

மருத்துவ நோக்கில் : நாடிகள்

ஹரிநாத்.க &. முனைவர் பார்த்திபன். தி,  
மெய்யியல் துறை, தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம்,  
தஞ்சாவூர் 613 010  
[drparthiban1980@gmail.com](mailto:drparthiban1980@gmail.com).



**ஆய்வுச் சுருக்கம்**

நாடிகளின் விழுமியங்களை விளக்குவதாகவும், மனித உடலில் உள்ள அக்னி மண்டலம், சூரியமண்டலம், சந்திர மண்டலம் இவற்றில் நாடிகள், வாயுக்களின் செயல்பாடுகள், முக்கியத்துவத்தை விளக்குவதாகவும் கட்டுரை அமைகிறது. நமது உடம்பில் ஏற்படும் வாத, பித்த, கப குறைபாடுகளை நாடிகள் நமக்கு அறிவிக்கின்றன.

**முக்கிய வார்த்தைகள்**

நாடிகள், வாதம், பித்தம், கபம், அக்னி மண்டலம், சூரிய மண்டலம், சந்திரமண்டலம், மணிக்கட்டு முன்னுரை

நாடிகள் என்பது மின் வேதியல் கடத்திகள் ஆகும். மனித உடம்பில் 72 ஆயிரம் நாடிகள் உள்ளன. நாடி என்பது நாளீ என்ற சொல்லில் இருந்து வந்ததாகும். நாளம் உடையது நாளீ. நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் இவற்றின் கலப்பாக உள்ள மனித உடம்பில் அவரவருடைய கட்டைவிரல் ரேகை அளவில் 96 அங்குலம் மனித உடம்பு இருக்கின்றது. நாடிகளின் உற்பத்திக்கு ஆதாரமாக, தொப்புளுக்கு கீழே 4 அங்குல விஸ்தாரமும், 2 அங்குல உயரமும் பவழத்தால் ஆகிய முனை போன்ற தோற்றமும் உடைய ஒரு இடமே நாடிகளுக்கு மூலஸ்தானம் ஆகும்.<sup>1</sup>

பிராணவாயு இதயம் முதல் வாய் பகுதி வரை பரவி உள்ளன. இந்தப் பிராணவாயு மற்ற உதானன், வியானன், சமானன், அபானன் என்ற முதன்மை வாயுக்களையும் துணை வாயுக்களான கூர்மன், நாகன், கிருங்கரன், தேவதத்தன், தனஞ்ஜெயன் வாயுக்களையும் கட்டுப்படுத்துகின்றன. 513 நாடிகளின் வழியாக பிராணவாயு பாய்கிறது. 539 வாயுக்களுடன் பரை வாயு கூடியுள்ளது. 729 நாடிகளுடன் சுழி முனை கலந்துள்ளது.<sup>2</sup> ஆன்மாக்கள் ஆறு வகைப்படும் பூத ஆன்மா, அந்தரான்மா, மந்திரான்மா, தத்துவான்மா, சீவான்மா, பரமான்மா.<sup>3</sup> **மண்டலங்கள் 3**

மனித உடம்பில் கால் பாதத்திலிருந்து நாபிப் பகுதி வரை அக்னி மண்டலமாக 4 மடங்கு இருக்க வேண்டும் என்றும் இதை வாதப்பகுதி என்றும் அழைப்பர். நாபிப் பகுதியில் இருந்து தொண்டைக் குழிப் பகுதி வரை சூரிய மண்டலமாக 2 மடங்கு இருக்க வேண்டும் என்றும், இதை பித்தப் பகுதி என்று அழைப்பர். தொண்டை குழிப்பகுதியில் இருந்து தலை உச்சி வரை உள்ள பகுதி சந்திர மண்டலமாக 1 மடங்கு இருக்க வேண்டும் என்றும் இது கபத்திற்குரிய பகுதி ஆகும்.

நாம் உண்ணக்கூடிய உணவு ஜீரணம் ஆகும் போது அதிலிருந்து முதலில் கபமும், பிறகு பித்தமும், அதன் பிறகு வாதமும் உண்டாகி பிரிக்கப்படுகிறது. உணவின் சாரமான அம்சம்



ரசத்தாதுவாக பிரிகிறது. உபயோகம் அற்ற பகுதி மலம், சிறுநீராக வெளியேற்றப்படுகிறது. ரசத்தாதுவாக பிரிந்த பகுதி ரத்தமாகவும், ரத்தத்திலிருந்து மாமிசமாகவும், மாமிசத்திலிருந்து கொழுப்பாகவும், கொழுப்பில் இருந்து எலும்பாகவும், எலும்பிலிருந்து மஜ்ஜையாகவும், மஜ்ஜையில் இருந்து சுக்கிலமும் உண்டாகின்றன. நாடிகள் இந்த ஏழு தாதுக்களின் வழியாக கலந்து பல்வேறு வடிவங்கள், நிறங்களுடன் மனித உடல் முழுவதும் பயணிக்கின்றன. மனித உடம்பில் உள்ள 72,000 நாடிகளில் 30000 நாடிகள் புருஷ நாடிகள் என்றும், 30000 நாடிகள் ஸ்திரி நாடிகள் என்றும், 12000 நாடிகள் அலி நாடிகள் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன. ஸ்திரி நாடிகள் மனித உடம்பின் இடது பக்கத்திலும், புருஷ நாடிகள் மனித உடம்பின் வலது பக்கத்திலும் இவ்விரண்டிற்கும் நடுவில் நபும்ஸக என்று அழைக்கப்படும் அலி நாடிகள் அமைந்திருக்கின்றன. இவைகளில் முக்கியமான நாடிகள் 101. அவற்றினால் மிகவும் முக்கியமானவை 13 நாடிகள். பத்து வாயுக்களில் முதன்மையானதும் தலைமையானதுமான பிராணவாயு அனைத்து நாடிகளின் வழியாகவும் சஞ்சரிக்கின்றது. வாத, பித்த, கப விகிதத்தில் குறைவு ஏற்படும் போது தோஷங்கள் என்று அழைக்கப்படும் வியாதிகள் உண்டாகிறது. இடது நாசி சுவாசத்தை இடா நாடி சுவாசம் என்றும், சந்திர கதி சுவாசம் என்றும், வலது நாசி சுவாசத்தை பிங்களா நாடி சுவாசம் என்றும், சூரியகதி சுவாசம் என்றும், சுழிமுனை நாடி என்பது அக்னி மண்டல சுவாசமாகும். சந்திர மண்டல சுவாசம் ஆயுளை வளர்க்கின்றது. சூரிய மண்டல சுவாசம் வளராமலும், குறையாமலும் நடுநிலை வகிக்கின்றது. அக்னி மண்டல சுவாசம் ஆயுளை அழிக்கின்றது. நமது உடம்பில் உள்ள 10 நாடிகளில் இடா, பிங்களா, சுழிமுனை என்ற மூன்று நாடிகளும் மேல்நோக்கி செல்கின்றன. காந்தாரி, அஸ்தி, ஜிக்குபா, பூசா, பயஸ்ரீனி என்று நான்கு நாடிகளும் சரீரத்தில் குறுக்காக செல்கின்றன. அலம்புசா, குகு, சங்கினி என்ற மூன்று நாடிகளும் கீழ்நோக்கிச் செல்கின்றன. இந்தப் பத்து நாடிகளும் உடம்பின் மையப் பகுதியில் அனைத்து அங்கங்களிலும் விரிவடைந்து செல்லுகின்றன.

### நாடிகளுக்கு ஆதார மையங்கள்

சரீரத்தில் உள்ள நாடிகள் எல்லாம் மூல கந்தத்திலிருந்து உண்டாகின்றன. இந்த நாடிகளில் அதி சூச்சிமமான சுழி முனை நாடி மிகவும் உத்தமமானது. இந்த நாடி வாத மண்டலத்தில் கிளம்பி, பித்த மண்டலத்தை அடைந்து பிறகு பித்த மண்டலத்தில் இருந்து கிளம்பி கப மண்டலத்தை அடைகிறது. கப மண்டலத்தில் இருந்து முதுகு தண்டின் வழியாக பின்புறமாக தலை உச்சியின் சுகஸ்ராரத்தை அடைகிறது. அங்கிருந்து கீழ் நோக்கி வந்து நெற்றியில் இரண்டாகப் பிரிந்து இரண்டு காதுகளையும் போய் சேருகிறது. காதுகளில் இருந்து கிளம்பி இரு புருவ மத்தியை அடைகின்றது. இரு புருவ மத்தியிலிருந்து கிளம்பி அதன் கீழே உள்ள நாசியின் இரு பக்கங்களையும் அடைகின்றது. அங்கு இருந்து கிளம்பி அவ்விரு நாடிகளும் கழுத்தை அடைகின்றன. கழுத்தின் இருபுறமும் இரண்டு நாடிகளும் பக்கத்திற்கு இரண்டு விதம் நான்கு நாடிகளாக பிரிகின்றன. புஜத்தின் உச்சியை அடைகின்றன. இரண்டு பக்க புஜத்தில் இருந்தும் ஒவ்வொரு நாடிகள் கிளம்பி பக்கத்துக்கு ஒன்றாக இரண்டு கைகளின் வழியாக மணிக்கட்டு வரை செல்கின்றன. அங்கு வந்த நாடிகள் வாதம், பித்தம் கபம் என்ற பெயரை அடைந்து ஓர் விரல் அளவு உள்ளவையாக வியாதியையும், ஆரோக்கியத்தையும் தெரிவிக்கின்றன. மற்ற இரண்டு நாடிகளும் முதுகு பக்கமாக விலா புறங்களின் வழியாக இடுப்பில்



வந்து சேர்ந்து கணுக்கால் வரை செல்கின்றன. இவை கணுக்காலில் தங்கி வியாதிகளை அறிவிக்கின்றன. <sup>4</sup>

தச நாடிகள், தசவாயுகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் நோயின் அறிகுறியை எவ்வாறு விளக்குகின்றன என்பதை அகத்திய முனிவர், திருமுல் நாயனார் உள்ளிட்ட 12 சித்தர்கள் பாடல்கள் உள்ள நாடி சாஸ்திரம் நூல் விளக்குகிறது. காலை வேலையில் வாதநாடியும், மதியம் உச்சி வேலையில் பித்தநாடியும், மாலை வேளையில் கபநாடியும் இருப்பது சிறந்தது என்று திரட்டு நாடிசாஸ்திரம் கூறுகிறது. மேலும் வாதத்திற்கு புளிப்பு சேர்க்க வேண்டும் என்றும், பித்தத்திற்கு கசப்பு சேர்க்க வேண்டும் என்றும், கபத்திற்கு இனிப்பு சேர்க்கவேண்டும் என்றும் இவற்றை அளவு முறையுடன் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும் என்று திரட்டு நாடி சாஸ்திரம் பாடலாக விளக்குகிறது<sup>5</sup>

உடல்நலம் மற்றும் நோய்களில் யோகா திட்டங்களை வடிவமைக்கும் போது பல காரணிகளைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். ஆரோக்கியமான நபர்களின் விஷயத்தில், காரணிகள் பின்வருமாறு: 1. வயது மற்றும் பாலினம், 2. ஆளுமை வகைகள், 3. உடல் அமைப்பு மற்றும் 4. தனிப்பட்ட இலக்குகள். உடல்நலப் பிரச்சினைகள் உள்ள நபர்களில், காரணிகள் பின்வருமாறு: 1. ஆளுமை வகைகள், 2. உடல் அமைப்பு, 3. நோயின் தீவிரம், 4. தற்போதுள்ள கூட்டு நோய்களின் நிலைமைகள் மற்றும் 5. முரண்பாடுகள் மற்றும் வரம்புகள். எனவே, ஒரு தனிநபரின் குணங்கள் மற்றும் விசித்திரமான பழக்கம் இரண்டையும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டியது அவசியம், சூழ்நிலை (உடல்நலம் மற்றும் நோய்) ஆகியவற்றைப் பொருட்படுத்தாமல், விரும்பிய நன்மைகளை இலக்காகக் கொண்டு அவர்களின் யோகா பயிற்சியை பயனுள்ளதாக மாற்ற வேண்டும்.<sup>6</sup>

இருதய நோய்கள், நீரிழிவு, புற்றுநோய் மற்றும் சுவாச நோய்கள் போன்ற தொற்றாத நோய்களுக்கு (NCD) மனநலக் கோளாறுகள் முக்கிய காரணமாகும், இவை உலகளாவிய இயலாமை-சரிசெய்யப்பட்ட வாழ்நாள் ஆண்டுகளில் (DALYs) 7.4% க்கும் காரணமாகும்.<sup>1</sup> உலக சுகாதார அமைப்பு கூறியது. மனச்சோர்வின் பரவல் 15% முதல் 40% வரை உள்ளது. 2. உலகளாவிய மனச்சோர்வின் பரவலானது அனைத்து வயதினரும் 264 மில்லியன் நபர்கள், இந்தியாவில் 57 மில்லியன் மக்கள் (15.1%) உட்பட 264 மில்லியன் நபர்கள் என்று அறிக்கை அளித்துள்ளது. 3 மனச்சோர்வு மிக மோசமான தற்கொலைக்கு வழிவகுக்கும் - வழக்கு மற்றும் ஒவ்வொரு ஆண்டும் கிட்டத்தட்ட 800,000 பேர் தற்கொலையால் இறக்கின்றனர். 15 மற்றும் 29 வயதுக்குட்பட்டவர்களில் இறப்புக்கு இது இரண்டாவது மிக அதிகமான காரணமாகும். 4. 45 வயதிற்குட்பட்ட பெரியவர்களில் இயலாமைக்கு மிகப்பெரிய காரணமாக இருக்கும், பொதுவான மற்றும் பேரழிவு தரும் மனநலக் கோளாறான கலப்பு கவலை மற்றும் மனச்சோர்வு (MAD). 5 மனச்சோர்வுக்கான வழக்கமான சிகிச்சையானது அவர்களின் அன்றாட செயல்பாட்டை பாதிக்கிறது, இது மனச்சோர்வு உள்ளவர்களுக்கு அறிகுறிகளை 50% குறைக்கிறது. 6. மனச்சோர்வடைந்தவர்களில் 60% பேர் தங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் குறிப்பிடத்தக்க குறைபாட்டைக் கொண்டுள்ளனர். மனச்சோர்வுக்கான பாரம்பரிய சிகிச்சை முறைகளைப் பயன்படுத்தினாலும், 45% முதல் 50% வரை பதிலளிப்பதில்லை, மேலும் அவர்களில் 27% முதல் 31% பேர் மன அழுத்த மருந்துகளை உட்கொள்வதை நிறுத்துகிறார்கள், ஏனெனில் அவர்களுக்கு எந்தப் பலனும் கிடைக்கவில்லை. நிபுணர்களின் கருத்தின்



அடிப்படையில் உருவாக்கப்பட்ட யோகா பயிற்சிகள், லேசான மற்றும் மிதமான மனச்சோர்வு உள்ளவர்களுக்கு அறிவியல் முறையில் நிருபிக்கப்பட்ட ஒரு நல்ல சிகிச்சை முறை என்பது ஆய்வின் தீர்வாகும்.<sup>7</sup>

### நிறைவாக

நமது உடல்,மன ஆரோக்கியம் மேம்படுவதற்கு வாத, பித்த, கபத்திற்கு முறையே திப்பிலி, மிளகு, சுக்கு இவற்றின் கலவையாக நமது முன்னோர்கள் மருந்து தந்துள்ளனர். இன்றைய நவீன மருத்துவம் இதையே மத்திய அரசின் தரக் கட்டுப்பாட்டிற்கு பிறகு மாத்திரைகளாகவும், பொடிகளாகவும் மக்கள் பயன்பாட்டிற்கு தந்துள்ளன. நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள், கழிவுகள் வெளியேற்றத்தில் சிரமம் உள்ளவர்கள் இவற்றினால் நல்ல பலனை அடைந்துள்ளனர். இதையே எனது அனுபவமும் உறுதி செய்கிறது.

### துணைநூற்ப் பட்டியல்

1. வாசு தேவ சாஸ்திரிகள், கே, சுப்ரமணிய சாஸ்திரிகள். கே. எஸ்., நாடி சக்கரம், இயக்குனர், சரஸ்வதி மஹால் நூலகம், தஞ்சாவூர், மூன்றாம் பதிப்பு ஜூன் 2005, பக் 39,41, 49 .
2. கிருஷ்ணம ராஜா வா. அருட்குறள் பாகம் 3, சின்னப்பள்ளி குப்பம் 632 107, ஆம்பூர் வட்டம், வேலூர் மாவட்டம், புத்தகம் இந்நாள் வரை வெளியிடவில்லை, பக் 248.
3. கிருஷ்ணம ராஜா வா. அருட்குறள் பாகம் 2, சின்னப்பள்ளி குப்பம் 632 107, ஆம்பூர் வட்டம் வேலூர் மாவட்டம், புத்தகம் இந்நாள் வரை வெளியிடவில்லை, பக் 173.
4. வாசு தேவ சாஸ்திரிகள், கே, சுப்ரமணிய சாஸ்திரிகள். கே. எஸ்., நாடி சக்கரம், இயக்குனர், சரஸ்வதி மஹால் நூலகம், தஞ்சாவூர், மூன்றாம் பதிப்பு ஜூன் 2005, பக்41 , 50 ,54,55, 79, 143, 144
5. பார்த்தசாரதி, நாடி சாஸ்திரம், ஸ்ரீ பத்மநாபா அச்சுக்கூடம், மெட்ராஸ், 1901.பக் 29
6. <https://www.ijoy.org.in/text.asp?2022/15/3/173/367786>
7. <https://doi.org/10.1177/09727531221127766>

