



SUPERVISA INSURANCE SPECIALIST
100% REFUND IF VISA REFUSED!



BRUNTHA GAROONANEDHI
647-403-5239



Ahilan Balachandran, CFP, CLU, CHS, EPC
 Founder and CEO

WE CAN HELP BUILD YOUR FUTURE

Insurance • Investments • Tax and Estate Planning

905-294-PLAN (7526) www.lifeplaninvestments.ca 416-894-2009

Download Free MyLIFEPLAN App



தமிழ் மீர்
Tamil Mirror

MIRROR THAT REFLECTS THE TAMIL COMMUNITY

Life Insurance - Living Benefits
 RESP - RRSP - TFSA

Are You Getting Million Dollar Advice?



416.918.9771
 416.321.2500
 www.life100.ca

Now we are Recruiting!

Apr 16, 2021

\$1.00 WWW.THETAMILMIRROR.COM

PRIME MINISTER'S TAMIL PUTHANDU GREETINGS



The Prime Minister, Justin Trudeau, on April 14, 2021 issued the following statement on Puthandu:

"Today, Tamils in Canada and around the world celebrate Puthandu to welcome the beginning of a new year, and look forward to the year ahead with optimism.

"On this day, family and friends usually gather to enjoy traditional food, exchange gifts, and visit places of worship for prayer. This year, as we continue to fight the global COVID-19 pandemic, Tamil Canadians will come together using virtual ways, as many did for the Thai Pongal celebration I was able to join in January.

"Today is also a day to recognize and

honour the many contributions Tamil communities continue to make throughout Canada. Whether keeping Canadians safe and healthy by working on the front lines of the pandemic, or helping their neighbours and communities through difficult times, Tamil Canadians make our country a better place to call home every day.

"On behalf of our family, Sophie and I wish everyone celebrating a very happy New Year.

"Iniya Puthandu Nalvazhthukkal."

HOMELIFE CHAMPIONS REALTY INC. BROKERAGE

NOW HIRING
 REAL ESTATE AGENTS

\$500/Trade OR 90/10 Split

UTAYAN PONNATHURAI
 Broker of Record
416-505-2120
*Independently Owned & Operated

Thushanth Kantharajah
 Sales Representative

416.732.2790

RE/MAX COMMUNITY Realty Inc. Brokerage
 gtarealproperties.com

JRB universal inc.

- Home Mortgage
- 2nd Mortgage
- Re-Financing
- Commercial Mortgage
- Business Loan
- Line of Credit

R.R. Rajkumar
 Broker of Record
647-289-6164

SRI TAX AND ACCOUNTING INC.

www.sritax.ca
Tel: 1-905-554-1222

Income Tax:
 • Corporate Tax
 • Personal Tax
 • HST/WSIB/IFTA
 • New Housing Rebate
 • Audit Representation

Accounting:
 • Business Registration
 • Bookkeeping
 • Payroll
 • Financial Statements
 • Management Consulting

STARTING FROM \$20

SRI SREEKANTHA TAX ACCOUNTANT
 40 New Delhi Dr., Suite 112 Markham, ON L3S 0B5

Urgent Care, Walk in & Family Practice
 Dr Siva Associate Medical Clinic

Tel: 905 554-9400
 Fax: 905 554-9401

Dr Sivakumar Nagamuttu MD, CCFP

1 - 1250 Castlemore Ave., Markham, L6E 0H7
 www.mydoctor.ca/drsiva

LAW OFFICE OF LUXMI VASAN

Immigration law, Real Estate Law, Condo and Construction Lien, Wills and Estate.

info@luxmivasan.com
 www.luxmivasan.com
 885 Progress Ave., Suite 208
 Scarborough, ON, M1H 3G3

Packialuxmi Vasani
 Tel: 416-335-8311

ALL YOUR INSURANCE NEEDS...

- Life Insurance
- CRP
- RRSP
- Critical Illness
- Disability Insurance
- Life Insurance
- RRSP
- Living Benefit

Thiru Nagarajah
 Insurance Broker
Dir: 416 697 1555

DILANI GUNARAJAH
 Barrister & Solicitor, Notary Public

- Real Estate
- Business Law
- Family Law
- Estate Law
- Immigration Law

Office:
 2401 Eglinton Ave E
 Suite 210, Scarborough
 (Kennedy & Eglinton)
 Tel: 416 755 7777
 416 288 8701
 Email: dilani@rogers.com

Use our smart search to find your perfect property

Buying, Selling or Leasing
 Residential, Industrial, Commercial, Investment
 Thousands of properties available for search, visit us..

www.reon.ca

Free Real Estate Class
RE/ON
 Homes Realty Inc. Brokerage

25 Karachi Drive, Suite 15
 Markham
 905 209 8080

For all your Real Estate Needs....

சான்றிதழ் பெற்ற
 உதவி. உ. அலகர்வீ.

Ranjan Francis Xavier
 Sales Representative

Home Life Galaxy Real Estate Ltd.
 1200 Markham Rd, Suite 305
 Scarborough, ON M1H 2Y9

Call: 416-816-1220
 Bus: 416-284-5555 (24Hrs. Pager)

Are you facing a criminal charge?
Call me direct
 Let my experience as a former crown attorney work for you

Jude Anthony Pillai LL.B. (Canada)
 Barrister, Solicitor & Notary Public
 Former Assistant Crown Attorney - Ontario

Tel: 416-332-8547
 1200 Markham Rd, Suite 305
 Scarborough, ON M1H 2Y9

TO ADVERTISE HERE

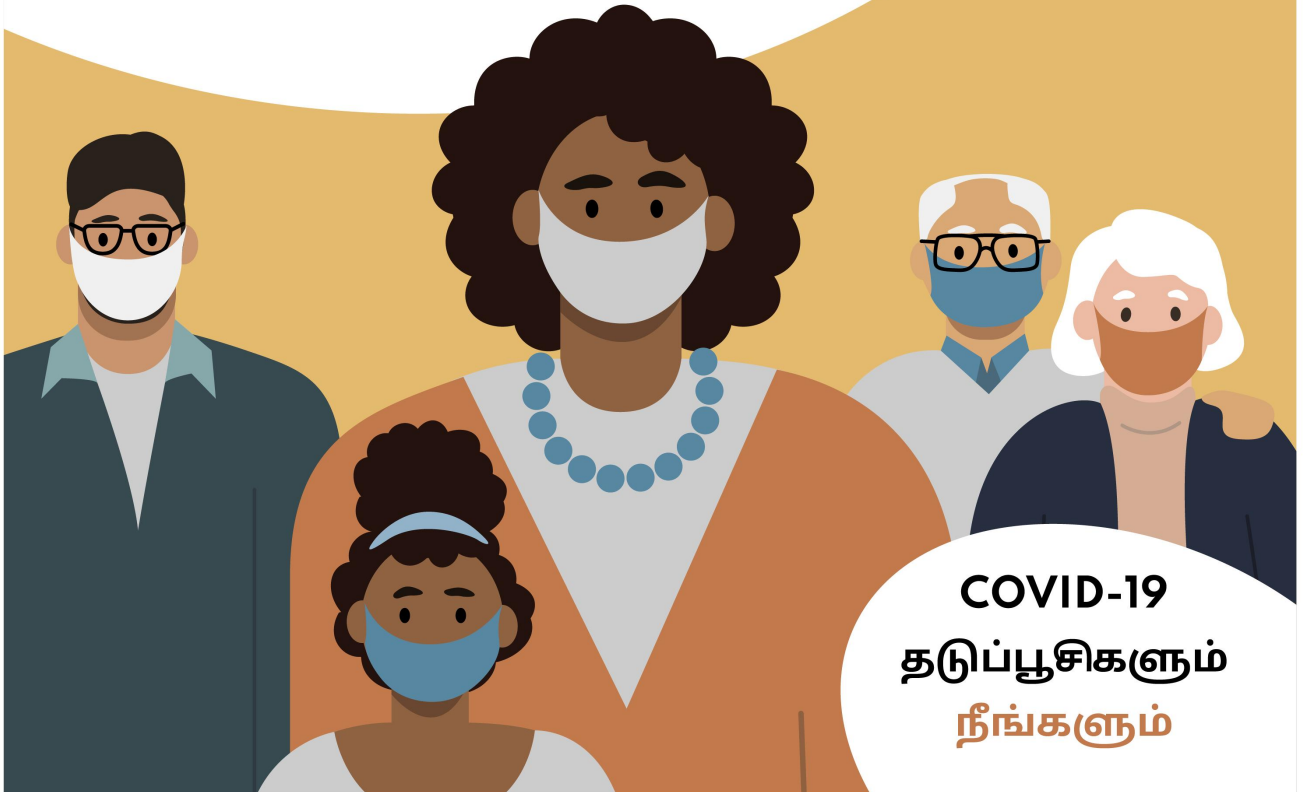
PLEASE CALL:
416-697-0126

COVID-19 தடுப்பூசிகள் பாதுகாப்பானவை என்று நான் அறிந்து கொள்வது எப்படி?

Health Canada பாதுகாப்பான, பயனுள்ள உயர் தரமுள்ள தடுப்பூசிகளுக்கு மாத்திரமே அனுமதி வழங்குகிறது. கனடாவின் உயர் தரத்ததிலான, கடுமையான தடுப்பூசி மீளாய்வுச் செயன்முறைக்கு உலகம் முழுவதிலும் அங்கீகாரம் உள்ளது.

Canada.ca/covid-vaccine இணையத்தளத்தில்
COVID-19 தடுப்பூசிகள் தொடர்பில் மேலும்
அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

1-833-784-4397



COVID-19
தடுப்பூசிகளும்
நீங்களும்



தமிழ் மீரர் Tamil Mirror

grow your business with us

தமிழ் புத்தாண்டு
நல்வாழ்த்துக்கள்!



NEW ASPIRATION, NEW HOPE.
NEW DREAMS
IT'S A NEW BEGINNING.

Happy Tamil New Year!
Stay Home! Stay Healthy!! Stay Happy!!!

Advertisements Please Call Us:

416-697-0126

WWW.THETAMILMIRROR.COM

The Law Offices of Nathan Sritharan

Barrister, Solicitor & Notary Public ON

305 Milner Ave, Suite # 309, Scarborough, ON M1B 3V4 Milner & Markham.

Tel: 416-499-2760 | Fax: 416-499-6534



What to do in the first 30 days in your new home



(NC) Moving into your newly built home can be a lot of work. There's a lot to do – some of it fun (like finding the perfect spot for your favourite chair) and some of it not so much (such as getting all your services changed over). But it's important to take some key steps to help protect your home and your warranty.

Learn how your home systems work

Your builder may have gone over how your HVAC works, but that doesn't necessarily mean that you remember everything they told you. Test things out and if you have questions, consult the manufacturer's instructions, either in a user manual you received from your builder or online, or contact your builder.

Check for any damaged or missing items

During your pre-delivery inspection you had a chance to make note of any items that were damaged, missing or not working properly. However, due to time, weather or other reasons, you might not have been able to capture everything.

Now that you are living in your home, you may notice new issues. Report these items in writing to your builder as soon as you can for warranty service. Take pictures or even a video to support your claim.

Review manuals and warranties

Your builder should have passed on any documentation for appliances and equipment, including user guides and manufacturer's warranty information. Take some time to review them so you understand how to properly use and maintain the items in your home. Be sure to file them in a safe place so that you can return to them if needed.

Learn about your new home warranty

Your new home comes with a seven-year warranty from your builder that starts the day you take possession. Learn what it covers and how to make claims if or when you need to. Check out the homeowner learning hub on Tarion.com, the website of the new home warranty administration organization in Ontario. Here you'll find e-learning modules that will walk you through the important information you need to know as a new homeowner.



Where to find the best home décor updates

(NC) Canadians are spending more time than ever before at home. Dining room tables have transformed into workspace and living space is now the classroom and a meeting room. As the season changes, now is the time to think about cleaning or sprucing up our living spaces. With many local retailers opening online storefronts, selling or buying items might be easier, closer and more cost-effective than you think.

Going local can have some great benefits to you and your community:

1. Budget-friendly without sacrificing quality. Buying from local sellers is a great way to stylishly furnish your home while supporting local community members and businesses. Not only are locally sourced items often more affordable than big-box furniture, you can also rely on quality that lasts.
2. Give your home a unique personality. Local items contribute to your home's unique character and personality. Furniture or décor from a local seller or store adds a special flare to your home with unique new or pre-loved pieces.
3. Lessen your impact on the environment. Local sellers and businesses often have a smaller carbon footprint than larger companies and tend to do more good for their immediate community — whether that's supporting a local charity or non-profit Organization.

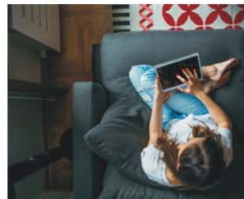
Here are two places to purge and find great new pieces nearby.

Secondhand stores
Local secondhand stores and professional resellers are always looking for new items to sell. Find secondhand stores near you through an online search on Facebook or Instagram or abuy-sell platform.

Online resale sites

Whether you're looking for a new desk, an antique dining table, or a new mode of transport, online resale sites like Facebook Marketplace help you discover, buy and sell goods. It's easy to stay safe this way too. Just log onto your account to find what you want and sell what you don't.

It's also important to stay safe when buy second hand. Make sure to follow guidance from your local health authorities when meeting someone to buy or sell secondhand items, and always meet in a well-lit, public area.



Real Estate page compiled by Charles Devasagayam

Raj Nadarajah

Sales Representative

Dir: 416-333-6115
nanohomes@gmail.com



Excel Realty Ltd., Brokerage*
Bus: 905.475.4750
50 Acadia Ave, Suite 120,
Markham.

*Independently owned and operated



Abi Singam

LAW PROFESSIONAL CORPORATION

TEL: 416 724 4ABI (4224) FAX: 416 724 4225

ABIMANYU S. SINGAM,
Barrister, Solicitor & Notary Public

PROFESSIONAL COMPENT - ACCESSIBLE
REAL ESTATE LAW
FAMILY LAW
IMMIGRATION LAW
WILLS, POWER OF ATTORNEYS, AFFIDAVITS

810 SHEPPARD AVENUE EAST, SUITE 201,
TORONTO, ONTARIO, M1B 3W3

HOMELIFE TODAY REALTY LTD. BROKERAGE*

For all your Real Estate needs...
Buyers and Sellers...
I will pay your Lawyer/Fees and Moving Charges! **

VALLIKANNAN MARUTHAPPAN Sales Representative
Direct: 416-880-6051 Bus: 416-298-3200
www.mvkhome.ca

YOUR LEGAL SOLUTION STARTS HERE

OUR LEGAL SERVICES:
SLIP & FALL CLAIMS
MOTOR VEHICLE ACCIDENT CLAIMS
REAL ESTATE LAW (PURCHASE-SALE-REFINANCE)

PRISHA LAW
PROFESSIONAL CORPORATION
WWW.PRISHALAW.CA

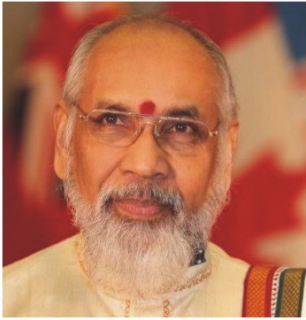
647.478.0144 PRISHANTHI@PRISHALAW.CA
647.478.0145 8130 SHEPPARD AVE EAST SUITE 210, SCARBOROUGH ON, M1B 3W3

BOOST YOUR BUSINESS
Advertise with us

தமிழ் நிரர் Tamil Mirror
Please Call Us
416-697-0126

Arrest Of Jaffna Mayor Manivannan: Food for thought.

By C.V. Wigneswaran –



The arrest of Mayor Viswalingam Manivannan gives food for thought. Few days ago a "B" Report is said to have been filed in the Chief Magistrate's Court against me. I still do not know what the contents of the B report are. An arrest is possible.

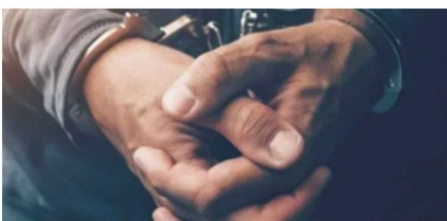
Then there were the questioning of Tamil Journalists. In Parliament whenever Tamil perceptions are aired by Tamil Representatives immediately there are vicious and loud protests from Government ranks and sometimes from the Opposition ranks too. Tamil Members of Parliament are always ridiculed and disturbed when they refer to Tamil perceptions or Tamils' sufferings or governmental excesses.

Today a young Tamil Parliamentarian took up a privilege issue in Parliament against a Sinhala Parliamentarian who had said that the former must be interrogated by Police for declaring certain Tamil sentiments in Parliament! Now Mayor Manivannan, a popularly elected Mayor, who is a successful lawyer by profession, has been taken into custody for embellishing some Municipal Employees with uniforms which to the authorities resemble Tiger Uniforms!

All these are centered around some purported connection to the LTTE. LTTE was officially destroyed in 2009. Even those who surrendered to the Military in the presence of witnesses simply disappeared! So they do not exist or their whereabouts are known only to the government forces. The government has said many times that there is no evidence at all of the LTTE regrouping. If so why this irrational distrust of the Tamils or paranoia about LTTE and Tiger uniforms? Are the ghosts of brutally killed Tamils disturbing our powers that be?

Mayor Manivanan when he officially functioned as a Mayor and took certain steps in the course of his duties he is being subjected to questioning by the TID. What Mr. Manivannan did was very similar to what the Colombo Municipal Council did. We are told that the uniform given to the Municipal Workers in Jaffna resemble the uniform used by the LTTE police force. But in fact it resembles the uniform given to similar workers in the Colombo Municipal Council.

If there is similarity between the uniform of the LTTE and the uniform given to the Jaffna Municipal workers and if the powers that be in Colombo are mentally disturbed about it, then the proper thing to do would have been for the mentally disturbed authorities to advise the Mayor to withdraw those uniforms and replace them with uniforms more plausible to their tastes.



Making such a fuss about uniforms used 12 years ago shows the extent to which the Government has become paranoid with regard to the LTTE.

Such light blue uniforms are common among security organizations in many countries. If there be any differences between the CMC uniforms and MC uniforms the powers that be could resort to a "standardization" process among the uniforms and set the specimen uniform for use by all Provinces.

The arrest of Mayor Manivannan may have other implications. Sometime ago the Indian High Commissioner in Sri Lanka visited Jaffna. He met Mayor Manivannan and discussed power sharing and other similar matters. Are there hidden agenda being worked out by the Government after its poor performance in Geneva? Let us wait and see.

The TID arresting under the PTA the Mayor and questioning him, a Lawyer, for over six hours, spells doom for the Government. It was I who alluded to the Ides of March quite some time ago. They have come and gone. The Government is no more in good terms with the Free World. Let the Government rethink about its activities and mend its ways. Economically it is in dire state. May be that fact needs to be covered by gimmicks of this nature from reaching the People!

If the Government thinks that such questioning and incarceration of Tamils in important positions in society would prevent Tamils from asking for their lost rights it would be sadly mistaken.

Already the repression by various Sri Lankan Governments against its minorities is quite well known internationally. In 1983 Chief Justice Neville Samarakoon returned from the Middle East and said Sri Lanka has become a pariah State. He had witnessed many incidents that took place in Sri Lanka on TV live. These recent activities will corroborate the facts already known the world over. The more the repression the determination of the Tamils will grow ten-fold. * Justice C.V. Wigneswaran is a Member of Parliament.



NAVA WILSON LLP

BARRISTERS AND SOLICITORS



WE OFFER SERVICES IN:



Real Estate



Corporate Law



Litigation

 10 Milner Business Court, Suite 210 Toronto, ON M1B 3C6

 416.321.1100

 416.321.1107

 info@navawilson.law

 www.navawilson.law



தமிழ்ப் புத்தாண்டு

14.04.2021

தமிழ்ப் புத்தாண்டு (Puthandu அல்லது Tamil New year) தமிழ் புதிய ஆண்டு பிறப்பதைக் கொண்டாடும் விழாவாகும். இந்தியா, இலங்கை, மலேசியா, சிங்கப்பூர் போன்ற நாடுகளிலும், பிற நாடுகளிலும் வாழும் தமிழ் மக்கள் சித்திரை மாதத்தின் முதல் நாளைப் புத்தாண்டாகக் கொண்டாடுகின்றனர்.

ஒரு தமிழ் ஆண்டு என்பது வானியல் ரீதியாகவும் அறிவியல் ரீதியாகவும் அளவிடப்பட்ட காலத்தைக் கொண்ட காலப்பகுதியாகும். பூமி, சூரியனை ஒரு தடவை சுற்றிவர 365 நாட்கள், 6 மணி, 11 நிமிடம், 48 நொடிகள் ஆகின்றது. இதுவே தமிழ் வருடத்தினதும் கால அளவாகும்.

சூரிய மே இராசியில் பிரவேசிக்கும்போது தொடங்கும் ஆண்டு, மீன இராசியிலிருந்து வெளியேறும்போது முடிவடைகின்றது. ஆகவே தமிழ் வருடத்தின் கால அளவு எப்போதும் சீரானதாகவே இருக்கிறது. இதன் அடிப்படையிலேயே தமிழ்ப் புத்தாண்டு பிறக்கும் நாளும், நேரமும் கணிக்கப்படுகிறது. ஆங்கில நாட்காட்டியில் பெரும்பாலும் ஏப்ரல் 14 தொடங்கும் தமிழ் ஆண்டு சில ஆண்டுகளில் ஏப்ரல் 13 அல்லது 15 நாட்களில் தொடங்கும். இதற்குக் காரணம் ஆங்கில (கிரகோரியன்) நாட்காட்டி ஒரே சீரானதாக இல்லை என்பதே.

நடைமுறைக்கு ஏற்றதாக தமிழ்ப் புத்தாண்டு ஒரு குறிப்பிட்ட நாளில் கொண்டாடப்பட்டாலும், தமிழ்ப் பஞ்சாங்கங்களில் அந்த நாளில் ஆண்டு பிறக்கும் சரியான நேரம் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும். அதன் அடிப்படையிலேயே ஆண்டுக்காலம் கணிக்கப்படுகிறது.

இலங்கையில் தமிழரும் சிங்களவரும் சித்திரை ஒன்றையே புத்தாண்டாகக் கொண்டாடுகிறார்கள்.

பொ.பி 1310இல் இலங்கையை ஆண்ட தம்பதெனியா மன்னன் முன்றாம் பராகிரமபாகுவின் அரசகுருவான தேனுவரைப்பெருமான் எழுதிய "சூசோதி மாலை" எனும் நூலில் வருடப்பிறப்பின் போது செய்யவேண்டிய சடங்குகள் விவரிக்கப்பட்டுள்ளன மேலும், இலங்கையின் திருக்கோணேச்சரம், 1622ஆமாண்டு சித்திரை மாதம், தமிழ் புத்தாண்டு அன்று கொள்ளையிடப்பட்டதாக போர்த்துக்கீசர் குறிப்புகள் சொல்வதையும் நாம் ஊன்றி நோக்கலாம்.

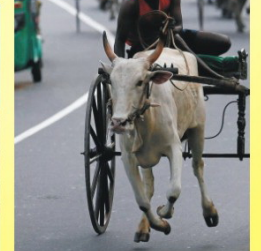
புத்தாண்டுக்கு முந்தைய நாட்களை வீடு வாசலை சுத்தம் செய்வதிலும், அலங்கரிப்பதிலும் தமிழர் செலவுப்பர். மா, பலா, வாழை ஆகிய முக்கனிகள், வெற்றிலை, பாக்கு, நகைகள், நெல் முதலான மங்களப்பொருட்கள் வைத்த தட்டை வழிபாட்டரையில் வைத்து, அதை புத்தாண்டு அதிகாலையில் காண்பது புனிதமாகக் கருதப்படுகின்றது.ஜூஸ் புத்தாண்டன்று அதிகாலையில் நிராடி கோலமிட்டு, புத்தாடை அணிந்து, கோயிலுக்குச் சென்று வழிபடுவர்.

மாலை வேளையில் உறவினர் வீடுகளுக்குச் செல்வதும், பலகாரங்களை பகிர்ந்துண்பதும் நிகழும். வாழ்க்கை என்றாலே கசப்பும் இனிப்பும் கலந்தது தான். இப்புத்தாண்டிலும் கசப்பும் இனிப்பும் இருக்கும் என்பதன் அடையாளமாக வேப்பம்பூப்பச்சடி, மாங்காய்ப்பச்சடி என்பவற்றை உண்பது குறிப்பிடத்தக்க மரபாகும்.

இலங்கையில் புத்தாண்டு பிறக்கும் விசு புண்ணியக் காலத்தில், ஆலயத்தில் வழங்கப்படும் மருத்து நர் எனப்படும் மூலிகைக் கலவையை இளையவர்களின் தலையில் மூத்தோர் வைத்து ஆசீர்வதிப்பர். அதன்பின்னர் நிராடி அவர்களிடம் ஆசி பெற்று, குறித்த சபவேளைகளில் கைவிசேடம் அல்லது கைமுடித்தம் பெறுவர்.

முத்தவர்களால் இளையவர்களுக்கு, புத்தாண்டு அன்பளிப்பாக வழங்கப்படும் பணமே கைவிசேடம் எனப்படுகிறது. போர்த்தேங்காய் உடைத்தல், வழக்கு மரம் ஏறல், யானைக்குக் கண் வைத்தல், கிளித்தட்டு, ஊஞ்சலாடல், முட்டி உடைத்தல், வசந்தனாட்டம், மகிழ்க்குத்து, நாட்டுக்கூத்து முதலானவை இலங்கையின் பாரம்பரிய புத்தாண்டுக் கலையாடல்கள் ஆகும்.

NEW YEAR TRADITIONAL GAMES IN SRI LANKA





சுவை சுவையல்

உருளை வறுவல்

- தேவையானவை:**
- குட்டி உருளை - கால் கிலோ
 - மிளகாய்தூள் - ஒரு மஸ்பூன்
 - தேங்காய் எண்ணெய் - 6 மஸ்பூன்
 - உப்பு - அரை மஸ்பூன்

உங்கள் கவையை தூண்டு குட்டி உருளை வறுவல் சமைப்பல்... பெரியவர் முதல் சிறியவர் வரை அனைவரும் விரும்பும் ருசிபான உருளை வறுவல்.

செய்முறை: குட்டி உருளைக்கிழங்கை நன்றாக நான்கைந்து முறை மண் போகக் கழுவல், தோல் வேளைவேளை எற்று வத்தும் தோலை சீவிக்கொள்ளுங்கள். (விடுப்பட்டடால் தோலுடனும் வறுக்கலாம். கவையாக இருக்கும்).

ஒரு சுர்மையான குச்சி அல்லது ஊசியால், உருளைக்கிழங்கில் 10 இடங்களில் குத்தி துளையிடுங்கள். (அப்போதுதான் உப்பு, காய் கிழங்கினுள் சார்ந்து நன்றாக இருக்கும்). பிறகு, கிழங்கின் மிளகாய்தூள், உப்பு சேர்த்துப் பிசரி, 3 - 4 மணி நேரம் ஊறவிடுங்கள்.

ஊறியவுடன், கிழங்கு தண்ணீர் விட்டிருக்கும். எண்ணெயைக் காயவைத்து, கிழங்கை (கசிந்திருக்கும் தண்ணீருடன்) சேர்த்து, நன்கு கிளறி வேகவிடுங்கள். தண்ணீர் வறுபயும், தனியாக குறைத்து, நன்கு சுண்டு 'மொறுமொறு' வேன வதக்கிப்பெடுங்கள்.



பாகற்காய் சிப்ஸ்

முதலில் பாகற்காயை மெல்லிய வட்டமாக நறுக்கி அதில் மிளகாய்தூள், மஞ்சள் தூள், உப்பு, அரிசி மாவு சேர்க்கவும். லேசாக தண்ணீர் தெளித்து பிசைந்து அரை மணி நேரம் வைக்கவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் காப்பித்தும் போட்டு பொரித்து எடுக்கவும். பாகற்காய் சிப்ஸ் வெடி. இந்த முறையில் சுப்பு அதிகமாக தெரியாது ஒரு தேக்கண்பு புளித்தணீர் சேர்த்து பிசைந்தால் சுப்பு தெரியாது. கவையும் நன்றாக இருக்கும்.

- பொரிய பாகற்காய் - 3**
- மிளகாய் தூள் - ஒரு தேக்கண்பு
 - மஞ்சள் தூள் - கால் தேக்கண்பு
 - உப்பு - தேவைக்கு
 - அரிசி மாவு - ஒரு தேக்கண்பு
 - எண்ணெய் - பொரிக்க தேவையானது



சுவை சுவையல் சுவையான கடலை மாவு லட்டு

- தேவையானவை**
- கடலை மாவு - 1 கப்
 - சீனி - 3/4 கப்
 - நெய் - 1/2 கப்
 - முந்திர்ப்பருப்பு - 10

செய்முறை - சீனி, முந்திர்ப்பருப்பு இரண்டையும் ஒன்றாக சேர்த்து மிக்ஸியில் திரித்துக்கொள்ளவும்.

அடுப்பில் நான்ஸ்டிக் கடாயை வைத்து 1/4 கப் நெய் ஊற்றி குடானதும் அடுப்பை மிதமான குட்டில் வைத்து கடலையை போட்டு நன்கு வாசம் வரும் வரை வறுக்கவும்.

வறுத்த கடலையை ஒரு வாய்கன்ற பாத்திரத்தில் போட்டு சிறிது நேரம் ஊற விடவும். நன்கு ஆறிய பிறகு அதனுடன் பொடித்து வைத்துள்ள சீனி, மிதமுள்ள நெய், எல்லாவற்றையும் நன்றாக கலந்து சிறு சிறு லட்டுகளாக பிடிக்கவும்.

பால் பண்ணையாள்

- தேவையானவை**
- பச்சரிசி - அரை கப்
 - உளுந்து - அரை கப்
 - தேங்காய் - ஒன்று
 - பால் - ஒரு டம்ளர்
 - ஏலக்காய் - சிறிதளவு
 - சர்க்கரை - தேவையான அளவு



செய்முறை - உளுந்து மற்றும் அரிசியை ஒன்றாக சேர்த்து ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்து வடை மாவு பதத்திற்கு அரைக்கவும். (தண்ணீர் கொடுப்ப சேர்க்காமல்) தேங்காய் பால் எடுத்து வைத்து கொள்ளவும். அதனுடன் காய்ச்சிய பால், ஏலக்காய் தூள், ருசிநெய் சர்க்கரை சேர்த்து கலந்து வைக்கவும். அரைத்து வைத்து இருக்கும் மாவில் ஒரு சிட்டிகை சமைப்பல் சோடா கலந்து சிறு சிறு உருண்டைகளாக எண்ணெயில் விடவும்.

நல்ல பொன்னிறமாக வறுத்து, தனியாக எடுத்து தயாரிப்பெத்து வைத்துள்ள தேங்காய் பாலில் ஊற வைத்து சேர்த்து பரிமாறவும்.



இருமல் மற்றும் சளி
சிரிதளவு தேன் மற்றும் இஞ்சி சாறு கலந்து அலுந்தினால் இருமல், தொண்டை, வலி, மார்பு சளி, முக்கு ஒழுதுல் மற்றும் முக்கண்டப்பு போன்ற உபாதைகளில் இருந்து நிவாரணம் கிடைக்கும்

ஒரு கண்ணாடி டம்ளரில் நிறைய தண்ணீரை எடுத்துக்கொண்டு அதில் ஒரு சொட்டு தேனை விடவும் தேன் தண்ணீரில் கரையாமல் அப்படியே அடிமில் கொள்ளல் அது சுத்தமான தேன் என்பதை கண்டறிவலாம்.

தேனின் மிற நன்மைகள்
தேனில் நமது ரத்தத்தில் இருக்கும் அணுக்களுக்கு புத்துணவை அளிக்கும் சக்தி பற்றியுள்ளது. மேலும் நரம்புகளை பலப்படுத்தி மூளைபின் செயல்பாடுகள் வேகம் பெற உதவுகிறது.

தேனை அனைவரும் தினந்தோறும் சிரிதளவு சாப்பிட்டு வருவதால் மூளை புத்துணர்ச்சி பெறும். குர்பகத்திறனும் அதிகரிக்கும்.

தேனை மிதமான கடு நீரில் கலந்து சாப்பிட்டால் பருத்த உடல் இளைக்கும்.

தேனுடன் பேசிச் சம்பழம் (விதை நீக்கியது) இரண்டையும் ஊற வைத்து சாப்பிட்டு வர நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உண்டாகும்.

தேனையும் மாதமும் புழ ரசத்தையும் சம அளவு சேர்த்துத் தினமும் சாப்பிட்டால் இருதய நோய் கள் தீரும்

மாதமும்பு ஜூலை தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

எலும்பிசை ஜூஸில் தேன் மற்றும் ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து கலந்து குடித்தால், சளி, இருமல், தொண்டை வலி போன்ற பிரச்சினையில் இருந்து விடுவலாம்.

மேலும் அபித்தி குறைந்த தேனை காட்டிலும், அபித்தி நிறைந்த தேனை நாம் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் என்பதுவும், அபித்தி நிறைந்த தேனில் தான் அதிக ஆண்டி ஆக்சிடெட்டுகள் அடங்கியுள்ளன என்பதுவும், ஆராய்ச்சியில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

மருத்துவ குணம் நிறைந்த தேனின் பயன்கள்

இந்த உலகில், தேனை விருப்பதவர்கள் என்று யாருமே இருக்க முடியாது விதிவிலக்காக, ஒரு சிலருக்கு தேனை பிடிக்காமல் இருக்கலாம். இதை உணவில் சேர்க்கும் பொழுது, இயற்கையாக கடுதல் கவையை உணவு பெறுகிறது மிற எந்த ஒரு செயற்கை இனிப்புடிகளும், தேன் வறங்கும் இசுகவைக்கு நிகராக முடியாது.

தேன் என்பது 80% சர்க்கரை மற்றும் 20% நனை கொண்டது 1 தேக்கண்பு தேனில் 64 கலோரிகள் உள்ளன. தேனில் பல வகைகள் இருப்பதாக கூறப்படுகிறது.

தேன் வழங்கும் ஆரோக்கிய நன்மைகள்

உடல் எடை குறைத்தல்
தேனில் இருக்கும் இயற்கை யான, தண்டு துவமமான இனிப்பு, உடல் எடையை குறைக்க உதவும் ஒரு சரியான உணவு ஆகும் உணவு மற்றும் பாணங்களில் சர்க்கரைக்கு பதிலாக தேனை பயன்படுத்தினால், உடலில் பல நன்மைகள் ஏற்படும்.

தேனில் இருக்கும் இனிப்பு செயற்கை சர்க்கரையில் இருக்கும் இனிப்புகளை காட்டிலும் வத்தியாசமாக, நல்ல ஆரோக்கியமான முறையில் செயல்படுவதாக பல ஆய்வுகள் கருத்து தெரிவித்துள்ளன.

வைக்கை கவிதைகள்

குடை
தொடமடைகு குளம் குப்பைகளுக்கும் குடைகள் காளான்கள்!

வித்திகை
ஒத்திகை பார்க்காத நடைம் குழந்தையின் நடை...

வானவில்
ஆகாயத்தின் சேவைக்காக ஆண்டவன் போத்திய அமரகு பொன்னாடை.

கருணை
மரம் கொத்திக்கும் நிழல் தந்தது மரம்

செருப்பு
அறுபாடமேலே பூக்கண்க்குடபட்டு இரண்டாவது செருப்பு

நிழல்
அடிக்கிரான் கண்ணில்லை நிழல்

ஆயுள் ரேகை
ஆயுள் ரேகை இருந்தும் இறுந்து கிடக்கிறது பழுத்த இலை

வெயில்
நிழல் தரும் மரங்கள் எப்படித் தாக்குமோ வேயில்!

ராகம்
மழைப்பொழுதில் ராகம் பாடியது தவளை

பூக்காரி
மலர் மலர் வாய்ப்போனது பூக்காரி முகம்!

LIVE LIFE FULLY COVERED



COVERAGE FOR YOUR MOST PRECIOUS ASSET.

YOU & YOUR FAMILY

- ▶ Life Insurance products
- ▶ Critical Illness Insurance
- ▶ Disability Insurance
- ▶ Dental & Drug Insurance
- ▶ Travel Insurance
- ▶ Non-Medical Insurance
- ▶ Mortgage Insurance
- ▶ RRSP's Investments
- ▶ RESP-Education Saving Plan
- ▶ Final Expense Products (Through Funeral Homes)



Mega Financial Group

Office: 416-293 5559
 Fax: 416-293 9409
 PH28 - 4168 Finch Ave. E.,
 Scarborough, ON., M1S 5H6
www.megafinancial.ca



RAJ NADARAJAH
 President & CEO

Dir: 416-666-1120
raj@megafinancial.ca



FOR ALL YOUR REAL ESTATE & MORTGAGE NEEDS RESIDENTIAL & COMMERCIAL INVESTMENT

Nobody in the world sells more real estate than RE/MAX

FOR SELLERS

- ✓ Free Home Market Evaluation
- ✓ Professional Home Staging
- ✓ Professional Photos & Virtual Tour
- ✓ Best Value for Your Property
- ✓ Weekly Open House Until Sold
- ✓ Social Media Marketing
- ✓ Newspaper & Flyer Advertisement
- ✓ Competitive Commission Structure

FOR BUYERS

- ✓ Top Negotiator
- ✓ Desired Property For Less Price
- ✓ Professional Advice
- ✓ Assist with Mortgage, Inspection & Lawyers



Arundavidbala@gmail.com
 416.270.1111 416.270.7000
 3-1286 KENNEDY ROAD, TORONTO, ON M1P 2L5

For All Your Real Estate & Mortgage Needs



Lic#11494 Independently Owned and Operated
www.mortgagealliance.com/arunbala
 209-8130 Sheppard Ave E., Toronto ON. M1B 3W3

Arun David Bala

M.Sc, B.Sc (Hons) Sales Representative & Mortgage Agent

416 834 2854





Connecting GTA

Collaborate. Inspire. Lead.



Connecting GTA is an above average business group. The members are extremely supportive and welcoming. Their events are fun and educational. In my 20 years of business I have experienced many business groups. This one is different. I highly recommend it. *-Angela Baltkois*

About CGTA

The Connecting GTA Networking Club was founded by Suresh Kumar, President & CEO of Kashden Consulting Group.

Suresh is passionate about delivering value in every connection that he makes. As a Specialist Business Strategist & Coach, he revels in efficiently maximizing potential and fostering professional relationships within organizations. And as the Founder and CEO of Connecting GTA, he is dedicated to help propel your business forward.

Connecting GTA began as a meeting place for businesses of diverse backgrounds to connect, collaborate and promote individual businesses in the GTA.

Network With Professionals

Networking always helps you develop the skills and strategies to embrace the reality of leadership.

Gain Business Leads

Networking is all about building lifelong relationships and creating credibility in the brand of you!

Increase Client Base

If you are looking to learn more, meet people and build your business, you are at the right place!



Get in Touch with Us

T : 416 917 7617
E : suresh@connectinggta.com
A : 676 Monarch Avenue #10 Ajax, Ontario L1S 4S2

www.connectinggta.com



My Sweetheart Kanna..!

By Kuru Aravinthan

After bathing the baby, the nurse brought the baby to Niru, who was lying unconscious in the maternity hospital. Staring at the baby's face, she gently kissed the baby on the cheek and hugged him saying "Sweetheart, Kanna" and buried her face on him and began to cry.

"Give the baby madam, I'll keep him.", said the nurse who understand the situation.

"No... no... He is his sweet Kanna. I'll only keep him carefully until he comes.", she sighed like a psycho. At the next moment, she became silent hugging the baby tightly into her. The nurse knew that some mothers would suffer from this postpartum mental illness, usually after childbirth.

"What happened...?", the nurse's supportive question makes her who had been broken by the pain, to tell everything to the nurse.

The cell phone rang early in the morning like never before. I looked back lying on the bed. His cell phone was just calling. He was fast asleep. I took the cell phone without disturbing his sleep. The call came from the hospital.

As he had taken two days off, he was sleeping soundly. The struggle over whether or not to wake him up stopped me for a moment. Why they make call at this time? Is it not the duty of the doctor to save the life of someone who is in danger? My conscience told me that it is okay to wake him up from sleep.

I woke him up and gave him the cell phone. He talked for a while saying that "I'm coming" and then looked back at me. I said nothing. I had just persuaded him to take leave because he needed rest as he wandered off to work always. He was in an awkward situation. "What?", I asked in a single word.

"They are asking me to come in a hurry. I cannot deny. I said that I'm coming.", he looked at me miserably.

I got anger and irritated suddenly. Why is this kind of work needed without being able to rest one day and be with the family? He was waiting for my answer. That made me even more annoyed. Because he was making the decision alone and he is expecting me to shake my head up and down. "You have told that you are coming. Then why are you looking at me? Just go..." "Really, shall I go?", he saw me as if I am a miraculous born without counting my anger. He knew that my anger lasts only for a short period of time.

I leaned my head on his shoulder and sobbed as he came closer due to my desperate situation. For a few days I felt like I was not having interest on anything. This cell phone news also vanished my happiness that he will be with me for two days. "Sorry...!", he tapped my head gently.

"For my sweetheart Kanna...!", saying that he bent down and gave me a kiss on the stomach. I needed this closeness just because I was pregnant. Small wishes like this, that is why I asked him to take rest for two days and stay with us. But I could not even enjoy this pleasure.

I handed him the coffee when he was ready to go. "See, take pills from time to time, then my sweet Kanna should not blame me that dad did not take care of him. Do not argue with Meenu babe.

Children would be like this. It is our responsibility to make them as good citizens. Understand?", I nodded my head with a smile on my face as usual as I understood what he was saying. Meenu babe was asleep.

He went near and kissed her on the forehead and stood looking at her for a while. He buried his feelings inside himself and left as if he was not showing anything outside.

It has been three years since I married him, doctor Kiritharan. The marriage took place according to the wishes of the parents. First child is a girl, Meenadchi. It has now been confirmed that it is male child who is in the womb. Both of us were thinking severely every day just to select a name for him.

"Couldn't you stop him by telling him not to go?", said mom.

They were the ones who selected doctor as their groom stubbornly. They were the ones who repeatedly instilled into her the desire to marry a doctor to rise the family respect. Now they understand the reality and suffer without knowing whom to blame. "Does this man need this work without even remembering that he has a family?", she could understand mom's anger with the sound of her murmuring while she was washing the dishes in the kitchen.

"Now why are you angry at him?" "See, how anger is coming when I'm talking about your husband?", said mom.

"Doctors will be like this. You know this and married me to him.", said Niru. "For that why he is leaving you alone like this when you are pregnant?" "They are doing their duties. Then what to be angry about?" "This is husband and wife problem. Why the unnecessary work for me?", said Mom. I can understand mom's fear. Labor pain can come at any time. I often have to pacify my mom.

He was unable to come home. I was talking to him along the cell phone for the past one week. I called him along the cell phone with sorrow as I did not get any news from him today. "What happened? Why didn't you call me?" "Many people have been infected with this Corona virus unexpectedly. We don't know what to do.

So we have to check all one by one. We two or three doctors only have to manage all...!" "First you stay safe as it is an infection. Did you eat...?" "Yes, I ate from the canteen. Did you eat...?"

"Yes, I ate. Can I borrow dinner for you for the night...?" "No, this corona virus is spreadable. No medicine has been found yet. So that don't go outside." "Will you come by the morning...?"

"I will. You sleep well. You need good sleep at this time. You have to take pills as prescribed. Understand...?" "I understood...!" "What Meenu babe is doing?" "She is looking at the door for you. Won't you get anger if I ask one thing from you...?" "What, tell me...?" "We are desiring to see you once. Can you come here?" "You are always seeing me in these years. Then why this sudden desire?" "No, Meenu babe asks where her father is. Please you come and show your face at least for one time."

Silence prevailed on the other side. "What, are you thinking of coming home?" "No... no... I'm coming but...!" "But what tell...?" "You know very well about the corona virus. It spread through the air, it spread while touching. So that it would be dangerous if I come close. That too should not be required while you are pregnant. Not only for you but also it would spread to our kids." "Meenu is searching for you while going to sleep and while waking up. What can I do alone?", Her sobbing sound affected him. "Okay, I will come but I will stay at the door. I will not come inside. You and Meenu should stay inside. You should not come closer to me, understand?" "What, why are you saying many conditions like this? Don't you like to see us?" "Don't I have the desire to see you? But the situation is like this...!" Many were stayed indoors following the government's announcement not to flirt outside the home. The streets were alone as schools, shops and public places were all closed.

Doctor Kiri came at the right time. He parked the vehicle on the road and walked slowly to the outer

door. He talked to them through the cell phone while staying outside the iron gate on the road. His voice was broken. Meenu babe talked eagerly from there. She didn't understand why her father wear a mask around his nose and mouth.

It has been not even five minutes. Standing there when he shook his head and said goodbye Meenu babe suddenly shouted dad. I don't know what she thought but she ran towards him.

Niruja had no choice but to chase her and stubbornly dragged her inside. Meenu babe kept crying all day.

The situation has made changes. She suddenly noticed that her husband was not as usual even during that very short period. The loneliness of not being near him worried her badly. She was frozen inside the house in a state of confusion with two kids, one on the hand and the other inside her womb, without knowing what to do.



No one has expected that a virus infection would come like this. Doctor, this killing Corona has even affected you who came to save the patients. Is there no medicine for this?", the nurse wept as she saw Doctor Kiri working day and night. He couldn't move because his lungs were completely damaged. But he showed the table nearby. She picked up the paper which was on the table.

It was written in his handwriting. She read it. "No medicine has been found for this yet. But we can prevent the spread of this virus which prevent our relations from even getting close at the last minute. It is spreadable in the air. It can be spread by touching the patient or what he has used. Use masks for face and hands. The virus can only survive for two weeks even if it is infected. So, wash your hands often with soap and water to prevent infection. Stay away. Isolate yourself. At least isolate yourself for two weeks just like how you were isolated for measles. Drink plenty of water without getting dry throat.

Do not gather in public places. Wait until the medicines for this disease arrives." He mentioned many things like this and shared his experience even at the last moment. At last, he had expressed his anger in one line. "The health of the country is in your hands. Save the country...!" Niruja who was in labor pain was taken to a maternity hospital in ambulance. One of the hearses from the hospital stopped at the side ambulance passed by the side.

AMBIKA JEWELLERS
Canada's most Experienced 22K Gold Jewellers and Dubai gold Jewellers and with precious stones, white gold and diamonds.
HOTLINE: 416-620-0008
F+I LOCATIONS TO SERVE U BETTER IN GTA

ADVERTISE YOUR BUSINESS HERE

Please Call Us
416-697-0126

Tamil Mirror

Tamil Mirror

MIRROR THAT REFLECTS THE TAMIL COMMUNITY

To Buy or Sell Real Estate.....

Trusted for Service &
Respected for Results

HomeLife Galaxy
Real Estate Ltd., Brokerage

Box: 416-284-5555
880 Sheppard Ave. East, Suite 204,
Toronto, ON M2P 2Y6



Karu Kandiah FRI.CRES.,

Real Estate Broker

Dir: 416-616-7278

Email: karukandiah@hotmail.com



Knowledge! Integrity! Experience! Trust!

ALL SEASONS INSURANCE

INSURANCE BROKER INC.

HOME . AUTO . COMMERCIAL
COMBINED HOME & AUTO SAVE UP TO 40%



4880 Sheppard Ave. E.
Unit 2
Scarborough - ON M1S 3V8
T: 416-826-7754
Cell: 416-826-4298
Fax: 416-826-8827
E-mail: harryh@psnet.ca



HARRY KULASEGARAM
Cell: 416-826-4298

* **Tamil Mirror**

Thank you!



*Tamil Mirror In its 15th Year,
Thank you
to all our readers, advertisers and well wishers.
416-697-0126
tamilmirror2011@gmail.com*

DF CREDIT SOLUTION DEBT FREE CREDIT SOLUTION

SETTLEMENT | CONSUMER PROPOSAL | BANKRUPTCY

Seeking freedom from **DEBT?**

We offer Total Debt **FREE SOLUTIONS**

* உடல் தீர்மானமாக 80% வரை
சேமிப்பில் சேமிக்க உதவிக்கின்றி ஒரு
வாழ்வு தீர்மானமாக உடல் தீர்மானம் தீர்க்கும்.
We provide expert advice on how to
consolidate and reduce debt payments
safely without borrowing money.

* உறுதியான தீர்மானம் உடனடி
தீர்மானமாக உதவிக்கின்றி சேமிப்பில்
சேமிக்க உதவிக்கின்றி தீர்மானமாக
தீர்மானமாக தீர்க்கும்.
We shield you from your
creditors and offer you
a guaranteed protection.



Elankeeran .T

Certified Insolvency Counsellor
By Canadian Association of Insolvency and
Restructuring Professionals (CAIRP)

Cell. 416.834.7227 Fax. 1.877.800.7899
Tel. 416.434.1522 freedebt.toro@gmail.com

Head Office:
10 Milner Business Court, Suite 334
Toronto, ON, M1B 3C5

Branch Office:
101 Palstan Road,
Mississauga, ON, L4Y 4E7

www.TotalDebtFree.ca

For all your Real Estate needs...



RE/MAX ACE
REALTY INC. BROKERAGE



Vaheesan Joyaveerasingam
Sales Representative

Dir: 416-276-9999

Box: 416-270-1111
Fax: 416-270-7000
Web: vaheesanjoy.com
Email: vaheesanj@hotmail.com
3-1286 Kennedy Road, Scarborough, Ontario, M1P2L5