

मई 2026

www.vanitaonline.com

आपकी हमदम, आपकी दोस्त

वनिता

मूल्य ₹ 75

समर गाइड

ब्यूटी फैशन हेल्थ



छाछ और
साग के व्यंजन

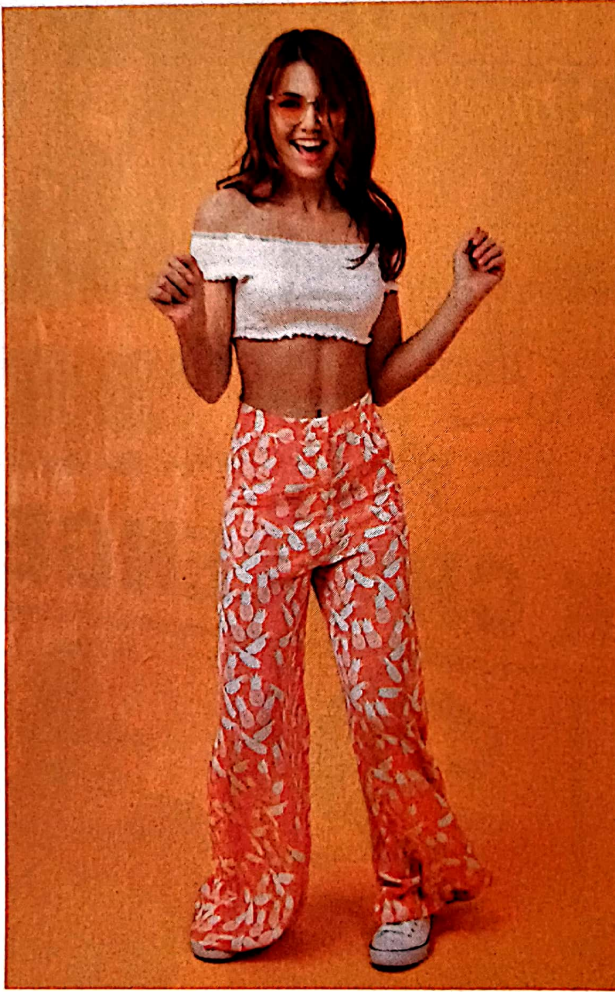
मल्टीपल सेक्स
पार्टनर्स के जोखिम

गैस बचाने के टिप्स • हीट स्ट्रेस सिंड्रोम • कैसी है मां की मेंटल हेल्थ



Scanned with OKEN Scanner

CONTENTS



▲ 52 फैशन



ब्यूटी केअर 22 ▲



ट्रेवल 84 ▲



मदर्स डे 32 ▲

ख़ास

धूप, हवा और बातें.....	12
क्या सोशल मीडिया	
महिलाओं को अंधविश्वासी बना रहा है	102

समर स्पेशल

हीट स्ट्रेस सिंड्रोम	20
बिन एसी सब कूल.....	46
गरमियों से जुड़े मिथ और फैक्ट्स.....	58
स्विमिंग पूल सेफ्टी रूल्स फॉर किड्स.....	66

विविध

प्यार की सेकेंड इनिंग	27
फ्रॉक पहनने का सलीका	35
ग्लोबल फैशन : किसने हमसे क्या चुराया	43
फौजिया दास्तानगो से मुलाकात.....	48
ग्रूम की ट्रेंडिंग ज्वेलरी	51
फ्रिज में रखा खाना कब तक सेफ	83
फूलों की घाटी : जन्नत का रास्ता	84
बायोहैकिंग : महिलाओं के लिए अपग्रेड या रिस्क	86
मल्टीपल सेक्स पार्टनर : आजादी या जोखिम	92
पान की परंपरा	94
रसोई गैस बचाने के टिप्स	96
फर्नीचर ट्रेड्स 2026-27	100

पंडित जी से लें
मुफ्त
ज्योतिष सलाह
देखें पेज नंबर
112

वनिता

मदर्स डे स्पेशल

लव यू मॉम.....	24
मां का मन : बोझ जो दिखता नहीं	32

कहानी

विषकन्या (कुंकुम चतुर्वेदी)	36
प्यार और खालीपन/पहली किस्त (मानव जैन)	60
तुझ संग लागी प्रीत (रेणु गुप्ता)	76
घर की बहू और घरेलू युद्ध (गोपाल सिन्हा)	104



सौंदर्य

हर दिन हर मौसम पॉल्यूशन फ्री स्किन	22
कूलिंग फेस मिस्ट	30
आसानी से करें एक्से कंट्रोल	31
सनस्क्रीन कब और कितनी	34
रिफ्रेशिंग मेकअप	42
ग्लोइंग स्किन के लिए चुनें सही ट्रीटमेंट	44
फेशन हेअर कलर्स फॉर समर्स	50



कूलिंग टिप्स

46

68

व्यंजन

स्वास्थ्य

सूजन से धीरे-धीरे खराब होती किडनी	28
एलर्जी में मददगार डाइट	75
एचपीवी वैक्सीन	91

व्यंजन

छाछ से बने व्यंजन	68
समर स्पेशल साग	88

फेशन

फेशन कैन्डी	52
लॉन्जरी एक्सेसरीज	82

फिल्म

आशा भोसले : एक श्रद्धांजलि	106
फिल्मी डुगडुगी	108

कवर मॉडल : माधुरी दीक्षित फोटो : पन्ना बंदेकर

स्थायी स्तंभ

संपादकीय	8
आपके खत	10
मन की उलझन	14
आई लव माई फैमिली	16
वनिता पोजिटिव	17
काम की बातें	18
पाठक मंच	19
सेल्फ हेल्प	26
स्त्री स्वास्थ्य	67
3 Q&A	87
मेरी सीक्रेट ब्यूटी रेसिपी	97
वर्ग पहेली	98
धिता मनी	99
शॉपिंग मॉल	111
आपका भविष्यफल	112
हाउस नं. 36	114

