



Dr. A. Kumar
Consultant Herbalist & Dietician
D.Sc. (HS), U.S.A.

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਹੀ ਚੰਗੇ ਸੈਕਸ ਦਾ ਰਾਜ਼ Good health is a must for good sex life

ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸਾਡੀ ਸੈਕਸ ਲਾਈਫ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦਮ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਤਾਂ ਸੈਕਸ ਲਾਈਫ ਵੀ ਚੰਗੀ। ਇਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਜੇ ਕਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋਗੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਗਲਤ ਨਿਰਨੇ ਤੇ ਜਾ ਪੁੱਜੋਗੇ। ਹਰ ਇੰਸਾਨ ਮਰਦ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਔਰਤ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਸੈਕਸ ਲਾਈਫ ਦੀ ਉਮੀਦ ਵੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਦੇ ਸੋਚਿਐ ਕਿ ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਕੀ ਹੋ? ਆਉ ਅੱਜ ਇਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ ਬਾਤ ਸੌਖੀ ਜ਼ਬਾਨ 'ਚ ਕਰ ਲਈਏ।

ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸਰੀਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵੰਸ਼ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਸਟਮ ਬਣਾਇਆ। ਇਹ ਵੱਖਰੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵੰਸ਼ ਵਧਾਉਣ ਜਾਂ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਸੈਕਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਸੀ ਉਸ ਦੀ ਬਜਾਇ ਸੈਕਸ ਇੱਕ ਤਰਜੀਹ ਬਣ ਗਿਆ, ਇੱਕ ਵਿਕਾਰ ਬਣ ਗਿਆ, ਇੱਕ ਪੇਸ਼ਾ ਵੀ ਬਣ ਗਿਆ ਤੇ ਇੱਕ ਬੁਰਾਈ ਵੀ - ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ 'ਰੋਪ'। ਪਰ ਸੂਖਮ ਰੂਪ 'ਚ ਵੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸੈਕਸ ਬੜੀ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੇ ਲਾਭ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਤਨਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੁਰੇ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਚੰਗੀ ਸੈਕਸ ਲਾਈਫ ਦਾ ਆਖੀਰ ਕੀ ਸੰਬੰਧ ਹੈ? ਅੱਜ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਈਂਸ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਇਹ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਅਸਰ ਸਾਡੀ ਸੈਕਸ ਲਾਈਫ ਤੇ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਨੂੰ ਹਰ-ਰੋਜ਼ ਬਹੁਤ ਈ-ਮੇਲਾਂ ਅਤੇ ਫੋਨ ਆਂਉਂਦੇ ਹਨ, ਖਾਸਤੌਰ ਤੇ ਸਾਡੇ ਭਰਾਵਾਂ ਦੇ ਜੋ ਆਪਣੀ ਸੈਕਸ ਲਾਈਫ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਸਹੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਵਜਹਿ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਲਾਈਫ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸੇਹਤ ਦਾ ਜੇ ਕਰ ਕੇ ਸਹੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਫੀ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਘਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੈਕਸ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕੋਈ ਸ਼ਰਮ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਈ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ। ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਸੈਕਸ 'ਚ ਦੋ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਲਿੰਗ 'ਚ ਸਖਤੀ ਦੀ ਕਮੀ ਤੇ ਸੈਕਸ 'ਚ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਲੱਗਨਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਵੀਰਜ ਦੀ ਕਮੀ, ਵੀਰਜ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਵੀਰਜ ਦਾ ਪਤਲੇਪਨ ਦੀ ਵੀ ਸੱਮਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਲਤ ਆਦਤਾਂ, ਚੰਗੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ, ਚਿੰਤਾ, 24-ਘੰਟੇ ਸੈਕਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ, ਮੋਟਾਪਾ, ਲੋ-ਬਲਡ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ, ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਸ ਵਗੈਰਾ ਕਰਕੇ ਮਰਦਾਂ 'ਚ ਸੈਕਸ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸੈਕਸ 'ਚ ਇੰਟਰਸਟ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਸੈਕਸ ਵੇਲੇ ਦਰਦ, ਕੋਈ ਫੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਲਕੋਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਵੀ ਇਹ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਉਭਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ ਮਿਨਰਲਜ਼, ਪ੍ਰੋਟੀਨਜ਼, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਜ਼, ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼, ਫ਼ੈਟੀ-ਐਸਿਡਜ਼, ਪਾਣੀ ਆਦਿ। ਕਿਸੇ ਵਜਿਹ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਕਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਕਮੀ ਆਖੀਰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਹੈ? ਇਹੋ ਨਹੀਂ, ਕਈ ਮਿਨਰਲਜ਼, ਐਸਿਡਜ਼, ਫ਼ੈਟਸ ਦੇ ਵਧ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਵੀ ਸੈਕਸ ਦੀ ਸਮਸਿਆ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਂ ਜਦ ਤੀਕ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਕੀ ਅਸਲ ਵਜਿਹ ਕੀ ਹੈ, ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ।

ਸਬ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸੱਮਸਿਆ ਹੈ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸ਼ਰਮ ਕਾਰਨ ਸਹੀ ਬੰਦੇ ਜਾਂ ਕਵਾਲੀਫਾਈਡ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਸੁਣੀ-ਸੁਣਾਈ ਦਵਾ ਲੈ ਲੈਣਾ, ਅਨਕਵਾਲੀਫਾਈਡ ਤੇ ਗੰਵਾਰ ਨੀਮ-ਹਕੀਮਾਂ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਪੈਸੇ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰ ਲੈਣਾ। ਕਦੀ ਸੋਚਿਐ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਹਰ ਬੰਦੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਵਿਰਤੀ ਤੇ ਜਿੱਸਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਦਵਾਈ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਅਫਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਨੀਮ-ਹਕੀਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕਹਿ ਕਿ ਇੱਕੋ ਡੱਬਾ ਤਿਆਰ ਕਰੀ ਬੈਠੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਪਾਉਡਰ ਅਤੇ ਕੈਪਸੂਲ ਭੇਜੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਹਰ ਇੱਕ ਸੈਕਸ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਿਣਾ ਪੁੱਛੇ ਤੇ ਜਾਣੇ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਸੱਮਸਿਆ ਦਾ ਅਸਲ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ। ਪਾਠਕ ਸ਼ਇਦ ਇਹ ਜਾਣ ਕਿ ਹੈਰਾਨ ਹੋਣ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰਿ ਸਿਰਫ਼ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਵੀ ਸੈਕਸ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਮਿਨਰਲ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਡੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ 'ਚ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸੀਅਤ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਫਗਵਾੜੇ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾ ਤੇ ਲਿਖੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਕੋਲੋਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਰੁਪਏ ਦੇ ਪਾਉਡਰ ਮਗਾਂ-ਮਗਾਂ ਕੇ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਵਲੈਤ 'ਚ ਬੈਠੇ ਕਿਸੇ ਅਣਪਛਾਤੇ ਤੇ ਬਿਣਾ ਡਿਗਰੀ ਵਾਲੇ 'ਵਲੈਤੀ ਡਾਕਟਰ' ਕੋਲ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਕੋਈ ਪਾਉਡਰ ਜਾਂ ਬਰੀਕ ਰੂਪ 'ਚ ਦਵਾ ਨਾ ਲਉ। ਇਹ ਸਬ ਗਲਤ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਸਮਝੋ, ਸੀਰੀਅਸਲੀ ਲਵੋ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਜੀ.ਪੀ. ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕਵਾਲੀਫਾਈਡ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ।

ਪਰ ਪਹਿਲੀ ਤੇ ਆਖਰੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ। ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ ਹੀ ਨਾ। ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਾ ਪਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਸਬ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਬਾਹਰ ਸੈਕਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਕਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕੰਡੋਮ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਸਮੇ ਸਿਰ ਸੌਣਾ ਤੇ ਸਮੇ ਸਿਰ ਉਠਣਾ, ਬੀਅਰ-ਸ਼ਰਾਬ, ਚਾਹ-ਕਾਫੀ ਤੇ ਤਮਾਖੂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ, ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਡੱਬਾ-ਬੰਦ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ, ਮੈਦੇ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ ਪੀਜ਼ਾ, ਨੂਡਲ, ਪਾਸਤਾ, ਬਰਗਰ, ਸਫ਼ੇਦ ਬ੍ਰੈੱਡ ਅਤੇ ਸਪੈਗਟੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾਂ ਕਰਨਾ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ 8 - 10 ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰ ਪੀਣਾ, ਘਰ ਦੀ ਬਣੀ ਦਾਲ-ਰੋਟੀ ਖਾਣਾ, ਸਮੇ ਸਿਰ ਦੁੱਧ ਤੇ ਦਹੀ ਲੈਣਾ, ਹਰਾ ਸਲਾਦ ਤੇ ਫਲ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਣਾ ਆਦਿ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਚੰਗੇਰੀ ਬਣੀ ਰਹੇਗੀ। ਰੈਗੂਲਰ ਕਸਰਤ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ, ਅਰਾਮ-ਤਲਬੀ ਤੇ ਆਲਸ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਵਰਨਾ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੇ ਅੱਜਕਲ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਇੱਕ ਐਸੀ ਨਾਮੁਰਾਦ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਜਿਸਮਾਨੀ ਖ਼ਰਾਬੀਆਂ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਇੰਸਾਨ ਦੀ ਸੈਕਸ ਲਾਈਫ਼ ਤੇ ਵੀ ਬੜਾ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੀ ਲਗਭਗ 10 ਤੋਂ 12 ਫ਼ੀਸਦੀ ਆਬਾਦੀ ਡਾਇਆਬਟੀਜ਼ ਉਰਫ਼ ਸ਼ੂਗਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ ਯਾਣਿ ਕਿ ਸਵਾ-ਅਰਬ ਲੋਕ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘਟੋ ਘਟ 20 -25 ਟੈਲੀਫੋਨ ਅਤੇ 15 - 20 ਖ਼ਤ ਜਾਂ ਈਮੇਲਾਂ ਮੈਂਨੂੰ ਡਾਇਆਬਟਿਕ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਅੰਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸ਼ੂਗਰ ਕਾਰਨ ਸੈਕਸ ਲਾਈਫ਼ ਨੂੰ ਇੰਜਵਾਏ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾ ਰਿਹੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਸੈਕਸ ਇੰਸਾਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਡਟ ਕੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲਿੰਗ ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਸਾਹਮਨਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਕਰਕੇ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਣ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਕਈ ਨਰਵਜ਼ ਅਤੇ ਬੱਲਡ ਵੈਸਲਜ਼ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਲੱਡ ਸੱਪਲਾਈ ਰੁਕ ਜਾਂ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਦੀ ਸੱਮਸਿਆ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀਆਂ ਮਰੀਜ਼ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸੈਕਸ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਨਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ ਸੈਕਸ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਕਮੀ, ਸੈਕਸ ਵੇਲੇ ਦਰਦ, ਖਾਰੀਸ਼, ਸਿਸਟਾਇਟਿਸ, ਵੈਜਿਨਾਇਟਿਸ, ਡਰਾਈਨੈਸ, ਪੀਰੀਅਡਾਂ ਵੇਲੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਵਧ ਜਾਣਾ ਆਦਿ।

ਇਸੇ ਇਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਪੈਦਲ ਤੁਰੋ। ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਔਮੇਗਾ-3 ਫੈਟੀ ਐਸੀਡ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਗਰੈਨੋਲਾ, ਔਟਮੀਲ, ਕਾਜੂ, ਅਖਰੋਟ, ਹਰੀਆਂ ਅਤੇ ਜੜਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸੋਇਆ, ਲਸਨ, ਜਿਨਸਿੰਗ, ਸਫ਼ੇਦ ਛੋਲੇ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਕੇ ਕਰੋ। ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਖੁਸ਼ ਰਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਥੋੜਾ-ਬਹੁਤ ਯੋਗ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਕਰੋ। ਚੰਗੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹੋ। ਚੰਗੇ ਬੰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਰੱਖੋ। ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਝਾਕਣ ਨਾਲੋਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਝਾਤੀ ਮਾਰੋ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਕੱਢਣ ਨਾਲੋਂ ਬੇਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਦੂਰ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਕਰੋ।

ਕਈ ਡਾਕਟਰ ਤੇ ਹਕੀਮ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੇਮਤਲਬ ਹੀ ਡਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਨਾਈਟ ਡਿਸਚਾਰਜ ਵਗੈਰਾ ਵੀ ਇੱਕ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮੈਡੀਕਲ ਨਾਮ ਨੋਕਚੁਰਲ ਐਮਿਸ਼ਨ ਹੈ। ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ 'ਵੈੱਟ ਡ੍ਰੀਮਜ਼' ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ ਹੀ ਵੀਰਜ ਦਾ ਡਿਸਚਾਰਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਵੀਰਜ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਵੀ ਯੋਨੀ 'ਚ ਗਿੱਲਾਪਨ ਜਾਂ ਡਿਸਚਾਰਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਫਨੇ 'ਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ 'ਚ ਸੈਕਸ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਖਲਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਖਲਨ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨੀਂਦ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਮਸਲਨ ਨੀਂਦ ਪੈਣ ਤੋਂ ਘਬਰਾਹਟ, ਸਰੀਰਿਕ ਤੇ ਦਿਮਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਗੋਡਿਆਂ 'ਚ ਦਰਦ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਯਾਦਾਸ਼ਤ, ਸਪਰਮਜ਼ ਦੀ ਘਾਟ, ਸੈਕਸੁਅਲ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਨਜ਼ਰ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕਰ ਕਦੇ ਦਸੀਂ-ਪੰਦੂਰੀ ਦਿਨੀਂ ਕਦੇ-ਕਦਾਰ ਨਾਈਟ ਡਿਸਚਾਰਜ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਨਾ ਘਬਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪੈਸੇ ਖੱਟਣ ਦੀ। ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ, ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਠੰਡੇ ਪਾਨੀ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਧੋਵੋ, ਕੋਸੇ ਪਾਨੀ 'ਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੇ ਗਰਮੀਆਂ 'ਚ ਪੈਰ ਠੰਡੇ ਪਾਨੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਸੋਵੋ। ਗਰਮ ਚਾਹ, ਕਾਫੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਨਾ ਪੀਉ। ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਖੁਬ ਪਾਨੀ ਪੀਉ, ਗੰਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਗੰਦੀਆਂ ਸੈਕਸੀ ਫਿਲਮਾਂ, ਟੀ.ਵੀ. ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੇ ਭੈੜੀਆਂ ਮੈਗਜ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਚੰਗਾ ਸਹਿੱਤ ਪੜ੍ਹੋ। ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਧਿਆਨ 'ਚ ਰੱਖ ਕੇ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਸੋਚੋ ਤੇ ਕਰੋ। ਇਸ ਦਾ ਪੂਰਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਤੇ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅੱਜ ਕਲ ਵਿਆਗਰਾ ਦੀ ਵੀ ਧੁੰਮ ਹੈ ਪਰ ਵਿਆਗਰਾ ਜਨਮਜਾਤ ਨਪੁੰਸਕਤਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਵਿਆਗਰਾ ਸੈਕਸ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦੀ ਸੱਮਸਿਆ ਨੂੰ ਹੀ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਿਆਗਰਾ 1996 ਵਿੱਚ ਆਈ ਸੀ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ 4 ਸਾਲਾਂ 'ਚ ਹੀ 522 ਮੌਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਹੋ ਗਈਆਂ ਸਨ (ਦਿ ਬੌਡੀ ਡਾਟ ਕਾਮ) ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਡਾਇਰੀਆ, ਡਿਜ਼ੀਨੈੱਸ ਵਗੈਰਾ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਵੀ ਰਿਸਰਚ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਆਗਰਾ ਨਾਲ ਇੰਸਾਨ ਅੰਨ੍ਹਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਕੰਨਾਂ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੁਨਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ 'ਚ ਕਮੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨਕਲੀ ਵਿਆਗਰਾ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਬਜ਼ਾਰਾਂ 'ਚ ਧੜੱਲੇ ਨਾਲ ਵਿਕ ਰਹੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬਿਣਾ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਇਹ ਨੀਲੀ ਗੋਲੀ ਨਾ ਲਵੋ।

ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਸੈਕਸ ਦੀਆਂ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ ਕਲਾਮਿਡੀਆ, ਗਨੋਰੀਆ, ਸਿਫਲਿਸ, ਕੰਡੀਡਿਆਸਿਸ, ਕਨਕਰੋਇਡ, ਕ੍ਰੈਬਸ, ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ, ਜਨਾਇਟਿਲ ਵਾਰਟਸ, ਵੈਜਿਨਾਇਟਿਸ, ਸਕੈਬਿਜ਼ ਵਗੈਰਾ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਫਿਰ ਕਦੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਾਂਗੇ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੋਟ : ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਸਮਝੋ, ਕਦੇ ਵੀ ਇਜ਼ਕ ਜਾਂ ਸਰਮ ਨਾ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਤਰਾਂ ਸੈਕਸੁਅਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੀ ਹਨ ਕੋਈ ਅਜੂਬਾ ਨਹੀਂ। ਜਰਾ ਵੀ ਸ਼ੱਕ ਹੋਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਤੇ ਸਲਾਹ ਲਉ। ਹਾਂ ਇੰਨਾਂ ਖਿਆਲ ਜਰੂਰ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਅਨਰਜਿਸਟਰਡ ਤੇ ਝੋਲਾਛਾਪ ਵੈਦ-ਹਕੀਮ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਨਾ ਜਾਉ। ਇਹਨਾਂ ਕੋਲ ਜਾਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਸੇ ਤੇ ਸਿਹਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਬਲਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਝੂਠੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਇੰਸਾਨ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਹੀ ਚੰਗੇ ਸੈਕਸ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾ ਕੇ ਰਖਣਾ ਜਰਾ ਵੀ ਔਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉ। ਖੁਸ਼ ਰਹੋ ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਰੱਬ ਦੇ ਸਿਰ ਧਰ ਦਿਉ।

ਨੋਟ: ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਿਰਤੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਪਰੋਕਤ ਡਿਟੇਲ ਕੇਵਲ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈ। ਭਾਂਵੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਮੰਦ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ., ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਵਾਲੀਫਾਈਡ ਹਰਬਲਿਸਟ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਕਰੋ।

Dr. A. Kumar, Consultant
D.Sc. (HS) USA
Birmingham Tel. No. 07769503301



ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ 

ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਸ਼ੂਗਰ, ਅਥਰਾਇਟਿਸ, ਕਮਰ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ,
ਲਕੋਰੀਆ, ਦਮਾ, ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ. ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਹਰ
ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੰਸਲਟ ਕਰੋ:

ਡਾ. ਏ. ਕੁਮਾਰ / Dr. A. Kumar
Consultant Herbalist & Dietician
D.Sc. (HS) USA
Member: West Birmingham & Sandwell Hospitals NHS Trust (U.K.) &
West Montreal Counselling Centre, Montreal (Canada)
American Botanical Council, USA

Tel: + 44 7769503301 info@yorkscollege.com