



**Dr. A. Kumar**  
D.Sc. (HS), U.S.A.

## ਸੈਕਸ ਪ੍ਰਤੀ ਪੰਜਾਬੀ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਾ ਨਜ਼ਰੀਆ

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੇਖ : ਡਾ.ਏ.ਕੁਮਾਰ

**ਇਹ ਲੇਖ ਕਿਉਂ?** ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਮੈਂਨੂੰ ਦੇਸ਼-ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਫੋਨ ਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਵਗੈਰਾ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਫਰੀ ਮਸ਼ਵਰਾ ਲੈਣ ਲਈ। ਮੈਂ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਕਿ 70 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਨਕਵਾਰੀਆਂ ਸੈਕਸ ਪ੍ਰਤੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ 75 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਇਨਕਵਾਰੀਆਂ 22 ਤੋਂ 40 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, 20 ਫਸਦੀ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ 55 - 75 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਤੇ ਲਗਭਗ 5 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਸੈਕਸ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ, ਕੁਝ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਸੈਕਸ ਦੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀਆਂ ਤੇ ਬਾਕੀ ਨੀਮ-ਹਕੀਮਾਂ ਤੋਂ ਲਈਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀਆਂ। ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਲਕੋਰੀਆ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਪੈਣਾ, ਪੀਰੀਅਡ ਸੰਬੰਧੀ, ਸੈਕਸ ਨੂੰ ਜੀ ਨਾ ਕਰਨਾ ਤੇ ਜਨਰਲ ਵੀਕਨੈਸ ਵਗੈਰਾ। ਆਉ ਅੱਜ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਖੁੱਲੀ ਗਲ-ਬਾਤ ਕਰ ਲਈਏ।

**ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ?** ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਕੁਝ ਸੀਰੀਅਸ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗਾ। 24-ਘੰਟੇ ਦਿਮਾਗ 'ਚ ਬੱਸ ਸੈਕਸ-ਸੈਕਸ ਤੇ ਸੈਕਸ। ਇਹ ਬੜਾ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾਇਕ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀ ਆਦਤ ਵਿੱਚ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਤੱਕਣਾ, ਗੰਦੇ ਮਜ਼ਾਕ ਕਰਨਾ, ਗੰਦੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖਣਾ, ਭੈੜੀਆਂ ਮੈਗਜ਼ੀਨਾਂ ਤੇ ਪੈਸੇ ਪੱਟਣਾ ਆਦਿ। ਲਚਰ ਤੇ ਗੰਦਾ ਸੰਗੀਤ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਮਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਨਸ਼ਾ-ਖੋਰੀ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ ਹਨ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਨੁਕਸਾਨ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ 24 ਘੰਟੇ ਦਿਮਾਗ 'ਚ ਸੈਕਸ ਵੱਝਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਈ ਸੀਰੀਅਸ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਸਾਈਕਾਲੋਜੀ 'ਚ ਇਸ ਨੂੰ 'ਆਬਸੈਸ਼ਨ ਫਾਰ ਸੈਕਸ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕੀ ਮਰਦ ਦੇ ਸੈਕਸ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਲਿੰਗ ਵਿਚਕਾਰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਦਿਮਾਗ 'ਚ ਸਦਾ ਸੈਕਸ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਬਾਰੇ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਸਰੀਰਿਕ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਨਿਯਮ ਕੀ ਹੈ?** ਕੁਦਰਤ ਨੇ ਸੈਕਸ ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ 'ਅੰਸ਼' ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਨਾ ਕਿ 24 ਘੰਟੇ ਤੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਇਸ ਨਾਲ ਚਿੰਬੜੇ ਰਹਿਣ ਨੂੰ। ਆਪਣੇ ਡੀ.ਐਨ.ਏ. ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਜੀਨਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਅਦ ਛੱਡ ਜਾਨ ਲਈ ਸੈਕਸ ਬਣਿਆ ਤਾਕਿ ਨਸਲਾਂ ਜਿਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿ ਸਕਣ। ਪਲੀਜ਼ - ਇੱਥੇ ਨਸਲ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ ਦਾ ਮਤਲਬ 'ਪੁੱਤਰ' ਨਾਲ ਵੀ ਨਾ ਲਾ ਲੈਣ। ਧੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪੁੱਤਰ ਨਸਲ ਸਦਾ ਚੱਲਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਜੀਨਜ਼ ਉਹਨਾਂ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੀ-ਪੁੱਤ ਦੀ ਗੱਲ ਅੱਜ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸੋ ਮੁੜ ਸੈਕਸ ਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੈਕਸ ਸਿਰਫ ਨਿਯਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਸੈਕਸ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ। ਉਹ ਸਿਰਫ ਸੈੱਟ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੀ ਸੈਕਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਸਾਲ 'ਚ ਇੱਕ ਅੱਧ ਵਾਰ। ਇੰਸਾਨ ਨੇ ਸੈਕਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਮਜ਼ੇ ਲੈਣ ਦਾ ਹੀ ਇੱਕ ਜ਼ਰੀਆ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਬਲਕਿ ਬਿਜਨੈਸ ਬਣਾ ਲਿਆ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਨਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਅੱਜਕਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਸੈਕਸ

ਦੀਆਂ ਇੱਕ ਅਰਬ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਹਨ, ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸੈਕਸ ਬਜ਼ਾਰ 'ਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਵੀ ਖੂਬ ਵਿਕ ਰਿਹਾ ਹੈ।

**ਅੱਜ ਜਰੂਰਤ ਕੀ ਹੈ?** ਵੈਸੇ ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਪਰਵਾਨ ਕਰ ਲਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਸੈਕਸ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਰੋਟੀ ਦੀ ਤਰਾਂ ਹੀ ਹੈ। ਖਾਲੀ 'ਅੱਜ' ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਪਰੀਵਾਰਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਸੈਕਸ ਲਾਈਫ਼ ਦਾ ਹੋਣਾ ਬੇਹਤਰ ਹੈ ਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਸੈਕਸ ਠੀਕ ਹੈ ਪਰ ਮੈਂ ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਸੈਕਸ ਠੀਕ ਹੈ।

**ਸੈਕਸੁਅਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ:** ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਈ ਨਾਮੁਰਾਦ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ ਕਲਾਇਮੀਡੀਆ, ਸਿਫਲਿਸ, ਗਨੋਰੀਆ, ਸਕੈਬੀਜ਼, ਹੈਪਾਟਾਇਟਿਸ 'ਸੀ', ਹਰਪੀਸ ਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕੀ ਏਡਜ਼। ਇਹ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਅੱਜ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਪਰੀਵਾਰ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ, ਪਤਨੀ, ਬੱਚੇ, ਸਬ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਰਕ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਲਾਇਲਾਜ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਸੈਕਸੁਅਲ ਵੀਕਨੈਸ ਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ:** ਹਾਂ, ਆਮ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਐਲਬੁਮਿਨ ਦਾ ਲੋਸ ਆਦਿ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਸਰੀਰ 'ਚ ਕਿਸੇ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਹੀ ਇਲਾਜ, ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀ ਸੋਚ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। 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, ਵਗੈਰਾ ਕਰਕੇ ਮਰਦਾਂ 'ਚ ਸੈਕਸ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵਧੀਕ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਹੜੇ ਸ਼ੁਗਰ, ਹਾਈ ਕੋਲੈਸਟਰਲ ਤੇ ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ. ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੈਕਸ ਲਾਈਫ਼ ਤੇ ਵੀ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਭਾਰ ਕੰਟਰੋਲ 'ਚ ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਮਰ 55 ਤੋਂ ਹੇਠ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। 70 - 75 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਵੀ ਮੈਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਫ਼ੋਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹੋ ਸਮਝਾਂਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਹੁਣ ਸੈਕਸ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਪੈਸੇ ਪੁੱਟਨ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਕਰਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਰੂਪ 'ਚ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਮਰਦ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੈਕਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗਾ, ਇਹ ਸੀਰੀਅਸ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਸਹੀ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਕੀਤਾ ਕੀ ਜਾਵੇ?** ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਬੇਮਤਲਬ ਤੇ ਬੇਲੋੜੀਂਦਾ ਭੋਜਨ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਵਜਹ ਬਣਦਾ ਹੈ ਇਹੋ ਸਿੱਧਾਂਤ ਸੈਕਸ ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੇਲੋੜੀਂਦਾ ਤੇ ਬੇਮਤਲਬ ਸੈਕਸ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਘਰ ਹੈ। ਸਬ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਪਾਰਟਨਰ ਇੱਕ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਕਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਵੀ ਸੈਕਸ ਵੇਲੇ ਕੰਡੋਮ ਵਰਤੋਂ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸੈਕਸ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾ ਖਵਾਉ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਭੈੜਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੰਡੋਮ ਬੜਾ ਸਿੱਧਾ, ਸੇਫ਼, ਸਾਫ਼ ਤੇ ਸਸਤਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸੜਕ ਤੇ ਤੁਰੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਮੁਟਿਆਰਾਂ ਵੱਲ ਭੈੜੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਨਾ ਵੇਖੋ।

ਬੜੀ ਸ਼ਰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕੈਨੇਡਾ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਤੱਕ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਿਰਫ਼ ਜਵਾਨ ਬੱਚੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਅਧੇੜ ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵੀ ਸੜਕਾਂ ਕਿਨਾਰੇ ਲੱਗੇ ਬੈਂਚਾਂ ਤੇ ਜਾਂ ਪਾਰਕਾਂ 'ਚ ਬੈਠ ਕੇ ਰਾਹ ਜਾਂਦੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾੜੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤੱਕਦੇ ਬਲਕਿ ਗੰਦੀਆਂ ਫ਼ਬਤੀਆਂ ਵੀ ਕਸਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਡੀ ਮਾੜੀ ਸੋਚ ਤੇ ਕਲਚਰਲ ਗੰਦਗੀ ਦਾ ਹੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਬਲਕਿ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੈਕਸੁਅਲ ਵੀਕਨੈਸ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ 'ਚ ਮੈਂ ਰੇਡੀਉ ਤੇ ਟੀ.ਵੀ. ਤੇ ਕਈ ਐਸੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕੀਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀ ਇਸ ਮਾੜੀ ਆਦਤ ਬਾਰੇ ਕਾਫ਼ੀ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ।

ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਰੈਗੂਲਰ ਕਸਰਤ, ਪੋਸਟਿਕ ਖੁਰਾਕ, ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਉੱਠਣਾ ਤੇ ਸੌਣਾ, ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਮੁਕਤੀ, ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਗੈਰਾ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤਕ ਸੱਮਸਿਆ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ ਇਸ ਲਈ ਕਦੇ ਲੁਕਾਉ ਨਾ। ਸੈਕਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਰਮ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਤਰਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**ਨੀਮ-ਹਕੀਮ ਤੇ ਅਨਕਵਾਲੀਫ਼ਾਈਡ ਡਾਕਟਰ:** ਇੱਕ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ, ਕਦੇ ਵੀ ਨੀਮ-ਹਕੀਮਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ 'ਚ ਪੈਕੇ ਪੈਸਾ ਬਰਬਾਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਕਵਾਲੀਫ਼ਿਕੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਜਿੱਦਾਂ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪਿੰਡਾਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾ ਤੇ ਕਈ ਗੰਵਾਰ ਤੇ ਬਿਣਾ ਲਾਇਸੈਂਸ ਵਾਲੇ ਸੈਕਸ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਬਾਰੇ ਇਸ਼ਤਹਾਰ ਲਿਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਇੰਗਲੈਂਡ 'ਚ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਨਹੀਂ। ਨਾਮਰਦੀ ਤੇ ਮਰਦਾਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਬੜੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਖੁੱਲੀਆਂ ਹਨ, ਬਚ ਕੇ ਰਹੋ ਤੇ ਜਾਂਚ-ਪਰਖ ਕੇ ਹੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਉ। ਇੱਥੇ ਚੰਗੇ ਤੇ ਕਵਾਲੀਫ਼ਾਈਡ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੀ ਵੀ ਕਮੀ ਨਹੀਂ।

**ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਸ਼ਵਰਾ:** ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਹੀ ਕਰਨ, ਕੰਡੋਮ ਵਰਤਨ ਤੇ ਇੱਕੋ ਪਾਰਟਨਰ ਰੱਖਣਾ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰ ਮਰਦਾਂ ਤੋਂ ਤੇ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰ ਔਰਤਾਂ ਤੋਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਚ ਕੇ ਰਹੋ। ਜੇ ਕਰ ਔਰਤ ਨੂੰ ਲਕੋਰੀਆ ਜਾ ਪਾਣੀ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ (ਇਹ ਸੈਕਸ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਲਾਇਲਾਜ) ਤਾਂ ਸੈਕਸ ਤੋਂ ਬਚੋ ਵਰਨਾ ਬਿਮਾਰੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲਕੋਰੀਆ ਹੋ ਹੀ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਾਣ-ਪਾਣ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ, ਅੰਡਰ-ਗਾਰਮੈਂਟਸ ਸੂਤੀ ਹੀ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੇ 8 - 10 ਗਿਲਾਸ ਰੋਜ਼ਾਣਾ ਪੀਉ। ਦਿਨ 'ਚ 2 ਪੱਕੇ ਕੇਲੇ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਭਿੰਡੀਆਂ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਲਕੋਰੀਏ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਖਦੀ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅੱਧਾ ਕਿਲੋ ਸਲਾਦ ਖਾਉ ਜਿਸ 'ਚ 20-25 ਪੱਤੇ ਕੱਚਾ ਪਾਲਕ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, 2 - 3 ਗਾਜਰਾਂ, ਟਮਾਟਰ ਆਦਿ ਲਉ। ਸੁੱਕੇ ਧਨੀਏ ਦਾ ਡਿਕੋਕਸ਼ਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੁੱਕੇ ਮੇਥੇ ਚਾਹ 'ਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਲੰਮੀ ਸੈਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰੋ। ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ 'ਚ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ 15 ਮਿਨਤ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲਉ। ਚਾਹ, ਕੋਫ਼ੀ, ਸ਼ਰਾਬ, ਸਿਗਰੇਟ, ਤਮਾਖੂ, ਖਟਿਆਈ, ਦਹੀ ਵਗੈਰਾ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਰੱਖੋ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਨੂੰ 'ਨਾਰਮਲ' ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ 'ਨਾਰਮਲ' ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉ। ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਤੇ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਸੈਕਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡਾ ਨਜ਼ਰੀਆ:** ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਲੱਗੇ, ਸਟੁਡੈਂਟ ਦਾ ਸਟੁਡੀ 'ਚ ਤੇ ਕਾਮਿਆਂ ਦਾ ਕੰਮ 'ਚ, ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਜੀ ਜਾਨ ਤੇ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਰੁੱਝੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਭੈੜੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣਗੇ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਭੈੜੇ ਟੀ.ਵੀ. ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੇਖਣ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਦੋ ਅੱਖਰ ਕਿਸੇ ਚੰਗੀ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪੜ੍ਹ ਲਉ। ਚੰਗਾ ਸੱਹਿਤ ਚੰਗੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਸੱਚ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕੁਝ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਜੇ ਕਰ ਪੰਜਾਬੀ ਸਮਾਜ ਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਇੰਨਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਨਾ ਸਾਡੇ 'ਚ ਪਾੜ ਪੈਂਦੇ, ਨਾ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਜੰਮਨੋ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਨਾ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਭਰਾ-ਭਤੀਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਹੜਪਦੇ, ਨਾ ਬੱਚੇ, ਬੁੱਢੇ ਤੇ ਜਵਾਨ ਅਫ਼ੀਮ ਤੇ ਦਾਰੂ ਨੂੰ ਚਿੰਬੜੇ ਹੁੰਦੇ, ਨਾ 35 - 35 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਮੁਲਕਾਂ 'ਚ ਬਿਣਾ ਵਿਆਹੇ ਤੇ ਇਲੀਗਲ ਫਿਰਦੇ, ਨਾ ਮਾਪੇ ਪਿੰਡਾ 'ਚੋਂ ਜਵਾਨ ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਐਜੰਟਾ ਨਾਲ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ 'ਚ ਘੱਲਦੇ।

ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ 'ਚ ਸਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਨੇ। ਆਪਣੇ ਕਲਚਰ ਨੂੰ ਉਤਾਹ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ, ਪੰਜਾਬੀਅਤ ਤੇ ਮਾਨ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ, ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਨੀਂਵਾ ਨਾ ਸਮਝੋ, ਭਾਸ਼ਾ ਜਿੰਨੀਆਂ ਆਉਣ ਥੋੜੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰੋ, ਧਰਮ ਨਾਲ ਜੁੜੋ - ਅੱਖਾਂ ਮੀਟ ਕੇ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਸਮਝ ਨਾਲ ਤੇ ਧਰਮਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਰਮ-

ਕਾਂਡਾ ਦੀ ਥਾਂ ਧਰਮ ਦੇ ਸੱਚੇ ਅਰਥ ਸਮਝ ਕੇ ਹੀ ਕਰਮ ਕਰੋ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਹੋਵੇਗੀ, ਬਿਮਾਰੀ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗੀ ਤੇ ਆਪ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਰਹੋਗੇ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਵੋਗੇ। ਧੰਨਵਾਦ।

ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਮਰਦਾਂ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਸ਼ੂਗਰ, ਅਥਰਾਇਟਿਸ, ਕਮਰ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਲਕੋਰੀਆ, ਦਮਾ, ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ. ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਫ਼ਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਈ-ਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਡਾ. ਕੁਮਾਰ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ। ਈ-ਮੇਲ : [info@yorkscollge.com](mailto:info@yorkscollge.com)

(Disclaimer: This article is only for the general information & nothing should be substituted as prescription. Author & publishers will in no way can be held responsible for any consequence if the reader(s) use any of the information of their own. Editor Yorks College)

**Dr. A. Kumar**  
**Consultant Herbalist & Dietician**  
**D.Sc. (HS) USA**