

ಮಾಡಿ ✓



ಕೂದಲನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚನೆಯ
ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.



ನೆತ್ತಿಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ
ಶಾಂಪು ಹಾಕಿರಿ.



ಅಗಲ ಹಲ್ಲಿನ ಹಣಿಗೆಯನ್ನು
ಬಳಸಿ.



ಮೈಕ್ರೋಫೈಬರ್ ಟವಲ್‌ಗಳನ್ನು
ಬಳಸಿ ಅಥವಾ ತಾನಾಗಿಯೇ
ಕೂದಲನ್ನು ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ.



ಕೂದಲಿಗೆ ಶಾಂಪೂ ಹಾಕಿದ
ನಂತರ ಕಂಡೀಶನರ್ ಬಳಸಿ.

✗ ಮಾಡಬೇಡಿ



ಒದ್ದ ಕೂದಲನ್ನು ಬ್ರಶ್
ಮಾಡಬೇಡಿ.



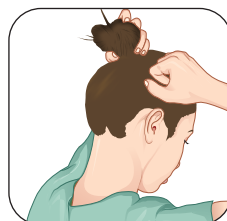
ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿಯ
ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ
ಬಳಸಬೇಡಿ.



ಒದ್ದ ಕೂದಲನ್ನು ಬಾಚಬೇಡಿ.



ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ
ಕಂಡೀಶನರ್ ಬಳಸಬೇಡಿ.



ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲನ್ನು
ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಬೇಡಿ.

ಅವಧಿ ಮುಗಿಯುವ ದಿನಾಂಕ - ಜುಲೈ 2027

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

Front

ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ❌



ಹೇರ್ ಆಯಿಲ್‌ಗಳು ಬೊಕ್ಕತನವನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಸತ್ಯಾಂಶ ✅



ಆಯಿಲ್‌ಗಳು ಕೂದಲನ್ನು ಪೋಷಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಅನುವಂಶಿಕ ಅಥವಾ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಕೂದಲು ಹೋಗುವುದನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಲಾರವು.

ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ❌



ಗಂಡಸರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತದೆ.

ಸತ್ಯಾಂಶ ✅



ಹೆಂಗಸರಿಗೂ ಕೂಡ ಆ್ಯಂಡ್ರೋಜೆನಿಟಿಕ್ ಆಲೋಪೀಸಿಯದಿಂದ (AGA) ಮತ್ತು ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತದೆ.

ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ❌



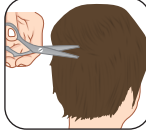
ಒಂದು ಬಿಳಿ ಕೂದಲನ್ನು ಕಿತ್ತರೆ, ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಿಳಿ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ.

ಸತ್ಯಾಂಶ ✅



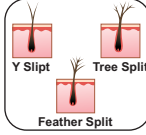
ಹೀಗೆ ಕೀಳುವುದರಿಂದ ಬಿಳಿ ಕೂದಲು ಹೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿಳುಪಾಗುವುದನ್ನು ಅನುವಂಶಿಕತೆ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ.

ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ❌



ಕಾಯಮ್ಮಾಗಿ ಕೂದಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ಬೇಗ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಸತ್ಯಾಂಶ ✅



ಕೂದಲ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನೆತ್ತಿಯಿಂದ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ, ಕೂದಲ ತುದಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಸೀಳುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ.

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, Siojewska 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>



ಈ ಮಾಹಿತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ
ಭಾರತೀಯ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಸ್ವೀಕೃತವಾಗಿದೆ.

Back