

# सहला

जून-2022

संपादक-हेमा मालिनी

## योगा स्पेशल

पेट की  
तकलीफों के  
लिए योगासन

क्या आपको भी है  
उंगलियां चटकाने  
की आदत?

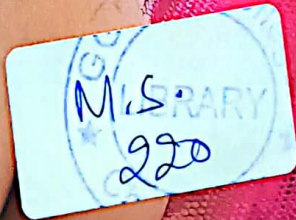
शरीर में कैसे  
बढ़ाएं हैप्पी  
हॉर्मोस?

पुरुषों के इन  
हेल्थ सिग्नल्स  
को न करें  
नज़रअंदाज़

सेक्सुअल हेल्थ  
के लिए योगा

परफेक्ट फिगर के लिए योगा

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,  
Sitaram 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

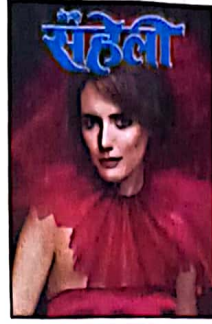
111/325, Ashok Nagar, Kanpur, U.P.-208012,  
Phone: 0512-2526127 Mobile: 09415440602

#### 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



# मेरी सहेली

वॉल्यूम ३७, अंक ०६, जून अंक

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

## योगा स्पेशल

योग करने से पहले करें ये तैयारियां.....	४३
परफेक्ट फिगर के लिए योगा.....	४५
पेट की तकलीफों के लिए योगासन.....	४८
डायबिटीज़ के लिए योगासन.....	५३
सेक्सुअल हेल्थ के लिए योगा.....	५६
हाइपरटेंशन के लिए योगासन.....	५८
<b>ज्वलंत लेख</b>	
क्या आपको भी है उंगलियां चटकाने की आदत?.....	२८
महिलाओं को छिपानी पड़ती है अपनी ये कुछ चीज़ें.....	३०
सोशल मीडिया ले रहा है जान, दे रहा है कई गंभीर बीमारियां.....	३२
औरतों ने तोड़ी बेड़ियां-बंदिशें, पर क्यों हुई हदें पार, क्यों हो रहा है मर्दों पे वार?.....	६१
जान लीजिए सेल की ये साइंटिफिक ट्रिक्स.....	७२
सोलो ट्रेवल करने के होते हैं ये फ़ायदे.....	१०४

### रिश्तेशानशिप

खुद को ही नहीं अपने रिश्तों को भी हमेशा रखें फिट और हेल्दी.....

### हेल्थ

शरीर में कैसे बढ़ाएं हैप्पी हॉर्मोंस?.....

### पेरेंटिंग

पेरेंट्स कैसे चेक करें अपने बच्चों की डिजिटल एक्टिविटी?.....

कैसे करें बच्चों का मॉर्निंग रूटीन तैयार?.....

### मेन्स कॉर्नर

पुरुषों के इन हेल्थ सिग्नल्स को न करें नज़रअंदाज़.....

### फैशन

तेरा इश्क.....

### ब्यूटी

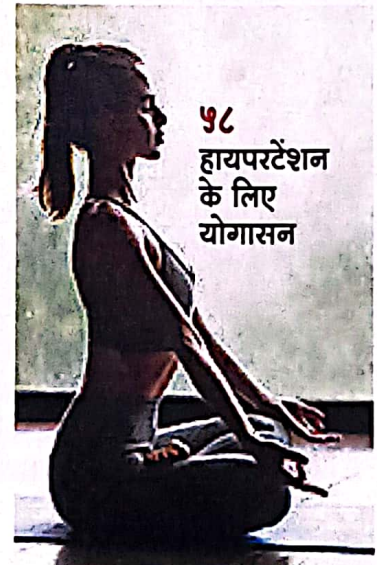
मिनटों में नज़र आएँ बोल्ट एंड ब्यूटीफुल.....

### रेसिपी

ईज़ी चीज़ी.....



३५  
तेरा इश्क



५८  
हाइपरटेंशन  
के लिए  
योगासन

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 फ़ोटोग्राफ़्स 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 जानकारी, फ़ोटोग्राफ़्स, इलेस्ट्रेशन आदि के लिए 'मेरी सहेली' को ज़िम्मेदार नहीं ठहराया जा सकता. सभी क़ानूनी विवाद मुंबई कोर्ट के अधिकार क्षेत्र में ही सुलझाए जाएंगे.

फीचर राइटर्स/ग्राफ़िक डिज़ाइनर्स/लेआउट आर्टिस्ट/वेब डेवलपर/प्रोग्रामर/SEO/SMO अपना रेज़्यूमे मेल करें: [careers@pbcindia.com](mailto:careers@pbcindia.com)  
[info@pbcindia.com](mailto:info@pbcindia.com) • [response@pbcindia.com](mailto:response@pbcindia.com)