

#HEALTH

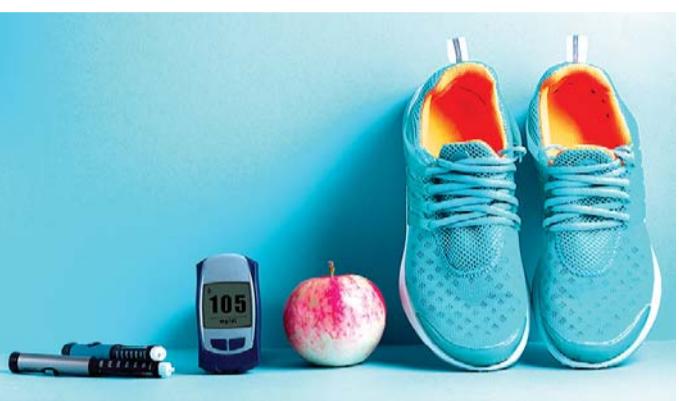
Diabetes and Footwear

Are Flip-Flops or Sliders the Right Choice?



Vikram Joshi
Textile Technologist & Historian

In the world of art, the paths to creative expression are as varied as the artists themselves. While some find their artistic calling early, others stumble upon it through unexpected circumstances, often after years spent in entirely different professions. Dr. Sushma Mahajan, a renowned Radiologist from Jaipur, and four other remarkable artists around the world, Anna Mary Robertson Moses, Henri Julien Félix Rousseau, Eugène Henri Paul Gauguin, and Madhvi Parekh, exemplify how life's winding roads can lead to extraordinary creativity.



Footwear plays a crucial role in foot health, particularly for diabetics, who need to take extra precautions to prevent foot injuries, ulcers, and infections. While flip-flops and sliders are popular choices for casual wear, they may not be the best options for individuals with diabetes. Understanding their impact on foot health can help diabetics make informed choices.



The Diabetic Foot: A Special Concern

Diabetes can cause neuropathy (nerve damage) and reduced blood circulation in the feet, making them more vulnerable to cuts, blisters, and sores that heal slowly.

Foot ulcers, if untreated, can lead to severe complications, including infections and even amputations. Thus, selecting the right footwear is essential for protection and comfort.

Flip-Flops: Convenience but at a Cost

Flip-flops are a staple in warm climates and are loved for their ease and breathability. However, they have significant drawbacks for diabetics!

- Lack of Support:** Flip-flops provide minimal arch support, which can lead to strain on the foot and increase the risk of injuries.
- Toe Separation Risk:** The thong-style strap that goes between the toes can cause friction, leading to blisters.
- Sores that may not heal quickly:**

Sliders: A Slightly Better Option

Sliders, which feature a single wide strap across the foot, can be a better alternative to flip-flops for diabetics. However, they still have limitations:

- Better Coverage:** Unlike flip-flops, sliders do not have a toe separator, reducing the risk of blisters between the toes.
- More Secure Fit:** The wide strap offers slightly more stability compared to flip-flops.
- Limited Arch Support:** While some sliders come with cushioned soles, many lack proper arch support, which is crucial for diabetics to maintain foot health.
- Risk of Slipping:** Sliders, especially those with flat and smooth soles, can still pose a risk of slipping and falling.

The Best Footwear Choice for Diabetics

Instead of flip-flops or standard sliders, diabetics should opt for more protective and supportive footwear, such as:

- Diabetic-Specific Sandals:** These are designed with extra cushioning, arch support, and adjustable straps to ensure a snug fit.
- Closed-Toe Shoes with Breathable Material:** Proper diabetic footwear provides a protective barrier against injuries while allowing air circulation.
- Orthopedic or Custom Insoles:** These help in distributing pressure evenly and reducing strain on the feet.

Towards a Wise Decision

While sliders may be a slightly better option than flip-flops, neither is ideal for diabetics due to their lack of adequate support and protection. Diabetics should prioritize

footwear that offers stability, cushioning, and protection to prevent complications. When in doubt, consulting a podiatrist for recommendations on diabetic-friendly footwear is always a wise decision.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

मुख्यमंत्री ने पंजाब, हरियाणा और हनुमानगढ़ के विभिन्न हेड का निरीक्षण किया

मुख्यमंत्री भजनलाल ने कहा, कि आई.जी.एन.पी. के सुदृढ़ीकरण के लिए 34 सौ करोड़ रु. खर्च किये जायेंगे

■ मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने हनुमानगढ़ के लखवाली हेड, घग्गर डाइवर्जन पैनल की कार्यप्रणाली व घग्गर नदी के बाहर क्षेत्र का निरीक्षण किया तथा बाढ़ सुरक्षा के लिए अधिकारियों को आवश्यक निर्देश दिये।



जयपुर, 8 अप्रैल। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने मंगलवार के अपनी दो दिवसीय यात्रा के पहले दिन हनुमानगढ़ में किसानों को संवेदित किया। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार ने ईआरसीपी, यमुना जल समझौता, माही बैरेसिन प्रबन्धन, सुदृढ़ीकरण सहित, विशिष्ट नियाय लिए हैं, जिससे किसानों को सिंचाई के लिए तभी आमजन को पर्याप्त पेयजल मिल सके। उन्होंने कहा कि ईआरसीपी के सुदृढ़ीकरण के लिए, 3 हजार 400 करोड़ रुपये के कार्य करवाए जाएंगे। साथ ही, भावडा और गंगा नहरों से जुड़ी खालों संबंधी समस्याओं के समाधान के लिए भी आवश्यक कार्य किए जाएंगे। इससे पहले मुख्यमंत्री ने अपनी दो दिवसीय यात्रा के दौरान पहले दिन पंजाब, हरियाणा तथा

मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने दो दिवसीय यात्रा के पहले दिन पंजाब, हरियाणा तथा हनुमानगढ़ में विभिन्न हेड, नहरीं तंत्र तथा बैराज का अवलोकन किया। बौकानेर केनाल, फिरोजपुर फोड़र एवं तथा घाघर नदी का निरीक्षण किया। इंदिरा गांधी फोड़र का हवाई निरीक्षण के बाद, मुख्यमंत्री तथा डाइवर्जन चैनल की कार्यप्रणाली तरनतारन जिले में स्थित हावीके बैराज ने हरियाणा के सिरसा जिले के लोहगढ़ का निरीक्षण किया। मुख्यमंत्री ने दूसरे दिन तथा बाढ़ से जनकों की प्रक्रिया का निरीक्षण किया तथा इंदिरा गांधी फोड़र और सरहिन्द फोड़र धन की हानि को रोकने के लिए अध्ययन को नहरीं तंत्र के सुदृढ़ीकरण के सम्बन्ध में चर्चा की। इसके बाद शर्मा ने मल्लेवाला हेड, बल्लेवाला हेड, लखवाली हेड, घग्गर डायवर्जन चैनल

कार से कुचलने की घटना से आक्रोशित लोगों ने परकोटा जाम किया।

-कार्यालय संबाददाता-

जयपुर, 8 अप्रैल। राजसांसद नाहरगढ़ पैनल में तेज रसायन एस.यू.वी. कार से 3 लोगों को कुचलक मारने वाले कांग्रेस जिला उपाध्यक्ष उस्मान खान के खिलाफ आक्रोशित लोगों का गुरुसा घट रहा। अलसुका लोगों ने नाहरगढ़ पुलिस थाने को घेर जाम लगाकर आवाजाही रोक दी। दिनभर चले उत्तर प्रदर्शन के बाद शाम साढ़े 4 बजे मृतकों के परिवर्तों को 50-50 लाख रु. मुआवजा और संविदा पर नौकरी की बात पर सहमति बढ़ी, जिसके बाद धरना खत्त हुआ। उत्तर कांग्रेस जयपुर शहर अध्यक्ष आर.आर.तिवारी ने आरोपी उस्मान को जिला कार्यकारियों से निर्वाचित कर दिया है।

गौतलल ने योगमार देर रात

को नशे में धूत कांग्रेस जिला उस्मान खान

ने तेज रफतार एस.यू.वी. कार से 7

किलोमीटर के दूरी में 9 लोगों को

टक्कर मारी थी। नाहरगढ़ रोड पर हुए

■ मृतक के परिजनों को 50-50 लाख का मुआवजा व संविदा नौकरी की सहमति पर धरना समाप्त हुआ।

इस हादसे में भाई-बहन, सहित तीन

लोगों की मौत हो गई, जबकि धायल 6

लोगों का उपचार जारी है।

इस हादसे के बाद मौके पर पहुंची

पुलिस और स्थानीय लोगों ने धायलों

को अस्पताल पहुंचाया, जहां मपता

कंवर और अवधेश को मृत घोषित कर

दिया गया था। मंगलवार सुबह एक और

धायल चौरेंद्र सिंह ने भी दम तोड़ दिया।

पुलिस ने आरोपी उस्मान खान को कोर्ट

में पेस का रिमांड पर लिया है, अब

उससे पूछताछ की जा रही है। एडिशनल

डीसीपी (उत्तर) बर्यरंग सिंह शेखावत

ने बताया कि आरोपी उस्मान खान

(62) ने सबसे ज्यादा टक्कर कीरीब

500 मीटर के एरिया में मरींगी। नाहरगढ़

क्षेत्र में संतोषी माता मंदिर के पास पहल

स्कूटी-बाइक को टक्कर मारी, फिर

सड़क पर गिरे लोगों को कुचलते हुए

भाग गया। उस्मान खान ने थाने के बाहर

बल्कि देश की सभी राज्य सरकारों का

जीत है। उन्होंने कहा, तमिलनाडु ने द्रुमुक

के संदर्भांतों के संरक्षण के लिए संघर्ष

द्वारा उत्तमानुदृत विधानसभा में कहा कि, एडिशनल

डीसीपी विधायक ने इस खबर

को स्वामान्य नहीं दी थी। उन्होंने तह

की समस्या से प्रस्तुत है। उन्होंने तह

में संबंधी समीक्षा की जाएगी।

स्टालिन ने नियाय का स्वागत करते

हुए तमिलनाडु विधानसभा में कहा कि, एडिशनल

डीसीपी विधायक ने इस खबर

को संवेदित कर चुकी थी।

जैसे की उम्मीद है, केरल के

आचारण न्यायिक मानदंडों के

अनुरूप हो। समय सीमा का पालन नहीं

को अस्पताल पहुंचाया, जहां मपता

कंवर और अवधेश को मृत घोषित कर

दिया गया था। मंगलवार सुबह एक और

धायल चौरेंद्र सिंह ने भी दम तोड़ दिया।

पुलिस ने आरोपी उस्मान खान को कोर्ट

में पेस का रिमांड पर लिया है, अब

उससे पूछताछ की जा रही है। एडिशनल

डीसीपी (उत्तर) बर्यरंग सिंह शेखावत

ने बताया कि आरोपी उस्मान खान

(62) ने सबसे ज्यादा टक्कर कीरीब

500 मीटर के एरिया में मरींगी। नाहरगढ़

क्षेत्र में संतोषी माता मंदिर के पास पहल

स्कूटी-बाइक को टक्कर मारी, फिर

सड़क पर गिरे लोगों को कुचलते हुए

भाग गया। उस्मान खान ने थाने के बाहर

बल्कि देश की सभी राज्य सरकारों का

आरोपी ने सोमवार रात 9.30 बजे

सबसे पहले एप्प आई रोड पर एक गाड़ी

को टक्कर मारी थी।

जैसे की तरफ मैं सुप्रीम कोर्ट का धन्यवाद

करता हूं जैसे राज्य की स्वायत्ता और

संवेदित करता हूं और राज्य की

स्वीकृति मिल गई है।

जैसे की तरफ मैं सुप्रीम कोर्ट का धन्यवाद

करता हूं जैसे राज्य की स्वायत्ता और

संवेदित करता हूं और राज्य की

स्वीकृति मिल गई है।

जैसे की तरफ मैं सुप्रीम कोर्ट का धन्यवाद

करता हूं जैसे राज्य की स्वायत्ता और

संवेदित करता हूं और राज्य की

स्वीकृति मिल गई है।

जैसे की तरफ मैं सुप्रीम कोर्ट का धन्यवाद

करता हूं जैसे राज्य की स्वायत्ता और

संवेदित करता हूं और राज्य की

स्वीकृति मिल गई है।

जैसे की तरफ मैं सुप्रीम कोर्ट का धन्यवाद

करता हूं जैसे राज्य की स्वायत्ता और

संवेदित करता हूं और राज्य की

स्वीकृति मिल गई है।

जैसे की तरफ मैं सुप्रीम कोर्ट का धन्यवाद