











# ଓ ପିଲ୍ ପାଇଁ ଯାଏଇ ୩୦ ବୀତମ୍ କୁରୈୟନ୍ତିକିଳି

# உலக சுகாதார நிறுவனம் அறிவிப்பு

வரும் 2025ஆம் ஆண்டு  
கூட்குள், உலகமே, தாங்கள்  
எடுத்துக்கொள்ளும் சோழயம்  
என்பதும் உபின் அளவை 30  
வீதும் குறித்துக் கொள்வதற்கு  
கான நடவடிக்கை கூடுதலாக  
கூடுதலாக என்று உலகம்  
கூதாரா நிறுவனம் அறிவுறுத்தி  
பரிசீலிக்கு.



உலக சுகாதார நிறுவனம்  
முதல் முறையாக இதுபோன்ற  
தொரு அறி க்கையை  
வெளியிட்டிருக்கிறது. உதவுக்கு  
மிகவும் தேவையான அதிகாரம் உள்ளடக்கத்தாக  
விளைக்கும் சோஷம் சுற்று அதிகரித்தாலும் இதும்  
நோய், பக்கவாதம், ஆயுள்காலம் குறைவது  
போன்றவை நோரிடுகிறது என உலக சுகாதார  
நிறுவனம் ஏச்சரித்துள்ளது.

சோடியம் என்பது வெறும்பாலும் தூள் உப்பு மூலமாகத்தான் உடலுக்குச் செல்கிறது. அதேவேண்டியில், சோடியம் கலைாடியேன்னையும் இருக்கையாகவும் சில உணவுபாருள்களில் நிறைந்திருக்கும். சில உணவுபாருள்களில் ரூகிக்கால் சேர்க்கப்படுகிறது.

உள்ளூடு கொலைப்படிருத்து. அதாவது, உலகம் முழுவதும் உப்பு உள்ளூடு அளவை கண்டறிந்து, ஒரு வரது சராசரி உப்பு உள்ளூடு அளவை கண்டறியப்பட்டிருக்கிறது. அதாவது ஒருவர் ஓரு நாளைக்கு 10.8 கிராம உப்பை பிடிக்கானால் காலனாக்கி கண்டறிய விரும்பும் அறிவுறுத்தும். அளவான 5 கிராமக்கும் குறைவானது என்ற அளவை விட இரண்டு மடங்குக்கும் ஏற்று அதிகம் அதாவது ஒரு டெஸ்டின் உப்பு

உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் உறுப்பு  
அதிகமாகச் சாப்பிடுகிறோம்.

ଉଲ୍ଲଙ୍ଘନ କରିବାର ନାମ୍ବିଣୀରେ ଉପରେ

# கடும் குளிர்கால புயலால் அமெரிக்காவில் 13 சாவுகள்

அமெரிக்காவில் அதீக மக்கள் தொகை கொண்ட மாநிலமான தெற்கு கலிபோர்னியாவில் கடுமையான குளிர்கால புயல் வீச்கின்றது. இதுவரை 13 பேர் அங்கு உயிரிழந்தனர்.

கடந்த 2 ஆண்டுகளில் காடுத்தியிலூயிரிந்துவர்களின் எண்ணிக்கையைவிடக் குரிக்கால புயலுக்குப் பிரிவிடப்போர் என்னிக்கை அதிகரித்துக்கண்டது.

இது குறித்து கலிபோர்களும் அதீகாரப்பூர்வ அலுவலகம் வெளியிட்ட அறிக்கையில், பெற்றவரி 26 முதல் மார்ச் 8 வரை குளிர்கால புயலுக்கு 13 பேர் இறந்துள்ளனர். தொழிற்சாலையாக அப்பகுதிகளில் பணிப்புயல் கள் காக்கிவருகின்றன. இதுண்ள அம்சங்களா மக்கள் பொரும் அவைத் து குள்ளாகியிருள்ளனர் என்று தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

மாநிலத்தில் இயங்குவதற்கை  
பெரியானால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள  
எடுமொலைப்பகுதிகளையும், சாலைகளை  
கண்ணும் மழுஞாயிர்ரூப் அளவிற்கு  
ஆழமான பளி கூழ்ந்துள்ளது.

பொருள் விற்கியோகம் குறைந்து  
வருகின்றது. சில இடங்களில் மக்  
களின்பார்வையில் ஒன்றாலும் தவித்து  
வருகின்றனர் என்று உள்ளர்  
ஊடகங்கள் தொலித்தன.



# കിരീടങ്ങൾ വയറ്റില്ല വോട്ടകാമതു പോത്തുല്ല

பார்த்த மருத்துவர்கள் அகிர்ச்சி



நேபாளத்தில் 26 வயது இலை  
ஞரின் வயிற்றில் இருந்த வோட்கா  
போத்தலைக் கண்டு மருத்துவர்கள்  
அதிர்ச்சியடைந்தனர்.

அதாசியல்லதனா. நேபாளத்தில் குஜராத்கராட்சியைச்

சேர்ந்த நாஸ்த் மன்குரி என்பவருக்கு அன்னமையில் கடுமையான வயிறு கணமிக்க ஏற்பட்டது. உடனே மருத்துவம் என்யில் சேர்க்கப்பட்ட அவருக்கு மருத்துவம் பரிசோதனை செய்யப் பட்டது.

# ஆப்கானிஸ்தானில் ஜ.எஸ். தாக்குதலில் ஆளைநர் சாவு

ஆடுப்கானிஸ்தானில் இஸ்லாமிய தேவை (ஜின்) அமைப்பினர் நடத்திய தற்காலைகளுண்டுத் தாக்குதலில் மாகாண ஆளுநர் உள்பட ஓபேர் உயிரிமங்கள்.

அந்த நாட்டின் பால்க் மாகாணத்திலே  
மஸார்-ஏ-வெர்ஸிப் நகரில் அமைந்துள்ள  
மாகாண ஆர்ஜூநர் அலுவலகத்துக்கூட  
வியாமக்கிழமை வந்த ஜஸ்ஸ் உற்பதினர்  
தனது உடலில் மறைத்து வைக்கிறார்ஜூந்து அன்னை

இதில், அப்ராநாதாவுத் மஸூலியில் உள்பட  
3 போக யிரிந்தனர்; 4 போ காயமடைந்தனர்.  
இந்தத் தாக்கத்திலுக்கு ஆப்கானிஸ்தானும்  
கான் ஜஸ் பிரிவன் சிகாராசன் பகுதி ஜஸ்



