# SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

**For Students ....**

**From Students....**

## அணில் பசுமை இராமேஸ்வரம் நியூஸ்லெட்டர்

**மாணவர்களுக்காக.......**

**மாணவர்களால்......**

**இதழ் - 69** **May - 2026**

# Foreword

Dear Readers,

**Namaskaram**

Sixty ninth 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 2026. T.Vishwa Sivakanth writes up on Rameswaram Tourism and this edition he covers about Sethu Teertham. A.Krishhaarini writes up series of Environment Activists and this time he writes about Madhav Gadgil. 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 Mother's Day 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)**

# SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

## Mother's Day Drawings

**V.Velunachiyar**

**4th STD**

**NO.1 Sschool**

**Rameswaram**

# Mother's Day Drawings

G.Indhuja

5th STD

No.1 School,

Rameswaram

# Mother's Day Poems

அன்னை என்பவள் அன்பின் வடிவம்,

அவள் சிரிப்பே எங்கள் உயிரின் ஒளிவிளக்கம்.

பாசம் கொடுத்து வாழ்வை கற்றுத் தருவாள்,

பாதை தவறினால் நல்வழி காட்டுவாள்.

துன்பம் வந்தாலும் துணையாக இருப்பாள்,

தூய மனதுடன் எங்களை காப்பாள்.

அம்மா என்ற சொல்லில் ஆயிரம் இன்பம்,

அவள் அன்பிற்கு இல்லை எந்த அளவும்.

உலகில் சிறந்த உறவு என் அன்னை,

அன்னையர் தின வாழ்த்துகள் என் செல்ல அம்மாவிற்கு!

இனிய அன்னையர் தின வாழ்த்துக்கள் !!!

**G.Yogeshwaran**
**9th STD**
**Verkkodu School,**
**Rameswaram**

My mother is my guiding light

She fills my days with love so bright.

With caring hands and gentle smile,

She makes my life worthwhile.

She teaches me what's good and right,

And helps me through each day and night.

In times of joy, in times of fear,

My mother is always near.

Her love is pure, her heart is kind,

A better friend I'll never find.

On Mother's Day, I proudly say,

"Thank you, Mom, in every way!"

Happy Mother's Day 2026

FIGHT GLOBAL WARMING...

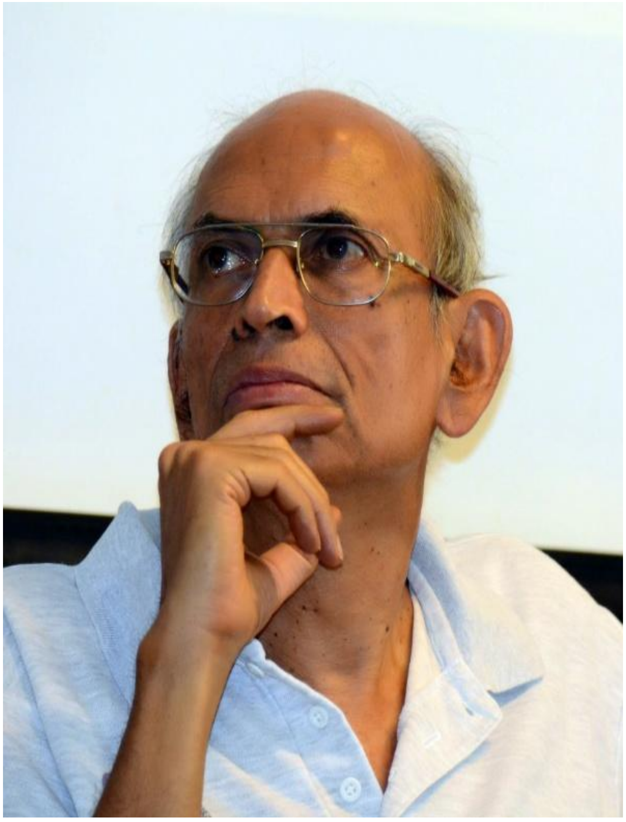
**T.Rakshana Mukitha**

**5th STD**

**Infants Jesus Primary School,**

**Vedalai**

# Environmentalist Series -69



மாதவ் காட்கில் (Madhav Gadgil) இந்தியாவின் புகழ்பெற்ற சுற்றுச்சூழல் ஆர்வலர், உயிரியல் அறிஞர் மற்றும் சூழலியல் நிபுணர் ஆவார். இயற்கை வளங்கள், காடுகள், உயிரினப் பல்வகைமை மற்றும் சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு தொடர்பான அவரது பங்களிப்புகள் இந்திய அளவிலும் உலகளவிலும் முக்கியத்துவம் பெற்றுள்ளன. 1942 ஆம் ஆண்டு மகாராஷ்டிர மாநிலத்தின் புனே நகரில் பிறந்த அவர், சிறுவயதிலிருந்தே இயற்கை மற்றும் விலங்குகள் மீது அதிக ஆர்வம் கொண்டிருந்தார்.

மாதவ் காட்கில் தனது கல்வி மற்றும் ஆராய்ச்சியின் மூலம் சூழலியல் துறையில் சிறப்பான சாதனைகளை நிகழ்த்தினார். இந்தியாவில் உயிரினப் பல்வகைமையைப் பாதுகாக்க வேண்டிய அவசியத்தை மக்களிடையே எடுத்துரைத்தார். மனிதர்களின் வாழ்க்கையும் இயற்கையும் ஒன்றோடொன்று இணைந்தவை என்பதால், இயற்கை வளங்களை பொறுப்புடன் பயன்படுத்த வேண்டும் என்று அவர் வலியுறுத்தினார்.

மாதவ் காட்கில் மிகவும் பிரபலமானவர் ஆனதற்கு முக்கிய காரணம், மேற்கு தொடர்ச்சி மலைகள் (Western Ghats) பற்றிய அவரது ஆய்வு மற்றும் பாதுகாப்புப் பணிகளாகும். மேற்கு தொடர்ச்சி மலைகள் இந்தியாவின் முக்கியமான உயிரினப் பல்வகைமை மண்டலங்களில் ஒன்றாகும். இப்பகுதியில் ஏராளமான அரிய தாவரங்கள், விலங்குகள் மற்றும் பறவைகள் காணப்படுகின்றன. இந்த இயற்கை வளத்தை பாதுகாக்க இந்திய அரசு அமைத்த **Western** Ghats Ecology Expert Panel (WGEEP) குழுவிற்கு மாதவ் காட்கில் தலைமை தாங்கினார்.

அவரது குழு மேற்கொண்ட ஆய்வின் அடிப்படையில், மேற்கு தொடர்ச்சி மலைகளில் உள்ள சுற்றுச்சூழல் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த பகுதிகளை பாதுகாக்க பல பரிந்துரைகளை வழங்கியது. காடுகள் அழிப்பு, சட்டவிரோத சுரங்கப்பணி, அளவுக்கு மீறிய கட்டுமானப் பணிகள் மற்றும் சுற்றுச்சூழலை பாதிக்கும் மனித செயல்பாடுகளை கட்டுப்படுத்த வேண்டும் என்று அவர் வலியுறுத்தினார். இயற்கை வளங்களை பாதுகாக்க அரசு மட்டுமல்ல, பொதுமக்கள் மற்றும் உள்ளூர் சமூகங்களும் பங்கு பெற வேண்டும் என்பதே அவரது கருத்தாகும்.

மாதவ் காட்கில் சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பில் மக்கள் பங்களிப்பின் அவசியத்தை தொடர்ந்து வலியுறுத்தியவர். கிராம மக்கள், பழங்குடியினர் மற்றும் உள்ளூர் சமூகங்களின் பாரம்பரிய அறிவு இயற்கையை பாதுகாக்க உதவும் என்று அவர் நம்பினார். சுற்றுச்சூழல் தொடர்பான முடிவுகள் எடுக்கும் போது மக்களின் கருத்துகளுக்கும் முக்கியத்துவம் வழங்கப்பட வேண்டும் என்று கூறினார்.

அவரது சிறப்பான பங்களிப்புகளுக்காக மாதவ் காட்கில் பல விருதுகளையும் பாராட்டுகளையும் பெற்றுள்ளார். இந்திய அரசு வழங்கும் பத்மஸ்ரீ விருதும், சர்வதேச அளவில் வழங்கப்படும் **Volvo** Environment Prize விருதும் அவருக்கு கிடைத்துள்ளன. சுற்றுச்சூழல்

பாதுகாப்பு, உயிரினப் பல்வகைமை மற்றும் நிலையான வளர்ச்சி தொடர்பான அவரது பணிகள் இன்றும் பலருக்கு ஊக்கமளிக்கின்றன.

இயற்கை வளங்களை பாதுகாப்பது மனிதர்களின் பொறுப்பு என்பதை மாதவ் காட்கிலின் வாழ்க்கையும் பணிகளும் நமக்கு உணர்த்துகின்றன. காடுகள், மலைகள், ஆறுகள் மற்றும் உயிரினங்களை பாதுகாப்பதன் மூலம் மட்டுமே எதிர்கால தலைமுறைக்கு ஆரோக்கியமான பூமியை வழங்க முடியும். சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பில் ஒவ்வொருவரும் தங்களது பங்களிப்பை வழங்க வேண்டும் என்பதே மாதவ் காட்கில் அவர்களின் முக்கிய செய்தியாகும்.

**P.Jay Vignesh**

**XI Std,**

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

**K.Valasai**

# Rameswaram Tourism

## சேது தீர்த்தம்

ராமேஸ்வரம் இந்தியாவின் முக்கியமான ஆன்மீக மற்றும் சுற்றுலா தலங்களில் ஒன்றாகும். இங்கு அமைந்துள்ள பல புனித தீர்த்தங்கள் பக்தர்களையும் சுற்றுலா பயணிகளையும் ஈர்த்து வருகின்றன. அவற்றில் சிறப்பு வாய்ந்த ஒன்றாக சேது தீர்த்தம் விளங்குகிறது. புராண வரலாறு, ஆன்மீக நம்பிக்கை மற்றும் இயற்கை அழகு ஆகியவற்றை ஒருங்கே கொண்ட இந்த இடம் ராமேஸ்வரத்தின் பெருமையை உலகிற்கு எடுத்துக்காட்டுகிறது.

இராமாயணக் காவியத்துடன் தொடர்புடைய புனித இடமாக சேது தீர்த்தம் கருதப்படுகிறது. இலங்கைக்கு செல்வதற்காக ஸ்ரீ ராமர் வானர சேனையுடன் இணைந்து கட்டியதாக நம்பப்படும் ராமர் பாலம் தொடர்புடைய புனித நீர்நிலையாக இது மதிக்கப்படுகிறது. "சேது" என்ற சொல்லுக்கு "அணை" அல்லது "பாலம்" என்று பொருள். இதனால், சேது தீர்த்தம் என்பது இராமர் கட்டிய புனித சேதுவின் நினைவாக போற்றப்படும் தீர்த்தமாக கருதப்படுகிறது.

பக்தர்கள் மற்றும் யாத்திரீகர்கள் சேது தீர்த்தத்தில் நீராடுவதன் மூலம் பாவங்கள் நீங்கி மன அமைதி மற்றும் ஆன்மீக நிறைவு கிடைக்கும் என்று நம்புகின்றனர். ராமேஸ்வரத்திற்கு வருகை தரும் பக்தர்கள், கோவில் தரிசனத்துடன் இணைத்து இந்த புனித தீர்த்தத்தையும் தரிசிப்பதை வழக்கமாகக் கொண்டுள்ளனர். குறிப்பாக அமாவாசை, மகாளய பட்சம் மற்றும் முக்கிய திருவிழா நாட்களில் இங்கு பக்தர்கள் அதிக அளவில் வருகை தருகின்றனர்.

சேது தீர்த்தம் ஆன்மீக முக்கியத்துவம் மட்டுமல்லாமல், சுற்றுலா முக்கியத்துவத்தையும் பெற்றுள்ளது. கடற்கரை சூழல், அமைதியான இயற்கை காட்சி, கடலின் அழகு மற்றும் வரலாற்று பின்னணி ஆகியவை சுற்றுலாப் பயணிகளை கவர்கின்றன. இந்தியாவின் பல்வேறு மாநிலங்களில் இருந்தும், வெளிநாடுகளிலிருந்தும் ஏராளமான சுற்றுலாப் பயணிகள் இந்த இடத்தை பார்வையிட

வருகின்றனர். இங்கு வரும் பயணிகள் ராமாயண வரலாற்றை அறிந்து கொள்ளும் வாய்ப்பையும் பெறுகின்றனர்.

சேது தீர்த்தத்தின் சுற்றுப்புறம் இயற்கை வளம் நிறைந்ததாக காணப்படுகிறது. கடல், மணற்கரை, கடல்காற்று மற்றும் அமைதியான சூழல் மனதிற்கு புத்துணர்ச்சி அளிக்கிறது. இயற்கையையும் ஆன்மீகத்தையும் இணைக்கும் அரிய இடமாக இது விளங்குகிறது. எனவே, சுற்றுச்சூழலை பாதுகாப்பது மிகவும் அவசியமானதாகும். பிளாஸ்டிக் பயன்பாட்டை குறைத்து, கடற்கரையை தூய்மையாக பராமரிப்பது அனைவரின் பொறுப்பாகும்.

ராமேஸ்வரத்தின் சுற்றுலா வளர்ச்சியில் சேது தீர்த்தம் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இங்கு வருகை தரும் பக்தர்கள் மற்றும் சுற்றுலாப் பயணிகள் மூலம் உள்ளூர் பொருளாதாரமும் வளர்ச்சி அடைகிறது. சிறு வணிகர்கள், சுற்றுலா வழிகாட்டிகள் மற்றும் உள்ளூர் மக்கள் இதன் மூலம் பயனடைந்து வருகின்றனர்.

இன்றைய காலகட்டத்தில் வரலாறு, ஆன்மீகம் மற்றும் இயற்கை ஆகியவற்றை ஒருங்கிணைத்து காணக்கூடிய அரிய இடங்களில் ஒன்றாக சேது தீர்த்தம் திகழ்கிறது. ராமேஸ்வரத்திற்கு வரும் ஒவ்வொருவரும் கண்டுகளிக்க வேண்டிய புனித மற்றும் பாரம்பரிய தலமாக இது விளங்குகிறது. இந்த புனித இடத்தின் பெருமையை அறிந்து, அதன் தூய்மையையும் இயற்கை வளத்தையும் பாதுகாப்பது நமது அனைவரின் கடமையாகும்.

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

# Mother’s Day Quotes

- ஓயாமல் உழைக்கும் அன்னைகளுக்கு இனிய அன்னையர் தின வாழ்த்துகள் !
- உதிரத்தை உணவாக்கி உழைப்பை மூலதனமாக்கும் தந்தையுமான தாய்களுக்கு அன்னையர் தின வாழ்த்துகள் !
- உலகின் முதல் அறிமுகம் அறிவின் முழு உருவம் அன்பின் ஆதி ஊற்று இனிய அன்னையர் தின வாழ்த்துக்கள் !
- வார்த்தைகளை இல்லாத வடிவம் அளவுகளே இல்லாத அன்பு சுயநலமே இல்லாத இதயம் வெறுப்பே காட்டாத முகம் அம்மா மட்டும் தான் இனிய அன்னையர் தின வாழ்த்துக்கள் !
- கோவிலுக்கு செல்லாமல் கைக்கூப்பி வணங்காமல் உன் ஆசையை நிறைவேற்றும் ஒரு தெய்வம் அம்ம,. அன்னையர் தின வாழ்த்துக்கள் !
- உலகில் தேடி தேடி அலைந்தாலும் மீண்டும் அமர முடியாத சிம்மாசனம் தாயின் கருவறை, அன்னையர் தின வாழ்த்துக்கள்.!

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

# Immunity Booster Series:

## கறிவேப்பிலை:

கறிவேப்பிலை (Curry Leaves) என்பது நமது பாரம்பரிய உணவு மற்றும் மருத்துவ முறைகளில் முக்கிய இடம் பெறும் ஒரு நறுமண மூலிகையாகும். உணவிற்கு சுவை மற்றும் மணம் அளிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் பல்வேறு ஆரோக்கிய நன்மைகளையும் வழங்குகிறது. இதில் வைட்டமின்கள், தாதுக்கள், நார்ச்சத்து மற்றும் ஆன்டி-ஆக்ஸிடண்ட்கள் நிறைந்துள்ளன. குறிப்பாக நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்துவதில் கறிவேப்பிலை முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

**ஊட்டச்சத்து மதிப்புகள் (100 கிராம் கறிவேப்பிலை):**

எரிசக்தி - 108 கிலோ கலோரி

புரதம் - 6.1 கிராம்

கார்போஹைட்ரேட் - 18.7 கிராம்

நார்ச்சத்து - 6.4 கிராம்

வைட்டமின் C - 4 மில்லிகிராம்

கால்சியம் - 830 மில்லிகிராம்

இரும்பு சத்து - 0.9 மில்லிகிராம்

பொட்டாசியம் - 520 மில்லிகிராம்

ஆன்டிஆக்ஸிடண்ட்கள்- - மிக அதிகம்(Alkaloids, Flavonoids, Phenolic compounds)

**நோய் எதிர்ப்பு சக்தி:**

கறிவேப்பிலையில் உள்ள ஆன்டி-ஆக்ஸிடண்ட்கள் மற்றும் வைட்டமின்கள் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வலுப்படுத்த உதவுகிறது. இது உடலை வைரஸ் மற்றும் பாக்டீரியா தொற்றுகளிலிருந்து பாதுகாக்க உதவுகிறது. உடலின் இயற்கை பாதுகாப்பு அமைப்பை மேம்படுத்தி ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்கிறது.

**செரிமானத்தை மேம்படுத்தும்:**

கறிவேப்பிலை செரிமானத்தை சீராக்க உதவுகிறது. இதில் உள்ள நார்ச்சத்து குடல் இயக்கத்தை சீராக்கி மலச்சிக்கலைத் தடுக்க உதவுகிறது. அஜீரணம், வயிற்று உப்புசம் போன்ற பிரச்சனைகளை குறைக்கவும் உதவுகிறது.

**இதய ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கும்:**

கறிவேப்பிலையில் உள்ள பொட்டாசியம் மற்றும் ஆன்டி-ஆக்ஸிடண்ட்கள் இதயத்தின் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்க உதவுகிறது. இது இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கி, இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. இதய நோய் அபாயத்தை குறைக்கவும் உதவுகிறது.

**தோல் மற்றும் அழகு பராமரிப்பு:**

கறிவேப்பிலையில் உள்ள ஆன்டி-ஆக்ஸிடண்ட்கள் தோலை பாதுகாக்க உதவுகிறது. இது தோலின் இயற்கையான பொலிவை அதிகரித்து, தோல் செல்களை புதுப்பிக்க உதவுகிறது. முடி ஆரோக்கியத்திற்கும் கறிவேப்பிலை மிகவும் பயனுள்ளதாக கருதப்படுகிறது.

**இரத்த சர்க்கரை கட்டுப்பாடு:**

கறிவேப்பிலை உடலின் இரத்த சர்க்கரை அளவை கட்டுப்படுத்த உதவக்கூடும். இது சர்க்கரை சீர்மானத்தை ஆதரித்து, உடலின் சர்க்கரை சமநிலையை பராமரிக்க உதவுகிறது. நீரிழிவு நோயாளிகள் அளவோடு எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

**மூளை மற்றும் மன நலன்:**

கறிவேப்பிலையில் உள்ள சத்துக்கள் மூளையின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்த உதவுகிறது. இது உடலுக்கு புத்துணர்ச்சி அளித்து, மன அழுத்தத்தை குறைக்க உதவுகிறது. உடலை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்கவும் உதவுகிறது.

**உடலை சுத்தமாக வைத்திருக்கும்:**

கறிவேப்பிலை உடலில் உள்ள நச்சுக்களை வெளியேற்ற உதவுகிறது. இது கல்லீரல் செயல்பாட்டை ஆதரித்து, இரத்தத்தை சுத்தமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. உடலின் இயற்கை சுத்திகரிப்பு செயல்முறையை மேம்படுத்துகிறது.

**உடல் எடை கட்டுப்பாட்டிற்கு உதவும்:**

கறிவேப்பிலை செரிமானத்தை மேம்படுத்தி உடல் மாற்றுச் செயல்பாட்டை (Metabolism) அதிகரிக்க உதவுகிறது. இதில் உள்ள நார்ச்சத்து நீண்ட நேரம் பசி எடுக்காமல் வைத்திருக்க உதவுகிறது. உடல் எடையை கட்டுப்படுத்த விரும்புவோருக்கு இது நல்ல இயற்கை

**A.Hetharthi**

**5th STD**

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

**Inspiring Stories**

## முயற்சியே வெற்றியின் திறவுகோல்:

ஒரு கிராமத்தில் அருண் என்ற மாணவன் வாழ்ந்து வந்தான். அவன் மிகவும் புத்திசாலி. ஆனால் எந்த வேலையையும் முழுமையாக செய்யாமல் பாதியிலேயே விட்டுவிடுவான். பள்ளியில் ஆசிரியர்கள் கொடுக்கும் வீட்டுப்பாடங்களையும் சரியாக செய்ய மாட்டான்.

ஒருநாள் பள்ளியில் ஓவியப் போட்டி அறிவிக்கப்பட்டது. அருணுக்கும் ஓவியம் வரைவதில் ஆர்வம் இருந்தது. “எனக்கு நன்றாக வரையும் திறமை இருக்கிறது; எளிதாக வெற்றி பெறலாம்” என்று நினைத்தான். ஆனால் அவன் பயிற்சி செய்யவில்லை.

போட்டி நாளில் மற்ற மாணவர்கள் அழகாகவும் கவனமாகவும் ஓவியம் வரைந்தனர். அருண் அவசரமாக வரைந்தான். முடிவில் பரிசு வேறு மாணவனுக்குக் கிடைத்தது.

அருண் மிகவும் வருத்தமடைந்தான். அப்போது ஆசிரியர் அவனை அழைத்து, "திறமை மட்டும் போதாது; முயற்சி மற்றும் பயிற்சிதான் வெற்றியைத் தரும்" என்று கூறினார்.

அந்த நாளிலிருந்து அருண் எந்த வேலையையும் அலட்சியமாக செய்யாமல், தினமும் முயற்சி செய்து படிக்கவும், பயிற்சி செய்யவும் தொடங்கினான். சில மாதங்களுக்குப் பிறகு நடந்த அடுத்த போட்டியில் அவனே முதல் பரிசை வென்றான்.

அருண் தனது வெற்றியின் ரகசியம் திறமை அல்ல, தொடர்ந்து செய்த முயற்சிதான் என்பதை புரிந்துகொண்டான்.

நீதி : **"தொடர்ந்த முயற்சியும் பயிற்சியும் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்."**

***R.Thillai Keerthi Vashan***

***V STD,***

***Amrita Vidyalaya,***