



# SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

For Students ....

From Students....

அணில் பசுமை இராமேஸ்வரம் நியூஸ்லெட்டர்

மாணவர்களுக்காக.....

மாணவர்களால்.....



இதழ் - 68

April - 2026



# SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

## Foreword

Dear Readers,

### Namaskaram

Sixty eighth 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 Tamil New year (Chithirai Thirunaal). T.Vishwa Sivakanth writes up on Rameswaram Tourism and this edition he covers about Mangala Teertham. A.Krishhaarini writes up series of Environment Activists and this time he writes about Mahesh Sharma. 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 Tamil New year (Chithirai Thirunaal). 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)





*Tamil New Year Drawings*



**V.Velunachiyar**

**4th STD**

**NO.1 Sschool**

**Rameswaram**





*Tamil New Year Drawings*



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





# **Tamil New Year Poems**

சித்திரை முதல் நாளன்று,

சிரித்தபடி எழுந்தோம் நாங்கள்.

சிறந்த எம் தமிழ் நாகரிகத்தை

சிந்தித்தபடி பெருமையடைந்தோம்.

வீட்டுக்கு வீடு வாசற்படியாய்,

வருக தமிழ்ப் புத்தாண்டே!

சித்திரை மகளே சீரோடு வா!,

முத்திரை பதிக்கவே முறைப்படி வா.!

வேப்பம் பூவின் கசப்போடு வா!

வெல்லப் பாகின் இனிப்போடு வா!

இனிய தமிழ் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள் !!!

**G.Yogeshwaran**

**9th STD**

**Verkkodu School,**

**Rameswaram**





## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

On the starting line again,  
The New Year has begun  
The lunar cycle dictates the date,  
But whenever it is let there be fun



Puthandu is the festival name,  
let's all stop to quietly contemplate  
Spring cleaning all our homes,  
wiping clean also our personal slate

A day of festivities without a doubt,  
good food to eat from our plate  
A day to wish each other well,  
but also to enjoy and celebrate



Happy Tamil New Year 2026

FIGHT GLOBAL WARMING...

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





## Environmental Series -68



மகேஷ் சர்மா இந்தியாவின் சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பில் முக்கிய பங்கு வகிக்கும் ஒருவராக அறியப்படுகிறார். இன்றைய உலகில் பிளாஸ்டிக் பயன்பாடு அதிகரித்து வரும் நிலையில், அதனால் ஏற்படும் மாசுபாடு மிகப்பெரிய பிரச்சினையாக மாறியுள்ளது. இந்த சவாலைக் கவனித்து, அதை எதிர்கொள்ள தனது வாழ்க்கையை அர்ப்பணித்தவர்களில் ஒருவராக மகேஷ் சர்மா திகழ்கிறார்.

பிளாஸ்டிக் என்பது எளிதில் அழியாத ஒரு பொருள். நாம் தினசரி பயன்படுத்தும் பிளாஸ்டிக் பைகள், பாட்டில்கள் மற்றும் பிற பொருட்கள் நிலத்தையும், நீரையும், காற்றையும் மாசுபடுத்துகின்றன. இதனால் மனிதர்களுக்கும், விலங்குகளுக்கும், இயற்கைக்கும் பெரிய பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. இந்த பிரச்சினையை சமுதாயத்திற்கு எடுத்துக்கூற வேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன் மகேஷ் சர்மா தனது பணியை தொடங்கினார்.



## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

அவர் முதலில் தனது சுற்றுப்புறத்தில் பிளாஸ்டிக் கழிவுகளை சேகரித்து, அவற்றை சரியாக கையாளும் முறைகளை அறிந்துகொண்டார். பின்னர், இந்த அனுபவத்தை பயன்படுத்தி மக்களிடையே விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த ஆரம்பித்தார். வீடு வீடாக சென்று, பிளாஸ்டிக் பயன்பாட்டின் தீமைகளை விளக்கினார். மக்கள் மாற்றம் அடைய வேண்டும் என்றால் முதலில் அவர்கள் விழிப்புணர்வு பெற வேண்டும் என்பதை அவர் நன்றாக புரிந்திருந்தார்.

மகேஷ் சர்மா பல பள்ளிகள் மற்றும் கல்லூரிகளில் சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு குறித்த கருத்தரங்குகள் மற்றும் நிகழ்ச்சிகளை நடத்தியுள்ளார். மாணவர்களே நாளைய சமுதாயத்தை உருவாக்குபவர்கள் என்பதால், அவர்களிடம் இருந்து மாற்றத்தை தொடங்க வேண்டும் என்று அவர் நம்பினார். மாணவர்களுக்கு பிளாஸ்டிக் பயன்பாட்டை குறைப்பது எப்படி, மாற்று பொருட்களை பயன்படுத்துவது எப்படி என்பதையும் அவர் கற்றுக் கொடுத்தார்.

மேலும், பிளாஸ்டிக் கழிவுகளை மறுசுழற்சி செய்து பயனுள்ள பொருட்களாக மாற்றும் முயற்சிகளிலும் அவர் ஈடுபட்டுள்ளார். சில இடங்களில் பிளாஸ்டிக் கழிவுகளை சாலை அமைப்பில் பயன்படுத்தும் திட்டங்களை ஆதரித்து, அதை நடைமுறைப்படுத்த உதவினார். இந்த முயற்சி சுற்றுச்சூழலை பாதுகாப்பதோடு மட்டுமல்லாமல், வளங்களை சிக்கனமாக பயன்படுத்தும் ஒரு நல்ல வழியாகவும் அமைந்தது.

அவரது பணியில் பல சவால்களும் இருந்தன. சிலர் அவரது கருத்துகளை ஏற்காமல் இருந்தார்கள். ஆனால் அவர் தனது முயற்சியை விடாமல் தொடர்ந்து செயல்பட்டார். “ஒரு மனிதன் மாற்றம் கொண்டால், சமூகமும் மாறும்” என்ற நம்பிக்கையுடன் அவர் முன்னேறினார். காலப்போக்கில், அவரது முயற்சிகள் பலரின் கவனத்தை ஈர்த்தன.



## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

மகேஷ் சர்மாவின் அர்ப்பணிப்பு பலருக்கும் ஒரு தூண்டுதலாக மாறியுள்ளது. இன்று பல இளைஞர்கள் மற்றும் சமூக அமைப்புகள் பிளாஸ்டிக் மாசுபாட்டை குறைக்க அவரது பாதையில் நடக்கத் தொடங்கியுள்ளனர். இது அவரது பணியின் மிகப்பெரிய வெற்றியாகும்.

மொத்தத்தில், மகேஷ் சர்மா ஒரு சாதாரண மனிதர் என்றாலும், அவரது உறுதி மற்றும் சேவை மனப்பான்மை அவரை ஒரு பெரிய மாற்றத்தின் காரணமாக மாற்றியுள்ளது. பிளாஸ்டிக் மாசுபாட்டை எதிர்த்து அவர் செய்த பணிகள் நமக்கு ஒரு முக்கியமான பாடத்தை கற்றுக்கொடுக்கின்றன - நாம் அனைவரும் சேர்ந்து செயல்பட்டால், சுற்றுச்சூழலை பாதுகாக்க முடியும்.

**P.Jay Vignesh**

**XI Std,**

**Raja Matr. Hr. Sec. School,**

**K.Valasai**





# Rameswaram Tourism

மங்கள தீர்த்தம்

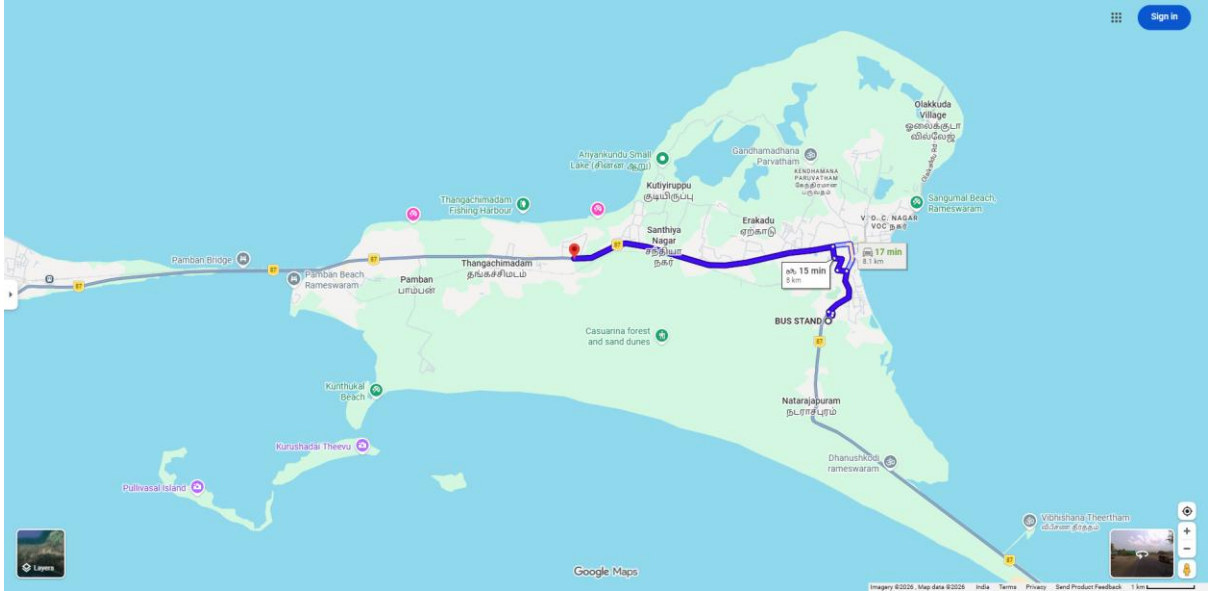


மங்கள தீர்த்தம் என்பது ராமேஸ்வரம் பகுதியில் அமைந்துள்ள ஒரு முக்கியமான புனித நீர்நிலையாகும். இது கோவிலுக்கு அருகில் அமைந்துள்ளதால், ராமேஸ்வரம் வருகிற யாத்திரிகர்களுக்கு மிகவும் முக்கியமான தீர்த்தங்களில் ஒன்றாக கருதப்படுகிறது. “மங்களம்” என்ற சொல் நல்லது, சுபம், மற்றும் அதிர்ஷ்டம் என்பதைக் குறிக்கிறது. அதனால் இந்த தீர்த்தத்தில் நீராடுவது வாழ்க்கையில் நல்ல மாற்றங்களையும், சுபபலன்களையும் தரும் என்று பக்தர்கள் நம்புகின்றனர்.



## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

இந்த தீர்த்தம் இயற்கையாக அமைந்துள்ள ஒரு புனித நீர்நிலையாக மட்டுமல்லாமல், ஆன்மிக நம்பிக்கைகளால் நிறைந்த ஒரு இடமாகவும் விளங்குகிறது. ராமேஸ்வரம் என்பது இந்தியாவின் மிகப் புனிதமான யாத்திரைத் தலங்களில் ஒன்றாகும். இந்த புனித நிலத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு தீர்த்தமும் தனித்துவமான முக்கியத்துவம் கொண்டது. அதில் மங்கள தீர்த்தம், பக்தர்களின் மனதில் ஒரு சிறப்பு இடத்தைப் பெற்றுள்ளது. இங்கு நீராடுவது பாவங்களை நீக்கி, மன அமைதியையும், நல்ல அதிர்ஷ்டத்தையும் தரும் என்று பலர் நம்புகின்றனர்.



பழமையான நம்பிக்கைகளின்படி, மங்கள தீர்த்தத்தில் நீராடுவது வாழ்க்கையில் உள்ள தடைகளை அகற்றி, நல்ல முன்னேற்றத்தை ஏற்படுத்தும் என்று கூறப்படுகிறது. திருமணம், வேலை, கல்வி போன்ற வாழ்க்கை முன்னேற்றங்களில் சிரமம் அனுபவிப்பவர்கள், இந்த தீர்த்தத்தில் நீராடி பிரார்த்தனை செய்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கை உள்ளது. இதனால், தினமும் பல பக்தர்கள் இந்த இடத்திற்கு வந்து தீர்த்த ச்னானம் செய்து, இறைவனை பிரார்த்தனை செய்கின்றனர்.

மங்கள தீர்த்தத்தின் சூழல் மிகவும் அமைதியானதும் ஆன்மிக உணர்வை தூண்டும் வகையிலும் உள்ளது. சுற்றிலும் பக்தர்கள் ஜபம் செய்வது, பிரார்த்தனை செய்வது போன்ற காட்சிகள் மனதிற்கு



## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

அமைதியை அளிக்கின்றன. இந்த அமைதியான சூழல், நகர வாழ்க்கையின் சத்தத்திலிருந்து விலகி, மனதிற்கு ஒரு புதுப்புது புத்துணர்ச்சியை தருகிறது. அதனால், இது ஒரு சுற்றுலா இடமாக மட்டுமல்லாமல், மன அமைதியை தேடும் மக்களுக்கு ஒரு சிறந்த தலமாகவும் விளங்குகிறது.

மேலும், மங்கள தீர்த்தம் Ramanathaswamy Temple-இன் அருகில் இருப்பதால், யாத்திரிகர்கள் கோவிலுக்கு செல்லும் முன் அல்லது பின் இங்கு வந்து தீர்த்த நீராடுவது வழக்கமாக உள்ளது. இது ஒரு பாரம்பரியமாக பல ஆண்டுகளாக தொடர்ந்து வருகிறது. குடும்பத்துடன் வரும் பக்தர்கள், இந்த தீர்த்தத்தில் நீராடி, தங்களின் வாழ்வில் நல்ல முன்னேற்றம் கிடைக்க இறைவனை வேண்டுகின்றனர்.

மொத்தத்தில், மங்கள தீர்த்தம் என்பது இயற்கை அழகும், ஆன்மிக முக்கியத்துவமும் ஒன்றிணைந்த ஒரு புனித இடமாகும். ராமேஸ்வரம் வருகிற ஒவ்வொருவரும் இந்த தீர்த்தத்தை தரிசித்து, அதன் புனிதத்தையும் அமைதியையும் அனுபவிக்க வேண்டியது அவசியமாகும். இது நம் மனதை சுத்தப்படுத்தி, வாழ்க்கையில் நல்ல மாற்றங்களை உருவாக்கும் ஒரு ஆன்மிக அனுபவமாகும்.

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





## Tamil New Year Quotes

- புத்தாண்டு என்பது மகிழ்ச்சியை மட்டுமல்ல நம் கனவுகளைநிறைவேற்றும் அனைவருக்கும் இனிய புத்தாண்டு வாழ்த்துகள்!
- புத்தாண்டில் புதுமைகள் தொடரட்டும் மாற்றங்கள் மலரட்டும் எல்லோருடைய வாழ்விலும் மகிழ்ச்சி நிலைக்கட்டும் இனிய புத்தாண்டு வாழ்த்துகள் !
- மாறுவது மாறிப்போகட்டும் மாறாதது நம் அன்பாக இருக்கட்டும் இனிய புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்!
- புதிதாய் பிறந்ததாய் உள்ளம் நினைக்க, பூக்களின் வாசமாய் நம்பிக்கை தெளிக்க, நல்லதொரு நாளாய் தினமும் விடிய இனிய புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்!
- வெற்றிகள் பதியட்டும், தோல்விகள் தேயட்டும், புன்னகை பூக்கட்டும், முயற்சிகள் முளைக்கட்டும் இனிய புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்!
- பட்ட துன்பங்கள் எல்லாம் இந்த புத்தாண்டில் பறந்து போகட்டும், நினைத்த நல்லது எல்லாம் மலரட்டும் இனிய புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்.!

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





# Immunity Booster Series:

**நீர் ஆப்பிள்:**



நீர் ஆப்பிள் (Water Apple) அல்லது பன்னீர் பழம் என்பது தண்ணீர் நிறைந்த, சுவையான ஒரு வெப்பமண்டலப் பழமாகும். இது பொதுவாக சிவப்பு அல்லது இளஞ்சிவப்பு நிறத்தில் காணப்படும் மற்றும் மணி வடிவத்தில் இருக்கும். இந்தப் பழம் அதிக நீர்ச் சத்து கொண்டதால் கோடை காலத்தில் உடலை குளிர்வித்து, தாகத்தை தணிக்க உதவுகிறது. மேலும், வைட்டமின் C மற்றும் நார்ச்சத்து போன்ற சத்துகள் இதில் இருப்பதால் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க உதவுகிறது. எளிதில் செரிக்கும் மற்றும் புத்துணர்ச்சி தரும் ஒரு ஆரோக்கியமான பழமாக நீர் ஆப்பிள் விளங்குகிறது.



## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

**ஊட்டச்சத்து மதிப்புகள் (100 கிராம் நீர் ஆப்பிள்):**

எரிசக்தி – 25 கிலோ கலோரி

புரதம் - 0.6 கிராம்

கார்போஹைட்ரேட் – 5.7 கிராம்

நார்ச்சத்து – 1 கிராம்

வைட்டமின் C – 22 மில்லிகிராம்

பொட்டாசியம் – 123 மில்லிகிராம்

ஆன்டிஆக்ஸிடண்ட்கள்- - மிக அதிகம் (Flavonoids, Phenolic compounds)

**நோய் எதிர்ப்பு சக்தி:**

நீர் ஆப்பிளில் உள்ள வைட்டமின் C உடலின் நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பை வலுப்படுத்துகிறது. இது வைரஸ் மற்றும் பாக்டீரியா போன்ற தொற்றுகளுக்கு எதிராக உடலை பாதுகாக்க உதவுகிறது. உடலை குளிர்வித்து, சளி மற்றும் காய்ச்சல் போன்ற பிரச்சனைகளை குறைக்க உதவுகிறது. தினசரி இதை உணவில் சேர்த்தால் உடலுக்கு நல்ல பாதுகாப்பு கிடைக்கும்.



**செரிமானத்தை மேம்படுத்தும்:**

நீர் ஆப்பிளில் உள்ள நார்ச்சத்து செரிமானத்தை சீராக வைத்திருக்க உதவுகிறது. இது குடல் இயக்கத்தை சீராக்கி மலச்சிக்கலைத் தடுக்கும். வயிற்றில் ஏற்படும் எரிச்சல் மற்றும் அஜீரணத்தை குறைக்க உதவுகிறது. லேசான மற்றும் எளிதில் செரிக்கும் உணவாக இது உள்ளது.



## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

### இதய ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கும்:

நீர் ஆப்பிள் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. இதில் உள்ள பொட்டாசியம் இதயத்தின் செயல்பாட்டை சீராக வைத்திருக்க உதவுகிறது. இது இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்தி, இதய நோய்களின் அபாயத்தை குறைக்க உதவுகிறது.

### தோல் மற்றும் அழகு பராமரிப்பு:

நீர் ஆப்பிளில் உள்ள ஆன்டி-ஆக்ஸிடண்ட்கள் தோலை பாதுகாக்க உதவுகிறது. இது தோல் உலர்வை குறைத்து, இயற்கையான ஒளிவீச்சை தருகிறது. தோல் செல்களை புதுப்பித்து, முகத்தை பசுமையாக வைத்திருக்க உதவுகிறது.



### இரத்த சர்க்கரை கட்டுப்பாடு:

நீர் ஆப்பிள் குறைந்த கலோரி மற்றும் குறைந்த சர்க்கரை கொண்டது. இது இரத்த சர்க்கரை அளவை திடீரென அதிகரிக்காது. அதனால் நீரிழிவு நோயாளிகளும் அளவோடு சாப்பிடலாம். இது உடலின் சர்க்கரை சமநிலையை பராமரிக்க உதவுகிறது.

### மூளை மற்றும் மன நலன்:

நீர் ஆப்பிளில் உள்ள சத்துகள் மூளையின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்த உதவுகிறது. இது உடலை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. மன அழுத்தத்தை குறைத்து, புத்துணர்ச்சி தருகிறது. மாணவர்களுக்கு இது ஒரு நல்ல refreshing fruit ஆகும்.



## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

**உடலை சுத்தமாக வைத்திருக்கும்:**

கொய்யாப்பழம் உடலில் உள்ள நச்சுக்களை அகற்ற உதவுகிறது. இது இரத்தத்தை சுத்தமாக வைத்திருக்கும். இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கி, உடலின் செயல்பாடுகளை மேம்படுத்துகிறது. இதனால் உடல் முழுவதும் புத்துணர்ச்சி ஏற்படுகிறது.

**உடல் எடை கட்டுப்பாட்டிற்கு உதவும்:**

நீர் ஆப்பிள் குறைந்த கலோரி கொண்டதால் உடல் எடையை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. இதில் உள்ள நீர் மற்றும் நார்ச்சத்து நீண்ட நேரம் பசி எடுக்காமல் வைத்திருக்க உதவுகிறது. இது dietக்கு மிகவும் ஏற்ற ஒரு பழமாகும்.

**A.Hetharthi**

**5th STD**

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





### Inspiring Stories

உழைப்பின் பலன்:



ஒரு சிறிய கிராமத்தில் ராஜு என்ற ஒரு சிறுவன் வாழ்ந்தான். அவன் மிகவும் சோம்பேறி. அவனுடைய பெற்றோர் தினமும் உழைத்து குடும்பத்தை நடத்தினர். ஆனால் ராஜு மட்டும் வேலை செய்யாமல் விளையாடிக் கொண்டே இருந்தான்.

ஒருநாள் அவன் தந்தை அவனை அழைத்து, “மகனே, உழைத்தால் தான் வாழ்க்கையில் முன்னேற முடியும்” என்று அறிவுரை கூறினார். ஆனால் ராஜு அதை கவனிக்கவில்லை.

சில நாட்கள் கழித்து, அவன் தந்தை ஒரு யோசனை செய்தார். “நம்ம வீட்டுத் தோட்டத்தில் ஒரு பொக்கிஷம் புதைந்திருக்கிறது” என்று ராஜுவிடம் சொன்னார். இதைக் கேட்டவுடன் ராஜு உற்சாகமாக மண்ணை தோண்ட ஆரம்பித்தான்.



## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

அவன் தினமும் தோட்டம் முழுவதும் தோண்டினான். ஆனால் எங்கும் பொக்கிஷம் கிடைக்கவில்லை. சோர்வாகி தந்தையிடம் வந்து, “அப்பா, எங்கும் பொக்கிஷம் கிடைக்கவில்லை” என்றான்.

அப்போது தந்தை சிரித்துக்கொண்டு, “நீ தோண்டிய இந்த மண்ணில் விதைகள் போட்டால் நல்ல பயிர் வரும். அதுவே உண்மையான பொக்கிஷம்” என்றார்.

அதை கேட்டு ராஜு உணர்ந்தான். அவன் அந்த மண்ணில் விதைகள் போட்டான், தண்ணீர் ஊற்றினான், அக்கறையுடன் பார்த்துக் கொண்டான். சில மாதங்களில் அழகான பயிர் வளர்ந்தது. அதை விற்று நல்ல பணம் கிடைத்தது.

அப்போது ராஜு மகிழ்ச்சியுடன், “அப்பா, உழைப்பே உண்மையான செல்வம்” என்று சொன்னான்.

**நீதி : “உழைத்தால் மட்டுமே வெற்றி கிடைக்கும்.”**



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

