



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

**ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟ**  
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಮಹಿಳೆ, 25 ವರ್ಷ, ಪತಿಗೆ 34 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಆರು ತಿಂಗಳಾಗಿವೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಏನಂದರೆ ನನ್ನ ಪತಿಗೂ ನನಗೂ ಸಾಮರಸ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಏನಂದರೆ ನನ್ನ ಪತಿ ನನ್ನ ಮಾತು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಡ್‌ರೂಮ್ ಚಿಕ್ಕದು. ಒಳಗೆ ಆಗುವ ಶಬ್ದವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಅತ್ತೆಗೆ ಕೇಳಿಸದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಕಿಟಕಿ ಬಾಗಿಲು ಮುಚ್ಚಿ ಫ್ಯಾನ್ ಹಾಕುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಚಳಿಯೆನಿಸಿ ನನಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತೆಗೆಯಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಬೆಳಕು ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಕತ್ತಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಪತಿಯು ಮುಟ್ಟುವಾಗ ನನಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಉದ್ರೇಕವಾಗಿ ಸಂಭೋಗ ಬೇಗ ಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಪತಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಉದ್ರೇಕ ಆಗದಿರುವುದರಿಂದ ನನಗೆ ಅಸಮಾಧಾನವಾಗಿ ಬೇಕೆಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅವರಿಗೆ ಶಿಶ್ನ ಬಿರುಸಾಗದಿದ್ದರೆ ಸಿಟ್ಟು ಬಂದು ಒಂದೆರಡು ಏಟೂ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಮರುದಿನ ಮೂಡ್ ಸರಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಹೇಳಿದರೆ ನೀನು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಕಟಮಾರಿ, ಸಿಟ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾರೂ ನನ್ನ ಮಾತು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಪತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸರಿದಾರಿಗೆ ತರುವುದೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ, ಮೊದಲು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ: ಇದನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ 1, 2, 3 ಎಂದು ಎಣಿಸುತ್ತ ಮೂರು ಎನ್ನುವಾಗ ನೀವು ಕಣ್ಣೀರು ಹರಿಸಿ ಅಳಲು ಶುರು ಮಾಡಬೇಕು, ಹಾಗೂ 30 ಎಂದೆಣಿಸುವಾಗ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಥಟ್ಟನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಆಗುತ್ತದೆಯೇ? ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಅಲ್ಲವೇ? ಹಾಗೆಯೇ ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ರೇಕವೂ ಕೂಡ! ಇನ್ನು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಬರೋಣ. ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ವಿವರಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಇದನ್ನೇ ಪತಿಯ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರೇನು ಹೇಳಬಹುದಿತ್ತು? ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಂಡತಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ಬಿಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನೇನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಎಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ತಡಕಾಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಹೆಂಡತಿ ಅವಸರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ನಾನಿನ್ನೂ ತಯಾರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಊಟ ಎಷ್ಟೇ ರುಚಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಹಸಿವೆ ಕೆರಳಿದರೆ ತಾನೇ ತಿನ್ನಲಿಕ್ಕಾಗುತ್ತದೆ? ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಈಕೆ ನನ್ನನ್ನು ಬೈಯಲು ಶುರು ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಸಿಟ್ಟಾಗಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ನೀವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಯಾರೂ ನನ್ನನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ರೇಗುತ್ತ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮೂಡ್ ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ! ಯಾವುದೇ ಗಂಡಸಿಗೆ ಬೇಕಾದಾಗ ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕ ತರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಲೀ, ಬೇಡವಾದಾಗ ಇಳಿಸುವುದಾಗಲೀ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಾಮ ಕೆರಳಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಉದ್ರೇಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳಲು ಗಂಡಿನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುವ ಕಾಮಪ್ರಚೋದಕ ದ್ರವ್ಯ ನೋಟಗಳು ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ - ನಂತರವೇ ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ಮಾತುಗಳು. ಆದರೆ ನೀವು ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಮೈತುಂಬ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ ಕಣ್ಣಿಗೂ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೂ ಸಿಗದಿರಬೇಕಾದರೆ ಅವರಿಗೆ ಉದ್ರೇಕ ಹೇಗಾದೀತು? ಆದ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಉದ್ರೇಕವೂ ನಿಮ್ಮ ಬೈಗಳಿಂದ ಖಿಂತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಅರ್ಥವಾದ ನಂತರ ಇನ್ನು ಪರಿಹಾರ: 1) ಗಾಳಿಯಾಡುವಂತೆ ಕಿಟಕಿ ತೆರೆದು ಪರದೆ ಹಾಕಿ, ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ದೀಪವನ್ನು ಕಿಟಕಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇರುವಂತೆ ಅಳವಡಿಸಿ - ಆಗ ನಿಮ್ಮ ನೆರಳು ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. 2) ದೀಪದ ಮಂದಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸರಸ ಶುರು ಮಾಡಿ. ಸರಸ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಮೈ ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತ ಬಂದ ಹಾಗೆ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಬಟ್ಟೆ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಚಳಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪತಿಯ ಮೈಯನ್ನೇ ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು,

ಅವರನ್ನೇ ಹೊದ್ದುಕೊಳ್ಳಿ. (ಅದಕ್ಕೂ ಮೀರಿ ಚಳಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಇರಬಹುದು: ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ.) 3) ಅವರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸುಖದ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದನ್ನು ಅವರೊಡನೆ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ದೇಹಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಅವರನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿ, ಪ್ರಣಯಭರಿತ ನಡವಳಿಕೆಯು ಇಬ್ಬರ ಕಾಮೋದ್ರೇಕವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. 4) ಕಾಮಕೂಟದಲ್ಲಿ ಗುರಿಯಾಗಲೀ (ಉದಾ. ಸಂಭೋಗ) ಅದಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಅವಸರವಾಗಲೀ ಕೂಡದು. ಕಾಮದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಅದ್ಭುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಬಂದದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಬಂದಹಾಗೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತ ಮೈಮರೆಯುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೊನೆಯದಾಗಿ, 5) ಅಸಹನೆಯ ಸ್ವಭಾವವು ನಿಮ್ಮದೆಂದು ನಿಮಗೆ ಅರಿವಿದೆ- ಇದನ್ನು ನೀವೇ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನಸ್ಸಾಗದೆ, ಅದನ್ನು ಬೇರೆಯವರ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ನನ್ನನ್ನು ಯಾರೂ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದೆಂದೂಕೊಂಡು ಇನ್ನಷ್ಟು ದುಃಖಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ (ಇದಕ್ಕೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೈಜೆಕ್ಷನ್ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ). ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೇನೆಂದರೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ನಾವು ತಳೆದ ಮನೋಭಾವವೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ! ಆದುದರಿಂದ ನೀವು ಇತರರ ದೋಷಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆಟ್ಟು ಅವರ ಒಳ್ಳೆಯತನವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತ, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತ ಹೋದರೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲೂ ಸಾಮರಸ್ಯ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಪತಿಯೊಡನೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ, ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ. ನೆನಪಿಡಿ: ಸ್ವೀಕಾರ ಹಾಗೂ ಬದಲಾವಣೆ ಇವೆರಡೂ ದಾಂಪತ್ಯದ ಜೀವಾಳ - ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಇದ್ದ ಹಾಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಹಾಗೂ ಅವರಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನೀವೇ ಬದಲಾಗಿ!

ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ, 70 ವರ್ಷ. ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಕಳೆದ 50 ವರ್ಷಗಳಿಂದ 1-2 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ರಾತ್ರಿ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಎಚ್ಚರಿರುವಾಗ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ವಿಚಾರಗಳೇ ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೇ ದೇವರ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೂ ಸತ್ತಂಗದಲ್ಲಿ ಕಾಲಕಳೆದರೂ ತತ್ಪ್ರಾಸನ್ನ ಓದಿದರೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕಠಿಣ ಮತ್ತು ಉಪಾಯ ಸೂಚಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಥೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ನೀವು ಯಾವನದಲ್ಲಿ ವಿವಾಹವಾಗಲಾಗಲು ಬಯಸಿದ್ದೀರಿ, ಆದರೆ ಕಾರಣಾಂತರದಿಂದ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ, ಹಾಗಾಗಿ ಅವಿವಾಹಿತರಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂತು ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ವಿವಾಹ ಎನ್ನುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಘಟನೆ ನಡೆಯದಿದ್ದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಕಾಮ ಎನ್ನುವ ಜನ್ಮಸಿದ್ಧ ಭಾವನೆಗಳು ಮಾಯವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಹೆಣ್ಣು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಕಾಮ ಭಾವವೂ ಬೇಡ ಎಂದು ಕುಳಿತಿರುವುದರಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ! ಕಾಮನಿಗ್ರಹವು ದೇವತೆಗಳಿಗಾಗಲೀ ಋಷಿಗಳಿಗಾಗಲೀ ದಶಕಗಟ್ಟಲೆ ಹೇಗಾದ ನಿಮಗಾಗಲೀ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ ದಾರಿ ಹಿಡಿಯುವುದೇ ವಿಹಿತ, ಅಲ್ಲವೇ? ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ: 1) ಕಾಮಭಾವವು ಊಟನಿದ್ರೆಗಳಷ್ಟೇ ಸಹಜ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ತಬ್ಬಿತ್ಸ ಭಾವದಿಂದ ಹೊರಬನ್ನಿ. ಅದು ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ನಿರಾಕರಿಸದೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಾದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. 2) ಕನಸು ಕಾಣುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ, ಪಾಪವೂ ಅಲ್ಲ. ಸಂಗಾತಿ ಸಿಕ್ಕದಿದ್ದರೆ ಏನಾಯಿತು, ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುಖ ಪಡಬಹುದಲ್ಲವೇ? 3) ಕಾಮದ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತೃಪ್ತಪಡಬಹುದು. 4) ನಿಮ್ಮ ಈ ಭಾವವನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ; ಅವರಲ್ಲಿ ಹಲವರು ನಿಮ್ಮಂತೆ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಒಂಟಿತನ ದೂರವಾದೀತು. (ಕಾಮನಿಗ್ರಹದ ವಿಫಲತೆಯನ್ನು ನೂರಾರು ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.) 5) ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ ಸ್ತ್ರೀಜನನಾಗದಂತಹ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ವಿವರಗಳನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮೆಡಿಸೆಕ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ನಿಂದ (ದೂ. 080 23101205, 23111666) ಪಡೆಯಿರಿ. 6) ಕೊನೆಯ ದಾಗಿ, ಮದುವೆಯ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿ ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವ ವಯಸ್ಸೂ ಹೊರತಲ್ಲ. ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ಒಬ್ಬರು 79ರಲ್ಲಿ ವಿವಾಹವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನೆನಪಿಡಿ: ಅವಿವಾಹಿತ ಎಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ಎಂದೇನಲ್ಲ!

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](http://www.medisex.org) ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

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