



படுகர் இன மக்களின் சடங்கியல் உணவு முறைகள்

இரா. ஆனந்த்^{அ. *}, ம. சாந்தி^அ

^அ தமிழ்த்துறை, ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண மிஷன் வித்யாலய கலை அறிவியல் கல்லூரி, கோவை - 641020, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Ritual Food Patterns of Padukhar People

R. Anand^{a, *}, M. Shanthi^a

^a Department of Tamil, Sri Ramakrishna Mission Vidyalaya College of Arts and Science, Coimbatore-641020, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
anandr@gmail.com

Received: 14-04-2024
Revised: 18-06-2024
Accepted: 05-07-2024
Published: 02-08-2024



ABSTRACT

The healthy life of the people of the ethnic group is based on their food culture. Amma people have been living by gathering and consuming their food mostly from nature. In that way, the food of the Padukarina people living in the Nilgiris is not only natural but also mixed with life rituals. Their diet is the main reason for achieving physical benefits from the rituals performed by these people. This article aims to present this concept.

Keywords: Life Rituals, Natural Food, Healthy Living, Food Culture

முன்னுரை

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்ற பழமொழி நோயின்றி ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு உணவே சிறந்த மருந்து என்பதைத் தெளிவுபடுத்துகிறது. இத்தகைய விழுமியச் சிந்தனையை படுகரின் மக்கள் தம் வாழ்க்கைமுறையில் கடைப்பிடித்து வருகின்றனர். பெரும்பாலும் பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை மேற்கொள்ளும் வாழ்வியல் சடங்குகளில் ஆரோக்கியமான உணவுப்பண்பாடு காணப்படுகிறது. இவ்வாறு உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கும் வகையில் மேற்கொள்ளும் சடங்குகளில் உணவுப் பொருட்களின் நன்மை சார்ந்த கருத்துக்களை எடுத்துரைப்பதை இக்கட்டுரை முதன்மை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

குழந்தைப் பருவ உணவும் மருந்தும்

மனிதர்களுடைய உடல் ஆரோக்கியத்தில் அவர்கள் உண்ணக்கூடிய உணவு மிகுந்த செல்வாக்குப் பெற்றுள்ளது. பாரம்பரிய உணவு பழக்கவழக்கங்களையும் இயற்கையோடு கூடிய உணவுமுறைகளையும் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் நம்முடைய ஆரோக்கியத்தை நாம் பாதுகாக்க முடியும்.¹ (எம்.பாலகிருஷ்ணன், உணவுப் பொருள்களும் மருத்துவ பயன்களும், ப.47)

குழந்தைப் பிறந்த முதல் மூன்று மாத காலம் வரை தாய்ப்பால் மட்டுமே உணவாகக் கொடுக்கும் வழக்கம் பெரும்பாலும் எல்லா சமூகங்களிலும் காணப்படுகிறது. படுகர் சமூகத்தில்

குழந்தைகள் பிறந்த நாள் முதல் மூன்று வயது வரை தாய்ப்பால் ஊட்டுகின்றனர். அதனால் அக்குழந்தைகள் வாழ்நாள் முழுவதும் வலுவாகவும் திடமான உடல்வாகுடனும் இருக்கின்றனர்.² (தகவலாளர்: இராமச்சந்திரன், வயது 68, நாள்: 25.02.2024)

குழந்தையின் மூன்று மாதத்திற்கு பின்பே பால் உணவு (ஆல்கூ) கிண்ணத்தில் (குடுக்க) பிசைந்து ஊட்டுகின்றனர். குழந்தைகளின் ஊட்டச்சத்தில் அதிக கவனம் கொண்டு தங்கள் விளைநிலத்தில் விளையக்கூடிய கிழங்கு, கேரட் இரண்டையும் சோறுடன் சேர்த்து மசித்து நெய் கலந்து கொடுப்பர். மேலும் இராகியில் செய்த கஞ்சியைக் குழந்தைக்குச் சத்தான உணவாகத் தருவதை வழக்கமாக கொண்டுள்ளனர்.

குழந்தையின் முதல் உணவான தாய்ப்பாலுக்குப் பின் புதிய வகையான மற்ற உணவுகளை உண்ணும்போது அந்த உணவு குழந்தைக்கு வயிற்று சம்பந்தமான உபாதைகள் வராமல் இருக்க வசம்பு (கோல்மத்து அல்லது பசம்பு) என்னும் நாட்டு மருந்தைக் கொடுக்கின்றனர். இத்தனை அம்மிக் கல்லில் தேய்த்து குழந்தைப் பிறந்த முப்பதாவது நாளில் தாய்ப்பாலுடன் கலந்து கொடுப்பர். இம்மருந்து காரச் சுவை கொண்டிருப்பதால் உடல் வெப்பத்தை மிகுதிப்படுத்தும், குழந்தைக்குப் பசி உணர்வைத் தூண்டும், வயிற்று உப்புசத்தைப் போக்கும்.

அடுத்து மாசிக்காயை (ஜாதிக்காய்) மண் விளக்கு ஏற்றி, அந்தச் சுடரில் அக்காயைச் சுட்டு சிறிதளவு எடுத்து தாய்ப்பாலுடன் கலந்து தருவர். இதனால் குழந்தைக்குத் தொண்டைச் சளி, இருமல், சுவாசக் கோளாறுகள் ஏற்படாமல் காக்கிறது. இதன் மூலம் குழந்தை உடல் ஆரோக்கியமாகவும் நோய் எதிர்ப்புடனும் வளரும் என்பதால் இச்சமமுகத்தினர் இன்றுவரை பயன்படுத்தி வருகின்றனர்.

பூப்புச் சடங்கில் உணவும் மருந்தும்

குழந்தை பருவத்திலிருந்து குமரி பருவத்தை அடையும்போது பெண்களுக்கு உடல் ரீதியாக ஏற்படும் மாற்றம் பூப்படைதல் (எண்ணு நெருதுதுவெ) என்பர். “மனித இன வரலாற்றில் பூப்புக் காலத்தில் வெளியேறிய இரத்தத்தைக் கண்டு அக்கால மக்கள் அச்சம் அடைந்தனர். பூப்புக் காலத்தில் பெண்கள் விளைநிலங்களுக்குச் சென்றால் விளை நிலத்திலுள்ள பயிர்கள் பயன்றூப் போகும் என்றும், பயிர்களில் பூச்சிவிழும் என்றும், தேனீக்கள் கூடு குறைந்துவிடும் என்றும் மக்கள் நம்பினர்.”³ (ச.சக்திவேல், தமிழ் நாட்டுப் பழங்குடிகள், ப.152)

இத்தகைய நம்பிக்கையுடன் தொடர்புடைய பூப்படைதல் செய்தியை அறிந்த உடனே முதலில் உலர்ந்த பச்சை பட்டாணியை (பருலு கள்ளே) உண்ணக் கொடுப்பர். அப்பொருள் இல்லாதபோது பொட்டுக்கடலை, வெல்லம் இரண்டையும் சேர்த்துக் கொடுக்கின்றனர். தொடக்கக் காலங்களில் பெண்ணுக்கு வருத்த பிரீகோதுமை, கீரை ஆகியவற்றுடன் சத்தான உணவு பொருட்கள் தரப்பட்டது. இப்பொருள் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவை சீராக்கும். மேலும் வேதிப்பொருட்கள் அதிக அளவில் இருப்பதால் அவை உடலுக்கு வேண்டிய சத்தை அளிக்கின்றன.

பூப்புக்காலத்தில் முதல் மூன்று நாட்கள் பனைவெல்லம் (பனபெல்ல), அரிசி (அக்கி), நெய் (துப்ப) ஆகியவற்றைச் சேர்த்து சமைத்து உண்ண வைக்கும் வழக்கம் இன்றுவரை காணப்படுகிறது. இச்சமமுகத்தினர் மிகுந்த குளிர்ந்த வாழ்விடச் சூழலில் வசிப்பதால், அப்பெண்ணிற்கு ஏற்படும் தொண்டைப்புண் வலி அகலும். உடல் உஷ்ணம் ஏற்பட்டு, நீர்ச்சுருக்கு நீங்கும். மேலும் செரிமானத்தை ஊக்குவிக்கும் உணவு பாதையில் உள்ள இரைப்பை குடல்கள் போன்றவற்றில் ஏற்படக்கூடிய நோய்களைத் தடுக்கும். வயிற்று உபாதைகளைத் தணிக்கும் என்று கூறுகின்றனர்.

பூப்படைதல் இச்சமமுகத்தில் தீட்டாகக் கருதுவதால் பெண் ஐந்து நாட்கள் வீட்டின் வரவேற்பு அறையின் (பாயிலு) ஒரு மூலையில் தங்கவேண்டும். ஐந்து நாட்கள் கழித்து ஆற்றில் நீராடி தீட்டுக் கழித்துப் புதிய ஆடை, அணிகலன்கள் அணிந்து, ஆற்றிலிருந்து புதுநீரை வீட்டிற்குள் எடுத்துச்செல்வதும், வீட்டின் உள்ளே சென்றவுடன் முதல் உணவாக மோர் (பேரே) பருகுவதும் இம்மக்களின் சடங்குகால உணவு பழக்கமாகும்.

பெண் பூப்படைந்த நாளிலிருந்து சடங்கு முடியும்வரை பால் பயன்படுத்து வதில்லை. இச்சமூகத்தினர் பசுவைத் தெய்வமாக வழிபடுவதால் பால் சார்ந்த பொருட்களை அப்பெண்ணுக்கு உண்ணக் கொடுப்பதில்லை. ஆகையால் தீட்டு முடிந்து வீட்டினுள் நுழையும்போது தீட்டுக் கழிய பாலினாலான மோரை முதல் ஆகாரமாகத் தருகின்றனர். பெண் பூப்படைந்த நாள் முதல் அனைத்து உறவினரும் பெண்ணின் ஆரோக்கியத்தைக் கருதி பலவகை உணவு, இனிப்பு வகைகள், பழங்கள் ஆகியவற்றை உண்ண அளிக்கின்றனர். ⁴ (தகவலாளர்: பெள்ளிபோஜன், வயது 75, நாள்: 26.02.2024)

திருமணச் சடங்கில் உணவும் மருந்தும்

“ஒரு நம்பியும் ஒரு நங்கையும் கூடித் தொடங்கும் இல்வாழ்க்கையானது திருமணத்தின் மூலம்தான் தொடங்குகிறது. இது எல்லா மதத்தவர், இனத்தவர், எல்லா சாதியினர், ஏன்? எல்லா நாட்டிற்குமான பொது நியதியும் சமூக நியதியுமாகும்.”⁵ (மா.பெ.சிவஞானம், தமிழர் திருமணம், ப.05) இத்தகைய திருமண நாளன்று மணப்பெண் பிறந்த வீட்டிலிருந்து புகுந்த வீட்டிற்கு முதல் முறையாக நுழையும்போது ஓரகத்தி உறவுடை பெண்கள் இருவருடன் சேர்ந்து மூவருமாக சிறு குடத்தில் புதுநீரை எடுத்து தலையில் தூக்கி மணமகள் வீட்டினுள் செல்வதே முதல் சடங்காகும்.

“நீரின்றி அமையாது உலகெனில் யார்யாருக்கும்

வானின்றி அமையாது ஒழுக்கு”⁶ (திருக்குறள், குறட்பா எண். 20)

நீர்தான் உலகிலுள்ள அனைத்திற்கும் ஆதாரம் என்ற குறளுக்கேற்ப நீர்தான் இச்சடங்கில் முக்கிய குறியீடாகும். இரண்டாவது சடங்காக, மணப்பெண்ணுடன் அவ்விருவர் அமர்ந்து பித்தளை தட்டில் (கங்குவ) பால், வாழைப்பழம் இரண்டையும் பிசைந்து உண்ணவேண்டும்.

திருமண விருந்தில் இலையிட்டு, அரிசிசாதம், நெய், அவரை குழம்பு, நிலத்தில் விளைந்த காய்கறிகளைக் கொண்டு பொரியல், ரசம், மோர், வாழைப்பழம், வெற்றிலைப்பாக்கு ஆகியவற்றைப் படைப்பர். அவரையில் தசை வளர்ச்சிக்குத் தேவையான புரதச்சத்தும், கார்போஹைட்ரேட் உள்ளது என்பதாலும், வாழைப்பழம் எளிதில் ஜீரணமாகும், குடல் கோளாறு நீங்கும் என்பதாலும், பாலில் எலும்புகளுக்கு வலிமை தரும், கண் பார்வை, நரம்புகள் செயல்பாட்டிற்கு பெரிதும் உதவுகிறது, உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு சிறந்த உணவாகும் என்பதாலும், நெய் உடலில் ரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தும், சரும பளபளப்பாக இருக்கும் என்பதாலும், சிவப்பு அரிசி உடல் எடை குறையும், எலும்புகள், தசைகள் வலுப்படுத்த உதவும் என்பதாலும், வாழை இலை நம் உடலில் நச்சுதன்மையை ஒழிக்கும், வயிற்றுப் புண் குணமடையும், எளிதில் ஜீரணம் ஆகும், தோல் சம்பந்தமான நோய்கள் நீங்கும், மன அழுத்த, இருதயநோய், புற்றுநோய் தடுக்கும் என்பதாலும், இம்மக்கள் தங்களின் அனைத்து சடங்குகளில் இவ்வகை உணவுகளுக்கு முக்கியத்துவம் அளித்து உண்டு வருகின்றனர்.

கர்ப்பிணிகளுக்கான உணவும் மருந்தும்

பெண் கருவுற்றவுடன் இரண்டு மாதம் முடியும் வரை உடலுக்கு உஷ்ணத்தைத் தரக்கூடிய பப்பாளி பழம், பேரிச்சம் பழம் போன்றவற்றை உண்ண அனுமதிப்பது இல்லை. கர்ப்பக் காலத்திலிருந்து குழந்தை பிறப்புவரை தம் கிராமத்திலுள்ள கணவரின் உறவினர்கள் அனைவரும் காலை, மாலை, மதியம் என மூன்று வேளைகளில் அனைத்து வகையான ஊட்டச்சத்து உணவைச் சமைத்து விருந்து வைக்கின்றனர். ஏழாவது மாதத்தில்தான் தாய்வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்வர். அங்கும் அவ்வாறே விருந்து நடைபெறும். மற்ற கிராமங்களிலுள்ள உறவினர்கள் பல வகையான உணவுகளைச் சமைத்துக் கொடுப்பர். தொன்றுதொட்டு இன்றுவரை இந்நடைமுறை உள்ளது. கர்ப்பிணிப் பெண்ணிற்குச் சுகப்பிரசவம் ஆக கடைசி எட்டு, ஒன்பதுவது மாதங்களில் நீரில் சீரகம், நெய்சேர்த்து கொதிக்க வைத்து குடிக்க தருவர். சீரகத் தண்ணீர் பருகுவதால் குடல் புழுக்கள் ஆகலும், செரிமான கோளாறுகள் நீங்கும் என்பதை உணர்ந்து இம்மக்கள் பயன்படுத்தி வருகின்றனர்.

மகப்பேறு கால உணவும் மருந்தும்

குழந்தை பிறந்தவுடன் தாயின் உடல் மிகவும் குளிச்சியடைந்து காணப்படும். இம்மக்கள் வாழும் நீலகிரி அதிக குளிர் இருப்பதால் அது தாய்க்கும் சேயிக்கும் பாதிப்பை ஏற்படுத்திவிடும். இதனைத் தடுக்க தாயின் உடல் சீரான வெப்பத்தை அதிகரிக்க சாமை அரிசி, பனை வெல்லம், நெய் சேர்த்து களியாக செய்து உண்ணக் கொடுப்பர். மேலும் உணவில் சிறப்பு வாய்ந்த பூண்டு, குருமிளகு, சீரகம், மல்லி சேர்த்து அரைத்து துவையல் (சண்டகே) செய்து குழந்தைப் பிறந்த முதல் 40 நாட்கள் உண்ணச் செய்வர். தினமும் ஒரு வேளை மனத்தக்காளி கீரை உணவில் சேர்த்து தாய்க்கு கொடுப்பர். இதன்மூலம் தாய்ப்பால் குழந்தைக்குப் போதுமான அளவு சுரக்கும். எனவே தாயும் சேயும் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக களி, நெய், துவையல், கீரை ஆகியவற்றை இன்றளவும் உணவுப் பயன்பாட்டில் கடைப்பிடித்து வருகின்றார்.⁷ (தகவலாளர்: நஞ்சன், வயது 72, நாள்: 27.02.2024)

சாமை அரிசியில் இரும்பு, மாவு, நார், புரத, கொழுப்பு சத்திகள் அடங்கியுள்ளது. மல்லி சேர்க்கப்பட்ட உணவு வாந்தி, வயிறு கோளாறுகளைக் குணப்படுத்தும் திறன் கொண்டது. மணத்தக்காளி கீரை குடல்புண், உடல் உஷ்ணத்தை நீக்கும், வாய்ப்புண் குணமாக பச்சையாக சாப்பிடலாம். இத்தகைய மருத்துவப் பயன்பாட்டை அறிந்து இன்றுவரை அவற்றை முக்கிய உணவாகக் கொண்டுள்ளனர்.

இறப்புச் சடங்கில் உணவும் மருந்தும்

உலக உயிர்கள் அனைத்தும் இறப்பைத் தவிர்க்க முடியாது எதிர்கொள்வது தான் இயற்கை நியதி. இறப்பு நிகழ்வில் பலவகையான சடங்குமுறைகள் முக்கிய நிகழ்வாக அமைந்துள்ளன. இதனை,

“பாடிப் பாடியோர் பாடையிலிட்டுக்

கோடி மூடி”⁸ (நாலாயிரத்திவ்ய பிரபந்தம், பெரிய திருமொழி, பா.58)

என்று நாலாயிரத்திவ்யப் பிரபந்தப் பாடல் வரி காட்சிப்படுத்துகிறது. இறப்பு செய்தி அறிந்தவுடன் அந்தக் கிராம மக்கள் ஒன்று கூடி சடங்கு வேலைகளைத் தொடங்குவர். சடங்கின் ஒரு பகுதியாக அனைவருக்கும் உணவு தயாரிப்பதை முக்கிய வேலையாக செய்வர். காரணம் இறப்புச் சடங்கில் கலந்துகொள்ளும் அனைவரும் பசியின்றி துக்கத்தில் பங்குகேற்க வேண்டும் என்ற கருத்தில் உறுதியுடன் இருப்பர். பெருங்காப்பியங்களுள் ஒன்றான மணிமேகலை குறிப்பிடுவது போல,

“அறமெனப்படுவது யாதெனக் கேட்பின்

மறவாது இது கேள்; மன்னுயிர்க் கெல்லாம்

உண்டியும் உடையும் உறையுளும் அல்லது

கண்டது இல்”⁹ (மணிமேகலை, பாடல் வரி. 25, 228-31)

என்ற வரிகளையும்,

“நீர் இன்று அமையா யாக்கைக்கு எல்லாம்

உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே;

உண்டி முதற்றே உணவின் பிண்டம்”¹⁰ (புறநாநூறு, பாடல் எண்.18)

என்ற புறநாநூறு பாடல் வரிகளில் சுட்டப்பெற்றள்ள கருத்தை மெய்ப்பிக்கும் வகையில் தங்கள் இறப்புச் சடங்கில் உணவிற்கு முக்கியத்துவம் அளித்து வருகின்றனர். துக்கத்தில் பங்குகொள்ளும் அனைவரும் உணவு உண்பது இச்சமூகத்தில் கட்டாயம் ஆகும். தட்டைப்பயிறுடன் கூடிய சோறு சமைத்து இறப்பில் கலந்துகொண்ட அனைவருக்கு உண்ணக் கொடுப்பர். இப்பண்பாடு தொடக்கம் முதல் இன்றுவரை வழக்கத்தில் உள்ளது. தட்டைப்பயிறு கொழுப்பைக் கட்டுப்படுத்தும், புற்றுநோயைத் தடுக்கும், இரத்த சர்க்கரையைக் கட்டுப்படுத்தும், முடியைப் பராமரிக்கும் முதலிய நன்மைகளை

இம்மக்கள் அறிந்துள்ளதால் துக்க நிகழ்ச்சியிலும் அனைவரின் ஆரோக்கியத்தைக் கருத்தில் கொண்டு, இத்தகைய உணவுவைச் சமைத்து அளித்தல் இம்மக்களின் பண்பாடு எனக் கூறினால் அது மிகையாகாது.

முடிவுரை

உணவு உட்கொள்வது உடலுக்கான மருந்து மட்டும் அல்ல, அது உயிருக்கான மருந்து என்ற கருத்தைப் படுகரின மக்கள் கொண்டுள்ளனர் என்பது வெளிப்படுகிறது. தங்கள் சமூகத்தில் சடங்கு முறைகளுக்கு அளிக்கப்படும் முக்கியத்துவத்தை அச்சடங்கு முறையில் பயன்படுத்தப்படும் உணவினைத்தான் முதன்மைப்படுத்தி வந்துள்ளனர். இராகி, சாமையரிசி, சுத்தமான முறையில் வீட்டில் தயாரித்த நெய், வெல்லம், அவரை, கீரை இவற்றின் உடல்சார்ந்த பயனை தொன்றுதொட்டு அறிந்து பயன்படுத்தி வருவது வெளிப்படுகிறது. குழந்தைப் பேறுகால சடங்குமுறையில் சேயின் உணவிற்காக எடுத்துக்கொள்ளும் கவனம் அவர்களின் சமூக அக்கரையை எடுத்துரைக்கிறது. இச்சமூக மக்களின் உணவுப்பண்பாடு இன்றுவரையிலும் மற்ற சமூகத்தினரால் போற்றப்படும் வகையில் வழக்கப்படுத்தி வைத்துள்ளதை அறியமுடிகிறது.

References

- டாக்டர் பாலகிருஷ்ணன். எம்., உணவுப்பொருள்களும் மருத்துவ பயன்களும், எழிலினி பதிப்பகம், 15ஏ முதல் மாடி, எழும்பூர், சென்னை - 600 008. பதிப்பு: 2019
- தகவலாளர், இராமச்சந்திரன், வயது 68, ஊர்த்தலைவர், கு.ஓசஹட்டி, நீலகிரி மாவட்டம், நாள்: 25.02.2024
- சக்திவேல்.ச., தமிழ் நாட்டுப் பழங்குடிகள், மணிவாசகர் பதிப்பகம், சிதம்பரம் - 608 001. பதிப்பு: 1985
- தகவலாளர், பெள்ளிபோஜன், வயது 75, ஊர்த்தலைவர், மஞ்சகம்பை கிராமம், நீலகிரி மாவட்டம், நாள்: 26.02.2024
- சிவஞானம், மா.பெ., தமிழர் திருமணம், பூங்கொடி பதிப்பகம், சென்னை - பதிப்பு: 1990.
- திருக்குறள், மு.வரதராசன் உரை, பாரி நிலையம், 187, பிராட்வே தெரு, மண்ணடி, ஜார்ஜ் டவுன், சென்னை- 600 001. பதிப்பு: 2006
- தகவலாளர், நஞ்சன், வயது 72, ஊர்த்தலைவர், மேல் உபதலை கிராமம், குன்னூர் வட்டம், நீலகிரி மாவட்டம், நாள்: 27.02.2024
- நாலாயிரத்திவ்ய பிரபந்தம், தங்கத் தாமரைப் பதிப்பகம், ஆத்மா ஹவுஸ், 37, கால்வாய் வங்கி சாலை, கஸ்தூர்பா நகர், அடையாறு, சென்னை - 600 020. பதிப்பு: 2020.
- சீத்தலைச் சாத்தனார் இயற்றிய மணிமேகலை, திருநெல்வேலி, தென்னிந்திய சைவசித்தாந்த நூல் பதிப்புக் கழகம், 154. டி.டி.கே. சாலை, சென்னை - 600 018. பதிப்பு: 1994
- புறநானூறு மூலமும் படைய உரையும், டாக்டர் உ.வே.சாமிநாதையர் நூல்நிலையம், எண்.2, அருண்டேல் கடற்கரைச் சாலை, பெசன்ட் நகர், சென்னை - 600 090. பதிப்பு: 1971

Funding: No funding was received for conducting this study.

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

About the License:



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