содержание

|  |
| --- |
| Введение  1. ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ  2. ШУМОВЫЕ РАЗДРАЖИТЕЛИ  3. ГЕОПАТОГЕННЫЕ ЗОНЫ. ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРИБОРА ИГА1  4. ВОЗДУХ, КОТОРЫМ МЫ ДЫШИМ  5. ОТКЛЮЧИМСЯ ОТ ЭЛЕКТРОСЕТИ  6. ЗЕЛЕНЫЙ ФИЛЬТР  7. ХИМИЯ ДЛЯ ДОМА  8. ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКАЯ ПРОГУЛКА ПО КВАРТИРЕ  9. зАКЛЮЧЕНИЕ  Список литературы |

**ВВЕДЕНИЕ**

Наше жилище – квартира, дом. Что мы знаем о нем и о его влиянии на здоровье?

Мы часто говорим о неблагополучии окружающей среды, считая, что главная опасность исходит от загрязненного атмосферного воздуха, воды, почвы, продуктов питания. В жилище человек проводит 80-90% своего времени. Жилище – это не только укрытие от неблагоприятных воздействий природы, но и мощный фактор, воздействующий на человека и в значительной степени определяющий состояние его здоровья. В последние годы появилось множество сообщений о так называемом синдроме больных зданий, т.е. зданий, у жителей которых наблюдаются признаки ухудшения здоровья: головные боли, умственное переутомление, увеличение числа простудных заболеваний, раздражение слизистых оболочек глаза, носа и глотки, сухость кожи и слизистых, тошнота, головокружение. Появляется все больше оснований считать, что неблагоприятное жилье способствует развитию онкологических заболеваний. Внутренняя среда жилища состоит из нескольких элементов: архитектурно-планировочные и конструктивные решения; микроклимат помещения (температура, влажность, плотность); световая среда; вибрация, шум; электрические и магнитные поля; плотность заселения; объем воздуха, т.е объем пространства в помещении. Важнейшим из них является воздушная среда.

Экология жилища как область знаний призвана систематизировать методы создания и поддержания оптимальной жилой среды. Для этого учитываются климат и ландшафт участка, ориентация и размещение дома, материалы стен и перекрытий, система кондиционирования и вентиляции, звуковой и световой комфорт.

**1. ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ.**

Совсем недавно, до повального увлечения радиостанциями, мобильными телефонами, “тарелками” и прочими чудесами техники, об электромагнитном излучении мало кто задумывался. Теперь же о нем знают практически все, но относятся к нему по-разному. Осторожные стараются реже пользоваться мобильниками, бесшабашные часами могут держать его у уха, не обращая никакого внимания на предупреждения о том, что в этот момент невидимые лучи пронизывают их головной мозг так же, как и курицу - волны СВЧ. Среди специалистов в данной области согласия тоже не существует.

Как и в каких дозах, электромагнитное излучение влияет на организм человека, пока что до конца не ясно. Аппаратура попадает к нам из-за рубежа, и соответственно рассчитана не на наши стандарты. Например, при размещении антенн-передатчиков на крышах жилых домов предельно допустимый уровень напряженности электромагнитного поля не должен превышать 2,5 микроватта (*мкВт*) на квадратный сантиметр (Украина), в России – 10 мкВт, а среднеевропейский стандарт равен 200 (двумстам) мкВт на кв/см. Обеспечивает надежную связь сочетание трех основных моментов:

Первый – частота передачи;

Второй – направление, по которому посылается излучение;

Третий – мощность излучения.

В условиях городской застройки наинадежнейшая связь та, что осуществляетя на высоких частотах. Кроме того, существует немало других способов связи, действующих в диапазоне высоких частот, причем их освоение, несмотря на отставание отечественных телекоммуникационных систем, идет ускоренными темпами. А поскольку направления эти новые, и аппаратуры для их контроля недостаточно. Итак, чем выше частота, тем связь надежнее, но и небезопаснее излучение.

Ещё в 1996 году ВОЗ начала рассчитанные на 5 лет исследования отдаленных результатов воздействия на организм электромагнитных волн, в том числе в диапазоне мобильных телефонов. Среди ожидаемых результатов – рак мозга, крови, опухоли слюнных желез. По предварительным данным, у подопытных животных риск заболевания раком возрастал в 2 раза. В печати опубликованы результаты медико-биологических экспериментов по исследованию влияния на состояние человека электромагнитного излучения мобильных телефонов существующих и перспективных стандартов сотовой связи. При работе мобильного телефона электромагнитное излучение воспринимается телом пользователя, и в первую очередь его головой. Эксперименты ученых показали, что мозг человека не только ощущает электромагнитное излучение сотового телефона, но и различает стандарты сотовой связи. Испытатели-добровольцы облучались ЭМП мобильных телефонов трех различных систем в течение 30 минут, при этом они не знали, какой аппарат излучает в данной серии эксперимента, включен он или нет. На голове испытателя закрепляли датчик для контроля электроэнцефалограммы от 6 областей коры головного мозга, а на теле – датчики для контроля сердечно-сосудистой и дыхательной деятельности, мышечной активности.

Результаты эксперимента свидетельствуют о достоверных изменениях в биоэлектрической активности мозга человека только в сериях с радиотелефонами стандартов NМТ-450 и GSM-900. У большинства испытателей и во время, и после облучения ЭМП радиотелефона в спектрах электроэнцефалограммы усиливался альфа-диапазон биоэлектрической активности мозга. Особенно сильно эти изменения проявлялись непосредственно после выключения поля. Другие показатели (частота пульса, дыхания, тремор, артериальное давление) не реагировали на факт облучения электромагнитным полем радиотелефона. Клинически значимых последствий для организма человека однократное 30-минутное облучение электромагнитным полем мобильного телефона не оказывает. Отсутствие достоверных измерений в электроэнцефалограмме в случае использования *телефона стандарта GSМ-1800* может характеризовать его как наиболее “***щадящий***” для пользователя из трех использованных в эксперименте систем связи (NMT-460, GSM-900, GSM-1800).

Многочисленные исследования, проведенные учеными разных стран на биологических объектах (в том числе, на добровольцах), привели к неоднозначным, иногда противоречащим друг другу, результатам. Неоспоримым остается лишь тот факт, что организм человека "откликается" на наличие излучения сотового телефона. Поэтому владельцам МРТ рекомендуется соблюдать некоторые меры предосторожности:

* не пользуйтесь сотовым телефоном без необходимости;
* разговаривайте непрерывно не боле 3 – 4 минут;
* не допускайте, чтобы МРТ пользовались дети;
* при покупке выбирайте сотовый телефон с меньшей максимальной мощностью излучения;
* в автомобиле используйте МРТ совместно с системой громкоговорящей связи "hands-free" с внешней антенной, которую лучше всего располагать в геометрическом центре крыши.

**Для людей, окружающих человека, разговаривающего по мобильному радиотелефону, электромагнитное поле, создаваемое МРТ, не представляет никакой опасности.**

**2. ШУМОВЫЕ ЗАЗДРАЖИТЕЛИ.**

*«Однажды человеку придется сражаться с шумом так же, как он когда-то сражался с холерой и чумой»*. Роберт Кох.

Мы воспринимаем способность слышать как данность. Тем не менее правильному и нормальному восприятию звука препятствует угроза, исходящая от шума окружающей среды. “Я порицаю Бога и его ангелов за шум, который возникает от их полета, от шуршания их одежд и за скрип двери”, - говорил английский поэт Джон Донн. С нашей точки зрения ему можно только позавидовать. Сегодня положение людей ещё более абсурдно (от латинского *сурдус,* что означает “неспособный слышать” или “оглушающий”): автомобили, холодильники, часы, телевизоры, компьютеры, автоответчики испускают звуки, с которыми мозг и тело должны постоянно сражаться. Нас бомбардирует в сотни раз более громкая и насыщенная информация, чем та, с которой сталкивались наши отцы и деды.

По существующим данным, у трети людей с ослабленным слухом причиной этому послужило воздействие громких звуков. Это может быть как пережитая бомбардировка во время войны, так и слушание сверхгромкой музыки.

Вокалисты также находятся под угрозой от звуков собственного голоса, громкость которого может достигать 110, 120 и даже 140 децибел, превосходя в некоторых случаях рев реактивного самолета на взлете. Оперная звезда Мария Каллас однажды частично оглохла от собственного пения.

Десятки людей носят стереонаушники, бегая трусцой, катаясь на велосипедах или работая. Наушники очень удобны и доступны, они дали возможность миллионам людей познакомиться с великими музыкальными произведениями, но они могут и привести к потере слуха, как показали медицинские исследования. Например, во время занятий аэробикой кровь и кислород начинают активно поступать к конечностям, а чувствительные и нежные внутренние поверхности ушей остаются опасно незащищенными. Наушники, которые передают в основном низкочастотные звуки (те, которые оказывают самое сильное воздействие на физическое состояние), могут привести к потере слуха, звону в ушах и даже полной глухоте.

Хочется предупредить, что наушники следует использовать только в течение небольшого периода времени. Громкость должна быть невысокой, особенно когда вы бегаете трусцой или занимаетесь какими-либо видами физической деятельности. Большие прижимные наушники с хорошим качеством воспроизведения лучше тех, которые вставляются в уши.

Среди всего этого шума и грохота современной жизни все громче раздаются голоса в пользу тишины и покоя. В Японии бюро по охране окружающей среды выделило сто мест в качестве “звуковых достопримечательностей”, включая те, где особенно слышны водные потоки, стук лодок, брызги водопадов и колокольный звон церквей и храмов. На острове Хоккайдо, самом северном острове Японии, бюро выбрало двадцать две “звуковые достопримечательности” для включения в туристическую карту, а в одном из районов Токио выделено десять мест, где особенно тихо и спокойно.

Также существует шумовое загрязнение. Органы слуха человека воспринимают звуковые колебания в интервале частот от 16 до 20000 Гц. Колебания ниже и выше этого уровня (инфра- и ультразвуки) для нашего уха неразличимы, но для здоровья вредны. По классификации К. Гедике 40 - 50 децибел вызывают у человека нездоровые психические реакции, 60 - 80 - расстройства вегетативной нервной системы, 90 - 110 - расстраивают слух, а при 140 - 145 подчас лопаются перепонки. В квартирах, выходящих на крупные магистрали, шум достигает 60 - 80 децибел при закрытых окнах, а при открытых - 80 - 100. Стены из естественного камня толщиной в 40 см снижают уровень шума на 57 %, из гипсовых плит - на 38 %; закрытая дверь - на 25 - 35 %, а двойные рамы - на 20 - 25 %.

Наш слух также зависит от того, что мы едим и где живем. Финские исследователи сообщают, что у людей, которые питаются нежирной пищей с низким содержанием холестерина, лучше кровообращение в области ушей и более качественный слух. Проведя исследование более тысячи четырехсот пациентов, страдающих заболеваниями и нарушениями внутреннего уха, исследователи из университета Западной Вирджинии пришли к выводу, что слух улучшается у тех, кто соблюдал диету с низким содержанием жиров, сахара и соли, но высоким содержанием злаковых, свежих овощей и фруктов.

Климат и окружающая среда также влияют на слух. Звуки, производимые людьми, изменяются под воздействием условий окружающей среды. Жители лесной местности, которые постоянно погружены в среду звуков леса, сами создают полифоническую музыку, в то время как обитатели пустынь и равнин обычно играют только на одном инструменте, предпочтительно барабане. Цивилизации, населяющие горные местности, также пишут своеобразную музыку. Из-за атмосферного давления на внутреннее ухо и голосовые связки их звуки насыщены басовыми нотами и высокими частотами. Жители Тибета, потомки древних инков в Андах, люди, живущие в Альпах, на Аппачах, на Урале или в Карпатах, часто поют и разговаривают грубоватым голосом, полным низких тонов, которые смешиваются с фальцетом и другими высокочастотными звуками, что отражает тот уникальный ритм жизни среди гор и долин, который они ведут.

## **3. ГЕОПАТОГЕННЫЕ ЗОНЫ. ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**

## **ПРИБОРА ИГА-1**

С давних пор известно, что в домах построенных на месте бывших водоемов, высохших рек, на пойменных местах, в оврагах наблюдались удивительные явления - привидения, призраки, домовые, то есть имели место различные галлюцинации, люди жившие в таких "проклятых домах" чаще болели онкологическими заболеваниями.

В середине ХХ века этим явлениям было найдено наконец научное объяснение. Было доказано, что онкологические, психические и некоторые другие заболевания были обусловлены тем, что их спальные места находились в так называемой геопатогенной зоне.

Как стало известно, геопатогенные зоны представляют собой сложные структуры в виде различных линий, сеток, пятен и обладают различным воздействием на организм человека. В пределах геопатогенных зон есть очень небольшие участки, размером 10 на 10 см, и лишь в редких случаях большего размера, отличающиеся исключительно сильным патогенным (неблагоприятным для здоровья) воздействием. Длительное нахождение в таких местах приводит к нарушению здоровья и тяжелым заболеваниям.

Геопатогенные зоны представляют собой локальные геофизические аномалии в виде слабых электромагнитных полей Земли естественного происхождения. Вся поверхность земного шара покрыта сетками электромагнитных линий шириной около 10 см и шагом ячейки 2,5х2 м – сеть Хартмана, 5х6 м-сеть Курри, 16х16 м и т.д. Эти сетки, накладываясь друг на друга, создают сложную картину геофизических аномалий на поверхности Земли, а в точках их пересечения образуются небольшие очаги размером 10х10 см, где интенсивность излучения резко возрастает.

А если такие геопатогенные пересечения располагаются над водяными жилами или разломами земной коры, то образуются аномальные зоны, длительное нахождение в которых ( расположение рабочих или спальных мест ), способствуют ухудшению здоровья и развитию тяжелых заболеваний, таких как рак, склероз, артроз.

Признаками длительного нахождения в геопатогенной зоне являются: необъяснимая раздражительность, слабость, головные боли, чувство страха, возможно жжение или покалывание тела.

В геопатогенных зонах у людей может наблюдаться сердечная аритмия, изменяться кровяное давление и температура тела.

Особенно много исследований в этой области проводилось в Германии, Швейцарии, Бельгии, Франции, Австрии. Одним из первых проблемой геопатогенных зон заинтересовался немецкий ученый Густав фон Поль, опубликовавший результаты своих работ в престижном медицинском журнале по исследованию раковых заболеваний. Анализируя свои наблюдения, сделанные в Баварии, он пришел к выводу, что общим для всех 58 человек умерших от рака в исследуемом городе было то, что их спальные места находились в геопатогенных зонах.

В 1976 году в Германии была опубликована фундаментальная книга Э.Хартмана ЗАБОЛЕВАНИЕ КАК ПРОБЛЕМА МЕСТОРАСПОЛОЖЕНИЯ, обобщившая многолетние результаты работ автора по исследованию влияния геопатогенных зон на здоровье людей.

Геопатогенные зоны бывают двух видов - естественного происхождения, обычно связанные с пустотами, водными потоками, месторождениями полезных ископаемых; другой вид это зоны техногенного происхождения, связанные с деятельностью человека - подземные ходы, метро, шахты, трубопроводы, кабельные сети, свалки, захоронения.

Причем об этих "гиблых" местах было известно еще в древности-все храмы и культовые здания строились на "хороших" местах, имеющих пониженное значение естественного электромагнитного фона, внутри таких зданий размер помещений соответствовал ячейкам энергетической сети, чтобы повышенное излучение попадало на перегородки.

Исследования проведенные в нашей стране и за рубежом показали взаимосвязь геопатогенных зон с аварийностью автотранспорта, если такая зона пересекает автодорогу; со снижением урожайности культурных растений, снижением удоев и привеса скота в животноводстве. Исследования, проведенные в Улан-Удэ показали взаимосвязь геопатогенных зон с возникновением пожаров, которые возникают из-за замедления реакции человека, ухудшения памяти и воздействия геофизических излучений на технические устройства.

Практически до настоящего времени приборов для определения геопатогенных зон не было, и их определяли только с помощью лозы, маятника, биорамки. В последние годы за рубежом проводились исследования связанные с определением геофизических аномалий на местности с использованием различных методов: радиолокационного, хемилюминисцентного, радиационного и других методов измерений. Вся эта аппаратура имеет большой объем и устанавливается на тележке или подвижном носителе и, в большинстве случаев, не приспособлена для исследований внутри жилых и производственных помещений.

В 1992 году в Башкортостане был разработан малогабаритный электронный прибор для определения геопатогенных зон по электромагнитной составляющей излучения - индикатор геофизических аномалий ИГА-1, защищенный патентами России и авторскими свидетельствами СССР .

Это высокочувствительный радиоприемник, работающий в килогерцовом диапазоне частот. Прибор прошел апробацию в медицинском университете, Республиканской клинической больнице, имеется аттестат соответствия, выданный Минздравом Республики Башкортостан. Основные потребители - санитарные инспекции и экологические центры.

Обследование квартир и рабочих мест на предприятиях с помощью разработанной в Уфе аппаратуры - индикатора ИГА -1 позволило впервые в мировой практике выявить взаимосвязь между размером геопатогенной сетки и здоровьем человека. Было определено, что люди проживающие на сетках размером ячеек от 80 до 120 см чаще имеют отклонения здоровья и испытывают необъясняемые недомогания. Это можно объяснить большей вероятностью попадания пересечений сетей с меньшими размерами ячеек на рабочее или спальное место.

Кроме того, прибор позволяет определять геопатогенные пятна размером 0,5 ... 2 квадратных метра, которые раньше не фиксировались и не изучались. Оказалось, что длительное нахождение в этих зонах приводит к депрессивному состоянию и галлюцинациям на уфологическую и религиозную тематику. При этом в местах интенсивного земного излучения были отмечены случаи онкологических заболеваний людей проживающих в квартирах, расположенных друг под другом, а также случаи самоубийств. Последние совершались на фоне длительных депрессивных состояний, и также была отмечена характерная зависимость от того, что постели этих людей находились в геопатогенных зонах.

Электромагнитные поля промышленной частоты 50 гц, радиостанций, электрических и электронных приборов, вместе с электромагнитными полями Земли наводятся на арматуру зданий, металлические предметы и коммуникации, которые их в свою очередь переизлучают, в результате чего образуются технопатогенные зоны.

Очень часто люди, чьи кровати стоят близко от стен, а особенно располагаемые во время сна головой к стене, жалуются на повышение артериального давления, тяжелый сон, шум в голове, что можно объяснить технопатогенным отражением электромагнитных полей от стен ( 10-50 см), после перестановки спального места самочувствие людей улучшается и эти жалобы прекращаются.

В течении шести лет прибор ИГА-1 используется в Санитарной инспекции Уфимского отделения Куйбышевской ЖД и Кировского отделения Горьковской ЖД, за этот период проводились экологические обследования геопатогенных зон в организациях железной дороги.

Приборы ИГА-1 внедрены во многих городах России, а также на Украине, Греции, Кипре, Австрии и США. Многие организации используют прибор ИГА-1 для исследования земельных участков, предназначенных под застройку.

Таким образом геопатогенные воздействия представляют большую опасность для здоровья и должны учитываться в нашей повседневной жизни вместе с другими экологическими факторами.

Выход есть – геопатогенное излучение приводит к заболеваниям только при длительном ( годы ) воздействии во время сна или на рабочем месте. Перемещение в безопасное место внутри помещения кровати или рабочего стола является профилактическим мероприятием не требующим дополнительных затрат на лекарственные препараты, или использования дорогостоящего медицинского оборудования. При строительстве необходимо выбирать место под застройку таким образом, чтобы геопатогенное воздействие на людей было минимальным.

**4. ВОЗДУХ, КОТОРЫМ МЫ ДЫШИМ**

Внутри любого жилья воздух грязнее того, что за окнами, в среднем в 3 - 4 раза. Мы отравляем воздух продуктами собственного обмена веществ, газовыми плитами, на которых готовим пищу, каминами и печами, возле которых греемся. Мы отравляем воздух испарениями полимеров, лаков, красок, которыми отделываем стены, полы, двери наших домов. Все синтетические материалы - моющиеся обои, клеенки, пленки в той или иной степени выделяют какие-то вредные вещества. Мы отравляем свою среду обитания дезодорантами и искусственными освежителями воздуха. Кроме того, мы, что бы ни делали, усердно сжигаем кислород, а вместо него выделяем углекислый газ. Проводя основную часть жизни в домах, где отсутствуют природные механизмы очищения воздуха, мы вынуждены очищать его своими легкими, ведь процесс его загрязнения идет постоянно.

Знаете ли Вы о том, что в стандартной трехкомнатной квартире в год образуется до 40 кг пыли. Человек за сутки вдыхает до 12 тыс. литров воздуха, в одном литре которого содержится до 500 тыс. пылинок. Домашняя пыль – одна из самых частых причин аллергии. Согласно медицинской статистике, число страдающих ею граждан составляет 45-85% от общего количества всех вместе взятых аллергиков. Процесс пылеобразования происходит постоянно - вытираются ковровые покрытия, осыпается и вышаркивается краска, с улицы попадает пыль и выхлопные газы автомобилей, люди и домашние животные теряют волосы, кожный эпителий, перхоть и т.д. Пыль является транспортным средством для распространения бактерий и вирусов и способствует возникновению и распространению эпидемий. Все больше и больше людей подвергаются воздействию аллергических реакций.

Что мы можем с этим поделать? Научные исследования показали, что традиционные методы уборки наносят вред человеческому здоровью. Многие пылесосы, на самом деле, только ухудшают положение. Просто они не способны отфильтровать микрочастицы, размер которых составляет 1/300 диаметра человеческого волоса. "Поднимая" такие частицы с поверхности ковра, кровати, мебели (где они относительно безвредны), пылесос выдувает их в воздух, которым мы дышим. Пылесосом можно удалить только видимый мусор. Даже самые дорогостоящие микрофильтры и пылесборники не решают проблему, связанную с удалением микропыли. Они задерживают крупные частицы пыли и грязи. К сожалению, далеко не все знают, что использование пылесоса несет определенную долю риска для организма. Очищая ковры, матрасы, подушки, одеяла и мебель регулярно, вы сможете оградить себя и близких от опасности возникновения аллергии. Кроме того, с помощью сеансов бальзамо - и аромотерапии создайте в Вашем доме запах свежести и чистоты!

Известно, что человек без воздуха не может прожить больше нескольких минут. Жители крупных городов вдыхают в среднем за сутки около 500 млрд. пылинок, из них примерно 35% приходится на минеральные вещества, 15% — на текстильные и бумажные волокна. 20% — на кожные чешуйки, 7% — на цветочную пыльцу, 3% на сажу и др. частицы дыма, 20% — остальные примеси. В воздухе жилых массивов, помимо пыли иотходов производства, содержатся ядовитые вещества, возникающие от небрежного обращения с бытовым мусором. Загрязнение воздуха жилых помещений происходит и при ремонте квартир, при пользовании препаратами бытовой химии, при проветривании помещения — за счет веществ, проникающих снаружи иоседающих на стенах, полу, потолке, мебели, а затем снова выделяющихся в воздух. В воздухе жилого помещения присутствуют сотни органических и неорганических соединений, общее количество которых может достигать 5 мг в 1 м3. Особую опасность представляют радон, табачный дым, асбест, свинец, формальдегид, диоксины.

**Радон** — радиоактивный химический элемент, относится к инертным газам, обладает высокой токсичностью. В воздухе помещений радона содержится обычно 4—б раз больше, чем в атмосферном, а в подвалах зданий — в 8—25 раз. Скопление радона при повышенном радиационном фоне в квартире (доме) может значительно превышать предельно допустимую концентрацию (ПДК). Три основных источника радона, откуда он попадает в жилое помещение: почвы и породы, вода, радиоактивные отходы, впадающие в строительные материалы при их изготовлении.

**Табачный дым** содержит более 3800 химических веществ, среди которых много токсичных и канцерогенных. Ошибочно мнение, что табачный дым вреден только курильщикам. В действительности прокуренная атмосфера одинаково пагубно влияет как на курящих, так и на тех, кто находится с ними в одном помещении. Особенно вредный компонент в воздухе жилого помещения, способный вызывать опасные заболевания, — асбестовая пыль, которая может попадать из материалов стен и полов, из вентиляционных труб (в них асбест часто используется как уплотнитель), с водой, подаваемой через асбоцементные трубы, и др.

Неблагоприятное воздействие на здоровье человека оказывает также загрязнение воздуха **свинцом и его соединениями**, главным образом за счет выхлопных газов двигателей автомобилей. Наличие в организме человека сравнительно большого количества свинца может вызвать тяжелейшие отравления, привести к нарушению обменных процессов, дефициту витаминов, функциональным и органическим изменениям центральной и вегетативной нервных систем, поражению костного мозга. Безопасный уровень поступления свинца в организм человека 0,2—2 мг/сут.

К высокотоксичным веществам, содержащимся в воздухе жилых помещений, относится также **формальдегид**. Источниками формальдегида в квартире могут быть клеи, лаки, эмали, изготовленные на основе фенолоальдегидных смол, изделия и покрытия из полимерных материалов (например, полиформальдегида). **Крайне опасно присутствие в воздухе жилого помещения** **диоксинов — высокотоксичных хлорсодержащих веществ,** обладающих физиологической активностью: они вызывают раздражение кожи, поражают печень, способствуют развитию злокачественных новообразований. Источниками загрязнения окружающей среды диоксинами являются побочные продукты, целлюлозно-бумажной промышленности, отходы металлургических производств, выхлопные газы автомобильных двигателей. Диоксины содержатся также в золе и дымовых газах мусоросжигательных установок (при сжигании хлорированных органических материалов). Наконец, диоксины могут образовываться при хлорировании воды, если в ней присутствуют фенолы. Во избежание отравления диоксинами ни в коем случае нельзя сжигать изделия из полимерных материалов, а тем более использовать образовавшуюся золу в качестве удобрения.

Существенно снизить загрязненность воздуха в квартире можно путем интенсивного проветривания помещений, регулярного проведения  сухих и влажных уборок. При ремонте и отделке дома, квартиры следует применять только экологически чистые материалы. Очень полезно содержать в комнатах живые цветы. Они выделяют кислород и фитонциды, поглощают углекислый газ (диоксид углерода) и увлажняют воздух. Можно использовать ионизаторы для искусственного насыщения воздуха отрицательными аэроионами. А самое главное — абсолютно недопустимо захламлять жилье, ведь тогда в квартире прописывается пыль.

Если нет противопоказаний, неплохо завести в доме 1—2 аквариума. Они хорошо регулируют влажность воздуха в помещении и создают более комфортные условия. Замечено, что дети, живущие в комнатах, где имеются аквариумы, реже болеют респираторными заболеваниями. Настоятельно рекомендуется периодически обновлять пенополиуретановую набивку мягкой мебели, которая, разрушаясь со временем, становится источником многих вредных для здоровья веществ. Целесообразно герметизировать входные двери в дом, квартиру, чтобы предотвратить поступление с лестничной площадки табачного дыма и др. ядовитых газообразных веществ. В жилых помещениях не следует курить. Одежду и обувь из синтетических материалов лучше всего содержать в хорошо закрывающемся шкафу. Необходимо свести к минимуму и наличие в жилых комнатах изделий из полимерных материалов и древесно-стружечных плит, не имеющих соответствующего защитного покрытия.

Для внутренней отделки дома тоже лучше использовать материалы на естественной основе. Стены, а иногда и потолок оклеивают бумажными или текстильными (льняными, шелковыми, фетровыми, джутовыми) обоями. Моющиеся обои с синтетическим покрытием, например, виниловые или поливинилхлоридные самоклеющиеся пленки, допустимы только на кухне и в коридоре. Окна и двери следует красить масляной краской на олифе или алкидной эмалью для внутренних работ. На окраску стен и потолка идут безвредные меловая, латексная или водно-эмульсионная побелка. Самый экологичный пол - деревянный, паркетный либо просто дощатый (например, на даче). Ламинатные полы из древесно-волокнистых плит с пленкой "под дерево" подходят для кухонь и коридоров.

Линолеум бывает разных типов:

* на джутовой или войлочной основе;
* на вспененной резине;- особо прочный к истиранию линолеум с поверхностной пленкой;
* вообще "безосновный.

Безосновный линолеум укладывают только в помещениях с повышенной влажностью (например, в ванных комнатах), а линолеум на вспененной резине - в нежилых помещениях (кухнях, прихожих и т.п.). Линолеум на войлочной или джутовой основе и ворсовые покрытия, в отличие от всех остальных, не выделяют в воздух вредных газов, обеспечивают утепление. Чтобы в доме было тепло и тихо, используются хорошие тепло- и звукоизоляционные материалы. Часто применяются плиты из минеральной ваты. Самые безвредные среди них с гигиенической точки зрения минераловатные прошивочные маты: в них практически нет синтетических связующих веществ. Все другие типы утеплителей из минеральной ваты содержат смолы, которые выделяют в воздух помещения формальдегид. Чем жестче минераловатная плита, тем больше в ней смол, тем сильнее загрязнение воздуха.

В качестве утеплителей предлагаются также пенопласт и пенополиуретан, но эти материалы горючи и огнеопасны, при их горении выделяется **циановодород** - чрезвычайно ядовитый газ. Лучше применять минеральные утеплители типа керамзита или стекловаты. Эти материалы негорючи, не выделяют никаких вредных газов и в этом отношении совершенно безопасны. Абсолютно безвреден и популярный дешевый листовой материал оргалит из прессованной картонно-бумажной массы.

Чистая вода, как и чистый воздух и экологически чистые продукты питания, также становится важнейшей проблемой во многих регионах Загрязнение воды происходит в результате всеобщего загрязнения водоемов выбросами промышленных, энергетических, сельскохозяйственных и коммунально-бытовых предприятий, речного и морского транспорта и др. даже после предварительной очистки (отстаивание, фильтрование, хлорирование, озонирование и др.) поступающая в водопровод вода небезопасна для здоровья. Для дополнительной очистки в домашних условиях все шире применяют различные фильтры. *Простейший же способ обеззараживания питьевой воды в походных условиях  добавить несколько кристалликов марганцовокислого калия (до получения слабо-розового цвета) или же несколько капель перекиси водорода (пероксида) на 1 л воды; в этих растворах гибнут практически все болезнетворные бактерии. Полезно в питьевую воду положить таблетку аскорбиновой кислоты (0,5 г на 5 л воды), которая нейтрализует многие токсичные вещества, не помешает также добавка фруктового сока или небольшого количества вина. Проще всего воду прокипятить; при кипячении погибают болезнетворные микроорганизмы, разрушаются некоторые вредные для здоровья химические соединения, уменьшается жесткость воды. При необходимости экологически чистую воду можно получить, поставив в морозильник или морозильную камеру холодильника закрытый сосуд с водопроводной водой. Когда вода в сосуде замерзнет наполовину незамершую воду надо слить, а образовавшийся лед ополоснуть водой и растопить.*

Ни в коем случае нельзя пить или, готовить еду, используя воду из системы горячего водоснабжения.

На здоровье человека и его работоспособность в не меньшей степени, чем воздух, вода и пища, влияет микроклимат в квартире (доме). Благоприятная экологическая обстановка в жилище невозможна без создания т. н. ***зоны комфорта*** — оптимального сочетания температуры, влажности и скорости движения воздуха. Оптимальными для микроклимата жилых помещений в теплое время года считается температура воздуха 20—25 С, относительная влажность 30—60%, скорость движения воздуха 0,25 м/с; в холодное время года эти показатели составляют соответственно 20—22 С, 30—44% и 0,1—0,15 м/с.

Большое значение для здоровья имеет температура в вашем жилище. Существует несколько условных категорий теплового комфорта (прохладно; холодно; очень холодно; невыносимо холодно; тепло; жарко; очень жарко; невыносимо жарко.)

Тепловой комфорт - это такое физиологическое состояние человека, при котором центральная нервная система получает наименьшее количество внешних раздражителей, а система терморегулирования находится в состоянии наименьшего напряжения. Критерием тут должно служить самоощущение человека, но свежий воздух предпочтительнее тепла.

Большое значение имеет влажность воздуха, которым мы дышим. Необходимо, чтобы влажность оставалась постоянной. Если вы недавно переехали в новый дом и по утрам стали просыпаться с неприятным ощущением сухости во рту и першением в горле, это результат нездоровой экологии: свежий бетон энергично поглощает влагу из воздуха.

Специалистами также установлено, что жить в доме хорошо, если ежедневная инсоляция (т. е. воздействие прямых солнечных лучей) длится не менее трех часов. На эти три часа следует открывать все шторы, пуская в комнаты солнечный свет. Это полезно организму, улучшает микроклимат и убивает микробы.

К искусственному освещению предъявляются следующие требования: его цвет максимально должен приближался к солнечному, оно должно быть стабильным, то есть без миганий. Также необходимо, чтобы на письменный стол свет падал сверху слева, и источник света обязательно помещался выше зрительной плоскости.

Крайне негативное воздействие на организм человека оказывают аномально высокие уровни радиации. Естественный радиационный фон зависит от географического местоположения. В северных широтах и особенно в приполярных областях радиационный фон заметно выше, чем на экваторе, и почти линейно возрастает с высотой местности. Установлено, например, что на высоте 10—11 км (высота полетов самолетов) уровень естественной радиации в 10—15 раз выше, чем у поверхности земли. Многие, вероятно, замечали, что в одном месте (дома или квартиры) они чувствуют себя весьма комфортно, тогда как в другом — крайне неуютно. Большинство функциональных расстройств и хронических заболеваний обусловлено нарушением нормального функционирования энергетической системы человека под влиянием возмущающего биоэнергетического воздействия объектов окружающей среды. Так, энергетические характеристики жилой комнаты или рабочего кабинета зависят от физических и химических свойств материалов, использованных в отделке жилья; от величины: и знака механических напряжений несущих конструкций здания, геометрий помещения и даже’ от наличия в нем картин, ваз, икон, лепнины и др. Заметное негативное воздействие на организм человека оказывают энергетические поля, генерируемые вращающимися частями различных машин и механизмов. Существенную опасность для здоровья представляет биоэнергетическое воздействие на организм человека высоковольтных линий электропередачи, расположенных на небольшом удалении от жилища, а также электромагнитные излучения передающих радио- и телевизионных антенн, высокочастотной радиоаппаратуры и электронных систем.

Патогенный эффект от воздействия на организм человека «биоэнергетического» излучения определяется интенсивностью и продолжительностью облучения. Биоэнергетические излучения (поля) предметов обстановки жилища и технического оборудования обладают уникальной проникающей способностью и практически не поддаются какой-либо экранировке. Поэтому в распоряжении человека имеется лишь 2 способа уменьшить патогенный эффект таких излучений: первый — по возможности избегать длительного контакта с источником излучения; второй — создание экологически безопасной среды обитания, основываясь на системном подходе к проектированию и сооружению жилья с учетом биоэнергетических характеристик.

**5. ОТКЛЮЧИМСЯ ОТ ЭЛЕКТРОСЕТИ**

Бум последних лет, связанный с ростом популярности электронных микроволновых печей, породил у многих не только удовлетворенность тем, что на приготовление пищи уходят считанные минуты, но и сомнения. Ввиду исключительной скорости приготовления или подогрева пищи СВЧ-печи обычно эксплуатируются по полной программе. В среденем в семье печь включается 5-7 раз за сутки. А это все - электромагнитное облучение, пусть и в самых что ни на есть микроскопических дозах...

Страшна ли микроволновая печь сама по себе? Собственно, беда в другом. Мы добровольно окружили себя невероятным количеством электронных приборов. К обязательному для любой квартиры телевизору действительно такими же обязательными становятся микроволновые печи, компьютеры или установки для компьютерных игр, радиоаппаратура и усилители последних поколений, всевозможные бытовые приборы с электронным дистанционным управлением или на электронной автоматике. Да, электромагнитное излучение - не ядерное. Вред от него в бэрах не измеришь. И последствия домашнего электронного "полигона" скажутся не сразу. И нюансов здесь множество. Например, та же самая микроволновая печь пришла к нам с Запада, где на ней чаще разогревают пищу, купленную в готовом виде, чем готовят ее из сырых продуктов. Понятное дело, что в первом случае блюдо будет готово быстрее, чем во втором. Меньше работает и печь. Стандарты западной и нашей кухонь резко отличаются – и размерами, и планировкой. Крохотное помещение, на котором вертится наша хозяйка, поневоле вынуждает ее все время находиться в электронном поле.

Точно так же пренебрегают ими и электромагнитные волны, свободно гуляя на всем пространстве этажей. Вашу электронику в этом смысле можно смело объединять с соседской: совместно ими создается устойчивый, работающий почти круглосуточно "электронный пояс". Добавьте сюда кондиционеры, вентиляторы, а так же домовые лифты. А на утро обитатели многоэтажного дома просыпаются с головной болью, ощущают слабость, нервничают и срывают настроение на ближних и опять-таки соседях. Все это - последствия электронного воздействия. Постоянное пребывание в электромагнитном поле вызывает многие расстройства нервной системы, негативно влияет на сердечно-сосудистую систему, сказывается на деятельности внутренних органов.

В магазине вам обязаны предъявить сертификат (в нем указана, в частности, степень защищенности пользователя от электромагнитного излучения), а также приложить к покупке инструкцию на родном и понятном вам языке. А еще старайтесь давать разгрузку вашему организму от болезнетворных электронных полей хотя бы по выходным. Обойдитесь на даче без электронных благ цивилизации: без микроволновки, телевизора и компьютера; не включайте усилитель и мощный музыкальный центр. Короче говоря, отключитесь от электросети.

**6. ЗЕЛЕНЫЙ ФИЛЬТР**

Человек оторвался от природы. Себе в ущерб. Задумайтесь: линолеум, краска, лак, которыми покрыты стены и мебель, пластик, паркет, синтетические ковры, телевизоры, компьютеры, телефоны, телефаксы, ксероксы и сканеры - словом, все, чем окружил себя современный человек, выделяет вреднейшие химические вещества, образуя страшный для всего живого воздушный коктейль.

Окружим себя различными растениями, которые, активно вбирая все вредное, еще и вырабатывают кислород и благоприятно воздействуют на человека своим биополем. Очень важно правильно подобрать нужные комнатные растения, чтобы максимально обезопасить себя и своих близких. Во-первых, в каждом доме должны расти **кактусы**, чем больше - тем лучше. Они помогут нейтрализовать радиационное воздействие на ваш организм. В современных панельных домах из железобетона влажность воздуха гораздо ниже нормы - почти как в пустыне. И тут на помощь может прийти уникальное растение, способное превратить пустыню в оазис – **циперус**. Он сам очень любит влагу, поэтому горшок с ним ставят в поддон с водой. Такие поддоны с любыми влаголюбивыми растениями хорошо иметь во всех комнатах - они прекрасно влияют на состояние воздуха. Водно-газовый обмен в помещении улучшают **антуриум, маранта, монстера**.

Сотрудники Американского агенства по аэронавтике и космическим исследованиям (НАСА) выяснили, что **хлорофитум, плющ, хризантема и алоэ** являются высокоэффективными очистителями воздуха.Многие комнатные растения обладают фитонцидными (бактерицидными) свойствами. В помещении, где находятся, например, **цитрусовые, розмарин, мирт, хлорофитум** в воздухе содержится значительно меньше микробов. А частицы тяжелых металлов, которые тоже есть в наших квартирах, поглощают **аспарагусы**.

Нет нужды говорить о том, как плохо чувствует себя человек в душном помещении. Причем дело здесь не в недостатке кислорода как такового, катастрофически не хватает его отрицательных ионов, число которых, кстати, быстро уменьшается, когда в комнате работает телевизор или компьютер. Но оказывается, есть комнатные растения, которые выделяют недостающие ионы, делая воздух свежим и легким для дыхания. Это хвойные (**кипарис, туя, криптомерия**). Их можно вырастить дома из семян, обеспечив в квартире целеблый микроклимат, поскольку они обладают еще и фитонцидными свойствами. Желательно чтобы в доме был хотя бы один куст **герани**. Герань не только мух отгоняет, но и дезинфицирует и дезодорирует воздух. Но, пожалуй, лучше всего поддерживает и корригирует биополе человека **роза**. Недаром ее называют царицей цветов. Кустик комнатной розы поможет вам избавиться от излишней усталости и раздражительности. Особенно эффективно воздействие розы тогда, когда в той же комнате растут **базилик, тархун (эстрагон) и мята-мелисса**. В этом случае вместо городского химического воздушного коктейля в вашей комнате будет почти целебный воздух.

А еще настоятельно советуем выращивать в горшках **лук и чеснок**, причем желательно побольше. Кроме того, что эти растения дезинфицируют воздух, они еще и значительно улучшают сон. Особенно рекомендуется иметь их в своей спальне тем, кто подвержен различным кошмарным сновидениям. Полезно иметь в своем комнатном садике **карликовый гранат** (он стимулирует иммунную систему человека), алоэ и всю ту зелень, которую с удовольствием потребляем летом: **петрушку, сельдерей, кинзу и укроп**. Это тот нормальный минимум растений, который желательно иметь каждому, кто хоть немного заботится о себе и своих родных.

Эти рекомендации не являются жестким правилом. Вы вполне можете выбирать любые другие понравившиеся вам растения. И будьте уверены, что если бы какое-то растение отрицательно влияло на самочувствие человека, люди давно бы это заметили и вывели нежелательного соседа из своего дома. Живое, здоровое растение всегда приносит в ваш дом приятные ощущения, создает пестрые уголки и зеленые островки для отдыха, наполняет ваш дом благоуханием экзотических диковинок, пробуждает в вашем сердце нежные чувства и приятные ощущения.

**7. ХИМИЯ ДЛЯ ДОМА**

Несомненно, **химия для дома** – полезное достижение цивилизации. Хотя есть одно но... При всей ее якобы безопасности - надеваем резиновые перчатки, марлевую маску на лицо… Между прочим, некоторые из ингредиентов таких продуктов вызывают раздражение кожи и слизистой оболочки, например, глаз или носовой полости. Многие из них могут стать причиной головной боли, головокружения и тошноты – при применении в непроветриваемом помещении (ванная, туалет). К примеру, сульфаты натрия и хлористая кислота, содержащиеся в чистящих средствах, способны обжечь кожу (если не использовать перчатки), вызвать рвоту, диарею или даже привести к слепоте (при, не дай бог, попадании в глаза). А знакомый нам всем отбеливатель с хлором – самый большой вредитель для глаз и легких, как и нашатырный спирт, который входит в состав средств для мытья стекол, – они оказывают негативное воздействие на кожу и дыхательную систему. Если же смешать эти два компонента (хлорную известь и нашатырный спирт), то получится ни много ни мало – смертельный газ. Такой вот мини-урок из химии.

По данным Комитета по защите прав потребителей, домашние моющие средства могут содержать более чем 1 400 различных ингредиентов, включая ароматизаторы, консерванты, растворители, красители. Так что, внимательно читаем информацию о составе каждого моющего средства. На упаковках, как правило, должны быть и советы, как уйти от их вредного воздействия (например, проветривать комнату или избегать контакта с кожей). Стремление к суперчистоте может довести даже до бронхиальной астмы. Испанские ученые обнаружили, что активное использование чистящих порошков увеличивает риск развития этой серьезной болезни вдвое. Так как самая удобная мишень для химикатов – не толстая кожа, а нежная слизистая оболочка наших дыхательных путей. Сюда они легко попадают при вдохе, плюс здесь есть влага, делающая их более активными. В результате клетки слизистой повреждаются, а некоторые даже погибают – что и ослабляет защитный барьер органов дыхания, способствуя развитию астмы и бронхита. Чем чаще мы подвергаемся «бытовой химатаке», тем выше вероятность развития таких заболеваний. Исследователи обнаружили, что наиболее высока она у профессиональных домработниц и домохозяйки.

**Правила пользования**

\* Никогда не смешивайте химические продукты – они могут образовывать ядовитые соединения;\* Держите средства в первоначальной таре: не пересыпайте и не переливайте вещества в другой контейнер;

\* Прежде чем применять порошок, пасту и т. д., внимательно изучите этикетку и следуйте инструкции;

\* Сразу вызывайте «скорую помощь», если ваш ребенок наглотался «химии» – не ждите проявления реакции.

**Чего быть НЕ должно**

\* **ХЛОРА**. Он является причиной сердечно-сосудистых недугов, способствует возникновению атеросклероза, анемии, гипертонии, аллергических реакций, отрицательно влияет на кожу и повышает риск заболевания раком;

\* **ФОСФАТОВ**. Они запрещены во многих странах уже почти 20 лет. Эти вещества, попадая в водоемы, способствуют усиленному образованию сине-зеленых водорослей, которые приводят к отравлениям и активизируют развитие злокачественных образований;

\* **АНИОННЫХ ПАВ или А-ПАВ** (не более 2-5%!). Это самые агрессивные из поверхностно-активных веществ. Они снижают иммунитет, вызывают аллергию, поражение мозга, легких. Даже многократное полоскание при стирке полностью не освобождает белье от этих химикатов. Больше всего удерживают их шерстяные и хлопковые ткани.

**Дом без микробов** – мечта, которую уже воспевают продвинутые фантасты, и их устрашающие сюжеты не лишены здравого смысла. А то, что твой дом – твоя территория, является твоим преимуществом. Хотя бы в ее пределах ты можешь сделать все возможное, чтобы защитить семью от коварных микробов.

Ведь с помощью обыкновенной уборки ты сможешь сократить риск заболеть инфекционными болезнями для всей твоей семьи и особенно твоих маленьких детей в несколько раз. В связи с тем, что вирусы, микробы и прочая нечисть эволюционирует и мутирует с большей скоростью, чем человечество, одной только влажной уборки стало недостаточно. А в таких важных участках твоей квартиры, как кухня, ванная и туалет, это вовсе ничего, кроме эстетического наслаждения, не даст. Ведь микробы скапливаются именно в тех местах, где им есть, чем поживиться. На кухне – это остатки пищи и теплый воздух, а в ванной и туалете – теплая влажная среда.

Итак, спасет Вас **дезинфекция**. Именно на нее уповают ученые.

Оказывается, по данным разных исследований до 80% всех случаев заражения инфекционными болезнями, наносящими неоценимый вред организму, происходит дома.

Ведь за последнее десятилетие отечественные производители значительно расширили свой ассортимент чистящих средств, к тому же, начался массовый импорт дезинфицирующих средств из-за границы. Теперь у нас есть отдельные средства для мытья посуды, пола, ванны, унитаза, каждое из них может быть чистящим, дезинфицирующим, отбеливающим или еще каким-нибудь.

Основными требованиями, которые предъявляются к чистящим средствам являются:

 Безопасность для потребителя (для мамы, которая убирает дома, для уборщиц учреждений и т.д.)

 Эффективность – способность устранять загрязнения и убивать микробы.

Ученые пришли к выводу, что лучшим универсальным средством, зарекомендовал себя **Domestos**. Он не вызывает аллергии, а также не наносит вреда здоровью тех, кто его использует.

«Экспертиза средств ТМ «Доместос», подтвердила их абсолютную безопасность для человека и уникальную эффективность в борьбе с болезнетворными микробами, бактериями, опасными грибами и даже спорами. На протяжении нескольких месяцев проводили эксперимент в детских садах, в семьях, где есть маленькие дети. И оказалось, что там, где проводится регулярная уборка и дезинфекция помещений с помощью «Доместос» - малыши болеют в 2-3 раза реже!»

Еще одним источником вреда для человека может стать тефлоновая посуда. Тефлоновое покрытие начинает испаряться с поверхности посуды уже при 200 градусах. Есть свидетельства, что на предприятиях, где изготавливается эта посуда, у рабочих наблюдались “гриппозные” симптомы – насморк, резь в глазах, головные боли, а в небольших кухнях, где пользовались тефлоном, при отсутствии вентиляции погибали птицы.

То же касается нитролаков и нитрокрасок. В их состав входит ацетон, крайне вредный для человека. Несмотря на удобство использования нитрокрасок из-за их быстрого высыхания, устойчивый запах сохраняется очень долго, а испарение вредных веществ не прекращается никогда. Лучше использовать натуральные краски, сделанные на основе настоящих природных масел. Хотя они сохнут дольше, зато здоровью не вредят.

**8. ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКАЯ ПРОГУЛКА ПО КВАРТИРЕ**

Наш дом — это архетип нашего внутреннего мира. Выдающийся швейцарский психолог Карл Густав Юнг называл архетипами некие врожденные психические образы, лежащие в основе общечеловеческой символики сновидений, мифов, сказок и прочих созданий фантазии. Расшифровывая эти символы, можно сделать довольно точные выводы о душевном состоянии человека.

*«Если вы хотите лучше узнать человека — сходите к нему в гости. Там вы увидите, каков он на самом деле. Потому что обстановка в квартире напрямую связана с душевным состоянием ее хозяев».*

Существует выражение «крыша поехала», и все понимают, что оно означает. Что является нашим чердаком, нашей крышей? Наша голова. Если человека преследуют неприятные мысли, то когда ему дается задание представить образ дома, он представляет захламленный чердак, прогнившую, съехавшую крышу. А порой даже и отсутствие этой самой крыши.

Когда вам снятся «квартирные» сны, можно определенно сказать, что в это время внутри вас происходит мощнейшая внутренняя работа, которая демонстрируется подсознанием в символике жилища. Вы не только квартиру сменить хотите — вы нуждаетесь в глубоких изменениях собственной личности и работаете над построением нового образа «Я». Вы видите во сне квартиру с множеством балконов и окон? То, куда выходят эти окна, — это ваше восприятие внешних событий жизни. Если человеку снится вид из окна на свалку — восприятие окружающего мира оставляет желать лучшего. Вам видится стройка? Значит, вы перестраиваете собственные отношения с миром. Озеро и лес — тоже достаточно серьезные архетипы. Лес — это символ нашего бессознательного. Если он прозрачный и солнечный, значит, все у вас хорошо. Если лес мрачный и пугающий, — возможно, вам требуется помощь психотерапевта.

Чаще всего люди напрямую демонстрируют в своем доме свое внутреннее состояние. Скажем, заходите вы в дом, а там — только кухня и спальни, и нет места для гостиной. О чем это говорит? О том, что этим людям не свойственно принимать гостей. Или, допустим, есть дома, где все стены увешаны коврами. Хозяева могут быть уверены, что делают это для красоты. На самом деле им не хватает чувства защищенности. Ковры же на стенах создают ощущение дополнительной защиты.

Правда, бывают варианты, когда хозяин не прямо отражает в своем доме свое душевное состояние, а как бы компенсирует то, чего ему остро не хватает. Предположим, замкнутый и одинокий человек прорубает в своем доме огромные окна. Этим он как бы компенсирует недостаток общения.

Чаще всего люди занимаются ремонтом не тогда, когда обои выцвели или потолок пожелтел, а повинуясь внутреннему позыву: «Я хочу изменить стиль своего дома, хочу сделать перестановку». Человек подходит к этому этапу, когда он хочет внутренне измениться. Или он уже изменился, и прежний дом перестал соответствовать его внутреннему состоянию.

Но если дом — это отражение внутреннего мира, то каждая его зона (кухня, туалет, коридор, спальня) — это проекции разных сторон его личности. Поэтому, чтобы помочь вам лучше понять свой внутренний мир, я предлагаю совершить «психоаналитическую прогулку» по квартире.

Итак, мы заходим в квартиру. Входные двери и коридор отражают наше отношение к посторонним, готовность или неготовность общаться с ними. Обратите внимание на входную дверь. Если она выглядит достаточно легко, просто открывается, то хозяева этого дома почти наверняка — общительные и открытые люди. А если на ней масса замков и запоров? Обитатели такого дома психологически тоже «закрыты на десять замков», испытывают трудности при контакте с другими людьми. Один замок работает, а два просто стоят — скорее всего, вы находите общий язык с посторонними. Но у вас есть определенная потребность продемонстрировать, что замков-то — три! Мы, мол, легко идем на контакт, но в любой момент можем и запереться!

Дальше — холл, место, где гости и хозяева раздеваются. Есть дома, в которых живет семья из трех человек, — и ровно три крючочка для одежды прибиты в коридоре. В этом доме вряд ли ожидают прихода других людей. А есть квартиры, где в холле стоят огромные шкафы: приходите, раздевайтесь! Поэтому если вы облюбовали для своей прихожей огромный четырехстворчатый одежный шкаф, а ваша половина говорит, что этот шкаф загромождает коридор и можно было обойтись маленькой вешалкой, — подумайте, может, он или она просто устали от вашей чрезмерной общительности? Пусть порой неосознанно, но вам дают понять: «Хватит гостей, они утомляют меня!»

Дальше мы попадаем в гостиную. Сегодня стало модным ломать перегородки и соединять зону гостиной с коридором. Если людям нравится такой вариант жилища — они либо слишком открыты, либо же здесь как раз присутствует вариант компенсации; человек «кричит» этой огромной гостиной: «Смотрите, я готов к общению, я хочу общаться!» Однажды моя тетя оклеила коридор обоями черного цвета, в ракушках. Заходишь, и попадаешь… в могилу. Вскоре после этого у нее погиб сын... Существует теория, что мы на подсознательном уровне знаем, что с нами произойдет в будущем. Или даже сами формируем события, которые должны произойти.

**«Кухня — мама, туалет — папа»**Дальше я предлагаю отправиться в ванную и туалет. Если говорить о символике взаимоотношений с окружающими, то эта зона характеризует взаимоотношения с отцом.

Почему ванная и туалет? Чтобы не перегружать вас психоаналитическими терминами, постараюсь объяснить попроще. До двух лет главным человеком для ребенка является мать. А в два — два с половиной года (когда ребенок осознает свою принадлежность к определенному полу) для него очень значимой становится фигура отца. Примерно в это же время ребенок учится сознательно пользоваться горшком. Эти два важных события, не имеющие, казалось бы, ничего общего, совпадают по времени и поэтому переплетаются между собой. Поэтому зона санузла — очищение! — остается в подсознании накрепко связанной с фигурой отца и взаимоотношениями с ним.

Есть люди, у которых постоянно в туалете вода течет. Везде красота, а зайдешь в санузел — сплошной кошмар. Наверняка такой человек ощущает проблемы в отношениях с отцом. Даже если внешне эти отношения выглядят вполне благополучно, проблема может быть загнанной в подсознание. Не может человек ее решить — поэтому не может сделать ремонт в ванной и туалете.

Даже когда наши мамы и папы уходят из жизни, они все равно остаются рядом с нами. Мы продолжаем вести с родителями внутренние диалоги. Кстати, «внутренний отец», который живет в нас, отвечает не только за нашу чистоплотность, но и за точность, умение структурировать время, жить по графику. Если человек неряшлив и непунктуален, то санузел это сразу продемонстрирует.

Можно даже делать определенную коррекцию психики через ремонт в туалете и в ванной. Если у вас были шампуни свалены в одну кучу, установите в ванной хотя бы полочки. Поменяйте трубы. У меня был один пациент, который года четыре ходил на сеансы психотерапии — у него мало того, что постоянно прорывало канализацию, он еще и соседей затапливал. Так вот, он копался-копался в себе, приложил достаточно много усилий, чтобы разрешить внутренние конфликты с отцом. И когда у него все стало налаживаться, он первым делом полностью поменял трубы в туалете и ванной.

Еще одна моя пациентка и коллега говорила: «Ну, все! Рвануло трубу в туалете. Что-то папе моему не очень!» А когда что-то происходило на кухне, она знала, что разладились отношения с мамой. Да-да, наша кухня показывает, какие отношения у нас сложились с матерью. Почему — вы, наверное, уже поняли. Образ матери связан с самым ранним периодом жизни человека, когда мать для него наиглавнейший источник тепла, заботы и… еды.

Есть семьи, у которых холодильник забит под завязку. Открываешь дверцу — и продукты буквально вываливаются. Там принято наготавливать очень много еды — первое, второе, третье и компот. О чем может говорить такое трепетное отношение к пище? Скорее всего, о том, что этому человеку не хватает тепла в отношениях с матерью. Попадаются и дома, в которых холодильник хронически пустой.

Еще одно знаковое место — кухонный стол. У меня есть знакомая семья, где на кухне стоит крохотный столик. Значит, здесь не готовы кормить других людей. Причем под «кормить» имеется в виду давать им не только пищу, но и душевную энергию. Возможно, хозяйка этого дома настолько вымотана душевно, что неосознанно сигналит окружающим: «Покормите вы меня!»

Вообще же, если взаимоотношения с мамой не совсем хорошие, то, как правило, в кухонной раковине стоит грязная посуда, а мусор «не хочет выноситься».

**Кто тянет одеяло на себя?** Следующая на очереди — спальня. Очень интересное место… Спальня символизирует собой нашу интимную сферу. Я не имею в виду только секс. Нет, это зона потаенного, глубоко личного. Это и наши страхи или переживания. Стало быть, в идеале спальня должна быть закрытым местом. Но есть семьи, в которых спальня… без дверей. О чем это может говорить? Или же у ее хозяев не существует интимной сферы и потому им, по большому счету, скрывать нечего. Или же хозяин этой спальни взывает к другим: «Заходите, пользуйтесь моей душой и моим телом. Я не против».

Самое «знаковое» место в спальне — конечно же, постель. Существует так называемая «французская кровать» — сплошное широкое ложе. А есть кровати, составленные из двух частей. Если люди составляют супружеское ложе из двух кроватей, значит, они не единое целое. В этой семье существует определенная дистанция в отношениях. Есть пары, которые одну кровать умудряются застилать двумя покрывалами разного цвета. Они могут объяснять это как угодно — что узкие покрывала попались, не хватило материи, что так красивее. Но глубинное, неосознанное побуждение — делить супружескую постель на зоны.

Кстати, в русских деревнях принято было шить специальные «супружеские подушки» — длинные, прямоугольные, «двуспальные», Считалось, что если муж и жена спят на одной подушке, у них и мысли будут общие. А одна мудрая старушка как-то советовала мне: «Деточка, когда выйдешь замуж — никогда не спи с мужем под разными одеялами. Начнете спать под разными одеялами — вы уже не семья!». Одеяло в семейной жизни — важнейшая вещь… Вспомните фразочку: «Он вечно тянет одеяло на себя». Если супруги по ночам сражаются за одеяло, значит, между ними существует определенная конкуренция. Кроме того, тот из них, кто имеет привычку заворачиваться в одеяло, испытывает некоторый дефицит защищенности. Но в норме ведь — где еще испытывать чувство защищенности, как не в одной постели с любимым человеком?

В общем, если вы только собираетесь обустраивать супружескую спальню, я советую вам сесть, подумать и написать несколько определений: «Что значит для меня интимная сфера?» Открытость, радость, резвость, страсть? Или спокойствие, уют, нежность, мягкость, тепло? А найдя общий знаменатель, думать, как эти качества проявятся в вашем интерьере.

**Кроватка-машинка и скелет в шкафу.** Казалось бы, обустраивая детскую комнату, родители должны прежде всего проявлять этим любовь к своему ребенку. Ан нет. Чаще всего они совершенно не учитывают желания детей. В интерьере детской проявляется отношение взрослого к себе-ребенку. Скажем, папа, который в детстве мечтал о том, что у него будет много машинок, покупает сыну дорогущую кровать-машину. Почему он решил, что ребенку это понравится? Это нравится папе!

Если ребенку 4–5 лет, он уже хорошо понимает, какой цвет ему нравится, какой — нет, какой он хочет видеть эту комнату. Есть хорошие компьютерные программы, с помощью которых можно нарисовать вместе с ребенком будущий интерьер его комнаты. Пусть требования ребенка покажутся вам несуразными, эклектичными. Но иначе как можно говорить о свободном развитии личности, если мы сами норовим подсунуть ребенку готовые схемы? Насколько родители готовы к тому, чтобы ребенок развивался самодостаточным, а не был их продолжением, их копией?

На самом деле человек развивается до того уровня, какой высоты потолок у него над головой. Низкий потолок порождает заниженный уровень притязаний, заниженную самооценку. Поэтому рекомендуют родителям обратить особое внимание на потолок в детской. Даже если он невысокий — существуют дизайнерские приемы, которые могут сделать его зрительно выше.

Еще один важный момент в детской — дверь. Насколько вы готовы к тому, чтобы у детей была закрытая комната? Покажите, что вы уважаете его личное пространство, установите щеколду с обратной стороны! А ведь большинство детских комнат делают без замков. Это проявление недоверия родителей к детям.

Замечательная вещь для детской комнаты — маленькие домики и палатки, продающиеся сейчас в магазинах игрушек. Вспомните — вы ведь в детстве тоже любили сооружать «домики» под столом или за диваном. Недавно я купила такую палатку своему крестнику. Принесла ее домой, поставила. Мой папа — крупный, осанистый мужчина, солидный такой доктор — ходил вокруг, ходил… А потом не выдержал и сам залез в нее.  
Когда я подарила малышу этот домик, еще одна взрослая тетя-психотерапевт не преминула туда забраться. А потом говорит: «Мне было так здорово там сидеть!»

А теперь поговорим о всяких каморках, антресолях и шкафчиках. И о «скелетах», которые в них прячутся. Чем больше у человека неразрешенных проблем, тем больше он делает всяких каморок. Встречаются, конечно, дома, где нет никаких закоулков. А есть семьи, в дом которых заходишь — там кладовочка, тут закуточек, здесь шкафчик под кладовочку… А если еще посмотреть, что в этих кладовочках и шкафчиках хранится! Скажем, взрослый человек, а в кладовке у него — детские игрушки. Скорее всего, он некомфортно чувствует себя во взрослой жизни.

Есть семьи, собирающие старую одежду. Что такое старая одежда? Тоска по прошлому! У моей бабушки есть платье, которое она носила лет 20 назад. Надевая его, она возвращается в прошлое, внутренне молодеет. В общем же, если человек собирает груды старой одежды и вещей — он не уверен в завтрашнем дне, ждет тяжелых времен. Есть люди, которые, наоборот, все выбрасывают — чтобы вещи из прошлого не напоминали об этом прошлом. Они не удовлетворены своей прошлой жизнью и возлагают все свои надежды на будущее.

Наверное, лучше всего придерживаться золотой середины. Есть определенные вещи, с которыми связано очень много эмоций. У меня, например, есть любимая кофточка, которую я забрала у мамы. Она очень дорога мне. Когда мне был год, мама перестала меня кормить грудью, и они решили поехать с папой на недельку на море. Конечно же, неделю родители не выдержали, вернулись через три дня. Но пока мамы не было, я целыми днями плакала и ходила по дому, прижимая к себе мамину кофточку. Эта кофта до сих пор лежит у меня в шкафу, и когда я ее надеваю, то словно окружаю себя полностью мамой. Так стоит ли ее выбрасывать?

**«Я сделаю вам красиво!».** *Вы любите передачу «Квартирный вопрос»? Я — очень. Безумно интересно смотреть, как творческая фантазия дизайнера превращает скучные и обыденные интерьеры в нечто феерическое. Но иногда конечный результат, который телекамера демонстрирует с гордостью… ну, не то, чтобы разочаровывает, а, скорее, слегка пугает. Проектировали, скажем, гостиную или спальню, а вышло страшно модное и экстравагантное нечто, совершенно, на мой взгляд, не приспособленное для жизни. «Ну вот, опять вместо жилой комнаты — кафе-бар…» — говорит в таких случаях мой муж.*

Психотерапевт, прежде чем начать работать с пациентом, обязательно проходит личную терапию — иначе он может совершенно неосознанно перенести свои неразрешенные проблемы на пациента. А что же дизайнер? Он тоже будет прорабатывать свою внутреннюю проблематику за счет клиентов. Когда дизайнер говорит: «Я вижу ваше помещение вот таким!», он на самом деле неосознанно говорит о своих проблемах. Он фактически навязывает свой внутренний мир клиенту. Поэтому при работе с дизайнером нужно рассказать, каким вы видите помещение, а он может лишь подстраиваться к вам. А что до «квартирного вопроса» — я видела одну передачу, там стену гостиной полностью покрыли сусальным золотом. Ну кто, скажите, сможет жить в такой комнате? Впрочем, одна моя подруга, невропатолог, сделала себе золотую спальню и бордово-золотой коридор. Я говорю ей: «Это же патология, тебе нужно подлечиться…» Она смеется в ответ: «Ну да, я же патологическая личность!» Очень интересная, умная, привлекательная женщина, кстати…

**Что такое психодизайн?**

Сотрудники российского Института медико-биологических проблем много лет занимались разработкой интерьеров космических и полярных станций, пытаясь сделать места временной изоляции максимально комфортными для психики конкретных людей — космонавтов и полярных исследователей. Обобщив накопленный опыт, они пришли к выводу, что при разработке самых обычных интерьеров тоже неплохо было бы учитывать психологические типы их обитателей. Так появилась профессия психодизайнера — «переводчика» с языка психологии на язык проектирования интерьеров.

Как работает психодизайнер? Вначале он проводит глубокое психологическое исследование человека или группы людей. А потом на основании полученных результатов дает рекомендации по организации окружающего пространства в широком смысле слова: дома, квартиры, рабочего места. Исследование проводится при помощи тестов и психофизиологической аппаратуры, которые позволяют выявлять бессознательные установки, степень «конфликта со средой».

Это не значит, что психодизайнер указывает проектировщикам интерьеров: «Делайте только так!» Скорее, он оговаривает с архитектором лишь те моменты, которых следует избегать. Скажем, клиент будет некомфортно себя чувствовать в помещении с высокими потолками. Или на его психику будут разрушительно действовать стены синего цвета. Кстати, психодизайнеры считают, что психологически выверенное жизненное пространство может добавить 5–10 лет жизни. Вообще же они советуют раз в 2–3 года полностью менять интерьер.

**Кто настоящий глава семьи?**

Существует любопытная психологическая технология выяснения распределения силовых позиций в семье. Для этого членов семьи просят нарисовать план квартиры и обозначить на нем, сколько места отведено каждому. Результаты такого простого, на первый взгляд, теста иногда бывают очень неожиданными. Например, выясняется, что бабушка, изображающая из себя «бедную, всеми замученную старушку», одна занимает самую большую и лучшую комнату в квартире. А молодая семья из трех человек ютится в крошечной бывшей «детской». Или что папа — номинальный глава семьи — считает своей лишь крохотную, полтора на полтора метра, кладовку, в которой он держит свои инструменты.

**Исторические курьезы.**

Прусский король Фридрих II, постоянно озабоченный войнами и политическими интригами, приказал выстроить под Потсдамом дворцовый комплекс «Сан Суси» («Без забот»). Он хотел иногда разрушать привычную серость тяжелых будней короля, а для человека, большую часть жизни проводившего в палатках на театрах военных действий под грохот залпов, небольшой «отпуск» во дворце — уже праздник. Все, наверное, знают о том, что российский император Петр I очень любил маленькие, тесные комнатки с низкими потолками. Существует легенда, что во время своего пребывания в Голландии Петр I спал в шкафу. Маленькое пространство, которое легко контролировать, создавало у правителя, у которого остались юношеские психологические травмы, чувство защищенности.

**Физики и лирики, мужчины и женщины.** Не зря во многих традиционных культурах дом всегда имел мужскую и женскую половины — ведь женский мозг отличен от мужского именно в восприятии пространства. Многих женщин очень раздражает привычка мужей оставлять на самых видных местах свои отвертки, молотки или какие-нибудь запчасти от компьютеров. Дело в том, что мужчина подсознательно жаждет выставить на всеобщее обозрение атрибуты своей мужской самодостаточности. Поэтому не ругайте его сильно — он не захламляет квартиру, он «метит территорию».

У людей с техническим и гуманитарным складом ума тоже различное восприятие мира. Гуманитарии воспринимают пространство целостно, уделяя мало внимания деталям — им важно общее впечатление. А «технари» — люди с аналитическим складом ума, — наоборот, очень восприимчивы к разнообразным интерьерным деталям, деталькам и деталюшечкам..

**Свет в доме.** Психологи считают, что самый благоприятный спектр освещения — дневной свет и тот, который дает лучина. Человек более комфортно чувствует себя в помещении, где есть несколько не очень сильных источников света, чем в освещенном одной громадной и мощной люстрой. А еще психодизайнеры советуют обзавестись в доме хитрыми выключателями, которые постепенно усиливают яркость освещения. Дело в том, что обычные выключатели мгновенного действия провоцируют стресс.

**9. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Итак , подводя итог по всему сказанному, можно вывести некоторые правила, выполняя которые человек оградит себя от воздействия неблагоприятных фактов в своем жилище:

Как можно чаще проветривать квартиру. Стараться поддерживать постоянную температуру в квартире, соответствующую тепловому комфорту или категории “прохладно”. Стараться поддерживать постоянную оптимальную влажность в квартире. Необходимо создать условия для ежедневной инсоляции в течение трех часов. Использовать для отделки квартиры натуральные природные материалы (дерево, бумага, ткани). При ремонте квартир использовать натуральные краски, сделанные на основе природных масел. Искусственное освещение должно быть стабильным, а его цвет максимально приближаться к солнечному. Постараться максимально уменьшить шумовое загрязнение. Соблюдать правила пользования печами СВЧ, а может быть пользоваться более изученными в плане воздействия на человека приборами. Соблюдать правила пользования посудой с тефлоновым покрытием. Отказаться от использования дезодорантов и освежителей воздуха.

Для профилактики и лечения аллергических заболеваний следует укреплять иммунную систему в целом. И это можно сделать не только с помощью лекарств. Хорошими иммуностимуляторами являются некоторые пищевые продукты, например петрушка и укроп

Для оздоровления климата в комнате можно использовать эфирные масла некоторых растений. Они действуют подобно гормонам, проникая в системы организма. Эфирные масла действуют на эмоции и физические реакции, регулируя их; оптимизируют защитные силы организма против инфекционных заболеваний. Они способны стимулировать образование лейкоцитов в крови. Определенные эфирные масла имеют связь с органами тела. Например, **гераниевое** активирует кору надпочечников и снимает напряжение, вызванное стрессом. Для борьбы со страхом используют **апельсин**, а для эффективной работы - **лимон**.

Комнатные растения, особенно живущие в нашем доме давно, адаптируются, приспосабливаются к воздействию синтетических материалов, железобетонных стен, бытовой техники и электроники. Растения меняют себя и приспосабливают к себе окружение, по мере сил изменяя и облагораживая ситуацию, в которой оказались. Растения - живые существа, обладающие сильным биополем, способным воздействовать на человека. Именно поэтому домашние цветы способны активно участвовать в формировании энергоинформационной структуры вашего дома. И от того, сумеем ли мы правильно подобрать комнатные растения, зависит и общая атмосфера дома, и самочувствие его обитателей.

**Список литературы**

1. Пивоваров Ю.П., Королик В.В., Зиневич Л.С., Гигиена и основы экологии человека. М.: Академия, 2006

## 2. Алексеев С.В., Груздева Н.В., Муравьев А.Г., Гущина Э.В. Практикум по экологии. Учебное пособие. Под ред. С.В.Алексеева. М.: АО МДС, 1996; 3. Дубов Д.П. Экология жилища и здоровье человека. Уфа: Слово, 1995; 4. Козлова Т.А., Мягкова А.Н., Сонин Н.И. Экология России. Дидактические материалы. М.: АО МДС, Юнисам, 1995

5. Д.П.Дубров Земное излучение и здоровье человека. М.: АИФ. 1992

6. Лешек Мателла . Хемилюминисцентный метод регистрации геопатогенных зон профессора Дж.Мазуриака. ж. Психотроника 1990 (Польша).