

जागरण दिसंबर 2019 • ₹ 40

सखी

मैं हूँ मेरी पहचान

टेक्नोलॉजी
कैसे करें डेटा ट्रांसफर

विंटर
स्पेशल

16 खास पेज

रहें स्वस्थ और सक्रिय, स्किन एंड
हेयर केयर टिप्स

कवर स्टोरी

कितने दूर
कितने पास

टिक-टॉक का जलवा

मसालेदानी
सहत गरी

आई मेकअप
ट्रिक्स

ब्लड डोनेशन
15 ज़रूरी सवाल

प्रकृति का उपहार
विटमिन डी



जागरण दिसंबर 2019 ₹ 40

सखी

मैं हूँ मेरी पहचान

हर सपना
कब कपना

 **VISHAL** MEGA
MART

₹1599



₹799



₹1599



₹1599



₹1999



VISHAL MEGA MART



Rice lovers,

REJOICE.


Have health on your mind? We have good news. It's time to bring back rice to your table. With essential acids, minerals and dietary fibres, brown rice is a good choice for everyone who keeps a strict check on their sugar intake. Go ahead, make your meals more delightful with 2 choices of India Gate Brown Rice that cook quickly.



Scan to shop now

 @indiagatefoods

 @indiagatefoods

 @indiagatefoods

TriPLY

WITH STAINLESS STEEL LID



Shri & Sam[®]
for Better Homes

Easy Grip Handles

Cleanable Knob First Time

Uniquely Designed To Add More Beauty To Your Kitchen

SAS Featured Product



INDUCTION
COMPATIBLE



GAS
COMPATIBLE



DISHWASHER
SAFE



FOOD SAFE

S 304
Stainless Steel

A Aluminum

S 430
Stainless Steel



KADAH

26^{lit} 28^{lit}

**INDUCTION
COMPATIBLE**



FRYPAN

28^{lit} 26^{lit}



CASSEROLE

18^{lit} 20^{lit}

SAUCEPAN

20^{lit} 22^{lit}

CARE, USE & GUIDELINES

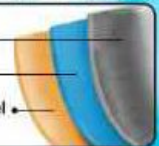
- Three Ply Clad Construction consist of Stainless Steel & Aluminum Layer.
- Metallic scrubber usage not recommended.
- Dry with soft cloth every time after wash.
- Do not use harsh detergent or soap for washing.
- This cookware is suitable for dishwasher, We recommend cleaning by hand only.

3 PLY CLAD CONSTRUCTION

304 Stainless Steel

Aluminum Core

Magnetic Stainless Steel



"Image shown above is for indicative purpose only. Color, Model may differ from picture shown due to regular improvement & development"

OUR GENERAL TRADE PARTNERS

- **Agra** : Unique Collection • **Ahmedabad** : Rb Shah Enterprises • **Aligarh** : Jai Deepak Bartan Bhandar • **Bangalore** : Raysteel • **Chennai** : A One Marketing
- **Delhi** : Amolak Chand Arihant Kumar Jain • **Gandhidham** : Rasoishop Ventures Pvt.Ltd. • **Jaipur** : Sk Marketing • **Jalandhar** : Rcmp International
- **Lucknow** : Vishwa Enterprises • **Ludhiana** : Arora Agency • **Meerut** : Amav Trading Company • **Mohali** : Mahavir Enterprises • **Mumbai** : Yash Traders
- **Noida** : A K Enterprises • **Pune** : Vsk & Company • **Raipur** : Shree Laxmi Steel Centre • **Shajahnpur** : Ramesh Crockeries
- **Sri Nagar** : Sxr Big Boss Wholesale & Retail Private Limited • **Surat** : Sarangware • **Rajpura** : Royal Traders

JAGDAMBA CUTLERY LTD. Plot No. 153 D, I & J HSIIDC Indl. Estate (EPIP), Kundli, Distt. Sonapat, Haryana-131028
e-mail : shriandsam@jagdambaflatware.com | web : www.shriandsam.com

सखी

दिसंबर 2019

मैं हूँ मेरी पहचान

फैशन

- 32 सखी स्टाइलिंग : ट्यूब टॉप क्या है ट्यूब टॉप कैरी करने का सही तरीका, जानें यहां
- 66 सेलेब स्टाइल : बॉयलर सूट तापसी पन्नू जैसी ड्रेस के साथ कैसा हो मेकअप, एक्सेसरीज और फुटवेयर
- 67 फैशन ट्रेंड : ऑफिस वेयर्स ऑफिस में किस तरह के आउटफिट्स को पहनें, पढ़ें यहां
- 114 मेंस एक्सेसरीज : वेस्ट कोट्स वेस्ट कोट्स की ज्यादा जानकारी के लिए देखें यह पेज



20

कवर स्टोरी

कितने दूर, कितने पास

लॉन्ग डिस्टेंस रिलेशनशिप को कैसे एंजॉय करते हैं कुछ लोग, इस पर सेलेब्स और आम लोगों के विचार

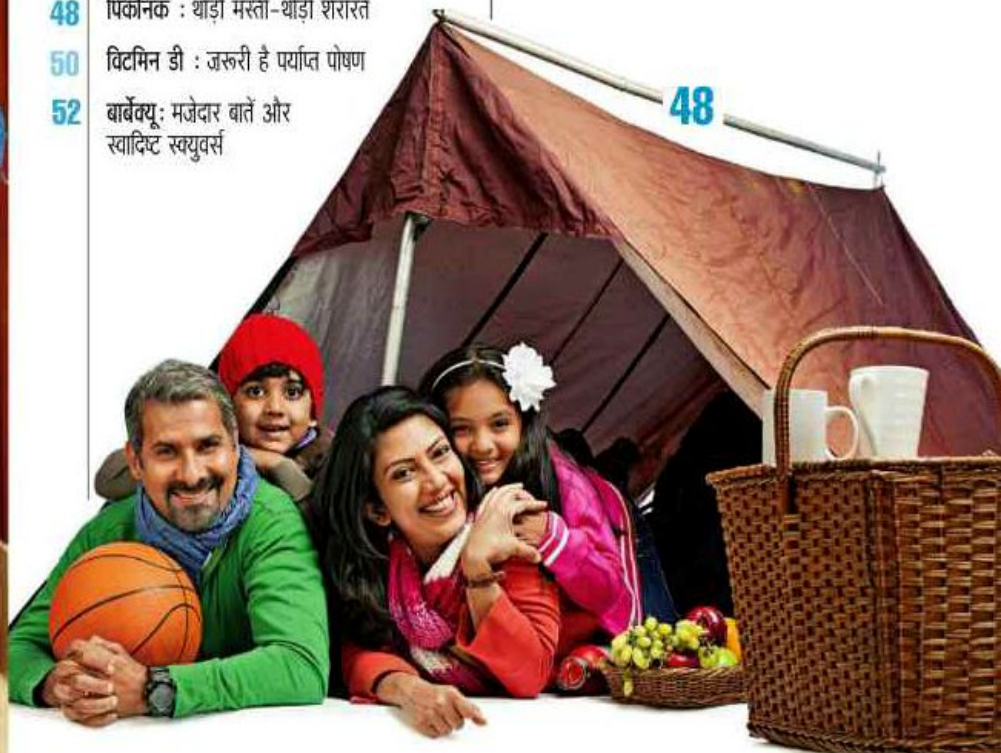
विशेष रचनाएं

- 36 विंटर वॉर्डरोब : लो आ गईं सर्दियां...
- 40 स्किन-हेयर केयर : सर्द मौसम और आप...
- 42 स्वास्थ्य समस्याएं : जरूरी है इनसे बचाव
- 44 गुणकारी मसाले : मसाला बॉक्स
- 48 पिकनिक : थोड़ी मस्ती-थोड़ी शरारत
- 50 विटामिन डी : जरूरी है पर्याप्त पोषण
- 52 बावेंक्यू : मजेदार बातें और स्वादिष्ट स्नैक्युवर्स

खानपान

- 97 100 कैलरीज : मिनी जुकीनी पिज्जा जुकीनी के साथ तैयार करें पिज्जा
- 107 व्यंजन एक स्वाद अनेक : स्टपड भिंडी भिंडी की रेसिपी को हेल्दी स्टाफिंग्स से बनाने के कुछ ऑप्शंस

48



66



14

व्यक्तित्व

- 14 कवर गर्ल : मुझे दोहराव पसंद नहीं है.../नुसरत भरुचा
अभिनेत्री नुसरत से कुछ खास सवाल
- 70 हमसाफ़र : रिश्तों में हों समझदारी/मोहनीशा बहल-आरती
अपनी शादी से जुड़ी दिलचस्प कहानी सुना रही है यह जोड़ी
- 78 म्यूजिकल जोड़ी/सचेत-परंपरा : अभी बहुत कुछ करना बाकी है...
इस जोड़ी के बारे में पढ़िए यहां
- 87 उभरती प्रतिभा/अर्शा अली : छोटी उम्र बड़ी कामयाबी
अर्शा की कहानी है बड़ी दिलचस्प
- 88 इनसे मिलिए/दीक्षा छाबड़ा : एक जंग ओबेसिटी के खिलाफ़
दीक्षा की कहानी जानिए यहां
- 116 12 सवाल/ईशान शंकर : ...क्योंकि आईना सच कहता है
फिटनेस के बारे में जानने के लिए पढ़ें यहां

सौंदर्य

- 18 सौंदर्य : 3 आई मास्क
आंखों को दूर करने के लिए पढ़ें यह लेख
- 80 मिलटरी/आई मेकअप : मिनटों में दिखें आकर्षक
आंखों को इन तरीकों से बनाएं खूबसूरत
- 34 फेशियल मिस्टेक्स : 6 गलतियां जो न दोहराएं
फेशियल कराने के बाद कौन-सी गलतियां न करें
- 64 मेकअप/हाइलाइटर हैक्स : अपनाएं ये 8 टिप्स
हाइलाइटर के बारे में जानें यहां



16

108

साथ में

- 08 सखी इनवॉक्स
- 10 सखी झरोखा
- 77 व्यक्तिगत समस्याएं
- 82 सफलता की राह
- 90 मनोविज्ञान
- 91 हेल्थ वॉच
- 95 परवरिश
- 96 स्त्री का स्वास्थ्य
- 98 रेसिपी प्रतियोगिता नंबर- 08
- 115 क्लिक क्लिक कैचर्ड
- 117 कुछ कहते हैं सितारे
- 118 फ़लसफ़ा ज़िंदगी का



115



लेख-फ़ीचर

- 16 कलर ऑफ़ द मूथ : रॉयल ब्लू
- 54 फिटनेस : 10,000 स्टेप्स क्या काफ़ी हैं...
- 80 टेबोलेजो/पुराने से नए फ़ोन में : ऐसे करें डेटा ट्रांसफ़र
- 58 सवाल-जवाब : जरूरी है इन बातों का ज्ञान...
- 62 रिश्ते-नाते : पर्सनल स्पेस न कम हो न ज्यादा
- 72 दिलचस्प लोग : आदत से मजबूर
- 80 बदलती सोच/स्पष्टवादिता : सच कहने का साहस
- 81 सखी सरोकार : प्लास्टिक को कहें ना
- 83 क्रानून : क्या है पॉक्सो एक्ट
- 92 ब्लड डोनेशन/भ्रम और सच : 15 जरूरी सवाल
- 94 मनी मैनेजमेंट/निवेश : 5 ग़लतियों से बचें
- 104 यात्रा डायरी/विंटर स्पोटर्स : बर्फीली चोटियों के दिलकश नज़ारे
- 108 इंटीरियर : घर दिखेगा विंटर फेंडली
- 110 ऑनलाइन/फन : पंद्रह सेकंड का जादू
- 112 आस्था/चलें दर्शन करने : चामुंडेश्वरी मंदिर



104

साहित्य

- 74 कहानी : काला टीका/ दीप्ति मित्तल
- 84 कहानी : क्षमा याचना/जसविंदर शर्मा + पुस्तक समीक्षा

100% शुद्ध बादाम तैल के साथ डाबर हनी फ्री



स्वस्थ
दिमाग



मज़बूत
बाल



कोमल
त्वचा



मुफ्त*
100g
Dabur Honey
₹ 62*
मूल्य का



*100ml पैक के साथ नियम एवं शर्तें: *ऑफर अतिम स्टॉक रहने तक उपलब्ध, स्टॉक बिना ऑफर के भी उपलब्ध है। सुराक और निर्देश लेबल के अनुसार.

McQuinn/Dabur/1119



डाबर आरोग्य: चिकित्सक से नि:शुल्क परामर्श के लिए कॉल करें, 1800-103-1644 (टॉल फ्री)



सखी झरोखा

इस अंक के
आकर्षण

दिसंबर 2019

विंटर स्पेशल

सर्दियां अपने साथ बहुत कुछ लाती हैं, गुनगुनी धूप, हेल्दी खाना और सेहत का तराना। शायद इसीलिए सर्दियां सबको लुभाती हैं। गुनगुनी धूप बड़ों को कुछ खुशनुमा एहसास कराती है तो बच्चों को पिकनिक मनाने के मौके भी देती है। सर्दियों में किचन के डॉक्टर के रूप में मसाले सेहत संवारते हैं तो तरह-तरह का खाना स्वाद के नए अंदाज़ पेश करता है। तो इतनी खूबियों वाली सर्दियों का स्वागत क्यों न खिलखिलाते हुए किया जाए। **सखी** के दिसंबर अंक में पढ़ें खुशनुमा सर्दियों से जुड़ी ढेर सारी सामग्री। साथ में मेकअप, फैशन, ब्यूटी, हेल्थ और फूड पर ताज़ा जानकारियां।



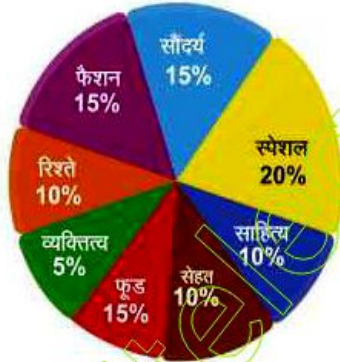
अगले अंक के
आकर्षण

जनवरी 2020

स्वागत नए साल का...

नया साल अपने साथ नया जोश, नई उमंग के साथ-साथ नई योजनाएं भी लाता है। छोटे-बड़े सब के मन में तरह-तरह की बातें और इरादे होते हैं। कुछ लोग पुरानी आदतें छोड़ने और नई बातें सीखने का मन बनाते हैं तो कुछ करियर में बदलाव और स्किल को नई धार देने का इरादा रखते हैं। तो नए साल के स्वागत पर केंद्रित **सखी** के जनवरी 2020 अंक में पढ़ें-नई सोच, नए इरादों और योजनाओं पर ढेर सारे उपयोगी लेख। साथ में हमेशा की तरह मेकअप, फैशन, ब्यूटी, हेल्थ-फूड पर ताज़ातरीन जानकारियों से रखें खुद को अपडेट।

सखी में इस बार...



सखी झरोखा
जागरण सखी, डी-210, सेक्टर-63,
गौतमबुद्ध नगर, नोएडा-201301

Like us : @JagranSakhi
ईमेल : sakhi@jagran.com

विचार आमंत्रित

वायु प्रदूषण से मुक्ति

देश के ज्यादातर बड़े शहर वायु प्रदूषण की गिरफ्त में हैं। कुछ जगहों पर हालात इतने गंभीर हो चुके हैं कि लोगों को घर से बाहर जाने से पहले मुंह पर मास्क तक लगाना पड़ रहा है। हालांकि सरकारें अपने स्तर पर इससे मुक्ति के प्रयास कर रही हैं, लेकिन आमजन की जागरूकता और सक्रियता के बिना समस्या का समाधान संभव नज़र नहीं आता। क्या आवागमन के बढ़ते



साधनों और वनों की अंधाधुंध कटाई पर रोक लगाकर वायु प्रदूषण की रोकथाम संभव है। अगर हां, तो क्यों न आज से ही इस दिशा में अपना सक्रिय योगदान दिया जाए। वायु प्रदूषण को रोकने के लिए आप क्या कर रहे हैं? इस बारे में हमें कम से कम 500 शब्दों में लिख भेजिए। आप अपने विचार हमें ईमेल या फेसबुक के माध्यम से भी भेज सकते हैं।

सखी स्टार ऑफ द मंथ : स्मृति मंधाना



भारतीय महिला क्रिकेट टीम की बल्लेबाज़ स्मृति मंधाना वनडे में सबसे तेज़ 2000 रन बनाने वाली दूसरी भारतीय बल्लेबाज़ बन गई हैं। बाएं हाथ की बल्लेबाज़ स्मृति ने पिछले दिनों वेस्टइंडीज़ के खिलाफ तीसरे और आखिरी वनडे में यह उपलब्धि हासिल की है। मंधाना ने 2,000 रन बनाने के लिए 51 पारियां लीं। इसी के साथ वह विश्व में सबसे तेज़ दो हज़ार रन बनाने वाले खिलाड़ियों की सूची में तीसरे नंबर पर आ गई हैं। उनसे ऊपर ऑस्ट्रेलिया की बेलिंडा क्लार्क (41 पारियां) और मेग लेनिंग (45 पारियां) हैं। मंधाना ने अब तक 51 वनडे मुक़ाबलों में 43.08 की औसत से 2,025 रन बनाए हैं। इसमें चार शतक शामिल हैं। इस कामयाबी के लिए स्मृति को **सखी** की ओर से ढेर सारी बधाई! ●

हमदर्द

हैल्दी हेयर.

हमदर्द रोगन बादाम के अनेक फायदों में से एक.

पेश है हमदर्द का 100% शुद्ध बादाम तेल.

इसकी हर बूँद में है शुद्ध बादाम का निचोड़. इससे मसाज करें या दूध में मिला कर पियें, तब आप जानेंगे, इसमें हैं इतने फायदे जो शायद आपने किसी और से एक्सपेक्ट नहीं किये होंगे.



Hamdard Roghan Badam

The goodness of 100% pure almonds



[/HamdardRoghanBadam](#) | [/RoghanBadam](#)

Shuddh^{aur} taste saccha bahut accha



Apis presents Himalaya Honey. Now relish
the perfect blend of purity and taste.

Special
Offer Pack



FROM FARM
TO TABLE
USING THE GPS
TECHNOLOGY

UNTOUCHED
BY
HUMAN HANDS



9/10*
HOME TASTER CLUB
MEMBERS RECOMMEND
APIS HONEY

*Offer valid on selected SKUs.
T&C Apply.

Also Available - Jams, Pickles, Dates & Ginger Garlic Paste.

For further enquiry, please contact Apis India Limited.

Address: 18/32, East Patel Nagar, New Delhi-110008 India | Phone no: +91 1143206666 | Email: mail@apisindia.com

Visit us at: www.apisindiafoodforum.com | www.apisindia.com | [apisindia](https://www.facebook.com/apisindia) | [apisindia](https://www.instagram.com/apisindia) | Available across leading stores: [more](#) | [D.Mart](#) | [BIG BAZAR](#)

Order online @ [amazon.in](#) | [Flipkart](#) | [bigbasket](#)

*According to the survey conducted in India's 9 cities (MCR, Mumbai, Bangalore, Chennai, Kolkata, Hyderabad, Pune, Ahmedabad & Lucknow) with 725 regular honey consuming members of the Home Tasters Club between Apr'19-June'19. This may not be a true representation of the Universe.



CELEBRATING 25 YEARS of HAPPY BABY & PARENTS

25 years ago, we opened our first store and welcomed in new mummies and daddies who were taking their first excited, nervous steps into parenthood. It's been an incredible journey, and we're deeply grateful to have become the store you trust with all of your childcare needs in those early years. Here's to many more warm welcomes to the wonderful world of parenting



The joy of parenting™

SKIN & ORAL CARE | BATH | FEEDING | MATERNITY | DIAPERS & MORE | TRAVEL | SLEEPING & NURSERY | TOYS | APPAREL & FOOTWEAR

100 *Be 100 times happier*

me n moms

10000 + Stores
Retail & Chemist presence

- WEST** : Ahmedabad, Aurangabad, Goa, Mumbai, Nashik, Nagpur, Navi Mumbai, Pune, Rewa, Solapur, Surat, Thane, Vadodara.
- SOUTH** : Bengaluru, Bidar, Chennai, Hyderabad, Kottayam, Kumool, Mysore, Nirmal, Nizamabad, Secunderabad, Vijaywada, Vizag, Warangal.
- NORTH** : Allahabad, Amritsar, Bhatnagar, Bareilly, Chandigarh, Delhi, Dehradun, Fardabad, Ghaziabad, Gorakhpur, Gurgaon, Jaipur, Jodhpur, Jalandhar, Lucknow, Noida, Raipur, Raipur, Sonapat, Sri Ganganagar, Srinagar, Sirsa, Varanasi, Ziraipur.
- EAST** : Aizawl, Bargarh, Bhubaneswar, Bapatla, Dibrugarh, Gangtok, Gaya, Guwahati, Imphal, Itanagar, Jorhat, Jambhedpur, Mokhan, North Lakhimpur, Pasighat, Patna, Silguri, Sivasagar, Tinsukia, Ziro.

Online partners: [amazon.in](#) | [Flipkart](#) | [big basket](#) | [firstcry](#)
 Customer Care No.: +918060335566 | Email: customercare@menmoms.co.in
For Franchise Enquiry : +91 74988 85503 | Email : bd.head@menmoms.co.in
 Shop online www.meemee.in | [f / meemeindia](#)
[i / maemeindia](#) | [t / meemeindia](#)

Mee Mee products are certified by ASTM-F-963 (American Standards for Testing & Materials) and EN-71 (European Norma) standards. All paints used are safe, lead free and the edges of all products are soft and rounded, keeping the child's safety in mind.



सखी कलर ऑफ द मंथ

रॉयल ब्लू

रॉयल ब्लू कलर हमेशा ही फैशन में इन रहता है। यह रंग खुशनुमा होने के साथ पर्सनैलिटी में ग्लैमर और रॉयल टच देता है। इस रंग को ड्रेस के अलावा किस तरह की एक्सेसरीज में देख सकते हैं, जानें यहां।

इंटीरियर में रॉयल ब्लू रंग को ऐड करने से घर में रौनक बढ़ जाएगी।



बीड हूप इयररिंग्स को पहनकर एथनिक लुक मिलेगा।



रॉयल ब्लू स्टैप वाली वॉच को पहनकर लुक में ग्लैमर ऐड किया जा सकता है।



इस तरह के हील्स को हर तरह के आउटफिट्स पर ट्राई किया जा सकता है।



रॉयल ब्लू नेट हेयर बैंड को पहनकर रेट्रो लुक मिलेगा।



क्लासी लुक के लिए इस तरह की रिंग को अपनी एक्सेसरी में शामिल करें।



1 कप ब्लूबेरी सीरप को एक कप सोडा के साथ ब्लेंड करें। तैयार है ब्लू मॉकटेल।

प्रस्तुति : गीतांजलि

फोटोग्राफर : संजीव

ड्रेस डिजाइनर : अर्चिता नारायणम

Big on style
High on strength
Great on beauty

Kajaria



grès  tough

HI-DEFINITION DIGITAL CERAMIC FLOOR TILES

80 X 120CM | 60 X 120CM | 80 X 80CM | 20 X 120CM



HD
Clarity



High Body
Strength



Exclusive Spanish
Designs



Stain
Resistant



Low
Maintenance



Super
Flatness

www.kajariaceramics.com

TOLL FREE NO.: 1800 11 2992



ROSA®

HERBALCARE

*A Premium
Quality Product by*



Moisturise,
Rejuvenate,
your Skin
Naturally !!



Total Winter Care

Romana Herbalcare (Pvt.) Ltd.

For Trade Enquiries Please Contact us at 0124-4385168, 4222168, 09810078887, 09911078884, 09911078885, 09911078887
Toll free no. 1800-123-808080. E-mail us at romanaherbals@gmail.com or visit www.rosaherbalcare.com

Avail Exciting Offers, Shop Now at www.rosaherbalcare.com

Also available on:    

सखी | कवर स्टोरी : लॉन्ग डिस्टेंस रिलेशनशिप



कितने दूर कितने पास

कभी करियर तौ कभी नौकरी की जरूरत के लिए आजकल कई पति-पत्नी अलग-अलग शहरों में रह कर परिवार की जिम्मेदारी निभा रहे हैं। भले ही ये लोग रोज एक-दूसरे को देख नहीं पाते हों लेकिन आपसी समझदारी और भावनात्मक जुड़ाव इनके रिश्तों में गरमाहट बनाए रखती है। लॉन्ग डिस्टेंस रिलेशनशिप से जुड़ी चुनौतियां क्या हैं? उनसे कैसे निपटते हैं ये लोग? दूरी वाले नजदीकी रिश्ते को निभा रहे कुछ जोड़ों से **वंदना अग्रवाल** ने यही जानने की कोशिश की।





More Than 5 Crore Satisfied Users

गोरेपन की क्रीम



Fairness Cream

MYFAIR

Fairness Forever

A Product of
ZEE LABORATORIES LTD.

Online Shopping:
9896134500 www.myfair.in

A Complete Cosmetic Range • Available at all leading chemist stores

Cream • Soap • Face Wash • Sun Screen

ANTI SCAR & WRINKLES

LIGHTENS DARK
PATCHES OF SKIN

SKIN
HYPERPIGMENTATION

BLEMISH FREE SKIN

मुंहासे हटाएँ, क्लीयरविन लगाएँ



Acne & Dark Spot
Free Skin

ClearwinTM

Gel

ULTRA EFFECTIVE ACNE GEL

9896101444
Online Shopping:
www.wellncare.com

A Product of
ZEE LABORATORIES LTD.



Vardhmān



वर्धमान के
सुहाने रंगों के साथ बुनिए
अपनेपन का कोमल एहसास



INDIA'S NO. 1 KNITTING YARN



VARDHMAN KNITTING YARNS
NOW AVAILABLE ONLINE

WWW.VARDHMANKNITWORLD.COM



/VARDHMAN-KNITTING-YARN

triverse

**BOOSTS
IMMUNITY**



**3 की
शक्ति**

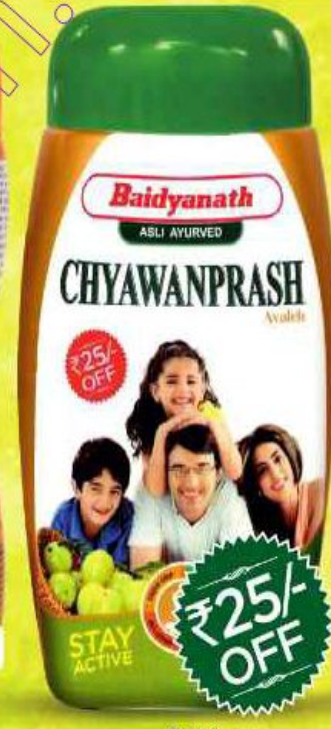
पूरे परिवार की
सेहत का रखे ख्याल



**FIGHTS
POLLUTION**



**KEEPS
YOU ACTIVE**



Baidyanath
ASLI AYURVED

www.baidyanath.co.in
(1800-102-8384

CHYAWANPRASH

चुनें अपनी जरूरत के हिसाब से

AMERICANA™

Iske **Crunch** mein dum hai,
Baki sab **Paani Kam** hai



**COCONUT
COOKIES**

The taste of real Coconut in each bite.

Now Available in 200g also

"Happiness is Handmade"™

हाथों से बुनें
सुशियाँ!



फैशन बुनें
फैशनेबल बनें



Fall
Winter
COLLECTION
2019-20



Knitting
Happiness
www.knittinghappiness.com

GANGA®
Acrowools
KNITTING YARN

Selective Range
also available at:

snapdeal

amazon.in

Corp. Office : 249, Industrial Area-A, Ludhiana 141003 (Punjab) India

Ph. : +91-161-4008400 (M) +91-92162-55766

E-mail : customercare@gangaacrowools.com

For free Design Patterns visit : <http://www.knittinghappiness.com/patterns.aspx>



To learn Hand Knitting & for fabulous prize coupons check
Ganga Acrowools Design Booklet 2019-20

ग्लिटरी आई-मेकअप

फैशन के बदलते दौर में साल बदलने के साथ ही मेकअप करने का तरीका और ट्रेंड भी बदल जाता है। गॉर्जियस लुक के लिए ग्लिटरी आई मेकअप में वायब्रेंट कलर इस्तेमाल किए जा रहे हैं। पार्टी मेकअप में ये कलर खूब नजर आ रहे हैं, साथ ही नजर आ रहा है स्मोकी आई ट्रेंड। इसके बारे में जानें यहां।



मिनटों में दिखें आकर्षक

स्टेप : 1

मार्किंग टेप लगाएं : काफी सावधानी बरतने के बावजूद कई बार ग्लिटरी आंखों के अलावा चेहरे के कुछ हिस्सों पर भी लग जाता है इसलिए चेहरे पर मार्किंग टेप का इस्तेमाल करें, जिससे ग्लिटरी को आसानी से हटाया जा सके।

स्टेप : 4

बेस कलर लगाएं : अगर आप चाहती हैं कि आपका ग्लिटरी एक्स्ट्रा शाइन करें तो व्हाइट आईशैडो को बेस के रूप में लगाएं। सुनहरी चमक के लिए लाइट ब्राउन आईशैडो की जरूरत होती है, इससे आंखों में गहराई आएगी।

स्टेप : 2

आईशैडो प्रीमियर का इस्तेमाल आईशैडो लगाने से पहले आईशैडो प्रीमियर का इस्तेमाल जरूर करें। इससे आंखें खूबसूरत दिखती हैं और इस पर ग्लिटरी से किया गया मेकअप भी अच्छा लगता है।

स्टेप : 5

अब करें ग्लिटरी अप्लॉई : मनचाहे शेड वाला ग्लिटरी चुनें। अगर आपकी त्वचा सांवली है तो गोल्डन ग्लिटरी चुनें। अगर रंग गेहुआ है तो सिल्वर ग्लिटरी चुनें। ग्लिटरी को उंगलियों की मदद से लगाएं, ध्यान रहे कि यह आंखों में चुभे नहीं।

स्टेप : 3

प्राइमर लगाएं : पहले प्राइमर लगाएं क्योंकि अगर इसे सीधा लगा लिया जाए तो बाद में इसे हटाने में परेशानी होती है। प्राइमर नहीं है तो मॉयस्चराइजर लगाने के बाद फाउंडेशन की पतली लेयर लगाएं और फिर ग्लिटरी लगाएं।

स्टेप : 6

दें फिनिशिंग टच : ग्लिटरी आईशैडो को और बेहतर बनाने के लिए आईलैशोज पर मसकारा लगाएं और अपर लैशोज पर ब्राउन आईलाइनर लगाएं। रात में डीप रेड शेड की लिपस्टिक लगाएं, दिन में न्यूड शेड अच्छा दिखता है।

स्टेप : 7

ऐसे करें रिमूव : आंखों पर ग्लिटरी आईशैडो को आसानी से रिमूव किया जा सकता है। आप इसे बड़ी आसानी से बेबी ऑयल या क्लींजर की मदद से हटा सकती हैं। मार्किंग टेप लगाकर ग्लिटरी लगाएंगी तो कभी भी दिक्कत नहीं आएगी। ●

SOMANY
VITRO

लिविंग स्पेस बने ऐसा
जो नज़र आए आपके
असली स्टाइल जैसा

Floor tile is: Devario/Bianco

सोमानी की ओर से पेश है विट्रो टाइल्स. इस सुपर ग्लॉसी टाइल्स में है आइने-जैसी चमक, जो आपके घर की खूबसूरती में लाए शानदार दमक.

Available in: 600x600mm, 605x605mm, 600x1200mm, 800x800mm,
800x1200mm, 800x1600mm, 1000x1000mm

SOMANY
Tiles | Bathware

ज़मीन से जुड़े

www.somanyceramics.com | Toll-free - 1800 1030 004

Brexelant®

Breast Cream, Powder & Capsules



60g
200g

विकास
एवं
सुडोल



Youthful Essence Natural Ingredients
100% Satisfaction No Side Effects

सम्पूर्ण कॉस्मेटिक रेंज
हर प्रमुख दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध
9896134500

Online Shopping:
www.brexelant.com

जिंदगी जीने के लिए

भारत का सर्वप्रिय



ताकत व जीवन शक्ति। अधिक स्त्रेमिना
तनाव मुक्त रखें। जोशीला बनाए



Multi-Vitamin, Multi-Mineral
with
KOREAN GINSENG

9896101444 | Online Shopping: www.wellncare.com

रोजाना सम्पूर्ण पोषण
सभी आयु में उपयोगी



WELCOME WINTER WITH SOFT AND MOISTURISED SKIN.



With the Olivia
Honey-Almond
Moisturiser.

₹10*/-



Olivia[®]
feel beautiful

*The MRP mentioned is for 20 ml only.



जहां दिखे मारियो,
अपना समझ के
खा लियो!

FREE*



STAINLESS STEEL BOWL WORTH ₹. 35/-
On the purchase of Two Packs of ₹. 40/- each

*T&C apply. Offer valid for limited period only.



For Trade Enquiry: TRDP HAPPY WORLD PVT. LTD. | G.T. Road, Sonapat-131001, Haryana (India)
Email: marketing@trdpgroup.com | Customer Care No.: +91-11-27351942
www.trdpgroup.com | Follow Mario Rusks on /mariobakery

विंटर स्पेशल | स्किन-हेयर केयर

सर्द मौसम और आप...

सर्द मौसम में जहां त्वचा में
रूखापन और खिंचाव आ
जाता है तो वहीं बालों में
रूखापन, दो-मुंहे बाल और
डैंड्रफ की समस्या हो जाती
है। इनसे कैसे बचाव करें,
जानें सखी से।

त्वचा की देखभाल

हर मौसम में ही त्वचा की देखभाल ज़रूरी है, लेकिन सर्दियों में स्किन से संबंधित ज़्यादा समस्याएं हो जाती हैं। इसी वजह से त्वचा को एक्स्ट्रा केयर की ज़रूरत होती है। इस मौसम में कैसे रखें त्वचा का ख़याल, इस बारे में जानें ब्यूटी एक्सपर्ट गुंजन गौड़ से।

ठंड के मौसम में साबुन का प्रयोग कम से कम करें। त्वचा अगर रूखी है तो स्क्रब करना भी बंद कर दें क्योंकि इससे त्वचा पर मौजूद पोर्स खुल जाएंगे और वह रूखी हो जाएगी। अगर स्किन ऑयली है, तब स्क्रबिंग की जा सकती है ताकि इससे चेहरे का ऑयल कम हो सके।



त्वचा को मुलायम और आकर्षक बनाने के लिए दही और चीनी को मिलाकर अच्छी तरह चेहरे पर लगाएं। अब इसे सूखने दें। इसके बाद हलके हाथों से मसाज करें और फिर पुनः पानी से चेहरे को धो लें। बाद में मॉयस्चराइजर लगाएं और चेहरे में फ्रेश महसूस करें।

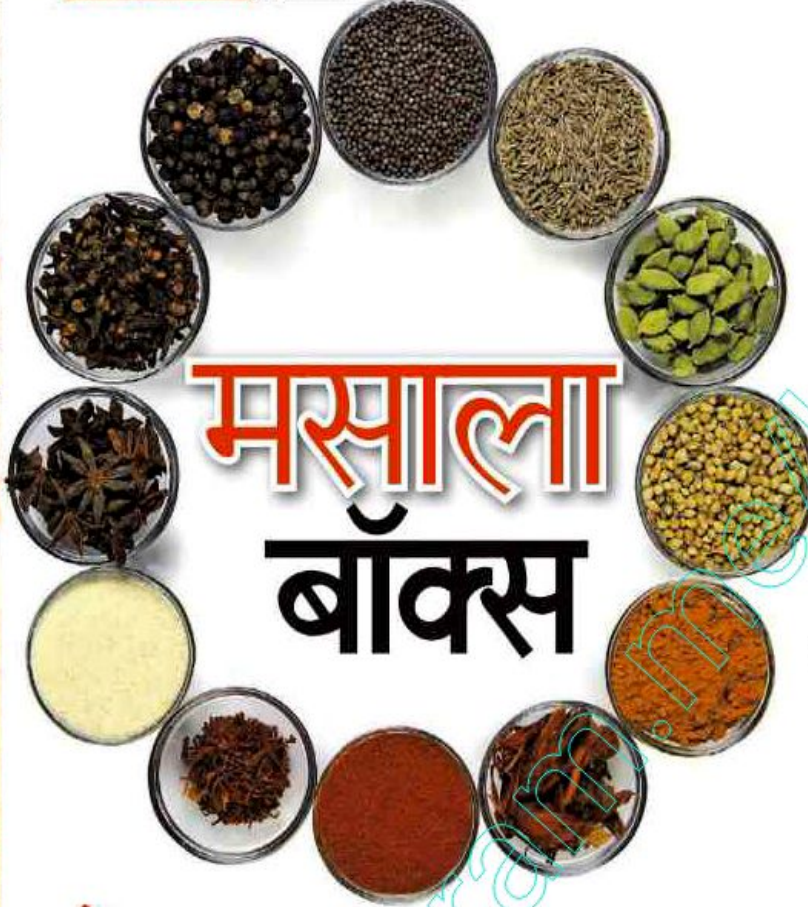
इस मौसम में त्वचा में रूखापन आ जाता है। इसलिए विटमिन ई युक्त मॉयस्चराइजर लगाएं। हर बार चेहरे धोने के बाद चेहरे और हाथों में मॉयस्चराइजर ज़रूर लगाएं। इससे त्वचा में घमक और कोमलता आएगी।



त्वचा को कोमल और हेल्दी रखना है तो नारियल तेल का इस्तेमाल करें। रोज़ाना नहाने से करीब आधे घंटे पहले नारियल तेल से मालिश करें। इससे त्वचा रूखी नहीं होगी।



विंटर स्पेशल गुणकारी मसाले



मसाला बाँक्स

अदरक के रस में कुछ बूंदें शहद मिलाने से जहां खांसी कम होती है तो वहीं हींग को नाभि पर लगाने से पेट दर्द ठीक होता है। अजवाइन को चुटकी भर काले नमक के साथ लिया जाए तो पेटदर्द दूर होता है। रसोई में मौजूद ये मसाले खाने का स्वाद तो बढ़ाते ही हैं साथ ही दवा के काम भी आते हैं, जानें यहां।

दे र रात दांत में दर्द हो तो मुंह में लौंग दबाने को कहा जाता है। बच्चैनी महसूस हो रही हो तो नींबू पानी पीने को कहते हैं...ऐसे तमाम नुस्खों के जरिये स्वस्थ व सेहतमंद रहा जा सकता है। हमारे

किचन में ही मौजूद मसालों में भरपूर एंटीबैक्टीरियल, एंटीइंफ्लेमेट्री तत्व पाए जाते हैं, जो मौसमी बीमारियों के संक्रमण से महफूज रखने के साथ ही दिल की बीमारियों, डायबिटीज और कैंसर के खतरे को भी कम

करने में अहम भूमिका निभाते हैं तो अगर आप अब तक लौंग या अन्य मसालों का इस्तेमाल किचन में नहीं कर रही हैं तो इस लेख के जरिये इन्हें इस्तेमाल करना शुरू कर दें ताकि सेहतमंद रहा जा सके।

सरसों

सरसों के दाने, जिसे आमतौर पर राई कहा जाता है, यह आपके शरीर का मेटाबॉलिज्म बढ़ाने में मदद करता है। सरसों का तेल हो या सरसों के बीज, यह आपके शरीर की चर्बी को तेजी से घटाते हैं। यह खाने में टेस्टी तो होता ही है, साथ ही स्वास्थ्य के लिए बेहद अच्छा माना जाता है। आप चाहे तो मस्टर्ड से बने अन्य खाद्य पदार्थों का भी इस्तेमाल कर सकती हैं, इसमें मस्टर्ड सॉस से लेकर मस्टर्ड ऑयल और मस्टर्ड के बीजों का समावेश होता है। इससे आपका वजन तो कम होगा ही, साथ ही आप स्वस्थ भी रहेंगे।

फायदेमंद : जिन्हें भूख लगती है तो उनके लिए दूध के साथ काली सरसों मिलाएं और इसे खाने से 15 से 20 मिनट पहले दें। मैनोपॉज के दौरान कई स्त्रियों को अनिद्रा की परेशानी होती है, इसका सेवन करने से समस्या नहीं होगी।



फिश टिकका

सामग्री : 1 बोलनेस मछली, 2 टेबलस्पून मस्टर्ड सॉस, 1 टीस्पून लाल मिर्च, 1 नींबू का रस, नमक, 1 टीस्पून लहसुन का पेस्ट, 1 टीस्पून तेल

विधि : एक बोल में सारी सामग्री डालकर मिलाएं। स्क्युवर्स में लगाएं और गिल पैन में तेल डालकर दोनों ओर से सेंक लें।

न्यूट्रिशनल फैक्ट

6 ग्राम राई दाने के लिए...

कैलरी	प्रोटीन	फैट
32 किलोकैल	1.6 ग्राम	2.3 ग्राम



क्या आप घर से 2 मिनट की दूरी के लिए भी कार या बाइक निकालते हैं? क्या हमेशा सीढ़ियों की जगह लिफ्ट यूज करते हैं? देखा जाए तो अब हमको ज़रा-सा भी पैदल चलना बहुत अखरता है। एक्सपर्ट्स की मानें तो रोज़ लगभग 10 हजार क़दम चलना हर एज ग्रुप के लिए फ़ायदेमंद है, इससे दिन भर एनर्जेटिक रहा जा सकता है। इस बात में कितनी सच्चाई है, जानें इस लेख के जरिये।

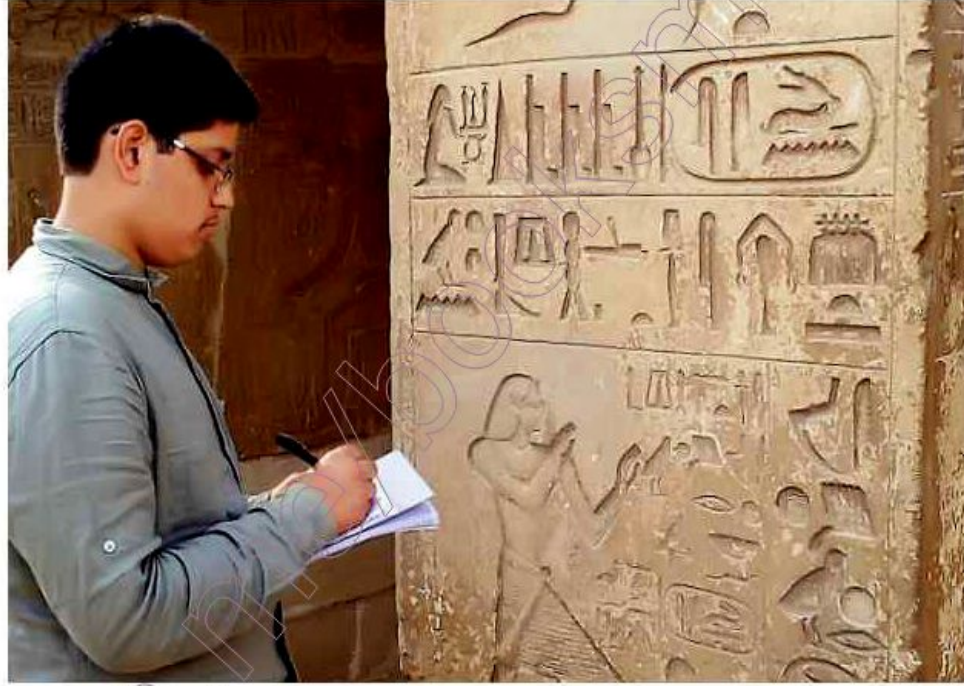
सबसे अहम सवाल यही है कि वज़न कम करने के लिए कितना पैदल चलें? अगर आप वज़न घटाना चाहते हैं तो पैदल चलने के लिए आपको कुछ नियम अपनाने होंगे। इसका सबसे अहम नियम है कि इसमें निरंतरता होनी चाहिए। पैदल चलने से आपका वज़न तभी कम हो सकता है, जब आप एक दिन में कम से कम 10 हजार क़दम चलते हैं। इस बारे में जानें फिटनेस एक्सपर्ट नीति शर्मा से।

10,000 स्टेप्स क्या काफी हैं...



स्मार्टफ़ोन एप दिन भर चले क़दमों का लेखा-जोखा रखता है। जैसे कि हम पूरे दिन कितने किलोमीटर चले, किस गति में और कितने क़दम चले। ये सभी जानकारी इस एप में दर्ज होती है, साथ ही यह हमें ज्यादा चलने के लिए भी मोटिवेट करता है। पीडोमीटर के अलावा मूव्स, रनटैस्टिक, एक्चूपीडो और नूम वॉक जैसे एप्स भी मौजूद हैं।

भारत के सबसे युवा पुरातत्वविद् बने 18 वर्षीय अर्श अली ने यह साबित कर दिया है कि कामयाबी उम्र की मोहताज नहीं होती। यह कैसे संभव हुआ, जानते हैं उन्हीं की जुबानी।



बचपन से ही मुझे ड्रॉइंग और स्केच बनाने का शौक था। मेरे पेरेंट्स बताते हैं कि मैं अपने आसपास जो कुछ भी देखता, उसे हूबहू कागज़ पर उतार देता था। मेरी इस कला को निखारने में मेरी मां फातिमा और पिता फैज़ल अली ने शुरू से ही मेरी बहुत हौसलाआफ़ज़ाई की। जब मैं छह साल का था तभी उन्होंने मेरे द्वारा बनाई गई तसवीरों की प्रदर्शनी का आयोजन किया। मेरी कला से प्रभावित होकर लोग मुझे 'लिटिल पिकासो' कहने लगे।

कैनवस का बढ़ता दायरा

मंदिर और ऐतिहासिक इमारतें बचपन से ही मुझे बहुत आकर्षित करती हैं और मेरी तसवीरें भी इन्हीं पर केंद्रित होती हैं। चूंकि मेरी मां मूलतः हिंदू हैं, इसलिए छोटी उम्र से ही मुझे दोनों संस्कृतियों के साथ घुलने-मिलने का अवसर मिला। सातवीं कक्षा तक पहुंचने के बाद मेरे कैनवस का दायरा बढ़ने लगा। मेरे मन में हिंदी, अंग्रेजी और उर्दू के अलावा अन्य भाषाएं सीखने की लालसा जगी ताकि मैं विश्व की विभिन्न संस्कृतियों को समझने के लिए उनसे संबंधित मौलिक ग्रंथों

का अध्ययन कर सकूं।

किताबों से की दोस्ती

मुझे पुरातत्व विज्ञान से संबंधित किताबें बहुत आकर्षित करती हैं। मैं अपने पेरेंट्स का शुक्रगुज़ार हूँ कि मेरी इस आदत के लिए वे मुझे कभी नहीं टोकते। मुझे याद है कि एक बार मेरे ज़िद करने पर उन्होंने मुझे इजिप्ट की

एनसाइक्लोपीडिया दिला दी और मैं वहां से जुड़ी तमाम जानकारियां जुटाने में रस गया।

जड़ों से जुड़ना जरूरी

जबसे मैंने पुरातत्व विज्ञान को पढ़ना शुरू किया है, मुझे भारतीय संस्कृति की समृद्धि का एहसास हुआ और इसे मैं दुनिया के सामने लाना चाहता हूँ। ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी लंदन के लिए मेरा चयन हो गया था लेकिन वहां नहीं गया क्योंकि मुझे ऐसा लगा कि भारत में बहुत कुछ है, जिस पर गहन अध्ययन करने की ज़रूरत है और आजकल मैं इसी प्रयास में जुटा हूँ। शुरू से ही मेरी रुचि हर्ड्युपन लिपि में रही और आजकल मैं उसी पर काम कर रहा हूँ। मुझे ऐसा लगता है कि मैं भारत के प्राचीन इतिहास पर ताजा अध्ययन प्रस्तुत कर सकता हूँ। युवाओं को अपनी संस्कृति और इतिहास में रुचि लेनी चाहिए। हमारे लिए अपनी जड़ों से जुड़ना जरूरी है। ●

प्रस्तुति : सीमा झा

क्या हैं उपलब्धियां

अर्श अभी ओपन स्कूल से हायर सेकंडरी की पढ़ाई कर रहे हैं। डिस्टेंस लर्निंग के जरिये कई ऑनलाइन कोर्स कर रहे हैं। जैसे-जामिया यूनिवर्सिटी से लेबोरेट्री टेक्नीक सीख रहे हैं तो दिल्ली यूनिवर्सिटी से संस्कृत और ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी से प्राचीन मेसोपोटामिया सभ्यता की पढ़ाई कर रहे हैं। प्राचीन इजिप्ट के इतिहास के बारे में व्यापक जानकारी और इस विषय पर अर्श के जुनून का ही फल है कि हाल ही में उन्हें भारतीय पुरातत्व परिषद ने देश का सबसे युवा पुरातत्वविद् घोषित किया है।



कैलरी

29
किलोकैल

कुल समय

10
मिनट

कुल पिज्जा

20
पीसेज

कोर्स

एपेटाइजर

फैट

2
ग्राम

प्रोटीन

2
ग्राम

कार्बाहाइड्रेट

1
ग्राम

विधि

- बेकिंग शीट पर जुकीनी के गोल स्लाइसेज रखकर कुरीब 1-2 मिनट के लिए इन्हें क्रिस्पी और टाइर होने तक माइक्रोवेव करें।
- अब इस पर नमक, अरिगेनो, पिज्जा सॉस और पेपरॉनी स्लाइसेज रखें।
- ऊपर से योज डालें। दोबारा 5 मिनट के लिए और माइक्रोवेव करें।
- इन स्लाइसेज को प्लेट में निकालें। बेसिल से गार्निश कर सर्व करें।

रेसिपी | अंडर 100 कैलरीज

आपने घर पर पिज्जा को हेल्दी टॉपिंग्स के साथ जरूर बनाया होगा, वहीं पिज्जा बेस का भी हेल्दी ऑप्शन चूज किया होगा, पर क्या आपने जुकीनी को बेस बनाकर मिनी पिज्जा तैयार किया है? अगर नहीं तो ट्राई करें इसे।

मिनी जुकीनी पिज्जा

सामग्री

1 बड़ी जुकीनी (इसके तकराबन 20 पीसेज करें), 1/8 टीस्पून नमक, 1/8 टीस्पून अरिगेनो या काली मिर्च पाउडर, 1/3 कप रेडीमेड पिज्जा सॉस, 3/4 कप कद्दूकस किया मॉजरेला चीज, 1/2 कप रेडीमेड पेपरॉनी स्लाइसेज, गार्निशिंग के लिए कुछ बेसिल

टिप

- पेपरॉनी स्लाइसेज की जगह अपनी प्रसंद के अनुसार टॉपिंग्स से मिनी पिज्जा तैयार करें।
- अगर आप केजटेरियन हैं तो पेपरॉनी की जगह टोफू या पनीर की स्लाइसेज के साथ इसकी टॉपिंग बनाएं।

प्रस्तुति : गीतांजलि
शेफ कृष्णन भदौरिया से
बातचीत पर आधारित

"Let's cook happiness together."

FIRST
TIME IN INDIA

Innovative Induction
Nonstick Cookware
WITH HEAT-RESISTANT FOODS PROTECT LAYER
WITH
Induction Layer
Aluminium

www.shriandsam.com



Customer Care No : +91 - 8397021999

eliza NON-STICK
FRY PAN



Shri & Sam
for Better Homes

Jagdamba Cutlery Ltd.

(Formerly known as Jagdamba Cutlery Pvt. Ltd.)
Plot No. 153D, I & J, HSIIDC, EPIP Industrial Estate Kundli,
Dist. Sonapat-131028, HR., INDIA.
Email : india@jagdambacutlery.com

आपका प्यार, आपका विश्वास एमडीएच ने स्या इतिहास

1919 · CELEBRATING · 2019
1919 · शताब्दी उत्सव · 2019



Years of affinity till infinity
आत्मीयता अनन्त तक



मसालों में 100 साल की शुद्धता के जश्न

पव सभी ग्राहकों, वितरकों एवं शुभचिन्तकों को हार्दिक बधाई

महाशय धर्मपाल जी
पद्मभूषण से सम्मानित

विश्व प्रसिद्ध एमडीएच मसाले शुद्धता और गुणवत्ता की कसौटी पर खरे
भारत सरकार द्वारा "ITID Quality Excellence Award" से सम्मानित किया गया।
यूरोप में मसालों की शुद्धता के लिए "Arch of Europe" प्रदान किया गया।
"Reader Digest Most Trusted Brand Platinum Award" भी प्रदान किया गया।

The Brand Trust Report ने वर्ष 2013 से 2019 तक लगातार 5 वर्षों
के लिए ब्रांड एमडीएच को India's Most Trusted Masala Brand
& India's Most Attractive Brand का स्थान दिया है।

MDH मसाले

सेहत के रखवाले
असली मसाले सच-सच



महाशय जी ने बड़े पैमाने पर समाज और मानव जाति की सेवा के लिये व्यवसाय को समर्पित किया है। एक सर्वश्रेष्ठ उद्योगपति होने के साथ साथ वह न केवल एक परोपकारी व्यक्ति हैं बल्कि समाज के कमजोर वर्ग के लिये ताकत और समर्थन का एक स्तम्भ भी हैं। एमडीएच एक कंपनी ही नहीं वह एक संस्था है एक विशाल परिवार है जोकि अपने सहयोग से 70 से अधिक सामाजिक संस्थाएं जैसे स्कूल, अस्पताल, गौशालाएँ, वृद्धाश्रम, अनाथालय, गरीब छात्रों, विधवाओं एवं गरीब परिवारों एवं आर्य समाज इत्यादि कई सामाजिक संगठनों की आर्थिक रूप से महाशय धर्मपाल चैरिटेबल ट्रस्ट और महाशय चुन्नीलाल चैरिटेबल ट्रस्ट के माध्यम से मदद करते हैं।



महाशियाँ दी हट्टी (प्रा०) लिमिटेड

9/44, कीर्ति नगर, नई दिल्ली - 110015 फोन नं० 011-41425106-07-08

E - mails : mdhcare@mdhspices.in, delhi@mdhspices.in www.mdhspices.com



मेंस | एक्सेसरीज

आजकल बंडी स्टाइल वेस्ट कोट बहुत से पैटर्न, फैब्रिक और कट्स में डिजाइन हो रहे हैं। इन दिनों प्लेन, पैटर्न, प्रिंटेड, वूलन, हैंडलूम और एंब्रॉयड्रेड वेस्ट कोट्स का चुनाव किया जा सकता है। परफेक्ट एथनिक लुक के लिए इसके साथ जोधपुरी जूती या लेदर चप्पल पहनी जा सकती है। इस सीजन में यह लुक यंग बॉयज़ के बीच ज्यादा डिमांडिंग है।

वेस्ट कोट्स



शूटिंग वेस्ट कोट के नाम से यह फेमस है। इसे जींस के साथ कैरी करें।



टाई एंड डाई का फैशन चलन में है तो ऐसे ही फैब्रिक से बना वेस्ट कोट पहनकर ट्रेंड के अनुसार दिखें।

साइड बटन वाले इस वेस्ट कोट को फॉर्मल मीटिंग्स के दौरान पहना जा सकता है।



किसी ऑकेशन में जाने के लिए इस तरह का वेस्ट कोट एकदम सही चॉइस है।



इस मल्टिकलर्ड वेस्ट कोट को धोती पैट के साथ पहनकर एथनिक लुक मिलेगा।



सखी फीचर्स



वर्ष	वार्षिक कुल मूल्य	आपके लिए	बचत
1	₹ 480	₹ 399	₹ 81
2	₹ 960	₹ 768	₹ 192
3	₹ 1440	₹ 1080	₹ 360



के सब्सक्रिप्शन पर पाइए आकर्षक डिस्काउंट

सब्सक्रिप्शन फार्म

जागरण प्रकाशन लि. के पक्ष में रु.....का चेक/डिमांड ड्राफ्ट नं.दिनांक..... संलग्न है जो कि (बैंक का नाम) दिल्ली अथवा नोएडा में देय होगा।

बुकिंग 1 वर्ष 2 वर्ष 3 वर्ष

नाम.....

पता.....

.....पिन.....

फ़ोन:.....ई-मेल:.....जन्मतिथि.....शैक्षिक योग्यता.....

कृपया इस फॉर्म को पूरा करके, इसे अपने भुगतान चेक/ड्राफ्ट के साथ निम्नलिखित पते पर डाक द्वारा भेजें।

जागरण सखी, प्रसार विभाग, जागरण प्रकाशन लिमिटेड,

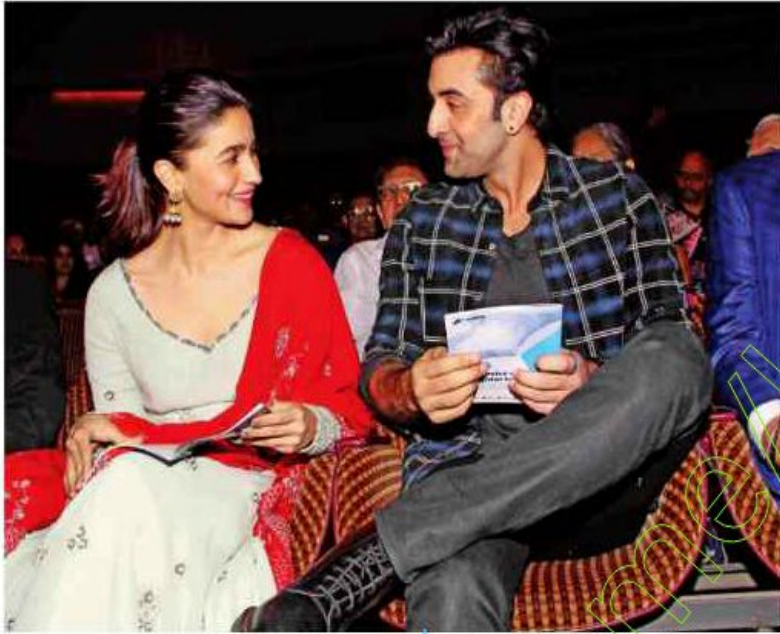
डी 210, 211 सेक्टर -63, नोएडा (उ0प्र0) पिन:-201301

लैंडलाइन : 0120-3915800, एक्स. 140 ,मोबाइल : 9560798095 (फोन करने का समय : सुबह 11 से शाम 6 बजे तक, सोमवार से शनिवार)

ई-मेल: sakhi@jagran.com, वेबसाइट : www.jagran.com/sakhi



नई दिल्ली, जागरण



गुफ्तगू करते रणवीर और आलिया



जेनेलिया डिसूजा अपने दोनों बच्चों के साथ



फिटनेस फ्रीक मलाइका अरोड़ा



दंगल गर्ल्स फातिमा और सान्या कुछ इस अंदाज में पोज देते हुए



जेकलीन वरुण के साथ मस्ती करते हुए



गुल पनाग का पशु प्रेम

फोटो सौजन्य : मिड डे

Snow White

हर दिन नया निखार ...

दाग-धब्बे



झाईयां व झुर्रिया



सांवलापन



पिम्पल्स के निशान



आंखों के नीचे काले घेरे



Glowing & Soft Skin

with
Honey & Cream



सुनो व्हाइट रेग्यूलर क्रीम
Net Wt. 20 g



सुनो व्हाइट साबुन
Net Wt. 75 g

चेहरे पर अथवा त्वचा पर कैसे भी निशान हो, दाग हो, पिम्पल्स हो या पिम्पल्स के निशान हों, आँखों के नीचे काले रंग की झाईयां पड़ गयी हो, कोहनी या घुटने की त्वचा सिकुड़कर काली पड़ गयी हो, तेज धूप के कारण शरीर की खुली त्वचा काली पड़ गयी हो अथवा डिलीवरी के बाद पेट पर निशान पड़ गये हों, उपरोक्त में **Snow White Regular Cream व Snow White Soap** अधिक उपयोगी है।

प्रयोग विधि-सुनो व्हाइट साबुन से चेहरे को दिन में 2-3 बार धोयें व सुनो व्हाइट क्रीम को रात के समय एक बार लगायें।
नोट-सुनो व्हाइट क्रीम का प्रयोग केवल रात के समय ही करें और यदि दिन के समय प्रयोग करें तो धूप से विशेष बचाव करें।

सभी प्रमुख जबरन स्टोर, आयुर्वेदिक एवं अंग्रेजी मैडिकल स्टोर्स पर उपलब्ध।



लाज़वाब खाने के तीन राज़

No artificial
colours
or
flavours
100%
Natural



व्यंजन में जगाए स्वाद की उमंग अवेरेस्ट मिर्च, हल्दी और धनिया पावडर ! बिलकुल असली और अत्यंत शुद्ध मसाले। बेहतरीन फसलों से इन्हें चुनकर लाया जाता है। इसकी आधुनिक पैकेजिंग ताज़गी रखे सुरक्षित। इसके हर दाने से छलके रंग, खुशबू और स्वाद की फुहार। अब रोजाना के भोजन में भी समाएगा शानदार दावत का जायका। आपके प्यार और अवेरेस्ट के स्वाद के साथ।

EVEREST

खाना बने क़माल!