri trong đó cao. Phải đến hiệu bán thực phẩm phục vụ sức khoẻ để mua loại thực phẩm thay thế có hàm lượng natri thấp.

Thêm một bước nữa giảm bớt lượng muối: Người Nhật Bản có một mẹo giảm dùng muối là họ trộn lẫn muối với vùng văng vào nhau làm bột gia vị để thay thế loại muối đơn

thuần. Cách làm rất đơn giản, lấy 10 thìa canh hạt vừng, với một thìa canh muối thô cho vào chảo rang nhỏ lửa, đảo đều, cho đến khi trở thành màu vàng, sau đó để vào cối xay cà phê để nghiền thành bột (ta gọi là muối vừng).

Muối thô: Muối thô có độ thuần khiết thấp hơn muối tinh, mùi vị hơi khác (có một số còn chứa ít iốt), không tốt gì cho cơ thể con người, vì vậy cũng nên thận trọng với lượng dùng.

Khi ra ngoài ăn cơm: Nếu lo khi ra ngoài ăn cơm có thể ăn quá nhiều muối thì đừng đến các hiệu ăn Nhật Bản. những món ăn ở đó có hàm lượng muối có thể đạt đến 20g, trong khi đó các món ăn của Pháp và Ý chỉ độ 3g.

Đồ thay thế muối:

Những người thích ăn muối dễ quên đi những thứ gia vị khác. Khi làm thức ăn lần sau, nên dùng những đồ gia vị thay thế dưới đây để nêm vào thức ăn:

- Bột cải.
- Hương thảo.
- Tương cà chua.
- Vỏ và nước chanh.
- Rượu, bia.
- Tỏi.
- Ớt.
- Hành tây băm nhỏ.
- Rễ ớt.
- Phomát.
- Phomát chua.



THỨC ĂN NGỌT

Cần gây một chút hưng phấn tinh thần: Khi đói có thể ăn một miếng hoa quả. Như vậy vừa có thể thoả mãn nhu cầu ăn đồ ngọt lại vừa có thể ăn no. Hoa quả có chứa vitamin.

chất khoáng và chất xơ, không giống như ăn kẹo, sôcôla hoặc bích quy không có dinh dưỡng mà chỉ có nhiệt lượng.

Đường đỏ tốt hơn đường trắng: Nhìn về quan điểm dinh dưỡng, đường trắng và đường đỏ thực ra không có gì phân biệt – chúng chỉ cung cấp năng lượng, không có chất dinh dưỡng nào khác. Thậm chí mật ong cũng chỉ chứa một ít vitamin và men... còn lại đều là đường và nước.

Đường không nhìn thấy: Khi mua thức ăn gia công phải xem rõ thuyết minh về hàm lượng đường ghi trên nhãn hiệu. Đường mía, glucose, grape sugar, lactose, đường mạch nha và đường hoa quả đều là đường.

Dầu óc căng thẳng bất an, hoạt động quá mức, không thể tập trung sức chú ý: vấn đề có thể là ở chỗ ăn đường quá nhiều. Nên bớt ăn bánh ngọt, bích quy, kẹo và đồ uống chứa đường, rồi xem xem tình hình có gì cải thiện không.

Phương pháp đơn giản để bớt ăn đường:

- Từ từ giảm bớt lượng đường, cho vào trong trà và cà phê, cho tới khi không cần dùng đường mới thôi.

- Uống nước hoa quả hoặc nước rau xanh thuần khiết thay thế cho nước quả có đường, nước ngọt có ga hoặc dùng nước khoáng pha loãng đồ uống ngọt.

- Mua đồ ăn sáng chứa rất ít đường hoặc chế phẩm ăn sáng không cho đường, dùng quả khô để tăng vị ngọt.

- Dùng quả khô làm nhân bánh hoặc đồ ăn ngọt. Chúng có vị ngọt thiên nhiên, chỉ cần cho chút ít đường hoặc không cần cho đường.

- Dùng hoa quả tươi mới làm đồ ngọt tráng miệng sau bữa ăn thay cho bánh pudding (pudding).

- Mua hoa quả đồ hộp thuần nước quả, không mua loại hoa quả đồ hộp cho đường.

- Mua mứt quả có hàm lượng đường thấp hoặc không đường thay cho loại mứt quả nói chung.

ĐỒ UỐNG CHỨA CỒN

Phải biết mình uống được bao nhiêu lượng cồn:

1. Có một phương pháp đơn giản đo hàm lượng cồn: một cốc rượu nho hay 1/4 lít bia có chứa độ một đơn vị cồn, cũng tức là 8g cồn.

2. Một cốc lớn rượu đỏ, hoặc rượu trắng, hay 1/4 lít rượu táo có chứa độ 1,5 đơn vị cồn.

3. 1/4 lít bia cất trữ lâu năm có thể chứa độ cồn tới 2 đơn vị.

Giới hạn uống rượu là bao nhiêu: Đối với nam giới mà nói, mỗi tuần uống 21 đơn vị cồn là giới hạn an toàn. Nữ giới có thể trọng nhẹ hơn, thì giới hạn an toàn là mỗi tuần 14 đơn vị. Phụ nữ có mang tốt nhất không nên uống rượu, dù uống một chút rượu cũng không thể làm hại bào thai.

Những điều cần biết về an toàn khi uống rượu:

1. Nếu rất khô miệng, thì trước hết uống đồ uống không chứa cồn.

2. Không nên uống rượu vào ngày phải đi làm việc.

3. Trước hết ăn một ít gì đó rồi mới uống rượu, hoặc uống rượu khi ăn cơm.

4. Có lúc nên uống loại đồ uống chứa cồn thấp hoặc không có cồn.

5. Trong cốc rượu cho thêm nước khoáng vào, rồi từ từ uống, uống mỗi hộp xong lại đặt cốc xuống.

6. Người khác mời uống rượu, phải khéo léo từ chối.

ĐÚNG HAY LÀ SAI?

Rượu trắng không làm người ta béo ra như rượu màu.

Sai: Chỉ có rượu trắng không có vị ngọt cung cấp nhiệt lượng ít hơn rượu màu, nhưng chúng chênh lệch quá ít

không đủ để ảnh hưởng đến thể trọng (một loại chứa 94 còn một loại chứa 97 calo). Các loại rượu trắng khác có chứa số calo nhiều hơn: loại trung bình là 107, loại ngọt là 133, còn rượu trắng sủi tăm là 108.

Rượu trong không thể dẫn đến say rượu?

Đúng: Rượu trong như rượu vốt ca dùng để làm tăng mùi vị thức ăn, còn chất làm tăng thêm màu sắc có hàm lượng rất thấp. Nói chung loại chất pha thêm đó là nguyên nhân gây nên say rượu.

Rượu hỗn hợp dễ làm người ta say.

Sai: Uống say quyết định bởi số lượng đơn vị cồn uống vào, chứ không phải phương thức uống.

ĂN UỐNG

Thế nào là ăn uống cân bằng? Bất kể loại ăn uống nào chứa một lượng thích hợp đường, protein, chất béo, xenlulo và chất khoáng mà không có quá nhiều muối, dầu mỡ và đường, đó chính là ăn uống cân bằng. Dưới đây là phương pháp đơn giản để bố trí một bữa ăn cân bằng.

1. Chọn loại thức ăn có lượng đường cao, như khoai tây hoặc bánh mì.

2. Chọn các loại rau xanh hoặc salad phối hợp với các thức ăn có đường (hóa học) đã chọn.

3. Cho thêm những thức ăn giàu protein như cá, thịt gà hay đậu khô hoặc đậu cô ve. Thịt nạc chỉ có thể ăn một ít, chứ không thể làm thức ăn chính trong mỗi bữa. nếu không sẽ tăng lượng hấp thụ mỡ.

BẢNG THỐNG KÊ ĂN UỐNG GIÚP ÍCH CHO SỨC KHỎE

- Bao gồm những thức ăn giàu protein như trứng gà, thịt gà, cá, thịt, phomat, đậu khô hay đậu cove.

- Phải có nhiều hoa quả tươi mới và rau xanh sống hoặc nấu chín.

- Căn cứ vào nhu cầu và khẩu vị của mỗi người, thay đổi lượng hấp thụ các thức ăn có nhiệt lượng cao như bánh mì, phomát, đồ pha chế đậm đặc và đồ ngọt. Trẻ em và thanh thiếu niên, các vận động viên và những người lao động nặng nhọc đòi hỏi lượng hấp thụ năng lượng cao. Còn đối với những người làm việc ở văn phòng, những người có tuổi và những người vận động ít không đòi hỏi nhiều như thế.

- Nên biết rằng bề ngoài và chủng loại của thức ăn có thể kích thích ăn uống, do đó thức ăn của mỗi bữa phải có nhiều màu sắc, hình dáng khác nhau và có sự tương phản nổi bật để kích thích ăn uống.

- Mỗi bữa ít nhất có một đĩa thức ăn giòn xốp, nhai lâu ngon miệng để thoả mãn nhu cầu ăn, đồng thời lại không thể ăn quá nhiều.

CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG CỦA TRẺ EM

Vì trẻ em lớn rất nhanh, lại ưa hoạt động, nên có thể nói chúng đòi hỏi nhiều dinh dưỡng hơn người lớn.

Trong đồ ăn thức uống của chúng nên chứa nhiều protein, thí dụ thịt cá, phomát và rau xanh cũng như hoa quả tươi mới chứa nhiều xenlulô và khoáng chất.

Giá trị của sữa bò: Canxi và vitamin D rất quan trọng đối với bộ xương và răng, và sữa bò là nguồn tốt nhất cung cấp canxi và vitamin D. Nó còn chứa các khoáng chất khác như protein và vitamin B.

Trẻ nhỏ dưới 5 tuổi, nên cho uống loại sữa bò giữ nguyên mỡ nhiệt lượng cao, không nên cho chúng uống loại sữa bò đã khử mỡ.

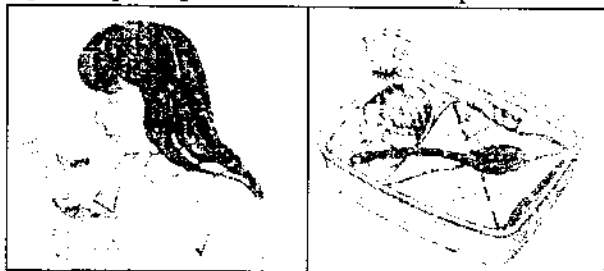


Bảo vệ răng: Rất ít trẻ em có thể tiến hành đánh răng sau khi ăn, vì thế phải tạo thành thói quen cho chúng. Sau mỗi bữa ăn cho chúng ăn một miếng phomat hoặc một ít quả vỏ cứng, có tác dụng triệt tiêu những vi khuẩn có tính acid trên răng. Ăn táo tây không có tác dụng đó, vì nó chứa chất acid và đường sẽ thối rửa ở răng.

Trẻ em sau khi ăn kẹo hay đồ ngọt xong phải đánh răng.

LÀM CƠM HỘP BUỔI TRƯA

- Dùng bánh mì hoặc ngũ cốc hỗn hợp làm thức ăn chính.
- Dùng trứng rán hoặc trứng luộc thêm ít dưa chuột kẹp vào trong bánh mì làm thức ăn chính.
- Dùng một quả chuối tiêu, một cốc sữa bò có hàm lượng mỡ thấp cho thêm chút mật ong trộn đều làm đồ uống.
- Để tăng thêm hương vị sữa bò và nâng cao giá trị dinh dưỡng của thức ăn, cho hai thìa canh sữa bột đã khử mỡ trộn với 250g phomat, cho thêm một ít thịt lợn ướp thái nhỏ hoặc quả khô để pha chế.
- Dùng nước quả tươi mới, keo làm thực phẩm, và cho cả quả đã thái miếng vào làm quả đông lạnh. Một túi nhỏ keo làm thực phẩm phải pha với 600ml nước quả.



- Cho thức ăn bằng bột, cơm, đậu khô nấu chín và rau xanh thái nhỏ làm salad vào trong hộp nhựa. Bên trong để một chiếc đĩa để tiện xúc ăn.
- Có thể bỏ thêm hoa quả không thường xuyên ăn vào trong hộp cơm để thay đổi một chút khẩu vị.

- Đem cà rốt thái nhỏ, sợi cải bắp (thái sợi), lát táo tây, nho khô và phomát thuần khiết có hàm lượng mỡ thấp trộn với nhau làm rau cuốn nhân.

- Trải mấy lát giăm-bông hoặc lát thịt nạc đã luộc chín và một ít dưa chua hay bột cải thích ăn, sau đó cuộn lại cho vào trong hộp cơm.

- Đem tất cả những thứ thịt hay cá chín, phomát chua hàm lượng mỡ thấp hoặc kem lòng đỏ trứng, gia vị trộn với nhau làm nhân.

- Dùng phomát, salad, thịt hoặc bất cứ loại nhân nào kẹp vào trong bánh mì rồng giữa rất thuận tiện, và nhanh hơn nhiều so với làm thức ăn khác. Mua loại nhỏ, như vậy có thể kẹp vài loại khác nhau.

CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG CHO NGƯỜI GIÀ

Bớt ăn mỡ: Phần lớn người già sự hoạt động giảm, vì vậy nhu cầu năng lượng thức ăn cần cho họ cũng sẽ giảm đi tương ứng. Nếu sợ tăng cân, thì phải bớt ăn mỡ.

Không nhất thiết phải nấu cơm hàng ngày: Nếu không muốn nấu cơm thì cất trữ một số món ăn tiện lợi, loại này có đặc điểm để được lâu, vì không phải để trong tủ lạnh hoặc hòm đông lạnh, chỉ cần cho vào nồi (chảo) đáy bằng hoặc trong lò vi sóng để hâm lên cũng rất nhanh. Khi ăn loại cơm tiện lợi này, thì ăn ngoài một ít salad, để thu được số vitamin cần thiết, hoặc ăn một lát hoa quả để tráng miệng.

Canxi: Người lớn tuổi tuy bộ xương không phát triển nữa xong vẫn cần canxi để giữ cho bộ xương được khoẻ mạnh. Nên uống nhiều loại sữa bò khử mỡ hoặc nửa khử mỡ, dùng trứng gà và phomát để nấu các món ăn có canxi cao.

Thức ăn chứa chất xơ: Có một số người già thường bị táo bón, ăn nhiều thức ăn có nhiều xơ có thể giúp giải quyết được vấn đề. Nếu nuốt rau xanh và các thức ăn có chứa chất

xơ khác khó khăn, có thể ăn hoa quả mềm như dâu tây... Dâu tây chứa nhiều chất xơ, các loại quả khô như chuối tiêu, hạnh nhân, mận... cũng giàu chất xơ. Tắm mạch nếu ăn cùng với sữa bò nóng cũng dễ nuốt.

Chán ăn: Người già sống độc thân có lúc cũng không cảm thấy hứng thú ăn, vì họ thiếu cuộc sống xã giao. Nếu có vấn đề, có thể xét tới việc cùng ngồi ăn với bạn bè hoặc người hàng xóm.

Vitamin D: Nếu không thường xuyên ra ngoài trời thì khó có thể nhận được đủ số vitamin D cần thiết, vì nó được tạo bởi khi cơ thể người phơi nắng. Có thể ăn nhiều mỡ bò nhân tạo, trứng gà và cá chứa nhiều mỡ như cá xác đìn, cá trích... để tăng lượng hấp thụ vitamin D, uống dầu cá cũng tốt.

Một lần làm cơm và thức ăn cho hai ngày: Khi làm bánh nhân thịt, nên làm nhiều một chút, nhưng nên làm theo phương pháp khác nhau, thí dụ, một ngày làm bánh bằng khoai tây, còn ngày khác làm bánh bột rần.

CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG CỦA NGƯỜI MẮC BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG

Không ăn đường: Người mắc bệnh đái đường không được ăn đường và thức ăn chứa đường, nhưng có một số người mắc bệnh có thể ăn một lượng đường cực nhỏ.

1. Khi làm cơm, dùng hoa quả tươi mới, quả khô hoặc đường quả để thay thế cho đường nhưng chúng vẫn thuộc loại chứa nhiệt lượng cao, tốt nhất không nên dùng nhiều.

2. Khi nấu nướng có thể dùng loại chế phẩm đường hấp thụ tương đối chậm để thay thế đường.

Thức ăn chuyên dụng cung cấp cho người bị bệnh đái đường ăn: Hiện giờ phần lớn các hiệu thuốc và cửa hàng thực phẩm đều có bán loại thức ăn dùng cho người mắc bệnh đái đường ăn, nhưng giá cả hơi đắt, thông thường nhiệt lượng cũng không thấp hơn loại thức ăn dành cho người không bị

bệnh đái đường. Phương pháp tốt nhất là chọn dùng loại thực phẩm có hàm lượng mỡ và đường thấp như mút quả không cho đường, đồ uống giảm béo hay nước quả. Phải xem kỹ nhãn hiệu ghi trên thức ăn. Có một số thực phẩm không ngờ lại là thức ăn chứa đường như tương cà chua, tương lạc.

Nước ngọt có ga: Nếu không thích loại đồ uống giảm béo, có thể uống loại nước quả không chứa đường pha nước khoáng có ga.

Người nhà của người mắc bệnh đái đường cũng có thể ăn đồ ăn thức uống của người bị bệnh đái đường: Đồ ăn thức uống của người mắc bệnh đái đường là một loại đồ ăn uống cho người khỏe mạnh. Nó là loại có hàm lượng mỡ và đường thấp và chứa nhiều chất xơ, cho nên người bình thường dùng loại đồ ăn uống của người mắc bệnh đái đường hoặc gần mắc bệnh đái đường để ăn cũng rất tốt.

Trẻ em mắc bệnh đái đường: Trẻ em bị bệnh đái đường rất khó kiên ăn đồ ngọt, bởi vậy phải làm loại bánh kiểu bánh bích quy và bánh ngọt nhưng không đường để vào trong hộp cơm trưa của chúng. Thỉnh thoảng thay đổi chủng loại, kiểu dáng thích hợp cho chúng ăn.

Phải đem tình hình của trẻ báo cho thầy cô và mẹ các bạn nhỏ biết, để họ biết phải cho trẻ bị bệnh đái đường ăn những gì.

Khi chưa được bác sĩ hoặc các nhà dinh dưỡng tư vấn, không nên thay đổi đồ ăn uống cho bệnh nhân tiểu đường.

KHÔNG UỐNG ĐƯỢC SỮA BÒ THÌ LÀM THẾ NÀO?

Đồ uống thay thế sữa bò: Nếu dị ứng đối với sữa bò hoặc uống sữa bò khó tiêu hoá, có thể uống sữa đậu hoặc sữa dê. Nhiều siêu thị và cửa hàng bán thực phẩm đều có bán sữa đậu nành và sữa dê, cũng có sữa dê làm phomat chua và

phomat. Mua các loại sữa dạng nước hoặc dạng bột, cũng giống như sữa bò thông thường để uống.

Mỡ bò nhân tạo: Chọn mua loại hàng có nhãn không chứa nhũ thanh, vì nhũ thanh sẽ dẫn đến vấn đề như sữa bò. Mỡ bò chế tạo theo quy định của đạo Do Thái không chứa nhũ thanh, nhưng đối với chủng loại khác phải xem kỹ nhãn hàng để chắc chắn không có nhũ thanh.

Nước gia vị và canh: Nếu nước gia vị và canh phải cho sữa bò, thì có thể dùng loại nước ban đầu để thay thế.

Bánh pudding và bánh ngọt: Trong thức ăn bắt buộc phải dùng sữa, thử dùng loại nước quả, sữa đậu hoặc sữa dê.

Những điều cần chú ý: Trước khi mua loại thức ăn có sẵn và gia công, phải xem rõ thuyết minh trên nhãn hàng. Nhiều loại đồ ăn có dùng sữa bò và chế phẩm từ sữa để làm, nhất là bánh bích quy và bánh ngọt.

ĐỒ ĂN UỐNG KHÔNG CHỨA GLUTEN

Những người nào không thể ăn gluten? Những người tiêu hoá có khó khăn thì phải ăn uống những loại thực phẩm không chứa gluten. Cái đó trong y học gọi là bệnh đau xoang bụng. Triệu chứng bệnh có thể xuất hiện bất đầu ở trẻ em trước 3 tuổi, kèm theo ỉa chảy, đánh rắm. Nếu người bệnh không thể hấp thụ đầy đủ lượng protein có thể sẽ bị suy nhược.

Đảm bảo lượng chất xơ: Nếu không ăn thức ăn chứa gluten, cơ thể sẽ mất đi chất xơ có giá trị, cho nên phải ăn những thức ăn thô khác để thay thế, thí dụ gạo xay, các loại đậu và hoa quả, rau xanh tươi mới.

Bột kiều mạch: Dùng cối xay cà phê để tự nghiền (xay) bột kiều mạch. Nếu cảm thấy mùi vị quá đậm đặc, có thể dùng một lượng bột gạo tương đương để trộn lẫn nấu ăn.

Thực phẩm thành phẩm: Trong thực phẩm thành phẩm mua trên thị trường thông thường đều có chứa chất

pha đặc thêm do phần lớn gluten chế thành, nấu ăn những thực phẩm đó có thể dẫn đến những vấn đề nghiêm trọng. Khi mua thực phẩm, phải xem kỹ nhãn hàng, nhất là nước gia vị, bột nở, còn phải chú ý cả bia nữa, vì có lúc bia cũng nấu bằng tiểu mạch. Khi mua xì dầu ăn hàng ngày, không nên mua loại xì dầu thông thường, vì loại này thường pha chế bằng bột mì.

Khi ra ngoài ăn cơm: Khi vào nhà hàng ăn cơm cũng nên hỏi rõ thành phần của cơm và thức ăn. Ngay nước gia vị cũng thường gây nên vấn đề. Thậm chí, những đồ gia vị tổng hợp như: bột cải, dấm, dầu và hương liệu thực vật v.v... cũng có thể dùng bột mì để pha chế cho đặc.

Cháo: Không ăn được yến mạch không có nghĩa là không thể ăn một bữa sáng có dinh dưỡng và nóng hổi. Kê, tấm kiều mạch và cám gạo cũng đều có thể dùng để nấu cháo, nhưng phải căn cứ theo từng loại ngũ cốc đã dùng để quyết định thời gian nấu dài ngắn bao nhiêu.

NHỮNG ĐIỀU NGƯỜI ĂN CHAY CẦN BIẾT

Chuẩn bị sẵn: Nếu như mọi người trong nhà không phải toàn bộ đều ăn chay, có thể mua sẵn một số nhân bánh chay, cũng có thể tự làm. Khi người khác ăn bánh có nhân hoặc ăn thịt, thì người ăn chay cũng ăn bánh chay kèm thêm salat, rau xanh.

Phải bảo đảm hấp thu đủ lượng vitamin B12: Nếu người ăn chay ít ăn các chế phẩm từ sữa hoặc hoàn toàn không ăn thịt thì phải ăn các loại thực phẩm có vitamin B12 để bổ sung.

Protein cân bằng: Mỗi bữa cơm ăn từ hai loại thức ăn trở lên sẽ nhận được lượng amino acid (thành phần tạo nên chất protein trong cơ thể) cân bằng hơn so với chỉ ăn một loại. Đậu cô ve nhỏ và bánh mì là một loại ăn phối hợp rất

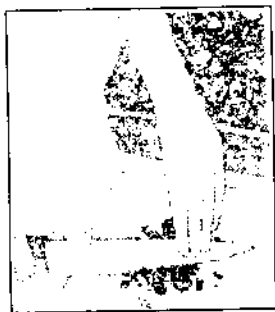
tốt, hay đậu luộc và cơm hoặc khoai tây luộc cả vỏ và phomát cũng là thứ ăn kèm rất tốt.

Sử dụng các loại hạt: Để cho cơm và thức ăn của người ăn chay được tối xấp hợp khẩu vị, nên cho thêm vào thức ăn một số loại hạt, nhưng không nên nghiền nát, thí dụ cho hạt hướng dương, hạt vừng, hạt bí và những loại hạt thích ăn khác. Rắc vào cả salad, bánh mì, canh, rau xào thậm chí cả bánh ngọt. Những loại hạt đó làm tăng mùi vị và cũng giúp thu được nhiều protein hơn.

Quả vỏ cứng: Các loại quả như hồ đào, điều và các quả vỏ cứng khác có chứa protein cao có thể thay thế một số món ăn, như kiểu thịt trong mì ăn liền.

70g quả vỏ cứng có hàm lượng protein bằng 100g thịt bò. Nếu ta chế biến quả vỏ cứng cùng với các loại rau xanh có màu sắc như ớt màu xanh, màu đỏ, cà chua và bí ngô gọt vỏ v.v... có thể làm món ăn chính có dinh dưỡng và hấp dẫn.

Các loại đậu quả: Đậu khô và các loại đậu, như đậu ván và đậu cô ve nhỏ là món ăn nhiều công dụng vừa rẻ lại giàu protein. Có thể dùng loại đậu tươi hoặc đậu khô (ngâm trước vài giờ). Nếu không có nhiều thời gian thì có thể dùng đậu đông hộp. Nếu các thành viên khác trong gia đình ăn thịt, có thể chuẩn bị các nguyên liệu và đồ gia vị để nấu canh, hầm rau, nấu cari v.v... trước, sau đó chia thành hai phần, một phần cho thịt, còn phần kia cho đậu.



Ăn nhẹ và ăn chính: Thức ăn nấu nổi đất và phomát không phải là loại người ăn chay lựa chọn duy nhất. Có thể thử pha chế nấu loại khác, thí dụ: tương lạc và muối tiêu; cà rốt thái nhỏ, nho khô và kem lòng đỏ trứng; phomát mềm và hồ đào; nấm xào trứng gà và cà chua; phomát và táo thái dài.

B - SỬA SOẠN MỘT BỮA TIỆC ÂU

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ KHÁCH MỜI

Cần bao nhiêu không gian: Nếu dự tính mời nhiều khách tới dự tiệc tại nhà mình hoặc tại một phòng khách lớn thì phải chừa cho mỗi khách một khoảng không gian hoạt động là $1,2m^2$. Phải lưu ý khoảng cách giữa mỗi bộ đồ ăn phải có khoảng không gian khuỷu tay là 76cm.

Lựa chọn khách mời: Quy mô bữa tiệc càng nhỏ, khi lựa chọn khách mời lại càng phải hết sức cẩn thận. Nếu tính khí chủ quan của hai vị khách mời đều mạnh mẽ như nhau, khi chuyện trò mỗi người đều giữ ý kiến riêng của mình thì sẽ có thể phá vỡ không khí vui vẻ của buổi tiệc. Khách mời không cần phân loại, nhưng tốt nhất họ nên có những chỗ chung. Ghép những người khách hoạt động trong những môi trường, bối cảnh khác nhau ngồi cùng nhau, để không khí buổi tiệc khỏi tẻ nhạt, vì nếu mọi người đều cùng thuộc về một ngành nghề hoặc bối cảnh như nhau, khi nói chuyện sẽ không rời khỏi ngành nghề mình, như vậy sẽ phá vỡ không khí buổi tiệc.

Khách mời nên có số lượng nam nữ cân bằng nhau: Nếu có thể, giới thiệu những khách độc thân với nhau, họ sẽ cảm ơn lòng chu đáo của chủ nhân bữa tiệc, nhưng ý làm mỗi đó sẽ làm cho người ta cảm thấy e thẹn.

CHUẨN BỊ

Kê ra những việc phải làm: Trước lúc bắt tay vào chuẩn bị tiệc phải kê ra tất cả những việc cần chuẩn bị, như vậy sẽ không thể quên mất những chi tiết quan trọng. Đem tất cả những công việc phải làm chia ra làm trong vài tuần



hoặc mấy ngày, và lấy bảng liệt kê đó làm thời gian biểu lộn ngược, mỗi một việc làm xong thì đánh dấu vào. Tờ kê đó bao gồm cả dự trù đồ ăn thức uống, danh sách khách mời, bảng kê mua hàng v.v...

Quyết định thực đơn: Lật giở sách nấu ăn, tìm ra những ý tưởng mới trong đó. Trước khi mở tiệc làm (nấu) thử ở nhà, để thuộc các bước nấu nướng thức ăn. Chỉ nên nấu những món mà mình nắm chắc làm được ngon, cho dù là loại thức ăn thông thường cũng không sao. Thử nghiệm món ăn mới có thể phạm sai sót.

Tránh những sự bối rối cuối cùng: Bất kể là loại tiệc gì đều phải tránh nấu những món ăn quá cầu kỳ gây mất thời gian khi nấu, chủ nhân cứ mãi trốn trong bếp sẽ làm cho khách ngượng lạnh. Nếu chọn món ăn nóng, cần biết chắc món ăn đó cho vào lò hâm cũng không biến chất. Còn món ăn nguội, bánh pudding và phomát v.v... đều là những món ngon, lúc nào cũng có thể mời khách.

Mua hàng: Sau khi đã quyết định thực đơn, phải thảo ra một bảng kê mua hàng tỉ mỉ, rồi mua trước một số vật phẩm khó hỏng, như vậy vừa có thể trong một lần không cần tiêu quá nhiều tiền, lại vừa có thể chia công việc ra để làm.

Chú trọng thực tế: Phải chú trọng nghiên cứu xem thời gian và khối lượng công việc cần làm, nếu cần thiết, có thể mời bạn bè đến giúp hoặc nhờ người đến làm tiệc hộ.

Dụng cụ nhà bếp: Sau khi đã xác định danh sách khách mời và thực đơn, tiếp đến phải xem xem còn cần đến dụng cụ gì? Thông thường rất ít gia đình chuẩn bị sẵn dụng cụ cần thiết để mời khách với số lượng lớn, có thể sang hỏi mượn hàng xóm một ít nồi niêu, bát và đĩa.

Nấu sẵn các món ăn: Trước khi mời khách đến dự tiệc một ngày, cố gắng nấu xong các món ăn, sau đó để vào tủ lạnh hoặc tủ cất đồ đông lạnh, đợi khi cần thiết đem bày lên

bàn mời khách, như vậy có thể giảm được không ít phiền phức. Nếu tủ lạnh hay tủ đựng đồ đông lạnh đã đầy hết, có thể để nhờ bên hàng xóm.

Gửi cho mỗi khách mời một tờ sơ đồ chỉ dẫn địa chỉ: Nếu biết chắc mỗi vị khách mời đều biết rõ chỗ cử hành tiệc thì thôi, nhưng nếu địa điểm đó ít người biết thì phải kèm sơ đồ chỉ dẫn đơn giản địa chỉ với thiệp mời.

Khi trời mưa thì làm thế nào? Lưu ý tới dự báo thời tiết một ngày trước ngày mở tiệc và dự trù sẵn chỗ để áo khoác, áo mưa, ô đi mưa và ủng.

ĐỒ UỐNG

Đối với khách mời không uống rượu: Đừng quên chuẩn bị cho khách không uống rượu một số đồ uống dạng như nước quả có ga. Nước quả có ga pha bằng nước quả tươi với nước khoáng ngọt. Nó khiến người ta uống vào cảm thấy rất sảng khoái, vì vậy được hoan nghênh hơn so với nước ngọt có ga.

Đồ uống phải chuẩn bị dư một ít: Để tránh xuất hiện hiện tượng không đủ.

Khi khách đã đến: Theo cách truyền thống, thường cho khách uống trà hoặc uống bia trước, nhưng cũng không nhất thiết phải như thế, một cốc vang nho có ga hoặc không ga đều được mọi người thích như nhau.

Rượu sâm banh có quý quá không? Nếu như dự toán bữa tiệc không đủ cho việc dùng rượu sâm banh có thể dùng rượu nho có ga thay thế, giá rẻ mà hiệu quả như nhau, nhất là chọn dùng loại rượu nho cùng dùng phương pháp lên men như rượu sâm banh. Khi chọn mua, lưu ý xem trên bao bì có ghi rõ dùng phương pháp truyền thống lên men hay không?

Khi mua một khối lượng lớn: Nếu ta mua cả két 12 chai hoặc nhiều hơn nữa, phải yêu cầu cửa hàng rượu giảm giá (chiết khấu).

Chuẩn bị nhiều viên đá (nước đá): Phải chuẩn bị số lượng đá gấp đôi so với yêu cầu, và phải phân loại đá cho vào đồ uống với đá dùng để ướp thực phẩm, để bảo đảm vệ sinh.

Khi tủ lạnh quá chật không thể ướp lạnh rượu được: Mua nhiều đá vế, sau đó đựng vào thùng nhựa to, rồi bỏ các chai rượu vào; đựng đầy nước đá vào bồn tắm cũng được.

Nếu khách uống nhiều rượu: Phải thay họ tính toán hành trình về, thậm chí cố thể mời họ ở lại qua đêm. Để phòng họ lái xe trong trạng thái say rượu.

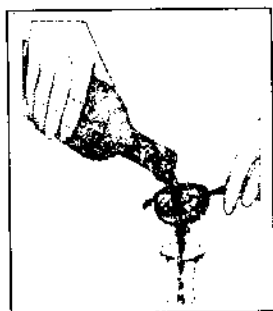
Rượu trắng: Tất cả các loại rượu trắng trước khi uống nên đem ướp lạnh tới độ 10°C , nhưng đừng để lạnh quá, nếu không sẽ mất hết mùi vị của rượu, nếu để vào tủ lạnh thì chỉ cần để khoảng 1 giờ là đủ. Nhiệt độ của rượu ngọt thấp hơn rượu trắng nhất độ hai độ (khoảng từ 6°C đến 8°C). Khi cần gấp, có thể để rượu trắng vào trong tủ cất giữ thực phẩm đông lạnh, nhưng chỉ nên để trong 5 phút, tốt nhất định giờ bằng bộ định giờ để nhắc nhở khỏi quên.

Rượu đỏ (rượu màu): Phần lớn rượu màu uống ở nhiệt độ khoảng 18°C đều rất vừa. Còn các rượu nho Pudolai, Brandi và một số rượu màu của Ý thì nhiệt độ uống thấp hơn hai độ, khoảng 16°C .

Khi nút bình (chai) rượu bị gãy: Khi mở chai rượu, nếu nút bình gãy thì ta đẩy luôn nút gỗ mềm của bình rượu vào trong bình.

Dùng vải thưa hoặc giấy lọc cà phê để lọc các mảnh vụn của nút bình. Rồi đem rượu đã lọc đó đổ vào bình đựng đồ uống hay bình rượu sạch.

Rót rượu: Trước khi rót, dùng một chiếc khăn sạch lau miệng bình (chai), để tránh những mảnh nhỏ ở nút bình hoặc bụi bẩn làm bẩn rượu.



Ăn thức ăn nào uống với rượu gì? Thực ra không có quy định cứng nhắc nào nói ăn cá uống rượu trắng, ăn thịt uống rượu màu, nhưng thường thì như vậy. Nếu như không biết phải chọn loại rượu nào, có thể hỏi các chuyên gia. Rất nhiều nhân viên các quán rượu đều rất sành sử dụng các loại rượu, và họ cũng đã từng được huấn luyện kỹ càng, nhờ họ chọn giúp cho loại rượu vừa hợp với món ăn, lại vừa phù hợp với túi tiền.

Gạn cặn rượu: Rượu màu cũ có thể cần phải đem gạn hết cặn đi, để tách các cặn bã ra khỏi rượu. Trước khi gạn rượu, phải để chai rượu đứng thẳng trong vài giờ, để cho các cặn bã lắng xuống đáy bình, sau đó từ từ nghiêng chai rượu rót sang đồ đựng khác, còn cặn bã chừa lại trong bình. Còn đối với rượu sâm banh, rượu nho có ga hay rượu trắng thì không cần gạn cặn.

Mở rượu sâm banh: Phải mở rượu sâm banh hoặc rượu nho có ga thật cẩn thận. Trước hết đem làm lạnh rượu, vì áp lực trong rượu sâm banh rất lớn, nếu nhiệt độ rượu hơi cao, khi mở chai rượu sẽ phụt bắn ra ngoài. Nếu muốn bật nắp gỗ nệm của chai rượu, cần phải quay chai rượu, chứ không phải quay



nút chai. Dùng một chiếc khăn ăn bọc chặt lấy nắp chai, quay chai rượu về hướng không thể làm bị thương người hoặc hỏng đồ vật, vì lực của nút chai bay ra rất mạnh, có thể làm người bị thương hoặc làm vỡ đồ vật.

Giữ cho rượu sâm banh sủi bọt: Trên cổc thủy tinh (phalê) nếu còn dây lại một chút chất tẩy rửa thì có thể dẫn đến làm tiêu tan bọt của rượu sâm banh, vì vậy cổc đựng rượu sâm banh cần phải dùng nước sạch cọ rửa thật sạch.

Nên rót bao nhiêu rượu : Ngoài rượu sâm banh ra, các loại rượu nho chỉ rót nửa cổc, như vậy người uống rượu có thể

gửi thấy mùi thơm của rượu, lại có thể thưởng thức mùi vị của rượu. Còn rượu sâm banh thì phải rót đầy cốc, để bọt rượu có thể giữ được lâu hơn.

SỬA SOẠN TIỆC TỐI

Tách công việc ra làm dần: Khi đã dự tính xong thực đơn, chọn ra những việc có thể làm trước lúc mở tiệc một hai ngày để làm.

Những đồ ăn thức uống đặc biệt: Trước khi xác định xong thực đơn cần phải hỏi rõ khách mời xem họ có cần loại đồ ăn thức uống nào đặc biệt không, thí dụ loại của người ăn chay hoặc của người bị bệnh tiểu đường.

Thời gian bê thức ăn lên: Phải chừa ra một ít thời gian để phòng khách đến muộn. Nếu mời khách đến 8 giờ tối, thì tiệc nên bắt đầu tốt nhất là lúc 8 giờ 30 phút hoặc 8 giờ 45 phút.

MÓN ĂN NÀO NÊN CHUẨN BỊ TRƯỚC

Salát: Trong ngày mở tiệc phải chuẩn bị sẵn đầy đủ những đồ pha chế salát, tốt nhất là trước một, hai giờ, vì rau xanh thái ra thì thành phần dinh dưỡng sẽ mất đi nhanh chóng. Sau khi làm xong salát, đậy kín, cho vào tủ lạnh, đợi khi bê thức ăn mới mang ra.

Rau xanh: Phải sớm chuẩn bị những rau xanh cần dùng, sau đó cho vào túi ni lông, để vào tủ lạnh. Đem khoai tây luộc trước đến độ gần chín (chín một nửa), để tiết kiệm thời gian nướng rán. Nếu dùng khoai tây thì đem khoai tây đã bóc vỏ để vào trong bát, đổ nước lạnh vào, để nước ngập khoai tây, như vậy khoai tây sẽ không đổi màu.

Bánh ngọt và bánh pudding: Bánh ngọt đông lạnh phải làm trước, nếu có



thể thì sau khi trang trí xong cho vào tủ lạnh. nhưng nhớ phải đậy kín để tránh nhiễm phải mùi vị của thực phẩm khác. Nếu làm bánh pudding nóng như nướng bánh pudding xốp, có thể nướng trước, trước khi ăn thì hâm nóng lại, cũng có thể trước khi tiệc bắt đầu thì đưa bánh pudding vào lò nướng, nhưng nhớ phải điều chỉnh nhiệt độ ở nấc thích hợp.

Pha chế thức ăn: Trước một hai giờ phải chuẩn bị xong hết các loại rau quả cần thiết như các lát chanh hoặc cành rau thơm... Chuẩn bị xong xếp lên đĩa bày thức ăn, sau đó dùng màng mỏng ni lông bọc lại hoặc lộn ngược bát to đậy lại, để vào nơi râm mát trong bếp.

Khay cà phê: Phải đóng sẵn cà phê dùng sau bữa ăn để chỉ cần đổ nước sôi vào pha là được. Bày sẵn các cốc cà phê, sữa, bơ, hộp đường và sô-cô-la dùng sau bữa ăn vào khay.

Bố trí bàn ăn: Phải bày đặt ổn thoả bàn ăn trước, bảo đảm bày xong mọi thứ cần thiết như đồ gia vị, thìa, đũa, dao đĩa và các đồ trang trí khác.

Rượu: Rượu trắng và rượu màu đã mở tốt nhất phải được ướp lạnh trước một giờ, đồng thời chuẩn bị nhiều cục nước đá dùng cho đồ uống trước bữa ăn.

Ăn nhẹ: Bày các loại hoa quả hoặc thức ăn nhẹ trước khi ăn chính.

Kiểm tra nhà vệ sinh: Bảo đảm có đủ khăn bông sạch và xà phòng rửa tay.

Thời gian nghỉ ngơi: Chừa ra một số thời gian để bản thân thay quần áo và nghỉ ngơi trước lúc khách đến, như vậy bản thân được thư giãn đôi chút, khi tiếp đãi khách cũng thoải mái hơn.

THẢO THỰC ĐƠN

- Lựa chọn các món ăn khác nhau, thí dụ đĩa đầu là cá thì món chính tiếp sau sẽ không phải cá, đồng thời chú ý tới độ mặn nhạt của các món ăn cho thoả đáng.

- Làm cho các món ăn có màu sắc đa dạng để kích thích việc ăn uống. Nếu như bản thân các món ăn không có màu sắc gì đặc biệt, có thể nhờ màu sắc sặc sỡ của các chất bày đệm để bố trí cho đẹp.

- Phải chú ý phối hợp những chất to nhỏ, loãng đặc với nhau, thí dụ đem các loại rau xanh tươi giòn bày với thức ăn chính đặc sệt, hoặc trên miếng bơ đông mềm mại rắc lên mấy hạt nhân quả.

- Những mùi vị khác nhau cũng phải phối hợp hợp lý với nhau, không nên có quá nhiều món cay.

- Hình dáng đa dạng cũng làm tăng thêm sự kích thích khẩu vị. Có thể sử dụng những hình dáng khác nhau để trang trí, bày biện trên đĩa thức ăn.

BỐ TRÍ BÀN ĂN

Mặt bàn tinh xảo: Nếu sợ thức ăn dây ra làm hỏng mặt bàn tinh xảo, có thể trải một khăn vải nhựa hoặc nilông dưới lớp khăn bàn. Nếu trên bàn để những đĩa thức ăn nóng, có thể trải một tấm thảm mỏng bên dưới khăn bàn trước. Không để đệm dưới khăn bàn, vì sẽ làm mặt bàn gỗ gồ ghề không phẳng, nước thức ăn dễ tràn ra.



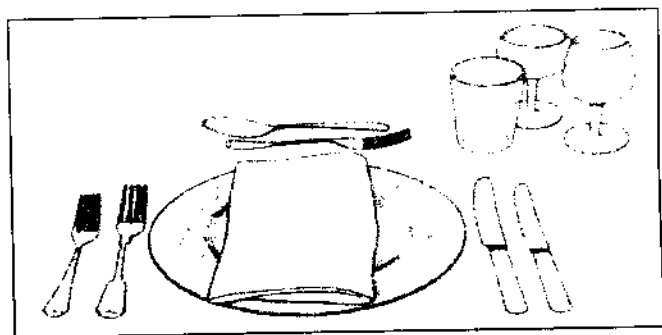
Có hoa văn hay dùng màu đơn thuần: Thức ăn bày trên đồ sứ có màu thuần trắng trông rất đẹp, còn những đồ sứ có màu sắc mạnh hoặc những hoa văn phức tạp trông vào rất đẹp mắt nhưng sau khi để thức ăn vào, màu sắc thường lại không phối hợp được với nhau nên hiệu quả kém.

Ánh sáng nền: Ánh sáng nền cho dù có bị ảnh hưởng dưới ánh sáng các loại đèn khác cũng vẫn khiến cho không khí trong phòng tiệc trở nên ấm cúng. Đối với phần lớn các

buổi tiệc vào buổi tối, tốt nhất dùng bộ điều chỉnh ánh sáng cho ánh sáng tối bớt đi. sau đó thấp nền lên, nên thấp chỗ dưới tấm nhìn, làm cho mọi người khách đều nhìn thấy nhau. Ngọn nến nhỏ nổi bông bên trên nước trông cũng rất đẹp mắt.

Vị trí đặt bàn tiệc: Nếu có đủ không gian, nên kê bàn tiệc vào giữa phòng ăn, như vậy khách mời sẽ vây quanh bàn lấy thức ăn. Nếu như bàn phải kê sát tường, thì cũng nên chừa ra một khoảng không gian để chủ nhà dễ ra vào tiếp thức ăn.

Sơ đồ vị trí ngồi của khách: Nếu bữa tiệc lớn vượt quá 8 khách, tốt nhất nên dán một tờ sơ đồ vị trí ngồi của khách ở cửa lớn phòng tiệc, đồng thời trước mỗi vị trí ngồi đặt một tấm biển con trên có in hoặc viết tên của khách, như vậy tránh được sự lộn xộn của khách khi tìm vị trí ngồi của mình.



Bày đồ ăn: Dựa vào thứ tự sử dụng trước sau của đồ ăn để bày đặt. Bày theo trình tự từ ngoài vào trong, lưỡi dao hướng về phía đĩa, và trong cùng một thời gian, không nên bày quá 3 chiếc đĩa (phước kết) hoặc 3 chiếc dao. Khăn ăn gấp xong đặt vào giữa đĩa hoặc bên trái đĩa, cốc nước đặt ở bên phải phía trên đĩa, còn cốc rượu thì đặt ở bên phải cốc nước.

Thìa đĩa để ăn đồ ngọt có thể đặt như dao đĩa khác: Thìa đặt bên phải đĩa đặt bên trái; hoặc đặt ngang phía trên

đĩa: cán thìa quay sang phải đặt phía trên đĩa, còn đĩa đặt dưới và quay về bên trái.

Bày biện bàn ăn: Phải bày biện bàn ăn theo trình tự hợp lý, để tránh xảy ra tình trạng chật trội: trước hết bày đĩa, tiếp đó đến cơm hoặc thức ăn bằng chất bột, món chính nóng, rau xanh, sa lát, bánh mì, bơ, đồ ăn kèm hoặc đồ gia vị, cuối cùng là dao đĩa và khăn ăn. Đồ uống nên để ở trên một chiếc bàn khác đặt gần đó. Nếu mời nhiều khách thì nên đặt nhiều bàn ăn và để thức ăn trên mỗi bàn ăn đều như nhau.

Trên bàn ăn nên chừa một chỗ trống để khách đặt đĩa mức thức ăn, đó là điều rất cần thiết, vì có một số thức ăn cần dùng cả hai tay mới mức bỏ vào đĩa được. Nếu định để khách đứng ăn, thế thì thức ăn cho họ tốt nhất là có thể dùng một chiếc đĩa để ăn, đồng thời phải bố trí thêm chỗ để khách đặt cốc. Nếu trên bánh mì phết sẵn bơ cũng có thể đỡ phiền cho khách đôi chút.

CHUẨN BỊ THỨC ĂN CHO TRẺ EM

Chọn thức ăn: Thức ăn chuẩn bị cho trẻ em phải có màu sắc sặc sỡ, có hình dáng đẹp gây hứng thú và dễ ăn, tốt nhất là trẻ có thể tự cầm tay ăn.

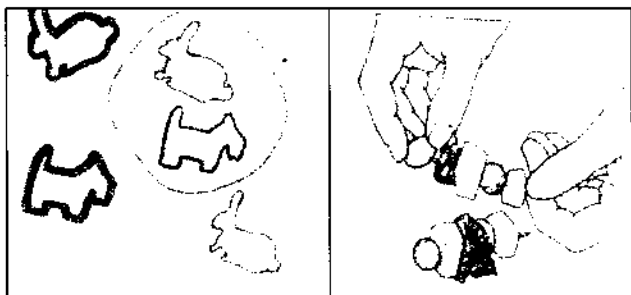
Thức ăn ngọt hoặc hương vị mát thơm: Trẻ em thích đồ ngọt và nhiều màu sắc sặc sỡ. Nên làm một số thức ăn nhẹ khai vị để hấp dẫn chúng.

Bánh ngọt: Bánh ngọt cho trẻ em ăn nên tránh có quá nhiều bơ và đường. Nên làm những loại bánh ngọt pha chế loại đường mềm dễ cắn. Loại đó trẻ em cũng rất thích và khi ăn không bị vón thành cục.

Thức ăn có mùi vị quá nồng: Không nên làm các thức ăn cay, có mùi vị quá nồng. Trẻ em phần nhiều thích ăn những thức ăn có mùi vị dịu dàng ôn hoà.

CHÈ VÀ BÁNH MÀ TRẺ EM THÍCH ĂN

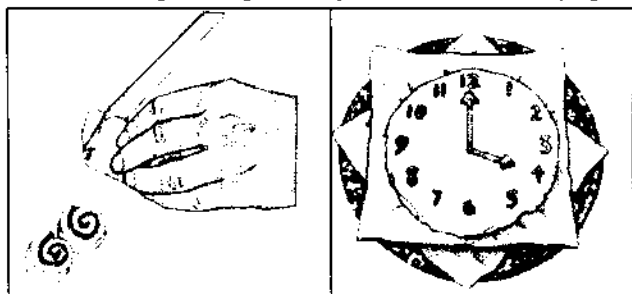
Bánh nhân hình vuông: Trên lát bánh mì hoặc nắm bột ta gắn lên những lát cà chua, lát pho mát và thịt muối, dằm bông... sau đó để vào khay nướng để nướng bánh, sau khi nướng xong thái thành mảnh nhỏ.



Bánh quy hình con giống: Nhào bột làm bánh bích quy có mùi vị pho mát, dập cắt thành hình con giống rồi cho vào lò nướng để nướng. Ở các cửa hàng bán dụng cụ làm bếp thường có bán các khuôn cắt dập bánh.

Xiên thịt: Trẻ em tương đối lớn thích ăn loại thịt xiên. Dem loại thức ăn miếng nhỏ như dằm bông, pho mát, miếng dứa, quả nho không hạt xuyên lại với nhau. Không nên cho trẻ quá nhỏ ăn thịt xiên.

Bánh kẹp nhân dạng đĩa ngang: Dùng bánh mì đen và bánh mì trắng làm bánh nhân, kẹp lên các nhân khác nhau. Sau đó thái thành miếng vuông rồi bày lên đĩa thành dạng bàn cờ.



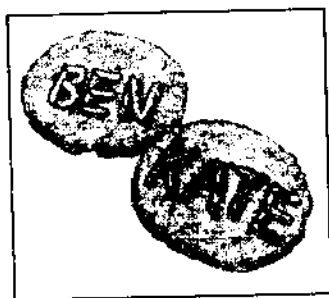
Bánh cuộn kẹp nhân: Dem bánh mì cắt thành lát mỏng, nhồi vào các loại nhân khác nhau, làm thành bánh cuộn Thụy Sĩ, rồi cắt lát cuốn thành dạng xoáy ốc hoặc dem một chiếc bánh mì cắt thành lát mỏng theo chiều dài, kẹp các loại nhân khác nhau, nôi lại thành dạng sợi.

Đồ chấm đơn giản: Đồ chấm đơn giản thí dụ bơ pho mát, pho mát cà chua... đều rất được trẻ em ưa thích. Nếu trẻ em thích, có thể trong pho mát hoặc trong bơ pho mát cho thêm vào ít hành thơm thái nhỏ hoặc nước sốt cà chua để tăng hương vị.

Bánh mì gói xinh xắn cho trẻ em: Những chiếc bánh mì gói hình con giống xinh xắn thích hợp, tiện lợi để trẻ cầm ăn.

Sô-cô-la xốp giòn để ăn nhẹ: Dem đun chảy 175g sô-cô-la, đổ vào 50g đến 75g ngũ cốc rồi cho mấy lát quả khô vào và đem trộn để tất cả lên, sau đó dùng môi (thìa) múc đổ vào những chiếc cốc giấy nhỏ đợi chúng đông cứng lại.

Đồ uống: Dem nước quả có màu sắc sặc sỡ pha với nước khoáng có ga làm đồ uống, so với pha chế với đường thì tốt hơn nhiều.



Viết tên trên bánh ngọt: Sợi (lát) quả nhúng sô-cô-la:
 Dùng pho mát bơ hoặc kem Dem lát hoa quả nhúng vào
 màu viết tên trẻ em lên bánh sô-cô-la nóng chảy nhưng
 quy mặn hoặc quy ngọt, sẽ đầu cuối dùng nhấn chìm
 tăng thêm tình cảm thân xuống sô-cô-la, để tiện cho
 thiết. trẻ em cầm.

BÁNH PUĐINH ĂN NGON DỄ LÀM

Hộp sô-cô-la:

1. Dùng 200g sô-cô-la bơ hoặc sô-cô-la đơn thuần.
2. Dùng 115g bơ không muối.
3. Dùng một cốc lớn rượu brandi (cô-nhắc) hoặc rượu rum.

Để sô-cô-la và bơ vào một cái bát lớn, sau đó đặt nó vào trong một nồi nước sôi để nó chảy ra. Cho rượu brandi vào rồi dùng sức khuấy mạnh đến khi thành dạng đặc sệt thì dùng thìa múc canh múc đổ vào trong các hộp nhỏ, rồi trang trí trên mặt một lớp bơ hoặc pho mát chua đặc dày dùng cho 4 người ăn.

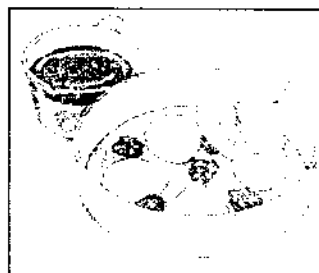
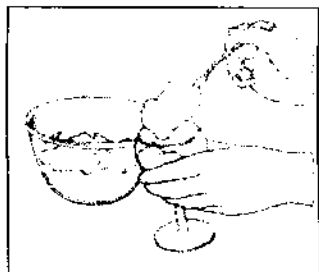
Kem chanh mật sữa rượu:

1. Dùng 285ml sữa.
2. Dùng 150ml rượu trắng.
3. Nửa quả chanh: vắt nước, vò

nghiền nát.

4. Hai thìa canh đường mật.

Cho tất cả nguyên liệu đó vào một cái bát to, dùng lực khuấy đều cho đến khi đặc quánh lại, sau đó dùng thìa múc vào trong những chiếc cốc chân cao. Sau khi làm đông lạnh thì trang trí lên vài lát chanh



hoặc vài hạt hạnh nhân đã rang, rồi đem ăn. Dùng cho 4 người ăn.

Bánh pudding lê nước gừng

1. Dùng 50g bơ, 50g đường đỏ.
2. Dùng 25g hồ đào, bồ hôi.
3. Dùng 496g lê đồ hộp, bồ hôi gạn bỏ nước.
4. Dùng 115g toàn mạch hoặc bột mì, nửa thìa canh natri carbonat, hai thìa canh bột gừng.
5. Dùng 115g đường đỏ.
6. Một quả trứng gà, 75g mật đường đen.
7. Dùng 115ml sữa bò.
8. Dùng 50ml dầu hướng dương.

Khi làm lớp đáy bánh pudding, ta cho natri carbonat và bột gừng vào trong bột mì, đem tất cả rây lại, rồi cho đường vào. Quấy trộn trứng gà, mật đường đen, sữa bò và dầu vào với nhau rồi trộn với bột khô thành dạng hồ quánh, đổ lên mặt các lát lê, đem nướng trong 40 phút cho đến cứng lại, lật khuôn lại vô cho bánh pudding tụt ra rồi bày lên đĩa. Đặt bánh cùng với pho mát cà chua, kem trứng sữa hoặc bơ lên bàn. Dùng cho 6 người ăn.

RƯỢU CỐC TAI VÀ RƯỢU TỰ PHA CHẾ

Rượu gừng nóng: Ta đổ một chai rượu gừng, 285ml nước cam và một miếng vỏ quế vào một cái nồi cán dài, cam và chanh đã rửa sạch hương thái thành lát dày cũng cho luôn vào nồi. Đun nhỏ lửa trong 10 phút rồi đem ra uống nóng.

Rượu lúa mạch: Ninh bốn quả táo tây to hoặc nướng đến khi quả mềm nhũn, bỏ vỏ và lõi đi sau đó đem thịt quả cho vào trong bát giã nát. Đun một lít nước rượu mạch nha độ cồn thấp với 570ml rượu trắng ngọt hoặc rượu táo, trong đó còn bỏ thêm một lát vỏ quế, một lát gừng nhỏ đã bóc vỏ và một thìa canh bột

nhục khấu. đợi khi nó sôi lên, đem đổ chất lỏng đó vào chỗ thịt tảo đã giã nát, sau đó cho vào một ít đường đỏ, lại đun lên, rồi đem ra lọc bỏ bã lấy rượu đó ra uống.

Rượu đỗ từng tử cho thêm dâu tây và bơ: Cho 200g dâu tây tươi vào máy xay trộn, đổ vào một cốc lớn rượu đỗ từng tử, rồi cho thêm vào 150ml bơ và vài giọt nước chanh, đem tất cả nguyên liệu trên xay trộn đều thành dạng kem mềm, cho thêm đường để có vị ngọt, khi mời khách dùng cho thêm mấy cục nước đá.

Đồ uống có ga: Cho một lượng bằng nhau nước đào, nước xoài, nước cóc leo và rượu trắng có ga quấy trộn lẫn với nhau, khi mời khách cho thêm lát hoa quả và một cành nhỏ bạc hà.

Đồ uống nhiệt đới không chứa cồn: Trước hết đem 200g bơ nước dừa hoà vào 285ml nước lọc, đem 4 quả chuối tiêu giã nát, đổ vào lượng nước chanh của hai quả, sau đó đem đổ lẫn vào nước dừa, sau cùng dùng nước chanh đổ đầy cốc.

ỨNG PHÓ VỚI CÁC TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP

Trong đời sống thường xảy ra rất nhiều chuyện không thể ngờ tới. Làm thế nào để ứng phó một cách chính xác những chuyện đột biến đó là vấn đề vô cùng quan trọng. Chương này sẽ giới thiệu những tình huống có thể xảy ra trong đời sống hàng ngày và những biện pháp đối phó với tình huống đó.

- Cấp cứu.
- Cách xử lý những sự cố trong nhà.

A - CẤP CỨU

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI GỌI ĐIỆN THOẠI CỨU VIỆN KHẨN CẤP

1. Trước hết phải nắm rõ địa chỉ mình đang ở và số điện thoại mình đang sử dụng là bao nhiêu, rồi mới gọi điện thoại cứu viện khẩn cấp.

2. Gọi điện thoại cứu viện khẩn cấp (cấp cứu) cho dù ta đang sử dụng máy điện thoại thu phí thì cũng không phải trả tiền. Phải nhớ kỹ bàn quay số trên máy điện thoại và vị trí từng chữ số trên phím quay số, để nhớ ra trong đêm tối cũng có thể gọi điện thoại mà không bị nhầm số.

3. Có những khu vực có nhiều số điện thoại cấp cứu, khi chưa thể quyết định gọi nơi nào xin cấp cứu thì ta nên gọi điện thoại đến đồn cảnh sát nơi đó sẽ hướng dẫn gọi đến cơ quan liên quan.

4. Bất kể xảy ra chuyện gì cũng phải giữ được bình tĩnh. Nói vấn đề vừa phải rõ ràng vừa phải ngắn gọn.

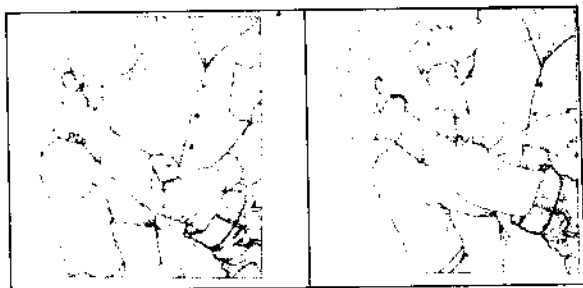
5. Đợi người đối thoại đặt máy xong rồi, bản thân mới đặt máy.

CHẢY MÁU

Khi bị thương chảy máu, cần phải cứu chữa kịp thời. cho dù chưa thể cầm máu hoàn toàn cho người bị thương, nhưng giảm bớt được chảy máu cũng có thể cứu được một mạng người.

Nếu vết thương rất sâu, dẫn đến chảy nhiều máu:

1. Để người bị thương nằm xuống. Nhanh chóng xé rách chỗ quần áo chung quanh vết thương, nhưng không cần tốn thời gian để cởi quần áo người bị thương ra.



2. Nếu vết thương không lớn lắm, có thể dùng bất cứ một miếng vải hay giấy sạch nào có thể hút nước ấn chặt vào vết thương để cầm máu. Nếu vết thương rất lớn, thì nhẹ nhàng làm cho mép hai bên vết thương khép lại, dùng lực phải đều đặn, nhẹ nhàng.

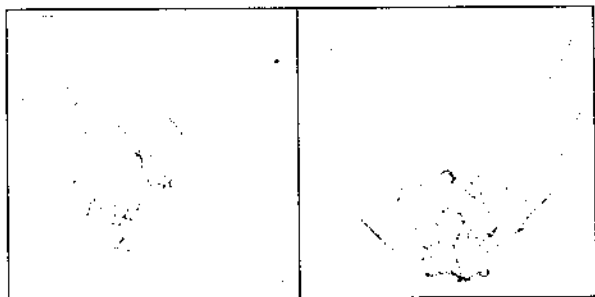
3. Tiếp tục ấn chặt vết thương từ 5 đến 15 phút, đồng thời dùng một miếng vải có thể hút nước phủ lên trên vết thương, thí dụ khăn tay sạch hoặc vỏ gối sạch, rồi dùng khăn quàng hoặc một miếng vải sạch để băng chặt số bông băng lại. Kê vết thương cho cao hơn vị trí tim để giảm bớt chảy máu.

4. Nếu thấy bông băng vẫn có máu thấm ra, không nên tháo bông băng ra, mà nên buộc thêm bông băng khác lên mặt trên chỗ đó.

5. Đánh điện thoại gọi xe cấp cứu, hoặc đưa ngay người bị thương đến phòng cấp cứu của bệnh viện gần nhất để tiến hành cấp cứu.

Nếu có vật lạ lớn cắm vào trong da thịt:

1. Dùng tay làm cho vết thương chung quanh vật lạ khép lại. Không nên cố thủ lấy vật lạ ra, vì nó có thể bị móc chặt vào vết thương.



2. Đặt bông vào giữa dải băng hoặc vải cuộn tròn lại. Khi để nằm cuộn băng đó, thì đường kính của nó phải cao hơn vật lạ ở trong vết thương thò ra.

3. Đem 2 cuộn băng đó uốn cong thành một vòng tròn, đặt xung quanh vết thương, sau đó dùng băng vải bắt chéo nhau trên vật lạ.

4. Đánh điện thoại gọi xe cứu thương, hoặc lập tức đưa ngay người bị thương đến phòng cấp cứu của bệnh viện nơi gần nhất để tiến hành cấp cứu.

Nếu máu chảy không ngừng:

1. Cổ tay chảy máu nhiều: Nếu dùng mọi cách mà vẫn chưa thể cầm máu được thì dùng mấy ngón tay ấn chặt vào bắp thịt cạnh trong của tay trên, có thể ấn vào động mạch trên cánh tay (vị trí ở khoảng chỗ xẻ của ống tay).

- Không nên ấn chặt cánh tay bị thương quá 15 phút, nếu không cánh tay bị thương sẽ tổn thương mãi mãi.

- Không nên sử dụng băng cầm máu.

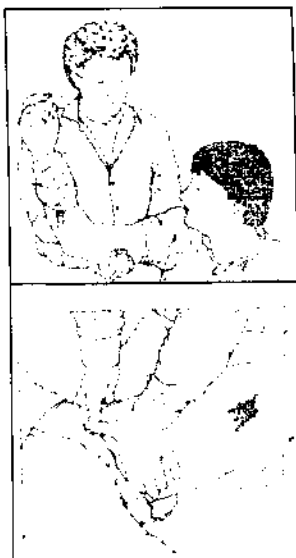
- Nhờ người đánh điện thoại gọi xe cấp cứu.

2. Phần đùi bị chảy máu nhiều:
Nếu đã dùng mọi cách vẫn chưa thể cầm máu, có thể để người bị thương nằm ngửa, gấp đầu gối chân bị thương lên, dùng hai ngón tay cái bắt chéo nhau trên dưới, đặt vào giữa chỗ gấp của bẹn, ấn xuống về hướng nếp xương chậu, thì có thể ấn đứng động mạch bẹn để cầm máu.

- Không nên ấn chặt chân bị thương quá 15 phút, nếu không chân bị thương sẽ tổn thương mãi mãi.

- Không nên sử dụng băng cầm máu.

- Nhờ người đánh điện thoại gọi xe cấp cứu.



Nếu mũi, tai, mồm người bị thương chảy máu:

- Khi mũi, tai, mồm người bị thương chảy máu điều đó chứng tỏ phần đầu hoặc phần ngực bị thương nặng. Đỡ nửa thân người bị thương lên, dùng gối đệm cao, quay đầu về bên bị thương để máu chảy ra.

- Dùng khăn tay hoặc vải sạch nhẹ nhàng đặt lên chỗ chảy máu, nhưng không nên dùng sức ấn mạnh.

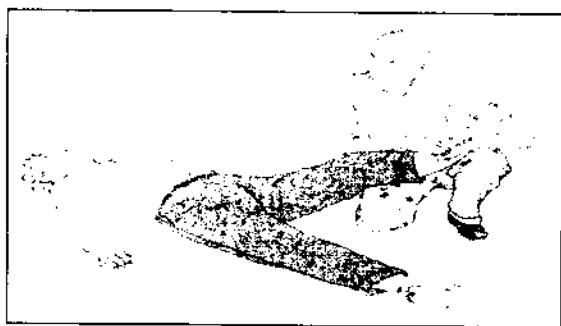
- Đánh điện thoại gọi xe cấp cứu.

- Nếu người bị thương bất tỉnh nhân sự, thì đặt họ trở lại vị trí nằm.

BỊ THƯƠNG DO VẬT NHỌN ĐÂM PHẢI

Bị thương do vật nhọn đâm phải như đinh ở các mảnh gỗ lồi ra, nan hoa xe đạp, kim băng v.v... tình hình có thể nghiêm trọng. Nhìn từ bề ngoài, vết thương có thể không to lắm, người bị thương cho là không sao, kỳ thực có thể vết

thương rất sâu, đưa bụi bẩn và vi khuẩn vào bên trong. Khi vết thương bị viêm sẽ lan ra các phần khác trên cơ thể, gây nên những bệnh tật nghiêm trọng, thậm chí dẫn đến tử vong. Bị thương do vật nhọn đâm vào cũng có thể làm bị thương nghiêm trọng đến mạch máu và thần kinh trong cơ thể, vì vậy không thể coi thường.



- Dùng đệm sạch hoặc dùng tay ấn chặt xung quanh vết thương để cầm máu, kê vị trí bị thương cao hơn vị trí của tim, có ích cho việc cầm máu.
- Dùng bông băng băng vết thương lại.
- Đưa người bị thương đến phòng cấp cứu của bệnh viện để điều trị.

ĐỀ PHÒNG MẮC BỆNH UỐN VÁN

Những người bị thương do bị đâm, bị bỏng, bị động vật cắn và tai nạn giao thông đều có thể nhiễm vi trùng uốn ván. Đây là một loại bệnh nguy hiểm, có thể gây nên tình trạng cơ bắp co giật kịch liệt, nhất là bắp thịt hàm dưới. Người bệnh thời kỳ đầu cảm thấy khó chịu, hàm dưới đau cứng, nuốt khó, phát sốt, đau đầu, ra mồ hôi, các bắp thịt khác có thể cũng bị cứng đờ. Nếu nghi ngờ người bệnh mắc bệnh uốn ván, phải nhanh chóng đưa đi bệnh viện cấp cứu. Những người trong vòng 5 năm chưa tiêm

phòng bệnh uốn ván. nếu thấy có triệu chứng nói trên, nên tiêm thêm một lần mũi thuốc tăng cường.

Tiêm phòng dịch: Trẻ nhỏ trước khi đầy một tuổi phải được tiêm phòng 3 lần sau đó khi lên tiểu học và khi tốt nghiệp tiểu học tiêm thuốc tăng cường một lần. Nói chung, tốt nhất cứ 10 năm nên tiêm phòng một lần. Những người mà công tác thường tiếp xúc với động vật hoặc đất bùn cày phải tích cực tiêm phòng, cứ cách 5 năm tiêm một lần.

BỊ THƯƠNG VÀO LƯNG, CỔ

Khi người bị thương bị gãy xương ở cổ hoặc ở lưng nếu xử lý không thoả đáng có thể bị tàn phế suốt đời, thậm chí bị tử vong. Nếu nghi ngờ người bệnh bị gãy xương ở lưng hoặc ở cổ, phải để người bị thương nằm nguyên tại chỗ, đồng thời đánh điện gọi xe cấp cứu.

TRIỆU CHỨNG GỠY XƯƠNG Ở LƯNG

- Ở vị trí trên chỗ bị thương có thể mất đi cảm giác, không thể hoạt động được, hoặc là có cảm giác bị cắt thành hai đoạn.

- Chỗ bị thương đau nhức.

- Chân tay có cảm giác đau như bị đâm.

- Ngón tay, bàn tay, ngón chân hoặc mắt cá chân không thể hoạt động theo ý mình, dù cánh tay hoặc chi dưới chưa có triệu chứng gãy xương.

- Khi khê véo vào da không thấy đau.

GỠY XƯƠNG

Khi nghi ngờ bị gãy xương, cần phải xử lý theo trường hợp bị gãy xương. Nếu không thật cần thiết thì không nên di chuyển người bị thương. Đánh điện gọi xe cấp cứu. Nếu chỉ trên bị gãy, có thể dùng xe hơi đưa bệnh nhân đi viện.

Trong trường hợp bệnh nhân thở hít khó khăn, bất tỉnh nhân sự hoặc chảy máu nghiêm trọng thì phải cấp cứu trước, rồi mới xử lý gãy xương.

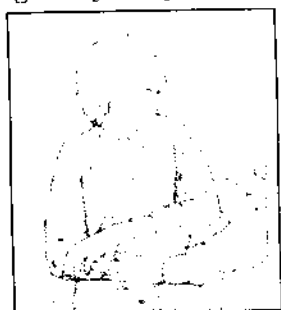
Để bệnh nhân nằm xuống với tư thế dễ chịu nhất, phía dưới chi bị thương dùng thảm, áo ngoài hoặc đệm để kê đỡ.

Nếu không cần thiết, không nên di động chỗ gãy xương.

Nếu xe cấp cứu đến chậm, hoặc cần phải tự đưa bệnh nhân đi bệnh viện, thì phải cố định chi bị thương. Biện pháp đơn giản nhất là dùng băng cố định chi bị thương vào những phần chưa bị thương.

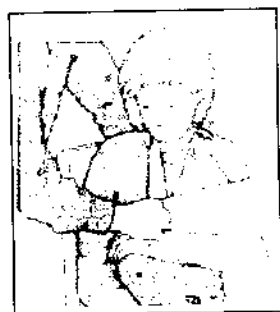
Phương pháp cố định chi trên khi bị gãy (có thể tham khảo thêm ở phần băng treo):

1. Nếu còn có thể co duỗi khớp xương khuỷu tay, thì để cánh tay dựa sát vào trước ngực, giữa chỗ gãy xương và cơ thể ta đệm những miếng đệm mềm. Không được dùng sức bẻ gập khớp xương khuỷu tay. Đem cánh tay bị thương buộc vào cơ thể với tư thế thoải mái nhất, đợi xe cấp cứu.



2. Dùng một chiếc khăn quàng hoặc một miếng vải 1m² gấp chéo thành hình tam giác để làm đai đeo.

3. Dùng đai treo để treo cánh tay trước ngực, đem hai đầu đai treo vòng qua cổ buột thắt nút ở trên xương quai xanh bên phía bị thương. Phần tay hơi cao hơn khuỷu tay.



4. Dùng một chiếc băng rộng vòng qua cánh tay và ngực để cố định cánh tay bị thương, và thắt nút ở phía không bị thương.

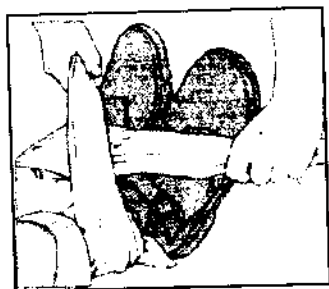
Phương pháp cố định khi khuỷu tay không thể cong lại



Để bệnh nhân nằm xuống ở tư thế thoải mái nhất. khoảng giữa chỗ bị thương và cơ thể được chèn bằng miếng đệm mềm, dùng ba miếng băng rộng để bó cánh tay bị thương vào cơ thể.

Phương pháp cố định chi dưới bị gãy

1. Cố định chi dưới bị gãy, cách dễ nhất là băng nó vào chi không bị thương. Trước hết di chuyển chi khoẻ tới gần chi bị thương. Giữa hai chân phải đệm cho êm, giữa hai đầu gối và mắt cá chân lại càng phải đệm cho đầy.



2. Dùng khăn quàng hoặc ca-ra-vát buộc hai chân vào nhau bằng nút hình chữ 8 (bát). thắt nút ở chỗ cạnh ngoài bên chân không bị thương.

3. Rời dùng băng khổ rộng băng hai đầu gối với nhau, thắt nút ở bên không bị thương, sau đó buộc băng ở đầu trên, dưới chỗ bị gãy xương.

Gãy xương sườn

Phần ngực bị va đập mạnh hoặc ngã từ trên cao xuống đều có thể dẫn đến gãy xương sườn. Khi người bệnh thở hít sâu hoặc ho chỗ ngực thương rất đau đớn.

Nếu gãy xương sườn đơn thuần, chỗ bị thương rất đau, sưng lên. Bất cứ động tác nào (như thở hít sâu hay ho) đều gây nên đau kịch liệt, xương sườn còn có thể phát ra tiếng kêu do ma sát.

Nhưng người bị thương không thấy có chỗ nào khác khó chịu, để tránh đau ngực phải thở ngắn thở nông.

1. Khi cứu chữa người bị thương, nên dùng băng treo để treo cánh tay bên bị thương lên để người bị thương có thể được dễ chịu.

2. Đưa người bệnh đến phòng cấp cứu của bệnh viện gần đó để khám chữa. Nếu đơn thuần gãy xương sườn có thể dùng xe hơi đưa bệnh nhân đi bệnh viện.

Nếu có những triệu chứng dưới đây phải gọi ngay xe cấp cứu:

Nếu có những triệu chứng dưới đây thì chứng tỏ ngực bệnh nhân có thể bị thương nghiêm trọng:

- Không thể hít thở bình thường, xem ra có triệu chứng ngạt thở.

- Máu nôn ra màu đỏ tươi, có kèm theo bọt.

- Nôn nao bất an, cảm thấy miệng khô.

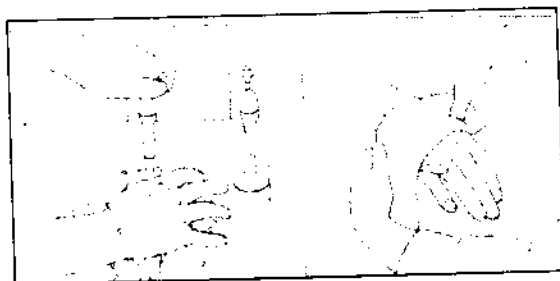
- Nếu thấy có bất cứ một triệu chứng nào kể trên, phải lập tức đánh điện thoại khẩn cấp gọi xe cấp cứu.

BỊ BỎNG

Bị bỏng có thể dẫn đến viêm nhiễm, choáng, thông thường phải mời bác sĩ đến khám và điều trị. Người bị thương nếu là trẻ nhỏ, người già hoặc là bệnh nhân, đều cần phải đi bệnh viện khám chữa.

Xử lý trường hợp bỏng thông thường:

1. Trước lúc chỗ bị thương sưng lên phải tháo toàn bộ các thứ như nhẫn, đồng hồ và quần áo bó người ra.



3. Dùng vải sạch không có lông dầy lên chỗ vết thương, tốt nhất dùng bông băng đã khử trùng, cũng có thể lấy khăn tay sạch gấp lại phủ lên, rồi dùng băng vải buộc lại.

4. Người bị thương có nguy cơ bị nhiễm trùng, phải nhanh chóng đưa đến bác sĩ hoặc đến phòng cấp cứu của bệnh viện để khám và chữa bệnh.

- Không bôi thuốc mỡ.

- Không bôi các loại thuốc dầu, mỡ dạng sữa hoặc chất tẩy rửa.

- Khi da nổi mụn nước, không đâm thủng ra và cũng không được sờ mó vào vết thương.

Chỗ bị bỏng có đau không: Chỗ bỏng có đau, phần lớn chỉ là bỏng ngoài da, dùng nước lạnh chảy chậm để xối rửa chỗ bị thương trong 10 phút. Nếu vẫn đau, tiếp tục rửa. Dùng miếng vải sạch không lông dầy lên vết thương, tốt nhất

dùng bông băng tiêu độc, cũng có thể dùng khăn tay sạch đây lên, rồi dùng băng vải buộc lại.

Chỗ da bị thương có bị tróc hoặc bị cháy xém không:
Nếu da thành màu trắng tro, bị bong tróc ra hoặc bị cháy xém, lại không quá đau, như vậy vết thương có thể rất nghiêm trọng. Dùng ngay nước lạnh cho chảy từ từ để xối rửa trong 10 phút, sau đó dùng khăn tay sạch đây vết thương lại, rồi dùng băng vải băng lại, lập tức đưa người bệnh đến chỗ bác sĩ hoặc đi bệnh viện cấp cứu.

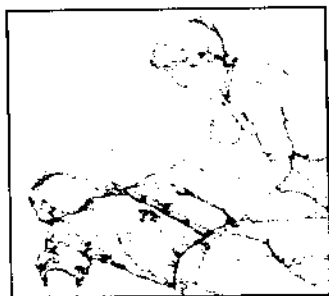
- Không bôi thuốc mỡ.

- Không bôi các loại thuốc dầu, mỡ dạng sữa hoặc chất tẩy rửa.

- Khi da nổi mụn nước, không đâm thủng ra, và cũng không được sờ mó vào vết thương.

Nếu như diện tích bị bỏng lớn:

Khi những bộ phận trên cơ thể bị bỏng như cánh tay, đùi, cẳng chân, ngực v.v... phải lập tức đưa đi bệnh viện cấp cứu.



1. Để người bệnh nằm xuống, tốt nhất là nằm trên thảm hoặc ga trải giường, để tránh chỗ bị thương tiếp xúc với mặt đất. Dùng vải ướt sạch

2. Trước khi chỗ bị thương sưng lên, tháo hết nhẫn, đồng hồ, giày hoặc quần áo bó thân ra, cần cẩn thận. Bất cứ quần áo nào dính vào

đắp lên vết thương, để nó gần chỗ bị thương không nên được mát lạnh, nhưng cũng tháo ra, không vì thế mà chậm trễ gọi cấp cứu.

3. Đánh điện thoại gọi xe cấp cứu hoặc đưa người bị thương đến phòng cấp cứu của bệnh viện nơi gần nhất để cấp cứu.

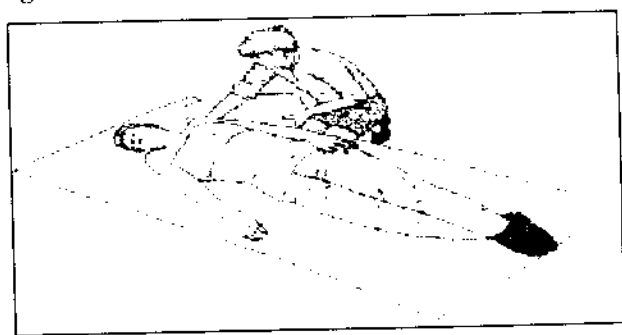
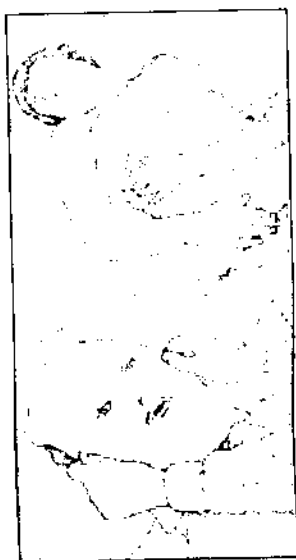
4. Dùng miếng vải sạch không có lông đắp lên vết thương, rồi dùng khăn quàng hoặc băng vải buộc chặt lại.

- Khi da bị nổi mụn nước, không nên đâm thủng.

- Không nên bôi thuốc mỡ, mỡ dạng sữa hoặc nước tẩy rửa lên vết thương.

- Không sờ mó vào vết thương.

- Nếu bị bỏng phần mặt, có thể dùng vỏ gối sạch cắt lỗ làm thành mặt nạ, bọc lên đầu người bị thương.



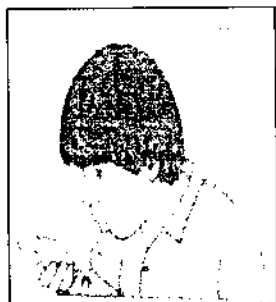
5. Nếu người bệnh bị bỏng vào ngực dẫn đến bất tỉnh nhân sự, để cơ thể họ trở lại vị trí nằm nghiêng. Để đầu

người bị thương quay sang một bên, ngửa ra sau, như vậy sẽ mở thông khí quản. Dùng một chiếc đệm ghế tựa hoặc một chiếc thảm để kê cao cạnh bên kia của cơ thể.

Nếu người bị bệnh bị bỏng ở phần lưng, thì đặt cơ thể họ ở tư thế nằm nghiêng.

TẮC NGHEN

Người bệnh tinh thần vẫn tỉnh táo:



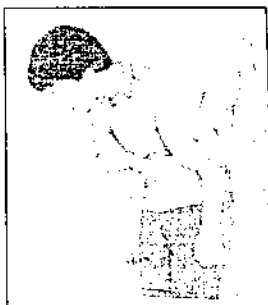
1. Trong họng nếu có thức ăn, răng giả v.v... thì phải lập tức lấy ra ngay. Không nên dùng ngón tay móc họng để tìm vật lạ ra. Có thể cổ vũ người bệnh ho to khiến vật lạ bật ra.



2. Nếu vẫn chưa có hiệu quả có thể để người bệnh ngồi xuống hoặc đứng cong lưng, đầu gục xuống thấp hơn ngực. Dùng cổ tay vỗ thật nhanh xuống chỗ giữa xương bả vai trái và phải của người bệnh bốn cái. Dùng lực đúng mức để có thể làm cho người bệnh nôn bật vật lạ từ khí quản ra.

3. Nếu người bệnh vẫn không cách nào thở được, có thể đứng hoặc quỳ sau lưng anh ta, một tay nắm bàn tay lại thò một cạnh của ngón tay cái ra đặt vào chỗ dưới xương mỏ ác tiếp cận với phần bụng trên rốn.

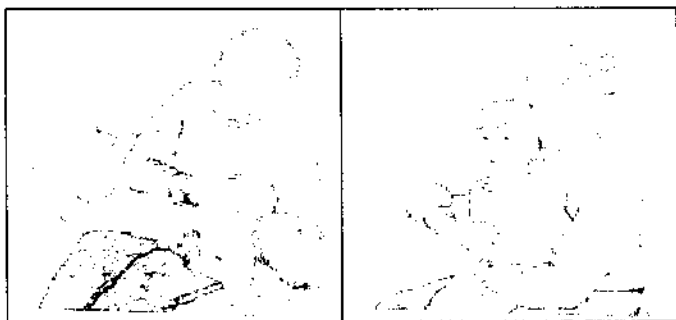
4. Còn tay còn lại nắm lấy tay nắm đấm, ôm chặt người bệnh, để tay thúc nhanh ngược lên về phía mình, làm như vậy là muốn đẩy phần bụng trên về phía phần đáy của phổi, để ép không khí còn dư trong phổi bật ra, nhờ đó mà làm bật cái vật làm tắc nghẽn khí quản bắn ra ngoài.



Làm đi làm lại động tác thúc ngược lên 4 lần, dùng lực sao cho đủ làm cho người bệnh nôn bật vật làm tắc nghẽn khí quản ra ngoài.

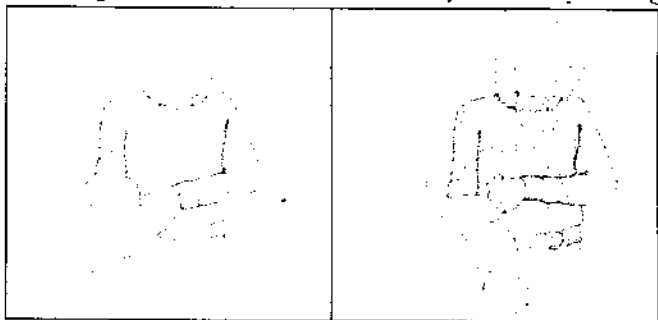
Cách cấp cứu trẻ em bị tắc nghẹn:

1. Khuyến khích chúng ho, nếu không có hiệu quả thì để trẻ em nằm ngang trên đầu gối mình, đầu chúc xuống. Một tay ôm đỡ phần ngực của chúng, dùng cùi bàn tay kia vỗ 4 cái vào giữa chỗ xương bả vai hai bên trái phải của nó, sức dùng vừa phải đủ để người bệnh có thể nôn bật vật lạ làm tắc khí quản ra.



2. Nếu đứa bé đó vẫn chưa khôi phục hô hấp thì để nó ngồi trên đầu gối mình, thực hiện cách thức nén bụng trên (xem bước 3. 4 của chi tiết trên), nhưng chỉ dùng một tay.

Cách cấp cứu trẻ sơ sinh (dưới một tuổi) bị tắc nghẹn:

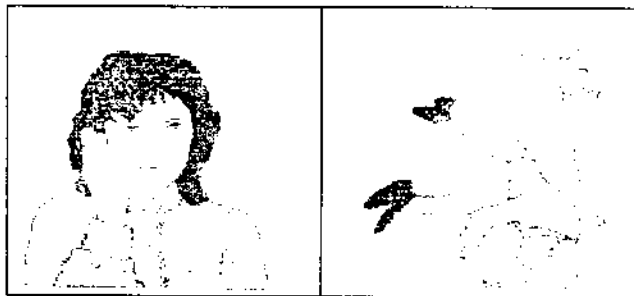


1. Dùng cánh tay đỡ lấy thân người của trẻ nhỏ, lộn ngược chúc đầu chúng xuống, một bàn tay nắm lấy lấy cánh tay của trẻ nhỏ, rồi dùng những ngón tay của bàn tay kia vỗ nhanh 4 cái vào chỗ giữa xương bả vai hai bên trái phải của nó, dùng lực phải nhẹ hơn nhiều khi vỗ người lớn.

2. Nếu trẻ em vẫn chưa khôi phục việc thở hít, có thể đỡ lấy lưng nó, để đầu chúng ngửa ra sau cho thông khí quản, để hai ngón tay ấn vào vị trí bụng trên rốn của chúng, rồi trên dưới phối hợp đẩy ấn nhanh, làm đi làm lại 4 lần.

Nếu người bệnh bất tỉnh nhân sự:

1. Làm hô hấp nhân tạo miệng đối miệng.



2. Nếu có người thứ ba ở hiện trường thì bảo họ đánh điện

3. Nếu đã thở hơi 4 lần về phía người bị nạn mà vẫn

thoại gọi xe cấp cứu. Nếu chỉ có một mình đang cấp cứu, thì phải tiếp tục làm hô hấp nhân tạo cho đến khi người bệnh khôi phục thở bình thường mới thôi.

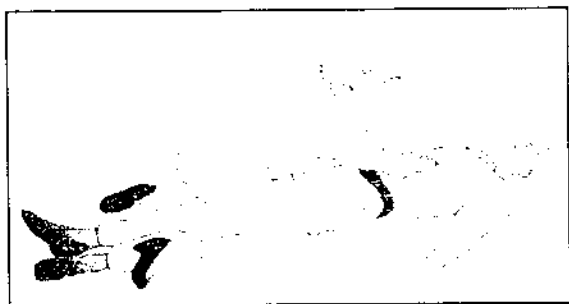
không thể làm cho phổi họ dần nở ra được, có thể lật nạn nhân quay về phía mình, ngực ép chặt vào đùi mình, để đầu họ ngửa ra sau, vỗ mạnh vào lưng họ 4 cái.



4. Kiểm tra trong miệng nạn nhân xem xem có vật gì làm tắc nghẽn không. Nếu phát hiện có vật làm tắc nghẽn có thể lấy ngón tay thò vào trong miệng nạn nhân móc ra.

5. Nếu vẫn chưa nôn vật làm tắc nghẽn ra được, có thể đỡ nạn nhân nằm ngửa ra sau. Tách hai chân quỳ ở hai bên hông người bệnh, bàn tay phải đặt ở giữa phần đáy xương sườn và rốn của họ.

6. Tay trái đặt lên mu bàn tay phải, hai cánh tay duỗi thẳng, nhanh chóng hướng xuống dưới đẩy mạnh về phía trước. Lặp đi lặp lại động tác đó 4 lần.



7. Nếu thở hơi 4 lần cho người bệnh vẫn chưa thể làm dân nở phần ngực của họ, thì làm lại từ bước 3 đến bước 6 nói trên.

KHI NGƯỜI BỊ BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG HÔN MÊ

Người mắc bệnh đái đường trông giống như uống rượu say, có thể là triệu chứng lượng đường huyết thấp, nguyên nhân là do sử dụng insulin quá liều hoặc ăn quá ít gây nên. Sau khi vận động mạnh, phần đường trong máu đã tiêu hao hết, cũng có thể xuất hiện triệu chứng đường huyết thấp.

Lượng đường huyết quá thấp sẽ làm tổn hại đến não, làm cho người bệnh hôn mê.

Người mắc bệnh đường huyết thấp không giống say rượu, mùi hơi thở ra không mang hơi cồn, hai loại rất dễ phân biệt.

Triệu chứng đường huyết thấp: Sắc mặt trắng nhợt, ra mồ hôi lạnh, mạch đập gấp, thở hít nông, có thể toàn thân run rẩy, thần chí rối loạn, có lúc ngất ngưỡng như say rượu, ngất ngã ra, sau 15 đến 20 phút có thể hôn mê.

Phương pháp cấp cứu: Nếu người mắc bệnh tiểu đường nhanh chóng bị choáng, có thể xác định họ cần bổ sung đường. Nếu người bệnh vẫn tỉnh táo, cho họ ăn 3-4 thìa đường, một ít bánh ngọt hoặc bánh bích quy, đường mật, mứt quả, sô-cô-la, nước ngọt có ga.

Nếu người bệnh bị hôn mê thì đặt người bệnh nằm sấp rồi gọi xe cấp cứu.

Bản thân người bệnh có thể làm gì: Người dễ mắc bệnh đường huyết phải đem tình hình bản thân và biện pháp cấp cứu viết lên giấy, hoặc viết lên tấm biển treo ở ngực. Luôn mang giấy theo để tránh việc người khác hiểu lầm là say rượu mà nhỡ mất cơ hội cấp cứu.

Người bệnh cần tiêm insulin lâu dài, phải ăn thức ăn gì đó hai giờ trước lúc lái xe hơi hoặc thao tác máy móc nguy

hiểm. Vì thế, đối với người mắc bệnh tiểu đường việc ăn uống đúng giờ là vô cùng quan trọng.

SAI KHỚP

Sai khớp là do một bộ phận khớp xương bị vật trật khớp nên di chuyển vị trí. Triệu chứng sai khớp là rất đau, sưng tấy, ứ máu, khớp xương biến dạng, khớp xương không thể cử động. Không nên tự nắn khớp trở lại vị trí cũ, nên chăm sóc theo trường hợp gãy xương và kịp thời đi mời bác sĩ.



1. Để người bệnh ngồi xuống một cách thoải mái, kê một chiếc gối hoặc gấp thảm đệm xuống dưới chỗ khớp xương bị sai khớp.

2. Đánh điện thoại gọi xe cấp cứu.

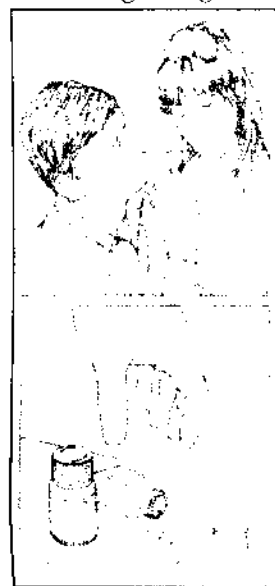
3. Nếu sai khớp ở lòng bàn tay, có thể dùng băng treo cánh tay để đỡ nó, và đưa người bệnh đến bệnh viện khám và chữa bệnh.

UỐNG THUỐC QUÁ LIỀU

Khi phát hiện có người uống thuốc quá liều, bất kể thuốc đã uống là thuốc theo đơn bác sĩ kê hay không, đều phải lập tức gọi nhân viên cứu hộ.

Triệu chứng uống thuốc quá liều là: Đồng tử mắt mở rộng hoặc thu lại, nôn mửa, hô hấp khó khăn, bất tỉnh nhân sự, ra mồ hôi, có ảo giác.

1. Hỏi người bệnh xem rốt cuộc đã xảy ra chuyện gì. Vì người bệnh bất cứ lúc nào cũng có thể chìm vào trong



trạng thái hôn mê nên phải tìm hiểu tình hình thật nhanh, như đã uống những thuốc gì v.v...

Không nên kích thích cho người bệnh nôn ra. Làm như thế chỉ lãng phí thời gian, có khi còn có hại.

2. Nếu người bệnh đã hôn mê thì đặt cơ thể họ trở lại tư thế nằm.

3. Đánh điện thoại gọi xe cấp cứu.

4. Đem mẫu vật người bệnh nôn ra cho vào hộp hoặc túi ni lông. Thu thập tất cả chai lọ hoặc bình đựng thuốc thuốc viên ở quanh mình bệnh nhân, đem theo bệnh nhân đến bệnh viện, để giúp cho bác sĩ có thêm căn cứ chẩn đoán, và nhanh chóng điều trị được tốt.

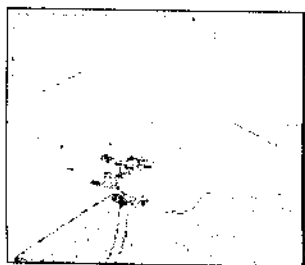
NẾU NHƯ CÓ NGƯỜI DO TRÚNG ĐỘC CÔN MÀ HÔN MÊ

1. Nếu như có người sau khi uống nhiều rượu bị ngất ngã xuống bất tỉnh nhân sự, phải đặt thân người họ trở lại tư thế nằm, để tránh cho người bệnh bị vật nôn ra làm tắc nghẽn khí quản gây nên tắt thở.

2. Điện thoại gọi xe cấp cứu.

ĐIỆN GIẬT

Điện giật có thể gây chết người hoặc để lại nhiều tổn thương. Khi thấy có người bị điện giật ở nhà hoặc ở nơi làm việc, thì việc đầu tiên phải làm là cắt ngay nguồn điện.



1. Cắt nguồn điện, tắt hết mọi công tắc trên ổ cắm, hoặc nhổ phích cắm ra, nếu với không tới công tắc ở ổ cắm thì tắt công tắc chung.

Không nên tính chuyện tắt công tắc điện trên dụng cụ điện đó, vì có khả năng chính công tắc đó bị rò điện.

2. Nếu đã hết cách đóng công tắc điện, có thể đứng trên vật cách điện, ví như chồng báo dày, đệm cách điện, hòm gỗ, dùng những vật như cái chổi, ghế tựa gỗ v.v... để kéo người bị nạn ra khỏi nguồn điện.

Không dùng những dụng cụ ướt hoặc đồ kim loại để kéo người bị nạn.

Còn một cách nữa là dùng khăn mặt khô, quần dài hoặc bất cứ mảnh vải khô nào quấn qua nách hoặc đùi nạn nhân để kéo ra khỏi nguồn điện.

Không dùng tay không để tiếp xúc nạn nhân.

Không dùng những vật ẩm ướt để kéo, móc nạn nhân, thí dụ khăn mặt ướt.

3. Nếu nạn nhân hôn mê, nhưng vẫn còn thở, thì để người họ trở lại tư thế nằm. Nếu nạn nhân ngừng thở, phải lập tức làm hô hấp nhân tạo.

4. Nếu nạn nhân đã từng bị hôn mê, trên người bị bỏng hoặc cảm thấy người khó chịu, thì phải đánh điện gọi xe cấp cứu, hoặc lập tức đưa nạn nhân đến ngay bệnh viện cấp cứu. Báo cho người của bệnh viện biết thời gian nạn nhân bị điện giật là bao nhiêu.



BỊ ĐỘNG VẬT ĐỐT

Khi bị ong mật, ong vàng, kiến đốt và cắn thường đau đớn, thông thường không nguy hiểm. Nhưng nếu có phản ứng dị ứng hoặc bị thương vào phần hông, phần mông thì có thể nguy hiểm đến tính mạng.

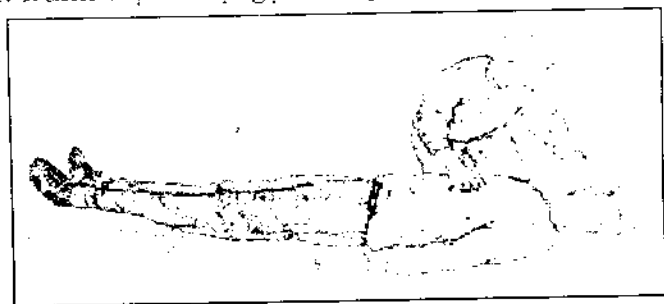
Ông mặt sau khi đốt người thường để lại trong da ngồi ông đốt, có thể dùng dao con hoặc móng tay nhổ nó đi.

Còn khi ông vàng đốt và kiến cắn thì không để lại ngòi của nó.

Ở chỗ bị đốt có thể bôi thuốc mỡ antihistamic, cũng có thể dùng dung dịch natri carbonate bôi lên chỗ bị thương, hoặc dùng cách chườm lạnh.

Phương pháp chăm sóc đối với người bị phản ứng dị ứng: Khi bị ong đốt sẽ phát sinh phản ứng dị ứng mạnh mẽ, chỉ sau vài giây hoặc vài phút bệnh nhân đã trở thành mềm yếu, mồi mửa, nôn mửa, và phần ngực căng chặt, thở hít khó khăn, cũng có thể hắt hơi, mặt sưng tấy, thậm chí bất tỉnh nhân sự, ngừng thở.

1. Đánh điện thoại gọi xe cấp cứu.



2. An ủi bệnh nhân, nói cho họ biết nhân viên cấp cứu sắp đến rồi.

3. Để người bệnh nằm ngửa, hai chân gác lên đệm hoặc lên áo khoác gấp lại. Nếu bị nôn, thì để đầu bệnh nhân cúi xuống và quay về một bên.

4. Đắp chăn cho bệnh nhân để giữ ấm người.

5. Cởi quần áo bệnh nhân nếu phần cổ và lưng chật quá, để tránh làm ảnh hưởng đến hô hấp.

6. Không cho bệnh nhân ăn uống hay hút thuốc lá, nếu không sẽ làm cho họ càng khó thở hơn.

7. Khi người bệnh bất tỉnh nhân sự hoặc buồn nôn, khó thở, thì đặt họ trở lại tư thế nằm sấp.

Khi bị đốt vào miệng, cổ họng: Sau khi bị đốt vào miệng, cổ họng, thì phần họng sẽ bị sưng lên rất nhanh làm tắc nghẽn đường khí quản.

1. Cho người bệnh mút nước đá, ăn kem, hoặc uống nước lọc lạnh để họng bớt sưng.

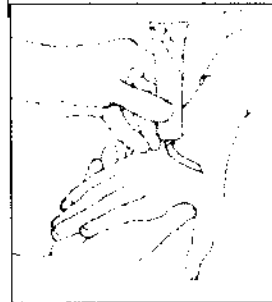
2. Nếu người bệnh ngưng thở, phải lập tức làm hô hấp nhân tạo.

3. Đánh điện thoại gọi xe cấp cứu, hoặc lập tức đưa người bệnh đến phòng cấp cứu của bệnh viện để tiến hành cấp cứu.

Khi bị ve cắn: Ve có thể cắn trẻ em khi đi chơi trong rừng cây hoặc ở thảm cỏ. Nó hút no máu đến căng tròn.

1. Nếu ve vẫn đang cắn chặt vào da, không dùng tay kéo nó ra, có thể dùng dầu thuốc lá đang cháy hoặc dùng diêm để đốt. Còn một cách nữa là dùng dầu ăn nhỏ lên thân nó, để bịt kín đường thở của nó, thì nó sẽ rơi ra ngay. Nếu vẫn không rơi ra, có thể nhỏ dầu tiếp, sau nửa giờ cắn thẹn dùng kẹp (nhíp) gấp nó ra.

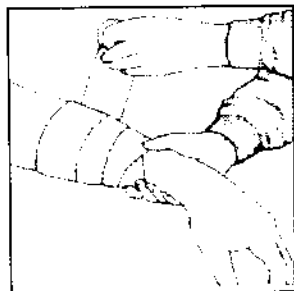
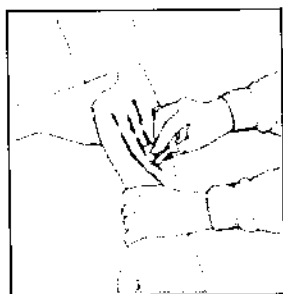
2. Sau đó dùng xà phòng và nước rửa thật sạch vết cắn và bôi thuốc mỡ antihistamic.



BỊ ĐỘNG VẬT CẮN

Khi bị động vật cắn, vi trùng có thể từ mầm động vật xâm nhập vào vết thương, gây nên viêm nhiễm. Sau khi bị

cần phải rửa thật sạch vết thương. Nếu da người bị cần bị tổn thương, thì phải đến bệnh viện khám. Nếu bị thương nghiêm trọng thì phải đưa người bệnh đến phòng cấp cứu của bệnh viện để cấp cứu. Nếu bị chó cắn, có nguy cơ bị nhiễm chứng chó dại, phải đưa đến bệnh viện kiểm tra ngay.



1- Dùng nước xà phòng trung tính hoặc nước thuốc tiêu độc loãng để rửa kỹ chỗ bị cắn. Phải lau khô nhẹ nhàng từ trên xuống dưới từ trong ra ngoài, sau đó dùng bông băng sạch đặt lên.

2. Dùng băng sạch hoặc vải băng để cố định bông băng. Người bệnh còn có thể cần tiêm phòng uốn ván, hoặc uống một đợt thuốc kháng sinh, do đó phải đưa người bệnh đến bệnh viện khám.

VẬN CHUYỂN NGƯỜI BỊ THƯƠNG

Trừ phi người bị thương lưu lại hiện trường xảy ra việc có nguy hiểm, thí dụ người ở trong gian nhà bị hoả hoạn, hoặc cần phải đưa đi bệnh viện cùng với người bị thương khác, nếu không chớ nên tùy tiện vận chuyển người bị thương. Ngược lại, nên để bệnh nhân ở tại chỗ, tránh để cử động nhiều, một mặt tiến hành cấp cứu, một mặt nên kêu người gọi xe cấp cứu.



Cách diu người: Nếu người bị thương còn tỉnh táo có thể đứng lên được, cầm một cánh tay của họ quàng qua vai mình. Đối với người sai khớp mắt cá chân, có thể dùng cách này diu họ đi từ từ.

1. Đứng về một bên người bị thương, nếu chỗ bị thương lại ở bàn tay, cánh tay hoặc vai thì đứng ở bên không bị thương. Dùng một bàn tay của mình luồn qua phần eo của người bị thương, nắm lấy quần áo ở phần hông của họ.

2. Cầm cánh tay người bị thương vòng qua sau gáy mình, dùng tay còn lại của mình nắm chặt lấy bàn tay họ vòng qua.

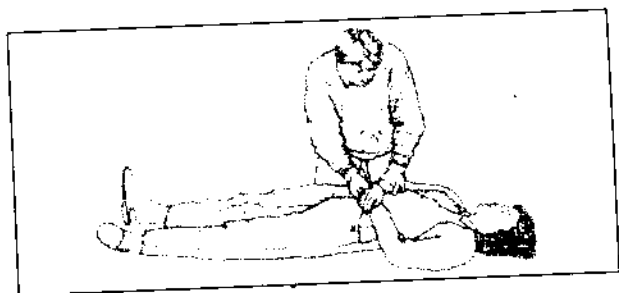
3. Dùng sức toàn thân đỡ, diu người bị thương đi từ từ về phía trước.

Cách công (vác): Nếu người bị thương nhỏ nhẹ và thậm chí tỉnh táo, có thể công (vác) người bị thương đến nơi an toàn.

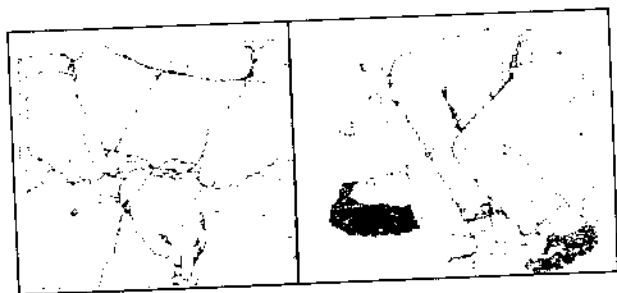
Cách kéo người bị thương có cơ thể tương đối nhẹ: Người cấp cứu có thể từ đằng sau đỡ lấy nách người bị thương, dùng cánh tay đỡ lấy phần đầu của họ, rồi kéo giật lùi. Nếu cần xuống cầu thang thì nên dùng đùi đỡ lấy đầu người bị thương.



Cách kéo người bị thương có cơ thể tương đối nặng: Nếu người bị thương tương đối nặng không thể đỡ vào nách kéo đi hoặc đoạn đường tương đối xa, có thể dùng phương pháp dưới đây để vận chuyển:



1. Để người bị thương nằm ngửa, hai bàn tay bắt chéo đặt trên bụng.

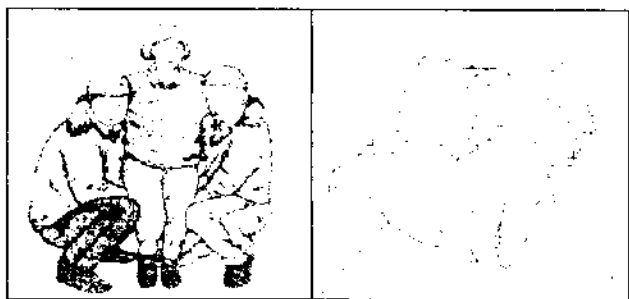


2. Dùng dây da, khăn quàng hoặc băng vải buộc hai cổ tay mấy vòng, nhưng không được quá chặt để tránh ảnh hưởng đến việc tuần hoàn máu. Ở đầu cuối thắt nút dẹt và dùng ngón tay kéo thử xem nút dẹt đó có chắc chắn không.

3. Quỳ xuống người bị thương, đưa đầu mình luôn vào hai tay của người bị thương để hai cổ tay của bệnh nhân vòng qua sau gáy của mình. Hai tay chống đất, nhấc người lên, không để đầu người bị thương tiếp đất, sau đó ngồi phủ phục bò dần đi.

Cách khênh người bị thương ngồi trên 4 tay: Nếu hai người vận chuyển một người không thể đi nhưng hai tay không bị thương, có thể dùng “Cách khênh bệnh nhân ngồi trên 4 tay”.

1. Hai người, mỗi người dùng tay phải nắm lấy cổ tay trái rồi lại dùng tay trái nắm lấy cổ tay phải người kia đối phương. Như vậy đã có thể bắt được một chiếc ghế tay.



2. Hai tay bệnh nhân chia ra khoác sau cổ hai người giúp đỡ, sau đó ngồi lên trên “ghế tay”.

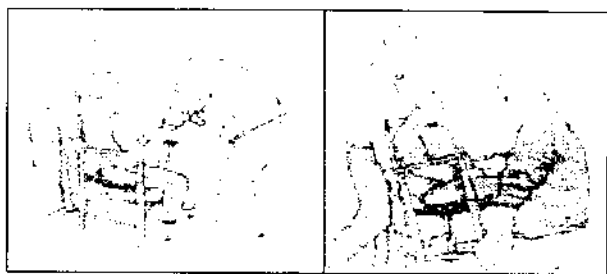
3. Hai người khiêng cùng đứng dậy, dùng chân bên cạnh ngoài bắt đầu bước, rồi cùng tiến lên trước.

Khiêng người ngồi trên xe lăn:

Khiêng người tàn phế ngồi xe lăn, trước hết phải phanh (hãm) xe, để người bệnh ngồi dựa vào đệm lưng cho vững, sau đó hai người khiêng đứng đối diện ở hai bên xe lăn, nắm chắc vào phần cố định của xe lăn, cùng nhấc lên. Chú ý không khiêng bánh xe, phải cẩn thận nắm chắc phần tay vịn của xe lăn và giá đỡ cạnh ghế, vì bánh xe có thể dịch chuyển (quay).



Khiêng ghế tựa: Dùng ghế tựa để khiêng bệnh nhân xuống gác là biện pháp tốt nhất. Trước khi xuống cầu thang cần phải biết rõ đường đi và trên bậc cầu thang có gì trở ngại không, thí dụ thảm trải nền, đồ chơi trẻ em vương ở đó v.v...



1. Trước hết kiểm tra xem ghế tựa có vững chắc không và có thể khiêng nặng được không, sau đó cho người bệnh ngồi lên. Hai người khiêng ghế đứng đằng trước và sau ghế. Khi khênh lên, để ghế hơi nghiêng về phía sau.

2. Khi khiêng, để mặt người bệnh quay về phía trước, người khênh ghế đằng trước có thể đi giạt lùi, để xuống cầu thang.

TRÚNG ĐỘC

Thông thường trong nhà có nhiều vật phẩm thì sẽ rất nguy hiểm đối với trẻ em, thí dụ thuốc tẩy trắng quần áo, thuốc diệt côn trùng, thuốc tẩy sơn v.v... Nếu trẻ nhỏ uống nhầm, phải lập tức đưa đi bệnh viện khám và chữa ngay.

Trẻ nuốt nhầm phải hoá chất:

1. Nếu người trúng độc còn tỉnh táo, cần phải tìm cách kiểm tra xem nuốt phải vật gì. Người trúng độc có thể bị hôn mê, nên cần làm ngay.

2. Nếu người trúng độc còn tỉnh táo, thứ nuốt phải là chất có tính ăn mòn như chất tẩy trắng quần áo, bột giặt, chất tẩy sơn, thì cho người trúng độc uống ít nước hoặc sữa bò.

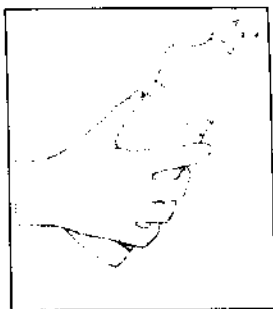


Không được kích thích người trúng độc nôn, vì như vậy sẽ lãng phí thời gian và còn có hại.

3. Nếu người trúng độc đã hôn mê thì đặt họ trở lại trạng thái nằm.

4. Đánh điện thoại gọi xe cấp cứu.

5. Giao bình mà người trúng độc đã sử dụng hoặc vật mẫu nôn ra cho nhân viên cấp cứu, để giúp cho việc chẩn đoán và điều trị được tốt.



Trẻ em ăn phải loại cây có độc: Khi ăn nhầm phải các loại cây có độc thường thấy như cây trúc đào kếp, nấm độc, hoặc ăn phải khoai tây đã mọc mầm, lạc đã mốc v.v... sẽ xuất hiện triệu chứng trúng độc, thí dụ nôn mửa, ỉa chảy, đau bụng v.v...

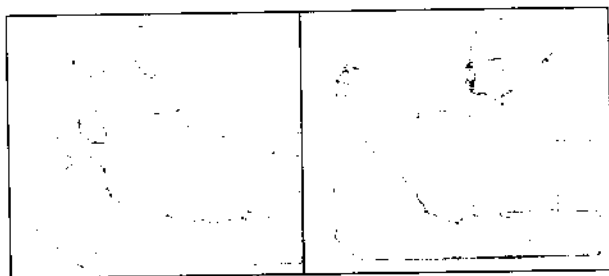
Gọi điện thoại mời bác sĩ, hoặc đưa ngay bệnh nhân đến phòng cấp cứu của bệnh viện gần nhất để cứu chữa.

Đánh điện thoại gọi xe cấp cứu cũng được. Đem các mẫu cây độc giao cho bác sĩ để giúp cho việc chẩn đoán và điều trị tốt hơn.

SẠI, TRẬT KHỚP VÀ RÁCH CHÂN TAY

Trường hợp sai khớp xương và bắp thịt bị rách toạc là rất thường gặp, người bệnh có thể vô cùng đau đớn. Khi bị sai khớp xương và toạc bắp thịt có ba 3 cách chăm sóc là chườm lạnh, băng bó và kê cao chi bị đau, có tác dụng làm giảm xuất huyết trong các mô bị tổn thương.

Khi dùng cách chườm lạnh, có thể bỏ các cục nước đá vào trong túi ni lông, buộc miệng túi lại rồi dùng búa hoặc nồi đáy bằng nặng để đập nát các cục nước đá để trong túi, sau đó dùng khăn mặt bông gói những cục nước đá đó lại.



1. Để người bệnh nằm xuống hoặc ngồi xuống với tư thế thoải mái nhất, rồi tiến hành chườm lạnh ít nhất trong 30 phút. Nếu không có nước đá, cũng có thể dùng khăn mặt bông nhỏ nhúng vào nước lạnh, vắt khô, chườm vào chỗ đau, cách một lúc lại nhúng ướt khăn mặt để giữ cho khăn lạnh.
2. Sau khi bỏ vải chườm lạnh ra, dùng bông băng băng chỗ bị thương lại, nhưng không được băng quá chặt để tránh làm ảnh hưởng đến việc tuần hoàn máu. Khi băng bó chỗ khớp xương mất cá chân, có thể quấn mấy vòng ở mắt cá chân trước, sau đó quấn tới mu bàn chân, qua gót chân rồi lại quấn quanh mu bàn chân, tiếp đó quấn quanh mắt cá chân vài vòng nữa.
3. Sau khi hoàn thành các bước kể trên, kê cao chân đau tới vị trí cao hơn tim. Sau đó tìm bác sĩ chẩn trị.

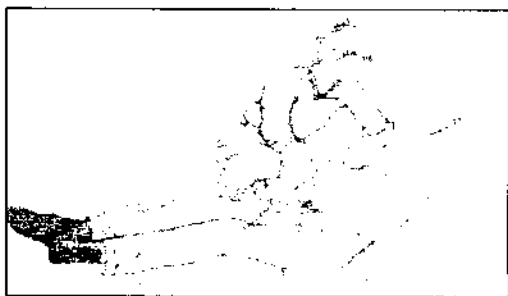
TRÚNG GIÓ HOẶC BỆNH TIM PHÁT BỆNH

Triệu chứng trúng gió: Đau đầu, tê liệt nửa người, hoặc nuốt và nói chuyện khó khăn, còn có thể dẫn đến tinh thần rối loạn, thậm chí bất tỉnh nhân sự.

Triệu chứng bệnh tim phát bệnh: Đột nhiên đau thắt tim, cảm giác đau thường lan tới cánh tay, phần gáy và phần hàm, còn có thể xuất hiện hiện tượng hô hấp khó khăn.

Hình 320

Nếu nghi ngờ bệnh nhân trúng gió: Nếu bệnh nhân còn tỉnh táo, có thể để bệnh nhân nằm xuống, dùng gối kê hơi cao đầu và vai lên, quay đầu sang một bên để nước dãi từ mồm chảy ra.



Khi nghi ngờ người bệnh bị bệnh tim tái phát: Nếu người bệnh vẫn tỉnh táo, có thể để bệnh nhân ngồi trên đất, dùng gối hoặc đệm mềm kê đầu và vai lên, rồi dùng một đệm khác kê phía dưới đầu gối.

- Gọi điện mời bác sĩ hoặc gọi xe cấp cứu đưa bệnh nhân đến bệnh viện cấp cứu.

- Không để cho bệnh nhân ăn uống gì.

- Không để cho người bị bệnh tim phát bệnh tùy tiện đi lại, nếu không sẽ làm cho phụ tải tim càng nặng thêm.

- Nếu người bệnh bị hôn mê thì đặt họ nằm sấp.

BỊ THƯƠNG Ở RĂNG

Khi bị thương ở răng, cần phải nhanh chóng tìm bác sĩ nha khoa để kiểm tra. Nếu trong khoang miệng cũng bị

thương nặng, thì việc cần kíp trước mắt là bảo đảm cho bệnh nhân có thể thở được bình thường.

- Dùng ngón tay móc các răng gãy và cục máu ở trong mồm bệnh nhân ra.

- Nếu bệnh nhân vẫn tỉnh táo và những bộ phận khác không bị thương nặng, có thể đỡ bệnh nhân ngồi xuống, đầu duỗi về phía trước. Phía trước để một cái bát hoặc cái chậu.

- Đánh điện gọi xe cấp cứu, hoặc tự mình lái xe đưa bệnh nhân đi viện.

- Khi bệnh nhân chảy máu mồm đặt nằm ngửa, để tránh việc đường hô hấp bị các cục máu đút nút làm tắc nghẽn.

Làm thế nào để bảo toàn răng đã rụng?

Cần phải dùng nước bọt để giữ cho răng luôn ẩm ướt, vì thế phải dùng nước bọt của bệnh nhân hoặc làm ướt vải băng sau đó bọc răng lại, cho vào hộp giao cho bệnh viện hoặc bác sĩ nha khoa xử lý.

BẤT TỈNH NHÂN SỰ

Người bất tỉnh nhân sự, nếu nằm ngửa mặt thì có thể bị tắc thở, nguy hiểm đến tính mệnh. Các vật nôn, máu hoặc nước dãi có thể chảy ngược, đút nút làm tắc khí quản, cuống lưỡi cũng có thể thụt về sau đây chặt lấy khí quản. Bất tỉnh nhân sự khác với người ngủ bình thường, người bệnh sẽ mất phản xạ bình thường.

Tiến hành cấp cứu theo tuần tự dưới đây:

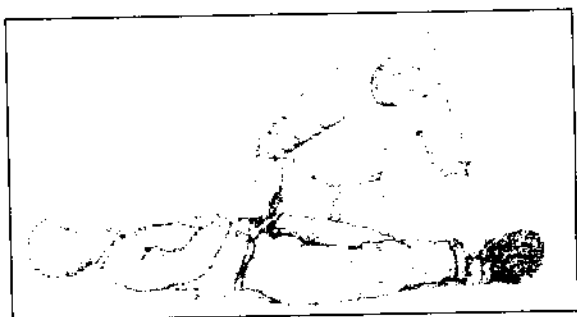
Quan sát xem bệnh nhân còn thở không?

1. Ghé tai sát vào mồm mũi bệnh nhân, khẽ nghe tiếng thở hít. Quan sát xem ngực bệnh nhân có nhấp nhô lên xuống không hoặc dùng tay ấn nhẹ ngực bệnh nhân, thăm dò xem có động tác thở không. Nếu bệnh nhân ngừng thở thì phải lập tức tiến hành hô hấp nhân tạo.

2. Nếu bệnh nhân vẫn còn thở thì dùng ngón tay móc vật lạ ở trong mồm họ ra, lau sạch sẽ vết máu ở khoé miệng. Sau đó để họ trở lại tư thế nằm (xem dưới đây). Nếu nghi ngờ bệnh nhân bị thương ở lưng hoặc gáy, thì không được dịch chuyển bệnh nhân.

Lật nằm sấp:

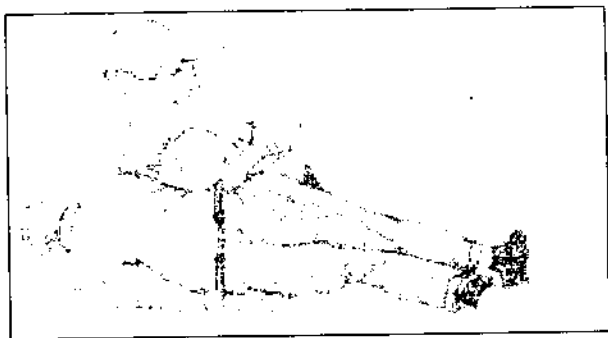
1. Quỳ cách bệnh nhân khoảng 230mm, quay đầu bệnh nhân về phía mình, nghiêng về sau, để đường khí quản được thông suốt.



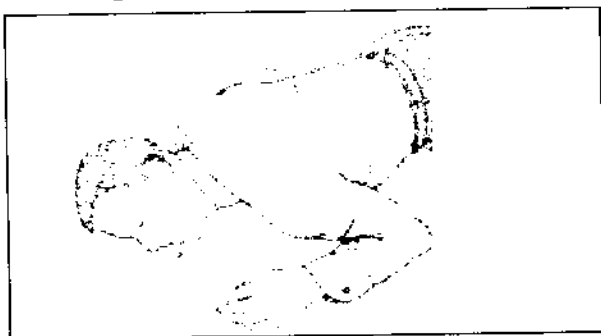
2. Để một tay bệnh nhân duỗi thẳng theo thân người, còn tay kia đặt trước ngực, bắt chéo hai chân với nhau.



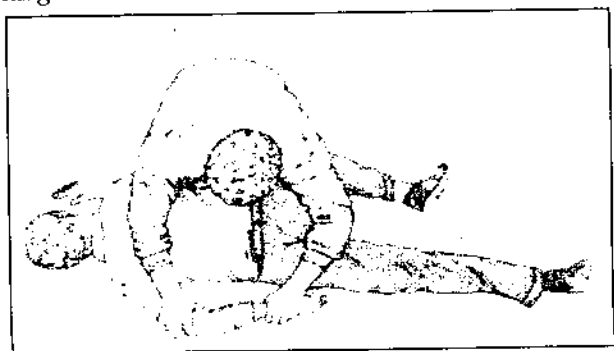
3. Đặt một tay xuống dưới đầu bệnh nhân, còn tay kia tóm chặt lấy quần áo ở phần hông bệnh nhân.



4. Lật nhanh bệnh nhân, mặt quay về phía mình, khi lật dùng hai đầu gối đỡ lấy thân người bệnh nhân.



5. Đỡ cao cằm bệnh nhân và thẳng gáy, như vậy có thể giữ được cho khí quản thông suốt, người bệnh có thể thở dễ dàng.



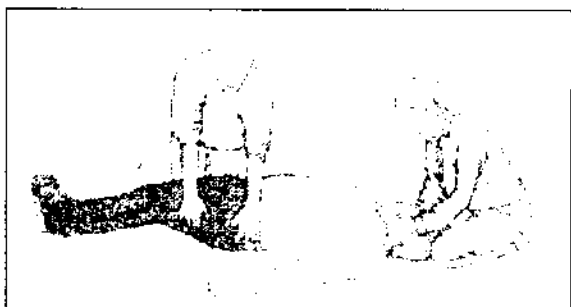
6. Gập tay duỗi theo thân người lại chống lấy thân người. rồi gập một chân của người bệnh lại chống lấy phần nửa dưới của thân. Rồi kéo tay của bệnh nhân từ dưới thân lên.

7. Đánh điện thoại gọi xe cấp cứu.

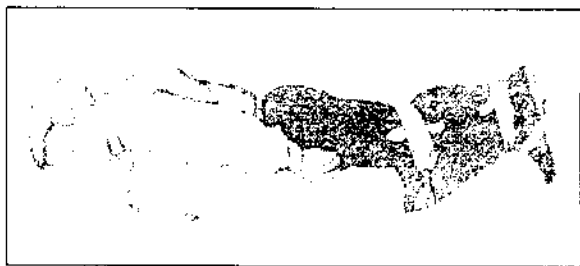
KHI LẬT BỆNH NHÂN CÓ THÂN HÌNH NẶNG

Khi lật bệnh nhân có thân hình nặng: Dùng hai tay nắm chặt lấy quần áo ở chỗ hông của bệnh nhân bất tỉnh nhân sự. lật họ về phía mình, khi lật tốt nhất nhờ người đỡ đầu bệnh nhân.

Một phương pháp khác là tìm người quỳ ở cạnh bên kia đẩy người bệnh giúp, còn mình đồng thời kéo mạnh.



Người bị thương bị gãy tay hoặc chân: Do cánh tay hoặc chân người bị thương bị gãy, hoặc do nguyên nhân nào khác mà không còn cách nào để họ nằm sấp được, có thể lấy một tấm thảm cuộn tròn lại, đệm cao thân người bên không bị thương, có thể làm thông khí quản.



Khi đội nhân viên cấp cứu đến:

1. Sau khi lật bệnh nhân nằm sấp, phải nới rộng quần áo bó người, nhất là ở những nơi như cổ, ngực và lưng, để cho họ thở được thông suốt, máu được lưu thông tốt. Mở hết các cửa để tăng lượng không khí tươi mới trong phòng.

2. Kiểm tra xem người bệnh còn chỗ nào khác bị thương nữa không, cầm máu cho họ. Nhờ người khác đánh điện thoại gọi xe cấp cứu, sau đó kiểm tra trên người bệnh nhân xem có các ghi chép chữa các bệnh khác không, như các bệnh đái đường...

BA GIAI ĐOẠN CỦA TÌNH TRẠNG BẤT TỈNH NHÂN SỰ

Người bệnh bị bất tỉnh nhân sự không nhất thiết là hoàn toàn không có tri giác. Thông thường, quá trình phát sinh tình trạng bất tỉnh nhân sự chia làm ba giai đoạn, có một số bệnh nhân sẽ ở giai đoạn 3, nhưng cũng có một số chỉ dừng ở giai đoạn một.

Ba giai đoạn là:

- *Chấn ngủ:* Bệnh nhân rất dễ đánh thức, nhưng cũng rất nhanh chìm vào trạng thái ngủ. Người bệnh có thể trả lời các vấn đề, và nói ra bệnh trạng của mình.

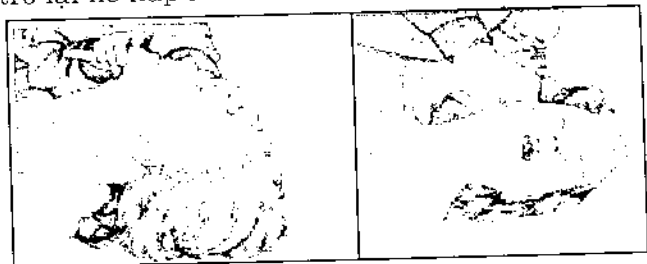
- *Ngủ mê:* Bệnh nhân có thể không cách nào trả lời được, hoặc nói năng không mạch lạc, giống như người say rượu.

- *Hôn mê:* Người bệnh không có cách nào gọi tỉnh được, hoàn toàn nằm yên bất động, không có phản ứng gì.

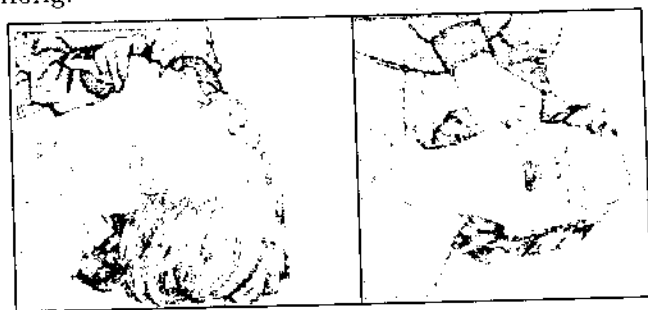
CÁCH HÔ HẤP NHÂN TẠO MỘM ĐỐI MỘM

Nếu người thiếu hô hấp, 4 phút là não có thể bị tổn thương. Phải lập tức tiến hành hô hấp nhân tạo, đem không

khí thổi vào phổi bệnh nhân, chỉ đến khi bệnh nhân khôi phục trở lại hô hấp mới thôi.



1. Một tay ấn trước trán người bệnh một tay đặt ở dưới cằm, để đầu họ ngửa ra sau làm cho khí quản mở ra. Kiểm tra xem bệnh nhân có thở không.
2. Nếu không thở, bỏ đi những vật chướng ngại trên mặt bệnh nhân. Để đầu bệnh nhân quay về một bên, nhanh chóng móc các vật lạ ở trong mồm ra.



3. Nếu bệnh nhân vẫn chưa thở, dùng hai ngón tay bịt chặt lỗ mũi bệnh nhân, nhanh chóng thổi mạnh 4 lần vào mồm họ. Đối với trẻ em nói chung và trẻ nhỏ dưới 1 tuổi nói riêng khi làm hô hấp nhân tạo, phải dùng mồm bịt mồm mũi bệnh nhân, rồi thổi nhẹ nhẹ.
4. Sau khi thổi hơi 4 lần, xem xem ngực bệnh nhân có co lại không. Nếu thấy co lại thì lại thổi hơi cho bệnh nhân theo nhịp thở bình thường (độ 1 phút 15 lần). Nếu thổi hơi cho trẻ em hoặc trẻ nhỏ dưới 1 tuổi, nhịp thở phải nhanh hơn nhịp thở của mình một chút.

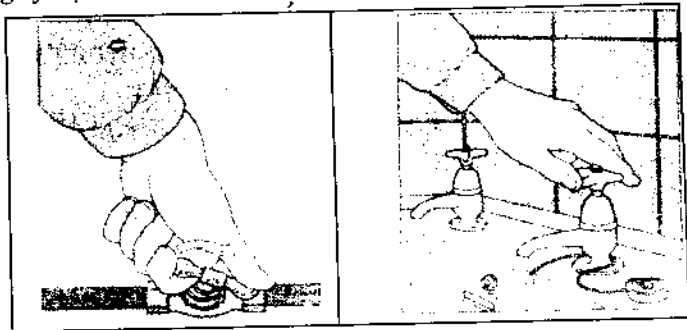


5. Sau khi người bệnh khôi phục hô hấp, phải lật sấp họ lại.

B - CÁCH XỬ LÝ NHỮNG SỰ CỐ TRONG NHÀ

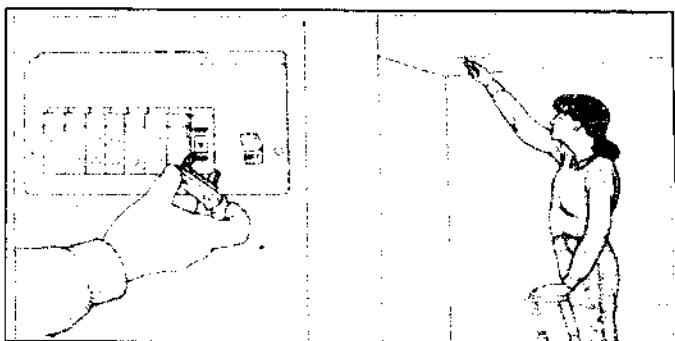
ỐNG NƯỚC HOẶC KÉT (BỂ) NƯỚC BỊ NÚT

Nếu trần trong nhà bị thấm nước nhiều, có thể ống nước trên gác (nóc) bị nứt, hoặc két (bể) nước trên nóc nhà lâu ngày bị ăn mòn làm rò rỉ nước.



1. Khoá van cấp nước tổng, bể nước sẽ không chảy nước nữa. Van cấp nước tổng thường được lắp dưới chậu rửa nhà bếp hoặc ở ngoài nhà.

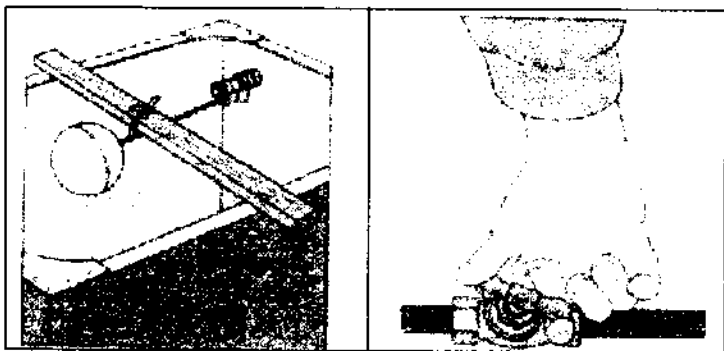
2. Mở tất cả các vòi nước trong nhà, nhanh chóng xả hết nước trong bể nước ra. Khi vòi nước chảy hết nước trần nhà cũng sẽ không thấm nước nữa.



3. Nước thấm xuống làm ướt các thiết bị điện, phải cắt nguồn điện, tháo nắp cầu chì, tháo dây chì bảo hiểm ra. Khi các chỗ trong nhà chưa khô hẳn, không được đóng trả cầu trì lại.

4. Nếu trần nhà sa xuống, có thể để một chiếc chậu rửa mặt hứng ở dưới, sau đó lấy tô vít hoặc kéo xuyên thủng phần sa xuống để tránh làm hỏng chỗ khác của trần nhà. Khi làm cần cẩn thận kéo số nước tích trên đó đổ xuống bồn vào người, và còn phải chuẩn bị mấy cái thùng đựng nước tích trên đó đổ xuống.

5. Đóng tắt cả lò hơi đốt hoặc lò đốt bằng dầu hay lò nước nóng v.v... ở trong nhà. Nếu sử dụng loại lò đốt bằng nhiên liệu thể cứng, thì nên cho giảm ngọn lửa.



6. Tìm chỗ ngấm nước: Tìm xem chỗ ống nước nối với bể nước bị rò hay là bản thân bể nước bị rò, đem buộc van phao ở trong bể nước lại thì không rò nước ra nữa.
7. Sau khi buộc xong van phao, có thể mở van tổng cấp nước khôi phục việc cung cấp nước lạnh cho nhà bếp. Ngoài ra, có thể dùng thùng múc nước đổ nước vào trong két dự trữ nước hồ xí máy.

8. Tìm thợ nước để sửa chữa đường ống nước. Ngoài ra, sửa gấp chỗ ống nước bị nứt.

MẤT ĐIỆN

Điện trong nhà bị mất:

1. Nếu như trong nhà mất điện, mà hàng xóm cũng mất điện, như vậy là đường dây cung cấp điện chung có hỏng hóc. Tìm số điện thoại của trạm sửa chữa điện khẩn cấp của công ty điện lực trong sổ danh bạ điện thoại, rồi gọi điện thoại mời họ đến sửa chữa.

2. Nếu nhà hàng xóm có điện, chỉ có nhà mình mất điện, như vậy có khả năng cầu chì tổng bị đứt. Gọi điện thoại cho công ty điện lực đưa người đến sửa chữa.

Nếu một thiết bị mất điện: Nếu chỉ có một thiết bị mất điện, trước hết kiểm tra đầu cắm, cầu chì xem có bị hỏng không, nếu hỏng thì thay ngay. Rồi kiểm tra đến đầu dây trong phích cắm có lỏng không, nếu lỏng thì vặn chặt lại. Nếu khi làm như vậy mà mạch điện vẫn chưa thông, có thể thử cắm đầu cắm vào ổ cắm khác xem xem. Nếu là phích cắm điện lỏng, thì gọi thợ điện chữa. Nếu không thì phải mang thiết bị điện đó đi sửa chữa.

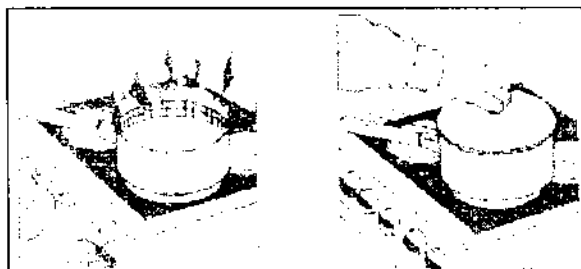
Nhiều thiết bị điện đều mất điện: Nếu trên một trục đường dây điện cùng lúc đồng thời có nhiều thiết bị điện bị mất điện thì cần tháo cầu chì, kiểm tra dây chì bảo hiểm của

đường dây điện. Nếu dây chì bảo hiểm vẫn tốt thì phải mời thợ điện đến kiểm tra đường dây điện.

VỤ CHÁY

Nếu lửa cháy trong nhà không có cách nào khống chế, phải lập tức rời nhà. Đệm ghế đi-văng làm bằng nhựa xốp khi cháy bốc ra khói độc có thể làm chết người.

Nếu trong nồi bốc lửa:



1. Khi nấu nướng nếu dầu mỡ trong nồi quá nóng có thể dẫn đến bốc lửa trong nồi, phải lập tức tắt bếp.
2. Dùng chiếc nắp (vung to) hoặc cái đĩa hay chiếc khăn mặt ướt, thấm dập lửa v.v... đặt kín lên nồi.

- Không dịch chuyển nồi.

- Không dùng nước vẩy vào ngọn lửa.

- Cho dù ngọn lửa xem ra như đã tắt, trong vòng nửa giờ không nên mở nắp vung ra.

Nếu dụng cụ điện hoặc ổ cắm điện bốc lửa:

1. Tắt ngay công tắc (cầu dao) chung.

2. Rồi dùng nước hoặc bình cứu hoả để dập tắt lửa.

Nếu nguồn điện chưa cắt, không dùng nước vẩy, tưới vào dụng cụ điện hoặc công tắc.



Nếu dụng cụ điện hoặc phích cắm điện vẫn bốc lửa, không dùng tay không tiếp xúc vào công tắc của dụng cụ điện.

3. Sau khi hỏng hóc đã được sửa chữa tốt, trước khi sử dụng lại, cần phải để thợ điện kiểm tra lại.

Nếu vô tuyến hoặc máy tính điện tử bị cháy:

1. Nhổ phích cắm điện của vô tuyến hoặc máy tính điện tử ra, hoặc tắt công tắc (cầu dao).

2. Dùng thảm treo tường, thảm trải nền nhà, thảm đập lửa v.v... để dập tắt ngọn lửa.

Không dùng nước hoặc bình cứu hoả để chữa cháy, vì trong thân máy có thể vẫn còn điện dư, dẫn đến đánh điện.

Dụng cụ điện có sự cố bốc mùi khét hoặc bốc lửa:

1. Nếu một dụng cụ điện nào đó bị hỏng hóc bốc ra mùi khét hoặc bốc lửa, lập tức tắt công tắc ổ cắm, nhổ phích cắm ra.

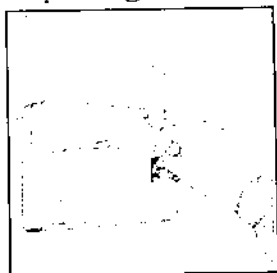
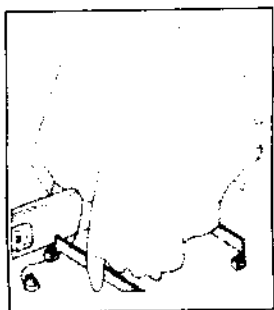
Nếu dụng cụ điện không dùng phích cắm để nối với nguồn điện, để an toàn, trước hết tắt công tắc tổng có cầu chì bảo hiểm, rồi mới được tắt công tắc của dụng cụ điện.

2. Mời thợ điện đến kiểm tra dụng cụ điện đó.

Khi phích cắm hoặc ổ cắm điện bị hỏng hóc bốc ra mùi khét hoặc bốc lửa:

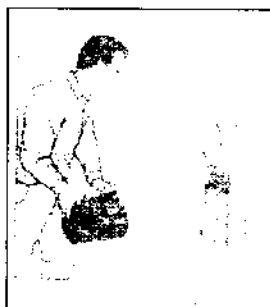
1. Nếu như phích cắm hoặc ổ cắm điện bị hỏng hóc bốc ra mùi khét hoặc bốc lửa cháy, thì tắt ngay công tắc tổng của cầu chì.

2. Nếu phích cắm điện phát nóng, thì cần thận nhả ra khỏi ổ cắm, rồi tắt



công tắc cầu chì. Kiểm tra dây nối phích cắm, bao gồm cả tiếp điểm dây cầu chì, kiểm tra xem vỏ bọc có bị hỏng không. Khi cần thiết thì thay dây nối mới.

3. Nếu ổ cắm điện phát nóng, trước hết cắt nguồn điện cầu chì, tháo dây cầu chì tương ứng, rồi nối thông nguồn điện cầu chì, mới thợ điện đến kiểm tra.



Nếu lò sưởi đốt dầu bốc cháy:

Đứng cách xa ngọn lửa ít nhất 2m, dùng thùng đựng nước tưới vào dập tắt ngọn lửa.

Nếu đồ dùng trong nhà bằng nhựa xốp bốc cháy:

Khi chất nhựa xốp cháy sẽ bay ra nhiều khói đen có độc, có thể trong chớp mắt làm cho người ta bị sặc mà ngất đi. Trong trường hợp này không nên tự chữa cháy.

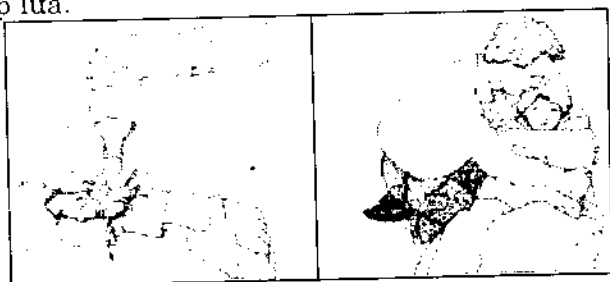


1. Rời khỏi căn phòng, thuận tay đóng luôn cửa lại tránh khói đặc bay sang chỗ khác.
2. Đánh điện thoại gọi xe cứu hoả.

Nếu quần áo bị bốc lửa cháy:

1. Không được để người bị thương hoảng loạn chạy lung tung, vì chạy lung tung sẽ làm lửa càng mạnh hơn.

Không dùng những thứ như ni-lông hoặc vải sợi nhân tạo để dập lửa.



2. Để người bị thương nằm xuống để tránh ngọn lửa lan đến phần đầu. Dùng nước hoặc chất lỏng khó cháy khác để dập lửa. Thí dụ ở trong bếp, cầm một bình sữa bò dội vào.
3. Một phương pháp khác là dùng áo khoác, rèm cửa, thảm (hàng không phải sợi nhân tạo) hoặc quần áo dày nặng để bọc lấy người bị thương, sau đó để họ nằm xuống.

Không để người bị thương lăn lộn trên đất, nếu không có thể làm lan rộng diện tích bị bỏng.

3. Chăm sóc người bị thương theo mức độ bị bỏng khác nhau.

Nếu ban đêm người thấy mùi cháy khét:

1. Đánh thức mọi người trong nhà.
2. Nếu thế lửa quá mạnh, gọi mọi người chạy ra khỏi nhà. Nếu nghi ngờ gian phòng đang đóng cửa ở bên cạnh bị cháy, không mở cửa để xem.



3. Khi chạy khỏi hiện trường, 4. Điện thoại gọi xe cứu hoả thuận tay đóng tất cả các cửa đến cứu chữa.
lại để ngăn lửa khói khuếch tán đi nơi khác.

Không chạy trở lại nơi bãi lửa cháy.

Nếu bị hãm ở chỗ cao:

1. Chạy đến gian phòng gần đường phố, đóng chặt cửa phòng lại, dùng khăn trải giường và quần áo đút nút khe cửa.

2. Mở cửa sổ kêu cứu.

Khi chưa đến lúc nguy hiểm nhất, không nhảy xuống qua cửa sổ.

Nếu có người bị sặc khói đặc, mời họ nhanh chóng rời khỏi nơi đó. Lửa cháy từ ghế tựa có tay đỡ hoặc sa lông làm bằng nhựa xốp sẽ sinh ra khói đặc và thể khí có độc nhanh chóng làm người ta hôn mê, thậm chí tử vong.

Dùng khăn bông hoặc vải dày, tốt nhất dùng ướt, quàng lên mồm mũi. Khi tìm cách thoát ra nơi cháy cố gắng bò đi, vì khói đặc khuếch tán lên trên, đồng thời tiện tay đóng luôn cửa ra vào và cửa sổ, để tránh lửa được lan tràn.

Khi khói đặc xộc vào cổ họng sẽ nhanh chóng nút tắc khí quản, những người bị hãm trong gian phòng mù mịt khói sẽ bị khói đặc làm ngất đi, làm đình chỉ hô hấp.

Không im hơi lặng tiếng tự chui vào buồng lửa cháy, nếu không khi gặp nguy hiểm cũng không ai biết mà cấp cứu.

Cách xử trí đối với người bị nạn:

- Đưa người bị nạn rời khỏi chỗ có khói đặc mù mịt.

- Hết rời khỏi được chỗ nguy hiểm, nếu người bị nạn thương mất đi tri giác



nhưng vẫn thở bình thường, thì đặt họ nằm sấp xuống. Gọi xe cấp cứu đến.

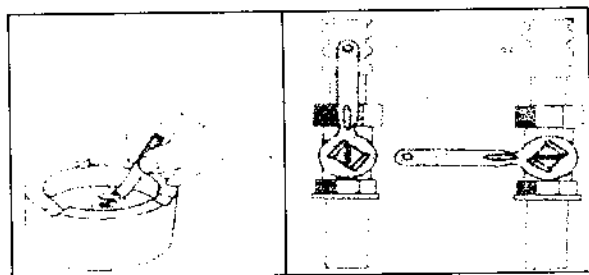
- Nếu người bị thương khó thở hoặc ngừng thở, phải lập tức làm hô hấp nhân tạo mồm đối mồm.

- Tìm người đánh điện thoại gọi xe cấp cứu.

HƠI ĐỘC THAN THOÁT RA

Trước hết phải tìm cách cắt nguồn hơi độc than.

Nếu ngửi thấy mùi khói độc than nồng nặc.



1. Không được châm lửa: Dập tắt mọi nguồn lửa ban đầu như thuốc lá, đuốc lửa; tắt lò điện.

2. Đóng van tổng ở cạnh đồng hồ đo hơi độc than. Để tay cầm tạo thành góc 90° so với ống.

3. Mở tất cả mọi cửa ra vào, cửa sổ để hơi than tản ra ngoài nhà.

4. Nếu người bị thương bất tỉnh nhân sự, phải chuyển dời tới chỗ rộng rãi, để họ nằm sấp xuống. Đánh điện thoại gọi xe cấp cứu.

5. Lập tức thông báo cho công ty hơi đốt. Công ty này bất kể ngày đêm đều có người phụ trách xử lý sự cố khẩn cấp. Số điện thoại của họ có thể tra trên danh bạ điện thoại.

Không tiến vào phòng có mùi hơi đốt đặc biệt nồng nặc, vì hơi độc tích tụ lại sẽ làm cho người ta mất đi tri giác.

Nếu người thấy mùi hơi độc than (hơi đốt) nhẹ:

1. Tắt ngay thuốc lá và mọi nguồn lửa, tắt mọi lò sưởi điện trong nhà.

2. Lập tức truy xét nguồn hơi đốt ở đâu. Lúc này các mâm lửa dẫn cháy của lò hơi đốt, lò nước nóng phải sớm được dập tắt.

3. Phải dập tắt mọi mâm lửa dẫn cháy của hơi đốt hoặc lửa trong lò. Nếu mâm lửa dẫn cháy không có công tắc điều khiển đóng mở thì tắt van tổng ở cạnh đồng hồ hơi đốt.

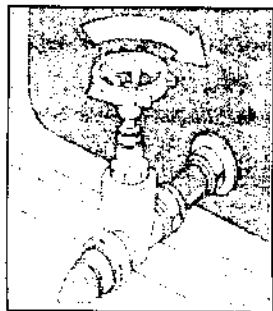
4. Mở tất cả các cửa, đợi cho hơi đốt hoàn toàn tiêu tan.

5. Nếu vẫn không ngừng người thấy mùi khí đốt, phải lập tức gọi điện thoại thông báo cho công ty khí đốt biết. Công ty này bất kể ngày đêm đều có người phụ trách giải quyết mọi sự cố khẩn cấp. Số điện thoại của công ty khí đốt có thể tra từ quyển danh bạ điện thoại.

Không nên tự mình sửa chữa.

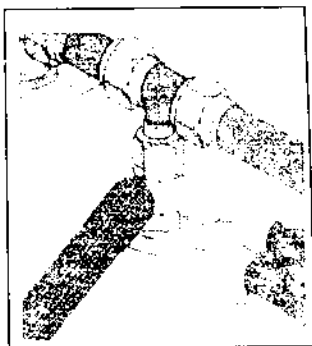
KẾT NƯỚC NÓNG RÒ NƯỚC

- Nếu trên ống cung cấp nước nối từ két nước lạnh thông sang két nước nóng có lắp van, thì đóng van lại (quay thuận chiều kim đồng hồ), két nước lạnh có thể để trên gác xép. Một phương pháp khác là đóng van tổng cung cấp nước, mở hết mọi vòi nước trong nhà để xả hết nước trong két nước lạnh. Như vậy không thể xả hết nước trong két nước nóng, nhưng có thể ngừng nước vào.



- Tắt nồi hơi hoặc làm tắt lửa trong lò.

- Nếu két nước nóng có van xả nước, trên van nối một ống mềm (van xả nước có thể lắp trên ống cấp nước từ két nước lạnh thông đến két nước nóng), đem một đầu khác của ống mềm nối với phòng rửa mặt hoặc ống xả nước ngoài nhà.



- Dùng cờ-lê hoặc kim để mở van xả nước.

- Tìm thợ để sửa hoặc thay két nước nóng.

VAN TỔNG CUNG CẤP NƯỚC BỊ TẮC HOẶC BỊ HỎNG

- Nếu trong nhà có đường ống nước bị nứt và van tổng cấp nước bị tắc hoặc hỏng, thì khoá van cấp nước ngoài nhà. Nếu không có cờ-lê tuýp đóng van thì dùng tay hoặc kim thò xuống khoá van. Nếu kịp thời gian, có thể tự chế một cái cờ-lê tuýp.

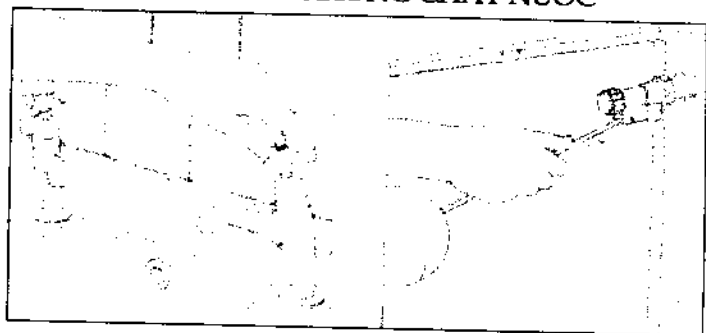


- Nếu ống nứt ở trên gác xép, tìm một đoạn ống từ miệng nứt đến két nước, đem đến chỗ dầm nóc bắc qua dùng búa nặng đập bẹp.

- Nếu chỗ nứt là ống đồng, thì dùng khăn bông đút nút lỗ dẫn ra từ két nước thông tới ống đồng, và nhắc cần van phao lên rồi buộc chặt lấy nó để tránh két nước bị chảy đầy nước.

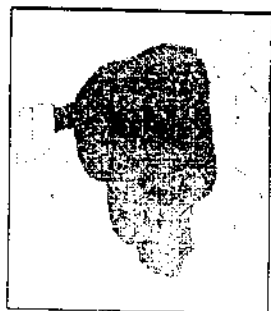
- Tìm thợ nước đến sửa chữa gấp.

VÒI NƯỚC KHÔNG CHẢY NƯỚC



- Khi mở vòi nước mà không chảy thì kiểm tra xem van tổng có bị khoá không, nếu van tổng chưa khoá (mở toàn bộ ra), điều đó nói lên đường ống chung có vấn đề, phải báo ngay cho Cục quản lý nước (nhà máy cấp nước) biết (số điện thoại của họ có thể tra ở danh bạ điện thoại).
- Kiểm tra bể nước xem có phải vì van phao hỏng mà làm mất nước không.

- Nếu bể nước đầy nước và van phao không hỏng thì xem đường ống dẫn nước có bị tắc không.



MỤC LỤC

PHẦN I

QUẢN LÝ GIA ĐÌNH CÓ NẾP	3
A- Sắp xếp thoả đáng mọi việc trong nhà	4
Bước một của việc quản lý gia đình	4
Lịch và chương trình hoạt động hàng ngày	5
Truyền đạt tin tức	10
Dùng điện thoại để tiết kiệm thời gian	10
Dùng thành thạo máy ghi âm điện thoại	11
Tranh thủ từng giây từng phút	13
Xử lý giải quyết bưu kiện	14
Sắp xếp việc nhà	14
Đón tiếp khách đến chơi nhà	16
Làm một số việc chuẩn bị trước lúc ngủ	17
Cuộc sống ít ồn ào tạo thoải mái	17
Phân chia việc nhà	18
Tìm người giúp đỡ	19
Trẻ 5 tuổi đã có thể giúp làm việc nhà	20
Trẻ 10 tuổi có thể giúp làm những việc nhà	21
Thanh lý đồ dùng linh tinh	21
B- Tính toán tỷ mỉ mọi việc trong nhà	24
Chỗ hay của việc lập dự toán trong gia đình	24
Lập dự toán gia đình	27
Phương pháp đơn giản cho việc lập dự toán trong gia đình	27

PHẦN HAI

MEO VẬT TRONG CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY	29
A- Giữ đồ dùng trong nhà sạch sẽ	30
Mua sắm đồ dùng trong nhà sạch sẽ	30

Chất tẩy rửa dùng cho tủ nhà bếp	31
Những điều cần biết về an toàn trong công tác tẩy rửa vệ sinh	32
Bí quyết nâng cao hiệu quả tẩy rửa	33
Quét dọn tường vách và trần nhà.....	34
Cọ rửa và đánh bóng đồ gỗ.....	38
Giữ gìn cửa sổ luôn sáng sủa.....	38
Lau rèm cửa sổ lá chớp.....	40
Cọ rửa và bảo dưỡng màn hình cửa	41
Nền nhà	42
Phương pháp chính xác để đánh bóng nền nhà	44
Cọ rửa thế nào đối với các loại nền cứng	44
Lựa chọn và sử dụng thuốc đánh bóng	46
Bảo vệ thảm trải nền một cách tốt nhất	48
Tẩy vết bẩn trên thảm trải nền.....	50
Phương pháp tẩy rửa từng loại vết bẩn	51
Giải quyết những vấn đề khác đối với thảm trải nền.....	53
Bảo dưỡng đồ gỗ.....	54
Bảo dưỡng đàn Piano.....	57
Đồ dùng có mặt vải	58
Đồ dùng bọc da	60
Đồ dùng có mặt nhựa và Ethylene	61
Đồ dùng bằng kim loại	61
Đồ dùng bằng mây tre	62
Trừ bụi cho các thiết bị trong văn phòng	63
Bề mặt đá hoá cương	63
Đèn	63
Đồ bạc	65
Đồ đồng và đồ đồng thau	67
Giữ gìn sạch sẽ cho đồ dùng bày biện trong nhà.....	69
Bảo dưỡng mặt bàn làm việc bằng tấm nhựa ép.....	82

Cọ rửa mặt bề (bên) làm việc bằng đá hoa cương nhân tạo.....	83
Bảo vệ bề mặt đồ gỗ.....	84
Vệ sinh thớt.....	85
Làm thế nào giữ cho chậu rửa bóng sạch.....	86
Bí quyết tẩy rửa đồ dùng nấu nướng, đồ dùng để ăn.....	87
Lau chùi khung lò bằng sắt tráng men.....	90
Lau chùi khung lò bằng sứ, thủy tinh.....	90
B- Diệt trừ sâu mọt, chuột bọ trong nhà.....	95
Diệt trừ sâu mọt chuột bọ.....	95
C- Giặt tẩy quần áo.....	100
Một vài bí quyết giặt quần áo.....	100
Làm thế nào để nhận biết ký hiệu giặt quần áo trên nhãn hàng	100
Quyết định trình tự giặt quần áo	101
Ký hiệu tẩy trắng, làm khô và là ủi quần áo	102
Phân loại quần áo cần giặt như thế nào.....	104
Những kiến thức cần biết khi giặt một lò nhỏ quần áo.....	105
Năm bí quyết để nâng cao hiệu quả giặt tẩy	106
Làm thế nào để việc giặt tẩy đạt hiệu quả tốt nhất.....	107
Kiểm tra lượng phụ tài giặt quần áo.....	108
Tám phương pháp tiết kiệm	109
Chọn dùng chính xác chất giặt tẩy.....	110
Phương pháp giặt quần áo bảo vệ môi trường	112
Tìm hiểu thuyết minh trên bao bì.....	112
Xác định liều dùng chất giặt tẩy	113
Những kiến thức cần biết về vấn đề giặt quần áo.....	114
Giặt tẩy những loại quần áo tinh xảo và có thể dẫn dài.....	118
Hong khô quần áo giặt tay	119
Bí quyết giặt tay	119
Những quần áo nào phải giặt khô.....	120
Hỏi đáp về giặt khô	120

Những điều cần biết về giặt khô	121
Xử lý các vết bẩn như thế nào	122
Kỹ xảo gột tẩy vết bẩn	124
Những điều cần biết khi gột tẩy vết bẩn.....	126
Bí quyết ngâm quần áo	127
Quần áo khi đi ra ngoài bị nhiễm bẩn thì làm thế nào	128
Những điều cần biết khi vắt khô quần áo	128
Bí quyết là ủi	130
Quần áo là xong làm thế nào giữ cho bền đẹp	135
Năm phương pháp để không phải là	136
D - Đồ điện và đồ nấu bếp trong gia đình	136
Chọn mua đồ nấu bếp.....	136
Bí quyết sử dụng lò nướng tuần hoàn thông gió.....	136
Những điều cần biết về an toàn nhà bếp.....	137
Hướng dẫn kiểm tra hỏng hóc đồ dùng nấu bếp.....	138
Khi nấu nướng đừng quên tiết kiệm nguồn năng lượng.....	139
Đối phó khi mất điện.....	142
Tủ lạnh và tủ ướp lạnh	142
Bảo dưỡng máy giặt và máy vắt khô quần áo.....	146
Máy rửa bát đĩa	149
Chọn mua máy hút bụi chân không.....	152
Bàn là điện.....	156
Ấm điện.....	159
Máy nướng bánh mì	160
Ấm pha cà phê.....	162
Chọn mua thảm nhiệt điện	164

PHẦN BA

THƯỜNG THỨC GIA ĐÌNH	168
Những việc bên ngoài ngôi nhà.....	168
A- Sửa sang phần ngoài nhà.....	169

B- Kỹ thuật làm vườn trong gia đình.....	179
Thường thức về kỹ thuật làm vườn.....	179
Quá trình thay chậu.....	183
Chậu trồng cây thanh vườn rau	186
Chậu trồng dâu tây	188
Trồng dâu tây trong vườn.....	189
Giá treo khác thường.....	189
Lắp ghép giá treo cơ bản.....	191
Tận dụng chậu vỡ.....	193
Chậu đá nhân tạo.....	194
Chậu cây quét sơn	196
Tạo vỏ mới cho chậu trồng cây cảnh	197
Nước suối kiểu chảy trên tường	199
Bể nước nhỏ làm bằng thùng.....	201
Giá đỡ chậu hoa bằng dây thép.....	203
Lăng hoa treo	207
Trụ rêu bằng than bùn	209
Thay đổi mẫu kiểu dáng - quả cầu trồng cây	210
Chọn cây cảnh và chậu cảnh	211
Một số mẫu chậu cảnh	213
Bình chậu cảnh.....	215
Chậu cảnh nhỏ.....	219
Dùng cây cảnh làm đồ trang trí trong nhà.....	221
Cây cảnh loại leo bám và loại dây leo.....	228
Dùng cây cảnh để ngăn phòng như thế nào	229
C- Sắp xếp cho một chuyến du lịch trong kỳ nghỉ.....	231
Mắc bệnh say tàu xe thì nên làm thế nào.....	235
Nhớ máy bay nên làm thế nào.....	236
Tự mình sắp xếp đi du lịch có gì khó khăn	237
Hành trình du lịch bị trì hoãn thì làm thế nào.....	237
Đến chữa bệnh ở nước ngoài	238

PHẦN BỐN

NUÔI VẬT CẢNH.....	241
A- Nuôi động vật nào tốt nhất	242
B- Nuôi chó.....	245
Chọn nuôi loại chó nào.....	245
Chọn chó con như thế nào	249
Những hạng mục kiểm tra sức khoẻ	250
Chó con mới lấy về	252
Khám bệnh cho chó con lần đầu	255
Kiên trì huấn luyện chó con đi đại tiểu tiện	255
Những điều cần biết khi huấn luyện chó con đi đại tiểu tiện	255
Huấn luyện hành vi của chó	256
Tiếp xúc với thế giới bên ngoài	259
Nên thiên chó hay không.....	259
Chơi đùa với chó:.....	260
Tắm rửa cho chó.....	260
Đối phó với tập tính xấu của chó.....	261
Ngăn chặn những hành vi phá hoại của chó như thế nào	263
Bảo vệ sức khoẻ cho chó	264
Chó bị thương cấp cứu như thế nào	266
Buộc mõm chó bị thương như thế nào.....	267
B- Nuôi mèo.....	269
Chọn mèo con.....	269
Chăm sóc mèo con	271
Cho mèo uống thuốc viên.....	276
Khi dọn nhà nên giải quyết mèo con như thế nào	276
D- Nuôi thỏ	277
E- Nuôi chuột cảnh	280
G- Nuôi chuột kho và chuột cát.....	280

H- Nuôi chuột bạch.....	285
I- Nuôi cá cảnh.....	286
K- Nuôi chim cảnh.....	291
M- Nuôi rùa.....	294
N- Những điều cần biết khi nuôi vật cảnh.....	294

PHẦN NĂM

TRANG ĐIỂM.....	299
-----------------	-----

A- Chăm sóc khuôn mặt	299
Chín nhân tố ảnh hưởng đến sự khoẻ mạnh của da.....	300
Phương pháp đặc biệt chăm sóc da ở phần mặt.....	301
Tự làm mặt nạ trong gia đình.....	303
Trừ lông tơ trên mặt	304
Trang điểm	305
Kỹ xảo làm khuôn mặt đẹp	309
B- Chăm sóc đầu tóc.....	311
Gội đầu và sấy tóc.....	311
Cắt tóc và chọn kiểu tóc	313
Chọn kiểu tóc phù hợp với mặt của mình.....	313
C- Chăm sóc tay.....	314
D- Chăm sóc bộ ngực.....	320
E- Chăm sóc chân	322
G- Bố trí tốt chỗ tắm gội	328
H- Mùi lạ trên cơ thể.....	332
I - Trang phục và đồ trang sức.....	334

PHẦN SÁU

BẢO VỆ SỨC KHOẺ NGƯỜI THÂN TRONG GIA ĐÌNH	357
A- Chăm sóc người bệnh.....	358
B- Những bệnh thường gặp.....	361
Bệnh trứng cá	361

Những điều người mắc bệnh trúng cá cần biết.....	362
Trật khớp xương mắt cá chân	362
Viêm ruột thừa.....	363
Bệnh thờ khò khè.....	363
Hôi mồm.....	365
Sưng mắt.....	366
Mụn nước	366
Hôi nách	368
Ung thư vú tự kiểm tra.....	369
Ứ máu ở chỗ bị thương.....	371
Đau ngực	373
Thủy đậu.....	374
Cảm mạo	375
Chấn thương não.....	377
Táo bón.....	377
Cơ giật	378
Bị thương do bị cứa.....	379
Gõu trên da đầu	379
Đau tai	380
Bị thương phần mắt	380
Bị ngất	383
Cảm cúm	385
Ngộ độc thực phẩm	386
Bệnh sỏi đứć	388
Cách xử lý vết thương bị sây xát	389
Say rượu.....	391
Bệnh sốt ngày mùa	392
Bị thương ở đầu	393
Bệnh nấc	394
Bệnh điên (cuồng)	395
Tiêu hoá không tốt.....	395

Mất ngủ	396
Bệnh sởi	398
Thời kỳ chuyển đổi nữ tính	399
Đẻ non	401
Bệnh quai bị	401
Mũi xuất huyết	403
Bệnh trĩ (lòi dom)	404
Căng thẳng thần kinh trước kỳ kinh nguyệt	404
Bệnh mẩn da	405
Bệnh sốt phát ban đỏ	406
Băng treo	406
Trật vòng đệm giữa các khớp xương sống	408
Đề phòng lưng đau	412
Ngáy	413
Viên tuyền mí mắt	414
Cháy nắng	414
Đau răng	416
Choáng váng	416
Ho gà	417
Các phương pháp băng bó	419
Hòm cấp cứu	423

PHẦN BẢY

THỰC PHẨM VÀ DINH DƯỠNG	425
A- Ăn uống cần cho sức khoẻ	426
Vitamin chứa trong thức ăn	427
Chất khoáng chủ yếu	429
Đảm bảo lượng Vitamin cần thiết	430
Những người nào cần nhiều khoáng chất	431
Chất dầu mỡ	433
Giảm ăn dầu mỡ	434

Phân muối có nhiều quá không	436
Thức ăn ngọt.....	437
Đồ uống chứa cồn.....	439
Chế độ ăn uống của trẻ em	441
Làm cơm hộp buổi trưa	442
Chế độ ăn uống cho người già.....	443
Chế độ ăn uống của người mắc bệnh đái đường	444
Không uống được sữa bò thì làm thế nào.....	445
Đồ ăn uống không chứa Gluten.....	446
Những điều người ăn chay cần biết	447
B- Sửa soạn một bữa ăn tiệc.....	449
Những điều cần biết về khách mời.....	449
Chuẩn bị	449
Đồ uống.....	451
Sửa soạn tiệc tối.....	454
Món ăn nào chuẩn bị trước	454
Thảo thực đơn	455
Bố trí bàn ăn	456
Chuẩn bị thức ăn cho trẻ em.....	458
Chè và bánh mà trẻ em thích ăn	459
Bánh Pudin ăn ngon dễ làm.....	461
Rượu cốc tai và rượu tự pha chế.....	462

PHẦN TÁM

ỨNG PHÓ CÁC TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP.....	464
A- Cấp cứu.....	465
Những điều cần biết khi gọi điện thoại cứu viện khẩn cấp.....	465
Chảy máu.....	465
Bị thương do vật nhọn đâm phải.....	468
Đề phòng mắc bệnh uốn ván	469
Bị thương vào lưng, cổ.....	470

Triệu chứng gãy xương ở lưng	470
Gãy xương	470
Bị bỏng	474
Tắc nghẽn	477
Khi người bị đuối đường hôn mê	481
Sai khớp	482
Uống thuốc quá liều	482
Nếu có người do trúng độc cồn mà hôn mê	483
Điện giật	483
Bị động vật đốt	484
Bị động vật cắn	486
Vận chuyển người bị thương	487
Trúng độc	491
Sai trật khớp và rách chân tay	492
Trúng gió hoặc bệnh tim phát bệnh	493
Bị thương ở răng	494
Bất tỉnh nhân sự	495
Khi lật bệnh nhân có thân hình nặng	498
Ba giai đoạn của tình trạng bất tỉnh nhân sự	499
Cách hô hấp nhân tạo mồm đối mồm	499
B- Cách xử lý những sự cố trong nhà.....	501

Kiến thức cần biết trong gia đình hiện đại

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

62 Bà Triệu - Hà Nội -

ĐT: (84.04) 9434044 - 9430219. Fax: 04. 8229078

Chi nhánh: 270 Nguyễn Đình Chiểu - Quận III

TP Hồ Chí Minh - ĐT: (08) 9303262.

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Mai Thời Chính

Chịu trách nhiệm bản thảo:

Phạm Đức

<i>Biên tập:</i>	Quang Vũ
<i>Bìa:</i>	Minh Nguyệt
<i>Sửa bản in:</i>	Quỳnh Mai
<i>Vì tính:</i>	Huyền - Quỳn
	13 - Thợ Nhuộm - Hà Nội

In 800 cuốn, khổ 14,5 x 20,5 - Tại trường THPT In

Số XB: 38/638-CXB cấp ngày 10/6/2003

In xong và nộp lưu chiểu Quý III năm 2003

Modern Family Guide



- Thực phẩm và dinh dưỡng
- Ứng phó các trường hợp khẩn cấp
- Xử lý các sự cố trong nhà
- Quản lý gia đình phải có nề nếp
- Mẹo vặt trong cuộc sống hàng ngày
- Thường thức gia đình
- Nuôi vật cảnh
- Bảo vệ sức khoẻ người thân trong gia đình
- ...

Sách phát hành tại:



Giá: 56.000 đ

TKL 1.4
2856

06/04/10