**9- Mavzu: Nozik tirnoqlarni mustahkamlash**

**Reja:**

1. Tirnoqlar uchun vitaminlar.
2. Tirnoqlar uchun shifobaxsh vannalar.
3. Tirnoqlarni sun’iy ravishda mustahkamlash.

**Dorixonalarda sotiladigan go‘zallik**

A va E vitaminlari har bir dorixonada sotiladi. Siz ularni alohida yoki birlashtirilgan holdagisini ham sotib olishingiz mumkin. Aevit – aynan shu vitaminlarning birlashtirilganidir. Ularni har kuni toza tirnoq plastinkasiga surtib, kerakli ozuqani olsak bo‘ladi. Bu bilan biz tirnoqlarimizning sinishini ham bartaraf etgan bo‘lamiz. Profilaktika vaqtida biz har qanday lak va qoplamalardan vaqtincha voz kechishimizga to‘g‘ri keladi. Chunki vitamin tarkibidagi yog‘lar qoplamani tirnoqdan tez ko‘chib ketishiga sabab bo‘ladi.

**Parafin yordamida davolash: mum (vosk) va qo‘lqop**

Parafin va mum – tirnoq o‘sishini mukammal ravishda rag‘batlantiradi. Shuningdek, qo‘l terisi va tirnoq plastinkasini namlantirib, silliqligini ta’minlaydi. Kosmetik parafin kosmetika do‘konlarida sotiladi va foydalanish juda oson. Parafinni idishga solib uni qaynoq suv yordamida eritib, bir necha tomchi bodom yog‘i qo‘shing va bilagingizga qadar surtib, maxsus qo‘lqoplarni (ularni parafin sotiladigan do‘kondan topasiz) qo‘yib, bir yoki ikki soat ushlab turasiz. Ha, amaliyot biroz vaqtingizni oladi. Lekin juda samarali.

Dorixonalarda sotiladigan yod tirnoq qatlamini mustahkamlash uchun ajoyib vositadir. Uyquga yotishdan oldin toza tirnoqlarga yod surtib oling, ertalabgacha tirnoqlar yodning ko‘p qismini o‘ziga shimib oladi va ko‘zga tashlanmaydigan sariq rang qoladi. Bir hafta davomida yoddan muntazam foydalanish tirnoqlarni mustahkamlab, namlantiradi.

**Suli yormasi**

Uy sharoitida quritilgan moychechak gullari va suli yormasidan ajoyib niqob tayyorlash mumkin. Ularni teng nisbatda aralashtiring, qaynoq suv quying va soviting. Keyin blenderda yaxshilab aralashtirib tirnoq plastinkasiga surting. Bu niqob hatto gel-lak qoplamasining noto‘g‘ri yechilishi oqibatidagi jarohatlarni ham davolaydi. Aytgancha, shu o‘rinda muhim eslatma! Gel-lak qoplamasini o‘zingiz olib tashlashgiz qat’iyan taqiqlanadi. Bu plastinani boshqa har qanday narsadan ko‘ra ko‘proq jarohatlaydi.

Tirnoqlarning o‘sishi davomida ularga to‘g‘ri va qulay shakl berish muhim. Plastik yoki plastik-qog‘oz pilka bu maqsad uchun eng mos tanlov. Metall pilkadan farqli o‘laroq, plastik yoki plastik qog‘oz pilka tirnoq plastinkasi qirralariga yumshoq ta’sir qiladi. Tirnoqlarning tuzilishini buzmaslik uchun pilkaning harakatlari bazadan markazga qarab, bir yo‘nalishda amalga oshirilishi kerak.