### **শীত পড়তেই মাথায় খুশকির সমস্যা বাড়ে। অনেকে সারা বছর খুশকির সমস্যায় না ভুগলেও শীত এলেই বাড়তে শুরু করে। আবার কারো কারো ক্ষেত্রে সারা বছরই খুশকির সমস্যা লেগেই থাকে। তবে শীতে এ সমস্যা প্রায় সবার। খুশকির সমস্যা থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য স্ক্যাল্প পরিষ্কার রাখা খুবই জরুরি।**

এ জন্য হয়তো কেউ কেউ প্রতিদিন শ্যাম্পু করেন। তবে আপনি কি জানেন, খুশকির প্রধান কারণ এক ধরনের ফাঙাশ। তাই এ সমস্যা সমাধান করার জন্য কিছু বিশেষ উপাদান প্রয়োজন। যেমন নিম ব্যবহার করতে পারেন। নিমের অ্যান্টি ফাঙাল গুণ খুশকির সমস্যা চুটকিতেই সারিয়ে তুলতে পারে। সবই আলোচনা করা হবে এই প্রবন্ধে।

**কেন ব্যবহার করবেন নিম?**

খুশকি সারিয়ে তোলার জন্য নানা পদ্ধতিই কাজে লাগানো হয়। কিন্তু আপনি প্রাকৃতিক উপাদানের সাহায্যেও এ সমস্যা সমাধান করতে পারেন। নিমের মধ্যে আছে অ্যান্টি মাইক্রোবায়াল উপাদান। দীর্ঘ বছর ধরেই খুশকির সমস্যা সমাধানে ঘরোয়া উপায় হিসেবে ব্যবহার হয়ে আসছে নিম।

স্ক্যাল্প পরিষ্কার রাখতেও সাহায্য করে। এমনকি প্রাচীন আয়ুর্বেদিক ওষুধেও নিম ব্যবহার হয়েছে। এর মধ্যে আছে অ্যান্টি ইনফ্ল্যামেটরি উপাদান, যা ড্যানড্রফ সারিয়ে তোলে। এদিকে এর মধ্যে থাকা অ্যান্টি ফাঙাল উপাদানও স্ক্যাল্প ভালো রাখে। খুশকি গোড়া থেকে নির্মূল করে। ‘ব্রাজিলিয়ান জার্নাল অব মাইক্রোবায়োলজি’তেও নিমের অ্যান্টি ফাঙাল গুণের সম্পর্কে উল্লেখ করা হয়েছে।

**খুশকি হওয়ার কারণ কী কী**

শীতকালে খুশকির সমস্যায় কমবেশি সবাই ভোগেন। তার অন্যতম কারণ, শীতকালে ত্বক অত্যন্ত রুক্ষ হয়ে ওঠে। বাতাসে আর্দ্রতা কম থাকায় স্ক্যাল্পও রুক্ষ ও শুষ্ক হয়। সেই সময়ে খুশকির সমস্যা বাড়ে।

আপনার স্ক্যাল্প অপরিষ্কার থাকলে খুশকির সমস্যা বাড়ে। তাই সবসময় স্ক্যাল্প পরিষ্কার রাখা উচিত। তার জন্য নিয়মিত শ্যাম্পু করতে হবে। শ্যাম্পু করে স্ক্যাল্প পরিষ্কার রাখুন।

আপনার ব্যবহার করা কোনো হেয়ার প্রোডাক্টে আপনি যদি অ্যালার্জিক হন, তবে তা থেকেও এই খুশকি বাড়তে পারে। স্ক্যাল্পে কোনো ফাঙাল ইনফেকশন হলে খুশকি হতে পারে। এ রকম হলে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। নাহলে এ সমস্যা বাড়বে।  
  
**আরও পড়ুন:**[**শীতে খুশকি সমস্যায় যা করবেন**](https://www.somoynews.tv/news/2022-10-10/%E0%A6%86%E0%A6%B8%E0%A6%9B%E0%A7%87-%E0%A6%B6%E0%A7%80%E0%A6%A4-%E0%A6%96%E0%A7%81%E0%A6%B6%E0%A6%95%E0%A6%BF-%E0%A6%B8%E0%A6%AE%E0%A6%B8%E0%A7%8D%E0%A6%AF%E0%A6%BE%E0%A7%9F-%E0%A6%B8%E0%A6%AE%E0%A6%BE%E0%A6%A7%E0%A6%BE%E0%A6%A8-%E0%A6%95%E0%A7%8D%E0%A6%AF%E0%A6%BE%E0%A6%B8%E0%A7%8D%E0%A6%9F%E0%A6%B0-%E0%A6%85%E0%A6%AF%E0%A6%BC%E0%A7%87%E0%A6%B2)

**নিমের পানি**

একটি পাত্রে ৫০০ মিলি পানি নিন। তার সঙ্গে প্রায় ৩০-৪০টি নিমের পাতা নিতে হবে। এবার পাত্র গ্যাসের ওপর বসিয়ে ফুটিয়ে নিন। পানি ফুটে যাওয়ার পর পাতাগুলো মিশিয়ে দিন। এবার ঢেকে দিন। গ্যাসের আঁচ কমিয়ে মিনিট পাঁচেক রেখে দেয়ার পর বন্ধ করে দিন। সারা রাত ওভাবেই রেখে দিন। পরদিন সকালে ওই পানি দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন।

**নিম ও নারকেল তেল**

নারকেল ও নিম এই দুই উপাদানই আপনার চুলের জন্য খুব ভালো। তাই চোখ বন্ধ করে এ দুটি উপাদান ব্যবহার করতে পারেন। হট অয়েল থেরাপি আপনার স্ক্যাল্পে ম্যাজিকের মতো কাজ করে। এটি শুধুই আপনার চুলের জন্য ভালো, এমন নয়। পাশাপাশি সঠিক ম্যাসাজ আপনার স্ক্যাল্পে রক্ত সঞ্চালন বাড়ায়। তাই যদি নারকেল তেল ও নিম মিশিয়ে ম্যাসাজ করতে পারেন, তবে উপকার পাবেন আরও বেশি।

একটি পাত্রে পরিমাণমতো নারকেল তেল নিন। তার মধ্যে এই নিমপাতা মিশিয়ে দিন। এবার মিনিট ১৫ ফুটিয়ে নিন। ঠান্ডা হলে নামিয়ে নিন। নিমপাতা ছেঁকে বাদ দিয়ে দিন। সেই তেল এবার সামান্য গরম করে স্ক্যাল্পে ও চুলে ভালো করে ম্যাসাজ করে নেবেন। সপ্তাহে তিন দিন করুন। উপকার পাবেন।

**নিমের প্যাক**

খুশকির সমস্যা সমাধানে নিমের গুণ অপরিসীম। আপনি নিমের হেয়ার প্যাক বাড়িতেই বানিয়ে নিতে পারেন। প্রয়োজন ১০-১২টি নিম পাতা। অলিভ অয়েল নিন চার টেবিল চামচ। পাতাগুলো গুঁড়ো করে নিন। তারপর একটি পাত্রে নিমপাতার গুঁড়ো নিন।

অলিভ অয়েল মিশিয়ে দিন। ঘন মিশ্রণ তৈরি হবে। মিশ্রণটি স্ক্যাল্পে ভালো করে লাগিয়ে দিন। স্ক্যাল্পে ও চুলের গোড়ায় যেন এই নিমপাতার মিশ্রণ ব্যবহার হয়। এক ঘণ্টা অপেক্ষা করুন। তারপর শ্যাম্পু করে নিন। কন্ডিশনার ব্যবহার করতে ভুলবেন না। গবেষণায়ও দেখা গিয়েছে, স্ক্যাল্পের নানা সমস্যা সমাধানে নিম বেশ কাজ করে।