



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

Twenty eighth 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 New Year 2023. N.Ramyadevi write up on Rameswaram Tourism and this edition she covers about Sugreeva Teertham. N.Karthika write up series of Environment Activists and this time she covers Tulasi Gowda. Nivedita write up the health food immunity booster series and M.Sidharthan write up quotes series this time he is sharing about quotes on New Year 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

(B.Bala Harini)

(K.Lokesh)

(T.Mithra Shree)

(N.Karthika)

(M.Sidharthan)

(Nivedita)

(N.Ramyadevi)





SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER



New Year Drawings



B.Bala Harini,

8 th STD

**St.Joseph Hr Sec School,
Rameswaram**





New Year Drawings



T.Mithra Shree

8th STD

**Allwin Matriculation School,
Ramanathapuram**





New Year Poems

வளரும் வெண்ணிலவை போல
உங்கள் வருங்காலம் செழிக்க
பிறக்கட்டும் இந்த புத்தாண்டு
இனிய புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்!
இந்த புத்தாண்டு நன்நாளை
மகிழ்வுடன் கொண்டாடுவோம்!
லட்சியங்களை சுமந்து
துணிவுடன் வெற்றிகொள்வோம்
இனிய புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்!
திக்கெட்டும் அன்பு பொங்கிட
புது வருடமே வா
தித்திப்பாய் மகிழ்ச்சி தந்திட
புது வசந்தத்தை தா
இனிய புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்..!

K.Lokesh
VI Std
Holy Island Matriculation
School,
Rameswaram





SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

Make your New Year wishes
As simple as you can.
Pray for peace and love,
Not for wealth or fame.



Happy New Year to you,
And when the new year's done,
May the next year be even better,
Full of pleasure, joy and fun.



Brush away old heartaches.
Learn from our mistakes.
Another year is finally over.
A new dawn awakes.



Happy New Year 2023

FIGHT GLOBAL WARMING...

N.Ramyadevi
12th
Kv Mandapam





Environmental Series -28



துளசி கவுடா 1944 ஆம் ஆண்டு ஹொன்னல்லி கிராமத்தில் உள்ள ஹலக்கி பழங்குடி குடும்பத்தில் பிறந்தார், இது இந்திய மாநிலமான கர்நாடகாவில் உள்ள உத்தர கன்னட மாவட்டத்தில் உள்ள கிராமப்புற மற்றும் நகர்ப்புறங்களுக்கு இடையிலான குடியேற்றமாகும். கர்நாடகா

தென்னிந்தியாவில்

சுற்றுச்சூழலுக்குப் பெயர் பெற்ற

மாநிலமாகும், இதில் இருபத்தைந்துக்கும் மேற்பட்ட வனவிலங்கு சரணாலயங்கள் மற்றும் ஐந்து தேசிய பூங்காக்கள் உள்ளன.

கவுடா ஒரு ஏழ்மையான குடும்பத்தில் பிறந்தார், மேலும் அவளுக்கு 2 வயதாக இருந்தபோது அவரது தந்தை இறந்துவிட்டார், எனவே அவள் போதுமான வயதை அடைந்தவுடன் உள்ளூர் நர்சரியில் தினக்கூலியாக தனது தாயுடன் வேலை செய்ய வேண்டியிருந்தது. அவள் முறையான கல்வியைப் பெறவில்லை அல்லது படிக்கக்



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

கற்றுக்கொள்ளவில்லை. இளம் வயதிலேயே கோவிந்த கவுடா என்ற பெரியவருக்கு திருமணம் செய்து வைக்கப்பட்டது. அவளுக்கு 10 முதல் 12 வயது இருக்கும் என்று மதிப்பிடப்பட்டாலும், திருமணம் எப்போது தொடங்கியது என்பது அவளுக்கு சரியான வயது தெரியவில்லை. அவர் 50 வயதில் இருந்தபோது அவரது கணவர் இறந்துவிட்டார்.

நாற்றங்காலில், கர்நாடக வனத்துறையில் வளர்க்கப்பட்டு அறுவடை செய்யப்பட வேண்டிய விதைகளை கவனித்துக்கொள்வதற்கு கவுடா பொறுப்பேற்றார். கௌடா தனது தாயாருடன் தினசரி கூலித் தொழிலாளியாக 35 ஆண்டுகள் தொடர்ந்து நர்சரியில் பணிபுரிந்தார், பாதுகாப்புக்கான அவரது பணி மற்றும் தாவரவியல் அறிவை அங்கீகரிக்கும் வகையில் அவருக்கு நிரந்தர பதவி வழங்கப்படும். அவர் எழுபது வயதில் ஓய்வு பெறுவதற்கு முன்பு 15 ஆண்டுகள் இந்த நிரந்தர நிலையில் நர்சரியில் பணியாற்றினார். அவர் நர்சரியில் இருந்த காலத்தில், நிலத்தின் பாரம்பரிய அறிவைப் பயன்படுத்தி வனத்துறையின் காடு வளர்ப்பு முயற்சிகளில் நேரடியாக பங்களித்தார் மற்றும் பணியாற்றினார். மரக்கன்றுகளை நடுவதுடன், வேட்டையாடுபவர்கள் மற்றும் காட்டுத் தீ வனவிலங்குகளை அழிக்காமல் தடுக்கவும் அவர் பணியாற்றினார்.

கவுடா அறுபது ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக கர்நாடக வனத்துறையில் பணியாற்றினார். இது ஒரு சமூக காப்பகம், ஐந்து புலிகள் காப்பகங்கள், பதினைந்து பாதுகாப்பு



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

சரணாலயங்கள் மற்றும் முப்பது வனவிலங்கு சரணாலயங்களால் ஆனது. சமூகங்கள் மற்றும் கிராமங்களை இயற்கையுடன் மீண்டும் இணைப்பது, மாநிலத்தின் மூன்றில் ஒரு பகுதி காடு அல்லது மரங்கள் நிறைந்த எதிர்காலத்தை நோக்கி செயல்படுவது என அதன் நோக்கத்தை விவரிக்கிறது.

1986 இல், கவுடா இந்திரா பிரியதர்ஷினி விருக்ஷமித்ரா விருதைப் பெற்றார், இது IPVM விருது என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. காடு வளர்ப்பு மற்றும் தரிசு நில மேம்பாட்டிற்கு தனிநபர்கள் அல்லது நிறுவனங்கள் செய்த முன்னோடி பங்களிப்புகளை IPVM விருது அங்கீகரிக்கிறது.

1999 ஆம் ஆண்டில், கவுடா கர்நாடகா ராஜ்யோத்சவா விருதைப் பெற்றார், சில சமயங்களில் கன்னட ராஜ்யோத்சவா விருது என்று அழைக்கப்படுகிறார், இது "இந்தியாவின் கர்நாடக மாநிலத்தின் இரண்டாவது மிக உயர்ந்த குடிமகன் விருது". இது அறுபது வயதுக்கு மேற்பட்ட கர்நாடக மாநிலத்தின் புகழ்பெற்ற குடிமக்களுக்கு ஆண்டுதோறும் வழங்கப்படுகிறது.

நவம்பர் 8, 2020 அன்று, இந்திய அரசு கவுடாவுக்கு இந்திய குடிமக்களுக்கு வழங்கப்படும் நான்காவது உயரிய விருதான பத்மஸ்ரீ விருதை வழங்கியது. பத்மஸ்ரீ, பொதுவாக பத்மஸ்ரீ என்றும் உச்சரிக்கப்படுகிறது, இது ஒவ்வொரு ஆண்டும் இந்திய குடியரசு தினத்தன்று இந்திய அரசாங்கத்தால் வழங்கப்படும் விருது ஆகும். பத்மஸ்ரீ



விருது கிடைத்ததில் மகிழ்ச்சியடையும் அதே வேளையில், காடுகளுக்கும் மரங்களுக்கும் அதிக மதிப்பளிப்பதாக கவுடா கூறினார்.

கவுடா சுற்றுச்சூழல் வல்லுநர்களால் "காடுகளின் கலைக்களஞ்சியம்" என்றும் அவரது பழங்குடியினரால் "மர தெய்வம்" என்றும் அழைக்கப்படுகிறார், ஏனெனில் காடு மற்றும் அதன் தாவரங்கள் பற்றிய அறிவின் காரணமாக அவள் அறியப்படுகிறாள்.[12] காடுகளில் உள்ள ஒவ்வொரு மரத்தின் தாய் மரத்தையும் அது எங்கிருந்தாலும் அடையாளம் காணும் திறனுக்காக அவள் அறியப்படுகிறாள்.[10] தாய் மரங்கள் அவற்றின் வயது மற்றும் அளவு காரணமாக குறிப்பிடத்தக்கவை, அவை காட்டில் மிகவும் இணைக்கப்பட்ட முனைகளாக அமைகின்றன. இந்த நிலத்தடி கணுக்கள் தாய் மரங்களை மரக்கன்றுகள் மற்றும் நாற்றுகளுடன் இணைக்க பயன்படுகிறது, ஏனெனில் தாய் மரம் நைட்ரஜன் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்களை பரிமாறிக் கொள்கிறது.[13] கவுடா, விதை சேகரிப்பு, தாய் மரங்களிலிருந்து விதைகளைப் பிரித்தெடுத்தல், முழுத் தாவர வகைகளை மீண்டும் உருவாக்கி மீண்டும் வளர்ப்பதிலும் நிபுணத்துவம் பெற்றவர். நாற்றுகள் உயிர்வாழ்வதை உறுதி செய்வதற்காக தாய் மரத்திலிருந்து முளைக்கும் உச்சத்தில் விதைகளை சேகரிக்க வேண்டும் மற்றும் கவுடா இந்த சரியான நேரத்தில் வேலை செய்ய முடியும் என்பதால் இது ஒரு கடினமான செயல்முறையாகும்.[சான்று தேவை]



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

காடு பற்றிய தனது அறிவை அவள் எவ்வாறு சேகரித்தாள் என்பதை கவுடாவால் விளக்க முடியாது, ஆனால் அது அவளால் "காட்டின் மொழியைப் பேச முடியும்" என்று கூறுகிறார். நிலத்தை கவனித்துக்கொள்கிறார்.

கவுடா கர்நாடகாவில் ஒரு இலட்சம் (100,000) மரங்களை சொந்தமாக நடத்தாக மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இந்த பங்களிப்புகள் அவரது சமூகத்தின் உறுப்பினர்களிடமும் நீடித்த தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளன. ஹலக்கி பழங்குடியினரின் நலனுக்காக பாடுபடும் உத்தர கன்னடா மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த நாகராஜா கவுடா, கவுடா அவர்களின் சமூகத்தின் பெருமை என்கிறார்: "அவளுக்கு காடு மற்றும் மருத்துவ தாவரங்கள் பற்றிய விலைமதிப்பற்ற அறிவு உள்ளது. யாரும் அதை ஆவணப்படுத்தவில்லை, அவள் ஒரு நல்ல தொடர்பாளர் அல்ல. எனவே அவருடைய வேலையைப் பார்க்காதவரை அவரது பங்களிப்பைப் புரிந்துகொள்வது கடினம்."

ஓய்வுபெற்ற அதிகாரியான யெல்லப்பா ரெட்டி, கவுடா தனது சமூகத்திற்கான நீடித்த அர்ப்பணிப்பைப் பாராட்டுகிறார், கவுடா 300 க்கும் மேற்பட்ட மருத்துவ தாவரங்களை நட்டு அடையாளம் கண்டுள்ளார் என்பதை மேற்கோள் காட்டுகிறார்.

கவுடா கர்நாடக வனத்துறையில் இருந்து ஓய்வு பெற்றிருந்தாலும், அவர் தனது கிராமத்தில் உள்ள குழந்தைகளுக்கு வனத்தின் முக்கியத்துவம் மற்றும்

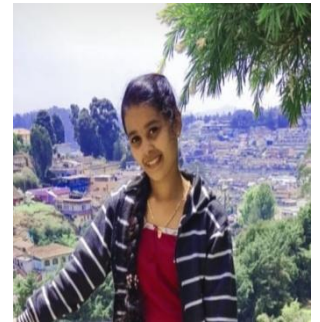


SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

விதைகளை எவ்வாறு கண்டுபிடித்து பராமரிப்பது என்பது குறித்து தொடர்ந்து கற்றுக்கொடுக்கிறார்.

கவுடா தனது கிராமத்திற்குள் பெண்களின் உரிமைகளுக்காகவும் போராடியுள்ளார். மற்றொரு ஹாலக்கிப் பெண் ஒரு தகராறிற்குப் பிறகு துப்பாக்கியைக் காட்டி மிரட்டப்பட்டபோது, கவுடா அவளுக்கு உதவினார், "குற்றத்தைச் செய்தவர் தண்டிக்கப்படாவிட்டால் கடுமையாகப் போராடுவேன்" என்று கூறினார்.

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





Rameswaram

Tourism

Sugreeva Teertham

The popular Tourist place in Rameswaram:



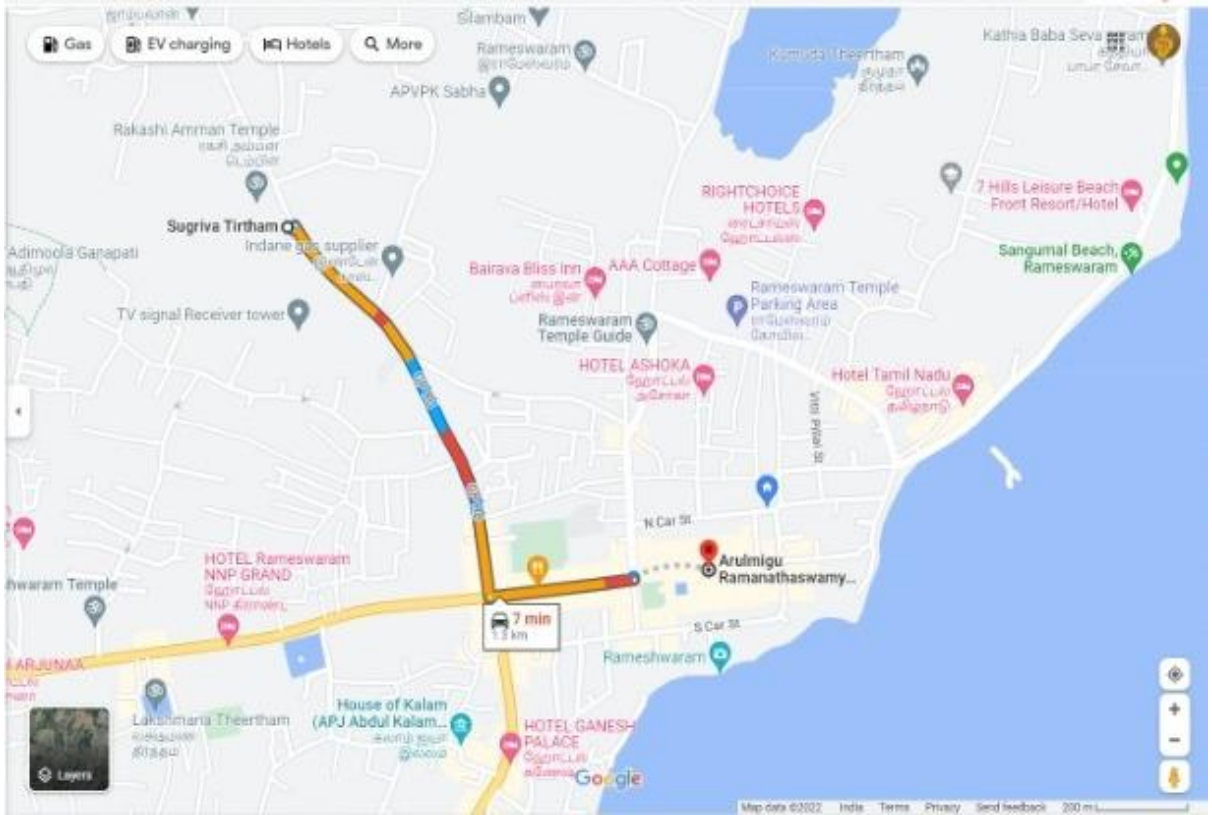
சுகரீவ தீர்த்தம் என்பது ராமேஸ்வரத்தில் உள்ள ஒரு படிக்கட்டு குளம். அதன் நீர் மேற்பரப்பில் ஏராளமான தாமரை செடிகள் மிதக்கும் அழகான தொட்டி இது. சுகரீவனால் உருவாக்கப்பட்டதாகக் கருதப்படும் தீர்த்தமிகள், இதிகாசமான ராமாயணத்தில் குரங்கு ராஜ்ஜியத்தின் ஆட்சியாளராகவும், ராமரின் உதவியாளராகவும் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. இந்திய புராணங்களின்படி, சுகரீவ தீர்த்தத்தில் நீராடுவது ஒருவரின் வாழ்க்கைக்கு பெருமை சேர்க்கும். இது இராமர் பாதம் செல்லும் வழியில் உள்ளது.



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

ஸ்கந்தபுராணம் பின்வருமாறு சுகரீவ தீர்த்தத்தின் பலன்களை விரிவாகப் பாராட்டுகிறது.

“சுகரீவ தீர்த்தத்தில் பக்தியுடன் புனித நீராடுவதன் மூலம் மனிதன் சூரிய லோகத்தைப் பெறுகிறான் என்று இலக்கியங்கள் குறிப்பிடுகின்றன. சுகரீவ தீர்த்தத்தில் புனித நீராடுவதன் மூலம் குதிரை யாகம் செய்த பலன் கிடைக்கும். சுகரீவ தீர்த்தத்தை நோக்கிச் செல்வதன் மூலம், ஆயிரம் பசுக்களின் புண்ணியத்தைப் பெறலாம்.



அதை நினைவு செய்வதன் மூலம் வேதம் ஓதும் புண்ணியம் கிடைக்கும். இந்த தீர்த்தத்தின் கரையில் ஒரு நாள் மட்டும் விரதம் அனுஷ்டிப்பதால், (முறையான) பிராயச்சித்தம் செய்யாவிட்டாலும் பெரும் பாவங்கள் அழிந்துவிடும். அங்கு புனித நீராடும் ஒருவர், பித்ருக்களுக்கும் தேவர்களுக்கும் பிரசாதம் வழங்க வேண்டும். அவர் யக்ஞத்தின் (பெயர்) அப்டோரியமாவின் எட்டு மடங்கு தகுதியைப் பெறுவார்.



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

சுகர்வ தீர்த்தமோனியில் புனித நீராடுவதன் மூலம் நரபலியின் பலன் கிடைக்கும்.

சுகர்வ தீர்த்தத்தில் புனித நீராடுவதன் மூலம், ஒரு மனிதன் (கடந்த கால நிகழ்வுகளை) நினைவு செய்ய முடியும்.



சுகர்வ தீர்த்தம் என்பது ராமேஸ்வரத்தில் உள்ள ஒரு படிக்கட்டு குளம். அதன் நீர் மேற்பரப்பில் ஏராளமான தாமரை செடிகள் மிதக்கும் அழகான தொட்டி இது. சுகர்வனால் உருவாக்கப்பட்டதாகக் கருதப்படும் தீர்த்தமிகள், இதிகாசமான ராமாயணத்தில் குரங்கு ராஜ்ஜியத்தின் ஆட்சியாளராகவும், ராமரின் உதவியாளராகவும் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. இந்திய புராணங்களின்படி, சுகர்வ தீர்த்தத்தில் நீராடுவது ஒருவரின் வாழ்க்கைக்கு பெருமை சேர்க்கும்.

N.Ramyadevi
12th
Kv Mandapam





New Year Quotes

- இந்த இனிய புத்தாண்டு உங்களுக்கு ஒரு இனிய சிறந்த துவக்கமாக இருக்கட்டும்.
- புதிதாய் பிறக்கும் இந்த புத்தாண்டு என்னும் குழந்தையை அழகாய் வளர்ந்து ஆழமாய் நேசித்து இன்புறுவோம். இனிய புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்.
- இருளும் சோகமும் உங்களிடமிருந்து விலகி இருக்க புதிய ஆண்டு பிரகாசமும் நம்பிக்கையும் நிறைந்ததாக இருக்கட்டும். புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்!
- ஆரம்பம் வேலையின் மிக முக்கியமான பகுதியாகும்..
- நேற்றிலிருந்து கற்றுக்கொள், இன்றைய தினத்துக்காக வாழ், நாளை தினத்தை நம்பு.
- புத்தாண்டு ஒரு புத்தகத்தில் ஒரு அத்தியாயம் போல் நம் முன் நிற்கிறது, எழுத காத்திருக்கிறது.
- இனி வரும் காலம் இனிமையாக மாறட்டும் இனிமையான நினைவுகளோடு இனிய புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்
- புத்தாண்டு பிறந்தது புது வாழ்வு மலர்ந்தது பாரிலே நீங்கள் பெருவாழ்வு வாழ இறைவனை வேண்டுகிறேன் கனிவோடு!
- இந்த புது வருடம், புன்னகையுடன் ஆரம்பமாகட்டும்! இனிய புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்!..

M.Sidharthan
11th STD
Govt.Hr.Sec.School
Thangachimadam





Immunity Booster Series:

கலோஞ்சி விதைகள் (கருஞ்சீரக விதைகள்):

கருஞ்சீரகத்தை, ஆங்கிலத்தில் பென்னல் பிளவர் என்று அழைக்கிறோம். பிளாக் காரவே நடமக் பிளவர், ரோமன் கொரியாண்டர் என அவற்றின் சுவைகளை வைத்து பல்வேறு பெயர்களில் அழைக்கப்படுகின்றன. கருஞ்சீரகம், பல்லாயிரம் ஆண்டுகளாக மருத்துவத்தில் முக்கிய பங்காற்றி வருகிறது. கருஞ்சீரகத்தை, வறுத்தோ அல்லது வறுக்காமலேயா நாம் நம் உணவுகளில் பயன்படுத்தி வருகிறோம். கருஞ்சீரகத்தில், நார்ச்சத்துக்கள், அமினோ அமிலங்கள், இரும்புச்சத்து, சோடியம், கால்சியம் மற்றும் பொட்டாசியம் அதிகளவில் இருப்பதால், அது ஆற்றல் மையமாக விளங்கி வருகிறது. இதுமட்டுமல்லாது, கருஞ்சீரகத்தில், வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் பி, வைட்டமின் பி 12, நியாசின், வைட்டமின் சி உள்ளிட்ட சத்துக்கள் அதிகளவில் உள்ளன. கருஞ்சீரக எண்ணெயில், அத்தியாவசிய கொழுப்பு அமிலங்கள், வைட்டமின்கள், மினரல்கள் உள்ளன. கருஞ்சீரக எண்ணெயில், 17 சதவீத புரதமும், 26 சதவீதம் கார்போஹைட்ரேட்டும் மற்றும் 57 சதவீதம் தாவர எண்ணெய்களும் உள்ளன.

நினைவுத்திறனை மேம்படுத்துகிறது:

கருஞ்சீரகத்தை தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால், அது நம் நினைவுத்திறனை அதிகரிக்க உதவுகிறது. வெறும் வயிற்றில் இதனை தினசரி உண்டுவந்தால், மூளையின் செயல்பாடு சிறந்த விதத்தில் இருக்கும். வயதானவர்களுக்கு ஏற்படும் நினைவுத்திறன் குறைவுக்கு இது சரியான தீர்வாக அமையும். கருஞ்சீரகத்தை, புதினா இலைகள்



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

சேர்த்து பயன்படுத்தி வந்தால், அது அல்சைமர் போன்ற நரம்பு மண்டல பாதிப்புகளுக்கான சிறந்த தீர்வாக அமையும் என்று ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

நீரிழிவை தடுக்கிறது:

டைப் 2 நீரிழிவு நோயாளிகள், கருஞ்சீரகத்தை சாப்பிட்டு வந்தால், அவர்களின் ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை கட்டுக்குள் வைத்திருக்க உதவுகிறது. நீரிழிவு நோயாளிகள் நல்ல பலனைப்பெற, பிளாக் டீ உடன் கருஞ்சீரகத்தை சேர்த்து உண்பதால் நல்ல பலனை பெறலாம்.



இதய பராமரிப்பிற்கு நல்லது:

கருஞ்சீரக விதைகள், இதய ஆரோக்கியத்திற்கு வழிவகுக்கிறது. இரத்தத்தில், கெட்ட கொழுப்புகளின் அளவை கட்டுப்படுத்தி, இதயத்தின் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கிறது. கருஞ்சீரகத்தை, பாலில் கலந்து குடித்தால், நல்ல பலனை பெறலாம்.

வீக்கத்தை குறைக்கிறது:

கருஞ்சீரக விதைகளில், ஆன்டி - இன்பிளமேட்டரி பண்புகள் உள்ளதால், உடலில் ஏற்படும் வீக்கங்களை குறைக்க உதவுகிறது. கருஞ்சீரக எண்ணெயை, கை, கால் மூட்டுகளில் தடவுவதன் மூலம், நல்ல பலனை பெறலாம். உடலில் ஏற்படும் வீக்கங்களை குறைக்க, கருஞ்சீரக எண்ணெயை பயன்படுத்துமாறு, ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.



இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கிறது:

கருஞ்சீரக எண்ணெய், நமது உடலின் ரத்த அழுத்தத்தை கட்டுக்குள் வைப்பதோடு மட்டுமல்லாது, ரத்த அழுத்த மாறுபாடு ஏற்படாவண்ணம் பாதுகாக்கிறது. உயர் ரத்த அழுத்தம் கொண்டவர்கள், வெதுவெதுப்பான நீரில், கருஞ்சீரக எண்ணெயை கலந்து குடித்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

பற்களின் வலிமைக்கு உதவுகிறது:

கருஞ்சீரகம், பற்கள் மட்டுமல்லாது, ஒட்டுமொத்த வாய் தொடர்பான பிரச்சினைகள் மற்றும் ஈறுகளில் ரத்தப்போக்கு உள்ளிட்டவைகளுக்கும் சிறந்த தீர்வாக அமைகிறது. பல் வலிக்கு உடனடி தீர்வாக கருஞ்சீரகம் விளங்குகிறது. வாய் சம்பந்தமான பாதுகாப்பை மேம்படுத்தும் பொருட்டு, அரை தேக்கரண்டி கருஞ்சீரக எண்ணெயை, ஒரு கப் தயிரில் கலந்து அதை தினமும் இரண்டு முறை, ஈறுகளில் தேய்த்து வர பற்கள் சம்பந்தமான பிரச்சினைகள் தீரும்.



ஆஸ்துமாவை குணப்படுத்துகிறது:

நவநாகரீக உலகில் ஏற்பட்டுள்ள அதீத மாசுவின் காரணமாக, ஆஸ்துமா என்பது தற்போது சாதாரணமாக எல்லாருக்கும் வரும் குறைபாடாக மாறிவிட்டது. ஆஸ்துமாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்களுக்கு, கருஞ்சீரக மருத்துவம், இனிய வரப்பிரசாதமாக உள்ளது. வெதுவெதுப்பான நீரில், கருஞ்சீரக எண்ணெய் மற்றும் தேன் கலந்து குடித்துவர நல்ல பலன்கள் கிடைக்கும்.



உடல் எடையை குறைக்க உதவுகிறது:

கருஞ்சீரகம், நமது உடலின் வளர்சிதை மாற்ற விகிதத்தை அதிகரித்து, நாம் சிக் ஆகவும், ஆரோக்கியமாகவும் இருக்க உதவுகிறது. வெதுவெதுப்பான நீரில், கருஞ்சீரகத்தை கலந்து தினமும் குடித்து வர , உடல் எடை குறைப்பில் நல்ல மாற்றத்தை காணலாம்.

தோல் மற்றும் முடி பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு:

சருமம் மற்றும் முடிகளின் பராமரிப்பிற்கு, கருஞ்சீரகம் முக்கிய பங்காற்றுகிறது. நல்ல பளபளப்பான சருமத்திற்கு , கருஞ்சீரக எண்ணெயை, எலுமிச்சை சாற்றில் கலந்து முகத்தில் தடவி வர வேண்டும்.

கருஞ்சீரகத்தில் உள்ள சத்துக்கள், முடியின் வளர்ச்சியை துரிதப்படுத்துவதோடு மட்டுமல்லாது, முடி உதிர்தலை கட்டுப்படுத்துகிறது.

சிறுநீரகத்தை பராமரிக்கிறது:

நீரிழிவு காரணமாக, சிறுநீரகத்தில் ஏற்படும் பாதிப்புகளை களைய, கருஞ்சீரகம் பெரிதும் துணைபுரிகிறது. இது ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்படுத்துவதோடு மட்டுமல்லாது, கிரியாட்டினின் சீரம் அளவை அதிகப்படுத்துகிறது. ரத்தத்தில், யூரியாவின் அளவை கட்டுப்படுத்துகிறது. சிறுநீரகத்தில் ஏற்படும் கற்கள் மற்றும் சிறுநீரக பாதிப்புகளுக்கு தீர்வு அளிக்கிறது.

புற்றுநோய் எதிர்ப்பு பண்புகள்:

கருஞ்சீரகத்தில் உள்ள ஆன்டி ஆக்சிடண்ட்கள், உடலில் உள்ள புற்றுநோயை உருவாக்கும் ப்ரீ ரேடிகல்ஸ்களை எதிர்த்து போராடுகிறது. மார்பக புற்றுநோய், செர்விகல் கேன்சர், நுரையீரல் புற்றுநோய், பான்கிரியாட்டிக் புற்றுநோய் உள்ளிட்டவைகளுக்கு சிறந்த தீர்வு அளிக்கிறது.

தலைவலிகளுக்கு தீர்வு அளிக்கிறது:



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

இன்றைய இளைய தலைமுறையினர், தலைவலி உள்ளிட்டவைகளால் அவதிப்படும் நிலையில், அவர்களுக்கு நவீன மருத்துவ முறைகளை காட்டிலும், இயற்கை மருத்துவம், அவர்களுக்கு சிறந்த பயனை அளித்து வருகிறது. தலைவலியால் அவதிப்படுபவர்கள், கருஞ்சீரக எண்ணெயை, முன்தலையில் சிறிது தடவிவர, கடுமையான தலைவலி உள்ளிட்ட பாதிப்புகளில் இருந்து நிவாரணம் பெறலாம்.

கருஞ்சீரகத்தை பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் பிற நன்மைகள்:

மலச்சிக்கலுக்கு குணம் அளிக்கிறது

மூல நோய்க்கு தீர்வு அளிக்கிறது

உடலில் படிந்துள்ள கொழுப்பை குறைக்கிறது

வயிற்றுப்புண்ணை குணப்படுத்துகிறது.

Nivedita
9TH STD,
Govt.Hr.Sec.School
Mendenam





Inspiring Stories

எறும்பு மற்றும் வெட்டுக்கிளி :



மடத்தில் துறவி ஒருவர் தன்னுடைய சீடர்களுக்கு பாடம் சொல்லிக் கொண்டிருந்தார். அப்போது அவர் சீடர்களுக்கு துன்பம் வந்தால் தன்னம்பிக்கையுடன் மனம் தளராமல் இருக்க வேண்டும் என்ற ஒரு புத்தியை புகட்டுவதற்கு அவர்களுக்கு ஒரு சிறுகதையினை சொல்லி புரிய வைக்க நினைத்தார். ஆகையால் அந்த துறவி ஒரு எறும்பு கதையை தன்னுடைய சீடர்களுக்கு சொன்னார். அதாவது ஒரு எறும்பு ஆனது தன் வாயில் சற்று நீளமான ஒரு உணவுப் பொருலான ஓர் அரிசியை தூக்கிச் சென்றது. அப்போது அது செல்லும் பாதையில் ஒரு வெடிப்பு (விரிசல்) தென்பட்டது. அதனால் அந்த எறும்பானது அந்த வெடிப்பினை தாண்டிச் செல்ல முடியாமல் தவித்து நின்றது.

கொஞ்ச நேரம் கழித்து, அந்த எறும்பு தன் கொண்டு வந்த அரிசியினை அந்த வெடிப்பின் மீது வைத்து அதை பாலமாக மாற்றி அதன் மீது ஏறி ஊர்ந்து சென்று வெடிப்பினை கடந்த பின் தன் உணவை எடுத்துச் சென்றது என்று கூறினார். துறவி சீடர்களைப் பார்த்து, இந்த எறும்பினைப் போல் நாமும் நம் ஏற்படும் சவால்களையும்,



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

பிரச்சனைகளையும் பாலமாக வைத்து வாழ்வில் முன்னேற வேண்டும் என்று கூறினார். அந்த சிறு எறும்பின் தன்னம்பிக்கை நமக்கு இருந்தாலே நாம் வாழ்வில் எதிர்ப்படும் எந்த தடையையும் எளிதாக கடந்து செல்ல முடியும். நமக்கு வருகிற இன்னல்களும், துன்பங்களும் காணாமல் போய்விடும் என்று சொல்லிக் கொடுத்து அன்றைய பாடத்தை முடித்தார் துறவி.

அமறுநாள் காலையில் துறவி மடத்தில் இருந்த தன் சீடர்களுக்கு பாடம் சொல்லிக் கொண்டிருந்தார். அந்த தன்னம்பிக்கையான எறும்பு அரிசி ஒன்றை எடுத்துக்கொண்டு தன் வீட்டிற்கு சென்று அப்போது மதிய வெயில் நேரத்தில் வெட்டுக்கிளி கொண்டிருந்தது ஒன்று அதே பாதையில் இங்கும் அங்கும் குதித்துப் பாட்டுப்பாடி ஆடிக்கொண்டிருந்தது. எறும்பு செல்வதைப் பார்த்த அந்த சிறிது நேரம் வெட்டுக்கிளி எறும்பிடம் இப்போது என்ன அவசரம் என்னைப்போல நீயும் என்னுடன் விளையாடலாமே என்றது.

அதற்கு அந்த எறும்பு சொன்னது இன்னும் சில நாட்களில் கோடை காலம் முடிந்து, மழைக்காலம் தொடங்கப் போகிறது. அதனால் மழைக்காலத்தில் எவரும் வெளியே செல்லமுடியாது. அந்த நேரத்திற்குத் தேவையான உணவை இப்போது இருந்தே நான் என் வீட்டில் சேகரித்து வைத்துக்கொள்கிறேன் என்றது. எறும்பு வெட்டுக்கிளி எறும்பிடம் மழைக்காலம் வர இன்னும் நாட்கள் இருக்கிறது, நான் விளையாட செல்கிறேன் என்று சிரித்துக்கொண்டே நடனமாடி சென்றது. நாட்கள் கடந்தன.

கோடைகாலம் முடிந்து மழைக்காலமும் வந்தது. பருவமழை அந்த சமயத்தில் எறும்பு தான் தொடர்ந்து பெய்து கொண்டிருந்தது. சேகரித்த வைத்திருந்த உணவினை உண்டு தன் வீட்டிலே இருந்தது. ஆனால் அந்த வெட்டுக்கிளிக்ோ உண்ண உணவு ஏதும் கிடைக்காமல் உணவு தேடி தொடர்மழையில் சிக்கித் தவித்தது. அப்போது வெட்டுக்கிளிக்கு என்ன செய்வது என்று தெரியவில்லை. ஆகையால் உணவு சேகரித்து வைத்து இருந்த அந்த எறும்பிடம் அந்த வெட்டுக்கிளி கேட்டுப் பார்க்கலாம் என்ற எண்ணம் வந்தது. விடாது மழையிலும் எறும்பின் வீட்டிற்கு வந்து எறும்பிடம், எனக்கு



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

ரொம்ப பசியாக இருக்கிறதுமழையிலும் உண்ண உணவு .
ஏதாவது உண்ண உணவு .தேடிப்பார்த்தேன் எங்கும் கிடைக்கவில்லை
கொஞ்சம் தர முடியுமா? என்று கேட்டது.

எறும்பு தான் சேகரித்து வைத்து இருந்த உணவில் இருந்து கொஞ்சம்
வெட்டுக்கிளையிடம் கொடுத்ததுஎறும்பு சொன்னது ., அன்று
என்னைப் பார்த்து சிரித்தாயேஇப்போது நான் சேகரித்து வைத்து .!
இனி நீ .இருந்த உணவு தான் இன்று நாம் இருவருக்கும் உதவியது
எப்போதும் சோம்பல் படாமல், கோடை காலத்தில் மழைக்காலத்திற்கு
தேவையான உணவினை சேமித்து வைத்துக்கொள் என்றது .
மழைக்காலம் வெயில் காலம் என்று கால நேரம் பாராமால்
உழைத்தால் வாழ்வு பிரகாசிக்கும் என்று வெட்டுக்கிளி உணர்ந்து
உங்களுடைய கடின உழைப்பு உடனடியாகப் பலன் .கொண்டது
அளிக்கவிட்டாலும் என்றாவது ஒருநாள் கண்டிப்பாக பலன் அளிக்கும்
என்று கூறி, அன்றைய பாடத்தை முடித்தார் துறவி.



M.Sidharthan
11th STD
Govt.Hr.Sec.School
Thangachimadam

