

చేయవలసినవి



గోరువెచ్చని నీళ్ళతో కేశాలను శుభ్రపరచుకోవాలి.



పాంపూను కేవలం మాడుపైన మాత్రమే పెట్టుకోవాలి.



వెడల్పాటి పళ్ళు ఉన్న దువ్వెనను ఉపయోగించాలి.



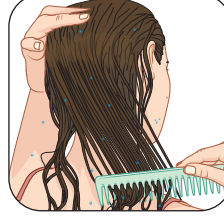
మైక్రోఫైబర్ టువ్వెళ్ళను వాడాలి లేదా మీ కేశాలను గాలిలో ఆరనివ్వాలి.



కేశాలకు పాంపూ పెట్టుకున్న తరువాత కండిషనర్‌ని ఉపయోగించాలి.



చేయకూడనివి



తడిగా ఉన్న కేశాలు బ్రష్ చేయవద్దు.



మాడుపై నేరుగా వేడిగా ఉన్న వస్తువును ఉపయోగించవద్దు.



తడి కేశాలను దువ్వడం మానుకోవాలి.



మాడుపై కండిషనర్‌ని వాడకూడదు.



మీ కేశాలను గట్టిగా బిగించవద్దు.

హెడ్‌క ముగిసే తేదీ-జూలై 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

అపోహలు ❌



హెయిర్ ఆయిల్స్ బట్టతలని నయం చేయవచ్చును.

వాస్తవం ✅



నూనెలు కేశాలకు పోషణను ఇవ్వవచ్చును, కాని వంశపారంపర్యంగా వచ్చేదానిని లేదా హార్మోనుల సంబంధంగా కేశాలు రాలిపోవడాన్ని, వెనకటి స్థితికి తీలేవు.

అపోహలు ❌



కేవలం పురుషులు మాత్రమే కేశాలను కోల్పోతారు.

వాస్తవం ✅



ఆండ్రోజెనెటిక్ అలోపెసియా (ఎజిఎ) మరియు కేశాలు రాలే ఇతర రూపాల నుండి మహిళలు కూడా బాధపడుతారు.

అపోహలు ❌



ఒక్క తెల్ల జాట్టును పీకడం వల్ల వాటిని ఎక్కువగా పెరిగేలా చేస్తుంది.

వాస్తవం ✅



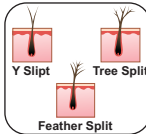
కేశాలను పీకడం తెల్ల వెంట్రుకలను పెంచదు. జన్మ సంబంధిత అంశాలు మరియు వయసు పెరగడం వల్ల తెల్లబడడం అనేది నిర్ధారించబడుతుంది.

అపోహలు ❌



మీ కేశాలను క్రమబద్ధంగా ట్రిమ్ చేసుకోవడం అవి మరింత వేగంగా పెరిగేలా చేస్తుంది.

వాస్తవం ✅



కేశాల ఎదుగుదల మాడుపు ప్రారంభమవుతుంది, కొసల వద్ద కాదు. ట్రిమ్ చేయడం కొసలు చిట్టడాన్ని తగ్గిస్తుంది, అంతేకాని ఎదుగుదలను వేగవంతం చేయదు.

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>



మీ ప్రాంతీయ భాషలో విషయాలను చూడడానికి ఇక్కడ పాస్ చేయండి.

Back