



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

For Students

From Students....

அணில் பசுமை இராமேஸ்வரம் நியூஸ்லெட்டர்

மாணவர்களுக்காக.....

மாணவர்களால்.....





SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

Foreword

Dear Readers,

Namaskaram

Fifty second 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 Gita Jeyanti 2024. T.Vishwa Sivakanth write up on Rameswaram Tourism and this edition he covers about Chakra Teertham.

A.Krishhaarini writes up series of Environment Activists and this time he writes about Chandi Prasad Bhatt. A.Hetharthi write up the health food immunity booster series and R.Thillai Keerthi Vashan write up quotes series this time he is sharing about quotes on Gita Jeyanti 2024. 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

(A.Krishhaarini)

(G.Indhuja)

(T.Rakshana Mukitha)

(T.Vishwa Sivakanth)

(G.Yogeshwaran)

(K.Jeevanth)

(P.Jay Vignesh)

(R.Thillai Keerthi Vashan)

(A.Hetharthi)





Gita Jeyanti Drawings



P.Jay Vignesh
XI Std,
Raja Matr. Hr. Sec. School,
K.Valasai





Gita Jeyanti Drawings



T.Rakshana Mukitha

4th STD

Infants Jesus Primary School,

Vedalai





Gita Jeyanti Poems

கீதையின் குருவாய்

வாழ்க்கையின் வழி காட்டியாய்

எண்ணங்களின் கண்ணாடியாய்!

புல்லாங்குழல் காற்றில் இசையாய்

குறும்புகளில் ஓர் கதையாய்

மயிலிறகில் ஓர் கண்ணனாய்!

உடலைத் தாண்டிய ஆன்மாவாய்

மரணம் எட்டாத என் ஆன்மாவாய்

கிருஷ்ண ஜெயந்தி அவதாரமாய்

வெண்மை இதயங்களோடு வாழ்வாய்!

இனிய கீதா ஜெயந்தி வாழ்த்துக்கள் !!!

G.Yogeshwaran

8th STD

No.1 School,

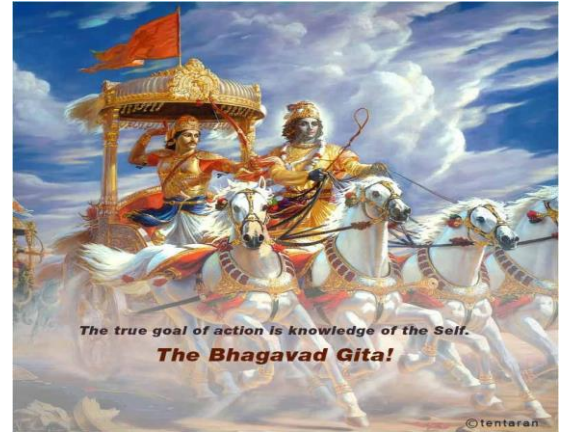
Rameswaram



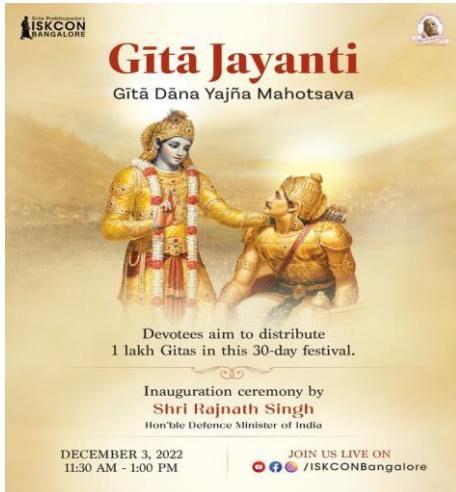


SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

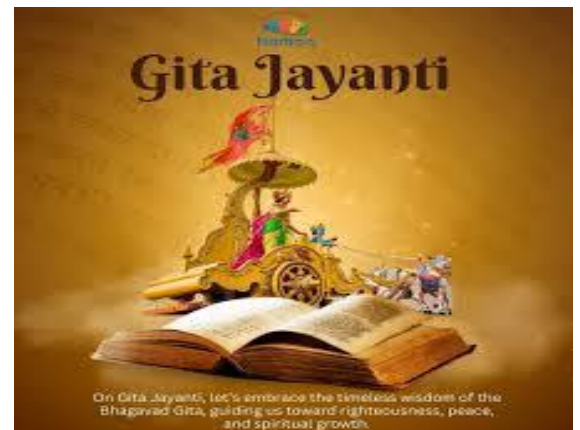
In ancient India, a war was fought,
Between two sides with a cause so fraught,
Arjuna, a warrior, stood on the field,
With doubts and fears that he couldn't yield.



His charioteer was Lord Krishna, divine,
Who knew the truth of the universe's design,
In the midst of battle, He spoke to Arjuna,
On life's purpose, the soul, and Karma.



Thus began The Geeta, a sacred text,
A conversation that would deeply affect,
Millions of souls across the world,
As its wisdom unfurled.



Happy Gita Jeyanti 2024

FIGHT GLOBAL WARMING...

G.Indhuja
4th STD
No.1 School,
Rameswaram





Environmental Series -52



ஆதித்யா சண்டி
பிரசாத் பட் (பிறப்பு 23
ஜூன் 1934) ஒரு
இந்திய சுற்றுச்சூழல்
ஆர்வலர் மற்றும்
சமூக ஆர்வலர் ஆவார்,
அவர் 1964 இல்
கோபேஷ்வரில்
தசோலி கிராம
சுயராஜ்ய சங்கத்தை
(DGSS) நிறுவினார்,

பின்னர் அது சிப்கோ இயக்கத்தின் தாய்-அமைப்பாக
மாறியது, அதில் அவர் ஒருவராக இருந்தார்.
முன்னோடிகள். அவரது பணிக்காக பட் 1982 இல் ராமன்
மகசேசே விருது பெற்றார், அதைத் தொடர்ந்து 2005 இல்
பத்ம பூஷன் வழங்கப்பட்டது.

இன்று அவர் சபால்டர்ன் சமூக சூழலியல் பற்றிய தனது
பணிக்காக அறியப்படுகிறார், மேலும் இந்தியாவின் முதல்
நவீன சுற்றுச்சூழல்வாதிகளில் ஒருவராக கருதப்படுகிறார்.
2013 இல், அவர் காந்தி அமைதி பரிசு பெற்றவர்

சண்டி பிரசாத் பட் 1934 ஆம் ஆண்டு ஜூன் 23 ஆம் தேதி,
கங்கா ராம் பட் மற்றும் மகேஷி தேவி தப்லியாளுக்கு



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

இரண்டாவது குழந்தையாக, சிவனுக்கு அர்ப்பணிக்கப்பட்ட ஐந்து இமயமலை கோவில்களில் ஒன்றான கோபேஷ்வரில் உள்ள ருத்ரநாத் கோவிலில் பூசாரிகள் குடும்பத்தில் பிறந்தார். அவற்றுள் கேதார்நாத் கோவில் மிகவும் போற்றப்படுகிறது. கோபேஷ்வரில் உள்ள புகழ்பெற்ற சிவன் கோவில் மற்றும் ருத்ரநாத் கோவிலில் ஒரு விவசாயி மற்றும் அர்ச்சகராக இருந்த அவரது தந்தை, சண்டி பிரசாத் குழந்தையாக இருந்தபோது இறந்துவிட்டார், அதன்பிறகு அவர் இந்தியாவின் உத்தரகண்ட் மாநிலம் சாமோலி மாவட்டத்தில் உள்ள கோபேஷ்வரில் அவரது தாயால் வளர்க்கப்பட்டார். , அது அப்போது மிகச் சிறிய கிராமமாக இருந்தது. அவர் ருத்ரபிரயாக் மற்றும் பவரியில் தனது பள்ளிப்படிப்பை முடித்தார், ஆனால் அவர் பட்டம் பெறுவதற்கு முன்பே நிறுத்தினார்

அதிக மக்கள் தொகை கொண்ட மலைகளில் விவசாய நிலங்கள் பற்றாக்குறையாக இருந்தன, அதனால் வேலைகளும் இருந்தன. மலை கிராமங்களின் பெரும்பாலான ஆண்களைப் போலவே, சண்டி பிரசாத் தனது தாயை ஆதரிக்க ஒரு வருடம் குழந்தைகளுக்கு கலை கற்பித்தார், இறுதியில் சமவெளியில் வேலை செய்ய வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டது. ரிஷிகேஷ், பிபால்கோட்டி மற்றும் கர்ணபிரயாக் உள்ளிட்ட பல்வேறு இடங்களில், கார்வால் மோட்டார் உரிமையாளர்கள் சங்கத்தில் (GMOU) முன்பதிவு எழுத்தராக சேர்ந்தார்.

1956 ஆம் ஆண்டில், அந்தப் பகுதியில் சுற்றுப்பயணம் மேற்கொண்டிருந்த காந்தியத் தலைவர் ஜெயப்பிரகாஷ் நாராயணின் உரையைக் கேட்டபோது பட் நம்பிக்கை



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

பெற்றார். பட் மற்றும் பிற இளைஞர்கள் சர்வோதயா இயக்கம் மற்றும் காந்திய பிரச்சாரங்களான பூடான் மற்றும் கிராம்தான் மற்றும் பொருளாதார மேம்பாட்டிற்காக கிராமங்களை ஒழுங்கமைத்து உத்தரகாண்ட் முழுவதும் மது துஷ்பிரயோகத்திற்கு எதிராக போராடினர்.

1960 ஆம் ஆண்டில், அவர் GMOU இல் தனது வேலையை விட்டுவிட்டு, தனது சர்வோதயா நடவடிக்கைகளில் முழுநேர ஈடுபாடு காட்டினார், மேலும் 1964 வாக்கில், கோபேஷ்வரில் உள்ள சக கிராமவாசிகளை அவர்களது அருகில் வேலைவாய்ப்பிற்காக ஏற்பாடு செய்வதற்காக பட்டஷோலி கிராம சுயராஜ்ய மண்டலத்தை (கிராம சுய-ஆட்சிக்கான சமூகம்) நிறுவினார். காடு சார்ந்த தொழில்களில் வீடுகள், சாம்பல் மரங்களிலிருந்து மரக் கருவிகளை உருவாக்குதல் மற்றும் மூலிகைகளைச் சேகரித்து சந்தைப்படுத்துதல் ஆயுர்வேத மருத்துவம்-மற்றும் துணை மற்றும் சுரண்டலை எதிர்த்து.

வெளி வணிக நலன்களுக்கு ஆதரவாக மரங்கள் மற்றும் வனப் பொருட்களுக்கான கிராம மக்களின் நியாயமான உரிமைகளைக் குறைத்ததன் மூலம், 1973 ஆம் ஆண்டில், பட், வன வாரியான சமூக உறுப்பினர்களையும் கிராம மக்களையும் சிப்கோ அந்தோலனில் (மரங்களை அணைத்துக்கொள்ளும் இயக்கம்) திரட்டி, காடுகளை மறுசீரமைக்க கட்டாயப்படுத்தினார். 1917 ஆம் ஆண்டிலிருந்து தொடங்கப்பட்ட கொள்கைகள். வழக்கமாக மூன்று முதல் ஐந்து மைல்கள் வரை காட்டிற்கு நடந்து சென்று வீட்டில் எரிபொருள் மற்றும் தீவனங்களை எடுத்துச் செல்லும் பெண்கள் முதுகில், முன்னிலை வகித்தார்.



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

இயக்கத்தின் அகிம்சை தத்துவத்திற்கு உண்மையாக, இந்தப் பெண்கள் மரங்களை வெட்டுவதைக் கட்டுப்படுத்த மரங்களைத் தழுவினர்.[8] "சுற்றுச்சூழல்-வளர்ச்சி முகாம்களை" நிறுவுதல், காடுகளின் சுற்றுச்சூழல் சமநிலையின் பின்னணியில் அவர்களின் தேவைகளைப் பற்றி விவாதிக்க கிராமவாசிகளை ஒன்றிணைத்தது. பாறைத் தடுப்புச் சுவர்களைக் கட்டுவதன் மூலம் சரிவுகளை உறுதிப்படுத்தி, முகாமில் உள்ளவர்கள் தங்கள் சொந்த கிராம நாற்றங்கால்களில் மரங்களை நட்டனர். அரசாங்க வனத்துறையினரால் அமைக்கப்பட்ட மரங்களில் மூன்றில் ஒரு பங்குக்கும் குறைவான மரங்கள் உயிர் பிழைத்திருந்தாலும், கிராம மக்கள் நடவு செய்த மரங்களில் 88 சதவீதம் வரை வளர்ந்துள்ளது.

1974 இல் அவரும் அவரது சகாக்களும் பத்ரிநாத் ஆலயத்தின் கலாச்சார மற்றும் தொல்பொருள் பாரம்பரியத்தை காப்பாற்ற ஒரு இயக்கத்தை வழிநடத்தினர்.

பட் மற்றும் அவரது சமூகத்தின் சகாக்கள் அனுதாபமுள்ள விஞ்ஞானிகள், அதிகாரிகள் மற்றும் கல்லூரி மாணவர்களால் உதவியுள்ளனர். இருப்பினும், அவர்களின் இயக்கமானது மலை கிராமவாசிகளின் பூர்வீக இயக்கமாகும், மேலும் சிப்கோ அந்தோலன், பயனுள்ள வளப் பாதுகாப்பின் உண்மைகளில் உறுப்பினர்கள், அதிகாரிகள் மற்றும் வெளியாட்களுக்கு நடவடிக்கை மற்றும் கல்விக்கான கருவியாக மாறியுள்ளது.

பட் சிப்கோவின் செய்தித் தொடர்பாளராக இந்தியாவிலும் வெளிநாட்டிலும் தாழ்நிலக் கூட்டங்களில் கலந்து கொண்டாலும், அவர் தனது சமூகத்தின் மனிதராகவே



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

இருந்து வருகிறார். அவரும் அவரது மனைவியும் தங்கள் இமயமலை அண்டை நாடுகளின் எளிமையான வாழ்க்கையைத் தொடர்கின்றனர். செயல்பாட்டில், அவர் தனது மக்களின் கடினமான வெற்றிகரமான வாழ்க்கையை உறுதிப்படுத்த உதவுவதில் அறிவாற்றல் மற்றும் உற்பத்தித்திறன் கொண்டவராக மாறினார். 2003 ஆம் ஆண்டில், அவர் 'தேசிய வன ஆணையத்தின்' உறுப்பினராக நியமிக்கப்பட்டார், இது வன மேலாண்மை தொடர்பான அனைத்து தற்போதைய கொள்கைகள் மற்றும் சட்ட கட்டமைப்புகளை மதிப்பாய்வு செய்து, அதன் அறிக்கையை 2005 இல் அரசாங்கத்திடம் சமர்ப்பித்தது.[10] மார்ச் 15, 2024 அன்று 2வது CFC க்காக BIPARD கயாவில் அவரது செயலில் பங்கேற்பு. 1982: சமூகத் தலைமைக்கான ராமன் மகசேசே விருது[11]2005: பத்ம பூஷன்2013: இந்திய குடியரசுத் தலைவரால் 2013 ஆம் ஆண்டுக்கான காந்தி அமைதிப் பரிசு 15 ஜூலை 2014 அன்று வழங்கப்பட்டது 2016: ஸ்ரீ சத்ய சாய் லோக் சேவா டிரஸ்ட் மூலம் சுற்றுச்சூழல் பிரிவில் மனித சிறப்புக்கான ஸ்ரீ சத்ய சாய் விருது 2017/2018: தேசிய ஒருங்கிணைப்புக்கான இந்திரா காந்தி விருது[14]

A.Krishhaarini

12th STD

**Vivekananda Vidyalaya,
Rameswaram**





Rameswaram Tourism

நீல தீர்த்தம்



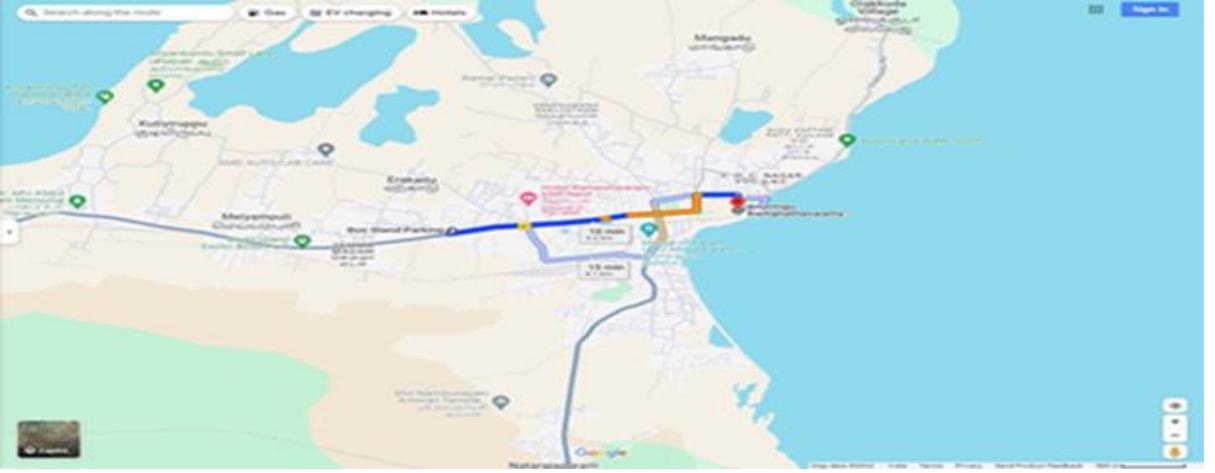
சக்கர தீர்த்தம் தீர்த்தத்தில் நீராடுபவர்களுக்கு தங்க கதிர்வீச்சை அளிக்கிறது

அஹிர்முத்னியா என்ற முனிவர், தனது சமய சபதங்களை நிறைவேற்றி, கடும் தவம் செய்து, கந்தமாதன மலையில் சுதர்சனனை வழிபட்டார். அவர் தவத்தின் போது, அவரது தவத்தில் தடைகளை உருவாக்க முயன்ற பயங்கரமான அரக்கர்களான ராக்ஷஸர்களால் அவர் தொடர்ந்து துன்புறுத்தப்பட்டார். முனிவரின் பக்திக்கு பதிலளிக்கும் விதமாக,



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

அவரைப் பாதுகாக்க தெய்வீக டிஸ்கஸ் சுதர்சனம் வந்தார். அஹிர்புத்னியாவைத் தொந்தரவு செய்த அனைத்து அரக்கர்களையும் அது அழித்தது. முனிவரின் வேண்டுகோளுக்கு இணங்க, சுதர்சனன் அஹிர்புத்னனால் உருவாக்கப்பட்ட தீர்த்தத்தில் தங்கினான், அது சக்ரதீர்த்தம் என்று அறியப்பட்டது. அப்போதிருந்து, இந்த புனித தலத்தில் நீராடும் எவரும் ராக்ஷஸ், பிசாசுகள் அல்லது பிற தீய சக்திகளால் பாதிக்கப்பட மாட்டார்கள் என்று நம்பப்படுகிறது.



முனிவர்கள் ஒருமுறை ஸ்ரீ சூதாவிடம் சூரியக் கடவுளின் கைகள் எப்படி துண்டிக்கப்பட்டது, அவருக்கு எப்படி தங்கக் கைகள் கிடைத்தன என்று கேட்டார்கள். இந்திரன் உட்பட சூரர்கள் தைத்தியர்களால் (அசுரர்களால்) தொடர்ந்து துன்புறுத்தப்படுவதாக ஸ்ரீ சூதா விவரித்தார். ஒரு தீர்வைத் தேடி, அவர்கள் பிரம்மாவைக் கலந்தாலோசித்தனர், அவர் கந்தமாதன மலையில் மகேஸ்வருக்கு (சிவன்) ஒரு யாகம் (யாகம்) செய்ய அறிவுறுத்தினார், அங்கு சுதர்சனனின் இருப்பு அசுரர்களால் எந்தத் தடைகளையும் தடுக்கும்.

பிரம்மாவின் ஆலோசனையைப் பின்பற்றி, இந்திரன் மற்றும் பிருஹஸ்பதி முனிவர் தலைமையில் சூரர்கள் கந்தமாதனத்திற்குச் சென்று யாகத்தைத் தொடங்கினர். பல்வேறு தேவர்களும் முனிவர்களும் அர்ச்சகர்களாகவும் பணியாட்களாகவும் பதவி ஏற்றனர். யாகத்தின் போது, சவித்ரு (சூரியக்கடவுள்) ப்ராஷித்ரா என்றழைக்கப்படும் பலியின் ஒரு பகுதியைப் பெற்றார், இது மிகவும் கடுமையானது. அதைத் தொட்டவுடன், அவரது கைகள்



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

உடனடியாக துண்டிக்கப்பட்டதால், அவருக்கு மிகுந்த மன உளைச்சல் ஏற்பட்டது.

சாவித்ரு மற்ற அதிகாரிகளிடம் தனது கைகளை மீட்டெடுக்குமாறு கேட்டுக் கொண்டதன் பேரில், அஷ்டவக்ரர், ஒரு பெரும் புகழுடைய முனிவர், சவித்திரியை அருகிலுள்ள சக்ரதீர்த்தத்தில் நீராட வேண்டும் என்று பரிந்துரைத்தார். வேட்டைக்காரனால் துண்டிக்கப்பட்ட கால்களால் ஹரிஹர என்ற பிராமணன் எப்படி சக்ரதீர்த்தத்தில் நீராடி தன் பாதங்களை மீட்டெடுத்தான் என்பதை அஷ்டவக்ரர் விவரித்தார். இந்த அறிவுரையைப் பின்பற்றி, சவித்ரு சக்ரதீர்த்தத்தில் நீராடி, தீர்த்தத்தின் தெய்வீகத் திறத்தால் தங்கக் கரங்களுடன் வெளிப்பட்டார்.

சக்ரதீர்த்தத்தின் பன்மடங்கு பலன்களை எடுத்துரைத்து ஸ்ரீ சூதா முடித்தார். இந்த புனித தலம் ஆசைகளை நிறைவேற்றுவதற்கும், தீய நிறுவனங்களிலிருந்து பாதுகாப்பை வழங்குவதற்கும், இழந்த அல்லது சிதைந்த உறுப்புகளை மீட்டெடுப்பதற்கும் புகழ்பெற்றது. பல்வேறு உடல் உபாதைகள் மற்றும் குறைபாடுகள் உள்ளவர்களுக்கு இது குறிப்பாக பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. சக்ரதீர்த்தத்தில் ஸ்நானம் செய்வதால், அற்புத குணம், ஆன்மீக நிறைவு மற்றும் இரட்சிப்பு கூட கிடைக்கும் என்று நம்பப்படுகிறது. இவ்வாறு, சக்ரதீர்த்தம் ஆன்மீக மரபுகளில் குறிப்பிடத்தக்க இடத்தைப் பிடித்துள்ளது, தெய்வீக ஆசீர்வாதங்களையும் உடல் மறுசீரமைப்பையும் நாடும் பக்தர்களை ஈர்க்கிறது.

T.Vishwa Sivakanth
10th STD
Govt High Sec School,
Vedalai





Gita Jeyanti Quotes

- உங்கள் கவலைகள் அனைத்தையும் இந்த நாளில் கிருஷ்ணரிடம் விட்டு விடுங்கள். அவர் உங்களை கவனித்துக்கொள்வார். இனிய கிருஷ்ண ஜெயந்தி!
- உங்கள் வாழ்க்கையில் அன்பு, மகிழ்ச்சி, ஆதரவு மற்றும் செல்வம் ஆகியவை கிருஷ்ணரின் ஆசீர்வாதங்களால் நிரப்பப்படட்டும். இனிய கிருஷ்ண ஜெயந்தி!
- இந்த புனித நாளில்தான் மனித இனத்தை காப்பாற்றுவதற்காக பகவான் கிருஷ்ணர் பிறந்தார். இன்று கடவுள்மீதுள்ள நம்பிக்கையை வலுப்படுத்துவோம். இனிய கிருஷ்ண ஜெயந்தி!
- கிருஷ்ணர் கீதையில் கற்பித்த பாடங்களை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள், எப்போதும் தர்மத்தின் வழியைப் பின்பற்றுங்கள். இனிய கிருஷ்ண ஜெயந்தி வாழ்த்துக்கள்!
- உனது செயல் மீது மட்டுமே கவனம் செலுத்து அதன் விளைவில் ஆர்வம் கொள்ளாதே. இனிய கிருஷ்ண ஜெயந்தி வாழ்த்துக்கள்!

**R.Thillai Keerthi Vashan
V STD,
Amrita Vidyalaya,
Rameswaram**





Immunity Booster Series:

செவ்வாழைப்பழம் :

செவ்வாழை பழத்தில்
நோயெதிர்ப்பு சக்தியை
அதிகரிக்க கூடிய ஏராளமான
நன்மைகள் உள்ளன. உயர்
இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுக்குள்
வைக்கும் பொட்டாசியம் சத்து
இதில் உள்ளது. கண்
ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்
பீட்டா கரோட்டின்கள் இதில்
உள்ளன.



செவ்வாழை பழத்தின் ஊட்டச்சத்து அளவுகள்:

கலோரிகள் - 90 கலோரிகள்
கொழுப்பு - 0.3 கிராம்
கால்சியம் - 5 மி. கி
கார்போஹைட்ரேட்டுகள் - 21 கிராம்
இரும்புச் சத்து - 0.26 மி. கி
புரோட்டீன் - 1.3 கிராம்
நார்ச்சத்துக்கள் - 3 கிராம்
பொட்டாசியம் - 358 மி. கி
வைட்டமின் பி6-0.3 மைக்ரோ கிராம்



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

பாஸ்பரஸ் - 22 மி. கி
மக்னீசியம் - 27 மி. கி
வைட்டமின் சி - 8.7 மி. கி
வைட்டமின் பி1 - 0.031 மைக்ரோ கிராம்
வைட்டமின் பி2-0.073 மைக்ரோ கிராம்
கோலின் - 9.8 மி. கி
போலேட் - 20 மைக்ரோ கிராம்

**நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு எடை இழப்பை
ஊக்குவிக்கிறது:**

செவ்வாழை பழத்தில் நார்ச்சத்துக்கள் மற்றும் அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துக்கள் காணப்படுகிறது. இந்த வாழைப்பழத்தில் கலோரிகள் மற்றும் கொழுப்புகள் குறைவாக இருப்பதாலும் நார்ச்சத்துக்கள் அதிகளவில் இருப்பதாலும் நீண்ட நேரம் வயிறு நிரம்பிய உணர்வை தருகிறது. இது உடல் பருமன், நீரிழிவு நோய், இதய நோய் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற பிரச்சினைகளை களைய உதவுகிறது. பிற ஆரோக்கியம் சார்ந்த பிரச்சினைகளை களைய உதவுகிறது. எனவே நீரிழிவு நோயாளிகள் தினசரி உணவில் செவ்வாழையை சேர்த்து வரலாம்.



உடல் ஆற்றலை அதிகரிக்கிறது:

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு உடல் ஆற்றல் என்பது மிகவும் அவசியம். நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு ஏற்படும் சோம்பலை போக்க செவ்வாழை உதவுகிறது. செவ்வாழையில் உடல்



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

ஆற்றலை அதிகரிக்கும் சுக்ரோஸ், குளுக்கோஸ் மற்றும் பிரக்டோஸ் போன்ற இயற்கை சர்க்கரைகள் காணப்படுகிறது. இந்த சர்க்கரைகள் இரத்தத்தில் மெதுவாக உடைந்து உடல் ஆற்றலை அதிகரிக்கிறது. எனவே நீரிழிவு நோயாளிகள் தங்கள் வளர்ச்சிதை மாற்றத்தை அதிகரிக்க நினைத்தால் செவ்வாழை பழத்தை சாப்பிட்டு வருவது நல்லது..

இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுக்குள் வைத்தல்:

செவ்வாழை பழத்தில் பொட்டாசியம், மக்னீசியம் போன்ற இரத்த நாளங்களை விரிவுபடுத்தும் சத்துக்கள் காணப்படுகிறது. இது உங்கள் இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது. உயர்



இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுக்குள் வைக்க உதவுகிறது. இதய நோய்கள் உருவாகும் அபாயத்தை குறைக்கிறது. செவ்வாழை பழத்தில் உள்ள ஆந்தோசயினின் கரோனரி இதய நோய் அபாயத்தை போக்குகிறது.

நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்க உதவுகிறது:

செவ்வாழை பழத்தில் குறைந்த கிளைசெமிக் குறியீடு இருப்பதால் இரத்த சர்க்கரை அளவை எப்பொழுதும் கட்டுப்பாட்டில் வைக்க முடியும். இது குளுக்கோஸ் தொகுப்பில் ஈடுபடும் ஆல்பா-அமிலேஸ், குளுக்கோசிடேஸ் என்சைம்களின் செயல்பாட்டைத் தடுக்கிறது. இதனால் இரத்தத்தில் ஏற்படும் உயர் இரத்த சர்க்கரை அதிகரிப்பை தடுக்க உதவுகிறது.]



பார்வை திறனை அதிகரிக்கிறது:

நீரிழிவு நோயாளிகள் சந்திக்கும் மிகப்பெரிய பிரச்சனை டயாபெட்டிக் ரெட்டினோபதி. டயாபெட்டிக் ரெட்டினோபதியால் கண்களில் மாகுலர் சிதைவு, பார்வை திறன் இழத்தல், விழிகளில் இரத்தக் கசிவு போன்ற பிரச்சினைகளை சந்திக்கின்றனர். உயர் இரத்த சர்க்கரையால் கண்களில் உள்ள பார்வை நரம்புகள் சேதம் அடைந்து டயாபெட்டிக் ரெட்டினோபதி ஏற்படுகிறது. எனவே கண் பார்வையை மேம்படுத்த நினைப்பவர்கள் கரோட்டினாய்டுகள் உள்ள செவ்வாழை பழத்தை எடுத்துக் கொண்டு வரலாம்.

நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது:

செவ்வாழை பழத்தில் காணப்படும் வைட்டமின் சி மற்றும் பி6 இரத்த வெள்ளை அணுக்களை உற்பத்தி செய்து நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. ஆன்டி பாடிகளை அதிகரித்து நோய்க்கிருமிகளை எதிர்த்து போராட உதவுகிறது.

செரிமான ஆரோக்கியம் மேம்படுத்தல்:

செவ்வாழை பழம் ஒரு ப்ரிபயாடிக் உணவாகும். இவை வயிற்றில் இருக்கும் நல்ல பாக்டீரியாக்களை அதிகரிக்க உதவுகிறது.

A.Hetharthi

4th STD

**Raja Matr. Hr. sec. School,
K.Valasai**





SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

Inspiring Stories

முட்டாள் குருவியும் குரங்கும்:



ஒரு பெரிய மரத்தில் ஒரு ஜோடி சிட்டுக்குருவிகள் வசித்து வந்தன. அவை இரண்டும் முன்யோசனையும் நன்கு வேலை செய்யும் குணமும் கொண்டவை. குளிர்காலம் வரும் முன் அவை இரண்டும் ஒரு அழகிய, உறுதியான கூட்டை கட்டின. அதனால் அவர்கள் இருவரும் மிகவும் மகிழ்ச்சியுடன் இருந்தனர்.

மிகவும் மழை பெய்து கொண்டு இருந்த ஒருநாள் இந்த குருவிகள் வசித்துக் கொண்டிருந்த மரத்தில் ஒரு குரங்கு வந்து ஒதுங்கியது. மழையில் மிகவும் நனைந்து அந்த குரங்கு நடுங்கிக்கொண்டிருந்தது. அதை பார்த்த பெண் குருவி, “ஐயா ஏன் நீங்கள் இப்படி மழையில் நனைந்து கொண்டு இருக்கிறீர்கள், ஏன் உங்கள் வீட்டுக்கு போகவில்லை” என்று கேட்டது.



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

“அதற்கு குரங்கு சொன்னது” எனக்கு தனியாக வீடு ஒன்றும் இல்லை எல்லா மரங்களிலும் நான் மாறி மாறி தங்குவேன்” என்றது. இதைக்கேட்ட பெண்குருவி “எதிர்காலத்திற்கு சேகரிக்காத புத்தியில்லாத குரங்கு ஒரு சோம்பேறி” என்று விமர்சித்தது. குரங்கு மிகவும் கோபப்பட்டு அந்த குருவிடம் அமைதியாக இருக்கச் சொன்னது.

ஆனால் அந்தக் குருவி சொன்னது, “என்னுடைய சிறிய அலகை வைத்து நான் இவ்வளவு பெரிய கூட்டை கட்டி உள்ளேன், ஆனால் உன்னிடம் இரண்டு கைகள் இருந்தும் உன்னால் ஒரு வீடு கட்ட இயலவில்லை” என்று விமர்சித்துக் கொண்டே இருந்தது. குரங்கிற்கு மிகவும் கோபம் வந்தது.

அந்தக் குரங்கு கோபத்தில் அந்தக் குருவியின் கூட்டை தன் கைகளால் கிழித்து போட்டது. அந்தக் குருவிக்கு மிகவும் கோபம் வந்தது ஆனால் அதால் எதுவும் செய்ய முடியாமல் அமைதியாக இருந்தது. அந்த இரண்டு குருவிகளும் மழையில் நனைய ஆரம்பித்தன. தேவையில்லாத இடத்தில் தான் செய்த உபதேசம் தான் இதற்கு காரணம் என்று அந்தப் பெண் குருவி மிகவும் வருந்தியது.

நீதி : கேட்பவர்களுக்கு மட்டும் அறிவுரை கொடுப்பது நல்லது.



**K.Jeevanth,
4th STD
Kendra Vidyalaya ,
Rameswaram**

