



# SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

For Students ....

From Students....

அணில் பசுமை இராமேஸ்வரம் நியூஸ்லெட்டர்

மாணவர்களுக்காக.....

மாணவர்களால்.....



இதழ் - 46

June - 2024



# SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

## Foreword

Dear Readers,

### Namaskaram

Forty sixth edition 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 Environment Day 2024. Dharun write up on Rameswaram Tourism and this edition he covers about Nala Teertham. S. Yasvantini writes up series of Environment Activists and this time he covers Almitra Patel . Sribalaji write up the health food immunity booster series and K.ThillaiBavana write up quotes series this time he is sharing about quotes on Environment Day 2024. 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

(Madhumidha)

(N.Karthika)

(M.Yogesh)

(Arthi)

(S. Yasvantini)

(Dharun)

(K.ThillaiBavana)

(Sribalaji)

(M.Sidharthan)





## *World Environment Day*



**N.Karthika**  
**IX STD,**  
**St.Joseph Hr Sec School,**  
**Rameswaram**





# Environment Day Poems

இயற்கை தாயை நாம் காக்க வேண்டுமே,

இயற்கை வளங்களை நாம் பாதுகாக்க வேண்டுமே.

நதி, காடு, மலை, கடல், எல்லாம் நம் செல்வங்கள்,

இவற்றை நாம் நசிக்காமல் பாதுகாக்க வேண்டுமே.

மழை, காற்று, பறவைகள், விலங்குகள், வாழும் உலகம்,

இவைகள் இல்லாமல் நமக்கு ஏதும் வாழ்க்கையில்லை.

மாசற்ற பூமி, பசுமை சூழல், நம் கனவுகள்,

இதனை எட்ட திடமாக நாமே செயல்படவேண்டும்.

வலிமையான புமியை மறுநாள் சங்கதிக்கு,

நாம் பாதுகாத்திட வாழ்வின் நோக்கமே வேண்டும்

**M.Yogesh,**  
**8 th STD**  
**Govt Hr Sec School,**  
**Thangachimadam**





## **Environmental Series -46**



அல்மித்ராவின் தந்தை ஒரு தொழிலதிபர் மற்றும் அவரது தாயார் ஒரு குடிமை ஆர்வலர், அவர் நிறுவிய கல்விச் சங்கத்தில் ஈடுபட்டிருந்தார். அல்மித்ரா சிறு வயதிலிருந்தே

அறிவியலால் சூழப்பட்டிருந்தார், மேலும் அவரது உறவினருடன் சேர்ந்து பார்ன்ஸ் உயர்நிலைப் பள்ளியில் அறிவியல் படித்த முதல் பெண்.

அவள் இன்ஜினியரிங் படிக்க வேண்டும் என்று அவளுடைய தந்தை விரும்பினார், அதனால் அவர் தனது மகளை மசாசுசெட்ஸ் இன்ஸ்டிடியூட் ஆப் டெக்னாலஜிக்கு (எம்ஐடி) செராமிக்ஸில் உயர் படிப்பைத் தொடர அனுப்பினார். அவர் மூன்று ஆண்டுகளில் பொதுப் பொறியியலில் BSc மற்றும் செராமிக்ஸில் MS முடித்தார், மேலும் 1959 ஆம் ஆண்டில் MIT இல் பட்டம் பெற்ற முதல் இந்திய பெண் பொறியாளர் ஆனார்.[2] அடுத்த மூன்று தசாப்தங்களில், அவர் உராய்வுகள், ஃபவுண்டரி-பிராக்டரிகள் மற்றும் சிமென்ட் ஓடு தொழிற்சாலைகள் ஆகிய துறைகளில் பணியாற்றினார்.



## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

1970களில் இருந்து அல்மித்ரா, ஆசிய சிங்கங்களைக் காப்பாற்றுதல், மரக் காப்பாளராக இருப்பது, அல்தூர் ஏரியைச் சேமித்தல், திடக்கழிவு மேலாண்மை மற்றும் குறைந்த விலையில் வீடுகளைக் கட்டுதல் உள்ளிட்ட குடிமை மற்றும் சுற்றுச்சூழல் பிரச்சினைகளிலும் ஈடுபட்டது. அல்மித்ரா சுற்றுச்சூழல் கொள்கை வாதிடுவதில் தீவிரமாக ஈடுபட்டார். அவர் தற்போது திடக்கழிவு மேலாண்மை சிக்கல்களில் பல்வேறு சிந்தனைக் குழுக்கள் மற்றும் அரசாங்க குழுக்கள் ஆகியவற்றில் ஈடுபட்டுள்ளார்.

1991 இல், அல்மித்ரா சுகாதாரமான முனிசிபல் திடக்கழிவு மேலாண்மைக்கான தீர்வைக் கண்டறிந்தார், மேலும் 1994-1995 இல் அவர் பார்வையிட்ட 80 இந்திய நகரங்களில் பெரும்பாலானவை நகரின் புறநகர்ப் பகுதிகள் அல்லது அணுகு சாலைகளைத் தவிர வேறு எங்கும் கழிவுகளைக் கொட்டவில்லை என்பதைக் கண்டறிந்தது. நகராட்சி திடக்கழிவுகளை திறந்தவெளியில் கொட்டுவதை எதிர்த்து அல்மித்ரா படேல் 1996 ஆம் ஆண்டு உச்ச நீதிமன்றத்தில் தொடுத்த பொதுநல வழக்கு, நகராட்சி திடக்கழிவு மேலாண்மை விதிகளை உருவாக்குவதில் முக்கிய பங்கு வகித்தது. அவர் காஜிபூர் குப்பை கிடங்கில் ஒரு ஆய்வு நடத்தினார்.

**S. Yasvantini**

**9th STD**

**Sri Parvathavarthini Amman  
Girls High School**





### Rameswaram Tourism

#### நளதீர்த்தம்



#### கோயிலுக்குள் நளதீர்த்தம்

நளதீர்த்தம் ஸ்ரீ ராமநாத சுவாமி கோயிலுக்குள் அமைந்துள்ளது. ஸ்கந்தபுராணத்தில் நளதீர்த்தத்தின் முக்கியத்துவம் பின்வருமாறு கூறப்பட்டுள்ளது. அக்னிஷ்டோமம் மற்றும் அதிராத்ரா போன்ற முக்கிய வேத சடங்குகளைச் செய்வதற்கு சமமான, ஒரே ஒரு குளியல் அனைத்து பாவங்களையும் அழிக்கும் அதே வேளையில், அதன் நீரில் மூழ்குவது சொர்க்க வெகுமதிகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

மேலும், நளதீர்த்தத்தில் மூன்று நாட்கள் தங்கி, முன்னோர்கள் மற்றும் தெய்வங்களுக்கு பிரசாதம் வழங்குவது, ஒரு பெரிய குதிரை பலிக்கு நிகரான மகத்தான ஆன்மீக பலன்கள் அளிக்கிறது.



## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

ஸ்கந்த புராணத்தில் விவரிக்கப்பட்டுள்ள நளதீர்த்தத்தின் முக்கியத்துவம்

**தெய்வீக வெகுமதிகள் மற்றும் ஆன்மீக நன்மைகள்**

நளதீர்த்தம் ஸ்கந்த புராணத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள மிகவும் மரியாதைக்குரிய மற்றும் புனிதமான தீர்த்தங்களில் ஒன்றாகும், அதன் ஆழ்ந்த ஆன்மீக முக்கியத்துவத்திற்காகவும், தரிசிப்பவர்களுக்கு அது வழங்கும் மகத்தான நன்மைகளுக்காகவும் அறியப்படுகிறது.

### 1. வெறும் நீராடலுக்கான பலன்கள்:

நளதீர்த்தத்தின் புனித நீரில் வெறுமனே நீராடுவது சொர்க்க பலன்களுக்கு வழிவகுக்கும். இந்த புனித தீர்த்தத்தில் மூழ்கும் செயல், ஆன்மாவை சுத்தப்படுத்துவதாகவும், சொர்க்க லோகங்களுக்கான வாயில்களைத் திறக்கும் என்றும், பக்தர்களுக்கு பேரின்பத்தையும் தெய்வீக ஆசீர்வாதங்களையும் வழங்குவதாகவும் நம்பப்படுகிறது.

### 2. அனைத்து பாவங்களையும் நீக்குதல்:

நளதீர்த்தத்தில் ஒருமுறை நீராடினால் அனைத்து பாவங்களையும் போக்க வல்லது. இந்த தீர்த்தத்தின் நீரின் சுத்திகரிப்பு தன்மை என்னவென்றால், இது அக்னிஷ்டோமம் மற்றும் அதிராத்ரா போன்ற முக்கிய வேத சடங்குகளை செய்வதற்கு சமமாக கருதப்படுகிறது, அவை ஆன்மீக தகுதி மற்றும் தெய்வீக அனுகூலத்தை அடைவதை நோக்கமாகக் கொண்ட பெரிய தியாக விழாக்கள்.





### 3. மூன்று நாள் தங்குதல் மற்றும் சலுகைகள்:

நளதீர்த்தத்தில் மூன்று நாட்கள் நீராடி, முன்னோர்கள் (பித்ருக்கள்) மற்றும் தெய்வங்களுக்கு பிரசாதம் வழங்கும்போது, மகத்தான ஆன்மிகப் பலன் கிடைக்கும். இந்த தகுதியானது வேத பாரம்பரியத்தில் மிகவும் மதிப்புமிக்க மற்றும் குறிப்பிடத்தக்க சடங்குகளில் ஒன்றான ஒரு பெரிய குதிரை யாகம் (அஸ்வமேத) செய்வதன் மூலம் பெறப்பட்டதை ஒப்பிடத்தக்கது. இச்செயல் முன்னோர்களையும் தெய்வங்களையும் போற்றுவது மட்டுமின்றி, பக்தரின் ஆன்மீக உயர்வையும் மேம்படுத்துகிறது.

### 4. ஆன்மீக தகுதி மற்றும் விடுதலை:

நளதீர்த்தத்தின் மூலம் கிடைத்த ஆன்மீகத் பலன்கள் இணையற்றது. அதன் நீரில் மூழ்கி, சடங்குகளைச் செய்து, பிரசாதம் வழங்குவதன் மூலம், பக்தர்கள் பிறப்பு மற்றும் மறுபிறப்பு சுழற்சியில் இருந்து விடுபட்டு, விடுதலையை (மோட்சத்தை) அடையலாம். இந்த தீர்த்தம் நித்திய அமைதி மற்றும் தெய்வீக ஒற்றுமைக்கான நுழைவாயிலாக செயல்படுகிறது.

**Dharun**  
**9th Std,**  
**Govt Hr Sec School,**





# Environment Day Quotes

- "The environment is where we all meet; where we all have a mutual interest; it is the one thing all of us share." – Lady Bird Johnson
- "He that plants trees loves others beside himself." – Thomas Fuller
- "The Earth does not belong to us: we belong to the Earth." – Marlee Matlin
- "Nature is painting for us, day after day, pictures of infinite beauty." – John Ruskin
- "We won't have a society if we destroy the environment." – Margaret Mead
- "The greatest threat to our planet is the belief that someone else will save it." – Robert Swan
- "What we are doing to the forests of the world is but a mirror reflection of what we are doing to ourselves and to one another." – Mahatma Gandhi
- "The environment is not a separate thing from us. We are the environment." – Unknown
- "To leave the world better than you found it, sometimes you have to pick up other people's trash." – Bill Nye
- "One of the first conditions of happiness is that the link between man and nature shall not be broken." – Leo Tolstoy

**K.ThillaiBavana**  
**XI Std,**  
**KV Mandapam**





# Immunity Booster Series:

தண்டங்கீரை:



கீரைகள் என்றாலே எல்லாமே நல்லதுதான்.. அதில், ஒவ்வொரு கீரைகளும் ஒவ்வொரு விதத்தில் நன்மை தரக்கூடியது.. அந்தவகையில், தண்டுக்கீரையை பற்றி பார்ப்போம். முளைக்கீரை வளர்ந்து பெரிதானால், அதுதான் தண்டுக்கீரை.. இந்த தண்டுக்கீரையில் 2 வகைகள் ஒன்று, ஒன்று பச்சையாக இருக்கும். மற்றொன்று சிவப்பு நிறமாக இருக்கும்.. அதனால், இந்த கீரையை சிலர் சிவப்பு கீரை என்றும் சொல்வார்கள்.. சிவப்பு நிற கீரை தண்டு, இதில் சிவப்பு நிற தண்டுக்கீரை சத்தும், ருசியும் அதிகமுள்ளதாகும். பெண்களின் மாதவிடாய் கோளாறுகளை குணமாக்குகிறது.

தண்டுக்கீரை: தண்டுக்கீரையை பொறுத்தவரை எல்லா சத்துக்களுமே இதில் நிறைந்துள்ளன.. வைட்டமின் A, B, C, கால்சியம், இரும்புச்சத்து,



## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

புரதம், பொட்டாசியம், மெக்னீசியம், நார்ச்சத்து, தாமிரம், சோடியம், தையமின், கொழுப்புச்சத்து என அத்தனையும் நிறைந்திருக்கின்றன.. அதனால்தான், குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை கட்டாயம் சாப்பிடக்கூடிய கீரையாக இந்த தண்டுக்கீரை உள்ளது. இந்த கீரையை பெண்களுக்கு மிகவும் நல்லது.. கருப்பை தொடர்பான பிரச்சனைகள் குறைக்கும் தன்மை இந்த தண்டுக்கீரைக்கு உண்டு. கல்யாணம் ஆகி பல வருடங்களாகியும் சில பெண்களுக்கு கருத்தரிக்க முடியாத நிலைமை இருக்கும்.. அதுபோன்ற பெண்கள் தங்கள் இந்த தண்டு கீரையை அடிக்கடி சமையலில் சேர்த்து கொண்டால், கருப்பை பலம் பெறும்... கருப்பையில் தங்கியிருக்கும் நச்சுக்கள், தொற்றுக்கள் வெளியேறுவதுடன், கருத்தரிக்கும் நிலைமையும் ஏற்படும்.

**உயிரணுக்கள்:** மலட்டுத்தன்மை என்பது திருமணமான ஆண்களுக்கும் உண்டு.. அதுபோன்ற நபர்கள், இந்த கீரையை சாப்பிடலாம்.. இதனால், உயிரணுக்கள் வலு பெறும்.. இனப்பெருக்க உறுப்புகள் வலுப்பெறும். அடுத்ததாக, மூல நோய் மற்றும் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு இந்த கீரை ஒரு அருமருந்து என்று சொல்லலாம்... இன்றைய நவீன தொழில்நுட்ப உலகில், எந்நேரமும் கம்ப்யூட்டர் முன்பு உட்கார்ந்து வேலை பார்க்கும் நிலைமை உள்ளது.. இதனால் மூலநோய் பாதிப்பு அதிகரித்துவிட்டது.. இந்த மூல நோய்க்கு தண்டுக்கீரை அருமருந்தாகும்.

**மூலநோய்:** உள்ளூறுப்புகளுக்கு மிகவும் உபயோகமானது இந்த கீரை.. கல்லீரல், சிறுநீரகம், குடல் என அனைத்து முக்கிய பாகங்களில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை இந்த கீரை சீர்செய்கிறது.. குறிப்பாக, அல்சர் உள்ளவர்கள் இந்த கீரையை கட்டாயம் சமைத்து சாப்பிட வேண்டும்.. இதனால், வயிற்றின் குடல் பகுதிகளில் புண்கள் மெல்ல ஆறிவிடும்.. அத்துடன், மலச்சிக்கலும் தீரும்.. முக்கியமாக, புற்றுநோய்களிலேயே மிக மோசமான, வயிற்றுப்புற்றுநோய் பாதிப்பை தடுப்பதில் பெரும்பங்கு இந்த தண்டுக்கீரைக்கு உண்டு. அதேபோல, மஞ்சள் காமாலையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், கல்லீரல் பாதிப்புகள் கொண்டவர்கள், இந்த தண்டுக்கீரையை சேர்த்து கொள்ள வேண்டும். சிறுநீரகங்களில் படியும் கற்கள் கரைந்துவிடும்.. நச்சுக்கள்

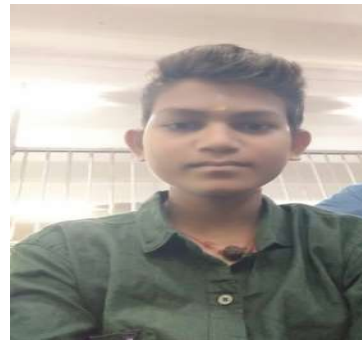


## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

வெளியேறும்.. உடல் எடை: குடல், கணையம் போன்றவைகள் பலம்பெறும்.. நார்ச்சத்து இந்த கீரையில் மிக அதிகம் என்பதால், வயிற்றில் உணவு நன்றாக செரிமானம் ஆகி, மலச்சிக்கலும் தீருகிறது.. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் பலம்பெறுகிறது.. அதுமட்டுமல்ல, உடல் எடையை குறைக்க நினைப்பவர்கள், தாராளமாக தண்டுக்கீரையை சாப்பிட்டால் பலன் கிடைக்கும். இந்த கீரையை இளந்தண்டுகளையும் சேர்த்து பொடியாக நறுக்கி, தண்ணீர் மற்றும் மிளகு தூள் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து குடிக்கலாம்.

வாய் துர்நாற்றம் நீக்குவதில், தண்டுக்கீரைக்கு பெரும்பங்கு உண்டு. கால்சியம் நிரம்பிய இந்த கீரை, எலும்பு ஆரோக்கியம், கண் ஆரோக்கியம், தோல் ஆரோக்கியத்தை பேணிக்காக்கிறது. அதிக மருத்துவ குணம் கொண்ட இந்த கீரை தமிழகம் முழுவதும் அனைத்து மாவட்டங்களிலும் தாராளமாக கிடைக்கிறது.. அதனாலோ என்னவோ, நம் வீடுகளில் இயல்பாக மட்டுமல்ல, அதிகமாகவும் சமைக்கப்படுகிறது இந்த தண்டுக்கீரை. தவிர்க்கலாம்: இந்த தண்டுக்கீரை மிகவும் குளிர்ச்சி வாய்ந்தது என்பதால், சளித்தொல்லை, சைனஸ், ஆஸ்துமா பிரச்சனை, வாதநோய் உள்ளவர்கள், இந்த கீரை சாப்பிடுவதை தவிர்க்கலாம். ஆனால், உடல் உஷ்ணத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் நிறைய எடுத்துக் கொள்ளலாம். High BP உள்ளவர்கள், இதை சாப்பிடலாம்.. இதனால் இதய ஆரோக்கியம் மேம்படுகிறது. கொலஸ்ட்ரால் அளவை குறைப்பதால், இதய நோய் அபாயத்தை மேலும் குறைக்கிறது..!!

**M.Sidharthan**  
**12th STD**  
**Govt.Hr.Sec.School**  
**Thangachimadam**





## SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

### Inspiring Stories

எறும்பும் புறாவும்



ஒருமுறை சுட்டெரிக்கும் நாளில், எறும்பு ஒன்று வெறியுடன் தண்ணீரைத் தேடி வந்தது. நீண்ட தேடலுக்குப் பிறகு, அவள் ஒரு வசந்தத்தைக் கண்டுபிடித்தாள். அதை அடைய, அவள் ஒரு புல் கத்தியை அளவிட வேண்டும்,

ஆனால் அவள் ஏறும் போது, அவள் வழக்கி தண்ணீரில் விழுந்தாள்.

எறும்பு மிதக்கப் போராடியபோது, அருகில் அமர்ந்திருந்த இரக்கமுள்ள புறா அவளின் அவல நிலையைக் கவனித்தது. தயக்கமின்றி, புறா ஒரு இலையைப் பறித்து போராடி எறும்புக்கு அருகில் தண்ணீரில் போட்டது. புத்திசாலி எறும்பு விரைவாக இலையின் மீது ஏறியது, அது உலர் நிலத்திற்கு பாதுகாப்பாக மிதந்தது.

இதற்கிடையில், அருகில் பதுங்கியிருந்த வேட்டைக்காரன் ஒருவன் தன் பார்வையை புறா மீது வைத்தான். அதைப் பிடிக்க எண்ணி வலையை வீசினான். ஆபத்தை உணர்ந்த எறும்பு, வேட்டைக்காரனின் குதிகாலில் வேகமாகக் கடித்தது. திடீர் வலியால் திடுக்கிட்ட வேட்டைக்காரன் தன் வலையை இறக்கி, புறாவை பாதுகாப்பான இடத்திற்குத் தப்பிக்க அனுமதித்தான்.

நீதி: கருணையின் ஒரு சிறிய செயல் பெரும் வெகுமதிகளுக்கு வழிவகுக்கும், மேலும் சிறிய உயிரினங்கள் கூட குறிப்பிடத்தக்க மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.



# SQUIRREL GREEN RAMESWARAM NEWSLETTER

**Sribalaji**

**9th STD**

**Govt High Sec School,**

