மனிதநேய கவசம்

மாத இதழ்

MANITHA NEIYA KAVASAM

मणिथानेय कवसम्

Run by **Humanity Protection Organization Trust**

(Registered by Govt. of India)

Registration No. **TNTAM/25/A2910**

கவசம் Volume 2

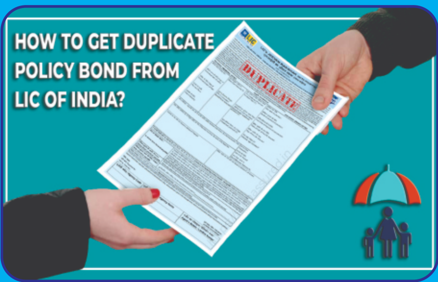
₹.12/-

மே 2026

இதழ் Issue 8

E-331/48, Meenakshi Road, TVS Nagar, Madurai - 625003. Ph : 0452-2600105

மதுரை **சித்திரை திருவிழாவை** முன்னிட்டு HCPO மற்றும் நுகர்வோர் அமைப்பு சார்பாக 20வது சேவை திட்டமாக பக்தகோடிகளுக்கு **நீர்மோர் வழங்கும் விழா** 30.04.2026 காலை 10.00 மணி முதல் 01.05.2026 பிற்பகல் 12.00மணி வரை மதுரை கோரிப்பாளையம் தேவர் சிலை அருகில் நடைபெற்றது. HCPO நிறுவனர் & தலைவர் முனைவர் ந. அசோகன் M.A.(SW), தலைமையேற்று நடத்தினார். காவல் கூடுதல் கண்காணிப்பாளர் (ப.நி) திரு. ச. குமரவேல் B.Sc., M.A., HPO செயலாளர் பொறிஞர் M.குமரன் B.Tech., மதுரை வடக்கு சரக வட்டாட்சியர் (கு.பொ.), திரு. சி. நாகராஜன் B.Sc., B.Ed., B.L., கப்பலூர் டாஸ்மார்க் உதவி மேலாளர் (சி.வி.), திரு. க. இராஜேந்திரன் M.A., மதுரை மாவட்ட ஆட்சியர் அலுவலக பொது மேலாளர் திரு. கோ. மாரிமுத்து M.A., மதுரை மாநகர் கூடுதல் காவல் துணை ஆணையர் திரு. அ. காட்வின் ஜெகதீஷ்குமார் B.E., HCPO மாநிலப் புரவலர்கள் திரு. A. நடராஜன், திரு. T. சுரேஷ்குமார், திரு. A. பாண்டி, திரு. P. கிருஷ்ணமூர்த்தி ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர்.



ஆயுள் காப்பீட்டு பாலிசி பத்திரம் தொலைந்துவிட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

ஜங்க் ஃபுட் இத்தனை மோசமான ஒரு உணவா..? இதை தெரிஞ்சுக்கிட்டா தொடவே மாட்டீங்க..!

hpo.kavasam@gmail.com www.hpokavasam.org 98650 91526, 99525 33887

காரோஸ்®

பாரம்பரியமிக்க அக்மார்க் மரச்செக்கு எண்ணெய்கள்

ISO 22000 : 2018

fssai 12417032000133

கடலை மிட்டாய் | கோகோ மிட்டாய் | எள் மிட்டாய் | பொரி உருண்டை

காரோஸ்® மரச்செக்கு எண்ணெய்

7, சேர்மன் A. சண்முகம் ரோடு, சிவகாசி.

தொடர்புக்கு : 73730 47255

corosoil.office@gmail.com

www.corosoil.com

ஆசிரியர் பார்வை....

அன்பார்ந்த நேயர்களே! வணக்கம்

மனிதநேய கவசம் மாத இதழ் வாயிலாக பிரதி மாதம் தங்களை சந்திப்பதில் மகிழ்ச்சி கொள்கிறேன்.

இயந்திரமான இன்றைய உலகில் நுகர்வோராகிய நாம் ஏதாவது ஒரு வகையில் பாதிக்கப்படுகிறோம். இந்நிகழ்வு நம்முடைய அறியாமையால் ஏற்படுவது ஒருபுறம் இருந்தாலும், மறுபுறம் நேரடியாக ஆன்லைன் மூலமாக பொருட்கள் வாங்கும்போது பல சந்தர்ப்பங்களில் நாம் தெரிந்தே ஏமாறுகிறோம். இதற்கு நாம் விழிப்புடன் இல்லாததே காரணம்.

இந்த இதழில் நுகர்வோர் பயன்பெறக்கூடிய தகவல்கள் பல இடம்பெற்றுள்ளன. குறிப்பாக நம்மில் பலருக்கு ஆயுள் காப்பீட்டு பாலிசி பத்திரம் தொலைந்துவிட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும், பருவமழைக் காலங்களில் ஏற்படும் பாதிப்பினை முன்னதாகவே அறிந்து கொள்ளும் புதிய செயலியின் விவரம், கோடை காலத்தில் உண்டாகும் நோய்கள் வராமல் தவிர்ப்பது, ஏமாற்றுவது குற்றம் எனினும் ஏமாத்தப்படுவது பெருங்குற்றம் என்பதை ஒவ்வொரு நுகர்வோர் கருத்தில் கொண்டு பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டும்.

உணவின் அவசியத்தை நன்கு அறிந்து உணவை வீணாக்காமல் தேவைக்கேற்ப பயன்படுத்துவோம். ஆரோக்கியமான உணவைப் பெறுவதற்கு ஊட்டச்சத்துள்ள சிறுதானிய உணவுகளை நாம் அன்றாடம் உணவுப் பழக்கத்தில் பயன்படுத்துவோம்.

மீண்டும் புதிய செய்திகளுடன் அடுத்த இதழில் சந்திப்போம்...

– முனைவர் **ந. அசோகன்,** பதிப்பாசிரியர் (பொ)

எப்படி இருக்கான் எனக் கேட்டார் மஹா பெரியவர்

கிராமம் ஒன்றில் முகாமிட்டிருந்தார் காஞ்சி மஹாபெரியவர், அவரிடம் ஆசி பெற்ற கிராமத்தினர் அரிசி, பருப்பை காணிக்கையாக கொடுத்தனர். விவசாயப் பணிக்கு பாதிப்பு இல்லாமல் வழிபடுவது பற்றி சுவாமிகள் அவர்களுக்கு விளக்கம் அளித்தார். அதிகாலையில் இருந்து இரவு வரை வந்த பக்தர்களுக்கு ஓய்வு இல்லாமல் தரிசனம் கொடுத்த மஹா பெரியவர் இரவு பூஜை முடிந்த பின் ஓய்வெடுக்கச் சென்றார். நள்ளிரவில் மடத்தின் மேலாளர் அங்கு வந்தார். சத்தத்தை கேட்டு, ‘என்ன விஷயம்’ எனக் கேட்டார் சுவாமிகள். பெரியவா... இந்த ஊரில் இருக்கிற ஒரு குழந்தைக்கு உடம்பு சரியில்லையாம். காரணமே இல்லாமல் அழுதிட்டே இருக்காம். பக்கத்தில் ஆஸ்பத்திரியும் இல்லை எனச் சொன்னார்.

உடனே அந்த குழந்தையின் வீடு எங்கே எனக் கேட்டபடி சட்டென எழுந்தார் மஹா பெரியவர். முன்னே மேலாளர் செல்ல சுவாமிகளும் பின் தொடர்ந்தார். குழந்தையின் வீட்டை அடைந்தனர். அங்கிருந்தோர் சுவாமிகளை வீட்டின் உள்ளே அழைத்துச் சென்றனர். குழந்தையை பார்த்ததும், திருநீறு கொடுத்து பூசச் சொன்னதோடு, வேப்ப எண்ணெய்யை சூடாக்கி ஒரு சொட்டு அதன் வாயில் விடுமாறு சொன்னார் மஹாபெரியவர். சிறிது நேரத்தில் குழந்தை அழுகையை நிறுத்தியது. அதன் பின்னரே சுவாமிகள் அங்கிருந்து புறப்பட்டார். மறுநாள் காலையில் பக்தர்களுக்கு தரிசனம் தரத் தொடங்கினர். அப்போது தாயின் கையை பிடித்தபடி குழந்தையும் மகிழ்ச்சியுடன் வந்தது. அந்த தாயிடம், எப்படி இருக்கான் எனக் கேட்டார் மஹா பெரியவர். கண்ணீரையே காணிக்கை ஆக்கினாள் அந்த தாய்.

மனிதநேய கவசம் 2 | இதழ் 8 | மே 2026

நிறுவனர் மற்றும் வெளியீட்டாளர், ஆசிரியர்
முனைவர் **ந. அசோகன்** M.A.,
துணை ஆசிரியர்
Er. **மு. குமரன்** B.Tech.,
இணை ஆசிரியர்கள்
முனைவர் **க. ஜெயசங்கர்** D.M.E.,
முனைவர் **வ. சண்முகசுந்தரம்** M.A.,
திரு. **ச. குமரவேல்** B.Sc., M.A.,
(ப.நி., சுடுதல் காவல் கண்காணிப்பாளர்)
திரு. **N. சிவானந்தம்** D.M.E.,
புரவலர்கள்
முனைவர் **ப. கார்வாணன்**
முனைவர் **ப. கணேசன்**
திரு. **ரா. முருகானந்த்**
திரு. **ப. பாலாஜி**
திரு. **த. இராமச்சந்திரகுமார்** D.Pharm.,
முனைவர் **பா. சேசுராஜா** M.Sc., B.Ed.,
திரு. **காந்திலால் D. பட்டேல்**
திரு. **ச. ராமசுப்ரமணியன்**
திரு. **க. ஜெயசீலபாண்டியன்**
உதவி ஆசிரியர்கள்
முனைவர் **சு. முருகன்**
M.A.,M.A.,M.A.,M.Ed.,M.Phil.,Ph.D.,PGDJMC, DTE
திரு. **நீ.கி. கார்த்திக்** B.C.A.,
திரு. **ச. தாமோதரன்**
நிர்வாக மேலாளர்
திருமதி. **கோ. ஜெயலெட்சுமி** B.B.A.,
சிறப்பு நிருபர்
திரு. **சி. குட்லக் முருகன்** D.F.S.,
திரு. **R. முருகன்** B.A.,
புகைப்பட கலைஞர்
திரு. **ச. ராஜாகண்ணன்** D.M.E.,
திரு. **ரா. சுரேஷ்**
சட்ட ஆலோசகர்கள் மதுரை உயர்நீதி மன்ற வழக்கறிஞர்
திரு. **ஜோ. அழகுராம் ஜோதி** M.A.,B.L.,
திரு. **இரா. செல்வராஜ்** B.Sc.,B.L.,

வெளியீட்டாளர் அலுவலக முகவரி :
மனிதநேய கவசம் மாத இதழ்
இ-331/48, மீனாட்சி ரோடு, TVS நகர்,
மதுரை - 625 003.
பிரிண்ட் பெயர் மற்றும் முகவரி :
Dr. **இரா. கண்ணன்** M.D.(E),
சுந்தரராஜா பிரிண்டர்
25B, R.M.S. காலனி, 4வது கிராஸ் தெரு,
முத்துப்பட்டி, மதுரை - 625 003.
இணையதளம் உருவாக்கம்
திரு. **மு. குட்டிசங்கர்** B.Sc.,M.B.A.,
Ungal.com
தொலைபேசி எண் :
98650 91526, 99525 33887
மின்னஞ்சல் :
hpo.kavasam@gmail.com, www.hpokavasam.org

கதைகளில் இடம்பெறும் சம்பவங்களும் பெயர்களும் கற்பனையே, விளம்பரங்களின் நம்பகத்தன்மைக்கு 'மனிதநேய கவசம்' பொறுப்பல்ல

Subject to Madurai Jurisdiction

இதழின் உள்ளே...

உங்கள் பணத்தை மோசடிகளில் இருந்து பாதுகாக்க வேண்டுமா...!! அப்போ உடனே இந்த முறையை பின்பற்றுங்கள்...!! 5

Marc Jacobs பெயரில் போலி காலுறை விற்பனை, அமேசானுக்கு அபராதம் அறிவிப்பு! .... 6 to 7

ஆயுள் காப்பீட்டு பாலிசி பத்திரம் தொலைந்துவிட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்? .... 8 to 9

அதிகரிக்கும் ஸ்கேம் கால் தொல்லைகள்; தீர்வு தரும் மத்திய அரசின் புதிய இணையதளம்! 10

HCPO அமைப்பின் 20வது ஆண்டு நீர் மோர் வழங்கும் விழா 11

டிடாக்ஸ் டயட்! 12

மழை பாதிப்பை முன்னதாகவே அறிந்து கொள்ளும் புதிய **APP..!!** தமிழக அரசு அறிவிப்பு..!! 15

மதுவைக் குறித்து எச்சரிகையாக இருங்கள்; 15

ஜங்க் ஃபுட் இத்தனை மோசமான ஒரு உணவா..? இதை தெரிஞ்சுக்கிட்டா தொடவே மாட்டீங்க..! .... 16 to 17

புது APAAR கார்டு... இனி Aadhaar கார்டு.. PAN கார்டு மட்டுமில்ல.. வந்தது ஒரே கார்டு... இல்லனா, என்ன நடக்கும்? .... 18 to 19

உணவுப் பழக்கத்தில் இருக்கும் சின்னச் சின்ன தவறுகள் 20

கிழிந்த ரூபாய் நோட்டுகளை மாற்றணுமா..!! கவலை வேண்டாம். ரிசர்வ் வங்கி அறிவித்த அறிவிப்பு!! .... 21 to 22

உங்கள் பணத்தை மோசடிகளில் இருந்து பாதுகாக்க வேண்டுமா...!! அப்போ உடனே இந்த முறையை பின்பற்றுங்கள்...!!

தற்போதைய காலகட்டத்தில் டிஜிட்டல் பரிவர்த்தனைகள் அதிகரித்துள்ளதால் மோசடிகளும் அதிக அளவில் நடக்கிறது . இதனால், மக்கள் அவர்களின் பணத்தை ஆன்லைனிலும், ஆஃப்லைனிலும் அதிகமாக இழக்கின்றனர். அத்தகைய பிரச்சனைகளில் இருந்து தப்பிக்க மேற்கொள்ள வேண்டிய வழி முறைகள்

உங்கள் கணக்கின் செயல்பாட்டை தொடர்ந்து கண்காணிக்க வேண்டும். அதாவது, அங்கீகரிக்கப்படாத பரிவர்த்தனை அல்லது பிற கட்டணங்கள் எதுவும் செய்யப்பட்டுள்ளதா என்று கண்காணிக்க வேண்டும். மேலும், கூடுதல் பாதுகாப்பிற்காக ஆஃப்லைன் ரசீதை பெற வேண்டும்.

நீங்கள் ஆன்லைனில் ஷாப்பிங் செய்யும் போது **"HTTPS"** என்ற பாதுகாப்பு கொண்ட இணையதளங்களில் மட்டுமே ஷாப்பிங் செய்ய வேண்டும்.

தேவையற்ற லிங்குகளை **(link)** கிளிக் செய்து உங்களுடைய வங்கி விவரங்கள், கிரெடிட் கார்டு விவரங்கள் ஆகியவற்றை பதிவிடக் கூடாது.

கிரெடிட் கார்டு பரிவர்த்தனை செய்யும் போது அது குறித்த விவரங்கள் நம்முடைய மொபைல் போனிற்கு வரும் படி **NOTIFICATION** யை ஆன் செய்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

கிரெடிட் கார்டை பொது இடத்தில் பயன்படுத்தும் போது, பிறர் பார்க்காத வகையில் பயன்படுத்த வேண்டும் மற்றும் வங்கி அறிக்கைகள், தனிப்பட்ட தகவல்களை தூக்கி எறிவதற்கு முன் அவற்றை பிறருக்குத் தெரியாத வண்ணம் அகற்ற வேண்டும். இத்தகைய வழிமுறைகள் பின்பற்றினால் பணமோசடியில் இருந்து நீங்கள் தப்பித்து கொள்ளலாம்.

Marc Jacobs பெயரில் போலி காலுறை விற்பனை, அமேசானுக்கு அபராதம் அறிவிப்பு!

சர்வதேச ஆடம்பர காலுறை பிராண்டான **'Marc Jacobs'** பிராண்டின் பெயரில் உள்நாட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட காலுறைகளை விற்றதற்காக அமேசான் நிறுவனம் மற்றும் டெல்லியைச் சேர்ந்த காலுறை தயாரிப்பு நிறுவனத்துக்கு ரூ.25லட்சம் அபராதம் விதித்து சண்டிகர் மாநில நுகர்வோர் ஆணையம் சமீபத்தில் உத்தரவிட்டிருக்கிறது.

இந்த வழக்கைப் பொறுத்தவரையில், சண்டிகரைச் சேர்ந்த நபர் ஒருவர் கடந்தாண்டு பிப்ரவரியில் அமேசானில் தள்ளுபடி விலையில் ரூ.279.30 க்கு **'Marc Jacobs'** பிராண்ட் காலுறைகளை வாங்கியிருக்கிறார். அந்த பார்சலை அவர் பிரித்துப் பார்த்தபோது, அது உண்மையிலேயே **'Marc Jacobs'** காலுறை இல்லை என்பதும், டெல்லியிலுள்ள வி.கே.நிட்டிங் இன்டஸ்ட்ரீஸ் மூலம் தயாரிக்கப்பட்ட உள்நாட்டு தயாரிப்பு காலுறை என்பதும் தெரியவந்திருக்கிறது.

அதையடுத்து, காலுறையை அவர் திருப்பியனுப்ப முயற்சித்தபோது அமேசானில் அதற்கான வழிமுறை இல்லை, பணத்தை திரும்பப் பெறுவதற்கான அவரது கோரிக்கையும் ஏற்கப்படவில்லை. இதனால் அவர் வேறுவழியின்றி சண்டிகர் நுகர்வோர் நீதிமன்றத்தில் வழக்குத் தொடர்ந்தார்.

வழக்கு விசாரணையின் போது, 45 நாள்களுக்கு முன்பே தாங்கள் இதுகுறித்து அமேசானுக்குத் தெரிவித்திருந்த போதிலும், அவர்கள் திருத்தம் செய்யாதது அவர்களின் தவறுதான் என்றும், இதற்கு தாங்கள் பொறுப்பல்ல என்றும் டெல்லி வி.கே. நிட்டிங் நிறுவனம் சார்பில் வாதிடப்பட்டது. மேலும், தற்போதுவரை **'Marc Jacobs'** என்ற பிராண்டின்கீழ்தான் உள்நாட்டு தயாரிப்பு காலுறைகள் அமேசானில் விற்பனை செய்யப்படுகிறது என்பதும் ஆணையத்தின் முன் நிரூபிக்கப்பட்டது.

பின்னர் வாதங்களைக் கேட்ட நீதிபதிகள் அடங்கிய அமர்வு, டெல்லியிலுள்ள வி.கே.நிட்டிங் இண்டஸ்ட்ரீஸ் தயாரித்த காலுறைகளில் **'Marc Jacobs'** என்ற பிராண்ட் பெயரைக் காட்டுவதை உடனடியாக நிறுத்துமாறு அமேசானுக்கு உத்தரவிட்டது. அதையடுத்து, மன உளைச்சலுக்கு ஆளான நுகர்வோருக்கு இழப்பீடு மற்றும்

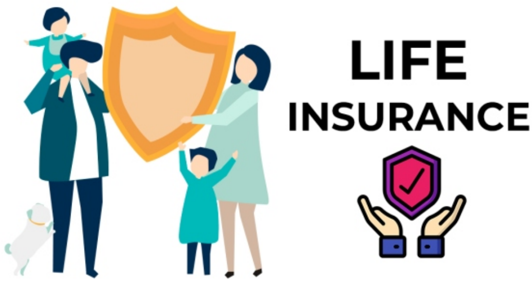
வழக்குக்கான செலவுத் தொகையை வழங்குமாறு அமேசானுக்கு உத்தரவிட்ட சண்டிகர் மாநில நுகர்வோர் ஆணையம், 'அமேசான் தனது இணைய வணிகத்தின் மூலம் **'Marc Jacobs'** பிராண்டுகளை காட்சிப்படுத்தி, உள்ளூர் தயாரிப்புகளை வழங்கி, 4 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக மக்களை ஏமாற்றியுள்ளதாகக் குற்றம் சாட்டப்பட்டிருக்கிறது.

இது குறித்து, மின்னஞ்சல் மூலம் அறிவுறுத்தியபோதும், அமேசான் தனது தவறை சரிசெய்து கொள்ளவில்லை. அமேசான் இவ்வாறு விற்பனை செய்ததன் மூலம் மக்களிடமிருந்து நிறைய பணத்தை சம்பாதித்து பயனடைந்திருக்கின்றனர். இதன்மூலம் வி.கே.நிட்டிங் இன்டஸ்ட்ரீஸும் பலனடைந்திருக்கிறது. ஆனால், இவ்வாறு இருதரப்பினரும் இணைந்து மக்களுக்குப் போலியான காலுறைகளை விற்பனை செய்து எவ்வளவு லாபம் ஈட்டியுள்ளனர் என்பது குறித்த தரவுகள் தற்போது இல்லை. தனது தயாரிப்புகள் வேறு பிராண்ட் பெயரில் விற்கப்படுகின்றன என்பதை அறிந்திருந்தும், அந்தப் பொருள்களின் விற்பனையை வி.கே.நிட்டிங் நிறுவனம் நிறுத்தவில்லை.

அமேசான் தனது தளத்தில் விற்பனையாகும் பொருள்களைத் திரும்பப் பெற மறுக்க முடியாது என்றும், பணத்தைத் திருப்பியளிக்க மறுக்க முடியாது என்றும் தெரிவித்திருப்பது, நுகர்வோர் பாதுகாப்பு (இகாமர்ஸ்) விதிகள், முயற்சித்தபோது அமேசானில் அதற்கான வழிமுறை இல்லை. பணத்தைத் 2020 உடன் முரண்படுகிறது. அமேசானின் இந்த செயல் நியாயமற்றது. போலியான காலுறையை டெலிவரி செய்ததால் ஏற்பட்ட மன உளைச்சலுக்காக நுகர்வோருக்கு ரூ.2லட்சம் இழப்பீடாகவும், போலி காலுறைக்காக வசூல் செய்த ரூ. 279.30ஐ திருப்பி வழங்கி, வழக்குச் செலவாக ரூ.20ஆயிரம் அமேசான் வழங்க வேண்டும். மேலும், அமேசான் நிறுவனம், வி.கே.நிட்டிங் இன்டஸ்ட்ரீஸ் ரூ.25லட்சத்தை ஆணையத்தின் சட்ட உதவி கணக்கில் வரவு வைக்க வேண்டும்' என உத்தரவிட்டது. அதோடு, இதுபோன்ற தவறான விளம்பரங்களுக்காக அமேசான் நிறுவனம் மீது உரிய நடவடிக்கை எடுக்கவேண்டும் என மத்திய அரசுக்கு ஆணையம் பரிந்துரை செய்தது.

ஆயுள் காப்பீட்டு பாலிசி பத்திரம் தொலைந்துவிட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

ஆயுள் காப்பீட்டு பாலிசியின் பத்திரத்தை (Life Insurance Policy Bond) அதன் முதிர்வுக்காலம் வரைக்கும் பத்திரமாக வைத்திருப்பது பாலிசிதாரரின் கடமை ஆகும். பாலிசி பத்திரம் தொலைந்துவிட்டால், என்ன செய்ய வேண்டும்?



இன்ஷூரன்ஸ் பாலிசி பத்திரம் தொலைந்த விவரத்தை விரைவாக காப்பீட்டு நிறுவனத்தின் வாடிக்கையாளர் சேவை மையம் அல்லது இன்ஷூரன்ஸ் ஏஜென்ட் அல்லது காப்பீட்டு அலுவலகத்தின் அதிகாரிக்குத் தகவல் தெரிவிக்க வேண்டும். அவர்கள் மேற்கொண்டு என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை அறிவுறுத்துவார்கள்.

பெரும்பாலான காப்பீட்டு நிறுவனங்கள் காப்பீட்டு பாலிசி தொலைந்துபோன விவரத்தை அருகிலுள்ள காவல் நிலையத்தில் புகார் கொடுக்கச் சொல்லும். அந்தப் புகாரில் பாலிசி பத்திரத்தைக் கண்டுபிடித்துத் தரும்படி காவல் துறை அதிகாரியைக் புகாராக பதிவு செய்யுமாறு கேட்க வேண்டும். அதில் பாலிசி விவரங்களை குறிப்பிட வேண்டும். பாலிசி பத்திரம் கிடைக்கவில்லை எனில், 30 நாட்களுக்குப் பிறகு 'பாலிசி பத்திரத்தை கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை' எனக் காவல் நிலையத்திலிருந்து CSR சான்றிதழ் பெற வேண்டும்.

காப்பீட்டு பாலிசி தொலைந்து அல்லது திருடுபோனால் பத்திரிகை ஒன்றில் 'காணவில்லை' என ஒரு விளம்பரம் தர வேண்டும். இந்த விளம்பரம் ஆங்கிலம் மற்றும் பிராந்திய மொழி தினசரி இதழில் வெளியிடப்பட வேண்டும். அதில் பாலிசிதாரரின் தொடர்பு எண்ணைக் குறிப்பிட வேண்டும். காவல் துறை புகார் மற்றும் பத்திரிகை விளம்பரத்தை ஒரே காலகட்டத்தில் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

30 நாட்களுக்குள் பாலிசியை யாரும் கொண்டு வந்து ஒப்படைக்கவில்லை எனில், காவல் நிலையத்தில் பெறப்பட்ட CSR நகல் மற்றும் தினசரியில் செய்த விளம்பரப் பிரதியைக் காப்பீட்டு நிறுவனத்திடம் சமர்ப்பிக்க வேண்டும். காப்பீட்டு நிறுவனத்தின் கிளை மேலாளருக்கு எழுத்து மூலம் பாலிசி காணாமல்போன விவரம் மற்றும் பத்திரிகையில் விளம்பரம் வெளியிட்ட விவரத்தைக் கடிதமாகத் தெரிவிக்க வேண்டும். இந்தக் கடிதத்தில் பாலிசி எண், பாலிசி தொகை மற்றும்

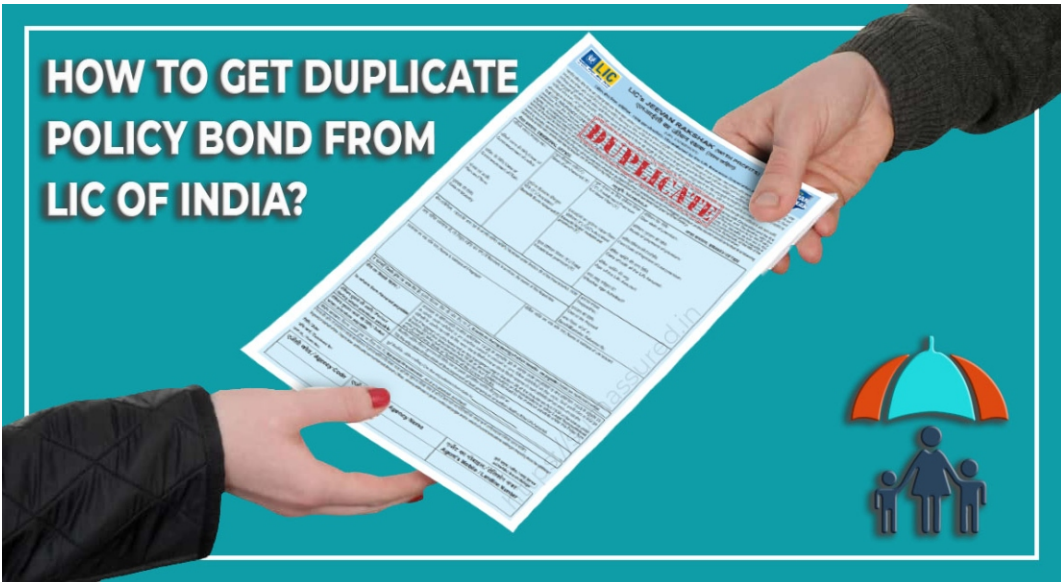
பாலிசிதாரர் பற்றிய விவரங்கள் இடம் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

இதைச் செய்யும்போது முகவரி சான்று, புகைப்படத்துடன் கூடிய அடையாளச் சான்று ஆகியவை தேவைப்படும். இதன் நகல்களில் நோட்டரி பப்ளிக் ஒருவர் சான்றொப்பம் இட வேண்டும். பிரீமியம் செலுத்திய ஒரு ரசீதின் நகல் தேவைப்படும்.

காப்பீட்டு நிறுவனத்தின் கிளை அலுவலகத்தில் நகல் (Duplicate) பாலிசி பத்திரம் தரும்படி கேட்டு விண்ணப்பிக்க வேண்டும். காப்பீட்டு நிறுவனம், பாலிசிதாரரிடம் கேள்வி பதில் பாணியில் (Questionnaire) விவரங்களை பாண்டு ஆவணத்தில் (Bond Document) நிரப்பும். இதன் பிறகு, நகல் பத்திரம் தரப்படும். அதன் மேற்பகுதியில் 'டூப்ளிகேட் பத்திரம்' என்கிற விவரம் இருக்கும். விண்ணப்பம் அளித்த 15 நாட்களுக்குள் இந்த நகல் ஆவணம் கிடைக்கக் கூடும். புதிய பத்திர தயாரிப்புக் கட்டணமாக சுமார் 100 ரூபாய் கட்ட வேண்டும்.

சில காப்பீட்டு நிறுவனங்கள் பாலிசிதாரரிடம் உறுதிமொழி (Affidavit) பத்திரம் கேட்கும். ஏதாவது, சூழ்நிலையில் அசல் பாலிசி பத்திரம் திரும்ப கிடைத்து, அதன் மூலம் காப்பீட்டு நிறுவனத்துக்கு செலவுகள் ஏதும் ஏற்படும் பட்சத்தில், அவற்றை பாலிசிதாரர் ஏற்கவேண்டும் என அந்த பத்திரத்தில் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும்.

ஒருவேளை, டூப்ளிகேட் பாலிசி பத்திரத்தை வைத்து, முதிர்வுத் தொகை பெறப்பட்டுவிட்ட சூழலில், யாராவது ஒரிஜினல் பத்திரத்தை வைத்து கொண்டு தங்களுடையதுதான் என்று பிரச்சனை செய்து, அதுதொடர்பாக ஆயுள் காப்பீட்டு நிறுவனம் சட்ட நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டியிருந்தால், அதற்கான தொகையை பாலிசி பத்திரத்தை தொலைத்தவர் தான் ஏற்க வேண்டும்.



அதிகரிக்கும் ஸ்கேம் கால் தொல்லைகள்; தீர்வு தரும் மத்திய அரசின் புதிய இணையதளம்!

‘கார்டு மேல இருக்க 13 நம்பர சொல்லுங்க’, ‘1 லட்சம் பரிசு விழுந்திருக்கு சார்’, ‘மின் கட்டணம் செலுத்தவில்லை, ஜி பே பண்ணுங்க’ என டிஜிட்டல் திருடர்களின் விதவிதமான தொலைபேசி அழைப்புகள், குறுஞ்செய்திகள் மற்றும் சமூக வலைதளங்கள் மூலமாக பணம் பறிப்பது போன்ற மோசடிகள் நடக்கின்றன. இந்த மோசடிகளில் பலரும் சிக்கி தங்கள் பணத்தை இழந்து வருகின்றனர். தினமும் இதுபோன்ற அழைப்புகளும், குறுஞ்செய்திகளும் மக்களைத் தொந்தரவு செய்த வண்ணமிருக்கின்றன.

இதைத் தடுப்பதற்காக மத்திய தொலைத்தொடர்பு அமைச்சகம் **'Chaksu'** என்ற புதிய இணையதளத்தைக் கொண்டு வந்துள்ளது. **https://sancharsaathi.gov.in** என்ற இணையதளத்திற்குள் சென்று இந்த இணையதளத்தை அணுகலாம். விரைவில் இதைத் தனி செயலியாகவும் கொண்டுவர திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. அழைப்புகள், குறுஞ்செய்திகள் மற்றும் வாட்ஸ்அப் உள்ளிட்ட சமூக வலைதளங்கள் மூலம் உங்களுக்கு வரும் பணமோசடிகள், மிரட்டல் தொடர்பான எந்தவொரு சைபர் க்ரைம் புகார்களையும் இந்த இணையதளத்திற்கு சென்று தெரிவிக்கலாம். அதற்கான உரிய நடவடிக்கை எடுக்கப்படும் என மத்திய தொலைத்தொடர்பு அமைச்சகம் கூறியுள்ளது.

மதுரை **சித்திரை திருவிழாவை** முன்னிட்டு **HCPO** மற்றும் நுகர்வோர் அமைப்பு சார்பாக 20வது சேவை திட்டமாக பக்தகோடிகளுக்கு **நீர்மோர் வழங்கும் விழா 30.04.2026** காலை 10.00 மணி முதல் **01.05.2026** பிற்பகல் 12.00 மணி வரை மதுரை கோரிப்பாளையம் தேவர் சிலை அருகில் நடைபெற்றது. **HCPO** நிறுவனர் & தலைவர் முனைவர் **ந. அசோகன்** தலைமையேற்று நடத்தினார். பொதுமக்கள் சுமார் 60,000 பேர் கலந்து கொண்டு பயன் பெற்றனர்.

மதுரை **சித்திரை திருவிழாவை** முன்னிட்டு K. புதூரில் உள்ள **BG நாயுடு ஸ்வீட் குழுமத்தின்** சேர்மன் **ப. பாலாஜி** அவர்கள் சார்பாக **04.05.2026** திங்கட்கிழமை பிற்பகல் 12.00 மணி முதல் 2.00 மணி வரை பொதுமக்கள் சுமார் 1500 பேர்களுக்கு அன்னதானம் வழங்கப்பட்டது. இந்த நிகழ்ச்சியில் உணவு பாதுகாப்பு ஆய்வாளர்கள், **திரு. N. முகமது இஸ்மாயில் காசிம், திரு. K. லிங்கவேல், HCPO** நிறுவனத் தலைவர் **முனைவர் ந. அசோகன்,** வழக்கறிஞர் **திரு. M. முத்துகிருஷ்ணன்,** அவர்கள் கலந்து கொண்டு பொதுமக்களுக்கு அன்னதானம் வழங்கினார்கள்.

டீடாக்ஸ் டயட்!

நாம் தினசரி எடுத்துக்கொள்ளும் உணவுகளுடன் சேர்த்து டீ, காபி, பானங்கள், நொறுக்குத் தீனிகள் போன்றவற்றையும் சாப்பிடுகிறோம். இவ்வாறு நாம் எடுத்துக்கொள்ளும் பக்க உணவுகளில் உடலுக்கு தீங்கு செய்யும் நச்சுகளும் கலந்திருக்கிறது. எனவே, சரியான நேரத்துக்கு உணவு உட்கொள்வது எவ்வளவு அவசியமோ அதே அளவு உடலில் சேரும் நச்சுகளையும் கழிவுகளையும் அகற்றுவதும் முக்கியம்.

இந்த குடல் கழிவுகளை வெளியேற்ற நாம் இயற்கையான உணவுகளையே மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம். அவை தான் டீடாக்ஸ் உணவுகள் என்று கூறப்படுகிறது. இந்த டீடாக்ஸ் உணவுகள், கொழுப்புச்சத்து, மாவுச்சத்து நிறைந்த உணவுகளால் வயிற்றுக்கு உண்டாகும் பாதிப்பைத் தடுக்கிறது. மேலும், உணவு குடலில் உள்ள அசுத்தங்களை நீக்கி, செரிமானத்தையும் எளிதாக்க உதவுகிறது. அவற்றில் சிலவற்றைப் பார்ப்போம்:

வைட்டமின் 'சி' சத்து அதிகமுள்ள எலுமிச்சை டீடாக்ஸ் உணவு வகைகளில் முக்கியமானது. எலுமிச்சைச் சாற்றை காலை எழுந்தவுடன் வெதுவெதுப்பான நீரில் கலந்து குடிப்பது மிகவும் நல்லது. இதனால் இரவு சாப்பிட்ட உணவில் உள்ள கெட்ட பாக்டீரியாக்கள் அகற்றப்படும்.

இரவில் மது அருந்துவதினால், காலையில் ஏற்படும் அஜீரண கோளாறு, வயிற்றில் வாயு சேர்தல் ஆகியவற்றைத் தடுக்க இஞ்சி உதவும். இஞ்சியை தேநீரில் கலந்து குடிக்கலாம்.

ரத்தத்தில் உள்ள கெட்ட பாக்டீரியாக்கள், பூஞ்சைக்காளான்களை பூண்டு எதிர்த்துப் போராடும் தன்மை கொண்டது. மேலும் ரத்தத்தில் வெள்ளை அணுக்களை அதிகளவில் உற்பத்தி செய்யவும் பூண்டு உதவும்.

மெக்னீசியம், இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் சி சத்துகள் அடங்கிய பீட்ரூட் ரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபினை அதிகரிக்க உதவும். இதன்மூலம் ரத்த செல்களில் தரம் அதிகரிக்கும்.

பிரவுன் நிற கவுனி அரிசி வெள்ளை அரிசியைக் காட்டிலும் உடலுக்கு நல்லது. இதில் உடலுக்குத் தேவையான மாங்கனீஸ், மெக்னீசியம், இரும்புச்சத்து உள்ளிட்ட தாதுக்கள் அடங்கியுள்ளன. ரத்தத்தில் சேர்ந்துள்ள அசுத்தங்களை சுத்தம் செய்து உடலை புத்துணர்ச்சியுடன் வைக்க கவுனி அரிசி உதவுகிறது.

AAA
COLLEGE OF ENGINEERING AND TECHNOLOGY

Approved by AICTE - New Delhi / Affiliated to Anna University, Chennai
Accredited by NBA (CIVIL,CSE,ECE,EEE,MECH), Accredited by NAAC with 'A' Grade
An ISO 21001 : 2018 Certified Institution
Managed by Vinayaga - Sonny Fireworks Group of Industries / Panjurajan - Amaravathy Trust
Kamarajar Educational Road, Amathur-626 005, Sivakasi - Virudhunagar.

ASPIRE ATTAIN ACHIEVE

We are proud, delighted, and truly HAPPY to announce that our esteemed institute has been conferred with a prestigious honour, marking a remarkable milestone in our journey of excellence.

AUTONOMOUS
2025 - 2035

status by UGC and Anna University

TNEA COUNSELLING CODE
4680

NBA	NBA	NBA	NBA	NBA
NATIONAL BOARD OF ACCREDITATION	NATIONAL BOARD OF ACCREDITATION	NATIONAL BOARD OF ACCREDITATION	NATIONAL BOARD OF ACCREDITATION	NATIONAL BOARD OF ACCREDITATION
CIVIL 2024-2027	CSE 2023-2026	ECE 2023-2026	EEE 2023-2026	MECH 2023-2026

Accredited by NAAC with 'A' Grade (2021-2026)

ISO An ISO 21001 : 2018 CERTIFIED INSTITUTION

MSME HOST INSTITUTE

StartupTN PRE-INCUBATION CENTRE

Prop. R. Suresh
98431 70958
99436 70958

R. Karthik
98432 70958

JL Decors & Events

Crafting Your Bespoke Wedding Experience

rsureshjl1994@gmail.com

jl_decorators_madurai   JL Decorators

112-D, Sammattipuram Main Road ,
Madurai-625016

Branch: Achampattu Nagamalai Pudhukottai.

TamilSelvi Suresh

+91 7200446658

Mandhirazhi

Silks

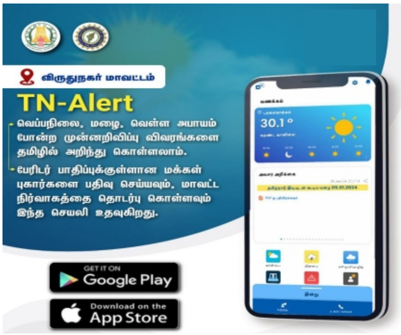
A LEGACY YOU CAN WEAR

Sarees | Churidars | Dress Materials

mandhirazhi_silks

112-D, Sammattipuram Main Road ,
Madurai-625016

மழை பாதிப்பை முன்னதாகவே அறிந்து கொள்ளும் புதிய APP..!!"தமிழக அரசு அறிவிப்பு..!!



தமிழகத்தில் வடகிழக்கு பருவமழை காரணமாக பல்வேறு பகுதிகளில் தொடர்ந்து இடியுடன் கூடிய கனமழை முதல் மிக கனமழை பெய்யும். அந்த நிலையில் தமிழக அரசானது, இது போன்ற பருவமழை பாதிப்பு குறித்து முன்னதாகவே அறிந்து கொள்ளும் வகையில் புதிய செயலி ஒன்றை அறிமுகம் செய்துள்ளது. அதாவது, TN-ALERT என்ற புதிய மொபைல் செயலி மூலம் இருந்த இடத்திலேயே மழை குறித்த தகவலை உடனுக்குடன் அறிந்து கொள்ளலாம் என்று தமிழக அரசு தெரிவித்துள்ளது. மேலும் 1913 என்ற எண்ணை தொடர்பு கொள்வதன் மூலம் வடகிழக்கு பருவமழை குறித்த பாதிப்பை அறிந்து கொள்ள முடியும் என்று தெரிவித்துள்ளது.

மதுவைக் குறித்து எச்சரிகையாக இருங்கள்;

ஆராய்ச்சிகள் மற்றும் பல்வேறு சோதனைகள், மது இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும் என்ற மறுக்கமுடியாத உண்மையை தெளிவுபடுத்தி உள்ளது. ஆண்கள், பெண்கள் எல்லாவித வயதுள்ளோரையும், மது வகைகளான பீர், ஒயின் மற்றும் சாராயம் நிச்சயம் இரத்த அழுத்தத்தை கூட்டும் என்று முடிவு செய்துள்ளனர். மேலும், நீங்கள் எவ்வளவு அதிகம் குடிக்கிறீர்களோ, அந்த அளவு உங்கள் இரத்த அழுத்தம் கூடும் என்றும் கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

சில கப் பீர், 2 கிளாஸ் ஒயின் அல்லது கொஞ்சம் சாராயம் தினமும் குடிப்பதால் இரத்த அழுத்தத்தில் மாற்றம் ஏற்படுவதில்லை. இருந்தாலும் குடி, படிப்படியாக கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இரத்த அழுத்தத்தினை அதிகரிக்கும். குடிக்காதவர்களை, தினமும் 2 அல்லது 3 கிளாஸ் அளவு குடிக்கும் நபர்களுடன் ஒப்பிடும்போது, 40 சதவீத மக்களுக்கு அதிகமான இரத்த அழுத்தம் காணப்பட்டது. இந்த அபாயம் 90 சதவீதம் தினமும் மூன்று முறைக்கு மேல் குடிக்கும் நபர்களிடம் அதிகம் காணப்பட்டது.

நீங்கள் மதுவை அதிகம் குடிக்காது குறைக்கும்போது இரத்த அழுத்தமும் குறையும். இரத்த அழுத்தம் ஏறுமோ? என்று பயமில்லாமல் எவ்வளவு மது பாதுகாப்பாக குடிக்கலாம்? தினமும் இருமுறை 60 மி.லி மட்டுமே என்று கூறுகிறது நேஷனல் இன்ஸ்டிடியூட் ஆப் ஹெல்த். மேலும் மிகவும் முக்கியமாக கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது, மது குடிப்பதால், சோடியம் குறைந்த உணவு மற்றும் இரத்த அழுத்தத்திற்கான மாத்திரைகளின் பலனை கிடைக்கவிடாமல் செய்யவல்லது என்று அறிய வேண்டும்.

ஜங்க் ஃபுட் இத்தனை மோசமான ஒரு உணவா..? இதை தெரிஞ்சுக்கிட்டா தொடவே மாட்டீங்க..!

வீட்டில் உள்ள பெரியவர்கள் எவ்வளவுதான் அறிவுரை கூறி எச்சரிக்கை விடுத்தாலும், பலர் ஜங்க் ஃபுட் சாப்பிடுவதை கைவிட்டதாக தெரியவில்லை. இதற்கு யாரை குற்றம் சொல்வது? சீஸ் நிறைந்த பீட்சா, ஜுஸியான பர்கர், காரசாரமான மோமோஸ், மொறு மொறுப்பான ஆலு டிக்கா அல்லது தங்க நிறத்தில் பொரித்து எடுக்கப்படும் சமோசா ஆகியவற்றை பார்த்தால் யாருக்கு தான் சாப்பிட தோன்றாது? ஆனால் உண்மையில் இவற்றை சாப்பிடுவது காசு கொடுத்து நோயை வாங்கிக் கொள்வதற்கு சமம்.

இதுபோன்ற உணவுகளில் அதிக அளவு கலோரிகள், கொழுப்புகள், உப்பு மற்றும் சர்க்கரை இருப்பது மட்டுமல்லாமல் இவற்றில் மிகக் குறைந்தபட்ச ஊட்டச்சத்துக்களே உள்ளன. எனவே நம்முடைய சுவை மொட்டுகளின் பேச்சை கேட்டு உண்பதை நிறுத்தி கொள்வது நமக்கு நல்லது. இல்லையெனில் அதற்கான விலையை நாம் கொடுத்தே ஆக வேண்டும்.

ஒருவேளை உங்களுடைய உணவில் எந்தவித அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துக்கள் இல்லாமல் கொழுப்பு, சர்க்கரை மற்றும் உப்பு ஆகியவற்றால் நிறைந்திருக்கிறது என்றால் நிச்சயமாக நீங்கள் உடற்பருமன் மற்றும் நாள்பட்ட நோய்களுக்கான அடித்தளத்தை அமைத்து வருகிறீர்கள் என்று தான் அர்த்தம். எனவே ஜங்க் ஃபுட் சாப்பிடுவதால் உங்களுக்கு என்னென்ன மாதிரியான பிரச்சனைகள் ஏற்படும் என்பதை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

உடற்பருமன் : ஜங்க் ஃபுட் அதிக அளவில் சாப்பிடுவதால் ஏற்படக்கூடிய மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க விளைவுகளில் இதுவும் ஒன்று. கலோரிகள் அதிகம் உள்ள கொழுப்பு நிறைந்த இந்த உணவுகள். உடல் எடை அதிகரிக்க வழிவகுக்கிறது. ஒரு வாரத்தில் குறைந்தது 2 முறை அல்லது அதற்கும் அதிகமாக ஜங்க் ஃபுட் சாப்பிடுபவர்கள் குறைவாக சாப்பிடுபவர்களை காட்டிலும் 50 சதவீதம் அதிக உடற்பருமன் கொண்டவர்களாக உள்ளனர் என்று ஆய்வு கூறுகிறது.

இதயம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகள் : தினமும் ஜங்க் ஃபுட் சாப்பிடும் பழக்கம் உங்களுக்கு இருந்தால் அது உங்களுடைய கொலஸ்ட்ரால் மற்றும் சர்க்கரை அளவுகளை அதிகரிக்கலாம். இதனால் மிக மோசமான இதயம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகள்

ஏற்படுவதற்கான அபாயம் உருவாகிறது. உங்கள் இதயம் மற்றும் தமனிகளை சுற்றி ஒரு கொழுப்பு அடுக்கு உருவாகி, இதயத்தில் அடைப்புகள் ஏற்பட்டு ஹார்ட் அட்டாக் மற்றும் பக்கவாதம் போன்ற மோசமான பிரச்சனைகள் உருவாகிறது.

அறிவுத்திறன் குறைபாடு : அளவுக்கு அதிகமாக பதப்படுத்தப்படும் உணவுகளான பிஸ்கட், சிப்ஸ் அல்லது உறைய வைக்கப்பட்ட உணவுகள் அறிவுத்திறன் குறைபாட்டுக்கு வழிவகுக்கிறது.

மோசமான உணவுசார் பழக்க வழக்கங்கள் நமக்கு வயதாகும் பொழுது ஞாபகசக்தி இழப்பு ஏற்படுத்துவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. அதுமட்டுமில்லாமல் இது அல்சைமர் நோய் ஏற்படுவதற்கான அபாயத்தை அதிகரிக்கும் என்று ஆய்வுகள் கூறுகிறது. இந்த உணவுகள் நம்முடைய ஞாபக சக்தி மற்றும் அறிவு திறன் செயல்பாட்டை எதிர்மறையாக பாதிக்கிறது.

வகை 2 நீரிழிவு நோய் : ட்ரான்ஸ் ஃபேட் மற்றும் சாச்சுரேட்டட் ஃபேட் அதிகம் உள்ள

ஜங்க் ஃபுட், வகை 2 நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கான அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. ஏற்கனவே டயாபடீஸ் பிரச்சனையால் அவதிப்பட்டு வருபவர்கள் இந்த உணவுகளை மேலும் சாப்பிட்டு வர அவர்களுக்கு உடல் எடை அதிகரிப்பு மற்றும் இன்சுலின் எதிர்ப்பு திறன் குறைவது, தொப்பை கொழுப்பு போன்றவை ஏற்படலாம்.

கொழுப்பு கல்லீரல் : ஜங்க் ஃபுட் அதிகமாக எடுத்து கொள்வதால் கொழுப்பு கல்லீரல் நோய் உருவாகதற்கான அபாயம் உள்ளது. நமது கல்லீரலில் அதிகப்படியான கொழுப்பு சேமிக்கப்பட்டிருக்கும் ஒரு நிலை இது.

ஜங்க் ஃபுட் சாப்பிடுவதை குறைத்துக் கொள்வதற்கு உதவும் சில குறிப்புகள்: அதற்கு சமமான சில ஆரோக்கியமான மாற்று உணவுகளை சாப்பிடுங்கள். நாள் முழுவதும் போதுமான அளவு தண்ணீர் பருகுங்கள், இரவு நல்ல தரமான தூக்கம் பெறுவது அவசியம். அதேசமயம் மன அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்துங்கள். எப்பொழுதும் ஆரோக்கியமற்ற உணவு பழக்க வழக்கங்களில் இருந்து விலகி இருங்கள்.

புது APAAR கார்டு... இனி Aadhaar கார்டு.. PAN கார்டு மட்டுமில்ல.. வந்தது ஒரே கார்டு... இல்லனா, என்ன நடக்கும்?

ஆதார் கார்டு (Aadhaar Card) இருந்தா போதும்னு இருந்தாலும், அதுக்கு அப்புறம் பல கார்டுகள் வருகின்றன. ஆனால், இப்போது வந்திருக்கும் அபார் கார்டு (APAAR Card) அந்த ஆதார் கார்டையே தூக்கி சாப்பிடும்படி இருக்கிறது. இந்த கார்டு பெற்றோர்களுக்கும் முக்கியமாக இருக்கிறது. ஏனென்றால், அவர்களின் ஒப்புதல் மூலம் குழந்தைகளுக்கு வழங்கப்படுகிறது. இந்த அபார் கார்டு எதற்காக அவசியமாக இருக்கிறது? இந்த அபார் கார்டு மூலம் என்னென்ன மாற இருக்கிறது? உள்ளிட்ட முழு விவரங்களையும் இப்போது தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஆதார் கார்டை பிறந்த குழந்தை முதல் வாங்கி கொள்ளலாம். அது முக்கியமான அடையாள சான்றாக இருக்கிறது. ஆனால், இந்த அபார் (APAAR) என்று அழைக்கப்படும் ஆட்டோமேட்டட் பெர்மனன்ட் அகாடமிக் அக்கவுண்ட் ரிஜிஸ்டரி (Automated Permanent Academic Account Registry) கார்டு அடையாள சான்று மட்டுமல்ல, கல்விக்கான முக்கிய ஆவணமாக இருக்கிறது.

மேல்நிலைப் பள்ளிகளில் தொடங்கி கல்லூரிகள் அல்லது அதற்கு மேலான கல்வி பயிலும் மாணவர்களுக்கு இந்த அபார் கார்டு வழங்க திட்டமிடப்பட்டு இருக்கிறது. இப்போது, மேல்நிலைப் பள்ளி மாணவர்களுக்கு வழங்கும் பணிகள் பல்வேறு மாநிலங்களில் தொடங்கி இருக்கிறது. ஆதார் கார்டு போலவே 12 நம்பர்களை கொண்ட கார்டாக இந்த அபார் கார்டு வழங்கப்படுகிறது. அதேபோல, 'ஒரே நாடு ஒரே மாணவர் ஐடி' என்னும் கொள்கையின் அடிப்படையில் வழங்கப்படுவதால், ஆதார் கார்டு போலவே இந்தியாவில் இருக்கும் அனைத்து மாணவர்களுக்கும் இந்த கார்டு ஒரே சேவையை வழங்க இருக்கிறது. மாணவர்களின் விவரங்கள் இந்த அபார் கார்டு மூலம் நிரந்தரமாக பதிவு செய்து கொள்ளப்படுகிறது. இதில் ஆவணங்களும் (Documents) அடங்கும்.

ஆகவே, டிஜிட்டலாக மாணவர்களின் விவரங்கள் பதிவு செய்யப்பட்டிருப்பதால், எந்தவித சிக்கலும் இல்லாமல் அதை பாதுகாப்பாக வைத்து கொள்ளலாம். அதுமட்டுமல்ல, இது ஒரு வாழ்நாள் அடையாள அட்டையாக இருப்பதால், மாணவர்கள் ஆரம்ப கல்வியை தொடங்குவது முதல் உயர் படிப்பு வரையில் இந்த ஒரே கார்டை பயன்படுத்தி கொள்ளலாம்.

மாணவர்களுக்கு வழங்கப்படும் கல்வி கடன்கள் மற்றும் கல்வி சான்றிதழ்களின் விவரங்களும் இதில் பதிவு செய்யப்படும். ஆகவே, ஏபிசி (ABC) என்று அழைக்கப்படும் அகாடமிக் பேங்க் கிரெடிட் **(Academic Bank Credit)** சேவையும் இந்த 12 நம்பர் கொண்ட அபார் கார்டு மூலம் அணுகப்படும். இது டிஜிலாக்கர் **(Digilocker)** சேவைகளுக்கும் பொருந்தகூடியதாகும். ஆகவே, பள்ளி போன்ற முக்கிய ஆவணங்களை டிஜிட்டல் முறையில் பெற்று கொள்ள முடியும். கல்வி கடனை பெறுவதற்கான ஆவணங்களை கொடுக்கும்போது ஏற்படும் சிக்கல்களை இந்த அபார் கார்டு தவிர்த்துவிடும். அதேபோல ஒரு கல்வி நிறுவனத்தில் இருந்து மற்றொரு நிறுவனத்துக்கு மாறும்போது, இதை பயன்படுத்தி கொள்ளலாம்.

உண்மை சான்றிதழ்களை **Physical Certificates** எடுத்து செல்வதையும், இது குறைக்க இருக்கிறது. இது ஆதார் கார்டு மூலமாக சரிபார்ப்பு **Verification** செய்யப்பட்டு மாணவர்களுக்கு கொடுக்கப்படுவதால், இதில் எந்தவித சிக்கலும் இருக்காது. அதேபோல பள்ளி மாணவர்களுக்கு அபார் கார்டு வழங்க பெற்றோர்களின் ஒப்புதல்கள் மாநில அரசாங்கத்தால் கேட்கப்படுகிறது.

ஆகவே, ஒப்புதல் அளிக்கப்பட்ட பிறகே அபார் கார்டு பெற்று கொள்ள முடியும். மாணவர்கள் பெயர், வயது, பிறந்த தேதி, பாலினம் மற்றும் ஃபோட்டோ அடிப்படை விவரங்களை கொண்டு இந்த அபார் கார்டு சேவை தொடங்கப்படுகிறது.

ஆதார் அடிப்படையில் சரிபார்ப்பு செய்யப்படும். சிறார்களாக மாணவர்கள் இருந்தால், பெற்றோரின் ஒப்புதல் தேவைப்படும். இப்படிப்பட்ட சேவைகளை அபார் கார்டு வழங்குகிறது. இது வரும் நாட்களில் அனைத்து மாநிலங்களிலும் மாணவர்களுக்கு கட்டாயமாக்கப்பட வாய்ப்புள்ளது.

இந்த 12 நம்பர்களை வைத்து அனைத்து கல்வி நிறுவனங்களிலும் மாறுவது, ஆவணங்களை சமர்ப்பிப்பது போன்றவற்றை செய்து கொள்ள முடிவதால், மாணவர்களும் இதற்கு மாறலாம்.

உணவுப் பழக்கத்தில் இருக்கும் சின்னச் சின்ன தவறுகள்

சமையலிலும் சரி, சாப்பிடுவதிலும் சரி, நாம் செய்யும் சின்னச் சின்ன தவறுகளை நாம் அறிந்து கொள்ளாமலேயே இருந்து விடுகிறோம். இதனால் பெரிய பாதிப்பில்லை என்றாலும் அதை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டியது மிகவும் முக்கியம்.

உணவில் சைவ உணவு சிறந்தது என்றாலும், சைவப் பிரியர்கள் தங்களது உணவில், உடலுக்குத் தேவையான புரதம், இரும்புச் சத்து போன்றவை கிடைக்கிறதா என்பதை உறுதி செய்து கொள்வது அவசியம்.

பழங்கள், காய்கறிகளை அலசும் போது ஒரு கிண்ணத்தில் தண்ணீர் விட்டு அதில் வைத்துக் கழுவாமல், குழாயில் தண்ணீர் கொட்டும்போது நேரடியாக பழங்கள், காய்கறிகளை கழுவுவது சிறந்தது.

பழங்களை அசுத்தமான தண்ணீரில் கழுவி சாப்பிடக் கூடாது. குடிப்பதற்கு உகந்த தண்ணீரில் கழுவி சாப்பிடுவதும், குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பதும் உகந்தது.

பாதி வெந்த அல்லது வேகாத உணவுகளை எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும் சாப்பிட வேண்டாம்.

ஒரு நாளைக்கு தினமும் மூன்று வேளை உணவு உண்ணுங்கள். சிலர் காலை உணவை தவிர்ப்பதை வழக்கமாக கொள்வார்கள். அதுவும் தவறு, இரவு உணவின் அளவு அதிகமாக இருப்பதும் தவறு.

இரவில் உறங்கும் முன்பு, அதிக உணவு சாப்பிடுவதைத் தவிர்த்து விடுங்கள். இதனால், உடலில் வாயுத் தொல்லை ஏற்படலாம்.

ஒருவர் மன அழுத்தம் அல்லது கோபத்தில் இருந்தால் அதிகமாக சாப்பிடுவார் என்பதெல்லாம் தவறு. பிரச்சனையின் போது அதிகமாக சாப்பிட்டால் அது மேலும் பிரச்சனையை அதிகரிக்கவே செய்யும்.

பிள்ளைகள் எதையாவது செய்தால், பரிசாக சாக்லேட், பிஸ்கட் போன்றவற்றை வாங்கிக் கொடுப்பதைத் தவிருங்கள். அதற்கு பதிலாக, குழந்தைகளுக்கு பழங்கள், கொட்டை வகைகளை வாங்கிக் கொடுப்பதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

கோடைக் காலத்தில், அதுவும் கடும் வெயிலில் வயிறு முட்ட உண்ண வேண்டாம்.

கிழிந்த ரூபாய் நோட்டுகளை மாற்றணுமா..!! கவலை வேண்டாம். ரிசர்வ் வங்கி அறிவித்த அறிவிப்பு!!

ரூபாய் நோட்டுகள் கிழிந்தோ, சேதமடைந்தோ இருந்தால் அதை எங்கு மாற்றுவது? எப்படி மாற்றுவது? என்பது குறித்து விரிவாக இங்கு பார்க்கலாம்.

இந்தியாவில் டிஜிட்டல் பணப்பரிவர்த்தனைகள் அதிகரித்தாலும், இன்னும் ரூபாய் நோட்டுகளும் அதிகளவில் புழக்கத்தில் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. இதனால், பிறரிடம் இருந்து வாங்கக்கூடிய ரூபாய் நோட்டுகள் கிழிந்தோ அல்லது ஒட்டப்பட்டோ நம்மிடம் வந்துவிடும். ஆனால், அதை மாற்ற முடியாமல் பலரும் தவிப்புக்கு ஆளாகின்றனர்.

இத்தகைய சூழ்நிலையில், சேதமடைந்த ரூபாய் நோட்டுகளை மாற்றுவதற்கு ரிசர்வ் வங்கி சில வழிமுறைகளை கூறியுள்ளது. அதை பின்பற்றினால், உங்களிடம் இருக்கும் சேதமடைந்த ரூபாய் நோட்டுகளை எளிதாக மாற்றிக்கொண்டு, புதிய ரூபாய் நோட்டுகளைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

ரூபாய் நோட்டுகள் இரண்டு துண்டுகளாக கிழிந்திருந்தாலும், முனைகள் மட்டும் எண்களை கொண்ட நோட்டுகளாக இருந்தாலும், அவை ரூபாய் நோட்டுகளாகவே கருதப்படும். எனவே நோட்டுகளில் எண்கள் சேதமடையாமல் இருந்தால், அருகில் உள்ள பொதுத்துறை வங்கிகள் அல்லது தனியார் துறை வங்கிகளில் சென்று மாற்றிக் கொள்ளலாம். இதற்கு எந்த விண்ணப்பத்தையும் பூர்த்தி செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை.

அதேபோல், ரூபாய் நோட்டுகளில் முக்கிய பகுதிகளாக கருதப்படும் அசோகா பில்லர் சின்னம், மகாத்மா காந்தி படம், கேரண்டி, பிரமிஸ் கிளாஸ், சிக்னேச்சர், வாட்டர் மார்க் படம் மற்றும் அத்தாரிட்டி ஆகியவை சேதமடைந்து இருந்தாலும்,

அந்த ரூபாய் நோட்டுகளை பொதுத்துறை அல்லது தனியார் வங்கிகளில் மாற்றிக்கொள்ளலாம். இதற்கு எவ்வித படிவங்களும் தேவையில்லை.

இருப்பினும், அதிகளவில் அழுக்கடைந்த மற்றும் தீயில் எரிந்து சேதமான ரூபாய் நோட்டுகளை ரிசர்வ் வங்கி அலுவலகங்களில் மட்டுமே மாற்றிக்கொள்ள முடியும். அதே நேரத்தில் வேண்டுமென்றே ரூபாய் நோட்டுகள் சேதப்படுத்தப்பட்டது தெரிந்தால், ரிசர்வ் வங்கி அதை நிராகரித்துவிடும்.

ஒருவேளை வங்கிக்குச் சென்று நீண்ட நேரம் காத்திருக்க முடியாது என நினைத்தால், டயல்ஆர் (**TLR**) எனப்படும் டிரிபிள் லாக் ரெசெப்டக்கிள் (**Triple Lock Receptacle**) என்ற முறையைப் பயன்படுத்தி, ரிசர்வ் வங்கியில் கிழிந்த ரூபாய் நோட்டுகளை மாற்றிக் கொள்ளலாம். அதாவது, ரிசர்வ் வங்கி அலுவலகத்தில் உள்ள கவுண்டரில் இருந்து **TLR** கவரைப் பெற்று, நம்மிடம் இருக்கும் கிழிந்த ரூபாய் நோட்டுகளைப் போட்டு, அதில் உங்கள் பெயர், முகவரி, டெபாசிட் செய்யும் நோட்டுகளின் மதிப்புகள் போன்ற விவரங்களை நிரப்பி, கவரை மூடிவிட வேண்டும். பின்னர், இதற்கென ரிசர்வ் வங்கி அலுவலகத்தில் பிரத்யேகமாக இருக்கும் பெட்டியில் போடலாம் அல்லது ரிசர்வ் வங்கி அலுவலகத்திற்கு தபால் மூலம் அனுப்பலாம். அதற்கு உங்களுக்கு பேங்க் டிராப்ட் ஆக வந்து சேரும். அதை அருகில் உள்ள வங்கியில் செலுத்தி புதிய ரூபாய் நோட்டுகளை வாங்கிக்கொள்ளலாம்.

இந்த அடிப்படையில் ஒரு நபர் ஒரு நாளைக்கு ரூ.5,000 மதிப்புள்ள சேதமடைந்த நோட்டுகளை இலவசமாக மாற்றிக்கொள்ளலாம். அதற்கு மேல் சேதமடைந்த நோட்டுகளை மாற்ற வேண்டும் என்றால், அதற்கான வங்கிச் சேவைக் கட்டணத்தைச் செலுத்த வேண்டியிருக்கும்.

118 Celebrating Years · Since 1908 · Traditional by Generations

BG Naidu Farm Fresh Cow Milk · Made from · 100% Natural

Traditional by Generations

BGN EST 1908

BG நாயுடு

ஸ்வீட்ஸ் | ஸ்நாக்ஸ் | பேக்கரி

சொந்த பண்ணை பாலில் தயாராகும் இனிப்புகள்...

திரு. ப. பாலாஜி
சேர்மன் - B.G.நாயுடு

BGN 1908 **BG Naidu** Traditional by Generations

BG Naidu Sweets Pvt Ltd
Head Office: 29–K, Elango Street, Sangliandapuram
Trichy 620001. sales@bgnaidusweets.com
www.bgnaidusweets.com | /bgnaidusweets

46+ BRANCHES @ TRICHY, MADURAI, PUDUKKOTAI, PERAMBALUR, DINDIGUL, THANJAVUR, PATTUKOTTAI & KARAIKUDI

For Corporate Order & Bulk Orders: +91 9514686868

fssai Lic No. 12418028000292

115+ Years · 46+ Branches BG Naidu · Times Business Awards Winner · BG Naidu Farm Fresh Cow Milk

Rajmahal
Silks ✦ Textiles ✦ Readymades
A Tradition of Excellence in Silk
47 & 48, EAST VELI STREET, MADURAI-1
PH : 72000 07373

Rajmahal's
Silk Story
A Tale of Exclusive Weaves
169, KK NAGAR, EAST 5TH STREET, MADURAI - 20
PH : 95007 95005

Rajmahal's
AISHVARYAM
GOLD ✦ SILVER ✦ DIAMONDS ✦ PLATINUM
THANGANAGAI MAALIGAI
191, EAST VELI STREET, MADURAI - 625001
PH : 74488 80740

WHATSAPP SHOPPING // 72003 33333, 72001 11111 Online Shopping //www.rajmahalsilks.com