

Waiting Room Display

நெய்தாலை

For Reading -

Don't Remove  
from waiting room



CHARITY NO: 823467279RR0001

N  
A  
V  
A  
M  
T  
H  
A  
N  
A



# SCARBOROUGH RENTAL APARTMENTS

**1757 Victoria Park Ave | 416 - 759 9977**

- TTC at your front door • Private balconies
  - Indoor /Outdoor parking • Outdoor pool
  - Eglinton Medical Clinic & Pharmacy close by
  - Shopping & restaurants are a short drive away
- 1, 2 & 3 bedrooms from \$ 899



**225 Markham Road | 416 - 267-4706 (Markham & Ellesmere)**

- Daycare on premises • Outdoor Pool • Close to schools & community centres • 3 bedroom suites with 2 bathrooms
- 1, 2 & 3 bedrooms from \$895



**10 & 30 Tuxedo Court | 416 - 289 7423 (Markham & Ellesmere)**

- Daycare close by • Indoor & Outdoor parking • Close to schools, university & community centres • Scarborough Town Centre & Metro Gold Dome a drive away
- 1, 2 & 3 bedrooms from \$950



**1050 Markham Road | 416 - 438 3400 (McCowan & Ellesmere)**

- TTC at your front door • Daycare on premises
  - Scarborough Town Centre is a short drive away
- JR, 1, 2 & 3 bedrooms from \$720



**215 Markham Road | 416 - 267 5223**

- TTC at your front door • Shopping across the street
  - Scarborough Town Centre & community centre is a short drive away • Daycare & playground on site
- 1, 2 & 3 bedrooms from \$880



**30 Livonia Place | 416 - 281 5353 (Neilson & Ellesmere)**

- Scarborough Town Centre & community centre is a short drive away • Tennis Court on site • Close to restaurants, university, schools & Rouge Valley Hospital
- 1, 2 & 3 bedrooms from \$870

For more information on this and other building please visit [www.caprent.com](http://www.caprent.com)

[rentals@capreit.net](mailto:rentals@capreit.net)  
[caprent.mobi](http://caprent.mobi)  
[twitter.com/caprent](https://twitter.com/caprent)  
[facebook.com/caprent](https://facebook.com/caprent)





# Annual Fundraising Gala 2012

Presented By  
**CMDDA**



*In aid of*  
**South Asian Autism Awareness Centre**  
*And*  
**Primary Care Facility in Partnership with**  
**The Family and Community Medicine University of Jaffna**

**Saturday, November 10, 2012**

[www.cmdda.ca](http://www.cmdda.ca)





RBC Royal Bank

# Get instant results with our Rate Loss Program.

Switch to an RBC Homeline Plan<sup>®</sup> credit line and pay only prime + 1/2% vs. prime + 1% at your bank.

Join the thousands who have lost rate and saved thousands of dollars.

Introducing the RBC Rate Loss Program: a fast and easy way to go from paying 4% (prime + 1%) at your bank to 3.5% (prime + 1/2%) by switching to an RBC Homeline Plan<sup>®</sup> credit line. You could save as much as \$5,000 in interest payments<sup>1</sup> and worry less, sleep more and feel better. **And we'll even cover your switching costs<sup>\*</sup>.** So get with the program – and lose the rate you've been carrying today.

Advice you can bank on<sup>™</sup>



\* We will pay the basic title insurance fee (not including migration fee), appraisals/property valuation fee and one discharge/switch out fee at another financial institution (up to \$300 maximum). Offer excludes mortgage prepayment charges that you may have to pay. Minimum advance \$50,000. <sup>1</sup> Savings based on \$100,000 secured line of credit with interest being paid over 10 years comparing a 3.5% annual interest rate to a 4.0% annual interest rate. The interest rate will fluctuate with the Prime rate and is subject to change at any time without notice. Rate is effective as of September 20, 2011. Personal lending products and residential mortgages are provided by Royal Bank of Canada and are subject to its standard lending criteria. © / ™ Trademark(s) of Royal Bank of Canada. RBC and Royal Bank are registered trademarks of Royal Bank of Canada. 39106 (09/2011)

## Message from the President

November 10, 2012

On behalf of the Canadian Medical and Dental Development Association (CMDDA), I would like to welcome you all to the Lights of Healing 2012. It is an honour and my great privilege to lead as President for my second term, in achieving our goals of this profound organization.



This organization was founded in 1998 with the pursuit of protecting and promoting a community which values. Our core mission is to unite health care professionals with similar interests to work together to provide humanitarian assistance to a population in need. We advocate for issues of neglected crisis in war torn countries, countries affected by natural disasters which have no immediate access to health care and improve their quality of life through medical treatment.

Our commitment to raise the quality of life for the people around the globe is evident through our involvement in many health care projects. In the past, we have contributed to a state of the art echocardiography system and exercise ECG treadmill system, oral health education program for primary school children in Jaffna district, Sanitation Project, Markham Stouffville Hospital Expansion Project, ChiDAES and TASME Scientist Association, as well as the 48 hour musical marathon by youth "Help for Love 2012" by Bavatharani's Ever Giving Foundation. Other aspects in the community that we have contributed are through education and advocacy through all walks of life and through seminars. Some of our works abroad include projects to improve cardiac care in the Jaffna Teaching Hospital and build the Mannar Hospital's Mental Health Care Unit, in collaboration with the Centre for Addictions and Mental Health. We have also contributed funds towards Amnesty International, relief funds in Haiti and dental equipment to Cuba.

Tonight's event proceeds generated will go towards **South Asian Autism Awareness Centre** and the establishment of **the Primary Care in Partnership** with the Family and Community Medicine Department, of the University of Jaffna's Medical Faculty.

I would like to thank all the committed members of CMDDA for their continuous time and resources. Without your support, our organization would not have grown to what it is today. On behalf of all our members, I am honoured to present tonight's event and with appreciation, we thank our volunteers, generous sponsors, honourable dignitaries, supporters and for your continued support to this charitable organization.

Sincerely,

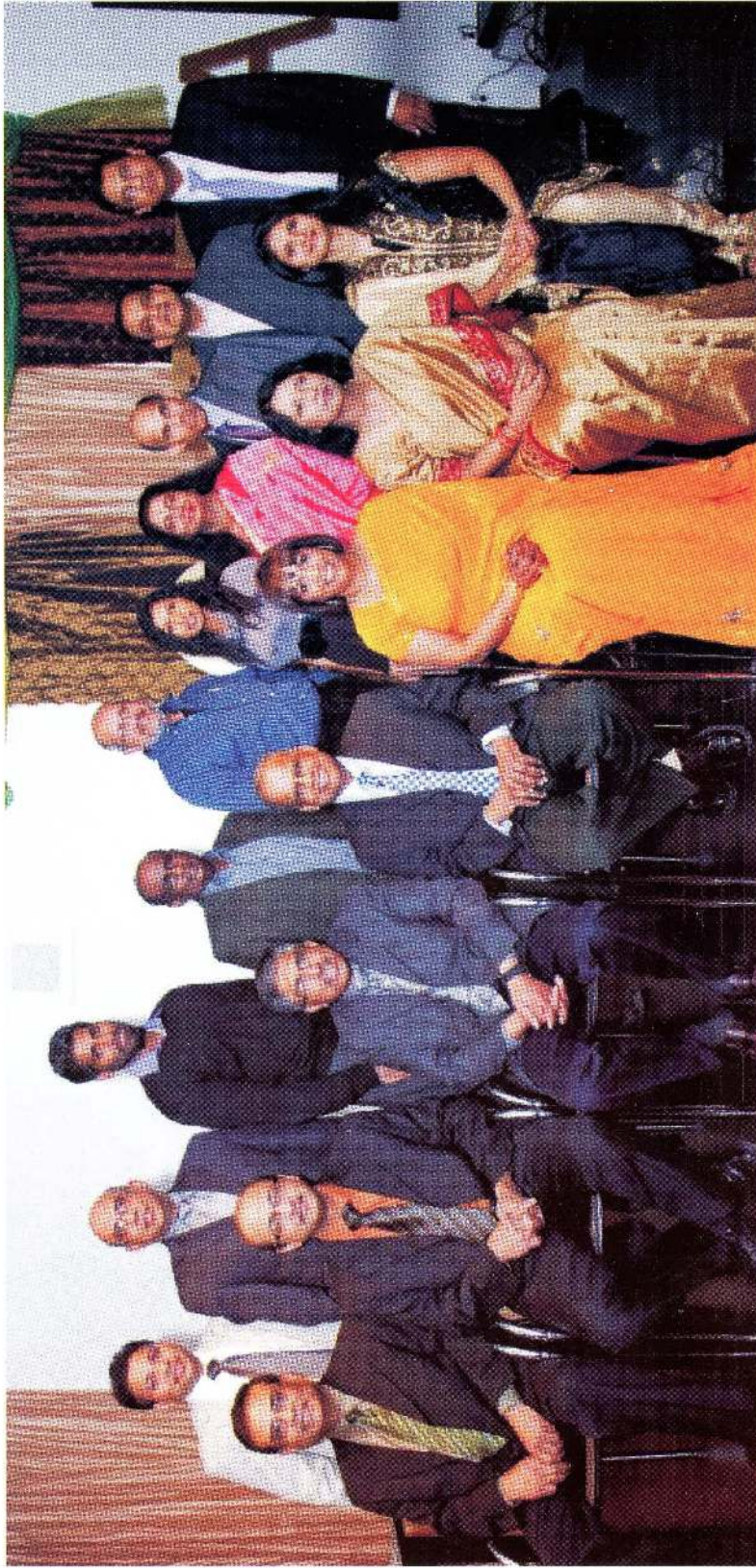
A handwritten signature in black ink, appearing to read "R. Logan".

**Dr. Rajes Logan**  
President of CMDDA

# Committee Members

President:	<b>Dr. R. Logan</b>
Past President:	<b>Dr. V. Santhakumar</b>
Vice President:	<b>Dr. A. Shanmugavadivel</b>
Secretaries:	<b>Dr. C. Krishnalingam</b> <b>Dr. M. Arun</b>
Treasurers:	<b>Dr. R. Natgunarajah</b> <b>Dr. T. Sornarajah</b>
Coordinators:	<b>Dr. R. Mohan</b> <b>Dr. S. Sivanesan</b> <b>Dr. B. Thurairajah</b> <b>Dr. K. Chandrasekaram</b> <b>Dr. B. Rajendran</b> <b>Dr. S. Selva</b> <b>Dr. K. Ravindran</b> <b>Dr. K. Kirupakaran</b> <b>Dr. S. Sinnadurai</b> <b>Dr. A. Sivapathasuntharam</b>
Advisory Member:	<b>Dr. C. P. Giri</b>





**Sitting:** Dr. Mohan, Dr. B. Thuraijah, Dr. V. Santhakumar, Dr. A. Shanmugavadivel, Dr. R. Logan,  
Dr. Sasi Senthilal, Dr. R. Natgunarajah,

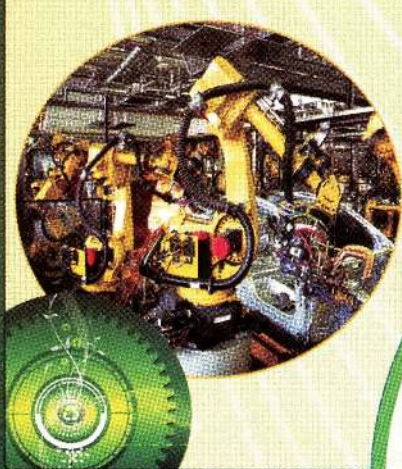
**Standing:** Dr. B. Rajendran, Dr. T. Sornarajah, Dr. A. Sivapathasuntharam, Dr. K. Chandrasekaram,  
Dr. C. P. Giri., Dr. M. Arun, Dr. S. Selva, Dr. C. Krishnalingam, Dr. S. Sivanesan, Dr. S. Sinnadurai  
Dr. K. Ravindran (Absent), Dr. K. Kirupakaran (Absent)



**TrinityAutomation**  
Simplifying Life

A division of Trinity Tech Inc.

Provides state of the art automation solutions and services for various Industrial, Institutional, Pharmaceutical, Environmental and OEM markets.



**TrinityGreen**  
Renewing Today for a Better Tomorrow

A division of Trinity Tech Inc.

Trinity Green is a leading supplier in green energy products and services for North American and Global market focusing on solar energy sector



**TrinityTech Inc**  
Excellence in Automation, Green Energy and Quality



**TrinityQuality**  
Quality is our Specialty

A division of Trinity Tech Inc.

Trinity Quality thrives to provide quality assurance solutions for automotive and other manufacturing industries



**Trinity Tech Inc**  
**155 Rexdale Blvd. Unit 604**  
**Toronto, Ontario**  
**M9W 5Z8**

Tel : (416) 916-4666  
Fax : (647) 430-5508  
Email: [info@trinitytechinc.ca](mailto:info@trinitytechinc.ca)  
Web : [www.trinitytechinc.ca](http://www.trinitytechinc.ca)





**SOUTH ASIAN AUTISM  
AWARENESS CENTRE**

[www.saaac.org](http://www.saaac.org)

The South Asian Autism Awareness Centre (SAAAC) – our families, staff, and volunteers – would like to extend our sincerest gratitude to the Canadian Medical Dental Development Association (CMDDA) for all their efforts in supporting our centre.

Currently, 1 in 88 individuals are impacted by autism. It is a complex and pervasive disorder that poses incredible challenges. These challenges become even greater when families do not have the appropriate language skills to communicate with health professionals; when there is a sense of shame and stigma associated with special needs in a community; and when the costs of therapies and programs become unaffordable. For the past four years, SAAAC has attempted to work with South Asian families to find solutions to these challenges. Our successes are directly a result of our passionate and generous community members and organizations, such as CMDDA.

CMDDA have been an invaluable partner. Their contribution of expertise and resources have been an exemplar of an organization looking to create a more open, stronger, and understanding community. The support of CMDDA allows SAAAC to keep our programs and services free to all families; it allows children and youth to participate in activities that help them realize their true potential; and it helps raise awareness of autism and special needs in the South Asian community.

The CMDDA is a truly special organization that continues to exercise its passionate commitment to community building. From the entire SAAAC family, we sincerely thank you for all your support and we wish you continued growth and success.

Sincerely,

Geetha Moorthy  
Executive Director

# ISN'T IT TIME THAT YOU WORKED WITH ACCOUNTANTS WHO SHARE THE SAME VISION AS YOU DO?

Are you eager to find an accounting firm that is as passionate about your business as you are – a firm that acts as your project manager, building a team around you to help you achieve your business goals?

## HERE'S WHAT WE CAN DO FOR YOU:

Accounting and Auditing Service

Income Tax Planning and preparation

Business Advisory Services

Mergers and Acquisitions

Corporate Financing and Reorganization

Information Technology Consulting

Scientific Research and Experimental Development (SR&ED)  
Consulting

Controllership Services



**Kanish & Partners** LLP  
Chartered Accountants and Business Advisors

Kanish A. Thevarasa CA, CMA  
Julian A. Emmanuel CA, CGA  
Timothy Arulappa CA

Jeanette Ciccone CA  
Leo Lou CGA, CPA  
Dila Donbosco, CA

1200 Bay Street, Suite 1203  
Toronto, Ontario M5R 2A5  
[www.kanish-partners.com](http://www.kanish-partners.com)  
[kp@kanish-partners.com](mailto:kp@kanish-partners.com)

T: 416-975-9292  
F: 416-975-9275

  
GENEVA GROUP INTERNATIONAL  
Independent Member

  
CA

## Message from the past President/Project coordinator...



### **A State of the Art Echocardiograph System and Exercise ECG Treadmill system**

To improve Cardiac Care at  
**THE TEACHING HOSPITAL, JAFFNA**

Donated by

**CANADIAN MEDICAL DENTAL DEVELOPMENT ASSOCIATION - CMDDA (CANADIAN TAMIL MEDICAL ASSOCIATION)**

As one of our major international contributions, we are proud to be able to complete this state of the art Echocardiograph System and Exercise ECG Treadmill system to improve Cardiac Care at the Jaffna Teaching Hospital. We are proud to say that this is one of our main achievements in terms of the value of this donation (\$135,000).

We would like to take this opportunity to thank the committed members of CMDDA, and the community supporters here in Canada- without whom none of this would have been possible.

At this moment we would like to thank Cardiologist, Dr Lakshman and the Jaffna Hospital Development Association for their valuable time from this project request all the way to the completion of the project. We would also like to thank Dr Raviraj and Dr Surendirakumar for their commitment and support with our campaign. Special thanks to Dr Mubarak-Colombo South Rotary club and Ms. Mona El Sayeh, from IDRf for facilitating the transfer of the funds and in assisting us with this matter.

Of course without the help of Hon. Bruce Levy-Consular General Canada, we would have not been able to connect with the Rotary International, which made this accomplishment possible. And to make us all proud Hon. Bruce Levy personally attended this inauguration to emphasize this Canadian donation. We thank you for this honor.

Let us continue our goal in helping the helpless to improve their quality of life. We are certain that these equipment will be put to its' best use for the people in need and help to improve the health standard at the Jaffna Teaching Hospital.

Please see attached photos taken at this ceremony early this year (2002). **Dr V Santhakumar**





கனேடிய தமிழ் வைத்திய அபிவிருத்தி சங்கம், கனேடிய மருத்துவர்கள், பல்வைத்தியர்கள் மற்றும் சுகாதார நலம்பேணும் உறுப்பினர்களை உள்வாங்கிய அமைப்பாகும். இந்த அமைப்பின் பணிகளின் நோக்கங்களில் முக்கியமானது மனிதாபிமான உதவிகளை உலகத்தில் எந்த பாகத்திலும் வசதியற்ற அல்லலுற்ற மக்களுக்கு எம்மால் முடிந்த உதவிகளை வழங்குவதும் அவர்களது வாழ்க்கைத்தரத்தை மேல்படுத்துவதற்கு பாடுபடுவதாகும்.

நாம் பல்வேறு திட்டங்களை பலவருடங்களாக முன்னெடுத்து நிறைவேற்றி இருந்தாலும் இந்த இருதய வைத்திய பிரிவின் உபகரணத்திற்கான பங்களிப்பு எமது மிகப்பெரிய வெளிநாட்டு பங்களிப்பாகும், என்பதில் எமது சங்கம் மிகவும் பெருமகிழ்ச்சி அடைகின்றது.

யாழ்ப்பாண வைத்தியசாலை வடகுடாநாட்டு மக்களிற்கு மாத்திரமின்றி வடமாகாணமக்களிற்கு சேவை செய்கின்ற வைத்தியசாலையாகவும் இதற்கு மேலாக பலவைத்திய மாணவர்களை உருவாக்கின்ற போதனா வைத்தியசாலையாகவும் விளங்குகின்றது.

இருதய வைத்தியர்கள் இருந்த போதிலும், இதயவைத்தியத்திற்குரிய உபகரணங்கள் இல்லாதபடியினால் பல இருதய நோயாளிகள் பல அல்லல்படவேண்டியிருந்தது நாம் அறிந்ததே.

இன்று நாம் இந்த மிகத்துல்லியமான தொழில் நுட்பத்தைக் கொண்ட இந்த இருதய உபகரணங்கள் மக்களின் சுகாதார நிலைகளையும் அவர்களின் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையையும் மேம்படுத்தும் என்பதில் எந்த ஒரு சந்தேகமும் இல்லை.

இந்த சந்தர்ப்பத்தில் இதற்காக அரும்பாடுபட்ட வைத்திய நிர்வாக உறுப்பினர்களிற்கும், எமக்கு உதவி செய்த கனேடிய சமூகத்திற்கும் நாங்கள் முதற்கண் நன்றி தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.

இந்த சந்தர்ப்பத்தில் நாம் Dr. Luxman(Cardiologist) யாழ் வைத்திய அபிவிருத்தி சங்கத்தினர்க்கும் Dr. Raviraj, Dr Surenthirakumar க்கும் இந்த இருதய உபகரணங்களின் முக்கிய தேவைகள் பற்றி எமக்கு தெரியப்படுத்தி இந்த வேலைத்திட்டத்தை முன்னெடுப்பதில் வைத்தியசாலை சார்பாக அரும்பாடுபட்டமைக்கு எங்களின் நன்றியையும் பாராட்டையும் எமது சங்கம் சார்பில் நன்றி தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

தொடர்ந்தும் எங்கள் மருத்துவ உதவிகளை ஆதரவற்றவர்களின் வாழ்க்கையை முன்னேற்றுவதற்கு செய்வதே எமது நோக்கமாகும்.

யாழ் போதனா மருத்துவமனைக்கும் மக்களுக்கும் இவ்மருத்துவ உபகரணங்கள் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்குமென்றும் அவர்களது வாழ்க்கை தரத்தை உயர்த்த உதவுமென்றும் நாம் மிகவும் நம்புகிறோம்.

நன்றி.

## **ORAL HEALTH EDUCATION PROGRAM FOR PRIMARY SCHOOL CHILDREN IN JAFFNA DISTRICT**

An oral healthcare project was started in nine primary schools in Jaffna Peninsula last year to provide sustainable, simple and inexpensive oral health care. The funding for this was provided by Canadian Tamil Medical Association (CMDDA/MFT).

For this purpose, the School Dental Therapists in Jaffna district were trained to perform Atraumatic Restorative Treatment (ART) for children attending school dental clinics in Jaffna district. These therapists under the supervision of Regional Dental Surgeon and Dr. Sivarajah (WHO, Jaffna) participated in the program.

As the initial step the program introduction was organized to participating school principals, teachers, ministry staff and Regional Health officials in the Regional Health Service Office in Jaffna. All nine schools participated in this project had dental therapists clinic in their premises. The kids in these schools were the study group. The children who visited the therapists' clinic from other schools in the area were known as the feeder school children and were designated

as the control group. The nine base schools were Dreiberg College, Chavakacheri; Udupiddi Girls College; Sothi Vembai M.V.Manipay; CCTMS, Kondavil, Ramanathan College; Maruthanamadam; Central College, Jaffna; Arunothaya College, Alaveddy; Saraswathy Vidyalayam, Velani and Vaddu Hindu College.

The control group children from feeder school received routine examination, oral health education and treatment if needed but no supervised tooth brushing at school.

Dr. Balakumar, Regional Dental Surgeon, visited each base with therapists and teachers and introduced the program to each class between June – September 2011 in all nine schools. He also visited each school every month to discuss problems and motivated children and teachers. It has been decided to extend this program to all primary schools in Jaffna district and plans are underway to extend this to Vanni area too.



**Conclusion:**

Introduction of supervised tooth brushing program in primary schools in Jaffna area has been a success story. Collaboration of Ministries of Health and Education together with the committed participation of school staff and therapists are the main reason for the successful implementation of this program. It is hoped in the future, other health related habits could also be included in this program.

We would like to mention that it is Dr. Jayanthi Stjernsward, Scientist and Director, WHO Collaborating Centre, Faculty of Odontology, Malmo University, Sweden who not only initiated and designed this project but also visits Jaffna regularly to oversee the working of this whole project.

Compiled by:  
**Dr. Shan A Shanmugavadivel**  
Vice President



# Centenary Optical

for a better view of the world

- \* Large Selection of Designer Frames & Sunglasses
- \* Licensed Contact Lens Fitter
- \* Coloured Toric & Bifocal Contact Lens
- \* Free Adjustment & Minor Repairs
- \* எமது நிலையத்தில் தமிழ் பேசும் கண் வைத்தியர் சேவை உண்டு.
- \* சிறுவர்கள், மாணவர்கள், வயோதிகர்களுக்கு விசேட சலுகை உண்டு.
- \* கண்ணாடிகள் (Frame only) up to 50% கழிவில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்
- \* Eye Examination Arranged (We Speak Tamil & Telugu)

தமிழில் உரையாடி உங்கள் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய அழையுங்கள்

**Call: Ravi**

**Tel: 416-282-2030**

2864 Ellesmere Road, Scarborough, ON

(Across from Centenary Hospital in Centenary Plaza at Neilson)

Tamil  
Speaking  
Staff  
Available

*Ivy Silk Floral*

*Artificial Flowers, Plants & Foliage*

**KANGA**

80E Nashdene Road # 98, Scarborough, ON M1V 5E4

Tel: 416-293-7544

Fax 416-293-1414

Cell: 416-388-0920

Email: [s.kanga@hotmail.com](mailto:s.kanga@hotmail.com)



## **CANADIAN TAMIL DOCTORS ASSOCIATION**

Canadian Tamil Doctors' Association, in addition to projects in Canada, has been committed to many projects in Sri Lanka, particularly to the war affected areas. The ongoing projects are toilets and wells for the newly settled families. CMDDA has directed funds through the Rotary Club of Colombo South. Past district Governor of Rotary and former G.A., Batticola Mr. Pathmanathan directly supervised the project on behalf of CMDDA. Recently one of our CMDDA committee members visited the areas and shared views with the people benefited by this project.

It has been brought to our attention that the unprotected wells dug prior to the war have been unsafe to the infants who crawled to the well and fell and died. Our organization generously donated money and the technical staff trained the family members to make concrete bricks and build it with minimum

outside labour support. Using the existing well and using the manpower from the family members we reduced the cost of building the wall around the well. This way we are providing training so that the family members use this training and experience to find future employment. The money that was saved has been used to build safety walls and wells in addition to what was estimated originally to benefit the resettled families. In addition to basic benefits the well water helps irrigating the plants and improve their livelihood.

The basic houses are built by UN Habitat but unfortunately it doesn't include the toilets and wells. The work CMDDA has done by providing toilets and protecting walls to the wells was very much appreciated by the local community. The houses given to them had only a single room without a door. There are reports of snake bite while people are sleeping causing unnecessary deaths without the door. There are also incidents of rapes and other harassments reported due to missing door to the only room.

**Dr. Chandra**





**Dr. Helena Jaczek, MPP**  
Oak Ridges-Markham



Dear Friends,

On behalf of the Government of Ontario, it is my privilege to welcome you to Lights of Healing 2012 as hosted by The Canadian Medical Dental Development Association and in support of the South Asian Autism Awareness Centre and The Primary Care Facility in Partnership with the University of Jaffna Medical Faculty.

The Canadian Medical Dental Development Association is a collective of dedicated professionals whose commitment to volunteerism and global activism is inspiring. Their fundraising efforts have helped many people and many organizations near and far. This evening's event brings together remarkable people from around our community in support of a significant and worthy cause while providing a great occasion for a wonderful event.

I would like to extend a heartfelt thank you to the many generous sponsors who help to make this event a reality, to the commitment and hard work of the Lights of Healing 2012 organizers and volunteers who work tirelessly to ensure a successful evening.

All the best,

Dr. Helena Jaczek, MPP  
Oak Ridges-Markham



House of Commons

10 November 2012



**Rathika Sitsabaiesan**

Member of Parliament for Scarborough-Rouge River

### A Personal Message from MP Rathika Sitsabaiesan

Dear Friends,

I wish to extend my warmest greetings to everyone attending the "Lights of Healing 2012" Fundraising Gala; as well as my sincerest appreciation to the Canadian Medical and Dental Development Association (CMDMA) for its commitment and leadership in raising the quality of life for people.

It is notable that CMDMA has also been a leader in health education and awareness here in Canada and internationally. Many community health forums and workshops were organized in the Greater-Toronto Area, Ottawa and Montreal raising awareness and providing resources to the community. The Markham Souffville hospital, the Providence Healthcare Alzheimer's Exam Facility, the Seven Oaks Retirement Home in Canada and the Jaffna Teaching Hospital in Sri Lanka have all received funding raised by CMDMA for their health care programs.

As a member of the Tamil Canadian community, I especially appreciate the great work that CMDMA's membership of Canadian Tamil medical professionals have done in raising funds for medical rehabilitation for disaster and civil war victims. CMDMA has been supporting health care initiatives in Sri Lanka such as public community health education seminars and infrastructure building for hospitals.

I would like to express my heartfelt congratulations and thanks to CMDMA for bringing the all of us together tonight. I wish you continued success in the coming years.

Sincerely,

Rathika Sitsabaiesan, Member of Parliament

Scarborough-Rouge River

#### House of Commons

719 Confederation Building  
House of Commons  
Ottawa ON  
K1A 0A6  
Tel: 613-996-9681  
Fax: 613-996-6643

#### Constituency

8130 Sheppard Ave. E,  
Suite 104  
Toronto, ON  
M1B 3W3  
Tel: 416-298-4224  
Fax: 416-298-6035  
Toll Free: 1-866-871-4676

[Rathika.Sitsabaiesan@parl.gc.ca](mailto:Rathika.Sitsabaiesan@parl.gc.ca)





*Frank Scarpitti*  
Mayor

November 10, 2012



## ***MESSAGE FROM MAYOR SCARPITTI***

On behalf of Members of Council and the City of Markham, I am pleased to extend our best wishes to all those attending the “2012 Lights of Healing” Fundraising Gala hosted by the Canadian Medical Dental Development Association (CMDDA).

I commend CMDD, an organization of health care professionals and supporters, for your work in providing humanitarian and medical aid to people across the globe. Since your inception in 1998, your medical aid to people around the world facing difficult circumstances and natural disasters has made a difference.

Tonight, through this special *Lights Of Healing* event, you are gathering to fundraise to support the South Asian Autism Awareness Centre and Primary Care Facility, in partnership with University of Jaffna Medical Faculty.

As Mayor for the City of Markham, I am proud of your efforts of warmth and compassion to help those in need, and I wish you a very enjoyable and successful evening.

Yours sincerely,

Frank Scarpitti  
Mayor

## **AUTISM**

Autism is a disorder that is defined as a condition with problems with social interactions, communication and stereotypic behavior. These patients may also have restricted interests. Mostly diagnosed before the age of 3, but can be diagnosed later. 4:1 ratio between boys to girls. Some Researchers feel that 1 in 140 children and 1 in 70 boys are afflicted with this condition.

Diagnosis is mostly clinical, however, behavioral checklist can be used as an assessment tool. The diagnosis revolves around the previous areas that are mentioned earlier. Autisms is part of a larger condition know as Autism Spectrum Disorder. Autism, Aspergers and Pervasive Disorder Nos belong to this group. Aspergers patients has no or little deficits in language and cognition. While PDD Nos involves a group that does not fit into Autism or Aspergers but may have some features of both conditions.

Treatment involves Applied Behavioral Analysis or ABA that involves helping the child at a very young age to responds to positive behavioural cues. Giving a reward to shape behaviour or the use of play therapy to achieve this goal. Can be very expensive and time intensive. Structured Teaching is another method which involves working with the strengths of the child. Clear expectations are given to the child as well as more visual learning cues. This approach works with the family and the patient as a whole.

Finally, medications, particular psychotropics like Risperdal have proven to be effective for behavioural problems for autistic children. These children are also prone to have epilepsy, anxiety and other medical conditions. Combined treatment is essential.

Children should be first assessed by a pediatrician or family doctor then referred for assessment at a Behavioural Evaluation Centers like Geneva Center for Autism or Sick Kids Hospitals. They can subsequently, be followed by a child psychiatrist or behavioral pediatrician.

**Raj Rasasingham M.D.FRCP©.DAPN**  
Child Psychiatrist  
University of Toronto Hospitals  
Harvard Child Psychiatry Fellowship.

**WE DIAGNOSE & TREAT SLEEP DISORDERS**



***Malvern Sleep Clinic***

***1371 Neilson Road  
Scarborough ON M1B 4Z8  
Ph: 416 282 9119***

***Etobicoke- Brampton  
Sleep Clinic***

***106 Humber College Blvd.  
Toronto ON M9V 4E4  
Ph: 416 742 0680***



**Logan Kanapathi**  
Councillor, Ward 7

November 10, 2012.

## *GREETINGS FROM MARKHAM*

It is with great pleasure that I extend my warmest greetings to everyone attending Canadian Medical Dental Development Association's (CMDMA) Fundraising Gala "Lights of Healing 2012" tonight.

I have witnessed firsthand, the wonderful community service CMDMA has been doing over the years both locally and globally. As a Councillor of Markham, I'm very glad to acknowledge that the Lights of Healing 2011 made a significant contribution to Markham Stouffville Hospital Expansion Project and they were the first organization to do so in the Tamil Community. This year they have take up the cause of South Asian Autism Awareness Centre (SAAAC), a Canadian Charity that provides essential services to children diagnosed with Autism Spectrum Disorder (ASD) free of charge; and development of a Primary Care Centre affiliated with the Jaffna University Faculty of Medicine. As a member of the SAAAC Board, I extend my sincerest gratitude to CMDMA for raising funds to support these children who are waiting to see the light at the end of the tunnel. I applaud your commitment, compassion and care to help those in need.

Keep up the great work! I wish you all the best in your future endeavours as your organization grows and continue to expand the great service across the globe.

Sincerely,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'N. Kanapathi'.

**Logan Kanapathi**  
Councillor, City of Markham

**The Corporation of the City of Markham** · 101 Town Centre Boulevard, Markham, Ontario L3R 9W3  
Tel: 905.479.7748 · Fax: 905.479.7763 · e-mail: lkanapathi@markham.ca · www.markham.ca

## SUGAR AND SPICE

Oct 6 2012

Tharsan Sivakumar, MD, MPH, FRCPC

Diabetes is a significant problem among Tamil Canadians. Studies have shown that South Asian Canadians are between three to five times more likely to develop diabetes compared to Caucasian Canadians. Canadian Tamils have an increased propensity to developing abdominal obesity which results in insulin resistance and the metabolic syndrome. This is confounded by the “high-carb” Tamil diet, where carbohydrates constitute the major portion of all three daily meals, as well as the adoption of a Western lifestyle lacking in daily exercise. The imperative question is how do we mitigate the risk of developing diabetes and how do we bring diabetes under optimal control if one is already diagnosed with this condition?

The first step is building knowledge. The Canadian Diabetes Association has a number of resources that can help on their website: <http://www.diabetes.ca/professionals/resources/nutrition/tools/>. With respect to dietary considerations, the FAQs link can help you to understand the concept of carbohydrates which are the main dietary source of “blood sugar” also known as “glucose”. These FAQs also explain many other concepts including meal choices and preparation and why exercise is important. Also on the website there are links to nutritional information regarding traditional Tamil foods. This information is also available in Tamil on the website. For those who are less computer savvy, you can consider having a friend or relative print this information for you to read at your leisure. If this option is also not viable, another alternative is to consult with a Tamil-speaking diabetes educator or healthcare provider who may be able to advise you, while keeping ethnic and cultural challenges in mind.

The second step is unify your household in achieving and maintaining a healthy lifestyle. Childhood obesity is a growing epidemic and thus it is never too early to

learn to eat a balanced diet and maintain physical activity. It is often very challenging for a single person to adopt changes if the rest of the household members are not following suit. If everyone follows the same healthy diet, it facilitates shopping for groceries, meal preparation and also provides reinforcement and emotional support. A number of studies have shown that lifestyle changes can prevent or delay the development of diabetes. In those who already have diabetes, these changes can result in significant improvement in “sugar control”. A few simple choices can result in significant changes over time. Using artificial sweeteners instead of regular sugar, substituting “white” grains and starches with whole wheat alternatives, controlling meal portions and increasing dietary fiber can help. These changes may take some time to get used to for some people, but it represents an easy change to make without significantly affecting your lifestyle and can potentially have a dramatic benefit over time.

Further, while maintaining an active exercise program is ideal, for those who lack the time, resources or motivation to embark on such a program, making simple choices such as taking the stairs at work, parking further away, and going for short walks can have lasting impacts on your health.

As we see this disease growing each year, we must take a proactive step forward. A few choices and a few minutes a day might keep diabetes at bay for an additional few years or more.

References: **CANADIAN JOURNAL OF DIABETES.**  
**2008;32(3):206-210.**

## CENTRE CITY PHARMACY

Mississauga Pharmacy servicing the Tamil community

மிசிசாகா, பிரம்டன் வாழ் தமிழ் மக்களின் நலன் கருதி  
தமிழில் சேவைகளை வழங்கும் மருந்தகம்

Free Delivery /இலவச விநியோகம்.

Co-payment \$2.00 off for seniors. முதியோர்களுக்கு \$2.00 தள்ளுபடி

We accept all drug plans & refugee documents for medications.

சுகல காப்புறுதித் திட்டங்களும் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும். அகதி விண்ணப்ப பத்திரத்துக்கும்  
மருந்துகள் பெறலாம்.

Free Glucometer with the purchase of glucometer strips.

உங்கள் மருந்து தேவைகளுக்கு உடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய இலக்கம்

905 804 0555

## CENTRE CITY PHYSIOTHERAPY & REHABILITATION CLINIC

Sumathy Santhakumar, BSc (PT) Physiotherapist

Dr Amal Siva, DC Chiropractor

Physiotherapy, Massage, Chiropractic, Foot Care and Orthotic Services

905 273 7946

## CENTRE CITY MEDICAL CLINIC

குடும்ப வைத்திய நிலையம்

Key to all your Medical Needs

NEW LOCATION/ AMPLE PARKING SPACES

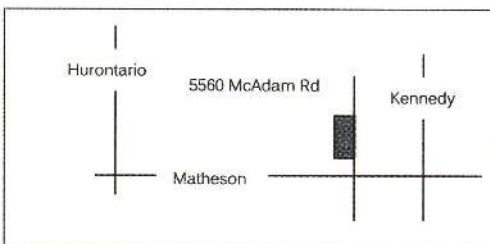
Family Physicians - Dr. Santhakumar, Dr. Mahendira, Dr. Vakeesan

Tamil speaking consultant services

Eye Exam available by Optometrist - கண் வைத்திய சேவைகள்

Additional Dental Office Space Available for Rent

BY APPOINTMENT ONLY



905 273 6895

5560 McAdam Road,

Mississauga, L4Z 1P1

Open Mon-Sat



# INDRAN SWEETS INC.

Tel : 416-321-7552 Cell : 416-725-2543

80 Nashdene Rd. Unit C 57-58 Scarborough, ON. M1V 5E4



திருமணம், பிறந்தநாள் விழாக்களுக்குத் தேவையான  
எமது தயாரிப்புக்களை மொத்தமாகவும் சில்லறையாகவும்  
எம்மிடம் நேரடியாகப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.



அனைத்துத் தமிழ் வர்த்தக நிலையங்களிலும்  
எமது பொருட்களைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்

# INDRAN SWEETS INC.

Tel : 416-321-7552 Cell : 416-725-2543

80 Nashdene Rd. Unit C 57-58 Scarborough, ON. M1V 5E4



## DENTIST SEES MORE THAN JUST YOUR TEETH

It's important to keep your dentist up-to-date on your health and medications. Your dentist may adjust your treatment if you have certain medical conditions, use certain prescription drugs or are currently undergoing medical treatment, such as radiation or chemotherapy. Let's say you have a heart murmur, or have just had a hip or knee replaced. You may need antibiotics before dental work to reduce the risk of infection. Many dental procedures involve some bleeding of the gums and healthy blood clotting is important to recovery. Conditions such as liver disease and medications such as aspirin, blood thinners, and some herbal remedies may affect the ability of the blood to clot normally. Your dentist can also spot emerging medical problems. For example, the onset of bleeding from your gums may suggest the beginning of gum disease that could also be related to adult-onset diabetes if your gums have otherwise been healthy.

Some health-related conditions that show up in the mouth include:

- Diabetes
- Oral Cancer
- Temporomandibular disorder (TMD)
- Eating disorders (Bulimia and Anorexia)
- HIV/AIDS
- Thyroid problems
- Iron deficiency/anemia
- Leukemia

Diabetes

Research shows that gum disease and diabetes may affect one another. For instance, gum disease can intensify the complications associated with diabetes by increasing blood sugar levels. High blood sugar levels over an extended period of time are associated with premature degeneration of eyes, kidneys, nerves and blood vessels. Some of the most common oral health problems associated with diabetes are:

- tooth decay
- gum disease
- dry mouth
- fungal infections

- lesions in the mouth
- taste impairment
- infection and delayed healing

Studies have also shown that people with diabetes face a greater risk of developing oral infections and gum disease than those who do not have diabetes. The good news is that the treatment of either gum disease or diabetes can lead to improvements in the other. If you are a diabetic, speak to your dentist about the best course of treatment for you. Make sure to let him or her know:

- if the diabetes is under control
- if you take insulin and when your last usual dose of insulin was administered
- if there has been any other change in your medical history
- the names of all the herbal medicines, prescription and over-the-counter drugs you are taking

Oral Cancer

The Canadian Cancer Society estimates that 3,400 new cases of oral cancer were diagnosed in Canada in 2010. It is also estimated that 1,150 of those Canadians diagnosed in 2010 will die from the disease. This too-often fatal condition has a greater mortality rate than both breast cancer and prostate cancer. However, oral cancer can be successfully treated if caught at an early stage.

Your dentist can play an important role in the early detection of oral cancer. Dentistry is about prevention and the dental exam is the foundation of good oral health. A dentist may notice subtle changes in the mouth that a patient won't. The oral cancer examination performed by a dentist during a routine dental exam is fast, easy and painless – and it could save your life.

TMD (Temporomandibular disorder)

The jaw joints and groups of muscles that let us chew, swallow, speak and yawn are known as the temporomandibular. When there's a problem with how the joints and

muscles work, you may have a temporomandibular disorder or TMD. The symptoms of TMDs are:

Tender or sore jaw muscles. Your jaw may be even more painful when you wake up, clench your teeth, chew your food or yawn.

Problems opening or closing your mouth. It may be hard to open or close your jaws all the way, or your jaws may lock open or closed.

Headaches that you cannot explain. You may also feel pain in your neck. These may be caused by TMD, or by other problems. Tell your dentist AND your doctor.

A clicking or grinding noise when you chew or yawn. You may hear strange noises in your jaw joints, such as clicking or popping when you open your mouth, or crunching and grinding sounds when you chew.

The cause of TMD is not always clear, but in most cases stress is a major factor. Here are some of the things that MAY cause it:

Clenching and grinding your teeth. Clenching your jaw muscles can cause them to ache. Some people grind their teeth or clench their jaw muscles when they are under stress.

Injury to your face or jaws. Broken (or fractured) jaws, a jaw joint that has been knocked out of place (or dislocated) and "whiplash" may cause TMD.

Some diseases, such as rheumatoid arthritis, may affect the jaw joints and muscles.

If your jaw does not grow the right way, your teeth may not line up the way they should. This can make it hard to bite and chew, and may lead to TMD.

Other things that MAY lead to TMD are:

worn, loose, or missing teeth  
gum problems

partial or full dentures that are not the right fit habits such as biting on your pen or pencil

What you can do:

1. Relax. Be aware of when you are clenching your teeth. Try to relax your jaw muscles and keep them relaxed. If you need help learning to relax, there are courses that can teach you. Ask your dentist or doctor.

2. Watch what you eat. Stay away from hard or sticky foods. Do not chew gum. Eat a soft diet and cut food into small pieces. Try not to open your mouth too wide, even when you yawn.

3. Massage and exercise. Rub (or massage) and stretch (or exercise) your jaw muscles. This may help ease stress, just like it does with other muscles in your body. But be gentle. Too much stretching or exercising could make the problem worse.

4. Use a compress. Your dentist may suggest putting a cold or warm compress on your sore jaw muscles, then rubbing (or massaging) them gently to help ease tense muscles. For a cold compress, use ice cubes wrapped in a towel, or a bag of frozen vegetables such as peas. For a warm compress, use a hot water bottle or heating pad wrapped in a towel, or a hot, damp cloth.

5. Remember the saying, "Lips together ... teeth apart." When you are relaxed, your teeth should be slightly apart, your tongue should be resting gently against the roof of your mouth and your lips should be relaxed and barely touching or slightly apart. Try to keep your upper and lower teeth apart, except when you are eating or swallowing.

6. Think positively. Almost all TMD patients get better, but there is no "easy cure." For some patients, once they know that they clench their jaws, they make an effort to relax. They can ease their symptoms in a few days or weeks. For others, it may take several weeks or several months before they feel better.

How your dentist can help

To judge your condition, your dentist will do a detailed exam, and may take x-rays. Depending on what your dentist finds, he or she may suggest a plan to treat your TMD. Your dentist may also refer you to a dental specialist with extra training in TMDs. This could be an oral surgeon (also called an oral and maxillofacial surgeon), an oral pathologist, an orthodontist, a periodontist or a prosthodontist. If your dentist refers you to a dental specialist, he or she will explain what that specialist does.

Treatment may include:

Referring you to another health care worker to help you ease muscle pain or open your jaw. This could be a physiotherapist, a chiropractor and/or a behavioral therapist.

Correcting problems with your teeth. If you have a bad bite, braces or other dental

work may be used to correct the problem. Teeth that are causing the problem can sometimes be reshaped to fit together better.

Taking medicine. Depending on the cause of your TMD, medicine for pain, inflammation, tense muscles or depression may help.

Wearing a night guard or bite plate (also called an occlusal splint). An occlusal splint is made of clear plastic. It fits over the biting surface of the teeth of one jaw so that you bite against the splint rather than your teeth. This helps your jaw joints and muscles to relax. Depending on your TMD, your dentist may tell you to wear a splint 24 hours a day, only at night, or for some length of time in between.

Having surgery. If none of the other treatments have worked, or if it is very hard to open your jaw, you may need surgery

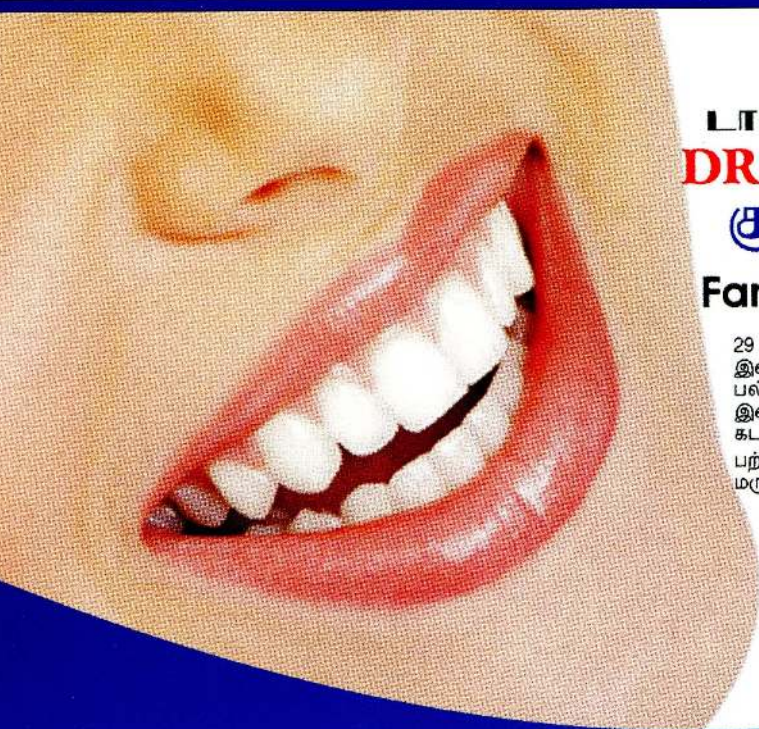
Bulimia & Anorexia Nervosa

Both anorexia and bulimia are serious eating disorders. They occur when men or women have an extreme fear of becoming overweight. This

can lead not only to excessive dieting but sometimes death. These conditions have implications for your teeth because your body is not getting the minerals, vitamins, proteins and other nutrients that are needed to maintain good oral health and good overall health. In addition, a person who is bulimic may binge eat and then vomit. When this occurs the acids that break down your food eat away at the tooth enamel and may wreak havoc on your mouth. Translucent and worn teeth, bad breath or a swollen mouth, throat and glands may result. Speak to your dentist about the relationship between good oral health and overall health.

Source: Ontario Dental Association and Canadian Dental Association.

**Dr. Shanmugam Sivanesan,**  
President, Toronto East Dental Society  
(TEDS)



**டாக்டர் கோபால் கோபாலகிருஷ்ணன்**  
**DR. GOPAL GOPALAKRISHANAN**  
**குடும்ப பல் வைத்தியர்**  
**Family Dentist with Orthodontic Practice**

29 வருடங்கள் தொடர்ந்து பல் வைத்திய அனுபவம்  
இலங்கை, ஓமான், கனடா (நியூபவுண்லாந்து) நாடுகளில் அரசாங்க  
பல் வைத்திய சேவையாற்றிய அனுபவம்.  
இலங்கை பேராதனை மருத்துவபீடம் பல்வைத்திய விரிவுரையாளராக  
கடமையாற்றிய அனுபவம்.

பற்களை ஒழுங்குபடுத்துதல் Orthodontics பலவருட அனுபவம்  
மருத்துவப் பிரச்சனை உள்ளவர்களின் பல் வைத்தியத்தில் பல வருடம் அனுபவம்.

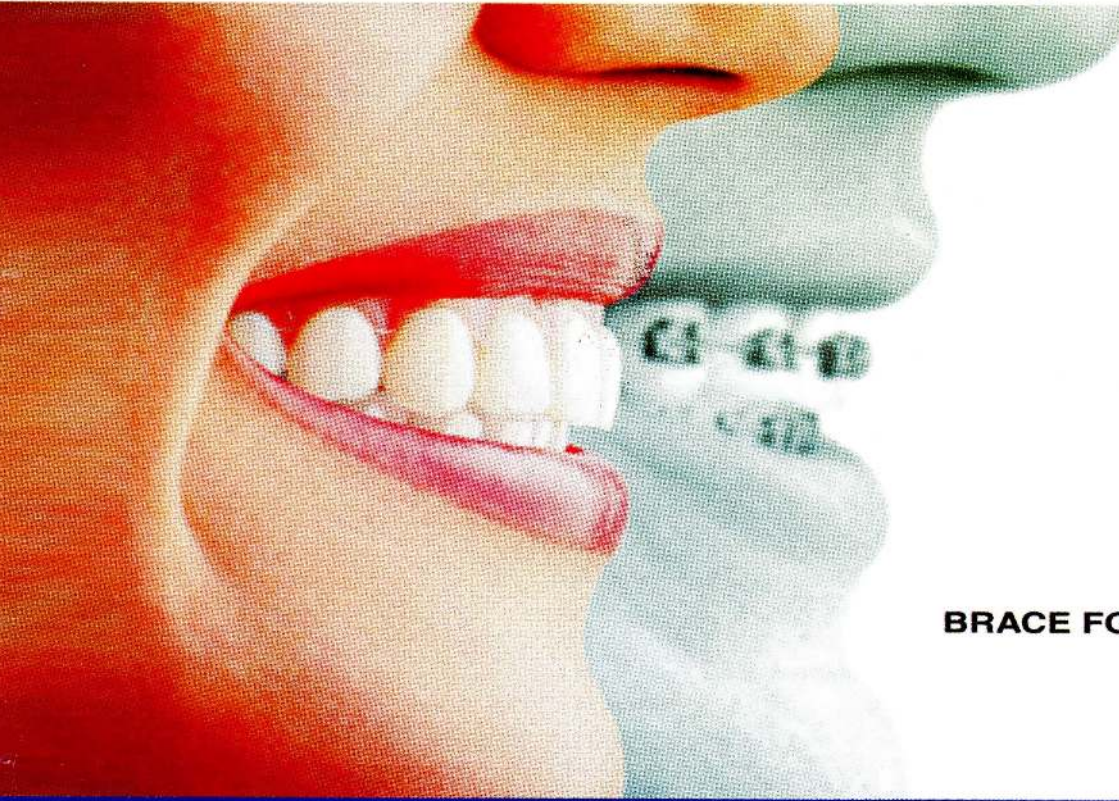


**TEL: 416.299.7080**

**1910 Kennedy Rd (Kennedy/Ellesmere) Scarborough)**

**FRIENDLY GENTLE CARING ENVIRONMENT**

*With Best  
Compliments from*



**BRACE FOR A GREAT SMILE**

## **Dental Office**

**DR. ILLANGO & ASSOCIATES**  
**ORTHODONTICS, ORAL SURGERY, IMPLANT**

### **SCARBOROUGH**

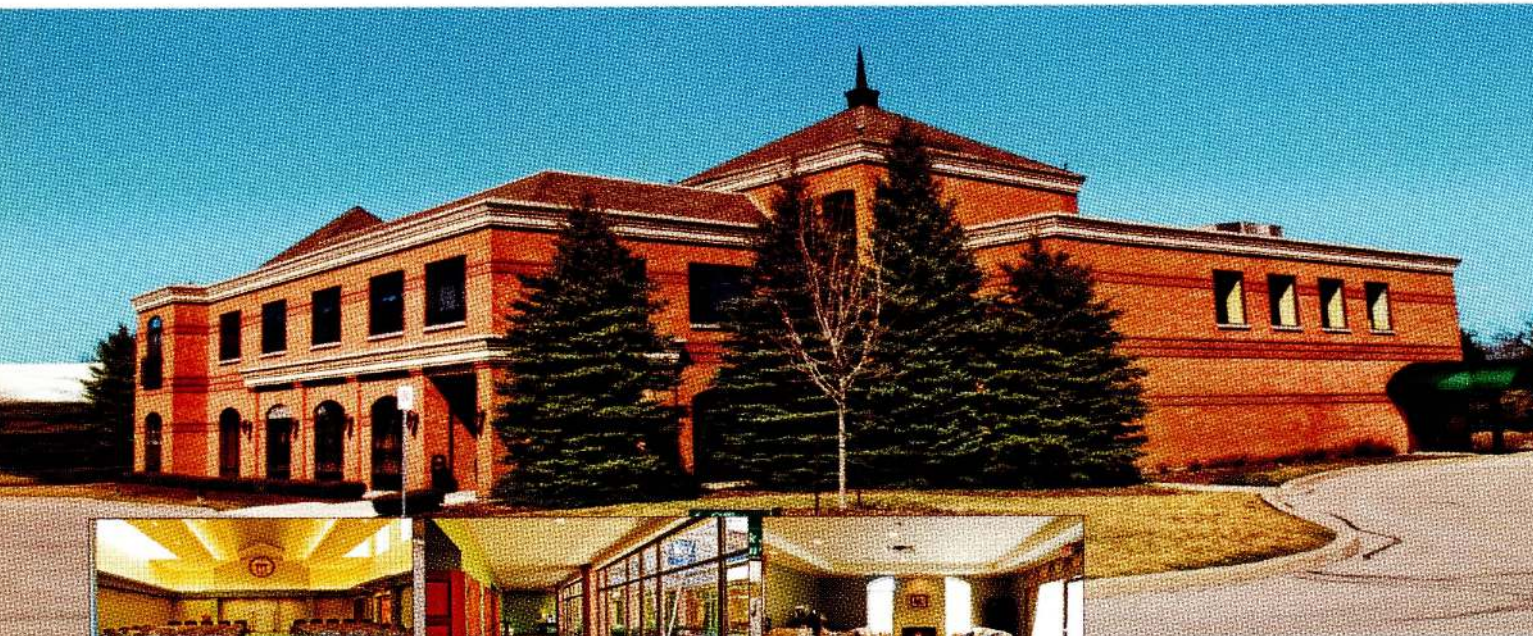
3852 Finch Avenue East  
Unit 303, 204 (Finch/Kennedy)  
Scarborough, Ont. M1T 3T9  
Tel: 416-292-7004

### **BRAMPTON / MISSISSAUGA**

7920 Hurontario Street  
Unit 37 (Hurontario/Steeles)  
Brampton, Ont. L6Y 0P7  
Tel: 905-457-1700

When Loved Ones Depart We Carry Your Burden

**With helping hands we lead you  
gently to your loved ones final resting**



- Prepare the obituary announcement of your loved ones and provide it to the media as per your request
- Arrange with religious priests to do the last rites according to your preferences and your beliefs
- Assist you to get flower arrangements, wreaths and garlands etc. as you wish
- Get the caskets according to your preferences
- Facility to broadcast the funeral rites through the internet
- Make slide presentations at the viewing
- Your friends and relatives can order for wreath from any part of the world

MARANAM.COM

**HEAVEN CARES**

ADVISING FAMILIES ON YOUR LOVED ONE'S FINAL JOURNEY  
www.maranam.com, E-Mail: info@maranam.com

Working With



PROVIDING PEACEFUL FINAL ARRANGEMENTS  
8911 Woodbine Ave., Markham, ON L3R 5G1



Call: **Vilosan Sivatharman** B.Eng  
Funeral Counsellor

**416-431-3600** Ext:1



Call: **Christeen Seevaratnam**  
Funeral Counsellor

**416-431-3600** Ext:2

# WHAT IS DIABETES?

By: Dr. Rajes Logan (Family Physician)

- The body doesn't produce enough insulin or not able to use the insulin Properly. Glucose builds up in your blood instead of being used for energy.

**There are three main types of diabetes:**

- Type I
- Type II
- Gestational diabetes

**What is Type 1 Diabetes?**

- No insulin
- Dependent on exogenous insulin for life

**Type II Diabetes**

- Not enough insulin or not proper usage of the insulin
- Insulin – increase or decrease or normal

**Symptoms of Diabetes**

- **No symptoms (for most people)**
- Unusual thirst
- Frequent urination
- Weight change (gain or loss)
- Extreme fatigue or lack of energy
- Blurred vision
- Frequent infections
- Cuts and bruises slow to heal
- Tingling / numbness - hands or feet
- Trouble getting / maintaining an erection

**What are the risk factors for diabetes?**

- Aboriginal, Hispanic, Asian, South Asian or African descent
- Overweight
- Family History
- Given birth to a baby (> 4 kg) .Had gestational diabetes
- IGT/ IFG
- High cholesterol or other fats in the blood
- Polycystic ovary syndrome, Acanthosis nigricans (darkened patches of skin)
- Schizophrenia

**Non-Modifiable Risk Factors**

- Ethnicity
- Age
- Family History / Gene

**Modifiable**

- Relative risk for developing type 2 is cumulative.
  - A physically inactive individual (less than 30 min/wk of exercise)
  - who consumes an unhealthy diet
  - and is modestly overweight (BMI 25-30)
  - would have a 30-fold increased (1.8\*2\*8) risk of developing type 2 DM c
- which would translate to a lifetime risk of nearly 100%

**Gestational diabetes**

- GDM- onset during pregnancy.

**Risk factors for developing GDM:**

- a previous GDM or have an infant > 4kg. being a member of a high-risk descent
- > 35 years of age or older and/or obese (BMI of 30 kg/m<sup>2</sup> or higher)

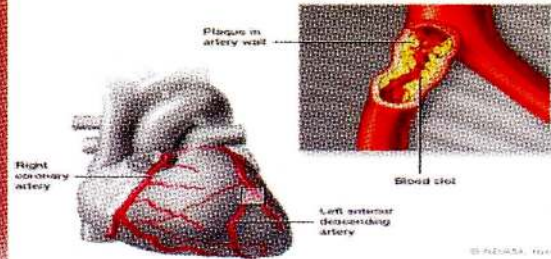
### CHILD OBESITY

- Increase calorie intake
- Decrease physical activity

### Is diabetes serious?

If left untreated or improperly managed, diabetes can result in a variety of complications, including:

- Heart disease
- Kidney disease
- Eye disease
- Problems with erection (impotence)
- Nerve damage



### Diabetes Complications:

1) **Heart Disease and Stroke:** 80% of Diabetes will die with Heart Disease. They will develop heart disease 10 to 12 years earlier than normal people.

### 2) Nephropathy

- About 1/3 of people who have had diabetes for more than 15 years will develop kidney disease.
- don't experience any symptoms in the early stages of kidney disease

Diabetes is the leading cause of ESRD. It increases the risk of developing ESRD by up to 13-fold

### 3) Retinopathy

- Diabetes is the leading cause of adult-onset blindness
- Prevalence of diabetic retinopathy is ~ 70% in persons with type 1 and 40% with person with type 2 diabetes.

### Symptoms of retinopathy

- flashes of light in the field of vision
- blurred vision
- blotches or spots in vision
- sudden loss of vision
- The macula, in the retina helps to see the colour, swollen leads to blindness.

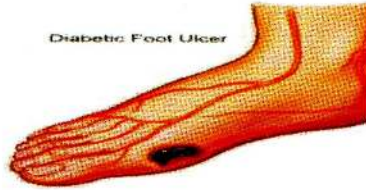


- Growth of new blood vessels bleeds so that retina cannot project images to your brain leads blindness.

### Foot :Amputation

Diabetes is the leading cause of non traumatic amputation

Increases the risk of amputation by 20 fold.



- very common - serious complications.
- impairs the ability to heal
- damage sensory nerves (hands and feet).

### Erectile Dysfunction (ED)

- it's the first symptom
- 50% of men within 10 years of diagnosis
- the one that leads them to the doctor

### Can you prevent diabetes?

- Lifestyle changes can help prevent or delay the onset of type 2 diabetes.
- A healthy meal plan, weight control and physical activity are important prevention step.

### Secondary Prevention: Is It Effective?

- Yes....Patients diagnosed with IGT can be prevented from progressing to type 2 diabetes
  - 58% reduction with lifestyle changes (DPP, DPS)
  - 30% reduction with medication (DPP, Stop NIDDM)

### Prevention and treatment of Diabetes

- blood glucose at target.
- blood pressure at target.
- blood cholesterol at target.
- Life style modification :Don't smoke., healthy meal plan, regular physical activity
- Take your medications as prescribed.

### How is diabetes treated?

#### Education

**Physical Activity:** will help to lower blood glucose, weight loss and to reduce stress and to enhance overall fitness.

**Nutrition:** What? When? How much you eat? Check the labels for food value.

#### Medications to reduce complication

- ECASA 81 mg
- Cholesterol medication -Crestor, Lipitor,...
- To protect the heart & kidney ACE/ARB –Coversyl,Altace,...
- Additionl High B.P medications
- Anti diabetic Medications

### Exercise

- Cardiovascular –walking, running, jogging, skipping
- Toning-weight lifting, Stretching, Laughing, Yoga, Tai-Chi,.....

### Potpori

- See the doctor every 3 months,
- Take medication bag to the doctor
- Do the blood test before the visit.
- Do the test before running out of medication
- Take the medications as prescribed
- Eat 3 meals + 2-3 snacks. Balanced meals, 3-4 food groups/each meal
- Don't deep fry food, use non stick pan.

### During Doctor's visit

Please discuss the Following each visit

- Weight and waist circumference
- A1C < 7.0% or below
- BP < 130/80 mm Hg
- LDL ("bad cholesterol"): < 2.0 , Total cholesterol / HDL ("good") cholesterol ratio < 4.0
- ACR (Albumin/creatinine Ratio) < 2.0

- See the optometrist every year
- See the dietician , See the podiatrist
- Immunization: Influenza - Flu, Td, Pneumococcal

- No sugar , juice, honey, jagary , sugarcane, etc, No sweet containing food or snacks
- Colorful and variety of fruits and vegetable, Don't remove the skin from potatoes and fruits
- Remove all fat from meat

**"ALWAYS PREVENTION IS BETTER THAN CURE."**

வீடு  
வர்த்தகத்  
துறையில்  
முன்னோடி

**UTHAYAN ALEX SIVASAMBU**  
Broker B.Sc.(Hons)., MBA

Contact me for all of your  
**Professional Real Estate** needs  
and advise on  
**Investment Properties**



- ★ Referral bonus
- ★ Free lawyer fee
- ★ Free home inspection

PROVEN NEGOTIATOR  
WHEN YOU BUY OR SELL

Direct: **613.276.SALE (7253)**



**COLDWELL  
BANKER**

**SARAZEN REALTY**

REALTOR

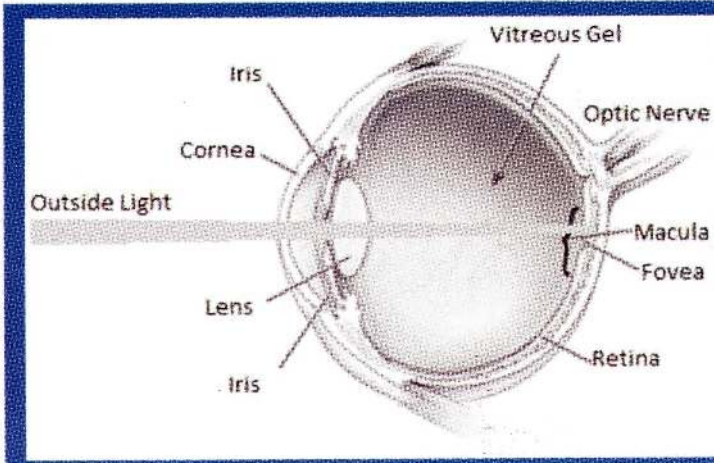
Each Office is Independently Owned and Operated



Email: [alex-sivasambu@coldwellbanker.ca](mailto:alex-sivasambu@coldwellbanker.ca)  
Web: <http://www.sivasamburealty.com>

# Cataracts in the Aging Eye

By Dr. Mathangi Arun



Cross-section of outside light entering the human eye.

- Difficulty with night driving?
- Sense of a "film" over your eyes?
- Colours appear faded?

**Don't let your age decide what you can and cannot do**

One of the unavoidable factors of life is growing old. Regardless of how healthy we are, and how well we take care of our bodies, the aging process cannot be avoided; at least not yet.

Many patients have given me the advice, "don't get old"; unfortunately, we have little to no control over the aging process, but we do have control over how we manage it.

Among the multitude of changes our body undergoes, the development of cataracts is not excluded.

Few are aware of what is a cataract, symptoms of it, who will get it, and when.

To begin explaining what a cataract is, we must first understand the simple anatomy of the eye.

## What is a cataract?

The development of cataracts is a result of the changes that happen to the lens inside your eye. Consider the lens inside your eye analogous to the lens in your eyeglasses; but in the size of a shirt button. At birth, this lens is nearly transparent.

Outside light must pass through the lens and reach the back of the eye in order to have clear vision. However, if the lens is cloudy, the amount of light entering the eye is reduced, which in turn will create a dull image.

There are several reasons for the development of cataracts, but the most common reason is the aging process. The protein make-up in the lens changes over time in such a way to reduce the transparency of the lens, resulting in a cataract.

Cataract development will gradually affect the vision, to a point where you may have difficulty doing your daily activities. Common complaints are of difficulty reading books, threading needles, glare from oncoming traffic lights at night, and dulled colours.



Vision with cataracts can be comparable to looking through a dirty window

### When do cataracts develop?

There is no set time for the onset of cataracts. Commonly, individuals 60 to 70 years of age develop cataract related symptoms; however, people in their 40's may have cataracts but not experience its symptoms.

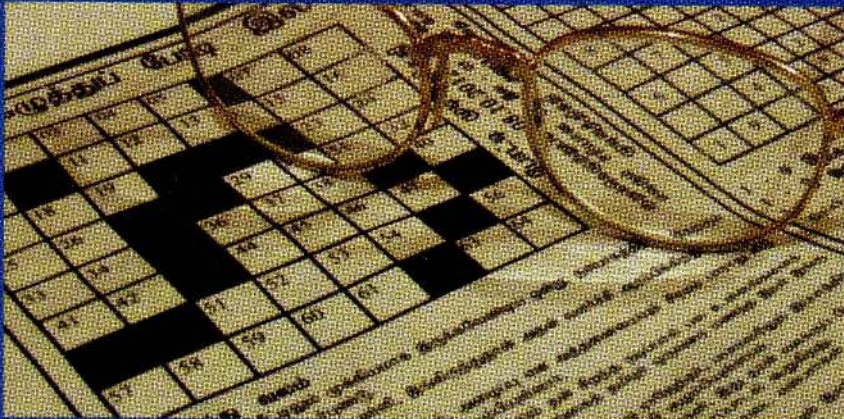
### Who gets cataracts?

Almost everyone gets cataracts; it is only a matter of time before your cataract symptoms start to affect your daily activities. There are several risk factors that may attribute to the early development of significant cataracts; such as, uncontrolled diabetes, smoking, certain steroid use, and prolonged UV exposure. As we are not yet able to prevent the aging process, we can still reduce the progression of cataract development by avoiding the risk factors mentioned.

### How is a cataract treated?

Many symptoms from cataracts may be fixed by using updated prescription eyeglasses in conjunction with extra lighting. However, if the updated prescription eyeglass does not improve the quality of vision to allow you to perform your daily activities, the vision may be improved by removing the cataract.

Cataract removal requires a small surgery. It will include the removal of your clouded lens, and often replaced by an artificial intraocular lens (IOL). Essentially, the IOL is a transparent lens, placed inside your eye, in place of the cataract, which will allow light to pass through and reach the back of your eye in order to provide clear vision.



Don't let aging eyes be the reason you avoid the things you love to do.

Don't give up on driving, reading books, sewing, or completing crosswords.

Talk to your optometrist about your options to see better and live better.

# Sponsors

**Platinum Sponsors** Kanish & Partners  
Royal Bank of Canada  
Trinity Tech Inc.

**Gold Sponsors** MGD Screen Printing & IVY Silk Flora

**Silver Sponsors** Lucvaa Kitchens  
Malvern Sleep Clinic  
Dr. Sivapalan  
Dr. Pushpapalan & Dr. Varadarasa



# Donations

We would like to thank each donor for their generous contributions. Your commitment to supporting this worthy cause is sincerely appreciated.

Below are some of the donors we would like to recognize:

Dr. Jaya Thayaparan  
Emad Yousuff  
Dr. Nageswary Muraleetharan  
Fulton Homes Ltd.  
Dr. Yarlina Karunanithy  
Dr. Yaso Tharmaratnam  
Dr. Geetha Jayarajah



# Programme

- 5:30pm                      Cocktails & Hors D'oeuvres in Foyer
- 6:15pm                      Seating
- 6:30pm                      Lighting of Traditional Lamp  
Canadian & Tamil National Anthems  
Dance Performance  
Welcome Address from CMDDA President  
By Dr. Rajes Logan  
Platinum Sponsors Recognitions  
Greetings  
    Dr. Helena Jaczek - MPP  
    Rathika Sitsabaiesan - MP  
    Frank Scarpitti - Markham Mayor  
Dance Performances  
Speech on Autism by Dr. Rajeevan Rasasingham  
Video Presentations from  
    Primary Care Facility  
    South Asian Autism Awareness Centre  
Cheque Presentation  
Cash Bar Open  
Dance Performance  
Raffle Draw  
Vote of Thanks
- 9:00pm                      Dinner Service
- 10:00pm                     Open Dance Floor

Master of Ceremonies: Thevaki Kulendran



**Remedy's Rx**  
The Good Drug Store

**Arogya**  
Pharmacy

**Karthik Venkatachalam** B.Pharm. R.Ph  
Pharmacist / Certified Diabetic Educator

5200 Finch Ave East, Unit # 111  
Scarborough, Ont. M1S 4Z4  
Tel: 416-840-0007 ♦ Fax: 416-840-0008

**Coupon Tree**

**Flyers 10,000**  
8.5" x 11"  
Full Color Print Two Sides  
**\$579**

**FLYER DELIVERY**  
Deliver your own Flyers to Homes or  
Businesses Door-to-Door

**AS LOW AS**  
**3.9¢**

**Business Cards**  
1000 \$45  
5000 \$99

**Advertise your Business!**  
For as low as \$9.99  
Reaches 10,000 homes  
and 2,000 Business  
**DOOR-TO-DOOR**

**CALL: 647-693-6630**

WEST INDIAN STYLE CHINESE FOOD  
Since 1996  
**Soca Palace**  
Eat Fresh

**We Serve Halal Meats**

**OPEN** Mon to Thu 11a.m. to 11p.m.  
7DAYS & HOLIDAY Fri & Sat 11a.m. to Mid night  
Sun & Holiday 12p.m. to 11p.m.

**Best WINGS in Town**

15 Wings, 2 Garlic Breads  
2 Pops



**\$9.99**  
+Tax

**Family Combo**

Chicken Fried Rice  
Chicken Chow Mein  
10 Wings  
3 Pops



**\$19.99**  
+Tax



We Cater to Birthdays, Anniversaries, Weddings,  
Business Meetings and other special occasions.

FOR PICK UP | FREE LOCAL DELIVERY CALL

**416.916.4444**

MIN. \$20 OR MORE FOR FREE LOCAL DELIVERY



| KITCHENS

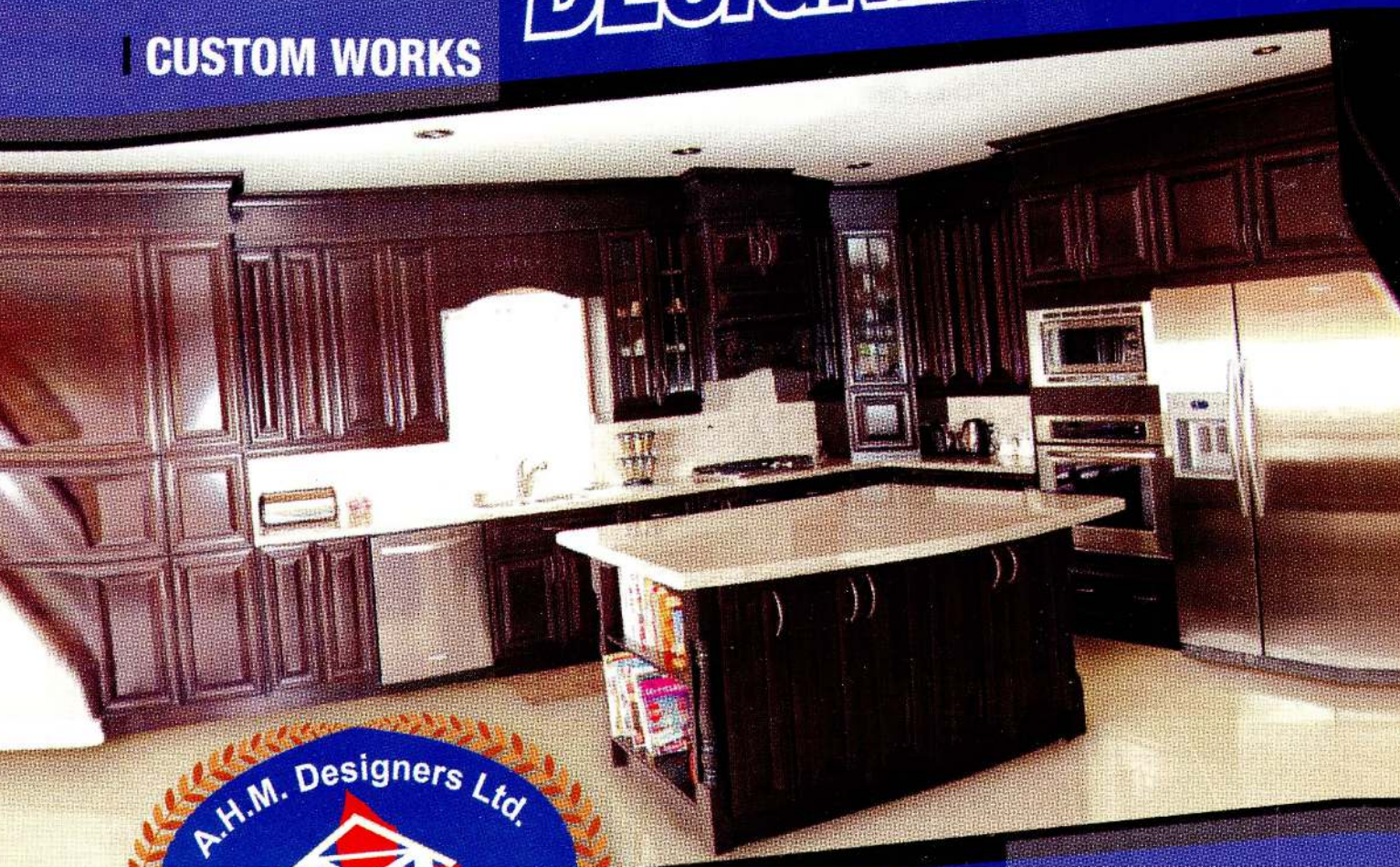
| VANITIES

| GRANITE

| MARBLE TOP

| CUSTOM WORKS

# A.H.M. DESIGNERS LTD.



*"Your Dreams Come True"*

121 Howden Road, Scarborough, ON. M1R 3C7. Canada  
Tel: 416-751-5808. Fax: 416-751-3547. Toll Free: 1-866-819-8043  
info@ahmdesigners.com www.ahmdesigners.com

# **LIVING WITH FIBROMYALGIA**

*By Dr. Radhika Natgunarajah*

People with fibromyalgia suffer debilitating fatigue and widespread pain that lasts for years and years. Canadian prevalence rates are in the order of 2% - 3%, with females affected between 6 to 9 times more commonly than males. Patients with fibromyalgia commonly experience symptoms for a number of years prior to diagnosis. With the pivot symptom of pain, the syndrome of fibromyalgia includes fatigue, non-restorative sleep, cognitive dysfunction, mood disorder, as well as variable somatic symptoms. Although seen most commonly in middle-aged women, fibromyalgia can also affect children, teenagers, and the elderly. Fibromyalgia is a common, but misunderstood disease. On average, a person with fibromyalgia goes four to five years before receiving a correct diagnosis. Many of the symptoms of fibromyalgia are similar to other types of arthritis. Fibromyalgia is the most common arthritis-related disease after osteoarthritis. There isn't a specific laboratory test for fibromyalgia and often it is diagnosed based on a good history and by ruling out other diseases.

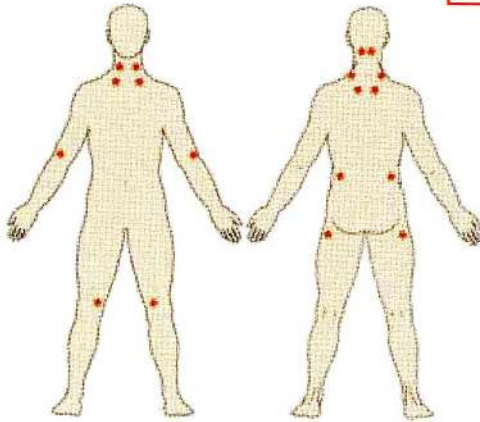
## **Causes of Fibromyalgia**

The exact cause of fibromyalgia is unknown. However, experts have many ideas on what possible causes of the disease may be. Investigators are constantly looking at various explanations for the occurrence of fibromyalgia. Some, for example, are exploring hormonal disturbances and chemical imbalances that affect nerve signaling. Other experts believe fibromyalgia with its deep muscle pain is linked to stress, illness, or trauma. Still others think there is a hereditary cause or say there is no explanation at all. But while there is no clear consensus about what causes fibromyalgia, most researchers believe fibromyalgia results not from a single event but from a combination of many physical and emotional stressors. Some researchers think that menopause or the

loss of estrogen may play a role. Fibromyalgia is more common in women between the ages of 40 to 55, which is when menopause usually occurs. More tests are being conducted to find out if the loss of estrogen triggers this disease. Other research shows that a deficiency in serotonin or magnesium may cause the disease. Serotonin is a chemical produced by the body that helps regulate your appetite, mood, sexual desire, and sleep. The low levels of serotonin may explain why people with fibromyalgia feel such a high level of pain and have more sleeplessness than the average person. Sometimes the disease will first appear after an injury or illness such as a back injury, the flu or Lyme disease. However, there is no specific evidence that an illness or an injury cause fibromyalgia. There may be a link between depression and fibromyalgia. Depression may lead to changes in the chemistry of the brain and release substances that cause more sensitivity to pain, resulting in fibromyalgia. Some studies have shown that both stress and poor physical conditioning may be factors in the cause of fibromyalgia. It is suspected that during times of stress, the symptoms will be worse and that the pain will subside during less stressful times.

## **Symptoms of Fibromyalgia**

Pain is the most common symptom. Almost every person with fibromyalgia complains of extreme, widespread pain. Unlike osteoarthritis, the pain and stiffness associated with fibromyalgia can be felt all over the body and is defined as deep, sharp or throbbing. Most people with fibromyalgia have tender points, areas of the body that are painful when pressed. There are 18 tender points on the body that are recognized by doctors. Doctors usually must find 11 tender points to diagnose you with Fibromyalgia. The tender point examination has been widely disputed as an objective test in fibromyalgia.



**18 Tender Points  
Associated With Fibromyalgia**

It is important to note the fibromyalgia can occur by itself or with one of the other 100 types of arthritis. It is common to see rheumatoid arthritis patients who also have fibromyalgia.

### Treatment of Fibromyalgia

While there isn't a cure as of yet for fibromyalgia, there are treatments available. By taking charge of your treatment and your life, you can start to feel better. Each person with fibromyalgia has come to the diagnosis through a different path and has a different set of symptoms. The best treatment program for each patient will include many components. For that reason, a multidisciplinary approach has been shown to be the most effective. There are also many things a person with fibromyalgia can do to improve the quality of their lives. Becoming educated about fibromyalgia is a first step.

People with fibromyalgia frequently become deconditioned and lose muscle tone because even normal activities seem painful. Most fibromyalgia patients quickly learn there are certain things they do on a daily basis that seem to make their pain worse. These actions usually involve the repetitive use of muscles or prolonged tensing of a muscle, such as the muscles of the upper back while looking at a computer screen. Patients need to note these associations and where possible modify or eliminate them. Pacing of activities is important and we recommend patients use a stopwatch that beepsevery 20 minutes. Whatever they are doing at that time should be stopped and a

minute taken to do something else. The best advice is to stretch. Patients who are involved in fairly vigorous manual occupations often need to have their work environment modified and may need to be retrained in a completely different job.

Increasing appropriate daily activities can be beneficial for the person with fibromyalgia. Research has shown that eccentric exercises (using muscles that are both contracted and lengthening like in vacuuming) are especially hard on people with fibromyalgia. However, most activities can be modified. Patients can take smaller steps when walking down hill and walk forward with the vacuum cleaner instead of pushing it out and in all with arm movements. As the person with fibromyalgia increases daily activities, efforts should be made to add a regular exercise and stretching routine. Regular walking, the use of a stationary bicycle, and swimming or other low impact type of activity can be beneficial to fibromyalgia patients. Make sure that you discuss the exercises with your healthcare provider before you start as he or she will be able to tailor a program to fit your stretching and strength building needs. Exercise is vital in treating fibromyalgia. It can provide you with a feeling of energy and vitality while assisting with building strength and reducing the pain. Serotonin levels are boosted through exercise, which can lead to a reduction in feelings of anxiety and depression.

Your doctor may prescribe some medications for pain relief. It is important that you follow the dosage that is recommended by your doctor and it may take some time to find the medication that will work best for you. Work with your physician to find the right combination. Often, non-steroidal anti-inflammatory (NSAIDs) are given but they aren't always very effective. Make sure you discuss any side effects you are experiencing with your doctor. Local cortisone injections may also be given and can provide pain relief at a tender point.

If you are suffering from depression and anxiety, anti-depressants may be prescribed. These drugs can help you sleep while increasing the amount of serotonin in the bloodstream. As with other drugs, make sure

you discuss with your doctor the combination of medications you are taking to try to minimize unwanted side effects.

Many people with fibromyalgia find that moist heat helps aching muscles feel better. You can find moist heat in the shower, bathtub or heated swimming pool or you can use a heating pad.

### Complementary and Alternative Therapies

There are many therapies that fall in this general category that may prove to be effective for people with fibromyalgia. Postural training, occupational therapy and relaxation therapy can help in improving body mechanics and decreasing pain instigators. Chiropractic, Acupuncture, hypnosis and cognitive/behavioral therapy have been studied in chronic pain states such as fibromyalgia. Research is still limited, but it appears promising and these treatments may be helpful when included in a comprehensive pain management program. Chiropractic care is a very common alternative or complementary treatment for fibromyalgia pain. People use it to treat pain of pressure points, back pain, neck pain, shoulder pain, headaches, and pain from musculoskeletal injuries. Chiropractic treatment may be effective for fibromyalgia because it helps improve pain levels and increase cervical and lumbar ranges of motion.

Chiropractic treatment is based on the principle that the body is a self-healing organism. To reduce pain and increase healing, the doctor of chiropractic uses spinal adjustments. The goal is to increase the mobility between spinal vertebrae, which have become restricted, locked, or slightly out of proper position. Chiropractors do this by using hand adjustments. With gentle pressure or stretching, multiple gentle movements of one area, or specific high-velocity thrusts, the adjustments are said to help return the bones to a more normal position or motion. This return is said to relieve pain and reduce ill health.

Nutritional therapy such as vitamin and mineral supplements can help with stress and supporting the immune system. While there is no specific fibromyalgia diet, people who suffer with fibromyalgia should work to improve the nutritional quality of the foods they eat and work with their physicians to ensure they are not suffering from conditions such as celiac disease or other treatable conditions that impact the digestive system.

By understanding your particular symptoms, you and your doctor can put together a treatment plan to help you maintain your quality of life.



**DR. RADHIKA NATGUNARAJAH**  
**Rehab Clinic**

- Chiropractic
- Massage Therapy
- Ergonomic Assessment
- Orthotics/Orthopedic Shoes
- Physiotherapy
- Work Conditioning
- Exercise Program

7380 McCowan Road, Unit 08, Markham, Ontario L3S 3H8  
Tel : (905) 944-0100 Fax: (905) 944-8599

5637 Finch Ave. E., Unit 07, Scarborough, Ontario M1B 2T9  
Tel: (416) 299-1266 Fax: (416) 299-4620

# HOW WELL YOU RETIRE DEPENDS ON HOW WELL YOU PLAN FOR IT.

Whether retirement is down the road or just around the corner, Edward Jones can help you reach your goals.

As a first step, consider opening an Edward Jones RRSP. You'll invest for the future and maybe reduce your income taxes. And since Edward Jones takes the time to develop personal relationships, we better understand your retirement goals. If you consolidate your retirement accounts to Edward Jones, we can help make sure your investments are simplified.

---

To learn why it makes sense to discuss your RRSP with Edward Jones, call or visit your local Edward Jones advisor today.



**Raj Thavaratnasingham**

Financial Advisor

168 Bennett Road  
West Hill, ON M1E 3Y3  
416-282-2199

[www.edwardjones.com](http://www.edwardjones.com)

Member – Canadian Investor Protection Fund

**Edward Jones**<sup>®</sup>  
MAKING SENSE OF INVESTING

Best Wishes to Lights of Healing.....

# KEN KIRUPA

416.830.8191



## DIPLOMA PROGRAMS

ACCOUNTING AND PAYROLL  
ADMINISTRATION

PERSONAL SUPPORT WORKER

HEALTH OFFICE ADMINISTRATOR

OFFICE ASSISTANT

COMPUTERIZED ACCOUNTING

## Certificates Courses

- Ms Office
- Business Communication
- Food Handling
- Cashier
- Electrician License Exam prep Course
- Simply Accounting
- Accpac
- Quick books
- Food Service Worker
- Bank Teller
- CPR & First Aid
- Tax
- Payroll

**Contact Info**  
330-4168 Finch Ave East  
Scarborough, ON M1S 5H6  
Tel:416-292-2455

## உறக்கம் வருமா?

Dr. Pushpa Kanagaratnam

எம் உடல், உணர்வு மற்றும் அழகை சார் தொழிற்பாட்டுக்கு நித்திரை என்பது மிக அவசியம். இது எல்லோர்க்கும் தெரிந்த விடயம். தூக்கமின்மையால் பலர் அவதிப்படுவது உண்டு. நித்திரையை நாம் எப்படி விளங்கிக் கொள்ளலாம்? ஒன்று எங்கள் “உடல் கடிக்காரம்” (Body Clock), மற்றது எங்கள் “நித்திரை” தூண்டி (Sleep Driver). இந்த இரண்டும் சேர்ந்து எங்கள் நித்திரைக்காக தொழிற்படுகிறது. எங்கள் உடல் கடிக்காரம் ஆளுக்கு ஆள் மாறுபடுகிறது. சிலர் அதிகாலையில் சிறப்பாக தொழிற்படுவார்கள். சிலர் இரவு நேரத்தில் நன்றாக இயங்குவார்கள். இன்னும் சிலர் இரண்டுக்கும் இடைப்பட்டவராக இருப்பார்கள். நாளாந்த நடவடிக்கைகளை பாதிக்காதவரை இந்த வேறுபாடுகளில் ஒரு பிரச்சனையும் இல்லை. வயதும் கூட இதில் ஒரு பங்கு வகிக்கிறது. குழந்தைகள் அதிகாலை பட்சிகள். விடலைப்பருவத்தினை எடுத்துக் கொண்டால், அவர்கள் பிந்திப்படுத்து பிந்தி எழுவார்கள். சோம்பேறிகள் என்று அவர்களை நாம் கடிந்து கொண்டாலும், அந்தப்பழக்கத்தின் காரணம் சோம்பல் அல்ல. அவர்களின் உடல் கடிக்காரத்தின் தொழிற்பாடே. அதேபோல் வயது அதிகரிக்க, நேரத்துடன் நித்திரைக்கு சென்று நேரத்துடன் எழுந்து கொள்ளும் பழக்கம் வந்துவிடும். எங்கள் உடல் கடிக்காரத்தை மதித்து அதன்படி நித்திரை செய்தால், இரவில் நல்ல தூக்கமும் பகலில் நல்ல தொழிற்பாடும் இருக்கும். தூரதிரிஷ்ட வசமாக சிலரின் வேலை நேரங்கள் உடல் கடிக்காரத்துடன் ஒத்துழைக்க முடியாமல் செய்துவிடும்.

உங்கள் உடல் கடிக்காரத்தை தினமும் சரி செய்து கொள்ள வேண்டும் எப்படி? உடல் கடிக்காரத்தின் கட்டுப்பாடு மூளையில் இருந்தாலும், உங்கள் கண் நரம்புகள் தான் மூளைக்கு இந்த செய்தியை கொடுக்கின்றன. அதிகாலை சூரியனுக்கு உங்கள் கண் பரிச்சயப்பட்டால், நேரத்துடன் எழவும் நேரத்துடன் நித்திரைக்கு செல்லவும் உடல் படிக்கப்படும். அதேபோல் சூரிய ஒளியின் கடைசி மணிநேரங்களுக்கு உங்கள் கண்கள் பரிச்சயப்பட்டால், “பின் தூங்கி, பின் எழுவீர்கள்” இன்னொன்று நீங்கள் படுக்கை விட்டு எழும் நேரம் மாறுபடும் போது, உங்கள் உடல் கடிக்காரம் சிரில்லாமல் அடிக்கத் தொடங்குகிறது. அதேபோல் நாளாந்தம் நீங்கள் செய்யும் வேறு வேலைகள், உணவு அருந்தும் நேரம், உடற்பயிற்சி செய்யும் நேரம், மற்றவர்களுடன் இணைந்து செல்விடும் நேரம் இவை கூட உங்கள் உடல் கடிக்காரத்தின் செயற்பாட்டை தீர்மானிக்கும்.

உடல் கடிக்காரம் சுவர்கடிக்காரத்துடன் எவ்வளவுக்கு ஒத்துக் செல்கிறதோ, அவ்வளவிற்கு உங்கள் நித்திரை தரமானதாக இருக்கும். உங்களில் பலருக்கு தூறல் உயர் என்றால் தெரிந்திருக்கும். அதாவது, நேர வித்தியாசம் உள்ள இடங்களுக்கு தூரப்பயணம் செய்யும்பொழுது நேர மாற்றத்தால், நித்திரை குழப்பங்கள் ஏற்படுவது. இந்நேரங்களில் களைப்பு, சோர்வு, எரிச்சல், கவனக்குறைவு, வயிற்றுக் குழப்பங்கள் போன்றனவும் ஏற்படுவதுண்டு. விடுமுறை நாட்களில் இசை, ஞாயிறு நாட்களில் இவ்வென்று நேரங்களில் படுக்கை விட்டு எழுவதும் Jet lag அறிகுறிகளை கொண்டு வந்துவிடும். அதாவது பயணமே செய்யாமல் jet lag! ஒவ்வொரு சனி ஞாயிறும் ஊருக்கு/இலங்கைக்கு பயணம் செய்து வருவதை கற்பனை செய்து பாருங்கள். இப்படியான அழுத்தம் தான் உடலுக்கு ஏற்படுகிறது.

உங்கள் உடல் வெப்பநிலைக்கும் உடல் கடிக்காரத்துக்கும் தொடர்பு இருக்கிறது. அனேகப் பேருக்கு அதிகாலை 3 மணி - 4 மணிக்குள் உடல் வெப்பநிலை மிகக் குறைந்த புள்ளியில் இருக்கும். இதன் பின் உடல் வெப்பநிலை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகரித்து பகல் வரை கூடிச் சென்று மாலையில் உச்சத்தை அடைந்து மீண்டும் குறைய ஆரம்பிக்கும். இந்த நேரம் உடல் மீண்டும் படுக்கைக்கு தயாராகும். அதிகாலை 3 அல்லது 4 மணிக்கு பின் 2 மணித்தியாலத்திற்குள் உடல் வெப்பநிலை உங்களை கட்டிவை விட்டு எழுப்பும் அளவிற்கு அதிகரிக்கும். உங்கள் உடல் வெப்பநிலை குறைப நீங்கள் கட்டிவைக்கு செல்வதும் இ அதிகரிக்க ஆரம்பிக்கும் தருணத்தில் கட்டிவை விட்டு எழுவதும் நல்ல பழக்கமாகும். இதற்கும் முன்னேயோ, பிந்தியோ நித்திரைக்கு சென்றால் அதிகாலைத் தூக்கம் கெட்டுவிடும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. அதி ஆழமான தூக்கம் படுத்து முதல் 3-4 மணித்திலாலங்களுக்கு இருக்கும். இறுதி 3-4 மணிநேரம் தூக்கம் ஆழமற்றதாக இருக்கும். உடல் வெப்பநிலை அதிகரிக்க, நித்திரையின் தன்மை அவ்வளவு தரமானதாக இருக்காது.

நித்திரை தூண்டி என்பது 24 மணிநேரத்தில் நித்திரை தேவை சார்ந்த உடல் அழுத்தத்தை குறிக்கும். உங்கள் உடல் இயக்கம் (யஉவனைவை) குறைவாக இருத்தல், நீங்கள் கட்டிவை விட்டு எழுந்து நடமாடும் நேரம் குறைவாக இருத்தல் போன்ற காரணிகள் உடலின் நித்திரை தூண்டியை குறைக்கும் Alarm அடித்தப்பின்னும்

கட்டிலில் அதிக நேரம் படுத்திருத்தல், ஒரு நாள் நித்திரை குறைவாக கொண்டதால் அடுத்த நாள் அதிக நேரம் காலையில் படுப்பது, நேரத்துடன் (வழமைக்கு மாறாக) நித்திரைக்கு செல்வது, மனம் சரியில்லாததால் வழமையாக செய்யும் வேலைகளை செய்யாமல் விடுவது (உடல் பயிற்சி, வேலை, சந்திப்புகள் போன்றவை), அல்லது பகலில் படுக்க எத்தனிப்பது போன்றவை "உங்கள் உடலுக்கு அதிக நித்திரை தேவை இல்லை என்ற செய்தியை கொடுக்கும். அப்படியானால், ஒரு நாள் அதிக நித்திரை கொள்ள முடியாமல் விட்டால் மறுநாள் என்ன செய்ய வேண்டும்? ஒன்றுமே செய்யக்கூடாது. உங்கள் வழமையான நித்திரைப் பழக்கத்தை மேற்கொண்டால் போதும். உங்கள் ஆழ்நித்திரையின் தன்மையை அதிகரிப்பதன் மூலம், இழந்த நித்திரையை உடலே ஈடுசெய்துவிடும். இதற்கு மாறாக நேரத்துடன் நித்திரைக்கு செல்வதோ, பகலில் படுக்க எத்தனிப்பதோ நித்திரை தூண்டியை குறைத்துவிடும்.

நித்திரை இன்மைக்கு எங்கள் எண்ணங்கள், மனக்குழப்பங்களும் காரணம். வீட்டில் யாருடனாவது வாக்குவாதப்பட்டு விட்டு படுக்கைக்கு செல்கிறீர்கள். நித்திரையில்லாமல் கட்டிலில் உழன்று கொண்டிருப்பீர்கள். அதுவே, நீங்கள் வாக்குவாதப்பட்டவர் வந்து உங்களிடம் மன்னிப்பு கேட்பார் எனில், உங்கள் கண்களை தூக்கம் இலகுவில் தழுவிவிடும். நம்மில் சிலர் கட்டிலை யோசிப்பதற்காக பாவிப்போம். கட்டிலை படுக்கைக்கும் உடலுறவுக்கும் மட்டுமே பாவிக்க வேண்டும் என்று நித்திரை சார்ந்த துறைநிபுணர்கள் சொல்வார்கள். வழமையாக யோசனை கூடியவர்களானால், அல்லது ஏதாவது பிரச்சனைக்குள் இருப்பவரானால் ஒரு கொஞ்ச நேரத்தை அதற்கென ஒதுக்கி, விழிப்பாக இருக்கும் நேரத்தில் ஆறுதலாக அமர்ந்து அதற்கான தீர்வுகளை எண்ணிப்பார்க்க வேண்டும். சிலர் எழுதுவதை பழக்கமாக கொள்வார்கள். நித்திரை நேரத்திற்கு 2 மணி நேரத்திற்கு முன் ஒரு 15 நிமிடத்தை ஒதுக்கி உங்கள் பிரச்சனைகளையும் அதற்காக நீங்கள் முன்னெடுக்கக் கூடிய நடவடிக்கைகளையும் அட்டவணைப்படுத்தலாம். இப்படிச் செய்வதன் மூலம் ஓர் அமைதியான நித்திரைக்கு நீங்கள் வழிவகுக்கலாம். மொத்தத்தில் பிரச்சனைகளை கட்டிலுக்கு கொண்டு செல்லாதீர்கள்!

தூக்கம் வராதபோது சிலர் 1 இலிருந்து 100 வரை எண்ணுவார்கள். இப்படியான விடயங்கள் இலகுவில் சலிப்புட்டுவதால் அதிகம் உதவாமல் போய்விடும். அத்துடன் ஒரு விடயத்தை நினைக்கக் கூடாது எனும் போது தான் அந்த எண்ணம் அதிகமாக இருக்கும். இதனை தடுப்பதற்கு, நீங்கள் வாசித்துக் கொண்டிருக்கும் ஒரு நாவலை அல்லது

தொலைக்காட்சி தொடரை யோசித்து, அடுத்தடுத்து என்ன நடக்கக்கூடும் என்று நீங்கள் கற்பனை செய்து பார்க்கலாம். மிக சோகமான அல்லது பயங்கரமான கதை அல்லது தொடராக இருக்கக்கூடாது. உங்கள் கற்பனையை சுவாரசியமாக்கலாம். மனக்கண்ணில் காட்சிகளைக் கூட கற்பனை செய்து பார்க்கலாம். இது உங்கள் மனதை அமைதியாக்கி நித்திரைக்கு தூண்டும். நித்திரை வராதபோது படுக்கை அறைபைவிட்டு வெளியில் வந்து விட வேண்டும். மனதை அமைதிப்படுத்தும் விடயத்தில் ஈடுபட்டு பின் மீண்டும் தூக்கம் வரும் போது, கட்டிலுக்கு செல்ல வேண்டும்.

நித்திரை வரவில்லையே என்று கவலைப்படுவதே நித்திரையின் எதிரியாகிவிடும். சில நித்திரைக்கு எதிரியாகும் நம்பிக்கைகள்:

? கட்டாயமாக 8 மணி நேரம் நித்திரை வேண்டும். இல்லையேல் கூடாது என்பதில் முழு உண்மை இல்லை. சிலருக்கு அதைவிட குறைந்த மணி நேரம் போதுமானதாக இருக்கலாம்.

? நித்திரையின் தரம், நித்திரையின் அளவை விட முக்கியமானது. நல்ல நித்திரை கொண்டால் காலையில் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும் என்பதிலும் உண்மை இல்லை. ஒரு 30 நிமிடமேனும் சோம்பலாக உணர்வது சாதாரணமானது.

? இரவில் முழிப்பு வந்துவிட்டால் அதையீட்டு பெரிதாக யோசிக்கத் தேவையில்லை. எங்களுக்கு தெரியாமலே சராசரியாக 12 முறை நித்திரை முழிப்பு ஏற்படுகிறது. 30 நிமிடம் அளவு விழிப்பாக இருப்பது சாதாரணமே.

? சீக்கிரமாகவே நித்திரைக்கு சென்றால் இன்னும் புத்துணர்ச்சியாக உணரலாம் என்பதில் உண்மை இல்லை. (மேல்குறிப்பிட்டது போல்) உங்கள் உடல் கடிக்காரத்தை ஞாபகம் இருக்கிறதா?

? வயது போனவர்கள் என்பதால் நித்திரை இன்றி தவிப்பது சாதாரணம் என்பதிலும் உண்மை இல்லை. நித்திரை தேவை அவர்களில் வேறுபடும். ஆனால் நித்திரையின்மையால் பாதிக்கப்பட வேண்டிய அவசியம் இல்லை. அதற்கு மாற்று வழிகள் இருக்கின்றன.

? உடலில் இரசாயன மாற்றங்களுக்கும் நித்திரைக்கும் தொடர்பு இல்லை. தூக்க மாத்திரைகள் ஒரு இரசாயன மாற்றத்தையும் ஏற்படுத்துவதில்லை. எங்கள் பழக்க வழக்கங்களை மாற்றுவதன் மூலம் நல்ல நித்திரையை பெறலாம்.





# Trinity Events

*when silence breaks, music speaks*

**Focuses on multi-million dollar World Class entertainment event production, targeting South Asian & Multicultural audience in USA and Canada**

**Event partnerships with local multicultural and Indian television channels, as well as national and international businesses**

**Our goal is to deliver high quality events to exceed our patron's expectations and meet our partner's financial goals.**

**"We are committed to delivering a memorable and unique experience to our event patrons, performers and business partners"**

**General: [info@trinityeventsonline.com](mailto:info@trinityeventsonline.com)**

**Investors: [investors@trinityeventsonline.com](mailto:investors@trinityeventsonline.com)**

**Media: [media@trinityeventsonline.com](mailto:media@trinityeventsonline.com)**

**Toll Free: 1- 855 554 4554**

**Web: [www.trnityeventsonline.com](http://www.trnityeventsonline.com)**

# OSTEOARTHRITIS

## 1. What is Osteoarthritis?

Osteoarthritis (OA) is the most common form of arthritis, affecting roughly 1 in 10 Canadians. It is due to the loss of supportive cartilage. Cartilage acts to absorb shock around the bone with movement, and helps our joints move effectively. While there is currently no cure for OA, early diagnosis and treatment can help to keep your joints healthy for as long as possible.

## 2. What are typical symptoms of Osteoarthritis?

- \* Joint pain with activity
- \* Joint pain worse at the end of the day
- \* Relief of joint pain with rest
- \* Limited morning joint stiffness (under 20 minutes)
- \* Stiffness with movement after prolonged periods of rest
- \* Commonly affected joints include: hips, knees, neck, lower back, base of thumb and finger joints

## 3. What are risk factors for developing Osteoarthritis?

- \* Increasing age
- \* Family history (particularly for hand and knee OA)
- \* Increased weight
- \* Past joint injury\*
- \* Excessive strain (repetitive movements, wear and tear)

## 4. How is the diagnosis of Osteoarthritis made?

Your doctor will review your symptoms, physical exam and joint x-rays to decide whether you have OA. He/She will also consider other types of arthritis.

## 5. How can Osteoarthritis be managed?

The goals of treatment are to reduce your pain, improve function, and protect your joints.

### Non-Drug Therapies:

- \* Weight loss – it has been shown that a loss of just ten pounds can contribute to a significant improvement in OA related symptoms
- \* Physical activity – a combination of strength training, stretching and endurance exercises help to prevent joint stress and improve range of motion. Avoid high impact exercises such as running, and opt for swimming, cycling and walking instead. Speak to your doctor regarding whether seeing a physiotherapist would be right for you.
- \* Assistive devices – the use of splints, braces and orthotics to potentially help your alignment and reduce stress on your joints.

### **Drug Therapies:**

It is important to discuss the use of these medication options with your doctor, and whether it is the right choice for you. You will need to carefully consider the potential side effects, as well as your underlying medical conditions, before commencing any drug therapy.

- \* Tylenol Arthritis
- \* Advil or other anti-inflammatory agents
- \* Topical medications, such as Voltaren gel and Pennsaid drops

In the event of pain which does not adequately respond to these treatment options, your doctor may recommend the use of a local steroid injection into the affected joints. This is an effective way to reduce local pain and swelling.

### **Surgery**

In the case of *severe* osteoarthritis which does not respond to medical therapy, surgery may be considered. Hip and knee joint replacements are the most common surgeries for osteoarthritis. This option should be discussed with your doctor.

For more information on osteoarthritis, and other forms of arthritis, visit the Arthritis Society of Canada homepage: <http://www.arthritis.ca>

**Dr. Dharini Mahendira, FRCPC**  
Division of Rheumatology  
St. Michael's Hospital  
University of Toronto



## *Dynamic Health and Sports Injury Clinic*

**WE ACCEPT ALL EXTENDED HEALTH INSURANCES,  
MOTOR VEHICLE ACCIDENTS AND W.S.I.B**

#### **Services Offered:**

- Physiotherapy
- Chiropractic
- Spinal Decompression
- Medical Acupuncture
- Massage Therapy
- Custom Foot Orthotics/ Compression Hosiery

**\*No Referral Required**

**\* Free Consultation**

**Call Today : 416-439-1900**

#### **Providing Treatment For:**

- Carpal Tunnel Syndrome
- Disc Bulge / Herniations
- Frozen Shoulder
- Heel /Foot Pain
- Headaches & Dizziness
- Low Back Pain
- Motor Vehicle Accidents (Whiplash injuries)
- Neck Pain
- Osteoarthritis / Arthritis
- Repetitive Sprains & Strains
- Rotator Cuff Injury
- Sciatica
- Sports Injuries
- Tendonitis
- Tennis / Golfer's Elbow
- Thoracic Outlet Syndrome
- TMJ Dysfunction
- WSIB Injuries

**Clinical Director: Dr. Amalraj Siva**

**885 Progress Ave, Suite #202, Scarborough, ON M1H 3G3**



# Toronto Business College

- ★ **Currently Receiving EI ?**
  - ★ **Laid off after 2005 working less than 20 hours/week?**
  - ★ **Received Maternity/Parental benefits within last 5 years?**
- Eligible for Free Tuition Fees, Books, Living Expenses,  
Day care & Transportation up to \$28000**

**☎ 416-291-5155 ☎**

[www.tbcollege.com](http://www.tbcollege.com)    [info@tbcollege.com](mailto:info@tbcollege.com)

## REGINOS PIZZA

[www.reginospizza.com](http://www.reginospizza.com)

### **Morningside & 401**

790 Military Trail, Scarborough,  
416.284.3003

### **Finch & Pharmacy**

2535 Pharmacy Ave., Scarborough,  
416.495.1222

### **Brimley & Finch**

135 Montezuma Trail, Scarborough  
416.321.5444

### **Clark & Henderson**

126 Clark Ave. E, Thornhill  
905.709.8004

### **Danforth & Pharmacy**

3331 Danforth Ave., Toronto  
416.694.0888

### **Hwy 48 & 16th**

10 Fincham Ave., Unit 104, Markham  
905.472.6002

### **Brookland & Yonge**

14810 Yonge St., Unit 7, Aurora  
905.841.7002

### **Keele & Finch**

1300 Finch Ave. West., North York  
416.663.0663

### **Simcoe St. & Bond**

15 Bond Street West, Oshawa  
905.438.9500

**facebook**

[www.facebook.com/reginospizza](http://www.facebook.com/reginospizza)



## இலங்கைப் பயணம் இனிதாக அமைய

Dr. Figuarado

போர்க்காலம் முடிவடைந்த பின்னர் எமது மக்கள் இலங்கைக்கு அதிகளவில் மேற்கொண்டு வருகின்றனர். இவ்வாறு இங்கிருந்தும் ஐரோப்பா, அவுஸ்திரேலியா போன்ற நாடுகளிலிருந்தும் பிரயாணம் செய்பவர்களில் பலர் நோய்வாய்ப்பட்டு வைத்தியசாலைகளில் அனுமதிக்கப்படுவதனையும் நாம் நாளாந்தம் கேள்விப்படுகிறோம். இவ்வாறான நோய்களில் சில தடுக்க முடியாதவையாக இருக்கின்ற போதிலும் பல நோய்கள் வராமல் தடுக்க வாய்ப்புகளிருக்கின்றன.

இத்தகைய தடுக்கக்கூடிய சில நோய்கள் பற்றியும் அவற்றைத் தடுப்பதற்கான வழிமுறைகள் பற்றியும் இங்கு கவனிப்போம்.

### 1. மலேரியா

இது நுளம்புக்கடியினால் பரவும் ஒருவித நோயாகும். மலேரியா நோயுள்ள ஒருவரை ஹீமோபிலஸ் என்ற இரவில் உலவும் நுளம்பு கடிக்கும் போது நுளம்பு அவருடைய குருதியை உறிஞ்சும். அப்படி உறிஞ்சும் போது நோயுடையவருடைய குருதியிலுள்ள மலேரியாக் கிருமிகளும் உறிஞ்சப்பட்டுப் பின்னர் அந்த நுளம்பு இன்னொருவரைக் கடிக்கும் போது அவருடைய உடம்பில் செலுத்தப்படுகின்றன. இக்கிருமிகள் அவருடைய ஈரலில் தங்கியிருந்து பல்கிப் பெருகின்ற போது அவை குருதியில் நஞ்சுத் தன்மையை ஏற்படுத்துவதால் மலேரியாக் கிருமிகளின் தன்மைக்கேற்ப 2 நாட்களுக்கொரு முறை அல்லது 3 நாட்களுக்கு ஒருமுறை நடுக்கத்துடன் கூடிய காய்ச்சல் ஏற்படுகிறது. மலேரியா காணப்படும் இடங்களுக்குப் போவதற்கு முன்பாக சில மாத்திரைகளைப் பாவிப்பதன் மூலம் இக்கிருமிகள் நுளம்புகள் மூலம் உடம்பினுள் செலுத்தப்படும் போது இவற்றினைக் கொண்டு அந்நோயிலிருந்து ஒருவர் தம்மைப் பாதுகாக்க முடியும். குளோரோகுவின் (chloroquine) என்ற மாத்திரை பிரயாணத்துக்கு 2 வாரங்களுக்கு முன்பு தொடங்கி வாரத்துக்கொரு முறை 2 மாத்திரைகளை எடுத்து வந்து, பிரயாணம் முடிந்து திரும்பி வந்த பின்னரும் இடைவிடாது தொடர்ந்து மேலும் 4

வாரங்கள் எடுக்க வேண்டும். பலர் இந்நோயிலிருந்து பூரணமாக குணமாக 6 வாரங்கள் எடுக்கும். இலங்கையில் தங்குபவராக இருந்தால் முதலில் 2 வாரங்கள் தொடர்ந்து அங்கு தங்கியிருக்கும் 6 வாரங்கள் அதனைத் தொடர்ந்து 4 வாரங்கள் என மொத்தமாக 12 வாரங்கள் எடுக்க வேண்டும். இந்த மருந்தினை ஒன்ராறியோ அரசின் தயாரிப்புப் பெறுபவர்களும் வருமானம் குறந்த 65 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களும் இலவசமாகப் பெறலாம். ஆனால் சிலவகை மலேரியாக் கிருமிகள் இந்த மருந்துக்கு எதிர்ப்பு சக்தியினை (resistance) கொண்டிருப்பதனால் குறிப்பாக இந்தியா (எதிர்ப்புச் சக்தி கொண்ட கிருமிகள் அங்கு பரவலாகக் காணப்படுவதனால்) செல்பவர்களுக்கு இந்த மருந்து பயனளிக்காமல் போகலாம். எனவே இதற்குப் பதிலாக வாரமொருமுறை எடுக்கக்கூடிய மெல்லாகுவின் (meflaquin) அல்லது லாறியாம் (larium) எனப்படும் மருந்தினையோ அல்லது ஒவ்வொரு நாளும் எடுக்கக்கூடிய மருந்தான மலரோன் (malarone) என்பதனையோ பாவிக்கலாம். லாறியம் (larium) பிரயாணத்திற்கு 1 வாரம் முன்பதாகத் தொடங்கி பிரயாணம் முடிந்து 4 வாரங்கள் வரை எடுக்க வேண்டும். மலரோன் (malarone) பிரயாணத்துக்கு ஒரு நாள் முன்பு தொடங்கிப் பிரயாணம் முடிந்து ஒரு வாரம் வரை எடுக்க வேண்டும்.

### 2. செங்கண்மாரி "ஏ" 'HEPATITSA')

செங்கண்மாரி "ஏ" என்பது கிருமி கலந்த நீர் அல்லது உணவு மூலம் பரவும் நோயாகும். இந்நோயினால் பாதிக்கப்படுபவர்களுக்கு ஈரல் பாதிக்கப்படுவதனால் கண்கள் மஞ்சளாவதோடு, காய்ச்சல், களைப்பு, உடற்சோர்வு, உளைவு, பசியின்மை, குமட்டல் போன்றவையும் ஏற்படலாம். இந்நோய் ஏற்பட்டவர்களின் மலம் மூலம் கிருமிகள் வெளியேறி மற்றவர்களுக்கு இந்நோய் பரவும் வாய்ப்பு ஏற்படும். இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மாதக்கணக்கில் மேற்கூறிய குணாதிசயங்களால் பாதிக்கப்பட்டுப் படுக்கையில் இருக்க வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படலாம். சிலர் இறக்கவும் நேரலாம். குணமடைந்தாலும் சிலர்

இந்நோய்க் கிருமிகளைத் தொடர்ந்து அவர்களின் ஈரலிலே அழியாமல் வைத்திருந்து அதன் மூலம் தொடர்ந்து மற்றவர்களுக்கு இந்நோயைப் பரப்புவதற்கான வாய்ப்பும் உள்ளது. ஒருமுறை இந்நோய் ஏற்பட்டவர்களுக்கு இன்னொருமுறை இது ஏற்பட வாய்ப்பில்லை.

இந்நோயைத் தடுப்பதற்காக (Havrix) ஹாவ்ரிக்ஸ் என்ற தடுப்பு மருந்தினை ஏற்றிக் கொள்ள முடியும். இதனைப் பிரயாணத்துக்கு ஒரு மாதத்துக்கு முன்னரே ஏற்றிக்கொள்ள வேண்டும். அதனைத் தொடர்ந்து 6லிருந்து 12 மாதத்தினுள் மீண்டும் ஒருமுறை இம்மருந்தினை ஏற்றிக் கொண்டால் பின்னர் வாழ்நாளில் ஒருபோதும் இத்தடுப்பு மருந்து தேவைப்படாதவாறு நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை ஏற்பட்டுவிடும்.

### 3. செங்கண்மாரி "பீ" (Hepatitis B)

செங்கண்மாரி பீ குருதி மூலம் அல்லது உடலுறவு மூலம் பரவக்கூடிய நோயாகும். மீளப் பாவிக்கும் ஊசிகள் அல்லது பரிமாறிக்கொள்ளும் சவரக்கத்திகள் மூலம் இக்கிருமிகள் பரவக்கூடிய வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது. செங்கண்மாரி ஏ போல இதன் குணாதிசயங்கள் இருந்தாலும் இதிலிருந்து (Cirrhosis) ஈரல் கருகிப் பின்னர் ஈரலில் புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பும் அதிகமாக இருக்கிறது. சிலர் மூளையில் பாதிப்பு ஏற்பட்டு நினைவிழந்து (Coma) மரணமடையவும் கூடும்.

இந்நோயைத் தடுக்கத் தடுப்பு ஊசியும் குறைந்தது பிரயாணத்துக்கு ஒரு மாதம் முன்பாக வந்து ஏற்றிக் கொள்வது உகந்தது. இதனைத் தொடர்ந்துவரும் 6லிருந்து 12 மாதத்தினுள் மீண்டும் இதனை ஏற்றிக் கொண்டால் ஏறத்தாள அதனைத் தொடர்ந்துவரும் 10 வருடங்களுக்கு இந்நோய்க்கான எதிர்ப்புச் சக்தியினைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். செங்கண்மாரி ஏ, பீ இரண்டுமிணைந்த ஒரே ஊசி மருந்தினையும் விரும்பினால் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

### 4. நெருப்புக் காய்ச்சல் (Typhoid Fever)

நெருப்புக் காய்ச்சல் செங்கண்மாரி "ஏ" போன்று கிருமியினால் மாசுபட்ட நீர் அல்லது உணவு மூலம் பரவும் நோயாகும். இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குக் காய்ச்சல், வாந்தி,

பேதி, உடல் உளைவு, சோர்வு, வயிற்றுளைவு, மலத்துடன் குருதி சீதம் போன்றவை வெளியேறுதல் போன்றவை ஏற்படலாம். சில வேளைகளில் மூளையில் பாதிப்பும், நரம்புத் தளர்ச்சியும் ஏற்படலாம் அல்லது மரணமும் நேரலாம்.

இதற்கான தடுப்பு மருந்தினை ஊசி மூலமோ அல்லது மாத்திரைகளாகவோ பெற்றுக் கொள்ளலாம். இவற்றைப் பிரயாணத்துக்கு ஒரு வாரத்துக்கு முன்பாவது பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். ஊசி மூலம் பெறும் எதிர்ப்புச்சக்தி 2-3 வருடங்களுக்கும், மாத்திரை மூலம் பெறப்படும் எதிர்ப்புச்சக்தி 7 வருடங்களுக்கும் நிலைத்திருக்கக் கூடியது.

### 5. வயிற்றோட்டம், கொலரா

பிரயாணிகளுக்கு ஏற்படும் வயிற்றோட்டம் பொதுவாக (ETEC) எனப்படும். ஈகோலை என்ற பக்ரீரியாக் கிருமிகளால் மாசுபட்ட நீர் அல்லது உணவு மூலம் பரவுவதாகும். இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குப் பொதுவாகப் பாரிய தாக்கல்களுக்கு உள்ளாகா விட்டாலும்கூடக் காய்ச்சல், தலைவலி, வயிற்றுளைவு, வயிற்றோட்டம், உடல் உளைவு சோர்வு என்பன ஏற்பட்டுச் சில நாட்கள் படுக்கையில் இருக்க வேண்டி நேரிடலாம். இது விடுமுறை நாட்களைத் கவலைக்குரிய நாட்களாக மாற்றிவிடும்.

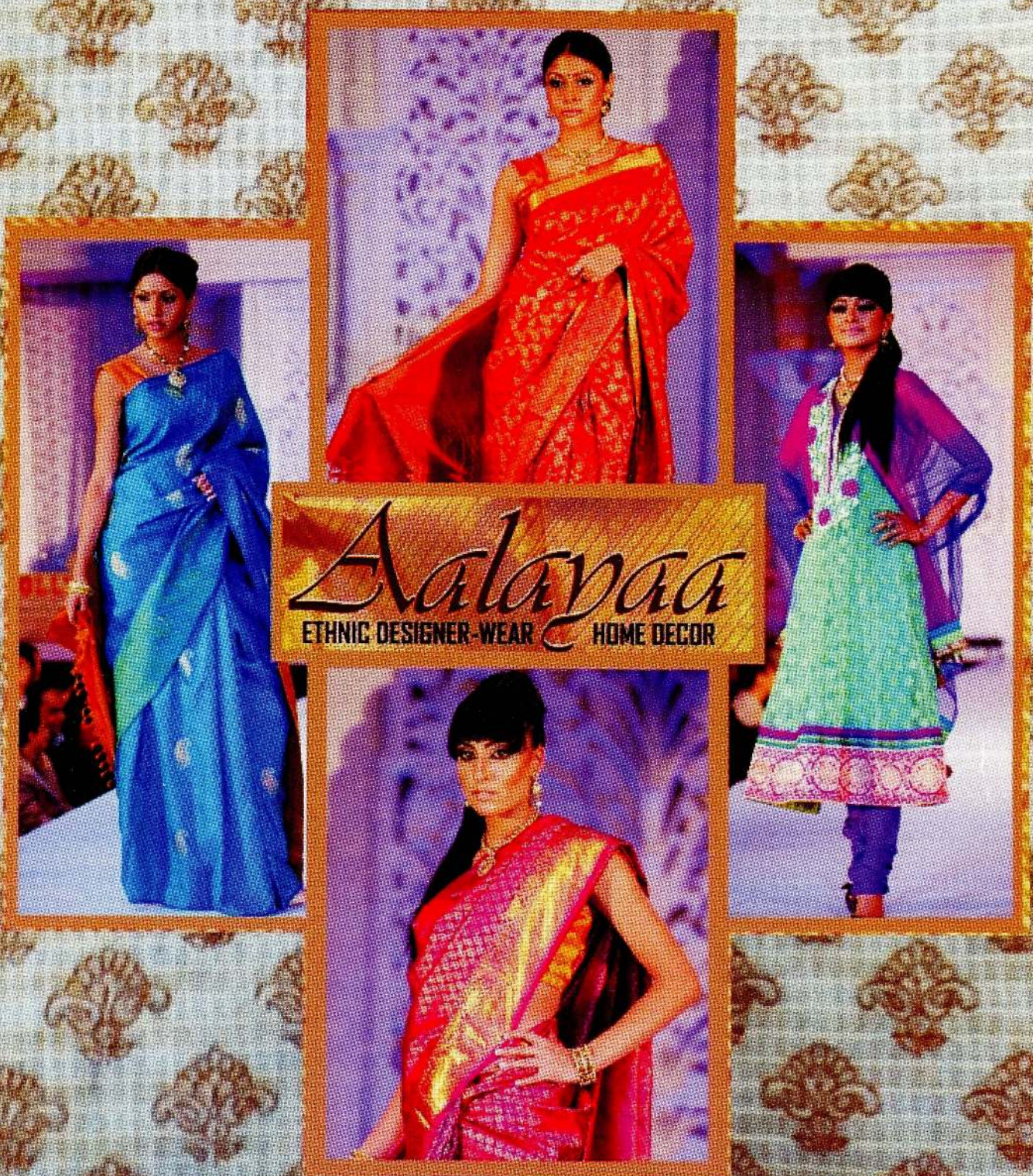
கொலரா சில இடங்களில் குறிப்பாக அகதி முகாங்களின் போது, சனநெரிச்சல் கூடிய இடங்களில் குறிப்பிட்ட காலங்களில் வேகமாகப் பரவும் நோயாகும். இதனால் தொடர்ந்து வயிற்றோட்டம் வாந்தி என்பன ஏற்பட்டு அதனால் உடலுலர்வு (Dehydration) ஏற்பட்டு அதனால் சிலர் இறக்கவும் வாய்ப்பினை ஏற்படுத்தும்.

இந்த இரண்டு நோய்களுக்கும் எதிரான தடுப்பு மருந்து டூக்கொரால் (Dukoral) என்பதாகும். இது தூளாகக் காணப்படும். இதனைக் கலவையொன்றில் கரைத்துக் குடிக்க வேண்டும். பிரயாணத்துக்கு 2-3 வாரங்களுக்கு முன்பாக முன்பாக இரண்டு முறை ஒருவார அல்லது இருவார இடைவெளியில் குடிக்க வேண்டும்.

இதனால் ஏற்படும் நோயெதிர்ப்புச்சக்தி ஈகோலைக்கெதிராக 3 மாதங்களுக்கும் கொலராவுக்கெதிராக 2-3 வருடங்களுக்கும் நீடிக்கக் கூடியதாகும்.

# AALAYAA

KANCHIPURAM SAREES | SOFT SILK SAREES | COT SILK SAREES | DESIGNER COTTON SAREES | DESIGNER SALWARS  
TUNICS | JEWELRY | ACCESSORIES | MEN SHERWANIS | LUXURY CUSHION COVERS | OTTOMANS | WALL PAINTINGS



*Aalaya*  
ETHNIC DESIGNER-WEAR HOME DECOR

(647) 739-5750 | 35 Karachi Drive, Unit 31, Markham ON L3S 0B5 | (416) 238-0451  
www.aalayaonline.com | aalayaonline@gmail.com

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

# GLAUCOMA

Dr. Yalini Karunanithy

## What is glaucoma?

Glaucoma is a disease which damages the optic nerve of the eye. Glaucoma is usually caused by an increase in the fluid pressure in the eye. The front part of the eye contains a clear fluid called the aqueous which constantly circulates through the eye. Normally, this fluid leaves the eye through a drainage system and returns through the blood stream. If there is an overproduction of fluid or if the drainage system is obstructed, this can lead to glaucoma. The exact reason why the drainage system breaks down is not completely understood. If the elevated eye pressure is untreated, this damages the optic nerve and can lead to a reduction in peripheral vision and in some cases can lead to blindness. Glaucoma can be divided into two main categories: open angle glaucoma or angle closure glaucoma. In angle closure glaucoma, the eye pressure increases suddenly as the drainage system becomes completely blocked and vision loss can progress quickly. In open angle glaucoma, the eye pressure increases slowly over time and vision loss is gradual.

## What are the symptoms of glaucoma?

In open angle glaucoma, the build up of pressure is gradual, usually without any discomfort or pain. Most individuals don't notice a reduction in peripheral vision until there is a substantial loss. In angle closure glaucoma, the sudden increase in eye pressure can cause blurry vision, severe pain, redness, nausea, vomiting and halos around lights. Glaucoma can also be congenital and babies with glaucoma might have enlarged eyes, cloudy corneas, light sensitivity and excessive tearing.

Glaucoma can also be secondary to injury, drugs such as corticosteroids, systemic diseases like diabetes and eye diseases such as uveitis.



Normal vision



Vision of individual with glaucoma

## How is glaucoma diagnosed?

In most cases, glaucoma is detected in a routine eye examination before the patient experiences any vision problems. During an examination the eye pressure will be measured and the optic nerve will be examined for any signs of damage. A special mirrored magnifying glass called gonioscope can be placed on the eye to examine the drainage channels for proper



fluid circulation. The thickness of the cornea will be measured. A visual field test can be used to measure any loss of peripheral vision. Laser scanning images can be taken to assess damage to the optic nerve and also to view the drainage channels for signs of obstruction.

How is glaucoma treated?

The goal of treatment is to reduce eye pressure. Angle closure glaucoma is a medical emergency. A laser procedure has to be done to make a new opening for the fluid to circulate in the eye. Eye drops, pills and sometimes iv medicines are also used to lower the eye pressure in angle closure glaucoma. In open angle glaucoma, a

combination of drops, laser and surgery can be used to reduce eye pressure. In congenital glaucoma babies require surgery to reduce the eye pressure. In secondary glaucoma, treatment of the underlying cause might help to reduce the eye pressure. With early detection and treatment, glaucoma can almost always be controlled and vision preserved. Although once vision has been lost it cannot be restored. Treatment for glaucoma is usually a lifelong process. As the symptoms of glaucoma are often unnoticeable regular eye examinations are very important. Prevention is the best medicine.

# PK Accident Benefits

**FREE Initial Consultation**

**FREE Legal Advice from reputable Lawyers**

**No Retainer Fee**

**We fight for your rights**

Income Replacement Benefit to Replace your loss of earnings  
Housekeeping / Home Maintenance Services / Attendant Care Benefit  
Caregiver Benefit / Lost Educational Expenses / Slip and Fall



## Singham Karthigesu

Licensed Paralegal  
The Law Society of Upper Canada

3351 Markham Rd., Unit A118  
(Markham/Steeles)

Toronto, Ontario M1X 0A6

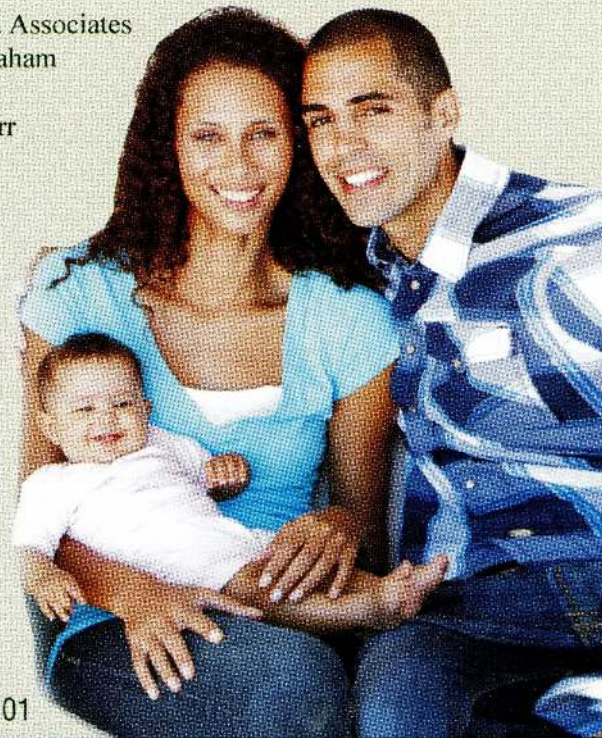
**Tel: 416.293.0077**

Fax: 416.293.0071

**We do not charge any fee except on the final settlement**



Dr. Chandra & Associates  
 Dr. Seena Abraham  
 Dr. Dhafir Ali  
 Dr. Sharon Barr



*New & Walk-In Patients Are Welcome*  
*Special Discount For Seniors*  
*Special Discount For Students*

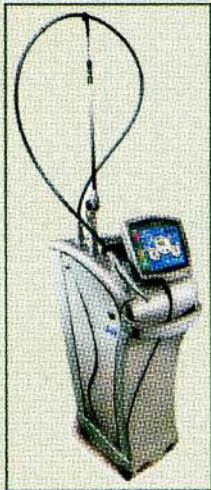
- All Insurance Coverage Accepted
- **ODSP** (Ontario Disability Support Program)
- **CINOT** (Children In Need Of Treatment)
- Healthy Smiles Ontario  
 (Children under 17 years & family income under \$20,000)
- Ontario Works (Dental / Denture Benefits)
- All Other Benefits – please call our office for more information

**Hours Of Operation: Monday – Friday 10 am – 7pm**  
**Saturday 10am – 5pm**

For more information & appointments please call Jeya at 416-298-0101

**Emergency & After-Hours Consult: 416.700.0101**

*Come visit us and let our friendly staff give you a tour of our clinic and try our new massaging dental chair*

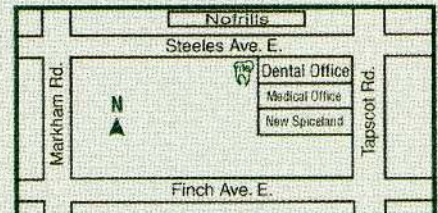


• Laser Dental Treatment

**We can offer you many services including:**

- Basic Filling and Cleaning
- Crowns, Bridges & Veneers
- Same Day Emergency Treatment
- Teeth Whitening - Custom Made
- Mouthguards and Sportsguards
- Dentures
- Root Canal Therapy
- Nitrous Sedation
- Implant Crowns
- Orthodontic Consult, Digital X-Ray & Digital Chart

*Grand Opening Day*



**6065 Steeles Ave. E., Unit E4**  
**Scarborough, ON M1X 0A8**

*New Spiceland Building Purple Color*

*So Much Begins With a Smile*

**CALL: 416.298.0101**

www.mksdental.com  
 smile@mksdental.com  
 dr\_kan@yahoo.com

## **LOW BACK PAIN PREVALENCE**

How many times have you experienced low back pain? Does it feel better after treatment but always seems to come back? Have you ever wondered why on earth this low back pain is not going away for good?

Did you know?

- Low back pain affects **80%** of the population in one's lifetime.
- Low back pain is the second most common reason for medical consultation.
- The costs for low back pain is over \$25 billion dollars a year

Most patients with back pain usually recover within 2-4 weeks after the initial pain. This is in large part due to the natural restoration of the pain and injury by the body. You may think that your low back pain has been gone for good! BUT.....

The biggest problem with low back pain patients is the high rate of recurrence rates. Research shows that there is an overwhelming lifetime recurrence rate of up to 85%! Within 1 year after your first episode of low back pain there is a recurrence rate from 60% to 86%. Even though you may not be experiencing any low back pain at the moment, but in reality your low back is a ticking time bomb for the next pain episode.

So what are some great ways to make sure you can reduce the chances of getting low back pain?

Avoid **rounding** your low back when performing tasks such as lifting to minimize the risk of low back injury.

Most low back injuries occur due to a cumulative sustained load (sitting all day long) or repetitive motion (bending). Research has shown that the mechanism for a disc herniation is repeated bending along with twisting of the back.

There is no evidence that rest and inactivity helps with low back pain. **Exercise** encourages patients to resume activity gradually.

This doesn't mean you should get out there and push your body to the limits. It's never a good idea to overdo it because you can end up doing more harm than good. There is good evidence to show that activity such as brisk walking can significantly reduce pain.

Every low back pain is **NOT** due to a Herniated Disc or a Degenerative Disc disease.

There is a high false positive rate of using MRI's or X-ray's in patients for low back. Degenerative disc disease is a common finding after the age of 40 and its presence does not mean it is the source of your pain. Research showed that **85%** of the population with no low back pain still had confirmed degenerative disc disease.

Improve your **Hip mobility!**

The low back should be a stable joint and a lack of hip mobility causes the low back to overcompensate and become hypermobile. Learning how to properly use your hips can take away excessive stress of the muscles and ligaments of the low back.

**Stop** doing sit-ups for developing your core.

Doing sit-ups puts a lot of strain on your low back due to repetitive bending of the spine. Better core exercises include planks and side bridges that are great to activate the core stabilizers and significantly reduce the strain on the lower spine.

Muscles prone to weakness in most low back patients are the BUTT (**Glutes**) muscles.

Strong glutes help with pelvic stability reducing the amount of load going through your back. Having strong glutes helps you with proper lifting mechanics and is also important during sport specific movements like jumping, sprinting, and change of direction.

Most chronic low back pain patients have what are called "muscle imbalances" due to bad **posture**.

If the agonist and antagonist muscles of the same joint are way out of balance it can increase the risk of injury. The core and glute muscles are prone to weakness and hip flexors and low back extensor muscles are prone to tightness. This imbalance tends to over stress the low back as well as the hip joints.

Proper **BREATHING** mechanics.

Having the proper respiratory mechanic helps with spinal stabilization and posture. When breathing is compromised the spine is affected. This becomes more of an issue for athletes during aerobic activities because of poor coordination between the diaphragm and abdominals which lead to spinal instability.

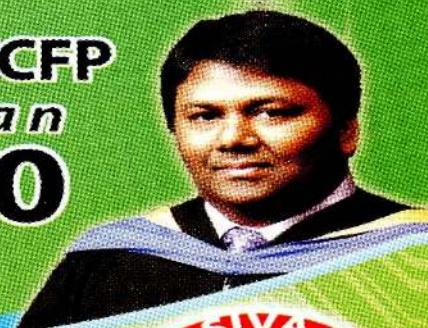
Working on **sensorimotor** and **balance** training.

Incorporating balance training through wobble boards and etc. help stimulate the proprioceptive system to help control the posture. When we have poor balance we often overuse our muscles in the lower back to maintain stability.

**Dr. Amalraj Siva, B.Sc(Hons), DC, D.Ac, CSCS,**  
Doctor of Chiropractic  
Medical Acupuncture Provider  
Certified Strength and Conditioning Specialist

**Dr Sivakumar Nagamuttu MD, CCFP**  
*General & Family Physician*  
**905.554.9400**

[www.mydoctor.ca/drsiva](http://www.mydoctor.ca/drsiva)



**Children**



**Lab Services**



**Travel Medicine**



**Urgent Care**



**Walk In Clinic**



**Family Practice**



Major MacKenzie Dr E

Castlemore Ave

Bur Oak Ave

16th Ave



**9889 Markham Rd Unit: 8 (HWY 48) Markham, ON. L6E 0B7**  
**(Markham Rd (HWY 48) Just South of Major MacKenzie Dr)**



## Financial Security Planning

Call (416) 291-0451, ext. 227  
Cell: (416) 518-9489

**Bala J. Balasundaram, B. Eng. CHS**

Certified Health Insurance Specialist and Investment Representative  
NATIONAL QUALITY AWARD WINNER

*To help our clients reach their goals and dreams.*

Freedom 55 Financial and design are trademarks of London Life Insurance Company. Quadrus Investment Services Ltd. and design are trademarks of Quadrus Investment Services Ltd. used with permission by London Life Insurance Company.



**Freedom 55  
Financial**

A division of London Life Insurance Company

**QUADRUS**

Quadrus Investment Services Ltd.

### Aura®

The ultimate in Benjamin Moore quality.

Aura® paint with Colour Lock™ Technology delivers rich and vibrant colour, and never requires more than two coats, even in the deepest shades. The paint and primer together allow you to spend less time painting, and more time enjoying your home. For consumers who value the best in life.



# BENJAMIN MOORE®

transform



**SERENDIB PAINTS & DECOR**  
4900 Sheppard Ave East, Unit 2  
Scarborough, ON M1S 4A7  
416-913-3396

**SCARBOROUGH PAINT CENTRE**  
2611 Eglinton Ave East  
Scarborough, ON M1K 2S2  
416-269-7110

**AJAX PAINT CENTER**  
12 Harwood Ave South  
Ajax, ON L1S 7L8  
905-427-3337



© 2012 Benjamin Moore & Co., Limited. Aura, Benjamin Moore, and the triangle "M" symbol are registered trademarks. Colour Lock is a trademark of Benjamin Moore & Co., Limited.

## POST TRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD)

இது ஒரு விதமான மனப்பதற்றநிலை, ஒருவர் ஒரு பயங்கரமான நிகழ்ச்சியை பார்த்தோ, அனுபவித்தோ அல்லது உணர்ந்தோ இருந்தால் இத்தநிலை ஏற்படலாம். அந்த நேரத்தில் அவரின் உயிருக்கு ஆபத்தோ அல்லது பயங்கர உடல் காயங்களோ, அல்லது உதவியற்ற தன்மையோ அனுபவித்திருக்கலாம்.

உதாரணமாக இத்தகைய நிகழ்வுகள் போரின் பிற்பாடு, வீடு எரிதல், கற்பழிப்பு ஆகியவற்றின் பின் ஏற்படும்.

இத்தகைய பயங்கர நிகழ்ச்சியை அவர்கள் தொடர்ந்து நினைவுகள் (flash back) மூலமோ, கனவுகள் மூலமோ திருப்பி திருப்பி அனுபவிப்பார்கள். சிலபேர் அந்த நிகழ்ச்சியை உண்மையாகவே நடப்பதாக கற்பனை பண்ணி பயப்படுவார்கள். சிலபேருக்கு அந்த நிகழ்வு சம்பந்தப்பட்ட ஏதாவது சிறிய விடயங்களுக்கும் அதை நினைவுபடுத்தி மனச்சஞ்சலத்தை உருவாக்கும்.

அவர்கள் அந்த நிகழ்ச்சி சம்பந்தமான நினைவுகள், உணர்வுகள், சம்பாஷணைகளை தவிர்க்க முயற்சிப்பார்கள். அவர்கள் எந்த இடத்தில் அந்த நிகழ்வு நடந்ததோ அந்த இடத்தை போகாமல் அது சம்பந்தப்பட்ட ஆட்களை பார்க்கப் பிடிக்காமல் இருப்பார்கள். சில நேரத்தில் அவர்களுக்கு அந்த நிகழ்வின் மிக முக்கிய கட்டம் ரூபகம் இருக்காது. அவர்களுக்கு சூழலில் வெறுப்பு அல்லது பற்றற்ற தன்மை ஏற்படும். அவர்கள் சந்தோஷம் தரும் நிகழ்ச்சிகளில் பங்குபற்ற மாட்டார்கள். அவர்கள் மற்றவர்களில் இருந்து வேறுபட்டவராக

கருதுவார்கள். அவர்களுக்கு மற்றவர்களிடம் அன்பு செலுத்தும் தன்மை குறைந்து விடும். அவர்கள் தங்களின் வருங்காலத்தைப் பற்றி அதிகம் அக்கறை காட்டமாட்டார்கள்.

அவர்களுக்கு நித்திரை குறைவு, பொறுமையின்மை, ஆத்திரம் வருதல், மனச்சோர்வு, புத்திக்கூர்மை குறைவு, சின்ன விடயத்திற்கும் அல்லது சின்ன சத்தத்திற்கும் திடுக்கிடல் ஆகிய தன்மைகள் இருக்கும். இப்படிப்பட்ட அறிகுறிகள் ஒரு மாத்திற்கு கூட இருந்தால் அது நோயின் அறிகுறியாகும். இத்தகைய அறிகுறிகள் ஒருவரின் குடும்ப, சமூக அல்லது உத்தியோக வாழ்க்கையை பாதிக்கும். இந்த நோய் பயங்கரமான நிகழ்வை உடனடியாகத் தொடர்ந்தோ அல்லது சில மாதங்களோ, வருடங்களோ கழிந்தோ ஏற்படலாம். பல பேர் இந்த நோயுடன் மன உளைச்சலையும் அனுபவிப்பார்கள்.

இந்த நோயை சில மருந்துகள் கொடுத்து குணப்படுத்தலாம். அதற்கு ஒருவர் ஒரு வைத்தியரை அணுகி ஆலோசிக்க வேண்டும். இதைவிட psychotherapyயும் இதற்கு மிக முக்கியம். Therapy மூலம் ஒருவர் எப்படி தனது எதிரான அல்லது பொய்யான எண்ணங்களை தவிர்த்து உண்மையான எண்ணங்களை மாற்ற கற்றுக் கொள்வார்கள். இதனால் அவர்களின் நடைமுறையிலும் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு அவர்களின் வாழ்க்கை பழையபடி மாற சந்தர்ப்பம் ஏற்படும்.

Dr. சசி. செந்திலால்

WITH BEST COMPLIMENTS FROM

**Dr. Varsha Vyas, B.D.S., D.M.D**  
**DENTAL SURGEON**

Tel: 905-947-0040  
Fax: 905-947-1976

4080 Steeles Ave. E.  
Markham, ON L3R 4C3  
(Steeles & Birchmount)

# Markham NS Dental

Care, Comfort, Convenience, Confidence.....



Panoramic X-Ray

Safer & more effective



Velscape

It Could Save your Life



Sedation Dentistry

Nitrous Oxide



Intraoral Camera

Turn Patients into Partners



Digital X-Ray

Less Radiation



## State-of-the Art Dental Technology!

**Dr. Nalini Sutharsan** BDS / DDS  
Dental Surgeon

### Preventative Care

- Dental Hygiene
- Fluoride Treatment
- Sealants
- Oral Cancer Screening

### Periodontic Services

- Gum Treatment
- Scaling and Root Planning

### Endodontic Services

- Root Canal Therapy

### General & Cosmetic Dentistry

- Tooth-Coloured Fillings
- Porcelain Veneers
- Teeth Whitening
- Cosmetic Bonding
- Crowns & Bridges
- Inlays & Onlays
- Complete & Partial Dentures
- Implant Supported Dentures
- Dental Implant Restorations

### Oral Surgery

- Tooth Extractions
- Wisdom Teeth Removal

### Seniors Dentistry

### Children Dentistry

### Implant

### Braces

### Sedation Dentistry

### Mouth Guard

### Emergency Dental Care

*Treats all age groups, including children*

*All aspects of dentistry practiced*

*Education & Prevention*



MON - SAT 9:00 AM - 8:00 PM

SUN 10:00 AM - 5:00 PM

We Speak : English, Tamil, Tagalog, Urdu, Cantonese, Hindi, Kannada

New & Emergencies Patients Always Welcome



**905-472-4111**

[www.markhamNSdental.com](http://www.markhamNSdental.com)

Care, Comfort, Convenience, Confidence.....

**Open 7 days a week**

**9293 Markham Road, Suite 4, Markham Rd. & 16th Ave.**





*Congratulations to Vanik Samaj for an excellent Year!*



**pharmore**

PHARMACY

more Care, more Service, more Value

**3 Convenient Location to serve you including  
our Newest Location in Markham**

**5637 Finch Ave. E. (Tapscott & Finch), Unit 7, Scarborough, ON**

**416.299.0399**



**2405 Eglinton Ave. E. (Kennedy & Eglinton), Scarborough, ON**

**416.755.6333**



**7 Eastvale Drive (East of Markham on Steeles)**

**Unit 5, Markham, ON**

**905.294.1100**

**All Drug plans accepted / Free Delivery / Senior Discount  
Waive Senior CoPay / We speak your Language**

*Visit our brand new location*

**pharmore**  
**Home Health Care**

**5637 Finch Ave. E. (Tapscott & Finch), Unit 3, Scarborough, ON**

**416.299.0399**

**Full line of Home Health Care Supplies  
(Wheel Chairs, Walkers, Braces, Compression Stockings,  
Diagnostic Aids, Bathroom Aids)**

**WSB Approved**

**ADP Approved Products**

**Roopesh Parikh and Reena Parikh - Your Family Pharmacists**

## புரீச்ச்ச்சை

Dr. Shan A. Shanmugavadivel

ரொறன்ரோவில் எனது பற்சிகிச்சைப் பணியில் நான் கண்டுவரும் சில முக்கிய விடயங்களை வாசகர்கள் நலம் கருதி இங்கு பகிர்ந்துகொள்ள விரும்புகிறேன்.

பற்சிகிச்சைக்கு வருகின்ற குழந்தைகளின் பற்களில் சூத்தைகள் அதிகளவு காணப்படுவது கவலைக்குரியதாகும். இவர்களில் பற்களில் “braces” போட்டவர்கள் உட்பட பற்களை சுத்தமாக வைத்திருப்பதில்லை. பல முறைகள் தமது வீட்டில் பற்களை பராமரிக்கும் முறைகளை காட்டியும் எடுத்துச் சொல்லியும் பலன் தருவதாகவில்லை. இதனால் பெற்றோர்கள் இது சம்பந்தமாகக் கவனம் செலுத்த வேண்டியது அவசியமாகும். சிறு குழந்தைகளின் பாற்பற்களும் உரியகாலம் வரை நீடிக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

எம்மவரில் வயது வந்தவர்களில் பலருக்கு முரசு வியாதியால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பது பொதுவாக அவதானிக்கப்படுகிறது. வருடத்திற்கு ஒரு தடவையாவது பல் வைத்தியரிடம் சென்று ஆலோசனை பெறுவதுடன் பற்களைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டியது கட்டாயமானதாகும். சிலருக்குப் பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளில் முரசைக் கிளப்பி சிறு சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய நிலையும் ஏற்படுகின்றன.

பற்களில் துவாரங்கள் ஏற்படின் அவற்றை நிரப்பியும் பெரிய துவாரங்களை பல்வேர் நிரப்பியும் பாதுகாக்க வேண்டிய தேவை ஏற்படின் காலம் தாமதிக்காது சிகிச்சைகளை பெற முயற்சிக்க வேண்டும். அத்துடன் அப்பற்களுக்கு “crown” மகுடம் போட்டு பல வருடங்களுக்கு அவற்றை நீடிக்கச் செய்ய வேண்டும்.

எமது சொந்தப் பற்களுக்கு தேவைக்கேற்ப முறையான சிகிச்சை பெறுவதற்கு பணச்செலவு ஏற்பட்டுவிடுமோ என்று அங்கலாய்ப்பது புத்திசாலித்தனமாகாது. கிரமமாகப் பற்களைப் பேணி பல் வைத்திய சிகிச்சை பெறுபவர்களுக்கு எதிர்பாராத பாரிய சிகிச்சைச் செலவுகள் ஏற்படுவதில்லை.

இன்று ஒழுங்கற்ற பற்களுக்குக் கிளிப் (orthodontic treatment - braces)

போடுவதற்குப் பல பெற்றோர்கள் விரும்பி முன் வருகிறார்கள். ஆனால் அவற்றை பெற்ற பின்பு குழந்தைகளிலும் பெற்றோர்களிலும் உற்சாகம் குறைந்து விடுகிறது. அதற்குரிய கட்டணத்தைச் செலுத்துவதிலும், பற்களை இழுப்பதற்குரியவற்றை அணிவதிலும் இழுபறி ஏற்படுகின்றது. ஒரு சிலர் சில மாதங்களில் எப்போது கிளிப்பைக் கழட்டுவது என்று பீடிகை போட ஆரம்பித்து விடுவார்கள். ஒரு சிலர் பற்களில் பொருத்தப்பட்ட சாதனங்களை பல தடவைகள் கழட்டி அல்லது உடைத்து விடுகிறார்கள். இதனால் இவர்களில் பற்களை எதிர்பார்த்த திருத்திகரமாக சீரமைக்க முடிவதில்லை.

இனிப் பற்களை இழந்தவர்கள் நிலைமை பற்றிப் பார்போம். பற்களைக் கட்டவரும் பொழுது இவர்களில் பலரின் எதிர்பார்ப்புகள் அதிகமாகவே இருக்கும். குறைந்த செலவில் உயர்ந்த சேவையைப் பெற்றுவிடலாம் என்று நினைப்பவர்களைச் சமாதானம் செய்வது சுலபமான காரியமில்லை.

மிகச் சிறந்த முறையில் பிடுங்கிய பற்களுக்குரிய கட்டுப்பற்கள் செய்வதற்கு உரிய சாதனம் “இம்பிளாண்ட்” (Implant)ல் பொருத்தப்படும் பற்களே! இதற்குரிய கட்டணம் அதிகமாக இருப்பினும் அவற்றினால் எமது வாழ்நாள் வரை ஏற்படும் பயன் பல மடங்கு மேலானது. இது ஒரு தனிப்பல்லாகவோ, ஒரு சில பற்களாகவோ அல்லது முழுமையான கட்டுப்பற்களாகவோ அமையலாம்.

கழட்டிப் பூட்டும் (Dentures), குறிப்பாக கீழ் தாடையில் கட்டப்படுவனவற்றில் குறைகள் பல உள்ளன. அக்குறைகளை அத்தகைய கட்டுப்பற்களிலே உள்ள குறைபாடுகள் தான். இதனால் இவர்களுக்கு Implantல் பொருத்தப்படும் பற்களையே பெறும்படி நான் கூறிவருகிறேன்.

இன்று இதற்குரிய கட்டணங்களைக் கட்டுப்படுத்தும் நோக்குடன் mini implants சிறிய அளவிலான இம்பிளாண்ட் பாவனைக்கு வந்துள்ளது. அது சம்பந்தமான சில படங்களைக் மறுபக்கம் காணவும்.



Four mini implants placed in the lower jaw



Lower over-denture placed firmly on the implants

Neglect in oral hygiene and regular dental visits are causing dental decays and gum diseases in young and old. Delay or refusal in accepting the recommended treatment such as root canal therapy, crowns, gum treatment, extractions, etc. by the dentist would result in worsening and costly dental problems.

The best option to replace one or several missing teeth in our jaw is implant supported crowns, bridges and dentures. Though dental implants are expensive their benefits are manifold. Availability of mini implants for making over-dentures has made these procedures more affordable to patients.

*Best Wishes from*

**Dr. Kamini Manokaran, MD**

**RHEUMATOLOGY CLINIC**

**1371 NEILSON ROAD, SUITE 303 SCARBOROUGH, ON, M1B 4Z8**

(LOCATED ON NEILSON ROAD, AT MCLEVIN)

**PHONE: (647) 347 2401 FAX: (647) 347 2801**

மூட்டியல் வைத்திய நிபுணர் காமினி மனோகரன் - மூட்டு வாதம் (Rheumatoid Arthritis),  
மூட்டு தேய்வு (Osteoarthritis), தோலங்க அழிநோய் (Systemic Lupus Erythematosus),  
தசை அழற்சி (Myositis), இரத்தக்குழாய் அழற்சி (Vasculitis),  
தோள்மூட்டு சவ்வு அழல்கிழிவு (Rotator Cuff Tendonitis/Tear), என்பு மென்மையாதல்  
(Osteoporosis) போன்ற நோய்களுக்கான சிகிச்சைகளை வழங்கி வருகிறார்.

வைத்திய நிபுணர் காமினி மனோகரனின் சேவையைப் பெறவிரும்பினால், உங்கள் குடும்ப  
வைத்தியரின் பரிந்துரைக் கடிதத்துடன் அவரை தொடர்பு கொள்ளவும்.  
தொலைபேசி இலக்கம்: (647)347 2401 தொலைநகல் இலக்கம்: (647)3472801.

# DOCTOR BUSINESS . CA

Providing Practical Solutions for Your Business Issues

I want to be your preferred "Business Doctors" for your business. If the solution requires special skills, I will source the required skill sets to solve your issues and concerns.

- Bookkeeping, Payroll & Financial Statements
- Tax Planning, Corporate Tax & Personal Tax
- Tax Appeals & Representation
- Controllorship & Business Consulting
- Comprehensive & Full range of the business cycle
- Incorporation & Financial Plans
- Succession Planning & Restructuring

What we do is a preventive accounting and it is easier to keep out of trouble than to get out of trouble. We tailor our services to ensure we work with our clients on a regular basis. I am here to offer you practical business solutions for your business issues.

*Raj Rajasri CGA (Canada), ACMA (UK)*  
*TEL: 416 - 425 0088 FAX: 416 - 425 0080*



## Thinking of Buying or Selling! HomeLife / Future

**Realty Inc. Brokerage**

**Independently Owned & Operated**

**Sri Thambirajah CICTA**  
*Sales Representative*

**Direct : 416 710 8863**  
***srisellshomes@gmail.com***

***www.srisellshomes.com***

**205 - 7, Eastvale Drive, Markham, Ontario L3S 4N8**  
**Bus : 905 - 201 - 9977 Fax : 905 - 201 - 9229**



*Welcome  
with dreams*



திருமணம், பிறந்தநாள், பூப்புனித நீராட்டு விழா, கல்லூரி  
ஒன்றுகூடல், மற்றும் சகல விதமான வைபவங்களையும் ஆடம்பரமாக  
கொண்டாடி எம்மை நாடுங்கள்

ஸ்காப்ரோனிலும் மண்டப ஒழுங்குகள் செய்து தரப்படும்

50 பேர் முதல் 1000 பேர் வரை அமர்ந்து கொண்டாடி மகிழ்திட மிகப்  
பிரமாண்டமான அழகிய மண்டபத்துடன் கூடிய ரேக் அவுட்டும்  
கேற்றரிங்கும் செய்துதரப்படும்

For Reservations:

Call GIRI



**TEL: 416.746.1223**  
**FAX: 416.746.1053**  
**CELL: 416.704.9755**  
**EMAIL: giri@bellnet.ca**

*Congratulations & Best wishes for the success of CMDDA*



**TO BUY OR SELL RESIDENTIAL,  
COMMERCIAL & INVESTMENT  
PROPERTIES**

**Manickanadarasa Karunahkaran**

Sales Representative

**Dir : (647) 272-8597**

[mkarunah@gmail.com](mailto:mkarunah@gmail.com) [wwwveedu.com](http://wwwveedu.com)

**Veedu Realty Inc.**

1345 Morningside Ave., Suite 9

Scarborough, ON, M1B 5K3

Phone: (416) 759.6000

Fax: (416) 759.6005



**K.K. Catering**

**Great Tasting  
Sri Lankan Dishes**

**Paul**

**Tel: 416.292.6479**

**Cell: 647.891.9184**

**328 Passmore Ave., Unit 45  
Scarborough, ON. M1V 5J5**

**Tasty Sri Lankan Dishes  
For All Your Functions**

# What is Gum Disease?

**G**um disease begins with the formation of hard and soft deposits on the surface of the teeth. Over time, a build-up of bacteria called plaque collects at the gum line, eventually hardening on the teeth into calcium deposits called calculus (tartar).

With poor oral care, these bacteria can cause inflammation of the gums (gingivitis), penetrate the gum line and finally spread into the underlying bone (periodontitis). If not treated, periodontal disease can lead to complete destruction of the tooth's supporting tissues, abscesses and, ultimately, loss of the tooth.

The warning signs for gum disease include:

- . Red, swollen or tender gum
- . Bleeding while brushing or flossing
- . Gums that pull away from the teeth
- . Persistent bad breath
- . Loose or separating teeth
- . A change in the way your teeth fit together



According to some estimates, as many as 75 per cent of adults over the age of 30 may suffer from some degree of gum disease. But with proper oral care, gum disease can be controlled or even reversed.

# Gum Disease and Pregnancy

**P**reventing gum disease may be good for your baby...

Research has linked gum disease in women to an increased risk of premature delivery. In a recent study of more than 100 women who were either pregnant or had recently given birth, the women with periodontal disease were seven times more likely to deliver a premature, low birth weight baby than those with healthy gums. (By comparison, combined alcohol use and smoking during pregnancy increases the probability by 2.5 times.) Another ongoing study of 2,000 women has also found a similar increased risk



What is the connection? Researchers believe that bacteria from diseased gums enter the bloodstream during eating or brushing. These bacteria may then affect the levels of prostaglandin (or PGE2), a biological fluid naturally present in a woman's body. When the level of PGE2 rises significantly, usually in the ninth month of pregnancy, labour begins. But in women with serious gum disease, the level of PGE2 may rise too soon, triggering early labour.

**Dr. C.P. Giri**

Acknowledgements

College of Dental Hygienists of Ontario in Association with the college of midwife of Ontario.





Leading Edge Realty Inc.  
Brokerage\*

**Sri Nadarajasundram**  
Sales Representative

**[www.srishome.com](http://www.srishome.com)**



1825 Markham Rd., Unit 301  
Toronto, ON M1B 4Z9

**Dir 647-831-3279**

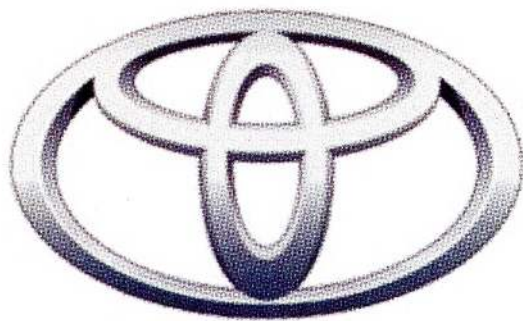
Bus 416 298 6000

Fax 416 298 6910

[srinada21@gmail.com](mailto:srinada21@gmail.com)

\*Independently Owned and Operated





# TOYOTA

**Don Valley North  
Toyota Scion**  
ISO 9001:2008

3300 Steeles Avenue East  
Markham, Ontario L3R 1G9  
[www.donvalleynorthtoyota.com](http://www.donvalleynorthtoyota.com)  
[www.donvalleynorthscion.com](http://www.donvalleynorthscion.com)

Toll Free: 1.800.663.8658  
Tel: 416.798.7188 X222  
Tel: 905.475.0722 X222  
Fax: 905.475.5102  
Cell: 416.953.6445  
[shanm@dvntoyota.com](mailto:shanm@dvntoyota.com)

**Shan Manojkumar**  
Pre-owned Sales Consultant



Consulting Engineers  
Geotechnical, Environmental  
Material Inspections and Testing

**P. Balendran** B.Sc.Eng., P.Eng.  
Consulting Engineer  
President

**MNA Engineering Ltd.**

54 Howden Road, Unit E, Scarborough, ON M1R 3E4

Tel: 416-757-8882  
Mobile: 416-230-5506  
Fax: 416-757-7699



# CARE PLUS Drug Mart

Discount! Discount! and SAVE your DOLLARS

- \* Tamil Speaking Staffs
- \* Free Prescription Pickup and Delivery
- \* All Drug Plans Accepted
- \* Unit-Dose drug Package
- \* Diabetic Care Centre with FREE Machines
- \* Seniors Discount
- \* Welfare & Seniors No Charge on \$2.00 Deductible
- \* Support Stocking Available



Tel: 416-493-8884

Fax: 416-493-9702

2950 Birchmount Road, (at Finch) Scarborough, ON.

**OPEN**

**6 Days A Week**

Mon - Fri 10:00 AM - 8:00 PM

Saturday 10:00 AM - 6:00 PM

Sunday Closed

## A-One Appliance

*Sales & Services*



We carry  
• Washers • Dryers  
• Refrigerators • Stoves  
and other major household appliances.

**Tel: 416 755-4994**

2410 Lawrence Ave. East, Unit 2, Scarborough, ON M1P 2R6

Major Appliances at Lawrence  
Store Hours: neolaham.org | aayanaham.org  
Sundays-Closed

# Raffle Prize Donors

SkyRoute Travel Services Inc.  
Fortune Computers  
Lastman's Bad Boy Superstore  
Alankar Décor  
Fabian's Café  
R.S.M. Textiles  
Ruby & Ruby Saree Palace  
Dr. Sumathy Selva  
Ahilan Balachandran



*Highest Standard Agents... Highest Results!....  
Trust me to find the property of your dream.*



With 26 years Bank experience



**Buy Or Sell**  
Residential, Commercial  
&  
Retail Properties



**Arul Shanmuganathan**

Sales Representative  
**Direct: 416.435.7426**  
shan005@hotmail.com

**Homelife/Future Realty Inc. Brokerage**

Bus: 905.201.9977 Fax: 905.201.9229

Unit 205 - 7 Eastvale Dr. Markham, ON. L3S 4N8



Multiple Listing Service

Each Office is Owned and Operated Independently

Digitized by Noolaham Foundation  
noolaham.org | aavanaham.org

# Table Sponsor

BMO Financial Group  
Canadian Tamil Congress  
Centre City Pharmacy  
Centre City Clinic  
Discount Pharmacy  
Law Office of Gary Anandasangaree  
Life 100  
MKS Dental Office of Dr. Kan Chandra  
Value Plus Pharmacy

Dr. Bahe Rajendran  
Dr. Bahe Thuraiajah  
Dr. C. Krishnalingam  
Dr. C.P. Giri Dentistry  
Gnanendran Narasingham  
Jackie Joachim  
Dr. K. Ravindran  
Dr. Kirupalini Kirupakaran  
Dr. Maheswaran Srivamadevan  
Dr. Manjula Jeyapragasan  
Dr. Mohan Ratnasingham  
Dr. Nirmala Siva  
Dr. Radhika Natgunarajah  
Dr. Rajeevan Rasasingham  
Dr. Rajes Loganathan  
Dr. Shan Shanmugavadivel  
Dr. Shanmugam Sivanesan  
Dr. Sriharan Sinnadurai  
Dr. Sumathy Selva  
Dr. Thangarajah Sornarajah  
Dr. Victor Figurado  
King's Mar



---

Ranks in the top 5 most livable cities in the world.

---

Ranks 1st overall in quality of life and life satisfaction.

---

Has the lowest crime rate of any city in Canada with a population over 500,000 people

---

180+ Languages and dialects spoken

---

50% of the population was born outside of Canada, proving a dynamic workforce suited to the global nature of business today.

---

Over 200,000 people migrating to Canada and 30% or more of them stays in TORONTO.

That's Why  
**Toronto is #1**

Globally for the largest number of skyscraper construction project underway.



Facts about  
**Canada**

---

#1 Country in the G7, Top 5 globally, to do business in over the next 5 years

---

#1 in the world for soundest banking system for 5 years in a row

---

One of the lowest Research & Development costs in the G7

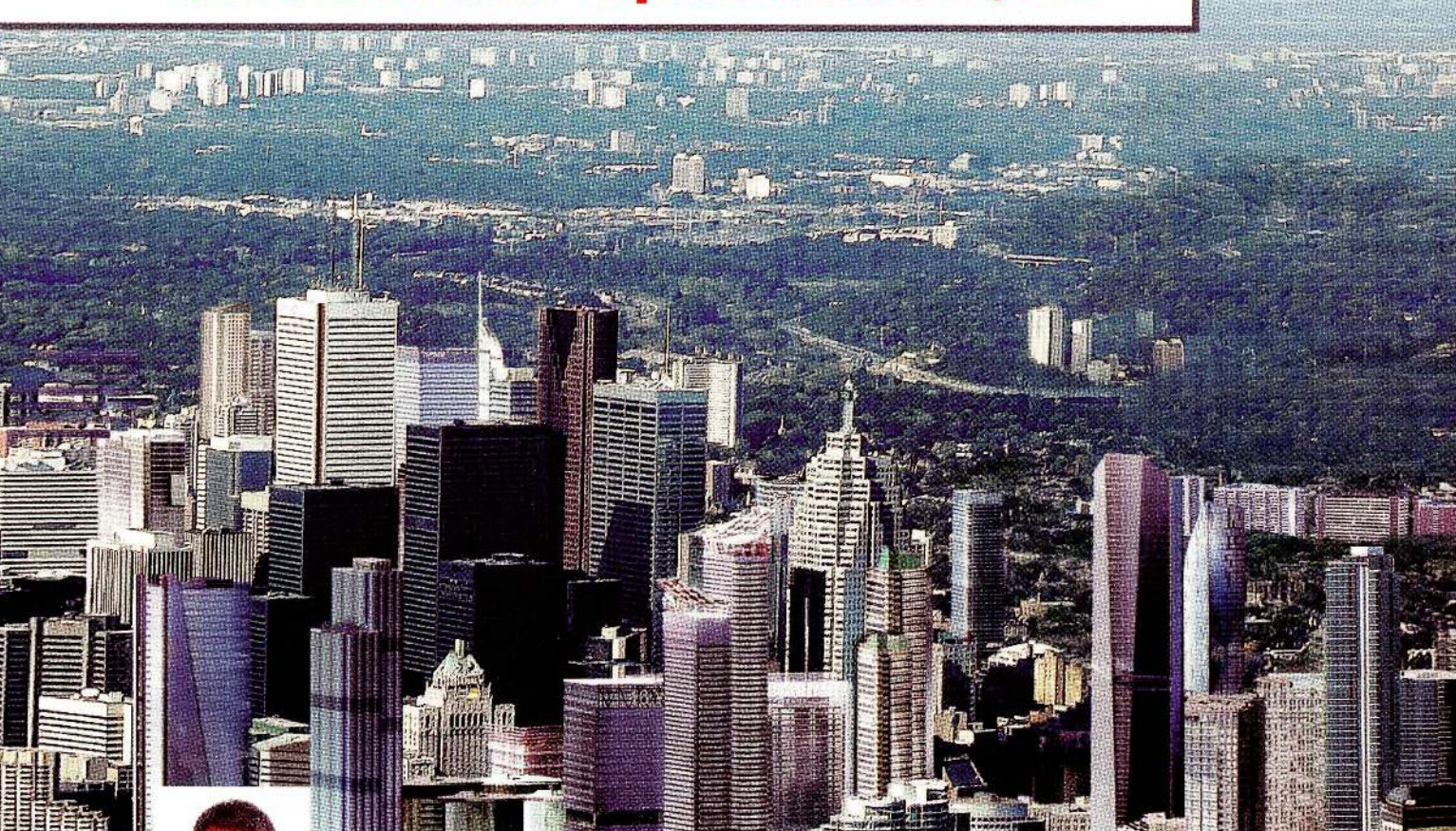


# When you are thinking of an investment in downtown TORONTO,

**Sujan Shan**, the condo **Guru** can assure your needs will be handled with his at most priority & passion. I make clients **Rich** by educating them, **not** by selling.

Your investment can start from the

**Low \$300's with deposit from \$30,000**



**SUJAN SHAN** @NewReleaseCondo



*Investor, Engineer & Real Estate Professional, specialized in pre-construction condominium sales in Toronto area with Passion!*

Direct: 416.262.2900 - Toronto, Canada - [www.newreleasecondo.com](http://www.newreleasecondo.com)

**RE/MAX**  
Vision Realty Inc., Brokerage

Equal Opportunity and Fair Housing Practices

Office: 416.321.2228

1-2210 Marham Rd, Toronto, ON M1G 5V5









# Thank You

*On behalf of CMDDA we would like to thank all the Medias, supporters, volunteers and who ever helped to make this event successful.*

CMDDA



## JJPRINT

*We Print Everything but Money*

**Toronto's Wedding Card Specialists!**

authorized dealer for Olympic Wedding Cards

**416.298.9322**

3300 McNicoll Avenue Unit A13,  
Toronto, ON. M1V 5J6



2013ம் ஆண்டுக்கான  
கலண்டர்கள்  
வெளிவந்துவிட்டன

BUSINESS CARDS  
BOOKS  
MAGAZINES  
POSTERS  
FLYERS  
WEDDING CARDS  
LETTER HEADS  
ENVELOPES  
INVOICES  
ETC...

# Custom Designed & Manufactured In Toronto



Kitchens • Vanities • Closets • Built-Ins

**Lucvaa**  
KITCHENS

*Visit our showroom for free design consultation or estimate*

5 Racine Road, Etobicoke M9W 2Z2  
Tel: 416.745.4100 • Email: [info@lucvaa.com](mailto:info@lucvaa.com)  
**WWW.LUCVAA.COM**

*You are free to visit our manufacturing facility next to our showroom  
and see for yourself the superior craftsmanship, meticulous production  
process and quality measures that will go into your purchase*



"Smile ~ sunshine is good  
for your teeth"

Best wishes to CMDDA

**Dr. Seshantri Viswasam**

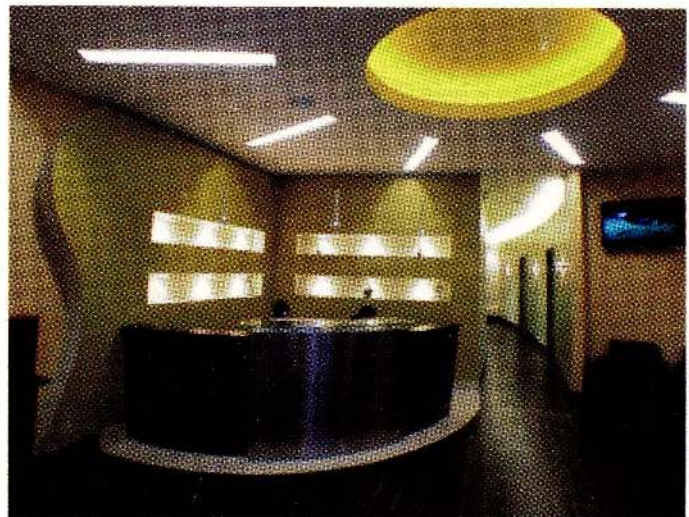
Family Dentist

sunshine  
**DENTAL**

**416 29 11011**

45 Milner Avenue  
Unit 6  
Toronto, ON  
M1S 3P6

NE corner of McCowan & HWY 401



[www.sunshinedentalonmilner.com](http://www.sunshinedentalonmilner.com)

**JPRINT 416.298.9322**

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