



# SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

For Students ....

From Students....

அணில் பசுமை இராமேஸ்வரம் நியூஸ்லெட்டர்

மாணவர்களுக்காக.....

மாணவர்களால்.....



இதழ் - 59

July - 2025



# SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

## Foreword

Dear Readers,

### Namaskaram

Fifty ninth 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 Guru Purnima 2025. T.Vishwa Sivakanth write up on Rameswaram Tourism and this edition he covers about Chandra 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 Guru Purnima 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)





*Guru Purnima Drawings*



**A.Krishhaarini**

**12th STD**

**Vivekananda Vidyalaya,**

**Rameswaram**





*Guru Purnima Drawings*



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





# **Guru Purnima Poems**

குருவே என் ஞான தீபம்

வழி காட்டும் பேரொளி நீயே

இருள் நீக்கி ஒளிதரும் இறைவன் நீயே

உனது பாத கமலங்கள் போற்றிடுவேன்

குருவே என் வழிகாட்டி

உனது போதனைகள் என் நெஞ்சில் பதிந்திட வேண்டும்

உனது அருளால் நான் உயர வேண்டும்

குருவே உன் புகழ் என்கும் பரவட்டும், குருவே என் குருவே

பக்தியுடன் உன்னை வணங்குகிறேன்

நீ காட்டிய வழியில் நான் நடக்கிறேன்

என் வாழ்வில் நீயே ஒளிவிளக்கு

இனிய குரு பூர்ணிமா வாழ்த்துக்கள் !!!

**G.Yogeshwaran**

**8th STD**

**No.1 School,**

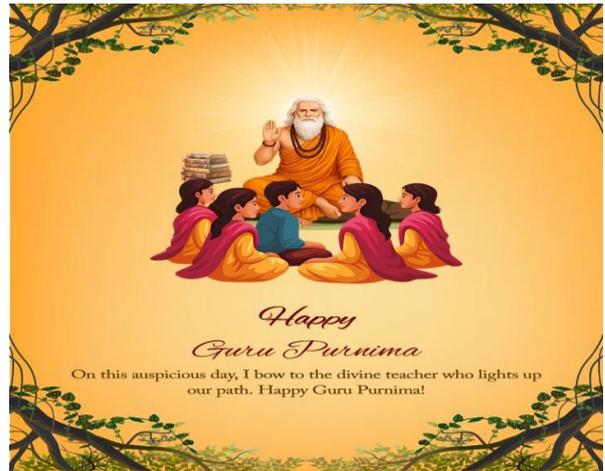
**Rameswaram**





# SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

I am a mere human.  
With insecurity and fear  
During the hour of darkness  
Seeking light



My Guru reminds me  
To see the sun  
The crimson ray  
Touching the sky



Oh, Surya Deva!  
How I am blessed to see  
The darkness is overthrown.  
By the light of thee



Happy Guru Purnima 2025

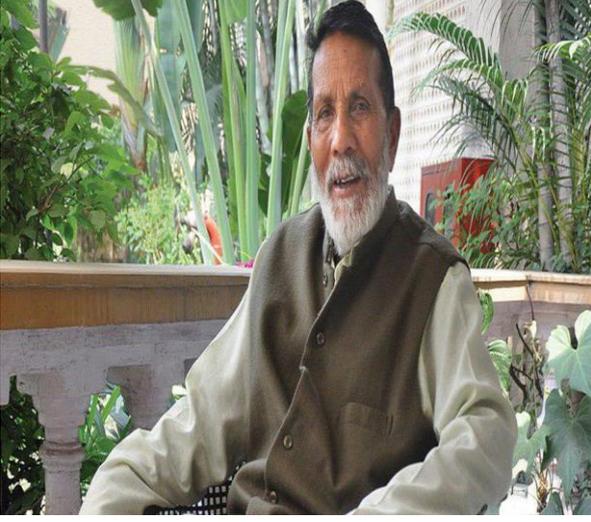
FIGHT GLOBAL WARMING...

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





## Environmental Series -59



சண்டி பிரசாத் பட் ஜூன் 23, 1934 அன்று, காங்கா ராம் பட் மற்றும் மகேஷி தேவி தப்லியாலுக்கு இரண்டாவது குழந்தையாக, கோபேஷ்வரில் உள்ள ரூத்ரநாத் கோவிலில், சிவபெருமானுக்கு அர்ப்பணிக்கப்பட்ட ஐந்து

இமயமலை கோயில்களான பஞ்ச கேதார்களில் ஒன்றான ரூத்ரநாத்

கோவிலில், ஒரு பூசாரி குடும்பத்தில் பிறந்தார். அவற்றில் மிகவும் மதிக்கப்படுவது கேதார்நாத் கோவில் ஆகும். விவசாயியாகவும், கோபேஷ்வரில் உள்ள பிரபலமான சிவன் கோயில் மற்றும் ரூத்ரநாத் கோவிலில் பூசாரியாகவும் இருந்த அவரது தந்தை, சண்டி பிரசாத் இன்னும் குழந்தையாக இருந்தபோது இறந்தார். அதன் பிறகு அவர் தனது தாயாரால் இந்தியாவின் உத்தரகண்ட் மாநிலத்தின் சமோலி மாவட்டத்தில் உள்ள கோபேஷ்வரில் வளர்க்கப்பட்டார். அப்போது அது மிகச் சிறிய கிராமமாக இருந்தது. அவர் ரூத்ரபிரயாக் மற்றும் பெளரியில் பள்ளிப் படிப்பை முடித்தார், ஆனால் பட்டம் பெறுவதற்கு முன்பே அவர் படிப்பை நிறுத்தினார். அவருக்கு தந்தை இளமையில் இறந்துவிட்டதால், சிறுவயதிலேயே குடும்பப் பொறுப்புகளை சுமந்து வளர



## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது இயற்கையோடு நெருக்கமாக வாழ்ந்த அவரது வாழ்க்கை, வனங்கள், மலைகள், நதிகள் உள்ளிட்ட இயற்கைப் பயணங்களால் ஆழமாகப் பாதிக்கப்பட்டது.

1970களில், சாண்டி பிரசாத் பட்ட இந்திய வரலாற்றில் முக்கியமான இடத்தைப் பெற்ற சிப்கோ இயக்கத்தின் (Chipko Movement) ஒரு முக்கிய தலைவராக வலம் வந்தார். என்ற "ஒட்டிக்கொள்" என்பது ஹிந்தியில் "சிப்கோ" வனங்களை வெட்டி அழிக்க பொருளை தரும் சொல் முக்களுக்கு எதிராகவரும் வாணிபக் கு, மக்கள் மரங்களை கட்டியணைத்துவிட்டு என்ற உணர்வை "வெட்ட முடியாது" வெளிப்படுத்தினர்.

இந்த இயக்கத்தின் முக்கியத்துவம் என்னவெனில், இது சாதாரண கிராம மக்களின் அன்றாட வாழ்வாதாரத்திற்கே அடிப்படை எதிரியாக இருந்த வன அழிவை எதிர்த்து எழுந்த முதல் பெரிய மக்கள் இயக்கமாகும். வன அழிவால் நிலச்சரிவுகள், நீரின்றி வறட்சிப் பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டன. இதற்கு எதிராக மக்கள், குறிப்பாக பெண்கள், மரங்களை கட்டியணைத்து போராடினர்.

கௌரா தேவி உள்ளிட்ட பல பெண்கள் இதில் முன்னணியில் பங்கேற்றனர். சாண்டி பிரசாத் பட்ட மக்கள் முயாக இயக்கத்தை அமைதியாக முன்னெடுத்த அணி வதார். இந்த இயக்கம் உலக கவனத்தை ஈர்த்தது. இந்திய அரசு வன வெட்டுத் திட்டங்களை நிறுத்தும் முடிவை எடுக்க வைத்தது.



## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

சிப்கோ இயக்கம் சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்புக்கு மட்டுமல்ல, பெண்கள் சக்தி, மாநாட்டுகளின் இடைமுகம், இயற்கையை அடிப்படையாகக் கொண்ட சமூகநீதி போன்ற தொலை நோக்குகளையும் ஏற்படுத்தியதுமேலும் ., அவர் தெஹ்ரி அணை போன்ற பெரிய திட்டங்களுக்கு எதிராகவும் குரல் எழுப்பினார், ஏனெனில் அவை மக்களை நீக்கிப்போடுவதோடு மட்டுமல்லாமல், இயற்கைச் சீரழிவுகளையும் ஏற்படுத்தும் என அவர் உணர்ந்தார்.

சாண்டி பிரசாத் பட்டின் சுற்றுச்சூழல் சேவைக்கு தேசிய மற்றும் உலகளாவிய விருதுகள் வழங்கப்பட்டன. 1982ஆம் ஆண்டு, அவர் ரமோன் மெக்சஸே விருதை (Ramon Magsaysay Award) பெற்றார்இது ஆசியாவின் உயரிய சமூக பின்னர் .சேவை விருதாக கருதப்படுகிறது, 2005ஆம் ஆண்டு பத்மபூஷண் விருது மற்றும் 2013ஆம் ஆண்டு காந்தி சமாதான பரிசு ஆகியவற்றையும் பெற்றார்.

சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பை மட்டும் அல்லாது, பாரம்பரியத்தை பாதுகாக்கவும் அவர் பாடுபட்டார் . பத்திரிநாத் கோயிலில் செய்யப்பட்ட சிமென்ட் புதுப்பிப்புக்கு எதிராக அவர் நிலைத்தார், கோயிலின் பாரம்பரிய கட்டிடக் கலை அழிந்து விடக்கூடாது என்பதற்காக.



## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

அவரது “Gentle Resistance” என்ற ஆங்கிலத்தில் மொழிபெயர்க்கப்பட்ட வாழ்க்கை வரலாறு மற்றும் அவரது பல எழுத்துகள், வனங்கள், மக்கள், நீர்நிலைகள் மற்றும் உரிமைகள் பற்றிய ஆழமான சிந்தனைகளை வெளிப்படுத்துகின்றன.

இன்று, சாண்டி பிரசாத் பட்ட ஒரு நாட்டின் மரங்கள் மற்றும் மலைகளுக்கான குரலாக, ஊரக இந்தியாவின் சுற்றுச்சூழல் வல்லுநராக, மக்கள் அடிப்படையில் இயற்கையை பாதுகாக்கும் போராளியாக நினைவுகூரப்படுகிறார் அவருடைய வாழ்வும், சாதனைகளும், எதிர்கால தலைமுறைகளுக்கான ஊக்கமூட்டியாகவே திகழ்கின்றன.

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





# Rameswaram Tourism

## சந்திர தீர்த்தம்

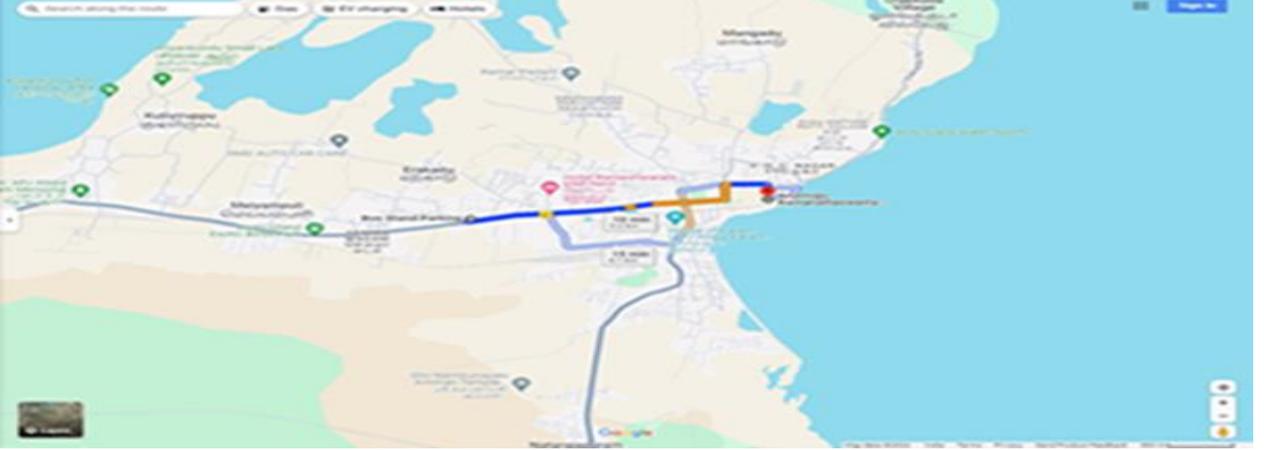


சந்திரன் (Moon God) என்பது ஹிந்து புராணங்களில் முக்கியமான ஒரு தெய்வமாகக் கருதப்படுகிறார். காலம், உணர்வுகள், மன நிலை மற்றும் இயற்கை மீது சந்திரனின் தாக்கம் பெரிது. ராமேஸ்வரத்தில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீ ராமநாதஸ்வாமி கோயிலில் உள்ள சந்திர தீர்த்தம் என்பது சந்திரனுடன் தொடர்புடைய ஒரு புனித தீர்த்த ஸ்தலமாக கருதப்படுகிறது. இந்த தீர்த்தத்தின் பின்னணியில் ஒரு புராணக் கதை உள்ளதாக நம்பப்படுகிறது. மிகவும் பரிபூரணமான அழகு மற்றும் காந்த விசை கொண்ட சந்திரன், தக்ஷ பிரஜாபதி என்ற முனிவரின் 27 மகர்களை மணந்தார். இவர்கள் தான் ஹிந்து ஜோதிடத்தில் வரும் 27 நக்ஷத்திரங்களை (படர்கோள்கள்) குறிக்கின்றனர். ஆனால்



## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

சந்திரன், அனைவரிடமும் சமமாக நடந்து கொள்ளாமல், ரோஹிணி என்ற மகளையே மிகுந்த விருப்பத்துடன் பார்த்து, மற்ற 26 மகர்களை புறக்கணித்தார். மற்ற மகங்கள் இந்த பாகுபாடு குறித்து தங்கள் தந்தையான தக்ஷனை புகார் கூறினார்கள். தக்ஷன் மிகவும் கோபமடைந்து சந்திரனுக்கு சாபம் விட்டார்: "நீ உன் ஒளியையும் அழகையும் இழக்க நேரிடும்." சாபத்தின் தாக்கம் வந்தபோது, சந்திரன் மெதுவாக ஒளியை இழக்க ஆரம்பித்தார். அவரது வெளிச்சம் குறைய, பூமி இருட்டின் கீழ் மூழ்கியது, இயற்கைச் சூழலிலும் மனிதர்களின் மனநிலையிலும் பாதிப்பு ஏற்பட ஆரம்பித்தது.



அதிக சோகத்தில் தள்ளப்பட்ட சந்திரன், பரமகருணையுடன் விளங்கும் சிவபெருமானிடம் சென்று தவம் செய்தார். அவரது பக்தி மற்றும் பயப்பாட்டு மனநிலை பார்த்த சிவன், சாபத்தை முழுமையாக அல்லாதபடி தவிர்த்தார். அவர் கூறினார்: "நீயாவது சுழற்சி முறையில் உன் ஒளியைக் காண்பாய் – ஒரு பக்கம் வளர்ச்சி (வளர்கதிர்), மறுபக்கம் குறைபாடு (திங்கள் கதிர்)." இந்த நிகழ்வின் மூலமாகவே, சந்திரனின் வளர்ச்சியும் குன்றலும் நடைபெறுவதாக புராணக் கருத்து உள்ளது. அதே நேரத்தில், சிவபெருமான் சந்திரனை, பல புனித தீர்த்தங்களில் நீராட அறிவுறுத்தினார், அப்படியொன்றாகவே ராமேஸ்வரத்தில் உள்ள சந்திர தீர்த்தம்.

ஸ்ரீசிவபெருமானின் கட்டளையின்படி, சந்திரன் ராமேஸ்வரத்திற்கு வந்தார். அங்கு உள்ள சந்திர தீர்த்தத்தில், பரம



## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

பக்தியுடன் அவர் நீராடினார். இந்த தீர்த்தத்தின் தெய்வீக நீர், அவரை பூரண ஒளியுடன் மீட்டெடுத்தது. மேலும், சந்திரன் காலசக்கரமும், ஜோதிட ரகசியங்களையும் ஆழமாக புரிந்து கொள்ளும் அறிவை பெற்றார். மீண்டும் தன் முழு ஒளியுடன், சந்திரன் வானில் தனது நிலையை மீண்டும் பெற்று, தீங்கு நீக்கும், நேர நயத்தையும் நிர்வாகிக்கும் நிலைக்கு வந்தார்.

இன்றும், சந்திர தீர்த்தத்தில் நீராடுவது, கீழ்காணும் பலன்களைத் தரும் என நம்பப்படுகிறது: கால அறிவு மற்றும் ஜோதிட புலமை சந்திர தீர்த்தம், நட்சத்திரங்கள், கிரகங்கள், கால சுழற்சி ஆகியவற்றின் ரகசியங்களை உணர்த்தும் அறிவை ஊட்டும். மிகவும் சந்தோஷமான வாழ்வு இங்கு நீராடுவோர், ஏற்றம், செழிப்பு, ஆனந்தம் போன்ற உலக இன்பங்களை அடைவார்கள். மன அமைதி மற்றும் உணர்ச்சி நிலை சீராக்கம் சந்திரன், மனதின் மற்றும் உணர்வுகளின் அதிபதியாக இருப்பதால், இங்கு நீராடுவோர் மன அழுத்தம், கவலை, குழப்பம் ஆகியவற்றில் இருந்து விடுபடுவார்கள்.

ஸ்ரீ ராமநாதஸ்வாமி கோயிலுக்கு வருகிற பக்தர்கள், தங்கள் யாத்திரையை தீர்த்தங்களில் நீராடுவதால் ஆரம்பிப்பார்கள். இதில் சந்திர தீர்த்தம் முக்கியமானது. பக்தர்கள் இங்கு சந்திர பகவானுக்கும், சிவபெருமானுக்கும் அர்ச்சனை செய்து, அருளையும் அறிவையும் வேண்டுகின்றனர். சந்திர தீர்த்தம் என்பது வெறும் குளம் அல்ல. இது ஒரு தெய்வீக புனித நீர் மேளம், சந்திரனின் சாபவிமோசனம் மற்றும் அறிவின் வெளிச்சம் பெற்ற இடமாக ஹிந்து புராணங்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இந்த தீர்த்தத்தில் நீராடுவது உணர்ச்சி சமநிலை, ஆன்மீக தெளிவு, மற்றும் முழுமையான நலம் பெற உதவும் என நம்பப்படுகிறது.

**T.Vishwa Sivakanth**  
10<sup>th</sup> STD  
Govt High Sec School,  
Vedalai





## Guru Purnima Quotes

- இந்த சமூகத்தில் ஒரு நல்ல மாணவனாக மனிதனாக இருப்பதற்கு என்னுடைய குருவே முதல் காரணம். என் குருவுக்கு குரு பூர்ணிமா வாழ்த்துக்கள்!
- தான் கற்ற கல்வியை மற்றவர்களுக்கு கற்றுக்கொடுத்து வாழ்க்கையில் அவர்களை உயர்தவர்களாக மாற்ற உழைக்கும் அனைத்து குருக்களுக்கும் குரு பூர்ணிமா வாழ்த்துக்கள்!
- கற்பிப்பது என்பது பேசுவது அல்ல, கற்பித்தல் கோட்பாடுகளை வழங்குவதில்லை, அது தொடர்புகொள்வது!
- உங்கள் பாடங்கள் என் மனதில் துணிச்சலை செதுக்குகின்றன . இந்த குரு பூர்ணிமாவிற்கு நன்றி!!
- நாம் இருக்கும் நிலையிலேயே நம்மை பிரதிபலிக்கும் கண்ணாடியே குரு!
- ஒரு குரு உங்களுக்குள் இருக்கும் அடிவானத்தைக் கண்டுபிடிப்பார், நீங்கள் அதைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு முன்பே குரு பூர்ணிமா வாழ்த்துக்கள்!

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





# Immunity Booster Series:

## கேரட்:

அன்றாடம் உணவுகளில்  
சேர்க்கக்கூடிய காய்கறிகளில்  
முக்கியமானது கேரட்.  
கண்ணை பறிக்கும்  
வண்ணத்தில் இருக்கும்  
காய்கறிகள் அனைத்துமே  
உடல் ஆரோக்கியத்தை  
மேம்படுத்துவதில்  
சிறப்பானவை. அதில்  
கேரட்டும் ஒன்று.  
குழந்தைகள் முதல்  
பெரியவர்கள் வரை



அனைவரும் விரும்பி சாப்பிடக்கூடிய காய்கறிகளில் இதுவும் ஒன்று. இந்த கேரட்டில் பல்வேறு நன்மைகள் நிறைந்துள்ளன.

## ஊட்டச்சத்துகள்:

கேரட்டில் நமது உடலுக்கு தேவையான பீட்டா கரோட்டின், வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் மற்றும் ஆன்டி ஆக்ஸிடென்ட் பண்புகள் அதிக அளவில் நிறைந்துள்ளன. மேலும் கேரட்டில் நார்ச்சத்து அதிக அளவில் நிறைந்துள்ளது. இது உடலில் நீர்ச்சத்துக் குறைபாடு ஏற்படாமல் தடுக்க உதவுகிறது. இதில்



## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

இயற்கையாகவே கொழுப்பு மற்றும் கலோரிகள் போன்றவை நிறைந்துள்ளன.

**நோய் எதிர்ப்பாற்றலை அதிகரிக்கிறது:**

நமது உடலில் நோய் தொற்றுக்கள் ஏற்படாமல் இருப்பதற்கு நமது நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பு ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும். தற்போது சுற்றுச்சூழல் மற்றும் பல காரணங்கள் காரணமாக நோய் தொற்றுக்கள் அதிகமாக பரவி



வருகின்றன. இவற்றை எதிர்த்து போராட போதுமான அளவு நோய் எதிர்ப்பாற்றல் வேண்டும். நீங்கள் உங்கள் உணவில் தினசரி கேரட்டை சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் இந்த நோய் எதிர்ப்பாற்றலை பெற முடியும். கேரட்டில் வைட்டமின் சி மற்றும் பல்வேறு ஊட்டச்சத்துக்கள் மற்றும் ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட் பண்புகள் அதிக அளவில் நிறைந்துள்ளன.

**பார்வை திறனை அதிகரிக்கிறது:**

கண் சார்ந்த பிரச்சனை உள்ளவர்கள் தினசரி கேரட்டை எடுத்துக் கொள்ளலாம். கேரட்டில் உள்ள பண்புகள் கண் பிரச்சனைகளை சரி செய்ய உதவுகின்றன. கேரட் கண்களுக்கு சிறந்தது என்று ஆய்வுகள் கூறுகிறது. மங்கலான பார்வை, பார்வை குறைபாடு போன்ற பாதிப்புகள் இருந்தால் நீங்கள் தினசரி ஒரு கேரட்டை உட்கொள்வது சிறந்ததாக இருக்கும். மேலும் கேரட்டில் வைட்டமின் ஏ அதிக அளவில் நிறைந்துள்ளது. கண் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கு வைட்டமின் ஏ மிகவும் அவசியம். பல்வேறு கண் சார்ந்த

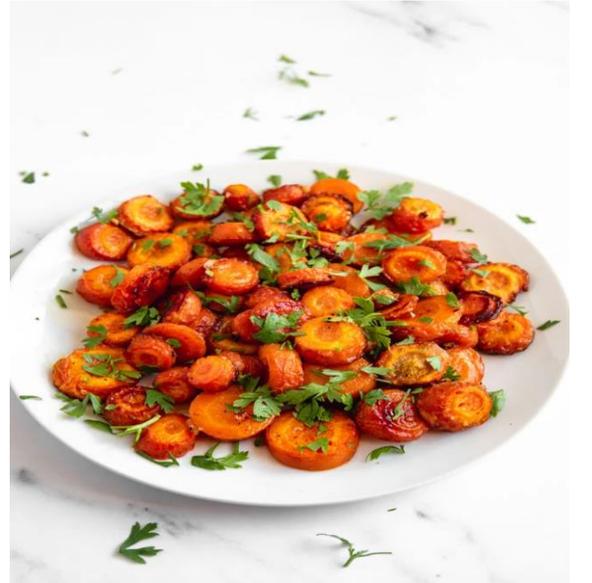


## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

பிரச்சனைகளை சரிசெய்ய இந்த கேரட் உதவுகிறது. குறிப்பாக மாலைக்கண் பிரச்சனை உள்ளவர்கள், வயது முதிவு காரணமாக பார்வை குறைபாடு ஏற்படுபவர்கள் இதனை தொடர்ந்து உட்கொள்வதன் மூலம் சிறந்த பலனை பெற முடியும்.

### முடி வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கிறது:

அதிகமாக முடி கொட்டுவது, பொடுகு பிரச்சனை போன்ற பாதிப்புகள் இருப்பவர்கள் கேரட்டை தினசரி உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். கேரட்டில் அதிக அளவு நீர்ச்சத்து நிறைந்துள்ளதால் உச்சந்தலையில் வறட்சி ஏற்படாமல் தடுத்து பொடுகு போன்ற பாதிப்புகளை தடுக்கிறது. மேலும் இது முடி வளர்ச்சியையும் ஊக்குவிக்க உதவுகிறது. நமது கூந்தல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கு பயன்படக்கூடிய பல்வேறு வைட்டமின்கள் இதில் நிறைந்துள்ளன. இது தலைமுடியை வலுவாக மாற்றவும் முடி உதிர்வை தடுக்கவும் உதவுகிறது. மேலும் உங்களுக்கு அடர்த்தியான மற்றும் பளபளப்பான கூந்தல் வேண்டுமென்றால் நீங்கள் கட்டாயமாக கேரட்டை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.



### சரும ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உதவுகிறது:

நமது சருமத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வதற்கு நாம் பயன்படுத்த கூடிய அழகு சாதன பொருட்கள் மட்டும் போதாது நாம் உட்கொள்ளக்கூடிய உணவும் உள்ளிருந்து நம்மை வெளியே அழகாக காட்ட உதவுகிறது. உணவின் மூலம் சரும



## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த முடியும். தினசரி உங்கள் உணவுகளில் கேரட்டை சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் முகப்பரு, அரிப்பு, தோல் அழற்சி, வறட்சியான சருமம் போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படாமல் தடுக்க முடியும். சருமம் சார்ந்த பாதிப்புகளை சரி செய்வதற்கு கேரட் ஒரு சிறந்த உணவாக உள்ளது. சூரிய ஒளியினால் ஏற்படும் கருமை நிறத்தை போக்குவதற்கும் கேரட் உதவுகிறது. சருமத்திற்கு பளபளப்பு தன்மையை பெறுவதற்கு நீங்கள் கேரட்டை சாப்பிடுவது நல்லது.

**உடல் எடை இழப்பில் உதவும்:**

நீங்கள் உடல் எடையை குறைக்க வேண்டும் என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்றால் உங்களுக்கு சிறந்த உணவாக கேரட் உள்ளது. நீங்கள் தினசரி கேரட் ஜூஸை அருந்தி வரும் போது உங்களால் உடல் எடை குறைவதை உணர முடியும். கேரட் நீண்ட நேரத்திற்கு பசியை தூண்டது என்பதால் நீங்கள் தேவையற்ற உணவுகள் சாப்பிடுவது தவிர்க்கப்படுகிறது. மேலும் இதில் உள்ள குறைந்த கல்லூரி உடல் எடை கூடாமல் இருப்பதற்கு உதவுகிறது. எனவே உடல் எடையை குறைக்க வேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள் உணவில் கேரட்டை சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் சிறந்த பலனை பெற முடியும்.

**பல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உதவுகிற:**

கேரட்டை அப்படியே சாப்பிடுவது நமது பல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உதவுகிறது. பற்களில் உள்ள உணவு துகள்களை அகற்றி வாய்வழி சுத்தத்தையும் பராமரிக்க உதவுகிறது. மேலும் கேரட்டை உட்கொள்வதன் மூலம் உமிழ்நீர் சுரப்பு அதிகரிக்கிறது. பற்களில் இருக்கும் பாக்டீரியாக்களை



## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

அழிப்பதற்கு கேரட் சிறந்த தீர்வாக உள்ளது. சாலட் வடிவில் நீங்கள் கேரட்டை தினசரி உணவு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

### இரத்த அழுத்தத்தை நிர்வகிக்கிறது:

நமது உடலில் உயர் ரத்த அழுத்தம் ஏற்படாமல் குறைப்பதற்கு கேரட் உதவுகிறது. இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கும் கேரட்டில் உள்ள பண்புகள் உதவுகின்றன. நமது இரத்த நாளங்கள் மற்றும் தமனிகளில் சீரான இயக்கத்தை செயல்படுத்தக்கூடிய பண்புகள் கேரட்டில் உள்ளன. நமது இரத்த ஓட்டம் சீராவதற்கும் உடல் முழுவதும் உள்ள உறுப்புகளின் செயல்பாட்டை அதிகரிப்பதற்கும் கேரட்டில் உள்ள பல்வேறு நன்மைகள் உதவுகின்றன.

### மூளை ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த செய்யும்:

மூளை ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த விரும்புவர்கள் தினசரி கேரட் சேர்க்கலாம். இது மூளை ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் ஊட்டச்சத்துக்களை கொண்டுள்ளன. வைட்டமின் கே1, ஃபோலேட் மற்றும் பொட்டாசியம் போன்ற வைட்டமின்கள் அறிவாற்றல் செயல்பாடு, நினைவாற்றலை மேம்படுத்தல், கற்றலை எளிதாக்குதல் போன்றவற்றில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. கேரட்டை நறுக்கி ஆவியில் வேக வைத்து பொரியலாக்கி சாப்பிடலாம்.

**A.Hetharthy**

**4th STD**

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





### Inspiring Stories

விறகு வெட்டியின் துணிச்சல்:



ஒரு சமயம் ஒரு காட்டில் விலங்குகளுக்கு அரசனாக ஒரு சிங்கம் இருந்தது. அது எங்குச் சென்றாலும் ஒரு காகமும் நரியும் அதன் உடன் செல்லும்; வேட்டையாடி இரையைப் பிடித்துச் சிங்கம் உண்ட பிறகு மிச்சம் மீதி இருப்பதைக் காகமும் நரியும் உண்ணும்.

காட்டுக்கு அருகில் இருந்த கிராமத்தில் விறகு வெட்டும் தொழிலாளி ஒருவன் வசித்து வந்தான். தினமும் மரம் வெட்டுவதற்காகத் தன் கோடரியுடன் அவன் காட்டிற்குள் செல்வான். ஒரு நாள் அவன் ஒரு மரத்தை வெட்டிக் கொண்டிருந்தபோது தன் பின்னால் சத்தம் கேட்டுத் திரும்பிப் பார்த்தான். அருகில் ஒரு சிங்கம் நேராக இவனைப் பார்த்தவாறு பாய்வதற்குத் தயாராக நின்றிருந்தது. அவன் அறிவு நிறைந்தவன். உடனே “வணக்கம், காட்டுக்கு அரசனே ! உங்களைக் கண்டதில் பெரிதும் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்” என்று தைரியமாகக் கூறினான்.



## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

வியப்படைந்த சிங்கம், “என்னைக் கண்டதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறாயா ? என்னைக் கண்டு நீ அஞ்சவில்லையா ?” என்று கேட்டது. “உங்கள் மீது எனக்கு மிகுந்த மதிப்பு உள்ளது. ஒரு நாள் உங்களை இங்குச் சந்திப்பேன் என்று நம்பிக்கையுடன் இருந்தேன். காரணம் என் மனைவி மிக நன்றாக உணவு சமைப்பாள். அவள் சமைக்கும் பருப்பு, காய்கறி பதார்த்தங்களை நீங்கள் சுவைத்து உண்ண வேண்டும் என்பதே என் விருப்பம்” என்றான். “பருப்பும், காய்கறியுமா ? நான் மாமிசம் மட்டும்தான் உண்பேன் என்பது உனக்குத் தெரியாதா ?” என்று அதிக வியப்புடன் வினவியது சிங்கம். என் மனைவி சமைத்ததை உண்டால் பிறகு நீங்கள் மாமிசம் உண்பதை நிறுத்தி விடுவீர்கள்” என்று பெருமையுடன் கூறினான்.

சிங்கம் விறகுவெட்டி அளித்த உணவை ஏற்றுக் கொண்டது. ‘நல்ல வேளையாகக் காகமும் நரியும் என்னுடன் இப்போது இல்லை இருந்தால் என்னைப் பார்த்து அவை சிரித்துக் கேலி செய்யும்’ என்று சிங்கம் எண்ணியது. சுவையாக விறகுவெட்டியின் உணவு இருப்பதை அறிந்து அந்தச் சிங்கம் மிகவும் வியப்படைந்தது. இவ்வளவு சுவையான நல்ல உணவை இதுவரை நான் உண்டதேயில்லை” என்று அவனிடம் கூறியது. அரசனே, தினமும் நான் கொண்டு வரும் உணவை நீங்கள் என்னுடன் பகிர்ந்து கொள்ள இங்கு வர வேண்டும். ஆனால் நமக்கிடையே உள்ள இந்த நட்பை வேறு யாரும் தெரிந்து கொள்ளக் கூடாது. நீங்கள் மட்டும் தனியாக வர வேண்டும்” என்று பணிவுடன் விறகுவெட்டி கேட்டுக் கொண்டான்.

தினமும் அவன் அளிக்கும் உணவை உண்பதாகச் சிங்கம் அவனுக்கு உறுதி அளித்தது. வழக்கத்திற்கு மாறான அவர்களுடைய நட்பு நாளாக நாளாக வலுவடைந்து வந்தது.



## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

சிங்கம் ஏன் வேட்டையாடுவதை நிறுத்திக் கொண்டது என்பதையறிய காகமும் நரியும் ஆவலாக இருந்தன. அந்தச் சிங்கம் இனிமேல் வேட்டையாடவில்லை என்றால் நாம் இருவரும் பட்டினியால் இறந்து விடுவோம்” என்று நரி வருத்தத்துடன் கூறியது. நீ சொல்வது சரியே !” என்ற காகம் “சிங்கத்திற்கு என்னவாயிற்று என்பதை அறிய நாம் முயற்சி செய்ய வேண்டும்” என்று கூறியது.

மறுநாள் அவை இரண்டும் சிங்கத்தைச் சற்று இடைவெளிவிட்டுப் பின் தொடர்ந்தன. விறகுவெட்டி கொண்டு வந்த உணவைச் சிங்கம் உண்பதைக் கண்டன. ஓ, இந்தக் காரணத்தால்தான் சிங்கம் இப்போதெல்லாம் வேட்டையாடப் போவதில்லையா ?” என்று நரி கூறியது. தொடர்ந்து, “சிங்கம் அதனுடைய உணவை நம்முடன் பகிர்ந்து கொள்ளும்படியாக நாம் செய்ய வேண்டும். பிறகு, விறகுவெட்டியுடன் அதற்கு இருக்கும் நட்பை நாம் முறிக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்தால், சிங்கம் மறுபடியும் இரையைத் தேடி வேட்டையாடத் துவங்கும்” என்று திட்டம் தீட்டியது, வஞ்சகத்துக்குப் பேர் போன நரி. அன்று மாலை சிங்கம் அதன் குகைக்குத் திரும்பியபோது காகமும் நரியும் அதை எதிர் பார்த்துக் காத்துக் கொண்டிருந்தன தலைவரே, எங்களை ஏன் மறந்துவிட்டீர்கள் ? முன் போல நாமெல்லாரும் ஒன்றாக வேட்டையாடச் செல்வோமே” என்று காகமும் நரியும் சிங்கத்திடம் மன்றாடிக் கேட்டுக் கொண்டன. இல்லை. நான் ஒரு நண்பனைச் சந்தித்தேன். அதன் பிறகு என் பழைய வழக்கத்தை மாற்றிக் கொண்டுள்ளேன். இப்போது நான் மாமிசம் சாப்பிடுவதை அறவே ஒழித்து விட்டேன்” என்று அவர்களுக்குச் சிங்கம் பதிலளித்தது. அப்படியானால் உங்களுடைய நண்பனை நாங்களும் சந்திக்கலாமா ?” என்றது காகம்.



## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

மறநாள் வறகு வெட்டி சிங்கத்தின் வருகைக்காகக் காத்திருந்தான். திடீரென்று புதிய குரல்கள் கேட்டன. வறகு வெட்டி எந்நேரமும் கவனமாக இருப்பான், புத்திசாலியும் கூட. உடனே அவன் உயரமான ஒரு மரத்தின் மீது ஏறினான். தொலைவில் சிங்கம் வருவதைக் கண்டான். அதனுடன் ஒரு காகமும் நரியும் வந்து கொண்டிருந்ததையும் பார்த்தான். அவை இரண்டும் உடன் வருவதால் சிங்கத்தோடு எனக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் நட்பு அதிக நாட்களுக்கு நீடிக்காது என்று தனக்குள் கூறிக்கொண்டான். சிங்கம் மரத்தின் அருகில் வந்து வறகு வெட்டியைக் கூப்பிட்டது. “கீழே இறங்கி வந்து எங்களுடன் சேர்ந்து கொள். உன்னுடைய நண்பனான நான் வந்திருக்கிறேன்” என்று சிங்கம் அவனை அழைத்தது. நீங்கள் என்னுடைய நண்பனாக இருக்கலாம். ஆனால், நீங்கள் எனக்கு அளித்த உறுதிமொழியை மீறிவிட்டீர்கள். நீங்கள் உறுதிமொழியை மீறும் படியாக அவர்கள் இருவரும் செய்துள்ளார்கள். அப்படியானால் நீங்கள் என்னைக் கொல்லும் படியாகவும் அவர்களால் செய்ய முடியும். அதனால் நம்முடைய நட்பை நீங்கள் மறந்து விடுவதே சிறந்தது” என்று தைரியத்துடன் வறகுவெட்டி சிங்கத்திடம் கூறினான்.

நீதி : துணிவும் விவேகமும் உயிரைக் காக்கும் !

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

