



LEARN AND SERVE

பசுமை செய்தி இதழ்

ஆக்கம்: சுற்றுச்சூழல் மன்றம், ஸ்ரீ பர்வதவர்தினி அம்மன்
பெண்கள் மேல் நிலை பள்ளி, இராமேஸ்வரம் மற்றும்
பசுமை இராமேஸ்வரம் திட்டம்

செப்டம்பர் 2018

வாழ்த்துரை

சுற்றுச்சூழல் மன்றக்
குழந்தைகளின் தேடலும்.....
பசுமையோடு இணைந்த கூடலும்
ஆர்வத்தோடு கூடிய நாடலும்.....
கண்ணூற்று மகிழ்கிறேன்...
மாதாந்திர இதழ்
வருடந்தோறும் வளர்ந்திட
எம் பள்ளிக் குழந்தைகளை
மனதார வாழ்த்தி மகிழ்கிறேன்....
வாழ்த்துக்கள்.....
வாழ்க வளமுடன்



கோ.மங்கையர்க்கரசி

இணை ஆணையர்

இராமநாதசுவாமி திருக்கோவில், இராமேஸ்வரம்



வாழ்த்துரை

வாழ்வியல் மாற்றங்களை
ஏற்படுத்தி
மனித குலத்தை கெடுத்து
பூமியை துவம்சம் செய்யும்
நெகிழியை ஒழிப்போம்
வாழ்வாங்கு வாழ்வோம்



வே. சரஸ்வதி

பசுமை இராமேஸ்வரம்

முகவுரை

ஒரிரு மாதங்கள் தொய்வுடன் இருந்தாலும்
திரும்ப ஆரம்பிப்பது மன மகிழ்ச்சி
நெகிழி ஒழிப்பிற்கு குரல் கொடுக்கும்
எம் குழந்தைகளின் பசுமை இதழ் பணி
மேன்மேலும் தொடர வாழ்த்துக்கள்
வாழ்க வளர்க!



க. கமலா M.Sc, M.Ed தலைமை ஆசிரியை, ஸ்ரீ பர்வதவர்த்தினி அம்மன் பெண்கள் மேல் நிலைப்பள்ளி



LEARN AND SERVE

சுற்றுச்சூழல் மன்றம்

மனமாற்றமும் பழக்கமாற்றமும் தான்
நெகிழி ஒழிப்பிற்கு தேவையான முதல் மாற்றம்
எட்டாவது இதழில் எங்கள் பிள்ளைகளின் ஆற்றல்
தொடர்கிறது நெகிழி ஒழிப்போம் என்று....
எம் பள்ளி பிள்ளைகளின்
பசுமை ஆர்வத்திற்கு இவ்விதழே சான்று
வாழ்க! வளர்க!
வணக்கங்களுடன்



க. கோபிலட்சுமி B.A, M.P.Ed, M.Phil
ஒருங்கிணைப்பாளர், சுற்றுச்சூழல் மன்றம்



புனித யாத்திரை – பொறுப்புள்ள யாத்திரை

பயணிகளின் அன்பான கவனத்திற்கு ...

புனித பூமி....புண்ணிய பூமி....

விரும்பிய சாமி....

அனைத்தையும் கண்டுகளித்து...

உண்டு மகிழ்ந்து.

ஊர் திரும்பும் வேளையிலே

உம் மனிதம் மறந்து போவதென்ன....

கைகள் கனத்துக் கொள்ளாமல்

கால்கள் வலித்துக் கொள்ளாமல்

மனம் நிறைத்துக் கொண்டு

பயணம் முடிக்கும் நீங்கள்....

நெகிழியின் தீமை கண்டு விழித்துக் கொள்ளாமல்...

தீவினை நிறைத்துக் கொண்டு போவதென்ன...

விழிப்புணர்வை நான் உணர்த்த...

உம் மகிழுந்தை மறித்து நிறுத்த.....
குற்றம் உம் நெஞ்சை அழுத்த...
வருத்தமாகிவிடாதா உம் புனித பயணம்...
புனித பயணியே விரைந்து வா....
நெகிழியை பிரிந்து வா....
துணிப் பைகளை கொணர்ந்து வா....
சாமி எமக்கில்லை உம்மை விட...
புனித யாத்திரை – பொறுப்பான யாத்திரை



க. கோபிலட்சுமி B.A, M.P.Ed, M.Phil
ஒருங்கிணைப்பாளர், சுற்றுச்சூழல் மன்றம்



மழை

இறைவன் தந்த நீரால்
கூடி மகிழ்ந்த கூட்டம்...
மனிதன் தராத நீரால்
மோதி கூடுகிறது
மேனி நனைய பெய்யட்டும் மழை...
வன்மங்கள் கலைந்து
கூனி குறுக பெய்யட்டும் மழை....



முத்து பீர்த்திகா செல்வி
எட்டாம் வகுப்பு
'அ' பிரிவு



இம்மாத கீரை வல்லாரை

இரும்புச்சத்து, சுண்ணாம்புச்சத்து, வைட்டமின் எ,வைட்டமின் சி மற்றும் தாது உப்புக்கள் இதில் நிறைந்துள்ளன. ரத்ததிற்கு தேவையான சத்துக்களை, சரிவிகித அளவில் கொண்டுள்ளது. மூளை நன்கு செயல்படத் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் இதிலுள்ளது.

வாய்புண்ணுக்கு வல்லாரை சிறந்த மருந்தாகும். வாய்ப்புண்ணால் அவதிபடுகிறவர்கள் காலையும் மாலையும் நான்கைந்து வல்லாரை இலைகளைப் பச்சையாக வாயில்போட்டு நன்கு மென்றுதின்றால், வியப்பூட்டும் விதத்தில் வாய்ப்புண் மறைந்துவிடும்.

ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கும். தொண்டைக்கட்டு, காய்ச்சல், சளி குறைய உதவும். உடல் சோர்வு, பல்நோய்களை கட்டுப்படுத்தும். படை போன்ற தோல் நோய்களை குணப்படுத்தும். அஜீரணக் கோளாறுகளை குறைக்கும். கண் மங்கலை சரி செய்யும்.

உடல் எரிச்சல், மூட்டு வலி, வீக்கம், சிறுநீர் மஞ்சள் நிறமாகப் போதல் போன்ற நோய்கள் குணமாகும். வல்லாரைத் துவையல் மலச்சிக்கலை அகற்றும். இந்தக் கீரையை சமைக்கும்போது புளி சேர்க்கக்கூடாது. புளி சேர்த்தால் அதன் சுவையும், மருத்துவக் குணமும் கெட்டுவிடும்.

வல்லாரை மலச்சிக்கலைப் போக்கி, வயிற்றுப் புண், குடல்புண்ணை ஆற்றுகிறது. வல்லாரை இலையை நிழலில் உலர்த்திப் பொடித்து, பாலில் கலந்து தினமும் இரவு படுக்கைக்குச் செல்லும் முன் அருந்தி வந்தால், வயிற்றுப் பூச்சிகள் அழிந்துபோகும். பசுமை இலைகள் குழந்தைகளின் வயிற்றுப்போக்கினை தடுக்க பயன்படுத்தப்படுகிறது.

வல்லாரையுடன் வெங்காயம், மிளகு, சீரகம் சேர்த்து சாம்பார் செய்து சாப்பிடலாம். உளுந்தை வறுத்து அதனுடன் வதக்கிய வல்லாரை, தேங்காய், உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துத் துவையல் அரைக்கலாம். பாசிப்பருப்புடன் சேர்த்துக் கூட்டாக வைக்கலாம்.

(இணையத்தில் படித்தது)



பத்மா .T
பன்னிரெண்டாம் வகுப்பு
ஆ பிரிவு



இம்மாத கைமருந்து குறிப்புகள் ஐந்து

1.தலைவலி போக்க நொச்சி இலை: நொச்சி இலையினை நசுக்கி,சாறாக்கி நெற்றியில் தடவினால் நொடியில் தலைவலி குறைவதை உணரலாம் .சற்று நேரத்தில் முழுவதுமாக தலைவலியானது குணமடையும்.

02.அடிக்கடி ஏற்படும் காய்ச்சல் குணமடைய இஞ்சி தேநீர்(Tea -உ) அவர்கள் தினமும் காலை மற்றும் மாலை இரு வேலை வெறும் வயிற்றில் இஞ்சி தேநீரினை(Tea)குடித்து வந்தால்.இவ்வாறு அடிக்கடி ஏற்படும் தும்பல் தீரும்.

03.நீர்க்கோர்வையினை சரிசெய்ய சாம்பிராணி புகை போடும் போது அதனுடன் தேங்காய் மட்டை நார், மஞ்சள் தூள் சிறிதளவு கலந்து அதிலிருந்து வரும் புகையை இழுக்க நீர்க்கோர்வை சரியாகும்.

04 . படை :- படை பலவகையில் உண்டாவது வியர்வை, தூசு, உடலில் குறைவான எகிர்ப்ப சக்தி மர்மம் சில வெவ்வாமை மலம் ஏற்படுகிறதா. இவற்றை குணப்படுத்த பப்பாளி இலைகளை அரைத்து படையின் மேல் தடவி ,15 நிமிடங்கள் கழித்து அரப்புத்துள் போட்டு குளிக்கவேண்டும். தினசரி சுண்டை வத்தல் 10 எண்ணம் வறுத்து சாப்பிடவும்.நிச்சயம் அதற்கான பலன் கிடைக்கும் படை மறையும்.

05 . நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பெருக:- உடலில் நோய்கள் அண்டாமல் இருக்க, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியினை பெருக்கி கொள்ளவேண்டும்.அதனை பெருக்கிக்கொள்ள பின்வருமாறு செய்யலாம். மருங்கை கீரையினை சமைக்கும் போது அதில் ஒரு கைப்பிடி அளவு கீமாடுல்லி இலைகளை நன்றாக சுக்கம் செய்கு விட்டு முருங்கையுடன் சேர்த்து சமைத்து சாப்பிட்டால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உண்டாகும்.



இணையத்தில் படித்தது
ஹேமா.A
பன்னிரெண்டாம் வகுப்பு
'அ' பிரிவு

ஒவியப் போட்டி

எம் பள்ளியில் இம்மாதம் நெகிழியின் தீமைகள் குறித்த திரைப்படங்கள் காட்டப்பட்டன. அவை முடிந்ததும் நாங்கள் அனைவரும் நெகிழி குறித்த விழிப்புணர்வு ஒவியப் போட்டியில் கலந்து கொண்டோம். அதில் மூன்று ஒவியங்கள் சிறந்த ஒவியங்களாக தேர்வு செய்யப்பட்டுள்ளது. அவைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளது.





சு. வித்யா ஸ்ரீ
எட்டாம் வகுப்பு
'அ' பிரிவு



**மாணவி விக்னேஷ்வரி, 9 ஆம் வகுப்பு மறு உபயோக
அலங்கார பொருள் மற்றும் ஒவியம்**

