



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

For Students

From Students....

அணில் பசுமை இராமேஸ்வரம் நியூஸ்லெட்டர்

மாணவர்களுக்காக.....

மாணவர்களால்.....



இதழ் - 56

April - 2025



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

Foreword

Dear Readers,

Namaskaram

Fifty sixth 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 Tamil New Year (Chithirai Thirunal) 2025. T.Vishwa Sivakanth write up on Rameswaram Tourism and this edition he covers about Sadhyamirtha Teertham. A.Krishhaarini writes up series of Environment Activists and this time he writes about Mike Pandey. 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 Tamil New Year 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)





Tamil New Year Drawings



A.Krishhaarini

12th STD

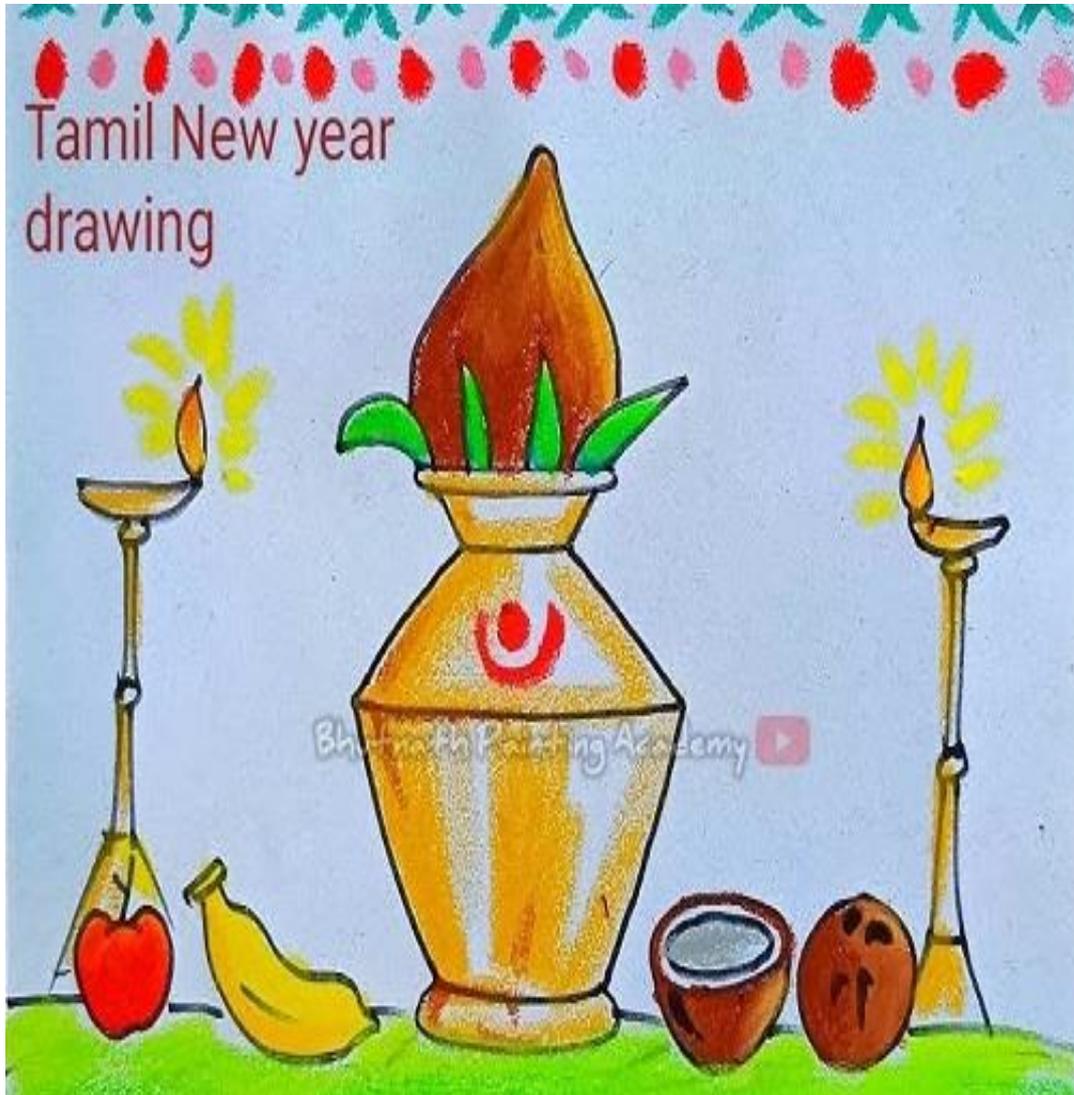
Vivekananda Vidyalaya,

Rameswaram





Tamil New Year Drawings



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





Tamil New Year Poems

ஆதவன் அனலாய் அவதரிக்க

தீமைகள் எரிந்து,

நன்மைகளை மேலும் செம்மையாக்கும் திருநாள்.

உழைப்பால் உயரும் தமிழரின்

வாழ்வெல்லாம் வசந்த காலமாய் ஒளிர வைக்கும்

இன்பத் திருநாள். நாணல் என நிலம் நோக்கும்

வெட்கத்தில் கீழ்வானம் தோற்கும்

தமிழ்ப் பெண்ணின், புன்னகைப் போல்

மத்தாப்புப் பூக்கும் சித்திரைத் திருநாள்.

இனிய தமிழ் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள் !!!

G.Yogeshwaran

8th STD

No.1 School,

Rameswaram





SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

A golden sun on a tender sky,
April whispers as days go by.
Chithirai blooms with sacred cheer,
Welcoming bright the Tamil New Year.



Kolams dance at every door,
Mango leaves and flowers galore.
New clothes worn with hearts so light,
Faces glowing, spirits bright.



The neem and jaggery on the plate,
Life's sweet and bitter woven fate.
We taste, we pray, we humbly bow,
To time that turns from then to now.

Happy Tamil New Year 2025

FIGHT GLOBAL WARMING...

T.Rakshana Mukitha

4th STD

**Infants Jesus Primary
School,**

Vedalai





Environmental Series -56



மைக் எச். பாண்டே ஒரு இந்திய திரைப்பட தயாரிப்பாளர், வனவிலங்குகள் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் பற்றிய படங்களில் நிபுணத்துவம் பெற்றவர். பல்லுயிர் மற்றும் உயிரின பாதுகாப்பு குறித்த விழிப்புணர்வைப் பரப்புவதற்காக அவர் செய்த பணிக்காக 300க்கும் மேற்பட்ட விருதுகளை வென்றுள்ளார், இதில் திமிங்கல சுறாக்கள், யானைகள், புலிகள், கழுகுகள் மற்றும் குதிரைவாலி நண்டுகள் போன்ற முக்கிய

உயிரினங்களைப் பாதுகாக்கவும் பாதுகாக்கவும் உதவுவதும் அடங்கும்.

கென்யாவின் நைரோபியில் பிறந்த நைரோபி தேசிய பூங்கா, பாண்டே குடும்பத்தின் பின்புறத்தில் அமைந்திருந்தது, மைக் மற்றும் அவரது சகோதரர் ஈஷ்வர் இருவருக்கும் உத்வேகத்தின் ஒரு வளமான ஆதாரமாக



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

அமைந்தது. மைக்கின் ஏழு வயதிலேயே அவரது மாமா அவருக்கு ஒரு கோடக் பிரவுனிங் பாக்ஸ் கேமராவை அவரது பிறந்தநாளில் பரிசளித்தபோது கேமராவுடனான சாகசங்கள் தொடங்கின. அவர் இன்னும் இந்த பாரம்பரியத்தை வைத்திருக்கிறார். இங்கிலாந்து மற்றும் அமெரிக்காவில் பயிற்சி பெற்று கல்வி கற்ற சகோதரர்களின் அனுபவங்கள் பரந்த மற்றும் மாறுபட்டவை, அமெரிக்காவில் உள்ள ஹாலிவுட்டில் பயிற்சி பெற்றதிலிருந்து, இந்தியாவில் ரசியா சுல்தான், பீட்டாப், கசாப் போன்ற படங்களில் சிறப்பு விளைவுகள் மற்றும் போர் காட்சிகளை இயக்குநராகப் பணியாற்றியதிலிருந்து. இருப்பினும், மைக்கின் இயற்கை உலகின் மீதான ஆர்வமும் அக்கறையும் அவரை மீண்டும் இந்திய வனவிலங்குகளிடம் இழுத்தன. 1973 ஆம் ஆண்டில், மைக் புது தில்லியில் ரிவர்போங்க் ஸ்டூடியோஸ் என்ற திரைப்பட ஸ்டூடியோவை நிறுவினார், இது பாதுகாப்பு மற்றும் வனவிலங்குகள் பற்றிய படங்களை உருவாக்குவதில் கவனம் செலுத்தியது.

1994 ஆம் ஆண்டில், சர்குஜாவில் வெளியான தி லாஸ்ட் மைக்ரேஷன் - வைல்ட் எலிஃபண்ட் கேப்சர் படத்திற்காக, கிரீன் ஆஸ்கார் என்றும் அழைக்கப்படும் வைல்ட்ஸ்கிரீன் பாண்டா விருதை வென்ற முதல் ஆசிய தயாரிப்பாளர் / இயக்குனர் ஆனார். 2000 ஆம் ஆண்டில், அவரது ஷோர்ஸ் ஆஃப் சைலன்ஸ்: வேல் ஷார்க்ஸ் இன் இந்தியா



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

திரைப்படம் இரண்டாவது முறையாக கிரீன் ஆஸ்கார் விருதை வென்றது. இந்த படம் இந்திய கடற்கரைகளில் திமிங்கல சுறாக்களை கொல்வதை தடை செய்வதற்கும் வழிவகுத்தது. இந்த படம் 2005 ஆம் ஆண்டு "எக்ஸ்ப்ளோரேஷன் & அட்வென்ச்சர்" பிரிவில் சிறந்த படத்திற்கான தேசிய விருதையும் வென்றது. அக்டோபர் 2004 இல், அவர் தனது வானிஷிங் ஜெயண்ட்ஸ் படத்திற்காக மூன்றாவது முறையாக கிரீன் ஆஸ்கார் விருதை வென்றதன் மூலம் இந்தியாவை மீண்டும் பெருமைப்படுத்தினார் - யானைகள் மீதான அவரது ஆர்வம் மற்றும் ஈடுபாட்டின் கதை. இந்த படம் இந்தியாவில் யானை பிடிப்பின் கொடூரமான மற்றும் காலாவதியான நுட்பங்களை தடை செய்ய வழிவகுத்தது. உலகளாவிய பாதுகாப்பில் சிறந்த சாதனைக்கான CMS - UNEP விருது, பிருத்வி ரத்தன் அல்லது மைக்கிற்கு நவம்பர் 2003 இல் CMS வதவரன் திரைப்பட விழாவில் வழங்கப்பட்டது, இது உலகளாவிய பாரம்பரியமான திமிங்கல சுறாவைப் பாதுகாப்பதற்கு வழிவகுத்த விழிப்புணர்வை உருவாக்குவதில் அவர் செய்த சிறந்த பங்களிப்பிற்காக வழங்கப்பட்டது. 2005 ஆம் ஆண்டு மும்பையில் மேற்கத்திய இந்தியாவின் ஒளிப்பதிவாளர்கள் சங்கத்தால் மைக்கிற்கு சினிமா சிறப்புக்கான விருது வழங்கப்பட்டது.



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

இந்தியாவின் மிகவும் பிரபலமான தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளில் சிலவற்றையும் மைக் தயாரித்துள்ளார் - இந்தியாவின் வனவிலங்குகள் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் பற்றிய தொடர் - நான்கு சர்வதேச விருதுகளை வென்றது மற்றும் குழந்தைகளுக்கான வேடிக்கையான கற்றல் கல்வித் தொடர் - குல்லம் குல்லா. இது 18 ஆண்டுகளாக பல மொழிகளில் வாரந்தோறும் 800 மில்லியன் மக்களைச் சென்றடைந்துள்ளது. மூன்று தசாப்தங்களுக்கும் மேலான திரைப்படத் தயாரிப்பு அனுபவத்துடன், மைக் 600 க்கும் மேற்பட்ட படங்களைத் தயாரித்துள்ளார் மற்றும் தேசிய மற்றும் சர்வதேச அளவில் ஏராளமான விருதுகளை வென்றுள்ளார். அவரது சக்திவாய்ந்த படங்கள் உள்ளூர், தேசிய மற்றும் உலகளவில் மாற்றங்களைக் கொண்டுவருவதில் ஒரு திரைப்படம் ஏற்படுத்தக்கூடிய வித்தியாசத்திற்கு உயிருள்ள சான்றாகும்.

அவர் நைரோபியில் இந்திய வம்சாவளி பெற்றோருக்குப் பிறந்தார், பிறப்பால் கென்ய குடிமகன். 1970களில் நைரோபியில் வருங்காலப் பிரதமர் ராஜீவ் காந்தியை ஒரு தற்செயலான சந்திப்பை அவர் கண்டார், அவர் தனது மூதாதையர் நாடான இந்தியாவிற்கு குடிபெயர் ஊக்குவித்தார், பாண்டேவிடம் "உங்கள் திறமைகளில் ஒருவர் இந்தியாவில் எங்களுக்குத் தேவை" என்று கூறியதாகக் கூறப்படுகிறது. காந்தி பாண்டேவுக்கு தூர்தர்ஷனில் இருந்து பணிகளை ஏற்பாடு செய்ய உதவினார், இருப்பினும் பாண்டே விரைவில் பிற



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

பணிகளையும் பெற்றார். பின்னர் அவர் தூர்தர்ஷனுக்காக ஏராளமான விருது பெற்ற படங்களைத் தயாரித்தார், மேலும் இந்திய குடிமகனாகவும் ஆனார். 2012 இல் மும்பையில் நடந்த மும்பை சர்வதேச திரைப்பட விழாவில் வி சாந்தாராம் விருது அவருக்கு வழங்கப்பட்டது

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





Rameswaram Tourism

சத்தியமிருத தீர்த்தம்



ஒரு காலத்தில், தனது பரந்த ஞானத்திற்குப் பெயர் பெற்ற புகழ்பெற்ற முனிவர் ஸ்ரீ சூதர், சாத்யாமிருதம் என்ற புனித தீர்த்தத்தைப் பற்றிய ஒரு மயக்கும் கதையைப் பகிர்ந்து கொண்டார். கம்பீரமான காந்தமாதன மலையில் அமைந்திருக்கும் இந்த தீர்த்தம், மகத்தான புண்ணியங்களை



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

வழங்குவதற்கும், பெரும் துயரங்களைப் போக்குவதற்கும், அதன் புனித நீரில் நீராடுவோரின் அனைத்து விருப்பங்களையும் நிறைவேற்றுவதற்கும் அதன் இணையற்ற சக்திக்காகக் கொண்டாடப்படுகிறது.

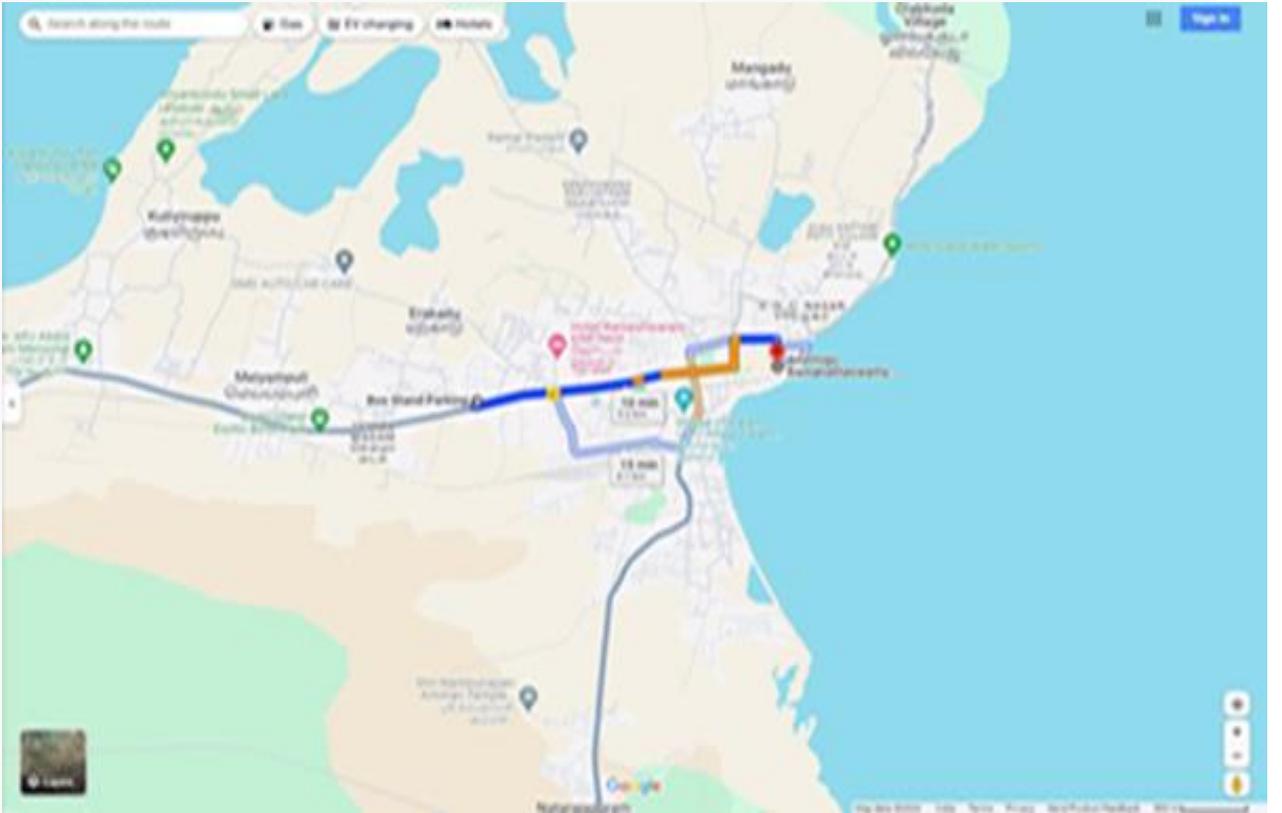
பலரின் இதயங்களில் போற்றப்படும் சாத்யாமிருத தீர்த்தம், தவம், பிரம்மச்சரியம், யக்ஞங்கள் மற்றும் தான தருமங்கள் ஆகியவற்றின் தகுதிகளை மிஞ்சும் விடுதலைக்கான பாதையை வழங்குவதாகக் கூறப்படுகிறது. புனிதமாகக் கருதப்படும் அதன் நீர், அனைத்து பாவங்களிலிருந்தும் உடனடியாக சுத்திகரிக்கும் சக்தியைக் கொண்டுள்ளது, அதில் நீராடும் நபர் தூய்மையை அடைவதையும் விஷ்ணு உலகில் கௌரவிக்கப்படுவதையும் உறுதி செய்கிறது. சாத்யாமிருதத்தில் மூழ்குபவர்கள் உடலின் அடிமைத்தனத்திலிருந்து விடுவிக்கப்படுகிறார்கள் மற்றும் நரகர்களின் (நரகங்களின்) வேதனைகளிலிருந்து விடுபடுகிறார்கள் என்று புராணங்கள் அறிவிக்கின்றன. சாத்யாமிருதத்தின் புனிதத்தன்மை என்னவென்றால், இறந்தவரின் எலும்புகள் கூட, அதன் நீரில் வைக்கப்பட்டால், எண்ணற்ற ஆண்டுகளாக சிவனின் உலகில் ஆன்மாக்களுக்கு மரியாதை அளிக்கின்றன.

வீரத்திற்கும் நீதிக்கும் பெயர் பெற்ற வலிமைமிக்க மன்னரான புரூரவஸ், ஒருமுறை மித்ர மற்றும் வருணனின் சாபத்தால் பூமிக்கு வந்த மயக்கும் ஊர்வசியைச் சந்தித்தார். ராஜாவின் நகரத்திற்கு அருகிலுள்ள ஒரு தோட்டத்தில் இனிமையாகப் பாடிய அவரது மெல்லிசைக் குரல் புரூரவஸின் கவனத்தை ஈர்த்தது, அவர் உடனடியாக மயங்கி விழுந்தார். அவர் அவளிடம் திருமணத்தை விரும்பினார்,



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

மேலும் ஊர்வசியும் அதே அளவு கவரப்பட்டு, சில நிபந்தனைகளின் பேரில் தனது மனைவியாக இருக்க ஒப்புக்கொண்டார்: அவர் தனது செல்லப்பிராணிகளைப் பாதுகாக்க வேண்டும், அவளால் ஒருபோதும் நிர்வாணமாகக் காணப்படக்கூடாது, மேலும் அவளுக்கு உணவுக்காக நெய்யை மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும்.



இந்த நிபந்தனைகளுக்கு இணங்க, புருரவஸ் மற்றும் உர்வசி அறுபத்தொரு பேரின்ப ஆண்டுகளை ஒன்றாகக் கழித்தனர், அவர்களின் காதல் ஒவ்வொரு நாளும் ஆழமடைந்தது. இருப்பினும், அவர்களின் மகிழ்ச்சி கந்தர்வர்களின் கவனத்தை ஈர்த்தது, அவர்கள் தலையிட்டு ஊர்வசியை மீண்டும் சொர்க்கத்திற்குக் கொண்டுவர முடிவு செய்தனர். ஒரு இரவு, கந்தர்வர்கள் ஊர்வசியின் செல்லப்பிராணி ஆட்டுக்கடாக்களைத்



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

திருடிச் சென்றனர், இது தொடர்ச்சியான நிகழ்வுகளைத் தூண்டியது, இதன் மூலம் புரூரவஸ் நிர்வாணமாகக் காணப்பட்டார், இதன் மூலம் நிபந்தனைகளில் ஒன்றை மீறினார்.

அவரை நிர்வாணமாகக் கண்டதும், ஊர்வசி அவர்களின் ஒப்பந்தத்தின்படி உடனடியாக வெளியேறினார். கலக்கமடைந்த புரூரவஸ், குருகேஷத்திரத்தில் அவளைக் கண்டுபிடிக்கும் வரை அவளைத் தேடி அலைந்தார். அங்கு, அவள் அவனுக்குக் குழந்தையைப் பெற்றெடுப்பதாகவும், ஒரு வருடத்தில் மீண்டும் அவரைச் சந்திப்பதாகவும் அவனுக்குத் தெரிவித்தாள். இந்தக் காலகட்டத்தில், கந்தர்வ நடனப் பயிற்றுவிப்பாளரான தும்புரு, புரூரவஸ் மற்றும் உர்வசி இருவரையும் ஒரு தெய்வீக நடனத்தின் போது தகாத முறையில் நடந்து கொண்டதற்காக சபித்தார், இதனால் அவர்கள் பிரிந்தனர்.

ஊர்வசியுடன் மீண்டும் இணைய ஆசைப்பட்ட புரூரவஸ், தேவர்களின் அரசனான இந்திரனிடம் அடைக்கலம் புகுந்தார். சாபத்தை நீக்க இந்திரன் சாத்யாமிருதத்தின் புனித நீரில் நீராடுமாறு அறிவுறுத்தினார். இந்திரனின் ஆலோசனையைப் பின்பற்றி, புரூரவஸ் சாத்யாமிருதத்தில் நீராடினார், அது உடனடியாக அவரை சாபத்திலிருந்து விடுவித்து ஊர்வசியுடன் மீண்டும் இணைத்தது. ஒன்றாக, அவர்கள் சொர்க்க நகரமான அமராவதிக்குச் சென்று, அங்கு தங்கள் தெய்வீக காதல் கதையைத் தொடர்ந்தனர்.

புரூரவஸ் மற்றும் உர்வசியின் கதை, சாத்யாமிருத தீர்த்தத்தின் அசாதாரண நன்மைகளை அடிக் கோடிட்டுக் காட்டுகிறது. தவம், தானம் மற்றும் சடங்குகள் ஒன்றிணைந்து இணையற்ற ஆன்மீக



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

வெகுமதிகளை வழங்கும் இடம் இது. அதன் நீரில் குளிப்பதால் பாவங்களிலிருந்து சுத்திகரிப்பு கிடைப்பது மட்டுமல்லாமல், அனைத்து ஆசைகள் நிறைவேறுதல், விடுதலை மற்றும் சொர்க்கலோகங்களில் ஒரு இடம் கிடைக்கும்.

இவ்வாறு, சாத்யாமிருத தீர்த்தத்தின் புராணக்கதை அதன் தெய்வீக சக்திக்கும் அது அளிக்கும் ஆசீர்வாதங்களுக்கும் ஒரு சான்றாகும் என்று ஸ்ரீ சூதா முடிக்கிறார். முனிவர்களாலும், வானவர்களாலும் கொண்டாடப்படும் புனித தீர்த்தம், அதன் நீரைத் தேடும் அனைவருக்கும் நம்பிக்கை, மீட்பு மற்றும் தெய்வீக தொடர்பின் கலங்கரை விளக்கமாக உள்ளது. இந்தப் புனிதக் கதையைப் படிப்பவர்கள் அல்லது கேட்பவர்கள், அனைத்து பாவங்களிலிருந்தும் விடுபட்டு, நித்திய அருளால் கட்டுண்ட, தெய்வீகத்தின் இருப்பிடமான வைகுண்டத்தில் ஒரு இடத்தை உறுதி செய்கிறார்கள்.

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





Tamil New Year Quotes

- சித்திரை மாதத்தின் புத்தாண்டில், உங்கள் வாழ்வு புதிய இனிமைகளுடன் மகிழ்ச்சி அடையட்டும். இனிய சித்திரை திருநாள் வாழ்த்துக்கள்!
- சித்திரை திருநாளின் புதுப்பணியில் புதிய பரிசுகளை, புதிய உறவுகளை உணருங்கள். வாழ்வில் வெற்றியும் வளமும் அதிகரிக்கட்டும்!
- புத்தாண்டு புதிய நம்பிக்கைகளை, புதிய சவால்களை, புதிய வெற்றிகளை தரட்டும்!
- சூரியன் பயணத்தை தொடங்கும் இந்த நாளில், உங்கள் வாழ்வும் ஒளிமிக்க பாதையில் பயணிக்கட்டும்!
- புதிய துவக்கங்களை கொண்டாடும் நாள், உங்கள் வாழ்வில் எல்லா இடங்களிலும் வளம், சமாதானம் மற்றும் மகிழ்ச்சி நிலைத்திருப்பதாகட்டும்!

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





Immunity Booster Series:

தண்டுக்கீரை:

தண்டுக்கீரையை பொறுத்தவரை எல்லா சத்துக்களுமே இதில் நிறைந்துள்ளன.. வைட்டமின் A, B, C, கால்சியம், இரும்புச்சத்து, புரதம், பொட்டாசியம், மெக்னீசியம், நார்ச்சத்து, தாமிரம், சோடியம், தையமின், கொழுப்புச்சத்து என அத்தனையும் நிறைந்திருக்கின்றன.. அதனால்தான், குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை கட்டாயம் சாப்பிடக்கூடிய கீரையாக இந்த தண்டுக்கீரை உள்ளது.



வயிற்று புண்கள்:

காலை உணவுகளை தவிர்ப்பதாலும், நேரங்கடந்து சாப்பிடுவதாலும், அதிக காரம் உள்ள உணவுகளை உண்பதாலும் வயிற்றின் குடல் பகுதிகளில் புண்கள் ஏற்படுகிறது. இது உணவை செரிமாணம்



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

செய்வதிலும் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்துகிறது. தண்டு கீரையை குழம்பு, கூட்டு போன்ற பக்குவத்தில் சாப்பிடுவதால் குடல் புண்களை ஆற்றுகிறது. மலக்கட்டை இளக செய்து மலச்சிக்கல் பிரச்சனையையும் தீர்க்கிறது.

அத்தியாவசிய சத்துகள்:

உடலின் பல்வேறு வகையான செயல்பாடுகளுக்கு வைட்டமின், இரும்புச் சத்து, பாஸ்பரஸ், கால்சியம் மற்றும் இதர தாதுக்கள் அவசியமாக உள்ளன. தண்டு கீரையில் இந்த எல்லா



சத்துக்களும் அதிகளவில் நிறைந்திருக்கின்றன. எனவே தண்டு கீரையை வளரும் குழந்தைகள் மற்றும் இளம்பருவத்தினர், கருவுற்றிருக்கும் பெண்கள், நடுத்தர வயதுடையவர்கள் என அனைவரும் சாப்பிடுவதற்கேற்ற இயற்கை உணவாக இருக்கிறது..

கல்லீரல்:

கல்லீரல் பாதிக்கப்படுவதால் தான் மஞ்சள் காமாலை, ஹெப்பாடிட்டிஸ் போன்ற ஆபத்தான நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு காரணமாக இருக்கிறது. மஞ்சள் காமாலை நோய் தாக்கியவர்கள், கல்லீரல் பாதிப்புகள் கொண்டவர்கள் ஏற்கனவே சாப்பிடும் மருந்துகளோடு தண்டு கீரையை அடிக்கடி சமைத்து பக்குவம் செய்து சாப்பிட்டு வருவதால் கல்லீரல் பலம் பெறும்.



சிறுநீரகம்:

குறைந்த அளவில் நீரை குடிப்பதாலும், அதிகம் உப்புத்தன்மை கொண்ட உணவுகளை சாப்பிடுவதாலும் சிலருக்கு சிறுநீரகங்களில் உப்புகள் அதிகம் சேர்ந்து கற்கள் உருவாகும் நிலையை உண்டாக்குகிறது. தண்டு கீரையை தினமும் உணவில் சேர்த்து சாப்பிட்டு வருபவர்களுக்கு சிறுநீரகங்களில் கற்கள் உருவாகியிருந்தால் அது கரையும். சிறுநீரை நன்கு பெருகி உடலில் சேர்ந்திருக்கும் நச்சுகளை எல்லாம் சிறுநீர் வழியாக வெளியேற்றும்.

புற்றுநோய்:

புற்று நோய்களில் வயிறு மற்றும் ஈரல் புற்று நோய் அதிகம் பேரை பாதிக்கும் ஒரு நோயாக இருக்கிறது. இந்த புற்று நோய் வயிறு மற்றும் அதனுடன் தொடர்புடைய குடல், கணையம் போன்றவற்றையும்



பாதிக்கும் தன்மை கொண்டது. தண்டு கீரையை அதிகளவில் சாப்பிட்டு வருபவர்களுக்கு வயிறு மற்றும் கல்லீரலில் புற்று நோய் ஏற்படுவதற்கான சாத்தியங்கள் குறைகிறது.

மூலம்:

தற்காலத்தில் பலருக்கும் பாதிப்புகளை உண்டாக்கும் ஒரு பிரச்சனையாக மூலம் நோய் இருக்கிறது. நார்ச்சத்து குறைவாக உள்ள உணவுகள் உண்பது, நீண்ட நாள் மலச்சிக்கல் போன்ற காரணங்களால் சிலருக்கு மூலம் நோய் ஏற்படுகிறது.



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

இவர்கள் தினமும் சிறிது தண்டு கீரையை பக்குவம் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் மூல நோய் வெகு விரைவில் குணமாகும்.

மலச்சிக்கல்:

நாம் எத்தகைய நோய்களின் தாக்கத்திற்கும் ஆளாகாமல் இருக்க மலச்சிக்கல் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நார்ச்சத்து நிறைந்துள்ள கீரைகளில் தண்டு கீரையும் ஒன்று. இதன் காரணமாக இதை சாப்பிடுபவர்களுக்கு வயிற்றில் உணவு நன்றாக செரிமானம் ஆக உதவுகிறது. மேலும் தீவிரமான மூலம், மலச்சிக்கல் பிரச்சனைகளையும் சுலபத்தில் தண்டு கீரை தீர்க்கிறது.

நோய் எதிர்ப்பு:

உடலின் நோய் எதிர்ப்பு திறன் வயது கூடிக்கொண்டு செல்லும் போது குறைந்து கொண்டே வரும். தண்டு கீரை சாப்பிடுவதால் அதிலிருக்கும் சத்துகள் ரத்தத்தில் கலந்து, நோய் எதிர்ப்பு திறனை மேம்படுத்துகிறது. வெளியிலிருந்து உடலுக்குள் வரும் நோய்களை ஏற்படுத்தும் ஆபத்தான நுண்ணுயிரிகளை எதிர்த்து, அவற்றை அழித்து உடலை தொற்று நோய்கள் அணுகாமல் காக்கிறது.

A.Hetharthi

4th STD

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





Inspiring Stories

யானை ராஜாவும் சுண்டெலிகளும்:



வெயில் காலம் வந்ததுனால காட்டுல இருந்த நதி சுத்தமா வற்றி போச்சு. காட்டுல நிறைய விலங்குகள் வாழ்ந்து வந்தது. அதுல ஒரு பெரிய யானை கூட்டம் இருந்துச்சு, அந்தக் கூட்டத்தை யானை ராஜா தான் பத்திரமா பார்த்துகிட்டு இருந்தாரு. அப்போது தண்ணி இல்லாம மற்ற விலங்குகள் இறந்துபோகிறத பார்த்து தன் கூட்டத்தோட வாழ்க்கையை நினைத்து பயந்து போனார் ராஜா யானை.

ராஜாவுக்குத் தெரியும் அவர் இந்த பிரச்சனைக்கு ஒரு தீர்வு கண்டு பிடிக்கணும்னு, இல்லனா ஒவ்வொரு யானையாக இறந்து போய்விடும். ஒரு நல்ல தீர்வை காண எல்லா யானைகளும் சுற்றி கூடி யோசிச்சாங்க. “தண்ணீர் உள்ள ஒரு இடத்துக்கு போகவில்லை என்றால் எல்லாருடைய வாழ்க்கையும் ரொம்ப மோசமாய் போக நிறைய வாய்ப்புகள் இருக்கு” என்று யானை ராஜா சொன்னார். .



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

“தண்ணியா! எனக்கு தண்ணீர் இருக்கும் ஒரு இடம் தெரியும். ஆனா அங்க போகணும்னா நம்ம ரொம்ப தூரம் போகணும். நம்ம எல்லாரும் அங்கே போய் விடலாம்” என்று ஒரு யானை சொன்னது. அதுக்கு எல்லா யானைகளும் ஒத்துகிட்டாங்க, பயணத்தை ஆரம்பிச்சாங்க.

“ரொம்ப தூரம் நடந்த அப்புறம் தாகமாக இருந்த யானைகள் தூரத்துல ஒரு நதியை பார்த்ததும் நதியை நோக்கி ஓடினாங்க. அவங்க அப்படி ஓடி போகும் வழியில் தங்கியிருந்த ஒரு சுண்டெலி கூட்டத்தின் வீடு சுத்தமா அழிஞ்சு போச்சு. எல்லா எலிகளும் திடீரென என்ன நடந்தது என்று கலந்து பேசினார்கள்.

யானைகள் புகுந்தது அறிந்து, “நம்ம எல்லாரும் யானை கிட்ட போய் நம்ம வாழும் இந்த வழியை விட்டுவிட்டு வேற வழியாக நதிக்கு போக சொல்லி கெஞ்சலாம்” என்று எலி கூட்டத்தில் முடிவு செய்தார்கள். எல்லா எலிகளும் யானை கூட்டத்துகிட்ட போய் அவங்களுக்கு முன்னாடி நின்னு யானை ராஜாகிட்ட பேசணும்னு பொறுமையாக கேட்டாங்க.

“என் ராஜாவே, நாங்க இந்த நதி பக்கம் ரொம்ப வருஷமா வாழ்ந்துகிட்டு இருக்கோம். உங்க யானைகள் இந்த வழியா தண்ணீர் குடிக்க போகும் போது நாங்க தங்கியிருக்கும் இடம் சுத்தமாக அழிந்து போகிறது. இப்பவே பாதி இடத்தை இழந்து விட்டோம் தயவுசெய்து எங்களுக்கு உதவி செய்யுங்கள்!. உங்கள் யானைகளை வேற வழியே போய் தண்ணி குடிக்க சொல்லுங்க” என்று எலிகள் யானை ராஜாவிடம் கேட்டது. “சரி, அப்போ நான் என் கூட்டம் கிட்ட பேசறேன்” என்ற யானை ராஜா, தன் கூட்டத்தில் “யானைகளே நம்ம தண்ணீர் குடிக்க



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

போகிற வழியில ஒரு சுண்டெலி கூட்டம் இருக்கு. நம்ம ஓடி வரும்போது அந்த இடத்தை சேதப்படுத்திட்டோம்.

இப்ப இருந்து அவங்க வழியில வராம நாம வேற வழியே தான் போகணும்". என்றது. "ஐயோ,! ராஜா நீங்க ஒரு சின்ன விலங்கு கிட்ட பேசினதே பெரிய விஷயம் அவங்களுக்கு இவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுக்காதீங்க.

நாங்க இதுக்கு ஒத்துக்க மாட்டோம்" என்றது ஒரு யானை. "நேரம் வரும்போது அவங்க உதவி நமக்கு தேவை. நாளையிலிருந்து நம்ம வேறு வழியா தான் போகணும்". என்று ராஜா யானை தன் கூட்டத்திடம் சொன்னது. யானைகள் ராஜா சொன்னது போல அடுத்த நாள் வேற வழியா தண்ணி குடிக்க போனார்கள்.

தண்ணீர் குடித்து விளையாடி ரொம்ப ஜாலியா இருந்தாங்க, ஆனா அந்த சந்தோஷம் ரொம்ப நாள் நீடிக்கவில்லை. ஒரு நாள் யானைகள் நதியில் விளையாடிட்டு இருக்கும்போது சில வேட்டைக்காரர்கள் அதை பாத்திட்டு, அவங்களை பிடித்துக் கொண்டு போகணும்னு நினைச்சாங்க. அடுத்த நாள் வழக்கம்போல யானைகள் நதிக்கு போய்க்கொண்டிருக்கும் போது திடீரென சில யானைகள் வேட்டைக்காரர்கள் வைத்திருந்த கயிறு பொறிக்குள் மாட்டிக்கொண்டங்க.

யானைகள் தலைவரும் அதில் மாட்டி இருந்தார். அவர் மற்ற யானைகளிடம் "எல்லோரும் உடனே எலிகள் தங்கி இருக்கும் இடத்துக்குப் போங்க, இங்கு நடந்ததைப் பற்றி அவங்க கிட்ட சொல்லுங்க அந்த வேட்டைக்காரர்கள் திரும்பி வருவதற்குள் நமக்கு உதவி செய்ய சொல்லுங்க" என்றது. உடனே அந்த யானைகள் எலிகள் கிட்ட போய் நடந்ததை பத்தி சொன்னாங்க அவங்க சொன்னதை கேட்டதும் யானைகள் மாட்டிய



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

இடத்துக்கு எலிகள் வந்து, அந்த கயிற்றை கடித்து யானைகளை காப்பாற்றினார்கள்.

யானை ராஜா எலிகள் கிட்ட தன் நன்றியை சொன்னார். எலிகளை ஏளனமாக பார்த்த மற்ற யானைகள் ஒருவர் எவ்வளவு சின்னதாக இருந்தாலும் நாம அவங்களை எப்போதும் ஏளனமாக பார்க்க கூடாது என்று உணர்ந்து கொண்டார்கள்.

யார் திறமைகளையும் குறைத்து எடை போடக்கூடாது என்று புரிந்து கொண்ட யானைகள் எலிகள் கிட்ட மன்னிப்பு கேட்டு எல்லாரும் ஒன்றாக அங்க சந்தோஷமா இருந்தாங்க.

நீதி : யார் திறமைகளையும் குறைத்து எடை போடக்கூடாது.

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

