



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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಮಹಿಳೆ, 35 ವರ್ಷ. ನನ್ನ ಮೊದಲ ಪತಿ ತೀರಿಕೊಂಡಾಗ ನಾನಿನೂ ಗರ್ಭಿಣಿ. ಸಿಸೇರಿಯನ್‌ನಿಂದ ಹರಿಗೆಯಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಮರುವಿವಾಹವಾಗಿ ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಎರಡನೆಯ ಪತಿಗೆ 43 ವರ್ಷ. ಅವರನ್ನು ಮನಃಪೂರ್ತಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಮೊದಲ ಪತಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸೆಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಇಬ್ಬರೂ ಅತ್ಯಂತ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವರು ನನ್ನ ಜೊತೆಗಿನ ಸೆಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ತುಂಬಾ ಸಂತುಷ್ಟರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ, ಅವರು ಎಷ್ಟೇ ಹೊತ್ತು ಸಂಭೋಗಿಸಿದರೂ ನಾನು ಎಷ್ಟೇ ಉದ್ದೇಶ ಗೊಂಡರೂ ಮುಂಚಿನ ಪತಿಯ ಜತೆಗೆ ಇರುವಾಗ ಆಗುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಮತ್ಯಪ್ಪಿಯ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವರು ನೊಂದು ಕೊಂಡಾರು ಎಂದು ಇದನ್ನು ನಾನು ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದಾಗಿ ನನಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಉಡುಗಿಹೋಗಿದೆ. ಹಲವು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿಕೊಂಡೆ. ದಂಪತಿ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರು ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಎಂದರು. ದೊಡ್ಡ ಮನೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ಏಕಾಂತ, ಸಮಯ ಸೌಲಭ್ಯ ಎಲ್ಲವೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಕಾಮತ್ಯಪ್ಪಿ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ: ಇದು ನನ್ನ ದೋಷದಿಂದಲೇ ಅಥವಾ ಪತಿಯ ದೋಷದಿಂದಲೇ? ನನ್ನ ದೋಷವೆಂದರೆ ಮುಂಚೆ ಇಲ್ಲದ್ದು ಈಗ ಹೇಗೆ ಬಂತು? ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ? ಪತಿಯ ದೋಷವೆಂದು ಗೊತ್ತಾದರೆ ಅವರು ನೊಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ಹೆಣ್ಣಿನ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯು (ಅಂದರೆ ಸಂಭೋಗದ ಕೊನೆಗೆ ಆಗುವ ಕಾಮತ್ಯಪ್ಪಿ -ಸಂತುಷ್ಟಿ) ಹೆಚ್ಚಿನಂತ ವಾತಾವರಣ, ಪಾರಸ್ಪರಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಮನೋಭಾವುಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿದ್ದರೂ ಸ್ವಶರಣವೇದನೆಗಳು ಜನನಾಗದಿಂದಲೇ ಮೆದುಳಿಗೆ ತಲುಪುವುದರಿಂದ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸ್ವಶರಣ ಗುಣವಿಶೇಷ ಗಳೂ ಇಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸಬಹುದು: 1) ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಜನನಾಗದ ಒಳಕುಟುಂಬದ ದೃಷ್ಟಿ, ಹರಿಗೆಯ ನಂತರ ಹಾಗೇ ಉಳಿದು ಭಗಾಂಕುರವು ಅದರಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಮುಂಚಿನಂತೆ ಫರ್ಷಣೆಗೆ ನಿಲು ಕಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. 2) ಮೊದಲ ಪತಿಯೊಡನೆಯ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ರಮದಿಂದ ಹೊರಟು ಕಾಮತ್ಯಪ್ಪಿ ಅನುಭವಿಸಲು ಕಲಿತಿದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ವಶರಣ ಅನುಭವಿಸುತ್ತ (ಉದಾ.ಭಗಾಂಕುರದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಒತ್ತಡ, ಫರ್ಷಣೆಯ ದಿಕ್ಕು, ರಭಸ ಇತ್ಯಾದಿ) ಕಾಮದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಗೆ ತರುವುದನ್ನು ಕಲಿತಿದೆ. ಹೀಗೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡ ಕ್ರಮ ಜಾರಿಗೆ ಬರದಿದ್ದರಿಂದ ನಡೆಯಬೇಕಾದುದೆಲ್ಲ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ನಡೆದರೂ ಮುಂಚಿನ ತಾಳ ತಪ್ಪಿದೆ. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ವಶರಣಕ್ಕೆ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಬೇರಿನೊಂದು ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಷ್ಟೇ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೂ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಅದರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ- ಮೊಸರನ್ನದ ಜೊತೆಗೆ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಯಸುವಾಗ ಇಟ್ಟಿಪ್ಪಡಿ ಬಡಿಸಿದ ಹಾಗೆ! ಹೀಗಾಗಿ ದೋಷ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಾಗಲೀ ಪತಿಯಲ್ಲಾಗಲೀ ಇಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸಂಭೋಗ ಎನ್ನುವ ಚಟುವಟಿಕೆ ಯಲ್ಲಿದೆ- ಎರಡೂ ಕೈಸೇರಿ ಚಪ್ಪಾಳೆಯಾಗುವ ಹಾಗೆ. ಪರಿಹಾರ: 1) ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಕಾಮೋದ್ದೀಪನದ ಜಾಗಗಳು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿವೆ ಎಂದು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ತಾಸು ಏಕಾಂತವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆರಾಮವಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು

ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ನಗ್ನರಾಗಿ ಒರಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ತೆರೆದ ಹಸ್ತಗಳಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ನವಿರಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶುರುಮಾಡಿ. ತಲೆ- ಮುಖದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ತೊಡಕಾಲುಗಳ ತನಕ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ವಶರಣವನ್ನು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ತಡೆಕಟ್ಟಿತ್ತದಿಂದ ಅನುಭವಿಸಿ. 2) ಒಂದು ವಾರದ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ಇದನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತ ಕ್ರಮೇಣ ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳು ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನಕೊಡಿ. ಜನನಾಗದ ಒಳಕುಟುಂಬವನ್ನು (ಗುಲಾಬಿ- ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದ್ದಿದ್ದು ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತವೆ- ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.) ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ. ಅವು ಮುಂದೆ ಸೇರುವ ಜಾಗವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಭಗಾಂಕುರವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ. ಇದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೀಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ (ಜಾರುವಿಕೆಗೆ ಬಾಯಲ್ಲಿರುವ ಜೊಲ್ಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.) ಮನಬಂದಂತೆ ಕಲ್ಪನಾವಿಲಾಸದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುತ್ತ ಕಾಮೋತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಜನನಾಗದ ಮೇಲೆ ನೀರನ್ನು ರಭಸದಿಂದ (ಜೆಟ್) ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಕೆಲವು ಕಾಲ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೋ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಒಂದು ಸಲ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾದರೆ ನೀವು ಹೊಸ ರೀತಿಯನ್ನು ಕಲಿತಂತಾಯಿತು! 3) ಇನ್ನು ಇದನ್ನು ಪತಿಯೊಡನೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಅವರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಸುಖ ನಿಮಗೆ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕಾಮತ್ಯಪ್ಪಿಯ ಮಟ್ಟ ಮುಟ್ಟಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದೂ ಅದರ ಕಾರಣ ಅವರು ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲವೆಂದೂ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಾಮತ್ಯಪ್ಪಿಯಾಗಲು ಅವರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರರ್ಥ ಅವರು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಲ್ಲ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಅವರ ಸಂಭೋಗರಹಿತ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. 4) ಈಗ ನೀವು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಗ್ನರಾಗಿ ಒರಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ. ಅವರ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಜನನಾಂಗಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಇದು ಹೀಗೆ, ಹೀಗಲ್ಲ ಎಂದು (ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡುವಂತೆ) ಹೇಳಿಕೊಡಿ. ನಂತರ ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಾಗ ಬಂದದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಅನುಭವಿಸಿ. ಇಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಅತಿಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೊಂದಿದೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಹೊಸ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಇದು ಮುಂಚಿನಂತೆ ಇದರ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಹೊಸತನ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಕಂಡರೂ (ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾದರೂ) ಅದರಾಚೆ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಸುಖ ಕಾಡಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬಂದದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನಃಪ್ರಾಯತ್ನ ಪಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಮುಂಚಿನ ಕಾಮತ್ಯಪ್ಪಿಯ ಅನುಭವ ಮನದಲ್ಲಿ ಇಣುಕಿದರೆ ತಲೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ, ನನಗಿದು ಬೇಡ, ಹೊಸದು ಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಿ. ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯು ತಮ್ಮ ಬೆರಳು- ನಾಲಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವು ಕಾಮತ್ಯಪ್ಪಿ ಪಡೆಯಲು ಕಲಿಯುವಿರಿ. ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಸಂಭೋಗ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. 5) ಒಂದುಸಲ ಕಾಮತ್ಯಪ್ಪಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಕೊಂಡ ನಂತರ ಕಲಿತ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸಂಭೋಗದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಭೋಗದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹಾಗೂ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಹೆಣ್ಣು ಮೇಲಿರುವ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಭಗಾಂಕುರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡು ಮೇಲಿದ್ದು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಭಾರಹಾಕದೆ ಸಂಭೋಗಿಸುವಾಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಭಗಾಂಕುರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬಹುದು; ಅಥವಾ ಇದನ್ನು ಪತಿಯ ಸ್ಥಲನವಾದ ನಂತರವೂ ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು. 6) ಬಯಸಿದರೆ ಪತಿಯು ಕೈಯಿಂದ ವೈಬ್ರೇಟರ್‌ನಿಂದ ತೀಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. (ವೈಬ್ರೇಟರ್ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮೆಡಿಸೆಕ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಹಾಯ ವಾಣಿಯ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.) ಅಥವಾ ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ನಾನಕ್ಕಳಿದು ಅವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಜನನಾಂಗಕ್ಕೆ ರಭಸದಿಂದ ನೀರು ಬಿಡಲು ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಬಗೆಹರಿಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲವು ನಿಮ್ಮ ಸುಪ್ರಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಆಗ ನೀವು ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮನೋಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದು. ಅವರು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮತ್ತು ದಾಂಪತ್ಯ-ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವರು. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಕಾಮತ್ಯಪ್ಪಿಯು ಸಂಭೋಗದ ಮೂಲಕವೇ ಆಗಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ, ಪ್ರಯೋಗಶೀಲತೆ ಇದ್ದರೂ ಸಾಕು!

ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತುರ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿಯವರನ್ನು 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