



ஒன்றே குலம் ! ஒருவனே தேவன் !

மனிதநேய கவசம்

மாத இதழ்

MANITHA NEIYA KAVASSAM

Run by **Humanity Protection Organization**

(Registered by Govt. of India)

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

கவசம் (Volume) 1 இதழ் (Issue) 1

₹.12/-
சுக்ஷேபர் 2025



வாய்மையே வெல்லும் !

E-331/48, Meenaksi Road, TVS Nagar, Madurai - 625003. Cell : 98650 91526, 99525 33887 ✉ hpo.kavassam@gmail.com



முனைவர் **கோ. ஜவஹர்** B.Tech., அவர்கள் விருதுநகர் மாவட்டத்தில் பிறந்து தன் அறிவாற்றலால் தோல்வி, நெருக்கடிகளை வெற்றிப் படிக்கட்டுகளாக மாற்றியவர்



நாவல் பழம் சாப்பிட்ட உடனே தண்ணீர் குடித்தால்... எச்சரிக்கும் மருத்துவர்கள்....!



செய்தித்தாள்களில் உணவு பண்டங்களை மடித்து விற்பனை செய்தால் உரிமம் ரத்து!



மாணவ, மாணவிகளிடையே அதிகரித்து வரும் **High BP...** அதற்கான தீர்வுகளும்...

www.hpokavassam.org

DIWALI DHAMAKA SALE

பட்டுப்
பாரம்பரியத்துடன்
தங்கத்தின்
ஐஸ்வர்யம்...



ஐஸ்வர்யம்

தங்கம் ✦ வெள்ளி ✦ வைரம் ✦ பிளாட்டினம்

தங்கநகை மாளிகை

191, கீழ்வாசல், மதுரை - 625 001. போன் : 74488 80740

ஆசிரியர் பார்வை....

அன்பார்ந்த வாசகர்களே...

வணக்கம், மனிதநேய கவசம் மாத இதழ் வாயிலாக பிரதி மாதமும் தங்களை சந்திப்பதில் பெருமிதம் கொள்கிறேன்.

இன்றைய காலங்களில் இளம் மாணவ, மாணவிகள், பொதுமக்கள் அன்றாட வாழ்வில் பயன்படுத்தும் எனர்ஜி பாணங்களால் ஏற்படும் ஆரோக்கிய விளைவுகளால் ஏற்படும் நாம் ஹோட்டல்களில் உணவுப் பொருட்கள் விநியோகம் செய்வது குறித்து உணவுப் பாதுகாப்புத் துறையாக வெளியிடப்பட்ட வழிகாட்டு நெறிமுறைகள் இந்தியாவால் அறிமுகம் செய்யப்பட்ட புதிய நடைமுறைகள் குறித்து தங்களின் விழிப்புணர்வுக்காக இவ்விதழில் பிரசுரித்திருக்கிறோம்.

மேலும் பொதுமக்கள், மாணவ, மாணவிகள் பயன்பெறக்கூடிய பல விழிப்புணர்வு தகவல்கள் இடம் பெற்றுள்ளன மற்றும் இளம்பருவத்தினரிடையே அதிகரித்து வரும் உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கான பிரச்சனைகள் மற்றும் அதற்கான தீர்வுகள் பற்றி மருத்துவர்கள் கூறிய விளக்கத்தை பதிவு செய்துள்ளோம்.

மீண்டும் தங்கள் புதிய தகவல்களுடன் அடுத்த இதழில்....

அன்புடன் வணக்கம்!.

முனைவர் ந. அசோகன்
பதிப்பாசிரியர் (பொ)



அவசர உதவி எண்கள்

தீயணைப்பு மற்றும் மீட்புத் துறை 101	குழந்தைகளுக்கான அவசர உதவி 1098
விபத்து - போக்குவரத்து விதிமீறல் 100 / 103	அவசர உதவி தேசிய நெடுஞ்சாலையில் 1033
ஆம்புலன்ஸ் 102 / 108 / 1066	அவசர உதவி ரத்த வங்கி 1910
பெண்களுக்கான அவசர உதவி 1091	கண் வங்கி அவசர உதவி 1919
அவசர காலம் மற்றும் விபத்து மூத்த குடிமக்களுக்கான 1099	

மனிதநேய கவசம் 1 | இதழ் 1 | அக்டோபர் 2025

நிறுவனர் மற்றும் வெளியீட்டாளர், ஆசிரியர்

முனைவர் **ந. அசோகன்** M.A.,

துணை ஆசிரியர்கள்

Er. **மு. குமரன்** B.Tech.,

முனைவர் **க. ஜெயசங்கர்** D.M.E.,

முனைவர் **வ. சண்முகசுந்தரம்** M.A.,

திரு. **R. முருகானந்த்**

இணை ஆசிரியர்கள்

முனைவர் **கோ. ஜவஹர்** B.Tech.,

திரு. **த. இராமச்சந்திரகுமார்** D.Pharm.,

திரு. **ச. குமரவேல்** B.Sc., M.A.,

(பதி., சுடுதல் காவல் கண் காணிப்பாளர்)

முனைவர் **பா. சேசுராஜா** M.Sc., B.Ed.,

திரு. **காந்திலால் D. பட்டேல்**

உதவி ஆசிரியர்கள்

முனைவர் **சு. முருகன்**

M.A., M.A., M.A., M.Ed., M.Phil., Ph.D., PGDJMC, DTE

திரு. **க. ஜெயசீலபாண்டியன்**

திரு. **நீ.கி. கார்த்திக்** B.C.A.,

நிர்வாக மேலாளர்

திருமதி. **கோ. ஜெயலட்சுமி** B.B.A.,

சிறப்பு நிருபர்

திரு. **சி. குடலக் முருகன்** D.F.S.,

புகைப்பட கலைஞர்

திரு. **ச. ராஜாகண்ணன்** D.M.E.,

சட்ட ஆலோசகர்கள் மதுரை உயர்நீதிமன்ற வழக்கறிஞர்

திரு. **கு. சாமித்துரை** B.A., B.L.,

திரு. **ஜோ. அழகுராம் ஜோதி** B.A., B.L.,

திரு. **மா. ஞானகுருநாதன்** M.A., B.L.,

திரு. **த. தெட்சனாமூர்த்தி** B.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'

பொறுப்பில்

Subject to Madurai Jurisdiction

இதழின் உள்ளே...

விருதுநகர் மாவட்டத்தில் பிறந்து தன் அறிவாற்றலால் தோல்வி, நெருக்கடிகளை வெற்றிப் படிக்கட்டுகளாக மாற்றியவர் 5

நாவல் பழம் சாப்பிட்ட உடனே தண்ணீர் குடிக்கக்கூடாது... என்ன காரணம்...? எச்சரிக்கும் மருத்துவர்...! 8

தமிழகத்தில் அரங்கேறும் புதிய வகை மோசடி எச்சரிக்கும் சைபர் கிரைம் போலீஸ் 9

வாய் துர்நாற்றம் போக்க எளிய சிறந்த வழிகள்! 11

செய்தித்தாள்களில் உணவு பொருட்களை விநியோகிக்க தடை! மீறினால் உரிமம் இரத்து!! 12

இளைஞர்களிடையே அதிகரித்து வரும் High BP.... காரணங்களும் அதற்கான தீர்வுகளும்!! 13

ரயிலில் இந்த 5 விஷயங்கள் உங்களுக்கு இலவசமாக கிடைக்கும். தகவலுக்காக 16

நீண்ட நேரம் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து வேலை செய்கிறீர்களா? 'இருபதுக்கு இரண்டு' விதி உங்களுக்குதான் 17

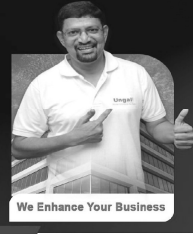
Director, M. Kutti Sankar B.Sc., M.B.A.

வெப்பை வேண்டுமா?

₹ 3999 onwards

Professional Website within 24 Hours!

98940 65865



We Enhance Your Business

Saravana Infotech

Ungal

Director@ungal.com

அக்டோபர் 2025

விருதுநகர் மாவட்டத்தில் பிறந்து தன் அறிவாற்றலால் தோல்வி, நெருக்கடிகளை வெற்றிப் படிக்கட்டுகளாக மாற்றியவர்



முனைவர் **கோ. ஜவஹர்** B.Tech.,
நிர்வாக இயக்குநர்,
பென்டகன் கார்மெண்ட்ஸ், விருதுநகர்

'ஆள்பாதி ஆடை பாதி' என்பார்கள். ஆடை உற்பத்தித் தொழிலில் தடம்பதித்து தொழில் முனைவோர்க்கு வழிகாட்டியான விவசாயக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர். தோல்வியை, நெருக்கடியை, வெற்றிப் படிக்கட்டுகளாக மாற்றியவர். நான்காயிரம் பெண்களுக்கு வேலை தந்து, அந்தக் குடும்பங்களை வாழவைப்பவர் பென்டகன் முனைவர் கோ.ஜவஹர். தமிழ்வுழியில் பயின்று, கரூர் பாலிடெக்னிக்கில் டிப்ளமோ டெக்ஸ்டைல் டெக்னாலஜி பயின்றவர். கோவையில் புகழ்பெற்ற கே.ஜி. குரூப் கம்பெனியில் பணியில் சேர்ந்து, வேலை பார்த்துக் கொண்டே மாலை கல்லூரிக்குச் சென்று பி.டெக் பட்டம் பயின்றவர். தான் என்ன பயின்றோமோ, அது தொடர்பான துறையில், தொழிலில் கால்பதித்து 'துறை சார்ந்த முயற்சியில் வெற்றி பெற முயன்று அதில் சிறப்புற்றுத் திகழ்பவர்'. தொழில் நுட்பக் கல்வி முடித்தவுடன் கோவையில் ஓர்

மேற்பார்வையாளராக. ஆலையில் பணியில் சேர்கிறார் ஆலையின் அனைத்து செயல்பாடுகளையும் நுட்பமாகக் கவனித்து ஆல்ரவண்டர் ஆகிறார். கே.ஜி. குரூப்பில் தான் பணிபுரிந்த ஏழு ஆண்டுகளில் தொழில் ஆர்வத்தில் அவர் பெற்ற அனுபவம், ஆட்கள் பற்றிய மேலாண்மை, செயல்திறன் அறிதல், தன்னம்பிக்கை கால நிர்வாகம் (கல்லூரி, வேலை, மீண்டும் பணி 6 மணி நேர தூக்கம்) மன உறுதி, இவர் மனதில் விதைத்தது.

சொந்த ஊர் சென்று, தொழில் ஆரம்பித்து வெற்றி பெற வேண்டும் ஏராளமானவர்களுக்கு வேலை கொடுக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம்தான். இடையில் துறை சார்ந்த புதுமையானவற்றை கண்டு பிடிக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தின் விளைவே இவரின் மூளையில் உதிர்ந்த 'டொமஸ்டிக் டாக்டர் எனும் கோட்'. இதை அணியும் நபரின் நாடித்துடிப்பு, இரத்த அழுத்தம், உடல் சூடு என்று அனைத்தையும் அறிய முடியும் வகையில் தயார் செய்தார். இதில் மின்சார வயர்களுக்குப் பதிலாக ஒரு மெல்லிய நூல் ஒன்றினைக் கண்டறிந்து பயன்பாட்டுக்குக் கொண்டு வந்தார். இந்த மாதிரியான ஒன்றை அமெரிக்கா போன்ற நாடுகள்தான் பயன்படுத்தும் என்பதால் அன்னியநாடு இவரை நல்ல சம்பளத்துடன் அழைத்த போது இவர் மனம் ஊசலாடியதாம். என்ன முடிவு எடுப்பது?

என் அறிவும் ஆற்றலும் அன்னியநாட்டுக்குப் பயன்படுவதா? நான் மட்டும் வருமானம் ஈட்டி மகிழ்வுடன் சுய நலத்துடன் வாழ்வதா? கூடாது. என் அறிவாற்றல் தாய்நாட்டிற்கே பயன்பட வேண்டும் என்று எண்ணித் தன் முடிவைத் தெளிவாக எடுத்து தன் சொந்த ஊருக்கே புறப்பட ஆயத்தமாகிறார். இவர் முன்னாள் ஜனாதிபதி ஏ.பி.ஜே.அப்துல்கலாம் தன் அறிவாற்றல் தான் பிறந்த மண்ணிற்கே பயன்பட வேண்டும் என்று இறுதிவரை உறுதியாக இருந்தாரே அதுபோல் இவர் மனநிலையும் இருந்தது பாராட்டு.

இந்த நேரத்தில் முனைவர் கோ.ஜவஹர் கூறிய அறிவுரை என்ன தெரியுமா? இளைஞர்களே! உங்கள் அறிவு, தொழில் மேம்பட மேல்நாடுகளுக்குச் சென்று கல்வி பயிலுங்கள். தொழில் புரியுங்கள். ஆனால் அங்கேயே தங்க வேண்டும், அறிவை விற்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தை விட்டு விட்டு பிறந்த மண்ணிற்கு உங்கள் அறிவு ஆற்றலை வாரி வழங்கி தாய்நாட்டை முன்னேற்றுங்கள், நாட்டுப்பற்றுடன் திகழுங்கள் என்பதுதான்.

தோல்வியில் கலங்கேல்... இது பாரதி கூறியது. சொந்த ஊரில் தொழில் தொடங்கிட எண்ணியவர் முதன் முதலில் 'நெசவாலை' தொடங்குகிறார். வங்கிக்கடன் வாங்குகிறார். ஆனால் அன்றைய காலத்தில் இவர் தொழில் புரியத் தடைக்கற்களாக, மின் பற்றாக்குறை, நூல் மார்க்கெட்டின் நிலையான தன்மையின்மை, நூல், துணி

ஆகியவற்றின் விலை உயர்வு, வந்து இடையூறு செய்ய தீர்க்க தரிசனத்துடன் ஒரு முடிவு எடுக்கிறார், தான் தொடங்கிய ஆலையை நடத்த முடியாது என்பதால் அதை நிறுத்திவிட முடிவெடுக்கிறார். ஆனால் இதற்கு மாற்றாக தான் படித்த துறை சார்ந்த தொழிலையே மீண்டும் தொடங்க எண்ணுகிறார். மிஷின்களை விற்று வங்கிக் கடன் அடைக்கிறார். 20 மிஷின்களுடன் ஆயத்த ஆடைத் தொழில் தொடங்க ஆயத்தமாகிறார். 'பாதை தவறிய கால்கள் விரும்பிய ஊர் சென்று சேர்வதில்லை'. ஆம். இவர் பாதை தவறாமல் நடந்திட தந்தையின் அறிவுப்பூர்வமான எச்சரிக்கை உணர்வும், அன்னை தந்த ஆக்கப்பூர்வமான ஊக்கமுமே இவரின் வெற்றிக்கு அடிப்படை என்று கூறுகிறார்.

விருதுநகர் வணிக நகர். எதையும் விளைவிக்காது அனைத்திற்கும் விலை நிர்ணயம் பண்ணும் பெருமை உடையது. ஆனால் இவர் நகரில் சம்பந்தமே இல்லாத ஒரு தொழிலை எடுத்துச் செய்யத் துணிகிறார். அதற்காக தொழில் சார்ந்த ஆட்களை கண்டறிந்து கோவையில் ஏழு ஆண்டுகள் தான் பயின்ற அனைத்துத் துறை அனுபவங்களைச் செயல்படுத்துகிறார். மூன்று ஆண்டுகள் தாக்குப் பிடித்தால் நிச்சயம் ஜெயிக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கை. அதில் வெல்கிறார். எவ்வளவு பணம் புரள்கிறது என்பதைவிட எத்தனை பேருக்கு வேலைவாய்ப்பு. இவரது ஆலையில் தற்போது பணிபுரிபவர்களின் எண்ணிக்கை

4,000. பெண்களுக்கே அதிக வேலைவாய்ப்பு. ஏன் என்று கேட்டபோது அவர்தம் குடும்பம் மேன்மையற, அவர்கள் சொந்தக்காலில் நிற்க வேண்டும் என்று கூறுகிறார் முனைவர் கோ.ஜவஹர். (பாரதிதாசன், ஒரு பெண் கல்வி பெற்றால் அந்த குடும்பம் மற்றும் நாட்டிற்கு நல்லது என்ற அவரது சிந்தனை போல இவரின் சிந்தனையும்)

ஆயத்த ஆடைத் தொழிலில், பெண்களுக்கு பாதுகாப்பு, ஆபத்தின்மை, விருப்பப்பட்ட வேலை, தையலுக்கேற்ற தையல் தொழில் என்று கூறுபவரின் எதிர்காலக்கனவு, ஆண்டு தோறும் 1000 பெண்களுக்கு வேலைவாய்ப்பு வழங்குவது அவரது நோக்கம். மன திருப்தி இதில்தான் உண்டாகிறது, என்றும் கூறுகிறார். அடுத்தவர்க்கு உதவுதல் ஆனந்தம் தானே.

நேர்மையர் - ஆலைக்குரிய சட்ட திட்டங்களுக்கு உட்பட்டு அனைத்து வகையிலும் சிறப்பாக நடக்கும் தொழிற்சாலையின் நிர்வாகி.

மேன்மையர் - ஆண்டுதோறும் தொழில்நுட்பக் கல்லூரியில் படிக்க,

மாணவ, மாணவிகளுக்கு மூன்று ஆண்டு கல்விக் கட்டணம் செலுத்தி, படித்து முடித்து வருபவர்க்குத் தன் ஆலையிலேயே பணியும் நல்ல ஊதியமும் வழங்கிவரும் நல்ல அறச்சிந்தனை மிக்கவர்.

சமீபத்தில் இவர் மனைவி நிர்வாக இயக்குநராக இருக்கும் இவரது நிறுவனத்திற்கு 'மதிசியா' அமைப்பு 'விஸ்வேஸ்ரய்யா' விருது வழங்கிச் சிறப்பித்துள்ளது.

தன் மாவட்ட அளவில் சிறந்த தொழில் முனைவோர்க்கான விருது பெற்றுள்ள இவர் நிறுவனம் வருங்காலத்தில் அதிக வேலைவாய்ப்புத் தரும். அந்த அளவிற்கு உயர்த்துவோம் என்பதே இவரின் உயர்ந்த நோக்கம்.

'உள்ளுவதெல்லாம் உயர்வுள்ளம்' என்ற இவரின் கனவு மெய்ப்பட வேண்டும்.

சிறந்த தொழில் முனைவோராக வர விரும்பும் இளைய சமுதாயமே! என்னை, என் ஏழாண்டு பணியில் நான் பெற்ற அனுபவத்தை முன்னுதாரணமாகக் கொண்டு உயருங்கள் என்பதுதான் இவரது அறைகூவல்.

Rajakannan : 9344105878

Online : 90259-49417

ஸ்ரீ ஆதி

பொது ஒ-சேவை மையம்

All Type of Online
BOOKING & BILLING
ALL EXAM APPLY

TRAIN TICKETS
BUS TICKETS
EB BILL
PASSPORT APPOINTMENT
ONLINE APPLICATION
FSSAI APPLY HERE
MSME
UDYOG AADHAR

Email : aathionline68@gmail.com

அக்டோபர் 2025

நாவல் பழம் சாப்பிட்ட உடனே தண்ணீர் குடிக்கக்கூடாது...

என்ன காரணம்...? எச்சரிக்கும் மருத்துவர்...!

நாவல் பழத்தை அளவுக்கு மிஞ்சாமல் சாப்பிட வேண்டும். அதிகமாக சாப்பிட்டால் அலர்ஜி, சருமப் பிரச்சனைகள், அஜீரணம் போன்ற தீமைகள் ஏற்படும். மருத்துவர் எச்சரிக்கை.

அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சாகும் எனக் கூறுவதற்குப் பின்னால் உள்ள உண்மைகளை அறிந்து, எதையும் அளவாகவே உட்கொள்ள வேண்டும்.

அதையும் மீறி அதிகமாக உட்கொண்டால் உடலுக்கு தீங்கு உண்டாகும். கோடையில் கிடைக்கும் நாவல் பழமும் இந்த வகையைச் சேர்ந்ததே. குறிப்பாக அலர்ஜி



பிரச்சனை உள்ளவர்கள் இந்தப் பழத்தை சாப்பிடாமல் இருப்பதே நல்லது. இந்த பழத்தை அதிகம் சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் தீமைகளை இப்போது தெரிந்துகொள்வோம்...

கோடை காலம் தொடங்கி பருவமழைக் காலம் முடியும் வரை சந்தையில் அதிகளவு நாவல் பழங்கள் விற்பனை செய்யப்படும். நாவல் பழத்தில் பல மருத்துவப் பயன்கள் இருந்தாலும், இதனை அதிகப்படியாக உட்கொண்டால் சில சமயங்களில் நம் ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும்.

இந்த காரணத்திற்காகவே பலர் இந்த நாவல் பழத்தை சாப்பிட வேண்டாம் எனக் கூறுகிறோம்.

ஹசாரிபாக்கில் உள்ள ளாதர் மருத்துவமனையின் ஆயுஷ் துறையில் பணியாற்றும் மருத்துவர் ஒருவர் கூறுகையில், “நாவல் பழத்தில் பல மருத்துவ குணங்கள் உள்ளன. டயாபீஸ் நோயாளிகளுக்கு இது அருமருந்தாக

செயல்படுகிறது.

ஆனால் இந்த பழத்தை சாப்பிட்டால் சில பக்கவிளைவுகளும் ஏற்படும்” என அவர் கூறுகிறார்.

நாவல் பழத்தை உட்கொள்வதன் மூலம் ரத்தத்தில்

உள்ள சர்க்கரையின் அளவு குறைவதாக கூறப்படுகிறது. ஆகையால் குறைவான ரத்தச் சர்க்கரை அளவு உள்ளவர்கள் தவறுதலாக கூட இந்த பழத்தை உட்கொள்ள வேண்டாம் என நிபுணர்கள் எச்சரிக்கிறார்கள். இல்லை. நாவல் பழ சீசனில் அதை சாப்பிடாமல் என்னால் இருக்க முடியாது என நினைத்தால், உங்கள் உடலுக்கு எந்தப் பாதிப்பும் ஏற்படுத்தாத வகையில் குறைந்த அளவு எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

கருப்பு நிறம் கொண்ட நாவல் பழத்தில்

வைட்டமின் சி மற்றும் ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட் பண்புகள் அதிகளவு உள்ளது. இது நம் சருமத்திற்கு பயனளிக்கும் என நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால் இதை சாப்பிட்ட சிலரிடம் பக்க விளைவுகள் காணப்படுகின்றன. குறிப்பாக அவர்கள் முகப்பரு, பருக்கள், சுருக்கங்கள் போன்ற சருமப் பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

நாவல் பழத்தை அதிகமாக உட்கொள்வதால் அஜீரணம், வாயு,

செரிமானமின்மை, மந்தம் போன்ற வயிற்றுப் பிரச்சனைகள் ஏற்படும் என்று மருத்துவர் விளக்குகிறார். ஆகவே, தவறுதலாக கூட இந்தப் பழத்தை அதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டாம். மேலும், நாவல் பழத்தை சாப்பிட்ட உடனே தண்ணீரோ அல்லது பாலோ குடிக்க வேண்டாம். ஏனென்றால் இந்த இரண்டு பொருட்களிலும் வேகமாக வினைபுரிந்து வயிற்றில் பல வகையான பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

தமிழகத்தில் அரங்கேறும் புதிய வகை மோசடி எச்சரிக்கும் சைபர் கிரைம் போலீஸ்

வேலை தேடும் நபர்களை குறிவைத்து புதுவகை மோசடி அரங்கேறி வருகிறது. வெளிநாட்டில் இருந்து வேலை கொடுப்பதாக கூறி ஒரே ஃபர்ம் ஹோம் (Work from home) என்று சொல்லி ஆன்லைன் மூல நம்முடைய பணத்திற்கு ஆப்பு வைக்கின்றது தில்லாலங்கடி மோசடி கும்பல். இதுபோன்ற மோசடி நபர்களிடம் மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்கு வேண்டும் என தமிழக சைபர் கிரைம் போலீசார் எச்சரிக்கை விடுத்துள்ளனர்.

ஒருவரை எமாற்ற வேண்டும் என்றால்



முதலில் அவரது ஆசையை தூண்ட வேண்டும் என்று சொல்வார்கள். இன்றைக்கு பணத்தை திருடும் மோசடி கும்பல் பலரும் ஆன்லைனில் பலருக்கும் ஆசையை விதைத்து ஏமாந்த நேரத்தில் பணத்தை அறுவடை செய்து விடுகின்றன. ஆன்லைன் லோன் ஆப்கள் (loan apps) ஒருபக்கம் ஏமாற்றி வருகிறது என்றால். இப்போது புதுவிதமாக வேலை தேடுபவர்களை குறிவைத்துள்ளது மற்றொரு கும்பல் குறிப்பாக வீட்டில் இருந்தே வேலை பார்க்க நினைப்பவர்களை குறிவைத்து இந்த மோசடி கும்பல் ஆன்லைன் மூலம் வலை விரிக்கிறது.

இந்த மோசடி கும்பல் பற்றி சென்னை சைபர் கிரைம் காவல்துறையினர் பொது மக்களுக்கு எச்சரிக்கை விடுத்துள்ளனர். இணையதளத்தில் பண மோசடி செய்து

வரும் சைபர் கிரைம் குற்றவாளிகள் தற்போது புதிய வகை யுக்தி ஒன்றை கையாண்டு வருகிறார்கள்.

உங்களின் மொபைல் எண்ணுக்கு குறுஞ்செய்தி அல்லது வாட்ஸ் அப்பிற்கு ஒரு லிங்க் உடன் தகவல் அனுப்புகிறார்கள். அதில் நீங்கள் வேலை தேடும் நபர் என்பதை அறிகிறோம், எங்கள் நிறுவனம் அமெரிக்காவில் உள்ளது. அதில் உங்களுக்கு பணியாற்ற விருப்பம் 40 ஆயிரம் ரூபாய் வரை சம்பாதிக்க முடியும்' என கூறப்படுகிறது.

'இந்த லிங்கை தொட்டால் telegram செயலியில் உள்ள குழுவில் நீங்கள் இணைக்கப்படுவீர்கள். அதன்பிறகு எங்கள் நிறுவனத்தில் இணைந்ததற்கு நன்றி. நாங்கள் பதினைந்து வகையான மிகவும் எளிதான பாஸ்க்குகளை தருகிறோம். அதில் வெற்றி பெற்றால் 30 சதவீதம் கமிஷன் வழங்கப்படும் கூறப்படுகிறது.

முன்பணமாக 500 ரூபாய் வரை வங்கி கணக்கிற்கு

அனுப்புகிறோம் எனவும் உங்கள் வங்கி கணக்கு எண் ஐஐஐஎஐஎஐசி கோட் (IFSC Code) உள்ளிட்ட விவரங்களை அனுப்பும்படி கேட்கிறார்கள். அதன் பிறகு ஆயிரம் ரூபாய் செலுத்துங்கள் கமிஷன் தொகையுடன் உங்கள் கணக்கில் வைக்கப்படும் என்று கூறி முன்பணம் வரவு 50 ஆயிரம் ரூபாய் வரை சுருட்டி விட்டு தொடர்பை துண்டித்து விடுவார்கள்.

இந்த போட்டி அதிக அளவு பெண்கள் மற்றும் வேலை தேடுபவனை குறி வைத்து அரங்கேறில் வொண்டிருக்கிறது. எனவே மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும் எனவும் மோசடி தொடர்பாக உடனடியாக 1930 என்ற எண்ணிற்கு தொடர்பு கொண்டு புகார் அளிக்கலாம் எனவும் சைபர் கிரைம் போலீசார் அறிவுறுத்தியுள்ளனர்.



CYBER CRIME WING
TAMILNADU POLICE
CYBER ALERT

இணையம் மூலம் பெறப்படும் வேலை வாய்ப்புகளின் நம்பகத்தன்மையை உறுதிப்படுத்தும் வரை நிதி சார்ந்த தகவல்களை வழங்க வேண்டாம்.

வாட்ஸ் அப்/குறுஞ்செய்தி மூலம் பெறப்படும் வேலை வாய்ப்பு இணைப்புகளை கிளிக் செய்ய வேண்டாம்.



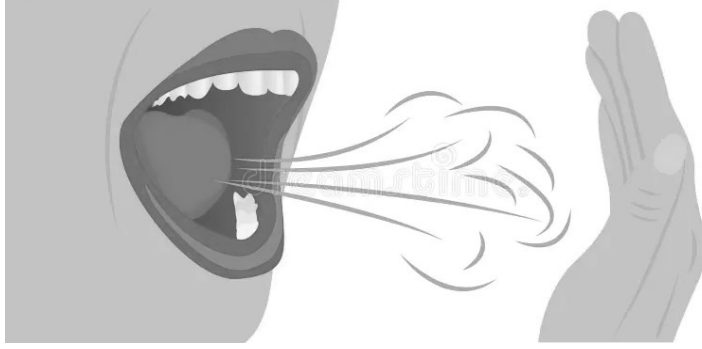
முன்கூட்டியே பணம் செலுத்தலோ அல்லது தனிப்பட்ட தகவல்களை பகிரவோ கோரினால் அவற்றை செய்ய வேண்டாம்.



சைபர் குற்றங்களை பதிவு செய்ய
www.cybercrime.gov.in

ஆன்லைன் நிதி மோசடி குற்றங்களை புகாரளிக்க
அழையுங்கள் **1930**

வாய் துர்நாற்றம் போக்க எளிய சிறந்த வழிகள்!



வாய் துர்நாற்றம் உள்ள ஒரு நபரிடம், அவருக்கு நெருக்கமானவர்களே அருகில் அமர்ந்து பேசத் தயங்குவார்கள். சுத்தமாக பல் துலக்கிய பின்னரும் வாய் துர்நாற்றம் ஏற்படுவதன் காரணம் என்ன?

வாய் அடிக்கடி வறண்டு போவது 'சீரோஸ்டோமியா' (Xerostomia) என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது வாய் துர்நாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் பாக்டீரியாக்களை உருவாக்கும்.

அதுபோன்று இறந்த செல்களை தோல் தானாகவே வெளியேற்றுவதுபோல், பல்லால் வெளியேற்ற இயலாது. பல்லை தினமும் சுத்தம் செய்வதன் மூலம் மட்டுமே பாக்டீரியாக்களை வெளியேற்ற முடியும். பல் பராமரிப்பில் கவனக்குறைவாக இருந்தால், வெளியேற்றப்படாத பாக்டீரியாக்கள் பல்லின் மேல் படலமாகப் படிந்துவிடும். இது 'பற்காரை' எனப்படும். இதுவும் துர்நாற்றத்துக்கு காரணமாக அமையும்.

மேலும், அல்சர், குடல்புண், ஈறுகளில் வீக்கம் மற்றும் ரத்தக்கசிவு, பல் சொத்தை, சர்க்கரைநோய், கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரகங்களில் பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு வாய் துர்நாற்றம்

ஏற்படும். இதிலிருந்து விடுபடவும், நிரந்தர தீர்வு காணவும் எளிய வழிகள் என்னவென்று பார்ப்போம்:

காலை, இரவு என இரு வேளையிலும் பல் துலக்க வேண்டும். நாக்கையும் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

உணவு மற்றும் தின்பண்டங்கள் சாப்பிட்ட பின் நன்கு வாய் கொப்பளிக்கவும்.

வாரத்திற்கு ஒரு முறை நல்லெண்ணெய் கொண்டு ஆயில் புல்லிங் செய்யலாம்.

தினமும் குறைந்தது மூன்று லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள பழங்கள், காய்கறிகள், தானியங்கள் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உணவு உண்டபின் ஒரு டம்ளர் எலுமிச்சை ஜீஸ் குடித்து வருவது வாய் துர்நாற்றத்திலிருந்து விடுபட வழிவகுக்கும்.

ஒன்றிரண்டு மிளகை வாயில் அடக்கி வைத்துக் கொண்டு அதன் உமிழ்நீரை சிறிது சிறிதாக விழுங்கி வர, வாய் துர்நாற்றம் கட்டுப்படும்.

சாப்பிட்ட பின்பு ஒரு ஏலக்காயை வாயில் போட்டு மெல்லலாம். ஒரு ஸ்பூன் சோம்பையும் வாயிலிட்டு சுவைக்கலாம்.

செய்தித்தாள்களில் உணவு பொருட்களை விநியோகிக்க தடை! மீறினால் உரிமம் இரத்து!!

உணவகங்களில் பின்பற்ற வேண்டிய 14 வழிகாட்டு நெறிமுறைகள் தமிழக உணவு பாதுகாப்புத் துறை சார்பில் வெளியிடப்பட்டுள்ளன. அதன்படி,

அனைத்து உணவு வணிகர்களும் என்ற <https://foscoss.fssai.gov.in> இணையதளத்தில் விண்ணப்பித்து, உணவு பாதுகாப்பு உரிமம் அல்லது பதிவுச் சான்றிதழ் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

அனைத்து உணவு வணிக நிறுவனங்களில் பணியாற்றும் தொழிலாளர்களுக்கு டைஃபாய்டு மற்றும் மஞ்சள்காமாலை உள்ளிட்ட நோய்களுக்கு எதிராக தடுப்பூசி செலுத்தி, மருத்துவத் தகுதி சான்றிதழ் வைத்திருக்க வேண்டும்.

உணவு வணிக நிறுவனங்களில் பயன்படுத்தப்படும் தண்ணீரைப் பகுப்பாய்வு செய்து, பகுப்பாய்வறிக்கை வைத்திருக்க வேண்டும். உணவுப் பொருட்களை ஈக்கள்/பூச்சிகள் மொய்க்காத வண்ணம் கண்ணாடிப் பெட்டியில் மூடி வைத்து காட்சிப்படுத்த வேண்டும்.

உணவு எண்ணெயை ஒருமுறை மட்டுமே சமைக்கப் பயன்படுத்த வேண்டும். மீதமான பயன்படுத்திய உணவு

எண்ணெயை, உணவுப் பாதுகாப்பு மற்றும் தர நிர்ணய ஆணையம் (FSSAI) அங்கீகரித்த கொள்முதலாளருக்கு மட்டும் விற்க வேண்டும்.



விற்பனையாகாமல் மீதமான உணவை நுகர்வோருக்கு வழங்காமல் அப்புறப்படுத்திடல் வேண்டும். செய்தித்தாள்கள் (Newspaper) போன்ற அச்சிட்ட காகிதங்களில் உணவுப் பொருள் நேரடியாகப் படும் வகையில் பரிமாறவோ, பொட்டலமிடவோ கூடாது.

அனுமதிக்கப்படாத நெகிழியில் (பிளாஸ்டிக்) உணவுப் பொருட்களை சூடாகவோ அல்லது இயல்பு நிலையிலோ பொட்டலமிடக் கூடாது.

உணவகங்களில் உணவு பரிமாற வாழை இலை அல்லது அனுமதிக்கப்பட்ட பார்ச்மெண்ட் பேப்பர்/அலுமினியம் ஃபாயில் மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும். அனுமதிக்கப்படாத நெகிழியினை பயன்படுத்தக் கூடாது.

எவ்வகை உணவு எண்ணெய்களையும் லேபிள் விவரங்களின்றியும் பொட்டலமிடாமல் சில்லறை அடிப்படையிலும் நுகர்வோருக்கு விற்பனை செய்தல் கூடாது.

உணவைக் கையாளுபவர்கள் கையுறை மற்றும் தலைமூடி கவசம் போன்றவற்றைத் தவறாமல் அணிய வேண்டும்.

பொட்டலமிடப்பட்ட உணவுப் பொருட்களை கொள்முதல்/விற்பனை செய்யும் போது, உணவுப் பாதுகாப்பு மற்றும் தர நிர்ணய ஆணைய உரிம



எண்ணூடன் கூடிய முழுமையான லேபின் விவரங்கள் இருப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

உணவு சமைக்க மற்றும் நொறுக்குத் தீனிகள் தயாரிக்க அயோடின் கலந்த உப்பு மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும். உணவகங்கள்/பேக்கரி/இனிப்பகங்கள் உள்ளிட்ட உணவு நிறுவனங்களில் அயோடின் கலக்காத உப்பு இருக்கக் கூடாது.

சிக்கன் 65, பஜ்ஜி, கோபி 65 போன்ற உணவுப் பொருட்களில் செயற்கை நிறமிகள் சேர்க்கக்கூடாது.

உணவு வணிகர்கள் அனைவரும் மேற்கூறியவற்றை தவறாது பின்பற்றிட வேண்டுமென அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. தவறும்பட்சத்தில் எவ்வித முன்னறிவிப்பின்றி உரியசட்டநடவடிக்கை எடுக்கப்படும் எனவும் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த வழிகாட்டு நெறிமுறைகளை பின்பற்றாமல் உணவு விற்பனை செய்தாலோ அல்லது தயாரித்தாலோ உணவக உரிமையாளர்கள் மீது கடும் நடவடிக்கை எடுக்கப்படும் என்றும் உணவு பாதுகாப்பு சட்டத்தின்படி உணவகத்தின் உரிமம் இரத்து செய்யப்படும் எனவும் அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

இளைஞர்களிடையே அதிகரித்து வரும் High BP.... காரணங்களும் அதற்கான தீர்வுகளும்!!

முன்பெல்லாம் அதிக இரத்த அழுத்தம் (BP) என்பது வயதானவர்களுக்குரிய சில பிரச்சனைகளாக இருந்து வந்தது. ஆனால் இன்றோ உயர் இரத்த அழுத்தமானது இளைஞர்களை அதிக அளவில் பாதித்து வருகிறது.

இன்றைய காலகட்டத்தில் இளம்பருவத்தினரிடம் கூட ஹைப்பர் டென்ஷன் இருப்பது கண்டறியப்பட்டு வருகிறது. இந்த மாற்றமானது மிகவும் அமைதியாக, யாரும் எதிர்பார்க்காத ஒன்றாக இருக்கிறது. சொல்லப்போனால், பலருக்கு தங்களுக்கு ஹைப்பர் டென்ஷன்

இருப்பதே தெரியாமல் தங்களுடைய இயல்பான வாழ்க்கையை மேற்கொண்டு வருகின்றனர்.

ஆனால் இந்த உயர் இரத்த அழுத்தமானது நாளடைவில் இதயம், மூளை, சிறுநீரகங்கள் மற்றும் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தையும் சீரழிக்கும் தன்மை கொண்டது. 40 வயதுக்கு உட்பட்ட பல நபர்களுக்கு ஹைப்பர் டென்ஷன் இருப்பதை ஆய்வுகள் உறுதி செய்கிறது. இது இந்தியாவில் மட்டுமல்லாமல், உலக அளவில் உள்ளது. எனவே இளைஞர்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம்



ஏற்படுவதற்குப் பின்னணியில் உள்ள உண்மையான காரணம் என்ன? இது பற்றி இந்தப் பதிவில் விளக்கமாகப் பார்க்கலாம்.

இளைஞர்களிடையே ஹைப்பர் டென்ஷன் அதிகரிக்கக் காரணங்கள்:
ஆரோக்கியமற்ற பழக்கங்கள்:

இன்றைய பரபரப்பான வாழ்க்கையில் பலர் அதிக சுமை நிறைந்த வாழ்க்கை முறை மற்றும் பழக்கங்களைப் பின்பற்றுகின்றனர். இதுவே இரத்த அழுத்தம் அதிகரிப்பதற்குக் காரணமாக அமைகிறது.

மோசமான உணவுமுறை:

துரித உணவுகள் (ஃபாஸ்ட் ஃபுட்ஸ்), பதப்படுத்தப்பட்ட தின்பண்டங்கள் மற்றும் சோடா போன்றவற்றை இளைஞர்கள் அதிக அளவில் எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். உப்பு ஆரோக்கியமற்ற கொழுப்பு மற்றும் பூஜ்ஜிய கலோரிகள் நிறைந்த உணவுகளை அதிகமாகச் சாப்பிடுவது இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும்.

போதுமான உடல் செயல்பாடு இல்லாதது:

பெரும்பாலான நேரங்களை இளைஞர்கள் லேப்டாப் மற்றும் மொபைல் திரை முன்பு செலவிடுகின்றனர். ஒரு நாளில் 12 முதல் 14 மணி நேரத்தை வேலை அல்லது படிப்பு போன்றவற்றிற்காக

உட்கார்ந்தபடி செலவு செய்கின்றனர். இதனால் உடல் செயல்பாடு என்பது மிகவும் குறைந்து உடல் எடை அதிகரிப்பு மற்றும் இதயம் தொடர்பான பிரச்சனைகள் ஏற்படுகிறது.

மன அழுத்தம்:

மதிப்பெண்கள் சார்ந்த அழுத்தம், வேலை அழுத்தம் மற்றும் சமூக அழுத்தம் போன்ற ஏதாவது ஒரு பல அழுத்தமானது இளைஞர்களைப் பாதித்து வருகிறது.

இந்த மன அழுத்தம் நாள்பட்டதாக மாறும் பட்சத்தில் அது நரம்பு அமைப்பு மற்றும் ஹார்மோன்களைச் சேதப்படுத்தி, இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும்.

உடல் பருமன் மற்றும் மெட்டபாலிசம் கோளாறு:

இன்றைய இளைஞர்களின் உடல் பருமன் விகிதம் பெருமளவு அதிகரித்துவிட்டது. உடல் எடை அதிகரிப்பு மட்டுமல்லாமல், பலருக்கு வளர்சிதை மாற்றக் கோளாறும் ஏற்படுகிறது. இது அதிக ரத்த குளுக்கோஸ், கொலஸ்ட்ரால் மற்றும் கொழுப்பு போன்றவற்றைச் சேகரித்து ஹைப்பர் டென்ஷன் பிரச்சனைக்குக் காரணமாகிறது.

போதை மருந்து:

சிகரெட், சட்டத்திற்கு விரோதமான போதை மருந்துகள், மதுபானம் போன்றவை இளைஞர்கள் இடையே இன்று அதிக அளவில் பயன்படுத்தப்படுகிறது. நிக்கோட்டின் மற்றும் வேறு சில போதைப் பொருட்களானது ரத்த நாளங்களைச் சுருங்கச் செய்து, இதயத்துடிப்பு விகிதத்தை அதிகரித்து நேரடியாக ரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கிறது.

குடும்ப வரலாறு மற்றும் மரபணுக்கள்:

ஒரு வேளை உங்களுடைய குடும்பத்தில் ஏற்கனவே யாருக்காவது ஹைப்பர் டென்ஷன் பிரச்சனை இருந்தால், உங்களுக்கு அது ஏற்படுவதற்கான அதிக சாத்தியங்கள் உள்ளன. அதுமட்டுமல்லாமல், மரபணுக்கள் உங்களுடைய உடல் சர்க்கரை, மன அழுத்தம் மற்றும் மெட்டபாலிசம் போன்றவற்றை எப்படிச் செயல்படுத்துகிறது என்பதை முடிவு செய்து, ரத்த அழுத்தத்தில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

ஹைப்பர் டென்ஷனை விரைவாகக் கண்டுபிடிப்பது மற்றும் அதற்கான சிகிச்சை:

ஹைப்பர் டென்ஷன் என்பது பொதுவாக 'சைலன்ட் கில்லர்' என்று அழைக்கப்படுகிறது. அதற்கான அறிகுறிகள் என்பது ஏற்கனவே உடலில் சேதம் ஏற்பட்ட பிறகுதான் தெரிய ஆரம்பிக்கும். இதன் காரணமாக இளைஞர்கள் உட்பட அனைவருமே அடிக்கடி வழக்கமான முறையில் ரத்த அழுத்தப் பரிசோதனை செய்து கொள்வது அவசியம். ஏனெனில் சரியான சிகிச்சை அளிக்காவிட்டால், உயர் ரத்த அழுத்தமானது ஹார்ட் அட்டாக், பக்கவாதம், சிறுநீரகச் செயலிழப்பு மற்றும் பிற மோசமான உடல்நலப் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தலாம்.

நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?

பின்வரும் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவது நிச்சயமாக ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.

பழங்கள், காய்கறிகள், முழு தானியங்கள், மெலிந்த இறைச்சிகள்

மற்றும் குறைந்த சோடியம் கொண்ட உணவுகள் போன்றவற்றை சாப்பிடுவதற்கு முன்னுரிமைகொடுங்கள்.

ஒரு வாரத்திற்குக் குறைந்தபட்சம் 150 நிமிடங்கள் விடுவிப்பான நடைப்பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள்.

ஆழ்ந்த மூச்சுப்பயிற்சி, தியானம்,



யோகா போன்றவற்றைச் செய்வதன் மூலமாக மன அழுத்தம் இல்லாத வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளலாம்.

புகைப்பிடிப்பதை நிறுத்துவது. மது அருந்துவதை குறைத்துக் கொள்வது மற்றும் போதை மருந்துகளை முற்றிலுமாகத் தவிர்ப்பது அவசியம்.

இளைஞர்களுக்கு உயர் ரத்த அழுத்தம் என்பது இனியும் வினோதமான ஒரு விஷயம் அல்ல மற்றும் இதனை அலட்சியமாகவும் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. நீங்கள் 95 மாணவராக இருக்கலாம். வேலைக்குச் செல்லும் இளைஞராக இருக்கலாம் அல்லது உங்களுடைய குழந்தைக்காக இதைப் படிக்கும் ஒரு பெற்றோராகக் கூட இருக்கலாம். இதய ஆரோக்கியம் என்பது ஆரம்பத்திலேயே என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். இன்று நீங்கள் செய்யக்கூடிய சிறு மாற்றுங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்.

ரயிலில் இந்த 5 விஷயங்கள் உங்களுக்கு இலவசமாக கிடைக்கும். தகவலுக்காக...

ரயிலில் பயணம் செய்யும் போது, ரயில்வே அதன் பயணிகளுக்கு பல்வேறு வசதிகளை வழங்குகிறது. இதை நீங்கள் தெரிந்துவைத்துக் கொள்வது நல்லது.

ரயில் டிக்கெட் வாங்குவதன் மூலம், பயணி பல உரிமைகளைப் பெறுகிறார். அவையும் முற்றிலும் இலவசம். இதில்

இலவச படுக்கை ரோல் முதல் ரயிலில் இலவச உணவு வரை அனைத்தும் அடங்கும். ரயில்வே, பயணிகளுக்கு இந்த வசதிகளை எப்போது, எப்படி வழங்குகிறது என்பதைத் தற்போது பார்க்கலாம்.



1. இந்திய ரயில்வே AC1, AC2 மற்றும் AC3 பெட்டிகளில் பயணிகளுக்கு போர்வை, தலையணை, இரண்டு படுக்கை விரிப்புகள் மற்றும் கை துண்டு ஆகியவற்றை வழங்குகிறது. ரயில் பயணத்தின் போது உங்களுக்கு படுக்கை ரோல் கிடைக்கவில்லை என்றால், அதைப் பற்றி புகார் செய்து பணத்தைத் திரும்பப் பெறலாம்.

2. ரயில் பயணத்தின் போது உங்களுக்கு சரியில்லாமல் உடல்நிலை இருந்தால், ரயில்வே உங்களுக்கு முதலுதவியை இலவசமாக வழங்கும். நிலைமை மோசமாக இருந்தால், அது மேலும் சிகிச்சைக்கு ஏற்பாடு செருயும்.

இதற்காக, நீங்கள் முன்னணி ஊழியர்கள், டிக்கெட் ரயில் சேகரிப்பாளர்கள், கண்காணிப்பாளர்கள் போன்றவர்களை அணுகலாம். தேவைப்பட்டால், அடுத்த ரயில் நிறுத்தத்தில் நியாயமான கட்டணத்தில் மருத்துவ சிகிச்சை பெறவும் இந்திய ரயில்வே ஏற்பாடு செய்யும்.

3. நீங்கள் ராஜ்தானி, துரந்தோ, சதாப்தி போன்ற பிரீசியம் ரயில்களில் பயணம் செய்தால், உங்கள் ரயில் 2 மணி நேரத்திற்கும் மேலாக

தாமதமானால், ரயில்வே உங்களுக்கு இலவச உணவை வழங்கும். இதனுடன், உங்கள் ரயில் தாமதமாகி ஏதாவது நல்லதை சாப்பிட விரும்பினால், RE கேட்டரிங் சேவையிலிருந்து ரயிலில் உணவை ஆர்டர் செய்யலாம்.

4. நாட்டின் அனைத்து முக்கிய ரயில் நிலையங்களிலும் ஆடை அறைகள் மற்றும் லாக்கர் அறைகள் உள்ளன என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?. உங்கள் பொருட்களை இந்த ஆடை அறைகளில் அதிகபட்சமாக 1 மாதம் வரை வைத்திருக்கலாம். இருப்பினும், இதற்கு நீங்கள் சில கட்டணங்களை செலுத்த வேண்டியிருக்கும்.

5. எந்த நிலையத்திலும் இறங்கிய

பிறகு, அடுத்த ரயிலைப் பிடிக்க அல்லது வேறு எந்த நோக்கத்திற்காகவும் நிலையத்தில் சிறிது நேரம் காத்திருக்க வேண்டியிருந்தால், நிலையத்தின் ஏசி அல்லது ஏசி அல்லாத காத்திருப்பு கூடத்தில் நீங்கள் வசதியாக காத்திருக்கலாம். இதற்கு, உங்கள் ரயில் டிக்கெட்டைக் காட்ட வேண்டும்.

எனவே, ரயிலில் ஏறும்போது இந்த

கொள்ள விஷயங்களை நினைவில் வேண்டும். எந்த இலவச சேவைகள் கிடைக்கின்றன என்பதை நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். இதில் ஏதேனும் சேவைகள் கிடைக்கவில்லை என்றால், அவற்றை நீங்கள் கேட்கலாம். கேட்ட பிறகும் சேவைகள் கிடைக்கவில்லை என்றால், சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகளிடம் புகார் செய்தால் போதும். இனிமேல், அந்த சேவைகள் முறையாக வழங்கப்படும்.

நீண்ட நேரம் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து வேலை செய்கிறீர்களா? 'இருபதுக்கு இரண்டு' விதி உங்களுக்குதான்



பணியிடத்திலோ வீட்டிலோ நீண்ட நேரம் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்திருக்க வேண்டியிருப்பது பல வகையான உடல்நல பிரச்சனைகளுக்குக் காரணமாகிறது.

இதனைத் தவிர்க்க இருபதுக்கு இரண்டு என்ற எளிய விதியைப் பின்பற்றலாம் என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள். நீண்ட நேரம் அமர்ந்திருக்கும்போது ஒவ்வொரு இருபது நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை இரண்டு நிமிடங்கள் நடப்பது

அல்லது கை, கால்களை நீட்டி மடக்குவது போன்ற எளிய உடற்பயிற்சிகளை செய்வதுதான் 'இருபதுக்கு இரண்டு' விதி.

இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் உணவு சாப்பிட்டதற்குப் பிறகு உடலில் சேரும் சர்க்கரையின் அளவு 25 விழுக்காடுவரை குறையும் என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள், கண்கள் தொடங்கி கால்கள் வரைக்கும் அது நல்லது என்றும் மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர்.

மனித நேய கவசம் சந்தாதாரர் படிவம்

அய்யா,

மனித நேய கவசம் எனும் மாத இதழை எனது முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கக்கேட்டு அதற்கான சந்தா தொகையை MANITHA NEYA KAVASAM எனும் பெயரில் அனுப்பியுள்ளேன்.

சந்தாதாரர் பெயர் :

முகவரி :

மாவட்டம் :

பின்கோடு :

கைபேசி எண் :

சந்தா தொகை மற்றும் தொகை செலுத்திய விவரம்

செலுத்தப்படும் சந்தா

தொகை (ரூக் செய்யவும்)

ஓராண்டு	ஐந்தாண்டு	ஆயுள் சந்தா
ரூ. 144/- <input type="text"/>	ரூ. 720/- <input type="text"/>	<input type="text"/>

MANITHA
NEYA KAVASAM

என்ற பெயரில் சந்தா
தொகை செலுத்திய
விவரம்

ஆன்லைன் Online Payment	காசோலை Cheque	வரைவோலை Demand Draft
Online Transaction ID No.	Bank Name	Bank Name
பணம் செலுத்திய நாள்	Cheque No.	D.D.No.
வங்கியின் பெயர்	Date	Date

ஆன்லைன் மூலம் அனுப்ப வேண்டிய விவரம்

வங்கி கணக்கு பெயர் : Humanity Protection Organization

வங்கியின் பெயர் : இந்தியன் வங்கி (TVS நகர் கிளை)

102/4-C, சத்தி சாய் நகர், மதுரை - 625 003.

வங்கி கணக்கு எண் : 6035608674

IFSC Code : IDIB000T075

இப்படிவத்தை அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

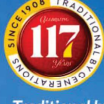
மனிதநேய கவசம் மாத இதழ்

இ-331/48, மீனாட்சி ரோடு, TVS நகர்,

மதுரை - 625 003.

சந்தாதாரர் கையொப்பம்

அக்டோபர் 2025



Traditional by Generations



BG நாயடு

ஸ்வீட்ச | ஸ்நாக்ஸ் | பேக்கரி

சொந்த பன்னை பானில் தயாராகும் இனிப்புகள்...



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 | [f](#) [i](#) [t](#) /bgnaidusweets



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

For Corporate Order & Bulk Orders: +91 9514686868

fssai Lic No. 12418028000292





K.K. Nagar, Madurai.

திருமணப் பட்டு ஜவுளிகளுக்கு...



47&48 கீழவெளி வீதி, மதுரை -1.
போன் : 2666666, 72000 07373

தொட்டுத் தொடரும் ஒரு பட்டுப் பாரம்பரியம்.