

செய்ய வேண்டியவை



வெதுவெதுப்பான நீரில்
தலைமுடியைக் அலசவும்



ஷாம்புவை
தலைசருமத்தில் மட்டுமே
பயன்படுத்தவும்



அகன்ற பற்கள் கொண்ட
சீப்பைப் பயன்படுத்தவும்



மைக்ரோஃபைப் டவல்களை
பயன்படுத்தவும் அல்லது
தலைமுடியை இயற்கையாக
உலர விடவும்.



ஷாம்பு போட்ட பிறகு
கண்டிஷனரைப்
பயன்படுத்தவும்



செய்யக்கூடாதவை



ஈரமான முடியைச்
சீவக் கூடாது



வெப்பமூட்டும் கருவிகளை
நேரடியாக தலைசருமத்தில்
பயன்படுத்தக் கூடாது



ஈரமான கூந்தலை
சீவவதைத் தவிர்க்கவும்



தலைசருமத்தில்
கண்டிஷனரைப்
பயன்படுத்தக் கூடாது



தலைமுடியை
இறுக்கமாகக் கட்டக்
கூடாது

காலாவதி தேதி - ஜூலை 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

கட்டுக்கதைகள்



கூந்தல் எண்ணெய்கள் வழக்கையை குணப்படுத்தும்.

உண்மைகள்



எண்ணெய்கள் தலைமுடிக்கு ஊட்டமளிக்கலாம். ஆனால் அவை மரபணு அல்லது ஹார்மோன் குறைபாட்டால் ஏற்படும் முடி உதிர்வை குணப்படுத்தாது.

கட்டுக்கதைகள்



ஆண்களுக்கு மட்டுமே முடி உதிரும்

உண்மைகள்



பெண்களும் ஆண்ட்ரோஜெனிக் அலோபீசியா (ஏஜிஏ) மற்றும் பிற வகையான முடி உதிர்வுகளால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

கட்டுக்கதைகள்



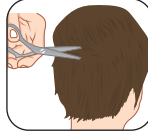
ஒரு நரைமுடியைப் பிடுங்கினால் இன்னும் அதிக நரை முடி வளரும்.

உண்மைகள்



முடியைப் பிடுங்குவதால் நரைமுடி அதிகரிப்பதில்லை. நரைப்பது மரபியல் மற்றும் வயதானதைச் சார்ந்து தீர்மானிக்கப்படுகிறது.

கட்டுக்கதைகள்



தலைமுடியைத் தொடர்ந்து ட்ரிம் செய்வது அதை வேகமாக வளரச் செய்யும்.

உண்மைகள்



முடிவளர்ச்சி தலை சருமத்தில் இருந்து தொடங்குகிறது, நுனிகளில் அல்ல. டிரிம் செய்வது முடியின் வெடிப்புகளைக் குறைக்க உதவுகிறதே தவிர, வளர்ச்சியின் வேகத்தை அதிகரிக்காது.

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, Słojewska 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>



தகவல்களை உங்கள் மொழியில் படிக்க இங்கே கிளிக் செய்யவும்.

Back