

Name of the Publication: Surya

Date: 04.07.2018

Page No: 05

Edition: Hyderabad

Headline: Use Freedom Rice Bran Oil to stay healthy

ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ ప్రీడం

డాక్టర్ జె. శివకుమార్ కార్డియాలజిస్ట్ అపోలో హాస్పిటల్స్

జుబ్లిహిల్స్, మేజర్ న్యూస్ : కొలెస్ట్రాల్ అనేది ఓ విధమైన కొవ్వు. ఇది అన్ని జంతు కణజాలా లోనూ అంతర్భాగంగా ఉంటుంది. మన శరీరానికి కొంత మొత్తంలో కొవ్వు అవసరం ఉంటుంది. హార్మోన్స్, డి విటమిన్ తయారీలో మరియు ఆహారం జీర్ణం కావడంలో బైల్ తయారీకి ఇది తోడ్పడుతుంది. శరీరంలో అధికంగా ఉన్న కొలెస్ట్రాల్ కారణంగా ఆరోగ్య పరంగా ఎన్నో సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కొలెస్ట్రాల్ మూలం. కొలెస్ట్రాల్ను ప్రధానంగా కాలేయం ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అలాగే మన శరీరంలోని ఇతర కణజాలం కూడా కొంత మొత్తంలో దీన్ని తయారు చేస్తాయి. జంతువుల నుంచి ఉత్పత్తి అయ్యే మాంసం, పౌల్ట్రీ, చేపలు, ఫుల్ ఫ్యాట్ డెయిరీ మొదలైన ఆహార ఉత్పత్తులలో కూడా కొలెస్ట్రాల్ రక్తంలో ప్రోటీన్ మాలిక్యుల్స్ తో పాటుగా ప్రవహిస్తుంది. దీనినే లిపోప్రోటీన్స్ మన శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ను తీసుకువెళ్తుంది. లో-డెన్సిటీ లిపోప్రోటీన్ కొలెస్ట్రాల్ (ఎల్డీఎల్)-శరీరంలో కణజాలానికి అవసరమైన అధికశాతం కొలెస్ట్రాల్ను తోడ్కొని వెళ్తుంది. దీనినే చెద కలెస్ట్రాల్ గా పేర్కొంటారు. రక్తప్రవాహంలో దీని స్థాయి అధికంగా ఉంటే అది ధమనులలో

పేరుకుపోతుంది. మనదేశంలో గుండెపోటు ఓ భయంకరమైన వ్యాధిగా మారుతుందని మూడు కోట్ల మందికి పైగా ప్రజలు గుండె సంబంధిత వ్యాధులతో ఇబ్బంది పడుతుంటే, ప్రతి సంవత్సరం మూడు లక్షల సూతన కేసులు నమోదవుతున్నాయని, ఇందుకు ప్రధాన కారణం గుండె ధమనుల్లో కొవ్వు చేరడం, ప్రజల ఆహార అలవాట్లతో పాటుగా వారు తీసుకునే డైట్ అసలు సమస్యగా పరిణమిస్తుందన్నారు. డైట్లో మరి ముఖ్యంగా నూనె అతి తక్కువ శామరేటివ్ ఫ్యాట్స్ రేటివ్ ఫ్యాట్స్ కలిగి ఉండటంతో పాటుగా అధిక పీయుఎఫ్ఎ, ఎంయు ఎఫ్ఎ కంటింట్ వాడాలని తెలిపారు. అది గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు సహాయపడుతుందన్నారు. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ దీనికి తోడ్పడుతుండటం వల్ల మంచి గుండె ఆరోగ్యానికి తప్పనిసరిగా ఉపయోగించాలని ఆయన తెలిపారు.



Name of the Publication: www.epaper.suryaa.com

Elink: http://epaper.suryaa.com/1722115/Hyderabad/Wednesday-04-July,2018#page/5/2

Sunpre entes Telangar X SFR Publications Pvt Ltd X Downloads X

epaper.suryaa.com/1722115/Hyderabad/Wednesday-04-July,2018#page/5/2

Page 5 of 16

సంబంధిత వెబ్సైట్లో ఉంది. అదేవిధంగా బడి బయటి విద్యలను గుర్తించి, ఎన్.ఓ.ఓ.ల సహకారంతో వారిని ప్రోత్సహించేలా విద్యను నేర్పిస్తూ జీవితంలో ప్రయోగంలో తగిన శిక్షణ ఇవ్వడంలో విషయాలు పరిశీలించే వారి పుర్తి వివరాలను డి.ఓ.ఓ.కు అందజేయాలని ఆమె సి.ఆర్.పి.లను ఆహ్వానించింది. ఉపాధ్యాయులు అంతర్జాతీయో పుస్తకాన్ని తెచ్చుకుని ఫలితాలు సాధించవచ్చని, వంద తరగతి వరకు ఫలితాన్ని సమీక్షించి అభివృద్ధి ఉత్తర శాఖం తగ్గించాకీం కారణాలను వివరించాలని, దీనిపై ఓ.ఎ.లను, దీనిపై ఓ.ఓ.లను ఆహ్వానించారు. వంద తరగతిలో విద్యార్థుల సంఖ్య శ్లో ర్ధవృద్ధిను గుర్తించి, శ్లో ర్ధవృద్ధి వివరాలను అందించాలంటూ, డి.ఓ.ఓ. విద్యార్థుల వారా రెండేళ్లు ఇవ్వాలి అని ఆదేశించారు. పాఠశాలల్లో పాఠశాల సహకారాలను విద్యార్థులు, వందను దొడ్ల విద్యార్థులు, వీటి పరిశీలనను విద్యార్థులు చేయవచ్చు. పుస్తకాలను తీసుకుపోతూ వీరిని ఆహ్వానించారు.

జాగ్రత్తగా ఉండటానికి రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ ఫ్రీడం డాక్టర్ జె. శివకుమార్ కాల్డియాలజిస్ట్ అపోలో హాస్పిటల్స్

అపోలో హాస్పిటల్స్ : కొరిస్టాల్ అనేది ఓ విధమైన కొవ్వు ఇది అన్ని ఇతర కణజాలా లోనూ అంతర్భాగంగా ఉంటుంది. మన శరీరానికి కొంత మొత్తంలో కొవ్వు అవసరం ఉంటుంది. చిల్డ్రన్స్ డి నిజమైన శరీరంలో మరయు అలా రు తీర్చు కొనడంలో రైల్ తయారీకి ఇది తోడ్ పడుతుంది. శరీరంలో అధికంగా ఉన్న కొలిస్టాల్ కారణంగా అలోగ్గ వరంగా ఎన్నో సమస్యలు తలెత్తతాయి. కొలిస్టాల్ మూలం కొలిస్టాల్ ప్రధానంగా కార్యం ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అలాగే మన శరీరంలోని ఇతర కణజాలం కూడా కొంత మొత్తంలో దీనిని తయారు చేస్తాయి. ఇతరులను సుఖం ఉత్పత్తి అయ్యే మూలం, పాళ్ల, చే పలు, ఫల ఫ్రాక్టైడ్ డెయిరీ మొదలైన అనేక ఉత్పత్తులలో కూడా కొలిస్టాల్ ర క్రంలో ప్రాతీన్ మాత్రమేలో పాటుగా ప్రవహిస్తుంది. దీనినే బోట్రాప్రొటీన్ ను శరీరంలో కొలిస్టాల్ను తీసుకువచ్చుంది. లో-బెస్టిల్ రెపోప్రాటీన్ కొలిస్టాల్ (ఎడవేల్)-శరీరంలో కుజాలానికి అవసరమైన అధికతాళం కొలిస్టాల్ను తోడ్పెట్టే వచ్చుంది. దీనినే యె కొలిస్టాల్గా పేర్కొంటారు. రోజువారూ దీని స్థాయి అధికంగా ఉంటే అది రుషంలో

వీరకుపోతుంది. మనశీకంలో గుండెపోటు ఓ క్రమంలోపై వ్యాధిగా మారుతుంది మాదు కొట్ల మందికి సైగా ప్రజలు గుండె సంబంధిత వ్యాధులతో ఇబ్బంది పడుతుంటే, ప్రతి సంవత్సరం మూడు లక్షల సాతన కేసులు నమోదవుతున్నాయని, ఇందుకు ప్రధాన కారణం గుండె ధమనల్లో కొవ్వు చేరడం, ప్రజల ఆహార అలవాట్లతో పాటుగా వారు తీసుకునే రైల్ అలలు సమస్యగా పరిణమిస్తున్నాయని, రైల్లో మరీ ముఖ్యంగా నూనె అతి తక్కువ కావడంలే ప్రాధాన్యతలే ప్రాక్టీ తగిలి ఉండటంతో పాటుగా అనేక పీమెంట్స్, ఎయిదు ఎఫ్ఎ కంటిండ్ల వాడాలను తెలిపారు. అది గుండె అలోగ్గంగా ఉండేందుకు సహాయపడుతున్నాయని, రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ దీనికి తోడ్పడుతుంటుంది ఎన్న మంది గుండె అలోగ్గానికి తప్పనిసరిగా ఉపయోగించాలని ఆయన తెలిపారు.

ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో సమస్యలు పరిష్కరిస్తాం కాల్డోరీటర్ మహ్మద్ అబ్దుల్ సబ్బి

కావచ్చినట్లైతే, మేజిస్ట్రేట్ : ప్రవేష అనుభవాలను దీటుగా ప్రభుత్వ ఆసు పత్రలను విద్యార్థులు చేస్తామని కాల్డోరీటర్ సబ్బి అన్నారు. ముగ్గురూ శ్రీరా మినర్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో ఆయన అమెత్తి తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భం గా అత్యధిక ప్రాధాన్యత ఆసుపత్రిలో కొన్ని సమస్యలను అయన దృష్టికి తీసుకుని వచ్చారు. తాగునీరు సక్రమంగా లేదని, కెమికాలు పని చేయడంలేదని కాల్డో రీటర్ దృష్టికి తీసుకుని వచ్చారు. దీనికి స్పందించి వెంటనే చాక్ అధికారులతో మాట్లాడి విద్యార్థులు చేస్తామని అన్నారు.

ఉపాధ్యాయుల కొరత అధికారుల పర్యవేక్షణలోపంతో కుంటుపడుతున్న విద్య

పాఠశాలల తాళం తెరువకోలేదు. తండ్ల విద్యార్థులు పాఠశాలలను సెలవి అటల్లో ముగిసోయారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్య బోధకులు కట్టబడుతుంది. పాఠశాలలు ప్రారంభం సెలవోయారు

విద్యార్థుల సంఖ్య పదిహేయింది. ఒక్కో తరగతికి 50 విద్యార్థులు

12:33 04-07-2018