



Be Clean - Go Green - Live Healthy

LiGHT

**CLEAN
GREEN
LIFE**



Flame 3 Spark 6
March 2019 - Aug 2019

**OUR LADY OF HEALTH
SCHOOL & COLLEGE OF NURSING**



GRADUATION CEREMONY - 21.12.2018



CHRISTMAS CELEBRATION - 21.12.2018



PONGAL CELEBRATION - 06.01.2019



LAMP LIGHTING CEREMONY - 12.01.2019



MEDICAL CAMP AT UKKADAI - 27.01.2019



SPARSH LEPROSY AWARENESS DAY - 30.01.2019

CONTENTS

Chief Editor's voice	2
Bishop's Message	3
From Reader's Pen	4
Feed your organs	5
Solar Panel System	8
Water quality - Regular water vs RO water	10
Medicinal Benefits of plants	13
Town planning	16
Report on GO GREEN Seminar	18
Reuse Reduce Recycle - Plastics	19
Report on CRPF Condolence	22
Student's Page	23 - 32



Flame 3 Spark 6
March 2019 - Aug 2019

**BIANNUAL MAGAZINE
OF
OLHSCON**



V.O.C. Nagar,
Thanjavur - 613 007, S.India.



Chief Editor

Rev. Dr. T. Arokia Baskar, D.C.L.,
Correspondent

Editorial Board

Prof. Mrs. K. Thamaraiselvi
Principal
M.Sc(N)., Ph.D

Mr. S. Joseph Amal Doss
M.A (Eng)., M.Ed., M.Phil.,
English Professor

Mrs. G. Vidhya, M.Sc (N)
Assistant Professor

Ms. D.L. Thatcher Das, B.Sc (N)
Nursing Tutor



Chief Editor's Voice

“Live and Let Live”

Dear loving Readers and subscribers of “Light”.
We are so happy and proud to meet you all through this
6th issue of magazine.

As you all know very well our theme and
concentration for this year is “Clean Green Life” - a dream
and goal to achieve.

★ **Cleanliness** : is next to godliness. Everybody must
feel the responsibility to remove every unwanted thing
from our mind, body, our homes, streets and from our
World to be healthy and tidy.

★ **Green** : is the colour of life, renewal, energy,
freshness, fertility, safety, growth and health. We feel
recharged when we see greenary world. It is an excellent
remedy for anxiety and nervousness, helping a person to
regain emotional balance and inner peace.

★ **Life** : is a pure gift from God. “Live and let live” is the
beautiful saying of Pope Francis.

This spark of Light carries ideas to be clean and
green, so that “All Live and Let others Live”.

***Wish you all Angels on earth
“Happy Nurses Day”.***

Chief Editor
Rev. Dr. T. Arokia Baskar, D.C.L.,
Correspondent



MOST REV. DR. M. DEVADASS AMBROSE

D.D., L.S.S., S.T.D.,
Bishop of Thanjavur

Friday April 05, 2019

BISHOP'S MESSAGE

Grace and peace from our Risen Lord. I am overwhelmed with joy and satisfaction to launch our very own college magazine "LIGHT" themed "Clean Green Life". Our Lady of Health Institutions is making an effort to embed their presence in caring for the nature.

Pope Benedict XVI has already earned a reputation as the "green pope" because of his repeated calls for stronger environmental protection. Pope highlighted "If you want to cultivate peace, take care of creation". Pope Francis, in his encyclical Letter "Laudato si" - the care of our common home, addresses the need to protect environment. The cosmos is a gift of God, which human beings have an obligation to care for and cultivate. This responsibility knows no boundaries.

In accordance with the principle of nature, it is important for everyone to be committed in their own way, working to overcome the prevalence of threat to nature. This spark of LIGHT magazine focus on family and community level participation in protecting nature and individual concern for personal health.

No doubt this creative endeavor will bring out an array of awareness. I do appreciate and applaud the editorial team for their successful completion of this tedious yet daunting task of putting together the myriad thoughts and dreams of our students and faculty into a meaningful and delightful visual fest called 'LIGHT'.



Yours devotedly in Christ,

Bishop of Thanjavur.

Bishop's House, Post Box. 204, Thanjavur - 613 007, Tamilnadu, India.

Ph : (04362) 231252, 235237, Fax : 235524, E-mail : devadassambrose@gmail.com; www.tanjorediocese.org

FROM READER'S PEN

Rev. Fr. R. Lourdu Samy,
Sacred Heart Home, Thanjavur.

It is worth extolling Our Lady School and College of Nursing for their sterling magazine. It has been published with many articles of global importance and explored solutions (to mention briefly global warming, solid waste management, good ventilation, personal hygiene, clean India-green India- our dream India).

I wish to highlight the most important and urgent subject in clean India green India our dream India, it is Swach Bharath Abiyan- a mission inaugurated by the prime minister of India on 2nd October 2014 (Gandhi's birthday) as a 5 years time bound project. Among the several objectives of this mission, I wish to emphasize on ODF (open defecation free) India. Until the time we achieve it fully we should keep in suspension any craze to pride over our nation. At this juncture, I wish to quote an incident that strike in my mind. Pope Paul VI of Rome perused a blue print prepared for a new office building. He returned the paper without approval; instead he had scribbled some remarks on the paper as NON SUMUS ANGELI- which means we are not angels. The engineer realized his mistake, angels don't need a toilet but we. I congratulate the editorial committee and authors for their contribution.



Mrs. Sherene. G. Edwin, M.Sc., Ph.D
Principal, Indira College of Nursing, Trichy.

Dear Editor / Editorial Board Members,

Praise the Lord in ALL ways!!! Greetings and congratulations to the Our Lady College of Nursing Magazine team!! It gives me a great joy writing this feedback .Going clean and green based on the Honourable Prime minister's "Swatch Bharat" being the concept of last year magazine gave me also the reminder, of my part in keeping the environment I live in every second, clean. It was a great pleasure going through the contents of the magazine. Every article was a pearl in the string of pearls to the knot of the chain from page 1 to the end. It was nice to see nursing faculty and students give their contribution on the concept. The management of the nursing college must be appreciated for the efforts given, in publishing this magazine and the contributors for taking time out to make the dream come true. A small suggestion would be to add your own nursing faculty and students research articles which would add one more feather to the cap. I take this opportunity to wish the magazine to continue through the years in the future with the sustained support by you all. It really forms a motivating factor to other nursing colleges to publish magazines. I wish the team and management, success in their untiring efforts to come up with more issues of the magazine in the years to come!








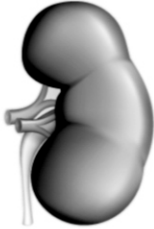




FEED YOUR ORGANS




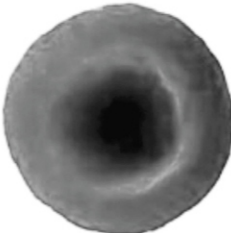






Ms. R. HEMALATHA , B.Sc (N)








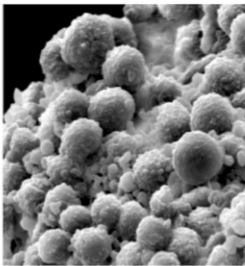
Nursing Tutor

Dept. of Medical Surgical Nursing

Colour and Shape of the Fruits and Vegetables to Body Function

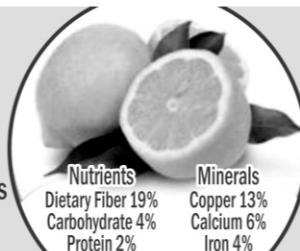
Fruits / Vegetables	Organ	Function
GRAPES 	ALVEOLI 	<p>Grapes have an undeniable resemblance to the alveoli of the lungs. Alveoli are tiny sacs within lungs, that allow oxygen and carbon dioxide to move between the lungs and bloodstream. Red / purple grapes in diet has proven to reduce the risk of lung cancer and emphysema (a long term disease of the lungs).</p>
KIDNEY BEANS 	KIDNEYS 	<p>Kidney beans got their name due to the resemblance of real human kidneys. Kidney beans being a good source of potassium, magnesium, soluble fibre and protein helps to reduce hypertension.</p>
SWEET POTATOES 	PANCREAS 	<p>Sweet potatoes resemble the pancreas and can actually balance the glycemic index of diabetics. Vitamin A, fiber, and protein are three health benefits of sweet potatoes that can potentially help people with diabetes manage their blood sugar, lose weight, and reduce insulin resistance.</p>
OLIVES 	OVARIES 	<p>Olives assist the health and function of the ovaries. Olives and olive oil contain abundance of phenolic antioxidants as well as the anti-cancer compounds squalene and terpenoid.</p>

CITRUS FRUITS	BREASTS	<p>Citrus fruits such as oranges and lemons look just like the mammary glands of the female. Citrus fruits assist the health of the breasts and the movement of lymph in and out of the breasts.</p>
		
ONIONS	BLOOD CELLS	<p>Onions have a resemblance to human body cells. It is proven that onions clear waste materials from body cells. The phytochemicals in onions improve the working of vitamin C in the body, thus gifting with improved immunity. They also contain chromium, which assists in regulating blood sugar.</p>
		
MUSHROOMS	EAR	<p>Mushrooms produce vitamin D which helps bones, especially the auditory ossicles found in ear. These bones play an important role in the sense of hearing by transmitting sounds to the inner ear.</p>
		
GINGER	STOMACH	<p>Ginger has been recognized for centuries as being the ultimate "cure" for relieving digestive problems such as nausea, loss of appetite, motion sickness and pain.</p>
		
CARROTS	EYES	<p>Eating carrots enhances the blood flow to the eyes. They are also full of vitamin A, vitamin C, vitamin K, vitamin B₆, pantothenic acid, folate, potassium, iron, copper, and manganese.</p>
		

WAL NUTS 	BRAIN 	<p>Walnuts help in developing neuron-transmitters within the brain. It enhances the signaling and encourages new messaging link among the brain cells. Walnuts help in warding off dementia. They also extract and break down the protein based plaques associated with Alzheimer's diseases.</p>
AVACADOS 	UTERUS AND CERVIX 	<p>Avocados are good for the health and functioning of the womb and cervix of the female. Studies have proven that woman (especially pregnant women) who eat avocados regularly in their diet can balance the birth hormones, shed unwanted birth weight and even prevent cervical cancer.</p>
FIGS 	TESTIS 	<p>Figs have been known to increase the sperm count in male reproductive system, as well as helps in overcoming male sterility.</p>
BROCCOLI 	MINI CANCER CELL 	<p>Broccoli resembles mini cancer cells. Many studies have proven that adding regular portions of broccoli to meals can reduce certain cancers by 50%.</p>

Health Benefits of Lemon

Helps reduce weight
 Gives relief from fever and cold
 Soothes toothache and cleanses teeth
 Provides relaxation to feel and treats corns
 Eases pain of sunburn and bee stings



Controls high blood pressure
 Stops internal bleeding and nose bleeds
 Treats rheumatism and arthritis
 Cures indigestion and constipation
 Reduces dandruff and gives hair natural shine

Helps fade scars and remove wrinkles and blackheads

Kiwi fruits contain more vitamin C than oranges.



**Mrs. LOURDHU
JOHN MARY. J
M.Sc (N)**

**Associate Professor
Dept. of Child Health Nursing**

SOLAR PANEL SYSTEM - THE UNLIMITED SOURCE OF ENERGY

Every morning the sun rises, bringing light and heat to the earth, and every evening it sets. It seems so common that we rarely spare a thought for that bright object in the sky. Yet without it, we wouldn't exist.

Human existence with comfort requires energy(electricity) in all walks of life. Traditionally, the world's energy needs have been fulfilled by fossil fuels like oil, natural gas and coal named as non-renewable energy. However, there are numerous down sides to non-renewable energy, including their negative environmental impact and the fact they are in limited supply. They will eventually run out in time. Over 70% of the energy used in industrial processes comes from non-renewable sources. Fossil fuels are also used for many household purposes. The disadvantages of fossil fuels and harvesting energy from it includes environmental pollution, public health problem, limited supply, rising cost.

Here arises the need for ultimate alternative energy that overcomes these issues. And the big question is who will provide us the energy? Solar energy will definitely serve as an answer to this question.

What is Solar Energy ?

Solar energy is the energy that is produced by the sun in the form of heat and light. It is one of the most renewable and readily available sources of energy on planet Earth. The fact that it is available in plenty, free and does not belong to anybody, makes it one of the most important of the non-conventional sources of energy. Solar energy has been used by people since ancient times. They use simple magnifying glasses to concentrate the light of the sun into beams so that would cause wood to catch fire.

How Solar Energy is Converted to Electricity ?

The initial step to convert solar energy to electricity is to install photovoltaic (PV) cells or solar cells. Photovoltaic means light and electricity. These cells arrest the sun's energy and convert it into electricity. These solar cells are made of materials like silicon that show photovoltaic effect, meaning when the sun rays strike the photovoltaic cell, the photons of light spook the electrons inside the cell triggering them to start flowing, ultimately producing electricity.

Tips for Installing Solar Panels :

- Make sure the solar power benefits you and your home
- Ensure that sufficient sunlight is available in your locality.
- Check and ensure the availability of installation space
- The solar panel should be mounted on

an open area(either in the rooftop or backyard) that is not obstructed by trees or any shade.

Government Initiative :

The Indian government via MNRE Ministry of New and Renewable Energy (Jawaharlal Nehru National Solar Mission) has introduced a number of subsidies under various categories of solar projects, from big photovoltaic parks to small rooftop and off-grid installations, in order to achieve its 100 gigawatts (GW) solar target by 2022. The current status is 30% subsidy for rooftop solar panel installation in residential areas.

Procedure to get MNRE Subsidy :

- ✓ Step-1 Submit a project report with technical and financial details, operations and maintenance plan along with system monitoring and reporting details to MNRE via district head of the state nodal agency.
- ✓ Step-2 MNRE evaluates the project on technical and financial points.
- ✓ Step- 3 After the project is approved by MNRE, open tenders are invited by the state nodal agency(SNA) and a channel partner will be selected from the open bidding process.
- ✓ Step-4 Channel partner completes the installation process.
- ✓ Step-5 SNA inspects the installation to ensure that only MNRE approved components are installed.
- ✓ Step-6 Subsidy amount is released to channel partner directly from MNRE.

TEDA (Tamil Nadu Energy Development Agency) provide incentives

for domestic solar rooftops - individual. For individual applicants, only 1 kilo watts peak (kWp) plants for the residential purpose will be considered for a TamilNadu government subsidy of Rs. 20,000/- per kWp.

“Make efforts to utilize the subsidies to harvest the unlimited and ultimate Solar energy”



*Long - lasting
light bulbs*
**- ARE A -
BRIGHT
I D E A**

Energy efficient light bulbs reduce greenhouse gas emissions. Also flip the light switch off when you leave the room.





Ms. K. JACKULIN SHEEBA
M.Sc (N)

Lecturer
Dept. of Obstetrical and Gynecological Nursing

WATER QUALITY Regular water vs RO water

According to the Bureau of Indian Standards (BIS), the upper level of TDS levels in water is 500 ppm (parts per million) however, TDS level in the range of 300 ppm is considered excellent as per WHO Guidelines.

Water is one of the prime necessities of life. The earth's surface contains 71% water yet only 3% is fit for consumption. Even though only a small quantity of water is suitable for consumption, we are constantly contaminating water and making it hazardous to drink. To get clean and safe drinking water, many people use either bottled water or install a water purifier rather than consuming regular water (water from the tap, natural springs, wells, rivers etc.). RO water at home is a trend today.



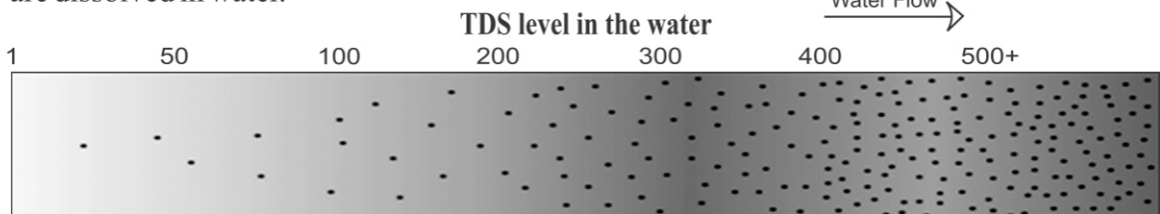
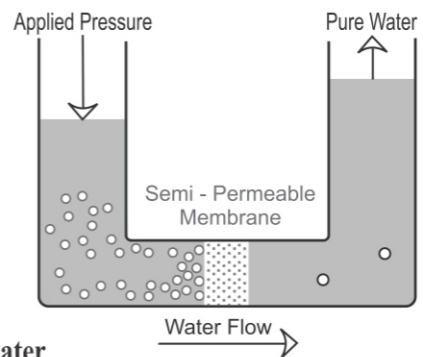
Water Quality :

Total Dissolved Solids (TDS) is a measure of the combined total of organic and inorganic substances contained in a liquid. This includes anything present in water other than the pure H_2O molecules. Total dissolved solids (TDS) primarily comprise inorganic salts (principally calcium, magnesium, potassium, sodium, bicarbonates, chlorides, and sulfates) and some small amounts of organic matter that are dissolved in water.

TDS level in ppm	Acceptability
Less than 50	Totally Unacceptable
50 - 150	Acceptable
150 - 250	
250 - 350	
350 - 500	Unacceptable
More than 500	

Notes: Normally the TDS level in potable water is between 250-350 ppm. But TDS in RO & Bottled water is comparatively very less.

RO (Reverse Osmosis) water :



Advantages of Reverse Osmosis

Water Purifier :

- The RO water purifier kills the viruses and bacteria
- Removes the heavy metals like arsenic, lead (central nervous system toxins) and the dissolved salts from the water.
- Compact, easy to maintain and operate.
- Safe and tasty drinking water.

Disadvantages of RO Water Purifier

- Requires high pressure and the water is wasted in reject stream.
- If you input 2 liters of water into RO purifier, you will get only one liter of pure water. (remaining water flowing out of the RO can be used for mopping, gardening, and outdoor purposes. But this practice is not followed.)
- Requires electricity to operate.
- The water is demineralized.
- Lack of minerals in drinking water also reduces the pH(Potential of Hydrogen) levels, which means it becomes a little more acidic. Acidity in the body seems to promote degenerative diseases such as arthritis and osteoporosis, etc.,

Important Consideration :

Some people deliberately reduce the TDS levels in RO to improve the taste of water. Water with less than 150 TDS loses the required amount of minerals and water tastes good. TDS < 100 is harmful to health, increases the chance of heart failure, affects

hair growth. Reverse osmosis filtration removes the alkaline mineral atoms from salt molecules, for example, the calcium atom from the molecule of calcium bicarbonate is removed. What remain is carbon dioxide which forms H_2CO_3 or carbonic acid, which is dangerous for health.

Bottled water :

Bottled water loses 90% of minerals; even it is packed as **mineral water**. Now mineral water is sold as packed drinking water. In addition to this, the plastic bottles contain polyethylene terephthalate (PET) which leech harmful chemicals into water and increase chances of chemical exposure. Plastic bottles also contain bisphenol A (BPA), which can affect testosterone hormone as well as plastic bottles cause environmental hazards.

Regular water :

The water from municipality and corporation, is subjected to lead and arsenic poisoning. In addition, contamination is also high. No one is ready to give 100% assurance to regular water. Due to environmental pollution particularly water pollution the water sources like river, are unfit for drinking.

What should we do in that case?

Magical Filter

(Clay Pots) :



Best to use clay pot water, as it works as the natural filter. If water with high TDS level it poured in, it strikes minerals out of it, if water with low TDS is poured in, it increase minerals in it.

The earth is rich in various vitamins and minerals. The clay pots have the same properties the earth consists of. Our ancestors, were aware of these qualities so they used clay pots. Even now some households follow this and prefer keeping water in these pots instead of using refrigerators. This is because these pots contain natural goodness and other health-promoting qualities namely,

1. Natural cooling effect

Clay pots are porous in nature which helps in cooling water. These pots also provide with the healing attributes of the earth. Most significantly, clay pots possess the ability to chill water in accordance with the climate. This is one quality which no other container has. They are also eco - friendly.

2. Alkaline in nature

Alkaline clay reacts with the acidic water hence creating a proper pH balance. Hence, acidity and gastric pains are relieved.

3. Improves digestion and metabolism

Drinking from clay pot can boost metabolism. The minerals present also help to improve digestion.

4. Treats a bad throat

The water stored in clay pot is gentle on the throat. It is an ideal drink for people suffering from cough or cold. It is the best option for people suffering from respiratory diseases during the summer.

5. Prevents sunstrokes

Curb sun strokes easily, just start

drinking water from a clay pot. It improves the body with necessary nutrients and vitamins to maintain the body electrolyte and prevents us from heat strokes.

Some tips to keep in mind :

- Keep pot clean and germ-free.
- Scrub, clean, and dry the pot after each use before refilling it.
- Cover at all times to prevent insects, dust and other contaminants from falling into it.
- Place the pot on a sturdy table or stand near a window. The breeze will help to keep the water cool.
- During the summer, wrap a clean moist cloth around the pot for quicker cooling.
- Use a clean, long-handled ladle to draw water from a pot. Dipping a glass or touching the water with hand may contaminate it.
- Watch out for any cracks and chips and replace pot if it leaks.

Copper bottles - Worthful filter :

Storing water in a copper vessel creates a natural purification process. It can kill all the micro organisms, molds, fungi, algae and bacteria, present in the water that could be harmful to the body and make the water perfectly fit for drinking. In addition, water stored in a copper vessel, preferably overnight or at least for four hours, acquires a certain quality from the copper. Copper is an essential trace mineral that is vital to human health.

“Drink lot of water from clay pot and copper bottles to stay healthy”.



Mrs. INDUMATHI .G ,
B.B.A., MLIS., AD PGDCA

Dept. of Library

MEDICAL BENEFITS OF PLANTS



Ms. J. JACKLIN MARY ,
M.Sc. (Comp),

Dept. of Library



Medicinal Benefits of Plants

The term medicinal plants include various types of plants used in herbalism (herbal medicine). It is the use of plants for medicinal purposes and the study of such uses. Recently WHO (World Health Organization) estimated that 80 percent of people worldwide rely on herbal medicines for some aspects of their primary health care needs. According to WHO, around 21,000 plants species have the potential to be used as medicinal plants. Home remedies with medicinal plants are considered very safe as there is no or minimal side effects.

The medicinal trees such as banyan, ashoka tree, bamboo, pongam and peepal tree cure several common ailments. These are used as home remedies in many parts of the country. They have medicinal values as well as myths and beliefs.

Importance of some trees with their medicinal values

Banyan tree : The banyan tree is native to India and Pakistan. It is intimately incorporated in India's culture, mythology and has been so since ancient times. It is an evergreen plant that grows in tropical and sub-tropical climate in any soil. The origin of banyan tree goes back to 2500 years. It is described as cosmic 'world tree', a banyan growing upside-down with its roots in the heavens. Its trunk and branches extend to Earth to bring blessings to humanity.

Health Benefits of Banyan Tree

The best health benefits of Banyan tree are :

- Taking the aerial roots and chewing on them prevents gum disease, tooth decay and bleeding gums. The aerial roots act as natural toothpaste and also help with bad odour. It also makes the teeth strong. The aerial roots have anti-bacterial and astringent properties which is effective against most oral health problems.

- The sap of the banyan leaves have anti-inflammatory properties so it can be helpful against conditions like arthritis.

- In ancient period it is believed that banyan tree fulfils wishes and so it has been given the name 'kalpavriksha'.

Ashoka tree : Ashoka or *Saraca indica* is a rain forest tree that is found in the Deccan Plateau and Western Ghats of the Indian subcontinent. It bears orange and yellow flowers in bunches that turn red before they fall. The word 'Ashoka' means 'no grief' in Sanskrit and various parts of this tree are widely used for different medicinal purposes.

Certain health benefits are :

- Ashoka has cooling properties. It is very useful for the body to bring down excessive heat.

- It improves the strength and stamina in young females having menstrual irregularities such as dysmenorrhea and leucorrhoea.

- It is also a cardiac tonic that can act as a supportive therapy for people suffering from hypertension, circulatory problems, edema and congestive cardiac failure.

Bamboo tree : Bamboo is one of the quickest growing plants in the world. It can reach up to a meter of growth per day. That also means it can be harvested a lot more frequently than the average crop, making it a great sustainable resource. It also grows incredibly densely, absorbs up to 5 times the amount of CO₂, and produces 35% more oxygen than other plants in the same amount of space, which helps decrease the amount of greenhouse gases released into the atmosphere.

Health benefits of bamboo shoots

- Bamboo shoots are one of the very low-calorie vegetables. 100 grams of fresh cane holds just only 27 calories.

- Bamboo shoots compose of moderate levels of soluble and non-soluble (NSP-

non-starch carbohydrates) dietary fiber. 100 g of fresh shoots provide 2.2 grams of roughage. Dietary fiber helps control constipation conditions, decrease bad (LDL) cholesterol levels by binding to it in the intestines. Studies suggest that high-fiber diet can help cut down colon-rectal cancer risk by protecting digestive organs from the toxic compounds in the food.

- Bamboo shoots are also rich in the B-complex group of vitamins such as thiamin, riboflavin, niacin, vitamin B-6 (pyridoxine), and pantothenic acid are essential for optimum cellular enzymatic and metabolic functions.

- Bamboo is rich in minerals, especially manganese and copper.

- Bamboo shoots compose excellent levels of potassium. 100 grams of fresh shoot holds 533 mg or 11% of daily required levels of potassium. **Potassium** is an important component of cell and body fluids that helps controlling heart rate and blood pressure by countering effects of sodium.

The 'Pongam Tree'

The 'Pongam Tree' is known as one of the richest and brightest trees of India. The tree is named as 'Pongamia pinnata' in science. The name 'Pongamia' has derived from the Tamil name, 'pinnata' refers to the pinnate leaves. The 'Pongam Tree' is being cultivated in a large number of gardens and along countless roads in India and is becoming one of the most admired city trees. It grows wild in the coastal forests throughout India and beside the streams and rivers.

Health Benefits of Pongam Tree

The flower of pongam tree is used to treat bleeding hemorrhoids or piles. The extracts

from fruit heals scar, treat high blood pressure and treat anemia. The powder from seed reduces fever and helps in treating bronchitis and whooping cough. Whole leaves are used as a laxative. Extracts from the stem lower fever and act as a sedative. The root of the pongam tree is used as tooth brush as it kills worms and parasite. It is also used to treat vaginal and skin diseases.

The Peepal tree :

The peepal tree, *Ficus religiosa*, also known as the "bodhi" tree, is a deciduous tree that is native to India. This tree is sacred to those of the Buddhist faith, as it is believed to be the personification of Buddha.

Uses of Peepal Tree :

It has been traditionally used in Indian system of medicine for treatment of asthma, diabetes, diarrhea, epilepsy, gastric problems, inflammatory disorders etc. All parts of the tree is used as medicine.

Leaf : Its leaves serve as a wonderful laxative as well as tonic for the body. It is specially useful for patients suffering from jaundice and heart disorders. It helps to control the palpitation of heart and there by combat the cardiac weakness.

Bark : The bark is astringent, sweet, cooling and aphrodisiac. It is used in the treatment of gonorrhoea, diarrhoea, dysentery, haemorrhoids and gastric ulcer. The paste or powdered bark is good absorbent for inflammatory swelling and useful in burns.

Figs : Figs are laxative and digestive. The dried fruits are pulverised and administrated with water to cure asthma.

As our lifestyle is now getting modern we are moving away from nature. We cannot escape from nature because we are part of

nature. Medicinal plants are comparatively safe, eco-friendly and locally available. Traditionally there are lot of herbs used for ailments related to different seasons. There is a need to promote them to save the human lives.

Six things you should know when planting a tree.

1. Call before you dig - Several days before planting, to have under ground utilities located
2. Handle with care - Always lift tree by the root ball. Keep roots moist until planting,
3. Digging proper hole : Dig wider than the diameter of the root ball with sloping sides to allow for proper root growth.
4. Planting Depth - The trunk flare should sit slightly above ground level and the top-most roots should be buried 1 to 2 inches.



5. Filling the hole - Backfill with native soil unless it's all clay. Tamp in soil gently to fill large air spaces.

6. Mulch - Allow 1 to 2 inch clearance between the trunk and the mulch. Mulch should be 2 to 3 inches deep.



PLANT A TREE



Trees provide food and oxygen. They help save energy, clean the air and help combat climate change.



Mrs. CYNTHIA VEDHA
B.Sc (N)

Nursing Tutor
Dept of Mental Health Nursing

TOWN PLANNING

the town planning are as follows:

Town planning is an art of shaping and guiding the physical growth of the town, creating buildings and environments to meet the various needs of the public such as social, cultural, economic and recreational etc. and to provide healthy conditions for both rich and poor to live, to work and to play or relax.

Objectives of Town planning :

- ❖ To create and promote healthy conditions and environments for the public.
- ❖ To make right use of the land for the right purpose of zoning.
- ❖ To ensure orderly development.
- ❖ To avoid encroachment of one zone over the other.
- ❖ To build social, economic and recreational amenities such as open spaces, parks, gardens, and playgrounds, town hall stadiums, community centers, cinema theatres etc.,
- ❖ To preserve the individuality of the town
- ❖ To preserve the aesthetics in the design of all the elements of a town or a city plan.

Principles of Town Planning :

The basic intention of town planning is to satisfy the needs of our future generations and to prevent the disorganized growth of the town or a city. Some of the principles of

1. Zoning the towns are divided into suitable zones such as commercial zone, industrial zone, residential zone, and certain rules and regulations should be implemented for each zone.

2. Green-belt is a non-developmental zone which is located on the periphery of the town. It usually prevents the chaotic spread of the town, confining its size. A green belt is an invisible line designating a border around a certain area, preventing development of the area and allowing wildlife to return and be established.

3. Housing should be carefully designed to suit the local population and care should be taken to make sure that all the facilities are there inside the housing complex.

4. Public buildings should be well organized and distributed throughout the town. Unnecessary concentration of public buildings should be avoided. Factors such as parking facilities, road widths should be taken into consideration while allocating the space for public buildings.

5. Recreation centers are essential while designing a town. They are necessary for the recreational activities of the public. They include pavement for walking, cycling, amusement parks etc.

6. Road systems : Road network hierarchy is very important while building a town or a city. The efficiency of any town is measured by the layout of its roads. The provision of a

faulty road system in the initial stages of town formation proves to be too difficult and costly to repair to rearrange in future.

7. Transport facilities : The town should be provided with suitable transport facilities so that there is minimum loss of time for commuting between the work place and the residence. Efficiency in transport facilities includes both public and private networks. Public transportation network includes access to buses, trains metros etc.,

Town planning has gained a lot of importance today. New towns and cities are being developed on a regular basis and it has become very essential for the town planners to concentrate on old development as well as the new development. Energy efficiency in planning should be the goal of every town planner and urban designer for a sustainable living and development.

Why is Town planning important ?

The necessity of town planning can be appreciated by mentioning the evil situations which a town has to face in the absence of town planning. They are as follows :

Defective road system resulting in the formation of narrow streets and lanes ;

If the road network is not efficient, it will lead to heavy traffic congestion. Traffic congestion is linked to a lot of other problems.

Development of slums and squatter settlements :

If land use is not regulated efficiently, it will result in the formation of slums and

squatter settlements which will eventually degrade the quality of the life of the citizens.

Haphazard location of industries :

Industries are generally located away from towns and cities. Hence, industrial zones have to be allotted so that haphazard springing up of industries on unsuitable locations can be avoided.

Lack of essential amenities like electricity, water supply and drainage ;

If town planning is not done efficiently, it results in lack of efficient network of amenities like electricity, water supply, sewage and drainage systems. This results in degraded quality of life.

Noisy atmosphere disturbing the peace of city dwellers ;

When designing towns and cities, population density is taken into consideration. If the population increases beyond the city's catering capacity, it becomes impossible to maintain good lifestyle standards. Too much of population gives rise to too much traffic and noise, making the city dwellers uncomfortable.

Uncontrolled development of the town ;

Development of town can be controlled if it is zoned efficiently. Population is growing while we have limited land supply. If we don't make optimum use of land, the resources are bound to get exhausted leading to unhealthy living conditions.

What makes a town green?

Compact Building : A compact urban design greatly increases efficiency of land use, reduces transit distances and increases

cooling or heating efficiency and control the problem of parking shortages.

Recycling Programmes: Recycling collection is easiest where transportation is minimal and where recyclable materials are abundant.

Green Space : Recreational space is physical and emotional benefit for residents.

Living vegetations and soil cool the local micro climate, store nutrients and moisture , provide habitat for birds and other wild life.

Energy Efficiency : Alternative energy is easier to use right at the source. Rooftop solar energy, district heating and other strategies aid efficiency

Well planned town serves as the best place to dwell. Plan the town, plan the future

SEMINAR ON PASUMAI ULAGAM; PASUMAI VAZHVVU

As a part of our college's Clean Green Life campaign, a seminar was organized on 6th March 2019 on the theme பசுமை உலகம், பசுமை வாழ்வு. A documentary film was projected, later Mr. Jayaraman HOD, History Department of AVC college, Mayiladudurai explored his talk on “Whom we are?”. He emphasized the history, natural heritage of Tamil Nadu and brought to light the association of Kumari Kandam with Lemuria Continent, a legendary landmass considered as the “Cradle of Civilization”. Speaking about the natural wealth of Tamil Nadu, he insisted on the need to protect fertility by sustainable development. He briefly listed the threat to nature and added the role of the individual in it. He concluded the seminar with the thought “Green Earth to Green Life.





Mrs. G. VIDHYA, M.Sc (N)

Assistant Professor,
Dept. of Medical Surgical Nursing

PLASTICS

Ms. D.L. Thatcher Das,
B.Sc (N)

Nuring Tutor,
Dept. of Medical Surgical Nursing



Plastics in our lives : It is very difficult to realise how important plastics have become in our everyday lives .

Starting from a pen to a polythene bag, the chair that we sit on or the wrapping of the food that we eat are forms of plastic. How much plastic do you see?

It is sometimes hard to believe that plastics have only been commonly available for about the last one hundred years. Yet in this time the impact that they have made upon the quality of life is enormous. Though convenient in our day to day use, it has posed an alarming threat to the environment.

Plastics - The devastating enemy :

Plastics cause negative impact on the natural environment and create problems for plants, wildlife and even human population. Every year, humans produce nearly 280 million tons of plastic, and much of that plastic ends up in harming marine life and other ecosystems.







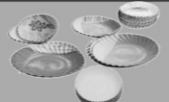





















When plastic is dumped in landfills, it interacts with water and form hazardous chemicals. When these chemicals seep underground, they degrade the water quality. Wind carries and deposits plastic from one place to another, increasing the land litter. It can also get stuck on poles, traffic lights, trees, fences, tower etc. and animals that may come in the vicinity and

might suffocate them to death. Burning of plastic in the open air, leads to environmental pollution due to the release of poisonous chemicals. The polluted air when inhaled by humans and animals affect their health and can cause respiratory problems. In addition to this, excess pollution has lead to decreased tourism in affected areas, significantly impacting economies. Many stray animals end up eating plastic bags and bottles due to improper disposal systems, and this can cause their death. To counter act with ill effect, we should Reuse - Reduce - Recycle the plastics.

Reuse of plastics:

There are easy and creative ways to reuse some of the plastic items in our homes. Here are a few ideas for reusing those plastic items instead of tossing them:

- Use an old fruit juice or milk bottles to water plants. Save butter jars and use them to store snacks.
- Store pet food in large plastic snack containers that health drink powder comes in. It will help to keep ants at bay.
- Cut off the bottom of two liter bottles and use them as small planters. They are also great for starting seeds.
- Wash and reuse plastic soda bottles as pretty containers for stationery stand, office table plant.

S. No	List of Banned plastics	Eco-Friendly Alternative
1	Plastic Sheet / cling film used for food wrapping 	Plantain leaves, areca nut plates 
2	Plastic sheet used for spreading in dining table 	Paper rolls 
3	Plastic / thermocol plates 	Aluminium foils 
4	Plastic coated paper plates 	Lotus leaves, edible cutlery 
5	Plastic coated paper cups 	Glass / metal tumblers 
6	Plastic tea cups 	Ceramic wares 
7	Plastic tumbler 	Glass / metal tumblers 
8	Thermocol cups 	Bamboo, wooden products 
9	Water pouches / packets 	Earthen pots 
10	Plastic straw 	Paper straw 
11	Plastic carry bag of all sizes & thickness 	Cloth / paper / jute bags 
12	Plastic coated carry bags 	Cloth / paper / jute bags 
13	Plastic flags 	Paper / cloth flags 
14	Non woven polypropylene Bags 	Cloth / paper / jute bags 

Reduce the use of plastics :

On World Environment Day this year, with a view to curb the effects of plastic on the environment, the Tamil Nadu government announced a ban of non-biodegradable, single-use plastic and had recommended the use of natural, environmental-friendly products.

Explaining the dangers that the use of plastic has on the environment and on animals, Chief Minister Edappadi Palaniswami told the Assembly on June 5, “With the vision of gifting a plastic-free Tamil Nadu to our future generation, the government hereby bans the use of plastics.

Plastics Recycling : Plastic recycling is the process of recovering different types of plastic material in order to reprocess them into varied other products, unlike their original form. An item made out of plastic is recycled into a different product, which usually cannot be recycled again.

Stages in Plastic Recycling : Before any plastic waste is recycled, it needs to go through five different stages so that it can be further used for making various types of products.

- **Sorting :** It is necessary that every plastic item is separated according to its make and type so that it can be processed accordingly in the shredding machine.
- **Washing :** Once the sorting has been done, the plastic waste needs to be washed properly to remove impurities such as labels and adhesives. This enhances the quality of the finished product.
- **Shredding :** After washing, the plastic waste is loaded into different conveyer belts

that run the waste through the different shredders. These shredders tear up the plastic into small pellets, preparing them for recycling into other products.

- **Identification and Classification of Plastic :** After shredding, a proper testing of the plastic pellets is conducted in order to ascertain their quality and class.

- **Extruding :** This involves melting the shredded plastic so that it can be extruded into pellets, which are then used for making different types of plastic products.

Processes of Plastic Recycling : Among the many processes of recycling plastic waste, the following two are most popular in the industries.

- **Heat Compression :** It takes unsorted and cleaned plastic waste and mixes into huge tumblers that churn the entire mixture. The major advantage of this process is that it does not require matching forms of plastic to be recycled together.

- **Monomer :** Through the elaborate and accurate monomer recycling process, major challenges of plastic recycling can be overcome. This process actually reverses the polymerization reaction in order to recycle the same type of condensed polymer. This process not only purifies but also cleans the plastic waste to create a new polymer.

Plastic recycling not only promotes proper utilization of plastic waste but also helps to conserve the environment, making it cleaner and greener. “Reduce plastics use eco friendly products.”

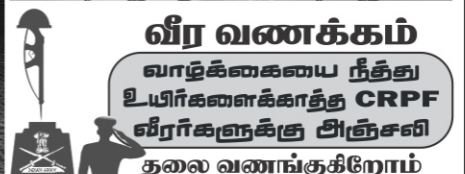


CONDOLENCE PROCESSION FOR PULWAMA MASSACRE

February 14 is a remarkable day in every year as it spread the fragrance of love. But this year 2019 the day unfurled the fragrance of fragments of 40 CRPF (Central Reserve Police Force) lives.

On 14th February 2019, a convoy of vehicles carrying security personnel on the Jammu Srinagar National Highway was attacked by a vehicle-borne suicide bomber at Lethpora in the Pulwama district, Jammu and Kashmir, India. The attack resulted in the death of 40 CRPF personnel and the attacker.

In commemoration of the massacre, Our Lady family paid sincere condolence to the CRPF personnel on 19-02-2019. The meeting chaired by Rev. Fr. T. Arokia Baskar, the correspondent, was attended by all undergraduate, postgraduate students including staff members. The meet was marked by a silent procession from college portico leading to Rohini Hospital then around Arulananda Nagar and back to the College. All lighted memorial candle and paid heartfelt empathy and solidarity to the families of the victims. They prayed for the peaceful rest of fallen soldiers. Addressing the gathering the Correspondent added, "Let us pray for the peace among the people especially those in Jammu and Kashmir". The meet was dissolved with National Anthem.



FOODIE MNEMONICS FOR OUR LADY OF NURSING

Letters	Food Items	Benefits
O	Onion	Daily use of onion prevents heart attack. Onion boiled in water relieves burning micturation. Eating raw onions prevents teeth disorders. Warts disappear when rubbed with cut onions.
U	Unsalted Popcorn	It is a low sodium food. So it is useful for some disease condition such as hypertension, hypernatremia.
R	Raddish	It promotes bile production. So it is good for liver and gall bladder disorders. It is also mucolytic.
L	Lemons	Lemon is antianaemic, anti carcinogenic. It is very helpful in wound healing. It prevents thrombosis and edema.
A	Apple	Apples regulate intestinal function and correct both diarrhoea and constipation. It reduces hypertension, cholesterol, arteriosclerosis and gall stones. Apples are recommended for diabetes & colon cancer.
D	Dates	Dates have been traditionally used to relieve excessive dry cough & cold.
Y	Yam	It helps to prevent polycystic ovarian disease. It is very useful for haemorrhoids.
O	Olive oil	Olive oil is chocked with macronutruients, fatty acids and vitamins. It is loaded with antioxidants that can help protect the heart and blood cells from damage.
F	Fenugreek	It removes excessive mucous from respiratory tract. Fenugreek tea helps in bronchitis, influenza and sinusitis. It reduces blood sugar in diabetes. It removes bad breath and body odour.
N	Nutmeg	Nutmeg with fresh amla juice helps to removes indigestion, hiccups and morning sickness. Nutmeg is effective to overcome insomnia and depression.
U	Unboiled Egg	It gives strength to the body. During puberty unboiled eggs have been traditionally used to relieve hip pain.
R	Rice	Rice gruel is best for infants suffering from diarrhoea. As it is ideal fluid for oral dehydration. It has alkalizing effects. It is very useful for gout and arthritis.

Apples are made of 25% air, which is why they float

S	Soyabean	It helps women to maintain hormonal balance and is very helpful in regulation of menstrual cycle. It lowers the risk of breast cancer.
I	Iodized Salt	One teaspoon salt provides 95 micrograms of iodine. It is very useful for iodine deficiency disorders such as goiter, cretinism.
N	Nuts	It prevents skin & hair disorders. It reduces cholesterol level.
G	Garlic	Garlic boiled in milk is effective in asthma and lowers high blood pressure and prevents heart attack.



One
strawberry
has
around
200
seeds



Ms. K. Durga
GNM (I) Year.

SAVE WATER

நீர்ச் செலவு குறைக்க உதவுக

முன்னுரை:

பணத்தை தண்ணீராய்ச் செலவழித்த நிலைப்போய் தண்ணீரை பணம் போல் பத்திரப்படுத்தி செலவு செய்யும் காலம் வந்துவிட்டது. நம் நாட்டின் மிகப்பெரிய பிரச்சனை தண்ணீர் பற்றாக்குறைதான். மழைக்காலத்திற்கான உணவை கோடைக் காலத்திலேயே சேமித்து வைக்கிறது, ஏறும்பு. அதுபோல நம் வாழ்வின் ஆதாரமான நீரை நாம் சேமிக்க வேண்டும் அல்லவா!

நாட்டின் வறட்சி நிலை:

பசுமையாக இருந்த வயல்வெளியெல்லாம் இன்று தண்ணீர் இல்லாமல் வறண்டு, காய்ந்து உள்ளது. நாம் இன்று அதே தண்ணீரை விலைக்கொடுத்து வாங்கி உபயோகிக்கிறோம். இந்த நிலை நீடித்தால் நம் அடுத்த தலைமுறையினர் வேலையை தேடி அலையாமல் தண்ணீரை தேடி அலையும் காலம் வரும்.

**வாணிக்ரி மழையில்லை என்ற நிலைபோய்
நீரின்றி நாயில்லை என்ற நிலை வரலாம்**

விரையத்தில் ஆரம்பமாகும் தண்ணீர், பற்றாக்குறையில் முடிவடையும்.

**இன்று தேவைக்கு அதிகமாக தண்ணீரை
செலவு செய்வதால்
நாளை அதே தண்ணீருக்காக கண்ணீரை
செலவு செய்ய வேண்டி வரும்**

காரணம் நாம் தண்ணீரை பயன்படுத்தும் முறைதான்.

**குடிப்பதற்கு தண்ணீரை அதிகமாகவும்
குளிப்பதற்கு அளவாகவும்**

பயன் படுத்த வேண்டும். சிறுதுளி பெருவெள்ளம் போல் நம் வீடுகளில் உள்ள குழாய்களில் வீணாக ஒழுகி வீணாகும் நீரை சேமிக்க வேண்டும். தண்ணீரின் மதிப்பு என்னவென்று பாலை வனத்திடமும், உயிருள்ள மீனிடமும் கேட்டுப்பாருங்கள்.

பூமியில் இருப்பதோ 3% நன்னீர், அந்த நீரும் இதுபோன்ற நிலையில் இருந்தால் பிறகு எதிர்காலத்தில் நீரை அருங்காட்சியகத்தில் தான் பார்க்க முடியும். பயிர் வளத்தை சிறக்க வைக்கும் நீரை அந்த பசுமையை சிதைக்க வைக்கிறது. இந்த நிலை நீடித்தால் மனித இனமும் மற்ற உயிரினமும் மிகவும் பாதிப்படையும். எனவே இயற்கையின் நன்கொடையை இனிதே பாதுகாப்போம்.

இயற்கையின் நன்கொடை :

வானத்தின் மழைத்துளி; வையத்தின் உயிர்த்துளி மழைநீர் இல்லாவிட்டால் மண்ணில்கில் எந்த செயலும் நடைபெறாது நம்மிடம் இருக்கும் நீர் நஞ்சாகிக் கொண்டிருக்கும் நிலையில் இயற்கையின் நன்கொடையான மழை நீரையாவது நாம் சேமிக்க வேண்டும்.

மாரி அல்லாது காரியம் இல்லை என்பது பழமொழி. தண்ணீரை பருவக்காலத்தில் பாழாக்காமல் நிலத்தடியில் சேமித்து வைக்க வேண்டும். இதற்கு ஒரு எளிய முறை மழைநீர் சேகரிப்பு. நாம் வசிக்கும் வீட்டிலேயே மழைநீர் தொட்டியை அமைத்து சேகரிக்கலாம். குளம், ஏரி, குட்டை இவற்றை தூர்வாரி ஆழப்படுத்தினால் அதிக அளவில் மழைநீர் ஓடிவந்து நிறையும். விவசாயிகள் குழாய்ப் பாசனம், சொட்டு நீர்ப் பாசனம் முதலிய நவீன

முறைகளைக் கையாண்டால் நிலத்தடி நீர் குறைவதை தடுக்கலாம். பள்ளிகள், தொழிற் கூடங்கள், கோவில் முதலான இடங்களிலும் மழைநீர் சேமிப்பு தொட்டிகள் அவசியம் இருத்தல் வேண்டும்.

இனிநாம் :

பணத்தை வங்கியில் செலுத்தி வட்டியுடன் சேமிப்பது போல தண்ணீர் வங்கிகளை அமைத்து மழைநீரை சேமிக்க வேண்டும். இதனை மறந்தால் எதிர்காலத்தில் கண்ணீர்தான் ஆறுவடையாகும். தண்ணீரை சேமிப்போம், தரணியை காப்போம்.

“பசுமையான நம் நாட்டை
பாலைவனமாக மாற்றிவிடக் கூடாது.”



Ms. R. Ragavi
B.Sc (N) I Year.

இன்றைய விரைநீர் நாளைய பற்றாக்குறை

முன்னுரை : இன்றைய காலக்கட்டத்தில் மனிதர்கள் எல்லாவற்றையும் தேவைக்கு அதிகமாகத்தான் பயன்படுத்துக்கிறார்கள். அவற்றில் முக்கியமாக விளங்குபவை மனிதனின் வாழ்வுக்கு அவசியமான உணவும், மின்சாரமும் தான். தற்பொழுது தேவைக்கு அதிகமாக செலவு செய்து வீணடிக்கும் நாம் எப்பொழுது அவற்றினை செலவு செய்து வாங்கும் நிலை வரும். அதாவது தண்ணீர் இலவசமாக கிடைப்பதால் தான் தேவைக்கு மீறி செலவு செய்கிறோம். அதே போல மின்சாரம். தடையில்லாமல் கிடைப்பதால் தான் அவற்றினையும் அளவிற்கு மீறி உபயோகிக்கிறோம்.

இன்றைய விரைநீர் தோடங்கும் உணவு நாளைய பற்றாக்குறை :

மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளில் உணவு முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. காரணம் உணவின்றி இவ்வுலகில் உயிர்கள் வாழா.

கடவுள் உடலுக்கு தேவையான உணவையும் உணவிற்கு தேவையான சத்துக்களையும் கொடுக்கிறார். ஆதலால் தான் நாம் உணவையும் அதன்மூலம் உடலையும் வீணடிக்கிறோம். உணவை உங்களின் தேவைக்கு அதிகமாக வீணடிக்காதீர்கள். ஏனெனில்



அவ்வளவு கிடைக்காத உயிர்களும் இவ்வுலகில் வாழ்கின்றன. உணவை வீணடிக்கும் போது ஒவ்வொரு நொடியும் நாம் ஒவ்வொருவரும் யோசிக்க வேண்டிய விஷயம் நாம் வீணடிப்பது ஒரு பருக்கை அரிசி அல்ல; ஒவ்வொரு விவசாயின் கிரத்தத்துகளிகள் ஆகும். ஆதலால் தான் கூறுகிறேன். இன்றைய உணவின் விரைநீர் நாளைய பற்றாக்குறை ஆகும். உணவின் மதிப்பைப் பற்றி

ஒரு சோற்றுப் பருக்கையின் மதிப்பு

அதை எடுத்துச்செல்லும் எறும்புக்குத்தான் தெரியும்.

நாம் ஒரு வேளை உணவு உண்ண ஒவ்வொரு

விவசாயிகளும் மூன்று வேளையும் உழைக்கிறார்கள். ஆதலால் தான் நான் கூறுகிறேன். உணவை விரையம் செய்யாமல் அவற்றினை சேமிப்போம்.

ஏனெனில் நாம் சேமித்தால் மட்டுமே நம் வருங்காலத்திற்கு அரிசி என்னவென்று தெரியும். ஏனெனில் இக்காலக்கட்டத்தில் உணவு பழக்கம் கூட மாறிப்போகிவிட்டது.

உயிர்வாழ உணவு உண்போம் நம் தலைமுறை வாழ உணவை சேமிப்போம்.

உணவைப்பற்றிய கருத்து

நாம் உணவு உண்ணும் போது கீழே குணிந்து சாப்பிட ஒரே காரணம்

உணவளித்த பூமிக்கு நன்றி சொல்லத்தான் ஆகவே உணவை தேவைகேற்ப செலவு செய்வோம். உணவை வீணடிக்காமல் இருப்போம்.

இன்றைய விரயத்தில் தொடங்கும் மின்சாரம் நாளைய பற்றாக்குறை: மனிதன் உயிர்வாழ உணவு எவ்வளவு முக்கியமோ அதுபோல மனிதன் வாழ மின்சாரம் அவ்வளவு முக்கியம். இன்றைய உலகமே மின்சாரத்தில் தான் வாழ்ந்துக் கொண்டு இருக்கிறது. காரணம் மின்சாரம் இல்லாமல் உலகம் இயங்கா முந்தைய காலத்தில் ஒரு வீட்டில் மட்டுமே தொலைக்காட்சிப் பெட்டி இடம் பெற்றிருக்கும் மாறாக இக்காலக்கட்டத்தில் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் தொலைக்காட்சிப் பெட்டி இடம் பெற்றிருக்கிறது. ஆதலால் தான் என்னவோ நாம் தேவைக்கு மீறி உபயோகிக்கிறோம் மின்சாரம் நமது வாழ்வில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது ஆதலால் தான் பைபிள் கூட கூறுகிறது.

எவரும் விளக்கை ஏற்றி மரக்காலுக்குள் வைப்பதில்லை

மாறாக விளக்குத்தண்டின் மீதே வைப்பர்.

இதற்கு காரணம் மின்சாரம் என்பது அனைவருக்கும் அரிய வகையில் பயன்தரக்கூடியது அவற்றை அவசியத்திற்கு மட்டுமே பயன் படுத்த வேண்டும் வீணாக பயன்படுத்தக் கூடாது. முடிந்த அளவிற்கு பணத்தைப் போலவே மின்சாரத்தை சேமிக்க வேண்டும். சேமிப்பு என்றதை அனைவரும் உணர்ந்தால் மின்சாரம்

மட்டுமல்ல அனைத்தையுமே சேமிக்கலாம்.

முடிவுரை : உணவையும் மின்சாரத்தையும் சேமிக்க வேண்டிய கடமை நாம் ஒவ்வொருவருக்கும் உண்டு. ஏனெனில் இவை இரண்டுமே

வாழ்விற்கு முக்கியமான பங்கை வகிக்கிறது. ஆகவே உணவையும் மின்சாரத்தையும் சேமித்து நம் வருங்காலத்திற்கு அவற்றின் மதிப்பை உணர செய்யவேண்டும். நன்றி என்ற முன்றெழுத்தை கூறி வாழ்வு என்ற நான்கெழுத்திற்கு சேமிப்பு என்ற ஜந்தெழுத்தை பின்பற்றுவோம்.

சேமித்து வாழ்வோம்

பற்றாக்குறையில்லா

வாழ்க்கை வாழ்வோம்.



Ms. K. Sameem Banu
B.Sc (N) I Year.

World Oceans Day 2018: Theme - The Scourge of Plastic Pollution

World Oceans Day is held every year on 8th June to raise awareness of the vital importance of our oceans and the role they play in sustaining a healthy planet.

In 2018 World Oceans Day aimed to focus attention on the scourge of plastic pollution in our oceans. Free resources were available to download to help illustrate the many problems surrounding plastic pollution.



உணவே மருந்து

முன்னுரை : மனிதனின் அடிப்படை தேவைகளில் முதன்மையானது உணவு மக்கள் உண்ணும் உணவுப் பொருட்களே அவர்களின் உடல் நலத்தை தீர்மானிக்கிறது. தமிழர் மருத்துவத்தில் உணவு என்பது அனைத்து நோய்களையும் தீர்க்க கூடிய சஞ்சீவி மருந்தாக கருதப்படுகிறது. இயற்கையோடு இணைந்த பழக்க வழக்கத்தை கடைபிடிப்பதன் மூலம் உடல் நலத்தையும் மன நலத்தையும் பாதுகாக்க முடியும் என உரைத்தனர். இக்காலத்தில் சத்துக்காக அன்றி சுவைக்காக உண்ணும் நடைமுறை மிகுந்திருக்கிறது. எனவே தான் உணவே மருந்து என்னும் நிலைமாறி மருந்தே உணவு என்னும் நிலைக்கு தள்ளப்பட்டிருக்கிறோம்.

உணவின் இன்றியமையாமை : உண்டி முதற்றே உலகு என்பது நாமறிந்தது. உணவு உடலையும். உயிரையும் வளர்க்கும் அமுதமாகும் பசி வந்திட பத்தும் பறந்து போகும் என்பது உலகறிந்த உண்மை. எனவேதான் கொடுமைப் பசிப்பிணி என்றது மணிமேகலை காப்பியம் இப்பிணிக்கு மருந்து உணவு. அதனால்தான் உண்டி கொடுத்தார் உயிர் கொடுத்தாரே என புறநானூறும், மணிமேகலையும் கூறுகின்றன.

கவிஞரின் பார்வையில் உணவே மருந்து....

உயிர் உடலோடு கூடிய நிலையில் எப்போதும் புறச்சூழலோடு போராடி வருகிறது. அதில்

வெற்றியடைந்தால் உடல் நலமாகும். தோல்வியடைந்தால் நோயில் முடியும். அந்நோயை தீர்த்து இன்பமளிப்பதே மருந்து. உண்ட உணவு செரித்த பின்னரே மீண்டும் உண்ண வேண்டும் என தமிழ் மருத்துவம் கூறுகிறது. முன் உண்பது செரித்தது கண்டு உண்பார்க்கு மருந்துண்ணும் தேவை ஏற்படாது.

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது

அற்றது போற்றி உணின்.

என்பது வள்ளுவர் வாக்கு உடல்நலத்திற்கு பொருந்திய உணவு எது? என ஆராய்ந்து தெளிந்து உணவு முறையை வகுத்து கொண்டால் உடலுக்கு ஊறு செய்யும் நோய்கள் நம்மை அணுகா.



Ms. Charumathi

B.Sc (N) III Year.

உணவு முறையின் பரிணாமம்

பழங்காலங்களின் உணவு முறைகள் :

ஆதிகால தமிழர்களின் உணவு முறைகள் : இவர்கள் குறிஞ்சி, பாலை, முல்லை, மருதம், நெய்தல் என்ற ஐவகை நிலத்தில் வாழ்ந்தார்கள். அவர்கள் உண்ட உணவுகள் ...

குறிஞ்சி நிலத்தவர் உணவு : சோழ நாட்டு குறிஞ்சி நில மக்கள் தேனையும், கிழங்கையும் உண்டார்கள், பிற நிலத்தாருக்கும் விற்று மீன் நெய்யையும், நறவையும் வாங்கி வந்தார்கள், திணைச் சோறும், நெய்யில் வெந்த இறைச்சியையும் உண்டனர். காட்டுப்பன்றியினை மூங்கில் பற்றியெரியும் நெருப்பில் வதக்கி உண்டனர்.

பாலை நிலத்தவர் உணவு : ஓய்மானாட்டுப் பாலை நில மக்கள் இனிய புளிங்காரி எனப்படும் சோற்றையும் கற்றிறைச்சியும் உண்டனர். தொண்டை நாட்டு பாலை நில மக்கள் புல்லரிசியை சேர்த்து நில உரலில் குத்திச் சமைத்த உணவை உப்புக்கண்டதுடன் உடும்பின் பொரியலையும் உண்டனர்.

முல்லை நிலத்தவர் உணவு : பொன்னை நறுக்கினார்ப் போன்ற நுண்ணிய ஒரே அளவுடைய அரிசியை வெள்ளாட்டு இறைச்சியுடன்

கூட்டி ஆக்கிய சோற்றையும் (சங்ககால பிரியாணி) திணை மாவையும் உண்டனர்.

மருத நிலத்தவர் உணவு : இவர்கள் கரும்பும், அவலும் குறிஞ்சி நிலத்தார்க்கு கொடுத்து கறியையும், கள்ளையும் பெற்று உண்டனர். ஓய்மானாட்டு மருத நிலத்தார் வெண் சோற்றையும், நண்டும், பீர்க்கங்காயும் கலந்த கூட்டையும் உண்டனர். தொண்டை நாட்டு மருத நிலத்தார் நெல் சோற்றையும், பெட்டைக்கோழி பொரியலுடன் உண்டனர்.

நெய்தல் நிலத்தவர் உணவு : இவர்கள் கள்ளையும் உலர்ந்த குழல் மீனையும் உண்டனர். தொண்டைநாட்டுப் படமினத்தில் (மாமல்லபுரம்) நெல்லை இடித்து மாவாக்கி ஆண் பன்றிகளுக்கு கொடுத்து கொழுக்க வைத்து, அதன் இறைச்சியை சமைத்து உண்டனர். காவிரியும்பட்டினத்து மீனவர்கள் கடல் இரா, வயல் ஆமை இரண்டையும் உண்டனர்.

இவ்வுணவுகள் நம் ஆதி கால தமிழர்கள் உண்ட உணவாகும், அவை அவர்களுக்கு உடல் வலிமையைக் கொடுத்தது.

இடைக்கால தமிழர்களின் உணவு முறைகள் :

இடைக்கால தமிழர்கள் உணவு சீரான உணவு பழக்கத்தை பின்பற்றி, அவர்களின் உணர்விற்கேற்ப உழைப்பும் சமமாக இருக்கும். இவர்கள் காலை வேளையில் கம்பங்கூழ், வரகரசி சோறு, காய்கறிகளை கொண்ட துவையல் ஆகியவற்றையும், மதிய வேளையில் வயல்களில் இருக்கும் மரத்தின் நிழலில் பனை ஓலைமுடிச்சம், வீடுகளில் வாழையிலை விருந்து ஐந்து ஆறு வகை காய், கூட்டுகளோடும், அதிக புரத சத்துக்களை நிறைந்த இறைச்சிகளையும் உண்டனர். மாலையில் எள்ளுருண்டையும், கடலை உருண்டை, பல வகை அடைகள் உண்டனர். இரவு வேளையில் கம்பு தோசை, கேழ்வரகு அடை, வரகு இட்லி போன்றவற்றை உண்டனர். மேலும் தினமும் அவர்களின் உணவில் முக்கனிகளான மா, பலா, வாழை இடம் பெற்றிருந்தது. அருந்தானிய உணவுகள் இன்று சிறுதானியம் என்று அழைக்கப்படுகின்ற கம்பு, வரகு, திணை, சாமை, குதிரைவாலி, கேழ்வரகு, சோளம் ஆகியவையே போருக்கு செல்லும் வீரர்களால் உண்ணப்பட்டு பல அயல்நாட்டு போர் வீரர்களை தோற்கடிப்பதில் முக்கிய பங்காக இருந்தது.

இன்றைய கால உணவு முறைகள் :

இன்று நாம் உண்ணும் உணவு உலகுக்கு ஆரோக்கியம் தராமல் கெடுதலையே அதிகமாக தருகிறது. ஆம், ஒரு சிலர் வாழையிலையிலும், ஐவகை உணவுகள் உண்டாலும், பல தமிழர்கள் இவ்வகை உணவுகள் தான் பின்பற்றுகிறார்கள். அவை உடலை வலிமையாக்க உணவையே மருந்தாக உண்ட தமிழர்கள் மறைந்து மருந்தையே உணவாக உட்கொள்ளும் தமிழர்கள் தான் நாம்.

சுத்தமான, சத்தான பல வகை அரிசிகளை உண்டது மறைந்து சுத்தம் செய்கிறோம் என்று சொல்லி பாலில் செய்யப்பட்ட அரிசியை வேகவைத்து வெறும் சக்கைகளை உண்ணுகிறோம். ஆரோக்கியமான இயற்கை உணவுப் பொருட்களை ஏற்றுமதி செய்துவிட்டு, ப்ராசஸ்டு செய்து வேதப்பொருட்கள் கலக்கப்பட்டு இறக்குமதி செய்யும் பொருட்களில் கவனம் அதிகம் செலுத்தி உண்ணுகிறோம். செக்கில் ஆட்டி எடுத்த எண்ணெய் மறைந்து கலப்படம் செய்த எண்ணெய்களை உட்கொள்கிறோம். அம்மிகல்வில், ஆட்டுக்கல்லில் அரைத்து எடுத்த மசாலாக்களும், மாவுகளும் போய், கல்லும். மண்ணும் கலந்து விற்கப்படும் செயற்கை மசாலாவுக்கு மிகுந்த வரவேற்பை கொடுக்கிறோம். கடலில், குளங்களில், ஆறுகளில், வயல்களில் இருந்த மீன்களையும், நண்டுகளையும், இறால்களையும் தாண்டி மீன்பண்ணைகளில் செயற்கை உரமிட்டு வளர்க்கப்படும் உணவுகளுக்கு அதிக பணம் கொடுத்து உண்ணுகிறோம். வளமாய் விளைந்த காய்கனிகளுக்கு பதிலாக ஹைபிரீடு முறையில் விளைந்த காய்களும் மெழுகுபிடப்பட்ட பழங்களையும் உண்ணுகிறோம்.

இயற்கை எழில்களோடும், மருத்துவத்தன்மையோடும் பல மலைகள், ஆறுகள், ஏரிகள் கடந்து வந்த நீர் வற்றிப்போய் தண்ணீர் கேன்களை பணம் கொடுத்து வாங்கி குடிக்கின்றோம்.

இவ்வளவு ஏங்க ஆன்லைனில் ஆடை வாங்கியது போல் பிசாவும், பர்கரும் ஆர்டர் செய்கிறோம். இது போக அலுவலகத்திலிருந்து வீடு திரும்பும் போது மறுநாள் சமைக்க மளிகைப் பொருட்கள் வாங்கி வந்தது போய், மாலைக்கடையில்

ஃபாஸ்ட் புட்டான (நாடுஸ், சிக்கன் ரைஸ், புரோட்டா) என பலவகை மார்டன் உணவுகளை உட்கொள்கிறோம். ஆக தமிழர்களாகிய நாம் வலுவாக இருந்த நம்முடைய உடலமைப்பை முழுவதுமாக மாற்றி ஒரு தளர்ந்த உடலுக்கு சொந்தக்காரர்களாகிவிட்டோம்.

தேவையான சரியான உணவு

உண்ணும் முறைகள் :

- ❖ எளிதில் செரிக்கக் கூடிய மலிவான விலையில் கிடைக்கும் காய்கள், பழங்கள். அரிசி, கோதுமை, பால் உண்ண வேண்டும்.
- ❖ தினமும் அதிக அளவு தண்ணீர் பருகுவதே வேண்டும்.
- ❖ ஒரு குவளை தண்ணீர் உணவு உண்பதற்கு முன்பும், பின்பும் பருக வேண்டும்.
- ❖ தினமும் ஒரு வகை கீரைகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ நன்றாக வேகவைக்கப்பட்ட இறைச்சிகளையும், முக்கால் பாகம் வேகவைத்த காய்கறிகளையும் உண்ணவேண்டும்.
- ❖ தினமும் ஒரு பழம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ மழைக்காலங்களில் காய்கறிகளும், குளிர்காலங்களில் அதிக இறைச்சியும், வெயில் காலங்களில் பால் மற்றும் பால் சார்ந்த உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ தீயில் வாட்டப்பட்ட உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ உணவுகளை மண்பாண்டங்களிலோ, சில்வர் பாத்திரங்களில் சமைத்து உண்ண வேண்டும்.
- ❖ உணவை விரும்பி உண்ண வேண்டும்
- ❖ உணவை நன்றாக மென்று விழுங்குவதே வேண்டும்.
- ❖ பசித்த பிறகு உணவு உண்ணுதல் வேண்டும்.
- ❖ அளவாக உண்ண வேண்டும்.
- ❖ சரிவிற உணவு தினமும் எடுத்து கொள்ள வேண்டும்.

தவிர்க்க வேண்டியவை :

- ❖ செயற்கை நிற வண்ணம் இடப்பட்ட இனிப்புகள்
- ❖ ஈக்கள் மொய்க்கும் உணவுகள், பேக்கிங் செய்யப்பட்ட உணவுகள்
- ❖ மலிவான விலையில் கிடைக்கும் எண்ணெய் மற்றும் பிரிக்கப்பட்ட உணவுகள், பலகாரங்கள். அக்மார் இல்லாத உணவு பொருட்கள்
- ❖ காலாவதி அல்லது தேதி முடிந்த உணவு பொருட்கள்
- ❖ மெருகு ஊட்டப்பட்ட பழங்கள் ❖ பிளாஸ்டிக் பாட்டிலில் உள்ள தண்ணீர்கள் மற்றும் பழ சாறு வகைகள். ❖ அதிக கார வகைகள்.

உடல் நலனை விரும்புவோர், முறையான உணவுப் பழக்கங்களை மேற்கொண்டு, உண்பதற்காக வாழாமல், வாழ்வதற்காக உண்டால், ஒவ்வொரு உணவும் உடலுக்கு மருந்தாகி, நம்மை ஆரோக்கியமாக வாழவிடும்.



Ms. P. USHA
KAROLINE MARY

B.Sc (N) IV Year.



எஸ்.பி. புகழம் இயற்கையுடன்...

இயற்கையை நாம்
இயற்கையாகவே தினமும் பயன்படுத்தி வந்தால்
இளமையாகவும்,

இயற்கையாகவும் இருக்கலாம்.

வெல்லமும், கருப்பட்டியும், நாட்டுச்
சர்க்கரையும் தாராளமாக அடுப்பாங்கறையில்
உபயோகித்த சமூகம் நம்முடையது. ஆனால்
வெள்ளை சர்க்கரையின் வருகையால் இவை
அனைத்தும் பண்டிகை நாட்களின்
விருந்தாளியாக மாறிவிட்டன.



தொலைக்காட்சியில் உங்கள் பல்பொடியில்
உப்பு இருக்கிறதா ? என்று ஒரு நமகை.. உங்கள் சோப்பில்
வேப்பில்லையும், மஞ்சளும் இருக்கிறதா ? என்று மற்றொரு நமகை.
நமது அன்றாட வாழ்க்கை முறையை பாக்கெட் செய்து பல ரசாயனங்கள்
சேர்த்து.. ஒரு நமகை வந்து விற்றால் தான் நான் வாங்குவேன் என்று
அடம்பிடிக்கும் சமுதாயமாக நாம் மாறிவிட்டோம்.

இயற்கையின் அற்புத வரங்களில் முக்கியமானது சில வகையாக
மருத்துவ குணங்கள் அதிகமுள்ள சில உணவுப்பொருட்களை நம்
அன்றாட வாழ்வில் பயன்படுத்தி வரலாம்., அவற்றில்

1. கருஞ்சீரகம் : இதைப்பிரித்தால் சீர் + அகம் என்று வரும்...,
அதாவது உடலின் உள்பகுதியாக அகத்தைச் சீராக்குவது என
பொருள்படும். கருஞ்சீரகத்தில் இருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெயில்
நைஜெல்லோன் மற்றும் தைமோக்யூனோன் என்ற வேதிப் பொருள்
உள்ளது. இதனை முடி உதிர்ந்த இடத்தில் உபயோகித்தால் முடி வளர
உதவுகிறது. சர்க்கரை நோய் பாதிக்கப்பட்டோரின் கணையத்தை
பலப்படுத்துகிறது. தேனுடன் கலந்து சாப்பிட்டு வர ரூபகசக்தியினைத்
தருகிறது.

2. கேரட் தினந்தோறும் சாப்பிட்டு வந்தால் புற்று நோயினை
குணப்படுத்துகிறது. முக்கியமாக மார்க்பு புற்றுநோய் மற்றும் கல்லீரல்
புற்றுநோயினை குணப்படுத்துகிறது.

3. சுண்டைக்காய் சிறிதாக இருந்தாலும் அதன் பயன் அதிகம்.
குறிப்பாக ஜீரணசக்தியினை அதிகமாக்குகிறது.

4. முள்ளாங்கிச்சாறு குடித்து வந்தால் பெரும்பாலான நோய்கள்
தவிர்க்கப்படுகின்றன. ஒற்றைத்தலைவலி நீங்கும், ஆஸ்துமா
குணமடையும், காசநோயினை கட்டுப்படுத்தும்

5. கறிவேப்பிலை இலைச்சாற்றுடன் சிறிதளவு எழுமிச்சை
சாறும் சர்க்கரையும் சேர்த்து சாப்பிட்டு வர அஜீரணம், வாந்தி, ஒவ்வாமை
குணமடைகிறது.

6. தேங்காய் பாலில் அதிகப்படியாக மெக்னீசியம்
காணப்படுகிறது. தசைபிடிப்பு, தசைவலிக்கு உணவோடு சேர்த்து
தேங்காய் பால் பருகினால் தசைவலி நீங்கும்.

செலினியம் தேங்காய் பாலில்
உள்ளது. இது கீல்வாதத்தினை
குணப்படுத்துகிறது.

7. நித்திய கல்யாணி
முழுத்தாவரமும் பல விதமான
மருத்துவகுணங்களை கொண்டது. இதனை
சாப்பிட்டு வந்தால் வெள்ளை அணுக்களின்
அதிகரிப்பால் ஏற்படும் இரத்தப்
புற்றுநோயை குணப்படுத்துகிறது. இதில்

ஏறக்குறைய 100 ஆல்கலாய்டுகள் உள்ளன. இதனை பாம்பு கடிக்கு
மருந்தாகவும் பயன்படுத்தலாம்.

8. செம்பருத்தி பூ இதழ்களை தினந்தோறும் சாப்பிட்டு வந்தால்
வயிற்றுப்புண் மற்றும் வாய்புண்கள் குணமடைக்கிறது. பெண்களுக்கு
கருப்பையினில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை குணப்படுத்துகிறது.

9. கரிசலாங்கண்ணி கீரை உடல் கசடுகளை நீக்கி விரைந்து
தேகம் சுத்தம் பெறுவதற்கு உதவுகிறது. புற்றுநோய் கிருமிகளை
வளரவிடாமல் கட்டுப்படுத்துகிறது. மஞ்சள் காமலைக்கு சிறந்த
மருந்தாக உள்ளது.

10. வாழைப்பு எளிதாக கிடைக்கக் கூடிய ஒன்று. இதனை
கிடைக்கும் பொழுது உண்டு வந்தால்... மூலம் தவிர்க்கப்படுகிறது.

11. மஞ்சள் + வேப்பில்லை நம் அன்றாட வாழ்வின்
மஞ்சளையும் வேப்பில்லையும் சேர்த்து வாரம் ஒருமுறை குளித்து
வந்தால் தோல் நோயினை முற்றிலும் தவிர்க்கலாம்.

இனிப்பு - வளம்

துவர்ப்பு - ஆற்றல்

கைப்பு - மென்மை

கார்ப்பு - உணர்வு

உவர்ப்பு - தெளிவு

புளிப்பு - இனிமை

உணவினை மருந்தாக உட்கொண்ட காலங்கள் மாறி மருந்துகளை
உணவாக உட்கொள்ளும் நிலையில் இருக்கிறோம்.

உணவே மருந்து என்பது மாறி

மருந்தே உணவு.

என்ற நிலையில் வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கிறோம். உணவு பழுக்க
வழுக்கத்தில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவோம். வளமான தலைமுறையை
உருவாக்குவோம்.



Ms. M. Thisiya
B.Sc (N) IV Year.



உயிர்களின் வாழ்வாதாரம்

பஞ்சபூதங்களில் ஒன்றான நீ

பாய்ந்து ஓடித்திரிகிறாய்

உன் உறங்கும் கிரந்தில் நீ

உறங்காமல் ஓடுகிறாய்

மனிதன் பசும் கிரந்தில் நீ

மௌனமாய் பசுகிறாய்

நீ இயற்கையை உருவாக்கினாய்

இயற்கை உன்னை உருவாக்கியது - ஏனெனில்

நீ இங்கையென்றால் இவ்வுலகில் உயிர்களை

இயற்கையை மனிதன் சூறையாடினான்

மனிதனை சுளையாக நீ சூறையாடினாய்

நெகிழியினால் உன்னை வந்தகைவத்தோம்

விவசாயிகளின் வயிற்றில் நெருப்பை பூண்டு வைத்தோம்

இலவசமாக கிடைப்பதனால் என்னவோ

உன் மதிப்பு மக்களுக்கு தெரிவதில்லை

மௌனமாய் இரு உன் மதிப்பு

மக்களுக்கு தெரியும் வரை ...



Ms. K. Durga
GNM (I) Year.



உயிரெழுத்தில்

அடங்கிய உயிர் -

அழகான கண்ணாடி நீர்

ஆனந்த கண்ணீர் நீர்

இன்பமான ஊற்று நீர்

ஈர்க்கின்றாய் உன் அழகினால்

உண்மையில் உருவில்கலை

உளமையாய் பேசுகின்றாய்

எஞ்சினின் அழைத்தாரும் நீர்

ஏழைகளின் உணவு நீர்

ஐயமெல்லி அனைவரும்

ஒன்று பேசுந்து மகிழ்கின்றாய்

ஓடையாய் ஓடோடி உருவாய், ஓய்ந்தோமல் ஏன்றும் நீ

ஒளையின் அழகுரை பேசு

அஃது அது நாம் நடப்போம்...



Ms. S. Deepika
GNM (I) Year.



World Water Day

Water for all by 2030. By definition, this means leaving no one behind. But today, billions of people are still living without safe water – their households, schools, workplaces, farms and factories struggling to survive and thrive. This World Water Day, 22nd March, is about tackling the water crisis by addressing the reasons why so many people are being left behind.



SAVE WATER
World Water Day

March 22nd

குடிங்க !! இத ... இத ... குடிங்க !!

நரம்பு புத்துணர்ச்சிக்கு
 உறுதியான உடல் நலத்திற்கு
 உறுதியான பற்களுக்கு
 உடல் பளபளப்பிற்கு
 இதய வலுவிற்கு
 ஆரத்தம் உருவாக்கி சுத்தப்படுத்த
 பலமான உடலுக்கு
 கண்கள் மின்ன
 கொழுப்பு சத்து உற்பத்திக்கு
 தொந்தி குறைய
 உடல் குளிரச்சிக்கு
 மலச்சிக்கல் தீர்
 இரும்பு சத்துக்கு
 ஆரத்த ஔசாகை நீங்க
 இதால் பிரச்சனை தீர்
 சிறுநீரக கல் கறைய
 ஆரத்தம் சுத்தமாக
 ஆரத்த கொதிப்பு குறைய
 நாக்கு வறட்சிக்கு
 இதயம் பலம் பெற
 எலும்புகள் பலம் பெற
 உணவு செரி மாணத்திற்கு
 பசி எடுக்க
 தாகத்திற்கு
 சர்க்கரை நோய் தடுக்க
 உடல் பருமனாக
 பால் உறுப்புகள் பலம் பெற
 உயிர் நீர் உற்பத்திக்கு

- ஆப்பிள் ஜீஸ்
- ஆரஞ்சு ஜீஸ்
- சாத்துக்குடி ஜீஸ்
- மாம்பழ ஜீஸ்
- சப்போட்டா ஜீஸ்
- வாழைப்பு ஜீஸ்
- பலாப்பழ ஜீஸ்
- திராட்சை ஜீஸ்
- கிழங்கு வகை ஜீஸ்
- கைனாப்பிள் ஜீஸ்
- முலாம்பல ஜீஸ்
- கைனாப்பிள் ஜீஸ்
- டீபரிச்சம் பழ ஜீஸ்
- பீட்ரூட் ஜீஸ்
- வெள்ளைப் பூசணி ஜீஸ்
- வாழைத்தண்டு ஜீஸ்
- நெல்லிக்காய் ஜீஸ்
- பப்பாளி ஜீஸ்
- தர்பூசணி ஜீஸ்
- செவ்வாழை ஜீஸ்
- சுரைக்காய் ஜீஸ்
- பெப்பர் மெமன் ஜீஸ்
- மலைப்பழ ஜீஸ்
- வெள்ளாறி ஜீஸ்
- நாவல் பழ ஜீஸ்
- பட்டர் புரூட் ஜீஸ்
- அத்திப்பழ ஜீஸ்
- மிளகு ஜீஸ்



Ms. A. Ayarin Reena,
 B.Sc (N) IV Year





சிட்டுக்குருவி சிதைந்து போனதன் சிந்தனைகள்

தீருமத். துாமரைச்செல்வ்
முதல்வர்

உலகம் என்பது மனிதர்களுக்கானது மட்டுமல்ல உயிர்ச்சங்கிலியின் ஒரு கண்ணிதான் மனிதன். இந்த மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்குப் பறவைகள் ஒரு காரணமாக இருக்கின்றன என்றால் அது முற்றிலும் உண்மை!

இயற்கையோடு இணைந்து வாழும் இனிய சங்கீதம் எழுப்பும், கண்ணுக்கு விருந்தாய் அமையும் அற்புதமான பறவை சிட்டுக்குருவி. சிட்டுக்குருவி என்ற ஒரு பறவை மட்டும் தான் மனிதர்களிடத்தில் இணக்கமாக இருக்கக் கூடியது. எங்கெல்லாம் மனிதர்கள் வாழ்கிறார்களோ அதன் சுற்றுப்புறங்களில் குருவிகள் காணப்படும். சுமார் 10,000 வருடங்களாக இந்த பறவை இனம் இருந்து வருகிறது.

சிட்டுக்குருவிகள் புவியின் காந்தத் தன்மையை உணர்ந்து பயணிக்கும் பறவைகள். இவை கைபேசியினாலும், அதன் கோபுரங்கள் தரும் கதிர் வீச்சினாலும் அதன் நரம்பு மண்டலம் பாதிக்கப்பட்டு, திரும்ப வர வழி மறந்து தனிமைப் படுத்தப்பட்டு இறக்கின்றன. இக்கதிர்வீச்சினால் அதன் எதிர்ப்பு சக்தியும், செயல்பாடுகளும், இயக்கங்களும் குறைந்து பலவீனப்பட்டு இறையாயின. முட்டைகள் குஞ்சு பொறிக்கும் நிலை குறைந்தன அல்லது பொறியாமலே போயின.

நவீனமயமாக்கல் மற்றும் அகல வழி சாலைகளை உருவாக்குவதன் பொருட்டு, நாம் மரங்களை வெட்டி வீழ்த்தியதன் காரணமாக குருவிகளின் புகலிடம் அழிந்து போனது. நாம் எங்ஙனம் இதை சரிகட்டுவது? இனியாவது, எஞ்சி இருக்கின்ற குருவிகளையாவது நாம் காக்க முயல்வோம். அவை உண்ணும் சிறுதானியங்களை, நம் வீட்டினருகில் வைப்போம்.

WORLD SPARROW DAY

20th March



Make little nest home with waste wood or plywood in shadow trees in your house & invite the sparrows

ஒரு மண் பாத்திரத்தில் தண்ணீரை வைத்து குருவிகளின் உயிர் காத்திட உதவிடுவோம்.

வருங்கால சந்ததினருக்கு சிட்டு குருவியினை பற்றிய விழிப்புணர்வையும் மற்றும் அதன் மகத்துவத்தையும் எடுத்துரைத்து இயற்கை வளம் பேணிடுவோம்.

10 THINGS YOU CAN DO TO SAVE SPARROWS

- Plant native plants in your garden & balconies.
- Do not use chemicals & pesticides in the garden and homes.
- Adopt nest boxes.
- Daily put fresh bowl of water outside.
- Create dust baths and water baths.
- Buy local and organic food.
- Adopt bird feeders and regularly feed them.
- Do not fly kites & never use nylon strings.
- Monitor your common birds.
- Celebrate World Sparrow Day, Create awareness about sparrows.



ENGLISH ACADEMY M.Sc., & P.B.B.Sc.(N), - 22.03.2019 100% VOTE AWARENESS PROGRAMME 22.03.2019

Overall Championship in State Level Inter Nursing College Sports Meet

1. Individual Championship
2. 100 meters - IInd Place
3. 200 meters - Ist Place
4. 200 meters - IIIrd Place
5. 400 meters - Ist Place
6. 800 meters - IIIrd Place
7. 4x100 meters Relay - Ist Place

8. Shotput - IInd Place
9. Shotput - IVth Place
10. Javelin Throw - IVth place
11. Javelin Throw - VIth place
12. Carrom - Ist Place

13. Discus Throw - Ist Place
14. Long Jump - IInd Place
15. Tennikoit - IVth Place

16. Kho-kho - Ist Place

Ms. Arokiya Vincy .S B.Sc (N) IV year
 Ms. Kavipriya. S B.Sc (N) III year
 Ms. Rexilin Deena. V B.Sc (N) II year
 Ms. Helen Sophiya. D B.Sc (N) I year

- Ms. Prasanna Mary. A. B.Sc (N) IV year
- Ms. Prasanna Mary. A. B.Sc (N) IV year
- Ms. Prasanna Mary. A. B.Sc (N) IV year
- Ms. Thilagavathi. P B.Sc (N) III year
- Ms. Indhuja. B B.Sc (N) III year
- Ms. Asha Dhayavu. S B.Sc (N) IV year
- Ms. Prasanna Mary. A. B.Sc (N) IV year
- Ms. Thilagavathi. P B.Sc (N) III year
- Ms. Arul Abinaya. S DGNM II year
- Ms. Rexilin Deena. V B.Sc (N) II year
- Ms. Sri Durga .R B.Sc (N) II year
- Ms. Jayapratha. J. DGNM I year
- Ms. Prasanna Mary. A. B.Sc (N) IV year
- Ms. Maria selcia .A. B.Sc (N) II year
- Ms. Preethi. DGNM III year
- Ms. Esther.P B.Sc (N) II year
- Ms. Andriya. A B.Sc (N) IV year
- Ms. Rexilin Deena. V B.Sc (N) II year
- Ms. Nesiya. V B.Sc (N) IV year
- Ms. Basteen Gunaseeliya. G B.Sc (N) IV year
- Ms. Andriya. A B.Sc (N) IV year
- Ms. Asha Dhayavu. S B.Sc (N) IV year

Ms. Thisiya. M B.Sc (N) IV year
 Ms. Subasri. S B.Sc (N) III year
 Ms. Anitha. S B.Sc (N) II year
 Ms. Sameen Banu. K B.Sc (N) I year

Ms. Kaleeshwari. G B.Sc (N) IV year
 Ms. Princy .S B.Sc (N) II year
 Ms. Priya. M B.Sc (N) I year
 Ms. Devigarani. N DGNM I year

GRAND PRIX '19
 In Coimbatore 3rd - 5th April 2019



Overall Championship in
State Level Inter Nursing College Sports Meet

GRAND PRIX '19

In Coimbatore 3rd - 5th April 2019

Congratulation Champions We are proud of you



வெற்றி வாகை குடிய எம் வீர மங்கைகளே
உங்களின் திறமைகளை கண்டு
நாங்கள் மெய் சிலிர்த்து உங்களை நினைத்து
அவர் லேடி குடும்பத்தார் நாங்கள்
பெருமையடைகிறோம் ! மகிழ்ச்சியடைகிறோம் !

