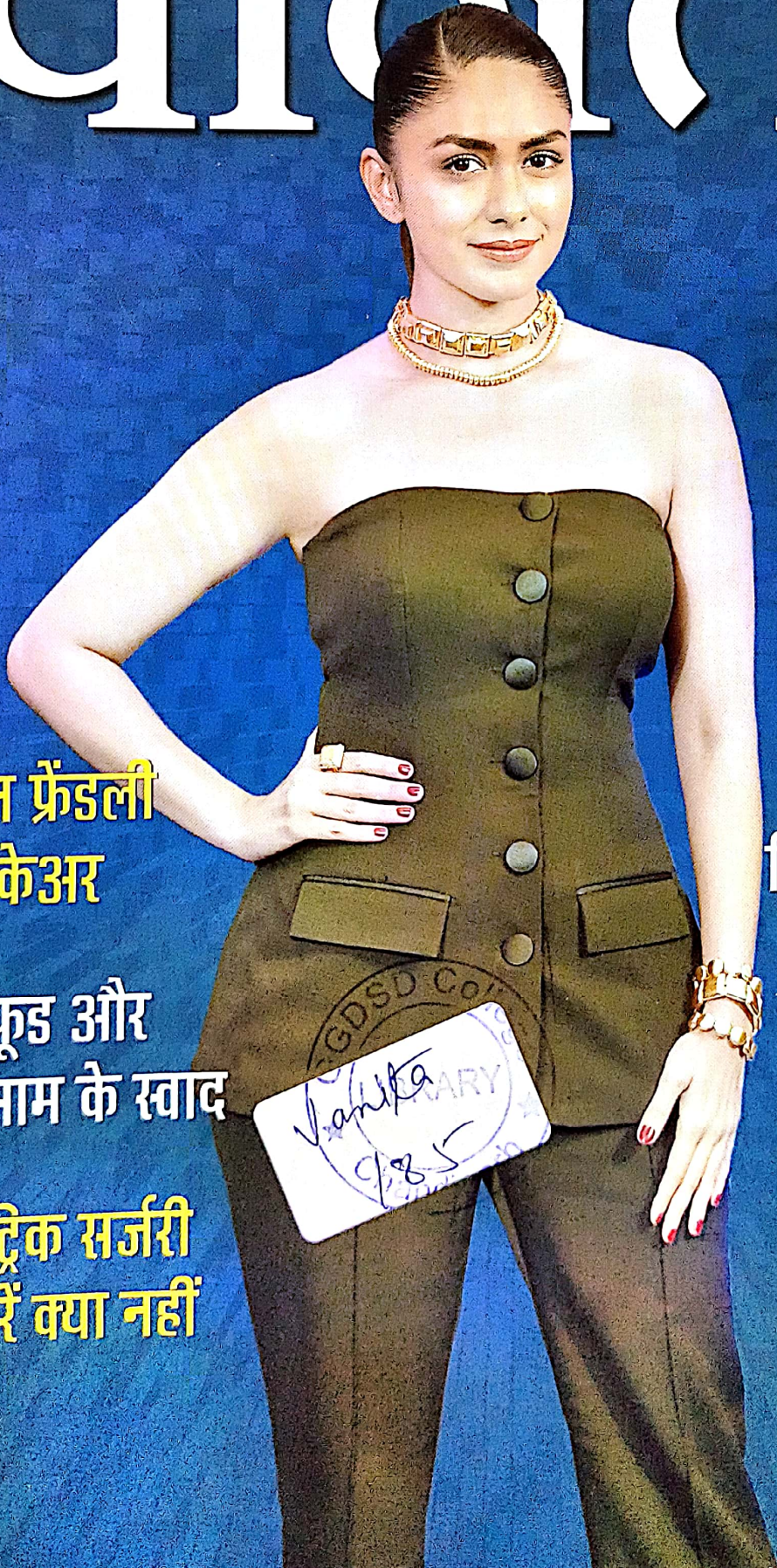


वनिता

मूल्य ₹ 75



Fit you Special

हारमोन फ्रेंडली
स्किन केअर

स्लीड फूड और
कच्चे आम के स्वाद

बैरियाट्रिक सर्जरी
क्या करें क्या नहीं

बीएमआई नहीं
फिटनेस का आधार

सेक्स के लिए खुद
को कैसे करें तैयार

देवी का आना या
कोई और बहाना





▲ 52 फैशन

खास

पीरियड लीव पर हंगामा है बरपा	10
धूप, हवा और बातें	12

फिट यू स्पेशल

बात BMI से आगे की	20
मॉर्निंग v/s ईवनिंग वर्कआउट	24
प्यूबर्टी में फिटनेस का खयाल	27
शरीर की लय को समझें	28
बीपी, डाइबिटीज और 3M फॉर्मूला	43
इमोशनल ईटिंग : पेट नहीं जब दिमाग मांगे मोर	44
जब बुजुर्गों को घटाना हो वजन	57
वेटलॉस होलिस्टिक हीलिंग से	66
खाने में हेल्दी फैट है जरूरी	83
फिटनेस ऑन फिंगरटिप्स	90

सौंदर्य

हारमोन फ्रेंडली स्किन केअर	22
स्कैल्प डिटॉक्स	35
मेकअप रिमूवर बाम	82

व्यंजन

स्टीम्ड फूड : हल्का खाना भारी फायदा	68
कच्चे आम के खट्टे-मीठे स्वाद	80



पंडित जी से लें
मुफ्त
ज्योतिष सलाह
देखें पेज नंबर
112

इमोशनल ईटिंग 44 ▲



पर्यटन 78 ▲



स्किन केअर 22 ▲

वनिता

विविध

बदलें छोटी आदतें मिलेगा बड़ा फायदा.....	40
फसल से जुड़े उत्सव.....	46
DYI बनाएं बग हाउस.....	50
गरमी से पहले घर को दें कूल मेकओवर.....	58
पोछे का सीक्रेट फॉर्मूला.....	65
काशी विश्वनाथ : आस्था का केंद्र.....	78
बच्चे का बिना वजह रोना.....	91
देवी का आना या है कोई बहाना.....	100

स्वास्थ्य

मन की सेहत तन की सेहत.....	32
बेरियाट्रिक सर्जरी : क्या करें क्या नहीं.....	48

कहानी

पलटवार (दीपक शर्मा).....	36
तुम ही हो (छवि निगम).....	60
छत्रपति (राजेश कुमार रंगा).....	92
परफेक्ट मम्मी प्रोजेक्ट प्राइवेट लिमिटेड (गोपाल सिन्हा) ..	102

दांपत्य

सेक्स के लिए खुद को कैसे करें तैयार.....	84
सेलेब्रिटी पार्टनर की ट्रेलिंग कितनी मुनासिब.....	88
शक में डूबा दांपत्य.....	96

फैशन

सिंपल ब्लैक कुरती को दें मॉडर्न टच.....	19
जींस का जलवा.....	30
बंदाना ब्यूटी.....	52

फिल्म

मृणाल ठाकुर : संजय लीला भंसाली ने बढ़ाया मेरा मनोबल.....	106
फिल्मी डुगडुगी.....	108

कवर मॉडल : मृणाल ठाकुर

फोटोग्राफी : पन्ना बंदेकर

6 | वनिता अप्रैल 2026

19
फैशन
आइडियाज



व्यंजन

68

84
दांपत्य सुख

स्थायी स्तंभ

संपादकीय.....	8
आपके खत.....	9
मन की उलझन.....	14
आई लव माई फैमिली.....	16
वनिता पाजिटिव.....	17
काम की बातें.....	18
माई किटी ग्रुप.....	25
पाठक मंच.....	26
सेल्फ हेल्प.....	34
स्त्री स्वास्थ्य.....	51
3 Q&A.....	77
मेरी सीक्रेट ब्यूटी रेसिपी.....	98
चिंता मनी.....	99
वर्ग पहेली.....	104
शॉपिंग मॉल.....	111
आपका भविष्यफल.....	112
हाउस नं. 36.....	114