ವಿಜಯವಾಣಿ
VIJAYAVANI » MANGALURU
ಶುಕ್ರವಾರ 17 ನವೆಂಬರ್ 2023
17 NOVEMBER 2023

ನೀಲಿ ದೀಪಗಳಿಂದ ಬೆಳಗಿದ ಗಾಂಧಿ ಸ್ಮಾರಕ

ಕೆಎಂಸಿ ವತಿಯಿಂದ ವಿಶ್ವ ಮಧುಮೇಹ ದಿನಾಚರಣೆ

ವಿಶ್ವ ಮಧುಮೇಹ ದಿನಾಚರಣೆ ಅಂಗವಾಗಿ ಕಸ್ತೂರ್ಬಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ವತಿಯಿಂದ ಮಲ್ಪೆ ಬೀಚ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಗಾಂಧಿ ಸ್ಮಾರಕವನ್ನು ನೀಲಿ ದೀಪಗಳಿಂದ ಬೆಳಗಲಾಯಿತು.

■ ವಿಜಯವಾಣಿ ಸುದ್ದಿಜಾಲ ಉಡುಪಿ

ಕಸ್ತೂರ್ಬಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮಣಿಪಾಲದ ಎಂಡೋಕ್ರಿನೋಲೊಜಿ (ಅಂತಃಸ್ರಾವಶಾಸ್ತ್ರ) ವಿಭಾಗದಿಂದ ವಿಶ್ವ ಮಧುಮೇಹ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ಮಲ್ಪೆ ಬೀಚ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಗಾಂಧಿ ಸ್ಮಾರಕವನ್ನು ನ.14ರಂದು ನೀಲಿ ದೀಪಗಳಿಂದ ಬೆಳಗಲಾಯಿತು.

ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲಜಿ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕಿ ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ ಡಾ.ಸಹನಾ ಶೆಟ್ಟಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಹನ್ನೊಂದು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಟೈಪ್ 2 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು, ಈ ಪ್ರಮಾಣ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಧುಮೇಹ ಹೃದ್ರೋಗ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನರಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಘಾತಕಾರಿಯಲ್ಲದ ಪಾದದ ಅಂಗಚ್ಛೇದನಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಎಂದರು.

ಕೆಎಂಸಿ ಮಣಿಪಾಲದ ಡೀನ್ ಡಾ.ಪದ್ಮರಾಜ್ ಹೆಗ್ಡೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಧಾನ್ಯ, ಕಾಳು, ರಾಗಿ, ಬೀಜ, ತೆಳ್ಳಗಿನ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮೂಲಕ ಇದರಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಗ್ಲುಕೋಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದರು. ಕಸ್ತೂರ್ಬಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧೀಕ್ಷಕ ಡಾ.ಅವಿನಾಶ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಮಾತನಾಡಿದರು.

ಪ್ರಜಾವಾಣಿ
ಶುಕ್ರವಾರ • ನವೆಂಬರ್ 17, 2023

ವಿಶ್ವ ಮಧುಮೇಹ ದಿನ: ಗಾಂಧಿ ಪ್ರತಿಮೆ ನೀಲಿಮಯ

ಪ್ರಜಾವಾಣಿ ವಾರ್ತೆ

ಉಡುಪಿ: ಮಧುಮೇಹ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು, ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳ ಕುರಿತು ಮಣಿಪಾಲದ ಕಸ್ತೂರ್ಬಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಎಂಡೊ ಕ್ರೈನಾಲಜಿ ವಿಭಾಗದಿಂದ ವಿಶ್ವ ಮಧುಮೇಹ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲಾಯಿತು.

ಮಲ್ಪೆ ಬೀಚ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಗಾಂಧಿ ಸ್ಮಾರಕವನ್ನು ನೀಲಿ ದೀಪಗಳಿಂದ ಬೆಳಗಲಾಯಿತು. ಮಧುಮೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ನೀಲಿ ವೃತ್ತದ ಚಿಹ್ನೆಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಎಂಡೊ ಕ್ರೈನಾಲಜಿ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ ಡಾ.ಸಹನಾ ಶೆಟ್ಟಿ ಮಾತನಾಡಿ, 'ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಹನ್ನೊಂದು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಟೈಪ್ 2 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು, ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಧುಮೇಹ ಹೃದ್ರೋಗ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನರಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪಾದದ ಅಂಗಚ್ಛೇಧನಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಟೈಪ್ 2 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಅಳವಡಿಕೆಯಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು.

ಮಣಿಪಾಲದ ಕಸ್ತೂರಬಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಎಂಡೋ ಕ್ರೈನಾಲಜಿ ವಿಭಾಗದಿಂದ ವಿಶ್ವ ಮಧುಮೇಹ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಮಲ್ಪೆ ಬೀಚ್‌ನಲ್ಲಿರುವ್‌ ಗಾಂಧಿ ಸ್ಮಾರಕವನ್ನು ನೀಲಿ ದೀಪಗಳಿಂದ ಬೆಳಗುವ ಮೂಲಕ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲಾಯಿತು

ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು

- ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ
- ನಿಯಮಿತ ತಪಾಸಣೆಯಿಂದ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಬಹುದು

ಕೆಎಂಸಿ ಡೀನ್ ಡಾ. ಪದ್ಮರಾಜ್ ಹೆಗ್ಡೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಧಾನ್ಯ, ಕಾಳು, ರಾಗಿ, ಬೀಜಗಳು, ತೆಳ್ಳಗಿನ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಬಳಕೆ ಮೂಲಕ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದರು.

ಕಸ್ತೂರ್ಬಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧೀಕ್ಷಕ ಡಾ.ಅವಿನಾಶ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಮಧುಮೇಹ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಆಟೊ, ಟ್ಯಾಕ್ಸಿ, ಬಸ್ ಚಾಲಕರು ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಾಹಕರಿಗೆ ಉಚಿತ ಮಧುಮೇಹ ತಪಾಸಣೆ ನ.16ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8ಕ್ಕೆ ಮಣಿಪಾಲದ ಟೈಗರ್ ಸರ್ಕಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಟ್ಯಾಕ್ಸಿ ನಿಲ್ದಾಣದ ಬಳಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದರು.

16-11-2023
UDAYAVANI - MANIPAL

ಗಾಂಧೀ ಪುತ್ಥಳಿಗೆ ನೀಲಿ ದೀಪಗಳ ಮೆರುಗು

ಮಣಿಪಾಲ, ನ. 15: ಮಧುಮೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅಗತ್ಯ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ನ.14ರಂದು ವಿಶ್ವ ಮಧುಘೇಹ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಸ್ತೂರ್ಬಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮಣಿಪಾಲದ ಎಂಡೋಕ್ರಿನೊಲೊಜಿ (ಅಂತಃಸ್ರಾವಶಾಸ್ತ್ರ) ವಿಭಾಗದಿಂದ ವಿಶ್ವ ಮಧುಮೇಹ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ನ.14 ರ ರಾತ್ರಿ ಮಲ್ಪೆ ಬೀಚ್ ನಲ್ಲಿರುವ ಗಾಂಧಿ ಸ್ಮಾರಕವನ್ನು ನೀಲಿ ದೀಪಗಳಿಂದ ಬೆಳಗಲಾಯಿತು.

ಎಂಡೋಕ್ರಿನೊಲಜಿ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ ಡಾ। ಸಹನಾ ಶೆಟ್ಟಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಭಾರತದಲ್ಲಿಪ್ರತಿ11 ಜನರಲ್ಲಿಒಬ್ಬರು ಟೈಪ್. 2 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು, ಈ ಪ್ರಮಾಣ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಧುಮೇಹವು ಹೃದ್ರೋಗ, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ ಸಮಸ್ಯೆ, ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ, ನರಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ, ಅಪಘಾತಕಾರಿಯಲ್ಲದ ಪಾದದ ಅಂಗಚ್ಛೇದನಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಟೈಪ್ 2 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎಂದರು.

ಕೆಎಂಸಿ ಡೀನ್ ಡಾ। ಪದ್ಮರಾಜ್ ಹೆಗ್ಡೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಈ ವರ್ಷದ ಘೋಷ ವಾಕ್ಯ 'ನಾಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಧುಮೇಹದ ಜಾಗೃತಿ'. ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರು ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಧಾನ್ಯ, ಕಾಳು ಸಹಿತ. ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮೂಲಕ ಇದರಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದವರು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಇಂದು ಮಧುಮೇಹ ಉಚಿತ ತಪಾಸಣೆ

ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧೀಕ್ಷಕ ಡಾ। ಅವಿನಾಶ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಮಧುಮೇಹ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಆಟೋ, ಟ್ಯಾಕ್ಸಿ ಬಸ್ ಚಾಲಕರು, ನಿರ್ವಾಹಕರು ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಉಚಿತ ತಪಾಸಣೆ ನ.16ರಂದು ಮಣಿಪಾಲದ ಟೈಗರ್ ಸರ್ಕಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಟ್ಯಾಕ್ಸಿ ನಿಲ್ದಾಣದ ಬಳಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ 8ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1ರವರೆಗೆ ನಡೆಯಲಿದೆ ಎಂದರು.

THE TIMES OF INDIA, MANGALURU
THURSDAY, NOVEMBER 16, 2023

World Diabetes Day: Blue lighting of Gandhi monument at Malpe Beach

Manipal: Blue lighting of the Gandhi monument at Malpe Beach was done, on Wednesday, to mark the occasion of World Diabetes Day and increase the awareness among the public by the department of endocrinology, Kasturba Hospital, Manipal.

Dr Sahana Shetty, professor and HoD of the endocrinology department said that one out of every 11 people in India have type 2 diabetes and the prevalence is increasing day by day. "Diabetes is the leading cause of heart disease, kidney problems, eye problems in adults, nerve problems and non-traumatic foot amputations, she" said adding, type 2 diabetes is preventable to a great extent by adopting healthy eating practices and being physically active from a younger age.

TOI

ILLUMINATED: Blue lighting of Gandhi monument at Malpe Beach to mark the occasion of World Diabetes Day

Dr Padmaraj Hegde, dean of KMC, Manipal said, this year's theme is 'Education to Protect Tomorrow'. People with diabetes may prevent complications by healthy eating predominantly including fruits, vegetables, whole cereals, pulses, millets, nuts, lean meat and low-fat diary being physically active, maintaining good glycemic control by appropriate medications, regular monitoring of glucose levels and screening of complications.

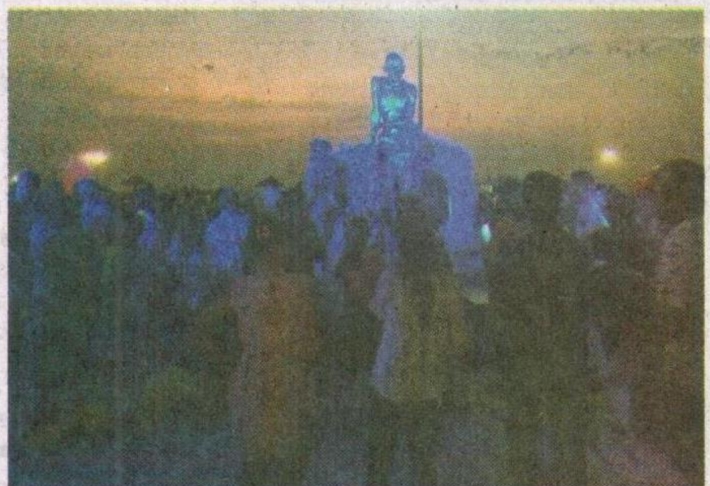
Dr Avinash Shetty, medical superintendent of Kasturba Hospital, said as a part of Diabetes Day, a free diabetes screening programme will be organised for auto drivers, taxi drivers, bus drivers, conductors and others on Thursday, near the taxi stand at Tiger Circle, Manipal from 8am to 1pm.

ಕನ್ನಡಪ್ರಭ
ಗುರುವಾರ 16.11.2023

ಮಲ್ಪೆ: ನೀಲಿ ದೀಪಗಳಿಂದ ಬೆಳಗಿದ ಗಾಂಧಿ ಸ್ಮಾರಕ

• **ಕನ್ನಡಪ್ರಭ ವಾರ್ತೆ** ಮಣಿಪಾಲ

ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿಗಾಗಿ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ನ. 14 ರಂದು ವಿಶ್ವ ಮಧುಮೇಹ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ ಕಸ್ತೂರ್ಬಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮಣಿಪಾಲದ ಎಂಡೋಕ್ರಿನೊಲೊಜಿ (ಅಂತಃಸ್ರಾವಶಾಸ್ತ್ರ) ವಿಭಾಗದಿಂದ ವಿಶ್ವ ಮಧುಮೇಹ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ನ. 14 ರಂದು ರಾತ್ರಿ ಮಲ್ಪೆ ಬೀಚ್ ನಲ್ಲಿರುವ ಗಾಂಧಿ ಸ್ಮಾರಕವನ್ನು ನೀಲಿ ದೀಪಗಳಿಂದ ಬೆಳಗಲಾಯಿತು.



ಮಲ್ಪೆ ಸಮುದ್ರ ತೀರದ ಗಾಂಧಿ ಪ್ರತಿಮೆಯನ್ನು ನೀಲಿ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಬೆಳಗಲಾಯಿತು.

ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲಜಿ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕಿ ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ ಡಾ.ಸಹನಾ ಶೆಟ್ಟಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ 11 ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಟೈಪ್ 2 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು, ಈ ಪ್ರಮಾಣ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಧುಮೇಹವು ಹೃದ್ರೋಗ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನರಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಸೂಕ್ತವಾದಔಷಧಿಗಳನ್ನುತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎಂದರು.

ಕೆಎಂಸಿ ಮಣಿಪಾಲದ ಡೀನ್ ಡಾ.ಪದ್ಮರಾಜ್ ಹೆಗ್ಡೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕಾಳುಗಳು, ರಾಗಿ, ಬೀಜಗಳು, ತೆಳ್ಳಗಿನ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವ ಮೂಲಕ ಇದರಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದರು.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಸ್ತೂರ್ಬಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧೀಕ್ಷಕ ಡಾ.ಅವಿನಾಶ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಇದ್ದರು.

KARAVALI EXPRESS

LINK: https://karavalixpress.com/health/kmc-80/

ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮಣಿಪಾಲದಿಂದ ಮಲ್ಪೆ ಬೀಚ್ ನಲ್ಲಿರುವ ಗಾಂಧಿ ಸ್ಮಾರಕವನ್ನು ನೀಲಿ ದೀಪಗಳಿಂದ ಬೆಳಗಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ಉಚಿತ ಮಧುಮೇಹ ತಪಾಸಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಮಣಿಪಾಲ, 15 ನವೆಂಬರ್ 2023: ಮಧುಮೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಗತ್ಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ನವೆಂಬರ್ 14 ರಂದು ವಿಶ್ವ ಮಧುಮೇಹ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಸ್ತೂರ್ಬಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮಣಿಪಾಲದ ಎಂಡೋಕ್ರಿನೊಲೊಜಿ (ಅಂತಃಸ್ರಾವಶಾಸ್ತ್ರ) ವಿಭಾಗದಿಂದ ವಿಶ್ವ ಮಧುಮೇಹ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ನವೆಂಬರ್ 14 ರಂದು ರಾತ್ರಿ ಮಲ್ಪೆ ಬೀಚ್ ನಲ್ಲಿರುವ ಗಾಂಧಿ ಸ್ಮಾರಕವನ್ನು ನೀಲಿ ದೀಪಗಳಿಂದ ಬೆಳಗಲಾಯಿತು.

ಮಧುಮೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ನೀಲಿ ವೃತ್ತದ ಚಿಹ್ನೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಚಿಹ್ನೆಯನ್ನು ಇಂಟರ್ನ್ಯಾಷನಲ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಫೆಡರೇಶನ್ (ಐಡಿಎಫ್) ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಏಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲಜಿ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕಿ ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ ಡಾ.ಸಹನಾ ಶೆಟ್ಟಿ ಮಾತನಾಡಿ, "ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಹನ್ನೊಂದು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಟೈಪ್ 2 ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು, ಈ ಪ್ರಮಾಣ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಧುಮೇಹವು ಹೃದ್ರೋಗ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನರಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಘಾತಕಾರಿ ಯಲ್ಲದ ಪಾದದ ಅಂಗಚ್ಛೇದನಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಟೈಪ್ 2 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಅನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಸೂಕ್ತವಾದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎಂದರು.

ಕೆಎಂಸಿ ಮಣಿಪಾಲದ ಡೀನ್ ಡಾ.ಪದ್ಮರಾಜ್ ಹೆಗ್ಡೆ ಮಾತನಾಡಿ ಈ ವರ್ಷದ ಘೋಷ ವಾಕ್ಯ "ನಾಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಧುಮೇಹದ ಜಾಗೃತಿ. ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕಾಳುಗಳು, ರಾಗಿ, ಬೀಜಗಳು, ತೆಳ್ಳಗಿನ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ,ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮೂಲಕ ಇದರಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಅನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು .

ಕಸ್ತೂರ್ಬಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧೀಕ್ಷಕ ಡಾ.ಅವಿನಾಶ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಮಧುಮೇಹ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಆಟೋ ಚಾಲಕರು, ಟ್ಯಾಕ್ಸಿ ಚಾಲಕರು, ಬಸ್ ಚಾಲಕರು ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಕರು ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಉಚಿತ ಮಧುಮೇಹ ತಪಾಸಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಗುರುವಾರ, 16 ನವೆಂಬರ್ 2023 ರಂದು ಮಣಿಪಾಲದ ಟೈಗರ್ ಸರ್ಕಲ್ ನಲ್ಲಿರುವ ಟ್ಯಾಕ್ಸಿ ನಿಲ್ದಾಣದ ಬಳಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಗಂಟೆ 8:00 ರಿಂದ ಮದ್ಯಾಹ್ನ ಗಂಟೆ 1:00 ರ ತನಕ ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರು.

LOKA BANDHU NEWS

LINK: https://www.lokabandhunews.in/2023/11/diabetes-awareness-gandhi-statue-in-blue.html?m=1

Diabetes Day: ಮಧುಮೇಹ ಜಾಗೃತಿ: ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿನ ಗಾಂಧಿ ಪ್ರತಿಮೆ

ಮಣಿಪಾಲ, ನ.15 (ಲೋಕಬಂಧು ವಾರ್ತೆ): ಮಧುಮೇಹ ಜಾಗೃತಿ, ತಡೆ ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಅಗತ್ಯ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ನವೆಂಬರ್ 14ನ್ನು **ವಿಶ್ವ ಮಧುಮೇಹ ದಿನ**ವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಮಣಿಪಾಲ ಕಸ್ತೂರ್ಬಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಎಂಡೋಕ್ರಿನೊಲೊಜಿ (ಅಂತಃಸ್ರಾವಶಾಸ್ತ್ರ) ವಿಭಾಗದ ವತಿಯಿಂದ ವಿಶ್ವ ಮಧುಮೇಹ ದಿನ ಅಂಗವಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ನ. 14ರಂದು ರಾತ್ರಿ ಮಲ್ಪೆ ಬೀಚ್ ನಲ್ಲಿರುವ ಗಾಂಧಿ ಪ್ರತಿಮೆಯನ್ನು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ದೀಪಗಳಿಂದ ಬೆಳಗಲಾಯಿತು.
ಮಧುಮೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ನೀಲಿ ವೃತ್ತದ ಚಿಹ್ನೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ ಈ ಚಿಹ್ನೆಯನ್ನು ಇಂಟರ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಫೆಡರೇಶನ್ (ಐಡಿಎಫ್) ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಏಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲಜಿ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕಿ ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ ಡಾ. ಸಹನಾ ಶೆಟ್ಟಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತೀ ಹನ್ನೊಂದು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಟೈಪ್ 2 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು, ಈ ಪ್ರಮಾಣ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಮಧುಮೇಹ ಹೃದ್ರೋಗ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಸಮಸ್ಯೆ, ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ, ನರಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಪಾದದ ಅಂಗಚ್ಛೇದನಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಟೈಪ್ 2 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ತಪಾಸಣೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎಂದರು.

ಕೆಎಂಸಿ ಮಣಿಪಾಲದ ಡೀನ್ ಡಾ. ಪದ್ಮರಾಜ್ ಹೆಗ್ಡೆ, ಈ ವರ್ಷದ ಘೋಷವಾಕ್ಯ **ನಾಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಧುಮೇಹದ ಜಾಗೃತಿ** ಆಗಿದ್ದು ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕಾಳುಗಳು, ರಾಗಿ, ಬೀಜಗಳು, ತೆಳ್ಳಗಿನ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅದರಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಅನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದರು.

ಕಸ್ತೂರ್ಬಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧೀಕ್ಷಕ ಡಾ. ಅವಿನಾಶ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಮಧುಮೇಹ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಆಟೋ ಚಾಲಕರು, ಟ್ಯಾಕ್ಸಿ ಚಾಲಕರು, ಬಸ್ ಚಾಲಕರು ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಕರು ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಉಚಿತ ಮಧುಮೇಹ ತಪಾಸಣೆ ನ.16ರಂದು ಮಣಿಪಾಲದ ಟೈಗರ್ ಸರ್ಕಲ್ ನಲ್ಲಿರುವ ಟ್ಯಾಕ್ಸಿ ನಿಲ್ದಾಣದ ಬಳಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1 ಗಂಟೆ ತನಕ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದರು.

PUBLIC NEXT

LINK: https://publicnext.com/article/nid/Udupi/Mangalore/Health-and-Fitness/?lang=kn&node=909754

ಮಲ್ಪೆ: ವಿಶ್ವ ಮಧುಮೇಹ ದಿನ - ಕೆಎಂಸಿಯಿಂದ ಗಾಂಧಿ ಸ್ಮಾರಕಕ್ಕೆ ನೀಲಿ ದೀಪ,ಉಚಿತ ಮಧುಮೇಹ ತಪಾಸಣೆ

ಮಣಿಪಾಲ: ಮಧುಮೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಗತ್ಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ನವೆಂಬರ್ 14 ರಂದು ವಿಶ್ವ ಮಧುಮೇಹ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಸ್ತೂರ್ಬಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮಣಿಪಾಲದ ಎಂಡೋಕ್ರಿನೊಲೊಜಿ (ಅಂತಃಸ್ರಾವಶಾಸ್ತ್ರ) ವಿಭಾಗದಿಂದ ವಿಶ್ವ ಮಧುಮೇಹ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ನವೆಂಬರ್ 14 ರಂದು ರಾತ್ರಿ ಮಲ್ಪೆ ಬೀಚ್ ನಲ್ಲಿರುವ ಗಾಂಧಿ ಸ್ಮಾರಕವನ್ನು ನೀಲಿ ದೀಪಗಳಿಂದ ಬೆಳಗಲಾಯಿತು.

ಮಧುಮೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ನೀಲಿ ವೃತ್ತದ ಚಿಹ್ನೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಚಿಹ್ನೆಯನ್ನು ಇಂಟರ್ನ್ಯಾಷನಲ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಫೆಡರೇಶನ್ (ಐಡಿಎಫ್) ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಏಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಸ್ತೂರ್ಬಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧೀಕ್ಷಕ ಡಾ.ಅವಿನಾಶ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಮಧುಮೇಹ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಆಟೋ ಚಾಲಕರು, ಟ್ಯಾಕ್ಸಿ ಚಾಲಕರು, ಬಸ್ ಚಾಲಕರು ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಕರು ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಉಚಿತ ಮಧುಮೇಹ ತಪಾಸಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಗುರುವಾರ, 16 ನವೆಂಬರ್ 2023 ರಂದು ಮಣಿಪಾಲದ ಟೈಗರ್ ಸರ್ಕಲ್ ನಲ್ಲಿರುವ ಟ್ಯಾಕ್ಸಿ ನಿಲ್ದಾಣದ ಬಳಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಗಂಟೆ 8:00 ರಿಂದ ಮದ್ಯಾಹ್ನ ಗಂಟೆ 1:00 ರ ತನಕ ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರು.

NAMMA UDUPI BULLETIN

LINK: https://nammaudupibulletin.com/suddigalu/pradeshika/reg-news-udupi-3304/

ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ ಮಣಿಪಾಲ: ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಮಧುಮೇಹ ದಿನಾಚರಣೆ

By **Udupi Bulletin News Desk** - November 15, 2023 0

ಮಣಿಪಾಲ, ನ. 15: ಮಧುಮೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಗತ್ಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ನವೆಂಬರ್ 14 ರಂದು ವಿಶ್ವ ಮಧುಮೇಹ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಸ್ತೂರ್ಬಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮಣಿಪಾಲದ ಎಂಡೋಕ್ರಿನೊಲೊಜಿ (ಅಂತಃಸ್ರಾವಶಾಸ್ತ್ರ) ವಿಭಾಗದಿಂದ ವಿಶ್ವ ಮಧುಮೇಹ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ನವೆಂಬರ್ 14 ರಂದು ರಾತ್ರಿ ಮಲ್ಪೆ ಬೀಚ್ ನಲ್ಲಿರುವ ಗಾಂಧಿ ಸ್ಮಾರಕವನ್ನು ನೀಲಿ ದೀಪಗಳಿಂದ ಬೆಳಗಲಾಯಿತು.

ಮಧುಮೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ನೀಲಿ ವೃತ್ತದ ಚಿಹ್ನೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಚಿಹ್ನೆಯನ್ನು ಇಂಟರ್ನ್ಯಾಷನಲ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಫೆಡರೇಶನ್ (ಐಡಿಎಫ್) ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಏಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲಜಿ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕಿ ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ ಡಾ. ಸಹನಾ ಶೆಟ್ಟಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಹನ್ನೊಂದು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಟೈಪ್ 2 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು, ಈ ಪ್ರಮಾಣ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಧುಮೇಹವು ಹೃದ್ರೋಗ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನರಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಘಾತಕಾರಿಯಲ್ಲದ ಪಾದದ ಅಂಗಚ್ಛೇದನಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಟೈಪ್ 2 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಅನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಸೂಕ್ತವಾದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎಂದರು.

ಕೆಎಂಸಿ ಮಣಿಪಾಲದ ಡೀನ್ ಡಾ. ಪದ್ಮರಾಜ್ ಹೆಗ್ಡೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಈ ವರ್ಷದ ಘೋಷ ವಾಕ್ಯ 'ನಾಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಧುಮೇಹದ ಜಾಗೃತಿ'. ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕಾಳುಗಳು, ರಾಗಿ, ಬೀಜಗಳು, ತೆಳ್ಳಗಿನ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮೂಲಕ ಇದರಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಅನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕಸ್ತೂರ್ಬಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧೀಕ್ಷಕ ಡಾ.ಅವಿನಾಶ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಮಧುಮೇಹ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಆಟೋ ಚಾಲಕರು, ಟ್ಯಾಕ್ಸಿ ಚಾಲಕರು, ಬಸ್ ಚಾಲಕರು ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಾಹಕರು ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಉಚಿತ ಮಧುಮೇಹ ತಪಾಸಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಗುರುವಾರ ನವೆಂಬರ್ 16 ರಂದು ಮಣಿಪಾಲದ ಟೈಗರ್ ಸರ್ಕಲ್ ನಲ್ಲಿರುವ ಟ್ಯಾಕ್ಸಿ ನಿಲ್ದಾಣದ ಬಳಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಗಂಟೆ 8:00 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಗಂಟೆ 1:00 ರವರೆಗೆ ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರು.

THE CANARA POST

LINK: https://thecanarapost.com/2023/11/15/world-diabetes-day-blue-lighting-of-the-gandhi-monument-at-maple-beach-and-free-diabetes-screening-program/

World Diabetes Day: Blue lighting of the Gandhi monument at Maple Beach and free diabetes screening program

Manipal, Oct 15, 2023: In commemoration of World Diabetes Day on November 14th, the Department of Endocrinology at Kasturba Hospital, Manipal, took a symbolic step by illuminating the Gandhi monument at Maple Beach with blue lighting. This poignant gesture aims to raise awareness about diabetes, urging the public to take preventive measures and manage the condition and its complications.

The choice of blue lighting aligns with the internationally recognized blue circle symbol, chosen by the International Diabetes Federation (IDF) to signify the unity required in the pursuit of a cure for diabetes. This initiative was led by the dedicated team at the Department of Endocrinology, Kasturba Hospital.

```
Dr. Avinash Shetty, Medical Superintendent of Kasturba Hospital, said that as part of the World Diabetes Day
initiative a free diabetes screening program will be held on November 16, 2023 (Thursday)
```

Dr. Sahana Shetty, Professor and Head of the Department of Endocrinology, highlighted the alarming rise of type 2 diabetes in India, affecting one in every eleven individuals. She emphasized the role of adopting healthy eating habits and maintaining physical activity from a young age as effective measures for preventing type 2 diabetes. Dr. Shetty also underscored the significant impact of diabetes on heart health, kidney function, vision, nerve health, and the incidence of non-traumatic foot amputations.

Echoing the theme for this year, "Education to Protect Tomorrow," Dr. Padmaraj Hegde, Dean of KMC Manipal, stressed the importance of education in preventing complications associated with diabetes. He emphasized the significance of a balanced diet, including fruits, vegetables, whole cereals, pulses, millets, nuts, lean meat, and low-fat dairy. Dr. Hegde also highlighted the importance of regular physical activity, maintaining glycemic control through prescribed medications, and routine monitoring of glucose levels and screenings for complications.

Dr. Avinash Shetty, Medical Superintendent of Kasturba Hospital, said that as part of the World Diabetes Day initiative a free diabetes screening program will be held on November 16, 2023 (Thursday). The program will take place near the taxi stand at Tiger Circle, Manipal, from 8:00 am to 1:00 pm, catering specifically to auto drivers, taxi drivers, bus drivers, conductors, and others.

HAI KARAVALI

LINK: https://haikaravali.com/?p=7022

ವಿಶ್ವ ಮಧುಮೇಹ ದಿನ : ಕಸ್ತೂರ್ಬಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮಣಿಪಾಲದಿಂದ ಮಲ್ಪೆ ಬೀಚ್ ನಲ್ಲಿರುವ ಗಾಂಧಿ ಸ್ಮಾರಕವನ್ನು ನೀಲಿ ದೀಪಗಳಿಂದ ಬೆಳಗಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ಉಚಿತ ಮಧುಮೇಹ ತಪಾಸಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಮಣಿಪಾಲ, 15 ನವೆಂಬರ್ 2023: ಮಧುಮೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಗತ್ಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ನವೆಂಬರ್ 14 ರಂದು ವಿಶ್ವ ಮಧುಮೇಹ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಸ್ತೂರ್ಬಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮಣಿಪಾಲದ ಎಂಡೋಕ್ರಿನೋಲೋಜಿ (ಅಂತಃಸ್ರಾವಶಾಸ್ತ್ರ) ವಿಭಾಗದಿಂದ ವಿಶ್ವ ಮಧುಮೇಹ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ನವೆಂಬರ್ 14 ರಂದು ರಾತ್ರಿ ಮಲ್ಪೆ ಬೀಚ್ ನಲ್ಲಿರುವ ಗಾಂಧಿ ಸ್ಮಾರಕವನ್ನು ನೀಲಿ ದೀಪಗಳಿಂದ ಬೆಳಗಲಾಯಿತು. ಮಧುಮೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ನೀಲಿ ವೃತ್ತದ ಚಿಹ್ನೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಚಿಹ್ನೆಯನ್ನು ಇಂಟರ್ನ್ಯಾಷನಲ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಫೆಡರೇಶನ್ (ಐಡಿಎಫ್) ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಏಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲಜಿ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕಿ ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ ಡಾ.ಸಹನಾ ಶೆಟ್ಟಿ ಮಾತನಾಡಿ, "ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಹನ್ನೊಂದು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಟೈಪ್ 2 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು, ಈ ಪ್ರಮಾಣ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಧುಮೇಹವು ಹೃದ್ರೋಗ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನರಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಘಾತಕಾರಿಯಲ್ಲದ ಪಾದದ ಅಂಗಚ್ಛೇದನಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಟೈಪ್ 2 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಅನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಸೂಕ್ತವಾದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎಂದರು.

ಕೆಎಂಸಿ ಮಣಿಪಾಲದ ಡೀನ್ ಡಾ.ಪದ್ಮರಾಜ್ ಹೆಗ್ಡೆ ಮಾತನಾಡಿ ಈ ವರ್ಷದ ಘೋಷ ವಾಕ್ಯ "ನಾಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಧುಮೇಹದ ಜಾಗೃತಿ. ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕಾಳುಗಳು, ರಾಗಿ, ಬೀಜಗಳು, ತೆಳ್ಳಗಿನ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ,ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮೂಲಕ ಇದರಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಅನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು .

ಕಸ್ತೂರ್ಬಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧೀಕ್ಷಕ ಡಾ.ಅವಿನಾಶ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಮಧುಮೇಹ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಆಟೋ ಚಾಲಕರು, ಟ್ಯಾಕ್ಸಿ ಚಾಲಕರು, ಬಸ್ ಚಾಲಕರು ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಕರು ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಉಚಿತ ಮಧುಮೇಹ ತಪಾಸಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಗುರುವಾರ, 16 ನವೆಂಬರ್ 2023 ರಂದು ಮಣಿಪಾಲದ ಟೈಗರ್ ಸರ್ಕಲ್ ನಲ್ಲಿರುವ ಟ್ಯಾಕ್ಸಿ ನಿಲ್ದಾಣದ ಬಳಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಗಂಟೆ 8:00 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಗಂಟೆ 1:00 ರ ತನಕ ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧೀಕ್ಷಕರು

UDUPI TIMES

LINK: https://udupitimes.com/udupi-times-15306/

ಮಧುಮೇಹ ದಿನ: ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸಿದ ಮಲ್ಪೆ ಗಾಂಧಿ ಪ್ರತಿಮೆ

November 15, 2023

ಉಡುಪಿ, ನ.15: ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ವಯೋಮಿತಿಯ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲದೇ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಮಧುಮೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವ ಮಧುಮೇಹ ದಿನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ನ.14ರ ರಾತ್ರಿ ಮಲ್ಪೆ ಕಡಲ ಕಿನಾರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಗಾಂಧಿ ಪ್ರತಿಮೆಯನ್ನು ಮಣಿಪಾಲ ಕಸ್ತೂರ್‌ಬಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಎಂಡೋಕ್ರಿನೊಲೊಜಿ (ಅಂತಃ ಸ್ರಾವಶಾಸ್ತ್ರ) ವಿಭಾಗದ ವತಿಯಿಂದ ನೀಲಿ ದೀಪಗಳಿಂದ ಬೆಳಗಿಸಲಾಯಿತು.

ಮಧುಮೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು, ಮಧುಮೇಹ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಗತ್ಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಪಂಚ ದಾದ್ಯಂತ ನವೆಂಬರ್‌14ನ್ನು ವಿಶ್ವ ಮಧುಮೇಹ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲಿ ಮಣಿಪಾಲದ ಕೆಎಂಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು, ರಜಾ ದಿನದಂದು ಸಾವಿರಾರು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಹಾಗೂ ಪ್ರವಾಸಿಗರು ಸೇರಿದ ಮಲ್ಪೆ ಬೀಚ್‌ನ ಗಾಂಧಿ ಸ್ಮಾರಕ ವನ್ನು ನೀಲಿ ದೀಪಗಳಿಂದ ಬೆಳಗಲಾಯಿತು. ಮಧುಮೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ನೀಲಿ ವೃತ್ತದ ಚಿಹ್ನೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಚಿಹ್ನೆಯನ್ನು ಇಂಟರ್‌ನೇಷನಲ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಫೆಡರೇಶನ್ (ಐಡಿಎಫ್) ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಏಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಎಂಸಿ ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲಜಿ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕಿ ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ ಡಾ.ಸಹನಾ ಶೆಟ್ಟಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಹನ್ನೊಂದು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಟೈಪ್ 2 ಡಯಾಬೆಟಿಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು, ಈ ಪ್ರಮಾಣ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಧುಮೇಹವು ಹೃದ್ರೋಗ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನರಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಘಾತಕಾರಿಯಲ್ಲದ ಪಾದದ ಅಂಗಚ್ಛೇದನಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂದರು.