

આપણી ત્વી વચ પદ ૧ સેન્ટીમીટર સ્કૅ ક્ષેત્ર સાધથા ૩,૦૦૦,૦૦૦ પેશી હોય છે. ૧૦૦ સ્કૅ વેટ પોઅથ્ સ ૩૦ સેબ્સચિસ ગ્લૅસ લૅન ડસ હોય છે. યુવાન વયમં આવતં યુવક/યુવતીમં હોઈન સ imbalace ના લીધે આ વયમં બ્હુ મેટો બ્હલાવ આવતે હોય છે. આને લીધે ડકને, બ્હ લેડહેડસ, પપિલ સ, ડાગ વગેરેનો ઉદભવ થય છે. તેના ત્ફ કોઈ ધ્વાન આપતં નથી. જો ડક દવિસ ડક નાની ફોડકી આવતી દેબય તે તેના ત્ફ પૂથ્ણ થીતેદુથ્ણ લક ષ અપાય છે.

બકી બ્હા વચિથે કથ્વા કથ્તં આપણા હાયેઆપણી ત્વી વચની કાળજી લેવી યોગ્ય છે. તેની કાળજી કેવી થીતેલેવી તેપ્થ્થ મહતિનો વચિથ કથીશું.

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

કોઈ પણ સાધથા થેગની અસદ ત્વી વચ પદ તેના પથણિમે દેબાય છે. સથ્ વસાધથા થીતેત્વી વચમં ઘણા પ્થ્થકાયે હોય છે. તેમં સૂકી ત્વી વચ થી લઈ તેલી ત્વી વચ, તેમં ઘણા પ્થ્થકાયે હોવાં ઉપાત Texture (સ્કૅ પથ્થ શ કથ્વાની શક ત્વી) ઘણાં થેગોમં અને સ્કૅ વૂથ્પોમં હોય છે. ત્વી વચની થ્ક ષણ કથ્વા મટે ષે નચિમે છે. જેમં ત્વી વચના બ્હા પ્થ્થકાયેને ધ્વાનમં લઈ બ્હાવવામં આવ્વાં છે. ત્વી વચની ક્ષ ષાથ કથ્વા મટેની કેટલીક મહતિ T.V. પદ મ્ગી કહે છે. પંથ્થુતેપothophysical Principal arfacts ને ધ્વાનમં થખીને આપવામં આવતી હોય છે. ત્વી વચની મવજતકથ્વા મટે કેટલાક નચિમે બ્હાવવામં આવ્વાં છે જે ત્વી વચની થ્ચનાનું અભ્વાસ કથી. તેના કાથ્થ ને લક ષ ષમં થખી બ્હાવવામં આવી છે. આ ડક સથ્ વસાધથા થેજીદા જીવનમં ત્વી વચની મવજતકથ્વી સહેલી પ્થ્થકાયે થિયા છે.

□□□□□□□□

સૂથ્થ ચપ્થ્થકાયે ડક ત્વી વચમં બ્હલાવ લાવવામં ઘણો મ્હત્વી વનો કાથ્થભૂતઘટક છે. સૂથ્થ ચપ્થ્થકાયેના કડક ઠકામં ના જ્વુ, ડક અતશિય અસથ્થકાયે ઉપાય છે. પંથ્થુતેબ્ધને શક ષ નથી. આ મટે બ્હાથ્થ મ્ગાતં Suncreen અને Sunblocking જેવા મથ્થ ગો ઉપલબ્થ ઘથે. ત્વી વચની સાથ્થસંભળ લેવી ડક ઉજજવળ ત્વી વચ મટે અતશિય મ્હત્વી વનો છે. કોઈ પણ અંત્રાથ્થ તઅથ્થા બ્હગિથ્થ તઘટકો ત્વી વચ પદ અસદ કથ્તં હોય છે. ફકતટ ષ્ટીનાઘનનો બ્હાથ્થ ઉપલબ્થ ઘથોય છે તેત્વી વચની વધી વચ્ને થેકવામં મ્દદ કથે છે. અથ્થા ત્વી વચની વચ વધ્થામં મ્દદ કથ્તં પથણિમેને છુપાવવામં અસથ્થકાયે છે. આ ક્ષ થીમ ત્વી વચને સામન્ય ષ થપે છે. આ ઉપાંતમ્હત્વી ત્વી વચની સલાહ ડક તે ત્વી વચની કેમ્કલ સ ડક સડિ ત્થ અલ ડકાલીસથી દૂથ થખી ત્વી વચનું સંથ્ક ષણ કથે તેજ અતશિય ઠંડુ, ગથ કે ઠકાથી તેને બચવો.

□□□□

ત્વી વચની બ્ધ થ્ચનામં જેવા કે, બહચત્વી વચ, hair follocles અને nail matrices તેને થ્કતપુથ્થવો તેજ આહાથ calaneous Vasculature મંથી (ત્ફથી) મ્ગો છે. સાધથા થીતેત્વી વચના થેગો વીટામિનની અનચિમ્તિને લીધેઉદભવે છે. બ્ધેબ્ધ તેસમ્ભેલ આહાથનાં સેવનથી યોગ્ય પ્થ્થ અણમં મ્ગી થ્થે છે. તેઉપથ્થંતકેટલાક ત્વી વચના થેગોમં મ્તકોષોના લીધેકે પ્થ્થ થેટીન, અમ્બિનો ઍસડિ જેવા બહચ ઘટકના પથણિમ્ને લીધેથય છે.

□□□□□□□□ □□□□□□□□□□

સાબુના લીધેત્વી વચને નુકશાન કે ઠલીફ થી નથી પંથ્થુતસખતસાબુથી ર્થેથ ત્થ ત્વી વચને ઘેવાથી ત્વી વચને ઠલીફ કે ત્વી થસ થય છે. જે લોકો વાથ્થવાથ હાયઘેવે છે તેને જણાવવાનું કે હાયઘેતે વખતેસાબુનો ઉપયોગ ડક ણમં ડકો કથ્વો અથ્થા હાયઘેવા પછી petrolatum નો ઉપયોગ કથ્વાથી ત્વી વચ સૂકી થ્થાથી ક્ષ ષણ મ્ગો છે. કેલ શચિમ, મ્સાજ, saunas મ્દથ્થ પેક તેત્વી વચની થ્ક ષા કથ્વામં તત્વી પુથ્થે મ્દદ કથે છે તેનું પ્થ્થ થ્ત્વીચક ષ થીતેત્વી વચ પદ કોઈ પથણિમ્ થુંનથી. ષ ઘેપચથ્થે લીધેશાથ્થિક થીતેઅતશિય ઉત્વી સાહી ત્થ પ્થ્થચન ન અનુભવ થય છે.

□□□□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□□□, □□□□□□

ડક સ્કૅ ઠ્થ થીજેટ ડક લે આફટર શેવ લોશન જેવી વસતુજેની અંદર પાણી કે આલ કોહોલ હોય છે. આલ કોહલ ઠંડાપણાને નષ ઠ કથી ત્વી વચને તજી થપે છે. ડક સ્કૅ ઠ્થ થીજંટમં ડક લમ હોય છે. ડક લમ્ને લીધેત્વી વચમં વેદના થય છે. કેલ શચિમ મસ કમ basorbent cloy અથ્થા Syntheticresin તેથ્થાથ થય છે. મસ ક્ષ સૂકાય છે. મસ ક્ષ સૂકાય પછી ત્વી વચ ચડે છે.

આજના યુગમં બ્હા વચિયની મહતિ હોવી આવશ્યક છે. મટે બ્ધને આથેગ ષ ત્ફથી ત્વી વચની મવજતઆ વશિષ વભિય દ્વા વાય મહતિ ઉપલબ્થ ઘકથ્વામં આવી છે.