



વાળ 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 દાઝી જવાથી કે અન્ય કોઈ ઈજાને 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 મેલેનોસાઈટ 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 મેલેનીની વધ-ઘટ જવાબદાર છે. મેલેનોસાઈટ કણો આપણું ગરમીથી પણ રક્ષણ કરે છે.

દરેક વાળ લગભગ ૦.૩૫ મિલિમીટર જેટલો રોજ વધે છે એટલે કે દર મહિને અડધા ઊંચ જેટલો વધે છે. ઉનાળામાં લોહીનું પરિભ્રમણ વધુ હોવાને કારણે વાળના મૂળને ઉનાળામાં પોષણ વધુ મળે છે. આથી જ

શિયાળા કરતાં ઉનાળામાં વાળ વધુ ઝડપથી ઉગે છે. સ્ત્રી તથા પુરુષમાં રહેલા અંતઃસ્ત્રાવ (હોર્મોન્સ) પણ વાળ પર અસર કરે છે. પુરુષોના દાઢી અને મૂછના વાળ તેમનામાં રહેલા ટેસ્ટોસ્ટીરોનને કારણે ઉગે છે. માથાનાં વાળ રથી ૬ વર્ષ સુધી કાપવામાં ન આવે તો સતત વધતા રહે છે. સ્ત્રીઓએ વાળ લાંબા

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 જરૂરી નથી કારણ કે ચિંતા પણ વાળ ખરવાનું મોટું કારણ છે. અનેક લોકોની એવી ભ્રમણાયુક્ત માન્યતા છે કે

**વાળની**

**સારસંભાળ**

**કેવી રીતે**

**લેશો?**

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 રોજ દા કાર્યો દરમિયાન ધસારો

પહોંચે છે વાળને પણ તેમ જ ધસારો પહોંચે છે. તેના કણો પણ રોજ ઓછા થાય છે અને તે ખરી પડે છે.

વાળના ખરવાથી વધુ પડતી સચેત સ્ત્રીઓ અકારણ દોડાદોડ કરી જુદાં જુદાં તેલ, જુદાં જુદાં શેમ્પુ અને વિવિધ અનેક પ્રકારના ઘરગથ્થુ ઉપચારોમાં સમય અને પૈસાનો વ્યર્થ બગાડ કરે છે. આથીજ વાળ વિશેની સાચી જાણકારી અને તેની ખરવાની પ્રક્રિયાની યોગ્ય નોંધ લેવી ખૂબ જ જરૂરી બને છે.

વધારે વાળ ખરવાના કારણો લાંબી બિમારી જેમ કે ટાઈફોઇડ, જૂનો મરડો, લાંબા સમયથી વાળમાં રહેલો ખોડો, ઉંદરી

રાખવા હોય તો કાપી ન નાખવા જોઈએ બીજી તરફ ઘણાં લાંબા સમય સુધી જો આ રીતે વાળ કાપવામાં ન આવે તો અમૂક લંબાઈ પછી વાળના વિકાસ કરતા કણો આરામ કરવા લાગે છે. વાળની ઉત્પત્તિ અને તેની વૃદ્ધિ માટે જવાબદાર અને જરૂરી કણ બનતા નથી પરંતુ આલો 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 વાલને પક્કો મારી છૂટો કરી દે છે અને આમ જૂના વાળ ખરી પડે છે. આટલી સમજ પછી એવું સમજાવું ને વાળ ખરવાનું મુખ્ય કારણ એ

સ્ત્રીઓ અકારણ દોડાદોડ કરી જુદાં જુદાં તેલ, જુદાં જુદાં શેમ્પુ અને વિવિધ અનેક પ્રકારના ઘરગથ્થુ ઉપચારોમાં સમય અને પૈસાનો વ્યર્થ બગાડ કરે છે. આથીજ વાળ વિશેની સાચી જાણકારી અને તેની ખરવાની

**દરેક વાળ લગભગ ૦.૩૫ મિલિમીટર જેટલો રોજ વધે છે એટલે કે દર મહિને અડધા ઊંચ જેટલો વધે છે**

નવગેરે... " અમૂક રોગો પછી વ્યક્તિને પોતાની શારીરિક શક્તિ પાછી મેળવવામાં રસ