



## ஆன்மீக வளர்ச்சியும் உணவியல் கோட்பாடும்

ச. காஞ்சனா <sup>அ. \*</sup>, இரா. மூர்த்தி <sup>அ.</sup>

<sup>அ.</sup> தமிழ்த்துறை, ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண மிஷன் வித்யாலய கலை அறிவியல் கல்லூரி, கோவை-641020, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

## Spiritual growth and dietary theory

S. Kanchana <sup>a, \*</sup>, R. Moorthy <sup>a</sup>

<sup>a</sup> Department of Tamil, Sri Ramakrishna Mission Vidyalaya College of Arts & Science, Coimbatore-641020, Tamil Nadu, India

\* Corresponding Author:

[kanchanasadagopan@gmail.com](mailto:kanchanasadagopan@gmail.com)

Received: 14-04-2024

Revised: 18-06-2024

Accepted: 05-07-2024

Published: 29-07-2024



### ABSTRACT

There is a wonderful connection between the food we consume and our feelings. Feelings also change differently according to the nature of the food. The expression of feelings manifests as thoughts and actions of an individual. This article explores the views of Lord Vallalam and presents the spiritual views which shows that spiritual growth will also be regular if the diets are regulated.

**Keywords:** Dietary habits, feelings, thoughts, actions, the three gunas

## முன்னுரை

ஆன்மீக வளர்ச்சியும் உணவியல் கோட்பாடும் என்னும் தலைப்பில் நான் எடுத்துக் கொண்ட தமிழ் இலக்கியம் திருவருட்பா. நாம் வாழ்கின்ற இடத்தின் வெப்பநிலை, சூழ்நிலை, நமது உடல் உழைப்பு, மனநிலைக்கு ஏற்ப நம்முடைய உடலின் தேவைகளும் மாறிக் கொண்டே இருக்கும், அதற்கு ஏற்றாற்போல் நம்முடைய உணவுப் பழக்கங்களும் இருக்க வேண்டும். எதை நாம் உணவாக உட்கொள்கின்றோமோ அதுவே நம்முடைய உணர்வுகளாக பதிகின்றது. உணர்வுகளை சீராக்கினால் ஆன்மீக வளர்ச்சி என்பது எப்படி எல்லாம் அமையும் என்பதைப் பற்றி திருவருட்பாவிலும் வள்ளல் பெருமானின் உரைநடைப் பகுதியின் தொகுப்பிலும் தெளிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளதை இக்கட்டுரையில் விரிவாக காணலாம்.

## மூன்று குணங்கள்

பகவத்கீதையில் கூறப்பட்டுள்ளது போல மனித குணங்களை மூன்று வகையாக வள்ளலாரும் கூறியுள்ளார்.

## முக்குணம்

- சத்துவ குணம்
- ரஜோ குணம்

- தமோ குணம்

தானாக நின்றல் சத்துவகுணம், ராகத் துவேஷ சம்பந்தமுடையது ராஜசம், சோம்பலாதி ஜீவ இம்சைக் கிடனாவது தாமசம்.ஆன்மாவின் செயற்கை ராஜோ தமங்கள், இயற்கை சத்துவம்.

விளக்கம்: தானாக நின்றல் சத்துவம். இராகத்துவேஷாதிகளோடு கூடியது இராஜசம்.ஜீவஹிம்சை செய்தல், சோம்பல், நித்தைரை முதலியன தாமசம்.ஆகையால் இயற்கையாகிய சத்துவத்தோடு கூடிச் செயற்கையாகிய ராஜச, தாமசத்தைச் சிறுகச் சிறுக நீக்க வேண்டியதில் சதா ஞாபகம் செய்ய வேண்டியது (உரைநடைப்பகுதி - 68. முக்குணம் - திரு இராமலிங்க அடிகளார்).

இம்முன்று குணங்களும் ஒவ்வொரு மனிதனுக்குள்ளும் அவரவரின் பக்குவ நிலைக்கு ஏற்ப, உணவு பழக்கவழக்கங்களுக்கு ஏற்ப மாறி மாறி வெளிப்படும்.சத்துவ குணம் தூய்மையானது; இடர் செய்யாதது; ஞானத்தில் நம்மைப் பொருத்தும்.ரஜோ குணம் ஆசை நிரம்பியது; வேட்கையும் பற்றும் உண்டாக்குவது.கருமத்தால் நம்மை கட்டுகிறது.தமோ குணம் அறியாமையால் தோன்றுகிறது.தமம் எனில் இருட்டு.இக்குணம் மோகத்தை விளைவிக்கிறது.மதிமயக்கம், சோம்பல், மிகை உறக்கம் ஆகியவற்றிற்கு அடிமையாக்குகிறது. மேற்கண்ட சத்துவ, ரஜோ, தமோ குணங்களை விரிவாக விளக்குவதற்காகவே கீதையில் ஒரு தனி அத்தியாயமே (அத்தியாயம் 14) உள்ளது.

யாரொருவர் தன்னுடைய உணவு பழக்கத்தையும், தன்னுடைய வேலைகளையும் முறைப்படுத்திக் கொள்கிறாரோ அவருக்கு மனதாலும் உணர்வாலும் துன்பம் வராது யோக நிலையை அடைவர் என்று பகவத்கீதை உரைக்கின்றது (பாரதியாரும் பகவத்கீதையும் -டாக்டர் என் ஸ்ரீதரன்).

## உணவும் உணர்வும்

உணவுமுறை எப்படி உணர்வோடு தொடர்புபடுகிறது என்றால் நாம் உட்கொள்ளும் உணவின் தன்மையை பொறுத்தே நமது உணர்வுகள் வெளிப்படுகின்றன.சாத்வீக உணவுகளை உட்கொள்ளும் போது சாந்தமான மனநிலை நிலவுகிறது.அதிக அளவில் காரம், உப்பு, புளிப்பு, புலால் உணவு உட்கொள்ளும் போது ஆவேசமான, கோபம் நிறைந்த பதட்டமான மனநிலை நிலவுகிறது.மந்தமான உணவுகளை உட்கொள்ளும் போது மந்தபுத்தி உண்டாகின்றது.ஆன்மீக சாதனைகள் செய்ய முதலில் மனம் ஒருமுகப்பட வேண்டும்.மனம் ஒருமுகப்பட வேண்டுமெனில் எண்ணங்கள் சீராக்கப்பட வேண்டும்.ரஜோ, தமோ குணத்திற்குரிய உணவுப் பழக்கங்களை கொண்டிருக்கும் போது சீரற்ற எண்ணங்கள் தோன்றிக் கொண்டே மனதினை சலனப்படுத்தும்.மனதில் விழும் இத்தகைய எண்ணமானது சதா சிந்தனையாக மாறி, செயலாக்கம் பெற விஸ்வரூபம் எடுக்கும்.இறுதியில் நம் மீது நமக்கே கட்டுப்பாடின்றி தீய செயல்களை சுலபமாக செய்யவும், உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்த முடியாமலும் இருக்கும் மனநிலையே மிஞ்சும்.ஆகையால் உணவிற்கும் உணர்விற்கும் இடையே உள்ளத் தொடர்பானது மலருக்கும் மணத்திற்கும் உள்ள தொடர்பு போன்றது பின்னிப்பிணைதே இருக்கும்.உணவினை சீராக்கினால் உணர்வும் சீராகும்.

## வள்ளலார் உபதேசித்த சன்மார்க்கப் பெருநெறி ஒழுக்கம்

நம்மில் ஊறிய பழக்கத்தினை மாற்றி அமைக்க நமக்கு சில கட்டுப்பாடுகள் தேவைப்படுகின்றன.அவற்றை தனிமனிதனுக்குரிய ஒழுக்க நெறிகளாக வள்ளல் பெருமான் கூறியுள்ளார்.

1. இந்திரிய ஒழுக்கம்
2. கரண ஒழுக்கம்
3. ஜீவ ஒழுக்கம்
4. ஆன்ம ஒழுக்கம்

### இந்திரிய ஒழுக்கம்

இந்திரியங்களாகிய பொறி புலன்களை ஒழுங்குபடுத்துதல்.

### கரண ஒழுக்கம்

அந்தக் கரணமாகிய மனம் முதலியவற்றை ஒழுங்குபடுத்துதல்.

## ஜீவ ஒழுக்கம்

மக்கள் அனைவரையும் தன்னை போல் பாவித்து ஒழுகுதல். இதுதான் இன்று பேசப்பெறும் மனித நேயம், மனித உரிமை என்பதை கடைப்பிடிக்க வழி வகுக்கும் ஒன்று.

## ஆன்ம ஒழுக்கம்

எல்லா உயிர்களையும் தன்னைப்போல் பாவித்து ஒழுகுதல். அனைத்து உயிர் நேயம் ஆன்ம உரிமை (உயிர் உரிமை) என்பதை கடைப்பிடிக்க வழி வகுக்கும் ஒன்று.

(புத்தகம்: ஊரன் அடிகள்)

இத்தகைய ஒழுக்க நெறிகள் அறவழியில் நாம் பயணிக்க பெரிதும் துணை நிற்க வள்ளலார் வகுத்த வழிமுறைகள் ஆகும். இத்தகைய ஒழுக்க நெறிகளே நமது உணவுகட்டுப்பாட்டிற்கும், உணர்வு கட்டுப்பாட்டிற்கும் அற்புதமாக வழிகாட்டும் என்பதில் ஐயமில்லை.

## தன்னிலை அறிந்து தன்னை சரி செய்தல்

பல நாள் பழகிய நமது உணவுப் பழக்கங்களை மாற்ற முதலில் நம்மைப் பற்றி நமக்கு தெரிய வேண்டும். நமது மனம் எதன் மீது அதீத பற்றுக் கொண்டு பயணிக்கிறதோ அதன் சாயலே செயல்களின் விளைவாக அமைகின்றன. நம்மைப் பற்றி நாமே அறியாத, கவனித்திராத பல பழக்கவழக்கங்களும் நமக்குள்ளே மண்டி கிடக்கும். இவற்றை முதலில் தன்னிலை ஆராய்ச்சி செய்து பட்டியலிட சொல்கிறது திருவருட்பா. அவ்வாறு கண்டுணர்ந்தவற்றை முழு மனதுடன் ஏற்கவும், அதனை மாற்றியமைக்கவும் நம் மனதிற்கு ஊக்கம் அளிக்கும் வள்ளல் பெருமானின் உபதேசங்கள் (வள்ளலார் இராமலிங்க அடிகளார் வரலாறு - முனைவர் அருள்திரு ஊரன் அடிகளார்).

## கொல்லா நெறியின் மகத்துவம்

புலால் உணவு ஆன்மீக வளர்ச்சியை முற்றிலும் தடைசெய்யும் என்பதை 2000 ஆண்டுகளுக்கு முன் திருவள்ளுவரும் 150 ஆண்டுகளுக்கு முன் வள்ளலாரும் நன்கு உணர்ந்திருந்தார்கள். ஆகையால் தான் இறைவழிபடும் நல் உணர்வுகளுக்கு புலால் உணவினை தவிர்க்க வலியுறுத்தினார்கள்.

“நலிதரு சிறிய தெய்வமென் றையோ நாட்டிலே பலபெயர் நாட்டிப்

பலிதர ஆடு பன்றிகுக் குடங்கள் பலிக்கடா முதலிய உயிரைப்

பொலிவுறக் கொண்டே போகவும் கண்டே புந்திரொந் துளநடுக் குற்றேன்

கலியுறு சிறிய தெய்வவெங் கோயில் கண்டகா லத்திலும் பயந்தேன்” (திருஅருட்பா - ஆறாம் திருமுறை - பாடல் எண் 275)

இவ்வாறு தெய்வத்திற்கே ஆயினும் உயிர் பலி கொடுப்பதை முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும் என்று வள்ளல் பெருமான் கூறியுள்ளார் என்பதை இபாடல் மூலம் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

“புன்புலால் உடம்பின் அசுத்தமும் இதனில் புகுந்துநான் இருக்கின்ற புணர்ப்பும்

என்பொலா மணியே எண்ணிநான் எண்ணி ஏங்கிய ஏக்கமநீ அறிவாய்

வன்புலால் உண்ணும் மனிதரைக் கண்டு மயங்கிஉள் நடுங்கிஆற் றாமல்

என்பெலாம் கருக இளைத்தனன் அந்த இளைப்பையும் ஐயநீ அறிவாய்” (திருவருட்பா - ஆறாம் திருமுறை - பாடல் எண் : 253)

புலால் உண்ணும் மனிதரைக் கண்டாலே மயங்கி, உள்ளம் நடுங்கி, என்பெலாம் இளைக்கும் வண்ணம் பதை பதைக்கும் வள்ளல் பெருமானின் வார்த்தைகள் ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு புலால் உணவு மிகப்பெரிய தடை என்பதை தெளிவாக உணர்த்துகிறது. ஏனெனில் உயிர் இரக்கம் தான் ஆன்மீக

வளர்ச்சியில் முக்கிய பங்காக உள்ளது. துன்பத்தில் வாடும் உயிர்களைக் கண்டு உள்ளம் பதைக்கவில்லையேல் ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு வழியே இல்லை என்பதே வள்ளலாரின் தீர்க்கமான கருத்தாகும் என்பதை இப்பாடலின் வழியே அறிய முடிகிறது.

## திருவள்ளுவரின் புலால் மறுத்தல்

திருவள்ளுவரும் புலால் உணவினை தவிர்ப்பது குறித்து ஒரு அதிகாரமே இயற்றியுள்ளார். புலால் உணவினால் உணர்வுகள் சீராக இருக்காது என்பதும் சீரற்ற உணர்வுகள் ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு வழிவகுக்காது என்பதும் தெளிவாக அவரது குறளில் விளக்கியுள்ளார்.

“பொருளாட்சி போற்றாததற்கு இல்லை அருளாட்சி

ஆங்கில்லை ஊன்தின் பவர்க்கு” (திருக்குறள் - புலால் மறுத்தல் - 252 குறள்)

1பொருள் உடையவராக இருக்கும் தகுதி அப்பொருளைக் காபாற்றாதவருக்கு இல்லை அதுபோல அருள் உடையவர் ஆகும் தகுதி ஊனைத் தின்பவருக்கு இல்லை.

“அருளல்லது யாதெனில் கொல்லாமை கோறல்

பொருளல்லது அவ்வூன் தினல்” (திருக்குறள் - புலால் மறுத்தல் - 254 குறள்)

கொல்லாமையே அருள் ஆகும். ஓர் உயிரைக் கொல்லுதலோ அருளில்லாத தன்மை. அதன் ஊனைத் தின்னலோ சற்றும் முறையில்லாத செயல் ஆகும்.

“கொல்லான் புலாலை மறுத்தானைக் கைகூப்பி

எல்லா உயிரும் தொழும்” (திருக்குறள் - புலால் மறுத்தல் - 260 குறள்)

கொலை செய்யாமலும், புலால் உண்ணாமலும் வாழும் உயர்ந்த பண்பாளனை எல்லா உயிர்களும் கை தொழுது தெய்வமாக நினைத்துப் போற்றும்.

இவ்வாறு மிகவும் தெளிவாக ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு தேவையான அருள் என்பது எதைச் செய்தால் கிடைக்காது என்பதையும், உயிர் இரக்கத்தின் உன்னதத்தையும் மிகவும் தெளிவாக திருவள்ளுவர் விளக்கியுள்ளார் என்பதை இக்குறள்கள் மூலம் நன்கு அறிய முடிகிறது. புலால் உணவினை தவிர்த்தால் உலகத்தில் உள்ள எல்லா உயிர்களும் கைத்தொழும் எனில் ஆன்மீக வளர்ச்சி ஏற்படாமல் போக வழியே இல்லையே.

## ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கான சாதனம்

ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு மிகவும் முக்கியமான சாதனம் நமது உடலாகும். நோயின்றி உடலை பாதுகாத்துக் கொள்ளுதலும் மிகவும் முக்கியமான ஒன்றாகும். நோயின்றி வாழ ஆரோக்கியமான இயற்கை உணவுகளை உட்கொள்ளுதலும் அவசியமான ஒன்றாகும்.

உடம்பின் அருமை

இந்த உடம்பை அலவியம் பண்ணாமல் பொன்னைப் போல் பார்க்க வேண்டும்.

வள்ளல் பெருமான் உடலை பேணி பாதுகாக்க வேண்டும் என்று தனது உரைநடைப் பகுதியில் தெளிவாக குறிப்பிட்டுள்ளார் என்பதை குறிக்கும் அடிகள். (உரைநடைப்பகுதி - 84. உடம்பின் அருமை- திரு இராமலிங்க அடிகளார்)

## தேக நஷ்டத்திற்கான முக்கிய காரணங்கள்

நமது உடலை பேணி பாதுக்க வேண்டியதின் அவசியமும் அதனுடன் தொடர்புடைய ஆன்மீக வளர்ச்சியையும் விளக்கும் வள்ளல் பெருமானின் திருவார்த்தைகளையும் பார்க்கலாம்.

## நம்மை நஷ்டஞ் செய்யும் நான்கு

நம்மை நஷ்டஞ் செய்வன நான்கு. அவையாவன ஆகாரம், மைதுனம், நித்திரை, பயம் ஆகிய இந்நான்கிலும் அதிக ஜாக்கிரதையாயிருக்க வேண்டும். இதில் மிக முக்கியமானவை ஆகாரம், மைதுனம் ஆதலால் இவ்விரண்டிலும் அதனினும் அதிக ஜாக்கிரதையாயிருக்க வேண்டும்.

“ஆகார விஷயத்தில் அதிகிரமம், அக்கிரமம், அஜாக்கிரதை, அசர்தாரணம் இப்படிப்பட்ட உணவுகளை நீக்கி சுத்த சத்துவ ஆகாரங்களைப் பசித்து ஆயுள் விருத்தி செய்து கொள்வது சுத்த சன்மார்க்க ஏற்பாடு”. (உரைநடைப்பகுதி - 108. நம்மை நஷ்டஞ் செய்யும் நான்கு-திரு இராமலிங்க அடிகளார்)

ஆகையால் இந்த விஷயங்களில் ஜாக்கிரதையாக இல்லாவிட்டால் தேகம் அதி சீக்கிரத்தில் போய்விடும். பின்பு முக்தி அடைவது கைகூடாது. முக்தியடைவதற்கு இந்த மானிட தேகமே மையமாக இருப்பதால் அதனை பேணி பாதுகாத்தல் மிக மிக முக்கியமானது. உணவினால் தேகத்திற்கு நஷ்டம் ஏற்படாமல் காக்க வேண்டும்.

## சுத்த சன்மார்க்க ஆகாரம்

சுத்த சன்மார்க்க சாதகர்கள் புழுக்காதிருக்கின்ற வஸ்துவைக் கொள்ள வேண்டும் புழுக்காத வஸ்துக்கள் யாதெனில் சர்க்கரை, தேன், கற்கண்டு, வெல்லம் ஆகியனவாகும். நெய், பால், தயிர், மோர் இவற்றை ஆகாரத்தில் சேர்ப்பது தேக நஷ்டம் ஏனெனில் அவற்றில் உள்ள கொழுப்பு தேகத்தினை பாதிக்கும். உப்பு தேகத்திற்கு நஷ்டம் செய்யும். சாதத்தினை வடித்து சாப்பிடுவது நல்லது. ஏனெனில் பொங்கி சாப்பிட்டால் அதிலுள்ள எண்ணெய் போகாது ஆதலால் தாமச குணம் உண்டாகும். உஷ்ணத்தை உண்டுபண்ணக்கூடிய ஆகாரங்களை கொள்ளாதல் வேண்டும். வெந்நீர் அருந்துதல் சிறந்தது. ஊற்றுநீர், பொற்றலை, வாழை, தென்னை முதலியவற்றிலுள்ள பனிஜலம், மழைஜலம் இவைகள் கொள்ளலாம். சாதாரண ஜலம் கொள்ளுவது கெடுதி. கரிசலாங்கண்ணியை அவ்வப்போது எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். தேகத்தில் உள்ள அசுத்தம் நீக்கி தேகத்தை வலுவுள்ளதாய் வைக்க உதவும். அறிவை விளக்குவதற்கும், கவன சக்தி மேம்படுத்தவும், கரணம் ஓய்வதற்கும், கபத்தை அரிப்பதற்கும் உதவுவது தூதுளை ஆகும். இவையெல்லாம் சன்மார்க்க ஆகாரமாக வள்ளல் பெருமான் தனது உரைப்பகுதியில் விளக்கியுள்ளார். இவை அனைத்தும் தேகத்தினை பாதுகாத்து ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு வழிசெய்யும் உணவு வகைகளாகும் (உரைநடைப்பகுதி - 115. சுத்த சன்மார்க்க ஆகாரம்- திரு இராமலிங்க அடிகளார்).

## முடிவுரை

உணவிற்கும் உணர்விற்கும் உள்ளத் தொடர்பினை மேம்படுத்தினால் ஆன்மீக வளர்ச்சி என்பது நிச்சயம் இருந்தே தீரும் என்பதை இக்கட்டுரையின் மூலம் நன்கு அறியலாம். வள்ளல் பெருமானின் கருத்துகளையும், திருவள்ளுவரின் கருத்துகளையும் தக்க மேற்கோளுடன் பார்த்ததில் புலால் உணவினை தவிர்த்தலும், சாத்வீக உணவுகளை உட்கொள்ளுதலும் சாத்வீக உணர்வினை நம்முள் உண்டாக்கும். சாத்வீக உணவு பழக்கங்களே ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு பெரிதும் உதவும். தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகளை தவிர்த்து நம்மை நாமே சீராக்கினால் நமது ஆன்மீகப் பயணமும் தங்கு தடையின்றி சீராக இருக்கும். ஞானிகள் காட்டிய பாதையில் பயணிக்கும் போது ஞான நிலையை எய்துவதும் எளிதில் கைகூடும் என்பதில் ஐயமில்லை.

## References

வள்ளலார் இராமலிங்க அடிகளார் வரலாறு, முனைவர் அருள்திரு ஊரன் அடிகளார், வர்தமானன் பதிப்பகம், தியாகராயநகர், சென்னை - 600 017, நான்காம் பதிப்பு: 05.10.2006



திருவருட்பா உரைநடைப்பகுதிரு இராமலிங்க அடிகளார், திருஅருட்பிரகாச வள்ளலார்  
தெய்வநிலையம், வடலூர் - 607003, ஏழாம் பதிப்பு: 30.01.2010

பாரதியாரும் பகவத்கீதையும் -டாக்டர் என் ஸ்ரீதரன்

திருவருட்பா மூலமும் உரையும் 1, பேராசிரியர்அ.மாணிக்கம், வர்தமானன் பதிப்பகம், தியாகராயநகர்,  
சென்னை - 600 017, ஐந்தாம் பதிப்பு: மார்ச் 2012

திருவருட்பா மூலமும் உரையும் 2, பேராசிரியர்அ.மாணிக்கம், வர்தமானன் பதிப்பகம், தியாகராயநகர்,  
சென்னை - 600 017, ஐந்தாம் பதிப்பு: மார்ச் 2012

திருவருட்பா மூலமும் உரையும் 3, பேராசிரியர்அ.மாணிக்கம், வர்தமானன் பதிப்பகம், தியாகராயநகர்,  
சென்னை - 600 017, ஐந்தாம் பதிப்பு: மார்ச் 2012

திருவருட்பா மூலமும் உரையும் 4, பேராசிரியர்அ.மாணிக்கம், வர்தமானன் பதிப்பகம், தியாகராயநகர்,  
சென்னை - 600 017, ஐந்தாம் பதிப்பு: மார்ச் 2012

திருவருட்பா மூலமும் உரையும் 5, பேராசிரியர்அ.மாணிக்கம், வர்தமானன் பதிப்பகம், தியாகராயநகர்,  
சென்னை - 600 017, ஐந்தாம் பதிப்பு: மார்ச் 2012

திருவருட்பா மூலமும் உரையும் 6, பேராசிரியர்அ.மாணிக்கம், வர்தமானன் பதிப்பகம், தியாகராயநகர்,  
சென்னை - 600 017, ஐந்தாம் பதிப்பு: மார்ச் 2012

திருவருட்பா மூலமும் உரையும் 7, பேராசிரியர்அ.மாணிக்கம், வர்தமானன் பதிப்பகம், தியாகராயநகர்,  
சென்னை - 600 017, ஐந்தாம் பதிப்பு: மார்ச் 2012

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