



## ՀԵՏԱՔՐՔԻՐ Է ԻՄԱՆԱԿ

Մարդկային ուղեղը բնությունից հեռու լինելու դեպքում փոժում է: Հեղափոխությունները ցույց են տվել, որ բնության մեջ անցկացրած ժամանակը նվազեցնում է սթրեսը, բարելավում է հիշողությունը և սրտեղծագործական մրաժողությունը: Նույնիսկ պարոսիանից բնության փեսարանի դիտումը կարող է արագացնել առողջացման գործընթացը հիվանդանոցներում:

Մարդիկ ունեն զգալի ազդեցություն երկրի գիշերային լուսավորության վրա: Արբանյակային պարկերները ցույց են տալիս, որ քաղաքների արհեստական լուսավորությունը այնքան ուժեղ է, որ խանգարում է շար կենդանիների բնական կենսակերպին, հարկապես չղջիկների և գիշերային թիթեռների: Այս երևույթը կոչվում է «լուսային աղտոտում»:

Մարդու օրգանիզմում ապրող մանրէների քանակը գերազանցում է մարդու բջիջների քանակը: Այս մանրէները կարևոր դեր են խաղում մեր իմունային համակարգի, մարսողության և նույնիսկ հոգեկան առողջության մեջ: Շրջակա միջավայրի հետ շփումը հարստացնում է մեր միկրոբիոմը, ինչը դրական է ազդում առողջության վրա: