



LAK MEDICAL



Scientific Sessions conducted

- “Obesity and NCD” by Dr. Nishad Khan, State Program Officer, NP-NCD.
- “Obesity and Cancer” by Dr. Ali Azher, Oncologist, IGH Kavaratti.
- “Obesity and Psychological Factors” by Ms. Rameesa BP.



OBESITY AWARENESS PROGRAM

An Obesity Awareness Program was organized to create awareness on the health risks of obesity and its strong links with non-communicable diseases (NCDs), cancer, and psychological health under NP-NCD, National Health Mission, UT of Lakshadweep.

The program was inaugurated by Shri M. Bharani, DANICS, Director of Health Services, who also distributed nutrition kits containing essential oils, pulses, cereals, dry fruits, and nuts, symbolizing the importance of balanced diets. The sessions were facilitated by Dr. C.G. Mohammed Jaleel, Medical Superintendent, IGH Kavaratti and Dr. Johncy James, Psychiatrist, IGH Kavaratti.

The session began with a warm welcome speech delivered by Shri Vahid PVD and the event concluded with a vote of thanks proposed by Ms. Asiyabi A, expressing gratitude to all dignitaries, faculty, and participants.



OBESITY AWARENESS PROGRAM

അധിഭാരം എന്നത് ശരീരത്തിൽ അമിതമായി കൊഴുപ്പ് ശേഖരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ആരോഗ്യത്തിന് ദോഷകരമായ അവസ്ഥയാണ്. ഇത് സാധാരണയായി ബോഡി മാസ് ഇൻഡെക്സ് (BMI) ഉപയോഗിച്ച് അളക്കുന്നു:
 BMI 25-29.9 → അമിതഭാരം (Overweight)
 BMI ≥ 30 → അധിഭാരം (Obese)

- അസംയമിതമായ ഭക്ഷണം (ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ്, പഞ്ചസാര, കൊഴുപ്പ് കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണം)**
- വ്യായാമക്കുറവ്**
- ജനിതക കാരണങ്ങൾ**
- ഹോർമോൺ/മെറ്റബോളിക് വ്യതിയാനങ്ങൾ**
- മാനസിക കാരണങ്ങൾ (സ്റ്റ്രെസ്സ്, മാനസിക സമ്മർദ്ദം, വിഷാദം)**

അധിഭാരത്താൽ ഉണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ

- പ്രമേഹം (Type 2 Diabetes)
- രക്തസമ്മർദ്ദം & ഹൃദ്രോഗം
- സ്ത്രോക്ക്
- ചില തരത്തിലുള്ള കാൻസർ
- സന്ധിവാതവും ചലന പ്രശ്നങ്ങളും
- മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ (പ്രതിരോധവും നിയന്ത്രണവും)
- പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, പരിപ്പ്, ധാന്യങ്ങൾ, കുരുവുകൾ, ആരോഗ്യകരമായ എണ്ണ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്ന സമതുലിതമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക
- ദിവസവും കുറഞ്ഞത് 30 മിനിറ്റ് വ്യായാമം ചെയ്യുക
- മദ്യം, പുകവലി ഒഴിവാക്കുക
- നിയമിത ആരോഗ്യ പരിശോധന നടത്തുക
- യോഗ, ധ്യാനം, മാനസിക ശാന്തതാ രീതികൾ പിന്തുടരുക





Shri M Bharani, DANICS inaugurating the program



Dr CG Mohammed Jaleel, CMO (SAG), MS, IGH felicitating the program



Dr Nishad Khan, CMO (NFSG), State Program Officer



Dr Ali Azher, Oncologist, IGH Kavaratti



Ms Rameesa BP, Psychiatric Social Worker



Dr Johncy James, Psychiatrist, IGH Kavaratti