

अनुता सुभाष एटाएट
वेब सीरीज 8 जुलाई
को होगी दिलीज



राष्ट्रीय पुस्तकार विजेता अभिनेत्री अनुता सुभाष जल्द ही आगामी बैंब श्रृंखला सास बहू आवारा प्रदर्शन लिमिटेड ने एक्स्ट्रो के रूप में नजर आने वाली है। जिसका ट्रेलर उनके के लिए। अभिनेत्री अच्छा महसूस कर रही है। अपूर्व सिंह काकी द्वारा निर्देशित और अभिषेक श्रीवास्तव और स्वर्णपंच विस्तार द्वारा लिखित, अनुभव कुमार और अर्पण सिंह काकी द्वारा निर्मित, 6-एप्सीडोज की बैंब श्रृंखला का प्रीमियर 8 जुलाई को होगा।

शो के बारे में बात करते हुए, अनुता ने कहा, सास बहू आवारा एक विशेष परियोजना है जिसकी सुमान का चित्रित मौजूदा पलवे निभाइ गई किसी भी चीज के विपरीत है। वह विपरीत परिस्थितियों में भी अपनी पहचान बनाने के लिए एक ताकत है।

विनिया हुसैन ने अपनी प्यारी और हॉट अदाओं से किया लोगों के दिलों को मदहोश

वरीना ने सोशल मीडिया पर रेड ऑर्टफिट पहने अपनी कई तस्वीरें पोस्ट की, जो हाटनेस और बॉल्डनेस का प्रतीक हैं। वरीना ने एक छोटी, लाल रंग की बॉडीकॉन ड्रेस पहनी थी, जिसमें एक प्यारी सी नेकलाइन और एक गोल्डन बेन स्ट्रिप था।

बॉलीवुड अभिनेत्रियों पर जिम्मेदारी का बोझ भारी होता है। हम केवल उनके द्वारा चुने गए पत्रों की बात नहीं करते हैं; हम यह भी संकेत दे रहे हैं कि वे कितनी बार हमारे लिए। फैशन अदाकर भी बन जाते हैं। बी-टाउन की सुंदरियों को बड़ी संख्याओं में प्रशंशक पसंद करते हैं, और उनके द्वारा अपनाएं जाने वाले हर एक स्टाइल को उनके प्रशंशक तुरते अपना लेते हैं। हाल ही में हमने एक नया ट्रेंड है जहा सारी अभिनेत्रियों लाल रंग की पोशाक कीरी करते हैं, और उनके द्वारा अपनाएं जाने वाली एक नाम शानदार तस्वीरों से शहर को लाल रंग में रंगीन कर दिया है। वरीना ने सोशल मीडिया पर रेड ऑर्टफिट पहने अपनी कई तस्वीरें पोस्ट



कीं, जो हॉटनेस और बॉल्डनेस का प्रतीक हैं। वरीना ने एक छोटी, लाल रंग की बॉडीकॉन ड्रेस पहनी थी, जिसमें एक प्यारी सी नेकलाइन और एक गोल्डन बेन स्ट्रिप था।

बॉलीवुड अभिनेत्रियों पर जिम्मेदारी का बोझ भारी होता है। हम केवल उनके द्वारा चुने गए पत्रों की बात नहीं करते हैं; हम यह भी संकेत दे रहे हैं कि वे कितनी बार हमारे लिए। फैशन अदाकर भी बन जाते हैं। बी-टाउन की सुंदरियों को बड़ी संख्याओं में प्रशंशक पसंद करते हैं, और उनके द्वारा अपनाएं जाने वाले हर एक स्टाइल को उनके प्रशंशक तुरते अपना लेते हैं। हाल ही में हमने एक नया ट्रेंड है जहा सारी अभिनेत्रियों लाल रंग की पोशाक कीरी करते हैं, और उनके द्वारा अपनाएं जाने वाली एक नाम शानदार तस्वीरों से शहर को लाल रंग में रंगीन कर दिया है। वरीना ने सोशल मीडिया पर रेड ऑर्टफिट पहने अपनी कई तस्वीरें पोस्ट

प्यारी आंखों में न्यूमर दरशाता है। अभिनेत्री ने अपने उद्देश्यों इन शानदार तस्वीरों से शहर को लाल रंग में रंगीन लगाया है। उसने ड्रेस को उन ट्रांसलूसेंट ट्रफल रिंग रेड हील्स के साथ पेयर किया।

भिंडी का सेवन करना सेहत के लिए लाभकारी जानिए इसके बोमिसाल फायदे

भिंडी में प्रचुर मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है अगर आप रोजाना 100 ग्राम भिंडी का सेवन करेंगे तो आपकी बॉडी के लिए आवश्यक विटामिन सी की मात्रा का 38 % इससे पूरा हो जाता है। विटामिन सी कई बीमारियों और संक्रमण से सुरक्षित रखने में सहायता करता है भिंडी से न केवल बॉडी को पोषक तत्व मिलते हैं बल्कि इसके सेवन से वज़न भी कंट्रोल होता है। एसी हीरो सब्जी है जिससे कई बीमारियों भी दूर होती है। यह ब्लड शुगर कंट्रोल करने में काफी सहायक है। डायबिटीज के मरीजों के लिए भिंडी किसी वरदान से कम नहीं है।



बजन कम करने के लिए भिंडी वजन घटाने में काफी लाभकारी है। इस सब्जी में कालबर की प्रचुर मात्रा पाई जाती है और इसे में इसके सेवन से वज़न कम करने में सहायता मिलती है। यानि इस सब्जी से आपको बिल्कुल भी सब्जी आंतों में मौजूद विधि तत्व दूर हो जाते हैं। यानि यह कैलोरी नहीं मिलती जिससे वजन के लिए भिंडी किसी वरदान से कम नहीं है।

लाभकारी है डायबिटीज के मरीजों के लिए लाभकारी

डायबिटीज के मरीजों के लिए भिंडी किसी वरदान से कम नहीं है। अगर आप भिंडी डाटर में शामिल करते हैं तो यह किसी वरदान से कम नहीं है। गंभीर मरीजों को इसे खाने से यहाँ डांगर से यह लेनी चाहिए। भिंडी में कालबर की प्रचुर मात्रा में पाया जाता है इसकी इस खासियत के कारण न केवल यंत्र देते हैं तक भरा रखना भी। इसके सेवन से फाईट इकट्ठा नहीं होता है। तो इसे खाने से व्यायाम की सहायता से फैट को तेजी से बर्न करने में सहायता मिलती है।

कम करने में सहायता मिलती है। कैसर में भी भिंडी सहायता कैसर में भी भिंडी काफी लाभकारी होती है। अगर आप इसे डाइट में शामिल करेंगे तो इससे आपकी आंतों में मौजूद विधि तत्व दूर हो जाते हैं। यानि यह कैलोरी नहीं होती है।

लाभकारी है

भिंडी की बीच होने वाले दानों से कई लोग परेशान रहते हैं। जी हाँ, दुनिया में कई लोग हैं जो भी हों में बालों के बीच होने वाले दानों को लेकर परेशान रहते हैं और कुछ कर नहीं पाते।

आपको बताने जा रहे हैं।

कई बार ये दाने दर्द करते हैं और इनसे जित याना आपको नहीं होता। हालांकि अगर आप दर्द से राह नहीं होने वाले दानों को लेकर रहते हैं, तो इससे छुटकारा पाने के लिए आप इन धैर्य नुस्खों को आजमा सकते हैं जिनके बारे में हम आपको बताने जा रहे हैं।

हल्दी का लेप-अप आप चाहे तो, आइज्यो में होने वाले दानों से राह के लिए हल्दी का लेप लगा सकते हैं। जी दरअसल हल्दी के एंटीसेंटिक गुण दानों को कुछ ही समय में कम कर दें और इनसे होने वाले दर्द से भी आपको राहत मिल सकती है।

बक्क की सिकाई-ड अगर आपको आंखों के आसापास और इसके ऊपर इस समस्या को छोड़ते हैं, तो इससे छुटकारा पाने के लिए आप इन धैर्य नुस्खों को आजमा पर इसका तुरंत इलाज करना होता है। ऐसे स्थिति में आपको आइज्यो पर वर्क की सिकाई करनी है। इसके

अलौकिक शो ने मुझे हमेशा आकर्षित किया : न्यारा एम बनर्जी

अधिनेत्री न्यारा एम बनर्जी जल्द ही अँ-एवर शो पिशाचिनी में एक शैतान के रूप में नजर आएंगी। अलौकिक शैतान में यह उक्त दुसरा प्रोजेक्ट है और अभिनेत्री इसे लेकर काफी उत्साहित है।

उहोने कहा, मैं नाममात्र की भूमिका निभा रही हूं। मेरा नाम रामी है। बैलों का शहर, जहाँ रामी, पिशाचिनी कहानी को छोड़ दिया गया है, और यह उक्त दुसरा प्रोजेक्ट है और अभिनेत्री इसे लेकर काफी उत्साहित है।

अलौकिक शो ने मुझे हमेशा आकर्षित किया है और यह उक्त प्रोजेक्ट की अपील का दृश्य विव्य दृष्टि भी सुनिश्चित है। इसे देखना मजेदार होगा क्योंकि मैं एक पिशाचिनी और एक अलौकिक चरित्र हूं।

न्यारा का मानना है कि एक अभिनेत्री होने के नाते उहोने ग्लैमरस होने की ज़रूर है, चाहे वह ऑफ-स्ट्रीट करने को मिले तो यह भी दिलचस्प होगा क्योंकि मैं एक पिशाचिनी और एक अलौकिक चरित्र हूं।

उहोने आगे कहा, मैं कसरत करनी चाहूंगी और खींचनी चाहूंगी, और लाइट प्रिंटिंग विव्य दृष्टि भी होगी।

उहोने एक बाज़ार के लिए लाभकारी जानिए इसके बोमिसाल फायदे।



उहोने एक बाज़ार के लिए लाभकारी जानिए इसके बोमिसाल फायदे।

रहे हैं, लेकिन मेरा चरित्र सभी से काफी अलग है। और मैं अपने प्रसंगकांग और दर्शकों को यह देखने के लिए इंतजार नहीं करा सकता कि उनके गर्स रहते हैं और क्या।

उहोने कहा, मैं नाममात्र की भूमिका निभा रही हूं। मेरा नाम रामी है। बैलों का शहर, जहाँ रामी, पिशाचिनी को छोड़ दिया गया है, और यह उक्त दुसरा प्रोजेक्ट है और अभिनेत्री इसे लेकर काफी उत्साहित है।

उहोने कहा, यह भी नाममात्र की भूमिका है। अभिनेत्री ने एक ब्लैक ट्रॉफी लाइट एंटीसेंटिक गुण दानों में से एक है जिसे मैं कभी चिरित्रित किया है।

न्यारा का मानना है कि एक अभिनेत्री होने के नाते उहोने ग्लैमरस होने की ज़रूर है, चाहे वह ऑफ-स्ट्रीट करने को मिले तो यह भी दिलचस्प होगा क्योंकि मैं एक पिशाचिनी और एक अलौकिक चरित्र हूं।

न्यारा का मानना है कि एक अभिनेत्री होने के नाते उहोने ग्लैमरस होने की ज़रूर है, चाहे वह ऑफ-स्ट्रीट करने को मिले तो यह भी दिलचस्प होगा क्योंकि मैं एक पिशाचिनी और एक अलौकिक चरित्र हूं।

उहोने आ

