

ಆಕೆ ಓದಿ ನೋಡಿ 'ನೋ ನಾಟ್ ಪಾಸಿಬಲ್' ಎಂದಳು.

'ಹೌದು ಮೇಡಂ, ನಿಮ್ಮ ಈ ರೆಸಾರ್ಟ್ ಅವರ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಪತ್ನಿಯ ಮಗನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ರಿಜಿಸ್ಟರ್ ಮಾಡಿಸಿದ್ದಾರೆ'.

'ಯಾರು?'

'ಇನ್ಯಾರು, ಶಿವ!'

'ಶಿವನಾ? ನೋ, ನಂಬಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವನು ಹೆಣ್ಣು ನೆರಳಿನಂತಿದ್ದವನು. ಅವನು ಅನ್ಯಾಯ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ ಅಂದೆ ನಂಬಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ'.

'ಶಿವ ಈಗ ನನ್ನ ಕಸ್ತಡಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಅವನೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ ಕೂಡ' ಎಂದ ಮುಜೀದ್ ತಣ್ಣಗೆ.

'ಹೆಣ್ಣು ಸಾಹೇಬರಿಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಯಾರೋ ಕೊಲೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಅಂತ ಫೋಬಿಯಾ ಶುರುವಾಗಿತ್ತು. ಶಿವನೇ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ಮನೆ ಸುತ್ತ ಯಾರೋ ಓಡಾಡುತ್ತಾರೆ ಅಂತ ಹೆದರಿಸಿ, ಕೊಲೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಅಂತ ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಹೆಣ್ಣು ಸಾಹೇಬರು ಅದನ್ನು ನಂಬಿ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಲಾಯರ್ ಮೂಲಕ ಇವರು ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಹೆಸರಿಗೆ ರಿಜಿಸ್ಟರ್ ಮಾಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ, ಸಾಹೇಬರ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಹೆಂಡ್ತಿ ಮಗ ಜಾರ್ಜ್ ಹಾಗೂ ಶಿವ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಾಪರ್ಟಿ ಡೀಡ್ ಮಾಡಿಸಿ, ಹೆಣ್ಣು ಸಾಹೇಬರ ಸಹಿ ಫೋರ್ಜರಿ ಮಾಡಿ ಜಾರ್ಜ್ ತನ್ನ ಹೆಸರಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಅದು ಯಾಕೋ ಇನ್ನು ರಿಜಿಸ್ಟರ್ ಆಗಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿಯ ಕಾನೂನು ತಿಳಿಯದೆ ಜಾರ್ಜ್ ತನ್ನ ಹೆಸರಿಗೆ ಆಸ್ತಿ ಬಂತು ಎಂದು ಖುಷಿಯಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಸಾಹೇಬರ ಕೊಲೆ ಮಾಡಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಶಿವನೇ ಈ ಕೊಲೆ ಮಾಡಿರುವುದು'.

ಮುಜೀದ್ ಮಾತು ಮುಗಿಯುವ ಮುನ್ನವೇ, 'ಇದು ಹಾವು ಕಚ್ಚಿ ಆಗಿರುವ ಡೆತ್ ಇನ್ವೆಸ್ಟಿಗೇಶನ್. ನಾನು ಡೆತ್ ರಿಪೋರ್ಟನ್ನು ನೋಡಿದೆ' ಎಂದಳು.

'ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ್ದಲ್ಲ, ಕಚ್ಚಿಸಿದ್ದು ಎಂದು ಮುಜೀದ್.

'ಅಂದರೆ, ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ' ಎಂದ ಹೆಣ್ಣು ಪತ್ನಿಗೆ,

'ಮೇಡಂ, ಈ ಶಿವ ದಿನಸಿತ್ಯ ಹೆಣ್ಣು ಸಾಹೇಬರು ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗುವಾಗ ನೆರಳಿನಂತೆ ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನೇ ಹಿಡಿದು ಸಾಕಿದ್ದ ಹಾವಿನಿಂದ ಕಚ್ಚಿಸಿ ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಅದೊಂದು ಸಹಜ ಸಾವೆಂಬಂತೆ ನಾಟಕವಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಕಾರಣ ಎರಡನೆಯ ಪತ್ನಿಯ ಮಗ ಜಾರ್ಜ್. ಅವರಿಬ್ಬರನ್ನೂ ಗೋವಾದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಿದ್ದೇವೆ ನೋಡಿ' ಎಂದು ತನ್ನ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದ ಫೋಟೋ ತೋರಿಸಿದ.

ಮುಜೀದ್ ಕೆಲವು ಫಾರ್ಮಾಲಿಟೀಸ್ ಮುಗಿಸಿ ಹೊರಟು ನಿಂತಾಗ 'ನಿಮಗೆ ಇದು ಕೊಲೆ ಎಂದು ಅನುಮಾನ ಹೇಗೆ ಬಂತು' ಎಂದಳು ಹೆಣ್ಣು ಪತ್ನಿ.

ಒಗಟು ಅಂತ ಹೇಳಿದರೂ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು 'ಶ್ಯಾಡೋ, ನೆರಳು' ಎಂದಷ್ಟೇ ಹೇಳಿ ಜೀಪಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ. ಕಾನ್‌ಸ್ಟೇಬಲ್‌ಗಳು ಅಚ್ಚರಿಯಿಂದ ಸಾಹೇಬರ ಮುಖ ನೋಡಿದರು.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in

ಎರುಪೇರಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನ್; ಪರಿಹಾರ ಏನು?

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಎರುಪೇರಿನಿಂದ ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಬೊಜ್ಜು, ಅತಿಸೂತ, ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇದ್ದವರಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಎರಿಳಿತದಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಇದರ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ? ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕೂಡ ಒಂದು ಕಾರಣ. ಹಾರ್ಮೋನ್ ಎರುಪೇರಾದರೆ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದು, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ಖುತುಚಕ್ರದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನಿದ್ರೆ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳಾದ ಬಳಿಕ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ, ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಪಪಾಯ, ಸೇಬು, ಸ್ವಾಬೆರಿ, ಚೆರಿ, ಕಿವಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದ ಹಾಗೆ ಕಾಣುವುದು ಖಂಡಿತ. ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿ, ನಿತ್ಯಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಆರೈಕೆ, ಚರ್ಮದ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ತಲೆಕೂದಲ ಆರೈಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ನಲ್ಲತ್ತರ ನಂತರ ಪ್ರಮುಖ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಎಂದರೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಇದು ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ, ತೊಡೆಯ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಜಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೊಜ್ಜು ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಲ್ಲದೆ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಗರ್ಭಕೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಅಡರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ತಪಾಸಣೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸಮಸ್ಯೆ

ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್, ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರಾನ್, ಪ್ರೊಲ್ಯಾಕ್ಟಿನ್, ಆರ್ಸೆಟೋಸಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ, ಪ್ರಸವದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ಖುತುಚಕ್ರ ಸಮಸ್ಯೆ, ಬಂಜೆತನ, ಅನಗತ್ಯ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಖುತುಚಕ್ರ ಹಾಗೂ ಖುತುಬಂಧ ಬರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಾದ ಉದ್ವೇಗ, ಆಶಾಂತಿ, ಉದ್ವೇಗ, ಮಾನಸಿಕ ಏರಿಳಿತಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ..

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಇದರ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಿಂದ ಮೂಳೆಸಾಂದ್ರತೆ, ಸ್ನಾಯುಶಕ್ತಿ, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್ ಲೋಪದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಸ್ನಾಯುಶಕ್ತಿ, ಖಿನ್ನತೆ, ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಲೋಪ, ಬಂಜೆತನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ತೂಕದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರಬಹುದು.

40ರ ಗಡಿ ದಾಟುತ್ತಲೇ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಪುರುಷರು ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ...

- ಸಾತ್ವಿಕ ಹಾಗೂ ನಾರಿನಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು, ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಒಣಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
- ನಿತ್ಯವೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ನಲವತ್ತೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ನಡಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕ.
- ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಿ. ಅತಿಯಾಗಿ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆಯೂ ಬೇಡ.

■ ಯು.ಎ