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

AIDS (ਏਡਜ਼)
ਜਾਗੋ – ਏਡਜ਼ ਦੁਬਾਰਾ ਪੈਰ ਪਸਾਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਏਡਜ਼ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਨਾਮ ਸੁਣਦਿਆਂ ਹੀ ਦਹਿਸ਼ਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਕਈ ਵ੍ਹਰਿਆਂ ਤੋਂ ਏਡਜ਼ ਦੇ ਕੇਸ ਵਧਣੇ ਰੁਕ ਗਏ ਸਨ ਪਰ ਅਚਾਣਕ ਹੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੇ ਦੁਬਾਰਾ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਕੱਢਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਤਾਜ਼ੀ ਰਿਪੋਰਟ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਨੀਆਂ ਇੱਕ ਵਾਰਿ ਫਿਰ ਏਡਜ਼ ਦੀ ਚਪੇਟ ‘ਚ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਮਨ ਜਿੱਤ ਦੇ ਪਿਆਰੇ ਪਾਠਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਰਿ ਫਿਰ ਏਡਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਬਧਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਜ਼ਿਰ ਹੈ।

ਇਹ ਏਡਜ਼ ਕੀ ਹੈ? ਏਡਜ਼ (ਐਕਵਾਇਰਡ ਇਮਿਊਨੋ-ਡੈਫੀਸ਼ੀਐਨਸੀ ਸਿੰਡਰੋਮ) ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗ ਹੈ।ਏਡਜ਼ ਇਕ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ., ਹਿਊਮਨ ਇਮਿਊਨੋ-ਡੈਫੀਸ਼ੀਐਨਸੀ ਵਾਇਰਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਜੋ ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਏਡਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਏਡਜ਼ ਸਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਫ਼ਿਰ ਕੋਈ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਲਗੱਣ ਤੇ ਫ਼ਿਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਜਾਣ ਵੀ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਏਡਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਏਡਜ਼ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਕਈ ਗਲਤਫ਼ਹਮੀਆਂ ਫੈਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਏਡਜ਼ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਵਾਇਰਸ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਵੇ। ਵਾਇਰਸ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵੀਰਜ, ਯੋਨੀ ਦੇ ਦ੍ਰਵ, ਜਾ ਖ਼ੂਨ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੀ ਲਾਗ ਉਦੋਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਸ ਵਿਚ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਮਾਂ ਤੋਂ ਉਸਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਛੂਤ ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ।

ਏਡਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ? ਇਹ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਏਡਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਵੀ ਉੰਨਾਂ ਹੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਏਡਜ਼ ਕਿੱਦਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਖ਼ੂਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਦ੍ਰਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਏਡਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਐਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਏਡਜ਼ ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ।ਕਿਸੇ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰੇਜ਼ਰ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬਰੱਸ਼ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਏਡਜ਼ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਏਡਜ਼ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣ, ਉਸ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਜਾਂ ਗ਼ਲੇ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਏਡਜ਼ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਖ਼ੂਨ ਦਾਨ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਏਡਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡਾ ਖ਼ੂਨ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇਕ ਨਵੀਂ ਸੂਈ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ੂਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇੰਸਾਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਿਹੜਾ ਖ਼ੂਨ ਲੋਕੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਸਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਲਈ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਖ਼ੂਨ ਤੋਂ ਏਡਜ਼ ਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਆਸਾਰ ਹਨ।

ਕੀ ਚੁੰਮਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ? ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਲੋਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਚੁੰਮਣ ਨਾਲ ਏਡਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਗਲਤ ਹੈ। ਚੁੰਮਣ ਤੋਂ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਜਾਂ ਏਡਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਡੂੰਘਾ ਚੁੰਮਣ ਜਾਂ "ਫਰੈਂਚ ਚੁੰਮਣ" ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ? ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਲਈ ਇਕ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਟੈਸਟ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਗੁਪਤ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਗਾਲਬਨ ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿੰਡ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਲੇਕਨ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉੱਭਰ ਕੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਲੇਕਨ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਇਸਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਇਸਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲ ਵਿਚ ਹੀ ਇਸਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਹਿਲੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਬਾਦ ਇਕ ਦੂਸਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ ਹੀ ਸਿਰਫ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਏਡਜ਼, ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਆਖਰੀ ਪੜਾਅ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਏਡਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੇਕਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਅਤੇ ਏਡਜ਼ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਹਰ ਵਾਰ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਨਵੇਂ ਕਾਂਡਮ (ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ) ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਮੌਖਕ ਸੈਕਸ ਹੀ ਹੋਵੇ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੈਂਗਿਕ ਸਾਥੀ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਸੂਈਆਂ, ਸਰਿੰਜ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਦੇ ਹੋਰ ਭਾਗ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਰੇਜ਼ਰ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬਰੱਸ਼ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਖ਼ਤਰੇ ਮੁੱਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਜਾਂ ਏਡਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਮੁੱਲ ਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਕਸੇ ਐਸ.ਟੀ.ਡੀ. ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ

ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਅਜੇ ਤੀਕ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਏਡਜ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਾਇਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਡਾਕਟਰ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਲੇਕਨ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ(ਆਂ) ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ : ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੈਂਗਿਕ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਸਥੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹ ਕੋਈ ਵੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੂਈਆਂ ਸ਼ਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਣ, ਨੂੰ ਸੂਚਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਆਪ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੋ। ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਨਹੀਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੂਚਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਤਾਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਪਵੇ।

ਜੇ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਏਡਜ਼ ਹੋ ਹੀ ਜਾਵੇ : ਜੇ ਕਰ ਏਡਜ਼ ਹੋ ਹੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਘਬਰਾਉਣ ਨਾਲ ਤਾਂ ਕੁਝ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ।ਏਡਜ਼ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜੇ ਹਿੰਮਤ ਤੇ ਅਕਲ ਨਾਲ ਕੰਮ ਲੈਣ ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਤੇ ਵਧੀਆ ਕੱਟੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜੱਕਲ ਇਸ ਲਈ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੀ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਕਿ ਹੋਰ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਪੂਰੇ ਵਿਟਾਮੀਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲਾ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਏਡਜ਼ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਵੀ ਆਪਣਾ ਖ਼ੂਨ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਏਡਜ਼ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਜਦ ਵੀ ਸੈਕਸ ਕਰਣ, ਕੰਡੋਮ ਲਾਕੇ ਹੀ ਕਰਣ ਤਾ ਜੋ ਦੂਜਾ ਬੰਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿ ਸਕੇ।ਬਾਜ਼ਾਰੀ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਕਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਐਸਾ ਨਾ ਕੁਝ ਖਾਉ, ਪੀਉ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰਾਂ ਦਾ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਹੋਵੇ ।ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਬਾਲ ਕੇ ਹੀ ਪਾਣੀ ਪੀਉ। ਸਿਗਰੇਟ, ਸ਼ਰਾਬ, ਪਾਨ, ਤਮਾਕੂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਤੌਬਾ ਕਰ ਲਉ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਯੋਗਾ ਆਦਿ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰਾਂ ਦਾ ਬੁਖ਼ਾਰ ਜਾਂ ਖਾਂਸੀ ਆਦਿ ਲੱਗਣ ਤੇ ਬਿਣਾ ਦੇਰ ਕੀਤਿਉਂ ਉਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉ।

For all chronic or other diseases like migraine, headaches, sexual problems, Obesity, skin diseases, Eczema, leucorrhoea, arthritis, general weakness, diabetes, Anemia, and others, for free consultation, contact

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

(Disclaimer : This article has been prepared for the general information of the readers. The readers are advised not to consider any advice in this article as substitute to the medicine/prescription. The writer as well as the publishers wont own any responsibility / damages of any kind whatsoever, towards any reader, individual or organization. Editor Yorks College)