

# सिर्फ अपना दूध पिलाएं, बच्चे को बीमारियों से बचाएं

नवजात शिशु के लिए सुरक्षा कवच का काम करता है, मां का दूध। जी हां, 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 क्वांटिटी होती है, जो शिशु की अच्छी सेहत के लिए बेहद जरूरी है।

**जन्म के 1 घंटे में 44% बच्चे को मिलता है मां का पहला दूध:** 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।

**बच्चे का असली फूड है मां का दूध:** 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 पोजिशन को जानकर ही बच्चे को सही तरीके से फीडिंग करवाई जा सकती है।



एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

**दो से तीन घंटे में कराएं फीड:** गाइनेकॉलजिस्ट डॉक्टर सुरभि मलिक कहती हैं, बच्चे को हर 2 से 3 घंटे पर दूध पिलाती रहें। अगर बच्चा दिनभर में 6 से 8 बार यूरिन कर रहा है, तो समझ लीजिए कि उसकी डायट सही है। हां, जब वह 4 से 6 महीने का हो जाए, तो उसे सोलिड फूड देना शुरू कर दें।

**दूध का बनना, डिमांड व सप्लाय पर निर्भर:** अगर आप सोच रही हैं कि बच्चे के लिए आपके पास इतना दूध हो

पाएगा या नहीं, तो हम आपको बता दें कि ब्रेस्ट मिल्क का प्रॉडक्शन बहुत हद तक उसकी डिमांड व सप्लाय 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 को क्वांटिटी बढ़ाने के साथ उसमें न्यूट्रिशन

का भी ध्यान रखें।

**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

## बॉडी को लड़ने की पावर देता है

- बच्चे के बीमार होने पर मां का दूध उसकी बॉडी को लड़ने की पावर देता है। इससे बच्चे की इम्यूनटी भी स्ट्रॉन्ग 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 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।

निकलता है, जिससे वे टेंशन फ्री रहती हैं और अच्छा फील करती हैं।

**स्ट्रॉन्ग 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 स्ट्रॉन्ग 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।

## रितिक की खूबसूरत बहन पश्मिना की होगी बॉलिवुड में एंट्री

फिल्म फैमिली के बैकग्राउंड से आने वाले और खुद को हिट ऐक्टर साबित करने वाले रितिक रोशन की कजिन सिस्टर भी अब बॉलिवुड डेब्यू करने जा रही हैं। रिपोर्ट्स के मुताबिक, म्यूजिक कंपोजर राजेश रोशन की बेटी पश्मिना रोशन फिल्मों में डेब्यू करने के लिए बड़े प्रॉडक्शन हाउस के साथ संपर्क में हैं। इससे पहले कयास लगाए जा रहे थे कि पश्मिना होम प्रॉडक्शन में बनी मूवी से डेब्यू करेंगी लेकिन अब इन रिपोर्ट्स को गलत बताया जा रहा है।

सूत्रों के मुताबिक, इस नई स्टार किड अपने चेहरे से 18 साल की लगती हैं और उनकी समझदारी 40 साल के शख्स जैसी है, जबकि वह अभी 23 साल की हैं और 10 नवंबर को 24 की हो जाएंगी। पश्मिना के पास स्ट्रॉन्ग थिअटर बैकग्राउंड है। उन्होंने बैरी जॉन ऐक्टिंग स्कूल में 6 महीने का खास कोर्स भी किया है। इस स्टार किड ने थिअटर ऐक्टर अभिषेक पांडे और जेफ गोल्डबर्ग से भी ट्रेनिंग ली है। बता दें कि, पश्मिना बीटाउन में कदम रखने वाली रोशन परिवार की तीसरी पीढ़ी की सदस्य होंगी। वैसे रितिक अपनी इस बहन के काफी बलोज हैं और कई बार उन्होंने पश्मिना के साथ तस्वीरें भी शेयर की हैं। पश्मिना ने जब थिअटर डेब्यू किया था तब रितिक ने उनकी सोशल मीडिया पर तारीफ भी की थी।

## ठंड के मौसम में इन 4 टिप्स की लें मदद स्टाइलिश तरीके से पहनें इंडियन आउटफिट

सर्दी का मौसम हर किसी को बहुत अच्छा लगता है। फिर चाहे बात खाने-पीने की हो या स्टाइल दिखाने की। इस मौसम में काफी एक्सपेरिमेंट किए जा सकते हैं। ठंड के मौसम में तरह तरह के स्वेटर्स और जैकेट्स की मदद से आप न सिर्फ खुद को ढककर रखते हैं बल्कि इस तरह से आप आसानी से स्टाइलिश भी दिख सकते हैं। हालांकि इस मौसम में लड़कियां वेस्टर्न ड्रेस जैसे जॉस, टॉप, टी-शर्ट आदि पहनना काफी पसंद करती हैं क्योंकि इन्हें पहनकर लेयरिंग करना काफी आसान होता है। इसका यह अर्थ नहीं है कि आप इस मौसम में इंडियन वियर को नजरअंदाज कर दें। अगर आप कपड़ों को स्मार्टली पहनती हैं तो आप इंडियन आउटफिट जैसे साड़ी, सूट को भी ठंड के मौसम में आसानी से पहन सकती हैं और बेहद स्टाइलिश भी दिख सकती हैं। आइए आपको बताते हैं ठंड के मौसम में इंडियन वियर पहनने के कुछ आसान से टिप्स के बारे में।

**ट्रेंच कोट:** अगर आपको साड़ी पहनना काफी पसंद है और आप सर्दियों में भी इसे कैरी करना चाहती हैं तो इसके उपर ट्रेंच कोट पहनें, यह न सिर्फ आपको ठंड से बचाएगा बल्कि आपके लुक को भी एक मेकओवर देगा। अगर आप अक्सर साड़ी पहनती हैं तो बेहतर होगा कि इस बार आप ट्रेंच कोट अवश्य खरीद लें।

**स्वेटर ब्लाउज:** कुछ महिलाओं को लेयरिंग करना बहुत अधिक पसंद नहीं होता। ऐसे में अगर आप साड़ी पहन रही हैं तो अपने ब्लाउज को स्वेटर ब्लाउज से बदल दीजिए, आप अपने पसंदीदा कार्डिगन या स्वेटर को बतौर ब्लाउज पहन सकती हैं। यह एक डीसेंट लुक देता है और आप इसे आसानी से कैरी कर सकती हैं।

**लेदर जैकेट:** कुछ लड़कियां अपने लुक के साथ एक्सपेरिमेंट करना पसंद करती हैं। ऐसी लड़कियां लेदर जैकेट को अपने

वार्डरोब का हिस्सा जरूर बनाएं। आप हैवी एंब्रॉयडिड इंडियन आउटफिट के साथ लेदर बाइकर जैकेट पहन सकती हैं। यकीन मानिए, हर कोई बस आपको ही देखता रह जाएगा।

**शॉल:** सर्दी के मौसम में ठंड से बचने के लिए शॉल तो आपने पहना ही होगा। अब इसे अपने इंडियन आउटफिट का हिस्सा बनाएं। अगर आप सूट या लहंगा पहन रही हैं तो उसके साथ शॉल को बतौर दुपट्टा कैरी करें। आपको मार्केट में कई तरह के कलर, एंब्रॉयडरी और सीक्वेंस वर्क में शॉल मिल जाएंगी, जो आपके आउटफिट को एकदम यूनिक लुक देंगी।



## पपराजी का कॉमेंट सुन भूमि पेडनेकर हुई हैरान

भूमि पेडनेकर ऐसी अदाकारा हैं जो अपनी बात रखने या राय पेश करने से हिचकिचाती नहीं हैं। मीडिया के सवाल जो भी हों वह सबका जवाब बड़े ही कॉन्फिडेंस और ईमानदारी के साथ देती हैं। इस बार भी जब फोटो लेते हुए एक पपराजी ने उन्हें लेकर कॉमेंट किया तो पहले तो ऐक्ट्रेस हैरान हुईं लेकिन फिर उन्होंने हंसते हुए ऐसा जवाब दिया कि वहां मौजूद सभी लोगों को हंसी आ गई। दरअसल, भूमि पेडनेकर अपकॉमिंग फिल्म पति पत्नी और वो के लिए डबिंग करने स्टूडियो पहुंची थीं। यहां से बाहर आते समय मीडियाकर्मियों के दिखने पर उन्होंने कैमरे के लिए पोज दिए। कैमरे के फ्लैश के कारण भूमि ज्यादा बार पलके झपकाती दिखीं, इस पर एक पपराजी ने कॉमेंट किया कि उनकी आंखों में आंसू नजर आ रहे हैं। यह सुनते ही भूमि हैरान हो गईं और यह हैरत उनके चेहरे पर भी साफ दिखी। इसके बाद उन्होंने हंसते हुए कहा कि मेरे आंखों में कोई आंसू वांसू नहीं हैं। उनका बस यह कहना था और सवाल पूछने वाले पपराजी से लेकर अन्य मीडियाकर्मी को भी हंसी आ गई। इस घटना का विडियो सोशल मीडिया पर सामने आया है। बता दें कि, भूमि पेडनेकर की फिल्म पति पत्नी और वो 6 दिसंबर को रिलीज होगी। इस मूवी में कार्तिक आर्यन और अनन्या पांडे भी अहम किरदार निभाते दिखेंगे।