



LEARN AND SERVE

## பசுமைசெய்தி இதழ்

ஆக்கம்: சுற்றுச்சூழல்மன்றம்,

ஸ்ரீபர்வதவர்தினி அம்மன்பெண்கள்மேல்நிலைபள்ளி, இராமேஸ்வரம்மற்றும்  
பசுமைஇராமேஸ்வரம்திட்டம்

மே மாதம் 2018



### வாழ்த்துரை

நெகிழி எமன்

நம் தலைமுறையின்

வாழ்வையே மாற்றுகிறது

நெகிழியை தொலைத்து - தொலைந்த நம் இயற்கையை மீட்போம்

இயற்கை வளம் பேணுவோம் வாழ்வை வளமாக்குவோம்



**வே. சரஸ்வதி, பசுமைஇராமேஸ்வரம்**

## முகவுரை

விடுப்பில் இருந்தாலும்

எங்கள் கண்மணிகளின் பசுமை ஆர்வம்

தொடர்கிறது

வீட்டில் இருந்தாலும் இப்படி ஒரு

ஒருங்கிணைந்த ஆற்றல் வெளிப்பாடு

பள்ளியின் அரும் பணிகளுக்கு சான்று

மேன்மேலும் தொடரவாழ்த்துக்கள்

வாழ்கவளர்க!



**க. கமலா M.Sc, M.Ed தலைமை ஆசிரியை,  
ஸ்ரீபர்வதவர்த்தினி அம்மன் பெண்கள் மேல்நிலைப்பள்ளி**



LEARN AND SERVE

## சுற்றுச்சூழல்மன்றம்

இது எங்கள் ஏழாவது இதழ்  
பிளாஸ்டிக்கின் துயரம் தொட்டு  
தண்ணீரின் முக்கியத்துவம் பேசி  
செடி வளர்ப்பு அவசியம் முழங்கி  
இஞ்சியின் ஆரோக்கியத்துடன்  
பத்திரிக்கை சுதந்திரம் நாள் பற்றிய குறிப்புடன்  
இனிதே முடிகிறது இவ்விதழ்  
வாழ்க! வளர்க!  
வணக்கங்களுடன்



க. கோபிலட்சுமி B.A, M.P.Ed, M.Phil

ஒருங்கிணைப்பாளர், சுற்றுச்சூழல்மன்றம்



### பிளாஸ்டிக்

நெகிழி என்னும் பிளாஸ்டிக்  
பூமியில் புதையுண்டாலும் மக்காத விஷம்  
மாற்று மருந்தில்லாத விஷம்  
நவநாகரீக அடையாளமாய் இவ்விஷம்  
முறிவில்லாத இவ்விஷத்தை  
உபயோகிக்காமல் இருந்தாலே தலைமுறை  
காக்கப்படும்



ஹேமா  
பதினொன்றாம்வகுப்பு  
அ.பிரிவு





### இஞ்சி மருத்துவ பயன்கள்

இஞ்சி பசியைத் தூண்டும், உமிழ்நீரைப் பெருக்கும். உடலுக்கு வெப்பத்தை அளித்து குடலிலுள்ள வாயுவை நீக்கும். காசம், கபம், பித்தம், வாதசுரம் ஆகியவற்றையும் போக்கும்.

இஞ்சி இரு ஆண்டுகள் வரை வாழும் சிறுசெடி. மணற்பாங்கான நிலங்களில் இஞ்சி ஏராளமாக பயிராகின்றது. தமிழகம், பஞ்சாப் மாநிலங்களிலும், வங்காள தேசத்திலும் அதிகமாக விளைகின்றது.

கிழங்குகளே பொதுவாக இஞ்சி எனப்படுபவை. இவை, மருத்துவப் பண்பும், உணவு உபயோகமும் உள்ளவை. வாசனைக்காகவும், காரத்திற்காகவும் இவை உணவில் சேர்க்கப்படும்.

நன்றாகக் காயவைத்துப் பதப்படுத்தப்பட்ட இஞ்சியின் கிழங்குகளே சுக்கு எனப்படுபவை. இஞ்சியின் எல்லா மருத்துவக் குணங்களும் இதற்கும் உண்டு. சுக்கு, நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்.

முற்றிய பசுமையான இஞ்சியின் மேல் தோலைச் சீவி நீக்கவும். பின்னர், சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, சுத்தமான தேனில், இஞ்சித் துண்டுகள் மூழ்கியிருக்குமாறு ஊறவைக்க வேண்டும். நன்கு ஊறிய பின்னர், தினமும் இரண்டு துண்டுகள் வீதம், உணவிற்கு முன்னர் மென்று சாப்பிட்டு வர பசியின்மை, வயிற்றைப் பொருமல் தீரும்.

இஞ்சிச் சாற்றை தொப்புளைச் சுற்றிப் பற்றுப்போட்டால் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் அஜீரணம் நீங்கும்.

இஞ்சியை இடித்துச் சாறு எடுக்கவும். ஒரு தேக்கரண்டி அளவு சாறுடன், சிறிதளவு தேன் கலந்து, தினமும் மூன்று வேளைகள், 7 நாட்களுக்குப் பருகினால் சளியுடன் கூடிய இருமல் கட்டுப்படும்.

இஞ்சியைத் தோல் நீக்கி, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, தேனில் 48 நாட்கள் ஊறவைக்க வேண்டும். தினந்தோறும், காலையில், ஒரு துண்டு வீதம் சாப்பிட்டு வர வேண்டும். நீண்ட நாட்கள் தொடர்ந்து இவ்வாறு செய்துவர, நரை, திரை, மூப்பு அணுகாது. தேகம் அழகுபெறும். மனம் பலப்படும். இளமை நிலைத்திருக்கும்.

சுக்கைப் பொடி செய்யவும். அரைத் தேக்கரண்டி அளவு பொடியைச் சிறிது தண்ணீர் கலந்து சூடாக்கி, பசை போலச் செய்து கொண்டு வலி இருக்கும் இடத்தில் பசையைப் பரவலாகத் தடவினால் தலைவலி தீரும்.

இஞ்சிச் சாறும் வெங்காயச் சாறும் வகைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி எடுத்து கலந்து, சிறிதளவு தேன் சேர்த்து உள்ளுக்குள் சாப்பிட்டால் வாந்தி கட்டுப்படும்.

இஞ்சி சாறில், தேன் கலந்து தினசரி காலை ஒரு கரண்டி சாப்பிட்டு வர நோய் தடுப்பு திறன் கூடும். உற்சாகம் ஏற்படும். இளமை பெருகும். தேன் கலந்த இஞ்சி சாறு புற்றுநோய் தாக்கத்தில் இருந்து நல்ல பாதுகாப்பு வழங்கும். எப்படியெனில் இதில் உள்ள ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட் புற்றுநோய் செல்களின் வளர்ச்சியைத் தடுத்துவிடும்.

இஞ்சி சாறுடன், வெங்காய சாறு கலந்து ஒரு வாரம், காலையில் ஒரு கரண்டி வீதம் குடித்துவர நீரிழிவு குறையும்.

இஞ்சி சாறு, எலுமிச்சை சாறு, வெங்காய சாறு மூன்றையும் கலந்து ஒருவேளை அரை அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிட்டுவர ஆரம்ப கால ஆஸ்துமா, இரைப்பு, இருமல் குணமாகும்.

இஞ்சியை, தட்டி தேனீர் கொதிக்க வைக்கும் போது அதில் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து தேனீர் பருகலாம். சுவையும் நன்றாக இருக்கும், உடலுக்கும் நல்லது.

சில சமையல் வகைகளில் இஞ்சியை மசித்துப் போட்டு செய்வார்கள். அதுபோன்ற உணவு வகைகள் வயிற்றைக் கெடுப்பதில்லை.

இஞ்சி தேன் கலவை செரிமானத்தை மேம்படுத்துவதோடு, வயிற்றில் தங்கியுள்ள கொழுப்பைக் கரைக்கும். இதனால் தொப்பை குறையும். நல்ல மாற்றத்திற்கு தொடர்ந்து 40 நாட்கள் இஞ்சி சாற்றில் தேன் கலந்து குடித்து வர வேண்டும்.

இஞ்சி சாறை பாலில் கலந்து சாப்பிட வயிறு நோய்கள் தீரும். உடம்பு இளைக்கும்.

இஞ்சி துவையல், பச்சடி வைத்து சாப்பிட மலச்சிக்கல், களைப்பு, மார்பு வலி தீரும்.

இஞ்சி சாறில், வெல்லம் கலந்து சாப்பிட வாதக் கோளாறு நீங்கி பலம் ஏற்படும்.

இஞ்சியை புதினாவோடு சேர்த்து துவையலாக்கி சாப்பிட பித்தம், அஜீரணம், வாய் நாற்றம் தீரும். சுறு சுறுப்பு ஏற்படும்.

இஞ்சியை, துவையலாக்கி சாப்பிட வயிற்று உப்புசம் இரைச்சல் தீரும்.

காலையில் இஞ்சி சாறில், உப்பு கலந்து மூன்று நாட்கள் சாப்பிட பித்த தலைச்சுற்று, மலச்சிக்கல் தீரும். உடம்பு இளமை பெறும்.

பத்துகிராம் இஞ்சி, பூண்டு இரண்டையும் அரைத்து, ஒரு கப் வெந்நீரில் கலந்து காலை, மாலை இரண்டு நாட்கள் சாப்பிட மார்பு வலி தீரும்.



இணையத்தில் இருந்து எடுத்தது

இனியாஸ்

ஏழாம்வகுப்பு

“ஆ” பிரிவு





### உலக பத்திரிக்கை சுதந்திர நாள்

மே 3 புதன் கிழமை சர்வதேச பத்திரிகையாளர் தினமாக உலகமெங்கும் கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது. பத்திரிகை நிறுவனங்கள், அல்லது ஊடக நிறுவனங்கள் செய்திகளை, கருத்துக்களை சுதந்திரமாக எவ்வித அச்சுறுத்தல்களும் தடைகளுமின்றி உள்ளதை உள்ளபடி மக்களுக்கு வெளியிடுவதை பத்திரிகை சுதந்திரம் என்று வரைவிலக்கணப் படுத்தப்படுகின்றது.

இத்தினம் பத்திரிகை சுதந்திரத்தைப் பரப்பும் நோக்கிலும் 'மனித உரிமைகள் சாசனம்' பகுதி 19 இல் இடம்பெற்றுள்ள பேச்சுரிமைக்கான சுதந்திரத்தை உலக நாடுகளின் அரசுகளுக்கு நினைவூட்டவும் ஐக்கிய நாடுகள் அவையினால் சிறப்பு நாளாகப் பிரகடனப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. 1993 ஆம் ஆண்டில் இடம்பெற்ற ஐக்கிய நாடுகள் பொதுச் சபைக் கூட்டத்தில் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட தீர்மானத்தின்படி ஒவ்வொரு ஆண்டும்

மே 3 ஆம் நாளன்று பத்திரிகை சுதந்திர நாளாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

ஆப்பிரிக்கப் பத்திரிகைகளால் கூட்டாக 1991 ஆம் ஆண்டு இந்நாளிலேயே 'பத்திரிகை சுதந்திர சாசனம்' முன்வைக்கப்பட்டது. இந்நாளில் ஊடக

சுதந்திரத்துக்காகப் பங்களிப்பு செய்யும் ஒருவருக்கு ஆண்டுதோறும் யுனெஸ்கோ நிறுவனத்தினர் யுனெஸ்கோ ஃகிலெர்மோ கானோ உலக பத்திரிகை சுதந்திர விருது வழங்கி கௌரவிக்கின்றனர்.

2018ம் ஆண்டிற்கான விக்கிபீடியாவின் பத்திரிக்கை சுதந்திர அட்டவனையில் கண்டுள்ளபடி உலகளவில் பத்திரிக்கை சுதந்திரம் மிக்க நாடுகளில் நார்வே முதலிடத்தை பெற்றுள்ளது. மேலும் புள்ளிவிவரப்படி 2002ம் ஆண்டிலிருந்து 2012ம் ஆண்டு வரை தொடர்ந்து முதலிடத்தை பெற்றுவருகிறது. பிறகு 2017ம் ஆண்டிலிருந்து மீண்டும் முதலிடத்தை பெற்று வருவது குறிப்பிடத்தக்கது. இந்த பத்திரிக்கை சுதந்திர அட்டவனையில் இந்தியா 138வது இடத்தில் இருக்கிறது.



இணையத்தில்படித்தது  
முத்துபீர்த்திகாசெல்வி  
ஏழாம்வகுப்பு  
ஆபிரிவு



**நீர்**

**நீரை பார்த்து பயன்படுத்து**

**நீரை அளவோடு பயன்படுத்து**

**நீரை சேகரித்து பயன்படுத்து**

**மனிதா!**

**வான் நீரை சேகரம் செய்து பயன்படுத்து**

**நிலத்தடி நீரை திரும்பவும் நிலத்திற்கே பாயுமாறு பயன்படுத்து**

**மனிதா!**

**நீரை வீணாக்கும் நவநாகரீக தேய்ப்பான்களையும் தோய்ப்பான்களையும்  
பயன்படுத்தாதே**

**குழாயை கூட சிறுக திருகி பயன்படுத்து**

**மனிதா!**

**தலைமுறை காக்க தண்ணீரை புனித நீராக பயன்படுத்து**

**மனிதா!**

**புனித நீராக பயன்படுத்து.....**



**ம.மோகனப்பிரியா  
ஒன்பதாம்வகுப்பு  
'அ' பிரிவு**

