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

ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ
ಲೈಂಗಿಕ, ದಾಂಪತ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು

ಗಂಡಸು, ವಯಸ್ಸು ತಿಳಿಸುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ಕುತೂಹಲದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನೆಂದರೆ, 1) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಕದ್ದುಮುಚ್ಚಿ ನೋಡುವಾಗ ಸಿಗುವ ತೃಪ್ತಿ ನೇರವಾಗಿ ನೋಡಿದಾಗ ಸಿಗದಿರಲು ಕಾರಣ? 2) ಹೆಣ್ಣಿನ ಜನನಾಂಗಕ್ಕಿಂತ, ಮೊಲೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣ? 3) ಎಲ್ಲ ಗಂಡುಜಾತಿಯಲ್ಲೆಲ್ಲ ಹೀಗೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆಯೆ?

1) ಕದ್ದು ನೋಡುವಾಗ ಇದು ನನ್ನದಾಗಿದ್ದರೆ? ಎನ್ನುವ ಆಸೆಯ ಜೊತೆಗೆ ನನ್ನದೇ ಆಗಿದೆ ಎನ್ನುವ ಭ್ರಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ನೇರವಾಗಿ ನೋಡುವಾಗ (ಅಂದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ ಕಣ್ಣು ಕಣ್ಣು ಸೇರಿದಾಗ) ಈಕೆ ಪರಕೀಯಳು ಎನ್ನುವ ವಾಸ್ತವ ಥಟ್ಟನೆ ಹೊಳೆದು ಭ್ರಮನಿರಸನವಾಗುತ್ತದೆ. 2) ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ತನದ ಚಿಹ್ನೆಯಾದ ಮೊಲೆಗಳು ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತವೆ; ಆದರೆ ಜನನಾಂಗ ಎದ್ದು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. 3) ಎಲ್ಲ ಗಂಡುಗಳಿಗೂ ಹದಿವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ, ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರದಿರುವವರಲ್ಲಿ, ಹಾಗೂ ಅವಿವಾಹಿತರಲ್ಲಿ ಹೀಗಿರುವುದು ಸಹಜ. ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ ಮೂಡಿದಂತೆ ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣಿನೊಡನೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದಂತೆ ಇದು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಿರಲಿ, ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿರುವುದರ ಕಾರಣವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಒಂದು ಕುತೂಹಲದ ಅಂಶ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ: ನೀವು ಬಹುಶಃ ವಿವಾಹಿತರಾಗಿ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳೇ ಕಳೆದಿದ್ದು, ಹೆಂಡತಿಯ ಜೊತೆಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಪರಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಕದ್ದು ನೋಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಹುಟ್ಟಿದೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇನೇ ಇರಲಿ, ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಕದ್ದು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವುದು, ಆಕೆ ನಿಮ್ಮತ್ತ ನೋಡಿದಾಗ ಧೈರ್ಯಸಾಲದೆ ಕಣ್ಣು ತಪ್ಪಿಸುವುದು– ಇದು ಪ್ರಬುದ್ಧರ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ– ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹೆಣ್ಣಿನ ಬಾಹ್ಯಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಖುಷಿಯೂ ಸಿಗಲಾರದು. ಬದಲಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಹೆಣ್ಣಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಭಾವುಕತೆ, ಮಾತುಗಾರಿಕೆ, ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಸಹನೆ, ತಾಯ್ತನ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೂ ವಿಸ್ತರಿಸಿದರೆ ಆಕೆಯ ಬಗೆಗೆ ಗೌರವ ಉಂಟಾಗಿ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ನೇರವಾಗಿಯೇ ನೋಡುವ ಧೈರ್ಯ ಬಂದು ನೀವು ಗಂಡಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕೆ ಸಾರ್ಥಕವಾದೀತು! ನೆನಪಿಡಿ: ಹೆಣ್ಣಿನಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಸುಖ ಸಿಗಬೇಕಾದರೆ ಆಕೆಯ ಮೇಲ್ಮೈ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ!

ಅವಿವಾಹಿತ, ವಯಸ್ಸು 29. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಶಿಶ್ನವು ಗಡುಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದುವೇಳೆ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಉದ್ರೇಕಗೊಳಿಸಿದರೂ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಮದುವೆಗೆ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಿವೆ. ಐದಾರು ಸಲ ವಯಾಗ್ರ ಮುಂತಾದ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಗಡುಸಾಗಿ ಸಂಭೋಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು: ಶಿಶ್ನದ ಗಡಸುತನ ತರುವುದಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? 2) ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು? 3) ವಯಾಗ್ರ ಮುಂತಾದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಏನಾದರೂ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿವೆಯೆ?

1) ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮಾನಸಿಕ ಮೂಲದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮಗೆ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ, ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿ, ಕಾಮದೃಶ್ಯ– ವಾಚನ– ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ (ಉದಾ. ಪ್ರೇಯಸಿಯೊಡನೆ ದೂರವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಣಯದ ಮಾತಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ), ಅಥವಾ ಪ್ರೇಯಸಿಯು ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ – ಈ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ (ಮಾತ್ರೆಯ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ) ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕವು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದ್ದು ಕನಿಷ್ಠ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಉಳಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಇಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಆತಂಕದಿಂದ ಹೀಗಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಬಹುದು. ಉಪಾಯ: ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ಮುಕ್ತಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸೂಕ್ತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ (ಮದುವೆಯ ನಂತರವಾದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ) ಇಬ್ಬರೂ ಬೆರೆಯಿರಿ. ಸಂಭೋಗ ಕೂಡದೆಂದು ಮುಂಚೆಯೇ ಕರಾರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕೇವಲ ಸರಸದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತಾಸುಗಟ್ಟಲೆ ಕಳೆಯುತ್ತಿರಿ. ಹೀಗೆ ಏಳೆಂಟು ಸಲ ನಡೆಯುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನೋದ್ರೇಕದ ಸಮಸ್ಯೆ ಸರಿಹೋಗುವುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸರಿಹೋಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ಶಿಶ್ನವು ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗಡುಸಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ, ಅದಕ್ಕೂ ಇತರ ವೈದ್ಯಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಇರುವಂತೆ ಪರೀಕ್ಷೆ– ಪರಿಹಾರವಿದೆ. ವಿವರಕ್ಕೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮೆಡಿಸೆಕ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1ತನಕ) ಇಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸಿ. 2) ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನದ ಅನುಭವವು ಪ್ರತಿ ಗಂಡಿಗೂ ಶುರುವಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಸಂಗಾತಿಯೊಡನೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಶಾಂತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ನಿರಾತಂಕದಿಂದ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸುಮಾರು ಎರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿಯೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ. 3) ವಯಾಗ್ರ ಮುಂತಾದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಶಿಫಾರಸು ಇಲ್ಲದೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅಪಾಯಕರ. ಯಾವುದೇ ಮಾತ್ರೆಯು ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲ, ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗಾಗಿ ಮಾಡುವ ಆಯ್ಕೆ. ನಿಮಗೆಂಥ ಮಾತ್ರೆ, ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಮೇಲೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಕೊನೆಯ ಮಾತು: ನಿಮ್ಮ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಪರಕೀಯವೆಂದು ಗಣಿಸದೆ ನಿಮ್ಮ ಭಾಗವನ್ನಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರೆ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾದೀತು!

ಅವಿವಾಹಿತ, 26 ವರ್ಷ. ಕೂಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೊಬ್ಬಳು ಪ್ರೇಯಸಿ ಇದ್ದಾಳೆ. ಆಗಾಗ ಕೂಡಿ ಸುಖ ಪಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಏಕೋ ಏನೋ ಹುಡುಗರ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅವರೊಂದಿಗೆ ಗುದಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕೆಂದು ಮನಸ್ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಮೂತ್ರಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಇತರರ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ಹೀಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಒಬ್ಬ ಸ್ನೇಹಿತನ ಪರಿಚಯವಾಗಿದೆ. ಅವನು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಸೇರುವುದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿದ್ದಾನೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನೆಂದರೆ ನಾವು ಹುಡುಗರು ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೆ? ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡು ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಇಷ್ಟಪಡುವವರನ್ನು ಉಭಯಕಾಮಿ (ಬೈಸೆಕ್ಸ್ಯುವಲ್) ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೂ ಅನೇಕ ಜನರಿದ್ದಾರೆ, ಮತ್ತು ಹೀಗಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಅಸಹಜವಾದುದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ತೊಂದರೆಗಳು ಆಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ: 1) ಸಂಗಾತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ ಇಬ್ಬರ ಪೈಕಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಗುಹ್ಯರೋಗ ಅಥವಾ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಗುದಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಘರ್ಷಣೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವಾಗ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಸಂಭವ ಅತಿಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಕಾಂಡೋಮ್ (ಎಷ್ಟೇ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ) ಧರಿಸಿದರೂ ಶೇ.2ರಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಎಚ್‌ಐವಿ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಇದುವರೆಗೂ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿಲ್ಲ. (ಆದರೆ ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಔಷಧಿಗಳಿವೆ.) ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ಈ ಸೋಂಕು ಇದ್ದರೆ ಅದು ಹೆಣ್ಣಿಗೂ, ಆಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂತಾನಕ್ಕೂ ಹರಡುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. 2) ಗಂಡಸರು ಸಲಿಂಗಕಾಮದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೊಡಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನೊಡನೆ ತೊಡಗುವಾಗ ಭಾವನೆಗಳ ವಿನಿಮಯ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣು ಇದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದೆ ವಿರಸ ಹುಟ್ಟುವ ಸಂಭವವಿದೆ. 3) ಸಲಿಂಗಿ, ಹೆರಲಿಂಗಿ ಎರಡೂ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಇಬ್ಬರು ಪ್ರೇಯಸಿಯನ್ನು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿದ ಹಾಗೆ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ನಿಷ್ಠೆ ಎಲ್ಲಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಗೊಂದಲವಾಗಿ ಯಾರಲ್ಲೂ ನೀವು ಕಾಮಸುಖವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಆಗದಿರುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಇಷ್ಟವಿದ್ದರೆ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿಯನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ.

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