



# 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

Fifty fifth 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 World Water Day 2025. T.Vishwa Sivakanth write up on Rameswaram Tourism and this edition he covers about Sarva Teertham. A.Krishhaarini writes up series of Environment Activists and this time he writes about Shivaram Karanth. 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 World Water Day 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)





## *World Water Day Drawings*



**A.Krishhaarini**

**12th STD**

**Vivekananda Vidyalaya,**

**Rameswaram**







## *World Water Day Drawings*



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





# **World Water Day Poems**

**நம்மை காக்க**

**நாம் காக்க வேண்டியது தண்ணீர்**

**பணத்தை தண்ணீராக செலவழி என்று**

**சிலேடையாக சொல்ல முடியாது இன்று**

**தண்ணீரை பணம் போல் சிக்கனமாக**

**செலவழி என்னும் நிலைமைதான்**

**உலகெங்கும் தண்ணீர் இல்லாமல் மக்கள் படும் அவதிகளை**

**இருண்ட கண்டம் கண்டு புரிந்து கொள்வோம்**

**இனிய உலக தண்ணீர் தின வாழ்த்துக்கள் !!!**

**G.Yogeshwaran**

**8th STD**

**No.1 School,**

**Rameswaram**





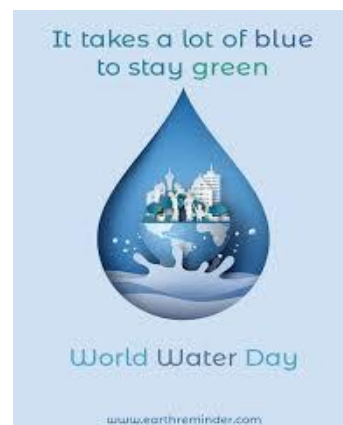
## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

Water can be much more than it seems

It flows down the mountains ,the valleys and the streams

A precious resource that must be preserved

A wondrous life source we all must conserve



To turn out the faucet to run without thinking  
May lead to having no water for bathing or drinking  
We are responsible to watch and protect  
To treat our water with the greatest respect

We can fix leaks,install fixtures, take short showers

Use the right amount when watering our flowers

The future of our island requires us now

To be thoughtful with water,to ask why and how



Happy World Water Day 2025

FIGHT GLOBAL WARMING...

**T.Rakshana Mukitha**

**4th STD**

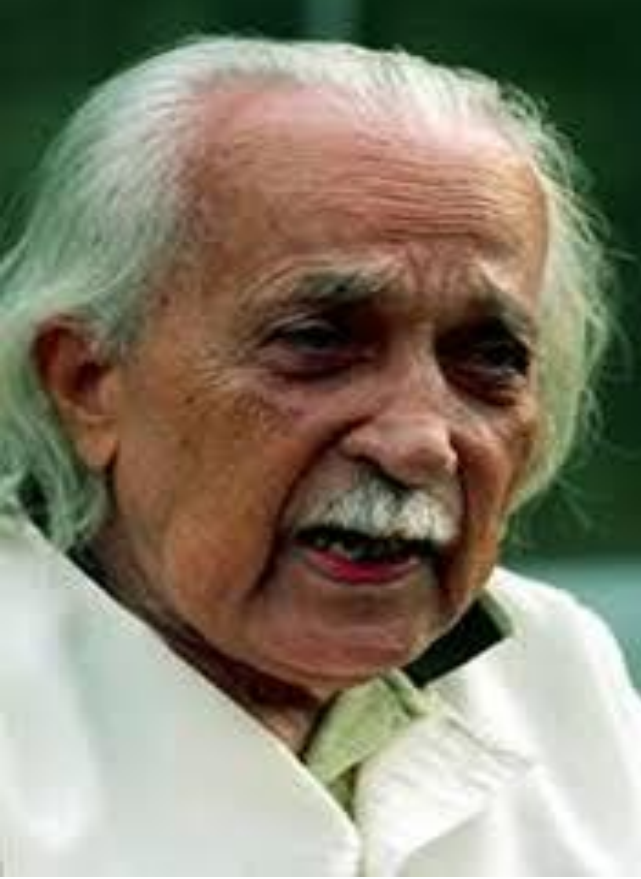
**Infants Jesus Primary  
School,**

**Vedalai**





## **Environmental Series -55**



கோட்டா சிவராம் கரந்த் (10 அக்டோபர் 1902 - 9 டிசம்பர் 1997), சுருக்கமாக கே. சிவராம் கரந்த் என்றும் அழைக்கப்படும் இவர், ஒரு இந்திய எழுத்தாளர், கன்னட மொழியில் நாவலாசிரியர், நாடக ஆசிரியர் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் பாதுகாவலர் ஆவார். ராமச்சந்திர குஹா அவரை "நவீன இந்தியாவின் ரவீந்திரநாத் தாகூர், சுதந்திரத்திற்குப்

பிறகு சிறந்த நாவலாசிரியர்கள்-செயல்பாட்டாளர்களில் ஒருவராக இருந்து வருகிறார்" என்று அழைத்தார். கன்னடத்திற்கான ஞானபீட விருதைப் பெற்ற மூன்றாவது எழுத்தாளர் இவர் ஆவார், இது இந்தியாவில் வழங்கப்படும் மிக உயர்ந்த இலக்கிய விருதாகும். அவரது மகன் உல்லாஸ் ஒரு சுற்றுச்சூழல் பாதுகாவலர்.

சிவராம் கரந்த் 1902 ஆம் ஆண்டு அக்டோபர் 10 ஆம் தேதி, கர்நாடகாவின் உடுப்பி மாவட்டத்தில் உள்ள குந்தபுராவிருகு அருகிலுள்ள கோட்டாவில் கன்னட மொழி பேசும்





## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

ஸ்மார்த்த பிராமண குடும்பத்தில் பிறந்தார். அவரது பெற்றோர்களான சேஷா கரந்தா மற்றும் லட்சுமம்மா ஆகியோருக்கு ஐந்தாவது குழந்தையாக, அவர் குந்தபுரா மற்றும் பெங்களூரில் தனது ஆரம்பக் கல்வியை முடித்தார். சிவராம் கரந்த் காந்தியின் கொள்கைகளால் ஈர்க்கப்பட்டு, கல்லூரியில் படிக்கும் போது இந்திய சுதந்திர இயக்கத்தில் பங்கேற்றார். ஒத்துழையாமை இயக்கத்தில் அவர் பங்கேற்றதால், அவர் தனது கல்லூரிப் படிப்பை முடிக்க முடியவில்லை, அதை அவர் பிப்ரவரி 1922 இல் விட்டுவிட்டார். இந்திய தேசிய காங்கிரஸ் தலைவர் கர்னாட் சதாசிவ ராவ் தலைமையில் கர்நாடகாவில் காதி மற்றும் சுதேசிக்காக 1927 வரை ஐந்து ஆண்டுகள் பிரச்சாரம் செய்தார். அந்த நேரத்தில், கரந்த் ஏற்கனவே புனைகதை நாவல்கள் மற்றும் நாடகங்களை எழுதத் தொடங்கியிருந்தார்.

கரந்த் 1924 இல் எழுதத் தொடங்கினார், விரைவில் தனது முதல் புத்தகமான ராஷ்டிரகீத சுதாகராவை வெளியிட்டார், இது ஒரு கவிதைத் தொகுப்பாகும். அவரது முதல் நாவல் விசித்திரகூட்டா. அதைத் தொடர்ந்து வந்த நிர்பாக்ய ஜன்மா ("துரதிர்ஷ்டவசமான பிறப்பு") மற்றும் சூலேய சம்சாரம் ("வேசியின் குடும்பம்") போன்ற படைப்புகள் ஏழைகளின் பரிதாபகரமான நிலைமைகளை பிரதிபலித்தன. சமகால இந்தியாவைப் பற்றிய அவரது மகத்தான படைப்பான தேவதூதரு, 1928 இல் வெளியிடப்பட்டது.

கரந்த் ஒரு அறிவுஜீவி மற்றும் சுற்றுச்சூழல் ஆர்வலர் ஆவார், அவர் கர்நாடகாவின் கலை மற்றும் கலாச்சாரத்திற்கு குறிப்பிடத்தக்க பங்களிப்பைச் செய்தார்.[7]





## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

கன்னட மொழியில் மிகவும் செல்வாக்கு மிக்க நாவலாசிரியர்களில் ஒருவராகக் கருதப்படுகிறார். அவரது நாவல்களான மரலி மன்னிகே, பெட்டட ஜீவா, அலிடா மேலே, மூக்கஜ்ஜிய கனசுகலு, மை மணகல சூலியல்லி, அடே ஊரு அடே மாரா, சனீஸ்வரனா நேரலினல்லி, குடியரசு, ஸ்வப்னட ஹோலே, சர்சம்மன சமாதி, மற்றும் சோமனா துடி ஆகியவை பரவலாகப் படிக்கப்பட்டு விமர்சன ரீதியாகப் பாராட்டப்பட்டன. கர்நாடகாவின் பண்டைய மேடை நடன நாடகமான யக்ஷகனா (1957 மற்றும் 1975) குறித்து அவர் இரண்டு புத்தகங்களை எழுதினார்.

1930கள் மற்றும் 1940களில் சில ஆண்டுகள் அச்சு நுட்பத்தில் சோதனைகளில் ஈடுபட்டார், மேலும் தனது சொந்த நாவல்களை அச்சிட்டார், ஆனால் நிதி இழப்புகளைச் சந்தித்தார். அவர் ஒரு ஓவியராகவும் இருந்தார், மேலும் அணுசக்தி மற்றும் சுற்றுச்சூழலில் அதன் தாக்கம் குறித்து ஆழ்ந்த அக்கறை கொண்டிருந்தார். 90 வயதில், அவர் பறவைகள் பற்றிய ஒரு புத்தகத்தை எழுதினார் (2002 ஆம் ஆண்டு தார்வாட்டின் மனோகர கிரந்த மாலாவால் வெளியிடப்பட்டது).

அவர் தனது நாற்பத்தேழு நாவல்கள், முப்பத்தொரு நாடகங்கள், நான்கு சிறுகதைத் தொகுப்புகள், கட்டுரைகள் மற்றும் ஓவியங்களின் ஆறு புத்தகங்கள், கலை பற்றிய பதின்மூன்று புத்தகங்கள், இரண்டு கவிதைத் தொகுதிகள், ஒன்பது கலைக்களஞ்சியங்கள் மற்றும் பல்வேறு பிரச்சினைகள் குறித்த நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட கட்டுரைகளை எழுதினார். அவரது மூக்கஜ்ஜிய கனசுகலு நாவல் ஞானபீட விருதை வென்றது. கரந்தின் பல நாவல்கள் பிற இந்திய

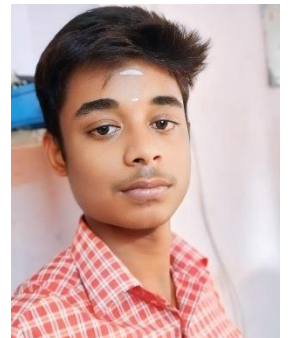


## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளன. மராலி மன்னிகே பத்மா ராமச்சந்திர சர்மாவால் ஆங்கிலத்தில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டு, மாநில சாகித்ய அகாடமி விருதைப் பெற்றுள்ளார்.

ஞானபீட விருது பெற்ற டாக்டர் கே. சிவராம கரந்தாவின் பெயரால் சிவராம கரந்த பலவனம் அதன் புகழுக்கு குறிப்பிடத்தக்கது, அவர் புத்தூரில் வசித்து வந்தார். அவரது நினைவாக அவரது வீட்டில் இப்போது ஒரு அருங்காட்சியகம், பூங்கா மற்றும் பொழுதுபோக்கு மையம் உள்ளன.

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





# Rameswaram Tourism

சர்வ தீர்த்தம்

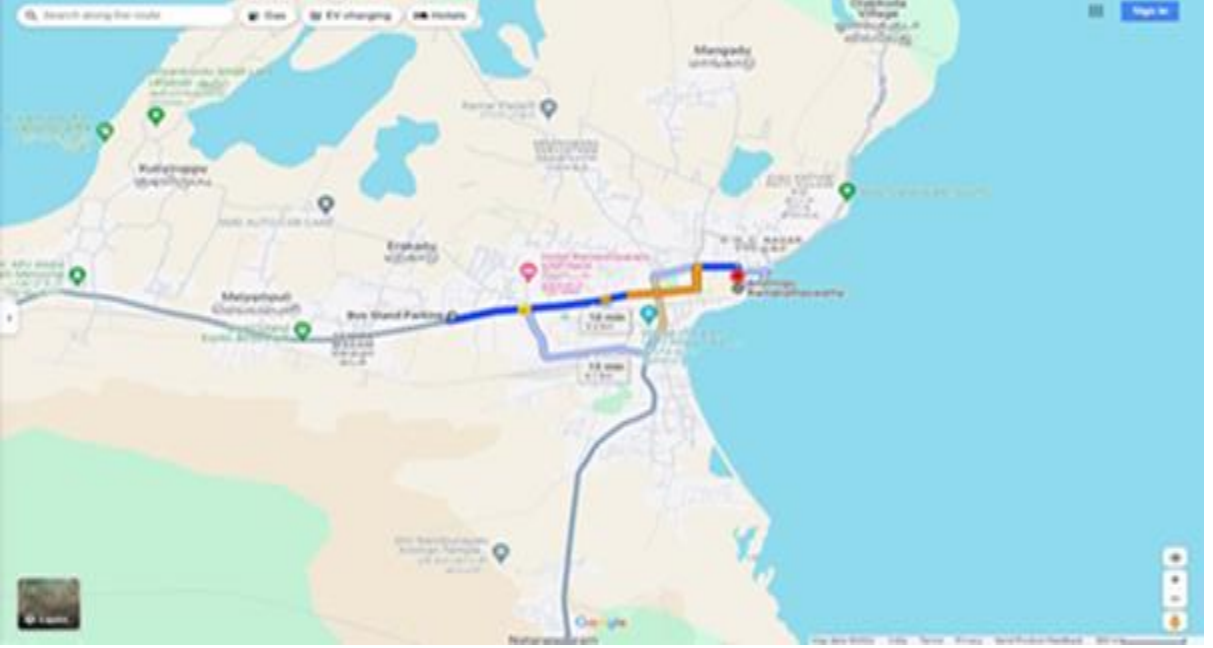


ஒரு காலத்தில், மதிப்புமிக்க பிருகு வம்சாவளியைச் சேர்ந்த சுசரிதா என்ற முனிவர் வசித்து வந்தார். பிறவியிலேயே குருடராகவும், முதுமையின் சுமையுடனும் இருந்த சுசரிதா, அனைத்து புனித தீர்த்தங்களையும் தரிசிக்க விரும்பினார், ஆனால் அவரது உடல் குறைபாடுகள் காரணமாக அவ்வாறு செய்ய முடியவில்லை. தனது விருப்பத்தை அடையத் தீர்மானித்த அவர், தெற்குப் பெருங்கடலுக்கு அருகிலுள்ள புனிதமான காந்தமாதன மலைக்குச் சென்று, சிவபெருமானுக்கு அர்ப்பணிக்கப்பட்ட கடுமையான தவத்தை மேற்கொண்டார்.



## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

கசரிதரின் தவம் கடுமையானதாகவும், அசைக்க முடியாததாகவும் இருந்தது. அவர் உண்ணாவிரதம் இருந்தார், தினமும் மூன்று முறை சிவனை வழிபட்டார், ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை குளித்தார், குளிர்காலத்தில் குளிர்ந்த நீரைத் தாங்கினார், கோடையில் ஐந்து நெருப்புகளுக்கு மத்தியில் நின்றார், மழைக்காலங்களில் பெய்த மழையைத் தாங்கினார். சில நேரங்களில், அவர் தண்ணீர் அல்லது காற்றை மட்டுமே சாப்பிட்டு உயிர் பிழைத்தார், எப்போதும் புனித



சாம்பலைப் பூசிக்கொண்டு, ஜபால உபநிஷத் பரிந்துரைத்தபடி ருத்ராட்ச மணிகளை அணிந்திருந்தார். இந்தக் கடுமையான வாழ்க்கை பத்து ஆண்டுகள் தொடர்ந்தது.

கசரிதனின் அர்ப்பணிப்பால் மகிழ்ச்சியடைந்த சிவபெருமான், தனது பெரிய காளையின் மீது அமர்ந்து, ஆவிகளுடன் அவர் முன் தோன்றினார். பிறை சந்திரன், திரிகுலம் மற்றும் பச்சை முடியுடன், மில்லியன் கணக்கான சூரியன்களைப் போல பிரகாசித்து, அனைத்து இருளையும் அகற்றினார். கருணையுடன், சிவபெருமான் கசரிதனுக்கு பார்வை என்ற பரிசை வழங்கினார்.

கசரிதரின் பக்தியால் ஈர்க்கப்பட்ட சிவபெருமான், அவரிடம் ஒரு வரத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கச் சொன்னார். அவரது முதுமை மற்றும் உடல் குறைபாடுகளை அறிந்த முனிவர், பயணம் செய்யாமல்





## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

அனைத்து புனித தீர்த்தங்களிலும் நீராடும் பலனை அடைய ஒரு வழியைக் கேட்டார். எப்போதும் கருணையுள்ள சிவபெருமான், அனைத்து தீர்த்தங்களையும் காந்தமாதன மலைக்கு அழைத்து, அவை அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய ஒரே தீர்த்தத்தை உருவாக்கினார் - சர்வதீர்த்தம்.

"இந்த தீர்த்தம், அனைத்து மகா பாவங்களையும் அழிக்கிறது" என்று சிவபெருமான் அறிவித்தார். அனைத்து தீர்த்தங்களும் இங்கே இருப்பதால், இது சர்வதீர்த்தம் என்று அழைக்கப்படும். ஓ சுசரிதா, உடனடி முக்திக்காக இங்கே நீராடுங்கள். இந்த தீர்த்தம் அனைத்து பாவங்களையும் எரித்து, உலக இன்பங்களையும், முக்தியையும் அளிக்கிறது. இது உடனடி விடுதலைக்குக் காரணமாகும், உலக இருப்பு என்ற பெருங்கடலைக் கடந்து ஒருவரை அழைத்துச் செல்கிறது."

சிவனின் அறிவுரைகளைப் பின்பற்றி, சுசரிதர் சர்வதீர்த்தத்தில் நீராடினார். நீரிலிருந்து வெளிவந்த அவர், முதுமை மற்றும் உடல் நலக்குறைவுகளிலிருந்து விடுபட்டு புத்துணர்ச்சியுடன் காணப்பட்டார். அவரது அழகான முகபாவனைகள் அவரைப் பார்த்த அனைவரையும் வியப்பில் ஆழ்த்தின. நன்றியுணர்வுடன், சுசரிதர் தீர்த்தத்தைப் புகழ்ந்தார், மற்ற துறவிகள் அவரது புகழைப் பிரதிபலித்தனர்.

சர்வதீர்த்தத்தில் தங்கும்படி சுசரிதருக்கு சிவபெருமான் அறிவுறுத்தினார், அதன் நீர் மூலம் அவர் முக்தி அடைவார் என்று உறுதியளித்தார். அங்கு நீராடும் எவரும் முக்தி அடைவார்கள் என்றும் அவர் உறுதியளித்தார்.

சுசரித முனிவர் தனது வாழ்நாள் முழுவதும் சர்வதீர்த்தத்தில் வாழ்ந்து, கடுமையான ஒழுக்கங்களைக் கடைப்பிடித்து, அதன் புனித நீரில் தவறாமல் நீராடி வந்தார். அவர் இறந்த பிறகு, அவர் சங்கரருடன் ஐக்கியமாகி, உயர்ந்த முக்தி நிலையை அடைந்தார்.



## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

சர்வதீர்த்தரின் ஒப்பற்ற மகிமையையும் சக்தியையும் புகழ்ந்து, ஸ்ரீ சூதர் தனது கதையை முடித்தார். இந்த கதையை பக்தியுடன் படிப்பவர்களோ அல்லது கேட்பவர்களோ எல்லா பாவங்களிலிருந்தும் விடுபடுவார்கள் என்று அவர் அறிவித்தார்.

சர்வதீர்த்தரின் கதை, பக்தியின் சக்தி, தெய்வீக அருளைத் தேடுவதன் முக்கியத்துவம் மற்றும் புனிதத் தலங்களின் உருமாற்ற சக்தியை நமக்குக் கற்பிக்கிறது. கடுமையான வரம்புகள் மற்றும் பாவங்களால் சுமையாக இருப்பவர்கள் கூட அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை மற்றும் அர்ப்பணிப்பு மூலம் மீட்பையும் தூய்மையையும் காண முடியும் என்பதை இது அடிக்கோடிட்டுக் காட்டுகிறது. தெய்வீக இரக்கத்தின் அடையாளமாக சர்வதீர்த்தர், விடுதலைக்கான அணுகக்கூடிய பாதையை வழங்குகிறது, தெய்வீகம் அதை உண்மையாகத் தேடுபவர்களுக்கு எப்போதும் இருக்கும் மற்றும் கருணையுள்ளவர் என்பதை நமக்கு நினைவூட்டுகிறது.

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





# World Water Day Quotes

- நீரின்றி அமையாது உலகு! அதை முறையாக சேமிக்க பழகு!
- இருக்கும் போது தெரிவதில்லை நீரின் பெருமை! தவிக்கும் போது தெரியும் நீரின் பெருமை!
- ஒரு துளி நீரும் இன்னொரு உயிருக்கு ம(வி)ருந்தாகும்
- அன்பு கிடைக்காமல் கூட இந்த உலகில் பல லட்சம் பேர் வாழ்கின்றன..ஆனால் தண்ணீர் இல்லாமல் ஒருவரும் வாழ முடியாது. தண்ணீர் நம் வாழ்க்கை அதை வீணாக்காதீர்கள்.....!
- நீர் இல்லா வாழ்வு, உயிர் இல்லா உலகம் போல.
- நீரை சேமிக்குங்கள்; எதிர்காலம் உயிருடன் இருக்கும்.
- நீரே வாழ்வின் அடிப்படை; அதை காப்பது கடமை!

**K.Jeevanth,  
4<sup>th</sup> STD  
Kendra Vidyalaya ,  
Rameswaram**





# Immunity Booster Series:

**பீட்ரூட் :**

**பீட்ரூட்டின் மருத்துவப் பயன்கள்:**

பீட்ரூட், சிவப்பு நிறத்தில் பார்ப்பதற்கு அழகாகவும், சுவையில் இனிப்பு கலந்த மண் வாசனை கொண்ட கிழங்கு வகையைச் சேர்ந்தது. இது பலவிதமான சத்துக்களை தன்னகத்தே கொண்டு, நம் ஆரோக்கியத்திற்கு எண்ணற்ற நன்மைகளை வழங்குகிறது. பீட்ரூட்டின் மருத்துவப் பயன்களைப் பற்றி விரிவாகப் பார்ப்போம்.



**பீட்ரூட்டில் உள்ள ஊட்டச்சத்துக்கள்:**

- கார்போஹைட்ரேட் - 13 கி
- புரதச்சத்து - 2 கி





## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

- நார்ச்சத்து - 4 கி
- கால்சியம் - 22 மி.கி
- இரும்பு - 1.3 மி.கி
- சோடியம் - 72 மி.கி
- மெக்னீசியம் - 34 மி.கி
- பாஸ்பரஸ் - 52 மி.கி
- பொட்டாசியம் - 446 மி.கி
- ஜிங்க் - 47 மி.கி
- மாங்கனீசு - 44 மி.கி
- வைட்டமின் சி - 6 மி.கி
- பீட்டெய்ன் -175 மி.கி
- ஃபோலேட் - 148 மை.கிராம்
- மாவுச்சத்து - 10 கி
- நார்ச்சத்து - 5 கி

**இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது:**

பீட்ரூட்டில் நைட்ரேட் எனும் சத்து உள்ளது. இது உடலில் நைட்ரிக் ஆக்சைடாக மாற்றப்படுகிறது. நைட்ரிக் ஆக்சைடு இரத்த நாளங்களை விரிவுபடுத்தி, இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்குகிறது. இதனால் இரத்த அழுத்தம் குறைந்து, இதய நோய்கள் வராமல் தடுக்கப்படுகிறது.



### இரத்த சோகையைத் தடுக்கிறது:

பீட்ரூட்டில் இரும்புச்சத்து, ஃபோலிக் அமிலம் மற்றும் வைட்டமின் B12 ஆகியவை நிறைந்துள்ளன. இவை இரத்த சிவப்பணுக்களின் உற்பத்தியை அதிகரிக்க உதவுகின்றன. இதனால் இரத்த சோகை வராமல் தடுக்கப்படுகிறது.



### உடற்பயிற்சி செயல்திறனை அதிகரிக்கிறது:

பீட்ரூட் சாறு குடிப்பது உடற்பயிற்சி செயல்திறனை அதிகரிக்கும் என்று ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. பீட்ரூட்டில் உள்ள நைட்ரேட், தசைகளுக்கு அதிக ஆக்சிஜனை வழங்குகிறது. இதனால் உடற்பயிற்சி செய்யும் போது சோர்வு குறைகிறது.

### மூளையின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது:

பீட்ரூட்டில் உள்ள நைட்ரேட் மூளைக்கு இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கிறது. இது மூளையின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்த உதவுகிறது. குறிப்பாக, வயதானவர்களுக்கு ஏற்படும் அறிவாற்றல் குறைபாடுகளைத் தடுக்க பீட்ரூட் உதவுகிறது.



## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

### புற்றுநோயைத் தடுக்கிறது:

பீட்ரூட்டில் பீட்டாசயனின் (betacyanin) எனும் ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட் உள்ளது. இது புற்றுநோய் செல்களின் வளர்ச்சியைத் தடுக்கிறது. குறிப்பாக, குடல், மார்பகம் மற்றும் நுரையீரல் புற்றுநோய்கள் வராமல் தடுக்க பீட்ரூட் உதவுகிறது.

### செரிமானத்தை மேம்படுத்துகிறது:

பீட்ரூட்டில் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளது. இது செரிமானத்தை மேம்படுத்த உதவுகிறது. மலச்சிக்கல் மற்றும் பிற செரிமான பிரச்சனைகளைத் தடுக்க பீட்ரூட் உதவுகிறது.



### கல்லீரலைப் பாதுகாக்கிறது:

பீட்ரூட்டில் பீட்டைன் (betaine) எனும் சத்து உள்ளது. இது கல்லீரலைப் பாதுகாக்கிறது. கல்லீரலில் கொழுப்பு சேர்வதைத் தடுக்கவும், கல்லீரல் நோய்களைத் தடுக்கவும் பீட்ரூட் உதவுகிறது.

### நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது:

பீட்ரூட்டில் வைட்டமின் C, ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் மற்றும் பிற ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. இவை நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க உதவுகின்றன. இதனால் தொற்று நோய்கள் வராமல் தடுக்கப்படுகின்றன.



## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

**சரும ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது:**

பீட்ரூட்டில் உள்ள வைட்டமின் C, சருமத்திற்கு கொலாஜன் உற்பத்தியை அதிகரிக்கிறது. இது சருமத்தை இளமையாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருக்க உதவுகிறது. பீட்ரூட் சாற்றை முகத்தில் தடவுவதால் முகப்பரு மற்றும் பிற தோல் பிரச்சனைகள் குறையும்.

**உடல் எடையை குறைக்க உதவுகிறது:**

பீட்ரூட்டில் கலோரிகள் குறைவாகவும், நார்ச்சத்து அதிகமாகவும் உள்ளது. இது உடல் எடையை குறைக்க உதவுகிறது. பீட்ரூட் சாறு குடிப்பதால் பசி கட்டுப்படுத்தப்பட்டு, உணவு உட்கொள்ளும் அளவு குறையும்.

**A.Hetharthi**

**4th STD**

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







### Inspiring Stories

ஒட்டகமும் நரியும்:



ஒரு லம்பா என்னும் ஒட்டகமும் சோட்டு என்னும் நரியும் மிக நெருங்கிய நண்பர்கள். அவை ஒரு அழகான நதிக்கரையில் வாழ்ந்து வந்தனர். நதியின் எதிர்க்கரையில் ஒரு கிராமமும் ஒரு கரும்புத் தோட்டம் இருந்தன. ஒரு நாள் சோட்டுவுக்கு ஒரு எண்ணம் தோன்றியது.

சோட்டு சொன்னது, “ஹே லம்பா அந்த தோட்டத்தில் உள்ள கரும்பு ருசியா இருக்கும் என்று கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன், இன்று இரவு ஆற்றை கடந்து தோட்டத்துக்கு போய் விடலாமா” என்று கேட்டது. “ஆனா கிராமத்தில் உள்ள மக்கள் பாத்துட்டா நம்மள அடிக்க மாட்டாங்களா?” என்று ஒட்டகம் கவலையுடன் சொன்னது.

“கவலைப்படாதே நீ எனக்கு உதவி பண்ணு அதே மாதிரி நான் உனக்கு உதவி பண்ணுகிறேன்” என்று நரி உற்சாகமாக கூறியது. ஒட்டகத்திற்கு அதில் விருப்பமில்லை, ஆனாலும் அதற்கு சம்மதித்தது. அன்றிரவு ஒட்டகம் நரியை முதுகில் சுமந்துகொண்டு நதியை கடந்து சென்றது. அவை கரும்பு தோட்டத்திற்கு சென்று சுவையான கரும்புகளை சாப்பிடத் தொடங்கின. நிறைய சாப்பிட்டு அவற்றின் வயிறும் நிறைந்தன.



## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

“எனக்கு ரொம்ப சந்தோஷமா இருக்கு, சந்தோசமா இருக்கும் போதெல்லாம் எனக்கு பாட்டு பாட தோனும்” என்றது நரி. ஒட்டகம் பதில் சொல்வதற்கு முன்பே நரி சத்தமாக ஊளையிடத் தொடங்கியது. ஒட்டகம் நரியை ஊளை இடாமல் இருக்கும்படி சொன்னது. ஆனால் நரி ஊளை இட்டு கொண்டே இருந்தது.

இதை கேட்ட கிராம மக்கள் வெளியே ஓடி வந்தார்கள். ஒட்டகம் மிகவும் பயந்து போயிற்று, அது சுற்றும் முற்றும் பார்த்தது நரியை எங்கேயும் காணவில்லை. நரி புதருக்கு பின்னால் போய் ஒளிந்து கொண்டிருந்தது. கிராம மக்கள் ஒட்டகத்தை தடியால் அடித்து விரட்டினார்கள். கிராம மக்கள் அனைவரும் சென்ற பிறகு வெளியே வந்த நரி “ஹா ஹா ஹா நல்லா மாட்டிகிட்டியா?, பாத்தியா உன்னால எங்கேயும் ஒளிஞ்சிக்க முடியல” என்று கேலி செய்தது.

“சுயநலகார நரியே உனக்கு நான் பாடம் சொல்லித்தரேன் பாரு” என்று முனுமுனுத்தது ஒட்டகம். பின்னர் ஒட்டகமும் நரியும் நதியை கடந்து வர ஆரம்பித்தன. நதியின் மையப் பகுதிக்கு வந்தபோது ஒட்டகம் ஒன்றும் செல்லாமல் நின்றது. “உனக்கு பாட்டு பாட தோனுற மாதிரி எனக்கு இப்போ கால நீட்ட தோணுது” என்றது ஒட்டகம். “நான் விழுந்திடுவேன் அப்படி பண்ணாதே” என்று கெஞ்சியது நரி. “சுயநலம் புடிச்ச உன்ன பத்தி நான் எதுக்கு கவலை படனும்” என்று காலை நீட்டியது ஒட்டகம், நரி கீழே விழுந்தது.

நீதி : தீய செயல்களால் தீமையே விளையும்.

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

