

























## पुरानी साड़ी को नए तरीके से पहनें

भारतीय महिलाओं के बांधरेव में साड़ियां जरूर होती हैं। साड़ी में आकर लुक ट्रेडिंशन के साथ ही स्टाइलिंग भी लगता है। साड़ी को खास बत ये हैं कि आप इसे किसी भी मौके पर असारी से कैरी सफेद से लेकर कैज़अल गैरिंग से लेकर पार्टी तक के लिए साड़ी उपयुक्त परिधान होती है। महिलाएं भले ही मॉडन और

स्टाइलिंग कपड़े केरी करती हों, लेकिन कभी न किसी साड़ी जरूर पहनना पसंद करती हैं। आगर आपके पास भी पुरानी साड़ी है और आप उन्हें नए लुक की आप इसे किसी भी मौके पर असारी से कैरी सफेद से लेकर कैज़अल गैरिंग से लेकर पार्टी तक के लिए साड़ी उपयुक्त परिधान होती है।

।

महिलाएं भले ही मॉडन और ट्रिक्स।

**ब्लॉज़**

किसी भी साड़ी को पारंपरिक से मॉडन लुक में बदली बदलने के लिए ब्लॉज़ डिजाइन का अहम रोल है। आप अपनी पुरानी साड़ी में नए डिजाइन को जोड़कर स्टाइलिंग लुक पा सकते हैं। आप भी पूरानी साड़ी को अपनाकर अपनी साड़ी में नया और स्टाइलिंग लुक पा सकती है। चलिए जानते हैं पुरानी साड़ी को नए लुक कैसे करने के टिप्प और ट्रिक्स।

**इंप्रिंग**

बाना सकती है। ट्रेटेमेंट जेलरी, ट्रेटी जेलरी से खुद को ट्राइल करें।

**हेयर स्टाइल**

आप हेयर स्टाइल में बदलाव करके किसी भी पुरानी साड़ी पर नया लुक लिया जा सकता है। अवसर जूड़ा बानाती है, तो बालों को कर्न करें और ट्रिक्स केरी तरीके से टाई करके लुक लें।

रख कर भी आपने लुक को स्टाइलिंग



## अपने घर पर बनाएं जिम, करें 'वर्कआउट'

कई लोगों के लिए सर्दियों में जिम जाना नामुमकिन होता है, ऐसे में वेहतर होग घर पर ही वर्कआउट किया जाए। सर्दियों में वर्कआउट से बहुत फायदा मिलता है। आइए बताते हैं वहा फायदे हैं सर्दियों में वर्कआउट करने के, तो अगर जिम नहीं भी जा रहे हों तो घर में कम से कम 15 से 20 मिनट वर्कआउट जरूर करें। इससे बोडी को ऊर्जा मिलेगी। डॉक्टर भी कहते हैं कि इस मौसम में वर्कआउट करना सबसे ज्यादा फायदेमंद है। वर्कआउट की वजह से बोडी का ट्रैप्रेचर बढ़ता है और ब्लड सर्क्युलेशन के साथ ही ज्यॉइंट मूवमेंट अच्छा होता है।

**इम्यूनिटी में होता है इजाफा**

लगातार एप्सर्सराइज करते रहने से इन्सुल फिटम में इन्झारा होता है। यह आपकी बोडी को इफेक्ट्सस से दूर रखते में मदादा होगा। यानि सर्दियों में वर्कआउट और भी जरूरी हो जाता है। सर्दियों में ही सर्दी, जुकाम, बुखार और एलजी जैसी दिक्कतें आती हैं। आगर आप इस मौसम में हेल्पी बन रखते हैं तो भले ही जिम न जाए, लेकिन घर में वर्कआउट करना भी जा रहे हों।

**कभी भी कर सकते हैं**

इंडोर वर्कआउट यानी घर पर वर्कआउट का एक बड़ा फायदा यह ही है कि आपके पास कोई समय निया नहीं है। आप अपनी मौजी के मुताबिक कभी भी वर्कआउट कर सकते हैं। चाहे तो सुबह कर जब नींद खुल या फिर शाम को आपने घर की छत या कमरे में। न जिम जाने का ठेणू और न ही सुबह जल्दी उठने की फिल्क।

**नहीं बढ़ेगा वजन**

सर्दियों में वर्कआउट करने का फायदा यह है कि इस दौरान आपका वजन कंट्रोल रहेगा। दरअसल, सर्दियों के दिनों में खुराक बढ़ जाती है और भूख भी बहुत लगती है। आइए इन्झारा में बहुत आती है, ऐसे में वजन बढ़ता है। सर्दियों में वर्कआउट आपके वजन को कंट्रोल करने के लिए।

**कभी भी कर सकते हैं**

इंडोर वर्कआउट यानी घर पर वर्कआउट का एक बड़ा फायदा यह ही है कि आपके पास कोई समय निया नहीं है। आप अपनी मौजी के मुताबिक कभी भी वर्कआउट कर सकते हैं। चाहे तो सुबह कर जब नींद खुल या फिर शाम को आपने घर की छत या कमरे में। न जिम जाने का ठेणू और न ही सुबह जल्दी उठने की फिल्क।

**हरी-भरी मेथी के फायदे**

सर्दी का मौसम शुरू होते ही, बाजार में हरी-भरी, पत्तेदार सब्जियों की बहार आ जाती है। इनमें एक हरी सब्जी में भी जरूरी हो जाता है। सर्दियों में बहुत भरे गोंदों के कारण बहार लाभादार कहोती है। जिनमें बहुत आपके बालों के लिए बहुत लाभकारी सावित होती है। इसके बालों के लिए बहुत लाभादार कहोती है।

सर्दी का मौसम शुरू होते ही, बाजार में हरी-भरी, पत्तेदार सब्जियों की बहार आ जाती है। इनमें एक हरी सब्जी में भी जरूरी हो जाता है। सर्दियों में बहुत भरे गोंदों के कारण बहार लाभादार कहोती है। जिनमें बहुत आपके बालों के लिए बहुत लाभादार कहोती है। जिनमें बहुत आपके बालों के लिए बहुत लाभादार कहोती है। जिनमें बहुत आपके बालों के लिए बहुत लाभादार कहोती है।

सर्दी का मौसम शुरू होते ही, बाजार में हरी-भरी, पत्तेदार सब्जियों की बहार आ जाती है। इनमें एक हरी सब्जी में भी जरूरी हो जाता है। सर्दियों में बहुत भरे गोंदों के कारण बहार लाभादार कहोती है। जिनमें बहुत आपके बालों के लिए बहुत लाभादार कहोती है। जिनमें बहुत आपके बालों के लिए बहुत लाभादार कहोती है।

सर्दी का मौसम शुरू होते ही, बाजार में हरी-भरी, पत्तेदार सब्जियों की बहार आ जाती है। इनमें एक हरी सब्जी में भी जरूरी हो जाता है। सर्दियों में बहुत भरे गोंदों के कारण बहार लाभादार कहोती है। जिनमें बहुत आपके बालों के लिए बहुत लाभादार कहोती है।

सर्दी का मौसम शुरू होते ही, बाजार में हरी-भरी, पत्तेदार सब्जियों की बहार आ जाती है। इनमें एक हरी सब्जी में भी जरूरी हो जाता है। सर्दियों में बहुत भरे गोंदों के कारण बहार लाभादार कहोती है। जिनमें बहुत आपके बालों के लिए बहुत लाभादार कहोती है।

सर्दी का मौसम शुरू होते ही, बाजार में हरी-भरी, पत्तेदार सब्जियों की बहार आ जाती है। इनमें एक हरी सब्जी में भी जरूरी हो जाता है। सर्दियों में बहुत भरे गोंदों के कारण बहार लाभादार कहोती है।

सर्दी का मौसम शुरू होते ही, बाजार में हरी-भरी, पत्तेदार सब्जियों की बहार आ जाती है। इनमें एक हरी सब्जी में भी जरूरी हो जाता है। सर्दियों में बहुत भरे गोंदों के कारण बहार लाभादार कहोती है।

सर्दी का मौसम शुरू होते ही, बाजार में हरी-भरी, पत्तेदार सब्जियों की बहार आ जाती है। इनमें एक हरी सब्जी में भी जरूरी हो जाता है। सर्दियों में बहुत भरे गोंदों के कारण बहार लाभादार कहोती है।

सर्दी का मौसम शुरू होते ही, बाजार में हरी-भरी, पत्तेदार सब्जियों की बहार आ जाती है। इनमें एक हरी सब्जी में भी जरूरी हो जाता है। सर्दियों में बहुत भरे गोंदों के कारण बहार लाभादार कहोती है।

सर्दी का मौसम शुरू होते ही, बाजार में हरी-भरी, पत्तेदार सब्जियों की बहार आ जाती है। इनमें एक हरी सब्जी में भी जरूरी हो जाता है। सर्दियों में बहुत भरे गोंदों के कारण बहार लाभादार कहोती है।

सर्दी का मौसम शुरू होते ही, बाजार में हरी-भरी, पत्तेदार सब्जियों की बहार आ जाती है। इनमें एक हरी सब्जी में भी जरूरी हो जाता है। सर्दियों में बहुत भरे गोंदों के कारण बहार लाभादार कहोती है।

सर्दी का मौसम शुरू होते ही, बाजार में हरी-भरी, पत्तेदार सब्जियों की बहार आ जाती है। इनमें एक हरी सब्जी में भी जरूरी हो जाता है। सर्दियों में बहुत भरे गोंदों के कारण बहार लाभादार कहोती है।

सर्दी का मौसम शुरू होते ही, बाजार में हरी-भरी, पत्तेदार सब्जियों की बहार आ जाती है। इनमें एक हरी सब्जी में भी जरूरी हो जाता है। सर्दियों में बहुत भरे गोंदों के कारण बहार लाभादार कहोती है।

सर्दी का मौसम शुरू होते ही, बाजार में हरी-भरी, पत्तेदार सब्जियों की बहार आ जाती है। इनमें एक हरी सब्जी में भी जरूरी हो जाता है। सर्दियों में बहुत भरे गोंदों के कारण बहार लाभादार कहोती है।

सर्दी का मौसम शुरू होते ही, बाजार में हरी-भरी, पत्तेदार सब्जियों की बहार आ जाती है। इनमें एक हरी सब्जी में भी जरूरी हो जाता है। सर्दियों में बहुत भरे गोंदों के कारण बहार लाभादार कहोती है।

सर्दी का मौसम शुरू होते ही, बाजार में हरी-भरी, पत्तेदार सब्जियों की बहार आ जाती है। इनमें एक हरी सब्जी में भी जरूरी हो जाता है। सर्दियों में बहुत भरे गोंदों के कारण बहार लाभादार कहोती है।

सर्दी का मौसम शुरू होते ही, बाजार में हरी-भर