

આ ઝડપથી વધત ચેગની અસર સાધણપણે છોકરી જેમની ઉંમર ૧૪ થી ૨૧ વચ્ચેની છે તેને થય છે. મુખ્યત્વે વર્ણિત શરીરની છબીમાં કુલ છે. પીડિતિપોતને સૂચના અથવા જાડી સમ્બંધે છે અને કડક પથ્થેજી શૂર કટે છે. ભુખમ્યના બંદુ સુધી કે જાચાટે તેના સનાયુ નબળા પડી જાય છે. તેના મનોવૈજ્ઞાનિક કાથો જાણીને તેને મટાડવા આ ફકત ક સાવરેતીવાળી ઉપચર પદ્ધતી કથી શકાય છે.

પોષક ઉપચરુ લકષ સાથે ખોથક જે ૫૦% ઉચ્ચ જા ક સામન્ય ખોથક કથત વધટે આપી શકે. તે છત તેમ્હત વનુ છે કે તે દષ્ટીને ખોથક લેવા મટે સમ્બાવી શકો.

□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□

□□□□□□ □□□□□□□□

- ક પચાલો ખાંડની સાથેદુધ
- ઠે ટુકડા પાવથેટીના ક અચી મખણ સાથે
- ઉકાળેલુ ઘંડુ.

□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□

ક પચાલો મેસંબેનો ઘસ અથવા લીંબુ પાણી.

□□□□□□ □□□□□□

- ફુલકા (થેડા ઘી સાથે).
- ક કપ દાળ.
- ૧/૨ કપ ચેખા.
- ૧ કપ દહી અથવા ૧ પચાલો લસી સી.
- ૧ કપ ચ અથવા કોફી.

□□□□□□ □□□□□□ (□□)

- ૧ કપ ચ અથવા કોફી.
- ૧ કેળુ.

□□□□□□ □□□□□□

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

□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□

૧ પચાલો ગથ દુધ

□□□□□

આ ખોથક ત્યાં સુધી ચલુ થખવો જાચા સુધી તમથી ઇચ્છા પાચે તમૂ વજન ન મેળવી શકો. ખોથકના વક્રિથવાળા દષ્ટી ખાવામં બલિ કુલ ઘસ ગુમવી દીધે છે અને ટલે તેને ભવે તેમો ખોથક તમથે થંધમો જોઇ.