



தமிழர் உணவியலும் அறிவியல் பின்புலமும்

மு. புஷ்ப ரெஜினா அ. *

அ தமிழ்த்துறை, தமிழாய்வுத்துறை, பிஷப் ஹீபர் கல்லூரி, திருச்சி தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Tamil Diet and Scientific Background

M. Pushpa Regina a,*

^a Department of Tamil, Bishop Heber College, Trichy, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
pushpargn@gmail.com

Received: 03-04-2024
Revised: 23-06-2024
Accepted: 01-07-2024
Published: 30-07-2024



ABSTRACT

Since ancient times, Tamils have followed a natural life. They have maintained their health by eating naturally available nuts and seeds. Only later did they discover food-producing farming and grow nutritious millets and crops through agriculture. According to the nature of the food obtained from the produce, they ripened it and ate it. It is not an exaggeration if they are the whole reason for the physical strength of the people. The Siddhas and country doctors of that time found ways to cure people's diseases by using natural or man-made things like leaves, leaves, pods, fruits, millets, grains etc. This article will make everyone aware of the fact that such food is medicine and lead a disease-free life.

Keywords: Food, Food Is Medicine, Siddhas, Country Medicines, Disease Cure

முன்னுரை

உணவு என்பது ஒர் உயிரினத்திற்கு தேவையான ஊட்டச்சத்து கிடைப்பதற்காக உட்கொள்ளப்படும் எந்த ஒரு பொருளையும் குறிக்கும். மனிதனின் அன்றாடத் தேவைகளான உணவு, உடை, உறைவிடம் ஆகிய மூன்றிலும் முதன்மையாக வைத்துப் போற்றப்படுவது உணவே ஆகும். அத்தகைய உணவானது பல வேளைகளில் மருந்தாகவும் பயன்படுவதை நடைமுறை வாழ்வில் அறிகிறோம். நோய்க்கு மருந்தாகும் உணவினைப் பற்றி வள்ளுவரும் தமிழ்மறையாம் திருக்குறளில் மருந்து எனும் அதிகாரத்தில் அருமையாக எடுத்துக் கூறியுள்ளார். அறிவியல் கண்டுபிடிப்புகளோ, நூல்களோ, அறிவியல் அறிஞர்களோ இல்லாத அப்பழங்காலம் தொடங்கி இன்று வரையில் தமிழர்கள் தம் உணவாகப் பயன்படுத்தி வருகின்றவைகளினால் கிடைக்கும் பயன்கள் மற்றும் மருத்துவக்குணங்களைப்பற்றி இக்கட்டுரையில் காணலாம்.

உணவு

உணவு வழக்கமாக தாவரங்கள் அல்லது விலங்குகளில் இருந்து கிடைக்கின்றது. மனிதனின் உடலுக்குத் தேவையான கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்புகள், புரதங்கள், உயிர்ச்சத்துக்கள், தாதுக்கள் ஆகியவை உணவின் மூலம் கிடைக்கப்பெற்று மனிதனின் ஆற்றல் மூலமாகத் திகழ்கின்றன. நவீன காலத்தில் பண்டைய கால உணவு முறைகள் மெல்ல அழிவுற்று, அறிவியல் வளர்ச்சி, மேலை நாட்டு மோகத்தின் காரணமாக மேற்கத்திய நாடுகளின் உணவு முறைகளைப் பின்பற்றி, தமிழர்கள் தம் உடல் வலுவினை இழந்து காணப்படுகின்றனர்.

மேலும் வயல்வெளிகளிலும், தாவரங்களிலிருந்தும் நேரடியாகப் பெறப்படும் பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள் மூலம் மனிதனின் உயிர் சக்திக்குத் தேவையான அனைத்து ஆற்றலினையும் பெறுகின்றோம். உணவினை மனிதர்கள் வேட்டை மற்றும் விவசாயத்தின் மூலம் சேகரித்துக் கொண்டனர். இன்றைய மக்கள்தொகை பெருக்கத்தின் காரணமாக மக்களின் தேவைக்கேற்ப உணவினை உழவுத்தொழில் வழங்கி விடுகின்றது. ஆதலால் உழவுத் தொழில் உணவினை வழங்குவதற்கு மூலமாகத் திகழ்கின்றது என்றால் அது மிகை இல்லை.

உணவு முறைகள்

தமிழ்நாட்டின் பாரம்பரிய உணவுகள் பழமையானவை மட்டுமல்ல உடலுக்கு மிகுந்த ஆரோக்கியத்தையும் சக்தியையும் தரக்கூடியவை. முன்னோர்கள் தம் வழிமரபினர் நோயற்ற வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு அளித்த கொடையே இப்பண்டைய கால உணவு முறைகள் ஆகும். கிராமப்புறங்களில் உணவின் மகத்துவத்தை அறிவுறுத்தும் விதமாக,

'நொறுங்கத் தின்றால் நூறு வயது'

என்ற சொல்வடையைக் கூறுவது வழக்கம். ஆகவே 'உணவே மருந்து; மருந்தே உணவு' என்ற கொள்கை முன்னோர்களிடம் இருந்துள்ளது என்று உறுதியாகக் கூறலாம்.

இன்றைய காலகட்டத்தில் உடல் நலம் குன்றி விட்டால் அஞ்சி நடுங்கி உடனே மருத்துவரிடம் சென்று மாத்திரை மருந்துகளை வாங்கி விழுங்குகின்றனர். ஆனால் பண்டைய காலத்தில் உடல் நோயினைத் தீர்ப்பதற்கு உண்ணும் உணவிலேயே தேவையான இயற்கை மூலிகைகளைக் கொண்டு நிவாரணம் பெற்று நெடுகாலம் ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்ந்தனர் என்பதில் தமிழர்களுக்குப் பெருமையே. இந்த உணவுகளில் ஆரோக்கியமான மூலிகைகள், நறுமணப் பொருட்கள், முளைகட்டியப் பயிர்கள், இயற்கையாக நிலத்தில் விளைந்த காய்கறிகள், கீரை வகைகள் போன்றவை அடங்கும்.

நாகரீக அடிப்படையில் பெரு நிறுவனங்களின் ஆதிக்கத்தால் இத்தகைய உணவுகளை மறந்து விட்டு இன்றைய நிலையில் நோய்நொடிக்கு ஆளாகின்றனர். தமிழர்களின் முக்கியமான பண்டிகைகளாகக் கருதப்படும் பொங்கல், தீபாவளி போன்ற பண்டிகை தினங்களில் பாரம்பரிய உணவினில் சிலவற்றைச் செய்துகொள்வதோடு, மற்றைய தினங்களில் இவற்றை உண்ணுதலைப் பின்பற்றுவதில்லை.

தமிழர் பெரும்பாலும் மருத்துவ அறிவு மிகுந்த மருத்துவராகத் திகழ்ந்துள்ளனர். உணவையே மருந்தாக்கி உட்கொண்டனர். மனிதர்கள் இயற்கையோடு இணைந்த வாழ்க்கையினை வாழ்ந்தனர்.

தமிழரின் பாரம்பரிய உணவு வகைகள்

தமிழர்களின் பாரம்பரிய உணவு வகைகளில் தலையாயதாகப் போற்றப்படுவது பயறு வகைகளே ஆகும். அவற்றுள் கருப்பு உளுந்து முதல் இடத்தில் வைத்து போற்றப்படுகிறது.

உளுந்தங்களி

உளுந்து மிகவும் மருத்துவ குணமுடையது. உளுந்தங்களியில் அதிக அளவிலான புரதச்சத்துக்கள் உள்ளன. பாரம்பரியமாக இதனை வெல்லம் மற்றும் நல்லெண்ணெயுடன் சேர்த்து செய்து சாப்பிடுவார்கள். குறிப்பாக கிராமப்புறங்களில் உள்ள பெண்கள் பருவமடையும் போது எலும்பு வலுவடையவும், முன்னோர்கள் உளுந்தங்களியினைக் கொடுத்து வந்துள்ளனர்.

மேலும் இந்த உணவினை கர்ப்பிணிப் பெண்கள் சாப்பிடுவதால் எலும்புகளும் தசைகளும் பலமடையும். செரிமானத்தைத் தூண்டக்கூடிய ஆற்றல் உடையது. இவற்றை உளுந்தங்களியாக

அல்லது கஞ்சியாகவும் சமைப்பர். திருநெல்வேலி பகுதிகளில் அதிக அளவில் உளுந்தஞ்சோறாகச் செய்து காரக்குழம்பு, கருவாட்டுக்குழம்புடன் சேர்த்து உண்பார்கள்.

கண்டந்திப்பிலி, தூதுவளை ரசம்

தமிழர்கள் உணவுகளில் மூலிகைகளையும் சேர்த்தார்கள். ஜலதோஷம் பிடித்திருந்தால் மருத்துவரை அணுகத் தேவையில்லை; தூதுவளை, கண்டந்திப்பிலி இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றினை எடுத்து ரசம் வைத்து அருந்த சகல ஜலதோஷம் உடனடியாகக் குறையும். மேலும் தூதுவளை சற்று அதிகமான வெப்பத்தன்மை கொண்டது. உடல் சூடு அதிகமுள்ளவர்கள் இதனைக் குறைவாக உண்பர். கொள்ளு ரசமும் மேற்கூறியது போல ஜலதோஷத்தை நீக்க வல்லது ஆகும்.

பிரண்டைத் துவையல்

செரிமானக் கோளாறு, குடல் எரிச்சல் நோய்க்கு சிறந்த ஒரு வீட்டு மருந்தாகும். இளம் வயது நரையினைத் தடுப்பதற்கு மிகவும் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. இதனைத் துவையலாகச் செய்து சூடான சாதத்துடன் சேர்த்துப் பிசைந்து உண்டால் சுவையாக இருக்கும் என்பதோடு மிக்கப்பயன் தருவதாகவும் அமையும்.

அங்காயப்பொடி

தென்னிந்தியாவில் மிகப் பிரபலமான அரிசி கலவையாகும். ஊட்டச்சத்தில் மூலிகை குணங்களில் மேம்பட்டது. அஜீர்ணம், வாந்தி, பசியின்மை மற்றும் பலவற்றை குணப்படுத்துகிறது. குறிப்பாகப் பிரசவம் அடைந்த பெண்களுக்கு வழங்கப்படுகிறது. இது பத்திய சமையலில் முக்கியமானது ஆகும். இந்தப்பொடியில் அரிசி, திப்பிலி, கண்டத்திப்பிலி, சுக்கு, மிளகு, சீரகம், காய்ந்த மணத்தக்காளி, காய்ந்த வேப்பம்பூ மற்றும் சதகுப்பை போன்ற மூலிகைகள் சேர்த்து செய்யப்படுகிறது. மிகவும் ஆரோக்கியமானது ஆகும்.

முடக்கத்தான் கீரை

கிராமப்புறங்களில் உள்ள பெரும்பாலானோர் இக்கீரையின் மகத்துவத்தை அறிவார்கள். ஊட்டச்சத்து மிகுந்தது. மூட்டு வலி, காது வலியையும் குறைக்கிறது. இந்தக் கீரையில் தோசை சமைத்து தமிழர்கள் காலை உணவாகப் பயன்படுத்தியிருக்கின்றார்கள். மேலும் இது முடக்கு + அறுத்தான் = முடக்கறுத்தான் என்று சொல்லக்கூடிய வாத நோயினை நீக்கும் ஆற்றல் பெற்றது. இவை போன்று கம்பங்கூழ், கம்பஞ்சோறு, மல்லித்தழை, அரிசி வகைகளில் வரகு, சாமை, கருப்பு கவுனி, எள்ளு ஆகியவற்றை உணவில் துவையலாகவும், வேறு பொருட்களிலும் சேர்த்தும் சமைத்து சாப்பிடுவதன் மூலம் நார்ச்சத்து, வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் ஆகியவை உடம்பிற்குக் கிடைக்கின்றன.

சத்து மாவு உருண்டை

பண்டைய காலத்தில் சிறுவர்களுக்கு மிகவும் பிடித்த உணவு வகைகளில் ஒன்றாக இருந்திருக்கிறது. கம்பு, கேழ்வரகு, கோதுமை, கொள்ளு, பருப்பு வகைகள் போன்ற இருபதுக்கும் அதிகமான பயறு, பருப்பு வகைகளைக்கொண்டு சத்துமாவு தயாரிக்கப்படுகிறது. கஞ்சியாகவும், உருண்டைகளாகவும் உட்கொள்ளப்படும். பண்டைய தமிழகத்தில் உணவு தயாரிக்கப்பட்டு, பதப்படுத்தப்பட்டு பயன்படுத்தப்பட்டு வந்த செய்திகளைப் பற்றி இலக்கியங்கள் கூறுகின்றன. தொல்காப்பியம் உணவினைப் பற்றி குறிப்பிடும் பொழுது 'உணா' என்ற சொல்லால் குறிப்பிடுகிறது.

உணவுக்கு பிங்கல நிகண்டு கூறும் விளக்கம்

“உணாவே வல்சி உண்டி ஓதனம்

அசனம் பதமே இரை ஆகாரம்

முறையே ஊட்டம் உணவென லாகும்” (பிங்கல முனிவர், பிங்கல நிகண்டு, 1153)

என வகைப்படுத்துகிறது. இவை தவிர புகா, மிசை என்னும் சொற்களும் உணவையே குறிப்பிடுகின்றன. தொல்காப்பியர் மரபியலில்,

“மெய்திரி வகையின் எண்வகை உணவின்

செய்தி வரையார் அப்பா லான” (தொல்.பொருள். 623)

என்றும் அதற்கு உரை கூறப்புகும் இளம்பூரணர் எண்வகை உணவாக, நெல்லு, காணம், வரகு, சிறுங்கு, தினை, சாமை, புல்லு, கோதுமை ஆகியவற்றைக் குறிப்பிடுகிறார்.

உணவு உண்ணும் வகைகளில் தின்பன, கொறிப்பன, நக்குவன, பருகுவன என்று ஒவ்வொரு உணவுகளையும் எவ்வெவ்வாறு உண்ணுவர் என்பதற்குச் சில வரையறைகளைக் குறிப்பிடுகின்றனர். அவ்வகையில்,

“தின்பன - சிற்றுண்டிகள், இட்லி, அப்பம்

கொறிப்பன - வற்றல், வடாம்

நக்குவன - பச்சடி, பஞ்சாமிர்தம்

பருகுவன - பானகம், பாயசம், கஞ்சி”

என்னும் உணவு உண்ணும் முறைகளை அறியமுடிகிறது.

அறுசுவை உணவுகள்

உணவின் சுவைகளை அறுசுவையாகப் பிரித்து, உடலுக்கு என்னென்ன விகிதத்தில் வேண்டுமோ அந்த அளவில் அவற்றைத் தமிழர்கள் உண்டனர். அவை உவர்ப்பு, துவர்ப்பு, கைப்பு, கார்ப்பு, இனிப்பு, புளிப்பு ஆகிய சுவைகள் ஆகும். இவை அனைத்தும் சரிவிகித அளவினில் உடலுக்கு உட்கொள்ளும் போது நோய் நொடியின்றி மனிதன் நெடிது வாழ்ந்தான்.

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்”

என்பது பழமொழி. அத்தகைய நோயற்ற வாழ்வு வாழ்வதற்கு உணவையே மருந்தாக உட்கொள்ள வேண்டும். பாரம்பரிய சித்த மருத்துவ முறையும் இதனையே வலியுறுத்துகிறது.

பாக்கு கொட்டைகளைக் காயவைத்துப் பின்னர் உடைத்து, பாக்கு என்னும் துவர்ப்புச் சுவையை உண்ணும் பொருளாகப் பயன்படுத்துவர். பாக்கு மருந்து பொருளாகவும் பயன்படுகிறது.

ஊட்டச்சத்துள்ள உணவுகள்

குழந்தைப் பருவம் முதலாக ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்த சத்தான உணவைக் கொடுத்து வர வேண்டும். அவ்வாறு கொடுத்தால் உலகினை அச்சுறுத்தி வரும் கொடிய நோய்களையும் கட்டுப்படுத்த முடியும். புற்றுநோய் போன்ற பெரிய நோய்களுக்கும் முற்றுப்புள்ளி வைக்க முடியும்.

மேலும் உடலுக்குத் தேவையான புரதம், கொழுப்பு, உயிர் சத்துக்கள் போன்றவை மனிதனின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. எல்.டி.எல் என்று கூறப்படும் கெட்ட கொழுப்பு, நமது இதயத்தில் உள்ள சிறிய ரத்தக் குழாய்களைப் பாதித்து மாரடைப்பை ஏற்படுத்தும். இதனைத் தடுக்க அடிக்கடி உணவில் நார்ச்சத்துள்ள கீரைகள் காய்கறிகளை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். குடல் புற்று நோய், குடல் அரிப்பு நோய் வராமல் தடுப்பதில் நார்ச்சத்துக்கள் முக்கிய பங்காற்றுகின்றன. வைட்டமின், தாது

உட்புகளின் முக்கியத்துவத்தை அறிவியல் கூறுவதற்கு முன்னரே நம் முன்னோர்கள் அறிந்திருந்தனர். அவர்கள் கீரையை நெய் விட்டு வதக்கி அப்படியே உண்ணச் சொன்னதன் காரணம் அவற்றிலுள்ள சத்துக்கள், வேதிப்பொருட்கள் உடலுக்கு உண்மையான சக்தி அளிக்கவே.

தீட்டப்பட்ட அரிசியில் தையமின் எனும் 'வைட்டமின் பி' இழக்கப்படுவதாக நவீன அறிவியல் சொல்கிறது. முன்னோர்கள் அன்றே கைக்குத்தல் அரிசியைப் பயன்படுத்தி நோய்கள் தம்மை நெருங்காமல் காத்துக் கொண்டனர். 'வைட்டமின் பி1' குறைபாட்டால் பெரிபெரி எனும் நோய் ஏற்படும் என்கிறது மருத்துவம்.

தமிழக இல்லங்களில் எளிமையாகக் கிடைக்கும் பழங்களில் ஒன்று பப்பாளி. பப்பாளிப் பழத்தில் 'வைட்டமின் ஏ' நிறைந்துள்ளது. இது கண் பார்வைக்கு நல்லது என்பது மட்டுமல்லாது பல்வேறு நோய்களையும் வரவிடாமல் தடுக்கும். நோய் தொற்றுக் காலத்தில் பெரிய அளவில் மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்பட்டது. 'வைட்டமின் பி' நிறைந்த இயற்கைப்பொருள் வெயிலே ஆகும்.

சோடியம், பொட்டாசியம் குளோரைடு, இரும்பு, துத்த நாகம், செம்பு ஆகிய சத்துக்கள், பழங்கள், கீரைகள், காய்கறிகள், கொட்டை வகைகள் ஆகியவற்றில் அதிகமாக உள்ளன. கீரைகளில் இயற்கையாக உப்புச் சத்து இருப்பினும் அவற்றில் உள்ள 'ஆக்ஸலேட்' எனும் வேதிப்பொருள் முழுமையாக உடலில் உட்கிரகிக்கப்படுவதில்லை. அதனால் தான் சமையல் உப்பு சேர்க்கும் முறை பாரம்பரியமாக இருந்து வருகிறது.

இலக்கியங்களில் உணவு முறை

தமிழகத்தில் உள்ள சித்தர்கள் உணவு முறை பற்றிக் குறிப்பிடுகையில், எது உணவுக்கு உணவாக இருக்கிறதோ, அதுவே மருந்தாக இருக்க வேண்டும் என்று குறிப்பிடுகின்றனர். அவர்கள் வாழ்ந்த நிலத்திற்கு ஏற்ப உணவு முறைகள் அமைந்துள்ளன. உணவு பற்றி எட்டுத்தொகை, பத்துப்பாட்டு போன்ற நூல்களிலும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

தரையில் சம்மணம் போட்டு வரிசையாக அமர்ந்து உண்ணுதலை தமிழர்கள் வழக்கமாகக் கொண்டுள்ளனர். பெரியவர்கள், வயதானவர்கள், குழந்தைகளுக்கு முதலில் உணவு பரிமாறி விட்டு, அடுத்து இளைய தலைமுறை, சிறுவர்களுக்கு பரிமாறி விட்டு, கடைசியாக வீட்டுப் பெண்கள் உணவு உண்கின்றனர்.

சிறு காலங்களுக்கு முன் பழந்தண்ணி என்ற தமிழரின் உணவு பதார்த்தம் மிகவும் சிறந்த உணவு என்று உலகம் முழுவதும் போற்றப்பட்டது. பழைய சோறு என்றும், நீராகாரம் என்றும் இதைச் சொல்வார்கள். அக்காலத்தில் முதியவர்களின் காலை உணவு இதுவாகத்தான் இருந்திருக்கும். நீராகாரம் உடலுக்குக் குளிர்ச்சித் தருவது. இதனை அருந்தினால் உடல் சோர்வு நீங்கும். குளிர்ச்சி அடையும்.

தமிழர்கள் விவசாயத் தொழிலுக்கு செல்வதற்கு முன் காலையில் இதனோடு சேர்த்து, மோர், சின்ன வெங்காயம் ஆகியவற்றை குடித்து விட்டுச் செல்வதை வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தனர். இது மிகுந்த மருத்துவ குணமடையதாகப் போற்றப்பட்டது.

முன்பு எல்லோர் வீட்டிலும் வாழை மரங்கள் இருந்தன. உணவு உண்ணும் போது வாழை இலையில் தூடான உணவைப் போட்டு சாப்பிடுகையில் 'குளோரோபில்' உணவுடன் கலந்து உடலுக்கு ஊட்டச்சத்தைத் தருகிறது. இது பின்னாளில் தான் கண்டறியப்பட்டது. இன்றும் விசேஷங்களிலும், விருந்து உபசரிப்பிலும் முதன்மை இடம் பெறுவது வாழை இலையே ஆகும். வாழை இலையில் சாப்பாடு பரிமாறும் பொழுது குறுகலான பகுதியில் உப்பு, ஊறுகாய், இனிப்பினைப் பரிமாறுவர். அதற்குக் காரணம் இவற்றை அதிகம் சாப்பிடக்கூடாது என்பதற்காகவே. இவற்றிலும் தமிழர் மருத்துவ அறிவினைப் பெற்றிருந்தனர் என்பது புலனாகின்றது.

முடிவுரை

பழந்தமிழர்கள் உண்ணுவதற்குப் பயன்படுத்தும் இலை முதற்கொண்டு, உண்ணுகின்ற ஒவ்வொரு வகையான உணவு வகைகளையும், கீரைகள், கிழங்குகள், முதலான இயற்கையாகத் தோன்றிய உணவுகளிலும் பல்வேறு உடலுக்குப் பயன்படும் சத்துக்கள் நிறைந்திருப்பதை உணர்ந்தே உண்டு வந்துள்ளனர். மேலும் பழங்காலந்தொட்டே சித்தர்கள் முதலானோர் உணவு உண்ணும் முறைகள், உண்ண வேண்டிய உணவுகள், உணவின் பயன்பாடுகள் ஆகியவற்றைத் தங்கள் மருத்துவ நூல்களில் குறிப்பிட்டுள்ளனர். அதைப் படித்து, தங்கள் வாழ்க்கையில் பின்பற்றினால் வளரும் இளம் தலைமுறையினர் ஊட்டச்சத்து மிக்க உடல் நலம் கொண்டவர்களாக மாறுவர். நீள் ஆயுள் பெற்று வாழ்வர் என்பதில் ஐயமில்லை.

References

- தட்சிணாமூர்த்தி. அ., தமிழர் நாகரிகமும் பண்பாடும், வெற்றிச்செல்வி பப்ளிஷர்ஸ், தஞ்சாவூர். 1973.
- நமச்சிவாயம், சே., தமிழர் உணவு, உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம், சென்னை. 2003.
- புலியூர் கேசிகன், தொல்காப்பியம், ஸ்ரீ செண்பகா பதிப்பகம், சென்னை. 2013.
- பிங்கல முனிவர், பிங்கல நிகண்டு, இந்து தியாலஜிக்கல் யந்திரசாலை, சென்னை. 1890.
- சங்கீதா, மனோஸ், தமிழர் சமையல்களில் மருத்துவம், தமிழ்ப்பேராய்வு ஆய்விதழ், 20.07.2021.

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