

Jinsi ya kutunza kucha kujiepusha na maradhi shambulizi ya Kucha

By SW - Melkisedeck Shine · May 5, 2022

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

Mikono, viganja na vidole ni kati ya sehemu muhimu katika mwili wa msichana. Mikono hutumika kufanya shughuli nyingi za nyumbani, shuleni na sehemu mbalimbali katika maisha kuanzia kutandika kitanda, kupika, kufanya usafi, kuandika, kujiremba pamoja na majukumu mengine mengi.

Mikono isipotunzwa vizuri ni rahisi sana kuharibika, kupoteza mvuto wake wa asili na kuharibu afya ya kucha. Hitaji la urembo wakati mwingine humsukuma msichana katika matumizi ya vipodozi vya kupaka kwenye kucha zake ili kukamilisha urembo wake.

Urembo wa vidole na kucha sio lazima ufanyike katika saluni au kwa wataalamu wa kupamba kucha, msichana anaweza kushughulikia afya na urembo wa vidole na kucha zake kwa gharama nafuu na kwa muda ambao mwenyewe anaona unafaa kufanya hivyo hata akiwa nyumbani.

Ni kweli kuwa kucha nzuri huongeza urembo, mvuto na furaha ya msichana lakini pia ni busara kukumbuka kuwa afya ni muhimu kuliko urembo na uzuri. Afya ya mwili na kucha za msichana kwa ujumla hutegemea chakula bora chenye protein, madini na vitamini na siyo rangi na vipodozi.

Upungufu wa vitamini A, B Complex, proteni, madini ya chuma na chokaa (kalishiamu) mwilini husababisha kucha zipoteze afya yake ya asili. Kucha ambazo hazina afya zinaweza kuoza, kukauka, kupinda, kupasuka au kuwa na umbo kama kijiko. Magonjwa ya kuvu (fungus), na baadhi ya dawa za kupunguza makali ya virusi pia huharibu afya ya kucha. Mojawapo ya athari za dawa za kupunguza makali ya VVU aina ya Zidovudine (ZDV) ni kucha kuwa na rangi nyeusi.

Kwa ajili ya afya bora ya kucha msichana anashauriwa kula mboga za majani, maharage, korosho, asali na matunda kwa wingi kila siku. Usafi wa kucha kila siku kwa kuziosha kwa maji ya uvuguvugu na sabuni laini pamoja na brashi ndogo ya mikono huimarisha afya ya kucha. Kucha pia zinaweza kusafishwa kwa maji ya mmea wa mshubiri (Aloevera), kitunguu saumu kilichopondwa pondwa au kitunguu maji kisha viganja na vidole vikaushwe vizuri na kupaka losheni.

Kucha za msichana zinatakiwa zisiwe ndefu ili kuepuka utunzaji wa vimelea vinavyosababisha magonjwa na kurahisisha utunzaji na usafi wa kucha. Kucha ndefu zinaweza kuwa chanzo cha hatari kwa afya ya msichana na familia yake hasa pale msichana anapohusika na uandaaji wa chakula cha familia. Katika familia nyingi, hasa familia za kiafrika wasichana ndio wanaobeba wajibu na majukumu ya kuandaa chakula cha familia.

Ni vizuri kulainisha ncha za kucha baada ya kuzikata kwa kutumia tupa ya kucha (nail

file) na kuzisugua kuelekea upande mmoja ili kuepuka kucha zisivunjike au zisisababishe michubuko ya ngozi wakati wa kujikuna. Kusugua kucha kwa kwenda mbele na nyuma kunaweza kusababisha kucha zivunjike kwa urahisi na haraka.

Kwa afya njema ya kucha, msichana pia anashauriwa asifungue pini za barua au kukwangua vocha za simu kwa kutumia kucha. Kucha zisikatwe kwa kutumia meno na zisilowekwe kwenye maji kwa muda mrefu hasa pale maji hayo yanapokuwa na kemikali au sabuni.

Kwa ajili ya afya njema ya kucha za miguuni, ni muhimu kuhakikisha kuwa, viatu kabla ya kuvaliwa vinakuwa vikavu na safi kabisa. Viatu visipotumiwa pia vihifadhiwe sehemu kavu isiyo na vumbi, maji au unyevunyevu ili kuepusha visiwe makazi ya kuvu (fungus)