



# 11-05-2024 செய்தி

## தேசிய மற்றும் மாநில கட்சிகளாக அங்கீகரிப்பது

### தேசியக் கட்சிகள்

- மக்களவைத் தேர்தலில் அல்லது நான்கு மாநிலங்களுக்கான சட்டமன்ற தேர்தலில் செல்லத்தக்க மொத்த வாக்குகளில் ஒரு கட்சி 6% வாக்குகளை பெற்றிருத்தல் வேண்டும்.
- ஒன்று (அ) ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட மாநிலங்களில் நான்கு மக்களவைத் தொகுதிகளில் வெற்றி பெற்றிருத்தல் வேண்டும்.
- இறுதியாக நடைபெற்ற மக்களவை தேர்தலில் குறைந்த பட்சம் மூன்று மாநிலங்களில் 2% தொகுதிகளில் வெற்றி பெற்றிருத்தல் வேண்டும்.

### விராந்திய / மாநிலக்கட்சிகள்

- மாநில சட்டப்பேரவைக்கான தேர்தலில் செல்லத்தக்க வாக்குகளில் குறைந்தபட்ச 6% வாக்குகளை பெற்றிருத்தல் வேண்டும்.
- 25 தொகுதிகளுக்கு ஒரு மக்களவைத் தொகுதி அல்லது சட்டப்பேரவைத் தேர்தலில் குறைந்தபட்சம் இரண்டு தொகுதிகளில் வெற்றி பெற்றிருத்தல் வேண்டும்.
- மாநில சட்டமன்ற மொத்த தொகுதிகளில் 3% தொகுதிகளில் வெற்றி பெற வேண்டும்.

## இந்தியர்களுக்கான உணவு வழிகாட்டுதல்

- இந்தியர்களுக்கான திருத்தப்பட்ட உணவு வழிகாட்டுதல்களை (டி.ஜி.ஐ) தேசிய ஊட்டச்சத்து நிறுவனம் (என்ஐஎன்) வெளியிட்டுள்ளது.
- அந்த 17 வழிகாட்டுதல்களின் படி, அதிக அளவு புரதச்சத்து பொடிகளை நீண்டகாலம் சாப்பிடுவது அல்லது அதிக புரதச் செறிவை எடுத்துக்கொள்வது எலும்புதாது இழப்பு மற்றும் சிறு நீரக பாதிப்பு போன்ற ஆபத்துகளுக்கு வழிவகுக்கும் எனத் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.
- மேலும், சர்க்கரையானது மொத்த ஆற்றல் உட்கொள்ளலில் 5 சதவீதத்துக்கும் குறைவாக இருக்க வேண்டும் என்றும், சீரான உணவு தானியங்கள் மற்றும் தினைகளிலிருந்து 45 சதவீதத்துக்கு மிகாமல் கலோரிகளையும், பருப்பு வகைகள், பீன்ஸ் மற்றும் இறைச்சியிலிருந்து 15 சதவீதம் வரை கலோரிகளையும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்றும் அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளது.
- அதேபோல், காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் பால் ஆகியவற்றிலிருந்து மீதமுள்ள கலோரிகளைப் பெற வேண்டும். மொத்த கொழுப்பு உட்கொள்ளலானது ஆற்றலில் 30 சதவீதமாகவோ அல்லது அதற்கும் குறைவாகவோ இருக்க வேண்டும்.
- இந்தியாவில் மொத்த நோய் அபாயத்தில் 56.4 சதவீதம் ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளால் ஏற்படுவதாக மதிப்பீடுகள் கூறுகின்றன.