

बगीचे को साफ रखने के लिए इस्तेमाल करें ये 5 टिप्स

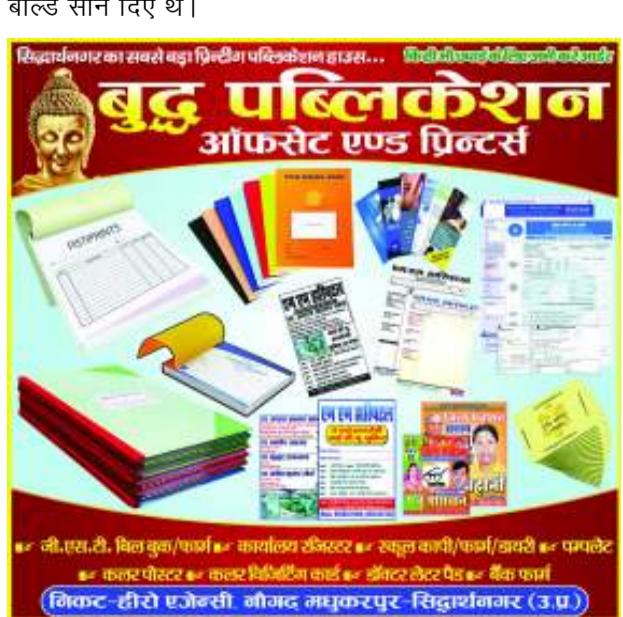


फेदर आउटफिट में राय लक्ष्मी ने लूटी वाहवाही, फोटो देखकर बेकाबू हुए फैंस

साउथ एक्ट्रेस राय लक्ष्मी अपनी बोल्डनेस और हॉट अदाओं से फैंस के दिलों पर कहर बरपाने का हुनर बखूबी जानती है। उनकी कातिलाना तस्वीरें और दिलकश अंदाज फैंस के सिर



आंखों पर चढ़कर बोलता है। वहीं, एक्ट्रेस राय लक्ष्मी की लेटेस्ट तस्वीरों ने सोशल मीडिया पर धमाल मचा रखा है। एक्ट्रेस राय लक्ष्मी ने ऑरेंज कलर की थाई हाई स्लिट फेदर ड्रेस को पहन रखा है, जिसमें वो बेहद ही स्टनिंग लग रही है। न्यूड मेकअप और लाइट कर्ल हेयर स्टाइल में एक्ट्रेस राय लक्ष्मी गजब की बला लग रही है। वन साइड शॉल्डर आउटफिट में राय लक्ष्मी गजब की बला लग रही है, उनकी तस्वीरें फैंस को काफी पसंद आ रही हैं। क्यूट स्माइल और उनकी खूबसूरती किसी की भी दिल की धड़कन बढ़ा दें। वहीं, अदाकारा राय लक्ष्मी की लेटेस्ट तस्वीरों वर्चाइजों का विषय बनी हुई है। साउथ एक्ट्रेस राय लक्ष्मी अपने विकिनी लुक्स के लिए काफी फैमस हैं। उनके इस लुक को फैंस काफी पसंद करते हैं। अदाकारा राय लक्ष्मी अपनी बोल्ड तस्वीरों से इंटरनेट पर सुर्खियां बढ़ोतरी रहती हैं। एक्ट्रेस राय लक्ष्मी की इन तस्वीरों को देखकर फैंस यही कह रहे हैं कि कंचना स्टार राई लक्ष्मी की हर अदा कातिलाना है। राय लक्ष्मी का नाम पूर्व क्रिकेटर महेंद्र सिंह धोनी के साथ भी जुड़ चुका है। एक्ट्रेस राय लक्ष्मी फिल्म जूली के सीक्वल जूली 2 में काफी बोल्ड सीन दिए थे।



अजित कुमार की थुनिवु 10 फरवरी को ओटीटी पर!



हाल ही में पोंगल के अवसर पर 11 जनवरी को दक्षिण भारत में थलापति विजय की वरिसु के साथ ब्लॉकबस्टर टकराव ढोलने वाली अभिनेता अजित कुमार की थुनिवु के बारे में कहा जा रहा है कि यह आगामी माह ऑटोटी प्लेटफॉर्म नेटपिलक्स पर प्रसारित होने जा रही है। गौरतलब है कि अजित कुमार की यह फिल्म घरेलू बॉक्स ऑफिस पर 150 करोड़ का कारोबार करने में सफल रही है और वैश्विक स्तर पर इसने 200 करोड़ का कारोबार किया है। वरिसु से टकराव के बावजूद दर्शकों ने इस फिल्म को हाथ्यों-हाथ्य लिया और यह बॉक्स ऑफिस पर ब्लॉकबस्टर साबित हुई है। थुनिवु अब ऑटोटी पर आने वाली है। प्राप्त समाचारों के अनुसार फिल्म फरवरी में नेटपिलक्स पर उपलब्ध होगी। अगर ऐसा होता है तो यह थिएट्रिकल रिलीज के करीब एक महीने बाद ऑटोटी पर आएगी। थुनिवु एक डक्टी-थ्रिलर है, जिसका निर्देशन एवं विनोध ने किया है। इसे बोनी कपूर ने प्रोड्यूस किया है।

थुनिवु, वलिमै के बाद अजित कुमार की पहली रिलीज कथित तौर पर 10 फरवरी को नेटपिलक्स पर आने वाली है। हालांकि, इस बारे में कोई आधिकारिक घोषणा नहीं की गई है। फिल्मों के सिनेमाघरों में प्रदर्शन के एक महीने बाद ऑटोटी प्लेटफॉर्म पर आना कोई आश्वर्य व नई बात नहीं है। थुनिवु की ऑटोटी रिलीज किसी भी तरह से अजित के प्रशंसकों के लिए एक बड़ा क्षण होने की उम्मीद है।

थुनिवु एक एक्शन-थ्रिलर है जिसमें अजित कुमार एक नए अवतार में है। फिल्म में अभिनेता ये गंगों में नज़र आए हैं। थुनिवु में मजूद वायरियर ने नायिका की भूमिका निभाई है। धनुष के साथ अपनी पहली तमिल फिल्म असुरा (2019) के बाद यह मलयालम अभिनेत्री की दूसरी तमिल फिल्म है। थुनिवु बोनी कपूर द्वारा निर्मित है। दिलचस्प बात यह है कि उहोंने निकाँडा पारवई और वलिमै का निर्माण भी अजित कुमार के साथ किया था। यह दोनों फिल्में बॉक्स ऑफिस पर ब्लॉकबस्टर साबित हुई थीं।

त्रिदेव फेम ओए ओए गर्ल सोनम की बॉलीवुड में वापसी

90 के दशक में दिलों पर राज करने वाली त्रिदेव की ओए ओए गर्ल सोनम भारतीय सिनेमा में दमदार वापसी करने के लिए



लाल पत्ता गोभी को डाइट में करें शामिल, मिलेंगे ये 5 प्रमुख फायदे



को खत्म करने का काम करते हैं। इससे पाचन क्रिया में सुधार हो सकता है। हृदय के स्वास्थ्य के लिए है फायदेमंद: एथोसायनिन एटी-ऑक्सिडेंट, एंटी-इफलेमेटरी, एटी-माइक्रोबियल और कार्सिनोजेनिक गुणों से भरपूर लाल पत्ता गोभी को रोजाने हृदय रोग के जोखिम को कम करने में मदद करती है। लाल पत्ता गोभी को सेवन हाई ब्लड प्रेशर और खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद कर सकता है। इसके अतिरिक्त, यह अच्छे कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ाने में सहायक होती है। इसलिए लाल पत्ता गोभी का सेवन करना लाभदायक है।

पत्ता गोभी की विभिन्न किसी में शामिल लाल पत्ता गोभी (जिसे बैंगनी गोभी भी कहा जाता है) को पोषक तत्वों के मामले में सबसे ज्यादा बेहतर माना जाता है। एथोसायनिन नामक पलेवोनेइ और एंटी-ऑक्सिडेंट की उपस्थिति के कारण इसमें लाल-बैंगनी रंग होता है, वहीं यह डाइटरी फाइबर, विटामिन- सी और विटामिन- के का समृद्ध स्रोत है। अइए जानते हैं कि लाल पत्ता गोभी को डाइट में शामिल करने से क्या-क्या फायदे मिल सकते हैं। कैंसर का खत्तरा हो सकता है कम, कई अध्ययनों के मुताबिक, लाल पत्ता गोभी में मौजूद एंथोसायनिन 36 प्रकार के कैंसर रोगी रसायन प्रदान करते हैं। इसके अलावा, लाल पत्ता गोभी में ग्लूकोजाइनोलेट्स (एक प्राकृतिक यौगिक) होता है, जो आइसोलियोजाइनेट यौगिकों में टूट जाता है। इन यौगिकों में कैंसर विरोधी होते हैं और ये मूत्राशय, रसन और प्रास्ट्रोटे कैंसर के जोखिम को कम कर सकते हैं। वजन घटाने में है सहायक: लाल पत्ता गोभी डाइटरी फाइबर का एक बेहतरीन स्रोत है और इसमें कम कैलोरी होती है। डाइटरी फाइबर मेटावॉलिज्म की कार्बमेट्रिका को बढ़ावा देती है और शरीर में मौजूद असिरिक वर्धी को कम करने में भी काफी मदद कर सकता है। इम्यूनिटी मजबूत करने में है सहायक: लाल पत्ता गोभी विटामिन- सी और विटामिन- के का एक अच्छा स्रोत है। ये विटामिन्स इम्यूनिटी को मजबूती प्रदान करने में मदद कर सकते हैं। इसमें कैल्शियम, फाइबर, आयरन, कॉपर और पलेवोनेइड्स की अधिक मात्रा मौजूद होती है, जो इसे संक्रमण से लड़ने वाले ऊतकों और कोशिकाओं के उचित विकास के लिए महत्वपूर्ण बनाते हैं। इस वजन घटाने में है लाभदायक: पाचन क्रिया से जुड़ी समस्याएं पूरे शरीर को प्रभावित कर सकती हैं। अगर आप अपनी पाचन क्रिया को तरह-तरह की समस्याओं से सुरक्षित रखते हुए स्वरूप रखना चाहते हैं तो अपनी डाइट में लाल पत्ता गोभी को शामिल करें। लाल पत्ता गोभी में कई रोजाने क्रिया से बाधा डालने वाले सूक्ष्मजीवों