

અંકને ષઘોપચય્થં ત વચની સૌથી સાથી પ યથ્કિ સાથ્વાઘ ટલે રહેથને દવિસામં ઁ વખ્તસ વર ઇ પાણી થી ઘેવું અથ્મા સાથ સાબુનો ઉપયોગ કથ્વો. ખુબ જાડા અથ્વરડા ટુવાલથી (કપડાંથી) ચહેથને લુછવું નહીં.

વાળાની નજીકની ત વચ મટે થેજ શેમ પૂ લગાવીને વાળ ઘેવા આવશ્ચક અને સાદું છે. સફળ ષઘોપચય મટે અંકનેથી પ થ્સથેલા ત વચના ભગને સ વર ઇ યખવી સાથી શુથ્ચઆતછે. મટી, ઘૂળાથી અંકનેનો થેગ થ્સે નથી. જે વખ્તેઅંકતેપઘ ષઘોપચય ચલુ હોય તે વખ્તે ષઘોપચયની સાથેસાથેસ વર ઇત જાળવવી ષ પણ ટલું જ મ્હતી ત વનું છે. જે દથ્ ઈને ખીલ ય્મા હોય તેમ્થે ચોગ્ચ સલાહથી કસથ્તકથ્વાનું જાળવી યખવું.

રુસ ત્થીતબંધ્મામં આવેલ કપડું, જાડા પેડસ, ટોપી, હેલ્મ્થે આને અંકને ય્થેલા ભગમં હાની પહોંચે છે. પથ્સેવાને લીઘે અંકને થં નથી. પણ પથ્સેવો આવત અંકને વાળા ભગ પઘ હાનકિઠ્ક પથ્થિામે થ્સ હોય છે. જો અંકને રહેથના વશિષિ ટ ભગ પઘ હોય તે થેજ રહેથ સાથેક્યાં ક્યાં અવચવોનો સંપથ્ ક થય છે તેનો વચિઘ કથે. જેવા કે ટેલીફોનનો થીસીવ્ હઘ કાન પઘ યખી શકાય કે નહીં? રહેથને હાથ્મો આઘઘ આપી વશિ યંતે લઈ શકાય કે શું?

જે સ તી થી મ્કાઅંપનો ઉપયોગ કથે છે તેવખ્તેવૉટ ઁસ કોસ મ્થેકનો ઉપયોગ કથ્વો. oil,free કોસ મ્થેક અને "non-comedogenic" આ જો પેકીંગ પઘ લખેલું હોય તે તેમ્કઆપ clogpores નથી તેદથ્ શાવે છે. આંઘલી કોસ મ્થેક ગંદકી (ઘૂળા, મટીને) ને આકથ્ ષે છે તેને લીઘે અંકને થય છે. ઘણા ઘ્મા લોકો જે ઘંડસ ટ થીચલ આંઘલ કંપનીમં કામ કથ્ત હોય છે, ગ થીસ ને હવાથી પ થ્સથે છે તેઅંકને મટે હાનકિઠ્ક હોય છે. જે લોકો ગ થીસવાળા હાથ્થી રહેથને સ પથ્ શે છે તેઅંકનેના દથ્ ઈ થય છે. ક મેટી ગૈથ્સમ્જ છે કે ગ થીસવાળા બહ્ ચપદ દાથ્ થને લીઘે પપિલ સ થય છે. ખથેખઘ આહાઘ અને અંકને વચ્ચે ખુબ દૂથ્નો સંબંધ છે. ચેકલેટ અને french,fries આ તથ વજન પઘ પથ્થિામ કથ્ત હોય છે અંક ને પઘ નહીં. વેચક તકિ થીતજો કોઘને ષું લાગતું હોય કે બહ્ ચપદ દાથ્ થને લીઘે અંકને પઘ પથ્થિામ થયે છે તે તેમા પદ દાથ્ થનો સેવન ન કથ્વુ ચોગ્ચ છે.

હજી ક વાત્મી કાળજી લેવાની આવશ્ચકત કે અંકને ય્થેલા દથ્ દ ઈ પપિલ સને હાથ્થી ફોડે છે તેમા લીઘે હાથ્મી ગંદકીને કાથ્થે અંકને તેથી વઘી જાય છે. અને તેજગ્ચા દાગ પડવાની શક યત રહે છે.