నిద్ర కరువాయె!

మనోళ్లు 6 గంటలు కూడా నిద్రపోవట్లే

లోకల్ సర్కిల్స్ అధ్యయనంలో వెల్లడి

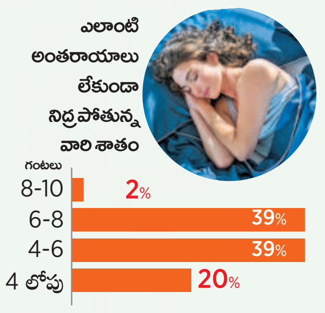
59 శాతం మంది భారతీయులు రోజుకు కనీసం ఆరు గంటలు కూడా నిద్రపోవట్లేదని లోకల్ సర్కిల్స్ తాజా అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. 'ఇండియా ఎలా నిద్రపోతున్నది-2025' పేరిట నిర్వహించిన తాజా సర్వేలో నిద్ర లేమికి గల కారణాలను విశ్లేషించి, పరిష్కారాలనూ సూచించింది. తగినంత సేపు నిద్ర పోకపోతే గుండె జబ్బులు, టైప్ 2 డయాబెటిస్, జీవక్రియ అసమతుల్యతలు, అభ్యసన సామర్థ్యాల క్షీణత తదితర సమస్యలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని హెచ్చరించింది.

సర్వే జరిగిన కాలం
గత 12 నెలలు

సర్వేలో పాల్గొన్నవారు
43 వేల మంది

సర్వేలో పాల్గొన్న పురుషులు
61 శాతం

సర్వేలో పాల్గొన్న మహిళలు
39 శాతం


ఎలాంటి అంతరాయాలు లేకుండా నిద్రపోతున్న వారి శాతం

నిద్రకు ప్రధాన అంతరాయాలు

కారణం	ప్రజల శాతం
శౌచాలయానికి వెళ్లాల్సి రావడం	72
అసమగ్రమైన షెడ్యూల్	25
బయటి శబ్దాలు, దోమలు	22
స్లీప్ ఏప్నియా లాంటి సమస్యలు	9
భాగస్వాములు/చిన్న పిల్లలు	9
మొబైల్ ఫోన్ కాల్స్, మెసేజ్‌లు	6

నిద్రలేమి సమస్యను అధిగమించే చిట్కాలు

- ప్రతి రోజూ ఒకే సమయంలో నిద్రపోవడం
- కెఫిన్ ఉత్పత్తులు తక్కువగా తీసుకోవడం
- స్మార్ట్‌ఫోన్ తక్కువగా చూడటం
- సౌకర్యవంతమైన పడకను ఏర్పాటు చేసుకోవడం

ఒకే రోజు మూడుసార్లు ఎక్స్ డౌన్

న్యూఢిల్లీ : మైక్రోబ్లాగింగ్ ప్లాట్‌ఫాం ఎక్స్ (గతంలో ట్విటర్) సోమవారం మూడు సార్లు సాంకేతిక లోపాలతో డౌన్ అయింది. దీంతో యూజర్లు, మరీ ముఖ్యంగా బిజినెస్, మార్కెటింగ్‌ల కోసం ఈ వేదికను ఉపయోగించుకుంటున్నవారు తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురయ్యారు. తమ ఆవేదనను ఇతర సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా పంచుకున్నారు. వివిధ వర్గాల నుంచి సమాచారాన్ని సేకరించి ఔటేజ్‌లను ట్రాక్ చేసే డౌన్‌డిటెక్టర్ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, సోమవారం మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు ఎక్స్ మొదటిసారి డౌన్ అవగా, కాసేపట్లోనే సేవలు పునఃప్రారంభమయ్యాయి. మళ్లీ రెండోసారి సాయంత్రం 7.32 గంటలకు, మూడోసారి రాత్రి 9.32 గంటలకు డౌన్ అయింది.

సిరియాలో మారణకాండ

ప్రత్యర్థులను ఊచకోత కోస్తున్న ప్రభుత్వ దళాలు ● ఐదు రోజుల హింసలో వెయ్యిమందికిపైగా మృతి ● వీధుల వెంబడి శవాలు

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 10: సిరియాలో ప్రభుత్వ అనుకూల దళాలు తమ ప్రత్యర్థులను ఊచకోత కోస్తున్నాయి. దేశంలో ఐదు రోజులుగా సాగుతున్న అంతర్యుద్ధంలో వందల సంఖ్యలో సాయుధులు మృత్యువాత పడుతున్నారు. గత ఏడాది మాజీ అధ్యక్షుడు బషర్ అల్ అసద్ పదవీచ్యుతుడైన తరువాత దేశంలో భారీ ఎత్తున హింస చెలరేగడం ఇదే మొదటిసారి. ప్రస్తుత ప్రభుత్వానికి అనుకూలంగా ఉన్న దళాలు అసద్ మద్దతుదారులపై పలు ప్రాంతాల్లో విరుచుకుపడుతున్నాయి. ముఖ్యంగా అలావైట్లు నివసించే ప్రాంతాల్లో ఈ దాడులు కొనసాగుతున్నాయి. అసద్‌కు మద్దతుదారులైన అలావైట్లు దేశంలో తిరుగుబాటును లేవదీసే అవకాశమున్నందున వారిని అణచివేస్తున్నామని సిరియన్ ప్రభుత్వ వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి.

తాత్కాలిక ప్రభుత్వానికి మద్దతుగా సిరియన్ల ర్యాలీ, వీధుల్లో సిరియన్ సైనికుల గస్తీ
محاسبة كل من أجرم
بحق الشعب السوري
مطلب شعبي أساسي

ఎవరీ అలావైట్లు?

సిరియాలో అలావైట్లు మైనారిటీలు. మొత్తం జనాభాలో 12 శాతం ఉంటారు. లటాకియా, టార్టస్‌లలో వీరు ఎక్కువగా ఉంటారు. సిరియాను దాదాపు ఐదు దశాబ్దాల పాటు పాలించిన అసద్ అలావైట్ల వర్గానికి చెందినవారే. అసద్ పాలనలో అలావైట్లు అటు సైన్యంలో ఇటు రాజకీయంగా ఒక వెలుగు వెలిగారు. అసద్ దేశం విడిచి వెళ్లిపోవడంతో ప్రస్తుత పాలకులకు విధేయులైన కొందరు సున్నీ వర్గీయులు.. అలావైట్లపై ప్రతీకార దాడులకు దిగుతున్నారు. ఎక్కడికక్కడ వారిని ఊచకోత కోస్తున్నారు. దీంతో దశాబ్దాలుగా అసద్‌కు వెన్నుదన్నుగా నిలిచిన అలావైట్లు.. ఇప్పుడు గడ్డు పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటున్నారు. ప్రస్తుతం అలావైట్లు నివసిస్తున్న ప్రాంతాలకు విద్యుత్తు, నీటి సరఫరాను నిలిపివేశారు. సిరియాలో హింసను అమెరికా, ఐక్యరాజ్యసమితి ఖండించాయి. సిరియాలో హింస పట్ల దాని సరిహద్దు దేశాలైన టర్కీ, ఇరాక్, జోర్డాన్ ఆందోళన వ్యక్తంచేశాయి, ఈ హింస ప్రాంతీయ అస్థిరతకు దారి తీయవచ్చని హెచ్చరించాయి.

బహిరంగంగా ఉరి

హింస మొదలైన నాటి నుంచి ఇప్పటికి వెయ్యిమందికి పైగా మరణించినట్టు సిరియన్ మానవ హక్కుల సంస్థ వెల్లడించింది. అలావైట్ల ఇండ్లను లూటీచేసిన సాయుధులు అనంతరం వాటిని దహనం చేశారు. ప్రభుత్వ దళాలు యువకులను, పురుషులను బహిరంగంగా ఉరి తీస్తున్నాయని ఆ సంస్థ పేర్కొంది. వీధుల్లో మృతదేహాలు పడి ఉన్నాయని స్థానికులు చెప్పారు. అసద్ మద్దతుదారులకు మరో దారి లేదని, లొంగిపోవాల్సిందేనని సిరియా తాత్కాలిక అధ్యక్షుడు అహ్మద్ అల్ షరా పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వం తమపై జీహాద్ ప్రకటించిందని, ఒక్కో ఇంటిని జల్లెడ పడుతూ అలావైట్లను అంతమొందిస్తున్నారని లటాకియా ప్రాంతానికి చెందిన ఓ పౌరుడు చెప్పారు. మరోవైపు ప్రభుత్వ దళాల ప్రతినిధి ఒక వీడియోలో 'ఇంతకుముందు విముక్తి కోసం యుద్ధం చేశాం, ఇప్పుడు దేశ ప్రక్షాళన కోసం యుద్ధం చేస్తున్నాం' అని వ్యాఖ్యానించారు.

ఏప్రిల్ 2 నుంచి జేఈఈ మెయిన్ సెషన్ 2 పరీక్షలు

న్యూఢిల్లీ : జాయింట్ ఎంట్రన్స్ ఎగ్జామినేషన్ (జేఈఈ) మెయిన్ 2025 సెషన్ 2 పరీక్షల తేదీలను నేషనల్ టెస్టింగ్ ఏజెన్సీ (ఎన్‌టీఏ) సోమవారం ప్రకటించింది. వచ్చే నెల 2 నుంచి దేశవ్యాప్తంగానూ, 15 విదేశీ నగరాల్లోనూ ఈ పరీక్షలు జరుగుతాయని తెలిపింది. పేపర్ 1 (బీఈ/బీటెక్) పరీక్షను రోజూ రెండు షిఫ్టుల్లోనూ, పేపర్ 2ఏ (బీ ఆర్క్), పేపర్ 2బీ (బీ ప్లానింగ్)లను సింగిల్ షిఫ్ట్‌లోనూ నిర్వహిస్తారు. ఏప్రిల్ 2, 3, 4, 7 తేదీల్లో పేపర్ 1 (బీఈ/బీటెక్) పరీక్ష జరుగుతుంది. మొదటి షిఫ్ట్ ఉదయం 9 గంటల నుంచి, రెండో షిఫ్ట్ మధ్యాహ్నం 3 గంటల నుంచి జరుగుతుంది. పేపర్ 1 (బీఈ/బీటెక్) పరీక్ష ఏప్రిల్ 8న మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు ప్రారంభమవుతుంది. వచ్చే నెల 9న ఉదయం 9 గంటలకు పేపర్ 2ఏ (బీఆర్క్), పేపర్ 2బీ (బీ ప్లానింగ్), పేపర్ 2ఏ, 2బీ (బీఆర్క్ మరియు బీ ప్లానింగ్) పరీక్షలు జరుగుతాయి. www.nta.ac.in వెబ్‌సైట్‌లో పరీక్షల తాజా వివరాలను తెలుసుకోవచ్చు.

ట్రూడో వారసుడిగా మార్క్ కార్నీ

త్వరలో కెనడా ప్రధానిగా బాధ్యతలు

టొరొంటో: కెనడా తదుపరి ప్రధానిగా 59 ఏళ్ల మార్క్ కార్నీ బాధ్యతలు చేపట్టనున్నారు. అధికార లిబరల్ పార్టీ నేతగా ఆదివారం ఆయన ఎన్నికయ్యారు. అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ ప్రకటించిన వాణిజ్య యుద్ధం, విలీన బెదిరింపులతోపాటు పార్లమెంట్ ఎన్నికలు వంటి పెను సవాళ్లను కెనడా ఎదుర్కొంటున్న నేపథ్యంలో కెనడా నూతన ప్రధానిగా జస్టిన్ ట్రూడో స్థానంలో మార్క్ కార్నీ బాధ్యతలు చేపట్టనున్నారు. ఈ ఏడాది జనవరిలోనే ట్రూడో రాజీనామా చేసినప్పటికీ తన వారసుడి పదవీ స్వీకారం పూర్తయ్యే వరకు ప్రధాని పదవిలో కొనసాగనున్నారు. 85.9 శాతం ఓట్ల మెజారిటీతో లిబరల్ పార్టీ కార్నీని తమ నాయకుడిగా ఎన్నుకుంది. ఈ సందర్భంగా కార్నీ ప్రసంగిస్తూ తమ దేశాన్ని బలహీనపరచడానికి ట్రంప్ చేస్తున్న కుట్రలను దీటుగా ఎదుర్కొంటామని ప్రకటించారు. కెనడా వస్తువులపై అన్యాయమైన సుంకాలు విధించిన ట్రంప్ కెనడా ప్రజలను, కార్మికులను, వ్యాపారాలను దెబ్బతీసేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారని, దీన్ని ఎట్టి పరిస్థితుల్లో సహించబోమని చెప్పారు.

భారత్‌తో బలమైన మైత్రి

తాను ప్రధానిగా బాధ్యతలు చేపడితే భారత్‌తో బలమైన స్నేహ సంబంధాలను నిర్మిస్తానని కెనడా లిబరల్ పార్టీ నేతగా ఎన్నికైన మార్క్ కార్నీ ఇటీవల వెల్లడించారు. భావసారూప్యత గల దేశాలతో తమ వాణిజ్య సంబంధాలను భిన్న రంగాలకు విస్తరించాలన్నదే తన లక్ష్యమని గత మంగళవారం ఆయన ఒక కార్యక్రమంలో వెల్లడించారు. భారత్‌తో సంబంధాలను పునర్నిర్మించుకోవడానికి అనేక అవకాశాలు ఉన్నాయని ఆయన అన్నారు.

శబరిమల దర్శనం మార్గం మార్పు

సన్నిధానంలో 18 మెట్లను నేరుగా ఎక్కవచ్చు

తిరువనంతపురం: కేరళలోని శబరిమల అయ్యప్ప స్వామి భక్తులకు ట్రావన్‌కోర్ దేవస్థానం బోర్డు శుభవార్త చెప్పింది. సన్నిధానం వద్ద 18 మెట్లను నేరుగానే ఎక్కి అయ్యప్ప స్వామిని దర్శనం చేసుకునేందుకు అవకాశం కల్పించనున్నట్లు తెలిపింది. ఈ బోర్డు అధ్యక్షుడు పీఎస్ ప్రశాంత్ సోమవారం మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడుతూ, ఈ నెల 15 నుంచి ప్రారంభమయ్యే మాస పూజలు, 12 రోజుల విషు పూజల సందర్భంగా ఈ నిర్ణయాన్ని తాత్కాలికంగా అమలు చేస్తామన్నారు. ఇది విజయవంతమైతే రానున్న మండలం, మకరజ్యోతి సీజన్‌లో కూడా కొనసాగిస్తామని చెప్పారు. ప్రసాదాల ధరలను కూడా పెంచబోతున్నట్లు తెలిపారు. నేరుగా 18 మెట్లను ఎక్కడానికి అవకాశం కల్పించడం వల్ల భక్తులు దాదాపు 20-25 సెకండ్లపాటు అయ్యప్ప స్వామిని దర్శించుకోవచ్చు.

సుప్రీంకోర్టు జడ్జిగా జోయ్‌మాల్యా బాగ్చి

న్యూఢిల్లీ: కలకత్తా హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ జోయ్ మాల్యా బాగ్చి సుప్రీంకోర్టు జడ్జిగా సోమవారం నియమితులయ్యారు. ఆయనకు పదోన్నతి కల్పించాలని ఈ నెల 6న సుప్రీంకోర్టు కొలీజియం సిఫారసు చేసింది. ఆయన నియామకాన్ని కేంద్ర న్యాయ శాఖ మంత్రి అర్జున్ రామ్ మేఘ్వాల్ ఎక్స్ వేదికగా ప్రకటించారు. సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తిగా జస్టిస్ బాగ్చి పదవీకాలం ఆరు సంవత్సరాలు. భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తిగా కూడా పని చేసే అవకాశం ఆయనకు వస్తుంది.

డొమినికన్ రిపబ్లిక్‌లో తెలుగు విద్యార్థిని అదృశ్యం

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 10: అమెరికాలోని పిట్స్‌బర్గ్ యూనివర్సిటీకి చెందిన తెలుగు విద్యార్థిని సుదీక్ష కోణంకి (20) డొమినికన్ రిపబ్లిక్‌లోని ఓ రిసార్టులో నాలుగు రోజుల క్రితం అదృశ్యమైంది. శీతాకాలం సెలవుల సందర్భంగా తన స్నేహితురాళ్లతో కలసి విహారయాత్ర నిమిత్తం డొమినికన్ రిపబ్లిక్ వెళ్లిన సుదీక్ష పంటా కానాలోని రియూ రిపబ్లికా హోటల్‌కు చెందిన బీచ్ వద్ద మార్చి 6న చివరిసారి కనిపించింది. బీచ్ వద్ద ఉన్న సుదీక్ష పెద్ద అల వచ్చి సముద్రంలో గల్లంతై ఉండవచ్చని అధికారులు అనుమానం వ్యక్తం చేశారు. అదృశ్యం కావడానికి ముందు సుదీక్ష మరో ఆరుగురు స్నేహితులతో కలసి బీచ్ వద్ద ఉన్నారని వారు చెప్పారు. అయితే మిగిలిన వారంతా రిసార్ట్‌కు తిరిగి రాగా సుదీక్ష, మరో అపరిచిత వ్యక్తి అక్కడే ఉండిపోయారని తెలిపారు.

నటి రన్యా రావు వెనుక కాంగ్రెస్ మంత్రి!

బెంగళూరు: కన్నడ నటి రన్యా రావు నిందితురాలిగా ఉన్న బంగారం స్మగ్లింగ్ కేసు కర్ణాటక రాజకీయాల్లో అలజడి రేపుతున్నది. ఈ కేసులో నటి రన్యా రావును కాపాడేందుకు రాష్ట్ర మంత్రి ఒకరు ప్రయత్నిస్తున్నారని, ఆమెకు సదరు మంత్రి అండదండలు ఉన్నాయని బీజేపీ కర్ణాటక చీఫ్ బీవై విజయేంద్ర సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. కాంగ్రెస్ సర్కార్‌లోని శక్తివంతమైన వ్యక్తుల మద్దతు లేకుండా రన్యా రావు రూ.12 కోట్ల విలువైన బంగారాన్ని స్మగ్లింగ్ చేయలేదని, ప్రభుత్వ ప్రొటోకాల్స్‌లో పెద్ద ఎత్తున ఉల్లంఘనలు ఉన్నందునే స్మగ్లింగ్‌కు ఆస్కారం ఏర్పడిందని ఆరోపించారు. కాగా, డీఆర్ఐ కస్టడీలో తనను మాటలతో వేధించారని రన్యారావు కోర్టుకు తెలిపారు. తనను కొట్టలేదు కానీ, బెదిరించారని వెల్లడించారు. దీంతో మానసికంగా తాను ఎంతో వేదన చెందానని కోర్టులో భావోద్వేగానికి గురయ్యారు.

లలిత్ మోదీ వనౌటు పౌరసత్వం రద్దు

పోర్ట్ విలా: ఐపీఎల్ వ్యవస్థాపకుడు లలిత్ మోదీకి జారీ చేసిన పౌరసత్వాన్ని రద్దు చేయాలని వనౌటు ప్రధాని జోథమ్ నపట్ సోమవారం ఆ దేశ పౌరసత్వ కమిషన్‌ను ఆదేశించారు. భారత్ నుంచి పారిపోయిన అతను తిరిగి స్వదేశానికి తనను అప్పగించకుండా ఉండేందుకే వనౌటు పౌరసత్వం పొందారని నపట్ అన్నారు. ఈ నెల 7న తన భారత దేశ పాస్‌పోర్ట్‌ను అప్పగించేందుకు అనుమతి కోరుతూ లండన్‌లోని భారత హై కమిషన్‌కు లలిత్ మోదీ దరఖాస్తు చేశారు. అతను వనౌటు పౌరసత్వాన్ని పొందాలనే ఉద్దేశంతోనే ఈ పని చేస్తున్నట్టు తెలిసింది. భారత దర్యాప్తు సంస్థలు అతడి కోసం గాలిస్తున్నాయి.

ఓటర్ లిస్టులో అక్రమాలపై చర్చించాల్సిందే

- లోక్‌సభలో ప్రతిపక్షాల డిమాండ్
- ఎన్‌ఈపీపై రభస, సభ వాయిదా
- రాజ్యసభ నుంచి విపక్షాల వాకౌట్

ధర్మేంద్ర ప్రధాన్

కనిమొళి

న్యూఢిల్లీ, మార్చి 10: మలి విడత పార్లమెంట్ సమావేశాలు సోమవారం వాడీవేడిగా ప్రారంభమయ్యాయి. ఓటర్ల జాబితాలో అవకతవకలు, జాతీయ విద్యా విధానం(ఎన్‌ఈపీ) అమలుకు సంబంధించి లోక్‌సభలో తీవ్ర స్థాయిలో వాగ్వివాదాలు చోటుచేసుకున్నాయి. ఎన్‌ఈపీ అమలుపై లోక్‌సభలో విద్యా శాఖ మంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్, తమిళనాడుకు చెందిన డీఎంకే సభ్యుల మధ్య పరస్పర విమర్శల పర్వం కొనసాగింది. ఎన్‌ఈపీ అమలు పేరిట రాష్ట్ర విద్యా శాఖకు కేంద్రం నిధులు విడుదల చేయకపోవడాన్ని డీఎంకే సభ్యులు నిలదీయగా ఎన్‌ఈపీకి సంబంధించిన అవగాహనా ఒప్పందంపై తమిళనాడు ప్రభుత్వం యూటర్న్ తీసుకోవడాన్ని ప్రధాన్ తప్పుపట్టారు. దీనిపై తీవ్ర స్థాయిలో వాగ్వివాదం రేగింది.

ఈసీపై చర్యలు తీసుకోవాలి

ఓటర్ల జాబితా అక్రమాలను లోక్‌సభ జీరో అవర్‌లో ప్రతిపక్ష నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ ప్రస్తావిస్తూ ఎన్నికల ప్రక్రియ నిష్పాక్షికత, నిజాయితీపై వస్తున్న అనుమానాలపై సవివరంగా చర్చించాలని డిమాండు చేశారు. కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు, రాజ్యసభలో ప్రతిపక్ష నాయకుడు మల్లికార్జున ఖర్గే జీరోఅవర్‌లో ఈ అంశాన్ని ప్రస్తావించేందుకు ప్రయత్నించగా సభాధ్యక్షుడు అనుమతించలేదు. దీంతో ప్రతిపక్ష సభ్యులంతా సభ నుంచి వాకౌట్ చేశారు. తప్పుడు ఓటర్ల జాబితాలపై సభ చర్చించాలని తృణమూల్ కాంగ్రెస్ సభ్యుడు కళ్యాణ్ బెనర్జీ డిమాండ్ చేశారు. ఎన్నికల కమిషన్‌పై చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.

నోరు అదుపులో పెట్టుకో

డీఎంకేపై విమర్శలు గుప్పించిన ప్రధాన్‌పై తమిళనాడు సీఎం స్టాలిన్ నిప్పులు చెరిగారు. ప్రధాన్ తానో రాజునని భావిస్తూ అహంకారంతో మాట్లాడుతున్నారని, నోరు అదుపులో పెట్టుకోవాలని స్టాలిన్ హెచ్చరించారు.

ప్రధాన్‌తో డీఎంకే వాగ్వాదం

జాతీయ విద్యా విధానం అమలుకు నిరాకరించి తన రాజకీయాల కోసం ఈ అంశంపై యూటర్న్ తీసుకుందంటూ తమిళనాడు ప్రభుత్వంపై ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ చేసిన విమర్శలు లోక్‌సభలో దుమారం రేపాయి. ఈ వ్యాఖ్యలపై డీఎంకే సభ్యులు తీవ్ర నిరసనను తెలియచేశారు. పీఎం శ్రీ పథకం కోసం కేంద్రం నిధులు విడుదల చేయడం లేదంటూ సభ్యులు అడిగిన ప్రశ్నకు ప్రధాన్ సమాధానమిస్తూ 'వారికి(డీఎంకే) నిజాయితీలేదు. తమిళనాడు విద్యార్థుల భవిష్యత్తును వారు నాశనం చేస్తున్నారు' అంటూ ఆరోపించారు. దీనికి డీఎంకే సభ్యులు స్పందిస్తూ ఎన్‌ఈపీని తాము పూర్తిగా అనుమతించేది లేదని, త్రిభాషా సూత్రం తమిళనాడుకు ఆమోదయోగ్యం కాదని ఏనాడో తాము కేంద్రానికి స్పష్టం చేశామని తెలిపారు.

రోజుకు 8 మంది రైతన్నల ఆత్మహత్య

మహారాష్ట్ర మంత్రి అంగీకారం

ముంబై: బీజేపీ నేతృత్వంలోని మహాయుతి పాలిత మహారాష్ట్రలో రైతన్నల బలవన్మరణాలను మంత్రి మకరంద్ జాదవ్ పాటిల్ అంగీకరించారు. రాష్ట్రంలో 56 నెలల్లో రోజుకు సగటున 8 మంది అన్నదాతలు ఆత్మహత్యలు చేసుకున్నారన్న వార్త పాక్షికంగా వాస్తవమని తెలిపారు. శాసన మండలిలో ఎన్‌సీపీ ఎమ్మెల్సీ శివాజీ రావు ప్రశ్నకు సహాయ, పునరావాస శాఖ మంత్రి మకరంద్ సమాధానం చెప్తూ, ఛత్రపతి శంభాజీ నగర్, అమరావతి డివిజన్లలో రైతుల ఆత్మహత్యలు మిగిలిన ప్రాంతాల్లో కన్నా ఎక్కువ అని తెలిపారు. మరాఠ్వాడా డివిజన్‌లో 952 మంది, అకోలాలో 168 మంది, వారాలలో 112 మంది, బీడ్‌లో 205 మంది, అమరావతి డివిజన్‌లో 1,069 మంది రైతులు నిరుడు ఆత్మహత్య చేసుకున్నట్లు తెలిపారు. ఛత్రపతి శంభాజీ నగర్ డివిజన్‌లో 707 మంది ఆర్థిక సాయం పొందేందుకు అర్హులని చెప్పారు.

ఆరెంజ్‌తో డిప్రెషన్‌కు చెక్

ఢిల్లీ: రోజుకో యాపిల్ తింటే డాక్టర్‌కు దూరంగా ఎలాగైతే ఉండవచ్చో.. అలాగే రోజుకో ఆరెంజ్ తింటే డిప్రెషన్‌కు దూరంగా ఉండవచ్చట. ఈ మేరకు 'బయోమెడ్ సెంట్రల్'లో అధ్యయన వివరాలు ప్రచురితమయ్యాయి. ఆరెంజ్ తినడం వల్ల డిప్రెషన్‌కు గురయ్యే ప్రమాదం 20 శాతం వరకు తగ్గుతుంది. ఆరెంజ్ పండ్లు మానవుని పొట్టలో ఒక రకమైన బ్యాక్టీరియా పెరిగేలా చేస్తాయి. ఈ బ్యాక్టీరియా సెరోటోనిన్, డొపమైన్ అనే హార్మోన్లు ఉత్పత్తయ్యేలా చేస్తుంది. ఇవి మనసుకు సంతోషాన్ని కలిగించే హార్మోన్లు. యాంటీడిప్రెషన్ ఔషధాలు ప్రభావం చూపలేకపోతున్న నేపథ్యంలో చౌకగా దొరికే ఆరెంజ్ డిప్రెషన్‌కు దివ్యౌషధంగా పని చేస్తుందని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు.

70 HOUR WORK-WEEK
OUR VOICE MUST BE HEARD
KITU
90 HOUR WORK-WEEK

అధిక పనిగంటలపై ఐటీ ఉద్యోగుల కన్నెర్ర

- బెంగళూరులో టెకీల నిరసన
- ఇన్ఫోసిస్ నారాయణమూర్తి దిష్టిబొమ్మ దగ్ధానికి యత్నం

బెంగళూరు, మార్చి 10: అధిక పనిగంటలపై బెంగళూరు టెకీలు నిరసనకు దిగారు. ఇన్ఫోసిస్ సహ వ్యవస్థాపకుడు నారాయణ మూర్తి, ఎల్ అండ్ టీ చైర్మన్ ఎస్ఎన్ సుబ్రహ్మణ్యన్ దిష్టి బొమ్మలను దహనం చేసేందుకు వారు ప్రయత్నించగా బెంగళూరు పోలీసులు సోమవారం అడ్డుకున్నారు. ఐటీ రంగంలో దోపిడీ పని విధానాలకు వ్యతిరేకంగా ఈ నిరసన జరిగింది. ఇటువంటి పని విధానాలకు స్వస్తి చెప్పాలని డిమాండ్ చేస్తూ భారీ సంఖ్యలో టెకీలు రోడ్లపైన గుమికూడి వారానికి 70-90 పని గంటలను ప్రతిపాదించిన ఈ ఇద్దరు ఐటీ వ్యాపారవేత్తల దిష్టిబొమ్మలను దహనం చేసేందుకు యత్నించారు. నగరంలోని ఫ్రీడమ్ పార్క్ వద్ద కూడా ఆదివారం ఇటువంటి ప్రదర్శనే జరిగింది. ఆరోగ్యవంతమైన పని-జీవన సమతుల్యత ప్రతి ఉద్యోగి హక్కు అనే నినాదంతో టెకీలు తమ నిరసన తెలియచేశారు. ఐటీ/ఐటీఈఎస్/బీపీఓ రంగానికి చెందిన ఉద్యోగుల పని గంటలను పొడిగించాలని కోరుతూ ఐటీ కంపెనీలు కర్ణాటక ప్రభుత్వానికి అందచేసిన ప్రతిపాదనను నిరుడు జూలైలో కేఐటీయూ తీవ్రంగా ఖండించింది. ఉద్యోగుల పని గంటలను 8 నుంచి 14 గంటలకు పెంచాలని కంపెనీలు కోరాయి. ఉద్యోగుల ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపే ఈ ప్రతిపాదనను ఆమోదించవద్దని ముఖ్యమంత్రి సిద్ధరామయ్యను కేఐటీయూ కోరింది.

పిల్లల్ని కంటే.. యవ్వనంగా మెదడు!

న్యూఢిల్లీ : పిల్లలున్నవారి మెదడు యవ్వనంగా ఉంటుందని, అంత త్వరగా వృద్ధాప్యం చెందదని తాజా అధ్యయనంలో తేలింది. ఈ మేరకు ప్రొసీడింగ్స్ ఆఫ్ ది నేషనల్ అకాడమీ ఆఫ్ సైన్సెస్‌లో కథనం ప్రచురితమైంది. రట్జర్స్ సెంటర్ ఫర్ అడ్వాన్స్‌డ్ హ్యూమన్ బ్రెయిన్ ఇమేజింగ్ రిసెర్చ్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ అధ్యయనంలో సుమారు 37 వేల మంది పాల్గొన్నారు. తల్లిదండ్రుల మెదడు పనితీరుపై జరిగిన అతిపెద్ద అధ్యయనం ఇదే కావడం గమనార్హం. పిల్లల్ని కనడం, పెంచడం ఒత్తిడితో కూడుకున్నదని ఒక అపోహ ఉన్నది. అయితే, తాజా అధ్యయనంలో అందుకు విరుద్ధమైన ఫలితాలు వచ్చాయి. ఇందులో సుమారు 17 వేల మంది పురుషులు కూడా పాల్గొన్నారు. తండ్రుల ఆరోగ్యంపై కూడా పిల్లల ప్రభావం ఉంటుందని తాజా అధ్యయనంలో తేలింది.

తుపాకీ గురిపెట్టి.. రూ.25 కోట్ల నగలు లూటీ

బీహార్‌లో దోపిడీ దొంగల ముఠా పట్టపగలు రెచ్చిపోయింది. ఆరా నగరంలోని తనిష్క్ నగల షోరూంలో చొరబడి రూ.25 కోట్ల విలువైన బంగారు నగల్ని, పెద్ద మొత్తంలో నగదును పట్టుకెళ్లిపోయారు. దుండగులు నగల షోరూం సిబ్బంది, కస్టమర్ల తలలపై తుపాకులతో గురిపెట్టి తీవ్ర భయభ్రాంతులకు గురిచేశారు. సోమవారం ఉదయం చోటుచేసుకున్న ఈ ఘటనకు సంబంధించి సీసీటీవీ ఫుటేజ్ మీడియాకు విడుదలైంది. దొంగల ముఠా ఆరా నగర శివారులో తమకు ఎదురుపడగా.. ఎన్‌కౌంటర్‌లో ఇద్దరు దొంగలు గాయపడ్డారని పోలీసులు చెప్పారు.

16న భూమిపైకి సునీతా విలియమ్స్

వాషింగ్టన్, మార్చి 10: నాసా వ్యోమగాములు సునీతా విలియమ్స్, బారీ విల్‌మోర్ ఈ నెల 16న భూమికి తిరిగి రానున్నారు. గత తొమ్మిది నెలలుగా వీరు అంతర్జాతీయ అంతరిక్ష కేంద్రం(ఐఎస్ఎస్)లో చిక్కుకుపోయారు. సాంకేతిక కారణాల వల్ల వాళ్ల తిరుగు ప్రయాణం కావాల్సిన వ్యోమనౌక ఆలస్యం కావడంతో వారిద్దరూ భూమిపైకి రావడం మరింత ఆలస్యమైంది. స్పేస్‌ఎక్స్ డ్రాగన్ స్పేస్‌క్రాఫ్ట్ ద్వారా వారిద్దరిని భూమికి తిరిగి తీసుకురానున్నారు. ఈ విషయాన్ని నాసా అధికారులు ధ్రువీకరించారు. స్టార్‌లైనర్ వ్యోమ నౌకను పరీక్షించడం కోసం విలియమ్స్, విల్‌మోర్ అంతరిక్షంలోకి వెళ్లారు.

బఘేల్ కుమారుడి ఇంట్లో ఈడీ సోదాలు

అధికారులపై కాంగ్రెస్ కార్యకర్తల దాడి

రాయ్‌పూర్: ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డైరెక్టరేట్ (ఈడీ) అధికారులు సోమవారం ఛత్తీస్‌గఢ్ మాజీ సీఎం, కాంగ్రెస్ నేత భూపేశ్ బఘేల్ నివాసంలో సోదాలు నిర్వహించారు. ఆయన కుమారుడు చైతన్య బఘేల్ మద్యం కుంభకోణంలో మనీలాండరింగ్‌కు పాల్పడినట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయని అధికారులు చెప్పారు. భిలాయ్‌లోని ఇంట్లో చైతన్య బఘేల్, భూపేశ్ బఘేల్ కలిసి ఉంటున్నారు. ఈ కుంభకోణంలో రూ.2,100 కోట్లకు పైగా చేతులు మారినట్లు ఈడీ ఆరోపించింది. కాగా తమపై కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలు దాడి చేశారని ఈడీ అధికారులు ఆరోపించారు. అధికారులను చుట్టుముట్టి కొడుతున్నట్లు కొన్ని వీడియోల్లో కనిపించింది.

33 లక్షలు దొరకటం పెద్ద విషయం కాదు: బఘేల్

ఈడీ అధికారులకు తన ఇంట్లో రూ.32-33 లక్షలు దొరకటం పెద్ద విషయం కాదని భూపేశ్ బఘేల్ అన్నారు. బీజేపీ నిరాశలో కూరుకుపోయినందునే తనపై ఈడీ దాడులకు దిగిందని అన్నారు. సోమవారం ఆయన విలేకర్లతో మాట్లాడుతూ, 'మాది చాలా పెద్ద కుటుంబం. 140 ఎకరాల్లో వ్యవసాయం చేస్తున్నాం. ఇతర ఆదాయ వనరులు కూడా ఉన్నాయి' అని అన్నారు. ఇంత పెద్ద కుటుంబాన్ని కలిగిన తన ఇంట్లో ఈడీ రూ.33 లక్షల్ని గుర్తించటం పెద్ద విషయం కాదని పేర్కొన్నారు.