

# Q&A

## ಡಾರ್ಕ್ ಸ್ಪಾಟ್‌ಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಅವನ್ನು ತಿಳಿಯಾಗಿಸುವ ಉಪಾಯ

ನಾವು ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಓಡಾಟದಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದೂ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ, ಕೆಲಸ, ಕಾಫಿ ತಿಂಡಿ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ, ಕಾಲೇಜ್ ಹೀಗೆ ನಾನಾ ಕಡೆ. ಆದರೆ ಹೊರಗೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವ ಮಜಾನೇ ಬೇರೆ ಅನ್ನೋದನ್ನೂ ನಾವು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆ ಕಪ್ಪೇರುತ್ತದೆ ಹೌದು, ಜೊತೆಗೆ ಬಿಸಿಲಿನ ಹಾನಿಕಾರಕ UVA ಮತ್ತು UVB ಕಿರಣಗಳು ಡಾರ್ಕ್ ಸ್ಪಾಟ್ಸ್ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ ಅನ್ನೋದೂ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕಲ್ಲವೋ. ಅಂದರೆ ನೀವು ಯಾವಾಗ ಹಾನಿಕಾರಕ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಿದರೂ ಏನಾದರೂಂದು ಡಾರ್ಕ್ ಸ್ಪಾಟ್ಸ್ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

### ಈ ಸರಳ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಯಿರಿ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮಕ್ಕಾಗುವ ಸನ್ ಡ್ಯಾಮೇಜ್ ಸ್ಕೋರ್

<p><b>1) ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ?</b></p> <p>A. ನನ್ನ ಕೆಲಸ 9 ರಿಂದ 5 B. ಕಾಲೇಜ್, ಕ್ಯಾಂಪಸ್, ಮೋಜು ಮಜಾ C. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ</p>	<p><b>2) ನಿಮ್ಮ ರಜೆಯ ದಿನ ನೀವು...</b></p> <p>A. ಟಿವಿ ಮುಂದೆ ಕೂತಿರುವುದು B. ಶಾಪಿಂಗ್‌ಗೆ ಹೋಗ್ತೀರಿ C. ದಿನವಿಡೀ ಮಲಗಿರುವುದು</p>	<p><b>3) ನಿಮ್ಮ ರೆಗ್ಯುಲರ್ ಸ್ಕಿನ್ ಕೇರ್ ರೂಟೀನ್...</b></p> <p>A. ಅಂಧಾದ್ದೇನಿಲ್ಲ... ಸಮಯನೂ ಇಲ್ಲ B. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ C. ತಿಂಗಳಿಗೊಂದು ಸಲ ಸ್ಕಿನ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ಸ್</p>
<p><b>ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ A ಆಗಿದ್ದರೆ : ಸರಾಸರಿ</b></p> <p>ಬಿಸಿಲು ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಯಾವ ಹಾನಿಯನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಅನ್ನುವ ಭಾವನೆ ನಿಮಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಕಳೆದರೂ ಮೈಮೇಲೆ ಕಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದು ಮತ್ತು ಡಾರ್ಕ್ ಸ್ಪಾಟ್ಸ್ ಆಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತವೆ.</p>	<p><b>ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ B ಆಗಿದ್ದರೆ : ತುಂಬಾ ಜಾಸ್ತಿ</b></p> <p>ತಲೆಕೂದಲನ್ನು ಗಾಳಿಗೆ ಒಡ್ಡುತ್ತೀರಿ, ಸಮುದ್ರ ತೀರದಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವಿರಿ, ಅಂದರೆ ಬಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನೀವು ಡಾರ್ಕ್ ಸ್ಪಾಟ್ಸ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದೀರಿ ಅಂತಲೇ ಅರ್ಥ. ಹಾಗೆ ಮೋಹಕ ತ್ವಚೆಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹಳೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲವೋ, ನಿಮ್ಮ ಮೈಯನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಷ್ಟೆ.</p>	<p><b>ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ C ಆಗಿದ್ದರೆ : ಸಂಭವನೀಯವಾಗಿದೆ</b></p> <p>ನೀವು ಬಹುಷಃ ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಕಾಳಜಿ ಮುತುವರ್ಜಿಯಿಂದ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮಗೆ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಓಡಾಡೋದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾದರೆ ಬಿಸಿಲು ಅಲ್ಲ ಫಿಃನೀವೇ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬಹುದು.</p>

“ ಸೆತೆಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ UV ಕಿರಣಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಡಾರ್ಕ್ ಸ್ಪಾಟ್ಸ್ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಸ್ಕಿನ್ ತುಂಬ ಡಲ್ ಆಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಡಾರ್ಕ್ ಸ್ಪಾಟ್ಸ್ ತಿಳಿಯಾಗಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ನೈಜ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಮರಳಿ ಗಳಿಸಲು ನೀವು ಪ್ರಮುಖ ಘಟಕದಲ್ಲಿ ಮಿಳಿತಗೊಂಡಿರುವ ಪ್ರೊ-ವಿಟಮಿನ್ B3 ಇರುವ ಪ್ರಾಡಕ್ಟನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಇದು ಮೆಲನಿನ್ ಅನ್ನು ತ್ವಚೆಯ ಪದರದ ಮೇಲೆ ಆವರಿಸದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ ನಿಷ್ಕಳಂಕ, ಮೋಹಕ ಚರ್ಮ. ”



**ಡಾ. ರಿಶಿ ಕೆಟೆ**  
(ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ ಸ್ಕಿನ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪರ್ಟ್ ಹಾಗೂ ಎಸ್‌ಟಿಎಫ್ ಫಿಜಿಯನ್)

**ಚರ್ಮ ಹೇಗೆ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಡಾರ್ಕ್ ಸ್ಪಾಟ್ ಹೇಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ?**

ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಮೆಲನಿನ್ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಚರ್ಮ, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕೂದಲಿನ ಬಣ್ಣ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮೆಲನಿನ್ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಯೂ ಕಪ್ಪೇರುವುದು. ಬಿಸಿಲಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಮೆಲನಿನ್ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಸಮಯ ಇದ್ದರೆ ಚರ್ಮ ಕಪ್ಪೇರುವುದು. ಅದೇ ಮೆಲನಿನ್ ಚರ್ಮದ ಪದರದ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ಜಮೆಯಾದರೆ ಡಾರ್ಕ್ ಸ್ಪಾಟ್ಸ್ ಗೋಚರಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

**ಇಲ್ಲಿದೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ**

ಈಗ ಡಾರ್ಕ್ ಸ್ಪಾಟ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ತಿಳಿದ ಮೇಲೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನೂ ತಿಳಿಯಬೇಕಲ್ಲ. ಬಳಸಿ ಪಾಂಥ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟ್ ಬ್ಯೂಟಿ. ಇದರ ಪ್ರೊ-ವಿಟಮಿನ್ B3 ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯ ಎಪಿಡರ್ಮಲ್ ಪದರದಲ್ಲಿ ಆಳದಿಂದ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಪದರದ ತನಕ ಮೆಲನಿನ್‌ನನ್ನು ಬಿಳಿಯಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಲಕ್ಷಾಂತರ ಕೋಶಗಳ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಬಿಳಿಗಿಸಿ ಡಾರ್ಕ್ ಸ್ಪಾಟ್ಸ್‌ನ್ನು ತಿಳಿ ಮಾಡುವುದು, ನಿಮಗೆ ಸಿಗುವುದು ನಿಷ್ಕಲ್ಪವು ಮೈಕಾಂತಿ.

**ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆ ನೋಡಿ. ಇಲಿಯಾನ್ ಡಿಕ್ಯೂಜ್ ಅವರ ಸ್ಕಿನ್ ಕೇರ್ ರಹಸ್ಯವೂ ಇದೇ.**



### ಪಾಂಥ್ ಇನ್ಸ್‌ಟಿಟ್ಯೂಟ್

ಪಾಂಥ್ ಇನ್ಸ್‌ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ತಂದಿದೆ ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದ ತ್ವಚಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿಯ ನೈಫೋಗೊಂಡ ಒಂದು ಉಪಾಯ. ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಪುರಾತನ ಸ್ಕಿನ್ ಕೇರ್ ಸಾಯನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಆವಿಷ್ಕಾರಿ ಪ್ರಾಡಕ್ಟ್ಸ್ ಫಾರ್ಮ್ಯೂಲಾಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಇದನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ತ್ವಚೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಲು ಪಾಂಥ್ ಇನ್ಸ್‌ಟಿಟ್ಯೂಟ್ 700ಕ್ಕೂ ಮಿಕ್ಕಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಗ್ಲೋಬಲ್ ನೆಟ್ ವರ್ಕ್ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಅವಿರತ ಶ್ರಮ ಪಡುತ್ತಿದೆ. ಪಾಂಥ್ ಇನ್ಸ್‌ಟಿಟ್ಯೂಟ್, ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಪ್ರೊಚೆರ್-ಪ್ರೊಫ್.