

Окружающий мир - внутри нас... Это утверждение не так уж парадоксально. Все, что мы видим - здания, деревья, предметы, - влияет на наше состояние через физиологию зрения, считает Василий ФИЛИН, доктор биологических наук, директор центра «Видеоэкология».

## В ГЛАЗАХ РЯБИТ ОТ... ПРЯМОТЫ

**В**асилий Антонович, за последние лет десять Москва поразительно преобразилась. Выросли новые районы, каждый из которых имеет свое лицо. Возводимые дома - это уже не безликие коробки. А что лично вы не принимаете в современной архитектуре?

- Знаете, когда на Тверской снесли «Интурист», вид в этом месте стал намного лучше. Здание отличалось агрессивным полем, избытком прямых линий, и это было гигантским раздражителем.

Смотрит человек на такую поверхность, а в мозг идет огромный поток отрицательных импульсов, настоящая бомбардировка. Существует такое исследование... Группе людей предлагали смотреть на обычную батарею. Через несколько минут прибор фиксировал, что человек начинает испытывать состояние, близкое к психологическому шоку. Глаз не любит прямые линии, прямые углы, большие пустые плоскости. Ведь в природе ничего подобного нет. А человек часть ее. Представьте себе ряды одинаковых искусственных елок вместо леса. Это же ужас! Культура, в том числе градостроение, должна иметь образцом нерукотворную среду.

Между тем все страны захлестнула индустрия строительства по прямым линиям, да еще с невероятной высотой этажностью. Из этих худших элементов современные архитекторы создают городскую среду.



ФОТО АНДРЕЯ НИКЕРИЧЕВА

- Но ведь градостроители при этом исходят из требований, что называется, дня. Население городов растет. Если его расселять, увеличивая территорию мегаполиса, то однажды он станет неуправляемым. Значит, надо увеличивать высоту домов.

- Сейчас в Госдуме обсуждается новый Градостроительный кодекс. На мой взгляд, в нем должно присутствовать следующее положение: на территории России должно вестись строительство новых поселений

из расчета ста тысяч человек населения, не более. Но при этом необходимо развивать дороги, средства коммуникации. Для этого у нас все возможности: в России 14 га земли приходится на человека. Есть и удивительно живописные места. Я, например, не знаю, по какой причине не осваивается дельта Волги.

Надо сказать, раньше города строились не только из соображений стратегических. При этом особое внимание уделялось красоте. Москва, Киев, Петербург возникли в

прекрасном ландшафтном окружении.

Наши дома не должны быть выше четырех этажей, это позволит «не высовываться» из природы. Замечательно, что в Куркине, Митине сейчас возводятся двухэтажные жилые здания.

В то же время Москва продолжает разрастаться. В свое время власти Вены приняли закон об ограничении числа жителей четырьмя миллионами. И Япония регулирует рост городов, сосредоточив там только тридцать процентов промышленности.

Однако по всей стране разбросаны мастерские, в которых производятся мелкие детали, которые потом отсылаются в город для сборки тех же автомобилей. Называется эта система «песчинки вокруг айсберга». Она позволяет обеспечить работой миллионы людей, живущих в сельской местности, на лоне природы.

- Вы считаете, что современному человеку не хватает природы. Между тем многие горожане испытывают удовольствие, попадая в банки, торговые центры, офисы. Дизайн таких помещений решен в модном сейчас техностиле, активно используются элементы, которые видеоэкология оценивает как агрессивную среду.

- Людей восхищает чистота новых офисных зданий, идеально ровное выполнение поверхностей, высокое качество материала. Это действительно подкупает. Но находиться в такой среде долго, да еще в течение многих лет, все равно нефизиологично. Я склонен верить, что в ближайшем будущем люди насытятся таким дизайном по одной причине: он не соответствует потребностям глаза. Хотя в некоторых случаях небольшая доза нахождения в агрессивной среде нужна. Например, молодежи, устремляющейся на дискотеки и в ночные клубы. Она гасит там избыток адреналина.

- Ну а что делать обитателю блочной многоэтажки в «спальном» районе, не имеющему перспектив по примеру высокопоставленных чиновников обзавестись загородным коттеджем?

- Простому горожанину надо попытаться в своей квартире создать комфортную визуальную среду. Повесить картину с видами природы. У кого обои под кирпич - убрать немедленно. Обои должны иметь нежный оттенок. Хороши комнатные растения, милые безделушки. Сейчас многие снимают дверь на кухню и делают арки. И правильно. Комфорт-

ную визуальную среду нужно и пересоздавать. Время от времени вносить в интерьер изменения: новую картинку повесить, разнообразить детали.

- Современная Москва не может похвалиться на бедность визуальных элементов. В центре даже в глазах рябит от обилия наружной рекламы.

- У наружной рекламы те же недостатки, что и у телевидения: бедный изобразительный ряд. Угнетает прямоугольная форма щитов и растяжек. А ведь они могут быть и различной формы, с применением кривых линий в контуре, и объемными. Реклама сейчас имеет исключительно информационный характер, а должна иметь и эстетическую составляющую. Такой выбор должен экономически поощряться.

Кстати, эстетика и экономический успех - близнецы. Китайцы это поняли еще несколько тысячелетий назад, создав учение фэн-шуй о принципах организации жизненной среды. Как говорил Рерих: там, где есть потребность красоты, туда придут и трудовые успехи.

Андрей МЕЛЬНИКОВ

**Организм - единое целое**  
КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ НАРАН

ОСНОВАНА В 1989 ГОДУ  
УСПЕШНОЕ ЛЕЧЕНИЕ:

- Синдрома хронической усталости
- Желчно- и мочекаменной болезни
- Головных болей, сосудистой дистонии
- Опущения органов
- Эндометриоза, бесплодия
- Сахарного диабета
- Суставов и позвоночника
- Знуреза, нефрита

**Похудение по-тибетски**  
156-2987 • 974-7064  
Ст. м. "Войковская",  
5-й Войковский пр., д. 12

## ДВИЖЕНИЕ - ЖИЗНЬ

Сделайте это высказывание своим девизом - и избавитесь от многих болезней

Осенью и зимой обостряется болезнь, которую редко кому удавалось миновать. Гололед, сквозняки делают свое дело. При падении или переохлаждении защемляются нервы. Схватили радикулит, люмбаго? Это все проявления остеохондроза!

Как свести к минимуму риск заболевания? Возможна ли его профилактика? И если уж скрутило, какую методику лечения предпочесть? На эти вопросы отвечает доктор Азат Булатов - один из ведущих специалистов в области мануальной терапии, вернувшийся за двадцать пять лет практики здоровье и красивую осанку тысячам пациентов.

**Азат Абдуллаевич, как холодное время года влияет на наш опорно-двигательный аппарат?**

- Остеохондроз - заболевание сезонное, но все же зимой условий для его обострения больше. Тяжелая зимняя одежда, скользкие дороги, глубокие сугробы увеличивают нагрузку на весь опорно-двигательный аппарат. Особенно перегружаются голеностопные и коленные суставы. По скользкой дороге человек не может идти, сохраняя правильную осанку. Сгорбленная спина, полусогнутые ноги, опущенная голова - вот типичная «зимняя» осанка. Такой скрюченный позвоночник - прекрасная среда для обострения остеохондроза.

Не менее вредно и воздействие холода. Холод сам по себе не является причиной развития или обострения остеохондроза, но существенно увеличивает вероятность болевых приступов. Дело в том, что для остеохондроза характерно нарушение кровоснабжения позвоночника и мягких тканей (мышц и связок), его окружающих. При прямом воздействии холода на область позвоночника (чаще всего поясницу или шею) кровоснабжение в этих зонах, и без того нарушенное, значительно ухудшается. И вот вы уже чувствуете боли в пояснице, в шее («поясницу ломит, шею свербит»). Повторные холодовые атаки лишь усугубляют ситуацию.

Характерна для зимы в наших широтах и гиподинамия. Зима более свойственна малоподвижному образу жизни. На улице холодно, из дома выходить не хочется. Диван, телевизор и холодильник - вот основные компаньоны зимнего досуга. 3-4 месяца такого «отдыха», и боли в спине вам гарантированы.

- Сейчас многие проводят большую часть времени у компьютера. Работа такая. Ничего не поделаешь. Как спасти свой позвоночник?

- Если через каждые два часа не делать определенные упражнения, растяжки, то остеохондроз гарантируется. Самое страшное, что мало-

подвижный образ жизни ведут дети. В школе они сидят за партами, дома у мониторов. Компьютерные игры - это как наркотик. В результате через десять-двенадцать лет мы можем получить вспышку остеохондроза и целое поколение инвалидов.

**- Так что же это такое - остеохондроз? Каковы его симптомы?**

- Это процесс разрушения межпозвоночного диска вследствие нарушения питания или чрезмерного сдавливания. Проявления этого заболевания многообразны. Так, при поражении шейного отдела - это головные боли, онемение рук. Если пострадал грудной отдел - боли в области сердца. При поражении поясничного отдела - боли в пояснице и ногах. Самое тяжелое проявление остеохондроза - межпозвоночные грыжи. Это просто бич сегодняшнего времени. Чуть ли не каждый пятый москвич страдает этим недугом. Это дикие боли, от которых могут избавиться только длительное лечение или операция. Болезнь возникает вследствие чрезмерных перегрузок. Последствия могут быть самыми ужасными, вплоть до паралича - с позвоночником не шутят. Поэтому, как только возникли боли в спине, нужно срочно обратиться к врачу. Если грыжа молодая, до 6 миллиметров, то ее можно вылечить методами мануальной терапии. Если же ее не лечить, она увеличится в размерах, и тогда потребуются вмешательства хирурга.

Профилактикой возникновения межпозвоночной грыжи является здоровый образ жизни.

Так в чем же он заключается? Как вести себя?

### СОВЕТЫ ОТ ДОКТОРА БУЛАТОВА

- Движение необходимо позвоночнику как жизнь.
- Посидели за компьютером - совершите хотя бы десять поворотов туловища и шеи в разные стороны.

■ Больше двигайтесь на свежем воздухе.

■ Если появились боли в позвоночнике - старайтесь не делать резких движений. Исключите наклоны вперед!

■ Почаще ходите в бассейн. Позвоночнику очень нравится плавать.

■ Если выпали свободные минуты рядом с диваном - не бойтесь расслабиться и полежать. Чередования такого отдыха и легких, нерезких движений, растяжек обязательно пойдут на пользу.

■ Зимой в хорошую погоду очень полезно пройтись на лыжах по зимнему лесу. Получите заряд бодрости и положительный заряд. И для позвоночника ходьба на лыжах довольно полезна. А вот горные лыжи - источник высокого травматологического риска. Падение на большой скорости представляет опасность не только для позвоночника, но и для жизни.

Не будьте вялыми и пассивными, и вы переживете зиму с крепкой спиной, отменным здоровьем и прекрасным настроением!

Татьяна ХАРЛАМОВА

### Верните телу гибкость и юных лет!

Вам поможет широкоизвестный доктор Булатов

Вран высшей категории, Булатов вот уже более двадцати лет буквально ставит людей на ноги. Он находит причину огромного числа пациентов. Школа кив айтских учеников, долгие годы работы в странах Азии и Африки в экстремальных условиях, отсюда мастерство талантливого от природы доктора совершенного! Остеохондроз, радикулиты, артрозы, артрозы, сколиозы...

Руки МАСТЕРА колют над вашей спиной, извлекая то, что болело годами. Возвращаясь к подвижности, уходит боль. Чувствуете физически, как позвонки встают на место, но при этом никаких неприятных ощущений.

Теперь вы навсегда избавитесь от остеохондроза, радикулитов, неврастении, артрозов и прочих заболеваний опорно-двигательного аппарата. Вам крупно повезло - вы нашли своего Доктора, как нашли его мы - лучшего врача мануальной рефлексотерапии страны.

**ВНИМАНИЮ ПАЦИЕНТОВ!**

НАПРАВЛЯЕМ, ЧТО НИ МАССАЖИСТЫ, НИ КТО СТОИМ ВЫ НЕ ИМЕЮТ ДОПУСКА К ЛЕЧЕНИЮ МЕТОДАМИ МАУ МАЛЫШОЙ ТЕРАПИИ.

Тел. 325-43-92, 321-80-15 с 9 до 19 ч  
м. "Царицыно", ул. Солнечная, д. 6