

## سردی سے خوش اسلوبی سے نبرد آزما ہونے کے لئے یہ تحریر ضرور پڑھیں۔

موسم سرما نے اپنی سردشال ہر سو پھیلا دی ہے اور ہر طرف سردیوں سے لطف اندوز ہونے کے ساتھ ساتھ اس سے بچنے و خوبی صحت مندانہ انداز میں گزر جانے کا اہتمام اور تیاریاں اپنے عروج پر ہیں۔ سردیاں جہاں ہمیں موسم کے مختلف خشک میوہ جات اور پھلوں سے نوازتی ہیں، وہیں کم قوت مدافعت کے حامل انسانوں خاص کر بچوں اور بزرگ افراد کے لئے زحمت کا سامان بھی لاتی ہیں اور موسم سرما میں درجہ حرارت کم جبکہ ہوا خشک ہو جاتی ہے اور ہوا میں موجود مختلف جراثیم، وائرسز اور الرجی پیدا کرنے والے عناصر جن میں پولن، مٹی وغیرہ شامل ہیں، بیماریاں پھیلانے کا باعث بنتے ہیں۔ اس کے علاوہ کھانے پینے اور رہن سہن کے روزمرہ کے معمولات میں مختلف تبدیلیاں وقوع پذیر ہوتی ہیں، جس سے عام طور پر موسمی نزلہ، زکام، بخار، گلہ خراب ہونا، کھانسی، دمہ کی تکلیف، جوڑوں میں درد، جلد کا خشک ہو جانا، ہونٹوں اور ان کے گرد چھالے اور زخم اور متلی وغیرہ کی شکایات عام ہو جاتی ہیں اور اس کے علاوہ سرد موسم میں پیاس کم لگنے کی وجہ سے ہم پانی کم پیتے ہیں اور پھر جسم میں پانی کی کمی کی شکایت ہونے لگتی ہے جس کے باعث جلد پر خشکی کے اثرات نمایاں ہونے لگتے ہیں جبکہ جلد کو خشکی سے بچانے کے لئے بہت زیادہ گرم پانی سے نہیں نہانا چاہئے اور نہانے کے بعد جلد کو نمی دینے والی کولڈ کریم یا موسچر انزنگ لوشن باقاعدگی سے خاص کر رات سونے سے قبل لازمی استعمال کرنا چاہئے اور خشکی سے بچنے کے لئے پانی زیادہ سے زیادہ یعنی دن میں کم از کم 8 سے 10 گلاس لازمی پینا چاہئے۔

سردی کے موسم میں ٹھنڈ لگنے سے جسم میں کپکپی جیسی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے سینے میں ٹھنڈ لگنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں اور خاص طور پر اس سے چھوٹے بچے اور بزرگ افراد زیادہ متاثر ہوتے ہیں اور ان کے سینے میں درد ہونے لگتا ہے۔ پچاس سال سے زائد عمر کے افراد میں سردی کی شدت جب سینے پر پڑتی ہے تو اس سے ان کو فالج کے حملے کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے اور اس حالت میں جسم کو ٹھنڈے ماحول اور ٹھنڈے پانی سے بچانا چاہئے اور گرم کپڑوں کے ذریعے سینے کو اچھی طرح ڈھانپنے کے ساتھ ساتھ کھانے پینے کی گرم چیزوں کا بھی استعمال کرنا چاہئے۔

خیال رہے سرد موسم میں دمہ یا سانس کے امراض میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے کیونکہ خشک موسم سانس کے مریضوں پر بری طرح اثر انداز ہوتا ہے اور انہیں سردیوں میں خاص طور پر دیکھ بھال اور احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے جبکہ کوشش کرنی چاہئے کہ خشک موسم میں زیادہ باہر نکلنے کے بجائے گھر پر ہی رہنے کو ترجیح دی جائے اور اگر ضرورت کے لئے گھر سے باہر نکلنا مقصود بھی ہو تو ناک اور منہ کو کسی گرم کپڑے سے اچھی طرح سے ڈھانپ کر نکلا جائے اور نکلنے وقت انہیلر اور ضروری ادویات ضرور ساتھ رکھ لی جائیں جو فوری طبی امداد کے وقت کام آسکیں۔

گلے کی خراش بھی موسم سرما کی ایک اہم بیماری ہے جس سے بچے اور بزرگ افراد سب ہی متاثر ہوتے ہیں اور مختلف تجربات کے مطابق درجہ حرارت کی تبدیلی یا گرم ماحول سے سرد ماحول میں جانے سے بھی گلے کی خراش کی شکایت ہو جاتی ہے اور ایسی صورت میں مختلف ادویات کے استعمال کے بجائے نمک ملے نیم گرم پانی سے غرارے کرنا زیادہ بہتر ثابت ہوتا ہے جس سے مرض کی شدت میں نمایاں کمی

ہوتی ہے۔

ماہرین کے مطابق موسم سرما میں جوڑوں کے درد میں مبتلا افراد کے درد میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے اور اس سے بچنے کے لئے گرم کپڑوں کا استعمال اور روزمرہ جسمانی ورزش بہت اہمیت کی حامل ہے جو صحت پر اچھے اثرات مرتب کرتی ہے جبکہ سرد موسم میں بلڈ پریشر میں اضافے کے باعث دل کا دورہ پڑنے کے امکانات بھی بڑھ جاتے ہیں۔ لہذا ایسے موسم میں بہت زیادہ مرغن اور بھاری غذاؤں سے پرہیز کرنے کے ساتھ ساتھ گرم کپڑوں اور کمبل وغیرہ کا استعمال لازمی کرنا چاہئے اور گھر سے باہر نکلتے وقت اپنے آپ کو اچھی طرح سے ڈھانپ لینا چاہئے۔

موسم سرما میں سردی لگنے کے مختلف اسباب اور وجوہات ہو سکتی ہیں، بعض افراد مختلف وجوہات کی بناء پر زیادہ سردی محسوس کرتے ہیں جبکہ کچھ لوگوں میں سردی کا احساس نسبتاً کم ہوتا ہے۔ گوشت کا کم استعمال کرنے والے افراد بھی سردی سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں کیونکہ انسانی جسم میں خون پیدا کرنے میں گوشت کا ایک اہم کردار ہوتا ہے اور گوشت کا مناسب استعمال نہ کرنے کی وجہ سے جسم میں خون کی کمی سے آرن کی بھی کمی ہو جاتی ہے جو کہ سردی لگنے کا باعث بنتا ہے۔

ذیابیطس کے شکار افراد کو بھی سرد موسم میں بے حد احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے اور موسم سرما میں خون گاڑھا ہو جانے کی بناء پر بلڈ شوگر کی سطح مختلف ہو جاتی ہے لہذا ذیابیطس کے مریضوں کو موسم سرما میں مناسب مقدار میں پھل اور سبزیاں کھانی چاہئے اور انتہائی میٹھے پھلوں سے پرہیز کرنا چاہئے اور اس کے علاوہ ورزش کو سردیوں میں بھی باقاعدہ معمول بناتے ہوئے اس جسمانی سرگرمی کو جاری رکھنا چاہئے۔ سردی کی شدت سے اگر باہر نکلنا ممکن نہ ہو تو گھر پر ہی رہتے ہوئے جسمانی سرگرمی کو بحال رکھا جاسکتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ نزلہ و زکام سے ہر ممکن محفوظ رہنے کی کوشش کرنی چاہئے جبکہ ورزش سے انسانی جسم کا درجہ حرارت معمول پر رہتا ہے لہذا سرد موسم میں بھی ورزش کے معمول کو چھوڑنا نہیں چاہئے اور روزانہ ہلکی پھلکی ورزش لازمی کرنی چاہئے۔

موسم سرما میں ماہرین کے مطابق اکثر بچوں اور بزرگ افراد میں، جن کے مٹانے کمزور ہوتے ہیں، بستر میں پیشاب ہو جانے کی شکایت عام ہو جاتی ہے اور ایسے افراد کے لئے تل کے لڈو بہترین دوا اور غذا ہے اور جس سے بار بار پیشاب آنے کی تکلیف کے ساتھ ساتھ سردی کی شدت میں بھی کمی آ جاتی ہے جبکہ اس کے علاوہ چلغوزے بھی گردے، مٹانے اور جگر کی تقویت کے لئے اہمیت کے حامل ہوتے ہیں، جن کے استعمال سے جسم میں گرمی محسوس ہونے کے ساتھ ساتھ سردی کا احساس کم ہو جاتا ہے۔ موسم سرما میں گھر سے باہر نکلنے سے پہلے سر، چہرہ، ناک، کان اور منہ کو کسی گرم کپڑے سے اچھی طرح سے ڈھانپ کر نزلہ، زکام اور سانس کی مختلف بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

ماہرین کے مطابق اس موسم میں سڑک پر موجود گاڑیوں اور کونکے وغیرہ کے دھوئیں سے بچنا چاہئے کیونکہ آگ کے دھوئیں اور ماحول میں نمی کی کمی سے کھانسی اور سانس کی تکلیف بڑھ جاتی ہیں اور دمہ کے مریضوں کو خصوصی احتیاط برتنی چاہئے جبکہ گھر میں بچھائے ہوئے قالین وغیرہ بھی خشک موسم میں گرد و غبار، پولن اور دیگر جراثیم پھیلانے کا باعث بنتے ہیں جس سے سانس کی تکلیف میں مزید اضافہ ہوتا ہے۔ دوسری جانب ذیابیطس اور ہائی بلڈ پریشر کے حامل افراد کو اپنا بلڈ پریشر چیک کرواتے رہنا چاہئے اور کام اور آرام کے درمیان ایک

توازن کو برقرار رکھتے ہوئے ایک صحت مند موسم گزارنا ہوگا اور سرد موسم میں فلو اور زکام سے بچنے کے لئے ٹھنڈی اشیاء کا استعمال کم سے کم کریں اور زیادہ طبیعت خراب ہونے کی صورت میں اپنے ڈاکٹر سے فوری طور پر رجوع کرنا چاہئے اور ان کی تجویز کردہ ادویات کو پابندی کے ساتھ استعمال کریں۔

واضح رہے ان احتیاطی تدابیر کو اپنا کر سردی کی مختلف بیماریوں سے حتیٰ الامکان خود کو محفوظ رکھا جاسکتا ہے اور آپ موسم سرما کی سرد ہواؤں سے لطف اندوز ہوتے ہوئے اس موسم کے لمحات یادگار بنا سکتے ہیں۔

