

## مٹی میں کھیلنا آپ کے بچے کے لیے فائدہ مند ہے

ہمارے بزرگ عموماً ایک بات کہا کرتے تھے کہ بچوں کو مٹی میں کھیلنے دیں۔ اس سے صحت اچھی ہوتی ہے۔ لیکن بہت لوگ اس روش سے کتراتے ہیں کیونکہ ان کے خیال میں ایسا کرنے سے بچوں کو بیماریاں لگنے کے خطرات میں اضافہ ہوتا ہے۔ تاہم حقیقت یہ ہے کہ بڑے بزرگوں کے ذریعے ہم تک پہنچی باتیں درحقیقت صدیوں کے تجربات کا نچوڑ ہیں۔ چاہے وہ ان باتوں کی سائنسی توجیہات سے ناواقف ہوں لیکن انسانی زندگی کے نظام کو اچھی طرح سمجھتے ہیں۔

تحقیق کے مطابق انسانی جسم اکثر اوقات مختلف اقسام کی الرجیز کا شکار ہو جاتا ہے۔ مٹی میں کھیلنے سے ان الرجیز کے خاتمے میں مدد ملتی ہے اور انسان بہت سی الرجیز سے قبل از وقت لڑنے کی صلاحیت پیدا کر لیتا ہے۔

☆ مٹی میں کھیلنے اور وقت گزارنے سے انسانی جسم کا نظام مدافعت بے پناہ مضبوط ہو جاتا ہے اور جسم کو جراثیم کے خلاف لڑنے کی انوکھی طاقت ملتی ہے۔

☆ مٹی میں وقت گزارنے سے انسانی جسم کو دائمی اور موروثی امراض کے خلاف لڑنے کے لیے طاقت ملتی ہے اور انسان بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

☆ حیرت انگیز فائدہ جو سامنے آیا ہے وہ یہ ہے کہ مٹی میں وقت گزارنا دماغ میں سیروٹونن نامی قلمی مادے کی مقدار بڑھاتا ہے جو کہ اعصابی نظام کو مضبوط بنانے میں مدد دیتا ہے نیز فیصلہ سازی کی قوت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

دیگر عوامل کی طرح 'انسان کا مزاج' اسے دوسرے جانداروں سے ممتاز بناتا ہے، مٹی میں کھیلنے سے مزاج بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے جس کی وجہ تباہی پیدا کرنے والے خلیات کا پرسکون ہونا ہے۔

عموماً دیکھا گیا ہے کہ زیادہ تر افراد جراثیم کو لے کر پریشان رہتے ہیں اور جراثیم کش ادویات اور صابن وغیرہ پر بہت زیادہ انحصار کرتے ہیں لیکن قابل ذکر بات یہ ہے کہ جراثیم کش صابن انسانی جلد پر موجود ان جراثیموں کو بھی قتل کر دیتے ہیں جو کہ بیماریوں سے لڑنے کے لیے کارآمد ثابت ہوتے ہیں۔

تو پھر گھبرائیے مت! اپنے بچوں کو گھر سے باہر لے کر نکلیں تاکہ وہ تازہ ہوا میں سانس لے سکیں اور مٹی میں کھیل کر خود کو تندرست رکھ سکیں۔ ان کے ساتھ کچھ دیر کھیل کر یقیناً آپ بھی بہت پرسکون محسوس کریں گے۔