ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ನೀವು ನೀಡುವ ಪ್ರಬುದ್ಧ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಓದಿದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಮಾತ್ರ ಪರಿಹಾರ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿ ನಾವು ಮೂವರೂ ಸೇರಿ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಾನು ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕ. ಹೆಂಡತಿ, ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗಿನ ಸಂತೃಪ್ತ ಕುಟುಂಬ ನನ್ನದು. ನಾನು, ನನಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡವರಾದ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಹಾಗೂ ನನ್ನಕ್ಕ – ಮೂವರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮುಚ್ಚುಮರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆದೆವು. ಮೂವರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ನಗ್ನರಾಗಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ ಒಂದೇ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಹದಿನಾರು ವರ್ಷದವನಿದ್ದಾಗ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮನಿಂದ ಶುರುವಾಗಿ ನಾವು ಮೂವರು ಪರಸ್ಪರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕವಿಟ್ಟುಕೊಂಡೆವು. ಈಗ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಂಸಾರ ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಾವುದೇ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಇಲ್ಲ. ನಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಸರಿಯೇ ಎಂದು ಒಂದು ಸಲ ನನಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಾಡಿದ್ದಾಗ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕ ಹೇಳಿದ್ದು ಹೀಗೆ 'ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬದುಕು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಸರಿ; ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ನಮಗಾವ ಪಾಪ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಇದನ್ನೇಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು?' ಹೀಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕ ನಿಂತಿಲ್ಲ. ಕಾಮ ಎಂಬುದು ದೇವಾನುದೇವತೆಗಳನ್ನು ಪಾತಾಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಒಂದು ಕಡೆ ಹೇಳಿದ್ದೀರಿ. ಈಗ ನಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ: ನನ್ನಕ್ಕ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಹೇಳುವ ಉತ್ತರ ಸರಿಯೇ? ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಮೂವರ ನಡುವಿನ ಕಾಮಸಂಬಂಧವನ್ನು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಿಂದ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ: ಇದರಿಂದ ತಥ್ಯವು ಒಬ್ಬಬ್ಬರಿಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮೂವರಿಗೂ ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. 1)ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬಾಳಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೊರಸಂಬಂಧವು (ರಕ್ತಸಂಬಂಧ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಡಿ) ಸಂಗಾತಿಯ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದರೆ ಅನಾಹುತ ಖಂಡಿತವೆಂದು ಮೂವರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ನೀವು ಸಂಗಾತಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಾರದೆಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರೇ ವಿನಾ ತೊಂದರೆದಾಯಕ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ! ವಿಷಯ ಹೀಗಿರುವಾಗ, 'ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬದುಕು ಇತರರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಸರಿ' ಎಂಬ ನಿಮ್ಮ ತರ್ಕ ಎಷ್ಟು ಸರಿ? 2) ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಅಥವಾ ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆ ಯಾಕೆ ಹುಟ್ಟಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ನೀವು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಅಂತಃಸಾಕ್ಷಿಯ ಎದುರು ಸ್ವಯಂ ಪರಿಶೀಲನೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವ ಗೋಜಿಗೇ ಹೋಗಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಬಾಲ್ಯದ ಹುಡುಗಾಟಿಕೆಯನ್ನೇ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಗೂ ಆರಾಮವಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಮತ್ತು ಪ್ರಬುದ್ಧ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯು ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹುಡುಗಾಟಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ತರ್ಕಬದ್ಧ ಸತ್ಯವನ್ನು ನೀವು ದೂರವಿಟ್ಟಿರುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಜಾಣತನ ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲವೆ? 3) ಇತರರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂದೇಹಿಸದೆ ಇರುವುದು ಯಾಕೆ ಗೊತ್ತೆ? ನಿಮ್ಮ ಮೂವರ ನಡುವಿನ ರಕ್ತಸಂಬಂಧವೇ ಅವರಿಗೆ ಸಂದೇಹಾತೀತ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅವರೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ. ಅದೇ ನಂಬಿಕೆಯ ನೆರಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೀಗೆ ರಾಜಾರೋಷವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಇತರರ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಬಗೆದ ದ್ರೋಹವಲ್ಲವೆ? ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧವು ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಬಯಲಿಗೆ ಬಂದರೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ವಿವರಿಸುವಿರಿ? ನಂತರ ಯಾವ ಮುಖವಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬದುಕುವಿರಿ? 4) ಕಾಮವು ದೇವತೆಗಳನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲವೆನ್ನುವಾಗ ಮಾನವರು ಯಾವ ಲೆಕ್ಕ ಎನ್ನುವ ನಿಮ್ಮ ತರ್ಕವು ತರ್ಕದ ವಿಡಂಬನೆಯಷ್ಟೆ. ಅನೀತಿಯುತ ಕಾಮಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕಿದ ದೇವತೆಗಳೂ ಕೂಡ ಶಾಪ– ಶಿಕ್ಷೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತ ತಮ್ಮ ದೇವತೆಯ ಪಟ್ಟವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 5) ಇನ್ನು, ಈ ಸಂಬಂಧ ತಪ್ಪು– ಒಪ್ಪುಗಳ ಬಗೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ: ಇದಕ್ಕೆ ಗತಿ ಕಾಣಿಸಲು ಹೀಗೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: ಒಂದು ದಿನ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಟ್ಟಾಗ ನಿಮ್ಮ ಇಬ್ಬರೂ ಮಕ್ಕಳು ಪರಸ್ಪರ, ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಮೂವರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವುದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿಮಗೇನು ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ (ಇದರಲ್ಲೇನೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ/ಹೀಗಾಗಬಾರದಾಗಿತ್ತು)? ಏನೇನು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ (ಕುತೂಹಲ, ಖುಷಿ, ದಿಗ್ಭ್ರಮೆ, ಆಘಾತ?) ಮತ್ತು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ (ಮುಂದುವರಿಯಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೀರಿ– ನಿಲ್ಲಿಸಲೆಂದು ಅಬ್ಬರಿಸುತ್ತೀರಿ) ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರಧಾರೆಯಲ್ಲೇ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಉತ್ತರ ಅಡಗಿದೆ– ಅಂತಃಸಾಕ್ಷಿಯ (ಅದೊಂದುವೇಳೆ ಇದ್ದರೆ) ನೆರವಿನಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೆನಪಿಡಿ: ಹಿರಿಯರು ತಮ್ಮ ನಡೆ ನುಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಿರಿಯರಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಬೇಕು; ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಮಾನವರಿಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಏನು ಉಳಿಯಿತು?

✉ ನನಗೀಗ 77 ವರ್ಷ. ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಆಗಿ 10 ವರ್ಷವಾಯಿತು. ನಾನು ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ, ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ. ದಿನಕೊಮ್ಮೆ ಸೇರುತ್ತೇವೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ: 1) ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ವಯಾಗ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೇ? 2) ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ನಾನು ಕೆಲವೇ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಗುದಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. (ನಮಗೆ ಯಾರಿಗೂ ಎಚ್‌ಐವಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.) ಈ ವಿಷಯವು ನನ್ನ ಪತ್ನಿಗೆ ಗೊತ್ತಾದಾಗ ಅವಳು ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ತೋರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ತನಗೂ ಗುದಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುವ ಆಪೇಕ್ಷೆ ಇದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಸಿದಾಗ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಆದರೆ ನಾನು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಸಲಿಂಗರತಿಯಲ್ಲಿ ಗುದದಾನ ಮಾಡಿದವನೇ ವಿನಾ ಗುದಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿದವನಲ್ಲ. ನನ್ನಿಂದ ಅಸಾಧ್ಯವಾದುದನ್ನು ಅವಳ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆದು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತನಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಆದರಂತೆ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಆಗಾಗ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಸುಕತೆಯಿಂದ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೆ?

ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ನೇಟ್ರೇಟ್ ಅಥವಾ ನೈಟ್ರೈಟ್ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಬಹುತೇಕ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. (ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಮೋನೋಟ್ರೇಟ್, ಇಮ್‌ಡ್ಯುರ್, ಸಾರ್ಬಿಟ್ರೇಟ್, ಐಸೋರ್ಡಿಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಸರಿನ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಈ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತವೆ.) ಇವುಗಳನ್ನು ವಯಾಗ್ರಾದ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿ ಸಾವಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನೀವು ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕೇ ವಿನಾ ನೀವಲ್ಲ. ಔಷಧಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲ, ಅಗತ್ಯತೆಗಳು ಮಾತ್ರ. ನಿಮ್ಮ ಎರಡನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಬರೋಣ. ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ನಿಮ್ಮ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನನ್ನು ಗುದಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿ ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಿರುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯೇನಿಲ್ಲ–ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಖಾಸಗಿತನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದರ ಹೊರತಾಗಿ! ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗೋಣ. ಯಾವುದೇ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಅನುಭವಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು: ಶಾರೀರಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಏನೇನು ನಡೆಯಿತು ಎನ್ನುವುದರಿಂದ ಸಿಗುವ ರೋಚಕತೆಯ ಅನುಭವ. ಇದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಷ್ಟೆ. ಎರಡು: ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ಸಂಗಾತಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೇಗೆ ತೆರೆದಿಟ್ಟಿರಿ, ಪರಸ್ಪರ ಹೇಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿದಿರಿ, ತನ್ಮೂಲಕ ಇಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧವು ಹೇಗೆ ಊರ್ಜಿತವಾಯಿತು, ಇಬ್ಬರ ಆತ್ಮಗೌರವ ಮುಂಚಿಗಿಂತ ಎಷ್ಟೊಂದು ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು – ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಅನುಭವವೇ ಬೇರೆ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ನಿಮ್ಮ ಖಾಸಗಿತನವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಎಷ್ಟಾದರೂ ಆಯ್ಕೆ ನಿಮ್ಮದು!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿಯವರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಮತ್ತು ಶುಕ್ರವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 4ರ ತನಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದೂರವಾಣಿಯ ಸಂಖ್ಯೆ (080) 23111666 ಅಥವಾ 23101205ರ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ದೂರವಾಣಿಯ ಸಂಪರ್ಕ ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ವೈದ್ಯರ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬಹುದು.

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