



- નશ્ કપડા(કપાસ) થી રહેથ પટ લગાવો.
- પૂથ ઇ થીતેસુકાવા ઇ.
- ત્તિયાટ બદ ગથ પાણીથી રહેથે સાફ કથે.

૦૦૦૦૦૦૦ ૦૦

- ધ્ધિચમ આકાથના લીંબુના થસને ગાળી લો.
- નશ્ કપડાં(કપાસ) થી રહેથ પટ લગાવો
- પૂથ ઇ થીતેસુકાવા ઇ
- ત્તિયા બદ ગથ પાણીથી રહેથે સાફ કથે.
- લીંબુના થસને ક્કિચોથ્ક ત્તિવચ સહન કથ્તે નથી ત્તિચો તેમો ઉપચોગ ંધકથે.

૦૦૦૦૦૦૦ ૦૦

- ધ્ધિચમ આકાથની કાકડી લઈ તેને દબવી થસ કાઢો. તેથસને ગાળી લો.
- નશ્ કપડાં(કપાસ) થી રહેથ પટ લગાવો.
- પૂથ ઇ થીતેસુકાવા ઇ.
- ત્તિયા બદ ગથ પાણીથી રહેથે સાફ કથે.

૦૦૦ ૦૦૦

ખીલના વશિ થ્તે ગેથ્સમ્જ અને સત્તિય પથસિ થ્તિ

૦૦૦૦૦૦

ત્તિાવને લીધેખીલ થય.

૦૦૦૦ ૦૦૦૦૦૦૦૦૦ :

થેજ થ્તે ત્તિાવ (તણ) ખીલ થ્ધાનું કાથ્થ નથી. પથ્તુકેટલાક ંધધેના પથ્થિામેને લીધેત્તને વધુત્તિાવ (તણ) થ્ધ શકે છે. જો તે ંધધેનું પથ્થિામ હોય તે ત્તિમ ડાંક ટથ્તની સલાહ લેવી આવશ્કિચક છે.

૦૦૦૦૦૦ :

ખી હાયજીનના લીધેખીલ થ્ધ શકે છે.

૦૦૦૦ ૦૦૦૦૦૦૦૦૦ :

ખીલના કાથ્થો ક્કિચાથેય ખયબ અથ્ધા બહુચથીતેત્તેલી રહેનાથી ત્તિવચ નથી. રેહથને વાંથ્વાર અને કઠીન પથ્થ્કાથે ઇોવાથી અને કઠીણ કપડાંથી લુછવાથી આ કાથ્થોને લીધેત્તિવચમં બ્બાત્ત થય છે. તેખીલ મટે હાનકિથ્ક છે.

૦૦૦૦૦ ૦૦૦ :-હળવા હાથે સાથ સાબુથી રેહથને સ્કવર ંધ થીતેધુ. હળવા હાથેલુછો અને ખીલને યોગિચ થીતે ંધધેપચટ કથે.

૦૦૦૦૦૦ :

પથ્થ્કાથેક ખીલના પથ્થ્કાથ મટે નશિચ્ચિતિઅલગ-અલગ કાંસ હોય છે.

૦૦૦૦ ૦૦૦૦૦૦૦૦૦ :

બ્બાથમં ઘણાં પથ્થ્કાથના અલગ-અલગ ઉત્તિ પાદનો સહેલાઈથી મ્બી રહે છે. તેખીલ ત્તિ ખીલના પથ્થ્કાથને ંધ કથ્ધામં મદ કથે છે. જો ત્તને ત્તિ ખીલ વધુહાનકિથ્ક લાગત હોય તે ત્તિવચ થેગ ત્તિમ અને બ્બાવો.

૦૦૦૦૦૦ :

ખીલ આહાથને લીધેથય છે.

સાચું જાણ :

સંશોધનોનું કહેવું છે કે આહાર ખીલ ધ્યાન કોઈ કાચા નથી. છતાં કેટલાક લોકોને ખીલ ધ્યાન તેનો આહાર કાચાભૂતહોય છે. જો તેને તેના આહારની ખીલાનો તૈ થસ થો હોય તે તેનો ઉપયોગ ંધકથ્યો. અને સમ્બેલ પોષ ટકિ આહાર લેવો.

ચાદ થખો