



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

## ਕੀ ਸੈਕਸ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਨਹੀਂ, ਇਹ ਔਰਤਾਂ 'ਚ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਸੱਚ ਕੀ ਹੈ?** ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਚਾਰੋਂ ਪਾਸੇ ਸਿਰਫ਼ ਮਰਦਾਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਅਰਬਾਂ ਰੁਪਏ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਬਣੇ ਫਿਰਦੇ ਡਾਕਟਰ, ਪਿੰਡਾ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾ ਤੱਕ ਤੇ ਲੈਕੇ ਟੀ.ਵੀ. ਤੱਕ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਹੀ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਇਸ ਸੱਚਾਈ ਤੋਂ ਵਾਕਿਫ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੈਕਸੁਅਲ ਵੀਕਨੈਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਇਸ ਸੈਕਸੁਅਲ ਵੀਕਨੈਸ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ 'ਚ 'ਫਰੀਜ਼ਿਡਿਟੀ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ 'ਸੈਕਸ ਪ੍ਰਤਿ ਰੁਝਾਨ ਨਾ ਹੋਣਾ', ਜਾਂ 'ਸੈਕਸ ਪ੍ਰਤਿ ਠੰਡਾ ਰਹਿਣਾ'।

**ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸੱਮਸਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨ:** ਇਸ ਦੇ ਬੜੇ ਹੀ ਕਾਰਨ ਹਨ ਤੇ ਸਬ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਮਰਦ ਆਪ ਹੈ। ਮਰਦ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਕਿ ਔਰਤ ਦੀ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸੈਕਸ ਪ੍ਰਤਿ ਸੋਚ, ਪਸੰਦ, ਉਸਦੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਾਵਟ, ਹਰ ਚੀਜ਼ ਉਸਨੂੰ ਸੈਕਸ ਪ੍ਰਤਿ ਖਿੱਚ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਰਦ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀ ਸੈਕਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਹੀ ਅੱਗੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਦ ਜੀ ਚਾਹੇ ਔਰਤ ਤੋਂ ਸੈਕਸ ਦੀ ਡਿਮਾਂਡ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਕਰਕੇ ਥੱਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪੀਰੀਅਡ ਆਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਸਾਂਭ ਕੇ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰੀਕ ਤਨਾਅ 'ਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਨਹੀਂ, ਮਰਦ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਸੈਕਸ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਮਰਦ ਦੇ ਮੂੰਹ 'ਚ ਮੰਨ ਲਉ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਬੋ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਨ, ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਸਮੱਲ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਔਰਤ ਦਾ ਮਨ ਇੱਕ ਦੱਮ ਮਰਦ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਜੰਮਨਾ, ਬਿਮਾਰੀ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਅਸਰ, ਖਾਣ-ਪਾਣ ਦੀ ਕਮੀ, ਘਰ ਦੇ ਕਲੇਸ਼ ਵਗੈਰਾ ਕਰ ਕੇ ਵੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸੈਕਸ 'ਚ ਰੁਚੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?** ਬੜਾ ਆਸਾਨ ਹੈ, ਔਰਤ ਸੈਕਸ ਦੀ ਨਹੀਂ ਪਿਆਰ ਦੀ ਭੁੱਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਮਰਦ ਔਰਤ ਦੇ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਸੈਕਸ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਔਰਤ ਮਰਦ ਦੀ ਤਰਾਂ ਸਖ਼ਤ ਜਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਉਸ ਨਾਲ ਬੜੇ ਪਿਆਰ, ਅਦਬ ਤੇ ਹਲੀਮੀ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨਾਲ ਕਦੇ ਵੀ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਦੋਹਾਂ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਨਹਾ ਧੋ ਕੇ, ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਹੋ ਕੇ, ਬ੍ਰਸ਼ ਵਗੈਰਾ ਕਰ ਕੇ, ਘਰ 'ਚ ਸੋਹਨਾ ਮਾਹੋਲ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ, ਚੰਗਾ ਮਯੂਜ਼ਿਕ ਵਗੈਰਾ ਲਾ ਕੇ, ਚੰਗੇ ਮਾਹੋਲ 'ਚ ਸੈਕਸ ਨੂੰ ਇੰਜਵਾਏ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਕਾਹਲੀ ਕਾਹਲੀ ਕੰਮ ਮੁਕਾਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੈਕਸ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਦਿੱਤੀ ਉਹ ਦਾਤ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਨਵਾਂ ਜੀਵ ਤੇ ਨਵੀਂ ਆਤਮਾ ਇਸ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਰੱਬ ਤੇ ਗੁਰੂ ਖੁਦ ਵੀ ਇਸੇ ਸੈਕਸ ਰਾਹੀਂ ਜਨਮੇ ਤੇ ਜਨਮਦੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਜੇ ਕਰ ਮਰਦ ਔਰਤ ਨੂੰ ਔਰਤ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦੇ ਦੇਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਇੱਜ਼ਤ ਵੀ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਮਰਦ ਲਈ ਸੈਕਸ ਤਾਂ ਕੀ, ਜਾਨ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਮਰਦ ਨੂੰ ਔਰਤ ਦੀ ਇਸ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਹੀ ਉਸ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਕੋਈ ਸੱਮਸਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਕਾਂਉਂਸਲਿੰਗ ਕਰੋ ਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉ।

**ਮਰਦਾਂ 'ਚ ਸੈਕਸੁਅਲ ਵੀਕਨੈਸ:** ਮਰਦਾਂ 'ਚ ਸੈਕਸੁਅਲ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਐਲਬੁਮਿਨ ਦਾ ਲੋਸ਼, ਇਰੈਕਸ਼ਨ 'ਚ ਕਮੀ, ਵੀਰਜ ਦੀ ਕਮੀ, ਜਲਦੀ ਸਖ਼ਲਨ, ਵੀਰਜ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਵੀਰਜ ਦਾ ਪਤਲੇਪਨ ਦੀ ਵੀ ਸੱਮਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੋ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਮੈਡੀਕਲ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਪ੍ਰੀ-ਮੈਚਿਊਰ ਇਜੈਕੁਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਇਰੈਕਟਾਇਲ ਡਿਸਫੰਕਸ਼ਨ। ਹੋਰ ਵੀ ਬੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਰਦ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਈ ਮਰਦ ਤਾਂ ਵਿਆਹ ਤੱਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਦੇ ਵਿਆਹ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਮਰਦ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਨ ਉਹ ਮਰਦ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ

**ਕਾਰਨ:** ਗਲਤ ਆਦਤਾਂ, ਚੰਗੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਸਿਗਰੇਟ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ, ਚਿੰਤਾ, 24-ਘੰਟੇ ਸੈਕਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ, ਮੋਟਾਪਾ, ਲੋ-ਬਲਡ ਸਰਕੁਲੇਸ਼ਨ, 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। 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 ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੀਆਂ 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, ਭਾਰ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਈ ਵਾਰ ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ, ਤਾਂ ਵੀ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਸੌਮਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?** ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਹਨ ਪਰ ਸੌਮਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਹੋਣ ਤੇ ਮਰਦ ਸ਼ਰਮ ਕਰਕੇ ਚੰਗੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨੀਮ-ਹਕੀਮਾਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਲੁੱਟਮਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਂਡੂ ਹਕੀਮਾਂ ਤੋਂ ਦੇਸੀ ਦਵਾ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਰੰਗ-ਬਿਰੰਗੇ ਪਾਉਡਰ ਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਦੀਆਂ ਸ਼ੀਸ਼ੀਆਂ ਚੁੱਕੀ ਫਿਰਦੇ ਨੇ। ਕਾਗਜ਼ੀ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਕਵਾਲੀਫ਼ਾਈਡ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਹੀ ਸਲਾਹ ਲਉ - ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਉਗੇ। ਕਈ ਵਾਰ, ਸਾਡੀਆਂ ਆਪ ਕੀਤੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ, ਬਾਹਰੋਂ ਲਿਆਂਦੇ ਸੈਕਸੁਅਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਵਧਦੀ ਉਮਰ, ਹਾਈ ਬਲਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੇ ਸ਼ੁਗਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਅਸਰ ਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਕੁਝ ਮਿਨਰਲ ਵਗੈਰਾ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪ੍ਰਾਬਲਮਜ਼ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਇਲਾਜ ਕਰ ਲੈਣ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚੰਗੀ ਸੈਕਸ ਲਾਈਫ਼ ਬਿਤਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਆਈ ਕਮਜ਼ੋਰੀ:** ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਇਹ ਵਹਿਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੈਕਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗਾ ਜਾਂ ਜੇ ਕਰ ਕਿਤੇ ਇੱਕ ਦੋ ਵਾਰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਨਾ ਕਰ ਸਕਿਆ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੂਪ 'ਚ ਡਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉ। ਸਿੱਧਾ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਹੈ - ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਵੀ ਚੰਗਾ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਫਿਰ ਵੀ, ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਉ, ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਲਉ, ਡਿਸਕਸ ਕਰੋ, ਦਵਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਦਵਾ ਲਉ ਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਉਗੇ।

**ਮੁੱਕਦੀ ਗੱਲ:** 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। ਆਪਣੇ, ਮਨ, ਧਰਮ, ਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਨਾ ਕਰਵਾਉ। ਗੰਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਮਾੜੀ ਸੋਚ ਤੇ ਘਟਿਆ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਹੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਬਲਕਿ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਹੋਰ ਵੀ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੈਕਸੁਅਲ ਵੀਕਨੈੱਸ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਰੈਗੂਲਰ ਕਸਰਤ, ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ, ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਉੱਠਣਾ ਤੇ ਸੌਣਾ, ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਮੁਕਤੀ, ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਗੈਰਾ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤਕ ਸੌਮਸਿਆ 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। ਹਾਂ, ਗੰਦੀ ਦੇਸਤੀ ਤੋਂ ਕਿਨਾਰਾ ਕਰੋ, ਬਲੂ ਫਿਲਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਉਂਦੇ ਫ਼ਰੀ ਦੇ ਗੰਦੇ ਟੀ.ਵੀ. ਚੈਨਲ ਨਾ ਵੇਖੋ ਬਲਕਿ ਸੋਹਨਾ ਸਹਿੱਤ ਪੜ੍ਹੋ।

**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 ਪਿੰਡਾ 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 ਤਾਂ ਸੈਕਸ ਤੋਂ ਬਚੇ ਵਰਨਾ ਬਿਮਾਰੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲਕੋਰੀਆ ਹੋ ਹੀ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਾਣ-ਪਾਣ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਪੀਉ। ਪੱਕੇ ਕੇਲੇ ਤੇ ਭਿੰਡੀਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅੱਧਾ ਕਿਲੋ ਸਲਾਦ ਖਾਉ ਜਿਸ 'ਚ 20-25 ਪੱਤੇ ਕੱਚਾ ਪਾਲਕ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, ਗਾਜਰਾਂ, ਟਮਾਟਰ ਆਦਿ ਲਉ। ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਲੰਮੀ ਸੈਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰੋ। ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ 'ਚ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ 15 ਮਿਨਤ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲਉ। ਚਾਹ, ਕੌਫੀ, ਸ਼ਰਾਬ, ਸਿਗਰੇਟ, ਤਮਾਕੂ, ਖਟਿਆਈ, 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 ਸਟਡੀ '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 ਜੰਮਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਨਾ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਭਰਾ-ਭਤੀਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜਾਇਦਾਦਾਂ ਹੜਪਦੇ, ਨਾ ਬੱਚੇ, ਬੁੱਢੇ ਤੇ ਜਵਾਨ ਅਫੀਮ ਤੇ ਦਾਰੂ ਨੂੰ ਚਿੰਬੜੇ ਹੁੰਦੇ, ਨਾ 35 - 35 ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਮੁਲਕਾਂ 'ਚ ਬਿਣਾ ਵਿਆਹੇ ਤੇ ਇੱਲੀਗਲ ਫਿਰਦੇ, ਨਾ ਮਾਪੇ ਪਿੰਡਾ 'ਚੋਂ ਜਵਾਨ ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਐਜੰਟਾ ਨਾਲ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ 'ਚ ਘੱਲਦੇ। ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ 'ਚ ਸਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਤੇ ਚਰਿੱਤਰ 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 ਨੀਵਾ 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 ਜੁੜੋ 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।

**For any advice, contact Dr. A. Kumar: [info@yorkcollege.com](mailto:info@yorkcollege.com)**

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

(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)