SENIOR TAMILS' CENTRE OF ONTARIO

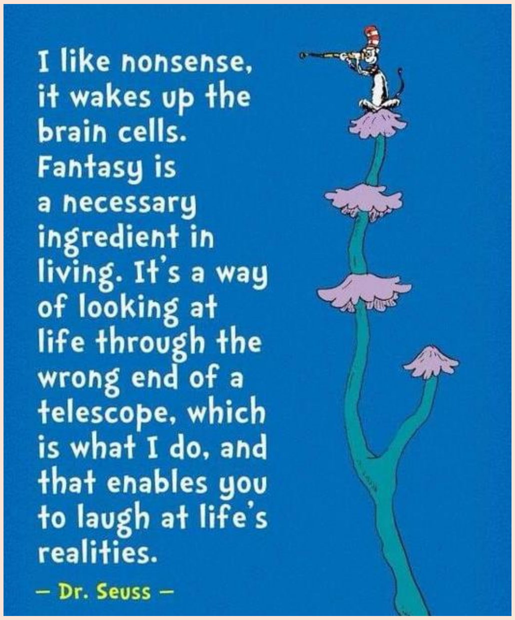
ஒன்றாரியோ முதுதமிழர் மன்றம்

வைகறை
VAIHARAI-e-magazine

இதழ் 47

Feb 19, 2021

"The most important thing is to enjoy your life—to be happy—it's all that matters."
— Audrey Hepburn

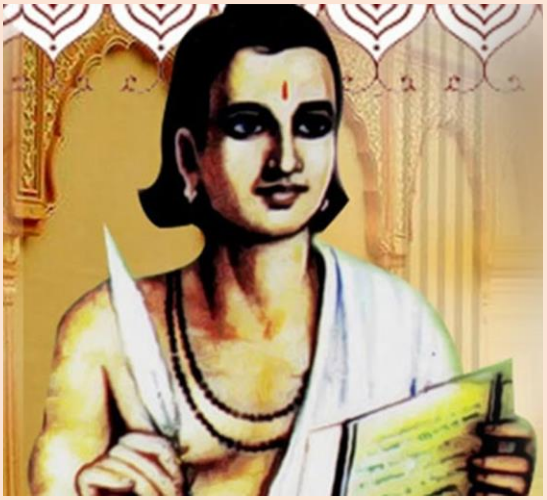


Those who contemplate the beauty of the earth find reserves of strength that will endure as long as life lasts. There is something infinitely healing in the repeated refrains of nature -- the assurance that dawn comes after night, and spring after winter. ~ Rachel Carson ♡❥

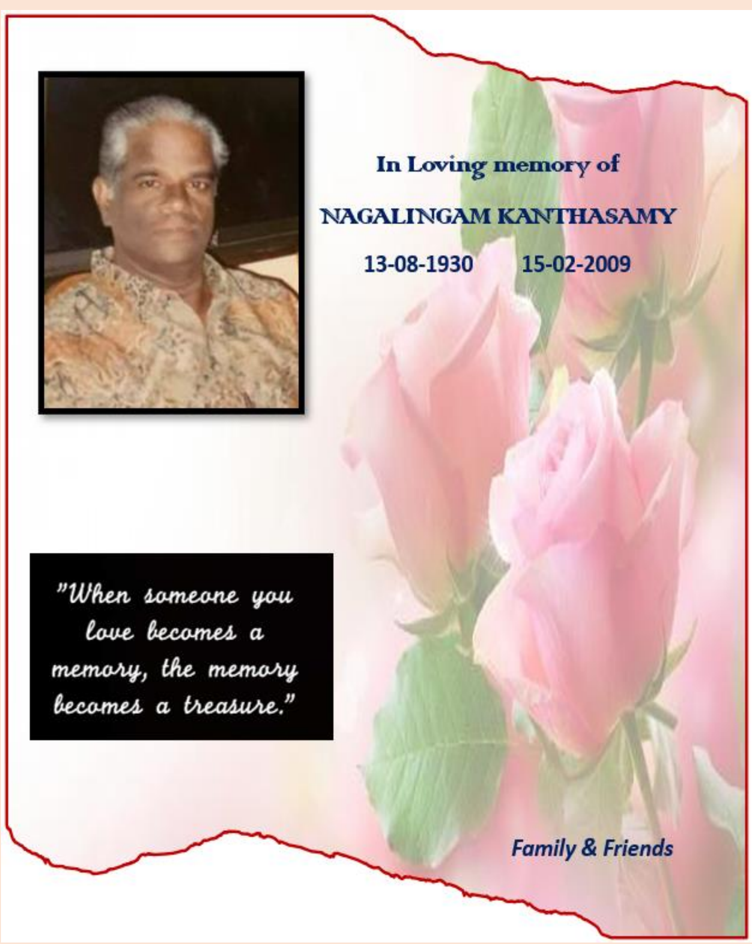
BEST PROVERBS FROM AROUND THE WORLD

❥ Where love reigns, the impossible may be attained.
❥ To get through the hardest journey, we need to take only one step at a time. But we must keep on stepping.
❥ There's no time like the present.
❥ Shared joy is a double joy; shared sorrow is half a sorrow. Grief divided is made lighter.
❥ If you want to go fast, go alone. If you want to go far, go together.
❥ The heart that loves is always young.
❥ Before you score, you first must have a goal.
❥ Tell me who your friends are, so I can tell you who you are.
❥ Even a small star shines in the darkness
❥ There is no shame in not knowing; the shame lies in not finding out.
❥ Be swift to hear, slow to speak.
❥ A closed mind is like a closed book, just a block of wood.
❥ A beautiful thing is never perfect.
❥ Do not push the river, it will flow itself
❥ Learning is a treasure that will follow its owner everywhere.
❥ Patience is a bitter plant, but its fruit is sweet.
❥ After the game, the king and pawn go into the same box.
❥ The power of the written or spoken words can change ideas, policies, and the world at large.
❥ Good advice is often annoying, bad advice never is.
❥ It is not enough to learn how to ride, you must also learn how to fall.
❥ It's better to light a candle than curse the darkness.
❥ A man who uses force is afraid of reasoning.
❥ A bad worker blames his tools.
❥ Do unto others as you would have them do unto you.
❥ When the sun rises, it rises for everyone.
❥ A bird does not sing because it has an answer. It sings because it has a song. See Less

☆˜"*❊ღ❊‿°✶.‿✶☆˜"*❊ღ❊



ஒரு முறை மகாகவி காளிதாசர் வயல்வெளியே, வெயிலில் நடந்து சென்ற போது தாகம் எடுத்தது..! சற்று தூரத்தில் ஒரு கிராம பெண் கிணற்றில் தண்ணீர் சேந்தி குடத்தில் எடுத்து வந்து கொண்டிருந்தாள்! காளிதாசர் அவரை பார்த்து அம்மா தாகமாகஇருக்கு கொஞ்சம் தண்ணீர் தருவீர்களா? என்று கேட்டார் .அந்த கிராமத்து பெண்ணும், தருகிறேன் உங்களை அறிமுகப்படுத்தி கொள்ளுங்கள் என்றாள்! உடனே காளிதாசருக்கு ஒரு உயர்வு மனப்பான்மை ஏற்பட்டு, இந்த பெண்ணிடம் நாம் யார் என்று சொல்ல வேண்டுமா என நினைத்து நான் ஒரு பயணி அம்மா என்றார்! உடன் அந்த பெண், உலகில் இரண்டு பயணிகள் தான்! ஒருவர் *சந்திரன்* ! ஒருவர் *சூரியன்* ! இவர்கள் தான் இரவு பகலென பயணிப்பவர்கள் என்றாள்! சரி என்னை விருந்தினர் என்று வைத்துக் கொள் என்றார் காளிதாசர்! உடனே அந்த பெண், உலகில் இரண்டு விருந்தினர் தான்! ஒன்று *செல்வம்* , இரண்டு *இளமை* ! இவை இரண்டும் தான் விருந்தினராக வந்து உடனே போய் விடும் என்றாள்! சற்று எரிச்சலான காளிதாசர் தான் ஒரு பொறுமைசாலி என்றார். உடனே அந்த பெண் .அதுவும் இரண்டு பேர்தான்! ஒன்று *பூமி* ! எவ்வளவு மிதித்தாலும், எவர் மிதித்தாலும் தாங்கும்! மற்றொன்று *மரம்* ! யார் கல்லால் அடித்தாலும் பொறுத்து கொண்டு காய்களை கொடுக்கும் என்றாள்! சற்று கோபமடைந்த காளிதாசர் நான் ஒரு பிடிவாதக்காரன் என்றார்! அதற்கும் அந்த பெண் .உலகிலேயே பிடிவாதக்காரர்கள் இரண்டு பேர் தான்! ஒன்று *முடி* ! மற்றொன்று *நகம்* ! இரண்டும் எத்தனை முறை வேண்டாம் என்று வெட்டினாலும் பிடிவாதமாக வளரும் என்றாள் சிரித்தபடி.தாகம் அதிகரிக்கவே நான் ஒரு முட்டாள் என்று தன்னை கூறிக்கொண்டார்! உடனே அந்த பெண், உலகிலேயே இரண்டு முட்டாள்கள் தான்! ஒருவன் நாட்டை *ஆளத்தெரியாத அரசன்* மற்றவன் அவனுக்கு *துதிபாடும்* *அமைச்சன்* ! என்றாள்! ...காளிதாசர் செய்வதறியாது, அந்த பெண்ணின் காலில் விழுந்தார்! உடனே அந்த பெண் .மகனே எழுந்திரு என்றதும் நிமிர்ந்து பார்த்த காளிதாசர் மலைத்துப்போனார்! சாட்சாத் *சரஸ்வதி* தேவியே அவர் முன் நின்றாள்! காளிதாசர் கைகூப்பி வணங்கியதும், தேவி தாசரை பார்த்து காளிதாசா! எவன் ஒருவன் தன்னை மனிதன் என்று உணர்கின்றானோ, அவனே மனித பிறவியின் உச்சத்தை அடைகிறான்! நீ மனிதனாகவே இரு என்று தண்ணீர் குடத்தை காளிதாசர் கையில் கொடுத்து சரஸ்வதி தேவி மறைந்தாள்!



8 TIPS FOR CREATING PEACE AND BALANCE IN YOUR LIFE

1. Drop activities that deplete your time and energy. Don't take on more than you can handle. Re-arrange your priorities regularly and stay focused. Learn to manage your time effectively to avoid burnout.
2. Give yourself permission to process life and to feel all your emotions, at your own pace.
3. Be choosy about what you read, how you spend your energy, and who you share your time with.
4. Recognize and accept your human limitations.
5. Build downtime into your daily schedule.
6. Cultivate a healthy lifestyle. Stay nourished and hydrated, exercise regularly, and spend more time in nature.
7. Set a communication curfew.
8. See the good, the blessing, or the lesson in everything.

"Love isn't just a feeling. It's an art. And like any art, it takes not only inspiration but also a lot of work."

Once upon the time there was an old farmer who had worked his crops for many years. One day his horse ran away. Upon hearing the news, his neighbors came to visit. “Such bad luck,” they said sympathetically. “Maybe,” the farmer replied. The next morning the horse returned, bringing with it three other wild horses. “How wonderful,” the neighbors exclaimed. “Maybe,” replied the old man. The following day, his son tried to ride one of the untamed horses, was thrown, and broke his leg. The neighbors again came to offer their sympathy on his misfortune. “Maybe,” answered the farmer. The day after, military officials came to the village to draft young men into the army. Seeing that the son’s leg was broken, they passed him by. The neighbors congratulated the farmer on how well things had turned out. “Maybe,” said the farmer.

Explanation: The farmer is practicing non-judgment. He understands the true nature of life, that you can't judge any event as an "end" in a way. Our life doesn't play out like a work of fiction. There aren't definite breaks that separate one moment versus another, and there isn't a perfectly formulated end which everything builds to.

There's always tomorrow. And whether the day was good or bad, there are a million effects which can arise from one event. Good and bad are interconnected. They are, in fact, two sides of the same coin. If things seem perfect, they aren't. If it seems like it's Armageddon in your corner of the world, it's not. Things can change in an instant, at all times. And they will at some point or another. This doesn't mean that we can't be happy. On the contrary, it means that we need to realize this truth and live in a way that we're constantly aware of it in order to find peace and happiness. Don't let this change the way you live too much just yet though. For now, just think on it, observe your life through the lens of this infinitely co-arising universe. This act can bring you a great sense of peace.

மனைவி கணவனுக்கு எழுதி வைத்துவிட்டு போன சிறு குறிப்பு:

*நான் எங்க அம்மா வீட்டுக்கு குழந்தைகளோட போறேன். * திரும்பி வர 10 நாளாகும். நண்பர்களை அழைத்து கொட்டமடிக்க வேண்டாம். போனமுறை சோஃபா பின்னாலிருந்து நாலு பாட்டிலும் சிகரெட் பாக்கெட்டும் எடுத்தேன்.
பாத்ரூம் சோப் கேசில மொபைல மறந்து வச்சிராதீங்க. போன முறை தேடி அலைஞ்சப்ப அங்க கண்டு எடுத்தேன்..
மூக்குக்கண்ணாடி அதன் பாக்சில் வைக்கவும். போன முறை ஃப்ரீட்ஜில் இருந்தது.
வேலைக்காரிக்கு சம்பளம் தந்தாச்சு. உங்க தாராள மனச காட்ட வேண்டாம்.
காலைல பக்கத்து வீட்டுக்கு பேப்பர் போட்டாச்சான்னு daily அவங்ககிட்ட வழிய வேண்டாம். நம்ம பேப்பர்காரன் வேற.
சமையல் கட்டு பக்கம் போக வேணாம் ஸிங்க்கு காவி கலருக்கு மாத்தினீங்கன்னா சும்மா இருக்க மாட்டேன்
சாமி படத்துக்கு விளக்கேத்துங்க ரெண்டு ஸ்லோகம் சொன்னா நாக்கு வெந்துடாது
வாக்கிங் போறப்போ டீ ஷர்ட் போட்டுக்கோங்க ஜிப்பா வேணாம் ஜிப்பா கலர்ல Free size சுடிதார் டாப்ஸ் இருக்கு அனிதா அன்னிக்கு சிரிச்சா
Food coupon க்ரெடிட் கார்டு எங்கிட்ட இருக்கு... பீரோவ உருட்ட வேணாம் ரெண்டு Securityக்கும் நூறு நூறு ரூபா கொடுத்திருக்கேன் நீங்க லேட்டா வந்தா Gate தெறக்க *வேண்டாம்னுட்டு*
பால் ஒரு வாரத்துக்கு வேண்டாம்னுட்டேன் அங்க ஸீன் க்ரியேட் பண்ணாம வெளில போய் சாப்பிடுங்க
உங்க உள்ளாடைகள் பீரோவில் வலது புறமும் குழந்தைகளோடது இடது புறமும் இருக்கு. மாத்தி போட்டுட்டு Uncomfortable லா இருந்ததுனு ஆஃபீசுல இருந்து புலம்பாதீங்க.
அன்னன்னிக்கு அவுத்து போடறத தண்ணில நனச்சு காயப்போடுங்க. வளத்தவங்கள சொல்லனும்
தூங்கி எழுந்த உடனே பால்கனில நின்னுகிட்டு பல் தேய்காதீங்க.. A.M. மா... P.M. மா... Confirm பண்ணிட்டு பால்கனிக்கு வாங்க
உங்க medical report பர்ஃபெக்ட்டா இருக்கு. அந்த லேடி டாக்டரை பாக்கவேண்டிய அவசியமில்லை.
என் தங்கையின் பிறந்தநாள் போன மாசமே நாம அட்டண்ட் பண்ணியாச்சு. முடிஞ்சிடிச்சி. நடு ராத்திரில விஷ் பண்றேன் பேர்வழின்னு வழிய வேணாம்
பத்து நாள் wi-fi cut. password மாத்திட்டேன். நிம்மதியா தூங்குங்க. அப்றம் என் தோழிகள் எல்லாமே Out of station. .
கட்டக் கடேசியா ஒண்ணு. ரொம்ப புத்திசாலித்தனமா நடந்துக்கறதா நினச்சி ஏதும் பண்ண வேண்டாம். நான் எப்ப வேணாலும்
திரும்பி வந்துருவேன். சொல்லாம. !!!

இவள பொண்டாட்டியா கட்டுனதுக்கு ரெண்டு போண்டா டீ சாப்பிட்டு தூங்கியிருக்கலாம்

மகிழ்ந்து, மன அழுத்தம் குறையவே இந்தப்பதிவு..

"""" சங்கீத மேதை செய்த செயல் """"

ஒரு முறை சிங்கப்பூர் அரசு விழாவில், இங்கிலாந்து மகாராணி எலிசபத் உள்ளிட்ட சில மேல் நாட்டு அதிபர்கள் கலந்து கொண்டார்கள். அவ்விழாவிலே ராஜரத்தினம் பிள்ளை அவர்களின் நாதஸ்வர கச்சேரி நடந்தேறியது. இசை நிகழ்ச்சி முடிந்ததும் அவரைப் பாராட்டியதோடு, அந்த நாதஸ்வரத்தை வாங்கிப் பார்த்து "இது எப்படி உருவாக்கப்பட்டது " என்று கேட்டார். "இது தமிழரின் பண்டைக்கால கலாச்சார அடிப்படையில் மரத்தினால் உருவாக்கப்பட்ட ..,இசைக் கருவி" என்று ராஜரத்தினம் பிள்ளை அவரிடம் கூறினார். "எனக்கு இது போன்ற ஒன்று வேண்டும் " என்று ராணி கேட்டார். எப்போதும் ராஜரத்தினம் அவர்கள் மூன்று நாதஸ்வரங்கள் கையில் வைத்திருப்பார். அதில் ஒன்றை எடுத்து வாசித்துக் காட்டி மகாராணியிடம் கொடுத்தார். அதைப் பெற்றுக் கொண்டு நன்றி கூறி விட்டு நூறு டாலரை அன்பளிப்பாக அவரிடம் கொடுத்தார். ராஜரத்தினம் அவர்கள் அதை வாங்க மறுத்து, "இதற்கு விலை மதிப்பு கிடையாது. இதை நீங்கள் தமிழர்களின் ஞாபகமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள் என்று கூறி விட்டார். இதைக் கேட்ட மகாராணி மனம் நெகிழ்ந்து போய் "இந்தியாவில் தாங்கள் ஒரு சிறந்த மனிதர் " என்று பாராட்டினார். அந்த நாதஸ்வரம் இன்றும் பக்கிங்காம் அரண்மனை அருங்காட்சியகத்தில் உள்ளது. 1947 -ஆம் ஆண்டு, ஆகஸ்ட் மாதம் 15 -ஆம் தேதி இந்தியா பிரிட்டனிடம் இருந்து விடுதலை பெற்ற போது ..,வானொலியில் ராஜரத்தினம் பிள்ளையின் மங்கல ஓசையே ஒலிபரப்பானது. ஒரு முறை தண்ணீர் பஞ்சம் ஏற்பட்டபோது அமிர்தவர்ஷினி ராகத்தை வாசித்து மழை பெய்யச் செய்தார். இதை அறிந்த ஓமந்தூர் ராமசாமி ரெட்டியார் ராஜரத்தினம் பிள்ளை வீட்டுக்குச் சென்று பாராட்டினார். திருவாவடுதுறை ஆதின வித்வானாக நீண்ட காலம் பதவி வகித்து, 58-.வது வயதிலேயே மரணம் அடைந்த நாதஸ்வர சக்கரவர்த்தி திருவாவடுதுறை ராஜரத்தினம் பிள்ளை.

அனைத்தும் ஆகி அன்பாகி
அமைபவன் அவனே அவன்தாளில்
உனதுளம் ஆன்மா உடல் எல்லாம்
உடனே தருக என் நண்பா

இவைகள் யாவும் உன்முன்னே
இருக்கும் அவனின் வடிவங்கள்
இவைகளை விடுத்து வேறெங்கே
இறைவனைத் தேடுகின்றாய் நீ

மனத்தில் வேற்றுமை இல்லாமல்
மண்ணுல கதனில் இருக்கின்ற
அனைத்தையும் நேசித் திடும் ஒருவன்
ஆண்டவனை அவனைத் தொழுபவனாம்
--விவேகானந்தர்

ஒரு பெரிய பணக்காரன் ஒருவன் ஜென் துறவியை சந்தித்து, "நான் என் குடும்பத்துடன் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதை நினைவூட்டும் வகையில் ஏதாவது எழுதிக் கொடுங்கள்" என்று கேட்டான். அதற்கு அந்த மாஸ்டர் ஒரு காகிதத் துண்டை எடுத்து, அதில் "தந்தை இறக்கிறான், மகன் இறக்கிறான், பேரன் இறக்கிறான்" என்று எழுதிக் கொடுத்தார். அதைப் படித்த அவனுக்கு ஒரே கோபம் மூண்டது. "என்ன? நான் உங்களிடம் என்னை ஊக்குவிக்கும் வகையிலும், என் வருங்கால சந்ததியினர் அதைப் படித்து வாழ்க்கையை புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதற்கு கேட்டால், நீங்கள் என் மனம் புண்படும் வகையில் எழுதித் தருகிறீர்களே!" என்று ஆத்திரத்துடன் கேட்டான். அதற்கு துறவி "ஆமாம். நானும் நீ கேட்டது போல் உன் குடும்பத்துடன் சேர்ந்து வாழ்ந்த ஒரு மகிழ்ச்சியான ஒன்றைத் தான் எழுதியுள்ளேன். எப்படியெனில், ஒரு வேளை உன் மகன் முதலில் இறந்துவிட்டால், அது ஒவ்வொருவரின் மனதிலும் பெரும் வலியை உண்டாக்கும். அதுவே உன் பேரன் முதலில் இறந்தால், அது தாங்க முடியாத அனுபவமாக இருக்கும். எப்படியிருந்தாலும் உங்கள் குடும்பத்தில் இருப்பவர்கள் வரிசையாக இறக்கப் போகிறார்கள். அது தான் வாழ்க்கைப் பற்றிய இயற்கையின் உண்மை. ஆகவே நானும் அதை, அந்த காகிதத்தில் எழுதியுள்ளேன். எப்படியிருப்பினும் இந்த உலகில் பிறக்கும் அனைவருக்குமே வலி நிச்சயம் இருக்கும். அதையே சந்ததியினரும் பின்பற்றுவர். ஆகவே இந்த காகிதத்தில் இருப்பது எப்போதும் அழியாததாய் இருக்கும்" என்று விளக்கினார்.

ஒரு எலி ஒரு பண்ணையார் வீட்டில் வெகுகாலமாக உல்லாசமாக வாழ்ந்தது, வழக்கம்போல் இரவில் உணவு தேட வெளியே புறப்பட்டது அப்போது பண்ணையாரும் அவருடைய மனைவியும் ஒரு பெட்டியை பிறிப்பதை கண்டது தனக்குத்தான் ஏதோ உணவு கிடைக்கப்போகிறது என்ற ஆவலுடன் எலியும் அதை பார்க்க அவர்கள் அதிலிருந்து ஒரு பெரிய எலி பொறியை வெளியே எடுத்தனர்...

அதை கண்ட எலி மிகவும் பயந்தது நொந்து போனது, இந்த எலி பொறியை வீட்டிலிருந்து தூக்கி எறிய வேண்டும், அல்லது உடைத்தெறிய வேண்டும் என்று திட்டம் போட்டது அதற்கு உதவிக்கு யாராவது துணை வேண்டும் என்று வேகமாக தோட்டத்திற்கு ஓடி ஒரு கோழியிடம்... "என்னை கொல்ல எலி பொறி வைத்திருக்கிறார்கள் நீங்கள்தான் அதை உடைக்க எனக்கு உதவி செய்யவேண்டும்!" என்றது கோழியோ சத்தமாக சிரித்து... "அந்த பொறியினால் எனக்கு எந்த ஆபத்துமில்லை அது உன்னுடைய பிரச்சினை அதை நீதான் சரிசெய்யவேண்டும் முதலில் இங்கிருந்து போ!" என சொல்லி விரட்டியது,

அடுத்து வேகமாக ஓடிய எலி ஒரு கிடா ஆட்டிடம் சென்று "கிடா அண்ணே என்னை கொலை செய்ய ஒரு பொறி வைத்திருக்கிறார்கள் நீங்கள்தான் அதை...!" என்றது... நக்கலுடன் சிரித்த அந்த கிடா ஆடு "எலி பொறிக்கு எல்லாம் நான் பயப்பட மாட்டேன், உனக்கு உதவினால் எனக்கென்ன கிடைக்கும்? நீ இருந்தாலும் செத்தாலும் எனக்கென்ன...!" என்றது... மிகவும் மன வருத்தத்தில் இருந்த எலி வானத்தை பார்த்து கடவுளிடம் வேண்டியது...

அப்போது திடீரென "படார்" என்று ஒரு சத்தம் கேட்டது பண்ணையார் அம்மா வேகமாக ஓடி அந்த எலி பொறியில் ஒரு பாம்பு மாட்டிக்கொண்டது என தெரியாமல் அதை திறக்க வலியில் துடித்த அந்த பாம்பு ஓங்கி ஒரே போடாக பண்ணையார் அம்மாவை கொத்திவிட்டது... வீட்டில் இருந்தவர்கள் பரபரப்புடன் பண்ணையார் அம்மாவை ஆஸ்பத்திரியில் சேர்த்தனர், விஷம் இறங்கிவிட்டது ஆனால் காய்ச்சல்தான் இன்னும் இறங்கவில்லை அதற்கு கோழி சூப் குடித்தால் இறங்கிவிடும் என்று யாரோ ஒருவர் கூற... உடனே பண்ணையிலிருந்து ஒரு கோழியை பிடித்து அறுத்து சூப்பு வைத்து கொடுத்தனர்... உடல் நலம் தேறி வீட்டிற்கு நல்லபடியாக தன் மனைவி வந்துவிட்டால் குலச்சாமிக்கு ஒரு கிடா விருந்து வைக்கவேண்டும் என்று நினைத்த அந்த பண்ணையார்... அதன்படி பண்ணையில் இருந்த ஒரு கிடாவை பிடித்து எல்லோருக்கும் விருந்து வைத்தார். இதையெல்லாம் வேடிக்கை பார்த்த அந்த எலி தன்னுடைய பிரச்சினை மட்டும் இன்னும் தீரவில்லையே என மறுபடியும் சோகமானது...

திடீரென யோசித்த பண்ணையார் இந்த எலி பொறியினால்தான் தன் மனைவிக்கு இந்த நிலைமை தனக்கும் எவ்வளவு செலவு என அந்த பொறியை தூக்கி குப்பையில் எறிந்துவிட்டார். அதை பார்த்த அந்த எலி ஒரு மெல்லிய புன்னையுடன் வானத்தை பார்த்து கடவுளுக்கு நன்றி சொன்னது.

#நீதி...

ஒருவர் பிரச்சினை என்று உங்களிடம் வந்தால் அவரை மேலும் புண்படுத்தாதீர். ஏனெனில் காலம் ஒரு சக்கரம் போன்றது எப்போது யாருக்கு எது வேண்டுமானாலும் நடக்கலாம்.

Wherever life plants you, bloom with grace

உங்களுக்கு தெரியுமா?

1.) எச்சில் எல்லாருக்கும் தெரியும். பொதுவாவே எச்சிலைப் பார்த்தா எல்லாருக்கும் அருவருப்பு வரும். ஆனா, உங்க வாழ்நாளில் எவ்வளவு எச்சிலை உங்க உடம்பு உருவாக்கும்னு தெரியுமா. ஒரு நாளைக்கு 0.75லிட்டர்ல இருந்து 1.5 லிட்டர் வரைக்கும் நாம்ம வாயில எச்சில் சுரக்குதாம். ஒரு மனிதனோட வாழ்நாள் முழுக்க சுரக்கிற எச்சிலை வைச்சு, 2 நீச்சல் குளத்தை நிரப்பலாம்.

2.) நம்ம உடல் முழுசுக்கும் ஆக்ஸிஜனை கொண்டு சேர்ப்பது ரத்த சிவப்பணு. இந்த ரத்தச் சிவப்பணு நம்ம ஃபுல் பாடியையும் ஒரு ரவுண்ட் அடிசிட்டு வர எடுத்துக்கிற டைமிங் வெறும் 60 நொடி தானாம். அதாவது, ரத்த சிவப்பணு நரம்பு வழியா, ஒரு முறை நம்ம உடல் முழுசையும் சுத்தி வர ஒரு நிமிஷம் போதுமாம்.

3.) நம்ம ஒவ்வொருத்தருக்கும் கண்ணோட கலர் வித்தியாசமா இருக்கும். பெரும்பாலும் எல்லாருக்கும் கறுப்பு கலர்ல தான் கண் கருவிழி இருக்கும். ஆனா, என்னதான் இப்ப கறுப்பா இருந்தாலும் நாம பிறக்கும் போது அது புளூ கலர்ல தான் இருக்குமாம். உண்மை தாங்க, உலக்கத்தில் பிறக்குற பெரும்பாலான குழந்தைகளோட கண்கள் நீல நிறத்தில தான் இருக்குமாம். வெளி வெளிச்சத்தில இருக்கிற UV ஒளி (புற ஊத ஒளிக்கற்றை) தான் குழந்தையோட கண்ணோட ஒரிஜினல் கலரைக் கொண்டு வருமாம்.

4) நம்ம கை, கால்ல இப்ப தான் நகம் வெட்டின மாதிரி இருக்கும். ஆனா, கொஞ்ச நாளிலேயே வளர்ந்துடும். ஆனா, நம்ம நகம் புதுசா வேரிலிருந்து ஃபுல்லா வளர கிட்டத் தட்ட 6 மாதம் ஆகுமாம்.

5) பொதுவாவே, நம்ம எல்லாருக்கும் அடிக்கடி தோல் உரியும். நம்ம வாழ்நாள் முழுசும், உடம்பில இருந்து மொத்தமா எவ்வளவு தோல் உரியும்னு தெரியுமா. வாழ்நாள் முழுசும் நம்ம உடம்பில இருந்து உரிந்து விழுற தோலோட எடை கிட்டத் தட்ட 18 கிலோ…!!

6) நம்ம உடம்பில் மூளை மட்டும் நம்ம எடுத்துக்கிற ஆக்ஸிஜன் மற்று எனர்ஜியில் இருந்து 20 % பயன்படுத்திக்குமாம்.

7) நம்ம கிட்னில 1 மில்லியன் ஃபில்டர்கள் இருக்காம். அதோட நம்ம கிட்னியால, ஒரு நிமிஷத்துக்கு 1.3 லிட்டர் ரத்தத்தை சுத்தம் செய்ய முடியுமாம். 8) பெண்களோட கருப்பையில், 500,000 கருமுட்டைகள் உருவாகுமாம். ஆனால், இதுல 400 முட்டைகளுக்குத் தான் குழந்தையாக உருவாக வாய்ப்பு கிடைக்குமாம்.

9) நம்ம மேல வியர்வை நாற்றம் வருதே அது வெறும் நாற்றம் இல்ல. ஒவ்வொருத்தரோட அடையாளம். உலகத்தில ஒவ்வொருத்தருக்கும் இந்த நாற்றம் மாறுபடுமாம். இரட்டையர்களைத் தவிற.

10)வயிற்றுக்குள்ள சாப்பாடு செறிக்குது. ஆனா, உள்வயிறு அல்லது வயிற்றோட உட்பகுதி மட்டும் எப்படி செறிமானம் ஆகாம இருக்கு…?? உண்மையாவே, வயிற்றோட உட்பகுதியும் செறிமானமாகும். ஆனா, செறிக்கிறதை விட ரொம்ப வேகமா உள்வயிற்றோட செல்கள் வளர்ச்சி அடைந்து அதை ஈடு கட்டிடுமாம்.

11) மனிதர்கள் 90% பார்வையை நம்பித்தான் இருக்காங்க. நம்ம சுற்றுப் புறத்தைப் பற்றி நாம தெரிஞ்சுக்கிற 90% விவரங்கள் நம்ம பார்வை மூலமா தான் கிடைக்குதாம்.

12) உங்களை உங்களாலேயே டிக்கிள் பன்ன முடியாது. புரியலயா.. கிச்சுக் கிச்சு… உங்களாலேயே உங்களை கிச்சு கிச்சு மூட்டிக்க முடியாது.

13) நம்ம எலும்புகள் எவ்வளவு வலுவானது தெரியுமா…? ஒரு பவுண்ட் காய்ந்த சிமெண்ட் கான்கிரீட், ஒரு பவுண்ட் மனித எலும்பு இதை ரெண்டுத்தையும் வச்சு டெஸ்ட் பன்னினதுல மனித எலும்பு கான்கிரீட்டை விட 4 மடங்கு வலுவானதுன்னு நிரூபனமாகி இருக்காம்.

14) நம்ம உடம்பிலேயே ரொம்ப நீளமான உறுப்பு எது தெரியுமா….?? தோல் தான். நல்ல வளர்ந்த ஆணோட தோலை முழுசா நீட்டி அளந்தா 20 சதுர அடிக்கு வருமாம்.

15) நாம எதையாவது சுவைக்கனும்னா அந்தப் பொருள் முதல்ல எச்சில்ல கரையனுமாம். இல்லைன்னா, நம்மால சுவைய உணரவே முடியாது. நம்பலைன்னா எச்சில் இல்லாம டேஸ் பன்னி பாருங்க…

16) ஒரு சராசரி ஆணால ஒரு நாளைக்கு 10 மில்லியன் விந்தணுவை உற்பத்தி செய்ய முடியுமாம். அதாவது ஒரே ஒரு ஆணோட விந்துவை வச்சே உலகத்துல இருக்கிற மொத்த மக்கள் தொகைய வெறும் 6 மாதத்துல உருவாக்கிடலாமாம்.

17) மனிதர்கள் வெப்ப ரத்த உயிரிகள்னு எல்லாருக்கும் தெரியும். நம்ம உடம்பு எவ்வளவு வெப்பத்தை உற்பத்தி செய்யுதுன்னு தெரியுமா…?? நம்ம உடம்பு 36.5–37.5 டிகிரி செல்ஷியஸ் வெப்ப நிலையக் 3.5 லிட்டர் நம்ம உடல் வெப்பத்தை வச்சு தண்ணீரை கொதிக்க வைக்க வெறும் 30 வினாடி போதுமாம்.

18) நம்ம எவ்வளவு உயரமா இருந்தாலும், தூங்கும் போது கிட்டத்தட்ட 1 செ.மீ. உயரம் குறைஞ்சுடுவோம். காரணம், நம்ம முதுகெலும்புல இருக்கிற குறுத்தெலும்புகள் நாம் தூங்கும் போது, சுருங்கிடுமாம்.

19) நம்ம உடம்புல கிட்டத்தட்ட 5 லட்சம் வியர்வைச் சுரப்பிகள் இருக்காம். இந்த வியர்வைச் சுரப்பிகள் ஒவ்வொன்னும், தினமும் 400 மில்லி லிட்டர் வியர்வையைச் சுரக்குமாம்

It all begins and ends in your mind. What you give power to has power over you.

ஒரு பெண்ணின் மௌனத்தில் இத்தனை அர்த்தங்கள் இருப்பது தெரியுமா ?

❤️வரன் பார்த்து வாழ்க்கை வரமாகும் நேரத்தில் ...,
பெண்மையின் மௌனம் ‘சம்மதம் ‘!

❤️பிறந்த வீடு பிரிந்து புகுந்த வீடு புகும் வேளையில்...,
பெண்மையின் மௌனம் “பயம்”

❤️முதன்முதலாய் முகம் பார்த்து பேசும் மணவாளனுக்கு
பதில் பேசாத பெண்மையின் மௌனம் ‘நாணம் ‘!

❤️இதுவரை பழகிடாத எதார்த்தத்தை பிடித்தவருக்காக
ஏற்றுக்கொள்ளும்போது ,பெண்மையின் மௌனம் ‘தியாகம்’ !

❤️சொல்லித் தீர்த்துவிட வேண்டிய விஷயத்தை ...,
சொல்லமுடியாமலே போன சூழ்நிலையில் .....
பெண்மையின் மௌனம் ‘கண்ணீர் ‘!

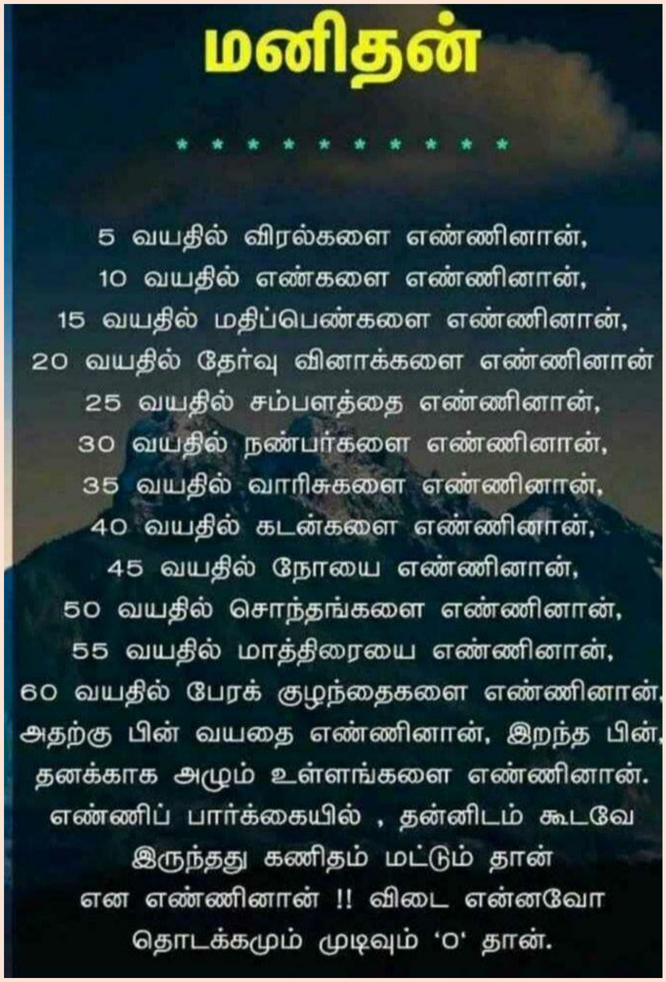
❤️எதிர்பார்ப்புகள் ஏமாற்றங்களான போது ,
பெண்மையின் மௌனம் ‘விரக்தி ‘!

❤️ஏங்கித்தவித்த விஷயமொன்று எதிர்பார்க்காமல்
கிடைக்கும் தருணத்தில் ...பெண்மையின் மௌனம் ‘களிப்பு ‘!

❤️உண்மைக்கோ ,பெண்மைக்கோ களங்கமென்ற
சமயத்தில்...பெண்மையின் மௌனம் ‘நெருப்பு ‘!

❤️தாவணி உடுத்திய கன்னியவள் ...தாய்மையென்னும்
கண்ணியத்தை உணரும் போது...பெண்மையின் மௌனம்
‘பேரானந்தம் ‘!

❤️வெளிவரும் வார்த்தைகளே அர்த்தப்படுமானால் ...,
ஆயிரம் சூழ்நிலைகளில் வெளிப்படாத .....பெண்மையின்
மௌனம் “பொக்கிஷம்



People are only there to give you advice; and it is still up to you if you will take it or not. Whatever your decision will be, whether to listen to them or just do it your own way, I hope that at the end of the day, the result will make your heart at peace; and that it will not plant some seed of regrets in you. I hope you will not end up blaming others, or even yourself, if it will not turn out to be what you want it to be—some outcome may not be as good as what was designed within your mind, but things happen for certain reasons; it may take you years to know it, but it is worth it. —Ren Ednalig |

Paul Healthy Life Clinic
HOMEOPATHY & ACUPUNCTURE

Paul Joseph, B.H.M.S.(India), R.Ac., R.Hom(Canada)
(Bachelor of Homeopathic Medicine and Surgery)
Former Professor - Homeopathy Medical Colleges,
Dr. M. G. R. Medical University, India
1193 Brimley Road, Scarborough, Ontario M1P 3G5
Tel: 416 438 3939 Cell: 416 986 4903 Fax: 416 438 3909
e-mail:drjp63@yahoo.com

நல்வாழ்வுக்கான ஏழு விஷயங்கள்

1) மகிழ்ச்சியாக இருக்க பழகுங்கள்
2) பரிசுத்தமாக சிரிக்ககற்று கொள்ளுங்கள்
3) பிறருக்கு உதவுங்கள்
4) யாரையும் வெறுக்காதீர்கள்
5) சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்
6) தினமும் உற்சாகமாக வரவேற்கத்தயாராகுங்கள்
7) மகிழ்ச்சியாக இருக்க முயற்சி மேற்கொள்ளுங்கள்

கவனிக்க ஏழு விஷயங்கள்

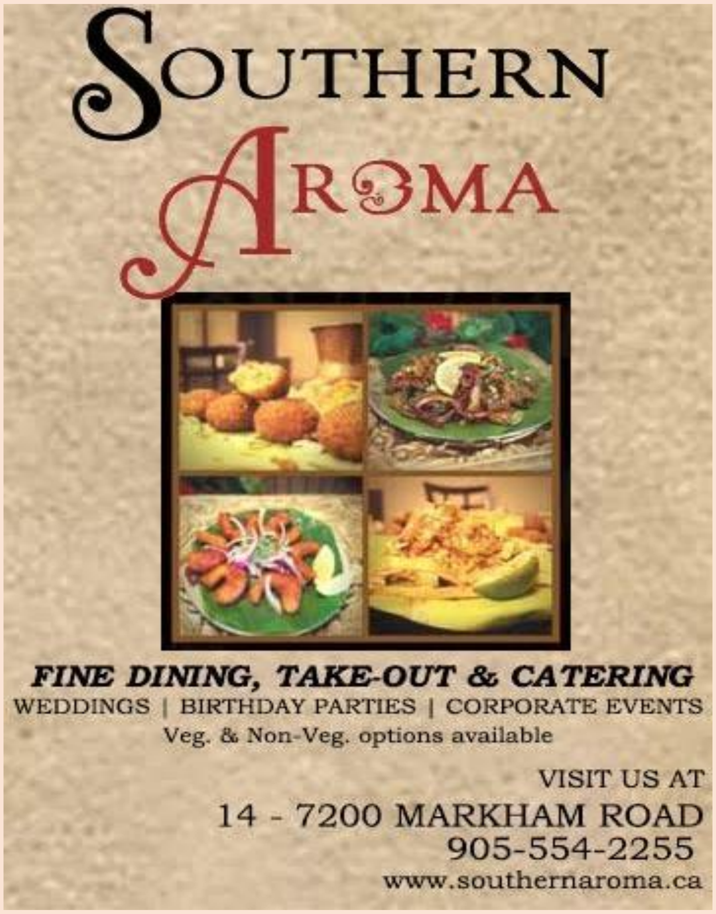
1) கவனி உன் வார்த்தைகளை
2) கவனி உன் செயல்களை
3) கவனி உன் எண்ணங்களை
4) கவனி உன் நடத்தையை
5) கவனி உன் இதயத்தை
6) கவனி உன் முதுகை
7) கவனி உன் வாழ்க்கையை

Right and Wrong

When Bankei held his seclusion-weeks of meditation, pupils from many parts of Japan came to attend. During one of these gatherings a pupil was caught stealing. The matter was reported to Bankei with the request that the culprit be expelled. Bankei ignored the case. Later the pupil was caught in a similar act, and again Bankei disregarded the matter. This angered the other pupils, who drew up a petition asking for the dismissal of the thief, stating that otherwise they would leave in a body. When Bankei had read the petition he called everyone before him. “You are wise brothers,” he told them. “You know what is right and what is not right. You may go somewhere else to study if you wish, but this poor brother does not even know right from wrong. Who will teach him if I do not? I am going to keep him here even if all the rest of you leave.” A torrent of tears cleansed the face of the brother who had stolen. All desire to steal had vanished.

Explanation: This story is pretty straight forward, but it certainly doesn't make you think any less than the rest. How quickly would most people turn their back on those who commit a crime like stealing, just as the pupils did. But look deeper and you might just see another human being. Someone that simply needs to be shown the path.

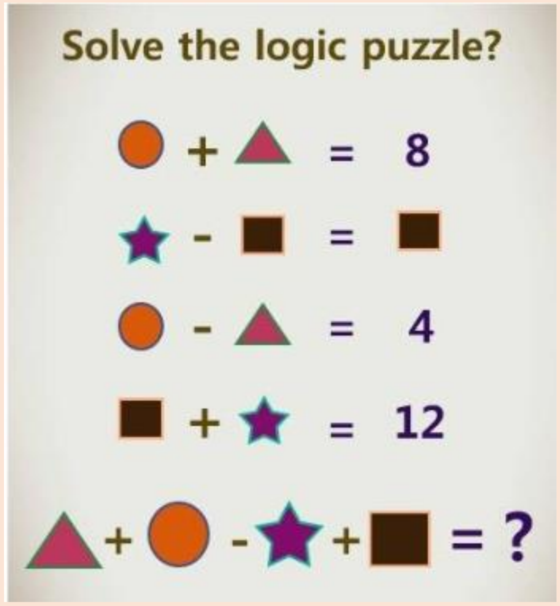
Don't write people off so easily. Expressing compassion isn't always easy, but we're all together in this life, so we can't just help those that keep good behavior. Those people who commit such crimes are often some of the people that need help with the most basic spiritual and human principles, such as right and wrong. If you have a loved one who's committed a crime before you'll know exactly what I mean. You know they can be better and they shouldn't be thrown out just because they did something wrong at some point. Sure, we need to keep order, so they should be disciplined for their behavior, but we also need to take the time to teach them right and wrong. We should strive to lift them up just as we strive to lift ourselves and those we love up despite their own flaws.



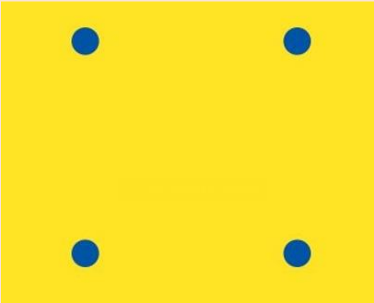
1. I asked a woman how old she was, she smiled and said cryptically: "The day before yesterday I was 22, but next year I'll be 25." What is her birthday and when was the date of our conversation?

2. When John was six years old he hammered a nail into his favorite tree to mark his height. Ten years later at age sixteen, John returned to see how much higher the nail was. If the tree grew by five centimeters each year, how much higher would the nail be?

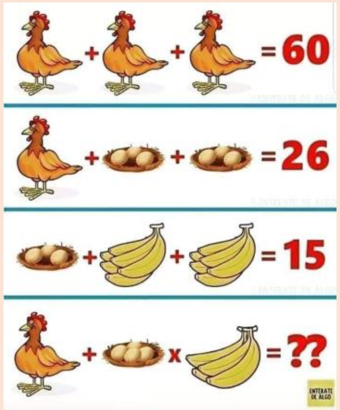
3. What comes once in a minute, twice in a moment, but never in a thousand years?



1. ஆரிய சமாஜ இயக்கத்தை தொடங்கியவர்
2. அஷ்ட பிரதானிகள் யாருடைய அவையில் இருந்த அறிஞர்கள்?
3. புத்த மத இலக்கியங்கள் எழுதப்பட்ட மொழி?
4. இந்தியா மீது படையெடுத்த முதல் அரேபியர்
5. சிந்து சமவெளி மக்களின் முக்கிய உணவு
6. ஜெமினிகணேசன் நடித்த முதல் திரைப்படம் என்ன
7. ஜெமினிகணேசன் இயற்பெயர் என்ன
8. சுவாமி விவேகானந்தர் இயற்பெயர் என்ன
9. ஆபிரகாம் லிங்கன் எத்தனையாவது குடியரசுத் தலைவர் ஆவார்
10. மணிமேகலை என்ற காப்பியத்தை இயற்றியவர்
11. நீரும் நெருப்பும் இன்றிச் சமையல் செய்வதில் வல்லவன் இந்த புராண கதாபாத்திரம்
12. பண்டைய எகிப்தை ஆண்ட தாலமி வம்சத்தின் இறுதி இராணி



Join all the dots with only three lines.



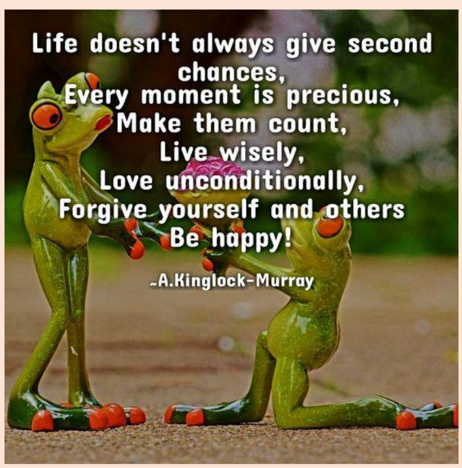
2 / 49	U	P		L	E	T	H	A	R	G	I	C
H		E		E		A		D		O	N	O
A	P	T	T	O	A	C	H	O	O		A	N
S		A					O			W		V
T	U	L	I	P		A	S	I	N	I	N	E
E				I		D		N		P		Y
	B	A	D	T	E	M	P	E	R	E	D	
C		L		H		A		P				C
H	A	L	C	Y	O	N		T	A	C	K	Y
E		Y			D					O		G
A	H		M	E	D	I	C	A	L	M	A	N
T	A	J		O		I		N		M		E
S	H	R	I	N	K	I	N	G		A	P	T

Answer for the riddles.

1. Electricity
2. A keyboard
3. Sunshine
4. The wind
5. Heroine
6. A clock
7. A memory
8. Pea
9. Lobster
10. A smile

3	6	8	4	2	9	5	7	1
9	5	1	3	6	7	4	8	2
7	4	2	1	8	5	9	6	3
8	7	5	6	4	2	3	1	9
1	3	6	5	9	8	2	4	7
4	2	9	7	1	3	6	5	8
6	9	4	8	3	1	7	2	5
5	1	3	2	7	4	8	9	6
2	8	7	9	5	6	1	3	4

1	2	5	9	3	8	7	4	6
7	9	6	4	1	5	3	2	8
3	8	4	6	7	2	9	5	1
4	3	7	1	5	6	8	9	2
2	5	9	7	8	4	1	6	3
6	1	8	2	9	3	4	7	5
5	4	1	3	2	7	6	8	9
8	6	3	5	4	9	2	1	7
9	7	2	8	6	1	5	3	4



மூன்று விஷயங்கள் யாருக்காகவும் காத்திருப்பது இல்லை.👌👇📢👊

👉 நேரம்
👉 இறப்பு
👉 வாடிக்கையளர்கள்

2. மூன்று விஷயங்கள் சகோதர சகோதரிகளையும் விரோதியாக்கும்.

👉 நகை
👉 பணம்
👉 சொத்து

3. மூன்று விஷயங்கள் யாராலும் திருடமுடியாது.

👉 புத்தி
👉 கல்வி
👉 நற்பண்புகள்

4. மூன்று விஷயங்கள் ஞாபகம் வைத்திருப்பது அவசியம்.

👉 உண்மை
👉 கடமை
👉 இறப்பு

5. மூன்று விஷயங்கள் வெளிவந்து திரும்புவதில்லை.

👉 வில்லிலிருந்து அம்பு
👉 வாயிலிருந்து சொல்
👉 உடலிலிருந்து உயிர்

May God Bless all Senior Tamils for a happy and contended living for years and years to come

தமிழ் மூத்தோர் மகிழ்ச்சியோடும் மனநிறைவோடும் ஆண்டுகள் பல வாழ இறைவன் அருள் புரியட்டும்!

For Bedtime and leisure stories from around the world with a bit of science and a lot of magic.

Visit "Snuggle Close" in YouTube YouTube

Written and Narrated by Gayathri e (Gaya) Arasaratnam

gaya@snuggleclose.com

Like it, join Instagram, face book, follow and subscribe for more every two weeks.