

करें



बालों को गुनगुने
पानी से धोएँ



सिर्फ सिर की त्वचा
पर शैम्पू करें



चौड़े दाँतों वाली
कंघी का उपयोग करें



माइक्रोफाइबर तौलिए का
उपयोग करें या अपने
बालों को हवा में सूखने दें



बालों को शैम्पू
करने के बाद कंडिशनर
का उपयोग करें



नहीं करें



गीले बालों पर
ब्रश नहीं चलाएँ



हीट प्रोडक्ट का उपयोग
सीधे सिर की त्वचा
(स्कैल्प) पर नहीं करें



गीले बालों पर
कंघी करना टालें



सिर की त्वचा (स्कैल्प) पर
कंडिशनर का उपयोग
नहीं करें



अपने बाल कसकर
नहीं बाँधें

Reference: 1. Draelos ZD. Hair cosmetics. International Journal of Trichology. 2010;2(1):24-9. 2. American Academy of Dermatology Association. Alopecia: self-care. Rosemont (IL): American Academy of Dermatology Association; [cited 2026 Jun 26]. Available from: <https://www.aad.org/public/diseases/hair-loss/types/alopecia/self-care>

Disclaimer: This content is for general awareness only. The information mentioned herein is not intended nor implied to be a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. Please consult your doctor/ healthcare professional before starting any treatment/medicine. Cipla makes every effort to provide information that is accurate and timely but makes no guarantee in this regard. You should consult with, and rely only on the advice of, your doctor or health care professional. Cipla Limited makes no representations as to the accuracy, completeness, correctness, suitability, or validity of any information mentioned herein and is NOT intended for any product promotion, NOR advertisement of any health care professionals or doctors. Cipla shall not be responsible for any direct, indirect, consequential, or other damages arising therefrom. The CIPLA mark and logo are the sole intellectual property of Cipla Limited. No part of this may be reproduced, transmitted, or stored in any form or by any means either mechanically or electronically without prior intimation to

Images/characters shown are only for reference and/or illustration purposes

Expiry Date - July 2027

Front

गलतफहमी ❌



हेयर ऑयल से गंजापन ठीक हो सकता है

तथ्य ✅



ऑयल से बालों को पोषण मिलता है लेकिन ये आनुवांशिक या हार्मोनल कारणों से बालों का गिरना ठीक नहीं करते

गलतफहमी ❌



सिर्फ पुरुषों के बाल गिरते हैं

तथ्य ✅



महिलाएँ भी एंड्रोजेनेटिक एलोपेसिया (एजीए) और बाल गिरने के अन्य स्वरूपों से ग्रस्त होती हैं

गलतफहमी ❌



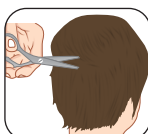
एक सफेद बाल उखाड़ने से ज़्यादा सफेद बाल उगेंगे

तथ्य ✅



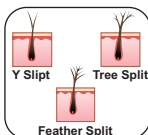
बाल उखाड़ने से सफेद बाल नहीं बढ़ते; बालों का सफेद होना आनुवांशिकता और उम्र बढ़ने के कारण होता है

गलतफहमी ❌



बालों को नियमित रूप से ट्रिम करने से वे तेजी से बढ़ते हैं

तथ्य ✅



बालों का बढ़ना सिर की त्वचा (स्कैल्प) पर शुरू होता है, न कि सिरों पर-ट्रिमिंग करने से दोमुँहे सिरों को कम करने में मदद मिलती है लेकिन इससे बालों का बढ़ना तेज़ नहीं होता.

Reference: 1. Syed HA, Zito PM. Alopecia. [Updated 2024 Feb 26]. In: StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2026 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538178/>. 2. Sowińska T, Łabuda M, Stojewska A, et al. Hair loss: pathogenesis and prevention – a literature review. Qual Sport. 2025;41:59999. 3. American Academy of Dermatology Association. Everyday hair care: tips for healthy hair. Rosemont (IL): American Academy of Dermatology Association; 2024 [cited 2025 Jul 7]. Available from: <https://www.aad.org/public/everyday-care/hair-scalp-care/hair-care/healthy-hair-tips>



अपनी क्षेत्रीय भाषा में सामग्री देखने के लिए यहाँ स्कैन करें

Back