

Issue-4 November, 2016



HAMARI MEETHI ZINDAGI

The Voice of People with Diabetes
A Quarterly Magazine

Interview with Dr. Salma Tanweer | Multan in Spotlight | Diabetes can't stop me from playing cricket



GREAT LIFE DESPITE DIABETES !!!

The Power To Change Lies Within You!

Meethi Zindagi acknowledges and appreciates the contribution of a number of individuals who sent us their articles, and feedback.

Meethi Zindagi believes in the power of people with diabetes as advocates and change influencers. Empowerment of people with diabetes (PWD) is its first and foremost mission. Meethi Zindagi relies on its empowered PWD advocates for realizing its vision of a great life despite diabetes! Be the change you wish to see! Speak Out! Let the world see the realities of living with diabetes!

Special thanks to the Editorial Board whose hard work has made this possible:

Sameen Hamid
Sana Ajmal
Erum Ghafoor
Anum Anwar
Farah Kazim
Maham Sajjad

In this issue:
Interview with Dr. Salma Tanveer
Multan in spotlight
Story of a Cricketer

ماڈل ڈایا بیٹکی کی سات عادات
کیا گوشت کھانا میسر ہے لئے فائدہ مند ہے؟

MESSAGE FROM THE PRESIDENT

Non-communicable diseases have become a burden not only in developed economies of the world but also in the developing countries like Pakistan. Two-thirds of deaths globally occur because of these diseases. Diabetes Mellitus is amongst the top four.

The Secretary General of United Nations had this to say “Diabetes, cancer and heart diseases are no longer the diseases of the wealthy. Today, they hamper the people and the economies of the poorest population even more than infectious diseases. This represents a public health emergency in slow motion”. (Ban Ki-Moon, US Secretary General, 2009)

Diabetes is a common cause of sudden death, amputations, kidney failure, heart attacks, stroke and blindness. Although hospital care is available to people with complications of diabetes, government policies, health care is still at lower priority. This has resulted in helplessness amongst the less privileged persons on one hand, and increasing rate of complications on the other hand. Poor quality medicines and quacks with misinformation are yet other problems in our country.

Meethi Zindagi will try to fight ignorance among masses and persuade Government to help in achieving other goals. I am sure this little effort from our side will enable many people with diabetes to live healthier lives.

“Educate, prevent and manage diabetes. Make essential drugs available at affordable price”



Dr. Hamid Shafiq
President Meethi Zindagi

AIMS AND OBJECTIVES OF MEETHI ZINDAGI

Patient organizations are instrumental in bringing about changes to the health care systems, by being a unification platform and voice for the people who are affected by a health condition. Meethi Zindagi aims to be an instrumental factor in moving people with diabetes from the bottom to the top of patient-centered health-care systems.

OUR MISSION IS:

To empower people with diabetes to take up leadership roles as advocates for improving diabetes care and quality of life.

- To be an advocate and platform for Patient-Centered Diabetes Care.
- To raise awareness, promote prevention, education and accessible quality care, and
- Promote the responsibilities and protect the rights of people living with diabetes and its related problems.



Contents

Multan in spotlight	02
Interview with Dr. Salma	03
Recipe Corner	06
Ask the expert	07
A journey through life (The Vacations)	08
Fun and Games	12
Is that correct	13
Story of a Cricketer	16
DTreats- Diabetes fun retreats	18
World Diabetes Day	20
Heart and Diabetes	25

MULTAN IN SPOTLIGHT

Dr. Makki's Diabetes Centre, Multan:

Conceived over 14 years ago, Dr Makki's Diabetes Centre has developed into an international centre of excellence in diabetes. Among the five centres in Pakistan, it is the only centre in South Punjab to install the most modern invention of diabetes "Insulin Pump". It also has a branch in Karachi, and aims to provide holistic care of diabetes and its complications using cutting edge technology.

Nishter Diabetes Outdoor Centre:

Nishter Diabetes Outdoor Centre provides free insulin to all people with **type 1 diabetes**, as well as free consultation and diabetes education. By employing a computerized registration system the organization has embraced modern technology to help patients. Commendable follow up services have also been employed to assist people who may not be regular with treatment.

Diabetes Foundation of Multan (DFM):

DOES IT ONLY DO THIS?

The Diabetes Foundation of Multan provides free insulin and medication to Nishter Outdoor Centre for its registered patients. All of this is possible by the help of various philanthropists who donate Zakat and Sadqa to help the organization thrive towards its objective of helping people with diabetes.

Ibn-e-Siena Hospital & Research Institute

The Ibn-e-Siena Hospital & Research Institute is associated with the Multan Medical and Dental College. It provides both out-patient and in patient services, including multidisciplinary diabetes care.

Other Hospitals providing services for diabetes:

Other than the mentioned, a number of private organizations provide services for people dealing with diabetes, in Multan. A good example could be City Hospital Multan.



YOU AND ME- PARTNERS IN DIABETES CARE!

AN INTERVIEW WITH DR. SALMA TANWEER

Dr. Salma Tanweer (M.B.B.S.,FCPS) is currently an Associate Professor of Medicine in Nishter Hospital Multan with a special interest in diabetes and endocrinology. She is currently in-charge of the medical unit and diabetes and endocrinology ward at the hospital, as well as the in-charge of a Diabetes outdoor clinic and foot care clinic. We asked her a few questions regarding her work, and diabetes in general.

From a personal point of view, what is your specific interest in diabetes, and people with diabetes?

During my work years, I realized that a great number of people coming to the hospital had diabetes, and many times some complications also due to diabetes. Since I work in a tertiary care government setup, most of the cases I see in the setup are from poor backgrounds and have complications from their diabetes. Lack of education, awareness and finances are a major reason that people are unable to seek medical help within time. It pains me to think that a major portion of physical and mental suffering due to complications could have been avoided, and actually prevented had things been taken care of properly, right from the early diagnosis to making proper timely clinical decisions.

You have done a lot of work for people with diabetes in Nishter hospital Multan. Please enlighten our readers with some of your major

contributions in this regard.

As I already shared with you, I felt disturbed with the conditions of the common man in our society, who is unable to get medical attention for diabetes, which can be controlled with proper awareness and help. It was with this thought that I decided that clinical services for people with diabetes need to be improved, and we have to establish a dedicated outdoor and indoor service for them. The diabetes outdoor clinic started in 2005, and a foot care clinic, which is a combined project with WDF & BIDE, was started in 2010. We have more than 6000 patients registered in the clinics, who are examined, given consultations, foot treatments, diabetes education and medicines which also includes free of cost insulin regularly. We also conduct various camps on regular basis with the help of donors for investigating and educating people with diabetes. We also installed a state of the art Retinal imaging camera with the help of our eye department and Fred Hollows (an Australian NGO) to screen for diabetic eye disease. We realized early on that a substantial amount would be needed to provide all of these services on a regular basis. Therefore, the involvement of philanthropists and other donors in our efforts was necessary, which led to the formation of Diabetes Foundation of Multan (DFM). I am the general secretary of this association. Along with the medicines provided by Punjab government, the DFM provides high- quality insulin and medicines to all the

registered patients.

In your opinion, what three things should every person with diabetes know about diabetes?

In my opinion firstly the person with diabetes needs to understand that things will start getting better as soon as he or she learns how to control the disease properly and they will be able to achieve better outcomes after that. Secondly, the person himself/herself is the most important person in controlling the disease. Let me give you an example which I often share with people with diabetes. Think of yourself as sitting behind the steering wheel of a car. Once you have learned how to drive, it's up to you whether you drive around carelessly causing accidents, or drive carefully and arrive safely at your destination. Thirdly, I feel that every person with diabetes should know that they can strive to have a life as normal as possible just by properly managing their daily food intake and exercise.

As a healthcare physician, can you identify where and when people with diabetes need the most help from doctors?

I would say that a good doctor and patient relationship is essential for better control of diabetes. Every person with diabetes should have a tailor made management, most suitable for him, with regard to their age, education, social background, financial history, religious beliefs, etc.

That being said, people who need the most attention of a physician are those with newly diagnosed diabetes, those with poor control, those who have frequent hypoglycemia, those who are not motivated enough or depressed, and those with special conditions, for example Pregnancy, complicated diabetes, extremes of age, or suffer from any form of incapacity or disability.

What are the first messages you'd say to someone with diabetes to make them have a positive approach towards their healthcare management?

I think the most important message to convey and inculcate in a person with diabetes is that he is the one in control here; he is the one in charge of his diabetes. As soon as he gets behind the steering wheel and drives the car carefully and with responsibly, while following the rules, things become smoother and improve all the way.

What would your ideal care team for a person with diabetes look like? Who would it include?

The most important team member in the care of diabetes is the person himself. After that most important people or team would be the spouse or parent or anyone else who lives with them, and then, the physician who is involved with diabetes management as well as a dedicated diabetes educator. All these people should work in cooperation with each other to achieve the individualized goals of the person with diabetes.

What would you think a person with diabetes should have in terms of healthcare in Pakistan?

If I could list a few things, that would be easy access to doctors and educators, provision of medicines, access to Diabetes education with reinforcement through workshops, access to healthy lifestyle promotional programs with the availability of individualized exercise programs and health trainers. Also, I feel that the availability of laboratory support and

glucometers for every person are needed. Another important thing is networking among people with diabetes which will finish the feeling of isolation and people with diabetes could bring improvement in dealing with this challenge by getting inspired with other people having same issue.

How important do you think it is to spread awareness and educate people about diabetes?

Education, as well as awareness about diabetes, forms the backbone for its control. It is extremely important not only to teach the principles of management but also to dispel the false beliefs and ideas which people with diabetes hear from the community they live in. Rebuffing all these myths and doubts they might have is the most important aspect of education of diabetes. There is a lot of fear and depression in the people with diabetes, as well as the family, which can be taken care of by counseling and positive reinforcement.



The goal of Diabetes education should be to empower the people and give them the ability to handle this lifelong condition.

What message would you like to give to people with diabetes and healthcare providers?

I personally believe that the people with diabetes are very special individuals, and to get the best out of them regarding their positive role in the society, we as healthcare givers have to give our best to them.



We would like to thank Dr. Salma for her contribution to our cause.

RECIPE CORNER

Firehouse Enchiladas (Serves 6)

Ingredients:

- 1/2 cup chopped onion (1 medium)
- 1 tablespoon olive oil
- 1 tablespoon all-purpose flour
- 2 teaspoons chili powder
- 1 teaspoon ground cumin
- 1/2 teaspoon salt
- 2 cups no-salt-added tomato sauce
- 3/4 cup water
- 1/2 to 3/4 kg of 95% lean ground beef
- 3 ounces (3/4 cup) reduced-fat cheese, shredded
- 1 cup diced green chili peppers, undrained
- 12 corn tortillas (recipe suited for 6 – inch diameter tortillas)
- Bottled hot pepper sauce
- 1/4 cup thinly sliced green onions (2)

Method:

Preheat oven to 375 degrees F.

For sauce: Take a medium sized saucepan. Add oil and wait till it's hot. Add onions to the hot oil over moderate heat for almost 3 minutes or until tender.

Add chili powder, cumin, salt, flour and stir. Cook for one minute, while stirring. Add the tomato sauce and water. Cook and stir until the mixture thickens and bubbles then reduce heat. Simmer with the pan uncovered for approximately 5 minutes, while stirring occasionally. Remove from heat.

For beef: In a large skillet, cook the ground beef until the meat is brown, using a wooden spoon to break up meat as it cooks. Drain it well and once drained, return the meat to the skillet. Add in 1/2 cup of the sauce, 1/4 cup of the shredded cheese, and the chili peppers to the meat and mix well.

Assembling the tortilla:

Take 1/2 cup of the sauce and spread it into the bottom of a 3-quart rectangular baking dish; set aside.

Wrap tortillas in microwave-safe paper towels and heat up in the microwave for 1 minute.

Working with one at a time, spoon about 1/4 cup of the meat mixture onto each tortilla; roll up.

Place filled tortillas, seam sides down, in the prepared baking dish.

Stir any remaining meat mixture into the remaining sauce. Spoon sauce evenly over tortilla rolls in baking dish. Sprinkle with the remaining 1/2 cup cheese.

Bake for 20 minutes uncovered, or until bubbly. Drizzle with hot pepper sauce and sprinkle with green onions before serving.

Serving size: 2 enchiladas each



Nutritional Information per Serving:

363 Calories
12 g Fat (5 g saturated fat)
475 mg Sodium
32 Carbohydrate (6 g Fiber, 5 g sugars)
32 g Protein

Source: Diabetes living online

Ask the EXPERT

We have formed a multi-disciplinary group of professionals who are experts in diabetes education; treatment and delivery of services to people with diabetes or those at risk of diabetes. This group includes consultant diabetologist, certified diabetes educator, registered dietician, and psychiatrist. You can send us your questions through:

Email: contact@meethizindagi.org

By Post: 33/57, Lake View Homes, Opp. new CSD, Sher Shah Road, Multan Cantt, Pakistan.

Disclaimer: All information contained in this section is intended for informational and educational purposes only. Our Expert Q&A is not intended to be a replacement or substitute for consultation with a qualified medical professional or for professional medical advice related to diabetes or another medical condition. Please contact your doctor or medical professional with any questions and concerns about your medical condition.

I've heard a lot about high protein and low carbohydrates diets. Are these diets suitable to control my sugar levels? - Hassan Imtiaz, Attock

High protein and low carbohydrate diets are not good choices for anyone who has kidney damage caused by diabetes. Too much protein in the body makes the kidneys work too hard, which might be problematic for people with kidney damage. However, if you don't have kidney damage, in short intervals these diets can help people lose weight and maintain lower blood sugar levels. But excessive protein intake means a lot of meat, which has some amount of saturated fat. People with diabetes are already at a higher risk of heart disease, so eating a diet that includes a lot of meat is a concern.

A healthier choice is choosing complex carbohydrates, such as vegetables, beans and whole grains, along with some proteins and good fats. A balanced diet is the key to good health, not just good diabetes control. We would suggest if you need help in creating a food plan, ask a nutritionist or your healthcare provider.

I'm an active football player, and want to start exercising to build up muscle power. Do I need to change my insulin dosage when I begin a fitness plan? - Saad, Peshawar

Physical activity helps your body use insulin more efficiently and reduces the blood sugar levels. Another result of being active is that with muscle expansion, there is extra space in your body for glucose. So, to avoid hypoglycemia (low blood sugar) during and after exercise, it may be necessary to scale back your insulin. But remember, what works for one person may not work for another, so you may need to keep testing your sugar levels. Consult your healthcare provider before beginning any fitness routine. Good luck.

A Journey Through Life

(Episode 4- The Vacations)

Author: Aimen Siddique

This story is about a girl named Aliya who has Type- 1 diabetes since a very early age. She is 9 years old now and has a family that always supports and helps her in dealing with challenges she faces on a daily basis. She has a younger brother Ayaan who cares a lot about her, despite his lack of understanding of the lifestyle disease. Her cousin Sarah is always there for her and Aliya finds comfort sharing her reservations and worries with her. Sara always manages to let Aliya see hope in difficult situation.

Despite of being surrounded with people who love and care for her, there are times when Aliya feels alone because sometimes what you feel is simply too overwhelming to be put into explanations.

This episode is an excerpt from Aliyas diary, from when she along with her family visits a foreign country. We hope you enjoy it.

August 17, 2016

Dear Diary

You know what! We are planning for a vacation trip to Dubai. Mama was so angry with me for not helping her out

with the packing our bags. She wanted me to pack my stuff with focus so that I wouldn't forget any of my medicines.

She has called me to her room for making a list and to start packing accordingly so we won't forget any necessary thing as medicines without insurance are verrrrrry expensive there and we can't buy them without a prescription. Oh I forgot I also need to pack the stamped prescription from my Doctor for taking my insulin injections with me. Mama asked me to put it in her bag. Maybe she was calling me for that...

I was going to help her in the afternoon her but as soon as I got up from the dinner table after lunch, Ayaan took me to our room to show me a few videos on YouTube. He has been watching so many videos of UAE recently. He is an encyclopedia now!

He showed me clips of a few places in Dubai. He told me that we will be in Dubai for two weeks. Yes, for two weeks, that will add up to ~~fifteen~~ days in total. Fourteen days! I am so excited.

Oh, and I must tell you, as we are going to Dubai so it will not be possible for me

to write to you every day. You see, when we are in some other country, we don't follow the same timing. There is a 'time difference'. You know the last time dad went to America? He couldn't talk to us in morning because in America it was night time. So, I think I cannot write you either. Because I write in the evening of 'Karachi', and when it will be evening in Karachi, it will only be morning in Dubai. I'll let you know whatever time I chose to write.

Bye, diary. I am going to sleep. We have a flight tomorrow.

August 19, 2016

Mama told me in flight that Dubai is not far away from Karachi so there is no big time difference. The flight was tiring because I have to wait for two hours yes two hours before we can go into the plane and it was my insulin time when we were checking in for flight. I took insulin late since there was a long queue because of which my sugars went up. I slept half the time on the plane. I didn't like the food they served on the plane. It was tasteless and had low sugar.

Airhostess gave me juice on mama's request which was good.

As soon as we landed I felt very excited, but walking a long way to get out of the airport made me tired. The Dubai airport is so big. Diary, it is too hot in the city I am feeling thirsty very often. Mama is afraid that I might feel tired if I stay longer outside. She was also concerned about my insulin which might get spoiled due to hot temperature outside. So she planned our visits to different places in a way that it wouldn't overlap my insulin timings as, it is cold inside the house.

Khala was so happy to see us. I had a good time talking to my cousins Sadaf Baji and Aliza. So far my trip is going great.

August 20, 2016

I hate it, I hate it, I hate it. Why do I have to follow the rules? Why? I hate it, I hate it. I am not talking to mama because I am angry with her. She didn't let me have the huge lollipop I saw in the shop.



There was a huge shop of all kind of candies in a mall we went today. They were even making a candy in front of us. Ayaan got what he wanted. I wanted to have the big lollipop but mama just bought me jelly beans.

Why can't I eat what I want!

Apart from that, I had a good time with Aliza and Ayaan. We also went to Adventure Land in the mall. It was like the one in Karachi, but much more fun. We came back home just an hour ago. I had a good time

I have to go for dinner now.

Bye

August 21, 2016

Today, we planned to go to the Water Park but Baba said no because it was too hot outside. Ayaan was sad but we can't blame Baba, Dubai is very hot in summers.

Khala said she would take us to a better place. So we got ready and sat in her car. She took us to a Mall. I didn't like the mall; however I was so surprised to see that it had a glass ceiling. We could look at the sky from there.

Inside the mall there was a place full of SNOW. We went to A SNOW PARK! I had never seen a snow park before. It was so much fun and very very cold inside! Ayaan was so happy he made snow angels and went on the chairlift.

Khala took me to the place with penguins. There were four of them. No, six of them. And the people of the park, let me TOUCH the penguins. I HUGGED THEM. It was so funny and ticklish. Everybody laughed. I had a lot of fun. I want to have a pet penguin.

Okay, diary, It was a tiring day I am feeling fatigue but I can't tell this to mama otherwise she will cancel our

tomorrow's visit so I am going to sleep now for being fresh tomorrow. Bye!

August 22, 2016

Hi diary.

I went to another mall today with my elder cousin. Mama thought I should stay at home because we were tired from yesterday's trip, but I didn't want to miss the chance. We had a lot of fun there.

It was so big. It has a very big aquarium and a very nice fountain. The world's tallest building was also there. We went into a lot of shops and even bought a few things. We went to the mall on the metro. It was so much fun to go sit in the metro.

The mall is so big, we walked the whole afternoon. It took me more than half hour to enter the mall but it helped me in lowering my sugar which was at 300 at that time. I was a bit scared because my sugars are not going good and doctor uncle doesn't allow me to exhaust myself when my sugars are higher than 250.

In evening we saw the dancing fountain. I loved it so much. After that we had dinner and came back home. I also took care of my sugar after that long walk because I was afraid of low sugar but it was still high. Isn't that strange???

I am confused why after being so much active today days my sugar level was high all day.....

But you know what, right now I am feeling drowsy and low. I think my sugar level is low so I will eat something before sleeping.

Bye!!

August 24, 2016

We are going back to Karachi day of tomorrow.

We are going back because of what happened on day before yesterday. I ate

toffees because I thought my sugar was low, but it was actually high. I was in the hospital when I woke up yesterday. Mama is very angry because I did not tell her I was not well when I came from the mall. The doctor told us it was because my insulin pen got spoiled in the heat when I went out for the mall. I did not keep it in the ice pack.

Mama was crying and Baba also kissed on my forehead. They decided we will go back to Pakistan because they were worried.

I feel very bad. I spoiled the whole trip for everyone. If I had kept the pen in my ice pack, I would not have fallen sick. I wish I had told mama when I was not feeling well on Thursday.

August 24, 2016

I am feeling better now. I spent the day at home with Khala and cousins. We played board games and watched movies.

It was so much fun, I never realized I could talk so comfortably with Sadaf

Baji and Aliza. They also give the best advice. Sadaf baji is a nutritionist. A person that helps with deciding the diet we should take. I think I will talk to her more often as I learnt a way to eat what I want without disturbing my sugar level, from her.

Khala made cupcakes and Mama made us yummy Pasta. Then in the evening we had a small barbecue in the garden area with Baba and Uncle.

I feel bad about the chaos I caused, but I think it was for the best. I would not have had such a cozy time with my cousins at home had I been well. I would've been too busy exploring the city.

Maybe we should take things one by one and enjoy the important things in life. I was too excited to realize this before.

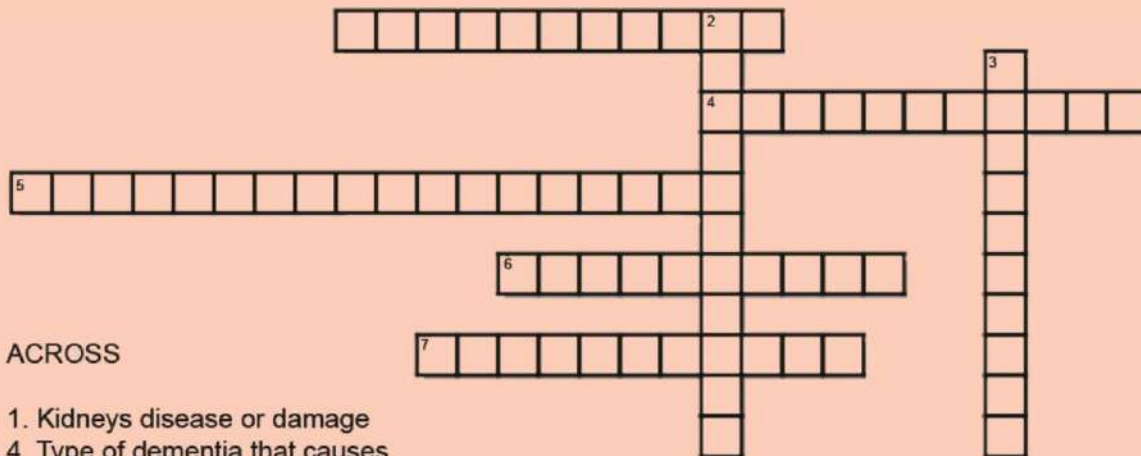
Diary, what would you do if you find a magic lamp? I know what I will wish for. I wish I may I wish I might

Have a chance to stay longer!



FUN & GAMES

Its Complicated!



ACROSS

1. Kidneys disease or damage
4. Type of dementia that causes problems with memory, thinking and behavior.
5. Partial or total inability to hear
6. Invasion of an organism's body tissues by disease-causing agents.
7. When damage occurs to the retina due to diabetes.

DOWN

2. Narrowed or blocked blood vessels that can lead to this.
3. Sensory nerves cause tingling, pain, numbness, or weakness in the feet and hands.

Are you at risk?

1. The state of being grossly overweight.
2. Each of the major divisions of humankind.
3. Food preference
4. Lifestyle with no or irregular physical activity.
5. High blood pressure.
6. Problem in which a woman's hormones are out of balance.
7. The surroundings or conditions in which a person, animal, or plant lives or operates.
8. The length of time that a person has lived or a thing has existed

E A T I N G H A B I T S N
 N S R X P E B Q Z N T O R
 V W E C B G D Q D H I X Q
 I D O D J A R T G S Z Y M
 R S K R E M T I N D R Q B
 O N L Y M N E E R B R N M
 N N K Q N W T A T X M Y B
 M N W X R R C A N N Z W J
 E Q Z E E E D Y R L G N D
 N X V P T V D M L Y M R K
 T O Y N N N L Q J D Z T M
 Y H Q V D G V R G B Y V N

For answers see page 14 and 15

Is that correct So we MEAT again

Mahwish Shiraz, Consultant Nutritionist

Have you ever tried a protein diet or do you plan to start one in the near future? A common choice for a protein diet is red meat. Not only does it fulfill the protein requirement of the diet it is no doubt a party for the taste buds. Red meat is loved all around the world however feasting on it needs some precautions.

Meat lovers tend to consume a lot of red meat, fat, starch, sweets and organs in their regular diet. Long use of such a diet may cause minor health problems, such as indigestion and heart burn, in addition to other major health problems such as heart diseases, hypertension, and increased cholesterol in blood. Remember your diet is a bank account and what you eat is your investment.

While implementing any kind of a diet plan, one should consciously work to maintain healthy blood sugar and blood pressure levels; therefore it is important for us to consume a healthy diet. The care becomes even more essential if one has diabetes because the progression of complications is more rapid.

Diabetes is a combination of multiple micro and macro vascular complications. These are complications that occur when the main and small blood vessels in the body start getting affected.

Long standing and uncontrolled diabetes can cause the blood vessels to get affected resulting in reduction of blood flow to many parts of the body. This reduction of blood flow causes complications such as those of the eyes, feet and legs, heart, etc.

Although red meat has a lot of health benefits, meat lovers should keep in mind health tips as like all things, excess or long term intake of meat and related animal products is bad for health. According to guidelines, consuming lean meat in moderation (120 -150 grams: of cooked meat at a meal) is recommended. However, fatty or organ meats must be avoided as they have a very high content of saturated fats, which are dangerous for health. Look out for the leaner cuts and remove any visible fat before cooking.

Meat is a rich source of protein which plays an important role for various body functions, including development, tissue repair and formation of antibodies. Meat also contains a number of minerals, especially rich in iron, zinc and selenium. Vitamins which are most prominent are vitamin A, B complex (B1, B2, B3, B5, B6 and B12) and D. Some fatty acids in meat (linoleic acid and palmitoleic) can prevent the body from cancer and harmful viruses. The body also needs fat for brain development.

Table1: Content of water, protein, fat, ash (in percent) and calories
(approximate values for selected raw and processed food products)

	Product	Water (%)	Protein (%)	Fat (%)	Calories /100 g
FRESH	Beef (lean)	75.0	22.3	1.8	116
	Veal (lean)	76.4	21.3	0.8	98
	Chicken	75.0	22.8	0.9	105
	Deer	75.7	21.4	1.3	103
	Mutton (lean)	76	21.3	0.5	109
	Beef fat	4.0	1.5	94.0	854
PROCESSED / COOKED	Beef, lean, fried	58.4	30.4	9.2	213
	Lamb, lean, fried	60.9	28.5	9.5	207
	Veal, lean, fried	61.7	31.4	5.6	186
	Liver Pate	53.9	16.2	25.6	307
	Sausages	63	14	19.8	240
	Milk (pasteurized)	87.6	3.2	3.5	63

Answers (Are you at risk?)

- | | | | |
|----------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 1. Over weight | 3. Eating Habit | 5. Hypertension | 7. Environment |
| 2. Race | 4. Inactive | 6. Pcos | 8. Age |

However, remember that "eating meat regularly is good for our health" because it supplies some of the essential nutrients that our body needs. But if you eat too much of it, of course there are some disadvantages! Animal protein contains no fiber, and without fiber, the body is at high risk of certain diseases such as some forms of cancer and heart problems. Meat and dairy products are high in cholesterol and saturated fat. Avoiding over-eating meat is one of the best and simplest ways to cut down your fat consumption. Processed meats such as hot dogs, bar-be-que and others are very bad for health, as they contain high content of nitrate and salt which can cause high blood pressure and trigger cardio vascular diseases like heart disease and stroke.

But meat is still considered necessary for fitness, especially for children who are in their growing age. Studies have shown that using vegetables with meat is beneficial for health. Do not forget to exercise regularly.

One should know the nutritive values of different kinds of meats and meat products. You can find them in the table given below.

Whether you have diabetes, hypertension or heart disease the nutritional guidelines are almost the same. You must include variety, moderation and a little bit of everything (balance) in your diet. The following guidelines will help adopting healthy eating habits during and after a protein diet:

Eating in moderate amounts, instead of large meals, will give the digestive system a chance to continue functioning normally. Large meals put more workload on the heart. Consuming large amounts of carbohydrates (such as rice, bread, roti, naan or fruits), may lead to high blood sugar levels.

Consume more fluids and fiber rich foods, such as whole grains and cereals, fresh fruits, vegetables and legumes to help you avoid constipation during the days when you are taking larger-than-usual amounts of meat.

Never forget to add fruits and vegetables in your

diet. Mix it up by tossing lots of different vegetables into a salad. You can include lettuce, tomato, cucumber, radish, carrots, peppers and sweetcorn.

Reduce the intake of salt and fat. Try to cook in vegetable oils, preferably canola, olive or corn oil.

Omit or limit consumption of sweets, sugary drinks, soda, fatty and salty foods, and caffeine containing beverages, such as coffee, tea and cola. Eating these foods excessively may cause indigestion, diarrhea or constipation. It is better to consume sweets, such as custard or pudding, in moderation and between meals. Even better is to replace sweets with fresh fruits.

People with diabetes are advised to consult with their health care professionals and specially dietitians to adjust and individualize their meals according to their health conditions.

References:

[1] Henchion, Maeve; McCarthy, Mary; Resconi, Virginia C.; Troy, Declan (2014-11-01). "Meat consumption: Trends and quality matters". *Meat Science. Meat Science, Sustainability & Innovation: '60th International Congress of Meat Science and Technology 17–22 August 2014, Punta del Este, Uruguay'*. 98 (3): 561–568

[2] "Heterocyclic Amines in Cooked Meats – National Cancer Institute". *Cancer.gov*. September 15, 2004. Retrieved May 1, 2010.

[3] "PAH-Occurrence in Foods, Dietary Exposure and Health Effects" (PDF). Retrieved May 1, 2010.

[4] <http://dhakatribune.com/prescription/2014/sep/27/10-tips-healthy-festive-eid#sthash.mq0NR0DT.dpuf>

Fun & Games Answers

WORD BANK:
RETINOPATHY, NEUROPATHY,
NEPHROPATHY, INFECTIONS,
HEARTATTACK, HEARING IMPAIRMENT,
ALZHEIMER'S



My Cricket Bat & My Insulin Pen – Going Hand in Hand

By Muhammad Talha Khan

I am Talha Khan and I am a professional cricketer. I was merely 11 years old when I was diagnosed with Type 1 diabetes which has been my companion for 17 years now.

At that time, I didn't know anything about diabetes. I used to go to school - and like any other boy at that age - was extremely active. But the activities I was participating in were reducing due to my deteriorating health.

I was consistently losing weight. Not knowing the actual reasons, my parents thought that since I was gaining height, my weight was comparatively less than average.

Consultations with some doctors reaffirmed their thinking. Nevertheless, to make up for my weight loss, the doctors prescribed some syrups and energy drinks. I started using them but my weight loss wouldn't stop. I felt lethargic all the time and lost interest in doing things I used to be passionate about. Worried with how weak I was getting, my father consulted a specialist doctor. The doctor conducted some tests on me, which came out fine. But looking at my health, he suggested that I should have my blood sugar tested.

That perhaps was the beginning of my D-Life! The test results showed that my sugar level was above 500 mg/dl. It came as a huge shock to my family! No one else in my family had diabetes. No one knew what diabetes was and how it could be managed.

It was extremely difficult for me. For an 11 year old boy, being told that you cannot have any sweets or chocolates for the rest of your life was as bad as it can get. And it wasn't just sweets or chocolates – I felt that my world was crashing around me. I had to be careful about everything. Every step I took counted towards my sugar levels. Every jump I jumped, every emotion I felt, just everything seemed to affect the blood sugar levels.

Adolescence is a very emotional age. You already cannot understand the natural growth changes happening in your mind and body. On top of that, I had to deal with another not-so-understandable condition, called diabetes! It may look simple to the health care professionals. It may sound like ABC to someone who hasn't lived with it. But... it is a

difficult to handle condition! It is not as simple as it sounds.

The doctor told me that I would need to use insulin injections every day and take extremely good care of myself. It is difficult to understand, at that early stage, as to what is meant by taking good care of yourself. The initial two years were very hard for me. It took me a while to select the right health care team that could guide me in every aspect of my blood glucose level management.

I wanted to play. I was good at cricket. But the doctor I was consulting at that time was focused on making me stick to a strict diet, insulin dose and exercise regimen. If I adhered to his "prescription", I could not play. If I wanted to play, I could not adhere to his prescription. I had no idea how to adjust insulin doses based on the carbs in my meals and the amount of cricket I played. I also had no idea that something called carb counting existed, that could make my D-Life much more flexible and interesting. I had no idea that insulin doses could be adjusted based on meals and activity. I had no idea that different types of insulin existed, which could be better suited to my routine and life pattern. I had no idea that I could learn to adjust my insulin doses on regular basis. I had no idea about a lot of things that, I now believe, should be discussed first with the person with diabetes, when selecting

his or her treatment regimen.

I was injecting myself with fixed dose of pre-mixed insulin, as prescribed by the doctor, without really understanding what that insulin was doing in my body - until, my parents decided to take me around to different doctors and see which one suited me best.

So we did some doc-shopping, and soon developed a strong bond with one. Why? Because that doctor empowered me! He taught me all the things I didn't know. He made me learn how to be in charge of my diabetes!



And I learnt quickly! My diabetes management improved and I started believing in myself once again. I began to accept that I had to live with diabetes, and that I could still thrive with it. I started going to school again, and also started investing time in cricket. Becoming a cricketer was my dream!

I was lucky that I had the utmost support from my family. They encouraged me and stood beside me in everything I did. They were never discouraging about my physical activities or judgmental about my diabetes management. They allowed me to experiment a little, within safe limits, with my routine, diet and exercise. There is no better learning than experiential learning, which is what they allowed me to acquire.

Continue on pg 23-24



Dtreat – A Diabetes Fun Retreat

By Fatima Omer (participant)



In August, 2016, Meethi Zindagi (eMZee) organized an event in Karachi named *Dtreat*.

The event was a huge success. It was informative, enlightening, and most importantly, fun! The atmosphere was electric and the air was thick with a feeling of mutual understanding for everyone with type 1 diabetes. The organizing team of Meethi Zindagi made sure to include activities that kept the participants in high spirits.

The global symbol for diabetes is the “blue circle”, which represents the unbreakable unity of the diabetes community. Hence the event was themed around the blue colour, including hall decorations and even the dresses of participants, to show unity and strength of togetherness. The team did its best to create a friendly environment to help everyone mingle and share their stories. The event took off with the basic introduction of participants to help them know each other better. They were asked to share their feelings after they were diagnosed with diabetes, their struggle, ups and downs, family's reaction and routine dilemmas that they faced with their type 1 condition.

Sana Ajmal, the Founder and Chairperson of Meethi Zindagi, who is also a certified diabetes educator and has held several prestigious positions in International Diabetes Federation's education and advocacy programmes, started the event by giving a brief introduction of Meethi Zindagi (a non-profit organization) that was founded in 2013. What sets Meethi Zindagi apart from other diabetes care organizations is having people with diabetes as board members and leaders of the organization.

She gave the overview about Meethi Zindagi's mission which is belief in the power of people with

diabetes, as advocates and change influencers. She stressed that empowerment of people with diabetes is the first and foremost mission of Meethi Zindagi, and that change influencers are always at the grass root levels – those who know the challenges!



She enlightened the participants about the recent work and projects being done by the organization in different areas, such as efforts to make people with diabetes aware about their rights. She also shared some ideas to overcome the everyday challenges with an optimistic approach.

Adding on, she said that Meethi Zindagi is an association dealing with diabetes. No one who is a leader or member of Meethi Zindagi is “diabetic”. No one is a “patient”. No one is a “doctor”. Everyone who believes and joins hands with eMZee is a person dealing with diabetes – either in personal or professional life. Meethi Zindagi believes that people dealing with diabetes need to partner together. It does not believe in creating hierarchies or categories based on whether a person is dealing with diabetes on a personal level or a professional level.

Hence the main objectives of Meethi Zindagi are very clear and obvious:

1. To empower people with diabetes to take up leadership roles as advocates for improving diabetes care and quality of life.
2. To raise awareness, promote, prevention, education and care for people with diabetes.
3. Promote the responsibilities and protect the rights of people living with diabetes and its related problems.

2015-2016 was Meethi Zindagi's year of empowerment. Empowerment of people with diabetes was done using social, electronic and print media and through public awareness sessions.

2017-2018 would be Meethi Zindagi's Year of Support, with projects revolving around peer support.



There were two guest speakers Erin Little and Lucas Forgarty, from USA having type 1 diabetes. Erin Little is the founder of Sucre Blue, a non profit focused around healthcare access and affordability. Sucre Blue has worked with multiple social investors including CGT Venture Philanthropy and Acomen fund. Erin currently serves on the Board of Directors for Young Professionals Chronic Disease Network. She is a Young Leader of the International Diabetes Federation's Young Leaders Programme and is the Chair for South East Asia Region of the YLD Programme. She has many other titles associated with her name as well.

The other speaker, Lucas Fogarty, is the founder



of the non-profit named "DASH" (Diabetes and Sports Health) and is Graduate in Psychology and Sociology. He was a professional athlete in Belgium. He has also worked as a patient Advocate and Health Coach at Highland Hospital to aid people with diabetes and doctors in building a common rapport based on a people-centred approach. He is a member of AADE (American Association of Diabetic Education). Lucas is also a Young Leader of the International Diabetes Federation's Young Leaders Programme. He has served on the Young Adult Board for UCSF's Transition Program, where he trained nursing students on diabetes care from Samuel Merritt University, and directed the Diabetes and Spiritual Health Program in Bali Indonesia.

The humility and friendly attitude of Lucas and Erin helped a lot in encouraging the participants.

After lunch the organizing team of Meethi Zindagi started a few activities. "Pop Up Diabetes Fears" was conducted using blue balloons. The aim was to help the participants let go of their worst fear. Meethi Zindagi's team suggested different ideas for dealing with their worst fears and also made the participants aware of their rights which they did not know much about.

Another activity used a blue ribbon to make everyone feel united and connected. There was nobody who felt isolated or demoralized after the activity.

The main purpose of the event was to increase awareness and knowledge in people with type 1 diabetes, networking among people with diabetes, giving them comfort that they are not alone, and are surrounded by people like them.

Each and every family member went with the feeling of being a part of this (Diabetes *Meethi* family), A family connected by the effort of Meethi Zindagi.

EYES ON DIABETES

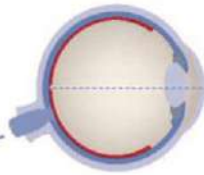
THE ISSUE

415 MILLION ADULTS WITH DIABETES **640 MILLION** BY 2040

EVERYONE WITH DIABETES IS AT RISK OF LOSING VISION

DIABETIC RETINOPATHY OCCURS AS A DIRECT RESULT OF CHRONIC HIGH BLOOD GLUCOSE (HYPERGLYCAEMIA), CAUSING DAMAGE TO THE SMALL BLOOD VESSELS OF THE RETINA

DIABETIC RETINOPATHY CAN LEAD TO BLINDNESS



RISK FACTORS FOR DEVELOPING RETINOPATHY:

- DURATION OF DIABETES
- HIGH BLOOD GLUCOSE LEVELS
- HIGH BLOOD PRESSURE

THE CHALLENGE

DIABETES IS A LEADING CAUSE OF BLINDNESS

OVER ONE THIRD OF PEOPLE WITH DIABETES WILL DEVELOP VISION LOSS



WHAT DOES THIS MEAN?

THE PERSONAL AND SOCIAL COSTS OF VISION LOSS THREATEN TO OVERWHELM HEALTH AND SOCIAL CARE SYSTEMS



A SOLUTION

EARLY DETECTION AND TIMELY TREATMENT OF DIABETIC RETINOPATHY CAN PREVENT VISION LOSS

REGULAR EYE SCREENING BEGINS WITH PRIMARY HEALTH PROFESSIONALS



SCREENING FOR DIABETIC RETINOPATHY MUST BECOME AN INTEGRAL PART OF DIABETES CARE

ACT TODAY TO CHANGE TOMORROW

www.worlddiabetesday.org



International
Diabetes
Federation



world diabetes day
14 November

Meethi Zindagi

Great Life Despite Diabetes 20

DIABETES PEER SUPPORT...

Can you relate?

Share your feelings.



<https://www.facebook.com/meethizindagidiabetes/>

contactus@meethizindagi.org

I know my parents were often concerned about me going out in the cricket ground. The fear of hypo is enough for a parent to restrict their children, for dear life! But my parents showed courage and trust in me. They wanted to see me fulfill my dreams. They would sit down with me before a match or practice and would plan my insulin doses, and diet for the day. We often needed to consult the doctor and get guidance too. After a couple of times, I learnt how to manage myself during tough exercise periods.



In the early few years, I was shy of taking out my glucometer and checking blood sugar in front of my teammates. I had not told anyone about my diabetes in my cricket team. So I used to rush back to changing room and check my blood sugar levels during matches there - away from everyone's eyes! As time passed, and I established my name in the field, I got more confident about my condition too. I became more open about it. Now, if I have to check in front of my teammates, it's not a big deal anymore! I keep a glucometer, glucose tablets and fruit juice pack at a more accessible place during matches, and check whenever needed. My team is now aware of my condition, and fully equipped with handling any emergency situation if one ever arises. Nobody tries to raise questions about my ability to play - they already know how good I am! In fact they are appreciative of the fact that I play well with diabetes!

With time, I earned a lot of success from cricket. Starting from the junior level, I put in a lot of hard work, and paved my way into the under-17 team to play in an international tournament in Malaysia. I have had many achievements in my cricket journey. I've played cricket at all levels, be it school, college or university and I've also had the chance to play for a multinational company.

Miraculously, I have rarely had a hypo on playing field! It all boils down to proper carb counting and insulin dose adjustment. I learned to manage all the exercises, practices and workouts while keeping a strict check on my sugar levels. I adjusted my insulin dose according to my training routine. I had my glucometer with me at all times. Being a representative of Pakistani team it was my duty to give my hundred percent while playing.

I have now completed my graduation, and continuing my studies. After diabetes I have started to live a healthier life, I go to the gym training every day. I also swim regularly to build more stamina. I take my insulin on time. Choosing the right type and amount of food is the most important thing for living a stress free life when you have diabetes. And if you are involved in some sports, it becomes much more important for you to follow a diet plan.



I believe that You need to know what you can eat, and how much. Through carb counting, I can eat almost everything and calculate my units accordingly. It only depends on calculating the equivalency of carbohydrates in the food you want to eat to the units of insulin your body needs for that. This ratio is different for everybody. Once you have calculated your insulin to carbs ratio, you can adjust your insulin dose according to your meal and enjoy eating anything you want, like anybody else.

Basically it gives you the freedom of choice in terms of food selection. I'm living my life to the fullest now without any sort of restrictions in terms of eating or playing cricket. a treatment regimen or insulin dose regimen should be selected to suit the person with diabetes. People with diabetes are not, and should not be, as bookish as diabetes treatment is often made. I urge the readers to discuss their treatment plans with their doctor. Insulin, activity and diet should be regulated,

as much as possible, based on the lifestyle of the person with diabetes. Usually, we do not communicate our needs and wants to our healthcare team, indirectly allowing them to decide on a treatment plan that may not suit us. It should be the other way round. A treatment plan should be finalized after we have been walked through it, and any hurdles in sticking to it have been highlighted. Nonetheless, we should also try our level best to avoid an unhealthy lifestyle. An unhealthy lifestyle is bad for everyone!

I can say from my personal experience, that despite having diabetes, being active or playing any sport is not all that difficult. You just need to be proactive. Monitoring your sugar levels on a regular basis, and taking your medicine and insulin on time needs to be a part of your daily routine. You need to believe that, despite having diabetes, there is nothing you cannot achieve!



فہرست

- 01 دل اور زیادہ بیٹس
- 02 ماڈل ڈایابیٹک بننے کا سفر
- 05 ماڈل ڈایا بیٹک کی سات عادات
- 09 کھانے کی تراکیب
- 10 ذیابیطس مشاورت کے لئے انٹر نیٹ پر چیٹنگ
- 14 ماہرین سے پوچھنے
- 15 کیا گوشت کھانا میرے لئے فائدہ مند ہے؟

دل اور ذیابیطس

ذیابیطس دل پر کس طرح اثر کرتی ہے؟
خون میں شکر کی اضافی مقدار آپ کے خون کی رگوں کو متاثر کر سکتی ہے۔ یہ اثر دل کے دو دے کا سبب بھی بن سکتا ہے۔ ذیابیطس چھوٹی عمر میں دل کی بیماریوں میں مبتلا ہونے کے امکانات کو بھی بڑھا دیتی ہے۔



ذیابیطس ہو تو دل کی بیماریوں سے کیسے بچا جا سکتا ہے؟
اپنی شوگر، بلڈ پریشر اور کولیسٹرول پر قابو پالنے سے دل کی بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔
* زیادہ ورزش کریں۔
* صحت مند غذا کھائیں۔
* وزن گھٹانے اور اس پر قابو رکھیں۔
* سگریٹ نوشی سے پرہیز کریں۔

کیا دل کی بیماریوں سے بچنے کے لیے کوئی دوا لینی ضروری ہے؟
اگر آپ کو ذیابیطس ہے تو آپ کو دل کی تکالیف سے بچنے کے لیے کولیسٹرول کی دوا لینی ہو سکتی ہے۔ اس کے لیے آپ کو ڈاکٹر بہتر مشورہ دیں گے۔



دل کی بیماری کی کیا علامات ہیں؟
کچھ علامات درج ذیل ہیں۔
* چھاتی میں درد یا تکلیف
* بازو، کمر، جبڑے، گردن یا پیٹ میں درد اور تکلیف
* سانس چڑھنا
* پسینے آنا
* متلی ہونا
* چکر آنا
کچھ لوگوں میں دل کی بیماری کی کوئی علامت نہیں ملتی ہے۔ اسے ڈائیبیٹک ہارٹ ڈیزیز کہتے ہیں۔ ذیابیطس کے باعث اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے دل کی بیماری کی علامات واضح طور پر نہیں آتیں۔

دل کی بیماریوں سے آگاہ رہنے کے لیے ٹیسٹ
ڈاکٹر آپ کو درج ذیل ٹیسٹ کا کہہ سکتے ہیں
* بلڈ پریشر
* بلڈ ٹیسٹ
* چھاتی کا ایکسرے
* ای سی جی (ECG)
* سٹریس ٹیسٹ
* اینجیوگرافی

ڈائیبیٹک ہارٹ ڈیزیز (DHD) کا کیسے پتہ لگایا جا سکتا ہے؟
ڈاکٹر (DHD) کے لیے درج ذیل چیزوں سے مدد لیتے ہیں۔
* بیماری کی علامات
* آپ کے خاندان کی طبی تاریخ
* آپ کے معائنے سے
* مختلف ٹیسٹ کی بنیاد پر

نوٹ: اگر آپ کو ذیابیطس ہے تو آپ کا دل کے عارضے میں مبتلا ہونے کا امکان عام لوگوں سے دگنا ہے۔



ماڈل ڈایا بیٹک بننے کا سفر

تعارف مصنف

مسعود طور صاحب ۲۰ دسمبر ۱۹۳۶ء میں لاہور میں پیدا ہوئے۔ قانون کی تعلیم پنجاب یونیورسٹی لا کالج سے حاصل کی۔ ۱۹۶۸ء میں امریکن لائف انشورنس کمپنی لاہور میں مرکزی نمائندہ رہے۔ ایسٹرن فیڈرل یونین انشورنس کمپنی لاہور سیال کی بنا پر متعدد اسناد، انعامات اور گولڈ میڈل حاصل کیے۔ جب ۱۹۷۳ء میں سٹیٹ لائف انشورنس کارپوریشن آف پاکستان بنی تو آپ شعبہ جانیداد میں بطور جوئیر آفیسر تعینات ہوئے اور کچھ عرصے بعد شعبہ قانون میں بطور جینیئر منسٹر منتقل کر دیے گئے۔ آپ نے دن رات انتھک محنت کی اور کچھ عرصے بعد سٹیٹ لائف کے جرنل انارنی مقرر ہو گئے۔

۱۹۹۶ء میں باوقار طریقے سے ریٹائر ہوئے اور پھر حج بیت اللہ کی سعادت نصیب ہوئی۔ اسی موقع پر ایک سفر نامہ 'اللہ کے حضور' تحریر کیا۔ آپ کی دیگر تصانیف میں 'ہندگی'، 'ماڈل ڈایا بیٹک کی تحریریں'، 'ذیابیطیاس'، اور 'مذاق و مزاح' شامل ہیں۔

ڈاکٹر صداقت علی کی دعوت پر دہر برس تک ماہنامہ 'شوگر' اخبار کے 'میٹھی میٹھی باتیں' اور 'عکس آئینہ' میں اپنے کالم لکھتے رہے۔ ریڈیو اور ٹیلی ویژن کے مختلف پروگرام، جیسا کہ 'بدلیں گے'، 'ڈاکٹر غزالہ موہی' اور 'فائز سیال' کے ساتھ انٹرویو اور 'انسولین آب حیات' کے ذریعے لوگوں کو ذیابیطس کے متعلق آگاہی دیتے رہے۔ مسعود احمد طور انجمن سکون اور انجمن بہبود ذیابیطس افراد کے صدر بھی ہیں۔

آج کل آپ انٹرنیٹ پر پوری دنیا کے دکھی اور مایوس ذیابیطس افراد سے چٹنگ کرتے ہیں اور انہیں اپنی کاؤنسلنگ سے زندگی کی رعنائیوں میں لارہے ہیں۔

ہجر کے دریا میں تم بڑھنا لہروں کی تحریریں بھی

پانی کی ہر سطر پر میں کچھ دل کی باتیں لکھوں گا

20 سال قبل جب مجھے اچانک ذیابیطس تشخیص ہوئی تو میں حقیقتاً اس کے متعلق کچھ نہیں جانتا تھا۔ بعد میں اس کے بارے میں بہت کچھ سیکھا۔ یہ ایک موروثی مرض ہے جو دائمی طور پر قائم رہتا ہے۔ ذیابیطس اس دن نہیں ہوتی جب شوگر نارمل حد سے باہر آتی ہے۔ اس کی تیاری تو اندر ہی اندر کئی برس پہلے ہو رہی ہوتی ہے۔ ٹائپ 2 خاص طور پر موروثی نظام کے تحت ہوتی ہے۔ اگر ذیابیطس ہو جانے تو ہمیں اپنی ذمہ داری اٹھانا ہوگی۔ حکمت عملی بنانا ہوگی کیونکہ صحت اور خوشی ہماری ضروریات ہیں۔

ذیابیطس نے مجھے اپنی زندگی کے ساتھ سمجھوتہ کرنے کا طریقہ بتایا۔ میرے اندر مثبت سوچ پیدا کرنے کا سلیقہ دیا۔ شروع شروع میں مجھے بہت غصہ آیا کرتا تھا کیونکہ میرے کچھ اصول ہیں، ان سے جب کوئی ٹکراؤ پیدا کرتا تھا تو پھر مجھے بہت بُرا لگا کرتا تھا۔ مجھے اُس وقت بھی بہت غصہ آیا کرتا تھا، جب کوئی

جانتے بوجھتے ہوئے ہٹ دھرمی کرتا تھا۔ اس وقت میرا بلڈ پریشر اور بلڈ شوگر بڑھ جایا کرتے تھے۔ پھر میں نے سکون کی میٹنگ میں شمولیت اختیار کر لی، وہاں سے مثبت سوچ کا درس لیا، جس کی وجہ سے مجھے غصہ نہیں آتا۔ اب دوسروں کی بات غور اور تحمل سے سنتا ہوں۔ پھر فیصلہ کرتا ہوں۔ یوں کسی بھی مسئلہ پر ٹکراؤ پیدا نہیں ہوتا جس سے میری صحت پر بہت اچھا اثر پڑا ہے۔ اگر لوگ ایک دوسرے سے مشورہ لے کر کام کریں تو 80% جھگڑے ختم ہو سکتے ہیں۔ کسی نے مجھ سے کہا: طور صاحب! آپ کو خوش ہونا چاہیے کہ آپ کو کوئی مسئلہ ہی نہیں ہے۔ میں نے اس سے کہا، بھیا! مسائل میں ہی تو سچے مواقع چھپے ہوتے ہیں۔ دنیا میں خوشحالی مسائل حل کرنے سے آتی ہے۔ بس اللہ تعالیٰ سے دُعا مانگنی چاہیے کہ مسائل بھی دے اور ان کو حل کرنے کی صلاحیت بھی عطا فرمائے۔

سے فون پر یا انٹرنیٹ پر رابطہ کرتے ہیں اور گھبرائے ہوئے کہتے ہیں: "ایہ شوگر کیہ یب اے؟" جب میں انہیں ذیابیطس کے متعلق آگاہی دیتا ہوں تو وہ پُر سکون ہو جاتے ہیں۔

محبت ایک ایسا جذبہ ہے جس کے بغیر زندگی ادھوری ہے۔ اپنے والدین سے محبت کریں۔ اپنے عزیز و اقارب سے محبت کریں۔ اپنے اللہ تعالیٰ سے محبت کریں جن لوگوں کے دلوں میں اللہ تعالیٰ بسنا ہے اُن کی پہچان ہی یہی ہے کہ وہ ہر کسی سے محبت کرتے ہیں۔ اللہ کے احسانات میں سے سب سے بڑا احسان محبت ہے۔ اللہ کی بارگاہ میں محبت بیباک نہیں ہوتی بلکہ جنون بھی آتا ہے تو سلیقے سے۔ محبت بھی آتی ہے تو طریقے سے۔ جن کے دل میں اللہ بسنا ہے اُن کی یہی نشانی ہے کہ دوسروں سے پیار کرتے ہیں۔ ماڈل ڈیابیطک کی حیثیت سے میں یہاں ذکر کرنا مناسب سمجھتا ہوں کہ ذیابیطس افسردہ کے علاوہ ذیابیطس بچے (Juvenile Diabetics) بھی مجھ سے اس قدر محبت کرتے تھے کہ اگر تربیتی سیشن میں کبھی بوجہ مصروف نہ جا سکتا تو وہ پریشان ہو جاتے اور انتظامیہ سے پوچھتے کہ ڈاکٹر انکل طور کیوں نہیں آئے؟ یہ اُن کی محبت اور چاہت تھی۔ اس حوالے سے میں ایک واقعہ بتاتا چلوں:

"ایک ذیابیطس بچی عروج، عمر 7 سال، ہائیو ہو جانے کی وجہ سے بیہوشی کی حالت میں ڈپ ہسپتال میں داخل ہوئی تھی۔ میں کسی کام کے لیے ڈپ گیا تو ابھی استقبالیہ میں ہی تھا کہ عروج کی والدہ گھبرائی ہوئی میری طرف آئی اور کہنے لگی: طُور صاحب! عروج! تمہارے ڈاکٹر انکل طور آئے ہیں۔ بچی نے نیم وا آنکھوں سے مجھے دیکھا۔ مسکرائی اور ڈاکٹر انکل طور کہہ کر پھر آنکھیں بند کر لیں۔ یہ تھی وہ محبت جو ذیابیطس بچے مجھ سے کرتے ہیں۔ نیکی اور ایثار زندگی کے سنگھار ہیں۔ انسانوں کے ذکھوں کو ختم کرنا بہت بڑی بات ہے۔ میں نے ذیابیطس افراد کی مدد کرنے، اُن کے ذکھ بانٹنے، اُن کی خوشیوں کو شیئر کرنے اور اُن کو ذیابیطس کی پیچیدگیوں سے آگاہی دینے کا عزم کر رکھا ہے۔ میرا یہ سفر جاری رہے گا۔ میں اپنی ساری زندگی ان ذیابیطس افراد اور ذیابیطس بچوں کے لیے وقف کر چکا ہوں۔ ماڈل ڈیابیطک کا سفر بہت پیارا ہے، چاہتا ہوں میری زندگی کے ساتھ یہ سفر جاری رہے اور شوگرائے افراد کی خدمت کرتا رہوں۔ میں نے ذیابیطس کے ساتھ پیار سے رہنا ڈپ سے سیکھا تھا، کہاں میں ہر دم پریشان رہتا تھا اور کہاں اب میں ماڈل ڈیابیطک کی حیثیت سے

جب میں نے ذیابیطس کے اچھی خاصی معلومات اور آگاہی حاصل کر لی اور اپنی بلڈ شوگر کا اچھا کنٹرول کرنے لگا تو ایک شام ڈاکٹر فوزیہ کا ٹیلیفون مجھے گھر آیا کہ فوراً ڈپ آجائیں۔ وجہ پوچھی تو معلوم ہوا ڈاکٹر صداقت علی، بانی ڈیابیطکس انسٹیٹیوٹ آف پاکستان مجھ سے ملنا چاہتے ہیں۔ اس وقت شام کے 5 بجے تھے اور بارش ہو رہی تھی۔ میں نے موسم کی خرابی کی وجہ سے معذرت چاہی مگر ڈاکٹر فوزیہ کے اصرار پر جب میں ڈپ پہنچا تو ڈاکٹر صداقت علی استقبالیہ میں میرا انتظار کر رہے تھے۔ مجھے اپنے کمرے میں لے گئے اور ایک کپ کافی پلائی، شاید یہ موسم کا تقاضا تھا۔ پھر وہ اپنا کیمرہ لے آئے اور خود میری تصاویر کھینچیں۔ اگلے روز تمام اخباروں میں اپنی فوٹو کے ساتھ ماڈل ڈیابیطک بن جانے کی خبر دیکھ کر مجھے بڑی حیرانی ہوئی۔ میرا ماڈل ڈیابیطک والا اشتہار تمام ملکی اخباروں میں چھپنے لگا اور خاص کر اخبار "شوگر" میں جو بیرونی ممالک میں بھی جاتا تھا۔ مجھ کو اندرونی اور بیرونی ممالک سے بے شمار ٹیلیفون، ای میل، موبائل اور خطوط موصول ہونے لگے اور یوں میں بطور ماڈل ڈیابیطک انہیں ذیابیطس کے متعلق آگاہی دینے لگا۔

جب ذیابیطس فرد ماڈل بن جاتا ہے تو پھر اسٹیرنگ مکمل طور پر اس کے ہاتھ میں ہوتا ہے۔ ماڈل ڈیابیطک ایک ایسا شخص ہوتا ہے جو خود میں مثبت سوچ اور تبدیلیاں لے آتا ہے۔ ان تبدیلیوں سے اس کی زندگی آسان ہو جاتی ہے۔ وہ جانتا ہے کہ گولیاں کب کھانی ہیں، انسولین کیسے لگانی جائے؟ اور یوں وہ دوسرے ذیابیطس افراد کی رہنمائی کرنے لگتا ہے اور انہیں شوگر کے ساتھ زبردست زندگی گزارنا سکھاتا ہے۔ ذیابیطس کو اپنے پُورے حواہی نہیں ہونے دیتا۔ ماڈل ڈیابیطک ایک مشعل کی طرح اپنے ذیابیطس ساتھی کو زندگی کی روشن راہیں دکھاتا ہے۔ اللہ کے حضور عاجزی اور اپنے ساتھیوں کے ساتھ انکساری رکھتا ہے۔ ذیابیطس کی آگاہی اور اہلیت مل کر ماڈل بناتے ہیں، یہ راتوں رات نہیں ہوتا بلکہ اس کے لیے بڑی ریاضت کرنا پڑتی ہے۔

جب کسی کے علم میں آتا ہے کہ وہ ذیابیطس کے حوالے ہو گیا ہے تو اسے ایک دھچکا سال لگتا ہے۔ وہ سخت اضطراب کی کیفیت میں سوچنے لگتا ہے کہ میں اب کیا کروں؟ ایسے میں ایک ماڈل ڈیابیطک ہی اُسے سمجھا سکتا ہے کہ وہ مریض نہیں ہے بلکہ مریض تو ہسپتال میں پڑے ہوئے ہیں، وہ تو صرف ذیابیطس فرد ہے۔ نئی نئی تشخیص ہونے والے ذیابیطس افراد مجھ

مزاحیہ وڈیو فلمیں دیکھیں، ذیابیطس افراد سے میل ملاپ رکھیں اور ان سے باہمی مشورے کیا کریں۔ ذیابیطس افراد کو ہمیشہ یہ بات ذہن نشین رکھنی چاہیے کہ وہ اکیلے نہیں ہیں۔ اُن کے ساتھ لاکھوں ذیابیطس افراد ہیں۔ شوگر کو کبھی اپنے راستے کی دیوار نہ بننے دیں۔ خود بیماری طاری نہ ہونے دیں۔ اکثر ذیابیطس افراد گھر میں کچھ بگڑ جاتا ہے یا کوئی ٹوٹ پھوٹ ہو جاتی ہے تو اس کی مرمت کرواتے ہیں۔ مگر اپنی ذات سے اس قدر لا پرواہی برتتے ہیں کہ اپنے آپ کو کباڑ خانے میں پھینک دیتے ہیں، جو خود سے اور اپنی ذیابیطس سے زیادتی ہے۔ بیماری کے دنوں میں خاص کر فلو، نزلہ و زکام میں انسولین بند نہ کریں، اس وقت انسولین کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔

مجھے دیکھیں! اس وقت میری عمر 70 سال ہے، شوگر 21 سال سے ہے، ہارٹ، نیورو پیٹھی، نیک سسٹم اور وائیکل کا مریض ہوں۔ مگر میرے حوصلے بلند ہیں میں سکوٹر بھی چلاتا تھا، کار بھی چلاتا ہوں۔ اپنی تمام ذمہ داریاں خود نبھاتا ہوں بلکہ دوسروں کے کام بھی کرتا رہتا ہوں۔ زندگی میں کوئی پچھتاوا نہیں۔ الحمد للہ! اگر دوبارہ زندگی ملی تو ایسی ہی گزارنا پسند کروں گا۔ دُعا ہے اللہ تعالیٰ اگر مجھ سے کوئی کام لینا چاہتا ہے تو مجھے اس وقت تک زندہ رکھے۔

ذیابیطس کے جذباتی طوفان کو بھی سمجھنا پڑتا ہے، کنارے پر بیٹھ کر مشورے نہیں دئیے جا سکتے خود گہرے پانیوں میں اترنا پڑتا ہے۔ آرام میری ترجیح نہیں، میرا مشن ذیابیطس افراد کی راہنمائی اور خدمت ہے جو مجھے رات دیر تک سونے نہیں دیتا اور صبح جلدی اٹھا دیتا ہے۔ میں جانتا ہوں کہ کیا میرے بس میں ہے اور کہاں سے بے بسی کی ظالم سرحدیں شروع ہو جاتی ہیں، پھر بھی میں اپنا ماڈل ڈیابیطس کا سفر جاری رکھے ہوئے ہوں۔

دوسرے ذیابیطس افراد کی خدمت کرتا رہتا ہوں۔ اُن پر احسان نہیں کرتا بلکہ اپنا قرض اُتار رہا ہوں۔ ذیابیطس میں اصل علاج آگاہی اور پریزی ہے۔ تربیت اور راہنمائی جو میں ذیابیطس افراد کو بطور ماڈل دے رہا ہوں اس سے اُن کی بحالی میں بہت فرق پڑ رہا ہے۔ انٹر نیٹ پر میں Diabetic Chat Room میں پاکستان اور بیرونی ممالک کے ذیابیطس افراد کو روزانہ شام 7 بجے سے رات 11 بجے تک کونسلنگ دیتا رہتا ہوں۔ یقین کیجئے بے شمار خواتین و حضرات میری بے لوث خدمت سے بہت مطمئن ہیں اور میری زندگی و صحت کے لیے اکثر دعائیں کرتے رہتے ہیں۔

ذیابیطس نے تو میرا لائف سٹائل ہی بدل کر رکھ دیا ہے۔ مجھے اب جینے کا قرینہ آگیا ہے۔ میں نے زندگی میں کبھی "کاش" کا لفظ استعمال نہیں کیا۔ جیسے لوگ اکثر کہتے رہتے ہیں۔ کاش! یہ ہو جاتا، کاش وہ ہو جاتا!! کچھ ہونا یا نہ ہونا اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہوتا ہے۔ انسان ایمان داری اور محنت سے اپنا کام کرتا رہے تو اپنا مقصد حاصل کر لیتا ہے۔

دوست بنانا بہت اچھا لگتا ہے لیکن راہ چلتے دوست نہیں بن جاتے، اس کے لیے ایک مدت چاہیے سمجھنے سمجھانے کی۔ فی زمانہ دوستوں کا کچھ اعتبار نہیں، اُنہوں نے کیا ساتھ دینا ہے۔ مڑ کر پیچھے دیکھیں تو اپنا سایہ بھی نہیں ہوتا۔ اس معاشرے میں جو بے راہ روی پھیلی ہوئی ہے مجھے اچھی نہیں لگتی۔ کسی سے آپ کو خلوص نہیں ملتا۔ میں سمجھتا تھا کہ خلوص اتنا ہے جان نہیں کہ ٹھکرا دیا جائے۔ مگر میرا تجربہ غلط ثابت ہوا۔ لوگ بے لوث خلوص نہیں کرتے۔ جب اُن کو کوئی مطلب ہوتا ہے تو وہ مسکرا کر بات کرتے ہیں۔

میرا پیغام:

ماڈل ڈایا بیٹک کی حیثیت سے میرا ذیابیطس بھائیوں، بہنوں اور بیٹیوں کے لیے یہی پیغام ہے کہ وہ ذیابیطس کے متعلق آگاہی حاصل کریں۔ اچھی اچھی کتابیں پڑھیں، مثبت سوچ رکھیں۔ صرف آج کے دن کی فکر سوچیں، اپنی بلڈ شوگر چیک کیا کریں اور اس کا ریکارڈ بھی رکھیں۔ گولیاں یا ٹیکہ وقت پر لگائیں، وقت پر کھانا کھائیں اور دُکھ، پریشانی کو اپنے قریب نہ آنے دیں، درگزر کریں، نماز بھی ایک بندگی اور اچھی ورزش ہے۔ مزاحیہ آڈیو کیسٹ سنیں اور

ماڈل ڈایا بیٹک کی سات عادات

مسعود احمد طور

در حقیقت عادتیں ہی انسان کو بناتی بگاڑتی ہیں۔ عادت وہ عمل ہے جس کو ہم بار بار کرتے ہیں۔ ڈاکٹر سٹیون کوی نے اپنی کتاب "موثر لوگوں کی سات عادتیں" لکھی جس سے کروڑوں انسانوں کی زندگی میں حیرت انگیز تبدیلی آئی ہے۔

در اصل ہمارے عقیدے وہ محور ہوتے ہیں جن کے گرد ہم گھومتے ہیں اور ہماری عادتیں ہمارے عقیدوں سے ہی جنم لیتی ہیں۔ ذیابیطس افراد کو بہترین زندگی گزارنے کے لیے کچھ خاص عقائد کو اپنی زندگی کا محور بنا لینا چاہیے۔ مثلاً

1. فعال بنیں

یعنی جو کام آپ نے کرنا ہے اس کو ہر صورت کر گزریں۔ چھوٹی چھوٹی رکاوٹوں کی وجہ سے کام ادھورے نہ چھوڑیں۔ جیسے ایک چپوٹتی راستہ بدل کر منزل کی طرف چلتی رہتی ہے۔ آپ کچھ بھی کر لیں وہ گھر واپس جانے سے انکار کر دیتی ہے۔ اسے روکنے کی صرف ایک ہی صورت ہے کہ آپ اسے مسل دیں۔ آپ فعال بنتے ہیں تو کارکردگی چشمے کی طرح بہہ رہی ہوتی ہے، اگر آپ کے منصوبے میں کوئی رکاوٹ ڈالے تو ہر حکمت عملی بلد کر پھر نئے سرے سے اپنی منزل کی طرف گامزن ہو جائیں۔ ایسا شخص اپنے کردار اور مقصد میں نمایاں ہوتا ہے۔ وہ کسی بہانے کو اپنی ناکامی کا بہانہ نہیں بننے دیتا۔ یہی وہ لوگ ہیں جو ہمہ وقت مثالی ذہنی کیفیت میں رہتے ہیں۔

2. انجام سوچ کر آغاز کریں

یہ بہت کچھ سوچنے پر مجبور کرتی ہے۔ اس بنیادی عادت کی وجہ سے انسان کے اندر دور رس نظریے اور فیصلے کے بارے میں نتائج کی پروا پیدا ہوتی ہے۔ مثلاً اگر آپ روزانہ ورزش کرنے لگیں تو آج کی ورزش آپ کو نہیں بتائے گی کہ اس کا انجام کتنا اچھا ہوگا۔ لیکن آپ یہ کام جاری رکھیں گے تو چھ ماہ میں آپ ایک اچھے انجام تک پہنچ سکتے ہیں۔ یا اگر آپ اپنی بلڈشوگر چیک کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ اگر ایک دن چیک نہیں کریں گے تو کچھ نہیں ہوگا۔ کبھی لوگ آپ کو گمراہ کرتے ہیں کہ گجریلا کھالو، کچھ بھی نہیں ہوگا، لیکن اگر آج کھائیں گے تو آج کے تجربے کے بعد اگلے دن دوبارہ کھائیں گے اور اگلے دن بھی کچھ نہیں ہوگا اور آپ کہیں گے دو دن کا تجربہ بتا رہا ہے کہ گجریلا کھانے سے کچھ نہیں ہوتا۔ لہذا یہ سوچ کر آپ بدپریشی کرتے رہیں گے اور پھر ایک دن دکھی ہو جائیں گے۔ یہ عادت کہتی ہے کہ تصور میں انجام کو سامنے رکھیں، تصور میں بڑی طاقت ہوتی ہے۔ آپ جو سوچنا شروع کریں، اس کے انجام کو ذہن میں رکھیں۔ یہ بات سادہ ہے اور بہت سی سادہ باتیں بھی بہت کارآمد ہوتی ہیں۔ یہ تو ہم نے سن رکھا ہے کہ پہلے تو لو پھر بولو۔

3. پہلی چیز پہلے کریں

اہم چیز کا پہلے کرنا ہمارا قبلہ متعین کرتی ہے اور بتاتی ہے کہ ذیابیطس میں ورزش زیادہ اہم ہے یا ٹیلی ویژن پر پسندیدہ پروگرام دیکھنا۔ یہ ہمیں منظم ہونے میں مدد دیتی ہے۔ اس سے اندرونی کامیابی کا احساس جنم لیتا ہے۔ اس عادت میں ہم اپنی ترجیحات کو مرتب کرتے ہیں، یہی وہ معاملہ ہے جہاں ہم اہم چیزوں کو نا اہم چیزوں کے ساتھ گٹمڈ کرتے ہیں اور ایسا کرتے ہی مثبت نتائج دھندلے پڑ جاتے ہیں۔ سورج ہم سب پر طلوع ہوتا ہے اور ایک ساتھ غروب ہوتا ہے۔ ہم کو 24 گھنٹے ملتے ہیں، لیکن ہم میں سے کچھ لوگ ہر دم وقت کی کمی کا شکوہ کرتے نظر آتے ہیں۔ اس کی بنیادی وجہ ترجیحات کا تعین نہ کرنا ہے۔ یہی وہ لوگ ہیں جو معمولی کاموں پر غیر معمولی وقت اور توانائی ضائع کرتے نظر آتے ہیں۔ اگر آپ اپنی ترجیحات خود طے نہیں کریں گے تو یاد رکھئے! کوئی اور آپ کی ترجیحات طے نہیں کرے گا اور آپ ہر وقت پریشان رہیں گے۔

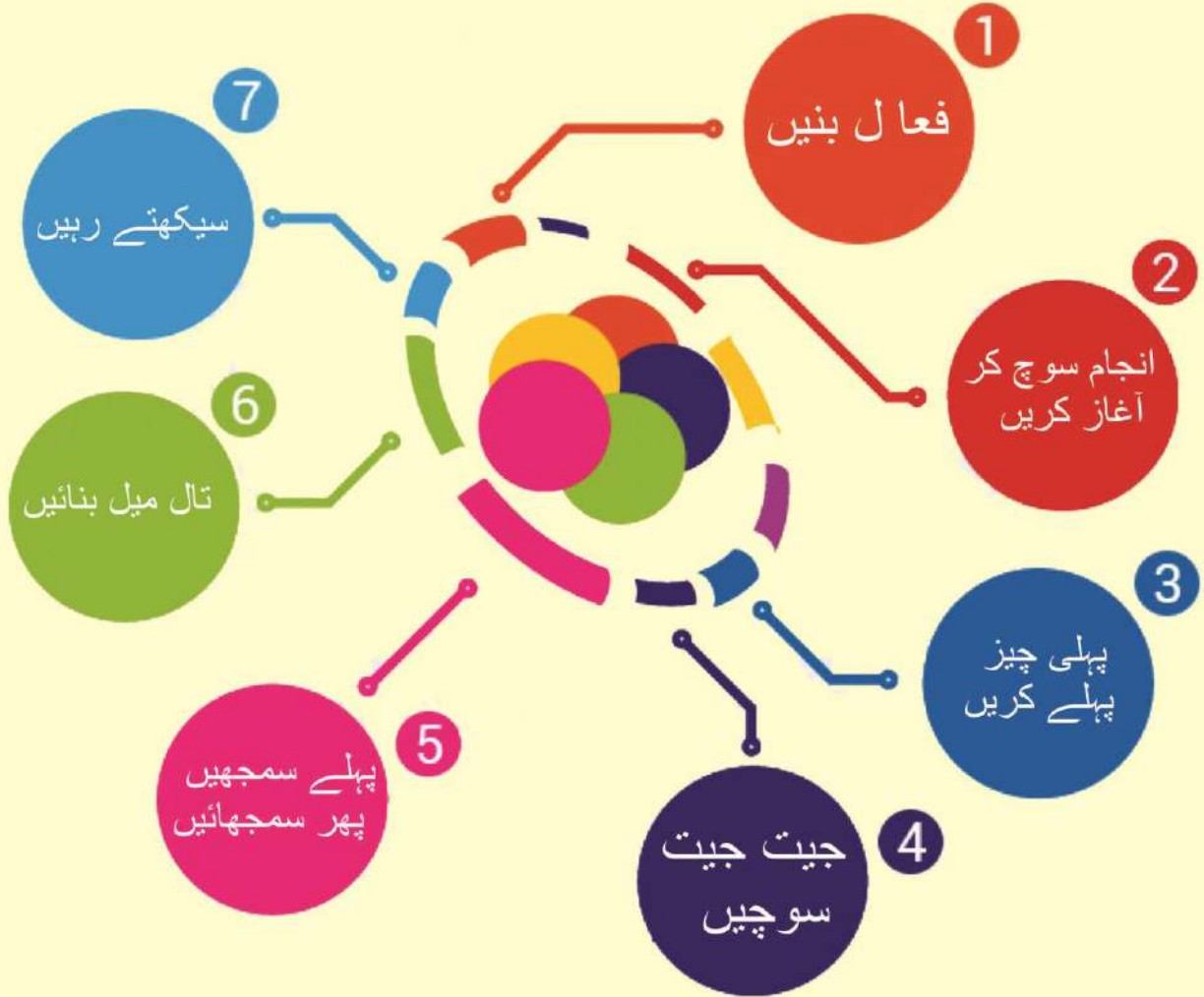
4. جیت جیت سوچیں

در اصل یہ ایک ذہنی کیفیت کا نام ہے۔ ہر جیت صرف کھیل کے میدان میں جیتی ہے، سماجی زندگی میں اس کی کوئی گنجائش نہیں۔ جیت جیت ایک بہت مثبت اور طاقتور نظریہ ہے۔ "جیت جیت" کا مطلب یہ ہے کہ کسی بھی انسان سے معاملات کرتے ہوئے یہ سوچیں کہ اگر آپ جیتیں تو وہ بھی جیتے۔ آپ ہر گز کسی کو ہرانے کی کوشش نہ کریں بلکہ کوئی ایسا حل نکالیں جس سے آپ بھی جیتیں دوسرے بھی جیتیں۔ پروین شاکر نے خوب کہا ہے۔

جیتوں تو تجھے پاؤں، ہاروں تو پیاتیری

اس شرط سے کھیلوں گی پیاپیار کی بازی

ماڈل ڈایا بیٹک کی سات عادات



آپ اپنے والدین، بہن بھائیوں، بیوی بچوں، دوست احباب، بزنس پارٹنرز اور کام کاج کے ساتھیوں کو ہر آنے کی کوشش نہ کریں۔ جیت جیت کا نظریہ سب کے لیے کامیابی مہیا کرتا ہے۔ آپ کوئی معاملہ کریں تو دوسروں کے مفادات کا بھی خیال رکھیں، خصوصاً جب وہ خود اپنے مفادات کے تحفظ کی اہلیت نہ رکھتے ہوں۔ اگر ایک ہی روٹی ہو تو جیت جیت کا نظریہ تجویز کرتا ہے کہ آپ روٹی کے دو ٹکڑے کریں، ان میں سے ایک کا انتخاب دوسرے کو کرنے دیں۔ آپ کاروبار کرتے ہوئے یا خدمت دیتے ہوئے ہمیشہ درجن کے تیرہ دیں۔ کسی کاروباری معاملے میں یا ملازم سے ڈنڈی نہ ماریں، ترازو کے پلڑے ہمیشہ برابر رکھیں۔ ہو سکے تو کبھی دوسرے کو جیتنے کا موقع دیں۔ ایک دن وہ آپ کا قرضہ لوٹا دے گا۔

5. پہلے سمجھیں پھر سمجھائیں

اگر پہلے دوسروں کا نقطہ نظر سن اور سمجھ لیا جائے اور ان میں اس کا شعور بھی ہو جائے تو پھر آپ کی بات کسی کے دل میں گھر کر جائے گی۔ بہتر ہے پہلے دوسرے کو بتانے کا موقع دیں کہ وہ کیا چاہتا ہے۔ جب وہ اپنی بات ختم کرے تو اس بات کو بھی یقینی بنائیں کہ کوئی بات اس کی طرف سے کہے بغیر رہ تو نہیں گئی۔ آپ اسے پوری طرح موقع دیتے ہیں اور جب وہ کہہ چکے تو پھر آپ اپنی بات کہیں، اور جب اپنی بات کہیں تو اس کے پیچھے جیت جیت کا نظریہ کارفرما ہونا چاہیے اور اس کے پس منظر میں آپ کا ہونا، انجام پر نظر رکھنا اور ترجیحات کو اہمیت دینا متحرک نظر آنا چاہیے۔ اور کسی نتیجے پر پہنچنے سے پہلے یہ بھی یاد رکھیں کہ تال میل ضروری ہے۔

6. تال میل بنائیں

لوگوں کے درمیان تال میل کا مطلب ہے، ایک ایک اور دو گیارہ۔ سٹیون کوی کہتے ہیں جب ایک آدمی سے دوسرا ملتا ہے تو مجموعہ کبھی دو نہیں ہوتا۔ جو کام اکیلے نہیں کر سکتے وہ مل کر سکتے ہیں۔ ٹیم ورک کی اہمیت سے کون واقف نہیں۔

7. سیکھتے رہیں

ساتویں عادت دراصل اپنے محاذ پر لڑنے کی تیاری کا نام ہے، آپ کے محاذ دو ہیں، ذیابیطس اور زندگی۔ یہ اپنی ضرورت کی معلومات کو تازہ دم رکھنے کی مسلسل مشق ہے۔ اس عادت کے تحت ہم اپنی جسمانی، نفسیاتی، معاشرتی اور روحانی تجدید کرتے ہیں۔ آئن سٹائن نے کہا تھا کہ علم کی جس سطح پر ہم اپنے لیے مسائل پیدا کرتے ہیں، اس سطح پر ہم ان مسائل کو حل نہیں کر سکتے، مسائل حل کرنے کے لیے ہمیں علم کی سطح بلند کرنا پڑے گی۔ اس کا مطلب ہے جن مسائل سے بھی آپ کا تعلق ہے اس کے بارے میں اپنا علم بڑھائیں۔ دنیا میں بنیادی قانون ہے کہ جاننے والا نہ جاننے والے سے فائدہ اٹھاتا ہے۔ ہر کاروبار، ہر سروس اور ڈیل کا انحصار اسی ایک بات پر ہے۔ اوزار تیز رکھنے کا مطلب ہے کہ جو آپ نہیں جانتے وہ جاننے کے لیے تیار ہو جائیں۔

بطور ماڈل ڈایا بیٹک میری سات اضافی عادات

1. میں نے ذیابیطس کو اپنی جیون ساتھی بنا رکھا ہے۔ اپنی نگہداشت خود کرتا ہوں میں نے کبھی سہارے تلاش نہیں کئے۔
2. مثبت سوچ اور درگزر کرنے کی عادت بنالی ہے۔ یوں غصہ نہیں آتا اور بلڈپریشر، بلڈشوگر اور ڈیپریشن نہیں بڑھتا۔
3. زندگی کو اس قدر مصروف کر رکھا ہے کہ اب تنہائی اور بے بسی کا تصور تک نہیں آتا۔ اسی مصروفیت نے مجھے ایک نئی راہ دکھائی ہے کہ میں کالم نگار اور کتابوں کا منصف بن گیا ہوں۔
4. ہمیشہ سچ بولتا ہوں، وعدہ وفا کرتا ہوں، کبھی ستائش کی تمنا نہیں کی اور نہ ہی صلہ کی پروا۔
5. وقت کی پابندی ایمان سمجھتا ہوں۔ ذیابیطس میں اسی وقت کی پابندی نے طرز زندگی بدل دی ہے۔ وقت پر ٹیکہ انسولین لگاتا ہوں، وقت پر کھانا کھاتا ہوں، جہاں کہیں جانا جاتا ہے، فاصلے کا تعین، ٹریفک سگنل کا حق، کار کا ٹائر پنکچر ہو جانے، راستے میں سڑک پر جنازہ یا جلوس گزرنے میں وقت کا حق ہمیشہ ذہن میں رکھ کر گھر سے نکلتا ہوں۔ وقت کا صحیح مصرف ہو تو انسان ہر حال میں خوش رہتا ہے۔
6. میری مشکل پسندی اور محتاط رہنے کی عادت نے مجھے کبھی پریشان نہیں ہونے دیا۔
7. احساس اور ہمدردی کے مراقبے میں رہتا ہوں۔ خدمت خلق میرا شعار ہے اسی سے مجھے سکون ملتا ہے۔ دکھی انسانیت، محرومی اور ڈیپریشن میں جکڑے ہوئے۔

میں انٹرنیٹ پروکو نسلنگ دے کر انہیں زندگی کی رعنائیوں میں لے آتا ہوں۔

بطور ماڈل ڈایا بیٹک سات اضافی عادات



کھانے کی ترکیب

فائر ہاؤس اینچلاڈاز

اجزاء



- * کٹا ہوا پیاز - 1/2 کپ
- * زیتون کا تیل - 1 کھانے کا چمچ
- * میدہ - 1 کھانے کا چمچ
- * لال مرچ - 2 چائے کے چمچ
- * پسا ہوا زیرہ - 1 چائے کا چمچ
- * نمک - 1/2 چائے کا چمچ
- * ٹماٹر کی سوس (بغیر نمک کے) - 2 کپ
- * بکرے یا گائے کے گوشت کا قیمہ بنا چربی - 3/4 - 2/1 کلو
- * کم چکنائی والا پنیر (چھوٹا کٹا ہوا) - 3/4 کپ
- * ہری مرچ (کٹی ہوئی) - 1 کپ
- * باریک چپاتیاں - 1 - 2 عدد
- * چلی سوس حسب ذائقہ
- * ہری پاز (باریک کٹی ہوئی) - 1/4 کپ

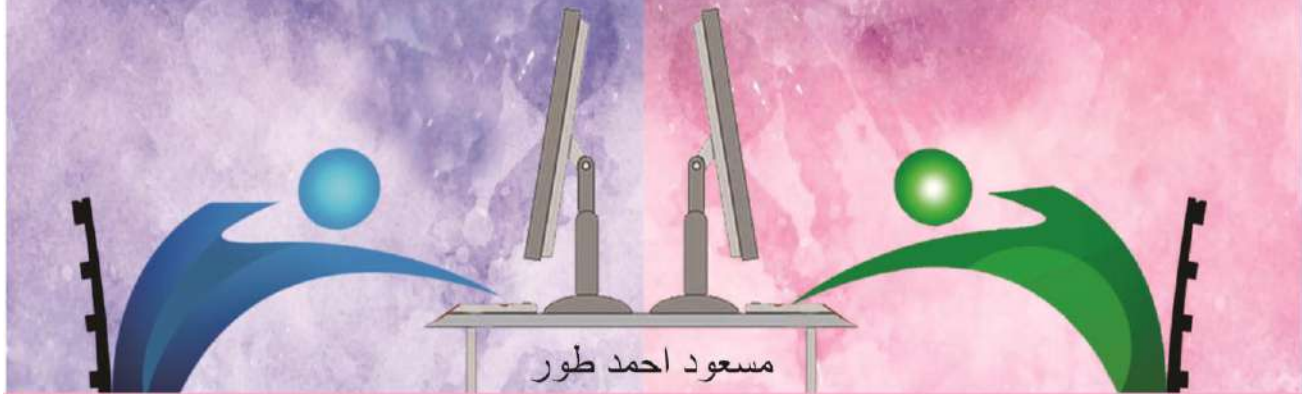


ترکیب:

اؤن کو 375 ڈگری پر گرم کر لیں۔ سوس بنانے کے لئے ایک درمیانی کڑاہی لیں۔ اس میں تیل ڈال کر گرم کر لیں۔ پیاز ڈال کر 3 منٹ تک پکائیں یا جب تک وہ نرم ہو جائیں۔ لال مرچ، زیرہ، نمک اور میدہ ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔ اس کے بعد ٹماٹر کی سوس اور پانی ڈال کر تب تک پکائیں جب تک سوس گاڑھی ہو جائے جب سوس میں ابال آ جائے تو 5 منٹ ہلکی آنچ پر پکا کر چولہے سے اتار لیں۔

ایک الگ کڑاھی میں قیمہ پکائیں جب تک اسکا رنگ بدل جائے۔ اس کا پانی نچوڑ لیں اور دوبارہ پکائیں۔ قیمے میں 1/2 کپ سوس، 1/4 کپ پنیر اور ہری مرچیں ڈال کر مکس لیں۔ ایک ایک چپاتی لے کر اس میں 1/4 کپ قیمہ ڈال کر رول کر لیں۔ 1/2 کپ سوس ایک بیکنگ ڈش میں پھیلا دیں۔ رول کی ہوئی چپاتیوں ڈش میں رکھ کر باقی بچا ہوا قیمہ اور سوس اوپر ڈال دیں۔ اوپر سے پنیر چھڑک دیں۔ 20 منٹ کے لئے اؤن میں بیگ کریں۔ اوپر سے چلی سوس اور ہرا پیاز ڈال کر پیش کریں۔

ذیابیطس مشاورت کے لئے انٹرنیٹ پر چیٹنگ



در اصل چیٹنگ کے دوران مثبت اور بامقصد گفتگو کی جائے تو میرے خیال میں یہ معلومات کے تبادلے کا ایک منفرد ذریعہ ہے۔ گھر بیٹھے بیرونی دنیا سے رابطہ رکھنے کا شاید ہی اس سے آسان اور کم خرچ ذریعہ ہو۔

اس منفرد اور بامقصد ذریعے سے چیٹنگ کی مقبولیت بڑھتی جا رہی ہے۔ میں جھوٹ بول کر accept ہونے پر سچ بول کر reject ہونے کو ترجیح دیتا ہوں۔ انٹرنیٹ پر اکثر لوگ جھوٹ بولتے ہیں۔ چیٹ نہیں کرتے بلکہ cheat کرتے ہیں۔ مگر الحمد للہ! میرے ساتھ سب سچ بولتے ہیں کیونکہ یہ ان کے اپنے مرض کا معاملہ ہوتا ہے۔

اب ذرا کچھ بات کو نسلنگ کی ہو جائے۔

بذریعہ فون اور انٹرنیٹ پر کو نسلنگ میری زندگی کی مصروفیات کا ایک حصہ بن چکی ہے۔ دکھ، پریشانی میں مبتلا ذیابیطس افراد کو معلومات کی ضرورت ہوتی ہے اور یوں بہت سے ذیابیطس افراد کو میری کو نسلنگ سے بڑا فائدہ ہوتا ہے اور وہ مجھے اپنا ہمدرد اور مونس سمجھنے لگتے ہیں۔ صرف پاکستان میں ہی نہیں بلکہ چین، برازیل، ملائیشیا، نائیجیریا، انڈیا، امریکہ، کینیڈا، سعودی عرب، دبئی، شارجہ اور مصر میں مقیم ذیابیطس افراد سے میں انٹرنیٹ پر انٹرویو کر رہتا ہوں اور وہ میرے سوالات کا جواب دیتے رہتے ہیں۔ اور یوں میں ان سے سیکھتا ہوں۔ اور جب میں ان کو بتاتا ہوں کہ میں بھی ذیابیطس

وحشت طاری نہ ہوئی بلکہ حسب معمول پر سکون رہیں اس لئے کہ جب ذیابیطس ہو جائے تو پھر واپس نہیں ہو سکتی، پھر اس کا ملال کیوں؟

*محترمہ رئیسہ بیگم (لاہور):

محترمہ رئیسہ بیگم ڈیپریشن میں اس قدر مبتلا تھیں کہ زندگی سے بیزار ہو چکی تھیں۔ میں نے ٹیلیفون پر کونسلنگ دی تو وہ ٹھیک ہونے لگی۔ اس کونسلنگ دیتے ہوئے آج مجھے کئی برس ہو گئے ہیں اور وہ مجھ کو اب 'وڈے ڈاکٹر صاحب' کہتی ہیں۔ ذیابیطس، السر معدہ، ڈیپریشن، اعصابی تناؤ سے لے کر بچوں کے رشتوں تک مجھ سے مشورے کرتی ہیں اور اب چراغ سے چراغ جلا رہی ہیں۔ دوسری ذیابیطس خواتین کو معلومات فراہم کر رہی ہیں۔ بقول ان کے وہ اکثر تہجد میں میرے لئے دعائیں کرتی ہیں۔ میرا آرٹیکل "مینوں سوچاں دیاں دے گیا سو غاتاں" انہی خاتون پر لکھا ہوا ہے۔

*نعمان فاروقی (امریکہ):

اس کا کہنا ہے کہ آپ کی چیٹنگ سے کئی ذیابیطس افراد کو اپنے مرض کے بارے میں آگاہی اور سکون ملتا ہے۔ ہمیں آپ کی ضرورت ہے۔ ہم جب پریشان ہوتے ہیں تو آپ کی چیٹ سے بوجھ ہلکا ہوتا ہے، آپ کا ہسپتال سے واپسی کا انتظار رہے گا۔ اب آپ کیسے ہیں؟ رات بھر آپ کا ہی خیال رہا، اللہ آپ کو صحت اور اچھی زندگی دے، آمین!

کاشکار ہوں تو وہ مجھے انٹرنیٹ پر چیٹ کیلئے add کر لیتے ہیں۔ اور پھر تقریباً ہر دوسرے روز وہ آن لائن ہو کر ذیابیطس سے متعلقہ مسائل اور آگاہی پر باتیں کرتے ہیں۔ میں آپ کو کیا بتاؤں کہ میری صحت اور زندگی کیلئے ان کے دلوں سے کس قدر دعائیں نکلتی ہیں جن کا اظہار وہ اکثر کرتے رہتے ہیں۔ یہی میری عبادت ہے، یہی میرا انعام اور دل کی خوشی ہے جو کہیں اور سے نہیں مل سکتی۔

ارتقاء اور زوال ساتھ ساتھ چلتے ہیں۔ یہ کہنا کچھ ٹھیک نہیں لگتا کہ ہمارا موجودہ زمانہ اور معاشرہ بہت خراب ہے، پچھلا زمانہ بہت اچھا تھا۔ اچھے اور برے لوگ ہر معاشرے میں ہوتے ہیں۔ دیکھا جائے تو میں سمجھتا ہوں انٹرنیٹ ذیابیطس افراد کا غمگسار اور ہمدرد دوست ہے۔ یہ علم کا ایسا سمندر ہے کہ جب کوئی اس کی گہرائی میں غوطہ زن ہوتا ہے تو تہ تک نہیں پہنچ سکتا اور اس کی تلاش کی نئی راہیں کبھی ختم نہیں ہوتیں۔ آئیے دیکھتے ہیں کہ ذیابیطس افراد میری سنگت میں ذیابیطس کا سفر کرنے کے بارے میں کیا کہتے ہیں.....؟

چند ذیابیطس افراد کے تاثرات:

*محترمہ قیصر جہاں (جیننگ، چین):

چین میں ایک سکول کی ٹیچر ہیں۔ ہر سال سکول کی چھٹیوں میں پاکستان آتی ہیں۔ ای میل کے ذریعے بھی رابطہ ہوتا رہتا ہے۔ نہایت ہی وضع دار، دلیر خاتون ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ جب انہیں ذیابیطس ہونے کا علم ہوا تو ان پر کوئی دہشت یا

* مسز شاہدہ فرخ (شارجہ):

پہلے ختم نئیں ہوندی علاج، اختیار دے ہندیاں وی زندگی وقت توں بعد تک قائم نہیں رہ سکی۔ مینوں شوگر دی مرض دا علم نئیں پر طور صاحب! تہاڈے شوگر کے مریضوں نوں آگاہی دینے و چوں خلوص تاں محنت دے پسینے دی مہلک ضرور آؤندی دے۔"

دو بار ہائی پاس تین بار آنکھوں کالیزر ہوا۔ ایک گروہ پر چل رہا ہے۔ مجھ سے متواتر ایک برس چیٹ کرتا رہا۔ ذیابیطس کے متعلق بے شمار معلومات رکھتا ہے اور میں نے امریکہ میں ذیابیطس کے علاج کے حوالے سے اس سے بہت سی معلومات حاصل کی، اب تقریباً چھ ماہ سے On Line نہیں ہو رہا۔ اس کی کوئی خبر نہیں آئی۔

نوٹ:

مردوں سے زیادہ خواتین ڈیپریشن میں رہتی ہیں۔ آپ نے نوٹ کای ہو گا کہ میری کونسلنگ میں زیادہ تر خواتین ہی تھیں، جنہیں ذیابیطس کے مسائل اور پیچیدگیوں، ٹینشن اور ڈیپریشن نے گرفتار کر رکھا تھا۔ ان کے علاوہ اور بھی بہت سے ذیابیطس افراد ہیں جو میری کونسلنگ سے مستفید ہوئے ہیں۔ مضمون کی طوالت کو مد نظر رکھتے ہوئے بس اتنا ہی مناسب سمجھتا ہوں۔

انتباہ:

انٹرنیٹ پر ذیابیطس کے متعلق مشاورت کرتے ہوئے تین باتوں کا خیال رکھیں:
۱۔ جس شخص یا گروہ سے آپ مشاورت

شارجہ سے ایک خاتون مسز شاہدہ فرخ جو 'شوگر' اخبار میں میرے آرٹیکل پڑھا کرتی تھی، اسے میرا آرٹیکل "گرتا زردپتہ اک بچکی سی لگے" بہت پسند تھا۔ اس کا کہنا ہے کہ میرے بیڈ سائڈ ٹیبل پر ہر وقت آپ کا آرٹیکل رکھا رہتا تھا۔ وہ مجھ سے انٹرنیٹ پر ڈیپریشن کے متعلق چیٹ کیا کرتی تھی۔ وہ دونوں میاں بیوی جب پاکستان آئے تو میرے گھر بھی ملے آئے۔ وہ نہیں جانتی تھی کہ اس ڈیپریشن سے بھی بڑا ڈیپریشن آنے والا ہے۔ کچھ عرصہ بعد مسز شاہدہ کا خاوند اچانک بیمار ہوا اور شارجہ میں ہی انتقال کر گیا۔ ابھی یہ صدمہ تازہ ہی تھا کہ اسکا والد ذیابیطس کی پیچیدگیوں سے وفات پا گیا۔ والدہ بھی ذیابیطس فرد ہے۔ ان سب حالات میں یہ خاتون اسقدر ڈیپریشن کا شکار ہو گئی تھی اور کہا کرتی تھی کہ ایک سفر ہے زندگی کا اور ان گنت راستے ہیں۔ ہر راستے پر تنہائی کا درد ہے۔ چاہتی ہوں نجات پالوں۔ مگر سفر ختم نہیں ہوتا۔ اگر میں رکتی بھی ہوں تو زمین چلنے لگتی ہے۔

اب وہ اپنے مسائل مجھ سے شیئر کرتی ہے۔ اسکا کہنا ہے کہ غم بانٹنے سے کم ہو جاتے ہیں اور اسکا مجھ سے درد کا رشتہ ہے۔

* دیوان قطب الدین (گدی نشین) مزار با با فرید الدین شکر گنج پاکپتن:
دیوان صاحب فرماتے ہیں:
"خطریاں دے ہوندیاں زندگی وقت تو

کریں وہ واقعی ذیابیطس کی صحیح معلومات رکھتا ہو۔ بہتر ہے کہ کسی مستند ادارے کا تربیت یافتہ ہو۔

۲

کسی دوا کے آغاز ، تبدیلی یا بندش کے لئے دیے گئے مشورے کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے ضروریات چیت کر لیں۔ بغیر ڈاکٹر کے مشورہ کے اپنی دوا میں کوئی تبدیلی نہ لائیں۔

۳

- انٹرنیٹ پر چیٹنگ تعلیمی مقاصد اور دوسروں کے تجربے سے سیکھنے کے لیے کریں۔ یہ برگز ڈاکٹر کے معائنے اور مشاورت کا نعم البدل نہیں۔

انٹرنیٹ پر کئی مستند ادارے اور مسعود طور کی طرح ذیابیطس کے ماہر افراد آپکی مدد کے لئے موجود ہیں۔ یس سلسلے میں آپ میٹھی زندگی کے دیے گئے نمبر پر رابطہ کر کے مزید معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

JOIN THE COMMUNITY.
SHARE YOUR EXPERIENCE.

www.mydiabetestory.com



My Diabetes Story is an online community for people with diabetes, their families and friends to get together and share their experiences across countries in the Middle East & Pakistan.

My Diabetes Story online community is your platform to ask questions and discuss various topics related to managing life with diabetes.



میری ذیابیطس کی کہانی
MY DIABETES STORY

ONLINE COMMUNITY

Endorsed by:



Supported by:



SANOFI

Sana Ajmal

Diabetes Advocate and Pakistan
Ambassador on My Diabetes Story



Great Life Despite Diabetes

Meethi Zindagi

13

ماہرین سے پوچھئے

ہم نے ایک کثیر شعبہ جاتی گروپ تشکیل دیا ہے جس میں ذیابیطس سے متعلقہ تمام شعبہ جات (تعلیم، علاج، خدمات کی ترسیل، وغیرہ) سے تعلق رکھنے والے ماہرین شامل ہیں۔ ان میں ماہر ذیابیطس ڈاکٹر، ذیابیطس معلم، رجسٹرڈ ڈائنیشن اور ماہر نفسیات شامل ہیں۔ آپ بھی اپنے سوال مندرجہ ذیل پتہ پر ارسال کر سکتے ہیں:-
اعلان دستبرداری
اس سیکشن میں موجود معلومات صرف معلوماتی اور تعلیمی مقاصد کے لیے ہیں۔ ان معلومات کو علاج کے مشورے اور علاج کا متبادل نہیں بنایا جاسکتا ہے۔ معالج آپ کا معائنہ کر کے آپ کو بہترین مشورہ دے سکتا ہے۔

سوال :

میں نے زیادہ پروٹین اور کم نشاستہ والی غذا کے بارے میں بہت سنا ہے کیا ایسی غذا میری شوگر کو کنٹرول کرنے میں مدد دے گی؟ حسن امتیاز، اٹک

جواب :

زیادہ پروٹین اور کم نشاستہ والی غذا ایسے لوگوں کے لیے اچھی نہیں ہیں جن کو ذیابیطس کی وجہ سے گردوں کی تکلیف ہے۔ جسم میں زیادہ مقدار میں پروٹین ہونے کے باعث گردوں کا کام بڑھ جاتا ہے، جو کہ گردوں کی تکلیف میں مبتلا لوگوں کے لیے مشکلات کھڑی کر سکتا ہے۔ اگر آپ کو گردوں کی تکلیف نہیں ہے تو کچھ وقت کے لیے ایسی غذا کا استعمال وزن گھٹانے اور شوگر کنٹرول کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔ پروٹین کا زیادہ استعمال گوشت کھانے سے کیا جاتا ہے جس میں کچھ حد تک چکنائی موجود ہوتی ہے۔ زیادہ چکنائی کے استعمال سے دل کے امراض کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ اچھی صحت کے لیے زیادہ بہتر یہ ہے کہ آپ کاربوہائیڈریٹس جیسا کہ سبزیاں، پھل، دالیں اور خالص اناج، کا استعمال کریں اور اس کے ساتھ پروٹین کو اپنی خوراک کا حصہ بنائیں۔ اگر آپ کو کسی خاص غذا کی ممانعت نہیں، تو متوازن غذا آپ کے لیے بہترین صحت کی ضامن ہے۔ اگر آپ کو اپنی خوراک کے سلسلے میں مدد چاہیے تو اپنے ڈاکٹر یا ڈائنیشن سے مزید معلومات حاصل کریں۔

سوال :

میں فٹ بال کا کھلاڑی ہوں اور اپنے پٹھوں کو مضبوط کرنے کے لیے ورزش شروع کرنا چاہتا ہوں۔ کیا اس کے لیے مجھے انسولین کی مقدار کو بدلنا چاہیئے؟

جواب :

ورزش سے آپ کے جسم میں شوگر کی سطح کم ہوتی ہے کیونکہ ورزش کے دوران جسم میں شوگر زیادہ استعمال ہوتی ہے۔ اس لیے ہائیو گلاٹسیمیا (خون میں شوگر کی کمی) سے بچنے کے لیے آپ کو انسولین کی مقدار کو کم کرنا پڑ سکتا ہے۔ لیکن یاد رکھیے کہ جو کسی ایک کے لیے ٹھیک ہوتا ہے، ضروری نہیں کہ دوسرے کے لیے بھی ہو۔ اس لیے اپنی شوگر ضرور چیک کرتے رہیں۔ کوئی بھی سخت ورزش کا منصوبہ بنانے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کر لیں۔

کیا گوشت کھانا میرے لئے فائدہ مند ہے؟

ما بوش شیراز (ماہر غذائیات)

صحت مند غذا کی ہدایات کے مطابق ، چربی والے گوشت کا استعمال اعتدال میں کرنا چاہیے۔ ایک دن میں گوشت کی مناسب مقدار 3-5 اونس یا 150 - 190 گرام پکا ہوا گوشت ہے۔ صحت مند گوشت بغیر چکنائی کے ہوتا ہے۔ دل ، گردہ ، کلیجی و غیرہ صحت بخش نہیں! ان میں مرکب چکنائی کی مقدار بہت زیادہ ہے جو مضر صحت ہے۔ دھیان رکھیں کہ بغیر چربی کے گوشت کا استعمال کریں اور نظر آنے والی چربی کی صفائی بھی کریں۔

یہاں صحت کیلئے گوشت کھانے کے کچھ فوائد کا ذکر کرنا بھی ضروری ہے۔ جیسا کہ گوشت غذا میں لحمیات کا ایک اہم ذریعہ ہے جو کہ جسم کے مختلف افعال کی کارکردگی ، جیسا کہ نشوونما ، خلیوں کی مرمت اور قوتِ مدافعت میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ گوشت میں بے شمار نمکیات ہیں جو کہ گوشت میں پائے جاتے ہیں۔ ان میں حیاتین (وٹامن) اے ، بی

مپلیکس اور حیاتین ڈی شامل ہیں۔ فیٹی ایسڈ جو گوشت میں موجود ہیں وہ لینو لیک ایسڈ اور پالموٹیک ہیں۔ یہ فیٹی ایسڈ جسم کو بہت سے کینسر اور وائر سز سے بچا سکتے ہیں۔ جسم کو دماغ کی نشوونما کیلئے بھی چکنائی کی ضرورت ہوتی ہے۔

لیکن ان سب اچھائیوں کے باوجود گوشت کا بغیر توازن کے استعمال صحت کیلئے نقصان دو ہو سکتا ہے۔ بس اس بات کو یاد رکھیں کہ "گوشت باقاً عدگی سے کھانا ہماری صحت کیلئے اچھا ہے"۔ کیونکہ یہ بہت سی ضروری غذائیت کو ہم تک پہنچاتا ہے ، جو ہماری صحت کیلئے ضروری ہے۔ لیکن اگر آپ اس کا استعمال زیادہ کریں گے تو یقیناً اس کے کچھ

اکثر آپ نے وزن کم کرنے کے لئے پروٹین ڈائٹ کے بارے میں سنا ہو گا ، جس میں گوشت کا استعمال بہت بڑھ جاتا ہے۔ عید کے دنوں میں بھی بہت سے مسلمان بکرے ، گائے ، اونٹ اور بھیڑ کی قربانی کرتے ہیں اور گوشت ، چکنائی ، نشاستہ ، میٹھے اور دل ، گروہ ، کلیجی کا زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ اسکے علاوہ بہت سے لوگ ذیابیطس کی تشخیص کے فوراً بعد نشاستہ کا استعمال بالکل ختم کر دیتے ہیں۔ سوال یہ ہے کہ کیا گوشت کا معمول سے زیادہ استعمال صحت کے لئے فائدہ مند ہے؟

گوشت کا معمول سے زیادہ استعمال بہت سے چھوٹے چھوٹے امراض کا سبب بنتا ہے ، جیسے کہ تیزابیت اور بدہضمی۔ اسکے ساتھ ساتھ دوسرے بڑے امراض جیسے دل کے امراض ، بلڈ پریشر ، خون میں چکنائی کا بڑھ جانا ، اور بہت سے اور مسائل زیادہ چکنائی ، کولیسٹرول اور کیلوریز کے استعمال کی وجہ سے جنم لیتے ہیں۔

ذیابیطس بہت سی بیماریوں کا مجموعہ ہے۔ ذیابیطس کی وجہ سے بہت سی پیچیدگیاں ، جیسے کہ بڑی رگوں کی بیماریاں ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ اس لیے ان بیماریوں سے بچاؤ کیلئے صحت مند غذا کا استعمال کرنا ضروری ہے۔

روایتی گوشت کے کھانے صحت مند ہو سکتے ہیں۔ لیکن اکثر اوقات ، خاص کر شادی بیاہ اور تہواروں کے موقع پر ہم بہت نمکین اور چکنائی والے کھانوں کا استعمال کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ تہوار مناتے ہوئے بھی اس بات کا دھیان رکھنا چاہئے کہ ہم جو کھا نا کھا رہے ہیں وہ صحت مند ہے بھی کہ نہیں۔

فالج وغیرہ کی وجہ بنتی ہے۔ گوشت کا زیادہ عرصے تک ضرورت سے زیادہ استعمال گردوں پر زور ڈالتا ہے اور ان پر منفی اثر کرتا ہے۔

لیکن پھر بھی گوشت صحت کیلئے ضروری ہے خاص طور پر ان بچوں کیلئے جن کی عمر بڑھتی ہوئی ہے اور حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کے لئے۔ تحقیقات یہ بات ثابت کرتی ہیں کہ گوشت کے ساتھ سبزیوں کا استعمال فائدہ مند ہے۔

جب ہم گوشت کی بات کرتے ہیں تو ہمیں مختلف گوشت کی اقسام اور گوشت کی بنی چیزوں کی غذائیات کا بھی پتہ ہونا چاہیے، جو کہ آپ نیچے دیئے گئے ٹیبل میں جان سکتے ہیں۔

نقصانات بھی ہیں۔ گوشت میں ریشہ موجود نہیں ہوتا اور ریشے کے بغیر ہمارا جسم بہت ساری بیماریوں کا شکار ہو سکتا ہے، جیسے کینسر اور دل کے امراض۔ گوشت اور دودھ سے بنی اشیاء میں مرکب چکنائی اور کولیسٹرول کا تناسب زیادہ ہے۔

زیادہ گوشت کھانے سے اپنے آپ کو روکنا سب سے آسان اور بہتر طریقہ ہے تاکہ آپ چکنائی کی مقدار کو اپنی خوراک میں کم رکھ سکیں۔ مصنوعی طور پر تیار شدہ کھانے جیسے کہ ہاٹ ڈاگ، باربی کیو اور دیگر بے شمار کھانے صحت کیلئے نقصان دہ ہیں کیونکہ ان میں نا ٹریت اور نمکیات کی بہت بڑی مقدار موجود ہے۔ یہ ہائی بلڈ پریشر اور دیگر دل کی شریانوں سے متعلق امراض کے جیسے دل کے امراض اور

مضوعات	پانی (فیصد)	لحمیات (فیصد)	چکنائی (فیصد)	حرارے (فی 100 گرام)
تازہ				
گائے کا گوشت (بغیر چربی کے)	75	22.3	1.8	116
بھیڑ کا گوشت (بغیر چربی کے)	76.4	21.3	0.8	98
چکن (بغیر چربی کے)	75.0	22.8	0.9	105
ہرن	75.7	21.4	1.3	103
پنچھڑے کا گوشت (بغیر چربی کے)	76.4	21.3	0.8	98
گائے کی چربی	4.0	1.5	94.0	854
	76	21.3	0.5	109
کپکپے ہوئے یا تیار کردہ کھانے				
گائے کا تلاء ہوا گوشت (بغیر چربی کے)	58.4	30.4	9.8	213
بھیڑ کا تلاء ہوا گوشت (بغیر چربی کے)	60.9	28.5	9.5	207
پنچھڑے کا تلاء گوشت (بغیر چربی کے)	61.7	31.4	5.6	186
سو سجز	63	14	19.8	240
جگر مغر	53.9	16.2	25.6	307
دودھ	87.6	3.2	3.5	63

کے استعمال کو ترک یا کم کر دیں۔ ان چیزوں کا زیادہ استعمال بد ہضمی، اسہال اور قبض کا سبب بن سکتا ہے۔ بہتر یہ ہے کہ ایسے میٹھوں کا استعمال کریں جیسے پڈنگ، کسٹرڈ وغیرہ، لیکن وہ بھی اعتدال میں۔ کھانوں کے درمیان وقفے کے دوران میٹھی اشیاء کی جگہ پھلوں کا استعمال کریں۔



ذیابیطس کے حامل افراد کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ آپ طبی ماہرین اور خاص طور پر ماہر غذائیات سے ملیں تاکہ وہ آپ کی غذا اور خوراک کو آپ کی ضرورت کے مطابق اور آپ کی صحت کے پیش نظر تبدیل کر سکیں۔



چاہے آپ کو ذیابیطس، بلڈ پریشر یا دل کی بیماری ہو ان سب کے لیے اہم غذائی نکات تقریباً ایک جیسے ہوتے ہیں جن میں ہر غذائی گروہ میں مختلف اقسام، اعتدال اور ہر چیز کا متوازن مقدار میں شامل ہونا ضروری ہے۔

اس کے بجائے کے ایک وقت میں زیادہ کھایا جائے جو کہ نظام ہاضمہ پر دباؤ ڈالتا ہے، بہتر ہے کہ سارا دن اعتدال کے ساتھ کھایا جائے۔ ایک وقت میں بڑا کھانا دل پر بھی بوجھ ڈالتا ہے اور اس کے کام کو بڑھاتا ہے، اور ساتھ ہی ساتھ زیادہ نشاستہ دار غذا کا استعمال خون میں شکر کی مقدار کو بڑھاتا ہے۔



نشاستہ دار اشیاء کا استعمال ہر قرار رکھیں جیسا کہ بھوسی والی نشاستہ دار اشیاء، تازہ سبزیوں، پھل اور دالیں جو کہ آپ کو قبض سے بچائیں گی۔ پھل اور سبزیوں کو کبھی نہ بھولیں۔ اس طرح مختلف اقسام کی سبزیوں کو سالاد میں شامل کریں۔ نمک اور چکنائی کا استعمال کم کریں۔ سبزی سے بنے تیل میں کھانا پکانیں جیسے زیتون، کنولہ اور کارن۔ میٹھے مشروبات جیسے کافی، چائے اور کولا

MEETHI ZINDAGI MEMBERSHIP:

Benefits of Membership

- Free subscription to the quarterly magazines
- News and information about upcoming events
- Free participation in all public events
- Discount on any paid activities
 - 20% discount for 1 year members
 - 50% discount for 5 year members
 - 100% discount for lifetime members

Planned Activities for 2015-16:

- Quarterly magazines
- Diabetes fun camps and retreats
- Advocates in Training

To get membership for availing the benefits register yourself with Meethi Zindagi.

For registration: Follow as mentioned below

- Contact Meethi Zindagi representatives available in Karachi, Lahore, Multan and Islamabad for membership form at 0308-6770108.

Or

- Download Meethi Zindagi membership form directly from our Facebook page **@meethizindagidiabetes**
- Fill the form and deposit membership fees in **Bank Alfalah**
Title of Account: **Meethi Zindagi**

Account Number: **55675000466151**

- Post the filled membership form along with draft, pay order, receipt of cash deposit or proof of online bank transfer at following address:

**Meethi Zindagi,
33/57, Lake View Homes,
Opposite New CSD, Sher Shah Road,
Multan Cantt, 60000, Multan, Pakistan.**

Note: The membership is renewable but not transferable.
For any queries regarding membership please contact us at:
contact@meethizindagi.org

Feedback about this edition:

Give two minutes to fill this survey form and send your feedback about this edition in picture format on Whatsapp (0308-6770108) or email at:
contact@meethizindagi.org

1. Content was informative and useful for dealing with diabetes:

Yes

No

2. Would you recommend it to your fellows having diabetes?

Yes

No

3. Has the magazine quality improved from previous editions?

Yes

No

4. Any other suggestions:

ZANDILE SIGNORIA MZAYIFANI
Zandile has type 2 diabetes



diabetes is changing the world – how can we change diabetes?

To tackle the diabetes pandemic, we need global action. Today, Zandile is one of 382 million people living with diabetes.¹ Unless things change, by 2035, she could be one of 592 million.¹ Through our Changing Diabetes® programmes and partnerships, we are pushing diabetes to the top of health agendas around the world and advocating for practical solutions that will set change in motion.

Learn more about how we are changing diabetes at novonordisk.com

Follow us on    

1. International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas, 6th edn.

changing
diabetes®



Send us your queries, comments, suggestions, articles, poems and artwork at:
Post: 33/57, Lake View Homes, Opposite New CSD, Sher Shah Road, Multan Cantt, 60000, Multan, Pakistan.

Email: contact@meethizindagi.org
Visit Our Website: www.meethizindagi.org

