



உணவு பற்றிய தொன்மங்களும் கருத்துடைப்புகளும்

சா. தங்கமணி அ. *

அ. தமிழ்த்துறை, ஸ்ரீ வாசவி கல்லூரி, ஈரோடு-638316, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Myths and Misconceptions about Food

S. Thangamani a, *

^a Department of Tamil, Sri Vasavi College, Erode-638316, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
sthangam86@gmail.com

Received: 03-04-2024
Revised: 13-06-2024
Accepted: 27-06-2024
Published: 29-07-2024



ABSTRACT

In today's world of science and technology, there is a lot of opportunity for people to get rare information easily. That in itself is dangerous. When there is an agreement and different opinions for an opinion, people get confused about what to accept. Ideas about food are also disseminated to people in this way. This information inculcates many modern myths in the minds of the people and is easily disseminated to many people. False myths about healthy foods lead people to miss out on their benefits. Doctor Arun Kumar is considered to be the one who explained such myths according to the studies of modern science. A research paper titled "Myths and Concepts of Food" is an illustration of the ancient food systems that are consistent with his opinion.

Keywords: Dietary supplement, dairy, probiotic, diabetes, obesity, protein diet, fasting, dietary restriction

முன்னுரை

மனிதனின் தேடல் தொடங்கிய காலத்தைக் கணிக்க முற்பட்டால் அது அவன் பசியை உணர்ந்த காலத்தைக் கொண்டே கணக்கிட முடியும். பசியே மனித இனத்திற்குத் தேடலை உருவாக்கியது. தேடலே அவன் தேவையை நிறைவேற்றும் வேறுற்றாகவும் அமைந்தது. தேவை நிறைவேறிய மனம் அடுத்த படிநிலையை நோக்கி நகர்த்தியது. மனிதனின் பண்பட்டவனாக மாற்றத் துணை செய்ததும் தேடலே ஆகும். அத்தகைய பசி உணவுப் பண்பாட்டிற்கு வித்திட்டது என்றால் மிகையன்று. "பசி" என்ற உணர்வே பண்பாடுடையவன், பண்பாடற்றவன் என்று அடையாளப்படுத்திக் காட்டியது. அவ்வகையில் தோன்றிய உணவுப் பண்பாடு, பண்டைக்காலம் தொட்டு பலவிதத் தொன்மங்களைக் கால மாற்றத்திற்கேற்ப மக்கள் மனங்களில் விதைத்துச் செல்கின்றது. பின்வரும் தலைமுறையினரால் அவை காரணம் அறியப்படாமலேயே பின்பற்றப்படுகின்றது. இன்றைய காலச்சூழலில் தன் உடல் ஆரோக்கியம் குறித்து அறிந்து கொள்ள வேண்டிய தேவை மனித சமுத்திற்கு அவசியமாகின்றது.

உணவு பற்றிய தொன்மங்களில் சில

உணவு எடுத்துக் கொள்வதில் மனிதர்களிடையே எண்ணற்ற தொன்மக் கருத்துக்கள் நிலவுகின்றன. அவற்றில்,

- 1 பால் சார்ந்த உணவின் தொன்மங்கள்
- 2 நீரிழிவு, உடல் பருமன் நோய்கள் சார்ந்த தொன்மங்கள்.

என்ற தொன்மங்கள் இன்றைய சூழலில் மக்கள் சமூகத்தில் அதிகம் புழக்கத்தில் இருப்பதை நடைமுறை வாழ்க்கையில் காண முடிகின்றது.

“பால் சார்ந்த உணவின் தொன்மங்கள்

வெண்மை பொருட்கள் உடலுக்குக் கேடு விளைவிக்கும்”

பால், தயிர், வெண்ணெய், நெய் பண்டைக் காலம் தொட்டு நமது பாரம்பரிய உணவாக விளங்கி வருவது. முல்லை நில மக்களின் உணவு உற்பத்தியாக விளங்கி, ஆயர்களின் வாழ்வாதாரமாக, பண்டமாற்றின் முதன்மைப் பொருளாக விளங்கியது பாலும், பால் சார்ந்த தயிரும் ஆகும். “திணைகளுக்கிடையிலான பரிமாற்ற உறவில் பண்டமாற்று இன்றியமையாத இடத்தை வகிக்கின்றது. கிழங்கு, தானிய வகைகள், இறைச்சி, பால், தயிர், நெய், உப்பு, உவர்ப்பின் போன்றவையே பண்டமாற்று செய்யப்பட்டன.” 1 (இலக்கிய இனவரைவியல் ப 71) என்ற ஞா.ஸ்ஐபன் அவர்களின் கருத்திற்கேற்ப சங்க இலக்கியத்தில்,

“கான் உறைவாழ்க்கை கதநாய், வேட்டுவன்

மான் தசைசொரிந்த வட்டியும், ஆய்மகள்

தயிர் கொடுவந்த தசம்பும், நிறைய

ஏரின் வாழ்நர் பேர் இல் அரிவையர்

குளக்கீழ் விளைந்த களக்கொள் வெண்ணெல்

முகந்தனர் கொடுப்ப” (புறம்33 1-6)

என்ற புறநானூற்றுப் பாடல் வழி வேட்டுவன் மான் தசை கொண்டு வந்த பெட்டியிலும், முல்லை மகள் தயிர் கொண்டு வந்த பாணையிலும் பண்டமாற்றாக வெண்ணெய் பெற்றார் என இப்பாடல் குறிப்பிடுகின்றது. ஆகத் தயிர் என்பது முல்லை நிலம் மட்டுமின்றி பிற நில மக்களாலும், விரும்பி உண்ணப்படுகின்ற உணவாக இருந்து வந்துள்ளமையை அறிய முடிகின்றது.

“சிறுதலைத் துருவின் பழுப்புறு விளைதயிர்

இதைப் புனவரகின் அவைப்பு மாண் அரிசியொடு

...கார் வாய்த்து ஒழிந்த ஈர் வாய்ப் புற்றத்து

ஈயல் பெய்து அட்ட இன்புளி வெஞ்சோறு

சேதான் வெண்ணெய் வெம்புறத்து உருக

இளையர் அருந்த...

பாலுடை அடிசில் தொடீஇய, ஒருநாள்

மா வண் தோன்றல் வந்தனை சென்மோ” (அகம் -394 -1-12)

என்ற பாடலடிகளால் செம்மறி ஆட்டின் பழுப்பு நிறம் ஏறிய தயிர், பசுமாட்டு வெண்ணெய், அதனை உருக்கிய நெய், பால் சோறு இவைகள் உணவில் முக்கியப் பங்காங்கற்றுவதை அறியலாம். அத்தகைய ஆயர் குடியிலே காளையை அடக்கும் மாவீரர்கள் உருவாகியிருப்பதையும் முல்லைக்கலிப் பாடல்கள் உணர்த்தி நிற்கின்றன.

இதன் வழி தயிர் பன்னெடுங்காலமாக தமிழர் உணவியலில் முக்கியப் பங்காற்றியமையை அறிய முடிகின்றது. அவ்வாறிக்க, வெண்மை நிறப்பொருட்கள் உடலுக்குக் கேடு விளைவிப்பவை என்ற தொன்மத்தில் பால் சார்ந்த உணவுகளையும் உள்ளடக்கி மக்களிடையே வேகமாகப் பரவி வருவதோடு, மிகுநற்கொழுப்புள்ள, வெண்ணெய்யும், நெய்யும் ஒதுக்கப்பட்ட பொருட்களாகி வருகின்றன. இதனால் நம் உடலுக்கு இயற்கையாகக் கிடைக்கக் கூடிய கொழுப்புச்சத்து தவிர்க்கப்படுகின்றது. “பால் தயிர் சேர்ப்பதால் சளி பிடிக்கும், காய்ச்சல் வரும் என்பதெல்லாம் உண்மையல்ல. பால், தயிர் மூலம் நல்ல

புரதங்கள் மற்றும் நல்ல புரோபயோடிக் நுண்ணுயிரிகள் உடலுக்குக் கிடைக்கும். ஒரு விதத்தில் இவை நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகப்படுத்தலே செய்யும்” 2 (ஆரோக்கியம் ஒரு பிளேட் பாகம் 2 ப 14) என்ற மருத்துவர் அருண்குமாரின் கருத்து இத்தொன்மத்திற்குத் தக்க பதிலளிக்கின்றது. இதுமட்டுமின்றி, புரோபயோடிக் துறையின் தந்தை என்றழைக்கப்படும் இலீ மேத்னிக்கோவ் என்பவர், “பல்கேரியா நாட்டில் தயிரை அதிகமாக உணவில் பயன்படுத்தும் மக்கள் நீண்ட காலம் உயிர் வாழ்வதைக் கண்டறிந்த அவர், “ பாலைப் புளித்துப் போகச் செய்யும் சில நல்ல பாக்டீரியாக்களை மருத்துவ சிகிச்சையில் பயன்படுத்தலாம்” என பரிந்துரைத்தார்”3 (ஆரோக்கியம் ஒரு பிளேட் பாகம் 2 ப 181) என்ற கருத்தையும் முன் வைக்கும் மருத்துவர் அருண்குமார் மேலும் நமது தென்னிந்தியாவில் கிடைக்கும் தயிரிலேயே காலரா, டைபாய்டு உள்ளிட்ட கொடிய கிருமிகளை எதிர்கொள்ளும் திறன் படைத்த நல்ல நுண்ணுயிரிகள் இருப்பதையும், தயிரின் புளிப்புத் தன்மை அதிகமாக அதிகமாக, அதில் புரோபயோடிக் அதிகம் இருப்பதாகவும் உரைக்கின்றார். இக்கருத்தோடு இயைந்து வரும் குறுந்தொகையின் பாடலில்

“முளி தயிர் பிசைந்த காந்தள் மெல் விரல்

தான் துழந்து அட்ட தீம் புளிப் பாகர்

இனிது எனக் கணவன் உண்டலின்” (குறுந் - 167 - 1-4-5)

என்றவாறு முற்றிய புளிப்பேறிய தயிரைப் பிசைந்து செய்யப்பட்ட மோர்க்குழம்பினையும், அதன் சுவையையும் நம் கண்முன் காட்சிப்படுத்துவதைக் காணலாம். ஆகப் புளித்த தயிரைச் சுவையாக்கி உண்ணும் கலையும் தமிழர்களின் உணவியலின் ஒரு கூறாக அமைந்துள்ளதை அறியலாம். புரோபயோடிக் குகாக மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்து விட்டு, பால் சார்ந்த பொருட்களின் மகத்துவத்தை உணர்ந்து அதை சரியான முறையில் உட்கொள்வதன் வழி உடலின் ஆரோக்கியத்திற்கு வழி வகுக்கலாம் என்பது உணரப்படுகின்றது.

நீரிழிவு மற்றும் உடல்பருமன் சார்ந்த தொன்மங்கள்

இன்றைய உலகில் மக்களைப் பாதிக்கின்ற பெருநோய்களுள் இரண்டாக அமைபவை நீரிழிவு நோயும், உடல் பருமன் நோயும் ஆகும். இவை வருமுன் தடுக்கும் நோயாக இருப்பினும், மக்களின் விழிப்புணர்வு இன்மையால், இந்தியாவில் பத்து கோடி பேருக்கும், தமிழ்நாட்டில் ஒரு கோடி பேருக்கும், நீரிழிவு நோய் இருப்பதாக இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி கவுன்சில் நடத்திய தேசிய அளவிலான ஆய்வில் தெரிய வந்துள்ளது. மாறுபட்ட உணவியல் பழக்கங்களால் உடல் பருமன் நோயும் இன்று உலகளாவிய நோயாக உருக்கொண்டுள்ளன. அதனைப் போன்றே அது குறித்த புரிதலற்ற தொன்மங்களும் மக்களிடையே நிலவி வருகின்றன. இனிப்பு அதிகமாக உட்கொள்வதனால் மட்டுமே நீரிழிவு நோய் உண்டாகின்றது, இறைச்சி அதிகமாக எடுத்துக் கொண்டால் கொழுப்பு ஏறும், உடல் பருமன் உள்ளவர்கள் உணவைக் குறைத்து உண்ண வேண்டும், கொழுப்பு தான் உடலின் பல நோய்களுக்குக் காரணமாகின்றது என்ற தொன்மங்கள் மக்களிடையே வழங்குவதோடு, அவற்றைப் பின்பற்றுவதால் மேலும் பல நோய்களுக்குக் காரணமாவது உணரப்படுவதில்லை.

புரத உணவின் தொன்மையும் தேவையும்

குறிஞ்சி நிலத்திலிருந்தே பிற நிலப் பண்பாடுகள் தோன்றியிருக்கக் கூடும் என்று மானிடவியலாளர் குறிப்பிடுவர். “வேட்டையும் உணவு சேமித்தலுமே குறிஞ்சித் திணையின் முதன்மை உற்பத்தி முறை”4 (இலக்கிய இனவரைவியல் ப.55) என்ற ஞா.ஸ்ஹபன் கருத்திற்கிணங்க ஐந்நிலத்திலும் குறிஞ்சியின் தாக்கங்களைக் காண முடியும். வேட்டையாடிக் கிடைத்த இறைச்சிகளும், அந்தந்த நிலத்தில் கிடைக்கும் இறைச்சி உணவுகளும் மக்களின் உணவாக அமைந்திருக்கின்றன. குறிஞ்சியிலும் முல்லையிலும் வேட்டையாடிக் கிடைக்கப்பெற்ற இறைச்சி உணவுகள், வேளாண் பண்பாடு மிகுந்திருந்த மருதத்தில் நண்டு, மீன் போன்ற உணவுகளும், நெய்தல் நிலத்தில் மீன், கருவாடு சார்ந்த

உணவுகளும் மக்களிடையே அன்றாட உணவுகளில் இடம்பெற்றிருப்பதைச் சங்கப் பாடல்களே நமக்குச் சான்றாகின்றன.

“காலை அந்தியும், மாலை அந்தியும்,

புறவுக் கருவன்ன புன்புல வரகின்

பாற்பெய் புன்கம் தேனொடு மயக்கிக்

குறுமுயற் கொழுஞ்சூழ கிழித்த ஒக்கலொடு

அமலை கொழுஞ்சோறு ஆர்ந்த பாணர்க்கு” புறம் 34 -8-12

குடும்பத்தோடு காலை அந்தி இருவேளையும் இறைச்சி உணவு உண்டமையை இப்புறப்பாடல் பதிவு செய்கின்றது. அவ்வாறு இருக்க, இறைச்சி உணவுகளால் தான் உடல் பருமனும், உடலில் கொழுப்பும் மிகுதியாகின்றது என்ற கருத்து முரணுடையதாகின்றது. அது மட்டுமின்றி இனிப்பு அதிகமாக உண்பதால் சர்க்கரை நோய் உண்டாகின்றது என்ற கருத்தினால் இனிப்பை மட்டும் தவிர்த்து ஏனைய மாவுச் சத்தை மிகுதியாக எடுத்துக் கொள்ளும் போக்கும் அதிகமாக உள்ளது. உணவில் எடுத்துக் கொள்ளப்படும் எந்த மாவுச் சத்தும், சர்க்கரையாக மாறி இன்சலின் அளவைத் தூண்டி, உடல் பருமன் ஏற்படக் காரணமாகின்றது என்ற அடிப்பைக் காரணியே மருத்துவர் அருண்குமார் முன்வைக்கும் கருத்தாகும். “இன்சலின் அளவுகளைக் கட்டுக்குள் வைக்கும் உணவுகளே உடல் பருமனைக் குறைக்க ஏற்ற உணவுகள்.”⁵ (டாக்டர் அருண்குமார், ஆரோக்கியம் ஒரு பிளேட் பாகம் 2 ப 30) மாவுச்சத்தையும், கொழுப்பு, புரத உணவுகளையும் இணைத்து உண்ணும் பொழுதே இன்சலின் சுரப்பு மிக அதிகமாகின்றது. இதனுள் மாவுச்சத்தைக் குறைத்து, புரத உணவை அதிகரித்து உண்ணும் பொழுது, இன்சலின் சுரப்பு குறைவாகின்றது என்பது மருத்துவரின் ஆய்வு மற்றும் அனுபவக் கருத்தாக அமைகின்றது.

வேளாண் உற்பத்தி உணவு முறைக்கு மாறிய பிறகு, புரதம் தானியங்கள் வழியாகக் கிடைக்க வாய்ப்பானது. இன்றைய நிலையில் புரோட்டீன் தூள்கள், புட்டிகளில் அடைக்கப்பட்ட புரத உணவுகள் என விற்பனை உத்திகளை மக்கள் மனதில் விளம்பரங்களாகப் பதித்து, ஆரோக்கியமற்ற உணவுகள், ஆரோக்கிய உணவாகக் கட்டமைக்கப்பட்டிருப்பதைக் காண முடிகின்றது. இன்றைய காலகட்டத்தில் ஆரோக்கியமான உணவை “நிலக்கடலை, தேங்காய் வாய்ப்பிருந்தால் பாதாம் பருப்பு அல்லது மூன்று முட்டை ஆகியவற்றை மட்டும் காலை உணவாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். மதியத்திற்கு வெறும் காய்கறிகள் அதனுடன் ஒரு ஆம்லெட் சைவம் சாப்பிடுபவர்கள் சிறிது தயிர் அல்லது பருப்பை எடுத்துக் கொள்ளலாம். இரவில் அசைவம் சாப்பிடுபவர்கள் சிக்கன் அல்லது மட்டன் அல்லது முட்டைகளை மட்டும் அவரவர்களுக்குப் போதுமான அளவில் எடுத்துக் கொள்ளலாம்..சைவத்தில் பனீர் அல்லது காளான் ஒகே. சிறிது மாவுச்சத்து இருப்பினும் சுண்டல், பயிறுகளை வேறு எதையும் சேர்க்காமல் தனியாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். இதைத் தான் லோ கார்போ ஹைட்ரேட் அல்லது மாவுச்சத்து குறைவான உணவுமுறை என்கிறோம்.”⁶ (டாக்டர் அருண்குமார், ஆரோக்கியம் ஒரு பிளேட் பாகம் 2 ப 32) இவ்வகை உணவுமுறை உடலில் தசை ஆற்றலைப் பெருக்குவதோடு, உடல் பருமனைக் குறைத்து, நீரிழிவு நோய்க்கு வடிகாலாகவும் விளங்குவது, கல்லீரல் கொழுப்பு, அதிக இரத்தக் கொழுப்பு, பெண்களுக்கு கார்ப்ப்பை நீர்க்கட்டி நோய் போன்ற பல பிரச்சனைகளுக்கும் தீர்வாவதை மருத்துவர் உணர்த்தும் ஆதாரக் கருத்துகளால் பெறப்படுகின்றது.

மேலும் குறைவாக உண்ணுவதால் உடல் பருமன் குறையும் என்ற தொன்மத்தையும் மருத்துவரின் கருத்து கட்டுடைப்புச் செய்கின்றது. குறைவாக உண்ணுவதற்கும், சாப்பிடாமல் பட்டினி இருப்பதற்கும் உடல் எடை குறைந்தாலும், உடலின் ஆரோக்கியக் குறைபாட்டிற்கு அவை வழிவகுக்கும். ஆனால், விரத முறை இவற்றிற்கு மாறானது. எடை இழப்புக் கொடுப்பதோடு, அது உடலின் நோய் எதிர்ப்பாற்றலுக்கு வழிவகுக்கும் என்பதைத் தம் அறிவியல் கருத்துக்களால் விளக்குகின்றார். “வேளாண்மையைக் கண்டறிந்த பிறகு எல்ல நேரத்திலும் உணவு கிடைக்கலாகும் என்ற நிலை ஏற்பட்ட பிறகுதான் நேரத்துக்குச் சாப்பிடும் பழக்கம் நமக்கு வந்தது. நேரத்திற்குச் சாப்பிடாமல் இருந்தால் உடல்நிலை பாதிக்கப்படும் என்பதும் தவறு. ஜப்பானில் யோஷினோரி ஓதமி

என்பவர் நம் உடல் செல்களில் நடக்கக்கூடிய ஆட்டோபேஜி என்ற விசயத்தைக் கண்டறிந்தார். செல்களில் இருக்கும் பழைய கழிவுகளைச் சுத்தம் செய்வதே ஆட்டோபேஜி. இது புற்றுநோய் போன்ற நோய்கள் ஏற்படாமல் தடுப்பதாக அவர் கூறுகின்றார். உண்மையில் ஆட்டோபேஜியை நம் உடலில் எளிதாகத் தூண்டக் கூடிய விஷயம் விரதம்⁷ (டாக்டர் அருண்குமார், ஆரோக்கியம் ஒரு பிளேட் பாகம் 2 ப 39) என்ற கருத்தைப் பதிவு செய்வதோடு, விரதம் முறை என்பது நீர் கூட அருந்தாமல் பட்டினி இருப்பது அன்று. நம் உடலுக்கு அவசிமான நீர் மற்றும் உப்புச் சத்துக்களை முறையாக எடுத்துக்கொண்டு, அதை ஒரு உணவு முறையாக பின்பற்றுவது விரதம் என்ற புரிதலையும் முன்வைக்கின்றார். மேலும் விரத நேரங்கள் நம் உடலின் ஒத்துழைப்பைப் பொறுத்து 8, 14, 16 மணி நேரங்கள் அமையலாம் என்பதையும், விரதம் இருக்கும் நேரம் தவிர்த்த பொழுதுகளில் ஆரோக்கியமான புரதம், நற்கொழுப்பு, பிற ஊட்டச்சத்தைத் தரும் காய்கறிகள் இவை அதிக அளவில் எடுத்துக் கொள்ளும் பொழுது விரதத்தின் முழுப்பயனையும் பெற முடியும் என்ற கருத்தாக்கத்தையும் பெறமுடிகின்றது.

முடிவுரை

உணவு பற்றி தொன்மங்கள் மக்களிடையே தொடர்ந்து காரணமின்றி பின்பற்றப்படுகின்றன. ஒவ்வொருவரும் அத்தொன்மங்களைக் காரணங்களை ஆராயாமல் பின்பற்றுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். நம் உடல் பற்றிய சுயஆராய்வுத் தன்மை ஒவ்வொருவருக்கும் முக்கியமாகும். பால் சார்ந்த பொருட்கள் பண்டைய தமிழ்ச் சமூத்தின் பாரம்பரிய உணவுகளாகும். அவை உடலின் நோய் எதிர்ப்பாற்றலைத் தூண்டுவதோடு, மக்களுக்குக் கிடைக்கும் எளிய உணவாக அமைகின்றன. நீரிழிவு மற்றும் உடல் பருமன் நோய்களுக்குக் காரணமான நிறை மாவு உணவு முறை என்பதைப் புரிதலில் கொண்டு புரத உணவுகளை வாழ்வியலில் இணைக்க வேண்டும். புரதமும் நிறைகொழுப்பும் முறையான விரதமுறை கொண்டு எடுக்கும் பொழுது, பல நோய்களுக்கு அவை தீர்வாகின்றன. மருத்துவர் அருண்குமார் அவர்களால் ஆரோக்கியமான உணவுகளின் மீது கொண்டிருக்கும் அவசிமற்ற தொன்மங்களைக் கட்டுடைத்து, அதன் பயனைப் பெறும் வழிமுறைகள், அறிவியல் ஆராய்ச்சிகளின் மூலம் முன்னிறுத்தப்படும் உணவியல் முறைகள், தொன்றான தமிழ்ச்சமூகத்தில் இயல்பாகக் கடைபிடிக்கப்பட்ட உணவு முறையேயாகும் என்பது இக்கட்டுரை வழி நிறுவப்பட்டது.

References

சாமிநாதயார்.உ.வே.சா -புறநானூறு மூலமும் உரையும் -) டாக்டர் உ.வே.சாமிநாதயார் நூல் நிலையம் - 2017

மு.சண்முகம் பிள்ளை, (உ.ஆ)குறுந்தொகை மூலமும் உரையும், திருநெல்வேலி தென்னிந்திய சைவசித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம், சென்னை,1972

செயபால் இரா., அகநானூறு, நியு செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ், சென்னை.

முனைவர் ஞா.ஸ்ஹபன் - இலக்கிய இனவரைவியல், நியு செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ், சென்னை. 2017

பக்தவத்சல பாரதி, இலக்கிய மானிடவியல், அடையாளம் பதிப்பகம் 2014

டாக்டர் அருண்குமார், ஆரோக்கியம் ஒரு பிளேட் பாகம் 2, விகடன் பிரசுரம், சென்னை -2023

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:



Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

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