काशिका कपूर की फिल्म पहुंची जियोहॉटस्टार पर

अभिनेत्री कशिका कपूर की फिल्म आयुष्मती गीता मैट्रिक पास जल्द ही जियोहॉटस्टार पर स्ट्रीम होगी.

सामाजिक रूप से प्रासंगिक फिल्म आयुष्मती गीता मैट्रिक जल्द ही जियोहॉटस्टार पर स्ट्रीम होने वाली है. इससे दर्शकों को गीता की प्रेरणादायक कहानी और शिक्षा के लिए उसके संघर्ष को फिर से देखने का अवसर मिलेगा. सिनेमाघरों में रिलीज़ के बाद से ही इस फिल्म को उसके अर्थपूर्ण संदेश और भावनात्मक कहानी के लिए सराहा गया है, वहीं मुख्य भूमिका निभाने वाली काशिका कपूर के दमदार अभिनय को दर्शकों ने खास तौर पर पसंद किया है.यह फिल्म महिलाओं की शिक्षा और सशक्तिकरण के महत्व को उजागर करती है, जो राष्ट्रीय पहल 'बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ' की भावना को भी दर्शाती है.

ग्रामीण पृष्ठभूमि में आधारित यह कहानी गीता नाम की एक लड़की के इर्द-गिर्द घूमती है, जो सामाजिक दबावों और बाधाओं के बावजूद अपनी पढ़ाई पूरी करने और बेहतर भविष्य बनाने का सपना देखती है.

फिल्म की कहानी के केंद्र में काशिका कपूर हैं, जिन्होंने गीता के किरदार को बेहद सच्चाई और भावनात्मक गहराई के साथ निभाया है.

आयुष्मती गीता मैट्रिक पास की खास बात यह है कि यह मनोरंजन के साथ-साथ एक महत्वपूर्ण सामाजिक संदेश भी देती है.

सुपरहीरो का किरदार निभाएंगी अदा

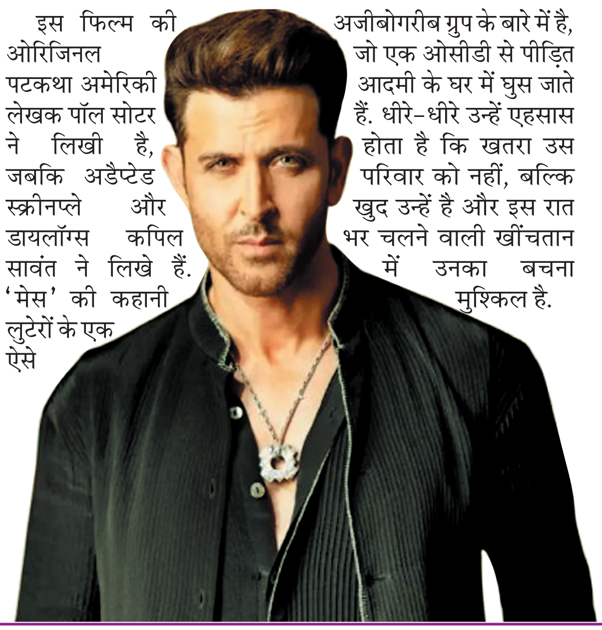
अभिनेत्री अदा शर्मा सिल्वर स्क्रीन पर सुपरहीरो का किरदार निभाती नजर आयेंगी. अदा शर्मा अपने आने वाले प्रोजेक्ट में एक आलसी, भ्रष्ट और पूरी तरह से अनप्रेडिक्टेबल सुपरहीरो का किरदार निभाएँगी. पारंपरिक सुपरहीरो जहाँ दुनिया को बचाते हैं, वहीं उनका किरदार नियम तोड़ता है, झूठ बोलता है और शायद दुनिया को बचाने के बजाय उसे तबाह करना भी चाह सकता है. हाल ही में सामने आए फर्स्ट लुक ने सोशल मीडिया पर काफी उत्साह पैदा कर दिया है.

फैंस आदा के किरदार 'वेल्ली' की झलक देखकर उत्साहित हैं और फिल्म देखने का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं. इस अजीब और अनोखे कॉन्सेप्ट वाला सुपरहीरो दर्शकों को कुछ नया और मनोरंजक देने का वादा करता है. अदा शर्मा ने हमेशा यह साबित किया है कि वे खुद को किसी एक जॉनर तक सीमित नहीं रखतीं. उन्होंने पहली बार हॉरर फिल्म 1920 से ध्यान खींचा, फिर केरला स्टोरी में इंटेंस ड्रामा दिखाया, सनफ्लावर सीज़न 2 में अपनी कॉमिक टाइमिंग दिखाई और कमांडो में हाई-ऑक्टेन एक्शन किया.

डिजिटल दुनिया में ऋतिक का धमाकेदार कमबैक

प्राइम वीडियो आने वाली ऑरिजनल फिल्म 'मेस', ऋतिक रोशन और ईशान रोशन द्वारा उनके बैनर 'एचआरएक्स फिल्म्स' (फिल्मक्राफ्ट प्रोडक्शंस की एक डिवीजन) के तहत बनाई जा रही है.

इस प्रोजेक्ट में राजेश ए. कृष्णन की 'सोडा फिल्म्स लैब' भी उनके साथ जुड़ी है.राजेश ए. कृष्णन के निर्देशन में बनने वाली इस फिल्म का प्रोडक्शन जल्द ही शुरू होने वाला है. यह कॉमेडी फिल्म स्ट्रीमिंग सर्विस और एचआरएक्स फिल्म्स (फिल्मक्राफ्ट प्रोडक्शंस की एक डिवीजन) के बीच दूसरा कोलैबोरेशन है, इससे पहले थ्रिलर सीरीज 'स्टॉर्म' का एलान हो चुका है.



इस फिल्म की ओरिजिनल पटकथा अमेरिकी लेखक पॉल सोटर ने लिखी है, जबकि अडैप्टेड स्क्रीनप्ले और डायलॉग्स कपिल सावंत ने लिखे हैं. 'मेस' की कहानी लुटेरों के एक ऐसे अजीबोगरीब ग्रुप के बारे में है, जो एक ओसीडी से पीड़ित आदमी के घर में घुस जाते हैं. धीरे-धीरे उन्हें एहसास होता है कि खतरा उस परिवार को नहीं, बल्कि खुद उन्हें है और इस रात भर चलने वाली खींचतान में उनका बचना मुश्किल है.

निर्माता ऋतिक रोशन ने कहा, ''स्टॉर्म' के साथ प्राइम वीडियो के साथ एक खास सफर की शुरुआत हुई थी और 'मेस' हमारी कंपनी 'एचआरएक्स फिल्म्स' के लिए एक अगला और स्वाभाविक कदम है.' उन्होंने कहा, 'प्राइम वीडियो के साथ हमारी साझेदारी ने हमें कुछ अलग और नया कर दिखाने का मौका दिया है, और यह प्रोजेक्ट उसी सोच को पूरी तरह से दर्शाता है. राजेश (राजेश ए. कृष्णन) एक प्रोड्यूसर और डायरेक्टर के तौर पर अपनी एक अलग पहचान रखते हैं; उनके पास कॉमेडी को एक बेहतरीन कहानी के साथ जोड़ने का शानदार हुनर है. 'मेस' के लिए उनका नजरिया शुरू से ही कमाल का रहा है.

फैंस के लिए आयुष्मान का खास तोहफा

बॉलीवुड अभिनेता-गायक आयुष्मान खुराना ने अपने सुपरहिट गाना 'साड़ी गली' का नया वर्ज़न सोशल मीडिया पर साझा किया है. आयुष्मान खुराना के संगीत को हमेशा से दर्शकों के दिलों में खास जगह मिली है. उनकी पहली फिल्म विकी डोनर के गीत 'पानी दा रंग' से शुरू हुआ यह सफर आगे चलकर 'मिट्टी दी खुशबू', 'इक वारी', 'साड़ी गली' जैसे कई लोकप्रिय गीतों तक पहुंचा.

पिछले कुछ हफ्तों से इंस्टाग्राम पर एक दिलचस्प ट्रेंड देखने को मिल रहा है, जहां फैंस आयुष्मान के पुराने गानों को दोबारा सुनते और शेयर करते हुए 'आयुष्मान खुराना एरा' को सेलिब्रेट कर रहे हैं. कई पोस्ट्स में कैप्शन लिखा जा रहा है. 'अनुव जैन से पहले हमारे पास आयुष्मान खुराना थे.' इन पोस्ट्स के जरिए यह बताया जा रहा है कि कैसे आयुष्मान के संगीत ने मेनस्ट्रीम में भावनात्मक और एकॉस्टिक स्टोरीटेलिंग की जगह बनाई.

फैंस के इस ऑर्गेनिक ट्रेंड को देखते हुए आयुष्मान खुराना ने अब अपने सोशल मीडिया पर 'साड़ी गली' का एक नया वर्ज़न साझा किया है. इस वीडियो के जरिए वह अपने संगीत के सफर का जश्न मनाते हुए उस सिंगर-सॉन्गराइटर को फिर से सामने लाते हैं, जिसने पहली बार दर्शकों का दिल जीता था. 'साड़ी गली' का यह नया वर्ज़न उनके शुरुआती हिट गानों से जुड़ी पुरानी यादों को ताजा करता है और यह भी साबित करता है कि सोशल मीडिया के दौर में भी उनके संगीत का श्रोताओं से गहरा जुड़ाव बना हुआ है.

'मामला लीगल है' सीजन 2 का ट्रेलर जारी

न्याय अंधा हो सकता है, लेकिन अगर पटपड़गंज डिस्ट्रिक्ट कोर्ट है, तो उसमें हामर जरूर होता है. 'मामला लीगल है' के पहले सीज़न में देखने को मिला कि कोर्ट जितने नाटकीय होते हैं, उतने ही मजेदार भी हो सकते हैं, वहीं अब सीज़न 2 में और अधिक अजीबोगरीब मामले देखने को मिलेंगे, जिनसे निपटेगी वही गजब टीम, जिसे हर कोई प्यार करता है. नए जारी हुए ट्रेलर में दर्शकों को कुछ ऐसे मामले देखने को मिलेंगे, जिनमें जबरदस्त लड़ाई, तेज बुद्धि और अप्रत्याशित मोड़ के साथ और अधिक मजेदार घटनाएं होंगी. वी.डी. त्यागी को आखिरकार जज की कुर्सी मिल ही गई, पर यहाँ घटने वाली अजीबोगरीब घटनाओं का नेतृत्व करने का बोझ कितना ज्यादा होने वाला है? यह सब देखकर केवल उन्हें ही नहीं, बल्कि आपको भी चक्कर आ जाएगा पटपड़गंज के वकील एक बार फिर वापस आ रहे हैं. वो बिजली के झटके देने वाले गेट से लेकर स्टिंग ऑपरेशन और सीक्रेट लव अफेयर तक हर चीज को संभालते हुए पूरे कोर्टरूम में उथल-पुथल मचाने वाले हैं. साथ ही, इसमें देखने को मिलेगी ऐसी इंटरपर्सनल डायनामिक्स, जो खुदबखुद चिंगारी भड़का सकती है.

नोरा फतेही ने रेट्रो बॉलीवुड गानों की मेडली से दर्शकों को किया मंत्रमुग्ध

सिनेमा के जादू और फैंस के जुनून को एक साथ जोड़ते हुए 'ज़ी' ने मारुति सुज़ुकी प्रेज़ेंट्स 24वें ज़ी सिने अवॉर्ड्स 2026 के साथ एक भव्य शाम का आयोजन किया. सितारों से सजी इस खास रात में फिल्म इंडस्ट्री के कई बड़े नाम एक साथ नजर आए. दमदार परफॉर्मेंस, यादगार पल और फैंस की जबरदस्त ऊर्जा ने इस शाम को और भी खास बना दिया. फैनटरटेनमेंट की भावना को आगे बढ़ाते हुए यह अवॉर्ड नाइट एक ऐसे भव्य जश्न में बदल गई, जहां एंटरटेनमेंट, ग्लैमर और सिनेमा की चमक पूरे शबाब पर नजर आई. 'चढ़ती जवानी तेरी', 'दिलबर दिल से प्यारे' और ऐसे कई सदाबहार गानों पर परफॉर्म करते हुए नोरा ने अपने खूबसूरत एक्सप्रेशन्स और लयदार मूव्स से दर्शकों का दिल जीत लिया. उनके सहज ट्रांज़िशन और भावपूर्ण प्रस्तुति ने इन क्लासिक धुनों को मंच पर फिर से जीवंत कर दिया, जिससे पूरे माहौल में एक खास जादू सा छा गया और दर्शक पूरी तरह इस प्रस्तुति में डूब गए.

नए कैंपेन में नजर आएंगी रवीना टंडन

गार्नियर ने पहली बार अभिनेत्री रवीना टंडन को ब्रांड की बालों का पोषण करने वाली हेयर कलर रेंज, गार्नियर कलर नेचुरल्स, का ब्रांड एंबेसडर बनाया है.

इस साझेदारी के साथ एक नया कैंपेन शुरू हो रहा है, जिसमें रवीना टंडन नज़र आएंगी. यह कैंपेन, ब्रांड की प्राकृतिक दिखने वाले और चमकदार हेयर कलर्स में भरोसेमंद विशेषज्ञता को रवीना की टाइमलेस अपील के साथ जोड़ता है, जो हर उम्र के लोगों की पसंद है.

ब्रांड एंबेसडर रवीना टंडन ने कहा, 'मैं गार्नियर कलर नेचुरल्स के साथ जुड़कर बहुत खुश हूँ, क्योंकि यह ब्रांड उस भरोसे और आत्मविश्वास की अहमियत को समझता है, जिसकी हर महिला अपने रोज़मर्रा के रूटीन में तलाश करती है. मुझे यह बहुत पसंद है कि गार्नियर कलर नेचुरल्स घर पर ही बालों को रंगना कितना आसान बना देता है, और इसका नतीजा भी बेहद नैचुरल और शानदार होता है. यह तेज़ और सुविधाजनक उपाय मेरी ज़िंदगी में आसानी से घुल-मिल जाता है.'

करुणा के साथ स्क्रीन शेयर करना बेहद खास अनुभव : मुस्कान बामने

अभिनेत्री मुस्कान बामने का कहना कि करुणा पांडे के साथ एक बार फिर स्क्रीन शेयर करना उनके लिये बेहद खास अनुभव रहा है. सोनी सब के शो पुष्पा इम्पॉसिबल की कहानी के केंद्र में है पुष्पा (करुणा पांडे), जिसकी ताक़त, अपनापन और हिम्मत हर मुश्किल में परिवार को एकजुट रखती है. शो में एक और भावनात्मक परत जोड़ रही हैं मुस्कान बामने, शनाया मेहता का किरदार निभा रही हैं, जो पुष्पा के मूल्यों और विश्वासों को चुनौती देती है. करुणा पांडे के साथ एक बार फिर स्क्रीन शेयर करना मुस्कान के लिए बेहद खास अनुभव रहा है.मुस्कान के लिए करुणा के साथ दोबारा काम करना एक 'फुल-सर्कल मोमेंट' जैसा है.

हरियाणवी जाट के किरदार में नजर आएंगे रणदीप हुड्डा

बॉलीवुड अभिनेता रणदीप हुड्डा अपनी आने वाली फिल्म में हरियाणवी जाट के किरदार में नजर आयेंगे.

रणदीप हुड्डा ने हाल ही में श्रद्धा कपूर के साथ अपनी आने वाली फिल्म ईथा की शूटिंग खत्म करने के बाद अपनी अगली फिल्म पर काम शुरू कर दिया है. यह नई फिल्म सच्ची घटनाओं से प्रेरित एक कंटेंट-ड्रिवन कहानी है, जिसमें रणदीप अपने हमेशा वाले हटके और दमदार अंदाज़ में नजर आने वाले हैं.इस फिल्म का पहला शेड्यूल पूरा हो चुका है और अब वह अगले शेड्यूल की तैयारी में जुट गए हैं. इस बार रणदीप एक हरियाणवी जाट के किरदार में दिखेंगे, जो एक ऐसी कहानी का हिस्सा है जो रोजमर्रा की जिंदगी पर असर डालने वाले भ्रामक विज्ञापनों की सच्चाई उजागर करती है.

फिल्म की कहानी पूरी तरह सच्ची घटनाओं से प्रेरित है. अंजीत भटनागर निर्देशित इस फिल्म में पांच नेशनल अवॉर्ड विनिंग टीम मेंबर्स शामिल हैं, जो इसकी कहानी और विजन को और भी मजबूत बनाते हैं.

सफेद सोने की चमक : कपास की खेती में छुपा मुनाफा

भारत में कपास को 'सफेद सोना' कहा जाता है.यह नकदी फसल किसानों की आमदनी बढ़ाने में अहम भूमिका निभाती है.कपास की खेती मुख्य रूप से महाराष्ट्र, मध्य प्रदेश, गुजरात, राजस्थान और तेलंगाना जैसे राज्यों में की जाती है.सही जानकारी, उन्नत बीज और वैज्ञानिक तरीके अपनाकर किसान कपास की खेती से अच्छा मुनाफा कमा सकते हैं.

कपास की खेती शुरू करने से पहले भूमि का चयन बहुत जरूरी है.इसके लिए मध्यम से भारी काली मिट्टी सबसे उपयुक्त मानी जाती है, जिसमें जल निकास अच्छा हो.खेत की गहरी जुताई कर मिट्टी को भुरभुरा बनाया जाता है.बुवाई से पहले मिट्टी की जांच कराना लाभदायक होता है, ताकि उर्वरकों का सही उपयोग किया जा सके.कपास की बुवाई आमतौर पर जून से जुलाई के बीच की जाती है.किसान बीटी कपास या उन्नत किस्मों के बीज का चयन कर सकते हैं, जो कीट प्रतिरोधक और अधिक उत्पादन देने वाले होते हैं.

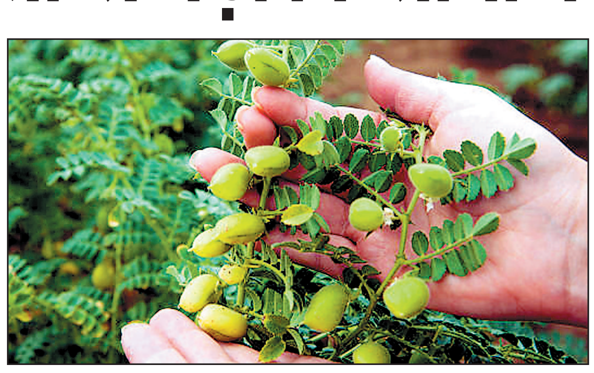
बीज बोने के बाद फसल की नियमित देखभाल जरूरी होती है.समय-समय पर निराई-गुड़ाई, सिंचाई और खाद का संतुलित प्रयोग करना चाहिए.कपास की फसल में गुलाबी सुंडी, सफेद मक्खी और माहू जैसे कीटों का खतरा रहता है, इसलिए कीट प्रबंधन पर विशेष ध्यान देना आवश्यक है.

चने की खेती से बढ़ी किसानों की आमदनी

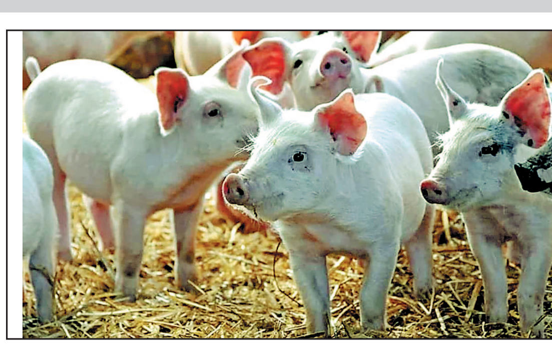
लागत कम, लाभ ज्यादा

चने की दाल की खेती आज किसानों के लिए न सिर्फ एक वैकल्पिक फसल बनकर उभरी है बल्कि कम लागत में अधिक लाभ देने वाली फसल के रूप में भी अपनी पहचान बना चुकी है.सूखी भूमि में भी उग जाने की क्षमता, कम सिंचाई की आवश्यकता और रोग-प्रतिरोधी किस्मों की उपलब्धता ने इसे छोटे और मध्यम किसानों के लिए और भी लाभकारी बना दिया है.

लागत के दृष्टिकोण से देखा जाए तो चने की फसल में धान या गेहूं जैसी अधिक खाद-बीज और श्रम की जरूरत नहीं होती.सामान्यत: अच्छी जुताई, संतुलित मात्रा में बीज, बेसिक खाद और दो-तीन सिंचाइयाँ ही पर्याप्त मानी जाती हैं.यही कारण है कि उत्पादन लागत अपेक्षाकृत कम रहती है और किसान जोखिम के बिना खेती कर पाते हैं.दूसरी ओर बाजार में चने की दाल की स्थिर मांग रहती है क्योंकि यह भारतीय भोजन का महत्वपूर्ण हिस्सा है.घरेलू उपयोग के साथ-साथ बेसन उद्योग और पशु आहार के लिए भी इसका प्रयोग होता है, जिससे किसानों को बेहतर दाम मिलने की संभावना बनी रहती है.न्यूनतम समर्थन मूल्य की उपलब्धता भी किसानों को सुरक्षा देती है, हालांकि खुले बाजार में भी अक्सर उचित मूल्य मिल जाता है.इसके साथ ही चने की खेती मिट्टी की उर्वरता बढ़ाने का कार्य भी करती है क्योंकि यह दलहनी फसल नाइट्रोजन स्थिरीकरण के माध्यम से जमीन को उपजाऊ बनाती है, जिससे अगली फसल की लागत घटती है और उत्पादकता बढ़ती है.कई किसान बताते हैं कि जब उन्होंने गेहूं या सरसों के साथ चने को शामिल किया तो कुल लाभ में वृद्धि हुई और फसल चक्र संतुलित हुआ.



चने की दाल पोषण के लिए भी महत्वपूर्ण है, प्रोटीन से भरपूर होने के कारण इसकी मांग ग्रामीण से शहरी बाजार तक बनी रहती है.यही स्थायी मांग किसानों के लिए लाभ सुनिश्चित करती है.यदि किसान आधुनिक कृषि तकनीकें अपनाएं, बीज उपचार करें, समय पर बुवाई और वैज्ञानिक तरीके से कीट-रोग प्रबंधन करें तो उत्पादन और बढ़ाया जा सकता है.



सही देखभाल से सफल सूअर पालन

सूअर पालन तभी सफल हो सकता है, जब उसे वैज्ञानिक तरीके से और पूरी समझदारी के साथ किया जाए.केवल सूअर खरीद लेना ही पर्याप्त नहीं होता, बल्कि उनकी रोज़ाना देखभाल, साफ-सफाई, सही आहार और स्वास्थ्य प्रबंधन पर लगातार ध्यान देना जरूरी है.सही देखभाल से सूअर जल्दी स्वस्थ होते हैं, तेजी से वजन बढ़ाते हैं और पशुपालक को अच्छा लाभ मिलता है.

अच्छा सूअर पालन शुरू करने के लिए सबसे पहले उनके रहने की व्यवस्था सही होनी चाहिए.सूअर शेड ऐसी जगह बनाया जाए, जहां पानी न भरे और हवा का अच्छा प्रवाह हो.शेड पक्का, सूखा और धूपदार होना चाहिए.गर्मी में ठंडक और सर्दी में बचाव की व्यवस्था जरूरी है.फर्श को रोज़ साफ करना चाहिए ताकि गंदगी और बदबू न फैले, क्योंकि गंदा वातावरण बीमारियों का सबसे बड़ा कारण बनता है.

सूअरों की सही देखभाल में संतुलित आहार की अहम भूमिका होती है.उन्हें रोज़ समय पर भोजन देना चाहिए.आहार में मक्का, जौ, चावल की भूसी, सब्जियों के अवशेष, तेल खली और खनिज मिश्रण शामिल करना चाहिए.छोटे बच्चों और गर्भवती मादा को अधिक पोषक आहार देना जरूरी होता है.साथ ही, साफ और ताजा पानी हर समय उपलब्ध रहना चाहिए, क्योंकि पानी की कमी से सूअर कमजोर हो जाते हैं.

स्वास्थ्य प्रबंधन पर विशेष ध्यान देना बहुत जरूरी है.सूअरों को समय-समय पर टीकाकरण कराना चाहिए और किसी भी बीमारी के लक्षण दिखते ही पशु चिकित्सक से संपर्क करना चाहिए.दस्त, बुखार, खांसी या सुस्ती जैसे लक्षणों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए.नए सूअरों को सीधे झुंड में शामिल न करें, पहले कुछ दिन अलग रखकर उनकी जांच करें, इससे संक्रमण फैलने से बचाव होता है. प्रजनन और बच्चों की देखभाल भी अच्छे सूअर पालन का महत्वपूर्ण हिस्सा है.

आंवला : सेहत का खजाना, हर रोग का प्राकृतिक इलाज

आंवला जिसे भारतीय गूसबेरी भी कहा जाता है, आयुर्वेद में अमृतफल माना गया है.यह छोटा-सा हरा फल विटामिन-सी, कैल्शियम, आयरन, फाइबर और अनेक एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है, इसलिए अच्छी सेहत के लिए बेहद जरूरी माना जाता है.आंवले का नियमित सेवन शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है, जिससे सर्दी-जुकाम, खांसी और मौसमी संक्रमण जल्दी नहीं होते.इसमें मौजूद विटामिन-सी शरीर में कोलेजन के निर्माण में मदद करता है, जिससे त्वचा को पोषण मिलता है और झुर्रियाँ देर से आती हैं.यही कारण है कि आंवला बाल, त्वचा और आंखों के लिए विशेष रूप से लाभकारी माना जाता है.

आंवला पाचन तंत्र के लिए भी किसी औषधि से कम नहीं है.इसमें मौजूद फाइबर कब्ज दूर करने में मदद करता है और पेट को साफ रखता है.गैस, अपच और एसिडिटी जैसी समस्याओं में आंवले का मुरब्बा या आंवला पाउडर उपयोगी होता है.आंवला लीवर को भी मजबूत बनाता है और शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकालने में मदद करता है.डायबिटीज के मरीजों के लिए भी यह फायदेमंद है क्योंकि यह रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित रखने में सहायता करता है.नियमित रूप से आंवले का रस या चूर्ण लेने से रक्त शुद्ध होता है और त्वचा पर प्राकृतिक निखार आता है.

हृदय के स्वास्थ्य में भी आंवले की महत्वपूर्ण भूमिका है.इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट और क्रोमियम खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने और

अच्छा कोलेस्ट्रॉल बढ़ाने में मदद करते हैं, जिससे हृदय रोगों का खतरा कम होता है.हाई ब्लड प्रेशर वाले लोगों के लिए भी आंवला लाभकारी माना जाता है क्योंकि यह रक्त संचार को संतुलित रखता है.आंवला आंखों की रोशनी के लिए भी अच्छा है; इसके नियमित सेवन से आंखों में जलन, पानी आना और कमजोरी जैसी समस्याएँ कम होती हैं. बालों के लिए आंवला किसी टॉनिक की तरह काम करता है.आंवले के तेल और पाउडर का उपयोग बालों को काला, घना और मजबूत बनाने में मदद करता है.

कुल मिलाकर कहा जाए तो आंवला एक ऐसा सस्ता और सुलभ फल है जो अनेक रोगों से बचाव करता है और संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है.इसे मुरब्बा, चटनी, रस, पाउडर या अचार के रूप में आसानी से आहार का हिस्सा बनाया जा सकता है.यदि इसे नियमित और संतुलित मात्रा में लिया जाए तो यह शरीर को तंदुरुस्त, सक्रिय और रोगमुक्त बनाए रखने में बड़ी भूमिका निभाता है.