PURASAI TIMES

The Neighbourhood Weekly

www.purasaitimes.com

Free Circulation in and around : • PURASAWALKAM • KILPAUK • ANNA NAGAR • MOGAPPAIR • AYANAVARAM • PERAMBUR

VOL. XXIX NO. 48 2024 MAR 03 - MAR 09 **1464th Issue Ph : 4551 8154, 98409 37719** PAGES 8

Sediments removed from sewage canal

The sediments removed from the sewage canal at Ayanavaram, water tank road have not been removed for the past few days, due to which the residents and riders feel inconvenience. Let the concerned officials order for immediate removal of the sediments from the spot.

Lamp post Gardening @ Medavakkam Tank road

In Medavakkam Tank road near Hindustan college, Lamp post was fully covered with thin stems . It was look like a gardening. The lamp post back side bushes are also there. Concerned department need to take action.

Custard apple everyday?

You can eat custard apple daily as it offers many health benefits like boosting the digestive system and immune system, promoting eye health, and controlling blood sugar levels. However, you shouldn't eat its skin and seeds as they contain a toxin called annonacin. Since custard apple is moisture-rich with hydrating capabilities and properties, it is an extremely cooling fruit. Ayurvedic texts, in fact, suggest that consuming custard apple can help bring down the body's temperature, which means people with excess body heat can benefit from it. Eating Custard Apple 30 minutes before your dinner, lunch, etc. It helps you to boost your digestion. Custard apples are classified as a cooling fruit, So it is best not to eat them when the weather is cool, or when you are suffering from any illness.

For Advertisement Contact :

98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154

www.purasaitimes.com

Accident Spot

Frequent accidents are happening at the Anna Nagar east, L block 17th street due to big pothole and rough surface, said one of the residents. Let the concerned officials take necessary action to close the pothole and properly blacktop it so that riders could properly ride at the road without any stumbling block and without skidding.

தலைவலி என்றால் காபி குடிக்கிறீர்களா?

தலைவலி ஏற்படும்போது காபி குடித்தால் சில சமயங்களில் தலைவலியை தூண்டிவிட்டு அதிகரிக்கவே செய்யும். தலைவலி ஏற்படுவது வழக்கமான நிகழ்வு ஒன்றுதான். இருந்தாலும் தலைவலி வந்துவிட்டால் அவ்வளவுதான் வேறு எந்த வேலையும் செய்ய முடியாது. பெரும்பாலும் தலைவலி ஏற்பட்டால் டீ அல்லது காபி ஸ்டிராங்காக குடிப்பது வழக்கம். ஆனால் அப்படி செய்வதால் மேலும் தலைவலிதான் ஏற்படுமாம். தலைவலிக்குக் காரணம் தலையில் தண்ணீர் அதிகமாக சேர்வதுதான். தலை குளித்தப்பிறகு தலையை நன்றாக துவட்டுதல் வேண்டும். தலை குளித்தவுடனே அதிக வெயிலில் சென்றால் வேர்வை அதிகம் பெருக்கி தலைவலியை ஏற்படுத்தும். தலை குளித்தபிறகு குளுமையான பாணங்களையும், குளிர்ந்த உணவு வகைகளையும் உண்ணுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். கண்களில் கோளாறு ஏற்பட்டாலும் தலைவலி ஏற்படும். இருதைய கோளாறு இருந்தாலும் தலைவலி ஏற்படும். மேலும் தொடர்ந்து தலைவலி வருபவர்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற்று தலைவலிக்கான மூலக்காரணத்தை கண்டறிந்து அதற்குரிய சிகிச்சையை பெற வேண்டும். காபி குடித்தவுடன் தலைவலி காணாமல் போனதுபோல் நினைத்துக் கொள்வோம். ஆனால் உண்மை அது இல்லை. சில சமயங்களில் உங்களுடைய தலைவலியைத் தூண்டிவிட்டு, அதிகரிக்க செய்யும். அதனால் தலைவலிக்கும் போது காபி குடிப்பதை தவிர்க்கவும். அதேபோன்று தலைவலி இருக்கும்போது சீஸ் சேர்க்கப்பட்ட உணவுப் பொருள்கள் ஏதாவது சாப்பிட்டால், ஒற்றைத் தலைவலி அதிக நேரம் நீங்காமல் இருக்கும். மிளகுடன் பனை வெல்லம் கலந்து காலையும் மாலையும் சாப்பிட்டு வந்தால் தலைப்பாரம், தலைவலி போன்றவை குணமாகும். மிளகை சுட்டு அந்த புகையை நுகர்ந்தாலும் தலைவலி குணமாகும். அது மட்டும் இன்றி மிளகை இடித்து தலையில் பற்றுப் போட்டாலும் தலைவலி விரைவில் குணமாகும். தொண்டை வலி இருந்தால் கொஞ்சம் மிளகு, ஓமம், உப்பு ஆகிய மூன்றையும் சேர்த்து வாயில் போட்டு மென்றால் தொண்டை வலி படிப்படியாக குணமாகும். அன்றாட வாழ்வில் சேர்த்து கொள்ளக்கூடிய மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்த மிளகு. உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும். மிளகு, நம்மை நோயிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. மிளகில் மாங்கனீஸ், இரும்பு, பொட்டாசியம், வைட்டமின் சி, வைட்டமின் கே மற்றும் நார்ச்சத்து அடங்கி உள்ளது. காது சம்மந்தமான பிரச்சனைகள், பூச்சிக் கடி, குடல் இறக்கம், சுக்குவான் இருமல் ஆஸ்த்துமா போன்றவற்றிற்கு மிளகு இன்றி அமையாத ஒன்று. நரம்புத்தளர்ச்சி, கை கால் நடுக்கும், உதறல், ஞாபக சக்தி குறைபாடு, முதுமையில் உண்டாகும் மாறாட்டம் இவற்றிற்கு சிறந்த மருந்தாகும். மிளகைப் ஒரு ஸ்பூன் எடுத்து அதை பொடி செய்து, சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து, சிறிதளவு நெய் சேர்த்து சூடாக்கி சாப்பாட்டுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்று உப்புசம், பசியின்மை நீங்கும். சளி, ஜலதோஷம் அதிகமாக இருந்தால், மிளகு ஒரு ஸ்பூன் எடுத்து நெய்யில் வறுத்து பொடி செய்து வைத்து கொண்டு தினமும் மூன்று வேளை அரை ஸ்பூன் பொடியை சாப்பிட்டுவர இரண்டு நாள்களிலேயே நல்ல மாற்றத்தை காணலாம்.

சரும ஆரோக்கியத்தை எப்படி பாதுகாப்பது

வெளிறிப்போன முகம் என்பது அனீமியாவின் அல்லது குறைந்த ஹீமோகுளோபின்யின் முதல் அறிகுறியாக கருதப்படுகிறது. இந்த பிரச்சினையை அதன் வேரிலிருந்து குணப்படுத்த வேண்டுமே தவிர கிரீம்களால் அல்ல. பாண்டு என்பது சருமம் வெளிறி போதல் அல்லது நிறமின்றி போதல் என்பதாகும் இதன் காரணம் பித்தமானது மற்ற மூன்று தோஷங்களை விட மேலோங்கி இருப்பதால்தான் என்று ஆயுர்வேதம் விளக்கமளிக்கிறது. அனீமியா அல்லது பாண்டு ஏற்படுவதன் காரணம் முகம் உட்பட உடல் பாகங்களுக்கு போதிய ஊட்டச்சத்து செல்லாததாகும். இதனால் வேறு பல அறிகுறிகளான இழுப்புத்தன்மை குறைதல், சருமம் வறண்டு போதல் போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படலாம். பாண்டு ஏற்படுவதற்கான பல காரணங்களில், முறையற்ற மற்றும் ஆரோக்கியமில்லாத உணவு முக்கிய காரணியாக ஆயுர்வேதம் கருதுகிறது. இதனால் ஊட்டச்சத்து குறைபாடு ஏற்பட்டு அனீமியா தோன்றுகிறது. அதற்கான மிக சிறந்த ஆயுர்வேத சிகிச்சை ரசாயனா ஆகும். இதன் மூலம் அனீமியா குணமடைவதுடன் உடலையும் அது ஆரோக்கியமாகவும் உறுதியாகவும் ஆக்குகிறது. இந்த சிகிச்சையில் பஞ்சகர்மா (உடலை சுத்தம் செய்யும் 5 சிகிச்சை ஆயுர்வேத முறைகள்) மற்றும் மருந்துகள் கொடுக்கப்படுகின்றன. இந்த சிகிச்சை முறைகளின் மூலம் உடலில் உள்ள கழிவுகள் வெளியேறி மருந்துகள் உடலில் முறையாக உறிஞ் சப்பட்டு வளர்சிதை சீராகி உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை கொடுக்கிறது.

அடிக்கடி சோடா குடிக்கக் கூடாது

அஜீரணம் ஏற்பட்டால் சோடா குடித்தால் சரியாகும். உணவு எளிதாக செரிக்கும் என்று அடிக்கடி சொல்ல கேட்டிருப்போம். இது உண்மையல்ல. அடிக்கடி சோடா குடிப்பதால் கிட்னி சேதமடையும். அது டயட் சோடாவாக இருந்தாலும் இதே பாதிப்பு ஏற்படும் தொடர்ந்து சோடா குடிப்பதானால் உடலில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகரிக்கும். சோடாவிலுள்ள மூலப்பொருட்களால் நரம்பு மண்டலம் விரைவில் பலமிழந்து போய்விடும். இதனால் நரம்புத் தளர்ச்சி உருவாகும் வாய்ப்புகள் அதிகம். சோடா இருக்கும் பாட்டில் மற்றும் கேன்களில் எண்டோக்ரைன் கோட்டிங் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும். இதனால் மூச்சு பிரச்சனையிலிருந்து இதயம் தொடர்பான பிரச்சனைகள் வருவதற்கு கூட வாய்ப்புண்டு. கலர் சோடாவின் வண்ணத்திற்காக பல கெமிக்கல் சேர்க்கப்படுகிறது. இவை குடல், கல்லீரல் புற்றுநோய் மற்றும் தைராய்டு ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புகள் உண்டு சோடாவில் இருக்கும் அமிலம் பற்களில் இருக்கும் எனாமலை நீக்கிவிடும். இவற்றில் உள்ள போஸ்பொரிக் அமிலம் எலும்புகளில் இருக்கும் கால்சியம் சத்தை தளரச் செய்திடும். சோடாவை தினமும் குடித்தால் முதுமையில் ஞாபக மறதி நோய்க்கு தள்ளப்படுவீர்கள் என ஆராய்ச்சியாளர்கள் எச்சரிக்கிறார்கள். இதனால் ஞாபக மறதி, மட்டுமல்லாமல் மந்தத் தன்மை, வாய் குழறுதல் போன்றவை உண்டாகும். அடிக்கடி சோடா குடிப்பதால் டைப் 2 சர்க்கரை நோய் மற்றும் மெட்டபாலிக் சிண்ட்ரோம் ஏற்படும் இடர்பாடு 36 சதவீதமாக உள்ளது. இதனோடு சேர்த்து அதிகரிக்கும் குளுகோஸ், உயர் இரத்த அழுத்தம், கொழுப்பு மற்றும் இடுப்பு சுற்றளவு பெருக்கம் போன்ற பிரச்சினைகளும் ஏற்படும்.

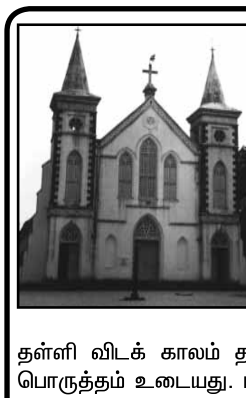
ஆரோக்கியமாக இருக்க எளிய வழிவகைகள்...

தக்காளியை சமைக்காமல் பச்சையாக மென்று சாப்பிட்டுவதால் வாய்ப்புண் ஆறும். தக்காளி ஜூஸை வாயில் விட்டு கொப்பளித்து விழுங்கினாலும் உடனடி பலன் தெரியும். சாப்பிட்ட பின்பு ஒரு வெள்ளரிக்காய் துண்டை வாயில் போட்டு நாக்கின் மேலண்ணத்தில் 30 வினாடிகள் அழுத்துங்கள். அதிலுள்ள பைடோ கெமிக்கல்ஸ் துர்நாற்றம் உண்டாக்கும் பாக்டீரியாக்களை அழித்து வாயை புத்துணர்வுடன் வைக்கும்.
வெந்தயக்கீரை கொத்தமல்லி இரண்டையும் மைய அரைத்து தலையில் பூசிக் குளிக்க தலைமுடி பட்டுப்போல் மின்னும்.
பாகற்காயை நறுக்கிக் காயவைத்துத் தூளாக்கி கொள்ளுங்கள். இதில் ஒரு டீஸ்பூன் தூளை ஒரு செப்புப் பாத்திரத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி கொஞ்சம் துளசி இலைகளை அதில் போட்டு ஐந்து மணி நேரம் ஊற விடுங்கள். பிறகு அந்தத் தண்ணீரை குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து வந்தால் எந்த வியாதியும் அவர்களை அண்டாது.
மாத்திரை மருந்தில்லாமல் கால்சியம் சத்து பெற்றிட வெள்ளை எள்ளை வெறும் வாணலியில் வறுத்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் ஒரு டீஸ்பூன் சாப்பிட்டு வரவும். உடலுக்குத் தேவையான கால்சியம் கிடைத்துவிடும்.
சருமப் பிரச்னைகள் தீர அருகம்புல் வேரை விழுதாக அரைத்து அதனுடன் மஞ்சள் தூள் கலந்து குளித்து வந்தால் அரிப்பு, நீக்கி கிருமிகள் நீங்கும்.
பருத்தொல்லை நீங்க புதினா இலைச்சாறுடன் ஓட்ஸ் கலந்து பருக்களின் மீது தடவி 20 நிமிடங்கள் கழித்து வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் கழுவ பருக்கள் நாளடைவில் மறைந்துவிடும். அம்மன் அரிசி பச்சிலையின் சாறை தினமும் பருக்களின் மேல் தடவி வந்தாலும் பருக்கள் மறையும்.
கறிவேப்பிலையை அரைத்து சிறிய நெல்லிக்காய் அளவு உருண்டையாக்குங்கள். இதை தினமும் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர இளநரை சீக்கிரமே மறைந்து போகும்.

மூலிகை மருந்து

கிராம்பு

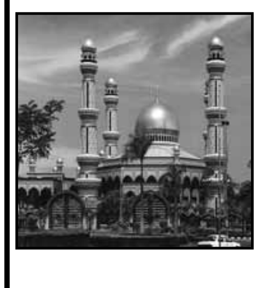
கிராம்பில் பலவித மருத்துவ குணங்கள் உள்ளன. இவை பெரும்பாலும் ஊக்குவித்தல், தூண்டுதல் உண்டாக்கும் பொருளாக உள்ளது. பல் வலிகளைப் போக்கும்.
கிராம்புப் பொடியை வறுத்து அரை கிராம் தேனில் குழைத்து சாப்பிட்டால் வாந்தி நிற்கும். கிராம்பில் உள்ள விறைக்கப் பண்ணும் ஒரு பொருள் வயிற்றிலுள்ள சில உறுப்புகளை விரைப்படையச் செய்து வாந்தியைத் தடுக்கிறது.
நான்கு கிராம் கிராம்பை மூன்று லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டு அரை பங்காக சுண்டும் அளவிற்கு கொதிக்க வைத்துப் பருகினால் காலரா நோய் குணமடையும்.
சிறிது சமையல் உப்புடன் கிராம்பை சப்பிச் சாப்பிட்டால் தொண்டை எரிச்சல், கரகரப்பு நீங்கி தொண்டை சரியாகும். தொண்டை அடைப்பால் ஏற்படும் எரிச்சலைத் தவிர்க்க, சுட்ட கிராம்பு மிகச் சிறந்தது.
கிராம்பு எண்ணெய் மூன்று துளியுடன் தேன் மற்றும் வெள்ளைப் பூண்டுச் சாறு சேர்த்து படுக்கைக்குப் போகும் முன்பு சாப்பிட ஆஸ்துமாவால் ஏற்படும் சுவாசக் குழல் அழற்சி சரியாகும்.
கிராம்பு மற்றும் உப்பை பசும்பாலில் அரைத்து அந்தப் பசையைத் தடவினால் தலைவலி பறந்துவிடும். தலையிலுள்ள நீரை உப்பு உறிஞ்சி எடுப்பதால் தலைபாரம் குறைந்து குணம் கிடைக்கிறது.



நற்பயிற்சி இல்லாதவர்களிடம் ஞானம் மிகக் கடுமையாக நடந்துகொள்ளும்!

நற்பயிற்சி இல்லாதவர்களிடம் ஞானம் மிகக் கருமையாக நடந்து கொள்ளும். அறிவாளிகள் அதனோடு நிலைத்திருக்க முடியாது. அது அவர்களைச் சோதிக்கும் பாறாங்கல்லாய் இருக்கும்: அவர்கள் அதைத் தள்ளி விடக் காலம் தாழ்த்தமாட்டார்கள். ஞானம் பெயர்ப் பொருத்தம் உடையது. பலருக்கு அது புலப்படுவதில்லை.

பைபிள் - சிராக் - 6:20-22



திரட்டப்பட்ட தங்கம், வெள்ளி ஆகியவை மனிதர்களுக்குக் கவர்ச்சியாக்கப் பட்டுள்ளது!

பெண்கள், ஆண் மக்கள், திரட்டப்பட்ட தங்கம் மற்றும் வெள்ளியின் குவியல்கள், அழகிய குதிரைகள், கால் நடைகள் மற்றும் விளை நிலங்கள் ஆகிய ஆசைப்படும் பொருட்களை நேசிப்பது மனிதர்களுக்குக் கவர்ச்சியாக்கப்பட்டுள்ளது.

திருக்குர்ஆன்
ஆலு இம்ரான் - 3: 14

ஆண்கள் தங்க நகைகள் அணிவதை நபிகள் நாயகம் (யல்) தடை செய்துள்ளார். ஆனால் சிலர் இவ்வசனத்தை சான்றாகக் கொண்டு அண்கள் தங்க நகை அணியலாம் எனக் கூறுகின்றனர். தங்க நகைகள் அணிவது போல் இவ்வசனத்தில் கூறப்படவே இல்லை. தங்கம், வெள்ளிக் குவியல்களைத் திரட்டி வைத்துக் கொள்வது பற்றியே இவ்வசனத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது. எனவே கவர்ச்சியாக்கப்பட்டுள்ளது என்ற சொல் அனுமதிக்கப்பட்டதைக் குறிக்காது

என்னை இகழ்பவனுக்கும் இக்கோட்பாட்டை நீ இயம்பாதே!

தவமில்லானுக்கும், பக்தியல்லானுக்கும் தொண்டு புரியாதவனுக்கும் என்னை இகழ்பவனுக்கும் இக்கோட்பாட்டை நீ இயம்பாதே!

ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை - அத் 18:67

வாழ்க்கைத் தத்துவங்கள் அனைத்தும் அடங்கப்பெற்றது பகவத் கீதை. அதை முறையாக எல்லார்க்கும் எடுத்தியம்ப வேண்டுமென்பதே பகவானது கருத்தாகும். இந்த அறிவு பரவுமளவு வாழ்க்கை திருந்தியமையும். ஆனால் இதை யாருக்குப் புகட்டலாகாது என்கிற எச்சரிக்கையை பகவான் கூறுகிறார். கண் இல்லாதவனுக்கு சித்திரம் பயன்படாது என்பது போல தவம் அல்லது நெறியான வாழ்க்கை இல்லாதவர்களுக்குக் கீதா உபதேசம் பெரும் பயன் அளிக்காது. வெறும் தவம் மட்டும் போதாது. அது பக்தியோடு கூடியதாயிருக்க வேண்டும். தன்னைப் பற்றி பெரிதாக நினைத்துக்கொண்டோ அல்லது வேறு எக்காரணத்தை முன்னிட்டோ இதை ஊக்கத்தோடு கேட்க மனமில்லாதவனுக்கு இதை உபதேசிக்கலாகாது.

இரத்தத்தை சுத்திகரிக்க பாகற்காய் சாப்பிடுங்கள்!

பாகற்காயை உணவில் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதால் கபம், பித்தம், குஷ்டம், மந்தம் ஆகிய கொடிய நோய்கள் நீங்கும். பாகற்காய் பசியை நன்றாகத் தூண்டக்கூடியது. பாகற்காயை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவதால் உணவுப்பையிலுள்ள பூச்சிகள் அழியும். உணவில் பாகற்காயை சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் உள்ள பித்தம் குறையும். பாகற்காயை பெண்கள் சாப்பிட்டால் தாய்ப்பால் சுரப்பது அதிகரிக்கும். சர்க்கரை வியாதிக்கு முற்றிய பாகற்காய் சிறந்த மருந்தாக பயன்படுகிறது. காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு கப் பாகற்காய் சாறுடன், ஒரு டீஸ்பூன் எலுமிச்சைச்சாறு கலந்து சாப்பிட்டால் ரத்தம் சுத்தமாகும். இரண்டு டீஸ்பூன் பாகற்காய் சாறுடன் தண்ணீர் சேர்த்துக் குடித்து வர மஞ்சள் காமாலை நோய் குணமாகும். பாகற்காய் இலைச்சாற்றுடன் சிறிது வெல்லத்தைக் கரைத்துச் சாப்பிட்டால் நாக்குப் பூச்சிகள் வெளியேறிவிடும். பாகற்காயை வதக்கிச் சாப்பிடாலும், ஆவியில் வேகவைத்து சாப்பிட்டாலும் சத்துக்கள் முழுமையாக கிடைக்கும். இதனுடன் எலுமிச்சை, இஞ்சி, மிளகு போன்றவற்றை சேர்த்து சாப்பிட்டால் அதன் கசப்பு தன்மை சற்று மட்டுப்படும். பாகற்காயை பச்சையாக சாறாக்கி அருந்தும்போது கிடைக்கும் பலன்கள் சமைத்த பாகற்காயில் கிடைக்கும் பலன்களை விட மிகமிக அதிகம். கண்பார்வையை மேம்படுத்துவதில் பாகற்காய் பெரும்பங்கு வகிக்கிறது. கண் பார்வை கோளாறுகள் என்றால் நாம் உடனே கேரட்டை தேடியலைகிறோம். கேரட்டில் இருப்பதை விட அதிக சத்துக்கள் பாகற்காயில் உள்ளது.

ANDHAADHI REHAB
ANDHAADHI REHAB
Child Development Center
HIRING RECEPTIONIST
Monday to Saturday, Timings 1.30 pm to 8 pm
GOOD COMMUNICATION SKILLS
BASIC COMPUTER KNOWLEDGE: MS-Word, MS-Excel
Salary Rs.8000/- per month
SERVICES PROVIDED
✦ Speech therapy ✦ Occupational therapy
✦ Special Education ✦ Mental health therapy
9/6, Sundaram Pillai Street, Purasaiwakkam, Ch-7.
Email andhaadhirehab@gmail.com
Contact : 80560 35545

VISIT OUR WEBSITE : WWW.PURASAITIMES.COM FOR OUR CURRENT ISSUE.

History of pen

In 1809, Bartholomew Folsch received a patent in England for a pen with an ink reservoir. A student in Paris, Romanian Petrache Poenaru invented a fountain pen that used a quill as an ink reservoir. The French Government patented this in May 1827. Fountain pen patents and production then increased in the 1850s. Dip pens were generally used before the development of fountain pens in the later 19th century, and are now mainly used in illustration, calligraphy, and comics. While a fountain pen offers the convenience of less frequent refills, the dip pen has certain advantages over a fountain pen.

புரசை அனைத்து வியாபாரிகள் சங்கம்

புரசை கெல்லீஸ் அனைத்து வியாபாரிகள் சங்கம் சார்பாக வருகின்ற 2024 - 2025 வருடத்திற்குரிய உரிமம் புதுப்பித்தல் வருகின்ற மார்ச் மாதம் 6ம் தேதி புதன்கிழமை காலை 10 மணி முதல் மதியம் 2 மணி வரை ஹோட்டல் அக்ஷயா (சத்யா மாடியில்) 218, பிரிக்ளின் ரோடு, சென்னை 600010. நடைபெற உள்ளது.

மண்டலம் 8,5 மற்றும் 6ல் வியாபாரம் செய்யும் நண்பர்கள் அனைவரும் இந்த முகாமில் கலந்து கொண்டு உங்கள் வியாபார உரிமத்தை புதுப்பித்துக் கொள்ளலாம். தொழில் வரி கட்டாதவர்கள் காசோலை கொண்டு வரவும். உரிமம் புதுப்பிப்பவர்கள் DD எடுத்து வரவும் . கடந்த வருடம் கட்டிய உரிம தொகைக்கு DD THE REVENUE OFFICER, GREATER CHENNAI CORPORATION என்ற பெயரில் DD எடுக்க வேண்டும். மற்றும் credit card/ Debit card/ swiping facility உண்டு.

முக்கியமாக இந்த வருடம் 2024 மார்ச் மாதம் 28 தேதிக்குள் உரிமம் புதுப்பித்துக் கொள்ள வேண்டும். மார்ச் 29,30,31 தேதிகள் விடுமுறை நாட்கள் அது மட்டுமல்ல இந்த வருடம் மார்ச் 28 தேதிக்கு மேல் பழைய உரிமத்தை புதுப்பிக்க முடியாது. பழைய உரிமைத்தை 28ஆம் தேதிக்குள் புதுப்பிக்காத உரிமம் இந்த வருடம் முதல் ரத்தாகிறது. மார்ச் 28ஆம் தேதிக்குள் கட்டாதவர்கள் புதிதாக உரிமம் எடுக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்படும் புதிய உரிமம் எடுக்க பல சிரமங்கள் ஏற்படும் . ஆகையால் உடனடியாக உரிமம் எடுக்குமாறு கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறார்கள் .மூன்று மண்டலத்திற்கு உட்பட்ட அனைத்து வியாபாரிகளும் ஒரே இடத்தில் நீங்கள் உரிமம் புதுப்பித்துக் கொள்ளலாம். தவறவிட்டு பின் சிரமத்திற்கு ஆளாகாதீர்கள்.

President, MJF Ln. N.Sathiyaseelan, Secretary, Ln. C.yesudhas, Treasurer, Ln S. Balakrishnan. Contact : 9444133851

Angel Printing House
(Karunya Graphics)
AGREEMENT
Rental, Lease, Sale Agreement,
Sale Deed, Settlement Deed
ONLINE APPLICATION
TNPSC, College, Govt. College Hostel Application
TNSURB (Police) Apply
RATION CARD
Change of Address, Family Head Change
Members Joint / Deletion
ONLINE DOWNLOAD
Aadhar Card, EC, Patta, Community Certificate,
Legal heir Certificate
Employment Registration / Renew
Sabarimalai Ticket Booking
Colour Xerox, B&W Xerox, DTP - Tamil & English
All kinds of Offset Printing & Spiral Binding
11, Muthiyal Chetty Street, Purasaiwalkam, Chennai - 600 007.
(Near Garden Madharsha)
Mobile : 9444133851 / 9840023851 Off : 26423238 / 35535074
email : angelprintinghouse@gmail.com

IRON POSTER IN DANGEROUS CONDITION

Iron poster in dangerous condition at central street, Kilpauk garden. The poster is slanting on the tree . It is not a safe to the pedestrians who walk on the pathway. So, concerned authority take action against that.

Kodungaiyur landfill to be waterfront hangout

The Greater Chennai Corporation (GCC) will convert Kodungaiyur dump yard into the city's latest hangout with a waterfront after reclaiming 250 acres. The park-cum-pond will be maintained with minimal construction for the public to spend time with a balanced ecology. The process for removing legacy waste has commenced at Kodungaiyur dump yard. It would take at least two years to retrieve the original land. The biomining project is carried out in six packages – given to three contractors – at Rs 648 crore. "Unlike the Perungudi dump yard, the landfill at Kodungaiyur is an OSR land. It would be a tough process to convert it into a water body to store water during monsoon. Hence, the 250 acres to be reclaimed will remain as open space," T Saravanabavanantham, chief engineer (solid waste management) told DT Next. There won't be any constructions other than for the processing plant. Admitting to legacy waste polluting groundwater table, he said: "Biomining project is on in two major dump yards. Tenders will be called for fresh waste processing centres and it will be ensured there is no waste deposit left." Pointing to health issues forcing many to relocate – with the GCC dumping waste for over 40 years – residents are pressing for green plans for the landfill. "The new project should take into consideration that north Chennai is one of the low-lying areas and gets inundated every monsoon," said R Ganesh, a resident.

Risky Ride @ Jamalia

In perambur jamalia, two wheeler vehicle in risky condition. The vehicle are fully covered with plastic chairs. This is not a safest ride to the rider and also co riders.

For Advertisement Contact :
98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154
www.purasaitimes.com

முதலமைச்சர் மு.க.ஸ்டாலின் அவர்களின் பிறந்தநாளில் அண்ணாநகர் திரு. பரமசிவம் அன்னதானம் வழங்கினார்

மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர், கழகத் தலைவர் மு.க.ஸ்டாலின் அவர்களின் மார்ச் 1ஆம் தேதி பிறந்தநாளை முன்னிட்டு அண்ணாநகர் வடக்கு பகுதி செயலாளர் திரு.ச.பரமசிவம் அவர்கள் கீழ்ப்பாக்கத்தில் உள்ள பாலவிஹார் பள்ளியில் உள்ள சிறுவர் சிறுமியர் இல்லத்தில் அன்னதானம் வழங்கினார். அருகில் அவரது மனைவி திருமதி. வசந்தி பரமசிவம், (100 வது வார்டு மாமன்ற உறுப்பினர்) மற்றும் திரு. M.K. மோகன் M.L.A., 102வது வார்டு வட்ட கழக செயலாளர் திரு. கு.பாபு, கட்சி நிறுவாகிகள் இளைஞர் அணியினர் உடனிருந்தனர்.

Threat imposing wall in Anna Nagar East

The park wall in C block, 10th street in Anna Nagar East is found in a damaged condition posing a threat to the people walking and commuting by the side. The condition is such that it could fall anytime. Proper support has to be kept to avoid the broken wall falling in the road abruptly. Entire restructuring of the wall could be a better option to make that spot safe.

Pioneerr Healthcare for Master Health Checkups

As a move towards the inception of a one stop center for Master Health Checkup and tests for several medical ailments, Pioneerr Healthcare has come up with its wonderful range of facilities and experts to offer a flawless and accurate medical Checkup. Improve the quality of your life with our preventive health checkup packages. The objectives have been achieved by the selection of proper equipment, high-quality reagents, and strict internal & external quality assessment and control backed up by well-qualified, dedicated professionals. Offers a comprehensive range of pathology tests including blood tests, urine tests, stool tests and more. these helps in diagnosing various health conditions and monitoring treatment effectiveness. The facilities offered here are Bone Profile, Anemia profile, Antenatal, Diabetic, Hypertensive, Hormone, Obesity and Mineral Profiles. This plethora of services are offered at very affordable prices. The health care is providing Master Checkup(Blood test) (77 tests) @ Rs. 999/- , ECHO @ Rs.799/-, ULTRA SOUND(ABDOMEN) @ Rs.699/-

Pioneerr Healthcare is located in No. 1/2, 2nd Avenue, B Block, Anna Nagar East, Chennai - 600 102. Above World Of TITAN Showroom Contact : 90031 52350, 95000 65201, 86680 05091, 77083 86935, 044 -4218 9916, , Branch : # 312, Konnur High Road, (Near Noor Hotel) Ayanavaram, Chennai - 600 023. (Opp. to Hotel Venkateswara), E-mail ::pioneerrhealthcare2014@gmail.com Contact : 90031 52350, 95000 65201.

For Advertisement Contact :
98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154
www.purasaitimes.com

Road Safety initiative at Velammal

Velammal Matriculation Higher Secondary School at Mugappair organized a special visit to the Children's Road Safety and Traffic Park in Chennai, exclusively for the students of Junior Red Cross as an initiative to promote an awareness among the students about Road Safety. The field trip coincided with the park's 5th year anniversary, graced by Ms. R. Vijayalakshmi, Superintending Engineer (Parks, Playfields, and CRRT) from the Greater Chennai Corporation. She underscored the importance of road safety and instilled a sense of responsibility among the young students. The students were engaged in a myriad of games and activities related to road safety, where they had the opportunity to apply their learning in a practical and immersive manner. As a token of appreciation for their participation, certificates and prizes were awarded to the students, acknowledging their commitment to promoting road safety.

International Women's Day

In 1910, during the International Conference of Working Women in Copenhagen, Clara Zetkin, a German socialist and women's rights advocate, proposed the idea of an International Women's Day to promote equal rights, including suffrage, for women worldwide. International Women's Day is celebrated in many countries around the world. It is a day when women are recognized for their achievements without regard to divisions, whether national, ethnic, linguistic, cultural, economic or political.

Since those early years, International Women's Day has assumed a new global dimension for women in developed and developing countries alike. The growing international women's movement, which has been strengthened by four global United Nations women's conferences, has helped make the commemoration a rallying point to build support for women's rights and participation in the political and economic arenas.

We invite you to learn about the history of women's rights and the UN's contribution to the cause.

சுந்தரம் பிள்ளை தெருவில் புதியதாக திறக்கபட்ட ரேஷன் கடை

சென்னை புரசைவாக்கம் புது மாணிக்கம் ரோடில் அமைந்துள்ள ரேஷன் கடை தற்போது சுந்தரம் பிள்ளை தெருவில் புதிதாக கட்டப்பட்டு இடமாற்றம் செய்யப்பட்டுள்ளது. அப்பகுதி வாழ் பொது மக்களின் கோரிக்கையை கனிவுடன் ஏற்று இந்த புதிய ரேஷன் கடையை உருவாக்கி கொடுத்த மாமன்ற உறுப்பினர் அன்பிற்குரிய பரிதி இளம் சுருதி MC அவர்களுக்கு நெஞ்சார்ந்த நன்றி!

Loose cables of Anna nagar

Electric cables outside the transformer are found lying loose in the street corner of W block 4th street in Anna nagar. The wires have active current flowing through it. This makes it a dangerous zone that could cause fatal accidents. The frequency of vehicles commuting and pedestrians walking are so high that the probability of possible mishaps are very high. The EB department should take immediate steps without any delay to ensure that the people commute safely in this zone.

If any interesting News & Views in your area Please Contact : 97104 52204

VELAMMALIAN SCRIPT HISTORY IN INTER-NATIONAL CHESS WITH GOLD

Master S.Aswath of Class IX, Velammal Main School, Mugappair East, has won Gold Medal in Commonwealth U-18 Chess Championship 2024 held at Malaysia.

Wear Mask & Keep Maintain Distance

Squeeze a micro workout

Squeezing micro workouts into their workday is helping people stay active while increasing their strength levels, compared to longer gym workouts. * Working out for 10min in two 5 minute sessions daily can benefit your health. TRY THESE MICRO WORKOUTS *PUSH-UPS *SQUATS *LUNGES *JUMPING JACKS *JOGGING IN PLACE

BENEFITS: Saves times, Improves cardiovascular and respiratory health, Helps reset during busy workdays, Increase metabolism, Increase your weekly work time.

C.S.I. EWART MATRICULATION HIGHER SECONDARY SCHOOL, CHENNAI – 84.

PROVIDING BEST EDUCATION SINCE 1913

The **Project Day** was held for the students of Nursery on 28th and 29th February, 2024. Our correspondent **Mrs. Rachel Joseph** and our Principal, **Mrs. Beena Devaprasad** graced the occasion with their presence. The Nursery buds of Ewart showcased their talents through activity based learning skills along with their impressive models.

YOUR CHILD DESERVES THE BEST EDUCATION
ADMISSIONS ARE IN PROGRESS FOR THE ACADEMIC YEAR 2024-2025
For Further details contact: 9940163361, 9176100023

W.P.A.S. School Students Won GOLD MEDAL in NATIONAL LEVEL KALARI & SILAMBAM

Students of W.P.A.Soundarapandian Higher Secondary School Ayanpuram Chennai -23 won the FIRST & SECOND PLACE in KALARI & in SILAMBAM .They have participated in the First Indian National Kalari and Silambam Championship held at Suguna PIP School,Nehru Nagar, Kalapatti,Coimbatore on February 25,2024 Organised by Kalari Federation of India affiliated to World Federation of Kalari .In this P..SANJU SHREE of X th B of W.P.A.Soundarapandian Higher Secondary School Ayanpuram Chennai -23 Won FIRST PLACE in the event KALARI & won SECOND PLACE in the event SILAMBAM under 15 age category. Then P DIVESH RAGHAV of VII th B2 of W.P.A.Soundarapandian Higher Secondary School Ayanpuram Chennai -23 Won FIRST PLACE in the event SILAMBAM and THIRD PLACE in the event KALARI in the First Indian National Kalari & Silambam Championship under 12 age category . B .Sree Dharshan of VII th B2 of W.P.A.Soundarapandian Higher Secondary School Ayanpuram Chennai -23 Won SECOND PLACE in the event SILAMBAM & KALARI under 12 age category.These Students are good in Studies, Sports and all other extra curricular activities like Scout & Guides.These Students are Coached by Thiru Suresh Raja of Madras Kalari Academy. Correspondent Thiru S.Muthumariappan and Headmistress Tmt R S .Latha of W.P.A.Soundarapandian Higher Secondary School, Ayanpuram Chennai -23 appreciated the students efforts and presented Medals ,Score points Cups and Certificates.

Karthik Subbaraj, RJ Balaji in contention to direct Thalapathy 69

The suspense on who will direct Vijay in what could probably be his last film before his full-time entry into politics next year is growing among his fans with each passing day. The film would not only be his last project before 2026 but the project will also be designed in such a way that it would have the right elements in order to begin his political campaign as well. Earlier, it was widely reported that Atlee would be directing a proper political-thriller, which would give Vijay a fitting farewell in cinema before he turns into a full-time politician and will be bankrolled by Sun Pictures. But there seems to be a change in the plan now.

Tinseltown sources say that Vijay has listened to one-liners from Karthik Subbaraj and RJ Balaji. “He is impressed with the one-liners and has asked them both to work on the final draft. He would select one upon hearing the full script,” a source told DT Next. Moreover, RRR producer DVV Danayya will be bankrolling the project, under his banner DVV Entertainment.

BROKEN JUNCTION CAMERA

Vadamalai street & arunachalam street Junction camera is broken and not working in proper condition. People are suffered a lot because if a crime does occur, security cameras can help gather evidence. Concerned authority take immediate action.

Donate Blood & Eyes

For Advertisement Contact :
98409 37719 / 2661 3111 / 4551 8154
www.purasaitimes.com

If any interesting News & Views in your area Please Contact : 97104 52204
Email : purasait@gmail.com

WEAR MASK
STAY HOME
STAY SAFE

PURASAI TIMES
The Neighbourhood Weekly
ADVERTISEMENT RATES

COLOUR		BLACK AND WHITE	
One Col. Cm	: ₹ 260	One Col. Cm	: ₹ 180
One Sq.Cm	: ₹ 65	One Sq.Cm	: ₹ 45
Full Page	: ₹ 58,500	Full Page	: ₹ 40,500
Half Page	: ₹ 29,250	Half Page	: ₹ 20,250
Quarter Page	: ₹ 14,625	Quarter Page	: ₹ 10,125
Size 10 x 2	: ₹ 5,200	Size 10 x 2	: ₹ 3,600
Size 5 x 2	: ₹ 2,600	Size 5 x 2	: ₹ 1,800

Front Page	Sq.Cm	₹ 100/-
Back Page	Sq.Cm	₹ 75/-
Inside Page	Sq.Cm	₹ 65/-
Third Page	Sq.Cm	₹ 70/-
Black & White	Sq.Cm	₹ 50/-

GST 5% Extra
Classified Coloumn Rs. 500 Upto 20 words.

OUR CONTACT ADDRESS
Purasai Times
33, Mookathal Street, Purasawalkam,
Chennai - 600 007. (Near CSI Church)
Dial: 2661 3111, 4551 8154
Mob: 98409 37727 / 98409 37717 / 98409 37719
E-mail : purasait@gmail.com

FOR COMPLAINT OR IRREGULAR SUPPLY OF PAPER
CALL :
97104 52204
PHOTO COMPLAINTS MAY BE SENT THROUGH
WHATSAPP :
97104 52204

Rental / Wanted and other For More Advertisements Please refer Classified Bazzar.

CUT-OFF TIME FOR CLASSIFIEDS ON FRIDAYS IS 9.30-11.30 a.m.

Advertise on Business Offers, Rentals, Buying & Selling of Houses, Flats, Plots, by spending only Rs. 500/- through “CLASSIFIEDS”.
(Rs. 500/- for the first 20 words and Rs. 20/- for every additional word)
Cut-off time for Classifieds on Friday from 9.30 a.m. to 11.30 a.m.

Advertise in
PURASAI TIMES CLASSIFIEDS

CLASSIFIED ADVERTISEMENTS are accepted at your Doorstep (Service Charges Rs.50) # 33, Mookathal Street, (Next to CSI Church), Purasawalkam, Ch-7. Ph : 2661 3111, 4551 8154, 98409 37719.

CLASSIFIED BAZAAR

BUYING & SERVICE

• **Good Price,** We Buy Old Lcd, Led Audios, Computer, Ups Battery A/C etc., service also undertaken. Contact: S.K ASSOCIATES - 9 4 4 4 1 4 9 3 3 5 , 8428880834.

• **Old TV LED,** LCD, Computer, Monitor, UPS, Invertor, Batteries, Heater, Generator, Laptop, Fridge, A/C, Hi Fi MusicSystem, Furnitures and all scrapes. Ct: 8 7 5 4 4 0 2 1 9 9 / 81898 02989.

WANTED

• WANTED FEMALE ACCOUNTS ASSISTANT FOR AN AUDIT FIRM. CONTACT: F - 62, 4TH STREET, ANNANAGAR EAST, CHENNAI – 600102 (NEAR CHINTHAMANI & BEHIND KONICA) MOB: 99406 61061 / 99400 61061

• Wanted receptionist with computer knowledge only female at purasaiwalkam near gangadeeshwarar temple. Ct: 9841399966

• Independent Residence or flat 3bhk with dining car park and pets.. allowed in and around purasaiwalkam area for rent Ct: 99400 13353.

RENTAL

• **PERAMBUR BARRACKS ROAD,** 2bhk, 1st floor, near vasanthi theatre main road with lift, car parking & good ventilation. Broker's Excuse. Contact: 73580 80874.

• **AYANAVARAM,** near ayyappan temple, 2nd floor, 900 sq.ft, master bedroom for rent. Rent rs.12,000/-. Ct: 9380569734

FLAT FOR SALE

• **KOLATHUR,** vinayagapuram, near bus stand, 2bhk flat, 2nd floor, 820 sq.ft for sale, 3phase current and good water facility. Amount Rs. 49 lakhs. Contact: 9840937727.

TUITION

• **Excellent Home Tuition for 9th, 10th, 11th & 12th, Maths & Science, for Both CBSE, ICSE & State Board, Good Results assured. Contact: R . RaghavanRamanujan: 98841 61483.**

VISIT OUR WEBSITE : WWW.PURASAITIMES.COM FOR OUR CURRENT ISSUE.

FLAT FOR SALE
KILPAUK GARDEN
2 flats each 1000 sq.ft, 2 bedrooms, hall, kitchen, facing each other on 2nd floor, good condition, 7 years old
Rs. 15,000 per sq.ft., No brokers
74485 76179

IMMEDIATE SALE
A flat of 800 sq.ft. with 450 sq.ft. UDS at Egmore for Rs 68 lakhs
Semi Furnished with 2 bedrooms, hall, Kitchen.
Contact Direct Owner:
94449 45901
93636 58622

FOR SALE
ANNA NAGAR
H Block, 5th Street, 12th Main Road, 4900 sq.ft. with House 2600 + sq.ft.
INVESTVISION INDIA (P) LTD
63806 32568

FLAT FOR SALE
New flats sale for Purasaiwalkam
Old # 7, New # 11, Venkatachelam Street,
2 BHK 68 lakhs,
2 BHK 75 lakhs,
4 BHK 1.6 CR
+91 87781 58190
+91 99621 86388

PEST CONTROL
J.B PESTICIDES
HIGH QUALITY SERVICE AGAINST ANTI TERMITE (WHITE ANTS) TREATMENT, COCKROACHES ETC. AT NOMINAL RATES
95515 27050
80560 53058

LAND FOR SALE
MAIN ROAD PROPERTY
Land for sale (800 sq ft)
WALLTAX ROAD
Very close to sowcarpet
Approved for commercial and residential
+91 96771 73153

THIS BOX COST Rs.700/-

WANTED
Wanted a Lady for office Assistant & Correspondence work (Fluent in English) near Doveton - Purasaiwakkam
Salary @ Rs.12,000/- to Rs.15,000/- p.m.
Mail ur Resume
contact@cicchennai.com
63809 80334
94453 90215

WANTED
Female staff for front office
Qualification: 12th or Degree, Age 18 - 40 years
Vepery, Purasaiwalkam
ஆட்கள் தேவை
தனியார் நிறுவனத்திற்க்கு, வேலைக்கு பெண் தேவை
12th or பட்டப்படிப்பு, வயது 18-40
வேப்பேரி, புரசைவாக்கம்.
97908 51571 / 90257 70971

CLASSIFIED ADVERTISEMENTS
Rental, Sale, Real Estate, Tuitions, Wanted, etc.,
Rs. 500/- for 20 words only
Also accepted at your Doorstep
(Service Charges Rs.50/- Extra)
All Credit & Debit Cards are also accepted

Sathyamangalam is set in forest backdrop: Filmmaker Aryan

Filmmaker Aryan is a Guinness record holder for the world's fastest documentary and international awards winner for his short film. He is now helming a pan-Indian film, Sathyamangala, whose first-look poster is released by the makers. The film features Goli Soda fame Muni Krishna as the lead and also stars Kanak Pandey, Arbaaz Khan, Radha Ravi, Saritha , Ravi Kahale and Redin Kingsley, among others Talking about the movie, Aryan said, "It is an adventure-thriller, set in forest backdrop. Muni Krishna has displayed extraordinary passion for his role and his dedication is just amazing. Other members of the cast and crew too are giving their best." "We have completed 32 days of first phase shooting in countries like Bangkok and Nepal. The second schedule is being shot in Sri Lanka, Bangkok, Nepal, Tamil Nadu, Karnataka jungle and its surrounding villages," the filmmaker added. Bankrolled by ASA Production and Aiyra Productions, Sathyamangala has musical score by Veer Samarth. Cinematography is handled by Shankar Aradhya, while Ravichandran is overseeing the cuts. The film being made in Tamil, Kannada, Telugu, Malayalam and Hindi.

For details visit our website : www.purasaitimes.com

Praise the Lord
AKG REAL ESTATE
AKG
BUYING / SELLING & RENTALS

SALE
➤ THIRUMAZHISAI 80 cent, Thirumazhisai opposite 1 acre 80cent
➤ PURASAIWALKAM 1200 sq.ft, Individual House
➤ PERAMBUR 2000 sq.ft, 1550 sq.ft, Individual House
Cell : 98400 91981
No.119, Bricklin Road, Grama Street Way, (Near Ratna Store) 1st floor, Purasawakam, Chennai-600 007. Email : kingston200671@gmail.com

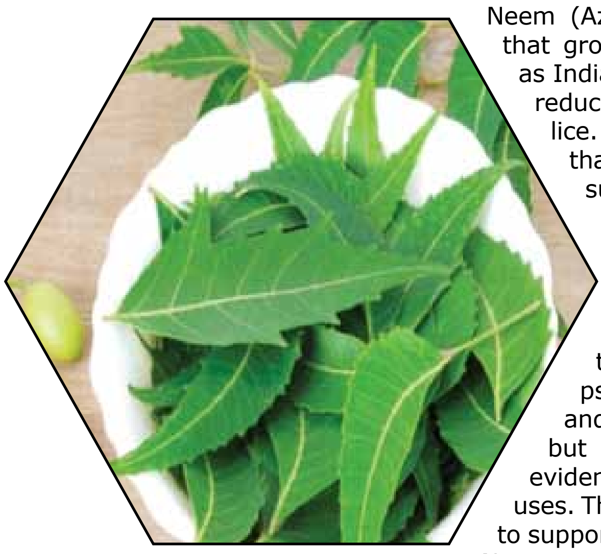
Exercise equipment in Shenoy Nagar Skating park

The new exercise equipments in Shenoy Nagar park were arranged. Park visitors told all the exercise equipments are very useful to the beginners and senior citizen. In a evening time and early morning many of them visit and done the exercise on a regular basis. Near by residents please visit the park @ Pulla avenue Shenoy Nagar. Stay fit and live healthiest life.

Pedestrian path or car park ?

In kilpauk pedestrians path are fully occupied with 4 wheeler vehicles. People are always using pedestrian path during traffic peak hours. But, they are suffered to walk that place. Concerned department take action immediately.

Neem Benefits



Neem (Azadirachta indica) is a tree that grows in tropical regions such as India. The leaf extract is used to reduce tooth plaque and to treat lice. Neem contains chemicals that might help reduce blood sugar levels, heal ulcers in the digestive tract, prevent pregnancy, kill bacteria, and prevent plaque from forming in the mouth. People use neem for lice, tooth plaque, gingivitis, psoriasis, to repel insects, and for many other purposes, but there is no good scientific evidence to support most of these uses. There is also no good evidence to support using neem for COVID-19. Neem seed oil is used as a pesticide.

Need more shelter during this summer

We are facing summer season soon but now hotness was overloaded. This time need more shelter for bus stand. The spot captured @ egmore metro bus stand. Elder people are very much suffered to stand and sit in the bus stand. People are sate at the metro steps and somewhere. Concerned authorities need to take some necessary action against that.