

ਇਹ ਕਰੋ ✓



ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕੋਸੇ
ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਧੋਵੋ



ਸਿਰਫ ਖੋਪੜੀ ਤੇ ਹੀ
ਸ਼ੈਂਪੂ ਲਗਾਓ



ਚੌੜੇ-ਦੰਦਿਆਂ ਵਾਲੀ
ਕੰਘੀ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ



ਮਾਈਕ੍ਰੋਫਾਈਬਰ ਟੌਲੀਏ ਦਾ
ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ
ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਦੇ
ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ



ਵਾਲਾਂ ਤੇ ਸ਼ੈਂਪੂ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ
ਬਾਅਦ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ

✗ ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ



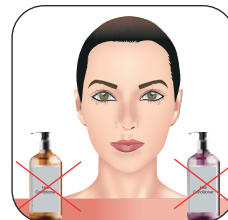
ਗਿੱਲੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ
ਬ੍ਰਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ



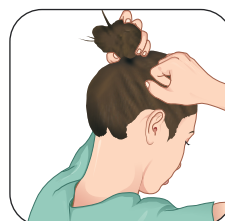
ਗਰਮ ਪ੍ਰੋਡਕਟ ਦਾ ਸਿੱਧਾ
ਖੋਪੜੀ ਤੇ ਉਪਯੋਗ ਨਾ ਕਰੋ



ਗਿੱਲੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਘੀ
ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ



ਖੋਪੜੀ ਤੇ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ
ਨਾ ਲਗਾਓ



ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ
ਕੱਸ ਕੇ ਨਾ ਬੰਨੋ

Expiry Date - July 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

ਮਿਥਕ ❌



ਵਾਲਾਂ ਦੇ ਤੇਲ ਗੰਜੇਪਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਤੱਥ ✓



ਤੇਲ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਖਾਨਦਾਨੀ ਜਾਂ ਹਾਰਮੋਨ ਸਬੰਧੀ ਵਾਲ ਝੜਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਮਿਥਕ ❌



ਸਿਰਫ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਹੀ ਵਾਲ ਝੜਦੇ ਹਨ

ਤੱਥ ✓



ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਐਂਡ੍ਰੋਜੈਨੇਟਿਕ ਗੰਜੇਪਨ (ਏਜੀਏ) ਅਤੇ ਵਾਲ ਝੜਨ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਮਿਥਕ ❌



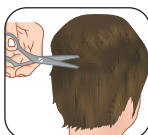
ਇੱਕ ਚਿੱਟਾ ਵਾਲ ਤੋੜਨ ਨਾਲ ਹੋਰ ਚਿੱਟੇ ਵਾਲ ਆਉਣਗੇ

ਤੱਥ ✓



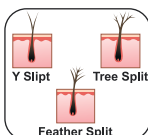
ਤੋੜਨਾ ਚਿੱਟੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ; ਚਿੱਟੇ ਵਾਲ ਜੈਨੇਟਿਕ ਅਤੇ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ

ਮਿਥਕ ❌



ਆਪਣੇ ਵਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਕਟਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਹਨ

ਤੱਥ ✓



ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਵਧਣਾ ਖੋਪੜੀ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਿਰਿਆਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਵਾਲ ਕਟਾਉਣਾ ਦੋ ਮੂੰਹ ਵਾਲੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਵਧਣ ਦੀ ਗਤੀ ਨਹੀਂ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ

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>



ਲਿਖਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬੋਰਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ
ਦੁਬਾਰਾ ਲਈ ਇੱਥੇ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

Back