

# ورزش کیجئے، ڈپریشن دور بھگائیے

لاہور(وائس آف ایشیا) ماہرین کہتے ہیں کہ ورزش سے نہ صرف انسانی جذبات پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں بلکہ ورزش انسان کو جذباتی طور پر بھی سہارا دیتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ورزش انسان کی ذہنی صحت کو برقرار رکھنے اور اسے تحریک دینے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ یونیورسٹی آف ٹورنٹو سے منسلک ماہرین نے 26 سال کا ڈیٹا اکٹھا کیا اور اس کا تجزیہ کیا۔ ماہرین کا کہنا تھا کہ وہ لوگ جو دن میں تھوڑی بہت ورزش بھی کرتے ہیں، اپنی زندگی سے ڈپریشن کو ختم کر سکتے ہیں۔ اس تحقیق کی سربراہی کرنے والے جارج میمن تسلیم کرتے ہیں کہ ڈپریشن کے بہت سے عوامل کارفرما ہو سکتے ہیں مگر ڈپریشن کو ختم کرنے کیلئے جو طریقے اختیار کیے جاتے ہیں، ان میں ورزش بہترین طریقہ ثابت ہو سکتا ہے۔ اسی لیے جارج میمن کہتے ہیں کہ ورزش کیجئے اور زندگی سے پریشانیوں کو دور بھگائیے۔