

सिर्फ अपना दूध पिलाएं, बच्चे को बीमारियों से बचाएं

दादी-नानी के जमाने से यही कहा जाता रहा है कि नवजात शिशु के लिए मां का दूध ही सबसे अच्छा होता है। यही नहीं, स्टडीज के बाद यह बात साबित भी हो चुकी है कि मां के दूध में फैट, शुगर, पानी और प्रोटीन की सही क्वॉन्टिटी होती है, जो शिशु की अच्छी सेहत के लिए बेहद जरूरी है। हाल ही में आई साइंस की एक रिपोर्ट के मुताबिक, बच्चे के जन्म के तुरंत बाद या कुछ ही घंटों के भीतर अगर बच्चे को ब्रेस्टफीडिंग करायी जाए तो 'शिशु मृत्यु दर' काफी कम हो सकती है। हालांकि महिला एवं बाल विकास मंत्रालय की साल 2017 की रिपोर्ट में पता चला है कि जन्म के 1 घंटे के अंदर मात्र 44 फीसदी बच्चों को ही मां का पहला दूध मिल पाता है। ब्रेस्टफीडिंग एक नैचुरल प्रोसेस है। बच्चा जैसे ही पैदा होता है, मां के ब्रेस्ट में दूध बनना शुरू हो जाता है और कई महीनों तक बच्चे का यही फूड होता है। हां, बच्चे को सही तरह से फीड करवाने के लिए जरूरी है कि मां को ब्रेस्टफीडिंग का सही तरीका पता हो। दरअसल, सही पॉजिशन को जानकर ही बच्चे को सही तरीके से फीडिंग करवाई जा सकती है।

दो से तीन घंटे में कराएं फीड:

गाइनैकॉलजिस्ट डॉक्टर सुरभि मलिक कहती हैं, बच्चे को हर 2 से 3 घंटे पर

बता दें कि ब्रेस्ट मिलक का प्रॉडक्शन बहुत हद तक उसकी डिमांड व सप्लाई

बॉडी को लड़ने की पावर देता है - बच्चे के बीमार होने पर मां का

हेल्थ और ह्यूमन डिवेलपमेंट (एनआईसीएचडी) की हाल ही में आई रिसर्च के मुताबिक, मां के दूध में फैटी एसिड होता है, जो बच्चे के ब्रेन डिवेलपमेंट में मदद करता है।

मांओं के लिए ब्रेस्टफीडिंग के फायदे चाइल्ड स्पेशलिस्ट डॉ. अजय कहते हैं, ब्रेस्टफीडिंग करवाने से महिला हार्ट प्रॉब्लम, डायबीटीज, ऑस्टियोपोरोसिस बीमारियों से बच सकती है। यही नहीं, यह ब्रेस्ट कैंसर के खतरे को भी काफी हद तक कम कर देता है। डिप्रेशन को दूर करने में भी यह प्रोसेस बेहद कारगर है। बकौल अजय, फीडिंग करवाते समय महिलाओं की बॉडी से एक हॉर्मोन ऑक्सिटोसिन निकलता है, जिससे वे टेंशन फ्री रहती हैं और अच्छा फील करती हैं।

स्ट्रॉंग बॉन्डिंग

माना जाता है कि बच्चा पूरे जीवन भर पिता से ज्यादा मां के नजदीक इसलिए होता है, क्योंकि मां बच्चे को अपना दूध पिलाकर बड़ा करती है। यही चीज उनके बीच स्ट्रॉंग बॉन्डिंग बनाती है। स्टडीज के बाद यह भी पता चला है कि अगर मां बच्चे को अपना दूध नहीं पिलाती, तो उनके बीच अपनापन का खासा भाव नहीं आ पाता।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

दूध पिलाती रहें। अगर बच्चा दिनभर में 6 से 8 बार यूनिन कर रहा है, तो समझ लीजिए कि उसकी डायट सही है। हां, जब वह 4 से 6 महीने का हो जाए, तो उसे सॉलिड फूड देना शुरू कर दें।

दूध का बनना, डिमांड व सप्लाई पर निर्भर: अगर आप सोच रही हैं कि बच्चे के लिए आपके पास इतना दूध हो पाएगा या नहीं, तो हम आपको

पर निर्भर करता है। आप बच्चे को जितना फीड करवाएंगी, उतना ही अधिक दूध बनेगा। एक स्टेज के बाद बच्चे का विकास तेजी से होता है, इसलिए जिस बच्चे को पहले 3 घंटे में दूध की जरूरत पड़ती है, बाद में उसे हर 1 घंटे में दूध चाहिए होता है। हां, ऐसे में जरूरी होता है कि आप अपनी डायट की क्वॉन्टिटी बढ़ाने के साथ उसमें न्यूट्रिशन का भी ध्यान रखें।

दूध उसकी बॉडी को लड़ने की पावर देता है। इससे बच्चे की इम्यूनिटी भी स्ट्रॉंग होती है, जो बड़े होने तक उसका साथ निभाती है।

- बच्चे के पैदा होने के बाद कोलोस्ट्रम जो मां का पहला दूध ब्रेस्ट में बनता है वही दूध बच्चे को डायरिया, चेस्ट इन्फेक्शन और दूसरे रोगों से बचाता है।

- नैशनल इंस्टिट्यूट ऑफ चाइल्ड

संजय लीला भंसाली की बैजू बावरा में लीड रोल में होंगे रणवीर सिंह?

हाल ही में ऐसी खबरें आई थीं जिनमें कहा गया कि संजय लीला भंसाली की आने वाली फिल्म बैजू बावरा में अजय देवगन लीड रोल में हो सकते हैं। लेकिन अब खबर आ रही है कि इस फिल्म के लिए भंसाली ने रणवीर सिंह को लीड रोल में लिया है। फिल्म की कहानी एक मशहूर संगीतकार के बदले की कहानी होगी। रिपोर्ट्स के अनुसार, रणवीर इस फिल्म में इसी संगीतकार का रोल प्ले करेंगे।

कहा जा रहा है कि अजय देवगन ने इस फिल्म में काम करने से मना कर दिया है। रिपोर्ट्स के अनुसार, फिल्म में अजय को तानसेन का रोल ऑफर किया गया था, लेकिन उन्होंने मना कर दिया।

संजय लीला भंसाली ने दिवाली के मौके पर बैजू बावरा की घोषणा की थी। हालांकि तब उन्होंने कास्ट के बारे में कुछ भी नहीं बताया था। फिलहाल वह आलिया भट्ट को लेकर गूंगबाई काठियावाड़ी बना रहे हैं। इस फिल्म के पूरा होने के बाद ही वह बैजू बावरा पर काम शुरू करेंगे। बात करें भंसाली और रणवीर की जोड़ी की, तो यह आज बॉलिवुड की सबसे सफल डायरेक्टर-ऐक्टर की जोड़ियों में से एक मानी जाती है। भंसाली के साथ रणवीर ने गोलियों की रासलीला-राम लीला, बाजीराव मस्तानी और पद्मावत में काम किया है। तीनों ही फिल्में ब्लॉकबस्टर रहीं और बॉक्स ऑफिस पर ताबड़तोड़ कमाई की।

जानें, हफ्ते में एक बार जंक फूड खाना क्यों है जरूरी

आप जैसी बॉडी चाहते हैं उसे पाना आसान काम नहीं। इसके लिए काफी मेहनत करनी पड़ती है साथ ही

याद रखें कि सिर्फ चीट मील लें न कि पूरे दिन जंक खाते रहें।

इसे अच्छी तरह चबाकर और धीरे-धीरे खाएं। ऐसा करने से यह अच्छी

अपने फेवरिट फूड का सेक्रिफाइस भी करना पड़ता है। क्योंकि पिज्जा, बर्गर्स, फ्राइज, आइसक्रीम और चॉकलेट वगैरह जितने टेस्टी होते हैं उतने ही अनहेल्दी भी साथ ही खुद को इनसे दूर रखना बेहद मुश्किल होता है। लेकिन कुछ बातों का ध्यान रखकर आप अपना फिटनेस गोल भी मंटेन रख सकते हैं और इन टेस्टी चीजों का टेस्ट भी एंजॉय कर सकते हैं और हां जानें ऐसा क्यों जरूरी है...

जी हां, आपको जंक फूड पूरी तरह से छोड़ने की जरूरत नहीं, हफ्ते में कम से कम एक बार जंक फूड जरूर खाएं। हफ्ते में एक बार जंक फूड खाकर आपको ऐसा लगेगा कि आप अपनी बॉडी की विश इसे बिना नुकसान पहुंचाएं पूरी कर रहे हैं। इससे मेटाबॉलिज्म तेज होता है और बॉडी ज्यादा कैलरी बर्न करती है। बस इतना

तक सेहत पर खास असर नहीं पड़ेगा लेकिन आपने इसे आदत बना लिया तो इसके इनग्रेडिएंट्स आपको नुकसान पहुंचाने लगेंगे। इसके साइड इफेक्ट्स से बचने के लिए कम मात्रा में खाएं। फास्ट फूड में काफी कैलरीज होती हैं यानी सिर्फ एक मील में आपके रेगुलर खाने से तीन गुना ज्यादा कैलरीज होती हैं साथ में न्यूट्रिशन भी नहीं होता। हालांकि हफ्ते में एक बार जंक फूड खाना फायदेमंद हो सकता है इसलिए ध्यान रखें कि पूरे दिन में सिर्फ एक बार ही जंक फूड खाएं वनां कैलरीज फैट के रूप में आपके शरीर में इकट्टी हो जाएंगी।



कई लोगों के लिए फास्ट फूड केचअप, मयोनीज और बार्बेक्यू सॉस के बिना अधूरा रहता है। इनमें काफी कैलरी होती है इसलिए इसे न खाएं या फिर इन्हें खाना कम कर दें।

फास्ट फूड के साथ ज्यादातर यह समस्या होती है कि लोग इसे ज्यादा खा लेते हैं। इससे बचने के लिए आप पहले पानी पी लें। इससे आपको पेट भरा लगेगा और आप ज्यादा खाने से बच जाएंगे। इसका मतलब यह है कि यह जरूर ध्यान रखें कि आप जो खा रहे हैं वह आपके शरीर और दिमाग पर क्या असर डालेगा। इसके लिए आप

तरह पचेगा और पेट भरने पर आपके दिमाग को अलर्ट रखने में मदद करेगा। फास्ट फूड में बहुत सी अनहेल्दी चीजें जैसे चीनी, सैचुरेटेड फैट्स, ट्रांस फैट्स और काफी सारी कैलरीज होती हैं। जहां हफ्ते में एक बार फास्ट फूड खाने से कुछ वक्त तक सेहत पर खास असर नहीं

पड़ेगा लेकिन आपने इसे आदत बना लिया तो इसके इनग्रेडिएंट्स आपको नुकसान पहुंचाने लगेंगे। इसके साइड इफेक्ट्स से बचने के लिए कम मात्रा में खाएं। फास्ट फूड में काफी कैलरीज होती हैं यानी सिर्फ एक मील में आपके रेगुलर खाने से तीन गुना ज्यादा कैलरीज होती हैं साथ में न्यूट्रिशन भी नहीं होता। हालांकि हफ्ते में एक बार जंक फूड खाना फायदेमंद हो सकता है इसलिए ध्यान रखें कि पूरे दिन में सिर्फ एक बार ही जंक फूड खाएं वनां कैलरीज फैट के रूप में आपके शरीर में इकट्टी हो जाएंगी।

स्टारडम की एक छोटी सी कीमत होती है: रितिक रोशन

बॉलिवुड इंडस्ट्री में ऐक्टर रितिक रोशन का 19वां साल चल रहा है और इस दौरान उन्होंने दर्शकों को 'कहो ना...प्यार है, कृष, जिंदगी ना मिलेगी दोबारा और उनकी हालिया रिलीज 'वॉर जैसी कई बेहतरीन फिल्मों में दी हैं। हालांकि, रितिक का ऐसा मानना है कि स्टारडम की एक छोटी सी कीमत होती है। रितिक ने साल 2000 में फिल्म 'कहो ना...प्यार है' से बतौर हीरो बॉलिवुड में कदम रखा था। इसके बाद 'धूम 2', 'कोई...मिल गया', 'सुपर 30' और 'जोधा अकबर' सहित कई बड़ी फिल्मों में काम किया। क्या इस स्टारडम की कोई कीमत है? इसके जवाब में रितिक ने बताया, 'कीमत यह है कि आपको जिम्मेदारी लेनी होगी। सामाजिक जिम्मेदारी आपके कंधे पर होगी। आपको आपके द्वारा कही गई बातों के लिए जवाबदेह होना होगा। आपको अपनी निजता का त्याग थोड़ा बहुत करना होगा।' हालांकि, इसके लिए रितिक के मन में कोई शिकायत नहीं है। उन्होंने कहा, 'लेकिन यह एक छोटी सी कीमत है क्योंकि स्टारडम का इस्तेमाल कई सारी अच्छी चीजों के लिए किया जा सकता है। आप कई सारी चीजों को खोने के साथ-साथ कई चीजों को हासिल भी करते हैं, तो मुझे नहीं लगता है कि शिकायत की कोई वजह होनी चाहिए।' बता दें कि रितिक रोशन और टाइगर श्रॉफ की फिल्म वॉर ने धमाकेदार कमाई की है।