



'అన్వేషణ'.. ఆరోగ్యానికి కాదు, అందాన్ని పెంచడంలోనూ ముందుంటుంది.

తయారీ ఇలా.. పూర్తిగా చల్లారిన అరకప్పు అన్నాన్ని మెత్తగా మెరిపి ముతక పేస్ట్ లా తయారుచేసుకోవాలి.

వాడే విధానం.. రైస్ మాస్ అప్లై చేసేముందు.. మీ ముఖాన్ని క్లెన్సింగ్ కు గురిచేసుకోవాలి.

నమస్తే తెలంగాణ జండగీ 11 హైదరాబాద్ | గురువారం 26 డిసెంబర్ 2024 www.ntnews.com



అమ్మకు అండ.. బిడ్డకు భారసా

ప్రసూతి సెలవులు మీ హక్కు

ప్రసూతి సెలవులు ఎప్పుడు తీసుకోవచ్చు? గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడు, ప్రసవ సమయంలో,

ప్రసూతి సెలవులు ప్రైవేటు కంపెనీల్లోని ఉద్యోగిలకు వర్తించేవా? కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, పదిమంది కంటే ఎక్కువ మంది ఉద్యోగులు/ కార్మికులు పనిచేసే ప్రైవేటు సంస్థలు, కర్మాగారాలు, గనులు, దుకాణాలు ప్రసూతి ప్రయోజన చట్టం వర్తించును.

ప్రసూతి సెలవులకు ప్రసూతి తీసుకోవచ్చు? ప్రసూతి సెలవులకు ప్రయోజన చట్టం ద్వారా సెలవులు.

Table with 3 columns: Maternity Leave, Maternity Benefit, and Maternity Pay. Rows include Maternity Leave (8 weeks), Maternity Benefit (12 weeks), and Maternity Pay (12 weeks).

అమ్మ కావడం ఆడవాళ్లకు పి వరం.. ఆ వరం అందుకునే వేళ ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా, సౌకర్యంగా బతకాలని అందరూ కోరుకుంటారు. చట్టం కూడా దాన్నే ఆదేశిస్తుంది. పనిచేసే మహిళలకు మాతృత్వపు ఆనందం, ఆరోగ్యం దూరం కాకుండా ఉండేందుకు ప్రసూతి ప్రయోజన చట్టం చేసింది. తల్లి కాబోయే మహిళకు ప్రభుత్వ విభాగాలు, కంపెనీలు సెలవులు, వేతనం, ఇతర సదుపాయాలు కల్పించేలా రక్షణలు ఏర్పాటుచేసింది. ఉద్యోగం పోతుందనే భయం లేకుండా, పుట్టే బిడ్డతో సంతోషంగా గడపమని చెబుతున్నది. ప్రసూతి సదుపాయాల చట్టాన్ని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలి? ప్రముఖ న్యాయ సహాయకురాలు జి. జ్యోతి రావు తెలియజేసిన వివరాలు 'జండగీ' పాఠకుల కోసం.. వేతనం, సదుపాయాలు పొందడానికి వివాదం, వైద్యవ్యయంతో సంబంధం లేదు. గర్భధారణ అయిన సార్లుగా వైద్యులు డ్రూపిక్ చేస్తారు.

ఈ సెలవులు గంభీరంగా ఎన్ని రోజులు తీసుకోవచ్చు? అందరూ ఆరోగ్య స్థితి ఒకేలా ఉండదు. అలాగే అందరి ఇళ్లలో ఒకే విధమైన పరిస్థితులు ఉండవు. తల్లి, ఆత్మ సహకారం ఉన్న మహిళలు బిడ్డల ఆలవాపాలనా ఇండ్లో పెద్దవాళ్ల అప్పగించి ఆపివేసి వెళ్తుంటారు. కానీ, అందరికీ ఇలాంటి పరిస్థితులు ఉండవు. మరికొంతమంది ప్రసూతి సమయంలో ఆపరేషన్ జరగడం, ఆనారోగ్యం బారినపడటం వల్ల త్వరగా కోలుకోవాలి.

ప్రసూతి సెలవుల్లో వేతనం ఎంత ఇస్తారు? ప్రసూతి సెలవులన్నీ వేతన సెలవులే. ప్రతి సంస్థ తమ ఉద్యోగినిలకు మెడికల్ ఖర్చులు, బోనస్,

ప్రసూతి సెలవులు గరిష్టంగా 26 వారాలు ఉపయోగించుకోవచ్చు.

ప్రసూతి సెలవులు గరిష్టంగా 26 వారాలు ఉపయోగించుకోవచ్చు. ప్రసూతి సెలవులు గరిష్టంగా 26 వారాలు ఉపయోగించుకోవచ్చు.

ప్రసూతి సెలవులు గరిష్టంగా 26 వారాలు ఉపయోగించుకోవచ్చు.

ఏమీ లేదు. వైద్యులు విశ్రాంతి అవసరమని సూచిస్తే అదిపాటి వారాల కన్నా ముందు నుంచే సెలవులు తీసుకోవచ్చు.

ప్రసూతి సెలవులు గరిష్టంగా 26 వారాలు ఉపయోగించుకోవచ్చు.

ప్రసూతి సెలవులు గరిష్టంగా 26 వారాలు ఉపయోగించుకోవచ్చు.

ప్రసూతి సెలవుల చట్టం 1961

పనిచేసే మహిళలకు మానవీయ పనతులు కల్పించాలని, న్యాయపరమైన నిబంధనలు ఉండాలని, ప్రసవ సమయంలో పని నుంచి వెనుకబాటు కల్పించాలని, ప్రభుత్వం ఇతర ప్రయోజనాలు కల్పించాలని భారత రాజ్యాంగం, ఆర్టికల్ 42 నున్నది.

ప్రసూతి సెలవులు, వేతనం ఇవ్వలేకపోతే ఏం చేయాలి? ప్రసూతి సెలవులు, వేతనం వర్తింపకుండా ప్రైవేట్ సెక్షన్ డిప్యూటీలు నియమక సందర్భంలో అప్పయిం చేసుకుంటే చట్టవిరుద్ధం నేరం. ఇలాంటి నిబంధనలతో నియమక ప్రకారం ఇన్స్ వాలిని నిర్దేశించాలి. సంకలం చేయకూడదు. ఆ ఒప్పంద ప్రతిపాదన పట్ల అసమ్మతి తిరియ జేస్తూ యాజమాన్యానికి ఉత్తరం రావాలి.



చలికాలం.. ఆరోగ్యానికి రోజుకో సవాలే విసురుతుంది. ముఖ్యంగా, ఈ కాలంలో 'కీళ్ల నొప్పులు సమస్య' అధికం అవుతుంది. రక్తం గడ్డకట్టుకున్నా.. ఈ చలికాలంలో చలికాలం బిగుసుకుపోతుంది. నరాలు పట్టేసి.. నడవడం కూడా కష్టమైపోతుంది. కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటిస్తూ.. జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకోవడం ద్వారా.. 'కీళ్ల'ను కాపాడుకోవచ్చు. నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం పొందొచ్చు.

చలిలో వణికిదేలే

చలి ప్రభావంతో చాలామంది ఇంటికే పరిమితం అవుతారు. బయట తిరగడానికి ఇబ్బంది పడతారు. ఫలితంగా, శరీరానికి తగినంత సూర్యరశ్మి తగలక.. విటమిన్-డి లోపానికి గురవుతారు. ఎముకల ఆరోగ్యంలో కీలక పాత్ర పోషించే విటమిన్-డి లోపాన్ని.. కీళ్ల నొప్పులు మరింత తీవ్రం అవుతాయి. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే.. శరీరానికి నేరుగా సూర్యరశ్మి తగిలాలి చూసుకోవాలి. విటమిన్-డి అధికంగా అందించే సొల్యూస్ చేపలు, గుడ్లు పచ్చసాస, పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, ఖర్జూరం, పుష్కగిడుగులు లాంటివి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి.

రోజూ వ్యాయామం శరీరం బద్దకీర్ణిస్తే.. కీళ్ల నొప్పులు నెత్తి కెక్కి కూర్చుంటాయి. అందుకే, నిత్యం తప్పనిసరిగా వ్యాయామం చేయాలి. ఉదయాన్నే 15 గంట నడక.. మిమ్మల్ని రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంచుతుంది. శరీరం బిగుసుకుపోతే.. దిన్నబిన్న వార్షికోత్సవే సరి. యోగాసనాల ద్వారా శరీరాన్ని ఫ్లెక్సిబిలిటీగా మార్చుకోవచ్చు. కొన్నిరకాల వర్కవుట్స్.. మీ కండలాల దృఢత్వాన్ని పెంచడంతో పాటు కీళ్ల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి.

నీళ్లు తగ్గొద్దు ఎండకాలంలోనే కాదు.. చలికాలంలోనూ డిహైడ్రేషన్ తో డీలా పడిపోతుంటారు. ఈ కాలంలో మీకు తెలియకుండానే.. నీరు తాగడం తగ్గించేస్తారు. దాంతో శరీరం డిహైడ్రేషన్ కు గురై.. కీళ్లలో నొప్పి పెరుగుతుంది. అందుకే, రోజూ కనీసం 8 గ్లాసుల నీరు కచ్చితంగా తాగాలి. శరీరాన్ని ఎప్పుడూ హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచుకోవాలి.

యాపిల్ ఎయిర్ ట్యాగ్ 2.0

యాపిల్ ఉత్పత్తి ఏదైనా సరే.. హార్టల్ లోకి వచ్చినట్లు ఆ సందడే వేరు. ఎందుకంటే వాటిని ఉన్న మోజు అలాంటిది. ప్రతి ఉత్పత్తిలోనూ తమదైన ముద్ర వేసేలా యాపిల్ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటుంది. ఈ క్రమంలో ఎప్పుడో బుల్లి ట్రాకింగ్ డివైస్ 'ఎయిర్ ట్యాగ్'ని రిలీజ్ చేసిన యాపిల్ ఇప్పుడు దానికి కొనసాగింపుగా 'ఎయిర్ ట్యాగ్ 2'ని లాంఛ్ చేసినందుకు సిద్ధం అవుతున్నది. రెండో తరం ఎయిర్ ట్యాగ్ దీన్ని యాపిల్ అభివృద్ధిస్తున్నది. ఫోన్, పర్సు, మరదైనా విలువైన వస్తువుల్ని పోగొట్టుకోకుండా ఈ బుల్లి ట్రాకింగ్ ట్యాగ్ని వాడొచ్చు. ఈ కొత్త డివైస్ లో యాపిల్ రెండో తరం Ultra-Wideband (UWB) చిప్ ఉప

యోగించింది. ఇది AirTag కంటే మూడు రెట్లు ఎక్కువ ట్రాకింగ్ రేంజ్ ను అందించునుంది. అంతేకాదు AirTag 2లో రీడిజైన్ చేసిన బిల్డ్-ఇన్ స్పీకర్ ఉండొచ్చని టెక్నాలజీ విశ్లేషకుల అంచనా. కాబట్టి దీని వాడకం మరింత యూజర్ ఫ్రెండ్లీగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. ఈ డివైస్ నుకు B589 అనే కోడ్ నేమ్ పెట్టారని, దీన్ని కొత్త సార్ట్ చాంమ్ డివైస్ తో కలిపి లాంఛ్ చేయనున్నట్లు సమాచారం. 2021లో AirTag లాంఛ్ అయిన సమయం నుంచి కొన్ని ప్రైవేసీ సమస్యలు లేవనెత్తడంతో యాపిల్ విమర్శలను ఎదుర్కొన్నది. కొత్త AirTag 2లో ఎలాంటి ఎల్ ఆర్ జి తర్రెక్టుకుండా దీనిని పక్కదొంగిగా రూపొందించినట్లు యాపిల్ సంస్థ.

ఆలస్యమైతే.. అంతే!

రాత్రి భోజనం ఆలస్యమైతే.. మధుమేహం ముప్పు అధికమవుతుందని ఇటీవలి ఓ అధ్యయనం హెచ్చరించింది. సాయంత్రం 5 గంటలలోపే డిన్నర్ చేయడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని.. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ జెడెల్ డె ఆలస్యంగా (యూఎస్ఎస్), కొలంబియా యూనివర్సిటీ నిర్వహించిన సర్వే తేలింది. 'సూల్టోఫెన్ అండ్ డయాబెటిస్'లో ఈ అధ్యయనం ప్రచురితమైంది. ఈ సందర్భంగా సర్వే ప్రతినిధులు మాట్లాడుతూ.. సాయంత్రం 5 గంటల తర్వాత తీసుకునే కేలరీల్లో 45 శాతానికి పైగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తీర్చగలిగిన ప్రభావం చేస్తాయని భావించారు. ఫలితంగా, మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది. రాత్రి భోజనం ఆలస్యంగా చేయడం వల్ల గ్లూకోజ్ జీవిత్రయకు, ఇన్సులిన్ పనితీరుకు అలంకరణగా మారుతుంది. రాత్రిపూట శరీరంలో ఇన్సులిన్ తక్కువగా ఉండటం వల్ల.. గ్లూకోజ్ రేటు శోషించే శక్తి తగ్గుతుంది, ఇది మధుమేహానికి దారితీస్తుందని చెబుతున్నారు. ఇదేకాకుండా.. ఆలస్యంగా డిన్నర్ చేయడం వల్ల బరువు పెరిగి అవకాశాలు కూడా ఉంటాయని. ఇక ఆలస్యంగా తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు, ఛాతరీ మంట, అజీర్ణ, గ్యాస్, ఉబ్బరం లాంటి ఇబ్బందులు పలకరిస్తాయి. ఫలితంగా, నిద్రలేమిపోవాలి మరిన్ని సమస్యలు ఎదురవుతాయి. తీన్న వెంటనే నిద్రించడం వల్ల గుండె వ్యాధులు ప్రయాణం కూడా పెరుగుతుందని సర్వే ప్రతినిధులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకే, వీటిని తప్పకుండా రాత్రి భోజనం ముగించాలని చెబుతున్నారు. సాయంత్రం 5 గంటల్లోనే భోజనం పూర్తిచేయాలని సలహా ఇస్తున్నారు.

