

# सहेली

अगस्त-2023

संपादक-हेमा मालिनी

**ब्यूटी**  
स्पेशल

34+ ब्यूटी  
ग्लो होममेड  
फेसपैक

एंटी एजिंग  
फेस मास्क

राशि के अनुसार  
जानें कैसी हैं  
आपकी माँम?

टीनएज बच्चों  
को पता होने  
चाहिए लाइफ  
के ये सबक

स्किन  
प्रॉब्लम्स के  
लिए 40+  
होममेड  
रेमेडीज

M.S.  
222

**क्यों बढ़ रहा है ऑटोइम्यून डिसऑर्डर?**

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  
प्रतिमा तिवारी  
editorial@pbcindia.com

फीचर एडिटर  
उषा गुप्ता  
editorial@pbcindia.com

उप संपादक  
पूनम नागरे 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 ३०, अंक ०८, अगस्त अंक

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

## व्यूटी स्पेशल

स्किन प्रॉब्लम्स के लिए 40+ होममेड रेमेडीज .....	४६
एंटी एजिंग फेस मास्क .....	४१
१५+ ब्यूटी ग्लो होममेड फेसपैक .....	४४
ब्यूटी रेमेडीज: ब्लैक अंडरआर्म्स को कहे बाय-बाय .....	४८
डेली ब्यूटी पैकेज .....	६०
डार्क कॉम्प्लेक्शन के लिए मेकअप रूल्स .....	६३

### ज्वलंत लेख

सेल्फ ग्रूमिंग है बेहद जरूरी, ताकि न हो डिप्रेशन और बना रहे कॉन्फिडेंस .....	१६
राशि के अनुसार जाने कैसी हैं आपकी माँ? .....	१८
इन संकेतों से जाने कहीं आपकी लाइफ में निगेटिव लोग तो नहीं हैं .....	२१
क्यों टूट रही है हर रिश्ते की मर्यादा? .....	२८
होममेकर के साथ-साथ बन जाएं होम लीडर .....	३०
फेसबुक पर न बन जाएं खुली किताब, हो सकता है खतरनाक .....	७५
पहचानें फ्रॉड कॉल्स, बचें वॉयस क्लोनिंग स्कैम से .....	७८
बदल रहा है महिलाओं के खर्च करने का तरीका .....	१०५

### रिश्तेशिप

आपके रिश्ते को कमजोर कर सकती है साथी का मज़ाक उड़ाने की आदत .....	८०
जोंबी रिश्ते में लाएं नई जान .....	८८

### हेल्थ

क्यों बढ़ रहा है ऑटोइम्यून डिसऑर्डर .....	३२
---	----

### पेंटिंग

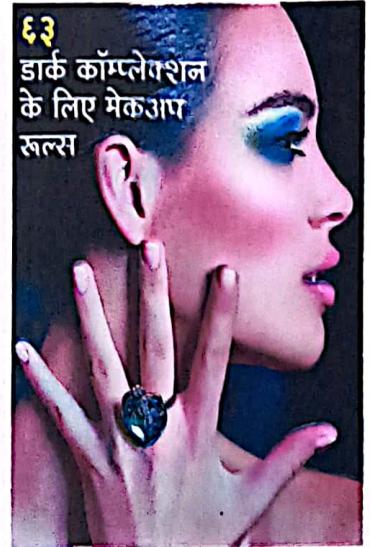
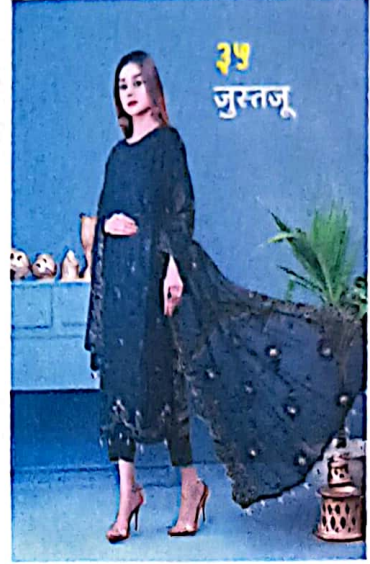
टीनएज बच्चों को पता होने चाहिए लाइफ के ये सबक .....	७२
---	----

### फैशन

जूस्तजू .....	३५
---------------	----

### रक्षाबंधन स्पेशल

भाई-बहन की रिश्ते को मज़बूत करने के ज्योतिषीय और आध्यात्मिक उपाय .....	४३
राशि के अनुसार कौन-सा रंग आपकी राखी के लिए होगा शुभ .....	४४



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 फोटोग्राफ़्स 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, फोटोग्राफ़्स, इलेस्ट्रेशन आदि के लिए 'मेरी सहेली' को ज़िम्मेदार नहीं ठहराया जा सकता। सभी कानूनी विवाद मुंबई कोर्ट के अधिकार क्षेत्र में ही सुलझाए जाएंगे।

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