



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

## ਸੈਕਸ ਸੰਬੰਧੀ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

**1. ਏਡਜ਼ :** ਏਡਜ਼ ਐਕਵਾਇਰਡ ਇਮਿਊਨੋ-ਡੈਫੀਸ਼ੀਐਂਸੀ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਹੈ ਤੇ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗ ਹੈ। ਏਡਜ਼ ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ., ਹਿਊਮਨ ਇਮਿਊਨੋ-ਡੈਫੀਸ਼ੀਐਂਸੀ ਵਾਇਰਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਏਡਜ਼ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਕੋਈ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਫਿਰ ਕਦੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਏਡਜ਼ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਵਾਇਰਸ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵੀਰਜ, ਯੋਨੀ ਦੇ ਦ੍ਰਵ, ਜਾਂ ਖੂਨ 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। ਜੇ ਕਰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਟ ਔਰਤ ਨੂੰ ਏਡਜ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਜੰਮਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਏਡਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਏਡਜ਼ ਕਦੇ ਵੀ 'ਕਿੱਸ' ਕਰਣ ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਏਡਜ਼ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ 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। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਨ ਲਈ ਹਰ ਵਾਰ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਨਵੇਂ ਕਾਂਡਮ 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 ਬਰੱਸ ਵੀ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰੋ।

**2. ਸੈਕਸੁਅਲ ਵੀਕਨੈਸ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ:** ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੋ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਵੀਰਜ ਦਾ ਜਲਦੀ ਸਖਲਨ ਹੋ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਲਿੰਗ 'ਚ ਸਖਤੀ ਦੀ ਕਮੀ। ਮੈਡੀਕਲ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਪ੍ਰੀ-ਮੈਚਿਊਰ ਇਜੈਕੁਲੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਇਰੈਕਟਾਇਲ ਡਿਸਫੰਕਸ਼ਨ। ਹੋਰ ਵੀ ਬੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਦੋ 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 ਹੁਣ ਉਹ ਮਰਦ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਜਦ ਕਿ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸੱਮਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਹੋਣ ਤੇ ਮਰਦ ਸ਼ਰਮ ਕਰਕੇ ਚੰਗੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਪਨੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਨੀਮ-ਹਕੀਮ ਤੋਂ ਜਾਂ ਲੁੱਟਮਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਂਡੂ ਹਕੀਮਾਂ ਤੋਂ ਦੇਸੀ ਦਵਾ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਰੰਗ-ਬਿਰੰਗੇ ਪਾਉਂਡਰ ਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਦੀਆਂ ਸ਼ੀਸ਼ੀਆਂ ਚੁੱਕੀ ਫਿਰਦੇ ਨੇ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਐਸੇ ਸੈਂਕੜਿਆਂ ਲੋਕ ਆ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਫਗਵਾੜੇ, ਲੁਧਿਆਣੇ ਤੇ ਹੋਰ ਇਲਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਮੰਗਵਾ ਕੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਪਾਉਂਡ ਗੁਆ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਲਿੰਗ ਦੀ ਸਖਤੀ ਬਲਡ-ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਭੋਜਨ ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ, ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਸੀਜ਼ਨਲ ਫਲ ਤੇ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਖੂਬ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਜੰਕ ਫੂਡ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ ਡਿੱਬਾ ਬੰਦ ਵਸਤਾਂ, ਬਰਗਰ, ਨੂਡਲਜ਼, ਸਪੈਗਟੀ, ਨਾਨ, ਸਫੇਦ ਬ੍ਰੈਡ ਤੇ ਸੀਰੀਅਲਾਂ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਰੈਗੂਲਰ ਕਸਰਤ ਦਾ ਨਿਯਮ ਬਣਾਆ ਜਾਵੇ, 8 ਤੋਂ 10 ਗਿਲਾਲ ਪਾਨੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੀਤਾ ਜਾਏ, ਖੁਸ਼ ਰਿਹਾ ਜਾਵੇ, ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਗੰਦੀ ਕੰਪਨੀ ਤੋਂ ਕਿਨਾਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਚਦਾ ਕਿ ਸੈਕਸੁਅਲ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆ ਸਕੇ। ਹਾਂ ਕਈ ਵਾਰ, ਸਾਡੀਆਂ ਆਪ ਕੀਤੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ, ਬਾਹਰੋਂ ਲਿਆਂਦੇ ਸੈਕਸੁਅਲ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਵਧਦੀ ਉਮਰ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੇ ਸੁਗਰ

ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਅਸਰ ਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਕੁਝ ਮਿਨਰਲ ਵਗੈਰਾ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪ੍ਰਾਬਲਮਜ਼ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਲਾਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਇਲਾਜ ਕਰ ਲੈਣ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚੰਗੀ ਸੈਕਸ ਲਾਇਫ਼ ਬਿਤਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**3. ਨਾਈਟ ਡਿਸਚਾਰਜ :** ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਇਹ 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, ਬੱਚੇ ਨਾ ਕਰ ਪਾਣਾ, ਸੈਕਸੁਅਲ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਨਜ਼ਰ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਹੀਨੇ - ਪੰਦਰਾਂ ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਜੇ ਕਰ 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, ਕਾਫ਼ੀ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਨਾ ਪੀਉ। ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਖੂਬ ਪਾਨੀ ਪੀਉ, ਗੰਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਗੰਦੀਆਂ ਸੈਕਸੀ ਫਿਲਮਾਂ, ਟੀ.ਵੀ. ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੇ ਭੈੜੀਆਂ ਮੈਗਜ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਬਜਾਇ 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।

**4. ਲਕੋਰੀਆ :** ਲਕੋਰੀਆ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਬੋਲਚਾਲ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ 'ਪਾਨੀ ਪੈਣਾ' ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ, ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਲਕੋਰੀਆ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਮੈਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹੀ ਕਈ ਟੈਲੀਫੋਨ, ਚਿੱਠੀਆਂ ਤੇ ਈ-ਮੇਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੜੇ ਹੀ ਅਫਸੋਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਇਸ ਨਾਮੁਰਾਦ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਔਰਤਾਂ ਹੀ ਇੰਨਾ ਘੱਟ ਜਾਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਲਗਭਗ ਹਰ ਲੜਕੀ ਜਾਂ ਔਰਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। **ਲਕੋਰੀਆ ਹੈ ਕੀ?** ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸਫੇਦ ਪਾਣੀ ਬਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਦੇ ਘੱਟ ਤੇ ਕਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ। ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਯੋਨੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਇਸ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ 'ਚ ਇਹ ਦੋ ਤਰਾਂ ਦਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਵੈਜਾਇਨਲ ਲਕੋਰੀਆ ਅਤੇ ਸਰਵੀਕਲ ਲਕੋਰੀਆ। ਲਗਾਤਾਰ ਬਹਿਨ ਵਾਲਾ ਪਾਨੀ ਸਫੇਦ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਨੀ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗਾੜ੍ਹਾ ਤੇ ਚਿਪਚਿਪਾ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਨ ਤੇ ਇਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੀਲਾ, ਹਲਕਾ ਹਰਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਇਹ 'ਕਰੋਨਿਕ' ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ 'ਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਬਦਲਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਦਬੂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਬਹਿਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੈਕਸ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਮਰ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕਾਲੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਟੁੱਟਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਖੁਜਲੀ ਹੋਣ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਫੈਲ ਜਾਣ ਤੇ, ਬਾਂਝਪਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲਕੋਰੀਏ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਔਖਾ ਨਹੀਂ। ਖਾਣ-ਪਾਣ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਦਾ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ, ਅੰਡਰ-ਗਾਰਮੈਂਟਸ ਸੂਤੀ ਹੀ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਡਿਸਚਾਰਜ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੈਕਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਾਨੀ ਦੇ 8 - 10 ਗਿਲਾਸ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੀਉ। ਲਕੋਰੀਆ ਹੋਣ ਤੇ ਬਿਨਾ ਦੇਰ ਕੀਤਿਆਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਿਸਟਮ 'ਚ ਲਕੋਰੀਏ ਦੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਤੇ ਪਰਮਾਨੈਂਟ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਹਰਬਲ ਮੈਡੀਸਨ ਕੋਲ ਲਕੋਰੀਏ ਦੇ ਕਈ ਚੰਗੇ ਇਲਾਜ ਹਨ। ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲਕੋਰੀਏ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਗਏ ਹੋ ਤਾਂ ਅੱਜ ਹੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਲਕੋਰੀਆ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਪੁਰਾਨਾ ਹੋਵੇ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

**5. ਹਰਪੀਸ - ਸੈਕਸ ਦੀ ਇਕ ਲਾਇਲਾਜ ਬਿਮਾਰੀ :** ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਯੂ.ਕੇ. 'ਚ ਹਰ ਚੌਥੇ ਵਿਅਕਤ ਮਰਦ ਜਾਂ ਔਰਤ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਸੈਕਸੁਅਲ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਮੈਂਨੂ ਕਈ ਭੈਨਾਂ - ਭਰਾਵਾਂ ਦੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਟੈਲੀਫੋਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਹਰਪੀਸ' ਨਾਮ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਛੂਤ ਦਾ ਲਾਇਲਾਜ ਰੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਵਾਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਕਦੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਹੀ ਕੇਯਰ ਨਾ ਕਰਨ ਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗੋਂ ਬੱਚੇ ਵੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੰਮ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਪਾਗਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ 5 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰੇ ਪਹੁੰਚਦਿਆਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰਪੀਸ ਆਦਮੀ ਤੋਂ ਔਰਤ ਨੂੰ ਤੇ ਔਰਤ ਤੋਂ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਮਰਦ ਜਾਂ ਔਰਤ ਦੇ ਸੈਕਸ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਛਾਲੇ ਜਾਂ ਦਾਨੇ ਜਿਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵੈਸੇ ਇਹ ਛਾਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਛਾਤੀ, ਗਰਦਨ, ਪੱਟਾਂ, ਪਿੱਠ, ਅੱਖਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਣ ਵੇਲੇ ਚੀਸ ਜਿਹੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਵਧ ਜਾਣ ਤੇ ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ ਵੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਵੀ ਇਹ ਦਾਨੇ ਸੈਕਸ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਦੇ ਵੀ ਸੈਕਸ ਨਾ ਕਰੋ ਵਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੂਜੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨੂੰ ਵੀ ਹਰਪੀਸ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਸੈਕਸ ਲਈ ਜਾਣਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਇਸ ਤਰਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਵੇਂ ਕੰਡੋਮ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚਨ।

**6. ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ :** ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ 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 ਝਿਜਕ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮ 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 ਜ਼ਰੂਰ 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 ਬੁਠੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਗ਼ਲਤ 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। ਬੁਰੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਉੱਠੋ, ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸੋਵੋ, ਹਰੀਆਂ ਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਰੂਟ ਤੇ ਸਲਾਦ ਖਾਉ, ਖੂਬ ਪਾਣੀ ਪੀਉ, ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਭੈੜੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਸੈਕਸ ਲਈ ਨਾ ਜਾਉ। ਚੰਗਾ ਸਾਹਿਤ ਪੜ੍ਹੋ ਤੇ ਸਬ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ - ਖੁਸ਼ ਰਹੋ ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਰੱਖ ਦੇ ਸਿਰ ਧਰ ਦਿਉ।

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



## ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ



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

**ਡਾ. ਏ. ਕੁਮਾਰ / Dr. A. Kumar**

Consultant Herbalist & Dietician

D.Sc. (HS) U.S.A.

Member:

West B'ham & Sandwell Hospitals NHS Trust UK

American Botanical Council USA

West Montreal Counselling Centre, Montreal, Canada

email: [info@medicalindia.org](mailto:info@medicalindia.org)

[www.medicalindia.org](http://www.medicalindia.org)

**With a balanced diet, change in life style & some regular exercise, you can remain healthy forever!**