



ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಅಂಕಣವಿದು. ನೀವೂ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

☞ ವಿವಾಹಿತ 44 ವರ್ಷ. ನಾನೂ ಹೆಂಡತಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿದ್ದೇವೆ. ವರವೋ ಶಾವೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಹೆಂಗಸರು ನನಗೆ ಸುಖಭವಾಗಿ ಒಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ 24ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಈವರೆಗೂ (18-45 ವರ್ಷದ) 16 ಮಂದಿ ಜೊತೆ ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಸುಖಪಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ; ಎಲ್ಲರೂ ಪರಿಚಿತರು, ಸಂಬಂಧಿಕರೇ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂಬ ಪಾಪಪಟ್ಟಿ ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅವಳ ಜತೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾತೊರದರೂ ಅವಳು ನನ್ನನ್ನು ತುಂಬ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಪರಿಣಾಮದ ಕುರಿತು ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಳ ಬಂಧುಗಳು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರುವ ಗೌರವವೂ ಮಣ್ಣುಪಾಲಾಗುವ ಭಯವಿದೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಸಭ್ಯ ಮುಖವಾಡ ಧರಿಸಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಬದಲಾದ ನಿಲುವನ್ನು ತಿಳಿದು ನನಗೆ ಮೆಚ್ಚಿಗೆಯಾಯಿತು. ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಈ ಉಪಾಯ ಅನುಸರಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಿರುವುದು ಒಂದು ಮಂಚ, ಎರಡು ಕುರ್ಚಿಗಳು, ಒಂದು ತಾಸು ಏಕಾಂತ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆಗಳಿವೆ: 1) ಸುಂದರ ಕಲ್ಪನೆ: ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಹೆಂಡತಿಯೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಕಳೆದ ಅತ್ಯಂತ ಸುಖಮಯ ಸಮಯವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಆಗಿನ ಆಕೆಯ ಮುಖಭಾವ ಮತ್ತು ಮಾತುಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ (ಉದಾ. 'ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ'; ಚಿತ್ರಕಲ್ಪನೆ ಭಾವ). ಈ ಭಾವವಹಿಸಿ ಹೆಂಡತಿ ನಿಮ್ಮದುರಿನ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ದಿಟ್ಟಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಆತ್ಮೀಯತೆಯ ಭಾವವನ್ನು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಿ. ಆಗ ಪ್ರಖರವಾಗಿ ಅಚ್ಚೊತ್ತಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಮನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ಭಾವಬಂಧ' (ಆರ್ಕರ್) ಎಂದು ಹೆಸರಿಸೋಣ. ಈ ಹಂತವನ್ನು ಹಲವಾರು ಸಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ನೆನಪಿಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಭಾವಬಂಧವು ಪ್ರಕಟವಾಗುವಂತೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. 2) ಪಳೆಯುಕೆಗಳ ಬೀಳ್ಕೊಡುಗೆ: ಮಂಚದ ಎದುರು ಖಾಲಿ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಕಾಮ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಂಡಿದ್ದ ಒಂದೊಂದೇ ಹೆಣ್ಣನ್ನು (ಪರಸ್ತ್ರೀ) ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಇರುವಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಅವಳೊಡನೆ ಅನುಭವಿಸಿದ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಪ್ರಕಾರ- ಅಂದರೆ ಅವಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಅವಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡುವ ಕ್ಷಣದ ತನಕ- ಮನಪಟ್ಟೆಲ್ಲದಲ್ಲೆ ಅಚ್ಚೊತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮುಖ್ಯಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಒಂದೊಂದು ದೃಶ್ಯರೂಪವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಈ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ಚಲನಚಿತ್ರದ ಬಿಡಿಚಿತ್ರಗಳ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಈಗ ಈ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊನೆಯಿಂದ ಮೊದಲ ತನಕ- ಅಂದರೆ ವಿರುದ್ಧಗತಿಯಲ್ಲಿ- ಹಲವಾರು ಸಲ ಓದಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಓದಿಸುವಾಗ ಮೊದಲು ವೇಗವು ನಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು, ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಲಿ. ಅಂದರೆ ಕೊನೆ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗಲೆಲ್ಲ (ವಿಡಿಯೋ ಫಿಲ್ಮ್ ರಿವೈಂಡ್ ಮಾಡುವಂತೆ) ಸರ್ರನೆ ಜಾರಿ ಮುಂಚಿನ ದೃಶ್ಯಕ್ಕೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. 3) ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯು ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಮಂಚವನ್ನು ವಿಚ್ಛಿಸುತ್ತಿರುವಳೆಂದೂ, ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಪರಸ್ತ್ರೀಯು ನಿಮಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುವಳೆಂದೂ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಈಗ ಪರಸ್ತ್ರೀಯೊಡನೆ ಆದ ಅನುಭವವನ್ನು ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನ ಚಲನಚಿತ್ರದಂತೆ ಓದಿಸಿ, ಅದು ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತಕ್ಕೆ

ಬಂದು ನಿಂತಾಗ ಅಲ್ಲಿಗೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಪರಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಹೇಳಿ: 'ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯು ಹೊರತು ನಾನು ಯಾರನ್ನೂ ಬಯಸಲಾರೆ. ನೀನು ದಯವಿಟ್ಟು ಹೊರಟುಹೋಗು!' ಎಂದು ಕೈಜೋಡಿಸಿ ಬೀಳ್ಕೊಡಿ. ಅವಳು ಹೊರಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಹೆಂಡತಿಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, 'ಭಾವಬಂಧ'ವನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡು ತೃಪ್ತಿಯಾಗು. ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದೇ ಪರಸ್ತ್ರೀಯೊಡನೆ ನಿಮಗಾಗಿದ್ದ ಅನುಭವವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ. 3) ದಂಪತಿಯ ಮಾತುಕತೆ: ನೀವು ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಎದುರುಬದುರಾಗಿ ಕುಳಿತಿರುವಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಭೂತಕಾಲದ ಪ್ರತಿ ಪರಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತ, ಆಕೆಯ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ಮಾಡುವ ಮೆಚ್ಚಿಗೆಯ ಭಾವವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಣ್ಣು ಮುಂದೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಕೊನೆಯ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ ನಂತರ, 'ನನ್ನ ಸರ್ವಸ್ವವೂ ನೀನೇ' ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥದ ಮಾತಾಡುತ್ತ ಆಕೆಯನ್ನು ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವಂತೆ ಚಿತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆಕೆಯೊಡನೆ ನಿರ್ವಂಚನೆಯಿಂದ ದೇಹಸುಖವನ್ನು ಹೊಂದಿ ತೃಪ್ತರಾಗಿ. (ಅನುಭವವನ್ನು ಪ್ರಖರಗೊಳಿಸಲು ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ), ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಸಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಖಂಡಿತ ಹೊರಬರುವಿರಿ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಗತಕಾಲದ ಪರಸ್ತ್ರೀಯರ ಕಂಡಾಗ ದೂರದಿಂದಲೇ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಗಿರುವ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಿ ಮುಂದೆ ಯಾವುದೇ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿ ಜೊತೆಗಿರಲಿ. ನೀತಿ: ಪ್ರತಿ ಋಷಿಗೂ ಒಂದು ಭೂತಕಾಲವಿರುವ ಹಾಗೆ ಪ್ರತಿ ಪಾಪಿಗೂ ಒಂದು ಭವಿಷ್ಯವಿದೆ!

☞ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತೀರಾ? ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣ:1) ಮಾಹಿತಿಯ ಕೊರತೆ: ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳೇ (ಉದಾ: ಮುಖ್ಯಮೈಥುನವು ಹಾನಿಕರ, ಶಿಶ್ನ ಅಥವಾ ಸ್ತನಗಳು ದೊಡ್ಡ ದಿದ್ವಷ್ಟೂ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಮೊದಲ ಸಂಭೋಗ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ, ಇತ್ಯಾದಿ) ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. 2) ಕಾಯಿಲೆ ಹಾಗೂ ದೋಷಗಳು: ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕ್ಷೀಣಿಸುವ ಕಾಮಾಪೇಕ್ಷೆ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕನ್ಯಾಪೆರ, ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶಿಶ್ನದೊರ್ಬಲ್ಯ, ಶಿಶ್ನದ ತೀರ ಬಾಗುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವಾರು ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸಂಭೋಗ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಖಿನ್ನತೆ, ಚಿತ್ತ ಭ್ರಮೆ, ಸಿಜೋಫ್ರೆನಿಯ ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಕಾಮೋತ್ಸೇಜನವಾಗಿ ಕೆಳಗಿಳುತ್ತದೆ. 3) ಜೀವನಶೈಲಿ: ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ಕೊಬ್ಬಿನ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಿಯುವುದರಿಂದ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ; ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಚಪಲತನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯ ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಟಿವಿ ವೀಕ್ಷಣೆ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಕಾಮಕೋಷದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ಸೆವೇ ಉಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು, ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಕ್ರಮತೆಗೆ ಹಾನಿಕರ. 4) ಆತ್ಮಾಪೇಕ್ಷೆ: ಶರೀರ ತಯಾರಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಹಪಹಪಿ, ಪ್ರತಿ ಕಾಮ ಕೂಟಕ್ಕೂ ಅದ್ಭುತ ತೃಪ್ತಿಯ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಅತಿಯಾದ ಆಪೇಕ್ಷೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗುವ ಕಾಮಕೋಷವೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಳಗಿಳುತ್ತದೆ. 5) ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ಕೊರತೆ: ಪರಸ್ಪರ ನಡುವೆ ತೀವ್ರ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ, ದಾಂಪತ್ಯದ ಮೇಲೆ ಇತರರ ಪ್ರಭಾವ, ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಸಂಗಾತಿ, ಒತ್ತಾಯದ ಸಂಭೋಗ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಮಭರಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಮರಹಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ! 6) ಔಷಧಿಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ: ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು/ಹಾಗೂ ಶಿಶ್ನದ ಗಡಸುತನ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಉದಾ: ತಲೆಗೂದಲು ಬೆಳೆಸಲು ನುಂಗುವ ಫೆನಾಸ್ಟೆರೈಡ್ ಎಂಬ ಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಶಿಶ್ನದೊರ್ಬಲ್ಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮನೋರೋಗ, ರಕ್ತದ ಅತಿ ಒತ್ತಡ, ಅಪಸ್ಮಾರ (ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ) ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸೇವಿಸುವ ಹಲವಾರು ಔಷಧಿಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಈ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದರಿಂದ, ಅಥವಾ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ ನೆನಪಿಡಿ: ಔಷಧಿಯ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವಿದೆ ಎಂದನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ; ಬದಲಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ದಿಟ್ಟತನದಿಂದ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಅವರು ಇನ್ನೊಂದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿಯವರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೂರವಾಣಿ; (080) 23111666 ಅಥವಾ 23101205ರ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ದೂರವಾಣಿ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ವೈದ್ಯರ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬಹುದು. ಅಥವಾ www.medisex.org ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' 'ಸುಖೀಭವ' ವಿಭಾಗ, ನಂ. 75 ಎಂ.ಜಿ. ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-01 ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ