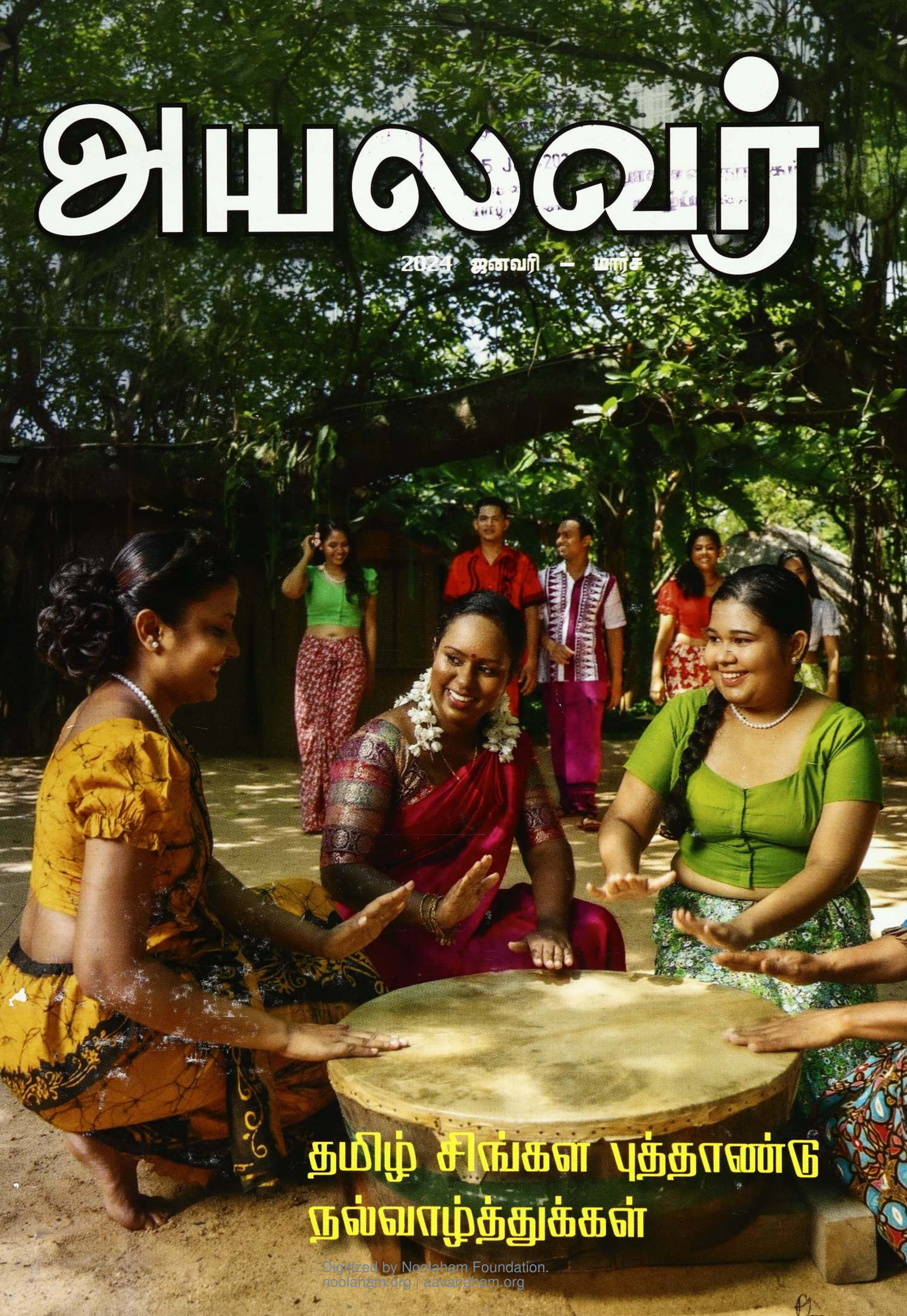
# அயலவர்

2024 ஜனவரி – மார்ச்




Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

# தைப்பொங்கல் நினைவுகள்

தமிழர் பண்டிகையாம் தைப்பொங்கலை முன்னிட்டு பாதுகாப்பு படைத்தலைமையகங்கள், காலாட் படைப்பிரிவுகள் மற்றும் காலாட் பிரிகேட்கள் என்பனவற்றின் இராணுவ உறுப்பினர்களும் சிவில் மக்களும் இணைந்து நடத்திய தைப்பொங்கல் பண்டிகையின் சில தருணங்கள்.

யாழ்ப்பாணம்

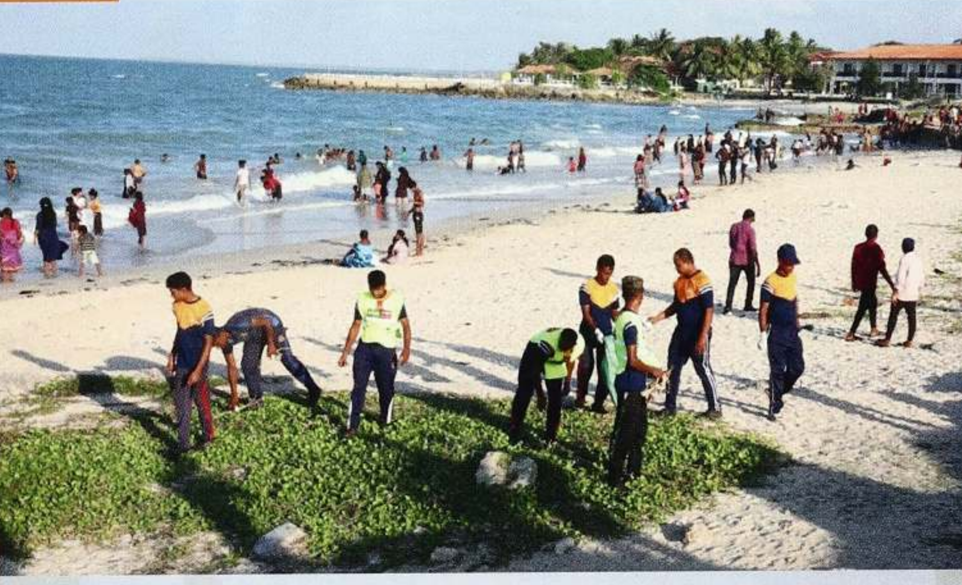
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பொதுசனநூலகம்
15 JUN 2024

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

# 76 வது பெருமைமிகு சுதந்திர தினத்தின் அழகிய தருணங்கள்...

76 வது தேசிய சுதந்திர தினத்தை முன்னிட்டு பாதுகாப்பு படைத்தலைமையகங்கள், காலாட் படைப்பிரிவுகள் மற்றும் காலாட் பிரிகேட்கள் என்பனவற்றின் இராணுவ உறுப்பினர்களும் சிவில் மக்களும் இணைந்து நடத்திய சுதந்திர தின கொண்டாட்டங்களின் சில தருணங்கள்.



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

### சுயதொழிலாக மேற்கொள்ளக்கூடிய

# காளான் வளர்ப்பு

இலங்கை விவசாயிகள் இப்போது காளான் வளர்ப்பில் மும்முரமாய் ஈடுபடுகின்றனர். 1980 களில் தொழில் ரீதியாக வளர்ச்சியடைய ஆரம்பித்த இந்த காளான் வளர்ப்பு, மறக்கறி பழ வகைகளில் இருந்து மாறுபட்டதாகும். காளான் என்பது ஒரு பூஞ்சை வகையாகும். காளான் வித்து ஒரு பாக்கெட் மூலம் பெரும் இலாபம் ஈட்ட முடியும். வாருங்கள் நாம் காளான் வளர்ப்பு முறை தொடர்பாக அறிந்து கொள்வோம்.

தேவையானவை : வைக்கோல், காளான் வித்து, பிளாஸ்டிக் பைகள் (1 அடி அகலம், 2 அடி உயரம்), பெரிய பாலித்தீன் பை (விரிப்பதற்கு), மணல் (விரிப்பதற்கு)

## செய்முறை

சுத்தமான வைக்கோலை 5 செமீ நீளத்திற்கு கத்திரிக்கோலைப் பயன்படுத்தி வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும். அதனை ஒரு நாள் இரவு முழுவதும் (min 8 hours) தண்ணீரில் நன்கு மூழ்கி இருக்குமாறு ஊற வைக்க வேண்டும். அடுத்த நாள் காலையில் அதனை எடுத்து தண்ணீரை வடிய வைத்து விட்டு நெல் அவிப்பது போல வைக்கோலை ஒரு பெரிய அண்டாவில் போட்டு அவிக்க வேண்டும். வைக்கோல் நன்றாக வெந்து நல்ல வாசனையாக வரும்போது வைக்கோலை தனியாக எடுத்து நிழலில் சிறிது நேரம் சுத்தமான செய்தித் தாளில் பரப்பி உலர விடவும். அதிகமாக உள்ள ஈரம் வடிந்த பின்னர் அந்த வைக்கோலை எடுத்து பயன்படுத்தலாம். 60 சதவிகிதம் ஈரப்பதம் இருக்கும் வரை உலர விடவும்.

காளான் வித்தினை 4 சம பாகங்களாகப் பிரித்து அதனை ஒரு தட்டில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு பிளாஸ்டிக் பையில் வைக்கோலை 5 cm அளவுக்கு அடைத்து நன்கு அழுத்தவும். ஒரு பங்கு (கைப்பிடி அளவுக்கு) காளான் வித்தினை எடுத்து பையின் மேல் புறத்தில் தூவவும் பிறகு மறுபடியும் வைக்கோலை எடுத்து அடைத்து அழுத்தவும். இதே போல 4 அடுக்கு காளான் வித்தினை போட்டு அதன் மேல் வைக்கோலை இடவேண்டும். கடைசி அடுக்கு வைக்கோலாக இருத்தல் வேண்டும். பையை இறுக்கமாக மூடி, ஒரு கயிறால் கட்டவும். அதனை உருளை போல தயார் செய்ய வேண்டும். பையைச் சுற்றி மேற்புறத்திலும் கீழ்புறத்திலும் காற்றோட்டத்துக்காகவும், காளான் தரமானதாக இருக்கவும், தொற்று வராமல் இருக்கவும் சில துவாரங்களைப் போடவும். காளான் பையினை காளான் குடிலின் உள்ளே இருட்டாக உள்ளவாறு பார்த்து வரிசையாக வைத்துக் கொள்ளவும்.கொட்டகைக்கு மிகக் குறைவான வெளிச்சம்தான் தேவை. காளான் ஆகையால் மாடியில் பசுமைக் குடில் போல சிறிய கொட்டகை ஒன்றை கட்டலாம். அதன் மேற்புறத்தையும் பக்கவாட்டையும் தென்னை ஓலைகளால் வேய வேண்டும். அந்த கொட்டகைக்குள் குளிர்ச்சியான தட்பவெப்பநிலை வேண்டுமென்பதற்காக பக்கவாட்டிலும் மேற்புறத்திலும் கோணிப்பை ∴ சாக்குப்பைகளையும் போட்டு மூடி வைக்கவும். தரையில் பெரிய பாலித்தீன் பையை விரித்து, அதன் மேல் மணல் தூவி, பின்னர் தண்ணீர் தெளித்து படுக்கை தயார் செய்யவும். பிறகு, காளான் பைகளை அந்தக் கொட்டகைக்குள் இடைவெளி விட்டு, அவற்றை வரிசையாக அங்கே தொங்கவிட வேண்டும்.

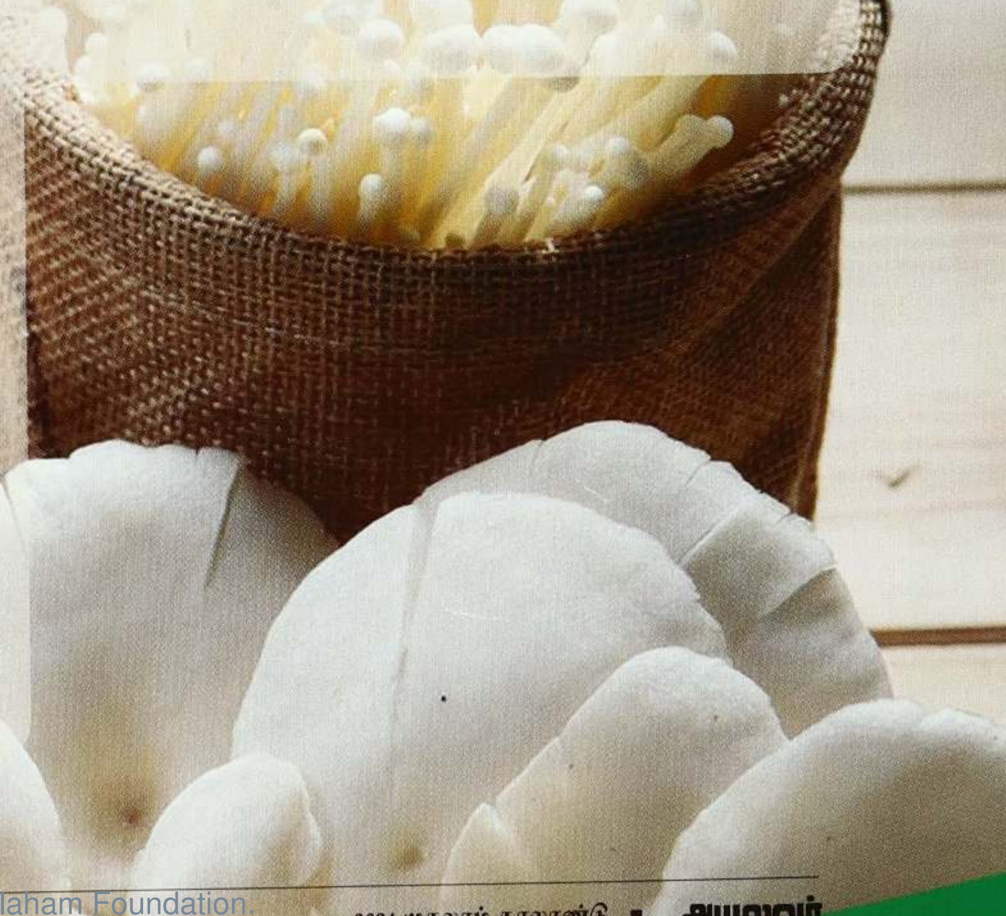
## பராமரித்தல்

காளான்களில் மாசு ஏற்படாமல் தவிர்க்க, வித்துகளை கையாளும்போது நமது கைகளை சவர்க்காரம் அல்லது ஏதேனும் ஒரு கிருமி நாசினி கொண்டு நன்றாக கழுவி சுத்தம் செய்து கொள்ளல் வேண்டும். காளான் கொட்டகைக்குள் நுழையும்போது சுகாதாரத்தை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். ஈக்கள் உள்ளே நுழைந்து காளான் பைகளை பாழ்படுத்திவிடாமல் இருக்க, கொட்டகை முழுமையாக மூடியிருக்க வேண்டும். எலிகள், காளான்களை நாசப்படுத்தி விடாமல் இருக்க பைகளை தொங்க விடுதல் வேண்டும்.

ஒரு பையில், வைக்கோலில் கூடுதல் ஈரம் இருந்தால் கூட மாசு உருவாகி விடும். அது மற்ற பைகளையும் பாதித்து விடும். ஆகையால் அவ்வாறு இருந்தால் அந்தப் பையினை உடனடியாக அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.

வெப்பநிலை அதிகமாக இருக்கும் போது உள்ளே இருக்கும் சாக்குப் பைகளை ஒரு நாளைக்கு இருமுறை நனைத்துப் போடலாம். ஒரு நாளைக்கு நான்கு முறை குளிர்ந்த நீரை காளான் பைகளில் தெளிக்க வேண்டும். எப்போதெல்லாம் காளான் வித்துகள் உலர்ந்திருப்பதாக உங்களுக்குத் தோன்றுகிறதோ அப்போதெல்லாம் தண்ணீர் தெளிக்கவும்.

10 நாள் முதல் 15 நாட்களுக்குள் பின்னர் சிப்பிக்காளான் கொத்து கொத்தாக வளர்ந்து நிற்பதை காணலாம். தினசரி சிறிது தண்ணீர் மட்டும் தெளித்து வர வேண்டும். நன்கு விரிந்து காளான் கொத்துகளை அப்படியே கொத்தாக பறித்து முறையாக பைகளில் அடைத்து விற்பனைக்கு விட முடியும். சிறிய மூலதனத்தைக் கொண்டு கூடுதல் முயற்சியுடன் இலாபம் பெறுவதற்கு காளான் வளர்ப்பு சிறந்த உதாரணமாகும்.





Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

## இராணுவ மரியாதைகளுக்கு மத்தியில்

### அதிகாரவாணையற்ற அதிகாரி 1 ஏ.கே. ராமநாதன் (ஓய்வு) அவர்களின் இறுதி கிரியையகள்

இலங்கை மின்சார மற்றும் இயந்திர பொறியியல் படையணியின் அதிகாரவாணையற்ற அதிகாரி 1 ஏ.கே. ராமநாதன் (ஓய்வு) அவர்களுக்கு இறுதி இராணுவ மரியாதை 2024 ஜனவரி 26 ம் திகதி பிற்பகல் யாழ். ஆவரங்கால் பொது மயானத்தில் இந்து மத சம்பிரதாயங்களுக்கு மத்தியில் நடைபெற்றது. அதிகாரவாணையற்ற அதிகாரி 1 ஏ.கே ராமநாதன் (ஓய்வு) அவர்கள் 1938 ஆகஸ்ட் 29 ஆம் திகதி பிறந்தார். அன்னார் யாழ். புத்தூர் ஸ்ரீ சோமஸ்கந்த கல்லூரியில் கல்வியைப் பெற்று 1958 நவம்பர் மாதம் 14 ஆம் திகதி இராணுவத்தில் இணைந்தார். அன்னார் இலங்கையின் பெருமைமிக்க பிரஜையாக நாட்டிற்கு சேவையாற்றியதோடு, அக்காலப்பகுதியில் தனது அர்ப்பணிப்புக்கும் நம்பகத்தன்மைக்கும் இராணுவ அதிகாரிகளதும் சிப்பாய்களினதும் பாராட்டுக்குரியவராக திகழ்ந்தவராவார். அவர் ஓய்வு பெறுவதற்கு முன் இலங்கை மின்சார மற்றும் இயந்திர பொறியியல் படையணி தலைமையகத்தில் நான்காவது படையணி சார்ஜன்ட் மேஜராக நியமிக்கப்பட்டிருந்தார். சிரேஷ்ட இராணுவ அதிகாரிகள் மற்றும் பிரதேச மக்கள் அன்னாரின் இறுதி கிரியையில் கலந்து கொண்டனர்.

## யாழ். பாதுகாப்பு படை தலைமையக தளபதி அதிகாரவாணையற்ற அதிகாரி 1 ஏகே இராமநாதன் (ஓய்வு) அவர்களுக்கு அஞ்சலி செலுத்தினார்.

யாழ்.பாதுகாப்பு படை தலைமையக தளபதி மேஜர் ஜெனரல் எம்ஜி டபிள்யூ டபிள்யூ டபிள்யூ எம்சிபி விக்ரமசிங்க அவர்கள் 25 ஜனவரி 2024 அன்று நோயுற்றமையால் காலமான அதிகாரவாணையற்ற அதிகாரி 1 ஏகே இராமநாதன் (ஓய்வு) அவர்களுக்கு தம் இறுதி அஞ்சலியை செலுத்தினார். இலங்கை மின்சார மற்றும் இயந்திர பொறியியல் படையணி வீரரான அதிகாரவாணையற்ற அதிகாரி 1 ஏகே இராமநாதன் (ஓய்வு) அவர்கள் தாய் நாட்டிற்காக அர்ப்பணிப்புடன் கடமையாற்றி 1980 இல் ஓய்வு பெற்றார். இலங்கையின் நல்லிணக்கம், ஒருமைப்பாடு மற்றும் இறையாண்மை ஆகியவற்றை நிலைநாட்டுவதில் அவர் தனது வாழ்க்கை முழுவதும் முக்கியப் பங்காற்றினார். அவரது தளராத சேவைக்கு மரியாதை செலுத்தும் முகமாக இராணுவத் தளபதி லெப்டினன் ஜெனரல் விக்கும் லியனகே ஆர்டபிள்யூபி ஆர்எஸ்பீ என்டியூ அவர்கள் தம் அனுதாபங்களைத் தெரிவித்தார்.

அதிகாரவாணையற்ற அதிகாரி இராமநாதன் ஐந்து பிள்ளைகளின் அன்பான தந்தையாவதுடன் தனது குடும்பத்திற்கும் தனது நாட்டிற்கும் அவர் செய்த அர்ப்பணிப்புகளை நினைவுகூறி யாழ்ப்பாணம் புத்தூரில் நடைபெற்ற இறுதி கிரியையில் கலந்து கொண்ட சிரேஷ்ட அதிகாரிகள், அதிகாரிகள் மற்றும் சிப்பாய்கள் தம் அஞ்சலியை செலுத்தினர்.



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

# இராணுவ முயற்சியில் "தலைக்கோர் நிழல்"

செங்கலடி

தொப்பிக்கல்

4 வது கெமுனு ஹேவா படையணியினரால், செங்கலடி, ஏறாவூர்பற்று, பெரியபிள்ளைமலையில் வசிக்கும் அவசியமுள்ள குடும்பமொன்றிற்காக புதிய வீடொன்றை நிர்மாணிப்பதற்கான அடிக்கல் 2024 பெப்ரவரி 5 ஆம் திகதி நடப்பட்டது. நிரந்தர வதிவிடமற்ற திரு. அகிலன் சிறிபாலன் அவர்களின் குடும்பத்திற்காக, அமைக்கப்படும் இவ்வீட்டிற்கு அவசியமான நிதியுதவி ஐக்கிய இராச்சியத்தில் வசிக்கும் திரு. இளையதம்பி குமார நிஷாந்தன் அவர்களால் வழங்கப்படவுள்ளது.

தொப்பிக்கல், ஈரலக்குளத்தில் பொருளாதார நெருக்கடிகளுக்கு மத்தியில் வாழ்கின்ற வீட்டுத் தேவையுடைய குடும்பமொன்றிற்கு புதிய வீடமைப்பதற்காக அடிக்கல் நாட்டும் நிகழ்வு 12 வது இலங்கை தேசிய பாதுகாப்பு படையணியின் கட்டளை அதிகாரியின் மேற்பார்வையின் கீழ் ஜனவரி 26 அன்று இடம்பெற்றது.

12 வது இலங்கை தேசிய பாதுகாப்புப் படையணியினரால் இதன் கட்டுமானத்திற்குத் தேவையான மனிதவளம் மற்றும் தொழில்நுட்ப ஆதரவு வழங்கப்படுவதோடு. நாடளாவிய ரீதியிலான அனுசரணையாளர்களால் இந்த பணிக்கான நிதி வழங்கப்படவுள்ளது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

# கலந்துரையாடல்களின் நினைவுகள்.

யாழ்ப்பாண பாதுகாப்புப் படைத் தலைமையக தளபதி மேஜர் ஜெனரல் M.G.W.W.W.M.C.B விக்ரமசிங்க RWP RSP ndu psc அவர்கள் வடக்கு மாகாண ஆளுநர் கௌரவ திருமதி P.S.M சார்ள்ஸ் அவர்களை 2024 பெப்ரவரி 19 ம் திகதியன்று சந்தித்தார்.

இந்த சந்திப்பின் போது, யாழ் மற்றும் கிளிநொச்சியில் நிலவும் பாதுகாப்பு மற்றும் சமூக நடவடிக்கைகள் தொடர்பாக யாழ் தளபதி வட மாகாண ஆளுநருக்கு விளக்கினார். பெண்கள் தலைமையிலான குடும்பங்களின் திறன்களை மேம்படுத்துவது, அவர்களின் நல்வாழ்வை மேம்படுத்த நிதி ரீதியாக உதவுவது குறித்தும் தாம் கவனம் செலுத்தி வருவதாக இந்த சந்திப்பின் போது ஆளுனர் தெரிவித்தார்.

யாழ் மாவட்டச் செயலாளர் திரு.ஏ.சிவபாலசுந்தரன், ஜனாதிபதியின் வடமாகாண மேலதிக செயலாளர் திரு. ஐ. இளங்கோவன் மற்றும் மேலும் சில அரச அதிகாரிகள் புதிய யாழ் பாதுகாப்புப் படைத் தலைமையக தளபதியை 14 பெப்ரவரி 2024 அன்று யாழ் பாதுகாப்புப் படைத் தலைமையகத்தில் சந்தித்தனர்.

இச்சந்திப்பின் போது, இராணுவத்திற்கும் சிவில் மக்களுக்குமிடையேயான நல்லிணக்கத்தை மேம்படுத்துவதற்காக இராணுவம் மேற்கொள்ளும் பங்களிப்பிற்காக அரச அதிகாரிகள் இராணுவத்திற்கு தம் பாராட்டுதலை தெரிவித்தனர். யாழ் குடாநாட்டில் மேற்கொள்ளப்படுகின்ற வீடமைப்பு திட்டங்கள் மற்றும் நன்கொடை திட்டங்களுக்காக யாழ் அரச அதிகாரிகளால் வழங்கப்படுப்படுகின்ற ஒத்துழைப்புகள் தளபதியின் பாராட்டுக்குள்ளாகியது.

யாழ். பாதுகாப்புப் படைத் தலைமையக தளபதி 2024 பெப்ரவரி 01 திகதி யாழ். மாவட்டச் செயலாளர் திரு. ஏ. சிவபாலசுந்தரன் அவர்களை சந்தித்தார். இந்த சந்திப்பின் போது மாவட்டச் செயலாளர், மீள்குடியேற்றப்பட்ட குடும்பங்களுக்காக 700க்கும் அதிகமான வீடுகளை அமைப்பதிலும், சட்டவிரோத நடவடிக்கைகளை ஒழிப்பதில் வழங்குகின்ற ஒத்துழைப்பிற்காகவும் இராணுவத்திற்கு தம் நன்றியை தெரிவித்துடன், எதிர்காலத்திலும் இராணுவ ஆதரவைத் தொடர்ந்து வழங்குமாறு தளபதியை கேட்டுக் கொண்டார். சந்திப்பின் முடிவில் தளபதி மாவட்டச் செயலாளருக்கு விசேட நினைவுச் சின்னமொன்றை வழங்கினார். மேலும் யாழ். பாதுகாப்புப் படைத் தலைமையக தளபதி 2024 ஜனவரி 02 திகதியன்று யாழ். ஆயர் வண. ஜஸ்டின் பெர்னார்ட் ஞானப்பிரகாசம் அவர்களின் அழைப்பின் பேரில் அவரை சந்தித்து தற்போதைய நிலவரம் தொடர்பாக ஆயர் மாளிகையில் அவருடன் கலந்துரையாடினார்.

யாழ். பாதுகாப்புப் படைத் தலைமையகத் தளபதி 55 வது காலாட் படைப்பிரிவிற்கான உத்தியோகபூர்வ விஜயத்தின் போது கிளிநொச்சி மாவட்டச் செயலாளர் திருமதி ரூபவதி கேதீஸ்வரன் அவர்களை 2024 ஜனவரி 29 ம் திகதியன்று மாவட்ட செயலகத்தில் சந்தித்தார். சந்திப்பின் போது, சிவில் இராணுவ நல்லிணக்கத்தை பறைசாற்றும் வகையில் யாழ் அரச அதிகாரிகள் யாழ் தளபதியை நேரில் சென்று பார்வையிட்டமை தொடர்பாக யாழ். பாதுகாப்புப் படைத் தலைமையகத் தளபதிக்கு மாவட்ட செயலாளர் பாராட்டு தெரிவித்தார்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

# தமிழ் மொழி கற்கைநெறி

கந்தளாய்

மொழி நல்லிணக்கத்தையும் கலாசார புரிதலையும் மேம்படுத்தும் நோக்கத்தில், கிழக்கு பாதுகாப்பு படைத் தலைமையகத்தினால் கந்தளாய் மத்திய கல்லூரியின் 75 மாணவர்களுக்கு ஆறுமாத கால தமிழ் மொழி பாடநெறியொன்று 2024 பெப்ரவரி 10 ஆம் திகதி ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

கிழக்கு பாதுகாப்பு படை தலைமையக தளபதி இந்த நிகழ்வில் பிரதம அதிதியாக கலந்து கொண்டார். கிழக்கு பாதுகாப்பு படை தலைமையக தளபதியின் வழிகாட்டுதலின் கீழ் ; அப்பகுதியில் வாழும் சிங்களம் மற்றும் தமிழ் பேசும் மாணவர்களுக்காக, மொழிப் பரிமாற்றத்தை எளிதாக்குவதற்கான முயற்சிகள் எடுக்கப்பட்டுள்ளதோடு தற்போது வெலிகந்த, செவனப்பிட்டிய, கொக்கட்டிச்சோலை ஆகிய பிரதேசங்களிலும் இவ்வாறான முயற்சிகள் முன்னெடுக்கப்பட்டு வருகின்றன.

கந்தளாய் மத்திய கல்லூரியின் அதிபர் திரு. லக்பிரிய பண்டார அவர்கள், கிழக்கு பாதுகாப்பு படை தலைமையக தளபதி மற்றும் இத்திட்டத்திற்கு தேவையான நிதியுதவி வழங்கிய சமகிதேசய அமைப்பின் தலைவி திருமதி சுமித்ரா ரத்நாயக்க ஆகியோருக்கு மனமார்ந்த பாராட்டுகளைத் தெரிவித்தார்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மன்னார்

# மாணவர்களிடையே நடத்தப்பட்ட கலாசார நடனப் போட்டி

மடு மற்றும் மன்னார் பிரதேச பாடசாலை மாணவர்களின் நட்புறவை வளர்த்தல் மற்றும் அவர்களின் திறமைகளை மேம்படுத்தும் நோக்கத்தில் 542 வது காலாட் பிரிகேட் படையினர் மன்னார் நகர மண்டபத்தில் 2024 பெப்ரவரி 21 ஆம் திகதி “எங்கள் கலாசாரம்“ எனும் தொனிப்பொருளில் கலாசார நடன போட்டியொன்றை ஏற்பாடு செய்திருந்தனர்.

இந்நிகழ்வில் பதினான்கு பாடசாலை அணிகள் ஆர்வத்துடன் பங்கேற்று, மெய்சிலிர்க்க வைக்கும் நிகழ்ச்சிகள் மூலம் தங்கள் கலாசார பாரம்பரியத்தை வெளிப்படுத்தினர். போட்டியின் நிறைவில் அவர்களின் தொடர்ச்சியான ஈடுபாட்டை ஊக்குவிக்கும் வகையிலும் உற்சாகத்தை ஏற்படுத்தும் வகையிலும் அனைத்து அணியினர்க்கும் பரிசுகள் வழங்கப்பட்டன.

54 வது காலாட் படைப்பிரிவின் தளபதி மற்றும் 542 வது காலாட் பிரிகேட் தளபதியின் வழிகாட்டல்களின் கீழ் 4 வது கஜபா படையணி மற்றும் 8 வது விஜயபாகு காலாட் படையணியினர் இந்த நிகழ்வை ஏற்பாடு செய்திருந்தனர்.


Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

# உலகை வென்றிட ஓர் உதவிக்கரம்

### பெரியமடு

541 வது காலாட் பிரிகேட் படையினர், கொமாண்டோ படையணி விசேட போர் பயிற்சி பாடசாலையுடன் இணைந்து பெரியமடு மகா வித்தியாலயத்தில், ஈச்சலவாக்கை அரசினர் தமிழ் கலவன் பாடசாலை மற்றும் பெரியமடு மகா வித்தியாலயத்தின் 253 மாணவர்களுக்கு பாடசாலை புத்தகங்களை நன்கொடையாக வழங்கினர். 2024 பெப்ரவரி 7 ம் திகதி இடம்பெற்ற இந்நிகழ்விற்கான நிதியுதவியை வவுனியா செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தின் தலைவர் திரு.அன்டன் பிரணிதநாயகம் மற்றும் அவரது பணியாளர்கள் வழங்கினர்.

---

### கிளிநொச்சி

கிளிநொச்சி ஜயபுரம் கலவன் பாடசாலையில் 2024 ஜனவரி 20 ம் திகதியன்று 2 வது இலங்கை தேசிய பாதுகாவலர் படையினரால் காலணிகள் வழங்கும் நிகழ்வொன்று முன்னெடுக்கப்பட்டது. இந்நிகழ்வில் மூலம் கிளிநொச்சி ஜயபுரம் கலவன் பாடசாலையின் 60 மாணவர்களுக்கும் 55 வது காலாட் படைப்பிரிவின் அதிகாரவாணையற்ற அதிகாரிகள் மற்றும் சிவில் ஊழியர்களின் 40 பிள்ளைகளுக்கும் காலணிகள் வழங்கப்பட்டன. பின்லாந்தைச் சேர்ந்த திருமதி. மிரின்ஜா கோன்டியா அவர்கள் இந்நிகழ்விற்கான அனுசரணையை வழங்கினார். இந்நிகழ்வின் பிரதம அதிதியாக 552 வது காலாட் பிரிகேட் தளபதி கலந்துக்கொண்டார்.

கொழும்பு ஸ்டாண்டர்ட் சார்ட்டர்ட் வங்கியின் ஆதரவுடன் 552 வது காலாட் பிரிகேடினரால், நல்லூர் தமிழ் கலவன் பாடசாலை மற்றும் பூநகரின் செல்லியத்தீவு தமிழ் கலவன் பாடசாலைகளின் பொருளாதார சிக்கல்கள் கொண்ட 200 மாணவர்களுக்கு கற்றல் உபகரணங்கள் வழங்கப்பட்டன. 2024.01.20 இடம்பெற்ற இந்நிகழ்வின் மூலம் இவ் அனைத்து மாணவர்களுக்கும் பயிற்சி புத்தகங்கள், எழுது பொருட்கள், பாடசாலை பை, காலணி உள்ளிட்ட அத்தியாவசிய பொருட்கள் அடங்கிய பொதி வழங்கப்பட்டது.

### பூநகரின்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

### புதுக்குடியிருப்பு

9 வது இலங்கை தேசிய பாதுகாப்பு படையணியினரால் 2024 ஜனவரி 29ம் திகதி புதுக்குடியிருப்பு சுகந்திபுரத்தில் அமைந்திருக்கும் அன்னபூரணி பாலர் பாடசாலையில், 9 வது இலங்கை தேசிய பாதுகாவலர் படையணி படையினரால் புதிதாக நிர்மாணிக்கப்பட்ட சமையலறை மற்றும் உணவகத்தை 29 ஜனவரி 2024 அன்று 68 வது காலாட் படைப்பிரிவின் தளபதி திறந்து வைத்தார். வைத்தியர் ஸ்ரீயானி விக்கிரமநாயக்க அவர்களின் ஒருங்கிணைப்பில் Miracle Restoration Ministries Incorporated Australia’ நிறுவனத்தின் உதவியுடன் குறித்த படையினர் கட்டிடங்களை நிர்மாணித்தனர்.

11 வது இலங்கை இலேசாயுத காலாட் படையினரால் யாழ் காரைநகர் பிரதேசத்தில் வசிக்கும் குறைந்த வருமானமுடைய 125 மாணவர்களிடையே பாடசாலை உபகரணங்கள் வழங்கும் நிகழ்வொன்று 2024 ஜனவரி 28 காரைநகர் கலாசார மண்டபத்தில் நடத்தப்பட்டது. பாடசாலை அதிபர்கள் மற்றும் கிராம உத்தியோகத்தர்களின் மேற்பார்வையின் கீழ் அவசியமுள்ள மாணவர்கள் தெரிவு செய்யப்பட்டதுடன், இந்நிகழ்விற்கான நிதியுதவிகள் “ஸ்ரீ முருங்கன் பிரதிபாலோகா நிகழ்ச்சித் திட்டம் – குருநாகல்” மூலம் வழங்கப்பட்டன.

### காரைநகர்

### மன்னார்

2023 க.பொ.த (சா/த) மற்றும் தரம் 5 புலமைப்பரிசில் பரீட்சையில் சிறந்த பெறுபேறுகளை பெற்ற 36 மாணவர்களுக்கு 10 வது (தொ) கெமுனு ஹேவா படையணி படையினர் பாடசாலை உபகரணங்கள் வழங்கும் நிகழ்வொன்றை ஏற்பாடு செய்திருந்தனர். இந்நிகழ்ச்சி 2024 ஜனவரி 27ம் திகதியன்று மன்னார் ஸ்ரீநாதகுளத்தில் அமைந்துள்ள குறித்த படையணி தலைமையகத்தில் நடைபெற்றது. இந்நிகழ்வில் 54 வது காலாட் படைப்பிரிவின் தளபதி பிரதம அதிதியாக கலந்து கொண்டார். கொழும்பு ஆனந்தா கல்லூரியின் பழைய மாணவர்களான திரு.விமுக்தி விஜேசிங்க, திரு.திசர தென்னகோன், மற்றும் திரு. அசேல விஜேகோன் ஆகியோரின் நிதியுதவியில் இந்த திட்டம் நடத்தப்பட்டது.


Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

# உங்கள் பிள்ளையை அடிமையாக்கிடுங்கள், வாசிப்பிற்கு...!

**"எங்கே தங்க விரும்புகிறீர்கள்" என்று லண்டன் தோழர்கள் கேட்டபோது, "எது நூலகத்துக்கு அருகில் உள்ளது?" எனக் கேட்டார், மாமேதை டாக்டர் அம்பேத்கர்.**

வாசிப்பு என்பது ஒரு அற்புதமான கலையாகும். உளவியலாளர்களும் கல்விமான்களும் வாசிப்பு எனும் பழக்கத்தை வலியுறுத்திக் கூறுவதற்கு இதுவே காரணம். இது இன்றைய தலைமுறையினருக்கு ஆர்வம் இல்லாத ஒரு பொழுது போக்காகிய இந்த பழக்கத்தை எம் பிள்ளைகளிடையே மேம்படுத்த நாம் என்ன செய்யலாம்?

குழந்தைகள் தொடர்ந்து புத்தகம் படிப்பதன் மூலம் அவர்களின் எண்ண ஓட்டம் சீராக இருக்கும் என்பதைத் தாண்டி புத்திக் கூர்மை, நினைவாற்றல் மேம்படுதல் போன்ற பண்புகளும் தானே வளரும் என்கிறார்கள் அறிஞர்கள். குழந்தைகளின் அறிவு வளர்ச்சி பெரும்பாலும் மூன்று வயதிலே தொடங்கி விடுகிறது. அந்தப் பருவத்தில் வாசிப்பை அவர்களுக்குப் பழக்கப்படுத்துவது அவசியம். பெற்றோர்களின் சில செயல்பாட்டின் மூலம் வாசிப்பு பழக்கத்தை குழந்தைகளிடம் நிச்சயம் கொண்டு வர முடியும்.

குழந்தைகளுக்குப் புத்தக வாசிப்பைக் கொண்டுவர நினைக்கும் பெற்றோர்கள் முதலில் தாங்கள் தினமும் புத்தகங்களை வாசிக்க வேண்டும். இது உங்கள் பிள்ளைக்கு இயல்பாகவே வாசிப்பு மீது ஆர்வத்தை ஏற்படுத்தும்.

புத்தகத்தை முதன்முதலாகக் குழந்தைகள் வாசிக்கும்போது, ஒவ்வொரு வார்த்தையையும் சத்தமாக வாசிக்கச் சொல்லுங்கள். அவர்கள் வாசிக்கத் திணறினாலோ அல்லது தவறாக சொற்களை உச்சரித்தலோ ,நீ வாசித்தது தவறு, வாசிக்கக்கூடத் தெரியாதா? என்பது போன்ற வார்த்தைகளைத் தவிர்த்து, இந்த வார்த்தையை இப்படிச் சொல்ல வேண்டும். ஒரு முறை முயன்று பார் என்று அன்புடன் சொல்லி வாசிக்கச் சொல்லுங்கள்.

பொதுவாக பரிசுப் பொருட்கள் குழந்தைகளை ஈர்க்கக் கூடிய ஒரு விஷயம். எனவே குழந்தைகளுக்கு நீங்கள் ஏதேனும் பரிசளிக்க விரும்பினால் அவர்களுக்கு புத்தகங்களை வாங்கிக் கொடுக்கலாம் அல்லது அவர்கள் யாருக்கேனும் ஏதேனும் பரிசளிக்க விரும்பினாலும் புத்தகத்தின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துச் சொல்லி புத்தகத்தையே பரிந்துரை செய்யுங்கள்.

புத்தகக் கண்காட்சி நடைபெறும் இடங்களுக்குக் பிள்ளைகளை அழைத்துச் சென்று அவர்கள் விரும்பும் புத்தகத்தை அவர்களையே தேர்வு செய்யச் சொல்வதுடன், மற்ற துறை சார்ந்த புத்தகங்களைப் பற்றியும் விரிவாக விளக்குங்கள். இது அவர்களுக்குப் புத்தகங்கள் மீது ஆர்வம் அதிகரிக்கக் காரணமாக இருக்கும்.

சிறு கையேடுகள் கூட விலையுயர்ந்த இந்த காலத்தில் புத்தகங்ளை பெற சிறந்த வழியொன்று இருக்கிறது. விடுமுறை நாள்களில் உங்கள் குழந்தையை நூலகங்களுக்கு அழைத்துச் சென்று அவர்களுடன் குறைந்தது ஒரு மணி நேரம் அங்கே செலவிடுங்கள், அதன் பின் வீட்டுக்கு அழைத்து வந்து அவர்கள் படித்ததை வீட்டில் உள்ள அனைவரிடமும் பகிர்ந்து கொள்ளச் செய்யுங்கள்.

குழந்தைகளுக்கு நித்திரை நேர கதை சொல்லும் போது புத்தகத்தில் உள்ள படங்களை குழந்தைகள் பார்க்கும் விதத்தில் வைத்துச் சொல்லுங்கள். இடை இடையே அவர்களின் கருத்துக்களையும் கேட்டுப் பாராட்டுங்கள்.இனி உங்கள் குழந்தையும் வாசிப்பை தங்கள் பழக்கமாக மாற்றிக்கொள்வார்கள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

# நோன்பு மாதத்திற்காக இராணுவத்திடமிருந்து பேரீச்சம் பழங்கள்.

மத்திய பாதுகாப்புப் படைத் தலைமையக படையினர், 2024 பெப்ரவரி 22 ஆம் திகதி ஹப்புத்தளை மற்றும் கஹகொல்ல ஜும்மா பள்ளிவாசல்களுக்கு பேரீச்சம்பழங்களை வழங்கினர். எதிர்வரும் நோன்பு மாதத்தை முன்னிட்டு முஸ்லிம் சமூகத்திற்கு ஒத்துழைக்கும் வகையில் இந்நிகழ்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

மத்திய பாதுகாப்புப் படைத் தலைமையகத்தின் ஒருங்கிணைப்பில் அனுசரனையாளர்களால் வழங்கப்பட்ட பேரீச்சம்பழங்கள் பள்ளிவாசல்களுக்கு தலா 20 கிலோ வீதம் வழங்கப்பட்டன. மத்திய பாதுகாப்புப் படைத் தலைமையகத் தளபதி மற்றும் சிரேஷ்ட அதிகாரிகளின் மேற்பார்வையில் குறித்த நிகழ்வு இடம்பெற்றது.

# இராணுவத்திடமிருந்து கர்ப்பிணி தாய்மார்களுக்கு சத்துணவுப் பொதிகள்

திருகோணமலை

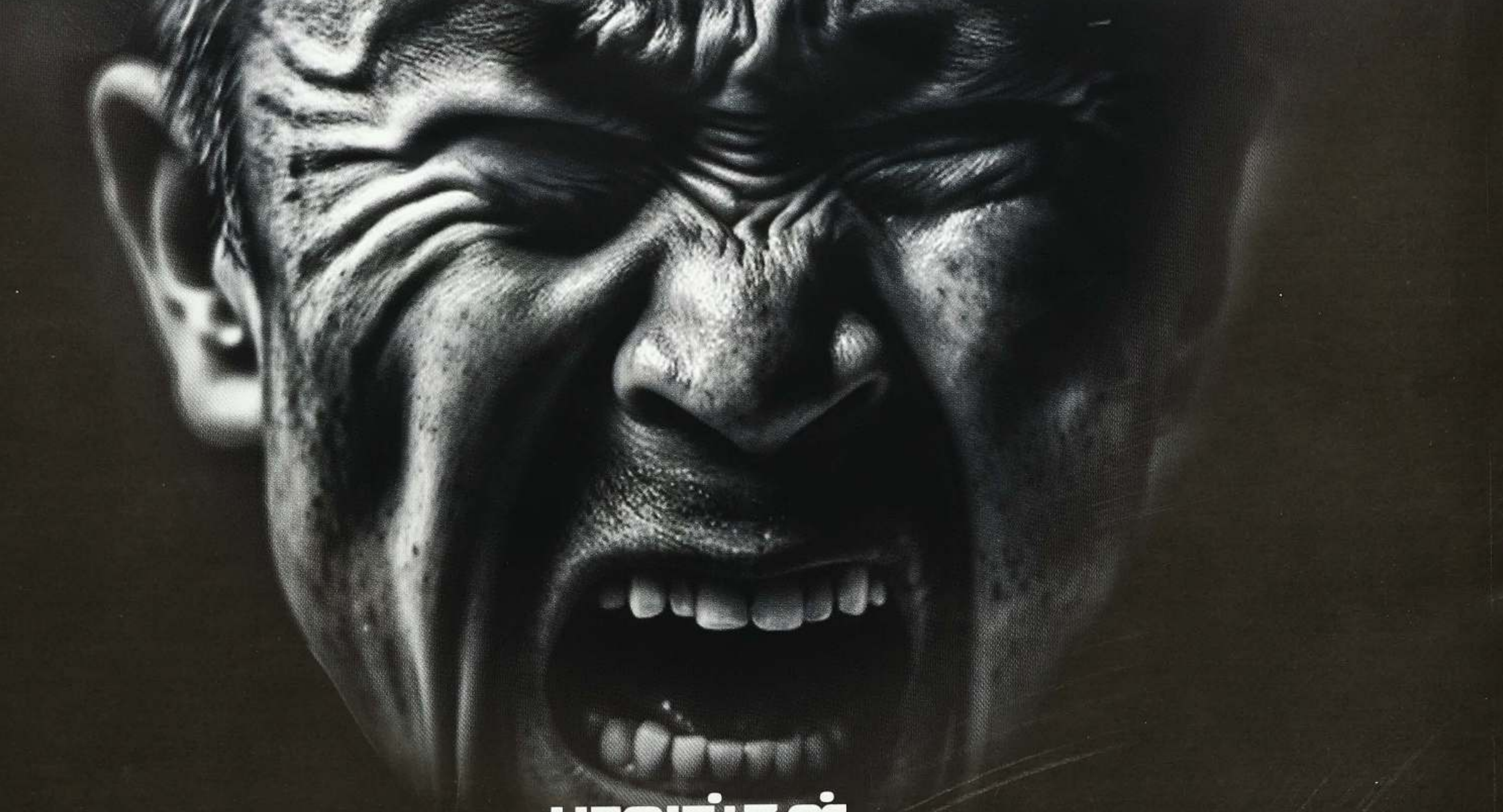
2 வது (தொ) கஜபா படையினர் திருகோணமலையில் வசிக்கும் 50 கர்ப்பிணித் தாய்மார்களுக்கு உலர் சத்துணவு பொதிகள் வழங்கினர். 2024 பெப்ரவரி 13ம் திகதியன்று இடம்பெற்ற இந்நிகழ்விற்கான நிதியுதவியை திரு.லெஸ்லி மற்றும் அவரது குடும்பத்தினர் வழங்கினர்.

# இராணுவத்திடமிருந்து கறவை மாடுகள்

கொக்கட்டிச்சோலை

11 வது (தொ) இலங்கை சிங்கப் படையினர் கொக்கட்டிச்சோலை பிரதேச விவசாயிகளின் வாழ்வாதாரத்திற்கு ஆதரவளிக்கும் வகையில் கறவை மாடுகளை 2024 பெப்ரவரி 11 ஆம் திகதி படையணி வளாகத்தில் வழங்கினர். இந்நிகழ்வில் பிரதம அதிதியாக 243 வது காலாட் பிரிகேட் தளபதி கலந்து கொண்டார். கிழக்கு பாதுகாப்பு படை தலைமையக தளபதியின் ஒருங்கிணைப்பில் சர்வதேச விபஸ்ஸனா தியான நிலையத்தின் திரு. விதுர ரணசிங்க அவர்களின் உதவியுடன் தெரிவு செய்யப்பட்ட ஆறு விவசாயிகளுக்கு இந்நிகழ்வின் மூலம் கறவை மாடுகள் வழங்கப்பட்டன.


Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



# பாவங்கள்

## தயிர் திரிவதை போல் சீக்கிரமாய் பலனளிக்காது சாம்பலின் புதைந்த தீயாய் தக்க காலத்தில் வெளிவந்து வாட்டும்.

வணக்கத்திற்குரிய
கிரிபத்கொடை ஞானானந்த தேரர்.

புண்ணியமிக்க பிள்ளைகளே, நாம் செய்கிற பாவங்கள் விளைவுதரும் விதம் மிகவும் விசித்திரமானது. நிறைய மக்கள் சுய நலத்தை மட்டுமே கவனத்தில் கொள்வார்கள். அப்படிபட்டவர்கள், சுயநலனுக்காக முட்டாள் தனமான வேலைகளை செய்து தமது வாழ்க்கைக்கு நிறைய பாவங்களை சேர்த்து கொள்வார்கள். இப்படியாக தன்னையறியாமல் பாவங்களை செய்து, ஏதோ தாம் சாதித்ததாக நினைத்துக் கொள்வார்கள்.

அவர்கள் பாவம் எது? புண்ணியம் எது? எதை செய்ய வேண்டும்? எதைச் செய்யக் கூடாது? என நினைக்க மாட்டார்கள். தாம் செய்த தவறை உணரும் போது மிகவும் காலதாமதமாகி இருப்பார்கள். தவறுகளின் விளைவுகளை அனுபவிக்கும் போதுதான், தாம் இது வரை தவறான விடயங்களை செய்திருக்கின்றோம் என உணர்வார்கள். எனவே ஏதாவது செய்வதற்கு முதல் நான் இதனை செய்ய வேண்டுமா? இது பாவமா? புண்ணியமா? நான் செய்யப் போகும் இந்த வீடயம் எனக்கும் பிறருக்கும் நன்மையாய் அமையுமா? என ஆராய்ந்து தெளிந்து செய்ய வேண்டும். அதனால் தான் எமது முன்னோர்கள் ஆழம் அறியாமல் காலை விடாதே..! என சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

இதுவும் அத்தகையதொரு கதையே. அறிவை பயன்படுத்தாமல் செய்த மூடத்தனமான வேலையால் நரகத்தில் பிறந்து அநேகமான துயரங்களை அனுபவிக்கும் ஒருவனைப் பற்றியதே இந்த கதையாகும். புத்த பகவானிடம் துறவு பூண்டிருந்த சில பிக்குமார்களுக்கு சாதாரண மனித சக்தியை மீறிய அதீத சக்திகள் இருந்தன. இந்த சக்திகளை இருத்தி ஆற்றல்கள் என்று சொல்வார்கள். இருத்தி ஆற்றல்கள் என்றால் மனதை முழுமையாக மேன்மையடையச் செய்வதால் கிடைக்கும் அதீத ஆற்றல்களாகும். இத்தகைய ஆற்றல்கள் உள்ளவர்களுக்கு வானத்தில் நடந்து செல்லுதல், நிலத்தில் மூழ்கி இன்னுமொரு இடத்தில் தோன்றுதல், நினைக்கும் மாத்திரத்தில் நினைத்த இடத்திற்கு பயணம் செய்தல், சாதாரண மக்களால் காண முடியாத விடயங்களை காணல் போன்ற இன்னோரன்ன விடயங்களை செய்ய முடியும். இவை அனைத்தையும் அவர்கள் தியானத்தினால் மனதை முற்று முழுதாக மேன்மையடையச் செய்வதன் மூலமே செய்து கொண்டார்கள். இத்தகைய இருத்தி ஆற்றல்கள் இருந்த சீடர்களுள் புத்த பகவானது முதன்மையான சீடரின் பெயர் 'மொக்கல்லான' என்பதாகும். ஒருநாள் இந்த மொக்கல்லான தேரரும் 'லக்கண' எனும் பெயர் கொண்ட இன்னுமொரு தேரரும் கிஜ்ஜகூட எனும் மலையிலிந்து கீழே இறங்கி கொண்டிருந்தார்கள். அச்சமயம் வானத்தைப் பார்த்த மொக்கல்லான தேரர் சிறிதாக புன்னகைத்தார்.

அதனைக் கண்ட லக்கண தேரர், மொக்கல்லான தேரரின் புன்னகைப்பிற்கான காரணத்தை வினவினார். அதற்கு மொக்கல்லான தேரர், "அன்பிற்குரிய தேரரே, இப்போது இதனைக் கேட்க வேண்டாம். புத்த பகவானிடம் சென்ற பின்னர் கேளுங்கள்" என்றார்.

இராஜகிருஹ நகரில் ஐயமேற்று உணவருந்திய அந்த இரு தேரர்களும் அன்று சாயுங்காலத்தில் புத்த பகவானை தரிசிக்க போனார்கள். புத்த பகவானை தரிசித்து வணங்கிய பின்னர், லக்கண தேரர் மொக்கல்லான தேரரைப் பார்த்து



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

“தாங்கள் கிஜ்ஜகூட மலையிலிருந்து இறங்கும் போது புன்னகைத்தமைக்கான காரணம் என்ன?” என்று கேட்டார்.

“அன்பிற்குரிய தேரரே, நான் விசித்திரமான ஒரு உயிரினத்தைக் கண்டேன். மிகவும் புதுமையானதொரு பிரேத ஆன்மாவைக் கண்டேன். அது ஒரு சர்ப்ப பிரேதம். அந்த பிரேத உயிரின் தலை மனிதனைப் போன்றது. உடம்போ சர்ப்ப உடல். அதன் தலையில் கொடிய தீ எரிய ஆரம்பித்து அந்த தீ வாலின் நுனி வரை பொசுக்கிக் கொண்டு போகின்றது. மீண்டும் வாலின் நுனியில் நெருப்பு எரிய ஆரம்பித்து அந்த நெருப்பு தலை வரை எரிந்து கொண்டு போகிறது. உடம்பை சுற்றியும் நெருப்பு சுற்றி படர்ந்து கொள்கிறது. அந்த சர்ப்பம் அந்த வேதனையை தாங்க முடியாமல் அங்கும் இங்கும் உருண்டு புரண்டுக் கொண்டிருந்தது”

அச்சமயம் புத்த பகவான் அந்த பிரேத உயிரின் முற்பிறப்புக் கதையை அங்கிருந்த எல்லோருக்கும் இப்படிச் சொன்னார்.

“புண்ணியமிகு மொக்கல்லான, அந்த பிரேதத்தை நான் முன்னரே கண்டேன். வேறு யாரும் அதனை அதுவரை காணாததால் நான் அது பற்றி யாரிடமும் எதுவும் சொல்லவில்லை. அந்த பிரேதம் தான் செய்து கொண்ட பாவத்தினாலேயே இத்தகைய கொடிய துயரை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறது.

முன்னொரு காலத்தில் வாரணாசியின் கங்கை நதிக்கரையோரத்தில் சிறு குடிலொன்றில் ஒரு பச்சேக புத்த பகவான் தங்கியிருந்தார். அவர் எந்நாளும் நகரத்திற்கு ஐயமேற்பதற்கு செல்வார். நகரத்து மக்களும் அவரிடம் அறவுரைகளை கேட்பதற்காக அவரது குடிலுக்கு வருவார்கள். பக்தர்கள் குடிலுக்கு வரும் வழியில் ஒரு விவசாயின் வயல்வெளியொன்று இருந்தது. அந்த வயல் நெல் நன்றாக விளைந்திருந்ததொரு சமயத்தில் பெரும் எண்ணிக்கையான பக்தர்கள் பச்சேக புத்த பகவானை காண வந்தார்கள். அவர்களது கவனக் குறைவால் சில நெற்கீற்றுகள் ஒடிந்து போயின. மறுநாள் வயலுக்கு வந்த விவசாயி இதனைக் கண்டு பெருங்கோபம் கொண்டான்.

‘‘இந்த அநியாயத்திற்கெல்லாம் காரணம் இந்த குடிலில் இருக்கின்ற துறவிதான். அந்த ஆள் காலையிலே எழும்பி நகரத்திற்கு பிச்சையெடுக்க போவதும், அந்த நகரத்து சனம் அந்த ஆளைத் தேடி இங்க வாரதும் தான் இதற்கு காரணம். இது என்ன பைத்தியக்காரத்தனம்? இந்த பைத்திய வேலையால என்ட வெள்ளாமைதான் நாசமாகிறது. எவன் வேண்டுமானாலும் தவம் செய்யட்டும் அதற்கேற்ற ஒரு இடத்தில. இனிமேலும் என்ட வயலுக்கு அருகாமையில அந்த ஆளுக்கு தவமிருக்க விடக் கூடாது” என்று விவசாயி பச்சேக புத்த பகவான் மீது பகைமை கொண்டான்.

அன்றும் வழைமைப் போல அந்த பச்சேக புத்தர் ஐயமேற்பதற்காக நகருக்கு செல்லும் வரை காத்திருந்த விவசாயி அடங்காத கோபத்துடன் ஒரு கட்டையை எடுத்து அந்த குடிலில் இருந்த பொருட்களை உடைத்து எல்லாவற்றிற்கும் தீயிட்டு கொழுத்தி, வீட்டுக்கு போனான்.

ஐயமேற்கப் போன பச்சேக புத்த பகவான் குடிலுக்கு திரும்பும் போது குடில் தீப்பிடித்து எரிந்து கொண்டிருந்தது. ‘தாம் அந்த குடிலில் இருப்பதை யாரோ விரும்பவில்லை’ என உணர்ந்த அவர், குளத்தை விட்டுச் செல்லும் அன்னத்தைப் போல் அந்த ஊரை விட்டுச் சென்றார். விவசாயி நிம்மதி பெருமூச்சு விட்டான்.. ‘பெருந்தலைவலியில் இருந்து தப்பியாயிற்று’ என்று சந்தோஷப்பட்டான். அந்த சந்தோஷம் அவன் மனிதனாக வாழும் வரை மட்டுமே நீடித்தது. அவனது மரணத்திற்கு பிறகு பல யோசனை நீளமான சர்ப்ப பிரேதமாக பிறந்து நொடிநேரம் கூட இடைவிடாமல் நெருப்பால் பொசுங்கிக் கொண்டிருக்கும் கொடிய பிறப்பை அடைந்தான்.

ந ஹி பாபங் கதங் கம்மங் – சஜ்ஜு கீரங் வ முச்சதி
டஹன்தங் பாலமன்வேதி – பஸ்மசன்னோ வ பாவகோ

பால் சீக்கிரமாகவே தயிராகிவிடும். ஆனால் ஒருவர் செய்த பாவத்தின் விளைவு அவரை சீக்கிரமாகவே நாடி வராது. சாம்பலினுள் புதைந்து இருக்கும் தீயை போல மறைந்திருந்து தகுந்த காலத்தில் பின்தொடர்ந்து வந்து அவனை துன்பத்திற்குள்ளாக்கும்.

புண்ணியமிக்க பிள்ளைகளே, பாவங்கள் செய்கின்ற பெரும்பாலான மக்கள் நல்ல சுகமாக இருப்பதைப் போலவே எல்லோருக்கும் தெரியும். அதைப் பார்ப்பவர்கள் இப்படி நினைப்பார்கள்.

“அவன் எவ்வளவு பாவங்களை செய்திருக்கிறான். ஆனால் அவனுக்கு என்ன நடந்திருக்கிறது. அவன் எவ்வளவு நல்லா இருக்கின்றான். பாவங்கள் விளைவு தரும் என்டால் அவர்கள் எப்படி இவ்வளவு நல்லா இருக்க முடியும்?” என்று கேள்வி கேட்பார்கள். ஆனால் இந்த செய்யுளின் மூலம் பாவங்கள் விளைவு தரும் ஒரு விதத்தை எம்மால் உணர்ந்து கொள்ள முடியும். ஒரு சில பாவங்கள் பால் உறைவதைப் போல சீக்கிரமாக விளைவுகளைத் தராது. அவை சாம்பலுக்குள் மறைந்திருக்கும் நெருப்பைப் போல் மறைந்திருக்கும். பாவம் செய்தவன் மரணிக்கும் தருவாயில், அந்த பாவ கர்மங்களின் விளைவுகள் முன்வந்து, பாவம் செய்தவனை மிருகங்கள் மத்தியில், பிரேத உலகில், நரக உலகில் பிறக்க வழிவகுக்கும்.

இந்த கதையில் அந்த விவசாயைப் பற்றி கொஞ்சம் நினைத்து பாருங்கள். மேலோட்டமாக பார்க்கும் போது அந்த விவசாயின் கண்ணோட்டத்தில் அவன் நியாயமானவன். ஆனால் விவசாயி நினைத்திருந்தால் மக்களுடன் பேசி தனது பிரச்சினைக்கு ஒரு முடிவை கண்டிருக்க முடியும். இல்லை அவன் ஒரு வேலியை கட்டி தனது வயலை பாதுகாத்திருக்கலாம். ஆனால் அவன் அப்படிச் செய்யவில்லை. அந்த விவசாயி அகங்காரம் கொண்டவன். தன்னைப் பற்றி அதியுயர்வாக நினைத்துக் கொண்டு பெரும் அகந்தையுடன் இருந்திருக்கிறான். கொஞ்சம் பணிவுடன் பேசித்தீர்க்க வேண்டிய விடயத்தை அவன் அகந்தையால் தீர்க்கப் போய் நடந்த விபரீதம். இந்த விவசாயி தாம் ஏதோ பெரிய வீரத்தனமான வேலையை செய்வதாக நினைத்து தனக்கு தானே அழிவைத் தேடிக் கொண்டான்.

அறிவைப் பயன்படுத்தாமல் நல்ல குணங்களை பயன்படுத்தாமல் கீழான குணங்களுக்கு அடிமையான மனதுடன் வேலை செய்கின்ற எல்லோருக்கும் இது ஒரு நல்ல பாடம்.

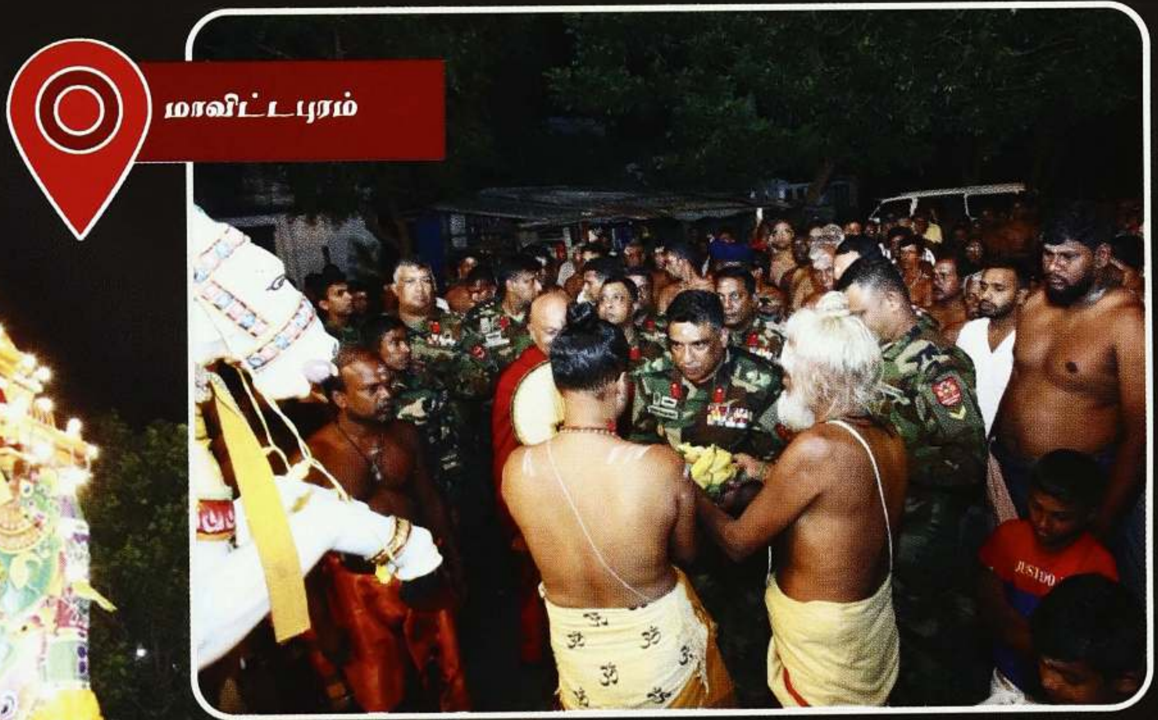

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

# முத்துமாரி அம்மன் கோயிலின் தீர்த்த உற்சவத்திற்கு ஆதரவு

24 பெப்ரவரி 2024 திகதியன்று இடம்பெற்ற யாழ். காங்கேசன்துறையின் வரலாற்று சிறப்புமிக்க முத்துமாரி அம்மன் கோயிலின் தீர்த்த உற்சவம் மற்றும் சிறப்பு பூஜைகளுக்கு, 51 வது காலாட் படைப்பிரிவினர், யாழ். பாதுகாப்புப் படைத் தலைமையகத்தின் தளபதி மற்றும் 51 வது காலாட் படைப்பிரிவின் தளபதியின் வழிகாட்டுதலின் கீழ் முழு மனதுடன் ஆதரவளித்து உதவினர்.

# யாழ் பாதுகாப்புப் படைத் தலைமையகத் தளபதி மாவிட்டபுரம் கந்தசுவாமியை தரிசித்தார்.

இந்து பாரம்பரியத்தின் புனித தலங்களில் ஒன்றான தெல்லிப்பழை, மாவிட்டபுரம் ஸ்ரீ கந்தசுவாமி ஆலயத்தில் 25 ஜனவரி 2024 திகதியன்று இராணுவத்தின் ஏற்பாட்டில் விஷேட பூஜை நிகழ்வொன்று நடைபெற்றது. பூஜையை தொடர்ந்து இடம்பெற்ற இரதோற்சவத்தில் யாழ். பாதுகாப்பு படைத் தலைமையகத் தளபதி மேஜர் ஜெனரல் எம்.ஜி.டபிள்யூ.டபிள்யூ.டபிள்யூ.எம்.சி.பீ விக்கிரமசிங்க ஆர்டபிள்யூபீ ஆஎஸ்பீ என்டியூ பீஎஸ்சீ அவர்கள் கலந்து அருள்மிகு ஸ்ரீ கந்தசுவாமியின் ஆசிகளை பெற்றுக் கொண்டார்.



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

# கொத்தமல்லி பானம் வழங்கும் நிகழ்வொன்று

திருகோணமலை

திருகோணமலை ஹனுமான் கோவிலில் 2024 ஜனவரி 11 திகதி இடம்பெற்ற வருடாந்த பூஜையில் கலந்து கொண்ட பக்தர்களுக்கு 22 வது காலாட் படைப்பிரிவு படையினர், கிராம மக்களுடன் இணைந்து கொத்தமல்லி பானம் வழங்கும் நிகழ்வொன்றை ஏற்பாடு செய்திருந்தனர். தலைமை அர்ச்சகரின் அழைப்பின் பேரில், 22 வது காலாட் படைப்பிரிவின் தளபதி, சிரேஷ்ட அதிகாரிகள் மற்றும் சிப்பாய்களுடன் இந்த நிகழ்வில் கலந்து கொண்டார்.

# பௌர்ணமி தினத்தை முன்னிட்டு பாற்சோறு தான நிகழ்வொன்று

காங்கேசன்துறை

தை மாத பௌர்ணமி தினத்தை முன்னிட்டு 2024 ஜனவரி 25 ஆம் திகதி காங்கேசந்துறை திஸ்ஸ விஹாரையில் யாழ். பாதுகாப்புப் படைத் தலைமையக படையினரால் பால் சோறு தானம் வழங்கும் நிகழ்வொன்று இடம்பெற்றது. யாழ். பாதுகாப்புப் படைத் தலைமையக தளபதியின் வழிகாட்டலின் கீழ் இத் திட்டம் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டதுடன் 600 க்கும் மேற்பட்ட பக்தர்கள் இந்த தான நிகழ்வில் கலந்துகொண்டனர்.

---

## உங்கள் கருத்துக்களை எம்முடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

பாதுகாப்பு படை தலைமையகம் (யாழ்ப்பாயணம்) 021 2222112

பாதுகாப்பு படை தலைமையகம் (வன்னி) 024 2222152

பாதுகாப்பு படை தலைமையகம் (கிழக்கு) 027 2259137

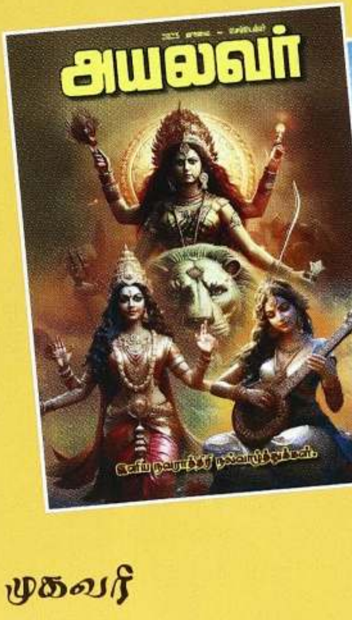
பாதுகாப்பு படை தலைமையகம் (மேற்கு) 011 3009729

பாதுகாப்பு படை தலைமையகம் (மத்திய) 057 2227165

இராணுவ தலைமையகம் 011 2993076

***மின்னஞ்சல்***

***ranaviruwa@yahoo.com***



***முகவரி***

இராணுவ தலைமையகம்
ஸ்ரீ ஜயவர்தனபுரம்
கொழும்பு

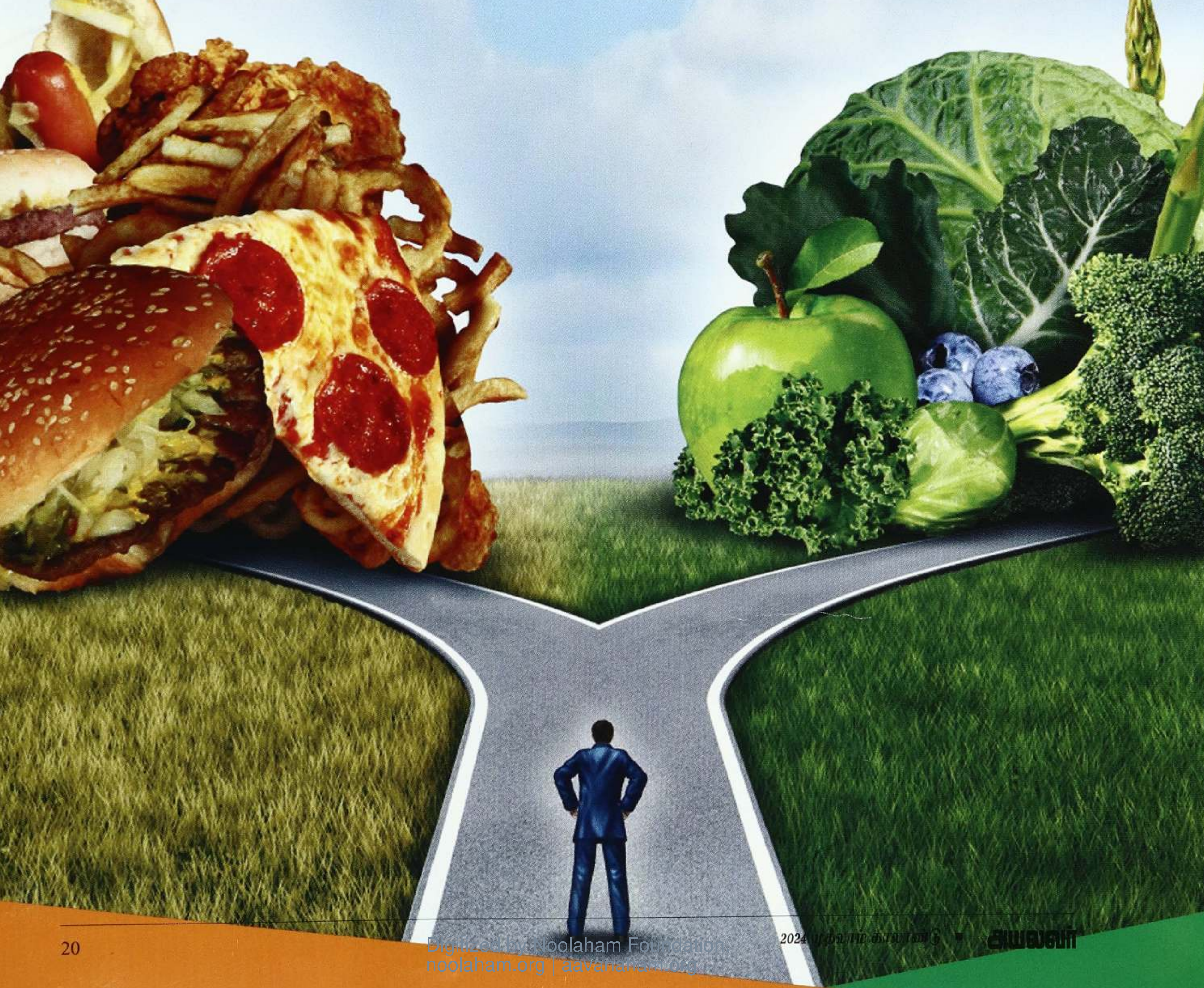


Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

# பயிரிடப்படாத உணவு

இன்று நாம் ஊட்டச்சத்துக்கு அவசியமானதாகக் கருதும் உணவுகள் பெரும்பாலும் இயற்கையானவை அல்ல. இயற்கை உணவு வகைளை தீவிரமான இரசாயன செயல்முறைகளுக்கு உள்ளாக்குவதன் மூலம் உற்பத்தி செய்யப்படும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளையே இன்று நாம் சத்தான உணவுகள் என சாப்பிடுகிறோம்.

உணவு பதப்படுத்தும் தொழில்நுட்பம் இன்றைய சமுதாயத்தின் இன்றியமையாத பகுதியாக மாறியுள்ளது. பொருளாதார சிக்கல்கள் அதிகரிக்க அதிகரிக்க, உலக மக்களின் உணவுத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்தல் முக்கியமானதாக கருதப்படுவதோடு, தன்னிறைவு, தமக்கு தேவையான உணவை தாமே உற்பத்தி செய்தல், போன்ற விடயங்களுக்கு இன்றைய நவீன உலகம் பெரும்பாலும் முன்னுரிமை கொடுப்பதில்லை.





Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சந்தையில் கிடைக்கின்ற பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளின் தரம் மற்றும் பாதுகாப்பு குறித்து இன்று பல சிக்கல்கள் எழுந்துள்ளன. மனித நுகர்வுக்குத் தகுதியற்ற இரசாயன பதார்த்தங்கள் நிறைந்த உணவுகளை இன்று சிறு பெட்டிக்கடைகளிலும் காண முடியும். இத்தகைய உணவு எனும் பெயரில் காணக்கூடிய நச்சுக்களை விலை கொடுத்து வாங்குவதற்கும் ஏராளமான நுகர்வோர்கள் இருக்கிறார்கள்.

இதற்கு காரணம் என்ன? நாம் வாழும் சூழலைப் பற்றி நாம் முறையாக அறிந்திராமையே இதற்கான முக்கிய காரணமாகும். நமது அறியாமை, சோம்பல் மற்றும் கவனக்குறைவு போன்ற காரணங்களால் நாம் எமது சுகாதாரத்தை, எமது உயிரை ஆபத்திற்குள்ளாக்குகிறோம்.

அன்றாட வாழ்வில் காணக்கிடைக்கும் முருங்கையை உதாரணமாக எடுத்துக் கொள்வோம். பெரிய செலவின்றி கிடைக்கும், அனைத்து ஊட்டச்சத்துக் குணங்களையும் கொண்ட முருங்கையின் மதிப்பை நாம் இன்னும் உணரவில்லை. எப்போதாவது ஒருநாள் ஏதாவதொரு பன்னாட்டு நிறுவனம் முருங்கையை, சிரப் (பாகு), மாத்திரை அல்லது பானமாக தயாரித்து ஊடகங்களில் விளம்பரம் செய்து சந்தைக்கு வரும் என்று காத்திருக்கிறோம்.

மிகக் குறைந்த செலவில் அல்லது செலவில்லாமல் எத்தனை வழிகளில் ஊட்டச்சத்தைப் பெறலாம் என்று உங்களை நீங்களே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

## *பயிரிடப்படாத உணவு*

நாம் நமது சுற்றுப்புறத்தை கொஞ்சம் கவனம் செலுத்தி பார்க்க வேண்டும். சுற்றுச்சூழலில் இருந்து பல சத்தான உணவுகளைப் பெற முடியும். நீங்கள் பயிரிடாத ஆனால் சுற்றுச்சூழலால் உங்களுக்காக விளைவிக்கின்ற உணவுகள், "பயிரிடப்படாத உணவுகள்" என்கிறோம். எந்த முயற்சியும் இல்லாமல் சுற்றியுள்ள சூழலில் இருந்து உங்களால் சேகரித்துக் கொள்ளக்கூடிய உணவு வகைகளே இங்கு "பயிரிடப்படாத உணவுகள்" என்று அழைக்கப்படுகின்றன.

இன்றைய சமுதாயத்திற்கு மரஞ்செடி கொடிகள், இலைகள், காய், கனிகள், விதைகள் தொடர்பான அறிவு மிகவும் குறைவே. உயிரியல் பல்வகைமையில் நம் நாடு எவ்வளவு வளமான நாடாக இருக்கின்றது? இந்த நாட்டின் ஒரு சதுர மீட்டரில் காணக்கூடிய இந்த உயிரியல் பல்வகைமையை ஐரோப்பிய நாடுகளில் காண முடியாது. அதுபோலவே, அந்த உயிரியல் பல்வகைமையை பற்றி நம்மிடம் இருந்த அறிவுச் செல்வம் இன்னும் உயர்ந்தாகும். நாம் கண்மூடித்தனமாக மேலைத்தேய மனப்பான்மைக்கு அடிபணிந்ததிலிருந்து, எமது அறிவைக் குறைத்து மதிப்பிடவும் புறக்கணிக்கவும் பழகிவிட்டோம்.

மரத்தின் வேர்கள், கிழங்குகள், இலைகள், தண்டு, பட்டை, பூக்கள் மற்றும் பழங்களை எப்படிச் சாப்பிடுவது, அவற்றை எப்படிச் சுவையாகச் சமைப்பது, செரிமானத்தை எளிதாக்குவதற்கும் ஊட்டச்சத்தை அதிகப்படுத்துவதற்கும் பொருத்தமான சமையல் நுட்பங்கள் என்ன? என்பது தொடர்பாகவெல்லாம் எமது முன்னோர்கள் அறிந்திருந்தனர்.

நம் முன்னோர்கள் மத்தியில் மிகவும் வளமான உணவாக இருந்த இலைக்கஞ்சி இன்றும் ஓரளவு பிரபலமாக உள்ளது. ஆனால் இன்று இலைக்கஞ்சிக்கு பயன்படுத்தப்படும் தாவர இலைகள் குறிப்பிட்ட ஒரு சில வகைகளுக்குரியன மட்டுமே. அன்று பயிரிடப்படாத தாவரங்களைப் பயன்படுத்தி தயாரித்த இலைக்கஞ்சி, இன்று இரசாயன உரமிட்டு பயிரிடப்படும் பொன்னாங்கண்ணி, வல்லாரை போன்ற சில வகைக் கீரைகளுக்கு மட்டுப்படுத்தப்பட்டதாகத் காண முடிகிறது. தாவரங்கள் பற்றி எம்மிடம் முறையான அறிவின்மையே இதற்கு காரணமாகும். எமது முன்னோர்கள் தயாரித்த இலைக்கஞ்சியில் குறைந்தது ஐம்பது வகையான மூலிகைத் தாவரங்கள் அடங்கியிருந்தன. பயிரிடப்படாத உணவு வகைகள் தொடர்பான அறிவு இன்று நம்மிடையே இல்லாமல் போய்க்கொண்டிருக்கிறது.

"பயிரிடப்படாத தாவர உணவுகள்" என்று பட்டியல் செய்தால், அதில் நூற்றுக்கணக்கான உணவு வகைகள் இருக்கும். ஆனால் உங்கள் உடனடி கவனத்தைப் பெற நான் ஒரு சிறிய பட்டியலை மட்டுமே முன்வைக்கின்றேன், இந்த பட்டியலில் உள்ள பல பொருட்களை பாட்டி வைத்திய பொருட்களாக நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். இது நம் "உணவே மருந்து" எனும் உணவு கலாசாரத்தின் மிக முக்கியமான கொள்கையை நமக்கு நினைவூட்டுவதாகும்.

## *நம்மைச் சுற்றி இலவச உணவு*

பசலைகீரை, மணத்தக்காளி கீரை, கானாவாழை, வெள்ளை பொன்னாங்கன்னி, புதினா, தூதுவளை, சிகப்பு தண்டு கொடிபசலை, பிரண்டை, முருங்கை கீரை, முளைக்கீரை, பச்சை கொடிபசலை, சிகப்பு பொன்னாங்கண்ணி, பருப்புகீரை, அம்மான் பச்சரிசி பாலக்கீரை, முடக்கத்தான், நாட்டு பொண்ணாங்கன்னி, அகத்திக்கீரை, குப்பைமேனி கீரை, துத்திகீரை, தவசிகீரை, கல்யாண முருங்கை, முசுமுசுக்கை கீரை, சாரனைக்கீரை, வல்லாரைக்கீரை, கொத்தமல்லி கீரை, புளிச்சக்கீரை, கீழாநெல்லி, காசினிக்கீரை, மூக்கிரட்டை கீரை, கோவைக்கீரை, சக்கிரவர்த்தி கீரை, வெந்தயக்கீரை, கரிசலாக்கண்ணி, எலுமிச்சை புல், குப்பைகீரை, தும்பை கீரை, சொடக்கு


Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தக்காளி கீரை, வாத நாராயனன் கீரை, இன்சுலின் கீரை, காட்டுக்கடுகு கீரை / நாய்வேளை கீரை, ஆரை கீரை, தரைபசலைகீரை, ஆவாரை இலை, சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு, கருணைக்கிழங்கு, சேப்பங் கிழங்கு, இராசவள்ளிக்கிழங்கு , பனங்கிழங்கு, தாமரைக்கிழங்கு, மோதவள்ளிக்கிழங்கு, இந்தக் குறுகிய பட்டியலைப் பாருங்கள். இவற்றில் பெரும்பாலானவை மருந்துகள் என்று கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள்.

ஆனால் இவை அனைத்தும் நம் முன்னோர்களின் உணவில் கஞ்சி, சுண்டல், சம்பல் அல்லது கறி வடிவில் சாப்பிடப்பட்டவை. இவற்றில் அதிகளவான வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் (இரும்பு) மற்றும் நுண்ணூட்டச்சத்துக்கள் உள்ளன. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, இவை பல நோய்களைத் தடுக்கும் மருத்துவ குணங்களைக் கொண்டுள்ளது.

இவற்றை எப்படிக் கண்டுபிடிப்பது என்று இப்போது நீங்கள் யோசிக்கலாம். இவை பயிரிடப்படாத உணவுகள் என்பதால் எந்த பண்ணையிலிருந்தும் கிடைக்காது. நீங்கள் அடையாளம் காணல் வேண்டும். அவற்றைச் சரியாக அடையாளம் காண முடிந்தால், வேலி, காடு, வயல், சொந்தத் தோட்டத்தில் கூட அவற்றைக் காணலாம். நீங்கள் அவற்றை சரியாக அடையாளம் கண்டால், நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம், அது தடையின்றி வளர அனுமதித்து, தேவைப்படும்போது அறுவடை செய்வதேயாகும்.

சில சமயங்களில், பயிரிடப்படாத கீரை வகைகளும் நகர்ப்புற சந்தைகளில் காணப்படுகின்றன. இவை என்னவென்று தெரியாமல் இருப்பதும், சமைக்கத் தெரியாமல் இருப்பதும் இவற்றை வாங்குவதற்கு தடையாக அமைந்துள்ளது. இது தொடர்பாக பெரியவர்களிடம் கேட்டு அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பயிரிடப்படாத உணவை அறுவடை செய்வதில் இன்று நாம் கவனமாக இருக்க வேண்டும். வயல்வெளிகளில் வளரும் பல மூலிகைச் செடிகள் வயல்களுக்கு பயன்படுத்தப்படும் இரசாயன உரங்களின் நச்சை அகத்துறிஞ்சிக் கொள்கின்றன. அவற்றின் அருகிலுள்ள குளங்களில் வளரும் தாமரை கிழங்குகள் இன்று காட்மியம் இரசாயன பதார்த்தின் களஞ்சியமாக உள்ளன. எனவே, இரசாயனங்கள் பயன்படுத்தப்படாத இடங்களில் விளைவிக்கப்படாத உணவை அறுவடை செய்வதில் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

## விவசாயம் என்பது பயிர்களை வளர்ப்பது மட்டும்தானா?

பயிரிடப்படாத உணவுகளுக்கு மிகப்பெரிய அச்சுறுத்தல் நமது அறியாமை. பசுமைப் புரட்சி நமக்குக் கொடுத்த விவசாயத் தொழில் நுட்பங்களும். பயிரிடப்பட்ட பயிரை தவிர மற்ற அனைத்தையும் “காடு” என்று அகற்றுவதே வணிக விவசாயத்தின் வழக்கம். இந்த நோக்கத்திற்காக சில நேரங்களில் வலுவான களைக்கொல்லிகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.
இதன் காரணமாக உணவாக கிடைக்கக்கூடிய ஏனைய அனைத்து தாவரங்களும் அழிந்துவிடுகின்றன.

உயிரியல் பல்வகைமை பாதுகாக்கப்படும் வங்காள தேசத்தின் சில, கிராமப்புற பகுதிகளின் மக்கள் 40% உணவு பயிரிடப்படாத உணவு வகைகளையே தம் உணவாக உட்கொள்கின்றனர். விவசாயம் என்பது பயிர்களை வளர்ப்பது மட்டுமல்ல, மனிதனால் பல்லுயிர் வளத்தை முறையாகப் பயன்படுத்துவதும் கூட விவசாயத்லேயே அடங்கும். பயிரிடப்படாத உணவின் மதிப்பை உணர்ந்தால், மலட்டு உணவுகளை சந்தையில் இருந்து சத்துணவாக வாங்கும் செலவு மிச்சமாகும்.

விலங்குகளைக் கொல்லும் விவசாயம் உங்கள் நிலத்தின் பல்லுயிரியலை அழித்துவிட்டது. பல்லுயிர் பெருக்கம்தான் உங்கள் இருப்புக்கு அடிப்படை. பல்லுயிர் பெருக்கத்தை அனுமதிக்கவும். பல்லுயிர் பன்முகத்தன்மையே உங்களுக்கு உணவளிக்கும். இயற்கை உங்களுக்கு உணவை வழங்குகிறது. அதைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.


Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

# இரத்த தானம்

4 வது கெமுனு ஹேவா படையணியின் கட்டளை அதிகாரியின் மேற்பார்வையின் கீழ், 4 வது கெமுனு ஹேவா படையினரால் இரத்த தானம் வழங்கும் நிகழ்வொன்று 08 பெப்ரவரி 2024 திகதியன்று மட்டக்களப்பு உன்னாச்சை மீனவர் சங்க மண்டபத்தில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது. இந்நிகழ்வின் போது மூன்று அதிகாரிகள் மற்றும் 71 சிப்பாய்கள் இரத்த தானம் செய்ததுடன், மட்டக்களப்பு மாவட்ட இரத்த மாற்றுப் பிரிவு மருத்துவ ஊழியர்களின் ஒருங்கிணைப்பில் இத்திட்டம் மேற்கொள்ளப்பட்டது.

---

76 வது சுதந்திர தினத்தை முன்னிட்டு 52 வது காலாட் படைப்பிரிவு தளபதியின் வழிகாட்டுதலின் கீழ், 523 வது காலாட் பிரிகேட்டினரால் 04 பெப்ரவரி 2024 அன்று 7 வது விஜயபாகு காலாட் படையணியில் இரத்த தான முகாம் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்தது.

இந் நிகழ்வில் யாழ் போதனா வைத்தியசாலையின் பிராந்திய இரத்த நிலையத்தில் நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட அதிகாரிகள், சிப்பாய்கள், வைத்தியர்கள் இரத்ததானம் செய்தனர். பங்குபற்றிய அனைவருக்கும் நாவற்குழி விகாரையின் பிரதம தேரர் மற்றும் சாவகச்சேரி வர்த்தக சங்கத்தினால் அன்பளிப்பு செய்யப்பட்ட சிற்றுண்டிகள் வழங்கப்பட்டன.

---

## பார்வை குறைப்பாடுள்ள புதுக்குடியிருப்பு மக்களுக்கு மூக்கு கண்ணாடிகள்

68 வது காலாட் படைப்பிரிவு படையினர் 2024 ஜனவரி 28 ஆம் திகதி புதுக்குடியிருப்புப் பொதுமக்களுக்கு மூக்கு கண்ணாடிகள் வழங்கும் நிகழ்வொன்றை முன்னெடுத்தனர். 68 வது காலாட் படைப்பிரிவினால் முன்னர் ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட கண் பரிசோதனை மூலம் தெரிவு செய்யப்பட்ட பார்வை குறைப்பாடுள்ள 107 பொதுமக்கள் இதன் மூலம் பயனடைந்தனர்.

இராணுவத்தின் ஒருங்கிணைப்பில், உதவி மீள்குடியேற்றம் மற்றும் மறுமலர்ச்சி அமைப்பின் செயலாளர் வைத்தியர். வீ சவேஸ்வரன் அவர்களினால் இத்திட்டத்திற்கு தேவையான நிதியுதவி வழங்கப்பட்டது.



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

# விளையாட்டு செய்திகள்

மொல்லிப்பொத்தானை

## இராணுவத்தால் காற்பந்து போட்டியொன்று

15 வது இலங்கை இலேசாயுத காலாட் படையணி படையினர் ஹமீடியா விளையாட்டுக் கழகத்துடன் இணைந்து 2024 பெப்ரவரி 8 முதல் 11 வரை மொல்லிப்பொத்தானை ஹமீடியா மைதானத்தில் காற்பந்தாட்டப் போட்டியொன்றை ஏற்பாடு செய்தனர்.

முப்பது உதைபந்தாட்ட அணிகள் பங்குபற்றிய இந்த மாபெரும் போட்டியின் இறுதியில் கிண்ணியா “நோஹா” உதைபந்தாட்ட அணியினர், சம்பியன்ஷிப் கிண்ணத்தை தன் வசமாக்கிக் கொண்டனர். 22 வது காலாட் படைப்பிரிவின் தளபதி, போட்டியின் பிரதம அதிதியாக கலந்து கொண்டு வெற்றி பெற்ற அணிகளுக்கு வெற்றிக்கிண்ணங்களை வழங்கினார்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

யாழ்ப்பாணம்

# 51 வது காலாட் படையினரின் நற்புறவு காற்பந்தாட்ட போட்டி

யாழ். இளைஞர்கள் மத்தியில் விளையாட்டுத் திறமையை மேம்படுத்தும் நோக்கிலும் இராணுவத்திற்கும் சிவில் மக்களுக்கும் இடையில் நல்லுறவை மேம்படுத்தும் வகையிலும் 51 வது காலாட் படைப்பிரிவினர் 01 பெப்ரவரி 2024 சிமிக் பூங்காவில் காற்பந்து போட்டியொன்றை ஏற்பாடு செய்தனர். யோகபுரம் அண்ணா நட்சத்திர உதைபந்தாட்ட அணியும், செல்வபுரம் உதயசூரியன் உதைபந்தாட்ட அணியும் மோதிய இறுதிப் போட்டியில் செல்வபுரம் உதயசூரியன் காற்பந்து அணி சாம்பியன்ஷிப் கிண்ணத்தை கைப்பற்றியது. இந்த போட்டிக்கு மேலதிகமாக, பட்டம் விடும் நிகழ்வொன்றும் நடன நிகழ்வுகளும் இடம்பெற்றன. யாழ். பாதுகாப்புப் படைத் தலைமையக தளபதி இந்த நிகழ்வில் பிரதம அதிதியாக கலந்து கொண்டு வெற்றி பெற்ற அணிக்கு பரிசில்கள், வெற்றிக்கிண்ணங்கள் மற்றும் பதக்கங்களை வழங்கி வைத்தார்.

# சிங்கப் படையினரால் ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட காற்பந்து போட்டி

நெல்லியடி

பொதுமக்களுக்கும் இராணுவத்திற்குமிடையே நல்லிணக்கத்தை மேம்படுத்தும் நோக்கத்தில், 4 வது இலங்கை சிங்கப் படையினரால் 2023 நவம்பர் 19 ம் திகதி முதல் 25 ம் திகதி வரை காற்பந்து போட்டிகள் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்தன. இந்த நிகழ்வின் இறுதி போட்டி 2024 பெப்ரவரி 04 ம் திகதி யாழ். நெல்லியடி கொலின்ஸ் விளையாட்டு மைதானத்தில் நடைபெற்றது. பிரதேச செயலகங்களை பிரதிநிதித்துவப்படுத்தி பத்து அணிகள் பங்குபற்றிய இந்த போட்டியில் கரவெட்டி பிரதேச செயலகத்தை பிரதிநிதித்துவப்படுத்திய சமரபாகு நியூட்டன் விளையாட்டுக்கழகம் மற்றும் வதிரி டயமன்ட் விளையாட்டுக்கழகம் இறுதிப் போட்டிக்கு தெரிவாகின. இறுதியில் வதிரி டயமன்ட் விளையாட்டுக்கழகம் வெற்றி பெற்று சம்பியன்ஷிப் பட்டத்தை சுவீகரித்து கொண்டது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

# இராணுவத்தால் மென்பந்து கிரிக்கெட் போட்டியொன்று

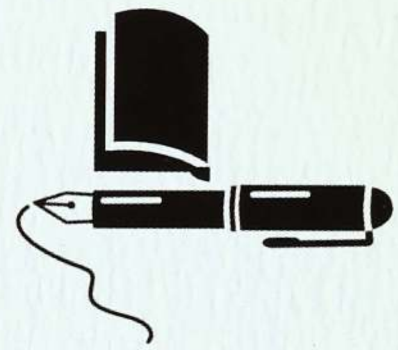
## பெரியமடு

54 வது காலாட் படைப்பிரிவின் தளபதியின் வழிகாட்டுதலின் கீழ், 541 வது காலாட் பிரிகேட் இளைஞர் அபிவிருத்தி சங்கம் விளையாட்டுக் கழகத்துடன் இணைந்து ஏற்பாடு செய்த மென் பந்து கிரிக்கெட் போட்டி 2024 பெப்ரவரி 23, 24 மற்றும் 25 ஆம் திகதிகளில் பெரியமடு மேற்கு விளையாட்டு மைதானத்தில் இடம்பெற்றது.

இப் போட்டியில் மாந்தை மேற்கு பிரதேச செயலகப் பகுதின் உள்ளூர் விளையாட்டுக் கழகங்களை உள்ளடக்கி பத்து கிரிக்கெட் அணிகள் தங்களது திறமைகளை வெளிப்படுத்தினர். இந்நிகழ்வில் 54 வது காலாட் படைப்பிரிவின் தளபதி அவர்கள் பிரதம அதிதியாக கலந்து கொண்டார். இந்த போட்டிக்கான நிதியுதவிகள் இளைஞர் அபிவிருத்தி சங்க விளையாட்டுக் கழகம் மற்றும் பெரியமடு பகுதியில் வசிக்கும் வர்த்தகர்களின் பங்களிப்பில் வழங்கப்பட்டன.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

# உங்கள் ஆக்கங்கள்



## ஆவாரை பூத்திருக்க சாவாரைக் கண்டதுண்டோ?

ஆவாரம் பூ எண்ணற்ற மருத்துவ குணங்களைக் கொண்டது. இது நோய்களைக் குணப்படுத்துவதால் நோயினால் மனிதன் இறப்பதை தடுக்கிறது. சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் குணம் ஆவாரைக்கு உண்டு. மேலும் மேனிக்கு தங்க நிறத்தைக் கொடுக்கும் தங்கநிறப் பூவும் இதுதான். நீரில் ஆவாரம் பூக்கள் அல்லது காயவைத்த ஆவாரம் பூ பொடி சேர்த்து கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி, குடிநீராக அருந்தி வரலாம். இது உடல் சூடு, பித்த அதிகரிப்பு, நீர்க்கடுப்பு, அதிக உதிரப்போவக்கு, ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய், குடற்புண் வயிற்றுப்புண் போன்றவை நீங்கும். நீரிழிவு நோயாளிக்கு இது மிகவும் சிறந்த மூலிகைக் குடிநீர் ஆகும்.

இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தும், உடலில் உள்ள தேவையற்ற கழிவுகளை வியர்வை மூலம் வெளியேற்றி, சருமத்திற்கு மினுமினுப்பைக் கொடுக்கும். பெண்களுக்கு உண்டாகும் வெள்ளைப் படுதலை அறவே நீக்கும்.இதனைத் தொடர்ந்து அருந்தி வந்தால், உடலை நோயின்றி அரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளலாம்

**ஷாலினி - மொணராகலை**

## காதலிக்க வில்லையாம் காதலை காதலிக்கிறாளாம்

காதல் புனிதமானதாம்
காதல் தாய்மையை போன்றதாம்
காதல் அழகானதாம்
காதல் அற்புதமானதாம்
காதலின் அணுக்களைக் கூட காதலிக்கிறாளாம்
தனிமையில் காதலை உணர்கிறாளாம்
ஒற்றை நிலவை காதலிக்கிறாளாம்
பத்து தலையுடைய இராவணனை காதலிக்கிறாளாம்

*லான்ஸ் கோப்ரல் - சகிலா மகளிர் படையணி - இரணமடு கிளிநொச்சி*

## அன்பின் மறுபெயர்

**இதயத்தை வருடிச் சென்ற தென்றலே..**
**உதயத்தை எனக்காக கொடுத்தாய்**
**கண்ணீர் துளிகளை காயவைத்து**
**பன்னீரால் குளுப்பாட்டும் பாவையே**

**கருவறையில் உலகை வலம்**
**வரும் சூரியனாய், அலை நிறைந்த**
**பெருங்கடலாய் குறைவின்றி அன்பை**
**நீயே எமக்கு பொழிந்தாய்.**

**கனவில் கூட தீமையை நினையாத**
**உன்னை மரணிக்கும் தருணத்திலும்**
**நினைந்திடுவேன். அன்பிற்கு**
**ஒத்தகருத்துச் சொல் அது அம்மா**
**எனும் நீயே...!**

**லான்ஸ் கோப்ரல் ஹனான்**
**இராணுவ பாசறை – வெள்ளவாய**


Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

# போர் வெப்பம் தாங்கிய களப்பில் நட்புறவு தெப்பங்களின் போட்டி...!

2009 வருடத்தில் முல்லைத்தீவு நந்திக்கடல் இறுதிப்போரை பற்றி நினைவுகூறுகையில் எம் மனதில் எழும் ஒரு பெயர் இருக்கிறது. அது புதுமாத்தலனாகும். ஆயிரக்கணக்கான சிவில் மக்களை இராணுவத்தினர் இந்த களப்பின் வழியே காப்பாற்றினர். போரின் உக்கிரமான தருணத்தில் வழிந்தோடிய குருதியின் வடுக்கள் நிறைந்த இந்த பூமியை நல்லிணக்கதால் துடைத்தெறியும் வண்ணம் அண்மையில் அழகிய நிகழ்வொன்று இடம்பெற்றது.

பொதுசன நூலகம்
யாழ்ப்பாணம்

68 வது படைப்பிரிவின் ஒத்துழைப்பின் கீழ் பொதுமக்கள் ஒன்றிணைந்து இந்த களப்பில் படகோட்டும் போட்டியொன்றை நடத்தினர். இந்நிகழ்வு சமாதானத்தின் பெருமையை உலகிற்கு பறைசாற்றிய நிகழ்வாக அமைந்தது, என்பதில் எவ்வித மாற்றுக் கருத்துக்களும் இல்லை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org