



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

For Students

From Students....

அணில் பசுமை இராமேஸ்வரம் நியூஸ்லெட்டர்

மாணவர்களுக்காக.....

மாணவர்களால்.....



இதழ் - 65

January - 2026



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

Foreword

Dear Readers,

Namaskaram

Sixty 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 Pongal Festival 2026. T.Vishwa Sivakanth writes up on Rameswaram Tourism and this edition he covers about Simha Teertham. A.Krishhaarini writes up series of Environment Activists and this time he writes about Sonam Wangchuk. 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 Pongal Festival 2026. 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

(V.Velunatchiyar)

(G.Indhuja)

(T.Rakshana Mukitha)

(T.Vishwa Sivakanth)

(G.Yogeshwaran)

(Devesh)

(P.Jay Vignesh)

(A.Hetharthi)

(R.Thillai Keerthi Vashan)





Pongal Festival Drawings



V.Velunachiyar

4th STD

NO.1 Sschool

Rameswaram





Pongal Festival Drawings



G.Indhuja
5th STD
No.1 School,
Rameswaram





Pongal Festival Poems

தமிழர் திருநாள் தைமுதல் நாளாம்

தமிழர் போற்றும் தைத்திரு நாளாம்

புத்தரிசி வெல்லம் புதுமையில் கலந்து

அத்துடன் பாலும் அளவில் சேர்ந்து

இனிப்பு பொங்கல் இறக்கி வைத்து

இனிமை பொங்க இறைவனை அழைத்து

கரும்பும் கிழங்கும் கலந்து படைத்து

அரும்பும் மகிழ்ச்சி அளவில் உயர்ந்து

வளரும் செல்வம் வழியை கொடுத்து

இளமை தங்கும் இயல்பை வளர்த்து

வளமை பெருகும் வாழ்க்கை நிலைத்து

குளம்போல் நிறைந்து குடும்பம் செழிக்க

இனிய பொங்கல் வாழ்த்துக்கள் !!!

G.Yogeshwaran

9th STD

Verkkodu School,

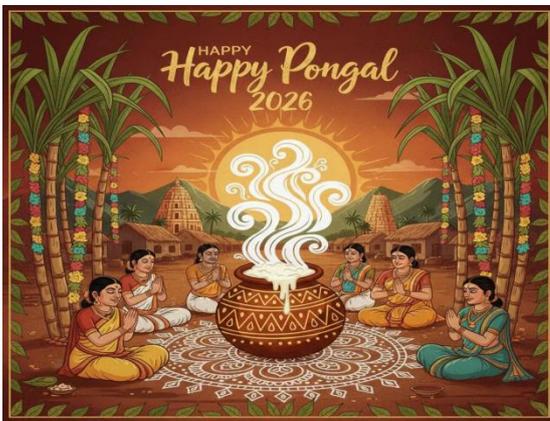
Rameswaram





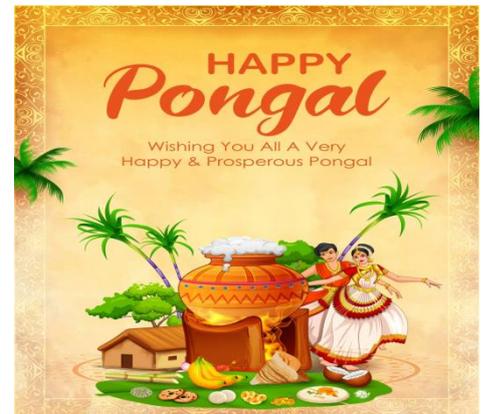
SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

On Pongal is a festival of great living
Of New Harvest celebrating
And is the time for Thanks-giving.
It is a jubilation for four days



On mid-January the first day lays
From the first of 'THAI'in Tamil ways.
Bhogi Pongal is the first
In honor of Lord Indra the just

Who from the skies allays the Earth's thirst.
The main Pongal is on the second day
When we our humble respects pay
To the Sun-God for the harvest and pray.



Happy Pongal 2026

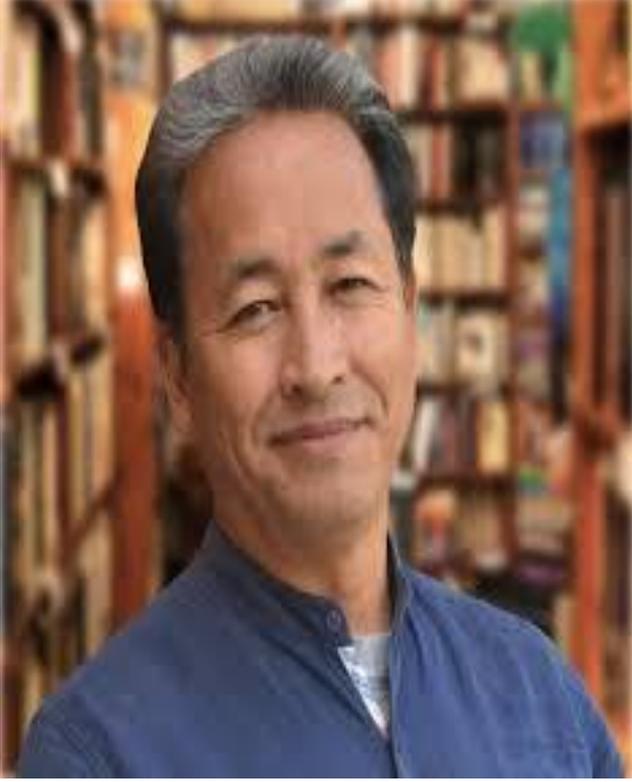
FIGHT GLOBAL WARMING...

T.Rakshana Mukitha
5th STD
Infants Jesus Primary
School,
Vedalai





Environmental Series -65



சோனம் வாங்சுக் (Sonam Wangchuk) இந்தியாவின் லடாக் பகுதியைச் சேர்ந்த புகழ்பெற்ற கல்வியாளர், பொறியாளர், கண்டுபிடிப்பாளர் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் செயற்பாட்டாளர் ஆவார். அவர் 1966 ஆம் ஆண்டு லடாக்கில் பிறந்தார். சிறுவயதிலிருந்தே பாரம்பரியமான பள்ளிக் கல்வி முறைகள் தங்களது வாழ்க்கைச் சூழலுக்கு பொருந்தாததை உணர்ந்ததால், கல்வி மற்றும் சமூக மாற்றம் குறித்து ஆழ்ந்த சிந்தனையை வளர்த்துக் கொண்டார். அதுவே அவரை மாற்று கல்வி மற்றும்

நிலைத்த வளர்ச்சி பாதையில் பயணிக்கச் செய்தது.

பொறியியல் கல்வியை முடித்த பிறகு, சோனம் வாங்சுக் லடாக்கிற்கு திரும்பி, அங்குள்ள மாணவர்களுக்கு பயனளிக்கும் வகையில் கல்வி முறைகளை மாற்ற வேண்டும் என்ற நோக்குடன் செயல்படத் தொடங்கினார். அதன் தொடர்ச்சியாக 1998 ஆம் ஆண்டு, அவர் SECMOL (Students' Educational and Cultural Movement of Ladakh) என்ற அமைப்பை நிறுவினார். இந்த அமைப்பு, லடாக்கின் சூழல், கலாச்சாரம் மற்றும் வாழ்வாதாரத்திற்கு ஏற்ற வகையில் மாணவர்களை உருவாக்கும் கல்வி முறையை அறிமுகப்படுத்தியது.

லடாக்கில் குளிர்காலத்தில் தண்ணீர் பனியாக உறைந்து வீணாகி, கோடைகாலத்தில் விவசாயத்திற்கு தண்ணீர் இல்லாத நிலை இருந்தது. இதற்கு தீர்வாக சோனம் வாங்சுக் உருவாக்கிய “ஐஸ்



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

ஸ்ரூபா” (Ice Stupa) முறை, குளிர்காலத்தில் நீரை பனிக் கோபுரமாக சேமித்து, கோடைகாலத்தில் அது மெதுவாக உருகி விவசாயத்திற்கு பயன்படும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டது. இந்த எளிமையான ஆனால் அறிவியல் அடிப்படையிலான கண்டுபிடிப்பு, காலநிலை மாற்றத்திற்கு ஏற்ற ஒரு சிறந்த உள்ளூர் தீர்வாக உலகளவில் பாராட்டப்பட்டது.

சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்புடன் கல்வி மாற்றமும் இணைந்து செல்ல வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில், சோனம் வாங்குக் SECMOL என்ற கல்வி இயக்கத்தை தொடங்கினார். இதில், மாணவர்கள் இயற்கையோடு இணைந்து கற்றுக்கொள்ளும் முறைகள், சுய பொறுப்பு மற்றும் சமூக உணர்வை வளர்க்கும் கல்வி அணுகுமுறை நடைமுறையில் கொண்டு வரப்பட்டது. லடாக்கின் சூழலுக்கேற்ற கல்வி மற்றும் வாழ்க்கை முறையை உருவாக்கிய அவரது முயற்சிகள், இன்றைய தலைமுறைக்கு இயற்கையை மதிக்கும் வாழ்க்கையை கற்றுத் தருகின்றன.

சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்புடன் கல்வி மாற்றமும் இணைந்து செல்ல வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில், சோனம் வாங்குக் SECMOL என்ற கல்வி இயக்கத்தை தொடங்கினார். இதில், மாணவர்கள் இயற்கையோடு இணைந்து கற்றுக்கொள்ளும் முறைகள், சுய பொறுப்பு மற்றும் சமூக உணர்வை வளர்க்கும் கல்வி அணுகுமுறை நடைமுறையில் கொண்டு வரப்பட்டது. லடாக்கின் சூழலுக்கேற்ற கல்வி மற்றும் வாழ்க்கை முறையை உருவாக்கிய அவரது முயற்சிகள், இன்றைய தலைமுறைக்கு இயற்கையை மதிக்கும் வாழ்க்கையை கற்றுத் தருகின்றன.

P.Jay Vignesh

XI Std,

Raja Matr. Hr. Sec. School,

K.Valasai





Rameswaram Tourism

சிம்ம தீர்த்தம்

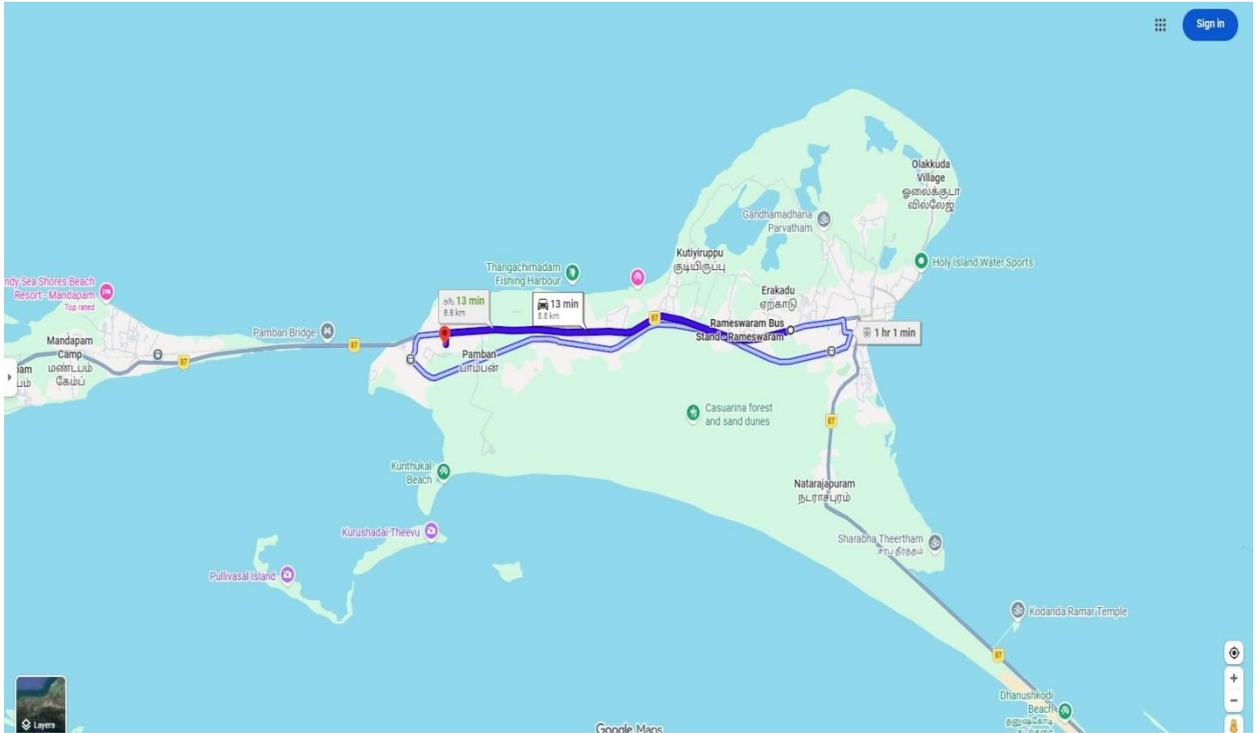


தமிழ்நாட்டின் புனித நகரமான ராமேஸ்வரம் ஆன்மிகமும் பாரம்பரியமும் இணைந்த ஒரு முக்கிய சுற்றுலா தலமாக விளங்குகிறது. இந்த நகரத்தின் ஆன்மிக பயணம் தொடங்கும் முக்கிய இடங்களில் ஒன்றாக சிம்ம தீர்த்தம் (Simha Teertham) கருதப்படுகிறது. உலகப் புகழ்பெற்ற ஸ்ரீ ராமநாதசுவாமி ஆலயத்திற்கு அருகிலேயே அமைந்துள்ள இந்த தீர்த்தம், பக்தர்களின் முதல் வழிபாட்டு தலமாகக் கருதப்படுகிறது.



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

புராணக் கதைகளின்படி, இராவணனை வதம் செய்த பின், அதனால் ஏற்பட்ட பிரம்மஹத்தி தோஷம் நீங்க, ஸ்ரீ ராமர் இத்தலத்தில் சிவபெருமானை வழிபட்டு, சிம்ம தீர்த்தத்தில் நீராடினார் என நம்பப்படுகிறது. அதனால், இந்த தீர்த்தத்தில் நீராடுவது பாவங்களை நீக்கி, மனத் தூய்மையை அளிக்கும் என்று பக்தர்கள் நம்புகின்றனர். ராமேஸ்வரம் வரும் யாத்திரிகர்கள், ராமநாதசுவாமி ஆலயத்திற்குள் உள்ள 22 தீர்த்தங்களில் நீராடுவதற்கு முன், முதலில் சிம்ம தீர்த்தத்தில் நீராடும் வழக்கம் இன்று வரை பின்பற்றப்படுகிறது. இதனால், சிம்ம தீர்த்தம் ராமேஸ்வரம் யாத்திரையின் ஆன்மிகத் தொடக்கமாக விளங்குகிறது.



சிம்ம தீர்த்தத்தில் நீராடுவதால், பாவங்கள் நீங்கி மனத் தூய்மை கிடைக்கும் என நம்பப்படுகிறது. ஆன்மிக அமைதி மற்றும் உள் சமநிலை ஏற்படும் யாத்திரை தொடங்குவதற்கு முன் மனதைத் தயார் செய்யும் நீண்ட யாத்திரைகளில் ஏற்படும் மனச் சோர்வு குறையும்.

ஆன்மிக முக்கியத்துவத்துடன் மட்டுமல்லாமல், சிம்ம தீர்த்தம் அமைந்துள்ள சூழல் அமைதியும் பக்தி நிறைந்த சூழலையும்.



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

வழங்குகிறதுஇது சுற்றுலாப் பயணிகளுக்கு ராமேஸ்வரத்தின் பாரம்பரிய, பண்பாட்டு வாழ்வியலை நேரடியாக அனுபவிக்கும் வாய்ப்பை வழங்குகிறது.

ராமேஸ்வரம் சுற்றுலாவின் ஒரு முக்கிய அங்கமாக, சிம்ம தீர்த்தம் ஆன்மிகத் தூய்மை, பக்தி மற்றும் பாரம்பரியத்தின் அடையாளமாக விளங்குகிறதுஇத்தகைய புனித தலங்களை பாதுகாத்து , பராமரிப்பது, ஆன்மிக சுற்றுலாவையும் கலாச்சார பாரம்பரியத்தையும் எதிர்கால தலைமுறைகளுக்கு கொண்டு செல்லும் முக்கியப் பொறுப்பாகும்.

சிம்ம தீர்த்தம், ராமேஸ்வரத்தின் ஆன்மிக மரபையும், வரலாற்றுச் சிறப்பையும் பிரதிபலிக்கும் ஒரு புனித நீர்நிலையாகத் திகழ்கிறது. இதுபோன்ற பாரம்பரியத் தலங்களை பாதுகாத்து, தூய்மையாக பராமரிப்பது, ஆன்மிக சுற்றுலாவையும் நம் பண்பாட்டு அடையாளத்தையும் எதிர்கால தலைமுறைகளுக்கு கொண்டு செல்லும் கடமையாகும்

T.Vishwa Sivakanth
11th STD
Govt High Sec School,
Vedalai





Pongal Festival Quotes

- அன்பும் ஆசையும் பொங்க இன்பமும் இனிமையும் பொங்க உங்கள் வீட்டில் மகிழ்ச்சி பொங்க பொங்கலோ பொங்கல் வாழ்த்துகள்!
- அறுவடைத் திருநாள் பொங்கல் நன்னாளில் தமிழர்கள் வாழ்வில் அன்பும் அமைதியும் நலமும் வளமும் பெருகட்டும்!
- தித்திக்கும் கரும்பை போல உங்கள் வாழ்வு மகிழ்ச்சியில் இனிக்கட்டும் இனிய தைப்பொங்கல் நல்வாழ்த்துக்கள்!
- இந்த தைத்திருநாளில் நாம் உண்ண உணவளிக்கும் இயற்கை அன்னைக்கும் உழவர்களுக்கும் வாழ்த்துக்கள் சூரிய பொங்கல் வாழ்த்துக்கள்!
- தரணியெங்கும் கொண்டாடும் தைப்பொங்கல் திருநாளில் பொங்கலோடு இணைந்து அனைவர் மனங்களும் இன்பத்தில் பொங்க பொங்கல் வாழ்த்துக்கள்!
- அன்பு பொங்க, ஆசைகள் பொங்க இன்பம் பொங்க, இனிமை பொங்க என்றும் மகிழ்ச்சி பொங்க பொங்கலோ பொங்கல் வாழ்த்துகள்!.

**Devash,
3rd STD
Kendra Vidyalaya School,
Rameswaram**

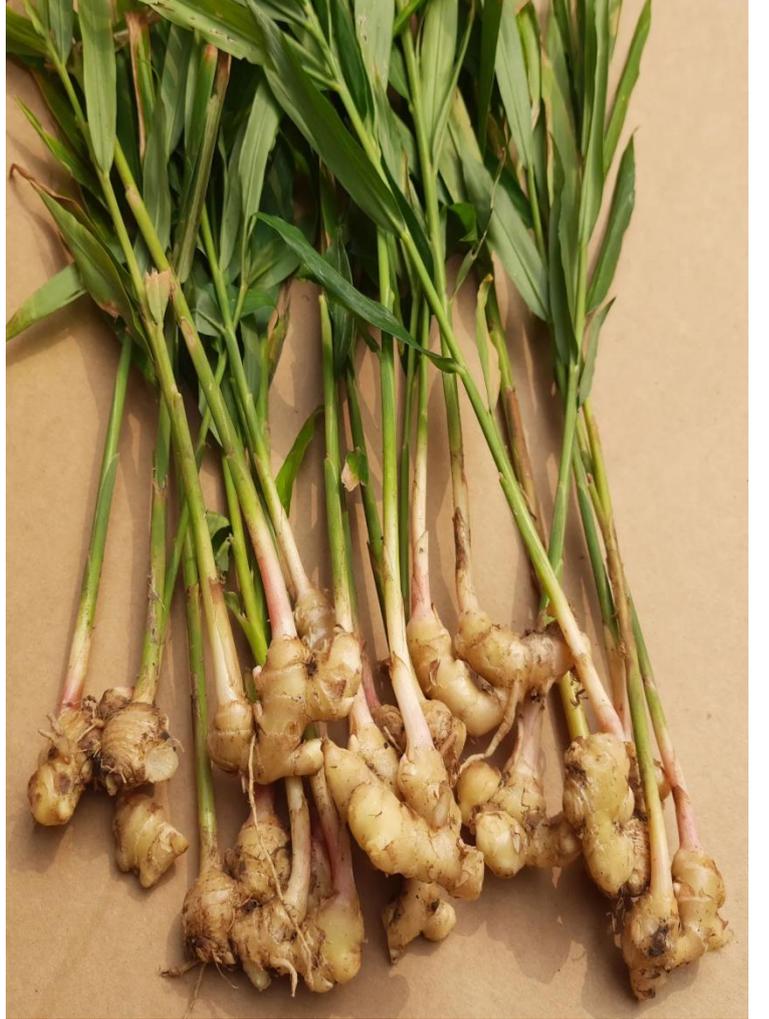




Immunity Booster Series:

இஞ்சி :

நமது சமையலறையில் அஞ்சறை பெட்டியில் நீக்கமற நிறைந்திருக்கும் ஒரு பொருள் இஞ்சி. காரமான சுவையும், தனித்துவமான மணமும் கொண்ட இஞ்சி, வெறும் சமையல் பொருள் மட்டுமல்ல; அது ஒரு மிகச்சிறந்த இயற்கை மருந்து. ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக ஆயுர்வேதம் மற்றும் சித்த மருத்துவத்தில் இஞ்சி முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இன்றைய நவீன மருத்துவ உலகமும் இஞ்சியின் மருத்துவ குணங்களை ஏற்றுக்கொண்டுள்ளது.





SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

ஊட்டச்சத்து மதிப்புகள் (100 கிராம் இஞ்சி):

எரிசக்தி - 80 கிலோ கலோரி

புரதம் - 1.8 கிராம்

கார்போஹைட்ரேட் - 18 கிராம்

நார்ச்சத்து - 2 கிராம்

வைட்டமின் C - 5 மில்லிகிராம்

கால்சியம் - 16 மில்லிகிராம்

இரும்பு - 0.6 மில்லிகிராம்

மக்னீசியம் - 15 மில்லிகிராம்

பொட்டாசியம் - 415 மில்லிகிராம்

ஆன்டிஆக்ஸிடண்ட்கள் - மிக அதிகம் (Gingerol, Shogaol, Zingerone)

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி:

இஞ்சி உடலின் வெள்ளை இரத்த அணுக்களின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்தி நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. வெள்ளை இரத்த அணுக்கள் தான் உடலில் நுழையும் வைரஸ், பாக்டீரியா மற்றும் பூஞ்சை போன்ற கிருமிகளை அழிக்கும் முக்கிய பாதுகாப்பு படை. இஞ்சி ஆன்டி-இன்ஃபிளமேட்டரி மற்றும் ஆன்டி-பாக்டீரியல் பண்புகளால் உடலில் காய்ச்சல், சளி மற்றும் தொற்று நோய்களை எதிர்க்க உதவுகிறது. இதனால், இஞ்சியை தினசரி உணவில் சேர்ப்பது இயற்கையான நோய் எதிர்ப்பு பாதுகாப்பாக செயல்படுகிறது.

செரிமானம் மற்றும் குடல் ஆரோக்கியம்:

இஞ்சி செரிமான அமைப்பை வலுப்படுத்தும் தன்மை கொண்டது. வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி, கசச்செரிவு மற்றும் அஜீரணம் போன்ற பிரச்சனைகளில் இஞ்சி சிறந்த தீர்வாக விளங்குகிறது. குறிப்பாக, பயணத்தின் போது அல்லது கசப்பான உணவுகளை எடுத்தபின்



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

ஏற்படும் வாந்தியைக் குறைக்க இது உதவும். குடல் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் மேம்படும் என்பதால், இஞ்சி முழு உடலுக்கு பாதுகாப்பு அளிக்கும் உணவாகும்.

மூளை நலம் மற்றும் மன அழுத்தம் குறைப்பு:

இஞ்சி உடலில் இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்தி மூளைக்கு போதுமான ஆக்ஸிஜன் வழங்க உதவுகிறது. இதனால் நினைவாற்றல் மேம்பட்டு, மன அழுத்தம் குறைகிறது. வேகமான வாழ்க்கை மற்றும் பள்ளி/வேலைப்பணியினால் ஏற்படும் மன அழுத்தம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை பாதிக்கிறது. இதை இயற்கையாக குறைக்கும் மூலிகையாக இஞ்சி செயல்படுகிறது.

இரத்த சீராக்கம் மற்றும் இதய நலம்:

இஞ்சி இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பு மற்றும் சர்க்கரை அளவை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. இதனால் இரத்த ஓட்டம் சீராக நடைபெறுகிறது, இதய செயல்பாடும் பாதுகாக்கப்படுகிறது. உடலின் கொழுப்பு நிலை மற்றும் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும் பிரச்சனைகளுக்கு இது இயற்கையான தீர்வாக விளங்குகிறது. இதய நோய்கள் மற்றும் தடுமாற்றங்களை குறைப்பதில் இஞ்சி சிறந்த பங்கு வகிக்கிறது.



சிறப்பு மருத்துவ பயன்கள்:

இஞ்சி பல நுண்ணறிவு மருத்துவக் குறைபாடுகளுக்கும் உதவுகிறது. இது வலி, மூட்டு வலி, தலைவலி போன்ற உடல் நெருப்புகளை குறைக்க உதவுகிறது. அதே சமயம், இதன் ஆன்டி-ஆக்ஸிடண்ட் மற்றும் ஆன்டி-இன்ஃபிளமேட்டரி பண்புகள் உடலின் உயிரணுக்களை பாதுகாத்து, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்துகின்றன.



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

குழந்தைகள் மற்றும் முதியவர்கள் பயன்:

குழந்தைகள் இஞ்சியை உணவில் சேர்த்தால், செரிமானம் மேம்பட்டு, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரித்து, உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும். முதியோருக்கு வயிற்றுப் பிரச்சனைகள் குறையும், உடல் வெப்பநிலை சீராக இருக்கும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும் மற்றும் உடல் சக்தி மேம்படும். இஞ்சி, குழந்தைகள் முதல் முதியவர்கள்வரை அனைவருக்கும் பாதுகாப்பான இயற்கை மூலிகையாக செயல்படுகிறது.

பயன்பாட்டு வழிகள்:

இஞ்சியை தினசரி உணவில் சேர்ப்பது எளிது. சூப்பில் சேர்த்து சாப்பிடலாம், தேநீரில் சிறிய துண்டுகளாக சேர்த்து குடிக்கலாம் அல்லது உணவுடன் சேர்த்து சமைக்கலாம். தேன் சேர்த்து குடிப்பதும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் ஒரு இயற்கையான வழியாகும். தொடர்ந்து இஞ்சியை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால், உடல் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மேம்பட்டு, செரிமானம் சீராகவும், மனநிலை அமைதியாகவும் இருக்கும். இஞ்சி, ஒரு சாதாரண மூலிகை போல் தோன்றினாலும், உடல் ஆரோக்கியத்திலும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியிலும் பெரும் பங்களிப்பை வழங்கும் இயற்கை உணவாகும்.

A.Hetharthi

5th STD

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





Inspiring Stories

தன்னம்பிக்கை:



ஒரு சிறிய கிராமத்தில், குகைச் சுற்றிய ஒரு பழைய மரத்தின் அருகே ஒரு சிறிய ஆந்தை வாழ்ந்தது. அந்த ஆந்தைக்கு பிறந்த போதும், அது மிகவும் பலவீனமாகவும், சிறியதாகவும் இருந்தது. மற்ற ஆந்தைகள் அதை சிரித்துச் சொல்வது சாதாரணம். ஆனால் அந்த சிறிய ஆந்தைக்கு ஒரு பெரிய கனவு இருந்தது - அது வானில் உயரமாக பறக்க விரும்பியது.

ஒருநாள், ஆந்தை மரத்தில் இருந்து ஏறி, வாளை நோக்கி பறப்பதை முயன்றது. ஆனால், அது பலமில்லாமல் கீழே விழுந்தது. அது மிகவும் வருத்தம் அடைந்தது. அதன் அருகில் இருந்த பழைய சிறுத்தை அதை கவனித்தது. சிறுத்தை அருகிலே வந்துக் கூறியது:

“சிறிய ஆந்தை, நீப்பற்ற முயற்சியிடாமல் விட்டால், கனவு நிறைவேறாது. நீ தன்னம்பிக்கை கொண்டாலும், பொறுமையும் முயற்சியும் கொண்டால், எந்த சவாலையும் கடந்துபோக முடியும்.”



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

ஆந்தை அந்த வார்த்தைகளை மனதில் வைத்து, தினமும் சிறிய முயற்சிகளை தொடங்கியது. அது மரத்தில் சிறிய உயரத்தில் இருந்து பறப்பதை பயிற்சி செய்யத் தொடங்கியது. தினமும், அது குறைவாக பறந்து விழுந்தாலும், மீண்டும் முயற்சித்தது. அது நடுநிலை மரங்களில் இருந்து சிறிது உயரத்துக்கு பறக்கத் தொடங்கியது.

நாட்கள் கடந்தன. ஆந்தை தன்னம்பிக்கை, பொறுமை மற்றும் கடுமையான பயிற்சியின் மூலம், பெரிய வானத்தில் உயரமாக பறக்கத் தொடங்கியது. அதே கிராமம் முழுவதும் ஆந்தையின் முயற்சி, உறுதி மற்றும் நம்பிக்கை பற்றி பேச ஆரம்பித்தது. அந்தச் சிறிய ஆந்தை, கடைசியில், மற்ற ஆந்தைகளுக்கு நம்பிக்கை மற்றும் ஊக்கம் கொடுத்தது.

**நீதி : தன்னம்பிக்கை கொண்டால் எந்த சவாலையும்
கடக்க முடியும்பொறுமையும் முயற்சியும்
.வெற்றிக்கான முக்கிய காரணிகள்**



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

