BREAKING NEWS LIVE

সত্যের সাথে, সত্যের পথে

সংবাদপত্র সংস্করণ (PDF) তৈরি: 20 Nov 2026, 07:16 PM

লাইফস্টাইল

নারকেল তেলের সঙ্গে যে ৩ উপাদান মেশালে কমবে চুল পড়া

প্রতিবেদক: Mahid Dhaka probe
প্রকাশের তারিখ: রোববার, ৩০ আগস্ট ২০২৬, ০৫:২৩ PM



ছবি: সংগৃহীত

বর্ষা মৌসুমে বাতাসে আর্দ্রতা বেড়ে যাওয়ায় চুল পড়া, খুশকি এবং মাথার ত্বকে নানা ধরনের সমস্যা বেড়ে যায়। বিশেষজ্ঞদের মতে, এ সময় নিয়মিত চুলের যত্নের পাশাপাশি কিছু প্রাকৃতিক উপাদান ব্যবহার করলে চুলের গোড়া মজবুত রাখতে এবং চুল পড়া কমাতে সহায়তা মিলতে পারে।

এর মধ্যে নারকেল তেলের সঙ্গে মেথি, কারিপাতা ও জবা ফুলের ব্যবহার বেশ জনপ্রিয়।

নারকেল তেল চুলে প্রয়োজনীয় আর্দ্রতা বজায় রাখতে সাহায্য করে এবং শুষ্কতা কমায়। অন্যদিকে মেথিতে থাকা প্রোটিন, আয়রন ও নিকোটিনিক অ্যাসিড চুলের গোড়া শক্ত করতে এবং খুশকি কমাতে ভূমিকা রাখতে পারে।

কারিপাতা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও বিটা-ক্যারোটিনসমৃদ্ধ হওয়ায় চুল পাতলা হওয়া রোধে সহায়ক বলে মনে করা হয়। জবা ফুল মাথার ত্বকের আর্দ্রতা ধরে রাখতে এবং চুলে প্রাকৃতিক উজ্জ্বলতা ফিরিয়ে আনতে সাহায্য করে।

এই ভেষজ তেল তৈরির জন্য এক কাপ নারকেল তেলে দুই টেবিল চামচ মেথি, এক মুঠো কারিপাতা এবং তিন থেকে চারটি জবা ফুল দিয়ে ১০ থেকে ১৫ মিনিট কম আঁচে ফুটিয়ে নিতে হবে। ঠান্ডা হলে ছেঁকে কাচের বোতলে সংরক্ষণ করা যায়।

সপ্তাহে অন্তত দুই দিন এই তেল মাথার ত্বকে ১০ মিনিট আলতোভাবে মালিশ করে সারা রাত রেখে পরদিন মাইল্ড বা সালফেট-ফ্রি শ্যাম্পু দিয়ে ধুয়ে ফেললে উপকার পাওয়া যেতে পারে।

তবে শুধু তেল ব্যবহার করলেই হবে না। বর্ষায় ভেজা চুল দীর্ঘ সময় বেঁধে না রাখা, নিয়মিত মাথার ত্বক পরিষ্কার রাখা, পর্যাপ্ত প্রোটিন, আয়রন ও ভিটামিনসমৃদ্ধ খাবার খাওয়া এবং চিরুনি-তোয়ালে পরিষ্কার রাখাও জরুরি।

দীর্ঘদিন অতিরিক্ত চুল পড়া, মাথার ত্বকে ক্ষত বা তীব্র খুশকির সমস্যা দেখা দিলে অবশ্যই চর্মরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

এ বিভাগের আরও খবর



মোবাইল ফোনে ব্রেন ক্যানসারের ঝুঁকি? ৬৩ গবেষণায় যা মিলল

মোবাইল ফোনের বিকিরণে ব্রেন ক্যানসারের ঝুঁকি থাকে কি না, দীর্ঘদিনের এই প্রশ্নের উত্তর খুঁজতে বিভিন্ন দেশের ৬৩টি গবেষণার ফলাফল বিশ্লেষণ করেছে...



কমলার থেকেও বেশি ভিটামিন সি আছে যে ৫ খাবারে

কমলালেবুর তুলনায় পেয়ারা, আমলকী, লাল ও হলুদ ক্যাপসিকাম, কাঁচামরিচ এবং পেঁপেতে অনেক বেশি পরিমাণে ভিটামিন সি পাওয়া যায়। আমাদের শরীর নিজে থেকে...



সুখী দাম্পত্যের জন্য বিয়ের আগে যে ১০ বিষয় জানা জরুরি

বিয়ে মানে শুধু দুজন মানুষের একসঙ্গে পথচলা নয়। এর সঙ্গে জড়িয়ে আছে বিশ্বাস, সম্মান, দায়িত্ব ও পারস্পরিক বোঝাপড়া। দাম্পত্য জীবন সুন্দর রাখতে ভা...



ফ্যাটি লিভার থেকে কি লিভার ক্যানসারের ঝুঁকি বাড়ে?

অনিয়ন্ত্রিত জীবনযাপন, শারীরিক পরিশ্রমের অভাব ও অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের কারণে বাড়ছে ফ্যাটি লিভারের সমস্যা। প্রাথমিক পর্যায়ে এ রোগের তেমন ক...

Copyright Dhaka Probe

অনলাইন সংস্করণ পড়তে ভিজিট করুন: https://seradealbd.com/lifestyle/narkel-teler-sngge-je-3-upadan-meshale-kmbe-chul-pda