



ஆசாரக்கோவை வழி உணவியலும் அறிவியலும்

மார்கிரேட்மலர்க்கொடி அ. *

அ¹ தமிழ்த்துறை, பிஷப் ஹீபர் கல்லூரி (தன்னாட்சி), திருச்சிராப்பள்ளி-620017, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Dietetics and Science in Acharakovai

M. Markirate Malarkodi a,*

^a Department of Tamil, Bishop Heber College, Tiruchirappalli-620017, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:

cutemalargrace@gmail.com

Received: 18-04-2024

Revised: 23-06-2024

Accepted: 02-07-2024

Published: 29-07-2024



ABSTRACT

Energy is essential for the functioning of the human body. The cells of the body can be healthy only if such energy is available in sufficient quantities continuously. This energy can be obtained from the food we eat. Food science is the study of nutrients in food, their quantity, how it is digested and how the digested food is converted into energy by the cells. In science, nutrients present in food can be classified into three types. 1. Protein 2. Carbohydrates 3. Fats Apart from these, many vitamins and minerals are found in food. They contain fibre and water. Science calculates the amount of these nutrients in every food. Similarly, many books in Tamil literature deal with the science of food. In the Etiquette of Etiquette, one of the eighteen books of Keezhkanakku, we will discuss the food, the way of eating and serving food in detail. "Those who give food are the ones who give life Eating is the bread of food" (Puram 18:19-20) they had measured their eating. Knowing that eating gluttony can cause disease and eating small food can cause weakness and disease. Our ancestors formulated the principle that "there are only two things that eat and wear" (Puram 61-6). Each person should eat a number of food and according to the type of clothing there are two garments, upper garments and waist wear. Must be dressed. It is the policy of the ancients.

Keywords: Achara Kovai, Food, Science, Phlegm, Delicious, Digestion

முன்னுரை

மனித உடல் இயக்கத்திற்கு ஆற்றல் (சக்தி) அவசியமாக உள்ளது. அத்தகைய ஆற்றல் போதுமான அளவில் தொடர்ந்து கிடைத்தால் மட்டுமே உடலின் செல்கள் நலமாக இருக்க முடியும். இந்த ஆற்றலை உண்ணும் உணவிலிருந்து பெற்றுக் கொள்ள முடியும். உணவில் உள்ள சத்துக்கள், அவற்றின் அளவு, செரிமானம் ஆகும் முறை, செரிமான உணவு செல்களின் மூலம் எவ்வாறு சக்தியாக மாற்றப்படுகிறது என்பவற்றை ஆராய்ந்து கூறுவதே உணவு அறிவியலாகும். உணவில் உள்ள சத்துக்களை அறிவியலில் மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம். 1. புரதம் 2. மாவு சத்து 3. கொழுப்பு இவற்றைத் தவிர பல விதமானவைட்ட மின்களும், தாதுப் பொருள்களும் உணவில் காணப்பெறுகின்றன. அவற்றுள் நார்ச்சத்து, நீர்ச்சத்து ஆகிய சத்துக்கள் காணப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு உணவிலும் இவ்வகையான சத்துக்கள் எந்த அளவில் உள்ளது என்பதனை அறிவியல் கணக்கிட்டுக் கூறி விடுகிறது. அவ்வாறே தமிழ் இலக்கியங்களில் உணவு குறித்த அறிவியலைப் பல நூல்கள் எடுத்துரைக்கின்றன. அவற்றுள் பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்களுள் ஒன்றான ஆசாரக்கோவையில் உணவு குறித்தும், உணவு உண்ணும் முறைமற்றும் உணவு பரிமாறும் முறை ஆகியவற்றை விளக்கமாகக் காணலாம்.

“உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே

உண்டி முதற்றே உணவின் பிண்டம்” (புறம்-18:19-20)

என்ற உரைத்தனர் உணவு உண்பதில் அளவை மேற்கொண்டிருந்தனர். பெருந்தீனிதின்றால் நோயும், சிறு தீனி தின்றால் வலுவிழிப்பும் நோயும் வரக்கூடும் என்றறிந்து

“உண்பது நாழி உடுப்பவை இரண்டே” (புறம்: 61-6)

என்ற கொள்கையை நமது முன்னோர்கள் வகுத்தனர். ஒவ்வொருவரும் நாழிஅளவு உணவு உண்ண வேண்டும் என்பதும், ஆடை வகையால் இரண்டு ஆடைகள் மேலாடை, இடையாடை என உடுத்த வேண்டும். முன்னோர்களின் கொள்கையாகும்.

உணவின் தன்மை மற்றும் வகைகள்

அனைத்து வகைஉணவுகளையும் காரத்தன்மை கொண்ட உணவுகள், அமிலத்தன்மை கொண்ட உணவுகள் என்று இரண்டு வகையாகப் பிரித்து விலாமை அறுசுவைகளின் அடிப்படையில் உணவுகளை பிரிக்க முடியும். ஒவ்வொரு சுவையும் உடலின் சில குறிப்பிட்ட உள்ளுறுப்புகளை வலுப்படுத்துகின்றன அல்லது பாதிக்கின்றன.

உணவுகளை வாதத்தன்மை கொண்ட உணவுகள், பித்தத்தன்மை கொண்ட உணவுகள், கபம் மிகுந்த உணவுகள் எனவும் மூன்று வகையாகப் பிரிக்க முடியும். நவீனவிஞ்ஞானம் கூறும் சத்துக்கள் தவிர உணவுப் பொருட்களில் பிராணா, தேஜஸ், ஓஜஸ் ஆகிய மூன்று சத்துக்கள் உள்ளன. இந்த சத்துக்களின் அடிப்படையிலேயே ஒரு உணவின் தரம் தீர்மானிக்கப்படுகிறது.

உணவு செரிக்கும் முறை

வாய், வயிறு, சிறுகுடல் ஆகிய பகுதிகளின் உதவியால் உணவு செரிமானமாகிறது. பல செரிமான நீர்கள் இதற்கு உதவி செய்கின்றன. வாயில் உணவை மெல்லும் போதே செரிமானம் தொடங்கி விடுகிறது. உமிழ் நீரிலுள்ள சில வேதிப்பொருட்கள் உணவின் செரிமானத்தைத் தொடங்கி வைக்கின்றன.

அடுத்து உணவு வயிற்றைச் சென்றடையும் போது அங்கு சுரக்கும் ஹைட்ரோ குளோரிக் அமிலம், வேறு சில வேதிப்பொருட்கள் போன்றவற்றின் துணையோடு உணவு செரிமானம் ஆகிறது. பிறகு சிறுகுடலைச் சென்றடைந்து, கல்லீரல், பித்தப்பை, கணையம் ஆகிய உறுப்புகளிலிருந்து சுரக்கும் பல செரிமான நீர்கள் சிறுகுடலில் உணவோடு கலந்து, உணவை முழுமையாகச் செரிமானமடையச் செய்கின்றன.

உணவுசக்தியாக மாறுதல்

உணவு செரிமானமாகி குளுக்கோசாக மாற்றப்பட்டு இரத்தத்தில் கலக்கிறது. இந்த குளுக்கோஸ் இன்சலினின் துணையோடு செல்களுக்குள் நுழைந்து அங்கே சக்தியாக உருமாற்றம் செய்யப்படுகிறது. இந்த சக்தி உருமாற்றம் நிகழ்கிறதை நவீன அறிவியல் மிக மிகவிரிவாக விளக்குகின்றது.

சத்துக்களும் சக்கையும்

செரிமானமான உணவிலிருந்து உடலுக்கு தேவையான சத்துக்கள் சிறுகுடலிலும் பெருங்குடலிலும் உள்ளசிறிய நுண்குழல்கள் வழியாக. உறிஞ்சப்பட்டு ரத்தத்தில் சேர்த்து, உடல் முழுவதும் கொண்டு செல்லப்படுகிறது. உடலுக்குத் தேவையான நீர்ப் பெருங்குடலால் உறிஞ்சிக் கொள்ளப்படுகிறது. செரிமானமான உணவிலிருந்து தேவையான சத்துக்களும் நீரும் உறிஞ்சிக் கொள்ளப்பட்ட பிறகு மீதமாக உள்ளசக்தை மலமாக வெளியேற்றப்படுகிறது.

உணவின் தன்மைமற்றும்வகைகள்

அனைத்துவகை உணவுகளையும் காரத் தன்மை கொண்ட உணவுகள், அமிலத்தன்மை கொண்ட உணவுகள் என்று இரண்டு வகையாகப்பிரித்து விடலாம்.

உணவின் செரிமானம்

நவீனவிஞ்ஞானம் கூறும் செரிமான நீர்கள் மட்டுமே செரிமானத்திற்குக் காரணமல்ல என்கிறது மெய்ஞ்ஞானம். தச வாயுக்களில் முக்கியமான ஐந்து வாயுக்களும் உணவின் செரிமானத்திலும் சத்துக்களை உறிஞ்சிக்கொள்வதிலும் மிகமுக்கியமான பங்கு வகிக்கின்றன. உடலில் இருக்கும் ஒன்பது விதமான 'அக்னி' களும் செரிமானத்திற்கும், உணவு சக்தியாக உருமாறுவதற்கும் தேவையாக உள்ளன.

அறிவியல் கூறும் உண்மைகள்

விஞ்ஞானம் அனைத்தும் மனிதர்களுக்கும் ஒரே வகையான உணவையே பரிந்துரைக்கின்றது. ஆனால் விஞ்ஞானிகள் உணவை மேலும் நுட்பமாக ஆராய்ந்து மனிதனின் உடலுக்கு ஏற்ற உணவையே உண்ணவேண்டும் என வலியுறுத்துகிறார்கள்.

ஆசாரக்கோவை

மனிதனின் சிறந்த வாழ்வில் முறைக்கு அறிவியல் மூலக்காரணியாக அமைகின்றன. நம் முன்னோர்கள் ஒழுக்கத்தினைத்தம் உயிராகக் காத்து வந்துள்ளனர். வாழ்வியல் இலக்கியங்கள் அறிவியல்களை பலவாறாக வகைப்படுத்தி காட்டியுள்ளன. மனித வாழ்விற்குத் தேவையான, மனிதன் அவசியம் கடைபிடிக்கவேண்டிய அறிவியல் முறைகளை ஆசாரக்கோவை சுட்டிக்காட்டி உள்ளது. உண்பவணவாகவும், திண்பவணவாகவும், நக்குவணவாகவும், பருகுவணவாகவும் மக்கள் உணவினை நான்கு முறைகளில் உண்ணுகின்றனர்.

“அமுதம் உண்க” (நற் 65:1)

என்று குறிப்பினால் விளக்கி நிற்கிறது.

மனிதனின் சிறந்த வாழ்வியல் முறைக்கு அறிவியல் மூலக்காரணியாக அமைகின்றன. நம் முன்னோர்கள் ஒழுக்கத்தினைத்தம் உயிராகக் காத்துவந்துள்ளனர். வாழ்வியல் இலக்கியங்கள் அறிவியல்களை பலவாறாக வகைப்படுத்தி காட்டியுள்ளன. மனித வாழ்விற்குத் தேவையான, மனிதன் அவசியம் கடைபிடிக்க வேண்டிய அறிவியல் முறைகளை ஆசாரக்கோவை என்னும் சுட்டிக்காட்டி உள்ளது.

பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்களில் ஒன்றான கருதப்படுகிறது. நீதி நூல்களில் ஒன்றானவைத்துப் போற்றியுள்ளனர். ஆசாரக்கோவை வழி உணவியிலும் அறிவியலும் எடுத்துரைத்த பாங்கினை வெளிப்படுத்தும் விதம் இக்கட்டுரையின் பொருண்மை அமைகிறது. பெருவாயின் முள்ளியார் வண்கயத்தூரைச் சார்ந்த பெருவாயின் முள்ளியார் என்னும் புலவர் இந்நூலை இயற்றியுள்ளார். இந்நூல் நூறு பாடல்களை உள்ளடக்கியதாகும். பல்வேறு வகையான பாடல்களில் இந்நூலின் கருத்துக்கள் எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளது. ஒவ்வொரு பாடலிலும் ஒவ்வொரு வகையான வாழ்வியல் அறிவியல், பகுத்துள்ளனர். முள்ளியார் என்பது இவரின் இயற்பெயர் பெருவாய் என்பது இவரது தந்தையின் பெயராக இருக்கலாம். கயத்தூர் ஒரு பகுதியாகிய பெருவாயில் என்ற இடத்தில் வாழ்ந்தவர் எனவும் எண்ணலாம். இவர் வாழ்ந்த ஊரினைத் 'திருவாயில் ஆயத்திறல் வண. காயத்தூர் என்று சிறப்புப்பாயிரப் பாடல் சுட்டிக்காட்டியுள்ளது. 'ஆர் எயில் மூன்றும் அழித்தான் அடி ஏத்தி என்ற வரியின் மூலம் சைவ சமயத்தினைப் பின்பற்றி வாழ்ந்துள்ளார் எனவும் அறியலாம்.

ஆசாரக்கோவை விளக்கம்

ஆசாரங்களினது கோவை எனவும் ஆசாரங்களைத் தொடுத்த கோவை எனவும் விளக்கியுரைக்கலாம். பல்வேறு வகையான அறிவியல்தொகுதியை விளக்கும் நூல் எனவும் பொருள் உரைக்கலாம். 'ஆசார வித்து' என்ற பாடலில் தொடங்கி 'ஆசாரம் வீடு பெற்றார்' என்ற பாடலில் என்னுள் நிறைவு பெறுகிறது.

'ஆரிடத்துத் தான் அறிந்த

மாத்திரையான் ஆசாரம்

யாரும் அறிய அறன் ஆய

மற்றவற்றை ஆசாரக்கோவை என தொகுத்தான்'

என்ற இந்நூலின் சிறப்புப் பாயிரம் மூலம் வடமொழிக் கருத்துகளைப்பின்பற்றி இந்நூல் எழுதப்பட்டது. என்பதையும், ஆசாரங்களைத்தொகுத்து உரைத்துள்ள திறனையும் அறிய முடிகின்றது. மனிதன் வாழ்வில் பின்பற்றக்கூடிய வாழ்வியல் அறிவியல் கூறுவது இந் நூலின் சிறப்பாகும். உணவே மருந்து எனவும் மருந்தே உணவு என்றும் வாழ்ந்த சமுதாயம்நாத்தமிழ் சமுதாயம். இத்தகைய சிறப்பினை உடைய உணவுப் பொருள்களைப்பல்வேறு ரகங்களில் விதை நெல்லாக விளைவித்து உழவுக்கு மேன்மை செய்து வாழ்ந்து வந்துள்ளனர் இவ்வாறு நாம்உயிர் வாழ்வதற்கு இன்றியமையாதஉணவுப் பொருளை எவ்வாறு உண்ண வேண்டும் எனவும், சான்றோர்கள் எப்படி உண்டனர் எனவும் முள்ளியார் சுட்டியுள்ளார்

உணவு உண்ணும் முறை

- ❖ உணவு உண்ணும் இடம்
- ❖ சரியான நேரம்
- ❖ உணவு உண்ணும்போதுமனநிலை
- ❖ உடன் உண்பவர்கள்
- ❖ உணவின் அளவு
- ❖ நீர் அருந்துதல்

போன்ற பலகருத்துக்களை நமது விஞ்ஞானிகள் விரிவாகவிளக்கிள்ளனர்.

உண்ணும் திசை

நாம் உண்ணும் உணவினை எப்படி உண்ண வேண்டும் எத்திசையில் அமர்ந்து உண்ணவேண்டும் எனவும் முள்ளியார் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

'உண்ணுங்கால் நோக்கும் திசைகிழக்குக் கண்ணமர்ந்து

தூங்கன்துளங்காமை நன்கு இரிஇ யாண்டும்

பிறிதியாவும் நோக்கான் உரையான் தொழுது கொண்டு

உண்க உகாஅமை நன்கு' (ஆசாரக்கோவை 20)

இவ்வரிகளின் மூலம் நாம் உணவு உண்ணும் பொழுது கிழக்குத் திசையை நோக்கியவாறு அமர்ந்து கொண்டு உண்ணத்தொடங்குதல் வேண்டும் எனவும் உணவு உண்ணும் பொழுது தூங்கி விழாமலும், ஆடாமலும், அசையாமலும் நன்கு பொருந்திய சமதளத்தில் அமர்ந்து உண்ணுதல் வேண்டும். அது மட்டுமல்லாமல் உண்ணும் பொழுது அக்கம் பக்கம் சுற்றி வேடிக்கை பார்க்காமல் வீணாகப்பேசிக்கொண்டு உண்ணக்கூடாது. இவ்வாறு கவனம் இல்லாமல்உணவு உண்ணும் பொழுது எதனைஉண்கிறோம் அந்த பொருளின் சுவை யாது என்று அறிய இயலாததழல் ஏற்படுகிறது. எனவே

உணவிற்கு மதிப்பளித்து உண்ணுதல் வேண்டும் என்பதை ஆசாரக்கோவை நூலில் மூலம் அறிவியல் புலப்படுகிறது.

உணவு உண்ணும் இடம்

கிழக்கு திசை நோக்கி உணவு அருந்த வேண்டும் என்று அறிவியல் முறை வகுத்தவர்கள் அதற்கு மாறாகநாம்வாழும் இடம் ஏற்றதாக இல்லாமலும்இட வசதியில்லாமலும் இருப்பின்என்னசெய்ய வேண்டும்என்ன அதற்கானதீர்வை முன்மொழிகிறார் .

கிழக்கு திசையில் அமர்ந்துஉணவு உண்பது நல்லது.அவ்வாறு செய்யஇயலாதபோது எல்லாத் திசைகளும் நல்லதிசையை எனக் கருதிக் கொண்டு நாம் வசிக்கும் இருப்பிடத்திற்கு ஏற்பஒரு திசையை நோக்கிவாறு உண்ணுதல் வேண்டும். இந்த முறையே இன்றைய நடைமுறைப்பழக்கத்திற்கு ஏற்ற முறையாகும். வாயில் படையில் அமர்ந்து கொண்டு உணவு உண்பது தவறு என்பர். நம்முடையஇட வசதிக்கு ஏற்பநல்லவைகளையும், அல்லவைகளையும் பகுத்துக் கொண்டு வாழப்பழகிக் கொள்ள வேண்டும் என்பதனை

‘ஒலித்த திசையும்வழிமுறையால்நல்ல

முகட்டு வழி ஊன் புகழ்தார் இகழ்ந்தார்

முகட்டு வழிகட்டில் பாடு’ (ஆசா. கோ. 22)

என்றவரிகள் மூலம் புலப்படுகிறது .

படுக்கையில் இருந்தபடியோ, நின்றபடியோ, வெட்டவெளியிலோ, அளவுக்கு அதிகமாகவோ உணவு உட்கொள்ளக் கூடாது. நல்ல வாழ்வில் ஒழுக்கத்தை உணர்ந்த சான்றோர்கள் இம்முறையைஒரு பொழுதும் மேற்கொள்ளார். உண்ணும் முறை தவறியும் உண்ணக்கூடாத பொருள்களையும் நாம் உண்ணக்கூடாது. இவ்வாறு முறை தவறிய உணவு பழக்கத்தினால் நமது உடல் நலம் விரைவில் தேடும் என்பது உண்மை என்பதனை

‘கிடந்துண்ணார்நின்றுண்ணார்

வெள்ளிடையும்உண்ணார்

சிறந்தது மிகஉண்ணார்கட்டில்மேல்

உண்ணார்

இறந்ததொன்றும் தின்னற்க நின்று’ (ஆசா.கோ-23)

என்ற பாடலின் மூலம் அறியலாம்.

உண்ண வேண்டியவை

பலவகையான உணவுப் பொருள்கள் உண்பதற்குப் படைக்கப்பட்டிருந்தாலும்அவற்றினை உண்ணத் தொடங்கும் முன்பாக கசப்புச்சுவை உடையஉணவுப் பொருள்களை கடைசியாகஉண்ண வேண்டும். இனிப்புச்சுவை உடைய பொருட்களை முதலில் உண்ண வேண்டும்.புற சுவை உடைய உணவுப் பொருட்களை உணவின் இடையில் உண்ணுதல் வேண்டும்.இவ்வாறு உண்பதே சிறந்த முறையாகும். இதனை,

“கைப்பனை எல்லாம் கடைகலைதித்திப

மெச்சும் வகையில்ஒழிந்த இடையாகத்

துய்க்க முறைவகையால்ஊன்” (ஆசா.கோ.25)

என்றவரிகள் மூலம் அறியப்படுகிறது.

உண்பதற்கான கலம்

சான்றோர்களை தன் அருகில் வைத்துக் கொண்டு தான்மட்டும் சுவையான உணவினை உண்ணக்கூடாது. உணவு உண்பதற்கு பல்வேறு வகையானகலங்கள் இருப்பினும் தூய்மையான சிறிய பாத்திரத்தினைத் தேர்வு செய்து அவற்றில் அன்புடன் உணவு பரிமாறுதல் வேண்டும் என்பதனை

“முதியவரைப்பக்கத்து வையார் விதி முறையால்

உண்பவற்றுள் எல்லாம் சிறிய கடைப்பிடித்து

அன்பில் திரியாமை ஆசாரம் நீங்காமை

பண்பினால்நீக்கல் கலம்” ஆசா.கோ-26)

என்ற இப்பாடலடிகள் விளக்குகிறது.

உண்டபின் செய்யவேண்டியது

தம் மனம் விரும்பிய உணவுகளை அளவுடன் முறையான வழியில் உண்டு முடித்தபின்புநன்கு நீரினால் வாயினைக்கொப்பளிக்க வேண்டும். உண்ட பொருளின்எச்சில் நீங்கும் வகையில் நன்கு வாயினைத் துடைக்கவேண்டும். பின்பு தன் உள்ளங்கையில் நீர் ஊற்றிச் சிந்தாமல் மூன்று முறை நீர் பருக வேண்டும். கண், காது, மூக்கு, ஆகியவற்றைத் தன் விரல்களால் தூய்மைப்படுத்திடவேண்டும். இதுவே உணவு உண்டபின்பு நாம் மேற்கொள்ள வேண்டிய செயல்கள் எனச் சுட்டியுள்ளார். சான்றோர்கள் தம் வாழ்வினை வகைப்படுத்தி வாழ்ந்துள்ளமையை,

“இளியாமை நன்கு உமிழ்ந்து எச்சில் அறிவாய்

அடியோடு நன்கு துடைத்து வடிவுடைத்தா

முக்கால் குதெதுத் துடைத்து முகத்துறப்பு

ஒத்தவகையால் விரலுறுத்திவாய்பூசல்

மிக்கவர் கண்ட நெறி” (ஆசா.கோ.27)

என்ற இவ்வரிகள் வெளிப்படுத்தி நிற்கிறது.

முடிவுரை

சமுதாயத்தில் மனிதர்கள் இப்படித்தான் வாழவேண்டும் என்று வாழ்க்கைச்சூழலை வகைப்படுத்திக் காட்டவேண்டியது சான்றோர்களின் கடமையாகும். குற்றங்களை தவிர்க்கவும் தனி மனித வாழ்வியலை செழுமைப் படுத்தவும் சான்றோர்களின் வாழ்வும், நூலும், கருத்துக்களும் அவசியம் தேவைப்படுகிறது. அவ்வகையில் பலஅரிய கருத்துக்களைவுடையது ஆசாரக்கோவைதிகழ்கிறது. அவ்வாறு பசித்து உண்ணும் பொழுது எப்படி முறையாக உண்பது எனவும், சான்றோர்கள் கூடியுள்ள இடத்தில் எவ்வாறு நடந்து கொள்ளும் முறை போன்றவற்றை ஆசாரக்கோவை மூலம் அறியலாம்.

References

டாக்டர் ஜான் பி. நாயகம்- நூற்றாண்டு வாழ வைக்க அறுசுவை உணவுகள், ஓம் சரவணபவ. வெளியீடு 2018.

மணி, மாறன் - தமிழ் இலக்கியத்தில் அறிவியல்,சரஸ்வதி மகால் நூலகம் மற்றும் ஆய்வு மையம்,தஞ்சாவூர், 2018

டாக்டர் ச. நரேந்திரன், இலக்கியத்தில் உணவே மருந்து, 2018
வெற்றிச்செல்வி-ஆசார்க்கோவை , கௌரா பதிப்பகம் குழுமம்
புலியூர்க்கேசிகள் - புறநானூறு, கௌரா பதிப்பகம், 2006.

Funding: No funding was received for conducting this study.

Conflict of Interest: The Author has no conflicts of interest to declare that they are relevant to the content of this article.

About the License:



© The Author 2024. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License