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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ತರುಣ, ಅವಿವಾಹಿತ. ನನಗೆ ಸುಂದರವಾಗಿರುವ ಹುಡುಗರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಆಕರ್ಷಣೆಯಾಗಿ ಕಾಮದ ಬಯಕೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಏನೇನೂ ಆಕರ್ಷಣೆ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿ ವಿರುದ್ಧವಲ್ಲವೆ? ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮದುವೆಗೆ ಒತ್ತಾಯ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಮದುವೆಯ ಬಗೆಗೆ ಯಾವ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ತುಂಬ ಜನ ಗಂಡಸರು ಇರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಹೆದರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನನ್ನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಯಾವ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ, ಗುರಿಗಳಿಲ್ಲ. ಬದುಕೇ ಬೇಡವೆನ್ನಿಸಿದೆ. ಪರಿಹಾರ ತೋರಿಸಿ.

ನೀವು ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಯಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಸಲಿಂಗಕಾಮದ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ದೇಶಕಾಲಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಅವು ಮಾನವರಂತೆ ದುಃಖಪಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ಅಷ್ಟೆ! ಇದರರ್ಥ ಏನೆಂದರೆ ಇದೂ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ. ಇದರಲ್ಲಿ ರೋಗ, ದೋಷ, ವಿಕೃತಿ, ಅಥವಾ ಅಸಹಜತೆ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದೊಂದು ಸಹಜಧರ್ಮ. ಪ್ರಶ್ನೆಯೇನೆಂದರೆ ನೀವಾಗಲೀ ಸಮಾಜವಾಗಲೀ ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ– ಇದರಿಂದಲೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು! (ಗಂಡಸರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ಇವರ ಹಾಗಿಲ್ಲವಲ್ಲ! ಎಂದು ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ.) ಸಲಿಂಗಕಾಮವನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಸಹಜವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲೇ ಪರಿಹಾರವಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: 1) ನಿಮ್ಮ ಸಲಿಂಗಕಾಮದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಾನಿರುವುದೇ ಹೀಗೆ, ಹೀಗಿರುವ ಸಾವಿರಾರು ಜನರಲ್ಲಿ ನಾನೊಬ್ಬ! ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. 2) ದೇವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೀಗೆ ಹುಟ್ಟಿಸಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಉದ್ದೇಶ ಇಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಸಿದ್ಧರಾಗಿ. 3) ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ತೆರೆದಿಡಿ. ಮೊದಲು ಅವರು ನಂಬದಿದ್ದರೂ ಕ್ರಮೇಣ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. 4) ಮದುವೆಯನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ನಿರಾಕರಿಸಿ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದರೆ ಸಲಿಂಗಿಯು ಹೆರಲಿಂಗಿಯಾಗುವ ಎಣಿಕೆ ತಪ್ಪು ಎಂದು ಬಿಂಬಿಸಿ. ಕಾಮವು ಮನದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದರೆ ಕಾಮವರ್ತನೆ ಕಾಣುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಾ ಅದರ ವಿರುದ್ಧವಲ್ಲ! 5) ನಿಮ್ಮ ಒಂಟಿತನದಿಂದ ದೂರವಾಗಲು ನಿಮ್ಮಂಥವರಿಗೆಂದೇ ಇರುವ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ. (ಉದಾ.ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸಂಗಮ ಸಂಸ್ಥೆ– ಫೋ: 9482222640; ಸಮಯ 10–5). 6) ಲೈಂಗಿಕತೆಗೂ ಜೀವನದ ಗುರಿಗಳಿಗೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಳಕು ಹಾಕಬೇಡಿ. ನೀವು ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಯಾಗಿದ್ದೂ ಯಶಸ್ವಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ ಸಾರ್ಥಕತೆ ಪಡೆಯಬಹುದು ಅನೇಕ ಹಿಜಡಾಗಳೂ ಕೂಡ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ! ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಸಮಾಜಕ್ಕೊಂದು ಗಾದೆ: ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಯ ಮದುವೆ ಮಾಡು, ಎರಡು ಜೀವಿಗಳ ಬಾಳು ಹಾಳು!

ಮಹಿಳೆ, 30 ವರ್ಷ. ನನಗೆ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿಯಿದೆ. ನನ್ನ ಪತಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಿದೆ. ಅವರು ಹೆಣ್ಣಿನಂತೆ ಇರಲು ಆಸೆಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಒಮ್ಮೆ ಅವರನ್ನು ಛೇಡಿಸುತ್ತ ಹೆಣ್ಣಿನಂತೆ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿ, ಹೂವು ಮುಡಿಸಿ ಚೌರಿ ತೊಡಿಸಿದೆ. ಆಗ ಅವರು ತುಂಬ ಕಾಮೋದ್ರೇಕಗೊಂಡರು. ನಾನು ಮೇಲೆ ಬಂದು ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿದೆ. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಇದು ಅದ್ಭುತವಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ನನಗೆ ಆಸೆಯಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅವರನ್ನು ಹೆಣ್ಣಿನಂತೆ ಅಲಂಕರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಹೀಗೆ ಕಳೆದ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಹೀಗೆ ಸುಖಪಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನೆಂದರೆ, ನನ್ನವರ ಹೆಣ್ಣುತನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಗಂಡಸುತನ ತರುವುದು ಹೇಗೆ?

ನಿಮ್ಮ ಪತಿಗಿರುವ ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಬದಲುಡುಪು ಧಾರಣೆ (ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ವೆಸ್ಟಿಸಮ್) ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದು ಅನೇಕ ಗಂಡುಹೆಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿರಪಾಯಕರವಾದುದು. ನಿಮ್ಮ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಪತಿ ನಿಮಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಉಳ್ಳವರು ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಅರಿವಿದೆ. ಅವರು ಬದಲುಡುಪು ಧರಿಸಿದಾಗ ಅವರ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸುಖತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ ಎಂದೂ ಗೊತ್ತುಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಅವರ ಗಂಡುತನವನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವ ಉಪಾಯವನ್ನು ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಕಂಡುಹಿಡಿದ್ದೀರಿ– ನನ್ನ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು! ಇನ್ನು ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ: ಅಡುಗೆ ಹೇಗೆ ಮಾಡಿದರೂ ಸರಿ, ರುಚಿಕಟ್ಟಾಗಿದೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತಾದರೆ ಅಡುಗೆಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಅಗತ್ಯವೇನಿದೆ?

ಪೇಪರ್ ಹಾಕುವ ಹುಡುಗ, ವಯಸ್ಸು 23. ನನ್ನ ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲು ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಮುಂದೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸರಿಹೋಗಬಹುದೆ? ಇದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?

ಮೊದಲು ನಿಮಗೆ ಸುನ್ನತಿಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: ಮೊದಲು ಶಿಶ್ನವು ಮೆತ್ತಗಿರುವಾಗ, ನಂತರ ಗಡುಸಾಗಿರುವಾಗ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಹಿಂದೆಳೆಯಲು ನೋಡಿ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಆಗದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸುನ್ನತಿ ಅಗತ್ಯ. ಇದನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ವಿಚಾರಿಸಿ.

ಮುಸ್ಲಿಮರು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ 5–6 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುನ್ನತಿ (ಖತನಾ) ಅಂದರೆ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದೊಗಲಿದ್ದರೆ ಅದರೊಳಗಿನ ದುರ್ವಾಸನೆಯ ವಸ್ತು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತ ಕಿರಿಕಿರಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಸುನ್ನತಿ ಮಾಡಿಸಿದವರಿಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ. ಈ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಎಲ್ಲ ಜನಾಂಗದವರು ಸುನ್ನತಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಲ್ಲವೆ? ಸುನ್ನತಿಯಿಂದ ಗಂಡಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸುಖ ಸಿಗುತ್ತದೆಂದು ವದಂತಿ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ.

ಮುಂದೊಗಲಿನ ಚರ್ಮದ ಒಳಪದರದಲ್ಲಿ ಕಶ್ಮಲ (ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ಮೆಗ್ಮಾ ಎಂದು ಹೆಸರು) ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಸೋಂಕಾಗಬಹುದು. ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ತೆಗೆಸಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಂಭವ ಶೇ.70ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಅಂಕಿಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಮುಂದೊಗಲು ಇರುವವರು ಸಂಭೋಗದ ಮೂಲಕ ಹರ್ಪಿಸ್ (ಎಚ್‌ಎಸ್‌ವಿ) ವೈರಸ್‌ನ ಸೋಂಕು ತಗಲಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮುಂದೆ ಶಿಶ್ನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ ಬರಬಹುದು– ಆದರೆ ಇದರ ಸಂಭವ ಶೇ.2ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಇಸ್ಲಾಂ ಮತ್ತು ಯಹೂದಿ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸುನ್ನತಿ ಪದ್ಧತಿಯಿದೆ. ಇದು ಹೇಗೆ ಬಂತೆಂಬುದನ್ನು ಅವು ಹುಟ್ಟಿದ ಮರುಭೂಮಿಯ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಧರ್ಮವು ಹುಟ್ಟಿದ್ದರೂ ಅದು ಮುಂದೆ ನೀರಿರುವ ಯುರೋಪಿಗೆ ಹರಡಿದ್ದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಸುನ್ನತಿಯ ಪದ್ಧತಿಯಿಲ್ಲ. ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದರೆ ಸುಖ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ. ಮುಂಚೆ ಸಂಭೋಗದ ಅನುಭವವಿದ್ದು ನಂತರ ಸುನ್ನತಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಮುಂಚಿನ ಸುಖ (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ) ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ– ಸಂವೇದನಾಶೀಲವಾದ ಮುಂದೊಗಲು ಇಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಷ್ಟಲ್ಲದೆ ತೀವ್ರ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನನ್ನನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದವರ ಪೈಕಿ ಮುಸ್ಲಿಮರೂ ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ. (ಪೆಡಲ್ ಮಾರನೇ ಸೇ ಪಹಲೇ ಹೀ ಚೈನ್ ಗಿರ್ ಜಾತಾ ಹೈ ಎಂದು ಒಬ್ಬ ಗೋಳಾಡಿದ್ದು ನೆನಪಿದೆ!) ಹಾಗೆಯೇ ಸುನ್ನತಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಅನುಭವಿಸಿದ ಕೆಲವರನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುನ್ನತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆ. ಬಿಗಿಯಾದ ಮುಂದೊಗಲಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಂಭೋಗವು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾಗುವವರಿಗೆ, ಹಾಗೂ ಪದೇ ಪದೇ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವವರಿಗೆ (ಉದಾ. ಹತೋಟಿಯಿಲ್ಲದ ಮಧುಮೇಹ) ಮಾತ್ರ ಸುನ್ನತಿಯನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಬಹುದು. ಶಿಶ್ನದ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಕ್ರಮ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕದಿರುವವರಿಗೆ ಇದು ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೊನೆ ಮಾತು: ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾರಣದಿಂದ ಸುನ್ನತಿಯನ್ನು ಸಾರ್ವತ್ರೀಕರಿಸುವುದೆಂದರೆ ಮುಂದೆ ಬರಬಹುದಾದ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲನ್ನು ತಡೆಯಲು ಈಗಲೇ ಹಲ್ಲು ಕಿತ್ತುಹಾಕಿದಂತೆ!

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