

Tab 2

সানস্ক্রিন ব্যবহারের নিয়ম

বাংলাদেশে রোদের তীব্রতা থেকে স্বককে রক্ষার জন্য নানা ঘরোয়া পদ্ধতি প্রচলিত। বিশেষ করে গ্রীষ্মকালে সূর্যের ক্ষতিকর অতিবেগুনি (UV) রশ্মি থেকে স্বককে নিরাপদ রাখা বেশ জরুরি।

একটি [ভালো সানস্ক্রিন](#) ব্যবহার করে আপনি স্বল্প সময়ে স্বকের সুরক্ষা নিশ্চিত করতে পারেন, যা হবে আপনার ব্যস্তজীবনে রূপচর্চায় বেশ উপকারী। সঠিক সানস্ক্রিন বাছাইয়ের পাশাপাশি এটাও জানা দরকারি যে কিভাবে সেটি প্রয়োগ করে আপনি স্বকের সুরক্ষা নিশ্চিত করতে পারবেন। চলুন জেনে নেয়া যাক সানস্ক্রিন ক্রিমের সঠিক ব্যবহার পদ্ধতি।

সানস্ক্রিনের উপাদান ও উপকারিতা

একটি সানস্ক্রিন প্রস্তুতকরণে নানা ধরনের উপাদান ব্যবহার হয়ে থাকে। সেগুলো হলো:

- অতিবেগুনি রশ্মি প্রতিরোধক: সানস্ক্রিনে উপস্থিত Zinc Oxide, Titanium dioxide, Avobenzone, ইত্যাদি মূলত অতিবেগুনি রশ্মিকে প্রতিহত করে স্বক পুড়ে যাওয়া প্রতিরোধ করে।
- **Base / Carrier Ingredients** অথবা বাহক উপাদান: এতে মূল উপাদান হিসেবে উপস্থিত থাকে পানি, তেল এবং ফ্যাট, সিলিকন, এবং আরও বেশ কিছু উপকরণ।
- আর্দ্রতা প্রদানকারী উপাদান: এছাড়া আরও কিছু উপাদান যা স্বককে আর্দ্র রাখে যেমন গ্লিসারিন, Aloe Vera, ভিটামিন ই, এবং Hyaluronic Acid।
- সহায়ক উপাদান: অন্যান্য উপাদানসমূহ যেমন Preservatives, Fragrance, এবং Antioxidants সানস্ক্রিনের কার্যকারিতা অক্ষুণ্ণ রাখতে সহায়তা করে।

সানস্ক্রিনের ধরন

বাজারে নানা ধরনের সানস্ক্রিন কিনতে পাওয়া যায়। তারমধ্যে কিছু জনপ্রিয় সানস্ক্রিনের ধরন হল:

- কোরিয়ান সানস্ক্রিন: কোরিয়ান সানস্ক্রিন দৈনন্দিন ব্যবহারের জন্য চমৎকার একটি ক্রিম। এটি হালকা এবং স্বকে সহজেই মিশে যায়।
- জাপানিজ সানস্ক্রিন: ওয়াটার-রেজিস্ট্যান্ট ফর্মুলার জন্য জাপানিজ সানস্ক্রিন বেশ পরিচিত।
- মিনারেল সানস্ক্রিন: মিনারেল সানস্ক্রিন UV রশ্মি থেকে স্বককে সুরক্ষা দেয়।
- ভিটামিন সি সানস্ক্রিন: ভিটামিন সি সমৃদ্ধ ক্রিম স্বকের উজ্জ্বলতা বাড়ায়।

এছাড়াও প্রাকৃতিক সানস্ক্রিন, কেমিক্যাল সানস্ক্রিন, স্বক উজ্জ্বলকারী, হাইব্রিড ইত্যাদি ধরনের সানস্ক্রিন পাওয়া যায়।

সানস্ক্রিন কিভাবে ব্যবহার করবেন?

ভুল ব্যবহারে সানস্ক্রিনের কার্যকারিতা অসম্পূর্ণ থেকে যায়। এতে আপনি আশানুরূপ ফলাফল নাও পেতে পারেন। সুতরাং, সানস্ক্রিনের সঠিক ব্যবহার পদ্ধতি অবশ্যই জানা থাকা উচিত।

ছেলেমেয়ে নির্বিশেষে উভয়ের জন্য সানস্ক্রিন প্রয়োজনীয় এবং তারা একই সানস্ক্রিন ব্যবহার করতে পারেন। এক্ষেত্রে সঠিক পদ্ধতি অনুসরণ করাতে হবে। স্বকের ধরন এবং অন্যান্য কিছু বিষয়ের কারণে ব্যবহারবিধিতে কিছু পার্থক্য রয়েছে। এবং আপনাকে নিশ্চিতভাবেই জানতে হবে যে কোন সানস্ক্রিনটি মেয়েদের জন্য ভালো এবং কোন সানস্ক্রিনটি ছেলেদের জন্য ভালো।

সানস্ক্রিন ব্যবহারের নির্দেশনা

মেয়েদের মধ্যেই সানস্ক্রিনের ব্যবহার বেশি দেখা যায়। ছেলেদের অপেক্ষাকৃতভাবে বেশি সময় রোদে থাকতে হয়। তাই তাদেরও সানস্ক্রিন ব্যবহারের ক্ষেত্রে বিশেষ যত্নবান হতে হবে।

যেভাবে মুখমণ্ডলে সানস্ক্রিন ব্যবহার করবেন:

ধাপ ১: প্রথমে ফেসওয়াশ দিয়ে আপনার মুখ ধুয়ে ফেলুন যেন কোন ময়লা বা তেল অবশিষ্ট না থাকে। হালকা কুসুম গরম পানি ব্যবহারের করলে ভালো কারণ তা তেল ও ময়লা সহজে ভাঙতে সহায়তা করে। লক্ষ্য রাখুন যেন বিশেষ করে নাকের পাশ, কপাল ও চিবুকের অংশে ময়লার অবশিষ্টাংশ জমে না থাকে। পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে স্বকের পানি শুষে নিন।

ধাপ ২: মুখ ধোয়ার পর স্বক শুকিয়ে যাওয়ার পূর্বেই ময়েস্চারাইজার প্রয়োগ করুন। হালকা ভেজা স্বকে সানস্ক্রিন ব্যবহার আর্দ্রতা বজায় রাখতে এটি সাহায্য করে। উল্লেখ্য শুষ্ক স্বকের ক্ষেত্রে, সানস্ক্রিন ব্যবহারের পূর্বে ময়েস্চারাইজার ব্যবহারের প্রয়োজন হলেও অতিরিক্ত তৈলাক্ত স্বকের জন্য এর দরকার নাও হতে পারে।

ধাপ ৩: নিশ্চিত হয়ে নিন যে ময়েস্চারাইজার আপনার স্বকে পুরোপুরি শোষিত হয়েছে কিনা। এরপর অল্প কিছু সানস্ক্রিন আঙ্গুলে নিয়ে ভালোভাবে আপনার পুরো মুখমণ্ডলে ছোট ছোট ডট আকারে লাগিয়ে ধীরে ধীরে সার্কুলার মোশনে ছড়িয়ে দিন এবং হালকা ম্যাসাজ করুন। চোখের চারপাশে সানস্ক্রিন লাগানোর সময় সাবধানতা অবলম্বন করুন।

ধাপ ৪: ঘাড়, হাত ইত্যাদি স্বকের অনাবৃত অংশে সানস্ক্রিন না লাগালে সূর্যের তাপে পুড়ে গিয়ে সানবার্ন হয়ে আনইভেন স্কিনটোন হতে পারে। এই সমস্যা এড়াতে এসব অংশেও সানস্ক্রিন একইভাবে ব্যবহার করুন।

ধাপ ৫: মেয়েরা চাইলে সানস্ক্রিন স্বক শোষণ করে নেয়ার পর মেকআপ ব্যবহার করতে পারেন। সেজন্য সানস্ক্রিন লাগানোর পর কয়েক মিনিট সময় দিন। এতে সানস্ক্রিনের একটি আলাদা স্তর তৈরি হতে পারে। তার আগে মেকআপ প্রয়োগ করলে অসমভাবে ছড়িয়ে যেতে পারে এবং দীর্ঘক্ষণ স্থায়ী নাও হতে পারে।

বিশেষজ্ঞদের মতামত ও টিপস

- শুধুমাত্র মুখমণ্ডলের জন্য ২ আঙুল পরিমাণ ক্রিম যথেষ্ট। মুখমণ্ডলের পাশাপাশি হাত, গলা সহ শরীরের অনাবৃত অংশে প্রয়োজনমত সানস্ক্রিন প্রয়োগ করুন।

- অনেকসময় মেয়েরা মেকআপ বা স্বকের পরিচর্যার অংশ হিসেবেও সানস্ক্রিন ব্যবহার করে থাকেন। সানস্ক্রিন এবং মেকআপের পূর্বপ্রস্তুতিরূপে সিরাম বা ময়েশ্চারাইজার প্রয়োগ করতে হয়। চাইলে আপনি টোনারও ব্যবহার করতে পারেন।
- আপনার ঠোঁটও রোদে পুড়ে যাওয়া থেকে সম্পূর্ণ নিরাপদ নয়। ঠোঁটের জন্য SPF যুক্ত সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন।
- প্রয়োজন হলে হলে অবশ্যই পুনরায় সানস্ক্রিন প্রয়োগ করবেন। এক্ষেত্রে অবহেলা করবেন না। অন্যথায় স্বকে সমস্যা দেখা দিতে পারে। এমনকি মেঘলা দিনেও অনেকসময় সানস্ক্রিন ব্যবহার করা উচিত।
- কোন সিরাম,ময়েশ্চারাইজার, বা মেকআপ আইটেমের সাথে সানস্ক্রিন মিশিয়ে ব্যবহার করবেন না।
- স্বক রক্ষার সবচেয়ে উত্তম উপায় কড়া রোদ এড়িয়ে চলা, এমনকি আপনি যদি সানস্ক্রিন ব্যবহার করেও থাকেন।
- বাইরে যাওয়ার ১৫-২০ মিনিট আগে প্রয়োগ করুন।

বাংলাদেশের জনপ্রিয় কিছু সানস্ক্রিন

কিছু জনপ্রিয় সানস্ক্রিন এবং তাদের প্রস্তুতকারকের নাম নিম্নে দেয়া হল।

১. Muuchstac Mens Ocean Moisturizer And Sunscreen Matte Look SPF 18 Cream With Turmeric And Aloe Vera Beads. Non Sticky And Water Resistant 45ml
২. Laikou Japan Sakura Face Sunscreen SPF-50gm
৩. Missha Aqua Sunscreen SPF50 plus PA quadruple plus - 50m
৪. Innsaei Hyaluronic Sunscreen SPF 50 PA+++ -50 ml
৫. Laikou Japan Sakura Face Sunscreen, SPF50 Pa Plus Plus Plus 50 gm
৬. Disaar Collagen Sunscreen SPF 50 PA plus plus plus - 50g
৭. Mamaearth Vitamin C Daily Glow Sunscreen With Vitamin C and Turmeric for Sun Protection and Glow 50 gm
৮. Bioaqua Rice Raw Pulp Sunscreen SPF 50 plus PA plus plus plus UVA UVB 40 gm

SPF কি?

সানস্ক্রিন ব্যবহারের ক্ষেত্রে SPF (Sun Protection Factor) সম্পর্কে ধারণা রাখা প্রয়োজন। কোন সানস্ক্রিনে SPF এর পরিমাণ নির্দেশ করে যে উক্ত ক্রিমটি কতবেশি সময় ধরে স্বককে সুরক্ষিত রাখে। SPF 30 সানস্ক্রিন দৈনন্দিন ব্যবহারে জন্য ভালো। অপরদিকে, যারা বেশি সময়ের জন্য বাইরে রোদে কাজ করেন তাদের জন্য SPF 50 সানস্ক্রিনের পরামর্শ দেয়া হয়।

প্রতিদিন সানস্ক্রিন ব্যবহার করা কি প্রয়োজন?

হ্যাঁ, কড়া রোদের প্রভাব থেকে আপনার স্বককে রক্ষা করতে প্রতিদিন সানস্ক্রিন ব্যবহার করবেন। প্রয়োজন বোধে সানস্ক্রিন ২ থেকে ৩ ঘণ্টার বিরতিতে ব্যবহার করবেন। একদিনে ২ থেকে ৩ বার এটি প্রয়োগ করা যেতে পারে।

মেকআপের আগে সানস্ক্রিন ব্যবহার করা যায় কি?

হ্যাঁ, মেকআপের আগে আপনি সানস্ক্রিন ব্যবহার করতে পারবেন। লক্ষ্য রাখবেন, মেকআপ আর সানস্ক্রিন প্রয়োগের মাঝে যেন অন্ততঃপক্ষে ৫ মিনিটের বিরতি থাকে।

সানস্ক্রিন কি রাতে ব্যবহার করা যায়?

রাতে সূর্যের অতিবেগুনি রশ্মির দ্বারা স্বকের ক্ষতি হওয়ার কোন সম্ভাবনা নেই। তাই রাতে এটি ব্যবহার করার প্রয়োজন নেই।

সানস্ক্রিন লাগানোর পর স্বক তৈলাক্ত হয় কেন?

কিছু সানস্ক্রিনে অতিরিক্ত Moisturizing উপাদান একটু বেশি থাকায় সেগুলো ব্যবহারে আপনার স্বক তৈলাক্ত দেখাতে পারে। আপনি যদি তৈলাক্ত স্বকে Cream-based বা আরও কিছু বিশেষ সানস্ক্রিন ব্যবহার করেন, সেক্ষেত্রেও স্বক একটু বেশি উজ্জ্বল দেখাবে। প্রয়োজনের তুলনায় বেশি সানস্ক্রিন ব্যবহার করলেও এমন হয়।

সারারাত মুখে সানস্ক্রিন লাগানো যাবে কি?

সারারাত মুখে সানস্ক্রিন লাগিয়ে রাখলে বিশেষ কোন উপকার পাওয়া যাবে না। এর একদমই প্রয়োজন নেই বরং এটি স্বকের জন্য সমস্যার কারণ হতে পারে। সানস্ক্রিন ব্যবহার করার উদ্দেশ্য দিনের বেলা সূর্যের অতিবেগুনি রশ্মি থেকে স্বককে সুরক্ষা পাওয়া। আপনার স্বকে থাকা সানস্ক্রিন ঘুমের পূর্বে ভালোভাবে ধুয়ে ফেলাই উত্তম।

সানস্ক্রিন লাগালে মুখ সাদা হয় কেন?

সানস্ক্রিনে থাকা Zinc Oxide বা Titanium Dioxide উপাদান এবং আরও অন্যান্য কারণে সাদা লেয়ার তৈরি হয়। এগুলোই মূলত White Cast বা স্বকের সাদাভাবের জন্য দায়ী। ঠিকমত Blend না করলে বা অতিরিক্ত সানস্ক্রিন প্রয়োগ করলেও এমনটা হতে দেখা যায়।

ময়েশ্চারাইজার লাগানোর পর সানস্ক্রিন খোসা ছাড়ে কেন?

সানস্ক্রিন খোসার মত হতে পারে যদি আপনি স্বকে ময়েশ্চারাইজার ঠিকভাবে শোষণ হয়ে যাওয়ার পূর্বেই সানস্ক্রিন প্রয়োগ করেন। এক্ষেত্রে একটু অপেক্ষা করা এবং সাবধানতা অবলম্বন করা উচিত। এছাড়া, আরও বেশ কিছু কারণে সানস্ক্রিন খোসা ছাড়ে।