

Hamari Meethi Zindagi

We Can Play
Diabetes & Health Awareness Sports Festival

The Real Change Comes From Within - Gavin Griffiths

A Journey Through Life
"Beat Diabetes"

Reverse Swinging Diabetes
"Wasim Akram"

Diet, Diabetes And Sports



Meethi Zindagi

Diabetes at the Sports Day

**Meethi
Zindagi**

Meethi Zindagi was founded in March 2012 with the purpose of promoting the rights and responsibilities of people living with diabetes and its co-morbidities.

As the name suggests "**Meethi Zindagi**" aims to target environmental, educational, health and psycho-social factors for improving the lives of people living with diabetes and its co-morbidities.

Hamari Meethi Zindagi is a quarterly magazine published by "**Meethi Zindagi**".

It is an initiative to reach out to people through the magic of print media.

We aim to create awareness regarding diabetes through real life stories, fun, games, tips and tricks!

The team looks forward to your feedback

Editor in Chief
Sameen Hamid

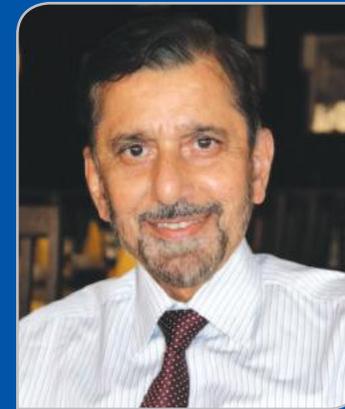
Editors
Daastan
www.daastan.com
merasawal@daastan.com

Translator
Fatima Siddiqui

Editor Advisory Board
Dr. Sana Ajmal
Anum Anwar

Graphic Designer
Utaibah
Naseer

MESSAGE FROM THE PRESIDENT



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

Maj. Gen. Dr. Hamid Shafiq (Retd.),
President Meethi Zindagi, (past DG Medicine Pakistan Army
and VC Gomal University.)

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 the deaths globally occur because of these diseases. Diabetes Mellitus is amongst the top four.

The Secretary General of United Nations had this to say on the matter “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, UN 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, but the number of people who can access them are very few. In 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 our goals. I am sure this little effort from our side will enable many people with diabetes to live healthier lives.

Aims and Objectives of Meethi Zindagi

Community organizations in the health sector 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 person-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 person-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.

Meethi Zindagi Membership

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

Benefits Of Membership

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

Planned Activities For 2017-18

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

- 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, Flat No 1, 1st Floor, 4 Star Arcade,
Sector H-13, Islamabad, 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

- Content was informative and useful for dealing with diabetes: Yes No
- Would you recommend it to your fellows having diabetes? Yes No
- Has the magazine quality improved from previous editions? Yes No
- Any other suggestions:

Contents

You and Me Partners in Diabetes Care!!! An interview with Dr. Asma Ahmed (Endocrinologist & Assistant Professor at AKUH)	06
Walks in Spotlight (Walk to show support)	08
Recipe "BANG BANG CHICKEN SALAD" Light and refreshing salad for an active day	09
The Real Change Comes From Within Life story of Gavin Griffiths (Founder of DiAthlete)	10
My Dear Dia... Poetry "Enjoy beautiful poem, straight from the heart"	13
A Journey Through Life "Beat Diabetes" Aliya helps in creating awareness	14
Ask the Expert Experts answer queries related to sports and Diabetes	17
Skin and Diabetes Are you looking after your skin?	18
Reverse Swinging Diabetes - "Wasim Akram" Journey of a legendary player with Diabetes	20
WE CAN PLAY Diabetes and Health Awareness Sports Festival	24
Diet Diabetes And Sports Learn the art of eating well & staying active	26
Quiz... Word Scramble Challenge Unscramble the words to win!!!	29

You and Me Partners in Diabetes Care !!!

An interview with Dr Asma Ahmed
Endocrinologist



Dr Asma Ahmed is one of the renowned Endocrinologists of Pakistan, currently practicing in Karachi.

She holds Certificate in Diabetes & Endocrinology (UK), and has years of experience in the same field. She works as a consultant in a well recognized hospital; “ The Aga Khan University Hospital Karachi ”.

She has done MRCP Membership of the Royal College of Physicians from United Kingdom. She is also working as an assistant professor and doing great work in Diabetes research.

We asked her a few questions regarding her work experience for people with diabetes.

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

The prevalence of diabetes is increasing in Pakistan. This calls for health professionals to work on primary prevention of type 2 diabetes to prevent its occurrence. My special interest is “ prevention of type 2 diabetes” by working on its specific risk factors like obesity, sedentary lifestyle and unhealthy eating habits.

2. We got to know that you are doing research related to diabetes at The Aga Khan Hospital. Please enlighten our readers with the necessity of this for society, how can PWD help you in regard and what impact these projects have on society.

We carried out a community-based project on diabetes prevention in Karachi, the largest city of Pakistan, with the help of a grant from BRIDGES which is an International Diabetes Federation program.

Pakistan has an estimated 7.3 million people affected with diabetes, according to the IDF. People here are more prone to develop complications as they have less access to quality health care due to the non-availability of national health system.

So the prevention of disease remains a cornerstone for solving Pakistan’s healthcare crises.

3. In your opinion, what are the three biggest challenges for people with type 1 diabetes and what you suggest to overcome them?

Type 1 diabetes, once called juvenile-onset, or insulin-dependent, is a form of diabetes, which occurs when the immune system attacks and permanently disables the insulin-making cells in the pancreas.

The biggest challenge is the lack of education and awareness about the disease.

People are not well informed about the right nutrition and carbohydrate counting to adjust their insulin dose on the basis of carbohydrate intake.

The second biggest challenge is stigmatization and wrong perceptions about the disease.

The population holds a certain prejudice against people with diabetes. Access to insulin and other diabetes supplies also becomes a problem since patients have to pay for their treatment in full and there is no support from the government.

A solution to all these problems is to take the charge of their diabetes. It takes a lot of determination to face diabetes on a daily basis, but it can be done with the help and support of family and friends.

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

People with diabetes should generally see their doctor at least every three to four months. Depending on affordability, they can adjust the time and need to see the doctor.

But it’s very important to remain compliant with the treatment and lifestyle interventions. Generally, the doctor needs to know how well diabetes is controlled and whether diabetic complications are starting or getting worse.

5. When it becomes really challenging for you to convince PWD on certain regimen & why it is so?

Current guidelines clearly state that when good glycemic control is not achieved with maximal oral treatment then insulin should be considered. But patients are usually reluctant to use insulin, they perceive it as the last stage therapy and think that their body would become dependent on insulin.

6. What are the first messages you’d say to someone with diabetes to make them have a positive approach towards their health care management?

The best part of diabetes treatment is that it can be managed and you can easily prevent the associated complications.

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

The team-based approach to diabetes care can effectively help people cope with the vast array of complications that can arise from diabetes.

Collaborative teams vary according to patients’ needs, patient load, organizational constraints, resources, clinical setting, geographic location, and professional skills.

Diabetes educators play the most important role and could act as a bridge between patients and their physicians.

8. What would you want a person with diabetes to have in terms of healthcare in Pakistan?

Living with diabetes in a developing country is always a struggle.

As a less-resourced country, Pakistan does not have infrastructure and resource networks to fully support, educate and manage diabetes. To combat this, education and additional support for young people, their families and health professionals are the key.

Education is the first step on the long road to reducing social stigma and discrimination towards people with diabetes.

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

Awareness is the first step to any kind of change and can meaningfully impact the lives of people with diabetes. There should be more funding and research, avenues for more recreational activities, more understanding and empathy towards people with diabetes.

10. What message would you like to give to people with diabetes and health care providers?

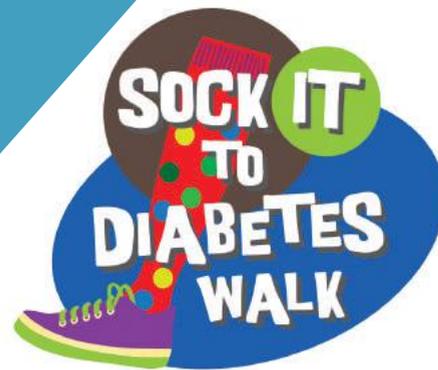
A healthy lifestyle is a key to diabetes control.

This is my message to people with diabetes. Cornerstones of diabetes self - management include meal planning, incorporating physical activity, managing medications as prescribed, and self-monitoring blood glucose.

Routine self-care behaviors also affect diabetes complications prevention. For health care providers, treating people with chronic disease in a country with poor resources is a great challenge.

They have to remind every patient of the risks of developing diabetes-related complications and the benefits of foot, eye, and oral health care as well as drug therapy management.

"Walks" In Spotlight



Are you a diabetes care enthusiast wondering where to go and how to show your support for people with diabetes and contribute towards an even healthier society? **Well, wait no longer.**

This special feature of 'Spotlight' focuses on the major organizations which are working for the cause of diabetes while making sure that no one with diabetes feels left out.

First off is JDRF



JDRF is a renowned organization known for helping people with diabetes. It is among the leading global organizations that are funding research for Type-1 diabetes across the world. JDRF has an initiative called JDRF One Walk, which is a family-friendly event for people from all fields of life.

Through this event, volunteers and diabetes advocates come together and show their support towards the cause of helping people with Type-1 diabetes. It's a fundraising event which helps in collecting contributions from sponsors as well. You can register for these walks on their website, and you can also arrange a community walk in your area to show support for the cause.

Next up is Team Novo Nordisk



Novo Nordisk is a global healthcare company that has been working for diabetes care for a long time. They have contributed towards spreading awareness through their campaigns and events. On World Diabetes Day every year, Team Novo Nordisk partners with the International Diabetes Federation (IDF) to help and unite people with diabetes.

You can find their event details at www.novonordisk.com/about-novo-nordisk/changing-diabetes/wdd.html

Global Diabetes Walk:



The Global Diabetes Walk is an initiative of the World Diabetes Foundation to help raise awareness about diabetes among the public. It also calls for a need for action to help people with diabetes deal with the disease in an efficient manner. Over the years, the number of people joining this walk has increased significantly, reaching 430,056 walkers last year.

You can find more details about the timings and place through this link. www.worlddiabetesfoundation.org/globaldiabeteswalk

It's important to understand that these walks are not just people coming together for an event; they are a representation of this world's willingness to become a healthier version of itself through everyone's effort. So make sure you do not only attend them but also actively contribute to making people even more aware of this cause. You never know how a small portion of your time could inspire someone for years to come.

Happy walking ;)

RECIPE CORNER

BANG BANG CHICKEN SALAD

LIGHT & REFRESHING SALAD FOR AN ACTIVE DAY! (Serves 6)

Ingredients:

Chicken Breast Fillet	2
Olive Oil	1 Tsp
Onion (Finely Chopped)	1
Red Chilli (Finely Chopped)	1
Crushed Garlic Cloves	3
Ginger (Finely Chopped)	4 Cm
Peanut Butter or Almond Butter	150g
Honey	2 Tsp
Sesame seed Oil	2 Tsp
Spring Onion	4
Carrots - (shaved into ribbons with a vegetable peeler)	2
Cucumber (small sticks)	100g
Lettuce Leaves - torn into small pieces.	100g
Soy Sauce	2 Tsp
Coriander	25g
Lemon	1

Nutritional Information per Serving:

Calories	297 kcals
Fat	16.1g (3.8g saturated)
Protein	25.2g
Carbohydrates	9.1g (6.8g sugars)
Fibre	1.8 g
Salt	1g

Source: <http://www.deliciousmagazine.co.uk/recipes/>

Method:

1. Add the chicken to a small pan of boiling water. Bring it to a boil, turn down the heat and simmer for 10 minutes until cooked through. Remove it from the heat and leave it in the water for 5 minutes.
2. For the salad, cut the spring onions into 3cm pieces and then cut them lengthways to create matchsticks. Prepare all of the other salad ingredients i.e. carrots, lettuce leaves, cucumber, coriander, mix everything together and reserve.
3. Add the olive oil to a small saucepan, then add the onion and cook for 3-4 minutes.
4. Next, add the red chilli, crushed garlic and ginger, soy sauce and stir for 1 minute. Add the water, honey, peanut butter and sesame oil, and stir until everything has dissolved.
5. Cut the chicken into small, thin pieces and add to the sauce, mixing to coat well.
6. Put the salad onto a plate and arrange the chicken around the outside. Serve with wedges of lemon.



The Real Change Comes From Within

By Gavin Griffiths
(Founder of DiAthlete and Diabetes Advocate)



DiAthlete Global Tour this year in Accra, Ghana, 5km running



The Global Tour, running 5km with supporters of 'DASH Camp' in Oakland, California USA

Sonia Nabeta Camp Waromo for children with diabetes

Being diagnosed with type 1 diabetes as an 8-year-old boy was something I never thought would happen. My initial questions to the doctors whilst in my local hospital, in the South-Eastern suburbs of London, were: “ **What is diabetes? ... Why do I have this?** ” And ... more relevant to my lifestyle:

“ **Can I still play sports ? ”** ”

As a child there was one sport above all others which stood out to me, and (unfortunately for our Pakistani readers!) it was not cricket - I'm afraid to say! It was football. I was a footy-mad child, always kicking a ball around wherever I went! As far as I was concerned as a boy, I was going to grow up one day to play for the best football team in the world: Crystal Palace FC.

Okay then. The best football team in South London...

Being diagnosed with type 1 diabetes potentially affected my dreams. It brought many uncertainties concerning my 'glorified sporting future.' I wanted the doctor to tell me it would all be okay – but this did not happen. The initial talks just seem to provide more concerns. In my opinion this is an issue: diabetes education is essential and it is the manner in which it is provided which essentially presents your future. We (as the patients) need to understand what exactly this condition is, what it requires and what it means to live with it each day – and this all needs to come with some form of **ENCOURAGEMENT**. Without the latter, especially for young people, the natural reaction is to hate this condition.

What I know today, from nearly 18 years of living with it, is that we cannot 'hate' our diabetes; it is a part of who we are and hating it would mean we hate a part of ourselves. We have to learn to accept it and

work with it; this, in my opinion, is how to get the best long term results.

So, in starting my personal diabetes journey with that 'hateful' feeling of having to live with diabetes, it is fair to say that I got off to a bad start. After returning to my school, I instantly felt different from everybody else. It was clear to see that the school feared for my health.

If ever a low blood sugar level occurred, or a high one, it was a big panic. Other children did not understand it as I did not look any different, and this led to further difficulties with name-calling and eventually – once my bottled-up emotions burst – I got into a few fights. It took several years to come to terms with accepting diabetes – and in that time my health suffered a bit.



All those negatives never got ME anywhere. If you do not test your blood sugars or take your insulins, who does that impact? Your parents? Your doctor? No – only you. The person who is living and neglecting the condition.

Eventually I realised that I was still me. Still Gavin. Diabetes had never changed that. And, through getting back into playing sports, I found a way to grow my confidence back. Sport, for me, was a

way of dreaming again. A way of expressing myself. There was a spell where in school I was not allowed to compete in the annual 'Sports Days' as the school medical team had a fear-factor as to whether I would go hypoglycemic (hypo) and pass out... This never made any sense as I could always participate in PE (Physical Education) sessions. But finally, in 'Year 9' at school, I competed in an 800m race – and won it by about half the distance of the running track! Having diabetes of course never meant I couldn't run or could not compete – my story reflects the opposite: I can go any distance because of this.

As a footballer, I went on to play a semi-professional level in England during my adolescent years, for Dartford FC; not quite the heights of Barcelona or... Crystal Palace (well, debateable!), but it still showed I could play a good level and not be held back. What started the reputation of becoming 'The DiAthlete' though was a hidden talent in running.

When I was 16, my local diabetes clinic seemed to be on the brink of financial closure. The news suggested that the clinic would move to another hospital further away. So I began to plan a fundraiser to support. There was a coastal path on the South East corner of England - which I was aware about as I had family living there - so decided to run on it!

With some further research it turned out to be a distance of 29 miles. 3 miles longer than a marathon!



Training in the French Alps

When I said that I was going to do this challenge the initial reaction from everyone was fear. Those who cared about me feared for my health, and the outside perspective, such as the media, was that I was brave, but had no chance. All the fears and negativities only frustrated me but in turn, also motivated me in a good way: I had something to prove.

It took just 3 hours and 1 minute of running to prove it! Type 1 diabetes doesn't have to limit you, I could run with the best of them! I was just a bit gutted by that one extra minute!

The endurance challenges got bigger and bigger, running 44 miles over the Southern English clifftops to running around the 70 mile Isle of Wight off of the coast of England. I also received the honour of running with the Olympic Flame to help start my home city's Olympic Games, at London 2012. Type 1 diabetes had become something very different from those early years of trying to distance myself from it; diabetes became the best of my character.

In 2013 I took it to another extreme by going on to run the length of my mainland, Great Britain, from top to bottom. I took on enduring 30 mile marathons every day for 30 days consecutively. The reaction I received when plotting this challenge was extremely disheartening.

I was called 'foolhardy' and some in high-status



Sonia Nabeta Camp Waromo for children with diabetes

DiAthlete Sports Clinic in London



Mayor of Mureș Romania office made me a Citizen of Honour

places told me that I would 'harm the cause by harming myself and failing the challenge.' I couldn't get any support and found it difficult to receive medical advice.

This only motivated me more, though. It sparked a champion reaction. And when out there running those marathons, when the moments of pain kicked in towards the end of the long days with the dark thoughts of knowing that I'd have to get up the next day and endure it all over again, and again...

I remembered what had been said to me. I remembered those early years of struggles to accept the condition – and I found my fire to prove otherwise, to show diabetes was never, never, never going to stop me from achieving any goal.

The most important thing while tackling such a big challenge was that I made the right decisions on my diabetes. And I did. I understood my condition and it was not a burden to me. I was confident in living with diabetes, and in myself.

That is what brings out the best long term results. For each physical challenge I've heard the utterance of 'you cannot do that' and each time I have done it. If I did not have diabetes, I would not have done anything – that's the truth!

Now I am more of a global diabetes advocate. I've completed over 70 endurance challenges, but more importantly, have met and made friends with others living with diabetes from across 6 continents of the world. Most recently, completing a 'DiAthlete Global Tour' where we hosted 5km running events with local type 1 diabetes communities in Lithuania, Portugal, Ghana, United States, Costa Rica, Brazil, Hong Kong

and Fiji. In every international experience and with every person I have met, around the world living with diabetes, I have only ever been left feeling more empowered about diabetes.

One thing which I've acknowledged above all else is this incredible juxtaposition in our cause: on one hand there are tremendous differences which need to change in our cause, when you consider the very different standards of healthcare and access to crucial medical supplies and education from country to country; on the other hand, for every person living with type 1 diabetes I have witnessed an amazing sense of unity and understanding – as though we are each a part of a family together, what ever our financial status, complexion, religion, nationality; what matters is that we each get each other the way brothers and sisters would.

As such I have to conclude that when you consider the anger, divides and terror surrounding the current human world around us, isn't it a wonderful contradiction that an initial negative, such as living with diabetes, can actually provide the best of all of us together.



DiAthlete Eastern Europe Tour in 2016

Brief of DiAthlete

DiAthlete strives to assist type 1 diabetes education with positive encouragement, within its mission to educate, encourage & empower the next generation living with diabetes around the world.

Through active and practical workshops, with a fun and sporty approach, DiAthlete bridges gaps between healthcare professionals and patients - and engages in the endurance factor to say "yes, you can."

Poetry Section

Oh My Dear Dia...

By Naik Akhtar

Oh My Dear Dia..

Oh my dear Dia

You became the plethora of my poetry

Around me, You took the whole

The way a damsel squeezes eyes

A bee buzzing surrounds flowers

The rain showers after drought

A bulimic takes in all appetite

In the while eMZee escorts,

Life isn't all in sour's will

Won't be over that in pricks so

Late in hypo's early hyper's

It's in scars look a moon,

Ana angel seems a lucid

In the lucarne of my Dia

Found once a bride wedded

Euphonic chaos smirks again

Someone's holding mine hand

Loved of Dia loving Dia,

Calling you so then O'dia

Oh Dia, my dear Dia...



A Journey Through Life

Episode 6 - Beat Diabetes

By Maryam Anwar



“Before you all leave for the lunch break, I need to make an announcement.”

Miss Sadia’s voice could be heard over the clamoring of desks and chairs as everyone got ready to leave the classroom. “On the 14th of November, in honor of World Diabetes Day, the school will be organizing an awareness walk regarding Diabetes Day.

The event will be held at the national stadium. Those who wish to volunteer, please meet Miss Naeema today. Thank you.” Knowing no one was really listening, she picked up her books and left.

She was wrong. In the far-left corner of the classroom, two girls got excited after the announcement.

“I can’t wait to participate! It’s been quite a while since we last contributed in a co-curricular activity at school” Sameen said, once they had left the classroom.

“Yes, it is so good to know that the school is giving so much importance to the issue. I am so happy.” Aliya exclaimed. “I know, it must be really exciting for you.” Sameen gave a gentle pat on Aliya’s back as the girls walked down the corridor towards the school playground.

“SAMEEEN! ALIYAAA!” Burhan shouted from across the corridor.

Burhan had just joined school this year, and within a few months he had become everyone’s favorite. His enthusiasm was addictive, he could turn a class into loads of fun with his antics. Aliya had found a friend in him.

“I’ve learnt a new pun.” Burhan panted as he reached where the girls were standing.

Aliya rolled her eyes. “Not again” muttered Sameen

“Alright so, what kind of dress does a house wear?” Burhan asked.

“What kind” Sameen faked curiosity.

“What does a house wear? A DRESS, ADDRESS, Get it? Get it?!” Burhan laughed.

“Ha ha ha. Very punny Burhan” Aliya said. “Get it? Get it?”

And the three of them burst into laughter.

“Did you check out the notice board for the diabetes day walk? I am going to see it” Burhan told Aliya and Sameen and they headed together to check it out.

On the way to the notice board, Aliya wondered how she’d be managing her sugar levels this year, she was positive that she’d be better at it this year. They reached the notice board in a minute, Aliya decided to read the notice out loud for the three of them.

Notice

“Dear Students, We’re Proud To Announce That The School Management has Decided to Organize A Walk On World Diabetes Day At The National Stadium On November 14, Between 8 Am And 1 Pm.

The Walk Has Been Primarily Organized To Encourage An Active And Healthy Lifestyle And To Spread Awareness Regarding Diabetes. There Are An Estimated 26 Million People Living With Diabetes In Pakistan.

While 8 To 10 Percent Have A Non-Preventable Form Of Diabetes, Other Cases Could Have Been Prevented Or The Onset Could Be Delayed.

We Believe That Through Our Endeavor, We’ll Be Able To Bring More Attention To This Cause And Help In Creating A Better Community For People With Diabetes.

Note: Students Interested In Contributing Are Requested To Meet Miss Naeema. The Duties Will Be Allotted.

Aliya was genuinely amazed with the fact that her school had thought of such a diverse theme.

She wanted to participate in this event, not only because she had diabetes, but because she knew how important it was to make people aware about it.

“Wow, that’s pretty thoughtful, let’s go and meet Miss Naeema, I want to help” Burhan eagerly said and the three of them went to the teacher’s office.

“We’d like to be a part of the event management team, miss” Aliya said.

Miss Naeema gave a welcoming nod. “Well that’s great; we’ll be needing assistance in managing the queues and distributing brochures, and water bottles. Moreover, I’ll really appreciate if you as students come up with some ideas, I’ll make sure to find a way to incorporate them”

“We can make small blue circle shaped pins miss, they represent support to the diabetes community.” Burhan did not wait another second before pitching in his ideas.

Aliya was surprised as she did not expect him to be aware of diabetes.

“And we can also make diabetes related props ma’am. They’d be self-explanatory and would get everyone’s interest too,” Sameen excitedly said.

“And we can also design a poster telling everyone about the tests they should get done if they’re experiencing certain diabetes-related symptoms.” Aliya added.

“Amazing ideas, we can work on them.” Miss Naeema made some notes. “I’ll confirm from Sir Ali about the pins Burhan, we can get them made from some students as an activity as well, same goes for the props and the poster too, thanks for the input kids.” She smiled.

I am writing down your names in the management

team, be sure to be on time on the event day, you’ll be required to come half an hour earlier than other students. Miss Naeema said as they left the office.

They hurried towards the canteen as Aliya had yet to have her lunch and insulin dose. On their way she expressed how surprised she was to find out that Burhan knew so much about the disease. “My mother is a nutritionist, she discusses these issues with me. She has many patients dealing with diabetes, so I searched about it. You know, I am a curious person.” Burhan smirked.

“Ammi! Do you know our school is arranging a diabetes walk on our sports day? And I am on the management team. I’m so excited. There will be props and posters and whatnot. It will be so much fun.” Aliya excitedly told her mother as soon as she reached home. “That’s great beta, this is a positive initiative.”

They worked tediously while making props, designing posters, inviting guests, producing badges. Aliya was even given a chance to prepare a speech and tell people about her experience with diabetes. After days of hard work November 14 arrived finally.

Aliya woke up with sheer excitement and had a healthy breakfast, took note of all of Ammi’s instructions of making sure that her sugar levels stay normal throughout the day, packed some biscuits and glucose tablets and headed to school. The walk was supposed to be 5-km long.

Miss Naeema had shown the whole route to the management team and how they were supposed to lead everyone. Inside the stadium they had pasted posters showing diabetes symptoms, some related statistics and the dos and don’ts.

Some of the posters had motivational quotes to encourage a healthy lifestyle.

There was a photo booth corner, having various props, like a glucometer having “High on happiness” written on the display space.



The venue was decorated with blue and white balloons. There were water stations to keep everyone hydrated.

“Aliya come on, the principal is about to make the speech, and then we’ll have to start the distribution,” Sameen came around and the two headed to the assembly ground. The principal talked a little about the new sport’s day theme and shared some valuable information about how necessary it is to control diabetes and help the ones who have it. He talked about what should be done to make them feel more included in the society.

After the speech, Miss Naema handed over the blue pins to Aliya for distribution. Burhan and Sameen were to look after water bottles and brochure distribution.

Aliya proudly put on a pin on her uniform, and started with the distribution. The walk took around two to three hours to finish, Aliya helped with the queue formation once she was done distributing the pins.

Everyone had a great time; Aliya ate some biscuits during the walk to make sure her sugar does not go down.

She couldn’t wait to go on the stage and speak about her experiences once the walk was over. As the principle gave his final address he invited her on stage. She was the youngest person in the school dealing with diabetes.

Aliya ended her speech with a quote that resonated the most with her: “ Life is the art of drawing without an eraser; we get it only once so enjoy and do not let diabetes win over you.”



Ask the Expert

Only for informational and educational purposes.



We have formed a multi-disciplinary group of professionals who are experts in diabetes education programs, and in the treatment of and delivery of services to people with diabetes or those at risk of diabetes.

Email: contact@meethizindagi.org

By Post at: Flat # 1, 1st Floor, 4 Star Arcade, Sector H-13, Islamabad, Pakistan.

This group includes a consultant Endocrinologist, certified diabetes educator, registered dietician, and psychiatrist. You can send us your questions through:

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

I am fond of playing cricket. My mother is always afraid of me having a hypo while playing. I have not been able to play much since the diagnosis of type 1 diabetes, approximately three years back. Please guide me. - Anonymous

Dear Anonymous,

First things first! Diabetes should not stop you from playing. Examples like Wasim Akram and Talha Khan would be enough for you to know that if you want to play, nothing can stop you. Khan was a part of the U-17 national team and he had type 1 diabetes.

However, you need to be more careful about managing your meals and insulin, if you want to play. The best option is to eat extra before playing. Remember that you should not be doing strenuous physical activity, if your sugar levels are already high. So plan your meals and insulin doses, check your levels and run to the playground!

Let us tell you how you can plan your meal: If you are going to play in the evening, keep the following in mind. At least three hours after lunch,

1. Eat a meal high in protein

(such as steamed chicken) around one hour before playing. Protein digests slowly; this will give you a good glucose back up while playing.

You can also substitute it with a meal that has a mix of carbs and fibre (such as oatmeal cooked in milk, or porridge).

2. Check your blood sugar level half an hour before playing.

Make sure your level is neither very high (above 200 mg/dl), nor low (below 70 mg/dl).

3. Check your sugar level while playing

Take a break after every 30 minutes or one hour and check if your sugar level is fine. If it is rising, you might need to take a small dose of fast acting insulin.

If it is low, you must immediately have a half cup of juice and some snacks!

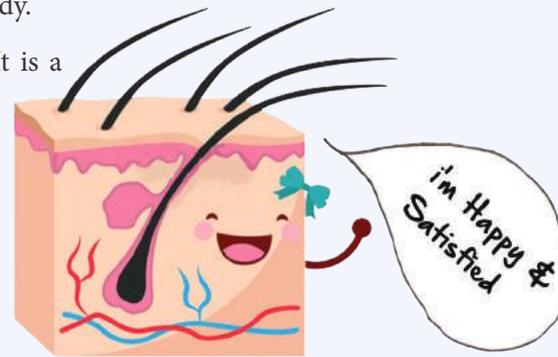
Diabetes and Skin

By Ghazala Anwar

It is said, 'Appearance is a type of power.' In the same manner, skin is the power of a soul. This is why it is highly important for all beings to take great care of their skin. This demands a proper diet and regular care with cleanliness. Skin also acts as a shield for all organs of a body.

Your skin is your body's largest and fastest-growing organ. It is a body's coat. It protects you. It helps you stay warm when it's cold, and cool when it's hot.

Your skin keeps all your insides in - from your heart and lungs to your blood and muscles - and unless it's cut or damaged it keeps stuff out, including germs and water. You also feel things through the nerves in your skin.



Here are some cool facts about your skin and how it grows:

- **You have tons of skin cells.** There are about 19 million skin cells in every inch of your body.
- **New skin cells replace old ones.** Your body is always making new skin cells and getting rid of old ones. Your body gets rid of 30,000 to 40,000 old skin cells every day! The skin you see now will be gone in about a month.
- **Dead skin cells are on top.** The top 18 to 23 layers of your skin are made of dead cells.
- **New skin cells form at the bottom of the epidermis,** which is the top part of your skin.
- **Skin cells change shape.** The initial shape is square. Over time, they move to the top of the epidermis, flattening out as they go. When they get to the top, they flake off.

In 1 inch of skin, you have about:

- **650 sweat glands.**
- **20 blood vessels.**
- **1,000 or more nerve endings.**
- **60,000 melanocytes** (the stuff that makes melanin and gives your skin its color.)

How can diabetes lead to skin problems?

If you have diabetes and your blood sugar is high, your body will lose fluid, causing your skin to become dry. This occurs because the body is turning the water into urine to remove the excess sugar from the blood. Your skin can also get dry if the nerves, especially those in your legs and feet, do not get the message to sweat (because of diabetic neuropathy). Sweating helps keep your skin soft & moist. Dry skin can become red & sore, and can crack and peel more often. Cracks in your skin can also become a cause of infection as it provides an entrance to pathogens. Also, dry skin is usually itchy, resulting in scratching that can lead to the skin breaking out and infection. As many as one - third of people with diabetes have the risk of getting any skin problem because of diabetes at some point in their lives. Fortunately, most skin problems can be prevented and successfully treated, if caught early. But if not cared for properly, a minor skin condition can turn into a serious problem with potentially severe consequences.

Warning signs that appear on skin with diabetes:

- Shiny porcelain -like appearance at the surrounding of skin
- Yellow, reddish, or brown patches.
- Itch and pain
- Blister
- Outbreak of small, reddish - yellow bumps
- Hardness or thickening of skin
- Extremely dry skin

The skin disease goes through cycles where it is active, inactive, and then active again



Tips to help you care for your skin if you have diabetes:

Skin care for people with diabetes is really no different than that which is required by those who don't have diabetes. However, a few extra skin care tips can help maintain healthy skin.

- Protect your skin from extreme temperatures, both hot and cold.
- Use sunscreens with at least SPF15 or higher.
- Protect skin from the cold by using moisturizers frequently and wearing warm gloves and shoes or boots.
- Apply lip balm to prevent chapped lips.
- To prevent dry skin when the temperature drops, consider using a room humidifier to add moisture to heated, indoor air.
- When bathing or showering, use warm (not hot) water and a mild, neutral, moisture - containing soap.
- Avoid bathing in hot water.
- Avoid taking long baths or showers.
- Make sure that after taking a shower, you dry yourself. This may include drying between your toes, under your arms, and anywhere else that water can hide. Pat your skin dry; do not rub.
- After washing and drying your skin, apply a mild lotion for keeping your skin soft.
- Avoid scratching dry skin. Apply moisturizer instead.
- Limit products you use on your skin to decrease your chances of having a reaction.

- If you are prone to acne, talk to your doctor before selecting a facial moisturizer. Some moisturizers tend to make acne worse. Use products labelled non-comedogenic or non-acnegenic.
- Keep yourself hydrated to keep your skin moist and healthy.
- Wear loose - fitting underwear made from 100% cotton.
- Consider wearing special socks and shoes, if you have neuropathy and are worried about your feet.

Can These Diabetes - Related Skin Problems Be Prevented?

Keeping your diabetes under control is the most important factor in preventing these skin problems. Keep your blood sugar level within the range recommended by your doctor.

Proper skin care is helpful to reduce the risk of skin problems with diabetes. Keep a close eye on any dry or red spots on your skin, and be ready to act by contacting your healthcare professional sooner.

Keep an extra close eye on any areas affected by neuropathy and make sure to seek professional advice at an early stage. Seek medical advice if you have persistent dry skin as this can lead to infections, which can quickly develop into serious complications.

Tests to check skin fitness in person with diabetes:

- Allergy tests
- Infections
- Glucose level
- Skin ulcer test

Reverse Swinging Diabetes - "Wasim Akram"

By Iqra Aslam Memon



"We were fast, furious and fearless"

Wasim Akram posted this once on Twitter in a response to Waqar Younis's tweet. This statement is also true for his life.

Diagnosed with diabetes at the age of 29, Wasim Akram fought it like a true cricketer playing against his opponent on a field proving that nothing can hold a person back against his will.

Despite receiving a shock of being diagnosed with diabetes, he went on to inspire the people and let them know that with determination, a person having diabetes can also achieve success in life like any other human being.

For many people, he will not only be the best bowler in the history of cricket, but he will remain the person with diabetes who fought it with ferocity and inspired many to do so.

Becoming the Sultan of Swing

On June 3, 1966, Wasim was born into the house of Chaudhary Muhammed Akram who moved to Pakistan after the Partition.

Brought up in an upper middle class family in Punjab, he showed his passion for sports at an early age.

Being a student at Cathedral School, Wasim was not much into studies, but was good in table tennis and cricket.

And by the age of fifteen he had

played enough cricket in school and on the streets of Lahore. No one had imagined that his achievements in the world of cricket will make every Pakistani proud of him.

In 1983, at the age of 18, during a trial at the Gaddafi Stadium, Javed Miandad spotted his talent and recommended him for the national team.

Although he had never played first class cricket, he delivered a spectacular performance in his test cricket debut.

In his debut series which was being played against New Zealand, he took 10 wickets in the second test match.

Soon, Wasim was recognized for his distinct bowling style which was lethal enough to force his opponent back to the pavilion and instill fear in the hearts of any batsman.

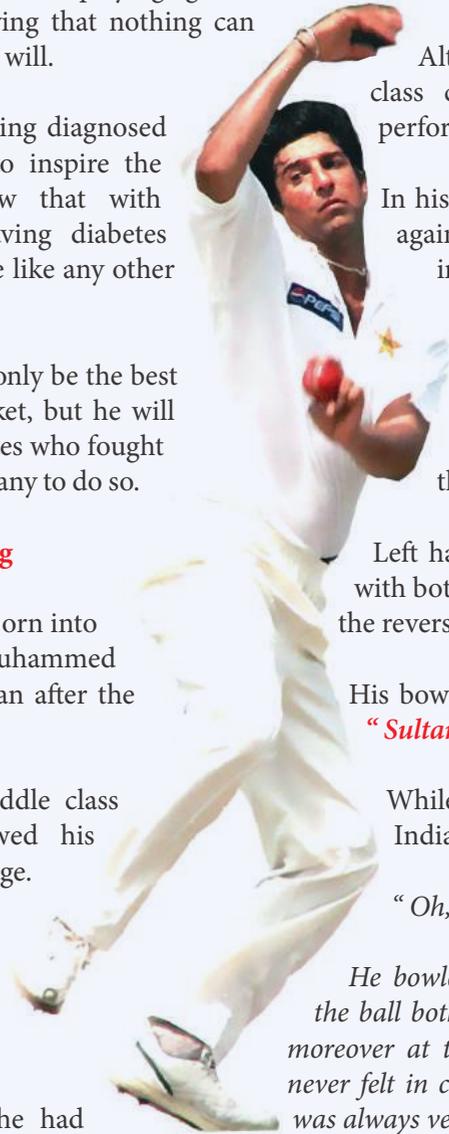
Left hand bowler, who could skillfully play with both new and old ball, and the pioneer of the reverse swing.

His bowling capabilities earned him the title, "**Sultan of Swings**"

While praising Wasim Akram, former West Indian batsman, Brian Lara said,

"Oh, he was fast and furious.

He bowled over and round the wicket, swung the ball both ways, a master of reverse swing and moreover at times he cut the ball prodigiously... I never felt in control when facing Wasim because he was always very unpredictable."



At the peak of his career, in 1997, he was diagnosed with diabetes type-1 during his tour against West Indies.

His symptoms of weight loss, sleeping a lot and drinking excessive water forced his father to insist him to consult a doctor.

The revelation of having diabetes with no family history of it came as a shock to him, but he did not back down instead he completed his tour.

He did not back down then and he did not later as he kept playing until his retirement in 2003, proving everyone wrong who believed that he cannot play cricket after being diagnosed with diabetes.

Post diagnosis, he took 250 wickets

His Support Structure

"Family is not an important thing. It's everything"
- Michael J.Fox

Family support through a person's difficult times gave him strength to strive and - as the famous quote goes, "Behind every successful man is a woman."



Same is the case in Wasim's life as well. The news of diabetes shocked him, but his family was there to support him.

His wife, who was a qualified psychiatrist, supported him and helped him to come to terms with it by making him understand that it doesn't matter.

It took six weeks for Wasim Akram to accept it and then he was back on the field giving his best.

A cricketer's team is also his family so Wasim Akram's teammates also understood his condition and supported him during that time.

As stress can trigger diabetes, Wasim advocates that in case of children having diabetes, parents must display calm and supportive behavior instead of being disturbed which further stresses the children.

Life as person dealing with Diabetes



Wasim, being a cricketer constantly on the move and on field, had to adjust his routine to fight diabetes and to accommodate a healthy lifestyle.

He followed a strict routine from 6:30 a.m. to 11:00 p.m. In order to remain fit and to control his sugar level, he exercised, maintained a balanced diet and monitored his blood sugar levels regularly.

He took insulin three times a day.

When he was traveling, he took extra care regarding his meals and sugar levels and on the field before playing (batting or fielding, not in case of bowling) he made sure to check his sugar levels and keep something sweet near in case he needed it.

Wasim did experience hypoglycemia while playing because of excessive physical activity and he learned to deal with it by adjusting his body requirements of insulin dose and carbohydrates before and during game.

He experienced it twice during the Chennai test match between Pakistan and India, but he did not think of giving cricket up.

On one event, Wasim said,



"...My friends scared me and told me that I will not be able to play cricket anymore. I proved them wrong.

I put myself on a balanced diet, brought modifications in my life and started using insulin at right time.

And I am healthy today."

Wasim Akram never left an opportunity to encourage people with diabetes to take the reins of their life in their hands and move on. For that he has honored his presence on many events and interviews.

He would eat in less quantity and would have a bowl of stir fried vegetables or salad before having a heavy meal which helped to avoid sharp change in blood glucose levels after meal.



He goes to gym daily and takes walk to burn down his calories and to maintain his fitness. On another initiative to create awareness regarding diabetes, Wasim said that *he spends time in gym every day and for many years his routine has included daily one kilometer walk and proper diet control and even after his retirement from cricket, he lives an active life.* It is that which has kept him fit in his fifties.

He is a sports commentator, bowling coach for Kolkata Knight Rider and has also constantly graced his presence on small screen as well. He is able to lead an exemplary life due to his disciplined routine which keeps him fit and healthy.

Wasim has always spoken openly regarding his diabetes and has worked hard to create awareness about it. He has led awareness campaigns – both on international and national levels – regarding diabetes, has participated in walkathons, has held session with children about diabetes and has motivated people to beat diabetes.

His active fight against diabetes has inspired many people to accept diabetes as part of their lives and never to make it a reason for not achieving their dreams.

"The roots of true achievement lie in the will to become the best you can become" - Harold Tyler



**Reaching Heights
Rising Star**

Wasim Akram had bagged many records by the time he retired and most of them would not have been possible had he taken an early retirement.

Wasim Akram was honored for his achievements in cricket. He has taken total four hat-tricks in his entire career, two each in Test and ODI.

He has gotten 414 Test wickets from 104 Test matches that he played and was awarded man of the match 17 times.

Wasim played 356 ODI matches and took 502 ODI wickets. Pakistan won 199 of those matches and Wasim took total 326 wickets and was awarded man of the match 22 times.

He was the first bowler to claim more than 400 wickets in both Test and ODI matches, but his record was later broken by Muttiah Muralitharan.

Wasim Akram played 38 World Cup Matches and



claimed 55 wickets.

This record was later broken by Australian bowler McGrath who acknowledged that Wasim Akram is one of the greatest bowlers of all time and breaking his record is something he will always remember.

In case of batting, his 257 score against Zimbabwe in 1996 is also the highest innings played by an eight number batsman and his inning consists of 12 sixes which is also a record in itself.

In 2009, the ICC included his name in the Hall of Fame. In 2013, Wasim Akram was named in the all-time World Test XI to mark the 150th anniversary

of the Wisden Cricketer's Almanack. Wisden List released in 2002 also rated him as the best bowler.

His achievements are a proof that he will always be remembered as one of the best cricketers who has beguiled his spectators with his captivating performance on the field.

He will also be remembered as a cricketer who did not let diabetes ruin his career.



"Life is not over because you have diabetes. Make most of what you have, be grateful"- Dale Evans

Win the hearts of many - Inspiring Others

"I have been fighting diabetes for over a decade now & and extend my encouragement to all the brave souls doing the same," is what he posted on his twitter account on World Diabetes Day in 2012.

He took diabetes as a challenge & is bravely fighting it by accepting it and maintaining a healthy lifestyle so as to control his sugar levels.

For his constant effort to fight diabetes, he received a Young Leader's Award during World Diabetes Congress held in Melbourne in December, 2013.

His unique bowling style has won the hearts of many and will always be remembered in the history of cricket. He never let diabetes to ruin his career or to lead his career. His life is an inspiration for people with diabetes, serving as motivation to them that diabetes cannot hold you back from achieving dreams. His achievements shout to all that if he can do it than they can as well.



Meethi Zindagi

We Can Play

Diabetes and Health Awareness Sports Festival



Meethi Zindagi team ready to March in. Captain Talha Khan holding the flag.



Formation of the Blue Circle. The Blue Circle is a universal Symbol for diabetes, symbolizing unity under the sky.



Teams from five schools, including The Educators, Imperial International School and College, Benchmark School System, Beaconhouse School System and Islamabad College of Arts and Sciences, participating in the Opening Ceremony.



Witness the strength!



Showing our muscles, and our tongues!



Run, for health! Run for the love of yourself!



"I am stronger than Diabetes" ... school students supporting the cause!



Together We Can!



Meethi Zindagi's President, Maj. Gen. (Retd.) Dr. Hamid Shafiq and Denmark's Ambassador to Pakistan, Rolf M.H.P.Holmboe, enjoying the games in full spirit!



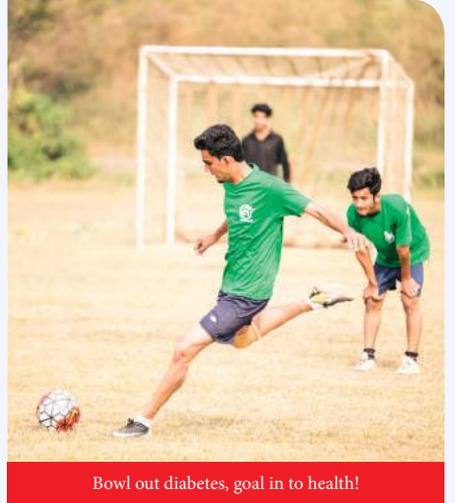
Anum and Fahad, keeping the audience entertained!



Meethi Zindagi and Novo Nordisk joining hands against diabetes!



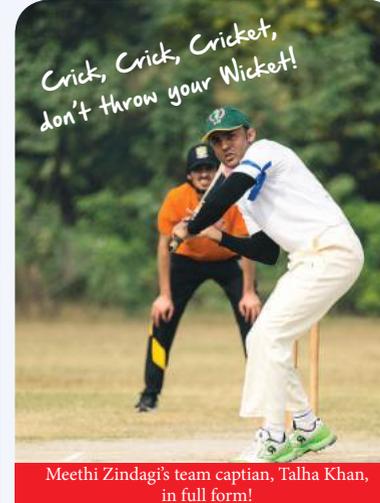
WE CAN PLAY



Bowl out diabetes, goal in to health!



Diabetes Cannot take away our dreams, spirit, courage and attitude!



Meethi Zindagi's team captain, Talha Khan, in full form!



Meethi Zindagi's President, Maj. Gen. (Retd.) Dr. Hamid Shafiq and Novo Nordisk's General Manager, Mr. Rashed R. Butt smiling broadly at the realization of common goals!

changing diabetes®

Diet, Diabetes and Sports

By Mahwish Shiraz
Diabetes Educator and Clinical Dietician



Many people with diabetes (PWD) are afraid to exercise since they are under the impression that exercise will lead to low blood sugars (hypoglycemia).

But, with careful control and by eating properly, a person with diabetes can succeed in sports.

In fact, there are many professional sportsmen, including Pakistan's legend, Wasim Akram, who have diabetes.

The importance of planning food and fluid intake is magnified for anyone who is competing or doing any kind of physical exercise.

This is important because athletes with diabetes are as capable and feel just as well while exercising as those who do not have it, at least until complications occur.

Pre - Exercise Guidelines:

Depending on present blood glucose levels, the pre-exercise dietary guideline intake can vary. In people with diabetes during exercise, carbohydrate intake is the most important nutrient to monitor as metabolism of this fuel affects glucose levels (Sports Nutrition and Diabetes, 2014).

A lower blood glucose level in the person prior to exercise would require them to consume more carbohydrates before exercise. If blood glucose levels are at or under 100 mg/dl, physical activity should not be performed until levels are brought up closer to normal.

Along with hypoglycemia, if a person's blood glucose levels are greater than 250 mg/dl and ketones are present in the urine, he or she should not exercise (Goodyear & Kahn, 1998).

The good start for anyone, especially those with diabetes who live an active life, is to consume complex carbohydrates, lean protein sources, and appropriate amounts of mono and polyunsaturated fats.

This is a good way to maintain glucose concentrations as well as preserving glucose stores for anticipated activity. Performance levels may be improved if an easily digested meal of 60-100 grams of carbohydrate (1 chapatti of 6 inches diameter or 2 bread slices are equal to 30 gms) is consumed between three and six hours prior to activity or competition.

If not planning to eat for more than an hour leading up to exercise, 15 grams of carbohydrate and 7 grams of protein will be needed. Before the physical activity, easily digestible and well-tolerated foods should be consumed.



About three to four hours before the physical activity, a meal containing carbohydrates, fats, and protein should be consumed to allow for digestion.

A slow digestion meal that may include bread, pasta, chicken, eggs, or cottage cheese would be ideal as they have low glycemic index and would continue to affect glucose levels by the start of an activity.

Anaerobic activities of high intensity and short duration such as weight lifting, sprints, diving, and baseball may not necessarily require carbohydrate intake prior to the activity. Activities that are long duration and lower intensity are considered to be a mixture of anaerobic and aerobic.

For these types of activities such as cycling, jogging, and swimming, more carbohydrate intake will be required before exercise.

Nutrition Recommendations During Exercise:

A continued monitoring of blood glucose and the consumption of appropriate carbohydrate is also



necessary during physical activity.

Carbohydrate is the most important nutrient for people with diabetes to consume during exercise.

According to Macknight et al, there is a wide variety of recommended carbohydrates for individuals, based on the time and intensity of the activity period.

In activities that last 45-60 minutes, a carbohydrate intake of 15 grams (1 cup milk or 1 medium-size fruit) every 30-60 minutes is a good guideline starting point.

For activity in excess of 60 minutes, an increased level of fluid consumption with carbohydrate is recommended because of its added contribution

to maintaining proper hydration. In long duration events or exercise sessions lasting one to four hours, another guideline is that the person with diabetes should consume 30-60 grams of carbohydrate / hour during the session.

An increased carbohydrate intake with increased intensity and duration is also accompanied by a decrease in insulin dosage (if insulin is prescribed).

Post - Exercise Recommendations:

The time after exercise is as important as any other time to monitor blood glucose levels and to prevent hypoglycemia and hyperglycemia.

The post-exercise needs will most likely vary by individual. The length of exercise, intensity, and the type of athlete are a few things to consider when determining what to look for in diet guidelines post



exercise.

The post-exercise snack or food intake should consist of carbohydrate and protein.

The quicker consumption of carbohydrate immediately after exercise will replace carbohydrate stores more efficiently. Some carbohydrate food options for a post-exercise meal would be whole grain bread, crackers, cereal, granola bars, fruit juice, yogurt, and milk.

Fluids and electrolytes: Fluid and electrolyte intake before, during, and after exercise is another consideration when examining training requirements for people with diabetes. For PWD engaging in physical activity, 24 ounces of water

Fats

One serving can be
1 teaspoon (5ml) of cooking oil or 1 tablespoon cheese or
1 teaspoon regular margarine (Dalda) or
2 tablespoons olive oil or
1 tablespoon light mayonnaise or 6 whole peanuts



GOOD EATING HABITS

- ✓ Eat from all groups of food.
- ✓ Chew your food properly.
- ✓ Eat your meals for at least 20 minutes slowly.
- ✓ Eat breakfast everyday.
- ✓ Have small meals more often in the day.

FOOD TO AVOID

- ✗ Soft drinks, cakes and chocolates.
- ✗ Grapes/watermelon/pineapple/mangoes/raisins/dates in large amounts.
- ✗ Reduce your salt intake.
- ✗ Limit your intake of fat such as fatty cuts of meat, butter, whole-fat milk and dairy products and cream sauces.

WHEN TO EAT



should be consumed roughly two hours prior to an event. During a more intense activity, 4-8 ounces of fluid should be consumed at 10-20 minute intervals.

Fluid requirements are very similar to normal people with exercise, assuming the athlete is within a reasonable range of blood glucose levels and is not suffering from hypoglycemia or hyperglycemia.

Individuals with diabetes can participate in any sports event if they carefully monitor their pharmacotherapy along with proper nutritional requirements.

There is no perfect process or guideline that will work for every individual.

People with diabetes should develop plans of treatment that work best for them based on factors such as the extent of their medical condition and what kinds of activity they often engage in. It is crucial that the individual pay strict attention to

the steps needed to prevent hypoglycemia and hyperglycemia. Most complications can be avoided with the proper amounts of medication, food, and fluid intake before, during and after exercise.

References:

- Sports Nutrition and Diabetes. (2014). DIAPEDIA. Retrieved from <http://www.diapedia.org/management/sports-nutrition-and-diabetes> Steiner, R., Jenni, S., Allemann, S.,
- Steiner, R., Hoppeler, H., Trepp, R., Diem, P. (2006). Exercise capacity in subjects with type 1 diabetes mellitus in eu- and hyperglycaemia. Diabetes/metabolism Research and Reviews, 300-306. Retrieved November 15, 2014, from PubMed.
- Kirk, Susan. (2009) Hypglycemia in Athletes with Diabetes. Clinical Sports Medicine. Pp455-468

Quiz ?

Word Scramble Challenge...

Unscramble the diabetes words below:

1. **meert** _____
Clue: device used to check your blood glucose
2. **spanarec** _____
Clue: the organ responsible for making insulin
3. **eprgylehaicmy** _____
Clue: a condition where the body needs insulin even if you are going to start the game
4. **ceseerix** _____
Clue: important to keep your body healthy
5. **xlpomce bhrdeystroaca** _____
Clue: what to eat for managing blood sugar during physical activity
6. **plmaygheciyo** _____
Clue: another name for low blood sugar
7. **otnncsuoiu lcoeuigs gomtnioirn** _____
Clue: Action that can help you to play for long time without affecting the blood glucose levels
8. **agzdiin ehietm etsdrta** _____
Clue: Events where you go to have fun, peer support and to meet your diabuddies!
Were you able to rearrange all the words?

That's Cool!

Send us a picture of the solved Quiz on our Facebook page (search - Meethi Zindagi) and win a chance to have your name mentioned in the next edition of "Hamari Meethi Zindagi" ! Also look forward to a special shout out on Facebook by our team.

Winner of 5th issue's fun and games is **HABIB CHAUDHRY** (11 years)

’جی ہاں! آپ کر سکتے ہیں‘



ہوں چاہے ان کی معاشی حیثیت، رنگ، مذہب، قومیت کچھ بھی ہو۔

اصل بات یہ ہے کہ ہم ایک دوسرے کے لیے ایسے ہی ہیں جیسے بھائی بہن۔ اس طرح میں اس نتیجے پہ پہنچا ہوں کہ رنگ و نسل کی بنیاد پر جو غصے، تقسیم اور دہشت ہماری موجودہ انسانی دنیا کو گھیرے ہوئے ہے اس کے برعکس کیا یہ حیرت انگیز تضاد نہیں کہ ایک ابتدائی منفی تاثر کہ ذیابیطس کے ساتھ زندگی گزارنی ہے اصل میں ہمیں ایک ساتھ رہنے کا مثبت رجحان دیتا ہے۔

ڈائے ایٹھلیٹ مختصراً

ڈائے ایٹھلیٹ مثبت حوصلہ افزائی کے ساتھ Type 1 ذیابیطس کی تعلیم کو پھیلانے کی کوشش کرتا ہے، اس کا مشن ہے کہ یہ ذیابیطس کے متعلق بہترین رہنمائی دے۔ پوری دنیا میں ذیابیطس سے متاثرہ نسل کی حوصلہ افزائی کرے۔ انہیں فعال اور عملی سیشنز، تفریح اور کھیلوں کے ذریعے با اختیار بنائے۔ ڈائے ایٹھلیٹ طبی پیشہ وروں اور مربیوں کے درمیان پل کا کردار ادا کرتا ہے۔ اور ذیابیطس کے مربیوں کو مشقت کے ایسے عمل میں مصروف رکھتے ہیں جو سکھاتا ہے ’جی ہاں! آپ کر سکتے ہیں‘



ٹرگموورٹ، رومانیہ میں آڈیو میراتھن کے بعد۔

سب سے اہم بات اتنے بڑے چیلنج سے نمٹنے کے لیے یہ تھی کہ میں نے اپنی ذیابیطس کے بارے میں صحیح فیصلے کیے اور یہ میں نے خود کیے۔ میں نے اپنی حالت کو سمجھا اور یہ میرے لیے بوجھ نہیں تھی۔ مجھے اعتماد تھا کہ میں ذیابیطس کے ساتھ اپنی زندگی گزار سکتا ہوں۔ یہی وہ بات ہے جس سے بہترین دوراز نتائج حاصل ہوئے۔ ہر جسمانی چیلنج پہ مجھے یہی کہا گیا کہ ’میں یہ نہیں کر سکتا‘ اور ہر دفعہ میں نے کر کے دکھایا۔ اگر مجھے ذیابیطس نہیں ہوتی، تو میں کچھ نہیں کر پاتا۔ آج یہی میرا بیچ ہے!

اب میں ذیابیطس کا عالمی سماجی کارکن ہوں۔ میں میراتھن مقابلوں کے ۷ مشکل ترین چیلنجز پورے کر چکا ہوں لیکن ان مقابلوں سے زیادہ اہم میرے لئے ذیابیطس سے متاثرہ لوگ ہیں جن سے میں ملا۔ میں نے دنیا کے چھ براعظموں میں ایسے دوست بنائے جنہیں ذیابیطس ہے۔ حال ہی میں، میں نے ’ڈائے ایٹھلیٹ گلوبل ٹور‘ مکمل کیا جہاں ہم نے ۵۰ کلومیٹر دوڑ کی میزبانی کی جس میں لیتھوانیا، پرتگال، گھانا، امریکہ، کوسٹاریکا، برازیل، ہنک کنگ اور فجی کی مقامی Type 1 ذیابیطس کی کمیونٹیز نے حصہ لیا۔ ہر بین الاقوامی تجربے اور دنیا بھر میں ہر اس شخص سے مل کر جسے ذیابیطس ہے، مجھے ذیابیطس کے حوالے سے صرف مزید طاقت کا احساس ہوتا ہے۔ ایک بات میں تسلیم کرتا ہوں کہ ہمارے مقصد میں ناقابل یقین تضادات ہیں، ایک طرف ہمارے مقصد میں زبردست تصادم ہیں جن کو تبدیل کرنے کی ضرورت ہے، ہر ملک میں ہیلتھ کیئر کا معیار اور اہم طبی سہولتوں تک رسائی اور تعلیم بالکل ہی الگ ہیں، دوسری طرف Type 1 ذیابیطس سے متاثرہ شخص میں اتحاد اور شعور کا ایک حیرت انگیز احساس پایا جاتا ہے جیسے وہ ایک ہی خاندان کا حصہ

بتلا کر تیں اور دوسری طرف میرا حوصلہ بھی بڑھا تیں کہ مجھے کچھ کر کے دکھانا ہے۔ یہ ثابت کرنے میں صرف تین گھنٹے اور ایک منٹ لگا۔ Type 1 ذیابیطس آپ پر کوئی حد نہیں لگاتی، میں بہترین لوگوں کے ساتھ دوڑ سکتا ہوں! میں صرف ایک منٹ زائد سے رہ گیا!

وقت کے ساتھ ساتھ میں مزید مشکل چیلنجز کو قبول کرتا گیا جن میں

Southern English clifftops پر ۴۴ میل دوڑنے سے لے کر انگلینڈ کے ساحل Isle of Wight پر ۷۰ میل ریس شامل ہے۔ مجھے یہ اعزاز بھی حاصل کہ ۲۰۱۲ لندن میں اولمپکس کی مشعل لے دوڑاتا کہ میرے آبائی شہر میں اولمپکس گیمز شروع ہو سکیں۔ Type 1 ذیابیطس نے مجھے بہت تبدیل کیا ہے اس ابتدائی وقت سے جب میں خود کو اس سے دور کرنا چاہتا تھا، ذیابیطس میرے وجود کا ایک اہم جزو بن گیا ہے۔

۲۰۰۳ میں ایک اور انتہا تک گیا جب میں نے برطانیہ کے پورے طول و عرض پہ دوڑ لگائی۔ اس کے لئے روزانہ ۳۰ دن تک مسلسل ۳۰ میل کی صبر آزما میراتھن دوڑتا رہا۔ اس چیلنج کو کرتے وقت جو ردعمل مجھے ملا وہ بہت دل شکن تھا۔ مجھے ’سخت بیوقوف‘ کہا گیا اور کچھ اعلیٰ سطح کی جگہوں سے کہا گیا کہ میں ’خود کو نقصان پہنچا کر اس دوڑ کے بنیادی مقصد کو نقصان پہنچاؤں گا اور چیلنج ہار جاؤں گا‘۔ مجھے کہیں سے حمایت حاصل نہیں ہوئی اور میرے لئے طبی صلاح حاصل کرنا مشکل ہو گیا۔ اس سے البتہ مجھے مزید حوصلہ ملا۔ اس سے مجھ میں چیمپئن بننے کی چنگاری بھڑکی۔ جب میں یہ میراتھنز دوڑ رہا ہوتا تھا اور کبھی گھبراہٹ طاری ہوتی کہ اس لمبے دن کے اختتام کے بعد کل دوبارہ یہی مشقت کرنی ہے تو میں وہ تمام باتیں یاد کرتا تھا جو مجھ سے کہی گئیں، اس وقت میں ابتدائی سالوں کی وہی مشکلات یاد کرتا جب میرے لئے ذیابیطس کو قبول کرنا مشکل تھا۔

اس طرح میں اپنی طاقت ان کو جھٹلانے کے لئے جمع کرتا، یہ دکھانے کے لئے کہ ذیابیطس کبھی بھی مجھے میرے مقاصد کے حصول سے نہیں روک سکتی۔



ڈائے ایتھلیٹ گلوبل ٹور ۵ کلومیٹر میرا تھن

گلوبل ٹور، ۵ کلومیٹر دوڑتے ہوئے ڈیٹھ کے کامیوں کے ساتھ

سونامیا ہینکپ دامور میں ڈیٹھس سے متاثرہ بچوں کے ساتھ

تبدیلی ہم سے شروع ہوتی ہے۔۔۔۔!!!

تحریر گیون گریفیٹس (بانی ڈائے ایتھلیٹ اور ڈیٹھس کے سماجی کارکن)

کے برعکس ہے میں ڈیٹھس کی وجہ سے زندگی کے ہر مشکل راستے کو سر کرنا سیکھ گیا ہوں۔

فٹبالر کی حیثیت سے میں نے اپنی نوجوانی میں نیم پیشہ وارانہ سطح پر انگلینڈ کے ڈارنڈ ایف سی سے کھیلا، جو 'بارسلونا' یا 'کرسٹل پیلس' کے مقابلے کا تو نہیں تھا۔ مگر پھر بھی میں نے دکھا دیا کہ میں اچھی سطح پر بھی کھیل سکتا ہوں اور مجھے روکا نہیں جاسکتا۔ تاہم دوڑنے کی چھٹی ہوئی صلاحیت کی وجہ سے مجھے 'ڈائے ایتھلیٹ' کی حیثیت ملی۔

دکھتا تھا، اس سے مشکلات میں مزید اضافہ ہوا وہ اٹلے سیدھے نام پکارنے لگے۔ جب میری برداشت جواب دے جاتی تو میں لڑنے لگتا۔ ڈیٹھس سے سمجھوتہ کرنے میں کئی سال لگے اور اس دوران میری صحت پر اثر پڑا۔ ان تمام منفی باتوں سے مجھے کچھ نہیں ملا۔ اگر آپ شوگر ٹیسٹ نہیں کریں گے، انسولین نہیں لیں گے تو اس کا اثر کسے ہوگا آپ کے والدین کو، آپ کے ڈاکٹر کو؟ نہیں، بلکہ آپ کو ہوگا جو زندگی گزار رہا ہے اور اپنی حالت کو نظر انداز کر رہا ہے۔

آخر کار مجھے احساس ہوا کہ میں، وہ ہی ہوں، گیون۔ ڈیٹھس نے مجھے نہیں بدلا۔ دوبارہ کھیلوں میں حصہ لے کر میں نے اپنا اعتماد بحال کیا۔ کھیل میرے لیے خواب دیکھنے کا ذریعہ تھے۔ اپنے اظہار کا ایک راستہ۔ اسکول میں ایک وقت آیا تھا جب مجھے اسپورٹس ڈے میں حصہ لینے نہیں دیا گیا تھا کیونکہ اسکول کی میڈیکل ٹیم کو خدشہ تھا کہ کہیں میں شوگر کم ہونے کی وجہ سے بے ہوش نہ ہو جاؤں۔ مجھے کبھی میڈیکل ٹیم کا یہ رویہ سمجھ نہیں آیا کیونکہ میں ہمیشہ جسمانی تعلیم کے سیشنز میں حصہ لیتا تھا۔ لیکن آخر کار نوس جماعت میں، میں نے ۸۰۰ میٹر کی دوڑ میں حصہ لیا اور جیت گیا۔ Type 1 ڈیٹھس کا ہرگز یہ مطلب نہیں ہے کہ میں بھاگ نہیں سکتا یا مقابلہ نہیں کر سکتا۔ میری کہانی اس

جب میں ۱۶ سال کا تھا تو میری مقامی ڈیٹھس کلینک معاشی ابتری کی وجہ سے بند ہونے کے قریب تھی۔ خبر تھی کہ کلینک کو دوسرے ہسپتال منتقل کر دیا جائے گا جو بہت دور تھا۔ میں نے اس کو سہارا دینے کے لئے چندہ جمع کرنے کا سوچا۔ انگلینڈ کے جنوب مشرقی حصے میں ایک ساحلی راستہ تھا، جس کے بارے میں میں جانتا تھا کیونکہ میرے رشتے دار وہاں رہتے تھے، تو میں نے وہاں دوڑنے کا فیصلہ کیا!

مزید معلومات سے پتہ چلا کہ اس کا فاصلہ ۲۹ میل ہے جو کہ میرا تھن سے ۳ میل زیادہ ہے! جب میں نے کہا کہ میں اس چیلنج کو پورا کروں گا تو ہر کوئی گھبرا گیا۔ جن کو میرا خیال تھا وہ میری صحت کے حوالے سے خوف زدہ تھے، اور باہر کے لوگوں جیسے کہ میڈیا کا خیال تھا کہ میں بہادر ہوں مگر یہ چیلنج پورا نہیں کر سکتا۔ یہ تمام ڈراماؤں منفی باتیں مجھے جھنجھلاہٹ میں



فریج ایٹھس میں تربیت کے دوران



لندن میں ڈائے ایتھلیٹ اسپورٹس کلینک سونامیا ہینکپ دامور میں ڈیٹھس سے متاثرہ بچوں کے ساتھ

کہ اصل صورتحال کیا ہے؟ کس چیز کی ضرورت ہے اور روزانہ اس کے ساتھ کیسے رہنا ہے، اور اس سب کے لئے بہت حوصلے کی ضرورت ہے۔ اس حکمت عملی کے بغیر (شوگر اے افراد)، خصوصاً نوجوان اپنی حالت سے چڑنے لگتے ہیں۔

آج مجھے تقریباً اٹھارہ سال ڈیٹھس کے ساتھ رہنے کے بعد یہ معلوم ہوا ہے کہ ہم اپنی ڈیٹھس سے 'نفرت' نہیں کر سکتے، یہ ہمارا حصہ ہے اور اس سے نفرت کا مطلب اپنے آپ سے نفرت کرنا ہے۔ ہمیں اسے قبول کرنے اور اس کے ساتھ کام کرنے کو سیکھنا ہے۔ یہی میرے خیال میں طویل مدتی نتائج دے سکتا ہے۔

اپنے ڈیٹھس کے ذاتی سفر کا آغاز اس 'نفرت' بھرے احساس کے ساتھ کرنا کہ ڈیٹھس کے ساتھ تمام زندگی رہنا ہے، ایک بڑی ابتداء تھی۔ اپنے اسکول لوٹنے کے بعد فوراً ہی میں نے خود کو دوسروں سے الگ محسوس کیا۔ یہ واضح نظر آتا تھا کہ اسکول کے لوگوں کو میری صحت کے حوالے سے کافی ڈر تھا۔ اگر کبھی میرے خون میں شوگر کی سطح کم یا زیادہ ہو جاتی تو ایک گھبراہٹ پھیل جاتی۔



دوسرے بچے میری حالت نہیں سمجھ پاتے تھے کیونکہ میں بظاہر انہی کے جیسا

میں نے کبھی نہیں سوچا تھا کہ آٹھ سال کی عمر کے لڑکے کو ڈیٹھس تشخیص ہوگی۔ میرا پہلا سوال لندن کے جنوب مشرقی مضافات میں واقع مقامی ہسپتال کے ڈاکٹر سے یہ ہی تھا کہ:

'ڈیٹھس کیا ہے؟'

'مجھے یہ کیوں ہوئی ہے؟'

اور۔۔۔ مزید اپنی طرز زندگی کے متعلق کہ

کیا میں اب بھی کھیلوں میں حصہ لے سکتا ہوں؟'

بچپن میں ایک ہی کھیل مجھے باقی تمام کھیلوں سے زیادہ پسند تھا اور (پاکستانی قارئین سے معذرت کے ساتھ) وہ کرکٹ نہیں، فٹبال تھا۔ میں اس کھیل کا دیوانہ تھا، جہاں بھی جاتا ہوا کرکٹ مارتا رہتا۔ جہاں تک میرے بچپن کا تعلق ہے تو تب بھی میں بڑا ہو کر ایک دن دنیا کی بہترین فٹبال ٹیم 'کرسٹل پیلس ایف سی' کا حصہ بننا چاہتا تھا جو کہ اس وقت جنوبی لندن کی بہترین فٹبال ٹیم تھی۔ Type 1 ڈیٹھس کی تشخیص میرے خوابوں پہ مکمل طور پر اثر انداز ہوئی۔ میرے 'کھیل میں شاندار مستقبل' کے لئے بہت غیر یقینی صورتحال پیدا ہو گئی تھی۔ میں چاہتا تھا کہ ڈاکٹر مجھے کہے کہ سب ٹھیک ہے۔ مگر ایسا نہیں ہوا۔

ابتدائی بات چیت سے خدشات مزید بڑھتے ہوئے لگے۔ میرے خیال میں Type 1 ڈیٹھس ہونے کے بعد جو ابتدائی معلومات فراہم کی جاتی ہیں وہ انسان کو مزید خدشات میں مبتلا کر دیتیں ہیں جو ایک سنگین مسئلہ ہے۔ Type 1 ڈیٹھس کے بارے میں ابتدائی دنوں میں صحیح اور مکمل رہنمائی ملنا لازمی اور ضروری ہے۔ یہ رہنمائی ہر انسان کے بہتر مستقبل کی منصوبہ بندی کو سامنے رکھ کر ترتیب دی جانی چاہئے۔ ہمیں (بہ حیثیت شوگر اے افراد) یہ سمجھنا چاہیے

بلندیوں کو چھونا ابھرتا ہوا ستارہ



وسیم اکرم کی کرکٹ کے میدان میں کامیابیوں پر بہت عزت دی گئی۔ ۲۰۰۹ میں آئی سی سی نے ان کا نام ”ہال آف فیم“ میں شامل کیا۔ ۲۰۰۳ میں ویزڈن کرکٹر المینیک کی ۱۵۰ سالگرہ کے موقع پر وسیم اکرم کا نام ”آل ٹائم ولڈ ٹیسٹ ایون“ میں شامل کیا گیا۔ ۲۰۰۲ میں ویزڈن کی جاری کردہ فہرست میں وسیم اکرم کو بہترین بولر کہا گیا۔

وسیم اکرم کی کامیابیاں اس بات کا ثبوت ہیں کہ ان کو ہمیشہ ایک ایسے بہترین کرکٹر کے طور پر یاد رکھا جائے گا جنہوں نے دیکھنے والوں کو میدان میں اپنی شاندار کارکردگی سے محظوظ کیا۔ ان کو اس لئے بھی نہیں بھولا جاسکتا کہ انہوں نے ذیابیطس کو اپنا کیریئر پر حاوی نہیں ہونے دیا۔

”ذیابیطس کے ہونے سے زندگی ختم نہیں ہوتی۔ جو آپ کے پاس ہے اس سے بہترین فائدہ اٹھائیں، شکر گزار رہیں“ ڈیل ایونز بہت سے لوگوں کے دل چیتے اور دوسروں کو حوصلہ دیا

”مجھے ذیابیطس کا مقابلہ کرتے ہوئے ایک دہائی سے زیادہ کا عرصہ ہو چکا ہے اور میں تمام بہادر روجوں کو جیسا کر رہی ہیں اپنی شاباش دیتا ہوں، یہ وہ پیغام ہے جو انہوں نے ۲۰۰۲ میں عالمی ذیابیطس کے دن اپنے ٹوئٹر کاؤنٹ پر دیا۔ انہوں نے ذیابیطس کو ایک چیلنج کی طرح Type 1 نے لیا اور بہادری سے قبول کرتے ہوئے اس کا مقابلہ کیا اور ایک صحت مند زندگی گزاری۔ ان کی ذیابیطس کے خلاف مسلسل کوششوں کی بناء پر ان کو ۲۰۱۳ میں ”عالمی ذیابیطس کانفرنس“ کے دوران ’ینگ لیڈرز‘ کا ایورڈ دیا گیا۔

ان کے منفرد بولنگ اسٹائل نے بہت سے دل چیتے اور ان کی کاوشوں کی بنیاد پر پاکستان کی کرکٹ ٹیم کو حاصل ہونے والی کامیابیاں تاریخ میں ہمیشہ یاد رکھی جائیں گی۔ ناصر یہ بلکہ ذیابیطس کے خلاف ہار مانا اور مسلسل لڑتے ہوئے ان کامیابیوں کو حاصل کرنا اس بات کی بھرپور طور پر نشان دہی کرتی ہیں کہ اگر وہ کر سکتے ہیں تو آپ بھی کر سکتے ہیں۔

”بچی کامیابی کی جڑیں بہترین بننے کی خواہش میں پوشیدہ ہیں“

وسیم اکرم نے ریٹائرمنٹ کے وقت تک بہت سے ریکارڈ بنائے اور ان میں سے زیادہ تر نہیں بن پاتے اگر وہ جلدی ریٹائرمنٹ کا فیصلہ کر لیتے۔ انہوں نے اپنے کیریئر میں کل چار ہیٹریکس کی ہیں، دو ٹیسٹ میچز میں اور دو ایک روزہ میچز میں۔ انہوں نے ۱۰۴ ٹیسٹ میچز میں ۴۱۴ وکٹیں لیں اور ان کو ۱۷ مرتبہ مین ”آف دی میچ“ کا ایوارڈ ملا۔ وسیم اکرم نے ۳۵۶ ایک روزہ میچز کھیلے اور ان میں ۵۰۲ وکٹیں حاصل کیں۔ ان میں سے پاکستان ۱۹۹ میچز میں جیتا اور وسیم اکرم نے کل ۳۲۶ وکٹیں لیں اور ۲۲ مرتبہ مین ”آف میچ“ بنے۔ وہ پہلے بولر ہیں جنہوں نے دونوں ٹیسٹ اور ایک روزہ، میچز میں ۵۰۰ وکٹیں حاصل کیں لیکن بعد میں مرلی دھرن نے ان کا ریکارڈ توڑ دیا۔ وسیم اکرم نے ۳۸ ولڈ کپ میچز میں حصہ لیا اور ۵۵ وکٹیں حاصل کیں۔ یہ ریکارڈ بعد میں اسٹریلیا



کے بولر میگر نے توڑا اور انہوں نے تسلیم کیا کہ وسیم اکرم ہر دور کے ایک بہترین کھلاڑی ہیں اور ان کا ریکارڈ توڑنا وہ ہمیشہ یاد رکھیں گے۔ بیٹنگ کرتے ہوئے انہوں نے ۱۹۹۶ میں زمبابوے کے خلاف ۲۵۷ رنز بنائے جو کہ آٹھویں نمبر پر کسی بھی بیٹسمین کا سب سے بڑا اسکور ہے۔ ان کی انگلہ بارہ چھکوں پر مشتمل تھی جو کہ ایک اور ریکارڈ ہے۔

کوچ ہیں اور اکثر چھوٹی اسکرین پر نظر آتے ہیں۔ وسیم اکرم نے اپنے معمولات میں نظم و ضبط کی وجہ سے خود کو فٹ اور تندرست رکھ کر ایک مثالی زندگی گزاری ہے۔ ذیابیطس سے متعلق آگاہی پھیلا نے والی ایک اور مہم میں وسیم اکرم نے بتایا کہ بہت سالوں تک ایک کلومیٹر واک ان کے معمولات کا حصہ رہی ہے اور اس ہی نے ان کو ان کے پچاسویں سال تک تندرست رکھا ہے۔ لہذا روزانہ کی چہل قدمی ان کی صحت مند زندگی کا ایک اہم جزو ہے۔



وسیم نے اپنی ذیابیطس کے متعلق ہمیشہ کھل کر بات کی ہے اور اس کے متعلق آگاہی پھیلانے کے لئے بہت محنت کی ہے۔ انہوں نے قومی اور بین الاقوامی دونوں سطح پر ذیابیطس کی آگاہی مہمات چلائیں، واک تھونز میں حصہ لیا، بچوں کے ساتھ ذیابیطس کے متعلق سیشنز میں حصہ لیا اور ذیابیطس کو ہرانے کے لئے لوگوں کی حوصلہ افزائی کی۔

ذیابیطس کے خلاف ان کی کاوشوں نے بہت سے افراد کو ذیابیطس کو مثبت انداز میں اپنانے میں فعال کردار ادا کیا اور اس کو کبھی بھی اپنے خوابوں کے راستے میں نہ لانے کا حوصلہ دیا۔

دور میں میرے عزیز واقارب نے ذیابیطس کے متعلق ناقص آگاہی ہونے کے باعث مجھے بار بار یاد کروایا کہ اب میں کرکٹ نہیں کھیل سکوں گا لیکن میں نے اپنی طرز زندگی میں بنیادی تبدیلیاں لاکر (جن میں متوازن غذا کا استعمال، صحیح وقت پر انسولین کا لینا شامل ہے) ان سب کو ناصرف اس وقت غلط ثابت کیا بلکہ آج بھی ایک صحت مند زندگی گزار رہا ہوں۔“



وسیم اکرم ذیابیطس سے متاثرہ دوسرے لوگوں کی حوصلہ افزائی کا کوئی موقع نہیں چھوڑتے جہاں وہ ان کو یہ بتائیں کہ اپنی زندگی کی ڈور اپنے ہاتھ میں رکھیں اور آگے بڑھیں۔ اس کے لئے وہ بہت سے ایونٹس کو اپنی موجودگی کا اعزاز بخشتے ہیں اور انٹرویوز دیتے ہیں۔ ذیابیطس کے عالمی دن کے موقع پر ایک مورنگ شو میں بات کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ اگر کسی شخص کو ذیابیطس ہے اور وہ تمام بنیادی سہولتوں اور آگاہی کے باوجود اپنا خیال نہیں رکھتا تو یہ اس کی غلطی ہے کسی اور کی نہیں۔

وسیم نے کھانے کی ہوڑک کو بھی قابو کرنا سیکھا انہوں نے اپنے کھانے کی عادات کو تبدیل کیا۔ وہ کم مقدار میں کھاتے اور زیادہ بھاری کھانا کھانے سے پہلے ایک پیالہ ہلکی تلی ہوئی سبزیاں یا سلاد کھاتے اس سے کھانے کے بعد خون میں شوگر کی سطح اچانک تیزی سے نہیں بڑھتی۔ وہ روزانہ جم جا کر کیلوریز جلانے اور اپنی فٹنس کو برقرار رکھنے کے لئے چہل قدمی کرتے ہیں۔

وسیم اکرم کئی سال پہلے کرکٹ سے ریٹائرمنٹ کے بعد بھی ایک فعال زندگی گزار رہے ہیں۔ وہ ایک اسپورٹس کمیونٹی ہیں، کلکتہ نائٹ رائیڈ کے بولنگ

ریورس سوننگ کے سلطان ’وسیم اکرم‘ اور ذیابیطس تحریر اقرام اسلم مبین



کے لیے ان پرفر کا باعث بنیں گیں۔

۱۹۸۳ میں اٹھارہ سال کی عمر میں قدانی اسٹیڈیم میں ٹرائل کے دوران جاوید میا داد نے ان کی اس عمدہ صلاحیت کو پہچانا اور ان کو قومی ٹیم میں شمولیت کے لیے تجویز کیا۔ اگرچہ انہوں نے پہلے کبھی فرسٹ کلاس کرکٹ نہیں کھیلی تھی پھر بھی اپنے پہلے ٹیسٹ میچ میں شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔ نیوزی لینڈ کے خلاف اپنی پہلی سیریز کے دوسرے ٹیسٹ میچ میں دس وکٹیں لیں۔

جلد ہی وسیم اکرم کو اپنے مخصوص بولنگ اسٹائل کی وجہ سے پہچان ملی جو اتنا خطرناک تھا کہ وکٹ پر کھڑے بیٹسمین کے دل میں خوف پیدا کر دے اور مخالف کو جلد ہی پولیٹین کا راستہ دکھا دے۔ ایسا لیفٹ ہینڈ بولر جوئی اور پرانی دونوں گیندوں سے مہارت سے بال کرنے کے ساتھ ساتھ ریورس سوننگ کا بانی بھی تھا۔ ان کی بولنگ کی صلاحیتوں کی وجہ سے ان کو ”سوننگ کے سلطان“

کا خطاب ملا۔

وسیم اکرم کی تعریف کرتے ہوئے ویسٹ انڈیز کے بیٹسمن برائن لارا کہتے ہیں کہ ”ان کی بولنگ تیز اور جارحانہ تھی۔ ان کی بولنگ اور اورراؤنڈ اوکٹ ہوتی تھی لہذا بال دونوں جانب سوننگ کرتی۔ وہ ریورس سوننگ کے ماہر تھے اور کبھی کبھا رجسٹریٹ انگیز طریقے سے بال کاٹتے۔۔۔۔۔
وسیم کا سامنا کرتے ہوئے میں نے کبھی خود کو قابو میں محسوس نہیں کیا کیونکہ وہ بہت ہی غیر متوقع بولر ہیں۔“

بولر ہیں۔“

”ہم تیز، غصہ ور اور بے خوف تھے،“
یہ ٹوئٹ ایک دفعہ وسیم اکرم نے وقار یونس کے ٹوئٹ کے جواب میں کیا تھا۔ یہ بیان ان کی زندگی کے لیے بھی سچ ہے۔ ۲۹ سال کی عمر میں ذیابیطس کی تشخیص کے بعد وسیم اکرم نے اس کا مقابلہ ایک حقیقی کرکٹر کی طرح کیا جو میدان میں اپنے مخالف کے خلاف یہ ثابت کرنے کے لیے کھیلتا ہے کہ کوئی بھی چیز ایک انسان کو اس کی مرضی کے بغیر نہیں روک سکتی۔ باوجود اس دھچکے کہ وہ ذیابیطس کا شکار ہیں، وہ لوگوں کو متاثر کرتے رہے اور لوگوں کو یہ بتاتے رہے کہ عظیم و حوصلے کے ساتھ ذیابیطس سے متاثرہ بھی زندگی میں کسی شخص دوسرے انسان کی طرح کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔ بہت سے لوگوں کے لیے وہ ناصرف کرکٹ کی تاریخ کے بہترین بولی ہی نہیں بلکہ وہ ذیابیطس سے متاثرہ ایسے انسان بھی ہیں جس نے جارحانہ انداز میں ذیابیطس کا مقابلہ کیا اور بہت سے لوگوں کے لیے مثال بنے۔

سوننگ کے سلطان

وسیم اکرم تین جون ۱۹۶۶ کو چودھری محمد اکرم کے گھر پیدا ہوئے، جو تقسیم کے بعد پاکستان آئے۔ پنجاب کے ایک اپرٹل کلاس گھرانے میں پرورش پائی اور بچپن سے ہی کرکٹ کا شوق ظاہر کیا۔ کیتھیڈرل اسکول کے طالب علم کی حیثیت سے کبھی پڑھائی پر توجہ نہیں دی لیکن وہ ٹینس اور کرکٹ اچھا کھیلتے تھے۔

پندرہ سال کی عمر تک انہوں نے اسکول اور لاہور کی سڑکوں پر بہت کرکٹ کھیلی۔ کسی نے نہیں سوچا تھا کہ کرکٹ کی دنیا میں ان کی کامیابیاں ہر پاکستانی

بچوں کے والدین جن کو ذیابیطس ہے یہ مشورہ دیتے ہیں کہ والدین کے لیے انتہائی ضروری ہے کہ وہ ہمت اور حوصلے کا مظاہرہ کریں، بجائے اس کے کہ پریشان ہوں اور بچے دباؤ کا شکار ہوں۔

ذیابیطس سے متاثرہ شخص کی زندگی

بحیثیت کرکٹر وسیم اکرم ہر وقت سفر میں رہتے یا میدان میں ہوتے۔ ذیابیطس سے لڑنے کے لیے انہیں اپنے معمولات کو ٹھیک کرنا تھا اور ایک صحت مند طرز زندگی اپنانا تھی۔ وہ صبح ساڑھے چھ بجے سے رات گیارہ بجے تک ایک سخت معمول کی پابندی کرتے تھے۔ تندرست رہنے اور اپنی شوگر کو قابو میں رکھنے کے لئے وہ ورزش کرتے، متوازن غذا لیتے اور متواتر اپنے خون میں شوگر کی سطح معلوم کرتے رہتے۔ وہ دن میں تین بار انسولین لیتے۔ دوران سفر اپنی غذا اور شوگر کی سطح کا خاص خیال رکھتے اور میدان میں کھیلنے سے پہلے (بیننگ یا فیلڈنگ، بولنگ کرتے ہوئے نہیں) وہ ضرور اپنی شوگر کی سطح معلوم کرتے اور کوئی مٹھی چیز فریب رکھتے تاکہ بوقت ضرورت استعمال کر سکیں۔ وسیم اکرم کھیلتے وقت زیادہ جسمانی سرگرمی کی وجہ سے (Hypoglycemia) شوگر کم ہونے کا شکار ہو جاتے تھے۔ اپنی اس حالت سے نمٹنے کے لیے انہوں نے انسولین کی مقدار، خوراک اور کھیل سے پہلے اور درمیان میں کاربوز کی مقدار کو اپنے جسم کی ضروریات کے مطابق لینا سیکھا۔



چنائی میں پاکستان اور انڈیا کے میچ کے دوران وہ دو مرتبہ

(Hypoglycemia) کا شکار ہوئے لیکن انہوں نے کرکٹ چھوڑنے کے بارے میں نہیں سوچا۔

ایک ایونٹ میں وسیم اکرم نے بتایا کہ ”۔۔۔ ذیابیطس کی تشخیص کے بعد ابتدائی

۱۹۹۷ میں اپنے کیریئر کے عروج پر ویسٹ انڈیز کے دورے میں ان کو Type 1 ذیابیطس کی تشخیص ہوئی۔ وزن کے گرنے، زیادہ سونے اور زیادہ پانی پینے کی علامات ظاہر ہونے کی وجہ سے ان کے والد نے ڈاکٹر کو دکھانے پر زور دیا۔ بغیر کسی خاندانی تاریخ کے ذیابیطس کی تشخیص نے انہیں ایک جذباتی دھچکا دیا لیکن پھر بھی وہ پیچھے نہیں ہٹے اور اپنا دورہ مکمل کیا۔ وہ اس وقت پیچھے ہٹے نہ ہی بعد میں اور ۲۰۰۳ میں اپنی ریٹائرمنٹ تک کھیلتے رہے۔ وہ ہر اس شخص کو غلط ثابت کرتے رہے جو یہ سمجھتا تھا کہ Type 1 ذیابیطس کی تشخیص کے بعد وہ کھیل نہیں پائیں گے۔ تشخیص کے بعد انہوں نے ۲۵۰ وکٹیں لیں۔

ان کی حمایت کا ڈھانچہ

”خاندان صرف اہم چیز نہیں، یہ ہی سب کچھ ہے،“ مائیکل جے۔ فوکس

کسی بھی شخص کے مشکل حالات میں خاندان کی حوصلہ افزائی اس کو لڑنے کی طاقت دیتی ہے اور جیسا کہ مشہور قول ہے، ”ہر کامیاب مرد کے پیچھے ایک عورت کا ہاتھ ہوتا ہے۔“ ایسا ہی وسیم اکرم کی زندگی میں ہوا۔ ذیابیطس کی خبر نے ان کو پریشان کر دیا لیکن ان کا خاندان ان کی ہمت بڑھانے کے لیے ان کے ساتھ تھا۔ ان کی بیوی جو کہ ایک تصدیق شدہ ماہر نفسیات تھیں نے ان کو حوصلہ دیا اور ان کو ذیابیطس سے آگاہی دی اور یہ سمجھانے میں مدد دی کہ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ ذیابیطس کو قبول کرنے میں وسیم اکرم کو کچھ عرصہ لگا اور



پھر انہوں نے میدان میں جا کر اپنی بہترین کارکردگی دکھائی۔ کسی کرکٹر کی ٹیم بھی اس کا خاندان ہی ہوتی ہے اور وسیم اکرم کے ساتھیوں نے بھی ان کی حالت کو سمجھا اور اس دوران ان کی حوصلہ افزائی کی۔

کیونکہ جسمانی اور ذہنی دباؤ سے ذیابیطس پر اثر ہوتا ہے اس لیے وسیم اکرم ایسے

کھانے کی ترکیب

بگ بینگ چکن سلاد (چھ لوگوں کے لئے)

بھر پور دن کیلئے ہلکا اور تازہ سلاد

ترکیب:

- 1۔ مرغی کو ایک چھوٹی پتیلی میں اعلیٰ پانی میں ڈالیں۔ دوبارہ ابال لائیں پھر آٹھ بجے ہلکی کر کے دس منٹ تک پکائیں یہاں تک کہ مرغی اچھی طرح پک جائے۔ چولہے سے اتار لیں اور ماچھ منٹ تک پانی میں رہنے دیں۔
- 2۔ سلاد کیلئے ہری پیاز کو تین سینٹی میٹر کے ٹکڑوں میں لمبائی میں کاٹ لیں کہ ماچھ کی تیلی لگے۔ باقی تمام اجزاء گاجر، کھیرا، سلاد کے پتے اور ہرے دھنیے کو ملا لیں۔
- 3۔ ایک چھوٹے ساس پیٹن میں زیتون کا تیل ڈالیں اور تین چار منٹ پکائیں۔
- 4۔ پھر اس میں لال مرچ، کٹا ہن اور ادراک، سویا ساس ڈال کر ایک منٹ تک ہلکا سا پکائیں۔ پانی، شہد، مونگ پھلی کا مکھن اور تیل کا تیل ڈال کر یکجا ہونے تک پکائیں۔
- 5۔ مرغی کو چھوٹے اور پتلے ٹکڑوں میں کاٹ کر ساس میں شامل کر کے اچھی طرح کوٹ کریں۔
- 6۔ سلاد کو پلیٹ میں رکھیں اور مرغی کو باہر کی جانب سجائیں۔ لیموں کی چھانکوں کے ساتھ پیش کریں۔

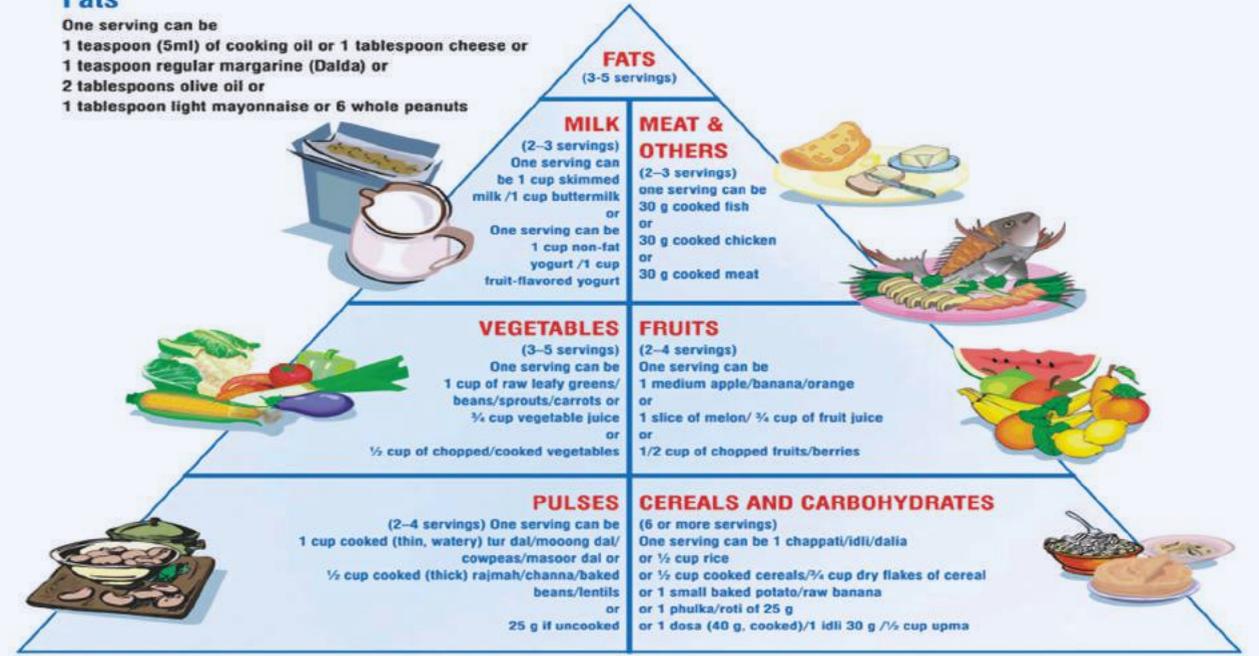
اجزاء:	دو عدد
مرغی کا سینہ	ایک چائے کاس
زیتون کا تیل	ایک عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
لال مرچ (باریک کٹی ہوئی)	تین عدد
لہسن کے جوئے (کٹے ہوئے)	چار سینٹی میٹر کھلا
ادراک (باریک کٹی ہوئی)	ایک سو پچاس گرام
مونگ پھلی یا بادام کے تیل سے حاصل کردہ مکھن	دو چائے کاس
شہد	دو چائے کاس
تل کا تیل	چار عدد
ہری پیاز	دو عدد
گاجر (سبزی کاٹنے والے سے رتن کی شکل میں کاٹ لیں)	سو گرام
کھیرا (چھوٹے کٹے)	سو گرام
سلاد کے پتے چھوٹے توڑ لیں	دو چائے کاس
سویا ساس	چھ گرام
ہرا دھنیا لیوں	ایک عدد

غذائی معلومات فی خوراک:

- کیلوریز: ۲۹۷ کیلوریز
- فیٹس: سولہ اعشاریہ ایک گرام (تین اعشاریہ آٹھ گرام)
- پروٹین: پچیس اعشاریہ آٹھ گرام

Fats

One serving can be
1 teaspoon (5ml) of cooking oil or 1 tablespoon cheese or
1 teaspoon regular margarine (Dalda) or
2 tablespoons olive oil or
1 tablespoon light mayonnaise or 6 whole peanuts



GOOD EATING HABITS

- ✓ Eat from all groups of food.
- ✓ Chew your food properly.
- ✓ Eat your meals for at least 20 minutes slowly.
- ✓ Eat breakfast everyday.
- ✓ Have small meals more often in the day.

FOOD TO AVOID

- ✗ Soft drinks, cakes and chocolates.
- ✗ Grapes/watermelon/pineapple/mangoes/raisins/dates in large amounts.
- ✗ Reduce your salt intake.
- ✗ Limit your intake of fat such as fatty cuts of meat, butter, whole-fat milk and dairy products and cream sauces.

WHEN TO EAT



ذیابیطس سے متاثرہ ہر شخص کے لئے اہم ہے کہ وہ ان اقدامات پر کڑی توجہ دے جن سے (Hypoglycemia) اور (Hyperglycemia) سے بچا جاسکتا ہو۔ ورزش سے پہلے، دوران اور بعد میں دوائیوں کی درست مقدار، کھانے اور مائع غذا کے ذریعے زیادہ تر پیچیدگیوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

حوالہ جات:

- Sports Nutrition and Diabetes. (2014). DIAPEDIA. Retrieved from <http://www.diapedia.org/management/sports-nutrition-and-diabetes> Steiner, R., Jenni, S., Allemann, S.,
- Steiner, R., Hoppeler, H., Trepp, R., Diem, P. (2006). Exercise capacity in subjects with type 1 diabetes mellitus in eu- and hyperglycaemia. Diabetes/metabolism Research and Reviews, 300-306. Retrieved November 15, 2014, from PubMed.
- Kirk, Susan. (2009) Hypoglycemia in Athletes with Diabetes. Clinical Sports Medicine. Pp455-468

مائع غذا اور الیکٹرولائٹس کی خوراک کی مقدار ایک اور غور طلب عنصر ہے۔ ذیابیطس سے متاثرہ افراد جو جسمانی سرگرمی میں حصہ لے رہے ہوں ان کے لیے ورزش سے دو گھنٹے پہلے ۱۲-۱۴ انس پانی پینا ضروری ہے۔ زیادہ سخت ورزش کے دوران ۱۰-۲۰ منٹ کے وقفے سے ۲-۸ انس پانی پینا چاہئے۔ ذیابیطس سے متاثرہ شخص کی مائع غذا کی ضروریات ایک عام کھلاڑی کے جیسی ہی ہیں جس کے خون میں گلوکوز کی سطح مناسب حد میں ہو اور وہ (Hypoglycemia) اور (Hyperglycemia) کا شکار نہ ہو۔

ذیابیطس سے متاثرہ افراد ہر طرح کے کھیلوں کے مقابلوں میں حصہ لے سکتے ہیں اگر وہ اپنی Pharmacotherapy کے ساتھ مناسب غذائی ضروریات پر کڑی نظر رکھیں۔ ایسا کوئی بہترین طریقہ یا ہدایات موجود نہیں ہیں جو ہر ایک کے لیے کام کرے۔ ذیابیطس سے متاثرہ افراد کو چاہئے کہ علاج کا ایسا منصوبہ ترتیب دیں جو ان کے لیے کارآمد ثابت ہو اور ان عوامل پر مشتمل ہوں مثلاً طبی حالت کی حد اور کس طرح کی سرگرمیوں میں ملوث ہو جائے۔

ماہرین سے پوچھیں

ذیابیطس اور جسمانی ورزش

ہم نے کثیر الشعبہ جاتی پیشہ ورانہ پر مشتمل ایک گروہ تشکیل دیا ہے جو ذیابیطس آگاہی پروگرام، علاج اور سہولتیں ان لوگوں کو فراہم کرتے ہیں جنہیں ذیابیطس ہو یا ہونے کا اندیشہ ہو۔ اس گروہ میں ذیابیطس کے متعلق مشورہ دینے والے ڈاکٹر، ذیابیطس کی آگاہی دینے والے تصدیق شدہ افراد، رجسٹرڈ ماہر غذائیت اور ماہر نفسیات شامل ہیں۔ آپ ہمیں اپنے سوالات یہاں بھیج سکتے ہیں:

ڈاک: فلیٹ نمبر، پہلی منزل، فورسٹار آرکیڈ، سیکسٹرا سٹیج-۱۱۳ اسلام آباد، پاکستان Email: contact@meethizindagi.org

انتباہ: (اس حصے میں تمام معلومات صرف آگاہی اور شعور کے ارادے سے فراہم کی گئی ہیں۔ ہمارے ماہرین کے سوالات اور جوابات، ذیابیطس یا کسی دوسری طبی حالت میں کسی تصدیق شدہ طبی پیشہ ور سے مشاورت یا پیشہ ورانہ طبی مشورے کا متبادل یا اس کی جگہ نہیں ہیں۔ برائے مہربانی اپنی طبیعت کے حوالے سے تشویش یا سوالات کے لئے اپنے ڈاکٹر یا طبی ماہر سے رابطہ کریں۔)

مجھے کرکٹ کھیلنے کا شوق ہے۔ میری والدہ خوفزدہ رہتی ہیں کہ کھیلنے کے دوران شوگر کم نہ ہو جائے۔ تقریباً تین سال پہلے Type 1 ذیابیطس کی تشخیص کے بعد سے میں زیادہ نہیں کھیل پاتا ہوں۔ برائے مہربانی میری رہنمائی کریں۔ (گمنام)

پیارے گمنام،

سب سے پہلے یہ کہ ذیابیطس آپ کو کھیلنے سے نہیں روکتی۔ وسیم اکرم اور طلحہ خان کی مثالیں یہ جاننے کے لئے کافی ہیں کہ اگر آپ کھیلنا چاہتے ہیں تو آپ کو کوئی نہیں روک سکتا۔ طلحہ خان یو۔ ۱۷ اکا حصہ تھے اور ان کو Type 1 ذیابیطس تھی۔

البتہ اگر آپ کھیلنا چاہتے ہیں تو آپ کو اپنے کھانے اور انسولین کے بارے میں زیادہ محتاط رہنے کی ضرورت ہے۔ بہتر یہ ہے کہ کھیلنے سے پہلے زیادہ کھالیں۔ یاد رکھیں کہ اگر آپ کی شوگر کی سطح پہلے ہی بلند ہے تو آپ کو جسم کو مشقت دینے والی سرگرمی نہیں کرنی۔ اپنے کھانے اور انسولین کی خوراک کی منصوبہ بندی کریں، اپنی شوگر کی سطح معلوم کریں اور میدان میں دوڑیں! ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ اپنے کھانے کی منصوبہ بندی کیسے کریں، اگر آپ شام میں کھیلنے جاتے ہیں تو مندرجہ ذیل باتوں کو دھیان میں رکھیں:

۱۔ دوپہر کے کھانے کے کم از کم تین گھنٹے بعد اور کھیلنے سے تقریباً ایک گھنٹہ پہلے

ایسا کھانا کھائیں جس میں پروٹین کی مقدار زیادہ ہو (جیسے کہ اسٹیم چکن)۔ پروٹین ہضم ہونے میں وقت لیتے ہیں، اس طرح کھیلنے کے دوران گلوکوز کی اچھی فراہمی رہتی ہے۔ اس کی جگہ آپ ایسا کھانا بھی کھا سکتے ہیں جو کاربوز اور فائبر پر مشتمل ہو (جیسے دودھ میں پکے اوٹ میل یا دلیہ)۔

۲۔ کھیلنے سے آدھا گھنٹہ پہلے اپنے خون میں شوگر کی سطح معلوم کریں۔ اطمینان کر لیں کہ شوگر کی سطح نہ بہت زیادہ ہو (۱۲۰۰ ایم جی/ڈی ایل سے زیادہ) یا (۷۰ ایم جی/ڈی ایل سے کم) نہ ہو۔

۳۔ کھیلنے کے دوران اپنی شوگر کی سطح معلوم کرتے رہیں۔ ہر آدھے گھنٹے یا ایک گھنٹے بعد وقفہ لیں اور اپنی شوگر پر کڑی نظر رکھیں کہ ٹھیک ہے۔ اگر شوگر بڑھ رہی ہے تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو کم مقدار میں جلدی اثر کرنے والی انسولین کی ضرورت ہو۔ اگر شوگر کم ہو رہی ہے تو آپ کو فوراً آدھا کپ جوس اور کچھ کھانے کی ضرورت ہے۔

جو کبھی نہ چھینا جاسکے۔ مستقل خوشی دے جس کی تمنا اسے اکثر رہتی تھی۔ وہ اپنے خوف سے زیادہ قدر آور نہیں ہونا چاہتا تھا۔ وہ ہر کسی سے یہ دریافت کرنا چاہتا تھا کہ جو کچھ اسے چاہیے کیا یہ اس کے اندر ہے اور جو نہیں کیا کوئی وہ اسے دے سکتا ہے۔ میں نے اسے بتایا کہ تم میں وہ سب کچھ ہے جو ایک صحتمند انسان میں ہوتا ہے۔

اور تم اب ٹھیک ہو گئے ہو۔

گے، تھیک کیسے ہو گے؟ تمہارے لیے ضروری ہے کہ تم انجمن بہبود ذیابیطس افراد (DWA) کی میٹنگ میں باقاعدگی سے شرکت کرو۔ خوش قسمتی سے میری اس واحد بات کو اکثر نے پلے باندھ لیا اور انجمن بہبود ذیابیطس افراد میں متواتر شامل ہونے لگا۔ ابتداء میں کا شرخاموش بیٹھا رہتا تھا، وہ اپنے اندر کے مصور کا اظہار صرف مجھ سے کرنا چاہتا تھا، وہ میری طرف عجیب سی نظروں سے دیکھتا رہتا، اب اس کی زبان سے وہ رٹے ہوئے الفاظ نہیں نکلتے تھے جو اس کی چیئر بن چکے تھے لیکن اس کا پورا چہرہ یہی پوچھ رہا ہوتا تھا کہ کیا میں ٹھیک ہو جاؤں گا؟ یہ اس کے ذہن کی الجھن اور اپنے آپ سے بیگانہ پن تھا لیکن میرے خلوص، محبت اور شوگر کے سلسلہ میں بہت سے مشوروں سے کچھ عرصہ کے بعد کا شر اپنے آپ کو بہتر محسوس کرنے لگا، وہ انجمن بہبود ذیابیطس افراد میں آنے جانے کی وجہ سے اپنے ماضی پر زیادہ توجہ دینے لگا، چنانچہ اس کے دل میں پھر کچھ کرنے کا جذبہ پیدا ہو گیا، وہ پھر سے آرٹ گیلری بنانے کے لیے سرگرداں ہو گیا۔

Answers:

1. Meter
2. Pancreas
3. Hyperglycemia
4. Exercise
5. Complex Carbohydrates
6. Hypoglycemia
7. Continuous Glucose Monitoring
8. Meethi Zindagi Dtreats.

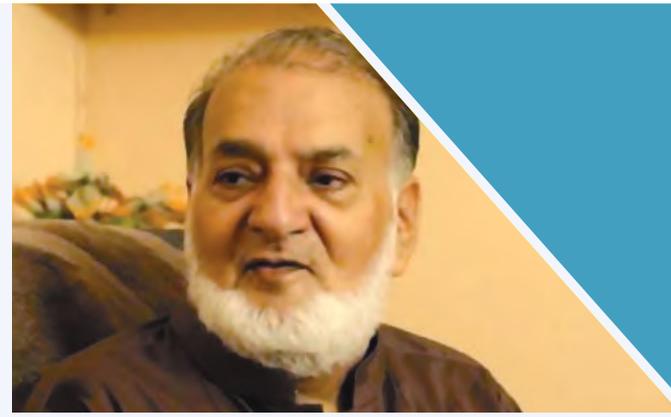
الحمراً میں کیلی گرانی کی نمائش اس کے لیے نئے دور کا آغاز تھی، اب اسے اپنی شوگر کا اتنا فکرنہ رہا تھا، وہ محتاط تھا مگر متفکر نہ تھا۔ نمائش میں اس کے آرٹ کو سراہا گیا اور اس کی کافی عت افزائی ہوئی، میں نے اس کی آنکھوں میں پہلی بار نمائی سی دیکھی جیسے سمندر خاموش ہو، یہ خوشی کے آنسو تھے۔ کا شر میرا بے حد شکر گزار تھا، میں نے اسے بتایا کہ میں نے جو کچھ کیا وہ انسانی ہمدردی اور محبت کا تقاضا ہے، اگر تم میری جگہ ہوتے تو تم بھی ایسا ہی کرتے، ہماری محبتیں اور نیکیاں ہمارے مزار روشن کریں گی۔ اس نے کہا کہ آپ کی محبت مجھ پر فرض رہے گی، میں نے کہا کہ تمہی کسی اور کو چکا دینا، مجھ تک پہنچ جائے گا۔

اللہ تعالیٰ کسی انسان پر اس کی برداشت سے زیادہ بوجھ نہیں ڈالتا، بیمار اور لاغر رو جس ہمیشہ شکوہ کرتی رہتی ہیں، ذیابیطس بوجھ نہیں ہے، ہمیں اس کو سنبھالنے کا طریقہ آنا چاہیے، جو ذیابیطس افراد زندگی کی آرزو کو زندہ رکھتے ہیں منزلیں ان کا انتظار کرتی ہیں۔

کا شر حساس دل تھا وہ چاہتا تھا کہ کوئی اسے ایسا جذباتی تحفظ دے

ماڈل ڈایابٹک کی تحریریں

مسعود احمد طور



تعارف مصنف

مسعود طور صاحب ۲۰ دسمبر ۱۹۳۶ء میں لاہور میں پیدا ہوئے۔ قانون کی تعلیم پنجاب یونیورسٹی لاء کالج سے حاصل کی۔ ۱۹۶۸ء میں امریکن لائف انشورنس کمپنی لاہور میں مرکزی نمائندہ رہے۔ ایسٹرن فیڈرل یونین انشورنس کمپنی لاہور سے اعلیٰ کارکردگی کی بنا پر متعدد اسناد، انعامات اور گولڈ میڈل حاصل کیے۔ جب ۱۹۷۳ء میں سٹیٹ لائف انشورنس کارپوریشن آف پاکستان بنی تو آپ شعبہ عائد میں بطور جوئینر آفیسر تعینات ہوئے اور کچھ عرصے بعد شعبہ قانون میں بطور مینیجر منتقل کر دیے گئے۔ آپ نے دن رات انتھک محنت کی اور کچھ عرصے بعد سٹیٹ لائف کے جنرل 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 'بندگی'، 'ماڈل ڈایابٹک کی تحریریں'، 'ذیابیطیسا'، اور 'مذاق و مزاح' شامل ہیں۔

ڈاکٹر صداقت علی کی دعوت پر دو 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 غلام موسیٰ 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۔

آجکل آپ انٹرنیٹ پر پوری دنیا کے ڈکھی اور مایوس ذیابیطس افراد سے چیٹنگ کرتے ہیں اور انہیں اپنی کاؤنسلنگ سے زندگی کی رعنائیوں میں لارہے ہیں۔

ہجر کے دریا میں تم پڑھنا لہروں کی تحریریں بھی
پانی کی ہر سطر پر میں کچھ دل کی باتیں لکھوں گا

طور صاحب! میں ٹھیک ہو جاؤں گا

یہی کوئی ماہ جون کا وسط تھا سہ پہر 3 بجے کے قریب میری رہائش گاہ چو برجی پارک پر کسی نے کال بین کا تین دبا یا، مسلسل تھنٹی سے لگتا تھا کہ گھنٹی بجانے والا لائن پر آگئی رکھ کر بھول گیا ہے، میں تیز تیز قدموں سے دروازے کی طرف لپکا، دروازہ کھولا تو لان کے قریب ہی ایک شخص فریبہ جسم، رنگدار عوامی سوٹ زیب تن کئے کال بیل پر انگوٹھا رکھے کھڑا تھا۔ اس کے سر پر سفید بالوں کا چھتہ تھا، یوں لگتا تھا کہ اس نے سر پر روئی رکھی ہوئی ہے۔ ایک پرانی سی موٹر

سائیکل کچھ فاصلے پر کھڑی تھی جس کے انجن سے موبل آئل کے قطرے زمین پر گر رہے تھے۔ میں اس شخص سے مخاطب ہوا تو اس نے میرے ہاتھ میں اپنا تعارفی کارڈ تھما دیا جس پر 'اسلم کاشر نامور آرٹسٹ' لکھا تھا۔ باہر کافی گرمی تھی، میں اسے اندر لے آیا۔ کچھ دیر بیٹھنے کے بعد اس کے حواس جب درست ہوئے تو میں نے پوچھا آپ کی تشریف آوری کا مقصد؟ وہ بولا، میں بے حد پریشان ہوں، میں ذیابیطس کا مریض بن چکا ہوں۔ میں

نے محسوس کیا کہ اس کے جوں پر تو چمک ہے مگر چہرے پر کوئی رونق نہیں، وہ مرجھایا ہوا اور غمگین تھا، اس کی آنکھوں کی ویرانی میری دل میں اتر گئی۔ میں نے کہا کہ باتیں تو آپ کے ساتھ بعد میں ہوں گی، میں بڑی تسلی سے آپ کو سنوں گا، پہلے ہم چائے پیئیں گے۔ وہ خوفزدہ سا ہو کر بولا 'کیا میں چائے پی سکتا ہوں؟' کیوں نہیں، آپ کو کینڈر رل والی چائے پلائیں گے، آپ چینی کا ذائقہ بھول جاؤ گے۔' تھوڑی دیر بعد چائے اور چوکر کے Weat بسکٹ ہمارے سامنے تھے۔ کاشر نے جی بھر کر بسکٹ کھائے، چائے تین کپ پئے اور کچھ توقف کے بعد پھر اسی پریشانی میں مخاطب ہوا، 'طور صاحب! میں ٹھیک ہو جاؤں گا؟'

کاشر! انتہائی ڈپریشن کا شکار تھا، اس کی ذیابیطس اتنی زیادہ نہ تھی جتنا وہ پریشان تھا، میں نے اسے تسلی دی اور کہا کہ پر امید رہو کیونکہ اللہ تعالیٰ نے ذیابیطس ایک اضافی ذمہ داری کے طور پر تمہیں سونپ دی ہے۔ اپنی زندگی اس فلسفے کے تحت گزارو کہ خوشی اور غم جو کچھ بھی ملے وہ اللہ تعالیٰ کی جانب سے ملتان ہے۔ اسے اپنی بندگی کا ثبوت دیتے ہوئے قبول کر لو کہ اے اللہ! اس میں شاید تیری کوئی منشا ہے اس لیے میں اسی پر راضی ہوں، جان لو کہ جسے کوئی تکلیف نہیں پہنچتی اس میں کوئی خوبی نہیں ہوتی۔ میں نے کہا کہ ڈپریشن کا باعث بننے والے خیالات سے چھٹکارا پانے کی کوشش کرو اور ان سرگرمیوں میں زیادہ سے زیادہ مصروف ہو جاؤ جو تمہارے ذہن کو ان تکلیف دہ خیالات سے نکال سکیں۔ پریشانی کی وجہ سے حوصلہ نہ ہارو، یہ دیکھو کہ آیا پریشانی اس قدر زیادہ ہے کہ انسانہمت ہا جائے۔ آخر اس پریشانی سے تمہیں کیا فائدہ ہو سکتا ہے؟ دنیا میں ہر شخص پر برا وقت آتا ہے، کامیاب انسان وہ ہوتے ہیں جو اس برے وقت سے اعتماد اور کامیابی کے ساتھ نمٹتے ہیں۔ تم جن محسوسات سے گزر رہے ہو یہ فطری ہیں اور انشاء اللہ تعالیٰ تم اس پریشانی سے جلد نکل جاؤ گے۔ اپنے ہمدرد، دوستوں اور فیملی سے مدد لو اور اس صورتحال کو صحیح طور پر سمجھنے اور اس کا مقابلہ کرنے کی کوشش کرو۔ اس وقت تمہیں اپنی کمزوریوں کی بجائے اپنے مضبوط پہلوؤں پر نظر ڈالنے کی ضرورت ہے۔ میں نے بات ختم کر کے داد طلب نظروں سے کاشر کی طرف دیکھا، اس نے سر اٹھایا اور اسی تو اتر سے کہا

'طور صاحب! میں ٹھیک ہو جاؤں گا؟' میں نے اپنے ذہن میں سوچا:
"زمین جنبش نہ جنبش گل محمد"

اسلم کاشر مجھ سے مخاطب ہوا 'اگر کوئی ماہر نفسیات یہ کہتا ہے کہ دکھ کوئی چیز نہیں تو یہ اندر سے جو درد ابھرتا ہے وہ کیا ہے؟' کاشر کی سوئی ابھی تک ذیابیطس کے صدمے سے پیدا ہونے والے منفی خیالات میں پھنسی ہوئی تھی۔

میں نے کہا کہ انسانی مسائل میں سانجھ کے باوجود افراد کے تفکرات جدا جدا ہوتے ہیں، جس چیز کو تمہارے جیسا حساس شخص بہت بڑا دکھ سمجھتا ہے دوسرا شخص معمولی بات سمجھ کر ٹال دیتا ہے جیسے تمہیں ذیابیطس کا علم ہونے پر کس قدر صدمہ ہوا ہے، کسی دوسرے شخص نے اسے تسلیم کرنے سے انکار کر دینا تھا۔ دکھ کی شدت اور دکھ سہنے والے کا حوصلہ مل کر صدمے کو بانٹ سکتا ہے۔ وہ ایک نامور آرٹسٹ تھا مگر ذیابیطس کی بیماری کا جان کر حوصلہ ہا گیا تھا اور اپنے وجود کو دھرتی کا بوکھلے لگا تھا، کہنے لگا کہ اب تو ہر چیز کا بڑا حساب کتا برکھنا پڑے گا۔ میں نے کہا کہ کاشر صاحب! زندگی مسلسل تبدیلی کا نام ہے، کسی بھی تبدیلی سے انسان غیر یقینی اور غیر واضح صورتحال سے دوچار ہوتا ہے اور انسان کو کسی نہ کسی چیز کے کھو جانے کا ڈر ہوتا ہے مثلاً عزت، دولت، سکھ چین، آزادی وغیرہ۔ تبدیلی کو ہر سمجھدار انسان نہ صرف قبول کرتا ہے بلکہ اپنے فائدے کے لیے استعمال کرتا ہے۔ ذیابیطس ایک ایسی ہی تبدیلی ہے جسے آپ زندگی میں بہتری پیدا کرنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ پرہیز، باقاعدگی اور مستقل مزاجی سے ایک ایسا خوبصورت اور تعمیری انداز زندگی اپنا سکتے ہیں جو پہلے ممکن نہیں تھا۔ میرا مطلب لائف سٹائل بدلنے سے ہے۔

میں ایک لمحے کے لیے خاموش ہو گیا، کاشر نے موقع غنیمت جانا اور میری طرف غور سے دیکھتے ہوئے پھر کہا 'طور صاحب! میں ٹھیک ہو جاؤں گا؟' میں نے بے ساختہ کہا: 'بالکل نہیں' اس پر وہ مزید بوکھلا کر میری طرف دیکھنے لگا۔ میں نے پانی بات جاری کرھی 'کیونکہ جب تک تم کسی دوسرے شخص کی تمام باتوں کو توجہ اور غور سے سننے کی عادت نہیں ڈالو

صدر کا پیغام



ذیابیطس کے حوالے سے تعلیم، بچاؤ، علاج، اور ایسی ادویات جو ضروری ہیں، ان کو عام لوگوں کے لیے مناسب قیمت پر دستیاب کیا جائے۔

ڈاکٹر حامد شفیق، صدر میٹھی زندگی

ناقابل ترسیل امراض نہ صرف دنیا کی ترقی یافتہ ممالک بلکہ پاکستان جیسے ممالک جو ترقی کی طرف جا رہے ہیں، دونوں کے لیے ایک بوجھ ہیں۔ دنیا بھر میں دو تہائی اموات انہی امراض کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ ذیابیطس انہی بیماریوں میں اوّل چار میں شمار ہوتی ہے۔

یونائیٹڈ نیشنز کے سکریٹری جنرل نے کہا ”ذیابیطس، کینسر اور دل کے امراض اب صرف امراء کی بیماریاں نہیں ہیں۔ آج یہ دنیا کے غریب ترین لوگوں اور معیشتوں پر اثر انداز کرتی ہیں۔ اور یہ قابل ترسیل بیماریوں سے تعداد میں زیادہ ہیں۔ یہ دنیاوی صحت کے لیے ایک آہستہ سے پیدا ہونے والے خطرے کی نشانی ہیں۔“ (بین کی مون، یو این سیکریٹری جنرل، ۲۰۰۹ء)

ذیابیطس اکثر اوقات ناگہانی اموات، جسم کے حصوں کو کاٹنے، گردوں اور دل کے امراض، سٹروک اور اندھے پن کی وجہ بن جاتی ہے۔ علاج معالجے اور ہسپتال کی سہولیات اگرچہ ان لوگوں کے لیے دستیاب ہیں جو ذیابیطس یا اسکے باعث پیدا ہونے والے مسائل سے دوچار ہوں، لیکن ان لوگوں کی تعداد بہت کم ہے جن کو یہ سہولیات حاصل ہو سکیں۔ کئی جگہ پر یہ سہولیات تسلی بخش بھی نہیں ہوتیں۔ گورنمنٹ کی پالیسی میں صحت کو ترجیح حاصل نہیں۔ اس وجہ سے معاشرے کے ضرورت مند اور کم آمدنی رکھنے والوں میں ایک طرف ناامیدی پیدا ہوتی ہے اور دوسری طرف امراض کی وجہ سے مسائل بڑھ جاتے ہیں۔ غیر معیاری ادویات اور جعلی معالج ہمارے ملک میں اور زیادہ مسائل کا باعث بن جاتے ہیں۔

میٹھی زندگی کی کوشش ہے کہ وہ لوگوں میں شعور پیدا کرے اور انہیں گمراہی سے دور کرے، اور گورنمنٹ اداروں کو اس بات پر راضی کرے کہ وہ ایسے مقاصد میں ہماری مدد کریں۔ مجھے یقین ہے کہ ہماری اس چھوٹی سی کوشش سے ذیابیطس میں مبتلا بہت سے ذیابیطس افراد ایک صحت مند زندگی کی طرف گامزن ہو جائیں گے۔

فہرست

04

طور صاحب! میں ٹھیک ہو جاؤں گا!

پڑھیے ماڈل ڈی ایپٹک مسعود طور کی تحریریں

07

ماہرین سے پوچھیے

ذیابیطس اور جسمانی ورزش ہمارے ماہرین کی طرف سے آپ کے سوالات کے جواب

08

غذا، ذیابیطس اور کھیل

بہتر غذا کے ساتھ چست زندگی گزارنے کا فن سیکھیں!

11

کھانے کی ترکیب

بگ بینگ چکن سلاد لذیذ اور صحت بخش

12

ریورس سونگنگ کے سلطان ’وسیم اکرم‘ اور ذیابیطس

تاریخ ساز کرکٹر وسیم اکرم کی زندگی کا سفر

16

تبدیلی ہم سے شروع ہوتی ہے۔۔۔۔!!!

بانی ڈائری ایتھلیٹ اور ذیابیطس کے سماجی کارکن، گیون گریفیتھس، کی آپ بیتی

415

ملین افراد دنیا بھر میں ذیابیطس میں مبتلا ہیں
2/3 ذیابیطس کے مریض شہروں میں رہتے ہیں¹

غیر متوازن غذا خطرے کا موجب²



ورزش کی کمی ذیابیطس کے خطرے
کو 25% بڑھا دیتی ہے¹



موٹاپا ذیابیطس کے خطرے
کا سب سے بڑا سبب ہے³



تمباکو نوشی ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرات
میں 50% اضافے کا باعث⁴



خاندان میں ذیابیطس کا ہونا²



کیا آپ ذیابیطس کے خطرے سے آگاہ ہیں؟

دنیا میں 193 ملین ذیابیطس میں مبتلا افراد اپنے مرض سے لاعلم ہیں
ذیابیطس کے خطرے کو جاننے کے لئے آپ کہ محض دو منٹ درکار ہیں

آج ہی وزٹ کریں novonordisk.com/WDD

1. International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas, 7th edn. Brussels, Belgium: International Diabetes Federation, 2015. 2. International Diabetes Federation, Risk Factors, idf.org/about-diabetes/risk-factors. 3. Hu FB, Manson JE, Stampfer MJ, et al. Diet, lifestyle, and the risk of type 2 diabetes mellitus in women. N Engl J Med. 2001; 345:790-7. 4. Willi C, Bodenmann P, Ghali WA, Faris PD, Cornuz J. Active Smoking and the Risk of Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA. 2007; 298:2654-2664.

Novo Nordisk is a global healthcare company with more than 90 years of innovation and leadership in diabetes care. This heritage has given us experience and capabilities that also enable us to help people defeat other serious chronic conditions: haemophilia, growth disorders and obesity. Headquartered in Denmark, Novo Nordisk employs approximately 41,600 people in 75 countries and markets its products in more than 180 countries.



Novo Nordisk Pharma (Pvt) Ltd.
113, Shahrah-e-Iran, Clifton, Karachi, Pakistan.
Tel: +92 21 35360920
Fax: +92 21 35373613
Web: www.novonordisk.pk

Send us your Queries, Comments, Suggestions, Articles, Poem and Artwork at
Flat # 1, 1st Floor, 4 Star Arcade, Sector H-13, Islamabad, Pakistan.
Email: contact@meethizindagi.org | Visit our website: www.meethizindagi.org