

આ ઝડપથી વધતી થયેલી અસર સાધારણપણે ઓછી જેમની ઉંમર ૧૪ થી ૨૧ વચ્ચેની છે તેને થય છે. મુખ્યત્વે વર્ષોના અભ્યાસની જગ્યાએ ઓછી થઈ છે. પીડિતોતને સંપૂર્ણ અથવા જાડી સમજ છે અને કડક પથદેવી શૂરુ કરે છે. ભુખમ્યના બંધુ સુધી કે જાણીયાં તેના સંનાયુ નબળા પડી જાય છે. તેના મનોવૈજ્ઞાનિક કાથો જાણીને તેને મટાડવા આ ફક્ત તમારું સાવચેતીવાળી ઉપચાર પદ ધી કથી શકાય છે.

પોષક ઉપચયુ લક્ષ્ય સાથે ખોથક જે ૫૦% ઉંચી જાણી સામન્ય ખોથક કથત વધે આપી શકે. તે છત તેમજ વનુ છે કે તે દષ્ટીને ખોથક લેવા મટે સમ્જાવી શકો.

વિધાનસભાના સભ્યોના નામો - ગુજરાત સરકાર - ગુજરાત

વિધાનસભાના સભ્યોના નામો - ગુજરાત સરકાર - ગુજરાત

- જાણીયાં ખાંડની સાથે દુધ
- ઠે ટુકડા પાવથેટીના જાણી મખણ સાથે
- ઉકાળેલું ઘંડુ.

વિધાનસભાના સભ્યોના નામો - ગુજરાત સરકાર - ગુજરાત

જાણીયાં મેસંબેનો ઘસ અથવા લીંબુ પાણી.

વિધાનસભાના સભ્યોના નામો - ગુજરાત સરકાર - ગુજરાત

- ફુલકા (થેડા ઘી સાથે).
- જાણી કપ દાળ.
- ૧/૨ કપ ચેખા.
- ૧ કપ દહી અથવા ૧ જાણીયાં લસણ સી.
- ૧ કપ ચ અથવા કોફી.

વિધાનસભાના સભ્યોના નામો (૧૧)

- ૧ કપ ચ અથવા કોફી.
- ૧ કેળુ.

વિધાનસભાના સભ્યોના નામો

- ૧ કપ ચેખા.
- ૧ કપ અનાજની ફળી.
- સલાડ.

વિધાનસભાના સભ્યોના નામો

૧ જાણીયાં ગથ દુધ

વિધાનસભાના સભ્યોના નામો

આ ખોથક ત્યાં સુધી ચલુ થખવો જાણીયાં સુધી તથી ઘરુ છા પાણી અથવા તમૂ વજન ન મેળવી શકો. ખોથકના વક્રિથવાળા દષ્ટી ખાવામં બલિ કુલ ઘસ ગુમવી દીધે છે અને ટલે તેને ભવે તેમો ખોથક તથે થંધમો જોઈ.