



گلے ملنے کے طبی فوائد

لاہور(وائس آف ایشیا)لوگوں سے گلے ملنے سے نہ صرف ایک دوسرے کو اپنائیت کا احساس ہوتا ہے بلکہ ایسا کرنے سے بڑھاپے کی جانب سفر بھی سست ہو جاتا ہے۔ امریکا کی کیلی فورنیا یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق جب ہم کسی سے گلے ملتے ہیں تو ہمارے جسم میں ایک ہارمون اکسیٹوکن خارج ہوتا ہے جو ہمارے پرانے یا عمر رسیدہ پٹھوں کو بالکل نئے عضلات کی طرح کام کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ اس سے عمر بڑھنے کے ساتھ پٹھوں میں آنے والی کمزوری پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے اور ہڈیوں کی صحت بھی بہتر ہوتی ہے۔ محقق پروفیسر آئرینا کون بوائے کا کہنا ہے کہ اکسیٹوکن واحد ایسا ہارمون ہے جو ہماری درمیانی عمر کی زندگی پر اثرات مرتب کرتا ہے اور یہ بڑھاپے کی جانب ہمارا سفر سست کر دیتا ہے۔