



பாலுறவின பபோது ஆணின் பங்கு அதிகம் ஏனெனில் உறவின பபோது ஆணின் உறுப்பு வலுப்பெற்று திடமானதாக மாறி சில நிமிடங்கள் நிலைத்திருந்து பண்ணின் உள்சென்று அங்கு சில நிமிடங்கள் இருந்து உச்சக்கட்டத்தையும், சந்தோஷத்தையும் கொடுத்து பின்பு தானும் உச்சத்தை அடைந்து பின் விந்தை வளையிட்டு வளையறே வண்டிய பல சிக்கலான கடமையும் செயல்பாடும் ஆணுக்கே உரித்தானது. ஆனால் பண்ணைப் பொறுத்த வரை அப்படியல்ல தவேயை தவேயில் லயை சமமதித்தால் மட்டுமே பபோதுமானது நடந்தறேவிடும். நடத்தும் கடமை ஆணுடையது.

வயது ஏற ஏற பல ஆண்கள் இதில் தவறி விடுகின்றனர். ஏதோதோ சாக்குப்போக்குகளை சொல்லிக் கொண்டு காரணங்களை கண்டுபிடித்துக் கொண்டு காலத்தலை வீணடிக் கின்றனர். பெரும்பாலும் இவற்றிற்கு ஆண்கள் சொல்லும் காரணங்கள் - மது, சர்க்கரை நோய் (நீ ரிழிவ), மன அழற்சி, டென்ஷன் போன்றவை வயது வரம்பு இன்றி வயது குறைந்த ஆண்கள் பலரும் இப்பிரச்சனையால் கஷ்டப்படுகின்றனர். அதே சமயம் வயது முதிர்ந்த ஆண்களும் பலர் இன்னும் இளமையுடனும் உற்சாகத்துடன் தங்கள் துணைவியரின் அன்போடு வாழத்தான் செய்கிறார்கள். இதற்கு வயது ஒரு பொருட்டேயல்ல. வயதானவர்களும் வலுவாக உள்ளனர். வயது குறைவாக உள்ளவர்களும் வலுவிழந்து நிற்கின்றனர். இதற்கு என்ன காரணம். இதற்கு பல காரணங்கள் இருக்கலாம்.

பெரும்பாலான ஆண்கள் பாதிக்கப்படுவது விற்பைப்பின்மையால் தான். இதனைத் தமிழில் நரம்புத் தளர்ச்சி என்றும் ஆண்மகை குறைவு என்றும் பலவாறு பலவறே வார்த்தைகளில் பலரும் விளக்கமளித்து விட்டனர். இதனை சரியான வகையில் புரிந்து கொள்வது அவசியம்.

ஆண்மகை குறைவு எனும் விற்பைப்பின்மை இரண்டு காரணங்களால் ஏற்படலாம். ஒன்று உடல் ரீதியான கோளாறு மற்றொன்று மனம் ரீதியான கோளாறு.

உடல் ரீதியான கோளாறுகள் ஆண் உறுப்புகளுக்குச் செல்லக் கூடிய நுண்ணிய நரம்புகள் பாதிப்படவைதால் ஏற்படுவது. இதனால் கிளர்ச்சி மிளையைச் சின்றடையாமல் அதன் காரணமாக உறுப்புகள் இரத்தம் செலுத்தப்படாமல் விற்பைப்பு ஏற்படாது போவது, இதற்கு காரணங்களாக அமவைது சர்க்கரை வியாதி எனும் நீ ரிழிவ, வயது முதிர்வு, சிறுவயதில் அதிக கைப்பழக்கம் மற்றும் தண்டுவடத்தில் ஏற்படும் அபி அல்லது கீழே விழந்து காயப்படுவது போன்றவையாகும்.

மன ரீதியான கோளாறுகள் அதிகமான ஆண்களுக்கு இது தான் ஏற்படக்கின்றது. அதாவது அவர்கள் மனதளவில் முடியாது நம்மால் முடியாது என்று எண்ணுவதால்



பொதுவாகவே நாற்பது நாற்பத்தாறு வயதகை கடக்கும் பொழுது ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் உள்ளும் ஒவ்வொரு வகையான மாற்றம் ஏற்படுகின்றது. பணிகளும் கட்டிப் பழை வறட்சி, பழை இறுக்கம், மாதவிடாய் மறையும் வளே, பணர் பழை அழற்சி போன்ற பல பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன. அதே போலத்தான் ஆணின் உடலிலும் ஒரு விதமான பலவீனம், சோர்வு, வறும்மை, நரம்புத்தளர்ச்சி போன்றவை ஏற்படுகின்றன.

எனவே நாற்பது வயதகை கடந்த இரூபாலும் உற்சாகமளிக்கும் ஊக்க மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவது நன்மையே தரும். இத்தகைய ஊக்கமளிக்கும் உன்னத மலிகைகள் சிறப்பாக கபேசுல் வடிவில் கிடைக்கின்றன. இதற்கு உபயோகிக்கக் கூடிய மலிகைகள், அமுக்கிரா, பினகை காளி, சாலாமிசிறி, மூருங்கை வித்து, மூருங்கை பிசின், நிலைப்பனகை கிழங்கு, குறுந்தொட்டி, அக்கிரகாரம், எட்டி விதை, குங்குமப்பி போன்றவை ஆகும். இவற்றை தனி மலிகைகளாகவும் கட்டும் மலிகைகளாகவும் அன்றாடம் பயன்படுத்தி வர நல்ல பலன் கிடைக்கும். தவேகை கறேப என ஒரூ நாட்கள் மட்டும் உபயோகிக்காமல் தொடர்ந்து உபயோகிப்பது உடலுக்கு நல்ல ஆரோக்கியத்தையும், சக்தியையும் தஜெனயையும் வழங்கிடும்.

அஸ்வகந்தா தனி மலிகையாகவும் கட்டும் மலிகை கபேசுல் நியமோஸ்கின் எனவும் கிடைக்கின்றது. இவற்றை வாங்கி பயனடவைதற்கு கட்சிப்பக்கத்தில் உள்ள ஆர்டர் படிவத்தை பயன்படுத்தி திடலாம்.

அஸ்வகந்தா – அமுக்கிரா – பதனிடப்படுத்தப்பட்ட சூத்திகரிக் கப்பட்ட தனி மலிகைப் பொடியாகக் கிடைக்கின்றது. இது பக்குவப்படுத்தப்பட்ட மலிகைப் பொடி இதர மலிகைப் பொடிகள் போல தயாரிக் கப்படாமல் முறையாக தயாரிக் கப்பட்டது நல்ல பலனளிக்கக் கூடியது இதனை தினசரி இரூ ஒரு தகே கரண்டி அளவு எடுத்து சூடான பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வர நல்ல பலன் கிடைக்கும். சரக்கரை அல்லது தனே கலந்து பரூகலாம். நீ ரிழிவ உடயைவர்கள் தண்ணீரில் கலந்து பரூகலாம்.

நியமோஸ்கின் கபேசுல் கட்டும் மலிகை கபேசுல் ஆகும். இது சூமார் 32 ஆண்டுகளாக பல லட்சம் ஆண்டுகள் பயன்படுத்தி வந்த ஒரு உத்திரவாதம் அளிக்கும் மலிகை கபேசுல் ஆகும். நியமோஸ்கினை தினசரி காலை – இரூ 1 – 2 கபேசுல் வீதம் பாலில் உட்கொண்டு வர நல்ல பலனைத் தரும். ஆண்பணை இரூபாலும் உபயோகிக்கலாம். தினசரி பழக்கமாக ஆக்கிக் கொள்ள விரும்புபவர்கள் தினசரி காலை உணவிற்குப் பின்பு 1 – 2 கபேசுல் உட்கொள்ளலாம். பக்க விளவை இல்லை பாதுகாப்பானது. மலிகை மட்டும் அடங்கியது நீண்ட நாட்கள் உபயோகிக்க உகந்தது.