

આપણી ત્વી વચ પદ ૧ સેન્ટીમીટર સ્કૅ ક્ષેત્રમાં સાધચ્છ ૩,૦૦૦,૦૦૦ પેશી હોય છે. ૧૦૦ સ્કૅ વેટ પોઅચ્છ સ ૩૦ સેબ્સચ્ચિસ ગ્લૅ લૅન ડસ હોય છે. યુવાન વચમાં આવતં યુવક/યુવતીં મં હોઈનં સ imbalance ના લીધે આ વચમં બ્હુ મેટો બ્હલાવ આવતે હોય છે. આને લીધે ડ કને, બ્હ લેડહેડસ, પપિલ્ સ, ડાગ વગેચ્ચેનો ઉદબ્ધ થય છે. તેના ત્ષ્ફ કોઈ ધ્વીચાન આપતં નથી. જો ડ ક દવિસ ડ ક નાની ફોડકી આવતી દેબચ તે તેના ત્ષ્ફ પૂચ્છ ણ થીતેદુચ્છ લક્ષ્ ષ અપાય છે.

બકી બ્હા વચિચે ક્ષ્વા ક્ષતં આપણા હાયેઆપણી ત્વી વચની કાળજી લેવી ચોગ્ચ છે. તેની કાળજી કેવી થીતેલેવી તેપ્ચ્ચ મહતિનો વચિચ કથીશું.

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

કોઈ પણ સાધચ્છ થેગની અસદ ત્વી વચ પદ તેના પથણિમે દેબાય છે. સચ્છ વસાધચ્છ થીતેત્વી વચમં ઘણા પ્ચ્ચાચે હોય છે. તેમં સૂકી ત્વી વચ થી લઈ તેલી ત્વી વચ, તેમં ઘણા પ્ચ્ચાચે હોવાં ઉપાત Texture (સ્કૅ પચ્છ શ ક્ષ્વાની શક્તી) ઘણાં થેગોમં અને સ્કૅ વૂથ્પોમં હોય છે. ત્વી વચની ચ્કૅ ષણ ક્ષ્વા મટે ડે નચિમે છે. જેમં ત્વી વચના બ્હા પ્ચ્ચાચેને ધ્વીચાનમં લઈ બ્હાવવામં આવ્ચ્ચાં છે. ત્વી વચની ક્ષ્ ષાદ ક્ષ્વા મટેની કેટલીક મહતિ T.V. પદ મ્ગી કહે છે. પંચુતેપothophysical Principal arfacts ને ધ્વીચાનમં થખીને આપવામં આવતી હોય છે. ત્વી વચની મવજતક્ષ્વા મટે કેટલાક નચિમે બ્હાવવામં આવ્ચ્ચા છે જે ત્વી વચની ચ્ચ્ચાનું અબ્ચ્ચાસ કથી. તેના કાચ્ચ્ચ ને લક્ષ્ ષ્ચ્ચમં થખી બ્હાવવામં આવી છે. આ ડ ક સચ્છ વસાધચ્છ થેજીદા જીવનમં ત્વી વચની મવજતક્ષ્વી સહેલી પ્ચ્ચ ચ્કૅ થચિા છે.

□□□□□□□□

સૂચ્ચ્ચપ્ચ્ચાશ ડ ત્વી વચમં બ્હલાવ લાવવામં ઘણો મ્હત્તી વનો કાચ્ચાબ્હતઘટક છે. સૂચ્ચ્ચપ્ચ્ચાશના કડક ત્કકામં ના જ્વુ, ડ અતશિચ અસચ્ચાચ્ક ઉપાય છે. પંચુતેબ્ધને શક્તી નથી. આ મટે બ્હાચ્ચં મ્ગાતં Suncreen અને Sunblocking જેવા મચ્છ ગો ઉપલબ્ધ છે. ત્વી વચની સાચ્ચંબળ લેવી ડ ઉજજવળ ત્વી વચ મટે અતશિચ મ્હત્તી વનો છે. કોઈ પણ અંત્ગાચ્છ તઅચ્ચા બ્હગિચ્છ તઘટકો ત્વી વચ પદ અસદ ક્ષતં હોય છે. ફક્તટ્ચ્ચેટીનાઘનનો બ્હાચ્ચં ઉપલબ્ધ ઘહોય છે તેત્વી વચની વધી વચ્ચે થેકવામં મ્દદ ક્ષે છે. અચ્ચા ત્વી વચની વચ વધ્ચામં મ્દદ ક્ષતં પથણિમેને છુપાવવામં અસચ્ચાચ્ક છે. આ ક્ષ્ થીમ ત્વી વચને સામન્ચ્ચ થખે છે. આ ઉપાંતમ્હત્તી વની સલાહ ડ ટલે ત્વી વચની કેમ્કલ્ સ ડ સડિ ત્થ અલ્ કાલીસથી દૂચ થખી ત્વી વચનું સંચ્કૅ ષણ કથી તેજ અતશિચ ઠંડુ, ગચ્ચ કે ત્કકાચી તેને બ્ચવો.

□□□□

ત્વી વચની બ્ધી ચ્ચ્ચામં જેવા કે, બહચત્વી વચ, hair follocles અને nail matrices તેને ચ્કતપુચ્ચ્ચહો તેજ આહાચ્ચ calaneous Vasculature મંથી (ત્ષ્ફથી) મ્ગો છે. સાધચ્છ થીતેત્વી વચના થેગો વીટામિનની અનચિમ્ત્તિને લીધેઉદબ્ધે છે. બ્ધેબ્ધ તેસમ્બેલ આહાચ્ચાં સેવનથી ચોગ્ચ પ્ચ્ચાચામં મ્ગી ચ્હે છે. તેઉપચ્ચંતકેટલાક ત્વી વચના થેગોમં મ્તકોષોના લીધેકે પ્ચ્ચેટીન, અમ્બિનો અંસડિ જેવા બહચ ઘટકના પથણિમ્બે લીધેથચ છે.

□□□□□□□□ □□□□□□□□□□

સાબુના લીધેત્વી વચને નુકશાન કે ત્કલીફ થી નથી પંચુતસખતસાબુથી ચ્હેથ ત્થ ત્વી વચને ઘેવાથી ત્વી વચને ત્કલીફ કે ત્વી થસ થચ છે. જે લોકો વાંધવાચ હાયઘેવે છે તેને જણાવવાનું કે હાયઘેતે વખતેસાબુનો ઉપચોગ ડ છામં ડ છો ક્ષ્વો અચ્ચા હાયઘેચા પછી petrolatum નો ઉપચોગ ક્ષ્વાથી ત્વી વચ સૂકી ચ્ચાથી ક્ષ્ ષણ મ્ગો છે. કેલ્ શચિમ, મ્સાજ, saunas મ્ડચ્છ પેક તેત્વી વચની ચ્કૅ ષા ક્ષ્વામં તત્વી પુચ્ચે મ્દદ ક્ષે છે તેમું પ્ચ્ચ્ચ્ચ્ચાચ્કૅ ષ થીતેત્વી વચ પદ કોઈ પથણિમ્બે ચ્ચું નથી. ડ ષઘેપચ્ચ્ચે લીધેશાચ્ચ્ચિક થીતેઅતશિચ ઉત્ત સાહી ત્થ પ્ચ્ચ્ચ્ચન ડ અનુબ્ધ થચ છે.

□□□□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□□□, □□□□□□

ડ સ્કૅ ટ્ચ્ચેટ ડ ટ્ચ્ચે લે આફટર શેવ લોશન જેવી વસ્તુત્તજેની અંદર પાણી કે આલ્ કોહોલ હોય છે. આલ્ કોહલ ઠંડાપણાને નષ્ ટ કથી ત્વી વચને તજી થખે છે. ડ સ્કૅ ટ્ચ્ચેટમં ડ લમ્ હોય છે. ડ લમ્બે લીધેત્વી વચમં વેદના થચ છે. કેલ્ શચિમ્ મસ્ કમં basorbent cloy અચ્ચા Syntheticresin તેચ્ચાચ થચ છે. મસ્ ક્ષ સૂકાય છે. મસ્ ક્ષ સૂકાય પછી ત્વી વચ ચ્ચડે છે.

આજના યુગમં બ્હા વચિચની મહતિ હોવી આવશ્ચ્ચક છે. મટે બ્ધને આથેગ્ચ્ચ ત્ષ્ફથી ત્વી વચની મવજતઆ વશિષ વભિચ દ્વ વાય મહતિ ઉપલબ્ધ ઘક્ષ્વામં આવી છે.