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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ನಿಯತಕಾಲಿಕಗಳು ಹಾಗೂ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಓದುಗರ ಹೆಸರಲ್ಲಿ ವರ್ಣರಂಜಿತ ಕತೆಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಓದುಗರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಸರ್ವವಿದಿತ. ಇಂಥದ್ದರಲ್ಲಿ ಸುಖೀಭವ ಅಂಕಣ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಓದುಗರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನೀವು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಿರುವ ಶೈಲಿ, ವಿಷಯವು ಯಾವುದೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಾಹಿತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದೆಂದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವ ಅನೇಕರು ಖೊಟ್ಟಿ ಹಕೀಮ, ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಾವಿರಾರು ತೆತ್ತು ಇಲ್ಲದ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರಣ ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು. ಆಯುರ್ವೇದದ ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಜನರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇದರ ಬಗೆಗೆ ಸರಕಾರ ಏನೂ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಇಂಥ ಔಷಧಿಗಳ ಬಗೆಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪರಾಮರ್ಶಿಸಿ ಅವುಗಳ ಪೊಳ್ಳುತನವನ್ನು ಬಯಲಿಗೆಳೆದು ಅವುಗಳ ನಿಷೇಧದ ಬಗೆಗೆ ಸರ್ಕಾರಗಳ ಗಮನ ಸೆಳೆದು ಜನತೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಲೇಖನಗಳಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೋರುತ್ತೇನೆ.

ಪ್ರಶಂಸೆಗೆ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳು! ನಕಲೀ ವೈದ್ಯಕೀಯದ ವಿರುದ್ಧ ನಿಮಗಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ ಅನನ್ಯವಾದುದು. ಹೌದು, ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ ನಿಜ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನನ್ನನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿದವರ ಪೈಕಿ ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಈ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹಾಗೂ ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರು ಕೈಯಾರೆ ಕೊಟ್ಟ ತೈಲ–ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದು, ಅದೇನೇನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ನಕಲೀ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ನಕಲೀ ವೈದ್ಯವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದರೂ ಇಷ್ಟನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನಕಲೀ ವೃತ್ತಿ ನಿರ್ಮೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಜವಲ್ಲ. ಒಂದು ನಕಲಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಿದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ನಕಲೀ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಮೂಲದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಹರ್ಬಲ್ ಎಂಬ ಗುಂಪಿನ ಹೆಸರಲ್ಲಿ (ಉದಾ. ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು) ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ– ಇದಕ್ಕೆ ಕಾನೂನು ಏನೂ ಮಾಡಲಾರದು ಯಾಕೆಂದರೆ, ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ನಾನು ತಿನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಹಕ್ಕು ಎಂದರೆ ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹವಲ್ಲ! ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ ಅಂಶಗಳಿವೆ ಎಂದು ಸಿದ್ಧವಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹವಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಸಹಿತ ಸಿದ್ಧಮಾಡುವುದು ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಸಾಕ್ಷಿಗೆಂದು ಹಾಜರಾದವರ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಜಗಜ್ಜಾಹೀರಾಗಬಹುದು. ಸಸ್ಯಮೂಲದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬಿಡಿ, ಅಲೋಪಥಿ ಔಷಧಿಗಳ ಅನಧಿಕೃತ ಮಾರಾಟವೂ ಸಾಕಷ್ಟಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ಮಾರಾಟವನ್ನು ಕಾನೂನಿನ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದರೂ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಮೂಲಕ ಹಣ ಪಾವತಿಸಿದರೆ ವಯಾಗ್ರಾ ಮುಂತಾದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ– ಆದರೆ ಅದರಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ವಿಮೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಅಷ್ಟೆ! ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ದಾಂಧಲೆ ವೈದ್ಯಪದವಿ ಇಲ್ಲದ ಜನರಿಂದಾಯಿತು. ಪದವೀಧರ ವೈದ್ಯರಿಂದಲೂ ನಕಲೀ ಕೆಲಸ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು: ಅಲೋಪತಿ ವೈದ್ಯರು ಆಯುರ್ವೇದದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು ಅಲೋಪಥಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುವುದು, ಅತಿಯಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು, ತಮ್ಮ ಹೆಸರು–ಪದವಿ– ದಾಖಲೆಸಂಖ್ಯೆ ಇಲ್ಲದ ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಬರೆಯುವುದು, ಹೆಸರಿರುವ ಔಷಧಿಗಳ ಹೆಸರು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಮಾರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇನ್ನು, ನಕಲೀತನದ ನಿವಾರಣೆಗೆ ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ ಒಂದು ಉಪಾಯವಿದೆ: ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿರುವ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗೆಗಿನ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಮೌಢ್ಯವನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು– ಇಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯವೇನೆಂದರೆ ಇಂಥದ್ದು ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಸಾಲದು, ಯಾವ ಮಾರ್ಗ ಸರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಾನು ಕೈಲಾದುದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಸುಖೀಭವದ ಲೇಖನ, ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಸಹಾಯವಾಣಿ, ಪತ್ರವ್ಯವಹಾರ, ಈಮೇಲ್, ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭ, ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೇಖನ, ಪ್ರಸಾರಮಾಧ್ಯಮ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗೆಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಔಷಧಿ ಬೇಕಿಲ್ಲ ಎಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ– ಲೇಖನಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವಾಗ ಒಂದು ನೀತಿಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ– ಎಲ್ಲೂ ಶಿಫಾರಿತ ಔಷಧಿಯನ್ನು (ಶೆಡ್ಯೂಲ್ ಡ್ರಗ್) ಸೂಚಿಸಿಲ್ಲ. ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲದೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ನಕಲೀ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಹಣವನ್ನು ಮರಳಿ ವಸೂಲು ಮಾಡಲು ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ್ದೇನೆ; ಅವರು ಯಶಸ್ವಿಯೂ ಆಗಿದ್ದಾರೆ! ಆದರೆ ಇದು ಏನೇನೂ ಸಾಲದು. ಕಾನೂನಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಲೋಪದೋಷಗಳಿವೆ ಉದಾ. ನಕಲೀ ವೈದ್ಯರು ರಿಜಿಸ್ಟರ್ಡ್ ಎಂದು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪದವಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸದೆ ಇರುವುದು– ಇವುಗಳನ್ನು ಕಾನೂನಿನ ತಜ್ಞರೇ ತಿದ್ದಬೇಕಷ್ಟೆ. ನಕಲೀತನವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮಂಥವರೂ ಕೈಜೋಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಸಂದೇಶ ಇದು: 1) ಹೆಚ್ಚಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅತ್ಯಾಪೇಕ್ಷೆ, ಅಜ್ಞಾನ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಹಾಗೂ ಇತರರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. 2) ಹೆಚ್ಚಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಔಷಧೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ; ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. 3) ಸೂಕ್ತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರವೇ ಸಾಕು. ಆದರೆ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾತ್ರ ಬೇಕೇಬೇಕು. 4) ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಗಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯು ಹೆಚ್ಚುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತೃಪ್ತಿಯೂ ಸಂಬಂಧವೂ ಹೆಚ್ಚಿ ಆಯುಸ್ಸು ದೀರ್ಘವಾಗುತ್ತದೆ. 5) ಕಾಮಪ್ರಚೋದಕ ಸಾಹಿತ್ಯವು ಸಾಹಸಮಯ ಚಲನಚಿತ್ರದ ಮನರಂಜನೆಯ ಹಾಗೆ– ಅತಿರಿಕ್ತವೇ ವಿನಾ ಅನುಕರಣೀಯವಲ್ಲ! 6) ಲೈಂಗಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಾಗಿ ತಜ್ಞರು ಬರೆದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಓದಿ. ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. 7) ಲೈಂಗಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಏರ್ಪಡಿಸಿ ಚರ್ಚಿನಡೆಸಿ. 8) ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಪದವೀಧರ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಭೇಟಿಮಾಡಿ, ನಕಲೀ ವೈದ್ಯರನ್ನಲ್ಲ. ಪತ್ರಿಕೆ, ಟೀವಿ, ಅಥವಾ ಬೀದಿಬದಿಯ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಿಗೆ ಮೋಸಹೋಗಬೇಡಿ. ಇವುಗಳು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದರಿಂದ ಸಮಯ, ನೆಮ್ಮದಿ, ಹಣ ಹಾಳು; ಜತೆಗೆ ನಿರಾಸೆಯೂ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟದ್ದು. ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ನಕಲೀ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೆತ್ತ ಹಣವನ್ನು ವಸೂಲು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. 9) ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜ್ಞಾನವು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬರಲಾರದು; ಆದುದರಿಂದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಈ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ: ಅ) ತಮ್ಮ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನಮೂದಿಸದ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆದರಿಸುವ, ತಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ತಮ್ಮ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಲೇ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಬಿಂಬಿಸುವ, ಕೈತುಂಬ ಔಷಧಿ– ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ, ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಅವಸರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಕಲೀ ಆಗಿರಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂದೇಹ ಬಂದರೂ ಇಂಥವರಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಆ) ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆಯನ್ನು ವಿಚಾರಿಸುವ ಹಕ್ಕು ನಿಮಗಿದೆ. ಇ) ವೈದ್ಯರು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು (ತಾವೇ ಕೈಯಾರೆ ಕೊಟ್ಟರೂ) ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿವಿವರ ಅಚ್ಚಿಸಿರುವ ಚೀಟಿಯಲ್ಲಿಯೇ (ಲೆಟರ್‌ಹೆಡ್) ಬರೆದು ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸಿ. ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಅನ್ಯಾಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಗ್ರಾಹಕ ಸೇವಾವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ದೂರುಕೊಡಿ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಪ್ರತಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಪರಿಹಾರವಿದ್ದೇ ಇದೆ; ಆದರೆ ನಕಲೀ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅಲ್ಲ!

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. ಅಥವಾ www.medisex.org ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

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