



- કૃષિ લોથીન અથ્વા પશુ ચૂષણ વાળા પાણીમાં સૂચી વીરિંગ કચ્છા પછી તુલ્યવાળને ધેવો.
- વધે સમ્ય સુધી સૂચી ચપ્પી ચકાશમાં શહેવાનું ટાળવું, તેના અલગ ટપ્પા થવાઇલેટ કચ્છો વાળને ખચક કચે છે. આ ૧૦ થી ૨ ના સમ્ય ગાળામાં સૂચી ચપ્પી ચકાશના કચ્છો ૫૦% વધુ પશુ ચખે બને છે.
- તણ અને તણાવ વાળ ખચ્ચા મટેનો મહત્ત્વનો કાચ્છ હોય શકે. થેજીદા જીવનમાં તણાવને ઠીકો કચ્ચાનો પશુ ચ્યત્ત ન કચે, તેમટે શચ્ચીક, મનસકિ આધી ચાત્તી મકિ થીતે પશુ ચ્યત્ત ન કચે.
- વધુ પશુ ચ્ચામાં પશુ થેટીનનો ઉપચોગ કચ્ચાથી વાળ ખચ્ચતં અટકે છે તે ત્થી ગૈચ્ચમ્ચ હોય શકે.
- પૌષ્ઠ ટકિ આહાર અને નચિમૈતવ ચાચામ, હવા, કઠોળ, અનાજ, લીલા શાકભજી, બ્કથીનું દૂધ અને તેમું દહીં આ બ્ચાનો આહારમાં ઉપચોગ કચે.