



SUPERVISA INSURANCE SPECIALIST
100% REFUND IF VISA REFUSED!



BRUNTHA GAROONANEDHI
647-403-5239



Ahlan 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

YOUR BUSINESS FOR GROWTH...

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!

August 12, 2021

\$1.00 WWW.THETAMILMIRROR.COM



Ontario bracing for fourth wave of COVID-19.



Dr. Peter Juni, Scientific Director of the Science Table, warns that the province could see as many as 1,200 new cases per day by the time schools resume in September.

At present the Covid 19 cases averages of just over 300 per day.

Ontario is seeing more than three straight weeks of growth in daily Covid 19 cases and the top doctor with the government's science advisory table says the province is 'most definitely' in a fourth wave.

Primarily those who got affected are people who have not been vaccinated. In the case of Toronto, data shows

that infection experienced a five fold jump over one month and experts predict that its certain to worsen this autumn.

Toronto infection disease expert Dr. Anna Bennerji says the defences includes continued mask rules and if necessary, shutting schools and businesses to stop the out breaks.

Although she suggested vaccine mandates, the Ontario government has rejected the idea so far.

New hospitalization and death numbers, however, remain near pandemic lows.

HOMELIFE CHAMPIONS REALTY INC.
NOW HIRING
 REAL ESTATE AGENTS

\$500/Trade OR 90/10 Split

USAVAN KUNUTHURAM
 Broker of Record
416-505-2120
 Multilingual Tamil & English

TM
தமிழ் மீர்
YOUR BUSINESS FOR GROWTH...
 E-paper www.thetamilmirror.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.

Income Tax:

- Corporate Tax
- Personal Tax
- HST/MSIR/IFTA
- New Housing Rebate
- Audit Representation

Accounting:

- Business Registration
- Bookkeeping
- Payroll
- Financial Statements
- Management Consulting

STARTING FROM \$20

SRI SREEKANTHA TAX ACCOUNTANT
 40 New North St. Suite 112 Markham, ON L3R 0W5

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

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: 416-335-9311

ALL YOUR INSURANCE NEEDS...

- Life Insurance
- RRSP - RESP
- Critical Illness
- Disability Insurance
- Mortgage Insurance
- 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

2401 Eglinton Ave E
 Suite 210, Scarborough
 (Kennedy & Eglinton)
Tel: 416 755 7777
416 288 8701

Email: dilani@vogers.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

52 Kenneth Drive, Suite 10
 Markham
 905 209 8188

For all your Real Estate Needs...

Ranjan Francis Xavier
 Sales Representative

Home Life
 Galaxy Real Estate

Call: 416-816-1220
 Fax: 416-284-5533 (24hrs Pages)

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

Jude Anthony Pillai
 Lawyer

1200 Markham Rd, Suite 305
 Scarborough, ON M1H 2V9

Tel: 416-332-8547

ADVERTISE YOUR BUSINESS HERE

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

ஒன்ராறியோ முழுவதும்
லட்சக்கணக்கானோர்
தங்கள் கோவிட்-19
தடுப்பூசியை
பெற்றுக்கொண்டார்கள்.

**உங்கள் பங்கை
செய்யுங்கள்.
தடுப்பூசியை
போட்டுக்கொள்
ளுங்கள்.**

ஹெல்த் கனடாவினால்
அங்கீகரிக்கப்பட்ட தடுப்பூசிகள்,
மருத்துவ மனைகள், டாக்டரின்
காரியாலயங்கள், பார்மசிகல்
மற்றும் பெருந்தொகையாக
தடுப்பூசி போடும் இடங்களில்
கிடைக்கும். ஒவ்வொரு
தடுப்பூசியும் முன்பிருந்த
சாதாரண நிலைமைக்கு நம்மை
நெருக்கமாகக் கொண்டுவரும்.

ontario.ca/bookvaccine

இல் உங்கள் நியமிப்பை
இன்றே பதிவுசெய்யுங்கள்
அல்லது 300 மொழிகளில்
உதவி பெற்றுக்கொள்ள
1-888-999-6488
ஐ அழையுங்கள்.

ஒன்ராறியோ
அரசாங்கத்தால் கட்டணம்
செலுத்தப்பட்டது.

Ontario 

Is pain normal post- COVID-19 vaccine?



(NC) With everyone from the news to friends and family sharing so much information about the COVID-19 vaccine, it can be hard to tell the difference between myth and fact and know what to believe. But staying properly informed can help put your mind at ease as you prepare for your vaccine.

Here's what the latest health research states:

- The CDC recommends talking to your doctor about taking an over-the-counter medication, such as Advil (ibuprofen), for possible pain or discomfort from a COVID-19 vaccination.
- The British Columbia Centre for Disease Control states that if you are unable to carry on with your regular activities because of these symptoms, you can take pain-relief medications.
- The National Advisory Committee on Immunization states that oral pain reliever shouldn't be routinely used before or at the time of vaccination, but that their use is not a contraindication to vaccination. These medications may be considered for the management of side effects such as pain or fever, if they occur after vaccination.
- The Ontario Ministry of Health says that using a cool, damp cloth where the vaccine was given may help with soreness. If needed, pain or fever medication may help with these side effects.
- When it's time to get your COVID-19 shot, staying informed will help you feel more comfortable and prepared. While the battle against COVID-19 is not over, continue to take smart safety measures such as washing your hands, wearing a mask and practicing social distancing.

Learn more about pain relief post-vaccine at advil.ca/coronavirus.

How the pandemic will have lasting impacts on home design.



(NC) The last year and a half has not only transformed how we live — it's altered where we live, too. With many of us moving to a totally different location or undertaking a major reno, new design trends have emerged, which are going to have a lasting impact far beyond COVID. Here are the top trends to keep in mind if you're house hunting or planning a makeover.

Multigenerational homes

With property prices skyrocketing and parents needing more help with the kids at home, more families are trying multigenerational living on for size. In fact, according to a recent report from insurance company Aviva Canada, this is now a reality for 16 per cent of Canadians.

This means houses are being adapted to accommodate multiple families under one roof, whether it's with an addition or an in-law suite in the basement. Homes that offer this flexibility are in demand, and your property value could increase if you decide to adapt your

Creative custom adaptations

While many people moved because of the pandemic, others preferred to avoid the added stress and have modified their current home so it works better. A fully independent home office, luxury entertainment space and decked out kids' playrooms are some of the most popular renovations. However, keep in mind that any changes you make may impact your insurance.

"With people spending so much time at home last year, it's no surprise Canadians are changing their spaces to fit their current needs. These renovations may change the home's rebuild value. It's always good practice to check in with your insurance broker or agent when considering renovations so you are adequately covered," recommends Phil Gibson, managing director, personal insurance and data science at Aviva Canada.

Outdoors becomes essential

The outdoors has provided a much-needed escape and an opportunity to interact safely with friends and family. So, it's no surprise that much more time and money are being invested in upgrading our patios, balconies and

Whether it's a pool, hot tub, firepit, outdoor kitchen or even outdoor home movie theatre, people are stepping up their outdoor living game. Beautiful landscaping, flowers and vegetable gardens are part of this trend, and don't expect the focus on outdoors to go away anytime soon.

Change of Leadership needed for Tamilis in Sri Lanka.



GAJENDRAN



SAMBANTHAN



VIGNESWARAN



By. Thambu Kanagasabai - LLM [London].

In common parlance Saviour, - [Called as Messiah in the Hebrew Bible] - is usually regarded "As a liberator or would be liberator of an oppressed people & Looking back at the crisis ridden political history and turmoils of Tamils in Sri Lanka since 1948 and viewing the current predicament of Tamils It is not unreasonable to call for a dynamic Tamil Leader with unfailing loyalty, determination, unwavering stand and sincere dedication to tackle the urning causes of Tamils and lead them to ensure their full political rights and existence saving them from an equally determined Sinhalese leaders and parties and chauvinistic Governments which are covertly and methodically executing the agenda of Sinhalese and Buddhisation since 1948 to achieve their goal of a **SINHALA BUDDHIST STATE OF SRI LANKA.**

The tools employed for this genocidal program by the Sri Lankan Governments are state legislation, racial discrimination and marginalization, erasing of cultural, linguistic, religious and ethnic identities. These are the usual weapons employed by the majority community of any state in the world against the minority communities like the recent expulsion of Rohingya Muslims by the majority Buddhist Government in Myanmar.

These inhuman acts of Myanmar have been recognized as a genocide against the Rohingya. When one considers the harms inflicted and suffered by the Tamils in the hands of Sinhalese Governments and its Security Forces, the human rights violations committed by the Sri Lankan Governments also without any doubt constitute genocide.

The purpose of the article is to highlight as to who can arrest and stop the ongoing structural genocide besides agitating for transnational and remedial justice for the Tamils.

The obvious choices appear to be the United Nations, UN Human Rights Council, International Community and UN Security Council. It is a redeeming feature to note the initiation of several meaningful and constructive steps taken by them though belatedly like the Investigations, Resolutions and Recommendations right from 2012 though it will take some time for the full implementation of those recommendations, yet the victimized Tamils as a last resort are pinning their hopes on United Nations, UNHRC and International Community and UN Security Council to ensure the dispensation of accountability, justice and rule of law including a permanent and just political settlement for the oppressed Tamils.

However, a heavier duty also lies on them to take appropriate measures to stop the ongoing structural genocide against the Tamils in Sri Lanka including the continuing crimes of torture, arbitrary arrests and unlawful detention of political opponents and human rights activists under the provisions of the draconian Prevention of Terrorism Act [PTA]. Madam Jasmin Sooka - Executive Director of International Truth and Justice Project - Sri Lanka in her recent statement highlighted the "The ongoing practice of torture by the Sri Lankan security forces", which is now fully entrenched in the Sri Lanka's system encouraged by another entrenched culture of state impunity.

The United Nations and UN Security Council earlier failed to prevent and or stop the several massacres of Tamil civilians which were unfolding and duly witnessed by them through various satellite channels and informed to them by the Reports of several UN Officials, Human Rights Organizations, individuals and independent observers as confessed and confirmed by the former UN Secretary General His Excellency Ban-ki-Moon in 2016.

As a result, the UN and Security Council's credibility took the beating for their inexplicable and deadly silence coupled with inaction.

It has now become an inevitable necessity for the UN, UNHRC and Security Council to come to terms by taking proper steps vindicating their roles, duties and responsibilities as upholders and guardians of human rights to ensure and guarantee the safety, security, dignity and self respect of citizens of the world of nations.

In this respect, the role of Tamil National Alliance [TNA] and other party leaders don the crucial and leading dominant roles to be fully engaged with the UN, UNHRC and the International Community to advance the causes of Tamils with concrete and realistic steps hand in hand with non-violent ground agitations to coerce Sri Lanka to reverse and halt its embedded genocide agenda and offer the elusive permanent and just political settlement for the Tamils.

It is imperative that any future acceptable political settlement must have the international and or United Nations guarantee to ensure its compliance and recommendations to avoid falling into the possible trap of any Sri Lanka's deceptive oral and written pledges or undertakings which as usual end up shredded or rejected or left untouched to keep them intact or even swept under the carpet.

It is a requisite that history must not be allowed to repeat itself. The Tamil; political parties and leaders are fully aware of the past dark history of betrayals, torn

and broken pacts including oral and written pledges and undertakings. Once bitten twice shy cannot be a continuing exercise and experience.

It cannot be denied that the current Tamil political parties and Leaders are piloting a rudderless boat without any direction and correct path while also afflicted with the entrenched disease of disunity, personal hostilities, rivalries and unhealthy competitions as to who should take the lead in the dominant role in the politics of Tamils.

In this harmful race, the sufferers are the traumatized Tamils being left behind while feeling abandoned with no hopes and desolation. The Leaders of the three main political parties and the Leaders of the other small parties occasionally meet united to discuss a unified stand focusing on unity among them and later issue strong and convincing statements calling for joint action.

As usual, the forged semblance of farcical unity coupled with promising optimistic statements remain as records safely deposited to lie in state until the next session of unity. It is high time the fake nationalists and pseudo human rights champions and activists are voted out from the political field and scene to Tamils to provide opportunity for the young sincere and dedicated leaders to take up the fight for the causes of Tamils assuming the role of saviours and leaving no room for opportunistic politics and concessions and conciliation seeking politicians and their agenda.

The Tamil Civil Groups, Human Rights Activists and Human Rights Organizations including university members and students have to rise to the occasion to fill the current vacuum of leadership of Tamils and take hold of the nagging problems faced by the Tamils forging a united front with a common program and agenda of non-violent actions against Sinhalese, Buddhisation and Militarization which are steadily and rapidly progressing to swallow up the Tamils homeland and nationalism leading to a possible extinction of Tamils through assimilation erasing their historical existence and evidences.

As has been in the past, Tamil Leaders excel in making eloquent speeches during parliamentary sessions and have the feeling of smug satisfaction of having tackled the scorching problems of the Tamils, but on the contrary the problems of Tamils are left behind for festering and growth.

In this respect, the initiatives taken by USA, European Union and UNHRC welcome and timely are also playing the role of saviours while planting the stepping stones to reach the goals and aspirations of Tamils including remedial justice while the young, sincere and dedicated aspiring leaders should step in simultaneously to fill the current vacuum of leadership for the Tamils and sustain a coordinated viable program of action based and guided by the UNHRC Resolutions and Recommendations of UN High Commissioner for Human Rights' Her Excellency Michael Bachlet which were made on January 27, 2021.

It is the strong hope of Tamils in Sri Lanka that the United Nations, UNHRC and UN Security Council will deliver the goods clamoured by them for long without falling for any paper value pledges or undertakings of Sri Lanka particularly without much dependence on any piecemeal placating measures of Sri Lanka viewing its continuous rejections of UNHRC and its Resolutions along with accountability, justice and rule of law.



By. Thambu Kanagasabai -
LLM [London] Former Lecturer in
Law, University of Colombo.

First-time buyers, remain very active in July 2021.



With almost 9,400 sales reported in July 2021, demand for ownership housing remained well-above average for the time of year despite being below the record July result set a year earlier. Market conditions actually tightened relative to July 2020, with sales accounting for a greater share of new listings compared to last year. The sellers' market conditions sustained a double-digit annual rate of price growth.

"Demand for ownership housing has remained strong despite a pandemic-related lull in population growth. Of specific note is the condominium apartment market, which has seen a marked turn-around in 2021 with sales up compared to last year. First-time buyers, many of whom were slower to benefit from the initial recovery phase, remain very active in the market place," said TRREB President Kevin Crigger.

Greater Toronto Area REALTORS® reported 9,390 sales through TRREB's MLS® System in July 2021 – down by 14.9 per cent compared to July 2020 result of 11,033. On a seasonally adjusted basis, July sales were down by two per cent compared to June.

The MLS® Home Price Index Composite Benchmark was up by 18.1 per cent compared to July 2020. The average price for all home types combined was \$1,062,256 – up 12.6 per cent compared to July 2020. The detached market segment led the way in terms of price growth, driven by sales in the suburban regions surrounding Toronto. On a seasonally adjusted basis, the average price was up by 0.9 per cent compared to June.

"The annual rate of price growth has moderated since the early spring, but has remained in the double digits. This means that many households are still competing very hard to reach a deal on a home. This strong upward pressure on home prices will be sustained in the absence of more supply, especially as we see a resurgence in population growth moving into 2022," said TRREB Chief Market Analyst Jason Mercer.



Real Estate page compiled by Charles Devasagayam

Backyard living: Mosquito free



(NC) Thanks to ever-changing lockdown restrictions preventing us from enjoying time indoors with friends and family, many of us have moved activities to our backyards, transforming them into kitchens, classrooms and living areas.

And this trend isn't stopping. According to a new study, one in two Canadians plan on investing more in their outdoor living spaces because of limited public activities available.

But when it comes to redesigning your yard or patio, it's important to safeguard it against pests, including mosquitoes.

Creating a pest-free outdoor space
Here are some tips to help you and your family stay safe from hungry mosquitoes:

Plan now, enjoy later
Don't wait to see mosquitoes appear. Treat the leadup to warmer weather as an indicator that it is time to start preparing for these pests before they become a problem.

Eliminate standing water
Areas of untreated standing water are havens for mosquitoes because they use them as breeding grounds to lay their eggs. This includes kiddie pools, lingering storm puddles and dripping hoses left unchecked.

Put your green thumb to work
Some plants, like marigolds, have been shown to repel mosquitoes with their scent — and look beautiful in a home garden.

Set up a shield of defense
Mosquito repellents have improved greatly from the days of DEET-laden aerosol sprays.

For example, Thermacell Repellents work to emit an effective, DEET-free wall of protection around a stationary device that can sit on your patio table or garden. With a sleek design, the repellents can discretely fit into any contemporary outdoor space or even be hung on tents and chairs when camping.

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.



Abi Singam
LAW PROFESSIONAL CORPORATION

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

ABIMANYU S. SINGAM,
Barrister, Solicitor & Notary Public

REAL ESTATE LAW
FAMILY LAW
IMMIGRATION LAW
WILLS, POWER OF ATTORNEY, AFFIDAVITS

6150 SHEPPARD AVENUE EAST, SUITE 101,
TORONTO, ONTARIO, M1B 1P1

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.mvkhomes.ca

YOUR LEGAL SOLUTION STARTS HERE

OUR LEGAL SERVICES:
WILL & ESTATE PLANNING
MOTOR VEHICLE ACCIDENT CLAIMS
REAL ESTATE LAW (INCLUSIONS & EASEMENTS)

PRISHA LAW
PROFESSIONAL CORPORATION
WWW.PRISHALAW.CA

416-478-0144 PRISHANTHY@PRISHALAW.CA
416-478-0145 6130 SHEPPARD AVE EAST SUITE 201 SCARBOROUGH ON, M1S 1T3

YOUR AD HERE

தமிழ் மீர்
Tamil Mirror
grow your business with us

Please Call Us
416-697-0126

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

Ontario Further Improving School Ventilation



The Ontario government announced additional funding of \$25 million to further improve ventilation in schools as students return for in-person learning this fall.

This additional funding, which brings the net new investments in school ventilation to \$600 million, will ensure that all occupied classrooms, gyms, libraries and other instructional spaces without mechanical ventilation have standalone high-efficiency particulate air (HEPA) filter units in place when students are back in class, including Junior and Senior Kindergarten classrooms in mechanically ventilated schools to recognize that the youngest learners will not be wearing masks in the

"With the release of health and safety measures for schools, students have a safe path to return to a more normal, in-person, full-time learning environment, which is critical to their mental and physical health," said Stephen Lecce, Minister of Education.

"We are following the best expert advice by ensuring all schools have improved air ventilation, including deploying an additional 20,000 HEPA units, in total over 70,000 ventilation devices, to help ensure schools remain as safe as possible.

With the work we have done, I am confident we will keep students and staff safe in our schools as we reopen for the 2021-22 school year." "This investment will help protect Markham students, school staff and their families from COVID-19" Said MPP Logan Kanapathi "By investing in improved air quality in schools, our government is putting hard-working families first".

Approximately 20,000 standalone HEPA filter units have been procured through the Ministry of Government and Consumer Services and will be deployed to school boards where needed. Remaining funding will be allocated to school boards to procure standalone HEPA filter units.

This investment builds on significant action the government has taken over the past year to support immediate ventilation and filtration improvements in schools, while also upgrading school ventilation infrastructure where needed. Every year, Ontario also invests \$1.4 billion to maintain and renew school facilities, including HVAC systems and windows.

Ventilation enhancements are one part of Ontario's plan to advance and protect public education for the 2021-22 school year. Ontario's safer return to school is supported by

significant investments, including \$1.6 billion in targeted COVID-19 supports and \$80 million in funding for mental health supports.



STAY ONE STEP AHEAD OF CRA



SARVAA CPA
PROFESSIONAL CORPORATION
CHARTERED PROFESSIONAL ACCOUNTANTS

Our passion is to solve all your tax problems:

- ▶ Unfiled Tax Returns - Last ten years (2009 - 2018)
- ▶ Appeals, Audits and Adjustments
- ▶ Voluntary Disclosure Program (VDP)
- ▶ GST/HST New Housing/Rental Rebate (NHR/NRRPR)
- ▶ Negotiate Collection, Garnishment and Payment Plan
- ▶ Estate, Trust & Non-Residents
- ▶ US taxes - IRS 1040 & State Returns

X-CRA
Officers are
on sta ff.



Shawn Y. Sarvaa, CPA, CGA
2750 14th Ave., Suite 206
Markham ON L3R 0B6
ideas@sarvaacpa.ca

TECHNICAL EXCELLENCE
VANCOUVER
604 398 7272

INTEGRITY
TORONTO
647 219 3110

PROFESSIONALISM
CALGARY
403 879 7272

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

UN Human Rights Council 47: Core Group statement on Sri Lanka



This statement is on behalf of Canada, Germany, North Macedonia, Malawi, Montenegro and the UK, the Core Group on Sri Lanka. Council resolution 46/1 called upon the Sri Lankan Government to address the harmful legacies of war and to protect human rights, including for those from religious minorities.

We regret the lack of progress on these issues, with a number of further concerning developments. The Sri Lankan Government has attempted to dismiss a number of emblematic cases and to initiate criminal proceedings against individuals pursuing some of these cases.

This counters the Council's call for prompt, thorough and impartial investigations. We call for former CID director Shani Abeysekera's safety to be ensured. We are deeply concerned about the ongoing use of the Prevention of Terrorism Act and the recent intention to introduce a rehabilitation process lacking adequate judicial oversight.

Human rights lawyer Hejaaz Hizbullah, and poet and teacher Ahnaf Jazeem, remain detained without trial and further arrests under this Act have continued, including among minority communities and the political opposition.



We remain concerned about the restrictions on memorialization . We join the Bar Association of Sri Lanka in requesting independent and impartial investigations into recent deaths in police custody.

We are concerned over appointments to the Office on Missing Persons and reiterate the importance of ensuring independent and credible institutions to achieve justice.

We encourage Sri Lanka to cooperate with the Council and OHCHR in relation to resolution 46/1 and stand ready to support this. Thank you. June 22, 2021

Human Rights Council 47th Session

“Level of interest from investors in Sri Lanka has recently halved”

U.S. Ambassador Teplitz



U.S. Ambassador Teplitz lamented “the level of interest from investors in Sri Lanka has recently halved”, noting it could be much higher. Often, interest hasn’t translated into real deals and more of that should actually come to fruition. US foreign direct investment in Sri Lanka was \$ 13 million in 2020, bringing cumulative investment in the country from the US to \$ 274 million.” She expressed the above views whilst addressing the fifth Annual General Meeting of the Sri Lanka – USA Business Council (SLUSABC) of the Ceylon Chamber of Commerce, held in Colombo.

“I feel like it could be bigger. It’s due primarily to concerns about consistency and transparency in government decision-making. Above all, investors really need visibility. So, pro-investment policies are welcome, but the playbook can’t be thrown out every time a new government comes to power. Politicians, government leaders and industry need to come together around a shared vision for Sri Lanka’s economic and political future and to implement a consistent strategy to realise this.

“We’re willing and ready to collaborate to see more consistency going forward. I’m encouraged by the recent framework agreement between the American firm New Fortress Energy and the Government of Sri Lanka to negotiate a 40% stake in West Coast Energy, a renowned US company investing in this country’s

energy sector; it will send strong positive signals to the global investor community and bring much needed capital into the Sri Lankan economy,” she Noted.

The United States remains Sri Lanka’s largest single country export market and its contributions to Sri Lanka’s prosperity are unparalleled, it was noted. The US has also committed significant resources to the US Development Finance Corporation, the US Trade Development Agency, USAID and other agencies to promote infrastructure and human capital development in Sri Lanka and throughout the Indo-Pacific region.

In 2021, the Development Finance Corporation committed \$ 265 million in financing to private Sri Lankan banks to ensure small businesses could access the capital to grow their vision.

committed \$ 265 million in financing to private Sri Lankan banks to ensure small businesses could access the capital to grow their vision.

Sri Lankan Authorities Falter On Accountability In ‘Navy 11’ Case: Amnesty International



The Sri Lankan Attorney General’s Department has decided not to proceed with charges against Wasantha Karannagoda , a former Navy commander, over his alleged role in the abduction of 11 Tamil youth in 2008 and 2009. The Sri Lankan Navy is alleged to have been behind the forcible disappearance of the “Navy 11”.

Responding to the decision Yamini Mishra, Amnesty International’s Asia-Pacific Director, said:

“Sri Lanka has the world’s second highest number of enforced disappearances, with tens of thousands of people forcibly disappeared over many decades. This case was an opportunity for the Sri Lankan authorities to deliver justice for crimes under international law, by ensuring that those reasonably suspected of criminal responsibility, including those implicated for aiding and abetting and under command responsibility, are brought to trial.

“This case has already been beset by obstacles in the Sri Lankan courts, and today’s decision pushes justice further out of reach for the families of victims. The Ag’s department must explain the reasons for its decision, and Sri Lankan authorities must deliver truth, justice and reparations for all victims of enforced disappearance.”

The “Navy 11” case refers to the enforced disappearance of 11 Tamil youth in 2008- 2009, allegedly in an abduction racket spearheaded by members of the Sri Lankan Navy. Senior military commanders are implicated.

In August 2018 the Criminal Investigation Department (CID) of the police arrested Lt. Commander Chandana Prasad Hettiarachchi, alias “Navy Sampath”, as the main suspect. The CID accused then Chief of Defence Staff Admiral Ravindra Wijegunaratne of shielding one of the main suspects, and the court also ordered his arrest.

In February 2019, former Commander of the Sri Lanka Navy, Admiral Wasantha Karannagoda, was named as the 14 th suspect in the case. He was accused of having known about the enforced disappearance by naval personnel he had command responsibility over, and choosing to take no action. On 4 August 2021, media reported that the Attorney General’s department had decided not to proceed with charges against Karannagoda.

The case has faced many obstacles in the Sri Lankan courts. In January 2020, President Gotabaya Rajapaksa appointed a Presidential Commission of Inquiry into “political victimization” under the previous government. Many state officials facing trial over human rights violations have complained of being “politically targeted” by the previous government, and have sought the Commission’s support in absolving them from ongoing court cases.

As a result, the Commission has intervened in cases that are pending before courts, especially where military members are implicated.

உடற்கட்டில் கவனம் செலுத்தும் ஆண்களுக்கு ஆண்மை பாதிக்கும் அபாயம்



விஞ்ஞானிகள் ஒரு பரிமாண முரண்பாட்டை கண்டறிந்துள்ளனர். அதாவது, தங்களை கவர்ச்சிகரமானவராக காட்டிக்கொள்வதற்கு ஆண்கள் எடுக்கும் நடவடிக்கைகள் அவர்களது குழந்தை பெற்றுக்கொள்ளும் திறனை பாதிப்பதாக ஆராய்ச்சியில் தெரியவந்துள்ளது.

அழகான உடற்கட்டையோ அல்லது தலைமுடி இழப்பதை குறைப்பதற்காகவோ ஆண்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் மருந்துகளும், மாத்திரைகளும் அவர்களது ஆண்மையை பாதிக்கும் என்று தெரியவந்துள்ளது.

இதற்கான ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்ட விஞ்ஞானிகளின் பெயரை அடிப்படையாக கொண்டு, இதற்கு மோஸ்மான்-பேசி பாரடாக்ஸ் என்று பெயரிடப்பட்டுள்ளது.

தம்பதிகளிடையேயான உறவில் பல்வேறு பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும் இது, கருத்தரிப்பதை கடினமாக்குவதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

தங்களது ஆண்மையை பரிசோதிக்க மருத்துவமனைக்கு வரும் ஆண்களில் பலர் உடற்கட்டில் ஆர்வமிக்கவர்களாக இருப்பதை நான் பார்த்துள்ளேன்” என்று கூறுகிறார் அமெரிக்காவிலுள்ள பிரென்ஸ் பல்கலைக்கழகத்தை சேர்ந்த மருத்துவர் ஜேம்ஸ் மோஸ்மான்.

HEALTH

தங்களை கவர்ச்சிகரமானவராக காட்டிக்கொள்ள நினைக்கும் ஆண்கள் அதற்காக எடுத்துக்கொள்ளும் மாத்திரைகள் அவர்களை மலட்டுத்தன்மை உடையவர்களாக ஆக்குகிறது.

உடற்கட்டை பெறுவதற்கு மருந்துகளை உட்கொண்டு ஹார்மோன்களை தூண்ட செய்து தசைகளின் வளர்ச்சியை அதிகரிப்பே இதற்கு முக்கிய காரணமென்று தெரியவந்துள்ளது.

இதுபோன்ற ஊக்க மருந்துகளை பெரும்பாலும் உடற்கட்டு வீரர்களே பயன்படுத்துகின்றனர்.

“பெரும்பாலும் பெண்களை கவருவதற்காக உடற்பயிற்சி கூடங்களுக்கு செல்லும் ஆண்களின் தோற்றம் கவர்ச்சிகரமாவதோடு, அவர்களது ஆண்மையும் பாதிக்கப்படுவது முரண்பாடாக உள்ளது” என்று கூறுகிறார் பல்கலைக்கழகத்தை சேர்ந்த ஆலன் பேசி எனும் மற்றொரு ஆராய்ச்சியாளர்.

பரிசோதனையின் முடிவுகள் பிரமாதமாக இருக்கப்போகிறது என்று முனையின் பிட்டுட்டரி கர்ப்பியை அனபோலிக் ஸ்டெராய்டுகள் போலியாக நினைக்க வைக்கிறது.

இவ்வாறு ஊக்க மருந்துகள் பிட்டுட்டரி கர்ப்பியை ஏமாற்றுவது, விந்தணு உற்பத்தியில் பெரும் பங்கு வகிக்கும் மற்றும் எல்.எச்.ஆகிய இரண்டு ஹார்மோன்களின் செயல்பாட்டை நிறுத்துகிறது.

HEALTH

வழக்கை ஏற்படுவதை தடுக்க ஆண்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் மாத்திரைகளினாலும் இதைப்போன்ற பிரச்சனையே ஏற்படுவதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

பாஸ்ட்ரோஸ்டைட் எனும் ஒரு வகை மருந்து டெஸ்டோஸ்டிரோன் ஹார்மோன் சுரப்பதை நிறுத்துகிறது. இதன் காரணமாக முடி கெட்டுவது குறைகிறது. ஆனால், அத்தோடு ஆணுறுப்பு விறைப்பு குறைபாடு மற்றும் கருவுருதலுக்கான வாய்ப்பும் குறையக் கூடும்.

“அனபோலிக் ஸ்டெராய்டுகளை பயன்படுத்தபவர்களுக்கு 90 சதவீதம் மலட்டுத்தன்மை ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புள்ளது” என்று ஆலன் மேலும் கூறுகிறார்.

அலைபேசிகளை நிறுத்திவிடுங்கள்! குழந்தைகளுடன் ஒருமணிநேரம் செலவிடுங்கள்!



குழந்தை யாரென்று புத்திசாலித் தந்தைக்குத் தெரியும் என்பார் வில்லியம் ஹேக்ஸ்பியர். நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்களோ அப்படியே உங்கள் குழந்தைகளும் இருப்பர். எனவே அவர்கள் எப்படி இருக்கவேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்களோ அப்படியே நீங்களும் இருங்கள். குழந்தைகளுடன் நேரத்தைச் செலவிடுவதைக்காட்டிலும் மிக முக்கியமான வேலை வேறு என்ன இருந்துவிட முடியும்.” உங்கள் குழந்தைகளுடன் ஒருமணி நேரம் செலவிட்டுப் பாருங்கள்.

பின்னர் நீங்கள் அதன் உள்ளத்தை உணர்ந்து கொள்வீர்கள், குடும்பத்தைப் பாதுகாக்க வேண்டிய பொறுப்பு பெற்றோருக்கு உள்ளதால் அலுவலக வேலைகள் பெற்றோரின் முன்னுரிமையாக உள்ளது. பெற்றோரின் பெரும்பான்மையான நேரத்தை இதவே எடுத்துக்கொண்டு விடுகிறது. ஆனால் இவை எல்லாவற்றையும் தாண்டி வாழ்க்கையின் மதிப்பு மிக்க விசயமே அவர்களது குடும்பம்தான் என்பதை பெற்றோர் இனிமேலாவது உரவேண்டும்.

குழந்தைகள் படிக்கும்போது அவர்களின் கூட இருந்து வழிநடத்த பெற்றோர் அதிக நேரத்தைச் செலவிட வேண்டும் என்று பலர் நினைக்கின்றனர்.

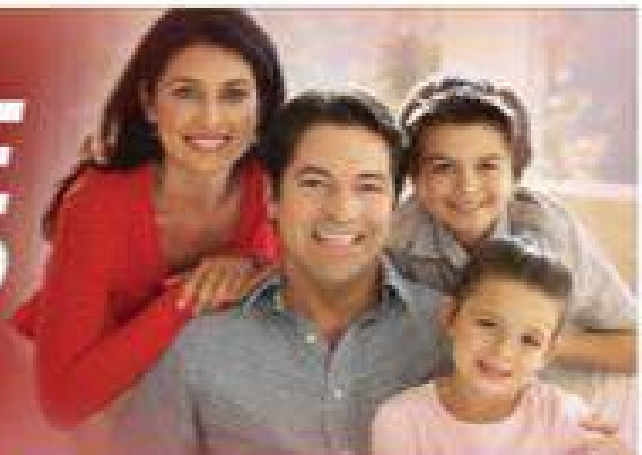
ஆனால் குழந்தைகளின் படிப்புக்காக ஒதுக்குகின்ற நேரத்தைப் போலவே அவர்களுடன் விளையாடவும் நேரம் ஒதுக்கவேண்டும். முடிந்தால் அவர்களின் படிப்புக்கு உதவுவதற்காக செலவிடும் நேரத்தைவிட அதிகமான நேரத்தை அவர்களுடன் விளையாடுவதற்காகப் பெற்றோர் ஒதுக்கவேண்டும் என்பது என்னுடைய தனிப்பட்ட வீரப்பமாகும்.

விளையாடுவது, ஒன்றாக நேரத்தைச் செலவிடுவது போன்றவை குடும்ப உறுப்பினர்களிடையே ஒரு நெருக்கமான உறவை உண்டாக்கும். குழந்தைகள் ஒன்றாக விளையாடும் போது, அவர்கள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதோடு அவர்களின் மன அழுத்தமும் குறைகிறது. அதுமட்டுமல்லாமல் ஒருவருக்கொருவர் தனிப்பட்ட உரையாடல்களை நிகழ்த்தும் வாய்ப்பையும் பெறுகின்றனர். மகிழ்ச்சியான நிகழ்வுகளில் குழந்தைகளை ஈடுபடுத்தும் போது அவர்கள் ஒன்றிணைந்து அழகான குடும்பத்தை உருவாக்குகின்றனர்.

குறிப்பாக குழந்தைகள் பெற்றோருடன் அதிக நேரம் விளையாடும் போது குழந்தைகள் அவர்களிடமிருந்து அதிக அறிவைப் பெறுகின்றனர். ஏனென்றால் விளையாடுவது என்பது வெறும் கேள்விக்கே சார்ந்த விசயமாக மட்டும் இல்லாமல் பெற்றோர் தங்களது அறிவையும் அனுபவங்களையும் தங்கள் குழந்தைகளிடம் கடத்துவதற்கான களமாகவும் அமைந்துவிடுகிறது. அதனால் மின்னணு சாதனங்கள் இல்லாமல் இந்த ஒருமணிநேரத்தை உங்கள் குழந்தைகளுடன் செலவிடுங்கள். இதவே ஒரு நல் ஆரம்பமாக இருக்கட்டும். இஐதயே தினமும் ஒருமணி நேரப் பழக்கமாகவும் மாற்றுங்கள்.



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 Fidelity Trustee)



Mega Financial Group

Office: 416-293-5555
 Fax: 416-293-9489
 P.O. Box 4168 Finch Ave. E.
 Scarborough, ON, M1S 9H6
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

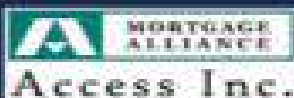
FOR BUYERS

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



✉ ArunDavidBala@gmail.com
 ☎ 416-270-1111 ☎ 416-270-7000
 📍 1-226-828-8288 (Home, Toronto, ON M2P 2L5)

For All Your Real Estate & Mortgage Needs



www.mortgagealliance.com/Arundavid
 226-828-8288 (Home) or 416-270-1111

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 30 years of business I have experienced many business groups. This one is different. I highly recommend it. -Angela Salikou



About CGTA

The Connecting GTA Networking Club was founded by Suresh Kumar, President & CEO of Keshden 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 business 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 board 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 : +1-617-7617

E : suresh@connectinggta.com

A : 676 Monarch Avenue #10 Ajax, Ontario L7S 4K2

www.connectinggta.com



முருங்கை இலைகள்

முருங்கை மரத்தின் இலைகள், பூக்கள், காய்கள் என எல்லாமை மருத்துவக் குணங்கள் கொண்டவை. முருங்கைக்கீரையின் சாறு ரத்த அழுத்தத்தை சரியான அளவில் வைத்திருக்கவும், மனப்பதற்றத்தைத் தணிக்கவும் வல்லதாம்.

முருங்கைக்காய் மரத்தில் இருக்கும் முருங்கை இலையில் அதிக ஆன்டிஆக்சிடன்டுகள் உள்ளன. நெல்லிக்காயுடன் இதனை சேர்த்து சாப்பிடும்போது உடலில் இருப்பு சத்து உறிஞ்சுவது அதிகப்படுதல் தப்படுகிறது. இதன்மூலம் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிப்பதாக தெரிவித்துள்ள ஊட்டச்சத்து நிபுணர்கள். வாரத்தில் இரண்டு மூன்று முறை இந்த ஜூஸ் தயார் செய்து குடிக்கலாம் என கூறியுள்ளனர். சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு முருங்கையைப் போன்ற மாமருந்து இந்த உலகில் வேறு இல்லை. சோயாவில்தான் அதிகபட்ச புரதம் கிடைக்கும் எனச் சொல்லி வந்த உணவு ஆய்வாளர்கள் இப்போது முருங்கையை புரதச்சத்துக் குறைபாடுகளுக்குப் பரிந்துரைக்க ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள்.



கர்ப்பப்பை நீர்க்கட்டி

காலையில் வெறும் வயிற்றில் முருங்கை இலைச் சாற்றை குடித்து வந்தால், கர்ப்பப்பை சம்பந்தமான அனைத்து பிரச்சனைகளும் தீர்ந்து போகும்

வாய்ப்புண் குணமாக

தினமும் வெறும் வயிற்றில் முருங்கை இலை சாறு குடித்து வந்தால் வாய்ப்புண் விரைவில் குணமாகும். ரத்த சோகை தினமும் வெறும் வயிற்றில் முருங்கை இலை சாறு குடித்து வந்தால் உடலில் ரத்தசோகை ஏற்படாது

தலை முடி வளர்

வெறும் வயிற்றில் தினமும் முருங்கை இலை சாறு குடித்து வந்தால், நம் உடலில் தலை முடி அதிகமாக வளரும். இதனால் தலைமுடி வளர் முருங்கை இலை சாறு குடித்து வரவேண்டும்.

தோல் நோய்

வெறும் வயிற்றில் தினமும் முருங்கைச் சாறு குடித்து வந்தால் தோல் நோய் ஏதாவது இருந்தால் அது தானே சரி செய்து கொள்ளும் குணம் முருங்கை இலைக்கு உண்டு.

ஆஸ்துமா

வெறும் வயிற்றில் காலையில் முருங்கை சாறு குடித்து வந்தால் ஆஸ்துமா போன்ற பெரிய நோய்களில் இருந்து விடுபடலாம்.

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு

நீரிழிவு நோயாளிகள் தேன் கலக்காமல் முருங்கை இலைச் சாற்றை தினமும் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வந்தால், உடலின் சர்க்கரையின் அளவை சீர்படுத்தி நிரந்தரமாக நீரிழிவு நோயிலிருந்து நம்மை மீட்டுகும்.

செரிமானம்

வெறும் வயிற்றில் முருங்கை இலைச் சாறு குடித்து வந்தால், நம் உடலின் செரிமான பிரச்சனை ஏற்படாது. இதனால் செரிமான பிரச்சனை ஏற்படாமல் இரண்டுக்க தினமும் முருங்கை இலை சாறு குடித்து வரலாம்.

உடல் எடை குறைக்க

முருங்கை இலையில் கெட்ட கொழுப்புகளை கரைக்கும் சத்துக்கள் அதிகம் நிறைந்தன. இதனை காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வருவதால் ஒரே மாதத்தில் உங்கள் உடலில் உள்ள அனைத்து கொழுப்புகளையும் கரைத்து உடல் எடையை குறைக்க மிகவும் பயன்படுகிறது



தலைவலி எதுனால் வருகிறது தெரியுமா?

சைனஸ் பிரச்சனை இருப்பவர்களுக்கு, காலை எழுந்ததும் தலைபாரம் ஏற்படும். நோக்கில் தலை வலிக்காது. ஆனால், குளிர்ந்தால் தலைவலி ஏற்படும். சைனஸ் பிரச்சனையால் ஏற்படும் தலைவலி நீங்க, மாதந்திர மருந்துகளைக் காட்டிலும், அலர்ஜியைத் தவிர்ப்பதும், பூக்கவிட்டால் தைலம் கரைத்து, ஆன் டிபுப்பதும் நல்ல பலன் தரும். தலைவலிக்கான தீர்வுகள்:

தலைவலி என்றாலே உடனே மரத்தினை போடும் பழக்கம் பலரிடம் உள்ளது. ஆதலும் பலரிடமும் கைவசம் இருக்கும் தலைவலிக்கு வலி நிவாரணப்பாக விழங்கும் பெய்ன்சில்லர் எல்லாம், உடலுக்கு கேடானது.

40 வயதைத் தாண்டினால், நரம்புத் தளர்ச்சியில் கொண்டு போய் விட்டு விடும் என்பது பலருக்கு தெரிவதில்லை. அதிலும், மைக்ரோன் என்று சொல்லப்படும், ஒற்றைத் தலைவலி வந்து விட்டால் போதும், உயிரே போகும் அளவுக்கு வலி இருக்கும். தலைவலிக்கான காரணங்கள்:

தலைப்பகுதியில் இருக்கும் ரத்த நாளங்களில், ரத்த ஓட்டம் சீரற்ற இருப்பதன் காரணமாகவே, தலைவலி ஏற்படுகிறது. ரத்த அழுத்தம் கட்டுக்குள் இருந்தால், தலைவலி வராது. பெரும்பாலும், மன அழுத்தம் காரணமாக ரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும்போது, தலைவலி அதிகமாக இருக்கும். அடிக்கடி தலைவலி ஏற்பட்டால், முதலில் ரத்த அழுத்தத்தைச் சோதிக்க வேண்டும்.

கனிவி, மொண்டல் என எலக்ட்ரானிக் பொருட்களால் பெருங்காலான நேரத்தைச் செலவழிப்பவர்களுக்கு, கண்களில் உள்ள நரம்புகள் பாதித்து, பார்வை மங்கலாகும். அதன் அறிகுறியான தலைவலி.

கண்களில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளால்தான் தலைவலி வருகிறது. அணர் மனிதரோடு தகு ஒரு முறையேறும், இரண்டு நிமிடங்கள் கண்களுக்கு ஓய்வு தரவேண்டும். கண்களுக்கு நல்ல ஓய்வு கொடுத்தாலே, தலைவலி வராமல் தடுக்க முடியும்.

முன்னு நாட்களுக்கு மேல் தலைவலி இருந்தால், மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். மைக்ரோன் தலைவலி ஏற்பட குறிப்பிட்டு எந்தக் காரணங்களையும் சொல்ல முடியாது. மூளைக்குச் சேல்லும் ரத்தக் குழாய்களில் ஏதேனும் பிரச்சனை வந்தாலோ, மூளையில் இருக்கும் வேதியியல் ரசாயனங்கள் சரியான விகித்தலில் சர்க்கரில்லை என்றாலோ, மைக்ரோன் தலைவலி வரும்.

தினமும் காபி அருந்தினால் தலைவலி நிற்கிறது என்று, தினமும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் காபி அருந்திக்கொண்டே, இரட்டையும் தவறு. இது கடிதரீயாக மாறி, காபி அருந்தாவிட்டால் தலைவலி ஏற்படும் கடிந்திரையை உருவாக்கிவிடும். சிறு வயதில் இருந்தே சரிவிகித உணவை உட்கொள்ளும் பழக்கம் கொள்ள வேண்டும். தினமும் உடம்புநீர்ச் சேம்பலதையும், எட்டு மணி நேர முறையான தாக்கத்தையும் கடைப்பிடித்தால், தலைவலி வராமல் தடுக்க முடியும். தலைவலி என்பது அடைசியப்படுத்தக்கூடிய நோய் அல்ல. உடனடி மருத்துவ ஆலோசனை அவசியம். மைக்ரோன் வராமல் தடுக்கக்கூடிய மருந்துகளை, மருத்துவ ஆலோசனைபுடன் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.



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

Dir: 416-284-5355
880 Sheppard Ave. East, Unit 204
Toronto, ON M2N 3P4



Karu Kandiah FRI.CRES.,

Real Estate Broker

Dir: 416-616-7278

Email: karukandiah@hotmail.com



Knowledge! Integrity! Experience! Trust!

ALL SEASONS INSURANCE

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



4880 Sheppard Ave. E.
Unit 2
Scarborough, ON M1S 3V6
T: 416-826-7784
Cell: 416-826-4288
Fax: 416-826-8827
E-mail: harry1@allnet.ca



HARRY KULASEGARAM
Cell: 416-826-4288

* **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

* உடன் இரண்டாவது 90% வரை
சேமிப்பு மூலம் கடன்களை நீக்க
வழி காண்போம். உடனடி தீர்வுகள்.
We provide expert advice on how to
consolidate and reduce debt payments
safely without borrowing money.

* இரண்டாவது தீர்வுகள் உடனடி
தீர்வுகள் வழியாக கடன்களை
அகற்றுவோம். உடனடி தீர்வுகள்.
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 Miller Business Court, Suite 234
Toronto, ON M1B 3C3

Branch Office:
101 Falsten Road,
Mississauga, ON L4Y 4T7

www.TotalDebtFree.ca

For all your Real Estate needs...



RE/MAX ACE
REALTY INC. BROKERAGE



Vaheesan Joyaveerasingam
Sales Representative
Dir: 416-276-9999

Box 416-276-1111
Fax 416-276-7000
Web: vaheesanjoyveerasingam.com
Email: vaheesanj@bnetmail.com
3 1284 Kennedy Road, Scarborough, Ontario, M1P2L5