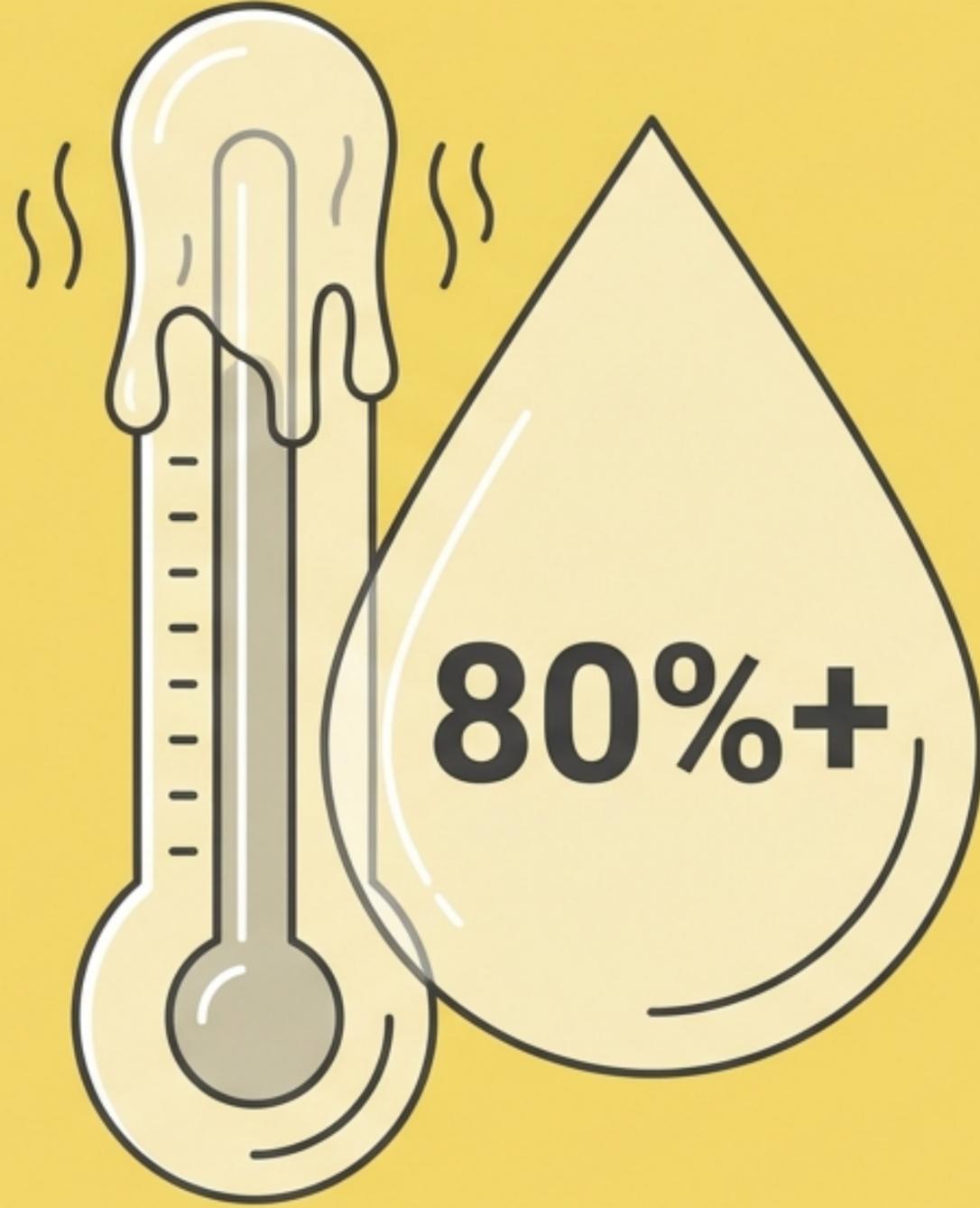




# সেরা ৭টি কেমিক্যাল স্ক্রি সানস্ক্রিন ২০২৬

ডার্মাটোলজিস্ট অনুমোদিত: কলকাতার  
আর্দ্রতা ও রোদের জন্য পারফেক্ট গাইড।



## কলকাতার আবহাওয়ায় সাধারণ সানস্ক্রিন কেন কাজ করে না?

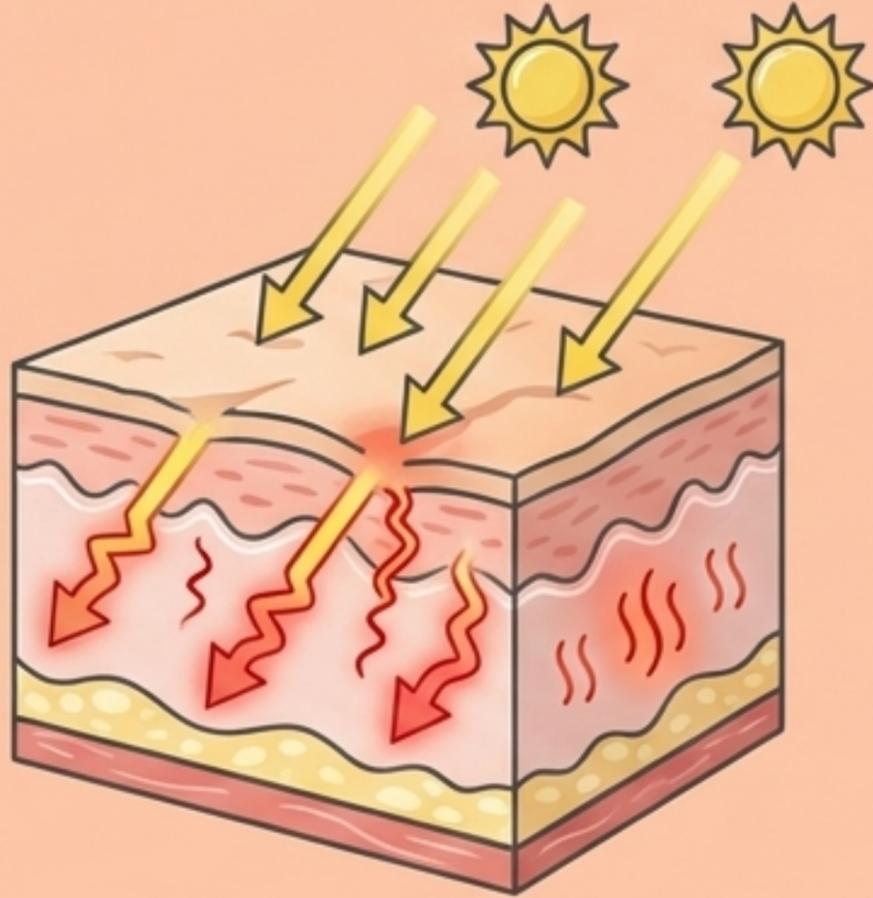
**অতিরিক্ত আর্দ্রতা (80%+):** সাধারণ কেমিক্যাল ফিল্টার কলকাতার গরমে গলে যায়।

**ঘামে ধুয়ে যাওয়া:** রোদ তাপমাত্রায় পরিণত হয়ে ঘামের সৃষ্টি করে, যা সানস্ক্রিনের সুরক্ষা ধুয়ে ফেলে।

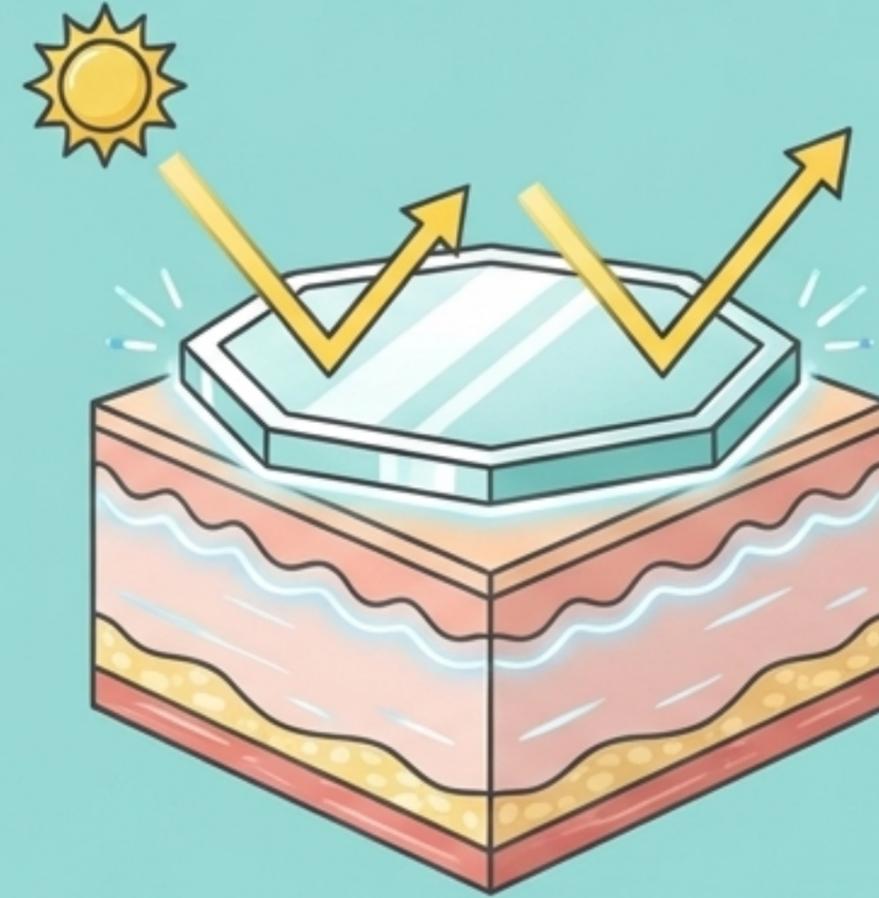
**ফলাফল:** ত্বকের ক্ষতি, অসমান ট্যানিং এবং ডার্ক স্পট।



## Chemical vs. Mineral: আসল পার্থক্য কী?



**কেমিক্যাল (Chemical)** - স্পঞ্জের মতো কাজ করে। রশ্মি শুষে নিয়ে তাপে পরিণত করে (Oxybenzone, Avobenzone)।



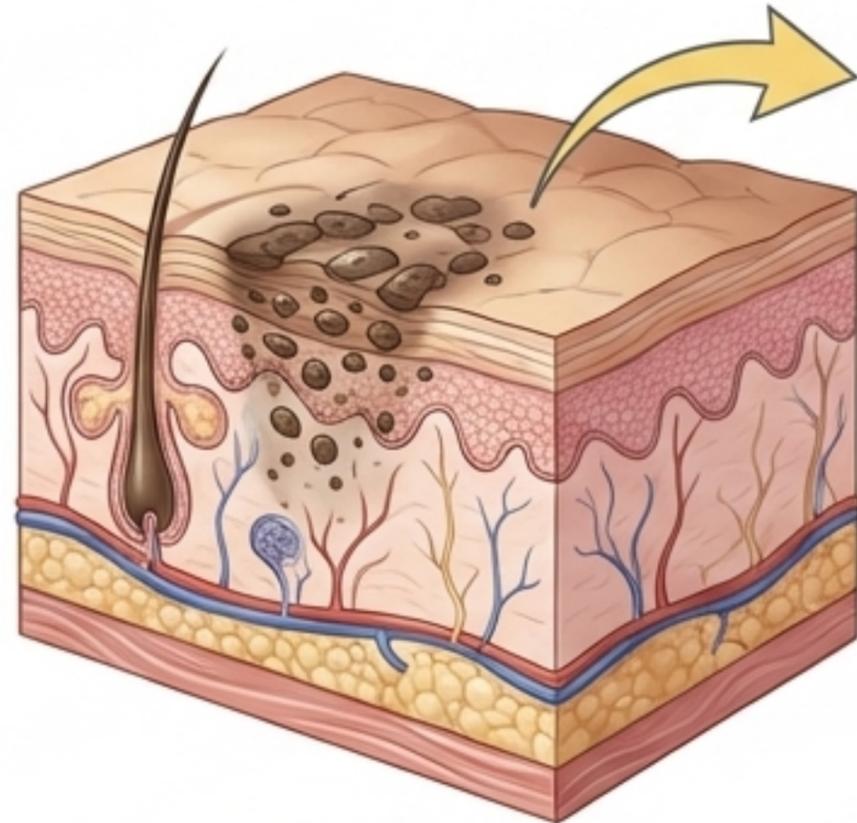
**মিনারেল (Mineral/Physical)** - ঢালের মতো কাজ করে। ত্বকের ওপর বসে রশ্মি প্রতিফলিত করে ফিরিয়ে দেয় (Zinc Oxide, Titanium Dioxide)।

# কেন আপনার মিনারেল সানস্ক্রিন বেছে নেওয়া উচিত?



## Insight Box

IJDVL ২০২২-এর গবেষণা অনুযায়ী, কেমিক্যাল ফিল্টার ভারতীয় ত্বকে (Fitzpatrick IV-V) হাইপারপিগমেন্টেশন বাড়াতে পারে।



 **PIH**



**PIH রোধ করে:** Post-Inflammatory Hyperpigmentation বা কালচে দাগ প্রতিরোধ করে।



**আর্দ্রতায় দীর্ঘস্থায়ী:** ত্বকের ওপর ফিজিক্যাল ব্যারিয়ার তৈরি করায় সহজে গলে যায় না।



**নিরাপদ:** সংবেদনশীল ও ব্রণ-প্রবণ ত্বকে কোনো রকম ইরিটেশন বা জ্বালা সৃষ্টি করে না।

# একনজরে সেরা ৩টি সানস্ক্রিন

Product Name	Best For (Skin Type)	Hero Ingredients	Finish & Price
Minimalist SPF 50	✓ তৈলাক্ত ও ব্রণ-প্রবণ ত্বক	Zinc Oxide 13.7% + Niacinamide 5%	কোনো White Cast নেই, ₹২৩৬
Dr. Sheth's Ceramide	✓ সব ত্বক / হাইপারপিগমেন্টেশন	Zinc Oxide + Ceramide NP + Vitamin C	দ্রুত শোষিত হয়, ₹৩৪৪
Earth Rhythm Sunstick	✓ সংবেদনশীল ও শুষ্ক ত্বক	Zinc Oxide + Hyaluronic Acid	ডিউয়ি (Dewy) ফিনিশ, ₹৪১১



## ১. Minimalist SPF 50 Sunscreen (আমাদের সেরা পছন্দ)

Zinc Oxide 13.7% + Niacinamide 5% | মূল্য: ₹২৩৬

- ❖ **দ্বৈত কাজ:** Niacinamide তেলের উৎপাদন নিয়ন্ত্রণ করে এবং মাত্র ৪ সপ্তাহে কালচে দাগ হালকা করে।
- ❖ **ডার্ক স্কিন ফ্রেন্ডলি:** ভারতীয় স্কিনটোনে কোনো রকম White Cast বা সাদাটে ভাব ছাড়ে না।
- ❖ **নন-কমেডোজেনিক:** পোরস বন্ধ করে না, তাই ব্রণ বাড়ার কোনো ভয় নেই।

# নির্দিষ্ট ত্বকের জন্য সেরা বিকল্প

## Dr. Sheth's Ceramide & Vitamin C (₹৩৪৪)

**সেরা ব্যবহার:** স্কিন ব্যারিয়ার মেরামত এবং উজ্জ্বলতা বৃদ্ধি।

Ceramide NP কলকাতার আর্দ্রতায় স্কিন ব্যারিয়ার রক্ষা করে, আর 10% Vitamin C দাগ দূর করে।  
(সতর্কতা: ভিটামিন সি থাকায় প্যাচ টেস্ট জরুরি)।



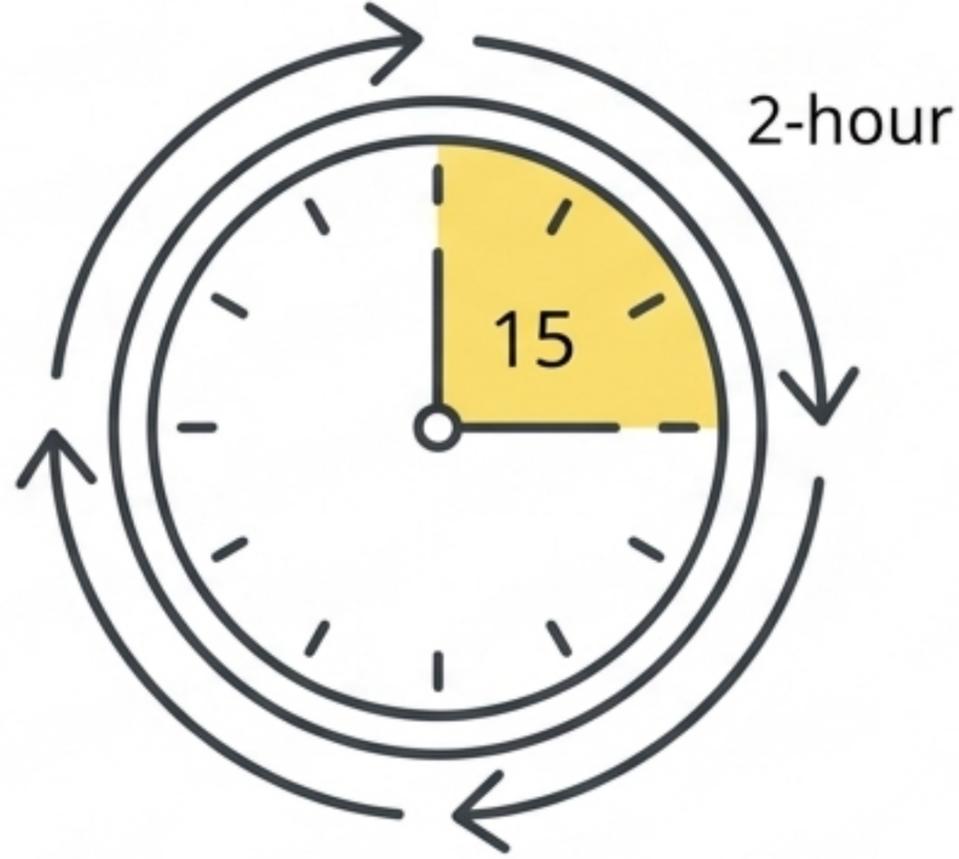
## Earth Rhythm Aqua Surge Sunstick (₹৪১১)

**সেরা ব্যবহার:** সংবেদনশীল ত্বক এবং ব্লু-লাইট প্রোটেকশন।

Hyaluronic Acid যুক্ত, কোনো সুগন্ধি নেই। ল্যাপটপ বা স্ক্রিনের নীল আলো থেকে বাঁচাতে এবং সহজে রি-এপ্লাই করার জন্য পারফেক্ট।



# সঠিক ব্যবহারের ৩টি গোল্ডেন রুল



15

**প্রস্তুতি:** মিনারেল সানস্ক্রিন সাথে সাথে কাজ করলেও, ত্বকে ভালেবসার জন্য রোদে বের হওয়ার ১৫ মিনিট আগে লাগান।



**পরিধি:** শুধু মুখে নয়, গলা এবং হাতের খোলা অংশেও সমানভাবে লাগান।

2H

**রি-এপ্লাই:** কলকাতার মারাত্মক গরমে ঘাম হলে বা কড়া রোদে থাকলে প্রতি ২ ঘণ্টায় রি-এপ্লাই করা বাধ্যতামূলক।

# আপনার স্কিনকেয়ারের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ধাপ

নিজের স্কিন টাইপ বুঝুন, কেমিক্যালের বদলে  
মিনারেল সানস্ক্রিন বাছুন, এবং প্রতিদিন ব্যবহার  
করুন—এমনকি ঘরে থাকলেও স্কিনের নীল আলোর  
হাত থেকে বাঁচতে।

**সঠিক সানস্ক্রিন শুধুমাত্র রোদ থেকে বাঁচায় না, এটি আপনার ত্বকের দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্যের সবচেয়ে বড়  
রক্ষাকবচ। (যেকোনো নতুন প্রোডাক্ট ব্যবহারের আগে প্যাচ টেস্ট করতে ভুলবেন না!)**