

◆ কোনও এক অজ্ঞাত কারণে ভিসা বাতিল হওয়ায় লন্ডনে শুটিংয়ে যেতে পারছেন না সলমন খান।

◆ আদালত দায়ে পারি কোর্টের দাঁড়ালেন

*

বিরক্তিকর ব্যারাম



ব্রণ, ঘামাচি কিংবা ত্বকে বিশ্রী সাদা ছোপ তৈরি করা ছুলি—বর্ষায় ত্বকের এই অসুখ গুলো দূর করা যাবে যদি একটু সাবধান হওয়া যায়। জানাচ্ছেন ত্বক বিশেষজ্ঞ **সঞ্জীব চৌধুরী**

ব্রণ— আর্দ্র আবহাওয়ায় তৈলাক্ত ত্বকে ব্রণের সমস্যা দেখা যায়। মুখে বা কপালে ঘাম জমেও এই সমস্যা হতে পারে। সাবধানতা— বিভিন্ন বাজার চলতি ক্রিনজার, ফেসওয়াশ ব্যবহারের পার্শ্বপাতিক্রিমাতেও এটা হতে পারে। তাছাড়া ফেসওয়াশ বা ক্রিনজার সাধারণত মুখের বহিরাবরণে জমা তেলটুকুই দূর করতে পারে। তাছাড়া এই ধরণের কিছু কিছু ক্রিনজারে যে ধরণের ডিটারজেন্ট ব্যবহার হয় তা ত্বকের পক্ষে হানিকর।

চিকিৎসা— ২ শতাংশ স্যালিসিলিক অ্যাসিড বিশিষ্ট ক্রিনজার দিয়ে সকালে মুখ ধুয়ে নিন। এর উপর লাগান স্লিভামিসিন অথবা অ্যাজেলেক অ্যাসিডের মতো কোনও টপিক্যাল অ্যান্টিবায়োটিক। এরপর জল প্রতিরোধক সানস্ক্রিন (এসপিএফ ৩০) লাগিয়ে নিন। রাতে আবার ওই একই ক্রিনজার দিয়ে মুখ পরিষ্কার করুন। এর ফর লাগান টপিক্যাল রোটিনয়েড।

ঘামাচি— ঘামাচি শুধু গরম কালেই হয় না। বেশি আর্দ্রতায়



ঘাম নিঃসরণ গ্রন্থি বন্ধ হয়েও ঘামাচি হতে পারে। অনেক সময় এগুলো প্রচণ্ড চুলকায়, জ্বালা করে, ব্যথাও হয়।

সাবধানতা— ঘামাচির উপর সাবান, তেল, গরম জল বা কোনও ধরণের ক্রিম, সুগন্ধী ব্যবহার না করাই ভাল। এক্ষেত্রেও হালকা সুতীর পোশাক পরলেও সমস্যা দ্রুত কমবে।

চিকিৎসা— ক্যালামাইন লোশনে দ্রুত জ্বালা, ব্যথা বা চুলকানোর সমস্যা থেকে আরাম পাওয়া যায়। তবে এক্ষেত্রে ঘাম নিঃসরণ যাতে কম হয় আর শরীরে যাতে ঘাম কম বসে সেদিকেই নজর দেওয়া দরকার।

ছুলি— ম্যালাসেজিয়া নামের এক ধরণের ছত্রাক ত্বকে সাদা ছোপ তৈরি করে। মূলত বর্ষাকালেই এই ধরণের ছত্রাক সংক্রমণ বেশি হয়।

সাবধানতা— বর্ষায় ছত্রাক প্রতিরোধক সাবান অথবা পাউডার ব্যবহার করা দরকার। সম্ভব হলে এড়িয়ে চলুন পলিয়েস্টার কটন বা সিথেটিক জামা-কাপড়ও।

চিকিৎসা— টপিক্যাল অ্যান্টিফাঙ্গাল ট্রিটমেন্টের সাহায্যে ছুলি দূর করা সম্ভব। তবে ছুলি সংক্রামিত অংশের রং বদলাতে একমাসের বেশি সময় লেগে যেতে পারে। চিকিৎসার আগে পরীক্ষার মাধ্যমে দেখে নিতে হবে দোহের কোন কোন অংশে এই রোগ ছড়িয়েছে। পুরো শরীর থেকে ছত্রাক নির্মূল না করলে তা ফিরে আসার সম্ভাবনা থাকে।

যোগাযোগ **রুবি হাসপাতাল** ৯৮৩০৭৫৩৮১৪