

साहेली

मार्च-२०२६

संपादक-हेमा मालिनी

ब्यूटी एंड मेकअप
स्पेशल

१००+
मेकअप
टिप्स

अगर दूट रहा है बार-
बार आपका दिल तो
करें ये ख्यास उपाय

ब्यूटी प्रॉब्लम्स को
कहें बाय-बाय

हम फिटनेस
फ्रीक हैं, तो क्यों
नहीं बीमारियों
पर ब्रेक है?

रिश्तों में पसरती
खामोशी, कैसे कम
हो दूरी?

आपके खराब मूड का भी स्किन
पर पड़ता है बुरा असर

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,
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, 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 ३८, अंक ३, मार्च अंक

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

मेकअप स्पेशल

मेकअप गाइड: 100+ मेकअप टिप्स	४३
फेस मेकअप	४४
आई मेकअप	४७
आईशीडो मैजिक	४०
लिपस्टिक गाइड	४२
मेकअप ट्रिक्स: कब कैसा मेकअप करें	४४

ब्यूटी स्पेशल	
ब्यूटी प्रॉब्लम्स को कहे बाय-बाय	१६
फेस वॉश करने के १० रूल्स	२८
एक्ट्रेस के ब्यूटी सीक्रेट्स	६०
झूबसूती की दुश्मन हैं ये १० बुरी आदतें	६७
स्किन केयर: कैसा हो आपका मॉर्निंग रुटीन	७४

ज्वलंत लेख	
स्ट्रेस न बन जाए डिप्रेशन की वजह, ऐसे करें स्ट्रेस मैनेजमेंट	२१
आपके खराब मूड का भी स्किन पर पड़ता है बुरा असर	३२
स्ट्रेस फ्री रहकर कैसे करें एग्जाम की तैयारी?	७२
सास-ससुर से अलग रहना क्यों पसंद कर रही हैं	
आजकल की लड़कियां?	७६
महिलाएं अपने जीवन में कैसे भरे रंग	१००
जब एमिग्डला हाइजेक से इमोशंस होने लगे आउट	
ऑफ कंट्रोल... इससे यूं बचें	१०८

रिलेशनशिप	
रिश्तों में पसरती खामोशी, कैसे कम हो दूरी?	३०
अगर टूट रहा है बार-बार आपका दिल तो करें ये	
ख़ास उपाय	१०४

हेल्थ	
आज हम फिटनेस फ्रीक हैं, तो क्यों नहीं बीमारियों	
पर ब्रेक है?	७०

पेंटिंग	
ये ६ डिजिटल पेंटिंग टाइटल आपको बनाएंगे स्मार्ट पेंटर्स ..	१०२

फैशन	
मासूम रंग	३५



१६ ब्यूटी
प्रॉब्लम्स को कहे
बाय-बाय



२१ स्ट्रेस न बन
जाए डिप्रेशन की
वजह, ऐसे करें
स्ट्रेस मैनेजमेंट



२८ फेस वॉश
करने के १० रूल्स



३० रिश्तों
में पसरती
खामोशी, कैसे
कम हो दूरी?



३२ आपके
खराब मूड का भी
स्किन पर पड़ता
है बुरा असर



३५ मासूम
रंग

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, या
फोटोग्राफ्स, इलेस्ट्रेशन आदि के लिए 'मेरी सहेली' को ज़िम्मेदार नहीं ठहराया जा सकता.
सभी क्लानूनी विवाह मुंबई कोर्ट के अधिकार क्षेत्र में ही सुलझाए जाएंगे.

फीचर राइटर्स/त्राफिक डिजाइनर्स/लेजाउट आर्टिस्ट/वेब डेवलपर/प्रोग्रामर/SEO/SMO अपना रोज़ूमे मेल करें: careers@pbcindia.com
info@pbcindia.com • response@pbcindia.com



१४
निशानियां



१२
तुम्हारा नूर



४४ फेस
मेकअप



४७ आई मेकअप



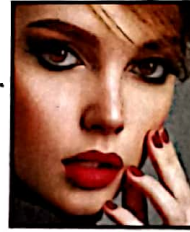
१५
सुकून



१३
खूबसूरत कहानी



५० आईशेडो
मैजिक



५२ लिपस्टिक
गाइड



७२ स्ट्रेस फ्री रहकर
कैसे करें एग्जाम की
तैयारी?



७४ स्किन केयर:
कैसा हो आपका
मॉर्निंग रूटीन



६७ खूबसूरती की
दुश्मन हैं ये १० बुरी
आदतें



७० आज हम
फिटनेस फ्रीक हैं, तो
क्यों नहीं बीमारियों
पर ब्रेक है?



१०२ ये ६ डिजिटल
पैरेंटिंग टाइप आपको
बनाएंगे स्मार्ट पैरेंट्स



१०८ जब एमिगडला
हाइजैक से इमोशंस
होने लगे आउट
ऑफ कंट्रोल...
इससे यू बचें



६४ देश के आकाश की रक्षा करती हैं ये
जांबाज बेटियां, इनके जज्बे को सलाम!

महिला दिवस पर विशेष
देश के आकाश की रक्षा करती हैं ये जांबाज बेटियां,
इनके जज्बे को सलाम!..... ६४

कहानी
तुम प्रेमी बने रहना: पूर्ति खरे..... २४
सामने वाले पल्लट में: मीनू त्रिपाठी..... ५६
बारात का खाना: संगीता माथुर..... ७८

रेसिपी
होली है..... ८२

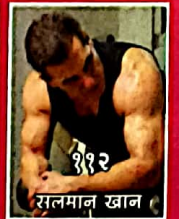
कलर फीचर्स
तुम्हारा नूर..... १२
खूबसूरत कहानी..... १३
निशानियां..... १४
सुकून..... १५

फिल्म
अक्षय कुमार..... १११
सलमान खान..... ११२
नीना गुप्ता..... ११३
सारा अली खान..... ११४

स्थायी स्तंभ
पहला अफेयर..... ९
हेल्थ एंड फिटनेस..... १०
दादी मां का खज़ाना..... ११
राशिफल..... ११०



१११
अक्षय कुमार



११२
सलमान खान



११३
नीना गुप्ता



११४
सारा अली खान

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 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- इयाई जहाज से. कृपया डी.डी. पायोनियर बुक कं. प्रा. लि. के नाम से ही भेजें. पाठक ध्यान दें कि 'मेरी सहेली' का सम्बन्धन सिर्फ मुंबई कार्यालय में ही संभव है. हमारे कहीं भी एजेंट नहीं हैं. नोट: वार्षिक सदस्यों को पत्रिका के साथ मिलनेवाले फ्री गिफ्ट सम्पल नहीं दिए जाएंगे.