

www.merisaheli.com

मेरी

मूल्य-₹ 60

सहली

जुलाई-2023

संपादक-हेमा मालिनी

माँनसून स्पेशल

अपने
बच्चों को
ज़रूर
सिखाएं ये
पावरफुल
मंत्र

माँनसून
हेल्थ केयर

पार्टनर का हाथ
पकड़ने के होते हैं ये
मैजिकल फ़ायदे

वॉट्सऐप एटीकेट्स:
जानें ग्रुप चैटिंग
के कायदे

माँनसून
ब्यूटी कैलेंडर

पीरियड पेन को
कम करने के लिए
टॉप 10 योगासन

M.S.
22/

भारत की सबसे
ज़्यादा पढ़ी
जानेवाली हिंदी
मासिक पत्रिका

संस्थापक
वेद प्रकाश पाहवा
संपादक
हेमा मालिनी
ग्रंथ निदेशक व सह संपादक
राजीव वेद प्रकाश पाहवा
निदेशक
ललित वेद प्रकाश पाहवा
बहुरंग रानीव पाहवा
संपादकीय प्रमुख
साधना पाहवा
कार्यकारी निदेशक
सार्थक ललित पाहवा
फूड एडिटर
जूही वरुण पाहवा
कार्यकारी संपादक
प्रतिभा निवारी
editorial@pbcindia.com
फीचर एडिटर
ऊषा गुप्ता
editorial@pbcindia.com
उप संपादक
पूनम नागेंद्र शर्मा

ADVERTISING
BUSINESS DIRECTOR
LALIT VED PRAKASH PAJHWA
Mobile: 9821140505
MUMBAI
Kakad Udyog Unit Bhawan Chs. Unit no 101, 2nd Floor,
Staram Keer Marg, Mahim, Mumbai 400016.
Phone: 022443465 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, Maanaravar, Raja Apartment, 11A Arcot Road, Porur,
Chennai-600116, Ph: 044-45000410,
Mob: 9444602291
BANGALORE
Via Media Communication, #40/3, Ave Maria, Dickenson Road,
Bangalore-560042, Mobile: 9845178393
GUJARAT
Rajni 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: 9984938729
KANPUR
11/125, Aashok Nagar, Kanpur, U.P.-208012,
Phone: 0512-2526127 Mobile: 0941540602
NAGPUR
A-13/3, N.S.R. Hsg. Scty., New Ran Nagar,
Nagpur-440021 Phone: 0712-6451744/2522209
HARYANA
Media Vaa, SCO-8, 3rd Floor, Near Krishna Mandir,
Model Town Extension, Ludhiana-141 001.
Mobile: 99781300172, 09464528663



मेरी सहेली

वॉल्यूम ३४, अंक ०४, जुलाई अंक

'मेरी सहेली' अब वेबसाइट पर भी उपलब्ध।
ता.गं. ऑन कड - www.merisaheli.com

मॉनसून स्पेशल

मॉनसून फैशन भीने मौसम मे ऐसे तमगे हांट.....	११
मॉनसून ब्यूटी कैनेडर.....	१४
मॉनसून हेयर केयर गाइड.....	१६
मॉनसून हेल्थ केयर.....	१९
मॉनसून डाक्ट रखे इन बातो का ध्यान.....	९९
ज्वलंत लेख	
कहीं आप खुद को बीट तो नहीं कर रहीं? कं रिगलिटी वेक.....	३०
फूड अडिशन: सिपल होम टेस्ट से पहचाने खाद्य पदार्थ मे मिलावट को.....	३२
परसल और टॉप-अप नोन मे क्या है अंतर?.....	४८
वॉट्सएप एटीकेट्स जाने बुध बेटिंग के कायदे.....	७०
कहीं आपने पार्टनर को कट्रोल काने जैसी ये ८ बुरी आदतों नही?.....	८०
जब अपने को दे उधार, रखे ७ बातों का ध्यान.....	१००
ताकि मेकस क्या है? जाने इसके बारे मे और की एजेंव.....	१०४

रितेशनिशिय	
पार्टनर का हाथ पकड़ने के होते हैं ये मैक्रिकल फायदे.....	२२
रिस्ते-रिस्ते बस काम बनाऊ रह गए हैं रिश्ते.....	२८
रिश्तों मे क्यों बढ़ रहा है इमोशनल एब्जुन?.....	४८
हेल्थ	
पीरियड पेन को कम काने के लिए टॉप १० योगसन.....	७२
पेरिंटिंग	
अपने बच्चों को ज़रूर सिखाए ये पावरफुल मंत्र.....	२९
फैशन	
इश्क की बारिश.....	३९
रेसिपी	
मॉनसून स्नैक्स.....	८१
होम केयर	
किचन अप्पायसेस की सफाई के इंजी टिप्स.....	१०२
कहानी	
हेरा फेरी: सुघना मुनीन्द्र.....	१८

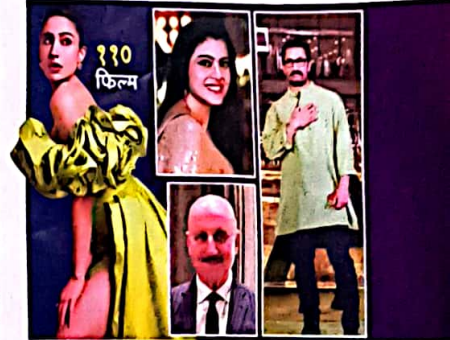
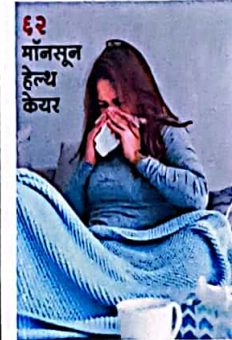


पीआरबी अधिनियम के अंतर्गत लेखों के चयन के लिए संपादक उत्तरदायी।
'मेरी सहेली' में पूर्णतया मौलिक, अप्रकाशित लेखों को ही कॉपीराइट बेस पर स्वीकार किया जाता है।
किसी भी बेनाम लेख/योगदान पर हमारी कोई जिम्मेदारी नहीं होगी। जब तक कि खासतौर से कोई
निर्देश न दिया गया हो, सभी फोटोग्राफ्स केवल रेखांकित उद्देश्य 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 जिम्मेदारी उनकी नहीं है। प्रोडक्ट्स, प्रोडक्ट्स से संबंधित जानकारीयां,
फोटोग्राफ्स, इलेस्ट्रेशन आदि के लिए 'मेरी सहेली' को जिम्मेदार नहीं ठहराया जा सकता।
सभी कानूनी विवाद मुंबई कोर्ट के अधिकार क्षेत्र में ही सुलझाए जाएंगे।

फीचर राटर्स: आर्थिक डिजाइनर्स/नेत्राउर आर्टिस्ट/वेब डेवल्पर/प्रोड्यूसर/SEDSMO अलग अलग मैन कर: careers@pbcindia.com
info@pbcindia.com • response@pbcindia.com



वो लड़की छन हुरती है मेहा शर्मा.....	११
शेफ़र अंक तब मुजन बाजयेयी.....	७६
कला चीपर्स	
गो ग्लैमरस.....	११
मुहब्बत.....	१२
मेरी ज़िंदगी.....	१३
ये बारिश.....	१४
फिचर	
आमि खान.....	११०
कानोज.....	११२
अनुपम खेर.....	११२
तारा अनी खान.....	११४
स्वाधी स्तंभ	
पद्म अडेकर.....	६
हेल्थ एड फिटनेस.....	८
शुबी मां का बजाना.....	१०
राशिफल.....	१०९



कॉपीराइट: मेरी सहेली के कॉपीराइट पूरी तरह से सुरक्षित हैं और इसके सभी अधिकार आरक्षित हैं। इसमें प्रकाशित किसी भी विवरण को कॉपीराइट धारक/कंपनी से लिखित अनुमति प्राप्त किए बिना आंशिक या संपूर्ण रूप से पुनः प्रकाशित करना, सुधारकर संग्रहित करना या किसी भी रूप या अर्थ में अनुवादित करके इलेक्ट्रॉनिक, यांत्रिक, प्रतिलिपि, रिकॉर्डिंग करना या दुनिया के किसी भी हिस्से में प्रकाशित करना निषेध है। दुनियाभर में मेरी सहेली के सर्व अधिकार पायोनियर बुक कं. प्रा. लि. द्वारा सुरक्षित हैं। किसी भी प्रकार से पुनः प्रकाशन निषेध है। मेरी सहेली रजिस्टर्ड ट्रेडमार्क है और पूर्ण रूप से पायोनियर बुक कं. प्रा. लि. की प्रांपर्टी है। पायोनियर बुक कं. प्रा. लि. के लिखित अनुमति के बिना इस ट्रेडमार्क का इस्तेमाल वर्जित है।

Printed and Published by Lalit Hassrani on behalf of Pioneer Book Co. Pvt. Ltd. and printed at PRINT PLUS PVT. LTD., 6-10 Jai Jalaram Industrial Complex, Bldg No E-1, Village Pimpas Taluka, Bhiwandi. Dist Thane- 421311 and Published from Pioneer Book Co. Pvt. Ltd., Kakad Udyog Unit Bhawan Chs. Unit no 101, 2nd Floor, Staram Keer Marg, Mahim, Mumbai 400016.
Editor- Hema Malini.

रचनाएं भेजने व पत्र-व्यवहार करने के लिए इस पते पर संपर्क करें- पायोनियर बुक कं. प्रा. लि., काकड उद्योग यूनिट पब्लिक मकान कोआपरेटिव सोसायटी, यूनिट नं. १०१, सेकंड फ्लोर, सीताराम कीर मार्ग, माहिम-पश्चिम, मुंबई-४०० ०१६.

संपादकीय: ०२२४४३४६५ सेल्स: ०२२४४३४६५, Email: response@pbcindia.com

चेतावनी: 'मेरी सहेली' में दवाइयों एवं विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों के संबंध में तथ्यपूर्ण जानकारी देने की हमने पूरी सावधानी बरती है। फिर भी पाठकों को चेतावनी दी जाती है कि अपने वैद्य या चिकित्सक की सलाह से औषधि लें, क्योंकि बच्चों, बड़ों और कमजोर व्यक्तियों की शारीरिक शक्ति अलग-अलग होती है, जिससे दवा की मात्रा व्यक्ति की क्षमता के अनुसार निर्धारित करना ज़रूरी है।