



## OUR LADY OF HEALTH SCHOOL & COLLEGE OF NURSING

LIGHT



Flame 3 Spark 5  
Sep 2018 - Feb 2019



Clean  
Green Life







SPORTS DAY - 12.05.2018



EXCEL'18 - 12.05.2018



STATE LEVEL CONFERENCE - 22.06.2018



FACULTY DEVELOPMENT PROGRAMME - 28.07.2018



INDEPENDENCE DAY - 15.08.2018



TEACHER'S DAY - 05.09.2018



## CONTENTS

Chief Editor's voice	2
Bishop's Message	3
From Reader's Pen	4
Hygiene - The Law of Health	5
Traditional Practices	8
Tips for Good Ventilation	11
Solid Waste Management at Home	13
Global Warming	15
How Green gives us Life	17
Path to clean green life	19
Clean India Green India should be our dream India	21
A Beginning of Go Green	22
About This Magazine	23
Students Page	23 - 32



**LIGHT**

Flame 3 Spark 5

September 2018 - February 2019

**BIANNUAL MAGAZINE  
OF  
OLHSCON**



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



## **Chief Editor's Voice**

*"Praise be to you" My Lord! through our Sister, Mother Earth who sustains and governs us and who produce various fruit with coloured flowers and herbs".*

*These are the words of wisdom uttered by St. Francis of Assisi already in 13th century. Now we are in 21st century, but we do not respect our Mother Earth and we not even realize our responsibility to save the earth.*

*The message behind the cover page of this spark is that when we protect the nature, the nature will protect us. We, Our Lady family, want to dedicate this entire academic year to "Clean Green Life." We have planted so many trees in and around the campus and we want to maintain clean and green. Thus we live healthy and happy life. Although we train young girls to be health workers who will be working in hospitals, we want to promote "Life without Hospitals." We also want to teach the people to go back to very old and gold tradition of eating and following natural hygienic ways to avoid falling sick.*

*I would like to know your feed back and your co-operation to promote " **CLEAN - GREEN - LIFE**" Wherever we are.*

*Clean, Green, Happy and Healthy New Year.*

**Chief Editor**

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



**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. N. Gowri, M.Sc (N)**  
Professor

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

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





**MOST REV. DR. M. DEVADASS AMBROSE**

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

Friday December 13, 2018

### **Bishop's Message**

Greetings from Our Father Almighty. I feel so happy and delighted to introduce the theme of this year's "LIHGT" magazine by Our Lady of Health Institutions - **"Clean and Green Life"**. Our Lady of Health institutions always prove the quote, "In order to be irreplaceable, one must always be different". A clean and green India would be the best tribute that India could pay to Mahatma Gandhi on his 150<sup>th</sup> birth anniversary on October 2<sup>nd</sup> 2019. This magazine carries a sense of responsibility among the readers focusing on **hygienic environment**, to spread the message of "Cleanliness is next to Godliness". If you are keen to be clean, you can dream for clean surroundings. By enhancing trustworthy, reliable, domestic cleaning and professional organization of cleanliness in every nook and corner of our living space, I am sure that this hygienic ambiance will keep you healthy both physically and mentally. I appreciate and bless the editorial team to succeed in their efforts to achieve the goal on contributing to **"Clean and Green Life"**.

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

**Dr. T.V.Sathappan, M.S.,M.Ch.,FACS.,FICS.,**

Formerly Dy.Medical Supdt., HOD, Paed.Surgery, Medical college  
Emiratus professor, Tamil Nadu Dr.MGR.Medical University,  
Paediatric Urologist and Laparoscopic Surgeon

My warm greetings to you all!

Extremely happy to give feedback on “LIGHT”. Light really enlightens us on our mental health. To be a well acclaimed human being one needs to have the best physical and mental health. This magazine wonderfully delivers the essentials of mental health in a simple and perfect style in this era of stress and anxiety. Under the able guidance and the excellent leadership of chief editor Rev.Fr. T. Arockia Baskar, the information provided and message conveyed is splendid and admirable. I take this opportunity to congratulate the entire team and wish this magazine to grow more and more and cater the needs for bettering the society.



**Dr. G. Balamurugan, Ph.D, MBA (HSM)**

Registrar (Administration) | Head - Dept. of Mental Health Nursing,  
Ramaiah Institute of Nursing Education and Research,  
Bangalore - 560 054.

Hearty congratulations to Our Lady of Health School and College of Nursing for consistently publishing the magazine “Light”. Being a Mental health Professional, I am delighted to read the Mar to Aug 2018 issue of “Light” (Flame 2, Spark 4). The articles were very meaningfully arranged and highlights the various aspects of Mental Health such as Mental Health and Media, Education institution, Hobby, workplace etc. The language used throughout the magazine is very simple and reader-friendly. I liked the combination of Tamil and English language. The layouts are stylish and well designed with meaningful footnotes. By reading the articles, I understood that your college students and staff are competing with each other to produce quality articles. I wish them to continue this literary competition. Once again I appreciate the editorial team, staff and students for your hard work and wish you all a Merry Christmas and Happy New Year 2019.



**Mrs. Jacintha Mary, M.Sc(N)**

Nursing Superintendent, Meenakshi hospital, Thanjavur

I am glad to drop my view on “Light magazine” of Our Lady of Health School and College of Nursing. It has given me a positive vibration. I acknowledge the contributors who have shared their piece of knowledge. The content of the magazine is well organized and has highly illuminated the mind. Hearty greetings to the chief editor, members of editorial board and authors. My best wishes for the next publication and hope to see the “Light” monthly.







## HYGIENE - THE LAW OF HEALTH

Mrs. N. GOWRI, M.Sc (N)

Professor and HOD  
Dept. of Community Health Nursing

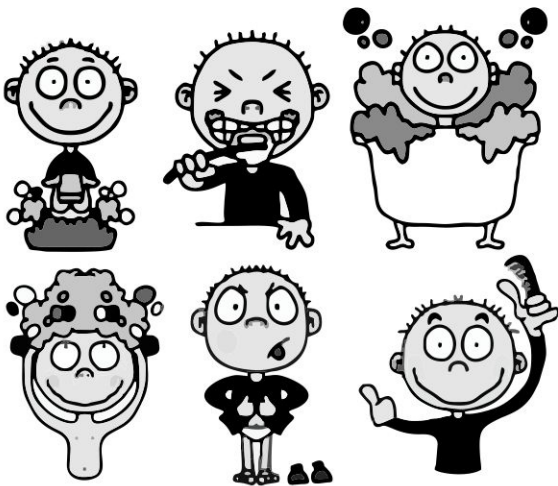
***“Cleanliness is an emblem of purity of mind.”***

Personal hygiene is the act of taking care of our health and well-being by keeping ourselves clean. It is practised at the individual level and at home by maintaining cleanliness of our body and clothes.

### Importance of personal hygiene

- ❖ It improves good health and prevents illness
- ❖ It prevents bad breath and body odour
- ❖ It kills bacteria/germs
- ❖ It enhances self-discipline

### Components of personal hygiene



### Body hygiene (skin care)

The body has nearly two million sweat glands. Moistened, dried sweat and dead

skin cells all together make dirt that sticks on to the skin and the surface of underclothes. The action of bacteria decomposes the sweat, thereby generating bad odour and irritating the skin. This is especially observed in the groin, underarms, feet, and in clothing that has absorbed sweat. Skin infections such as scabies, pimples and ringworm are the results of poor body hygiene.

- ✓ Take bath daily to prevent infection and dry the body with a clean towel after thorough rinsing.
- ✓ Change clean underwear and clothes after a bath.
- ✓ Cleaning the ears after every bath is also necessary.
- ✓ Avoid sharing soaps and towels to prevent cross-infection.

### Oral hygiene (oral care)

Mouth is most prone for collecting harmful bacteria and generating infections as it is a good environment for bacterial growth.

- ✓ Rinse the mouth after each meal, fill mouth with water and swish it around to get rid of anything sticking to the teeth.
- ✓ Brush the teeth with fluoride-containing toothpaste twice a day – before breakfast and before going to bed.

### Hand washing (hand care)

The cleanliness of our hands is very important in all our daily activities. In routine activities our hands frequently get dirty. There are many situations in which



microorganisms are likely to attach to our hands along with the dirt. There are many communicable diseases that follow the route of faeco-oral transmission. Hand hygiene plays a critically important role in preventing this transmission. Hygienic hand washing using soap or detergent removes microorganisms from contaminated hand surfaces.

**When to wash hands? Regular activities :**

- ✓ After using the toilet (or disposing of human or animal faeces)
- ✓ After changing a baby's diaper (nappy) and disposing of the faeces.
- ✓ Immediately after touching non vegetarian raw food when preparing meals (e.g. chicken or other meat).
- ✓ Before preparing and handling cooked/ready-to-eat food.
- ✓ Before eating food or feeding children.
- ✓ After contact with contaminated surfaces (e.g. rubbish bins, cleaning cloths, food-contaminated surfaces).
- ✓ After handling pets and domestic animals.
- ✓ After wiping or blowing the nose or sneezing into the hands (respiratory hygiene).
- ✓ After handling soiled tissues (own or others', e.g. children's napkin).

**Children's healthcare activities :**

- ✓ Before and after contact with an infected wound.
- ✓ After contact with blood or body fluids (e.g. vomitus).
- ✓ Before and after dressing wounds.

- ✓ Before giving care to 'immuno compromised' persons.
- ✓ After giving care to an infected person.

**Face hygiene**

Our face reveals our daily practice of personal hygiene. Face hygiene includes all parts of the face. The most important area to keep clean is the eyes. Eye discharges are protective fluids that could dry and accumulate around the eye.

A person should wash his/her face every morning in order to remove all dirt that they have come in contact.

**Fingernail and toenail hygiene (nail care)**

Long fingernails tend to accumulate or trap dirt on the underside. The dirt could be as a result of defecation or touching infected and contaminated surfaces. Keeping nails trimmed and in good shape weekly is important in maintaining good health. Cut the nails short along their shape but do not cut them so close that it damages the skin.

**Ear hygiene**

Ear wax accumulates in the ear canal that leads from the outer ear to the eardrum.

Daily washing with soap and water is enough to keep the outer ear clean. Putting in hairpins, safety pins or blunt-edged things for cleaning purposes may harm the ear.

**Hair hygiene (hair care)**

The hair follicles from which the hair grows produce oil from the sebaceous glands that keep the hair smooth.

Head hair is a good harbour for head lice (*Pediculus humanus capitis*) and nits (eggs of head lice). Cleaning the hair is important

to ensure healthy and strong hair.

- ✓ Use clean water to wash hair regularly (at least twice weekly) with shikakai powder or shampoo, whichever is available.
- ✓ Massage the scalp well. This will remove dead skin cells, excess oil and dirt.
- ✓ Rinse well with clear water.
- ✓ Dry the hair and the head with a clean towel. Never share a towel with someone else.
- ✓ Use a wide - toothed comb for wet hair as it is easier to pull through.

### Armpit and bottom hygiene

These are body parts that easily get sweaty and where ventilation is very poor. After puberty, our sweat gains a specific and unpleasant odour which may be offensive to others.

- ✓ The armpits and the bottom should be washed daily.
- ✓ Pubic hair can be trimmed, not to be shaved.
- ✓ Anal cleansing is the hygienic practice of cleaning the anus after defecation. Hands must be washed with soap afterwards.

### Clothes hygiene

Clothes hygiene is an important aspect of one's dignity. Changing used clothes every day is recommended.

- ✓ Washing dirty clothes with adequate clean water, detergents (solid or powdered soap) is essential. Washed clothes should be dried in the sunlight. If possible, it can be ironed to aid the destruction of body lice and nits.
- ✓ Hot water or antiseptic solution can be

used to destroy clothes infestation.

The way you present yourself is what people think about you. That's why proper hygiene should not be neglected too.



## GET STARTED

I asked the Lord to tell me

Why my house is in such a mess.

He asked if I'd been computing.

And I had to answer yes.

He told me to get off my butt.

And tidy up the house.

And so I started cleaning up...

The smudges off my mouse.

I wiped and shined the topside.

That really did the trick...

I was just admiring my good work.

I didn't mean to 'click'.

But click. I did and oops - I found

A real adsorbing site

That I got so way into it -

I was into it all night.

So nothing is changed except my mouse.

It's as shiny as the sun.

I guess my house will stay a mess ...

While I sit here on my bum.



Ms. A. Arul Princy,  
B.Sc (N) I Year.







## TRADITIONAL PRACTICES

Mrs. G. VIDHYA, M.Sc (N)  
Assistant Professor  
Dept. of Medical Surgical Nursing

Following are some of the scientific reasons for planting tulasi in the home.

1. The leaves of tulasi plant have been proven as a good tonic for the nerves.
2. The extract of boiled leaves act as a cure for common cold and fever.

3. Recent studies revealed that regular consumption of the tulasi juice helps in removing kidney stones.

4. It is a very good medicine for reducing the cholesterol level in the blood as it acts as a good purifier of blood.

5. It is the best anti stress agent which helps in fighting depression naturally.

6. Tulasi leaves when chewed raw, helps in removing bad breath and thus improves oral health by preventing many of the mouth infections and ulcers.

7. Crushed leaves can be applied on the forehead for relieving headache.

8. Recent studies revealed that tulasi has a powerful property of detoxifying the fluorides from the water.

**4. Planting neem tree :** Neem tree otherwise known as “Azadirachta indica”, is a tree native of India. In Sanskrit, neem is arista, which means some thing that is perfect, imperishable and complete.

*Benefits of neem tree :*

1. It is the one tree pharmacy. Neem is used to treat hair and skin issues.

2. It has anti fungal and anti bacterial action. Neem is used to treat warts as well as chickenpox. It can also be used to treat foot fungi.

Most of the ancient rituals have become a part of our daily life and are taken for granted. The important rituals are quite scientific and are beneficial. It would be a worthy exercise to educate the people about some of the oldest traditions and the science behind them. Here are some of the rituals followed in ancient period which help to enhance healthy life.

### **1. Performing Surya Namaskar :**

By doing Surya namaskar, Sun salutation we are respecting and celebrating the source of all life forms - The Sun. It consists of 12 different postures and is best done at sunrise.

The solar plexus (*located behind the navel which is the central point of the human body*) is said to be connected with the sun. Regular practice of Surya namaskar enhances the solar plexus, which increases one's creativity and intuitive abilities..

**2. Applying henna :** Mehendi or henna has strong medicinal properties. Applying it on the hand has a cooling effect, and also helps in reducing the stress by calming the nerves.

**3. Planting holy basil plant at home :** Holy basil commonly known as tulasi is considered as the queen of herbs. The plant is worshiped by married women for a prosperous and blissful married life.

3. Keeping neem soaked cotton near the windows or burning neem leaves ward off insects. It is extremely effective and is used to fight mosquito menace.

4. Neem tea is also widely prescribed to reduce malarial and dengue fever.

5. People used to brush teeth using twigs of neem due to its antibacterial, anti inflammatory and anti fungal properties. It keeps away all sorts of dental infections and diseases.

6. Neem paste is used as hair conditioner. Neem is an excellent cure for dandruff. This makes hair follicles stronger, thus enhancing hair growth.

7. Neem oil contains necessary fatty acids, applying a small amount of neem oil on to the wound promotes its healing.

8. Neem oil is used to relieve skin dryness, skin itchiness and redness. It also prevents pimples and skin blemishes.

#### **5. Hanging of mango leaves at the entrance :**

1. The garland is preferably made of fresh, green mango leaves for their beauty and pleasing appearance.

2. Green leaves absorb carbon di oxide and release oxygen, so it helps in keeping the atmosphere clean and promotes health and hygiene.

3. The color green is also refreshing and relaxing to the mind. So hanging a garland of leaves at the entrance can be a way of soothing and unwinding the stress.

**6. Tying banana tree at the entrance & its benefits :** Banana is the common name for herbaceous plants of the genus musa and

it is one of the oldest cultivated plants. In all the important festivals and occasions, the serving of bananas play a prominent part. Traditionally, banana plants are tied on both sides of the entrance to bless the newly weds. It symbolizes that the life of the married couple should lead an evergreen endless relationship and be showered with all prosperity & progeny for generations to come.

It has been found that bananas have curative properties both scientifically and traditionally. The following are the benefits :

1. The high content of iron in banana increases the production of hemoglobin in the blood.

2. It regulates bowel movement.

3. A banana milk shake with honey can give immense relief from hangover.

4. Bananas are good source of potassium. It is a brain tonic.

5. It will help to reduce the high blood pressure level.

6. Banana contains a protein called “serotonin” which is also called the “happy hormone”. It helps to reduce depression.

7. Banana neutralizes acidity level in the stomach and it treats ulcer.

8. Banana helps the body recover from nicotine withdrawal because this fruit is rich in vitamin ‘C’, ‘A’, B<sub>6</sub> and B<sub>12</sub>.

9. Banana stem is used to reduce the weight, maintain fluid balance relief from kidney stones and also it is used for production of insulin.

10. Banana flower is rich in vitamins, flavonoids and proteins. It eases menstrual



cramps and has anti oxidant properties that prevents free radicals and control cell and tissue damage.

**7. Planting aloe vera :** Planting aloe vera in and around the house is very beneficial as they ensure a pleasant environment and also enhance the flow of positive energies in daily life. Some common benefits are :

1. The aloe vera is also known as air purifying plants, as they have appropriate pores to absorb a high amount of carbon di oxide.

2. Aloe vera juice resolve hair loss, dandruff issues, kidney and gastro intestinal problems, arthritis, diabetes and cancer. A study showed that aloe vera juice is also useful as a mouth wash for reducing dental plaque.

3. Aloe vera gel is used to moisturize the dry skin.

4. Applying gel from the aloe vera leaves will fasten the healing process of burns and also it relieves pain.

5. It is an effective lotion to ease sun burns.

## 8. Using turmeric :

It contains bioactive compounds with powerful medicinal properties. It has been used for over 2500 years in India. Turmeric powder cone (Manja Pillaiyar) symbolizes “God of remover of obstacles”.

Some of the benefits are :

1. Turmeric is used for treating several ailments as well as beauty care treatment, it is an integral part of Indian cooking and culture.

2. Turmeric paste is applied on the main door of the house in order to prevent the entry of insects and ants.

3. Turmeric powder is used in cooking process, acts as an anti-biotic which makes food free from bacteria for hours.

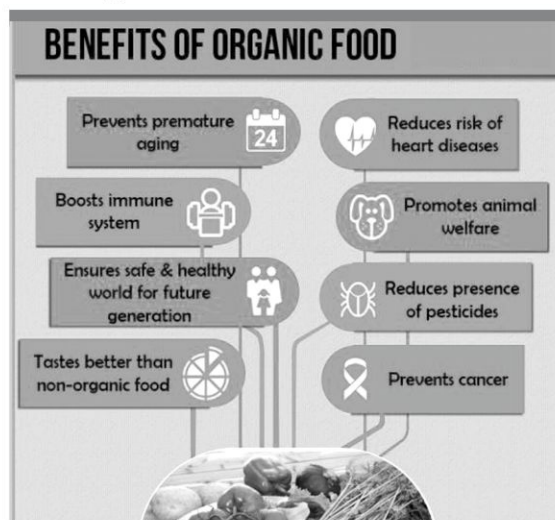
4. The curcumin in turmeric delay the liver damage.

5. Applying the turmeric paste on face and foot is useful to treat skin cancer and cure the cracks in the foot.

6. Turmeric contains a wide range of anti oxidant, anti viral, anti bacterial, anti fungal, anti carcinogenic and anti inflammatory properties.

7. It is also loaded with many healthy nutrients such as protein, dietary fiber, Niacin, vitamin C, vitamin E, vitamin K, sodium, potassium, calcium, copper, iron, magnesium and zinc. Because of these various factors turmeric has a prominent role in treating many diseases.

Let us incorporate the above mentioned fruitful traditional practices in our life to taste its goodness.





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

Nursing Tutor

## TIPS FOR GOOD VENTILATION

*“Nothing can be more rejuvenating  
than a breath of fresh air”*

Air is the basic element of survival, especially good air is the basic element of healthy survival.

### What is ventilation ?

Ventilation is the replacement of bad air with good.

### Why there is a need for ventilation ?

Often we wonder, as a rule, people who live in the village are more healthy and longevity than those who live in towns. There are many reasons, but one considerable rationale is that they live in well ventilated space. We all, specially town dwellers, live a largely indoor life, shut up in small, poor ventilated rooms or in crowded public places like theatre. The air we breathe is more or less contaminated by smoke, dust and other impurities.

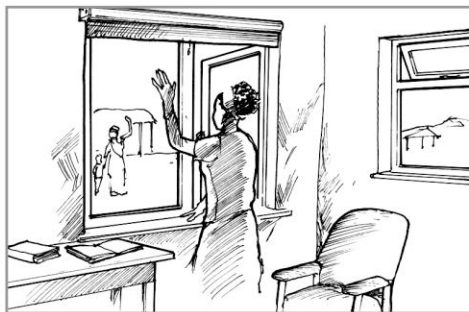
With improper ventilation, we are filling the air of the room with poisonous carbonic acid gas, and again with every inspiration we breathe this into our lungs. The result is that the circulating blood becomes loaded with poison, which gradually reaches and

poisons the body.

The first effect of these poisons are sleepiness, headache and lassitude. But people who habitually live in stuffy, unventilated rooms eventually become liable to all kinds of diseases and damaged lungs.

### Do you remember the science lessons ?

Used stale and hot air expands and become light, so it has the tendency to move up and therefore cool moist air will rush to fill the empty space from the lower opening . This is the reason you have small opening or vent on the upper portion of wall.



### Tips for ventilation - at a glance

**Go Natural :** “If you plant a tree you plant a life. In return it saves your life”

The most simple and inexpensive tip for good ventilation is growing

trees thereby increasing green cover.

**Open the windows and doors :** When the outdoor air is cooler than indoor air especially during morning and evening, open the windows and let the fresh air flow through .

Privacy is a major concern among the residents, so shuttered windows are boon. Opening of the shutter will keep the home ventilated. Apart from maintaining privacy, it will also protect home from unwanted guests like pigeons and other pests.



Believe it or not , we Indians avoid opening our windows . It's not that we don't like fresh air , we do it to protect home and family from the unwanted visitors - mosquitoes. To solve this , fix nets or mesh should be fixed on the doors and windows.

**Use fan :** Run ceiling fans, or table fans may be used to better encourage air movement both in and out of the house.

**Install exhaust fans :** Kitchens and bathrooms should have exhaust fans. Use the kitchen's exhaust fan even if it is noisy –that's the sound of good ventilation. Turn on the bathroom exhaust fan after bathing for 45 minutes.

**Ventilate with Air conditioner :** Air conditioners can also accelerate the air flow in the home but these options require greater energy consumption. Make sure the air conditioning vent is open . Even if you don't want to set it to cool, simply open the vent and put it on fan mode.

#### **Miscellaneous Tips :**

❖ **Cross Ventilation :** Try at maximum to cross ventilate the room by opening ,the doors and windows that are straight opposite.

❖ **Bottom Grill :** Create a 1-1.5 inch grill at the bottom of the inner door ,so that fresh air rushes inside.

❖ **Double door system :** Go for strong wooden double door . Select the inner door in solid wood. However , choose the outer one with sufficient opening in it or opt for shuttle door.

❖ **Install high chimneys :** Chimney structure provides ventilation for hot flue

gases or smoke from a store or furnace to the outside environment

❖ **Mesh grills for balcony :** In fact , if you have a veranda or balcony , installing a protective mesh can keep the environment cool and you can enjoy the breeze in comfort.

❖ **Clean your house** at frequent interval and keep it dust free.

❖ **Check and maintain** all electronic and electrical appliances especially air conditioners by removing the filters to clean litter and dust. Call for maintenance once in 6-12 months, because these appliances may be the source of heat emission.

#### **Keep in mind when you go for a drive :**

✓ If you have the time before starting the car, open all the doors and let it vent out for a couple of minutes.

✓ When you start driving the car , don't immediately turn on AC. Instead roll down all the windows for a while and then turn the AC control to fresh air mode and switch on only the blower.

✓ Switch on the AC after two minutes and then roll up the car's window. Switch A.C to recirculation mode.

Proper air circulation is crucial in any home. But poor air circulation can actually endanger our health. Good ventilation regulates temperature, remove impurities and just creates a more pleasant and safe breathing environment.

“Let us snatch and catch able tips and walk with small steps to achieve great height - **THE GOOD VENTILATION.**”



## SOLID WASTE MANAGEMENT AT HOME

Mrs. G. GRACE JEBAKANI  
SWEETY

M.Sc (N), M.Sc (Psy)

Associate Professor  
Dept. of Community Health Nursing

**“By making better decisions about what you buy and how you dispose it, you can help protect our environment”**

The trucks rumble down the lanes of our cities and towns, carrying away the week's garbage. More than 2.4 million tonnes of solid waste goes to municipal landfills every year, some of it coming from commercial and construction activity, but much of it coming from our home. With economic growth, consumption increases and everything consumed eventually becomes waste.

### Average residential waste composition

(% by weight)

- Food and yard waste (35%)
- Paper (25%)
- Other mixed (25%)
- Glass (3%)
- Plastic (7%)
- Metals (5%)



### Solid wastes

The term “solid wastes” includes garbage (food wastes), rubbish (paper, plastics, wood, metal, throw-away containers, glass), demolition products (bricks, masonry, pipes), sewage treatment residue, dead animals, manure and other discarded material.

### Issues in solid waste management in India

- In most of the cities in India, the scientific and systematic storage of waste at source is not in practice.
- The waste is normally thrown in nearby vacant areas, government vacant land, drains, streets etc.
- There are no proper dustbins, in residential, institutional and commercial areas to discard the waste.
- In case of open drains and large drains passing across the city, people throw waste and these drains are clogged and the width of large drains is reduced because of continuous dumping.

### Solid waste management

It is the process of collection, transportation and disposal of solid waste in a systematic, economic and hygienic manner.

### Collection and transportation of solid wastes

House to house collection.

Collection by dustless refuse collector.

The refuse is transported to the place of ultimate disposal.

### Methods of solid wastes disposal

The 3R's – reduce, reuse and recycle are the golden rules of responsible waste management.

**Reduce** by adopting practices that eliminate waste in the first place.

**Reuse** materials again and again in their



original form.

### Dumping

Refuse is dumped in low lying areas partly as a method of cultivation of waste land but mainly as an easy method of disposal of dry refuse. But it is a most insanitary method that creates public health hazards, a nuisance, and severe pollution of the environment.

### Controlled tipping/sanitary landfill

It is a simple, cheap and effective method. A deep trench (3 to 5m) is dug. Refuse is laid in layers and the layers are compacted with some mechanical equipment and covered with earth at the end of the working day.

### Manure pits

The problem of waste disposal in rural areas can be solved by digging “manure pits”. The garbage, cattle dung, straw and leaves should be dumped into the manure pit and covered with earth after each day's dumping. In 5-6 months time, the refuse is converted into manure which can be returned to the field. This method of disposal is effective and relatively simple.

### Vermicomposting

Vermicomposting involves using earthworms to decompose organic waste. It offers numerous benefits to gardeners, including increased microbial activity in the soil, improved water retention in the soil, increased humus levels and less soil compaction for enhanced aeration.

### Composting

It is the biological decomposition of

organic waste under controlled aerobic condition. Paper, agricultural and food processing gives 100% organic waste which can be composted to yield good manure. Trenches are dug 3 feet deep, 5-8 feet broad and 15-30 feet long depending upon the amount of refuse to be disposed off.

### Health hazards of solid waste

- It decomposes and favours fly breeding.
- It attracts rodents and vermin.
- The pathogens present in the solid waste may be conveyed back to man's food through flies and dust.
- There is a possibility of water and soil pollution.
- The heaps of refuse creates bad odour.

There is a correlation between improper disposal of solid waste and health hazards.

## பசுமை - கடவுள் விகாஸ்த்த வரம்

பசுமை என்னும் அன்புதம்

மக்து வைக்கும் பொருடும் !

நனைக்க நனைக்க களிப்பு

சீகரம் ஏற்கும் துடிப்பு

பசுமை என்பது இன்மை

தூய்மை என்பது இதன் மருடும்

இத்தகைய இன்மையை காப்போம்

இதனையே நம் வந்த

மரபினருக்கும் தருவோம் !

பசுமை என்னால் செழிப்பு

பாரதம் வாழ்ந்திட

வந்த வகுப்போம்.



Ms. A. PRISILLA,  
GNM I Year.





Rev. Eugene K. SAVARIMUTHU

## GLOBAL WARMING, A threat to clean green life

Global warming is a gradual increase in the overall temperature of the earth's atmosphere generally attributed to the greenhouse effect caused by increased levels of carbon dioxide, CFCs (Chloro Fluro Carbons), and other pollutants.

The natural variability and climate fluctuations have always been a part of the earth's history. However there have been changes in concentrations of greenhouse gases in the atmosphere growing at an unprecedented rate and magnitude. The United Nations Governments and many top scientists around the world believe that we must act now to stabilize and arrest further dreadful changes.

The causes of Global Warming can be divided into two categories, natural and man made causes. It is now a global concern that the climatic changes occurring today have been speeded up because of man's activities.

**Natural Causes :** The earth's climate is influenced and changed through natural causes like volcanic eruptions, ocean current, the earth's orbital changes, and solar variations.

✓ *Volcanic eruptions :* When a volcano erupts it throws out large volumes of sulphur dioxide, water vapor, dust and ash into the atmosphere. Large volumes of gases and ash

can influence climatic patterns for years by increasing planetary reflectivity. The greenhouse gas, carbon dioxide is also produced.

✓ *Ocean current :* The oceans are a major component of the climate system. Ocean currents move vast amounts of heat across the planet. Winds push horizontally against the sea surface and drive ocean current patterns. Interactions between the ocean and atmosphere can also produce phenomena such as El Nino which occurs every 2 to 6 years. Changes in ocean circulation may affect the climate through the movement of carbon dioxide into or out of the atmosphere.

✓ *Earth orbital changes :* The earth makes one full orbit around the sun each year. Changes in the tilt of the earth can lead to small but climatically important changes in the strength of the seasons over tens of thousands of years. Climate feedbacks amplify these small changes, thereby producing ice ages.

✓ *Solar variations :* The sun is the source of energy for the Earth's climate system. Small changes in the sun's energy output over an extended period of time can lead to climate changes.

**Man-made Causes :** It has been demonstrated that the climate is changing due to man – made greenhouse gases. We are already committed to future substantial change over the next 30 years and change is likely to accelerate over the rest of the 21<sup>st</sup> century. Global warming is caused largely by human activities, such as burning of



fossil fuels and changes in land use, including agriculture and deforestation.

✓ *Agriculture* : Agriculture has been shown to produce significant effects on climate change, primarily by the production and release of greenhouse gases such as carbon monoxide, methane and nitrous oxide. Another contributing cause of climate change is when agriculture alters the earth's land cover, which can change its ability to absorb or reflect heat and light.

✓ *Deforestation* : Deforestation is the permanent destruction of forests in order to make the land available for other uses. An estimated 18 million acres (7.3 million hectares) of forest, which is roughly the size of the country of Panama, are lost each year, according to the United Nations' Food and Agriculture Organization (FAO).

Cutting down rainforests faster than they can be replaced has a devastating effect on the carbon emission cycle producing an extra 17% of greenhouse gases. Deforestation by means of cutting down and burning these tropical rainforests usually pave the way for agriculture and industry which often produce even more CO<sub>2</sub>. The increased destruction of the rainforest forming a precious cooling band around the earth's equator is recognized as one of the main causes of climate change. Forests, if not harmed ensure that they are enabling to continue to produce the benefits; to mitigate the effects of a changing climate, to compensate for fossil fuel emissions through carbon storage, to enhance ecosystem health, sustainability, and resilience.

The atmospheric carbon dioxide has had

a 30% increase since the pre-industrial era. Therefore it is predicted that by 2050 it will rise sizably and we will have an increase in temperature. Global warming will produce a sharp upswing followed by a deep plunge into a glacial period several thousand years from now. A myriad of potential impacts such as increased cyclone intensity, melting of polar iceberg and glaciers; increased salinity and changes in oceanic currents, sea level rise and inundation of low lying cities; coral bleaching and mortality of coral reef; colonization of invasive species and species migration; changes in ecosystem; mass extinction; ozone layer depletion; water shortage; and spreading diseases ... is predicted.

It is especially clear in the dramatic change of the polar caps, i.e. the Arctic ice cap is shrinking and the Antarctica ice shelf is melting.

A lack of understanding regarding the basics of climate science is an almost universal finding worldwide even though knowledge has increased over time. It is evident in some studies, more informed respondents reported less concern or sense of responsibility towards climate change.

With the increase in economic and population growth, the increase in the use of energy is inevitable which is the primary source of greenhouse gases. The degree to which the climate will change in the future is still uncertain. However, climate change may lead to significant damage to both human and natural systems.

## HOW GREEN GIVE US LIFE ?



Before God created Man and Woman (Adam and Eve), He had created the garden of Eden. Our god has given all earthly pleasures and treasures.

Jesus loves those who repent and keep themselves clean.

Green refers to plants and trees without which we can't survive. They not only give  $O_2$  but also yield food and cloth. With these greenish plants and trees we make our life civilized and cultured. Green refreshes our mind, improve our innovative thought.

Today, man has forgotten how to be grateful to plants and trees. Because of this we are facing natural calamities very often.

We exploit the natural resources without mercy for our selfishness. As a result, there is a threat that the future and the next generation may suffer. By having an understanding of what green living is all about and how it is done, we can save our planet for our sake and for generation to come.

### **Causes of environment damage and environment pollution :**

✓ Damage to the environment by human activities such as industrialization, deforestation, urbanization etc.....greatly adds to the environmental pollution.

✓ A lot is being said and heard these days about the need for a clean environment, the steps that must be taken for the reduction of environmental pollution and to give way to a clean and healthy eco- system. Some of the

prime factors leading to a damaged environment are narrated below.

### **Expulsion of harmful gases**

✓ Gases such as  $CO_2$  (Carbon dioxide),  $CO$  (Carbon monoxide),  $NH_3$  (Ammonia) do a considerable amount of damage to the environment.

✓ Human activities like burning of fossil fuel, cement production etc results in the emission of  $CO_2$  gas, which in turn leads to decreased efficiency of lungs.

✓ The major source of  $NH_3$  emission is the agriculture sector, where ammonia base fertilizers are used.  $NH_3$  plays a significant role in the production of atmospheric particulate matter (AMP) depleting the quality index of breathable air.

### **Industrialization**

✓ Increase in industrial activity particularly mining industry adds to the environmental pollution. Mining industry results in the emission of RPM (*Respirable Particulate Matter*) into the atmosphere. RPM are the particulate matter present in the environment that can travel to our lungs as we breathe, affecting our respiratory system; it also results in aggravation of diseases like asthma etc.,

### **Transportation**

✓ Transportation results in burning of petroleum fuel worldwide, resulting in the emission of harmful gases such as carbon dioxide ( $CO_2$ ), methane ( $CH_4$ ) and nitrous oxide ( $N_2O$ ). Road vehicles contribute to one third of the air pollution that produces smog



and results in the emission of greenhouse gases.

### Urbanization

✓ Urbanization is inevitable as man explores new horizons to reside in cities leaving the primitive lifestyle. The environment in which urban people live depends hugely on their habits and lifestyle.

✓ Urbanization leads to deforestation and reduction in natural resources like water. An unchecked urbanization will have a disastrous effect on the environment resulting in the demise of many living species.

### Secondary pollutants

✓ Ozone layer is responsible for the protection of earth species from strong ultra violet radiations from sun, which will result in skin cancer, cataract and damage to immune system.

✓ Various human activities such as the use of unchecked air conditioners, pesticides etc. results in the emission of ODS (*Ozone Depleting Substances*) also known as secondary pollutants that causes holes in the ozone layer exposing living beings to harmful rays from the sun.

### Population explosion

✓ Rapid population growth puts strain on natural resources which results in degradation of our environment thereby causing deforestation.

✓ The air we breathe, the water we consume the eco-system we live in constitute the environment. Clean environment is very much necessary for a healthy and prosperous society. The

vegetation, aquatic life, all living species including humans are much affected by the condition of the environment they live in.

If we don't take care of it in time, then our surroundings and their elements get polluted and it shows great impact on living beings.



**EAST OR WEST  
GOING GREEN IS BEST**



**Ms. M. Shruthy**  
B.Sc (N) I Year.

&



**Ms. Camdeen Basheena**  
B.Sc (N) I Year.



**8 FOODS TO BUY ORGANIC AND WHY!**

<p><b>Spinach</b> WHY: A USDA study found 58 pesticide residues are usually contained in spinach.</p>	<p><b>Apple</b> WHY: Pesticides accumulate on the peel, putting apples at the top of the organic foods priority list.</p>	<p><b>Milk</b> WHY: Organic milk offers higher levels of Omega 3-s.</p>
<p><b>Beef</b> WHY: The hormones and medications fed to conventionally raised animals to fight disease and speed growth end up in our bodies.</p>	<p><b>Potatoes</b> WHY: The USDA discovered 81 percent of potatoes tested in 2006 contained pesticides even after being washed and peeled.</p>	<p><b>Peaches</b> WHY: This juicy fruit is high on the list of tree fruits for being the most susceptible to pesticide residue.</p>
<p><b>Strawberries</b> WHY: Organic strawberries provide greater concentrations of ascorbic acid.</p>	<p><b>Kale</b> WHY: Conventional kale is often sprayed with more than 20 kinds of pesticides before being tossed in our salads.</p>	

## PATH TO CLEAN GREEN LIFE

*“Gentle footprints today will  
ensure a path for tomorrow”*



Pollution creates an adverse effect on the overall global environment. More the number of living, non -living and daily activities the more is the contamination in the environment. Sometimes people even find it difficult to breathe easily in a polluted environment. Following are the practical ways to clean green life.

### 1. Save energy

- ✓ **Use low energy light bulbs:** Compact fluorescent lamps (CFLs) save energy and money – because they use one-third to one-fifth electricity compared to traditional incandescent bulbs and last eight to fifteen times longer.
- ✓ **Switch off appliances when they are not in use :** Leaving electric items such as computers, audio-visual equipment, and kitchen appliances on “standby” consumes electricity. If these appliances are not in use switch them off.
- ✓ **Unplug charger when the phone,** laptop or tablet is fully charged to conserve power.

### 2. Save water

- ✓ **Fix leaks:** Ensuring no leaks in the plumbing system – including pipes, taps, toilet helps to prevent unnecessary water wastage.
- ✓ **Take short showers :** Take a bath with minimal use of water.
- ✓ **Turn off the tap when brushing teeth**

### 3. Cut down on fuel

- ✓ Avoid driving in a car whenever possible.
- ✓ Local journeys can be made walking or by cycling, and always look for public transport routes when travelling further.

### 4. Go organic and prepare a kitchen garden

- ✓ Choose local, seasonal products.
- ✓ Avoid taking food with unnecessary preservatives
- ✓ Grow plants in the kitchen garden because it ensures an inexpensive, regular and handy supply of fresh vegetables which are basic to nutrition.

**5. Avoid bottled water :** Bottled water is inefficient, expensive, and produces a large amount of plastic waste. The waste created by plastic bottles isn't even the worst of the environmental impact, it's the production and transportation that is truly hurting the planet.

**6. Save the bees :** Bees are vital for pollinating the Earth's vibrant ecosystem, but they have been dying out due to the use



of pesticides. We rely on bees to pollinate 71 of the 100 crops that provide 90% of most of the world's food.

As per Albert Einstein's point of view, "If bees disappear from the surface of the earth, man would have no more than four years to live".

**Here are some green ways to save bees :**

- ✓ Plant a wide variety of flowering plants in garden.
- ✓ Avoid using pesticides. Pesticides are harmful to bees.
- ✓ Don't go disturbing the bees or honey comb.

## 7. Use eco-friendly cleaning products

Modern household cleaning products are expensive, and often damaging to the environment. Use safe and environmentally - friendly substitutes which are natural, sustainable, plant-based ingredients (baking soda, soap flakes, lemon, cornstarch, and vinegar) that don't leave chemical residue behind, and are biodegradable.

## 8. Plant trees

Trees are the roots of all living. Trees contribute to the environment by providing oxygen, improving air quality, climate amelioration, conserving water, preserving soil, and supporting wildlife.

Planting trees, using tree guards, using organic fertilizers and preventing deforestation are the measures to save trees.



**Ms. P. USHA KAROLINE MARY**  
B.Sc (N) IV Year.

# சூர்யா

அழியாத உலகத்தில் குழந்தையின் செயலால்

ரசித்த மானிடர்களே !

மழலையின் கண்ணீரைக் கவனி

தெளிந்து விடுவாய், உன் வாழ்வில் ...

அழகான உலகில் எங்கும் பசுமை ...

ஆரூபிப் பூமி என்றும் புதுமை ...

இறகைப் போல் சுற்றுப் கிவ்வுலகில் ...

ஈரமற்ற கீதயத்தைச் சுற்றிப்பார்

உள்ளம் என்பது சுடர் ஒளி போல இருளை அகற்றும்,

உள்க்கம் என்பது உன்னு் கோல் போல தளர்வை

அகற்றும்

எறும்பைப் போல் சுறுசுறுப்பாய்,

ஏணியைப் போல் படிப்படியாய் முன்னேறி,

ஐம்புலன்களால் கிவ்வுலகத்தை அடக்கி,

ஒன்பது கோள்களை அறிந்து,

ஒரு நூதிகளை ஒன்றிணைத்து,

ஒளவையின் அறிவுரையை கேள்,

அஃதே உன் வெற்றிக்கு வழியாய் ...

“பசுமை” என்பது பனித்துளி போல,

புல்வெளியை தூய்மைப்படுத்தும் !

“தூய்மை” என்பது கடல்வெளி போல,

மற்றவர்களை அதிசயப்படுத்தும் !

பசுமையால் நிகழுமே: ஓர் அற்புதம்

அதை பேணிக்காக்க சேர்ப்போம் நம் பொற்கரம்...



**Ms. K. Ranjitha,**  
B.Sc (N) IV Year.



एक कदम स्वच्छता की ओर

**CLEAN INDIA, GREEN INDIA SHOULD BE OUR DREAM INDIA**

## Swachh Bharat Abhiyan

Swachh Bharat Abhiyan is a national cleanliness campaign established by the Government of India. This campaign is covering 4041 statutory towns in order to clean roads, streets and improve infrastructure of India. It is a mass movement to create a clean Gandhi's dream to clean India Swachh Bharat for healthy and prosperous life.

### Who launched this initiative ?

India's prime minister, Nareendra Modi has officially launched this mission on 2<sup>nd</sup> October 2014 at Rajghat, New Delhi.

### Objectives

- ✓ The mission aims to achieve an open - defecation free (ODF). India by 2<sup>nd</sup> October 2019 the 150<sup>th</sup> birth anniversary of Mahatma Gandhi.
- ✓ The mission aims to connect each and every individual from all walks of life by making the structure of the branching of a tree.
- ✓ Swachh Bharat mission aims to construct individual sanitary latrines for household purpose especially for the people living below poverty line, converting dry latrines into low cost sanitary latrines, providing facility of hand pumps, safe and secure bathing facility , setting up sanitary marts, constructing drains, proper disposal of solid and liquid wastes,
- ★ Enhancing health and education awareness regarding consequences of open

- ★ Banish / Evict manual scavenging.
- ★ Facilitating the participation of private sector towards cleanliness facilities.

### How it is observed ?

People across the nation should clean their locality and pledge to keep their surroundings clean and green.

Each citizen of India should take a pledge as a part of "Swachh Bharat". The pledge is as follows, "I will remain committed towards cleanliness and devote time for this. I will devote 100 hours per year, which is 2 hours per week, to voluntarily work for cleanliness. I will neither litter nor let others litter. I will initiate the quest for cleanliness starting with myself, my family, my locality, my village and my work place.



**Ms. M. Eswari**  
B.Sc (N) III Year.



### RAW FOOD PYRAMID





## A beginning of GO GREEN

Swachh Bharat campaign was organized by Our Lady of Health School and College of Nursing on 31.08.18. The main purpose of this campaign was to create awareness among the public regarding cleanliness and its benefits. A team of students along with the college correspondent went to the areas adjoining the college and did the cleaning. Students as well as teachers participated with enthusiasm in the cleanliness drive. The local press covered and lauded our college contributions in furthering the noble cause. At the end they all took oath of keeping their home, locality and city clean. It was a unique experience for all of them. They were curious to be part of this great drive that have transformed the face of our country for ever.



## ABOUT THIS MAGAZINE



**Rev. Fr. S. ANTONY RAJ**  
Sacred Heart Home  
Thanjavur.

The bi-annual magazine "LIGHT" brought out by Our Lady of Health School & College of Nursing though in its infancy, has made a mark not only on those in the medical profession but also on a wide range of readers of the magazine. The articles it carries are informative and enlightening. The theme chosen for the current issue is a topical one - "Clean, Green, Life" which contributes to a healthy environment in our society. Though many of us, readers of the magazine, are aware of many of the facts presented in the articles which are well researched by their writers, we fail to put those crying needs for our society into practice. For instance, the article that deals with how we could conserve energy in the use of electrical appliances, how to avoid wastage of water and the need to observe healthy hygienic practices is a timely reminder that we could create a healthy and happy society. I must congratulate the editor-in-chief Rev. Fr. Arokia Baskar for his bold initiative in bringing out a magazine, appropriately titled "LIGHT" by the Nursing College and for successfully keeping it going. I sincerely wish that the magazine will attract the attention of many more readers and grow from strength to strength.

*I promise* to take a five minute shower not a long time bath

*I promise* to put a water saving device in my toilet

*I promise* to turn the tap off when I brush my teeth

*I promise* to use rechargeable batteries

*I promise* to use a 'bag for life', When I go shopping instead of plastic carriers

*I promise* to travel in a public transport at least once a week

*I promise* to dry my hair in sunlight not in tumble dryer

*I promise* to plant trees and teach others to do so



# Promise the Earth



**Ms. E. Esther Rajathi,**  
B.Sc (N) II Year.





## இயற்கை தந்த தூய்மை வாழ்வு

இயற்கை அழிந்துக் கொண்டு இருக்கிறது மனிதனால் ...

மனிதன் வாழ்ந்துக் கொண்டு இருக்கிறான்

இயற்கையால் ...

வீதிகள் எங்கும் குப்பையாக  
வாழ்வை குறைக்கும் வழியாக  
விடியல் காணா விழிகளாக  
விலகி செல்வோர் சுயநலமாக

தூய்மை இந்தியா என்றே  
தோள் கொடுத்த தோழமை  
எளிமை இலக்கணம் சொல்லிவிட  
எழில் தேசம் இயற்றுவதே

மனக்குப்பை எல்லாம் மாயமாக  
மனிதநேயம் இங்கே நியாயமாக  
மக்கள் மனங்கள் ஒன்றாக  
மண்ணில் கடமையாற்று தூய்மையாக

மகாத்மா காத்த பாரதம்  
மக்கள் பெற்றதோர் வரம்  
அகிம்சை போற்றிய புனிதம்  
அனைவரும் வணங்கும் தருணம்

## ஓர் மரத்தின் கண்ணீர் உரை ...

இயற்கை மனிதனை பார்த்து கூறியது

மனிதா உன் கைகளால் என் கிளையை வெட்டாதே

*என் கைகளீர் வெட்டப்படுவது போல் உள்ளது*

மனிதா உன் கைகளால் என் இலையை வெட்டாதே

*உன் குழந்தைகளீர் வெட்டப்படுவது போல் உள்ளது*

மனிதா உன் கைகளால் என் பட்டையை வெட்டாதே

*என் உடல் தோல் வெட்டப்படுவது போல் உள்ளது*

மனிதா நீ எதை வெட்டினாலும் நான் பெற்றுவிடுவேன்

*ஆனால் என் வாழ்வின் ஆதாரமான*

என் வேரை மட்டும் வெட்டி விட்டாதே ஏனெனில்

*என் உயிரிநாடியின் ஆதாரமே அவைதான்...*

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



**Ms. J. Sheeba  
Caroline**  
B.Sc (N) I Year.



ஈரம் இருந்தால் பசுமை இருக்கும்  
பசுமை இருந்தால் தூய்மை இருக்கும்  
தூய்மை இருந்தால் நமது வாழ்க்கை நிலைக்கும்

இக்காலத்தில் காய்வு பசுமை நிறைந்த  
வயல் வெளி மட்டுமல்ல  
மனிதனின் வயிறும் தான்

தூய்மை இல்லை என்றால் பசுமை இல்லை  
பசுமை இல்லை என்றால் தூய்மை இல்லை  
இவை இரண்டும் இல்லை என்றால் இவ்வுலகமே இல்லை

காளை மாடு பசுமையை உருவாக்க  
கடுமையாய் உழைக்கிறது - ஆனால்  
மனிதனோ பசுமையை அழிக்க மாடாய் உழைக்கிறான்

கடவுள் உருவாக்கிய பசுமையை அழித்து  
மனிதன் தூய்மையின்மையை உருவாக்குகிறான்

தூய்மையற்ற வாழ்க்கையை நடத்தும் மனிதன் -  
எவ்வாறு தூய்மையான சுற்றுகூழலை  
உருவாக்க முடியும்

அழிவை நோக்கிச் செல்லும்  
நமது வாழ்க்கைப் பாதையை  
பசுமையாக மாற்றிடுவோம்!

மனிதா ! உனது சுயநலத்திற்காக  
பசுமையை அழிக்கிறாயா - அழி  
ஒரு முறை உனது தலைமுறையை  
திரும்பிப் பார்க்க மாட்டாயா ?

மனிதனே ! நீ வாழ - பசுமை உனக்கு  
உயிர்முச்சை அளிக்கிறது  
அந்த பசுமையை வாழ வைக்க - நீ  
என்ன செய்யப் போகிறாய்?

ஆதியில் பசுமையாய் தூய்மையாய்  
இருந்த உலகம் - இன்று  
சாக்கடையும், புகையுமாய் இருப்பதற்கு காரணம்  
மனிதனின் இதயமும், செயலும் தான்

நம் உயிர் முச்சு  
பசுமை

# மரம் நடுவோம்



# உளம் பெயுவோம்...

என்னை ஈன்றெடுத்த எந்தையும் எந்தாயும்  
நடைபழி வளர்ந்த வயல்வெளிகளெல்லாம் - கின்று  
உயிரற்ற சுவர்களுக்கு அடித்தளமாயின...  
உழைத்து களைத்தவர்களுக்கு கெல்லாம் உறங்க நிழல்தந்து  
தாயாய் மாறி தாலாட்டிய மரங்கள் எங்கே போயின ?

வானம் பார்த்த பூமியில் மழையை நம்பி  
வாழ்க்கையை கழித்தவர்களெல்லாம் - கின்று  
கதியற்றவர்களாய் நிற்கின்றனர் !

விருந்தோம்பலுக்கு பேர்போன நாட்டில் தண்ணீர்கூட  
விலை கொடுத்து வாங்கும் நிலை;  
வரும் காலத்தில், உழவுக்கு பயன்படும் கருவிகளையும்,  
மரங்களையும், அருங்காட்சியகத்தில் சென்று  
காண்பிக்கும் நிலையும் வரலாம்...

பசுமை புரட்சி ஆரம்பித்ததில் கிருந்து, பசுமையே கில்லை கிர்நாட்டில்,  
பசுமையும் வளமையும் நம்மை பெருமிதம் கொள்ளும் வகையில் அமைந்திட  
தேசிய கொடிக்கு பச்சை நிறம் அளித்தனர் - கின்று  
அது கேள்விக்கு குறிக்கே சொந்தம்...

தாய் தந்த உயற்கை அன்னையை, சேய்கள் நாம் சேர்ந்து கொன்றதாய்  
ஒரு வரலாறு உருவாகிடாமல் கிருக்க மரம் நடுவோம் ...  
பிள்ளை பெற்றால் ஒரு தென்னை மரம்நடு  
நன்மை செய்தால் ஒரு வேப்பமரம் நடு  
பரிசு கொடுக்க தேக்கு மரங்களை தேர்ந்தெடு

உறவு நிலைக்க மாமரம் கொடு  
நிழல் தந்திட வாகை மரம் நடு  
வெற்றி பெற்றால்; மகிழ்வை கொண்டாட வாழை மரம் நடு  
கோபம் வந்தால் சீமைகருவேலை மரங்களை வெட்டு ...

உயிருக்கு போராளும் பசுமையை  
உயிர்பெறுச் செய்ய முன்வருவோம்  
அழிந்து வரும் விவசாயம் காக்க குரல் கொடுப்போம்  
நம் வாழ்வு வளம் பெறு கரம் கொடுப்போம்.

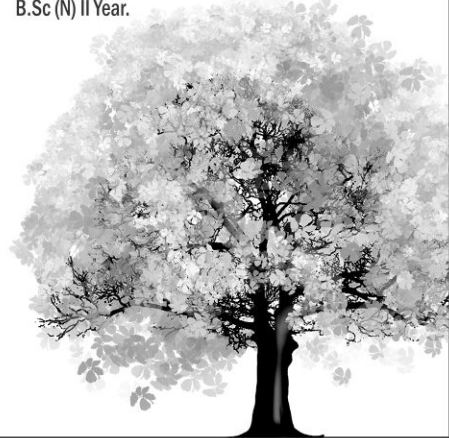
ஆளுக்கொரு மரம் நடுவோம்  
நாளும் பொழுதும் நீர் உற்றுவோம்  
தகுந்த காலத்தில் பலன் பெறுவோம்  
பசுமையை காத்து உயிர் பெறுவோம் ...

என் கண்ணோட்டங்களை  
கிங்கே பதிவு செய்யவில்லை  
எனது உள்ளத்து உணர்வுகளையும்  
என் உணரின் வறுமையையும்  
என் கவிதையின் மூலம் நடவு செய்திருக்கிறேன்.

செஞ்சும் பிடிபடல்...



Ms. M. Aarthi  
B.Sc (N) II Year.





# பசுமையை நோக்கி ...



மரமே !

நீ இல்லையெனில் நாங்கள் எப்படி உயிர்வாழ்வோம் ...  
உன் வெளிசுவாசக்காற்றை எங்களுக்கு உயிர்சுவாசக்காற்றாய் தருகிறாய் ...  
எங்களுடைய அசுத்தக்காற்றை நீ சுத்தமாக்கிக் கொண்டு  
உன்னுடைய உயிர்சுவாசக்காற்றாக்கிக் கொள்கிறாய் ...  
மழையும் தருகிறாய் ... வெயிலுக்கு நிழலையும் தருகிறாய் ... இருந்தும் மறந்து விடுகிறோம் ...

உன்னையும் நீ கொடுக்கும் நன்மைகளையும் ...  
உன்னுடைய பலன்பற்றி அறியாமல் பல தவறுகள் செய்கிறோம் ...  
கோபமாய் எழுந்தாய் ... நீலப் புயலாக நிகர்த் தெடுத்தாய் ...  
தானே புயலாகத் தகர்த்தெடுத்தாய், நிலநடுக்கத்தால் நிலைகுலையச் செய்தாய் ...  
வர்தாய் புயலாக வந்து எங்களை வலுவிழக்கச் செய்தாய் ...



நாங்கள் அழிவை ஏற்படுத்தி அழிந்துவிடுகிறோம் ...  
மரங்களையும், மழைநீரையும் முறையாக பாதுகாத்து இருந்தால் - இன்று  
“தண்ணீருக்காக தமிழ்நாடு தடுமாறியும், தற்கொலை செய்து கொண்டும்,  
பசியால் வாடியும், நம் தமிழ் விவசாயி தலைகுணிய தேவையில்லை” ...

உலகிற்கெல்லாம் உணவு கொடுத்த விவசாயி,  
இன்று ஒருவேளை உணவிற்காக தவிக்கிறான்,  
வந்தாரை வாழவைக்கும் தமிழ்நாடு, வந்தாரை  
வாழவைத்துக் கொண்டு தான் இருக்கிறது...  
வாழ்வு தருபவர்களை மறந்து...

எம் தமிழ் இளைஞன் வீரமும் விவசாயமும்  
காக்கப்பட வேண்டும் என்று அன்று ஐஸ்லிகட்டு  
போட்டிக்காக போராடி - வெற்றிபெற்றான்...  
அதே வீரத்தோடு இளைஞனே எழுந்துவா...

இந்த உலகை பசுமையாக்க !  
மரங்களை நட ... மழையைப் பெற ...

இப்படித்தான்

கொடிய பழையத்தின் ஒரு இலட்சம்...



மா. திவிடியா

B.Sc (N) IV Year.





**Clean  
Green Life**



**Ms. A. Andriya,**  
B.Sc (N) IV Year.



**SAVE WATER  
SAVE TREE**



**Ms. P. Anusuya,**  
B.Sc (N) II Year.





# தூய்மையான

புறமயான பாழ்க்கை ...

வெயிலில் நடந்துபார்

நிழல்தரும் மரத்தின் அருமை தெரியும்!

வறட்சி நிலத்தில் வாழ்ந்து பார்

பசுமையின் அருமை புரியும்! எனவே

பசுமை மனிதனுக்கு அடித்தளம்

என்பதை நீ உணர்ந்திடு!

மனிதன் உதயமாகும் உலகில்

தொழிற்சாலை என்ற பெயரால்

தூய்மையான சுவாசத்தை இழந்தோம்!

செழிக்கும் மரங்களை வெட்டி

மழையை இழந்தோம்!

வளமையான வயல்கள் எல்லாம்

கட்டிடமாக மாற்றி விவசாயிகளின்

உயிரை இழந்தோம்!

கற்பனை செய்! கலைந்து போகும் மேகத்திலும்

ஓர் உருவம் தெரியும்!

இரசித்துப் பார்! வளைந்து நெளிந்த வானவில்லிலும்

வாழ்வின் அர்த்தம் புரியும்!

கவனித்துப் பார்! மழைநீர் ஓடிய மணலிலும்

ஓர் ஓவியம் தெரியும்!

கூர்ந்து கேள்! மழைச்சாரல் ஒலியிலும்

ஓர் சங்கீதம் ஊற்றெடுக்கும்!

முயன்று பார்! புலப்படும் உனக்குள் இருக்கும்

ஓர் உன்னத சக்தி!

சக்தியை உணர்ந்து வறச்சி உலகத்தை

பசுமையாக மாற்ற மனிதர்

பிறந்து வா!

எழுந்து வா!



**இயற்கை**  
**அழகு**

மலைச் சாரலில் வீற்றிருக்கும் மரங்கள் அழகு

மலர்கள் பூத்திருக்கும் சோலை அழகு

மத்தாப்பு பொறிகள் அழகு - மனிதர்!

பிறர் குற்றம் மன்னிப்பதில் வெளிப்படும் - **உர் அழகு**

நீலவானில் மிதக்கும் சூரியன் அழகு

நீர்த்துளி சிதறும் அருவி அழகு

நீலக்கடலில் நீந்தும் மீன்கள் அழகு - நீ

நீயாக இருப்பதில் வெளிப்படும் - **உர் அழகு**

நீலவானில் நீந்தும் நிலவு அழகு

கருவானில் மின்னும் நட்சத்திரம் அழகு

கார்மேகம் பொழியும் மழை அழகு - நீ

கடமையைச் செவ்வதில் வெளிப்படும் - **உர் அழகு**

பூஞ்சோலையில் சிரிக்கும் பூக்கள் அழகு

பூமியின் செல்வங்கள் என்றும் அழகு

பூப்போல சிரிக்கும் குழந்தைகள் அழகு

பூமியில் நல்வாழ்வு வாழ்வதால் வெளிப்படும் -

**உர் அழகு**



Ms. R. Ragavi,  
GNM III Year.



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





# சூரிய சூன்



“பெண்ணிற்கு தேவை தாய்மை, பொறுமை  
தாய் நாட்டிற்கு தேவை பசுமை, தூய்மை.”

கடவுள் நம்மை இவ்வுலகில் படைத்து நமக்காக பசுமை, தூய்மையை தந்துள்ளார். ஆனால், மனிதர்கள் முன்னேற்றம் என்ற பெயரில் அதனை அழித்து வருகின்றனர். நம் வாழ்வுக்கு முக்கியமான நிலம், நீர், காற்று, ஆகாயம், நெருப்பு ஆகியவை ஐம்பூதங்கள் என்றழைக்கப்பட்டன. ஆனால், இப்பொழுது இவை ஐம்பெரும் பூதங்கள் என்றழைக்கப்படுகிறது. காரணம் நிலம், நீர், காற்று ஆகிய மூன்றும் மாசுபடுவதால் வெப்பநிலை அதிகரித்து ஆகாயத்தில் உள்ள ஓசோன் படலத்தில் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது.

**தூய்மை பற்றி வள்ளுவரின் கருத்து :**

“புறந்துய்மை நீரால் அமையும் அகந்துய்மை  
வாய்மையால் காணப் படும்.”

இக்குறளில் ஒருவரின் வெளித்தோற்றத்தில் உள்ள அசுத்தத்தை நீரினால் கழுவும் போது தூய்மையாகிவிடும், அது போல ஒருவரின் உள்ளத்தில் உள்ள அசுத்தத்தை தூய சொற்களை கொண்டு தான் சரி செய்ய வேண்டும் என திருவள்ளுவர் தூய்மை பற்றி அழகாக குறிப்பிடுகிறார்.

**தூய்மை இந்தியா இயக்கம் :** எதிர்வரும் ஆண்டு 2019ல் காந்தியடிகளின் பிறந்தநாளான **அக்டோபர் 2** ஆம் நாளுக்குள் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் கழிப்பறை அமைத்து தூய்மையான இந்தியாவை உருவாக்கும் குறிக்கோளை முன்வைத்துள்ளார் பிரதமர் நரேந்திர மோடி. பாவிதீன் பைகள் உபயோகப்படுத்துவதால் நிலம் மாசடைகிறது இதனால் இந்தியா தூய்மையற்று காணப்படுகிறது. பாவிதீன் பைகள் உபயோகிப்பதை இந்தியர்களாகிய நாம் தவிர்த்தும், வீட்டுக்கொரு கழிப்பறையை கட்டியும் தூய்மை இந்தியாவை விரைவில் உருவாக்குவோம்.

“கழிவறை கட்ட கற்றுக்கொள்  
உலகை மாற்றுவோம் என ஒத்துக்கொள்.”

**பசுமை பற்றி வள்ளுவர் கருத்து :** பசுமை என்பது வயல்வெளிகள் மற்றும் காடுகள் வளமையாக காணப்படுவதே, பசுமை பற்றி வள்ளுவரின் கருத்து.

“உழுதுண்டு வாழ்வாரே வாழ்வர் மற்றெல்லாம்  
தொழுதுண்டு பிச்செல் பவர்.”

இக்குறளில் உழுவுத்தொழில் பசுமை வாழ்வை குறிக்கும், உழுது விவசாயம் செய்து வாழ்பவர்கள் வாழ்க்கையில் முன்செல்வார்கள், மற்றவர்கள் அவர்களை தொழுது பிச்செல்வார்கள் என குறிப்பிட்டுள்ளார். நம் தேசியக்கொடியில் உள்ள பச்சை வண்ணம் பசுமையையே குறிக்கிறது. இக்காலத்தில் பசுமை நிலத்தை அழித்து தொழிற்சாலை கட்டினால் நம் தேசியக்கொடியில் உள்ள பச்சை நிறத்திற்கு அரித்தமே இல்லை.

**இக்கால பசுமை :** நம் முன்னோர் வாழ்ந்த காலத்தில் பாசிபடிந்த குளங்கள் தான் அதிகம் காணப்பட்டன. ஆனால், இக்காலத்தில் கிராசாயன கழிவுகள் கலந்த குப்பை குளங்கள்தான் அதிகம். நம் பாரத நாட்டின் பசுமை அழகை நாமே கெடுத்தால் நம் அடுத்த தலைமுறைக்கு பசிக்கு உணவை தரமுடியுமா ? என்ற கேள்விதான் எழும்.

“பச்சை என்றாலே பசுமை என்ற வார்த்தை மாறி  
பசுமை என்றால் என்ன ? என்ற வார்த்தை வந்துள்ளது.”

எனவே, நாம் அனைவரும் விவசாயத்தை ஆதரித்து விவசாய நிலத்தை மதித்தால் தான் நம் அடுத்த தலைமுறையினருக்கு பசுமை உலகை தருவோம் என்ற பதிலை கூற முடியும்.



Ms. K. Reeta, B.Sc (N) I Year.



# விடிந்திதழ் பிபண்ணீணை

புதுமை பிபண்ணாணாய் நீ இருந்தாலும்  
புரட்சி பிபண்ணாணாய் நீ திகழ்ந்தாலும்  
வீர மங்கையாய் நீ வாழ்ந்தாலும் ...  
விடிந்திதழ் பிபண்ணீணை ! நீ விடிந்திதழ் !

சுற்றே நீ கண் சிவந்தாய் ...  
கயவாள் கூட்டம் உன்னை கலவாடி சென்றாயிதழ் ...  
சித்தனாண்டியே சவாஸ்களை சந்தித்தாய் நீ !  
சாத்திது கடைடி மருந்துவர்களை களைப்படைடி செய்தாய் !

விதிவியல்லாம் உலா வந்தாய் ...  
உன் வீரத்தை பறைசாற்றி !  
வில்லா துறைகளிலும் நீ காலடி விடுத்தாய் !  
சின்னா பாரதி கண்ட கனவு பாத் நிறைவேற்றி விட்டாய்...

நீய்ந்த நன்னடை கண்டாய் !  
நீய்ந்திசுண்ட பங்கை கண்டாய் !  
உலகம் யாருக்கும் சிவனா செருக்கி மட்டும்  
இப்போது வெண்பூம் உனக்கு !

பிபண்ணீணை ! நீ நனைத்தாய் உலகையே விவஸ்வாய் !  
இந்த கயவாள் கூட்டத்தை உன்னால்  
கருவியூக்கி விதிவியதா ?

புத்தி சூரியமாய் நீ நீய்ந்த நன்னாய்  
யானையே விதிவீ வந்தாய் ...  
நீ நனை சூரியமாய் இருக்க முடியும் !  
வீரத்தை விட புத்தியே உனக்கு விரைவாகும்

விசுவாசம் நீ பேசினாலும் விசுவாசம் நீ  
விதித்துக் கொண்டிருந்தாய் ... மட்டுமே  
உன்னை பாதுகாக்க உன்னால் முடியும் !

நீய்ந்த நீ நீய்கையால் விதிவீ  
இருப்பவாள் கண்களை பார் சித்தம் கண்டுபிடி  
உன்னை விதிவீ ? பிபாய் விதிவீ ? வினா ...

உன்னை பாதுகாக்க உன்னால் முடியும்  
உன்னால் மட்டுமே முடியும் !  
விடிந்திதழ் பிபண்ணீணை ! விடிந்திதழ் !

## விடிந்திதழ்

இருபக்கம் புடைசூழ் மரங்கள்  
இடையல் உளும் கத்திரிகள் !  
பக்கம் விலகி நீய்ந்த பானையல்  
சுடி கைத்து விசைவேண்டு நான் !  
சில்லென சீரடி காய்ந்து  
நுரைந்து ஓடினா ஓட  
சுனைந்து சூடிய கண்கள்  
சுடி கைத்து விசைவேண்டு நான் !  
பறவைகளின் சிறுசொல் பட்டக்க  
வாங்குகள் சத்தம் கண்கள்க  
மீது வரும் மலர் பிடித்து  
சுடி கைத்து விசைவேண்டு நான்  
விருந்தி மனம் கட்டும் இடத்தில்  
விருந்தி சூடி நடப்பது நன்றோ  
மகிபாடற்ற உலகை நோக்க  
சுடி கைத்து விசைவேண்டு நான்.



Ms. Sri Revathi  
P.B.B.Sc. II Year.



சி. இன்ப தமிழ் வேணி  
M.A., D.S (Admin),







# சுதிரை

நீ பிறவாத வீடு

புள்ளி இடாமல் உருவாக்கப்பட்ட

கவிதை

உப்பு சேர்க்காத பண்டம் ஒருபோதும் ருசிப்பதில்லை

நீ அசட்டையாக கிழித்து செல்லும்

ஒரு கோட்டில் கூட,

என்ன நேர்த்தி,

என்ன அழகு

ஆதலாலெண்ணவோ நீ கிழித்த கோட்டை

தாண்ட மறக்கிறேனோ

புவையே

உன் மூச்சும் காற்றினிலே தென்றலும் தோற்குபடி

சந்திரகிரகணமாய் நீ

மறைந்திருந்தாலும்

உன் அன்பை நாளும்

உணர்கிறேனடி

தங்கமே ...

உன்னை பூட்டி கைவிளங்கிடும்

மாந்தரிடையே

உன்னை பறக்கவிட்டு பார்க்க ஆவல் கொண்டேன்

இம்முறை நான் சபிக்கப்பட்டேன்

அடுத்த முறையாவது

உன் பிறப்பாக

என்னை வந்து சேர்வாயாக

என உன்னை நோக்கியே

வணங்குகிறேன்

வரம் அருள்வாயா ???



**Ms. Saranya Devi,**  
P.B.B.Sc II Year.

# பாரதி



நின் பெயரை உச்சரித்த நொடியில்

துப்பாக்கியிலிருந்து புறப்பட்ட தோட்டக்களாக

தெறிக்கிறது உன் வார்த்தைகள் ...

பெண்களின் தவறுகளை தானமாக

வழங்கும் ஆண்களின் மத்தியில் ...

என் தவறுகை உன் பேனாவினால்

சரி செய்த தந்தை நீ ...

அப்படியென்ன உன் பேனாவிற்கு அவ்வளவு திமிர்,

நீ வீசிய வார்த்தைகள்

அனைத்தும் கூறிய வாளை விட

வெகு விரைவாக வெட்டி வீழ்த்தும் திறன்

பெற்றுள்ளன.

கலங்கிய என் கண்களை துடைத்ததும் உன் வரிகளே.

சில சமயங்களின் என்னை கண் கலங்க வைத்ததும்

உன் வரிகளே ...

உன் வாயிலாக ஒன்றை மட்டும் கூற விளைகிறேன்

தந்தையாக, சகோதரனாக, தோழனாக ...

இத்தனை பரிமாணங்களில் விளங்கும் ஆண் மகனே.

நான் உன்னால் பாதுகாக்க பட வேண்டியவன்

உன்னிடமிருந்து பாதுகாக்க பட வேண்டியவன் அல்ல.

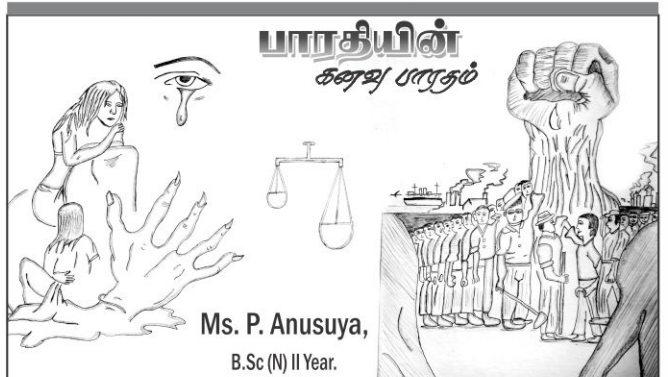
என் தலைவனே

உன்னை வாழ்த்த வயதில்லை

வணங்குகிறேன்.



**Ms. S. Thanavathi,**  
P.B.B.Sc II Year.



**Ms. P. Anusuya,**  
B.Sc (N) II Year.





COLLEGE FEAST - 08.09.2018



FUND RAISING AUCTION - 17.10.2018



GYM INAGURATION - 18.10.2018



EXHIBITION - 19.10.2018



ANTI BIOTIC AWARENESS DAY - 15.11.2018

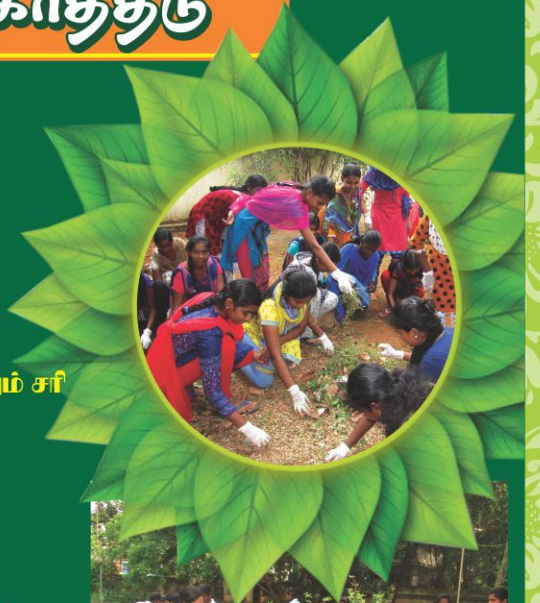


GAJA CYCLONE RELIEF - 18.11.2018



# இயற்கை காத்தீடு

சூரிய குடும்பத்தில் உதித்தாலும்  
சுட்டெரிக்காத சொர்க்கலோகம்  
நானாறு கோடி வயதானாலும்  
நரை தெரியாத நம்பிக்கை  
பல்லாயிரம் கோடி உயிர்களை  
ஈன்றெடுத்தும் குன்றாத இளமை  
ஓரறிவானாலும் சரி ஐந்தறிவானாலும் சரி  
உயிர்ப்புடன் திகலும் உயிர்நிறவைகளானாலும் சரி  
இயற்கை விதிகள்  
இம்மியளவு கூட மீறாத பண்பாடு  
இவையனைத்தும் மனிதனுக்கு சமர்ப்பணம்  
ஆம், பூமித்தாய் நாம் உழைக்காமல் கிடைத்த  
கடவுளின் உன்னத பரிசு  
ஆம் கடவுளின் கருணையினால்  
விளைந்த அன்பு பெட்டகம்  
காப்பதற்காக அளித்த பரிசை  
காப்பாற்ற முயல்வது நம் கடமையல்லவா ?



ஆறிரவு மனிதன் ஏழாம் அறிவை  
எட்டிவிட்ட மமதையில்

ஆபத்தறியும் அறிவிருந்தும்  
உள்ளுணர்வை புறந்தள்ளி  
அதர்மத்தை ஆட்கொண்டு  
அழிந்து போக விழைகிறான்  
இயற்கையோடு விளையாடி  
இன்னல்பல பெறுகிறான் உன்  
அன்பளிப்பை அணைத்துக்கொள்  
அகிலம் வாழ முடிவெடு உன்  
தலைமுறை வாழ வழிவிடு  
ஆம் காலம் கடந்து விட்டது  
விழித்துக்கொள் மானிடா  
ஐம்புலன்களை அகல விரித்து  
இயற்கையின் மொழி செவிமடு  
என்றும் இயற்கை காத்தீடு



தீபுமதி, சூமரைச்செல்வி முதல்வர்