

# ઝડપી ચાલો, ડિપ્રેશન તમારા કરતાં ઝડપથી ભાગી જશે!

હેલ્થ રિસર્ચ

આજના સ્પર્ધાત્મક

યુગમાં ટકવા માટે માણસે સતત દોડ દોડ કરવું

પડે છે. આ ભાગદોડમાં માણસ નથી પોતાના

શરીરને પૂરતું પોષણ પૂરી પાડી શકતો , નથી

દિમાગને આરામ. વળી , આટઆટલા ભોગ છતાં

પણ ધારી સહનતાની કોઈ ગેરંટી નહીં અને અપેક્ષાઓનો કોઈ પાર નહીં. નાની-મોટી

નિષ્ફળતા મળતાં વ્યક્તિ ડિપ્રેશનનો ભોગ બનતી હોય છે. ડિપ્રેશન નામની આ માનસિક

બીમારી માટે દવાઓ અને થેરાપી ઉપલબ્ધ છે જ પરંતુ તાજેતરમાં સ્કોટલેન્ડના

સંશોધનકારોએ શોધી કાઢ્યું છે કે ઝડપથી ચાલીને ડિપ્રેશનની બીમારી દૂર ભગાવી શકાય

છે. રિટ્લગ યુનિવર્સિટીના સંશોધકોએ 'મેન્ટલ હેલ્થ એન્ડ ફિઝિકલ એક્ટિવિટી ' નામના

સંશોધનપત્રમાં જણાવ્યું છે કે દસમાંથી એક વ્યક્તિ તો ક્યારેક ને ક્યારેક ડિપ્રેશનનો ભોગ

બને છે, પણ જો તે નિયમિતપણે ઝડપથી ચાલે અને હળવી કસરતો કરે તો તેનું ડિપ્રેશન દૂર

થઈ શકે છે. હા , રોજ કેટલું ચાલવું અને કેટલી ઝડપથી ચાલવું , ક્ષયદાકારક છે , એ વધુ

સંશોધન માગી લે છે, પણ ચાલવાની સામાન્ય કસરત ડિપ્રેશનને તો દૂર ભગાવે છે , એટલું

તો નક્કી જ છે.

