

Thùy Linh

(Tuyển soạn)

1001

MẸO VẬT HAY

PHẦN MỘT

NGƯỜI NỘI TRỢ ĐẢM ĐANG

CHƯƠNG 1

NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý TRONG ĂN UỐNG

1. Bí quyết sử dụng gia vị

Cùng cách điều chỉnh lửa và việc sử dụng gia vị cho đúng cách, người nấu ăn có thể tạo ra những hương vị giúp món ăn ngon hơn.

Dùng muối: Tùy món ăn mà cho muối trước hay sau khi nấu. Nếu cần thịt đậm, không bị giảm chất ngọt, bạn nên cho muối trước. Khi nấu canh cần vị ngọt từ xương, thịt nên đun sôi canh rồi mới cho muối. Nếu xào nấu, hãy cho muối ngay lúc mỡ vừa tan, khoảng 30 giây hay 1 phút sau mới cho rau và các thức khác vào. Như vậy sẽ giúp loại bỏ tới 95% độc tố aflatoxin trong muối.

Dùng nước mắm: Nước mắm có hương vị đặc biệt, ngoài kích thích sự thèm ăn và tiêu hoá còn chứa nhiều chất bổ. Vì vậy, khi nấu không nên đun lâu. Với món canh, cho nước mắm vào rồi bắc ra ngay, để sôi lâu sẽ mất ngon. Riêng canh cua cho nước mắm ngay sau khi nhắc nồi ra khỏi bếp để bảo toàn chất đạm, vitamin A, D và B12 có trong loại gia vị này.

Dùng hạt tiêu: Nếu cho hạt tiêu vào thức ăn trước khi nấu, hạt tiêu dễ bị biến thành chất gây ung thư. Tốt nhất bạn cho hạt tiêu khi thức ăn đã chín.

Cách dùng bơ: Nếu không biết cách dùng, chiên các món như ếch, cánh gà, mực....rất tốn bơ. Trước hết, bạn chiên món ăn bằng dầu. Khi món ăn chín bạn cho ra đĩa và phết bơ lên ngay khi thức ăn còn nóng. Hơi nóng sẽ làm cho bơ chảy ra, mang lại mùi đặc trưng cho món ăn.

Dùng rượu: Muốn giữ mùi rượu cho các món ăn khi đun nấu bạn không nên đổ hết rượu ngay từ đầu mà dùng một nửa. Số còn lại chuẩn bị ăn mới cho tiếp.

Để khử mùi tanh của giá đỗ: Khi xào bạn hãy xò một thìa dấm vào. Khi làm dưa góp bạn nên cho 1 ít rượu vào như vậy món ăn sẽ hấp dẫn và ngon hơn

Muốn xào món gan ngon, sau khi bạn thái, bạn hãy chần qua nước sôi khoảng 2 phút rồi mới ướp gia vị. Khi xào phải để lửa to và đảo nhanh tay.

Khi cắt hay tĩa ớt, nếu tay bạn dính cay, gây bỏng rát, bạn hãy lấy ít đường cát rồi rửa sạch. Bạn cũng có thể dùng dấm ngâm tay vào nước lạnh 10 phút sẽ đỡ rát tay hơn.

2. Không nên ăn phao câu gà

Phao câu gà là nơi tập trung nhiều nhất tuyến dịch limpha của con gà, và cũng là kho lớn nhất để chứa vi rút vi khuẩn gây bệnh và chất gây bệnh ung thư, vì

thể ta không nên hấp thụ những thức ăn này vào cơ thể, chúng rất có hại cho sức khoẻ và có thể nó là những mầm mống gây những căn bệnh khác

3.Không nên ăn trứng gà sống, trứng muối

- Trứng sống: Một số người có sở thích ăn trứng gà sống vì họ cho là theo cách đó có thể hấp thụ được nhiều nhất chất dinh dưỡng có trong trứng gà, nhận thức như vậy là sai. Bởi trứng gà bất cứ dùng cách nấu chín nào, xào, rán, hấp, luộc...cũng đều dễ tiêu hoá hoặc hấp thụ được chất dinh dưỡng và nếu ăn sống còn gây nên những ảnh hưởng sau:

- + Gây bệnh thiếu sinh vật tố: Trong lòng trắng trứng gà có một loại prôtêin kháng sinh vật tố, sau khi ăn vào prôtêin kháng sinh vật tố có thể kết hợp với sinh vật tố trong cơ thể người tạo nên hỗn hợp ổn định, khiến cho thành ruột không thể hấp thụ được chất sinh vật tố, nếu kéo dài sẽ gây ra bệnh rụng tóc hoặc viêm chân tóc từng phần.

- + Lây bệnh: trong quả trứng gà thường là mang theo một số vi trùng đặc biệt là nhưng trứng đã thụ tinh do tinh dịch mang vào trong quả trứng những vi sinh vật lây bệnh, do đó, những quả trứng gà để lâu hay của gà ốm, rất có thể có vi trùng kí sinh. Người ăn vào sẽ dễ dẫn đến phát sinh bệnh tật.

- + Khó tiêu hoá: Trong lòng trứng gà có chất kháng Toipxin, sau khi nấu chín mới tiêu trừ được, hơn nữa trứng gà sống là dạng vật chất bán thể lỏng, sau khi ăn sống thời gian lưu lại trong đường ruột và dạ dày ngắn, diện tích tiếp xúc với dịch tiêu hoá so với trứng chín nhỏ hơn nhiều, chất prôtêin không được tiêu hoá hấp thụ hết, bị bài tiết ra ngoài. Ngược lại, trứng gà ăn chín hầu như được cơ thể hấp thụ hết.

Do những lý do trên đây cùng sự phân tích khoa học khác, chúng ta không nên ăn trứng gà sống.

Túng muối: (Trứng muối ở đây muốn nói đến khác với trứng mặn mà ta thường dùng. Trứng muối cũng được người Trung Quốc gọi là trứng hoá học, là một thứ thức ăn người dân tộc của người Trung Quốc. Tại Việt Nam chỉ thấy ở các chợ và các cửa hàng từ Đà Nẵng trở vào phía nam.)

Người ta dùng hỗn hợp các chất: muối kiềm, vôi, bột hoàng đơn ... trộn với bùn và trấu bao bọc bên ngoài quả trứng vịt, qua thì gian nhất định, bóc bỏ vỏ, sẽ được loại trứng muối lòng trắng trứng thành màu nâu trong, lòng đỏ đặc nhưng không cứng, có các màu theo từng lớp, mùi vị thơm và ngậy.

Qua kiểm định mỗi 100g trứng muối có 13,6g prôtêin, 12,4g chất béo, đường 4g, kali 82mg, sắt 3mg, phot pho 212mg, vitamin A 940 đơn vị. Như vậy, trứng muối có rất nhiều chất, tiện lợi, dùng ăn liền, không cần qua nấu chín, còn có tác dụng tãnh nhiệt, sáng mắt bổ gan.

Nhưng trứng muối cũng mang một hạn chế lớn là chất bột hoàng đơn trong nguyên liệu có tên khoa học là ôxit chì. Nhà nước quy định trong mỗi gam trứng không có quá 3mg chì, nhưng trong quá trình chế biến hầu như không có gì đảm bảo được. Vì vậy, nếu ôxit chì vào cơ thể người quá mức sẽ gây ra hiện tượng kém ăn, viêm đường ruột và dạ dày, nặng hơn nữa sẽ gây mất ngủ, đau nhức xương khớp và cơ bắp, thiếu máu. Cho nên không nên ăn trứng muối.

4. Không ăn thịt chó cùng nước chè

Thịt chó có chất prôtêin, nếu ăn thịt chó rồi lại uống nước chè vào ngay thì sẽ sản sinh ra chất prôtêin tính axit tanic sẽ khiến cho nhu động mạch đường ruột bị chậm lại, phân khô và thu hút nhiều chất có hại, thậm chí có thể gây ung thư.

5 Không nên thức ăn nướng và quay

Trong các loại thức ăn như cá, thịt và bánh trái.... đều chứa chất gây ung thư

.Tuy nhiên nhiệt độ làm chín các thức ăn càng cao thì khả năng gây ung thư của chất đó càng cao.Nhưng nếu chúng ta thỉnh thoảng ăn chút thức ăn nướng quay thì không có ảnh hưởng gì lớn vì sự hình thành ung thư còn phụ thuộc vào nhiều nhân tố, ví dụ như cách nướng quay thế nào. Khi ăn thì ăn cùng thức ăn gì, tình trạng sức khoẻ của người ăn ra sao.... Nhưng có thể khẳng định rằng nếu ăn nhiều loại thức ăn nướng sẽ dẫn đến bệnh ung thư, do đó không nên ăn nhiều hoặc ăn thường xuyên.

Khi ăn thức ăn nướng quay nên ăn chung với các loại rau xanh và hoa quả.

6. Những điều lưu ý khi ăn sáng

Không nên coi nhẹ bữa ăn sáng. Năng lượng của cơ thể người có từ đường

huyết, sau đó mới do chất béo và prôtêin sản sinh ra. Chỉ trong máu cơ thể có lượng đường thích đáng, mỗi tế bào trong cơ thể của con người mới có thể nhận được năng lượng cần thiết. Các tế bào não đối với sự giao động của đường huyết là nhạy cảm nhất, bởi vì năng lượng của tế bào não chỉ có thể lấy từ đườn huyết. Những ai chưa ăn sáng, hoặc ăn sáng ít sau khi thức ăn được tiêu hoá xong thì tư duy bắt đầu chậm và hỗn loạn. Qua những thí nghiệm về chất lượng của các bữa ăn thì đặc biệt số và lượng của bữa ăn có ảnh hưởng lớn tới hiệu suất làm việc của cả ngày.

Bữa ăn sáng hợp lý phải có đủ protein, chất béo, và lượng tinh bột. Bữa ăn

Sáng cũng không nên ăn khô vì cơ thể con người đã tiêu hao 1 lượng nước rất lớn qua 1 đêm, do đó ta phải cung cấp bù lại số nước đã mất và tăng thêm khả năng hấp thụ thức ăn.

7. Những điều cần lưu ý khi ăn tối

Không nên ăn quá no, đó là vì:

Dễ làm cho người béo.

Dễ làm cho gan và lá lách, mật bị chèn ép.

Dễ dẫn đến bệnh van tim do xơ cứng động mạch.

Dễ mắc bệnh đái đường.

Bữa ăn tối không nên ăn quá muộn vì nó sẽ làm cho người t khó ngủ hoặc mơ nhiều, ảnh hưởng đến sự nghỉ ngơi của đại não.

Bữa ăn tối không nên ăn nhiều chất vì sau khi ăn tối cơ thể chuyển hoá năng lượng chậm do ít vận động, cơ thể chuyển hoá năng lượng chậm do ít vận động, cơ thể chuyển hoá năng lượng dư thừa thành chất béo, làm cho cơ thể béo dần dần dẫn đến bệnh tim mạch.

Bữa ăn tối không nên uống nhiều rượu vào buổi tối sẽ dẫn đến xơ cứng gan, viêm di tụy và mức đường huyết giảm xuống.

Chú ý: Đối với một số người làm việc ban đêm, như viết văn hay trực đêm ...thì cần phải ăn thêm về ban đêm, nếu thường xuyên nhịn đói sẽ dẫn đến ệnh đường ruột và dạ dày hoặc dẫn đến triệu chứng đường huyết thấp không có lợi cho sức khoẻ.

8. Những điều nên tránh sau bữa ăn

Không nên đi lại ngay

Không nên hút thuốc vì trong lúc này cơ thể có khả năng hấp thụ khói

thuốc tăng gấp 10 lần so với lúc bình thường. Ngoài ra còn có sự tiêu hoá của thức ăn bị trì trệ.

Không nên nói rộng thất lưng vì làm như vậy sẽ làm cho vùng bụng bị

sệ xuống, di động của đường ruột bị tăng nhanh, dễ dẫn đến xoắn ruột, đầy bụng và dạ dày bị sệ xuống.

- Không nên đi ngoài ngay dễ dẫn đến rối loạn chức năng, kém tiêu hoá.

Tối thiểu 1 giờ sau khi ăn mới nên đi ngoài

Không nên ăn hoa quả sau bữa ăn dễ gây nên đầy bụng học đi ngoài.

Sau bữa ăn không nên ngủ ngay.

Sau bữa ăn không nên uống trà ngay.

Sau bữa ăn không nên đi bơi: dễ sinh ra co giật dạ dày và bị nôn (ít

nhất 2 giờ sau bữa ăn nếu bạn muốn đi bơi)

9. Những thực phẩm không nên ăn chung

Trứng gà và sữa đậu không nên ăn chung: Vì chất toripxin trong sữa đậu đó với lòng trắng trứng gà chứa prôtêin chất dính, làm cho sự phân giải prôtêin bị trở ngại hạn chế sự hấp thụ prôtêin của cơ thể.

Củ cải và quýt không nên ăn chung: Qua nhiều thí nghiệm lâm sàng các nhà khoa học phát hiện 2 loại thức ăn trên, nếu ăn cùng lúc, sẽ sinh ra chất axit ức chế chức năng của tuyến giáp trạng, là nguyên nhân dẫn đến bệnh biểu cổ.

Quả hồng và khoai lang không nên ăn chung: Vì khoai lang vào đến dạ dày sẽ sinh ra nhiều chất axit clohydric, nếu đồng thời ăn thêm quả hồng, dưới tác dụng của axit trên sẽ gây ra chất lắng đọng hình thành kết tủa không hoà tan trong nước, chaats này vừa khs tiêu lại vừa khó bài tiết ra ngoài, dễ gây sỏi dạ dày, nếu bị nặng thì phải can thiệp bằng phẫu thuật.

Sữa bò và sôcôla không nên ăn chung: trong sữa bò có nhiều prôtêin và kali, trong sôcôla chứa chất axits ôxalic, hai thức này ăn lẫn, kali trong sữa axit ôxalic trong sôcôla sẽ kết thành chất axit ôxalic – kali không tan trong nước ăn vào sẽ gây bệnh ỉa chảy, khô tóc, nếu là trẻ em thì ảnh hưởng đến sự phát triển.

Một số hoa quả không nên ăn ngay sau khi ăn hải sản: Như quả nho, sơn trà, quả lựu, quả hồng. Vì những quả này mang một loại axit, khi gặp chất prôtêin trong hải sản sẽ dễ thành chất lắng đọng, khó tiêu, chất này lưu trong đường ruột sẽ gây lên hiện tượng lên men. Do đó nên cách 4 giờ sau khi ăn hải sản thì mới ăn các loại hoa quả kể trên để đảm bảo an toàn ăn uống.

Sữa bò, sữa chua và pho mat không nên ăn cùng với bắp cải, đậu nành, rau chân vịt, rau rền, rau muống: Vì trong sữa có chất kali, mà chất rau kể trên mang thành phần chất hoá học ảnh hưởng tới sự tiêu hoá và hấp thụ chất kali. Nên ăn cách nhau từ 3-4 giờ.

Một số nhóm thức ăn cần chú ý: Thịt dê và dưa hấu; chuối tiêu và khoai sọ; trứng muối và đường đỏ; đậu phụ và mật ong; dưa chuột và đậu lạc; rau cải và thịt thỏ; thịt chó và đậu xanh; quả hồng và cua bể; cua với cam quýt; cua với bí đỏ; mì với ốc bươu; thịt ba ba và rau rền; sữa bò và dấm; thịt chó và tỏi; gan dê và măng tre. Những nhóm thức ăn nêu trên đều là những nhóm thức ăn không nên ăn cùng 1 lúc.

CHƯƠNG 2

CHỌN CHẾ BIẾN THỰC PHẨM TRONG GIA ĐÌNH

I – CÁCH CHỌN MUA, CHẾ BIẾN MỘT SỐ LOẠI RAU

10. Cách chọn mua bắp cải

Bắp cải đầu mùa thường có vào khoảng tháng 11, bạn nên chọn những cây bắp cải lá cuộn chặt, lá dày, đầu lá khép kín, không xoè, cuống nhỏ, nặng tay không bơm nước(bạn nên cắt đôi bắp cải khi mua.)

11. Cách chọn mua rau muống

Rau muống thường có quanh năm, nhưng tháng mưa nhiều là rau ngon nhất, chọn loại có ngọn non, thẳng, vươn dài, cuống to, lá xanh và không sâu. Nếu mua rau muống ao thì sẽ ngon hơn nhưng bạn sẽ mất công rửa bèo bám ở rau.

12. Cách chọn mua rau ngót

Rau ngót thường có từ tháng 7 đến tháng 3 năm sau, nên chọn những mớ lá non mơn, ít lá sẫm màu.

13. Cách chọn mua rau cần.

Loại rau ngon thì phải tươi, màu xanh trông sáng và sạch, cuống là phải dày, cọng tròn, ít rễ.

14. Cách chọn mua mướp

Mùa mướp thường có từ tháng 4 đến tháng 6 của năm. Bạn nên chọn những quả nặng tay, cuống tươi, vỏ ít vết nám đen.

15. Cách chọn mua hành tây

Khi mua bạn nên chọn hành có vẻ càng khô càng tốt, độ cuốn bám càng chặt càng chặt càng tốt, nhìn vỏ ngoài có thể thấy những đường vân xanh chạy bên trong.

16. Cách chọn mua rau cải xanh

Thường đúng vào tháng 9 đến tháng 4 năm sau, nên chọn loại non, lá xanh, mỏng, cuống to.

17. Cách chọn mua dưa chuột

Khi mua nên chọn mua loại tươi trông đẹp màu, nhẵn vỏ. Ngon nhất là loại bên ngoài có những mấu nhỏ nổi lên. Nếu dùng tay nắm thấy mềm, cuống ngả màu vàng thì chắc chắn loại dưa ấy đã héo và rất nhiều hạt.

18. Cách chọn mua cà chua

Chọn những quả hồng đỏ, chắc tay, rắn, không dập úng, cuống tươi non, nhất là cà chua hồng vì nó có ruột đặc, ít hạt, nhiều sinh tố.

19. Cách gọt vỏ cà chua

Bạn nên nhúng nhanh vào nước sôi hoặc đem hơi lửa gọt vỏ sẽ nhanh hơn

20. Cách chọn mua cà tím

Khi chọn mua cà bạn nên chọn mua cà có màu tím thẫm, vỏ sáng và căng đây là loại cà tươi ngon nhất.

21. Cách chọn mua đậu cô ve, Hà Lan

Đậu Hà Lan: Ta chọn đậu cuống màu xanh tươi, thân mềm, hạt không lớn, không nhỏ, đậu vừa ăn.

Đậu cô ve: Có 2 loại: đậu rẫy và đậu Đà Lạt. Đậu rẫy xào không đẹp mắt nhưng ăn ngọt hơn đậu Đà Lạt. Đậu Đà Lạt trái xanh và dài, do đó khi xào trông rất đẹp mắt. Ta chọn đậu cô ve như chọn đậu Hà Lan.

22. Cách chọn mua bí đao

Bạn chọn trái thẳng, da thật xanh, còn lông tơ, nặng tay, bấm nhẹ móng tay có cảm giác mềm, cuống bí lớn là bí non, ít ruột, ít hạt già. Còn loại bí đao nhỏ hơn, để mua loại này người ta dùng phương pháp chọn giống như trên, loại này người ta thường moi ruột ra nhồi thịt hầm.

23. Cách bảo quản bí đao

Sau khi bỏ bí còn thừa để bảo quản lâu, bạn nên lấy 1 tờ giấy trắng úp vào chỗ dao cắt, rồi dùng tay miết cho dính chặt lại. Làm như vậy có thể giữ tươi bí đao trong vòng 3-5 ngày. Nếu muốn để lâu hơn có thể thay mảnh giấy này bằng mảnh nilông sạch.

24. Cách chọn mua măng tươi

Nên chọn những ngọn măng giòn, thân măng măng không bị khô héo. Khi mua măng tươi nên chọn loại có búp còn chưa bung ra.

25. Cách chọn các loại nấm

Nên chọn loại nấm có hình dạng đầy đặn, mượt mà, tai nấm to, không chọn những loại nấm đã nhăn.

26. Chú ý khi chọn những loại củ

Phải chọn củ rắn chắc, không bị dập và có chấm nâu, không bị nảy mầm, chưa có hiện tượng đổi màu xanh hoặc đen.

27. Lá húng chanh và tác dụng

Loại lá này người ta thường cho vào nồi canh chua để cho có mùi thơm. Ngoài ra, tần dày lá đem sắc uống trị được cảm. Lá giã nhỏ cho vào một chút muối vắt lấy nước uống trị được uống trị được bệnh ho. Khi đau cổ họng, hái lá tươi rửa sạch nhai với ít muối, nuốt nước nhiều lần trong ngày bệnh sẽ khỏi.

28. Lá mơ và tác dụng

Đây là một loại lá có vị thuốc quý. Dùng lá tươi thái nhỏ trộn với lòng đỏ

trứng gà bọc lá chuối đem hấp, nước hay rang khô, ngày 2-3 lần. ăn liên tiếp trong 1 tuần trị được bệnh kiết lỵ.

29. Rau má và tác dụng

Ăn uống dưới dạng tươi sống, cũng có thể dùng để nấu thịt nạc, canh cá, tép.

Rau má có tác dụng chữa được bệnh tả lỵ, giải độc, lợi sữa. Phụ nữ có kinh đau bụng, đau lưng có kinh dùng rau má cũng hết.

30. Ngò tây và tác dụng

Rau này dùng để ăn tươi, ăn kèm với các loại rau khác hay dùng để nấu canh chua. Ngò tây dầm nhuyễn hoà với nước dừa tươi lọc bỏ bã uống 2 lần trong ngày sẽ hạ được cơn sốt nóng. Ngoài ra dùng lá và hoa rửa sạch sắc uống thay nước trà, ăn thêm cam tươi, có tác dụng chữa được chứng đau gan lâu ngày da vàng mét.

31. Lá vông nem và tác dụng

Lá này thường được dùng để gói nem chua hoặc ăn sống. Lá nem kết hợp với cây nhãn lồng, chế rượu và cho đường phèn vào, vắt lấy nước uống nhiều lần trong ngày giúp ngủ ngon, an thần.

32. Rau đắng và tác dụng

Lá này thường hay mọc ngoài bờ ruộng, rau dùng để nấu canh, luộc hay xào,

Ăn rất ngon. Rau dắng an vào có tác dụng mát tim hạ hoả, giải nhiệt ban nóng, đại tiểu tiện bị bón, chữa kiết lỵ đàm máu làm đau bụng.

33.Rau diếp cá và tác dụng

Đây là rau được ăn kèm với các loại rau sống khác. Rau này có vị hơi chua, mùi tanh, tính âm. Ăn rau diếp cá có tác dụng giải được nhiệt độc, chữa ghẻ lở.Ngoài ra, rau diếp cá còn chữa bệnh hắt hơi thoát giang (bệnh lòi con trê)

34.Rau húng lủi và tác dụng

Đây là loại rau thơm có vị ngọt lạt, hơi cay, tính mát. Rau này dùng để ăn sống và kèm với các rau khác. Ăn rau húng lủi có tác dụng thông hơi, hạ khí, giải nhiệt, thông kinh mạch và trừ bức hoả nơi bàng quang.

35. Rau húng cây và tác dụng

Rau này có một mùi thơm rất đặc biệt, có vị cay nhưng tính rất mát. Ăn rau húng cây có tác dụng làm toát mồ hôi, thoát được khí độc ở gan, tiêu được phong nhiệt làm mát đầu, mát mắt.

36. sả và tác dụng

Sả là loại gia vị rất thông dụng. Sả có mùi thơm nên thường được dùng chế biến các món ăn hoặc dùng để ăn sống. Người ta dùng lá sả để xông và cắt lấy tinh dầu.

CHị em phụ nữ thường dùng lá xả để đun nước gội đầu cho nhẹ đầu tóc mượt. Sả có tác dụng giúp cho sự tiêu hoá, thông hơi, trị cảm cúm nhức đầu.

37. Đinh lăng và tác dụng

Dùng phần rễ của cây. Nếu cây nào trồng lâu năm thì rễ càng tốt. Ta lấy rễ đem phơi khô, xay thành bột nấu nước uống thay trà. Uống nước này có tác dụng tăng cường sức khoẻ cho cơ thể. Chống mệt mỏi, tăng sức đề kháng. Mỗi ngày nên dùng 1g chất bột.

38. Lá chanh và tác dụng

Lá chanh dùng nhiều trong các món ăn và đã trở thành một loại gia vị thông dụng . Ngoài việc dùng trong thức ăn cùng thực phẩm, ta có thể dùng lá chanh 1 nắm, 6 lát gừng tươi cho vào đồ nước vào sắc đặc lại, uống vào có tác dụng lợi đàm thông cổ.

39. Rau dền gai và tác dụng

Đây là loại rau không phải trồng mà mọc tự nhiên ở rất nhiều nơi. Rau này có vị nhạt, hơi nhăn, tính bình, không độc. Dùng 600g rau dền phơi khô, sao vàng hạ thổ, nấu nướng uống thay trà. Uống nước này chữa bệnh bạch đới, ghẻ lở, đau mỏi xương cốt.

40. Đậu nành và tác dụng

Đậu nành ngáy càng được phổ biến trong cuộc sống hàng ngày. Đậu nành được dùng để làm sữa đậu nành, nước tương, tàu hũ.... Nếu lấy đậu nành rang vàng bọc vải the chọn chỗ đất khô ráo đào chôn trong 2 đêm, sau đó lấy lên ngâm rượu cho vào đó 1 ít đường cát, mỗi ngày uống 1 ly sẽ chữa được chứng đái đêm.

41.Sâm đại hành và tác dụng

Lấy củ sâm đại hành xát lat mỏng phơi khô. Dùng nước sôi để uống thay trà. Nếu ngâm củ tươi cũng tốt. Ngâm củ tươi vào rượu, uống mỗi ngày 1 ít chữa bệnh ho viêm họng, tiêu độc, bổ máu, an thần

42.Củ riềng và tác dụng

Riềng là loại gia vị ăn sống hay chín đều tốt. Riềng có tác dụng làm ấm bao tử, tan khí lạnh trong người, tỉnh rượu tiêu thực, chữa rét rừng, nhiễm độc và chữa các bệnh bụng lạnh, sôi và đau bụng.

43. Củ gừng và tác dụng

Gừng là loại củ rất quý, gừng được dùng phổ biến trong các món ăn, làm mứt, làm kẹo, uống chung với trà. Gừng có tác dụng rất tốt trong việc tiêu đờm, trừ lạnh, kích thích tiêu hoá, khó tiêu, nôn mửa, viêm họng...

44.Củ hành và tác dụng

Hành hương cũng như hành tây đều là thứ gia vị được dùng phổ biến trong chế biến công việc bếp núc. Ăn hành có tác dụng sau: Giải cảm, chữa nhức đầu, nghẹt mũi, lợi tiểu, làm ra mồ hôi.

45. Quả ớt và tác dụng

Đây là thứ gia vị được nhiều người ưa thích. Tuy nhiên, khi ăn ớt bạn không nên ăn hạt ớt. Ăn ớt có nhiều công dụng trong việc kích thích vị toan, làm chảy nước chua ở bao tử, giúp cho việc tiêu hoá được dễ dàng.

46. Củ tỏi và tác dụng

Tỏi được rất nhiều người ưa chuộng trong nấu ăn. Tỏi có tác dụng giúp dễ tiêu hoá, bổ dưỡng và tráng khí.

47. Quả dưa và tác dụng

Dưa được dùng để ăn sống, dùng để xào, nấu canh chua, làm mứt,... Ngoài ra, dưa còn chữa được rất nhiều bệnh. Lấy dưa vắt lấy nước hoà với lòng đỏ trứng gà chữa bệnh đau bao tử.

Dưa chín gọt vỏ xát nhuyễn đựng vào tô rắc đường cát hoặc đường phèn lên đem phơi sương, ăn cả cái lẫn nước, có tác dụng chữa bệnh ho lâu năm.

48. Quả mướp đắng và tác dụng

Dùng làm các món ăn hàng ngày, ăn sống hoặc ăn chín. Ăn quả mướp đắng

Tác dụng giải nhiệt, mát gan, mát ruột, sáng mắt và bổ thận.

49.Đậu đen và tác dụng

Đậu đen có vị ngọt tính hàn không độc, trị được nhiều bệnh, trừ phong thấp, nhiệt, giải được chất độc, công hiệu vô kể.

50.Đậu xanh và tác dụng

Đậu xanh có hai loại là Quan lục (xanh màu liều) và Du lục (xanh lóng như bôi dầu). Đậu xanh có vị ngọt, hơi tan, tính hàn, không độc, bổ nguyên khí, thanh nhiệt giải độc, có thể làm giải độc mát nước tiểu, chữa lở loét, làm sáng mắt, trị được nhiều bệnh.

51.Đậu đỏ và tác dụng

Đậu đỏ vị hơi chua, tính bình không độc, về mặt dược tính kiêm cả công lẫn bổ. trị được các chứng mụn lở, thủy lũng, đi tả, đau buốt cơ thể, bề trướng trong thân, đái tháo, nôn mửa ...và nhiều bệnh khác. Lá non của cây đậu đỏ, rửa sạch, luộc chín trộn với dầu và muối ăn rất bổ, thay được cơm gạo. Ăn đậu đỏ thường xuyên thì mắt sáng, trái đậu đỏ còn non luộc ăn cũng rất tốt.

52.Đậu ván trắng và tác dụng

Đậu vắn trắng vị ngọt, tính mát, không độc, hoà được với các tạng, trừ được phong, giải được cảm nắng, làm mạnh tì, trị được chứng thổ tả, ói mửa, tiêu độc ...rất giàu được tính, công hiệu nhiều chứng bệnh.

Các loại đậu khi sử dụng nên dùng cả vỏ, bởi vì phần lớn chất bổ đều nằm trong vỏ đậu. Đậu có thể nấu riêng, nấu chung, nấu với rau củ, làm bánh hoặc rang hơi cháy lam nước uống

53.Hạt vừng và tác dụng

Hạt vừn hay người ta còn gọi là hạt mè. Hạt vừng vị ngọt tính bình, không độc, chất trơn, nhuận trường, giải được độc chữa mụn rất công hiệu...Dầu mè nguyên chất dùng xoa xức trị ghẻ lở, tóc bạc sớm,tóc rụng, trị táo bón, tối trước khi đi ngủ uống 1-2 muỗng cà phê dầu mè (chỉ nên uống liên tiếp trong 3 ngày)

Trong 2 thứ vừng trắng và vừng đen. Vừng đen bổ dưỡng và có nhiều được tính hơn vừng trắng nên thương được làm thuốc chữa bệnh.

54. Rau cải và tác dụng

Rau cải vị cay tính âm không độc, thông lợi, khoan khoái trong hông, ngực, yên thận, thông khiếu,lợi đàm, trừ ho độc. Còn hạt cải vị cay, tính nhiệt không độc.

Rau cải bẹ xanh có tính năng trợ tiêu hoá, làm tan u mỡ thông khí, gây hưng phấn thần kinh.

55.Rau cải trắng và tác dụng

Cải trắng, hay cải bẹ trắng vị cay, tính ấm, vào phổi, thông kinh mạch, làm ấm tử vị, giúp ra mồ hôi, xua tan cái lạnh, khiến lợi khí mà tiêu đàm, tiêu thũng, chỉ thống. Chủ trị ho, cước khí, các bệnh về gân cốt... Tuy nhiên người bị ho lâu, phế hư không nên dùng

Hạt cải bẹ trắng vị cay, tính ấm, không độc, khoan lợi, tiêu đàm. thuận khí, trị lao truyền nhiễm, cước khí, đau phong,.

56.Củ cà rốt và tác dụng

Củ cà rốt hay còn gọi là củ cải đỏ, vị cay, tính hơi ấm, vào tì vị, đại tràng, có tác dụng hạ khí, bổ trung, yên ngũ tạng, tăng tiêu hoá, làm khoan khoái trong bụng.

Theo giáo sư Ohsawa, Nhật Bản, cà rốt là một loại sâm bình dân, có tác dụng chữa các bệnh do thiếu sinh tố A, làm êm thần kinh, tráng dương lợi tiểu tiện, trị ho khan tiếng, trị bệnh hoạt huyết và bần huyết, cầm tiêu chảy.

Cà rốt có thể dùng hấp cơm, xào dầu, nấu chung với bí hoặc lam dưa.

57.Rau diếp và tác dụng

Rau diếp vị đắng, tính hàn công dụng điều hoà khí bổ, khĩa vị thanh tâm, chữa các chứng ung độc, sưng tấy. Rau diếp có thể luộc chín, dùng nước ngâm, bỏ nước đắng rồi rửa vắt cho sạch nước, trộn dầu và muối ăn. Rau diếp cũng có thể ăn sống, tuy tính lạnh mà có ích, ăn lâu ngày được nhẹ người, điều hoà kinh mạch, dễ ngủ, lợi cho ngũ tạng

Không nên ăn rau diếp chung với mật mà ngộ độc

58.Rau mùi và tác dụng

Rau mùi còn gọi là rau ngò ta để phân biệt với rau ngò tây (ngò gai). Rau Mùi vị cay tính ấm, không độc, tiêu thức ăn, thông đại tiểu tiện, trị trứng phong tà và làm cho đậu sôi mọc được

59.Rau kinh giới và tác dụng

Rau kinh giới vị cay,tính ấm, vào phế can, tán phong thấp, chống co cứng. Chữa cảm, phong thấp, nhức ê ẩm, đau mình, không có mồ hôi khi gặp giá lạnh, trẻ bị lên sởi, lở ngứa. Rau này cũng có thể làm tan phong nhiệt, mình mẩn đầu óc, sáng mắt, nhuận cổ, tiêu thũng, trị được các trứng đau cứng cổ, hoa mắt xây xẩm.

Lá rau kinh giới non luộc chín, dầm nước khử hết tà khí rồi trộn dầu, muối ăn. Khi rau này còn non,mùi rất thơm người ta dùng làm rau sống hoặc muối dưa ăn.

60.Rau thì là và tác dụng

Rau thì là hay còn gọi là rau thì là, vị cay, tính ấm, không độc , điều hoà với Món ăn, bổ thận,mạnh tì trứ trưởng, tiêu hờn báng đau bụng đau răng.

Rau thì là đem rửa sạch luộc chín, đem trộn dầu hoặc muối ăn. Hạt làm gia vị điều hoà các món ăn cho mùi thơm ngon.

61. Rau tía tô và tác dụng

Rau tía tô vị cay, tính ấm, vào phế tâm, làm ra mồ hôi hạ khí tiêu đàm.

Chữa cảm cúm không có mồ hôi và ho tức ngực, nôn đầy.

Lá tía tô dùng để ăn sống hoặc nấu canh tiêu trừ chất độc, hạt đem nghiền nhỏ, nấu cháo ăn đều tốt.

62. Rau muối và tác dụng

Rau muối có vị ngọt mặn, tính ấm, điều hoà các khí làm thông âm tì vị chữa

Đau bụng, phong lở, đau răng, đầu gối và bàn chân nhức.

63. Rau dền và tác dụng

Rau dền có hai loại, dền trắng và dền đỏ. Rau dền trắng vị ngọt, tính lạnh,

không độc, giúp dễ sinh, sát trùng, lợi khiêu, trị lở, môi lở, giải nọc rắn và lở loét do bị sơn ăn.

Rau dền đỏ cũng có tính năng như rau dền trắng, lại có tác dụng chữa nhiệt lỵ, chứng máu nóng phát sinh mụn nhọt lở loét.

Hái mầm lá rửa sạch, luộc chín, trộn dầu muối ăn, hoặc phơi khô luộc ăn càng ngon

64. Rau sam và tác dụng

Rau sam vị chua, tính hàn không độc, trị ghẻ lở, sát trùng tiểu ung trị mắt mờ, hòn cục trong bụng và cam lý.

Hái cọng lá rau sam rửa sạch, phơi cho khô ráo nước luộc trộn với dầu muối có thể ăn thay cơm..

65. Rau ngót và tác dụng

Rau ngót có tên gọi đầy đủ là rau bồng ngọt. Rau ngót vị ngọt, tính mát, hơi lạnh, giải nhiệt tốt, giải độc hay, bổ huyết mạch làm nhuận trường, sát trùng, tiêu viêm loét, chống táo bón

Lá rau ngót nấu canh căn rất ngon bổ, hoặc vắt lấy nước cốt làm bánh chưng hay bánh tét, sắc bánh rất đẹp.

66. Rau muống và tác dụng

Rau muống vị ngọt, tính hàn, không độc, giải được các chất độc và sinh da thịt, giúp dễ sinh làm tiêu thủy thũng. Còn có các loại rau muống biên, sinh trên bờ biên, không ăn được nhưng trị trứng đau lưng và phong thấp rất tốt.

67. Rau răm và tác dụng

Rau răm vị cay tính ấm, không độc chữa đau bụng lạnh, vết thương do rắn cắn (dùng uống và đắp), chàm ghẻ, cước khí sưng chân và mụn trĩ (nấu nước xông và ngâm rửa)

Rau răm có thể dùng làm rau sống và gia vị cho canh ăn.

68. Rau rút và tác dụng

Rau rút vị ngọt tính hàn, không độc, ăn nhiều thì không đói, hoà vào tạng

phủ, thông lợi trường, trị tiêu thũng.

69. Rau húng giò và tác dụng

Rau húng giò hay còn gọi là rau húng quế, húng láng, rai é,... Húng giò có vị cay, tính ấm, vào phế tâm có tác dụng làm ra mồ hôi, giải cảm, làm tan máu ứ, được trồng làm rau thơm, làm vị tinh dầu.

70. Rau đay và tác dụng

Rau đay hạt có vị cay, tính lạnh, không độc, tiêu đàm, xẹp phù thũng ngừng hen xuyên thông kinh nguyệt, lót giấy trong nồi rồi sao lên dùng mô tốt.

71. Rau mồng tơi và tác dụng.

Rau mồng tơi vị chua, tính hàn không độc, tiêu đàm, hoạt thai dễ đẻ, hoạt tràng, thông đại tiểu tiện, hột tán thành bột mịn trộn với phấn hoa trừ rôm sảy rất tốt.

72. Rau má và tác dụng

Rau má vị ngọt hơi đắng, tính bình, không độc, có tính giải nhiệt, giải độc thông tiểu, chữa thổ huyết, giải tả lỵ, khí hư, bạch đới, lợi sữa, chữa mụn nhọt, lở loét mẩn ngứa, phong đơn, nóng rát, phụ nữ đau tim, nóng ruột.

Hiện nay, rau má đang được giới y học trên thế giới đặc biệt chú ý, gần đây qua các công trình nghiên cứu, phát hiện và thử nghiệm loại rau này các nhà khoa học cho rằng: Rau má có khả năng chữa trị rất kiên hiệu nhiều thứ bệnh, trong đó có các bệnh: Xơ gan, Phong cùi, vẩy nến, mất ngủ, đơng máu dưới da, tụ máu ở chi dưới, ngăn chặn sự phát triển của tế bào ung thư, thúc đẩy sự gia tăng hoạt động của não bộ.

73. Rau khúc và tác dụng

Rau khúc vị ngọt, tính bình, vào tì phế, tiêu đàm, trị ho

74. Rau cần và tác dụng

Rau cần vị thơm ngon tính bình, không độc, dưỡng huyết, thông lợi đường ruột, thanh nhiệt độc, chỉ băng huyết, giải khát, ích tâm thần.

Có hai loại cần ở nước và cần khô, chúng có thể làm dưa chua và rau sống, giải dưỡng huyết, lợi đại trường, tiểu trường.

75. Rau cần tây và tác dụng

Rau cần tây mùi thơm vị ngọt the, tính lạnh, làm mạnh tì vị, sạch can, phế thận, chủ trị huyết áp cao, bí tiểu tiện, phong thấp, viêm thận, vàng da, thanh huyết, kích thích tiêu hoá, kích thích tuyến nội tiết tố, bổ thần kinh.

76. Rau dền nước và tác dụng

Rau dền nước vị ngọt nhạt, tính mát, thanh nhiệt, lợi tiểu, mát máu, giải độc, chữa cảm sốt, ho khan đái đục, phù thũng, đắp ngoài chữa sưng lở, bị thương, rắn cắn

77. Rau cải cúc và tác dụng

Rau cải cúc có tác dụng chữa các bệnh: ho, đau mắt, đau đầu kinh niên, thổ huyết, ...

78. Rau cải xoong và tác dụng

Rau cải xoong vị hơi đắng, mùi hắc. tính lạnh, giải trừ các chứng bệnh ngoài da, bệnh sán, bệnh phù thũng, ...Giúp ăn ngon miệng, thông huyết quản, thông gan, sạch dạ dày, làm chắc răng và có khả năng ngăn chặn tốt sự phát triển của tế bào ung thư.

Rau cải xoong có thể dùng để ăn sống, hoặc nấu canh.

79. Rau mùi tàu và tác dụng

Rau mùi tàu vị the, tính ấm, mùi thơm hắc, giải trừ hàn tà, khử thấp nhiệt, mạnh tì vị, thanh uế. giải trướng khí, kích thích tiêu hoá.

Rau mùi có thể ăn sống hoặc nấu canh ăn rất tốt.

80. Rau huyên và tác dụng

Rau huyên thường được trồng để lấy hoa nấu canh ăn và dùng lá hay hoa làm thuốc chữa bệnh. Rau huyên có tên gọi khác nhau như: Huyên thảo, kim châm thái, hoàng hoa thảo, lê lô thảo, lộc thông thảo. Hoa rau huyên vị ngọt, tính mát lợi tiểu tiện, tiêu thức ăn, trừ thấp nhiệt, quên lo phiền, an thai, chữa vàng da do do rượu tiểu tiện, vú sưng đau, chảy máu cam.

81. Rau tần và tác dụng

Rau tần hay còn có cách gọi khác là : Rau thơm lông, tần dày lá, rau húng chanh,... Rau tần vị chua the, mùi thơm hăng, tính ấm, sát khuẩn, trị ho, chữa hiệu nghiệm các bệnh: cảm cúm, ho suyễn, lạnh phổi, viêm họng, hôi miệng.

82. Rau bợ và tác dụng

Đây là loại cỏ hoang thường thấy ở nơi ẩm thấp như ven bờ ao, đầm ruộng trũng. Rau bợ vị ngọt, tính hàn, trơn chảy, không độc hạ nhiệt, mát da thịt, tiểu tiện, chữa đái đường và vết bỏng, hoặc giã nát cây đắp lên chỗ sưng đau, chữa sưng vú, tắc tia sữa.

83. Rau mã đề và tác dụng

Rau mã đề vị ngọt tính lạnh, có tác dụng mát máu khử nhiệt, ngưng chảy máu cam, tiêu tắc nghẽn, giúp sáng mắt, thông mồ hôi, làm sạch phong nhiệt tại gan phổi, chữa chứng thấp nhiệt ở bàng quang, lợi tiểu mà không hại khí, khiến cường âm. ích tinh, công dụng chữa bệnh rất lớn.

Lá mã đề dùng để nấu canh ăn cũng rất tốt. lá thân cây, hạt làm thuốc chữa bệnh. Hạt khi dùng xát bỏ vỏ.

84.Rau xương cá và tác dụng

Xương cá có tên gọi khác là cây càng tôm, rau dểng, cỏ răng lợn, .. Rau xương cá có vị đắng,tính bình, không độc. Vào hai kinh vị bàng quang, có tác dụng lợi tiêu thông tâm sát trùng, dùng trong những trường hợp thấp nhiệt, lâm bệnh, vuơ trùng, ác thương. Ngoài ra chúng còn được dùng làm thuốc giải độc chữa rắn cắn vàng da.

85.Rau chút chút và tác dụng

Rau chút chút hay còn gọi là rau lưỡi bò, cỏ lưỡi bò, rau trực,... Chút chút là một loại cây nhỏ, mọc hoang ở chỗ ẩm thấp,.. Dùng sát vào chỗ bị hắc lao có thể chữa được, hoặc dùng nước lá và rễ để rửa, các mụn ghẻ. Có thể dùng làm thuốc uống, chữa bệnh táo bón, tiêu hoá kém, ăn uống chậm tiêu, vàng da, lở ngứa, mụn nhọt.

Có thể hái cộng lá non của rau chút chút rửa sạch, luộc chín trộn với dầu muối ăn, hoặc có thể nấu canh ăn.Hột của nó khi già chín giã làm gạo ngâm vào nước nóng 4-5 lần, rồi vo sạch đem nấu cháo ăn.

86. Rau hương nhu và tác dụng

Rau hương nhu hay còn gọi là rau ra é, thạch giải, cần nhu, ...Tên hương nhu. Tên hương nhu hiện được dùng để chỉ nhiều vị thuốc khác nhau, nhưng đều là những cây họ hoa môi.

Tại Việt Nam có hai loại hương nhu: Trắng và tía, lá cây lớn hơn hung giổi tía.

Hương nhu vị cay, tính hơi âm, không độc, chủ trị tiêu chảy đau bụng, ới mửa, thủy thũng, giới hạ khí, giải cảm nắng, trừ phiền nhiệt rất tốt, giúp ra mồ hôi lợi tiểu, Tháng 8, 9 (âm lịch) có hoa, hái về phơi khô, cất dần dần.

Chú ý là nếu dùng nhiều vị thuốc này sẽ khiến người đầy mồ hôi, tổn thương nguyên khí. Người âm hư và khí hư tránh dùng hương nhu.

87. Rau húng cay và tác dụng

Rau húng cay con gọi là rau bạc hà. Bạc hà vị cay, tính âm, thanh nhiệt, hoá đàm, tiêu thức ăn, chữa các bệnh phong tà ra mồ hôi, giảm uất, chữa cảm nắng, bụng đầy đau bụng, ăn không tiêu, đau đầu và sốt âm.

Rau bạc hà có thể dùng ngọn lá luộc chín, dầm nước cho hết vị cay, trộn dầu, muối, cũng có thể muối chung với rau kiệu làm dưa, ăn có mùi vị thích hợp nhau, hoặc nấu với canh đậu hũ, đem hoà rượu nóng, uống hay pha trà cũng ngon miệng. Người mới lành bệnh không nên ăn, ăn vào sẽ đổ mồ hôi ko dứt

88. Rau hẹ và tác dụng

Rau hẹ vị cay, hơi chua, mùi hăng, tính âm, củ trợ thận, bổ dương, trừ dương, trị vị nhiệt (nóng trong dạ dày), tăng khí ở phổi, làm tan máu ứ, long đờm, trị chứng chảy máu cam, giải được thuốc độc, món ăn có độc, chữa được chó dại cắn, rắn và côn trùng độc cắn. Hạt hẹ vị cay ngọt, tính âm, bổ gan và thận, trợ mệnh môn, làm ấm eo lưng, đầu gối, trị chứng liệt dương, di tinh, són đầu bạch đới.

89. Rau hành và tác dụng

Cây hành vị cay, tính bình, không độc là vị thuốc chủ yếu để giải dẫn khí tà ra ngoài, điều hoà bên trong thân, chủ trị chứng thương hàn nóng lạnh, thổ tả co rút gân, giúp thông sữa, an thai, thông dương, làm sạch máu, ra mồ hôi, lợi thủy, chữa các chứng âm độc, đau bụng, giải độc sát trùng...

Để làm vị thuốc, dùng hành tươi hay khô đều được, mỗi lần dùng có thể dùng với liều 30 -60g dưới hình thức thuốc sắc, hoặc giã nát vắt lấy nước cốt uống. Khi dùng bên ngoài không kể liều lượng.

90. Điều chú ý khi chế biến rau xanh

Phải chọn loại tươi non, không nên đem ngâm vào nước quá lâu, rửa xong nên ngắt hay cắt bỏ ra ngay (nếu cần), cắt xong cho vào bếp ngay. Nên xào nấu nhanh, ăn lúc nóng sốt. Khi luộc rau nên đun nước sôi kỹ trước sau mới thả rau vào

91. Cách xào rau xanh tươi màu

Khi xào rau xanh cho 1 ít thịt thái thành sợi hoặc ít giấm vào sẽ giảm được vitamin bị hao . Nếu muốn rau xào xong màu vẫn tươi ngon thì cho ít soda vào ngay sau khi cho rau vào chảo để diệt lục tố khó bị phân huỷ. Khi xào rau xanh, cho muối trước rồi hãy cho rau vào cũng có thể giữ cho rau tươi xanh .

92. Cách rửa sạch nấm hương

Bạn hãy ngâm nấm hương trong nước ấm khoảng 1 tiếng đồng hồ, sau đó dùng tay khuấy nước đều theo chiều trong 10 để mũ nấm hương dần tẽ ra, cát bụi từ từ rơi, lắng xuống chậu ,sau đó nhẹ nhàng vớt nấm hương ra là được

93.Cách chế biến nấm hương khô ngon hơn

Trước khi chế biến nấm hương khô bạn nên ngâm nấm trong nước ấm một lúc để chất trong nấm phân thủy thành một chất khác, có mùi vị sẽ thơm hơn, Nếu ngâm trong nước lã, không có quá trình phân huỷ,nên ăn không ngon.

94.Cách chế biến rong biển

Tránh trường hợp bạn nấu mà rong biển vẫn cứng queo, ăn nhạt thích. Khi nấu, bạn chỉ cần cho vài giọt giấm vào nồi, rong biển sẽ mềm và có vị thơm ngon ngay .

95. Cách nấu đỗ xanh nhanh như

Rửa sạch đỗ xanh để ráo nước, cho vào nồi nước sôi ngập đỗ một chút, bắc lên bếp đun gần cạn nước, cho thêm nước sôi và đậy kín đun 10 phút, khi nước sôi hẳn vớt hết vỏ đỗ nổi lên, đun tiếp 10 phút nữa, đỗ xanh đã như và có màu xanh biếc.

Hoặc cho đỗ xanh vào nước sôi ngâm 10 phút, sau đó cho nước lã đun to lửa 35 phút, đỗ xanh như mềm.

96. Cách làm món nộm thơm ngon

Bạn lấy lượng bia vừa phía cho vào trộn đều với nộm, món nộm của bạn sẽ ngon hơn.

97. Cách xào súp lơ thơm ngon

Bạn hãy cho một thìa sữa bò vào để xào cùng súp lơ thì giúp súp lơ trắng ngần mà mùi vị thơm ngon

98. Để các món rau xào thơm ngon.

Tất cả các món ăn nóng, đặc biệt là món xào. Nếu bạn cho giấm vào sẽ có mùi vị ngon hơn, đậm đà hơn, nhưng bạn nên cho giấm chảy dọc thành nồi xuống, chứ không đổ trực tiếp vào món ăn.

99. Cách pha chế các món chua ngọt

Bất kể món chua ngọt gì, bạn chỉ cần dựa theo tỷ lệ 2phần đường, 1 phần giấm, như vậy độ chua ngọt sẽ đạt độ thích hợp.

100. Cách khử vầng trắng trong vại dưa

Khi muối dưa, dưa rất dễ có vầng mà vầng chính là mộtloại mốc có hại cho sức khoẻ con người. Để khử hết vầng trong vại dưa bạn lấy 250g đậu tằm khô, rang chín để nguội, dùng vải thưa trùm đậu tằm lại rồi cho vào vại dưa,ngày hôm sau lấy ra. Bạn sẽ thấy trong vại dưa không còn vầng nữa.

101. Bí quyết thái hành ớt không bị cay mắt

Phương pháp rất đơn giản, nhúng dao vào nước lã rồi thái, mùi hăng hác của hành tây, cay nồng của ớt sẽ không dày vò đôi mắt của bạn nữa.

102. Cách chữa ngứa tay sau khi bóc khoai sọ

Chất gây ngứa tay trong khoai sọ khi gặp nóng sẽ bị phân huỷ cho nên sau khi bóc khoai sọ xong chỉ cần hơ tay lên bếp lửa là hết ngứa ngay

103. Cách chữa canh bị mặn

Bạn lấy vải thưa hoặc xô bọc một ít cơm chín thả vào nồi canh cơm sẽ hút đi các phần tử muối có trong canh, làm giảm bớt vị mặn của canh.

Nếu canh quá mặn bạn thái vài lát khoai tây cho vào nồi đun cùng, canh chín, vớt khoai tây ra ngay, canh sẽ bớt mặn.

Bạn cũng có thể cho vào canh một miếng đậu phụ hoặc cà chua cùng nấu, hiệu quả giảm mặn cũng không kém so với khoai tây.

104. Điều chỉnh khi canh quá chua

Khi nồi canh của bạn quá chua, bạn có thể chữa dịu bằng cách cho vào nồi canh 1 cục than củi đang cháy hồng, vài phút sau , vớt cục than ra, nồi canh sẽ bớt chua.

105. Cách xử lý vị chát và đắng trong rau

Củ cải và mướp đắng là các loại rau có vị đắng và chát vì vậy sau khi thái xong bạn nên cho ít muối vào để ngâm một lúc, sau đó một lúc mới xào nấu, như vậy vị đắng chát sẽ giảm bớt đi. Đối với rau chân vịt, trước khi nấu cũng nên trần qua, như vậy rau sẽ ngọt hơn khi xào nấu.

106. Mẹo gọt vỏ khoai tây

Trước khi gọt vỏ khoai tây, bạn ngâm khoai vào nước nóng một lúc, rồi lại cho vào nước lạnh, khi vớt khoai ra sẽ rất dễ gọt vỏ

107. Điều cần chú ý khi thái cà

Khi thái cà để nấu, thái xong bạn cho ngay cà vào nước để ngâm, nếu không cà sẽ bị ôxi hoá thâm đen lại mất ngon.

108. Để món hành tây thơm ngon hơn.

Hành tây, sau khi thái xong, bạn trộn một ít bột mì, khi xào xong hành sẽ có màu vàng rất hấp dẫn. hoặc nếu bạn cho vào hành tây một ít rượu nho thì không sợ hành bị cháy.

109. Cách xào ngó sen không bị thâm đen

Khi xào ngó sen hay bị thâm đen, nếu bạn vừa xào vừa cho nước lã vào thì ngó sen xào xong sẽ giữ được nguyên màu sắc trắng ngần như ban đầu.

110. Bí quyết xào khoai tây thơm ngon.

Khi xào khoai tây, phải đợi khoai tây chuyển màu rồi mới cho muối và bật to lửa, nếu không lớp bên ngoài khoai tây sẽ bị cứng, nước khoai chảy ra dính với dầu, Khi xào xong khoai dễ nát ảnh hưởng tới hương vị và thẩm mỹ của món ăn.

111. Cách khử mùi khoai tây đông lạnh

Trước khi chế biến khoai tây đông lạnh, bạn ngâm vào nước lạnh, tiếp đó cho khoai tây vào nước sôi có pha với một thìa giấm, để ngâm cho đến khi nước sôi nguội thì vớt ra để chế biến. Làm như vậy khi xào khoai tây sẽ không có mùi lạ.

112. Bí quyết chiên khoai tây thơm ngon

Để khoai tây có mùi vị nguyên thủy hãy thả vào dầu hciên vài tép tỏi được khía vài đường dao nhưng không lột vỏ.

Để khoai tây chiên vàng đồng đều, hãy cắt khoai tây cùng một kích cỡ như nhau và để cho thật ráo nước rồi mới chiên.

Để khoai tây không dính vào nhau khi chiên bạn hãy rửa khoai tây bằng nước ấm.

Để khoai chiên hay nướng không bị chất khét, bạn hãy nhúng khoai vào nước muối trong chốc lát trước khi chiên.

113. Điều chú ý khi bảo quản khoai tây

Bạn không được để khoai tây cùng với khoai lang, vì nếu để chung khoai lang thì một là khoai lang sẽ bị cứng, ruột hoặc khoai tây sẽ bị nảy mầm, mà khoai tây nảy mầm rất có hại cho sức khỏe không thể ăn được.

114. Cách chế biến các loại rau khô

Dùng nước vo gạo ngâm các loại đồ ăn khô như rong biển khô, măng khô, mộc nhĩ.... sẽ làm nhanh nở, khi nấu lại chóng nhừ mà mùi vị lại thơm ngon.

115. Cách chế biến nấm.

Cho nấm đã rửa sạch thái xong ngâm vào nước ấm pha với đường trong vòng 12 giờ (1 lít nước ấm: 25g đường). Nấm được ngâm trong nước ấm có đường vừa hấp thụ nước nhanh giữ được hương vị, mà sau khi nấu nấm lại ngọt và thơm.

116. Cách chế biến nấm độc

Nấm độc thường có màu sắc sặc sỡ, đẹp mắt khi hái về thay đổi màu vắt nước đục như sữa bò. Nấm không độc đa số có màu nâu nhạt, màu giấy cũ, bóp ra nước trong như nước lọc.

117. Cách chế biến cà rốt

Cà rốt tươi không cần gọt vỏ, bạn chỉ cần lấy một miếng giẻ ướt, thấm muối hột rồi chà lên miếng cà rốt. Sau đó rửa dưới vòi nước, vỏ cà rốt sẽ bị trôi đi.

Muốn cà rốt ngâm chua ngon bạn nên ngâm nó với nước cốt chanh tươi thay vì ngâm với giấm.

Để cà rốt ngon, bạn nên cho ít đường vào nước luộc cà rốt.

II. CÁCH CHẾ BIẾN MỘT SỐ LOẠI THỊT

118. Bảo quản thịt tươi hiệu quả cao nhất

Thịt lợn tươi để trong môi trường 0 độ C để có thể ngăn ngừa vi khuẩn phát sinh, dưới nhiệt độ như vậy thành phần nước sẽ kết thành hạt băng trong kẽ hở giữa các tế bào làm hỏng thành tế bào, khi khử lạnh nước thịt chảy đi hết làm mất giá trị dinh dưỡng của thịt

119. Bí quyết xào thịt thơm ngon

Bạn muốn làm món thịt lợn xào (đặc biệt là món xào sệt), sau khi pha chế theo cách thường ngày, bạ có thể ướp thêm tinh bột với thịt theo tỉ lệ 5g tinh bột/50g thịt, món thịt sau khi xào nấu sẽ mềm và hấp dẫn hơn.

Thịt sau khi pha chế tẩm ướp bạn cho thêm vào một ít bia ướp cùng, món thịt sẽ mềm và ngon hơn.

120. Cách hầm thịt chóng nhừ

Khi hầm thịt bạn cho thêm vào một chút giấm, thịt sẽ nhanh nhừ và khử hết mùi hôi (đặc biệt đối với chân giò, sườn ninh sẽ nhanh nhừ tăng chất dinh dưỡng)

121. Điều chú ý khi ninh thịt và xương

Thịt và xương giàu chất prôtít và lipít nếu đang ninh mà thêm nước lã vào làm cho nhiệt độ thay đổi đột ngột, prôtít và lipít sẽ nhanh chóng kết dính lại, những kẽ hở bề mặt xương sẽ nhanh chóng co lại, xương không tiết chất ngọt nữa, vị canh sẽ mất ngon. Nếu cần cho thêm nước cùng nhiệt độ với nước nồi canh.

122. Cách pha chế thịt viên

Khi pha chế thịt viên, bạn nên pha chế theo tỷ lệ 50g thịt trộn với 50g tinh bột, như vậy món thịt sẽ ngon hơn, mềm hơn, sẽ không bị khô cứng nếu bạn viên thịt không.

123. Bí quyết nướng thịt thơm ngon

Trước khi nướng thịt, bạn nên dùng nước sôi hoặc nước canh nóng trần qua thịt, như vậy thịt sẽ mềm hơn và khi nướng thịt sẽ giòn hơn và dòn hơn.

Khi nướng bạn nên nướng chín mặt này rồi đến mặt kia, tránh đảo đi đảo lại vừa mất thời gian lại lâu chín thịt.

Trong lò nướng nên đặt một bát nước (hoặc chậu tùy độ lớn của lò), như vậy nước sẽ nóng lên và bốc hơi, làm miếng thịt không bị đen và cứng lại.

124. Bí quyết để món thịt kho tàu không bị ngấy

Khi làm món thịt kho tàu, trước hết ta phải ngâm thịt với nước phèn chua (một ít phèn) một lúc rồi mới cho thịt vào nấu, như vậy món thịt sẽ không bị ngấy nữa và khi ăn sẽ dễ ăn hơn.

125. Gan lợn và cách xử lý

Khi xào hoặc nấu gan lợn, bạn nên dùng phèn chua và giấm để ướp gan, làm như vậy gan lợn sẽ giòn và không bị thâm máu ra.

126. Cật lợn và cách xử lý

Cật lợn sau khi thái xong bạn cho thêm một ít giấm vào nước ngâm khoảng 10 phút, làm như vậy miếng cật sẽ nở ra, không còn máu khi nào xào xong miếng cật sẽ trắng vừa giòn.

127. Kỹ thuật rán sườn

Trước khi rán sườn, bạn nên xem chỗ sườn có nhiều gân, dùng dao khía hai ba khía, như vậy khi rán sườn không bị co lại.

128. Dạ dày lợn và cách xử lý

Dạ dày lợn luộc chín rồi thái thành miếng nhỏ cho ít nước nóng (hoặc ít nước canh nóng) đặt vào nồi hấp lại., miếng dạ dày sẽ nở to, giòn và thơm ngon, song khi luộc dạ dày không nên cho muối, nếu cho muối dạ dày co lại và dai như gân bò.

129. Cách tiết kiệm dầu rán

Bạn nên để dầu nóng già rồi mới đổ thức ăn vào rán chính là cách tốt nhất để tiết kiệm dầu khi làm đồ rán.

130. Cách chống dầu mỡ bắn khi rán thức ăn

Khi rán thức ăn bạn nên cho vài hạt muối vào chảo, như vậy dầu sẽ đỡ bắn lung tung ra ngoài.

131. Cách thái thịt mỡ

Trước hết bạn nhúng miếng thịt mỡ vào nước lạnh, sau đó đặt lên thớt thái, như vậy thái không phải dùng sức nhiều vì như vậy miếng mỡ không trơn và cũng không dính vào thớt.

132. Cách làm thịt mỡ không béo ngậy

Bạn thái miếng mỡ thành từng lát mỏng, ướp gia vị rồi cho lên nồi đun. Dựa trên tỉ lệ 500g thịt: 1 miếng đậu phụ, cho đậu phụ vào bát cùng 1 ít nước ấm, dầm tan miếng đậu phụ, chờ thịt trong nồi sôi thì đổ đậu vào, tiếp tục đun trong vòng từ 3 – 5 phút. Dùng biện pháp này để nấu thịt mỡ, khi ăn thịt sẽ không bị ngậy mà lại rất thơm ngon, hợp khẩu vị.

133. Cách bảo quản xúc xích

Xúc xích sau khi cắt bạn có thể dùng rượu nho xoa nên bề mặt vết cắt của đoạn còn lại chưa dùng đến. Sau đó cho vào tủ lạnh như vậy xúc xích sẽ được lâu và không bị hỏng.

134. Bí quyết để canh thịt thơm ngon

Khi làm món canh thịt nếu bạn cho thêm vài miếng vỏ quýt vào để nấu thì mùi của canh sẽ thơm ngon và làm giảm bớt cảm giác béo của mỡ.

Bạn cũng có thể cho vào canh thịt vài lá rau cần sẽ làm cho canh thịt thơm mát và hấp dẫn hơn.

135. Cách xử lí khi thịt lợn bị bẩn hoặc có mùi hôi

Nếu miếng thịt bị dấy bẩn mà ta dùng nước lã để rửa thì miếng thịt không những không sạch mà còn nhầy nhụa có vẻ bẩn hơn, bạn nên dùng nước gạo ấm để rửa thịt thì thịt sẽ sạch ngay.

Khi miếng thịt bị dấy bẩn như cầu vồng, dầu mỡ, dầu máy bay hoặc có mùi hôi, bạn chỉ cần dùng nước chè đặc ngâm thịt trong 30 phút rồi rửa sạch miếng thịt sẽ hết mùi và lại chế biến được thức ăn như bình thường.

136. Cách xử lí khi thịt bị đông lạnh

Bạn nên dùng nước lạnh, nhất là nước muối để làm tan giá ở thịt, làm như vậy vừa giữ được chất dinh dưỡng cho thịt vừa đảm bảo vệ sinh

Để chế biến các loại thịt đông lạnh, trước khi chế biến nên dùng nước gừng để ngâm, thịt sẽ tươi ngon trở lại. Bạn chú ý tuyệt đối không dùng nước nóng để làm tan giá ở thịt vì làm như vậy bạn sẽ làm cho thịt bị mất chất dinh dưỡng.

137. Cách bảo quản thịt tươi không cần tủ lạnh

Nếu bạn gói thịt vào trong khăn ăn sạch đã nhúng qua giấm, thịt không cần để tủ lạnh cho dù phải để qua đêm vẫn tươi nguyên.

138. Cách rán mỡ lợn

Thái mỡ lợn thành miếng hình vuông nhỏ cho vào chảo thêm nước ảm ngập mỡ lợn, cho vào ít muối, đậy nắp lại đun, đến khi chảo có tiếng lách tách, thì bắc chảo xuống lấy hết tóp mỡ ra là xong. Rán bằng cách này, mỡ lợn sẽ trắng tinh, không có cặn, tóp hơi vàng, mỡ ra kiệt mà không bị cháy.

139. Cách làm lông lợn

Gắp miếng thịt lợn có nhiều lông, lấy nhíp sẽ lâu và mất công, bạn lấy miếng nhựa thông cho vào thìa nung chảy đổ lên chỗ nhiều lông, khi nhựa thông nguội hẳn cạy đi là lông hết sạch.

140. Phân biệt thịt bò hay thịt trâu

Thịt trâu màu sẫm hơn thịt bò, mỡ thịt trâu trắng, mỡ thịt bò vàng, thớ thịt trâu thô hơn thớ thịt bò.

141. Phương pháp xào cho thịt bò mềm

Sau khi ướp gia vị xong, bạn cho 1 - 3 thìa dầu ăn trộn đều ướp cùng, để khoảng 20 – 30 phút, sau khi ướp xong dùng lửa to đảo nhanh thịt, khi xào xong cho thịt ra khỏi chảo ngay.

142. Cách ninh nấu thịt bò

Nếu bạn dùng bia nấu thịt bò, món thịt bò của bạn sẽ mềm, thơm và đậm đà hơn bình thường.

143. Khử mùi hôi của thịt bò

Đề thịt bò trong nồi cho nước lã ngập nồi đun sôi lên, vớt thịt ra, đổ nước đi là được, không dùng nước nóng đun từ đầu vì như vậy sẽ làm bề mặt thịt nóng và ngưng kết lại làm cho vị hôi trong miếng thịt không thoát ra được.

144. Cách chọn gà ngon

Gà ngon là gà ức to, mềm và nặng, chân vàng mắt hồng tươi, lông thật mượt. Gà lông đen chân trắng, thịt bở, không ngon. Gà trống mỏng xụ tích thâm là gà bệnh.

145. Cách chọn vịt ngon

Vịt ngon là vịt con to (vịt nhỏ mới lớn rất hôi) ức to, da cổ và bụng dày, xách nặng tay. Da cổ bèo nhèo, xách vịt nhẹ tay là vịt già không ngon, mỏ vịt to và mềm là vịt tơ, ngon và ngược lại là vịt già. Thịt vịt trống ngon hơn thịt vịt cái.

146. Cách phân biệt thịt gà luộc sẵn là gà cắt tiết hay gà toi

Nếu bạn thấy thịt ở đùi gà co lên, để hở xương đó là gà cắt tiết. Nếu không là gà toi.

147. Để gà vịt không hôi

Khi đã nhổ lông sạch, dùng muối hoặc gừng giã nhuyễn, chà sát lên mình gà vịt, để độ 5 phút, rửa sạch rồi mới mổ ruột.

148. Kỹ thuật nhổ lông gà lông vịt

Trước khi nhổ lông gà lông vịt (trước khi đổ cả nước nóng) bạn nên tưới lên mình gà vịt vài thìa giấm, hoặc rượu trắng để ngâm trong vòng 5 – 10 phút, làm vậy để lỗ chân lông gà dẫn nở ra, lúc này chỉ cần tưới qua nước sôi là có thể nhổ lông dễ dàng và khi nấu chỉ cần dùng lửa nhỏ thịt vẫn nhanh mềm.

Với nước làm lông gà vịt, bạn chỉ cần dùng nước vừa mới lăn tăn cho thêm một ít nước rửa bát và nhúng vịt vào là được.

149. Cách hấp gà ngon hơn

Trước khi hấp gà (loại gà hấp không cần gia vị), bạn nên dùng nước pha với bia với tỉ lệ 2 bia: 10 nước, ngâm gà đã được làm sạch khoảng 20 phút. Sau đó bạn mới hấp gà, khi hấp xong thịt gà sẽ thơm ngon hơn.

150. Cách nấu nhừ thịt vịt gà già

Khi luộc gà già nếu cho vài quả táo mèo vào nồi, thịt gà sẽ chóng nhừ, tiết kiệm nhiên liệu và thời gian, đổ vào miệng gà một thìa giấm trước, , luộc lông xong bắc nồi lên lửa nhỏ đun lâu, thịt gà sẽ chóng nhừ hơn.

Nếu luộc vịt già, bạn cho thêm vài con ốc vào nồi,thịt vịt sẽ chóng nhừ.

151. Tác dụng thêm của tiết gà vịt

nếu món canh nhiều mỡ quá béo, bạn có thể cho tiết gà hoặc tiết vịt vừa mới cắt vào nồi, món canh sẽ lập tức trong và không còn nhiều mỡ nữa.

152. Bí quyết để thịt gà vịt không đen và không có mùi tanh.

Gà vịt sau khi cắt tiết xong nếu còn dính lại tiết thì không đun nấu thịt sẽ bị đen và tanh. Bởi vậy sau khi cắt tiết xong bạn chỉ cần dùng nước lã ngâm thịt cho tới khi thịt trắng ra mới nấu được.

153. Khử mùi tanh của tôm cá

Bạn cho thêm ít rượu trắng, hoặc gừng, hành, giấm và ướp khoảng 15 phút vì thành phần gây ra mùi tanh trong tôm cá dễ dàng hoà tan trong rượu (còn). Khi nấu nướng nhiệt độ tăng, bốc hơi và mang theo thành phần gây ra mùi tanh trong tôm cá, làm cho tôm cá thơm hơn. Giấm khử mùi tanh là vì trong thành phần giấm axit trong giấm có thể trung hoà thành phần mang tính kiềm gây mùi tanh trong tôm cá làm cho mùi tanh giảm hẳn.

Trên lưng cá chép hai bên có hai sợi gan trắng, chính nó gây mùi tanh khi làm cá tước bỏ hai gân trắng đó đi sẽ không còn mùi tanh nữa.

154. Khử mùi tanh bùn đất trong tôm cá

Bạn thả cá sống vào trong nước muối tỉ lệ 10 nước 1 muối , nước muối thông qua mang cá sẽ thấm vào máu, một tiếng đồng hồ sau sẽ hết mùi bùn đất. Nếu cá đã chết, thả vào nước muối ngâm trong vòng 2 tiếng cũng sẽ hết mùi tanh của bùn đất.

155. Cách xử lí khi mật cá bị vỡ

Làm cá không cần thận làm vỡ mật, thịt cá dính vào mật đắng, lúc này lấy rượu hoặc soda bôi lên chỗ thịt bị vấy mật rồi dùng nước rửa sạch vị đắng không còn nữa.

156. Cách bảo quản để cá sống

Không cần tủ lạnh bạn chỉ cần lấy tám giấy ướt che lên mắt cá, có thể giữ cá tươi sống trong 3 – 5 tiếng đồng hồ, vì phía sau thần kinh thị giác của cá có tuyến trạng, khi rời khỏi nước tuyến này sẽ rời ra làm cho cá chết. Lấy giấy ướt che mắt cá sẽ kéo dài thời gian trước khi tuyến này đứt.

157.Cách bảo quản để cá tươi lâu

Trong những ngày hè nóng nực, nếu bạn dùng giấm đã pha loãng đổ lên mình cá, thì cho dù cá để đến hôm sau cũng không bị hỏng hay có mùi.

158, Cách chống ruồi đậu vào cá

Cá đã rửa sạch hay nấu chín, nếu bạn đặt lên trên miếng cá (hoặc vài con cá) vài lát hành hoặc cộng hành, ruồi sẽ không dám đậu lên cá nữa.

159. Cách làm cá kho ngon hơn

Bạn cho vào nồi cá kho một ít bia, như vậy vừa rút ngắn thời gian, vừa khử được mùi tanh, vừa làm cá dậy mùi thơm.

160. Cách hấp cá thơm ngon

Khi hấp cá bạn đặt một miếng mỡ gà lên trên mình cá, miếng mỡ sẽ ngấm vào cá làm cho miếng cá béo ngậy thơm ngon.

161. Để cá rán ngon hơn

Trước khi rán cá, ta rắc một ít bột mì lên mình cá, để bột ngấm vào da cá rồi cho vào rán, làm như vậy khi cá rán không bị bắn mỡ ra ngoài, đồng thời giữ cho da cá không bị rách mà miếng cá lại xốp hơn.

162. Cách làm cho cá không dính nồi

Trước khi rán cá bạn rửa sạch chảo, cho lên bếp đun nóng một lượt, sau đó cho dầu rán, như vậy khi cho cá vào rán cá sẽ không bị dính chảo nữa.

163. Nấu cá thơm ngon.

Khi nấu canh cá cần dùng nước lạnh cần hơ đủ nước một lần, nếu giữa chừng cho nước canh cá sẽ không còn vị ngọt và sẽ tanh hơn.

164. Cách xào thịt cá ngon

Khi bạn xào cá (thái lát như thái thịt bò xào để xào) hoặc khi làm chả cá, bạn cho thêm một ít đường trắng, thì món cá không bị vỡ vụn hoặc tơi ra.

165. Cách bóc tôm sống

Bạn dùng một ít phèn chua hoà tan trong nước, rồi cho tôm vào ngâm một lúc. Như vậy, khi bóc vỏ tôm, bạn sẽ cảm thấy rất dễ dàng, vỏ tôm sẽ không bị dính thịt tôm.

166. Cách khử mùi tanh tôm luộc

Khi luộc tôm bằng nước sôi bạn nên cho vào một miếng quế, như vậy mùi tanh của tôm sẽ hết mà mùi vị của tôm sẽ hết mà mùi vị của tôm lại không bị ảnh hưởng gì.

167. Cách bảo quản tôm tươi

Bạn nên trần qua hoặc rán cho tôm chết (tức vỏ tôm chuyển thành màu vàng hồng là được) trước khi cho tôm vào tủ lạnh, như vậy vị tươi của tôm sẽ được giữ lại lâu hơn.

168. Cách bảo quản cua

Muốn bảo quản cua tươi lâu, bạn lấy một cái hũ hoặc nồi cho ít bùn xuống dưới, thả cua vào và cho ít vừng hoặc đập quả trứng vào để chỗ râm mát.

Vậy ít nước lên cua để mang cua không bị khô ráo, nếu để một miếng mứt thấm nước vào đám cua, chúng có thể hấp thụ ôxi trong nước để sống.

169. Bảo quản ốc, hến, sò, trai

Ốc, hến, trai mua về cho vào nước lã nhỏ vài giọt đầu ần, nuôi 2 – 3 ngày để chúng nhả hết bùn đất, sau đó đem chế biến.

Sò để nguyên bùn đất, cho vào bị, cho thêm da nhỏ như vậy có thể để được nửa tháng.

170. Cách làm ốc nhồi.

Khi làm ốc nhồi bạ đừng đập tròn ốc vì như vậy tròn ốc sẽ thủng, khi nhồi ốc vào hấp, nước ngọt sẽ ra ngoài. Để lấy ốc ra, lấy dao nhọn gầy miêng miêng ốc ra, lấy một chiếc đũa ấn miệng ốc thật vào một lúc, sau đó cầm con ốc vẩy xuống, ruột ốc sẽ rơi ra bạn chỉ cần bỏ phần ruột ốc đầy bùn phía sau

171. Cách làm thịt ba ba

Cho ba ba lên mặt phẳng, đột ngọt lật ngửa lên, để ba ba không còn cách nào bò nữa, muốn trở lại trạng thái ban đầu ba ba phải thò chân, thò đầu ra, như vậy lúc đó bạn chỉ cần một tay giữ bụng, một tay dùng dao cắt cổ ba ba là xong.

172. Kỹ thuật chế biến thịt ba ba

Cần phải rửa sạch thịt ba ba khi ăn. Bạn hãy chú ý tận trong cơ thể ba ba có một túi mật nhỏ, bạn hãy cẩn thận lấy túi mật này ra. trước tiên bạn thái thịt ba ba thành từng miếng, rửa sạch để ráo nước. tiếp đó lấy mật ba ba xoa đều lên thịt bóp nhiều lần. Cuối cùng dùng nước sạch rửa vài lần cho hết vị đắng rồi chế biến. Món thịt ba ba của bạn sẽ vô cùng đậm mùi và hấp dẫn.

173. Cách bảo quản hải sản khô

Mực, cá, tôm khô dễ bị mốc, nếu bạn cần để dành ăn dần, có thể sấy khô, bóc tỏi từng nhánh, bỏ vỏ rồi để vào đáy lọ, sau đó xếp hải sản khô lên, đậy nắp kín, như vậy cất giữ được lâu.

III. BẢO QUẢN VÀ CHẾ BIẾN TRỨNG

174. Cách phân biệt trứng tươi

Bạn pha một ít nước với 125g muối, thả trứng vào, trứng tươi sẽ chìm, trứng lơ lửng là trứng vừa để, trứng nổi là trứng cũ.

175. Cách bảo quản trứng gà, vịt

Lấy hũ lót dưới đáy một lớp thóc rồi xếp một lớp trứng cứ như thế cho đến khi hết trứng. Trên cùng phủ một lớp thóc, sau đó để hũ trứng ở nơi khô thoáng. Cũng có thể dùng vỏ thóc và cho rơm rạ thay thế thóc, bảo quản trứng.

Đun cả nồi nước sôi, cho trứng vào rổ, sau đó nhúng cả rổ vào nồi nước sôi 5 - 7 giây, bỏ trứng ra hong khô để vào chỗ thông thoáng có thể bảo quản được vài chục ngày không bị hỏng.

176. Kỹ thuật cất giữ trứng

Để cất giữ trứng gà vịt tươi lâu mà lòng đỏ không bị sát với trứng. Bạn hãy để quả trứng theo cách; đầu to ở bên trên, như vậy trứng sẽ giữ được khá lâu.

177. Điều cần lưu ý với trứng trong tủ lạnh

Sau khi đưa ra khỏi tủ lạnh, trứng rất dễ bị hỏng. Vì lúc đó nhiệt độ bên ngoài cao hơn nhiệt độ bên trong quả trứng, bề mặt trứng sẽ hình thành những hạt nước li ti, nước thấm vào trứng làm thành phần của lòng trắng trứng tăng lên, làm giảm sút khả năng chống vi khuẩn. Nhất là vi khuẩn trong nước thấm vào làm trứng chóng hỏng.

178. Cách luộc trứng không bị nứt

Trước khi luộc bạn hãy để trứng vào nước lạnh một lúc cho vào nước nóng, hoặc ngay từ đầu cho trứng vào nồi nước lạnh đun trứng sẽ không bị nứt. Nếu trứng có vết rạn, bạn hãy cho vào nước đun một dấm muối (khá đậm) khi vừa sôi, lòng trắng và đỏ sẽ không bị rơi ra ngoài.

179. Cách giữ lòng đỏ trứng tươi lâu

Lòng đỏ trứng đã tách ra khỏi lòng trắng, bạn hãy ngâm chúng vào dầu vùng sẽ giữ được 2 -3 ngày.

180. Cách giữ lòng trắng trứng tươi lâu

Lòng trắng trứng dùng để làm bánh hoặc chị em dưỡng da, bạn có thể bảo quản bằng cách đơn giản như sau: Đựng lòng trắng trứng vào bát, đổ lên trên nước đun sôi để nguội, bạn sẽ để được vài ngày mà không bị hỏng.

181. Các kỹ thuật đánh trứng

Bạn không nên dùng đồ nhôm để đánh trứng vì nó ảnh hưởng đến màu sắc của trứng và làm mất đi chất dinh dưỡng.

Nếu bạn muốn đánh trứng nhanh, bạn chỉ cần cho thêm vào một vài hạt muối.

Khi đánh trứng bạn chỉ cần cho thêm vài giọt nước lạnh thì khi tráng trứng sẽ dôi và giòn hơn.

182. Để trứng luộc dễ bóc vỏ

Khi bạn luộc trứng, bạn cho ít muối vào nước luộc thì trứng lấy ra rất dễ bóc vỏ.

183. Để món trứng ốp lết hấp dẫn hơn

Khi làm trứng ốp lết, đập trứng gà vào chảo dầu nóng già rồi nhỏ mấy giọt nước nóng lên trứng và xung quanh trứng, món ốp lết sẽ ngon hơn.

184. Cách tráng trứng thơm ngon

trước khi tráng trứng, bạn rắc một ít bột mì vào chảo dầu nóng, như vậy mỡ sẽ không bị bắn ra ngoài, mà khi tráng xong trứng sẽ có màu vàng hấp dẫn hơn.

185. Để món trứng cuộn thơm ngon hơn

Bạn hãy cho 1 ít sữa bò và trộn cùng với trứng trước khi tráng thì món trứng cuộn sẽ mềm, mùi vị thơm ngon hấp dẫn hơn.

186. Cách thái trứng luộc

Khi thái trứng luộc thành lát mỏng, bạn hãy để trứng nguội hẳn, xoa một ít nước lên dao, như vậy khi thái miếng trứng sẽ nhẵn hơn.

187. Mẹo bóc trứng bắc thảo

Khi bóc trứng bắc thảo, bạn chỉ cần bóc lớp màng và vỏ ở đầu to quả trứng, còn đầu bé chọc thủng một lỗ nhỏ, sau dùng miệng thổi qua lỗ bé, trứng sẽ tự khắc rơi ra.

188. Cách thái trứng bắc thảo

Nếu không có dụng cụ cắt trứng chuyên dùng, bạn nên dùng một sợi dây nilông thật nhỏ hay một sợi dây thép thật bé quấn quanh quả trứng, sau đó kéo đều tay, miếng trứng sẽ được cắt ra dễ dàng mà lòng đỏ lại không xây sát gì cả.

189. Khử vị đắng chát của trứng bắc thảo

Khi ăn trứng bắc thảo, nếu có vị đắng hoặc chát, bạn cho thêm vào trứng một ít giấm và gừng giã nhỏ, mùi vị của trứng sẽ trở lại bình thường.

IV. BẢO QUẢN CHẾ BIẾN ĐẬU, LẠC VÀ CÁC CHẾ PHẨM TỪ ĐẬU LẠC

190. Bảo quản đậu phụ, chế phẩm khác từ đậu

Đậu phụ, đậu phụ khô và các chế phẩm khác từ đậu muốn để được vài ngày trong mùa hè là rất khó. Có một mẹo hay để bảo quản chúng: cho ít muối vào nước sôi (tỉ lệ 1 : 10) khi nào nước nguội thả chúng vào, như vậy có thể để được vài ngày khi chế biến không cần cho thêm muối nữa.

191. Cách bảo quản, chế biến đậu phụ ngon hơn

Bạn hãy ngâm đậu phụ trong nước muối dưa, 4 – 5 tháng sau đậu vẫn không hỏng mà khi chế biến ăn lại vẫn ngon

192. Bảo quản đỗ xanh không bị mốc

Bạn chỉ cần cho vài tép tỏi vào chung với các loại đậu hay bị mốc, vì mốc rất kỵ tỏi.

193. Cách nấu đỗ xanh mau nhừ

Bạn hãy cho đỗ xanh vào nước sôi ngâm 10 phút, sau đó cho vào nước lã đun lửa to trong vòng 35 phút, đỗ xanh sẽ nhừ mềm.

194. Cách chọn mua giá đỗ

Chọn loại có màu vàng nhạt, cọng vừa phải, không có mùi lạ, chỉ có mùi đặc trưng của giá đỗ. Tốt nhất chọn loại giá đỗ chừng 6cm, ngâm không quá 3 ngày thì sẽ bảo đảm đầy đủ các thành phần dinh dưỡng không có xơ.

195. Cách xào giá đậu thơm ngon

Giá đậu tươi non khi xào chỉ cần xào qua là được, nhưng giá đậu non thường hay có vị chát, nếu ta vào 1 ít giấm khi xào vị chát sẽ mất, mà xào xong giá lại giòn ngon.

196. Cách rang lạc với dầu

Cho lạc và dầu vào cùng một lúc, để lửa nhỏ cho nhiệt độ nóng lên từ từ, như vậy lạc sẽ trong ngoài đều nóng ròn, màu sắc đẹp mà ăn lại thơm ngon.

197. Để lạc rang dầu thơm ngon

Để lạc rang dầu ròn lâu, trong lúc rang lạc đang nóng phun vào một ít rượu trắng trộn đều dầu, đợi lạc gần hết nóng thì rắc muối ăn vào (muối nên rang khô) làm như vậy lạc sẽ để được vài ngày mà vẫn ròn như ban đầu, không ỉu.

V. BẢO QUẢN, CHẾ BIẾN GẠO, BỘT MỖ VÀ CÁC CHẾ PHẨM TỪ GẠO, BỘT MỖ

198. Gạo nếp và tác dụng

Gạo nếp có giá trị dinh dưỡng rất cao, vị ngọt, tính ấm, chất dẻo, mùi thơm, làm mạnh phổi, khỏe tim, chữa chứng hư hàn, đại tiện phân lỏng, tiêu tiện khó. Trị được chứng mồ hôi trộm, tự nhiên vã mồ hôi, giải được chất độc ... và phối hợp với các dược vị khác có thể chữa được nhiều chứng bệnh.

Gạo nếp nấu lên ăn dễ tiêu, khiến ấm bụng, người yếu dạ dày bị viêm loét, ăn cơm gạo nếp sẽ cảm thấy bụng dễ chịu. Tuy nhiên ăn nhiều chất nếp, sẽ sinh nhiệt, dễ sưng nướu răng, mọc mụn nhọt. Người đang có mụn nhọt, vết thương dễ sưng tấy, mưng mủ. gây đau nhức. Người bình thường ăn nhiều của nếp sẽ bị nóng cổ, khó chịu.

199. Gạo tẻ và tác dụng

Gạo tẻ chất cứng, sắc trắng, vị ngọt, tính mát, được khí trời đất dung hoà, có thể điều hoà tì vị, bổ dưỡng thân thể, trừ được phiền não, dứt được nóng nảy, sạch mồ hôi, ngưng được cơn khát, lợi tiểu, trị được chứng phân lỏng hoặc tả lỵ... công dụng rất lớn.

200. Gạo lứt và tác dụng

Gạo lứt có tác dụng điều hoà năm tạng, thông phế khí, bổ tì vụ , cứng gân xương, lợi thân thể, chữa được phiền khát, cầm được tả lỵ, mạnh được tâm trí... có nhiều công dụng trong y học.

201. Bo bo và tác dụng

Bo bo có vị hơi ngọt, tính hơi hàn, không độc. trừ phong thấp, nhiệt, trị co quắp, uống lâu nhẹ mình, tăng trí nhớ. Các sách y học cổ cho rằng: Bo bo bổ dưỡng, chữa được chứng tiêu chảy lâu ngày, phù thũng, viêm đại tràng, khử được tà khí trong gân cốt, trị được tả lỵ, gân bị co rút.

202. Điều chú ý khi chế biến gạo

Không nên vo, đãi quá nhiều lần, không nên xoa xát quá lâu. Tốt nhất là dùng các cách: nấu, chưng, hấp, phải hạn chế đảo, khuấy, xới ghé, nếu ghé quá nhiều cơm sẽ nhão. Tốt nhất không nên thêm chất kiềm.

203. Điều chú ý khi chế biến với bột mỳ

Nên hấp hoặc rán dùng ít mỡ.

204. Điều cần chú ý khi nấu cơm.

Khi nấu cơm bạn nên dùng nước sôi nấu, vì như vậy lượng vitamin có trong gạo không bị mất đi, vừa đảm bảo chất lượng gạo mà cơm lại ngon.

205. Cách chữa cơm khô

Nếu mùi cơm khô không nặng lắm, bạn hãy cắt 3 – 5 đoạn ống hành dài khoảng 7cm cắm vào nồi cơm và đập vung lại, một lúc sau cơm sẽ hết mùi khô.

Nếu mùi khô quá nặng, bạn hãy đặt nồi cơm vào chỗ ẩm ướt hoặc cho vào trong nước lạnh sau khoảng 3 – 6cm trong khoảng 10 phút, mùi khô sẽ nhẹ hẳn đi.

206. Cách chữa nồi cơm bị sùng

Bạn hãy đánh tơi cơm sùng ra, theo tỉ lệ 1 rượu, 10 gạo để rượu vào trong nồi rồi dùng lửa nhỏ đun cho đến khi rượu bốc hết hơi thì cơm sẽ hết sùng mà khi ăn cơm không sợ mùi rượu

207. Mẹo nấu cơm thêm ngon.

Khi nấu cơm bạn nên cho thêm vài giọt dầu hoặc mỡ động vật vào cơm, không những cơm thơm, ngon mà còn không bị cháy đáy nồi.

Mùa hè khi nấu cơm, cứ 1,5kg gạo cho 2-3 ml giấm ăn hoặc nước chanh, làm như vậy cơm nấu xong sẽ trắng mà không bị thiu, chua.

208. Cách hấp cơm cũ

Bạn không nên để cơm cũ lẫn cơm mới để hấp mà nên đun riêng. Xin mách bạn một mẹo rất đơn giản: bạn đổ nước để hấp như các món khác, chỉ cần lưu ý, khi hấp cơm bạn nên cho vào nước hấp một ít muối, nhiều ít tùy thuộc vào lượng cơm, cơm hấp sẽ ngon như cơm vừa nấu.

209. Cách dùng phích nước nấu cháo

Vò gạo sạch cho vào phích (gạo chiếm $\frac{1}{4}$ phích), sau đó rót nước đang sôi sùng sục vào phích, không rót đầy phích mà chỉ rót thấp dưới nút 10 – 13 cm, đậy nắp để 4-5 tiếng đồng hồ bạn sẽ có cháo chín nhừ.

210. Cách nấu cháo chóng nhừ

Khi nấu cháo đậu xanh trong mùa hè, bạn chỉ cần cho thêm ít nước phèn chua, cháo sec chóng nhừ, giúp bạn tiết kiệm thời gian và nhiên liệu.

211. Cách nấu cháo ngon hơn

Khi nấu cháo trắng, bạn cho vào nồi cháo một vài lát vỏ quýt trước khi tắt bếp như vậy món cháo sẽ có mùi thơm mát với một hương vị quyền rũ.

212. Để nấu cháo không bị trào

Khi nấu cháo , bạn chỉ cần đãi sạch gạo trước, chờ nước ấm (nhiệt độ khoảng 50 – 60 độ C) thì mới cho gạo vào, như vậy sẽ tránh được trào ra ngoài.

213. Cách nấu cháo bằng cơm thừa

Trước khi nấu, bạn dùng nước lạnh dội qua khki nấu cháo không bị dính, cháy. Cháo nấu ra ngon nấu ra ngon như cháo nấu bằng gạo.

214. Chồng bột mỳ lên men nhanh

Để bột mỳ lênmen nhanh khi làm bánh, bánh sẽ nở hơn. Bạn hãy cho vào giữa lòng cục bột một ít rượu dùng khăn ướy ủ lại khoảng 10 phút là được. Nếu bột vẫn chưa lên men được như ý, bạn hãy cho một cốc rượu nhỏ vào giữa nồi khay đựng bánh để hấp. Lmà như vậy, bánh hấp xong sẽ mềm, xốp và rất ngon.

Lên men bột vào trời lạnh, bạn hãy cho thêm một ít đường trắng vào, như vậy thời gian lên men của bột sẽ rất ngắn.

216. Cách làm bột để bánh thơm ngon hơn

Khi làm bánh bao, màn thầu, bạn cho một ít bia có pha nước tỉ lệ 1: 1. Bánh hấp xong sẽ rất thơm ngon.

217. Khử mùi chua của bột.

Sau khi bột đã lên men, bạn hãy cho một ít muối vào bột (cứ 500g bột cho 5g muối), như vậy mùi chua trong bột sẽ hết mà vỏ bánh lại không bị vàng.

218. Cách xử lý khi bánh bị dính khay

Nếu bánh bị dính khay sau khi hấp chín bạn mở vung nồi ra, tiếp tục hấp trong 3 – 5 phút nữa, bánh sẽ không bị dính vào khay.

219. Tác dụng của bột mỳ với món nem

Khi làm nem bạn cho thêm ít bột mỳ vào nhân nem, như vậy nhân nem sẽ không bị chảy ra nước, khi rán sẽ tránh cháy chảo, cháy mỡ, ảnh hưởng đến hương vị của nem, thơm mỹ món ăn và sức khỏe của con người.

220. Cách cắt bánh mỳ

Trước khi cắt bánh, bạn hãy hơi giao nóng rồi hãy cắt. Làm như vậy, khi cắt bánh sẽ không bị dính vào dao và dính vào nhau, và cũng không bị cở nát bất kể mỏng hay dày.

221. Cách xử lý bánh bích quy bị mềm

Để bánh bích quy giòn trở lại, bạn hãy dùng máy sấy thổi vài phút, chờ một lúc cho bánh nguội, ta sẽ thấy bánh giòn trở lại

222. Cách cắt giỡ bánh ngọt

Để bánh ngọt mềm hơn và thơm lâu, bạn hãy cho vào hộp kín đựng bánh ngọt một lát bánh mỳ mới, khi nào bánh mỳ cứng bạn hãy thay một lát khác. Như vậy bánh ngọt sẽ giữ được một thời gian mà không bị biến chất.

223. Cách làm bánh không thừa bột cũng không thừa nhân

Bạn nên đem bột và nhân chia làm 2 phần hoặc 4 phần bằng nhau tùy số lượng nhiều hay ít, hãy lấy từng phần bột và nhân làm cho hết, bạn sẽ thấy không bị thừa bột và thừa nhân.

224. Cách cắt bánh ga tô

Để bánh ga tô không bị đánh dao, trước khi cắt bạn hãy ngâm dao vào trong nước sôi một lúc, sau đó dùng dao nóng để cắt.

VI. QUẢ, SỮA VÀ ĐỒ UỐNG

225. Chọn mua trái cây

Cam, chanh, bưởi: Nâng trái cây trên tay, nếu thấy nhẹ là quả ít nước, xốp, khô. Chọn chanh cần chọn mua quả tròn lẳn, có màu xanh biếc.

Mãng cầu ta: Lựa chọn quả có gai, màu trắng ngà, không bị thâm đen và nứt nẻ.

Xoài: Chọn thứ da căng bóng, có màu vàng sáng. Không lấy quả da thâm đen, vỏ nhẵn, nhũn. Khúc đầu của xoài chín vàng mà cứng, bụng xoài phía dưới cùng chót đuôi có một chiếc mắt nhỏ, mắt nhỏ là hạt xoài nhỏ

Lê, táo: Vỏ mịn màng, căng phồng, nặng mới ngon.

Dứa: Lựa quả to, mắt to đều, chín vàng, dùng tay búng vào cho tiếng kêu bình bịch là có nhiều nước, quả nào mắt nhỏ, sâu, không đều là loại dứa không ngon.

Đu đủ: chọn quả đang chín (ương), màu vàng hơi ngả sang đỏ, nặng tay, cuống còn tươi.

Mít: Nhìn gai mít: nếu các gai dần xa nhau, không cao, nhọn, quả không có chỗ eo, lõm, búng tay kêu bình bịch nặng trái là ngon.

Mít Tổ nữ: Có cuống chỉ chừng 0,5cm, đừng nhầm với mít tây có cuống dài hơn (1 – 1,5cm). Mít tây ăn chua hơn mít tổ nữ.

Chuối: Chọn quả tròn đều, chín lốm đốm, màu vàng tươi hay xanh đã ngả vàng, không nát, không thâm đen. Chuối già ngon là chuối trái không quá to, chuối quả to là chuối già lùn không thơm.

Chôm chôm, vải, nhãn: Ngon, nhiều nước là thứ vỏ mỏng, nặng. Nhãn nên lựa thứ to, vỏ màu sậm và nặng.

Sầu riêng: Sầu riêng ngon không nhất thiết phía là trái có mùi thơm, màu vỏ xanh hay vàng. Trái ngon là trái có gai nở tròn trịa bằng nhựa không có vết xước, thủng sâu, không bị nứt ra, lắc thử có cảm giác bên trong như lỏng, rung (ngọt, béo) vỗ nghe âm trầm, lấy tay bóp 2 gai câu vào thấy không cứng (chín, không sượng)

Mãng cụt: Không cần phải trái to chọn trái có đường kính từ 4 -5 cm, quả nhỏ hơn là măng mọc cuối cành không ngon. Cuống phải tươi, vỏ bóng vừa phải, đó là trái chín cây. Tái có bụi phấn bám quanh là trái ngon, ít mù.

226. Quả khế và tác dụng

Hàm lượng vitamin B1 và B2 trong khế rất nhiều, khế có tác dụng nhuận phổi thông họng, trị ho giúp tiêu hoá, lợi tiểu, trị bệnh đau răng và say rượu. Khi họng bị đau có thể ăn khế, mỗi lần 1 quả, ngày ăn 2 – 3 lần. Những người mắc bệnh sốt rét nên ít ăn khế vì khế mang tính lạnh, ăn nhiều sẽ dẫn đến bệnh ỉa chảy.

227. Lê sữa và tác dụng

Lê sữa là một loại quả có giá trị dinh dưỡng cao, chứa nhiều hàm lượng prôtêin chất béo, đường, chất xơ, kẽm, natri, vitamin A, B1, C, E....

Lê sữa là một loại rau quả giàu chất dinh dưỡng và hàm lượng chất béo tính thực vật cao nhất thế giới. Vì vậy nó còn có tên gọi là quả bơ rừng. Prôtêin và chất béo mang tính thực vật là loại thực vật dinh dưỡng tốt nhất cho cơ thể

228. Sơn tra và tác dụng

Trong các loại quả, sơn tra có hàm lượng vitamin A nhiều nhất. Trong sơn tra có rất nhiều nguyên tố men, như men tiêu hoá, men tinh bột. Vì vậy có hiệu quả trong việc chữa bệnh táo bón, bệnh phù thận. Quả Sơn tra có đặc tính rất mát, vị chua, đa phần dùng để ăn tươi, có tác dụng ích phế, nhuận hâu.

Những người tiêu hoá kém hoặc bị trướng hơi, tốt nhất nên ăn ít, Bởi hạt sơn tra có chứa axit Xianogien có phản ứng không tốt với bệnh trên. Không được cho sơn tra vào tủ lạnh.

229. Chanh và tác dụng

Chanh được đánh giá cao trong việc chữa bệnh xấu máu. Khi vận động nhiều, uống nước chanh đặc biệt có hiệu quả đối với cơ thể, nó không chỉ có tác dụng làm

giảm mệt mỏi cho cơ thể mà đồng thời còn có tác dụng hạ huyết áp. Nước chanh cũng có thể chữa được bệnh truyền nhiễm đường hô hấp, có tác dụng cầm máu, giảm ho, tác dụng giải khát, chống nóng, dưỡng thai, giúp gan tái sinh và cân bằng tổn thương do côn gây ra.

230. Quả bách hương và tác dụng

Trong quả bách hương có chứa hàm lượng vitamin A, B1, B2, C. Bách hương có tác dụng tiêu trừ mệt mỏi, giúp ăn ngon miệng, phục hồi thể lực, chống lão hoá, phòng bệnh huyết áp cao và xơ cứng động mạch.

231. Vải và tác dụng

Trong vải chứa rất nhiều hàm lượng chất béo, protein, lân, canxi, nhiều loại vitaminC cần thiết. Vải có tính bình vị chua ngọt, có thể bảo vệ lá lách, trị ỉa chảy, dưỡng gan, bổ máu, có lợi cho thận, chủ trị hư tì, máu xấu, cơ thể suy nhược, đái rắt.

232. Táo và tác dụng

Hàm lượng dinh dưỡng trong táo rất nhiều, chủ yếu là đường, đồng thời còn có nguyên tố kẽm, nito, kali, vitamin B, C, P, sắt, carotin,...

Trong quả táo tươi, hàm lượng đường chiếm từ 20% - 30 %, táo càng khô hàm lượng càng cao, cao hơn cây mía. Trong 100g táo thì có 300 – 500mg vitamin C. táo đem sấy khô làm thành táo khô. Mỗi 100g táo khô có 200mg vitamin C trở lên

233. Nhãn và tác dụng

Trong nhãn chứa nhiều hàm lượng vitamin A, B, E và khoáng chất,... Nguồn dinh dưỡng của nhãn rất phong phú hàm lượng nước chiếm khoảng 25%, đường chiếm khoảng 64 %.

Những người cơ thể suy nhược, giảm trí nhớ, sản hậu nên ăn nhãn. Long nhãn có tác dụng tiêu trừ mệt mỏi, an thần tăng trí nhớ, dưỡng tâm, bổ huyết.

234. Ổi và tác dụng

Hàm lượng vitamin C trong ổi rất nhiều, gấp 3 lần lượng hấp thụ tối thiểu hàng ngày. Bên cạnh đó khoáng chất cũng nhiều. Đặc biệt là Fe trong hạt ổi rất cao, có tác dụng tăng cường khả năng miễn dịch trong cơ thể người. Hàm lượng vitamin C trong ổi có tác dụng giảm béo, đồng thời làm cho da trở nên mượt mà hơn.

Theo Đông Y, ổi có thể chữa được bệnh ỉa chảy, kiết lỵ, đau dạ dày, chấn thương, chảy máu và bệnh tiểu đường.

235. Xoài và tác dụng

Trong xoài có chứa vitamin A, B, C và nguyên tố vi lượng kẽm, Mn, Fe, Cu, và khoáng chất. Chất béo trong xoài có chứa vi lượng là loại thực phẩm có tác dụng tốt cho sức khỏe. Xoài mang đặc tính ngọt có tác dụng ích vị, ổn định thần kinh, chống say nắng, trị ho kéo dài, tiêu hoá không tốt, chướng hơi, giải khát, lợi tiểu. Có chứa caroten B có thể phòng các bệnh ung thư.

Người bị cảm lạnh viêm thận, loét niêm mạc dạ dày dị ứng da và bệnh phong thấp không nên ăn xoài.

236. Nho và tác dụng

Nho có hàm lượng đường glucoza và gluco rất cao. Nho thường được dùng để chữa bệnh dạ dày, viêm gan siêu vi trùng, viêm đại tràng, các bệnh nguy hiểm về tim , thận , suy dinh dưỡng... Nhựa nho có tác dụng giải độc, hiệu quả trị kiết lỵ và đau họng. Nho có tác dụng diệt khuẩn rất mạnh.

237. Lê và tác dụng

Lê ngoài thành phần nước, đường, protein còn có vitamin C và các khoáng chất. Thường xuyên ăn lê có thể tiêu đờm, nhuận phế, thanh nhiệt bảo vệ gan giúp tiêu hoá.

Những người mắc bệnh lao, viêm khí quản cấp tính hoặc mãn tính, bệnh truyền nhiễm đường hô hấp. Dùng lê tươi (không bỏ vỏ) ngam vào giấm gạo sau đó giã nát ép lấy nước, mỗi ngày ngậm hai lần vào buổi sáng và buổi tối.

238. Hồng và tác dụng

Trong quả hồng có chứa nhiều vitamin A, B ,C và các chất khoáng. Hồng có thể trị được bệnh dạ dày, giải độc, giải rượu, đồng thời có khả năng thúc đẩy quá trình bài tiết, hạ huyết áp, trị ỉa chảy, trị nôn, tiêu đờm.

239. Dâu tây và tác dụng

Hàm lượng vitamin C trong dâu tây cao gấp 2 lần trong quýt. Dâu tây còn chứa axit salofic làm giảm sự phát triển của bệnh phong thấp. Chất axit xitric và chất canxi có tác dụng làm đẹp và làm tiêu mỡ nhọc.

Các chuyên gia Ấn Độ gần đây chú trọng đến dâu tây có thể kiềm chế sự hình thành axit amin nitrat, một chất gây bệnh ung thư nghiêm trọng nhất.

240. Chuối và tác dụng

Trong các loại hoa quả, chuối được coi là loại quả nhiều chất dinh dưỡng nhất. Chuối tiêu có tác dụng tiêu hoá cá, thịt. Đối với người thường xuyên ăn thịt bò, trứng gà, nấm sau bữa ăn nên ăn chuối. Bởi trong chuối chứa vitamin B6 axit amin, có thể chữa được bệnh xơ cứng mạch máu tim.

Chuối có chứa nhiều chất điện giải, như ion K và Mg. Người mắc bệnh tiểu đường, do trong một thời gian dài sử dụng insulin, vì vậy dẫn đến thiếu ion K. Nhưng có thể ăn chuối để bổ sung.

Chuối có vị ngọt, đặc tính lạnh, người mắc bệnh mạn tính, dị ứng, sa dạ dày không nên ăn nhiều.

241. Mơ và tác dụng

Mơ vị chua, là thực vật họ tường vi, có chứa nhiều axit hữu cơ, có thể làm tiêu tan mỡ mồi, tăng cường chức năng gan, diệt khuẩn, đồng thời chứa rất nhiều khoáng chất... Mơ chua còn có tác dụng chống say xe, trị ho, tiêu đờm, chữa được bệnh thực quản, có tác dụng kháng dị ứng protein.

Người mắc bệnh chân hôi, ngứa, dùng quả mơ chua giã nát bôi vào sẽ khỏi.

242. Quýt và tác dụng

Quýt có nhiều ưu điểm về thành phần dinh dưỡng đường sacaroza, đường glucoza chiếm 8% - 10 %, quýt càng chín càng ngọt, quýt chua chứa 1% axit axêtic. Hàm lượng vitamin trong quýt cũng rất nhiều. Nếu thường xuyên ăn cam quýt có thể ngăn ngừa tàn nhang, làm cho da trắng mịn, ngăn huyết áp tăng. Ngoài ra có khả năng tăng cường mao mạch, có thể ngăn ngừa chứng xơ cứng động mạch chống huyết áp cao. Có khả năng không chế ung thư. Nếu ăn thực phẩm có chứa axit nitrat như thịt sấy, cá ướp muối, lạp sườn thì nên ăn nhiều cam quýt.

Ăn quýt tốt nhất ăn cả màng xơ dính trên quýt, như thế sẽ chống nếp nhăn giúp da mịn màng có được vòng eo thon thả.

Người mắc bệnh thương hàn, ho, có thể dùng cả vỏ lẫn ruột quýt, giữa nướm quả quýt dùng đũa khoét bỏ nhỏ nhét muối vào sau đó dùng giấy sạch bọc lại, cho vào lò vi sóng khoảng 2 phút rồi bỏ ra ăn. Chú ý nên ăn lúc nóng để chữa được ho.

243. Đu đủ và tác dụng

Đu đủ có tên gọi là quả vạn thọ. Chứa nhiều chất dinh dưỡng, prôtêin, chất béo, đường và vitamin A, B2, C, B12 và các khoáng chất, đặc biệt nó chứa nguyên tố men đu đủ, có thể phân giải prôtêin và tinh bột giúp tiêu hoá.

Nguyên tố men đu đủ có tác dụng tẩy độc và phân giải chất xơ. Chữa được bệnh mưng mủ mạn tính, bỏng lửa độ 2 -3, loét chân, và giãn gân, tiêu sưng, thấp khớp.

Men đu đủ cũng thường dùng để trừ giun đũa và các kí sinh trùng khác trong bộ phận ruột của cơ thể con người. Đu đủ chín có lợi cho đại tiểu tiện, nước quả đu đủ xanh có thể chữa được bệnh suy dinh dưỡng.

244. Cà chua và tác dụng

Trong cà chua có chứa đường, vitamin C, B, B2, carotin, prôtêin, chất béo và rất nhiều khoáng chất, axit hữu cơ... Cà chua có thể giúp tiêu hoá chất béo và prôtêin vì vậy thích hợp cho những người hấp thụ thực phẩm mang tính axit quá nhiều như các loại thịt, bánh ngọt. Những người bị dạ dày không nên ăn vì cà chua mang tính lạnh.

Cà chua để quá lâu, sẽ sinh ra hiện tượng phân li. Vì vậy sau khi ép thành nước, bạn nên uống ngay, cho một chút nước chanh vào giúp cho tinh thần thoải mái.

245. Bưởi và tác dụng

Ưu điểm đặc biệt nhất của bưởi đó là nó chứa nhiều nguyên tố của củ cải, nguyên tố màu đỏ của cà chua có thể giúp ngăn ngừa ung thư tử cung, bàng quang, tuy.

Mỗi ngày chỉ cần ăn 2 quả bưởi có thể giảm cholesterol trong máu, đồng thời giúp cơ thể nâng cao tỉ lệ albumin có độ ngọt cao có ích cho cơ thể. Ruột bưởi màu hồng nhạt và trắng có chứa nhiều carotin, nhưng trong cơ thể nó chuyển thành vitamin A. Ăn nhiều sẽ tăng cường khả năng chịu đựng tia X – Quang và tia phóng xạ. Làm giảm tổn hại của tia phóng xạ đối với tế bào của cơ thể.

246. Đào và tác dụng

Đào có giá trị dinh dưỡng cao, thành phần chứa trong đào chủ yếu là đường sacarô, axit tartaric và vitamin C. Nó có tác dụng điều chỉnh tràng có thể thúc đẩy sự bài tiết của cơ thể. Đào có thể phòng rất nhiều bệnh ung thư và bệnh tim.

Tuy nhiên không nên ăn nhiều đào sẽ làm tổn hại đến lá lách, tăng nhiệt, tăng cân vì vậy nên ăn có liều lượng thích hợp.

247. Dưa hấu và tác dụng

Với thành phần chủ yếu là nước ngoài ra còn có đường gluco và glucoza, kali, có thể làm tiêu tan mệt mỏi của cơ thể. Dưa hấu có tính mát, giúp giải khát, giải độc, lợi tiểu, làm sạch huyết dịch. Ăn nhiều dưa hấu sẽ có lợi cho thận và cải thiện viêm bàng quang, nó có thể bài tiết thành phần muối và chất độc thải của cơ thể ra ngoài qua đường nước tiểu và có hiệu quả rất tốt trong việc điều trị huyết áp cao.

248. Dừa và tác dụng

Quả dừa có chứa nhiều thành phần chất khoáng, vitamin C. Có tác dụng giãn mạch máu và tăng khả năng đàn hồi khí quản.

Dừa có chất men phân giải protein, có thể ăn dừa cùng sữa, sữa đậu nành, như thế sẽ nâng cao khả năng hấp thụ protein.

Nước dừa giúp làm đẹp da và có lợi cho sức khỏe, thúc đẩy quá trình trao đổi chất, làm tiêu tan mệt mỏi tăng cường thể lực.

249. Dưa và tác dụng

Quả dưa có chứa nhiều protein, chất béo, đường, chất xơ, các khoáng chất và vitamin. Có tác dụng giải nhiệt, lợi tiểu, giải khát, ổn định thần kinh.

250. Táo tàu và tác dụng

Táo táo có các loại thành phần dinh dưỡng như: đường, chất béo, khoáng chất, axit táo, axit tanic và hàm lượng nhỏ vitamin A, B, C. Trong táo có chứa axit có tác dụng tiêu viêm.

Táo có hiệu quả chữa trị kiết lỵ và táo bón. Keo của quả táo có thể làm giảm lượng cholesterol trong máu. Ngoài ra có tác dụng hiệu quả trong việc trị da khô, mọc mụn, khiến cho bề mặt da láng bóng.

251. Anh đào và tác dụng

Anh đào có hàm lượng chất sắt, anh đào đứng đầu trong các loại quả, gấp 20 - 30 lần so với táo và lê. Về lượng vitamin A anh đào gấp 4 – 5 lần so với táo và nho. Ngoài ra, anh đào còn chứa nhiều khoáng chất như P, Mg, K

Ăn nhiều anh đào, có thể bổ sung nhu cầu về chất sắt của cơ thể, không những có thể chữa được bệnh thiếu máu do thiếu sắt dẫn đến mà còn giúp tăng cường thể chất

Anh đào còn có tác dụng làm đẹp, lấy nước anh đào bôi lên mặt sẽ có tác dụng làm mềm da, trắng, làm mờ vết nhăn và tàn nhang.

252. Cách xử lý hoa quả sau khi gọt vỏ

Một số loại hoa quả sau khi gọt hoa quả thường bị thâm đen như táo lê. bạn nên chuẩn bị một bát nước muối nhạt, sau khi gọt vỏ cho hoa quả vào ngâm trong nước muối. Đảm bảo dinh dưỡng và thẩm mỹ cho hoa quả.

253. Cách bảo quản chanh tươi lâu

Bạn nên bảo quản chanh trong nước lạnh và thay nước mỗi tuần. Chanh có thể không bị hư trong vài tháng mà còn làm cho chanh chín và tươi lâu.

254. Để bóc vỏ chanh dễ dàng

Chanh càng tươi bóc vỏ càng khó vì độ kết dính rất chắc với phần thịt bên trong. Bạn hãy đặt quả chanh trên bàn học áp vào giữa lòng bàn tay rồi xoa vòng tròn trong vài phút, làm như vậy vỏ chanh mềm ra và rất dễ bóc vỏ. chú ý khi bóc nên nhẹ tay tránh làm nát chanh.

255. Cách để dành chanh dùng dờ

Muốn để dành chanh dùng dờ không bị khô, bạn hãy úp mặt chanh xuống một chiếc đĩa có cho sẵn một ít giấm chua chanh sẽ giữ được lâu.

256. Cách vắt chanh được nhiều nước

trước khi vắt bạn cho chanh vào nước nóng trong vài phút, khi vắt chanh sẽ kiệt nước.

257. Cách bóc vỏ đào nhanh

Nếu bạn ăn đào mà muốn bóc vỏ, bạn nên ngâm vào nước sôi 1 phút, sau đó ngâm tiếp vào nước lạnh một lúc như vậy khi ăn bạn bóc vỏ sẽ dễ dàng.

258. Khử vị chát trong hồng

Xếp hồng vào trong đồ đựng, lấy rượu hoặc cồn phun lên bề mặt quả, đây kín 3 – 5 ngày, hồng sẽ hết vị chát.

Xếp hồng lẫn với lê, đây kín 3 -5 ngày hồng cũng sẽ hết vị chát, hoặc ngâm hồng vào nước ấm, sau 2-3 ngày sẽ ăn được.

259. Cách bảo quản dưa hấu

Để bảo quản dưa hấu được lâu ngày, bạn nên đem dưa ngâm vào nước muối 15% khoảng từ 3 – 5 ngày, ngâm xong vớt ra lau khô, sau đó dùng nước vắt từ dây và lá dưa hấu xoa lên vỏ quả, cho quả vào túi nilong, nhựa mềm để xuống hầm đất, như vậy có thể bảo quản được khoảng nửa năm.

260. Cách làm nước sôi chóng nguội

Bạn cho nước sôi vào trong nước lạnh để ngâm, đồng thời cho vào nước lạnh một nhúm muối, nước sôi sẽ chóng nguội.

261. Cách cất giữ bảo quản trà thơm lâu, chống ẩm

Bạn đem trà đã gói kỹ cất vào tủ lạnh có thể bảo quản trong một thời gian dài mà không bị mất mùi.

Muốn trà không bị ẩm bạn cho cục vôi sống vào trong túi vải nhỏ rồi lấy tờ giấy trắng gói lại, đặt dưới đáy lọ đựng trà, bên trong lót thêm một tờ giấy trắng, sau đó đổ trà vào, trà sẽ giữ được lâu mà không bị ẩm.

Để giữ cho trà được lâu hơn, bạn không nên cho trà tiếp xúc với ánh sáng, hãy cho vào lọ thiếc. Nếu cho vào lọ thủy tinh trà sẽ mất thơm.

262. Cách làm tăng thêm vị thơm ngon của bia

Bạn pha thêm vào bia một ít đường và cà phê, khi uống bạn sẽ thấy trong vị đắng của bia còn có vị ngọt và mùi thơm thoang thoảng của cà phê.

263. Cách phân biệt mật ong giả, thật

Bạn nhỏ một giọt mật lên một tờ giấy, lật ngang lật dọc tờ giấy nếu giọt mật không chảy, đó là mật ong thật. Ngược lại lay mật ong giả.

Hoặc nhỏ mật ong vào một ly nước. Nếu giọt mật không tan trong nước, từ từ chìm xuống đáy ly nước đó là mật ong thật. Còn nếu tan đó là mật ong giả.

264. Cách làm mật ong lắng đọng

Khi gặp trường hợp mật ong lắng đọng như một lớp đường cát dưới đáy, bạn có thể cho cả chai mật ong vào nồi nước lạnh đun nóng dần, khi nhiệt độ đạt đến mức 70 – 80 độ C thì sự lắng đọng sẽ tan.

265. Cách đun sữa không bị trào

Xoong sữa nấu sôi không kịp nhắc nhất định bị trào. nhiều khi trong xoong không còn tí nào. Xin mách cho bạn một mẹo nhỏ: Dưới đáy xoong hãy úp một thìa nhỏ hoặc một đĩa con trước khi đổ sữa vào nấu.

266. Cách bảo quản sữa

Mùa hè sữa thường hay bị hỏng. Bạn nên cho vào sữa một ít muối thì sẽ kéo dài thời gian bảo quản sữa.

Hoặc bạn cho vào nồi sữa đun sôi một ít đường cát cũng là cách bảo quản sữa được lâu.

267. Để sữa bột có mùi sữa tươi

Bạn chỉ cần cho vào nước pha sữa một nhúm muối.

PHẦN HAI

CHĂM SÓC GIA ĐÌNH

CHƯƠNG I

CHĂM SÓC TRẺ

268. Cách diệt rôm cho trẻ

Bạn có thể dùng một trong các cách sau:

Cách 1: Rửa sạch vỏ dừa hấu, gọt sạch phần dừa còn dính lại trên vỏ rồi xoa vào những chỗ bị rôm trên cơ thể trẻ, bạn nên xoa cho trẻ sau khi tắm là tốt nhất. Mỗi ngày xoa 3 lần, thường sau 2 ngày sẽ đỡ dần.

Cách 2: Dùng nước ấm rửa sạch chỗ bị rôm lấy thuốc đánh răng bôi nhẹ lên hiệu quả cũng rất tốt.

Cách 3: Bạn cũng có thể lấy mướp đắng, rồi dầm lấy nước xoa lên những chỗ bị rôm 1 – 3 ngày sẽ đỡ.

269. Mẹo nhỏ chữa muỗi đốt

Bạn có thể lấy sữa mẹ bôi vào những chỗ muỗi đốt trẻ, 3 – 4 lần/ngày, 3 ngày vết muỗi đốt đó sẽ hết, da không còn để lại sẹo.

270. Cách chữa trẻ bị nhiệt

Rửa sạch lê cắt nhỏ, cho ít nước vào luộc lấy nước rồi cho gạo lúc gạo tẻ vào nấu thành cháo cho trẻ ăn có thể chữa nhiệt cho trẻ.

271. Cách chữa trẻ đái dầm

Bạn lấy 30 – 60g đậu đen, thịt chó 250 -500g ninh nhừ cho trẻ ăn sẽ chữa bệnh đái dầm của trẻ.

Những đứa trẻ mới cai sữa, nếu cho uống nước đựng kín trong thân cây tre sẽ chống sau này bị đái dầm.

272. Nước tắm thuốc cho trẻ

Lấy 500g lá bo bo tươi, cắt nhỏ, đổ một ít nước vào đun sôi khoảng 15 phút, pha cùng với nước tắm cho trẻ sẽ có tác dụng giải nhiệt, giải độc, chống mụn nhọt.

273. Cách đặt trẻ nằm

Trẻ sơ sinh xương đầu còn rất mềm, cần chú ý tư thế ngủ của trẻ. Khi trẻ ngủ thích hướng mặt về phía cửa. Do vậy, sau một khoảng thời gian nên thay đổi hướng đầu và chân cho trẻ, như vậy làm cho trẻ không bị bẹp đầu.

Cho trẻ ngủ trên đệm bằng lông cừu thương giúp cho trẻ lớn nhanh hơn khi cho trẻ nằm trên các đệm bông khác.

274. Mẹo nhỏ chữa bệnh trẻ giật mình khác

Trẻ giật mình dậy sẽ khóc không ngớt, bạn nên rửa mặt cho trẻ, trẻ sẽ tỉnh táo và hết khóc, sau đó bạn cho trẻ uống một ít nước cam hoặc ôm vào lòng ru nhẹ, một lúc trẻ sẽ ngủ.

275. Cách làm cho trẻ hết nấc

Khi trẻ bị nấc bạn bế trẻ lên, lấy ngón tay cù nhẹ vào tai hoặc bên cạnh miệng trẻ cho trẻ hết khóc hoặc cười, nấc sẽ khỏi.

276. Cách cắt đầu ti giả

Bạn dùng dao rạch thành hình chữ thập (+), vì như vậy, khi không dùng đầu ti giả sẽ kín lại không chỉ vi khuẩn xâm nhập, hơn nữa khi cho trẻ ăn có thể điều tiết lượng thức ăn chảy ra.

277. Tác dụng của nước cơm

Trong nước cơm có rất nhiều vitamin B1, B2, PP và một số ít chất dinh dưỡng như đường, chất béo. Nước cơm lại có vị hơi ngọt có lợi cho khí huyết, dưỡng âm, có lợi cho sự phát triển của trẻ. Do vậy bạn có thể dùng nước cơm để pha sữa cho trẻ ăn.

278. Cách cho trẻ ăn nước quýt

Trẻ ra đời sau một tháng, mỗi ngày cần cho trẻ uống thêm một lần nước hoa quả tươi hoặc nước rau để tăng thêm lượng vitamin. Để giúp trẻ bổ sung lượng vitamin, bạn chọn quýt to không hạt, dùng kim đã rửa sạch qua nước sôi khêu một đầu múi quýt rồi cho trẻ mút. Trẻ mút một lúc lại bóp múi quýt cho nước chảy ra. Cần chú ý quýt và tay phải thật sạch để vô trùng cho trẻ.

279. Cách cho trẻ ăn táo

Bạn giã nhuyễn táo, đun nóng cho trẻ hoặc người bệnh ăn cũng rất tốt, vì đây là đồ ăn có lợi cho tiêu hoá.

280. Cách thay tã cho trẻ trong mùa đông

Mùa đông, khi thay tã hoặc quần áo cho trẻ bạn nên dùng máy sấy tóc sấy cho quần áo nóng lên (không nóng quá) rồi thay cho trẻ, như vậy tránh cho trẻ khỏi bị cảm.

281. Cách cắt tóc cho trẻ

Bạn nên dùng máy cạo râu điện để cắt tóc cho trẻ, như vậy vừa vệ sinh lại vừa an toàn. Ngoài ra cắt tóc ở nhà làm bé không sợ sệt, còn có thể vừa cắt lại vừa chơi, rất tiện lợi.

282. Cách chống nước vào mắt bé khi tắm

Để khi tắm bé mà không làm cho bé cay mắt lấy bất cứ loại kem thoa mắt nào thoa dài theo lông mi và lông mày của bé, kem làm cho xà phòng không chảy vào mắt bé.

283. Cách chữa lở da trẻ sơ sinh

Da trẻ sơ sinh thường rất non, khi trẻ đái ướt, không thay tã lót kịp thời, mông và lưng sẽ bị lở loét nhất là vào mùa hè. Ngoài việc thường xuyên thay tã lót cho bé bạn nên bôi một ít dầu hạt cải, bôi trong 2 – 3 ngày sẽ khỏi.

284. Mẹ nhỏ chữa trẻ hay bị khóc đêm

Cách 1: Dùng 1 cây trúc đuôi gà, chặt lấy 3 đoạn khoảng 1m20, đặt lên ở chỗ trẻ ngủ mà không cho ai biết như vậy trẻ sẽ hết khóc đêm

Cách 2: Dùng hạt bìm bìm khoảng 1 đồng cân (3,75g), tán nhỏ, hoà với nước sôi vào rôn của trẻ.

Cách 3: Người mẹ dùng nhúm lá trà tươi, loại nhỏ lá, rửa sạch, nhai nhuyễn tự tay đặt vào rôn của trẻ, lấy băng cuốn lại trẻ sẽ dứt được chứng khóc đêm.

285. Cách chữa trẻ bị chạm vía

Chạm vía là chứng trẻ sơ sinh bị người lạ thỉnh linh vào phòng hay người nhà đi xa về chưa tắm rửa, áo quần còn ẩm mồ hôi mà vào phòng bế trẻ, hoặc có vật lạ nào ở trong phòng bé, trẻ chột sinh ám mình, trần trọc không yên, khóc ngằn ngặt.... Gặp trường hợp này, người mẹ hãy dùng vỏ cây mận và lá trầu không, rửa sạch, gộp chung bỏ vào miệng nhai cho ra nước, lấy nước đó sát khắp người trẻ, nếu trẻ bị chạm vía thật thì mọc lông xoắn rồi khỏi.

286. Cách chữa trẻ bị ọc sữa

Cách 1: Dùng ngũ bội tử 30g, cam thảo 20g. lấy một nửa ngũ bội tử để sống, một nửa nướng chín. Tất cả tán thành bột cho vào lọ đậy nắp kín. Mỗi lần dùng 2g bột này với nước cơm hoặc nước cháo mà chiêu thuốc, cho uống ngày 2 lần.

Cách 2: Dùng nửa cái tai hồng (còn gọi là thị đế) rửa sạch mài với nước chín thành nước sền sệt, rồi hoà với một thìa cà phê sữa mẹ cho bé uống. Mỗi ngày uống 2 lần, uống liên tục cho đến khi hết ọc sữa thì thôi.

Chú ý: không nên cho trẻ bú quá no, sau khi bú nên bế một lát khi nào trẻ ợ mới đặt nằm xuống.

287. Chữa trẻ bị táo bón

Cách 1: Dùng 20g cam thảo nam, 8g chỉ xác. Đổ xấp nước chung cách thủy 15 phút, lấy ra để còn ấm ấm cho trẻ uống. trẻ 1 tuổi trở xuống uống từ 1 – 2 thìa cà phê một lần. Trẻ 2 đến 3 tuổi uống 2 đến 3 thìa cà phê, ngày uống 2 đến 3 lần.

288. Chữa trẻ bị ỉa chảy

Bệnh ỉa chảy thường hay gặp ở trẻ em nhỏ tuổi. Trẻ em phải thôi bú hoặc không được nuôi bằng sữa mẹ thường hay mắc bệnh này và thường nặng hơn. Có nhiều nguyên nhân gây bệnh ỉa chảy. Bạn có thể tham khảo một số phương pháp sau để chữa cho trẻ.

Cách 1: 20g mã đề, 15g cát căn, 10g nhọ nồi. Các thuốc rửa sạch, cho vào ấm đổ vào một bát nước sắc còn nửa bát, gạn lấy phần trong, chia làm 2 phần cho trẻ uống vào lúc nóng hoặc lúc hơi đói.

Cách 2: 4g búp chè xanh hoặc chè khô, 2g gừng nướng, 4g hạt cau khô, 4g lá tre xanh, 6g cây và rễ mã đề, 4g búp ổi. Các vị trên rửa sạch bỏ vào ấm, đổ 2 bát nước, sắc còn nửa bát, chia uống nhiều lần trong ngày. Mỗi ngày hết một thang.

Cách 3: 10g che khô, 10g búp ổi, 10 nụ sim. Cả ba thứ sao thơm bỏ vào ấm trà, đổ ngập nước sôi, hãm như pha chè, rồi rót cho trẻ uống. Mỗi lần 1 thìa canh, ngày uống 3 lần.

289. Chữa trẻ bị chốc đầu

Dùng một lượng rau sam lớn, cho vào nồi to, nấu thật đặc, lấy nước ấy cô thành cao bôi lên chỗ chốc, hoặc lấy rau sam đốt thành tro hoà với mỡ heo bôi cũng khỏi.

290. Chữa trẻ bị nước vào tai

Lấy ngay một nắm lá bạc hà, rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước cốt nhỏ vào tai của trẻ, sẽ rất hiệu nghiệm.

291. Chữa trẻ lâu mọc răng

Lấy cạnh lá cây mía chà nhẹ trên nướu răng trẻ, trẻ sẽ mọc răng.

292. Chữa trẻ miệng bị cam lở

Trẻ bị chứng cam lở, miệng sưng loét bú không được làm cho trẻ đau mà la khóc. Nhưng có cách chữa vô cùng hiệu quả giản tiện: Lấy vỏ mía, đốt cháy, tán nhỏ rắc vào là khỏi.

293. Chữa cho trẻ chậm mọc tóc

Hương nhu 40g, sắc với 200ml nước, cô đặc, trộn với mỡ lợn bôi lên đầu.

294. Chữa trẻ mọc đầu đanh.

Đầu trẻ nổi nhọt bằng hạt đậu, chân nhọt đỏ tía, nhức nhối khó chịu khiến trẻ bỏ ăn, bỏ chơi, quấy khóc, đó là đầu đanh. Hãy lấy một bát gạo tẻ để nguyên không vo, cho vào nồi nấu như cơm. Đợi cơm sôi, bột nước dâng lên nắp nồi lấy nước sôi lên nhọt, nhọt sẽ mau xẹp.

295. Chữa trẻ bị ghẻ lở

Nếu trẻ phát ghẻ, lở loét, lấy lá sung non, rửa sạch, giã nát, xát vào chỗ bị lở loét thì vết thương sẽ khô, đóng vảy và nhanh khỏi. Nếu là bé trai thì nên ngắt lá sung vào buổi sớm mai. Ở phần cây hướng về phía đông, nếu là nữ thì ngắt lá sung vào buổi chiều tà ở phần thân cây hướng về phía tây.

296. Chữa trẻ bị hóc xương cá

Lấy một tép tỏi, bóc vỏ ngoài nhét tỏi vào mũi trẻ, xương cá sẽ ra ngay. Hoặc kiếm hột trám mài với nước, khi hơi đặc cho trẻ uống cũng rất kiên hiệu.

297. Chữa trẻ bị hóc xương

Lấy một nắm lá phèn đen, rửa sạch, vò với nước sôi lắng trong, cho trẻ ngậm.

Kiểm một nắm rễ cây đậu ván, rửa sạch thái mỏng giã nhỏ hoà với nước muối, vắt lấy nước cốt cho trẻ ngậm nuốt vào từ từ.

Lấy lá thềm làm (lá đuôi tôm), rửa sạch giã nát, vắt lấy nước cốt cho trẻ ngậm , bã đắp vào chỗ bị nuốt đau. Nếu cổ sưng không nuốt được, thì lấy lá hẹ rửa sạch, giã nhỏ vắt lấy nước cốt rỏ vào cổ họng trẻ vài giọt, sau đó cho trẻ ngậm nước cốt lá thềm làm.

Lưu ý trong trường hợp này, nếu xương quá to, hay mắc sâu vào cổ quá thì không nên dùng phương pháp này mà phải đưa trẻ đến bệnh viện gần nhất để cấp cứu bằng các phương pháp hiện đại.

298. Cách chữa bệnh quai bị ở trẻ

Bệnh quai bị là một bệnh nhiễm vi rút cấp tính, rất dễ lây và có thể gây thành dịch trong suốt mùa đông xuân. Bệnh gặp nhiều ở trẻ em trên 2 tuổi và thanh niên. Bệnh lan truyền rất nhanh qua đường hô hấp và theo giọt nước bọt.

Có thể chữa cho trẻ bằng cách sau:

Lấy lá na, lá gấc, lá cà độc dược, mỗi thứ một nắm rửa sạch, giã nhỏ, đắp vào chỗ sưng.

Giã đậu xanh nhỏ, cho thêm ít nước vào vừa sền sệt, dàn mỏng đắp vào chỗ sưng ngày một lần.

299. Trị chứng trẻ lên sởi

Trẻ bị mắc bệnh sởi, lấy rau diếp cá sao sơ, sắc cho uống thì tiết nọc, không thể tái phát.

300. Chữa trị tưa lưỡi ở trẻ

Trẻ bị tưa lưỡi, lấy lá rau ngót (lượng vừa đủ dùng) rửa thật kỹ, giã nhuyễn, dùng vải sạch bọc, lấy nước cốt rồi thấm vào bông, chà nhẹ lên lưỡi và vòm miệng trẻ, chỗ tưa trắng. Cách này rất tốt chỉ cần thoa và ba lần là khỏi.

301. Chữa trẻ bị chảy máu cam

Do trong người quá nóng, trẻ bị chảy máu cam, dùng một vài nắm rau má, rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước cốt hoà vào một ly nước đun sôi để nguội, cho thêm chút đường cho trẻ uống. Đặt trẻ nằm ngửa, đắp phân bã lên trán. Cho trẻ uống như vậy

ngày vài ba lần, uống liền trong 2-3 ngày, sau đó mỗi tuần cho trẻ uống 1 – 2 lần sẽ dứt hẳn chứng chảy máu cam vặt

302. Chữa trẻ biếng ăn, còm cõi

Trẻ biếng ăn, còm cõi lại hay đi tiêu sống phân. Lấy 1 nắm to rế cây rau má, rửa sạch phơi cho ráo nước, sao lên tán tahnhf bột, nấu chung với bột gạo hoặc trộn với cháo cho trẻ ăn rất tốt.

303. Trẻ mới sinh ra không nên cho bú ngay

Đưa trẻ khi vừa mới sinh ra không nên cho bú ngay, trước khi trẻ bú phải cho uống thử nước đường, nếu không có hiện tượng gì xảy ra mới cho con bú.

Bởi trong dạ dày của trẻ vừa sinh ra thường có nước ối trong tử cung của mẹ chảy vào. Nếu sản phụ cho bú ngay thì làm cho trẻ bị nghẹt thở. Vì vậy các bà mẹ lưu ý sinh con vài giờ đồng hồ thì cho con uống vài thìa nước đường. Khi cho trẻ uống phía theo dõi xem trẻ có nuốt đều đặn hay không. Nếu thấy tình hình đứa trẻ an toàn tuyệt đối thì có thể cho trẻ bú mẹ. Làm như vậy vừa đảm bảo thời gian nghỉ ngơi sau khi sinh của mẹ lại an toàn cho bé.

Để đảm bảo đầy đủ sữa nuôi con thì sau khi đưa trẻ ra đời từ 6 – 10 tiếng đồng hồ là có thể cho trẻ bú sữa. Người mẹ cho con bú sớm thì có thể kích thích tử cung co lại, có lợi cho việc phục hồi tử cung.

304. Những trường hợp cấm kị trẻ bú sữa mẹ

Sữa mẹ là rất quý, có nhiều chất dinh dưỡng, rất dễ hấp thụ cho trẻ nhỏ, sữa mẹ có hàm lượng men giúp cho việc tiêu hoá và cung cấp một số lớn chất đề kháng bệnh tật... Tuy nhiên những trường hợp sau không nên cho bú sữa mẹ:

Những người mẹ bị bệnh lao phổi, bệnh viêm gan, kiết lỵ, bệnh thương hàn, bệnh đái tháo đường, bệnh viêm thận mãn tính và bệnh ung thư.

Những người mẹ bị bệnh phiền muộn, bệnh thần kinh phân liệt nặng

Những người mẹ đẻ con ra bị bệnh đương huyết hoặc bị bệnh trong nước tiểu có benzen xeto.

305. Trẻ mới sinh không nên sử dụng chăn nhiệt điện quá lâu

Chăn nhiệt điện tốc độ tăng nhiệt rất nhanh và nhiệt độ cũng tương đối cao. Trẻ mới sinh ra phải cho trẻ sử dụng đúng cách nếu không gây cho trẻ hiện tượng mất nước, khô người, ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe của trẻ.

Để tránh hiện tượng này trước khi trẻ ngủ nên cắm chăn điện cho nóng trước rồi mới đặt trẻ vào, sau khi trẻ đã ngủ say thì rút điện ra.

306. Không nên cho trẻ sơ sinh ngậm đầu vú cao su

Đứa trẻ trong thời kì ấu nhi là lúc răng sữa của bé phát triển. Nếu cứ để cho bé ngậm đầu vú cao su liên tục sẽ làm cho sự phát triển của răng không tốt, dễ làm răng biến dạng. Làm cho khoang khí có thể chui vào đường ruột của bé gây trướng bụng, làm cho bé có cảm giác khó chịu.

307. Khi nấu cháo cho trẻ không nên cho sữa bò

Nhiều người thường hay cho thêm sữa bò vào cháo của trẻ tưởng rằng như vậy là tăng thêm chất dinh dưỡng cho trẻ. Tuy nhiên kết quả đạt được lại không như mong muốn. Qua kết quả thực nghiệm cho thấy khi sữa bò vào vào cháo thì phần lớn vitamin A bị mất, cháo nóng ở nhiệt độ khác nhau thì lượng vitamin A cũng hao tổn khác nhau, Vitamin A không thể hoà với tinh bột.

308. Cho trẻ bú theo giờ giấc nhất định

Nếu cứ cho trẻ bú vô điều độ thì một ngày trẻ được bú rất nhiều lần xong chẳng lần nào được bú no vì lúc nào bụng cứ lửng lửng chưa đói. Cứ tiếp diễn như vậy sẽ ảnh hưởng đến sức khoẻ của trẻ. Để tăng cường sự hấp thụ dinh dưỡng và điều tiết hệ thống đường tiêu hoá của trẻ nên cho trẻ bú đúng giờ quy định. Ban đêm trẻ ngủ nhiều nên khoảng cách bú cunbng ít hơn ban ngày, ban đêm cho trẻ bú 2 lần là đủ. Các bà mẹ nên có thói quen cho con bú theo giờ, vừa đảm bảo sức khoẻ cho mẹ, vừa đảm bảo cho con.

309. Không nên cho bé uống sữa khi đói

Sữa là thực phẩm giàu chất dinh dưỡng, chúng có tác dụng rất lớn đến quá trình sinh trưởng và phát triển của trẻ nếu trẻ được uống sữa thường xuyên. Tuy nhiên không phải lúc nào bé đói cũng cho bé uống sữa ngay. Uống sữa cũng phải căn cứ vào thời gian thích ứng thì mới phát huy hết tác dụng. Khi trẻ đói mà cho uống sữa thì sữa chẳng khác nào nước lọc vì thời gian sữa lưu lại trong dạ dày là rất ngắn, không đủ cho cơ thể hấp thụ.

310. Không nên cho trẻ sơ sinh uống nước cam thảo

Một số vùng nông thôn có phong tục là khi trẻ mới sinh được 1 – 2 ngày thì cho uống nước cam tẻ mà không cho bú sữa mẹ. Họ cho rằng như thế sẽ giúp trẻ giải hết các chất độc có trong cơ thể. Tuy nhiên phong tục đó rất có hại cho trẻ, bởi trẻ mới sinh ra yếu ớt, sức đề kháng kém. Trẻ uống chất nước cam tẻ vào sẽ xảy ra huyết áp cao và ứ đọng trong dịch thể. Vì vậy trẻ mới sinh không nên nuôi bằng nước cam tẻ mà phải cho con bú bằng sữa mẹ.

311. Những điều nên biết khi cai sữa cho trẻ

Nếu cai sữa đúng thời hạn thì rất có lợi cho trẻ nhỏ. Tuy nhiên trẻ đến thời kỳ cai sữa lại ốm, hay có thể lực yếu hoặc do thời tiết quá nóng, quá lạnh thì không nên cai sữa cho trẻ.

312. Không nên cho trẻ ăn quá nhiều trứng

Thành phần dinh dưỡng trong trứng rất phong phú, trong đó có chất protein kháng chất sinh tố, chất này có thể trực tiếp kết hợp với sinh tố tạo nên bệnh thiếu sinh tố, biểu hiện của bệnh này là tóc rụng, da mặt trắng bệch, thèm ngủ...Do đó không nên cho trẻ ăn trứng nhiều.

313. Trẻ nhỏ không nên ăn rau chân vịt

Trong rau chân vịt có một chất cản trở quá trình hấp thụ chất dinh dưỡng của cơ thể. Nếu thường xuyên cho trẻ ăn rau chân vịt thì làm cho trẻ bị thiếu canxi, như vậy sẽ hạn chế sự phát triển của trẻ, gây ra hiện tượng không bình thường như gù lưng, bệnh pakison. Vì vậy không nên cho trẻ ăn nhiều rau chân vịt.

314. Trẻ nhỏ không nên ăn nhiều mì chính

Mì chính khi vào cơ thể kết hợp với nguyên tố kẽm của máu tạo thành axit kẽm, chất này tan ra nước rồi theo đường bài tiết ra ngoài, do đó mà làm cho cơ thể thiếu một lượng kẽm lớn. Chất kẽm này rất cần thiết cho sự phát triển và trưởng thành của trẻ nhỏ. Thiếu kẽm trẻ nhỏ có biểu hiện như vị giác không nhạy, khẩu vị kém. Nếu cho trẻ nhỏ ăn mì chính thông thường sẽ làm cho trí lực giảm và để lại hậu quả không tốt cho sự phát triển của trẻ. Phụ nữ cho con bú cũng không nên ăn mì chính nhiều.

315. Dư thừa dinh dưỡng ảnh hưởng không tốt đến trí tuệ của trẻ

Đối với trẻ từ 7 – 8 tuổi, trong giai đoạn này, nếu dư thừa dinh dưỡng sẽ khiến các tế bào miễn dịch phát triển quá sớm dẫn đến khả năng miễn dịch của tế bào trong cơ thể thời kỳ sau giảm đi rõ rệt. Thực tế cho thấy hiện nay tỉ lệ béo phì ở trẻ tăng rất nhanh, do đó mà các bậc cha mẹ cần phải chú ý đến tình trạng này. Nếu không được quan tâm đúng mức thì sau khi trưởng thành thể chất và trí tuệ của trẻ dư thừa chất dinh dưỡng sẽ giảm đi rõ rệt.

316. Không nên gối đầu cao cho trẻ sơ sinh

Trẻ sơ sinh rất yếu, xương cốt lại mềm, khi trẻ nằm phải đặt trẻ nằm cho thẳng, gối đầu cho trẻ không cao và cũng không thấp quá. Lúc này đứa trẻ là một đường thẳng, đặt bé nằm ngửa thì lưng và ngực bé cùng trên một mặt phẳng. Ngoài ra ta thấy đầu của trẻ sơ sinh thường to hơn so với thân, nếu ta gối đầu cho trẻ thấp quá thì sinh ra hiện tượng trẻ hay bị trớ nhất là trẻ vừa bú no. Còn nếu gối đầu cho trẻ quá cao thì ảnh hưởng đến sự hô hấp của trẻ vì mới sinh cổ rất ngắn. Cho trẻ mới

sinh chỉ gói đầu cao khoảng 3 – 4 cm, không nên cho gói cao quá hay thấp quá mà ảnh hưởng không tốt cho trẻ.

317. Không nên cho trẻ ngậm đầu vú mẹ khi ngủ

Cho trẻ ngậm vú để ngủ là một điều cấm kỵ, điều này không những làm hư trẻ mà còn gây nguy hiểm đến tính mạng của trẻ. Trẻ lỗ mũi còn nhỏ hẹp, khi ngủ chúng thở cả mũi và miệng, nếu bé ngậm đầu vú mẹ thì cản trở cho việc thở bằng miệng của bé. Vì khi ngủ vú của người mẹ có thể che kín cả mũi lẫn miệng của bé. Có trường hợp bé đã bị ngạt thở do bầu vú che cả mũi lẫn miệng của bé. Vì vậy tránh không cho bé ngậm đầu vú để tránh nguy hại cho bé và không gây nứt nẻ đầu vú.

318. Không nên cho trẻ uống nước ngọt thay cho nước lọc

Nước chúng ta uống hàng ngày là loại nước đã được đun sôi còn gọi là nước lọc. Nước này có tính chất đặc biệt rất dễ ngấm qua các tế bào mô, thúc đẩy việc thay thế các chất mới tăng thêm lượng hồng cầu cho máu, giúp miễn dịch một cách tốt hơn. Còn đối với các loại nước ngọt thì trong nước có nhiều đường, chất điện giải và chất màu hợp thành, những chất này không có lợi cho da dầy còn ảnh hưởng đến tiêu hoá và khẩu vị của trẻ, ngoài ra nó còn làm tổn hại đến chức năng thận. Cho nên khi trẻ đòi uống nước thì hãy cho trẻ uống nước lọc.

319. Trẻ nhỏ không nên uống coca cola

Coca cola là một loại nước uống được nhiều người ưa thích nhưng đối với trẻ nhỏ thì không thích hợp. Bởi vì trong mỗi chai coca có chứa từ 50 – 80mg caffeine, mà

chất này là một loại chất này kích thích hệ thần kinh trung ương. Nếu sử dụng một loại chất gây kích thích hệ thần kinh trung ương. Nếu sử dụng một lượng lớn coca thì sẽ gây nên chứng nóng nảy, thở nhanh, tim đập dồn dập, tai ù, mắt hoa. Người lớn do thể lực khỏe thì việc bài tiết caffeine nhanh nên uống coca vào thì không có phản ứng gì xấu, còn trẻ nhỏ thì thể trạng yếu lại khá mẫn cảm với caffeine nên dễ bị trúng độc. Do đó, không nên cho trẻ uống coca cola

320. Trẻ em không nên ăn nhiều thức ăn đóng hộp

Ăn nhiều đồ hộp không có lợi cho trẻ nhỏ bởi trong đồ hộp thường cho thêm một loại thuốc nhất định vào như chất màu, hương liệu. Tất cả những loại thuốc này đều nguy hại đối với sức khỏe và sự phát triển của trẻ nhỏ. Trẻ nhỏ chưa phát triển hoàn thiện, công năng giải độc của gan còn kém. Nếu chất độc này ngấm vào cơ thể của trẻ nhỏ nhiều quá trình định lượng cho phép thì sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe và sự phát triển của trẻ.

321. Khi trẻ ngủ không nên cho trẻ ngậm kẹo

Đây là một nguyên nhân quan trọng làm tổn hại đến sự phát triển răng lợi của trẻ nhỏ.

Khi ngủ, sự bài tiết nước bọt trong miệng căn bản bị đình chỉ, mà nước bọt được tiết ra có tác dụng làm giảm sự giảm sự phát triển của vi khuẩn đối với thức ăn còn bám lại trong miệng. Khi trẻ đã ngủ mà trong miệng còn ngậm kẹo hay thức ăn gì đó thì đây là cơ hội cho vi khuẩn phát triển và sinh sôi nảy nở. Đồng thời, nó

sản sinh ra hàng loạt chất làm ảnh hưởng đến răng như sâu răng, hỏng men răng hay một số bệnh về răng lợi khác. Vì vậy khi trẻ ngủ không nên cho trẻ ngậm kẹo.

322. Dầu gan cá không tốt cho cơ thể trẻ nhỏ

Dầu gan cá là một loại thuốc được dùng rộng rãi trong nhân dân. Trong dầu gan cá có một loại chất dinh dưỡng bổ vitamin A và D cho trẻ bị thiếu Kali. Nếu cơ thể của trẻ hấp thụ nhiều vitamin A và D thì sẽ gây cho trẻ ngộ độc mạn tính.

323. Trẻ nhỏ không nên lạm dụng thuốc bổ

Nhiều bậc cha mẹ do quá yêu quý con tâm bỏ cho con rất nhiều thức ăn ngon lại còn mua các loại thuốc bổ quý cho con uống mong muốn cho con được khoẻ mạnh. Nhưng hầu hết họ không hiểu được sau khi cho con uống thuốc bổ lại làm cho sức khoẻ của trẻ bị yếu đi.

Những đứa trẻ có cơ thể phát triển bình thường sau khi uống nhiều thuốc bổ sẽ xảy ra các hiện tượng như sau: chảy máu cam, táo bón, miệng khô, lưỡi đắng... Nếu cha mẹ không biết mà lại tăng thuốc bổ cho con uống thì sẽ vô tình cản trở sự phát triển của trẻ. Vì vậy là thuốc bổ cũng không được tùy tiện, nếu trẻ cần thuốc bổ thì phải làm theo sự hướng dẫn của thầy thuốc.

324. Không cho trẻ uống nước đường khi bị tiêu chảy

Bạn nên biết rằng đường và nước quả là hai thứ có tác dụng nhuận tràng. Đường kích thích sự lên men nhanh hơn, vi khuẩn lợi dụng chất men của đường mà hoạt động mạnh hơn dẫn đến việc đi ngoài tăng lên. Vì vậy, khi trẻ em bị đi ngoài nhiều lần dẫn đến việc đi ngoài tăng lên. Vì vậy, khi trẻ bị đi ngoài nhiều có

biểu hiện mất nước thì phải cho trẻ uống thuốc bổ pha với nước sôi. Ngoài ra có thể cho trẻ uống nước pha theo tỷ lệ nước + đường + muối, cho trẻ uống nước này rất tốt cho cơ thể.

325. Không cho trẻ nhỏ ăn nhiều chất tanh

Thức ăn tanh có nhiều chất dinh dưỡng nhưng nếu cho trẻ ăn quá nhiều thì cũng không tốt. Vì như vậy trẻ sẽ không tiêu hoá kịp, thức ăn sẽ lưu lại trong dạ dày. Lặp đi lặp lại hiện tượng này sẽ làm thay đổi quá trình tiêu hoá của dạ dày, làm cho khả năng tiêu hoá của dạ dày bị giảm thấp. Hệ tiêu hoá của trẻ chưa hoàn thiện nên dễ bị lượng thức ăn dư thừa này gây đầy bụng làm cho trẻ chán ăn. Vì vậy các bậc cha mẹ phải đảm bảo cho trẻ ăn đầy đủ lượng rau xanh giúp trẻ có thêm dinh dưỡng, giúp hệ tiêu hoá của trẻ và hấp thụ thức ăn một cách dễ dàng.

326. Thức ăn nướng không tốt cho sức khỏe của trẻ

Thức ăn nướng không nên cho trẻ ăn nhiều và ăn thường xuyên. Bởi thức ăn nướng không được vệ sinh, khi thức ăn nướng được đặt trên than củi thì bị khói, bụi bám vào rồi một số những chất độc gây ung thư từ than củi. Khi ăn những loại thức ăn này vào cơ thể thì chất độc sẽ theo vào máu gây nên nhiều bệnh nguy hiểm. Do đó hãy ăn ít đồ nướng và đặc biệt đối với trẻ nhỏ không nên cho trẻ ăn nhiều đồ nướng

327. Cho trẻ ăn no quá là điều bất lợi

Trẻ nhỏ thể lực yếu, bộ máy tiêu hoá của trẻ chưa phát triển hoàn thiện, sự hấp thụ thức ăn chậm chạp, cơ năng tiêu hoá yếu. Nếu bắt trẻ ăn no quá thì lượng thức

ăn không tiêu hoá hết sẽ ứ đọng trong dạ dày và ruột làm cho trẻ đầy bụng, ợ chua... sẽ gây nên rối loạn tiêu hoá ở trẻ. Vì thế, không nên cho trẻ ăn quá no mà cần cho ăn hợp lí, đủ chất mà cơ thể cần.

328. Thức ăn của trẻ không nên quá mặn

Thức ăn của trẻ không nên mặn quá. Bởi nếu nhạt quá cũng không tốt cho trẻ mà mặn quá thì làm tổn hại đến thận và kéo theo nhiều bệnh nan giải khác

Trẻ đang trong thời gian hoàn chỉnh cơ thể nếu cho trẻ ăn mặn quá thì thành phần Natri trong muối nhiều sẽ gây ảnh hưởng đến buồng thận, trong khi khả năng bài tiết của thận còn kém. Khoa học còn chứng minh người ăn nhiều muối sẽ mắc bệnh cao huyết áp. Do đó bạn không nên cho trẻ ăn quá mặn.

329. Trẻ em nên hạn chế ăn bầu dục và gan

Theo nghiên cứu của các nhà khoa học cho thấy trong gan và bầu dục động vật hàm lượng chất độc và các chất hoá học lại nhiều hơn gấp mấy lần trong thịt. Vì vậy, bạn nên hạn chế không cho trẻ ăn nhiều gan và bầu dục.

330. Kẹo sôcôla không tốt cho cơ thể của trẻ

Thành phần chủ yếu của kẹo sôcôla là đường, mỡ. Hai chất này đều không tốt cho cơ thể của trẻ, nếu trẻ ăn nhiều kẹo có đường thì luôn tạo cho trẻ cảm giác no, đầy bụng, làm cho trẻ chán ăn. Trong sôcôla có chất kích thích thần kinh trẻ làm cho trẻ ngủ không yên giấc, khó ngủ hoặc ngủ ít. Vì vậy, hãy hạn chế không cho trẻ ăn nhiều kẹo sôcôla.

331 Trước khi đi ngủ không nên cho trẻ ăn

Khi cảm thấy buồn ngủ chính là lúc thần kinh đại não mệt mỏi. Chức năng tiêu hoá dạ dày và ruột giảm. Nếu thức ăn vào trong cơ thể lúc này thì bắt buộc dạ dày phải làm việc nhiều. Nếu thường xuyên ăn trước khi đi ngủ sẽ gây rối loạn bộ phận tiêu hoá, nhất là trẻ em vì hệ thống tiêu hoá của trẻ chưa hoàn thiện.

332 Tránh cho trẻ cười nhiều cười to

Người lớn không nên đùa quá làm cho trẻ cười nhiều, cười to. Điều đó có hại cho sức khoẻ của trẻ. Bởi khi tiếng cười phát ra liên tiếp sẽ làm cho trẻ không hít thở được, làm thiếu ôxy, làm cho sự tuần hoàn máu chậm chạp, làm cho não thiếu máu, tổn thương đến đại não. Nó còn gây ra hiện tượng nói lắp ở trẻ, bệnh viêm phổi.

333 Trẻ sơ sinh không nên cho ăn muối

Trẻ sơ sinh chỉ cần bú sữa mẹ và thỉnh thoảng cho bú tí sữa là đủ. Một số sản phụ không có sữa phải thay thế sữa mẹ bằng sữa bò. Sữa bò nóng nên gây táo bón cho trẻ, một số người chữa táo bón cho trẻ bằng cách cho trẻ uống mật ong và nước muối. Cách này chữa táo bón nhưng muối gây phù thũng cho trẻ. Trẻ sơ sinh, buồng thận chưa phát triển hoàn thiện, chức năng bài tiết nước tiểu còn kém, lỗ thoát nước tiểu của trẻ rất nhỏ. Vì vậy trẻ sơ sinh ăn muối thì thận không có khả năng bài tiết ra ngoài, chất muối tồn đọng trong cơ thể sẽ dẫn đến tình trạng phù thũng.

334. Khi trẻ uống thuốc không nên bịt mũi chúng

Trẻ con rất sợ uống thuốc nên khi thấy chuẩn bị phía uống thuốc là chúng mím chặt miệng lại. Có người dùng cách bịt mũi lại để trẻ khóc khi đó miệng há ra rồi annh chóng đổ thuốc vào miệng. Làm như vậy hết sức nguy hiểm. Vì như thế làm cho thuốc sọc vào khí quản, thậm trí còn làm cho trẻ nghẹt thở, làm cho trẻ bị sặc nghiêm trọng hơn có thể xảy ra tử vong. Đối với trẻ bị viêm phổi mà bị sặc thì càng làm cho bệnh trở nên nặng hơn.

335. Khi trẻ lên sởi không nên kiêng khem

Trẻ em sau khi lên sởi tình trạng sức khoẻ kém trong thời gian mắc bệnh cơ thể đã tiêu hao rất nhiều chất dinh dưỡng mà nó tích lũy được. Nếu sau khi lên sởi mà lại kiêng khem sợ độc thì làm cho trẻ thiếu vitamin A nghiêm trọng. Trẻ thiếu vitamin A sẽ làm cho niêm mạc mắt bị giảm, nhãn cầu khô, giác mạc bị cứng hoá, mềm hoá hoặc mưng mủ, cuối cùng là mù mắt. Vì vậy trong thời gian trẻ lên sởi, tuyệt đối không nên kiêng kị một cách thiếu khoa học mà phải cho trẻ ăn đủ chất để tiêu hoá.

336. Không nên cho trẻ ăn cơm nhai

Cách này làm mất vệ sinh. Dù miệng người lớn có sạch đến đâu cũng vẫn có vi khuẩn. Khi họ nhai cơm nát cho trẻ ăn thì những vi khuẩn này theo cơm truyền vào cho trẻ nhỏ. Sức đề kháng của trẻ rất yếu nên trẻ rất dễ bị mắc bệnh. Đặc biệt là những bà mẹ mắc bệnh lao phổi hay viêm gan. Tốt nhất nên ninh nhừ, nghiền nát rồi dùng thìa con để bón cho trẻ tuyệt đối không nên nhai rồi nát cơm cho trẻ.

337. Không nên đeo đồ trang sức cho trẻ

Trẻ em hoàn toàn không thích hợp với đồ trang sức, bởi:

Thứ nhất là da của trẻ khá mỏng, mềm khi đeo nhẫn, dây chuyền, hoa tai... lúc trẻ chơi đùa hay vận động nhiều dễ bị cọ xát gây cho da bị viêm nhiễm hay mưng mủ.

Thứ hai là trẻ rất hiếu động, khi chơi chúng có thể làm rơi, đặc biệt là trẻ nhỏ sẽ ngậm chúng trong mồm không cẩn thận có thể bị nuốt xuống rất nguy hiểm

Thứ ba trẻ đang trong thời kì phát triển cơ bắp và xương to lên rất nhanh. Nếu như trẻ đeo nhẫn, vòng quá chặt thì sẽ làm ảnh hưởng đến sự tuần hoàn máu, cản trở quá trình cung cấp chất dinh dưỡng sẽ bất lợi cho việc phát triển cơ bắp xương của trẻ.

338. Trẻ nhỏ không nên dùng quạt máy quá lâu

Trẻ em thường hay ra nhiều mồ hôi, nhiều người sợ con nóng bức nên mở quạt máy cho gió thổi trực tiếp vào trẻ, thậm trí họ còn để trong một thời gian quá lâu. Làm như vậy vô cùng có hại.

Quạt mát có tốc độ nhanh, nguồn gió mạnh nhưng bộ phận mát lại có hại. Những chỗ không được gió thổi vào mồ hôi bay đi rất chậm, việc toát mồ hôi bị nhiều loạn làm ảnh hưởng đến tuần hoàn máu của toàn thân nên dễ xảy ra bệnh tật. Cho trẻ nằm quạt máy quá lâu sẽ làm cho trẻ mệt mỏi không linh hoạt. Đặc biệt là trẻ đang ra mồ hôi hay vừa tắm xong thì không cho trẻ ngồi quạt máy. Nếu có dùng chỉ dùng tốc độ thật nhỏ.

339. Trẻ em không nên mặc nhiều quần áo.

Mùa đông nhiều ông bố bà mẹ sợ con bị lạnh nên trùm dùm không biết bao nhiêu quần áo cho con. Không nên làm như vậy bởi con trẻ thường hiếu động, nếu mặc nhiều quần áo quá chúng hoạt động làm toát mồ hôi nhiều. Khi ngủ mặc nhiều

quần áo và đắp chăn ấm thì làm cho trẻ thiếu không khí và mồ hôi ra nhiều làm cho trẻ bị mất nước ảnh hưởng đến thần kinh ,làm tổn thương não.Vì vậy không nên mặc quá ấm cho trẻ.

340. Cấm kỵ ngủ trùm đầu

Mùa đông lạnh nhiều người lớn có thói quen ngủ trùm đầu nhưng đối với trẻ con đó là điều cấm kỵ. Nếu làm như vậy sẽ làm cho trẻ thiếu không khí, tổn thương não, nếu nhẹ thì để lại một số những di chứng, nếu nặng có thể làm cho trẻ bị chết do ngạt thở. Ảnh hưởng lớn đến màng não, đặc biệt là tổ chức não mềm đi và hoại tử.

341. Không nên cho trẻ xem truyền hình nhiều

Nhiều người do bận công việc nên đã bật tivi để cho trẻ xem để chúng có thể ngồi yên còn cha mẹ thì tranh thủ làm việc. Điều này mang lại sự bất lợi cho trẻ nhỏ. Đặc tính của trẻ trước tuổi đi học là tư duy phân tích kém nhưng khả năng bắt chước khá tốt. Nếu thường xuyên cho trẻ xem truyền hình hay cho trẻ chơi điện tử sẽ khiến cho trẻ chỉ thích xem những chương trình trên truyền hình mà lơ đãng với những hoạt động xung quanh. Từ đó dẫn đến tính cách trẻ trở nên trầm tư, cô quạnh và nghiêm trọng hơn là làm cho trẻ có hiện tượng tâm lý bất thường. Do đó, không nên cho trẻ xem truyền hình nhiều ảnh hưởng đến tâm lý trẻ.

342. Không nên cho trẻ đi giày da

Chân trẻ đang trong giai đoạn phát triển, xương còn yếu, cơ còn mềm, nếu cho trẻ đi giày da quá sớm sẽ làm cho chân trẻ bị dị hình, vì giày da có độ cứng cao làm

ảnh hưởng đến dây thần kinh ở chân của trẻ, gây sưng chân, đau chân... Vì vậy không nên cho trẻ đi giày da.

343. Đồ chơi có tiếng ồn làm hại chức năng thính giác của trẻ

Các nhà khoa học cho rằng đồ chơi có tiếng ồn làm hại chức năng thính giác của trẻ. Những đồ chơi có thể phát tiếng kêu kể cả những con thú chút chút bằng cao su cũng có thể làm cho trẻ mất khả năng thính giác. Vì vậy, không nên cho trẻ chơi những loại đồ chơi có tiếng ồn.

CHƯƠNG 2

CHĂM SÓC SẮC ĐẸP

344. Cách trị gàu

Khi mái tóc của bạn có nhiều gàu thì thật là khó chịu, bạn hãy tham khảo những cách làm như sau:

- + Hoà muối, phèn chua vào một lượng nước vừa phải để gội đầu, sẽ giúp chữa da đầu bị ngứa và giảm gàu.
- + Bạn có thể đem hành băm nát, bọc vào vải màn, đập nhẹ lên tóc cho đến khi nước hành ngấm đều trên da đầu và tóc, gội sạch, hiệu quả trị gàu rất tốt.
- + Bạn lấy 150ml giấm lâu năm pha đều với 1lít nước ấm, mỗi ngày gội đầu một lần, có thể vừa chữa gàu, vừa chữa hiện tượng rụng tóc.

345. Một số mẹo vặt để có mái tóc đẹp

Sau khi gội đầu xong, bạn hãy dùng nước chè trắng qua, sẽ làm sạch các chất còn sót lại của nước gội đầu, giúp tóc đen và bóng mượt.

Bạn có thể dùng bia bôi lên tóc giúp bảo vệ tóc đồng thời có thể kích thích tóc mọc nhanh. Trước khi bôi bia bạn gội ạch đầu, lau khô, dùng 1/8 chai bia bôi đều lên trên tóc, sau đó dùng tay mát xa đầu, để bia thấm đều vào chân tóc, 15 phút sau dùng nước gội sạch, dùng lược gỗ chải đầu làm như vậy sẽ giúp tóc bóng, chống khô và rụng tóc.

346. Cách chữa rụng tóc

Để hạn chế tóc bị rụng, bạn hãy gội đầu bằng nước rau cải xoong đun kỹ. Và trước khi gội bạn hãy mát xa da đầu cho thật kỹ với một chút muối rồi dùng bàn chải, chải tóc thật lâu.

Bạn cũng có thể dùng 1 thìa mật ong, 1 lòng đỏ trứng gà sống 1 thìa dầu thực vật, 2 thìa nước gội đầu và một ít nước hành (chiết ra từ củ hành) trộn đều với nhau, bôi lên da đầu đội mũ nilông mỏng lên, sau đó lấy khăn mặt nhúng nước nóng chườm liên tục bên ngoài mũ. Sau khoảng 1 – 2 tiếng gội đầu bằng dầu gội đầu, 1 lần/ ngày, sau một thời gian tóc sẽ mượt.

347. Cách chữa mụn trứng cá

Bạn dùng nước cà chua trộn đều với nước chanh, pho mát chua xoa lên mặt có thể chữa da mặt tiết quá nhiều chất dầu, giúp da luôn kho ráo sạch sẽ, giảm bớt mụn trứng cá.

Nếu có thời gian bạn hãy làm mặt nạ từ thảo dược

348. Cách chữa mụn cóc

Bạn dùng vỏ chuối tiêu xoa lên bề mặt mụn cóc làm cho mụn mềm ra và rụng dần cho đến khi rụng hẳn.

349. Cách chữa tàn nhang

Cắt cà trắng ra thành lát rồi xoa lên chỗ bị tàn nhang, kiên trì làm nhiều ngày tàn nhang sẽ mất dần đi.

350. Cách chữa mũi đỏ

Người bị bệnh mũi đỏ thường xuyên dùng muối tinh xoa chỗ bị đỏ nhiều lần trong ngày một thời gian sau sẽ đỡ.

351. Làm đẹp da mặt bằng trứng

Sau khi rửa sạch da mặt thật sạch bạn dùng lòng trắng trứng bôi lên mặt để 15 – 20 phút, khi bôi không nên cử động. Sau khi bôi rửa mặt sạch, bôi kem dưỡng da lên, như vậy sẽ giúp da mặt sáng sủa và mịn màng.

352. Làm đẹp da mặt bằng cơm

Cơm sau khi thổi xong, tranh thủ lúc còn nóng nắm lại, lăn liên tục lên mặt cho đến khi cơm đen và dính thì thôi, sau đó rửa mặt sạch.

353. Làm đẹp da mặt bằng vỏ dưa hấu

Dùng vỏ dưa hấu cắt con chì nhỏ (lấy phần còn dính phần ruột đỏ là tốt), xoa liên tục trên mặt trong vòng 5 phút sau đó dùng nước rửa sạch, 2 lần/tuần, có tác dụng làm cho da đẹp mịn màng.

354. Làm đẹp da mặt bằng vỏ quýt

Lấy vỏ quýt cho vào chậu nước rửa mặt hoặc bồn tắm ngâm bằng nước nóng, mùi thơm của vỏ quýt làm cho ta rất dễ chịu và còn có tác dụng làm cho da nhăn rất tốt với da bị thô ráp.

355. Làm đẹp da mặt bằng dưa chuột

Dưa chuột có tác dụng chống khô da và xóa nếp nhăn có tác dụng rất tốt đối với những người da đen. Lấy dưa chuột cả vỏ thịt và hạt nghiền nát, vắt lấy nước, dùng bông xoa lên mặt nhiều lần nhất là chỗ có nếp nhăn. Với những người da dầu bạn nên áp dụng như sau: nước dưa chuột trộn đều với lòng trắng trứng gà bôi lên mặt sau khi đã rửa sạch, nằm im trong vòng 20 phút, sau đó rửa sạch mặt.

356. Để có làn da đẹp

Trên thị trường có rất nhiều loại sữa tắm cho làn da đẹp, nhưng bạn có thể làm theo cách sau để có một làn da đẹp, hiệu quả mà lại kinh tế: Lấy một túi vải thưa đựng khoảng 1kg cám gạo nhúng vào nước tắm, vắt mạnh túi để chất bột trắng trong cám hoà vào nước tắm thành màu sữa đục. Tắm theo cách này không tốn tiền mà làn da của bạn trở lên láng mịn hơn và mềm mại.

Dùng sữa bò xoa lên mặt và tay (hoặc toàn thân) trước khi tắm hoặc khi ngủ dậy, nhớ phải rửa sạch vùng da bạn định bôi sữa thì mới có hiệu quả, cách này có tác dụng không kém gì mỹ phẩm mà lại an toàn., không bị dị ứng da.

357. Làm đẹp bằng cà chua và trứng

Cà chua, lòng trắng trứng gà, đường cát là những nguyên liệu giúp bạn ngăn ngừa mụn, làm sáng và bảo vệ da. Bạn hãy cắt cà chua thành từng khoanh, băm nhỏ. Khuấy tan lòng trắng trứng với đường sau đó cho cà chua vào. Rửa mặt sạch thoa hỗn hợp lên, massage khoảng 10 -15 phút. Sau đó rửa sạch.

358. Làm đẹp bằng chanh tươi

Cắt chanh vắt lấy nước sau đó cho nước chanh vào đường cát cho 1 – 2 muống nước ấm vào hỗn hợp trên. Thoa đều lên mặt để khoảng 15 – 20 phút, sau đó rửa sạch bằng nước lạnh. Cách này sẽ giúp bạn giảm hắc tố trên da.

359. Làm đẹp bằng cà rốt

Cà rốt giã nhuyễn cho vào miếng gạc vào dầu ngô rồi xoa nhẹ lên mặt, massage ít phút. Dùng khăn nóng lau mặt. Nếu kiên trì làn da của bạn sẽ hết những vết thâm do mụn để lại tạo độ ẩm cho làn da khô.

360. Làm đẹp bằng dưa leo và chanh

Cắt dưa leo thành lát xay mịn. Cho mật ong vào sữa đặc quấy đều, sau đó cho nước cốt chanh vào hỗn hợp trên. Đắp mặt nạ trong vòng 10-15 phút rồi rửa sạch. Bạn sẽ có làn da mịn màng, độ ẩm được cân bằng và se khít lỗ chân lông.

361. Chăm sóc cho da khô

Da khô sẽ càng khô hơn trong mùa nắng, bởi lớp màng ngoài dễ bị mất nước và chất dầu tự nhiên. Những biểu hiện của da mất nước là: da mặt căng, bong ra thành từng mảnh nhỏ li ti. Màu da nhợt, xỉ nám hơi ngứa.

Giải pháp hữu hiệu: Nhằm cải thiện làn da mất nước bạn nên bôi nước hoa hồng làm se khít lỗ chân lông. Đồng thời, giữ nước cho da bạn, hạn chế sự bốc hơi. Đắp mặt nạ trái cây như cà rốt, khoai tây xay nhuyễn hoặc các loại mặt nạ chuyên dùng cho da khô.... để lấy đi lớp tế bào chết bong ra, phục hồi cải thiện các tế bào chết.

362. Chăm sóc loại da hỗn hợp

Làn da này mang hai tính chất của cả da khô và da hỗn hợp. Vùng trán, mũi, cằm thường nhờn và khô ở 2 má. Do vậy, bạn phải cẩn thận khi chăm sóc da hỗn hợp. Tốt nhất bạn nên sử dụng các loại sản phẩm khác nhau cho mỗi vùng da.

Bạn nên: Dùng sữa rửa mặt trung tính, rửa mặt thường xuyên. Thoa kem dưỡng ẩm cho da vùng khô, cân bằng các vùng da nhờn bằng sản phẩm chứa vitamin A. Sử dụng mỹ phẩm trang điểm hút dầu ở những vùng da nhờn để duy trì nét tươi sáng của làn da.

363. Chăm sóc cho da dầu

Người có làn da dầu gương mặt thường bóng nhẫy , đặc biệt là vùng chữ T. Da mặt dễ mọc mụn làm bạn mất tự tin.

Giải pháp hữu hiệu: Dùng nước hoa hồng làm se lỗ chân lông. Không dùng mỹ phẩm chứa cồn để lấy đi chất nhờn, vì da sẽ phản ứng tiết ra chất dầu nhiều hơn.

Dùng sữa rửa mặt dịu nhẹ hai lần một ngày. Không chà sát rửa mặt quá kỹ, không dùng kem dưỡng ẩm. Tuy nhiên khi vừa rửa mặt xong da sẽ hơi căng bạn có thể dùng kem dưỡng không chứa dầu làm dịu vùng da quanh

364. Chăm sóc cho làn da nhạy cảm

Dấu hiệu của da nhạy cảm thường mẩn đỏ, ngứa khi dùng mỹ phẩm hoặc khí hậu thay đổi . Bạn nên chọn mỹ phẩm, kem dưỡng da và kem chống nắng không chứa chất hypoallergenic, không có hương thơm nồng. Chỉ nên dùng mỹ phẩm khi cần thiết. Không nên rửa mặt quá kỹ, tránh tẩy da trắng.

Bạn nên: làm sạch da với sữa rửa ặt dịu nhẹ, không chứa xà phòng. Khi chọn mua mỹ phẩm, đặc biệt là phấn nền và phấn hồng, bạn nên chọn sản phẩm không dầu kèm tính năng hút dầu.

365. Điều chú ý khi tẩy trang

Bạn có thể dùng sữa bò tươi để tẩy trang nếu như lỡ hết sữa tẩy trang. Sau đó bôi một chút kem dưỡng da và đắp lên mặt và cổ một cái khăn nóng.

366. Cách làm trắng răng

Dưa chuột có tác dụng chống khô da và xoa nếp nhăn có tác dụng rất tốt đối với những người da đen. Lấy dưa chuột cả vỏ thịt và hạt nghiền nát, vắt lấy nước, dùng bông xoa lên mặt nhiều lần nhất là chỗ có nếp nhăn. Với những người da dầu bạn

nên áp dụng như sau: nước dừa chuột trộn đều với lòng trắng trứng gà bôi lên mặt sau khi đã rửa sạch, nằm im trong vòng 20 phút, sau đó rửa sạch mặt.

367. Cách trang điểm che khuyết vết nhăn

Cách trang điểm che khuyết vết nhăn quanh mắt sau: xoa phấn nền lên cả khuôn mặt sau đó dùng ngón tay xoa thêm vào vết nhăn rồi trang điểm đậm nhạt theo ý thích.

Kẻ chì mắt là cách tốt nhất để che khuyết điểm vết nhăn ở đuôi mắt, nhưng chú ý phải kẻ cả mi trên và mi dưới, như thế mắt sẽ to và sáng.

368. Cách làm cho lông mi dài

Lông mi người phương đông thường ngắn hơn lông mi người phương tây. Muốn lông mi dài hơn ta làm cách sau: Sáng và tối lấy vazolin bôi lên mi mắt để giữ lông mi. Trước khi đi ngủ lấy dầu cá và vitamin D bôi lên mi mắt để lông mi dài ra.

369. Khắc phục lông mày rời rạc

Để làm đầy đặn lông mày hãy dùng bút kẻ một đường lông mày giả để bù đắp vào chỗ lông mày thiếu hụt xung quanh phần vòng cung của lông mày. Bạn hãy dùng bút kẻ màu tô thêm vào phần rời rạc. Nếu lông mày màu nhạt trên đỉnh mày hãy dùng phấn màu sáng hơn màu bút kẻ lông mày để đôi lông mày của bạn nhẹ nhàng hơn.

370. Khắc phục lông mày rậm

Hãy nhổ bớt những sợi lông mày phía dưới lông mày dùng dao cạo làm mỏng bớt những đốm lông phía trên phần góc ngoài để tạo ra đỉnh lông mày. Sau đó dùng lược chải mày vuốt lại từ đỉnh cho hết lông mày.

371. Khắc phục lông mày quá mỏng.

Làm đầy lông mày bằng cách mở rộng phần vòng cung của lông mày với phần mày; sau đó chải chúng bằng lược chải mày. Sau cùng dùng gel để cố định phần mày.

372. Lông mày không đều, mọc lộn xộn.

Bạn nên dùng keo xịt tóc và bàn chải đánh răng cũ, chải các sợi lông nằm cố định với nhau.

373. Chữa rụng lông mày

Nguyên nhân rụng lông mày thường do gan thận yếu và tinh huyết kém, khoa học hiện đại cho thấy do tuyến giáp trạng hoạt động yếu đi, thủy trước của não chức năng giảm sút cũng gây rụng lông mày, rụng tóc. Nếu muốn chữa bạn hãy làm theo những cách sau:

-Gừng tươi một miếng, sữa ong chúa một ít.Gừng rửa sạch, giã nát,vắt lấy nước, hoà với sữa ong chúa. Mỗi buổi tối trước khi đi ngủ, lấy bút lông chấm bôi lông mày, sáng dậy rửa sạch.

- Lá liễu phơi khô trong bóng râm, tán nhỏ. Gừng tươi rửa sạch, giã nát lấy hai thứ trộn thành dạng kem, cho vào hộp. Mỗi buổi tối trước khi đi ngủ lấy bông chấm thuốc bôi, đồng thời lấy tay xoa đều đến khi thấy nóng lên. Mỗi ngày một lần.

- Liên tử thảo rửa sạch, để ráo, giã nát, vắt lấy nước. Mài thỏi sắt trong nước đó, lấy bông thấm bôi lông mày, đồng thời ray ngón tay cho thuốc thấm vào bên trong, mỗi ngày 2-3 lần.

- Gừng tươi một miếng, hạt rau cải 9g, bán hạ tươi 3g. Gừng rửa sạch,giã nát lấy nước. Hạt cải, bán hạ tán nhỏ, trộn đều với nước gừng thành thuốc bôi. Lấy bút lông chấm thuốc bôi vào chỗ rụng lông mày, mỗi ngày 3lần, mỗi đợt từ 4-5 ngày.

374. Tác dụng của com nóng đối với da mặt.

Com ngay khi vừa mới chín, tranh thủ lúc com còn đang nóng bạn hãy nắm lấy một nắm lăn đi lăn lại trên mặt liên tục cho đến khi nắm com đen lại và

dính thì dừng lại sau đó rửa sạch mặt bằng nước sạch. Làm như thế, bạn sẽ tẩy sạch được dầu và tất cả những chất bẩn còn đọng lại ở lỗ chân lông. Nếu kiên trì thực hiện trong vòng nửa năm, bạn sẽ thấy da mặt mình trắng và đẹp lên trông thấy. chú ý com dùng để lăn lên mặt không được quá nóng và phải thật mềm.

375. Làm đẹp da mặt bằng vỏ dưa hấu.

Bạn hãy cắt lấy phần vỏ dưa còn dính ruột đỏ là tốt nhất. Cắt con chì nhỏ phần vỏ ấy rồi xoa lên mặt liên tục trong vòng 5 phút sau đó rửa mặt sạch bằng nước. Thực hiện đều đặn mỗi tuần hai lần thì làn da bạn sẽ luôn mịn màng trắng đẹp.

376. Tác dụng của mướp đắng đối với da mặt.

Da bạn sẽ hoàn toàn không bị ngứa và phòng chống được hữu hiệu các bệnh nấm ngoài da nếu bạn bôi lên da mặt nước của quả mướp đắng một cách thường xuyên.

377. Làm đẹp vỏ quýt như thế nào?

Ngâm vỏ quýt vào nước nóng rồi dùng nước đó để tắm hoặc để rửa mặt. Mùi thơm của vỏ quýt không những làm bạn cảm thấy dễ chịu mà còn tác dụng làm da nhẵn mịn, rất tốt đối với những người da bị khô ráp.

378. làm đẹp bằng củ cải trắng như thế nào?

Dem vỏ củ cải trắng nghiền nát, rửa sạch rồi vắt lấy nước. Cho vào một lượng nước lã bằng lượng nước củ cải đó rồi dùng để rửa mặt thì da bạn sẽ rất mát và dễ chịu.

379. Muốn xinh đẹp hơn, hãynhăn mặt

Các bài tập cơ mặt là liệu pháp tự nhiên giúp chống lão hoá và giữ nét mặt tươi trẻ lâu. Về nhăn nhó hết cỡ xoá tan nét ưu tư và giúp lưu thông máu trên khuôn mặt bạn. Hơn nữa, liệu pháp này không tốn một xu, bạn có thể thực hiện mọi lúc, mọi nơi (tất nhiên không nên lạm dụng khiến mọi người xa lánh bạn.)

380. Xoa nếp nhăn giữa đôi lông mày.

+ Đặt ngang 4 ngón tay lên mỗi bên trán giống như khi ta muốn kéo căng da trán ra. Bằng sức mạnh của lông mày, hãy nâng các ngón tay lên phía trên của trán. Sau đó, chúng ta thư giãn và làm lại động tác này 10 lần.

+ Đặt dọc 2 ngón tay trở giữa cặp lông mày. Giữ nguyên và đếm từ 1 tới 30. Dùng lực ở khu trung tâm giữa cặp lông mày để đẩy hai ngón tay lên cao mà không làm nhăn da trên trán.

Với bài tập này, những nếp nhăn sâu nhất cũng sẽ mất đi cùng với thời gian, lại giúp thư giãn lông mày và mí mắt trên.

381. Xua tan mệt mỏi trong ánh mắt.

+ Đặt ngón trở và ngón cái mỗi bên tương ứng vào hốc mắt và đuôi mắt. Giữ nguyên áp lực, mắt mở và cố gắng đẩy mí mắt dưới lên cao nhất có thể. Đôi khi, phần da dưới ngón tay sẽ giật nhẹ. Hãy thư giãn và tập lại động tác này 10 lần, sau mỗi lần có thể nghỉ vài giây.

+ Đặt ngón tay trở vào đuôi mắt và sau đó, nhắm chặt mắt lại. Đếm đến 20, khi đó bạn sẽ cảm nhận thấy làn da dưới ngón tay rung nhẹ. Thư giãn và làm lại 3 lần có xen kẽ nghỉ.

Bài tập này giúp tuần hoàn máu khu vực xung quanh mắt và làm cho cơ mí mắt khoẻ hơn. Những vết thâm quầng dưới mắt sẽ mất đi, tạo cho ánh mắt vẻ tươi sáng.

382. Làn môi mềm mại

+ Há miệng, tạo thành hình chữ o rồi chữ E. Động tác này sẽ làm chắc thêm cơ môi. Khi tập, tránh tạo ra nếp nhăn dọc trên môi.

+ Tập động tác này nhưng môi thả lỏng khoảng 30 lần. Bài tập này giúp môi mọng hơn, viền môi sẽ rõ nét và nhờ vậy, làn môi trông sẽ gợi cảm hơn.

383. Tránh hai cằm.

+ Ngẩng cao đầu, nâng cao khoé môi bằng cách mỉm cười. Hất nhanh và nhẹ đầu ra phía sau, đồng thời trong lúc đó đặt sát tay lên phía trước cổ để da căng nhẹ ra.

+ Tập lại động tác này 30 lần.

+ Động tác này sẽ giúp cho cằm mỏng dần đi và sau một thời gian, bạn sẽ nhận ra mình không còn bị 2 cằm nữa.

384. Làn môi mỏng trông dày hơn.

Bạn nên thoa son bóng vào giữa hai môi dưới. Ngược lại, bạn muốn môi dày trông mỏng hơn bằng cách, tô son màu sẫm và không bóng.

385. Làm nhật phần hồng có màu quá đậm

Bôi phần hồng bình thường. Sau đó, thoa lớp phấn phủ lên lớp phấn má hồng rồi dùng cọ tán đều hai màu với nhau.

386. Hai mắt quá gần nhau.

Bạn nên nhổ bớt phần lông ở đầu lông mày. Nếu hai mắt quá xa nhau, bạn nên dùng chì tô màu lông mày lại gần nhau.

387. Sưng mí mắt dưới.

Dùng kem nền có màu sậm hơn màu da bôi lên chỗ sưng. Bôi kem nền nhạt hơn màu da ở đuôi mắt. Sự đối nghịch giữa hai màu sắc sẽ cải thiện mắt sưng.

Nếu bạn đeo kính trắng, chiếc kính sẽ khuyếch đại màu mắt của bạn đang sử dụng. Do vậy, bạn đừng dùng màu bình thường.

388. Mí mắt nhỏ.

Dùng màu xám đậm, bôi vào góc trong và trên nếp xấp của mí mắt. Đôi mắt bạn trông sẽ sâu và to hơn.

389. Ngăn vết rạn chân chim ở mắt.

Đặt những đầu ngón tay lên đuôi mắt, kéo nhẹ đôi mắt xéch lên theo kiểu Nhật Bản. Mắt nhìn thẳng về phía trước rồi nhẹ nhàng nắm lại. Sau đó, giở tay ra và ngược nhìn lên. Bài tập này làm săn vùng da mắt, làm mờ những vết chân chim nho nhỏ - dấu hiệu đầu tiên của tuổi già.

390. Chống nếp nhăn ở miệng và môi.

Chống khuỷu tay lên bàn, giữ đầu ở giữa hai tay, cầm đặt lên lòng bàn tay, ngón tay trên đuôi mắt. Khi giữ hai gò má bằng tay, chu miệng ra trước để phát âm chữ E. Sau đó, thả lỏng từ từ và rút tay lại, thực hành thật nhẹ nhàng để tránh tạo những nếp nhăn mới.

Bài tập này xoá được những đường nhăn và giúp cho đôi môi mọng hơn. Bí quyết: Nếu phát hiện có những đường nhăn nhỏ trong lúc tập, hãy làm động tác kéo căng nhiều hơn ở hai bên má. Nên tập trước khi đi ngủ và sau khi thức dậy, Trước khi đánh phấn nên sử dụng một ít kem giữ ẩm và một lớp kem tổng hợp multivitamin power firm dạng gel của Dermalogica làm săn chắc, giảm vết chân chim và nếp nhăn cho vùng mắt và môi. Thoa nhẹ lên vùng môi và chung quanh mắt.

391. Làm đẹp bằng các loại thực vật

Chăm sóc sắc đẹp bằng mỹ phẩm là chuyện thiên nhiên của pháp đẹp nhưng làm đẹp từ các loại cây thực vật vẫn còn là phương thức mới mẻ đối với phái đẹp. Ngày nay có rất nhiều nghiên cứu khoa học đã chứng minh được trong một số loại thực vật có sự kết hợp giữa các vitamin và muối khoáng không chỉ tác dụng làm đẹp da mà còn rất tốt cho cơ thể.

-Đẹp da:

+ cà chu, cà rốt: là những loại cây rất giàu beta – caroten giúp làn da mịn màng, mang lại vẻ mặt tươi tắn. Hai loại củ quả này cũng được các hãng mỹ phẩm sử dụng để chế biến một số sản phẩm kem chống nắng.

+ Dầu cây mô hôi: Loại thực vật có tinh dầu chứa nhiều chất axit béo nguyên thể. Chất này đặc biệt có tác dụng bảo vệ da trong mọi trường hợp và luôn giữ cho da được mềm mại. Bạn sẽ tìm thấy chất này trong thành phần của các loại kem dưỡng da.

+ Mầm lúa mì: Mầm lúa mì được xếp vào các loại cây có nhiều chức năng. Chất chống ôxi hoá đặc biệt là vitamin E có trong mầm lúa mì có tác dụng bảo vệ các tế bào da chống lão hoá. trong thành phần của lúa mì còn có vitamin B, rất cần thiết cho sự phát triển của tóc, giúp tóc mọc khoẻ và không bị gãy. Ngoài ra, mầm lúa

mỳ còn rất giàu can xi và ma giê lành những chất dùng để chế tạo các sản phẩm dành cho phụ nữ.

+ Đậu nành: Trong đậu nành có chứa nhiều chất isoflavone, một chất rất gần gũi với cơ quan sinh dục của phụ nữ, có tác dụng bảo vệ chống nguy cơ ung thư, các bệnh liên quan đến động mạch và chứng loãng xương ở phụ nữ mãn kinh. Ngoài ra chất isoflavone trong đậu nành còn có tác dụng điều hoà thân nhiệt chống lại thời tiết oi nóng.

+ Nhân sâm: Được sử dụng từ nhiều thế kỷ nay như một số loại thuốc quý của phương Đông, cây nhân sâm đã là đề tài của nhiều nghiên cứu. Nó có tác dụng trợ giúp thể chất cho con người, giúp tinh thần, trí óc luôn tỉnh táo.

+ Euthorocoque: Là loại cây có cùng họ với nhân sâm, thường mọc ở Siberi. Rễ cây được sử dụng để chế biến nhiều loại thuốc bổ, kích thích và tăng thể lực.

+ Guarana: Có nguồn gốc từ nam Mỹ, loại cây này chứa chất kích thích có công dụng giảm đau nhanh chóng, được sử dụng để chế biến một số thuốc giảm đau.

392. 10 loại thực phẩm giúp bạn giảm cân.

Bạn bị béo phì và cảm thấy khổ sở về việc đó. Việc ăn kiêng lại quá khó khăn, bạn phải làm sao đây? các nhà khoa học đã khám phá điều thú vị của 10 loại thực phẩm có khả năng làm giảm cân.

- Ớt quả: người ta tìm thấy khả năng giảm cân trong cả ớt khô và ớt tươi. Điều đó giải thích tại sao những người thích ăn các loại thực phẩm nóng đều gầy. Sự sinh nhiệt làm tăng ảnh hưởng của quá trình tiêu hao năng lượng. Ngoài ra, ớt chứa rất ít năng lượng lại giàu vitamin C và chất xơ.

- Quả táo: Táo chứa lượng kilojoule thấp, không chứa chất béo. Hàm lượng glycaemic index (GI) cũng tương đối nhỏ. Những đặc tính này giúp táo thường xuyên có trong các thực đơn ăn kiêng.

Bạn sẽ cảm thấy no lâu hơn khi ăn táo kèm vào các bữa ăn chính trong ngày. Táo là nguồn cung cấp carbohydrate tự nhiên và chứa nhiều sorbitol. Do vậy, việc ăn táo còn giúp bạn bảo vệ đường ruột của mình.

- Đậu và hạt: Trong bữa ăn bạn nên bổ sung vài loại đậu có nguồn gốc từ đậu như lạc. Hàm lượng GI thấp và giàu chất xơ, lạc có tác dụng làm giảm cholesterol.

Mỗi ngày ăn một nắm lạc nhỏ hoặc một số loại đậu khác có thể khắc phục được chứng thèm ăn. Ngoài ra, đậu thực vật còn có trong các loại hạt như bí ngô, hướng dương, quả hạnh...ăn một nắm nhỏ các loại hạt trên mỗi ngày giúp có vóc dáng thon thả.

- Dừng súp: Để khắc phục chứng thèm ăn,tốt nhất, bạn nên dừng súp trước các bữa ăn. Súp chứa nhiều nước làm cho bạn có cảm giác no và ít ăn hơn. Hơn nữa, thành phần của súp thường là rau.

- Uống cà phê: Cà phê là thức uống giàu caffein nhưng cà phê cũng có thể giúp tăng sự tiêu hao năng lượng. Caffeine ảnh hưởng lên trung tâm thần kinh và tim.Theo các nhà nghiên cứu, khi cơ thể hấp thụ caffeine và ốt đỏ sẽ làm giảm năng lượng thu vào, tương đương 4.000kj/ngày.

- Trà xanh: Trà xanh rất tốt cho vòng eo của bạn, đồng thời có lợi cho tim mạch nhờ hàm lượng anti – oxodant. Sự kết hợp hương trà xanh với caffeie có thể làm tăng sự sinh nhiệt, đốt năng lượng. Nó còn có thể gây ảnh hưởng tốt đến trạng thái căng thẳng của bạn.

-Sữa ít béo: hàm lượng canxi từ thực phẩm có trong bữa ăn có thể kích thích lượng chất béo tiêu đi. Bên cạnh đó, lượng canxi còn ngăn chặn các hoocmon xác định số kilojoule dự trữ lại hay bị đốt đi.Sữa béo còn giúp bạn ngăn chặn chứng thèm ăn.

- Tỏi: Đối với những người có lượng cholesterol cao,tỏi giúp giảm việc hấp thụ cabohydrate và chất béo trong 12 tuần. Điều này có nghĩa là lượng hấp thụ hàng ngày ít hơn. Đồng thời, bạn có thể dùng thêm một số thực phẩm khác trong bữa ăn kiêng của mình.

- Nguồn mỡ tốt: Bạn nên bổ sung thêm dầu ô- liu,quả bơ, các loại dầu thực vật, salad trộn và sốt mayonaise một lượng nhỏ trong các bữa ăn hàng ngày.

- Hải sản: đây là thực phẩm ít mỡ và giàu đạm. Cá làm thoả mãn chúng thèm ăn. Bạn sẽ cảm thấy no lâu hơn. Do vậy, bạn sẽ ít ăn bữa phụ hơn. Ngoài ra, hải sản còn là nguồn cung cấp i-ốt quan trọng, một khoáng chất cần cho tuyến giáp.

393. Những trái cây giúp bạn bảo vệ nhan sắc:

Hoa quả tươi là liệu thuốc quý báu có lợi cho sức khoẻ của bạn. Dùng hoa quả tươi mỗi ngày sẽ giúp bạn có một làn da đẹp, kháng được bệnh tật. Các loại trái cây dưới đây chính là “thiên thần” của bạn.

+ Chanh: buổi sáng, lúc bạn đang đói, uống một cốc nước chanh sẽ giúp bạn loại trừ những chất độc ra khỏi cơ thể. Mặt khác, chúng còn có tác dụng tẩy sạch da, làm mờ tàn nhang.

+ Táo: Chứa nhiều vitamin, muối vô cơ và đường thiên nhiên, rất tốt cho răng và da. Ngoài ra táo còn được để chữa chứng thâm quầng mắt bằng cách cắt một lát mỏng, đặt dưới mắt.

+ Dâu tây: Có tính axit nhưng khi kết hợp với sữa chua là loại mặt nạ hợp với mọi loại da, có khả năng sát trùng nhẹ, se lỗ chân lông. ăn dâu tây còn chữa bệnh mất ngủ.

+ Lê: là sản phẩm bảo vệ da lý tưởng nhất. Lê nghiền nát trộn với sữa chua là hỗn hợp rất tốt cho da trung tính và da dầu. Lê có tác dụng làm sạch. Sữa chua có làm trơn, mềm và nhuận da.

+ Chuối: Chuối có tác dụng bổ sung độ ẩm, khôi phục sự mềm mại. Loại quả này thích hợp với mọi loại da. Thật đơn giản, cắt chuối thành từng lát mỏng, băm nhỏ. Sau đó dùng thìa khuấy chuối thành dạng tương bôi lên mặt, để khoảng 20 phút rồi rửa sạch.

+ Dứa: Có tác dụng làm mềm móng tay. Trộn dứa nghiền nát vào lòng đỏ trứng gà rồi ngâm 10 ngón tay trong 20 phút. lớp biểu bì xung quanh móng sẽ mềm mại, giảm tình trạng xước, bong và khô da.

CHƯƠNG 3

PHÒNG CHỮA MỘT SỐ BỆNH THÔNG THƯỜNG

394. Phương pháp phòng cảm, cúm.

Cuối đông, đầu xuân là mùa hay bị cảm cúm. Bạn nên sáng tối tạo một thói quen dùng nước lã rửa mặt, nước nóng rửa chân sẽ nâng cao sức đề kháng của cơ thể, nhờ đó mà chống được cảm cúm.

Khi có dịch cảm cúm, ta có thể dùng giấm nóng cho bay hơi trong nhà có thể chống lây.

395. Chữa cảm cúm không cần uống thuốc.

Xoa hai bàn tay vào nhau thật mạnh, khi bàn tay nóng ran, đưa tay xoa lên mặt, đến khi mặt nóng ran thì thôi (trước khi xoa bàn tay rắc vài giọt dầu gió thì càng tốt) sau đó dùng hai ngón tay giữa xoa hai cánh mũi 10 lần, rồi vẫn dùng ngón tay giữa ấn mạnh vào cạnh hai cánh mũi 30 lần, tiếp đó xoa bóp huyết phong trì ở sau gáy, cái nắn bóp này hiệu nghiệm nhất nên phải làm nhiều lần. Trong ngày, bạn làm 3 lần, cảm cúm sẽ khỏi.

396. Chữa cảm mạo do nhiệt.

Dùng 1 củ hành, rửa sạch, thái mỏng, cho vào 1 tách nước sôi, chờ cho nguội bớt thì uống hết cả tách. Mỗi ngày uống 1 lần.

397. Chữa cảm mạo do phong hàn.

Cách 1: Dùng 2 đến 3 cây hành trắng (cả củ) và một ít gạo tẻ nấu thành cháo, múc ra tô đập một quả trứng vào, thêm chút tiêu, muối khuấy đều, ăn ngay khi còn đang nóng. ăn cháo xong, trùm chăn kín cho ra mồ hôi, khi mồ hôi ra nhiều, lau hết mồ hôi, thay quần áo khô là người sẽ khoẻ khoắn.

Cách 2: Dùng 2 đến 3 cây hành trắng, rửa sạch, vẩy cho hết nước rồi ăn sống, vừa ăn sống vừa chiêu vài hớp rượu. ăn xong, đắp chăn cho ra mồ hôi, lau hết mồ hôi, thay quần áo khô là người sẽ khoẻ khoắn.

Cách 3: Dùng 30g hành trắng, rửa sạch thái thật nhỏ và 3,4 lát gừng, hãm vào một ly nước sôi đun già, chờ cho nước nguội bớt thì uống hết trong 1 lần. uống xong, đắp chăn kín cho ra mồ hôi, lau khô. thay quần áo làn nhẹ hần người.

398. Cách chữa cảm nóng, ngã ngất:

Dùng 1 nắm kinh giới khoảng 50gr, giã nhỏ với vài miếng gừng tươi, vắt lấy nước cốt cho uống, bã còn lại bọc vào miếng vải mỏng, miết dọc sống lưng để tránh gió.

399. Chữa viêm tai cấp tính.

Lấy một bộ gan lợn (hoặc gan động vật khác cũng được) rửa sạch, ép lấy nước nhỏ vào tai 2 lần/ngày, 3-5 giọt/lần.

400. Chữa nhọt trong tai.

Lấy một ít phèn chua, tán thành bột, thổi vào tai, 3lần/ngày sẽ thấy hiệu quả.

401. Cách chữa ù tai.

Lấy một ít muối rang khô, cho vào túi vải, gói lên tai đó, khi túi nguội thì thay túi khác, làm vài lần bạn sẽ khỏi.

402. Lấy dị vật trong tai.

- Dụ côn trùng ra khỏi tai.

+ Cách 1: vào chỗ tối, bạn dùng đèn chiếu vào tai để côn trùng bay ra.

+ Cách 2: Nhỏ 3 -5 giọt glyxerin (hoặc dầu ăn) sau 2 – 3 phút nghiêng đầu cho côn trùng chạy ra.

+ Cách 3: Đổ nước ấm vào tai, ngay sau đó nghiêng đầu, côn trùng sẽ ra ngoài cùng với nước, sau đó dùng bông thấm khô lỗ tai.

- Lấy đậu trong tai trẻ:

+ Cách 1: Lấy cùn 95⁰ nhỏ vào hạt đậu làm cho hạt đậu nhỏ lại, nghiêng tai để hạt đậu lăn ra ngoài.

+ Cách 2: dùng một cái ống có đường kính lớn hơn hạt đậu một chút, mài cho miệng ống bót sắc, rồi để gần vào tai lấy sức hút hạt đậu ra. KHÔNG để tai bị đau khi thực hiện.

403. Chữa nước vào tai:

Bị nước vào tai rất khó chịu. Nếu nước vào tai bên trái thì nghiêng tai đó xuống thấp, bị tai phải và dậm chân phải, nước sẽ chảy ra khỏi tai, làm ngược lại nếu nước vào tai phải.

404. Chữa ù tai ở người già:

Đối với người già, khoảng 60% các cụ trên 60 tuổi bị sưng ù tai, ở mức độ nặng nhẹ khác nhau, ngoài việc đi viện khám chữa, có thể dùng các cách sau:

Cách 1: Nín thở, ngồi ngay ngắn, nghiêng răng, dùng hai ngón tay bóp mũi, mở to hai mắt để xông vào lỗ tai, đến khi có tiếng òng ọc là được. Làm 2-3 ngày, mỗi ngày 3-4 lần.

Cách 2: Xoa lòng bàn tay, ngồi ngay ngắn, sau đó áp tay vào tai, làm 6 lần, liên tục 2 – 3 ngày, cần tĩnh tâm khi làm sẽ có hiệu quả.

405. Cách chữa ngạt, tịt mũi.

Khi bị ngạt mũi, tịt mũi, do bị cảm cúm. Bạn nên lấy cây hành tươi, cắt lấy chỗ cuống trắng, đưa lên mũi hít mạnh vào chỗ cắt, công dụng sẽ thấy ngay sau vài phút.

Nếu bị ngạt mũi nặng, bạn lấy một miếng hành mỏng còn ướt dán dưới lỗ mũi, 5-10 phút sau sẽ khỏi, bỏ miếng hành đi.

406. Lấy dị vật trong mũi trẻ em.

Nếu trẻ em nghịch nhét dị vật vào mũi. Cách đơn giản và an toàn đối với trẻ em là lấy một tờ giấy, ngoáy lỗ mũi bên kia cho trẻ hắt xì hơi, vật trong mũi sẽ bắn ra.

407. Cách xử lý khi bị chảy máu mũi.

Nhét bông tẩm giấm vào mũi chảy máu, máu sẽ cầm.

Lấy một sợi dây nhỏ (dây thừng hoặc cao su...) buộc vào ngón tay giữa (không quá chặt). Khi mũi bên trái chảy máu, buộc ngón tay bên phải và ngược lại. Nếu bị cả hai mũi thì buộc cả hai ngón tay.

408. Cách khử mùi hôi trong miệng.

- Nhai một ít cà phê rang, một miếng đinh hương, hoặc ăn kẹo cao su.

- Uống một cốc nước chè đặc có thể khử được mùi tỏi.
- Xúc miệng bằng nước muối hàng ngày là cách phòng chống tốt nhất.
- Vỏ trứng dễ thông, hạ bí bóc vỏ, đại táo, mỗi loại lượng bằng nhau, tán bột, rây. Mỗi lần uống một thìa canh bột với rượu. Ngày uống hai lần.
- Hạt dưa hồng một ít, giã thành bột, hoàn với bột to bằng hạt đậu xanh. Mỗi sáng sau khi xúc miệng ngậm 1 viên, miệng sẽ hết hôi.
- Hương nhu một nắm sắc lấy nước xúc miệng.
- Quả mai phơi khô, ngậm nó thường xuyên có thể khỏi hôi miệng.
- Quả vải khô, vài quả, lấy cùi ngậm trước khi đi ngủ, sáng hôm sau nhổ đi, làm liên trong 10-15 ngày là khỏi.

409. Cách chữa sưng đau họng.

Cách 1: Lấy lượng giấm và lượng nước bằng nhau, pha lẫn, xúc miệng sẽ thấy đỡ đau.

Cách 2: Lấy muối rang khô, chín, giã nhỏ, thổi vào trong họng, nhỏ nước bọt ra, cảm giác đau sẽ hết lại chữa được viêm họng.

Cách 3: Xúc miệng bằng nước xì dầu, 1 thìa canh xì dầu/1 lần/1 phút, 2-3 lần/ ngày. Khi xúc miệng, hãy ngửa cao cổ để xì dầu tiếp xúc vào họng, cách này rất công dụng.

Cách 4: Ta lấy quả mướp non, giã nát lấy nước xúc miệng thường xuyên.

Chú ý: Nếu thường xuyên ăn lê cũng có thể chống nhiệt, đau họng.

410. Cách chữa ho.

Lấy một miếng gừng nhai nhỏ, một quả trứng gà, cách làm như trứng ốp nếp, rán cho gừng và trứng chín lên, ăn ngay lúc còn nóng, ăn 2 lần /ngày sẽ thấy hiệu quả.

411. Cách chữa khản giọng:

Nếu do bị cảm hoặc viêm họng mãn tính gây nên khản giọng:

-Bạn lấy 100g giấm ăn hoặc luộc một quả trứng gà trong khoảng 15 phút, sau đó ăn cả dấm và trứng gà chỉ cần 1 – 2 lần là khỏi.

- Bạn lấy một ít gừng và 5-6 lát kha tử, ngâm vào nước sôi uống như trà, trong khoảng 2 ngày sẽ khỏi.

- Để tránh bị khản giọng khi đọc diễn văn hay hát, trước đó ta hãy uống một ít muối nhạt, bạn hãy thử xem nào.

412. Cách chữa nấc:

-Cách 1: Nằm ngửa lên giường, đầu gối thấp, để hai tay dưới đầu, chưa đến 1 phút sẽ hết nấc.

- Cách 2: Dùng bàn tay hơi ấn mạnh vào tròng mắt, lúc này sẽ thấy một luồng khí thoát ra từ trong dạ dày, nấc cũng sẽ hết. Nếu không thấy hiệu quả có thể ấn xung quanh vành mắt (phương pháp này không thích hợp với những người bị bệnh thông minh, cận thị và tim).

- Cách 3: Khi bị nấc, ta hãy dùng một chiếc khăn bông sạch vào tay sau đó kéo lưỡi ra ngoài một chút, khi đó cũng sẽ có một luồng khí thoát ra ngoài từ dạ dày, nấc sẽ hết.

- Cách 4: Dùng mảnh giấy vo tròn ngoáy vào lỗ mũi, để tạo ra hắt hơi, cơn nấc sẽ hết ngay.

413. Cách làm chắc răng.

Bạn thường xuyên ăn hạt cứng (những hạt có bọc trong vỏ cứng, như hạt hướng dương, hạt sen...) sẽ giúp ích cho việc rèn luyện răng, làm tăng thêm sức dẻo dai của răng.

414. Phương pháp chống sâu răng:

- Xúc miệng bằng nước chè sẽ làm chắc răng, chất kiềm trong nước chè làm trung hoà axit, chống sâu răng và ngăn chặn một số vi khuẩn gây bệnh.

-Xúc miệng bằng nước muối nhạt 2-3 lần/ngày có thể phòng chống chảy máu lợi.

415. Phương pháp chữa đau răng.

- Lấy một lát gừng tươi cắt ở chỗ đau răng.
- Lấy 2/3 nhánh tỏi, bóc vỏ cho nên bếp lửa chín, sau đó cắt ra cho vào chỗ răng đau khi tỏi còn nóng, khi tỏi nguội thay bằng miếng khác, làm liên tục nhiều lần. Nếu răng sâu có lỗ thì ta có thể nhét vào một ít tỏi băm nhỏ, như vậy răng sẽ đỡ đau.
- Lấy 100-150g đường phèn cho vào 1 bát nước, đun cho đường tan đến khi còn 1 bát nước thì nhắc xuống, để nguội, uống 1 lần là hết. Ngày làm 2 lần uống hết.
- Dùng vỏ cây đào (dùng để ăn trái), vỏ cây liễu mỗi loại 4g cùng một ít rượu, sắc lên, súc miệng khi còn nóng, rượu nguội đổ ra. Ngoài đau răng cách này còn chữa bệnh viêm lợi.
- Lấy phần thịt ô mai và 30g sinh địa (1 vị thuốc bắc), để lần giã nhỏ, vê bằng hạt đậu tương, đặt vào chỗ răng đau, cắn chặt lại, sau đó mở miệng cho nước miếng chảy ra, khi không thấy nước miếng nữa hãy thay viên khác, người bị nặng ngâm 5-6 viên, người bị nhẹ ngâm 1-2 viên là khỏi. Cách này rất hay.
- Cắt lấy một lớp ngoài cùng của dưa hấu, phơi nắng cho khô (để qua sương càng tốt), sau đó cho vào lọ thủy tinh kín, khi răng đau, lấy một ít nhét vào chỗ đau sẽ hết.
- Lấy lá cao rán vào má đối xứng ngay tại vùng răng bị đau, chỉ 3 tiếng đồng hồ là hết đau, sưng. Cứ thế trong 3 ngày, trước khi đi ngủ bạn lại dán cao, sáng dậy bạn xé lá cao đi, răng bạn sẽ khỏi hẳn.

416. Cách làm sạch bụi trong mắt.

- Rửa mắt bằng nước sạch: khi bị cát bụi bay vào mắt, bạn nên lấy một đĩa nước sạch, ngâm mắt bị bụi vào nước, nháy mắt liên tục, bụi sẽ ra hết.
- Nhỏ nước đường vào mắt khi vôi bắn vào: Mắt sẽ bị cay rất khó chịu khi vôi bắn vào mắt. bạn chỉ cần nhỏ một ít nước đường vào mắt, mắt sẽ hết đau.

417. Cách chữa mắt bị mỏi:

- Khi bạn làm việc quá sức mắt sẽ bị mỏi. Nếu không muốn dùng thuốc bạn có thể dùng các cách sau:

- Khi mắt bắt đầu bị mỏi, xem chữ bị nhoà đi, hãy ngưng làm việc bằng mắt, để mắt nghỉ ngơi giây lát.

-Nháy mắt thường xuyên để nước mắt bôi trơn mắt.

418. Cách chữa bỏng.

- Bị bỏng (nước,lửa) rất rát, trong lúc vội, hãy hoà một ít xà phòng vào nước sạch, đánh cho nên bọt,vớt bọt này đắp lên chỗ bỏng sẽ thấy bớt rát ngay.

- Rưới một ít dấm hoặc nước mắm (nguyên chất) lên chỗ bị bỏng hoặc cắt một khoanh khoai tây mỏng đắp lên.

- Khi bị bỏng lửa, ta có thể dùng nước muối hạt để lau vết bỏng sẽ tránh bị viêm nhiễm. Lấy vài lát lê đắp vào chỗ bị bỏng ,có tác dụng cầm máu và không cho dịch chảy ra.

- Với những vết bỏng nhẹ,ta có thể lấy bã chè khô sấy hơi vàng, giã nhỏ trộn với một ít dầu hạt cải thành dạng hồ,bôi lên vết thương.

- Khi bị bỏng ở chân hoặc ở tay, lập tức lấy chậu hoặc thùng nhỏ đổ cồn vào, ngâm chìm vết bỏng vào đó,sẽ có tác dụng giảm đau, chống tấy,chống phỏng rộp. Nếu ngâm 1-2 tiếng chỗ da bị bỏng có thể từ từ phục hồi lại trạng thái ban đầu.Nếu vết thương bị ở những nơi khác không ngâm được,ta có thể lấy bông y tế chấm ngập vào rượu trắng, đắp vào vết thương, luôn giữ cho bông ướt,vài tiếng sau sẽ thấy đỡ ngay.

- Lấy lòng trắng trứng gà, mật ong chín trộn với nhau bôi vào vết bỏng có tác dụng chống viêm nhiễm và giảm đau.

- Ta có thể dùng thuốc chữa đau mắt hoặc kem đánh răng bôi lên chỗ đau.

419. Cách chữa và cầm máu vết thương ngoài da.

Khi làm việc không may bị xước da, ta có thể dùng gừng tươi giã nhỏ đắp lên vết thương, vừa có tác dụng diệt khuẩn,chống sưng, lại giúp vết thương lành nhanh.

Khi bị thương chảy máu,ta có thể ngay lập tức rắc lên vết thương một ít đường trắng, vừa có thể làm khô vết thương, giúp ngăn chặn sự phát triển của vi khuẩn mà còn làm vết thương nhanh lên vảy.

Dùng dầu gan cá nhỏ lên vết thương mới bị, sau 1 – 2 ngày vết thương sẽ khỏi.

Lớp màng mỏng trong tre là loại thuốc thần diệu để cầm máu, với những vết thương nhẹ,dùng màng này dán lên sẽ lập tức cầm máu.

Với những vết thương nặng, chảy nhiều máu, bị thâm tím, phải gờ cao vết thương, cởi quần áo quá chật ra,buộc chặt phần phía dưới vết thương chỗ xa tìm,dùng bột mai cá mực, bạch đước và bột tam thất. Tất nhiên với những vết thương quá nặng phải đưa đi bệnh viện.Chú ý khi bệnh nhân bị chảy máu, không được lau ngay vết máu,vải bọc phải trắng, sạch, để tránh làm bẩn vết thương. Không được cho bệnh nhân uống nước lạnh.

420. Cách xử lý khi bị côn trùng cắn.

khi bị bọ chó, muỗi, sâu róm hoặc kiến cắn, bạn bôi một ít thuốc đánh răng, giấm hay nước chanh hoặc lá hành, tỏi, băng phiến, hành tây băm nhỏ đều có thể đỡ ngứa, đau.

Khi bị muỗi đốt, bạn lấy xà phòng giặt (hoặc xà phòng thơm) chấm vào nước sôi lên chỗ muỗi đốt, một lúc sau sẽ hết ngứa.

421. Cách xử lý nhanh khi bị ong, bọ cạp đốt.

Nếu bạn bị ong vò vẽ hoặc bò cạp đốt,lấy bột kiềm và dầu hoả bôi ngay lên vết thương.

Nếu là ong vàng hay sâu róm đốt, bạn bôi ngay amoniăc loãng vào chỗ bị đốt, hiệu quả sẽ thấy ngay.

Nếu bị ong hoặc côn trùng độc đốt, bạn có thể lấy sữa người bôi lên sẽ hết đau.

422. Xử lý khi bị rết cắn.

Bạn dùng ngay nước muối rửa vết thương sẽ hết đau.

Cách xử lý nhanh khi bị sâu, rắn (không độc) cắn.

Bạn đun ngay nước muối đặc rửa vết thương, có thể ổn định trạng thái.

423. Cách chữa vết thương hết sưng.

Khi bị va chạm, da thường bị sưng, tụ máu, lúc này bạn có thể bôi lên một ít thuốc đánh răng, sẽ bớt bị sưng.

Khi tay bị bầm tím hoặc bị búa đập vào, hãy lấy muối đặt lên vết bầm rồi nhỏ lên vài giọt nước, hoặc bạn đặt lên một miếng bông thấm giấm.

424. Cách chữa ngứa.

Khi da bị ngứa, ta có thể lấy một dấm tàn thuốc lá, nhỏ vào vài giọt nước cho thành quánh, bôi vào chỗ ngứa cũng có tác dụng .

425. Cách chữa mụn nhọt lở loét.

Da bị lở loét, ta vắt nước hành trộn với dầu vừng bôi vào chỗ đau.

Nếu bị nhọt vỡ ra, ta lấy đậu đen rửa sạch, phơi khô giã nhỏ, trộn sạch bôi vào chỗ đau 2lần/ngày, 5 ngày sau sẽ khỏi.

426. Cách xử lý dằm.

Trước hết để bớt đau, lấy một cục nước đá đặt lên, sau đó sát trùng bằng cồn y tế. Trước khi lấy kẹp rút dằm, hãy nhỏ một giọt vaseline hay dầu ăn vào, rút gai dằm ra dễ hơn.

Hãy đắp xà phòng xung quanh chỗ dằm đâm vào, băng lại, để vài giờ rồi tháo băng ra. Xà phòng sẽ làm cho cái dằm tự ra.

427. Cách chữa nẻ da.

Luộc chín quả trứng gà bóc lấy phần lòng đỏ, cho vào nồi, đun nhỏ lửa thật nhuyễn, để nguội bôi lên chỗ nẻ, 2 lần/ngày, 3-4 ngày sau sẽ khỏi.

Hàng ngày trước khi đi ngủ, bạn dùng nước nóng ngâm chỗ bị nẻ vài phút cho mềm ra, sau đó lấy dung dịch dầu gan cá bôi vào chỗ bị nẻ, mỗi tối 1 lần, 1 tuần sẽ khỏi.

428. Cách chữa hôi nách.

Sau khi tắm xong, bạn cho vào bồn tắm 500ml nước cà chua, ngâm nách vào trong nước 15 phút, 2 lần /tuần, hiệu quả rất tốt.

Hoặc bạn lấy 2 -3 quả ớt khô tươi đều được, 10ml cồn iốt nồng độ 2,5%. Cắt ớt thành từng khúc nhỏ, cho vào ngâm cùng với cồn iốt, bịt kín lắc đều. Dùng bông y tế y thấm dầm dung dịch đã ngâm bôi vào nách, mỗi ngày 3 lần cho tới khi khỏi.

Bỏ vôi sống vào giấm, đựng trong chai để trong 3 năm, trộn đều bôi vào nách.

Phèn chua luyện trong lửa, sau đó nghiền thành bột, đựng trong túi lụa, phải rửa sạch nách mỗi khi rắc thuốc.

Mỗi khi tắm xong, bạn hãy lấy nửa quả chanh sát vào nách, hiệu quả cũng rất tốt.

429. Khử mùi hôi chân

Lấy 25 g chè và một ít muối cho vào nước rửa chân, bạn ngâm chân đồng thời xoa hai chân vào nhau liên tục trong vòng 5 – 10 phút, mùi hôi chân sẽ hết.

Bạn có thể lấy 50g phèn chua cho vào nước rửa chân, cũng có hiệu quả.

430. Cách chữa nấm da.

Bạn lấy nước ấm rửa sạch vết nấm và lau khô, đập dập nát nhánh tỏi lấy nước bôi vào vết nấm, để khô rồi bôi dấm để lâu ngày. Mỗi ngày bôi 2 lần sáng và tối, liên tục trong 2 -3 ngày sẽ hết ngứa, khoảng một tháng sẽ khỏi.

431. Cách chữa mụn cơm chai chân, chai tay:

Bạn lấy những ấu trùng bọ rầy, bọ đa, dằm nát ấu trùng ở bên trong, dùng băng dính vải dính ấu trùng vào chỗ bị bệnh là được.

432. Cách phòng chữa cước vào mùa đông

Lấy một bó cuống ớt (500g), cắt nhỏ cho vào nồi sắc cùng với một ít nước đun sôi, hàng ngày vào buổi chiều tối lấy ít nước đó bôi vào các đầu ngón chân, ngón tay, và các chỗ bị cước vào mùa đông, làm liên tục từ 5 – 7 ngày, cước sẽ hết.

Lấy tỏi tím tươi bóc vỏ, đập dập, giã nhỏ, phơi dưới ánh nắng mặt trời (nắng to) khoảng 1 tiếng để cho nước tỏi nóng lên, sau đó lấy nước tỏi này bôi vào chỗ bị cước, 3-4lần/ ngày, làm như vậy từ 5-6 ngày, (nếu bôi nước giấm nóng thì phải bôi

liên tục trong ngày, khi giấm khô phải bôi tiếp). Nếu kiên trì là như vậy cước sẽ đỡ.

433. Chữa bong da tay ở lòng bàn tay.

Lòng bàn tay bị bong da nhiều lần, y học gọi là bệnh mụn nước, dân gian gọi là bệnh tổ đỉa. Khi bị bệnh, ta thường nhìn thấy trên da có nhiều mụn nước nhỏ ở lòng bàn tay hoặc ngón tay. Căn bệnh này khác với ghẻ , ghẻ là do nhiễm trùng vi khuẩn.

Khi bị bệnh này ta hãy dùng cồn foomalin 10% hoặc phèn chua 5% lau chùi mỗi ngày 1 – 3 lần. Nếu ra ít mồ hôi, ngứa, da khô thì dùng kem sonure, mỗi ngày 1 – 3 lần. Người bị bong da nặng thì nên uống Prednizon trong thời gian ngắn, người lớn ngày uống 30mg là được.

434. Cách chữa nước ăn chân.

Trong cuộc sống, đôi khi chân bạn của bạn bị nước ăn, nguyên nhân là do bạn đã đi chân đất vào những vùng nước bẩn hoặc nước có chứa những chất gây ăn mòn da chân của bạn. Do vậy, sau khi làm việc xong, bạn hãy dùng nước sạch rửa lại chân sau đó ngâm rửa chân một lúc vào nước muối có hoà tan phèn chua.

435. Cách chữa vàng da.

Vỏ cây đào 50g, cho vào nồi đun nhỏ lửa, sắc uống hết trong 2 lần, uống khi đói. Uống liên trong 1 tuần thì sẽ có tác dụng.

Lấy vỏ bưởi đốt thành tro tán nhỏ, mỗi ngày uống 5 – 10g mỗi ngày uống 3 lần, sau bữa ăn .

436. Chữa lang ben.

Những phương pháp này chữa lang ben rất hiệu quả:

- Phèn chua, lưu huỳnh lấy bằng nhau, nghiền thành bột, trộn với giấm bôi lên chỗ lang ben.
- Sáng sớm lấy nước sương trên cây họ bôi lên chỗ lang ben.
- Lấy xác rắn sắc lấy nước, bôi lên chỗ lang ben 100 ngày sẽ khỏi.

437. Cách chữa đau nửa đầu.

Khi bị bệnh đau nửa đầu, bạn nên ngâm tay vào một chậu nước nóng (nhiệt độ nước phải thật nóng nhưng đảm bảo không bỏng tay), lượng nước ngập qua bàn tay là được. Mỗi lần ngâm nửa tiếng, trong khi ngâm liên tục đổ nước nóng vào để duy trì nhiệt độ nước, kiên trì ngâm nhiều lần bệnh sẽ hết.

438. Cách chống say tàu xe, máy bay.

- Bạn lấy một miếng gừng nhỏ nhét vào rôn, sau đó lấy băng dính vào là được.
- Trước khi đi tàu xe hoặc máy bay, bạn nên ngủ đầy đủ, không ăn quá no hoặc đói quá đói, khi ăn, ăn ít đồ mỡ, đồ nước.
- Ngồi gần cửa cho thoáng gió, mắt nhìn ra thật xa thì sẽ bớt thấy say.

439. Cách chữa đau bụng, đầy bụng.

Bụng đau là do lạnh dẫn đến tiểu tiện không thông, bạn rang muối hạt cho vào túi vải, lần lượt chườm vào chỗ lạnh sẽ đỡ đau.

Khi viêm dạ dày, ruột cấp tính phát bệnh gây hiện tượng buồn nôn, đi ngoài, khi ăn uống cho thêm muối có tác dụng điều tiết dịch trong cơ thể, giúp bảo vệ ruột và dạ dày:

Do uống bia rượu, ăn nhiều thức ăn nên bị đau đầu, buồn chồn, đầy bụng, ợ có mùi chua, lấy 500g củ cải trắng, rửa sạch, giã nát lấy nước, uống hết một lần. Hoặc có thể lấy 15g đường trắng pha với 30ml dấm ăn và nước sôi rồi uống.

Màng mè gà là lớp màng cứng trong mè gà có tác dụng giúp tiêu hóa, bỏ dạ dày, chữa đầy bụng.

440. Chữa bệnh trĩ.

- Lấy 120g vỏ cây hồng, phơi khô sấy chín, giã nhỏ, uống với nước cơm, mỗi ngày uống 1 lần, uống liên trong 2 tuần sẽ chữa được trĩ chảy máu.
- Khi đi tiêu thấy máu tươi chảy như cắt tiết gà, nếu không chữa gấp vừa mất máu, mất sức, bệnh càng nặng thêm. Mau mua rau riếp cá ăn sống hàng ngày, đồng thời rửa sạch rau này, giã nát rịt vào chỗ bị trĩ, rất hay.

- Khi bị trĩ mà thấy đau nhức hãy dùng rau diếp cá nấu nước, lúc nước sôi già thì đổ ra chậu để xông, khi nước còn ấm ấm, ngâm và rửa kỹ hậu môn. Lại giã lá rau diếp cá rịt vào chỗ đau (kinh nghiệm dân gia).

- Dùng hương nhu 500g nấu sôi, xông, ngâm và rửa kỹ thường xuyên. Rất công hiệu.

441. Cách chữa bệnh viêm gan.

Bạn cho cá chạch vào nước sạch nuôi trong 1 ngày, nhỏ mấy giọt dầu thực vật vào nước để cho cá chạch thải hết chất bẩn trong ruột nó ra, sau đó sấy khô các ở nhiệt độ 100°C là vừa, tán thành bột mỗi uống 10g chia làm 3 lần sau bữa ăn. Trẻ em giảm bớt liều lượng theo độ tuổi, phương thuốc này làm cho triệu chứng viêm gan A tiêu dần, trong thời gian ngắn có thể khôi phục chức năng gan như thường.

442. Cách chữa bệnh tim.

Bạn rang nửa cân lạc rồi cho vào lọ. Sấm chai giấm ngon và nửa cân mật ong. Khi pha chế cứ lấy hai thìa to mật ong pha với một thìa giấm to (tỉ lệ theo khẩu vị từng người) cho vào lọ con, sau đó cho 20-30g lạc rang vào đây nắp kín để vài ngày đến 1 tuần. Mỗi ngày ăn 2 lần vào sáng và tối, mỗi lần 10 hạt, có thể ăn cả nước ngâm, ăn hết lại cho lạc vào ngâm tiếp. Không nên gián đoạn điều trị, khi nào thấy hết triệu chứng bệnh có thể tạm ngừng.

443. Cách chữa viêm phế quản, sưng cuống phổi.

- Lấy 1 bộ phổi lợn, 1 củ cải trắng cắt khúc hằm cùng 9g hạnh nhân, sau đó ăn phổi, uống canh.

- Đường nhỏ 60g, đậu phụ 250g, gừng tươi 6g, đổ nước vào sắc, trước khi đi ngủ ăn đậu phụ, uống canh trong vòng 1 tuần.

- Lấy 120g củ từ hay củ mài sống, giã nhỏ, trộn với nửa bát nước mía (hoặc nước đường trắng) đun sôi, uống khi còn ấm.

- Lấy vỏ táo tươi ngâm nước nóng làm chè uống cũng có tác dụng.

444. Cách chữa viêm khí quản.

Lấy hồng khô, gừng tươi, gọt vỏ, cắt nhỏ, nghiền nát cho vào bát, cho một lượng mật ong bằng lượng gừng và hồng khô vào, trộn đều hấp 2 tiếng, uống 2lần/ngày, mỗi lần 1 thìa. Khi uống cấm ăn thịt lợn, sau khi nghỉ uống thuốc không ăn thịt thủ lợn một thời gian. Mới uống thuốc có hiện tượng đi lỏng là hiện tượng bình thường.

445. Cách xử lý nhanh khi bị ngộ độc.

Không may bị ngộ độc thức ăn hoặc thuốc, bạn cấp cứu nhanh bằng cách cho uống nước xà phòng (pha bằng nước ấm). Uống xong sẽ rửa hết chất độc hoặc bài tiết chất độc qua đại tiện, như vậy có thể giảm mức độ ngộ độc.

446. Cách làm giảm huyết áp.

- Bã chè khô: Dem bã chè phơi khô cắt vào túi vải nhỏ, dùng làm ruột gói, đệm, nếu dùng dùng lâu ngày sẽ chữa được bệnh đau nửa đầu và làm giảm huyết áp.

- Giấm: Hàng ngày nếu những người bị cao huyết áp và cứng động mạch máu uống một lượng giấm vừa phải thì sẽ giúp lưu thông mạch máu.

- Người bị bệnh cao huyết áp ăn xong không nên đi bách bộ.

“Ăn cơm xong đi bách bộ, sống đến tuổi 99” . Đó là một câu tục ngữ được lưu truyền rất rộng rãi ở Trung Quốc. Song, không phải tất cả mọi người “ăn cơm xong đi bách bộ” đều thích hợp cả.

Bởi vì khi ăn cơm xong, lượng tuần hoàn máu của các cơ quan tiêu hoá tăng lên rất nhiều, tuần hoàn máu của các bộ phận khác trong cơ thể tương đối giảm đi, biểu hiện là toàn thân mệt mỏi, mắt hoa, nếu bị nếu bị nặng thì huyết áp đột nhiên hạ xuống làm cho chóng mặt chóng mặt. Cho nên, người bị bệnh cao huyết áp và xơ cứng động mạch thì không nên ăn cơm xong là đi bách bộ, để tránh tai biến có thể xảy ra.

447. Người bị bệnh cao huyết áp và bệnh hẹp van tim không nên cười to.

Tiếng cười to sẽ làm cho huyết áp tăng lên, gây nên chảy máu não, cơ tim tiêu hao lượng ôxi nhiều hơn và làm cho tim đau quặn. Cho nên, người bị bệnh cao huyết áp

và bệnh hẹp van tim thì không nên cười to. Phải khống chế tâm tư tình cảm, vui vẻ, bi quan phải đúng mức.

448. Người bị bệnh cao huyết áp không nên xem ti vi nhiều.

Tại Đức có một nghiên cứu về bệnh tâm huyết quản, trải qua hàng loạt thí nghiệm quan sát, đã phát hiện ra rằng những người bị bệnh cao huyết áp, sau khi xem ti vi, huyết áp đều tăng lên ở những mức độ khác nhau. Trong đó, 1/3 số người sau khi xem ti vi xong, đến ngày thứ 3, huyết áp vẫn không hồi phục được bình thường. Quan sát thì phát hiện, bệnh nhân cao huyết áp xem ti vi một thời gian dài xong, huyết áp cứ tăng lên, loại huyết áp này tăng lên đối với bệnh nhân là nam giới sẽ có ảnh hưởng và nguy hại đến sức khoẻ so với bệnh nhân nữ thì nghiêm trọng hơn.

449. Người bị bệnh cao huyết áp không nên ăn nhiều muối.

Những năm gần đây, những nghiên cứu khoa học đã chứng minh, ăn nhiều muối quá là một trong những nguyên nhân dẫn đến cao huyết áp. Thành phần của muối ăn là sodium clorit, natri trong cơ thể dẫn đến thể dịch, đặc biệt là lượng huyết dung tăng lên, từ đó mà dẫn đến huyết áp tăng cao, cơ tim hoạt động mạnh thêm. Theo điều tra phát hiện, số người bị bệnh cao huyết áp chiếm 10%, số người ăn vừa thì tỉ lệ phát bệnh là 7%, những người ăn rất ít thì tỉ lệ phát bệnh là 1%. Nói chung mỗi ngày ăn từ 4 -5 gr là vừa.

450. Phòng ngừa cơ thể hấp thụ chất độc hại.

Bạn có thể ăn nhiều tiết lợn để phòng ngừa cơ thể hấp thụ những chất độc hại vì trong tiết lợn có prôtít huyết thanh, sau khi được vị chua trong dạ dày và men trong dịch tiêu hoá phân huỷ sẽ sản sinh ra một chất có năng tiêu độc và bôi trơn đường ruột , thực hiện các phản ứng hoá học với những kim loại có hại hoặc bụi tạo thành một thứ chất thải không được cơ thể hấp thụ.

451. Cách loại trừ chất thải độc ra ngoài cơ thể.

Nước hoa quả và rau tươi là chất tẩy sạch chất thải cho cơ thể. Chúng có thể thải bỏ độc tố và chất thải trong cơ thể con người vì lượng nước quả tươi hoặc rau tươi

đi vào hệ thống tiêu hoá sẽ mang tính kiềm và hoà tan độc tố tích lũy trong tế bào, sau đó thải ra theo hệ thống tiêu hoá.

452. Phương pháp giảm bớt sự tích lũy chất phóng xạ trong cơ thể.

Bạn hãy thường xuyên ăn rong biển vì chúng có chức năng thúc đẩy chất phóng xạ ra khỏi cơ thể theo đường đại tiện, như vậy sẽ làm giảm bớt lượng chất phóng xạ tích cốp trong cơ thể và giảm bớt tỷ lệ phát sinh bệnh tật do phóng xạ sinh ra.

453. Phương pháp đơn giản chữa bệnh đau lưng.

Con người vào tuổi già thường bị đau mỏi lưng. Đi lùi bước giúp cho cơ bắp vùng lưng co giãn theo quy luật, nhờ đó mà cải thiện tuần hoàn máu, đẩy mạnh quá trình trao đổi chất, tăng cường cơ bắp lưng và tính ổn định của xương sống. Khi đi giật lùi, bạn dùng ngón tay cái xoa bóp huyết Thận du ở lưng có tác dụng bổ thận, mạnh cơ lưng.

Mỗi ngày sáng tối làm một lần, mỗi lần khoảng 20 phút. Khi đi giật lùi có thể để hai tay bên lưng, cũng có thể đưa đi đưa lại hai bên người. Khi đi phải thẳng lưng, ưỡn ngực, hai mắt nhìn về đằng trước. Cần đi lại chỗ bằng phẳng, không cần dài lắm vì có thể đi đi lại lại để tập luyện.

454. Mẹo chữa bệnh mất ngủ.

Nếu bạn thường xuyên bị mất ngủ thì thật là mệt mỏi, bạn hãy thử làm theo cách sau:

- Trước khi đi ngủ, uống một cốc sữa nóng vì trong sữa bò có những chất giúp não tiết ra huyết thanh tố có khả năng thôi miên và còn có chất moócphin có khả năng an thần. Cho nên trước khi đi ngủ, uống cốc sữa bò nóng giúp con người chìm nhanh vào giấc ngủ và ngủ sâu.

- Sau khi lên giường, nhắm hai mắt lại, sau đó mở hé hé mắt, tuy không nhìn rõ đồ vật song thần kinh thị giác vẫn làm việc, khiến cho thần kinh ở các cơ quan khác bị ức chế một cách tương đối, nhờ đó từ từ đi vào giấc ngủ.

455. Phương pháp làm giãn xương cốt.

Nếu cảm thấy mỏi vai, bạn chỉ cần xoa bóp một lúc sẽ đỡ. Nếu không thấy đỡ,ta có thể cho một ít muối và giấm vào nước nóng, sau đó nhúng khăn bông vào nước đã pha, vắt khô, rồi đắp lên chỗ mỏi, tận dụng hơi nước thoát ra sẽ làm giãn xương cốt.

Nếu các khớp xương bị cứng, mỗi ngày bạn uống 3 lần giấm, mỗi lần một cốc nhỏ khoảng 30g, các khớp xương sẽ dần hồi phục.

456. Phương pháp chữa đau khớp xương.

Khi xương bị đau hoặc trúng gió, bạn lấy hành giã nhỏ đắp lên chỗ đau, đồng thời dùng muối hạt rang nóng bọc vào túi vải đặt lên trên chỗ hành vừa đắp.

Hàng ngày bạn ăn một quả táo tây để cả vỏ có tác dụng rất tốt cho các chứng bệnh cứng động mạch, viêm khớp và các chứng bệnh tuổi già.

457. Cách giải rượu

Với những người bị say rượu nặng, dẫn đến trúng độc cần kịp thời đưa đi bệnh viện, còn các trường hợp say đơn thuần khác có thể tham khảo các cách làm sau:

- ăn đậu phụ hoặc thực phẩm làm từ đậu có thể giải rượu rất tốt.
- Dưa hấu, cà chua, táo,lê và nhiều loại hoa quả khác có khả năng làm loãng nồng độ rượu trong máu, giúp bài tiết nhanh,nên cũng có tác dụng giải rượu.

Trong các bữa tiệc, những món canh nóng, không mỡ thường giúp những người uống nhiều rượu sẽ bị bài tiết ra ngoài qua đường mồ hôi và nước tiểu.

458. Cách xử lý mệt mỏi do đi đường, du lịch

Xin mách bạn những mẹo hay để sau một chuyến đi xa và một ngày vui chơi không bị nhức đầu, đau người, mỏi mệt, khó ngủ.

- Vài giờ trước khi đi,uống vài viên vitamin B1. Trong lúc đi và chơi nhớ uống nước và không phơi nắng nhiều.
- về tới nhà, uống hai viên thuốc Cétamol hoặc Paracetamol với vài viên vitamin B1.Sau đó uống một ly chanh đường.

Làm như vậy, bạn sẽ có được một kết quả mỹ mãn.

459. Cách chống say sóng.

Lấy gừng tươi cùng với gừng khô, tán nhuyễn, uống vào là khỏi.

Một số phương pháp tắm làm giảm bớt mệt mỏi.

- Tắm cam: Vắt nước 2 quả cam vào nước tắm ấm, nằm ngâm trong bồn tắm khoảng 10 phút, như vậy có thể làn cho da trên toàn bộ cơ thể hút được chất vitamin C, có tác dụng làm đẹp da.
- Tắm giấm: Lấy một cốc nhỏ giấm đổ vào nước tắm nóng, ngoáy đều lên rồi tắm, sẽ làm cho toàn bộ cơ thể của bạn thoải mái, chân tay nhẹ nhõm.
- Tắm nước muối: vào mùa hè, khi tinh thần mệt mỏi, bạn có thể tắm bằng nước ấm pha muối sẽ thấy rất sảng khoái.

460. Cách giúp uống thuốc dễ.

Do vị cảm của lưỡi và nhiệt độ thuốc bắc (nước) có liên quan đến nhau, nên khi uống thuốc bắc bạn nên để thuốc ở nhiệt độ thấp hơn nhiệt độ cơ thể, khi uống như vậy bạn sẽ thấy đỡ đắng hơn. Khi uống thuốc ở nhiệt độ 37°C là đắng nhất.

Để uống thuốc dễ hơn, trước khi uống phút vài phút, bạn lấy một viên đá nhỏ ngâm để lưỡi bị tê lại, làm giảm bớt cảm giác đắng của thuốc, khi đó uống thuốc sẽ dễ dàng hơn.

Ngoài ra, khi uống thuốc đắng hoặc khó uống, bạn có thể uống thuốc bằng nước cam, tuyệt đối không uống thuốc bằng nước chè sẽ giã thuốc.

461. Thứ tự khi uống thuốc

- Các loại thuốc bổ: Các loại thuốc bổ như nhân sâm nên uống vào buổi sáng sớm khi đói hoặc buổi tối trước khi đi ngủ.
- Thuốc tiêu hoá: Uống trước bữa ăn 10' để tăng cường dịch tiêu hoá tiết ra, giúp tiêu hoá thức ăn tốt hơn.
- Thuốc ngủ, thuốc giun và thuốc tránh thai: Nên uống trước khi đi ngủ khoảng nửa giờ.

- Các loại vitamin: Thường uống vào giữa 2 bữa ăn (khi dùng vitamin K để cầm máu nên uống ngay).
- Các loại thuốc kháng khuẩn: Loại thuốc này bài tiết ra ngoài nhanh nên 6 tiếng uống một lần
- Thuốc giảm huyết áp: Căn cứ theo đồng hồ sinh vật của cơ thể, nên uống thuốc giảm huyết áp 1 ngày 3 lần, vào 7 giờ 30 sáng, 3 giờ chiều và 7 giờ tối, lượng thuốc buổi sáng và buổi tối nên ít hơn buổi chiều một chút. Không được uống trước khi đi ngủ.
- Thuốc chữa dị ứng ngoài da: Nên uống trước khi đi ngủ nửa tiếng.
- Thuốc kích thích dạ dày: Những loại thuốc này (ví dụ như aspirin) nên uống sau khi ăn cơm nửa tiếng.
- Thuốc chống viêm: Các loại bệnh phong thấp hoặc viêm khớp thường đau nhiều vào buổi sáng sớm vào buổi sáng sớm và buổi sáng. Do vậy, nên uống thuốc giảm đau, nên uống vào buổi sáng sớm, hiệu quả là tốt nhất, buổi trưa thì không cần uống thuốc nữa.
- các loại kích thích tố: Phản ứng của kích thích tố đối với cơ thể là theo quy luật thời gian. Buổi sáng từ 6 -9 giờ, nồng độ trong máu là cao nhất, 12 giờ đêm là thấp nhất, do vậy uống thuốc kích thích tố tốt nhất nên uống 1 lần vào bữa sáng.
- Chất sắt: Những bệnh nhân thiếu máu cần uống chất sắt, uống vào 7h tối tốt hơn uống vào 7h sáng, lúc này nồng độ trong máu tăng lên gấp 4 lần, tác dụng sẽ tốt.

462. Cách cất giữ thuốc.

Thuốc tạm thời chưa dùng đến (thuốc viên cao hoặc thuốc bắc viên), bạn nên đặt vào tủ lạnh sẽ giữ thuốc không bị giảm hiệu lực.

463. Cách chẩn đoán thiếu vitamin

- Thiếu vitamin A: Sợ ánh sáng, dễ mỏi mắt, dễ mắc bệnh viêm kết mạc, sức đề kháng cảm cúm kém, rụng tóc.

- Thiếu vitamin B1: Tiêu hoá kém, sức chịu đựng kém, da khô, sắc da xấu, tay chân có lúc bị tê dại.
- Thiếu vitamin B2: Chân tay nóng, da nhiều dầu, gàu nhiều, ăn cơm song có lúc bị mờ mắt
- Thiếu vitamin B3: Mất ngủ, miệng hôi, vô cớ đau đầu, tình thần uỷ mị.
- Thiếu vitamin B6: hay bị chuột rút, vết thương ngoài da không lành, phụ nữ có thai buồn nôn quá nhiều.
- Thiếu vitamin B12: Chán ăn, trì nhớ tồi, hô hấp (thở) không đều, không tập trung tinh thần.
- Thiếu vitamin C: Dễ chảy máu cam, dễ cảm, miệng

PHẦN 3

NHÀ ĐẸP

CHƯƠNG I: TRANG TRÍ NHÀ ĐẸP

465. Mẹo vật xây nhà

Khi xây nhà bạn nên lưu ý một số điểm sau để chọn sơn tường phù hợp, căn hộ nhanh hết mùi sơn hay để thợ không ăn bớt được vật liệu tránh nứt trần nhà, tường.

- Nên nhúng hoặc tưới nước vào gạch trước khi xây để gạch no nước, không hút nước của vữa.
- Xây tường xong bên phun nước lần nữa để bảo dưỡng cho cho tường khô dần, không bị nứt.
- Trước khi trộn bê tông cần rửa sạch đá, sỏi. Đồ bê tông xong phải luôn tưới nước nhằm tránh khô quá nhanh, dễ bị nứt xẻ.
- Nên chọn sơn tường gốc nước phù hợp với thời tiết nước ta, không nên chọn gốc dầu vì dễ bị bong rộp. Nên sơn màu tươi mát.
- Khử mùi sơn tường bằng cách thả củ hành tây để trong nhà. Hành bay hết mùi thì sơn cũng hết. Ngoài ra có thể pha nhiều chậu muối đặc, đặt 10m²/ chậu, sau vài ngày sẽ hết mùi khó chịu.
- Nên sơn lớp chống rỉ hàng rào sắt trước rồi sơn màu bên ngoài.

466. Dùng đá thiên nhiên trong xây nhà.'

Gần đây, nhiều gia đình dùng đá thiên nhiên xây dựng và trang trí nội thất do những ưu điểm về màu sắc, hoa văn... Tuy nhiên, bạn cần lưu ý một số đặc điểm sau của đá khi chọn trang trí trong nhà.

- Tùy tính chất đá để sử dụng cho phù hợp (dùng trong nhà hay ngoài trời).

- Có những loại đá mềm hay sứt mẻ và thường bị thấm nên khi dùng làm sàn nhà, tường, bếp....đều phải chống thấm kỹ với các chất chống thấm dành riêng cho đá, nếu không đá dễ bị hoen ố.

- Chú ý về mặt an toàn: Đá mặt bóng rất dễ bị trơn trượt khi dẫm lên do đó cần tránh dùng ở những khu vực có nước hoặc ẩm. Khi làm những vách đá cao, phải neo giữ và gắn kết đá thật chắc chắn. Không lát đá có bề mặt gồ ghề gần khu vực trẻ em sinh hoạt.

+Dùng đá như thế nào?

- Khi dùng đá có liều lượng dùng đúng chỗ và vừa đủ đem lại vẻ thiên nhiên trong kiến trúc hiện đại.Nếu quá nhiều sẽ gây cảm giác lạnh lẽo.

- Đặt những viên đá màu tương đồng gần nhau. Tuy nhiên cũng có những cách dùng đá để phối màu.

- Thiết kế với chất liệu đá thể hiện vẻ đẹp hoang dã.

+ Một số loại đá xây dựng thông dụng .

- Granite: được dùng nhiều nhất với nhiều màu và hoa văn, thông dụng nhất là đen, đỏ và xanh xà cừ. Các loại granite nhám, dẻo thô, mặt gồ để lát sân vườn, lối đi trong vườn, hàng rào, bồn hoa, xếp trang trí mảng tường; các khu trung gian trong nhà và ngoài trời. Loại granite mặt gồ có độ cứng, chịu được thời tiết ngoài trời dùng để trang trí cổng, mặt tiền hoặc xây nguyên mảng tường.

- Marble: Thường dùng làm lát buồng tắm, có loại được cắt mỏng để lợp mái nhà. Marble nội chỉ nên dùng trong nhà do thành phần chứa nhiều đá vôi nên dễ lão hoá.

- Sandstone: Loại này ít được dùng, trên bề mặt có thớ đá, khi xử lý hiện ra các dợn sóng như vết tích thủy triều. Loại đá này dùng để lát ngoài trời như lát sân, hồ bơi, bậc thềm nhưng dùng trong nhà cũng tạo hiệu quả đặc biệt vì độ chuyển màu rất nhẹ nhàng.

- Basalt: Dùng trang trí nghệ thuật như cột, tường...hoặc nhấn mạnh ý tưởng gây ấn tượng, tạo điểm nhấn trong nhà.

-Đá ong: Có màu mạnh như vàng nâu, đỏ nâu, nâu đen....dùng nhiều trong vườn vì rõ tính nhiệt đới hoặc làm mảng trong nhà hay ngoài cổng, gợi nhớ không khí cổ xưa.

- Slate: Có vân mây,vân bão táp,vân xanh núi, khi dùng tạo mảng màu như bức tranh thiên nhiên, được bóc tách lớp để giữ lại vẻ đẹp nguyên thủy. Đặc biệt, slate màu xanh núi mài nhẵn tạo bề mặt rất đẹp. Nếu khéo kết hợp mặt ngược xuôi sẽ tạo hiệu quả trang trí thú vị.

467. Trang trí cầu thang.

Thông thường, để trông cầu thang không nhàm chán, các nhà thiết kế bố trí góc trang trí nho nhỏ tại đây. Có trường hợp, đây chính là nơi đem ánh sáng cho cầu thang.

Cầu thang gỗ đang được ưa chuộng.Ngoài vẻ đẹp bình dị, tự nhiên, chất liệu này còn giúp bạn không bị trơn trượt khi di chuyển. Gỗ tốt ít bị nứt sau thời gian dài sử dụng. Khoảng cách giữa các bậc thang không nên quá 30cm, trung bình khoảng 16 bậc.

Làm đẹp cho căn nhà, chiếu nghỉ cũng là một khoảng không gian lý tưởng cho các nhà thiết kế.Tại đây,bạn có thể tạo một vườn treo nhỏ hay bình gốm và dây bầu bông thông tạo nét mềm mại cho cầu thang hoặc đơn giản là chiếc ghế nghỉ.

Góc nhỏ ở chân cầu thang bạn có thể đặt một bình gốm sơn thủy và chậu cảnh bonsai hoặc trang trí sân khấu nhỏ ngay hốc tường của chiếu nghỉ bằng búp bê và các thanh kính nhỏ.

468. Nghệ thuật giấu đồ đạc công kênh.

Thông thường, để giải quyết về diện tích, người ta nghĩ đến tìm thêm không gian trên cao bằng cách lên nhiều tầng. Nhưng nếu không đủ điều kiện, đã có cách giấu bớt đồ vật đi để tạo nhiều khoảng trống cho căn nhà.

Căn phòng nhỏ chừng 20m², cả gia đình dùng làm việc, sinh hoạt,ngủ...Để thích nghi với điều kiện eo hẹp ấy, chủ nhân phải tìm cách giấu bớt vật dụng công kênh.

Khi phòng ngủ của bạn phải dùng chung cho các sinh hoạt khác như: học tập, gấp đồ trong gia đình....., diện tích của chiếc giường ngủ là quá “ xa xỉ” với không gian ấy. Chỉ cần giấu nó vào tủ quần áo, bạn có cả không gian rộng lớn.

Thân giường cũng có thể biến thành kho chứa gối, chăn...nếu bạn biết tận dụng. Bạn có thể dùng bàn làm việc hai lớp. Mỗi lớp được bao khung sắt chắc chắn. Khi mở ra, mặt bàn biến thành chiếc giường ngủ khá rộng dành cho một người. Tủ quần áo thật rộng, phần giữa dùng làm giường ngủ, có thể kéo ra, gấp vào dễ dàng. Đáy giường cần thiết kế hai tay cầm chắc chắn. Hai bên tủ dành đựng quần áo và các vật dụng lặt vặt khác. Giường đơn sẽ biến thành giường đôi khi bạn kéo nửa phần còn lại từ trong gầm ra. Các chân của phần giường này gấp vào trong. Giường tầng là giải pháp cho căn nhà hẹp. Để gọn gàng, bạn làm một tấm cửa lùa, ngăn giường với không gian phòng. Ngoài ra, còn loại giường khác thiết kế ghép vào ghế để tiết kiệm diện tích, thân giường là khung sắt có thể gấp lại được.

Hiện nay, tủ âm tường là dạng giấu phổ biến. Nó giúp bạn tiết kiệm diện tích, đồng thời tạo cảm giác sạch sẽ, gọn gàng cho căn phòng. Mỗi ngôi nhà đều có đặc điểm riêng. Muốn gọn và vừa vặn, bạn nên đặt thiết kế giường, tủ ghép cho từng phòng theo nhu cầu riêng của gia đình .

469. Thiết kế phòng tắm.

Phòng tắm là nơi bạn rũ bỏ mọi mệt nhọc của ngày làm việc, nơi tận hưởng những tia nước mát tuyệt vời, được đắm mình trong bầu không khí sạch sẽ, sang trọng. Nhưng đó cũng có thể là căn phòng thường xuyên dành cho những nhu cầu khác: giặt quần áo, chứa khăn, áo... Vì vậy “ quy luật vàng” phải tuân theo là kết hợp sử dụng với tiện nghi, thoải mái.

+ Hợp lý và ngăn nắp.

Kích thước phòng tắm tùy diện tích từng căn nhà nhưng thông thường nó vẫn là nơi nhỏ nhất trong nhà. Vì vậy, mỗi phân vuông không gian nơi này đều phải sử dụng sao cho hợp lý nhất. Ngay cả phòng tắm cũng có vấn đề nếu như rộng trông có vẻ lạnh lẽo hoặc trắng toát như trong bệnh viện.

Phòng tắm là tổ hợp các khu vực: nơi để tắm, cạo râu, phụ nữ trang điểm...nhưng lại đòi hỏi mỗi khu vực phải sắp xếp riêng biệt và ngăn nắp đảm bảo có sẵn mọi thứ khi cần và dễ tìm.

+ Chọn đồ cho phòng tắm.

Phòng tắm thường xuyên ẩm ướt, vì vậy muốn đồ đạc bền chắc, phải xét nhiệt độ cũng như hơi nước đọng lại. Bạn nên dùng chất liệu laminate, vật liệu bằng chrome, mạ kim loại hay plastic là những thứ thích hợp nhất cho phòng tắm. Lựa chọn đồ đạc của bạn dựa trên yếu tố thẩm mỹ của căn phòng và công dụng đồ đạc.

Trước khi mua sắm, bạn xem những đồ đã có. Nếu đồ nội thất trong phòng không đầy đủ, bạn sử dụng những rổ, giỏ bán trên thị trường hay các loại giá, móc...Rất nhiều đồ dùng cho tủ bếp có thể dễ dàng gắn vào phòng tắm như rổ kim loại, thanh treo khăn...

Những màu sắc đậm và thống nhất tạo cảm giác trật tự là phong cách đặc biệt. Nếu dùng những màu trung tính, nên chọn rèm cửa bằng song mây có thể kéo xuống được và nhiều rổ đan bằng sợi thực vật. Gần đây, nhiều người chọn loại tủ đơn giản, các loại ngăn chứa đồng bộ bằng chrome. Nếu bạn thích diêm dúa một chút có thể dùng tấm màn bằng vải xinh đẹp. Nếu muốn ngấm mình thư giãn trong phòng tắm, hãy bày một vài bình cổ hay giả cổ.

Khuynh hướng phòng tắm phổ biến ngày nay là dành nhiều không gian chứa vô số thứ: từ sưu tập chất tẩy rửa, mỹ phẩm, đồ trang điểm...đến giá treo đồ đạc, giỏ đựng rác và nhiều thứ công kênh khác như những chiếc bình giả cổ. Với gia đình có con cái ở tuổi mới lớn nên sử dụng chung phòng tắm và toilet nối giữa hai phòng ngủ; tủ quần áo, đồ dùng trang điểm....đặt riêng trong từng phòng ngủ.

Với phòng tắm rộng có thể ngày càng tăng khi con gái lớn rời khỏi nhà. Loại phòng tắm kê bên phòng ngủ sẽ không còn. Thay vào đó là phòng tắm rộng, thiết kế phong phú hơn theo ý chủ nhân.

+ Vài bí quyết cho phòng tắm.

-Hãy loại bỏ những mỹ phẩm hết hạn. Bạn cần khôn gian, giữ mãi những thứ này rất nguy hiểm, mất vệ sinh.

- Để khăn tắm ở nơi khô ráo và thoáng khí.

- Đừng để dầu gội đầu cho gel tắm trên sàn vì nó có thể mốc.

- Trong ngăn dành cho những vật dụng cần thiết khi đi du lịch, chỉ dùng những đồ có kích thước tối thiểu.

- Dán và thường xuyên kiểm tra danh sách những đồ sơ cứu cần thiết sau cánh cửa tủ thuốc đặt trong phòng tắm.

470. Làm rộng không gian hẹp.

Để làm rộng căn hộ ba phòng liền nhau, một bếp ở hành lang và một phòng tắm nhỏ, tổng cộng 58m², kiến trúc sư thêm diện tích bao lơn quanh cả căn hộ bằng cách làm vách tường như lùi ra xa mà vẫn tạo được không gian vừa trong vừa ngoài. Những kê, tủ nằm ẩn khéo léo sát tường, phòng ngủ trông rộng hơn.

Cứu tinh của giải pháp này là bao lơn chiều ngang 70cm chạy suốt ba phòng, mỗi phòng lại có một cửa lớn thông ra bao lơn. Kiến trúc sư sáng tạo ở chỗ “nhập” thêm bao lơn này vào căn hộ để làm rộng phòng ốc (tất nhiên không phải coi nói bừa bãi như một số chung cư hiện nay).

Bao lơn được lót một lớp gỗ mỏng, khi mở cửa sỏ ra lớp gỗ này lại liền với hàng ghế dài bên trong tạo cảm giác bao lơn đục nhân đôi chiều rộng.

Mùa hè, các cửa sổ mở toang, có thể nằm duỗi dài trên gỗ lớn, phần ghế dài trong phòng được làm chỗ kê chân. Để có chỗ bám cho cây leo trồng trong chậu bằng gỗ đặt trên bao lơn, bạn làm thêm một số hàng rào tre bên trong hàng rào sắt. Hàng rào tre rất “ăn” với lớp gỗ trong và ngoài phòng.

Trong phòng ăn, để làm rộng không gian hẹp, giải pháp tốt nhất là dùng một tủ đựng chén bát trải dài suốt vách tường, đơn giản tối đa, thậm chí không có cả tay nắm cửa. Nhờ mặt ngoài nhẵn phẳng, tủ chén này chiếm diện tích khiêm tốn trong phòng ăn. Cửa tủ lớn hơn khung, thừa ra ở hai đầu trên và dưới nên có thể nắm vào phần thừa này để mở ra mà không cần tay nắm. Tủ được bắt vít vào tường.

Để làm rộng không gian phòng ngủ đặt giường 1,6m, hãy dùng nhiều màu trắng: của nhựa mélamine lát để giường; màu trắng của khăn trải giường và gối cùng màu trắng ngà bạc của tường phòng. Để tạo điểm nhấn màu sắc, thêm một áo gối màu cam. Một tấm gương lớn dày 5mm được gắn cố định vào tường ngay phía sau giường ngủ, vừa để che một giá treo quần áo phía sau, vừa làm cho căn phòng có vẻ rộng ra nhờ hình ảnh phản chiếu trong gương. Bạn nên dùng đèn ngủ kiểu dáng mảnh mai trong những căn phòng hẹp như thế này.

Tấm màn màu nâu thẫm trong gương nằm đối diện với giường ngủ dùng để che tủ treo. Để che kín tủ này, màn được rải từ trên trần xuống, đồng thời che cả một vách tường.

471. Bố trí không gian thoáng cho nhà.

Với ngôi nhà trong hẻm đất hơi vuông diện tích 77m², giải pháp không gian mở được áp dụng ở tầng một thành khu trung tâm cả nhà. Tại đây, có sự kết hợp bốn chức năng phòng khách, phòng ăn, bếp và nơi sinh hoạt chung.

Bước lên cầu thang, khách gặp ngay bộ bàn ghế mây trông ấm cúng nhìn ra một cửa sổ lớn ngang tầm mắt cũng chính là cửa thông thoáng và lấy ánh sáng. Sát chỗ tiếp khách là nơi sinh hoạt của gia đình (xem tivi, nghe nhạc) nối liền là bếp được ngăn cách bằng quầy bar gắn với bàn bếp tạo thành sự kín đáo khi nấu ăn.

Bàn ăn nằm gần bếp và sát giếng trời nên ngôi ăn có thể thư giãn bằng cây cỏ và đón gió từ trên cao. Cầu thang từ tầng một đi lên uốn cong mềm mại là nét trang trí thêm cho phòng khách. Tầng hai dành cho sinh hoạt riêng, bố trí hai phòng ngủ. Một phòng lớn dành cho cha mẹ có cửa sổ mở ra giếng trời, phòng vệ sinh cũng gắn một cửa kính nhìn ra giếng trời tạo cảm giác không gian được mở rộng và cả ngày có thể dùng ánh sáng tự nhiên.

Sảnh giữa hai phòng ngủ được thiết kế làm nơi học tập và làm việc của cha mẹ và con cái. Khu này như một căn phòng mở một bên là ngôi học làm việc, một bên là tủ sách cho cả gia đình.

Tầng ba bố trí thêm một phòng ngủ, phòng thờ và sân thượng. Trên sân thượng, chủ nhân tự tay gắn các mảnh gốm vỡ thành văn hoa làm nền và bày một bộ bàn ghế bằng gốm có thể chịu được nắng mưa. Sân thượng xây tường bao có các cửa tạo sự kín đáo với các nhà xung quanh.

472. Khắc phục không gian nhà ống.

Có nhiều giải pháp tạo nội thất nhà ở đẹp, ấn tượng như dùng chất liệu, màu sắc, họa tiết hay đồ đạc đắt tiền. Tuy nhiên, việc xử lý không gian, mảng khối hỗ trợ trang trí nội thất như một thủ pháp trang trí và phù hợp chức năng sử dụng, tránh cảm giác sống trong nhà ống hun hút là ý tưởng khá mới lạ, độc đáo đặc biệt với nhà hẹp trên thửa đất hình ống.

Trên diện tích chưa đầy 50m² (3mx16m) với mặt tiền hẹp, yêu cầu của chủ nhà là tạo sự thông thoáng tự nhiên cho ngôi nhà, có hai phòng ngủ, sân chơi chỗ để xe rộng, một phòng đa chức năng, phòng khách và bếp thoáng đãng, sống động trong không gian mở và đặc biệt có những góc tĩnh lặng, tạo cảm hứng sáng tác nghệ thuật.

Nhà thiết kế đưa giải pháp: tầng một có khu để xe rộng, phòng đa chức năng trước mắt được dùng làm phòng dạy đàn tại nhà, tiếp đến là nhà kho đồng thời là phòng ngủ phục vụ cho người giúp việc. Tầng hai được tạo bởi không gian đóng mở liên tục từ trước vào sau nhà kết hợp khéo léo giữa những mảng đặc với mảng rỗng, phòng khách thông tầng với tầng trên đến bếp, qua hành lang nhỏ tới khoảng cầu thang rộng thông giếng trời phía trên.

Cách xử lý không gian như vậy khắc phục nhược điểm của nhà ống hẹp, mang lại sự thông thoáng, ánh sáng tự nhiên cần thiết đồng thời tạo ra nhiều lớp không gian với những điểm nhìn khác nhau tránh sự nhàm chán trong khi vẫn có thể tối đa hóa công năng sử dụng. Lên tầng ba, hướng đi vẫn có thể tối đa hóa công năng sử dụng. Lên tầng ba, hướng đi và sự kết hợp không gian đóng mở được đảo ngược lại theo hướng từ sau ra trước nhà: qua phòng ngủ có một vách ngăn tạo hộc trang trí mở ra không gian thông tầng thoáng, rộng đặt bộ sofa nhỏ chính là nơi tĩnh lặng cho gia chủ.

Theo sở thích của chủ nhà, trên nền gam màu chủ đạo trắng – ghi vàng, là sự kết hợp hai màu mạnh, tương phản xanh lam và da cam tại không gian mở giữa phòng khách - bếp tạo sự sinh động, hưng phấn, vui vẻ. Trong khi đó, phòng ngủ vẫn dùng công thức sắc màu cơ bản: trầm ấm tạo sự êm dịu; thư thái.

Điểm nổi bật mang lại thành công cho ngôi nhà hình ống này chính là những hình khối, đường nét rất đơn giản cùng thủ pháp xử lý không gian, mảng đặc rỗng tạo nên giải pháp kiến trúc hỗ trợ cho gia chủ dễ dàng trang trí nội thất để thể hiện được ý tưởng, gu thẩm mỹ của mình.

473. Dùng góc chết để nhấn cho căn nhà.

Thiết kế nhà trong ngõ quá quen thuộc với kiến trúc đô thị tưởng đơn giản nhưng để tránh đơn điệu không dễ. Đặc biệt, với ngôi nhà bị bẻ quặt gần 45^0 ngay khi qua cửa chính. Kéo tận dụng góc “chết người” ấy, kiến trúc sư không những che giấu nhược điểm mà dùng chính nó làm điểm nhấn cho ngôi nhà.

Giải pháp đưa ra cho căn nhà là làm biến mất góc chết, ở hai tầng một, hai góc bỏ được bỏ lại bên ngoài một nửa, vừa tạo thông thoáng vừa để không gia sử dụng bên trong được vuông vức, hoàn thiện.

Nhìn bên ngoài, ngôi nhà tưởng như hơi nghiêm so với những ô cửa sổ vuông vức lấy ánh sáng và những đường gờ thẳng tắp. Nhưng qua cửa chính, ta thấy mở ra một không gian khác ô kính và đường cong mềm mại của tam cấp và ban công. Chính không gian thông tầng nơi tiền sảnh đã làm mất đi góc bẻ, phá nét đơn điệu của ngôi nhà.

-Tầng hai góc bẻ tạo cảm giác hành lang dài vô tận.

Nhà bị vát nên việc bố trí đồ nội thất cần tính toán kỹ. Chủ nhà phải “đặt hàng” đồ gỗ nhỏ gọn, ăn theo từng góc nhà, góp phần che bớt những nhược điểm của ngôi nhà. Từ phòng khách tới bếp ăn cho đến phòng ngủ, hành lang, đâu đâu cũng có khung ảnh hoa tươi tắn như đón chào.

474. Chọn vị trí đặt gương.

Ngoài tác dụng như lá bùa cho căn nhà như phong thủy Trung Quốc, trong trang trí nội thất, gương giúp bạn tăng diện tích góc hẹp của căn nhà và nhiều điều thú vị.

Theo phong thủy Trung Quốc, nếu đặt đúng chỗ, gương phản chiếu những điều tốt đẹp, mang đến cho căn nhà nguồn sinh lực. Gương phải đặt trong khung để có thể chứa đựng hết cái thần của hình ảnh chủ nhân. Theo khoa học, khung đảm bảo an toàn cho người sử dụng.

Với người Trung Quốc, gương làm méo mó, dị dạng hình ảnh sẽ ảnh hưởng xấu đến khí của chủ nhân. Khí là nguồn sinh lực chảy khắp cơ thể, giúp con người hoạt động, suy nghĩ và tồn tại. Vì vậy, để luôn khỏe mạnh, khí phải lưu thông, ổn định trong cơ thể.

Ở các hành lang dài, khí của người lưu thông rất nhanh. Vì vậy, gương được dùng như một giải pháp để làm chậm quá trình này. Với những góc nhà tối, âm u, người ta cũng dùng gương cho khí lưu thông ổn định. Gương lồi là giải pháp cho những khu vực vòng cua, góc kẹt.

Trong xây dựng, ngoài tác dụng tăng diện tích, gương còn giúp xua vẽ u ám trong các góc tối; che khuyết điểm ở những khu vực có hình dạng bất thường.

Theo quan niệm xưa, gương bát quái bảo vệ những người sống trong ngôi nhà không bị tà khí xâm phạm; tượng trưng cho sự luân chuyển năng lượng trong vũ trụ.

+Bạn có biết cách treo gương.

- Kiểu nhà hình chữ L với nhiều phòng nhỏ: Dạng nhà này chia cắt nhỏ dễ làm cho đường tài vận suy yếu. Bạn nên treo gương ở hai mặt tường của các phòng tạo thành góc.

- Kiểu nhà chữ L, diện tích nhỏ: Dạng nhà này dễ tạo cảm giác chật chội ở khu vực thân trên của chữ L. Bạn nên treo gương ở khu vực này, ngôi nhà trông sẽ rộng hơn.

- Kiểu nhà lồi lõm: Với nhiều góc kẹt bạn đặt gương ở những vị trí này nhằm đem lại ánh sáng, sức sống cho chúng. Có thể đặt thêm vài chậu cây cảnh trang trí.

- Kiểu nhà chữ chi: Bạn đặt gương ở đoạn gấp khúc. Đối diện, có thể treo một bức tranh tông màu sáng. Chúng sẽ làm căn nhà bạn sáng sủa và tràn đầy sức sống.

- Kiểu nhà vuông, rộng: Đây là dạng nhà đẹp tuy nhiên bạn không nên đặt gương đối diện cửa. Nếu là vậy, gương phản chiếu làm khí trong nhà không lưu thông được mà bị dội ngược lại. Với kiểu nhà, bạn nên đặt ở góc bị chia cắt để tận dụng sự phản chiếu của gương, giúp luồng khí lưu thông khắp nhà.

+ Lưu ý khi dùng gương:

- Nên: Giữ gương sạch sẽ, thay gương vỡ, dùng gương soi được toàn thân.

- Không nên: Sử dụng gương lắp từ nhiều tấm, chúng sẽ làm hình ảnh của bạn bị dị dạng; treo gương đối diện phòng ngủ, cửa lớn và các cửa sổ vì chúng sẽ tạo ảo giác với mắt bạn, dễ gây tai nạn.

475. Trang trí bàn ăn:

Bữa ăn dù ngon đến mấy cũng không thật hấp dẫn nếu bàn ăn thiếu tính thẩm mỹ. Những gợi ý trang trí bàn ăn sau giúp bữa ăn gia đình ấm cúng, thư giãn và ngon miệng.

- Tạo thú vị cho bữa ăn điềm tâm: Hãy dùng vật dụng sáng màu trang trí bàn ăn. Để làm đẹp bàn ăn, không nhất thiết phải có khăn trải bàn hoặc vuông vải lót chén đĩa. Nếu biết may, bạn làm thêm các tấm đệm lót thích hợp cho chỗ ngồi và tấm tựa lưng cho ghế gỗ.

- Tạo không gian ăn uống tập trung, ấm cúng: Chạm khắc mỹ thuật chân kiềng và chân bàn ăn tương xứng các chũra khắc quanh bàn. Các bộ sưu tập vật dụng xinh đẹp như ấm trà, kiểu hộp đem lại cảm giác thú vị cho bữa ăn.

- Thêm những vật dụng làm mỹ thuật mà không làm choán mặt bàn ăn nhỏ như: bộ cắm nến bằng bạc, đồ gốm tráng men màu xanh lá cây trên bề cửa sổ. Những đồ đạc này nếu được bày cố định không ảnh hưởng mặt bằng của bàn.

- Bàn mặt kính thẩm mỹ: Chia khung mặt bàn dưới lớp kính là 9 ô vuông bày hạt đậu khô hoặc những bộ sưu tập khác như vỏ sò ốc, vỏ hạt, hoa hoặc lá khô hay tấm thiệp, postcard hoặc ảnh cắt từ tạp chí ở phía dưới.

- Khăn trải bàn: Tốt nhất bạn dùng ren làm khăn trải bàn ăn. Loại vải này không đắt tiền, khăn ren lớn phủ dài từ mặt bàn xuống các mặt bàn bên, có thể làm sang trọng ngay cả những bàn ít thẩm mỹ nhất.

476. Góp nhặt thiên nhiên cho căn nhà.

Sau ngày làm việc mệt mỏi, bạn hãy ngả người xuống ghế, gác chân cao và làm dịu giác quan bằng những màu sắc thiên nhiên ngay trong nhà mình.

Để có ngôi nhà như vậy, bạn lưu ý các điểm sau:

- Màu xanh lá cây nhẹ là màu nền trung tính, rất thông minh, hoà hợp với mọi sắc độ khác đang được ưa chuộng trên thế giới.

- Để có cảm giác êm dịu, bạn sử dụng các màu trung tính có sắc ấm, dùng màu kem nhạt hoặc trắng đặt trên các màu yếm mạch, màu cát và đá.

- Sử dụng những sắc độ nhẹ của gỗ để dễ hoà hợp với những màu nền trung tính và ấm áp, chọn gỗ sồi hoặc thông làm sàn nhà, kệ sách và đồ dùng trong nhà.

- Dùng mọi yếu tố thiên nhiên để những màu sắc dịu nhẹ trở lên hài hoà, sống động. Hãy loại bỏ đồ nhựa khỏi không gian của bạn và thay bằng món đồ gốm sứ, vỏ ốc và đá nhặt trên bờ sông, suối; trang hoàng bằng các loại vải lanh và cotton; lót sàn bằng xơ dừa và đay.

477. Ánh sáng cho căn phòng.

Ánh sáng rất quan trọng với đời sống chúng ta. Chiều sáng lại là cả nghệ thuật nhất là trong không gian nhà ở. Để trang trí ánh sáng căn phòng phù hợp bạn cần quan tâm một số điểm.

+ các loại đèn trong nhà

- Đèn chiếu sáng chung: đèn trần, đèn tường....

- Đèn chiếu sáng khu vực: đèn bàn, đèn sàn, đèn ăn...

- Đèn chiếu sáng điểm: đèn rọi tranh, tượng, bàn thờ...

+ Kích thước, kiểu dáng, cường độ ánh sáng:

- Kích thước đèn phải phù hợp với không gian sử dụng, điều này đặc biệt quan trọng với đèn treo trong phòng khách.

- Kiểu dáng đèn phải phù hợp với phong cách kiến trúc (phần lớn nhà ở thiết kế hiện đại, gọn gàng) và đặc điểm khí hậu (nóng ẩm, bụi nhiều) không phù hợp kiểu rườm rà, nhiều góc cạnh khó bảo quản, lau chùi.

- Cường độ ánh sáng phụ thuộc nhiều vào công năng của đèn theo thứ tự ưu tiên giảm dần lần lượt là: toilet, phòng ăn, phòng làm việc, phòng khách và phòng ngủ. Cường độ ánh sáng tương ứng lần lượt từ 900Lux đến 500Lux.

+Màu sắc và phong cách mỹ thuật của đèn

Ánh sáng đèn ảnh hưởng mạnh tới tâm ,sinh lý con người do đó khi chọn màu sắc đèn phải lưu ý tuổi tác, giới tính của người sử dụng, khí hậu,vị trí,công năng của đèn.Phong cách mỹ thuật của đèn thể hiện trình độ thẩm mỹ,cá tính của chủ nhà. Đèn trang trí luôn thay đổi theo thời kỳ. Ở loại đèn này nhiều khi ý nghĩa trang trí còn lấn át cả công năng chiếu sáng bởi 70% thời gian sử dụng không bật đèn.Dù phong cách mỹ thuật của đèn trang trí rất quan trọng nhưng chỉ có ý nghĩa khi hoà nhập và tôn vẻ đẹp của kiến trúc và nội thất.

Một số kiểu đèn trang trí đã vượt qua mọi sự sàng lọc và khẳng định giá trị mỹ thuật, phù hợp với mọi không gian như: đèn kính ghép màu, đèn kính khắc màu và đèn chùm pha lê.

478. Không nên xây nhà dưới chân núi và đầu hẻm núi.

Nhiều người muốn xây biệt thự ở các vùng quê để làm nơi nghỉ mát.Nhưng địa điểm dưới chân núi hay đầu hẻm núi là nơi không thích hợp để xây nhà vì mức độ an toàn của công trình không được đảm bảo. Dù nơi đây địa thế, phong cảnh đẹp, nhưng nếu có mưa bão, nước mưa nhiều sẽ hình thành cơn lũ, núi dễ sạt lở, những ngôi nhà như thế sẽ không an toàn .Nếu bắt buộc dĩ, hãy mời kiến trúc sư khảo sát thực địa để chọn địa điểm là nhà có thể tránh khỏi hiểm hoạ.

479. Không nên xây nhà ở cuối đường.

Theo thuyết phong thủy về nhà ở, xây nhà cuối đường chỉ có hại chứ không có lợi. Dù là nơi cuối ngõ hay nơi góc chéo của ngã ba đường, tốt nhất không nên xây nhà ở. Bởi ở đầu ngã ba đường, thường có nhiều xe cộ đi lại, không may xảy ra tai nạn giao thông sẽ ảnh hưởng tới toà nhà ở. Hơn nữa, đầu ngã ba thường bị hút gió, nếu xảy ra hỏa hoạn rất khó không chế ngọn lửa, gió sẽ làm lửa lan nhanh.

Ngoài ra, xây nhà cuối ngõ phải đi qua nhà khác, rất không thuận tiện. Hoặc khi có sự cố gì thì không có lối thoát, rất nguy hiểm.

480. Trước cửa nhà không nên trồng cây to.

Theo phong thủy, trước cửa nhà có cây cổ thụ hoặc cột điện là không tốt. Đó là vì cây cổ thụ trần giũ không chỉ khí dương không vào được trong nhà mà cả khí âm cũng khó thoát ra, không những che chắn tầm nhìn mà đi lại cũng khó khăn. Ngoài ra, mùa mưa bão, cây có nguy cơ bị sấm sét đánh. Trên cây có nhiều sâu bọ, mùa thu lá rụng bầy, quét không xuể.

Ngoài ra, trước cửa cũng không nên để cây chết dù là cây nhỏ, cây thẳng đứng hay cây nằm đổ dưới đất, điều đó có nguy hại tới người già và có thể dẫn tới tàn tật, tốt nhất là nhổ cả đi.

481. Phía Tây nhà ở có đường cái là tốt:

Phía Tây nhà ở có đường cái có hai cái thuận tiện : thứ nhất là đối với người nhà tương đối kín đáo, thứ hai có thể tận dụng đất đai một cách hiệu quả.

Để tránh người ngoài nhìn vào nhà mình, đồng thời cũng tránh mặt trời chiếu rọi ánh sáng gay gắt từ phía Tây.

Về mặt tận dụng đất, trong kiến trúc học, thiết kế nhà ở tốt nhất đặt nền móng ở phía Tây, còn phía Bắc, phía Đông, phía Nam làm sân, như vậy không những làm cho sân rộng mà còn giữ được một khoảng cách thoáng mát.

482. Phía Tây Bắc nhà ở có cây cổ thụ là điềm lành

Phía Tây Bắc nhà ở có cây cổ thụ là điềm lành, cây có thể bảo vệ người ở trong nhà và đem lại hạnh phúc.

Ngoài ra, địa thế Tây Bắc cao là lành, phía Tây Bắc có cây cổ thụ không những có thể che chắn gió lớn và cát bụi vào mùa xuân và mùa đông, mà còn che được ánh nắng gay gắt mùa hè. Khi xây nhà, hạn chế mở cửa sổ hướng Tây Bắc, nếu có mở cũng chỉ mở cửa sổ nhỏ, ngoài ra nên chọn vật liệu cách nhiệt thì tốt nhất.

483.Nhà có phụ nữ mang thai, không nên tu sửa.

Trong nhà có phụ nữ mang thai không nên tu sửa cũng như xây dựng nhà ở, kể cả việc cải tạo nhỏ, nhất là cải tạo bếp. Điều đó ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe người phụ nữ, có thể dẫn tới bị sảy thai.

Ngoài ra, nhà mới xây xong tương đối ẩm ướt, hơi ẩm ảnh hưởng xấu tới sức khỏe. Tường xi măng cốt thép thường phải mát nửa năm đến một năm mới khô ráo tự nhiên, chỉ khi đó mới vào ở là thích hợp.

484.Phía Nam nhà ở có đất trống là tốt.

Nếu có đất trống ở phía Nam, bạn sẽ có một số điều lợi sau :

- Có thể tận hưởng ánh nắng mặt trời. Nó có tác dụng đem lại ánh sáng, sự ấm áp, diệt khuẩn và ổn định tinh thần.
- Bảo đảm không có khí lưu thông và trong sạch, nhất là vào mùa hè có gió Tây Nam, gió sẽ làm không khí thoáng đãng, mát mẻ, trong lành.
- Giữ cho ngôi nhà yên tĩnh, trong thiết kế nhà ở có cửa chính và cửa sổ ở phía Nam là lí tưởng nhất. Nếu phía Nam có đất trống, những người ngoài không nhìn được vào nhà và tránh được tiếng ồn.
- Dễ dàng cách âm cho nhà ở, do tiếp nhận được đầy đủ ánh nắng mặt trời nên việc phân cách trong nhà trở nên dễ dàng. Nhà bếp, phòng khách, phòng trẻ em cần nhiều ánh nắng. Nếu xây nhà ống hướng Nam Bắc mà phía Nam có đất trống thì việc phân bố các phòng sẽ dễ dàng hơn, hầu như có thể làm cho các phòng đều đầy đủ ánh nắng mặt trời.

Trường hợp nếu nhà ở phía Nam không có đất trống, có thể mở cửa sổ trên nóc phía Nam để tiếp nhận đầy đủ ánh nắng mặt trời.

485. Không nên xây nhà trên mảnh đất hình tam giác.

Xây nhà trên mảnh đất này sẽ rất khó thiết kế các phòng, lãng phí nhiều đất, kinh phí xây dựng cao.

486. Tường bao không nên cao quá.

Tường bao sẽ làm hỏng bố cục của căn nhà, làm cho người trong nhà luôn có cảm giác bức bối, khó chịu như bị giam lỏng, cách biệt với thế giới bên ngoài, cản trở ánh sáng và sự thông thoáng cho căn nhà.

Ngoài ra, tường bao cũng không nên gần nhà quá, ít nhất phải giữ khoảng cách 50 phân trở lên, nếu không sẽ có cảm giác bức bách và khó khăn trong việc lấy ánh sáng và thông gió.

487. Không nên xây nhà ở gần chùa chiền

Những nơi có miếu mạo, chùa chiền không nên xây nhà ở. Trong thực tế, ở gần chùa chiền có nhiều người tới cúng lễ thấp hươu, bầu không khí bị ô nhiễm không có lợi cho sức khỏe, con cái ở gần đó thường xuyên thấy cảnh cúng bái sẽ bị ảnh hưởng không tốt, sẽ khó khăn trong việc xây dựng nhân sinh quan khoa học đúng đắn.

488. Đường trước cửa nhà ở không nên gồ ghề.

Khi xây nhà nên xem xét tới vấn đề này, vì nếu đường trước cửa nhà gồ ghề sẽ gây bất tiện cho người trong nhà, không thuận tiện cho người già và trẻ em đi lại khi trời mưa gió. Đồng thời, nó cũng sẽ ảnh hưởng không tốt trong sinh hoạt, làm cho người nhà luôn trong tâm trạng bức tức, ảnh hưởng tới không khí gia đình.

489. Không nên xây nhà ở giữa đường cái.

Xây nhà ở giữa bốn con đường, cổ nhân cho rằng, nhà như thế bị bốn bên xung xạ, có họa sát thương. Trên thực tế, ngôi nhà ở trung tâm giao thông nên dễ xảy ra tai nạn giao thông, uy hiếp tới an toàn của người nhà.

490. Không nên xây nhà dưới cột điện cao thế.

Khi xây nhà không nên chọn địa điểm dưới tháp điện cao thế, đó là vì gần khu vực tháp điện cao thế, sóng điện từ mạnh, ở lâu sẽ ảnh hưởng tới tâm thần, sức khoẻ. Ngoài ra, điện cao thế cũng gây nguy hiểm cho an toàn của người trong nhà.

491.Không nên xây nhà gần đường sắt.

Tàu hoả có tiếng ồn khá lớn, tàu chạy qua không kể ngày đêm làm ảnh hưởng đến việc nghỉ ngơi của người trong nhà, tình trạng này kéo dài sẽ gây sự bất ổn về tinh thần, có hại cho sức khoẻ.

Đồng thời, đó là một môi trường nguy hiểm, nhất là đối với trẻ em. Chúng thường xuyên chơi đùa trên đường sắt mà không để ý tới tàu chạy qua, người lớn cũng phải lo lắng theo, vì vậy không nên xây nhà gần đường sắt.

492.Chú ý đối với cầu thang.

Cầu thang không nên đặt ở giữa ngôi nhà, bởi vì:

- Trung tâm ngôi nhà là một vị trí quan trọng, nên dùng làm phòng khách hoặc các mục đích quan trọng khác.
- Cầu thang để ở giữa nhà coi như cắt ngôi nhà làm đôi, làm mất đi cảm giác tổng thể của ngôi nhà, ảnh hưởng đến hạnh phúc gia đình.
- Đặt cầu thang từ chỗ huyền quang là thuận tiện nhất.

Theo quan điểm kiến trúc hiện đại, đặt cầu thang ở giữa ngôi nhà sẽ tách các phòng ra, làm cho chúng mất mối liên hệ với nhau. Việc bố trí cầu thang cần xem tình hình bố trí phòng ở trên gác, đặt ở nơi gần tường. Nếu trên gác làm phòng khách thì nên đặt gần huyền quang để khách vào cửa là có thể lên gác thuận tiện. Trên gác nếu làm phòng ngủ, cầu thang nên đặt ở phía trong cửa sắt tường hoặc bên cạnh phòng ăn, nhà bếp.

Thông thường bậc cầu thang cao trên 15 phân, rộng dưới 23 phân,. Nhưng cầu thang dễ đi là cầu thang mỗi bậc cao 17 phân, rộng 27 phân.

493.Dưới cầu thang không nên làm phòng ở hoặc nhà bếp.

Dưới cầu thang chỉ nên làm một cái kho nhỏ chứ không nên làm với mục đích khác. Bởi đây là một khoảng không gian hẹp, trần thấp, không khí không lưu thông, ba yếu tố này đều ảnh hưởng không tốt tới sức khỏe, cho nên không nên làm phòng ở. Nếu làm bếp, ở đây cũng không khoa học, bởi trần thấp qua, người nấu nướng sẽ không được thoải mái, mùi dầu, khói, làm ảnh hưởng xấu đến sức khỏe. Nếu là cầu thang gỗ còn có nguy cơ gây cháy, hoặc cầu thang bị lửa khói hun lâu ngày sẽ mất an toàn.

494. Làm mềm căn hộ bằng sắt.

Bằng bàn tay tài nghệ của người thợ, các thanh sắt không còn là thứ kim loại nặng nề mà trở thành sắt mỹ nghệ. Gần đây, loại sản phẩm này chiếm vị trí quan trọng trong trang trí nội thất bởi nhiều ưu điểm: cứng như để tạo hình mảnh mai và chịu lực tốt.

- Cầu thang: Trong phòng khách, cầu thang có hệ thống tay vịn và cột bằng sắt mạ cùng màu bậc cầu thang và xoáy theo chiều cầu thang. Khi đó, sắt được kết hợp với kính hoặc mica trong ở phần trên cầu thang làm nổi bật những đường uốn của tay vịn và cột chống. Đồng thời, kết hợp với mica hoặc gỗ dán hoa văn ốp phần dưới chân cầu thang sắt vừa vững chắc vừa tô điểm cho phòng khách. Ánh sáng đèn cùng màu vàng nhạt của cầu thang tạo cảm giác dễ chịu.

Ngoài loại cầu thang này, còn 3 loại mẫu lan can bằng sắt hoa uốn lượn kết hợp tay vịn bằng gỗ tạo vẻ sang trọng và lịch lãm. Dùng gỗ lát bậc cầu thang đẹp hơn các loại chất liệu đá, gạch granite hay đá granito.

- Cửa ra vào và cửa sổ : Lâu nay, vẫn dùng đồ sắt nhưng để có sắt mỹ nghệ kiêm nhiệm vụ giữ nhà bạn nên dùng loại cửa có nhiều hoa văn uốn lượn nhưng không nên dùng hoa văn quá cầu kỳ mà cần đường nét thanh nhã, mảnh mai. Có thể là hoa văn hình cây đang vươn có đủ lá, hoa kết hợp với mảng trang trí bằng nhựa xanh hoặc chùm hoa văn ở 1/3-2/3 khung cửa. Thông thường, cửa sổ hoặc cửa ra vào mỗi phòng hay được kết hợp cùng kính màu phù hợp làm tôn vẻ đẹp của các hoa văn. Ngoài ra, phần trên cửa sổ có thể tạo vòm che bằng sắt hoa văn kết hợp với kính hoặc loại mica cứng và trong suốt.

Thị trường hiện nay rất đa dạng đồ nội thất làm bằng sắt mỹ nghệ: tủ, giường, bàn ghế, sa lông, chân nến, giò hoa, giá đựng sách báo... mô phỏng nước ngoài. Các cửa hàng sắt mỹ nghệ thường có mẫu riêng và nhận đặt theo mẫu.

495.Kê kệ tiết kiệm không gian.

Gia đình nào cũng có nhiều vật dụng vứt thì thiếu, để lại làm chật nhà. Giải pháp tốt nhất cho bạn là giá treo và kệ.

Chiếc kệ có hộc cao như một chiếc bàn vừa có thể tận dụng mặt trên làm nơi để món ăn nấu sẵn, phía trước được chia làm nhiều bậc cao, thấp khác nhau để chứa những vật dụng làm bếp như đĩa, bát, cốc, chén, đồ khô, gia vị.

Ngoài hành lang có thể tạo ra kệ bằng những hộp cac tông đựng đồ và một vài miếng gỗ mỏng. Đặt thêm chậu hoa cảnh ở phía trên bạn có kệ trông vui mắt.

Một chiếc kệ được tro trong buồng tắm có thể chứa đủ các vật dụng cần thiết như xà phòng, giấy vệ sinh, bàn chải, nước tắm...

Để tạo không gian thoáng đãng trong phòng ngủ mà vẫn tận dụng được những khoảng trống làm chỗ để đồ, tiện nhất là làm ngăn tủ ngay dưới gầm giường. Đó có thể là giá sách, hộc đựng chăn màn.. Ngăn kéo bí mật này cũng có thể làm ngăn để quần áo hoặc đồ chơi cho trẻ.

Với phòng khách, chiếc kệ không chỉ là nơi đựng đồ mà còn có tác dụng trang trí vì vậy đơn giản chỉ là vài miếng mica trong đặt trên gạch hồng được lau sạch sẽ cũng là điểm nhấn trang trí bắt mắt.

Bạn có thể tự làm hoặc mua, đặt đóng tại các cửa hàng nội thất, đồ gỗ.

496.Ba phong cách trang trí phòng.

Quang cảnh mới không đơn giản chỉ ở chỗ tính toán, đặt vào vật dụng này, lấy ra vật dụng khác, theo sở thích của bạn. Các cách trang trí theo ba phong cách hiện đại, đồng quê, lãng mạn dưới đây sẽ giúp bạn có căn phòng mới trong không gian quen thuộc.

-Phong cách hiện đại: Nền nhà bằng gỗ trần làm nổi bật nét sạch sẽ, gọn gàng. Sự tương phản hoàn toàn giữa màu nâu sôcôla với màu trắng, từ những khung cảnh trên kệ sách tới bàn cờ vua trên ghế nệm dài tạo nét thời thượng. Muốn có chiếc đồng hồ treo tường bắt mắt, bạn treo những tấm thiệp hay ảnh quanh bộ kinh đồng hồ.

Để tránh các ngăn kệ không quá nặng nề, bạn có thể làm cho chúng sinh động hơn với bộ ba cây nến hình trụ thấp sáng và một gò lan (thật hoặc giả) đứng trong chậu hoa được trang trí. Cách làm : may một miếng vải bố hình chữ nhật lại trên tất cả các cạnh, cột lại phần đáy và gấp lại phần trên mặt. Luồn các dây kim loại hình tròn dọc theo các cạnh rồi cột xoắn lại.

Dùng những hình màu sắc rực rỡ hay thẩm mỹ trang trí cho chiếc gối.

-Phong cách đồng quê: Sự bày biện mời mọc và nhấn mạnh sự liên kết giữa không khí thôn quê với những gối hoa trong sự pha trộn hài hoà các mẫu mã theo phong cách này làm không khí tiếp cận thu nhỏ nhưng vẫn ấm cúng. Mang thiên nhiên vào nội thất với những cành cây nhỏ cột lại với nhau và loại cây leo trường xuân. Thảm trải nhà bằng sợi xizan tạo nét quyến rũ mộc mạc, bày đồ gốm đơn giản. Các thành phần kiến trúc từ đèn để bàn đến bộ trang trí đều toát lên không khí đồng điệu. Ngoài ra, có thể bày thêm đồ gốm đơn giản.

Với màn cửa sổ, dùng mẫu vải bạc sọc màu dịu mắt, phần dưới là vải trắng đốm màu kèm những tua viền và điểm thêm một quả tua tạo hình ảnh trang nhã ẩn trong vẻ thanh lịch.

Các vật dụng trang nhã như bình cắm hoa và các khung ảnh bằng bạc trong phòng bộc lộ khả năng thẩm mỹ của bạn.

-Phong cách lãng mạn: Những tấm nệm lót ngồi bằng nhung trên nền nhà mát mắt tạo cảm giác dịu dàng, dễ chịu.

Bạn hãy phóng lớn một bức ảnh đặc biệt lồng trong khung trang trí hoa. Cách làm: cắt vỏ một lon nước ngọt thành hình chiếc lá và đoá hoa. Bẻ uốn cong lá và cánh hoa để tạo hiệu quả sống động rồi đặt vào một góc khung ảnh.

Bày những chiếc ly có chân màu sắc rực rỡ trên chiếc khay vàng, làm nổi bật sự hữu dụng và tính lãng mạn. Để có hiệu quả cao hơn, bạn thử các cách sau: Bày lọ hoa tươi bình thủy tinh đặt trên chiếc gương phản chiếu của bàn cà phê; đặt gương mạ vàng có thể lắp đặt vừa bàn có sẵn. Sơn xít màu vàng lên vàng. Khi lớp sơn khô, dùng keo dán gương lên mặt bàn.

Đặt bộ trường kỳ kiểu uốn cong, phủ một chiếc mền lên trên. Sắc vàng làm tăng vẻ thanh nhã của chiếc gối, màu hoa cẩm chướng kết hợp màu rực rỡ của gương và khay mạ vàng, màn cửa mỏng mảnh lọc bớt ánh sáng trời làm không gian trong phòng dịu dàng hơn.

497.Chọn gạch men đơn giản

Trên thị trường có nhiều loại gạch men. Ngoài chọn loại gạch men phù hợp túi tiền; màu sắc, hoa văn căn cứ màu tường, kiến trúc ngôi nhà, bạn có thể tham khảo một số cách chọn gạch men đơn giản chất lượng cao dưới đây:

- Lững (bề dày) gạch màu trắng (nguyên liệu là cao lanh và tràng thạch) tốt hơn màu đỏ (nguyên liệu chính là đất sét)

- Gõ nhẹ vào gạch, âm thanh phát ra thanh chứng tỏ gạch cứng và chắc. Tuy nhiên, không áp dụng cách này với gạch ốp tường.

- Nhỏ vài giọt nước vào lưng gạch phần không tráng men, nước thấm càng chậm càng tốt. Cách này cũng không áp dụng với gạch ốp tường.

- Gạch phải thật phẳng, có thể úp mặt 2 viên gạch vào nhau xem khe hở có bị cong vênh hay không.

- Nhìn kỹ mặt gạch xem có lỗ nhỏ hay không, càng ít lỗ (không quá 3 lỗ) càng nhỏ (chỉ bằng đầu kim máy may) càng tốt.

498.Không gian bếp hoàn hảo

Để có không gian hoàn hảo, nên thiết kế bếp theo thói quen, kích cỡ người Việt; chiều rộng cửa tủ bếp không quá to (dưới 45cm), khoảng cách tối thiểu hai tầng bếp dưới 45cm. Sau đó mới chọn các kiểu cánh và màu sơn của tủ theo gu cổ điển hay hiện đại.

Theo thống kê, nếu bố trí phòng bếp không hợp lý, để chuẩn bị bữa sáng cho 6 người, người nội trợ phải đi lại đến 82m thay vì chỉ cần 40m, thời gian chuẩn bị tăng nhiều lần. Để bố trí tủ bếp một cách hợp lý, điều quan tâm đầu tiên là mối liên hệ giữa Bếp - Chậu rửa - Tủ lạnh tạm gọi là tam giác chuẩn. Tuy không gian phòng bếp, kiểu dáng tủ bếp... kích thước tam giác này có thể thay đổi nhưng phải giữ nguyên nguyên tắc các mối liên hệ.

Dưới đây là một số cách bố trí trong phòng bếp :

+Bếp thẳng : Tất cả phần gỗ và thiết bị tủ bếp nằm trên cùng một đường thẳng.

+ Bếp chữ L : Rất tiện lợi, đặc biệt với không gian phòng bếp vì việc bố trí tam giác chuẩn vẫn cho phép 2 người cùng làm mà không vướng nhau.

+ Bếp chữ U: Đây là cách bố trí không gian tối ưu nhất nhưng chỉ phù hợp với không gian phòng bếp rộng, thoáng có một cạnh ít nhất 4 m.

-Về ánh sáng, màu sắc, mặt đá.

Đây là các yếu tố tạo màu sắc không gian tủ bếp; ánh sáng bếp vừa đủ không quá chói hoặc mờ. Đèn chiếu nơi nấu ăn nên cách tường 60 cm để tránh bị bóng của người nấu che tầng dưới bếp. Bàn ăn nên có đèn chụp riêng có thể điều chỉnh lên, xuống. Màu sắc cần hài hoà giữa màu tủ, mặt đá, thiết bị, tường, trần để lập một chính thể thống nhất. Với phòng hẹp và tối nên dùng màu sáng, kem sữa, màu trắng cũng rất hợp với không gian bếp, nên tránh màu đỏ thẫm hay xanh đen.

-Thiết bị tủ bếp: Trước khi đặt mua chậu rửa, hút mùi của bếp, bạn nên tìm hiểu kỹ tính năng, giá cả cho phù hợp với mục đích sử dụng, chất lượng và hình thức sản phẩm cũng như phù hợp kinh tế gia đình. Không tách các thiết bị này khỏi không gian phòng bếp nói chung để tránh khập khiễng.

499.Nhà lệch tầng:

Lệch tầng, thêm không gian, ngôi nhà nằm trong hẻm, có kích thước mặt bằng 4,9 x 15m là một diện tích trên trung bình của căn nhà phố. Kiến trúc sư chọn

giải pháp làm cho bên trong nhà trông thoáng, rộng, sáng. Mặt tiền căn nhà theo kiểu nhiệt đới với mái ngói đà gỗ. Bên trong được thiết kế lệch tầng.

-Nhà bếp ở tầng trệt : Phòng khách nằm ở lầu một có trang trí đơn giản, chỉ chú trọng nhất là bộ bàn ghế bọc vải và tấm bình phong sơn rạn. Khu vực sinh hoạt chung hình chữ L. Một phía là bộ xa lông, trần nhà thấp có những xà gỗ lộ. Góc sát cầu thang kê bộ bàn ghế dành cho trẻ sinh hoạt mà không quá xa với cha mẹ. Từ đây kiến trúc sư đã thiết kế thông tầng lên thẳng tầng thượng tạo cho lòng nhà có một khoảng trống thoáng sáng giống như vai trò của một giếng trời nhưng rộng và lớn hơn. Trục thông thoáng này là liên kết các tầng lại với nhau bằng tầm nhìn qua lại.

-Góc tầng thượng nhìn ra ngoài vườn có : Tầng thượng là nơi thư giãn và giải trí của cả gia đình, do đó không gian ở đây mở rộng với trần gỗ cao và một khoảng vườn cỏ bên ngoài. Vật liệu trang trí trong nhà đều thiên về đơn giản, hơi thô mộc như gạch lát hơi sần sùi màu vàng đất sét, đồ gỗ màu nâu cùng sơn rạn giả cổ. Sàn tầng thượng lát đá mộc không mài, tất cả đều giữ vẻ đẹp tự nhiên vốn có. Giá thành xây dựng căn nhà là 2,5 triệu đồng/m²

500. Căn nhà chỉ có phòng ngủ, không có phòng khách.

Ở các thành phố, nơi đất chật người đông, diện tích nhà hẹp là chuyện bình thường. vì vậy, để căn nhà đẹp hơn lại tiện dụng, thoải mái khi có khách đến, bạn hãy dùng tấm che để ngăn cách. Bạn có thể dùng riđô vải để che hoặc che bằng các tấm ghép, tấm lớp tổng hợp. Bạn có thể che toàn bộ hoặc một phần theo ý thích và phù hợp với căn phòng. Thường thì phòng ngủ để ở cuối cùng của căn phòng để tạo sự thuận tiện. Nếu căn phòng lớn bạn có thể ngăn hẳn toàn phần bằng tấm ghép, nếu diện tích nhỏ thì nên ngăn bằng riđô, che một phần, như vậy thì sẽ có cảm giác của căn phòng thông thoáng, không tù túng, chật chội, khó thở.

501. Điều hoà trong phòng thích hợp.

Nếu trong nhà có lắp một chiếc máy điều hoà thì không còn gì phải lo lắng nữa. Tuy nhiên, không phải nhà ai cũng có điều hoà nhiệt độ và lúc đó bạn có thể làm theo những cách sau:

- Mùa đông không nên mở cửa chớp và lắp thêm cửa sổ, rèm cửa dày để tránh không khí lạnh tràn vào. Mùa hè cố gắng không nên mở hoặc ít mở hướng nam. Cửa sổ phải có rèm dày để ngăn cách cái nóng bên ngoài trong phòng. Mùa xuân, thu nên thường xuyên mở cửa sổ hướng nam bắc để không khí luân vào trong phòng như vậy có thể điều chỉnh được nhiệt độ trong phòng.

- Trong nhà nên để nhiều chậu hoa, bởi cây xanh có thể điều chỉnh được nhiệt độ và độ ẩm. Độ ẩm là nhân tố quan trọng hình thành khí hậu ở trong phòng. Vào mùa khô cây xanh sẽ làm cho phòng có nhiệt độ cao hơn bên ngoài 20%, đến mùa mưa thì xanh hoá làm nhiệt độ trong phòng thấp hơn ngoài khoảng 15%.

502.Thay đổi cảm giác lạnh, ấm cho căn phòng của bạn.

Thông thường căn phòng hướng nam hướng mặt trời tương đối nóng, hướng bắc quay lưng với mặt trời thì tương đối lạnh. Muốn làm cho tâm lý cân bằng với cảm giác lạnh, ấm của căn phòng khác nhau này có thể điều tiết bằng màu rèm vải và tường phòng. Ví dụ phòng hướng nam thì dùng màu lạnh; màu xanh da trời, màu xanh lá cây, như vậy có thể làm nhạt ánh sáng quá độ đem đến cho con người cảm giác thoải mái, phòng hướng bắc thì do lâu có ánh sáng mặt trời chiếu rọi, trong phòng không khí lạnh, ánh sáng yếu ớt, nên dùng màu ấm như màu da cam đỏ, màu vàng đỏ... để trang trí giảm bớt độ lạnh trong căn phòng, ánh sáng trong phòng không đủ đem đến cho ta cảm giác lạnh lẽo. Nếu như căn phòng hướng mặt trời trang trí bằng màu nóng, căn phòng quay lưng với ánh mặt trời trang trí bằng màu lạnh thì phòng nóng càng nóng. phòng lạnh càng lạnh, như thế con người có cảm giác không thích hợp với môi trường, khí hậu không tốt với con người.

503.Trang trí phòng khách trang nhã hơn.

Đồ dùng gia đình cần chọn loại tổng hợp đa chức năng, không nên nhiều quá, vụn vặt quá; khi bố trí kết cục cần thành từng cục một không nên đặt phân tán. Đồ dùng gia đình bày tương đối tập trung cho con người có cảm nhận thoải mái, ngoài ra bày biện các đồ dùng sát tường thì không gian hoạt động tương đối tập trung cũng đem đến cho con người ấn tượng gọn gàng, thoải mái, đồ dùng gia đình

đặt ở góc nghiêng hoặc giữa phòng thì không gian hoạt động tương đối phân tán rất dễ làm cho con người cảm thấy trong phòng chật chội, khó thở. Nếu như căn phòng ngăn nắp, thoáng, bố trí không thoải mái thì dễ đơn điệu.

Căn phòng ngăn nắp không nên trang trí quá nhiều hàng dệt. Nếu như không cần sử dụng rèm, vải chụp thì không nên sử dụng. Màu sắc trong phòng không nên nhiều. Hàng dệt trang trí nhiều quá sẽ làm nhạt không khí đơn giản, thoáng đáng của căn phòng. Ví dụ: trên hai chiếc bàn giống nhau, một cái để con búp bê vải sặc sỡ, cái kia để vài cái cốc thủy tinh trong suốt, mặc dù số lượng như nhau nhưng đem lại cho ta cảm giác không giống nhau.

504.Làm cho căn phòng thấp có cảm giác cao.

Sử dụng đèn, ánh đèn để điều tiết. Căn phòng tương đối thấp thì trên trần nhà không nên treo đèn treo mà treo đèn hút tròn. ánh sáng căn phòng không nên sáng quá sẽ khiến căn phòng có cảm giác thấp hơn.

Sử dụng màu sắc trần nhà và hoa văn trên tường của căn phòng để điều tiết. Màu sắc trần nhà không nên đậm,màu sắc càng đậm thì càng cảm thấy trần nhà càng thấp. Ngược lại màu sắc càng nhạt thì trần nhà càng cao. Ngoài ra, tường có hoa văn kẻ dọc để trần nhà thấy cao hơn, căn phòng thấp thì nên trang trí hoa văn là đường kẻ ngang.

Sử dụng hình dáng đồ dùng gia đình để làm nền điều tiết. Phòng càng thấp thì đồ dùng gia đình không nên to lớn. đồ dùng gia đình càng lớn thì càng làm nổi bật căn phòng nhỏ bé. Thường căn phòng thấp thì độ cao của các đồ dùng trong gia đình cũng thấp tương ứng, bao gồm độ cao của giường ở trong đó.

505.Làm cho căn phòng cao có cảm giác thấp.

Căn phòng có không gian cao, có thể sử dụng đèn, ánh đèn, hình dạng hoa văn tường và các đồ dùng gia đình cao thấp và màu sắc trần nhà.. để điều tiết

Căn phòng cao, màu trần nhà đậm hơn một chút (nhưng không được đậm quá, nếu không thì làm cho mọi người có cảm giác đầu nặng, chân nhẹ khi bước vào phòng). Từ đó mọi người như nhìn thấy trần nhà đang rơi xuống; trần nhà lấp

đèn treo, để cho nó chiếm đi một phần không gian, mọi người sẽ cảm thấy không gian đầy đủ hơn. Tường xung quanh có thể trang trí bằng các đường ngang, mọi người sẽ cảm thấy bốn phía căn phòng mở rộng ra, không gian thu lại, hơn nữa các dụng cụ được lắp đặt trong gia đình không được thấp bé, đồ dùng gia đình càng thấp bé thì càng làm căn phòng được tôn cao lên.

506.Màu tường và màu cửa sổ.,

Nếu không gian trong phòng nhỏ, màu sắc của cửa sổ bên trong (tức là bên hướng vào trong phòng) khác với màu tường phòng, như thế sẽ làm cửa sổ nổi bật, màu sắc càng khác với tường phòng, như vậy mọi người càng cảm thấy không gian bị thu nhỏ lại gần; nếu như không gian căn phòng nhỏ mà màu cửa sổ lại gần giống như màu tường thì chúng sẽ hoà với nhau làm một, mở rộng cảm giác không gian về thị giác. Do đó quyết định màu cửa sổ phải suy nghĩ đến không gian căn phòng to hay nhỏ.

507.Làm chóp cho nhà mái bằng

Nhà có hình chóp thành theo kiểu tam giác vừa không đẹp lại hay bị rơi bụi, nếu như làm mái chóp thì có thể tránh được bụi rơi xuống đồng thời làm cho căn phong sạch sẽ, thoải mái hơn.

Xem độ cao của nóc nhà như thế nào. Nếu nóc nhà cao thì nóc có thể làm từ thanh xà ngang thứ nhất dưới nóc; nếu như nóc thấp thì làm từ thanh xà ngang thứ hai dưới nóc. Sau đó giữa hàng 1,2 có dây thép làm mặt nghiêng.

-Lấy vít tròn vít chặt thanh xà, cự ly của mỗi con vít là 20-25cm, sau đó cũng dùng vít lắp chặt thanh xà trước mặt với cự ly như trên, sau đó lấy dây thép xuyên lỗ vít ở thanh xà hai bên, kéo chặt, sau đó với cự ly như vậy kéo ngang, làm cho dây thép kéo thành hình vuông.

-Lấy chiếu cũ hoặc xốp ni lông dải lên trên lưới thép. Dùng chiếu lau cũ làm nguyên liệu phần nóc thì trên còn dán một lớp báo cũ, sau đó dán thêm lớp giấy trắng lên lớp báo cũ. Nếu như là bằng xốp nhựa thì dựa vào hoa văn của xốp nhựa và mức độ mới cũ để dán giấy trắng.

508.Bố trí cho một căn phòng hẹp và dài.

Cách tốt nhất là bố trí ngăn cách. Tức là dựa theo yêu cầu của gia đình và độ dài của căn phòng để chia nó thành mấy phần, hình thành mấy không gian. Sau đó dựa vào mỗi không gian tiến hành chia sử dụng. Như phòng trước kia có điều kiện ánh sáng kém thì khi chia cắt không cần ngăn các, hãy dùng ri đô vải hoặc các đồ dùng gia đình để ngăn cách một phần, làm cho ánh sáng các phòng bổ sung cho nhau, nếu như phòng có ánh sáng tốt thì dùng tấm poóc hoặc gạch đơn chia thành căn phòng cố định có tính kín đáo tốt, hiệu suất sử dụng cao. Ngăn cách một phần thì cách làm đơn giản, đỡ tốn thời gian, không khí trong phòng dễ lưu thông. Cách ngăn cách khác nhau thì hiệu quả mỹ quan và sử dụng cũng khác nhau.

509.Bố trí cho một căn phòng ngắn và vuông

Căn phòng kiểu này chỉ có cách làm lý tưởng nhất là bố trí sát tường. Bố trí sát tường là bày biện sát tường (không gồm giường đệm) như tủ rượu, tủ quần áo làm cho không gian hoạt động tập trung vào giữa căn phòng. Như vậy, khi vào phòng sử dụng các đồ dùng gia đình cũng tương đối thuận tiện. Đồng thời, căn phòng có nơi hoạt động hoàn chỉnh, vừa đẹp vừa thực dụng.

CHƯƠNG 2

LÀM SẠCH SỬA CHỮA ĐỒ ĐẠC

510.Cách đánh bóng gạch hoa.

Để đánh bóng nền gạch hoa trong nhà, bạn hãy dùng nước sôi có pha javel lau chùi, rồi dùng nước sạch lau lại, sau cùng lấy giẻ tẩm dầu chùi nhà thật kỹ.

511.Tẩy rêu xanh trên gạch lát sân.

Sân nhà bạn bị mốc rêu xanh, điều này rất nguy hiểm vào mùa mưa. Bạn hãy hoà nước vôi bột vào chậu nước tới độ đặc như cháo lỏng, quét nước vôi lên nơi có rêu, để một đêm cho tróc rêu xanh, rồi cọ nước và rửa sạch bằng chổi tre.

512.Cách làm trắng gạch men.

Gạch men trong nhà tắm, nhà bếp lâu ngày bị ố vàng. Sau khi rửa sạch bằng xà phòng, lau nước sạch, rắc lên muối hạt rồi dội lên giấm nóng. Không sợ hỏng men gạch, đối với men Lavabô, bồn cầu bạn cũng có thể làm cách này.

513.làm sạch bồn rửa mặt,

Bạn hãy dùng canh đánh sạch chất bẩn, rồi dội nước và dùng giẻ lau khô. Bồn rửa mặt sẽ bóng loáng như mới.

514. Làm sạch vòi nước.

Vòi nước trên các bồn rửa hay bị bẩn, nên tiện tay rửa sạch nó đi. Mỗi sáng đánh răng rửa mặt, tiện thể dùng bàn chải đánh răng cũ và tý thuốc đánh răng làm sạch chỗ bẩn, như vậy vòi nước trông luôn luôn sạch sẽ.

515.Cách lau rửa cửa kính, gương mờ vì hơi nước.

Hãy dùng rẻ tắm còn hoặc vài giọt nước gội đầu rồi lau qua, như vậy cửa kính sẽ hết mờ và trong.

516.Cách lau kính bị bẩn, mờ.

Khi kính bị dính sơn, bạn hãy dùng vải nhung thấm một ít dấm ăn để lau, vết sơn sẽ sạch.

Nếu kính bị dính vôi, hãy dùng khăn ướt trộn với cát để lau cửa kính, những vết vôi sẽ được lau sạch một cách dễ dàng.

Kính dùng lâu ngày bị đen, bạn có thể lấy vải mịn bôi thuốc đánh răng vào để lau, kính sẽ sáng lại như mới.

Ngoài ra, bạn cũng có thể cho bột xà phòng và mấy đầu mẩu thuốc lá vào nước hoà tan, lấy giẻ ướt nhúng vào hỗn hợp này lau kính cửa sổ nhà bếp, hiệu quả cũng rất tốt.

517.Bảo quản gương soi

Gương để bàn, gương tủ hay gương ở bàn trang điểm nếu có vết bẩn, bạn có thể dùng vải mềm hoặc vải xô, thấm dầu hoả hoặc sáp để lau, nếu không mặt gương sẽ bị mờ đi, kính dễ bị mòn rỗ.

Giương nhà tắm thường bị hơi nước bám vào và như thế rất dễ làm giương bị hỏng. Để cho hơi nước không bám, bạn hãy lấy một miếng giẻ tắm một ít glixerin lau qua mặt giương, hơi nước sẽ không bám vào.

Nếu giương không có khung, bạn hãy lấy băng keo dán mép giương để nước không làm hỏng lớp tráng thủy ở rìa giương. Nếu giương có khung, dùng nển sáp nhét kín kẽ hở giữa mặt ngoài giương với khung để nước không chảy vào làm hỏng lớp tráng thủy.

518.Lau sạch cửa kính dính dầu mỡ.

Những tấm kính của cửa sổ nhà bếp hoặc tủ đựng trong bếp hay bị dính dầu mỡ chất bẩn, nếu để lâu rất khó tẩy rửa sạch sẽ. Bạn hãy dùng chanh hoặc củ cải **hoặc** hành tây thái lát lau chùi. Một lát sau, tấm kính sẽ sạch bong.

519.Tẩy sạch vết bẩn trên mặt kính xù xì.

Những tấm kính xù xì có hoa văn thì các vết bẩn thường tích tụ lại những kẽ của hoa văn. Bạn hãy lấy một bàn chải đánh răng cũ chấm nước xà phòng chà sát theo hình vẽ, các vết bẩn sẽ được làm sạch dễ dàng. Bạn nhớ hứng một giẻ lau khác dưới bàn chải đang đánh để nước bẩn không rỏ xuống đất.

Tẩy các vết bẩn xong, bạn dùng nước sạch lau rửa lại rồi dùng giẻ lau khô là được.

520.Tẩy rửa giấy dán trên tủ kính.

Bạn hãy dùng nước rửa móng tay bóc đi những vết giấy bẩn dán trên cửa kính, vết giấy sẽ được bóc đi một cách dễ dàng.

521.Cách gắn đồ thủy tinh không cần keo.

Đồ thủy tinh bị rạn vỡ, bạn có thể dùng lòng trắng trứng bôi kín lên 2 vết vỡ, rồi dính chúng lại với nhau, sau khi hàn gắn xong, lau sạch lòng trắng trứng bị trào ra ngoài. Chỉ sau nửa tiếng vết gắn sẽ dính vào nhau, để thêm vài ngày nữa là đồ dùng lại được sử dụng như cũ. Cho dù có bị lực tác động rất mạnh cũng không sợ vết nứt vỡ ra. Cách làm này có thể áp dụng với cả đồ sứ nhỏ.

522.Cách cắt kính không cần dao chuyên dụng

Bạn hãy lấy một mảnh sứ hoặc 2 hòn đá cuội đập vỡ, sử dụng góc nhọn của chúng để cắt kính. Khi cắt, bạn đặt thước vào đường định cắt, rồi dùng sức lấy mảnh sành hoặc mảnh đá cuội kẻ thành vết lên kính, sau đó bạn chỉ cần bẻ mạnh tay là mảnh kính rời ra.

523.Gỡ hai miếng kính dính vào nhau.

Nếu không biết cách làm, bạn có thể làm vỡ kính. Xin mách bạn một mẹo hay: Hãy ngâm miếng kính bên dưới nước nóng, sau đó đổ tiếp nước lạnh lên trên. Do chịu hai nhiệt độ khác nhau, hai miếng kính sẽ rời ra.

524.Chọn mua đồ pha lê thủy tinh

Khi bạn chọn mua cốc pha lê, nên chọn loại cốc mỏng, mỏng cả thành ly lẫn đáy ly vì khi chúng ta đổ nước nóng, sẽ làm nhiệt độ trong cốc nóng lên nhanh chóng, thành ly và đáy ly cùng giãn nở đều, ly sẽ khó có thể bị vỡ.

Khi chọn mua cốc thủy tinh, bạn hãy kiểm tra xem bề mặt của cốc thủy tinh có bọt khí hay không. Nếu có bọt khí cốc sẽ không tốt vì khi ta rót nước nóng vào cốc sẽ rất dễ vỡ.

525.Tránh cốc thủy tinh bị rạn vỡ.

Khi rót nước nóng vào, bạn hãy cho một chiếc thìa bằng kim loại vào cốc, nó sẽ hút bớt nhiệt và làm cho nhiệt độ trong cốc thấp hơn, như vậy cốc không bị giãn nở đột ngột gây ra vỡ.

526.Cách gỡ cốc thủy tinh xếp chồng khít vào nhau.

Bạn hãy đem ngâm chiếc cốc ngoài vào nước nóng, cốc trong đổ một ít nước lạnh, đợi một lúc vừa xoay vừa rút thì cốc sẽ rời nhau ra.

527.Cách chùi rửa, đánh bóng pha lê, thủy tinh

Đồ bằng pha lê rất sáng, song để lâu nó mất vẻ bóng láng. Bạn chỉ cần cho vào lọ cát mịn hoặc vỏ trứng bóp vụn rồi cho nước vào lắc. Sau đó xả lại nhiều lần bằng nước lạnh. Bên ngoài, hãy lấy bông thấm cồn 90⁰ để đánh bóng. Không sử

dùng bột chùi bát đĩa. Sau đó, thêm vào giọt amôniắc vào trong nước và một ít giấm vào nước rửa. Pha lê sẽ sáng bóng lên.

Bạn hãy cho vỏ chanh vào trong nước rửa, chất a xít trong vỏ tranh sẽ tạo sự bóng loáng cho thủy tinh vì nó sẽ xoá hết các vân tay và dầu mỡ.

Hãy lau các ly có chân với bột men hoá học trộn với nước, sau đó xả nước nhiều lần và dùng giẻ khô lau sạch.

528.Cách lau chùi cửa chớp

Lau chùi cửa chớp là một công việc khá vất vả. Xin mách bạn một mẹo nhỏ: Bạn hãy đeo găng tay cao su trước rồi đeo thêm loại găng tay vải bông thô ráp, thấm nước xà phòng tẩy rửa từng lớp một. Lau chùi sạch sẽ xong, đeo chiếc găng tay vải bông trắng khác phủi khô một lượt.

529.Cách làm sạch rèm lưới cửa sổ.

Bạn dùng máy hút bụi làm sạch rèm lưới cửa sổ (loại bằng tấm sợi thép ô vuông), bạn hãy phủ tờ báo lên mặt bên kia rồi lấy băng dính cố định; khi nào hút bụi sạch bên này thì mới chuyển sang bên kia. Như vậy bụi bám trên rèm cửa sẽ được hút sạch hoàn toàn.

Nếu không có máy hút bụi, bạn hãy dùng hai miếng mút, một miếng đặt ở phía trong còn một đặt ở phía ngoài làm sạch bụi bám ở bề mặt tấm mút ở phía trong.

530.Cách vá lỗ nhỏ trên rèm lưới cửa sổ.

Nếu trên rèm lưới cửa sổ (loại rèm có ô nhỏ để chống muỗi) có những lỗ thủng nhỏ, bạn có thể bôi dầu đánh móng tay, loại trong suốt càng tốt. Đợi dầu đánh móng tay khô, lỗ thủng sẽ không còn nữa. Nếu không có dầu đánh móng tay, bạn có thể dùng sơn thay thế, dùng que quần bông thấm sơn rồi bôi lên lỗ thủng.

531.Lau rửa màn cửa bằng nhựa.

Bạn cho một ít bông tẩy vào nước ấm, dùng bàn chải lông theo thứ tự, sau đó dùng nước trong rửa sạch. Cuối cùng phun một ít rượu hoặc giấm lên màn cửa sau rồi lắp màn cửa vào, như vậy bụi bẩn sẽ bị tẩy sạch hết.

532.Chọn mua đồ gỗ gia đình

Bạn hãy xem độ đậm nhạt màu gỗ của đồ dùng. Nếu gỗ có màu sắc trắng hoặc vàng nhạt là gỗ xấu. Có thể dùng móng tay cạo bóc ra được là gỗ đã mục, không sử dụng được. Hãy chọn vân gỗ thẳng, vì loại gỗ này dễ bào, cưa, dễ đánh bóng đồ dùng làm trơn bóng khó biến dạng. Chọn mua loại gỗ khô không có mọt, không có nhiều mắt.

533.Lau rửa đồ gỗ sáng đẹp.

Khi uống sữa, bạn có thể tận dụng ít sữa cặn để lau bàn lau tủ. Vì các chất trong sữa bò có tác dụng tẩy rửa chất bẩn cho nên dùng sữa bò sẽ làm cho bàn tủ bóng loáng. Sữa đồng thời còn khử được mùi hôi và mỗi mọt, tuy nhiên cần phải lau kho mới giữ được độ bóng.

534.Cách làm đồ gỗ mới trở lại.

Dùng 1/2 cốc nước pha với giấm theo tỉ lệ giấm bằng 1/4 lượng nước, dùng vải mềm thấm dung dịch này để lau chùi đồ gỗ, đồ gỗ cũng sẽ sáng bóng trở lại.

Đồ gỗ dùng lâu, độ sáng bóng sẽ dần mất đi. Để khắc phục, bạn hãy pha một cốc trà to, đậm đặc, để nguội, dùng vải mềm thấm nước trà lau chùi đồ gỗ, bình thường chỉ cần lau 2 - 3 lần là đồ gỗ sẽ phục hồi lại độ sáng bóng.

535. Đánh sạch chất bẩn trên bàn gỗ.

Những chiếc bàn ăn màu trắng sử dụng thường xuyên thường có những vết bẩn trên bàn, lúc này bạn hãy lấy giẻ chấm vào lòng trắng trứng lau chùi sạch vết bẩn, sau đó bạn lấy nước sạch lau một lượt để khỏi nhóp nháp.

536.Cách lau rửa gỗ dán.

Dùng bàn làm bằng gỗ dán thường cứng rắn và chịu được nhiệt, bình thường dùng chất tẩy rửa là được. Nhưng nếu mặt bàn có những vết xước chất bẩn rơi vào

những vết xước thì khó mà làm sạch. Lúc này, bạn hãy lấy chất tẩy rửa có nồng độ cao tẩm vào giẻ để loại trừ chất bẩn.

537.Cách xử lý gỗ dán bị rộp

Khi xử lý các chỗ bị rộp, trước tiên bạn dùng dao sắc thuận theo chiều vân gỗ rạch một đường, sau đó dùng ống phun phun keo vào vết trong vết rạch, dùng tay ấn nhẹ vào trong vết rộp, dùng khăn ướt lau sạch keo tràn ra ngoài. Tiếp đó dùng một vật nặng hơn, lớn hơn vết rộp đè lên chỗ phồng ở vết rộp. Để tránh trường hợp sau khi đè vật nặng lên keo vẫn còn tràn ra làm bẩn bề mặt lớp gỗ dán, bạn lấy một tấm ni lông mỏng trải ở giữa lớp dán và vật nặng, bề mặt lớp dán lại sẽ phẳng như cũ.

538.Chống mối mọt cho đồ gỗ.

Bàn tủ dùng lâu màu sắc biến đổi, lúc này dùng nước muối lau chùi vừa khôi phục được màu sắc cũ của nó vừa chống được mối mọt.

Khi đồ gỗ bị mọt, nếu không có thuốc chống mối mọt, bạn có thể cắt một củ hành tím rồi thoa lên chỗ có mọt nhiều lần, nhiều ngày, mọt sẽ hết.

539.Cách xử lý các vết nóng rộp trên đồ gỗ.

Những đồ dùng nóng mà bạn đặt lên mặt đồ gỗ thì đồ gỗ thế nào cũng bị rộp, như vậy làm mất vẻ đẹp của đồ gỗ, làm thành một vết bóng trong trên mặt sơn. Bạn chỉ cần thấm dầu hoả, nước hoa, cồn hoặc nước chè đặc lau đi là được.

540.Bảo quản bàn ghế gỗ màu trắng.

Đồ gỗ để mộc không sơn rất đẹp, để giữ màu gỗ, hàng ngày bạn lấy giẻ khô, sạch lau sơ. Nếu thấy mặt gỗ bị vàng, hãy lấy giẻ sạch thấm nước nóng pha nước javel lau lại, mặt gỗ sẽ trắng hoàn toàn.

541.Cách tẩy rửa lớp sơn cũ.

Khi sửa lại đồ gỗ trong nhà, bạn có thể lấy thuốc hiện hình (thuốc dùng trong tráng ảnh) để bóc sơn cũ một cách dễ dàng. Bạn lấy một gói thuốc hiện hình pha hai cốc nước ấm, hoà tan rồi dùng bàn chải chấm bôi lên chỗ đồ gỗ cũ, khoảng

30 phút sau, lớp sơn cũ sẽ bong, bạn lấy một tấm sắt cạo sạch rồi lấy giẻ ướt lau một lượt.

542.Cách xử lý đồ gỗ bị nứt.

Bạn hãy lấy vải bông cũ hoặc tải gai rách đốt thành tro, trộn với dầu trẩu spong thành dạng hồ đặc, nhét vào trong vết nứt của gỗ, cuối cùng bạn đem phơi khô, sau khi khô vết nứt sẽ rất chắc chắn và kín.

543.Cách xoá vết cháy trên bề mặt đồ gỗ.

Đầu thuốc lá, tàn thuốc hay que diêm có thể làm cho mặt bàn ghế lưu lại vết cháy. Nếu chỉ cháy trên mặt sơn, bạn có thể quăn một lớp vải sợi mịn cứng vào đầu que tăm, lau nhẹ tay vào vết cháy, sau đó bôi lên vết cháy một lớp nền mỏng, vết cháy sẽ bị xoá đi.

544.Cách xoá vết xước trên bề mặt đồ gỗ.

Nếu đồ gỗ trong nhà bị xước nhẹ, chưa ảnh hưởng đến lớp gỗ bên trong, bạn có thể dùng bút nền hoặc bột màu có màu cùng với màu sơn của gỗ bôi lên bề mặt đồ gỗ lấp đi màu gỗ bên dưới, sau đó dùng một lớp dầu đánh móng tay không màu quét lên một lớp mỏng là được.

545.Bảo quản sa lông.

Bạn có thể lót thêm tấm vải hoa hoặc ga trải giường lên sa lông, nó sẽ làm thay đổi cảnh quan trong phòng đồng thời khi bẩn bạn chỉ cần lấy tấm vải đi giặt là sạch, không cần vệ sinh sa lông sẽ rất vất vả.

546.Tẩy rửa vết sơn cô la dính nệm.

Bạn hãy lần lượt thực hiện theo các bước sau :

-Để sơn cô la khô lại, dùng dao cạo đi càng nhiều càng tốt.

-Tiếp theo dùng bàn chải chà nhẹ với nước rửa sàn. Tránh không làm ướt khu vực xung quanh vết bẩn.

-Dùng miếng xốp ướt chùi sạch xà phòng. Sau khi khô, phun chất tẩy vết để làm tan mất các vết.

547.Tẩy rửa vết trà đổ trên nệm.

Bạn dùng một miếng xốp thấm, dung dịch gồm 15g hàn the (khoảng 1 muống canh) hoà tan trong nửa lít nước nóng và chà xát các vết bẩn. Sau đó chùi bằng khăn ướt.

548.Tẩy rửa vết cà phê sữa đổ trên nệm.

Bạn dùng giấy thấm để hút, sau đó rắc chất tẩy sinh học lên. Cứ để vậy trong vài phút và sau đó chùi sạch.

549.Cách bảo quản thảm.

Hãy đặt thảm lên chỗ bằng phẳng, thỉnh thoảng xoay chiều để tránh bị mòn một chỗ. Dùng máy hút bụi, không bao giờ dùng bàn chải cứng mà chải. Không bao giờ treo mà đập. Không bao giờ nắm mép thảm mà giữ. Để đập bụi, bạn để thảm dưới nền nhà, dùng một cây mây nhỏ đập lên.

550.Cách xử lý vết hằn trên thảm.

Khi sửa sang lại nội thất, kê lại đồ dùng trong nhà có thể để lại nhiều vết hằn trên tấm thảm len, bạn hãy dùng bàn là là phẳng phiu, dùng tấm khăn ướt phủ lên vết hằn rồi là đi là lại, hơi nước sẽ làm cho tuyết nhung tơ xộp như cũ.

555. Tẩy vết kẹo cao su trên thảm.

Nếu chẳng may kẹo cao su dính vào thảm len trải sàn, trước tiên hãy dùng tay cậy nó đi. Còn lại dấu vết kẹo cao su trên đó, bạn có thể lấy băng dính xoá bỏ là được.

552.Tẩy vết dầu ăn trên thảm.

Trước tiên, bạn hãy dùng dầu ăn thấm hết dầu, sau đó rắc bột mỳ lên, bột mỳ sẽ hút dầu. Lát sau, dùng máy hút bụi hút sạch bột mỳ. Cuối cùng dùng khăn thấm chất tẩy rửa lau sạch.

553.Tẩy rửa những vết bẩn lưu cữu trên thảm len.

Có thể dùng cựa giày để làm sạch chất bẩn lưu cữu nhiều năm trên tấm thảm len trải dưới đất. Lấy nước chấm tẩy rửa bôi lên chỗ bẩn, bôi rộng ra ngoài chu vi

của vết bẩn 20 cm. Sau đó phun lên chỗ bẩn chất tẩy rửa thấm len rồi dùng cựa giấy cạo sạch. Cuối cùng, dùng giẻ thấm chất tẩy rửa lau chùi nhiều lần, chùi sạch chỗ bị vấy bẩn. Khi nào khô hẳn dùng bàn chải sửa lại như cũ.

554.Cách xử lý vết cháy trên thảm.

Nếu trên tấm thảm vết cháy không nhiều lắm, bạn có thể dùng bàn chải cứng chải sạch vết cháy. Nếu vết cháy nhiều, bạn dùng kéo cắt bỏ chỗ đó, lấy một miếng thảm tương ứng chỗ bị đè dưới chân các đồ dùng gia đình, dùng bàn chải chải cho lớp thảm không bị bẹp xuống, rồi dùng hồ hoặc keo dính miếng thảm mới đó vào nơi vừa cắt là được.

555.Cách giặt sạch thảm đơn giản.

Dùng 300 g bột mỳ, 50g muối tinh và 50 g bột thạch cao, dùng nước hoà thành hồ, cho thêm vào một ít rượu trắng, cho lên bếp đun nóng đánh đều, để nguội cho khô lại rắc vào chỗ thảm bị bẩn, dùng bàn chải hoặc vải nhung để lau cho đến khi bột khô trở thành dạng bột, thấy thảm sạch dùng máy hút bụi hút sạch cặn bột là được.

556. Cách đóng đinh trên tường.

Để đóng đinh trên tường mà khi rút đinh ra, tường không bị vỡ, tạo thành những nốt sứt sẹo; làm xấu tường nhà bạn. Bạn hãy dán băng dính vào những chỗ định đóng đinh; khi rút ra sẽ không bị vỡ tường, bạn có thể áp dụng cách này cho việc treo ảnh, tranh lên tường.

557.Quét sạch bụi trên trần nhà.

Hàng năm, bạn nên quét dọn trần nhà hai lần, hãy lấy chiếc khăn mặt cũ quấn vào chiếc chổi cán dài hoặc dùng chiếc chổi làm bằng tắt ni lông cũ có thể quét hết bụi bám nhờ vào tính năng tĩnh điện của nó.

558.Cách bóc giấy dán tường dễ dàng.

Nếu bạn muốn xé bỏ tấm ảnh hoặc giấy dán trên tường dễ dàng, hãy dùng máy sấy tóc thổi nóng tấm giấy, làm cho keo dán bị chảy mềm ra rồi dùng tay xé là được.

559.Cách xử lý đồng hồ khi bị thấm nước.

Trước tiên bạn dùng vải lớp giấy vệ sinh hoặc vải nhung để hút ẩm, gói kín đồng hồ lại, để cách đènđiện 40w 15 cm để sấy trong vòng 30 phút, hơi nước trong đồng hồ sẽ bay đi hết.

Bạn cũng có thể đeo đồng hồ ngược lại, mặt đồng hồ vào trong, mặt trong đồng hồ lật ra ngoài. Khoảng 2 tiếng sau hơi nước sẽ bốc hơi hết.

560. Cách chống mờ hôi ăn mòn vỏ đồng hồ.

Dùng xà phòng bánh xoa lên lớp vỏ kim loại của đồng hồ. Sau đó dùng vải nhung lau sạch, làm như vậy có thể chống mờ hôi ăn mòn đồng hồ.

561.Cách khắc phục vết xước trên mặt đồng hồ.

Nếu trên mặt đồng hồ có vết xước, bạn hãy bôi lên đó 1 ít thuốc đánh răng, rồi dùng bông lau đi lau lại, mặt đồng hồ sẽ sáng bóng như mới.

562.Mẹo lau chùi thiết bị chiếu sáng dễ dàng.

Lau chùi thiết bị chiếu sáng trong nhà khá khó khăn vì chúng ở trên cao. Bạn hãy lấy 2 chiếc bút tắt cũ bỏ đi, đeo vào hai tay rồi nhẹ nhàng lau chùi đèn, lúc này hai tay bạn khá thoải mái có thể lau chùi đến những chỗ cần lau sạch mà tay lại không bị bẩn. Nếu thiết bị quá bẩn, bạn hãy đeo trước một chiếc găngtay cao su rồi mới đến bút tắt, thấm nước tẩy rửa lau chùi trước, sau đó lau khô là được.

563.Giữ mới nắm đấm trên cửa.

Xung quanh nắm đấm trên cánh cửa thường hay bị dây bẩn. Để khắc phục nhược điểm này, khi nắm đấm cửa còn mới, có thể lấy thuốc chống ẩm dành riêng cho ô (dù che) hoặc áo mưa, phun vào xung quanh nắm đấm, như vậy xung quanh nắm đấm sẽ không bị bẩn, nếu có bẩn cũng dễ dàng tẩy sạch.

Bạn cũng có thể dùng cách này xung quanh ổ khoá hoặc tay vịn của sa lông.

564. Làm sạch vết bẩn dầu mỡ trên bậc cửa.

Lấy vỏ của 2 - 3 quả trứng gà cho vào mảnh vải gói lại, sau đó chà sát trên bậc cửa nhày mỡ, chất bẩn sẽ hết sạch và bậc cửa sẽ óng ánh màu gỗ như cũ.

565.Tẩy vết bút sáp trên mặt tủ.

Bạn trẻ nhà bạn có thể dùng bút sáp viết bản lên mặt bàn, mặt tủ. Bạn có thể dùng một miếng vải xô chấm thuốc đánh răng chùi nhẹ nhàng, bàn tủ sẽ sạch bong. Hãy nhớ rằng không nên dùng nước xà phòng lau chùi vì bột xà phòng làm bong lớp véc ni.

566.Lau rửa vết vàng ố trên phím đàn Piano.

Khi muốn làm sạch phím đàn Piano, cần dùng chất hoá học đặc biệt, nhưng nếu thấy có vết vàng ố trên phím đàn, bạn có thể dùng cồn pha với nước theo tỷ lệ 1 : 1, sau đó lấy giẻ chấm nước cồn lau chùi, song phải cẩn thận khỏi làm ướt phím đàn.

567.Cách làm sạch kính đeo mắt.

Chúng ta thường không hay để ý đến kính đeo, thực ra nó cũng rất bẩn. Để rửa sạch, bạn cho ít kem rửa mặt vào lòng bàn tay, xoa cho nó nổi bọt rồi lau chùi mắt kính và gọng kính, sau đó lấy nước rửa sạch, tiếp tục dùng khăn lau khô hoặc để tự nó khô.

568.Cách chống mốc sách và tranh.

Bạn dùng một ít băng phiến và long não tỉ lệ 1 : 1; ngâm vào trong cồn 75%. Sau đó cho tờ giấy thấm vào dung dịch này 2 - 3 phút rồi lấy ra hong khô, kẹp giấy vào sách hoặc vào tranh sẽ chống được mối mọt và mốc.

569.Cách tẩy xoá vết bẩn trên sách.

Tẩy vết mực: Để tờ giấy thấm xuống dưới trang sách có vết mực, dùng dung dịch ô xy già 20% bôi lên vết mực, để một tấm giấy khác lên trên trang sách và lấy vật nặng đè lên và để nó khô đi, lúc đó vết mực không còn nữa.

Tẩy vết mốc: Lấy bông thấm dung dịch amôniắc bôi xoá sạch, nếu trên trang sách lưu lại dấu tay, dùng xà phòng rửa sạch, rồi lấy khăn ướt lau sạch vết xà phòng, cuối cùng dùng giấy thấm hút hết nước.

570.Cách rửa bồn tắm không mệt mà lại sạch.

Khi tắm, cáu ghét nhiều, chất này sẽ kết dính và bám chặt vào thành bồn tắm. Nếu tắm xong, rửa bồn ngay lúc còn đang nóng ẩm thì những cáu ghét dễ dàng bị tẩy rửa hết. Dùng cách này, không cần nhờ đến chất tẩy rửa, bồn tắm cũng sạch bong. Tốt nhất là cứ hai ngày lại chùi rửa 1 lần. Bạn hãy lấy miếng mút thấm nước chùi sạch chất bẩn, sau đó dùng nước tráng qua một lượt. Nếu cáu bẩn bám vào kẽ nhỏ gạch men, bạn dùng bàn chải đánh sạch mới được.

571. Để khỏi bị tắc ống thoát nước khi gội đầu.

Khi gội đầu, tóc hay rụng ra, rơi lung tung lâu ngày dần sẽ làm tắc ống thoát nước. Để tránh điều này, mỗi lần gội đầu, bạn nên đặt chiếc rổ lưới ở dưới để gom tóc rụng, đồng thời để ống thoát nước không bị tóc làm tắc nghẽn.

Dùng xong, bạn có thể lấy rổ này để đựng các thứ như xà phòng tắm, xà phòng gội đầu..

572.Cách chống mốc tường nhà tắm.

Tắm xong, tường nhà tắm thường có nhiều bọt xà phòng bám vào, đó là môi trường cho vi khuẩn sinh nở, vì điều kiện sinh sống của vi khuẩn (mốc) là nhiệt độ cao, ẩm và nhiều chất dinh dưỡng. Trong khi đó, bọt xà phòng giàu chất mỡ và protit, nên vi khuẩn sẽ sinh sôi rất nhanh. Vì vậy sau khi tắm, bạn hãy lấy nước sạch dội hết xà phòng đi.

573.Cách làm trơn cửa bằng sắt.

Khi cửa bằng sắt bị dít, bạn hãy dùng các mẫu nến thừa hoặc xà phòng bánh bôi lên bản lề của cửa thay cho bôi dầu trơn, như vậy làm cho cánh cửa đóng mở được dễ dàng.

574. Để không đóng đinh vào tay

Đóng đinh nhỏ dễ bị trúng tay. Hãy găm đinh qua một mảnh giấy bìa cứng, mảnh giấy này sẽ giữ đinh.

575.Cách vận đinh vít tiết kiệm sức,.

Bạn hãy đem đầu đinh chọc vào bánh xà phòng, khi vặn đinh nó sẽ vào một cách dễ dàng.

576.Cách đóng đinh trên gỗ tránh nứt gỗ.

Để tránh nứt gỗ, bạn hãy tránh đóng đinh vào những đường thớ trên gỗ, đồng thời hãy bôi dầu vào đinh trước khi đóng là được.

577. Để đinh lâu ngày không bị long ra.

Trước khi đóng đinh, hãy nhúng đinh vào nước muối, bạn sẽ thấy rất hiệu quả.

578. Đóng đinh trên mặt sơn.

Để không làm tróc sơn chỗ đóng, hãy lấy băng keo dán lên chỗ sắp đóng đinh, sau khi đóng, gỡ băng keo ra.

579. Đóng đinh lại vào chỗ cũ.

Trước khi đóng lại, hãy nhét vào lỗ cũ một viên giấy thấm nước. Đinh sẽ được đóng chặt.

580.Cách nhổ đinh vít bị rỉ sét.

Đinh vít bị rỉ sét rất khó nhổ ra, bạn hãy nung đỏ một que sắt rồi áp vào đầu đinh, để một vài giây rồi vặn đinh vít ra.

581.Cách làm trơn ngăn kéo.

Khi gặp trường hợp ngăn kéo tủ, bàn làm việc chặc lại làm khó kéo, bạn hãy lấy xà phòng bôi lên mép cửa, ngăn kéo, như vậy làm cho nắn kéo sẽ rất trơn.

582.Phương pháp xử lý khi sàn gỗ bị kêu

Khi đi lại mà sàn gỗ phát ra tiếng kêu, bạn hãy nhét xà phòng bánh vào các kẽ của những miếng gỗ trên sàn, tiếng kêu sẽ không còn nữa.

583.Cách sửa cửa bị kích chặt.

Sàn nhà không phẳng làm cho cửa bị kích chật, bạn hãy dùng giấy ráp đánh lên mặt sàn, đẩy đi đẩy lại cánh cửa vài lần, sau khi cánh cửa bị mài mòn, cửa đóng mở sẽ trở nên dễ dàng.

584. Cách sửa cửa tự động mở.

Bạn hãy dùng đầu nhỏ đỉnh của búa đệm vào giữa cửa và bản lề sau đó khép chặt cửa lại, như vậy then cửa bản lề sẽ hơi cong đi, cửa và khung sẽ được đóng sát với nhau. chú ý dùng sức không quá mạnh sẽ làm then cửa cong quá, hãy làm từ từ và ngược lại.

585. Cách làm sạch bụi trên sa lông nhung

Bạn hãy lắp khăn bông hoặc khăn rải sa lông thấm nước, rồi dùng gậy đập nhẹ, bụi đất sẽ bật lên và bị hút ngay vào khăn ướt. Nếu làm một lần chưa sạch, bạn có thể làm và lần là được.

586. Cách làm sạch bụi trên giường nệm

Bạn hãy lấy quần áo cũ bằng vải ni lông đem giặt sạch, phơi khô, khi cần lau bụi bạn lấy những chiếc quần áo này làm khăn lau, lau nhanh theo 1 hướng ở trên giường, do sinh ra tĩnh điện lớn, lớp bụi sẽ dính vào khăn lau, dùng nước giặt sạch khăn rồi lại dùng tiếp. Bạn hãy dùng 2 -3 mảnh khăn lau sẽ nhanh mà lại hiệu quả.

587. Cách chống nồi đất bị rò.

Khi mới mua về, bạn hãy ninh cháo hoặc nấu mì sợi, sau khi ăn cơm xong, không rửa ngay mà cho nồi lên bếp đun tiếp để nước trong nồi khô cạn hết lấp đi những lỗ nhỏ trên nồi đất, sau đó mới đem rửa sạch để tiếp tục sử dụng. Khi bắc nồi ra khỏi bếp, bạn hãy đặt nồi lên một chiếc kiềng sắt để nhiệt độ hạ từ từ, không để nồi trực tiếp lên nền xi măng hoặc nền gạch, làm như vậy sẽ làm cho nồi được bền lâu.

588. Mẹo hàn nồi sắt bị hỏng.

Bạn dùng gan lợn sống trộn với đất sét, quấy thành dạng bùn rồi trát vào chỗ bị rò. Nồi sau khi hàn xong bằng cách này, càng nấu vết hàn càng chắc.

589. Mẹo hàn đồ nhôm bị hỏng.

Bạn dùng dây điện cũ làm bằng nhôm, bóc 1 ấy lõi nhôm cắt thành từng đoạn dài bằng nửa chiếc đinh ghim, dùng kìm kẹp chặt 2/3 đoạn nhôm vừa cắt, còn lại 1/3 dùng búa đập thành dạng mũ tán vào chỗ bị rò. Với nồi, chậu bạn tán từ phía ngoài, ấm tán từ phía trong ra, dùng đồ bằng sắt có mặt phẳng kê phần mũ của đinh lên, dùng búa con tán nhẹ vào đầu kia (đầu 2/3 dùng kìm kẹp đã nói ở trên) cho bẹt giống như hình mũ của đinh mũ dán chặt vào bề mặt của đồ dùng bị thủng. Cuối cùng ta dùng đất đèn quét xung quanh chỗ vừa tán là được. Đất đèn có thể dùng bột thạch cao trộn với dầu trẩu và nhựa tùng dương.

590. Cách phục hồi ấm nhôm bị móp.

Bạn đổ đầy nước vào ấm nhôm bị móp, cắm vòi bơm vào trong ấm, sau đó dùng vải nhét chặt vào vòi ấm, bơm hơi vào trong ấm, ấm sẽ phục hồi trạng thái ban đầu.

Với những chiếc ấm nhỏ, bạn hãy đổ đầy nước vào trong ấm, đậy chặt nắp ấm, sau đó nhét ấm vào trong tủ lạnh ngăn đá. Sau khi nước đóng thành đá, thể tích nước sẽ tăng lên làm cho các chỗ móp phình ra, trở lại trạng thái ban đầu.

591. Cách gắn đồ gốm

Bạn dùng 100g sữa bò, vừa khuấy vừa cho từ từ cho 1 ít giấm vào cho đến khi sữa trở thành dạng sánh. Sau đó, bạn lấy 1/2 lòng trắng trứng của một quả trứng gà trộn đều với nước và đổ vào khuấy, đồng thời cho một lượng bột vôi sống vừa phải vào khuấy đều lên thành keo quánh. Bạn dùng chất keo này để dính những mảnh gốm vỡ, dùng dây buộc chặt lại, chờ gần khô tiếp tục cho lên bếp hơi một lúc, sau khi keo nguội lại, các vết nứt sẽ được gắn chắc với nhau. Nếu vết không lớn lắm, bạn có thể giảm số lượng vật liệu dùng làm keo.

592. Cách gắn đồ sứ.

Lấy một thìa nhỏ phen chua, 1 thìa to nước cho vào nồi đun nóng, đun cho đến khi nước và phen chua trở thành 1 dung dịch trong suốt (như bột sắn). Bạn đem đồ sứ bị vỡ dùng nước nóng rửa sạch, lau khô, nhúng dung dịch phen chua

và nước còn nóng, bôi 1 lớp thật dày vào chỗ vỡ rồi dính lại, như vậy vết gắn sẽ rất chắc.

593. Cách chữa phéc mơ tuya

Khoá phéc mơ tuya lâu ngày không dùng có thể bị dít, không kéo được, bạn hãy dùng xà phòng hoặc sáp nến bôi lên trên hai bên răng khoá, như vậy kéo khoá sẽ trơn tru.

594. Cách xử lý khoá bị gãy chìa trong khoá

Nếu chẳng may bạn bị gãy khoá trong ổ khoá, bạn hãy đem đuôi chiếc chìa khóa vừa bị gãy chọc vào lỗ khoá làm cho đầu gãy trong lỗ khoá và đầu còn lại ăn khớp với nhau, dùng sức mạnh ấn vào trong, quay nhẹ chuôi chìa khóa, khoá sẽ mở được ra.

595. Cách sửa chữa kính đeo.

Nếu bị gãy gọng kính, bạn hãy dùng giấy ráp mịn mài qua chỗ bị gãy rồi lấy 1 ít axeton nhỏ vài giọt lên bề mặt 2 đầu bị gãy của gọng kính, khi hai mặt gãy biểu hiện có sự dính thì bạn ấn nhẹ tay cho chúng ăn khớp với nhau, chờ khi khô chắc lại kính có thể lại sử dụng được như bình thường.

596. Cách chữa vòi nước bị rỉ nước.

Bạn hãy dùng cờ lê tháo nắp van lấy miếng gioăng bị mài mòn bên trái lá gió ở dưới đầu chân van ra thay vào đó 1 cái gioăng chắn nước mới rồi vặn chặt lại là được. Nếu trong nhà có nắp chai lọ bằng cao su, bạn có thể dùng để thay gioăng cũng rất có hiệu quả.

597. Cách xử lý vòi nước phát ra tiếng ồn.

Vặn nửa phần trên của vòi nước ra, nhắc mâm ép nút của vòi nước lên rồi bỏ miếng đệm cao su ra, căn cứ vào đường kính của tấm ép dùng săm xe cắt một miếng to hơn khoảng 1,5mm để làm miếng chống ồn, đặt cho cân rồi lắp vào giữa đệm cao su và nắp ép, sau đó lắp lại như cũ là được.

598. Cách chữa ống nước bị rò.

Bạn lấy một miếng chì nhỏ hay sợi chì hoặc dây mạ kẽm đặt vào chỗ thùng nhỏ của ống nước, dùng búa con đập cho miếng chì dính chắc vào khe hở, đập cho đều và phẳng với ống nước là được.

Bạn cũng có thể lấy dây cao su buộc chặt lại, ống nước sẽ không bị rò nữa, nhưng phương pháp chỉ dùng tạm thời.

599. Cách thông ống dẫn nước thải bị tắc.

Bạn lấy ống nhựa vừa với vòi nước, một đầu cắm với vòi nước, đầu kia thọc sâu vào trong ống dẫn nước thải khoảng 30cm, sau đó bạn dùng một miếng vải chất liệu bông hoặc khăn mặt nút kín khe hở giữa thành ống nước thải với thành phần ống nhựa, dùng tay ấn chặt để khỏi bị long ra, rồi bạn mở vòi nước, dưới sức ép của nước, những thứ tắc trong ống sẽ bị trôi hết.

600. Cách chống nứt cho thớt mới.

Thớt gỗ mới mua về ngâm chìm vào trong dung dịch nước muối với tỷ lệ 1500g nước hoà với 500g muối, khoảng 1 tuần sau lấy ra, khi dùng thớt sẽ không bị nứt.

601. Cách chống rạn nứt đồ sứ.

Đồ sứ mới mua về bỏ vào nồi nước muối đun 15 phút, đồ sứ sẽ dùng được rất lâu.

602. Cách mở khoá bị kẹt

Khi khoá bị kẹt: hãy cạo một ít ruột bút chì rồi cuộn trong vào một tờ giấy hay lấy ống hút nước ngọt thổi bột ấy vào trong khoá. Kết quả sẽ tốt hơn khi tra dầu vào khoá.

603. Phục hồi ghế mây bị võng:

Hãy lật ghế lên, lấy nhiều nước sôi thấm vào mặt dưới ghế mây, đem phơi dưới nắng gắt. Sợi mây sẽ căng ra, ghế bớt võng xuống.

604. Cách chùi rửa san hô:

San hô để lâu ngày bám bụi rất khó rửa, bạn có thể rửa bằng cách ngâm chúng trong nước muối thật mặn trong giấy lát. Cách này cũng có thể sử dụng với vỏ ốc, hén...

605. Cách lau chùi đồi môi.

Lấy giẻ tẩm nước xà phòng, chùi nhẹ, sau đó lấy giẻ tẩm nước sạch lau lại cho hết xà phòng. Không để khô tự nhiên mà lấy khăn khô lau đi ngay.

606. Cách lau chùi đồng đồ.

Pha 3 lượng bằng nhau nước, giấm rượu và amôniắc, dùng bàn chải chà xát, lau khô và đánh bóng. Nếu quá bẩn thì lấy bàn chải nhúng dầu vào lửa đánh cho sạch trước, sau đó rửa qua xà phòng và xả nước sạch. Nếu có teng xanh thì chải bằng hỗn hợp giấm rượu và một chút muối.

Nếu không quá bẩn thì dùng bàn chải thấm nước cốt chanh là đủ. Sau đó lau bằng nước ấm pha còn 90⁰, đánh bóng lau bằng mặt trong của miếng da cũ (mũ giày da đã hỏng) chú ý nếu đồ đồng có nhiều bộ phận thì phải tháo ra từng bộ phận để chùi.

607. Để đồng đồ không bị ô xi hoá

Bạn hãy phủ một lớp mỏng sơn móng tay (sơn không màu) lên bề mặt của đồ vật.

608. Để bảo vệ lớp mạ vàng của đồ.

Khi chùi không dùng dung dịch có chứa chất chua. Cần chùi nhẹ tay bằng nước xà phòng ấm, xả nước sạch lau khô. Lấy giẻ sạch đánh bóng, nếu quá bẩn thì ngâm vào rượu trắng đang sôi.

609. Cách lau bụi lên tranh

Nếu là bức tranh có giá trị, bạn nên giao cho một người có chuyên môn.

Nếu là bức tranh thường, có thể lau bằng cách thấm giẻ mềm, sạch với hỗn hợp gồm nửa cồn 90⁰C, nửa dầu nhựa thông, rồi lau chùi theo hình vòng tròn, đều

đạn. Nếu tranh bị ô vàng, bạn pha 1 phần nước javel với 5 phần nước lã rồi lau chùi như trên.

610. Cách lau rửa xi măng bám nền gạch.

Vết xi măng khô trên nền gạch, nền nhà rất khó cạo sạch. Xin mách bạn một cách đơn giản: nấu giấm cho nóng rồi đổ lên. Xi măng sẽ nở bung ra.

611. Phương pháp tiết kiệm than củi.

Bạn dùng nước muối đặc phun lên than củi, khi đốt than nhiệt lượng sẽ tăng lên mà khói lại ít, như vậy bạn có thể tiết kiệm được 2/3 số than.

612. Phương pháp đốt than tổ ong.

Hãy để trong bếp một viên xỉ than, cho than củi nhỏ đặt lên trên, dùng giấy bỏ đi hay những vật nhóm bếp khác để đốt cháy than củi. Đợi sau khi than củi cháy toàn bộ, bạn mới đặt than tổ ong lên, làm như vậy đỡ bị khói than vừa nhóm than nhanh.

613. Cách làm mất khói than.

Khói than làm môi trường xung quanh bạn bị ô nhiễm và rất độc với sức khỏe con người. Nếu bạn tự làm than gạch hay than tổ ong, bạn nên dùng nước vôi thay cho nước để trộn than, như vậy mùi hôi của than sẽ mất đi. Nếu bạn mua than sẵn, bạn có thể nhúng 2/3 viên than của bạn vào trong nước vôi loãng, sau đó lấy ra để vào nơi râm mát. Khi dùng để đun nấu vôi hướng lên trên rồi đặt lên bếp, mùi khói cũng sẽ đỡ đi.

Hoặc nếu bạn cho vào bếp than vài miếng vỏ quýt khô, mùi than sẽ bị khử bớt.

614. Cách mài dao nhanh sắc

Trước tiên, bạn ngâm vào nước muối trong nửa giờ, khi lấy ra mài trên đá mài, vừa mài vừa nhỏ nước muối lên sẽ làm cho nước dao sắc bén hơn và kéo dài tuổi thọ của dao.

615. Cách mài kéo nhanh.

Để mài kéo dùng tạm thời khi nó chưa quá cùn, bạn hãy lấy một tờ giấy ráp có độ ráp lớn, cắt khoảng 20 lần thì kéo sẽ sắc trở lại.

616. Để bàn chải bền lâu.

Bàn chải đánh răng mới mua về, bạn đem ngâm vào nước muối nóng khoảng nửa tiếng rồi lấy ra, bàn chải khi dùng sẽ bền lâu hơn.

617. Để nước nóng trong phích giữ nhiệt độ.

Phích mới mua về có một chiếc nắp đậy bên ngoài nhưng nhiều người thấy không tiện thường vứt bỏ, dùng tay lấy chiếc nút gỗ của phích sẽ rất mất vệ sinh, làm cho miệng phích có thể tích tụ một lớp cặn bẩn, nút có thể bị hút chặt vào không lấy ra được, đồng thời nước sẽ không giữ được nhiệt độ nóng lâu. â n hãy sửa một chút như sau: lấy một cái nẹp của một cuốn lịch cũ, lấy phần khoen tròn ở giữa. Trên nắp đậy khoan 1 lỗ to hơn khoen lịch một chút, trên nút gỗ cũng khoan một lúc như vậy, sau đó đem khoen chọc xuyên vào lỗ trên nắp phích rồi cắm vào lỗ của phích rồi lại cắm vào lỗ của nút gỗ, gắn cố định lại, như vậy bạn sẽ có một chiếc nút phích kép rất tiện lợi.

618. Cách phục hồi xà phòng mềm

Xà phòng bị mềm là do ẩm, bạn chỉ việc cho vào tủ lạnh, xà phòng sẽ cứng lại như ban đầu (nếu sợ mùi thì cho vào túi ni lông buộc kín lại).

619. Khử mùi hôi trong WC kinh tế và đơn giản.

WC trong nhiều khu nhà vào mùa hè thường nặng mùi mặc dầu bạn đã gia công chùi cọ rửa thật kỹ. Nhiều người lấy nước hoa hoặc đốt hương để khử mùi nhưng hiệu quả lại không được như ý muốn.

Cách hữu hiệu nhất là để một cốc giấm gạo trong WC để nó tự bốc mùi là hết mùi hôi. Mùi hôi trong WC do amoniắc trong phân tạo ra, phân tử axit trong giấm với phân tử amoniắc phản ứng hoá học hình thành một chất hoá học không mùi, vì vậy sẽ không còn mùi hôi nữa.

Một cốc giấm 250ml dùng được 1 tuần, vừa kinh tế, tiện lợi lại hiệu quả.

620. Làm sạch bồn xí ngồi (WC) không vất vả.

Cho chất tẩy rửa vào bồn cầu ngồi trong toa lét rồi rửa chưa chắc đã làm sạch được ngay. Cho nên, trước khi đi ngủ, bạn chỉ cần đổ chất tẩy rửa WC vào bồn xí rồi ngâm trong một đêm, sáng hôm sau dùng chổi khoảng một cái và xả nước là hết chất bẩn.

621. Nhận biết cách sai cân.

Dem chùm chìa khoá luôn luôn mang theo bên bạn dùng cân chuẩn để cân trọng lượng, ghi nhớ trọng lượng chuẩn này. Khi đi mua hàng, bạn chỉ cần cân chùm chìa khoá của bạn, như vậy bạn sẽ tính ra trọng lượng chính xác món hàng mà bạn đang mua.

622. Cách dán tranh ảnh lên tường.

Nếu bạn dán tranh ảnh trực tiếp lên tường bằng keo, hồ hoặc đinh, lúc tháo xuống rất khó mà còn hỏng mất tường. Bạn hãy dùng thuốc đánh răng, tranh sẽ được bảo vệ khỏi bị một ăn, đồng thời khi bóc sẽ rất dễ mà lại không bị vết hồ, keo bẩn hoặc vết gỉ sét.

623. Làm sạch khung ảnh kim loại gỉ.

Nếu khung ảnh bằng kim loại bị gỉ, bạn hãy dùng vỏ khoai tây lau đi lau lại nhiều lần, khung ảnh sẽ sáng lại như cũ.

624. Cách lau bụi tượng thạch cao.

Tượng thạch cao rất dễ bám bụi, để lau bụi hãy lấy bột mỳ trộn với nước sao cho bột hơi quánh, dùng bàn chải mềm xoa đều bột mỳ đã trộn nước rồi đem phơi khô. Khi đã khô, bạn dùng bàn chải sạch quét tượng, lớp bụi sẽ cùng bột mỳ rơi ra.

625. Cách sơn các đồ vật.

- Sơn tường: Sơn từ trên xuống, chia mặt tường ra từng ô, sơn xong một ô mới sơn ô khác.

- Sơn cửa sổ: Để sơn không dính sang phần kính, hãy lấy băng keo dán những chỗ không cần sơn. Hoặc dùng glycerine hay cắt một củ hành tây thoa lên kính.

- Sơn cửa: Để sơn không dính sang ổ khoá và tay nắm, hãy lấy túi nilông bọc lại hoặc lấy dầu lửa bôi lên.

- Sơn trần nhà: Hãy bắt đầu sơn ở phía sáng chiếu đèn.

626. Cách khoan tường bê tông.

Tường bê tông rất cứng và khó khoan. vậy trước khi khoan bạn hãy lấy một đinh thép đóng mạnh vài nhát búa vào điểm sẽ khoan. Lấy đinh ra, mũi khoan sẽ khoan dễ dàng hơn. Nếu chùn nếu mũi khoan không vào được tiếp, bạn lại lấy đinh thép đóng mạnh vào. Nhất định sẽ thành công.

CHƯƠNG 3

VỆ SINH NHÀ BẾP

627. Làm thế nào để khử mùi lạ trong tủ bát.

Tủ bát dùng lâu ngày sẽ có một mùi lạ, hãy lấy vải chấm giấm lau chùi trong bếp, để khô thì mùi kia sẽ hết.

628. Làm thế nào để khử mùi tanh của cá trên thớt.

Sau khi bạn làm cá xong, thớt thường lưu lại một mùi tanh của cá rất lâu, rất khó chịu. Nếu muốn hết bạn hãy lấy nước đậu phụ sau khi gia công hoặc sữa đậu nành lau rửa, mùi cá tanh sẽ hết đi.

629. Làm thế nào để nhận biết túi đựng có độc.

Một số loại túi ni lông thường chứa đựng độc tố, vì vậy trước khi ta sử dụng cần phải biết túi có độc hay không vậy phải làm thế nào?

Cho túi ni lông vào nước ấn xuống đáy, đợi trong giây lát, nếu như túi nổi lên tức là không có độc, nếu túi chìm xuống đáy là túi có độc.

Còn một cách đặc biệt là lấy tay sờ vào bề mặt túi, tay cảm thấy trơn bóng là không có độc, cảm thấy ráp, bị dính là có độc. Nếu như tay lắc lắc túi ni lông mà nghe phát ra âm thanh nghe giòn tai là không có độc, không có âm thanh hoặc âm thanh không giòn tai là có độc.

630. Tẩy vết bẩn trên xoong chảo bằng thép không gỉ

Dùng cà rốt hoặc củ cải chấm chặt tẩy rửa xoa lên xoong chảo bằng thép không gỉ, không những không làm xước bề mặt mà còn dễ dàng khử vết gỉ và cặn bẩn.

631. Tẩy rửa vết bẩn trên nồi nhôm

Nồi nhôm, ấm nhôm sau khi dùng lâu thường có một lớp muối đen, dùng nước tẩy rửa vẫn không đi. Bạn hãy dùng khăn tắm giấm hoặc mai cá mực giã thành bột để lau cọ, như vậy lớp muối sẽ được cọ sạch một cách dễ dàng.

632. Cách lau chùi dụng cụ bằng men sứ, thủy tinh

Bạn dùng một ít muối ăn và giấm trộn đều, dùng dung dịch này lau các đồ dùng bằng men sứ, thủy tinh, trong đó dùng cả trong việc lau men pháp lang (loại men đặc biệt bôi lên các vật bằng đồng, bạc, rồi đem nung, lớp men bóng và nhiều màu sắc), Những vết bẩn trên đồ dùng sẽ hết ngay.

633. Cách lau rửa đồ dùng bằng bạc

Đồ dùng bằng bạc dùng lâu dễ bị đen, bạn hãy dùng giấm để rửa hoặc dùng thuốc đánh răng để lau, đồ bạc sẽ bóng.

634. Tẩy rửa vết đen trên đáy nồi

Nồi dùng lâu, bên trong nồi sẽ bị đen. Bạn hãy lấy vỏ quả táo tươi cho vào nồi, thêm lượng nước vừa phải, đun sôi khoảng 15 phút, sau đó dùng nước sạch rửa lại, nồi sẽ trở nên sáng bóng như mới.

635. Giữ gìn xoong nhôm không bị đen

Những chiếc xoong nhôm của bạn bị đen vì nước phèn, vì nhựa rau cải... Bạn hãy dùng phương pháp sau đây:

Lấy nước có pha giấm cho vào xoong đun sôi lên, làm như vậy thường xuyên vết đen sẽ mất dần.

636. Dùng muối giữ gìn đồ thủy tinh

Bạn muốn dùng đồ thủy tinh có độ bền cao hãy làm theo cách sau:

Dùng một nồi nước đủ lớn, cho một chút muối vào, hoà tan sau đó cho đồ thủy tinh vào đem nấu sôi lên. Sau đó bạn để thật nguội hãy vớt đồ dùng ra và rửa lại bằng nước lã. Chắc chắn đồ thủy tinh của bạn sẽ có sức chịu đựng bền bỉ hơn.

637. Cách lau rửa vò, vại sành và nồi đất

Với vò sành, nồi đất bị cáu bẩn, bạn ngâm chúng vào trong nước gạo rồi đun nóng, sau đó dùng bàn chải cọ sạch rồi dùng nước sạch tráng qua là được.

638. Cách lau rửa đồ dùng bằng nhựa

Khi rửa đồ bằng nhựa, bạn chỉ có thể dùng khăn ẩm giấm, kiềm hoặc nước rửa bát để rửa, không nên dùng bột tẩy, để tránh mài mòn lớp bóng ở bề mặt đồ nhựa.

639. Thứ tự rửa đồ đựng thức ăn

Với những đồ đựng sữa bò, bột mỳ trứng gà, trước hết bạn nên dùng nước lạnh để ngâm, sau đó dùng nước nóng để rửa. Nếu dùng nước nóng để rửa thức ăn còn lại sẽ dính hơn làm đồ ăn khó sạch hơn.

640. Tẩy cáu bẩn trong phích nước

Bạn cho một ít giấm nóng vào trong phích, đậy chặt nắp lại lắc nhẹ rồi để khoảng nửa tiếng, sau đó dùng nước lạnh rửa sạch, cáu bẩn sẽ được tẩy rửa hết.

641. Tẩy cáu chè

Bạn dùng thuốc đánh răng hoặc vỏ trứng đập nát để cọ rửa rồi dùng nước tráng sạch là được.

642. Tẩy cáu bẩn ở bát đĩa

Bạn dùng muối ăn, bã chè hoặc giấm ăn để cọ rửa cho hết vết cáu, sau đó dùng nước sạch rửa sạch lại là được.

643. Tẩy cặn ở ấm đun nước

Ấm đun nước lâu ngày không tẩy rửa sẽ tích tụ lại một lớp dày, rất cứng, khó tẩy rửa. Vì vậy, bạn có thể dùng ấm luộc trứng gà vài lần, sẽ thấy hiệu quả hơn.

Bạn cũng có thể cho vỏ khoai tây vào nồi, đổ ít nước đun sôi khoảng 10 phút, lớp cáu sẽ hết.

644. Cách chùi bếp ga

Đầu bếp ga bị cáu bẩn (chỗ lửa phun ra), lâu ngày sẽ bị đen do đóng cáu bẩn, hãy ngâm nó vào nước giấm, một lúc sau lấy ra chùi là sạch.

Bếp ga cũng có thể làm sạch bằng máy hút bụi, bạn hãy thay đầu hút nhỏ vào hút, những vụn sắt li ti trong bếp sẽ không thể trốn thoát.

Bạn cũng có thể lấy nước luộc mì để lau bếp ga cũng rất tốt. Bạn lấy nước luộc mì thấm vài lần vào những chỗ bẩn trong bếp, để 5 phút sau, dùng bàn chải cọ, dùng nước rửa sạch là xong.

645. Giữ vệ sinh vách tường chỗ bếp ga

Vách tường này rất dễ bẩn do dầu mỡ bắn ra, là nơi cho vi khuẩn sinh sôi, và đó là những vết bẩn rất khó tẩy rửa. Lúc này bạn có thể bôi dầu bảo dưỡng máy hút khói trong bếp lên lớp gạch men gần bếp ga. Khi nào thấy bẩn, bạn bóc lớp dầu ấy đi, tường lại sạch bóng như cũ. Khi bóc, bạn lấy vải dính dán vào mép lớp dầu bảo dưỡng, lớp bảo dưỡng sẽ dễ dàng bóc đi cả mảng.

Cần lưu ý là vách gỗ và chỗ gần ngọn lửa không nên bôi dầu bảo dưỡng.

646. Kiểm tra bếp ga bị hở hay không

Trước tiên bạn đóng chặt bình ga lại, khoảng 1 giờ đồng hồ sau hãy bật tắt nút mở bếp, châm lửa vào mặt bếp, nếu bếp vẫn có lửa chứng tỏ bếp ga không bị hở, nếu không có lửa tức là bếp ga bị hở,

647. Cách xử lý bếp ga bị hở

Hãy nhanh chóng khoá van bình ga lại và khoá núm vặn ở bếp. Gọi ngay thợ chuyên môn đến kiểm tra và sửa lại. Trong thời gian đợi tạm thời có thể tiếp tục sử dụng bếp bằng cách sau: Mở van bình ga, lấy nước xà phòng đặc bôi dọc theo ống dẫn ga. Chỗ có bong bóng nhỏ là chỗ xì ga. Đánh dấu chỗ ga bị xì. Khoá van bình ga lại, dùng vải nhựa cách điện quấn chặt nhiều vòng ở chỗ xì, mở bình ga lại, khoan mở bếp và bật lửa. Thử lại bằng nước xà phòng, để một hồi nếu không ngửi thấy mùi ga sộc thì dùng bếp được. Sau khi dùng tạm thời nhất thiết phải gọi thợ chuyên nghiệp đến để kiểm tra và thay ống dẫn ga.

648. Cách cọ rửa nồi đun đường

Khi cọ rửa nồi đun đường bạn nên dùng nước xà phòng vừa đun vừa rửa sẽ sạch một cách dễ dàng.

649. Tẩy vết dầu mỡ trên bàn ăn

Sau khi ăn cơm xong, trên bàn thường hay sót thức ăn, dầu mỡ. Bạn hãy đổ một ít rượu trắng lên trên mặt bàn rồi dùng khăn sạch lau vài lần sẽ hết vết dầu mỡ.

650. Tẩy vết bẩn trong nhà bếp

Các vết bẩn trong nhà bếp là sự kết hợp của sức nóng, dầu mỡ và khói bụi. Nếu không biết cách rất khó tẩy rửa. Bạn có thể làm theo một số cách sau:

Lau bằng nước xà phòng gạch men bị dính bẩn. Nếu mà vẫn không sạch bạn lấy một nắm lông gà tằm nước ấm để lau qua là sạch.

Nhúng bông hoặc giẻ mềm vào cồn 90 độ chùi các mặt kim loại có sơn của tủ lạnh, tủ đựng thức ăn, lò nấu, lò nướng...

Ngâm vào giấm những dụng cụ nhà bếp khác bị vết cháy khét hoặc dính dầu mỡ như dao, vỉ nướng,...

Dùng tro bếp trộn với nước khuấy thành dạng hồ, đem hôm trước quyết đều lên mặt bếp, sáng hôm sau dùng nước dội sạch, bề bếp sẽ sạch.

651. Tẩy vết gỉ trên đồ dùng nhà bếp

Muôi, thìa, dao sắt sau khi dùng xong, ngâm vào trong nước gạo đặc, vừa có thể chống gỉ, vừa tẩy sạch vết gỉ.

Đồ dùng bằng đồng có vết gỉ, bạn dùng khăn tẩm giấm ăn cùng một ít muối hoặc một ít mai cá mực để lau sẽ hết.

652. Tẩy rửa vết gỉ bồn sứ nhà vệ sinh

Bồn tắm, bồn rửa mặt bằng sứ sau một thời gian sử dụng có vết gỉ do nước theo ống dẫn nước chảy ra tạo nên. Bạn lấy cùng một lượng giấm vừa phải và muối

đun cho hơi nóng rồi quấy đều. Sau đó dùng khăn ướt nhúng đặt lên vết gỉ từ 20 – 30 phút, sau cùng dùng khăn ráp thấm hỗn hợp trên để lau, vết bẩn sẽ hết.

653. Khử các vết gỉ sắt trên đồ dùng bằng sắt

Khử các vết gỉ sắt trên đồ dùng bằng sắt, có thể dùng phèn chua, đun với nước cho các đồ dùng bằng sắt vào đun trong 1 giờ đồng hồ. Gỉ sắt sẽ phản ứng hoá học với các thành phần, như vậy gỉ sắt sẽ mất đi.

654. Cách chống gỉ cho đồ dùng bằng sắt tráng men

Đồ dùng bằng sắt thường được tráng men, nhưng khi bong lớp men ra rồi thì chỗ đó rất dễ bị gỉ. Nếu bạn bôi lên chỗ bị bong men 1 lớp dầu nên, như vậy sẽ có tác dụng chống gỉ.

655. Cách khử cặn trong chai dầu

Chai dầu dùng lâu ngày sẽ có lớp cặn dưới đáy rất khó rửa sạch. Bạn hãy cho vào trong chai một ít vôi (đã nung) rót ít nước nóng vào trong chai và lấy đũa khuấy mạnh để cặn bã nổi lên, đổ nước vôi đi, lấy nước lã rửa sạch chai là được.

656. Chống gỉ cho đồ sắt trong nhà

Bạn cho vài viên băng phiến vào hòm đựng đồ lễ bằng sắt như kim, búa, ... sẽ làm cho đồ lễ không bị gỉ.

657. Khử mùi trong bi đông

Bi đông để lâu ngày thường có mùi hôi, lúc này bạn ngâm bi đông và nắp vào trong chậu nước đã pha chất tẩy. Ngâm một đêm, sáng hôm sau rửa sạch, để khô, mùi sẽ mất.

658. Cách khử mùi tanh trong chai lọ

Muốn khử mùi tanh trong chai lọ, bạn lấy một ít bột mù tạt cho vào nước hoà tan rồi rót vào trong chai, lấy giẻ rửa sạch. Nếu ngâm qua đêm mới rửa thì hiệu quả cao hơn.

659. Khử mùi tanh trên dao và nôi kim loại

Dao thái thịt, thái rau thường có mùi tanh, lấy gừng xoa đi một lượt là được. Nếu có mùi hành tỏi, cắm dao xuống đất là hết.

Nồi kim loại thường có mùi tanh, cho ít chè vào đun là hết ngay.

660. Cách tẩy rửa khăn trải bàn bằng nilông

Khăn trải bàn bằng nilông dùng lâu ngày dễ bẩn và trở nên dùng đục. Lúc này bạn có thể cho ănh vào trong máy giặt cho chất tẩy rửa vào nước ấm rồi giặt. Hiệu quả sẽ rất tuyệt vời.

661. Diêm ẩm phải làm thế nào

Diêm bị ẩm không đánh lửa được. Nếu như để hộp diêm trên lọ muối. Vài phút diêm sẽ khô, sử dụng tốt như hồi đầu.

662. Làm thế nào để khử mùi tanh trong tủ lạnh

Nếu tủ lạnh của bạn bị mùi của các thức ăn như cá, mít,... bạn hãy rút điện ra, rồi mở cửa tủ lạnh cho tan đá hết bạn nên vệ sinh tủ lạnh sạch bằng nước có pha giấm. để khô cuối cùng cho bã cà phê hoặc nếu không có thời gian để làm tan đá trong tủ lạnh bạn có thể rút điện cho cốc cà phê vào tủ.

Chú ý: Bã cà phê có thể làm mất mùi thuốc lá trong phòng.

663. Lọc nước thải trong bếp

Miếng thải nước trong bồn rửa bát thường được làm thành hình hoa khế nhỏ để ngăn chặn rác rưởi, song những rác li ti vẫn lọt qua được và trôi vào ống thoát nước làm tắc cống. Để khắc phục bạn lấy tất nilông cũ làm túi lọc rác.

664. Cách làm sạch bộ bếp

Bộ bếp thường hay bám dầu mỡ, bạn có thể lấy bã chè đổ lên rồi dùng tấm mút lau sạch một lượt là sạch bong, vì chè có tính năng hút dầu mỡ.

665. Khử mùi thuốc lá trong phòng

Muốn hết mùi khói thuốc lá, bạn dùng khăn bông nhúng giấm khua trong phòng hoặc đốt cháy hai cây nến cây, mùi sẽ hết khó chịu.

666. Khử mùi sơn trong phòng

Phòng mới sơn xong có mùi rất khó chịu, nhiều khi gây ra dị ứng. Đặt hai bát nước muối dưới sàn là mùi sơn trong phòng sẽ hết trong vòng 2 ngày.

667. Khử mùi mốc trong tủ

Khi ngăn kéo, tủ quần áo có mùi mốc, bạn nên để vào đây một cục xà phòng để khử mùi.

668. Khử mùi khói dầu

Khi đun bếp dầu, khói bếp gây ô nhiễm môi trường, có mùi khét rất khó chịu. Muốn khử mùi này ta nên cho thêm vào dầu một ít giấm ăn.

669. Khử mùi hôi trong nhà bếp

Bạn đổ vào nồi một ít giấm ăn rồi đun nóng cho bốc hơi lên, mùi hôi trong nhà bếp sẽ hết. Ngoài ra, bạn cũng có thể để một vài miếng vỏ quýt tươi bên cạnh bếp hơi khô cũng rất hiệu quả.

670. Khử mùi hôi của thùng rác

Bạn có thể dùng một tờ báo để đốt lên cạnh thùng rác. Bạn cũng có thể dùng cách này để khử mùi hôi trong nhà vệ sinh.

671. Khử mùi hôi của nhà vệ sinh

Cách khử mùi đơn giản nhất là bạn dùng dầu gió, bạn đặt một hộp dầu gió vào trong góc nhà vệ sinh. Một hộp dầu có thể cho phép bạn dùng trong vòng 2-3 tháng.

672. Khử mùi amôniắc

Nếu bạn để bê cho trẻ em trong phòng thì trong phòng thường có mùi amôniắc rất khó chịu. Nếu trước khi đi ngủ, bạn đốt vài tờ giấy lộn bỏ vào trong bê, như vậy mùi amôniắc sẽ hết.

673. Khử mùi hôi trong vali

Khi vali có mùi hôi, bạn nên dùng khăn sạch thấm giấm ăn để lau, sau khi khô vali sẽ hết mùi hôi.

674. Khử mùi trong ống nước thải

Các căn hộ nhà tầng, trong bếp, phòng vệ sinh đều có cống nước thải, mỗi khi mùa hè đến sẽ bốc lên một mùi hôi rất khó chịu. Để khử hết mùi hôi bạn lấy một túi nilông nhỏ và dài, luồn miệng túi vào ống nước thải rồi buộc chặt lại, dùng kéo cắt vài lỗ nhỏ ở đáy túi, sau đó nhét túi nilông vào đường ống nước thải, dùng một miếng nilông nữa che lên rồi đẩy nắp cống lại là xong. Làm như vậy đảm bảo không khí luôn được trong sạch.

675. Bình lược cà phê

Để lâu không dùng bình lược cà phê thường có mùi hôi, mốc. Để tránh mùi mốc, sau mỗi lần dùng hãy đem rửa sạch rồi đặt vào bình một cục đường.

676. Cách lau đĩa quý

Khi dùng xong phải rửa sạch và lau thật khô. Sau đó dùng giẻ thấm cồn 90 độ lau qua, đĩa sẽ bóng.

677. Cách xử lý đĩa bị rạn nứt

Hãy đặt đĩa vào một nồi rộng, đổ sữa vào đun sôi trong 45 phút. Đường nứt sẽ không còn nữa.

678. Khử mùi nồi gang mới

Bạn hãy đun sôi sữa với vài củ khoai tây trong nồi gang trước khi đem nấu thức ăn.

679. Mỡ dính đồ gỗ trong bếp

Bạn hãy rắc tro nóng lên, sẽ hết ngay. Nếu mỡ dính đã lâu ngày thì làm nhiều lần, có thể dùng bã trà nóng cũng được.

680. Khử mùi trong hộp sắt tây

Bạn cho vài giọt cồn 90 độ vào hộp, châm lửa đốt đầy nắp lại sau ít phút bạn mang ra rửa xà phòng thì hộp sẽ hết mùi.

681. Tẩy mùi hôi ở tay

Nếu tay bạn có mùi hành tây, hãy dùng rau mùi chà sát vào tay.

682. Nếu tay có mùi tỏi hãy dùng bã cà phê để rửa

Hãy sát muối trước rồi hãy rửa nếu tay bạn có mùi tanh của cá. Nên rửa tay bằng nước pha một ít giấm nếu tay bạn có mùi thuốc tẩy.

683. Cách diệt ruồi muỗi

Nếu bạn đem vỏ quýt khô vào trong phòng để đốt, những mùi khó chịu trong phòng không những hết mà muỗi ruồi cũng hết luôn.

Mùa hè nhiều muỗi, bạn có thể bắt muỗi bằng cách: dùng một chai bia đã dùng hết đựng từ 3 – 5ml nước đường, cũng có thể đựng một ít bia cũng được, đặt lên bàn hoặc trong phòng nơi có nhiều muỗi. Khi ngửi thấy mùi đường ngọt hay mùi bia, muỗi sẽ bay đến và dính vào chai. Nếu đặt ở ngoài nhà, một đêm bạn có thể bạn có thể bắt hàng chục có khi hàng trăm con muỗi.

684. Cách tiết kiệm hương muỗi

Bạn hãy dùng một cái kẹp nhỏ kẹp vào chỗ bạn định tắt như vậy hương muỗi sẽ tắt tại chỗ đó mà bạn không cần phải kiểm tra.

685. Cách diệt gián

Lấy một vài cái hộp sắt cho vào đó 3 thìa đường, hoà tiếp cùng nửa bát nước đặt vào nơi gián thường đến để nhử. Ngửi thấy mùi đường gián sẽ đến và sẽ rơi vào đó.

Nếu trong bếp bạn đặt một đĩa hành tây đã cắt sẵn gián sẽ chạy hết, ngoài ra còn giúp thức ăn giữ được lâu.

686. Cách diệt kiến

Bạn dùng vỏ trứng phơi sao khô, giã nhỏ rắc vào góc tường và tổ kiến, kiến sẽ chết.

687. Cách chống sên nhót

Bạn đem vỏ trứng phơi khô giã nhỏ rắc vào góc tường trong bếp hoặc lò rau nơi sên bò đến sên sẽ bỏ đi.

688. Cách chống mọt

Bạn có thể dùng ốt thay cho băng phiến để vào trong tủ sẽ có tác dụng chống mọt. Tất nhiên là tủ quần áo bạn vẫn phải để băng phiến.

689. Cách diệt chuột

Trộn bột mỳ bột gạo hoặc bột ngô nấu chín, cho thêm một ít dầu ăn hoặc thức ăn có mùi trộn với xi măng, đặt vào nơi chuột thường đến. Khi ăn phải thức ăn này, xi măng vào trong ruột chuột hút nước đóng cứng lại sẽ làm cho chuột bị táo, trương bụng mà chết.

690. Cách diệt rệp

Bạn dùng dầu hoả vẩy xung quanh giường, không những rệp ngủi thấy chết mà các loại côn trùng khác ngủi thấy cũng chết.

691. Một số phương pháp chống ẩm cho căn nhà của bạn

Nếu bạn muốn chống ẩm cho căn nhà của bạn, hãy mua 10 – 15 kg vôi sống, đựng vào thùng gỗ hoặc giấy, đặt dưới gầm giường hoặc góc phòng. Khi trời không ẩm lắm không được mở ra, chỉ mở những lúc cần thiết. Do vôi sống là chất hút ẩm rất tốt nên có thể hút hết hơi ẩm làm cho nhà khô ráo.

692. Cách xử lý khi nhà bị đổ mồ hôi

Vào mùa mưa hoặc những ngày nồm, nhiều sàn nhà hay bị đổ mồ hôi. Để khắc phục tình trạng này khi xây nhà bạn hãy làm theo cách sau: Từ bề mặt sàn nhà dự định làm, đào sâu xuống khoảng 15cm, rải đá răm lên lớp đất đó, dùng xi măng trát phẳng, để khô, vẩy lên sàn xi măng một lớp nhựa đường rồi phủ kín một lớp giấy dầu. Sau cùng, vẩy một lớp nhựa đường, sau khi nhựa kết dính lại trát xi măng hoặc đá hoa lên.

693. Cách gắn chặt cán dao bị lỏng

Cán dao, cán dùi bị lỏng, hãy cho ít nhựa thông vào lỗ cắm chuôi, rồi nung đỏ chuôi dao, hoặc dùi cắm vào cán khi nhựa thông nguội, cán dao sẽ dính chặt vào chuôi dao.

CHƯƠNG 4

ĐỒ ĐIỆN, ĐIỆN TỬ, XE MÁY

TRONG GIA ĐÌNH

694. Cách làm sạch máy điện thoại

Nếu máy điện thoại của bạn bị bẩn, hãy lấy một miếng giẻ thấm vào cồn để lau chùi, không những làm sạch máy mà còn khử trùng rất tốt. Còn kẻ kín bàn phím lấy que tăm quần bông cồn lau sạch.

695. Sấy khô máy điện thoại bị ẩm

Nếu máy điện thoại của bạn bị ẩm, lúc này sẽ không thể quay số được. Bạn hãy tháo bỏ vỏ máy ra, đặt ngược hộp số gần chiếc bóng đèn 40 - 60W hoặc dưới ánh nắng sấy 3 -4 tiếng đồng hồ sau đó để nguội lại sử dụng như bình thường.

696. Cách giảm bớt tiếng điện thoại

Khi chuông điện thoại kêu gây cảm giác chói tai. Để giảm bớt tiếng ồn, bạn hãy lót xuống dưới điện thoại một miếng mút, tiếng điện thoại đỡ chói tai hơn nhiều.

697. Gọi điện khi hộp số bị hỏng

Hộp số điện thoại khi bị hỏng không quay được số, mà bạn lại có việc khẩn phía gọi điện, lúc này bạn có thể gọi điện bằng cách đánh điện báo, cụ thể là nhắc

ống điện thoại lên, ngón tay trở đặt lên giá đỡ ống nghe rồi dùng phương pháp đánh điện báo phát đi số điện thoại cần gọi. Như vậy bạn đã quay xong số điện thoại, chuông điện thoại đầu kia sẽ reo.

698. Lau chùi lò nướng

Lò nướng hoặc lò vi ba nên lau chùi lúc chúng còn đang nóng. Lấy giẻ ướt lau sạch vết bẩn, sau đó dùng chất pha tẩy rửa lau lại một lượt, rồi lấy giẻ sạch lau khô là được.

699. Những điều chú ý khi dùng tủ lạnh

- Không nhét đầy kín thực phẩm trong tủ lạnh
- Không bỏ đồ còn nóng hổi trong tủ lạnh
- Không để số lạnh quá trong một thời gian dài
- Không mở cho tủ chạy ngay sau khi tắt tủ lạnh hay sau khi di chuyển tủ, không tắt mở tủ liên tục.
- Không cho dính bơ, mỡ ra mép cao su
- Trái cây mua về ăn ngay khi bỏ vào tủ không cần rửa khi noà ăn mới rửa. Để hôm sau mới ăn thì rửa sạch sau đó lau khô trước khi cho vào tủ.
- Chanh và chuối kị lạnh không nên để lâu trong tủ

700. Làm sạch các giá để đồ trong tủ lạnh

Lấy bông quấn lên đầu que thành hình tròn, rồi chấm vào chất tẩy rửa chùi đi vết bẩn trên giá để đồ và chỗ lõm trong tủ lạnh, sau đó dùng giẻ sạch lau qua một lượt.

701. Khử mùi hôi trong tủ lạnh

Sau khi rửa tủ, lau khô, lau lại một lần nữa bằng nước có pha thuốc tím hoặc trắng 4 muỗng nước đường cho keo lại, để nguội cho vào tủ.

702. Cách làm cho tan đá

Loại tủ lạnh không xả đá tự động hay đóng tuyết đá bên trong. Để lớp đá này tan nhanh, bạn không được dùng vật cứng để cạy đá vì làm như vậy có thể hỏng ngăn đá. Hãy làm theo cách sau để vừa an toàn, vừa hiệu quả: Bạn chỉ cần rút dây điện ra, mở cửa tủ, dùng chiếc máy sấy tóc để thổi hơi nóng vào ngăn đá. Sau đó lau khô.

703. Cách làm cho vỉ đá lấy ra dễ dàng

Vỉ đựng đá trong ngăn đá sẽ được lấy ra dễ dàng nếu trước khi đặt nó vào tủ lạnh bạn nên lấy sáp nến chà sát ở dưới đáy của nó.

704. Khắc phục khi tủ lạnh mất điện

Khi có điện bạn hãy làm nhiều đá cho vào túi nilông khi mất điện, bạn đưa túi đá trên ngăn đá xuống, đồng thời giảm bớt số lần mở cửa tủ.

705. Tiết kiệm điện cho tủ lạnh

Dưới khay đựng nước trong tủ lạnh có một cái phễu thoát nước, đây là một cửa trao đổi nhiệt duy nhất giữa tủ lạnh với bên ngoài sau khi ngắt điện. Vào mùa hè nhiệt độ trong và ngoài tủ chênh nhau 30 độ C, nên hiện tượng thoát lạnh xuất hiện khá nghiêm trọng làm cho lượng điện tiêu hao tăng lên. Bạn hãy lấy một ít bông nút lại miệng phễu có thể ngăn chặn trao đổi nhiệt một cách có hiệu quả để đạt mục đích tiết kiệm điện.

706. Cách xử lý khi tủ lạnh bị hở

Tủ lạnh sử dụng khoảng 2 năm trở lên, dây cao su ở cánh cửa tủ thường xuất hiện khe hở làm khí lạnh thoát ra ngoài, giảm hiệu quả làm lạnh, làm tốn điện. Để khắc phục hiệu quả này, bạn hãy làm như sau: đặt vào trong tủ một chiếc đèn pin bật sáng đèn, đóng cửa tủ lạnh quan sát kỹ dây cao su xem chỗ nào lọt ánh sáng sau đó dùng xà phòng lau sạch vòng cao su boc chỗ bị hở ánh sáng, nhét một ít bông vào cho kín. Bạn làm cho đến khi không còn hở là được.

707. Giảm bớt tiếng ồn ở tủ lạnh

Tủ lạnh dùng lâu có tiếng ồn, vào ban đêm gây khó ngủ cho mọi người. Bạn hãy sử dụng phương pháp sau trước khi đi ngủ 30 phút bạn mở tủ lạnh ra vặn nút

điều chỉnh lên nút lạnh nhất, sau đó đóng cửa lại. Khi đi ngủ, bạn vặn nút điều chỉnh nhiệt độ về nút cao hơn lúc này máy làm lạnh sẽ ngừng hoạt động. Trong thời gian yên tĩnh này mọi người sẽ có giấc ngủ sâu hơn

708. Cách kéo dài tuổi thọ sử dụng tủ lạnh

vào mùa hè, tủ lạnh làm việc nhiều, nhiệt độ của tủ thường cao, bạn hãy lắp đặt bên ngoài vỏ máy nén (bình ga) của tủ lạnh một miếng tản nhiệt , không những có thể nâng cao khả năng tản nhiệt của máy mà còn kéo dài tuổi thọ của tủ lạnh. Cách làm: tìm 2 miếng nhôm dày từ 1 - 3mm, chiều dài và chiều rộng bằng bình ga tủ lạnh, dựa theo hình dáng bình ga uốn thành nửa hình tròn, dùng 2 chiếc ốc vít đường kính 4mm ép thành miếng nhôm đã uốn cong bọc vào bên ngoài bình ga, chú ý không nên vặn bình ga quá chặt làm vỏ bình biến dạng. Trong điều kiện cho phép của khoảng trống xung quanh bình ga, bạn có thể để 1 – 2 miếng nhôm dài hơn một chút, như vậy hiệu quả tản nhiệt sẽ tốt hơn.

709. Để vỏ tủ lạnh trắng lại

Vỏ tủ lạnh lâu ngày sẽ bị những vết bẩn do tay người chạm phải. Bạn chỉ cần lấy kem đánh răng bôi lên vết bẩn, để từ 5 – 10 phút, sau đó dùng giẻ ướt lau sạch là được.

710. Cách chuẩn đoán sự cố cho tủ lạnh

Nghe: Khi tủ lạnh ở trạng thái làm việc, trong ống dẫn sẽ phát ra tiếng nước chảy và khí lưu. Nếu sau khi bật điện không nghe thấy tiếng nước chảy hoặc nghe rất yếu và thì thoảng nghe thấy tiếng lạ, chứng tỏ hệ thống làm lạnh của tủ lạnh đã có sự cố.

Xem: Bạn quan sát tầng tuyết nếu không có sương mà chỉ là giọt nước chứng tỏ hệ thống làm lạnh của tủ lạnh có vấn đề.

Dùng tay: Bạn sờ vào tủ lạnh đang ở trạng thái làm việc. Cảm giác phía là máy nén có điện. Máy làm lạnh sẽ nóng, ống thấp áp sẽ lạnh. Nếu ngược lại, hoặc máy làm lạnh nửa nóng nửa lạnh tức là tủ lạnh có sự cố.

711. Bảo quản bàn phím máy tính điện tử

Các bàn phím của máy tính rất dễ bắt bụi và khó lau sạch. Để bảo quản bàn phím máy tính, trước khi sử dụng bạn hãy dùng màng mỏng bọc bàn phím lại, vừa chống bụi vừa thuận tiện trong việc sử dụng.

712. Làm sạch bụi bặm trên máy tính

Bạn có thể dùng ống phun để khử bụi bặm giữa các kẽ phím máy tính điện tử. Trước tiên, bạn bóp bầu phụt hơi ra thổi bay bụi, rồi dùng chổi lông mềm phủi bụi.

Bạn cũng có thể dùng cách này để phủi bụi trên những bức tranh lụa.

713. Kéo dài tuổi thọ của đèn tuýp

Hai đầu ống đèn tuýp thường bị đen, làm giảm độ sáng của bóng, như vậy đã hết thời gian sử dụng. Bạn có thể tiết kiệm bằng cách tháo bóng đèn, quay ngược trục dây của đèn lại, tức là đảo ngược cự tiếp xúc của bóng đèn, tuổi thọ của bóng đèn của bạn sẽ tăng lên gấp đôi.

714. Cách làm giảm tiếng ồn của chân lưu

Bạn hãy mở nắp chân lưu ra, lấy nệm đốt cháy, nhỏ vào khe hở của miếng thép silíc ở chân lưu, thay đổi tần số chấn động của thép silíc, làm cho tần số cao biến của dòng điện xoay chiều và miếng thép silíc không phát sinh ra cộng hưởng, như vậy tiếng kêu sẽ mất đi.

715. Để đèn sáng hơn

Bạn hãy làm cho bóng đèn một cái chao đèn, bên trong dán một loại giấy nhôm phản chiếu ánh sáng.

716. Bóng đèn bị bám bụi

Nếu không gỡ xuống đem rửa bằng nước xà phòng thì lấy giẻ tẩm cồn rồi lau. Nếu bóng đèn làm bằng thủy tinh mờ thì lau bằng một miếng củ hành tây. Xong dùng giẻ ẩm lau lại.

717. Cách tháo đui đèn khi đèn bị vỡ

Bóng đèn đã bị vỡ thì đuôi đèn rất khó vặn ra. Trước tiên bạn ngắt nguồn điện, đập bỏ những mảnh thủy tinh vỡ ở đuôi đèn, dùng một củ khoai tây to ấn chặt vào trong bóng đèn để vặn, đuôi đèn sẽ được vặn ra.

718. Bảo quản máy giặt

Đinh ốc ở hai bên hông và máy giặt lộ ra rất dễ bị gỉ, khi cần vặn ra rất khó. Bạn hãy nhỏ vài giọt nến vào trong khe và lỗ của ốc vít để bịt kín các khe rãnh của ốc lại, làm như vậy sẽ giữ cho ốc máy không bị gỉ, khi cần vặn ra cũng rất tiện.

Bạn có thể nối ống nước thải của máy giặt cho dài hơn, ngăn không cho nước thải bắn vào máy, đồng thời cũng tiện cho sử dụng. Hãy lấy một cái săm xe đạp cũ, cắt bỏ phần vạm, luồn bên ngoài ống nước thải, như vậy bạn có một chiếc ống thải khá dài.

719. Giảm tiếng ồn của máy giặt

Chống tiếng ồn bằng cao su lưu hoá: Tiếng ồn của máy giặt có thể là do vỏ thép bên ngoài gây ra, trong đó tấm phía trước 2 miếng cao su lưu hoá hoặc nút, tiếng ồn sẽ giảm đi rõ rệt. Bạn tháo tấm thép phía trước của máy giặt ra, dùng săm ô tô hỏng cắt lấy 2 miếng cao su lưu hoá 400 x 150cm lau sạch bề mặt, bôi keo dán vụn năng lên, dán vào mặt trong của tấm thép trước, dùng vật ăn ngij có mặt phẳng ép lên, sau 24 tiếng miếng cao su dính chắc lại là được.

Cách thay đổi linh kiện: Máy giặt kiểu vòng sóng sau khi sử dụng một thời gian dài, tiếng ồn sẽ càng lớn, tiếng ồn do đĩa tạo sóng và trục ống gây ra. Giữa ssiĩa tạo sóng và bộ trục ống có đệm 1 cái long đen bằng đồng, dài khoảng 2,5 – 3cm, sau một thời gian sử dụng long đen bị mài mòn dẫn đến tiếng kêu lớn. Khi sửa, bạn tháo chốt ở bánh xe chuyển động lớn. Khi sửa bạn tháo chốt ở bánh xe chuyển động ra, nâng đĩa tạo sóng ở trong thùng máy giặt lên sẽ nhìn thấy chiếc long đen nằm trên đầu trục ống. Ta lấy chiếc long đen ra, lật mặt lại để mặt bị mài mòn xuống dưới rồi lắp lại như cũ, như vậy tiếng ồn sẽ giảm bớt nhiều.

720. Sử dụng máy giặt tiết kiệm điện

Bạn cần phải căn cứ vào số lượng quần áo để xác định thời gian sử dụng máy giặt. Thường thì sợi tổng hợp và hàng tơ, lông nên giặt trong 2 – 4 phút, hàng dệt bông gai nên giặt trong 6 – 8 phút. Nếu là loại cực bền thì giặt trong 10 – 12 phút. Sau khi đã vò chỉ cần tráng rửa 2 – 4 phút là được. Máy được rút ngắn thời gian sử dụng hợp lý không những tiết kiệm điện mà còn kéo dài tuổi thọ của máy và quần áo.

721. Làm sạch bàn là bị gỉ sét

Vỏ thép bên ngoài của bàn là phần lớn có mạ một lớp hợp kim crôm niken không dễ bị gỉ. Nhưng do sử dụng không hợp lý hoặc lớp mạ tự nhiên bong ra, thì sẽ xuất hiện hiện tượng gỉ. Bàn là khi bị gỉ khi là sẽ gây bắn ra quần áo hoặc kéo sợi vải. Để tẩy sạch vết gỉ, bạn cho một ít thuốc đánh răng bột vào khắc ướm để lau, sau khi lau xong, sát lên chỗ bị gỉ, một ít nên, sau đó cắm điện vào cho nên chảy rồi lau tiếp. Nếu chỗ bị gỉ nằm phía dưới bàn là bạn cũng có thể dùng phương pháp này. Sau cùng, hãy là vài lượt lên một miếng vải bỏ đi là được.

722. Cách lựa chọn máy tính bấm tay

Khi mua máy tính, muốn kiểm tra xem máy tính có đúng không, bạn hãy ấn 8 số 1 (11111111) Sau đó ấn dấu nhân rồi tiếp tục ấn vào dấu bằng. Nếu trên mặt máy tính xuất hiện số 1234567.8 thì máy tính đó là đúng và không thiếu dấu chấm phẩy trong chữ số.

723. Làm ăng ten cho tivi

Bạn lấy một chiếc đèn ống hỏng, nối một đầu với rắc cắm ăng ten ở phía sau tivi, đầu còn lại không nối, để đèn ống nằm ngang hay dựng đứng đều được sau đó điều chỉnh ăng ten sao cho màn hình rõ nét là được.

724. Chống gỉ cho ăng ten râu

Ăng ten gỉ là do mồ hôi tay của bạn ăn mòn lớp mạ bên ngoài. Bạn hãy dùng vải may thành 2 ống cái dài 3cm lồng vào ăng ten khi sử dụng cầm ống vải để chỉnh, như vậy ăng ten sẽ luôn sáng mới.

725. Chống rỉ cho ăng ten râu bị trơn

Ăng ten rau sử dụng một thời gian, các đốt và khớp nối do thường xoay chuyển nên hay bị mài mòn, không cố định được vị trí. Để khắc phục sự cố này, bạn có thể tra vào khe hở giữa các đốt và khớp một ít nhựa thông, sau đó xoay chuyển cần ăngten vài lần sẽ không bị trơn nữa.

726.Cách bảo vệ ăng ten ngoài trời

Đầu dây nối vào cần ăng ten ngoài trời dễ bị ôxy hoá, ảnh hưởng đến hiệu quả thu tiếp sóng. Vì vậy khi lắp ăngten ngoài trời bạn hãy dùng hắc ín (nhựa đường) hoặc nến đốt chảy ra quấn kín vào đầu nối giữa ăng ten và đầu dây tiếp xúc sau đó dùng vải nilông cuốn lại là được, bạn có thể yên tâm sử dụng trong thời gian rất lâu.

727. Cách vệ sinh cho ti vi

Tivi sau khi sử dụng một thời gian trong máy sẽ phủ một lớp bụi. Bụi tích tụ nhiều ảnh hưởng đến tuổi thọ của tivi. Bạn hãy vệ sinh cho ti vi bằng cách sau: Tháo phích cắm điện,, tháo nắp sau của ti vi ra, dùng bơm xe đạp (tháo đầu kim loại ở đầu bơm ra)

728. Cách xử lý khi tivi bị ẩm

Tivi hoặc đồ điện gia dụng khác như máy thu thanh, cát xét... vào mùa mưa thường hay bị ẩm làm ảnh hưởng đến hoạt động của máy, bạn có thể thỉnh thoảng sử dụng ,máy sấy tóc sấy các bộ phận trong máy giúp kéo dài thời gian sử dụng cho máy.

729. Khử nhiễu ti vi

Khi ti vi xem bị nhiễu hình bạn hãy lấy một sợi dây dẫn bằng kim loại, để lộ kim loại ra ngoài, dài khoảng 1m (nếu bạn làm được mạng lưới kim loại càng tốt), khi xem cắm vào ổ cắm ăng ten của ti vi. Nếu màn hình vẫn lúc nhiễu lúc không, bạn hãy điều chỉnh sợi dây dẫn cho đến khi không còn vết nhiễu.

730. Khi đầu video bị ẩm

Nếu đầu video bị ẩm có 3 cách sấy khô như sau:

- Lấy băng hình ra, cắm điện và để vậy trong vòng 3 giờ đồng hồ.
- Mở nắp ra để dưới đèn 40 - 60W sấy khô, đèn cách linh kiện khoảng 30 – 60cm, hoặc đem phơi dưới nắng cũng được.
- Lấy quạt bàn hoặc quạt trần thổi thẳng vào máy để hong khô.

731. Để không đóng cặn ở bình nước nóng

Bình nước nóng, kể cả đun bằng điện hay bằng các nhiên liệu khác khi dùng xong sau khi tắt nguồn nhiên liệu hoặc nguồn điện, hãy mở vòi nước lạnh để nước lạnh qua ống nước và bình nước trong vòng 8 – 12 giây, làm cho nước lạnh trao đổi nhiệt với nước nóng thải hết nhiệt đi, như vậy ống nước và bình nước sẽ không đóng cặn. Đó là nước nóng trong bình và trong ống hay bị lắng đọng thành cặn, thời gian kéo dài cặn sẽ dày lên, thời gian đun nước lâu hơn hoặc nước không thoát ra nữa.

732. Vệ sinh máy hút khói

Với người nội trợ, việc khó khăn nhất là làm sạch máy hút khói dầu trong bếp. Nhưng bạn có thể làm theo cách sau: Lấy nồi áp suất đun nước, nước sôi bỏ nắp đáy của ống hơi, tháo máy hút khói dầu ra, cho hơi nước xả vào cách quạt để mỡ bắn tan ra theo nước để vào cái bát để sẵn chỉ một lát sau, máy hút khói dầu đã được làm sạch. Phương pháp này tiết kiệm thời gian công sức mà hiệu quả.

733. Để băng hình không bị hỏng

Băng hình để lâu không dùng sẽ bị ẩm mốc, hỏng mất bề mặt của băng định kỳ 6 tháng bạn hãy mang băng hình ra vận hành lại một lần. Khi mang băng hình nên dùng máy vận hành bình thường, nếu tốc độ lúc nhanh lúc chậm sẽ làm băng hình thêm hỏng mà thôi.

734. Tẩy vết bẩn ở đầu từ

Đầu từ cẩu bản sẽ làm âm thanh của cát xet bị ảnh hưởng, sau khi dùng thuốc lau đầu từ còn hoặc băng lau đầu từ thường để lại bột từ giống như gỉ sắt, rất khó lau sạch. Lúc này bạn hãy dùng tẩy học sinh để lau, sau đó dùng cồn lau lại, chất lượng âm thanh sẽ tăng lên rõ rệt.

735. Phân biệt pin tí hon mới hay cũ

Đồng hồ điện tử, máy tính, máy ảnh phải dùng loại pin tí hon. Để phân biệt pin mới pin cũ, bạn hãy quan sát thật kỹ hoặc dùng tay sờ nếu thấy vỏ pin phồng lên là pin đã dùng rồi.

736. Kéo dài tuổi thọ cho pin

Không ít người thay pin chỉ thay một chiếc, dùng lẫn lộn pin cũ và pin mới, tưởng như thế là tiết kiệm pin. Nhưng trong thực tế lại không phải như vậy, vì dùng pin mới bổ sung nguồn điện cho pin cũ sẽ làm tăng phụ tải của pin mới, như vậy làm cho pin mới chóng hư hơn.

Sau khi dùng pin, nếu vỏ kẽm còn nguyên ta có thể nạp điện để tiếp tục sử dụng. Phương pháp như sau: Lấy đinh đóng 3 cái lỗ xung quanh cục than, sâu khoảng $\frac{2}{3}$ chiếc pin, rót axit sunphuaric rồi hơi cháy nến bịt miệng lỗ lại, sử dụng bình thường. Pin sắp dùng hết để bên cạnh lò nung bữa tiếng đồng hồ, nhưng đừng nung quá nóng, có thể kéo dài thời gian sử dụng. Dùng một thời gian có thể nung lại.

737. Cách bổ xung điện thoại cho điện thoại di động đơn giản

Nếu điện thoại di động của bạn đột nhiên bị hết pin mà ở đó không có cửa hàng, điều này thật nan giải.

Xin mách bạn một mẹo nhỏ để bổ sung nguồn điện cho pin tạm thời như sau: Lấy pin ra, để miệng vào cán một cái vào giữa pin, mục đích là khiến cho cơ cấu phân tử nguồn điện trong pin chặt chẽ hơn, nhờ đó mà nạp điện. Cho pin vào máy điện thoại bảo đảm có thể dùng thêm 3 – 5 ngày thậm chí một tuần.

738. Cách bảo quản máy ảnh

Vào mùa mưa máy ảnh có thể bị gỉ ống kính bị mốc. Sau khi chụp ảnh xong nên lấy phim ra ngay bỏ vỏ máy ảnh ra, cho máy ảnh vào túi nilon kín cùng chất hút ẩm, buộc chặt lại rồi cho vào hộp bánh bằng sắt đậy lại. Như vậy máy ảnh sẽ luôn khô ráo không bị hỏng.

739. Phương pháp tháo phim chưa dùng hết

Cuộn phim đang dùng dở mà lại phải dùng máy vào việc khác. Để tháo cuộn phim đó ra, bạn hãy làm theo cách sau: lấy tấm vải đen hai lớp che ống kính lại, bấm máy liên tục để phim lên hết mà không bị hỏng, sau đó cho máy tự động đảo phim rồi lấy cuộn phim ra. Khi cần sử dụng dùng phương pháp nói trên cho phim đi đến chỗ cũ, rồi bỏ tấm vải đen ra, tiếp tục chụp ảnh theo ý muốn.

740. Cách cất giữ phim chụp ảnh.

Nếu phim chụp ảnh chưa chụp để đảm bảo bạn hãy cất vào tủ lạnh, sẽ kéo dài thời gian sử dụng của phim. Ngay cả đối với những cuộn phim đã quá đắt nhưng thời gian chưa lâu, bạn cũng có thể đem chụp sau khi cất vào tủ lạnh một thời gian.

741. Cách xử lý mỏ hàn không bị dính thiếc

Mỏ hàn điện dùng lâu ngày thường không dính thiếc vì đầu mỏ hàn đã bị ôxy hoá. Khi gặp trường hợp này bạn đem đầu mỏ hàn đốt nóng ngâm vào trong cồn, màng ôxy hoá sẽ trở thành đồng, như vậy mỏ hàn lại tiếp tục sử dụng được.

742. Tăng nguồn sáng cho máy ảnh

Máy ảnh tốt có đèn chớp để tăng nguồn sáng, máy ảnh bình thường có thể tăng nguồn sáng bằng một tờ giấy trắng. Bạn hãy lấy nửa tờ giấy trong suốt chụp lên cửa chớp thì nguồn sáng của máy ảnh của bạn sẽ rất đẹp.

743. Chọn mua xe máy.

Xe máy hiện nay có nhiều loại, vì vậy khi chọn mua bạn nên chú ý các vấn đề sau:

Dựa vào cách dùng khác nhau để mua: Xe đi đường dài tốt nhất nên chọn loại xe chạy có tốc độ nhanh, cỡ lớn; đi đường ngắn thì chọn xe tiện lợi, cỡ nhỏ; nếu như là hai người thì không nên chọn mua xe tiện lợi.

Mua xe dựa vào địa hình không giống nhau: Đường gập ghềnh hay phải leo dốc thì chọn mua xe có động cơ lớn là tốt nhất. Ngược lại.

Dựa vào độ tuổi giới tính và sở thích không giống nhau để mua.

744. Tiêu chuẩn của một xe máy tốt

- Động cơ dễ khởi động có tính tăng tốc và động lực tốt không có âm thanh lạ, động cơ không được nóng quá, bôi trơn bình thường.
- Bộ phận ly hợp phân ly triệt để kết hợp ổn định, không bị trượt hoạt động có độ tin cậy không có âm thanh lạ.
- Bộ thanh truyền lực và biên tốc không có âm thanh lạ, không có hiện tượng quá nóng, làm việc luôn có độ tin cậy.
- Thao tác chuyển hướng thuận tiện nhanh đáng tin cậy.
- Các điểm bôi trơn phải đầy đủ.
- Lớp xe có đủ hơi
- Ấc quy sạch sẽ cố định, đáng tin cậy tỷ trọng chất điện giải phù hợp với cao độ của mặt dung dịch
- Bộ phận giảm sóc có tính năng tốt.
- Toàn bộ công cụ của xe tốt không bị hỏng hóc và không được có hiện tượng gỉ mòn.

745. Xử lý khi động cơ xe máy bị nguội

Khi động cơ xe nguội khó nổ, bạn hãy theo thứ tự như sau:

- Đóng role gió.
- Không có công tác đề thì tay biên khởi động chậm, mục đích là máy khởi động bôi trơn, đồng thời toàn bộ chế hoà khí có đủ dầu.
- Mở công tắc đánh lửa.
- Sử dụng cần khởi động chậm chạp tay trái nắm lấy tay côn như vậy động cơ có thể khởi động.

- Động cơ khởi động ổn định thì mở rơle gió dần dần.
- Không cần xoay tay ga cũng có thể khởi động. Nếu như không khởi động thì tăng ga cho phù hợp.

746. Những yêu cầu cho xăng xe máy

- Có tính bốc hơi tốt để đảm bảo cho động cơ dễ khởi động và tính tăng tốc tốt.
- Không có tạp chất máy móc hoặc tạp chất hoá học, tránh dẫn đến động cơ bị ăn gỉ hoặc mài mòn nhanh.
- Tính chống nổ mạnh phát huy tốt công suất của động cơ đảm bảo mọi chuyển động bình thường.

747. Yêu cầu đối với nhiên liệu của xe Honda

Xe máy Honda sử dụng động cơ hai kì chuyển tốc nhanh, nó yêu cầu cao đối với dầu nhiên liệu, tốt nhất nên sử dụng loại xăng có hàm lượng chì thấp, có giá trị hydrocacbon là 85 – 95, tức là xăng 85 hoặc 95. Để xe chạy tốt, nhất thiết không nên dùng xăng có nhiều tạp chất, ảnh hưởng đến tính năng động cơ, tăng trở ngại cho hệ thống đánh lửa làm tắc bộ chế hoà khí động cơ làm việc không tốt.

748. Chú ý trong quá trình rà máy của xe mới

Để giữ cho xe máy có hiệu quả sử dụng tốt, sử dụng lâu bền và tiết kiệm xăng điều quan trọng nhất là trong giai đoạn xe mới đi khi mới mua về càng phải chú ý nhiều hơn.

Xe mới đi trong giai đoạn rà máy nên tránh đi với tốc độ quá cao. Phụ tải của các linh kiện chuyển động và động cơ bị tăng nhiều sẽ ảnh hưởng đến hiện tượng bôi trơn bình thường. Vì thế, nên chọn mặt đường bằng phẳng để tránh vận hành trong thời gian dài và leo dốc lâu. Khi vào số tăng tốc từ từ tránh tăng tốc mạnh và đột nhiên tăng tốc, hãy điều chỉnh xe với tốc độ trung bình. Động cơ không được vận hành liên tục quá lâu, nếu không động cơ quá nóng tăng độ mài mòn nhanh cho các bộ phận. Động cơ sử dụng dầu hỗn hợp thì khi trong giai đoạn đầu nên pha tỷ lệ

bôi trơn cho đúng. Để hạn chế động cơ chuyển tốc lớn nhất, xe có lắp thiết bị hạn chế tốc độ thì trong thời kì ma hợp không nên tháo ra, khi xe được 1500km thì có thể tháo nó ra.

749. Chọn bugi cho xe gắn máy

Bugie là một bộ phận quan trọng trong vị trí đánh lửa của động cơ, cũng là nơi thường xảy ra các sự cố. Chỉ cần nơi đánh lửa có vấn đề thì phải kiểm tra ngay bugie. Bugie rất dễ hỏng khi hỏng thì phải thay cái mới.

Khi chọn bugie, phải dựa vào đặc điểm của bugie và tính năng của xe, đồng thời cũng phải kết hợp tình huống cụ thể. Xe máy tốc độ cao chọn bugie nóng. Các loại xe tốc độ cao thường vì đường xá không tốt ... nên tốc độ cao cũng bị hạn chế vì vậy cũng không nên chọn loại bugie nóng.

750. Tại sao nhiên liệu tốn nhiều tiền

Lượng tiêu hao nhiên liệu tăng quá nhiều các nguyên nhân đó là:

- Chở quá nặng đi với tốc độ cao, đón gió lớn, khi đi với tốc độ chậm thì thời gian lâu, đi trên cát, đất xết...
- Quán tính của xe kem
- Số tiêu chuẩn của xăng ử dụng quá thấp
- Công tắc xăng ống xăng và bình xăng có hiện tượng hở xăng và điều chỉnh bộ chế hoà khí
- Đánh lửa quá sớm hoặc quá chậm

Chú ý khi sử dụng ắc quy

- Chất điện giải mà ắc quy sử dụng là được chế từ nước cất và axit trong suốt.
- Lỗ thông khí trên nắp phải giữ cho thông thoáng.
- Chỗ nối của dây dẫn và cực chính phụ của ắc quy nên bôi trơn thêm một ít dầu sáp hoặc mỡ, tránh bị ăn gỉ.

- Không nên để các công cụ hoặc các đồ bằng kim loại lên trên ác quy để tránh bị đoản mạch, tạo nên tự mình phóng điện.

751. Xử lý khi xe bị lệch

Nguyên nhân và cách sửa chữa khi đi xe bị lệch:

- Bánh trước sau không ở cùng trên một mặt phẳng. Vặn chặt con bulông nối giữa đĩa bằng và nắp phanh, điều chỉnh bánh sau lại từ đề đến khi nó ăn khớp một mặt phẳng với bánh trước.
- Con vít phương hướng vặn quá chặt, Ổ cuốn trục đỡ trên dưới bị hỏng nặng, bi thép có hiện tượng vỡ, gây nên điểm chết nên làm cho tay gas chuyển động không linh hoạt. Thay bi mới hoặc ổ cuốn trục đỡ trên dưới, điều chỉnh khe hở trục đỡ cho phù hợp.
- Độ dài hoặc lực đàn hồi của lò xo giảm xóc trái tim phải của bộ phận giảm xóc trước sau không đồng đều. Kiểm tra độ dài của lò xo, dùng đá mài đo độ dài của lò xo. Nếu như lực đàn hồi không tương đồng thì nên thay lò xo có lực đàn hồi tương đồng.
- Ống đĩa trước hoặc ống dẫn hướng bị va chạm nên bị cong biến hình. Tháo ống đĩa trước hoặc ống dẫn để sửa. Nếu như không điều chỉnh được thì thay cái mới.
- Vành xe bánh trước sau bị cong thành hình số 8 hoặc đĩa trước sau của bánh xe bị lắp lệch. Điều chỉnh nan hoa và lắp bánh cho đúng.

752. Xử lý khi xe đi chậm vẫn bị lắc

- Khe hở của trục đỡ trục phương hướng lớn. Nếu như con ốc đã bị vặn chặt cứng mà khe hở vẫn lớn thì kiểm tra, phần dưới đáy ổ bị trục đỡ hoặc cuộn dây đã bị hỏng. Nếu như bị hỏng thì phải thay.
- Đệm ống dẫn hướng bị mòn nghiêm trọng làm cho khe hở bên trong đường kính lớn. Nên thay đệm hoặc ống dẫn đĩa trước.
- Giảm xóc trước bị lắp chặt, mất đi chức năng giảm xóc. Sửa giảm xóc trước để nó phù hợp để nó hồi phục chức năng giảm xóc.

- Vành bánh xe, hướng trục bánh xe có đường kính nhảy quá lớn. Điều chỉnh nan hoa hoặc vành xe.

- Hơi quá căng cần bơm hơi vừa đúng độ quy định

753. Xử lý khi phanh không ăn

Phanh là một bộ phận khi đi xe bạn phải rất quan tâm, nó đảm bảo độ an toàn cho bạn nếu phanh có vấn đề thì bạn nên kịp thời xử lý ngay.

Tấm ma sát trên đế phanh bị mài mòn nghiêm trọng làm cho khe hở giữa moay ơ phanh và tấm ma sát bị mài mở to, diện tích mặt tiếp xúc

PHẦN IV

TRANG PHỤC

Chương 1

Cách chọn và giặt quần áo, trang phục:

754. Các nguyên tắc cơ bản khi chọn quần áo:

Đối với quần áo may sẵn, hãy xem cẩn thận đường may có tinh tế, tỉ mỉ hay không, quần áo may có thẳng mũi chỉ có chắc chắn, kiểu cách, màu sắc có hợp một hay không. Dùng tay kéo trong vài giây ở tay áo, nếu như nếp nhăn không dẫn ra thì quần áo sẽ rất rộng. Tóm lại phải chọn quần áo đẹp, thực dụng và thoải mái dựa trên những nguyên tắc cơ bản để chọn quần áo.

- Chọn quần: Vòng eo cao hay thấp nên điểm trên rốn một chút, thắt lưng rồi tay vẫn cho vào túi quần thoải mái, ngồi xuống, ống quần và đũng quần không nên chật quá, ống quần phủ phẳng trên giày.

- Chọn áo ngoài với yêu cầu không bị nhăn nhúm, có những yêu cầu khác nhau đối với các kiểu áo khác nhau. áo Trung Sơn chiều dài phải đến phần còng của mông, tay áo trên eo bàn tay cm. áo Jackét, sơ mi, áo lót đòi hỏi chiều dài và tay áo ngắn hơn một chút so với áo Trung Sơn.

755. Làm thế nào để chọn màu vải:

Chọn màu vải phải dựa vào màu da, độ tuổi, thể hình của mỗi người. Vì màu sắc có cảm giác mở rộng hay thu nhỏ lại, vì người béo nên chọn màu sắc đậm chứ không nên nhạt, người gầy nên chọn màu sắc nhạt chứ không nên đậm. Màu nhạt làm cho ta cảm giác phân tán, dường như diệt tích được mở rộng ra, còn màu đậm thì làm cho người nhìn vào có cảm giác tập trung, diệt tích dường như thu nhỏ lại, chúng ta có thể lợi dụng quy luật này để điều chỉnh hình thể.

756. Màu vải có quan hệ chặt chẽ hơn với màu da:

Người có làn da hơi đen nên chọn gam màu lạnh đậm, màu vốn có, như xanh lá cây, đỏ tía, xanh đen, nâu đỏ nên chọn quần áo có màu như trắng xanh hồng, trắng kem. Người có màu da trắng mặc quần áo màu gì cũng đẹp.

Ngoài ra thanh niên thích mặc màu sắc sỡ, người già lại thiên về những màu tương đối, người có tính cách hoạt bát chọn vải thêm hoa, còn những người trầm tính thì chọn vải thêm trang nhã.

757. Làm thế nào để chọn quần áo dựa vào màu da:

Màu sắc và kiểu dáng của quần áo có thể thay đổi thể hình và màu da của mỗi con người, như vậy màu sắc của quần áo và trang sức sẽ đem đến cho người ảo giác.

Mỗi người đều có màu sắc riêng của mình. Màu da mặt và toàn thân của mỗi người ngay cả trên màu mắt, màu tóc cũng thay đổi theo màu sắc quần áo. Có một số màu sắc cũng làm cho làn da sạch sẽ, linh động. Đồng thời màu sắc lại làm cho da mặt bạn vàng, xanh và tốt. Do chọn màu sắc quần áo vô cùng quan trọng.

758. Cách loại vải không giặt bằng nước nóng:

Tất cả các mặt hàng không giữ màu, hàng len, tơ tằm, quang hợp (ni lông, orlon, perlon, rayonnnnež.) không giặt bằng nước nóng.

759. Cách giặt giữ màu áo sơ mi:

Áo sơ mi và áo may ô mới mua về, dùng nước sôi dội đi sạch rồi vớ mặc, không những mặc áo cho bền hơn mà lại không phai màu nữa. Tuy nhiên, áo may bằng chất quang hợp thì không được dội qua nước sôi

760. Cách giặt giữ màu quần Jean:

Để quần Jean không bạc màu nhanh. Xin mách bạn mẹo nhỏ: Khi mới mua về bạn hãy ngâm nó trong nước lạnh pha muối đậm đặc ít nhất trong 12 tiếng đồng hồ sau đó đem xả sạch, màu của nó sẽ bền hơn.

761. Để áo sơ mi trắng không bị vàng ố:

áo trắng sau khi mặc, giặt nhiều lần rất dễ bị chuyển màu vàng. Nếu ta thường xuyên dùng nước gạo ngâm quần áo, quần áo sẽ không bị vàng. Hoặc sau khi giặt bạn hãy nhỏ vài giọt mực xanh vào nước rồi ngâm quần áo vào đó. Làm như vậy cũng rất có hiệu quả việc chống quần áo trắng chuyển sang màu vàng.

Nếu áo bị vàng do để lâu không mặc. Bạn hãy lấy một củ khoai tây luộc củ khoai tây cả vỏ, dùng cả củ khoai tây chà vào quần áo như xát xà bông. Sau đó giặt lại bằng nước sạch rồi phơi ở chỗ hóng gió

762. Cách giữ màu quần áo vải sợi bông:

Quần áo màu bằng chất liệu vải sợi bông (Cotton) sau khi giặt thường bị phai màu, nhưng nếu cho ít muối vào trước khi giặt giữ sẽ giữ được màu tươi lâu hơn. Cứ 2 ít nước cho 2 thìa ta bột giặt và 1 thìa to muối to, vò kỹ rửa sạch là được, bạn sẽ thấy rất hiệu quả.

763. Giặt cổ áo và tay áo:

Đối với cổ áo và tay áo bị bẩn, nếu bạn dùng bàn chải xà phòng chải thì sẽ rất hại cho áo. Xin mách bạn một mẹo nhỏ:

Bôi lên một lớp thuốc đánh răng, rồi dùng bàn chải chà nhẹ một vài phút hoặc bạn có thể xát lên ống tay áo và cổ áo một ít muối, dùng tay vò nhẹ, sau đó dùng nước

sạch giặt cho hết thuốc đánh răng hoặc muối rồi giặt như bình thường, như vậy, cổ áo và ống tay áo sẽ rất sạch.

áo sau khi giặt sạch, bạn lấy một ít phân rôm trẻ em rắc lên cổ áo và ống tay áo, tiếp đó bạn dùng bàn là là nhẹ, tiếp theo lại rắc thêm một ít phân rôm, lần sau khi giặt, cổ áo và ống tay áo sẽ giặt rất nhanh và sạch.

764. Cách giặt các loại áo len sợi:

Tốt nhất bạn nên giặt bằng nước không có chất vôi song thông thường nước máy hay nước giếng đều có nhiều chất vôi. Muốn khử vôi đọng lại trên đồ len, bạn hãy thêm vào nước xả cuối cùng một muống canh giấm, không màu.

765. Cách giặt cà vạt:

Những cà vạt bằng chất liệu tổng hợp thì có thể giặt bằng nước. Trước khi giặt, bạn hãy gắn cà vạt vào tấm bìa cứng giống hình chiếc cà vạt để khỏi bị biến dạng, sau đó phun nước lên cà vạt, dùng bàn chải chàm xà phòng tẩy rửa vết bẩn rồi lấy nước dội sạch. Trước khi phơi, dùng miếng vải khô thấm hết nước trên cà vạt, sau đó để chỗ dâm hong khô. Khi nào khô hẳn mới lấy tấm vải bìa cứng ra.

766. Cách giặt khăn quàng cổ:

Để giữ kho khăn quàng cổ không bị bạc màu, sau khi giặt xong, hãy cho một ít giấm vào nước xả cuối cùng. Sau đó, trải nó giữa hai tấm khăn lông khô, ráo nước, đem phơi chỗ thoáng gió, mát.

767. Cách giặt làm áo len bị chảy co bé:

áo len mặc lâu thường bị chảy và chở nên rộng hơn, ảnh hưởng đến vẻ đẹp của áo. Để áo trở về hình dáng ban đầu, ta cho áo vào nước ở nhiệt độ 70 ã 80°C, không nên dùng nước nóng quá vì nó sẽ làm cho áo bị co bé quá. Nếu ống tay áo hay gấu áo bị mất đi tính co giãn, ta có thể cho những chỗ đó vào nước nóng 40 ã 50oC, 1 đến 2 tiếng sau lấy áo ra phơi khô, như vậy tính co giãn sẽ được phục hồi trở lại.

768. Cách chống áo len bị co:

Nếu muốn áo không bị co, bạn hãy dùng nước ấm (không quá 40°C) để giặt. Giặt nước cuối cùng, bạn pha một ít giấm sẽ giữ được độ đàn hồi và màu sáng vốn có của áo len, đồng thời có thể trung hoà lượng kiềm của xà phòng còn sót lại trên áo.

769. Cách giặt để giảm nhăn quần áo.

Quần áo tơ hoặc ni lông bị nhàu, bạn có thể cho vào nước ấm ngâm một lúc, sau đó dùng sức kéo phẳng ra, các vết nhăn sẽ tự mất đi.

770. Cách giặt quần áo dạ nỉ:

Trước hết bạn hãy đem quần áo đập phui qua một lượt, tiếp đó dùng một miếng vải sạch ướt phủ lên quần áo rồi dùng bàn là là một lượt như vậy lớp bụi trên bề mặt áo sẽ bị hút vào vải.

771. Cách giặt áo da:

Trước hết bạn dùng nước ấm tẩy sạch các vết bẩn trên áo, sau đó dùng bàn chải tắm nước xà phòng chải nhẹ, dùng tiếp nước lau sạch, rồi đem áo phơi vào chỗ mát. Sau khi áo khô, bạn đánh một tí xi lên đồ da là được. Nhưng cần chú ý, khi giặt áo da không được dùng xăng để giặt tẩy hơi phơi áo dưới trời nắng hoặc dùng lửa để hong khô.

772. Để khăn mặt trắng sạch:

Khăn mặt trong mùa hè thường được sử dụng nhiều lần để lau mặt, mồ hôi nên thường nhòp nháp và không tránh khỏi vi khuẩn sinh sôi, lại có mùi hôi rất khó chịu. Để giặt khăn sạch, trước hết bạn hãy dùng muối ăn giặt qua, rồi dùng nước giặt sạch khăn mới sạch hoặc bạn cũng có thể dùng xà phòng hoặc thuốc tẩy loại tốt đun sôi, cho khăn vào luộc khoảng 10 phút, hiệu quả cũng rất tốt.

773. Cách giặt tã lót cho trẻ:

Tã lót của trẻ em sau khi giặt sạch thường lưu lại một lượng amôniắc và bột giặt mà mắt thường không nhìn thấy được. Với số lượng chất hoá học còn lại như vậy vẫn có thể làm cho da trẻ em bị viêm hoặc sưng ngứa. Bởi vậy, khi giặt tã lót, bạn nên nhỏ vào nước giặt một vài giọt giấm ăn, các chất trên sẽ được khử sạch.

774. Cách giặt màn:

Màn chỉ dùng xà phòng giặt thôi có thể sẽ không sạch không tẩy được vết vàng ố trên màn. Bạn hãy lấy 100g gừng tươi thái lát cho vào nước, luộc khoảng phút, sau đó cho màn vào ngâm trong nước gừng, ngoài ra cho thêm vài hạt axit ôxalic và vài giọt mực xanh, dùng tay ấn mạnh màn vài lần, rồi giặt màn như bình thường, màn cũ sẽ lại trắng như mới.

775. Cách giặt áo mưa:

áo mưa thường bị mốc trắng vào mùa hè. Dùng xà phòng chải không sạch. Chỉ cần lấy một miếng vải mềm thấm giấm thanh, lau qua sẽ hết mốc.

Điều cần chú ý khi dùng Javen.

Pha loãng trong nước lạnh (không dùng nước nóng) không dùng đậm đặc vì sẽ mục vải.

Nhúng vào nước Javen trước rồi mới giặt, hiệu quả cao hơn và mất mùi Javen.

Không tăng nồng độ Javen mà tăng thời gian ngâm, vết bẩn sẽ mau sạch hơn.

Xả nước thật kỹ, nhiều lần để làm sạch nước Javen.

Mùi Javen sẽ hết nếu trong nước xả cuối cùng thêm vài giọt Amôniắc.

Tay hôi mùi Javen thì thoa ít giấm lên và rửa lại qua nước ấm, sẽ hết hôi.

776. Điều chú ý khi giặt quần áo bằng máy:

Dùng máy giặt, giặt áo sơ mi dài tay thường là tay áo hay bị quần vào các quần áo khác. Bạn chỉ cần cho áo sơ mi vào máy giặt, cài cúc cổ tay áo vào cổ áo, ống tay áo sẽ không quần vào quần áo khác.

Khi giặt quần áo có Phéc mơ tua, bạn cũng nên kéo phéc mơ tua lại rồi hãy cho vào máy giặt. Làm như vậy, không những đảm bảo quần áo không bị biến dạng hư hỏng đồng thời giữ gìn các quần áo giặt chung khác.

777. Phân biệt giấy da hỗn hợp với giấy da thật:

Đặt giấy lên tay rồi dùng một ngón tay trở ấn lên mặt trên của giấy sao cho da chạm đế, sau đó nhấc tay ra, nếu thấy phần da bị đè xuống có vết nhăn tròn (da tốt thì ít hơn còn da thứ phẩm thì nhiều hơn) thì nó chính là giấy da bò. Nếu không xuất hiện các nếp nhăn thì đó chính là giấy da hợp thành. Ngoài ra, da bò tuy bóng nhưng không bóng nhoáng theo kiểu da hỗn hợp.

778. Cách chọn mua vòng cổ:

Đối với những người cổ dài, nên chọn chiếc vòng có hạt cườm to và xếp chặt, để trông cổ ngắn hơn. Với những người cổ ngắn, nên chọn những vòng có hạt nhỏ và thưa hơn sẽ làm lộ toàn phần cổ và trông cổ dài hơn.

779. Cách nhận biết kim cương thật, giả:

Kim cương thật, dùng kính hiển vi soi, thấy không có tạp chất, màu sắc của đáy và mặt tương đồng. Nếu đặt kim cương lên giấy đỏ mà nhìn thấy đáy là kim cương giả.

780. Cách nhận biết ngọc:

Ngọc quý nhất là thạch ngọc, kế theo nó là ngọc thủy lục (ngọc có màu xanh cánh chả) và loại cuối cùng là ngọc có màu xỉn hoặc ánh sắc vàng nhạt.

Nếu thấy ngọc có màu sắc loạn tạp là ngọc giả.

Thả ngọc nhẹ nhàng lên mặt đá hoặc dùng dây sắt gõ nhẹ vào mà thấy tiếng đánh như gõ vào cốc thủy tinh là ngọc thật, còn thấy tiếng đục như gõ vào đá là ngọc giả.

781. Cách nhận biết đồ trang sức bằng vàng:

Đồ trang sức bằng vàng 10: có màu vàng đỏ, đặt lên lòng bàn tay nhấc nhấc thấy cảm giác nặng trĩu, thả xuống mặt đất không thấy nảy lên, đồng thời phát ra âm thanh đục nghe êm tai; vàng thật thì mềm, dùng tay bẻ cong, chỗ gấp không có vết rạn, đưa lên răng cắn có vết nhẹ. Nhãn hiệu vàng thường là 24K hoặc 999 và các ký hiệu riêng của cửa hiệu.

Đồ trang sức bằng vàng K; được phân theo màu sắc như màu vàng, màu (hồng) đỏ, màu trắng và màu sắc hỗn hợp. Loại vàng này, chủ yếu thông qua màu sắc để nhận biết. Nhãn hiệu ghi 18K hoặc 750, 14K hoặc 585 là các chỉ số ghi hàm lượng của vàng, ngoài ra là các ký hiệu riêng của cửa hiệu. So với vàng 10 thì vàng K cứng hơn nhiều, dùng kim loại đồng không thể khắc hoạ được vàng K. Cần chú ý rằng khắc hiệu bạch kim K trên bề mặt hoàn toàn không có ý nói trong vàng có hàm chứa nguyên tố bạc, mà là hợp kim có vàng làm chủ, có màu trắng của đồ trang sức vàng K. Một số đồ trang sức nhái lại vàng K được đặt tên là hy kim (vàng pha với hàm lượng ít), á kim; thái kim, thực ra đó đều là hàng giả, không chứa vàng. Thông thường những loại đó được làm từ hợp chất đồng.

782. Hàm lượng vàng trong đồ trang sức bằng vàng:

Hàm lượng vàng 10 trong vàng trang sức thường lấy với tiêu chuẩn trên 99% vàng đó tương đương với vàng 24K; nếu hàm lượng vàng 10 là 91,7% được gọi là vàng 9 tương đương với vàng 22K. Hàm lượng bằng 75% là vàng 7, tương đương với vàng 18K. Nếu dựa vào màu sắc để nhận biết thì vàng 10 có màu đỏ, vàng 9 có màu vàng và ánh lên màu tím, vàng 7 có màu vàng tươi.

783. Cách nhận biết trang sức bằng bạch kim:

Bạc còn được gọi là bạch kim, Trang sức bạch kim làm nổi lên vẻ trang nhã mà càng toát lên vẻ cao quý. Trên thị trường Trung Quốc ta có thể thấy đồ trang sức bằng bạch kim no. Nó được tạo ra từ hợp chất kim loại có bạc là thành phần chính, hàm lượng bạc chiếm đến 90%, mật độ của nó bằng 1,5 lần so với mật độ vàng. Đặt lên lòng bàn tay nhắc nhắc thấy nặng khác thường, nó có độ cứng lớn, dùng kim bằng đồng không thể khắc được trên bề mặt, rơi xuống đất có độ đàn hồi bật ngược trở lại và có tiếng kêu giòn đĩnh. Khi mua phải kiểm tra trên bề mặt có khắc ký hiệu PT 900 và của cửa hiệu, nếu không có ký hiệu đó thì phải chọn cái khác.

784. Cách nhận biết đồ trang sức bằng bạch ngân (bạc trắng).

Đồ trang sức bằng bạc thuần khiết (bạc tinh).

Bạc tinh có màu trắng ánh sắc vàng yếu, đặt vào lòng bàn tay thấy nặng, chất bạc dẻo, có thể bẻ cong mà chỗ uốn không có vết dạn. Dùng kim đồng có thể khắc được. Rơi xuống đất không nảy và phát ra âm đục. Nếu để lâu thì bề mặt sẽ bị ố màu đỏ hoặc đen do hiện tượng ôxi hoá tự nhiên.

Bạc tiêu chuẩn quốc tế: Loại chế phẩm này rất phổ biến được chế từ bạc 92,5% và đồng 7,5%, chất bạc cứng nhẵn và rất bóng. Trên các đồ trang sức bằng bạc thường được in các ký hiệu 925 hoặc 800 để biểu thị hàm lượng bạc.

Loại bạc này có một ưu điểm là rất khó bị ôxi hoá.

CHƯƠNG 2

BẢO DƯỠNG TRANG PHỤC

785. Cách tẩy vết cà phê nước chè trên quần áo:

Khi mới bị giầy bẩn bạn dùng ngay nước nóng vò ngay thì vết bẩn sẽ hết. Nếu vết bẩn đã để lâu và khô lại, bạn có thể tham khảo các cách sau.

- Trộn lòng đỏ trứng Glixêlin bôi lên chỗ bị dấy bẩn, chờ hơi se se khô, bạn lấy nước sạch để giặt vết bẩn sẽ hết.
- Dùng dung dịch Amôniắc loãng, phèn và nước ấm lau lên vết bẩn, vết bẩn sẽ hết. Nếu là hàng len dệt pha, không cần phải nhỏ dung dịch amôniắc chỉ dùng dung dịch Glixêrin 10% là sạch.

786. Cách tẩy vết máu trên quần áo:

Quần áo dính máu để khô rất khó giặt sạch mặc dầu đã chà xát xà phòng nhiều lần. Bạn chỉ cần lấy củ cà rốt đập giập rắc thêm ít muối để cho vào chỗ bẩn vò xát, vết bẩn sẽ mất ngay.

787. Cách tẩy mỹ phẩm trên quần áo:

Khi bạn trang điểm, do không cẩn thận có thể làm rớt mỹ phẩm vào áo quần. Bạn chỉ cần dùng bông thấm sữa tẩy trang tẩy rửa. Sau đó dùng khăn hoặc giấy thấm nước phỉn nhẹ, vết bẩn sẽ mất.

788. Tẩy vết nước hoa quả:

Bạn có thể nhỏ vài giọt giấm ăn lên vết bẩn nước hoa quả, dùng tay vò vài lần rồi dùng nước sạch giặt sạch là được.

789. Cách tẩy vết dầu mỡ trên quần áo:

Hàng ngày thường có vết dầu mỡ bị giầy lên quần áo. Lúc đó bạn chỉ cần dùng xăng tẩy rửa, sau đó dùng tấm vải khô vẩy vẩy để xăng bốc hết, vết dầu mỡ sẽ mất ết, bạn cũng có thể thái nhỏ củ cải cho vào một ít nước đang luộc, rồi lấy nước củ cải ấy tẩy rửa vết dầu.

Nếu áo bị giầy dầu ăn, vấy bẩn, bạn hãy cho vào nước muối ấm ngâm một lúc, rồi dùng xà phòng vò sạch, giữ kỹ bằng nước sạch là được.

790. Cách tẩy vết mực:

Quần áo bị giầy bẩn bởi mực, bạn hãy lấy một thìa cháo hoặc một vài hạt cơm cùng vài hạt muối miết vào chỗ bẩn, vò kỹ, để cháo hoặc hạt cơm hút hết mực rồi rửa sạch. Làm một lần chưa hết có thể làm vài lần, bạn cũng có thể dùng xà phòng hoặc thuốc đánh răng để tẩy rửa.

791. Cách tẩy vết mực đỏ và mực bút bi:

Với vết mực cũ thì dùng xà phòng vò trước rồi dùng cồn 10% vò lại, lấy nước giữ sạch. Quần áo bị dây mực bút bi, dùng mảnh vải thấm cồn tẩy rửa hoặc dùng xà phòng gội đầu bôi vào vết bẩn, đổ giấm pha nước vào hoà tan xà phòng, sau đó lấy bàn chải tẩy rửa.

792. Tẩy vết vàng ố trên áo tơ lụa:

Khi là áo tơ lụa, nếu không điều khiển đúng nhiệt độ thường để lại vết cháy sém trên áo. Bạn hãy dùng bột soda pha nước thành dạng sền sệt rồi bôi lên vết cháy sém đợi nước bốc hơi hết rồi dùng vải ướt lót lên trên là một lúc vết sém vàng sẽ biến mất.

793. Tẩy vết sữa hoặc canh trên quần áo

Quần áo bị dây sữa và canh, có thể lấy xăng tẩy trước sau đó dùng dung dịch amoniắc 20% vò kỹ, rồi lấy xà phòng giặt sạch

794. Tẩy gỉ sắt trên quần áo

Để quần áo khô, xát chanh vào đem phơi nắng cho đến khi vết gỉ sắt không còn. Đem giặt xà phòng quần áo sẽ sạch. Hoặc bạn cũng có thể dùng dấm.

795. Tẩy nước trái cây và nước anh đào

- Tẩy nước trái cây: Ngâm chỗ dơ với dung dịch đậm Potassium dichromate rồi xả lại bằng nước có pha 10 % amoniắc

- Tẩy nước anh đào: Ngâm quần áo vào sữa độ 1 giờ. Sau đó giặt lại bằng nước xà bông.

796. Tẩy vết mồ hôi

Quần áo mặc lâu thường có mồ hôi làm cho vàng ố, bạn hãy lấy một miếng bí đao giã nhỏ cho vào trong túi vải vắt lấy nước dùng nước này vò quần áo bị bẩn do vết mồ hôi sau cùng lấy nước giặt sạch quần áo sẽ hết vết mồ hôi.

797. Tẩy vết mốc trên quần áo

Quần áo giặt xong mà khoong kho hăn thường có mùi mốc rất khó ngửi. Nếu bạn hoà một ít dấm và sữa bò vào nước giặt lại quần áo một lần mùi mốc sẽ không còn.

798. Tẩy vết sơn

Quần áo bị dính sơn nếu dùng xăng hay dầu chuối để tẩy sẽ ảnh hưởng đến chất lượng của vải. Cách tốt nhất là dùng dầu gió để tẩy, bạn hãy xoa 2 mặt nơi có vết sơn một ít dầu gió để vài phút rồi dùng bông thuận theo chiều vải sợi để lau sẽ hết vết sơn.

799. Tẩy vết thuốc đỏ

Trước hết dùng nước xà phòng ấm để giặt tiếp đó dùng axit oxalic và thuốc tím để tẩy màu rồi giặt sạch là được..

800. Tẩy vết thuốc tím

Bạn hãy dùng axit xitoric hoặc dùng dung dịch axit ôxalic 2% để tẩy sau đó dùng nước giặt sạch là được.

801. Tẩy vết kẹo cao su trên quần áo

Kẹo cao su dính vào quần áo rất khó lấy ra. Hãy đặt một cục đá lên chỗ dính để nó cứng lại thì bạn sẽ bóc nó ra dễ dàng.

802. Tẩy vết keo trên áo lông

Nếu áo lông hoặc áo len của bạn bị dính keo, bạn hãy ngâm bằng quần áo vào nước sau đó vò nhẹ tay, không được vò khô, nếu không lông nhung học len sẽ rụng

803. Khử mùi hôi trên quần áo:

Mặc dù bạn giặt giũ quần áo đã sạch sẽ, nhưng đôi khi vẫn có mùi hôi. Để khắc phục bạn cho ít giấm vào nước giặt quần áo. Rồi đem phơi dưới ánh nắng mặt trời, mùi hôi sẽ bay hết, vì giấm có tác dụng diệt khuẩn, ánh nắng cũng thế.

804. Cách phơi áo sơ mi không cần là áo:

áo sơ mi giặt sạch treo trên mắc áo phơi, hãy dùng tay kéo thẳng cổ áo và vạt áo rồi phun nước, dùng một vật nặng khoảng 0g treo vào cổ áo và một vật nặng khoảng 70g treo vào dưới vạt áo. Cứ để phơi khô áo không cần phải là cũng phẳng phiu.

805. Cách phơi bít tất:

Khi phơi bít tất mỏng, gió thường thổi bay loạn xạ, hãy để vào mỗi bít tất một hòn bi mà trẻ em thường chơi, bít tất sẽ bay không bị cuốn vào quần áo phơi hoặc sào phơi hoặc tay mất.

806. Cách là quần tây thẳng nếp:

Khi là quần tây, nếu không cẩn thận sẽ thành hai nếp. Để khắc phục điều này, có thể gấp quần cẩn thận rồi dùng bốn cái cặp kẹp chặt bốn góc. Như vậy có thể tha hồ động bàn là, quần chỉ có thể nếp phẳng lý mà thôi.

807. Cách là váy nhiều lớp:

Là phẳng một chiếc váy nhiều lớp thật là khó khăn nếu không biết cách. Xin mách các bạn một mẹo nhỏ, lấy một dây chun rộng khoảng 2cm buộc vào tấm ván là, sau đó cho váy lên trên, xếp lại các lớp cho ngay ngắn, rồi dùng dây chun cố định lại (không lỏng quá cũng không chặt quá) và bắt đầu là trên xuống dưới. Cuối cùng bỏ dây chun đi và là nốt chỗ còn lại.

808. Cách là phẳng chỗ phồng ở đầu gối quần tây:

Bạn dùng bàn là là phẳng chỗ nổi cộm ở đầu gối quần tây. Trước tiên hãy lộn ống quần lại, lấy bàn chải đập nước vào chỗ đầu gối thành hình vuông, sau đó dùng bàn

là là phẳng. Lặp lại động tác này nhiều lần sẽ là phẳng chỗ đó một lúc để hình tròn nổi cộm mất hết. Xong xuôi lộn lại ống quần là được.

809. Cách là quần áo tơ tằm:

Quần áo tơ tằm sau khi giặt thường rất khó là phẳng, bạn hãy cho chúng vào túi ni lông đặt vào ngăn đá của tủ lạnh một lúc rồi lấy ra thì hiệu quả rất lý tưởng.

PHẦN NĂM

MỘT SỐ MẸO VẬT KHÁC

850: Cách tưới bón cây:

- Bón cây bằng bã chè: Đây là các h bón cây rất thông dụng, nó vừa giữ được độ ẩm cho cây vừa bổ sung cho cây được nhiều chất dinh dưỡng. Nhưng ta không tùy tiện bón nhiều bã chè mà trước khi bón phải xem độ ẩm đã thích hợp chưa, đồng thời phải bón cây theo định kỳ.

- Tưới cây bằng nước ấm: Vào mùa đông, tưới cây bằng nước ấm là việc hết sức cần thiết. Nước tưới cây có nhiệt độ bằng nhiệt độ phòng, tức là khoảng 5°C.

- Tưới hoa lan bằng nước vo gạo: Thường xuyên tưới nước vo gạo cho hoa lan, cây sẽ lớn nhanh, hoa sẽ ra nhiều và màu sắc hoa sẽ sặc sỡ hơn.

- Tưới hoa bằng sữa để biến chất: Khi sữa uống để lâu ngày, đã hết hạn sử dụng, ta có thể dùng sruac này để tưới cho cây. Chú ý lượng nước phải nhiều hơn lượng sữa rất nhiều. Nếu sữa chưa lên men hết thì không được tưới cho cây vì sữa trong quá trình lên men toả ra một lượng nhiệt rất lớn. Nếu tưới cây rồi mà sữa mới lên men thì rễ cây sẽ bị đốt cháy.

- Tưới hoa khi vắng nhà: Nếu bạn có việc phải đi vắng, bạn có thể dùng túi ni lông đựng đầy nước (tùy the o thời gian vắng nhà mà dùng túi to hay túi nhỏ) sau đó dùng kim châm một lỗ nhỏ trên túi, đặt túi vào chậu hoa (đặt lỗ thủng tiếp sát đất) như vậy nước sẽ từ từ chảy vào đất giúp đất luôn giữ được độ ẩm.

851. Bón cây bằng vỏ trứng:

Nếu khi trồng cây và bón phân cho cây, ta dùng vỏ trứng nhỏ chôn vào đất trồng cây, cây này sẽ lớn nhanh hơn cách trồng bình thường.

852. Cách pha chế thuốc diệt côn trùng có hại cho cây:

- Lấy 200 g tỏi giã nhỏ, lọc lấy nước, hoà loãng với 10 lít nước, không phải ngâm mà có thể trực tiếp phun vào cành cây bị sâu.
- Lấy 200g hành lá băm nhỏ ngâm vào 10 lít nước trong vòng 1 ngày đêm. Sau khi ngâm xong, ta lọc lấy nước trong rồi phun vào những cành cây bị sâu cắn, mỗi ngày phun làm nhiều lần, phun liên tục trong vòng 5 ngày cây sẽ bớt sâu.
- Lấy 10 lít nước ngâm với 1kg tro thảo mộc (tro cỏ cây dùng làm phân bón) trong vòng 1 ngày đêm, sau đó đem phun vào cây bị sâu.
- Lấy 400g sợi thuốc lá ngâm với 10 lít nước trong vòng 2 đêm lọc lấy nước. Khi dùng pha thêm với 10 lít nước cùng với 200g bột giặt, pha đều rồi phun vào cành cây bị sâu.

853. Cách trị cỏ dại:

Cỏ dại thường mọc rất nhanh, để diệt cỏ dại, ta có thể dùng nước muối đã ngâm trứng vịt (để làm trứng muối) hoặc nước muối dưa tươi lên những chỗ cỏ dại mọc nhiều, chỉ cần làm như vậy 4 lần là được.

Ngoài ra có thể dùng nước luộc khoai tây để diệt cỏ dại mọc ở sân hay đường đi cũng rất hiệu quả.

854. Khử mùi cho cây:

Trồng cây trong nhà, nếu dùng dung dịch đã lên men để làm phân bón cho cây, chậu cây sẽ có mùi. Trong trường hợp này, ta chỉ cần cho vỏ quýt vào dung dịch phân bón đó, mùi hôi sẽ hết. Ngoài tác dụng khử mùi hôi vỏ quýt cũng là một loại phân bón rất tốt.

855. Mẹo tưới hoa khi vắng nhà:

Khi vắng nhà lâu ngày, hãy đặt một bình nước thủy tinh ta cạnh chậu hoa, lấy một mảnh vải thấm nước tốt, cho một đầu vào bình nước, một đầu vùi dưới đất trong chậu, chậu hoa sẽ luôn ẩm nhờ mảnh vải dẫn nước trong khoảng nửa tháng.

856. Cách cắm hoa tươi lâu:

Thường thường, hoa cắm vào lọ chỉ khoảng 3 -4 ngày là héo. Bạn có thể áp dụng một cách sau để giữ bình hoa được lâu hơn.

- Cho vào lọ hoa một ít nước chè để nguội. Bằng cách này, bạn có thể giữ được hoa tươi khoảng 7 ngày.

- Cho một ít rượu hoặc bia vào bình nước cắm hoa, chất cồn trong rượu hoặc bia có thể khử trùng, tiêu diệt vi khuẩn trong lọ hoa, đồng thời bổ xung một số thành phần dinh dưỡng khác làm cho hoa tươi lâu.

- Nghiền nát viên aspirin rồi cho vào 1/2 lít nước, lắc đều cho tan. Dùng nước này để cắm hoa có thể giữ cho hoa tươi được khoảng 1 tuần.

- Đối với một số loại hoa như hoa anh đào, hoa mai, bạn có thể áp dụng cách đốt gốc để giữ cho chúng được tươi lâu.

857. Cách cắm hoa hồng:

Cắm hoa hồng bạn không nên tỉa hết gai, khi đã cắm hoa vào lọ, bạn cũng không nên rời bình hoa qua chỗ này chỗ kia. Sau cùng là khi thay nước bạn không nên rút hoa khỏi lọ

858. Hoa mẫu đơn:

Hoa mẫu đơn là loại hoa cần rất nhiều nước, vì thế cứ vài giờ bạn phải cho thêm nước vào lọ hoa một lần. Về ban đêm, bạn nên rút hoa ra khỏi lọ, ngâm hoa vào chậu nước cho nước ngập đến đài hoa.

859. Hoa tử đinh hương:

Đây là loại hoa dài, bạn phải dùng lọ lớn để cắm. Trước khi cắm hoa, bạn phải tước bỏ tới độ 1/2 cành hoa, hoặc bạn dùng dao khía hình chữ thập lên thân hoa. Có làm như vậy thì thân hoa mới có thể hút kịp nước để nuôi hoa.

860. Hoa vọng ưu thảo:

Đây là hoa thông dụng ở Việt Nam, rất đẹp. Hoa có 2 loại màu và nhiều màu.

- Loại trồng ở Đà Lạt, thân mập, cánh dài, lâu tàn.
- Loại trồng ở Đồng bằng cánh mỏng, thân gầy, mau tàn.

Tuy nhiên loại hoa này cũng lâu héo hơn so với các loại hoa khác. Muốn giữ cho hoa tươi lâu, khi cắm hoa vào lọ, bạn dùng kéo cắt đứt các nụ cuối cùng của cành hoa.

861. Hoa mai:

Hoa mai cần rất nhiều nước, vì thế bạn phải dùng lọ hoa lớn và cao để đựng được nhiều nước. Khi cắm hoa vào lọ, bạn phải đốt gốc hoa cho cháy sơ sơ. Hằng ngày bạn phải cho thêm nước.

862. Cách tránh nắng cho hoa quân tử:

Vào mùa hè, nhiệt độ ngoài trời thường trên 0°C nhiệt độ này đối với lan quân tử là không thích hợp. Để khắc phục tình trạng này ta có thể làm giàn che để hạ nhiệt độ hoặc đem chậu hoa vùi kín dưới cát (vùi kín cả chậu chỉ để lộ cây hoa lên trên). Hằng ngày tưới nước lên cát 1 ã 2 lần, 1 lần vào buổi sáng, 1 lần vào buổi tối. Như vậy ta vừa giữ được độ ẩm cho đất, quan trọng hơn là tận dụng được khả năng hút nóng của cát, giúp đất hạ được nhiệt độ.

863. Giữ cho hoa tươi lâu:

Mua hoa về bạn thường phải cắt bớt cành để vừa với bình, khi ấy lấy ít muối bôi vào vết cắt làm cho cành hoa hút được nhiều nước hơn, vì muối có công năng hấp thụ nước. Nếu cho ít rượu, hay giấm, hoặc đường đỏ vào bình nước, có thể giữ cho cành hoa tươi lâu ngày hơn.

864. Cách cắm một số loại hoa tươi lâu:

- Hoa tường vi: sau khi cắt cành chuẩn bị cắm hoa, hơ vết cắt qua lửa.
- Hoa cúc: Cho thêm vào nước cắm hoa 1 chút urê có thể làm hoa sống được vài ngày.

- Hoa bạch lan: Buổi tối bọc hoa bằng vải ẩm, ban ngày bỏ ra, có thể giữ hoa tươi thêm 2-ngày.

- Hoa phù dung: Cắm hoa vào nước nóng khoảng 1 -2 phút rồi cắm hoa vào nước lạnh sau.

- Hoa mẫu đơn và hoa thược dược: Ngâm vết cắt vào nước trước khi cắm hoa vào nước lạnh.

- Hoa thủy tiên: cắm hoa vào nước muối nhạt tỉ lệ 1:1000.

- Hoa huệ: Cắm hoa vào nước đường

- Hoa sen: Bịt bùn vào dưới cành hoa, sau đó cắm vào nước muối nhạt.

- Hoa hồng:

+ sau khi cắm hoa, lấy vật nặng đập nát gốc cành hoa rồi hãy cắm vào lọ.

+ Buổi tối, trước khi đi ngủ, lấy giấy thấm nước cho ướt rồi trùm thật kín lên mỗi đoá hoa (không cho chạm quá sát vào hoa). Sáng hôm sau, tháo giấy ra hoa sẽ tươi lâu.

+ Hoặc bạn ngâm cả cành và đoá hoa vào nước mát, không lạnh (bằng cách buộc vật nặng vào gốc cành hoa). Sáng mai vớt lên rồi cắm vào lọ.

865: Cách cắm các loại hoa có khả năng hấp thụ nước kém.

Các loại hoa hồng, uất kim hương khả năng hấp thụ nước rất kém, nếu cắm hoa vào lọ cao thì hoa sẽ rất nhanh héo, bạn hãy cắt cành gần bông hoa rồi cắm vào bát, trang trí bàn họp, bàn làm việc. Do cành ngắn, chúng hấp thụ nước dễ dàng, nên tỏa mùi hương thơm lâu hơn.

866. Tận dụng hoa hồng bị tàn:

Hoa đã tàn, chớ có vứt đi, hãy xếp từng cánh hoa vào một lọ thủy tinh rộng miệng, trên mỗi lớp trải một ít muối bột, sau đó cho một ít rượu trắng vào. Thỉnh thoảng, lấy đũa trộn đều, sau vài ngày thì mở nắp lọ, mùi hoa hồng sẽ tỏa ra rất thơm.

Ngâm 5 nắm hoa hồng trong một lít nước sôi, để nguội, lược bỏ xác hoa, dùng nước này rửa mặt rất tốt.

867. Cách trồng hoa cẩm tú xanh tươi:

Có một bí quyết nhỏ, đó là chôn gần gốc cây một cây đinh rỉ, khi đó cây ra hoa của bạn sẽ rất xanh tươi.

868. Cách rửa hoa giả:

Hoa giả được rửa bằng nước xà phòng. Đối với loại không rửa nước được thì cho hoa vào túi ni lông, bỏ một ít muối vào rồi rắc nhiều lần. Sau đó lấy hoa ra.

Để bảo quản hoa khô, thỉnh thoảng bạn lấy ke o xịt tóc phun lên hoa cho đỡ bám bụi.

870. Để cây lớn nhanh hơn:

Ngoài việc trồng cây và bón phân cho cây, bạn có thể dùng vỏ trứng đập nhỏ chôn vào đất trồng cây, cây sẽ lớn nhanh hơn bình thường.

871. Diệt kiến trong bồn hoa:

Nếu trong bồn hoa, cây cảnh xuất hiện kiến, bạn hãy ngâm đầu mẫu thuốc lá, sợi thuốc lá vào trong nước nóng khoảng 1 ã 2 ngày, để đến lúc nước thành màu nâu sẫm, tưới nước đó lên cành hoa và cánh hoa, còn lại pha loãng rồi tưới vào bồn hoa, kiến sẽ bò đi hết.

872. Điều chỉnh thời gian hoa nở:

Dem giống hoặc cành dùng để giâm bỏ vào túi ni lông rồi cho vào tủ lạnh, khi thấy thời gian thích hợp đem ra trồng, như vậy có thể tùy ý điều chỉnh thời gian trồng hoa và nở hoa.

873. Khử mùi phân bón cây:

Trồng cây trong nhà, đôi lúc bạn phải bón phân hữu cơ cho cây, điều này không tránh khỏi hiện tượng có mùi. Trong trường hợp này, bạn hãy bỏ vỏ quýt vào dung dịch phân bón đó, mùi hôi sẽ hết và vỏ quýt cũng là một loại phân bón có giá trị.

874. Trị cỏ dại cho cây trồng:

Dùng nước muối đã ngâm trứng vịt (để làm trứng vịt muối) hoặc nước muối tưới lên những chỗ cỏ dại mọc nhiều, chỉ cần ã 4 lần là ngăn chặn được sự phát

triển của cỏ. Ngoài ra nước luộc khoai tây cũng có thể dùng, thuốc tẩy cũng có thể diệt được cỏ. Bạn dùng nước đổ lên nơi có cỏ dại mọc, trong vòng 24 tiếng sau đó dùng dung dịch thuốc tẩy tưới lên, cỏ dại sẽ chết đi.

875. Để có mùi thơm khi bật đèn:

Bóng đèn để bàn, đặt ở đầu giường nếu được nhỏ vài giọt nước hoa lên thì căn phòng của bạn sẽ toả hương thơm khi đèn được bật sáng.

876. Sửa bút bi tắc mực:

Khi bút bi tắc mực không đều, bạn hãy cắm đầu bút chì vào đầu lọc thuốc lá đã hút xoay đi xoay lại là được.

877. Cách mở nắp lọ quá chặt:

Nếu không mở được nắp lọ (chai) pha lê, bạn hãy lấy dây cao su quấn vài vòng thật chặt, sau đó bạn sẽ mở được nắp một cách dễ dàng.

878. Cách mài gọt bút chì:

Bọc một lớp giấy giả mỏng vào đầu bút chì rồi làm như gọt bút chì, như vậy gọt bút chì sẽ sắc chờ lại.

879. Cách trừ bỏ côn trùng:

Các loại côn trùng ngoài sân, ở gốc cây rất khó tiêu diệt vì chúng từ dưới đất chui lên thường xuyên. Một mẹo bạn có thể tham khảo là lấy lá cây cà chua phủ lên, côn trùng sẽ không dám bén mảng tới. Đối với loại côn trùng bay hàng đàn vào nhà, quanh quần trong bóng đèn trong nhà, bạn hãy lấy chai keo xịt tóc xịt vài cái vào trong không khí thì sẽ hiệu quả.

880. Cách làm cho lông mèo mượt:

Thỉnh thoảng bạn trộn thức ăn mèo với bơ sống bạn sẽ thấy hiệu quả.

881. Để mèo không nằm bếp tro:

Lấy bột lưu hoàng trộn vào cơm, cho mèo ăn bạn sẽ thất hiệu quả.

882. Cách cứu mèo ăn bả chuột:

Nếu mèo ăn phải bả chuột hay ăn phải bả chuột chết vì bị đánh bả, bạn hãy cắt ngay lá xương rồng bà, bẻ hết gai đi, giã nhuyễn rồi vắt lấy nước. Sau đó cho mèo uống nước này có thể cứu sống được nó.

883. Làm cho lông chó mượt:

Thỉnh thoảng cho ăn lòng đỏ trứng trộn với thức ăn của chó.

884. Trị bọ chét cho chó:

Thỉnh thoảng tắm cho chó bằng Shampoo trị bọ chét, có bán tại các tiệm thuốc thú y. ở vùng có cây thông kim, lấy lá này lột ổ chó, thường xuyên thay lá, chó sẽ không bị bọ chét nữa.

885. Để chó không đuổi cắn mèo:

Chó còn đang bú, bạn lấy lá ngải đốt xông vào mũi chó. Chó hắt xì mấy cái là thả ra ngay. Từ đó về sau nó sẽ không đuổi cắn mèo, có khi nó còn bắt chuột.

886. Để chó thức đêm canh giữ nhà:

Dùng kéo cắt lông đuôi chó làm cho nó không dùng được đuôi làm ấm mũi. Mũi lạnh nó không ngủ được tỉnh táo canh giữ nhà.

887. Bảo quản lọ mứt:

Lọ mứt đã mở ra, để bảo quản tốt phần còn lại, trước khi đậy nắp hãy rắc một ít đường cát lên mặt mứt.

888. Bảo quản pho mát:

Pho mát ăn không hết, nếu để trong tủ lạnh sẽ khô cứng. Nếu cho vào túi nilon hay úp chén lên, pho mát dễ mốc hôi rất khó chịu. Để khắc phục bạn chỉ cần đặt một cục đường cùng với pho mát bên trong túi hay dưới cái chén úp đó.

889. Cách bóc hạt dẻ: (Loại to như hạt dẻ Trung Quốc):

Trước tiên ta dùng dao tách phần vỏ cứng ở ngoài hạt dẻ đi tiếp đó ta cho hạt dẻ vào trong nước luộc sôi 5 phút với ra ngâm vào nước lạnh từ 5 phút sau cùng chỉ cần dùng tay bóc lớp màng ở ngoài đi là có thể ăn được mà không sợ mùi vị hạt dẻ thay đổi.

890. Pha nước mắm ngon:

Khi pha nước mắm ta nên cho nước cốt chanh vào sau cùng. Như vậy tỏi và ớt giã sẽ nổi lên, làm chén nước mắm thêm phần hấp dẫn.

891. Món canh xương hầm ngon, bổ dưỡng:

Dùng nước lạnh để làm nước nấu. Nếu ngay từ đầu, ta đổ nước nóng vào xương thì chất protein ở lớp ngoài cùng xương sẽ bị co lại, làm cho lớp protein ở trong không hoà tan được và nước xốt không ngọt.

892. Chữa khú cho dưa cà:

Dưa cải bẹ muối cả cây, nếu thấy nước dưa đục xám cần chữa ngay bằng cách vớt hết dưa sang vại mới rồi đổ nước dưa muối chua ngon, nước muối mới và một ít đường vào.

Cà muối mà nước đục lờ, có mùi hôi cũng phải chữa ngay: vớt cà bỏ vào vại mới, đổ vào đó nước muối cà của những vại cà muối tốt. Giã một ít riềng và tỏi cho thêm vào vại cà, sẽ tạo được vại cà muối chua tốt.

893. Để nước rau không bị xanh lè:

Muốn cho nước rau để nguội lâu vẫn không bị xanh lè sau khi vớt rau ra hãy vắt vào nước rau một ít chanh.

894. Nấu miến, mỳ không bị nát:

Khi nấu miến miến, mỳ ta nên:

- Không nên đợi nước sôi sùng sục mới thả như thế thì sợi mỳ chín không đều.
- Khi nước trong nồi bắt đầu nổi bọt khí lăn tăn thì thả miến vào, dùng đũa khuấy đều sau đó đẩy vung lại.
- Đợi khi nước sôi đổ thêm một chút nước lạnh vào nồi, đun thêm 1 ã 2 phút nữa thì bắc xuống, mở vung ra và dọn ăn ngay.

895. Cách bóc vỏ trái cây:

Bóc vỏ cam: Dùng dao cắt dọc thành miếng dài, vừa ăn vừa bóc vỏ. Ngâm cam bằng nước sôi vài phút (đừng lâu quá).

Đôi với táo tàu: Khi ăn bạn nên ngâm táo tàu bằng nước ấm khoảng 2 -3 phút sau đó vớt ra bóc vỏ.

896. Bị cua kẹp:

Khi cua kẹp, nhờ người khác lấy que tăm nhọn đâm vào càng cua, cua sẽ nhả.

897. Cách ngâm măng khô để ăn dần:

Trước tiên ta cho măng khô vào nồi (các loại nồi kim loại) đổ đầy nước đun sôi 10 phút, sau đó chuyển sang lửa nhỏ. Đun tiếp một lúc nữa rồi vớt ra, cắt bỏ những chỗ già, rửa sạch. Tiếp đó dùng nước gạo hoặc nước sôi để ngâm ăn dần 2 - 3 ngày thay nước một lần, đến khi mầu thái miếng, miếng ăn sẽ rất mềm và thơm ngon.

898. Cách xào rau tiết kiệm dầu:

Khi xào rau, trước tiên ta chỉ cho một tí dầu vào để đảo rau, chờ khi rau gần chín ta lại cho thêm một ít nữa vào làm như vậy rau không bị chảy nhiều nước ra, dầu lại ngấm đều vào rau mà không cần phải dùng nhiều dầu.

899. Muốn muối đựng trong hũ không bị ứ đọng:

Muối hột để trong hũ, một thời gian sau thường ra nước ẩm ướt, mất cả vẻ ngon, muốn chánh tình trạng đó, ta để dưới đáy hũ một lớp giấy thấm học trò. Giấy này sẽ hút nước làm cho hũ muối được khô ráo.

900. Để giấm được chua lâu, không bị hỏng:

Muốn giữ giấm để dùng lâu, không hư ta đem nấu giấm cho vừa nóng ở nhiệt độ 60°C. Nhớ đừng nấu sôi quá.

Có một cách khác mà bà con ta hay áp dụng là để ngâm vào giấm một số ớt và tỏi. Hai thứ này giữ giấm được chua lâu, có thể ăn trong 4 -5 tháng.

901. Cách bóc tỏi nhanh:

Ngâm tỏi vào nước ấm -4 phút, vớt ra, dùng tay vò, tỏi sẽ bong ra. Ngoài ra còn có cách thường ngày chúng ta vẫn hay làm, đó là nếu bóc nhiều tỏi một lúc, ta có thể cho lên thớt đập nhẹ rồi lột vỏ ra, cách làm cũng rất nhanh.

902. Cách khử mùi tỏi sau khi ăn:

Nếu ăn tỏi xong, ta uống một cốc sữa bò, mùi tỏi trong miệng sẽ không còn nữa.

903. Cách giữ tỏi:

Muốn cất giữ tỏi được lâu ngày, ta cho tỏi vào túi lưới và treo ở nơi thoáng gió. Ngoài ra ta có thể bóc vỏ rồi cho tỏi vào bình miệng rộng, dùng dầu salad để ngâm, cất vào nơi âm mát. Như vậy tỏi lại không mọc được mầm lại vừa để được lâu. Ngoài ra đối với tỏi thừa nhiều quá, ta có thể dùng ngâm giấm, ngâm rượu và ngâm xì dầu để ăn dần.

904. Cách bảo quản rượu gạo:

Ta cho một quả trứng gà tươi vào trong rượu gạo, sau hai giờ đồng hồ, vỏ quả trứng sẽ sẫm lại, để thời gian dài, trứng sẽ dần dần sẫm hơn. Làm như vậy có thể kéo dài thời gian bảo quản đến gấp 2,5 lần. Sau khi uống hết rượu trứng gà vẫn có thể dùng được.

905. Cách súc bình nước quá dơ bẩn cho sạch:

Muốn làm cho bình nước hoặc một chai nước bị mờ đục vì thời gian, ta hãy làm như sau:

Sé vụn giấy báo rồi nhét vào cho thật đầy chai hoặc bình. Sau đó đổ nước vào cho thật đầy và nhét nút vào cho thật chặt.

Để yên cahi, bình như thế trong vòng 1- 2 ngày rồi súc lại bằng nước lạnh.

906. Cách làm tươi đường vón cục:

Trong thời gian cất giữ lâu đường thường bị vón cục, ta thường đập lên hộp đường một cái khăn ướt hoặc để đường nơi có độ ẩm cao, sau một lúc đường sẽ tự rơi ra.

907. Bạn có biết vị trí để băng phiến tốt nhất:

Trong tủ quần áo , vị trí để băng phiến tốt nhất là ngăn trên cùng của tủ. Nguyên nhân là ở chỗ, băng phiến khi để vào tủ sẽ chuyển trạng thái rắn sang trạng thái khí mà khí này còn nặng hơn không khí, do vậy mùi của băng phiến sẽ bay từ trên xuống dưới và thấm vào quần áo. Và như vậy băng phiến sẽ phát huy được tác dụng chống gián tốt nhất.

908. Làm thế nào để tránh môi mọi cắn phá hàng vải để lâu:

Hàng vải để lâu trong tủ thường bị môi mọi cắn phá. Để tránh tình trạng này, bạn hãy để vào trong tủ một vài cây thuốc lá hoặc vỏ cam đã phơi khô. Mùi hắc của lá cây thuốc lá hoặc vỏ cam đuổi được môi mọi và vì quần áo cũng không bị cắn phá nữa.

909. Cách khắc phục vết cháy do bàn là gây ra:

Nếu áo khoác dày chẳng may bị là cháy nhẹ, ta lấy giất sấp mịn loại tốt sát mạnh vào vết cháy và dùng bàn chải chà nhẹ lên vết cháy sẽ mất.

- Đối vết cháy ở quần áo nỉ thì ta đợi vài lần giặt lớp nhung mất đi lộ ra lớp vải. Lúc này ta lấy kim khâu móc nhẹ vào nơi không còn lông nhiều lần để khơi lên lớp lông mới. Lấy một miếng vải ướt phủ lên trên rồi là ngược với chiều lông cũ nhiều lần là được.

- Nếu vết cháy trên quần áo bằng tơ lụa thì ta lấy nước hoà với bột xút cho sền sệt rồi phết lên vết cháy. Khi bột khô bong ra thì vết cháy sẽ mất.

- Nếu quần áo bằng sợi hoá học có vết cháy vàng thì ta phải lấy khăn ướt phủ ngay lên vết cháy rồi là. Nếu vết vàng nhẹ thì sẽ mất.

- Nếu quần áo bằng chất liệu sợi bông mà bị vàng thì ta lập tức rắc muối tinh vào rồi vò nhẹ đem phơi ra nắng khoảng 10 phút. Sau đó sả sạch bằng nước lã, vết cháy vàng sẽ hết.

910. Cách khử mùi hôi khét của mồ hôi:

Đối với những người nhiều mồ hôi áo quần thường khi giặt xong vẫn bị ám mùi hôi khét. Để cho mất hẳn mùi này, khi giặt xong ta lấy một chậu nước pha giấm

giặt lại một lần nữa là được. Nếu tất có mùi hôi ta có thể làm như cách trên rất hiệu quả.

911. Khử mùi dầu mỡ trong nồi như thế nào:

Nếu bạn đun nước trong nồi dùng để xào rau thì nước đó sẽ có mùi dầu mỡ. Để khắc phục bạn chỉ cần cho vào nồi nước đun một đôi đũa không sơn là mùi dầu sẽ được khử hết.

912. Khử mùi khói trong phòng như thế nào:

Nếu trong phòng có nhiều người hút thuốc thì mùi khói thường gây ra cảm giác rất khó chịu. Để khử mùi khó chịu này bạn có thể áp dụng một trong những cách dưới đây.

Tắm dấm ăn vào một chiếc khăn rồi vung lên vung xuống vài lần trong phòng.

Đốt hai cây nến đặt lên bàn.

Cho vào cốc một miếng mút nhúng đậm nước rồi để trong phòng.

913. Xử lý vết bẩn (Cháy, kết) ở xoong, chảo:

Sau khi rán thịt, cá trong lòng xoong, chảo thường bị kết, ta không nên dùng muỗng hoặc nạo để cạo, vì làm như thế chất bẩn không hết mà làm như sau: Cho vào chảo một ít nước pha muối, ngâm khoảng 2 giờ rồi rửa sạch.

914. Cách diệt vi khuẩn ở mặt thớt:

+ Cạo thớt, rắc muối: Mỗi lần thái rau, thịt xong dùng dao cạo sạch mặt thớt rồi rắc muối lên, thớt sẽ rất sạch và sát trùng.

+ Tưới nước sôi, diệt vi trùng: Giội nước sôi lên thớt rồi dùng bàn chải cứng để đánh sẽ giảm đi 1/ lượng vi trùng trên thớt. Nếu lược qua thớt bằng nước sôi sẽ giết được đại bộ phận vi trùng bám trên thớt

+ Dùng thuốc sát trùng để tẩy thớt: Hoà thuốc sát trùng vào nước với nồng độ 5% (2 lít nước = 8 ÷ 16 ml thuốc sát trùng) rồi ngâm thớt vào dung dịch đó thớt cũng sẽ được diệt trùng. Hoặc dùng 5 lít nước hoà với hia gói bột tẩy trắng, ngâm thớt

vào khoảng 10 ã 15 phút sau dùng bàn chải và nước nóng rửa sạch rồi lại treo thớt lên thì thớt cũng được tiệt trùng

Cho dù trừ khuẩn bằng cách nào đi chăng nữa thì công việc đầu tiên vẫn phải rửa sạch và để khô thớt, rồi mới áp dụng các biện pháp sao cho hữu hiệu nhất. Nếu dùng phương pháp thứ ba để tẩy trùng thì điều đáng chú ý nhất là trước khi dùng phải tẩy sạch lượng thuốc sát trùng.

915. Lau chùi như thế nào khi áo mưa bị mốc trắng:

Vào mùa mưa, áo mưa thường bị mốc trắng. Khi đó bạn không nên dùng xà phòng để trải vì làm như thế không sạch. Thay vì dùng nước xà phòng bạn hãy lấy một miếng vải mềm tẩm dầu rồi lau qua là hết mốc ngay

916. Mẹo làm hành lý trên tàu không đổ:

Nên buộc chặt những đồ đạc để trên giá hành lý với thứ bên cạnh, đồ để dưới sàn tàu hoặc những nơi khác, phía trên nên dựa vào chân ghế hoặc gờ tường để giữ vật đứng im. Nếu không thể dựa vào đâu được thì để chiều dài của vật cùng hướng đi của tàu. Ngoài ra khi tàu rẽ hay tránh nhau cũng sẽ sinh ra lực hướng ngang, làm hai bên phải và trái không ổn định, vì thế những vật có trọng tâm hơi cao và những vật có chiều dài lớn hơn nhiều so với chiều rộng, nên đặt chênh chếch. Đây là những vị trí đẹp nhất của những vật không có chỗ dựa.

917. Cách tìm phương hướng đi lạc trong rừng:

- Đối với cây đứng một mình: Mặt hướng về phía nam thì lá tươi tốt, um tùm, mặt hướng về phía bắc thì lá thưa hơn.
- ở quăng rừng đậm: Phần núi quay về nam sẽ tương đối khô, phần núi quay về phía bắc lá sẽ ướt và có rêu.
- Cây đào và cây tùng: Chỗ cây có nhựa thường quay về phía nam.
- Vân gỗ: Nửa phía quay về nam sẽ có vân thưa hơn nửa phía quay về bắc.
- Khe núi nham thạch: Phần có tuyết bao giờ cũng hướng về phía bắc.
- Kiến thường làm tổ ở phía nam các cây lớn, cửa tổ cũng quay về phương nam.

- Các miếu cổ, tháp cổ và đường, nói chung đều quay lưng về phía bắc, ặty mặt về phía nam.

- Bam đêm, chỉ cần tìm chòm sao Bắc Đẩu theo đường của ắcán gầu là tìm thấy bắc cực rực sáng. Sao này nằm ở hướng chính bắc.

918. Định hướng bằng đồng hồ:

- Muốn định hướng, hãy chia số giờ lúc ấy cho 2 trên mặt đồng hồ, tìm vị trí có con số tương ứng với kết quả vừa tìm được, hướng thẳng vị trí ấy về phía mặt trời, số 12 trên mặt đồng hồ hướng về đâu thì hướng đó chính là hướng bắc. Ví dụ: nếu lúc ấy là 10 giờ sáng, chia cho hai được 5 chiều thẳng số 5 trên mặt đồng hồ về hướng mặt trời, hướng chiều thẳng của số 12 chính là phương bắc. Nếu lúc tìm hướng là buổi chiều thì phải cộng số giờ lúc ấy với 12. Ví dụ: lúc là 2 giờ chiều thì công thức tính là $(2+12): 2=7$.

- Ngửa mặt đồng hồ lên, cho kim giờ chiều thẳng vào mặt trời. Lúc này kim giờ và đường thẳng chạy từ tâm đến 12 sẽ tạo thành một góc. Hướng chỉ của phân giác góc này chính là hướng nam. Nếu lúc đó là 6h sáng, chiều thẳng kim giờ với mặt trời, phân giác của góc tạo giữa kim giờ và đường tâm đến số 12 sẽ chạy qua số 9, hướng của phân giác này chính là phương nam. Cũng chính thế vào 6h chiều, hướng chỉ từ tâm ra con số sẽ là hướng nam vào 12h trưa hướng mặt trời nằm chính là hướng nam.

919. Cách tính cự ly trong đêm.

Có thể lợi dụng ánh sáng và tiếng động trong đêm để phán đoán cự ly, dựa vào thị lực và thính lực của người bình thường.

- Trong khoảng 8-12 km có thể nghe tiếng máy bay.

- Trong khoảng 5km có thể thấy đom lửa thuốc lá.

- Trong vòng km có thể thấy tia lửa của súng trường.

- Trong vòng 5km có thể thấy lửa ở đầu que diêm.

- Trong vòng 5km có thể thấy ánh đèn pin.

- Trong vòng 5km có thể nghe tiếng súng.
- Trong vòng 2km có thể nghe tiếng còi ô tô.
- Trong vòng 1,5km có thể nghe thấy người hò hoán.
- Trong vòng 1km có thể nghe tiếng ô tô chạy.
- Trong vòng 1km có thể nghe tiếng vó ngựa.
- Trong vòng 0,5km có thể nghe tiếng nói chuyện bình thường.

920. Phòng say xe, say tàu biển:

Trước khi lên xe đừng ăn quá no, làm dạ dày khó chịu, dẫn đến nôn mửa, nhưng cũng không thể quá đói, vì quá đói sẽ làm hạ đường huyết, sẽ bị váng đầu, đổ mồ hôi. Khi lên tàu xe, nên tìm chỗ ngồi phía trên cho đỡ bị xóc và nhất thiết không nhìn ra ngoài cửa sổ, để khỏi bị hoa mắt nhức đầu do các vật bên ngoài chạy quá nhanh.

Ngoài ra, thắt lưng chặt lại để giảm bớt sự chấn động của cơ quan nội tạng, ngồi chỗ thông gió để giảm bớt kích thích không có lợi, Để giảm bớt hiện tượng say xe cũng có thể uống trước một ít thuốc chống say tàu xe thì càng tốt.

921. Ba cách phòng say xe khách:

- Trước khi lên xe hãy dán cao ẽThượng thấp chỉ thống (Trung Quốc sản xuất) lên rốn rồi có thể đi xe 8-9 tiếng trong ngày không hề say.
- Trước khi lên xe, dán hai miếng băng dính y tế lên động mạch hai cổ tay là có thể bình an vô sự.
- Vẩy ít dầu gió vào khăn trang rồi đeo cũng có thể phòng say xe.
- Cách này cũng có thể dùng cho người bị say tàu thuyền.

922. Phòng say tàu, thuyền bằng trà đặc:

Uống càng nhiều nước trà đặc trên tàu xe thì hiệu quả phòng say càng tốt.

923. Cách trừ mọi mệt khi đi máy bay:

- ở trên máy bay hãy ngồi tại chỗ và nghiêng người sang hai bên phải và trái cho máu được tuần hoàn và cơ bắp được nới lỏng để loại trừ cảm giác đau lưng, nhức đầu hoa mắt.

- Khi lên máy bay chờ hành khách vào hết chỗ ngồi rồi hãy rời khỏi chỗ mình một chút rồi quay lại. Hít bằng mũi thở bằng miệng có thể làm cho thân thể thoải mái và giảm bớt cảm giác lo lắng. Tiếp đó hãy làm một loạt các động tác như nắm chặt tay vào rồi thả lỏng tay ra.

- Ngồi thẳng thả lỏng cơ vai cúi đầu xuống rồi lại ngẩng đầu lên từ từ ấn tai trái vào để trong vòng 15 giây, rồi lại làm như vậy với tai phải.

924. Mẹo dùng trứng sống

- Trước khi nấu thực phẩm ướp lạnh hãy ngâm trước vào nước gừng thực phẩm sẽ có mùi ngon như lúc tươi.

- Khi cắt cá khô hãy bôi lên dao ít gừng sống và dầu vừng dù cá cứng đến đâu cũng có thể cắt được dễ dàng.

- Chữa phong hàn cảm mạo, đuổi con trùng ra khỏi tai, Giải nọc rắn, chữa vết thương khi bị ngã, chữa nẻ.

925. Mẹo sử dụng sữa

- Sáng ngủ dậy nếu bị sưng mắt bạn hãy pha một ít sữa bò và dấm vào nước sôi tắm bông day đi day lại lên da mắt từ 3 – 5 phút. Sau đó lấy khăn nóng đắp lên một lúc mắt sẽ hết sưng.

- Uống một cốc sữa bò sau khi ăn tối mắt miệng sẽ hết mùi hôi.

- Trước khi nấu cá hãy ngâm cá vào sữa bò một lát mùi tanh sẽ hết ngay vị cá lại ngon.

- Xoa mấy giọt sữa vào mặt và bàn tay làm cho da sáng và mềm không kém gì dùng mỹ phẩm.

- Lấy sữa uống thừa hoặc biến chất xoa lên các đồ bằng da vừa làm da khỏi khô lại mềm đẹp

- Khi trên đồ sưa có vết nứt nhỏ hãy đun nóng trong sữa khoảng 30 phút chất trong sữa sẽ làm liền vết nứt lại và có thể làm mặt ngoài của đồ sứ thêm đẹp.
- Khi giặt rèm cửa sổ, cho thêm ít sữa bò vào nước xả phòng, sau khi giặt rèm cửa sẽ như mới.
- Khi làm cá ướp lạnh cho một sữa bò vào trong nước nấu cá, cá sẽ có mùi vị gần như cá tươi
- Khi nấu súp lơ, nếu cho thêm một thìa sữa bò vào súp lơ sẽ trắng hơn.
- Cho sữa bò vào đánh lẫn với trứng để rán, trứng sẽ mềm và ngon hơn.

926. Mẹo tính nhanh:

- Nếu muốn nhân một số nào đó cho năm, hãy nhân số đó với 10 rồi chia cho 2.
- Nếu muốn chia số nào đó với 1 hãy nhân số đó với 10 rồi cộng với chính số đó.
- Nếu muốn nhân một số nào đó với 9 hãy nhân số đó với 10 rồi trừ đi chính số đó.

927. Thuật phong thủy: Sắp xếp bàn làm việc:

Cảm giác thấy khó làm việc, cảm thấy đôi chút khoái chí, tránh để góc bàn khác hướng về bàn làm việc của mình, đặt luôn một cây xanh hoặc chuyển chỗ.

Tìm hướng phù hợp với mình theo năm sinh , dựa theo phép tính đơn giản để tìm con số.

Ví dụ: Năm sinh 1967 Cộng hai con số cuối năm sinh 67: Kết quả $6+7=1$ làm tiếp $1+ =4$.

- Cộng thêm 5 vào kết quả trên nếu là Nữ: $4+5=9$ ta có con số 9 và tra theo bảng.
- Trừ đi 10 vào kết quả nếu là Nam: $4-10 = -6$ ta có số 6 tra bảng.

Tra bảng có hướng phù hợp: Kê lại bàn làm việc theo hướng này, xác định hướng bằng la bàn.

Bảng tra

Sô 1	Hướng	Đông Nam
Sô 2	Hướng	Đông Bắc
Sô	Hướng	Nam
Sô 4	Hướng	Bắc
Sô 5	Hướng	Tây Nam
Sô 6	Hướng	Tây
Sô 7	Hướng	Tây Bắc
Sô 8	Hướng	Tây Nam
Sô 9	Hướng	Đông

928 . Chọn đất làm nhà:

+ Nên chánh:

- Nền giếng cũ, ao tù, nền đất hoang: Dễ ốm đau, phong thấp.
- Nơi cửa đường chữ 𠂇Dinh đối diện với cổng lộ: dễ tai nạn.
- Phía trước nhà có đường cong hình chữ 𠂇S làm ăn không đạt.
- Phía trước nhà có nhà người khác để đầu chiếu thẳng vào nhà mình: dễ hay thù oán, tang tóc.
- Trồng đại thụ trước nhà phía Tây Bắc: mất sự che chở cho chủ nhà, không lợi vì dễ bị sét.
- Trên đất hẹp hậu: làm ăn không phát.
- Cạnh nơi có miếu thờ vì là âm u , lạnh lẽo thần bí.

+ Nên chọn:

Đất làm nhà bằng phẳng, rộng rãi, cây cối xung quanh tốt tươi, hướng nhà Tây Nam hay Nam là lý tưởng.

929. Màu sắc với sức khỏe đời sống:

- Màu xanh: Làm người bệnh có cảm giác an toàn.
- Màu xanh da trời: Tạo cảm giác yên tĩnh, làm mất đi sự suy yếu của cơ bắp do màu hồng gây ra.
- Màu lục: Gây cảm giác an toàn, lý tưởng, làm cho người bệnh hoạt động kém hơn so với màu đỏ.
- Màu lam ngọc: Có thể chữa trị các bệnh dạ dày, rối loạn tiêu hoá.
- Màu hồng: Tạo không khí tung bừng, kích thích thần kinh người nóng tính, kích thích hồng cầu và mất dần triệu trứng trầm cảm.
- Màu hồng tươi: Làm những người quá xúc động trấn tĩnh trở lại, làm cho người hiếu động trở thành thụ động làm cho cơ bắp yếu bớt đi.
- Màu vàng: Có tác dụng kích thích tiêu hoá, cảm giác rục rờ hy vọng
- Màu vàng đậm: Làm gây nôn.
- Màu nâu: Gây ức chế buồn rầu.
- Màu trắng: Thường gây phản ứng trung tính, đôi khi làm cho bệnh nhân thức đầu, thấp khớp, bệnh thần kinh bị khó ngủ và chỗ đau tái phát.
- Màu đỏ: Gây cảm giác ấm áp, phấn khích.
- Màu tím: Gây cảm giác tôn thờ, quý hiếm, kiêu ngạo.
- Màu đen: Gây cảm giác trang trọng, nghiêm túc, trầm mặc, bị.
- Màu da cam: Gây cảm giác vui vẻ, hoạt bát.
- Màu lam: Gây cảm giác mát mẻ, yên bình.

930. Tác dụng của kết hợp mùi vị

Vị chất + chua: sưởi nóng thân thể, giảm báo ăn uống thêm ngon miệng không ỉu oải khi ăn.

Vị chua + mặn: làm người ẩm tăng trong nhanh

Vị chất + đắng: làm thân thể nhẹ nhàng tác phong nhanh nhẹn gia tăng năng lượng, thích hợp cho người có huyết áp thấp.

Vị ngọt + chua làm cơ thể tăng trong nhanh tăng mô mỡ gia tăng cơ bắp tinh khiết cơ thể giảm năng lượng

931. Cười là thuốc bổ

- Tiếng cười làm giảm Stress, cười thoải mái ngăn ngừa được bệnh tim, người bị bệnh ung thư cũng tin rằng chống được zhân chết .
- Cười thoải mái giúp tăng lưu thông máu, giảm viêm và tăng năng lượng toàn thân, có thể ngăn ngừa huyết áp cao và viêm loét các cơ tiêu hoá.
- Có nhiều kiểu cười, loại cười khác nhau để áp dụng:
- Loại cười âm áp dành cho người có tính táo bạo, hống hách.
- Loại cười thâm không phát âm thanh nhưng tác dụng rất mạnh, kết hợp thể thao thể dục.
- Loại cười ha ha, hê hê thoải mái vô tư, xả lảng mọi người cùng cười, cười hết cỡ vui tươi bổ ích.

932. Chọn màu theo kích thước phòng ở:

Nếu muốn phòng ngủ cao và rộng thì nên dùng màu lạnh và sáng để quét tường, loại trừ được cảm giác ức chế và nâng cao không gian thị giác.

Dùng màu có độ sáng cao sẽ có cảm giác nhẹ nhõm, màu có độ sáng thấp sẽ có cảm giác nặng nề. Cho nên, trần nhà màu trắng, tường màu nhạt nền nhà màu sẫm sẽ cho cảm giác vững chãi, hài hoà.

Màu nóng làm thấy như gần hơn, còn màu lạnh làm cho thấy như xa hơn. í dụ như dùng trần nhà và nền nhà màu nhạt làm căn phòng như cao ráo, rộng rãi hơn. Nếu như cầu thang nhà hẹp và dài, có thể dùng màu xanh nhạt hoặc xanh thẫm nó có vẻ rộng rãi sáng sủa hơn.

933. Chọn màu phù hợp với đồ đạc trong phòng ở:

Khi chọn màu, nên lấy màu của gỗ trong buồng làm chuẩn.

- Nền nhà không nên có màu gần màu với giường tủ bàn ghế.

- Nên chọn màu tường theo màu hoa đình và độ sáng tối của căn phòng. Nếu phòng có đủ độ sáng, có thể chọn những màu thiên về gam lạnh để quét tường, phòng hơi tối, thì nên cho những màu thiên về nóng.

- Thông thường, rèm cửa nên có màu sắc hài hoà với màu tường, ga giường và nền nhà phải tạo nên sự đối xứng hợp lý.

Nên nhớ trong một buồng không nên dùng trên ba loại màu. Màu sắc trong phòng tốt nhất là không quá lạnh, cũng đừng quá nóng.

934. Chọn màu phù hợp với chủ nhà:

Màu sắc trong phòng phải phù hợp với chủ nhân. thường thì buồng của vợ chồng mới cưới phải tạo được vẻ tươi trẻ, hưng phấn và đẹp đẽ. Muốn vậy nên dùng gam nóng là chính. Căn phòng của người trung niên phải có màu sắc hài hoà, trang trọng, trong lành, gam nóng lạnh đan xen. Buồng của người già nên có màu sắc nhã nhặn, tĩnh lặng, nên dùng màu lạnh. Nếu phần lớn diện tích là màu nóng (như màu đỏ tươi và màu vàng sẫm) thì khiến chủ nhân luôn ở trạng thái hưng phấn quá độ làm bất lợi cho sức khoẻ.

- Chọn những màu bổ trợ hoặc đối lập với màu sắc chủ yếu của hoàn cảnh công việc. Bởi vì khi cảm thụ hai loại màu này, thần kinh thị giác có thể cảm nhận được sự kích thích lớn, giảm bớt sự mệt mỏi

- Nên chú ý đến sức khỏe con người khi chọn dùng màu. Ví dụ: Màu lục có thể hấp thụ một lượng lớn tia tử ngoại. Vì vậy màu này có khả năng bảo vệ thị lực, làm giảm sự mệt mỏi của mắt. Tất cả những màu có nồng độ cao thường gây cảm giác căng thẳng, còn màu xám và những màu có nồng độ thấp là tạo cảm giác thư thái nhẹ nhàng. Nếu trong nhà có những người mắc bệnh hay chịu ảnh hưởng tâm lý (như bệnh tim hoặc cao huyết áp) trong phòng nên dùng màu xanh nhạt để giảm nhiệt độ cơ thể và làm bớt huyết áp. Nếu trong nhà có trẻ em nghịch ngợm, bạn nên dùng màu xanh non.

935. Chọn cảnh trí trong nhà:

- Cảnh rừng sâu: Đèn màu lục, ánh sáng màu lục tường cũng màu lục, phối hợp với đồ dùng gia đình màu hạt dẻ hoặc màu vỏ trứng, sẽ tạo nên không khí yên ổn, tĩnh lặng, khiến cho tinh thần thoải mái và có được cảm giác dễ chịu. Kiểu phối hợp này thích hợp nhất trong mùa hè.

- Cảnh biển: Tường màu lam, đèn có màu lam, toả ánh sáng màu lam nhạt, phối hợp với đồ dùng gia đình màu nhạt, sẽ tạo nên cảnh sắc của biển. Kiểu phối hợp màu này có tác dụng làm đầu óc thoải mái, tiêu tan phiền muộn, hợp với cả bốn mùa.

- Cảnh ánh dương: Tường màu vàng nhạt, phối hợp với đèn màu da cam, đồ dùng gia đình sáng màu. Kiểu phối hợp này rất giống cảnh ánh dương, mang màu sắc ấm áp. Loại phối màu như vậy rất thích hợp với mùa đông.

- Cảnh mặt đất: Đèn và ánh sáng màu vàng đất, đồ dùng gia đình cũng màu vàng đất hoặc màu nâu. Trong buồng bạn sẽ có màu của đất, tạo cảm giác vững vàng và thanh nhã, thân thiết. Kiểu này dùng cho mùa xuân và thu.

936. Chọn đèn trong buồng:

Khi chọn đèn nên nghĩ tới tác dụng chiếu sáng, phạm vi chiếu sáng, cách chiếu sáng, màu ánh sáng, kiểu đèn.

Khi chọn đèn chú ý cho đèn và buồng phải hài hoà và làm nổi bật nhau lên, để thể hiện đầy đủ được không khí và cảnh của căn phòng

- Khi bố trí ánh sáng, phải đòi hỏi sự coi trọng không gian. Nếu là hành lang, có thể sử dụng đèn chiếu sáng bình thường, như đèn trần đơn giản có chụp thuỷ tinh, Nếu là phòng khách, có thể dùng loại đèn trần khá to. Đồng thời vì một ngọn đèn chính không thể đáp ứng được những nhu cầu khác nhau về ánh sáng ở từng chỗ trong phòng nên có thể dùng thêm các loại đèn sàn nhà và đèn bàn hỗ trợ, làm cho ánh sáng được đầy đủ và phong phú.

- ánh sáng trong buồng mạnh hay yếu, nóng hay lạnh đều có tác dụng tâm lý và ảnh hưởng đến thần kinh. Nếu màu sắc trong phòng thiên về gam lạnh, có thể dùng ánh sáng làm tăng thêm cảm giác ấm áp, êm dịu trong phòng.

937. Chọn đèn phù hợp với chức năng căn phòng:

- Phía trên bàn ăn nên có một đèn treo. Độ cao của đèn không quá độ cao của tầm mắt người đứng, ánh sáng đèn phải dịu để người ăn được ngon miệng. Nhất là trong khi ăn, ánh sáng nóng sẽ làm tăng cảm giác về sắc thái món ăn, dung loại đèn mạnh để tạo không khí vui vẻ, dễ chịu. Nếu màu sắc trong phòng thiên về gam nóng, có thể dùng đèn tuýt.
- ánh sáng trong nhà bếp phải đủ để tiện cho rửa ráy.
- Nhà tắm và nhà vệ sinh nên dùng ánh sáng trắng để thích hợp với việc mở cửa thường xuyên
- Trong phòng ngủ, nên có các loại ánh sáng đèn khác nhau để thích hợp với các loại nhu cầu khác nhau như thay áo, trang điểm, đọc sách. Nói chung không nên để một đèn to ở đầu giường, sẽ gây cảm giác ức chế, thường nên chọn loại đèn tường có chụp đèn hơi mờ, tỏa ánh sáng dịu, làm nguôi sáng cho toàn phòng ngủ. Đồng thời trên tủ quần áo, bàn trang điểm và tủ đầu giường có thể dùng loại đèn bàn điều chỉnh được độ sáng.
- Đối với phòng khách, đèn sàn nhà kết hợp với ghế sa lông, bàn trà, chậu hoa, làm thành một góc rất lý thú trong phòng rất thích hợp cho việc tiếp khách, đọc sách hay may vá.

938. Cách chống nắng trong phòng vào mùa hè:

Che nắng phòng ở là một trong những cách làm chủ yếu để phòng được mát mẻ. Cửa sổ nên có rèm che nhạt màu. Cũng có thể dùng giàn cây xanh che ánh nắng.

Khi nhiệt độ bên ngoài cao hơn nhiệt độ trong phòng, nếu đóng cửa suốt từ 9h sáng đến 5-6h chiều thì thông thường nhiệt độ phòng có thể giảm bớt đi 2°C. Nếu vắng nhà cả ngày, thì trước khi đi khỏi, có thể đóng cửa, kéo rèm lại. Nếu thời tiết khô nóng nên vẩy nước lạnh xuống nền nhà để hơi nước bốc hơi, hút hơi nóng, giảm nhiệt độ.

- Có thể làm nhiều kiểu chống nắng khác như: Làm mái che ở hai bên tường nhà để giảm bớt ánh mặt trời chiếu vào tường, hoặc làm thêm tầng cách nhiệt bằng cách

rải mặt cửa lên mái nhà. Ngoài ra có thể trồng cây xung quanh nhà ở hai bên tường. Đối với nhà cao tầng hay nhà một tầng, trồng những loại cây to như bạch dương hay những cây nhỏ như mây, song.

939. Cách giữ ấm trong nhà vào mùa đông

- Buồng hình vuông có hiệu quả giữ ấm tốt nhất.
- Có 10% lượng khí lạnh lọt vào qua khe cửa và những kẽ hở khác. Vì vậy nên dùng giấy hoặc vải dán chặt vào những chỗ hở của các cửa không cần mở.
- Tấm kính trên cửa làm cho không khí trong phòng bị mất đi nhiều. Vì vậy mà những cửa mà ánh nắng không chiếu tới được, tốt nhất là nên lấy riđô vải che kín lại.
- ánh nắng chiếu thẳng vào phòng có thể làm nhiệt độ có thể làm nhiệt độ trong phòng tăng hơn bình thường tới 88%.
- Cửa hai lớp chống lạnh tốt hơn cửa một lớp rất nhiều vì có thể làm giảm bớt sự mất nhiệt tới 50% giảm 25% lượng khí lạnh bên ngoài tràn vào.
- Không khí sát trần nhà luôn ấm hơn không khí sát nền nhà. Nên nghĩ cách làm không khí từ trần nhà chuyển xuống nền nhà thì có thể làm cho căn phòng ấm lên.
- Thông thường giữ nhiệt độ trong phòng ở mức từ 0-40°C thì mới thấy được độ ấm trong phòng tăng lên khoảng 2-°C.

940. Khử mùi ôi khó ngửi của thịt lợn:

Khi chưa xào nấu loại thịt lợn để lâu có mùi khó ngửi, lúc thịt chưa chín hãy cho vào đó vài ba cọng rom, đến khi xào nấu xong, lại nhỏ vào mấy giọt rượu trắng là sẽ mất mùi ôi, miếng thịt lại thơm ngon như thường.

941. Khử mùi lạ ở thịt muối thịt ướp:

Khi xào nấu thịt muối hay thịt ướp, nên thả vào trong xoong mấy quả hạnh đào (hồ đào) đã châm lỗ nhỏ, đảo cho đều vào thịt và tiếp tục lửa.

Khi xào nấu thịt muối để lâu có mùi chua lợm, hãy thả vào xoong một củ cải trắng đã chọc mấy lỗ, đổ nước đun sôi, khi bọt bùng lên hãy vớt bỏ phần bọt ấy đi, làm như thế cho đến cạn nước, hoặc thấy sôi thì đổ nước đi và đun đến hết mùi, miếng thịt lại thơm như thường.

942. Khử mùi lạ ở tim lợn:

Lấy một ít bột ngô hay bột mỳ rải khắp mặt quả tim, đợi ít phút, dùng tay xoa mấy lần, đồng thời vừa xoa vừa rắc thêm một ít sữa. Sau đó dùng nước trong rửa cho.

951.Chọn chè khô ngon

- Hơ chè lên ngọn đèn cồn thì tỏa mùi thơm ngào ngạt.

- Pha một ít chè bằng nước sôi, đợi chè ngấm kỹ bạn rót nước ấy ra hai cái cốc sạch và quan sát kỹ;

Gân lá chè : hiện rõ hình lưới, các đường gân có những mảng nhỏ đan nối nhau, không chạy thẳng ra rìa mép, phần gân cuống không có răng cưa.

Mùi thơm : đặc trưng, vị đậm, không lẫn mùi hôi, dầu..

Màu sắc : tươi màu, xanh biếc hay xanh xẫm.

952.Xử lý với chè xanh bị ỉm mốc.

Cách tốt nhất khi chè bị ỉm là dùng xoong để sao khô hoặc dùng lồng sấy, sấy khô. Độ nóng của lửa phải duy trì trong khoảng 40⁰C. Sau đó, rãi ra cho nguội, rồi lại dùng những trên để bảo quản.

- Chè khô chẳng may đã mốc hãy cho vào chảo rang mấy phút, chè sẽ trở lại như ban đầu. Nhưng cần tham khảo cách bảo quản trên thì mới không bị mốc lại.

953.Phương pháp pha chè khô.

Chè khô, nhất là chè xanh (lục trà) chỉ nên pha bằng nước sôi 70 – 80°C. Bởi vì nếu dùng nước sôi sùng sục để pha sẽ phá hoại chất vitamin C trong chè và làm giảm giá trị dinh dưỡng của nó.

- Đổ nước sôi khoảng 70°C, chỉ nên đổ khoảng 1/5 – 1/4 dung tích ấm đựng chè để pha, một lúc sau mới đổ thêm nước vào. Làm như vậy sẽ giữ được vitamin C và mùi, vị, màu sắc cho chè.

- Với loại chè búp cao cấp thì sau khi đã đổ nước sôi 70-80°C thì không cần đậy nắp để “om” như trên, mà đổ đầy ấm một lần, để giữ màu và mùi hương cho chè.

954.Cách pha chè mới.

Muốn có chén chè thơm ngon nồng đậm, hãy chuẩn bị một tích trà sạch, đổ nước sôi vào đó trước, lại cho vào một ít đường trắng hay đường đỏ, khuấy cho tan hết, sau mới cho chè, bạn đã có một tách trà đường vừa thơm vừa ngon.

-Nguyên nhân là trong chè có chứa nhiều loại kiềm sinh vật, trong số đó chủ yếu là caphêin, mà chất caphêin rất dễ hoà hợp với glucô hoặc đường hoa quả.

955.Tận dụng hết khả năng dinh dưỡng của chè.

Dù là uống nước hay ăn bã chè, đều rất có ích cho cơ thể con người, bởi vì, trong chè có chứa rất nhiều vitamin và một lượng đáng kể protêin, a xít a min, a xít báo, khoáng chất. Uống chè hay ăn chè đều có tác dụng giải nhiệt và làm khoẻ cơ thể. Gần đây, qua những điều tra nghiên cứu tin cậy, giới khoa học phát hiện ra trong chè có một số chất có khả năng ngăn cản được chứng ung thư trong các tế bào.

Uống chè về mặt khoa học không tốt bằng ăn chè. Bằng phương pháp ăn, vitamin trong chè được cơ thể hấp thụ tốt hơn, nó sẽ tăng cường khả năng hoạt động co bóp của dạ dày, đẩy nhanh tốc độ bài tiết chất cặn, làm dạ dày tiêu hoá và hấp thụ thức ăn tốt hơn. Những người tiêu hoá kém, bụng dạ kém nên uống nhiều nước chè.

Y học hiện đại phát hiện ra, nước chè có tác dụng tiêu trừ những chất phóng xạ có hại đối với cơ thể con người. Trong chè có chứa nhiều chất có khả năng : hấp thụ chất phóng xạ, bảo vệ công năng tạo máu, đề kháng sự bức xạ, gia tăng bạch huyết cầu. Hơn nữa, trong chè có chứa nhiều vi ta min A. Vì thế uống chè rất có lợi cho việc bảo vệ thị lực của mắt.

956.Lợi ích của các loại chè khác nhau.

Thành phần dinh dưỡng và công hiệu của các loại chè không giống nhau.Hàm lượng vitamin C và một số chất khác trong chè xanh nhiều hơn so với chè đen.

-Chè xanh có công hiệu cao hơn trong hàng loạt tác dụng đề kháng bức xạ, phòng trị sự xơ cứng huyết quản, giảm mỡ trong máu, tăng tế bào bạch huyết, chống khuẩn. Cho nên, về mặt y học mà nói thì uống chè xanh tốt hơn. (Chè xanh là chè sản xuất từ búp chè không ủ lên men). Chè hươnghương là chè xanh ướp hoa mà thành, do đó công hiệu của nó giống như chè xanh.

- Với người bị bệnh đường ruột, hay bệnh viêm thận, thì dùng chè đen tốt hơn (chè đen là chè sản xuất từ búp chè đã được ủ lên men, nước có màu hung đỏ,vị thơm dịu) vì chè đen có công hiệu mạnh hơn với đường ruột và đường tiểu tiện. Với người già, đặc biệt là người già bị bí đi ngoài, nếu uống nhiều chè xanh thì sẽ càng thêm bí, nhưng uống chè đen thì không có hiện tượng ấy.

- Chè có khả năng phòng và chống bệnh, đó là công năng; giải khát, tiêu com, khử đờm, sáng mắt, lợi tiểu, khử gầy, nâng cao sự tinh tường, làm tinh táo tinh thần...

- Chè gừng có thể trị bệnh lỵ, chè đường có lợi với đường ruột; chè hoa cúc làm sáng mắt; uống chè quá nóng sẽ làm hỏng ngũ tạng, uống chè sau khi ăn có tác dụng tiêu com, uống sau khi uống có tác dụng giải say; uống chè buổi sớm làm tinh táo tinh thần, uống chè qua đêm có hại đến tì vị; uống chè quá lượng sẽ làm người gầy đi, vàng da; uống chè nóng nhạt sẽ làm tăng tuổi thọ.

957. Những trường hợp không nên uống nước chè.

- Trước khi đi ngủ, buổi sớm tinh mơ khi trở dậy không nên uống nước chè lúc bụng rỗng.

- Những người bị mắc chứng cao huyết áp nghiêm trọng, bệnh tim, loét dạ dày, bí đại diện mãn tính, yếu thận đầy hơi, cần phải hạn chế uống chè.

- Những người bị mắc các chứng: suy nhược thần kinh, mất ngủ, kết hạch, cơ năng tuyến giáp trạng hoạt động không bình thường thì không được uống nước chè.

- Phụ nữ có mang và trong thời kỳ ở cữ không được uống chè đặc và uống quá nhiều.

- Sau khi uống thuốc, không được uống nước chè, nhất là loại thuốc có chất sắt (Fe) thì phải cấm kỵ.

- Người già không nên uống chè đặc, trẻ không được uống chè lạnh.

958: Uống cà phê và sức khỏe

Nếu dùng cà phê thiên nhiên với lượng vừa phải (Một cốc nước dùng một thìa cà phê) thì sẽ vô hại với người khỏe, lượng cadphein trong lượng và phê này chỉ khoảng 0,07 - 1g, tương đương với lượng thuốc dùng một lần.

Người khỏe không nên uống cà phê hai lần trong một ngày: Buổi sớm nên uống cà phê đen, buổi trưa nên dùng cà phê với sữa. Nếu uống quá nhiều cà phê sẽ làm cho tim đập nhanh hơn, hô hấp cũng nhanh lên và niêm mạc dạ dày bị kích thích.

Người mắc các chứng bệnh về tim, huyết quản, loét dạ dày, hệ thống thần kinh quá căng thẳng, mất ngủ thì không nên uống cà phê.

Cà phê thiên nhiên dễ hút nước và bắt các mùi khác, cho nên tốt nhất nên đựng nó trong các đồ đựng kim loại hoặc thủy tinh, đậy chặt nắp và để nơi khô ráo.

959. Chọn nhiệt độ thích hợp để hâm nóng rượu:

Khi trời trở lạnh vào các tháng mùa thu và mùa đông người ta thường hâm nóng rượu nên uống dễ chịu và sướng hơn. Phương pháp thông thường hâm nóng rượu thường là đun cách thủy, chứ không thể đổ vào xoong đun trực tiếp.

- Khi ngâm rượu phải cho được nhiệt độ thích hợp nếu rượu nóng lên quá 60-70°C thì chất ete trong rượu sẽ bay hơi hết, rượu sẽ hết mùi thơm và trở thành "nhạt như nước ốc". Vì thế chỉ nên hâm nóng rượu gạo ở nhiệt độ 20-30°C là thích hợp.

- Với các loại rượu hoa quả (rượu vang, rượu sâm banh, rượu Véc mút) khi cần hâm nóng cũng không được quá 20°C để không làm mất chất rượu.

960. Khi uống rượu để lâu năm

Rượu chôn cất hay để dưới hầm lâu năm uống rất êm, ngon và thơm, nó được liệt vào hàng cao cấp nhất trong các loại rượu vì qua một thời gian dài, những tạp chất độc hại ở trong nó đã được thực hiện liên tiếp rất nhiều phản ứng hoá học với cồn, để cuối cùng nở trở thành một bình thuốc thơm, rất hấp dẫn.

Khi uống loại rượu thượng hạng này hãy chú ý chỉ uống từ từ, không nên uống vội vã và quá nhiều.

961. Chọn đồ nhắm khi uống rượu.

Những người nghiện rượu thường mắc chứng bệnh về não, gan, dạ dày và hệ thống bài tiết. Do đó, cần chọn đồ nhắm có thể bổ sung vitamin C1, B1, B6 cao như những chế phẩm từ đậu, trứng vịt, gan lợn, khoai tây, rau xanh, mướp đắng, cà chua, củ cải. Không nên dùng cá to, thịt ngon, cao lương mỹ vị.

Nhưng phải nhớ: Khi uống rượu không được ăn bột đậu xanh vì có chứa phèn chua. Phèn chua có khả năng làm giảm co bóp của dạ dày, do đó làm cho lượng rượu uống vào sẽ đọng lâu hơn ở dạ dày, không chỉ làm tăng sự hấp thụ của cơ thể đối với cồn mà còn làm tăng tính kích thích của rượu với dạ dày. Hơn nữa, phèn chua còn có thể làm giảm tốc độ lưu thông máu, kéo dài thời gian xâm chiếm của cồn vào máu, nếu quá trình tích lũy nhiều lên sẽ làm chúng độc.

962. Cần chọn nhiệt độ thích hợp cho bia.

Uống bia đúng nhiệt độ sẽ làm cơ thể bạn hấp thụ trọn vẹn các thành phần trong nó, bạn cảm thấy ngon miệng.

Nếu nhiệt độ quá thấp hay quá cao, sẽ có cảm giác " hóc" uống không thấy khoái, uống xong cảm thấy bụng âm ạch. Nói chung, trên dưới 12⁰C là ngưỡng nhiệt độ thích hợp nhất cho bia.

Vào mùa đông, bia vẫn có thể làm đồ giải khát như thường, yếm tiệc cổ bản vẫn nên dùng bia. Nhiệt độ của bia lúc ấy khoảng 15⁰C là thích hợp nhất. Nếu thấy chai bia quá lạnh " uống hết cả sương" thì nên cho nó vào nước nóng khoảng 30⁰C, tăng nhiệt, đợi khi nhiệt độ của bia đã lên tới khoảng 15⁰C, bỏ ra uống. Bạn sẽ có một chai bia đậm đà, thơm ngon.

963. Phương pháp uống bia:

Bọt khí là đặc trưng quan trọng của bia. Khi cầm chai bia trên tay không nên dốc ngược hay lắc lắc. Khi đã bật nút đây thì phải nhẹ tay, tránh rung động, hơi nghiêng trãi ra một chút. Nếu bạn cẩn thận rót bia từ từ cho nó xuống theo thành cốc bia, nên uống nhanh, không nên uống lâu như rượu, tránh chất anhydrit cacbonnic trong bia mất hết, bia không còn tác dụng giải nhiệt nữa. Hơn nữa, uống ngụm nhỏ lại kéo dài thời gian thì khi ở trong miệng bi sẽ nóng lên làm cho vị bia thêm đắng.

Khi uống bia, nên dùng loại cốc to để tránh sự tăng đột ngột của nhiệt độ trong nhà. Ngoài ra, cốc phải được lau rửa sạch, không được dính một chút dầu mỡ nào, nếu không, nó sẽ " nuốt" hết bọt khí trong bia.

Điều cuối cùng: đừng quá uống quá nhiều bia, bởi vì hàm lượng cồn trong bia có nồng độ cao lên tới 4,6%, uống một trãi bia 500ml là tương đương với 50g rượu trắng 60⁰C. Nếu một lần uống quá bốn trãi bia thì dẫn tới trúng độc vì cồn.

964. Một số cách giải rượu bia.

- Khi vừa phát hiện bi say phải lập tức cho uống một ít dấm. Hoặc dùng 50g dấm ăn, 25g đường đỏ, ba lát gừng sống đun qua một tí rồi đem cho uống.

- Chất cồn trong rượu nếu gặp chất prôtêin trong trứng gà sẽ ngưng tụ mà lắng xuống, " giải vây" cho dạ dày khỏi sự tấn công của cồn, tránh cho niêm mạc của dạ dày khỏi bị cồn làm cho " bỏng".

- Dùng 50g rễ sắn dây, hoặc 10-25g hoa sắn dây cho vào nấu với nước, cho uống, công hiệu giải rất tốt.

- Đem củ cải thái ra thành sợi nhỏ, cho thêm đường và dấm, trộn đều và ăn, vừa mát ngọt, ngon miệng vừa lại có tác dụng giải rượu. Có thể giã nát củ cải sống và vắt lấy nước, cho thêm một ít nước đường đỏ để uống.

- Dùng ngón tay hoặc một cái đũa ấn vào góc lưỡi, kích thích phản cuống họng để gây nôn . Nếu nôn được ra ngoài , lượng cồn trong dạ dày sẽ thoát ra được, sẽ rất chóng tỉnh...

Chú ý: Khi đã say rượu không được uống nước ngọt có gas. Bởi vì, nước ngọt có gas uống lẫn với rượu sẽ rất nhanh làm cho cồn chạy khắp cơ thể, sẽ sinh ra lượng anhydrit cacbonic lớn hơn, sẽ rất nguy hại đến dạ dày, gân thận tim và huyết quản. Có thể làm cho huyết áp tăng lên quá cao, thậm chí dẫn tới tử vong. Cho nên, phải cấm kỵ uống lẫn nước ngọt có gas với rượu.

965. Uống nước vào mùa hè.

Lúc chúng ta cảm thấy khô khát nước trong tế bào đã thoát ra ngoài mất một lượng tương đối nhiều, nước vừa uống vào phải một giờ sau cơ thể mới hấp thụ được. Do lượng nước bị bài tiết ra ngoài quá nhiều sẽ làm chất điện phân trong cơ thể thoát ồ ạt ra theo, điều đó sẽ làm bất lợi cho cơ thể. Vì thế, thỉnh thoảng nên uống nước, mỗi lần uống hai hớp, cách một lúc lại uống tiếp. Cứ uống liên tục như vậy, lượng nước trong cơ thể được bổ sung thường xuyên sẽ duy trì được dung dịch bao ngoài tế bào và mức cân bằng áp lực thẩm thấu của huyết tương.

Ngoài hoạt động thể thao, người lao động cần tăng cường uống nước, ăn quả tươi, rau xanh phải ăn các hỗn hợp carbohydrat và thức ăn ít mỡ, dùng nước hoa quả để thay thế cho những chất đã mất mồ hôi.

966. Không được uống và ăn với nhau

- Mật ong với sữa đậu nành.

- Cam , quýt, chanh với sữa bò cùng một lúc phải dùng riêng trước 1 tiếng và sau 1 tiếng.

- Nước hoa quả và sữa bò, không dùng cùng một lúc.

Sữa bò và đường, chỉ pha và uống khi sữa hơi nguội hay nguội, không được đun chung.

- Sữa đậu nành và trứng gà không được dùng chung trong cùng một lúc vì ảnh hưởng nhiều đến tiêu hoá.

- Sữa đậu nành và đường đen, không được dùng vì đầy bụng, mất chức năng tiêu hoá.

- Hoa quả và hải sản, không dùng cùng một lúc sẽ gây nôn mửa, khó tiêu hoá.

- Thịt chó và nước chè, dùng cùng một lúc ảnh hưởng đến ruột , gây ung thư.

- Khoai lang và quả hồng, sẽ là sỏi dạ dày, loét chảy máu dạ dày.

- Các loại cá vỏ sống trong nước và vitamin C hoặc những thứ có vitamin C, rất độc có thể chết.

- Giá đậu và gan lợn sẽ làm mất chất bổ.

- Thịt ba ba và rau sam gây đau bụng.

- Thịt gà và rau kinh giới sẽ bị ngứa.

- Chuối hột và mật, đường sẽ bị chướng bụng.

- Tỏi và trứng vịt, nếu ăn cùng hay tráng trứng sẽ rất độc hại.

967. Cách đập ruồi tuyệt vời.

Khi đập ruồi, nên ở cách nó một khoảng nửa tắc về phía sau, bởi vì thông thường bao giờ chúng cũng bay về phía sau một góc 96^0 để chạy trốn.

968. Cách làm keo nhựa thông bẫy ruồi.

- Lấy một lượng nhựa thông và dầu thầu dầu bằng nhau. Đổ thêm ít nước vào nhựa thông, đun vài phút. Khi nhựa nóng chảy, đổ từ từ dầu thầu vào, vừa đảo vừa trộn, khi sôi thì bắc ra khỏi bếp ngay, cho một ít đường vào rồi đem phơi là được keo bẫy ruồi. Bôi keo vào tấm bìa hay mảnh giấy, treo vào chỗ ruồi bay tới.

- Lấy 7 phần nhựa thông, 1 phần đường nhỏ, 2 phần dầu máy. Cho nhựa thông vào nồi, đun chảy rồi đổ dầu vào máy. Tiếp đó, ngâm đường vào đó từ 3-5 phút, vớt ra rồi đem phơi khô là được. Nếu ở chỗ bẫy ruồi cho thêm một ít tinh dầu thơm thì càng tốt.

969. Hai cách nhử mồi.

- Lấy một ít đồ ăn có mùi tanh hấp dẫn ruồi chọn đều với một ít dung dịch thuốc trừ sâu 2%, chia ra làm 5-10 phần, đặt vào chỗ ruồi bay đến. Ruồi ăn xong chết ngay. Nên bảo quản ở chỗ ẩm, 3-5 ngày thay một lần và đề phòng gia súc ăn phải.

- Dán một cái phễu bằng giấy cứng nên một lọ không nắp, trong lọ đựng loại đồ ăn mà ruồi ưa thích. Ruồi đã chui vào rồi thì sẽ không ra được.

970. Ba cách đuổi ruồi.

- Để vài cây cà chua con trong phòng. Ngửi thấy mùi cây này, ruồi sẽ bay đi ngay.

- Thả mấy cọng hành lên các đồ ăn ruồi hay đậu, ruồi sẽ không dám đậu vào nữa.

971. Một số cách đuổi ruồi.

- Rảy một ít nước hoa lên người hoặc cạnh gối cũng có tác dụng đuổi muỗi nhất định.

- Nên thường xuyên thay đổi loại thuốc đuổi muỗi mới có tác dụng đuổi muỗi tốt.

- Ăn ít thịt sẽ đỡ bị muỗi đốt.

- Ăn một ít tỏi sẽ bị muỗi không đốt vì nó ghét mùi tỏi.

- Uống vitamin B cũng có tác dụng đuổi muỗi vì vitamin B theo mồ hôi tiết ra mùi rất đặc biệt, có khả năng đuổi muỗi.

- Tối mùa hè khi hóng mát, để mấy chậu cây bạc hà, bóng nước bên cạnh, muỗi sẽ không dám đến gần.

- Để hai lọ dầu gió dưới chân, muỗi rất sợ.

- Tắt đèn trong phòng, cho bên ngoài có ánh sáng, muỗi bay ra chỗ sáng ngay.

- Quần áo màu trắng hoặc nhạt màu có tính phản quang khá mạnh, có tác dụng đuổi muỗi.

972. Hai cách giết muỗi.

- Đổ từ 5-10ml nước đường hoặc rượu vào chai rượu không, lắc nhẹ để nước đường (hoặc bia) bám lên thành chai rồi để vào chỗ hay có muỗi. Ngửi thấy mùi ngọt và mùi bia, muỗi sẽ chui vào chai và sẽ bị chết.

- Cắm điện máy hút bụi loại nhỏ, chờ đến khi máy ở nấc chuyển vận cao nhất thì chĩa ống hút vào muỗi. Muỗi sẽ bị hút ngay vào.

973. Cách đề phòng muỗi cắn.

Trong đêm tối, muỗi có thể tìm người và súc vật để hút máu một cách chuẩn xác là vì chúng rất nhạy cảm với các nhiệt độ xung quanh. Đầu chúng có "máy đo nhiệt" có thể nhận thấy sự thay đổi nhiệt độ là $0,005^{\circ}\text{C}$. Ngoài ra, chất có trong mồ hôi và lượng khí thải được thoát ra trong khi hô hấp cũng có sức hấp dẫn đối với muỗi. Vì vậy, muốn phòng muỗi, bạn nên tắm thường xuyên để giảm bớt nhiệt độ cơ thể và mùi mồ hôi.

974. Thời gian tốt nhất để đốt hương muỗi.

Theo quy luật của mỗi nhà, chúng thường bay vào nhà trong khoảng trước và 6 giờ chiều hay lúc mặt trời lặn. Vì vậy đốt hương vào khoảng 5 giờ 30 phút chiều sẽ đạt được mục đích. Đến khi đi ngủ thì trong phòng cũng hết muỗi rồi. 5

giờ sáng hôm sau là thời điểm lại đốt thêm một vòng hương nữa để phòng được muỗi ngày.

975. Cách làm thuốc riệt ruồi muỗi

Cho 1-2 viên thuốc giun vào đĩa, hoà tan thuốc với nước đường để vào chỗ lấm ruồi muỗi. Ruồi muỗi ăn phải sẽ chết.

976. Hai cách diệt gián

- Phun nước xà phòng nồng độ 0,3% vào bụng gián, nó sẽ giãy dụa rồi chết. Cách làm này có ưu điểm hơn thuốc diệt trùng vì nó không độc hại, không có mùi hôi, tiện lợi, lại an toàn cho nơi ở và sạch sẽ môi trường.

Có thể tự chế thuốc diệt gián: Luộc khoai tây lên rồi nghiền nát, chọn lẫn với lượng bột hóng tương đương, viên thành viên nhỏ, để ở chỗ gián hay bay qua lại, gián ăn vào sẽ chết ngay.

Chú ý: Tuyệt đối không cho trẻ con vào chỗ đó.

977. Hai cách đuổi gián.

- Những phòng có sàn gỗ kiểu cũ cứ đến mùa hè là trong chạn, trên bàn ăn, trong tủ và nhà vệ sinh lại đầy những gián, các rãnh nước trở thành chỗ sinh sản của chúng. Đặt một chậu vụn niên thanh xuống rãnh nước, thì không những gián không sinh sôi được ở đó mà gián trong nhà cũng ít hẳn đi.

- Để vào chạn thức ăn một đĩa hành tây đã cắt vừa đuổi được gián, vừa làm chậm quá trình biến chất của thức ăn .

978. Trừ rệp bằng lá đào.

Khi giường có rệp, hái một ít lá đào tươi rải đều xung quanh giường và dưới đệm. Sau 1 - 2 ngày là có thể giết chết được rệp.

979. Cách đuổi kiến.

Đề một ít vỏ trứng gà khô dưới gầm chạn. Kiến người thấy mùi sẽ lập tức bay đi ngay.

Bỏ ít bột hoa tiêu (vị thuốc Đông y) vào chạn, không những đuổi được kiến mà còn đuổi được chuột nữa.

980. Cách trừ sâu.

Khi cây cảnh nhà bạn có nhiều sâu, hãy đun 500g rau hẹ với 6500g nước rồi lấy sôi lên các lá có sâu. Loại thuốc trên cũng có hiệu quả phòng và chữa bệnh phấn trắng ở cây.

981. Cách phòng chống dòi bọ

Trồng một ít tỏi và hẹ ở trước cửa nhà rồi đem nghiền bằng phiến thành bột rắc ở vườn là phòng được dòi bọ.

982. Cách diệt chuột có hiệu quả rõ rệt

-Dính chuột: Đun lên cho tan thành thể lỏng 2 phần nhựa thông với một phần dầu máy. Lấy nó để phết lên giấy cứng hoặc tấm gỗ, thả vào giữa một ít mồi rồi đặt vào chỗ chuột hay qua lại. Chuột đã bị dính vào đó thì không thể ra được.

-Hun chuột: Lấy gạch cua và náo dương hoa (vị thuốc Đông y) với lượng bằng nhau, trộn đều và đốt với mùn cưa, chuột sẽ từ khắp nơi chạy đến. Lát sau, sẽ bị hôn mê chết. Rất dễ bắt.

-Dung dịch Amoniắc: Đổ dung dịch này vào hàng chuột rồi trát bùn kín cửa hang. Chuột sẽ bị hấp chín.

-Dầu madút: Trộn đều dầu ma dút với dầu máy và mỡ bôi trơn, rắc quanh hang chuột. Chuột bị dính dầu mỡ và bùn sẽ thấy khó chịu và phải liếm hết đi. Chuột sẽ chết do nát dạ dày.

-Dùng chuột diệt chuột: Bắt một con chuột đực to khỏe, rồi lấy hai tinh hoàn của nó ra, thay vào đó hai hạt đậu tương rồi lại thả nó ra. Nó sẽ đi khắp nơi để tìm đồng loại cắn xé, đến khi nó chết mới thôi.

-Phân bò lấp hang: Dùng phân bò lấp kín hang chuột rồi chèn thêm mảnh vụn của gạch ngói vào. Chuột sẽ bị chết ngạt.

-Diệt chuột bằng xi măng: Lấy 50% xi măng trộn lẫn với 45% bột thính và 5% dầu thực vật; lấy 5-10g cho lên miếng nhựa (xi măng dễ bị chảy nước), đặt ở chỗ chuột qua lại. Chuột qua lại và ăn phải, sẽ nóng ruột cắn gặm lung tung, bỏ ăn, khoảng từ 20-29 giờ thì chết vì ruột bị tắc cấp tính, dẫn đến xuất huyết.

-Xà phòng bột: Dem xà phòng bột trộn với hoa tiêu và một ít com nguội, để ở chỗ chuột thường hay qua lại

983.Mẹo hay bắt chuột

Chôn cái chai không đáy vào tường, sao cho miệng đáy chai phải ngang bằng hoặc thấp hơn tường (chú ý đừng để tạp vật chui vào chai) để ở góc tường làm thành một cái hang. Khi chuột vào phòng, vì không có chỗ nấp nó sẽ chui vào cái "hang" này. Nếu chuột to chui vào rồi thì sẽ không thể quay mình ra được, còn chuột bé quay được mình nhưng không có cách nhảy ra, nếu không bị bắt sống thì cũng bị chết đói.

984.Năm bí quyết diệt chuột

-Cần loại bỏ mùi lạ: Chuột có một khứu giác rất nhạy, những dụng cụ đã từng bắt được chuột thường có mùi tanh của máu, khiến chuột không bao giờ dám đến gần. Vì vậy, cần phải rửa sạch hoặc phải đốt qua các dụng cụ này rồi hãy sử dụng tiếp

-Phương pháp phải thay đổi thường xuyên: Chuột có trí nhớ rất tốt, vì vậy, cần phải thay đổi cách đánh bả và cách bắt. Thậm chí, thỉnh thoảng phải ngưng việc bắt chuột.

-Nhử trước giết sau: Chuột là giống vật rất nhanh nhẹn và khôn ngoan. Vì vậy, trước khi dùng bả, bạn nên để vào chỗ chuột hay qua lại một ít thức ăn không độc trong 3 - 4 hôm, cho chúng ăn quen đi, không nghi ngờ gì nữa mới dùng bả hoặc bẫy giết. Bẫy chuột nên để cách tường 5cm để khỏi chắn đường chuột đi, làm chúng sinh nghi, cách 10cm có thể để một cái bẫy. Lúc đầu, đừng mở bẫy vội, để chúng ăn mỗi thành quen đã rồi hãy nhất loạt mở cái bẫy ra, nhất định sẽ thành công.

-Cần phải chọn môi kỹ: Môi cần phải tươi ngon và là phải thứ có quanh năm

-Vị trí phải luôn thay đổi: Vị trí của bả và dụng cụ bắt chuột phải thường xuyên thay đổi, khi cần, phải nguy trang chút ít để đánh lừa chuột.

985.Lấp hang chuột bằng phân hoá học

Khi phát hiện trong nhà có hang chuột, hãy lấy một nắm phân hoá học rắc vào hang, rồi lấp đất lên. Sau đó, lại rắc phân hoá học ra ngoài chỗ đất vừa lấp, rảy một ít nước lên, dùng gạch nén chặt lại. Chuột sẽ không mở hang được nữa.

986.Bí quyết nuôi chim trong nhà

-Cần phải biết chim thích ăn gì: Loại chim có mỏ dài và nhọn thích ăn sâu bọ; loại mỏ nhọn và khoảng thích ăn thịt chuột; loại trong miệng có răng cưa thích ăn cỏ và cá; loại mỏ ngắn, khoẻ, miệng có răng thích ăn ngũ cốc.

-Điều kiện vệ sinh phải tốt:: Nên làm cho lồng chim giống với hoàn cảnh tự nhiên của chúng. Nên để một ít sỏi, đất xuống đáy lồng; trong lồng có giá để chim đậu. Ngoài ra, lồng phải được quét dọn hàng ngày cho khô ráo, sạch sẽ.

-Bố trí chỗ ở cho chim ốm: Cần cách ly chim bị ốm ra và tẩy rửa lồng để khỏi bệnh lây lan ra các con khác.

987.Chọn thời điểm câu cá

Cá không đi tìm mồi lúc mưa to gió lớn, khi ánh nắng chiếu thẳng xuống

Cá hoạt động sôi nổi nhất vào mùa xuân và rất dễ mắc câu. Đến đầu mùa hè, cá thi nhau chết nổi trên mặt nước, không nên câu lúc này. Nhưng sau khi mưa, trời tạnh ráo, mát mẻ dễ chịu, cá lại đua nhau đi kiếm thức ăn. Nếu câu vào lúc này, nhất định bạn sẽ được nhiều.

988.Chọn địa điểm câu cá

-Cá không bao giờ tập trung ở những nơi trống trải. Vì vậy, nên thả câu ở những chỗ gần cỏ, cành cây, rễ cây, núi đá... Cá thường ở những chỗ tĩnh lặng, nên chọn những chỗ vắng vẻ mà câu.

-Nhìn mặt trước: Bóng người hay cần câu in xuống sẽ làm cho cá cảnh giật, bỏ đi; nếu chỗ nước nào có bọt sóng hoặc thường xuyên có bong bóng nổi lên thì nhất định có cá ở đó.

989.Bí quyết nuôi cá vàng dễ.

-Cần chú ý đến số lượng cá trong bể: số lượng cá phụ thuộc vào bể cá to hay nhỏ. Đồng thời, số lượng cá còn phải thay đổi theo thời tiết: mùa hè nên nuôi ít, mùa đông có thể tăng thêm.

- Chú ý đến chất lượng nước trong bể; Nếu là nước giếng nên để trong thùng hai ngày; nước máy, nên phơi dưới nắng ba ngày (mùa đông thì phải lâu hơn) rồi hãy cho vào bể cá. Nước nuôi cá phải thay thường xuyên, nhưng cũng không nên thường xuyên thay nước mới hoàn toàn. Thường thì mỗi sáng, hãy hút các chất bẩn dưới đáy bể cùng 1/3 đến 1/4 số nước trong bể đi rồi bù nước mới vào. Trong khoảng đầu mùa hè và những hôm nóng nực, nên thay nước nhiều hơn một chút.

Nếu cá bơi nổi lên, nửa miệng nhô lên mặt nước để thở, gõ vào thành bể cũng không nặn xuống, hoặc lặn xuống rồi lại nổi lên ngay thì nước thiếu dinh dưỡng khí nghiêm trọng. Phải thay toàn bộ nước trong bể cá ngay, nếu không cá sẽ chết vì ngạt thở.

Mùa hè, nên thay nước nhiều lần hơn, lượng nước thay mỗi lần cũng nhiều hơn một chút và không nên chọn lúc sáng sớm hoặc lúc trời tối là khi tương đối mát mẻ, để thay nước. Không nên để ánh nắng chiếu thẳng vào bể.

Ngược lại, vào mùa đông, số lần và lượng nước thay nên giảm bớt, nên thay nước vào các buổi trưa tạnh ráo, nên cho ánh nắng chiếu vào trong và xung quanh bể cá, có thể dùng rơm quây để giữ ấm.

- Lượng thức ăn phải thích hợp: Cho cá ăn tảo tươi hoặc tảo khô là tốt nhất, hoặc mua thức ăn hỗn hợp cho chúng cũng được. Cũng có thể cho cá ăn cơm, vụn bánh mì hoặc bánh bao, nhưng tảo tươi vẫn là tốt nhất. Nhất thiết không được cho cá ăn thức ăn có dầu mỡ.

- Nên cho cá ăn mỗi ngày một lần, sau khi thay nước. Mùa hè và mùa thu, cá bơi lội nhiều, lượng thức ăn cũng tương đối lớn; đến mùa đông, chỉ cần lượng thức ăn bằng 1/4-1/3 bình thường là đủ. Nếu nhiệt độ nước ở dưới 5°C cá sẽ nằm yên không động đậy, chìm vào giấc ngủ đông. Lúc này không cần cho cá ăn nữa.

Tóm lại, nên nắm vững lượng thức ăn của cá, không nên để quá nhiều. Ngoài ra, thức ăn thừa không nên để qua đêm trong bể, để nước không bị biến mất.

990. Cách nuôi cá vàng con.

Trước và sau tết thanh minh là mùa cá vàng đẻ (có thể khai thác ở các địa phương khác nhau). Trước mùa đẻ, nên chọn giống cá tốt. Ngoài ra, nên chọn một ít dong, buộc chúng một đầu lại để làm chỗ cho cá đẻ trứng. Sau khi cá đẻ xong, để túm rong này sang bể nước nông, rồi đem thay hết nước trong bể cũ đi. Nếu không, nước sẽ có mùi tanh rất khó chịu.

Đặt bể đựng trứng cá chỗ có ánh nắng, khoảng một tuần sau là trứng nở ra cá. Trong hai, ba ngày đầu, đừng cho cá ăn con gì. Sau đó, có thể cho chúng ăn tảo. Nếu không có, thì bóc lòng trứng gà đã luộc chín vào miếng vải xô rồi thả vào nước cho ăn.

Chú ý: Đừng cho cá ăn quá nhiều. Cá còn non yếu, không nên thay nước nhiều.

Bể nuôi cá con phải được để chỗ có đủ ánh nắng và được thông gió tốt để tạo điều kiện cho con phát triển.

991. Chữa cháy quần áo sợi bông bị ngả ố vàng khi là.

Đồ dệt bằng bông bị ngả màu vàng khi là có thể rắc lên một ít muối tinh, sau đó dùng tay vò nhẹ, lại đem phơi dưới nắng một lúc, dùng nước trong giặt sạch, những vết ố sẽ dần mất đi.

992. Chữa cháy quần áo tơ lụa bị ngả ố vàng khi là.

Với đồ tơ lụa, có thể dùng một ít bột cacbonat natri hoà sền sệt với nước, sau đó bôi lên chỗ bị ố vàng, đợi một lát dùng một mảnh vải ẩm lót lên trên, dùng bàn là ủi đi, vết ố sẽ dần mất đi.

993. Chữa cháy quần áo nỉ, dạ bị ngã ô vàng khi là.

Với đồ nỉ, hãy lau hay giặt qua đi, sau đó dùng mũi kim khâu gạn gạn nhẹ vào chỗ bị ô, rồi dùng mảnh vải ướt phủ lên trên dùng bàn là ủi vài lần.

994. Chữa cháy quần áo sợi nhân tạo bị ngã ô vàng khi là.

Với vải dệt từ sợi nhân tạo, phải nót ngay khăn mặt ướt lên rồi mới ủi là qua, nếu chỉ bị nhẹ sẽ hết ngay.

995. Phòng trị bệnh về mắt.

Sau khi đeo hoa tai bệnh cận thị dần giảm đi. Trên da tai có 7 huyết vị. Thông thường thì huyết vị mà hoa tai xuyên vào loa tai thành lỗ sâu nằm chính giữa da tai, và đó là huyết vị của mắt. Hoa tai sữa kích thích thường xuyên tới huyết vị mắt, có tác dụng như phép châm cứu điều chỉnh cân bằng thị lực, không chỉ điều trị được bệnh về mắt mà còn có tác dụng nhất định với việc giữ gìn thị lực.

996. Phương pháp chữa lệ mắt.

- Khi bị lệ mắt, hai bên xương sống người bị mắc bệnh sẽ xuất hiện vài điểm đỏ hồng nho nhỏ. Nếu bị lệ mắt phải thì bên trái xương sống có điểm đỏ. Số lượng điểm đỏ có từ 1- 4 chiếc, cỡ bằng hạt vừng.

- Do đó, lấy kim sát trùng rồi châm vào điểm đỏ ở bên cạnh xương sống, sau đó, dùng kim châm phá điểm đỏ đi, khều một ít máu. Làm thế, lệ mắt tự nhiên xẹp xuống dần. Phương pháp này rất hiệu nghiệm.

- Khi lệ vừa mới sưng lên, chỉ cần lấy ngón tay trở ấn vào đuôi mắt bị lệ rồi day day kéo về phía loa tai, làm cho mí mắt bị lệ có cảm giác giật giật là được. Làm đi làm lại như vậy nhiều lần, sang ngày thứ hai sẽ khỏi.

997. Bảo vệ mắt bằng nước lạnh.

Thường xuyên dùng nước lạnh trong các dòng chảy để rửa mặt có thể làm giảm được nhiều bệnh về mắt, bảo vệ thị lực, tăng cường sức đề kháng của mắt với bệnh tật, đặc biệt hữu hiệu với bệnh nhân mắc các chứng: đỏ mắt, khô mắt, mờ mắt, mắt hột.

998. Bảo vệ mắt bằng nước chè.

Dùng nước chè để xông mắt rất hay cho việc khôi phục thị lực, giữ gìn mắt. Dùng các ngón tay che hé lên miệng cốc để hơi nước bốc lên xông cho mắt. Khi mắt bị quá nóng không chịu nổi thì phải nghỉ một chút. Thời gian xông cần phải ít nhất là 10 phút. Kiên trì xông như vậy thường xuyên, mỗi ngày chỉ ít một lần.

999. Cách trừ nước ớt vào mắt.

Khi nước ớt bắn vào mắt, sẽ cay - nóng rất khó chịu. Dùng lấy tay hay khăn mặt mà day. Hãy dùng đảo mắt, mà mau chóng lấy một ít muối ăn (tốt nhất là dùng muối tinh hoặc một ít nước mắm) cho vào đầu lưỡi, nhắm mắt lại, đợi hơn mười giây sau sẽ thấy đau cay giảm hẳn.

1000. Cách trừ các côn trùng nhỏ bay vào tai.

Khi côn trùng nhỏ bay vào tai, rất khó chịu. Chớ dùng tay móc côn trùng, rất dễ để nó bay hẳn vào bên trong. Mà hãy cứ để nguyên trạng, đến chỗ phòng tối bật vài que diêm hoặc đèn pin soi vào lỗ tai có côn trùng. Thấy ánh sáng nó sẽ bay ra. Cũng có thể nhỏ 1-2 giọt dầu ăn hay cồn 70% vào tai, côn trùng sẽ chết, sau đó thì dùng nhíp con gắp xác côn trùng ra .

1001. Xử lý nước vào tai.

Khi tắm hay bơi ngoài sông hồ chẳng may bị nước vào tai. Bạn hãy làm theo cách sau: nhỏ vào tai 1-2 giọt nước, sau đó nghiêng tai, nhảy vài cái, nước sẽ tự nhiên chảy ra.

