

# सहेली

अप्रैल-२०२६

संपादक-हेमा मालिनी

**समर  
स्पेशल**

**किस करने पर फैलती  
हैं ये बीमारियां**

**रोड एक्सीडेंट  
हो जाए तो  
क्या करें?**

**मेंटल हेल्थ  
एक्सपर्ट्स से जानें  
रोने के फायदे**

**हेल्दी हार्मोन्स के  
लिए खाएं ये १०  
आयुर्वेदिक चीजें**

**समर स्किन  
केयर गाइड**

**महिलाओं के नाम संपत्ति खरीदने  
से क्यों बच रहे हैं पुरुष?**

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: 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 ३८, अंक ४, अप्रैल अंक

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

## समर स्पेशल

समर स्किन केयर गाइड..... ४६  
समर फैशन मंत्र ..... ५२  
समर हेयर केयर टिप्स ..... ५६

### ज्वलंत लेख

हेल्दी हार्मोन्स के लिए खाएं ये 10 आयुर्वेदिक चीजें ..... ९  
रोड एक्सीडेंट हो जाए तो क्या करें? ..... २८  
महिलाओं के नाम संपत्ति खरीदने से क्यों बच रहे हैं  
पुरुष? ..... ३२  
मेंटल हेल्थ एक्सपर्ट्स से जानें रोने के फायदे ..... ६३  
कैसे बनाएं समर को कूल, हेल्दी और हैप्पी? ..... ६८  
कैक्टस फ्रेंडशिप : लो मेंटेनेंस रिलेशनशिप ..... ७४  
खुद को बचाएं गॉसिप गैंग से ..... ७६

### रिलेशनशिप

क्या आप इमोशनली वीक हैं? ये वीकनेस पड़ सकती  
है आपकी हेल्थ और रिश्तों पर भारी ..... २०  
रिश्ते में जीतने के लिए कभी-कभी हारना भी ज़रूरी ..... ६६

### हेल्थ

समर हेल्थ- गर्मी में होनेवाली बीमारियों से ऐसे बचें ..... १५  
किस करने पर फैलती हैं ये बीमारियां ..... ४३

### फैशन

महकती छांव ..... ३५

### रेसिपी

विविध समर रेसिपीज़ ..... ७९

### कहानी

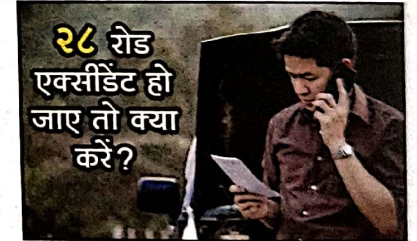
डे आउट: विनीता राहुरीकर ..... २३  
काश: लकी राजीव ..... ५८  
स्टेपनी: सुमन बाजपेयी ..... ७०



१५ ब्यूटी प्रॉब्लम्स की कौन  
बाय-बाय



२० क्या आप इमोशनली वीक हैं?  
ये वीकनेस पड़ सकती  
है आपकी हेल्थ और रिश्तों पर भारी



२८ रोड  
एक्सीडेंट हो  
जाए तो क्या  
करें?



३२ महिलाओं के नाम  
संपत्ति खरीदने से  
क्यों बच रहे हैं पुरुष?

३५ महकती  
छांव

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 जानकारी, 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 डिजाइनर्स/लेआउट आर्टिस्ट/वेब डेवलपर/प्रोग्रामर/SEO/SMO अपना रेज़्यूमे मेल करें: [careers@pbcindia.com](mailto:careers@pbcindia.com)  
[info@pbcindia.com](mailto:info@pbcindia.com) • [response@pbcindia.com](mailto:response@pbcindia.com)

४ मेरी सहेली | अप्रैल २०२६



Scanned with OKEN Scanner



११  
धूप



१२  
चंदन



१४  
समर हेयर  
केयर टिप्स



१३  
मेंटल हेल्थ  
एक्सपर्ट्स से जाने  
रोने के फ़ायदे



१४  
निगाहें तुम्हारी



१३  
आफ़ताब



६६ रिश्ते में जीतने के लिए कभी-कभी हारना भी ज़रूरी



६८ कैसे बनाएं समर को कूल, हेल्दी और हैप्पी?



१५  
समर स्किन  
केयर गाइड



१२  
समर फैशन  
मंत्र



१६ खुद को बचाएं गॉसिप गैंग से



११  
कपिल शर्मा



१२  
भारती सिंह



१३  
सुनील गोवर



१४  
कृष्णा अभिषेक

**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 कमज़ोर 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 सिर्फ़ मुंबई कार्यालय में ही संभव है. हमारे कहीं भी एजेंट नहीं हैं. नोट: वार्षिक सदस्यों को पत्रिका के साथ मिलनेवाले फ्री गिफ़्ट सैम्पल नहीं दिए जाएंगे.