

सहेली

फरवरी-२०२६

संपादक-हेमा मालिनी

रेसिपी स्पेशल

८०+
रेसिपीज़

जब अचानक
आए हार्ट अटैक

जानें प्यार के
दिलचस्प सीक्रेट्स

हेयर फॉल कैसे
रोकें: जानें आसान
होम रेमेडीज़

हेल्दी रिश्ते के
लिए अपनाएं ये
हेल्दी हैबिट्स

कैसे करें बच्चों का
सोशल मीडिया
डिस्कस?

अपनी बोरिंग लाइफ को कैसे
बनाएं मसालेदार और हैपनिंग?

भारत की सबसे
ज़्यादा 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,
Sitararam 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, 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

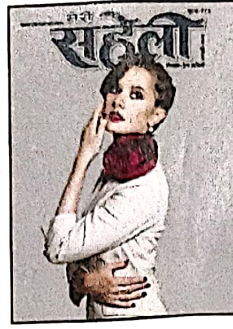
GUJARAT
Rajiv Desai Associates,
310, Shaan Complex, B/4, Sakar 4,
(Opp. N. J. Library), Ellis Bridge, Ahmedabad-380 006.
Ph.: 079-26579115, Mobile: 9824022296

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. Scy., 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 २, फरवरी अंक

'मेरी सहेली' अब वेबसाइट पर भी उपलब्ध
लागू आण करें- www.merisaheli.com

रेसिपी स्पेशल

वेज डिलाइट..... ४३-६०
नॉनवेज कॉर्नर..... ६१-७७

ज्वलंत लेख

जानें प्यार के दिलचस्प सीक्रेट्स..... २५
वैलेंटाइन: ऐसे मनाएं रोज डे, किस डे के साथ पूरा
वीक..... ८७
हीलिंग आर्ट और थेरेपी है कुकिंग..... ९२
अपनी बॉरिंग लाइफ को कैसे बनाएं मसालेदार
और हैपनिंग?..... ९४
ज़ेन ज़ी का मतलब क्या होता है और कैसा होता है
इनका मिज़ाज?..... ९८

रिलेशनशिप

हेल्दी रिश्ते के लिए अपनाएं ये हेल्दी हैबिट्स..... २८
पति की हर बात मानना नहीं है ज़रूरी, इन ७ बातों को
मानने से करें इनकार..... ९०

हेल्थ

जब अचानक आए हार्ट अटैक..... ३०

पेरिंटिंग

कैसे करें बच्चों का सोशल मीडिया डिटॉक्स?..... ३२
क्या आपका टीनएजर बच्चा हाथ से निकला जा रहा है,
अपनाएं ये उपाय..... 10८

फैशन

तेरा इश्क..... ३५

ब्यूटी

पार्टी लुक..... ८२
हेयर फॉल कैसे रोकें: जानें आसान होम रेमेडीज़..... 1०५

होम डेकोर

स्पेस सेविंग फर्नीचर आयडियाज़..... 1६



१६ स्पेस
सेविंग फर्नीचर
आयडियाज़



२५ जानें प्यार
के दिलचस्प
सीक्रेट्स



२८ हेल्दी रिश्ते
के लिए अपनाएं
ये हेल्दी हैबिट्स



३५ तेरा इश्क



३० जब अचानक आए हार्ट
अटैक

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 जानकारी, फोटोग्राफ्स, 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 डिजाइनर्स/लेआउट आर्टिस्ट/वेब डेवलपर/प्रोग्रामर/SEO/SMO अपना रज़्यूमे मेल करें: careers@pbcindia.com
info@pbcindia.com • response@pbcindia.com



१२

इट्स माय टाइम



१३

मेरी चाहत



१४

फलावर पावर



१५

देसी गर्ल



३२ कैसे करें बच्चों का सोशल मीडिया डिवाइस?



८२ पार्टी लुक



९२ हीलिंग आर्ट और थेरेपी है कुकिंग



८७ वैलेंटायन: इसी पजार योज है, किसा डे के साथ पूरा वीक



९० पति की हर बात मानना नहीं है ज़रूरी, इन ७ बातों को मानने से करें इनकार



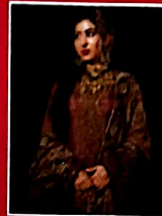
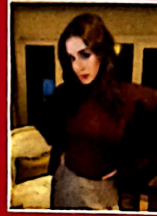
९४ अपनी बोरिंग लाइफ को कैसे बनाएं मसालेदार और हैपनिंग?



९८ जेन ज़ी का मतलब क्या होता है और कैसा होता है इनका मिज़ाज?



१११ पहला प्यार: जिस पर मुस्कुरा उठती हैं अभिनेत्रियों की नज़र



कहानी

मन की कशमकश: विनीता राहुरीकर..... १९
बी माय वैलेंटायन: कविता राय..... ७८
कीमती: सुषमा मुनीन्द्र..... १००

कलर फीचर्स

इट्स माय टाइम..... १२
मेरी चाहत..... १३
फलावर पावर..... १४
देसी गर्ल..... १५

फिल्म

पहला प्यार: जिस पर मुस्कुरा उठती हैं अभिनेत्रियों की नज़र..... १११

स्थायी स्तंभ

पहला अफेयर..... ९
दादी मां का खज़ाना..... ११
हेल्थ एंड फिटनेस..... १२
राशिफल..... ११०

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 Pimpalas 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 सेल्स: 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.