



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

For Students

From Students....

அணில் பசுமை இராமேஸ்வரம் நியூஸ்லெட்டர்

மாணவர்களுக்காக.....

மாணவர்களால்.....



இதழ் - 49

September - 2024



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

Foreword

Dear Readers,

Namaskaram

Forty ninth 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 Teachers Day 2024. T.Vishwa Sivakanth write up on Rameswaram Tourism and this edition he covers about Gandhamadhana Teertham. G.Yogeshwaran writes up series of Environment Activists and this time he writes about Anil Kumar Agarwal. A.Hetharthi write up the health food immunity booster series and K.Jeevanth write up quotes series this time he is sharing about quotes on Teachers Day 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

(G.Indhuja)

(T.Rakshana Mukitha)

(A.Krishhaarini)

(T.Vishwa Sivakanth)

(G.Yogeshwaran)

(K.Jeevanth)

(P.Jay Vignesh)

(A.Hetharthi)

(R.Thillai Keerthi Vashan)





Teachers Day Drawings



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





Teachers Day Drawings



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





Teachers Day Poems

அவர் சொல்லும் எல்லா வார்த்தைகளையும்

நினைவில் வையுங்கள்

உங்களை சமூகமாக்குவதற்கான சொற்கள் அது

அவர் எங்கள் ஆசிரியர் மட்டுமல்ல

அவர் எங்கள் தலைசிறந்த வழிகாட்டிவாருங்கள்-

அவருக்கு பெருமை சேர்க்கலாம்!..

தேசத்தைக் கட்டியவருக்கு வணக்கம் தெரிவிப்போம்.

எங்கள் விதியை உருவாக்கியவருக்கு வணக்கம் செலுத்துவோம்.

இனிய ஆசிரியர் தின நல்வாழ்த்துக்கள்!!

A.Krishhaarini
12th STD
Vivekananda Vidyalaya,
Rameswaram



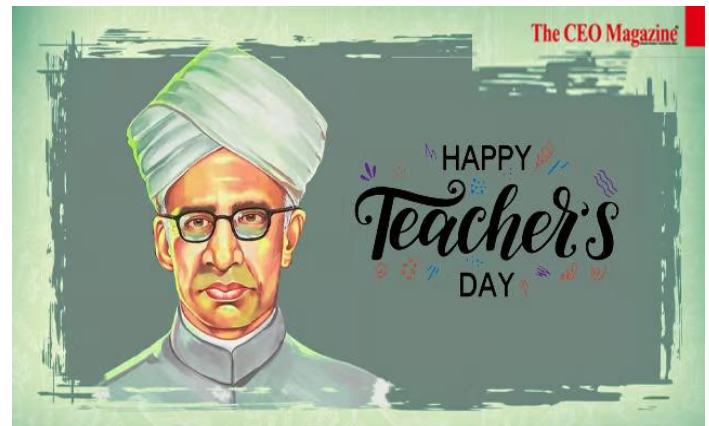


SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

A teacher is like Spring,
Who nurtures new green sprouts,
Encourages and leads them,
Whenever they have doubts.



A teacher is like Summer,
Whose sunny temperament
Makes studying a pleasure,
Preventing discontent.



A teacher is like Fall,
With methods crisp and clear,
Lessons of bright colours
And a happy atmosphere.

Happy Teachers Day 2024

FIGHT GLOBAL WARMING...

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





Environmental Series -49



அனில் குமார் அகர்வால்
இந்தியாவின் முன்னணி
சுற்றுச்சூழல் தன்னார்வ
தொண்டு நிறுவனமான
அறிவியல் மற்றும்
சுற்றுச்சூழல் மையத்தின்
நிறுவனர்-இயக்குனர் ஆவார்.
அகர்வால் தனது வாழ்நாள்
முழுவதும் இயற்கை வள
மேலாண்மையில் மக்களை
ஈடுபடுத்தும் மற்றும்
இந்தியாவின் சொந்த

மரபுகளில் இருந்து கற்றுக்கொள்ளும் கொள்கைகளை
வாதிட்டார். அகர்வால், 1970 இல் இந்தியாவின் முன்னணி
பொறியியல் கல்லூரி ஒன்றில் பொறியாளராகப் பட்டம்
பெற்றார், ஆனால் நாட்டின் ஏழை மக்களின் அறிவியல்
மற்றும் தொழில்நுட்பத் தேவைகளை ஆராய்வதற்காக ஒரு
அறிவியல் பத்திரிகையாளராக மாறுவதற்கான
நம்பிக்கைக்குரிய தொழில்நுட்ப வாழ்க்கையை கைவிட்டார்.

அவர் 1973 இல் டெல்லியின் முன்னணி நாளிதழான
ஹிந்துஸ்தான் டைம்ஸில் அறிவியல் நிருபராக சேர்ந்தார்,
மேலும் 1974 இல் இந்தியாவின் மிகவும் தூண்டக்கூடிய



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

சுற்றுச்சூழல் இயக்கத்தை சிப்கோ இயக்கத்தைக் கண்டுபிடித்தார். இது இந்தியாவில் அல்லது வளரும் நாடுகளில் மக்கள் இயக்கத்தின் முதல் அறிக்கையாகும். சுற்றுச்சூழலை பாதுகாக்க வேண்டும். 1980 ஆம் ஆண்டில், அவர் அறிவியல் மற்றும் சுற்றுச்சூழலுக்கான மையத்தை நிறுவினார், இது இந்தியாவின் முதல் சுற்றுச்சூழல் தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனங்களில் ஒன்றாகும், இது சுற்றுச்சூழலுக்கும் வளர்ச்சிக்கும் இடையிலான உறவை ஆய்வு செய்து ஆய்வு செய்து நிலையான வளர்ச்சிக்கான தேவை குறித்து பொது உணர்வை உருவாக்கியது. 1982 ஆம் ஆண்டில், இந்தியாவின் சுற்றுச்சூழல் நிலை குறித்த முன்னோடி குடிமக்களின் அறிக்கையை மையம் வெளியிட்டது, இது சீரழிவின் நிலை மற்றும் இந்திய மக்கள் மீது அதன் தாக்கம் பற்றிய கண்ணோட்டத்தை வழங்கியது.

அகர்வாலுக்கு 20க்கும் மேற்பட்ட புத்தகங்கள் உள்ளன. 1985 ஆம் ஆண்டில், அகர்வால் இந்தியாவின் சுற்றுச்சூழல் பற்றிய இரண்டாவது குடிமக்கள் அறிக்கையை இணைந்து திருத்தினார். இந்தியாவின் சுற்றுச்சூழல் குறித்த இரு குடிமக்களின் அறிக்கைகளில் உள்ள வாதங்கள், கருத்தாக்கம் மற்றும் ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட அவரால் தொகுக்கப்பட்ட, அப்போதைய பிரதமர் ராஜீவ் காந்தியின் கவனத்தை ஈர்த்தது. எழுத்தாளர். அகர்வாலுக்கு இந்திய அரசு தனது உயரிய விருதான பத்மஸ்ரீ விருதை வழங்கியது. இந்த காலகட்டத்தில், நைரோபியில் அமைந்துள்ள சுற்றுச்சூழல் தொடர்பு மையமான உலகின்



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

மிகப்பெரிய சுற்றுச்சூழல் தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனங்களின் வலையமைப்பிற்கும் அகர்வால் தலைமை தாங்கினார். 1987 ஆம் ஆண்டில், ஐக்கிய நாடுகளின் சுற்றுச்சூழல் திட்டம் அகர்வாலை தேசிய மற்றும் சர்வதேச அரங்கில் அவரது பணிக்காக அதன் உலகளாவிய 500 கௌரவப் பட்டியலுக்குத் தேர்ந்தெடுத்தது.

1990 ஆம் ஆண்டில், அகர்வால் ஒரு சமத்துவமற்ற உலகில் புவி வெப்பமடைதல் என்ற கட்டுரையை இணைந்து எழுதினார், இது உலகளாவிய விவாதத்திற்கு வழிவகுத்தது மற்றும் காலநிலை மாற்றத்திற்கான கட்டமைப்பு மாநாட்டிற்கு வழிவகுக்கும் பேச்சுவார்த்தைகளில் G-77 நிலைப்பாட்டில் குறிப்பிடத்தக்க தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது. புவி வெப்பமயமாதலின் பின்னணியில் சமபங்கு பிரச்சினை எழுப்பப்பட்டது இதுவே முதல் முறை. 1992 இல், அகர்வால் டவுன் டு எர்த் தொடங்கினார், இது சுற்றுச்சூழல் பற்றிய இருவார செய்தி இதழான அதன் வாசகர்களுக்கு நிலையான வளர்ச்சியைப் பற்றி சிந்திக்க சவால் விடும் செய்திகளைக் கொண்டுவருகிறது. இது சுற்றுச்சூழலுக்கு உகந்ததாக மாற அதன் வாசகர்களை ஊக்குவிக்கிறது மற்றும் ஊக்குவிக்கிறது.

அகர்வால் மழைநீர் சேகரிப்பு தொழில்நுட்பம் மற்றும் மேலாண்மையில் இந்தியாவின் பாரம்பரிய அறிவை ஆவணப்படுத்தினார். Dying Wisdom: The Rise, Fall and Potential of Traditional Water Harvesting Systems என்ற புத்தகம் 1997 இல்



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

வெளியிடப்பட்டது, மேலும் இது நாட்டில் பரவலாக வாசிக்கப்பட்டு மதிப்பாய்வு செய்யப்பட்டது.

அகர்வால் வாழ்நாள் முழுவதும் இயற்கை வள மேலாண்மையில் மக்களை ஈடுபடுத்தும் மற்றும் இந்தியாவின் சொந்த மரபுகளிலிருந்து சுற்றுக்கொள்ளும் கொள்கைகளை ஆதரித்து வருகிறார். மாசுபாடு, குறிப்பாக காற்று மாசுபாடு மற்றும் சுற்றுச்சூழல் மாற்றம் பொது சுகாதாரத்திற்கு ஏற்படுத்தும் அச்சுறுத்தல் ஆகியவற்றை நிர்வகிப்பதில் அவருக்கு ஆழ்ந்த ஆர்வம் இருந்தது. சர்வதேச அளவில், புவி வெப்பமயமாதல் பிரச்சனையை கையாள்வதில் சமமான ஏற்பாடுகளை அவர் வாதிட்டார். அகர்வாலின் மிகப்பெரிய பங்களிப்பானது இந்தியாவின் மிகவும் செல்வாக்கு மிக்க மற்றும் அதிக குரல் கொடுக்கும் சுற்றுச்சூழல் தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனங்களில் ஒன்றான அறிவியல் மற்றும் சுற்றுச்சூழலுக்கான மையம், அதன் வீட்டு வேலைகளை செய்கிறது, மக்களை மதிக்கிறது, அறிவியலை மதிக்கிறது மற்றும் அறிவியல் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் மேலாண்மைக்கான பகுத்தறிவு அணுகுமுறைகளை மேம்படுத்துகிறது. சமூக நீதி.

G.Yogeshwaran
8th STD
No.1 School,
Rameswaram





Rameswaram Tourism

கந்தமாதன தீர்த்தம்



ஸ்கந்தபுராணத்தில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளபடி, கந்தமாதன தீர்த்தம் இந்து புராணங்களின் வரலாற்றில் ஒரு மரியாதைக்குரிய இடத்தைப் பெற்றுள்ளது. ஸ்ரீ ராமநாதசுவாமி கோயிலுக்கு வெளியே முதலில் அமைந்துள்ள இந்த புனித தீர்த்தம், பல நூற்றாண்டுகளாகப் பாதுகாக்கப்பட்டு, போற்றப்பட்டு வரும் ஆழ்ந்த ஆன்மீக பாரம்பரியத்தைக் கொண்டுள்ளது.

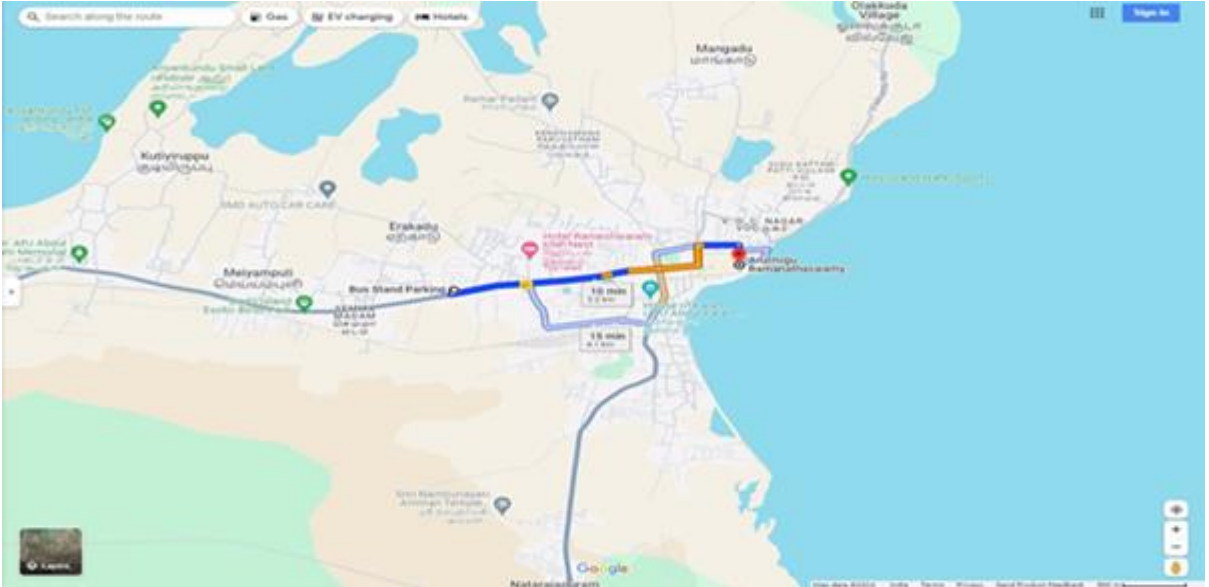
ஸ்கந்தபுராணத்தின் படி, கந்தமாதன தீர்த்தம் கந்தமாதன மலையில் உருவாக்கப்பட்டது, இது பெரும்பாலும் தெய்வீக தலையீடுகள் மற்றும் வான நடவடிக்கைகளுடன் தொடர்புடைய ஒரு மாய



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

மற்றும் புனித தளமாகும். 'கந்தமாதனம்' என்ற பெயரே தெய்வீக நறுமணம் நிரம்பிய ஒரு இடத்தைக் குறிக்கிறது, அதன் வான தோற்றத்தைக் குறிக்கிறது.

ஆன்மீக மற்றும் பொருள் செழிப்புக்கான தேடலில் மனிதகுலத்திற்கு உதவுவதற்காக காந்தமாதன தீர்த்தத்தின் உருவாக்கம் கடவுள்களால் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டது என்று புராணக்கதை கூறுகிறது. இந்த தீர்த்தம் வான நீரின் சாரம் கொண்டது, இது தெய்வீக ஆசீர்வாதங்களின் சக்திவாய்ந்த ஆதாரமாக இருந்தது. பண்டைய இந்து வேதங்களான வேதங்களில் பட்டியலிடப்பட்டுள்ள பல்வேறு வரங்களை அளிக்கும் சக்தி கந்தமாதன தீர்த்தத்தின் நீரில் இருப்பதாக நம்பப்பட்டது.



காலப்போக்கில், கந்தமாதன தீர்த்தத்தின் முக்கியத்துவம் வளர்ந்தது, மேலும் இந்த புனித நீர்நிலையை ஸ்ரீ ராமநாதசுவாமி கோயில் வளாகத்திற்குள் மாற்ற கோயில் அதிகாரிகள் முடிவு செய்தனர். ஆன்மீக ஆறுதல் மற்றும் தெய்வீக ஆசீர்வாதங்களை



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

கோரி கோவிலுக்கு திரண்ட ஆயிரக்கணக்கான யாத்ரீகர்கள் புனித தீர்த்தத்தை அணுகுவதற்கான விருப்பத்தால் இந்த முடிவு உந்தப்பட்டது.

இடமாற்றம் என்பது வெறும் உடல் ரீதியான மாற்றம் மட்டுமல்ல, தெய்வீக சாரத்தை பக்தர்களுக்கு நெருக்கமாகக் கொண்டுவரும் ஒரு அடையாளச் செயலாகும். கோவிலுக்குள் கந்தமாதன தீர்த்தம் அமைவதன் மூலம், ராமநாதசுவாமியின் நினைவாக செய்யப்படும் புனிதமான சடங்குகள் மற்றும் பிரசாதங்களில் இது ஒரு ஒருங்கிணைந்த பகுதியாக மாறியது.

ஸ்ரீ ராமநாதசுவாமி கோவிலுக்கு வரும் பக்தர்கள் தங்கள் ஆன்மீக பயணத்தின் ஒரு பகுதியாக கந்தமாதன தீர்த்தத்தில் நீராடுவதை வழக்கமாகக் கொண்டுள்ளனர். சடங்கு குளியல் பெரும்பாலும் வேத கீர்த்தனைகள் மற்றும் பிரார்த்தனைகளுடன் சேர்ந்து, தீர்த்தத்தின் சக்திவாய்ந்த ஆசீர்வாதங்களைப் பெறுகிறது. கந்தமாதன தீர்த்தத்தில் நீராடுவது அவர்களின் பூமிக்குரிய ஆசைகளை நிறைவேற்றுவது மட்டுமல்லாமல், உயர்ந்த ஆன்மீக இலக்குகளை நோக்கி அவர்களைத் தூண்டும் என்று பக்தர்கள் நம்புகிறார்கள்.

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





Teachers Day Quotes

- ஒரே நேரத்தில் ஒரு சிறந்த கல்வியாளராகவும், நண்பராகவும் இருந்ததற்கு நன்றி! தின நல்வாழ்த்துகள் இனிய ஆசிரியர் .
- நமக்கு உலகை காட்ட நம்மை செதுக்கியவன் தாய் ..உலகிற்கு நம்மை காட்ட செதுக்கியவர்கள் ஆசிரியர்கள் ஆசிரியர் தின !
!வாழ்த்துகள்
- கற்களாக மட்டுமே இருந்த செதுக்கி, மெறுகேற்றிய ஆசானான உங்களுக்கு ஆசிரியர் தின வாழ்த்துகள்!
- என் புத்தகத்தில் ஆயிரம் கதாபாத்திரங்கள் இருந்தாலும் நீங்கள் தான் என் ஹீரோ உங்களுக்கு .இனிய ஆசிரியர் தின வாழ்த்துக்கள்!
- பார்ப்பதற்கு ஆயிரம் பக்கம் இருந்தாலும் அனைத்தையும் நமக்கு கற்று கொடுப்பது ஆசிரியர் தானே! ஆசிரியர் தின வாழ்த்துகள் !

K.Jeevanth,
4 th STD
Kendra Vidyalaya ,
Rameswaram





Immunity Booster Series:

முருங்கை கீரை:

ஒரு சில தாவரங்களின் ஒரு சில பகுதிகள் மட்டுமே மனிதர்கள் உணவாக பயன்படுத்த தக்கதாக இருக்கின்றனமற்ற சில தாவரங்களில் அதன் காய், இலைகள், பிசின், பூக்கள் போன்ற அனைத்துமே மருத்துவ குணம் வாய்ந்ததாக இருக்கின்றனஅத்தகைய ஒரு சிறப்பு வாய்ந்த மருத்துவ மூலிகை மரமாக முருங்கை அந்த மரம் இருக்கிறது முருங்கை மரத்தின் இலைகள் முருங்கை கீரை என அழைக்கப்படுகின்றனஇந்த முருங்கை இலைகள் அல்லது முருங்கைக் கீரை சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள் என்ன என்பதை தெரிந்து கொள்ளலாம்





SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

மலச்சிக்கல்:

நாம் அன்றாடம் சாப்பிடும் உணவை மறுநாள் கழிவுகளாக நமது உடல் வெளியேற்றினால் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் .ஒரு சிலருக்கு உடலில் நீர் வற்றி, உடல் உஷ்ணமடைந்து மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறதுஇப்படிப்பட்டவர்கள் முருங்கை கீரையை வேகவைத்து அதன் சாற்றை குடித்து வந்தால் உடல் சூடு தணிவதுடன், மலச்சிக்கல் பிரச்சனை விரைவில் நீங்கும்.

உடல் மற்றும் கை, கால் வலிகள்:

உடலில் வாத தன்மை அதிகரிக்கும் போதும், கடின உழைப்பில் ஈடுபட்ட பின்பும் சிலருக்கு உடல் மற்றும் கை கால்களில் வலி ஏற்படுகின்றன .

இத்தகைய

பிரச்சனைகளால்

அவதிப்படுபவர்கள்

முருங்கை இலைகளை

உருவி, அதன் காம்புகளை நீக்கிவிட்டு, அந்த முருங்கை இலைகளை சேர்த்து மிளகு ரசம் வைத்து சாப்பிட்டு வந்தால், கை, கால் உடம்பின் வலிகள் அனைத்தும் தீரும்.

மலட்டுத்தன்மை:

எந்த ஒரு ஆணுக்கோ அல்லது பெண்ணுக்கோ உடலில் எந்தவிதமான குறைபாடுகள் இல்லாமல் இருந்தால் குழந்தை





SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

பிறப்பதில் தடையேதும் இருக்காதுதற்காலங்களில் .
சத்தில்லாத மற்றும் கலப்படங்கள் நிறைந்தஉணவுப்
பொருட்களை அனைவரும் சாப்பிடுவதால் மலட்டுத் தன்மை
பிரச்சனை அதிகரித்து காணப்படுகிறதுஆண் ., பெண் இரு
பாலர்களும் முருங்கை இலைகளை வேக வைத்து, அடிக்கடி
சாப்பிட்டு வந்தால் மலட்டுத்
தன்மை குறைபாடு நீங்கி
குழந்தை பிறக்க வழி வகை
செய்யும்.

ரத்த சோகை:

ரத்தத்தில் வெள்ளை ரத்த
அணுக்கள் குறையும் போது
ரத்த சோகை ஏற்படுகிறது .
பெரியவர்களை விட இந்த
குறைபாடு குழந்தைகளையே
இதற்கு அதிகம் பாதிக்கிறது
சிறந்த நிவாரணியாக
.முருங்கை கீரை இருக்கிறது
முருங்கை இலைகளை
நெய்யில் வதக்கி தொடர்ந்து
சாப்பிட்டு வந்தால் ரத்த சோகை உள்ளவர்களின் உடம்பில்
நல்ல ரத்தம் அதிகரிக்கும்.உடல் பலம் பெறும் .



பற்களின் உறுதி, வாய்ப்புண்:

நாம் சாப்பிடும் உணவை நன்கு மென்று சாப்பிடவும், உணவை
செரிமானம் செய்வதிலும் பற்களின் செயல்பாடுகள்
இன்றியமையாததாக இருக்கின்றனஅத்தகைய பற்கள்
முருங்கைக் .உறுதியாக இருக்க வேண்டியது அவசியம்
.கீரையை அடிக்கடி சாப்பிடுபவர்களுக்கு பற்கள் உறுதியாகும்



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

உடல் வெப்பத்தால் ஈறுகள் சம்பந்தமான குறைபாடுகள் நீங்கும் ஏற்படும் வாய் புண்கள் போன்றவை நீங்கும்.

இரும்புச்சத்து:

நமது ரத்தத்தில் நோய் எதிர்ப்புத் திறன் அதிகம் உருவாகவும், காயம்படும் காலத்தில் இரத்தம் வேகமாக உறையவும், ரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் சத்துக்கள் அதிகரிக்கவும் இரும்புச்சத்து இன்றியமையாததாக இருக்கிறது இந்த இரும்புச் சத்து முருங்கை கீரையில் அதிகம் உள்ளனவே குறைந்த பட்சம் வாரம் ஒரு முறையாவது முருங்கைக்கீரையை பக்குவம் செய்து சாப்பிட்டு வருவது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது

தலைமுடி:

நமது தலையில் இருக்கும் முடிகள் நமது உச்சந்தலையை வெப்பத்திலிருந்து காக்கிறது. அத்தகைய தலை முடிகள் அடர்த்தியாக வளரவும், உறுதியாக இருக்கவும் நமது உணவில் வைட்டமின் மற்றும் புரதச் சத்துக்கள் இருப்பது அவசியம். முருங்கைக் கீரையில் வைட்டமின்கள், புரத சத்துகள் அதிகம் உள்ளனமுருங்கைக் கீரையை அடிக்கடி பக்குவம் செய்து சாப்பிடுபவர்களுக்கு தலைமுடி உதிர்வது, முடி நரைப்பது போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படாமல் காக்கும்.

தோல் வியாதிகள்:

உணவில் ஊட்டச்சத்து குறைபாடுகள் மற்றும் வெளிப்புற காரணிகளால் சிலருக்கு தோல் சம்பந்தமான வியாதிகள் ஏற்படுகின்றனமுருங்கைக்கீரையில் தோல் வியாதிகள் மற்றும் இதர தோல் சம்பந்தமானகுறைபாடுகளை போக்க உதவும் வைட்டமின்கள், புரத சத்துக்கள் போன்றவை நிறைந்துள்ளனமுருங்கைக் கீரையை அடிக்கடி சாப்பிட்டு



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

வருபவர்களுக்கு தோலில் சுருக்கங்கள் ஏற்படுவது குறைந்து, அனைத்து விதமான தோல் வியாதிகளும் விரைவில் நீங்க உதவுகிறது.

தாய்ப்பால் சுரப்பு:

குழந்தைகள் பிறந்து ஆறு மாத காலம் வரை தாய்ப்பால் மட்டுமே குழந்தைகளுக்கு முக்கிய உணவாக இருக்கிறது ஒரு சில குழந்தை பெற்ற தாய்மார்களுக்கு தாய்ப்பால் சுரப்பு நின்று விடுகிறது இப்படிப்பட்ட இக்கட்டான சூழலை சந்திக்கும் பெண்கள் முருங்கை இலையை கொண்டு தயாரிக்கப்படும் பதார்த்தத்தை சாப்பிட்டு வந்தால், தாய்ப்பால் சுரப்பு அதிகரிக்கும்.

சுவாச கோளாறுகள்:

குளிர்ந்த சீதோஷணம் நிலவும் காலத்திலும், தூசுகள் நிறைந்த இடங்களில் ஏற்படும் ஒவ்வாமை காரணமாகவும் சிலருக்கு சளி, ஆஸ்துமா போன்ற சுவாச சம்பந்தமான நோய்கள் ஏற்படுகின்றன இத்தகைய பிரச்சனையால் அவதிபடுபவர்கள் தினந்தோறும் முருங்கை கீரையை சூப் செய்து, இளம் சூடான பதத்தில் குடித்து வர சுவாச சம்மந்தமான அனைத்து கோளாறுகளும் விரைவில் நீங்கும்.

A.Hetharhi

4th STD

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





Inspiring Stories

உழைத்தால் மட்டும் போதுமா?:



நாள் முழுக்க வேலை தேடி அலைந்தார் ஒருவர்மாலையில் . ஐயா நான் கடின உழைப்பாளி எந்த .மரக்கடை ஒன்றை கண்டார் வேலை கொடுத்தாலும் நன்றாக செய்வேன் என முதலாளியிடம் .உறுதி அளித்தார்

மரம் வெட்டும் வேலை கிடைத்ததுஅக்கறையுடன் முதல் நாள் . மற்ற தொழிலாளிகளை விட வேகமாக மரம் .வேலை செய்தார் வெட்டும் பணியை செய்து முடித்தார்புதியவரின் திறமையை .கண்டு அனைவரும் வியந்தனர்

ஆனால் விதி சதி செய்ததுஅடுத்தடுத்த நாட்களில் அவரால் முதல் .நாளைப் போல வேகமாக வேலை செய்ய முடியவில்லை ஒரு வாரம் கடந்த பின் .பரிசாசத்திற்கு ஆளானார் மற்றவர்களின், என்ன ஆச்சு முதல்நாள் ஆர்வமாக மரம் வெட்டினீர்களே இப்போது



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

ஏன் முடியவில்லை வேகம் குறைந்துவிட்டது” என்று கேட்டார் முதலாளி.

ஏன் என்று தெரியவில்லை முதல் நாளைப் போல் அக்கறையுடன் தான் வேலை செய்கிறேன் என்றார் அவர். “அப்படியானால் கோடாரியை காட்டுங்கள் அதை எப்படி கூர்மை செய்துள்ளீர்கள் என்று பார்க்கட்டும்” என்றார் முதலாளிகூர்மையா இதுவரை பட்டை தீட்டவே இல்லை என்றார் அவர்.

“முதல்நாளில் பட்டை தீட்டி கொடுத்தேனே அதை வைத்தே வெட்டிக் கொண்டு இருக்கிறீர்களா” என்றார் முதலாளி . அவரும் “ஆமாம்” என்றார் இதுதான் பிரச்சனை பட்டை தீட்டாமல் வெட்டினால் கோடாரி மட்டுபட்டு விடும் கடினமாக உழைத்தும் அதன்பின் கோடாரியை பலன் கிடைக்காது என்றார் முதலாளி கூர்மை படுத்துவதை தன் முதல் வேலையாக கொண்டார் மரம் வெட்டுபவர்

நீதி : உழைத்தால் மட்டும் போதுமா வெற்றிபெற புத்திசாலித்தனமும் அவசியம்.

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

