

## سردی کے موسم میں ٹھنڈ اور فلو سے محفوظ رکھنے میں وٹامنز کا کردار

موسم سرما کی آمد کے ساتھ ہی شامیں خوشگوار اور صبح کی خنکی دل میں خوشی دوڑا دیتی ہے، دنوں کا دورانیہ بھی مختصر ہونے لگتا ہے۔ سو میں سے لگ بھگ 60 سے 70 افراد موسم سرما کو کھلے دل سے خوش آمدید کہتے نظر آئیں گے مگر اس خوشی کے ساتھ دل کو ایک خوف بھی گھیر لیتا ہے اور وہ یہ کہ سردی کی شدت میں اضافے کے ساتھ ہی بیشتر افراد موسمیاتی الرجی یا نزلہ زکام کا شکار ہو جاتے ہیں۔ تاہم اس بلا سے محفوظ رہنے کے لیے ادویات کو نگلنا ضروری نہیں بلکہ اس میں مبتلا ہونے سے بھی بچنا بہت آسان ہے بس آپ کو یہ چند قدرتی یا عام طریقے ہی اپنانے ہوں گے جو اس موسم کی خوبصورتی کو فلو کی نظر نہیں لگنے دیں گے۔

ہماری قوتِ مدافعت کو بڑھانے میں صرف وہی اضافی وٹامنز حاصل کرنا ہی کافی نہیں ہوتے جو ہمیں بہت سارے بیش قیمت پھلوں اور سبزیوں سے ہی مل رہے ہیں۔ ہمیں وٹامن اے کی ضرورت اس لیے ہوتی ہے تاکہ ہماری ناک اور پھیپھڑوں میں بلغم کے استر (تہہ) کو اتنا مضبوط رکھا جائے جو انفیکشن سے بچا جاسکے۔ دیگر غذاؤں میں نارنجی، آم، خوبانی اور خربوزوں سمیت دیگر نارنجی اور سرخ پھل شامل ہیں اور سبزیاں بھی اکثر وٹامن سی کے اچھے ذرائع میں شمار کی جاتی ہیں۔ جن سے ہمارے مدافعتی نظام کو قوت ملتی ہے۔

اگرچہ وٹامن سی کے استعمال کو طویل عرصے سے عام نزلہ زکام کے خلاف ایک مفید احتیاط سمجھا جاتا ہے بلکہ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ جب آپ پہلے ہی فلو سے متاثر ہو چکے ہوں تو بھی اس سے وٹامن سی سکے استعمال سے نجات مل سکتی ہے۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ وٹامن سی کی زیادہ مقدار ان لوگوں کے لیے سب سے مفید ہے جو مختصر عرصے سے شدید جسمانی بیماریوں کا سامنا کرتے ہیں مثلاً کھلاڑی جو سخت تناؤ کا سامنا کرتے ہیں یا بہت ٹھنڈے ماحول میں رہنے والے لوگ۔ گہرے سبز رنگ کے پتوں والی سبزیاں جیسے ساگ اور پالک، کالی مرچ، بروکولی، مٹر جبکہ پھلوں میں کیوی، مالٹا، نارنجی اور اس طرح کے ترش پھلوں سے وٹامن سی بڑی مقدار میں حاصل کیا جاسکتا ہے۔

وٹامن ڈی مجموعی صحت کے لیے غذا کا اہم جزو ہے۔ تحقیق سے علم ہوا ہے کہ اس اہم وٹامن کی کمی والے افراد میں انفیکشن کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ سردیوں کے مہینوں میں، سورج کی روشنی کی کم سطح کا مطلب ہے کہ ہمیں اپنی خوراک سے وٹامن ڈی حاصل کرنے کی ضرورت ہے۔ وٹامن ڈی کے حصول کے لیے تیل والی مچھلی جیسے سالمن اور میکریل، انڈے اور مشروم کو شامل کیا جاسکتا ہے۔ سردیوں کے دوران باقاعدگی سے ان کھانوں کا استعمال وٹامن ڈی کی سطح کو بڑھانے کا ایک مفید ذریعہ ہے۔

یہ ہمارا پیٹ مکمل بھرنے کے احساس کے ساتھ ساتھ اپنے اندر مدافعتی اثرات بڑھانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ جب سردی اور فلو کا موسم آتا ہے تو دراصل ہمیں حفظانِ صحت پر توجہ دینے کی شدید ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ واقعی اس ٹھنڈ میں بیمار ہونے سے بچنا چاہتے ہیں تو کسی بھی مشترکہ کی بورڈز اور فونز کو استعمال کرنے سے پہلے اسے اینٹی سپٹک وائپ سے صاف کریں۔

اپنے ہاتھوں کو بار بار دھوئیں اور انھیں اپنے چہرے سے دور رکھیں۔ خاص طور پر اپنے منہ اور ناک کو بار بار چھونے سے بچیں۔ جہاں تک ممکن ہو دن کی روشنی میں باہر نکلیں اور جسمانی طور پر متحرک رہیں۔ اعتدال پسند ورزش ہمارے مدافعتی نظام کو سہارا دینے میں مددگار ہو سکتی

ہیں۔ کیونکہ یہ خون کے سفید خلیوں کی پیداوار کو تحریک دیتی ہے۔ سفید خلیے ہمیں بیماری سے بچاتے ہیں۔ تاہم، یہ بات قابل توجہ ہے کہ بار بار ضرورت سے زیادہ ورزش مدافعتی رد عمل کو کم کر سکتی ہے لہذا ورزش میں اعتدال پسند سطح پر قائم رہیں۔ گھر پر ورزش کرنے کے لیے کئی آن لائن گائیڈز موجود ہیں جس سے آسانی سے متحرک رہا جاسکتا ہے۔