

**વા**ળ દરેક વ્યક્તિના દેખાવમાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. આજના જમાનામાં વાળ અંગે લોકમાનસમાં વધારે જાગૃતિ આવી ગઈ છે. વૈજ્ઞાનિકોએ શોધી કાઢ્યું છે કે માથામાં વાળની સંખ્યા લગભગ એક લાખ જેટલી હોય છે. માથામાં વાળવાથી, માથામાં દાઢી જવાથી કે અન્ય કોઈ ઇજાને કારણે વાળનાં મૂળ મરી જાય છે અને તે જગ્યાએ નવા વાળ ઉગવાનું બંધ થાય છે. માથામાં ઊગતા દરેક વાળ દીઠ એક મૂળ હોય છે. વાળનું આ મૂળ માથાની ચામડીની નીચે હોય છે, જેને 'મેટ્રીક્સ' કહેવાય છે અને તેમાં મેલેનોસાઇટ નામના કણો હોય છે. આ કણમાં મેલેનીન રહેલું હોય છે. જે વાળને કાળા બનાવે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં અથવા તો કોઈ વિપરીત સંજોગોમાં અકારણ આ કણોની સંખ્યા ઓછી થાય તો વાળ સફેદ થાય છે. જેમ વાળને કાળા કરવા માટે આ મેલેનીન જવાબદાર છે તેમ શરીરની ચામડીને કાળી કે ગોરી કરવા માટે પણ આ મેલેનીનની વધ-ઘટ જવાબદાર છે. મેલેનોસાઇટ કણો આપણું ગરમીથી પણ રક્ષણ કરે છે.

દરેક વાળ લગભગ ૦.૩૫ મિલિમીટર જેટલો રોજ વધે છે એટલે કે દર મહિને અડધા ઈંચ જેટલો વધે છે. ઉનાળામાં લોહીનું પરિભ્રમણ વધુ હોવાને કારણે વાળના મૂળને ઉનાળામાં પોષણ વધુ મળે છે. આથી જ શિયાળા કરતાં ઉનાળામાં વાળ વધુ ઝડપથી ઊગે છે. સ્ત્રી તથા પુરુષમાં રહેલા અંતઃસ્રાવ (હોર્મોન્સ) પણ વાળ પર અસર કરે છે. પુરુષોના દાઢી અને મૂછના વાળ તેમનામાં ટેસ્ટોસ્ટીરોનને કારણે ઊગે છે. માથાનાં વાળ રથી ૬ વર્ષ સુધી કાપવામાં ન આવે તો સતત વધતા રહે છે. સ્ત્રીઓએ વાળ લાંબા રાખવા હોય તો કાપી ન નાખવા જોઈએ. બીજી તરફ ઘણાં લાંબા સમય સુધી જો આ રીતે વાળ કાપવામાં ન આવે તો અમુક લંબાઈ પછી વાળના વિકાસ કરતા કણો આરામ કરવા લાગે છે. વાળની ઉત્પત્તિ અને તેની વૃદ્ધિ માટે જવાબદાર અને જરૂરી કણ બનતા નથી, પરંતુ આવો સમયગાળો ૧થી ૩ માસ પૂરતો જ હોય છે. આ સમય બાદ, લગભગ ૩ મહિનાને અંતે વાળનાં મૂળિયામાંથી નવો વાળ ઊગવા લાગે છે. નવો વાળ જૂના વાળને ઘક્કો મારી છૂટો કરી દે છે અને આમ જૂના વાળ ખરી પડે છે. આટલી સમજ પછી એવું સમજાવું ને વાળ ખરવાનું મુખ્ય કારણ એ નવાં વાળ ઊગવાની પ્રક્રિયાનો ભાગ છે. પ્રથમ આટલી પ્રાથમિક જાણકારી મેળવ્યા પછી વાળ વધારવા, ખરતા અટકાવવા, વાળ પર ગમે તે પ્રકારના નુસખા કરો.

સામાન્ય રીતે રોજ સરેરાશ ૨૦થી ૧૦૦ની સંખ્યામાં વાળ ખરતા હોય છે. જો રોજ આટલી સંખ્યામાં વાળ ખરે તો તે પ્રમાણ વધારે નથી. અને તે વિશે બિનજરૂરી ચિંતા રાખવાની જરૂર નથી. કારણ કે ચિંતા પણ વાળ ખરવાનું મોટું કારણ છે. અનેક લોકોની એવી ભ્રમણાયુક્ત માન્યતા છે કે કાંસકામાં એક પણ વાળ ઉતરવો જ ન જોઈએ પણ તેઓની આ માન્યતા તદ્દન ખોટી છે. વાળ પણ શરીરનો જ એક ભાગ છે. જેમ શરીરના અન્ય બધા જ કોષોને રોજિંદા કાર્યો દરમિયાન ઘસારો પહોંચે છે, વાળને પણ તેમ જ ઘસારો પહોંચે છે. તેના કારણે પણ રોજ ઓછા થાય છે અને તે ખરી પડે છે. વાળના ખરવાથી વધુ પડતી સચેત સ્ત્રીઓ અકારણ દોડાદોડી કરે જુદાં જુદાં તેવ, જુદાં જુદાં શેમ્પુ અને વિવિધ અનેક પ્રકારના ઘરગથ્થુ ઉપચારોમાં સમય અને પૈસાનો વ્યર્થ બગાડ કરે છે. આથી જ વાળ વિશેની સાચી જાણકારી અને તેની

ખરવાની પ્રક્રિયાની યોગ્ય નોંધ લેવી ખૂબ જ જરૂરી બને છે.

### વધારે વાળ ખરવાના કારણો

લાંબી બીમારી જેમ કે ટાઇફોઇડ, જૂનો મરડો, લાંબા સમયથી વાળમાં રહેલો ખોડો, ઉંદરી વગેરે...

અમુક રોગો પછી વ્યક્તિને પોતાની શારીરિક શક્તિ પાછી મેળવવામાં રસ હોવાને લીધે તેઓ બીમારી પછી વાળ પ્રત્યે બેદરકાર રહે છે. તેથી પોષણના અભાવે વાળની સ્વચ્છતા અને શક્તિ ઓછી થવી, નાજુક થવા, વૃદ્ધિ ઘટવી, વાળની ચમક ઝાંખી થવી, વાળ સફેદ થવા વગેરે જેવી સમસ્યા જોવા મળે છે.

વાળનું મુખ્ય પોષણ અને વૃદ્ધિ પ્રોટીનને કારણે છે. આમ વાળને સુંદર અને સ્વસ્થ રાખવા માટે પ્રોટીનયુક્ત ખોરાક લેવો અત્યંત આવશ્યક અને લાભદાયક છે. પ્રોટીનનો અભાવ વાળને સમય જતાં નુકશાન કરે છે. ખરાબ અને અયોગ્ય પદ્ધતિઓ જેમ કે વારંવાર જડની જેમ માથામાં કાંસકો ફેરવવો અથવા તો વધુ પડતા ખેંચીને વાળ બાંધવા (જેમ કે ખૂબ કીટ અંખોડો) આવી પદ્ધતિઓથી વાળના મૂળમાં ખેંચાણ થાય છે અને વાળ તૂટીને ખરી જાય છે.

વાળ પર વારંવાર થતા અવનવા અખતરા જેમ કે નવા નવા કેમિકલયુક્ત, સુગંધીદાર તેલ, વાળને કાળા કરવા માટે વપરાતી જુદી જુદી ડાઈ વગેરે ખૂબ ખતરાવાળા પ્રયોગો છે. જે સીધા જ વાળના મૂળને નુકશાન કરે છે અને વાળ ખરવા અને સફેદ થવા લાગે છે.

ચિકિત્સા કાળ દરમિયાન વારંવાર એવું જોવા મળ્યું છે કે બહેનોના રોગો જેમ કે શ્વેતપ્રદર, રક્તપ્રદર વગેરેને કારણે પણ વાળ ઉતરે છે. માસિક જવાના સમયે એટલે કે મેનોપોઝના સમયગાળા દરમિયાન પણ વધુ પ્રમાણમાં વાળ ખરવાની સમસ્યા સત્તાવે છે.

■ તમાકુ, બીડી, દારૂ જેવા વ્યસનવાળાના પણ વાળ વધુ પ્રમાણમાં ખરે છે.



□ વૈદ્ય રાજલ શુક્લ

■ આયુર્વેદિક ગ્રંથોના આધારે જે વ્યક્તિની પ્રકૃતિ વાયુ, પિત્ત અથવા વાત પૈત્તિક મિશ્ર છે તેના વાળ નજીવા કારણથી સ્વભાવતઃ ખરવા લાગે છે અને ટુકડા થઈ જાય છે. જ્યારે કફ પ્રકૃતિવાળી વ્યક્તિના વાળ મજબૂત હોય છે.

■ માનસિક તનાવ, ભય, ક્રોધ, ઉદ્વેગ, ચિંતા પણ વાળ ખરવામાં કારણભૂત છે.

■ માથામાંથી જૂ, લીખ વગેરે કાઢવાના પ્રયત્નરૂપે ઉપયોગી

# વાળની

## સારસંભાળ

### કેવી રીતે લેણો?