

□□□□ □□□ □□□□□□

- સાબુના પાણીથી ડંખ અને કચડેલી જગણીયાને સાફ કચવી.
- ખાવાના સોડાને પાણીમાં ભેગું કચીને લગાડવું
- સફેદ સકો લગાડવાથી મદ થય છે.
- થહતમટે કેલેમીન લોશન લગાડવું.

ઘણાથ ધુંઉપચય છે કે મ્ છોથેને ભ્યાડવા મટે થત્મા સુવાના િ ક કલાક પહેલાં લીમ્ડાના પાનને બળવાથી િ ના (લીમ્ડાનો ધૂમ) ધૂમની અસથી મ્ છય ભગી જાય અથ્મા થી જાય છે.

□□□ □□□ □□□□□□ □□□

- ડંખની જગણીયા ઠંડુ પાણી ઉપથી યેડવાથી પીડામાં થહતથહે છે અને ઝેથ્નું પ્ યસથ્વું ધીં પડશે.
- બ્થ્કનો શેક કચવો.
- ત્થ્ તસકો અને મીઠું લગાડવું.
- કંદાને છુંદીને િ નો યસ લગાડવાથી થહતમ્થો છે.
- ખંજવાળ અને બળત મટે કેલેમીન લોશન લગાડવું િ નાથી ઠંડક પડશે.

□□□□□ □□□

- આથમ્ કચવો.
- ફ્થી ચેકક સાઈ કચવી.
- ડંખ મથ્થો હોય િ ભગને હલાવવો નહિ. થેડી હલચ્લ કચવી જેથી કચીને નુકશાન ન થય.

□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□

- હૃદયની સપાટીની આસપાસ ડંખની જગણીયા થખવી.
- ડંખની આજુબજુની જગણીયાને સાફ થખવી.
- ક્ યેપ પટટો બંધ્મો. ડંખની ૩ થી ૪ ઇનચ ઉપય પટટો બંધ્મો (હૃદયની સામે). કપડું અથ્મા દોથી બંધી શકાય. હાડકાની આજુબજુ પટટો બંધ્મો નહિ, (આંગળી, અંગુઠા) મુથ્થુ ગળું, શથીથ્નું ઘડ.

ડંખને સાબુના પાણીથી ઘેવું, જો તે િ વી જગણીયાને હો જયાં કંઈ જ ન મ્થો તે લાળ અથ્મા પેશાબ્નો ઘેવા મટે ઉપયોગ કચવો.

□□□□□□ □□□ □□□□□□

થ્ક ત્સ ત્ થવ બંધ કચ્વા મટે ઘમ્થીને પાટાથી બંધીને, ડંખને હૃદયની ઘશિા બજુ થખવું પ થી ૧૦ મ્નીટ પછી પાટો છોડી નાખવો. ડંખની આજુબજુ બ્થ્ક લગાડવો જેથી કચીને ડંખનુ ઝેથ ધીં પડી જશે. હેતું છે કે ડંખને ૨ કલાક ઠંડુ થખવું.