



موسم گرما : امراض سے بچا ؤکیلئے احتیاطی تدابیر اختیار کریں، ماہرین

لاہور(وائس آف ایشیا) اگر موثر احتیاطی تدابیر اختیار نہ کی جائیں تو موسم گرما بیشتر امراض کا باعث بنتا ہے۔ لوگنا، بھوک کی کمی، سردرد، صفر اوی بخار، گھبراہٹ، خفقان، ٹائیفائیڈ، پھوڑے، پھنسیاں، ہیپاٹائٹس، یرقان، گیسٹرو، ہیضہ، اسہال اور پیچش وغیرہ جیسے عوارضات اسی موسم میں ہوتے ہیں۔ موسم گرما میں کولا مشروبات کی بجائے دودھ یا دہی کی لسی، بزوری، صندل، فالسہ اور نیلوفر کا شربت، لیموں پانی، تازہ پھل اور گوشت و فاسٹ فوڈز کی بجائے سبزیوں کا استعمال مفید ہے۔ سخت دھوپ میں گھر سے باہر نہ نکلیں بہت ضروری ہو تو سادہ پانی، نمکین لسی یا لیموں پانی پی کر اور سر و گردن پر کوئی کپڑا لے کر نکلیں۔ اس امر کا اظہار مرکزی سیکرٹری جنرل کونسل آف پربل فزیشنز پاکستان اور یونانی میڈیکل آفیسر حکیم قاضی ایم اے خالد نے میڈیا سے بات چیت

کرتے ہوئے کیا انہوں نے مزید کہا کہ اس موسم میں سوتی ملبوسات زیادہ بہتر ہیں جسمانی صفائی کا خاص خیال رکھیں موجودہ دور میں جو پانی ہمیں میسر ہے اسے ہمیشہ ابال کر ہی پینا چاہیئے۔ بعض پھل مثلاً خربوزہ، تربوز اور کھیرا وغیرہ کھانے میں خاص احتیاط کریں پھل اور سبزیاں تازہ اور اچھی طرح دھو کر استعمال کریں گلے سڑے یا پہلے سے کٹے ہوئے پھل نہ کھائیں۔ زیادہ عرصے سے ریفریجریٹر میں رکھا ہوا گوشت اور دیگر باسی اشیاء ہرگز استعمال نہ کریں کھانا ہمیشہ بھوک رکھ کر اور تازہ کھائیں ذرا سی بداحتیاطی، گیسٹرو، اسہال (دست) یا ڈائریا (پیچش) میں مبتلا کر سکتی ہے۔ اس موسم میں پسینے کی زیادتی اور دیگر وجوہات سے جسم میں نمکیات اور حیاتیات کی کمی ہو جاتی ہے لہذا اس کے تدارک کیلئے لیموں کی نمک ملی سکنجبین بہت مفید ہے اسی طرح طب نبوی ﷺ کے مطابق سرکہ اس موسم کی بیشتر بیماریوں کا بہترین علاج ہے۔ ہیضہ سے بچنے کے لئے سرکہ میں بھیگی ہوئی پیاز کا استعمال بہتر ہے سرکہ خون کو صاف کرتا ہے اور پھوڑے پھنسیوں سے بچاتا ہے پیاس کو تسکین دیتا ہے جسم کی حرارت کو اعتدال پر رکھتا ہے غذا کو جلد ہضم کرتا ہے نیز جسم سے فاسد اور غلیظ مادوں کو نکالنے میں معاون ہے۔ اگر صحیح غذائی احتیاط اور حفظ صحت کے اصولوں پر عمل کریں تو یقیناً ہم موسم گرما کے عوارضات اور امراض سے بچ سکتے ہیں۔

حکیم قاضی ایم اے خالد*.....*.....*
NEWS@HEALTHLINEINT.CO.CC
QAZIMAKHALID@WHO.NET
QAZIMAKHALID@GMAIL.COM
03034125007