



کس طرح و سیم اکر م نے ذیابیطس کی وجہ
سے اپنا کیریئر برباد ہونے نہیں دیا



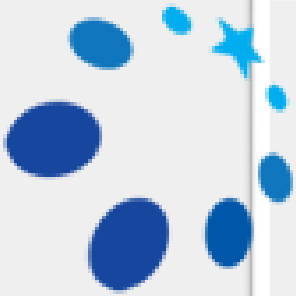
پاکستان، یو کے اور یو ایس اے میں چیرٹی کار جسٹریڈ ادارہ

پاکستان کی سب سے بڑی ذیابیطس چیرٹی

کس طرح و سیم اکرم نے ذیابیطس کی وجہ سے اپنا کیریئر برباد ہونے نہیں دیا

وسیم اکرم جدید دور کا سب سے عظیم فاسٹ باؤلر تھا اور انہوں نے کرکٹ کی گیند کے ساتھ کئی حیرت انگیز تجربات کئے، جس کو دیکھنے سے کھیل میں مزہ دو بالا ہو جاتا تھا۔ ان کی میچ جیتنے کی کوشیٹوں نے اپنی ٹیم پاکستان کے لئے ورلڈ کپ جیتنے میں مدد کی اور ورلڈ کپ کو ایک یادگار یونٹ بنایا۔

اپنے عظیم کیریئر کے دوران، وسیم اکرم کو ذیابیطس کے ساتھ ایک جنگ کا سامنا بھی کرنا پڑا۔ تاہم، فاسٹ کی طرح، انہوں نے اپنے سب سے بڑے دشمن کے خلاف جنگ جیتی۔
آئیے دیکھیں کیسے وسیم اکرم ایک اعلیٰ سطح بین الاقوامی گیند باز نے اپنے پیشے میں رہنے کے لئے ذیابیطس پر قابو پایا۔



The
Diabetes
Centre



کس طرح وسیم اکرم نے ذیابیطس کی وجہ سے اپنا کیریئر برباد ہونے نہیں دیا



وسیم کو 1997 میں ذیابیطس کی تشخیص کی گئی۔ اس خبر سے ان کی زندگی پر خوفناک اثرات مرتب ہوئے اس وقت ان کی عمر صرف 29 سال تھی۔ اس خبر سے وہ بہت افسردہ تھے اور اس خبر کی وجہ سے وہ تقریباً چھ ہفتے کے لئے کھیل سے باہر ہو گئے۔ وسیم نے اس مسئلہ پر تبصرہ کیا کہ:

"مجھے 1997 میں ذیابیطس کی تشخیص کی گئی۔ اس وقت میں صرف 29 سال کا تھا۔ میں نے سوچا کہ اب میری زندگی بھی ختم۔ اور کرکٹ بھی ختم۔ لیکن میری بیوی نے مجھے ذہنی قوت بخشی۔ یہ صرف ذہنی نظم و ضبط ہے۔ میں محسوس کرتا ہوں کہ ہر رات بریانی کھاؤں۔ اور نہاری نان اور کولچہ کے ساتھ۔ مگر مجھے اس سے بچنا ہے۔ اب میں اعتدال پسندی سے کھاتا ہوں اور اب میرا دماغ کسی پروگرام کی طرح تھوڑا سا زیادہ کھانے کی صورت میں bloating کی طرح احساس شروع کر دیتا ہے۔ مجھے محسوس ہوتا ہے میں bloating ہو رہا ہوں۔ آپ ذہنی نظم و ضبط کے ساتھ بہت کچھ کر سکتے ہیں۔ بیماری کے ساتھ دوبارہ شروع کرنا بہت مشکل ہے لیکن ایک بار جب آپ صحت مند ہونے کا احساس شروع کر دیتے ہیں، سب کچھ آپ کے لئے پھر کام شروع کر دیتا ہے۔ صحت ہی سب کچھ ہے۔"

وسیم کو ذیابیطس کے خلاف جنگ جیتنے اور ایک بین الاقوامی سطح پر ٹاپ لیول گیند باز بننے کی مسلسل جستجو تھی۔ خاص طور پر اپنی خوراک کی عادات کو تبدیلی بنایا اور اپنے آپ کو فٹ رکھنے کے لئے ایک جامع ورزش کا شیڈول پروگرام کیا۔ ہم ان کی ان تبدیلیوں پر ایک نظر ڈالتے ہیں۔

وسیم کی طرف سے خوراک اور ورزش میں کی گئی تبدیلیاں

وسیم کو اعلیٰ carb کھانے اور مرغن غذائیں اپنی خوراک سے کم کرنے کی ضرورت تھی۔ اس کے علاوہ، انہوں نے اپنی غذا میں سبزیاں اور سلاد کے تناسب میں اضافہ کیا اور فاسٹ فوڈ کو اپنی غذا سے ختم کیا۔

وسیم نے اپنی اس غذا میں تبدیلیوں پر تبصرہ کیا:

"اردو میں ہم محاورہ کہتے ہیں کہ 'زندگی لمبی جینے کے لئے کم کھاؤ'، یہ ایک عادت ہے۔ مثال کے طور پر، مجھے رات کے وقت ڈبل روٹی نہیں کھانی چاہیے کیونکہ اس میں بہت زیادہ carb ہوتا ہے۔ اگر مجھے اس طرح محسوس ہوتا ہے، تو میں اس کی جگہ آدھی روٹی کھا لوں۔ میرے پاس چکن تکہ ہے، لیکن مگر اس کی جگہ میرے پاس ایک بڑا کٹورا سلاد کا ہونا چاہیے۔"

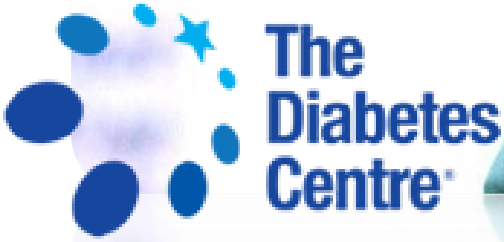
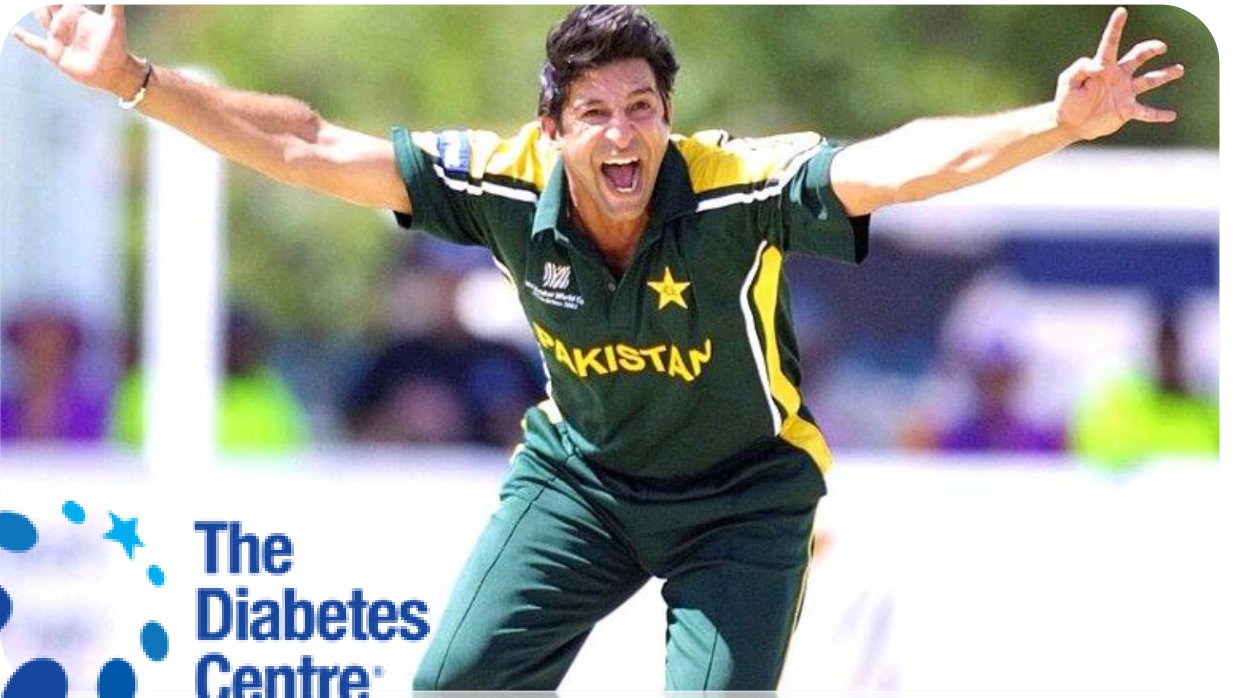


'اور پھر میں اپنی شوگر کی سطح کی جانچ پڑتال کرتا ہوں۔ اس کے ساتھ ساتھ میں اپنے ذہن کی تربیت بھی کرتا رہتا ہوں۔ میں steaks کو بہت پسند کرتا ہوں، لیکن میں گھر میں یا بصورت دیگر باہر کم کھاتا ہوں۔ دوپہر کے کھانے سے پہلے میں ایک کٹورا اسٹر فرائیڈ سبزیاں کھاتا ہوں اس سے میرا پیٹ کم یا مکمل بھر جاتا ہے۔ پھر میں جو کچھ بھی چاہتا ہوں کھاتا ہوں، اس قسم کی ٹیکنالوجی خود کو تربیت دینے کے لئے استعمال کرتا ہوں۔ جہاں کہیں بھی ہوں میں یہی طریقہ اپناتا ہوں۔ میں کھانے سے پہلے کوئی نہ کوئی غذا لیتا ہوں۔ کچھ صحت مند، کچھ غیر شوگری، ہو سکتا ہے کہ پھل۔ جب میں سفر میں ہوتا ہوں تو باقاعدگی سے شوگر کی سطح مسلسل وقفوں کے ساتھ چیک کرتا رہتا ہوں۔"



پاکستان، یو کے اور یو ایس اے میں چیرٹی کارپوریشن ادارہ

پاکستان کی سب سے بڑی ذیابیطس چیرٹی



وسیم نے کیلوری کو جلانے کے لئے اور وزن کو بڑھنے سے روکنے کے لئے ورزش کو اپنی روزمرہ زندگی کے حصے کے طور پر شامل کیا ہوا تھا۔ تشخیص کے بعد ان کا ورزش کے شیڈول کے بارے میں کہنا تھا:

- "ورزش ذیابیطس کے لئے سب سے زیادہ ضروری ہے۔ ہماری ثقافت میں ہمیں بتایا جاتا ہے کہ ذیابیطس سے انسان جلدی تھک جاتا ہے۔ لیکن کیوں؟ کیونکہ آپ کی شوگر کنٹرول میں نہیں ہوتی۔ اگر آپ کی شوگر کنٹرول میں نہیں ہوتی ہے تو آپ کے پٹھوں کو گلوکوز کی مخصوص مقدار نہیں مل رہی ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آپ کمزوری محسوس کر رہے ہوتے ہیں۔"
- "میں نے یہ غلط ثابت کیا۔ میں نے قومی کرکٹ ٹیم میں دس سال کرکٹ کھیلی ہے اور میں ان گزشتہ دس سال میں دن میں اور رات میں دو مرتبہ روزانہ ورزش کرتا تھا۔ ورزش بہت اہم ہے اور باقاعدگی سے شوگر کی سطح کی جانچ پڑتال جب آپ ذہنی دباؤ میں ہوں یہ ٹھیک نہیں رہتی، یا آپ بہت خوش ہیں۔ تو یہ بگڑتی ہے۔"

"اگر رات کے کھانے کے بعد [شوگر لیول] تھوڑا سا

بڑھ جاتا ہے تو، پھر میں آدھے گھنٹے کے لئے واک پر

نکل جاتا ہوں اور جب میں واپس آ کر چیک کرتا ہوں

تو پھر نارمل ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کو 9 بجے ملازمت

کے لئے جانا ہے تو 6:30 بجے صبح نیند سے جلدی

اٹھ جائیں۔ ہماری ثقافت میں رات جلدی سونا نہیں

ہے۔ میں 7.30-8 بجے تک جلدی کھانا کھا لیتا ہوں۔

پھر میں 10.30-11 بجے تک سو جاتا ہوں اور صبح 6

بجے اپنے بچوں کے ساتھ اٹھ جاتا ہوں اور پھر دوڑ کے

لئے نکل جاتا ہوں۔

"میری زندگی کی یہ چھوٹی سی تفصیلات آپ کو جاننے

کی ضرورت ہے۔ میں نے اپنے کھیل میں اپنے آپ

کو کبھی رکاوٹ بننے نہیں دیا۔ 1997 میں مجھے تشخیص

ہوا اور 2003ء میں میں ریٹائر ہوا اور میں نے تشخیص

ہونے کے بعد plus-200 وکٹ ایک روزہ اور

ٹیسٹ کرکٹ میں لی ہے۔ میں ابھی تک تھکا نہیں

ہوں۔"

