

सहेली

जनवरी-२०२६

संपादक-हेमा मालिनी

**विंटर
स्पेशल**

**रिश्तों में बढ़ रहा
है स्लीप डिवोर्स
का ट्रेंड**

**वार्षिक
राशिफल
२०२६**

**विंटर में क्यों
बढ़ जाता है
एंजायटी और
हार्ट अटैक का
रिस्क ?**

**कैसे बढ़ाएं
बच्चों की
कम्युनिकेशन
स्किल ?**

**विंटर डायट: इन फूड्स को खाने से
होगी इम्युनिटी बूस्ट**

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: 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, Msansoravar, 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 ३८, अंक १, जनवरी अंक

'मेरी सहेली' अब वेबसाइट पर भी उपलब्ध।
लॉग ऑन करें- www.merisaheli.com

विंटर स्पेशल

विंटर स्किन केयर शेड्यूल	४६
विंटर फैशन ट्रेंड	५०
विंटर हेयर केयर टिप्स	५४
विंटर होम डेकोर	५८
विंटर केयर: सर्दियों में होने वाले आई ड्राईनेस से कैसे बचें?	८८

ज्वलंत लेख	
बेटियों को ज़रूर सिखाएं जीवन के ये ३६ सबक	१८
सेक्स लाइफ को करें रिफ्रेश	३०
विंटर्स में क्यों बढ़ जाता है एंजायटी और हार्ट अटैक का रिस्क?	३२
नए साल में चलो कुछ नया करते हैं	४३
लैपटॉप को हमेशा चार्जिंग पर रखना सही है या गलत?	७४
नए साल में पाएं खुशियों का खज़ाना	७६
सायबर सेप्टी: एआई से अपने पर्सनल डेटा को कैसे रखें सुरक्षित?	७८
क्या दिखावे के चक्कर में हम खो रहे हैं मेंटल पीस?	८६

रिलेशनशिप	
नए साल में करें अपने रिश्तों की नई शुरुआत	१६
रिश्तों में बढ़ रहा है स्लीप डिवोर्स का ट्रेंड	२७
हेल्दी रिश्तों में बाउंड्री तय करने के ९ आसान टिप्स	७२

हेल्थ	
विंटर हेल्थ केयर गाइड	६७
विंटर डाइट: इन फूड्स को खाने से होगी इम्युनिटी बूस्ट	८४

पेंसिंग	
कैसे बढ़ाएं बच्चों की कम्युनिकेशन स्किल?	७०

फैशन	
सेलिनरेशन	३५



१६ नए साल में करें अपने रिश्तों की नई शुरुआत



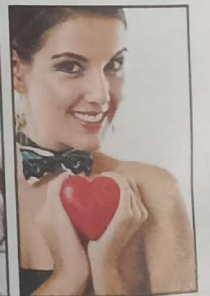
१८ बेटियों को ज़रूर सिखाएं जीवन के ये ३६ सबक



२७ रिश्तों में बढ़ रहा है स्लीप डिवोर्स का ट्रेंड



३० सेक्स लाइफ को करें रिफ्रेश



३२ विंटर्स में क्यों बढ़ जाता है एंजायटी और हार्ट अटैक का रिस्क?

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 ख़ासतौर 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 जानकारियां,
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/ग्राफिक डिज़ाइनर्स/लेआउट आर्टिस्ट/वेब डेवलपर/प्रोग्रामर/SEO/SMO अपना रेज़्यूमे भेजें: careers@pbcindia.com
info@pbcindia.com • response@pbcindia.com



३३
वेडिंग
परफेक्ट



५४ विंटर हेयर
केयर टिप्स



६७ विंटर हेल्थ
केयर गाइड

३५
सेलिब्रेशन



१४
ट्रेंडी स्पार्कल



१५
स्वदेशी



५८ विंटर होम डेकोर



७० कैसे बढ़ाएं बच्चों की
कम्युनिकेशन स्किल?



७२ हेल्दी
रिश्तों में बाउंड्री
तय करने के ९
आसान टिप्स



७६ नए साल
में पाएं खुशियों
का खज़ाना



५० विंटर
फैशन ट्रेड



४३ नए साल
में चलो कुछ
नया करते हैं



४६
विंटर स्किन
केयर शेड्यूल



७८ सायबर-सेफ्टी: एआई से अपने
पर्सनल डेटा को कैसे रखें सुरक्षित?

रेसिपी

सर्दियों का ज़ायका १०

कहानी

मुरादों वाले दिन: सुषमा मुनीन्द्र २१

नई शुरुआत: लकी राजीव ६२

जुड़ाव जड़ों से: अनिल माधुर ८०

राशिफल

वार्षिक राशिफल २०२६ १०९

कलर फीचर्स

वेडिंग परफेक्ट १३

ट्रेंडी स्पार्कल १४

स्वदेशी १५

फिल्म

वरुण धवन १११

कार्तिक आर्यन ११२

अनन्या पांडे ११३

जयदीप अहलावत ११४

स्थायी स्तंभ

पहला अफेयर ०९

हेल्थ एंड फिटनेस १०

दादी मां का खज़ाना १२



१११
वरुण धवन



११२
कार्तिक आर्यन



११३
अनन्या पांडे



११४
जयदीप अहलावत

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 प्रॉपर्टी है. पायोनियर बुक कं. प्रा. लि. के लिखित अनुमति के बिना इस ट्रेडमार्क का इस्तेमाल वर्जित है.

Printed and Published by Rajan Narayan Kerkar 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, Sitaram 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 भवन कोऑपरेटिव सोसायटी, यूनिट नं. १०१, सेकंड फ्लोर, सीताराम कीर मार्ग, माहिम- पश्चिम, मुंबई-४०० ०१६.

संपादकीय: ०८९७६८०२८८२ सैल्स: ०२२४४४३४६५, 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.

मूल्य- भारत में एक वर्ष के लिए ₹९६०, विदेश में ७० यू.एस. डॉलर- हवाई जहाज से. कृपया डी.डी. पायोनियर बुक कं. प्रा. लि. के नाम से ही भेजें. पाठक ध्यान दें कि 'मेरी सहेली' का सब्सक्रिप्शन सिर्फ मुंबई कार्यालय में ही संभव है. हमारे कहीं भी एजेंट नहीं हैं. नोट: वार्षिक सदस्यों को पत्रिका के साथ मिलनेवाले फ्री गिफ्ट सैम्पल नहीं दिए जाएंगे.