

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

अधिक उम्र में पिता बनने वालों के पार्टनर और बच्चे की सेहत को खतरा: स्टडी

इन दिनों करियर ओरिएंटेड होने की वजह से बहुत से लोग 30 की उम्र के बाद शादी करते हैं और फिर बच्चे पैदा करने में भी देर लगाते हैं जिसका उनकी फर्टिलिटी के साथ-साथ अजन्मे बच्चे पर भी असर पड़ता है और ऐसा सिर्फ महिलाओं के साथ नहीं है। जी हां, वैज्ञानिकों की मानें तो महिलाओं की तरह पुरुषों के शरीर में भी एक बायोलॉजिकल घड़ी होती है और जैसे पुरुष जो अधिक उम्र में पिता बनते हैं वे अपनी पार्टनर के साथ-साथ होने वाले बच्चे की सेहत को भी खतरे में डाल देते हैं।

पुरुषों की बढ़ती उम्र का भी बच्चे की सेहत पर बुरा असर

मैट्रिक्स नाम के जर्नल में प्रकाशित इस स्टडी में 40 साल तक किए गए रिसर्च की समीक्षा की गई जिसमें माता-पिता की उम्र का उनकी फर्टिलिटी, प्रेग्नेंसी और होने वाले बच्चे की सेहत पर क्या असर पड़ता है, इस बारे में जानकारी हासिल की गई। अमेरिका के रटगर्स यूनिवर्सिटी की ग्लोरिया बैचमैन ने बताया, च्यह बात तो दुनियाभर में ज्यादातर लोग मानते हैं कि 35 साल की उम्र के बाद महिलाओं के अंदर जो शारीरिक बदलाव होते हैं उसका गर्भधारण करने में, प्रेग्नेंसी



के दौरान और होने वाले बच्चे की सेहत पर बुरा असर पड़ता है। लेकिन पुरुष इस बात को समझ ही नहीं पाते कि उनकी बढ़ती उम्र भी इन बातों पर असर डालती है।

35 से 45 साल के बीच की उम्र- अडवांस्ट

पैटरनल एज

हालांकि मेडिकल प्रफेशन में अब तक पिताओं की किस उम्र को अडवांस्ट माना जाए इस बारे में साफतौर पर कोई परिभाषा नहीं दी गई है लेकिन 35 साल से 45 साल के बीच की उम्र के पिताओं को

अडवांस्ट पैटरनल एज में माना जा सकता है। स्टडी में यह बात भी सामने आयी कि 45 साल से अधिक उम्र के पुरुषों की फर्टिलिटी कम होने लगती है और पुरुषों की अधिक उम्र की वजह से उनकी पार्टनर को प्रेग्नेंसी के दौरान कई तरह की मुश्किलों का सामना करना पड़ता है। जैसे- गर्भावस्था के दौरान होने वाली डायबीटीज, प्री-क्लाम्पसिया और समय से पहले जन्म लेने वाले बच्चे आदि।

नवजात शिशु में कई तरह की बीमारियों का खतरा अधिक उम्र के पिताओं से जन्म लेने वाले नवजात शिशु में समय से पहले जन्म लेने का खतरा, जन्म के दौरान मृत पाए जाने का खतरा, जन्म के वक्त वजन बेहद कम और जन्मजात शारीरिक दिक्कतें जैसे- पैदाइशी हृदय रोग, कटा हुआ तालू जैसे खतरे हो सकते हैं। जैसे-जैसे ये बच्चे बड़े होने लगते हैं उनमें बचपन में होने वाला कैंसर, ऑटिज्म और संज्ञानात्मक बीमारी होने का खतरा भी रहता है।

इस तरह की समस्याओं की वजह यह होती है कि अधिक उम्र के पुरुष जब पिता बनते हैं तो उनमें उम्र बढ़ने के साथ टेस्टोस्टेरॉन में कमी आने लगती है, सीमन की क्रॉलिटी खराब होने लगती है और स्पर्म भी तेजी से घटने लगता है।

एक गिलास दूध के बराबर हैं एक स्लाइस चीज़ के फायदे

आप फल और सब्जियों के फायदों के बारे में तो पता होगा लेकिन चीज़ भी शरीर के लिए कम फायदेमंद नहीं है। चीज़ एक ऐसा डेयरी उत्पाद है, जिसे लोग फास्ट फूड के बढ़ते चलन के कारण खासा पसंद करते हैं। इसके फायदों पर एक नजर... चीज़ के स्वास्थ्य लाभों के बारे में कम ही लोग जानते हैं। इसमें प्रोटीन, विटमिन, कैल्शियम, फॉस्फोरस

मैग्नीशियम, जिंक जैसे कई पौष्टिक तत्व पाए जाते हैं। इसमें विटमिन-बी और विटमिन-डी भी भरपूर मात्रा में होता है। चीज़ की एक स्लाइस को एक गिलास दूध के बराबर माना जाता है। इसका सीमित मात्रा में सेवन फायदेमंद है।

दांतों के लिए: चीज़ दांतों को स्वस्थ रखने में मददगार है। यह दांतों के चारों ओर एक सुरक्षा कवच की तरह काम करता है। खनिज तत्व मुंह में मौजूद बैक्टीरिया

एसिड से दांतों के एनेमल की रक्षा करते हैं। इसमें कैल्शियम, फॉस्फोरस जैसे तत्व दांतों को मजबूत व लंबे समय तक स्वस्थ बनाते हैं और दांतों को खराब होने से रोकते हैं।

वजन कंट्रोल: चीज़ में भरपूर मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है। यह मसल्स बनाने में मददगार होने के साथ-साथ वजन कंट्रोल करने में भी सहायक है। वजन कम करने के लिए आप कैलरी में कम आहार लेकर दिन में दो-तीन सर्विंग लो फैट चीज़ आसानी से खा सकते हैं। इससे आपका वजन कंट्रोल रहता है।

आंतों के लिए फायदेमंद: चीज़ में अच्छे माइक्रो बैक्टीरिया होते हैं, जो आंतों को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। चीज़ मेटाबॉलिज्म प्रक्रिया को बढ़ाने और पाचन संबंधी समस्याओं को दूर करने में फायदेमंद है। इसमें मौजूद विटामिन-बी12 जस्ता व

बैक्टीरिया पाचनतंत्र को सुचारू रखने में सहायक है।

चीज़ सैचुरेटेड फैट से भरपूर है, जो शरीर को स्वस्थ रख एनर्जी देता है। इसमें ओमेगा 3, 6 और अमीनो एसिड मस्तिष्क के लिए फायदेमंद है।

हड्डियां मजबूत होंगी: चीज़ हड्डियों को भी मजबूत बनाता है। इसमें मौजूद विटमिन-बी कैल्शियम को पूरे शरीर में पहुंचाता है और विटमिन-डी कैल्शियम को हड्डियों में स्टोर करने में मदद करता है, जिससे हड्डियां मजबूत होती हैं। इसके अलावा चीज़ बुजुर्ग लोगों में ऑस्टियोपोरोसिस के खतरे को कम करता है। यह एक किस्म से हड्डी का रोग है, जिससे फ्रैक्चर का खतरा बढ़ता है। चीज़ शरीर के सेल्स का निर्माण और पुनर्निर्माण करता है। इससे मेटाबॉलिज्म भी ठीक रहता है। हड्डियों के लिए भी यह फायदेमंद है।



ये मेरी गलती नहीं कि मेरे रिश्तेदार फेमस हैं : करण कपाड़िया

बॉलिवुड में एक और न्यूकमर ने दस्तक दी है। वह हैं, ऐक्ट्रेस डिंपल कपाड़िया के भांजे करण कपाड़िया, जो फिल्म ब्लैक से डेब्यू कर रहे हैं। डिंपल की बहन और ऐक्ट्रेस सिंपल कपाड़िया के बेटे करण ने हमसे अपनी जर्नी, स्ट्रगल, नेपोटिज्म के आरोप आदि पर बेबाकी से बात की-

सनी देओल और अक्षय कुमार के साथ काम करने का अनुभव कैसा रहा?

मेरी मांम सनी सर की कॉस्ट्यूम डिजाइनर थीं। करीब 18-20 साल पहले

इंडियन, जाल द ट्रैप जैसी फिल्मों के सेट पर मैं जाता था। अब बीस साल बाद उनके साथ स्क्रीन शेयर करना मेरे लिए सपने जैसा था। मुझे यकीन ही नहीं हो रहा था। शुरू में मैं बहुत नर्वस भी था। अक्षय सर के साथ डांस करना भी ऐसा ही था।

आपकी फैमिली में सभी ऐक्टर्स हैं। क्या यही वजह रही कि आपने भी ऐक्टिंग को ही करियर चुना?

देखिए, जब परिवार में सब एक फील्ड में होते हैं, तो निश्चित तौर पर उसका असर

तो पड़ता ही है, लेकिन मेरे केस में यह काफी अलग रहा। बचपन में मुझे एंज्माइटी की समस्या थी। स्कूल में टीचर क्लास के सामने जोक सुनाने को भी कह दे, तो मेरे पैर कांपने लगते थे। जब कोई नाटक वगैरह होता था, तो मैं उसमें हिस्सा नहीं लेता था, क्योंकि मुझमें स्टेज पर जाने की हिम्मत नहीं थी, लेकिन मुझे हमेशा इसका अफसोस होता था। फिर, बड़े होकर जब मैंने शॉर्ट फिल्म करना शुरू किया, कैमरे के आगे वक्त बिताना शुरू किया, तो मुझे एक संतुष्टि

मिली कि मैंने अपने एक डर को हराया। इसी अहसास के चलते मैं ऐक्टर बना, क्योंकि उससे मुझे एक खुशी मिलती थी।

आमतौर पर स्टार किड्स पहली फिल्म के तौर पर सॉन्ग-डांस वाली रोमांटिक फिल्में चुनते हैं। आपने थ्रिलर फिल्म ब्लैक को डेब्यू के लिए क्यों चुना?

मैं इतना भाग्यशाली नहीं रहा कि मैं यह चुन सकूँ कि यह फिल्म करूंगा या यह नहीं करूंगा। मैं ऑडिशन दे रहा था, पर कुछ हो नहीं रहा था। फिर, एक दिन बैजाद

(फिल्म के डायरेक्टर) का कॉल आया कि मेरी एक पिक्चर बन रही है और तुम इस किरदार के लिए फिट रहोगे। बैजाद, प्रणव (फिल्म के को-राइटर) और मैं फिल्म बॉस के सेट पर मिले थे। हम तीनों असिस्टेंट्स थे और हमारी काफी जम गई थी, हम कहते थे कि एक दिन साथ में शॉर्ट फिल्म बनाएंगे और आठ-नौ साल बाद हमने साथ में फिल्म कर ली। मैं हमेशा यह कहता हूँ कि मुझे किसी ने लॉन्च नहीं किया है, मुझे ब्रेक मिला है।