

## УЧЕНЫЕ ДОКАЗАЛИ, ЧТО ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ, ЖИВУЩИХ В ПРИГОРОДЕ, ДОЛЬШЕ, ЧЕМ ГОРОДСКИХ ЖИТЕЛЕЙ

В ходе различных исследований было выявлено, что для продолжительной и здоровой жизни лучше всего селиться в пригородных районах, расположенных в 30-60 минутах от черты города. Самый оптимальный выбор места жительства – это пригородный район, расположенный недалеко от города, но в то же время на достаточно удалённом расстоянии. Также рекомендуется селиться в не слишком заселенном районе. Жизнь в частном доме считается благоприятней, чем в квартире. Самый лучший вариант – это когда дом находится в небольшом жилом районе, а не удален, как многие фермы. Идеальным вариантом являются дома рядной застройки или частные в среднем по плотности заселения районе, расположенном как минимум в 30 минутах от крупного города. Статистические данные указали на то, что уровень дохода и образования также влияют на состояние здоровья и продолжительность жизни.

Почему так получается? Существуют несколько причин:

1. **Счастье** – было доказано, что жители пригорода счастливее городских. Более подробно об этом описано в приведенном ниже исследовании профессора Роберта Кумминса.
2. **Уровень загрязнения** – живя в городе или даже в 15 минутах езды от города, вы постоянно подвергаетесь воздействию радиосигналов, городского шума, загрязнению от автомобильных выхлопов, которые являются причинами головных болей, проблем со сном и повышенного уровня стресса. <http://www.nutritionreview.org/library/negative.ions.php>
3. **Доход** – живя в часе езды от города, вы экономите на счетах за коммунальные услуги, при этом, если нужно, вы легко можете съездить в город. Главное, что в пригороде у вас есть возможность наслаждаться более здоровым образом жизни, находиться в благоприятной для здоровья среде и покупать свежие продукты питания с близлежащих ферм.
4. **Стресс** – городская жизнь увеличивает уровень стресса. [http://bodyodd.msnbc.msn.com/\\_news/2011/06/22/6918508-city-living-stresses-you-out-study-confirms?lite](http://bodyodd.msnbc.msn.com/_news/2011/06/22/6918508-city-living-stresses-you-out-study-confirms?lite)
5. **Образование** – живя в 30 минутах от города, у вас есть возможность получения образования в местных учреждениях. Образованные люди более внимательно относятся к своему здоровью и осознанно выбирают здоровый образ жизни.
6. **Нормы** – многие жилые помещения в городе не соответствуют даже минимальным требованиям санитарных норм, которые во многих городах уже являются достаточно низкими. В некоторых домах присутствует сырость и плесенный грибок. Старые трубы влияют на качество воды, и это сказывается на здоровье людей. [http://healthychild.org/blog/comments/safe\\_pipes\\_mean\\_safe\\_water/](http://healthychild.org/blog/comments/safe_pipes_mean_safe_water/)
7. **Болезни** – в связи с высокой плотностью населения, заболевания и инфекции в крупных городах распространяются быстрее. <http://www.google.ee/url?sa=t&rct=j&q=illness%20spreads%20in%20cities&source=web&cd=6&sqi=2&ved=0CEoQFjAF&url=http%3A%2F%2Fwww.yorku.ca%2Fsars2003%2FGlobalCitiesAndTheSpreadOfInfectiousDisease.pdf&ei=U-6fT7K2NcbN4QTS2fCfAw&usg=AFQjCNGQAKWCzkXSaTgYFgwYXbXuGpLvqQ>

8. **Столпотворения** – при столпотворениях и отсутствии собственного пространства у людей повышается уровень стресса. Но в то же время, для ощущения внутреннего комфорта человеку необходимо общение с другими людьми, например с соседями. <http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2006988/A-rural-life-better-Living-concrete-jungle-really-stressful-make-vulnerable-depression.html>
9. **Питание** – городские жители менее подвижны, питаются менее качественными и вредными для здоровья продуктами, проводят больше времени в закрытом пространстве, реже встречаются с семьей и друзьями.
10. **Дети, проживающие в городе** – все знают, что детям больше нравится быть на природе. В городе они проводят больше времени перед телевизором или компьютером, и все чаще страдают избыточным весом. <http://typeparent.com/benefits-to-living-in-the-country.html>
11. **Дети, проживающие в пригороде** – более устойчивы к стрессу, крепче здоровьем как физически, так и психически, меньше страдают аллергиями или астмой. <http://alan-mcnaime.suite101.com/is-it-healthier-to-live-in-the-country-a307028>
12. **Преступность** – уровень преступности в городе значительно выше [http://www.answerbag.com/q\\_view/73200](http://www.answerbag.com/q_view/73200)
13. **Заболевания, передаваемые половым путем** – в городе более распространены заболевания, передаваемые половым путем, рождается больше больных детей, употребляется больше алкогольных напитков, чем в пригородных районах.
14. **Психические заболевания** – исследования показали, что жители городов менее устойчивы к стрессу и чаще страдают нервными расстройствами. В ходе проведенного в 2010 году исследования было выявлено, что в городе оказалось на 39% больше жителей, страдающих расстройством настроения и на 21% больше людей с тревожным неврозом. Также опубликованные в июле 2011 года в журнале “Природа” результаты исследования, проведенного немецкими учеными, доказали, что живущие в пригороде люди легче справляются со стрессами, чем городские жители.

Таким образом, споры на тему где лучше живется в городе или в пригороде являются постоянными, и каждый сам делает для себя выбор. Но почему бы не выбрать преимущества обоих вариантов? Вы можете поселиться в пригороде в 30–60 минутах от города и при этом еще воспользоваться преимуществами и удобствами как пригородной, так и городской жизни.

По статистическим данным Эстонии выяснилось, что начиная с 2000 года, все больше жителей города предпочитают жить в пригороде, в небольших поселениях, и выбирают более благоприятную для здоровья среду в 30–60 минутах от города. Когда появляется возможность или средства, все больше людей предпочитают переселяться подальше от города, чтобы создать себе условия для более счастливой и благоприятной для здоровья жизни. Люди, которые ценят здоровье, природу, семью и собственное пространство выбирают жить в пригородных районах.

Поселившись в 30 минутах езды от черты города, вы сможете наслаждаться преимуществами, как загородной жизни, так и городской.

## Приложение I – Профессор Роберт Кумминс – Что вам необходимо для счастливой жизни?

Роберт Кумминс, профессор университета Дикина (англ. Deakin university) штата Виктория, на протяжении 15 лет занимался определением качества нашей жизни и составил подробный отчет о нашем благосостоянии.

Кумминс объяснил, что жизнь в пригороде способствует возникновению продолжительного ощущения счастья. Речь идёт не просто о чувстве кратковременной радости, возникающей в момент, когда вы, например, находите на улице десять евро, а то, как вы обычно себя чувствуете, ваше настроение.

В своем продолжительном исследовании, в котором приняло участие 28,000 человек, Кумминс выявил основные необходимые качества, которые стоит учитывать при выборе места жительства и условий для наиболее счастливой жизни. «Предпочтительнее всего поселиться не в столице, а в пригородном районном центре, где при наличии всех необходимых удобств, в то же время присутствуют и добрососедские отношения, – утверждает профессор. – Будучи ребенком, всё, что вам хотелось – это зеленая трава под ногами и голубое небо над головой».

«Благодаря свойственному пригородным районам спокойному темпу жизни, у жителей пригорода всегда есть возможность для уединения и созидания, что позволяет им расширять собственный кругозор. Пока современное общество все стремительнее увеличивает темпы жизни, жители пригорода находятся в большей степени в гармонии с природой, и осознают, что в итоге, подобная спешка оказывается ни к чему. Несмотря на то, что городская жизнь является более насыщенной и разнообразной, человеку необходимо ощущать внутреннюю гармонию и спокойствие, чтобы быть в состоянии оценить эту насыщенность и разнообразие в полной мере. Обретению внутренней гармонии и спокойствия способствует жизнь в пригороде, где вы сможете ездить на автомобиле по свободным пригородным дорогам, проводить время с друзьями в собственном саду и готовить ужин на гриле, наблюдать за звездами, гулять в поле, наслаждаться тишиной и спокойствием. Жизнь на природе позволяет обрести внутреннюю гармонию, укрепить дух, развить чёткость мышления и способствует осознанному восприятию жизни, улучшает общее самочувствие и увеличивает жизнерадостность», – подытожил Кумминс.

## Приложение 2 – Тенденции и мнения разных людей

Все больше людей переезжают жить в пригородные и сельские районы, расположенные в 30 и более минутах езды от города.

Чем же, по мнению людей, городская жизнь отличается от сельской?

«Различия действительно очень существенные. Уехав из города и оставив привычную городскую жизнь, я все равно навещаю друзей и езжу в город, но теперь у меня появилось больше времени на себя и семью – здесь жизнь более сбалансированная и спокойная. Мне нравится моя новая жизнь, особенно местные жители и здешний дух сообщества. У нас был очень большой салют в новый год. На Иванов день тут жгли много костров, местные жители собрались вместе, и атмосфера всего мероприятия была замечательной».

«Здесь настолько спокойный район и дружелюбные жители, что у вас возникает ощущение благополучия», – говорит один местный житель. «Вы считаете, что спокойная, свободная от стресса жилая среда способствует хорошему здоровью?» – «Абсолютно. Более спокойная жизнь благоприятно влияет на здоровье».

«Мне повезло вырасти в сельском районе, и я у меня прекрасные воспоминания о проведенном на природе детстве, о том, как я много лазил по деревьям, купался в реке, гулял в лесу, и все это было расположено всего в пол километре от моего дома. Иногда я сочувствую своим друзьям, которые выросли в городских условиях, в каменных джунглях рядом с Макдональдсом».

«Сельский район способствует более качественной для здоровья жизни, чем городской. Во-первых, в пригородных и сельских районах более благоприятная и сбалансированная атмосфера для умственного и духовного развития. Во-вторых, жизнь вдали от города обеспечивает чувство уединенности и благоприятна для эмоционального равновесия. И в довершение ко всему, сельская жизнь предоставляет вам лучшие возможности как городской, так и сельской жизни».