பெண்களுக்கு பெருமை சேர்க்கும் இதழ்

31.8.2017

குமுதம் சிநேகிதி

ரூ. 20 (தமிழ்நாடு, புதுச்சேரி)
ரூ. 25 (மற்ற மாநிலங்களில்)

தவறான மாத்திரைகளை அனுமதிக்க மறுத்தேன் மிரட்டப்பட்டேன்!

நடிகர் சத்யராஜ் மகள் திவ்யா பேட்டி

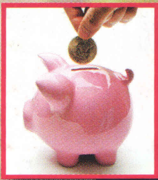
விநாயகர் ஊர்வலங்கள் ஆரம்பித்த கோயில்!

விநாயகர் சதுர்த்தி ஸ்பெஷல் பக்கங்கள்

அதிக செலவு வைக்காத

சிக்கன சமையல்

32 பக்க இணைப்பு



சிக்கனம் & சேமிப்பு சிறப்பிதழ்!

சிக்கனம் & சேமிப்பு சிறப்பிதழ்!

மெடிக்ளைம் பாலிசி எடுக்கப் போறீங்களா?

ஒரு நிமிடம் ப்ளீஸ்...

சமீபத்துல மெடிக்ளைம் பாலிசி கவர் ஆகாததால் கேன்சருக்கு முழுமையாக டிரீட்மென்ட் எடுக்க முடியாம இறந்த அந்தப் பெண் போலீஸுக்குப் பிறகு, இது தொடர்பாக பலருக்கும் பலவிதமான சந்தேகங்கள்... பெரிய மருத்துவமனைகளில் பல வருடங்கள் பணிபுரிந்த டாக்டர். சுதாகர் எம்.டி. நோயாளிகள் மற்றும் அவர்களின் டிரீட்மென்ட் தொடர்பாக தன் அனுபவத்தில், மெடிக்ளைம் பாலிசியை எப்படி கவனமாக எடுப்பது என்று இங்கே சொல்கிறார்...

“மெடிக்ளைம் பாலிசியில் 2 வகை இருக்கு. ஒண்ணு பேஸிக், ரெண்டாவது காம்பிரிஹென்ஸிவ். இந்த ரெண்டாவது வகையிலதான் கேன்சர், இதய நோய்கள் மாதிரியான பிரச்னைகள் கவர் ஆகும். பிறந்த குழந்தையில இருந்து 70 வயசுள்ளவங்க வரைக்கும் இந்த பாலிசியை எடுக்கலாம். 40 வயசுக்குள்ள எடுத்துட்டா, உங்களைப் பத்தி நீங்களே, ‘நான் நல்ல ஆரோக்கியமா இருக்கேன்’னு ‘செல்ஃப் டிக்ளரேஷன்’ கொடுத்திட்டா போதும். ஆனா, 40 வயசுக்கு மேல மெடிக்ளெம் எடுக்கப் போறீங்கன்னா, சுகர் டெஸ்ட், ஈ.சி.ஜி., எக்ஸ்ரே மாதிரியான சில மெடிக்கல் டெஸ்ட்களை சப்மிட் பண்ணணும். அதனால இந்த பாலிசியை சீக்கிரம் எடுத்துடறது நல்லது. வயசாக ஆக நீங்க பிரீமியம் அதிகம் கட்ட வேண்டி வரும். கவரேஜும் குறையும். வருஷத்துக்கு ஒரு தடவைதான் பிரிமியம் கட்ட வேண்டி வரும். அதை தவறாம கட்டிடுங்க. மிஸ் ஆயிடுச்சுன்னா, மறுபடியும் புது பாலிசி எடுக்க வேண்டி வரும். அதில் பழைய பாலிசியில் கவரான வியாதிகள் கவராகாமல் போகவும் வாய்ப்பிருக்கிறது.

இந்தப் பாலிசியை 5 முதல் 10 வருடங்கள் தொடர்ந்து கட்டினா, நீங்க பாலிசி கட்ற இன்ஷூரன்ஸ் நிறுவனத்தோட லிமிட்ல வர்ற மருத்துவமனைகள்ல இலவச ஹெல்த் செக்கப் பண்ணிக்கலாம்.

உங்க ஃபேமிலியில கேன்சர் வர வாய்ப்பிருக்குன்னா, அது உங்க பாலிசியில கவர் ஆகிற மாதிரி பார்த்துக்கோங்க. இதனால பிரீமியம் தொகை அதிகமாகும், அவ்வளவுதான். அந்த லேடி போலீஸ் விஷயத்துல, அவங்க குரூப் இன்ஷூரன்ஸ் எடுத்திருப்பாங்க. அதுல கேன்சர் கவராகி இருக்காது. அதனாலதான் அவங்க அப்படியொரு இக்கட்டான சூழ்நிலையை சந்திச்சிருக்கலாம்.

இதுல கவனமா இருங்க!

மெடிக்ளைம் பாலிசியை பொறுத்தவரை, சென்ட்ரல் கவர்ன்மென்ட், பிரைவேட், அந்தந்த மாநில அரசுகள்னு 3 வகையானவர்கள் இருக்காங்க. இதுல மாநில அரசுடையது என்னன்னா, தமிழக அரசே உங்க குடும்பத்துக்காக ஒரு தொகையை செலுத்தி பாலிசியை ஓப்பன் பண்ணி கொடுத்துடும். இந்த 3 வகை பாலிசியிலுமே, நீங்கள் யாரிடம் பாலிசி எடுக்கிறீங்களோ, அவங்க நிறுவனத்தோட மெடிக்ளைம் பாலிசி லிஸ்ட்ல என்னென்ன வியாதிகள் இருக்கோ அதுக்குத்தான் கவரேஜ் பண்ணுவாங்க. இதை நீங்கதான் சரியா, தெளிவா தெரிஞ்சு வைச்சுக்கணும்.

அடுத்ததா, உங்க பாலிசி லிஸ்ட்ல இருக்கிற ஹாஸ்பிட்டல உங்க வியாதிக்கான கவரேஜ் இருக்கான்னும் செக்

பண்ணிக்கோங்க. இதைக் கவனிக்காம டிரீட்மென்ட் எடுத்தாலும் க்ளைம் பண்ண முடியாது.

மெடிக்ளைம் பாலிசி எதையெல்லாம் கவர் பண்ணாது?

செல்ஃப் டிக்ளரேஷனில் பிறவிக் குறைபாட்டை மறைத்துவிட்டு, பிறகு அதற்கான அறுவை சிகிச்சையை செய்துவிட்டு க்ளைம் செய்யப் போனால் கிடைக்காது.

ஆல்கஹால், போதை மருந்துகள், புகைப்பழக்கம் தொடர்பான வியாதிகளுக்கு நோ க்ளைம்.

தடுப்பூசிகளுக்கு, பரீட்சார்த்த முயற்சிகளான புதுப்புது டிரீட்மென்ட்களுக்கு, பிளாஸ்டிக் சர்ஜரிக்கு, வெயிட் லாஸ் சர்ஜரிக்கு, பல் தொடர்பான மற்றும் காஸ்மெட்டிக் சிகிச்சைகளுக்கு, ஹெச்.ஐ.வி.க்கு, செக்ஸுவல் டிரான்மிட்டட் நோய்களுக்கு, சிக்கலான நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்னைகளுக்கு க்ளைம் பண்ண முடியாது.

டாக்டர். சுதாகர்

உங்க பாலிசியோட லிமிட் ஒரு லட்சம்னு இருந்து, உங்க மெடிக்கல் பில் 5 லட்சமாக இருந்தா மிச்சம் 4 லட்சத்தை நீங்கதான் கட்ட வேண்டி வரும்.

கடைசியா ஒரு விஷயம், நீங்க வேலை பார்க்கிற நிறுவனம், வேலை பார்க்கிற எல்லாருக்கும் சேர்த்து ஒரு குரூப் இன்ஷூரன்ஸ் போட்டாலும், நீங்க தனியா ஒரு ஹெல்த் இன்ஷூரன்ஸ் எடுத்துக்கிறதே நல்லது!" என்கிறார்.

பி.கு: சமீபகாலத்தில் சித்தா, ஆயுர்வேதா உட்பட இந்திய மருத்துவ முறையை பலரும் பின்பற்றி வருவதையடுத்து, சித்தா, ஆயுர்வேதா மருத்துவத்துக்கும் மெடிக்ளைம் எடுக்க வழிவகை செய்யப்படும்' என மத்திய அமைச்சர் அருண் ஜெட்லி சொல்லியிருக்கிறார். வரவேற்கத்தக்க விஷயம் இது!

- ஏ.எஸ்.

சுற்றுலாவுக்காக சேமிக்கிறாங்க!

குடும்பத்தோடு சுற்றுலா செல்வது எல்லோருக்கும் பிடித்தமான விஷயம்தான். ஆனால், அதற்கு ஆகிற செலவை நினைத்துதான் மிரண்டு விடுவார்கள் பலரும். செலவு கையைக் கடிக்காமல், வருடத்துக்கு ஒருமுறை ஜாலியாக சுற்றுலா செல்ல வேண்டுமென்றால் சென்னையைச் சேர்ந்த ஹேமலதா - ஜெகன் குடும்பத்தினரை ஃபாலோ செய்யுங்கள்.

"நாங்க அஞ்சு ஃபேமிலி, மொத்தம் 30 பேர் ஒண்ணா சேர்ந்து வருஷா வருஷம் டூர் போறோம்.

ஆரம்பத்துல தனித்தனியா அவங்கவங்க குடும்பத்தோட தான் டூர் போயிக்கிட்டிருந்தோம். ஆனா, போயிட்டு வந்த பிறகு ஆன செலவை செக் பண்ணா பக்குனு இருந்துச்சு. அது மட்டுமில்லாம, எப்பவும் சம்மர் ஹாலிடேஸ் விடுற மே மாசத்துலதான் டூர் போக முடியும். ஆனா, அடுத்த ஜூன் மாசமே ஸ்கூலுக்கு ஃபீஸ் கட்டணுமே... டூர் போயிட்டு வந்த சந்தோஷமே மறந்துடும்.

அப்பதான், நம்ம சொந்தக்காரங்களோட சேர்ந்து டூர் போனா செலவு குறையுமேன்னு யோசிச்சோம். உடனே பேசினோம். கூடவே மாசாமாசம் ஒரு தொகையை சேமிச்சு வைச்சு, சம்மர் ஹாலிடேஸ்ல டூர் போலாமேன்னு ஐடியாவும் கொடுத்தோம். எல்லாருக்கும் டபுள் ஓ.கே.

வீட்ல எல்லாரும் சேமிக்க ஆரம்பிச்சோம். மே மாசம் வந்ததும் எங்கப் போறதுன்னு டிஸ்கஸ் பண்ணிட்டு, ரெண்டு காரை புக் பண்ணிட்டு மொத்தமா கிளம்பிடுவோம். எல்லாருக்கும் ஒரே மாதிரியான உணவு, தங்கும் இடம்னு ஒத்துமையா இருப்போம். தனிப்பட்டு ஏதாவது வாங்கணும்னா மட்டும் அவங்கவங்க வாங்கிப்போம். இப்படி ஒண்ணா போயிட்டு வர்றதால மொத்த காசுல கொஞ்சம் மிச்சம்கூட ஆயிடும். அதை பிரிச்சு எடுத்துப்போம்" என்கிறார்கள் மகிழ்ச்சியாக!

என்ன சிநேகிதிகளே, சொந்த பந்தங்களோட டூர் போக நீங்களும் ரெடியாகிட்டீங்கதானே?

- வாழ்வாங்கி கணேஷ்