

# साहेली

जानवरी-२०२५

संपादक-हेमा मालिनी

## विंटर स्पेशल

- विंटर स्टाइल मंत्र
- विंटर स्किन केयर गाइड
- विंटर मेकअप खल्स
- विंटर होम डेकोर:  
घर को दें वॉर्म लुक

गूगल मैप  
का इस्तेमाल  
करते समय  
बरतें ये  
सावधानियां

वार्षिक  
राशिफल  
२०२५: जानें  
कैसे रहेंगे  
रिश्ते, सेहत,  
बिज़नेस-  
करियर

जानें क्या  
है हार्मोन्स  
का हेल्थ  
कनेक्शन?

महिलाओं  
के लिए बड़े  
काम की हैं  
ये सरकारी  
योजनाएं

सोते समय  
कैसी हो  
पैरों की  
पोजीशन?

भारत की सबसे  
ज्यादा पढ़ी  
जानेवाली हिंदी  
मासिक पत्रिका

संस्थापक  
वेद प्रकाश पाहवा

संपादक  
हेमा मालिनी

प्रबंध निदेशक व सह संपादक  
राजीव वेद प्रकाश पाहवा

निदेशक  
ललित वेद प्रकाश पाहवा  
वरुण राजीव पाहवा

संपादकीय प्रमुख  
साधना पाहवा

कार्यकारी निदेशक  
सार्थक ललित पाहवा

फूड एडिटर  
जूही वरुण पाहवा

कार्यकारी संपादक  
प्रतिभा तिवारी  
editorial@pbcindia.com

फीचर एडिटर  
ऊषा गुप्ता  
editorial@pbcindia.com

उप संपादक  
पूनम नागेंद्र शर्मा

ADVERTISING  
BUSINESS DIRECTOR  
LALIT VED PRAKASH PAHWA  
Mobile: 9821140505

MUMBAI  
Kakad Udyog Unit Bhawan Chs. Unit no 101, 2nd Floor,  
Sitaran Keer Marg, Mahim, Mumbai 400016.  
Phone: 0224443465 Mobile: +912235120448, 9892100002  
Email: response@pbcindia.com

DELHI  
E-231 (LGF), Greater Kailash-2, New Delhi -110048.  
Phone: 011-26227038/39, 40532578

KOLKATA  
Needbased Communication Pvt Ltd, 9, Weston Street, Siddha  
Weston, Room No. 210 (2nd floor), Kolkata-700013.  
Tel: (033) 6452-8041

CHENNAI  
42/3, Maansoravar, Raja Apartment, 11A Arcot Road, Porur,  
Chennai-600116, Ph: 044-45000410,  
Mob: 9444402291

BANGALORE  
Via Media Communication, #40/3, Ave Maria, Dickenson Road,  
Bangalore-560042. Mobile: 9845178393

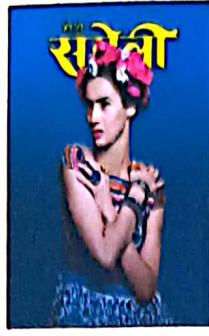
GUJARAT  
Rajiv Desai Associates,  
310, Shaan Complex, B/4, Sakar 4,  
(Opp. N. J. Library), Ellis Bridge, Ahmedabad-380 006.  
Ph.: 079-26579115, Mobile: 9824022296

HYDERABAD  
C/o. Usha Rani, 126, 10-3-77/1, Flat No. 602, Indira  
Devi Apartments, Teachers Colony, East Marredpally,  
Secunderabad-500 026. Mobile: 09849387829

KANPUR  
111/325, Ashok Nagar, Kanpur, U.P.-208012,  
Phone: 0512-2526127 Mobile: 09415440602

NAGPUR  
A-13/3, N.S.K. Hsg. Scty., Near Ravi Nagar,  
Nagpur-440021. Phone: 0712-6451744/2552209

HARYANA  
Media Vox, SCO-8, 3rd Floor, Near Krishna Mandir,  
Model Town Extension, Ludhiana-141 001.  
Mobile: 09781300172, 09464526863



सौजन्य: NW  
फोटोग्राफर: केनी जूबेरी  
मॉडल: मिलिषा, तोम मॉडल मैनेजमेंट

मेरी  
सहेली

वॉल्यूम ३७, अंक ०१, जनवरी अंक

'मेरी सहेली' अब वेबसाइट पर भी उपलब्ध  
लॉग ऑन करें- [www.merisaheli.com](http://www.merisaheli.com)

## विंटर स्पेशल

### विंटर स्पेशल

विंटर स्टाइल मंत्र.....	४४
विंटर स्किन केयर गाइड.....	४८
विंटर मेकअप रूल्स.....	५३
विंटर होम डेकोर: घर को दें वॉर्म लुक.....	५६

### ज्वलंत लेख

क्या आप भी हैं ओवरथ्रिफिंग के शिकार? .....	२७
सोते समय कैसी हो पैरों की पोजीशन? .....	३०
महिलाओं के लिए बड़े काम की हैं ये सरकारी योजनाएं....	४२
नए साल में यूं एक्टिवेट करें, लाइफ का रिफ्रेश बटन.....	७२
यूं बचें फाइनेंशियल स्ट्रेस से युवा .....	७४
गूगल मैप का इस्तेमाल करते समय बरतें ये सावधानियां .	७६
कैल्शियम पावर, ताकि ३० के बाद भी रहें फिट एंड फाइन	७८
ये विंटर फूड रखेंगे आपको हेल्दी.....	१०४

### रिलेशनशिप

इस विंटर अपने रिश्तों से यूं दूर करें ठंडापन.....	३०
सोशल मीडिया पर लड़ने की आदत देते हैं इमोशनल इम्बैलेंस के संकेत.....	६३

### हेल्थ

जानें क्या है हार्मोन्स का हेल्थ कनेक्शन? .....	२४
विंटर हेल्थ प्रॉब्लम्स की होम रेमेडीज़.....	६०

### पेंसिंग

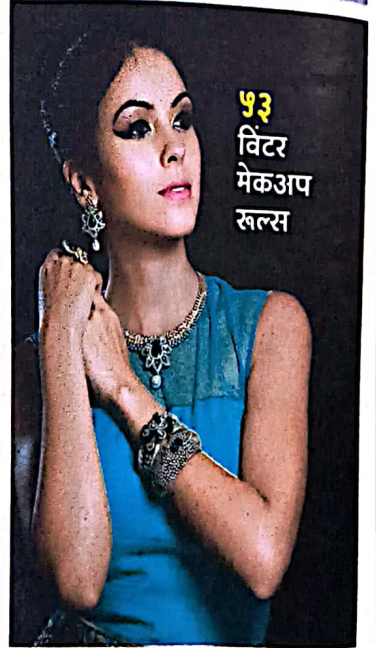
पेंसिंग अलर्ट: बच्चों को रखें इन निगेटिव चीजों से दूर .....	६६
बच्चों को दें बेसिक संस्कार, बनाएं पॉजिटिव.....	८०

### वार्षिक राशिफल

वार्षिक राशिफल २०२५: जानें कैसे रहेंगे रिश्ते, सेहत, बिज़नेस- कारियर.....	१०७
--	-----



३५  
थड़कनें



५३  
विंटर  
मेकअप  
रूल्स

पीआरबी अधिनियम के अंतर्गत लेखों के चयन के लिए संपादक उत्तरदायी,  
'मेरी सहेली' में पूर्णतया मौलिक, अप्रकाशित लेखों को ही कॉपीराइट बेस पर स्वीकार किया जाता है।  
किसी भी बेनाम लेख/योगदान पर हमारी कोई ज़िम्मेदारी नहीं होगी। जब तक कि खासतौर से कोई  
निर्देश न दिया गया हो, सभी फोटोग्राफ्स केवल रेखांकित उद्देश्य से ही इस्तेमाल किए जाते हैं। हालांकि  
संपादक प्रकाशित विवरण को पूरी तरह से जांच-परख कर ही प्रकाशित करते हैं, फिर भी उसकी  
शत-प्रतिशत सत्यता की ज़िम्मेदारी उनकी नहीं है। प्रोडक्ट्स, प्रोडक्ट्स से संबंधित जानकारीयां,  
फोटोग्राफ्स, इलेस्ट्रेशन आदि के लिए 'मेरी सहेली' को ज़िम्मेदार नहीं ठहराया जा सकता।  
सभी क्लान्टी विवाद मुंबई कोर्ट के अधिकार क्षेत्र में ही सुलझाए जाएंगे।

फीचर राइटर्स/ग्राफिक डिजाइनर्स/सोसाइटी आर्टिस्ट/वेब डेवलपर/प्रोग्रामर/SEO/SMO अपना रज़्यूमे भेजें करें: [careers@pbcindia.com](mailto:careers@pbcindia.com)  
[info@pbcindia.com](mailto:info@pbcindia.com) • [response@pbcindia.com](mailto:response@pbcindia.com)