

ЗЕЛЕНІ НАСАДЖЕННЯ СПРИЯЮТЬ ЗДОРОВОМУ СПОСОБУ ЖИТТЯ

Уряді попередніх досліджень повідомлялось, що локальні парки і сади зміцнюють психічне здоров'я людей. Томас Астелл-Берт (Thomas Astell-Burt) і його колеги з Університету Західного Сіднея (University of Western Sydney, Австралія) проаналізували дані, зібрані в рамках дослідження Australian 45 & Up Study за участі 260 061 австралійських чоловіків і жінок віком від 45 років і старше. Дослідники продемонстрували, що ті чоловіки і жінки, які проживають у зелених районах, мали набагато менший ризик психологічного дистресу порівняно з жителями найменш зелених зон. Крім того, жителі найзеленіших районів вели активніший спосіб життя. Чим більше зелених насаджень, тим активнішими є жителі району. Автори дослідження зробили висновок, що для дорослих чоловіків та жінок середнього та старшого віку зелені насадження не тільки важливі для підвищення фізичної активності, але й для покращення психічного стану здоров'я, оскільки від ступеня озеленення околиць залежить спосіб життя жителів району.

Astell-Burt T., Feng X., Kolt G.S. «Mental health benefits of neighbourhood green space are stronger among physically active adults in middle-to-older age: Evidence from 260,061 Australians». Prev. Med. 2013, Aug 30.

Коментар редакції: «Оскільки у ряді попередніх досліджень повідомлялося, що локальні парки і сади зміцнюють психічне здоров'я, австралійська команда дослідників прослідкувала взаємозв'язок між кількістю парків і садів та психічним здоров'ям і фізичною активністю жителів району».



Квітень							Травень							Червень						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
	1	2	3	4	5	6				1	2	3	4						1	2
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29
														30						

1	Чт	
2	Пт	
3	Сб	
4	Нд	
5	Пн	
6	Вт	
7	Ср	
8	Чт	
9	Пт	
10	Сб	
11	Нд	
12	Пн	
13	Вт	
14	Ср	
15	Чт	
16	Пт	
17	Сб	
18	Нд	
19	Пн	
20	Вт	
21	Ср	
22	Чт	
23	Пт	
24	Сб	
25	Нд	
26	Пн	
27	Вт	
28	Ср	
29	Чт	
30	Пт	
31	Сб	