



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

Seventy third 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 Vinayagar Chaturthi 2026. T.Vishwa Sivakanth writes up on Rameswaram Tourism and this edition he covers about Pamban Lighthouse. M.Darshit writes up series of Environment Activists and this time he writes about Baba Amte. Madhivathini 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 Independence 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

(B.Rupan)

(G.Indhuja)

(T.Rakshana Mukitha)

(T.Vishwa Sivakanth)

(G.Yogeshwaran)

(M.Darshit)

(P.Devdharsan)

(Madhivathini)

(R.Thillai Keerthi Vashan)





Vinayagar Chaturthi Drawings



B.Rupan

5th STD

Government School

Puyal Kappagam





Vinayagar Chaturthi Drawings



G.Indhuja
6th STD
No.1 School,
Rameswaram





Vinayagar Chaturthi Poems

விநாயகர் வந்தாரே, மகிழ்ச்சியைத் தந்தாரே!

யானை முகம் கொண்டவர், எங்கள் மனம் கவர்ந்தவரே!

அருகம்புல் மாலை சூடி, அழகாக வீற்றிருப்பார்,

மோதகம் கையில் ஏந்தி, அன்போடு அருள்புரிவார்.

தடைகள் யாவும் நீக்கி, வெற்றியைத் தருவாரே,

கல்வியில் நாங்கள் உயர, அறிவினைத் தருவாரே!

ஒற்றுமையுடன் வாழ, நல்லெண்ணம் வளர்ப்போம்,

இயற்கையைப் பாதுகாத்து, மண்ணை என்றும் காப்போம்.

பக்தியுடன் விநாயகரை, மனதில் போற்றி வணங்குவோம்,

“விநாயகா சரணம் ”! என்று மகிழ்ச்சியுடன் பாடுவோம்!

இனிய விநாயகர் சதுர்த்தி வாழ்த்துக்கள் !!!

G.Yogeshwaran

10th STD

Verkkodu School,

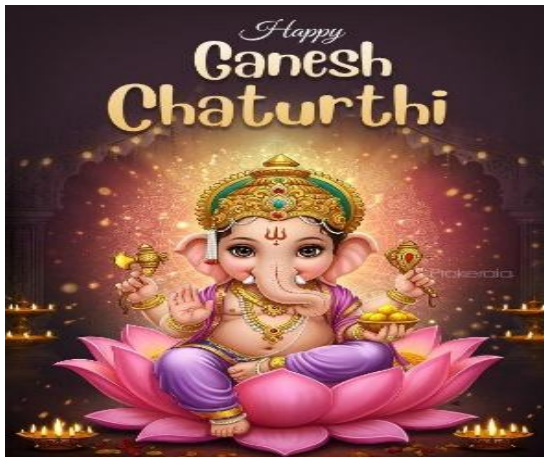
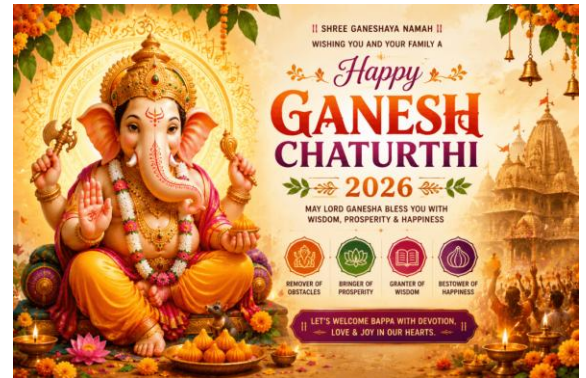
Rameswaram





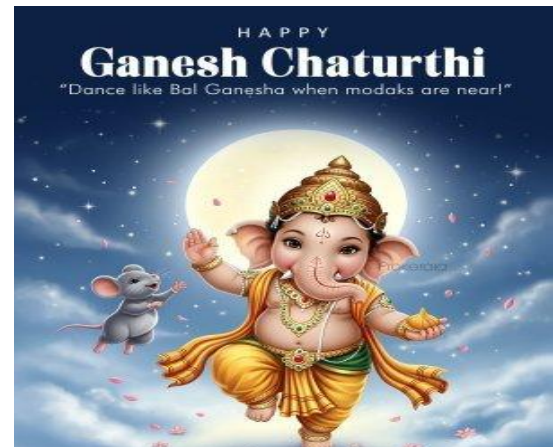
SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

Lord Ganesha comes with joy and grace,
With an elephant head and a smiling face.
We welcome Him with flowers bright,
And celebrate with hearts so light.



Modaks sweet, we offer with love,
Seeking blessings from the Lord above.
Remove our troubles, guide our way,
Bless us with wisdom every day.

Help us learn and always do right,
Fill our hearts with love and light.
Let us protect nature, clean and green,
With Ganesha, we learn and grow!



Happy Vinayagar Chaturthi 2026

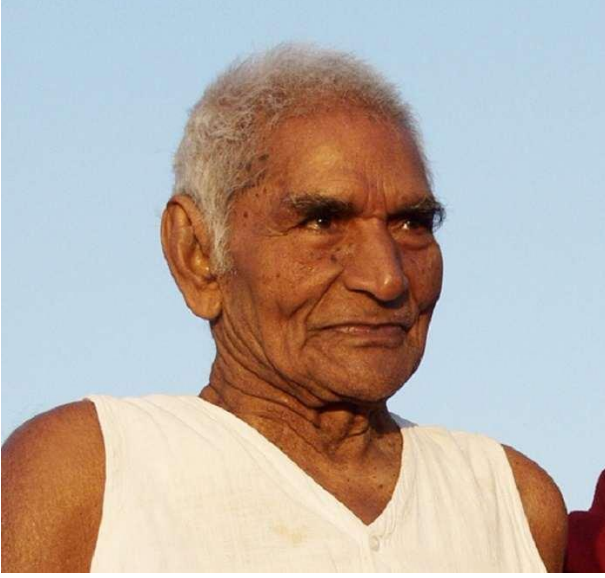
FIGHT GLOBAL WARMING...

T.Rakshana Mukitha
6th STD
Infants Jesus Primary
School,
Vedalai





Environmental Series -73



பாபா ஆம்தே என்று அன்புடன் அழைக்கப்பட்ட முரளிதர் தேவிதாஸ் ஆம்தே, இந்தியாவின் புகழ்பெற்ற சமூக சேவகரும், மனிதநேயவாதியும், சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பில் அக்கறை கொண்டவரும் ஆவார் .1914ஆம் ஆண்டு மகாராஷ்டிராவில் பிறந்த இவர், சமூகத்தில் புறக்கணிக்கப்பட்ட மக்களுக்காக தனது வாழ்நாளை அர்ப்பணித்தார் .

குறிப்பாக தொழுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு சிகிச்சை, கல்வி மற்றும் சுயமரியாதையுடன் வாழ்வதற்கான வாய்ப்புகளை உருவாக்குவதில் அவர் முக்கியப் பங்காற்றினார்.

1949ஆம் ஆண்டு மகாராஷ்டிராவின் வரோரா அருகே ஆனந்தவனம் என்ற சமூகத்தை உருவாக்கினார். ஆரம்பத்தில் தொழுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான மறுவாழ்வு மையமாகத் தொடங்கிய ஆனந்தவனம், பின்னர் விவசாயம், கைவினை, கல்வி மற்றும் பல்வேறு தொழில்கள் மூலம் மக்கள் தன்னம்பிக்கையுடன் வாழும் சமூகமாக வளர்ந்தது. இயற்கையுடன் இணைந்து வாழ்வது , வளங்களை வீணாக்காமல் பயன்படுத்துவது மற்றும் உழைப்பின் மூலம் சுயநிறைவு பெறுவது ஆகியவற்றை பாபா ஆம்தே வலியுறுத்தினார்.

சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பிலும் அவர் தீவிரமாக ஈடுபட்டார்காடுகள் , ஆறுகள் மற்றும் இயற்கை வளங்களைப் பாதுகாப்பதன் அவசியத்தை மக்களிடம் எடுத்துச் சென்றார்குறிப்பாக . நர்மதா ஆற்றைப் பாதுகாப்பதற்கான இயக்கத்தில் அவர் தனது



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

முதுமையிலும் பங்கேற்று, இயற்கை வளங்களையும் அப்பகுதி மக்களின் வாழ்வாதாரத்தையும் பாதுகாக்க வேண்டியதன் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்தினார்.

பாபா ஆம்தேவின் வாழ்க்கை, சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு என்பது மரங்களையும் விலங்குகளையும் மட்டும் பாதுகாப்பது அல்ல; மனிதர்களையும் இயற்கையையும் இணைத்து, அனைவருக்கும் மரியாதையுடனும் பொறுப்புடனும் வாழக்கூடிய சமூகத்தை உருவாக்குவதும் சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பின் ஒரு பகுதியாகும் என்பதை எடுத்துக்காட்டுகிறது அவரது சேவை மனப்பான்மையும் . இயற்கை மீதான அக்கறையும் இன்றைய தலைமுறைக்கு சிறந்த முன்னுதாரணமாகத் திகழ்கின்றன

M.Darshit

VI Std,

Raja Matr. Hr. Sec. School,

Vedalai





Rameswaram Tourism

பாம்பன் கலங்கரை விளக்கம்



இராமேஸ்வரம் தீவின் முக்கியமான சுற்றுலாத் தலங்களில் ஒன்றாக பாம்பன் கலங்கரை விளக்கம் விளங்குகிறது. இராமேஸ்வரத்தின் கடல் அழகையும், கடல்சார் வரலாற்றையும் ஒருங்கே எடுத்துக்காட்டும் முக்கியமான இடங்களில் ஒன்று பாம்பன் கலங்கரை விளக்கம். பாம்பன் தீவில், பாம்பன் கால்வாயின் வடமேற்குப் பகுதியில் அமைந்துள்ள இந்தக் கலங்கரை விளக்கம், கடலில் பயணிக்கும் கப்பல்களுக்கு வழிகாட்டும் முக்கியமான



10 | Page



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

சுமார் 20 மீட்டர் உயரமுடைய பாம்பன் கலங்கரை விளக்கம், கடலையும் பாம்பன் தீவின் சுற்றுப்புறக் காட்சிகளையும் ரசிக்க விரும்பும் சுற்றுலாப் பயணிகளின் கவனத்தை ஈர்க்கும் இடமாகவும் உள்ளதுபாம்பன் பாலம் ., நீலக்கடல், படகுகள் மற்றும் தீவின் இயற்கைக் காட்சிகளுடன் இணைந்து காணப்படும் இந்தக் கலங்கரை விளக்கம், இராமேஸ்வரத்தின் கடல்சார் பாரம்பரியத்தை நினைவூட்டும் அழகிய அடையாளமாகத் திகழ்கிறதுகடலுக்கு வழிகாட்டும் ஒரு விளக்குக் கோபுரமாக மட்டுமல்லாமல், பாம்பனின் வரலாறு, கடல் பயணம் மற்றும் மனிதர்களின் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியைச் சொல்லும் ஒரு முக்கியமான பாரம்பரியச் சின்னமாகவும் இது விளங்குகிறது.

T.Vishwa Sivakanth
12th STD
Govt High Sec School,
Vedalai





Vinayagar Chaturthi Quotes

- “விநாயகரை வணங்குவோம்; தடைகளைத் தாண்டி வெற்றியை நோக்கி முன்னேறுவோம்.விநாயகர் சதுர்த்தி வாழ்த்துகள் !”
- அறிவும், நம்பிக்கையும், முயற்சியும் இருந்தால் வெற்றி நிச்சயம். விநாயகர் சதுர்த்தி வாழ்த்துகள் !
- விநாயகர் அருள் இருந்தால், ஒவ்வொரு நாளும் வெற்றியின் தொடக்கம்.
- தடைகளை அகற்றும் விநாயகர்; நம் வாழ்வில் நம்பிக்கையை விதைப்பவர் . விநாயகர் சதுர்த்தி வாழ்த்துகள் !
- பக்தியுடன் விநாயகரை வணங்குவோம்; ஒற்றுமையுடன் விழாவைக் கொண்டாடுவோம்.
- விநாயகர் சதுர்த்தி சொல்லும் செய்தி அறிவுடன் வாழ்வோம் -, அன்புடன் செயல்படுவோம்.

**B.Devdarshan,
3rd STD
Raja Matr. Hr. sec. School,
Vedalai**





Immunity Booster Series:

சீரகம்:



சீரகம் நம் பாரம்பரிய சமையல் முறையில் தொன்றுதொட்டு பயன்படுத்தப்பட்டு வரும் ஒரு முக்கியமான நறுமண மசாலாப் பொருளாகும். உணவிற்கு தனித்துவமான மணமும் சுவையும் அளிப்பதுடன், பல்வேறு இயற்கையான தாவரச் சேர்மங்களையும் கொண்டுள்ளது. சீரகத்தில் இரும்புச்சத்து, நார்ச்சத்து மற்றும் பல்வேறு ஆன்டிஅன்றாட உணவில் ஆக்ஸிடன்ட் சேர்மங்கள் காணப்படுகின்றன. அளவோடு சீரகத்தைச் சேர்த்துக்கொள்வது உடலின் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்க உதவக்கூடும்.



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

ஊட்டச்சத்து மதிப்புகள் (100 கிராம் உலர்ந்த சீரகம் தோராயமாக -):

எரிசக்தி - 375 கிலோ கலோரி

புரதம் - 17.8 கிராம்

கார்போஹைட்ரேட் - 44.2 கிராம்

நார்ச்சத்து - 10.5 கிராம்

கால்சியம் - 931 மில்லிகிராம்

இரும்பு சத்து - 66.4 மில்லிகிராம்

பொட்டாசியம் - 1788 மில்லிகிராம்

ஆன்டிஆக்ஸிடண்ட்கள்- - மிக அதிகம்(Cuminaldehyde, Terpenes, Phenolic compounds)

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி:

சீரகத்தில் காணப்படும் பல்வேறு தாவரச் சேர்மங்கள் மற்றும் ஆன்டிஆக்ஸிடண்ட்கள் - உடலில் உருவாகும் சுதந்திர மூலக்கூறுகளால் ஏற்படும் ஆக்ஸிடேட்டிவ் அழுத்தத்தை சமநிலைப்படுத்த உதவக்கூடும். இதன் மூலம் உடலின் இயற்கையான பாதுகாப்பு அமைப்பின் இயல்பான செயல்பாட்டிற்கு ஆதரவளிக்கலாம். சீரகம் உணவுமுறையின் ஒரு பகுதியாக சீரகத்தைப் பயன்படுத்துவது ஒட்டுமொத்த உடல்நலத்திற்கு பயனுள்ளதாக இருக்கக்கூடும்.



SWASTHI'S RECIPES

செரிமான ஆரோக்கியத்திற்கு உதவும்::

சீரகம் பாரம்பரியமாக செரிமானத்தை ஆதரிக்கப் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. சீரகத்தில் உள்ள இயற்கையான தாவரச் சேர்மங்கள் செரிமான உணவுக்குப் பின் மண்டலத்தின் இயல்பான செயல்பாட்டிற்கு உதவக்கூடும்.



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

பிறகு ஏற்படும் வயிற்று உப்புசம் மற்றும் செரிமான அசௌகரியங்களை குறைக்க சீரகம் பாரம்பரிய உணவுமுறைகளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

இரும்புச்சத்து வழங்கும்:

சீரகத்தில் குறிப்பிடத்தக்க அளவு இரும்புச்சத்து காணப்படுகிறது . இரும்புச்சத்து உடலில் ஹீமோகுளோபின் உருவாக்கம் மற்றும் ஆக்ஸிஜனை உடலின் பல்வேறு பகுதிகளுக்கு எடுத்துச் செல்லுதல் போன்ற முக்கிய செயல்பாடுகளில் பங்கு வகிக்கிறது. இரும்புச்சத்து மட்டுமே உணவில் பயன்படுத்தப்படுவதால், இரும்புச்சத்திற்கான முழுமையான ஆதாரமாக இதனை மட்டும் கருதக்கூடாது.

இதய ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்கும்:

சீரகத்தில் காணப்படும் ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட்கள் மற்றும் பல்வேறு தாவரச் சேர்மங்கள் உடலின் இயல்பான பாதுகாப்பு செயல்பாடுகளுக்கு ஆதரவளிக்கக்கூடும் . மேலும், சீரான உணவுமுறையில் மசாலாப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவது உணவின் சுவையை அதிகரிக்க உதவுவதால், அதிக உப்பு அல்லது அதிக கொழுப்பு சேர்ப்பதை குறைக்க உதவும் உணவுமுறை அணுகுமுறைகளில் சீரகம் இடம்பெறலாம்.



இரத்த சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டை ஆதரிக்கும்:

சீரகத்தில் உள்ள சில இயற்கையான தாவரச் சேர்மங்கள் குளுக்கோஸ் மாற்றுச் செயல்பாட்டிற்கு ஆதரவளிக்கக்கூடும் என சில ஆய்வுகள் குறிப்பிடுகின்றன. இந்த விளைவுகள் குறித்து மேலும் மனித ஆய்வுகள் தேவைப்படுகின்றன. சீரகத்தை மருத்துவ நீரிழிவு நோயாளிகள் சிகிச்சைக்கு மாற்றாகப் பயன்படுத்தாமல், மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பின்பற்ற வேண்டும்.



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

உடலுக்கு தேவையான தாதுக்களை வழங்கும்:

சீரகத்தில் இரும்புச்சத்து, கால்சியம், பொட்டாசியம், மக்னீசியம் போன்ற பல்வேறு தாதுக்கள் காணப்படுகின்றனஇவை எலும்புகள் ., தசைகள், இரத்த உருவாக்கம் மற்றும் உடலின் இயல்பான செயல்பாடுகளில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றனஎனவே ., சீரகம் ஒரு சத்துமிக்க பாரம்பரிய மசாலாப் பொருளாகக் கருதப்படுகிறது.

ஆன்டி:ஆக்ஸிடண்ட் பாதுகாப்பு-

சீரகத்தில் Cuminaldehyde, Terpenes மற்றும் Phenolic compounds போன்ற இயற்கையான தாவரச் சேர்மங்கள் காணப்படுகின்றன-இவை ஆன்டி . உடலில் ஏற்படும் .ஆக்ஸிடண்ட் பண்புகளைக் கொண்டுள்ளன ஆக்ஸிடேட்டிவ் அழுத்தத்தை சமநிலைப்படுத்துவதில் இத்தகைய சேர்மங்கள் பங்கு வகிக்கக்கூடும்..

Madhivathini

9th STD

**Raja Matr. Hr. sec. School,
Vedalai**





SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

Inspiring Stories

முயற்சியே வெற்றியின் திறவுகோல் :



ஒரு சிறிய கிராமத்தில் அருண் என்ற சிறுவன் வாழ்ந்து வந்தான். அவன் ஆனால் புத்திசாலியானவன், எந்த வேலையையும் தொடங்குவதற்கு முன்பே, “இது என்னால் முடியாது. அதனால் என்று நினைத்துவிடுவான் ” . பல நல்ல வாய்ப்புகளை அவன் இழந்தான்.

ஒருநாள் பள்ளியில் அறிவியல் கண்காட்சி நடைபெற இருப்பதாக ஆசிரியர் அறிவித்தார். ஒவ்வொரு மாணவரும் ஒரு அறிவியல் அருணுக்கு என்ன மாதிரியைத் தயாரித்து வர வேண்டும் என்றார். வீட்டிற்கு வந்ததும் செய்வது என்று தெரியவில்லை, “என்னால் நல்ல மாதிரி செய்ய முடியாது. என்று தந்தையிடம் கூறினான் ”

அவனுடைய தந்தை, “மகனே, முயற்சி செய்யாமல் தோல்வியை நினைக்கக்கூடாது. என்று அறிவுரை ” உன்னால் முடிந்ததைச் செய் . கூறினார்.

அடுத்த நாள் அருண் ஆசிரியரிடம் உதவி கேட்டான். ஆசிரியர் ., “நீர் சேமிப்பைப் பற்றி ஒரு மாதிரி செய்வது அருண் வீட்டில் . என்று கூறினார் ”



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

கிடைத்த அட்டைப்பெட்டி, பாட்டில்கள், குழாய்கள் போன்ற பொருட்களைப் பயன்படுத்தி மழைநீர் சேகரிப்பு மாதிரியை உருவாக்கத் தொடங்கினான்.

முதல் முயற்சி தோல்வியடைந்ததுதண்ணீர் மாதிரியில் இருந்து . ஏமாற்றமடைந்தாலும் அருண் சிறிது .வெளியேறியது, தந்தையின் வார்த்தைகளை நினைத்தான் .மீண்டும் முயற்சி செய்தான்பல முறை . தவறுகள் ஏற்பட்டாலும், ஒவ்வொரு முறையும் அவற்றைச் சரிசெய்து மாதிரியை மேம்படுத்தினான்.

கண்காட்சி நாளில், அருண் தனது மழைநீர் சேகரிப்பு மாதிரியை அழகாக விளக்கினான்சேமிப்பதன் முக்கியத்துவத்தையும் அனைவருக்கும் நீரைச் . எடுத்துக்கூறினான்ஆசிரியர்களும் மாணவர்களும் அவனுடைய . இறுதியில் .முயற்சியைப் பாராட்டினர், அவனுடைய மாதிரிக்கு சிறந்த சுற்றுச்சூழல் விழிப்புணர்வு மாதிரிக்கான பரிசு கிடைத்தது.

பரிசைப் பெற்ற அருண் மிகவும் மகிழ்ந்தான்“ .முயற்சி செய்யாமல் என்று நினைத்தத 'என்னால் முடியாது'ே என் பெரிய தவறு . என்பதை அவன் "விடாமுயற்சி செய்தால் நம்மால் சாதிக்க முடியும் .புரிந்துகொண்டான்

அதன் பிறகு, எந்தச் செயலிலும் தோல்வி ஏற்பட்டாலும் மனம் தளராமல் மீண்டும் முயற்சி செய்தான்தன் நண்பர்களுக்கும் முயற்சியின் . முக்கியத்துவத்தை எடுத்துச் சொன்னான்

நீதி : விடாமுயற்சியுடன் தொடர்ந்து முயன்றால், தோல்வியையும் வெற்றியாக மாற்ற முடியும்.

**R.Thillai Keerthi
Vashan
VSTD,
Amrita Vidyalaya,**

