SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

For Students ....

From Students....

அணில் பசுமை இராமேஸ்வரம் நியூஸ்லெட்டர்

மாணவர்களுக்காக.......

மாணவர்களால்......

இதழ் - 33

May - 2023

Foreword

Dear Readers,

Namaskaram

Thirty third 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 Mother's Day 2023. K.ThillaiBavana write up on Rameswaram Tourism and this edition he covers about Sri Abhaya Anjenayar (Vaalaruntha Hanuman). N.Karthika writes up series of Environment Activists and this time he covers Vandana Shiva D.logithasri write up the health food immunity booster series and V.Jyothika write up quotes series this time he is sharing about quotes on Mother's Day 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

(N.Karthika)

(N.Ramyadevi)

(S. Yasvantini)

(M.lohesharan)

(Bala Harini)

(K.ThillaiBavana)

(V.Jyothika)

(D.logithasri)

(Nivedita)

Mother's Day Drawings

N.Ramyadevi
12th
Kv Mandapam

Mother's Day Drawings

B.Bala Harini,

8 th STD

St.Joseph Hr Sec School, Rameswaram

Mother's Day Poems

உயிரின் கரு!

உணர்வின் திரு!

வாழ்வின் உரு!

வளர்ச்சியின் எரு!

எல்லாம் சேர்ந்தவள் அன்னை!

அன்னையர் தின நாள் நல்வாழ்த்துக்கள்

பத்து மாதம் சுமந்தாய் வயிற்றில்,

பல வருடங்கள் சுமந்தாய் வாழ்வில்,

இனி என்றுமே சுமக்க நினைக்கிறன்

என் நெஞ்சில் அம்மா.!

இனிய அன்னையர் தின நாள் நல்வாழ்த்துக்கள்

S. Yasvantini

9th STD

Sri Parvathavarthini Amman Girls High School

Mother is such a simple word
But to me there's meaning seldom heard
For everything I am today
My mother's love showed me the way

A mother's love is like an ethereal dream
A gentle breeze that brings hope and esteem
With every kiss and every hug
Your love is a treasure, like a precious rug

Your love is like a tapestry, woven with care
Threads of kindness and warmth, beyond compare
You're the anchor that keeps us steady
Your love is a beacon, always ready

Happy Mother's Day 2023

FIGHT GLOBAL WARMING...

M.lohesharan
8th STD
National Matric
higher sec school

Environmentalist Series -33

வந்தனா ஷிவா (பிறப்பு 5 நவம்பர் 1952) ஒரு இந்திய அறிஞர், சுற்றுச்சூழல் ஆர்வலர், உணவு இறையாண்மை வழக்கறிஞர், சுற்றுச்சூழல் பெண்ணியவாதி மற்றும் உலகமயமாக்கல் எதிர்ப்பு எழுத்தாளர் ஆவார்.[2] டெல்லியை தளமாகக் கொண்ட சிவா 20க்கும் மேற்பட்ட புத்தகங்களை எழுதியுள்ளார். GMO எதிர்ப்பு இயக்கத்துடன் தொடர்புடைய அவரது செயல்பாட்டிற்காக அவர் அடிக்கடி "தானியத்தின் காந்தி" என்று குறிப்பிடப்படுகிறார்.

வந்தனா சிவா டேராடூனில் பிறந்தார். அவரது தந்தை காடுகளின் பாதுகாவலர், மற்றும் அவரது தாயார் இயற்கையின் மீது நேசம் கொண்ட ஒரு விவசாயி. அவர் நைனிடாலில் உள்ள செயின்ட் மேரிஸ் கான்வென்ட் உயர்நிலைப் பள்ளியிலும், டேராடூனில் உள்ள இயேசு மற்றும் மேரி கான்வென்ட்டிலும் கல்வி பயின்றார்.

ஷிவா சண்டிகரில் உள்ள பஞ்சாப் பல்கலைக்கழகத்தில் இயற்பியல் பயின்றார், 1972 இல் இளங்கலை அறிவியல் பட்டம் பெற்றார். பாபா அணு ஆராய்ச்சி மையத்தில் சிறிது காலம் பணியாற்றிய பிறகு, அவர் 1977 இல் குவெல்ப் பல்கலைக்கழகத்தில் அறிவியல் தத்துவத்தில் முதுகலைப் பட்டம் பெற கனடாவுக்குச் சென்றார், அங்கு அவர் "ஒளியின் காலநிலையின் கருத்தாக்கத்தில் மாற்றங்கள்" என்ற தலைப்பில் ஒரு ஆய்வறிக்கையை எழுதினார். 1978 இல், வெஸ்டர்ன் ஒன்டாரியோ பல்கலைக்கழகத்தில் தத்துவத்தில் முனைவர் பட்டத்தை முடித்தார்,[10] இயற்பியல் தத்துவத்தில் கவனம் செலுத்தினார். அவரது ஆய்வுக் கட்டுரை "மறைக்கப்பட்ட மாறிகள் மற்றும் குவாண்டம் கோட்பாட்டில் உள்ளமை" என்று தலைப்பிடப்பட்டது, அதில் அவர் பெல்லின் தேற்றத்தின் எல்லைக்கு வெளியே வரும் மறைக்கப்பட்ட மாறிக் கோட்பாடுகளின் கணித மற்றும் தத்துவ தாக்கங்களைப் பற்றி விவாதித்தார். பின்னர் அவர் பெங்களூரில் உள்ள இந்திய அறிவியல் நிறுவனம் மற்றும் இந்திய மேலாண்மை நிறுவனம் ஆகியவற்றில் அறிவியல், தொழில்நுட்பம் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் கொள்கை ஆகியவற்றில் இடைநிலை ஆராய்ச்சியைத் தொடர்ந்தார்.

1984 ஆம் ஆண்டு பஞ்சாபில் நடந்த வன்முறை மற்றும் யூனியன் கார்பைடின் பூச்சிக்கொல்லி உற்பத்தி ஆலையில் இருந்து வாயு கசிவால் ஏற்பட்ட போபால் பேரழிவிற்குப் பிறகு அவரது விவசாயப் பணி தொடங்கியது. ஐ.நா.பல்கலைக்கழகத்திற்கான அவரது ஆய்வுகள் அவரது

பசுமைப் புரட்சியின் வன்முறை புத்தகத்தை வெளியிட வழிவகுத்தது.

டேவிட் பர்சாமியனுடன் ஒரு நேர்காணலில், பசுமைப் புரட்சி விவசாயத்தால் ஊக்குவிக்கப்பட்ட விதை-வேதியியல் தொகுப்பு வளமான மண்ணைக் குறைத்து, வாழும் சுற்றுச்சூழல் அமைப்புகளை அழித்துவிட்டது என்று ஷிவா வாதிடுகிறார். இன்று உலகம் முழுவதும் 1400 க்கும் மேற்பட்ட பூச்சிக்கொல்லிகள் உணவு முறையில் நுழையக்கூடும் என்று கூறப்படும் தரவுகளை சிவா தனது படைப்பில் மேற்கோள் காட்டுகிறார்.[31]

ஷிவா உலக எதிர்கால கவுன்சிலின் (WFC) நிறுவன கவுன்சிலர் ஆவார். WFC 2007 இல் உருவாக்கப்பட்டது "எதிர்கால சந்ததியினரின் நலன்களுக்கு சேவை செய்யும் கொள்கை தீர்வுகளின் சார்பாக பேச." அவர்களின் முதன்மையான கவனம் காலநிலை பாதுகாப்பில் உள்ளது.

வந்தனா விதை சுதந்திரம் அல்லது புதிய தாவர கோடுகள் அல்லது பயிர்வகைகள் மீதான காப்புரிமைகளை நிராகரித்தல் ஆகியவற்றை ஆதரிக்கிறது. WTO 1994 வர்த்தகம் தொடர்பான அறிவுசார் சொத்து உரிமைகள் (TRIPS) உடன்படிக்கையை செயல்படுத்துவதற்கு எதிராக அவர் பிரச்சாரம் செய்தார், இது காப்புரிமைகளின் நோக்கத்தை வாழ்க்கை வடிவங்களை உள்ளடக்கியது. இந்த ஒப்பந்தம் கார்ப்பரேட் துறையுடன் நெருங்கிய உறவைக் கொண்டிருப்பதாகவும், மேலும் வாழ்க்கைக்கான

காப்புரிமைகளுக்கான கதவைத் திறந்துவிட்டதாகவும் சிவா விமர்சித்தார்.[33] சிவன் வாழ்வின் காப்புரிமையை 'பயோபைரசி' என்று அழைக்கிறார், மேலும் பாஸ்மதி போன்ற பல உள்நாட்டுத் தாவரங்களின் முயற்சி காப்புரிமைகளுக்கு எதிராகப் போராடினார்.[34] 2005 ஆம் ஆண்டில், அமெரிக்க வேளாண்மைத் துறை மற்றும் WR கிரேஸ் நிறுவனத்தால் வேம்பு உயிரியலுக்கு எதிராக ஐரோப்பிய காப்புரிமை அலுவலகத்தில் 10 ஆண்டுகாலப் போராட்டத்தில் வெற்றி பெற்ற மூன்று அமைப்புகளில் ஷிவாஸ் நிறுவனமும் ஒன்று.[35] 1998 ஆம் ஆண்டில், சிவாவின் அமைப்பான நவ்தன்யா, US கார்ப்பரேஷன் RiceTec Inc மூலம் பாஸ்மதி அரிசியின் உயிர் திருட்டுக்கு எதிராக ஒரு பிரச்சாரத்தைத் தொடங்கியது. 2001 ஆம் ஆண்டில், தீவிர பிரச்சாரத்தைத் தொடர்ந்து, RiceTec காப்புரிமைக்கான தனது உரிமைகோரல்களில் பெரும்பாலானவற்றை இழந்தது.

ஷிவா கோல்டன் அரிசியை கடுமையாக எதிர்த்தார் : "துரதிர்ஷ்டவசமாக, வைட்டமின் ஏ அரிசி ஒரு புரளி, மேலும் தாவர மரபணுப் பொறியியலுக்கு மேலும் சர்ச்சையை ஏற்படுத்தும், அங்கு மக்கள் தொடர்பு பயிற்சிகள் அறிவியலுக்குப் பதிலாக சோதனை செய்யப்படாத, நிரூபிக்கப்படாத மற்றும் தேவையற்ற தொழில்நுட்பத்தை மேம்படுத்துவதாகத் தெரிகிறது... இது பசி மற்றும் ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டை உருவாக்குவதற்கான செய்முறையாகும். , அதைத் தீர்க்கவில்லை."[36] தங்க அரிசி மற்ற அரிசிகளைப் போலவே மலிவானது என்றும்,

வைட்டமின் ஏ குறைபாடு குருட்டுத்தன்மைக்கு மிகப் பெரிய காரணம் என்றும், உலகளாவிய பாலர் குழந்தைகளின் இறப்பு விகிதத்தில் 28% ஏற்படுகிறது என்றும் அட்ரியன் டுபோக் கூறுகிறார்.[37] வங்காளப் பெண்கள் 150 கீரைகளை வளர்த்து உண்கிறார்கள் என்று சிவன் கூறுகிறார்,[38] சுற்றுச்சூழல் ஆலோசகர் பேட்ரிக் மூர் இந்த 250 மில்லியன் குழந்தைகளில் பெரும்பாலானோர் ஒரு நாளைக்கு ஒரு கிண்ணம் அரிசியைத் தவிர வேறு எதையும் சாப்பிடுவதில்லை என்று கூறுகிறார்.[39] "கோல்டன் ரைஸ் எதிர்ப்பின் பொருளாதார சக்தி" என்ற 2013 அறிக்கையில், இந்தியாவில் கோல்டன் ரைஸ் இல்லாததால் 1.4 மில்லியனுக்கும் அதிகமான உயிர்கள் இழப்பு ஏற்பட்டதாக முறையே மியூனிக் பல்கலைக்கழகம் மற்றும் பெர்க்லி கலிபோர்னியா பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த வெஸ்ஸலர் மற்றும் ஜில்பர்மேன் ஆகிய இரண்டு பொருளாதார வல்லுநர்கள் கணக்கிட்டுள்ளனர். முந்தைய பத்து ஆண்டுகளில் மனித ஆண்டுகள்

சிவாவின் கூற்றுப்படி, "இந்தியாவில் விதைகளின் விலை உயர்ந்து வருவதால், பல விவசாயிகள் கடனில் மூழ்கி தற்கொலைக்கு திரும்பியுள்ளனர்". விதை ஏகபோகங்களை உருவாக்குதல், மாற்று வழிகளை அழித்தல், ராயல்டி வடிவில் அதிக லாபம் ஈட்டுதல் மற்றும் ஒற்றைப்பயிர்களின் பாதிப்பு அதிகரித்து வருவது கடன், தற்கொலைகள் மற்றும் விவசாய துயரங்களுக்கான சூழலை உருவாக்கியுள்ளது. இந்திய அரசாங்கத்தின் தரவுகளின்படி, கிட்டத்தட்ட 75 சதவீத கிராமப்புற கடன்

வாங்கிய உள்ளீடுகள் காரணமாக உள்ளது. GMO கார்ப்பரேஷனின் லாபம் பெருக விவசாயிகளின் கடன் பெருகும் என்று சிவன் கூறுகிறார். சிவனின் கூற்றுப்படி, இந்த முறையான அர்த்தத்தில்தான் GM விதைகள் தற்கொலைக்கானவை.

சர்வதேச உணவுக் கொள்கை ஆராய்ச்சி நிறுவனம் (IFPRI) கல்விக் கட்டுரைகள் மற்றும் அரசாங்கத் தரவுகளை இரண்டு முறை ஆய்வு செய்து, விவசாயிகளின் தற்கொலை "மீண்டும் எழுச்சி" என்பதற்கு எந்த ஆதாரமும் இல்லை என்று முடிவு செய்தது.

உலகளாவிய சுற்றுச்சூழல் பெண்ணிய இயக்கத்தில் சிவன் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறார். அவரது 2004 ஆம் ஆண்டு பெண்களை மேம்படுத்துதல் என்ற கட்டுரையின்படி,[43] விவசாயத்திற்கான மிகவும் நிலையான மற்றும் உற்பத்தி அணுகுமுறையை இந்தியாவில் விவசாயம் செய்யும் முறையை மீண்டும் நிலைநிறுத்துவதன் மூலம் பெண்களை ஈடுபடுத்துவதை மையமாக வைத்து அடைய முடியும். பெண்களை மையமாகக் கொண்ட அமைப்பு ஒரு பெரிய முன்னேற்றமாக இருக்கும் என்று கூறி, நடைமுறையில் உள்ள "ஆணாதிக்க தர்க்கத்திற்கு" எதிராக அவர் வாதிடுகிறார். சுற்றுச்சூழல் அழிவு மற்றும் தொழில்துறை பேரழிவுகள் அன்றாட வாழ்க்கையை அச்சுறுத்துவதாக அவர் நம்புகிறார், மேலும் இந்த பிரச்சனைகளை பராமரிப்பது பெண்களின் பொறுப்பாகிவிட்டது.

சிசிலி ஜாக்சன் சிவாவின் சில கருத்துக்கள் அத்தியாவசியமானவை என்று விமர்சித்தார்.[46]

ஷிவா 1993 இல் "ஜெர்மன் அராஜகவாதி மற்றும் தீவிர பெண்ணிய சமூகவியலாளர்" மரியா மீஸ் உடன் இணைந்து Ecofeminism என்ற புத்தகத்தை எழுதினார். இது மேற்கத்திய மற்றும் தெற்கு பெண்ணியத்தை "சுற்றுச்சூழல், தொழில்நுட்பம் மற்றும் பெண்ணிய பிரச்சினைகளுடன் இணைத்தது, இவை அனைத்தும் சுற்றுச்சூழல் பெண்ணியம் என்ற சொல்லின் கீழ் இணைக்கப்பட்டது". இந்த கோட்பாடுகள் சிவா மற்றும் மீஸ் ஆகியோரின் கட்டுரைகளில் புத்தகம் முழுவதும் இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

ஸ்டெபானி லே புத்தகத்தை சிந்தனையைத் தூண்டும் கட்டுரைகளின் தொகுப்பாக விவரித்தார், ஆனால் அதில் புதிய சுற்றுச்சூழல் பெண்ணியக் கோட்பாடுகள் மற்றும் சமகால பகுப்பாய்வு இல்லாதது, அத்துடன் "மற்றவர்களின் வேலையை ஒப்புக்கொள்வதில் ஒட்டுமொத்த தோல்வி" ஆகியவற்றைக் கண்டறிந்தார்.

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

Rameswaram Tourism

Sri Abhaya Anjenayar (Vaalaruntha Hanuman)

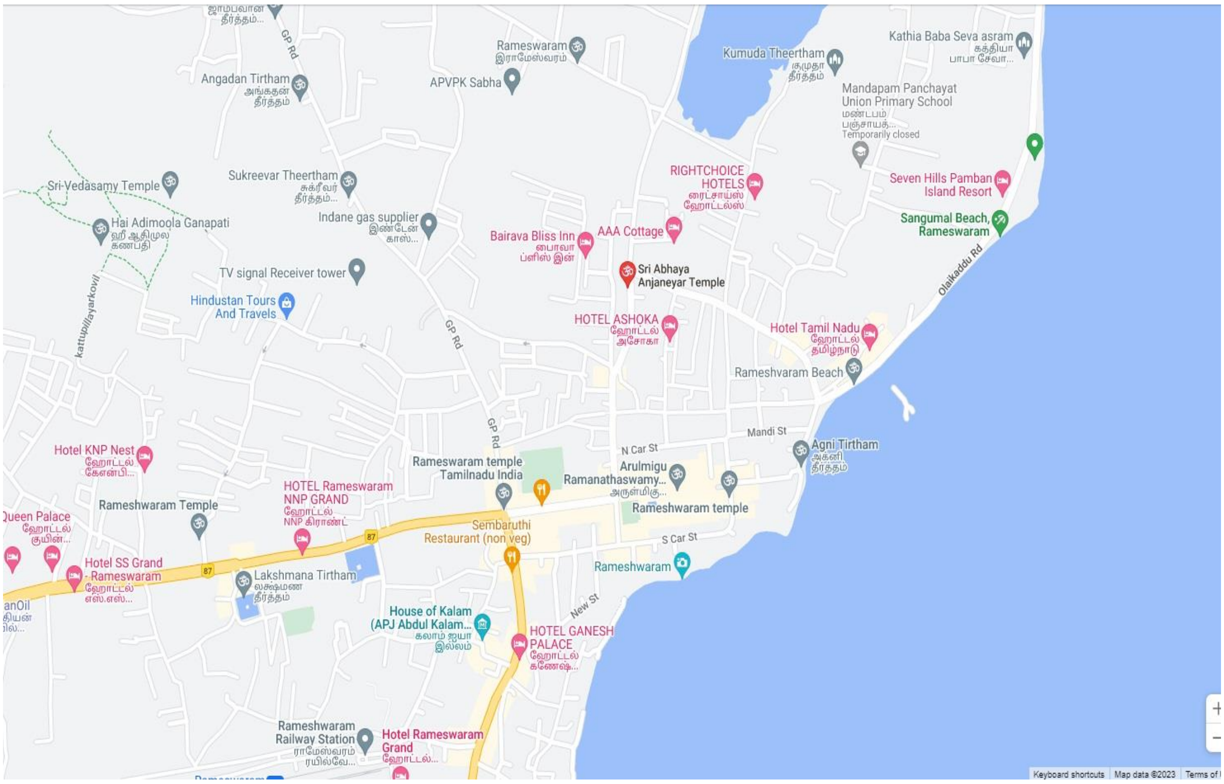
The popular Tourist place in Rameswaram:

பிராமண இராவணனை கொன்ற தனது பாவத்தை (பிரம்ம ஹத்தி தோஷம்) மறைய பிரார்த்தனை மற்றும் சடங்குகளை செய்வதற்காக ராமர் இராமேஸ்வரத்திற்கு வந்தார். அவரது சடங்குகளைச் செய்ய அவருக்கு சிவலிங்கம் தேவை, எனவே அவர் ஒரு சிவலிங்கத்தைக் கொண்டுவர ஹனுமானுக்கு உத்தரவிட்டார்.

சிவலிங்கங்களைக் கொண்டுவருவதற்காக ஹனுமான் கைலாசத்திற்கு பறந்தார். ஹனுமான் வர தாமதமானதால் சடங்குகளுக்கான நல்ல நேரம் நகர்ந்ததாலும், இராமர்

தனது மனைவி சீதாதேவியால் கடல் மணலால் உருவாக்கப்பட்ட சிவலிங்கத்திற்கு சடங்குகளை செய்து முடித்தார், ஹனுமான் கைலாசத்திலிருந்து சிவலிங்கங்களைக் கொண்டு வந்து கடல் கரையை அடைந்தார், சடங்குகள் முடிந்தது என்று கேள்விப்பட்டபோது ராமரின் நடவடிக்கை குறித்து அவர் கோபமடைந்து, அவர் கொண்டு வந்த லிங்கத்திற்கு பூஜை செய்யச் சொன்னார்.

அதன் பிறகு மணல் சிவலிங்கத்தின் மீது வால் கட்டி மணல் சிவலிங்கத்தை அகற்ற முயன்றார், அதை இழுக்கும்போது



அவரது வால் கிழிந்து தரையில் விழுந்தது. இந்த கோவிலில் உள்ள ஹனுமான் தனது அழகான வால் இல்லாமல் பக்தர்களை ஆசீர்வதித்து கொண்டிருக்கிறார்.

K.ThillaiBavana
IX Std,
KV Mandapam

Mother's Day Quotes

- அம்மா ! மறுமுறை உந்தன் கருவறை வேண்டும் முழுவதும் துறந்து முழுமையாக உன்னில் சங்கமம் ஆக மறுபடி என்னை மடியினில் சுமப்பாயா? அன்னையர் தின வாழ்த்துக்கள்
- வலி தந்தவர்களை உயிராய் நினைப்பது தாய்மையும் காதலுமே. அன்னையர் தின வாழ்த்துக்கள்
- தன் உயிரைக் கொடுத்து, மற்றொரு உயிரைக் காப்பாற்றும் ஒரே தெய்வம், அம்மா! அனைத்து அன்னையர்களுக்கும் அன்னையர் தின வாழ்த்துகள்!
- உலகில் தேடி தேடி அலைந்தாலும் மீண்டும் அமர முடியத சிம்மாசனம் தாயின் கருவறை! அன்னையர் தின நல்வாழ்த்துகள்!
- இந்த வாழ்க்கையில் எனக்கு கிடைத்த ஒரே வரம் என் அம்மா உனக்கு, இனிய அன்னையர் தின வாழ்த்துகள்!
- பூமி தாங்கும் முன்னே நம்மை பூவாய் தாங்கியவள்! நம் அன்னை! அன்னையர் தின வாழ்த்துகள்!
- நான் முதல் முறை பார்த்த அழகிய பெண்ணின் முக தரிசனம் அம்மா! அன்னையர் தின வாழ்த்துகள்!

V.Jyothika
12th Std
Kv Mandapam

Immunity Booster Series:

வெந்தயக் கீரை:

வெந்தய விதைகளில் ஏராளமான ஊட்டச்சத்துக்களும் நார்ச்சத்தும் நிறைந்திருக்கிறது என்பது தெரியும். ஆனால் வெந்தயக் கீரையை நாம் பெரிதாகக் கண்டு கொள்வதே இல்லை. ஆனால் அது நம்முடைய உடலில் ஏற்படும் பல முக்கியமான பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க வைக்கிறது.

ஊட்டச்சத்துக்கள்:

இந்த வெந்தயக் கீரை மற்றும் வெந்தய விதைகளில் அதிக அளவிலான நார்ச்சத்து, இரும்புச்சத்து, மாங்கனீஸ், காப்பர், மக்னீசியம், பாஸ்பரஸ் மற்றும் விட்டமின் பி6 போன்ற ஏராளமான ஊட்டச்சத்துக்கள் உள்ளன். இதில் உடலுக்கு ஆற்றலும் ஆரோக்கியமும் தரும், சக்தி வாய்ந்த பைட்டோ நியூட்ரிஷன்கள் உள்ளன.

நீரிழிவு நோய் குணமாக:

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு இந்த வெந்தய கீரை நல்ல பலனை அளிக்கிறது. வெந்தய கீரை இரத்தத்தில் உள்ள குளுக்கோஸை மேம்படுத்தி குளுக்கோஸ் அளவினை குறைத்து விடுகிறது. வெந்தய கீரையில் உள்ள நார்ச்சத்துக்கள்

உணவில் உள்ள கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் சர்க்கரை சத்தை மெதுவாக உறிஞ்சுகின்றன. இதனால் சர்க்கரை நோயை கட்டுப்பாட்டில் வைக்க முடிகிறது. சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் வாரத்துக்கு இரண்டு நாள் வெந்தயக் கீரையை சாப்பிட்டு வர உடலில் சர்க்கரை அளவானது குறைந்து காணப்படும்.

மாதவிடாய் கோளாறு நீங்க:

பெண்கள் அனைவரும் மாதவிடாய் நேரத்தில் மிகவும் சிரமப்படுவார்கள். மாதவிடாய் நேரத்தில் நாள் முழுவதும் உடல் சோர்வு, அடி வயிற்று வலி போன்ற பிரச்சனையினால் அவதிப்படுவார்கள். சிலருக்கு மாதவிடாயானது சீரான முறையில் வராது. இதற்கு வெந்தய கீரையை தொடர்ந்து உணவில் சாப்பிட்டு வர மாதவிடாய் பிரச்சனை சரியாகும்.

உடலில் கொலஸ்ட்ரால் அளவை குறைக்க:

சிலர் உடலில் கொலஸ்ட்ரால் அதிகமாகி உடல் எடை அதிகரித்து காணப்படுவார்கள். உடல் எடை அதிகமாக இருக்கும் நபர்களால் நீண்ட நேரம் எந்த ஒரு வேலையையும் முழுமையாக செய்ய முடியாது, நடப்பதற்கு சிரமம் ஏற்படும் இது மாதிரியான பல இன்னல்களை சந்திக்க வாய்ப்புள்ளது. வெந்தய கீரையில் கொலஸ்ட்ராலை குறைக்கும் ஆற்றல் அதிகமாக இருக்கிறது. இந்த கீரை உடல் செரிமானத்தை அதிகரித்து கொலஸ்ட்ரால் அளவினை முற்றிலும் குறைத்து விடுகிறது. இரத்தத்தில் உள்ள கெட்ட கொழுப்புகளை குறைத்துவிடும். வெந்தய கீரை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர உடலில் தேங்கியிருக்கும் கெட்ட கொழுப்புகள் நீங்கி உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

இடுப்பு வலி நீங்க:

இடுப்பு வலி என்பது இன்றைய காலத்தில் ஆண், பெண் இருவரும் சந்திக்கக்கூடிய பிரச்சனையில் ஒன்றாக மாறிவிட்டது. பல மணிநேரம் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து கணினியை பார்த்தபடி வேலை செய்வது, கனமான பொருளை தூக்குதல் போன்ற வேலைகளை செய்வதால் இடுப்பு வலி

வருவதற்கு வாய்ப்புள்ளது. அதிலும் ஆண்களை விட பெண்கள் தான் அதிகளவு இடுப்பு வலியால் அவதிப்படுகிறார்கள். இடுப்பு வலி சரியாக வெந்தய கீரையோடு நாட்டு கோழி முட்டையின் வெள்ளைக்கரு, தேங்காய் பால், கசகசா, சீரகம், மிளகு, பூண்டு ஆகியவற்றை ஒன்றாக சேர்த்து அதனுடன் நெய் சேர்த்து சாப்பிட்டு வர இடுப்பு வலி காணாமல் போகும்.

இதயம் ஆரோக்கியமாக இருக்க:

வெந்தய கீரையில் அதிகமாக ஆன்டி ஆக்சிடன்ட்ஸ் நிறைந்துள்ளது. வெந்தய கீரை இதயம் சம்பந்தமான அனைத்து பிரச்சனைகளுக்கும் தீர்வு கொடுக்கிறது. வெந்தய கீரை இரத்த அழுத்தத்தினை முற்றிலும் குறைத்துவிடும் ஆற்றல் உடையது. வெந்தய கீரையானது இதயத்தில் இரத்தம் உறையாமல் பாதுகாக்கவும், கொழுப்பு தேங்கிவிடாமல் பார்த்துக் கொள்ளுதல், ரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவைக் கட்டுக்குள் வைத்திருத்தல் ஆகிய அனைத்தும் செய்யும் ஒரே கீரை வெந்தய கீரை.

மலச்சிக்கலை குணப்படுத்துகிறது:

வெந்தயத்தில் ஏராளமாக நீரில் கரையக் கூடிய நார்ச்சத்துகள் உள்ளன. இது குடலில் உள்ள தண்ணீரை உறிஞ்சி சீரண சக்தியை மேம்படுத்தி மலம் கழித்தலை எளிதாக்குகிறது. இது குடல் சுருங்கி விரிதலை தூண்டி குடல் வழியாக மலத்தை எளிதாக வெளியேற்றுகிறது. பொதுவாக எல்லா வகையான வியாதிகளுமே அஜீரணக் கோளாறு மற்றும் மலச்சிக்கலினால் மட்டுமே உண்டாகிறது. அதை சரி செய்து விட்டாலே மற்ற உள்ளுறுப்புகள் அனைத்தும் சீராக இயங்கிக் கொண்டிருக்கும்.

சூடு தணிய:

சிலருக்கு இயற்கையாகவே சூட்டு உடல் கொண்டிருப்பார்கள். அதனால் அவர்களுக்கு அடிக்கடி சூடு ஏற்பட்டு பல அவஸ்தைகளை அனுபவிப்பார்கள்.

உடல் சூடு அதிகமாக இருப்பவர்கள் வெந்தயக் கீரை சாப்பிடுவது உடலுக்கு நல்லது. வெந்தயக்கீரையின் குளிர்ச்சித் தன்மை உடல் சூட்டை குறைத்து உடலில் குளிர்ச்சியை பரவச செய்கிறது.

கபம் நீங்க:

நெஞ்சில் கபம், சளி உள்ளவர்கள் வெந்தயக் கீரை சாப்பிட்டால் விரைவாக குணமடையலாம். வெந்தயக் கீரையை வேகவைத்து, வெண்ணெயில் வதக்கிச் சாப்பிட்டால், பித்தத்தினால் வரும் மயக்கம் சரியாகும்.

கண் பார்வை:

வெந்தயக் கீரையை தினசரி உணவில் சேர்ப்பது உடலில் ஏற்படும் புரதக்குறைபாட்டை போக்கி வலிமை சேர்க்கும். மேலும் கண்பார்வைக் குறைபாடு உள்ளவர்கள் அல்லது கண் சம்பந்தமான நோய்கள் இருப்பவர்கள் வெந்தயக் கீரையை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் கண்பார்வை அதிகரிக்கும்.

D.logithasri
8th STD
Amrita vidyalayam
Rameswaram

Inspiring Stories

சிங்கமும் தந்திரமான முயலும்

முன்னொரு காலத்தில், காட்டுக்குள்ளே எல்லா விலங்குகளும் ஒன்று கூடி சிங்கராஜா பத்தி பேசிட்டு இருந்தாங்க. அதில் கரடி சொல்லிச்சு, "நம்ம எல்லாரும் இங்கே எதுக்காக ஒன்று கூடி இருக்கோம்னா, சிங்கராஜாவை எப்படி காட்டில் இருந்து விரட்டி அடிக்கலாம் என்று யோசிக்க தான்". "அவர் நமக்கு நிறையவே பிரச்சனையை கொடுக்குறாரு, அவருக்கு பசி எடுக்கும் போதெல்லாம் நம் உறவினர்களையும் நண்பர்களையும் பிடித்து சாப்பிடுகிறார்". அதற்கு முயல் சொல்லுச்சாம் நம்ம, "நம்மளோட நண்பர்களை அடிக்கடி இழந்திட்டே வரோம். அதனால எப்படியாச்சும் இந்த சிங்கத்தை காட்டை விட்டு விரட்டி ஆகணும், ஆனால் அது எப்படி நம்மளால முடியும்".

முயல் ஒரு திட்டம் போட்டிச்சு, எல்லோர் கிட்டயும் தன் திட்டத்தை சொல்லிச்சு. தங்களோட திட்டப்படியே சிங்க ராஜாவை எல்லோரும் சந்திக்க போனாங்க. அந்த சிங்கமோ மகாராஜா அரியணையில் அமர்ந்திருப்பது போல அமர்ந்திருந்தது. மற்ற எல்லா விலங்குகளும் தலையைத் தாழ்த்தியபடி அந்த சிங்கத்துக்கு கொடுக்க வேண்டிய மரியாதையை கொடுத்தாங்க.

“எதுக்காக எல்லாரும் சேர்ந்து இங்கே என்ன பார்க்க வந்திருக்கீங்க” அப்படி சிங்கம் கேட்டது. அதற்கு கரடி சொன்னது “நாங்க எல்லாரும் ஒரு திட்டம் போட்டிருக்கிறோம் அதன்படி நீங்க எப்பவுமே இங்கு அமர்ந்து இருந்தா போதும், உங்களுக்கு தேவையான உணவை நாங்களே கொண்டு வருவோம்” என்று சொன்னது. சிங்கராஜா ரொம்பவே சந்தோஷமா அந்தத் திட்டத்தை ஏத்துகிட்டாரு.

மறுநாள் அவங்க திட்டப்படி முயல் அந்த சிங்கத்துக்கு உணவாக போச்சு. முயல் ரொம்பவே தாமதமாக சென்றது. அந்த சிங்கம் முயலிடம் மிகவும் கடினமாக நடந்து கொண்டது, “ஏன் இவ்வளவு தாமதம், அதுமட்டுமல்ல உன்னை மட்டும் உண்பதால் என்னுடைய பசி எப்படி தீரும்” என்று அந்த சிங்கம் மிகவும் கோபமாக கேட்டது. அதற்கு முயல் சொன்னது, “என்னை மன்னித்துவிடுங்கள் சிங்கராஜா நானும் என் குடும்பத்தாரும் மொத்தம் பத்து பேர்தான் உங்களுக்கு உணவாக வந்து கொண்டிருந்தோம், ஆனால் வரும் வழியில் இன்னொரு பெரிய சிங்கம் என் குடும்பத்தார் அனைவரையும் கொன்று சாப்பிட்டது, நான் மட்டும் எப்படியோ தப்பித்து இங்கே உங்களுக்கு உணவாக வந்தேன்” என்றது.

அதைக் கேட்ட சிங்கம் மிகவும் கோபம் பட்டது, “என்ன, என்னை விட வலிமையான வேறு சிங்கம் இங்கே எப்படி இருக்கமுடியும், அவன் எங்கே?”என்று கேட்டது. அதற்கு முயல், “நான் உங்களுக்கு அவனை காட்டித் தருகிறேன்” என்று சிங்க ராஜாவைப் கூட்டிக்கொண்டு ஒரு கிணற்றுக்கு அருகே சென்றது. “கிணற்றுக்குள்ளே அந்த வலிமையான சிங்கம் இருப்பதாக முயல் சொன்னது”. அதைக்கேட்ட சிங்கராஜா கிணற்றுக்குள் எட்டிப் பார்த்தது தன்னுடைய உருவம் அங்கே

தெரிந்ததை பார்த்து ஏமாந்து போன சிங்கராஜா அந்த கிணற்றுக்குள்ளே இருக்கும் இன்னொரு சிங்கத்தை தாக்கப் போவதாக சொல்லி அந்த கிணற்றுக்குள்ளே குதித்தது. சிங்கராஜா கிணற்றில் இருந்து வெளியே வர முடியாமல் உள்ளே தண்ணீரில் மூழ்கி விட்டது. முயல் சந்தோஷத்தில் மிகவும் சத்தமாக கத்த தொடங்கியது. மற்ற எல்லா விலங்குகளும் ஓடிவந்து சிங்கராஜா தண்ணிக்குள் மூழ்கியதைக் கண்டு மிகவும் சந்தோஷம் அடைந்தனர்.

நீதி : உடல் வலிமையை விட அறிவுதான் வலிமையானது.

Nivedita

9TH STD,

Govt.Hr.Sec.School Mandapam