



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 seventh 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 Mother's Day 2025. T.Vishwa Sivakanth write up on Rameswaram Tourism and this edition he covers about Ganga and Yamuna Teertham. A.Krishhaarini writes up series of Environment Activists and this time he writes about Ajit Kumar Banerjee. 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 Mother's Day 2025. 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)

(A.Hetharthi)

(R.Thillai Keerthi Vashan)





Mother's Day Drawings



A.Krishhaarini

12th STD

Vivekananda Vidyalaya,

Rameswaram





Mother's day Drawings



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





Mother's Day Poems

என் முகம் பார்க்கும் முன்பு

என் குரல்கேட்கும் முன்பு

என் குணம் அறியும் முன்பு

என்னை நேசித்த ஓர் இதயம் அம்மா

காலங்கள் மாறினாலும் நம்

அம்மாக்கள் நம்மிடம்

கேட்கும் கேள்விகள் மட்டும் மாறவே மாறாது

எத்தனை முறை சண்டை போட்டாலும் தேடிவந்து பேசும்

தெய்வம் என் தாயை தவிர வேறேதும் உண்டோ இந்த உலகினிலே?

இனிய அன்னையர் தின வாழ்த்துக்கள் !!!

G.Yogeshwaran

8th STD

No.1 School,

Rameswaram





SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

Since the day I was small
Till the day I became tall
Since I began understanding things
Till the day I got my own wings



Your love has never fallen short
You have been my only support
I want to hold you tight and hug you
I just want to say thank you.



In every hug, in every kiss,
It's your love, Mom, I never miss.
Your gentle care, your tender way,
You're my sunshine every day.



Happy Mother's Day 2025

FIGHT GLOBAL WARMING...

T.Rakshana Mukitha
4th STD
Infants Jesus Primary
School,
Vedalai





Environmental Series -57



டாக்டர் அஜித் குமார் பானர்ஜி ஒரு குறிப்பிடத்தக்க சுற்றுச்சூழல் ஆர்வலர் மற்றும் வன மேலாண்மையில் நிபுணர் ஆவார், மேலும் அவர் கூட்டு வன மேலாண்மை என்ற கருத்தின் தந்தை என்று அறியப்படுகிறார், இது பெரும்பாலும் JFM என்று சுருக்கமாக அழைக்கப்படுகிறது. இந்தியாவின் மேற்கு வங்காளத்தில் அரபாரி

திட்டத்திற்காக பானர்ஜி உலகளாவிய கவனத்தைப் பெற்றார், அங்கு அவர் முதன்முறையாக JFM கருத்தை அறிமுகப்படுத்தினார்.

டாக்டர் பானர்ஜி மேற்கு வங்காளத்தின் காளிகாட்டில் அமைந்துள்ள ஒரு உயர்குடி குடும்பத்தில் சுதா மாதப் பானர்ஜி மற்றும் உத்சா ராணி பானர்ஜி ஆகியோருக்குப் பிறந்தார். அவரது தாத்தா பாட்டி அமிர்தா பானர்ஜி மற்றும் துஃபான் தரங்கினி தேவி ஆவர். அவர் பாலிகுஞ்ச் அரசு உயர்நிலைப் பள்ளியில் பயின்றார், பின்னர் கொல்கத்தாவின் பிரசிடென்சி கல்லூரியில் பட்டம்



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

பெற்றார். டொராண்டோ பல்கலைக்கழகத்தில் முனைவர் பட்டம் பெற்றார்.

கூட்டு வன மேலாண்மை என்ற கருத்தை டாக்டர் அஜித் கே பானர்ஜி உருவாக்கினார். அரபாரி இனத்தின் முக்கிய கடின மரம் சால் ஆகும், இது வணிக ரீதியாக லாபகரமான வனப் பயிர் ஆகும். 1972 ஆம் ஆண்டில், மேற்கு வங்காளத்தில் வனத்துறையில் பிரதேச வன அதிகாரியாகப் பணியாற்றிய பட்டு வளர்ப்பு நிபுணர் டாக்டர் பானர்ஜி, உள்ளூர் மக்களால் மேய்ச்சல் மற்றும் சட்டவிரோத அறுவடையால் தொடர்ந்து தொந்தரவு செய்யப்பட்ட சோதனைகளை நடத்தி வந்தார். அந்த நேரத்தில் அரசாங்கத்திற்கும் உள்ளூர் மக்களுக்கும் இடையில் வன வளங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கான எந்த முயற்சிகளும் இல்லை. வன அதிகாரி, தனது சக ஊழியர்களின் பரிந்துரைகளுக்கு எதிராக, பதினொரு உள்ளூர் கிராமங்களின் பிரதிநிதிகளைத் தேடி, ஒரு தற்காலிக வனப் பாதுகாப்புக் குழுவுடன் ஒப்பந்தத்தின் விதிமுறைகளைப் பேச்சுவார்த்தை நடத்தினார். ஆரம்பத் திட்டத்தில் "சீரழிந்தவை" என வகைப்படுத்தப்பட்ட 12.7 சதுர கிலோமீட்டர் காடுகளை நிர்வகிக்கும் 612 குடும்பங்கள் ஈடுபட்டன. காடுகளிலிருந்து கிடைக்கும் லாபத்தில் 25% கிராம மக்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளப்பட்டது. அரசாங்கம் ஆரம்பத்தில் இந்தத் திட்டத்தை அங்கீகரிக்கவில்லை, ஆனால் சர்வதேச பாராட்டுகள் வரத் தொடங்கியபோது, JFM



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டு 1987 மற்றும் அதற்குப் பிறகு மாநிலத்தின் பிற பகுதிகளுக்கும் விரிவுபடுத்தப்பட்டது.

JFM என்பது மாநில வனத்துறைகள் மற்றும் உள்ளூர் சமூகங்கள் இரண்டையும் உள்ளடக்கிய வன இயக்கத்தில் கூட்டாண்மைகளுக்கான இந்தியாவில் அதிகாரப்பூர்வ மற்றும் பிரபலமான சொல். கூட்டு வன இயக்கத்தின் கொள்கைகள் மற்றும் நோக்கங்கள் 1988 ஆம் ஆண்டின் இந்திய விரிவான தேசிய வனக் கொள்கையிலும் இந்திய அரசாங்கத்தின் 1990 ஆம் ஆண்டின் கூட்டு வன மேலாண்மை வழிகாட்டுதல்களிலும் விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளன.

திட்டங்கள் மாநிலத்திற்கு மாநிலம் வேறுபடுகின்றன மற்றும் வெவ்வேறு இந்திய மொழிகளில் வெவ்வேறு பெயர்களால் அறியப்படுகின்றன, பொதுவாக வன பாதுகாப்புக் குழு (FPC) எனப்படும் கிராமக் குழுவும் வனத்துறையும் ஒரு JFM ஒப்பந்தத்தில் நுழைகின்றன. கிராம மக்கள் தீ, மேய்ச்சல் மற்றும் சட்டவிரோத அறுவடை ஆகியவற்றிலிருந்து பாதுகாப்பதன் மூலம் வன வளங்களைப் பாதுகாப்பதில் உதவ ஒப்புக்கொள்கிறார்கள், அதற்கு ஈடாக அவர்கள் மரம் அல்லாத வனப் பொருட்களையும் மரப் பொருட்களின் விற்பனையிலிருந்து வருவாயில் ஒரு பங்கையும் பெறுகிறார்கள்.

1980களின் நடுப்பகுதியில், டாக்டர் பானர்ஜி உலக வங்கியில் சேர்ந்தார், மேலும் மெதினிபூரில் தனது



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

புதுமையான திட்டத்தின் வெற்றிக்கு வங்கியின் கவனத்தை ஈர்த்தார். 1987 ஆம் ஆண்டில் ஒரு JFM கூறு சேர்க்க மறுசீரமைக்கப்பட்ட மேற்கு வங்க சமூக வனவியல் திட்டத்திற்கு வங்கி நிதியளித்தது. JFM அணுகுமுறையை அதிகாரப்பூர்வமாக அங்கீகரிக்க மேற்கு வங்க வன இயக்குநரகம் 1989 இல் ஒரு சுற்றறிக்கையை வெளியிட்டது, மேலும் 1990 இல், மரம் விற்பனையிலிருந்து நிகர லாபத்தில் கால் பங்கை FPC களுக்கு வழங்க அரசாங்கம் ஒப்புக்கொண்டது.

உலக வங்கியின் ஆசிய தொழில்நுட்பத் துறையின் சுற்றுச்சூழல் மற்றும் இயற்கை வளங்கள் பிரிவில் மூத்த வனவியல் நிபுணராக பானர்ஜி செயல்பட்டார். அவர் WWF இன் கிழக்கு பிராந்தியக் குழுவின் தேசிய அறங்காவலராகவும் தலைவராகவும் செயல்பட்டார். அவர் CEMO, FACE இன் தலைவராகவும், டிரான்ஸ்பரன்சி இன்டர்நேஷனலின் கொல்கத்தா அத்தியாயத்தின் செயலாளராகவும், IDSK இன் உறுப்பினராகவும் இருந்தார்.

அவர் பல புத்தகங்கள், அறிக்கைகள், புத்தகங்களின் அத்தியாயங்கள், தொழில்நுட்ப இதழ்களில் கட்டுரைகள் மற்றும் பிரபலமான செய்தித்தாள் கட்டுரைகள் போன்றவற்றை எழுதினார். டாக்டர் அஜித் குமார் பானர்ஜியின் சில வெளியீடுகள் கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன:



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

பானர்ஜி, ஏ. கே. (1989). வெப்பமண்டல வன சுற்றுச்சூழல் அமைப்புகளில் புதர்கள்: இந்தியாவிலிருந்து எடுத்துக்காட்டுகள், உலக வங்கி தொழில்நுட்ப ஆய்வறிக்கை எண். 103, உலக வங்கி: வாஷிங்டன் டி.சி..

பானர்ஜி, ஏ. கே. (1995). ஆசியாவில் சீரழிந்த காடுகளின் மறுவாழ்வு, உலக வங்கி தொழில்நுட்ப ஆய்வறிக்கை எண். 270, உலக வங்கி: வாஷிங்டன் டி.சி., ஐ.எஸ்.எஸ்.என் 0253-7494.

பானர்ஜி, ஏ. கே. (1997). ஆசியா மற்றும் பசிபிக் பகுதியில் வன மேலாண்மையின் பரவலாக்கம் மற்றும் பரவலாக்கம், ஆசிய-பசிபிக் வனவியல் ஆணையம், பணி அறிக்கை எண்: APFSOS/WP/21, FAO: வனவியல் கொள்கை மற்றும் திட்டமிடல் பிரிவு, ரோம்.

பானர்ஜி, அஜித் குமார் (2004). மேற்கு வங்கத்தில் பங்கேற்பு வன மேலாண்மை: கொள்கைகள் மற்றும் செயல்படுத்தல் பற்றிய மதிப்பாய்வு.

பானர்ஜி, அஜித் குமார் (2007). மேற்கு வங்கத்தில் கூட்டு வன மேலாண்மை, காடுகள், மக்கள் மற்றும் அதிகாரம், தெற்காசியாவில் சீர்திருத்தத்தின் அரசியல் சூழலியல், பதிப்புகள். ஸ்பிரிங்கேட்-பாகின்ஸ்கி, ஆலிவர் மற்றும் பிளேக்கி, பியர்ஸ், எர்த்ஸ்கேன்: நியூயார்க், பக். 221-258.

P.Jay Vignesh

XI Std,

Raja Matr. Hr. Sec. School,

K.Valasai





Rameswaram Tourism

கங்கை மற்றும் யமுனா தீர்த்தம்



கங்கை மற்றும் யமுனா தீர்த்தங்களின் புனித தோற்றம் மற்றும் ஆழமான முக்கியத்துவத்தை ஸ்கந்த புராணம் விவரிக்கிறது, அவை தூய்மை, ஆன்மீக அறிவு மற்றும் விடுதலையுடன் சக்திவாய்ந்த தொடர்புகளைக் கொண்டுள்ளன. இந்த தீர்த்தங்கள் அவற்றின் பாரம்பரிய இடங்களில் கொண்டாடப்படுவது மட்டுமல்லாமல், ராமேஸ்வரத்தில் உள்ள ஸ்ரீ ராமநாதசுவாமி கோயிலின் வளாகத்திற்குள் மரியாதைக்குரிய பதவிகளையும் வகிக்கின்றன.

ஸ்கந்த புராணத்தின்படி, தனது மகத்தான தவத்திற்கும் ஆன்மீக வலிமைக்கும் பெயர் பெற்ற ரைக்வ முனிவர், கந்தமாதன



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

மலையில் உள்ள தனது ஆசிரமத்திற்கு புனித நதியான கங்கையை அழைத்தார். ஒரு தெய்வமாக உருவகப்படுத்தப்பட்ட கங்கை, ரைக்வவின் கட்டளைப்படி தரையில் இருந்து வெளிப்பட்டு, அங்கு ஒரு தீர்த்தமாக (புனிதத் தலம்) ஆனார்.

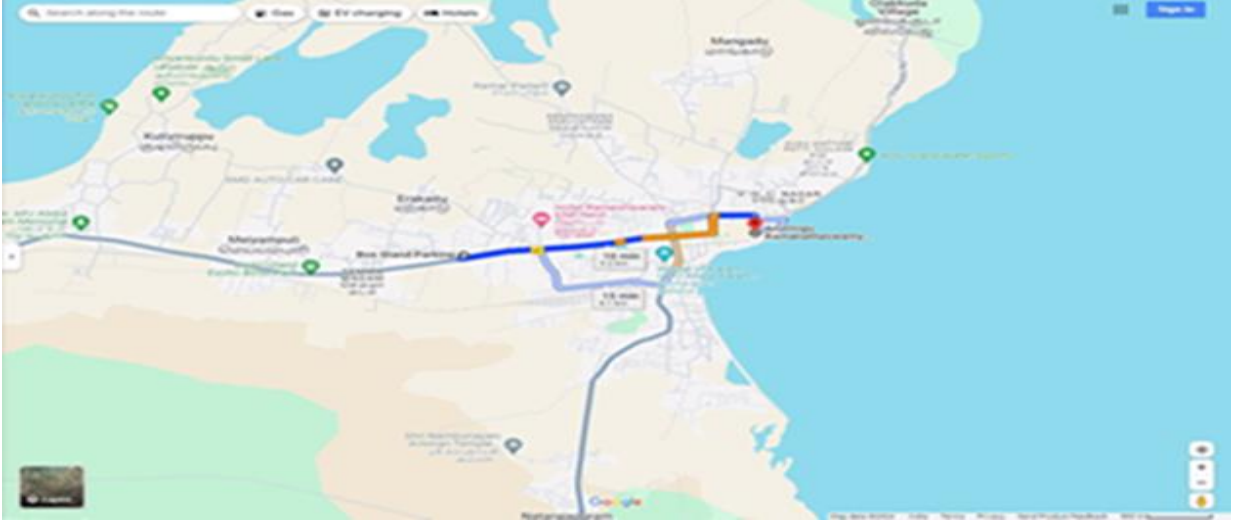
ஸ்ரீ ராமநாதசுவாமி கோயிலுக்குள் கங்கா தீர்த்தம் இருப்பது பக்தி மற்றும் தவத்தின் மகத்தான சக்தியைக் குறிக்கிறது. கங்கா ஒருவரை பாவங்களிலிருந்தும் அறியாமையிலிருந்தும் தூய்மைப்படுத்தும் திறன் கொண்டதாக நம்பப்படுகிறது, இதனால் ஆன்மீக ஞானத்திற்கு வழி வகுக்கும். இங்குள்ள பாடம் நேர்மையான ஆன்மீக பயிற்சியின் மாற்றும் சக்தியையும், தீவிர பக்தி மூலம் தெய்வீக அருளைப் பெறுவதற்கான சாத்தியத்தையும் வலியுறுத்துகிறது.

இதேபோல், ரைக்வா புனித நதியான யமுனாவையும் அழைத்தார், அதுவும் பூமியிலிருந்து வெளிப்பட்டு மனித வடிவத்தை எடுத்து முனிவரை அணுகியது. கங்கையைப் போலவே, யமுனாவும் ரைக்வாவின் பிரார்த்தனை மூலம் காந்தமாதனத்தில் ஒரு தீர்த்தமாக ஆனார். ஸ்ரீ ராமநாதசுவாமி கோயிலுக்குள் உள்ள யமுனா தீர்த்தம், உள் தூய்மை மற்றும் ஆன்மீக புத்துணர்ச்சியின் முக்கியத்துவத்தைக் குறிக்கிறது. உடல் மற்றும் ஆன்மீக தடைகள் மற்றும் நோய்களை நீக்கும் சக்திக்காக யமுனா போற்றப்படுகிறார். நம்பிக்கை மற்றும் துறவறப் பயிற்சி மூலம் தெய்வீக உதவி மற்றும் சுத்திகரிப்பு அணுகக்கூடியது, இது அறியாமையை அழித்து உண்மையான அறிவை வழங்குவதற்கு வழிவகுக்கிறது என்று கதை கற்பிக்கிறது.



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

கங்கா மற்றும் யமுனா தீர்த்தங்களின் கதைகள், இந்த நீரில் புனித நீராடும் செயல் வெறும் சடங்கு ரீதியான சுத்திகரிப்பு மட்டுமல்ல, மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் ஆன்மீக பயிற்சியும் என்பதை விளக்குகின்றன. ரைக்வ முனிவரின் வழிகாட்டுதலின் மூலம் மன்னர் ஜனஸ்ருதி இந்த தீர்த்தங்களில் நீராடி ஆழ்ந்த ஆன்மீக



ஞானத்தையும் பிரம்ம ஞானத்தையும் பெற்றார். ஆன்மீக நோக்கத்துடன் செய்யப்படும் உடல் ரீதியான செயல்கள் மகத்தான ஆன்மீக ஆதாயங்களுக்கு வழிவகுக்கும் என்பதை இந்தக் கதைகள் அடிக்கோடிட்டுக் காட்டுகின்றன. கங்கை மற்றும் யமுனா தீர்த்தங்களில் நீராடுவது பணிவு மற்றும் பக்தியின் செயலாகும், இது உலக அசுத்தங்களைக் கழுவுவதையும் தெய்வீக அறிவைத் தழுவுவதையும் குறிக்கிறது. அர்ப்பணிப்பு மற்றும் பக்தி நிறைந்த செயல்கள் மூலம் உண்மையான அறிவையும் விடுதலையையும் அடைய முடியும் என்பதை இது அறிவுறுத்துகிறது.

ஸ்ரீ ராமநாதசுவாமி கோயிலில், கங்கா மற்றும் யமுனா தீர்த்தங்கள் இருப்பது இந்தப் பழங்காலக் கதைகளையும் அவற்றின் ஆன்மீக



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

போதனைகளையும் நினைவூட்டுகிறது. கோயிலுக்குள் உள்ள இந்த தீர்த்தங்களைப் பார்வையிடும் யாத்ரீகர்களுக்கு, இந்தக் கதைகளில் பொதிந்துள்ள புனித வரலாறு மற்றும் ஒழுக்கப் பாடங்கள் நினைவூட்டப்படுகின்றன. இந்த தீர்த்தங்களை கோயில் வளாகத்தில் இணைப்பது, கோயில் தெய்வீக பிரபஞ்சத்தின் ஒரு நுண்ணிய பிரபஞ்சம் என்ற கருத்தை பிரதிபலிக்கிறது. இந்த புனித நீரை பக்தர்களுக்கு வழங்குவதன் மூலம், கோயில் சுத்திகரிப்பு மற்றும் ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கான வாய்ப்பை விரிவுபடுத்துகிறது, நேர்மையான வழிபாடு மற்றும் பக்தி மூலம் தெய்வீக அருள் மற்றும் அறிவின் உலகளாவிய அணுகலை வலியுறுத்துகிறது.

ராமேஸ்வரத்தில் உள்ள ஸ்ரீ ராமநாதசுவாமி கோயிலில் உள்ள கங்கா மற்றும் யமுனா தீர்த்தங்கள் வெறும் பௌதீக இடங்கள் மட்டுமல்ல, ஆன்மீக தூய்மை மற்றும் ஞானத்தின் சக்திவாய்ந்த சின்னங்கள். ஸ்கந்த புராணத்தின் கதைகள் பக்தி மற்றும் தவத்தின் மாற்றும் சக்தியை எடுத்துக்காட்டுகின்றன, தெய்வீக அருளை நேர்மையான ஆன்மீக பயிற்சி மூலம் அழைக்க முடியும், இது அறிவு மற்றும் விடுதலையின் இறுதி அடைதலுக்கு வழிவகுக்கும் என்று கற்பிக்கிறது.

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





Mother's Day Quotes

- ஓயாமல் உழைக்கும் அன்னைகளுக்கு இனிய அன்னையர் தின வாழ்த்துக்கள்!
- உதிரத்தை உணவாக்கி உழைப்பை மூலதனமாக்கும் தந்தையுமான தாய்களுக்கு அன்னையர் தின வாழ்த்துக்கள்!
- உலகின் முதல் அறிமுகம் அறிவின் முழு உருவம் அன்பின் ஆதி ஊற்று இனிய அன்னையர் தின வாழ்த்துக்கள்!
- வார்த்தைகளை இல்லாத வடிவம் அளவுகளே இல்லாத அன்பு சுயநலமே இல்லாத இதயம் வெறுப்பே காட்டாத முகம் அம்மா மட்டும் தான் இனிய அன்னையர் தின வாழ்த்துக்கள்!
- கோவிலுக்கு செல்லாமல் கைக்கூப்பி வணங்காமல் உன் ஆசையை நிறைவேற்றும் ஒரு தெய்வம் அம்மா இனிய அன்னையர் தின வாழ்த்துக்கள்!

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





Immunity Booster Series:

முள்ளங்கி:

வேரில் இருந்து கிடைக்கும் முள்ளங்கியை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் இரத்த சர்க்கரை மற்றும் இரத்த அழுத்த அளவுகளைக் குறைக்க முடியும். அதோடு, முள்ளங்கியில் ஆரோக்கியமான செரிமானத்திற்கு உதவும் இரசாயனங்கள் அடங்கி உள்ளன. மேலும், முள்ளங்கியை தினசரி உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் கல்லீரல் கோளாறுகளை சரி செய்ய இயலும்.





எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்:

முள்ளங்கியில் அதிக அளவுள்ள வைட்டமின் C நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை வலுப்படுத்துகிறது. இதை உணவில் சேர்த்து வரசளி இருமல் போன்ற பல உடல்நல பிரச்சனைகளை தடுக்கலாம். இது ஃப்ரீ ரேடிக்கல்களின் சேதத்திலிருந்து உடலை பாதுகாக்கிறது மற்றும் இளம் வயதிலேயே ஏற்படும் வயது முதிர்வையும் தடுக்கிறது.

செரிமானத்திற்கு நல்லது:

முள்ளங்கியில் நிறைந்துள்ள நார்ச்சத்து செரிமான மண்டலத்திற்கு மிகவும் நல்லது. இது செரிமான செயல்முறையை மேம்படுத்தவும் மல இயக்கத்தை எளிதாக்கவும் உதவுகிறது. இதன் மூலம் உடல் பருமன், வாயு, குமட்டல் போன்ற பல பிரச்சனைகளை தடுக்கலாம்.



புற்று நோயை தடுக்கும்:

முள்ளங்கியில் புற்றுநோயை எதிர்க்கும் பண்புகள் உள்ளன. இதில் உள்ள சேர்மங்கள் புற்றுநோய் மற்றும் கட்டிகளின் வளர்ச்சியை தடுக்கின்றன. இதை தினசரி உணவில் சேர்த்து வர ஒரு சில புற்று நோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்பை குறைக்கலாம்.



நீரேற்றமாக வைத்துக் கொள்ளும்:

முள்ளங்கியில் நிறைந்துள்ள நீர்ச்சத்து உங்களை நாள் முழுவதும் நீரேற்றமாக வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது. இதை சாலட் வடிவிலும் எடுத்துக் கொள்ளலாம். முள்ளங்கியை சாப்பிடும் பொழுது நீங்கள் நாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்பாக செயல்படலாம்.

இரத்தத்தை சுத்திகரிக்க உதவும்:

வயிறு மற்றும் கல்லீரலின் ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்க உடலில் உள்ள நச்சுக்களை வெளியேற்ற வேண்டும். இதற்கு முள்ளங்கி போன்ற காய்கறிகள் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். இது இரத்தத்தில் ஆக்ஸிஜன் விநியோகத்தை அதிகரித்து, உடலில் உள்ள நச்சுக்களை வெளியேற்ற உதவுகிறது.



எடை இழப்புக்கு உதவும்:

உடல் எடையை குறைக்க நினைப்பவர்கள் முள்ளங்கியை தங்கள் தினசரி உணவு சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இது உங்களை நீண்ட நேரத்திற்கு நிறைவாக வைத்திருக்கும். இதன் மூலம் தேவையற்ற கலோரி உட்கொள்ளலை கட்டுப்படுத்தலாம்.



இதய ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது:

முள்ளங்கியில் உள்ள வைட்டமின் C போலிக், ஆசிட் மற்றும் ஃபிளாவனாய்டுகள் போன்ற சத்துக்கள் இதய ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை தருகின்றன. இது இதய நோய்களின் அபாயத்தை பெருமளவு குறைக்கிறது.

இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தும்:

முள்ளங்கியை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர உயர் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுக்குள் வைத்திருக்க முடியும். இதில் நிறைந்துள்ள பொட்டாசியம் இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்குகிறது. இது உயர் இரத்த அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு மிகவும் நல்லது. குளிர்ச்சியான விளைவை கொண்டு முள்ளங்கியை சாப்பிட்டு வர உடல் சூட்டையும் குறைக்கலாம்.

A.Hetharthi

4th STD

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





Inspiring Stories

அன்னப் பறவை மற்றும் ஆமை:



ஒரு குளத்துக்கு பக்கத்துல ஒரு ஆமையும் இரண்டு அன்னப்பறவையும் இருந்தாங்க. நிறைய நேரம் ஒருத்தருக்கு ஒருத்தர் கதை சொல்லிக்கிட்டே நல்ல நண்பர்களாய் இருந்தார்கள். அப்படியே சில வருடங்கள் போயிடுச்சு, அப்போ ஒரு வருஷம் அங்கு மோசமான வரட்சி ஏற்பட்டது. அப்போது “இந்த குளம் கிட்டத்தட்ட வற்றி போயிடுச்சு தண்ணி இல்லாம நாம எப்படி இங்க வாழுறது” என்று அன்னப் பறவை கேட்டது.

அதற்கு ஆமை “கவலைப்படாதே நண்பா ஒரு வழி கண்டு பிடிக்கலாம்.” என்றது. உடனே மற்றொரு அன்னப் பறவை “ஒரு வழியும் இல்லை நாங்க பறந்து போனாலும் நீ இங்க தான் இருக்கணும், ஏன்னா நீ ரொம்ப மெதுவா நடப்ப இல்ல, அது மட்டும் இல்ல உன்ன நாங்க தனியா விட்டுட்டு போக மாட்டோம்.” என்று சொன்னது.

கொஞ்ச நேரம் யோசித்து விட்டு ஆமை சொன்னது “ஹே! பசங்களா என்கிட்ட ஒரு சூப்பரான ஐடியா இருக்கு, முதலில்



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

நீங்க ரெண்டு பேரும் போயி தண்ணி நிறைய இருக்கிற குளமா பார்த்து தேடிட்டு வாங்க. அப்படி திரும்பி வரும்போது ஒரு பெரிய குச்சியை கொண்டு வாங்க அந்த குச்சியின் நடுவில் நான் பிடிச்சுக்கறேன், நீங்க ரெண்டு பேரும் உங்க காலால குச்சியின் ரெண்டு ஓரத்தையும் புடிச்சுக்கிட்டு என்னை புது குளத்துக்கு பறந்து கூட்டிட்டு போங்க, நம்ம வாழ இதுதான் ஒரே வழி. இது ஒரு செம்மையான ஐடியா!” என்றது.

அதை கேட்ட அன்னப் பறவைகள் “இது கண்டிப்பாக வேலை செய்யும். ஆனா நாங்க பறக்கும் போது நீ தான் உன் வாய தொறக்காம பாத்துக்கணும்.. இல்லன்னா நேரா கீழே விழுந்துவிடுவ.” என்று கூறி அந்த இரண்டு அன்னப்பறவையும் பறந்து போய் நிறைய தண்ணீர் உள்ள ஒரு குளத்த அவங்களோட புது வீட தேட போனாங்க.

அந்த நேரத்துல ஆமை இப்படிப்பட்ட ஒரு புத்திசாலித்தனமான ஐடியாவை யோசித்ததை நினைத்தும், வானத்தில் அப்படியே பறந்து போகிறதை நினைத்தும் ரொம்ப பெருமையா இருந்துச்சு. சீக்கிரமாவே அன்னப் பறவைகள் ஒரு குளத்தை கண்டுபிடித்து ஒரு பெரிய குச்சியோட ஆமைய பார்க்க வந்தாங்க. ‘இதோ இதுதான் உன் குச்சி பிடிச்சுக்கோ’ என்றது அன்னம். ஆமை எவ்வளவு வேகமா முடியுமோ அவ்வளவு வேகமா அதோட குட்டி கால்களை நகத்தி தன்னோட வாயால் அந்த குச்சியை புடிச்சது. அப்போ அன்னப்பறவைகள் பட படனு இரக்கைகள் விரிச்சிட்டு சீக்கிரமா பறக்க ஆரம்பிச்சாங்க. அவங்க மேகத்துக்கு மேல் பறந்து போனாங்க, ஆமையோட ஐடியா துப்பரா வேலை செஞ்சது. “நான் பறக்குறேனு என்னாலேயே நம்ப முடியல, இப்படி ஒரு ஐடியாவை யோசிச்ச நான் எவ்ளோ பெரிய புத்திசாலி” என்று ஆமை தன்னை ரொம்ப பெருமையாக நினைத்தது. அவங்க போற வழியில ஒரு நகரம்



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

இருந்தது. அந்த நகரத்தின் மேலே பறக்கும் போது கீழே இருந்த மக்கள் அவங்களை பாக்க ஆரம்பிச்சாங்க.

இரண்டு அன்னப்பறவையும், ஒரு ஆமையும் பறக்குறத பாக்க ரொம்ப அழகா இருந்திச்சி. “ஹே! அங்க பாருங்க அந்த ரெண்டு அன்னப்பறவையும் ஒரு ஆமைய தூக்கிட்டு போகுது.” கீழே இருக்கிற மக்கள் சொன்னத கேட்டு ஆமை ரொம்ப பெருமை பட்டுச்சு. மக்களுக்கு இது ஆமையோட ஐடியானு தெரியாததுனால ஆமைக்கு கோவம் வந்திச்சு.

“என்ன ஒரு புத்திசாலி பறவைகள் அவங்க ஒரு குளத்திலிருந்து மற்றொரு குளத்திற்கு போறாங்க போல கூட அவங்க ஃபிரண்ட் ஆமையும் கூட்டிட்டு போறாங்க பாருங்க. ஆமா இது யாருடைய ஐடியானு தெரியல, அதை யோசித்த விலங்கு ரொம்ப புத்திசாலி” என்று மக்கள் புகழ்ந்து பேசுறத கேட்ட ஆமையால் கொஞ்சம் கூட பொறுக்க முடியாமல். அதோட வாய திறந்து கத்தி “அது என்னோட ஐடியா” என்று சொல்லிச்சு.

ஆமை, தன்னோட வாய திறக்க கூடாது என்பதை மறந்ததனால் மேல இருந்து ரொம்ப வேகமாக கீழே விழுந்திச்சு. ஆமையோட பெருமையான குணத்தினால அன்னப்பறவைகள் தங்களோட நண்பனை இழந்திட்டாங்க. அவங்களால எதுவும் பண்ண முடியல. அன்னப் பறவைகள் மட்டும் புது குளத்திற்கு பறந்து போனாங்க.

நீதி : தங்கத்தை போல் அமைதியாக இருக்க வேண்டும்.

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

