



ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು
ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

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

✉ ನನಗೆ 71 ವರ್ಷ. ಪತ್ನಿಗೆ 63 ವರ್ಷ. ವಿವಾಹವಾಗಿ 45 ವರ್ಷವಾಯಿತು. ಮಕ್ಕಳು, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ಇದ್ದಾರೆ. ಸುಖೀಸಂಸಾರ. ಈ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ವೀರ್ಯೋತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ತಿಂಗಳಿಗೆ 2 ಬಾರಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತೇವೆ. ಪತ್ನಿಯು 'ನನ್ನ ಶಿಶು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಗಡಸಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದೇ? ಶಿಶು ಬಿರುಸಾಗಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆಯೇ? ಪುರುಷರಿಗೆ ವೀರ್ಯ ಎಷ್ಟು ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ? ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೂ ಇರುತ್ತದೆ? ತಿಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಯು ವಿವರಗಳನ್ನು ಬೇಡುತ್ತಿದ್ದು, ಲೈಂಗಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪದಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

1) ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ: ಕಾಮಸುಖವನ್ನು ಬಯಸುವ ಮನಸ್ಥಿತಿಯು ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಶಃ ಕೊನೆಯ ತನಕವೂ ಇರುತ್ತದೆ - ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಭವಿಷ್ಯದ ಚಿಂತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ! ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯು ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದ್ದು, ಹಸಿವಾಹನವಾಗಿ ಜನನಾಂಗಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯ ತೀವ್ರತೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಜನನಾಂಗೀಯ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯು ಪಾರಸ್ಪರಿಕ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆಚ್ಚಿನ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

2) ಕಾಪೋದ್ರೇಕ: ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭ-ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ಒಂದು ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಾಗ ದೇಹ-ಮನಸ್ಸು-ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಬದಲಾವಣೆ (ಮೈಬಿಸಿಯಾಗುವುದು, ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವುದು, ಯೋನಿದ್ರವ ಹುಟ್ಟುವುದು, ಸಾಧಾರಣ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಮೈ ಬುಮ್ಮೆನ್ನುವುದು) ಆಗುತ್ತದೆ.

3) ವೀರ್ಯೋತ್ಪತ್ತಿ: ಗಂಡಿನ ಜನನಾಂಗ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ (ವೃಷಣ, ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್, ಸೆಮಿನಲ್ ವೆಸಿಕಲ್) ಹುಟ್ಟುವ ಸ್ರಾವಗಳು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದ್ದು, ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ವೀರ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣವು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

4) ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕ: ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಗಡಸುತನದ ಮಟ್ಟವು ಕಾಮೋದ್ರೇಕದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಬಿತ್ತಿಯು ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತ ಅದರೊಳಗಿನ ಟೊಳ್ಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಗಡಸುತನ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಗಡಸುತನವು ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ-ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದ ಏರಿತೊಡ, ಸ್ವಲ್ಪಕಾಯ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ಯಾವುದೇ ಉಪಯೋಗ ಇಷ್ಟಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ!

5) ಕಾಮಕೂಟ ಹಾಗೂ ಸಂಭೋಗ: ಕಾಮಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಏನೇ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೂ (ಖಾಸಗಿ ಭಾಗಗಳ ಸ್ಪರ್ಶ, ಮುನ್ನಲಿವು) ಅದು ಕಾಮಕೂಟ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಶಿಶ್ನದ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ಸಂಭೋಗ ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಭೋಗವು ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯ ಭಾಗ

ವಾಗಬಹುದಷ್ಟೆ ವಿನಾ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯೇ ಸಂಭೋಗವಲ್ಲ. ವೀರ್ಯೋತ್ಪತ್ತಿ, ಶಿಶ್ನದ ಗಡಸುತನ- ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮೂಲಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟವೆ. ವೀರ್ಯ ಉತ್ಪಾದನೆ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಷೀಣವಾಗಿದ್ದರೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿರಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಯೌವನದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಉತ್ಪಾದನೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಶಿಶ್ನದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ದೋಷವಿದ್ದರೆ ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಯಾಗಬಹುದು. ಇನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಬರೋಣ: ನಿಮಗೆ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಆಗುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ದೋಷದ ಕಾರಣದಿಂದ ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ದೇಕವು ಸರಿಯಾಗದಿರಬಹುದು. ಇರುವಷ್ಟೇ ಗಡಸುತನ ದಿಂದ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆಯ ಬಾಂಧವ್ಯವು ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ಯಾವುದೇ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರೂ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ- ಸಂಭೋಗ ನಡೆಯಲೇಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಒಂದುವೇಳೆ ಶಿಶ್ನದ ಗಡಸುತನವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಅವಕಾಶವಿದೆ!

✉ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ 17 ವರ್ಷ. ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ನನಗೆ ಚಟವಾಗಿ ಅವರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಜೊತೆಗೆ ಸೆಕ್ಸ್ ಪ್ರಸಕ್ತ ಓದುವೆ. ನಾನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಮನೆಯವರು ಸಾಲಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಓದಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದರೂ ಇದರಿಂದ ಓದಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಾದ ಸಮಯವನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದೆನ್ನಿಸಿ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಹುಟ್ಟಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಾಸ್ತವಾಂಶ ಏನೆಂದರೆ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೌದ್ಧಿಕ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎರಡೂ ಮುಖ್ಯ. ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ನಿನ್ನ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಮೇಚ್ಚೆಯ ಪೂರೈಕೆ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ- ಎರಡರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎನ್ನುವುದರ ಬದಲಾಗಿ ಎರಡಕ್ಕೂ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಕೊಡುತ್ತ ಸಮಯದ ಸೂಕ್ತ ಹಂಚಿಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಿನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿದಂತೆ! ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕೂತು ಕೊಂಡು ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸು: ಓದುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೇವಲ ಕಾಮೇಚ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.. ಪರಿಣಾಮ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? (ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅನುತ್ತೀರ್ಣ, ಹಣ ಪೋಲು) ಆಗ ಬರುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು (ಸೋಲು, ಅವಮಾನ, ಏಕಾಂಗಿತನ) ಸಾಕಷ್ಟು ಅನುಭವಿಸಿ, ಕಣ್ಣು ತೆರೆ. ಎಷ್ಟು ಭಯಾನಕವಾಗಿತ್ತಲ್ಲವೆ? ಈಗ ಮತ್ತೆ ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸು: ಕಾಮೇಚ್ಚೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟು ಓದಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿಮಿಷವನ್ನೂ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಏನೇನು ಆಗುತ್ತಿದೆ? (ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಶ್ರೇಣಿ, ಎಲ್ಲರಿಂದ ಹೊಗಳಿಕೆ-ಗೌರವ) ಇದರಿಂದ ಮೂಡುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು (ಹೆಚ್ಚಿದ ಆತ್ಮಭಿಮಾನ, ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಿದ ತೃಪ್ತಿ) ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಅನುಭವಿಸಿದ ನಂತರ ಕಣ್ಣು ತೆರೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ನಿನಗೆ ನಿಶ್ಚಿತವಾದ ಗುರಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಇದನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಲು ಈ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸು: 1) ಕಾಮಪ್ರಚೋದಕ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ನಾಶಮಾಡು. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅದರ ಬಗೆಗೆ ದ್ವೇಷಭಾವನೆ ಬರಿಸಿಕೋ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಮಪ್ರಚೋದಕ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಕರೆದು ನಿನ್ನ ಗುರಿಯ ಬಗೆಗೆ ಮಾತಾಡಿ ಅವರನ್ನು ನಿನ್ನೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿಕೋ; ಸಾಧ್ಯವಾಗ ದಿದ್ದರೆ ಅವರಿಂದ ದೂರವಿರು. 2) ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಭಾವಚಿತ್ರಗಳನ್ನು (ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ, ಅಬ್ದುಲ್ ಕಲಾಂ), ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಕೊಡುವ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು (ಎದ್ದೇಳು! ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತನಾಗು! ಸಾಧಿಸು!) ಎದ್ದುಕಾಣುವ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಸು. 3) ಓದುವುದಕ್ಕೆ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸು. 4) ಓದಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದಿರುವ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ಸ್ನೇಹ ಮಾಡು. 5) ಅಧ್ಯಯನದ ಸಮಯ ದಲ್ಲಿ ಕಾಮೇಚ್ಚೆಯಾದರೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತ ಅದರ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ತನಕ ಮುಂದೂಡು; ಆಗದಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಏಕಾಂತವನ್ನು ತೊರೆದು ಇತರರೊಡನೆ ಬೆರೆ; ಅಥವಾ ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗು. 6) ಇಷ್ಟವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೋ. ಇದರಿಂದ ನಿನಗೆ ಮನಸ್ಸು ಆರಾಮವಾಗಿ ಮರುದಿನದ ಓದಿಗೆ ಉತ್ಸಾಹ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ಕಾಮಾಪೇಕ್ಷೆ ಮಾನವನ ಹುಟ್ಟುಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾದರೆ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಇತ್ತೀಚಿನದು; ಎರಡಕ್ಕೂ ತಕ್ಕ ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟರೆ ಎರಡನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು!

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