SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

For Students ....

From Students....

அணில் பசுமை இராமேஸ்வரம் நியூஸ்லெட்டர்

மாணவர்களுக்காக.....

மாணவர்களால்.....



இதழ் - 74 **October - 2026**

Foreword

Dear Readers,

Namaskaram

Seventy fourth 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 Saraswati Pooja 2026. T.Vishwa Sivakanth writes up on Rameswaram Tourism and this edition he covers about Dhanushkodi – The History of a Lost City. M.Darshit writes up series of Environment Activists and this time he writes about Pradip Krishen. 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 Saraswati Pooja 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)

Saraswati Pooja Drawings



B.Rupan

5th STD

Government School

Puyal Kappagam



Saraswati Pooja Drawings



G.Indhuja

6th STD

No.1 School,

Rameswaram



Saraswati Pooja Poems

அறிவின் ஒளியை ஏற்றிடும் அன்னையே சரஸ்வதி,

அன்புடன் வணங்குகிறோம் உன் திருவடி!

வெண்தாமரையில் வீற்றிருக்கும் தேவியே,

வீணையின் நாதத்தில் அருள்புரியும் தாயே!

கல்வியின் செல்வத்தை எங்களுக்குத் தந்திடுவாய்,

கனவுகள் யாவும் நனவாக வழிகாட்டிடுவாய்!

அறியாமை இருளை அகற்றும் ஒளியே,

அறிவும் ஒழுக்கமும் வளர்க்கும் கலையே!

புத்தகமும் பேனாவும் போற்றிடும் நாளிது,

புதிய சிந்தனைகள் மலர்ந்திடும் திருநாளிது!

இனிய சரஸ்வதி பூஜை வாழ்த்துக்கள் !!!

G.Yogeshwaran
10th STD
Verkkodu School,
Rameswaram



SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

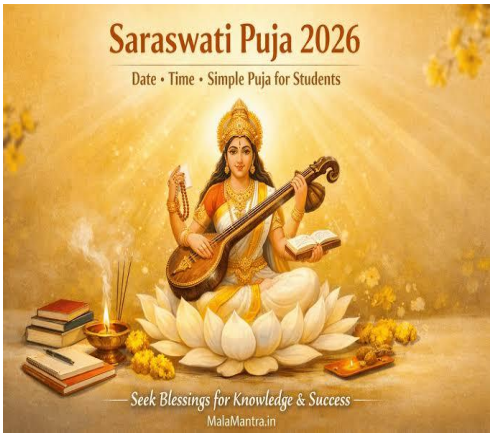


O Goddess Saraswati, divine and bright,

You fill our minds with wisdom and light.

With veena in hand and blessings divine,

You make the world of knowledge shine.

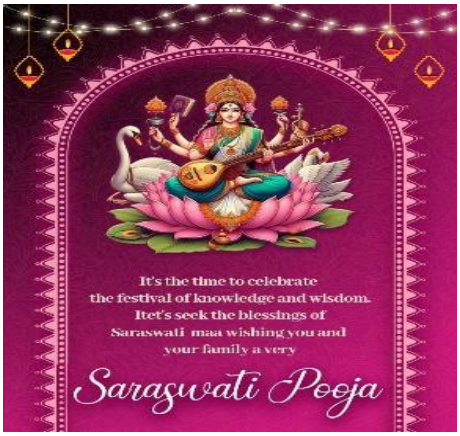


You teach us to learn, to dream and grow,

And help our seeds of wisdom sow.

Books and pencils we worship today,

Seeking your blessings along our way.



Remove the darkness, make our minds wise,

Help us reach our dreams and rise.

May learning bring joy in all we do,

O Mother Saraswati, we bow to you!

Happy Saraswati Pooja 2026

FIGHT GLOBAL WARMING...

T.Rakshana Mukitha

6th STD

Infants Jesus Primary School,

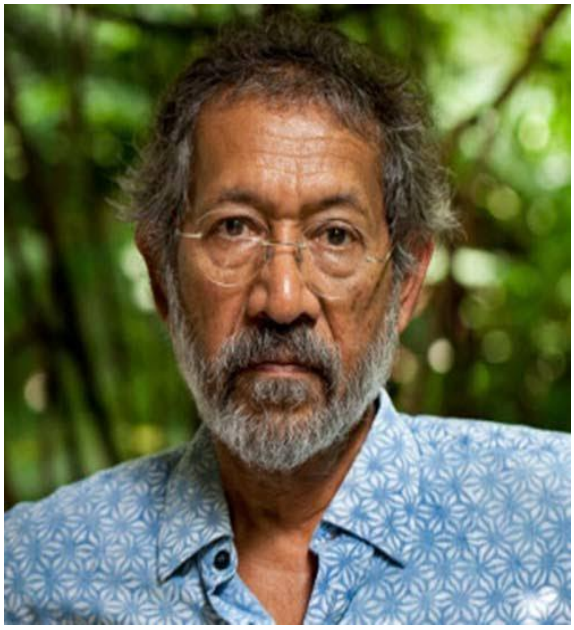
Vedalai





Environmentalist Series -74





இந்தியாவின் குறிப்பிடத்தக்க இயற்கை ஆர்வலர்களில் ஒருவரான பிரதீப் கிருஷென் (Pradip Krishen), மரங்கள், தாவரங்கள் மற்றும் இயற்கைச் சூழலைப் பாதுகாப்பதில் சிறப்பான பங்களிப்பைச் செய்து வருகிறார். இவர் முதலில் திரைப்பட இயக்குநராகப் பணியாற்றினார். பின்னர் இயற்கையின் மீது ஏற்பட்ட ஆழ்ந்த ஆர்வத்தால் தனது வாழ்க்கைப் பயணத்தைச் சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பின் பக்கம் திருப்பினார்.

1990-களில் மத்தியப் பிரதேசத்தின் பச்மாரி (Pachmarhi) வனப்பகுதிக்குச் சென்றபோது அங்குள்ள மரங்கள் மற்றும் தாவரங்களைப் பற்றி அறிந்துகொள்ளத் தொடங்கினார். ஒவ்வொரு மரத்தையும் அடையாளம் காண்பது, அவற்றின் தனித்தன்மைகளைப் புரிந்துகொள்வது, இயற்கையில் அவை வகிக்கும் பங்கை அறிந்துகொள்வது எனத் தனது அறிவை வளர்த்துக்கொண்டார். பின்னர் டெல்லி நகரில் காணப்படும் மரங்களை ஆராய்ந்து, அவற்றைப் பற்றிய தகவல்களை மக்களிடம் கொண்டு சேர்க்கும் முயற்சியில் ஈடுபட்டார்.

அவரது முக்கியமான படைப்புகளில் ஒன்றான **'Trees of Delhi'** என்ற நூல், டெல்லியில் காணப்படும் பல்வேறு மரங்களை அடையாளம் காணவும் அவற்றின் சிறப்புகளை அறிந்துகொள்ளவும் உதவுகிறது. மேலும், மத்திய இந்தியாவின் காடுகளில் காணப்படும் மரங்களைப் பற்றி விளக்கும் **'Jungle Trees of Central India'** என்ற நூலையும் எழுதியுள்ளார்.

ராஜஸ்தான் மாநிலத்தின் ஜோத்பூரில் அமைந்துள்ள ராவ் ஜோதா பாலைவனப் பாறைப் பூங்கா (Rao Jodha Desert Rock Park) இவரது குறிப்பிடத்தக்க சுற்றுச்சூழல் மறுசீரமைப்புப் பணிகளில் ஒன்றாகும். சீரழிந்திருந்த பாறைப் பகுதியை அதன் இயற்கையான தாவரச் சூழலுக்கு மீட்டெடுக்கும் பணியில் ஈடுபட்டார். அந்தப் பகுதியின் மண், பாறைகள் மற்றும் காலநிலைக்கு ஏற்ற உள்ளூர் தாவரங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து வளர்ப்பதில் கவனம் செலுத்தினார். இதேபோன்று ஜெய்ப்பூரில் உள்ள கிஷன் பாக் மணல் குன்றுப் பூங்கா (Kishan Bagh Sand Dune Park) உருவாக்கத்திலும் முக்கியப் பங்காற்றினார்.

பிரதீப் கிருஷென் அவர்களின் பணிகள் நமக்கு ஒரு முக்கியமான உண்மையை உணர்த்துகின்றன. சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு என்பது மரக்கன்றுகளை நடுவதோடு மட்டும் முடிந்துவிடுவதில்லை. அந்தந்தப் பகுதியின் இயற்கைத் தன்மைக்கு ஏற்ற தாவரங்களை வளர்த்து, மண், நீர், உயிரினங்கள் மற்றும் தாவரங்களுக்கிடையிலான இயற்கையான சமநிலையை மீட்டெடுப்பதே உண்மையான சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பாகும்.

M.Darshit
VI Std,
Raja Matr. Hr. Sec. School,
Vedalai



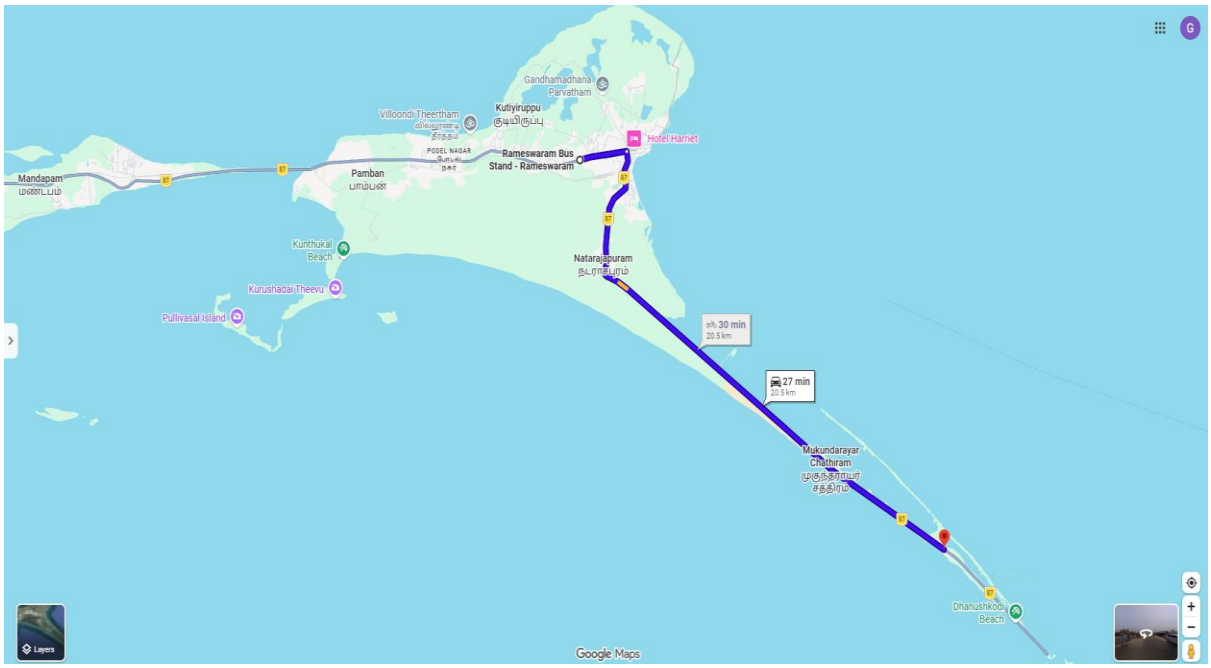
Rameswaram Tourism

தனுஷ்கோடி – அழிந்துபோன நகரத்தின் வரலாறு



இராமேஸ்வரம் தீவின் தென்கிழக்கு முனையில் அமைந்துள்ள தனுஷ்கோடி, இயற்கையின் அழிவையும் மனிதர்களின் வாழ்க்கைப் போராட்டத்தையும் எடுத்துரைக்கும் வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க இடமாகும். இன்று அமைதியான கடற்கரையாகவும் சுற்றுலாத் தலமாகவும் காட்சியளிக்கும் இந்த இடம், ஒரு காலத்தில் மக்கள் நிறைந்து வாழ்ந்த பரபரப்பான நகரமாக இருந்தது.

1964 ஆம் ஆண்டுக்கு முன்பு தனுஷ்கோடியில் ரயில் நிலையம், பள்ளிக்கூடம், அஞ்சல் அலுவலகம், மருத்துவமனை, தேவாலயம், கோயில்கள் மற்றும் வணிக நிறுவனங்கள் இருந்தன. இந்தியாவிலிருந்து இலங்கைக்குச் செல்லும் முக்கியப் போக்குவரத்து வழியாகவும் இது விளங்கியது. சென்னையிலிருந்து பாம்பன் வழியாக தனுஷ்கோடி வரை வந்த ரயிலில் பயணிகள் வந்து, அங்கிருந்து கப்பல் மூலம் இலங்கையின் தலைமன்னாருக்குச் சென்றனர். இந்த ரயில் சேவை 'போட் மெயில்' (Boat Mail) என்று அழைக்கப்பட்டது.



ஆனால் 1964 ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் 22 மற்றும் 23 ஆகிய நாட்களில் வீசிய மிகப்பெரிய புயல் தனுஷ்கோடியின் வரலாற்றையே மாற்றிவிட்டது. கடும் சூறைக்காற்றும், ராட்சத அலைகளும் நகரத்தைத் தாக்கின. வீடுகள், கடைகள், ரயில் பாதைகள் என அனைத்தும் கடல்நீரில் மூழ்கின. பாம்பனிலிருந்து தனுஷ்கோடிக்குச் சென்று கொண்டிருந்த பயணிகள் ரயிலும் பெரும் கடல் அலையில் சிக்கி அழிந்தது. அந்த ரயிலில் இருந்த 115 பயணிகள் மற்றும் ரயில்வே ஊழியர்கள் உயிரிழந்ததாக வரலாற்றுப் பதிவுகள் குறிப்பிடுகின்றன.

இந்தப் பேரழிவிற்குப் பிறகு தனுஷ்கோடி மக்கள் வாழ்வதற்கு ஏற்ற இடமல்ல என்று அரசு அறிவித்தது. இதனால் அங்கு வாழ்ந்த மக்கள் தங்களது வீடுகளையும் வாழ்வாதாரத்தையும் இழந்து வேறு இடங்களுக்குச் செல்ல வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது. இன்று அங்குள்ள பழைய தேவாலயம், ரயில் நிலையத்தின் எச்சங்கள் மற்றும் இடிந்த கட்டடங்கள் அந்தப் பேரழிவின் சாட்சிகளாக நிற்கின்றன.

இத்தகைய வரலாற்றுச் சிறப்புகளைக் கொண்ட தனுஷ்கோடியில் அமைந்துள்ள கோதண்டராமர் திருக்கோயில் 1964 ஆம் ஆண்டு புயலிலும் பெரிய சேதமின்றித் தப்பியதாகக் கூறப்படுகிறது. இராமாயண நம்பிக்கையின்படி, விபீஷணன் இராமபிரானிடம் சரணடைந்த இடமாகவும் இது போற்றப்படுகிறது. மேலும், தனுஷ்கோடியின் அரிச்சல்முனை பகுதியில் வங்காள விரிகுடாவும் இந்தியப் பெருங்கடலும் சந்திக்கும் அழகிய கடற்காட்சியைப் பார்வையாளர்கள் கண்டு ரசிக்கலாம்.

இன்று தனுஷ்கோடி சுற்றுலாப் பயணிகளையும் வரலாற்று ஆர்வலர்களையும் இயற்கை நேசிப்பவர்களையும் ஈர்க்கும் இடமாகத் திகழ்கிறது. அதே நேரத்தில், கடற்கரைச் சூழல், மணல் குன்றுகள் மற்றும் கடல்வாழ் உயிரினங்களின் முக்கியத்துவத்தையும் நாம் உணர வேண்டும்.

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



Saraswati Pooja Quotes

- சரஸ்வதி தேவியின் அருள், ஒவ்வொரு மாணவனின் உள்ளத்திலும் அறிவொளியை ஏற்றட்டும். சரஸ்வதி பூஜை வாழ்த்துகள் !

- வெண்தாமரையில் வீற்றிருக்கும் கலைமகளே, எங்கள் வாழ்வில் கல்விச் செல்வத்தைப் பொழிவாயாக!. சரஸ்வதி பூஜை வாழ்த்துகள் !

- வீணையின் நாதம் ஒலிக்க, கல்வியும் கலையும் எங்கும் செழிக்கட்டும். சரஸ்வதி பூஜை வாழ்த்துகள் !

- அறியாமை என்னும் இருளை அகற்றி, அறிவு என்னும் ஒளியைத் தருபவள் அன்னை சரஸ்வதி. சரஸ்வதி பூஜை வாழ்த்துகள் !

- கல்வி, கலை, ஞானம் எனும் முப்பெரும் செல்வங்களை அருளும் சரஸ்வதி தேவியின் திருவடிகளைப் போற்றுவோம்.

- அன்னை சரஸ்வதியின் அருள் இருந்தால் அறிவுப் பயணத்தில் தடைகள் அனைத்தும் விலகும். சரஸ்வதி பூஜை வாழ்த்துகள் !

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



Immunity Booster Series:

குடை மிளகாய்:



குடைமிளகாய் (Capsicum) என்பது பச்சை, சிவப்பு, மஞ்சள், ஆரஞ்சு எனப் பல வண்ணங்களில் கிடைக்கும் சத்தான காய்கறியாகும். இதில் வைட்டமின் C, வைட்டமின் A, தாதுக்கள் மற்றும் ஆன்டிஆக்ஸிடண்ட்கள்-நிறைந்துள்ளன. குறிப்பாக, வைட்டமின் C உடலின் இயற்கையான நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பின் செயல்பாட்டிற்கு உதவுகிறது. மேலும், இதில் உள்ள பீட்டா கரோட்டின் மற்றும் லூட்டின் போன்ற சத்துகள் செல்களைப் பாதுகாக்க உதவுகின்றனகுறைந்த . கலோரிகளும் அதிக நீர்ச்சத்தும் கொண்ட குடைமிளகாயைச் சாலட், சூப் மற்றும் பல்வேறு உணவுகளில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு நிறக் குடைமிளகாயிலும் ஊட்டச்சத்துகள் சற்று மாறுபடும். எனவே, பல வண்ணக் காய்கறிகளை உணவில் சேர்த்துக்கொள்வது ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்திற்கு உதவும்.

ஊட்டச்சத்து மதிப்புகள் (100 கிராம் பச்சை குடைமிளகாய் - தோராயமாக):

எரிசக்தி - 20 கிலோ கலோரி

புரதம் - 0.9 கிராம்

கார்போஹைட்ரேட் - 4.6 கிராம்

நார்ச்சத்து - 1.7 கிராம்

கால்சியம் - 10 மில்லிகிராம்

இரும்பு சத்து - 0.3 மில்லிகிராம்

பொட்டாசியம் - 175 மில்லிகிராம்

வைட்டமின் C – 80.4 மில்லிகிராம்

வைட்டமின் A – 18 மைக்ரோகிராம் RAE

ஆன்டிஆக்ஸிடண்ட்கள்- - மிக அதிகம்(Vitamin C, Carotenoids and Flavonoids.)

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி:

குடைமிளகாயில் அதிக அளவில் காணப்படும் வைட்டமின் C, உடலின் இயற்கையான நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பின் இயல்பான செயல்பாட்டிற்கு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. நோய் எதிர்ப்பு செல்களின் செயல்பாட்டிற்கும், உடலின் பாதுகாப்பு அமைப்பைச் சீராகப் பராமரிப்பதற்கும் வைட்டமின் C உதவுகிறது. எனவே, குடைமிளகாயைச் சீரான உணவுமுறையின் ஒரு பகுதியாகச் சேர்த்துக்கொள்வது உடலின் இயற்கையான பாதுகாப்பு செயல்பாடுகளுக்கு ஆதரவளிக்கக்கூடும்.

கண் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவும்:

குடைமிளகாயில் வைட்டமின் A உருவாக உதவும் பீட்டா கரோட்டின் மற்றும் லூட்டின், ஜியாக்சாந்தின் போன்ற கரோட்டினாய்டுகள் காணப்படுகின்றன. இவை கண்களின் இயல்பான செயல்பாட்டைப் பராமரிப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. குறிப்பாக, லூட்டின் மற்றும் ஜியாக்சாந்தின் ஆகியவை விழித்திரையின் மையப் பகுதியான மாக்குலாவில் காணப்படும் முக்கியமான நிறமிகளாகும். எனவே,

குடைமிளகாய் போன்ற வண்ணமயமான காய்கறிகளை உணவில் சேர்ப்பது கண் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவக்கூடும்.

சரும ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்கும்:

குடைமிளகாயில் உள்ள வைட்டமின் C, கொலாஜன் உருவாக்கத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. கொலாஜன் என்பது சருமத்தின் உறுதித்தன்மை மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மையைப் பராமரிக்க உதவும் ஒரு புரதமாகும். மேலும், இதில் காணப்படும் ஆன்டி-ஆக்ஸிடண்ட்கள் உடலில் ஏற்படும் ஆக்ஸிடேட்டிவ் அழுத்தத்தைச் சமநிலைப்படுத்த உதவக்கூடும். இதனால் சருமத்தின் இயல்பான ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிப்பதில் குடைமிளகாய் பங்களிக்கிறது.

இதய ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்கும்:

குடைமிளகாயில் பொட்டாசியம் மற்றும் பல்வேறு ஆன்டி-ஆக்ஸிடண்ட்கள் காணப்படுகின்றன. பொட்டாசியம் உடலில் திரவச் சமநிலையைப் பராமரிப்பதிலும், தசைகள் மற்றும் இதயத்தின் இயல்பான செயல்பாட்டிலும் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. மேலும், குடைமிளகாயில் உள்ள நார்ச்சத்து மற்றும் தாவரச் சேர்மங்கள் சீரான உணவுமுறையின் ஒரு பகுதியாக இதய ஆரோக்கியத்தை ஆதரிக்க உதவக்கூடும்.

செரிமான ஆரோக்கியத்திற்கு உதவும்:

குடைமிளகாயில் காணப்படும் நார்ச்சத்து செரிமான மண்டலத்தின் இயல்பான செயல்பாட்டிற்கு உதவுகிறது. இது குடல் இயக்கத்தைச் சீராகப் பராமரிக்கவும், மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கவும் உதவக்கூடும். மேலும், குடைமிளகாயில் அதிக அளவு நீர்ச்சத்து காணப்படுவதால் உடலின் நீர்ச்சத்து தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதிலும் பங்களிக்கிறது.

உடலுக்குத் தேவையான ஆன்டி-ஆக்ஸிடண்ட்களை வழங்கும்:

குடைமிளகாயில் வைட்டமின் C, பீட்டா கரோட்டின், லூட்டின், ஜியாக்சாந்தின் மற்றும் ஃபிளாவனாய்டுகள் போன்ற பல்வேறு இயற்கையான தாவரச் சேர்மங்கள் காணப்படுகின்றன. இவை ஆன்டி-ஆக்ஸிடண்ட் பண்புகளைக் கொண்டுள்ளன. உடலில் உருவாகும் சுதந்திர மூலக்கூறுகளால் ஏற்படும் ஆக்ஸிடேட்டிவ் அழுத்தத்தைச் சமநிலைப்படுத்துவதில் இத்தகைய சேர்மங்கள் பங்கு வகிக்கக்கூடும்.

உடலுக்குத் தேவையான தாதுக்களை வழங்கும்:

குடைமிளகாயில் பொட்டாசியம், கால்சியம், இரும்புச்சத்து மற்றும் சிறிய அளவில் மக்னீசியம் போன்ற தாதுக்கள் காணப்படுகின்றன. இவை தசைகளின் செயல்பாடு, எலும்புகளின் ஆரோக்கியம் மற்றும் உடலின் பல்வேறு உயிரியல் செயல்பாடுகளுக்கு உதவுகின்றன. குறிப்பாக, பொட்டாசியம் உடலில் திரவச் சமநிலையைப் பராமரிப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

ஆரோக்கியமான உணவுமுறைக்கு ஏற்ற காய்கறி:

குடைமிளகாயில் கலோரிகள் குறைவாகவும், நீர்ச்சத்து மற்றும் நார்ச்சத்து நிறைந்தும் காணப்படுகின்றன. எனவே, உடல் எடையைச் சீராகப் பராமரிக்க விரும்புவோர் தங்களது உணவுமுறையில் இதனைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். பல்வேறு காய்கறிகளுடன் சேர்த்து குடைமிளகாயை உட்கொள்வது உடலுக்குத் தேவையான பல்வேறு ஊட்டச்சத்துகளைப் பெற உதவுகிறது.

நினைவில் கொள்வோம்:

குடைமிளகாய் ஒரு சத்தான காய்கறி என்றாலும், இது தனியாக எந்த நோயையும் குணப்படுத்தும் மருந்தல்ல. பல்வேறு காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் தானியங்கள் அடங்கிய சமச்சீரான உணவுமுறையே நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு அடிப்படையாகும்.

Madhivathini

9th STD

Raja Matr. Hr. sec. School, Vedalai



Inspiring Stories

சிறிய விதையின் பெரிய கனவு:



ஒரு நாள், ஒரு சிறிய விதை மண்ணில் விழுந்தது. அதைச் சுற்றியிருந்த பெரிய மரங்களைப் பார்த்து, “நானும் ஒருநாள் உங்களைப் போல உயரமாக வளர வேண்டும்” என்று ஆசைப்பட்டது.

ஆனால் அந்த விதையைப் பார்த்த மற்ற விதைகள், “நீ மிகவும் சிறியது! உன்னால் எப்படி பெரிய மரமாக வளர முடியும்?” என்று கேலி செய்தன.

அதைக் கேட்டு அந்த விதை மனம் தளரவில்லை. மண்ணுக்குள் அமைதியாக இருந்து, மழைநீரை உறிஞ்சி, சூரிய ஒளியைப் பெற்று மெதுவாக முளைக்கத் தொடங்கியது.

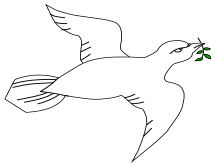
சில நாட்களில் ஒரு சிறிய தளிராக வெளிவந்தது. வெயில், மழை, காற்று எனப் பல தடைகளைச் சந்தித்தது. சில நேரங்களில் வளர்ச்சி நின்றுவிட்டது போலத் தோன்றியது. ஆனாலும் அது தனது முயற்சியைக் கைவிடவில்லை.

நாட்கள் கடந்தன. அந்தச் சிறிய தளிர் செடியாகவும், செடி பெரிய மரமாகவும் வளர்ந்தது. அதன் நிழலில் பல பறவைகள் கூடுகட்டின. வழிப்போக்கர்கள் இளைப்பாறினர். பலருக்கும் அதன் கனிகள் பயனளித்தன.

ஒருநாள், அந்த மரத்தின் அருகே சென்ற ஒரு சிறுவன், "இவ்வளவு பெரிய மரம் எப்படி உருவானது?" என்று வியந்தான்.

அப்போது காற்றில் அசைந்த மரத்தின் இலைகள் அவனுக்கு ஒரு பாடத்தைக் கற்றுக்கொடுத்தன: சிறிய தொடக்கத்தை ஒருபோதும் அலட்சியப்படுத்தக் கூடாது!

நீதி : **சிறிய முயற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்து வந்தால், ஒருநாள் மிகப்பெரிய வெற்றியை அடையலாம். விடாமுயற்சியும் பொறுமையும் வெற்றியின் அடித்தளங்கள்.**



R.Thillai Keerthi Vashan

V STD,

Amrita Vidyalaya,

