



வைகறை

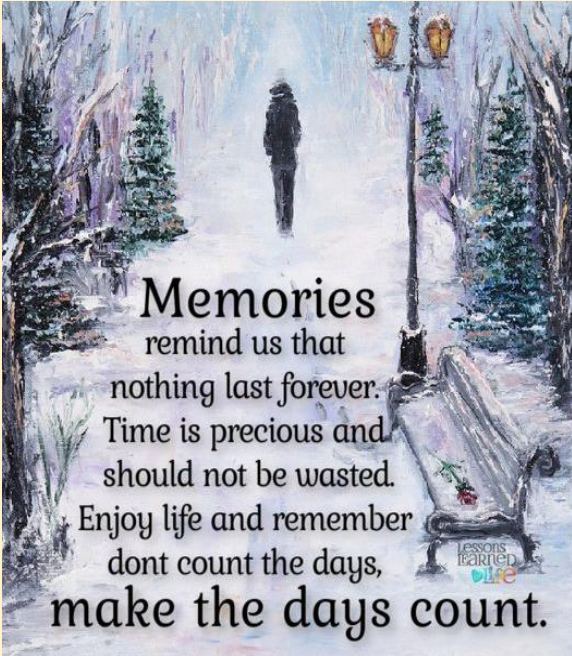
SENIOR TAMILS' CENTRE OF ONTARIO

ஒன்றாரியோ முதுதமிழர் மன்றம்

VAIHARAI 150

FEB 10, 2023

வைகறையின் விடியலில் 150 இதழ்கள்



10 POWERFUL QUOTES ABOUT GRATITUDE VS ENTITLEMENT:

A sense of ENTITLEMENT is a personality trait, based on a person's belief that they deserve privileges for things that they DID NOT earn. Gratitude says: "The world owes me nothing. Anything I have is a blessing."

1. "Successful people have a sense of gratitude. Unsuccessful people have a sense of entitlement." – Steve Aitchison
2. "Feeling entitled is the opposite of feeling grateful. Gratitude opens the heart; entitlement closes it." – Paul Gibbons
3. "The bigger the sense of entitlement, the smaller the sense of gratitude." – John Ortberg
4. "Gratitude begins where my sense of entitlement ends." – Steven Furtick
5. "When you are grateful, fear disappears and abundance appears." - Tony Robbins
6. "Gratitude is the SINGLE MOST IMPORTANT INGREDIENT to living a successful and fulfilled life." - Jack Canfield
7. "No gesture is too small when done with gratitude." - Oprah Winfrey
8. "Develop an attitude of gratitude, and give thanks for everything that happens to you, knowing that every step forward is a step toward achieving something bigger and better than your current situation." - Brian Tracy
9. "Let gratitude be the pillow upon which you kneel to say your nightly prayer. And let faith be the bridge you build to overcome evil and welcome good." - Maya Angelou
10. "Be grateful for what you already have while you pursue your goals. If you aren't grateful for what you already have, what makes you think you would be happy with more." - Roy T. Bennett

Bonus #1:

"Gratitude will change your attitude. As gratitude becomes a habit, it will become your predominant state of being. The more you radiate positive energy, the more you will attract positive experiences in your life."

Keep shining and keep smiling! Have a super powerful day! ❤️



உன் சொல்லிலும் ...செயலிலும்
உன் நடத்தையிலும்
தவறு இல்லாத... போது
உன்னை எவராலும்...
காயப்படுத்தவும்...
கஷ்டப்படுத்தவோ...
முடியாது...!!!

தமிழிசை வரலாறு (சென்ற வார தொடர்ச்சி)

பண்களும் இராகங்களும்—திருக்குறந்தொகை, திருநேர்ச்சை, திருவிருத்தம், திருத்தாண்டகம் ஆகிய பாடல்கள் ஒரு பாட்டின் வடிவமைப்பினை குறிப்பதாகத் தெரிகின்றமையால், இவை எந்தப் பண்ணிலும் பாடலாம். ஆயினும் வழக்காக சில பண்களால் பாடப்படுகின்றன. மேலே சொல்லப்பட்ட பட்டியலில், சொல்லப்பட்ட பண்களில் சிலவற்றிற்கு கர்நாடக இசையில் நேரான இராகங்களாகச் சொல்லப்படுபவை இருந்தாலும், ஒரு சில வேறுபாடுகள் இருக்கக் கூடும். தமிழிசையிலும், கர்நாடக இசையிலும் விற்பன்னராக இருப்பவர்கள் இதனை நன்கு விளக்கிக் கூற இயலும். மேலும் காலையிலிருந்து இரவு வரை வெவ்வேறு காலகட்டங்களில் குறிப்பிட்ட கால அளவுகளில் ஒரு வரிசை முறையில் பாடக்கூடிய தமிழ்ப் பண்ணிசைகளை சொல்லியிருக்கிறார்கள். காலையிற் பாடும் பண்களாக சொல்லப்படுபவை புறநீர்மை, காந்தாரம், பியந்தைக் காந்தாரம், கௌசிகம், இந்தளம், திருக்குறந்தொகை, தக்கேசி, காந்தார பஞ்சமம், பஞ்சமம் ஆகியவையாகும். மாலையிற் பாடும் பண்களாக சொல்லப்படுபவை தக்கராகம், பழந்ததக்க ராகம், சீகாமரம், கொல்லி, கொல்லிக் கௌவானம், திருநேர்ச்சை, திருவிதானம், வியாமுக் குறிஞ்சி, மேகராகக் குறிஞ்சி, குறிஞ்சி, அந்தாளிக் குறிஞ்சி ஆகியவையாகும். அதுபோலவே எந்தக் காலத்தும் பாடும் பண்களாக சொல்லப்படுபவை, செவ்வழி, செந்துருத்தி, திருத்திருத்தாண்டகம் ஆகியவையாகும்.

ஆதி மும்மூர்த்திகள்—தமிழிசை மூவர் அல்லது தமிழிசை மும்மூர்த்திகள் அல்லது ஆதி மும்மூர்த்திகள் என்போர் தமிழிலேயே பாட்டெழுதி, தமிழிலேயே பாடித் தமிழிசையை வளர்த்த, அருணாசலக் கவிராயர், முத்துத் தாண்டவர் மற்றும் மாரிமுத்தாப்பிள்ளை எனும் மூன்று பெருமக்கள் ஆவர்.

அருணாசலக் கவிராயர்—அருணாசலக் கவிராயர் கி.பி.1711 இல் தில்லையாடி என்னும் ஊரில் கார்காத்த வேளாளர் குலத்தில் நல்லத் தமிழ் - வள்ளியம்மை ஆகியோரின் நான்காவது புதல்வராகப் பிறந்தார். இளமையில் கவிபாடும் புலமையும் பாடல்களை இசையுடன் பாடும் ஆற்றலும் கைவரப் பெற்றவர். மேலும் நூற்பயன்களை இசையுடன் சொற்பொழிவாற்றும் திறமையும் இவருக்கு இருந்தது. அருணாசலக் கவிராயரின் பல்புலமைத் திறன்களைத் தருமபுர ஆதீனத் தலைவர் பெரிதும் மதித்தார். எனவே கவிராயரைச் சீர்காழிக்கு அழைத்து, குடும்பத்தோடு தங்கங்குவதற்கு வசதி செய்து கொடுத்தார். சீர்காழியில் வாழ்ந்ததால் சீகாழி அருணாசலக் கவிராயர் என்று அழைக்கப் பெற்றார். மாணவர்களுக்குப் பாடம் சொல்லிக் கொடுத்ததுடன் பல நூல்களையும் இயற்றினார். இவர் படைப்புகளில் இராம நாடகக் கீர்த்தனை என்ற நூல் இவருக்கு அழியாப் புகழைக் கொடுத்தது. கி.பி. 1779 இல் தமது 67வது வயதில் மறைந்தார். அசோமுகி நாடகம், சீர்காழித் தலபுராணம், சீர்காழிக் கோவை, சீர்காழிக் கலம்பகம், சீர்காழி அந்தாதி, தியாகராசர் வண்ணம், சம்பந்தர்பிள்ளைத் தமிழ் அநுமார் பிள்ளைத் தமிழ், இராம நாடகக் கீர்த்தனை, ஆகியவை கவிராயரது படைப்புகள், இவற்றுள் இசைப் பாடல்களால் இனிய இராகங்களில் ஓர் இசை நாடக நூலாக, "இராம நாடகக் கீர்த்தனை" விளங்குகிறது.

மாரிமுத்தாப் பிள்ளை—மாரிமுத்தாப் பிள்ளை (1717-1787) என்பார் சீர்காழியிலே பிறந்து கருநாடக இசையில் பல இசைப்பாட்டுக்கள் இயற்றியும் பாடியும் பெரும்புகழ் பரப்பிய இசை முன்னோடி. சிதம்பரம் நடராஜர் மீதான பல பாடல்களை இவர் இயற்றியுள்ளார். அவற்றில் தில்லை சிதம்பரமே - அல்லால் - வேறில்லை தந்திரமே, தெரிசித்தபேரைப் பரிசுத்தராகச் சிதம்பரமன்றி யுண்டோ, தெய்வீக ஸ்தலமிந்தத் தில்லை, எந்தத் தலத்தைய மிந்தத் தலத்துக்கிணை, சொல்லக் கூடாதே ஐயன், எந்நாளும் வாசமாம் சிதம்பரஸ்தலத்திலே, இருக்கத் தவஞ்செய்தே போன்றவை குறிப்பிடத்தக்கவை.

முத்துத் தாண்டவர்—முத்துத் தாண்டவர் (1525-1625) என்பார் சீர்காழியிலே வாழ்ந்து கருநாடக இசையில் பல இசைப்பாட்டுக்கள் இயற்றியும் பாடியும் பெரும்புகழ் பரப்பிய இசை முன்னோடி. தமிழிசையில் பாடல்கள் பண் உருவிலிருந்து இருந்து கிருதி வடிவத்திற்கு மாறிய காலகட்டத்தில் முத்துத்தாண்டவர் இருந்ததால், இந்த முன்னேற்றத்தில் அவருக்கும் பெரும் பங்கு உண்டெனச் சொல்லலாம். அனுபல்லவியை இணைத்து, பல்லவி-அனுபல்லவி-சரணம் என்கிற திரிதாது (திரி-மூன்று) முப்பிரிவு முறையை, தாளத்துக்கும் கதிக்கும் பொருந்தி முழுமைப்படுத்திக் கொடுத்தவர் முத்துத் தாண்டவரே ஆவார். பின் வந்தோர் அனைவருமே இதனை ஏற்றுக் கொண்டதால், கீர்த்தனை மரபின் பிதாமகர் என்றே கருதப்படுகின்றார். இன்றைய கர்நாடக சங்கீதத்தின் நிறுவனராகவே முத்துத்தாண்டவரை மு. அருணாசலம் என்னும் இசை அறிஞர் சொல்கிறார். பல்லவி-அனுபல்லவி-சரணம் என்னும் வடிவத்தில், ஜதி தாளக்கட்டுடன் இயற்றப்பட்ட ஆடல்களை முத்துத்தாண்டவர் இயற்றி அதுவே பிற்காலத்தில் வழக்காக மாறியது. இவரின் பாடல்கள் பல பதம் என்கிற வகையினைச் சாரும். இவை பெரிதும் நாட்டியத்திற்காக பயன்படுத்தப்படும் பாடல்கள் ஆகும். மேலோட்டமாக சிருங்கார ரசமும், ஆழமாகப் பார்த்தால் தெய்வீக பக்தியைத் தரும் பதங்கள் அந்தக் காலகட்டத்தில் பிரபலம். அவற்றைத் உள் வாங்கிக்கொண்டு தமிழிசையில் அழகாக தந்துள்ளார். முத்துத் தாண்டவர் மாணிக்கவாசகரைப் போல் தில்லைப் பெருவெளியில் மறைந்தருளினார் என்று சொல்லப்படுகின்றது. இவர் ஏராளமான இசைப் பாடல்களை இயற்றியுள்ளார்.

ஆதி மூர்த்திகளுக்குப் பின் கருநாடக இசையில் மும்மூர்த்திகள் என்று போற்றப்படுபவர்கள் தியாகராஜ சுவாமிகள், முத்துசுவாமி தீட்சிதர், சியாமா சாஸ்திரிகள் ஆகிய மூவரும் ஆவர்.

தமிழிசை மூவர் மணிமண்டபம்—தமிழிசை மூவர் மணிமண்டபம், தமிழ்நாட்டில் நாகப்பட்டினம் மாவட்டம் சீர்காழியில் அமைந்துள்ளது. தமிழிசை மூவர்களான முத்துத் தாண்டவர், மாரிமுத்தாப் பிள்ளை, அருணாசலக் கவிராயர் ஆகியோரின் நினைவாக தமிழக அரசு சார்பில் கட்டப்பட்டுள்ள இம்மணிமண்டபம் 2013 ஆம் ஆண்டு பிப்ரவரி 20 தேதியன்று தமிழகத்தின் முதலமைச்சர் ஜெயலலிதாவால் காணொலி மூலமாகத் திறந்து வைக்கப்பட்டது. 4,772 சதுரடியில் அமைந்துள்ள இந்த மணிமண்டபத்தின் கட்டுமான மதிப்பீடு ரூ. 92 லட்சம். இதன் நடுநாயகமாக அமைக்கப்பட்டுள்ள தமிழிசை மூவர் சிலைகளின் மதிப்பு ரூ. 21 லட்சம். சிற்ப வேலை மதிப்பீடு ரூ. 38 லட்சம். ஆக இந்த மணிமண்டபத்தின் மொத்த மதிப்பீடு ரூ. 1.51 கோடி ஆகும்.

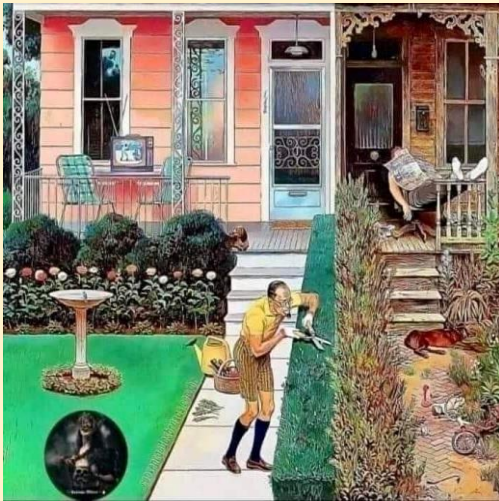


Do you love Me? Alice asked. –

No, I don't love you! replied the White Rabbit. Alice frowned and clasped her hands together as she did whenever she felt hurt. - See? replied the White Rabbit. Now you're going to start asking yourself what makes you so imperfect and what did you do wrong so that I can't love you at least a little.

You know, that's why I can't love you. You will not always be loved Alice, there will be days when others will be tired and bored with life, will have their heads in the clouds, and will hurt you. Because people are like that, they somehow always end up hurting each other's feelings, whether through carelessness, misunderstanding, or conflicts with themselves.

If you don't love yourself, at least a little, if you don't create an armor of self-love and happiness around your heart, the feeble annoyances caused by others will become lethal and will destroy you. The first time I saw you I made a pact with myself: "I will avoid loving you until you learn to love yourself."



THE ENERGY OF A HOUSE

A messy messy house is not a happy place to live, it has negative energy and people who live there will be affected. Disorder gets in the way and stagnates, making it very difficult to continue on our ways. The stress of searching for stuff causes anxiety, depression and confusion, hence the importance of throwing away or donating what we no longer need to give the house a new look. Your home is a reflection of your life, and that implies everything: physical, spiritual, emotional, labor, social and family. Always remember that there is a place for everything and everything should be in its place, this helps to be in harmony and results in a better flow of energy. You must clean house and get rid of or reform everything that does not make us feel good, to make room for the new. We shouldn't accumulate things, but

rather remove from home everything that doesn't contribute, that doesn't work or that you don't like anymore. By getting rid of things that don't contribute anything positive, the house loses negativity, makes space, and becomes much easier to clean, which is something important.

We should surround ourselves with things we enjoy, that bring good memories, that motivate us. Your home is you and your home is you. Our home is a reflection of ourselves, it tells us how we are at that moment, if we are stagnant, surrounded by so many things that contribute nothing and prevent us from seeing or having time for the most important, because you lose time looking stuff getting sorted or dusted. Let's simplify our life and keep what's really worthwhile. Lighting up your life makes you feel more free. Making decisions makes you feel more confident and responsible. Giving things makes you feel generous, and by organizing your space, you feel more organized and efficient.

It's a way to free up space not only physical, but also mental, leaving room for new things to come in. That doesn't mean throwing away things that remind us who we are, which is also important to have. Memories are the root of who we are, but what we accumulate that gives us nothing, must be removed from our home and our life. Once you have purified everything you no longer need, you should follow the routine of order and cleaning to maintain a pleasant environment in our home, with habits like: - Make your bed, the room will definitely look tidier; - Wash dishes whenever they arise, to prevent them from accumulating; - Remove trash daily, to avoid bad smells; - Put things in its place after use. – Do daily routine cleaning. A clean and organized environment conveys joy, peace and balance.

Joanna De Angelis



20 THINGS TO NOTE ABOUT EGG

1. There are really two ingredients in an egg, such as the egg whites and egg yolks. They have different properties, each performing different functions. They are often separated in certain recipes in order to take advantage of their individual functions. Both parts of the egg contribute nutritive value to baked goods and dessert recipes, the egg white provides protein and the egg yolk provides fat. Being about 75% water, eggs also provide liquid to the mixture, thereby hydrating the other ingredients.
2. The only difference between brown eggs and white eggs is the breed of chicken they come from. There is no difference nutritionally between a brown egg and a white egg.
3. An egg is made of a lot of water, some fat and protein. The protein in the

egg adds strength and structure to our baked goods. The fat adds moisture, flavour and richness. The water contributes to lot of leavening.

4. Eggs are also a natural emulsifier of fat and liquid helping them to be mixed without separating and so creating a uniform structure in the mix.
 5. In some recipes where there is no leavening agent like baking powder or baking soda, the baked goods rise with the help of beaten white egg.
 6. There are many types of eggs, but chicken egg is mostly used in baking and cooking.
 7. Eggs are labeled by size according to their weight.
 8. Without eggs, baked goods might be dry, flat or flavourful. It adds richness to baked goods.
 9. Egg are 75% liquid which can thin a batter.
 10. Eggs are incredibly convenient, nothing to measure or sift, no rounded teaspoons or tightly packed cup, just crack, stir and bake with it.
 11. Eggs are used in 3 forms. The whole egg, egg white and egg yolk and each has different functions.
 12. Egg is a leavening agent in baking, once the water evaporate from the egg, it rises the baked goods.
 13. It is good to weight your eggs than counting by its number when baking
 14. Place an egg in water mixed with a little salt. If the egg is fresh, it will sink. The quicker or farther it sinks, the fresher it is. If the egg float, it has spoiled.
 15. The colour of the shell is not an indication of quality of the bird's feed. It is indicated by the breed of birth.
 16. When baking, use egg at room temperature to avoid your mixture from curdling.
 17. The best way to bring an egg to room temperature is to let it sit on the counter for at least 30 minutes before starting the recipe or put it in lukewarm water.
 18. The higher the ratio of egg in a recipe the more yellow in colour and the more egg it will taste.
 19. Eggs play different roles in different baking, cooking and dessert recipes.
 20. Without eggs in cake recipes, will make most cakes to collapse. Eggs add firmness to cakes.
- Bonus: We have jumbo/large eggs, medium eggs and small eggs. If a recipe does not indicate the size of eggs to use, stick with large ones.

கோபத்தில் ஒருவரை ஒரு அடி
அடித்துவிடுவது எளிது..
ஆனால் எழும் கையை
தாழ்த்தி மனதைக் கட்டுப்படுத்தி
அமைதியாய் இருப்பது
கடினமான செயல்.
இந்த கடினமான செயலைத்தான்
நீ பழகிக்கொள்ள வேண்டும்..
- சுவாமி விவேகானந்தர்

Riddles (answers on page 6)

1. What 5-letter word typed in all capital letters can be read the same upside down?
2. David's father has three sons: Snap, Crackle, and _____?
3. I am easy to lift, but hard to throw. What am I?
4. Which fish costs the most?
5. A cowboy rode into town on Friday. He stayed for three nights and rode out on Friday. How is this possible?



இந்துஸ்தான பெண்களில் மறக்க முடியாதவள் ஜீஜாபாய்

ஒருவகையில் இந்திய சுதந்திரபோராட்டமே அவளிடமிருந்துதான் தொடங்கிற்று, ஆறு வயதில் இருந்தே இந்துராஜ்ய கனவை கண்டவள் அவள்தான். அவள் தகப்பன் லக்கோஜி மொகலாயரிடமும், கணவன் ஷாஹாஜி பாமினி சுல்தான்களிடமும் அடியாட்களாய் இருந்ததை போல், தன் மகனும் இருந்துவிட கூடாது என சவால் எடுத்தவளும் அவள்தான். இந்த சவாலுக்காக கணவனையும் தந்தையினையும் பிரிந்திருந்து தன் மகனை முழு இந்து ராஜ்ய ஜலீவாலையாக எரிய வைத்தவளும் அவள்தான்

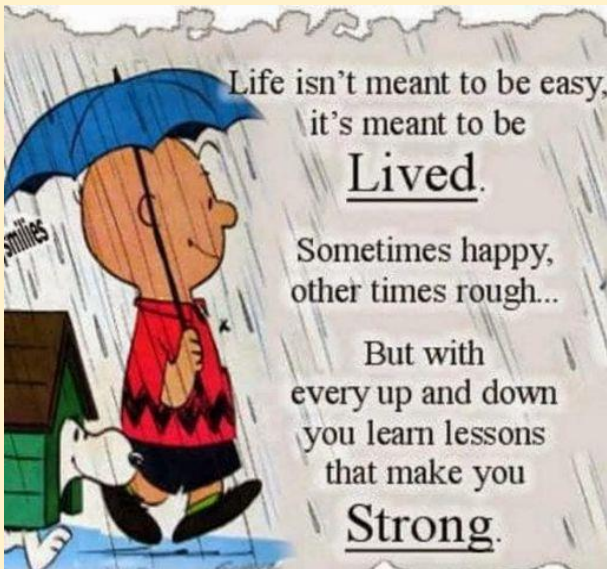
இந்துஸ்தான வரலாற்றில் தனி ஒருத்தியாக இருந்து சிவாஜி எனும் பெரும் கணலை எழுப்பி , தன் சொந்தபந்தம் கணவன் தாய்தந்தை உறவு என எல்லோரும் ஏளனமாகவும் , ஒரு

காலத்திலும் அமையாது என சொன்னதுமான "இந்து ராஜ்யத்தை" அமைத்து காட்டியவளும் அவள்தான். சிவாஜிக்கு தாய்க்கு தாயாக, தளபதிக்கு தளபதியாக, ஆசானுக்கு ஆசானாக நின்றவள் அவள்தான். சிவாஜியினை மட்டும் தந்தை ஷாஹாஜி வளர்த்திருந்தால் அவள் பிஜப்பூருக்கோ மொகலாயருக்கோ ஒரு அடியாளாகவே இருந்திருப்பான், இந்தியா என்றோ பாகிஸ்தானின் தொடர்ச்சியாக ஆப்கானிஸ்தானின் நீட்சியாக மாறியிருக்கும், அரேபியா சீன எல்லை வரை நீண்டிருக்கும்

இந்துஸ்தானம் எனும் தேசமும் மதமுமே அடியோடு ஒழிந்து கிரேக்க,ரோம மதம் போல் புதைக்கப்பட்டிருக்கும். அவள்தான் இந்துராஜ்ய கனவை சிவாஜிக்கு ஊட்டி அவனை கொண்டே இந்து ராஜ்யம் ஸ்தாபித்தாள். 76 வயது வரை வாழ்ந்தவள் இயல்பிலே ஆஸ்துமா போன்ற நோயின் தாக்கம் கொண்டவள், இரு மகன்கள் மட்டுமே அவளால் பெற முடிந்தது, பிறப்பிலே இறந்த குழந்தைகள் ஏராளம். அதுவும் மூத்தமகன் சாம்பாஜி இறந்தபின் சிவாஜி ஒரே மகன். அந்த ஒரே மகனையும் சிங்கம்போல் வளர்ந்தது, இந்துராஜ்ய அவசியம் கனவை எடுத்து சொல்லி அவனை முழு இந்துவீரனாக்கியவள் அவளே. அவளுக்காக, அவள் ஒருத்திக்காகத்தான் மாபெரும் இந்துராஜ்யம் அமைத்து அவள் காலடியில் போட்டான் சிவாஜி


இந்து ராஜ்ய மன்னனாக சிவாஜிக்கு முடிசூட்டி, தன் கண்ணெதிரே 600 ஆண்டுக்கு பின் முழு இந்து சுயராஜ்யம் உருவானதை கண்டு கண்மூடினாள். அத்தோடு முடிந்தாளா இல்லை. அடுத்த சிலமாதங்களிலே தாராபாய் எனும் குழந்தை அதே வருடத்தில் பிறந்தது, அது சிவாஜியின் மகன் ராஜாராமை மணமுடித்தது. சாம்பாஜி, ராஜாராம் எனும் சிவாஜியின் இரு மகன்களும் மரணித்தபின் இனி இந்துஸ்தானம் எனக்கு என எழுந்த முதிர்ந்த அவரங்கசீப்பை தனி ஒருத்தியாக படை திரட்டி போராடி விரட்டினாள் தாராபாய். ஆம் மறுபடியும் இந்துராஜ்யத்தை கட்டி எழுப்பியவள் தாராபாய்தான். தாராபாய் ஜீஜாபாயின் மறுபிறப்பு, மறுபடி பிறந்து இந்துராஜ்யம் காத்தாள் ஜீஜாபாய்

"என் மகனே, நீ மன்னராகிவிட்டாலும் தொடர்ந்து போராடு, 76 வயதை எட்டிவிட்ட நான் உன்னோடுவாளேந்த முடியாவிட்டாலும் மறுபடி மறுபடி பிறந்து இந்நாட்டையும் இந்துமதத்தையும் காத்து கொண்டே இருப்பேன்" என சொல்லி கண்மூடிய அந்த ஜீஜாபாயின் இடத்துக்கு இன்னொரு இந்துபெண் எக்காலமும் வரமுடியாது. அவளே இந்துஸ்தானின் அடிக்கல் தான் பிறக்கும் பொழுது பாரதம் முழுக்க பறந்த பச்சைகொடியினை அகற்ற பாடுபட்டு, தான் இறக்கும் பொழுது கம்பீரமாக காவி கொடியினை பாரதத்தின் மூன்றில் ஒரு பங்கு அளவுக்கு பெரும் நிலத்தில் ஏற்றிவைத்த அந்த வீரத்தாய் சாதாரணம் அல்ல.



William Shakespeare

- Widely regarded as the greatest writer in the English language
- Surviving works include: 38 plays, 154 sonnets, 2 long narrative poems and other shorter poems
- His plays are translated in every living language and have been performed more often than any other playwright



தீயுரை குரைய

கறிவெயிலை
கரிசலாங்கண்ணி இலை
கீழாநெல்லி இலை

நிப்பிவாட்டா உயர்வாழ்

தலா 1 கைப்பிடி எடுத்து நன்கு அரைத்து
கொள்ளுங்கள் பிறகு 200மி நல்லெண்ணெய்
கொதிக்க வைத்து அதில் அரைத்த மூலப்பொருளை
கலந்து சுண்ட கொதிக்க வைக்கவும் சுண்டிய பிறகு
வழகட்டி பயன்படுத்த தொடங்கலாம்.வாரம் 3 முறை
தலைக்கு தேய்த்து குளிக்க இளநரை விரைவில்
மறையும்

Answers for Riddles on page 4

1. SWIMS
2. David
3. Feather
4. Gold
5. His horse's name is Friday.



நம் இந்தியாவில், குறிப்பாக தமிழகத்தில், தரையில் அமர்ந்து சாப்பிடும் பழக்கம் ஆதி காலத்திலிருந்தே உள்ளது. டைனிங் டேபிளில் ஹாயாக உட்கார்ந்து டி.வி. பார்த்துக் கொண்டோ அல்லது படுக்கையில் உட்கார்ந்து கொண்டோ சாப்பிடுவது வசதியாக இருப்பது போல் நமக்குத் தோன்றலாம்.நாம் கால்களை குறுக்காக மடக்கி, சம்மணம் போட்டு தரையில் உட்காரும் போது, இயல்பாகவே ஒரு ஆசன நிலைக்கு வந்து விடுகிறோம். இதற்கு 'சுகாசனா' அல்லது 'பாதி பத்மாசனா' என்று பெயர். இப்படி உட்காரும் போது நாம் இயல்பாகவே குனிந்து நிமிர்ந்து சாப்பிடுகிறோம். இதனால், வயிற்றுத் தசைகள் சுருங்கி விரிந்து அமிலம் சுரந்து, நாம் சாப்பிடும் உணவை சீக்கிரம் செரிக்க வைக்கிறது. மேலும் தரையில் அமர்வதால், முழங்கால் மூட்டுக்களும், இடுப்பெலும்புகளும் வலுவடையும் மற்றும் உடலில் வலிமை அதிகரித்து ஆயுளும் கூடுவதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த பயனுள்ள தகவலை அனைவருக்கும் பகிருங்கள்.

Health Benefits of Nuts

Share, Repin, Print Out www.herbs-info.com

SEED	BENEFITS REPORTED BY SCIENTIFIC STUDIES				
Pistachios	weight loss	diabetes/insulin	cancer protective phenolics	lower blood pressure	rheumatoid arthritis support
Macadamia Nuts	lower blood cholesterol levels	reduce risks of diabetes	colon cleansing	anemia support	morning sickness relief
Brazil Nuts	protection from tumors	reduce blood sugar level	reduced thyroid enlargement	prevent reproductive disorders	lower risk of pancreatic cancer
Chestnuts	improves glycemic control	memory protection	bowel health	anemia support	weight loss
Hazelnuts	heart healthy	rheumatoid arthritis support	Alzheimer's support	cancer protective	diabetes support
Almonds	appetite control	weight control	bone health	memory booster	biotin source
Walnuts	packed with omega-3 fatty acids	reduce risk of diabetes	boosts heart health	helps deal with stress	reduced risk of breast cancer
Coconut	breast cancer protective	weight loss	reduced Alzheimer's risk	arteriosclerosis prevention	eczema and acne treatment
Pecans	rich source of energy	protects the body from infection	excellent source of vitamin E	reduced coronary artery disease risk	rich source of minerals
Cashew Nuts	cancer protective	healthy heart	lowers high blood pressure	lowers gallstone risk	helps digestion

PEACE LILY

1. It Purifies Air
2. It Beautifies Your Room
3. It's a Low Maintenance Plant
4. Prevents Mildew Formation
5. It Absorbs the Acetone Vapors
6. Mold Spores Remover
7. Best Bedroom Plant
8. It's a Safe Houseplant



தனியாக பறக்கும் பறவைக்கு
என்றுமே வலிமை அதிகம்.
தனியாக விடப்படும்போது தான்
உங்கள் பலம் உங்களுக்கே தெரியும்.
தனியாக எடுக்கும் முடிவுகளுக்கு
என்றுமே வெற்றி தான்!