பாம் பிரிண்ட்
சுவடி
SUVADI

ஏடு 1 ஓலை 2

பழையன கழிந்து புதியன புகுக

விண்டோஸ் XPக்கான மைக்ரோசொப்ட் ஆதரவு இந்த மாதத்துடன் நிறுத்தப்பட்டுள்ளது. எனவே பாதுகாப்பில்லாத கணனிக்குள் காற்றுக் கறுப்பு அண்டாதபடிக்கு ஜன்னலை மூட சுவடி வாசகர்களுக்கு அறிவுறுத்தியிருந்தோம்.

எனவே பாவனையாளர்கள் என்ன செய்யலாம்?

அந்தக் காலத்தில் வாங்கி, தூசி படாமல் துணியால் மூடி வைத்து, இணையம் வந்த பின்னால் பயன்படுத்தத் தொடங்கிய பழைய கணனி மேல் கொண்ட காதலால், வாழ்நாள் வாழ்க்கைத் துணையாய் ஏற்றுக் கொண்டவர்கள், இணையத்தைப் பார்வையிடப் பயன்படுத்தும் இன்ரர்நெட் எக்புளோரர் பாவனையை நிறுத்தி, பதிலாக பையர்பொக்ஸ், கூகிள் குறோமைப் பயன்படுத்துங்கள். அவை விண்டோஸ் XP க்கான ஆதரவை தொடர்ந்தும் வழங்கும்.

வைரஸ் உற்பத்தியாளர்கள் பாதுகாப்புக் கவசங்கள் இல்லாத உங்கள் கணனிக்கு ஊடாக புகுந்து மோசடி வேலைகள் செய்ய முயற்சிக்கலாம். நல்ல வைரஸ் பாதுகாப்புச் செயலி ஒன்றை வாங்குங்கள்.

இணையத்தில் ‘இலவசமாய் தருகிறோம், தரவிறக்கம் செய்யுங்கள்’ என்று ஆசை காட்டும் எதையும் தரவிறக்காதீர்கள். இவை இலவசமான வைரஸ் பாதுகாப்புச் செயலியாக இருந்தால் கூட! இவ்வாறான பெயர்களிலேயே மோசடிகாரார்கள் உள்ளே நுழையலாம்.

அல்லது பழைய கணனியிலேயே விண்டோஸ் 7 அல்லது 8 ஐ பதிவிறக்கம் செய்யலாம். ஆனால் உங்களுடைய புராதனக் கணனிக்கு இந்த புதிய மென்பொருட்களை ஆதரிக்கக் கூடிய அளவுக்கு வலு இருக்கிறதா என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். இதற்கு மைக்ரோசொப்ட் தளத்தில், அல்லது கூகிளில் Windows 7 Upgrade Advisor ஐத் தேடிப் பார்த்து, அதை தரவிறக்கம் செய்து, உங்கள் கணனியில் செயற்படுத்துங்கள். அந்தச் செயலி உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைக்கு வலு உண்டா என்பதைச் சொல்லும்.

வலு இல்லாத, பழைய கணனியை ‘ஆருக்கும் குடுக்கலாம்’ என்று கராஜிற்குள் குப்பையாக்காதீர்கள். வீதியோரமாய் குப்பை வைக்கும் நாளில் உள்ளே தெரியக் கூடிய பிளாஸ்டிக் பைகளில் மூடி வெளியே வையுங்கள். நகரசபை அவற்றை மீள்பயன்படுத்தும். ஊருக்கு அனுப்பி நல்ல பெயர் வாங்க முயற்சித்து, அங்குள்ளவர்களின் கேலிக்கு ஆளாகாதீர்கள்.

பழையன கழிந்து புதியன புக, புதிய கணனியும் (புதிய வாழ்க்கைத் துணை!?) வாங்கலாம். புதிய கணனிகளில் விண்டோஸ் 7 அல்லது 8 ஏற்கனவே இருக்கும். நல்ல வலுவான, பாவித்த கணனிகள் இந்தச் செயலிகளுடன் மலிவு விலையில் விற்பனையாகின்றன.

வாங்குவது கை படாத ரோஜா போல் புதியதோ, பல கை பட்ட பழையதோ, துணியால் மூடி மறைக்காமல் நன்றாகவே பயன்படுத்துங்கள்!

இன்பத் தேன் வந்து பாயுது காதினிலே!

சதா மனதில் கவலையும், காதில் செல்போனுமாய் திரிவோருக்கு காதில் தேனாய் வந்து பாய்கிறது ஒரு செய்தி!

இதுவரை காலமும் செல்பேசி நிறுவனங்களின் ஏகபோகத்தின் தயவில் வாழ்ந்து, பெருந்தொகையாய் கட்டணம் செலுத்திக் கொண்டிருந்தவர்களுக்கு பாதுகாப்பு வழங்க ஒன்ராறியோ அரசு புதிய சட்டம் ஒன்றை அமுலாக்கியுள்ளது. முன்பெல்லாம் செல்பேசி ஒப்பந்தத்தை முறிப்பதாயின் பெரும் நட்டஈடு கட்ட வேண்டியிருக்கும். அதற்குப் பயந்தே, பலரும் மாதாந்தம் பெருந்தொகையைக் கட்டி அழுது கொண்டிருந்தார்கள். ஏப்ரல் முதலாம் திகதி அமுலாகும் இந்தச் சட்டம், புதிய செல்பேசிப் பாவனையாளர்களுக்கு மட்டுமன்றி, முன்பே மாட்டுப்பட்டவர்களுக்கும் மீட்சி கொடுக்கிறது.

புதிய சட்டப்படி, புதிய செல்பேசி ஒப்பந்தங்கள் சட்டத்தரணிகளுக்குமே மட்டும் புரியும்படியானதாய் இல்லாமல், பாவனையாளர்களுக்குப் புரியக் கூடிய விதத்தில் இலகுவான, தெளிவான மொழியில் எழுதப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

உங்களின் ஒப்பந்தத்தை முறிப்பதற்கான நட்ட ஈடாக அதிகபட்சம் ஐம்பது டொலர்களை மட்டுமே செல்பேசி நிறுவனங்கள் அறவிட முடியும். ஒப்பந்தத்தில் மாற்றங்கள், நீடித்தல், புதுப்பித்தல் போன்ற மாற்றங்களுக்கு பாவனையாளர்களின் ஒப்புதல் பெறப்பட வேண்டும். இவ்வாறு பாவனையாளர்களுக்குத் தெரியாமல் மாற்றம் செய்தால், ஒரு வருடம் வரையிலான கட்டணத்தை பாவனையாளர்களுக்குத் திரும்ப வழங்க வேண்டும்.

மாதாந்த குறைந்த பட்சக் கட்டணத் தொகையை விளம்பரங்களில் தெளிவாகத் தெரிவிக்க வேண்டும். அந்தத் தொகை எல்லாக் கட்டணங்களை உள்ளடக்கியதாக இருக்க வேண்டும். குறைந்த கட்டணத்தைக் காட்டித் தூண்டில் போட்டு, பின்னர் வேறு கட்டணங்களைச் சேர்த்து மாட்ட முடியாது.

உங்கள் ஒப்பந்தத்தை இரண்டு வருட காலத்தின் பின் எந்த நட்டஈடும் இன்றி ரத்துச் செய்ய உங்களுக்கு உரிமை உண்டு. ஆனால் உங்கள் செல்பேசியின் விலை உங்கள் மாதக் கட்டணத்தில் கழிபட்டால், மீதித் தொகையை நீங்கள் செலுத்தியே ஆக வேண்டும்.

ஏற்கனவே மத்திய அரசு செல்பேசி ஒப்பந்தங்கள் பற்றி கடுமையான அறிவுறுத்தல்கள் விடுத்திருந்தாலும், அவை தண்டனைக்குரிய சட்டமாக்கப் படவில்லை. தற்போது ஒன்ராறியோ அவற்றைச் சட்டமாக்கியிருக்கிறது.

எனவே, மாதா மாதம் பெருந் தொகையைக் கட்டி அழுது கொண்டிருந்தால், உடனேயே ரத்துச் செய்து புதிய சேவையை மலிவாகப் பெற்று... பிறகென்ன... கவலையே இல்லாமல் குப்பை கொட்ட வேண்டியது தான்!

Palm Print

‘இதனை இதனால் இவன் முடிக்கும் என்றாய்ந்து
அதனை அவன்கண் விடல்’

கவர்ச்சிகரமான வடிவமைப்புகள்!

நியாயமான விலை!

உறுதியளித்த நேரத்தில்!

பாம் பிரிண்ட்
அச்சுக் கலையகம்

416.284.9545

palmprint.ca
palmprintinfo@gmail.com

1345 Morningside Ave #8

நன்றாக குப்பை கொட்டுங்கள்

அள்ளிக் கொட்டிய பசளை நிறைந்த மண்ணில், பயிர் நாட்டுங்கள்.

சூரியனைக் கண்ட பனியாக, பனிக்கட்டிகள் உருகி, வசந்தகாலக் கோலங்கள் ஆரம்பித்து விட்டன. இத்தனை நாளாய் பூப்பறிக்கக் காவல் கிடக்கும் பூந்தோட்டக் காவல்காரர்கள் மரக்கறித் தோட்டத்தைக் கொத்த ஆரம்பிக்கலாம். வெறுமனே மண்ணை வெட்டிப் புரட்டாமல், பசளையிடுவது நன்று. அதற்காக, இந்த 'பெரும்பெட்டிக்' கடைகளில் பைகளில் விற்பனையாகும் பசளைகள், மண்ணை அநியாயமாய் விலை கொடுத்து வாங்காமல், இலவசமாய் கிடைக்கும் உக்கிய குப்பையை தோட்டத்தில் கொட்டலாம்.

ஒரு சில சதங்கள் சேமிக்க பல மைல் கார் ஓடுவோர், பல டொலர்கள் சேமிக்க வழி இதோ...

ரொறன்ரோ மாநகராட்சி வாராந்தம் சேகரிக்கும் இலை குழைகளை உக்க விட்டு, எருவாக்கி, வரி செலுத்தும் பிரஜைகளுக்கு இலவசமாய் வழங்குகிறது. ஆயிரக்கணக்கில் வரி செலுத்துகிறோமே, ஓசியில் கிடைப்பதைச் சும்மா விடுவானேன் என்று வண்டி வண்டியாய் அள்ளி வந்து கொட்டுங்கள். (வரைமுறைகளின்படி ஒரு கனமீட்டர் அளவு ஒரு தடவை மட்டுமே! பல வாரங்கள் போயும் அள்ளலாம்)

சித்திரை முதல் வாரத்திலிருந்து ஐப்பசி முதல் வாரம் வரைக்கும் சனிக்கிழமைகளில் காலை ஏழு மணி முதல் மதியம் 12 வரைக்கும் பின்வரும் நான்கு இடங்களிலும் நீங்கள் உங்கள் வாகனம் நிறைய உக்கிய குப்பை அள்ளலாம்.

எற்றோபிக்கோவில்
120 Disco Road at Carlingview Drive

ஸ்காபரோவில்
3350 Victoria Park Avenue
between Finch Ave. and McNicoll Ave.

1 Transfer Place
Markham Rd, north of Sheppard East
மசூதிக்குப் பின்புறமாய்...

கார்டினர் எக்பிரஸ்வேயின் கிழக்கு முடிவிடத்தில்
400 Commissioner Street
south of Lake Shore Boulevard East,

இராணுவ நடவடிக்கை போல தகுந்த ஆயத்தங்களுடன் செல்லுங்கள்.

அள்ளுவதற்கு கனரக ஆயுதம்... showel.

கையுறைகள்... முடிந்தால் சகதிக்கான சப்பாத்துக்கள்... காரில் தூசி படலாம் மட்டுமல்ல... இந்தக் குப்பைகளின் வெப்பநிலை அதிகமாய் இருக்கும். வெறுங்கை வெந்து விடலாம்!

தூக்கி வைக்கும்போது நாரி முறியாமல், உதவிக்கு ஆள்.

கொள்கலங்கள். வெறும் கறுப்புக் குப்பைப் பைகள் பாரம் தாங்கா. கிழிந்து விடும். எனவே, முன்பு குப்பை வைத்த நீலப் பெட்டிகள், பச்சைப் பெட்டிகள், பிளாஸ்டிக் வாளிகள். கடதாசிப் பெட்டிகளாயின் உள்ளே பிளாஸ்டிக் பைகளை வையுங்கள்.

வெயில் ஏறி வெப்பநிலை கூட, இந்தக் குப்பைகள் பெரும் நாற்றமடிக்கக் கூடும். எனவே, குளிர் விடுபட முன்னால் வேகமாய் சென்று அள்ளுங்கள். அல்லது கொள்கலங்களை நன்றாக மூடிக் காரில் ஏற்றுங்கள்.

இல்லையேல் காரில் பயணம் செய்யும் மற்ற வீட்டுக்கார உறுப்பினர்களிடம் திட்டு வாங்க நேரிடலாம். நாற்றம் சில வாரங்களுக்குப் போகாது.

வாங்கிய புதிய காரில் நாறிய குப்பை ஏற்றப் போய், இப்போது நாலைந்து வருடங்களின் பின்னும் அடியேன் பெருமை இலங்கை வரைக்கும் போய் சிரிப்புக்கு இடமாகியது உண்டு.

பரவிய குப்பையின் நாற்றத்தால் அயல்வீட்டுக்காரர் மூக்கைச் சுழிக்கலாம். அவருக்கும் ஓசியில் கிடைக்கும் இரகசியத்தைக் காதில் போட்டு வையுங்கள். நாற, நாற அவரும் அள்ளிக் கொண்டு வந்து கொட்டுவார்.

விக்டோரியா தின வார இறுதிக்கு நெருக்கமான நாட்களில் அடித்து விலத்த முடியாத திருவிழாச் சனக் கூட்டம், மண்வெட்டியும் கையுமாய், ஆயிரம் கார் பவனி மாதிரி, வரிசையாக காத்து நிற்கும். அதைத் தவிருங்கள். மக்கள் வெள்ளம் மற்ற நாட்களில் வடிந்து போயிருக்கும். ஆள் அரவம் இல்லாமல் அமைதியாக அள்ளலாம்.

அவ்வளவு தூரம் போக முடியாவிட்டால், உங்கள் வீட்டுக்கு அருகே நகரசபை உறுப்பினர்கள் நடாத்தும் சுற்றாடல் நாளிலும் அள்ளலாம். ஆனால் ஓசிக்குப்பை அள்ள அலையும் (நம்மைப் போலவே!) பல்லின மலையூர் மம்பட்டியான்களுடன் முண்டியடிக்க வேண்டி வரலாம்.

ஸ்காபரோவில் ஏப்ரல் 26ம் திகதி 2219 Lawrence Ave. E. (west of Kennedy Rd.) வில் உள்ள மக்கிரகோர் பார்க்கில் அள்ளலாம்.

மற்ற திகதிகளை அடுத்த சுவடியில் பார்க்கலாம்.

அள்ளிக் கொட்டிய பசளை நிறைந்த மண்ணில், பயிர் நாட்டுங்கள்.

குஷ்வு சைஸில் பூசணிக்காய் என்ன, நமிதா சைஸில் குண்டுக் கத்தரிக்காயே கிடைக்கும்!

கண்டதும் கற்றுப் பண்டிதராவீர்

வாசிப்பதால் மனிதன் பூரணம் அடைகின்றான். (மனிசிகளும் தான் என்பதைச் சொல்லாவிட்டால், பெண்ணியவாதிகள் கோபித்துக் கொள்வார்கள்!)

ரொறன்ரோ நகரில் பல நூலகங்கள் பிரஜைகளின் பாவனைக்காய் உள்ளன. அங்கே தமிழ் உட்பட பல மொழிகளில் நீங்கள் பயன்பெறலாம். தமிழ்ப் பத்திரிகைகள், சஞ்சிகைகள் மட்டுமன்றி, படங்கள், ஒலிவட்டுக்கள் என பலவற்றை நீங்கள் வாங்கி வாசித்து, கேட்டு, பார்த்து பயன் பெறலாம்.

சுமார் ஏழாயிரத்துக்கும் அதிகமான தமிழ் நூல்கள், படங்கள் என ரொறன்ரோ நூலகத் தொகுதியில் உள்ளன. இவை பெரும்பாலும் தமிழர் செறிந்து வாழும் பகுதியில் உள்ள நூலகங்களில் உள்ளன.

நீங்கள் வீட்டே அவற்றைக் கொண்டு செல்வதாயின் அதற்கு உங்களுக்கு நூலக அடையாள அட்டை தேவை. உங்களுடைய ஆளடையாளமும், உங்கள் விலாசமும் கொண்ட பத்திரங்களுடன் இந்த அட்டையைப் பெறலாம். அடையாளம் இல்லாதவர்கள் கூட, நூலக அடையாள அட்டை பெறக் கூடியதான தபால் அட்டைகள் வைத்திருக்கிறார்கள். நீங்கள் விண்ணப்பிக்கும்போது, உங்கள் விலாசத்தை நிரப்பி அவர்கள் அனுப்ப, உங்களுக்கு அட்டை கிடைத்ததும் அதை அடையாளமாய் காட்டிப் பெறலாம்.

இதற்கு நீங்கள் ரொறன்ரோ வாசியாக இருக்க வேண்டிய கட்டாயம் இல்லை. ரொறன்ரோவில் வசிக்கும், வேலை செய்யும், பாடசாலைக்குச் செல்லும், சொத்து வைத்திருக்கும் எவரும் இந்த அடையாள அட்டையைப் பெறலாம். ஒரே நேரத்தில் ஐம்பது பொருட்களை நீங்கள் வீட்டுக்கு கொண்டு செல்ல முடியும். படங்கள் 7 நாட்களும், புத்தகங்கள், குறுவட்டுகள் போன்றன 21 நாட்களும் வீட்டில் வைத்திருக்க முடியும்.

நூலக அட்டையைப் பெற்று, கண்டதும் கற்றுப் பண்டிதராகுங்கள்!

(இந்த அட்டையையும் இணையத்தையும் வைத்து என்ன செய்யலாம் என்ற வித்தைகளை வரும் சுவடிகளில் பார்க்கலாம்!)

வாசிப்பதால் மனிதன் பூரணமடைகின்றான். (மனிசிகளும் தான் என்பதைச் சொல்லாவிட்டால், பெண்ணியவாதிகள் கோபித்துக் கொள்வார்கள்!)

ஞாபகமிருக்கட்டும்,
உண்மைகளையும், சிந்திக்க வைப்பவற்றையும் வாசிப்பவர்கள் தான் பூரணமடைகிறார்கள்.
பொய், புரட்டுக் குப்பைகளை வாசிப்பவர்கள் அல்ல!

TORONTO PUBLIC LIBRARY

தூக்கம் உங்கள் கண்களைத் தழுவட்டுமே!

நாள் முழுதாய் உழைத்துக் களைப்போருக்கு, களைப்புத் தீர்க்கவும், உடல் தன்னை வலிமைப்படுத்தி ஆரோக்கியப்படுத்தவும் போதுமான அளவு நித்திரை அத்தியாவசியமானது. ஆனால் சில நேரங்களில் புரண்டு புரண்டு படுத்தாலும் தூக்கம் வராது. முன்னோர் சொல்லித் தந்தபடி மந்திரங்கள், ஜெபங்களைச் சொல்லிப் பார்ப்பீர்கள். அல்லது செம்மறிகளை எண்ணத் தொடங்குவீர்கள். ஹ்ம்... தூக்கம் கண்களைத் தழுவ மறுக்கும்!

பலர் கடன், குடும்பச் சுமைகளால் பல வேலைகள் செய்து தூக்கம் கொள்ளவே நேரமில்லாமல் வாழ்கிறார்கள். இது நோய்களுக்கும், ஏன் மரணத்துக்குமே காரணமாகலாம்.

வயதானவர்கள் குறைந்தது 7,8 மணி நேரம் தூங்க வேண்டும். போதியளவு நித்திரையின்மை மூளை ஒழுங்காக வேலை செய்வதைக் குறைக்கும். உங்கள் வேலைகளில் நீங்கள் கவனம் செலுத்த முடியாதபடிக்கு தூக்க மயக்கம் குழப்பும். குறைந்தளவு நேரம் நித்திரை கொள்பவர்கள் இறப்பதற்கான சாத்தியங்கள் அதிகம் என ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன.

சில நேரங்களில் மனக்கவலைகளும் அழுத்தங்களும் இரவு முழுவதும் மனதை நிறைக்க, அதுவே தூக்கம் வராததற்கு காரணமாகலாம். பலர் இதனால் வைத்தியர்களிடம் தூக்க மருந்து பெற்றே தூங்க வேண்டிய நிலைக்கு ஆளாகிறார்கள்.

வேறு பலர் கடன், குடும்பச் சுமைகளால் பல வேலைகள் செய்து தூக்கம் கொள்ளவே நேரமில்லாமல் வாழ்கிறார்கள். இது நோய்களுக்கும், ஏன் மரணத்துக்குமே காரணமாகலாம். படுக்கையில் விழுந்ததுமே தூக்கம் கண்களைத் தழுவ சில வழிகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

1. எப்போதுமே ஒரு வழமையான நேரத்தை தூங்குவதற்கு பயன்படுத்துங்கள்

தினசரி, வார நாட்கள் மட்டுமல்ல, வார இறுதி மற்றும் விடுமுறை நாட்களிலும் ஒரே நேரத்திலே தூங்கி எழப் பழகுங்கள். தன்னையறியாமலேயே அந்த நேரத்தில் தூக்கம் கண்களைச் சுழற்றும். அதைப் போல, நேரங் கெட்ட நேரத்தில் குட்டித் தூக்கம் போட்டு, உடல் களைப்பாறி விட்டால் மீண்டும் வழமையான நேரத்தில் தூக்கம் வருவது கஷ்டமாயிருக்கும். எனவே, பகல் நேரக் கண்ணயர்வுகளைத் தவிருங்கள்.

2. படுக்கைக்குப் போயும் தூக்கம் வராமல் புரண்டு படுத்தால், தொடர்ந்தும் படுக்கையில் கிடந்து மனதை சஞ்சலப்படுத்தாதீர்கள். அதுவே நித்திரையை வர விடாமல் மனதை உளைக்கும். 'அட, காலையில் வேலைக்கு எழுந்தாக வேண்டுமே' என்ற எண்ணம் மனதை அழுத்தினால், நித்திரை வராது. எனவே, எழுந்து, உங்கள் மனதை மென்மையாய் தளர வைக்கும் எதையாவது செய்யுங்கள். அதிகமாய் சிந்திக்க வைக்கும் எதையும் செய்யாதீர்கள்.

3. உணவில் கவனமாய் இருங்கள். சரியான பசியோடு, அல்லது சாப்பிடாமல், அல்லது வயிறு முட்டச் சாப்பிட்ட உடன் நித்திரைக்குச் செல்லாதீர்கள். பசி வயிற்றைக் கிள்ளும். அல்லது பசி இடைநடுவில் தூக்கம் கலைத்து எழுப்பும். மூக்கு முட்டச் சாப்பிட்ட உடன் நித்திரைக்குச் செல்லாதீர்கள். உடல் பருமனாவதற்கு அதுவும் ஒரு காரணம்.

4.குடிப்பவற்றில் கவனமாயிருங்கள்.

சிகரெட்டின் நிக்கட்டின், கோப்பியின் கபெய்ன் இரண்டுமே நரம்பை முறுக்கேற்றுவன. அவை செயலிழக்க நீண்ட நேரமாகும். நித்திரை வரத் தாமதமாகும். அதிகமான நீரும் இடை நேரத்தில் தூக்கம் கலைத்து சலகூடத்திற்கு துரத்தும். அல்ககோல் குடித்தால் முதலில் களைப்பாக இருந்து நித்திரை வந்தாலும், இரவின் பிற்பகுதியில் தொல்லை தரும்.

5. படுக்கைக்குப் போக முன்னால் செய்யும் சில விடயங்களை வழமையாக்குங்கள்.

சூடான நீர்க் குளியல், புத்தகம் வாசித்தல், மெதுவான இசை கேட்டல் போன்றன மனதையும் உடலையும் சாந்தப்படுத்தும். ஆனால் டிவி, அல்லது படுக்கையில் வைத்து கம்பியூட்டரில் படம் பார்த்தல் போன்றவற்றைத் தவிருங்கள். அவை நித்திரையைத் தடுக்கும். பிரார்த்தனை, யோகாசனம், மூச்சுப் பயிற்சி இவைகள் எல்லாம் தூக்கத்திற்கு உதவும். முடிந்தால் காதல் துணையை மசாஜ் செய்ய வையுங்கள்.

நன்றாக கவலையில்லாமல்,
நிம்மதியாகத் தூங்கினால்,
சிலநேரம், உங்கள்
காதல் நிலவுகள் உங்கள்
கனவுகளிலும் வரக் கூடும்.

6. படுக்கையறையை நித்திரைக்கான இடமாக்குங்கள்.

வெளிச்சத்தைக் குறைத்து, அல்லது ஜன்னல்களை மூடி இருட்டாக்குங்கள். ஆற்று நீரோட்டம், கடல் அலைகள் போன்ற இயற்கையான சத்தங்கள் பதிவான இசைத்தட்டுகளை ஒலிக்க விடுங்கள். அல்லது காதை அடைக்கும் பஞ்சைப் பயன்படுத்துங்கள்.

7. படுக்கையறையைச் சரியான வெப்பநிலைக்கு கொண்டு வாருங்கள்.

குளிராயின் சூடாகவும், புழுக்கமாயின் குளிராயும் தகுந்த வெப்பநிலை நித்திரைக்கு உதவும்.

8. மாலை நேரத்தில் களைப்பை ஏற்படுத்தக் கூடிய விளையாட்டுக்கள், உடற்பயிற்சிகள் செய்யுங்கள்.

9. மணிக்கூட்டை மறையுங்கள். காலையில் துயில் கலைவதற்காய் அலாரம் வைத்த பின்னால், மணிக்கூடு உங்களுக்குத் தேவையில்லை. உங்கள் கைக்கடிகாரம், நேரம் பார்க்கக் கூடிய செல்பேசி இவைகளும் தான்! நேரத்தைப் பார்த்துப் பார்த்து மனம் நோகாதபடி, இவற்றை மறையுங்கள்.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக படுக்கைக்கு பொருத்தமான, உடலுக்கு இதம் தரக் கூடிய மெத்தையும், தலையணையும் அவசியம்.

பத்தாயிரம் டொலருக்கு பெட்ரூம் செட் வாங்கி விட்டு, பணம் போதாமல் மிகவும் மலிவான தரம் குறைந்த மெத்தையையும் தலையணையையும் வாங்காமல், உடலுக்கு இதமான மெத்தை, தலையணையை வாங்குங்கள். வீட்டே வருவோர் பெட்ரூம் செட்டைப் பார்த்து பூரிக்கலாம். ஆனால் கட்டிலில் படுக்கப் போவது நீங்கள்!

நன்றாக கவலையில்லாமல், நிம்மதியாகத் தூங்கினால், சிலநேரம், உங்கள் காதல் நிலவுகள் உங்கள் கனவுகளிலும் வரக் கூடும்.

மனதுக்கு இனியோரோடு மஞ்சத்தில் உறங்கலல்லால் மற்றோரின்பம் வேறு ஏதுமுண்டோ?

(வயிற்றெரிச்சலைக் கிளப்புவதற்கு மன்னிக்கவும்!)

இன்வொய்ஸ்கள்
டிக்கட்டுகள்
சேர்ட்டிபிக்கேட்டுகள்
கண்ணைக் கவரும் வடிவமைப்புகளில்...
பாம் பிரிண்ட்
அச்சுக் கலையகம்
416.284.9545
1345 Morningside Ave #8
Palm Print

இருமல் தீர்க்கும் கற்பூர வள்ளி

கற்பூரவள்ளியின் பெருமை நம் முன்னோர்களுக்குத் தெரிந்ததால், நாட்டு வைத்தியத்தில் இது ஒரு சிறந்த கைமருந்து. குழந்தைகளுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் இருமல், தடிமனுக்கு நோய் தீர்க்கும் மருந்தாகிறது.

இலைச்சாற்றை சீனி, கற்கண்டு, தேன் எதிலாவது கலந்து சாப்பிட்டால் இருமல் நீங்கும். இலை, காம்புகளை குடிநீராக்கிக் குடிப்பதும் நல்லது. கட்டிகளுக்கு இலையை அரைத்துக் கட்டினால் கட்டிகள் கரையும்.

இதன் மணம் விக்ஸ் போன்று, நெஞ்சுச்சளி போக்கி, சுவாசத்தை இலகுவாக்குவதால் தொய்வு நோய், தொண்டை நோவுக்கு நல்ல மருந்து.

வயிற்றுக் கோளாறுகள், பல்வலி, காதுவலி, பூச்சிகடிக்கும், தலைவலிக்கு கசக்கி நெற்றியில் பூசவும் இது பயன்படுகிறது.

சமையலின் போது, இறைச்சிக் கறிக்கும் பயன்படுத்தலாம்.

இதன் இலையில் புரதம், விட்டமின் சி, கல்சியம், பொஸ்பரஸ், பொட்டாசியம், சோடியம், மக்னீசியம், இரும்பு, நாகம், செம்பு, குறோமியம் என பல்வேறு மூலகங்கள் உள்ளன. இலையை பச்சையாகவே உண்ணலாம்.

அட, இவ்வளவு தூரம் இதன் மகிமையைச் சொன்ன நாம், எங்கே வாங்கலாம் என்று சொல்ல மாட்டோமா? Seeds of Asia நிறுவனத்தில் (1345 மோர்ணிங்சைட் அவனியூ, யூனிட் 8) இவை விற்பனையாகின்றன.

வாங்கி வீட்டுக்குள்ளேயே வளர்த்துப் பயன்பெறுங்கள்.

நிம்மதியாய் பயணம் செய்யுங்கள்

கோடை வருகிறது. இனியென்ன, உல்லாசப் பயணங்கள் ஆரம்பிக்கும். மொன்றியல் திருத்தல யாத்திரை தொடங்கி, அமெரிக்க மலிவு விற்பனைப் பயணம், தாயக விஜயம் என...

பயணத்தின் போது சுகவீனம் அடைவது பற்றியோ, விபத்தில் அகப்படுவது பற்றியோ நாங்கள் யோசிப்பதில்லை. ஆனால், துரதிஷ்ட நிகழ்வுகள் நடந்தால், அதற்கான செலவீனம் சில நேரம் லட்சக்கணக்கான டொலர்கள் வரை செல்லலாம். எனவே, பயணக் காப்புறுதி செய்து வருமுன் காத்துக் கொள்ளுங்கள். அமெரிக்காவுக்கு ஒரு நாள் விஜயம் மேற்கொள்வதாயினும், கியுபெக் போன்ற அடுத்த மாநிலங்களுக்கு செல்வதாயினும் இவ்வாறான காப்புறுதிகள் பாதுகாப்பை வழங்கும்.

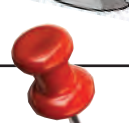
இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் ஒன்றாறியோவின் காப்புறுதித் திட்டம் தினசரி சில நூறு டொலர்களையே வழங்குகிறது. சில நேரங்களில் உங்கள் தொழிலிடம் வெளிநாட்டு மருத்துவச் செலவுகளில் முழுமையாகவோ, பகுதியாகவோ ஏற்றுக் கொள்ளலாம். சில கிறடிட் கார்ட்டுகளும் இலவசமாய் இந்த காப்புறுதியை வழங்குகின்றன. அதற்கான விதிமுறைகளையும் வரையறைகளையும் அறிந்து கொள்ளுங்கள். சில நேரங்களில் நீங்கள் பணம் செலுத்திய பின்னர், அதை காப்புறுதி நிறுவனங்களிடம் பெறலாம். அல்லது காப்புறுதி நிறுவனமே நேரடியாகச் செலவுகளைச் செலுத்தும்.

புறப்படும்போது, இந்தக் காப்புறுதி, கிறடிட் கார்ட் தொலைபேசி இலக்கங்களை மறக்காமல் கொண்டு செல்லுங்கள்.

இவ்வாறான வசதிகள் இல்லாவிட்டால், சொந்தமாக காப்புறுதி, பயண முகவர்கள் மூலமாக உங்கள் பயணத்திற்கான காப்புறுதியைப் பெறலாம். ஆனால், விண்ணப்பிக்கும்போது, உண்மையைக் கூறுங்கள். இல்லாவிடில் பின்னர் சிக்கல்களை எதிர்நோக்க நேரிடலாம்.

காப்புறுதிக்காலம் எவ்வளவு காலம் செல்லுபடியாகும், உங்கள் பயணம் தாமதிக்க நேரிட்டால் அதை நீடிக்க முடியுமா, வரையறைகள் உண்டா, முன்னரே உள்ள நோய்கள் உள்ளடக்கப்பட்டனவா, மொத்தமாய் எவ்வளவு கிடைக்கும், அதில் நீங்கள் கட்ட வேண்டிய குறைந்தபட்சத் தொகை என்ன, ஏதாவது நாடுகளில் செல்லுபடியாகாமல் போகுமா என்பதை எல்லாம் அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

முன்ஜாக்கிரதையாய் ஒரு சிலநூறு டொலர்களைச் செலவிடுவது, பயணத்தை நிம்மதியாக மேற்கொள்ள உதவும்.



‘பின்’ குறிப்பு

நீக்கமற நிறைந்த வெளியீடுகள் இத்தனை வெளிவந்தும், ஒரே ஒரு தாளில் வெளிவந்த சுவடி பெரும் வரவேற்பைப் பெற்றிருக்கிறது. வெறுமனே துண்டுப்பிரசுரம் வெளியிட்டு, எமது அச்சுக் கலையகத்திற்கு விளம்பரம் செய்வதை விட, செய்திமடலாய் வெளியிடுவது அனைவரையும் வாசிக்க வைக்கும், எங்கள் அச்சுச் சேவைகளுக்கு விளம்பரமாய் அமையும் என்ற எங்கள் எதிர்ப்பார்ப்பு வெற்றியடைந்திருக்கிறது.

கருத்துக்கள், அரசியல் என்று எழுதி அல்லல்படாமல், பயனுள்ள தகவல்களைத் திரட்டித் தருவது மட்டுமே எங்கள் நோக்கம். தமிழில் எதை எழுதினாலும், எங்கேயோ இடிக்கும். பூசணிக்காய்க்குப் பதிலாய் குஷ்பு படம் போட்டாலும்! நல்ல காலம் நாங்கள் புத்திஜீவிகளுக்கு எழுதப் போகவில்லை. மனம் புண்பட்ட குஷ்புவின் மாஜி ரசிகர்கள் வெறும் குறைப்படுதலோடு மட்டும் நிறுத்திக் கொண்டார்கள். எனவே இம்முறை நமிதா ரசிகர்களோடு ஒரு சில்மிஷம்.

மற்றவர்களுக்குப் பயன்படக் கூடிய விடயங்களை அனுப்புங்கள். எல்லோரும் வாசிக்கக் கூடியதாய் சுவாரஷ்யமாய் எழுதுவோம். அச்சுவேலைகள் என்றதும் எங்கள் பெயர் உங்கள் மனதில் இருக்கட்டும்.

அனைவருக்கும் ஈஸ்டர் வாழ்த்துக்கள்!

உள்ளத்தை சுவடிய சுவடி!

Palm Print Inc
Design & Print

முலு எதியோப்பியப் பெண் சிகையலங்காரி. எங்களின் பழைய எதியோப்பிய வாடிக்கையாளர் ஒருவரால் அனுப்பப்பட்டவர். ‘அவர்களிடம் போ, நியாய விலையில் கவர்ச்சிகரமான வடிவமைப்பில் செய்து தருவார்கள்’ என்று.

வழமை போல, எவ்வளவு மலிவாக அறிமுக அட்டை அச்சிட முடியும் என்பது தான் அவரின் கேள்வி. மிக மிக மலிவாக, குறைந்த தரத்தில் அச்சிட்டுத் தர முடியும், ஆனால் போட்டி மிகுந்த, அழகுக் கலைத் தொழிலில் உள்ளவரின் அட்டை கவர்ச்சியாக இருக்க வேண்டும், ஆனால் அதற்கு நியாயமான விலை உண்டு என்பதை தெளிவாக்கினோம்.

அவர் தான் ஏற்கனவே வேறிடத்தில் மலிவாக அச்சிட்ட அட்டையைக் காட்டினார். அதில் Salon என்பதற்குப் பதிலாக Solan என்றிருந்தது. பிழையைச் சுட்டிக்காட்டி இந்த மலிவுவிலையில் அச்சிடுபவர்கள் தரம் பற்றிக் கவலைப்பட மாட்டார்கள், எப்படியாவது பணத்தை வாங்கிக் கொள்வதில் தான் குறியாயிருப்பார்கள் என்பதைப் புரிய வைத்தோம்.

NAIL SPA
Unisex Hair Solan

ஏற்கனவே நாங்கள் வடிவமைத்து அச்சிட்டவைகளைப் பார்த்து பிரமித்து, தனக்கும் அவ்வாறான அறிமுக அட்டை வேண்டும் என்றார். அத்துடன் நேரம் குறித்தவர்களுக்கு கொடுப்பதற்கு இன்னொரு அட்டையும் அச்சிட்டுத் தரும்படி கேட்டார்.

இரண்டு அட்டைகள் அச்சிடுவது எங்களுக்கு லாபம் தான், ஆனால் ஒரே அட்டையிலேயே அதை வடிவமைக்கலாம் என்று நாங்கள் ஏற்கனவே வடிவமைத்து அச்சிட்டவற்றைக் காட்டி, அவர் எவ்வாறு பணத்தைச் சேமிக்க முடியும் என்பதை தெரியப்படுத்தினோம்.

குறித்த நேரத்தில், நியாயவிலையில் கவர்ச்சியாக தன்னுடைய அட்டையை நாங்கள் அச்சிட்டதைப் பார்த்த முலு தனக்கு பிரசுரங்கள், தபால் அட்டைகளும் அச்சிட வேண்டும் என்றும் கேட்டுக் கொண்டார்.

நாங்கள் முதலிட்டிருப்பது...
எங்கள் திறமை, நேர்மை, உழைப்பு!

அதன் மூலம் நாங்கள் சம்பாதிப்பது...
வாழ்நாள் வாடிக்கையாளர்களை!

Palm Print

416.284.9545
1345 Morningside Ave #8
palmprint.ca
palmprintinfo@gmail.com

This newsletter is edited, printed and published by Palm Print Inc.

இச்சுவடி பாம் பிரிண்ட் நிறுவனத்தினரால் ஏடு இட்டு, அச்சிட்டு வெளியிடப்படுகிறது