

Women's Physical Health in Thiru. Vi. Ka's Perspective

K. Latha

Assistant Professor

Holy Valanar Arts and Science College (Autonomous), Cuddalore

Abstract

It is very important for women to take care of their physical health and live a natural life from a young age. A disease-free life is wealth without deficiency. Living without disease from birth to death is a superior life. What physical practices should women adopt to live such a life. This article, titled "Female Physicality," is an exploration of this perspective, as highlighted by Mr. V.K. in his book "The Pride of a Woman."

மலர்: 10

சிறப்பிதழ்: I

மாதம்: அக்டோபர்

வருடம்: 2025

P-ISSN: 2454-3993

E-ISSN: 2582-2810

DOI:

[https://doi.org/10.5281/
zenodo.17255885](https://doi.org/10.5281/zenodo.17255885)

References

1. Thiru.Vi. Kalyanasundaram, Pennin Perumai (The Greatness of Women), p. 71.
2. M. Narayana Pillai, Thirukkural, 290.
3. Thiru.Vi. Kalyanasundaram, Pennin Perumai (The Greatness of Women), p. 75.
4. Ibid., p. 76.
5. Ibid., p. 77.
6. Ibid., p. 78.
7. Ibid., p. 80.
8. Ibid., p. 82.
9. M. Narayana Pillai, Thirukkural, 947.
10. Thiru.Vi. Kalyanasundaram, Pennin Perumai (The Greatness of Women), p. 83.
11. Ibid., p. 89.
12. Thiru.Vi. Kalyanasundaram, Pennin Perumai (The Greatness of Women), Sarada Publishing House, G-4, Shanthi Apartments, 3rd Street, Krishnapuram.
13. M. Narayana Velu Pillai, Thirukkural, Narmada Publishing House, 10, Nana Street, Thyagaraya Nagar, Chennai.

திரு. வி. க. நோக்கில்பெண்கள் உடலோம்பல்

கி. லதா

உதவிப் பேராசிரியர்

புனிதவளனார் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி (தன்னாட்சி), கடலூர்

ஆய்வுச் சுருக்கம்

பெண்கள் உடல் நலனில் அக்கறைக்கொண்டுவாழ்வது மிகவும் அவசியம். இளம் வயது முதல் இயற்கையான வாழ்வு வாழதம்மை பழகிக் கொள்ளுதல் வேண்டும். நோயற்ற வாழ்வு குறைவற்ற செல்வம், பிறந்தது முதல் இறப்பு வரை பிணியின்றி வாழ்வது மேலான வாழ்வு அத்தகைய வாழ்வு வாழ்வதற்கு பெண்கள் எத்தகைய உடலோம்பல் முறைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பதை திரு.வி.க. பெண்ணின் பெருமை என்னும் நூலில் எடுத்தியம்புகிறார் அவருடைய நோக்கில் பெண் உடலோம்பல் என்னும் தலைப்பில் இக்கட்டுரை ஆராயப்பட்டுள்ளது.

முன்னுரை

கல்வி, அறிவு, ஒழுக்கம் முதலிய எல்லாவற்றிற்கும் நிலைக்களன் உடல் என்பதை விளக்க வேண்டுவதில்லை. உடலை பாதுகாக்காது, வெறும் கல்வி அறிவை மட்டும் பெற முயல்வதால் என்ன பயன் விளையும்? கல்வி அறிவைப் பயன்படுத்தி வாழ்வில் முன்னேறிட நல்லுடல் தேவை. ஆகவே அவ்வுடலோம்பு முறைகள் இன்ன இன்ன என்று விரித்தும் கூறும் திரு.வி.க.வின் நோக்கில் பெண்களின் உடலோம்பல் குறித்து இக்கட்டுரையில் காணலாம்.

அகத்தாய்மை

அகத்தில் நல்ல எண்ணங்கள் தோன்றுமாறு வாழப்பழகுதல் சிறப்பாகும். தீய எண்ணங்கள் அகத்தே உருவாகினால் அவை உடல் ஊணைக் கெடுத்து வாழ்வையே சிதைக்கும். ஆகவே, உடலோம்பலுக்கு முதல் முதல் வேண்டத்தக்கது அகத்தாய்மை, அகத்தாய்மை உடல் நலத்துக்குப் பெரிய அமிழ்தம். அதற்குரியது வாய்மை¹

என்றும் அவ்வாய்மையை பெண் மக்களுக்கு அவசியம் என்பதை வலியுறுத்துகிறார். மேலும் திருவள்ளுவர் இதனை,

பொய்யாமை பொய்யாமை ஆற்றின் அன்பால்
செய்யாமை செய்யாமை நன்று²

ஒருவன் உண்மையையே பேசி பொய்யில்லாமல் வாழவேண்டும். இத்தகு சிறந்த அறத்தை பெண் மக்கள் பின்பற்ற வேண்டும் என்று குறள் தெளிவுறுத்துகிறது.

உறக்கம்

ஆண் மக்களினும் பெண் மக்கட்கு உறக்கம் அதிகம் தேவை. ஆண் மக்கள் பெண் மக்களின் உறக்கத்திற்கு கேடு சூழ்கிறார்கள். பெண்கள் நன்றாக உறங்கி எழுவது நலம். ஆகவே இங்கு தூங்க வேண்டியதன் முறைமையை தெளிவுறுத்துகிறார்.

அவரவர் உடல் நிலைக்கு ஏற்ற வண்ணம் அமையும், உறக்கம் இடை இடை இடர்படல் கோது, அவ்விடர்பாடல் கேடுகள் விளையும் இரவு பத்து மணிக்கு படுத்து வைகறை எழுது பெண்களுக்கு இனிது³ என்று திரு.வி.க. கூறுகிறார்.

காலைக்கடன்

காலை துயில் எழுந்த உடன் மலம் கழிப்பது நன்று. அவ்வாறு மலம் கழிக்காத உடலுக்குள் நோய்கள் கால் கொள்ளும். இத்தீமைகளின்று விலகி வாழ

பின்வருமாறு குறிப்பிடுகிறார். பொருந்தா உணவருந்தல், மீதுன் கொள்ளல், பசியெழா முன்னஞ் சாப்பிடல், கள் குடித்தல், தீயொழுக்கம் கெட்ட எண்ணம்⁴ போன்றவற்றிலிருந்து விலகி நம்மை பாது காக்க வேண்டும் என்கிறார்.

உடற்பயிற்சி

உடற்பயிற்சி பெண்களுக்கு மிகவும் அவசியம். அதிக உடல் எடையால் பெண்கள் கருப்பைக்கட்டி, தைராய்டு, சினைப்பைக் கட்டி, குழந்தைபேறு இன்றி செயற்கை கருத்தரிப்பு போன்ற பல்வேறு பிரச்சனைகளுக்கு ஆளாகுகின்றனர். ஆகவே பெண்மக்கள் உடல் பாதுகாக்க உடற்பயிற்சி அவசியம் வேண்டும் என பின்வருமாறு குறிப்பிடுகிறார்.

காலை நேரத்தைவிடுத்து, மாலை நேரத்தில் பயிற்சி செய்தல் இரண்டாந் தரமாகும். காலை நேரத்தில் பயிற்சி செய்ய முடியாதவர் மாலையில் செய்யலாம். பயிற்சிக்குரிய காலம் காலைநேரமே⁵ என்கிறார்.

ஆட்டங்கள்

பெண்களின் உடல் நலனுக்கும் மன நலனுக்கும் ஏற்ற நன்மை பயக்கக்கூடிய சில ஆட்டங்களை திரு.வி.க. பரிந்துரைக்கிறார். அவை,

கும்மி, கோலாட்டம், பரதநாட்டியம், இசை⁶ முதலியனவாகும். பரதநாட்டியம் ஒவ்வோர் உறுப்புக்கும் உரமூட்டும் தலையாயப் பயிற்சியாகும். இசை மிக நுண்ணியப் பயிற்சி. இது பல நுண்ணுறுப்புகளுக்கு வலுவூட்டும். பெண்மக்கள் இசைப் பயிற்சியால் உடல் நலத்தை பாதுகாக்க வேண்டும் என்கிறார்.

நீராடல்

காலையில் எழுந்தவுடன் நீராடுதல் வேண்டும். நாள்தோறும் நீராடுவோரை

நோய் அணுகாது. குறிப்பாக நீராடாமல் பெண் மக்கள் எவ்வினையும் நிகழ்த்தலாகாது. நீராடும் பெண்கள் எப்படிப்பட்ட நீரில் நீராட வேண்டும் என்றும் கூறுகிறார்.

காலையில் தூய நீராடுதல் வேண்டும். மெலிந்த உடலினோர் வெந்நீரில் மூழ்குவது நலம், ஊற்று நீரோ ஓடு நீரோ இல்லாத இடத்தில் எல்லாரும் வெந்நீரில் மூழ்குவது சிறப்பு. ஓடு நீர் மிக நறுமையுடையதாயின் மூன்று வேளையும் அதில் மூழ்கலாம்⁷ என்று நீராடும் முறைகளை பரிந்துரைக்கிறார்.

சுவையடக்கம்

நாச்சுவை அடக்கம் இருப்பாலருக்கும் தேவை. இது பெரிதும் பெண் மக்களுக்கு இருப்பது சிறந்தது. நாச்சுவை அடக்கமில்லாப் பெண், பின்னாளில் பிற அடக்கங்களையும் இழப்பாள். ஆகவே சுவையடக்கம் பெண் மக்கட்கு இன்றியமையாதது. ஆகவே பெண் மக்களுக்கு சிறுவயது முதலே உணவை கணித்து உட்கொள்ள தாய் தந்தையர் பழகுவதல் வேண்டும். எவ்வாறெனில்,

உணவின் தன்மை, அளவுண்ணு முறை, காலம் முதலியவற்றை பெண்ணின் இளமையிலே பழக்கத்தில் கொணரல் சிறப்பு⁸ என்று திரு.வி.க. குறிப்பிடுகிறார். இதனை வள்ளுவர்,

**தீயள வன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்
நோயள வின்றிப் படும்⁹**

பசியின் அளவை உணராமல், காலமும் அளவும், அறியாதபடி பெருமளவு உண்டால் நோய் பெருகும் என்று குறள் கூறுகிறது.

விரதம்

வேளை, நாழி அறியாது கண்டதை வயிற்றில் அடைத்து நோய்வாய்ப்படும் போது பல மருந்துகளை பெண் மக்கள் உண்பது தன் உடல் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுப்பதாகும். ஆகவே, உடலுள் பரப்பும் நஞ்சு தொலைதற்கு விரதமிருத்தல் பொருத்தம் என்பதனை பின்வருமாறு உரைக்கிறார்.

விரதம் வயிற்றினுள்ளேயுள்ள ஆபாசங்களைத் தள்ளி, உறுப்புக்களுக்கு ஏற்பட்ட பிணியையும், சோர்வையும் நீக்கி, உறுப்புகளுக்கு ஊக்கமூட்டி நோய் போக்க வல்லது நோன்பே¹⁰

மருந்து என்பதை பெண்மக்கள் இளமையிலே உணரவேண்டும் என்று கூறுகிறார்.

உடை

ஆடம்பர உடை ஒருவரை உயர்த்துவதும் இல்லை, அல்லாத உடை ஒருவரை தாழ்த்துவதும் இல்லை. உயர்வுத் தாழ்வு ஆடையில் அல்ல. ஆகவே பெண்கள் உடையை உடல் நலனுக்கென்று அணிய வேண்டும். ஆடம்பரத்திற்கென்று அணிதல் கூடாது. உடையில் அழகும் மதிப்பும் இருக்கின்றன என்று கருதுவோர் தம்பால் அழகும் மதிப்பும் இதில் இல்லாதவர்களே! என்பதனை கீழ்வருமாறு குறிப்பிடுகிறார். உடலில் இல்லாத அழகும், ஒழுக்கத்தல் இல்லாத மதிப்பும் உடையில் எங்கிருந்து முளைக்கின்றனவோ¹¹

பெண்களுக்கு ஒழுக்கம் என்பதுதான் அழகு உடையல்ல என்பதை வலியுறுத்துகிறார்.

முடிவுரை

சுவரில்லாமல் சித்திரம் வரைதல் இயலாது என்ற பழமொழிக்கேற்ப உடலை பேணிப் பாதுகாத்தால் தான் நல்ல ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழமுடியும் என்பதனை கருத்தில் கொண்டு பெண்கள் நோயில்லாமல் நீண்டநாள் வாழ பல

உடலோம்பல் முறைகளை எவ்வாறு பின்பற்றி வாழவேண்டும் என்பதனை இக்கட்டுரை தெளிவுப்படுத்துகிறது.

சான்றெண் விளக்கம்

1. திரு.வி. கலியாணசுந்தரனார், பெண்ணின் பெருமை, ப. 71.
2. எம். நாராயணவேலுப் பிள்ளை, திருக்குறள், 290.
3. திரு.வி. கலியாணசுந்தரனார், பெண்ணின் பெருமை, ப. 75.
4. மேலது., ப. 76.
5. மேலது., ப. 77.
6. மேலது., ப. 78.
7. மேலது., ப. 80.
8. மேலது., ப. 82.
9. எம். நாராயணப்பிள்ளை, திருக்குறள், 947.
10. திரு.வி. கலியாணசுந்தரனார், பெண்ணின் பெருமை, ப. 83.
11. மேலது., பா.89.

துணைநூற்பட்டியல்

1. திரு.வி. கலியாணசுந்தரனார், பெண்ணின் பெருமை, சாரதாபதிப்பகம், ஜி-4, சாந்தி அடுக்ககம், 3 ஸ்ரீ கிருஷ்ணாபுர்தெரு.
2. எம். நாராயண வேலுப்பிள்ளை திருக்குறள், நர்மதா பதிப்பகம், 10, நானா தெரு, தியாகராயர் நகர், சென்னை.