SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

For Students ....

From Students....

அணில் பசுமை இராமேஸ்வரம் நியூஸ்லெட்டர்

மாணவர்களுக்காக.......

மாணவர்களால்......

இதழ் - 34

June - 2023

Foreword

Dear Readers,

Namaskaram

Thirty fourth edition of the student's newsletter is here. Thanks, Green Rameswaram for this initiative.

We welcome all for suggestions of improvement which can take us further in this endeavour. This newsletter flashes poems on the theme of Yoga Day 2023. K.ThillaiBavana write up on Rameswaram Tourism and this edition he covers about Vaali Teertham. S.Tamilselvan writes up series of Environment Activists and this time he covers Sumaira Abdulali. Nivedita write up the health food immunity booster series and N.Karthika write up quotes series this time he is sharing about quotes on Yoga Day 2023. Some of the brightest stories shared in Viveka Katha Mandir have been shared here but it is a great collection of stories and we have to struggle hard to choose the best from it.

Thus, it is a combination of student talents. We at the editorial committee try to take up all the given choices to the best of our ability and this has been prepared. We thank the Students for their vital contributions and we request more students to come forward in contributing towards this newsletter. Most importantly it is our newsletter and is runned by us for us.

Thanking you

Yours Sincerely

Editorial Committee

(M.Yazhini*)*

(Bala Harini*)*

(*N.Karthika*)

(M.*Kavidharsan*)

(S.Tamilselvan)

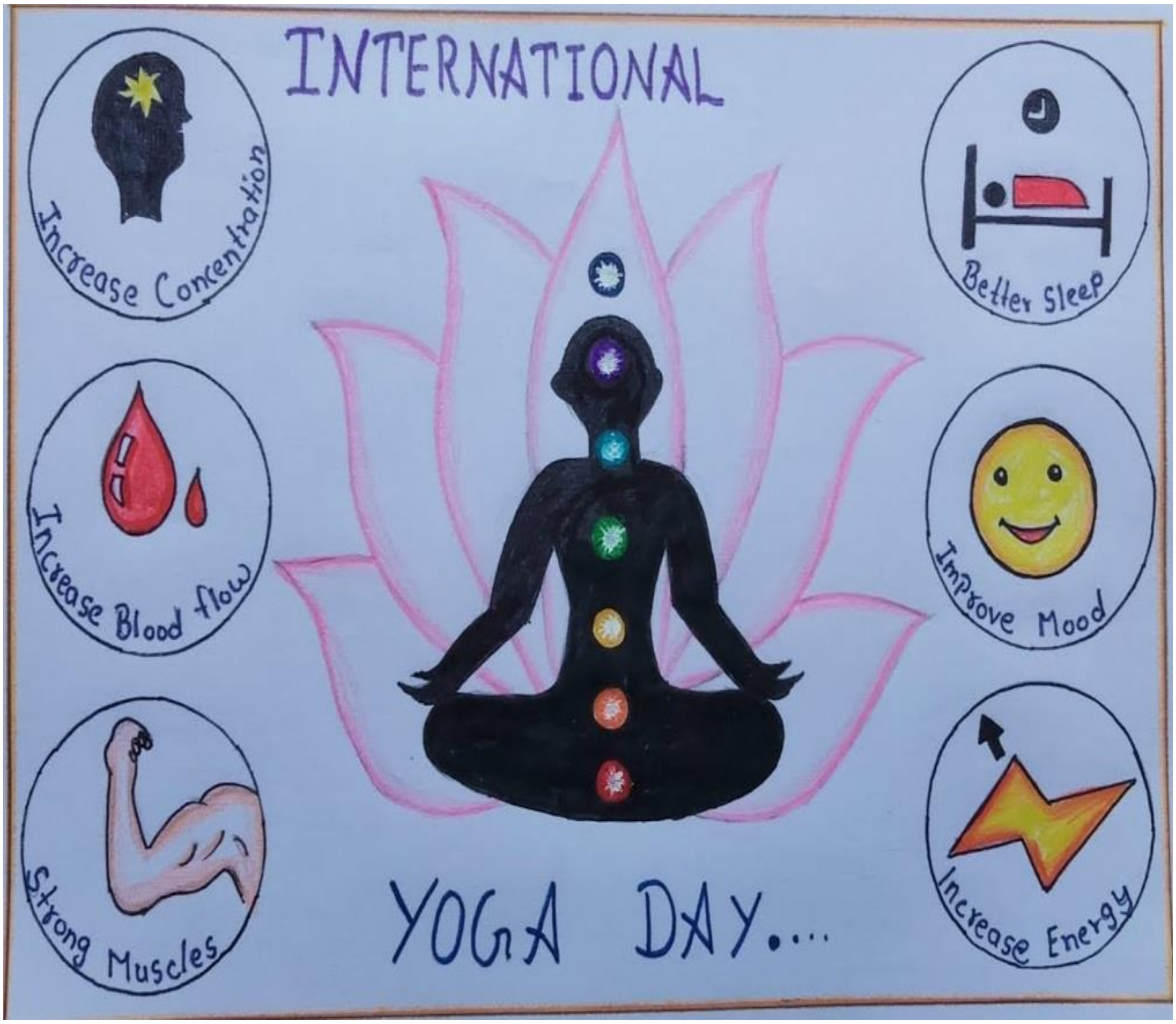
(*K.ThillaiBavana*)

(*S.Sribalaji*)

(*Nivedita*)

(D.Logidhasri)

Yoga Day Drawings



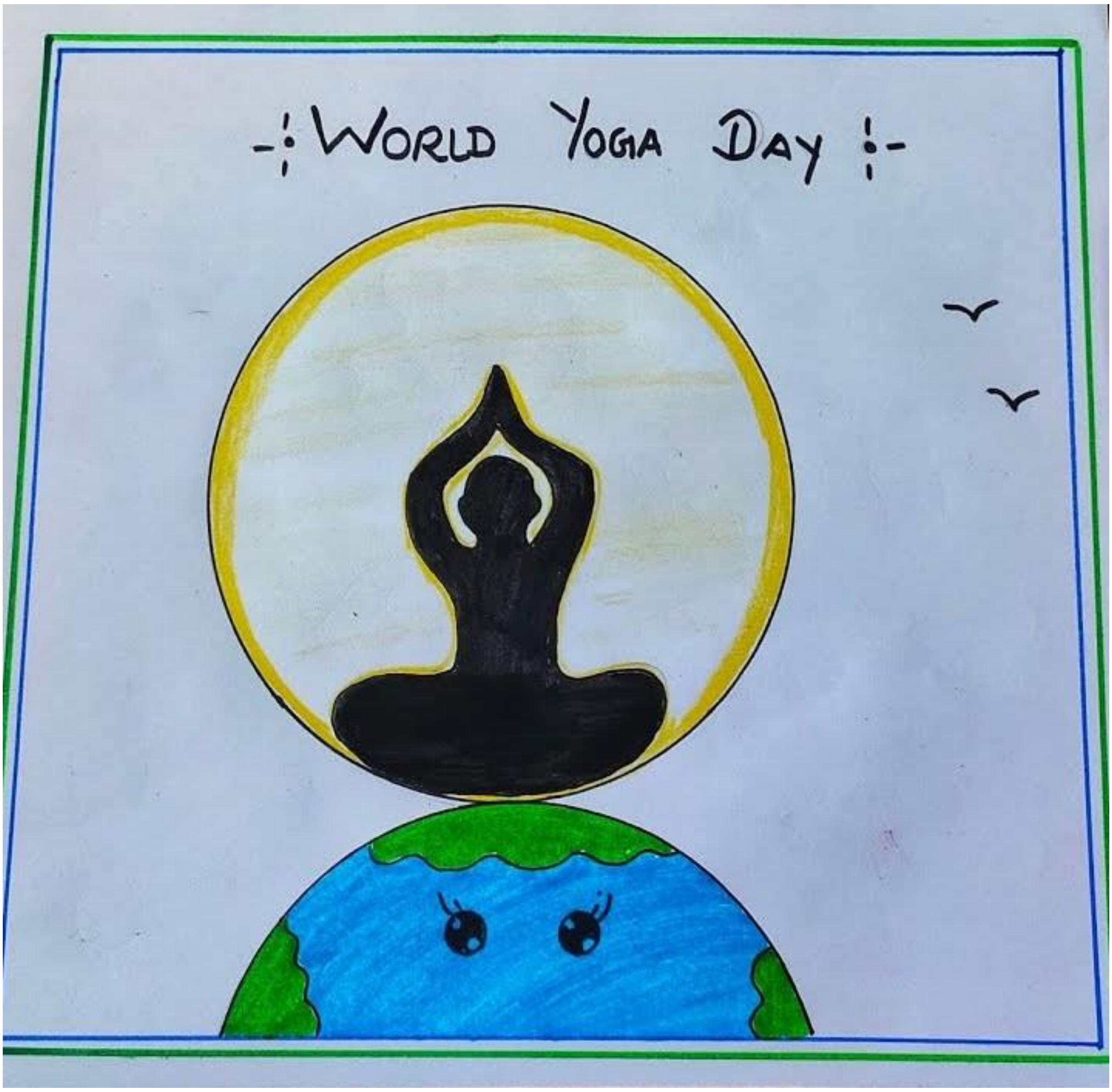
M.Yazhini

8th STD

Holy Cross HSc School,

Thangachimadam

Yoga Day Drawings



B.Bala Harini,

8 th STD

St.Joseph Hr Sec School,
Rameswaram

Yoga Day Poems

உள்ளம் அமைதியில் புத்திபிறக்கிறது!

உடல் ஆரோக்கியத்தில், புது சக்தி பிறக்கிறது!!

மனதை நிலைப்படுத்து

உடலை திடப்படுத்து

உணர்வை சமன் படுத்து

உயிரை பலப்படுத்து

நினைவுகள் நலப்படுத்து ,

ஐம்பூதம் அறிந்து விடு ,

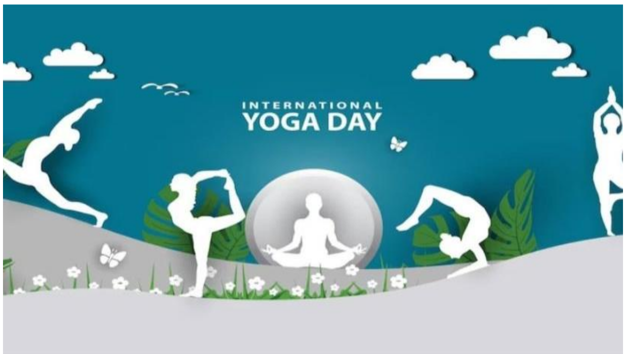
ஐம்புலனை அடக்கி விடு

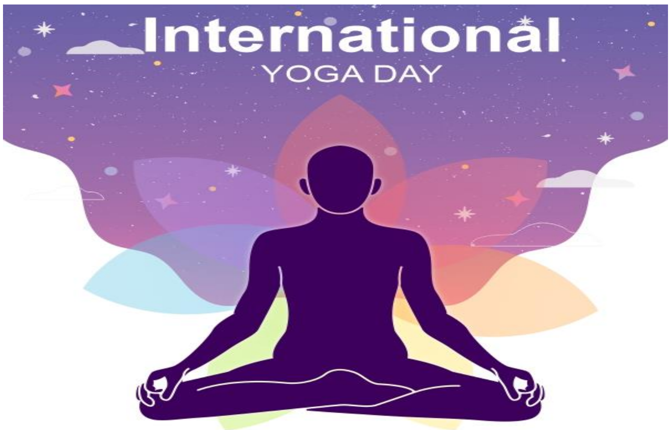
யோகவில் இணைந்து விடு

ஆகாயம் நிறைந்து விடு.

N.Karthika
IX STD,
St.Joseph Hr Sec School,
Rameswaram

Yoga is a practice of peace,
A way to make our tensions cease,
With each pose and every breath,
We release stress and find our strength.





The mind and body in harmony,
Through yoga, we find our serenity,
A practice for all, young and old,
Yoga is worth its weight in gold.

Lotus pose, downward dog,
Breathing deep, mind agog.
Stretch and strengthen, find your Zen,
Yoga's peace is found within.

Happy Yoga Day 2023

FIGHT GLOBAL WARMING...

M.Kavidharsan
9th Std
Govt Hr Sec School,
Thangachimadam

Environmentalist Series -34

சுமைரா அப்துல்அலி, 22 மே 1961 இல் பிறந்தார், இந்தியாவின் மும்பையைச் சேர்ந்த ஒரு சுற்றுச்சூழல் ஆர்வலர், NGO ஆவாஸ் அறக்கட்டளையின் நிறுவனர் மற்றும் செயல்பாட்டாளர்களுக்கு எதிரான மிரட்டல், அச்சுறுத்தல் மற்றும் பழிவாங்கலுக்கு எதிரான இயக்கத்தின் ஒருங்கிணைப்பாளர் (மித்ரா). அவர் பாதுகாப்பு துணைக்குழுவின் இணைத் தலைவராகவும், ஆசியாவின் மிகப் பழமையான மற்றும் மிகப்பெரிய சுற்றுச்சூழல் தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனமான பாம்பே நேச்சுரல் ஹிஸ்டரி சொசைட்டியின் கௌரவ செயலாளராகவும் இருந்தார், மேலும் 2008 மற்றும் 2021 க்கு இடையில் ஆளும் குழு உறுப்பினராகவும் இருந்தார்.

சட்டரீதியான தலையீடுகள், வாதிடுதல் மற்றும் பொதுப் பிரச்சாரங்கள், ஆவணப்படங்கள், தொலைக்காட்சி விவாதங்கள் மற்றும் பத்திரிகைக் கட்டுரைகளுக்கான பங்களிப்பு ஆகியவற்றின் மூலம், அவர் வெற்றிகரமாக

முன்னெச்சரிக்கையாக இல்லாத சுற்றுச்சூழல் அபாயங்கள், குறிப்பாக ஒலி மாசுபாடு[6] மற்றும் மணல் அகழ்வு, பற்றிய விழிப்புணர்வை உருவாக்கினார். அவரது பணிக்காக தேசிய மற்றும் சர்வதேச விருதுகளை வென்றார். 2004 ஆம் ஆண்டு மணல் மா.ஃபியாவால் அவர் மீது நடத்தப்பட்ட தாக்குதலுக்குப் பிறகு, செயல்பாட்டாளர்களின் பாதுகாப்பிற்காக இந்தியாவில் முதல் வலையமைப்பை அவர் அமைத்தார்.[9] அவர் "இந்தியாவின் முதன்மையான சுற்றுச்சூழல் ஆர்வலர்களில் ஒருவர்" என்று குறிப்பிடப்படுகிறார்

சுமைரா அப்துல்லாலி இந்திய 'சத்தம் அமைச்சர்' என்று அரசாங்க அதிகாரிகள் மற்றும் பத்திரிகைகளால் அழைக்கப்படுகிறார். 2003 ஆம் ஆண்டில், பம்பாய் சுற்றுச்சூழல் நடவடிக்கைக் குழு, டாக்டர். யஷ்வந்த் ஓகே மற்றும் டாக்டர் பிரபாகர் ராவ் ஆகியோருடன் ஒருங்கிணைந்து பொதுநல வழக்குகளை அப்துல்லாலி பம்பாய் உயர்நீதிமன்றத்தில் அமைதிப் பகுதிகளை வரையறுக்கக் கோரி தாக்கல் செய்தார். ஏழு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, 2009 இல், பம்பாய் உயர் நீதிமன்றம், மருத்துவமனைகள், கல்வி நிறுவனங்கள், நீதிமன்றங்கள் மற்றும் மத நிறுவனங்களைச் சுற்றி 100 மீட்டர் நீளமுள்ள 2,237 அமைதி மண்டலங்களை வரையறுக்குமாறு பிரஹன்மும்பை மாநகராட்சிக்கு உத்தரவிட்டது.

2006 ஆம் ஆண்டில், அப்துல்லாலி ஆவாஸ் அறக்கட்டளையை நிறுவினார், இது சுற்றுச்சூழலுக்கான

தனது பணியை ஆதரிப்பதற்காக ஒரு பதிவு செய்யப்பட்ட பொது அறக்கட்டளையை நிறுவியது, "சத்தம்" என்பதற்கான மராத்தி மற்றும் இந்தி வார்த்தைக்கு பெயரிடப்பட்டது. சட்ட மற்றும் விளம்பர வல்லுநர்கள் மற்றும் தன்னார்வத் தொண்டர்களின் ஆதரவுடன் வழக்கு, வக்கீல் மற்றும் விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகள் மூலம் ஒலி மாசுபாட்டிற்கு எதிரான தனது பிரச்சாரத்தைத் தொடர்ந்தார். நங்கனி மற்றும் அசோசியேட்ஸின் ஈஸ்வர் நங்கனி மற்றும் BBDO இந்தியாவின் ஜோசி பால் போன்ற தொழில் வல்லுநர்கள் அவரது பிரச்சாரத்தின் ஒருங்கிணைந்த பகுதியாக இருந்தனர். 2007 ஆம் ஆண்டில், ஹாரன்கள், வாகனப் போக்குவரத்து, கட்டுமான நடவடிக்கைகள், பட்டாசுகள் போன்றவற்றின் சத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும், மும்பை நகரத்தின் இரைச்சல் வரைபடத்தை அதன் மேம்பாட்டுத் திட்டத்தில் ஒருங்கிணைக்கவும் மற்றும் ஒலி மாசு விதிகளை கடுமையாகவும் பாரபட்சமின்றி செயல்படுத்தவும் ஆவாஸ் அறக்கட்டளைக்கு மற்றொரு மனு தாக்கல் செய்தார். 2016 ஆம் ஆண்டில், உயர்நீதிமன்றம் இந்த பொதுநல வழக்கை விசாரித்து, இந்த அனைத்து மூலங்களிலிருந்தும் சத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும், மகாராஷ்டிரா மாநிலத்தின் அனைத்து நகரங்களிலும் இரைச்சல் மேப்பிங் ஆய்வுகளை நடத்தவும், மும்பையின் இரைச்சல் மேப்பிங்கை அதன் வரைவு மேம்பாட்டுத் திட்டத்தில் ஒருங்கிணைக்கவும் இறுதி உத்தரவுகளை பிறப்பித்தது. அடுத்த 25 ஆண்டுகள். அவர்களின் உத்தரவுகள் அனைத்து மதங்களின் நிகழ்வுகள் மற்றும் விழாக்களுக்கு பொருந்தும் என்றும் நீதிமன்றம் தெளிவுபடுத்தியது மற்றும்

அவர்களின் உத்தரவுகளை செயல்படுத்தத் தவறிய அரசு மற்றும் காவல்துறை அதிகாரிகளுக்கு அவமதிப்பு நோட்டீஸ்களை வழங்கியது. ஜனவரி 2016 இல் இந்தியாவின் சத்தமில்லாத நகரமாக அறிவிக்கப்பட்ட மும்பை, இந்தியாவின் ஒரே நகரமாக இருந்தது. முந்தைய ஆண்டுகளை விட 2016 திருவிழாக் காலத்தில் சத்தத்தின் அளவு குறைந்துள்ளது. இதைச் செய்ததற்காக மும்பை காவல்துறை மும்பை குடிமக்களுக்கு ஒரு அறிக்கை மூலம் நன்றி தெரிவித்தது.

அனைத்து மதங்கள் மற்றும் சமூகத்தின் பிரிவுகள் உட்பட அனைத்து மூலங்களிலிருந்தும் சத்தம் விதிகளை பாரபட்சமற்ற முறையில் பயன்படுத்துவதை அப்துல்லி ஆதரித்துள்ளார். 2016 ஆம் ஆண்டில், பாம்பே உயர் நீதிமன்றம், அதன் உத்தரவை நிறைவேற்றும் போது, சத்தம் விதிகள் அனைத்து மதங்கள் மற்றும் மத இடங்களுக்கும் சமமாக பொருந்தும் என்பதை உறுதிப்படுத்தியது. சிவாஜி பூங்காவில் சிவசேனாவின் வருடாந்திர தசரா பேரணி உட்பட பல ஆண்டுகளாக அரசியல் பேரணிகளில் சத்தத்தின் அளவை அவர் அளந்தார், அதன் தலைவர் பால் தாக்கரே அவளை 'ஆவாஸ் பெண்மணி' என்று அழைக்கத் தூண்டினார், மேலும் தனது டெசிபல் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும்படி சவால் விடுத்தார். புலியின் கர்ஜனையுடன் ஒப்பிடும்போது. அவரது கண்டுபிடிப்புகளின் அடிப்படையில், பேரணி அமைப்பாளர்கள் மீது மும்பை போலீசார் கிரிமினல் வழக்குகளை பதிவு செய்தனர்.

2010 ஆம் ஆண்டில், அவர் சுற்றுச்சூழல் மற்றும் வன அமைச்சகத்திற்கு (MoEF) மிகவும் கடுமையான ஒலி விதிகள் மற்றும் ஒலி மாசுபாடு குறித்த தேசிய தரவுகளின் அவசியத்தை எழுதினார். MoEF ஆனது ஜனவரி 2010 இல் அவரது அனைத்து பரிந்துரைகளையும் உள்ளடக்கி இரைச்சல் விதிகளை திருத்தியது மற்றும் இந்தியாவில் மத்திய மாசுக் கட்டுப்பாட்டு வாரியத்தின் தேசிய இரைச்சல் கண்காணிப்பு வலையமைப்பையும் அறிவித்தது.[21][22] மும்பையில் கூரையின் மேல் தனியார் ஹெலிபேடுகளைப் பயன்படுத்துவதை அவர் எதிர்த்தார். 2010 ஆம் ஆண்டில், இந்தியாவின் இரு பெரும் பணக்காரர்களான முகேஷ் அம்பானி மற்றும் அனில் அம்பானியின் வீடுகளான கடல் காற்று மற்றும் ஆண்டிலியாவில் மேற்கூரை ஹெலிபேடுகள் அமைக்க மாநில அரசு அனுமதி வழங்கியது. அவரது கையெழுத்துப் பிரச்சாரத்தைத் தொடர்ந்து, MoEF அத்தகைய ஹெலிபேடுகள் 'தவிர்க்கக்கூடியது' என்றும், எந்த இந்திய நகரத்திலும் அவற்றின் பயன்பாடு அனுமதிக்கப்படாது என்றும் கூறியது. 2016 ஆம் ஆண்டு பாம்பே உயர் நீதிமன்றம், தனியார் ஹெலிபேடுகளில் இருந்து கூடுதல் ஒலி மாசுபாட்டை அரசாங்கம் பரிசீலிக்க வேண்டும் என்று மீண்டும் உறுதி செய்தது.

மஹாராஷ்டிரா மாநிலம் முழுவதும் வணிக வாகனங்களின் பின்புறத்தில் 'ஹார்ன் ஓகே ப்ளீஸ்' என்ற பலகையை பயன்படுத்த தடை விதித்து 2015 ஆம் ஆண்டு மகாராஷ்டிர மாநில அரசு சுற்றறிக்கை ஒன்றை வெளியிட்டது, இது

வாகன ஓட்டிகளை தேவையில்லாமல் ஹாரன் அடிப்பதை ஊக்குவிக்கிறது மற்றும் ஒலி மாசுக்கு வழிவகுக்கிறது. கொம்புகள் மற்றும் சைரன்களுக்கு தகுந்த டெசிபல் அளவு கட்டுப்பாடுகளை தீர்மானிக்க மகாராஷ்டிரா மாசுக் கட்டுப்பாட்டு வாரியக் குழுவின் உறுப்பினராக இருந்தார்.[29] பரிந்துரைகள் மாநில அரசால் சட்டமாக அறிவிக்கப்பட்டு ஆகஸ்ட் 2016 இல் பம்பாய் உயர் நீதிமன்ற உத்தரவின் மூலம் உறுதிப்படுத்தப்பட்டது.

2017 இல், அப்துல்லாலியின் தரவுகளின் அடிப்படையில், சத்தம் விதிகளை மீறியதற்காக பம்பாய் உயர் நீதிமன்றம், மாஹிம் காவல் நிலைய அதிகாரிகள் மற்றும் மும்பை மாநகராட்சி ஆணையர் ஆகியோருக்கு அவமதிப்பு நோட்டீஸ்களை வழங்கியது. 2018 ஆம் ஆண்டில், பம்பாய் உயர் நீதிமன்றத்தின் வழிகாட்டுதலின் கீழ், இணங்குதல் விசாரணைகளின் போது, மகாராஷ்டிராவின் அனைத்து 27 முக்கிய நகரங்களின் ஒலி மேப்பிங்கை நீரி மேற்கொண்டது, இது நாட்டின் முதல் விரிவான அதிகாரப்பூர்வ ஆய்வு. 2018 ஆம் ஆண்டில், அவர் மும்பை மெட்ரோ கட்டுமானத்தின் சத்தத்தை அளந்தார் மேலும் ஹான் சத்தத்திற்கு எதிரான ஒரு வருட கால பிரச்சாரத்தில் அரசாங்கத்துடன் கூட்டு சேர்ந்தார்.[34] திருவிழாக் காலங்களில் DJ களை அரசாங்கம் தடை செய்தது மற்றும் திருவிழாக் காலம் சமீப வருடங்களில் மிகவும் அமைதியாக இருந்தது.

2011 ஆம் ஆண்டில், மேற்குத் தொடர்ச்சி மலையின் சாவந்த்வாடி-தோடமார்க் தாழ்வாரத்தில் திறந்தவெளி

சுரங்கத்தை அனுமதிக்க மகாராஷ்டிர அரசு வழங்கிய குத்தகைகளை எதிர்த்து அப்துல்லாலி பொதுநல வழக்குகளைத் தாக்கல் செய்தார். அப்துல்லாலி மற்றும் பிறர், இத்தகைய சுரங்கமானது பல்லுயிர் நிறைந்த சவந்த்வாடி-தோடமார்க் நடைபாதையில் உள்ள உள்ளூர் வனவிலங்குகளுக்கு இடையூறு விளைவிக்கும் என்று வாதிட்டனர், இது சிறுத்தைகள் மற்றும் புலிகள் போன்ற அழிந்து வரும் உயிரினங்களுக்கு வாழ்விடத்தை வழங்குகிறது. அப்துலலி ஒரு பொது நல வழக்கைத் தாக்கல் செய்தார், அந்தப் பகுதியை சுற்றுச்சூழல் உணர்திறன் பகுதி (ESA) என்று அறிவிக்க வேண்டும் என்றும், அப்பகுதியில் சுரங்கத் தொழிலில் ஈடுபடக்கூடாது என்றும் கோரினார். 2013 ஆம் ஆண்டில், பம்பாய் உயர்நீதிமன்றம் சாவந்த்வாடி-தோடமார்க் வழித்தடத்திற்கு ESA அந்தஸ்தை வழங்கியது மற்றும் பல்லுயிர் பெருக்கத்தைப் பாதுகாக்க அந்தப் பகுதியில் சுரங்க நடவடிக்கைகளுக்கு அரசாங்கம் தடை விதிக்க வேண்டும் என்று உத்தரவு பிறப்பித்தது.

S.Tamilselvan
9th Std
Govt Hr Sec School,
Thangachimadam

Rameswaram Tourism

Vaali Teertham

The popular Tourist place in Rameswaram:

வாலி தீர்த்தம் இராமேஸ்வரம் கோயிலில் இருந்து கந்தமாதனம் செல்லும் வழியில் 1.1/2 கீ.மீ ாரத்தில் சுக்ரீவ தீர்த்தத்திற்கு அருகில் அமைந்துள்ளது

தீர்த்த பலன்: மனபயம் நீங்குதல், முன்கோபம் நீங்குதல், சரீர பலம் ஏற்படுதல், பிறர் மனை நோக்கா பேராண்மை உண்டாகுதல். எந்த நேரமும்,எந்த சூழ்நிலையிலும் எதற்கும் தயார் நிலையில் இருக்கும் சக்தி.

தீர்த்த மகிமை: கிஷ்கிந்தாபுரியில் அரசாட்சி செய்துவந்த வாலி, மஹாபராக்கிரமம் பொருந்தியவன்.

ஒப்புயர்வற்ற மாபெரும் பராக்கிரமசாலியான வானர சக்கரவர்த்தி பிரதி தினமும் முகூர்த்தத்தில் (அதிகாலையில்) எழுந்து சப்த (ஏழு கடலில்) சாகரத்தில் நீராடி அந்த சமுத்திர சங்கமத்தில் சிவலிங்க பூஜை செய்துவிட்டு அருணோதய நேரத்தில் கிஷ்கிந்தாபுரி திரும்பி தனது ராஜ்ய பரிபாலனம் செய்து வந்தான்.

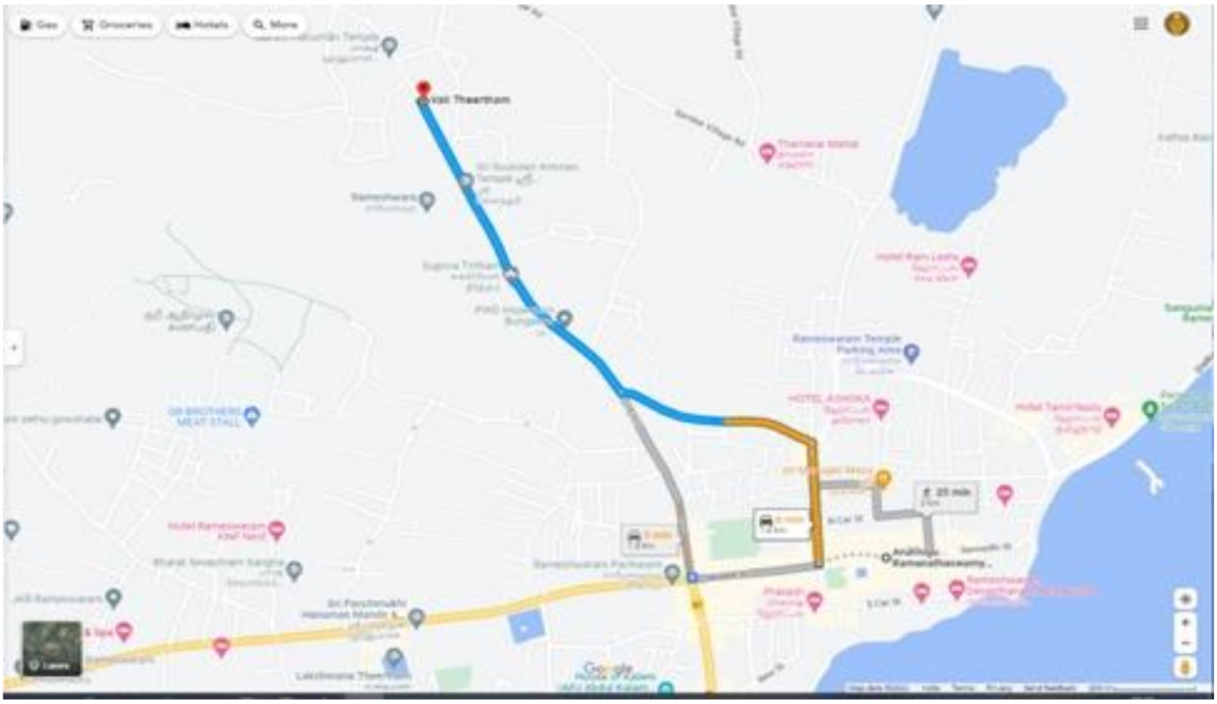
இந்திர புத்திரனான வாலி ஒருமுறை திருப்பாற்கடலை கடக்கும்போது ஸ்ரீமன் நாரா யணனை தரிசித்து பிரார்த்தனை செய்து, அடியேன் (நின் திருக்கரங்களால் மட்டுமே மரணம் ஏற்பட) நின் திருக்கரங்களாலன்றி வேறுயாராலும் சாகாதிருக்க பிரார்த்தனை செய்ய ஸ்ரீமன் நாராயணரும் கிருபை கூர்ந்து, வாலி நீ ரத்னாகர மஹோததி தீரத்தில் அமைந்துள்ள கெந்தமாதன பர்வதத்தில் ஓர் தடாகம் தென் படும். நீ அத்தடாகத்தில் நீராடினால் உனது எண்ணம் நிறைவேறும் மார்க்கம் கிடைக்கும் என அருள் செய்தார்.

வாலியும் அதில் பக்திசிரத்தையுடன் நீராடி எழுப்போது ஸ்ரீல‘மீ நாராயணர் தரிசனம் அளித்து, ராம அவதாரத்தில் உனக்கு முக்தி கிடைக்கும், அதுவரை பொறுமையாக இரு. இந்த தடாகம் ஸ்ரீராம அவதாரம் முதல் உன்பெயரால் அழைக்கப்படும். சகல தேவானுக்கிரஹமும் உனக்கு கிடைக்கும் என அருள் புரிந்தார்.

இந்த காஞ்சனமாலை உன்கழுத்தில் இருக்கும்போது உன்னுடன் போர் பரிவதற்காக உன் எதிரில் எவன் வருகிறானோ அவனுடைய சக்தியில் சரிபாதி முழுவதும் உன்னை வந்தடையும் என கூறி வாலியின் தந்தையான இந்திரனால் வழங்கப்பட்டது.

தனது பராக்கிரமத்தால் ராவணன் உள்பட அனைத்து பராக்கிரம சாலிகளையும் அடக்கி வெற்றிகொண்ட வீரனாக திகழ்ந்தான் வாலி. வானரேந்திரன் என்றபட்டம் பெற்றவன். இருப்பினும் பெண்கள் மீதிருந்த தீராத காமத்தால், பல பெண்களை கவர்ந்து வந்து தனது அந்தப்புரத்தில் வைத்துக்கொண்டான். ஒரு பெண்ணை கவருவதற்காக துந்துபி என்ற அசுரனுடன் ஒரு ஆண்டுகாலம் கடுமையாக போர் புரிந்து

அவனை கொன்று, தனது சகோதரனின் மனைவியை சகோதரன் உயிருடன் இருக்கும்போதே கவர்ந்து சென்று காமஇச்சையுடன் நடத்தியதால் இராமனால் மறைந்திருந்து தண்டிக்கப்பட்டு பின் மனம் திருந்தி தனது வேண்டுதலின் படி ஸ்ரீநாராயண மூர்த்தியின் மனுஷ அவதாரமான ஸ்ரீராம வாலி தீர்த்தம் என அழைக்கப்படும் என அருள் புரிந்தார்



வாலி "நான் தாங்களால் வதம் செய்யப்படவேண்டும் என்று நெஞ்சார விரும்பினேன். ஆதனால் தாரையினால் தடுக்கப்பட்டாலும் சகோதரனான சுக்ரீவனுடன் துவந்துவ யுத்தம் புரிய வந்தேன். எனவே எனது மரணம் எனது இச்சைப்படியே நடந்தது என கூறி முக்தி பெற்றான்.

குற்றம் செய்த மனிதன் தான் செய்த குற்றத்திற்கான தண்டனையை அனுபவித்துவிட்டால்,

பாபம் நீங்கியவர்களாகி துய்மை அடைகிறான். (வாலி தான் செய்த தவறுக்கு ஸ்ரீராமனிடம் தண்டனை பெற்றதால் அவன் பாபம் நீங்கி முக்தி பெற்றான்)

ஒருவன் ஆட்சிப்பொறுப்பில் இருக்கும் போது தன்னுடைய பிரஜைகளை தனது பாதுகாப்பில் முழுமையாக பராமரிக்கவேண்டும். தனது பிரஜைகளிடம் காம இச்சையுடன் அத்துமீறும் ஆட்சியாளன் எவ்வளவு

பராக்கிரமம் பொருந்தியவனாக இருந்தாலும் அவன் செய்த தவறுக்கு தகுந்த தண்டனை அவன் ஆட்சியில் இருக்கும்போதே அடைவான

தண்டனைக்கு உரியவன் தண்டிக்கப்பட வேண்டும், தண்டனை கொடுக்கும் அதிகாரி தண்டணைக்குரியவன் செய்த குற்றத்தைச் செய்யாதவனாக இருக்க வேண்டும். தண்டனை கொடுக்கும் அதிகாரி தண்டனையை உரிய நேரத்தில் கொடுக்க வேண்டும். இப்படியாக காரிய காரணங்கள் நிறைவேற்றப்பட்டுவிட்டால், பாபம் பெருகாது.

கிஷ்கிந்தாவின் மன்னன் என்ற முறையில் அரசு பரிபாலனத்தில் காட்டிய அக்கறையை விட, வாலி சுயநலமாக தனது பராக்கிரமசாலி என்பதை உலகரியச்செய்யவே அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்து செயல்பட்டான். அரசன் அதிக சுயநலத்துடன் நீதி நெறி தவறி தான்தோன்றித்தனமாக செயல்பட்டால் அந்த நாடு மக்களால், பிறநாட்டு தலைவர்களிடம் காட்டிக்கொடுக்கப்பட்டு நாசமடைவான்.

சுய கட்டுப்பாடுடைய பராக்கிரமமே, பக்தியே உத்தமம். அதுவே சிறப்பு. வள்ளுவர் இதைத்தான் பிறர்மனை நோக்காபேராண்மை என போற்றுகிறார்.

K.ThillaiBavana
IX Std,
KV Mandapam

Yoga Day Quotes

- உடலையும் உள்ளத்தையும் ஒருசேர உறுதியாக்க யோகா செய்யுங்கள். உலக யோகா தினம்!
- உடலுக்கு உறுதி உடற்பயிற்சியிலும், மனதுக்கு உறுதி யோகாவிலும் ஒளிந்துள்ளது.
- மனித மனதின் இறுக்கங்களை, உடலின் சுருக்கங்களை , உயிரின் துயரங்களை போக்கும் யோகா!
- ஆலும் வேரும் பல்லுக்குறுதி, யோகா செய்தால் உயிருக்குறுதி! இனிய யோகா தின வாழ்த்துக்கள்.
- உங்கள் ஆன்மாவை நெறிப்படுத்தி அதன் இயக்கத்தை கட்டுப்படுத்தும் சக்தியை உங்களுக்கே வழங்குகிறது யோகா!
- பேரண்டத்தின் நெரிசலில் இருந்து விலகி, அமைதியான தென்றலை அதன் ஈரப்பதத்தோடு உணர்ந்து அனுபவிக்க யோகா உங்களுக்கு உதவி செய்யும்.
- உயிர் நோகாமல் உடல் வளர யோகா செய்யுங்கள்! இனிய யோகா தின வாழ்த்துக்கள்!

S.Sribalaji
7th Std
Govt.Hr.Sec.School
Thangachimadam

Immunity Booster Series:

பொன்னாங்கண்ணி கீரை :

பொன்னாங்கண்ணி கீரை, கீரைகளின் ராஜா என்று அழைக்கப்படுகிறது. பொன்னாங்கண்ணி கீரையில் இரும்பு, கால்சியம், பாஸ்பரஸ், புரதம், வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் சி, வைட்டமின் பி உள்ளன.

கண் கோளாறுகள்:

கண் இமைகளின் செபாசியஸ் சுரப்பிகளில் ஏற்படும் அழற்சியை குணப்படுத்த பொன்னாங்கண்ணி இலைகளை கண் இமைகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது கண்களில் எற்படும் நாள்பட்ட அழற்சி மற்றும் வெண்படல அழற்சியை குணப்படுத்துகிறது. இதை இரண்டு மாதங்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் கண் இமை வீக்கம் குணமாகும். மேலும் பார்வை குறைதல் போன்ற அனைத்து கண் தொடர்பான பிரச்சனைகள் குணமாகும். மாலைக்கண் நோய் பிரச்சனை இருந்தால் பொன்னாங்கண்ணி இலையை வதக்கி வெண்ணெயுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் இரவு குருட்டுத்தன்மைக்கு நல்ல நிவாரணம்

கிடைக்கும். பொன்னாங்கண்ணி கீரையை நெய்யில் வறுத்து, வெள்ளை துணியில் வைத்து கண்களில் வைத்து கட்ட வேண்டும். இதனால் கண் பார்வை மேம்படும்.

விஷக்கடி:

பொன்னாங்கண்ணி இலைகளை பொடியாக்கி பூச்சிகள் கடித்த இடத்தில் வெளிப்புறமாக பூசினால் விஷக்கடி நீங்கும். பூச்சிக்கடிக்கு உடனடி செய்யபடும் முதலுதவிகளுடன் இதை சேர்த்து பயன்படுத்தலாம்.

உடல் உஷ்ணம்:

பொன்னாங்கண்ணி இலைகளில் இருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெய் உச்சந்தலையில் ஆழகாம தேய்த்து 15 நிமிடங்கள் வரை வைத்திருக்கவும். பிறகு ஷாம்பு கொண்டு கூந்தலை அலசி வந்தால் உடல் உஷ்ணம் வெகுவாக குறையும். உடல் வெப்பத்தை குறைத்து சாதாரண நிலைக்கு கொண்டு வரும். உடல் உஷ்ணத்தை தவிர்த்து கண்களை குளிர்ச்சியாகவும் வைத்திருக்கவும்.

இதை சரியான முறையில் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் முடி வளர்ச்சியும் நன்றாக இருக்கும்.

உடல் வலிமை:

உடல் பலவீனமாக இருப்பவர்கள் உடலை வலிமையாக்க விரும்பினால் அவர்களுக்கு பொன்னாங்கண்ணி கீரை உதவும். அதனால் தான் கீரைகளின் ராஜா என்று பொன்னாங்கண்ணி அழைக்கப்படுகிறது. பொன்னாங்கண்ணி கீரையை சாறு எடுத்து பசும்பாலில் கால்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் வலிமையடையும். உயிர்சக்தியும் அதிகரிக்கும். தினமும் காலையில் ஒரு டீஸ்பூன்

பொன்னாங்கண்ணி இலையின் சாற்றை நன்கு கலந்து சாப்பிடலாம். தேங்காயெண்ணெய் உடலின் ஆற்றல் மட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது.

மூல நோய்:

பொன்னாங்கண்ணி கீரையை சாறாக்கி அதில் கேரட் சம அள்வு கலந்து விடவும். இதில் சிட்டிகை கல் உப்பு சேர்க்கவும். இதை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் மூலத்துக்கு தீர்வாக இருக்கும். மிளகு மற்றும் பூண்டு சேர்த்து பொன்னாங்கண்ணி கீரையை மசியலாக்கி சாப்பிட்டால் முலத்துக்கு நிவாரணம் கிடைக்கும்.

மூல நோய் இரத்தக்கசிவு உடன் வந்தால் இரண்டு டீஸ்பூன் பொன்னாங்கண்ணி சாறும் முள்ளங்கி சாறும் சம அளவு எடுத்து தினமும் குடித்து வந்தால் மூலநோயால் வரக்கூடிய இரத்தப்போக்கு குணமாகும்.

ஆஸ்துமா:

பொன்னாங்கண்ணி சாறு ஒன்று அல்லது இரண்டு பூண்டுப்பற்களுடன் சாப்பிட்டு வந்தால் காய்ச்சல், தொடர் இருமல் மற்றும் ஆஸ்துமா போன்றவை குணமாகும்.

தாய்ப்பால் சுரப்பை மேம்படுத்த:

பொன்னாங்கண்ணி கீரை மற்றும் செடியின் மென்மையான தண்டுகளை சாப்பிடுவது பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு உதவுகிறது. இது கல்லீரலின் ஆரோக்கியத்தை பராமரிப்பதோடு தாய்ப்பாலை

மேம்படுத்துகிறது. இளந்தாய்மார்களுக்கு பொன்னாங்கண்ணி கீரையை அடிக்கடி கொடுக்க வேண்டும்.

எடை அதிகரிக்க:

எடை குறைவாக இருப்பவர்கள் ஆரோக்கியமான முறையில் எடை அதிகரிக்க விரும்பினால் பொன்னாங்கண்ணி இலையை துவரம் பருப்பு உடன் நெய் சேர்த்து பிசைந்து கொடுத்தால் உடல் எடை ஆரோக்கியமாக அதிகரிக்கும். இந்த கீரையில் உப்பு மற்றும் மிளகு சேர்த்து சமைத்து சாப்பிட்டால் உடல் எடையை குறைக்க உதவும்.

தலைவலி:

அடிக்கடி தலைவலி இருக்கும் போது பொன்னாங்கண்ணி இலையை கசக்கி நுகர்ந்து பார்த்தால் தலைவலி, தலைச்சுற்றல் குணமாகும்.

வலிமையான பற்களுக்கு:

பொன்னாங்கண்ணி கீரையில் கால்சியம் சத்து அதிகம் உள்ளது. அதனால் எலும்புகள் மற்றும் பற்களுக்கு வலிமை கிடைக்கிறது.

கீரைகள் எல்லாமே ஆரோக்கியமானவை. இவை ருசியானதும் கூட. உணவே மருந்து என்னும் பட்டியலில் பொன்னாங்கண்ணி கீரை அவசியமானது. இனி உங்கள் தட்டில் கீரைகளும் இடம்பெறட்டும்.

Nivedita

9TH STD,

Govt.Hr.Sec.School Mandapam

Inspiring Stories

தங்க இறகுகள் கொண்ட அன்னப்பறவை:

ஒரு குளத்தில் அழகான தங்க அன்னப்பறவை வாழ்ந்து வந்தது. பக்கத்து கிராமத்தில் இருந்த ஒரு விவசாயியின் மறுஜென்மம் தான் இந்த அன்னப்பறவை. ஒரு நாள் அந்த விவசாயியின் மனைவி குளத்தில் தண்ணீர் எடுக்க வந்தார்கள்.

அந்தத் தங்க அன்னப்பறவை அவளை பார்த்தது. அதிசயம் என்னவென்றால் அந்த அன்னப்பறவை அவர்களிடம் பேசியது, "நான் தான் உன்னுடைய இறந்து போன கணவன். இப்போது தங்க அன்னபறவையாய் பிறந்துள்ளேன். உனக்கும் நம்மளுடைய பசங்களுக்கும் உதவி பண்ண வேண்டும் என்று ஆசைப்படுகிறேன்" என்றது.

"ஆனால் உன்னால எப்படி எங்களுக்கு உதவி பண்ண முடியும்" என்று அவர் மனைவி கேட்டாள். அதற்கு அவர், "நீ தினமும் என்னிடமிருந்து ஒரு தங்க இறகை எடுத்துக் கொண்டு செல்லலாம். அதை விற்று

உங்களுக்குத் தேவையான அனைத்தையும் செய்து கொள்ளுங்கள்” என்றது.

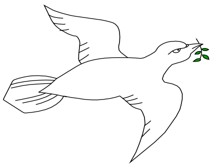
அதற்கு அவருடைய மனைவி, “நீ சொல்வது ரொம்பவே நல்ல யோசனை. இனிமேல் நாங்கள் எதற்கும் கஷ்டப்பட வேண்டியதில்லை” என்றாள். தினமும் அவருடைய மனைவி யாருக்கும் தெரியாமல் குளத்திற்கு வந்து ஒரு தங்க இறகை எடுத்துக் கொண்டு செல்வாள்.

அப்படி ஒரு அழகான வீட்டையும் கட்டி விட்டார்கள். அவங்க வீட்டுல வேலைக்கு ஆளும் வச்சிருந்தாங்க. அப்போ ஒரு நாள் அவங்க யோசிச்சாங்க, “ஒருவேளை தங்க அன்னப்பறவை மட்டும் காணாமல் போனால் நான் என்ன பண்ணுவேன்”. அதனால் மறுநாள் குளத்திற்கு செல்லும் போது மனைவி அன்னப் பறவையிடம், “நீங்க எங்க கூடவே வந்து தங்கிக்கோங்க நாங்க உங்கள ரொம்ப நல்ல பாத்துக்குவோம்” அப்படி சொன்னாங்க.

அன்னப்பறவையும் உடனே ஒத்துகிச்சு. ஏன்னா அவரு அவரோட பசங்கள பாக்கணும்னு ஆசைப்பட்டார். மனைவி அவர்களுடைய வீட்டுக்குப் பின்னாடி அந்த அன்னப்பறவை தங்குவதற்கு ஒரு இடத்தை ஏற்பாடு செய்தாள். அந்த அன்னப்பறவையும் அங்கே சந்தோஷமாக வாழ்ந்து வந்தது. ரொம்ப நாள் அப்புறம் அந்தச் அன்னப் பறவைக்கு வயசு ஆகிடுச்சு. அவருடைய மனைவி தினமும் இறகு எடுப்பது கடினமாக உள்ளதால் ஒரேயடியாக நிறைய இறகுகளை எடுக்க முடிவு செய்து, அந்த அன்னப்பறவையிடம் சென்று இங்க பாருங்க தினம் ஒரு இறகை எடுப்பதுஎனக்கு ரொம்ப கஷ்டமா இருக்கு. “அதனால சேர்த்து நிறைய இறகுகள் எடுக்கலாம் என்று எண்ணுகிறேன்” அப்படின்னு சொன்னாள். அதற்கு அந்த அன்னபறவை, “நீ சொல்லுவது சரிதான் ஆனால் என்னால் ஒரு தங்க இறகுக்கு மேல் ஒருநாள் தர இயலாது என்று சொன்னது”. உடனே மனைவி அந்த அன்னப்பறவையை பிடித்து எல்லா தங்க இறகுகளையும் எடுத்து விட்டாள். அப்போது அந்த இறகுகள் எல்லாம் சாதாரண இறகுகளாக மாறியது. உடனே அவள் அதிர்ச்சியுற்றாள். அப்போது அந்த அன்ன

பறவை சொன்னதுஉடனே அவள் கோபத்தில் அந்த அன்னப் பறவையை பிடித்து வெளியே எறிந்து விட்டாள். அந்த அன்னப்பறவையும் சோகத்தில் மீண்டும் குளத்திற்கு புறப்பட்டு சென்றது. அவர் மனைவி மீண்டும் எல்லா பணத்தையும் செலவழித்து ஏழையாக மாறி விட்டாள். அவளுக்கு இப்போது உதவி செய்ய எந்த அன்னப்பறவையும் இல்லை, யாரும் இல்லை.

நீதி : அதிர்ஷ்டம் நம் தலையெழுத்தை மாற்றும் போது அதை நாமே அழிக்கக்கூடாது.



D.logithasri
8th STD
Amrita vidyalayam
Rameswaram