ఆగస్టు 1 నుంచి అమల్లోకి రానున్న
కొత్త యూపీఐ రూల్స్

యూపీఐ చెల్లింపులకు సంబంధించి నేషనల్ పేమెంట్స్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎన్‌పీసీఐ) కొత్తగా ప్రకటించిన రూల్స్ ఆగస్టు 1 నుంచి అమల్లోకి రానున్నాయి. ఆటో–పే, బ్యాంక్ బ్యాలెన్స్ చెకింగ్ వంటి అనేక సేవలకు వర్తించే ఈ రూల్స్ ఏంటో వివరంగా తెలుసుకుందాం.

యూపీఐ సేవలను మరింత విశ్వసనీయంగా ఎలాంటి ఆటంకాలు లేకుండా తీర్చి దిద్దేందుకు ఎన్‌పీసీఐ ఈ కొత్త రూ–ల్స్‌ను ప్రకటించింది. చెల్లింపులు అధికంగా జరిగే వేళల్లో ఆటంకాలు కలగొద్దనేది ఈ రూల్స్ వెనకున్న ప్రధాన ఉద్దేశం.

కొత్త రూల్స్ ప్రకారం, ఇకపై ఆటోపే చెల్లింపులు నిర్దిష్ట సమయాల్లోనే జరుగుతాయి. మునుపటిలా రోజంతా ఈ చెల్లింపులకు ఆస్కారం ఉండదు. ఆటో పేమెంట్స్, సబ్‌స్క్రిప్షన్స్, యూటిలిటీ బిల్స్, ఈఎమ్ఐ వంటి వాటన్నిటికీ ఈ కొత్త రూల్ వర్తిస్తుంది. ఇవన్నీ తెరవెనుక జరిగే కార్యకలాపాలే. అయితే, ఆటోపేమెంట్స్‌కు ప్రత్యేక సమయాలు కేటాయించడం ద్వారా యూపీఐ వేదికపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఈ నేపథ్యంలో ఆటోపే సేవను వినియోగించే వ్యాపారాలు తమ షెడ్యూల్‌లో మా–ర్పులు చేయాల్సి ఉంటుంది.

ఆగస్టు 1 నుంచి వినియోగదారులు యూపీఐ ద్వారా తమ అకౌంట్ బ్యాలెన్స్‌ను రోజుకు 50 సార్లు మాత్రమే చెక్ చేసుకునే అవకాశం ఉంది. ఈ నిబంధనలు యూపీఐ సర్వీసును వినియోగించే వారందరికీ వర్తిస్తాయి.

ఇక డిజిటల్ చెల్లింపులపై చార్జీల విధింపు గురించి ఆర్బీఐ గవర్నర్ సంజయ్ మల్హోత్రా శుక్రవారం కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. యూపీఐ చెల్లింపుల వ్యవస్థకు ఆర్థిక సుస్థిరత చేకూర్చాల్సిన అవసరం ఉందని అభిప్రాయపడ్డారు. ప్రస్తుతం చెల్లింపులకు అయ్యే ఖర్చును సబ్సిడీ రూపంలో ప్రభుత–్వమే భరిస్తోందని తెలిపారు. ఈ విధానం ఎక్కువ కాలం మనలేదని స్పష్టం చేశారు. ఏ సేవ అయినా సుస్థిరంగా కొనసాగాలంటే కొంత డబ్బు చెల్లించక తప్పదని చెప్పారు. ప్రస–్తుతం భారత్‌లో యూపీఐ ఆధారిత చెల్లింపుల సంఖ్య మునుపెన్నడూ చూడని స్థాయికి చేరుకుంది. ఇందుకు కావాల్సిన మౌలిక వసతుల నిర్వహణను బ్యాంకులు, పేమెంట్ సర్వీస్ ప్రొవైడర్లు, ఎన్‌పీసీఐ భరిస్తున్నాయి. ఫలితంగా వినియోగదారులు ఉచితంగానే ఈ సేవలను పొందగలుగుతున్నారు.

యాపిల్ పండ్లను ఎలా తింటున్నారు?

తొక్కతో సహా తినాల్సిందే.. ఎందుకంటే..?

రోజుకో యాపిల్ పండును తింటే డాక్టర్ వద్దకు వెళ్లాల్సిన అవసరమే రాదు అన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. ఎందుకంటే మన శరీరానికి అవసరం అయిన అనేక పోషకాలు యాపిల్ లో ఉంటాయి. ఈ పండ్లు మనకు సంపూర్ణ పోషణను అందిసా–్తయి. దీంతో ఎలాంటి రోగాలు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. అందుకనే యాపిల్‌ను రోజుకు ఒకటి చొప్పున తింటే డాక్టర్ వద్దకు వెళ్లాల్సిన అవసరం ఉండదని అందరూ చెబుతుంటారు. అయితే ఇది వాస్తవమే అయినప్పటికీ చాలా మంది యాపిల్ పండ్లపై ఉన్న తొక్క తీసేసి తింటారు. కానీ ఇలా తింటే అనేక పోషకాలను కోల్పోవాల్సి వస్తుంది. యాపిల్ పండ్ల తొక్కలో అనేక విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. కనుక యాపిల్ పండ్లతో పూర్తి ప్రయోజనాలు పొందాలంటే తొక్కతో సహా తినాల్సిందే అని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. యాపిల్ పండ్ల తొక్కలో పండులో కన్నా విటమిన్ కె 332 శాతం అధికంగా ఉంటుంది.

అధికంగా విటమిన్ ఎ..

విటమిన్ కె వల్ల ఎముకలు బలంగా మారడంతోపాటు గాయాలు అయినప్పుడు రక్తం త్వరగా గడ్డకడుతుంది. దీంతో తీవ్ర రక్త స్రావం జరగకుండా ఆపవచ్చు. పొట్టు తీసిన యాపిల్ కన్నా పొట్టుతో ఉన్న యాపిల్ పండులోనే విటమిన్ ఎ 142 శాతం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. చర్మాన్ని సంరక్షిస్తుంది. పొట్టు తీసిన యాపిల్‌తో పోలిస్తే పొట్టు ఉన్న యాపిల్‌లో విటమిన్ సి 115 శాతం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. కొల్లాజెన్ అధికంగా ఉత్పత్తి అయ్యేలా చేస్తుంది. దీంతో చర్మం సురక్షితంగా ఉంటుంది. అలాగే పొట్టు కలిగిన యాపిల్ లో క్యాల్షియం 20 శాతం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకలు, దంతాలను దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

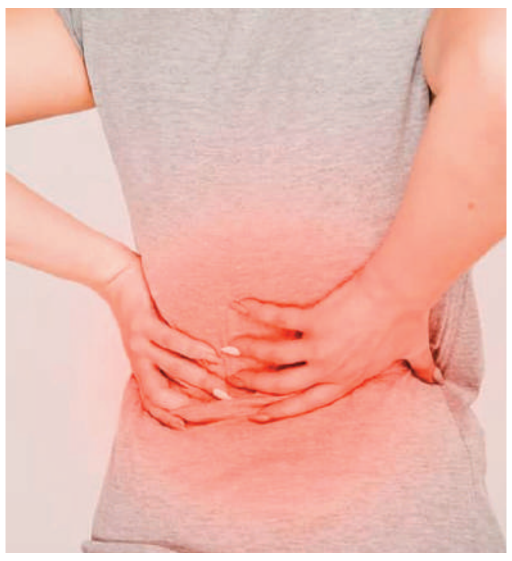
పొటాషియం కూడా ఎక్కువే..

పొట్టు కలిగిన యాపిల్ లో పొటాషియం 19 శాతం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్త సరఫరాను మెరుగు పరుస్తుంది. బీపీని తగ్గిస్తుంది. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. యాపిల్‌ను పొట్టుతో సహా తింటేనే ఫైబర్ అధికంగా లభిస్తుంది. ఇది మలబద్దకాన్ని తగ్గిస్తుంది. జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. గ్యాస్, అసిడిటీ, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యల నుంచి బయట పడేస్తుంది. కనుక యాపిల్‌ను పొట్టుతో సహా తినాల్సిందే అని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. యాపిల్ పండ్లను తింటే ఫైబర్ అధికంగా లభించి కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. ఎక్కువ సేపు ఉన్నా ఆకలి అనిపించదు. దీంతో జంక్ ఫుడ్, ఇతర ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. యాపిల్‌ను పొట్టుతో సహా తింటేనే ఈ ప్రయోజనం లభిస్తుంది.

ఇలా చేయండి..

యాపిల్ పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. క్వర్సెటిన్, కాటెకిన్, క్లోరోజెనిక్ యాసిడ్, ఫ్లేవనాయిడ్స్ వంటి శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు యాపిల్‌లో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నిర్మూలిస్తాయి. దీంతో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. ఫలితంగా గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండడంతోపాటు టైప్ 2 డయాబెటిస్ రాకుండా చూసుకోవచ్చు. అలాగే క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను అడ్డుకోవచ్చు. దీంతో క్యాన్సర్లు రాకుండా ఉంటాయి. ఇలా యాపిల్ పండ్లను పొట్టుతో సహా తింటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు. అయితే ప్రస్తుతం మనకు మార్కెట్‌లో సేంద్రీయ పద్ధతిలో పండించిన పండ్లు లభించడం లేదు. రసాయనాలు వాడి పండించిన పండ్లే అధికంగా లభిస్తున్నాయి. పైగా కొందరు వ్యాపారులు యాపిల్ పండ్లు మెరిసేలా కనిపించేందుకు వాటిపై రసాయనాలు, మైనం రాస్తున్నారు. కనుక చాలా మంది యాపిల్ పండ్లను తొక్కతో సహా తినేందుకు అంతగా ఇష్టం చూపించడం లేదు. కానీ బాగా కడిగి శుభ్రం చేస్తే యాపిల్‌ను తొక్కతో సహా తినవచ్చు. ఎలాంటి ఆందోళన చెందాల్సిన పనిలేదు. ఇలా యాపిల్‌ను తొక్కతో తింటే అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

బ్యాక్ పెయినా? కిడ్నీ పెయినా?
తేడా గుర్తించండిలా..!



వయసు తారతమ్యాలు లేకుండా ఇటీవల అందరినీ వెన్నునొప్పి సమస్య వేధిస్తోంది. ప్రధానంగా రోజూ గంటల తరబడి కంప్యూటర్ స్క్రీన్ల ముందు వర్క్ చేసే వారు వెన్నునొప్పితో తరచూ బాధపడుతుంటారు. కానీ ప్రతి వెన్నునొప్పికి కారణం ఒకేలా ఉండదు. కొన్నిసార్లు కండరాల అలసట లేదా వెన్నెముక సమస్య వల్ల రావచ్చు. దీనిని సాధారణంగా వెన్నునొప్పి అని పిలుస్తారు. ఇంకొన్నిసార్లు నడుం నొప్పి కిడ్నీల్లో రాళ్ల వల్ల వస్తుంది. ఈ రెండింటికీ మధ్య తేడా గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే రెండు నొప్పుల లక్షణాలు, చికిత్స వేర్వేరుగా ఉంటాయి. ఈ వ్యత్యాసాన్ని సరైన సమయంలో గుర్తించకపోతే మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల నొప్పి భరించలేనిదిగా మారుతుంది. కిడ్నీలు పనిచేయకుండా పోయే ప్రమాదముంది.

కిడ్నీలో రాళ్ల నొప్పి సాధారణంగా నడుము దిగువ భాగంలో తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఇది కడుపు, తొడ వరకు వ్యాపిస్తుంది. ఈ నొప్పి స్థిరంగా ఉండదు. వస్తూపోతూ ఉంటుంది. దీనితో పాటు తరచుగా మూత్ర విసర్జన రావడం, మూత్రంలో నురుగు లేదా రక్తం రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. మరోవైపు, సాధారణ వెన్నునొప్పి నడుము భాగంలో ఉంటుంది. కండరాల బిగుతు లేదా తప్పు భంగిమలో ఎక్కువ సేపు కూర్చోవడం వల్ల ఈ నొప్పి వస్తుంది. వెన్నెముక సమస్య కూడా కారణం ఉండవచ్చు. వెన్నునొప్పి ఉంటే సరైన రోగ నిర్ధారణ కోసం అల్ట్రాసౌండ్, మూత్ర పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

వెన్నునొప్పి లక్షణాలు

కండరాలపై అధిక ఒత్తిడి ఉన్నప్పుడు లేదా ఎక్కువసేపు తప్పుడు స్థితిలో కూర్చోవడం వల్ల వెన్నెముకపై ఒత్తిడి పడుతుంది. ఈ నొప్పి నెమ్మదిగా ప్రారంభమై క్రమంగా పెరుగుతుంది. కొంతమంది ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే నడుం నొప్పి ఉన్న అనుభూతి పొందుతారు. మరికొందరు ఆఫీసులో ఎక్కువసేపు కూర్చున్న తర్వాత లేదా వంగిన తర్వాత వెన్నునొప్పితో బాధపడతారు. ఈ నొప్పి ఎక్కువగా నడుము మధ్యలో లేదా దిగువ భాగంలో సంభవిస్తుంది. శరీర కదలికల ద్వారా ప్రభావితమవుతుంది. అంటే నడు–స్తున్నప్పుడు, లేచినప్పుడు, వంగినప్పుడు నొప్పి పెరుగుతుంది లేదా తగ్గుతుంది. అలాగే ఈ నొప్పి కొన్నిసార్లు దృఢత్వం, కండరాల అలసట వల్ల కలుగుతుంది.

కిడ్నీ రాళ్లు ఉంటే వెన్నునొప్పి లక్షణాలు

మూత్రపిండంలో రాయి ఏర్పడి మూత్రనాళంలో ఇరుక్కుపోతే ఆకస్మిక నొప్పి ప్రారంభమవుతుంది. ఈ నొప్పి సాధారణంగా నడుము ఒక వైపు నుంచి అంటే వీపు నుండి ప్రారంభమై దిగువ ఉదరం, తొడ లేదా జననేంద్రియ ప్రాంతానికి వ్యాపిస్తుంది. దీనిని రేడియేటింగ్ పెయిన్ అంటారు. ఈ నొప్పి కూర్చోవడం, నడవడం లేదా పడుకోవడం ద్వారా తగ్గదు. బదులుగా అలాగే కొనసాగుతుంది లేదా ఇంకా తీవ్రం కావచ్చు. కిడ్నీలో రాళ్లుంటే నడుం నొప్పితో పాటు, వాంతులు, మూత్రంలో మంట, రక్తస్రావం, మూత్రం దుర్వాసన రావడం లేదా తరచుగా మూత్రవిసర్జన వంటి లక్షణాలు ఉండవచ్చు.

ఎలా గుర్తించాలి?

వెన్నునొప్పి సాధారణంగా కండరాలు లేదా ఎముకలకు సంబంధించినది. విశ్రాంతి, స్ట్రెచింగ్ లేదా నొప్పి నివారణ మందుల ద్వారా ఉపశమనం లభిస్తుంది. కానీ కిడ్నీ రాళ్ల నొప్పి అకస్మాత్తుగా ప్రారంభమవుతుంది. చాలా తీవ్రంగా ఉంటుంది, సాధారణ నొప్పి నివారణ మందుల వేసుకున్నా తగ్గదు.

కిడ్నీ రాళ్లున్నప్పుడు నడుం నొప్పి వస్తే శరీర కదలికల వల్ల నొప్పి తగ్గదు. అదే వెన్నునొప్పి విషయంలో నడిచేటప్పుడు లేదా భంగిమ మారినప్పుడు నొప్పి తీవ్రత మారుతుంది. మూత్రంలో రక్తం, మంట లేదా రంగు వంటి ఏదైనా మార్పు ఉంటే కిడ్నీలో రాళ్లు ఉన్నట్లు గ్రహించాలి.

కాబట్టి, వెన్నునొప్పిని తేలికగా తీసుకోకండి. సకాలంలో సరైన కారణం గుర్తించి అవసరానికి అనుగుణంగా చికిత్స పొందండి.

ఈ సీజన్‌లో బొప్పాయి ఆకుల రసాన్ని రోజూ తాగాల్సిందే.. ఎందుకంటే?

వర్షాకాలంలో మనకు అనేక వ్యాధులు వస్తుంటాయి. దగ్గు, జలుబు వంటి సీజనల్ వ్యాధులతో పాటు దోమల ద్వారా, కలుషిత ఆహారం, నీరు ద్వారా జ్వరాలు వస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా మలేరియా, డెంగీ, టైఫాయిడ్ వంటి విష జ్వరాల బారిన పడుతుంటారు. సాధారణంగా రోగ నిరోధక శక్తి అధికంగా ఉంటే ఈ వ్యాధులు మనల్ని ఏమీ చేయలేవు. కానీ రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారికి ఈ వ్యాధులకు చెందిన లక్షణాలు త్వరగా కనిపిస్తాయి. అలాగే ఈ రోగాల బారి నుంచి బయట పడేందుకు సమయం కూడా ఎక్కువగా పడుతుంది. కనుక ఈ సీజన్‌లో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. అలాంటి ఆహారాల్లో బొప్పాయి ఆకులు కూడా ఒకటి. బొప్పాయి ఆకుల్లో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. మనకు కలిగే అనేక వ్యాధులను తగ్గించడంలో బొప్పాయి ఆకులు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. బొప్పాయి ఆకుల రసాన్ని 5 నుంచి 10 ఎంఎల్ మోతాదులో తీసుకుని ఒక గ్లాస్ నీటిలో కలిపి రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం భోజనం చేసిన తరువాత తాగాల్సి ఉంటుంది. దీంతో అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

ప్లేట్‌లెట్ల సంఖ్య పెరిగేందుకు..

విష జ్వరాల బారిన పడిన వారిలో సాధారణంగా ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ పడిపోతుంది. డెంగీ వంటి వ్యాధులు వస్తే ప్లేట్‌లెట్లు ఇంకా ఎక్కువగా వేగంగా నశిస్తాయి. కనుక ప్లేట్‌లెట్లను పెంచేందుకు వైద్యులు మందులను ఇస్తారు. వాటితోపాటు బొప్పాయి ఆకుల రసాన్ని సేవించాల్సి ఉంటుంది. దీంతో ప్లేటె లెట్లు త్వరగా పెరుగుతాయి. జ్వరం లేదా వ్యాధి నుంచి త్వరగా కోలుకుంటారు. అధ్యయనాలు చెబుతున్న ప్రకారం బొప్పాయి ఆకుల రసాన్ని సేవిస్తుంటే ప్లేట్‌లెట్లు పెరగడంతోపాటు డెంగీ నుంచి త్వరగా కోలుకోవచ్చని తేలింది. కనుక బొప్పాయి ఆకుల రసాన్ని సేవించాలి. ఈ రసాన్ని తాగితే జీర్ణ శక్తి సైతం పెరుగుతుంది. ఈ ఆకుల్లో పపైన్, కైమోపపైన్ అనే ఎంజైమ్‌లు ఉంటాయి. ఇవి మనం తిన్న ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేస్తాయి. దీంతో అజీర్తి తగ్గుతుంది. అలాగే ఇతర జీర్ణ సమస్యలు అయిన కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్, మలబద్ధకం నుంచి సైతం ఉపశ–మనం లభిస్తుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి..

బొప్పాయి ఆకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. విటమిన్ సి కూడా సమృద్ధిగానే ఉంటుంది. ఇది కూడా యాంటీ ఆక్సిడెంట్ మాదిరిగానే పనిచేస్తుంది. ఈ ఆకుల్లో ఉండే విటమిన్ ఇ, బీటా కెరోటిన్, ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నిర్మూలిస్తాయి. దీంతో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, శరీరంలో అంతర–్గతంగా ఏర్పడే వాపులు తగ్గిపోతాయి. కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడుతుంది. దీంతో గుండె పోటు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా అడ్డుకోవచ్చు. బొప్పాయి ఆకుల్లో ఉండే సమ్మేళనాలు క్లోమ గ్రంథిలోని కణాలను ఉత్తేజం చేస్తాయి. దీంతో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. శరీరం ఇన్సులిన్‌ను కూడా సరిగ్గా గ్రహించేలా చేస్తుంది. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది. షుగర్ ఉన్నవారికి బొపా–్పయి ఆకులు ఎంతగానో మేలు చేస్తాయి. రోజూ ఈ ఆకుల రసాన్ని తాగుతుంటే షుగర్‌ను నియంత్రణలో ఉంచుకోవచ్చు.

లివర్ సమస్యలు ఉంటే..

బొప్పాయి ఆకుల రసంలో అధికంగా ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీంతో లివర్ కణాలు సురక్షితంగా ఉంటాయి. లివర్‌లో ఉండే వ్యర్థాలు బయటకు పోయి లివర్ క్లీన్ అవుతుంది. ముఖ్యంగా ఫ్యాటీ లివర్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. లివర్‌లోని కొవ్వును కరిగించుకోవచ్చు. బొపా–్పయి ఆకుల్లో యాంటీ క్యాన్సర్ గుణాలు ఉంటాయని సైంటిస్టులు చేపట్టిన అధ్యయనాల్లో తేలింది. ఈ ఆకుల రసాన్ని సేవిస్తుంటే క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదల ఆగిపోతుంది. దీంతో ప్రోస్టేట్, బ్రెస్ట్, పెద్ద పేగు క్యాన్సర్ రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. ఈ ఆకుల రసాన్ని తాగితే చర్మానికి సైతం ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. చర్మ కాంతి పెరుగుతుంది. ముఖంపై ఉండే మొటిమలు, మచ్చలు తొలగిపోతాయి. యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. బొప్పాయి ఆకుల రసం మంచిదే అయినప్పటికీ కొందరికి ఈ రసం పడదు. వాంతులు, విరేచనాలు అయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. కనుక ఆయుర్వేద వైద్యుల పర్యవేక్షణలో దీన్ని వాడుకోవాల్సి ఉంటుంది.