



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

ਵਿਆਗਰਾ - ਸੈਕਸ ਦੀ ਨੀਲੀ ਗੋਲੀ Viagra, the blue tablet

ਵਿਆਗਰਾ ਅੱਜਕਲ ਇੱਕ ਜਾਣਿਆ-ਪਛਾਣਿਆ ਨਾਮ ਹੈ। ਹਰ ਮਰਦ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਸੈਕਸ ਲਈ ਜਾਦੂ ਦੀ ਪੁੜੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਉ ਵਿਆਗਰਾ ਨਾਮ ਦੀ ਇਸ ਨੀਲੀ ਗੋਲੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸੱਚਾਈਆਂ ਤੋਂ ਆਪ ਸਬ ਨੂੰ ਵਾਕਿਫ਼ ਕਰਵਾਈਏ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਈਏ ਕਿ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੈਕਸ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਣ ਵੀਰਜ ਦਾ ਜਲਦੀ ਸਖਲਨ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਲਿੰਗ 'ਚ ਸਖਤੀ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਮਰਦ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦੀ ਕਮੀ। ਮੈਡੀਕਲ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਪ੍ਰੀ-ਮੈਚਿਊਰ ਇਜੈਕੁਲੇਸ਼ਨ, ਇਰੈਕਟਾਇਲ ਡਿਸਫੰਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮੇਲ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਡੈਫੀਸ਼ਿਐਂਸੀ। ਹੋਰ ਵੀ ਬੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਣ ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਲੋਕੀ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਵਿਆਗਰਾ ਦੀ ਗੋਲੀ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਣ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਲਿੰਗ ਦੀ ਸਖਤੀ ਬਲਡ-ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਰਦ ਜਦ ਵੀ ਸੈਕਸ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਲਹੂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕੈਮੀਕਲ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ 'ਸਾਇਕਲਿਕ ਜੀ.ਐਮ.ਪੀ. ਨਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨ ਲਿੰਗ ਦੇ ਬੱਲਡ ਵੈਸੱਲਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੋਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਖੂਨ ਲਿੰਗ ਦੇ ਸਪੌਂਜ ਵਰਗੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ 'ਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਲਿੰਗ 'ਚ ਸਖਤੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲਿੰਗ 'ਚ ਸਖਤੀ ਤਾਂ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ 'ਸਾਇਕਲਿਕ ਜੀ.ਐਮ.ਪੀ. ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ ਇਸ ਲਈ ਲਿੰਗ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਤੀਕ ਸਖਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਇਸ ਹਾਰਮੋਨ ਦਾ ਕੋਈ ਹੱਥ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਲਈ ਵਿਆਗਰਾ ਲਿੰਗ 'ਚ ਸਖਤੀ ਤਾਂ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੀ। ਵਿਆਗਰਾ ਦੀ ਗੋਲੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਦਾ ਖੂਨ ਲਿੰਗ ਦੀ ਤਰਫ਼ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬੜਾ ਭੇਦ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਬਲਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹਾਈ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਗੋਲੀ ਬੜਾ ਸੀਰੀਅਸ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਕਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਬਲਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲੋ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਤੱਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

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 ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ 'ਚ ਕਮੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨਕਲੀ ਵਿਆਗਰਾ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਬਜ਼ਾਰਾਂ 'ਚ ਪੜਲੇ ਨਾਲ ਵਿਕ ਰਹੀ 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 ਲਈਫ਼ ਤੇ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਨੂੰ ਹਰ-ਰੋਜ਼ ਬਹੁਤ ਈ-ਮੇਲਾਂ ਅਤੇ ਫੋਨ ਆਂਉਦੇ ਹਨ, ਖ਼ਾਸਤੌਰ ਤੇ ਸਾਡੇ ਭਰਾਵਾਂ ਦੇ ਜੋ ਆਪਣੀ ਸੈਕਸ ਲਾਇਫ਼ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ

ਗੱਲ ਵੀ ਸਹੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਵਜਿਹ 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 ਬਿਮਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸੈਕਸ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਫੀ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਘਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ: ਸਮੇ ਸਿਰ ਸੌਣਾ ਤੇ ਸਮੇ ਸਿਰ ਉੱਠਣਾ, 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, ਸਫੇਦ ਬ੍ਰੈੱਡ ਅਤੇ ਸਪੈਗਟੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾਂ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕਰਨਾ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ 8 - 10 ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰ ਪੀਨਾ, ਘਰ ਦੀ ਬਨੀ ਦਾਲ-ਰੋਟੀ ਖਾਣਾ, ਸਮੇ ਸਿਰ ਦੁੱਧ ਤੇ ਦਹੀ ਲੈਣਾ, ਹਰਾ ਸਲਾਦ ਤੇ ਫਲ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਣਾ ਆਦਿ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਬ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਹਨ : ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੋਈ-ਨਾ-ਕੋਈ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬੁਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਗੰਦੇ ਟੀ.ਵੀ. ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਗੈਰਾ ਨਾ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਘਟੀਆ ਸਾਹਿਤ ਨਾ ਪੜ੍ਹੋ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਧੋ ਕੇ ਸੌਂਵੋ ਅਤੇ ਡਿੰਨਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬ੍ਰਸ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। ਸਿਰਫ ਇੰਨਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਹਤ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸੈਕਸ ਲਾਈਫ ਵੀ ਚੰਗੇਰੀ ਹੋਏਗੀ। ਹਾਂ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੱਲ ਹੋਰ, ਬਾਹਰ ਸੈਕਸ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ਵਰਨਾ ਉਮਰ ਭਰ ਲਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਂਨੂੰ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਫੋਨ ਤੇ ਚਿੱਠੀਆਂ ਆਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਕਈ ਭਰਾ ਅਜੀਬੋ-ਗਰੀਬ ਸਵਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਬਲੂ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖ ਕੇ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਤੇ ਵਹਿਮਾਂ ‘ਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਬਲੂ ਫਿਲਮਾਂ ‘ਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਬੰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਿੰਗ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਛੋਟਾ ਹੈ ਤੇ ਲਿੰਗ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ‘ਚ ਪੈਸਾ, ਸਿਹਤ ਤੇ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕਦ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਡੌਲੇ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਛਾਤੀ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਾਲ ਵੱਡੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਸੇ ਹੀ ਤਰਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਲਿੰਗ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਵੀ ਵੱਡਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਵੀ ਸਮਝ ਲਉ ਕਿ ਚੰਗੇ ਸੈਕਸ ਲਈ ਲਿੰਗ ਦਾ ਸਾਈਜ਼ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਗੱਲ ਹੋਰ, ਲਿੰਗ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਧਾਇਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਬਲਕਿ ਐਸਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤਰਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਬਣਾਏ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰੋ। ਵਧਾਣੇ ਹਣ ਤਾਂ ਅਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਧਾਉ, ਅਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਆਕਾਰ ਦਿਉ, ਢਿੱਡ ਤੇ ਕਮਰ ਘਟਾਉ, ਛਾਤੀ ਤੇ ਡੌਲੇ ਵਧਾਉ।

ਇੰਸਾਨ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਹੀ ਚੰਗੇ ਸੈਕਸ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾ ਕੇ ਰਖਣਾ ਜਰਾ ਵੀ ਔਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੇ ਸਬ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ - ਖੁਸ਼ ਰਹੋ ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਰੱਬ ਦੇ ਸਿਰ ਧਰ ਦਿਉ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾ ਜਾਂ ਵਿਆਗਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ। ਫਿਰ ਵੀ ਜੇ ਕਦੇ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਵਾਲੀਫਾਈਡ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਹੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ, ਜਾਂ ਐਪਵਾਈਟਮੈਂਟ ਲੈ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

For any advice, contact Dr. A. Kumar: info@yorkscollege.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)