

Jinsi ya kusafisha na Kutunza Kucha zako

By SW - Melkisedeck Shine · June 24, 2023

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

Inashauriwa kwamba kabla ya kuchukuwa uamuzi wa kwenda kununua vifaa husika ambavyo utavitumia unapaswa kufahamu aina ya kucha ili uweze kununua vifaa vinavyoendana na kucha zako kwa lengo la kuzilinda badala ya kuvamia na kuziharibu.

Kwa kawaida kucha za mikononi na miguuni zinakabiliwa na mazingira magumu kutokana na majukumu ya kazi za kila siku hali inayochangia kuziweka katika mazingira magumu kiafya.

Mbali na kucha kukosa afya, pia kuharibu shepu yake ya awali kutokana na shughuli za kila siku katika maisha ya binadamu yeyote, hivyo ni vyema kuzikinga kucha zako na maradhi kwa kuzifanyia usafi kila siku au mara kadhaa kwa wiki ili kuzilinda zaidi.

Ili kuweza kugundua aina ya kucha zako katika kuzipangilia wakati wa kuzifanyia usafi, unapaswa kuwa makini wakati unachagua rangi ya kupaka, kuangalia muonekano wa kucha zako zilivyo ili uweze kupangalia rangi ziweze kuwa na mvuto zaidi.

Ni vyema kwa mtu anayejali afya ya kucha zake kuchukua muda mwingi kufuatilia kucha zake na kuelekeza nguvu zake katika kuhakikisha zinakuwa katika matunzo mazuri na kujitahidi kubuni mtindo ambao unaweza kuwa tofauti na wengine ambao wanapenda kuzifanya kawaida.

Hata hivyo katika kutunza kucha ziwe nzuri, vyakula ambavyo ni mlo kamili ni muhimu sana, vinginevyo utajikuta ukishauriwa na wataalamu kutumia vitamini mbalimbali kama vile vitamini A, vitamini C, Culcium, Folic Asidi, Protini na Vitamini B12.

JINSI YA KUSAFISHA KUCHA.

Wekeza vifaa vizuri vya kisasa vya kutunzia kucha. Tumia brush ya kucha kwa kusugua chini ya kucha na kuutoa uchafu na kufikia sehemu ngumu ambapo uchafu unajilundika. Unaweza tumia mswaki ukiwa huna vifaa vya kisasa. Tumia maji moto na sabuni ya kunawia mikono. Anza kwa kusugua chini kabisa kwa kushikilia brush chini na sugua kuanzia nyuma kuja mbele pole pole, kisha juu ya kucha fanya hivyo kwa kuzunguka.

Toa rangi kwa kuloweka pamba kwenye polish remover na usugue kwa vidole vyenye hinna huna haja ya kuitoa. kwa vidole vya afya na nguvu vipumzishe kwa kutumia polish kila baada ya wiki kadhaa.

Loweza kucha na maji kwenye bakuli, au sinki, au kifaa cha uwezo wako hata dishi poa, kwa maji ya moto ya uvuguvugu na pitisha sabuni ya kunawia mikono. Na ni kucha tu usiloweke mkono mzima, kwa dakika tatu, sabuni kwenye maji hufanya mikono kuwa mikavu .

Suuza kwa maji ya bomba ya uvuguvugu, au yalokua kwenye chombo yaani jimwagie, kisha zifute na taulo laini.

Kisha tumia kikatipo kucha kukata maana zitakua laini, au kifaa cha kuzipunguza kuweka sawa kama hauzikati.