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

ಡಾ.ವಿನೋದ ಛಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕ, ಸುಂದರ ಹೆಂಡತಿಯಿದ್ದಾಳೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಮನದೊಳಗೇ ಕೊರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಮುಂಚೆ ಆಕರ್ಷಕ ಹೆಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಮದುವೆ ಆದಾಗಿನಿಂದ ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಸುಖಿಸುವಾಗ ಯಾರನ್ನೋ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟೇ ತಿಣುಕಾಡಿದರೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಭಿಚಾರವೆಂದು ಗೊತ್ತು. ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪಗೊಂಡರೂ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸುವಂತಾಗುತ್ತೇನೆ. ಯುದ್ಧ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯೆ ಎಂದು ಸಮಾಧಾನ ಪಟ್ಟರೂ ಅದು ಕ್ಷಣಿಕ. ಪರಿಹಾರ?

ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪನೆಯದು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಶುರುವಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಗಂಡು ತನಗೆ ನಿಲುಕಿದ ಯಾವುದೇ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು (ಸ್ತನ, ನಿತಂಬ) ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಈ ಭಾಗದಿಂದ ತನಗೆ ಕಾಮಪ್ರಚೋದನೆ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಆ ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಮನ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಹಲವು ಹೆಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಎರವಲು ತಂದ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳನ್ನು ಹೆಣೆದು ತನಗಿಷ್ಟವಾದ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಮನದಲ್ಲಿ ಮೂರ್ತೀಭವಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಅವಳೊಡನೆ ಕೂಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಮದುವೆಯಾಗುವ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಆ ಮೂರ್ತಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ಎರಡರಲ್ಲೇನಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಮ್ಯವಿದ್ದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ. (ಉದಾ. ಒಬ್ಬಳ ಮೂಗು ತಾನು ಮೆಚ್ಚಿದ ನಟಿಯ ಮೂಗಿನ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಹುಡುಗಿಯನ್ನೇ ಆ ನಟಿಯೆಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾನೆ – ಇದಕ್ಕೆ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫರೆನ್ಸ್ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ). ಇಂಥ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಸಂಗಾತಿ ಜತೆ ಸಹಸ್ಪಂದನ ನಡೆಸುವಾಗ ನಮ್ಮ ಮುಂಚಿನ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ನೈಜತೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ–ಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಆಗಾಗುವ ಹೊಸ ಅನುಭವ–ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಹಳೆಯದರೊಂದಿಗೆ ಏಕೀಕರಿಸುತ್ತ, ಹೊಸ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುತ್ತ ಕಾಮತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ. ಕ್ರಮೇಣ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನೈಜ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜತೆ ಕಾಮತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ಇದರರ್ಥ ಏನೆಂದರೆ ನಾವೆಲ್ಲ ಏಕೈಕ ಸಂಗಾತಿ ಎಂದು ನಂಬಿರುವವರು ಒಂದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲ; ಸುಪ್ತಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ, ಹಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಸಂಭೂತಿಸಿರುವ ಸಂಯುಕ್ತ ಸಂಗಮ! ಆದುದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಪರಕಾಮಕಲ್ಪನೆ ವ್ಯಭಿಚಾರವಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಏಕೀಕರಣ ಗೊಳ್ಳದೆ ಉಳಿದು ಅಭಂಡವಾಗಿ ಎದ್ದು ತೋರುವ ಪಳೆಯುಳಿಕೆಯಷ್ಟೆ. ಸಮತಟ್ಟಾದ ಗೋಡೆ ಯಿಂದ ಇಟ್ಟಿಗೆಯೊಂದು ಹೊರಕಾಣುವ ಹಾಗೆ! ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಪರಕಾಮಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ್ದಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ನಿಮ್ಮಾಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹೊಸತನವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯೊಳಗೆ ಏಕೀಕರಣಗೊಳಿಸದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದೆ! ಕಾರಣ ಕಾಮದ ಎಲ್ಲ ಮಜಲುಗಳಲ್ಲೂ ನಿಮ್ಮಾಕೆಯೊಂದಿಗೆ ನೀವಿನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ತೆರೆದು–ಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಆಕೆ ನನ್ನನ್ನೆಲ್ಲಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸುವಳೋ, ಅಥವಾ ತೆರೆದುಕೊಂಡಷ್ಟೂ ನಾನು ಆಕೆಗೆ ಎಲ್ಲಿ ಅಧೀನವಾಗುವೆನೋ ಇತ್ಯಾದಿ ಆತಂಕವಿದೆ. ಕೂಟದ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಕಲ್ಪನೆ ಖಾಲಿಯಾಗಿ ಪಳೆಯುಳಿಕೆಗೆ ಮರಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ನೀವು ಲೈಂಗಿಕ– ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ!

ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ: ನೀವು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಮತ್ತು ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಒಂದು–ಗೂಡಿಸಬೇಕು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಾಕೆಯೊಡನೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮೊದಲು ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಆಕೆಗೆ ಓದಲು ಕೊಡಿ. ಆಕೆ ಏನೆಂದುಕೊಳ್ಳುವರೋ ಎನ್ನುವ ದಿಗಿಲು ಬೇಡ; ಯಾಕೆಂದರೆ ಈ ಅನಿಸಿಕೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿದೆ. ಆಕೆಯೇನೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲಿ, ಅದೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅನುಕೂಲ. ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಎದುರಿಸಲು ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: 1) ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಾಕೆಯ ಜತೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಕಿವಿಗೊಡುವಂತೆ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲ ವಿಚಾರ, ಕಲ್ಪನೆ, ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವರ ಮುಂದಿಡಿ; ಯಾವುದನ್ನೂ ಬಚ್ಚಿಡುವುದು ಬೇಡ. ಆಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು–ಗಳಾದರೆ (ಉದಾ. ತಲೆ ಓಡದಿರುವುದು, ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು) ಅವುಗಳು ತಗ್ಗುವ ತನಕ ತಡೆದು ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗ ತೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ. 2) ನೀವು ವಿವರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮಾಕೆ ತನ್ನೊಳಗೆ ಉಂಟಾದ ಅನಿಸಿಕೆ–ಭಾವಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಿ. ಒಂದುವೇಳೆ, 'ನೀವು ಇಷ್ಟೊಂದು ಕೀಳುಮಟ್ಟದವರೆಂದು ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ!' ಇತ್ಯಾದಿ ಉದ್ಗಾರ ತೆಗೆದರೆ ಧೃತಿಗೆಡಬೇಡಿ. 'ನಾನೆಂಥವನೇ ಇರಲಿ, ನಿನ್ನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಡುವುದು ನನಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೇ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೀಯಾ ಎನ್ನುವುದು ನಿನಗೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು, ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ; ಮನವೊಲಿಸಲು ಅಥವಾ ಸಮಾಧಾನಿಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಮೊದಲು ಆಕೆಗೆ ಆಘಾತವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪದಿನ ಮಾತು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೂ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡು ಸಂಬಂಧವನ್ನು ನೇರ್ಪುಗೊಳಿಸಲು ತಯಾರಾಗುತ್ತಾರೆ– ಇದು ಪ್ರತಿಹೆಣ್ಣಿನ ಗುಣವಿಶೇಷ. ಮುಂಬರುವ ಮುಕ್ತ ಪಾರಸ್ಪರಿಕತೆಗೆ ಇದೇ ಅಡಿಪಾಯ. ನಂತರ, 3) ಕೆಲವು ದಿನ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ನಿಷೇಧ ಹಾಕಿ. ಒಂದು ತಾಸಿನ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಬೆತ್ತಲೆಯಾಗಿ ಎದುರುಬದುರು ಒರಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ ಪರಸ್ಪರ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ನೋಡುತ್ತಿರಿ – ಇದು ನಿಮ್ಮ ಸಮಯದ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ಆಕ್ರಮಿಸಲಿ. ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟೇ ಮಾತು, ಸಾಂಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟೇ ಸ್ಪರ್ಶವಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮಾಕೆಯನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮನದಾಳದೊಳಗೆ ನಡೆಯುವ ಕೋಲಾಹಲದ ಕಡೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಕೊಡಿ. 'ಈಗ ನನ್ನೊಳಗೆ ಏನೇನು ವಿಚಾರ, ಭಾವನೆ, ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತಿವೆ?... ಇವಳೊಡನೆ ನನಗೆ ಕಾಮಸುಖ ಬೇಕು, ಆದರೆ ಪೂರ್ತಿ ಯಾಕೆ ಬೇಕಿಲ್ಲ? ಕೂಟದಲ್ಲಿ ಇವಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ದೂರ ಇಡುವುದಕ್ಕೆ ಏನು ಪ್ರೇರಣೆ? ಕಾಣದ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಶರಣಾಗುವ ಅರ್ಥ ಏನು? ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಣ್ಣಿಲ್ಲದೆ ನಾನು ಸುಖಿಸಲಾರೆ ಎಂದು ಏಕೆ ಅಂದು–ಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ? ಇದರ ಹಿಂದಿನ ನನ್ನ ಸ್ವಭಾವ ಏನು? ಇದು ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟಿತು? ನನ್ನಾಕೆಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನು ಅಡ್ಡಿ? ಒಂದುವೇಳೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನನಗೇನಾಗಬಹುದು? ಆಗ ನನಗೆ ಯಾವ ಸುಖ–ತೃಪ್ತಿ ಸಿಕ್ಕೀತು? ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಬಾಂಧವ್ಯದ ಮೇಲೆ ಏನು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು? ಮುಂತಾದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮನದೊಳಗೆ ಮಥಿಸುತ್ತ ಅವುಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಳಗೇ ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ತುಮುಲವನ್ನು ನಿಮ್ಮಾಕೆಗೆ ಕೇಳುವಂತೆ ಮೆಲುದನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಕೆ ಸುಮ್ಮನೇ ಕಿವಿಗೊಡುತ್ತ ದಿಟ್ಟಿಸುತ್ತಿರಲಿ. 4) ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ನೀವು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಒಂದು ಕಂಪವಾದಂತಾಗಿ ಭಾವುಕತೆಯ ಉತ್ತುಂಗ ಅನುಭೂತಿಯಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೇ ಆವೇಶಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ, 'ನಾನು ಸುಖಪಡುವುದಾದರೆ ನಿನ್ನಿಂದ ಮಾತ್ರ!' ಎಂದು ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗಿ, ತೋಚಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡುತ್ತ ಮೈಮರೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ನಿಮ್ಮಾಕೆಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ. ನಡುವೆ ಮನಸ್ಸು ವಿಚಲಿತವಾದರೆ ಅಲ್ಲಿಗೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಪುನಃ ಪರಸ್ಪರ ದೃಷ್ಟಿಸುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಹೆಂಡತಿಗೆ ನಿಸ್ಸಂಕೋಚದಿಂದ ಬಹಿರಂಗ ಪಡಿಸುತ್ತಿರಿ. ಆಕೆ ನಿಮಗೆ ಸಾಂತ್ವನ, ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಲಿ. ಹೀಗೆ ನೀವು ಅವರ ಅಧೀನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡುತ್ತೀರಿ. ಹೀಗೆ ಹಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳ ನಂತರ ನಿಮ್ಮಾಕೆ ಜತೆ ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಾಮತೃಪ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದುವರೆಗೆ ಅರಿವಿರದ ಸ್ವರ್ಗೀಯ ಸುಖವನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ! ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಪತ್ನೀಸಹಿತ ಭೇಟಿಮಾಡಿ. ಸಾರಾಂಶ: ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಮತೃಪ್ತಿಯೆಂದರೆ ಭಕ್ತಿಯ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯಿಂದ ದೇವರೊಡನೆ ಲೀನವಾದ ಹಾಗೆ – ಇಲ್ಲಿ ಸ್ವಂತಿಕೆ, ಅಹಂಭಾವ, ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ತಾದಾತ್ಮ್ಯತೆ, ಸಮರ್ಪಣಾಭಾವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿಯವರನ್ನು 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