

## **Umuhimu wa kuvaa soksi**

By SW - Melkisedeck Shine · April 18, 2022

Dondoo za Urembo na Mitindo · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Miguu ni sehemu mojawapo inayotoa jasho sana hivyo ni vema kuiweka mikavu kuzuia ukuaji wa bacteria au fungus. Wakaka tunajua umuhimu wa soksi au tunavaa bila kujua na wengine hatuvai? Hii ni kwa wadada pia wanaovaa viatu kama raba au hata nyumbani. Ni vema sana kufahamu kwanini tunavaa soksi na mda mwingine soksi gani tuvae. 1. KUZUIA MAGONJWA YA NGOZI MIGUUNI.

Tumia sekunde tatu tu kuvaa soksi na ujikinge na maradhi haya ya fungus na bacteria, kama sio mpenzi was soksi nashauri ufikirie tena maamuzi yako ya kutovaa soksi. 2. EPUKA HARUFU MBAYA YA MIGUU

Image result for athletes foot Kwa kweli hii ni kero kwako na wanaokuzunguka. Usipovaa soksi jasho lote la miguu litaenda kwenye viatu na ivo viatu kutoa harufu. Soksi hunyonya lile jasho na huzuia harufu iyo. Aya basi tushtuke aibu hii ya nini katika karne ya watanashati sisi. Tuvae soksi na kubadili kila siku. 3. LAINISHA NGOZI YA MIGUU YA YAKO

Nani hapendi miguu soft?? wadada kutwa kusugua miguu saloon. Simple ukirud nyumbani kama sakafu ni ngumu vaa soksi zako nyepesi safi miguu iwe laini. Baadhi ya viatu pia vina surface ngumu kwa chini (wakaka) ukiweka soksi zako safi hamna maneno. 4. KUPUNGUZA MAUMIVU MIGUUNI

Wale was mikoa iliyo na baridi kwa sasa naamini tuna soksi za kutosha za miguuni na mikono. Kama kuna sehemu inayongoza kutoa joto ni miguuni na mikononi. Basi vaa soksi ili kuzuia joto lisipotee. 6. MVUTO

Siandiki mengi sana, soksi sio jambo geni, tubadilike tujijali, Ok unavaa soksi Je? unavaa soksi pea moja mara ngapi, unafua na kukausha vizuri maana soksi mbichi ni janga jingine la uchafu na maradhi. Kitu kingine ujue aina ya soksi nyakati za joto usivae soksi ambazo ni nzito sana vaa nyepesi, ambazo ni nzito vaa nyakati za baridi. Na soksi za watoto tununue ambazo hazibani sana.