



# సంపాదకీయం

వెద న్యూస్, డిస్ట్:

విధి నిర్వహణలో దర్శాపు సంస్థల పాత తరచూ విపాదాస్ఫూర్మవుతోంది. బాధ్యతాయుతంగా దర్శాపు చేప్పి, నేరాలకు ముక్కుడు వేయడంలో కీలకపాత పోషించపలసిన దర్శాపు సంస్థలు అభికారంలో ఉన్నపూరికి కొమ్ము కాస్తున్నాయని, పాలకుల చేతిలో కీలబోమ్ములుగా మారుతున్నాయని తరచూ విమర్శలు వెలువెతుతున్నాయి. విప్పక్క పాటలు ఈ రకమెన ఆశోపణలు చేయాడన్ని అర్థం చేసుకోవచ్చు కానీ, ప్రజాసామ్వికవారులు, న్యాయస్థానాలు సైతం దర్శాపు సంస్థల వసిత్తిరుపై అనుమానాలు వ్యక్తం చేయడం గమనించవలసిన విషయం. ఒకప్పుడు కేంద్ర దర్శాపు సంస్థ (సిబిఐ)పై మాత్రమే ఆశోపణలు ఉండచి. కానీ, కేంద్రంలో భారతీయ జనతా పాటీ అభికారంలోకి వచ్చాడ, ఎన్ఫోర్మెంట్ డైరెక్టర్ ఇంజినీయర్ ఇంజినీయర్ మెంబర్ (బిఎస్) వంటి సంస్థలకు కూడా ఈ మకిలి అంటింది. రాజకీయ ప్రత్యుర్థులపై కక్ష సాధింపునకు ఈ రెండూ కేంద్రం చేతిలో పొలుగా మారాయంటూ విమర్శలు రాపడం పరిపాటిగా మారింది. తాజాగా వ్యక్తిగతికు చెందిన ఓ కేసు విషయంలో సంస్థల న్యాయస్థానం ఎన్ఫోర్మెంట్ డైరెక్టర్ వ్యవహర కైలిపై తీవ్రమైన వ్యాఖ్యలు చేసింది. మూడు చార్జీషన్లు దాఖలయ్యాయి. మీరు నిందితుడిని కస్టడీలో ఉంచి శిక్షిస్తున్నారు. విచారణ ప్రక్రియనే శిక్షగా మార్కురు' అంటూ అగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. న్యాయ అధారాలు సేకరించకుండా కొండరు వ్యక్తులపై అభియాగాలు యొప్పుతున్న తీరును విమర్శస్తు, ఎప్పుడూ ఇదే తీరంటూ తసించింది. ఆమాలుకోస్తే, ఎన్ఫోర్మెంట్ డైరెక్టరేసు న్యాయస్థానాలు తప్పుపెట్టడం ఇదే మొదటిసారి కాదు. గత ఏడాది అగ్రస్తోస్యా ఓ కేసుకు సంబంధించి సుప్రీంకోర్టు ఇదినీ తీవ్రస్థాయిలో మంచించింది. 'ఏ వ్యక్తి స్వేచ్ఛ అనేది ఒక నియమమే. దాన్ని కోల్పోవడమనిది మినహాయిపుగానే ఉండాలి. ఆ స్వేచ్ఛ నియంత్రణ విధిస్తే అది చట్టబంధాగానే జరగాలి. బెయిలిప్పదానికి మనీలాండరింగ్ చట్టంలోని సెక్షన్ 45 ప్రకారం రెండూ పరతులు ఉన్నాయి. అంతమాత్రాన వ్యక్తి స్వేచ్ఛ మారించకూడదు. వ్యక్తి స్వేచ్ఛ అనేది ఒక నియమమే. దాన్ని కోల్పోవడమనిది మినహాయిపుగానే ఉండాలి. ఆ స్వేచ్ఛ నియంత్రణ విధిస్తే అది చట్టబంధాగానే జరగాలి. బెయిలిప్పదానికి మనీలాండరింగ్ చట్టంలోని సెక్షన్ 45 ప్రకారం రెండూ పరతులు ఉన్నాయి. అంతమాత్రాన వ్యక్తి స్వేచ్ఛ మారించకూడదు. ప్రమాణమని ఆ నిబంధన ఎక్కుడు చెప్పేదేరు' అని చీట్లు పెట్టింది. వ్యక్తులను అరెస్టు చేయడానికి, రోజుల తరఫి కస్టడీలో ఉండవడానికి మనీలాండరింగ్ చట్టం ఇదికి ఒక అయిథగా మారిందనేది సర్పులై విఫిస్టున్న విమర్శ. నిందితులను కైలుకు పరిమితం చేసేందుకు ఈ చట్టం ఉంటున్న మంచించింది. ఆమాలుకోస్తే, ఎన్ఫోర్మెంట్ డైరెక్టరేసు న్యాయస్థానాలు తప్పుపెట్టడం ఇదే మొదటిసారి కాదు. గత ఏడాది అగ్రస్తోస్యా ఓ కేసుకు సంబంధించి సుప్రీంకోర్టు ఇదినీ తీవ్రస్థాయిలో మంచించింది. 'ఏ వ్యక్తి స్వేచ్ఛ మారించకూడదు. వ్యక్తి స్వేచ్ఛ అనేది ఒక నియమమే. దాన్ని కోల్పోవడమనిది మినహాయిపుగానే ఉండాలి. ఆ స్వేచ్ఛ నియంత్రణ విధిస్తే అది చట్టబంధాగానే జరగాలి. బెయిలిప్పదానికి మనీలాండరింగ్ చట్టంలోని సెక్షన్ 45 ప్రకారం రెండూ పరతులు ఉన్నాయి. అంతమాత్రాన వ్యక్తి స్వేచ్ఛ మారించకూడదు. ప్రమాణమని ఆ నిబంధన ఎక్కుడు చెప్పేదేరు' అని చీట్లు పెట్టింది. వ్యక్తులను అరెస్టు చేయడానికి, రోజుల తరఫి కస్టడీలో ఉండవడానికి మనీలాండరింగ్ చట్టం ఇదికి ఒక అయిథగా మారిందనేది సర్పులై విఫిస్టున్న విమర్శ. నిందితులను కైలుకు పరిమితం చేసేందుకు ఈ చట్టం ఉంటున్న మంచించింది. ఆమాలుకోస్తే, ఎన్ఫోర్మెంట్ డైరెక్టరేసు న్యాయస్థానాలు తప్పుపెట్టడం ఇదే మొదటిసారి కాదు. గత ఏడాది అగ్రస్తోస్యా ఓ కేసుకు సంబంధించి సుప్రీంకోర్టు ఇదినీ తీవ్రస్థాయిలో మంచించింది. 'ఏ వ్యక్తి స్వేచ్ఛ మారించకూడదు. వ్యక్తి స్వేచ్ఛ అనేది ఒక నియమమే. దాన్ని కోల్పోవడమనిది మినహాయిపుగానే ఉండాలి. ఆ స్వేచ్ఛ నియంత్రణ విధిస్తే అది చట్టబంధాగానే జరగాలి. బెయిలిప్పదానికి మనీలాండరింగ్ చట్టంలోని సెక్షన్ 45 ప్రకారం రెండూ పరతులు ఉన్నాయి. అంతమాత్రాన వ్యక్తి స్వేచ్ఛ మారించకూడదు. ప్రమాణమని ఆ నిబంధన ఎక్కుడు చెప్పేదేరు' అని చీట్లు పెట్టింది. వ్యక్తులను అరెస్టు చేయడానికి, రోజుల తరఫి కస్టడీలో ఉండవడానికి మనీలాండరింగ్ చట్టం ఇదికి ఒక అయిథగా మారిందనేది సర్పులై విఫిస్టున్న విమర్శ. నిందితులను కైలుకు పరిమితం చేసేందుకు ఈ చట్టం ఉంటున్న మంచించింది. ఆమాలుకోస్తే, ఎన్ఫోర్మెంట్ డైరెక్టరేసు న్యాయస్థానాలు తప్పుపెట్టడం ఇదే మొదటిసారి కాదు. గత ఏడాది అగ్రస్తోస్యా ఓ కేసుకు సంబంధించి సుప్రీంకోర్టు ఇదినీ తీవ్రస్థాయిలో మంచించింది. 'ఏ వ్యక్తి స్వేచ్ఛ మారించకూడదు. వ్యక్తి స్వేచ్ఛ అనేది ఒక నియమమే. దాన్ని కోల్పోవడమనిది మినహాయిపుగానే ఉండాలి. ఆ స్వేచ్ఛ నియంత్రణ విధిస్తే అది చట్టబంధాగానే జరగాలి. బెయిలిప్పదానికి మనీలాండరింగ్ చట్టంలోని సెక్షన్ 45 ప్రకారం రెండూ పరతులు ఉన్నాయి. అంతమాత్రాన వ్యక్తి స్వేచ్ఛ మారించకూడదు. ప్రమాణమని ఆ నిబంధన ఎక్కుడు చెప్పేదేరు' అని చీట్లు పెట్టింది. వ్యక్తులను అరెస్టు చేయడానికి, రోజుల తరఫి కస్టడీలో ఉండవడానికి మనీలాండరింగ్ చట్టం ఇదికి ఒక అయిథగా మారిందనేది సర్పులై విఫిస్టున్న విమర్శ. నిందితులను కైలుకు పరిమితం చేసేందుకు ఈ చట్టం ఉంటున్న మంచించింది. ఆమాలుకోస్తే, ఎన్ఫోర్మెంట్ డైరెక్టరేసు న్యాయస్థానాలు తప్పుపెట్టడం ఇదే మొదటిసారి కాదు. గత ఏడాది అగ్రస్తోస్యా ఓ కేసుకు సంబంధించి సుప్రీంకోర్టు ఇదినీ తీవ్రస్థాయిలో మంచించింది. 'ఏ వ్యక్తి స్వేచ్ఛ మారించకూడదు. వ్యక్తి స్వేచ్ఛ అనేది ఒక నియమమే. దాన్ని కోల్పోవడమనిది మినహాయిపుగానే ఉండాలి. ఆ స్వేచ్ఛ నియంత్రణ విధిస్తే అది చట్టబంధాగానే జరగాలి. బెయిలిప్పదానికి మనీలాండరింగ్ చట్టంలోని సెక్షన్ 45 ప్రకారం రెండూ పరతులు ఉన్నాయి. అంతమాత్రాన వ్యక్తి స్వేచ్ఛ మారించకూడదు. ప్రమాణమని ఆ నిబంధన ఎక్కుడు చెప్పేదేరు' అని చీట్లు పెట్టింది. వ్యక్తులను అరెస్టు చేయడానికి, రోజుల తరఫి కస్టడీలో ఉండవడానికి మనీలాండరింగ్ చట్టం ఇదికి ఒక అయిథగా మారిందనేది సర్పులై విఫిస్టున్న విమర్శ. నిందితులను కైలుకు పరిమితం చేసేందుకు ఈ చట్టం ఉంటున్న మం



వెదన్నాన్, దెన్ను : చాలా మంది స్వీట్స్ తినేందుకు ఇష్టపడుతూ ఉంటారు. ఇలా తినడం అన్నటు మంచిది కాదు.. కానీ, స్వీట్ అంటే ఇష్టపడేవారు క్రమం తప్పకుండా బెల్లం అన్నం తింటే అధ్యుతమైన ప్రయోజనాలు పొందుతారని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోజు భోజనం చేశాక ఒక చిన్న బెల్లం ముక్కను నోట్లో వేసేకుంటే జీర్ణ సమస్యలతో పాటు.. శరీరంలో అనేక రోగాలను దూరం చేస్తుందని చెబుతున్నారు. బెల్లంలో శరీరానికి అవసరమయ్యే పోషకాలు పుష్టలంగా ఉంటాయి. శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడానికి బెల్లం అధ్యుతమేలు చేస్తుంది. బలరు తగ్గడంలో, మలబ్దికాన్ని తగ్గించడంలో బెల్లం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. బెల్లం తరచూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో ఉండే వ్యాధిలను బయటకు తోసేస్తుంది. బెల్లాన్ని ఉపయోగించి చేసే తీపి వంటకాలలో బెల్లం అన్నం కూడా ఒకటి. బెల్లం అన్నం తింటే శరీరానికి తగిన మోతాదులో శరీరానికి ఐరాన్ లభిస్తుంది. ఇందులో కాల్చియంతో పాటు ఇతర పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇవి ఎముకల సమస్యల నుంచి విముక్తి కలిగిస్తాయి. అలాగే ఈ బెల్లం అన్నం తింటే హిమాగ్రోబిన్ ఉత్సుక్తి సహాయపడుతుంది. బెల్లం అన్నం తింటే అందులో ఉండే పొందాపియం శరీరానికి లభించి.. రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. ప్రతి రోజు ఒక చిన్న ముక్క బెల్లం తిన్న కూడా దాని ఫలితం ఉంటుంది. అలసట తగ్గడంంది. తళ్ళు శక్తి లభిస్తుంది. శరీరంలో ఇమ్మూనిటీ పవర్ పెరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కీళ్లనొప్పులు, జాయింట్ పెయిసెంట్ బాధపడుతున్న వారికి బెల్లం, బెల్లం అన్నం తరచూ తీసుకోవటం మంచిది. ఇందులో కాల్చియం, మెగ్రీషియం పుష్టలంగా ఉంటుంది. దీని వల్ల ఎముకలు బలంగా ఆరోగ్యంగా మార్చాయి. బెల్లంలోని గుణాలు జాయింట్ పెయిన్స్ కి దూరం చేస్తుంది. అలాగే ఇందులో బెల్లం అన్నం తింటం వల్ల శరీరానికి అవసరమైన ఫార్మాస్టిక్స్ శక్తి ఉత్సుక్తి దోహడం చేస్తుంది. అలాగే బెల్లంలో లభించే మాంగనీస్, జింక, రాగి అనిక రకాల అనారోగ్య సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అయితే ఈ బెల్లం అన్నం తినేవారు అతిగా తినకపోవడం చాలా మంచిది. ముఖ్యంగా మధుమేహం ఉన్నవారు బెల్లం అన్నం తికపోవడం చాలా మంచిది.

## కీర్తిన తిన్నాక వీటిని తిన్నారంటే..

వెదన్నాన్, దెన్ను : ఏడాది పొడవునా మార్కెట్లో లభించే అధ్యుత అపోరం కీర్తి. వేసవిలో కీర్తిదోస్ తినడం శరీరానికి చాలా మంచిది. ఇందులో దాదాపు 95% నీరు ఉంటుంది. ఇది శరీరాన్ని ప్రాప్తిపెట్టగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. కీర్తిదోస్ ఏడాది పొడవునా మార్కెట్లో లభించే అధ్యుత అపోరం. వేసవిలో కీర్తిదోస్ తినడం శరీరానికి చాలా మంచిది. ఇందులో దాదాపు 95% నీరు ఉంటుంది. ఇది శరీరాన్ని ప్రాప్తిపెట్టగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. కీర్తిదోస్ పల్ల ఆనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ దీనిని తప్పదు మార్గంలో తినడం శరీరానికి లభం కన్నా హనికరం అధికమని నిపుణులు పోచ్చిరిస్తున్నారు. కీర్తిదోసలో పొందాపియం, మాంగనీస్, కాల్చియం, భాస్పరం, బిటమిస్సు ఎ, బి, సి, కె వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. ఇది శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా దీనిని తినడం పల్ల జీర్ణార్థియు మెరుగుపడుతుంది. రోగినిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. చర్మాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. కీర్తిదోస పల్ల ఆనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ దీనిని తిన్న తర్వాత పాలు తాగడం పల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. కడుపు ఉభయం, గ్రాస్ సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే కీర్తిదోస తిన్న తర్వాత నారింజ, నిమ్మకాయలు, బ్రాజ్ పంటి పండ్లు తినడం మంచిది కాదు. దీనివల్ల కడుపులో గ్రాస్, అసిడిటీ పంటి సమస్యలు వస్తాయి.



అరబిపండ్లు, కీర్తిదోస రెండూ తినడం పల్ల చలిగా అనిపించవచ్చు. లేదా కీర్తిదోస తిన్న వెంటనే అరటిపండ్లు తినడం మంచిది కాదు. దీనివల్ల జలబు వచ్చే అవకాశం పెరుగుతుంది. కడుపులో శ్లేష్మం ఏప్రదుతుంది. కీర్తిదోస తిన్న వెంటనే నీరు తాగడం కూడా మంచిదికాదు. ఎందుకంటే కీర్తిదోసలో దాదాపు 95 శాతం నీరు ఉంటుంది. అందువల్ల కీర్తిదోస తిన్న తర్వాత పల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి.

## తల్లి పాలల్లో అధ్యుత జౌపు గుణాలు..

వెదన్నాన్, దెన్ను : ఇటీవలి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరూ టీపి, మొబైల్ ఫోన్లు, ల్యాప్టాప్లు మాడటం పల్ల కంటి అరోగ్యం వేగంగా జీచిస్టోంది. అందువల్ల కంటి నొప్పి, వాపు మొదలైన సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. శరీరంలో టాక్సీప్పు లేదా చెడు రక్తం అధిక స్టోయలో ఉన్నప్పుడు కొంతమందికి కట్టు చీముతో నిండిపోతాయి. శరీరంలోని అతి ముఖ్యమైన అవయవాలలో కన్ను ఒకటి. కానీ దాని ఆరోగ్యాన్ని కపాడుకోవడం అంత సులభం కాదు. ముఖ్యంగా ఇటీవలి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరూ టీపి, మొబైల్ ఫోన్లు, ల్యాప్టాప్లు చూడటం పల్ల కంటి అరోగ్యం వేగంగా జీచిస్టోంది. అందువల్ల కంటి నొప్పి, వాపు మొదలైన సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. శరీరంలో టాక్సీప్పు కంటి అధిక స్టోయలో ఉన్నప్పుడు కొంతమందికి కట్టు చీముతో నిండిపోతాయి. దీనివల్ల విపరీతమైన నొప్పి, వాపు పస్తుంది. దీనినే కురు అంటారు. ఈ రక్కమైన కంటి నొప్పి ప్రతి ఒక్కరూ తల్లి పాలలో కూడా అనేక జౌపు గుణాలు ఉన్నయంటున్నాయి. విటమిన్స్ కంటిలో ప్రతి ఒక్కరూ తల్లి పాలను విపరీతమైన నొప్పి, వాపు పస్తుంది. దీనినే కురు అంటారు. ఈ రక్కమైన కంటి సంబంధిత సమస్యలను నివారించడానికి రకరకాల మందులు వాడుతుందారు. వీటన్నించికి బాలుగా కంటి సమస్యలను నివారించడానికి తల్లి పాలను ఉపయోగించపచ్చ. ఇది మీలో చాలా మందికి ఆశ్చర్యాన్ని కలిగించపచ్చ. కానీ అది నిఃంతం. ఎక్కువ అసుపత్రులు, రవాణా సొకర్యాలు లేని కాలంలో తల్లితే ఆరోగ్య సమస్యలను పరిపూరించడానికి మన హర్షికులు ఎక్కువగా ఇంటి నివారించడానికి అశ్చర్యాన్ని కలిగించపచ్చ. ఇది నిఃంతం తగ్గడానికి అశ్చర్యాన్ని కలిగించపచ్చ. కానీ ఇది పిల్లలకు మాత్రమే కాకుండా కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలను పరిపూరించడానికి కూడా ఉపయోగపడతాయి. దీని జౌపు గుణాలు కంటి సమస్యలను తల్లికమే నయం చేసే తల్లిని కలిగి ఉంటాయి. కంటి నొప్పి, దురద, మంట, కస్టమ్ ఎరిబటటం, కంటి ఇష్టెక్షమ్ వంటి విషించ కంటి సంబంధిత సమస్యలను నివారించడానికి తల్లి పాలను ఇష్టెక్షమ్ వంటి విషించి ఉపమసన లభిస్తుంది. వీటన్నించికి పోయిదండ్రులు చేసే కంటిలో ఇష్టెక్షమ్ వంటి పాలను ఉపయోగించపచ్చ. ఇది మీలో చాలా మందికి ఆశ్చర్యాన్ని కలిగించప

