

## تقریب منانا

تقریب فیاضی، شرکت اور جشن کے تصور کے ساتھ مذہبی زندگی کے لازمی جزو کے طور پر منائی جاتی ہے، لیکن اس میں جس طرح کے کھانوں کا اہتمام کیا جاتا ہے، اس کے سبب یہ وقت ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا لوگوں کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ 'غیر صحت بخش' غذا کی مقدار کو محدود کر کے خیال رکھنے کے ذریعہ تقریب کو محفوظ طریقے سے منانا ممکن ہے

### کیا ہو سکتا ہے؟

مذہبی تقاریب کو مناتے وقت آپ کو میٹھی چیزوں اور تلے ہوئے کھانوں کو زیادہ مقدار میں کھانے کی ترغیب ملے گی۔ اس سے وزن بڑھنے کا خطرہ تو ہو ہی سکتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ بلڈ شوگر بھی زیادہ ہو جانے کا خطرہ رہتا ہے، تقریب تھکا دینے والے رقص پر بھی مشتمل ہو سکتی ہے، لہذا آپ بلڈ شوگر کے کم ہونے کو محسوس کر سکتے ہیں، اس لیے کھانے کے لیے موزوں ہلکی پھلکی چیزیں (مثلاً شکر کا ڈلہ یا کھجور) اپنے ساتھ لے آئیں۔ یہ نہایت ضروری ہے کہ تقاریب کے دوران آپ کے ذریعہ استعمال کی جانے والی غذا کی مقدار اور قسم پر نگرانی رکھی جائے۔

### محفوظ تقریب

درج ذیل آسان اصولوں کی پابندی کے ذریعہ محفوظ تقریب منائیں:

مرض کی دیکھ بھال

- اپنے بلڈ شوگر کی پابندی سے جانچ کرائیں
- اپنی دو الینا نہ بھولیں

متوازن غذا

- زاید 'غیر صحت بخش' غذا سے پرہیز
- یاد رکھیں کہ غیر الکوحلی مشروبات وافر مقدار میں پینے کے ذریعہ اچھی طرح آبیہ ہوں
- جیسے ہی تقاریب کا اختتام ہو متوازن غذا کے اپنے معمول پھر شروع کر دیں

طبی امداد لیں

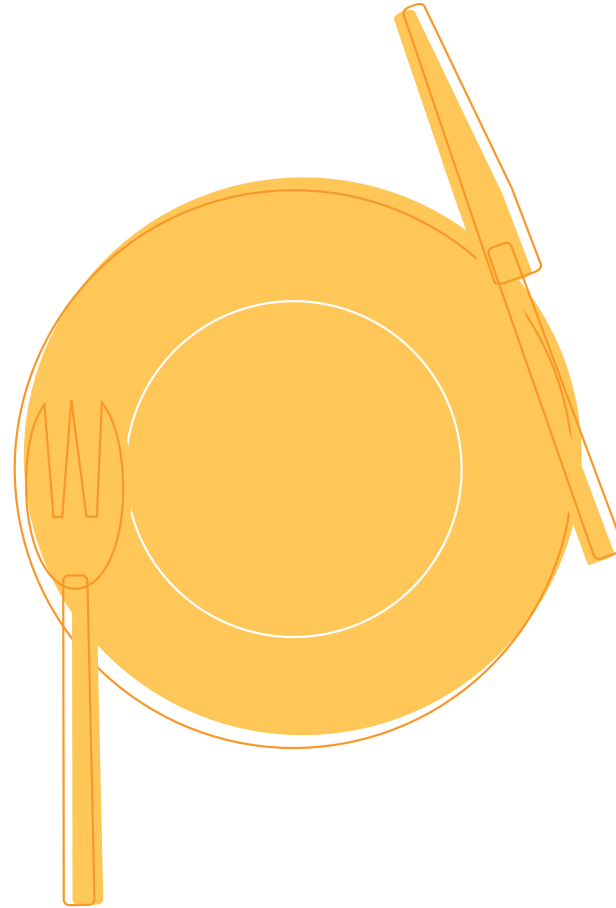
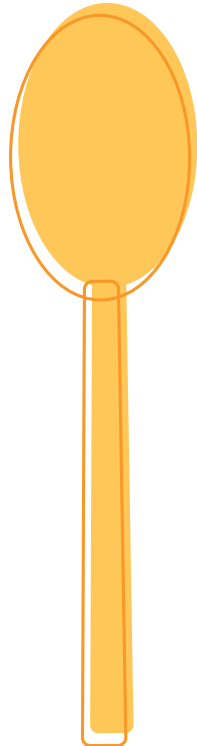
- کسی بھی طرح کی پیچیدگی کی پہلی علامت ظاہر ہونے پر روزہ ختم کر دیں اور طبی صلاح اور مدد حاصل کریں۔ آپ کا معالج یا ریپٹس رزس آپ کے روزے رکھنے کے بارے میں واقف ہوں تاکہ وہ آپ کی مدد اسی لحاظ سے کر سکیں۔

# روزہ

## تقریب

سروریلباریٹریز لمیٹڈ کے ذریعہ طبی خدمات کے طور پر فراہم کیا گیا

ٹائپ 2 ذیابیطس  
کے مریضوں  
کے لیے معلومات



Urdu Version

## مناسب تفہیم

- اس بات کو یقینی بنائیں کہ روزہ سے متعلق کوئی مسائل یا سوالات اور یہ آپ پر کسی طرح اثر انداز ہوگا اس کے بارے میں ڈاکٹر / پکٹس نرس سے معلومات حاصل کر لی ہے۔
- کسی بھی وقت مزید کوئی سوالات پوچھنے میں نہ چپکائیں۔

## مرض کی دیکھ بھال

- اگر آپ توسیعی مدت کے لیے بہ خیر خوبی روزہ رکھتے جا رہے ہیں تو یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی صحت کی دیکھ بھال کرتے رہیں۔
- کم بلڈ شوگر، پانی کی کمی اور دیگر ممکنہ پیچیدگیوں کی نشانیوں کی شناخت کریں۔

## طبی امداد حاصل کریں

- کسی بھی پیچیدگی کی علامات ظاہر ہونے پر آپ روزہ توڑ دیں اور طبی صلاح و مدد حاصل کریں۔ آپ کے طبیب یا پکٹس نرس آپ کے روزہ کے بارے میں واقف ہوں کہ آپ روزہ رکھ رہے ہیں اور اس طرح وہ آپ کی مدد کر سکیں گے۔

## غذا کے بارے میں کچھ اہم باتیں

یہ سمجھا جاتا ہے اور تسلیم کیا جاتا ہے کہ صحیح مقدار میں مختلف قسم کی غذا لینے سے متوازن غذا کی صورت پیدا ہوگی۔ یہ بات روزہ رکھنے کی توسیعی مدت کے لیے خاص طور پر سچ ہے۔ صحت مند رہنے کے لیے غذا کا انتخاب خاص طور پر غذائی گروپوں: بریڈ اور اناج، دودھ اور ڈیری مصنوعات، گوشت اور پھلی کے دانے، سبز یوں اور پھلوں سے کریں۔

دہمی توانائی پیدا کرنے والی غذائیں (کمپلکس کاربوہائیڈریٹس کے طور پر جانی جاتی ہیں) روزہ رکھنے سے پہلے اور بعد میں کھانا بہت بہتر ہے۔ غذائیں جیسے اناج، گیہوں، دلیا/چوکر/سوجی اور چاول جو توانائی فراہم کرتی ہیں وہ 8 گھنٹے تک چلتی ہیں۔ تیز توانائی پیدا کرنے والی غذاؤں (آئیں ریفائنڈ کاربوہائیڈریٹ کہا جاتا ہے جیسے بسکٹ، پیسٹریز) میں بہت زیادہ شکر ہوتی ہے یا میدہ صرف 3 تا 4 گھنٹے تک برقرار رہتی ہے۔

## روزہ کے بعد

جب آپ روزہ مکمل کر لیں تو آپ کو اپنے طبیب / پکٹس نرس سے ملنا چاہئے تاکہ مکمل طور پر آپ کی تشخیص ہو سکے کہ روزہ آپ کی صحت پر کیسے اثر انداز ہوا ہے اور کھانا پینا اپنے معمول کے مطابق دوبارہ شروع کرنے اور علاج و معالجے کے سلسلے میں ان سے صلاح لے سکیں۔

## خون کی جانچ

روزے کی مدت کے دوران خون کی جانچ ہونی چاہئے تاکہ آپ کے خون کی شکر کی سطح کی نگرانی کی جاسکے (بلڈ شوگر 4mmols سے کم 'ہائپو' ہوتا ہے)۔ آپ کے خون کی جانچ کا درست طریقہ انگلی میں چھو کر خون نکالنا ہے اور آپ کا ڈاکٹر یا پکٹس نرس آپ کو اس بارے میں بتا سکتے ہیں۔ اس سے آپ کا روزہ ختم ہوگا۔

## محفوظ طور پر روزہ رکھنا

اس سے پہلے کہ آپ اپنا روزہ شروع کریں آپ کی جسمانی حالت کی جانچ کے لیے آپ کے معالج / پکٹس نرس کے ذریعہ آپ کی تشخیص ہونی چاہئے۔ جب ایک بار آپ کو روزہ رکھنے کی اجازت مل جائے تو یہ آپ پر منحصر ہوگا کہ آپ اپنی ذیابیطس کی دیکھ بھال کریں اور اپنی حالت میں کسی طرح کی تبدیلی کا جائزہ لیں۔

## یاد رکھنے کی اہم باتیں جو روزہ کے

## بہ خیر خوبی انجام پانے کے لیے ضروری ہیں

### دوا اور پرہیز کا تطابق

- اپنے علاج کو نہ روکیں۔ آپ کے طبیب / پکٹس نرس آپ کو مناسب دوا لینے و علاج سے متعلق آپ کو صلاح دیں گے کیونکہ اس دوران آپ کے کھانے پینے کے انداز میں تبدیلی پیدا ہو جاتی ہے۔

### غذائی توازن

- یہ ضروری ہے کہ غیر صحت بخش غذا کی بڑی مقدار کھانے سے بچا جائے۔ روزہ افطار کرنے پر جیسے بھی ممکن ہو صحت بخش غذا لینے کی کوشش کریں اور اس کا پورا خیال رکھیں اور رقیق اشیاء کا زیادہ استعمال کریں۔
- بہت زیادہ یا بہت کم کھانا تناول کرنے سے بچنے کے لیے اپنے کھانے کو یومیہ طور پر درج کیا کریں۔
- اپنا وزن روزانہ کریں اور وزن میں کسی طرح کی کمی (پانی کی کمی، کم غذائی خوراک، پیشاب کی زیادتی) یا دو کلو گرام / پکٹس نرس کے علم میں لے آئیں۔

### روزمرہ کی سرگرمی

- یہ ضروری ہے کہ معتدل ورزش کریں۔

اس لیف لیٹ کا مقصد ٹائپ 2 ذیابیطس میں مبتلا ایشیائی لوگوں کے لیے جو روزہ / تقریب پر مشتمل مذہبی تیوہاروں میں شریک ہونے کے خواہش مند ہوں، مفید صلاح پیش کرنا ہے

## روزہ

روزہ بعض مذہبی وقوع کا اہم پہلو ہے اور ساتھ ہی ساتھ قدر افزا روحانیت کا تخلیقی جزو بھی ہے۔ جب روزہ رکھ رہے ہوں، خاص طور پر روزہ کی توسیعی مدت کے دوران، اپنی جسمانی حالت کے بارے میں آگاہی رکھنا ہمیشہ نہایت اہم ہوتا ہے۔

## کیا واقع ہو سکتا ہے؟

روزہ رکھنے کے توسیعی مدت کے دوران جہاں کھانے اور پینے کی اجازت صرف رات کو ہے اور روزہ 18 گھنٹے تک (موسم اور جغرافیائی بنیاد پر) ہوتا ہے تو اس صورت میں آپ کے کھانے پینے کا انداز بدل جائے گا۔ غذا کی کمی کم بلڈ شوگر کا خطرہ بڑھا سکتی ہے (خون میں سوگر کی کمی؛ Hypoglycaemia کو اکثر 'ہائپو' کہا جاتا ہے) اور اس سے روزہ افطار کرنے کے لیے غذا کی بڑی مقدار لی جاتی ہے جس سے بلڈ شوگر کی سطح میں اچانک اضافہ ہو جانے کا خطرہ پیدا ہو سکتا ہے (Hypoglycaemia)۔

## 'ہائپو' کیا ہے؟

جب خون میں شکر کی سطح گر کر کم تر سطح تک ہو جاتی ہے تو اسے 'ہائپو' کہتے ہیں۔ اگر آپ اپنے روزے کے دوران 'ہائپو' کا احساس کرتے ہیں تو آپ روزہ کچھ میٹھی چیز جیسے گلو کوز ٹیبلٹ، شکر کے ڈلے، چاکلیٹ یا شکر پر مشتمل مشروبات سے توڑ دیں۔ جب آپ کچھ بہتر محسوس کرنا شروع کریں تو آپ نشاستہ (اشا رچ) والی غذا جیسے توست یا چپاتی کھائیں۔

## 'ہائپو' کی علامات:

دھندلا دکھائی دینا، سر میں درد، متلی ہونا، نیند کی کیفیت، بھوک، تقریباً غشی کی کیفیت یا ذہنی انتشار۔