

கமெண்ட் கர்த்தர்...
எலக்ட்ரிக் கெடயர் வேலும் எண்டு ஒரு க்ரூப் சொல்லுது... தேவையில்ல எண்டு இன்னொரு க்ரூப் சொல்லுது... இதுணப் பர்த்து கடவுளே மூம் பி போயிருப்பா...

தமிழ் பேசும் மக்களின் கருத்துரிமைக் காவலன்

தமிழன்

THAMILAN வலைஞர்

மலர் : 03, இதழ் : 188 சுபகிருது வருடம், மாசி மாதம் 29ஆம் திகதி திங்கட்சிழமை
(13.03.2023) ஹிஜ்ரி 1444, ஜமா அதுல் ஷஃபான் - 20, 0115 886187 - பக்கங்கள் 10 வீணை ரூ.50

கடந்த வாரம் இடம்பெற்ற சர்வதேச மகளிர் தினத்தன்று பெண் பெலிவாரூக்கு உள்நாட்டை அன்பளிப்பாக வழங்கிய பொலிஸ் அதிகாரி ஒருவர் தொடர்ச்சி பெலிஸ் திணைக்களம் விசாரணைகளை ஆரம்பித்துள்ளார். அவைசபையை பகுதியில் இந்த அன்பளிப்பு வழங்கப்பட்டதாவும் அது தொடர்பில் ஆராய்ந்து அறிக்கையொன்றை அளிப்பதற்குமானும் பெலிஸ் திணைக்களத்திலிருந்து உத்தரவு பிறப்பித்தனர்.

உஷ்

உள்ளூராட்சி தேர்தல் மீண்டும் ஒத்திவைக்கப்படும் நிலைமை!

நீதிப் பற்றாக குறையால் பெரும் இழுபறி

வாக்குச்சீட்டுகளை அச்சிடுவதற்குத் தேவையான பணம் இதுவரை கிடைக்கப் பெறாததால், எதிர்வரும் 20ஆம் திகதிக்கு முன்னர் தாமதமல வாக்குச்சீட்டுகளை நேரில் ஆணைக்குழுவிடம் ஒப்படைக்க முடியாததனை அரசு அச்சக் அலுவலகத்தின் பிரதம அதிகாரி கங்களினி விளக்க தெரிவித்துள்ளார்.

வாக்குச்சீட்டு அச்சிடுவது பணம் செலுத்தாததால், பணிகளைத் தொடங்க முடியாத நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. வாக்குச்சீட்டு தயாரித்தல் மற்றும் பெறுபேறு ஆணைகளை தயாரித்தல் என்பவற்றிற்காக செலுத்தப்பட வேண்டிய...

02 பக்கம்



பயங்கரவாத தடைச்சட்டத்தை எதிர்க்க யாழ், பல்கலையும் இணைய வேண்டும்!

அனைத்துப் பல்கலைக்கழக மாணவர் ஒன்றியம் நேரில் கோரிக்கை

யாழ், நிருபர் யாழ், பல்கலைக்கழக மாணவர் ஒன்றியத்தினருக்கும் அனைத்து பல்கலைக்கழக மாணவர் ஒன்றியத்தினருக்கும் அனைத்து ஒன்றுதேறு குடியிருக்க கிழமை யாழ், நகரில் உள்ள தனியார் விடுதி ஒன்றில் இடம்பெற்றது.

02 பக்கம்

அரசாங்கத்தின் வரிக்கொள்கைக்கு எதிர்ப்புத் தொழிற்சங்கங்கள் மீண்டும் தொழிற்சங்க நடவடிக்கை

இன்று தீர்வின்றேல் புதன்முதல் பெரும் போராட்டம்

நா.திருஞ்சா அரசாங்கத்தின் வரிக்கொள்கைக்கு எதிர்ப்பு தெரிவித்து தொழிற்சங்கங்கள், மீண்டும் தொழிற்சங்க நடவடிக்கையை இன்று ஆரம்பிக்கின்றன. அதற்கெனவே, இன்றைய திணை

வைத்தியத்தறை, துறைமுகம், வங்கி, கல்வி உள்ளிட்ட பல்வேறு துறைகள் தொழிற்சங்க நடவடிக்கையை முன்னெடுக்கத் தீர்மானித்துள்ளன. சில துறைகள் சட்டப்படி வேலை செய்வதும் தீர்மானித்துள்ளன.

02 பக்கம்

அமைச்சுப் பதவி கிடைக்குமானால் பிரபாகரனின் அரசிலும் சேர்வார்கள்

விமல் வீரவாங்க விமர்சிப்பு

நா.திருஞ்சா "இனாதிபதி ரனில் விக்கிரமசிங்கனின் அரசாங்கத்தில் எங்களையும் அமைச்சுப் பதவிகளை ஏற்றுக்கொள்ள முடியும்."

02 பக்கம்

விமான டிக்கெட்டுகளின் விலை குறைந்தது!

02 பக்கம்

பாடசாலை மாணவன் மீது பாலியல் துஷ்பிரயோகம் தெறிவளை பொலிஸார் விசாரணை

தெறிவளை பிரதேசத்திலுள்ள பாடசாலை ஒன்றில் கல்வி பயிலும் 11 வயதுடைய மாணவன் ஒருவன் கொள்ளுமான முறையில் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்துக்கு உட்படுத்தப்பட்ட சம்பவம் தொடர்பில் தெறிவளை பொலிஸார் விசாரணைகளை ஆரம்பித்துள்ளனர். இம்மாணவன் மீது பாலியல் துஷ்பிரயோகம் மேற்கொண்ட இடு மாணவர்களுக்கும் அந்தப் பாடசாலையில் 10ஆம் தரத்தில் கல்வி பயிலும் மாணவன், பாதிக்கப்பட்ட மாணவன் அதே பாடசாலையில் 6ஆம் தரத்தில் கல்வி பயிலும் மாணவன் பொலிஸார் தெரிவித்துள்ளனர்.

02 பக்கம்

கண்ணீர்ப் புகைக் குண்டுகளால் கண் பார்வை பாதிக்கலாம் உயிரிழப்புச் சாத்தியங்களும் இருப்பதாக சொல்கிறார் காவல்துறை எம்.பி.

நா.திருஞ்சா மக்கள் போராட்டங்கள் கீழ் பிரயோகிக்கப்படும் கண்ணீர் புகையில் பயன்படுத்தப்படும் இரசாயனப் பொருட்களால் கண் பார்வை இல்லாமல் போவதுடன், உயிரிழப்புகள் ஏற்படுவதற்கான அதிக வாய்ப்புகள் இருப்பதாக ஐக்கிய மக்கள் சக்தியின் பாராளுமன்ற உறுப்பினர் வைத்தியர் சுவாமிநாதன் தெரிவித்தார்.

02 பக்கம்

விமான நிலையத்தில் திருப்பி அனுப்பப்பட்ட மணிந்தானந்த

தாய்வந்து செல்வத்தாக உட்கொண்ட விமான நிலையத்திற்கு சென்ற முன்னர் அமைச்சர் மணிந்தானந்த அருகாமையே விமான நிலையத்திலிருந்து மீண்டும் திருப்பி அனுப்பப்பட்டது. அங்குக்கு எதிராக நீதிமன்றத்தில் நிழுவலையில் உள்ள வழக்கு தொடர்பாக பயணத்தடை விதிக்கப்பட்டதால், நீதிமன்றத்திலிருந்து அனுப்பப்பட்டார். உட்கொண்ட விமான நிலைய குரவடி மற்றும் குடியல்வ திணைக்கள அதிகாரி ஒருவர் இதுவை உத்தேசித்துள்ளார். தாய்வந்து, பாய்கொக் நோக்கிய புறப்பட்ட பூர்வங்கள் வாய்க்கொண்ட விமானத்தில் பயணிப்பதற்காக நேற்று அதிகாலை 1:00 மணிளையினிடம்.

02 பக்கம்

எதிர்கால உலகின் வழிகாட்டியான நிகரில்லா அவளுக்கு சர்வதேச மகளிர் தினத்தை முன்னிட்டு வனிதா வாசனா HIGH INTEREST சேமிப்புக் கணக்கிற்காக 12% வரையான நிகரற்ற வட்டி வீதம்

வனிதா வாசனா money planner குகல்கிட்டு திட்டம்

வனிதா வாசனா Branded Debit Card அட்டைகளுக்கு விசேஷ தள்ளுபடிகள்

உங்கள் வைப்புகளுக்கு விசேஷ பரிசுகள்

- ரூ.100,000/- இற்கு மேற்பட்ட வைப்புகளுக்கு
- ரூ.500,000/- இற்கு மேற்பட்ட வைப்புகளுக்கு
- ரூ.300,000/- இற்கு மேற்பட்ட வைப்புகளுக்கு
- சகல சிறிய சீட்டுக்கும் அடிக்கான Pouch ஒன்று

பரிசுகள் கையிருப்பினவரை மட்டுமே நித்தகளைக்குட்பட்டது

காணித்தகராறால் வெட்டுக்குத்து!



கந்தளாயில் இருவர்களை
கந்தளாயில் இருவர்களை வெட்டுக்குத்து! கந்தளாயில் இருவர்களை வெட்டுக்குத்து! கந்தளாயில் இருவர்களை வெட்டுக்குத்து!

கந்தளாயில் இருவர்களை வெட்டுக்குத்து! கந்தளாயில் இருவர்களை வெட்டுக்குத்து! கந்தளாயில் இருவர்களை வெட்டுக்குத்து!

இளம் பெண் ஒருவர் உட்பட இருவரின் சடலங்கள் மீட்பு

இருவரின் சடலங்கள் மீட்பு

இருவரின் சடலங்கள் மீட்பு

இருவரின் சடலங்களில் சம்பவங்கள்

இருவரின் சடலங்களில் சம்பவங்கள்

ரயிலில் கைவிட்ட குழந்தையையும் காதலியையும் மீண்டும் ஏற்கத்தயார்!

காதலனான பல்கலைக்கழக மாணவன் தெரிவிப்பு
யுவனின் விசாரித்த பொலிஸ் ஓ.ஐ.சி மீதும் விசாரணை
சிசுவின் பெற்றோருக்கு 15ஆம் திகதி வரை விளக்கமறியல்

காதலனான பல்கலைக்கழக மாணவன் தெரிவிப்பு
யுவனின் விசாரித்த பொலிஸ் ஓ.ஐ.சி மீதும் விசாரணை
சிசுவின் பெற்றோருக்கு 15ஆம் திகதி வரை விளக்கமறியல்



காதலனான பல்கலைக்கழக மாணவன் தெரிவிப்பு
யுவனின் விசாரித்த பொலிஸ் ஓ.ஐ.சி மீதும் விசாரணை
சிசுவின் பெற்றோருக்கு 15ஆம் திகதி வரை விளக்கமறியல்

காதலனான பல்கலைக்கழக மாணவன் தெரிவிப்பு
யுவனின் விசாரித்த பொலிஸ் ஓ.ஐ.சி மீதும் விசாரணை
சிசுவின் பெற்றோருக்கு 15ஆம் திகதி வரை விளக்கமறியல்

ஹரக்கூட்டா, குசு சலிந்து நாளை இலங்கைக்கு சி.ஐ.டி குழு அழைத்துவரும்

ஹரக்கூட்டா, குசு சலிந்து நாளை இலங்கைக்கு சி.ஐ.டி குழு அழைத்துவரும்

புதிய தொல்லியல் ஆவணசனக் குழு

அமைச்சர் விதூர நியமனம்

புதிய தொல்லியல் ஆவணசனக் குழு

கடற்கரையை தூய்மைப்படுத்தும் திட்டம் காக்கைதீவு கடற்கரையிலிருந்து ஆரம்பம்



கடற்கரையை தூய்மைப்படுத்தும் திட்டம்

கடற்கரையை தூய்மைப்படுத்தும் திட்டம் காக்கைதீவு கடற்கரையிலிருந்து ஆரம்பம்

கடற்கரையை தூய்மைப்படுத்தும் திட்டம்

கட்டார் நாட்டிற்கான இலங்கை பிரதிநிதியாக ரிஷிகுமார் முதலீட்டு அமைச்சினால் நியமனம்

கட்டார் நாட்டிற்கான இலங்கை பிரதிநிதியாக ரிஷிகுமார்

கட்டார் நாட்டிற்கான இலங்கை பிரதிநிதியாக ரிஷிகுமார்

கட்டார் நாட்டிற்கான இலங்கை பிரதிநிதியாக ரிஷிகுமார்

தினசரி பலாபலங்கள்

தினசரி பலாபலங்கள்

- தந்தை உடல் நலத்தை செடுத்துக் கொள்ளீர்கள், ஏதிரும் அவரையும் வேண்டாம்.
- நீங்கள் எதிர்பார்த்த பணம் உங்கள் கையில் கிடைக்கப் போகிறது. சாதில் வெற்றி.
- தாயார் அல்லது தாய் உறவுகளில் அதிக இடங்கள், நீண்ட நாள் வழக்குகள் திறவுகையைப் போலிக்கும்.
- பத்திரச் செயற்பாடுகள் உகமை அடையீர்கள், தெரிந்து வகையில் குறைக்க வேண்டியவரும்.
- தாயார் கவலைகள் ஏற்படும், நீங்கள் பயன்படுத்தும் பொருட்கள் உங்கள் கையாடலுக்கும்.
- மனது தனி வட்டம் அனைத்து உலகங்களையும் நிரூபிப்பீர்கள், நண்பர்களுடன் மன நினைவுகளில் வீசு.
- தேவையற்ற பேச்சுக்களில் வாய்ப்புள்ள ஏற்பாடுகளும், நம்பியவர்களுள் ஏமாற்றப்படுகிறீர்கள்.
- குடும்ப உறவில் மிகுந்த சிந்தனை, பிழை, கேட்கவும், செல்வாக்கு அனைத்தும் சிறப்பும்.
- தேவையற்ற பயணங்கள் தொடர்களைச் சந்திப்பீர்கள், வேண்டியவை அவராமல் ஏற்படும்.
- குந்தச் சேற்றாறு அழிக்க நன்மைகளைப் பெறுகிறீர்கள், அனைத்து வித இயற்பக கையாடலும் பெறும்.
- தெரிந்து வகையில் நீங்கள் எதிர்பார்த்த ஏற்பாடுகள், சாதங்களையெல்லாம் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியில் நிலை.
- சகோதர வர்க்குதரர்களுக்கு டன் லீன் பிரச்சினைகள் வராமல், திறமைபுடன் விண்ணடாவதும் வேண்டாம்.

திதி: ஜூன் 13, 9:28
நட்சத்திரம்: சுவாமி
பேரகம்: சுவாமி
வாரகாலம்: சுவாமி
நல்லநேரம்: சுவாமி
ராசகாலம்: சுவாமி
எமண்டம்: சுவாமி
குளிசை: சுவாமி
சந்திராஷ்டம்: சுவாமி
தனஅதிர்ஷ்டம்: சுவாமி
கணினிப்பு: சுவாமி



கட்டார் நாட்டிற்கான இலங்கை பிரதிநிதியாக ரிஷிகுமார் முதலீட்டு அமைச்சினால் நியமனம்

பெண்கள் தின நிகழ்வுக்காக செலவிடும் பணத்தை மகளிர் நலன்புரித் திட்டங்களுக்குப் பயன்படுத்துக!

மகளிர் தின நிகழ்வுக்காக செலவிடும் பணத்தை மகளிர் நலன்புரித் திட்டங்களுக்காகப் பயன்படுத்துவதில் மகளிர் நலன்புரித் திட்டங்களுக்காகப் பயன்படுத்தப்படும் பணத்தை மகளிர் நலன்புரித் திட்டங்களுக்குப் பயன்படுத்துவதில் மகளிர் நலன்புரித் திட்டங்களுக்குப் பயன்படுத்துவதில் மகளிர் நலன்புரித் திட்டங்களுக்குப் பயன்படுத்துவதில்...

அமைச்சர் ஜீவன் தொண்டமான் பணிப்புரை

அமைச்சர் ஜீவன் தொண்டமான் பணிப்புரை... மகளிர் நலன்புரித் திட்டங்களுக்குப் பயன்படுத்துவதில் மகளிர் நலன்புரித் திட்டங்களுக்குப் பயன்படுத்துவதில் மகளிர் நலன்புரித் திட்டங்களுக்குப் பயன்படுத்துவதில்...

உரிய இடம் வழங்கப்பட்டுள்ளது. உட்கிராம சேவைகளை மேம்படுத்தும் பணியில் இவர்கள் உடனடி நடவடிக்கை மேற்கொள்ளும்படி அமைச்சர் ஜீவன் தொண்டமான் பணிப்புரை செய்துள்ளார். மகளிர் நலன்புரித் திட்டங்களுக்குப் பயன்படுத்துவதில் மகளிர் நலன்புரித் திட்டங்களுக்குப் பயன்படுத்துவதில்...



புதிய தோண்டிய இரு பிக்குகள் கைது

தோண்டிய சீர்திருத்தத் துறையின் துணை இயக்குநர் பி. சண்முகம் தலைமையில் இரண்டு பிக்குகள் கைது செய்யப்பட்டுள்ளனர். கைது செய்யப்பட்ட பிக்குகள் மீது மேல் நடவடிக்கை மேற்கொள்ளப்படும் என கூறியுள்ளார்.

கோஷ்டி மோதலில் ஒருவர் உயிரிழப்பு

கன்னட தலைவரின் பரிசீலனை இரு கோஷ்டிகளுக்கிடையே இடம்பெற்ற மோதலில் ஒருவர் உயிரிழப்பு நடவடிக்கை மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. மேற்படி சம்பவத்தில் காயமடைந்த மருமகன் உயிரிழந்துள்ளார்.

கைபேசியில் உரையாடியவாறு வீதியை கடந்தவாளின் காது துண்டிப்பு



(புதுளா திருமால்)

புதுளா - மெட்டிக்கோட்டை பிரதேசத்தில் விசேஷ துண்டிப்பு வசூல் செய்து கொடுப்பதில் தாமதமாகியதால் கைபேசியில் உரையாடியவாறு வீதியை கடந்தவாளின் காது துண்டிப்பு நடவடிக்கை மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

இராகலை நகரில் களைக்காடிய காணம் கூத்து



(ஆர்.மேல்)

இராகலை நகரில் முன்னுரையாக காணம் கூத்து நிகழ்வு இடம்பெற்றது. மொரா திப்புகள் தோட்ட கிராமம் கூத்துக் குழு மூலம், மொரா திப்புகள் தோட்டத்தில்...

மலையக செய்திகள்

மலையக செய்திகள்... மலையக செய்திகள்... மலையக செய்திகள்... மலையக செய்திகள்...

வீதியை புறமைத்துத் தருமாறு கோரி யூனிட்லோயாவில் ஆர்ப்பாட்டம்



(அந்தவான்)

யூனிட்லோயாவில் இருந்து டன்சின் வழியாக துண்டிப்பு நடவடிக்கை மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. இவர்களுக்கு உரிய இடம் வழங்கப்பட்டுள்ளது.

கர்ப்பந்தாட்டப் போட்டியின்போது மோதல்; பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் 7 பேர் காயம்

சுற்றுலா பல்கலைக்கழகத்தில் இடம்பெற்ற கர்ப்பந்தாட்டப் போட்டியின்போது ஏற்பட்ட மோதலில் 7 மாணவர்கள் காயமடைந்த நிலையில், வைத்தியசாலையில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளனர். சர்க்குலா பல்கலைக்கழகத்தில் மருமகன் தலைவர் தலைமையில் ஒருவர் உயிரிழப்பு நடவடிக்கை மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

சுகாதாரத்துறையின் நிர்வாகக் கட்டமைப்பில் பெண்கள் உயர்நிலைக்கு வருகின்ற சதவீதம் மிகக் குறைவு

மன்னார் பொது மருத்துவமனையின் பணிப்பாளர் நிசாந்தினி தெரிவிப்பு



(மன்னார் திருமால்)

சுகாதாரத்துறையின் நிர்வாகக் கட்டமைப்பில் பெண்கள் உயர்நிலைக்கு வருகின்ற சதவீதம் மிகக் குறைவு. மன்னார் பொது மருத்துவமனையின் பணிப்பாளர் நிசாந்தினி தெரிவிப்பு...

எல்லைதாண்டி கடற்றொழிலில் ஈடுபட்ட 16 தமிழக மீனவர்கள் கைது!

அவர்களை ஊர்காவற்றறை - பருத்தித்துறை நீதவாண் நீதிமன்றங்களில் ஆஜர்படுத்தவும் நடவடிக்கை

யாழ்ப்பாண உத்பரப்பிற்குள் அத்தமிழி கடற்றொழிலில் ஈடுபட்ட 16 இயங்கி மீனவர்கள் கைது செய்யப்பட்டுள்ளனர். அவர்களை ஊர்காவற்றறை - பருத்தித்துறை நீதவாண் நீதிமன்றங்களில் ஆஜர்படுத்தவும் நடவடிக்கை மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

35 வருட கால அபிவிருத்தி இடைவெளியை ஒரு வருடங்களில் நிரப்பிவிட முடியாது

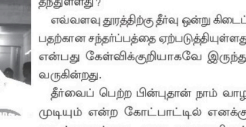
35 வருட கால அபிவிருத்தி இடைவெளியை ஒரு வருடங்களில் நிரப்பிவிட முடியாது. மன்னார் பொது மருத்துவமனையின் பணிப்பாளர் நிசாந்தினி தெரிவிப்பு...



வாய்க்கு செய்திகள்... வாய்க்கு செய்திகள்... வாய்க்கு செய்திகள்...

பற்றுநோய்த்தடுப்பு தொடர்பில் இன்று விசேட நடைபவனி

பற்றுநோய்த்தடுப்பு தொடர்பில் இன்று விசேட நடைபவனி. மன்னார் பொது மருத்துவமனையின் பணிப்பாளர் நிசாந்தினி தெரிவிப்பு...



தற்குள்ளாறு? எவ்வளவு தூரத்திற்கு நீர்வாறு ஒன்று கிடைப்பதற்கான சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளதோ என்று கேள்விக்குரியதாக இருந்து வருகின்றது. தீர்வைப் பெற நிறுவனங்கள் மூலம் உருவாகும் அண்டிப்புக்கான உறுதியை மீட்டிவரும் பணியில் ஈடுபடும் ஒரு துணைத்துறை...

உலக செய்திகள்



எலிகளிடம் உருமாறிய 3 வகையான கொரோனா வைரஸ்கள்

அமெரிக்காவிலுள்ள எலிகளிடம் உருமாறிய மூன்று வகையான கொரோனா வைரஸ்கள் இருப்பது ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

அமெரிக்காவின், அறிவியல் இதழில் வெளியாகியுள்ள உட்கொரோனாவில், எலிகளிடம் சார்ஸ் கொவிட்-2 (SARS-CoV-2) வகையான சேந்த ஆய்வு, டெல்டா, ஓமிக்ரான் ஆகிய வைரஸ்கள் இருப்பதாகவும், ஆய்வுசெய்யப்பட்ட 79 எலிகளில் 13 எலிகளிடம் கொரோனா வைரஸ் தாக்கத்தைக் கண்டறிந்துள்ளதாகவும் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

எனினும், எலிகளிடமிருந்து மனிதருக்கு கொரோனா பரவியதா என்பதற்கு உறுதியான ஆதாரங்கள் கிடைக்கவில்லை எனவும், எலிக்கொரோனா வைரஸை நரக்கமிடாது என்பது குறித்து தொடர்ந்து ஆய்வு நடத்தி வருவதாகவும் உயிரியல் ஆய்வாளர்கள்

உக்கிரனின் பக்குட்ட நகரில் முன்னேற்றம் ரஷ்யப் படகில்

கிழக்கு உக்கிரனின் பக்குட்ட நகரில் ரஷ்யப் படகை வெகமாக முன்னேறி வருகின்றன. அதற்கு பிரித்தானியா ஏசிக் கை குறைந்தது. உக்கிரனின் எவ்வை நகரமான பக்குட்ட நகரம் தற்போது ரஷ்யப் படகுகளின் வலம் வந்துள்ளது. பக்குட்ட நகரம் கைப்பற்றிவிட்டால் கிழக்கு உக்கிரனின் மற்ற நகரங்களிலும் ரஷ்யப் படகுகள் எளிதாக துறைமுகத்திட்டு முடியும்.

சாப்பிடும்போது உப்புப் போட வேண்டாம்!

உலக சுகாதார நிறுவனம் எச்சரிக்கை

2025ஆம் ஆண்டுக்குள், உலகமே, தாங்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் சோடியம் எனப்படும் உப்புடன் அளவை 30 வீதம் குறைத்துக் கொள்வதற்கான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட வேண்டும் என்று உலக சுகாதார நிறுவனம் அறிவுறுத்தியிருக்கிறது.

உலக சுகாதார நிறுவனம் முன்னுறையாக இயங்கிவரும் சுகாதார அறிக்கையை வெளியிட்டிருப்பதாகவும், உலகுக்கு மிகவும் தேவையான அடிப்படை உட்கட்டத்தாக விளங்கும் சோடியம் சற்றே அதிகரித்தாலும் இயங்காமல் இருப்பதால், சூப்பிடும்போது சோடியம் நேரிடுகிறது எனவும் எச்சரித்துள்ளது.

சோடியம் என்பது பெரும்பாலும் தூள் உப்பு போடாமல் சாப்பிட்டுக் கொள்ள வேண்டும் என்று குறிப்பிட்டுள்ளது. உலக சுகாதார நிறுவனம் இதுபோன்ற அறிக்கைகளை வெளியிட்டு வருவதால், உலகுக்கு மிகவும் தேவையான அடிப்படை உட்கட்டத்தாக விளங்கும் சோடியம் சற்றே அதிகரித்தாலும் இயங்காமல் இருப்பதால், சூப்பிடும்போது சோடியம் நேரிடுகிறது எனவும் எச்சரித்துள்ளது.

உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் உறுப்பு சுகாதார அறிக்கைகள் இயங்காமல் இருப்பதால், சூப்பிடும்போது சோடியம் நேரிடுகிறது எனவும் எச்சரித்துள்ளது.

சோடியம் என்பது பெரும்பாலும் தூள் உப்பு போடாமல் சாப்பிட்டுக் கொள்ள வேண்டும் என்று குறிப்பிட்டுள்ளது. உலக சுகாதார நிறுவனம் இதுபோன்ற அறிக்கைகளை வெளியிட்டு வருவதால், உலகுக்கு மிகவும் தேவையான அடிப்படை உட்கட்டத்தாக விளங்கும் சோடியம் சற்றே அதிகரித்தாலும் இயங்காமல் இருப்பதால், சூப்பிடும்போது சோடியம் நேரிடுகிறது எனவும் எச்சரித்துள்ளது.



95ஆவது ஒஸ்கார் விருது வழங்கும் விழா இன்று விழா இன்று

95ஆவது ஒஸ்கார் விருது வழங்கும் விழா இன்று இடம்பெறவுள்ளது. இந்நிகழ்ச்சியைத் தொகுத்து வழங்க நடிகை திளா பாடுகோள் அழகடைகப்பட்டுள்ளார். இந்நிகழ்ச்சியைத் தொகுத்து வழங்க நடிகை திளா பாடுகோள் அழகடைகப்பட்டுள்ளார். இந்நிகழ்ச்சியைத் தொகுத்து வழங்க நடிகை திளா பாடுகோள் அழகடைகப்பட்டுள்ளார்.



சீனாவில் திடீரெனப் பெய்த புழு மழை: பீதியில் மக்கள்

சீனாவில் பெய்துள்ள புழு மழை மக்கள் பீதியடைந்துள்ளனர். இந்நிகழ்ச்சியைத் தொகுத்து வழங்க நடிகை திளா பாடுகோள் அழகடைகப்பட்டுள்ளார். இந்நிகழ்ச்சியைத் தொகுத்து வழங்க நடிகை திளா பாடுகோள் அழகடைகப்பட்டுள்ளார்.



116ஆவது வடக்கின் சமாழம். மத்திய கல்லூரி வசம்

சமாழம், மத்திய கல்லூரி மைதானத்தில் நேற்று முன்தினம் நிறைவேற்றம் செய்யப்பட்டது. சமாழம், மத்திய கல்லூரி மைதானத்தில் நேற்று முன்தினம் நிறைவேற்றம் செய்யப்பட்டது.

சமாழம், மத்திய கல்லூரி மைதானத்தில் நேற்று முன்தினம் நிறைவேற்றம் செய்யப்பட்டது. சமாழம், மத்திய கல்லூரி மைதானத்தில் நேற்று முன்தினம் நிறைவேற்றம் செய்யப்பட்டது.

சமாழம், மத்திய கல்லூரி மைதானத்தில் நேற்று முன்தினம் நிறைவேற்றம் செய்யப்பட்டது. சமாழம், மத்திய கல்லூரி மைதானத்தில் நேற்று முன்தினம் நிறைவேற்றம் செய்யப்பட்டது.

நியூசிலாந்தின் வெற்றிக்கு 257 ஓட்டங்கள்; இலங்கையின் வெற்றிக்கு 9 விக்கெட்டுகள்

நியூசிலாந்தின் வெற்றிக்கு 257 ஓட்டங்கள்; இலங்கையின் வெற்றிக்கு 9 விக்கெட்டுகள். நியூசிலாந்தின் வெற்றிக்கு 257 ஓட்டங்கள்; இலங்கையின் வெற்றிக்கு 9 விக்கெட்டுகள்.



இலங்கை அணியிலிருந்து வெளியேறும் சம்ர

இலங்கை அணியிலிருந்து வெளியேறும் சம்ர. இலங்கை அணியிலிருந்து வெளியேறும் சம்ர.



கின்னஸ் சாதனை படைத்த ஹொக்கி கைதாளம்

கின்னஸ் சாதனை படைத்த ஹொக்கி கைதாளம். கின்னஸ் சாதனை படைத்த ஹொக்கி கைதாளம்.



சம்பியசேன நிபுணர் விபுலானந்தா வினையாட்டுக் கழகம்

சம்பியசேன நிபுணர் விபுலானந்தா வினையாட்டுக் கழகம். சம்பியசேன நிபுணர் விபுலானந்தா வினையாட்டுக் கழகம்.

