



வைகறை

SENIOR TAMILS' CENTRE OF ONTARIO

ஒன்றாரியோ முதுதமிழர் மன்றம்

**VAIHARAI 143**

**DEC 23, 2022**

Wishing you and your  
loved ones  
the best of peace, health and  
prosperity in this joyful  
Christmas season.  
Enjoy this time to the fullest.  
Christmas wishes for you!

*Merry  
Christmas*



 Life Is An Echo  
All Comes Back,  
The *Good*, The *Bad*,  
The *False*, And The *True*.  
So Give The World  
The Best You Have  
And The Best Will  
Come Back To You...

 **GOOD MORNING**

It was the night before Christmas and Santa was busy making his rounds. He was light on his feet making sure he didn't make a sound. But he took notice that some homes didn't have that Christmas Glee. So, he decided to stop because he thought that just can't be. He crept in a mommy's bedroom and stopped in his steps, as he saw a little angel hugging his mom as she slept.

The little angel looked up and cried, "Oh, Santa you are finally here!! I've been waiting for you to help me let Mommy know I am near." Santa picked up the wee angel and asked him, "What can I do? I'm just a simple toy maker I can't make your mommy's dreams come true." So, the two of them sat and they sat for a while until the tiny angel jumped up and screamed with a smile. "Let's leave her a sign a beautiful sign from above, let her know it's from me, sent from heaven with love!!!"

So, Santa dug and he dug deep, in that big glorious bag that was filled with lots of treats. He pulled out a beautiful white feather that look like it was made out of snow. And he thought such a beautiful sign that only a grieving mother would know. He placed it on her nightstand and kissed the angel on his head. Then placed him next to his mom as she slumbered in bed. I think I'll stay here with Mommy and visit her in her dreams tonight, she misses me dearly and needs to know I'm all right. Santa made his way to his sled, and wiped a tear from his eye. He fell to his knees and managed to cry.

Merry Christmas to all the grieving mothers across this big land. And let it be known your angels are with you holding your hands..." Written by Joe's Mommy:

**EMPOWERING AFFIRMATIONS FOR 2023**


- I am thankful for the love and friendships in my life.
- I constantly improve my mental, emotional and physical health. I am regularly discovering new ways to improve my health.

வேலையிலிருந்து வந்ததும் நாற்காலியில் சாய்ந்து கொண்டு, மாற்றி மாற்றி தொலைக்காட்சி பார்த்துக் கொண்டு, கூடவே மொபைலில் முகநூலிலும் உலாவிக்கொண்டே சாப்பிடுவது அனேக ஆண்களின் வழக்கமாகி விட்டது..! மனைவி வந்து கேட்பாள்." என்ன சாப்பிட்டுக்கொண்டிருக்கிறீர்கள்? இடலியா..? தோசையா என?" கணவனின் மனம் விரும்பும் தோசையை ...ஆனால் அவன் சொல்லுவான் "எது வேணாலும் பரவால என ..!" அவள் தோசை வார்ப்பாள். அவள் மறுபடி வந்து கேட்பாள்: "தோசைக்கு சட்னி செய்யவா, இல்ல மத்தியானம் வெச்ச சாம்பாரே போதுமா என? அவன் மனம் நினைக்கும் "காரசட்னியையும், சாம்பாரையும் கலந்து சாப்பிட்டால் நன்றாக இருக்குமே என ..!"

ஆனால் அவன் சொல்லுவான்: "சாம்பாரே போதும் என..! அவள் கூட கூட தோசையும், சாம்பாரோடு, காரசட்னியும் செய்து எடுத்துக்கொண்டு வருவாள்..!கடைசி தோசைக்கு பொடி, எண்ணெய் இருந்தால் நன்றாக இருக்குமே..!" என்று மனதில் தோன்றினாலும், 'எதுக்கு ஒரு தோசை சாப்பிடுவதற்கு ஏகப்பட்ட வேலை..?' என்று அவன் நினைத்துக்கொண்டே சாப்பிட்டால்.....அவள் பொடியையும் எண்ணெயையும் எடுத்துக்கொண்டு வருவாள்...!கணவனின் உரைக்காத மௌன சொற்களையும் உணரும் சக்தி சிறந்த தாம்பத்யத்துக்கு சிறப்பாக மனைவிக்கு உண்டு..ஏராளமான ஆண்கள் மனைவியிடம் அன்பை வெளிக்காட்டியதில்லை. உடல்நலன், மனநலன், உணவு, மாத்திரைகள், எல்லாம் அவனுக்கு தோதாய் நடக்க அவள் இருக்கிறாள் என்ற நம்பிக்கையிலேயே வாழ்கிறான். மனைவியின் உடல்நலம், மனநலம், உணவு, சந்தோஷம், துக்கம் எல்லாம் அவளுக்கு அவள்தான் துணை ஆறுதல்... கணவன் அதைப்பற்றி கவலைப்படுவதில்லை. அவன் வாழ்நாள் முழுதும், அவன் தேவைகள் பார்த்துக் கொள்ளப்படும்; அவன் குணக்குறைகள் மன்னிக்கப்படும் என்று வாழும் ஆண்கள் அதற்கு அவளுக்கு ஒரு நன்றி கூட சொல்லாததை என்னவென்று சொல்லுவது. ஆண்களுக்கு பணிவிடை செய்யவென்று படைக்கப்பட்டவள் அல்ல பெண்.. ஆனாலும் செய்கிறாள்..ஆண்களுக்கு குழந்தை பெற்றெடுக்க என படைக்கப்பட்டவள் அல்ல பெண்... ஆனாலும் தாயாகிறாள் ஏன்?...ஏனென்றால் அவள் மனித குலத்திற்கு தேவையான அத்தனை தகுதிகளுடன் படைக்கப்பட்ட ஒரு உயிருள்ள கடவுள்... அதனால்தான் பெண்களை தெய்வம் என்கிறார்கள். அந்த தெய்வம் தான் இன்று ஆண்களையும் இவ் உலகையும் குடும்பம் என்ற ஒரு வட்டத்திற்குள் வழி நடத்துகிறது...

**குடும்பம் என்பது**  
**சொர்ந்து சாப்பிடுவது,**  
**சொர்ந்து**  
**உறங்குவதற்கான**  
**இடம் மட்டுமே இல்லை. சொர்ந்து**  
**வாழ்வதற்கான வெளி அத்து. ஆணும்**  
**பெண்ணும் சொர்ந்து வாழ்வதற்கு,**  
**புரிந்துகொள்ளும் மனதும் தன்னைத்**  
**திருத்திக்கொள்ளும் அக்கறையும்,**  
**பரஸ்பர அன்பும், திறந்த**  
**உரையாடல்களும் அவசியம். அது**  
**தவறி போவதே இன்றைய குடும்ப**  
**விரிசலின் ஆதாரக் காரணம்!**

**சிறிதுவெளிச்சம்-**  
**எஸ்.ரா.மகிருஷ்ணன்**



**வாழ்க்கையில் நாம்**  
**சந்தித்தவர்களில்**

சிலர் நம்மை  
 ஏமாற்றியிருப்பார்கள்  
 சிலர் நம்மை  
 பயன்படுத்தியிருப்பார்  
 சிலர் நம்மை  
 அவமானப்படுத்தியிருப்பார்கள்  
 சிலர் நமக்கு பாடம் கற்று  
 கொடுத்திருப்பார்கள்...

ஒன்றை மட்டும் நினைவில்  
 கொள்ளுங்கள்...  
 அவர்கள் தான் நாம் சிறந்த  
 மனிதர்களாக மாற முக்கிய  
 காரணமானவர்கள்...

**உணவே மருந்து மருந்தே உணவு**

கம்பு உடலுக்குத் தெம்பு.  
 சாமை உண்டால் ஆமை வயது.  
 திணை இதயத்திற்குத் துணை.  
 வரகு உண்டால் வருங்காலம்  
 பார்க்கலாம்.  
 குதிரை பலம் பெறக் குதிரை வாலி.  
 கேழ்வரகு சர்க்கரையே விலகு.  
 சோம்பல் நீக்கும் சோளம்.  
 பனிவரகு புற்று நோயே விலகு.



- The tradition of Christmas trees goes all the way back to the ancient Egyptians and Romans, who decorated using evergreens during the winter solstice to signify that spring would return. So, if you deck your halls with a green tree, wreaths or evergreen garland, you're honoring history.
- If your kids leave Santa a little snack to keep him sated on his journey, thank the Dutch. On St. Nicholas' feast day on Dec. 6, Dutch children leave him food and drink in exchange for the gifts he leaves overnight.

## The Little Drummer Boy'

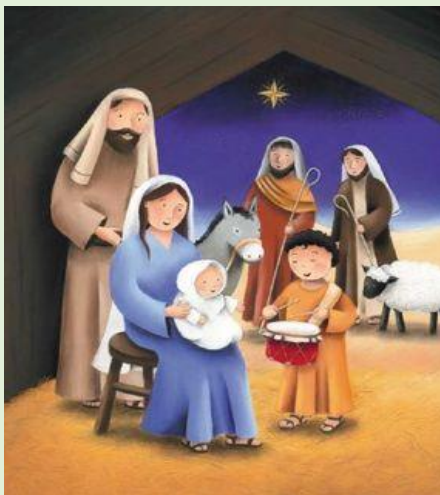
David grew up in the kitchen of the inn. His father was the innkeeper. His mother cooked the food. David's older sisters cleaned the rooms, and his older brother swept the stable. David loved to sing. He would sing to his mother as she cooked the food. David made up songs and banged on pots and bowls as he sang to her. David's mother smiled at him. "Someday you will sing in the temple, my son," his mother said. David grinned at his mother. "Tem-ple," David said very carefully. David's father came into the kitchen. "How is my big boy?" David's father asked as he swung David onto his shoulders. "Pum Pum Pum! Tem-ple come!" David sang as he drummed on his father's head with a wooden spoon. David's father smiled as his son kept on drumming. "We must find this boy a drum or my poor head will not survive!" said David's father, with a laugh.

A few years later David got a small drum for his birthday. Soon he was beating rhythms on his drum wherever he went. Pat-a-rum, pat-a-rum, pat-a-rum, David drummed to copy the donkeys on the road. Swish-click-click-tum, swish-click-click-tum, went David's drumming to copy his brother sweeping straw in the stable. One day David's father said to his family, "We are going to be very busy. Caesar Augustus has ordered a count of all the families in all the towns." "Pum Pum. Pa-rum-pum-pum-pum. I counted six of us!" David sang. "Why does this make us busy?" "Because people will come to Bethlehem to be counted with their families," said David's father. "They will need a place to stay. They will stay with us, and we will be very busy."



David's mother cooked more food. David's sisters cleaned the rooms. David's brother swept out the stable and put new hay and pots of water in the stalls. David's father greeted the people as they came into town. Soon the inn was very full. David played his drum and sang his songs for the people. Late one night there was a knock at the door. David peeked around his father at the young man and his wife, who was on a donkey. They had no room for these people! What could they do? David's father was a kind man. "You can stay in the stable," he said. "It is warm and dry there. I can send food out to you." The young man thanked David's father and walked the donkey to the stable.

David helped his mother carry bread and cheese out to the young couple. His mother told him the woman was going to have a baby soon. The next day there was a lot of excitement. "The young woman who stayed in the stable last night had her baby," David's mother told him. "The baby is the King of Kings, they say!" said David's father.



David could not see the baby because of the crowd around the stable. David stood at the back of the crowd and began to make up a song for the baby: "Come, they told me, our newborn king to see. Our finest gifts we bring to lay before the king. So, to honor him when we come." The crowd began to part when they heard David's beautiful singing: "Baby Jesus, I am a poor boy, too. I have no gift to bring that's fit to give a king. Shall I play for you on my drum?" David stepped closer to Mary, Joseph, and their son. Baby Jesus smiled at David, reached out, and patted his drum. Love, spirit, and the beat of his drum brought one little boy closer to the infant Jesus. Continue to the next page to Read 'The Wishing Star,' and learn how hope, love, and a shining star helped bring another little boy closer to someone he loved -- on Christmas Eve.

- It's a sad fact that too many of us have to talk about this realization in past tense. What if we get this truth, so well written, today! Then we can start proclaiming, "Happiness is ... Because we live it!"
- "Happiness is a journey, not a destination."
- "No medicine cures what happiness cannot."

அது ஒரு மாலை நேரம். இடம் நியூயார்க்கின் ப்ரூக்லின் நகரம். அங்குள்ள குறைபாடுகள் உள்ள சிறுவர், சிறுமியர் படிக்கும் பள்ளியில் ஒரு விழா நடந்து கொண்டிருக்கிறது. அப்போது ஒரு சிறுவனின் தந்தை பேசிய பேச்சு அங்கு வந்திருந்த அனைவர் மனதையும் கரைத்து அது மறக்க முடியாத பேச்சாக அமைந்தது.. அவர் குறைபாடுள்ள குழந்தைகளைப் பெற்ற பெற்றோர் படும் மன வேதனைகளை மிக உருக்கமாகச் சொன்னார். “..இறைவன் படைப்புகள் எல்லாம் அற்புதமானது, நிறைவானது, குறைபாடில்லாதது என்று எப்படிச் சொல்ல முடியும்? சாதாரண குழந்தைகள் சாதாரணமாகச் செய்ய முடிந்த எத்தனையோ வேலைகள் என் மகன் ஷாயாவால் முடிவதில்லை. அவனால் சின்னச் சின்ன தகவல்களைக் கூட நினைவில் வைத்துக் கொள்ள முடிவதில்லை. அவனால் செய்ய முடிந்தவைகளை விட செய்ய முடியாதவை தான் அதிகம். செய்ய முடிந்தவைகளைக் கூட அரைகுறையாய் தான் செய்ய முடிகிறது. அப்படி இருக்கையில் இறைவன் படைப்பில் நிறைவு உள்ளது என்பதை எப்படி நம்மால் கூற முடியும்?”

அவர் உருக்கமாகக் கேட்டு விட்டு அங்கு கூடியிருந்தோரைப் பார்த்தார். அத்தனை பேரிடமும் அதற்கு பதில் இருக்கவில்லை. அத்தனை பேரும் அந்த மனிதரின் மன வலியை உணர்ந்தவர்களாக மௌனமாக இருந்தார்கள். அந்தத் தந்தை சொன்னார். “நான் நம்புகிறேன், இது போன்ற குழந்தைகளைப் படைக்கும் இறைவன் நிறைவை அந்தக் குழந்தைகளிடம் பழகும் மனிதர்களிடம் தான் எதிர்பார்க்கிறான். இது என் மகன் வாழ்க்கையில் நடந்த ஒரு சம்பவத்தின் போது நான் புரிந்து கொண்டேன்...” அவர் அந்த நிகழ்ச்சியை மிகவும் நெகிழ்ச்சியுடன் விவரித்தார். ஒரு நாள் மதிய வேளையில் அவரும் அவர் மகன் ஷாயாவும் ஒரு விளையாட்டு மைதானம் அருகில் நடந்து சென்று கொண்டிருந்தார்கள். அந்த மைதானத்தில் சில சிறுவர்கள் தளப்பந்து (base ball) விளையாடிக் கொண்டிருந்தார்கள். ஷாயா அந்தச் சிறுவர்கள் விளையாடுவதைப் பார்த்து தன் தந்தையிடம் கேட்டான். “அப்பா அவர்கள் என்னையும் அந்த விளையாட்டில் சேர்த்துக் கொள்வார்களா?” அவருக்குத் தன் மகனால் அந்த விளையாட்டைத் திறம்பட விளையாட முடியாது என்பதில் சந்தேகம் இல்லை. ஆனால் அந்த சிறுவர்களோ மிகத் தீவிர ஈடுபாட்டுடன் சிறப்பாக விளையாடிக் கொண்டிருந்தார்கள். அவர்களிடம் சென்று கேட்கவே தயக்கமாக இருந்தாலும் அவர் முயற்சி செய்து பார்ப்பதில் தவறில்லை என்று எண்ணினார். தயக்கத்துடன் சென்று ஒரு சிறுவனிடம் கேட்டார். “என் மகனும் ஆட ஆசைப்படுகிறான். அவனையும் சேர்த்துக் கொள்வீர்களா?”

அந்த சிறுவன் ஷாயாவைப் பார்த்தான். பார்த்தவுடனேயே அவன் குறைபாடுள்ள சிறுவன் என்பதை அந்த சிறுவன் புரிந்து கொண்டான். தன் நண்பர்களைப் பார்த்தான். அவர்கள் ஒன்றும் சொல்லவில்லை. அவன் ஷாயாவின் முகத்தில் தெரிந்த ஆர்வத்தைப் பார்த்து மனம் இளகியவனாக அவரிடம் சொன்னான். “நாங்கள் இப்போது எட்டாவது இன்னிங்க்லில் இருக்கிறோம். இப்போதே ஆறு ரன்கள் குறைவாக எடுத்து பின்னணியில் இருக்கிறோம். என்னுடைய டீமில் அவனைச் சேர்த்துக் கொள்கிறேன். ஒன்பதாவது இன்னிங்க்லில் அவனுக்கு பேட்டித் தருகிறோம்” அதைக் கேட்டு ஷாயாவின் முகத்தில் தெரிந்த மகிழ்ச்சியைப் பார்த்த தந்தையின் மனம் நிறைந்தது. ஷாயா அந்த விளையாட்டுக்காக கையுறையை மாட்டிக் கொண்டு மைதானத்தில் பெருமிதத்துடன் போய் நின்றான். ஆனால் அந்த விளையாட்டின் எட்டாவது இன்னிங்க்லில் இறுதியில் ஷாயாவை சேர்த்த அணி மூன்று ரன்கள் மட்டுமே பின்னணியில் இருந்தது. நன்றாக ஆடத் தெரிந்தவன் ஆடினால் அவர்கள் அணி வெற்றி பெறும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. அப்படி ஒரு இக்கட்டான கட்டத்தில் ஷாயாவை அவர்கள் ஆட விடுவார்களா என்ற சந்தேகம் அவன் தந்தைக்கு வந்தது.

ஆனால் சொன்னபடி ஷாயாவை ஆட அவர்கள் அனுமதித்தார்கள். ஷாயாவிற்கு அந்த பேட்டை சரியாகப் பிடிக்கவே தெரியவில்லை. அவனை ஆட அனுமதித்த சிறுவன் பேட்டை எப்படிப் பிடிக்க வேண்டும் என்று சொல்லித் தந்தான். பந்து எறியும் சிறுவன் சற்று முன்னால் வந்து அந்தப் பந்தை மென்மையாக வீசினான். அந்தப் பந்தை ஷாயா அடிக்க உதவ வேண்டும் என்பது அவன் எண்ணமாக இருந்தது. அந்தப் பந்தை அவன் அப்படி வீசியும் ஷாயாவால் பேட்டால் அடிக்க முடியவில்லை. அடுத்த முறை ஷாயாவின் அணிச் சிறுவன் ஒருவன் ஷாயாவுடன் சேர்ந்து பேட்டைப் பிடித்துக் கொண்டான்.

பந்தெறிபவன் அடுத்த முறையும் சற்று முன்னால் வந்து மென்மையாகவே வீசினான். ஷாயாவும், அவனுடைய சகாவும் சேர்ந்து இந்த முறை பந்தை அடித்தார்கள். அந்தப் பந்து குறைவான வேகத்தோடு பந்தெறிபவன் காலடியில் வந்து விழுந்தது. அவன் அதை எடுத்து முதல் தளக்காரனிடம் எடுத்து வீசினால் ஷாயா ஆட்டமிழந்து அவன் அணியும் தோற்று விடும். ஆனால் அந்தப் பந்தெறிபவன் வேண்டுமென்றே அதை மிக உயரமாகத் தூர வீச ஷாயாவின் அணியினர் கத்தினார்கள். “ஷாயா ஓடு. வேகமாக முதல் தளத்துக்கு ஓடு...” ஷாயா இப்படியொரு நிலையை எதிர்பார்த்திருக்கவில்லை. அவன் ஒரு கணம் திகைத்து பின் தலை தெறிக்க ஓடினான். முதல் தளத்தை அவன் அடைந்த போது அந்தப் பந்தை எதிரணிச் சிறுவன் எடுத்தான். முதலில் பந்தெறிந்தவனுடைய எண்ணம் அவனுக்கும் புரிந்திருந்தது. ஒரு ரன் எடுத்து முடிந்த நம்ப முடியாத மகிழ்ச்சியில் இருந்த ஷாயாவின் முகத்தைப் பார்த்தவன் அந்த பந்தை தன் அணிக்காரன் எளிதில் பிடிக்க முடியாதபடி வீசினான். மைதானத்தில் “ஷாயா ஓடு. இரண்டாம் தளத்திற்கு வேகமாக ஓடு” என்ற சத்தம் பலமாக எழுந்தது. ஷாயா மீண்டும் தன்னால் முடிந்த வரை தலை தெறிக்க ஓடினான். இப்படியே அந்த ஆட்டத்தில் ஷாயாவை நான்கு ரன்கள் எடுக்க வைத்தார்கள். ஷாயாவின் அணி

வெற்றி பெற்றது..நான்காவது ரன்னை எடுத்து முடித்த போது மைதானத்தில் பதினெட்டு ஆட்டக்காரர் சிறுவர்களும் ஷாயாவைத் தோள்களில் தூக்கி ஆட்ட நாயகனாகக் கொண்டாட ஷாயாவின் முகத்தில் தெரிந்த மட்டில்லாத மகிழ்ச்சியைக் கண்ட அந்த தந்தை கண்ணில் அருவியாகக் கண்ணீர் வழிந்தது. அதைச் சொல்லும் போதும் அந்தத் தந்தை கண்களில் கண்ணீர். “அன்றைய தினத்தில் அந்த பதினெட்டு சிறுவர்களும் இறைவனின் படைப்பின் நிறைவை எனக்குத் தெரியப் படுத்தினார்கள். என் மகன் அது வரை அவ்வளவு மகிழ்ச்சியாகப் பெருமையுடன் நின்றதைக் காணும் பாக்கியம் எனக்கு இருக்கவில்லை. அந்த நாள் என் மகன் வாழ்விலும், என் வாழ்விலும் மறக்க முடியாத நாளாகி விட்டது...”

அந்த சிறுவர்களுக்கு ஒவ்வொரு விளையாட்டிலும் வெல்லத் துடிக்கிற வயது. அவர்களுக்கு வெற்றி மிக முக்கியம். வாழ்வில் பெரிய பெரிய சித்தாந்தங்கள் எல்லாம் அறிந்திருக்கும் வயதோ, பக்குவமோ இல்லாத வயதினர் அவர்கள். அவர்கள் அன்று முன்பின் அறியாத ஷாயா என்ற குறைபாடுள்ள சிறுவனிடம் காட்டிய அன்பும், பரிவும் ஒப்புயர்வில்லாதவை. அவர்கள் அந்தச் சிறுவனை வெற்றி பெறச் செய்த செயல் சாமானியமானதல்ல. இது போன்ற செயல்களில் தான் உண்மையாக மனிதம் மினிர்கிறது. அந்த விளையாட்டை ஷாயாவின் வீட்டார்கள் ஆடி அவனை வெற்றி பெறச் செய்திருந்தால் அது செய்தியல்ல. முன்பின் அறியாத சிறுவர்களிடம் இருந்து அந்த அன்பு பிறந்தது தான் வியப்பு. அது தான் மனிதம்.....

## தூக்கம் பற்றிய சில சுவாரசியமான தகவல்கள் :

தூக்கத்தை ஒத்திப்போடும் ஒரே பாலூட்டி மனித இனம் மட்டுமே.

தூக்கத்துக்கு இடையில் சராசரியாக 6 முறை விழிக்கிறோம்.

ஒரு நாளைக்கு 7 மணி நேரத்துக்குக் குறைவாகத் தூங்கினால், ஆயுள் குறையும்.

ஒரு வாரத்துக்கு சரியாகத் தூங்கவில்லை என்றால், 1 கிலோ வரை உடல் எடை அதிகரிக்கும். தூக்கமின்மை பசியைத் தூண்டும்.

பொதுவாக மனிதர்கள் வாழ்க்கையில் மூன்றில் ஒரு பங்கு தூங்குகிறார்கள். அதாவது 25 ஆண்டுகள்.

ஒரு பையனுக்கு புதுசா கல்யாணம் ஆகி, கொஞ்ச நாள் கழிச்ச வேலைக்கு போனவன் திரும்ப வரும்போது புது மனைவிக்கு ஆசையாய் முறுக்கு வாங்கி வந்திருக்கிறான். அவன் மனைவி ராத்திரி பத்து மணிக்கு உட்கார்ந்து கடக்கு முடக்கு சத்தத்துடன் சாப்பிடுகிறாள். அடுத்த நாள் காலையில் அவன் அம்மா சொல்லாங்க... "பாத்து, வளர்த்து, படிக்க வச்சு, கல்யாணம் பண்ணிவச்சு ஆத்தானுக்கு இது வரை ஏதாவது வாங்கி கொடுத்து இருக்கியா, ஆனா நேத்து வந்தவனுக்கு முறுக்கு\*\* என்று சொல்லி மகனுடன் தனது முதல் சண்டையை ஆரம்பித்திருக்கிறார் அவனது அம்மா. அதுவரை கள்ளம், கபடம் தெரியாத அந்த பையனுக்கு ஒரு யோசனை, முறுக்கு வாங்கி போய் கொடுத்தால் தானே பிரச்சனை, இன்று முதல் மனைவிக்கு அல்வா வாங்கி போய் கொடுப்போம் என்று வாங்கி செல்கிறான், அடுத்த நாள் அம்மா ஒன்றும் கேட்கவில்லை ஏன் என்றால் அவனது மனைவி சாப்பிடும் போது சத்தம் வரவில்லை. அம்மாவை ஏமாற்ற முதன் முதலில் அல்வா பயன்பட்ட காரணத்தால் அடுத்தவர்களை ஏமாற்றுவதற்கு \*அல்வா கொடுப்பது\* என்ற பெயரும் வந்தது



## FOOD IDIOMS

(Don't) Cry Over Spilled Milk  
Meaning: Get upset over something that has happened and cannot be changed.

(Have a) Bun in The Oven  
Meaning: Be pregnant

(Have one's) Cake and Eat It Too  
Meaning: Want more than your fair share or need

(Have something) Handed to Someone On A Silver Platter  
Meaning: Receive without working for something

(Not my) Cup of Tea  
Meaning: Something you enjoy (usually used negatively)

Apple of One's Eye  
Meaning: A person that is adored by someone

Bad Egg  
Meaning: A person who is often in trouble

Big Cheese  
Meaning: Very important person (VIP)

Bread and Butter  
Meaning: Necessities, the main thing

Bring Home the Bacon  
Meaning: Earn the income

Life doesn't always turn out the way we want; so if you're living a life that's close to what you've always wanted, consider yourself truly blessed.

And if you're still not where you want to be, and haven't figured things out, stay hopeful that things will come together in time.

You can't control life but you certainly can have a different approach towards the way you perceive and handle the things weighting you down. Take good care of yourself. Everything will pass.

❖ Legend has it, we hang stockings by the chimney with care thanks to a poor man who didn't have enough money for his three daughters' dowries. Generous old St. Nick dropped a bag of gold down their chimney one night after the girls had hung their freshly-washed stockings there to dry. That's where the gold ended up, and the tradition stuck.

Hahaha. Love this. Too funny!!! 😂😂😂

This old lady handed her bank card to the teller and said, "I would like to withdraw \$10". The teller told her, "For withdrawals less than \$100, please use the ATM." The old lady wanted to know why. The teller returned her bank card and irritably told her, "These are the rules, please leave if there is no further matter. There is a line of customers behind you". The old lady remained silent for a few seconds and handed her card back to the teller and said, "Please help me withdraw all the money I have." The teller was astonished when she checked the account balance. She nodded her head, leaned down and respectfully told her, "You have \$300,000 in your account, but the bank doesn't have that much cash currently. Could you make an appointment and come back again tomorrow?"

The old lady then asked how much she could withdraw immediately. The teller told her any amount up to \$3000. "Well, please let me have \$3000 now." The teller, very kindly and with a smile, handed \$3000 to her. The old lady put \$10 in her purse and asked the teller to deposit \$2990 back into her account. HAHHAHA. 😂😂😂

The moral of this story is...Don't be difficult with old people, they spent a lifetime learning the skill. 😂😂😂

## december SELF-CARE

@POSITIVELYPRESENT



**We don't know what tomorrow will bring.**  
So don't stay angry for too long. Learn to forgive and love with all of your heart. Don't worry about the people who don't like you. **Enjoy the ones who love you.**

## 7 DWARVES of OLD AGE



### What is the secret of happiness?

Bertrand Russell's answer.

"The secret of happiness is this: Let your interests be as wide as possible, and let your reactions to the things and persons that interest you be as far as possible friendly rather than hostile. The world is vast and our own powers are limited. If all our happiness is bound up entirely in our personal circumstances it is difficult not to demand of life more than it has to give. And to demand too much is the surest way of getting even less than is possible. The man who can forget his worries by means of a genuine interest in, say, gardening, or the life history of stars, will find that, when he returns from his excursion into the impersonal world, he has acquired a poise and calm which enable him to deal with his worries in the best way, and he will in the meantime have experienced a genuine even if temporary happiness."

I'm not interested in whether you've stood with the great.

I'm interested in whether you've sat with the broken.

