जागरण दिसंबर 2019 • ₹ 40

सखी

मैं हूं मेरी पहचान

टेक्नोलॉजी
कैसे करें डेटा ट्रांसफर

विंटर स्पेशल
16 ख़ास पेज

रहें स्वस्थ और सक्रिय, स्किन एंड हेयर केयर टिप्स

कवर स्टोरी

कितने दूर कितने पास

टिक-टॉक का जलवा

मसालेदानी
सेहत भरी

आई मेकअप ट्रिक्स

ब्लड डोनेशन
15 ज़रूरी सवाल

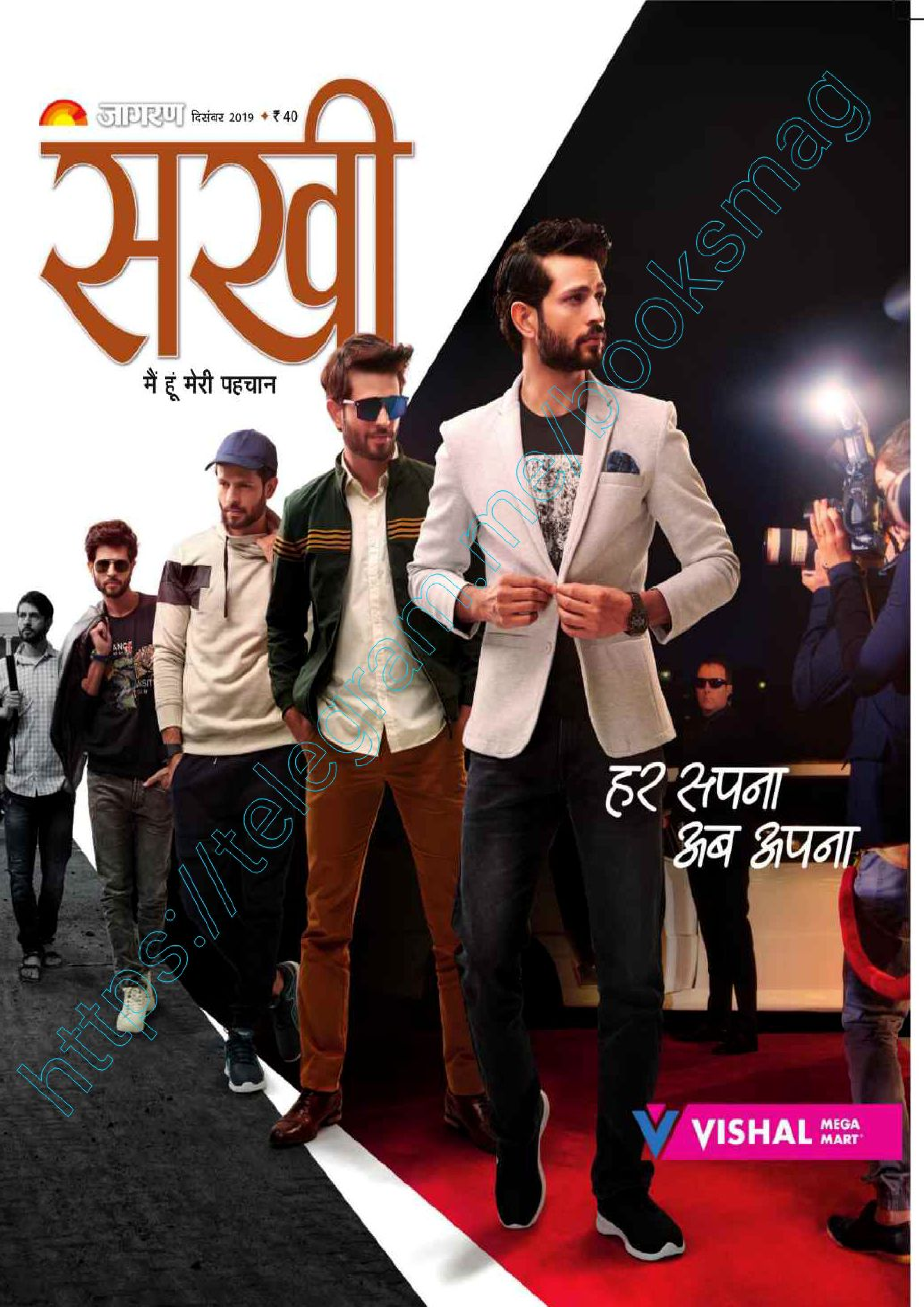
प्रकृति का उपहार विटमिन डी

https://telegram.me/bookmag

जागरण दिसंबर 2019 ✦ ₹ 40

सखी

मैं हूं मेरी पहचान



https://telegram.me/booksmag

https://telegram.me/booksmag

INDIA GATE

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

https://telegram.me/booksmag

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

INDUCTION COMPATIBLE

KADAHI
26 cm 28 cm

FRYPAN
28 cm 26 cm

CASSEROLE
18 cm 20 cm

SAUCEPAN
20 cm 22 cm

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 Enterpries • **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** : Arnav 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. Sonipat, Haryana-131028
e-mail : shriandsam@jagdambaflatware.com | web : www.shriandsam.com

https://telegram.me/booksmag

जागरण दिसंबर 2019
सखी
मैं हूं 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, एक्सेसरीज़ और फुटवेयर

67 फैशन ट्रेंड : ऑफिस वेयर्स
ऑफिस में किस तरह के आउटफिट्स को पहनें, पढ़ें यहां

114 मेंस एक्सेसरीज़ : 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

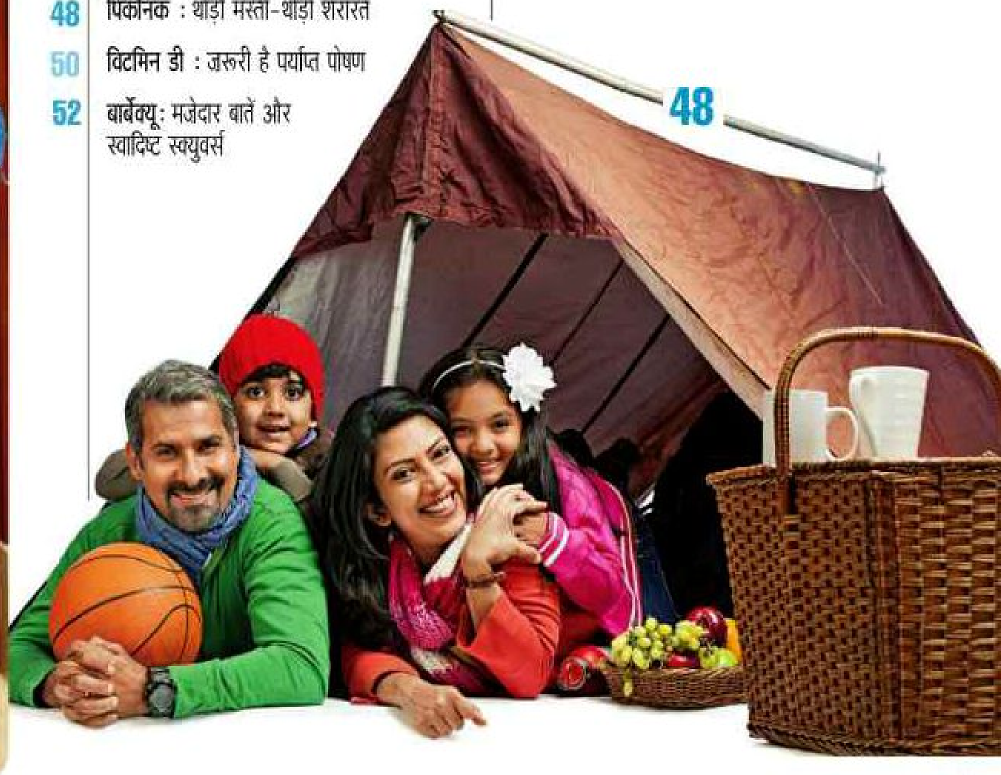
विशेष रचनाएं

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

खानपान

97 100 कैलरीज़ : मिनी ज़ुकीनी पिज़्ज़ा
ज़ुकीनी के साथ तैयार करें पिज़्ज़ा

107 व्यंजन एक स्वाद अनेक : स्टफ्ड भिंडी
भिंडी की रेसिपी को हेल्दी स्टफिंग्स से बनाने के कुछ ऑप्शंस



https://telegram.me/booksmag

व्यक्तित्व

14 कवर गर्ल : मुझे दोहराव पसंद नहीं है.../नुसरत भरूचा
अभिनेत्री नुसरत से कुछ ख़ास सवाल

70 हमसफ़र : रिश्तों में हो समझदारी/मोहनीश बहल-आरती
अपनी शादी से जुड़ी दिलचस्प कहानी सुना रही है यह जोड़ी

78 म्यूज़िकल जोड़ी/सचेत-परंपरा : अभी बहुत कुछ करना बाक़ी है...
इस जोड़ी के बारे में पढ़िए यहां

87 उभरती प्रतिभा/अर्श अली : छोटी उम्र बड़ी कामयाबी
अर्श की कहानी है बड़ी दिलचस्प

88 इनसे मिलिए/दीक्षा छाबड़ा : एक जंग ओबेसिटी के ख़िलाफ़
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
डार्क सर्कल्स को दूर करने के लिए पढ़ें यह लेख

30 ग्लिटरी/आई मेकअप : मिनटों में दिखें आकर्षक
आंखों को इन तरीक़ों से बनाएं ख़ूबसूरत

34 फेशियल मिस्टेक्स : 6 ग़लतियां जो न दोहराएं
फेशियल कराने के बाद कौन-सी ग़लतियां न करें

64 मेकअप/हाइलाइटर हैक्स : अपनाएं ये 8 टिप्स
हाइलाइटर के बारे में जानें यहां

साथ में

08 सखी इनबॉक्स
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 कैप्चर्ड
117 कुछ कहते हैं सितारे
118 फ़लसफ़ा ज़िंदगी का

लेख-फीचर

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

साहित्य

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

https://telegram.me/booksmag

100% शुद्ध बादाम तैल
के साथ डाबर हनी फ्री
स्वस्थ दिमाग
मज़बूत बाल
कोमल त्वचा
Dabur
BADAM TAIL
100% Pure
डाबर
बादाम तैल
100% शुद्ध
मुफ़्त#
100g
Dabur Honey
₹ 62*
मूल्य का
*100ml पैक के साथ नियम एवं शर्तें: #ऑफ़र अंतिम स्टॉक रहने तक उपलब्ध, स्टॉक बिना ऑफ़र के भी उपलब्ध है। खुराक और निर्देश लेबल के अनुसार.
100/100 V.good
डाबर
डाबर आरोग्य: चिकित्सक से निःशुल्क परामर्श के लिए कॉल करें, 1800-103-1644 (टॉल फ्री)

सखी झरोखा

इस अंक के आकर्षण दिसंबर 2019

विंटर स्पेशल

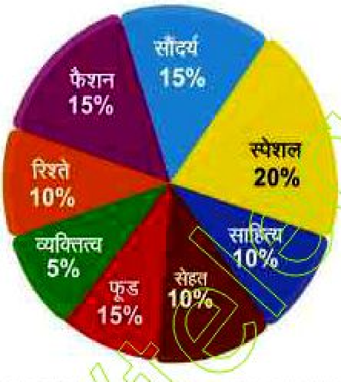
सर्दियां अपने साथ बहुत कुछ लाती हैं, गुनगुनी धूप, हेल्दी खाना और सेहत का तराना। शायद इसीलिए सर्दियां सबको लुभाती हैं। गुनगुनी धूप बड़ों को कुछ ख़ुशनुमा एहसास कराती है तो बच्चों को पिकनिक मनाने के मौक़े भी देती है। सर्दियों में किचन के डॉक्टर के रूप में मसाले सेहत संवारते हैं तो तरह-तरह का खाना स्वाद के नए अंदाज़ पेश करता है। तो इतनी ख़ूबियों वाली सर्दियों का स्वागत क्यों न खिलखिलाते हुए किया जाए। ***सखी*** के दिसंबर अंक में पढ़ें ख़ुशनुमा 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 ख़ुद 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 ज़्यादातर बड़े शहर वायु प्रदूषण की गिरफ़्त 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 ख़िलाफ़ तीसरे और आख़िरी 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 रोग़न 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 ऐक्सपेक्ट नहीं किये होंगे.
स्ट्रॉन्गर बोन्स
स्ट्रॉन्ग इम्यूनिटी
ग्लोइंग स्किन
शार्पर मेमोरी
हैल्दी हेयर
Hamdard Roghan Badam
The goodness of 100% pure almonds
ROGHAN BADAM SHIRIN
SWEET ALMOND OIL
100% PURE
ROGHAN BADAM SHIRIN
NEW PACK
/HamdardRoghanBadam | /RoghanBadam

https://telegram.me/booksmag

mee mee
25 YEARS of CELEBRATING PARENTHOOD
CELEBRATING
25 YEARS
of
HAPPY BABY & PARENTS
25 years ago, we opened our first store and welcomed in new mommies 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
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, Kurnool, Mysore, Nirmal, Nizamabad, Secunderabad, Vijaywada, Vizag, Warangal.
NORTH : Allahabad, Amritsar, Behror, Bareilly, Chandigarh, Delhi, Dehradun, Faridabad, Ghaziabad, Gorakhpur, Gurgaon, Jaipur, Jodhpur, Jalandhar, Lucknow, Noida, Raipur, Panipat, Sonipat, Sri Ganganagar, Srinagar, Sirsa, Varanasi, Zirakpur.
EAST : Aizawl, Bargarh, Bhubaneswar, Barpeta, Dibrugarh, Gangtok, Gaya, Guwahati, Imphal, Itanagar, Jorhat, Jamshedpur, Motihari, North Lakhimpur, Pasighat, Patna, Siliguri, Sivasagar, Tinsukia, Ziro.
Online partners: amazon.in Flipkart bigbasket firstcry
Customer Care No.: +918080335566 | Email: customercare@menmoms.co.in
For Franchise Enquiry : +91 74988 85503 | Email : bd.head@menmoms.co.in
Shop online www.meemee.in | / meemeeindia
/ meemeeindia | / meemeeindia
Mee Mee products are certified by ASTM-F-963 (American Standards for Testing & Materials) and EN-71 (European Norms) 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.

रॉयल ब्लू

रॉयल ब्लू कलर हमेशा ही फैशन में इन रहता है। यह रंग ख़ुशनुमा होने के साथ पर्सनैलिटी में ग्लैमर और रॉयल टच देता है। इस रंग को ड्रेस के अलावा किस तरह की एक्सेसरीज़ 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 स्ट्रैप 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

फ़ोटोग्राफ़र : संजीव

ड्रेस डिज़ाइनर : अर्चिता नारायणम

https://telegram.me/booksmag

https://telegram.me/booksmag

कितने दूर कितने पास

कभी करियर तो कभी नौकरी की ज़रूरत 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।

https://telegram.me/booksmag

https://telegram.me/booksmag

वर्धमान के
सुहाने रंगों के साथ बुनिए
अपनेपन का कोमल एहसास

Vardhmān™
Knitting Yarn

INDIA'S NO.1 KNITTING YARN

VARDHMAN KNITTING YARNS
NOW AVAILABLE ONLINE

WWW.VARDHMANKNITWORLD.COM

/VARDHMAN-KNITTING-YARN

triverse

https://telegram.me/booksmag

https://telegram.me/booksmag

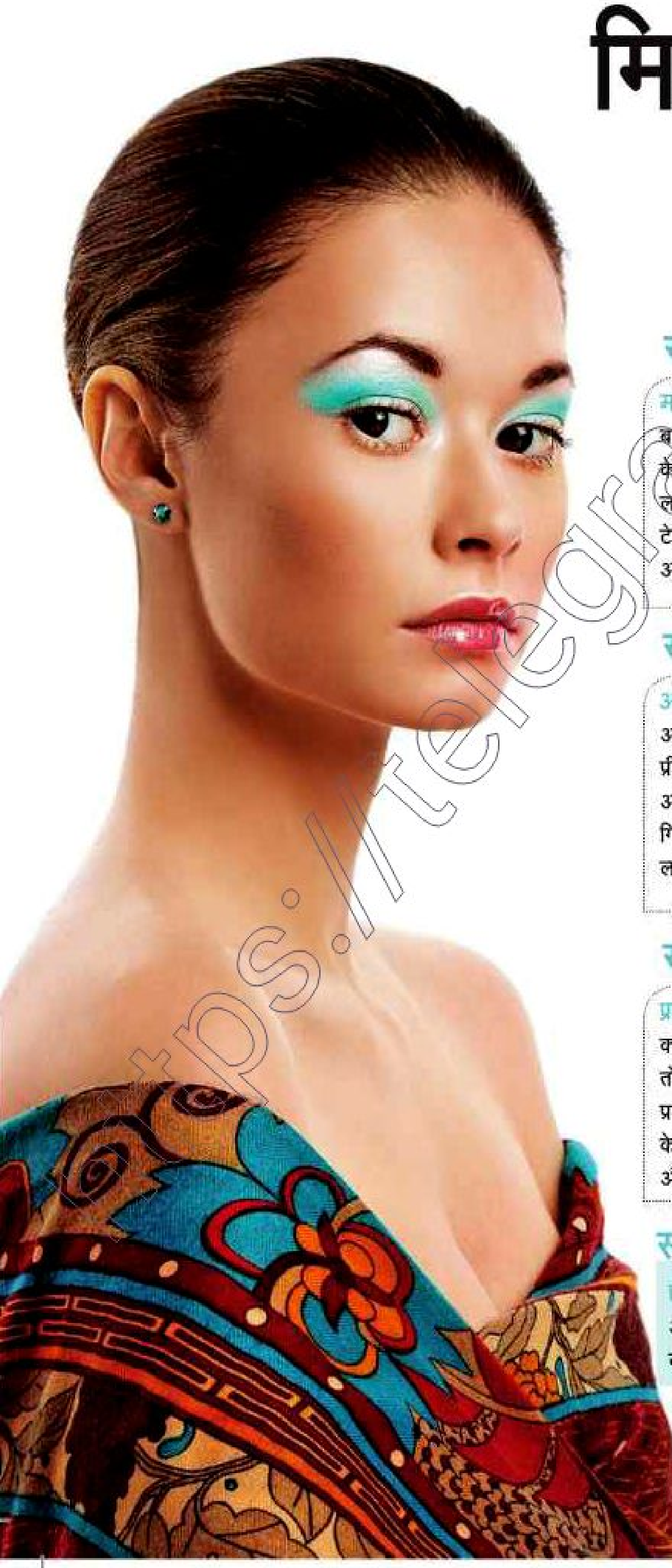
https://telegram.me/booksmag

"Happiness is Handmade"™
हाथों से बुनें खुशियाँ !™
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
https://telegram.me/booksmag

ग्लिटरी | आई-मेकअप

फैशन के बदलते दौर में साल बदलने के साथ ही मेकअप करने का तरीक़ा 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 ख़ूब नज़र आ रहे हैं, साथ ही नज़र आ रहा है स्मोकी आई ट्रेंड। इसके बारे में जानें यहां।

मिनटों में दिखें आकर्षक



स्टेप : 1

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

स्टेप : 2

आईशैडो प्रीमियर का इस्तेमाल
आईशैडो लगाने से पहले आईशैडो प्रीमियर का इस्तेमाल ज़रूर करें। इससे आंखें ख़ूबसूरत दिखती हैं और इस पर ग्लिटर से किया गया मेकअप भी अच्छा लगता है।

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 मॉयस्चराइज़र लगाने के बाद फाउंडेशन की पतली लेयर लगाएं और फिर ग्लिटर लगाएं।

स्टेप : 4

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

स्टेप : 5

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

स्टेप : 6

दें फिनिशिंग टच : ग्लिटर आईशैडो को और बेहतर बनाने के लिए आईलैशेज़ पर मसकारा लगाएं और अपर लैशेज़ 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 ग्लिटर आईशैडो को आसानी से रिमूव किया जा सकता है। आप इसे बड़ी आसानी से बेबी ऑयल या क्लींज़र की मदद से हटा सकती हैं। मास्किंग टेप लगाकर ग्लिटर लगाएंगी तो कभी भी दिक्कत नहीं आएगी। ●

गीतांजलि

https://telegram.me/bookmag

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

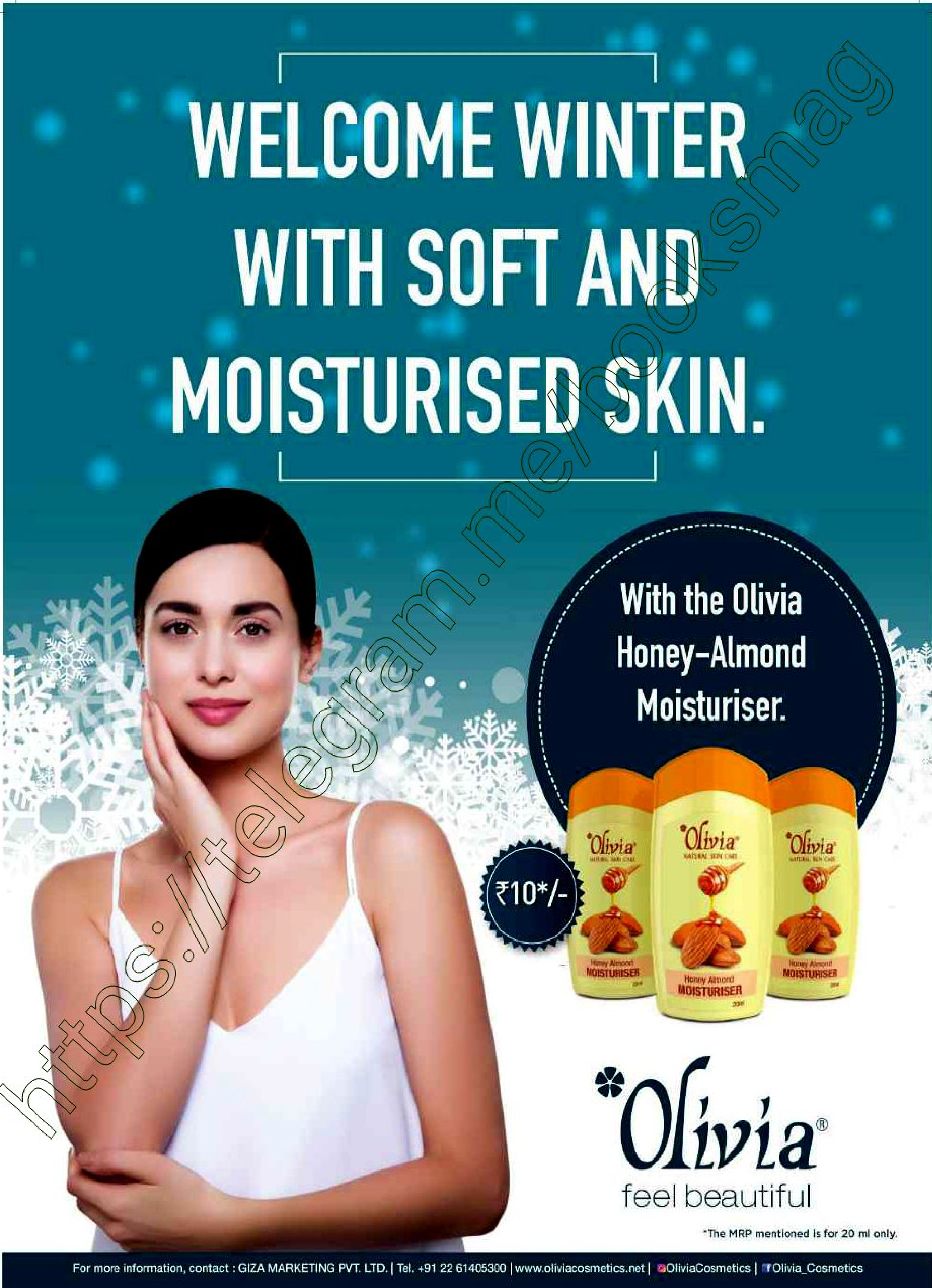
SOMANY
Tiles | Bathware

ज़मीन से जुड़े

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

https://telegram.me/booksmag

https://telegram.me/booksmag



https://telegram.me/booksmag

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

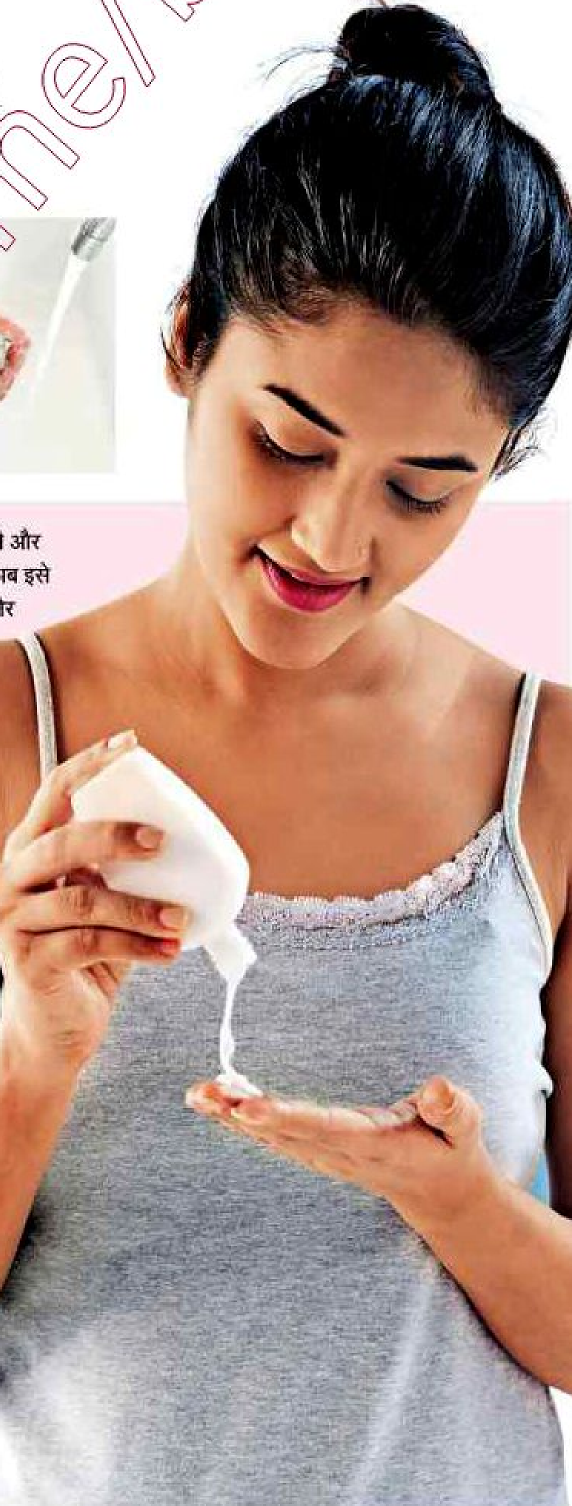
विंटर स्पेशल | स्किन-हेयर केयर

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।



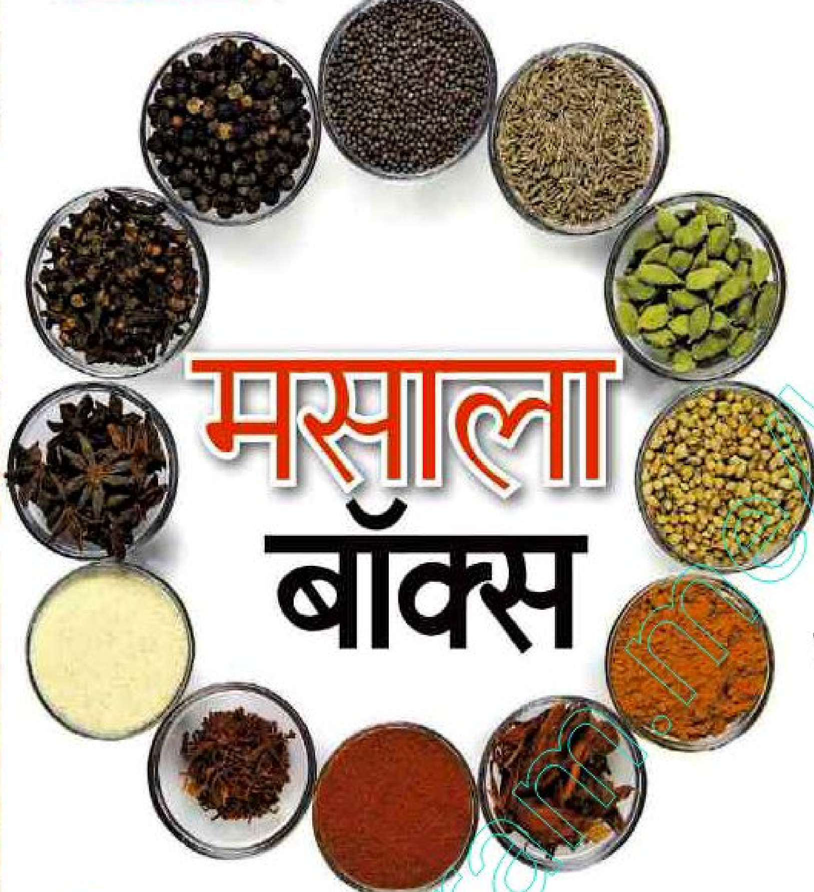
ठंड के मौसम में साबुन का प्रयोग कम से कम करें। त्वचा अगर रूखी है तो स्क्रब करना भी बंद कर दें क्योंकि इससे त्वचा पर मौजूद पोर्स खुल जाएंगे और वह रूखी हो जाएगी। अगर स्किन ऑयली है, तब स्क्रबिंग की जा सकती है ताकि इससे चेहरे का ऑयल कम हो सके।

त्वचा को मुलायम और आकर्षक बनाने के लिए दही और चीनी को मिक्स कर अच्छी तरह चेहरे पर लगाएं। अब इसे सूखने दें। इसके बाद हलके हाथों से मसाज करें और फिर गुनगुने पानी से चेहरे को धो लें। बाद में मॉयस्चराइज़र लगाएं और चेहरे में फ़र्क़ महसूस करें।

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

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

https://telegram.me/bookmag



मसाला बॉक्स

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।

देर रात दांत में दर्द हो तो मुंह में लौंग दबाने को कहा जाता है। बेचैनी महसूस हो रही हो तो नींबू पानी पीने को कहते हैं...ऐसे तमाम नुस्खों के ज़रिये 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 महफ़ूज़ रखने के साथ ही दिल की बीमारियों, डायबिटीज़ और कैंसर के ख़तरे 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 ज़रिये 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 तेज़ी 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।

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

फिश टिक्का

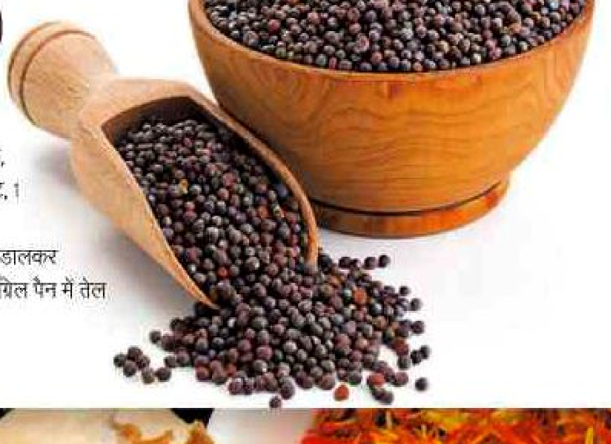
सामग्री : 1 बोलनेस मछली, 2 टेबलस्पून मस्टर्ड सॉस, 1 टीस्पून लाल मिर्च, 1 नींबू का रस, नमक, 1 टीस्पून लहसुन का पेस्ट, 1 टीस्पून तेल

विधि : एक बोल में सारी सामग्री डालकर मिलाएं। स्क्युवर्स में लगाएं और ग्रिल 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



https://telegram.me/booksmag

10,000 स्टेप्स क्या काफ़ी हैं...

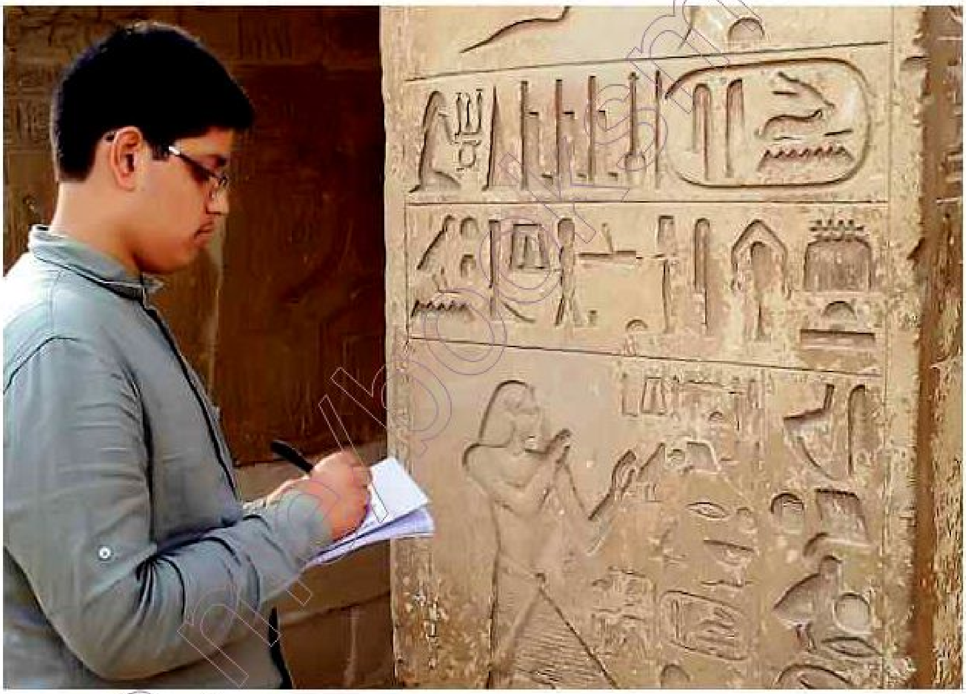
क्या आप घर से 2 मिनट की दूरी के लिए भी कार या बाइक निकालते हैं? क्या हमेशा सीढ़ियों की जगह लिफ्ट यूज़ करते हैं? देखा जाए तो अब हमको ज़रा-सा भी पैदल चलना बहुत अखरता है। एक्सपर्ट्स की मानें तो रोज़ लगभग 10 हज़ार क़दम चलना हर एज ग्रुप के लिए फ़ायदेमंद है, इससे दिन भर एनर्जेटिक रहा जा सकता है। इस बात में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

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 निरंतरतता होनी चाहिए। पैदल चलने से आपका वज़न तभी कम हो सकता है, जब आप एक दिन में कम से कम 10 हज़ार क़दम चलते हैं। इस बारे में जानें फिटनेस एक्सपर्ट नीति शर्मा से।

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 ज़्यादा चलने के लिए भी मोटिवेट करता है। पीडोमीटर के अलावा मूव्स, रनटैस्टिक, एक्यूपीडो और नूम वॉक जैसे एप्स भी मौजूद हैं।

https://telegram.me/bookmag

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।



छोटी उम्र बड़ी कामयाबी

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 काग़ज़ 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 मूलत: 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

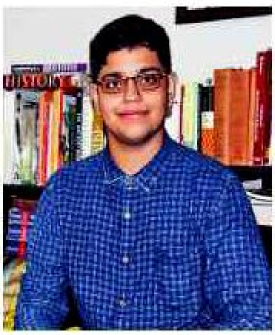
मुझे पुरातत्व विज्ञान से संबंधित किताबें बहुत आकर्षित करती हैं। मैं अपने पेरेंट्स का शुक्रगुज़ार हूं कि मेरी इस आदत के लिए वे मुझे कभी नहीं टोकते। मुझे याद है कि एक बार मेरे ज़िद करने पर उन्होंने मुझे इजिप्ट की एनसाइक्लोपीडिया दिला दी और मैं वहां से जुड़ी तमाम जानकारियां जुटाने में रम गया।

जड़ों से जुड़ना ज़रूरी

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 हूं। 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 हूं। शुरू से ही मेरी रुचि हड़प्पन लिपि में रही और आजकल मैं उसी पर काम कर रहा हूं। मुझे ऐसा लगता है कि मैं भारत के प्राचीन इतिहास पर ताजा अध्ययन प्रस्तुत कर सकता हूं। युवाओं को अपनी संस्कृति और इतिहास में रुचि लेनी चाहिए। हमारे लिए अपनी जड़ों से जुड़ना ज़रूरी है। •

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।



प्रस्तुति : सीमा झा

https://telegram.me/booksmag

रेसिपी | अंडर 100 कैलरीज़

कैलरी
29 किलोकैल

कुल समय
10 मिनट

कुल पिज़्ज़ा
20 पीसेज़

कोर्स
एपेटाइज़र

फैट
2 ग्राम

प्रोटीन
2 ग्राम

कार्बोहाइड्रेट
1 ग्राम

आपने घर पर पिज़्ज़ा को हेल्दी टॉपिंग्स के साथ ज़रूर बनाया होगा, वहीं पिज़्ज़ा बेस का भी हेल्दी ऑप्शन चूज़ किया होगा, पर क्या आपने ज़ुकीनी को बेस बनाकर मिनी पिज़्ज़ा तैयार किया है? अगर नहीं तो ट्राई करें इसे।

मिनी ज़ुक़ीनी पिज़्ज़ा

सामग्री

1 बड़ी ज़ुक़ीनी (इसके तक़रीबन 20 पीसेज़ करें), 1/8 टीस्पून नमक, 1/8 टीस्पून ऑरिगेनो या काली मिर्च पाउडर, 1/3 कप रेडीमेड पिज़्ज़ा सॉस, 3/4 कप कद्दूकस किया मॉज़रेला चीज़, 1/2 कप रेडीमेड पेपरॉनी स्लाइसेज़, गार्निशिंग के लिए कुछ बेसिल

विधि

- बेकिंग शीट पर ज़ुक़ीनी के गोल स्लाइसेज़ रखकर क़रीब 1-2 मिनट के लिए इन्हें क्रिस्पी और टेंडर होने तक माइक्रोवेव करें।
- अब इस पर नमक, ऑरिगनो, पिज़्ज़ा सॉस और पेपरॉनी स्लाइसेज़ रखें।
- ऊपर से चीज़ डालें। दोबारा 5 मिनट के लिए और माइक्रोवेव करें।
- इन स्लाइसेज़ को प्लेट में निकालें। बेसिल से गार्निश कर सर्व करें।

टिप

- पेपरॉनी स्लाइसेज़ की जगह अपनी पसंद के अनुसार टॉपिंग्स से मिनी पिज़्ज़ा तैयार करें।
- अगर आप वेजटेरियन हैं तो पेपरॉनी की जगह टोफू या पनीर की स्लाइसेज़ के साथ इसकी टॉपिंग बनाएं।

प्रस्तुति : गीतांजलि
शेफ कृष्णन भदौरिया से बातचीत पर आधारित

https://telegram.me/booksmag

आजकल बंडी स्टाइल वेस्ट कोट बहुत से पैटर्न, फैब्रिक और कट्स में डिज़ाइन 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 ज़्यादा 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 ओकेजन में जाने के लिए इस तरह का वेस्ट कोट एकदम सही चॉइस है।

इस मल्टीकलर्ड वेस्ट कोट को धोती पैंट के साथ पहनकर एथनिक लुक मिलेगा।

सखी फीचर्स

https://telegram.me/booksmag

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

जागरण सखी

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...

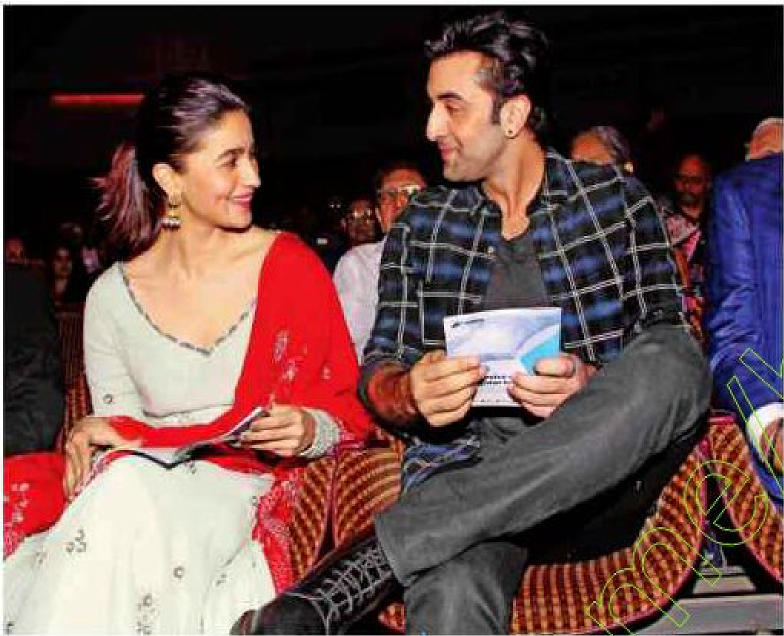
....पिन......................................

फोन:.........................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

जागरण सखी
मैं हूं मेरी पहचान



गुफ़्तगू करते रणबीर और आलिया

जेनेलिया डिसूज़ा अपने दोनों बच्चों के साथ

फिटनेस फ्रीक मलाइका अरोड़ा

दंगल गर्ल्स फातिमा और सान्या कुछ इस अंदाज़ में पोज़ देते हुए

जैकलीन वरुण के साथ मस्ती करते हुए

गुल पनाग का पशु प्रेम

फ़ोटो सौजन्य : मिड डे

https://telegram.me/booksmag

https://telegram.me/booksmag

RNI Regd. No. : DELHIN/2001/3107

लाज़वाब खाने के तीन राज़

No artificial colours or flavours

100% Natural

व्यंजन में जगाए स्वाद की उमंग एवरेस्ट 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, खुश्बू और स्वाद की फुहार. अब रोज़ाना के भोजन में भी समाएगा शानदार दावत का ज़ायका. आपके प्यार और एवरेस्ट के स्वाद के साथ.

EVEREST

खाना बने कमाल!

Follow us on ज़्यादा रोचक रेसिपीज के लिए लॉग ऑन करें www.everestspices.com पर.

Situations/Everest/2019 Hin