



मां न बन पाना
आज एक बड़ी समस्या
डा. दुरु शाह

(साइंटिफिक डायरेक्टर गाइनिक वर्ल्ड)



गाइनिक वर्ल्ड की साइंटिफिक डायरेक्टर डा. दुरु शाह को बचपन से ही डाक्टरी पढ़ने का शौक था. उन के इस शौक को पूरा किया उन के मातापिता और भाई ने. पेश हैं उन की बताई बातों के खास अंश:

- महिलाओं को मेनोपौज 40 वर्ष से पहले नहीं होता.
- मेनोपौज के बाद हारमोन की दवाएं लेनी चाहिए.
- 30 साल के बाद हर साल जांच कराएं.
- साफसफाई का खयाल जरूर रखें.
- हफ्ते में कम से कम 3 बार 1-1 घंटा व्यायाम करें.
- सेहतमंद खाना खाएं.
- पूरे दिन में 3 से 4 घंटे के बाद कुछ अवश्य खाएं.
- फल, सलाद, स्राउट्स व पनीर अपनी डाइट में शामिल करें.
- लिफ्ट के बजाय सीढ़ियों से चढ़ें.
- सही समय पर गर्भाधारण करें.

-प्रतिनिधि ●

सपनों के आशियाने में
सजती हैं खुशियां
सिंधु कृष्ण कुमार

(आर्किटेक्ट)

करीने से सजा और साफसुथरा अपना घर सभी का सपना होता है. लेकिन इस सपने को साकार कैसे किया जाए, यह बहुत कम लोगों को मालूम होता है.

आर्किटेक्ट सिंधु कृष्ण कुमार ऐसे लोगों की मुश्किलें आसान करती हैं.

सिंधु ने हम से शेयर किए ड्रीम होम टिप्स:

- घर में इंटीरियर करवाना है, तो पहले स्पेस की प्लानिंग करें.



- किचन को घर के पूर्वी हिस्से में जगह दें. इस से किचन कीटाणुमुक्त रहेगा और धूप, हवा का आवागमन भी बना रहेगा.
- मॉडर्न टॉयलेट के हिसाब से वैंट और ड्राई एरिया अलगअलग रखने के लिए टॉयलेट में ग्लास का पार्टिशन लगवाएं.
- फ्लोरिंग में सिरैमिक टाइल्स, टैराकोटा मार्बल या विट्रीफाइड टाइल्स लगवाएं.
- फ्लोरिंग में कलर का चुनाव सावधानी से करें.
- लिविंग एरिया हो या बैडरूम, मल्टीपर्पज फर्नीचर ही खरीदें.
- घर में वर्क स्पेस बनाना हो तो अपने बैडरूम में बनाएं.
- घर के ड्रैनेज सिस्टम को ऐक्सपर्ट के साथ मिल कर प्लान करें.
- घर को आर्टिफिशियल इनडोर प्लांट्स से सजाएं.
- अगर रूफगार्डन की सुविधा है तो छोटा सा रूफगार्डन बनाएं.

-प्रतिनिधि ●

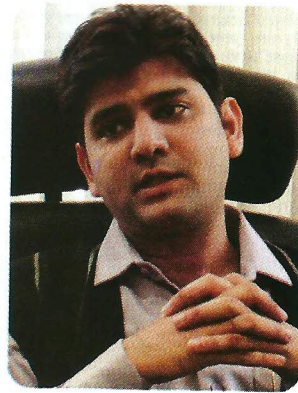
आओ सजाएं आशियाना
सचिन अग्रवाल

सीनियर बिजनेस मैनेजर, मायशा

हर किसी के दिन की शुरुआत उस के बैडरूम से हो कर वहीं खत्म होती है. अगर बैडरूम का इंटीरियर प्लेजेंट हो तो रिलैक्स होने के लिए कहीं और जाने की जरूरत नहीं पड़ती.

आइए जानते हैं इंटीरियर डैकोरेशन के बारे में सचिन अग्रवाल की टिप्स:

- कमरा अच्छा दिखे इस के लिए किसी एक दीवार को क्रिएटिव बनाएं.



- यदि आप का बैडरूम छोटा है तो सोफा सेट का अरेंजमेंट इस तरह करें कि रूम में ज्यादा स्पेस नजर आए.
- अपने कमर में बोनसाई प्लांट्स भी रख सकती हैं.
- कमरे में लाइट इनकर्मिंग सोसेज ज्यादा से ज्यादा होने चाहिए.
- कमरे की सजावट में खूबसूरत पर्दों की बड़ी भूमिका होती है.
- शीशे के आगे एक खूबसूरत सीनरी लगा दें.
- परदे के साथ ही एक डिजाइनर बैडकवर और मैचिंग पि्लोकवर कमरे को खूबसूरत बनाने में बड़ा योगदान होता है.
- यदि आपनेअपने कमरे में लैंप रखा हुआ है तो उसे तुरंत हटा दें,
- कमरे के दरवाजों से ले कर वार्डरोब तक स्टाइलिश ग्लासवर्क करा सकती हैं.
- थीम बेस्ड सोफा कवर्स से कमरे को एक नया लुक दिया जा सकता है.

-अनुराधा गुप्ता ●

आप की खुशियां
आप के ही हाथ
विराग धूलिया

विराग धूलिया भारत के पत्नी पीड़ित पुरुषों के लिए बनाए गए कम्प्यूनिटी सेंटर, कांफिडेयर के संस्थापकों में से वे एक आईटी प्रोफेशनल हैं जो पिछले 6 सालों में 3,000 से अधिक पत्नी पीड़ित, अवसादग्रस्त पुरुषों काउंसलिंग दे चुके हैं. वे सेवानिवृत्त इंडियन फैमिली फाउंडेशन से जुड़े हुए हैं और स्वयं एक विरामी भी रह चुके हैं.

विषम परिस्थितियों में



करें, यह बता रहे हैं विराग:

- अपने ऊपर दर्ज केस को अफिलेटिडगी का ही एक हिस्सा मानें.
- पुरुषों के लिए बनी कम्प्यूनिटी के सदस्य बनें.
- लिंग आधारित और पुरुष विरामी कानूनों की वास्तविकता जानें और इस को स्वीकार करें.
- अपनी पत्नी या उस के घर व परिवार के खिलाफ मन में बदले की भावना न रखें.
- यह बात समझें कि आप की वास्तविक लड़ाई है, पुरुष विरामी को सोच से.
- समाज में पुरुष विरोधी लहर को रोकने का प्रयास करें.
- यह स्वीकार करें कि अपनी जिंदगी के लिए आप स्वयं जिम्मेदार हैं.
- भूले हुए शौक फिर से जिंदा करने का प्रयास करें.
- बहुत आगे की योजनाएं न बनाएं.
- अपनी खुशियों को विवाह के टूटने या सही चलने पर निर्भर न रखें.

-प्रतिनिधि ●