

ذیابیطس سے آگاہی کے لیے شائع ہونے والا پاکستان کا پہلا ڈیجیٹل میگزین  
معلومات اور آگاہی سے بھرپور 42 صفحات؛

# ذیابیطس مرکز

- P06 ذیابیطس کے مریضوں کے لیے انسولین انجکشن گائیڈ  
P11 ذیابیطس میں مخصوص قسم کی ورزش  
P16 ایک ماں کی کہانی: میری بیٹی اور ذیابیطس  
P09 ہیریٹرک سرجری اور ٹائپ 2 ذیابیطس  
P08 موٹاپے اور ذیابیطس کا خطرناک رشتہ

P30 صحت مند باورچی خانہ

رمضان کے لیے ڈائٹ چارٹ  
گھر میں موٹنگ پھیلی کا مکھن بنائیں  
صحتدراںہ سحری اور افطار کے منصوبے  
ذیابیطس کنٹرول کے لیے صحتد پلٹ طریقہ!

ذیابیطس سنٹر کراچی  
میں قائم ہو رہا ہے



ذیابیطس کا عالمی دن 2024 - ایک رپورٹ

ذیابیطس سینٹر ایک تدریسی ہسپتال کے طور پر تسلیم

P02 ذیابیطس اور روزے کی رعایت

رمضان اور روزے کے دوران بلڈ شوگر کی نگرانی اور  
ہائپو گلائیسیمیا یا خون میں شکر میں کمی سے بچاؤ

کشمیر میں ذیابیطس کے پہلے مکمل ہسپتال کی افتتاحی تقریب

مسز شفیقا اکرم ذیابیطس سینٹر  
آسٹریلیا کی برانڈ ایمپیسیدر بن گئیں

ذیابیطس سینٹر کے چیف ایگزیکٹو  
آفیسر بیٹاق عارف سے گفتگو

کور اسٹوری

# عنوانات

راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی، یونیسیف پاکستان کے ماہرین ذیابیطس سینٹر اسلام آباد ہیڈ کوارٹر کا دورہ	19	کور استوری	04
کشمیر میں ذیابیطس کے پہلے مکمل ہسپتال کی افتتاحی تقریب کا انعقاد	21	پیاس کو بجھائیں، ذیابیطس کو کنٹرول کریں	06
مسز شنیرا اکرم ذیابیطس سینٹر آسٹریلیا کی برانڈ ایمبیسیڈر	22	ذیابیطس کی وجہ سے جسم کے نظام کیسے متاثر ہوتے ہیں؟	07
ذیابیطس سنٹر یو کے لیڈز آگاہی اور فنڈ ریزنگ ایونٹ	24	ذیابیطس کے مریضوں کے لیے انسولین انجکشن گائیڈ	08
ٹی ڈی سی ماہرین کی سپیکر سیریز	28	موٹاپے اور ذیابیطس کا خطرناک رشتہ	10
ذیابیطس سینٹر کے چیف ایگزیکٹو آفیسر جناب میثاق عارف سے گفتگو	30	بیریٹرک سرجری اور ٹائپ 2 ذیابیطس	11
صحت مند باورچی خانہ	32	ذیابیطس میں مخصوص قسم کی ورزش	12
ذیابیطس کنٹرول کے لیے صحتمند پلیٹ طریقہ!	33	پاؤں کی دیکھ بھال کتنی ضروری ہے	14
مونگ پھلی کا مکھن ایک مزیدار کھانے کی چیز	35	ذیابیطس اور دانتوں اور مسوڑوں کی صحت	15
صحتمندانہ سحری اور افطار کے منصوبے	36	ایک ماں کی کہانی: میری بیٹی اور ذیابیطس	16
رمضان کے لیے ڈائٹ چارٹ	36	شاہویز کی کہانی: ایک چھوٹے بچے کی ذیابیطس سے جنگ	17
چنا چاٹ <u>عید کا تحفہ</u>	39	ذیابیطس مرکز سے خبریں اور رپورٹس	18

## کنسلٹنٹ ریویو پینل

- ڈاکٹر نزبت حمید
- ڈاکٹر عبدالحفیظ
- ڈاکٹر نسرین نوید
- ڈاکٹر حامد عزیز
- ڈاکٹر شائستہ نسیم
- ڈاکٹر فرح فیضان فاروقی
- ڈاکٹر محمد مدثر اقبال
- ڈاکٹر وجاہت علی پیرزادہ
- بریگیڈیئر ڈاکٹر نادر علی
- ڈاکٹر سونیا بختیار
- ڈاکٹر شہزاد سعید
- ڈاکٹر محمد فرخ نواز
- ڈاکٹر فیصل یوسف
- ڈاکٹر حسنین علی

## سرپرست اعلیٰ

- ڈاکٹر اسجد حمید
- جناب میثاق عارف
- طاہر عباسی صاحب
- چیف ایڈیٹر
- ابو ربیعہ
- معاون
- ڈاکٹر عمران مرزا
- مارکیٹنگ مینیجر
- محترمہ نوین کیرویو
- تراجم:
- محترمہ ترنم ناز

## اداریہ

نقش ہیں سب نا تمام خونِ جگر کے بغیر  
نغمہ ہے سوائے خام خونِ جگر کے بغیر

۱۴۳۸ھ سال رواں کا پہلا شمارہ آپ کے ہاتھوں میں ہے ہماری کوشش ہوتی ہے کہ ہر سہ ماہی میں ایک رسالہ آپ تک پہنچایا جائے اب ہماری یہ کوشش کتنی کامیاب رہی اس کے لیے آپ کے کمٹس اور تجاویز کا انتظار رہے گا ہماری سوشل میڈیا سائٹس فیس بک انسٹاگرام ایکس وغیرہ پر آپ اپنے یہ کمٹس اور تجاویز بھیج سکتے ہیں

2012 میں ٹی ڈی سی کے قیام سے لے کر آج تک ہم نے عوام میں آگاہی اور اس موزی مرض سے مقابلے کے لیے معلومات تک رسائی کو آسان اور مفت بنانے کی ہر ممکن کوشش کی ہے اسی لیے اس میگزین کا ڈیجیٹل ورژن آپ سب کے لیے مفت ہے اس کے علاوہ ہمارے مفت میڈیکل کیمپ اسکول آگاہی پروگرام اور سوشل میڈیا آگاہی پھیلانے میں سرگرم عمل ہیں

گزشتہ 12 برسوں میں ٹی ڈی سی کے مرکزی ہاسپٹل جو اسلام آباد میں واقع ہے کے علاوہ ہم ساہیوال اور کراچی میں دو نئے مرکزی ہسپتالوں کی تعمیر شروع کر چکے ہیں جبکہ لاہور کے ہاسپٹل کی ڈیزائن اور انجینئرنگ کا کام جاری ہے ساہیوال کا پہلا مرحلہ اگلے سال اور کراچی اس سال کے وسط تک اپنی سروسز شروع کر دے گا جبکہ ہمارے کلینک جی ایٹ اسلام آباد جی ٹی روڈ راولپنڈی اقبال ناؤن لاہور اور ساہیوال میں پہلے ہی کام کر رہے ہیں

۱۴۳۸ھ اس سال ایک اور اہم پروجیکٹ ہاسپٹل آن ویلز ہے ایک خصوصی طور پر تیار کی گئی گاڑی جس میں میڈیکل اسکریننگ اور ٹیسٹنگ کی صلاحیت شامل ہوگی عنقریب ٹی ڈی سی کے حوالے ہو جائے گی اس طرح ہم اپنی سروسز ملک کے دور دراز علاقوں تک پہنچانے میں کامیاب ہو سکیں گے اس وقت تقریباً 4500 مریض ادارے سے رجسٹرڈ ہیں جن کے لیے ادویات انسولین اور ٹیسٹ وغیرہ کی خدمات فراہم کرنا ایک بہت بڑا چیلنج ہے جو فقط آپ کی زکوٰۃ اور صدقات سے ہی پورا ہوتا ہے اس وقت بھی تقریباً 700 سے زائد ضرورت مند مریض ہماری ویٹنگ لسٹ پر ہیں جنہیں رقم کی کمی کے سبب ہمارے لیے خدمات مہیا کرنا چیلنجنگ ثابت ہو رہا ہے آپ سے التماس ہے کہ اس ماہ رمضان میں اپنی زکوٰۃ و صدقات سے ان مریضوں کے لئے امید حیات کا سبب بنیں

ذرا تم ہو تو یہ مٹی بڑی زرخیز ہے ساقی

شکریہ

ابو ربیعہ

اگر روزے کی پابندی کرنے سے آپ کی جان اور صحت کو سنگین خطرات ہیں تو ایسی صورت میں عام طور پر روزے کی رعایت موجود ہے یعنی اس صورتحال میں آپ کو روزہ رکھنے کی ضرورت نہیں ہے اور آپ روزے سے مستثنیٰ ہیں مثال کے طور پر، آپ سے عام طور پر روزے میں حصہ لینے کی توقع نہیں کی جائے گی

اگر آپ انسولین سے ذیابیطس کا علاج کرتے ہیں یا ذیابیطس کی پیچیدگیاں ہیں جیسے آپ کی آنکھوں، گردے یا آپ کے ہاتھوں اور پیروں میں اعصاب کو نقصان پہنچا ہے۔

دوسرے گروہ جن کو عام طور پر روزہ نہیں رکھنا پڑتا ہے ان میں بچے، وہ لوگ جو بیمار ہیں، بوڑھے اور حاملہ خواتین شامل ہیں۔

اگر آپ کو یقین نہیں ہے کہ آپ کو روزہ رکھنا چاہیے یا نہیں تو مشورہ کے لیے اپنی ہیلتھ کیئر ٹیم سے بات کریں اور رہنمائی کے لیے اپنے امام مسجد سے بات کریں۔

سورۃ البقرہ کی آیت نمبر 185 میں یہ وضاحت اس طرح سے بیان کی گئی ہے

”رمضان کے مہینے جس میں قرآن نازل کیا گیا، لوگوں کی ہدایت کے لیے، اس میں واضح نشانیاں اور حق و باطل کا فرق ہے۔ لہذا جو شخص اس مہینے میں پایا جائے تو وہ روزے رکھے۔ اور جو بیمار یا سفر میں ہو تو دوسرے دنوں میں اتنے ہی دن روزے رکھے۔ اللہ تمہاری آسانی چاہتا ہے، تمہاری سختی نہیں چاہتا۔ لہذا تم پورے دن پورے کر لو اور اللہ کی بڑائی بیان کرو اس نعت پر جو اس نے تمہاری ہدایت کی ہے، تاکہ تم شکر گزار بن جاؤ۔“

Albaqra 185

وضاحت:

یہ آیت وضاحت کرتی ہے کہ مریض روزے کی تلافی کسی اور ایسے وقت میں کر سکتے ہیں کہ جب وہ صحت مند ہو جائیں لیکن اگر یہ ممکن نہ ہو مثلاً آپ کی بیماری طویل المعیاد ہے تو ایسی صورت میں وہ رمضان کے ہر روزے کے بدلے میں کسی غریب کو کھانا کھلا سکتے ہیں جسے فدیہ کہتے ہیں

اس آیت میں اللہ تعالیٰ انسانوں پر احسان فرماتے ہوئے ان کی آسانی کا خیال رکھتے ہیں۔ سفر یا بیماری کی وجہ سے جو روزے نہیں رکھ سکتے، وہ بعد میں پورا کریں گے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں شکر اور اللہ کی حمد و ثنا کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔

آمین

رمضان اور روزے کے دوران بلڈ شوگر کی نگرانی اور  
ہائپو گلائیسیمیا یا خون میں شکر میں کمی سے بچاؤ

علامات کو پہچانیں:

ہائپو گلائیسیمیا یا خون میں شکر کی مقدار میں  
کمی سے بچاؤ:

رمضان اور روزے کے دوران بلڈ شوگر  
کی نگرانی

ہائپو گلائیسیمیا یا خون میں شکر کی مقدار میں کمی کی  
علامات میں پسینہ آنا، کانپنا، کمزوری، الجھن، اور تیز دل  
کی دھڑکن شامل ہیں۔ اگر آپ کو یہ علامات محسوس  
ہوں تو فوراً گلوکوز ٹیسٹس، شہد یا چینی کا گھول  
پئیں۔

اپنے ارد گرد کے لوگوں کو آگاہ کریں: اپنے  
خاندان اور قریبی دوستوں کو ذیابیطس اور آپ کی  
مخصوص ضروریات کے بارے میں بتائیں۔ یہ  
انھیں ہائپو گلائیسیمیا خون میں شکر کی مقدار میں کمی  
کی صورت میں مدد کی اجازت دے گا۔

رمضان کے دوران صحت مندرہنے کے ٹپس:

کافی نیند لیں۔  
دباؤ اور تناؤ کا انتظام کریں۔  
اپنی صحت کا مسلسل جائزہ لیں۔  
کمزور، متلی، یا سر چکرانے محسوس کریں تو فوراً بلڈ شوگر  
لیول چیک کریں۔

اہم نوٹ:

ذیابیطس کے ساتھ روزے رکھنے سے  
پہلے اپنے ڈاکٹر سے ضرور مشورہ  
کریں۔ وہ آپ کی ذیابیطس کی قسم اور  
آپ کی صحت کے مطابق ایک مخصوص  
منصوبہ بنائیں گے۔

رمضان پروردگار کی قربت حاصل کرنے  
کا ذریعہ ہے، احتیاط اور مناسب منصوبہ  
بندی کے ساتھ آپ نہ صرف روزے  
رکھ سکتے ہیں بلکہ صحت مند اور تروتازہ  
بھی رہ سکتے ہیں۔

صحیح غذا کا انتخاب:

سحور میں پروٹین اور پیچیدہ کاربوہائیڈریٹس والی غذاؤں  
کا استعمال کریں۔ جھور، سبزیاں اور پھلوں کو بھی شامل  
کریں۔ افطار میں بھی متوازن غذا کھائیں۔

انسولین کی مقدار کا ایڈجسٹمنٹ:

آپ کا ڈاکٹر آپ کی انسولین کی مقدار کو رمضان  
کے مطابق ایڈجسٹ کر سکتا ہے۔ ہرگز خود اپنے  
اختیار سے مقدار نہ بدلیں۔

بہترین دوائیں کا انتخاب:

مختصر اثر رکھنے والی دوائیں رمضان کے لیے زیادہ  
موزوں ہوتی ہیں۔ اس سلسلے میں اپنے ڈاکٹر سے  
مشورہ کریں۔

ورزش سے احتیاط:

شدت والی ورزش بلڈ شوگر لیول کو کم کر سکتی  
ہے۔ رمضان میں معتدل ورزش کریں جیسے ہلکی  
پیدل یا یوگا۔

پانی کی اہمیت:

روزے کے دوران پانی کی کمی بلڈ شوگر لیول بڑھا  
سکتی ہے۔ افطار اور سحور کے وقت اور رات کے دوران  
پانی پینا یقینی بنائیں۔

ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کریں:

آپ کے ڈاکٹر آپ کو اپنی بلڈ شوگر لیول کی  
نگرانی کے لیے مخصوص شیڈول تجویز کر سکتے ہیں۔  
ان کی ہدایات پر سختی سے عمل کریں۔

رمضان کا مبارک مہینہ جسمانی اور روحانی  
دونوں طرح سے عبادت کا ذریعہ ہوتا ہے۔  
لیکن ذیابیطس کے مریضوں کے لیے روزے  
رکھنا کچھ چیلنجز کے ساتھ آتا ہے۔ اہم بات یہ  
ہے کہ ذیابیطس مریض، احتیاط اور مناسب  
انتظامات کے ساتھ نہ صرف روزے رکھ سکتے  
ہیں بلکہ ان کا یہ عمل ان کے لیے باعثِ ثواب بھی  
ہے۔

بلڈ شوگر کی نگرانی:

روزے سے پہلے اور بعد میں:

سحور اور افطار کے وقت بلڈ شوگر لیول کی نگرانی  
کرنا بہت ضروری ہے۔ اس مقصد کے لیے  
گلوکوز میٹر استعمال کریں۔

دن کے دوران:

اگر آپ خود کو کمزور، متلی، یا سر چکرانے محسوس  
کریں تو فوراً بلڈ شوگر لیول چیک کریں۔  
اگر آپ روزہ رکھ رہے ہوں اور ہائپو گلائیسیمیا  
یا خون میں شکر کی مقدار کم ہو رہی ہے تو  
رمضان میں خون کا گلوکوز ٹیسٹ کرنا ضروری  
ہے یاد رکھیے کہ بلڈ ٹیسٹ سے آپ کا  
روزہ نہیں ٹوٹے گا لہذا دوران روزہ آپ یہ  
بلڈ ٹیسٹ باسانی کر سکتے ہیں

رات کے وقت:

سونے سے پہلے بلڈ شوگر لیول دیکھنا یقینی  
بنائیں، خاص طور پر اگر آپ رات کے وقت ہائپو  
گلائیسیمیا کا شکار ہو چکے ہیں۔

یاد رکھیے کہ بلڈ ٹیسٹ سے آپ کا روزہ نہیں ٹوٹے گا لہذا دوران روزہ آپ یہ بلڈ ٹیسٹ باسانی کر سکتے ہیں

# پیاس کو بجھائیں، ذیابیطس کو کنٹرول کریں! پانی کی طاقت سے واقف ہوں!

ذیابیطس کے مریضوں کے لیے پانی سے زیادہ قیمتی دوست کوئی نہیں! جی ہاں، پانی نہ صرف آپ کو تروتازہ رکھتا ہے بلکہ ذیابیطس کو کنٹرول کرنے میں بھی کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ آئیے جانتے ہیں کیسے؟  
پانی اور ذیابیطس کا رشتہ:

بلڈ شوگر لیول کو کم کرتا ہے:

پانی آپ کے جسم سے اضافی گلوکوز (شوگر) کو خارج کرنے میں مدد کرتا ہے، جس سے بلڈ شوگر لیول کم ہوتا ہے۔ یہ خاص طور پر کھانے کے بعد فائدہ مند ہوتا ہے جب بلڈ شوگر لیول بڑھنے لگتا ہے۔

گردوں کی حفاظت کرتا ہے:

ذیابیطس گردوں پر منفی اثر ڈال سکتی ہے۔ پانی کی کمی اس مسئلے کو مزید بڑھا سکتی ہے۔ لہذا، کافی پانی پینا گردوں کو فلٹر کرنے اور انہیں صحت مند رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

وزن میں کمی میں مددگار:

وزن میں کمی ذیابیطس کے انتظام میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ پانی آپ کو بھرا ہوا محسوس کرتا ہے اور غیر صحت مند مشروبات کی خواہش کو کم کرتا ہے، جس سے وزن گرنے میں مدد ملتی ہے۔

قبض سے بچاتا ہے:

ذیابیطس قبض کا خطرہ بڑھا سکتی ہے۔ پانی آپ کے ہاضمہ کے نظام کو بہتر بناتا ہے اور قبض سے بچاتا ہے۔

جلد کی صحت بہتر بناتا ہے:

پانی آپ کی جلد کو ہائڈریٹ رکھتا ہے اور اسے صحت مند اور چمکتا بناتا ہے۔ ذیابیطس جلد کی مختلف مسائل کا سبب بن سکتی ہے، جن کی روک تھام میں پانی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

کتنا پانی پینا چاہیے؟

ذیابیطس کے مریضوں کے لیے عام طور پر دن بھر میں 8-12 گلاس پانی پینا ضروری ہے۔ تاہم، آپ کی پانی کی ضرورت مختلف عوامل پر منحصر ہو سکتی ہے جیسے آپ کا وزن، سرگرمی کی سطح، موسم، اور ذیابیطس کی شدت۔ اس لیے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر کے اپنے لیے پانی کی درست مقدار کا تعین کریں

پیاس بجھائیں، ذیابیطس کو کنٹرول کریں! صحت مند اور پرسکون زندگی گزارنے کے لیے پانی کو اپنا بہترین دوست بنائیں!

# ذیابیطیس کی وجہ سے جسم کے دوسرے اعضاء اور نظام کیسے متاثر ہوتے ہیں؟

ذیابیطیس ایک ایسا مرض ہے جس میں خون میں گلوکوز یا بلڈ شوگر کی سطح بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔ اگر بلڈ شوگر کنٹرول نہ کیا جائے تو وقت کے ساتھ ساتھ یہ اضافی شوگر جسم کے بہت سے اعضاء اور نظامات کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ آئیے دیکھتے ہیں کہ ذیابیطیس جسم کو کیسے نقصان پہنچاتی ہے:

## گردوں کی بیماریاں:

ذیابیطیس گردوں کو بھی نقصان پہنچا سکتی ہے، جس سے گردوں کی خرابی (ڈائالیزیک نیفریوٹمی) ہو سکتی ہے۔ بلڈ شوگر میں اضافہ گردوں کو خون صاف کرنے کی صلاحیت کو متاثر کر سکتا ہے، جس سے جسم میں زہروں کا جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

یہ بھی یاد رکھیں کہ ذیابیطیس دیگر نظامات جیسے باضاتی نظام، جلد، منہ کی صحت اور جنسی صحت کو بھی متاثر کر سکتی ہے

ذیابیطیس کے اثرات کو کم کرنے کے لیے ضروری ہے کہ بلڈ شوگر کو کنٹرول میں رکھا جائے۔ اس کے لیے صحت بخش غذا، باقاعدہ ورزش، وزن میں کمی اور ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کرنا ضروری ہے۔

## اعصاب کی بیماریاں:

ذیابیطیس اعصاب کو نقصان پہنچا سکتی ہے، جس سے numbness اور جھنجھاہٹ، کمزوری اور کاحساس ہو سکتا ہے۔ اسے ڈائالیزیک نیوروپٹیسی کہتے ہیں اور یہ ہاتھ، پیر، پاؤں اور جنسی اعضاء کو زیادہ متاثر کرتی ہے۔

## آنکھوں کی بیماریاں:

ذیابیطیس آنکھوں کو بھی نقصان پہنچا سکتی ہے، جس سے ڈائالیزیک ریٹینوپٹیسی ہو سکتی ہے۔ بلڈ شوگر میں اضافہ آنکھوں کی خون کی نالیوں کو نقصان پہنچا سکتا ہے، جس سے بینائی کمزور ہو سکتی ہے، اور بالآخر اندھا پن بھی آسکتا ہے۔

## خون کی نالیوں کو نقصان:

ڈائالیزیک خون کی نالیوں کو تنگ اور غیر لچکدار بنا سکتی ہے، جس سے خون کا بہاؤ کم ہو جاتا ہے۔ اس سے دل، گردوں، اعصاب اور آنکھوں تک پہنچنے والے خون کی مقدار کم ہو سکتی ہے، جس سے ان اعضاء کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

## دل کی بیماریاں:

ذیابیطیس دل کی بیماریوں کا خطرہ بڑھا سکتی ہے، جیسے دل کا دورہ، فاج اور انجانا۔ یہ اس وجہ سے ہوتا ہے کہ بلڈ شوگر میں اضافہ خون کی نالیوں کو نقصان پہنچا سکتا ہے، جس سے دل کے دورے اور فاج کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔



نوٹ: یہ مضمون صرف معلومات کے لیے ہے اور کسی بھی طرح طبی مشورہ نہیں سمجھانا چاہیے۔ اگر آپ کو ذیابیطیس ہے تو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں

# ذیابیطس کے مریضوں کے لیے انسولین انجکشن گائیڈ



انسولین انجکشن لگانے کے لئے مقامات

## انسولین کیا ہے؟

انسولین ایک ہارمون ہے جو آپ کا جسم قدرتی طور پر پیدا کرتا ہے۔ یہ آپ کے جسم کو خون میں موجود چینی (گلوکوز) کو توانائی کے لیے استعمال کرنے میں مدد کرتا ہے۔ اگر آپ کو ذیابیطس ہے، تو آپ کا جسم یا تو کافی انسولین نہیں پیدا کرتا یا اسے استعمال نہیں کر سکتا، جس کی وجہ سے آپ کا خون میں چینی کی سطح بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔

## انسولین انجکشن کیوں ضروری ہے؟

اگر آپ کو ذیابیطس ہے تو، انسولین انجکشن آپ کے خون میں چینی کی سطح کو کنٹرول کرنے میں مدد کر سکتی ہے آپ کا ڈاکٹر آپ کو بتائے گا کہ آپ کے لیے انسولین انجکشن بہتر ہے یا نہیں۔ یہ آپ کو ذیابیطس کے سنگین پیچیدگیوں سے بچنے میں مدد کر سکتی ہے، جیسے کہ دل کی بیماری، گردوں کا نیل ہونا، اور بینائی کا نقصان۔

## انسولین انجکشن لگانے کا طریقہ

### انسولین انجکشن لگانے سے پہلے

اپنی جلد کو صاف کریں۔  
ایک چمکی جلد کو پکڑیں اور انجکشن کو 90 ڈگری کے زاویے پر لگائیں۔  
پپ کو دھیرے سے دبائیں تاکہ انسولین کو انجکٹ کیا جاسکے۔  
انجکشن کو نکالیں اور جلد کو مساج کریں۔

اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے اچھی طرح دھو لیں۔  
اپنی انسولین کو کمرے کے درجہ حرارت تک آنے دیں۔  
اپنی انسولین کی بوتل کو ہلائیں۔  
اپنی سرخ یا انسولین پین کو تیار کریں

## انسولین لینے کے طریقہ

انسولین لینے کے کئی طریقے ہیں، جن میں شامل ہیں:

سرخ انسولین پین  
انسولین پمپ  
آپ کا ڈاکٹر آپ کو بتائے گا کہ آپ کے لیے کون سا طریقہ بہترین ہے۔

## انسولین انجکشن لگانے کے بعد

اپنی سرخ یا انسولین پین کو ٹھکانے لگائیں۔  
اپنے ہاتھوں کو دوبارہ دھو لیں

احتیاط  
ایک ہی جگہ پر بار بار انجکشن نہ لگائیں۔  
اپنی انسولین کو گرم یا ٹھنڈا نہ ہونے دیں۔



# ذیابیطس کے مریضوں کے لیے انسولین انجکشن گائیڈ

## انسولین انجکشن لگانے کے لئے مقامات

احتیاط

اپنے پیٹ، ران، بازو یا کولہے کے اوپری حصے پر انسولین لگائیں۔  
ان جگہوں پر چربی کی ایک تہہ ہوتی ہے جو انجکشن کو آسان بناتی ہے۔

ایک ہی جگہ پر بار بار انجکشن نہ لگائیں۔  
اپنی انسولین کو گرم یا ٹھنڈا نہ ہونے دیں۔  
اپنی انسولین کو دوسروں کے ساتھ شیئر نہ کریں۔  
اگر آپ کو انجکشن لگانے میں کوئی مسئلہ ہو تو اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔  
انسولین انجکشن کو آسان بنانے کے لئے

## انسولین کے بارے میں 5 اہم حقائق

نمبر

تفصیل

حقائق

انجکشن لگانے سے پہلے اپنی جلد کو آئس پیک سے رگڑیں۔  
انجکشن لگانے کے بعد اپنی جلد کو مساج کریں۔  
انجکشن لگانے کے لئے مختلف مقامات استعمال کریں۔  
کسی دوست یا کنبہ کے ممبر سے مدد مانگیں۔

انسولین جسم کو بلڈ شوگر (گلوکوز) کو توانائی میں تبدیل کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے، جس سے بلڈ شوگر لیول کنٹرول میں رہتا ہے۔

انسولین ایک ہارمون ہے

1

ذیابیطس میں، جسم پاؤ انسولین پیدا نہیں کر سکتا یا اسے ٹھیک طرح استعمال نہیں کر سکتا، جس کی وجہ سے بلڈ شوگر لیول بڑھ جاتا ہے۔

ذیابیطس میں انسولین کی کمی ہوتی ہے

2

یاد رکھیں:  
انسولین انجکشن آپ کے ذیابیطس کو کنٹرول کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔  
اپنے ڈاکٹر سے بات کریں کہ انسولین انجکشن آپ کے لیے بہترین طریقہ ہے یا نہیں۔  
انسولین انجکشن لگانے کے بارے میں اپنے ڈاکٹر کے ہدایات پر عمل کریں۔  
ہم امید کرتے ہیں کہ یہ گائیڈ آپ کو انسولین انجکشن لینے کے بارے میں معلومات حاصل کرنے میں مدد دے گی۔ اگر آپ کے کوئی سوالات ہیں، تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

ذیابیطس کے علاج میں، انسولین انجکشن لگائے جاتے ہیں تاکہ بلڈ شوگر لیول کو کنٹرول میں رکھا جاسکے۔

انسولین انجکشن ذیابیطس کا علاج ہے

3

انسولین کے مختلف قسم کے نامیں موجود ہیں، جن کا اثر مختلف وقت تک رہتا ہے اور انہیں مختلف طریقوں سے لگایا جاتا ہے۔

مختلف قسم کے انسولین دستیاب ہیں

4

صحیح تکنیک کے ساتھ انسولین لگانا ضروری ہے تاکہ اس کا اثر زیادہ سے زیادہ ہو اور انجکشن لگانے کی جگہ پر انفیکشن کا خطرہ کم ہو۔

انسولین انجکشن لگانے کے طریقے سیکھنا ضروری ہے

5

# موٹاپے اور ذیابیطس کا خطرناک مرشد

## کیا آپ موٹاپے اور ذیابیطس کے درمیان تعلق جانتے ہیں؟

موٹاپے اور ذیابیطس کا تعلق سمجھ کر ہم اس خطرے کو کم کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ ص

حت مند طرز زندگی اختیار کر کے ہم نہ صرف ذیابیطس سے بچ سکتے ہیں بلکہ اپنی مجموعی صحت اور تندرستی میں بھی نمایاں بہتری لاسکتے ہیں۔

ٹی ڈی سی ہسپتالوں میں ہمارے پاس خاص موٹاپا کنٹرول کلینک ہیں، جہاں ہمارے ماہرین آپ کے وزن اور اس کے نتیجے میں ذیابیطس کو کنٹرول کرنے میں آپ کی مدد کرتے ہیں۔ مزید معلومات کے لیے کال کریں۔

UAN (051) 111 111 832(TDC)

### \*کیا کریں؟\*

صحت مند غذا کا انتخاب کریں، زیادہ پھل، سبزیات، اور اناج شامل کریں۔  
\* پروسیسڈ فوڈز، مٹھائیوں، اور مشروبات سے پرہیز کریں۔  
\* باقاعدگی سے ورزش کریں، ہفتے میں کم از کم 150 منٹ معتدل شدت کی ورزش یا 75 منٹ شدید شدت کی ورزش کی جائے۔

\* اپنے وزن کو برقرار رکھنے کی کوشش کریں، چاہے آپ کا ہدف وزن کم کرنا ہو یا برقرار رکھنا ہو۔



موٹاپا اور ذیابیطس آپس میں گہرا تعلق رکھتے ہیں۔ بڑھتا ہوا جسمانی وزن، خاص طور پر پیٹ کے ارد گرد جمع ہونے والی چربی، ذیابیطس کے خطرے کو نمایاں طور پر بڑھا دیتا ہے۔

### \*کیسے؟\*

جب ہم زیادہ کھاتے ہیں اور ورزش نہیں کرتے تو ہمارا جسم اضافی کیلوریز کو چربی میں تبدیل کر کے ذخیرہ کر لیتا ہے۔ یہ چربی، خاص طور پر پیٹ کے ارد گرد جمع ہونے والی چربی، ان ہارمونز کی پیداوار کو متاثر کرتی ہے جو بلڈ شوگر کی سطح کو کنٹرول کرتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں، جسم انسولین کو موثر طریقے سے استعمال نہیں کر پاتا، جس سے بلڈ شوگر کی سطح بڑھ جاتی ہے اور ذیابیطس کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

### \*خطرے کا اندازہ:

اگر آپ کا بی ایم آئی 25 سے زیادہ ہے تو آپ کو ذیابیطس کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ \*  
30 سے زائد بی ایم آئی کے ساتھ ذیابیطس کا خطرہ ڈرامائی انداز میں بڑھ جاتا ہے۔ \*  
پیٹ کے ارد گرد زیادہ چربی کا جمع ہونا (apple shaped body) اس خطرے کو مزید بڑھا دیتا ہے

## بیریٹرک سرجری کیا ہے؟

یہ ایک ایسا آپریشن ہے جس میں ہاضماتی نظام کے مخصوص حصوں کو چھوٹا کر کے کھانے کی مقدار کم کی جاتی ہے۔ اس سے وزن میں نمایاں کمی واقع ہوتی ہے، جو نہ صرف آپ کی ظاہری شکل بلکہ صحت پر بھی اچھا اثر ڈالتی ہے۔

## ٹائپ 2 ذیابیطس پر اس کا کیسے اثر ہوتا ہے؟

وزن میں کمی ہونے سے جسم انسولین کو بہتر طریقے سے استعمال کر پاتا ہے، جس سے بلڈ شوگر لیول کنٹرول میں آجاتا ہے۔ کچھ مریضوں میں تو انسولین کی ضرورت بھی ختم ہو سکتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بیریٹرک سرجری کو ٹائپ 2 ذیابیطس کے کنٹرول میں ایک موثر علاج سمجھا جاتا ہے۔

## کیا تمام ٹائپ 2 مریضوں کے لیے یہ موزوں ہے؟

نہیں، صرف مخصوص حالات میں ہی بیریٹرک سرجری کی سفارش کی جاتی ہے۔ اگر آپ:  
BMI 35

سے زائد ہو اور دوسرے علاج کام نہ کر رہے ہوں  
وزن کی وجہ سے سنگین صحت کے مسائل ہوئے ہوں، جیسے ہائی بلڈ پریشر، دل کی بیماریاں، نیند میں سانس لینے میں دشواری  
نفسیاتی طور پر اس آپریشن کے لیے تیار ہوں  
تو آپ بیریٹرک سرجری کا آپشن غور کر سکتے ہیں۔  
لیکن ہرگز یہ فیصلہ خود نہ کریں۔ اپنے ڈاکٹر سے تفصیلی مشورہ کریں اور جان لیں کہ یہ آپ کے لیے موزوں علاج ہے یا نہیں۔

لیکن ہرگز یہ فیصلہ خود نہ کریں۔ اپنے ڈاکٹر سے تفصیلی مشورہ کریں اور جان لیں کہ یہ آپ کے لیے موزوں علاج ہے یا نہیں۔

## بیریٹرک سرجری اور

ٹائپ 2 ذیابیطس

اور اس کا ساتھ وضاحت

## بیریٹرک سرجری کیا ہے؟

ٹائپ 2 ذیابیطس پر اس کا کیسے اثر ہوتا ہے؟

کیا تمام ٹائپ 2 مریضوں کے لیے یہ موزوں ہے؟

## اہم نکات:

بیریٹرک سرجری ایک بڑا آپریشن ہے اور اس کے اپنے خطرات ہیں۔  
اس آپریشن کے بعد زندگی بھر مخصوص ڈائٹ اور طرز زندگی کی ضرورت ہوتی ہے۔  
یہ سب فیصلے صرف ڈاکٹر کی تجویز پر ہی کیے جانے چاہئیں۔

امید ہے یہ وضاحت آپ کے لیے مددگار ثابت ہوگی



Bypass portion  
of stomach



Gastric Sleeve  
New stomach

Bypass portion  
of stomach



## ذیابیطس میں مخصوص قسم کی ورزش بہت فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔

ذیابیطس میں مخصوص قسم کی ورزش بہت فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔ یہ نہ صرف بلڈ شوگر لیول کم کرنے میں مددگار ہوتی ہے بلکہ وزن کم کرنے، دل کی صحت بہتر بنانے اور جوڑوں کے درد کو کم کرنے میں بھی فائدہ مند ہے۔ یہاں کچھ آسان ورزشوں کا ذکر ہے جو آپ باآسانی گھر پر کر سکتے ہیں:

### آپ کونسی ورزش کرتے ہیں؟

یہ چند مثالیں ہیں، آپ اپنی پسند اور طاقت کے مطابق کوئی بھی ورزش منتخب کر سکتے ہیں۔ ورزش شروع کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کریں۔ یاد رکھیں، ذیابیطس میں باقاعدگی سے ورزش آپ کی صحت کو بہتر بنانے اور پیچیدگیوں کو روکنے میں مددگار ہوتی ہے۔

### 1. تیز قدم، ہلکی دوڑ:

تیز قدم یا ہلکی دوڑ ہفتے میں کم از کم 3 بار 30 منٹ تک کریں۔ یہ بلڈ شوگر لیول کم کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔

### 2. سائیکل چلانا:

اگر دوڑ مشکل ہے تو سائیکل چلانا اچھا متبادل ہے۔ یہ بھی دل اور پھیپھڑوں کی صحت کے لیے بہترین ہے۔

### 3. جوگنگ:

جوگنگ سے پٹھوں کی طاقت بڑھتی ہے اور وزن کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ہفتے میں دو بار جوگنگ کریں۔

### 4-ایروبکس:

ایروبکس گھر پر آسانی سے کی جا سکتی ہیں۔ یہ نہ صرف پٹھوں کی طاقت بڑھاتی ہیں بلکہ جسم کو لچکدار بناتی ہیں اور توازن برقرار رکھنے میں مدد کرتی ہیں۔

### 5. تیراکی:

تیراکی ایک کم اثر والی ورزش ہے جو پٹھوں اور جوڑوں پر زور نہیں ڈالتی۔ یہ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے بہترین ورزش ہے۔

# ورزش، آپ کی صحت کا ساتھی!



امید ہے یہ ٹیبل آپ کو ورزش کی اہمیت اور طریقہ سمجھانے میں مددگار ثابت ہوگی۔  
یاد رکھیں،  
باقاعدہ ورزش ایک صحت مند اور پُر سکون زندگی کی ضمانت ہے۔

## جواب

## سوال

ہفتے میں پانچ دن، کم از کم 30 منٹ ورزش کریں۔

کتنی ورزش کافی ہے؟

گھریلو کام آپ کو ضروری سرگرمی فراہم نہیں کرتا۔ 30 منٹ باہر  
گھومنے ضرور جائیں۔

کیا گھریلو کام ورزش کا متبادل ہو سکتا ہے؟

آہستہ آہستہ مدت اور شدت کو بڑھائیں۔

ورزش کی شدت بڑھانے کا طریقہ؟

دونوں میں ہمت سے کام لیں، جلدی نہ کریں۔

ورزش شروع اور ختم کرتے وقت کیا خیال رکھنا چاہیے؟

ناقص ہاضمہ ورزش میں خلل ڈال سکتا ہے۔

پیٹ بھر کر ورزش سے کیوں گریز کرنا چاہیے؟

جسم کو ٹھنڈا ہونے دیں پھر نہائیں۔

ورزش کے بعد غسل کیوں نہیں کرنا چاہیے؟

بلڈ شوگر لیول گرنے پر مناسب میٹھا لیا جاسکتا ہے۔  
www.tdc.com.pk

ورزش کے دوران شوگر کی اہمیت کیوں؟<sup>13</sup>

# پیروں کی دیکھ بھال!

یاد رکھیں:

بے درد کا مطلب بے ضرر نہیں ہوتا! جلد کے رنگ، درجہ حرارت، یا سوجن میں کسی تبدیلی کے لیے اپنے پیروں کو باقاعدگی سے چیک کریں۔

جتنی جلدی آپ پیروں کے السر کا پتہ لگائیں گے، اتنا ہی پیچیدگیوں کو روکنا آسان ہو جائے گا

چھوٹی تبدیلیوں کو بھی نظر انداز نہ کریں! اپنے ڈاکٹر کو فوری طور پر کسی بھی تشویش کی اطلاع دیں۔



آپ یہ کر سکتے ہیں:

اپنے پیروں کا روزانہ معائنہ کریں:

آئینہ استعمال کریں یا کسی عزیز سے اپنے پیروں کے نیچے دیکھنے میں مدد کے لیے کہیں۔ لالی، سوجن، جلد میں ٹوٹ پھوٹ، یا کریکنگ کی تلاش کریں۔

اپنے پیروں کو روزانہ دھوئیں:

گرم پانی اور ہلکے صابن کا استعمال کریں، اور انہیں اچھی طرح خشک کریں، خاص طور پر انگلیوں کے درمیان۔

اپنے پیروں کو موئسچرائز کریں:

خشک جلد اور کریکنگ کو روکنے کے لیے لوشن کا استعمال کریں۔

مناسب جوتے پہنیں:

ایسے جوتوں کا انتخاب کریں جو اچھی طرح فٹ ہوں اور اپنے پیروں کو چوٹ سے بچائیں۔

اپنے بلڈ شوگر کو کنٹرول میں رکھیں:

بلڈ شوگر کا اچھا کنٹرول اعصابی نقصان کو روکنے میں مدد کرتا ہے اور شفا یابی کو فروغ دیتا ہے۔

ہم سب جانتے ہیں کہ ذیابیطس کے انتظام کے لیے پاؤں کی دیکھ بھال کتنی ضروری ہے۔ لیکن کیا آپ جانتے ہیں کہ ذیابیطس کے پاؤں کے السر اکثر بے درد ہوتے ہیں؟ یہ خاموش خطرہ اگر جلد نہ پکڑا گیا تو سنگین پیچیدگیاں پیدا کر سکتا ہے۔

آئیے اس غلط فہمی کو دور کرتے ہیں: اگرچہ ذیابیطس سے اعصابی نقصان آپ کے پاؤں کو بے حس کر سکتا ہے، ذیابیطس کے پاؤں کے السر اب بھی تکلیف دہ ہو سکتے ہیں، خاص طور پر جب:

انفیکشن: انفیکشن لالی، سوجن، اور دھڑکتے درد کا سبب بن سکتا ہے۔

گہرے: گہرے نشوز تک پہنچنے والے السر کے تکلیف دہ ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔

نیوروپیتھک درد: یہاں تک کہ بے حس کے ساتھ، کچھ کو السر کے ارد گرد جلن، ٹنگنگ، یا تیز درد کا تجربہ ہوتا ہے۔

34%

چونتیس فیصد شوگر کے مریضوں کے پاؤں میں السر ہو سکتا ہے۔



## ذیابیطس اور دانتوں اور مسوڑوں کی صحت

### ذیابیطس کے مریض دانتوں اور مسوڑوں کی صحت کا خیال کیسے رکھیں؟

اپنے خون کی شوگر کی سطح کو کنٹرول میں رکھیں۔

دن میں دو بار برش کریں اور رات کو سونے سے پہلے ایک بار فلاس استعمال کریں۔

اپنے دانتوں کے درمیان صفائی کے لیے فلاسنگ یا انٹریڈینٹل برش کا استعمال کریں۔

کم از کم چھ ماہ میں ایک بار اور ضرورت پڑنے پر زیادہ بار اپنے ڈینٹسٹ کے پاس چیک اپ کرائیں۔

اپنے ڈینٹسٹ کو یہ بتائیں کہ آپ کو ذیابیطس ہے۔

ذیابیطس کے کنٹرول اور دانتوں اور مسوڑوں کی صحت کے رشتے کے بارے میں آگاہی بڑھانا ضروری ہے۔ ذیابیطس کے مریض ذیابیطس کے کنٹرول، اور مناسب منہ کی صفائی کے ذریعے دانتوں اور مسوڑوں کی صحت کا خیال رکھ کر اپنی صحت کو بہتر بنا سکتے ہیں۔

ذیابیطس ایک ایسی دائمی بیماری ہے جو جسم میں خون کی شوگر کی سطح کو متاثر کرتی ہے۔ بلند مدت میں غیر کنٹرول شدہ ذیابیطس جسم کے مختلف حصوں کو نقصان پہنچا سکتی ہے، جن میں دانت اور مسوڑے بھی شامل ہیں۔

### ذیابیطس اور دانتوں اور مسوڑوں کو کیسے متاثر کرتا ہے؟

بلند خون کی شوگر منہ میں بیکٹیریا کی افزائش کا باعث بنتی ہے، جس سے منہ میں سوزش اور انفیکشن کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

ذیابیطس جسم کی قدرتی دفاعی نظام کو کمزور کر دیتا ہے، جس سے کا خطرہ (periodontal disease) مسوڑوں کے امراض بڑھ جاتا ہے۔

غیر کنٹرول شدہ ذیابیطس زخم مندمل ہونے کی صلاحیت کو کم کر سکتا ہے، جس سے منہ کے زخموں اور انفیکشن کے ٹھیک ہونے میں دیر ہو سکتی ہے۔

# مریض کہانی

## ایک ماں کی کہانی: میری بیٹی اور ذیابیطس



بلیو لیلیز کلینک کا کردار:

ٹی ڈی سی کا بلیو لیلیز کلینک پاکستان میں اپنی نوعیت کا واحد کلینک ہے جو نائپ 1 ذیابیطس کے علاج کے لیے وقف ہے۔ یہ کلینک ذیابیطس کے مریضوں کو جامع اور معیاری علاج فراہم کرتا ہے۔

کلینک ٹیم میں ذیابیطس کے ماہر ڈاکٹرز، نرسز، اور دیگر صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ور افراد شامل ہیں۔ یہ ٹیم مریضوں کو ان کی انفرادی ضروریات کے مطابق علاج فراہم کرتی ہے۔

کلینک میں درج ذیل خدمات فراہم کی جاتی ہیں:

مکمل چیک اپ  
تشخیص

علاج  
تعلیم اور تربیت  
مشاورت  
مددگار گروپس

کلینک کا مقصد ذیابیطس کے مریضوں کو ایک ایسی زندگی گزارنے میں مدد کرنا ہے جو صحت مند اور پیداواری ہو۔

کلینک کے ڈاکٹرز نے زینب کا مکمل چیک اپ کیا اور ایک سرے بھی کروائے۔ انہوں نے ہمیں بتایا کہ زینب کو نائپ 1 ذیابیطس ہے۔

ہم اس خبر سے بہت پریشان ہوئے۔ ہمیں نہیں معلوم تھا کہ ذیابیطس کیا ہے اور اس کا علاج کیسے کیا جاتا ہے۔

لیکن کلینک کے ڈاکٹرز نے ہمیں بہت حوصلہ دیا۔ انہوں نے ہمیں ذیابیطس کے بارے میں ہر چیز بتائی اور ہمیں زینب کے علاج کے لیے ایک منصوبہ دیا۔

زینب اب کلینک میں باقاعدگی سے علاج کروا رہی ہے۔ اس کا زخم ٹھیک ہو رہا ہے اور وہ اپنی معمول کی زندگی میں واپس آ رہی ہے۔

ہم ٹی ڈی سی کے بلیو لیلیز کلینک کے بہت شکر گزار ہیں۔ یہاں کے ڈاکٹرز اور عملے نے ہماری بہت مدد کی ہے۔ انہوں نے نہ صرف زینب کا علاج کیا بلکہ ہمیں بھی ذیابیطس کے بارے میں کچھ سکھایا۔ ہم امید کرتے ہیں کہ زینب جلد ہی مکمل طور پر صحت یاب ہو جائے گی اور وہ اپنی زندگی بھر پور طریقے سے گزار سکے گی۔

میری بیٹی، زینب، ایک صحت مند اور خوش مزاج بچی تھی۔ وہ کھیل کود میں بہت دلچسپی رکھتی تھی اور ہمیشہ اپنے دوستوں کے ساتھ مصروف رہتی تھی۔

ایک دن، زینب کھیلتے کھیلتے گر گئی اور اس کا پاؤں مڑ گیا۔ ہم نے اسے فوری طور پر ڈاکٹر کے پاس لے گئے۔ ڈاکٹر نے ایک سرے کیا اور ہمیں بتایا کہ بڈی کو کوئی نقصان نہیں پہنچا ہے۔ دودنوں کے بعد، زینب کے پاؤں میں سوجن بڑھ گئی اور پیپ پڑنے لگی۔ ہم نے اسے دوبارہ ڈاکٹر کے پاس لے گئے۔ ڈاکٹر نے آپریشن کر کے پیپ نکالی اور پٹی باندھ دی۔

لیکن پیپ پھر سے پڑنے لگی۔ زینب کا زخم ٹھیک نہیں ہو رہا تھا۔ ہم پریشان تھے اور ہمیں سمجھ نہیں آ رہا تھا کہ کیا کریں۔

آخر کار، ہم نے زینب کو ٹی ڈی سی کے بلیو لیلیز کلینک میں لے جانے کا فیصلہ کیا۔ یہ کلینک پاکستان میں اپنی نوعیت کا واحد کلینک ہے جو نائپ 1 ذیابیطس کے علاج کے لیے وقف ہے۔



# مریض کہانی

شاہویز کی کہانی: ایک چھوٹے بچے کی ذیابیطس سے جنگ



شاہویز کی کہانی ایک چھوٹے بچے کی ذیابیطس سے جنگ کی ایک جذباتی کہانی ہے۔ یہ کہانی ہمیں یہ بتاتی ہے کہ ذیابیطس ایک سنگین بیماری ہے لیکن اس کا علاج ممکن ہے۔

شاہویز کی کہانی ہمیں یہ بھی بتاتی ہے کہ ٹی ڈی سی جیسے ادارے ذیابیطس کے مریضوں کو ایک بہتر زندگی گزارنے میں مدد کر رہے ہیں۔

ٹی ڈی سی ایک غیر منافع بخش تنظیم ہے جو ذیابیطس کے مریضوں کی مدد اور علاج کے لیے کام کرتی ہے۔

ٹی ڈی سی کے ٹائپ 1 کلینک پاکستان میں اپنی نوعیت کا واحد کلینک ہے جو ٹائپ 1 ذیابیطس کے علاج کے لیے وقف ہے۔

ٹی ڈی سی کے آئی پی ڈی وارڈ میں مریضوں کو جدید ترین علاج اور دیکھ بھال فراہم کی جاتی ہے۔ ٹی ڈی سی کے عملے میں ذیابیطس کے ماہر ڈاکٹر، نرسز، اور دیگر صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ورا افراد شامل ہیں۔

شاہویز کو ٹی ڈی سی کے آئی پی ڈی وارڈ میں داخل کرایا گیا۔ وہاں، اسے ماہر ڈاکٹروں اور نرسز کی ایک ٹیم نے دیکھ بھال کی۔

شاہویز کو انسولین تھراپی شروع کی گئی۔ اسے یہ بھی سکھایا گیا کہ وہ اپنے خون کی شکر کی سطح کی جانچ کیسے کرے اور اپنے کھانے پینے کا خیال کیسے رکھے۔

شاہویز نے جلد ہی انسولین تھراپی پر بہتر رد عمل ظاہر کرنا شروع کر دیا۔ اس کا وزن بڑھنے لگا اور وہ پہلے سے زیادہ توانا ہو گیا۔

حمز اور اس کا خاندان ٹی ڈی سی کے عملے کی بہت شکر گزار ہیں۔ انہوں نے شاہویز کو نہ صرف علاج فراہم کیا بلکہ انہیں ذیابیطس کے ساتھ زندگی گزارنے کے بارے میں بھی بہت کچھ سکھایا۔

حمز اعباسی ایک پریشان والد تھا۔ اس کا تین سالہ بیٹا، شاہویز، پچھلے پندرہ دنوں سے صحت کی سنگین مشکلات کا سامنا کر رہا تھا۔ اس کا وزن کم ہو رہا تھا، بہت زیادہ پیاس لگ رہی تھی، اور اس کا پیشاب بار بار آ رہا تھا۔

حمز اور اس کے خاندان نے شاہویز کو کئی ڈاکٹروں کے پاس لے جایا، لیکن کوئی بھی اس کی بیماری کی تشخیص نہیں کر سکا۔ آخر کار، حمز کے ایک دوست نے اسے ٹی ڈی سی کے ٹائپ 1 کلینک کے بارے میں بتایا۔

حمز اور اس کا خاندان شاہویز کو لے کر ٹی ڈی سی پہنچے۔ وہاں، ڈاکٹر اسجد حمید نے شاہویز کا معائنہ کیا اور اس کے خون کے ٹیسٹ کروائے۔ ٹیسٹ کے نتائج سے پتہ چلا کہ شاہویز کو ٹائپ 1 ذیابیطس ہے۔ حمز اور اس کا خاندان اس خبر سے بہت پریشان تھے۔ وہ نہیں جانتے تھے کہ ذیابیطس کیا ہے اور اس کا علاج کیسے کیا جاتا ہے۔

لیکن ڈاکٹر اسجد حمید نے انہیں حوصلہ دیا۔ انہوں نے حمز اور اس کے خاندان کو ذیابیطس کے بارے میں سب کچھ بتایا اور انہیں شاہویز کے علاج کے لیے ایک منصوبہ دیا۔

## ذیابیطس سنٹر کراچی میں قائم ہو رہا ہے

اسلام آباد میں کامیاب ہسپتال اور جی بی روڈ، ساہیوال اور لاہور میں کلینک قائم کرنے کے بعد، ہمیں یہ اعلان کرتے ہوئے بے حد خوشی ہو رہی ہے کہ ذیابیطس سنٹر جو پاکستان میں سب سے بڑی ذیابیطس کی فلاجی تنظیم ہے، ملک کے اقتصادی مرکز اور سب سے بڑے شہر، کراچی میں اپنی جدید ترین سہولت قائم کرنے کے لیے تیار ہے۔

حرین بلڈرز کے سی ای او اور حرین ٹریولز کے ڈائریکٹر، عمر رئیس صدیقی، ڈاکٹر عائشہ طاسین کے ہمراہ، ذیابیطس سنٹر کراچی ہسپتال کے لیے ایک عمارت وقف کر رہے ہیں۔ یہ اقدام ان کے مرحوم والدین کو، خاص طور پر مرحوم رئیس احمد صدیقی کی یاد میں، ایک پر خلوص نذرانہ ہے۔ گزشتہ ماہ، ایک خصوصی تقریب میں ایک معاہدہ یادداشت پر دستخط کیے گئے، جو ایک اہم سنگ میل ہے۔

اس خصوصی موقع پر ذیابیطس سنٹر کی نمائندگی اس کے معزز بورڈ آف ڈائریکٹرز، مسٹر محمود موٹی اور مسٹر احتشام الدین نے کی۔

عمارت، شاہراہ فیصل پر، جناح انٹرنیشنل ایئرپورٹ کے قریب، وائرلیس گیٹ اسٹاپ کے بعد واقع ہے۔ یہ مقام تقریباً پورے مشرقی ضلع کراچی کو اپنی خدمات فراہم کرے گا، جس میں لاندھی، کورنگی ٹاؤن، ملیر، شاہ فیصل، ماڈل کالونی، گلشن اقبال، گلستان جوہر سے لے کر ملیر کینٹ علاقے اور آس پاس کے دیہات تک رسائی شامل ہے۔

جلد ہی کام شروع ہونے والا ہے۔ ذیابیطس سنٹر پاکستان اس بات کا خوش گمان ہے کہ اگلے چھ سے آٹھ ماہ کے اندر یہ نئی سہولت مکمل طور پر فعال ہو جائے گی۔

گراؤنڈ پلس ٹو عمارت کو ذیابیطس اور اس سے متعلق پیچیدگیوں کے لیے وقف، ایک چھت کے نیچے خدمات کی ایک وسیع رینج فراہم کرنے کے لیے تصور کیا گیا ہے۔

فلاجی ماڈل پر کام کرتے ہوئے، ذیابیطس سنٹر اپنی مہربان خدمات ضرورت مند مریضوں تک پہنچاتی ہے، ذیابیطس سنٹر کے ساٹھ فیصد مریضوں کا مفت علاج کہا جاتا ہے، تاکہ معیاری طبی خدمات تک رسائی کو یقینی بنایا جاسکے۔ کمیونٹی کی فلاح کے لیے اپنی وابستگی کے عکاس کے طور پر، ذیابیطس سنٹر کراچی ذیابیطس کے آغاز کو روکنے کے لیے آگاہی اور تعلیم کو بڑھانے کی کوششوں کے لیے پرعزم ہے۔

حرین بلڈرز کے سی ای او اور حرین ٹریولز کے ڈائریکٹر، عمر رئیس صدیقی، ڈاکٹر عائشہ طاسین کے ہمراہ، ذیابیطس سنٹر کراچی ہسپتال کے لیے ایک عمارت وقف کر رہے ہیں۔ یہ اقدام ان کے مرحوم والدین کو، خاص طور پر مرحوم رئیس احمد صدیقی کی یاد میں، ایک پر خلوص نذرانہ ہے۔



# Diabetes Centre (TDC) Karachi Hospital

## A Chain of Diabetes Specialized Hospitals In Pakistan

ذیابیطس سنٹر کے پہلے مرحلے میں ٹائپ ون اور ٹائپ ٹو کلینک، ایک تعلیمی کلینک، ایک موٹاپا کنٹرول کلینک، ذیابیطس فٹ کیئر کلینک، فارمیسی، ریڈیولوجی اور لیبارٹری خدمات کا قیام شامل ہے،

جبکہ دوسرے مرحلے میں آنکھوں کی دیکھ بھال اور گردوں کی دیکھ بھال کے کلینک، مرد اور خواتین مریضوں کے لیے الگ الگ ایمر جیسی وارڈز شامل ہیں۔ روز کیئر سہولیات بھی شامل کی جائیں گی۔

# ذیابیطس مرکز سے خبریں اور رپورٹس



14 نومبر، 2024  
ورلڈ ڈیا بیٹیز ڈے

سی ای او- ٹی ڈی سی اپنی ٹیم کے ساتھ، نیشنل پریس کلب اسلام آباد میں ڈیا بیٹس کے عالمی دن کے بارے میں آگاہی مہم اور تقریبات کے لیے اپنے منصوبوں کو بیان کرتے ہوئے،

انہوں نے پاکستان میں ڈیا بیٹس کے خطرات کے بارے میں تمام اسٹیک ہولڈرز کو آگاہ کرنے کے لیے سرگرمیوں کا ایک وسیع منصوبہ پیش کیا۔

اپنے خطرے کو جانیں۔  
اپنا رد عمل جانیں،



اسلام آباد پریس کلب میں منعقد ہونے والی تقریب میں ٹی ڈی سی کے ایگزیکٹو ڈائریکٹر نے ڈیا بیٹس کے خطرات اور اس کے علاج کے بارے میں آگاہی مہم کے بارے میں اپنے خیالات کا اظہار کیا۔



14 نومبر، 2024: ورلڈ ڈیا بیٹیز ڈے -

"اپنے خطرے کو جانیں۔

اپنا رد عمل جانیں!"

ہر سال 14 نومبر کو دنیا بھر میں ورلڈ ڈیا بیٹیز ڈے منایا جاتا ہے جس کا مقصد یہ اجاگر کرنا ہے کہ دنیا بھر میں ہر

فرد کو ڈیا بیٹس کی تشخیص، علاج، اور انتظام تک مساوی رسائی حاصل ہونی چاہیے۔

ڈیا بیٹس کے بارے میں آگاہی کیوں ضروری ہے؟

دنیا بھر میں تقریباً 463 ملین افراد ڈیا بیٹس کے ساتھ زندگی گزار رہے ہیں۔

2045 تک اس تعداد کے 700 ملین تک پہنچنے کا امکان ہے۔

ڈیا بیٹس اموات کی دسویں بڑی وجہ ہے۔

www.tdc.com.pk

اسلام آباد پریس کلب میں منعقد ہونے والی تقریب میں ٹی ڈی سی کے ایگزیکٹو ڈائریکٹر نے ڈیا بیٹس کے خطرات اور اس کے علاج کے بارے میں آگاہی مہم کے بارے میں اپنے خیالات کا اظہار کیا۔

Nov 15, 2023

عالمی یومِ ذیابیطس

ذیابیطس سنٹر نے عالمی یومِ ذیابیطس منایا۔ اس موقع پر ایک تقریب کا انعقاد کیا گیا جس میں ڈاکٹروں اور دیگر صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پیشہ ورانہ افراد نے شرکت کی۔ تقریب کا مقصد ذیابیطس کے بارے میں شعور اجاگر کرنا تھا۔



بورڈ ممبر محمود موسیٰ نے بھی اپنے خطاب میں ذیابیطس کے مریضوں کے لیے بہتر صحت کی دیکھ بھال کی فراہمی کی ضرورت پر زور دیا۔ تقریب کے دوران مختلف معلوماتی اسٹالز بھی لگائے گئے جہاں مریضوں کو ذیابیطس کے بارے میں معلومات فراہم کی گئیں اور ان کے سوالات کے جوابات دیے گئے۔ اس کے علاوہ، تقریب میں ایک مفت ٹیپی کیمپ بھی لگایا گیا جہاں مریضوں کا مفت معائنہ اور علاج کیا گیا۔

ذیابیطس سنٹر کے مرکزی ہسپتال میں عالمی یومِ ذیابیطس بھرپور انداز میں منایا گیا۔ تقریب کی قیادت سی ای او مسٹر میثاق عارف نے کی اور اس میں سی ای او اور ہیلتھ پروفیشنلز کی ایک بڑی تعداد نے شرکت کی۔ تقریب کا آغاز تلاوت قرآن کریم سے ہوا جس کے بعد چیئر مین ڈاکٹر اسجد حمید نے خطاب کیا۔ انہوں نے ذیابیطس کی بڑھتی ہوئی شرح پر تشویش کا اظہار کیا اور اس بیماری سے بچاؤ کے لیے شعور اجاگر کرنے کی اہمیت پر زور دیا۔



ٹی ڈی سی کی طرف سے اسلام آباد کے ایف-9 پارک میں منعقدہ ذیابیطس آگاہی واک ایک شاندار کامیابی

Nov 13, 2023



اسلام آباد کے ایف-9 پارک میں ٹی ڈی سی کی طرف سے منعقدہ ذیابیطس آگاہی واک ایک شاندار کامیابی ثابت ہوئی۔ اس واک میں ہر عمر کے لوگوں نے بڑھ چڑھ کر حصہ لیا اور صحت مند طرز زندگی کے لیے اپنی عزم کا اظہار کیا۔ واک کا آغاز صبح 9 بجے ہوا۔ شرکاء نے پارک کے مختلف راستوں پر پیڈل سفر کیا اور اس دوران مختلف صحت سے متعلق معلومات پر مشتمل پمفلٹ بھی تقسیم کیے گئے۔ واک کے اختتام پر ایک تقریب کا بھی انعقاد کیا گیا جس میں مختلف مقررین نے ذیابیطس کے خطرات اور اس سے بچاؤ کے طریقوں کے بارے میں آگاہی دی۔

ٹی ڈی سی کے سی ای او مسٹر میثاق عارف نے اپنے خطاب میں کہا کہ ذیابیطس ایک عالمی وبا ہے جس سے ہر سال لاکھوں لوگ متاثر ہوتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ صحت مند طرز زندگی اختیار کر کے ذیابیطس سے بچاؤ ممکن ہے۔ تقریب میں شرکاء نے صحت مند طرز زندگی کے لیے اپنی عزم کا اعادہ کیا اور کہا کہ وہ ذیابیطس کے بارے میں شعور اجاگر کرنے کے لیے اپنا کردار ادا کریں گے۔

## کشمیر میں ذیابیطس کے پہلے مکمل ہسپتال کی افتتاحی تقریب کا انعقاد

راولاکوٹ، آزاد جموں و کشمیر: ٹی ڈی سی نے آج راولاکوٹ میں ایک جدید ذیابیطس ہسپتال کا افتتاح کیا۔ اس موقع پر سابق صدر و وزیر اعظم آزاد جموں و کشمیر سردار یعقوب خان مہمان خصوصی تھے۔

ہسپتال کا افتتاح ایک تقریب میں کیا گیا جس میں لینڈ ڈونر اور ممبر بورڈ آف ڈائریکٹرز ٹی ڈی سی ڈائریکٹر اسرار خان، سی ای او میثاق عارف، چیئرمین ڈائریکٹرز اسجد حمید اور معززین علاقہ نے شرکت کی۔

تقریب سے خطاب کرتے ہوئے سردار یعقوب خان نے کہا کہ یہ ہسپتال آزاد جموں و کشمیر کے عوام کے لیے ایک اہم تحفہ ہے۔ انہوں نے کہا کہ یہ ہسپتال ذیابیطس کے مریضوں کو بہترین علاج اور دیکھ بھال فراہم کرے گا۔

سی ای او میثاق عارف نے کہا کہ یہ ہسپتال ٹی ڈی سی کے عزم کا ایک مظہر ہے کہ وہ پاکستان میں ذیابیطس کی دیکھ بھال کے بہترین معیار کو یقینی بنائے۔ انہوں نے کہا کہ یہ ہسپتال راولاکوٹ، باغ اور مظفر آباد کے 50,000 رہائشیوں کو ذیابیطس کی خصوصی نگہداشت تک رسائی فراہم کرے گا۔

یہ ہسپتال ذیابیطس کے مریضوں کو جامع اور معیاری علاج فراہم کرے گا۔ یہ ہسپتال ٹی ڈی سی کے ملک بھر میں قائم کردہ ہسپتالوں کے سلسلے میں ایک اہم اضافہ ہے۔



## راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی، یونیسف پاکستان کے ماہرین شفا انٹرنیشنل ہسپتال لمیٹڈ، اور متحدہ عرب امارات کے اینڈو کرائولوجسٹ نے ذیابیطس سینٹر اسلام آباد بیڈ کوارٹر کا دورہ کیا

ذیابیطس سینٹر اسلام آباد کے ہیڈ کوارٹر کو آج راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی، یونیسف پاکستان، شفا انٹرنیشنل ہسپتال لمیٹڈ، اور متحدہ عرب امارات کے اینڈو کرائولوجسٹ کے ایک وفد نے دورہ کیا۔

وفد میں راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی کے وائس چانسلر پروفیسر ڈاکٹر محمد عمر، یونیسف پاکستان کے ہیلتھ سپیشلسٹ ڈاکٹر جوہر خان، شفا انٹرنیشنل ہسپتال لمیٹڈ سے ڈاکٹر راجہ فرحت شعیب، اور متحدہ عرب امارات سے اینڈو کرائولوجسٹ ڈاکٹر نیاز الہی خان شامل تھے۔

وفد نے ذیابیطس سینٹر کے مختلف شعبوں کا دورہ کیا اور سینٹر کے کاموں اور خدمات کے بارے میں تفصیلی معلومات حاصل کیں۔

ذیابیطس سینٹر کے سی ای او عیثاق عارف نے وفد کا خیر مقدم کیا اور انہیں سینٹر کے کاموں اور خدمات کے بارے میں ایک بریفنگ دی۔

ڈاکٹر اسجد حمید (چیئرمین ٹی ڈی سی)، ڈاکٹر اسرار ایچ خان (صدر ٹی ڈی سی آسٹریلیا)، اور ڈاکٹر صائمہ پراچہ (نائب صدر ٹی ڈی سی آسٹریلیا) نے بھی وفد سے ملاقات کی اور ذیابیطس کی دیکھ بھال کے حوالے سے باہمی تعاون کے امکانات پر تبادلہ خیال کیا۔

www.tdc.com.pk

اس موقع پر پروفیسر ڈاکٹر محمد عمر نے کہا کہ ذیابیطس ایک عالمی وبائی مرض ہے اور اس سے نمٹنے کے لیے مشترکہ کوششوں کی ضرورت ہے۔ انہوں نے کہا کہ راولپنڈی میڈیکل یونیورسٹی ذیابیطس کی دیکھ بھال کے حوالے سے ذیابیطس سینٹر کے ساتھ تعاون کرنے کے لیے تیار ہے۔

ڈاکٹر جوہر خان نے کہا کہ یونیسف پاکستان ذیابیطس کی روک تھام اور علاج کے لیے حکومت پاکستان کے ساتھ مل کر کام کر رہا ہے۔ انہوں نے کہا کہ یونیسف ذیابیطس سینٹر کے ساتھ بھی تعاون کرنے کے لیے تیار ہے۔

ڈاکٹر راجہ فرحت شعیب نے کہا کہ شفا انٹرنیشنل ہسپتال لمیٹڈ ذیابیطس کے مریضوں کو بہترین علاج اور دیکھ بھال فراہم کرنے کے لیے پرعزم ہے۔ انہوں نے کہا کہ شفا انٹرنیشنل ہسپتال ذیابیطس سینٹر کے ساتھ تعاون کرنے کے لیے بھی تیار ہے۔

ڈاکٹر نیاز الہی خان نے کہا کہ متحدہ عرب امارات میں ذیابیطس کی دیکھ بھال کے حوالے سے بہت سے جدید طریقہ کار اور ٹیکنالوجیز موجود ہیں۔ انہوں نے کہا کہ وہ ذیابیطس سینٹر کے ساتھ تعاون کے ذریعے ان طریقہ کاروں اور ٹیکنالوجیز کو پاکستان میں متعارف کرانے میں مدد کرنا چاہتے ہیں



# ہیلتھ سروسز اکیڈمی اور ذیابیطس سینٹر ہسپتال کے درمیان تاریخی مفاہمت نامے پر دستخط کیے گئے

16<sup>th</sup> JAN 2024



۔ ہیلتھ سروسز اکیڈمی اور ذیابیطس سینٹر نے آج ایک مفاہمت نامے (ایم او یو) پر دستخط کیے جس کا مقصد صحت کی دیکھ بھال کی تعلیم کو آگے بڑھانے کے لیے مشترکہ کوششیں کرنا ہے۔

دستخط کی تقریب میں پاکستان سویٹ ہوم کے سی ای او زمر خان، ایگزیکٹو ڈائریکٹر جنرل نگار جوہر خان ہلال امتیاز (ملٹری) تمنغہ امتیاز (ملٹری)، اور پروفیسر ڈاکٹر شہزاد علی خان سمیت معزز مہمانوں نے شرکت کی۔

ایم او یو کے تحت، دونوں ادارے صحت کی دیکھ بھال کی تعلیم کے شعبے میں جدت، تحقیق اور تربیت کو فروغ دینے کے لیے مل کر کام کریں گے۔

ذیابیطس سینٹر ایک تسلیم شدہ تدریسی ہسپتال ہے اور یہ طبی فہمیت میں سب سے آگے ہے۔ ہیلتھ سروسز اکیڈمی پاکستان کی ایک معروف عوامی یونیورسٹی ہے جو صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ورانہ افراد کی تربیت میں مہارت رکھتی ہے۔

دونوں اداروں کے درمیان یہ تعاون صحت کی دیکھ بھال کی تعلیم میں ایک اہم پیش رفت ہے۔ اس سے پاکستان میں صحت کی دیکھ بھال کی تعلیم کے معیار کو بہتر بنانے میں مدد ملے گی۔

یہ اسٹریٹجک پارٹنرشپ تبدیلی کے اقدامات کی منزلیں طے کرتی ہے جو صحت کی دیکھ بھال کی تعلیم میں انقلاب برپا کرے گی۔ تعاون کا مقصد دونوں اداروں کی مہارت کو یکجا کرنا، جدید تحقیق، اختراعی طریقوں اور جامع تربیتی پروگراموں کے ذریعے صحت مند مستقبل کی راہ ہموار کرنا ہے۔



## ذیابیطس سنٹر یو کے لیڈز آگاہی اور فنڈ ریزنگ ایونٹ کی زبردست کامیابی



لیڈز میں منعقدہ ایک حالیہ آگاہی اور فنڈ ریزنگ ایونٹ ایک زبردست کامیابی ثابت ہوئی۔

ایونٹ کا اہتمام ذیابیطس سنٹر یو کے نے کیا تھا جو مقامی کمیونٹی کے اہم مسائل کے بارے میں آگاہی پیدا کرنے اور ان مسائل سے نمٹنے کے لیے فنڈز اکٹھا کرنے کے لیے کام کرتی ہے۔

ایونٹ میں بڑی تعداد میں لوگوں نے شرکت کی، جن میں مقامی رہائشی، رضاکار، اور عطیہ دہندگان شامل تھے۔

ایونٹ میں مختلف سرگرمیاں شامل تھیں، جن میں مقامی فنکاروں کی پرفارمنس، معلوماتی اسٹال، اور بولی کی نیلامی شامل تھی۔

ایونٹ نے اپنے اہداف کو عبور کیا اور ایک بڑی رقم اکٹھی کی۔ یہ فنڈز تنظیم کے جاری اقدامات اور منصوبوں کی حمایت میں استعمال کیے جائیں گے۔

تنظیم کے منتظمین نے ایونٹ کی کامیابی پر خوشی کا اظہار کیا۔ انہوں نے کہا کہ ایونٹ کمیونٹی کی طرف سے ایک زبردست رد عمل تھا۔ انہوں نے کہا کہ ایونٹ نے نہ صرف اہم فنڈز اکٹھے کیے ہیں بلکہ مقامی کمیونٹی کے اہم مسائل کے بارے میں آگاہی پیدا کرنے میں بھی مدد کی ہے۔

انہوں نے ایونٹ میں شرکت کرنے والے ہر شخص کا شکریہ ادا کیا۔



## ذیابیطس سے آگاہی کے لیے لندن میں پاکستانی ہائی کمیشن میں اعلیٰ سطحی اجلاس

میٹنگ کا بنیادی مقصد ایسے پرائیویٹ جیکٹس کو تلاش کرنا تھا جو ذیابیطس کے بارے میں بیداری بڑھانے اور متاثرہ افراد کو با معنی مدد فراہم کرنے میں معاون ثابت ہو سکتے ہیں۔ ذیابیطس سے متعلقہ مسائل سے نمٹنے کی تجلّت اور اہمیت کو تسلیم کرتے ہوئے، بات چیت کا مقصد مشترکہ کوششوں کی بنیاد رکھنا تھا جس کا کمیونٹی کی صحت پر ٹھوس اثر پڑے گا۔

شرکاء نے حکمت عملیوں اور اقدامات پر غور کرتے ہوئے تعاون کی مختلف راہیں تلاش کیں جو مؤثر طریقے سے وسیع تر سامعین تک پہنچ سکیں اور فائدہ اٹھا سکیں۔ بات چیت کی جامع نوعیت نے ذیابیطس سے نمٹنے والے افراد کے لیے آگاہی، تعلیم، اور قابل رسائی سپورٹ سسٹم کو فروغ دے کر ایک صحت مند معاشرے کی تشکیل کے عزم کو اجاگر کیا۔ چیئرمین اور ڈائریکٹر نے ڈاکٹر ایم فیصل کا صحت کے اقدامات کو فروغ دینے اور کمیونٹی کی فلاح و بہبود کو بہتر بنانے کی کوششوں کی حمایت کرنے پر ان کا شکریہ ادا کیا۔ میٹنگ کا اختتام مستقبل کے تعاون کے لیے مشترکہ وژن کے ساتھ ہوا۔

ذیابیطس کے بارے میں آگاہی اور معاونت کے اقدامات کو بڑھانے کی جانب ایک اہم قدم کے طور پر، دی ڈائیسٹس سینٹر یو کے کے چیئرمین، مسٹر مراد خان، اور ڈائریکٹر مسٹر عبدالجلیل کو پاکستان کے ہائی کمشنر ڈاکٹر ایم فیصل سے ملاقات کا شرف حاصل ہوا۔ یہ ملاقات لندن میں پاکستانی ہائی کمیشن میں ہوئی، جس نے کمیونٹی کے اندر صحت کے اہم چیلنجوں سے نمٹنے کے لیے مشترکہ کوششوں کا آغاز کیا۔



سڈنی، آسٹریلیا: ذیابیطس سینٹر آسٹریلیا نے آج اعلان کیا کہ آسٹریلیوی سماجی کارکن اور انسان دوست شنیرا اکرم کو اس کا برانڈ ایمبیسڈر مقرر کیا گیا ہے۔

شنیرا اکرم ایک آسٹریلیوی سماجی کارکن، انسان دوست، اور تعلقات عامہ کی مشیر ہیں۔ وہ لیجنڈ پاکستانی کرکٹرز و سیم اکرم کی اہلیہ ہیں۔ شنیرا نے بڑے آسٹریلیوی فیشن فیسٹیولز، بین الاقوامی تقریبات، کپڑوں کے برانڈ اسٹور کھولنے، ریستوراں اور پروڈکٹ پر کام کیا ہے۔

وہ دی اکرم فاؤنڈیشن کی سی ای او بھی ہیں، جو مختلف قسم کے سماجی کاموں، کمیونٹی سروس، انسان دوستی کے منصوبوں، اور خیراتی کاموں میں مصروف رہتی ہے۔

ذیابیطس سینٹر آسٹریلیا کے چیئرمین ڈاکٹر اسرار ایچ خان نے کہا کہ وہ شنیرا اکرم کو ذیابیطس سینٹر آسٹریلیا کے خاندان میں خوش آمدید کہتے ہیں۔

انہوں نے کہا کہ شنیرا ایک پرجوش اور باصلاحیت شخصیت ہیں جو ذیابیطس کے خلاف جنگ میں ذیابیطس سینٹر آسٹریلیا کی حمایت کرنے کے لیے پرعزم ہیں۔

شنیرا اکرم نے کہا کہ وہ ذیابیطس سینٹر آسٹریلیا کی برانڈ ایمبیسڈر بننے پر بہت خوش ہیں۔

انہوں نے کہا کہ ذیابیطس ایک عالمی وبائی مرض ہے اور اس سے نمٹنے کے لیے مشترکہ کوششوں کی ضرورت ہے۔

انہوں نے کہا کہ وہ ذیابیطس سینٹر آسٹریلیا کے ساتھ مل کر کام کرنے کے لیے پرعزم ہیں تاکہ ذیابیطس سے متاثرہ لوگوں کی زندگیوں کو بہتر بنایا جاسکے۔



## ایک یادگار دورہ، و سیم اکرم ذیابیطس سنٹر میں!

ہم اس دن کی یاد تازہ کرتے ہیں جب کرکٹ کے لیجنڈ و سیم اکرم نے ذیابیطس سنٹر کا وزٹ کیا۔

### اسلام آباد

وسیم اکرم نے مرکز کے مختلف شعبوں کا دورہ کیا اور مریضوں اور عملے سے ملاقات کی۔

انہوں نے مرکز کے کاموں اور خدمات کی تعریف کی اور کہا کہ یہ ایک قابل ذکر سہولت ہے جو ذیابیطس سے لڑنے والوں کو جامع مدد فراہم کرتی ہے۔

وسیم اکرم نے کہا کہ ذیابیطس ایک سنگین بیماری ہے اور اس سے نمٹنے کے لیے بہترین صحت کی دیکھ بھال کی خدمات تک رسائی ضروری ہے۔

انہوں نے کہا کہ ذیابیطس سنٹر ہر ایک کے لیے قابل رسائی، اعلیٰ معیار کی صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے کے لیے پرعزم ہے اور یہ ایک قابل ستائش مقصد ہے۔

ذیابیطس سنٹر کے چیئرمین ڈاکٹر اسجد حمید نے و سیم اکرم کے دورے کا شکریہ ادا کیا۔

انہوں نے کہا کہ و سیم اکرم کی توثیق مرکز کے لیے ایک اعزاز ہے اور یہ اس کے کاموں اور خدمات کے لیے ایک بڑی حوصلہ افزائی ہے۔

ڈاکٹر اسجد حمید نے کہا کہ ذیابیطس سنٹر ذیابیطس سے لڑنے کے لیے اپنی کوششوں کو جاری رکھے گا اور ہر ایک کو بہترین صحت کی دیکھ بھال کی خدمات فراہم کرنے کے لیے پرعزم ہے۔



بین الاقوامی شہرت یافتہ ماہر متنازہ ماہر امراضِ گردہ، ڈاکٹر  
اسرار، ذیابیطس سینٹر میں مفت طبی کیمپ

دی ذیابیطس سینٹر آسٹریلیا

بین الاقوامی شہرت یافتہ ماہر امراضِ قلب،  
ڈاکٹر احمد خان، ذیابیطس سینٹر میں مفت کارڈیک  
کلینک



مفت طبی کیمپ: ڈاکٹر اسرار کی آمد اور غرباء کی فلاح



ممتاز ماہر امراضِ گردہ، ڈاکٹر اسرار، جو کہ آسٹریلیا سے تشریف لائے، نے 21  
دسمبر کو ہمارے شہر میں ایک مفت طبی کیمپ کا انعقاد کیا۔ یہ مہم شہریوں،  
خاص طور پر غریب مریضوں کے لیے انتہائی کامیاب رہی۔

مہم کی کامیابی:

غریب مریضوں کو مفت مشورہ:  
شہر کے کم وسائل رکھنے والے افراد نے اس مفت مشورے کی سہولت سے بھرپور فائدہ  
اٹھایا۔ ہر مریض کو ڈاکٹر اسرار سے بلا معاوضہ مشورہ اور علاج کی رہنمائی ملی۔

ذیابیطس سینٹر ڈاکٹر احمد خان اور ڈاکٹر اسرار کا  
کیونٹی کی فلاح و بہبود کے لیے ان کی لگن اور  
ذیابیطس سینٹر میں اپنی مہارت کا تعاون کرنے پر  
ان کا شکریہ ادا کرتا ہے

گردوں کے امراض کی ابتدائی تشخیص:

کیمپ کے دوران مفت گروپوں کے امراض کی اسکریننگ بھی کی گئی۔ اس سے ابتدائی  
مراحل میں ہی امراض کی تشخیص ممکن ہوئی اور بروقت علاج کی راہیں ہموار ہوئیں۔  
عوام میں آگاہی:

اس مفت کیمپ کے ذریعے گردوں کی صحت کی اہمیت کے بارے میں عوام میں آگاہی  
پھیلائی گئی۔

مختصراً، ڈاکٹر اسرار کی یہ آمد اور مفت طبی کیمپ غریب مریضوں کے لیے ایک عظیم نعمت  
ثابت ہوا۔ اس سے نہ صرف انہیں مفت مشورہ اور علاج کی رہنمائی ملی، بلکہ ابتدائی تشخیص اور  
گردوں کی صحت کے بارے میں آگاہی بھی حاصل ہوئی۔



# ٹی ڈی سی مفت میڈیکل اور اسکریننگ کیمپ

1<sup>st</sup> October 2024

Kotli Satyan , Azad Kashmir



ذیابیطس سینٹر اسکول آگاہی پروگرام - صحت مند بننے، صحت مند مستقبل!  
اسلام آباد اور اولپنڈی کے سرکاری اسکولوں میں ایک شاندار آگاہی (TDC ڈیپارٹمنٹ سینٹر )  
پروگرام چلا رہا ہے۔ اس پروگرام میں ہماری تجربہ کار ٹیم صحت مند طرز زندگی اختیار کرنے اور  
ذیابیطس سے بچاؤ کے بارے میں طلباء اور اسکول کے عملے کو قیمتی معلومات فراہم کر رہی ہے۔





” ایک سیکھنے والی تنظیم وہ ہوتی ہے جو مسلسل سیکھنے اور بہتری کے لیے کوشاں رہتی ہے۔ “

ڈاکٹر عمران مرزا



ٹی ڈی سی کے سی ای او مسٹر میثاق عارف نے کہا کہ تنظیم علم کی طاقت اور مسلسل بہتری پر یقین رکھتی ہے۔

انہوں نے کہا کہ ڈاکٹر مرزا کا سیشن پیشہ ورانہ ترقی اور اختراع کے لیے تنظیم کے وژن سے بالکل ہم آہنگ ہے۔

ٹی ڈی سی کے چیئرمین ڈاکٹر اسجد حمید نے کہا کہ تنظیم ایک ایسے ماحول کی پرورش کے لیے پرعزم ہے جہاں ملازمین ترقی کر سکیں، سیکھ سکیں اور صحت کی دیکھ بھال کے بدلے ہوئے منظر نامے کے مطابق ڈھال سکیں۔

انہوں نے کہا کہ یہ سپیکر سیریز ملازمین کی ترقی کے لیے تنظیم کی لگن کا ثبوت ہے۔

ٹی ڈی سی کی سپیکر سیریز کا مقصد ملازمین کو ماہرین سے بصیرت حاصل کرنے کے لیے ایک پلیٹ فارم فراہم کرنا ہے۔ یہ علم کے اشتراک اور ترقی کے کچھ کو فروغ دینے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے۔

ٹی ڈی سی ذیابیطس کی دیکھ بھال کو تبدیل کرنے اور صحت کی دیکھ بھال میں عمدگی کو فروغ دینے کے لیے وقف ہے۔

اسلام آباد: ٹی ڈی سی نے آج ذیابیطس کی دیکھ بھال میں بہتری کے لیے ماہرین کی ایک سپیکر سیریز کا آغاز کیا۔

سیریز کا پہلا سیشن معروف کنسلٹنٹ فریڈن ڈاکٹر عمران مرزا نے منعقد کیا۔

ڈاکٹر مرزا نے ایک سیکھنے والی تنظیم بنانے کے فن پر بات کی۔ انہوں نے کہا کہ ایک سیکھنے والی تنظیم وہ ہوتی ہے جو مسلسل سیکھنے اور بہتری کے لیے کوشاں رہتی ہے۔

انہوں نے کہا کہ ایک سیکھنے والی تنظیم بنانے کے لیے، تنظیموں کو اپنے ملازمین کو سیکھنے کے مواقع فراہم کرنے کی ضرورت ہے۔ انہوں نے کہا کہ اس میں تربیتی پروگراموں، ورکشاپس، اور سیمینارز کی پیشکش شامل ہو سکتی ہے۔

ڈاکٹر مرزا نے کہا کہ ایک سیکھنے والی تنظیم بنانے کے لیے، تنظیموں کو ایک ایسا ماحول بنانے کی بھی ضرورت ہے جو سیکھنے کی حوصلہ افزائی کرے۔

انہوں نے کہا کہ اس میں ایک ایسا ماحول بنانا شامل ہے جہاں ملازمین غلطیوں سے سیکھنے سے نہیں ڈرتے اور جہاں نئے خیالات کو فروغ دیا جاتا ہے۔



Dec 5, 2023



## صحت کی دیکھ بھال میں تعاون کو فروغ دینے اور کیونٹی کی فلاح و بہبود کو فروغ دینے کے لیے ایک تاریخی قدم

ایم ایو ایو پر ڈائیسٹیس سنٹر کے سی ای او مسٹر میثاق عارف اور آئی سی سی آئی میں ہیلتھ اور ایم ایو سب کمیٹی کے کنوینر جناب عبدالرحمن صدیقی نے دستخط کئے۔

اسلام آباد چیئرمین میں منعقدہ دستخطی تقریب میں دونوں اداروں کی اہم شخصیات نے شرکت کی جن میں اسلام آباد چیئرمین آف کامرس کے صدر احسن ظفر بختاوری شامل تھے۔ ڈاکٹر آفتاب احسن، میڈیکل سپرنٹنڈنٹ، ڈاکٹر بابر حمید اعوان، ڈپٹی میڈیکل سپرنٹنڈنٹ، اور محترمہ نوین کیرپو، مارکیٹنگ ٹیم لیڈ۔

Dec 1, 2023

برانڈز فاؤنڈیشن کے سی ای او شیخ راشد عالم نے آج ذیابیطس سینٹر ہسپتال کا دورہ کیا۔



ڈائیسٹیس سنٹر کے سی ای او جناب میثاق عارف نے اس شراکت داری کے بارے میں اپنے جوش و خروش کا اظہار کرتے ہوئے کہا، "یہ تعاون ایک صحت مند اور زیادہ باخبر کمیونٹی بنانے کی جانب ایک اہم قدم ہے۔ اسلام آباد چیئرمین آف کامرس اینڈ انڈسٹریز کے ساتھ مل کر ہمارا مقصد معاشرے کی صحت کی دیکھ بھال کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے ایک دوسرے کی طاقتوں سے فائدہ اٹھانا ہے۔"

اسلام آباد چیئرمین آف کامرس کے صدر جناب احسن ظفر بختاوری نے صحت کے مثبت نتائج کو آگے بڑھانے میں پرائیویٹ پبلک پارٹنرشپ کے کردار پر زور دیا۔ انہوں نے ریمارکس دیے کہ "دی ذیابیطس سینٹر اسلام آباد جیسے معتبر صحت کی دیکھ بھال کے اداروں کے ساتھ شراکت داری کر کے، ہم ایک صحت مند اور زیادہ پیداواری معاشرے میں اپنا حصہ ڈال سکتے ہیں۔"

یہاں ایم ایو کے کچھ اہم نکات ہیں:

متحدہ عرب امارات کی ایک ممتاز شخصیت جناب ملک شہناز محل کا دورہ

دونوں ادارے صحت سے متعلق آگاہی مہمات اور پروگراموں کے مشترکہ انعقاد کے لیے مل کر کام کریں گے۔ وہ ذیابیطس کی روک تھام اور انتظام کے لیے میڈیکل کیمپس اور ورکشاپس کا انعقاد کریں گے۔ وہ صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور افراد کے لیے تربیتی پروگرام تیار کریں گے۔ وہ ذیابیطس سے متعلق تحقیق اور ڈیٹا شیئرنگ کو فروغ دیں گے۔ یہ شراکت داری ذیابیطس کے بڑھتے ہوئے بوجھ سے نمٹنے کے لیے ایک اہم قدم ہے۔ یہ اسلام آباد میں صحت کی دیکھ بھال کے نظام کو بہتر بنانے اور کمیونٹی کی فلاح و بہبود کو فروغ دینے میں بھی مدد کرے گا۔

ٹی ڈی سی ایک ایسے مستقل کا خواب دیکھتا ہے جہاں پاکستان میں ذیابیطس کا انتظام وسیع رسائی، کمیونٹی کی شمولیت، تعلیمی یا احتیاری، اور مریضوں کی دیکھ بھال کے اعلیٰ ترین معیار قائم کرنے کی مشترکہ کوششوں سے ممکن ہو۔

# ذیابیطس سینٹر کے چیف ایگزیکٹو آفیسر میثاق عارف سے گفتگو:

ذیابیطس سینٹر ذیابیطس کے مریضوں کے مختلف گروپوں (مثلاً بچے، حاملہ خواتین، دیہی کمیونٹیز) کی منفرد ضروریات کو پورا کرنے کے لیے کون سے جدید طریقوں پر عمل پیرا ہے؟

ذیابیطس سینٹر (ٹی ڈی سی) نے مختلف مریض گروپوں کی انفرادی ضروریات پوری کرنے کے لیے جدید حکمت عملیوں کو اپنایا ہے۔ بچوں، حاملہ خواتین اور دیہی برادریوں میں رہنے والے افراد کے لیے خصوصی توجہ دی جاتی ہے۔

بچوں کی دیکھ بھال: ٹی ڈی سی نے ٹائپ 1 ذیابیطس کے شکار بچوں کے لیے ایک خصوصی شعبہ قائم کیا ہے۔ یہ شعبہ بچوں کی ذیابیطس سے منسلک چیلنجوں کو سمجھتا ہے اور ان کے لیے:

خصوصی تعلیم اور مشاورت  
بچوں کے لیے موزوں وسائل اور مدد  
مفت ٹیسٹ، گلوکو میٹر اور انسولین (ٹائپ 1 کے لیے)  
حاملہ خواتین کی دیکھ بھال: ٹی ڈی سی کیسٹیشنل ذیابیطس سے متاثرہ حاملہ خواتین کو خصوصی توجہ دیتا ہے اور ان کے لیے:

حمل کے دوران ذیابیطس کنٹرول کے لیے خصوصی پروگرام  
ہاں اور بچے کی صحت کے لیے جدید علاج  
دیہی علاقوں کی دیکھ بھال: دیہی علاقوں میں معیاری دیکھ بھال تک رسائی کی کمی کو دور کرنے کے لیے ٹی ڈی سی نے:

موبائل ہسپتالوں کا آغاز  
مفت اسکریٹنگ اور آگاہی کیپ  
ٹیلی میڈیسن سروسز اور کمیونٹی پروگرام  
یہ تمام اقدامات مختلف گروپوں کو ذیابیطس کنٹرول اور معیاری دیکھ بھال تک رسائی فراہم کرتے ہیں

## مستقبل کے منصوبے اور خواہشات کیا ہیں:

ٹی ڈی سی بڑے پٹی مرکز، تحقیق و ترقی، تعلیم و آگاہی، اور خصوصی دیکھ بھال پر توجہ دے رہا ہے۔ ہمارے مستقبل کے منصوبے اور عزائم یہ ہیں:

نئے مرکز: پاکستان بھر میں 5 سے زیادہ نئے مرکز کھول کر پہنچ بڑھانا۔  
تحقیق و جدت: ڈی آر اے پی کی منظوری سے کلینکل ٹرائل سائٹ (سی ٹی ایس) کے ذریعے تحقیق کی حوصلہ افزائی کرنا۔  
تعلیم و آگاہی: عام لوگوں اور پٹی ماہرین کو آگاہی فراہم کرنا اور ڈیٹیسٹس ریسرچ کے لیے مطالعہ مرکز قائم کرنا۔  
کم آمدنی والوں کی مدد: رمضان مہم کی طرح مستقبل میں بھی کم آمدنی والوں کی مدد جاری رکھنا۔  
بین الاقوامی تعاون: عالمی تحقیق دیکھ بھال میں تعاون کرنا۔  
ٹی ڈی سی پاکستان میں ذیابیطس کے مستقبل کو روشن بنانے کے لیے بے پراں ہے۔

## ٹی ڈی سی بڑے پٹی مرکز، تحقیق و ترقی، تعلیم و آگاہی، اور خصوصی دیکھ بھال پر توجہ دے رہا ہے

ذیابیطس سینٹر (ٹی ڈی سی) نے مختلف مریض گروپوں کی انفرادی ضروریات پوری کرنے کے لیے جدید حکمت عملیوں کو اپنایا ہے

میراثہ میں متاثر ہوا ہے۔ 40 سال سے زیادہ کے تجربے کے ساتھ، میں انتظامیہ، انسانی وسائل، مالی انتظام، انفارمیشن ٹیکنالوجی، عوامی آگاہی، اور انفورمیشن املاک کے حقوق کے انتظام جیسے مختلف شعبوں میں کام کر چکا ہوں۔ میں سرکاری اور نجی شعبے، خود مختار اور نیم خود مختار تنظیموں، فوج اور فضائیہ، تعلیمی اداروں اور تعاون والی تنظیموں سمیت متعدد اداروں میں خدمات انجام دے چکا ہوں۔ نیٹ ورک میں بھی خدمات انجام دیں۔  
میں نے نیشنل یونیورسٹی آف سائنس اینڈ ٹیکنالوجی سے ایم بی اے، زیہٹ سے پروڈیجٹ مینجمنٹ میں ماسٹرز کیا، اور نیشنل سکول آف پبلک پالیسی سے ایک سینئر مینجمنٹ کورس کیا جو ایٹمی کی ترقی کے لیے WIPO اقوام متحدہ کا مشیر رہ چکا ہوں  
متعدد مواقع پر بین الاقوامی فورمز پر حکومت پاکستان کی نمائندگی کی ہے آئی ٹی آر میں قابل تائید خدمات کے لیے صدر پاکستان نے اعزازی شیلڈ سے بھی نوازا ہے

آپ کے خیال میں ذیابیطس کے انتظام اور روک تھام میں پاکستان کو کون سے بڑے چیلنجز کا سامنا ہے؟

ذیابیطس کے انتظام اور روک تھام میں پاکستان کو درپیش بڑے چیلنجز:

کمزور صحت کی دیکھ بھال کا نظام: ابتدائی دیکھ بھال میں ذیابیطس شامل کرنا مشکل ہے۔ اس کی وجہ سے تشخیص اور علاج میں مسائل پیدا ہوتے ہیں۔  
پاکستان میں ذیابیطس کے ماہرین بہت کم ہیں اور سرکاری خرچہ پر مریض ناکافی ہے۔  
لوگوں میں آگاہی کی کمی: عام لوگوں میں ذیابیطس سے بچاؤ اور انتظام کے بارے میں معلومات کی کمی ہے۔  
خود انتظام کی رکاوٹیں: طرز زندگی میں تبدیلی اور ادویات لینے میں مسائل ذیابیطس کنٹرول کو مشکل بناتے ہیں۔  
وسائل کی کمی: علاج کی ناقابل برداشت قیمت اور ادویات تک رسائی کی کمی چیلنج ہے۔ ٹی ڈی سی مفت مشاورت، تشخیص، اور ادویات فراہم کر کے مدد کر رہا ہے۔  
قومی منصوبے کی کمی: پاکستان میں ذیابیطس پر قابو پانے کا جامع منصوبہ اور مالی وسائل کم ہیں۔ عوام اور حکومت کی مشترکہ کوشش ضروری ہے۔

ٹی ڈی سی نے خود کو ذیابیطس کی دیکھ بھال میں ایک علمبردار کے طور پر قائم کیا ہے۔ آپ پاکستان میں ذیابیطس کے انتظام کے مستقبل کی تشکیل میں تنظیم کے کردار کا تصور کیسے کرتے ہیں؟

پاکستان میں ذیابیطس ایک سنگین چیلنج ہے، اور اس سے نمٹنے کے لیے ٹی ڈی سی ایک روشن مستقبل کی تعمیر کر رہا ہے۔ غیر منافع بخش ادارے کی حیثیت سے، ہم پانچ بنیادی ستون پر توجہ دے رہے ہیں:

- رسائی میں آسانی:** ٹی ڈی سی پورے پاکستان میں ذیابیطس کی تشخیص، علاج، اور بھال کے جدید مرکز کھول رہا ہے۔ اس کے علاوہ، لاہور، فیصل آباد، کراچی، راولپنڈی، اور سہیل سمیت مختلف شہروں میں ڈیڈ لیمینڈ ذیابیطس مینجمنٹ سہولیات قائم کی جا رہی ہیں۔ یہ مراکز اعلیٰ معیار کی دیکھ بھال کو وسیع تر آبادی تک پہنچانا ممکن بنائیں گے۔
- کمیونٹی کی شمولیت:** ٹی ڈی سی کا مقصد کمیونٹی کی سطح پر ذیابیطس کے بارے میں آگاہی پھیلا کر صحت مند طرز زندگی کو فروغ دینا ہے۔ "موبائل ہسپتال" کے ذریعے ہم دور دراز علاقوں کے رہنے والوں کی خدمت کر رہے ہیں۔ اس کے علاوہ، ہم باقاعدگی سے مفت ذیابیطس اسکریٹنگ کیپ لگاتے ہیں اور سکولوں میں ٹائپ 1 ذیابیطس سے متعلق آگاہی کی مہم چلاتے ہیں۔
- تعاون کی طاقت:** ٹی ڈی سی ذیابیطس کے انتظام کے لیے بہترین رہنما اصول قائم کرنے کے لیے دیگر اداروں، ماہرین، اور متعلقہ جماعتوں کے ساتھ تعاون کرتا ہے۔ ہم شراکت داری اور مشاورتی یورڈز کے ذریعے ملک میں ذیابیطس کی دیکھ بھال کے معیار کو بلند کرنے کے لیے کوشاں ہیں۔
- تعلیم اور آگاہی:** ہم ذیابیطس سے متعلق مختلف شعبوں میں سرٹیفیکٹ، ڈپلومہ اور ڈگری پروگرامز پیش کرتے ہیں۔ اس طرح ہم ذیابیطس سے وابستہ چیلنجوں سے نمٹنے کے لیے ایک بہتر مندرجہ ذیل فورس کی تعمیر میں مدد کر رہے ہیں۔ ہم نے ہیلتھ سروسز اکیڈمی پاکستان، شہنا جامہ تعمیر لٹ پیو ریسٹی، اور دیگر اداروں کے ساتھ مل کر پٹی پیپر ورفراڈی صلاحیتوں کو بڑھایا ہے۔ ہمارا مقصد ٹی ڈی سی کو پٹی قومی ذیابیطس یونیورسٹی کے طور پر قائم کرنا ہے۔

**5. بہترین رہنما اصولوں کی وکالت:** ٹی ڈی سی پاکستان میں ذیابیطس کے انتظام کے لیے بہترین رہنما اصولوں کی وکالت میں سرگرم ہے۔ ہم ذیابیطس کی دیکھ بھال کے پورے منظر نامے کو بہتر بنانا چاہتے ہیں تاکہ یہ بین الاقوامی معیار اور بہترین طریقوں سے مطابقت رکھتا ہو۔



پاکستان سے آگے، کیا ٹی ڈی سی اپنے اثرات کو دوسرے خطوں تک پھیلانے یا بین الاقوامی شراکت داروں کے ساتھ تعاون کرنے کی خواہش رکھتا ہے؟

ڈیابیطس سینٹر آسٹریلیا، ریاستہائے متحدہ امریکہ، برطانیہ، اور متحدہ عرب امارات میں بھی ایک خیراتی تنظیم کے طور پر رجسٹرڈ ہے۔ ڈیابیطس سینٹر ڈی اور (ACNC) آسٹریلیا میں پیپر بیٹیز اینڈ فائونڈیشن فار پبلس ٹیوشن ( ) کے معیارات اور ضوابط کی تعمیل کرتا ہے۔ ہم بین الاقوامی Give2Asia ڈیابیطس فائونڈیشن میں رکنیت حاصل کرنے کے عمل میں بھی توسیع کر رہے ہیں۔

پاکستان میں ڈیابیطس سے نمٹنے میں کامیابی کے لیے آپ کے ذاتی سنگ میل کیا ہیں؟ آپ کو کیا میراث چھوڑنے کی امید ہے؟

ڈیابیطس کے خلاف جنگ میں میرا مشن پاکستان کی عوام کو صحت کے بارے میں آگاہی دینا، وکالت کرنا، اور طبی عملے کی تربیت دینا ہے۔ ڈیابیطس سینٹر (ٹی ڈی سی) کے لیے میرے خواب یہ ہیں:

فلاحی ادارے سے خود کفیل ادارہ بننا۔

دنیا کی پہلی ڈیابیطس یونیورسٹی بننا۔

قومی اور بین الاقوامی سطح پر ڈیابیطس کے انتظام کے لیے بنیاد بننا۔

سرکاری اور نجی شراکت داری کے ذریعے ڈیابیطس کے چیلنجوں سے نمٹنا۔

بین الاقوامی اداروں سے وابستگی اور قومی و بین الاقوامی علمی اداروں سے

تعلقات استوار کرنا۔

ایک معیاری تدریسی ہسپتال بنانا۔

تمام ٹی ڈی سی ہسپتالوں میں ٹائپ 1 ڈیابیطس اور طرز زندگی کے کلینک قائم

کرنا۔

ڈیابیطس کے علاج میں بہتری کے لیے تحقیق و ترقی کا شعبہ قائم کرنا۔

آن لائن صحت کی خدمات اور طبی کونسلیشن فراہم کرنا۔

، اینڈو کریٹولوجی، وغیرہ میں مہارت حاصل ETT، MRI؛ ڈیابیطس کے علاوہ

کرنا۔

قومی اور بین الاقوامی طبی ماہرین کی صلاحیت سازی۔

طبی عملے کے لیے جامع اور مستقل تربیت پروگرام۔

عوام میں آگاہی پھیلا کر اور متعلقہ اداروں کے ساتھ مل کر وکالت کرنا۔

پر مبنی فیصلہ سازی شامل کرنا۔ AI صحت کی معلومات کے نظام میں

یہ تمام منصوبے پاکستان میں ڈیابیطس کے خلاف ایک مضبوط دفاع کھڑا کریں

گئے۔

طویل مدتی میں اپنے اہم کام کو جاری رکھنے کے لیے ٹی ڈی سی پائیدار فنڈنگ اور وسائل کو کیسے یقینی بناتا ہے؟

ڈیابیطس سینٹر (ٹی ڈی سی) مستقبل میں اپنے اہم کاموں کے لیے فنڈز اور وسائل کو محفوظ بنانے کے لیے مختلف حکمت عملیوں پر عمل کرتا ہے:

متنوع فنڈز: سرکاری اداروں، نجی شعبے، خیراتی اداروں اور انفرادی عطیہ دہندگان سے مدد کے ذریعے مختلف فنڈز حاصل کرتا ہے۔ یہ تنوع کام کر کے مالی

استحکام بڑھاتا ہے۔

لاگ ٹرم پلاننگ: منصوبوں کی لاگت، بجٹ اور مختصر اور طویل مدتی وسائل کی

ضروریات کا تخمینہ لگا کر طویل مدتی منصوبہ بندی کرتا ہے۔ یہ منظم وسائل

کی تقسیم اور پائیداری کو ممکن بناتا ہے۔

کیونٹی کی شمولیت: کمیونٹی کے ساتھ مضبوط تعلقات اور شراکت داریاں

بنا کر ان کی حمایت حاصل کرتا ہے۔ اس سے آگاہی بڑھتی ہے اور مقامی لوگوں

کی مدد ملتی ہے۔

گلوبل تعاون: بین الاقوامی اداروں اور تحقیقی اداروں کے ساتھ شراکت داری

کر کے فنڈز اور وسائل شیئر کیے جاتے ہیں۔ یہ ٹی ڈی سی کی رسائی اور مدد کے

مکمل ذرائع کو بڑھاتا ہے۔

خیراتی اقدامات: فنڈ ریزنگ مہموں اور تقریبات کے ذریعے مالی مدد حاصل

کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ یہ ان افراد اور اداروں سے مدد حاصل کرنے

کے لیے ذمہ داریاں کیے گئے ہیں جو ٹی ڈی سی کے مشن سے متفق ہیں۔

ان حکمت عملیوں کو یکجا کر کے ٹی ڈی سی ایک مضبوط اور پائیدار مالی بنیاد بنانا

چاہتا ہے تاکہ ڈیابیطس کی دیکھ بھال، علاج اور آگاہی کے میدان میں اہم

کردار ادا کر سکے



## اگر آپ ڈیابیطس سے نمٹنے کی اہمیت کے بارے میں دنیا کے ساتھ ایک پیغام بانٹ سکتے ہیں، تو یہ کیا ہوگا؟

آگے دیکھتے ہوئے، ڈیابیطس سنٹر کے سب سے زیادہ دلچسپ آنے والے پروجیکٹس یا اقدامات کیا ہیں؟ وہ پاکستان میں ڈیابیطس کی دیکھ بھال کو مزید کیسے آگے بڑھائیں گے؟

ٹی ڈی سی پاکستان میں ڈیابیطس کے علاج میں انقلاب لانے کے لیے کوشاں ہے۔ یہاں چند اہم منصوبے ہیں:

1. پیہوں پر ہسپتال، کلینک، ایب، خوراک مشاورت، اور تعلیم کی سہولیات سے لیس یہ منصوبہ دیکھ بھال تک رسائی آسان، مؤثر، اور چمکدار بنائے گا۔ یہی ہیکتھ لیپ کے ذریعے ماہرین سے مشاورت بھی ممکن ہوگی۔

2. بچوں میں آگاہی، اسکریننگ، اور وکالت: ٹی ڈی سی اور ایف ڈی ای اسلام آباد نے مشترکہ طور پر یہ قدم اٹھایا ہے جس سے ڈیابیطس کی آگاہی، بچوں اور اساتذہ کی اسکریننگ، اور دیگر مسائل کی شناخت میں مدد ملے گی۔ شناخت شدہ ٹائپ 1 ڈیابیطس کے بچوں کو مفت علاج فراہم کیا جائے گا۔

3. صلاحیت سازی اور تعلیم: ٹی ڈی سی، ایچ ایس اے اور ایس ٹی ایم یو نے مل کر ڈیپلومہ اور ڈگری پروگرام شروع کیے ہیں۔ اس سے طبی عملے کی صلاحیت بڑھے گی اور وہ ڈیابیطس کی تشخیص اور علاج میں بہتر خدمات فراہم کر سکیں گے۔

یہ منصوبے پاکستان میں ڈیابیطس کے مستقبل کو روشن بنائیں گے



صحت مند  
باورچی خانہ

ذیابیطس کے مریضوں کے لیے متوازن اور صحتمند غذا اتنی ہی ضروری ہے جتنی ادویہ یا انسولین۔ لیکن یہ سوال اکثر پیدا ہوتا ہے کہ کیا کھانا چاہیے اور کتنا کھانا چاہیے؟ اسی الجھن کو کم کرنے کے لیے آج ہم آپ کو "Healthy Eating Plate Method" صحتمند پلیٹ طریقہ" کے بارے میں بتا رہے ہیں، جو آپ کی بلڈ شوگر کو کنٹرول میں رکھنے میں مددگار ثابت ہو گا۔

صحتمند پلیٹ طریقہ کیا ہے؟

## ذیابیطس کنٹرول کے لیے صحتمند پلیٹ طریقہ!

صحتمند پلیٹ طریقہ ایک ایسا آسان اور بصری گائیڈ ہے جو آپ کو اپنی پلیٹ کو مختلف نوڈ گروپس سے بھرنا سکھاتا ہے۔ یہ طریقہ آپ کو یہ بتاتا ہے کہ ہر نوڈ گروپ کی کتنی مقدار آپ کی پلیٹ پر ہونی چاہیے۔

پلیٹ کا تقسیم:

1. آدھا حصہ (50%): غیر نشاستی دار سبزیاں۔ یہ گروپ کم کیلوری اور فائبر سے بھرپور ہوتا ہے جو بلڈ شوگر کنٹرول میں مدد کرتا ہے۔ اپنے پسندیدہ رنگوں کی سبزیوں کا انتخاب کریں، جیسے پالک، گو بھی، ٹماٹر، ہلکی، بروکلی وغیرہ۔
2. ایک چوتھائی حصہ (25%): سارا اناج۔ یہ گروپ فائبر، وٹامنز اور منرلز کا اچھا ذریعہ ہے۔ براؤن رائس، اناج کی روٹی، جو کی روٹی، یا کیو آ جیسے پھل والے اناج کا انتخاب کریں۔
3. باقی ایک چوتھائی حصہ (25%): پروٹین۔ یہ گروپ بلڈ شوگر کو متاثر کرنے کی رفتار کو سست کر سکتا ہے اور آپ کو زیادہ دیر تک سیر رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ لیٹن پروٹین جیسے مچھلی، مرغ، کم چکنائی والی دالیں، یا ٹوفو کا انتخاب کریں۔

اضافی نکات:

- \* صحت مند تیل جیسے زیتون کا تیل یا کینولا کا تیل استعمال کریں۔
- \* چینی، بیٹھے مشروبات، اور بیٹھے پھلوں سے پرہیز کریں۔
- \* نمک کی مقدار کم سے کم رکھیں۔
- \* باقاعدگی سے پانی پیئیں۔

فوائد:

- \* بلڈ شوگر کنٹرول میں مددگار
- \* وزن میں کمی کا سبب
- \* دل کی صحت بہتر ہوتی ہے
- \* کولیسٹرول کی سطح میں کمی

یاد رکھیں! یہ طریقہ ایک رہنما ہے اور اسے آپ کی انفرادی ضروریات کے مطابق ڈاکٹر یا رجسٹرڈ ڈائیٹیشن کی مدد سے ایڈجسٹ کیا جا سکتا ہے۔ ذیابیطس کنٹرول کے لیے اپنے ڈاکٹر کی تجویزات پر عمل کرنا ضروری ہے۔

## روزانہ مونگ پھلی کھانے کے کیا فوائد ہیں؟

سردیوں کا موسم آگیا ہے اور آپ کو ہر جگہ مونگ پھلی مل سکتی ہے، لیکن شاید آپ سوچ رہے ہوں گے کہ ذیابیطس ہونے کی وجہ سے ہمیں اسے لینا چاہیے یا نہیں۔

مونگ پھلی صحت کے لیے بہت سے فوائد فراہم کر سکتی ہے۔ اگر اسے متوازن غذا میں شامل کیا جائے اور اعتدال میں کھایا جائے یہاں چند ممکنہ فوائد ہیں:

### غذائیت سے بھرپور:

مونگ پھلی صحت مند چکنائی، پروٹین، فائبر، وٹامنز (بشمول فولیٹ اور نیا سین) اور معدنیات (جیسے پوٹاشیم، فاسفورس اور میگنیشیم) کا ایک شاندار ذریعہ ہیں۔

### دل کی صحت:

ایل ڈی ایل کو لیسٹرول، یا خراب کو لیسٹرول کو کم کر کے، اور صحت مند خون کی نالیوں کی دیکھ بھال کی حوصلہ افزائی کرتے ہوئے، مونگ پھلی میں موجود مونو سیچوریشنڈ اور پولی ان سیچوریشنڈ چکنائی دل کی صحت کے لیے فائدہ مند ثابت ہو سکتی ہے۔

### بھوک کا کنٹرول:

اگرچہ مونگ پھلی کیلوریز میں بہت زیادہ ہے، مونگ پھلی میں پروٹین اور فائبر کا مواد سیر ہونے میں مدد کر سکتا ہے اور بھوک کو کنٹرول کرنے میں مدد کر سکتا ہے، جس سے وزن کنٹرول میں مدد مل سکتی ہے۔

### اینٹی آکسائیڈنٹ خصوصیات:

مونگ پھلی میں پایا جانے والا Resveratrol ریسورائٹرول، ایک قسم کا اینٹی آکسائیڈنٹ، جسم میں سوزش اور آکسائیڈیو تناؤ کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

### بلڈ شوگر کنٹرول:

ذیابیطس کے شکار افراد مونگ پھلی میں شامل پروٹین، فائبر اور صحت مند چکنائی کے نتیجے میں بلڈ شوگر کی زیادہ مستحکم سطح سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

### بہتر غذائیت کی پروفائل:

مونگ پھلی غذائی اجزاء حاصل کرنے کا ایک سستا طریقہ ہے، جو صحت مند ناشتے کی تلاش میں رہنے والے ہر فرد کے لیے ایک آسان اور سستا انتخاب ہے۔



## اہم بات:

اگرچہ مونگ پھلی کے صحت کے لیے بہت سے فوائد ہیں، لیکن یہ یاد رکھنا بہت ضروری ہے کہ ان میں کیلوریز زیادہ ہوتی ہیں، اس لیے اعتدال کی اہمیت ہے۔

مزید برآں، کچھ لوگوں کو مونگ پھلی سے الرجی ہو سکتی ہے، اس لیے ضروری ہے کہ ہر فرد کے لیے غذائی ضروریات اور حدود پر غور کریں

# Peanut Butter Home made

## مونگ پھلی کا مکھن



مونگ پھلی کا مکھن ایک مزیدار کھانے کی چیز ہے جو مختلف قسم کے کھانوں اور سناکس میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یہ پروٹین، فائبر، اور صحت مند چکنائی کا ایک اچھا ذریعہ ہے، اور یہ ایک صحت مند چربی ہے جو آپ کے دل کے لیے فائدہ مند ہو سکتی ہے۔ جب آپ گھر میں مونگ پھلی کا مکھن بناتے ہیں تو، آپ اس بات کا یقین کر سکتے ہیں کہ آپ کو کوئی اضافی اجزاء یا مصنوعی ذائقہ نہیں مل رہے ہیں۔

### طریقہ

مونگ پھلی کو 15-20 منٹ تک یا خوشبودار اور سنہری بھوننے تک بھونیں۔  
بھونی ہوئی مونگ پھلی کو فوڈ پروسیسر میں منتقل کریں اور ہموار ہونے تک پیس لیں۔  
اگر آپ چاہیں تو تیل اور نمک شامل کریں۔  
مکھن کو ایک ایئر ٹائٹ کنٹینر میں رکھیں اور فریج میں رکھیں۔ یہ 2 ہفتوں تک استعمال کر سکتے ہیں

### اجزاء

2 کپ (300 گرام) چھلکا والے مونگ پھلی  
1 چمچ (15 ملی لیٹر) تیل  
نمک حسب ذائقہ

### غذائی اجزاء

2 چمچ (32 گرام) میں تقریباً شامل ہیں:  
3 گرام فائبر، 7 گرام پروٹین  
16 گرام چربی (6 گرام سیر شدہ چربی)  
160 کیلوریز

### ذیابیطس کے لوگ کتنی مقدار میں مونگ پھلی کا مکھن استعمال کر سکتے ہیں؟

ذیابیطس کے لوگوں کو مونگ پھلی کے مکھن کی مقدار کا تعین کرنے کے لیے اپنے ڈاکٹر یا رجسٹرڈ ڈائیٹیشن سے بات کرنی چاہیے۔ عام طور پر، ذیابیطس کے لوگوں کو روزانہ 2 چمچ (32 گرام) سے زیادہ مونگ پھلی کا مکھن نہیں کھانا چاہیے۔ مونگ پھلی کے مکھن میں قدرے مقدار میں سیر شدہ چربی ہوتی ہے، اس لیے اسے اعتدال میں استعمال کرنا ضروری ہے۔ مونگ پھلی کا مکھن میں چینی شامل نہ کریں۔

مونگ پھلی کا مکھن اگر بہت موٹی ہو جائے تو، اسے صاف پانی کے ساتھ پتلا کیا جا سکتا ہے۔  
مونگ پھلی کا مکھن ایک صحت مند اور مزیدار کھانے کی چیز ہے جسے باقاعدگی سے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ تاہم، ذیابیطس کے لوگوں کو مونگ پھلی کے مکھن کی مقدار کا تعین کرنے کے لیے اپنے ڈاکٹر یا رجسٹرڈ ڈائیٹیشن سے بات کرنی چاہیے



# صحتمندانه سحری اور افطار کے منصوبے

صحتمندانه غذا کے انتخاب کے لیے کچھ تجاویز

آپ کی افطاری اور سحری کی چیزیں خوب ریشہ دار یعنی فائبر والی چیزوں پر ہونا چاہیے جیسے ہول اناج یعنی دلیہ اناج والی بریڈ براؤن چاول پھلیاں دالیں اور دہی وغیرہ انڈے گری دار میوے سبزیاں کم گلائسیمک اینڈکس والے پھل (سیب، ناشپاتیاں، خربوزہ، تربوز)



## SEHRI for Diabetic Patients



Whole Wheat Flour 1 Roti /  
Pratha  
(Cooked in 1 Table Spoon Oil)



Any Type of Salad  
1 Plate



1 Egg White



Whole Milk  
8 OZ (1 Glass)

OR



Yogurt  
4 - 6 Table Spoons

OR



Low  
without Sugar

Plate to be adopted according to the  
individual's glucose levels

# صحتمندانه سحری اور افطار کے منصوبے

افطار میں کم کیجئے جیسے سمو سے پکوڑے وغیرہ  
کم گلائسیمک انڈکس والے پھل (سیب، ناشپاتیاں، خربوزہ، تربوز)  
کھجور،

کم گلائسیمک انڈکس والے سبزیاں (گاجر، ٹماٹر، سلاد پتوں)  
سادہ دالیں یا گوشت



## Iftaar for Diabetic Patients



**One Date**



**Mix Chaat**

(chana chaat, fruit chaat  
or chai bany)  
3/4 cup



**Pakora**

(Potatoes or Onions)  
3 to 4 munches



**One Samosa  
or Spring Roll**  
(small)



**Lemonade**  
(without artificial  
sweeteners)

# رمضان کے لیے ڈاٹ چارٹ

## ڈیٹس کے حامل افراد اور روزہ

رمضان کے ہر گت اور مہ سے میںے کا فیش حاصل کرنا ہر مسلمان کی خواہش ہوتی ہے۔ ڈیٹس کے حامل افراد حاجی کے مشورے اور نگہ میں احتیاطی تدابیر کو مد نظر رکھتے ہوئے روزہ رکھ سکتے ہیں۔  
تذاتی پرینز کو اس میںے میں برقرار رکھنا مفید ہے۔

1500 کیلوری کا غذائی چارٹ

### سحری:-



آبہ ہوا یا پانی کے  
دو گلاس یا چائے



تذاتی پانی یا آبہ ہوا یا پانی کے  
دو گلاس یا پانی یا آبہ ہوا یا پانی کے



14 گرام  
دو گلاس یا پانی یا آبہ ہوا یا پانی کے

### اقتدار:-



تذاتی پانی  
(پانی یا آبہ ہوا یا پانی کے)



100 گرام یا پانی یا آبہ ہوا یا پانی کے  
دو گلاس یا پانی یا آبہ ہوا یا پانی کے



100 گرام یا پانی یا آبہ ہوا یا پانی کے  
دو گلاس یا پانی یا آبہ ہوا یا پانی کے



100 گرام

### رات کا کھانا:-



100 گرام یا پانی یا آبہ ہوا یا پانی کے  
دو گلاس یا پانی یا آبہ ہوا یا پانی کے



100 گرام یا پانی یا آبہ ہوا یا پانی کے  
دو گلاس یا پانی یا آبہ ہوا یا پانی کے



100 گرام



چنا چاٹ

Serves 10

Prep 20 minutes

طریقہ

پودینے کی چٹنی کے لیے، پودینہ، مرچ اور پیاز کو بلینڈر یا فوڈ پروسسرس میں ڈالیں اور تھوڑی میں بلینڈ کریں، اگر ضروری ہو تو تھوڑا سا پانی ڈالیں۔

دہی کو اچھی طرح ہلائیں اور ایک چمکی مرچ پاؤڈر ڈالیں۔

چنا چاٹ کے لیے، ایک بڑے پیالے میں تمام اجزاء کو ملا کر اچھی طرح مکس کریں۔ گرم مسالہ اور تھوڑی سی پودینے کی چٹنی سے گارنش کریں۔

اجزاء

پودینے کی چٹنی کے لیے:

1 بڑی مٹھی بھر تازہ پودینہ

½ ہری مرچ، سیڈیز

½ پیاز، کٹا

250 گرام کم چکنائی والا قدرتی دہی

چمکی بھر مرچ پاؤڈر

تازہ کالی مرچ

چنا چاٹ کے لیے:

2x 400

گرام ٹن چنے کے دانے،

560 گرام آلو، خشک

220 گرام ٹن سرخ کدنی پھلیاں،

220 گرام ٹن کالی آنکھوں والی پھلیاں،

سویت کارن کا 198 گرام کین، خشک

آدھا چائے کا چمچ مرچ پاؤڈر یا حسب ذائقہ

1 ہری مرچ، باریک کٹی ہوئی۔

½ چائے کا چمچ چاٹ مسالہ

1 چمچ لیمن کارس

1 چھوٹی پیاز، باریک کٹی ہوئی۔

1 ٹماٹر، باریک کٹا ہوا۔

1 چائے کا چمچ گرم مسالہ پاؤڈر

www.tdc.com.pk

Each 172g serving contains

Kcal 157 ; Carbs 22.9g ; Fibre 5.8g ; Protein 8.1g

Fat 2.3g ; Saturates 0.4g ; Sugars 4.9g ; Salt 0.1g

Cauliflower stir fry

اجزاء

11/2 چمچ تیل

1 چھوٹی پیاز، باریک کٹی ہوئی (تقریباً 60 گرام بغیر چھلکے)

1 چمچ تیل

1 لونگ لہسن، پسا ہوا۔

1 چمچ تازہ کٹی ہوئی اورک

250 گرام گو بھی کے پھول

- 1 چمچ تباکو یا 1 چمچ سریچا لال مرچ پیسٹ

1 چمچ اسپرنگ پیاز، باریک کٹی ہوئی۔

1 چمچ دھنیا باریک کٹا ہوا۔

طریقہ

ایک چھوٹا کڑاہی گرم کریں اور تیل کے بیچوں کو 1-2 منٹ تک خشک بھونیں جب تک کہ ہلکا بھورا اور خوشبودار نہ ہو۔ ایک طرف رکھیں

بچن میں تیل، پیاز ڈالیں، ڈھک کر ہلکی آنچ پر 5 منٹ تک پکائیں، نرم ہونے تک کثرت سے ہلاتے رہیں۔ لہسن اور اورک شامل کریں۔ مزید 1 منٹ تک پکائیں۔

گو بھی کو تیل، اور پیاز کے بچن کو 3 چمچ پانی کے ساتھ اچھی طرح سے پیرے دیں۔ درمیانی آنچ پر 5-6 منٹ تک پکائیں، کبھی کبھار ہلاتے رہیں، یہاں تک کہ پھول بھورے ہونے لگیں۔

(لال مرچ پیسٹ) تباکو یا سریچا

شامل کریں، ہلائیں اور مزید 1 منٹ تک پکائیں۔ ایک پیالے میں چمچ، اسپرنگ پیاز، دھنیا اور تیل کے ساتھ مکس کریں اور سرو کریں۔

Each 380g serving contains

Kcal- 228 ; Carbs 17.9g ; Fibre 9.0g ; Protein 10.4g ;

Fat 10.8g ; Saturates 1.6g ; Sugars 12.1g ; Salt 0.1g

The Diabetes Centre  
www.tdc.com.pk





ٹی ڈی سی نے ذیابیطس سے آگاہی کے لیے شائع ہونے والا پاکستان کا پہلا ڈیجیٹل میگزین تیار کیا ہے، آپ اسے ہماری اجازت کے بغیر شیئر کر سکتے ہیں، مزید معلومات کے لیے ہمارے سوشل میڈیا پلیٹ فارمز اور واٹس ایپ چینل کو فالو کریں۔



[/TheDiabetesCentre.Inc](https://www.facebook.com/TheDiabetesCentre.Inc)



[@tdcpak](https://twitter.com/tdcpak)



052-111-111-832



[www.thediabetescentre.org](http://www.thediabetescentre.org)