SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

For Students ….

From Students….

அணில் பசுமை இராமேஸ்வரம் நியூஸ்லெட்டர்

மாணவர்களுக்காக…….

மாணவர்களால்……

இதழ் - 71 **July - 2026**

Foreword

Dear Readers,

Namaskaram

Seventy first 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 Guru Purnima 2026. T.Vishwa Sivakanth writes up on Rameswaram Tourism and this edition he covers about Olaikuda Beach. A.Krishhaarini writes up series of Environment Activists and this time he writes about Purnima Devi Barman. 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 Guru Purnima 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)

Guru Purnima Drawings

V.Velunachiyar

4th STD

NO.1 Sschool

Rameswaram

Guru Purnima Drawings

G.Indhuja

5th STD

No.1 School,

Rameswaram

Guru Purnima Poems

குருவே என் வாழ்வின் முதல் ஒளிக்கதிர்,

அறிவின் பாதையில் அழைத்துச் செல்லும் வழிகாட்டி.

அன்பால் மனதை வடிவமைக்கும் சிற்பி நீங்களே,

ஒழுக்கம் கற்பித்து உயர்வை விதைக்கும் தெய்வமே.

தடைகள் வந்தாலும் தன்னம்பிக்கை தருபவர் நீங்கள்,

தவறுகள் செய்தாலும் திருத்தி வளர்ப்பவர் நீங்கள்.

எங்கள் கனவுகளுக்கு சிறகுகள் தரும் சக்தி நீங்கள்,

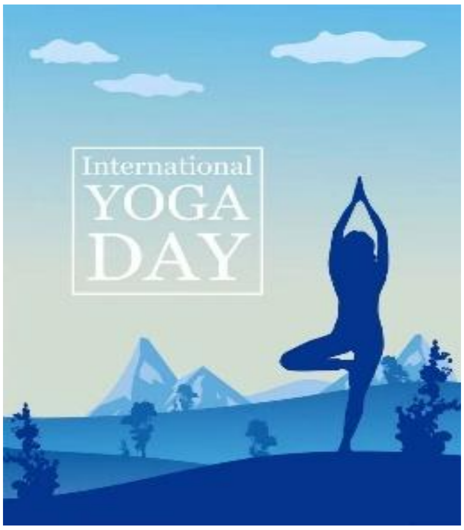
எதிர்கால வெற்றியின் அடித்தளம் அமைப்பவர் நீங்கள்.

இந்த குரு பூர்ணிமா நாளில் நன்றியுடன் வணங்குகிறோம்,

"குரு பிரம்மா, குரு விஷ்ணு.என மனமாரப் போற்றுகிறோம் "

இனிய குரு பூர்ணிமா வாழ்த்துக்கள் !!!

G.Yogeshwaran
9th STD
Verkkodu School,
Rameswaram

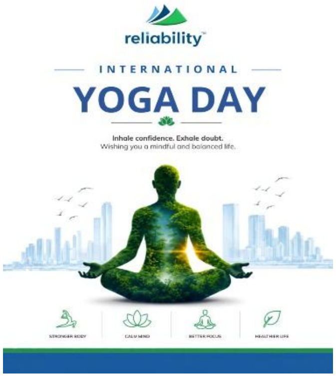


Guru Purnima is a day of light,

To honour teachers who guide us right.

It falls on the full moon, bright and clear,

A sacred day that comes once every year.

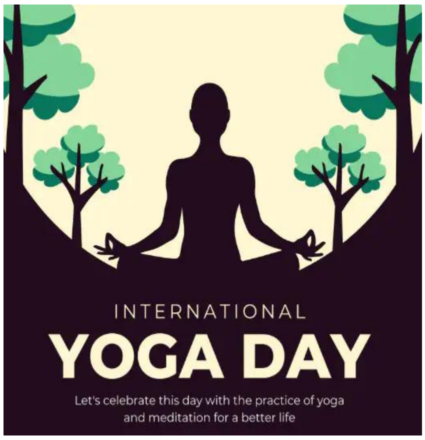


We remember Sage Vyasa, wise and true,

Who shared great knowledge for me and you.

He gave the world the Vedas and Mahabharata,

Teaching values that shine forever.



A Guru removes the darkness of ignorance,

And fills our hearts with wisdom and confidence.

On Guru Purnima, we bow with gratitude and love,

Praying to become noble, kind, and wise enough.

Happy Guru Purnima 2026

FIGHT GLOBAL WARMING...

T.Rakshana Mukitha

5th STD

Infants Jesus Primary School,

Vedalai

Environmentalist Series -71

பூர்ணிமா தேவி பர்மன் இந்தியாவின் அசாம் மாநிலத்தைச் சேர்ந்த உலகப் புகழ்பெற்ற உயிரியல் ஆராய்ச்சியாளரும், சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு ஆர்வலரும் ஆவார். அழிவின் விளிம்பில் இருந்த ஹர்கிலா (Greater Adjutant Stork) என்ற அரிய பறவையைப் பாதுகாப்பதில் அவர் ஆற்றிய பணி உலகளவில் பாராட்டப்பட்டுள்ளது. ஒரு காலத்தில் இந்தப் பறவை துரதிர்ஷ்டத்தின் அடையாளமாகக் கருதப்பட்டதால், மக்கள் அதன் கூடுகள் இருந்த மரங்களை வெட்டி அழித்தனர். ஆனால், பூர்ணிமா தேவி பர்மன் மக்களின் மனநிலையை மாற்றி, அந்தப் பறவையை இயற்கையின் அரிய செல்வமாக மாற்றியுள்ளார்.

பூர்ணிமா சிறு வயதிலிருந்தே இயற்கை மற்றும் பறவைகள் மீது அதிக ஆர்வம் கொண்டிருந்தார். தனது பாட்டியின் ஊக்கத்தால் இயற்கையை நேசிக்கக் கற்றுக்கொண்ட அவர், பின்னர் விலங்கியல் துறையில் உயர்கல்வி பயின்று, உயிரினப் பாதுகாப்பை தனது வாழ்க்கைப் பணியாகத் தேர்ந்தெடுத்தார்.

ஹர்கிலா பறவைகளின் எண்ணிக்கை வேகமாகக் குறைந்து வருவதைக் கண்ட அவர், பறவைகளை மட்டும் பாதுகாப்பது போதாது, மக்களின் மனப்போக்கை மாற்ற வேண்டும் என்பதை உணர்ந்தார். இதற்காக "ஹர்கிலா ஆர்மி (Hargila Army)" என்ற பெண்கள் இயக்கத்தை உருவாக்கினார். ஆயிரக்கணக்கான கிராமப்புற பெண்கள் இந்த இயக்கத்தில் இணைந்து, பறவைகளின் கூடுகள்

அமைந்த மரங்களைப் பாதுகாப்பது, கீழே விழும் குஞ்சுகளை மீட்டு பராமரிப்பது, கிராம மக்களிடம் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துவது போன்ற பணிகளை மேற்கொண்டு வருகின்றனர்.

மேலும், ஹர்கிலா பறவையின் உருவத்தை பாரம்பரிய நெசவுத் துணிகள் மற்றும் கைவினைப் பொருட்களில் இடம்பெறச் செய்து, சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பையும் பெண்களின் வாழ்வாதார முன்னேற்றத்தையும் ஒன்றாக இணைத்தார். இதனால், ஒரு காலத்தில் வெறுக்கப்பட்ட அந்தப் பறவை, இன்று அசாம் மக்களின் பெருமையாக மாறியுள்ளது.

இயற்கை பாதுகாப்பில் அவர் செய்த சிறப்பான பணிக்காக, 2017 ஆம் ஆண்டு "விட்லி விருது (Whitley Award)", 2022 ஆம் ஆண்டு ஐக்கிய நாடுகள் சுற்றுச்சூழல் திட்டத்தின் (UNEP) "சாம்பியன்ஸ் ஆஃப் தி எர்த் (Champions of the Earth)" என்ற உயரிய விருது உள்ளிட்ட பல சர்வதேச விருதுகளைப் பெற்றுள்ளார். உலகம் முழுவதும் சமூகப் பங்களிப்புடன் உயிரினங்களைப் பாதுகாக்கும் சிறந்த முன்னுதாரணமாக அவர் போற்றப்படுகிறார்.

பூர்ணிமா தேவி பர்மனின் வாழ்க்கை, "இயற்கையைப் பாதுகாப்பது என்பது மரங்களையும் விலங்குகளையும் மட்டும் காப்பது அல்ல; மக்களின் மனதை மாற்றுவதுதான் உண்மையான சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு" என்பதை நமக்கு உணர்த்துகிறது. ஒருவரின் உறுதியும், சமூகத்தின் ஒற்றுமையும் இணைந்தால், அழிவின் விளிம்பில் இருக்கும் உயிரினங்களைக்கூட மீட்டெடுக்க முடியும் என்பதை அவர் தனது செயலால் உலகிற்கு நிரூபித்துள்ளார்.

P.Jay Vignesh

XI Std,

Raja Matr. Hr. Sec. School,

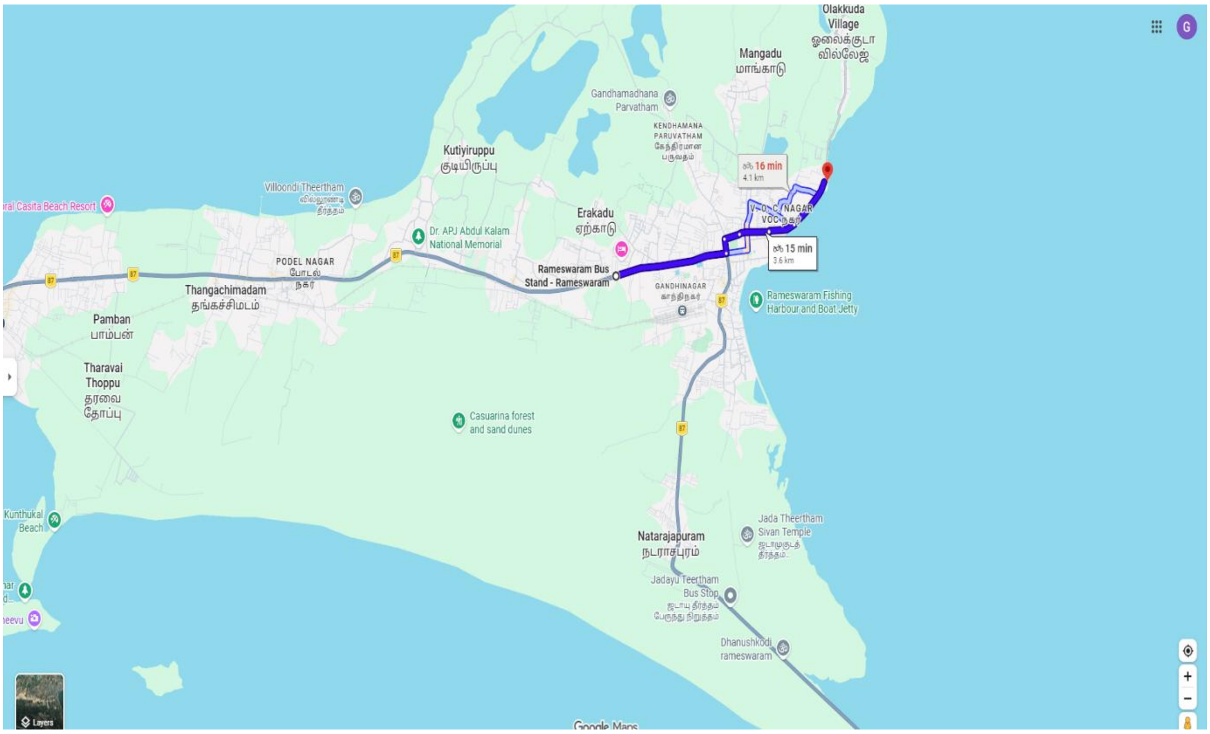
K.Valasai

Rameswaram Tourism

ஓலைக்குடா கடற்கரை

இராமேஸ்வரம் நகரத்திலிருந்து சில கிலோமீட்டர் தொலைவில் அமைந்துள்ள ஓலைக்குடா கடற்கரை, இயற்கை அழகும் அமைதியும் நிறைந்த ஒரு சிறப்புமிக்க சுற்றுலாத் தலமாகும். நீல நிறக் கடல், மென்மையான கடற்காற்று மற்றும் தூய்மையான மணற்பரப்பு ஆகியவை இந்தக் கடற்கரையின் தனிச்சிறப்புகளாகும். கூட்ட நெரிசல் குறைவாக இருப்பதால், இயற்கையை ரசிக்க விரும்புவோருக்கும் அமைதியான சூழலை நாடுபவர்களுக்கும் இது மிகவும் ஏற்ற இடமாக விளங்குகிறது.

ஓலைக்குடா கடற்கரை, மன்னார் வளைகுடா உயிர்க்கோளக் காப்பகத்தின் (Gulf of Mannar Biosphere Reserve) ஒரு பகுதியாக இருப்பதால், கடல் பல்லுயிர் வளம் மிகுந்த பகுதியாக அறியப்படுகிறது. கடற்கரையோரப் பகுதிகளில் பல்வேறு வகையான கடற்பாசிகள், சிப்பிகள் மற்றும் கடல்வாழ் உயிரினங்களை காணலாம். குறிப்பாக, இப்பகுதி பவளப்பாறைச் சூழலுக்கு அருகில் அமைந்திருப்பதால், கடல் சூழலியல் ஆராய்ச்சியாளர்களுக்கும் இயற்கை ஆர்வலர்களுக்கும் முக்கியமான இடமாகும்.



இந்தக் கடற்கரையில் அதிகாலை சூரிய உதயமும், மாலை சூரிய அஸ்தமனமும் மிகவும் கண்கவர் காட்சியாக அமைகின்றன. மீனவர்கள் கடலுக்குச் செல்லும் காட்சியும், வலைகளைச் சீரமைக்கும் பாரம்பரிய வாழ்க்கை முறையும், இராமேஸ்வரத்தின் கடலோர கலாச்சாரத்தை வெளிப்படுத்துகின்றன. புகைப்பட ஆர்வலர்கள், பறவை ஆர்வலர்கள் மற்றும் இயற்கை நேசிகள் அதிகம் விரும்பும் இடங்களில் இதுவும் ஒன்றாகும்.

ஓலைக்குடா கடற்கரை சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துரைக்கும் ஒரு இயற்கைப் பொக்கிஷமாகும். பிளாஸ்டிக் கழிவுகளைத் தவிர்த்து, கடற்கரையை தூய்மையாக வைத்திருப்பதும், கடல்வாழ் உயிரினங்களின் வாழ்விடங்களைப் பாதுகாப்பதும் ஒவ்வொரு பார்வையாளரின் பொறுப்பாகும். இயற்கையை நேசித்து பாதுகாக்கும் மனப்பான்மையுடன் இந்தக் கடற்கரையை பார்வையிடுவது, அடுத்த தலைமுறைக்கும் இந்த அழகிய சூழலைப் பாதுகாக்க உதவும்.

.

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

Guru Purnima Quotes

- " குருவின் வழிகாட்டுதல் வாழ்வின் திசைகாட்டி; அவரது ஆசீர்வாதம் வெற்றியின் அடித்தளம். குரு பூர்ணிமா வாழ்த்துகள் !
- அறிவை மட்டும் அல்ல, மனிதநேயத்தையும் கற்பிப்பவரே உண்மையான குரு. குரு பூர்ணிமா வாழ்த்துகள் !
- குரு ஏற்றிய அறிவுத் தீபம், வாழ்நாள் முழுவதும் அணையாத ஒளியாக விளங்கும்.
- குருவை மதிக்கும் மனம், உயர்ந்த வாழ்க்கைக்கான முதல் படி.
- ஒரு நல்ல குரு, ஆயிரம் புத்தகங்கள் சொல்லாத வாழ்க்கைப் பாடங்களை கற்றுத் தருவார்.
- குரு பூர்ணிமா நம் வாழ்வை -ஒளிரச் செய்த அனைத்து குருமார்களுக்கும் நன்றியைச் செலுத்தும் புனித நாள்.!.

Devash,
3rd STD
Kendra Vidyalaya School,
Rameswaram

Immunity Booster Series:

சங்குப் பூ:

சங்குப் பூ (Butterfly Pea Flower) தமிழர்களின் பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகளான சித்தம் மற்றும் ஆயுர்வேதத்தில் பல நூற்றாண்டுகளாக பயன்படுத்தப்பட்டு வரும் ஒரு முக்கிய மூலிகையாகும். இதன் ஆழ்ந்த நீல நிறத்திற்கு காரணமான Anthocyanins என்ற சக்திவாய்ந்த ஆன்டி-ஆக்ஸிடண்ட்கள் உடலின் செல்களை ஆக்ஸிடேட்டிவ் பாதிப்பிலிருந்து பாதுகாக்க உதவுகின்றன. மேலும், இதில் உள்ள Flavonoids மற்றும் Polyphenols போன்ற இயற்கைத் தாவரச் சேர்மங்கள் உடலின் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தையும், நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பின் இயல்பான செயல்பாட்டையும் ஆதரிக்கின்றன. இயற்கையான மூலிகை தேநீராகவும், ஆரோக்கிய பானமாகவும் சங்குப் பூ உலகம் முழுவதும் பிரபலமாகி வருகிறது.

ஊட்டச்சத்து மதிப்புகள் (100 கிராம் உலர்ந்த சங்குப்பூ தோராயமாக -):

எரிசக்தி - 310 கிலோ கலோரி

புரதம் - 16.8 கிராம்

கார்போஹைட்ரேட் - 52 கிராம்

நார்ச்சத்து - 24 கிராம்

கால்சியம் - 280 மில்லிகிராம்

இரும்பு சத்து - 6.5 மில்லிகிராம்

பொட்டாசியம் - 680 மில்லிகிராம்

ஆன்டிஆக்ஸிடண்ட்கள்- - மிக அதிகம்(Ternatins, Quercetin, Delphinidin)

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி:

சங்குப் பூவில் உள்ள ஆன்டி-ஆக்ஸிடண்ட்கள் உடலின் செல்களை சுதந்திர மூலக்கூறுகளின் (Free Radicals) தாக்கத்திலிருந்து பாதுகாக்க உதவுகின்றன. இதன் மூலம் உடலின் இயற்கையான நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பு சிறப்பாக செயல்பட ஆதரவளிக்கிறது. ஆரோக்கியமான உணவுமுறை மற்றும் வாழ்க்கை முறையுடன் சேர்த்து பயன்படுத்தும்போது உடலின் ஒட்டுமொத்த நலனை மேம்படுத்த உதவுகிறது.

மூளை மற்றும் நினைவாற்றலை மேம்படுத்தும்:

சித்த மற்றும் ஆயுர்வேத மரபுகளில் சங்குப் பூ நினைவாற்றல் மற்றும் கவனத்தை மேம்படுத்தும் மூலிகையாகக் கருதப்படுகிறதுசில ஆய்வுகள் ., இதில் உள்ள உயிர்ச்செயல்பாட்டு சேர்மங்கள் மூளைச் செல்களை பாதுகாக்கவும், மன ஒருமுகப்படுத்துதலை ஆதரிக்கவும் உதவக்கூடும் எனக் குறிப்பிடுகின்றன.

மன அமைதி மற்றும் மனநலத்திற்கு உதவும்:

சங்குப் பூ தேநீர் உடலுக்கும் மனதுக்கும் புத்துணர்ச்சி அளிக்கும் இயற்கை பானமாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறதுமன அழுத்தத்தைக் . குறைத்து, மன அமைதியை ஊக்குவிக்க உதவக்கூடும்தினசரி . பணிச்சுமை காரணமாக ஏற்படும் சோர்வைக் குறைக்கவும் இது .உதவுகிறது

கண் ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்கும்:

சங்குப் பூவில் உள்ள ஆன்டி-ஆக்ஸிடண்ட்கள் கண் செல்களை ஆக்ஸிடேட்டிவ் பாதிப்பிலிருந்து பாதுகாக்க உதவுகின்றன. கண்களின் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்கவும், பார்வைத் திறனை பராமரிக்கவும் உதவக்கூடும்.

தோல் மற்றும் முடி ஆரோக்கியம்:

சங்குப் பூவில் உள்ள இயற்கைத் தாவரச் சேர்மங்கள் தோல் செல்களை பாதுகாத்து, இயற்கையான பொலிவை வழங்க உதவுகின்றன. தோலின் ஆரோக்கியத்தை பராமரிப்பதோடு, முடி வேர்களின் ஆரோக்கியத்தையும் ஆதரிக்க உதவுகிறது.

செரிமானத்தை மேம்படுத்தும்:

சங்குப் பூ செரிமான மண்டலத்தின் இயல்பான செயல்பாட்டை ஆதரிக்கிறது. லேசான செரிமானக் கோளாறுகளை குறைக்கவும், குடல் ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்கவும் உதவக்கூடும்.

இதய ஆரோக்கியத்திற்கு உதவும்:

இதில் உள்ள Anthocyanins மற்றும் Flavonoids போன்ற ஆன்டி-ஆக்ஸிடண்ட்கள் இரத்த நாளங்களை ஆக்ஸிடேட்டிவ் பாதிப்பிலிருந்து பாதுகாக்க உதவுகின்றன. இதய நலனை ஆதரிப்பதிலும், இரத்த ஓட்டத்தின் இயல்பான செயல்பாட்டை பராமரிப்பதிலும் பங்களிக்கக்கூடும்.

இரத்த சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டை ஆதரிக்கும்:

சில ஆரம்பகட்ட ஆய்வுகள், சங்குப் பூ உடலின் குளுக்கோஸ் மாற்றுச் செயல்பாட்டை ஆதரிக்கக்கூடும் எனக் கூறுகின்றன. இருப்பினும், நீரிழிவு நோயாளிகள் மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் மட்டுமே இதனை தொடர்ந்து பயன்படுத்த வேண்டும்.

உடலை புத்துணர்ச்சியுடன் வைத்திருக்கும்:

சங்குப் பூ இயற்கையான மூலிகை பானமாக உடலுக்கு புத்துணர்ச்சியை அளிக்கிறது. இது உடலின் ஆக்ஸிடேட்டிவ் அழுத்தத்தைக் குறைத்து, சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறைக்கு ஆதரவளிக்கிறது.

பயன்படுத்தும் முறை:

5-6 புதிய அல்லது உலர்ந்த சங்குப் பூக்களை 200 மில்லி தண்ணீரில் 5-7 நிமிடங்கள் கொதிக்கவைத்து வடிகட்டி பருகலாம். விருப்பப்பட்டால் எலுமிச்சைச் சாறு சில துளிகள் அல்லது சிறிதளவு தேன் சேர்த்துப் பருகலாம். ஒரு நாளுக்கு 1-2 கப் அளவில் எடுத்துக்கொள்வது போதுமானது.

A.Hetharthi

7th STD

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

Inspiring Stories

நம்பிக்கையை இழக்காதே:

ஒரு சிறிய கிராமத்தில் குமார் என்ற மாணவன் வாழ்ந்து வந்தான். அவன் படிப்பில் ஆர்வமாக இருந்தாலும், தேர்வுகளில் எதிர்பார்த்த மதிப்பெண்களைப் பெற முடியவில்லை. ஒவ்வொரு முறையும் முயற்சி செய்தும் தோல்வி அடைந்ததால், "என்னால் எதையும் சாதிக்க முடியாது" என்று மனம் தளரத் தொடங்கினான்.

ஒருநாள் அவனது ஆசிரியர் குமாரை பள்ளித் தோட்டத்திற்கு அழைத்துச் சென்றார். அங்கு ஒரு சிறிய மூங்கில் செடியைக் காட்டி, "இந்தச் செடி முதல் சில ஆண்டுகளில் பெரிதாக வளர்ந்தது போலத் தெரியாது. ஆனால் அந்தக் காலத்தில் அது தனது வேர்களை ஆழமாகப் பரப்பிக் கொண்டிருக்கும். பின்னர், மிகக் குறுகிய காலத்தில் உயரமாக வளர்ந்து அனைவரையும் ஆச்சரியப்படுத்தும்," என்றார்.

ஆசிரியரின் வார்த்தைகள் குமாரின் மனதில் ஆழமாக பதிந்தன. "என் முயற்சிகளும் வீணாகவில்லை. இன்று தெரியாமல் இருக்கும் உழைப்பு, நாளை வெற்றியாக மலரும்," என்று அவன் நம்பினான்.

அதன்பிறகு தினமும் சிறிது நேரம் ஒதுக்கி திட்டமிட்டு படிக்கத் தொடங்கினான். புரியாத பாடங்களை ஆசிரியரிடம் கேட்டு தெரிந்துகொண்டான். தவறுகளைத் திருத்திக் கொண்டு தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தான். ஒவ்வொரு நாளும் சிறு முன்னேற்றம் ஏற்பட்டது.

சில மாதங்களுக்குப் பிறகு நடைபெற்ற தேர்வில், குமார் தனது வகுப்பில் சிறந்த மதிப்பெண்களைப் பெற்றான். அனைவரும் அவனைப் பாராட்டினர். அந்த நாள் மேடையில் பேசும்போது, "என் வெற்றிக்குக் காரணம் என் திறமை மட்டும் அல்ல; நான் இழக்காத நம்பிக்கையும், தொடர்ந்து செய்த முயற்சியும்தான்," என்று கூறினான்.

அன்று முதல், குமார் தனது நண்பர்களுக்கும் ஒரு பாடமாக மாறினான். எத்தனை தடைகள் வந்தாலும் மனம் தளராமல், தன்னம்பிக்கையுடன் முயற்சி செய்தால் வெற்றி நிச்சயம் என்பதை அனைவரும் உணர்ந்தனர்.

நீதி :**“நம்பிக்கையை இழக்காத மனமும், விடாமுயற்சியும் இருந்தால், தோல்வி கூட வெற்றிக்கான முதல் படியாக மாறும்.”**

R.Thillai Keerthi Vashan

V STD,

Amrita Vidyalaya,