




நீதி நூல்களில் நோய் தீர்க்கும் உணவு முறைகள்

செ. மகேஸ்வரி ^{அ. ஆ. *}, தி. சாந்தி ^ஆ

^அ மனிதவள மாண்பு துறை, நல்லமுத்து கவுண்டர் மகாலிங்கம் கல்லூரி, பொள்ளாச்சி-642001, தமிழ்நாடு, இந்தியா

^ஆ யோகமும் மனித மாண்புத் துறை, அறிவுத்திருக்கோயில், ஆழியார், பொள்ளாச்சி-642101, தமிழ்நாடு, இந்தியா

Dietary Methods of Curing Diseases in the Scriptures of Law

S. Maheswari ^{a, b, *} , T. Shanthi ^b

^a Department of Human Excellence, Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi-642001, Tamil Nadu, India

^b Yoga for Human Excellence, WCSC-Vision for Wisdom, Arivuthirukovil, Aliyar, Pollachi- 642101, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:

mahesbabu1985@gmail.com

Received: 30-03-2022

Revised: 31-05-2022

Accepted: 02-06-2022

Published: 22-06-2022



ABSTRACT

Physical well-being is essential to a person's mental development and spiritual progress. When the diet is set properly, the body can live without disease. The only way to treat the disease is to know the status of the disease and take the appropriate diet and medicine while knowing the diet. Thus our ancestors followed a diet for disease and had food as medicine. Thus lived a long day healthy. It is better to keep the body healthy than to get sick. Otherwise, the living days will be reduced and the living days will become miserable. The judicial texts places great emphasis on diet. Through it, we will set up a diet that is naturally healthy and follow the diet to find ways to get healthy without getting sick.

Keywords: Dietary, Sick, Medicine, Physical, Diet Terms

முன்னுரை

உடல் நோயை போக்க மிக நவீனமான மருந்து வகைகள் வந்துவிட்டன. சிறியதான தலைவலி, கைகால் வலி, வயிற்று வலி போன்றவை எல்லாம் உண்ணும் உணவு மற்றும் உணவுப் பழக்கத்தினால் ஏற்படக்கூடிய ஒரு சிறிய குறைபாடே தவிர வேறொன்றுமில்லை. இதுபோன்ற சிறு நோய்களுக்கு மருந்து சாப்பிடுவதை தவிர்த்து விட்டு சாப்பிடும் உணவு மற்றும் உணவு உண்ணும் பழக்கங்களை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்வதின் மூலம் நோயிலிருந்து விடுதலை பெற முடியும் என ஒளவைளார், மகரிஷி, வள்ளுவர் வழி நின்று ஆராய்வதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

நோய்

இன்றைய வாழ்க்கைச் சூழலில் ஓய்வின்மை, காலம் தவறிய உணவு. உணவுப் பழக்க வழக்க மாற்றம் உள்ளிட்டவையே பல்வேறு உடல் நல பாதிப்புகளுக்குக் காரணமாகும். துரித உணவுக் கலாச்சாரத்தில் மூழ்கியதே பல வகையான நோய்களாகும்.

எந்த ஒரு நோயும் ஆரம்பத்திலேயே கவனிக்கும் பொழுது சரி செய்து விடலாம். காலதாமதமாகி அவை முற்றிவிட்டால் மிகுந்த துன்பத்திற்கு ஆளாக நேரிடும். இவற்றையே வருமுன்

காப்போம் என்று கூறினர். எந்த ஒரு நோயாக இருந்தாலும் அதற்கு ஒரு மூலக் காரணம் கண்டிப்பாக இருக்கும். அவற்றை அறிந்து அதற்கு தகுந்த மருந்துகளையோ அல்லது உணவு முறைகளையும் மாற்றிக் கொள்ளும் பொழுது நோயிலிருந்து முற்றிலுமாக விடுபட முடியும். இவற்றையே திருவள்ளுவர்

“நோய்நாடி நோய் முதல் நாடி அது தணிக்கும்

வாய் நாடி வாய்ப்பச் செயல்”

(Porko, 2004)

என்று குறிப்பிடுகின்றார். என்ன நோயோ அந்த நோய்க்கு தகுந்தவாறு மருந்து உண்ணுதல் அல்லது உணவு முறையை மாற்றிக் கொள்ளுதல் மிகவும் அவசியம். ஒவ்வொரு தனிமனிதனின் மாற்றம் மட்டுமே ஒட்டுமொத்த சமுதாயத்தின் மாற்றமாகும். நோயின்றி வாழ விரும்பாதவர்கள் இல்லை. நோயில்லாமல் வாழ்வதே உண்மையான செல்வம் என்பதை “நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்று குறிப்பிடப்படுகிறது (Shanmuga Sundaram, 2012). உலகில் உண்மையான செல்வந்தர் யாரெனில் உடலிலும் உள்ளத்திலும் பிணி இல்லாமல் ஆரோக்கியமாக திகழ்பவரே உண்மையான செல்வந்தராவார்.

நோய்க்கான காரணங்கள்

நமது உடலில் கழிவுகள் தங்குவதே நோய்க்கான மூல காரணம் ஆகும். கழிவுகள் தங்குவதால் கிருமிகள் வளர்வதற்கு ஏற்ற சூழ்நிலை உருவாகி விடுகிறது. மனித உடலில் நோய் ஏற்படுவதற்கு பல்வேறு வகையான காரணங்களை குறிப்பிடலாம் அவற்றில் குறிப்பாக ஆறு அடிப்படை காரணிகளை அறிவோம் அவை இயற்கை காரணிகள் மூன்று செயற்கை காரணிகள் மூன்று

இயற்கை காரணங்கள்

- கருவமைப்பு
- கோள்களின் நிலை
- சந்தர்ப்பத்தால் வரும் இயற்கை நிகழ்ச்சிகளின் மோதல்

செயற்கை காரணங்கள்

- உணவு
- எண்ணம்
- செய்கை

மனிதனுக்கு ஏற்படக்கூடிய பெரும்பாலான நோய்கள் உணவு குற்றங்களால் தான் ஏற்படுகின்றன. உணவின் வகைகள் அதிகரிக்க அதிகரிக்க நோய்களும் அதிகரித்து விட்டன. முன்பெல்லாம் இத்தனை வகையான உணவுகள் இல்லை. நாகரீகம் என்கின்ற பெயரில் உணவுப் பட்டியல் நீண்டுவிட்டது. அதற்குத் தகுந்தவாறு நோய்களும் பெருகிவிட்டன. மேலும் உணவுக் கலாச்சாரம் என்ற பெயரில் வகைவகையான பெயர் கூட தெரியாத பல்வேறு வகையான உணவுகளை மனிதர்கள் உட்கொள்கிறார்கள். இவற்றால் பல்வேறு வகையான தீமைகளும் ஏற்படுகின்றன.

உடலும் நோய்களும்

வாதம் அதிகரித்தால் இளைத்தல், நடுக்கல், ஓய்ச்சல், வயிறுப்பிசம், துர்ப்பலம் முதலியன உண்டாகும். பித்தம் அதிகமாயின் மலம், சிறுநீர், கண், சருமம் அதிகரித்தல், தாகம், அதிபசி, எரிச்சல் உண்டாகும். கபம் அதிகரித்தால் அக்னி, மந்தம், வாய் நீர் ஊறல், வெண்ணிறம் சில்லிடல் முதலியன அதிகரிக்கும் என்று நாடிகளின் நிலைப்பாடு அறியப்படுகிறது. வள்ளுவரும் மருந்து அதிகாரத்தில் முதற் குறட்பாவிலேயே நோய்க்கான காரணத்தை துல்லியமாக கூறுவது அவர்தம் அறிவு நுட்பத்தையும்

மருத்துவ ஞானத்தையும் தெளிவாக்குகிறது. மாறுபாடு இல்லாத உணவினை அளவுக்கு மீறாமல் மறுத்து உண்ணுதல் உடலுக்கு நன்மை தரும். பிணி ஏற்படாது தடுக்கும் என்ற வள்ளுவரின் எச்சரிக்கை குரல் மனிதனின் சிந்தனைக்கு எட்ட வேண்டிய அவசியமான ஒன்று. இதையே மேலும்

“தீயள வன்றிப் தெரியான் பெரிதுண்ணி

னோயள வின்றிப் படும்”

(Porko, 2004)

என்றும் வலியுறுத்துகின்றார். உணவை மிகுதியாக விரும்பினவர்க்கு மிக்க நோய் எளிதாக வந்து விடும் என்பதனை உரைக்கின்றார்.

தமிழர் உணவு

எந்த நாட்டினரும் அறிந்திருக்காத வகையில் மருத்துவ ரகசியங்கள் தமிழக மக்களின் இல்லங்களில் தயார் செய்யப்படும் உணவு பதார்த்தங்களில் அடங்கியுள்ளது. எந்த பதார்த்தம் உடலுக்கும் மனதுக்கும் நல்லது என்பதையும் வீட்டில் இருப்பவர்களின் விருப்பு-வெறுப்பு மனநிலையை அறிந்தும் உணவு தயாரிக்கின்றனர். தமிழர்கள் தயாரித்த ஒவ்வொரு உணவு பதார்த்தமும் தனிச்சிறப்பு வாய்ந்தது.

தம்வீட்டிலுள்ள ஒவ்வொரு நபரின் உடல்நிலை அவரின் விருப்பு-வெறுப்பு போன்றவைகளையும் நுட்பமாக அறிந்திருந்தனர். எனவே தமிழக சமையல்கலை ஒரு தனிச்சிறப்பு உள்ளதாக கருதப்பட்டு வருகிறது. அவியல், பொரியல், வறுவல், கிச்சடி, பச்சடி, சாம்பார், ரசம், பருப்பு, குழம்பு, ஊறுகாய் வகைகள், வற்றல் வகைகள், சாத வகைகள், சட்னி வகைகள், பற்பல சிற்றுண்டிகள் முதலியவை எண்ணிலடங்காத பதார்த்த வகைகளாகும். எந்தெந்த பதார்த்தம் தங்கள் உடலுக்கு நல்லது அல்லது கெட்டது என்பதை அறிந்து உணவை உட்கொள்ளும் போது உடலுக்கும் உயிருக்கும் தீங்கு இன்றி நன்மையையே அளிக்கும் என தமிழ் மக்கள் அறிந்து வைத்திருந்தனர் இதனை வள்ளுவர் குறிப்பிடுகையில்

“மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்

ஊறுபா டில்லை உயிர்க்கு”

(Porko, 2004)

தேர்ந்தெடுக்கும் உணவு சிறப்பால் நோய்கள் உடலில் அணுகாது பாதுகாப்பதோடு வந்த நோயையும் உணவின் மூலம் குணப்படுத்தப்பட்டு வாழ்வை நீட்டிக்கவும் இயலும்.

உணவு உண்ணும் விதிமுறைகள்

பொதுவாக உணவை உண்ணுவதற்கு என்று சில முறைகள் இருக்கின்றன. நாம் அவற்றை முறையாக கடைபிடிக்க வேண்டும். அவ்வாறு கடைபிடிக்கும் பொழுதுதான் பயன்கள் கிடைக்கும். முறை மாறும் பொழுது சில துன்பங்கள் ஏற்படும். உணவு சாப்பிடும் பொழுது இவ்வுணவு நமக்கு கிடைத்ததற்கு காரணமாயிருந்த அனைவருக்கும் மனதார நன்றியை கூறிக்கொண்டு உணவை சாப்பிட வேண்டும். தரையில் அமர்ந்து சம்மணமிட்டு உணவு சாப்பிடுதல் மிகவும் நல்லது. உணவை ரசித்து ருசித்து சாப்பிடுதல் வேண்டும்.

“உண்ணுங்கால் நோக்கும் திசை கிழக்குக் கண்ணமர்ந்து

துங்கான் துளங்காமை நன்கு இரீஇ யாண்டும்

பிறிதி யாதும் நோக்கான் உரையான் தொழுது கொண்டு

உண்க உகாஅமை நன்கு”

(Guru Gnanambika, 2017)

கிழக்கு திசை மங்கள திசை என்பதால் உணவை உண்கின்ற பொழுது கிழக்குதிசையில் அமர்ந்து ஆடாமல் அசையாமல் உணவின் மீது கவனம் செலுத்தி உணவை சிந்தாமல் உண்ணவேண்டும்.

“கண்டபடி ஊன் மாற்றிகாலம் தவறிஉண்ணல்

அண்டையிலே பசித்தோர் முன்னும் அளவுமீறியும்

கொள்ளல் உண்டவுடன் வாலிபர்கள்

இரவில் உறங்கல் இவையே கொண்டுவரும்

குன்மம் என்ற கொடிய வயிற்றுப்புண் நோய்" (Vethathiri Maharishi, 2019)

உணவை சரியான நேரத்திற்கு உட்கொள்ளாவிட்டால் வயிற்றுப் புண் குடற்புண் போன்ற நோய்கள் ஏற்படும். திருமணமான வாலிபர்கள் சாப்பிட்ட உணவு செரிமானம் ஆவதற்கு முன்பே உடலுறவு கொண்டாலும் சாப்பிட்டவுடன் உறங்குவதாலும் வயிற்றுப்புண் ஏற்படும். பசித்தவர்கள் பார்த்துக்கொண்டிருக்க அவர்களது பார்வையில் உள்ள விஷம் நாம் உண்ணும் உணவையும் விஷமாக்கும். அத்தகைய உணவு உள்ளே போய் குடற்புண்ணை ஏற்படுத்தும்.

“இழிவறிந்து உண்பான்கண் இன்பம்போல் நிற்கும்

கழிபேரிரையான்கண் நோய்;" (Vethathiri Maharishi, 2019)

எப்பொழுது நமக்கு இன்பம் என்றால் நாம் சாப்பிட்ட உணவு நன்கு செரிமானம் ஆன பின்பு உணவு மீண்டும் எடுத்துக் கொள்ளும் பொழுது இந்த உடல் அவற்றை மகிழ்ச்சியாக ஏற்கும். அதை விடுத்து பசி இல்லாத நேரத்தில் ஓயாது திரும்பத் திரும்ப உணவை எடுத்துக் கொண்டே இருந்தால் பல்வேறு நோய்கள் ஏற்படும்.

“கிடந்துண்ணார் நின்றுண்ணார் வெள்ளிடையும் உண்ணார்

சிறந்து மிக உண்ணார் கட்டின்மேல் உண்ணார்

இறந்தொன்றுந் தின்னற்க நின்று" (Guru Gnanambika, 2017)

உணவை சாப்பிடும் பொழுது நின்றபடி படுத்தபடி கட்டிலின் மேல் அமர்ந்து உண்ணக்கூடாது. வெட்ட வெளியில் அமர்ந்து சாப்பிடக் கூடாது. சாப்பிடும் உணவை விருப்பத்துடன் மிகுதியாக சாப்பிடவும் கூடாது (Annamalai, 1997).

வருமுன் காப்போம்

உடலுக்கும் உயிருக்கும் உள்ள தொடர்பு சிறப்பானது. உடலுக்கு பொருந்திய உணவை உட்கொள்ளும்போது நோயின்றி வாழ முடியும். நம்முடைய உயிரும் உயர்வடைய வழி உண்டாகும். இதன் அருமையை திருமூலர் “உடல் வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே” என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்.

நோய் வந்து சிரமப்படுவதை காட்டிலும் நோயே வராமல் உடம்பைப் பாதுகாத்துக் கொள்வது என்பது சிறப்பாகும். உடம்பில் நோய் தோன்றுவதற்கு நம் பெற்றோர்கள், நம்முடைய செயல்பாடுகள், வாழ்க்கை முறை, தட்பவெப்ப நிலைகளும், உண்ணும் உணவும் காரணங்களாகும். மனிதனின் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு உண்ணும் உணவு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. நோய் வராமல் உடலை காத்துக் கொள்வதே சிறப்பு இதைத்தான் நம் முன்னோர்கள் “நோய்க்கு இடம் கொடேல்” என்றனர் (Avvaiyar, 1996). நாக்கின் ருசிக்காக மட்டும் உணவை உட்கொள்ளும் போது அதன் விளைவாக உண்ட உணவு உடலில் நஞ்சாக மாற்றமடைந்து பல இன்னல்களை பின்னாளில் விளைவிக்கிறது. சில நேரங்களில் இவை உயிருக்கும் கேடாக விளைகிறது. சிறுவர்களுக்கான ஆரோக்கிய உணவுகளை அறிந்து அவற்றை கொடுக்க வேண்டும்.

நோயின் பெயர்கள் பல இருப்பினும் நோய் ஒன்றே அவை பல அல்ல. அதுபோல சிகிச்சையும் ஒன்றே. உடலில் கழிவுப் பொருட்களின் தேக்கமே நோயாக மாறுகிறது. கழிவு பொருட்களை வெளியேற்றும் முறையே சிகிச்சை என்று அழைக்கப்படுகிறது. உடலில் கழிவுகள் தங்காமல் நாம் பார்த்துக் கொண்டாலே நம்மிடம் நோய்கள் என்பது அணுகாது.

ஒரே மாதிரியான உணவு எல்லா நோயாளிகளுக்கும் பொருந்தாது. சில குறிப்பிட்ட நோயாளிகளுக்கு தேவையான உணவு திட்டத்தை நாம் தயாரிக்கும் போது உணவு திட்டத்தினால் மாத்திரமே நோயை தீர்த்து விடலாம் என்று கருதிவிடக்கூடாது. ஏற்ற உணவு கொடுப்பது விரைவில் நோயைத் தீர்க்க உதவுகிறது. உணவு மாற்றத்தை மெல்ல மெல்ல செய்ய வேண்டும்.

“கருஞ்சிரங்கு வெண்டொழுநோய் கல்வளி காயும்

பெருஞ்சிரங்கு பேர்வயிற்றுத் தீயார்க்க-கருஞ்சிரம

மாற்றியு ணீத்தவை தீர்த்தா ரரசராய்ப்

போற்றியு ணுண்பார் புரிந்து"

(Jayanthi, 2014)

நோயாளிகளுக்கு உணவு கொடுக்க வேண்டும். கருஞ்சிரங்கும் வெள்ளிய தொழுநோயும் கல்லெரிப்பும் வாதமும் காய்ந்திடர் செய்யும் கழலையும் பெருவயிற்றுப் பெருந்தீயுமென இவ்வாறு திறத்தாரகிய பிணி உடையார்க்கு மரிய வருத்தத்தை நோயாளர்களுக்கு நோய் நீக்கும் உணவு கொடுத்தலும் வேண்டும்.

உணவு சிகிச்சை

தலைவலி, காய்ச்சல், சளி போன்றவை நமது உடலில் உள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றுவதற்காகவே வெளிப்படுகின்றன. அவற்றை சரியான உணவு முறையை பின்பற்றி முறையாக கழிவை வெளியேற்ற வேண்டும். அவ்வாறு இல்லாமல் மருந்து மாத்திரை டானிக் போன்றவற்றை எடுத்துக்கொண்டு உடனே சரியாக வேண்டும் என்று முயற்சிசிக்க கூடாது. இவ்வாறாக நமது முன்னோர்கள் கடுமையான உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளாமல் பத்தியம் என்பதை கடைப்பிடித்தனர். நோய் வரும் காலங்களில் உணவைக் குறைத்துக்கொண்டு நன்கு ஓய்வு எடுக்க வேண்டும். இயற்கையே சிறந்த மருத்துவம் ஆகும். நோய் வராமல் தடுக்கவும் வந்த நோயைக் குணப்படுத்தவும் இழந்த ஆற்றலை பெறக்கூடிய சக்தியை இயற்கையே நமது உடலில் அமைந்துள்ளது.

நமக்கு தெரிந்த வரை உடல் என்பது ஒரு அற்புதமான இயந்திரம். உடலால் அனுபவிக்கும் நோய்களை நாம் பல வகையாக பிரித்து அதனை உணவின் மூலம் எப்படி அணுக வேண்டும் என்பதை நாம் அறிந்திருக்க வேண்டும். மனிதன் என்பவன் பல கோடி அணுக்களால் உருவாக்கப்பட்ட அணுக்களின் கூட்டு ஆகும். இவை உடல், மனம், உயிர் என்ற மூன்று வகையான கலவையினால் உருவாக்கப்பட்டது. இந்த மூன்றில் எந்த ஒன்றில் சிக்கல் ஏற்பட்டாலும் அது வலியாகவும் நோயாகவும் மாறி விடுகிறது.

நம் உடலில் ஏற்படுகின்ற ஓட்டங்களின் குறைபாடுதான் நோயாக மாறுகிறது. ரத்த ஓட்டம் வெப்ப ஓட்டம் காற்றோட்டம் இவற்றில் தடை ஏற்பட்டால் உயிரோட்டம் பாதிக்கப்படுகிறது. ஜீவகாந்த ஓட்டத் தடை மின் குறுக்கு தான் வலி எனப்படுகிறது. இந்த வழி இடத்தால் விரிந்தும் காலத்தால் நீண்டும் இருந்தால் நோய் எனப்படுகிறது. ஒருவன் நோயுறுகிறான் என்றால் அதிகமாகவும் நீண்ட காலமாக காரணங்களின் மூலமாகவும் அவன் உடல் பாதிக்கப்பட்டு இறுதியாக இயலாத நிலைக்கு கொண்டு வந்து விடும் நிலைதான் நோய் ஆகும்.

“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது

அற்றது போற்றி உணின்"

[Porko, 2004]

என்ற குறளின்படி நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் உணவுப் பொருளின் குணமறிந்து பக்குவமறிந்து உணவு உண்டாலே நம்மை நோய்கள் நெருங்காது. நாம் உட்கொள்ளும் உணவின்

தன்மை காரணமாக சில சமயங்களில் உடல் உபாதைகள் உண்டாகும். மேலும் அவை நோயாக மாறவும் வாய்ப்புண்டு.

முடிவுரை

ஆரோக்கியமான சரிவிகித உணவை உட்கொண்டால் நோய் வராது. அதாவது ஒவ்வொரு உறுப்புக்கும் தேவையான ஆற்றல் கிடைத்துவிட்டால் போதும் ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம். தற்காலத்தில் வந்த நோயை உடனே நிவாரணம் செய்வதற்கு வன்மை பொருந்திய மருந்துகளை தேர்ந்தெடுத்து உட்கொள்கின்றனர். இதனால் நோயாளி தோற்றத்தில் குணமடைந்தது போல் காணப்பட்டாலும் அம்மருந்தின் வேகம் பலவித நோய்களை தொடர்ந்து உண்டாக்குகிறது. இவ்வாறு மருந்துகளை தொடர்ந்து உட்கொள்ளும் போது மருந்தின் வேகத்தால் நச்சுப்பொருட்கள் உடலில் உருவாக்கி பின்னாளில் அவை மேலும் பல நோய்களுக்கு வழிவகுக்கின்றன. இதனால் வாழும் நாட்கள் குறைவதோடு வாழும் காலமும் கடினமாகிவிடுகிறது. ஆகையால் நோயுற்ற போதும் சரி மற்றைய காலத்திலும் சரி உண்ணும் உணவை நுட்பம் அறிந்து தேர்ந்தெடுத்து, நன்கு கை பக்குவத்தோடு செய்முறை அறிந்து சமைத்து உட்கொள்ளும் போது உடலில் உள்ள உயிர் அணுக்கள் உரம் பெற்று உடல் நோய்கள் நீங்குவதோடு வாழ்வும் நீண்டு வளர வாய்ப்பாகிறது.

References

- Annamalai, S., (1997) Tirumanthiram, Kalasethara Pathippagam, 1st Edition, Chennai, India.
- Durai Dhandapani, (1996) Nithi Noolkal, Atthisudi, Uma Pathippagam, 3rd Edition, Chennai, India.
- Guru Gnanambika, (2017) Asarakovai, Vijaya Pathppagam, 1st Edition, Coimbatore, India.
- Jayanthi, (2014) Alathy, Kalaigan Pathippagam, 1st Edition, Chennai, India.
- Porko, (2004) Tirukural, Pompoli Publication, Chennai, India.
- Shanmuga Sundaram, (2012) Tamil Palamolikal, Sakithya agathami, 1st Edition, Chennai, India.
- Vethathiri Maharishi, (2019) Gnana Kalangiyam, 7th Edition, World Community Service Centre, Vethathiri Publications, Erode, India.

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 Author(s) 2022. The text of this article is open access and licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License