

## موسم سرما کا مزاج پر اثر

میں نے کھڑکی کا پردہ ہٹا کر خزاں کے خوشنما رنگوں کو دیکھا۔ دن مسلسل ہی چھوٹے ہوتے جا رہے ہیں۔ اور روشنی 3 بجے

کے بعد سے کم ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ یہاں تک کہ 4.30 پر مغرب ہو جاتی ہے۔ سردی مسلسل بڑھتی جا رہی ہے۔ اور باہر نکلنے کو دل نہیں کرتا۔ کسی سے بات کرنے کو دل نہیں کرتا۔ بار بار میٹھا اور کچھ نہ کچھ کھانے کو دل کرتا ہے۔

سردیوں کے اختتام پر جب دن لمبے ہوتے ہیں اور ذہنی توانائیاں بحال ہوتی ہیں اور جب ہم پچھلے سال کے کپڑے پہنتے ہیں تو پتہ چلتا ہے کہ وزن بڑھ چکا ہے۔ خزاں سے سردیوں کے اختتام تک جسمانی کام کم ہونے کی وجہ سے ہمارا وزن بڑھ جاتا ہے۔

دن میں فارغ وقت کے میسر آتے ہی بعض دفعہ یہ خیال آجاتا ہے کہ انگریزی ناول والی دادی بن جاؤں انگیٹھی کے سامنے بیٹھ کر سویٹر بُنوں کتاب پڑھوں اور خاموش رہوں۔

دوسرا خیال جس نے آنکھیں نم کر دیں اور یادوں کا پٹارا کھول دیا وہ یہ تھا کہ پاکستان میں بڑا سا صحن ہے، جس میں دھوپ ہے۔ دس گیارہ بجے تک گھر کے کام کاج نیٹا کر گھر کی سب خواتین صحن میں بیٹھ کر یا تو سبزی ساگ مٹر وغیرہ بناتیں، کڑھائیاں کرتیں، گاجریں چھیلی جاتیں، ہاتھ سے کدو کش کی جاتیں۔ پھر کینو مالٹے کھائے جاتے۔ شلجم کھائے جاتے۔ السی کی پنیاں، میوہ جات ڈال کر بنائی جاتیں۔ گاجر کا حلوہ، گجریلا، دال، پنچیری بنا کر رکھی جاتی۔ صبح ناشتے کیلئے گجریلا اور گاجر کا مربع بنایا جاتا تاکہ سارا دن ترو تازہ رہیں۔ زیادہ تر گھرانے سردیوں کی دوپہر میں یا شام میں پنچیری کھاتے۔ یہ کھانے میوہ جات اور دودھ کی بھرپور توانائی لٹے ہوتے۔ ان کھانوں میں وٹامن کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے جو نہ صرف جسمانی طور پر ہمیں صحت مند رکھتی ہے بلکہ ہمارے مزاج اور ذہنی صحت پر بھی اچھا اثر ڈالتی ہے۔

شام کو سب افراد اکٹھے بیٹھتے۔ رات کے کھانے اور عشاء کے بعد میوہ جات کھانے کا دور چلتا۔ دار چینی، ادراک والا قہوہ چلتا۔

جب بھی ایک موسم سے دوسرا موسم بدل رہا ہوتا ہے تو وہ وقت ان لوگوں کے لئے، جو اکثر اداس ہو جاتے ہیں، سب سے زیادہ نازک ہوتا ہے۔ اگر تو اداسی کچھ دنوں کی ہو تو پھر تو ٹھیک ہے لیکن اگر مسلسل 6 ہفتوں تک اداسی والی کیفیت رہے تو ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے۔

اداسی کی اس کیفیت کو دور کرنے میں درج ذیل کام مدد دے سکتے ہیں۔ ہزار واٹ کی روشنی میں روزانہ آدھا گھنٹہ بیٹھیں۔ لوگوں سے ملیں۔ مل جُل کر کام کریں۔ لوگوں کے ساتھ مشاغل کریں۔ روزانہ ورزش کریں۔ سیر کریں۔ خوراک میں خشک میوہ جات، سنگترہ، بیریز، لیموں، سبزیاں کھائیں۔ السی کی پنیاں استعمال کریں۔ یہ کام کرنے سے اداسی میں کمی آسکتی ہے۔

اس کے علاوہ مندرجہ ذیل ورزشیں ذہنی اور جسمانی صحت کو برقرار رکھنے میں کار آمد ہو سکتی ہیں

یوگا میں سانس کی مشق کرنے سے ہم ذہنی اور جسمانی طور پر چاک و چوبند رہتے ہیں گہرے سانس لینے سے جسم میں آکسیجن کی مقدار بڑھتی ہے جس کی وجہ سے ذہن پر سکون ہو جاتا ہے۔