

A person in a dark, heavy cloak stands with their back to the viewer, looking out from a large, weathered stone archway. The archway frames a breathtaking landscape of snow-capped mountains, a winding river, and dense forests. The scene is bathed in a soft, golden light, suggesting either dawn or dusk. The overall mood is one of awe and contemplation.

Валерий Панченко

# 30 очерков о насущном

Валерий Панченко  
**30 очерков о насущном**

«Автор»

2026

## **Панченко В.**

30 очерков о насущном / В. Панченко — «Автор», 2026

Каждый из нас ежедневно сталкивается с обстоятельствами, которые требуют нашего собственного решения: «как поступить». И в этом вопросе огромную роль играет сама сущность человеческая. Несмотря на принадлежность к животному царству, человек – уникальный вид, способный изменять окружающую среду, формировать культуру и осознавать своё существование. Он – биосоциальное существо, у которого на одном из первых мест стоит духовное восприятие мира. Серия статей и очерков посвящена взаимодействию человека с окружающим миром, его выбором при принятии решения. Большой раздел книги посвящён современной охране Государственной границы России.

© Панченко В., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	43

# 30 очерков о насущном

## Глава

Тридцать очерков и рассказов о насущном

О мире

Как я перестал охотиться на животных



Это событие произошло более двадцати лет назад на Памире. Служил я тогда в Мургабском пограничном отряде Группы пограничных войск России в Таджикистане, самом высокогорном отряде на просторах бывшего Советского Союза.

Климат в этом районе резко континентальный и отличается крайними перепадами температуры. Зима длится с середины октября до конца апреля, морозы достигают  $-50^{\circ}\text{C}$ . Летом тем-

пература повышается до +25С. Район считается пустынным, с небольшим количеством осадков. Причиной этому простая – дождевые облака идут ниже района дислокации отряда и поселка Мургаб, находящегося на высоте 3 675 метров над уровнем моря.

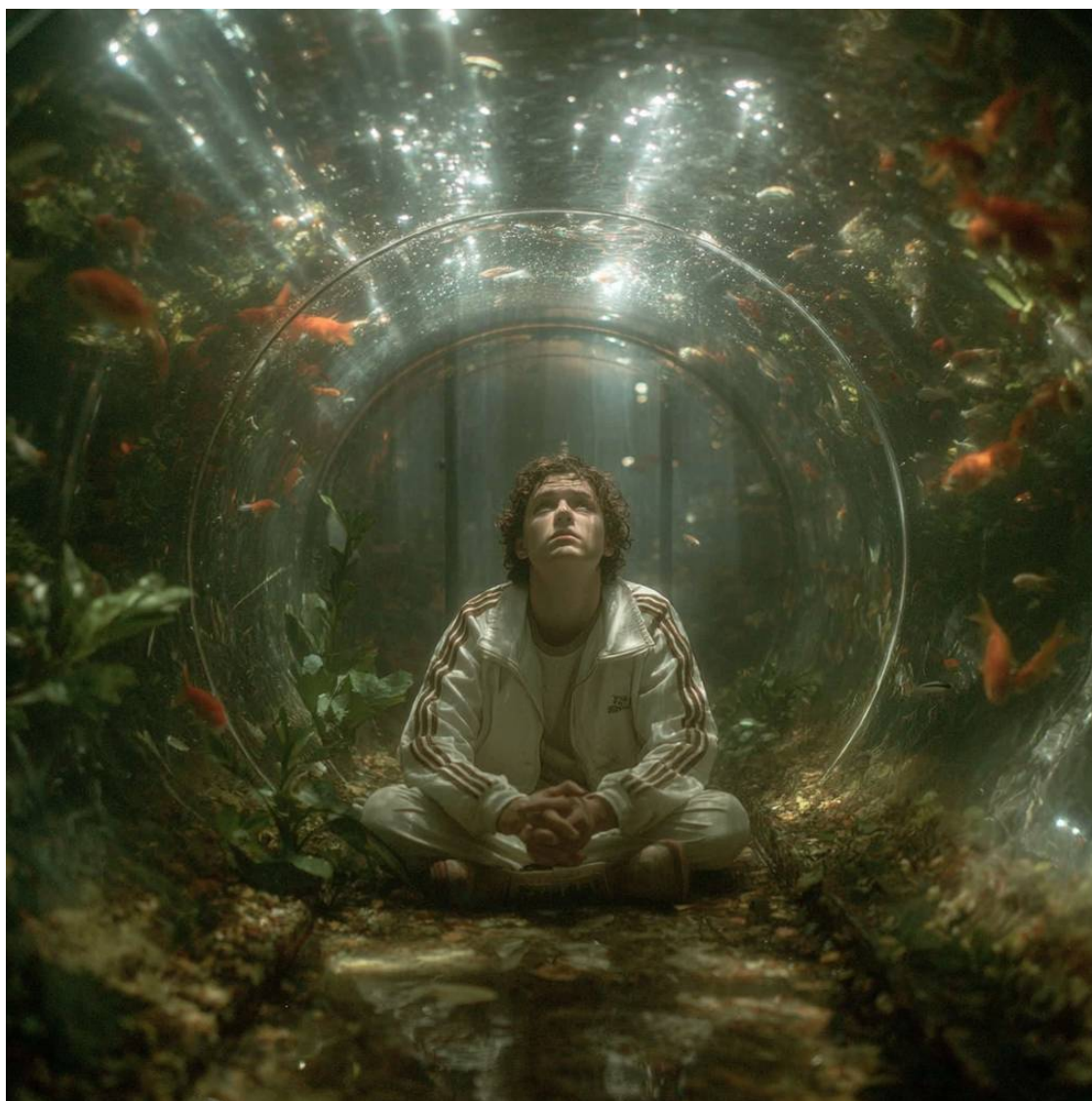
По поводу этой высоты есть много разных мнений. Говорят, что альпинисты на этой высоте неохотно разбивают лагерь отдыха для восхождения на семитысячники. На этой высоте появляются симптомы горной болезни вследствие дефицита кислорода. При наборе высоты из-за разреженности атмосферы снижается плотность воздуха (стандартная плотность в одном кубическом метре объема 1,293 килограмма). Поэтому человек в разреженной высотой атмосфере не добывает необходимой нормы кислорода из воздуха.

Нормальные значения:

Газы	Вдыхаемый воздух	Выдыхаемый воздух
Кислород	20,94 %	16,3%
Углекислый газ	0,03 %	4%
Азот	79,03 %	79,7%

Состав воздуха для нормального дыхания человека

На высоте 4 000 метров недостаток кислорода 30% от нормы. Из приведённой таблицы о составе воздуха видно, что на высоте 4 тысячи метров и более человек вдыхает столько кислорода, сколько он на обычной высоте выдыхает. Попробуйте дышать воздухом, закрывшись в герметичной сфере-аквариуме – эффект будет такой же минут через 10 пребывания в сфере.



Это приводит к возникновению в органах человека аномальных реакций. Прежде всего, человек не может надыхаться, ему не хватает кислорода: вдыхает, а облегчения не наступает, в глазах темнеет, учащается сердцебиение, голова кружится.

Самое печальное и трагическое, что могло случиться в тех высокогорных условиях, так это мгновенный отек легких. И такое не раз происходило. В отряде для этого у нас была своя барокамера, хотя она была бесполезна, если трагедия происходила далеко от нашей санчасти.

В течение периода акклиматизации, длящегося до трёх месяцев (у каждого по-своему) перестраиваются все физиологические процессы организма: изменяется система кроветворения в направлении выработки большего количества гемоглобина – белка связывающего и переносящего по организму кислород. Увеличивается объём легких.

В 90-е годы пограничные войска, как, впрочем, и все остальные войска, ощущали проблемы с продовольствием: централизованные поставки шли нерегулярно, а на местном рынке требовали деньги, которых в отряде тоже было не много. Вот и решили мы изредка добывать себе дополнительное пропитание в горах Памира, где гуляли стада горных баранов – архаров. Памирский архар имеет и другое название – баран горный "Марко поло", названный так в честь

венцианского путешественника и купца Марко Поло, который первый из европейцев описал рога архара в XIII-м веке.

Взрослый архар весит больше ста килограмм, а длина тела его достигает двух метров. Вся красота и грация этого животного заключена в его внушительных спиралевидно закрученных полутораметровых рогах. Смотрятся архары весьма эффектно – настоящие красавцы.



#### Архар в горах

Из-за своих красивых рогов и хорошего мяса архары могут быть истреблены, поэтому занесены в Красную книгу и находятся под защитой закона. Уж очень много желающих насладиться незабываемой охотой на самого могучего дикого барана и получить в результате богатый трофей – рога.

За эту красоту любители экзотики отдают немалые деньги. И в те времена на Мургаб приезжали богатые иностранцы, которые платили местному охотхозяйству до 20 000 долларов США для отстрела всего лишь одного – двух архаров. Справедливости ради надо сказать, что первые иностранные клиенты-охотники появились в этих краях еще в советское время. В 1988 году приехали первые охотники, заплатившие валютой за охоту московским фирмам Спутник и Интурист. В 1990 году произведенный подсчет с вертолетов показал, что архаров на Памире около 9 400 особей, к тому времени архар был уже занесен в Красную книгу.



### "Экзотический" трофей иностранного охотника

Мы же охотились не из-за рогов, а только для того, чтобы пополнить и разнообразить скудный рацион пограничников, защищавших дальние рубежи нашей Родины. Брали талоны на отстрел животных в местном охотхозяйстве, платили за это совсем небольшие деньги и выезжали охоту.

Мясо горного барана тёмно-красное, тонковолокнистое, имеет специфический вкус и запах. Мясо архара варят, жарят, тушат и подают с гарнирами. Из мяса архара получается хороший шашлык, шурпа и бешбармак с лапшой.

У архаров отлично развито зрение, слух и обоняние. Если архар обнаружит охотника, то не выпустит его из поля зрения и не позволит подойти близко. Охотнику надо заходить издалека, с подветренной стороны, не выдавая своего присутствия.

Как-то весной на двух УАЗиках наша группа, вооруженная карабинами поехала подальше, в сторону от кишлаков. Горы были везде, и везде мы могли встретить архаров, но мы ехали поближе к китайской границе. Там архаров было больше.

Брачные бои у архаров приходятся на осень. Самки носят приплод около полугода. Ягнята появляются на свет весной. Обычно рождается один, реже двое ягнят. Так что к моменту нашей охоты самки были уже в ожидании рождения ягнят. Но этому факту мы тогда не придали большого значения.

Наш бывалый охотник старшина заставы первым увидел стадо архаров, мирно пасшихся на небольшой лужайке между горами в километре от нас. Подъехав немного ближе, спешились, и рассредоточились. Я был не ахти какой охотник, но стрелял хорошо. Начинался азарт. Все приготовились к стрельбе.

Я видел вожака стада – он выделялся среди всех своими огромными рогами. Видно было, что он нас заметил – стоял неподвижно и смотрел в нашу сторону.

Расстояние было приличное – метров 700-800, оптических навороченных прицелов у нас не было, карабины с открытыми механическими прицельными приспособлениями. Так что большой уверенности, что попадём в зверя, не было.

Но все-таки дружно открыли стрельбу. Видно было, что пули не задели животных, и стадо вначале шарахнулось в сторону. Но потом я увидел удивительную картину.

Вожак стада начал подниматься практически по отвесному склону вверх, уводя с собой самок и молодняк. Другая группа самцов бежала, не скрываясь вдоль подножия горы, прямо на плоскости стрельбы нашего оружия, как бы отвлекала нас, беря огонь на себя.

Я, увидев это, оторопел: вожак уводит беременных самок и молодняк, а остальные самцы отвлекают нас от его маневра. В этот момент я очень захотел, чтобы мы случайно не поразили беременную самку. Пыльные бурунчики от пуль всё ближе и ближе ложились к бегущим архарам. И вот у склона горы споткнулся, сраженный пулей один архар. Ребята закричали:

– Есть один! Давай ещё!

Через несколько секунд, упал ещё один архар, скатился со склона, пытаясь встать, но ещё одна пуля добила его. А вожак тем временем уже далеко и высоко увёл свою часть стада.

Мы прекратили стрельбу. Трое ребят пошли за убитыми животными. На эту часть операции ушло минут сорок – в горах это не просто сделать. Высота в том месте была значительно больше 4 000 метров, а тащить тушу животного весом больше 50 кг нужно недюжинное здоровье. Наконец, ребята принесли животных, оба архара оказались самцами. Я был безумно рад, что ни одну самку мы не убили.

Я часто вспоминаю того умного вожака стада, принявшего правильное решение, и тех самцов, которые пожертвовали собой ради самок и потомства.

Мне могут резонно возразить:

– Это очевидный рефлекторный, бессознательный способ самосохранения, направленный на то, чтобы избежать угрозы и выжить. Вот и убегают животные от пуль.

Я отвечаю на это:

– Так-то оно так, тем более, что и у человека есть такой рефлекс самосохранения. Но я говорю о разумной попытке уйти от смертельной опасности, а не о рефлекторной. Будь это просто бессознательный рефлекс, то всё стадо побежало бы за вожаком и тогда погибло бы значительно больше животных (и не только самцов). То, что я увидел, говорило об обратном – животные (самцы) шли на риск, отвлекая охотников, ради своих сородичей и ради будущего потомства.

После этого случая я больше не охочусь на теплокровных животных, советуя своим знакомым тоже перестать охотиться.

Охотиться ради забавы или нет – дело совести и моральных принципов каждого конкретного человека. На мой взгляд – это бессердечно и нечестно охотиться с современным нарезным оружием с оптическим прицелом на дикого зверя, мирно щиплющего травку. Сейчас развита спортивная и трофейная охота. При этом отстреливаются лучшие особи – самцы с лучшими рогами. Лучшие воспроизводители этой популяции животных погибают от пуль охотников, ради развлечения и удовлетворения человеческого тщеславия.

В конце концов, в этом веке цифровизации и искусственного интеллекта должен быть наложен запрет на охоту ради развлечения, чтобы прекратить ничем не оправданное убийство животных.

У животных есть душа и они разумные создания. Так же, как и мы, они радуются Солнцу и хотят жить.

### **Про собак и не только**

Каждое утро я с рыжим корги по кличке Идом на прогулке. Имя ему давала дочь, когда везла ещё щенком домой от заводчицы из Ярославля. Думала-передумала, как назвать его и, уже подъезжая к дому, сказала вслух: «Вот мы и дома!». И тут же сказала рыжему: «Вот ты и будешь Идом!»



Он бежит впереди, перебирая своими короткими лапами пыльную дорожку, сверкая белым пушистым крупом (сказать, что это попа – как-то грубо получится, хотя более по-человечески). Я – чуть сзади, смотрю, чтобы он что-нибудь не лизнул. У него удивительно длинный язык, которым он то и дело пытается что-то лизнуть. Хотя понимает, что нельзя – вижу по его глазам, когда громко говорю ему: «Нет!».

Удивительное животное – собака. Говорят, что преданное животное. Но во всяком случае домашний питомец зависит от нас, хозяев. Мы в ответственности за того, кого приручили. И они это понимают.

Но сегодня пишу я не о нашем питомце Идومه и даже не о его друзьях – старых йоркширских терьерах Кассандре (ей 15 лет) и Арчи (ему 11 лет). Для собак они совсем уж пожилые. Чтобы сравнить относительно возраст собаки с человеческим, обычно количество лет собаки умножают на 11, и получается исчисление в возрасте человека. Но я умножаю на 7 (на мой взгляд это более точное соотношение), так что бабушке Кассандре уже 105, а Арчи – 77 лет на человеческое летоисчисление. Но сказ мой печальный о другом...



Как-то нас с женой Натальей пригласили в Москве в необычный ресторан – корейский. У нас конечно было смутное сомнение, что блюда корейские будут не совсем нам привычны, но мы не ожидали того, что нам предложат.

Итак, усадили нас за низенькие столы и на такие же низенькие банкетки. Улыбчивая кореянка в национальной одежде разложила приборы и салфетки. Мы о чём-то весело переговаривались с нашими знакомыми. Обстановка была несколько не обычная. Скромное убранство помещения, на стенах – фрески по всей видимости из Кореи, а в углу – большой аквариум.

Принесли меню и наш товарищ А., пригласивший в это заведение, сам вызвался выбрать блюда, сказав:

– Здесь специфические названия, вам тяжело будет сразу разобраться. Давайте я сделаю заказ, а вы потом оцените всё.

Мы не возражали. Но от этой интриги как-то не по себе стало. Что-то не спокойно было на душе.

Время до подачи блюд пролетело в непринужденной беседе. Играла тихая корейская музыка, в аквариуме напротив плавали заморские декоративные рыбки, своими шевелящимися ротиками будто говорившие: «Всё для гостей ресторана. Расслабьтесь и получите удовольствие!»

И вот кульминация вечера – занос блюд. Их было много в разных по размеру тарелках и блюдах. Ещё дымящаяся еда, пахнущая специфическими приправами, горками возвышалась над блюдами.

– Ну, что, приступим, – провозгласил наш товарищ А. и потёр руки.

Мы приступили к дегустации блюд. В основном это были мясные блюда, отдельно подавали приправы, соусы и гарнир. В блюдах лежало жаренное, варёное и вяленое мясо, нарезанное маленькими кусочками.



– Вот у них, у корейцев всё такое маленькое и аккуратное, – прорекламовал А., – даже мясо режут вот такими маленькими кусочками.

– Надо сказать, что мясо несколько жестковато, и по вкусу и запаху – на любителя, – честно признался я.

Друзья ели мясо и казалось, что их всё устраивает и они даже не обиделись на мою реплику.

– А что это за мясо? – спросила моя жена, осторожно беря на вилку маленький жареный кусочек.

– Так это собака, – с улыбкой сказал А., – сюрприз!

Но увидев наше замешательство, добавил:

– Так это корейская еда, их кухня! Для них это нормально, и мы иногда балуемся.

Он всё также улыбался, жуя очередной кусок мяса. А мы, соблюдая приличие, съели по несколько микроскопических кусочков и попросили чай.

Ужин становился в тягость, наконец наши знакомые завершили доедать свои блюда, и мы оставили это заведение.

В желудке и у меня, да и у жены тоже, был бунт. Мясо – то малое количество, которое мы съели не хотело усваиваться. После этого вечера нам было как-то не по себе. Не в плане расстройства желудка, а в плане расстройства душевного.

– Как можно есть собак? – говорила моя жена, – Они же наши меньшие братья! Они же члены семьи!

– Но люди едят других теплокровных животных и вопросов никто не задаёт, – я сам пытался найти оправдание нашему ужину у корейцев.

– Вообще, это мерзость и скотство – есть себе подобных! – не унималась моя жена.

– Тогда надо прекратить есть любое мясо! – пытался парировать я. – Чем от собаки отличается коза или корова? У них тоже есть сознание, у них тоже есть дети и они тоже хотят жить!

– Что же делать, что же делать... – причитала жена.

– Начать с себя! – резюмировал я. – Давай пока перейдём на курицу и рыбу, а потом вообще от мяса откажемся. Ведь ты права, как это можно есть себе подобных!

А что до традиционной корейской кухни, то вот вам факты.

В своё время историческая фраза Бриджид Бордо о «корейцах-варварах», пожирающих «лучших друзей человека» возымела действие. Перед Олимпиадой 1988 года корейские власти убрали из крупных городов рестораны, специализирующиеся на собачатине. Однако сейчас потребление собачьего мяса внезапно превратилось в признак соблюдения древних традиций. В Южной Корее национальный спрос на собачатину удовлетворяют 17 тысяч собачьих ферм. В среднем по стране забивают около 2,5 миллионов собак ежегодно.

Во Вьетнаме тоже не «брезгают» собачатиной, забивая не меньше, чем в Южной Корее.

Справедливости ради в 2024 году правительство Южной Кореи ввело общенациональный запрет на продажу собачьего мяса для употребления в пищу. Этот знаменательный закон даёт фермерам срок до февраля 2027 года закрыть свою деятельность и распродать оставшихся животных.

Министерство сельского хозяйства Южной Кореи (МАФРА) ежегодно инвестирует около 4,3 млн. долларов США в расширение приютов для животных и поддержку частных предприятий. Однако до сих пор на фермах для ресторанов содержатся около 500 тысяч животных.

Для сравнения в России (по оценке Центра изучения питания и благополучия животных) около 530 приютов для собак, в каждом из которых содержатся до 350 животных. То есть получается чуть больше 170 тысяч собак в приютах. При этом на госзакупки для приютов ежегодно тратится 12 миллиардов рублей (150 миллионов долларов США), только в Москве расходы

бюджета на приюты составляют 1,4 миллиарда рублей (17,5 миллионов долларов США). Какой размах по сравнению со скромным бюджетным финансированием в Южной Корее!

Однако, несмотря на большие бюджетные траты, на улицах России живут более 3 миллионов собак и кошек (по данным того Центра). По мнению экспертов, основная причина бездомности – человеческий фактор, до 98% уличных животных ранее были домашними питомцами. То есть 2 миллиона 800 тысяч животных жили у людей дома, а потом по различным причинам брошены ими. А мы говорим про корейцев!

#### Постскриптум

Может с себя надо начинать? Может быть пора поднимать ответственность за своих «братьев меньших» начиная со школы и детского сада? А когда у детей привьётся, пусть не любовь, но ответственность к домашним питомцам, тогда и друг к другу мы начнём относиться с пониманием и состраданием.

#### Гимнастика для ума или разговор о древе Жизни

Ум современного человека не склонен к долгому и скучному анализу фактов, ему подавай яркие короткие события, подобные вспышке молнии, чтобы получить мгновенное удовольствие и переключиться на другую такую же короткую тему. Но мозг надо тренировать, иначе он расслабится словно расплывшийся толстяк от гамбургеров, поэтому вам нужна гимнастика для ума. Предлагаем проделать эту гимнастику, прочитав эту статью...

Согласно "исторической" справке о сотворении мира, данной в первой главе Бытия (первой книги Библии), на третий день Бог сотворил деревья (растения) и только на шестой день – человека.

И произрастил Господь Бог из земли всякое дерево, приятное на вид и хорошее для пищи, и древо жизни посреди рая, и древо познания добра и зла (Быт.2:9).



Не задумывались ли вы над смыслом написанного в Библии?

Дарвинисты-эволюционисты скажут, что так развивалась природа – вначале появились одноклеточные организмы, потом растения и только потом животные и человек. Всё верно. Тут нет никакого противоречия.

Но речь идёт не просто о растениях, а о древе Жизни и древе познания Добра и Зла.

– Ну, это сказки! – скажут самоуверенно атеисты. – Человек развился путём естественного отбора животного мира в течение многих миллионов лет и никаких деревьев жизни, а также познания добра и зла нет.

А может быть не надо всё воспринимать буквально и посмотреть на вещи шире? Возможно в этих понятиях заложен и философский смысл, и физическая материальная основа. Похоже, эти два дерева посреди рая указывают, что ни жизнь без познания, ни познание без опыта жизни не прочно...

Решил я как-то купить в супермаркете помидоры. Взял один помидор, понюхал. На запах – прекрасный помидор. Только вот фокус в том, что на пальцах после такого помидора этот «помидорный» запах остаётся – политы обильно зелёные помидоры специальным составом, который придаёт незрелому плоду запах спелого помидора.

Это к тому, что буквально не надо воспринимать всё, что ощущаете, видите или слышите...

Известный русский философ Н.А.Бердяев как-то сказал: «О Боге нельзя мыслить рациональными понятиями, которые взяты из этого мира, на Бога не похожего. Бог не объективное бытие, к которому применимы рациональные понятия, Бог есть Дух. Основное свойство духа есть свобода... Свобода предполагает существование духовного начала, не детерминированного ни природой, ни обществом».

Человек свободен в своём выборе, по какому направлению идти: по пути добра или в сторону зла. Символичность этого выражена наличием в раю "древа познания добра и зла".

А древо Жизни символизирует единство всего живого на планете Земля.

Так, последние данные о сходстве химического состава клеток подтверждают единство всего органического мира.

Живые организмы существуют за счёт дыхания кислородом, необходимого для производства энергии в клетках путём процесса окисления питательных веществ. Ключевую роль в обеспечении энергией живых организмов играют хлорофилл – у растений, и гемоглобин – у животных.

В 1915 году доктору Рихарду Вильштеттеру была вручена Нобелевская премия за открытие химического соединения «хлорофилл», представляющего собой сеть атомов углерода, водорода, азота и кислорода, окружающих атом магния.

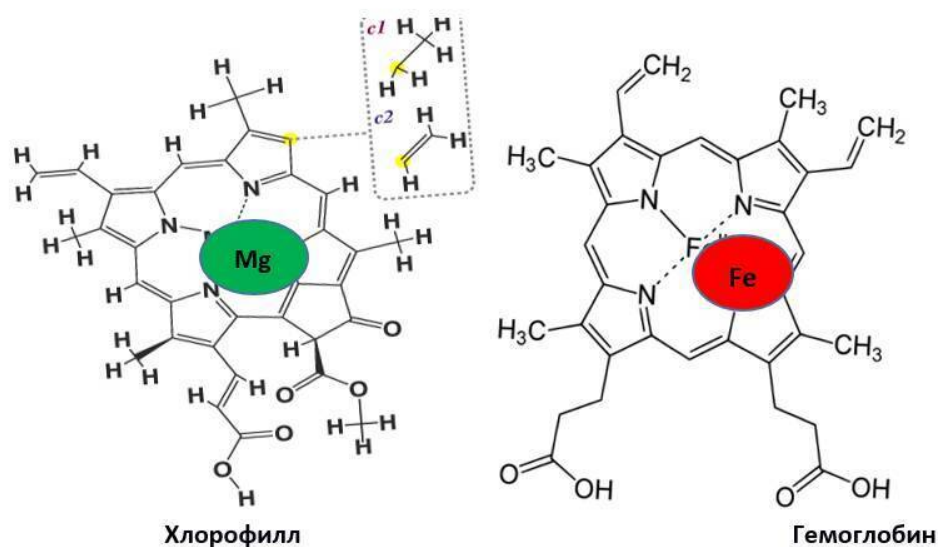




Лауреаты Нобелевской премии доктор Рихард Вильштеттер и доктор Ханс Фишер

Пятнадцать лет спустя, в 1930-м, Нобелевскую премию получил доктор Ханс Фишер, открывший химическую структуру гемоглобина. Основная функция гемоглобина крови – это транспорт кислорода от лёгких к тканям и органам, а также перенос углекислого газа обратно в лёгкие для выведения из организма. К своему удивлению доктор обнаружил, что структура гемоглобина практически идентична структуре хлорофилла.

Гемоглобин представляет собой пигмент, окрашивающий клетки крови в красный цвет, точно так же, как хлорофилл делает растения зелёными. Единственное отличие заключается в том, что в центре хелатного комплекса (устойчивого соединения с центральным ионом металла и органическими молекулами вокруг) в хлорофилле растения находится атом магния, а в гемоглобине человека – железо. Поэтому хлорофилл способен оказывать на кровь воздействие, сходное с действием гемоглобина: повышать уровень кислорода, ускорять азотистый обмен.



Каждый биологический организм перерабатывает и использует энергию. Проще говоря, энергия, которая нам нужна для того, чтобы жить в этом мире, приходит из куриного яйца, которое мы съедаем; яйцо получает свою энергию из зерна, съеденного курицей; зерно, растущее в зерновой культуре, извлекает эту энергию непосредственно из солнечного (электромагнитного) излучения путем фотосинтеза.

Живой организм функционирует при наличии в нём энергии электрического тока.

Всё наше тело подобно энергетической машине, в которой биохимические процессы под воздействием электричества преобразовывают поступающие в организм продукты питания в энергию, и вещества для поддержания жизни в организме. Около 20% энергии, потребляемой организмом человека, забирает мозг, хотя размер мозга всего 2% от общего веса тела.

Электрическая энергия должна где-то накапливаться. У растений «энергетическими подстанциями» клеток стали хлоропласты. Животные клетки, имеют в качестве «энергетических подстанций» митохондрии.

*Митохондрии* (от греческого *mítos* – нить и *chondrion* – зёрнышко) – постоянно присутствующий в клетках животных и растений органоид (цитоплазматическая структура), обеспечивающий клеточное дыхание, в результате которого энергия высвобождается или аккумулируется в легко используемой форме. Митохондрии иногда представляются как "клеточные

электростанции”, потому что они производят большую часть поставки для клетки аденозинотрифосфата (АТФ), используемого в качестве источника химической энергии.

Кислород играет ключевую роль в процессе, который генерирует электрический потенциал. Этот процесс, называемый окислительным фосфорилированием, происходит в митохондриях с использованием энергии окисления питательных веществ за счёт кислорода для синтеза АТФ – основного источника энергии для клеток. Кислород является конечным акцептором (принимающим) электронов в дыхательной цепи клеток. Он принимает электроны и связывается с протонами, образуя воду. Без кислорода этот процесс и, следовательно, синтез АТФ был бы невозможен.

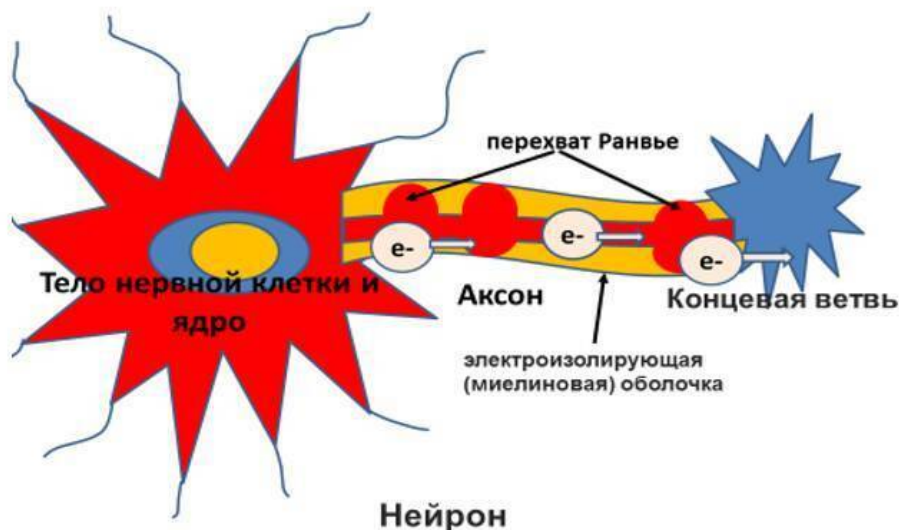
Нервная система человека, как и любого другого живого существа, состоящая из миллиардов нейронов не будет функционировать без электричества.

Наши нервы идентичны по устройству электрическим проводам. Миелиновая оболочка изолирует наши нервы друг от друга. Проблемы с нервами начинают возникать, когда истончается эта предохранительная оболочка. Этот «пробой» оболочки подобно повреждению электрического провода ведет к короткому замыканию, выходу из строя, в данном случае – участка нервной системы. Чтобы укрепить эту оболочку, нужно питать себя веществами, которые формируют эту оболочку. Это – Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты. Они являются незаменимыми липидами, участвующими в неврологических функциях, включая передачу сигналов и рост нейронов.

Омега-3 содержится в жирной морской рыбе (лосось, скумбрия, сельдь, сардины, тунец) и морепродуктах, а также в растительных источниках: семенах льна и чиа, грецких орехах. Небольшое количество есть в шпинате, брокколи и других зеленых листовых овощах.

Нервы настолько совершенны, что имеют способность к самообновлению.

Миелиновая оболочка не сплошная, она через определенные промежутки прерывается так называемыми перехватами Ранвье. Оказывается, возбуждение возникает только в этих перехватах и перебрасывается, скачет от перехвата к перехвату. Таким образом, сигнал в аксонах проводится без затухания:



Электричество ответственно за ритмичность сокращения сердца. Есть главный водитель ритма, который называется синусовым узлом, он задаёт ритм сокращения сердца. Потом электрический импульс идёт через проводящую систему предсердия и достигает атриовентрикулярного узла, именно этот узел является пропуском импульса между предсердием и желудочком. После – импульс проводится к желудочку, и желудочек сокращается и выбрасывает кровь в большой или малый круг кровообращения.

Но вот, вспоминая о древе познания Дорба и Зла, всплывает неприглядная картина. Помните помидоры из супермаркета?

В погоне за прибылью сельхозпроизводители делают овощи условно спелыми, забывая или даже не думая о том, что наносят вред другим людям – покупателям этих "бомб замедленного действия".

Помидоры с "сильным" запахом помидоров с большой долей вероятности нитратные. Для того, чтобы они быстрее росли их удобряют селитрой. Это нитраты – соли азотной кислоты. Эти вещества, которые растения корнями впитывают из почвы, нужны для образования хлоропластов (для роста). Вред здоровью наносят не сами нитраты, а их чрезмерное количество. Из нитратов образуются нитриты, которые негативно влияют на гемоглобин, окисляя его и превращая в метгемоглобин, не способный переносить кислород. Это приводит к кислородному голоданию (гипоксии) тканей и органов, прекращению выработки электричества митохондриями и как следствие – сердечным приступом, проблемами с головным мозгом и даже летальным исходом.

При регулярном употреблении таких овощей и фруктов, вместо ожидаемой пользы, человек получает головную боль, головокружение, сбои в работе сердца, тахикардию, онемение мышц, нарушение слуха и зрения.

Наиболее опасны такие продукты беременным и кормящим женщинам, а также маленьким детям. У малышей токсины могут вызвать самые тяжёлые последствия.

Большое количество нитратов содержат парниковые плоды. Именно они присутствуют на прилавках рынков весной и зимой. Лидером среди овощей является парниковая редиска, у которой содержание вредных веществ достигает 80%.

В больших количествах нитраты накапливаются в корнях растений, шкурке фруктов и кожуре овощей.

При приготовлении салатов из свежих овощей рекомендуется выдерживать овощи в содовом растворе на полчаса (1 ст. ложка соды на 1 литр воды) затем промыть чистой водой. Так можно избавиться от 25-30% нитратов. А если подержать овощи в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой, то можно избавиться и от микробов.

### Постскриптум

Жизнь человека – это совокупность физических и метафизических процессов, определяющих существование человека и его взаимодействие с миром. На то и даны нам свыше эти Деревья, чтобы мы могли соизмерять влияние добра и зла на нашу жизнь, делая правильные и разумные выводы для себя, других людей и будущих поколений.

### **Ваше здоровье!**

– Здорово живёшь, друг! – громко приветствовал я своего тёзку, входя в больничную палату. – Воспользовался своим служебным положением и прошёл к тебе. Ну, как ты здесь?

Валерий лежал на специальной кровати. Его расстёгнутый больничный халат открывал вид на перевязанный бинтами торс, провода и трубки, выведенные из-под бинтов. Рядом с кроватью стоял штатив для капельниц. Товарищ посмотрел на меня немного усталое, но с живой искоркой в глазах, и произнёс:

– Привет, тёзка! Как видишь!

Я знал, что операция прошла успешно, но подробности хотел узнать от виновника этого медицинского происшествия. Выкладывая на столик фрукты и соки, я постарался пошутить: «Короткий анекдот... В кабинете врача:

– На что жалуетесь, больной?

– На здоровье.

– Это вы зря. Надо жаловаться на какие-то болезни».

Валерий хмыкнул.

– Ну, что рассказывай, как операция прошла, как всё было? – задал я свой закономерный вопрос.

– Забрали утром, положили голого на холодную металлическую каталку, накрыли простыней и привезли в операционную. Сделали укол, уснул через 15 секунд, а когда проснулся, то уже был в реанимации пристёгнутый к кровати в вертикальном положении. Вот и всё, – скупко рассказал Валерий.

– Да, не много воспоминаний, – резюмировал я.

Пришлось обратиться к лечащему врачу за подробностями. Им оказался Ренат Муратович Муратов, начальник отделения неотложной хирургии приобретённых пороков сердца Национального медицинского исследовательского центра сердечно-сосудистой хирургии имени А.Н.Бакулева, прославленный кардиохирург и доктор медицинских наук.



Кардиохирург Муратов Р.М.

Он поведал, что пациент поступил в крайне тяжёлой форме заболевания сердца и сосудов. Порок аортального клапана прогрессировал и грозил воспрепятствовать сердцу перекачивать кровь, лёгочная артерия была поражена атеросклеротическими бляшками, которые перекрыли уже на 90% проход крови по сосудам. Пришлось делать «сочетанную» операцию, когда меняли поражённый сосуд (на здоровый из лёгкого) и сильно подпорченный клапан сердца

(на искусственный клапан). Операция длилась 8 часов и прошла успешно. Таких "сочетанных" операций в мире на сегодня проведено не более трёх тысяч.

Я от всей души поблагодарил кардиохирурга. А он в ответ сказал:

– Я тут ни причём, это всё Он! – и показал пальцем в небо.

Проходя по коридору, я заметил несколько послеоперационных пациентов. Потом я узнал, что они были из разных регионов России. Операции им делали бесплатно за счёт государства по медицинскому полюсу и квоте. Здесь были и обычные работники сельского хозяйства, и заслуженные деятели умственного труда. Не секрет, в России такие сложнейшие операции делаются бесплатно. В США стоимость подобной операции только по замене клапана сердца – 50 тысяч долларов, в Израиле – ещё дороже. И это без цены на послеоперационную реабилитацию, которая соизмерима с ценой операции...

Мой товарищ быстро шёл на поправку. Доктор Муратов рекомендовал ему уже на третий день после этой сложнейшей полостной операции подниматься и ходить по палате. Товарищ с помощью жены, которая первые послеоперационные дни была рядом, встал на третий день и ходил понемногу.

По классике, описанной в медицинских трудах, после таких тяжелых операций обычно период реабилитации продолжается до полугода, но в нашем случае Валерий уже через два месяца улетел в рабочую командировку на Дальний Восток.

Не обошлось в этой истории и без курьёза. Перед операцией Валерий устраивался на новую работу, поэтому там он скрыл проблемы со здоровьем. А когда выписался, то своему новому начальнику, чтобы тот не заподозрил Валерия в слабости здоровья, сказал, что упал с квадроцикла и лечился два месяца от переломов. Начальник же посоветовал ему чаще смотреть в паспорт и контролировать свои желания соответственно возрасту.

Постскриптум

Берегите здоровье, особенно если есть проблемы с повышенным уровнем холестерина. Уровень его можно определить только с помощью анализа крови, известного как липидограмма. А если вдруг у вас появилась одышка или боль в груди – бросайте всё и бегите в больницу, возможно уже забита холестериновыми бляшками лёгочная артерия. Не терпите боль, иначе может быть поздно.

Кстати, в Америке рекомендуют всем после 40 лет употреблять таблетки препарата "Крестор", который значительно снижает уровень плохого холестерина, препятствуя закупорке сосудов.

Мы иногда завидуем тому, как живут люди на Западе. Но мы не знаем во что эта жизнь там обходится. Нужно ценить, то что есть у нас на Родине. Наше преимущество – качественная и доступная медицина. Хотя, пока медицина (не только наша, но и мировая) не может вылечивать от некоторых болезней.

К великому сожалению, талантливый кардиохирург Муратов умер от рака в 2023 году. Всю свою жизнь он отдал лечению больных. Перед смертью он крестился с именем **Александр**. Царство ему Небесное!

Дело Муратова с честью продолжили его ученики.

### **Вода – твой друг и немного враг**

Наш батальон готовился к марш-броску на 30 километров. Летний зной пока ещё не поглотил собой всё пространство полигона, но лучи восходящего солнца уже ненавязчиво пригревали. Комбат Никитин глянул на притихший строй курсантов и лаконично произнёс:

– Сегодня большой марш-бросок. Идём быстрым шагом. Ждать никого не будем. Через пятнадцать километров – выход на стрельбище и выполнение упражнения контрольных стрельб. Затем – возвращение домой. Вода во флягах должна быть у всех.

Об этом мы позаботились заранее – пол-литровые фляги с водой у каждого на ремне.

– Десять минут на бутерброды и чай, – сказал, напутствуя комбат, – и повзводно вперёд! Разносчики пищи уже стояли здесь же с хлебом и сладким чаем. Сегодня «бутерброды» не обычные: **чёрный хлеб, посыпанный слоем соли.**



Соль задержит воду в организме и не приведёт к электролитному дисбалансу. Это мы все знали хорошо. При длительных кроссах и маршах соль помогает поддерживать водно-солевой баланс, что очень важно для нормальной работы мышц и предотвращения обезвоживания. Боец, потея, теряет много жидкости и электролитов, таких как натрий и хлор. Добавление небольшого количества соли или употребление солевых таблеток помогает восполнить эти потери и улучшить выносливость...

То было давно, а на днях, выйдя в город, заметил, что чуть ли не каждый третий молодой человек идёт с бутылкой воды в руке. Да, жарко. Но во времена нашей молодости никто не ходил с бутылкой воды в руке и не пил «из горла», хотя вода и соки продавались в киосках, и даже в автоматах «Газ-вода».

Космополиты, борющиеся с потеплением климата на Земном шаре, утверждают, что температура из года в год растёт. Может быть и люди поэтому носят воду с собой? Давайте разбираться...

По данным Гидрометцентра России за более чем 120 лет наблюдений средняя температура воздуха в Москве, да и в России, практически не менялась. Рекордное значение температуры **для июня** зафиксировано в Москве совсем недавно – 23 июня 2025 года (**34,8** градуса), побив предыдущий рекорд 120-летней давности (21 июня 1901 года – 34,7 градуса), **для самого жаркого летнего месяца – июля**, рекорд достигнут 29 июля 2010 года – **38,2** градуса.

То есть не климат виноват в повышенном потреблении воды. Но есть тенденция устойчивого роста потребления питьевой воды. Кем только не пропагандируется тезис о том, что надо больше пить воды.

Обратим внимание на тот факт, что основными производителями соков и воды являются мировые монополисты, которые зарабатывают на продаже воды и соков миллиарды долларов. Так, корпорация **The Coca Cola** с её дочерними предприятиями AquaRus, Swaps, Моя семья, Добрый (соки) на 70% принадлежит трём фондовым (американо-британским) корпорациям: Vanguard Group, BlackRock и Stat Street Corporation.

Такая же ситуация и с корпорацией **PepsiCo** и её дочерними предприятиями Mirinda, 7up, Агуша, Домик в деревне, соки Любимый и Фруктовый сад.

Чистая прибыль Кока-Колы в 2024 году составила **10 миллиардов 630 миллионов долларов**, а прибыль Пепси-Ко достигла **9 миллиардов 570 миллионов долларов** (на 500 млн. долларов больше, чем в 2023 году).

Но Бог с ними, с их капиталами и прибылью, они же заботятся о нашем здоровье! Не так ли?

А может быть красочная **реклама употребления воды**, якобы для поддержания водно-солевого баланса в организме, и есть тот маркетинговый ход мировых корпораций, который приносит им прибыль?



Сейчас любой прилежно заботящийся о своём здоровье (особенно из молодёжной среды, черпающей информацию из Интернета) ходит по улице с бутылочкой воды в руке. Некоторые предпочитают газировку. Но суть одна – чистая пресная вода, 1-2 глотка за 5 минут.

Формула расчёта потребления воды проста: 30 миллилитров (0,03 литра) на 1 килограмм веса человека. Например, для человека весом 80 кг норма составит 2,4 литра воды в день.

Усиленно навязывается тема обязательного употребления воды только в чистом виде. Якобы чай и кофе нельзя считать в норме потребления воды. Однако учёными доказано, что вода не изменяет своего состава в растворах, в том числе в кофе и чае.

Институт медицины Национальной Академии наук США советует мужчине выпивать в сутки около **3,7 литров жидкости** (как они это рассчитали не понятно, ведь мужчина может весить и 50 килограмм, и 150), а женщине – 2,7 л. Но обратите внимание, что **речь идёт не о воде, а о жидкости**. Это фрукты, овощи, супы, соки, чай и всё то, что содержит в своём составе воду.



Молекулы воды, точнее, её диполи, способны взаимодействовать не только между собой, но и с молекулами и атомами других веществ и соединений. Под воздействием диполей воды на поверхности погруженных в неё веществ межатомные и межмолекулярные силы ослабевают в 80 раз. Столь сильное влияние на межмолекулярные и межатомные взаимодействия других веществ, присущее только воде, объясняет её способность быть универсальным растворителем, «помогая» контактирующим с ней молекулам распадаться на ионы (например, различным солям –  $\text{NaCl} \leftrightarrow \text{Na}^+ \text{Cl}^-$ ), сама вода проявляет большую устойчивость. Из 1 млрд молекул воды диссоциированными при комнатной температуре оказываются лишь две. **Вода сама химически не изменяется под действием большинства тех соединений, которые она растворяет, а также не изменяет их.** Это характеризует её как инертный растворитель, что важно для живых организмов на нашей планете, поскольку необходимые их клеткам питательные вещества поступают в водных растворах в сравнительно устойчивом виде.

В отдельной клетке на воду приходится 75–85% её массы. Исключением являются жировые клетки, в которых вода составляет 30% клеточной массы. Вода внутриклеточной жидкости занимает в клетках пространство, предназначенное для **метаболических процессов**. При потере некоторой части воды в клетках понижается интенсивность обмена. Активность одноклеточных и многоклеточных организмов в таких условиях очень схожа: и те, и другие вре-

менно утрачивают явные признаки жизни. Такое состояние организмов называется анабиозом. Анабиоз обратим, поступление воды в клетки приводит к восстановлению их метаболической и физиологической активности и, соответственно, проявлению признаков жизнедеятельности всего организма. Значительные потери воды клетками вызывают их гибель. Однако для клетки **опасны не только потери воды, но и ее избыточное поступление**, которое также приводит к расстройствам её метаболической и физиологической активности. Расстройства такого вида классифицируют, как «водное отравление» или гипергидратация.

В условиях физиологического комфорта основное количество воды удаляется через почки, около 5% воды – с кишечным содержимым, и значительную часть составляют неощутимые потери воды через кожу и лёгкие.

Итак, вода, потребляемая со смешанной пищей и напитками (около 2000 мл), в дополнение к этому до 300–600 мл воды в сутки образуется в процессах окисления липидов, белков и углеводов. Так, при полном окислении 100 г липидов (животный жир или растительное масло) образуется 107 мл воды. Из 100 граммов углеводов или белков при окислении получается 55 и 41 мл H<sub>2</sub>O соответственно. В среднем на каждые 100 кал образуется 12 мл H<sub>2</sub>O.

Таким образом, суммарное количество вновь поступающей и образующейся воды при окислении компонентов смешанной пищи с освобождением энергии, эквивалентной 3000 ккал, составляет от 2,0 до 2,5 л.

Но жертвы рекламы пьют по два литра чистой воды. Это только вредит здоровью. Гипергидратация может привести к различным проблемам со здоровьем, в том числе к повышению артериального давления и нарушению работы почек.

Избыток воды может привести к снижению уровня натрия в крови (гипонатриемии), что может вызвать головную боль, тошноту, мышечные спазмы и даже судороги.

...Марш-бросок подходил к концу. Солнце пекло в темечко, но темп марша был отменным – 7-8 километров в час. На стрельбище батальон отстрелял на «отлично». Мы возвращались в родные казармы, преодолев этот непростой марш-бросок. А для себя я отметил, что на протяжении тридцати километров удалось выпить не всю воду из фляжки – личный опыт подсказывал, что при употреблении воды в большом количестве, сразу накатывается усталость и обильно выделяется пот...

#### Постскриптум

Пейте воду чистую, а также в виде чая и соков. Пейте, когда того требует организм – он сам подскажет появлением чувства жажды. Не будьте жертвой рекламы «водных королей». По утрам пейте полстакана прохладной воды – запускайте организм после пробуждения, а дальше – слушайте свой организм!

### **Аллергия – бич современного человека и глобальная индустрия антигистаминных средств**

Статья будет интересна аллергикам, поэтому абсолютно здоровые люди могут не тратить времени на её прочтение. Речь в основном пойдёт об аллергическом рините (насморке) и практическом способе избавиться от него.



Аллергия представляет собой защитную, хотя и чрезмерную реакцию иммунной системы организма на вещества, которые в большинстве случаев являются безвредными. Или как сказал один шутник: аллергия – это когда ваш иммунитет, как слишком бдительный сторож, путает безобидного гостя с опасным злоумышленником. В роли гостя выступают обычные вещества: пыльца, шерсть, продукты, лекарства.

В России от аллергии страдают около 30% населения (в мире – около 10%). Причём по данным Минздрава России каждый год аллергиков становится на 1% больше. Доходы фармакологических компаний от продажи антигистаминных средств в России в прошлом году составили более 18 миллиардов рублей, и они тоже растут с увеличением количества аллергиков.

Много лет я сам страдал от аллергии, особенно от цветочной пыльцы и пыли. С началом цветения растений у меня начинался насморк и чесались до покраснения глаза. Состояние неприятное во всех смыслах, аллергики меня понимают.

Начиная с курсантской поры вплоть до достижения старшего офицерского звания, в своём походном наборе я всегда имел лекарство от аллергии. Это были и таблетки, и капли для носа и глаз, другими словами – универсальная аптечка аллергика.

И только обстоятельства, связанные с войной в Таджикистане и моей службой на Памире, когда невозможно было найти антигистаминное средство, вынудили меня искать альтернативу лекарства от аллергии...

Но давайте вначале разберёмся, откуда берётся эта проблема.

Аллергия, как специфическая реакция организма на внешний раздражитель (аллерген), у каждого человека проявляется по-своему. Аллергия носа и глаз называется аллергическим риноконъюнктивитом и представляет собой воспаление слизистых оболочек носа и глаз, вызванных аллергеном.

Фармакомпании сейчас предлагают широкий спектр средств борьбы с аллергией. Лекарства от аллергии, в основном, действуют путём блокировки гистаминовых рецепторов – белков, расположенных на поверхности клеток, которые связываются с гистамином, вызывая различные физиологические реакции, в том числе симптомы аллергии (зуд, насморк, слезотечение и кожную сыпь).

По прогнозам аналитического центра Market Research, к 2033 году мировой рынок антигистаминных средств достигнет 22,4 млрд долларов США. При этом с 2026 по 2033 год ожида-

ется устойчивый рост рынка – 5,5%. В России продажи антигистаминных препаратов достигли 16,5 млрд. рублей в год, прибавляя ежегодно по 2 миллиарда рублей.

Но антигистаминные препараты не излечивают аллергию, они только облегчают симптомы, блокируя выработку гистамина.

Гистамин – это биологически активное вещество, вырабатываемое организмом для регулирования жизненно важных функций (кровообращения, дыхания, пищеварения). Он концентрируется в тучных клетках, которые присутствуют в большинстве тканей и, как правило, располагаются вблизи сосудов и нервов. Они особенно многочисленны в тканях, залегающих на границе организма с внешней или внутренней средой: коже, слизистой лёгких и пищеварительного тракта, а также в ротовой и носовой полостях и конъюнктиве.

В нормальных условиях в теле человека гистамина немного, и он неактивен. Но при попадании в организм аллергенов начинается его активная выработка, он выходит за пределы тучных клеток в окружающие ткани, и организм попадает под его воздействие. Начинается аллергия...

Вот я и подумал: все антигистаминные средства борются с последствиями попадания в организм внешних раздражителей (пыльцы и пыли). Нужно бороться с источниками раздражения, с веществами, попадающими в организм. А как эти раздражители попадают в организм? В основном через органы дыхания, преимущественно через нос.

И я приступил к борьбе с заболеванием. Как только я чувствовал, что у меня начинается насморк или, начинают чесаться глаза, сразу искал воду, любой источник чистой воды – это было моё спасение.

В детстве я любил плавать в море и частенько хлебал носом морскую воду. Вот теперь это очень пригодилось. Надо промыть нос, вдохнув через нос воду. Достаточно одного стакана чистой воды, чтобы промыть нос.

Потом я усовершенствовал своё открытие. В стакан тёплой (кипяченой) воды я стал добавлять пол чайной ложки соли, размешивать её до растворения и промывать нос, всасывая носом воду.



Вода устраняет причину аллергии, удаляя с рецепторов слизистой носа аллергены. Удивительно то, что здесь срабатывает и психологический эффект. Только от мысли о воде, снижается аллергическая реакция. Соль, растворённая в воде, даёт дополнительный терапевтический эффект, сужая сосуды и препятствуя выбросу гистаминов из тучных клеток.

Вначале своей борьбы я ещё пользовался таблетками, но в уменьшенной на половину дозе.

После Памира я отказался от антигистаминных средств. Конечно полностью исключить их применение нельзя при условии отсутствия воды, необходимой для промывания носа.

Постскриптум

Всем людям, страдающим аллергическим ринитом, советую не тратить деньги на антигистаминные средства, а научиться проводить личную ирригационную терапию, втягивая в нос воду и очищая так носовые ходы от аллергенов.

Совет вам на здоровье!

**Дьявол кроется в деталях: изучаем бытовые и боевые микроволновки**

Раз приняв для себя за аксиому полезность какого-либо изделия или продукта мы уже не задумываемся о последствиях его применения.

В XVI веке в моду начало входить курение, после того как табак, привезенный из Америки, был представлен в Европе. Сначала это был нюхательный табак, который быстро стал популярен в высших слоях общества. Позднее, в XVII веке, началось курение табака в трубках и, в конечном итоге, в сигаретах. Осознание вреда курения формировалось постепенно, и первые научные доказательства появились только в середине XX века...

Микроволновые печи мы видим каждый день у себя на кухне и активно пользуемся ими для разогрева и даже приготовления пищи, не задумываясь о пользе или вреде этого изделия. Давайте разбираться.



Микроволновая печь разогревает пищу с помощью электромагнитного излучения от магнетрона, генерирующего микроволны. Это не ионизирующее (не радиоактивное) излучение, то есть с точки зрения жизни клеток нашего организма – это не опасное излучение, как, допустим рентгеновское. Но всё же это излучение (микроволновое), которое при воздействии на пищу вызывает её разогрев. Молекулы начинают вибрировать, меняя полярность, с частотой более двух миллиардов раз в секунду. Из-за вибрации молекул выделяется тепло.

Пока всё не плохо. Идём дальше.

А теперь в одном абзаце углубимся в сверхмалые глубины наносферы. Итак, есть мнение, что сверхвысокая частота (в нашем случае – 2,45 гигагерц), к сожалению, не только нагревает воду (молекулы (диполи) воды начинают колебаться в резонансе), но и меняет молекулярную структуру пищи. Магнитное поле, возникающее в микроволновой печи и необходимое для работы магнетрона, воздействуя на диполи воды, изменяет их ориентацию и взаимодействие, что ведёт к разрушению кластеров воды (групп молекул воды, связанных водородными связями) и изменению её свойств, вплоть до появления свободных радикалов. Свободные радикалы – молекулы с неспаренным электроном, очень химически активные и способные повре-

ждать клетки организма. Особенно высоким поляризующим действием обладает атом (ион) водорода H<sup>+</sup>, который отличается от всех других ионов гораздо меньшими размерами и полным отсутствием электронов. Поэтому ион водорода не испытывает отталкивания от аниона, в том числе отрицательно заряженного атома кислорода на конце строительного блока (нуклеотида) нуклеиновых кислот ДНК и РНК, и может сблизиться с ним до очень малого расстояния, внедряясь в его электронную оболочку и вызывая сильную её деформацию. Ионизированная пища, попадая в желудок, воздействует на здоровые клетки желудка, выбивая из мембран клеток желудка электроны, что приводит к деформации молекулы ДНК (от воздействия ионов водорода на фосфатную группу, входящую в состав нуклеотидов ДНК), а это может привести к росту клеток (опухоли).

Мало того, свободные радикалы провоцируют разрыв молекулы липидов, что повышает проницаемость клетки для разных соединений, некоторые из которых могут оказывать губительное цитотоксическое действие.

Использование микроволновки всего в течение 60 секунд уничтожает полезные нутриенты на 90%. Если ту же пищу готовить на пару, то уничтожается только 10% полезных веществ. Нутриенты – это пищевые вещества, жизненно важные компоненты пищи, необходимые для здоровья человека. Макронутриенты – белки, жиры, углеводы. Микронутриенты – витамины и минералы типа кальция.

Да вы и сами замечали, что вкус продукта после обработки его в микроволновке сильно меняется в сторону ухудшения.

При приготовлении пищи в пластиковом контейнере из пластика высвобождается бензол – яд, крайне опасный для жизни.

В своё время сельскохозяйственный инженер из Швейцарии, имеющий докторскую степень, Ганс Ульрих Хертель осуществил клиническое исследование по воздействию микроволновой печи на пищу и воздействию этой пищи на физиологию человеческого организма.

Исследования показали, что у пищи меняется питательный состав веществ.

Одни добровольцы в течение 5 дней получали натощак молоко и овощи, разогретые и приготовленные традиционным способом, другие же получали эти продукты после микроволновки.

До и после приёма пищи производились пробы крови. У тех, кто принял пищу после микроволновки сократился гемоглобин, изменился состав холестерина, увеличилось количество лимфоцитов. Учёный сделал вывод, что излучение приводит к деформации молекул, создаются новые соединения, не существующие в природе – происходит дегенерация природных соединений.

Товаропроизводители микроволновок «высоко» оценили исследования доктора Хертеля, охарактеризовав их, как методически несовершенные. Он из-за своих исследований потерял работу и исследования прекратились. Мало того, товаропроизводители выиграли суд, который признал виновным доктора в негативном влиянии на рекламу микроволновок. Потом Хертель долго судился с товаропроизводителями и наконец выиграл процесс в Европейском суде по правам человека, получив 40 тысяч швейцарских марок компенсации за моральный ущерб.

Кроме этого на заметку сердечникам: есть мнение, что микроволновое излучение влияет на нейронные связи головного мозга и сердечную мышцу, вызывая аритмию и тахикардию.

Оппоненты могут напомнить о том, что микроволновка представляет собой типичную клетку Фарадея, из которой не выходит микроволновое излучение. Но, к сожалению излучение выходит, пусть на короткое расстояние, но выходит.

**Вывод.** Если вы пользуетесь микроволновкой, то пользуйтесь, не приближаясь лицом к стеклу на её дверце, и не более 60 секунд за один раз.

Для разогрева пищи младенцам микроволновка противопоказана! Аминокислоты (L-пролина), входящие в состав молока матери, а также молочные смеси для детей, под воздей-

ствием микроволн преобразуются в d-изомеры, которые считаются нейротоксичными (деформируют нервную систему) и нефротоксичными (ядовитыми для почек).

С бытовыми микроволновками мы вроде бы разобрались. И дело каждого – внять этим советам или нет.

А теперь разберёмся с боевыми микроволновками.

Ангlosаксы создают необычное оружие, как сейчас говорят, на новых физических принципах. На самом деле это не новые физические принципы и не новая веха в технике. Это те же микроволновки, только военные. И воздействуют они не на воду для разогрева пищи, а на вполне сухие электронные устройства.

Управление спецслужбы, которое я возглавлял, испытывало подобное оружие, точнее – излучатель ещё в начале 2000-х годов на одном из многочисленных озёр в Карелии. Опытный образец глушил двигатели внутреннего сгорания автомобиля и катера (особенно иностранного производства, из-за обилия электроники), и выключал навсегда сотовые телефоны на приличной дальности. Приходилось перед выстрелом (электромагнитным импульсом) из этой чудо-печки отходить в специальное укрытие, но иногда мы стояли рядом с излучателем, оставляя телефоны в укрытии. Импульс выводил из строя электронику, создавая сильные наведённые напряжения. На испытаниях неизменно присутствовал куратор Департамента береговой охраны ФСБ России Руслан Скорынин.



#### Микроволновый излучатель 2000-х.

Такие системы мы планировали ставить на пунктах пропуска через государственную границу, на контрольно-пропускных пунктах охраняемых объектов и на пограничных кораблях для принудительной остановки транспортных средств (плавсредств). Однако из-за изменения функционала Управления (и как следствие – моего увольнения) работы по данной тематике были свёрнуты.

Ангlosаксы же планируют в следующем году принять на вооружение микроволновые излучатели для борьбы с дронами.

Американский микроволновый излучатель Leonidas от компании Epirus предназначен для уничтожения роя дронов. Импульс создаёт помехи и выводит из строя электронную начинку БПЛА. Магнетрон выполнен из твердотельных нитрид-галлиевых элементов, с электронным наведением луча, сфокусированным на приличную дальность. Система использует технологию радиолокационных станций с активной фазированной решёткой.



В ходе испытаний в 2021 году система сбива все 66 запущенных дронов-мишеней. Руководитель компании Эндрю Лори заявил недавно, что они уже предложили Украине свою систему для борьбы с беспилотниками типа «Герань».

С 1997 года ВМС США ведут разработку микроволнового оружия по программе Meteor HPM (high-powered microwave – микроволновое излучение высокой мощности).

Британская RF DEW микроволновое оружие также предназначено для борьбы с беспилотниками, работая по сектору с дальностью поражения до 1 километра. Стоимость одного «выстрела» собирались довести до 10 пенсов (около 10 рублей).



Высокочастотное электромагнитное излучение проникает в радиоэлектронную аппаратуру объекта через его антенную систему. Помимо воздействия на радиоэлектронные средства противника, высокочастотное ЭМИ может также влиять на кожные покровы и внутренние органы человека. При этом в результате их нагрева в организме возможны хромосомные и генетические изменения, активация вирусов, трансформация иммунологических и поведенческих реакций.

При реализации высокочастотного ЭМИ в качестве генератора мощного СВЧ-излучения могут использоваться такие электронные приборы, как широкополосные магнетроны и клистроны, работающие в миллиметровом диапазоне гиротроны, генераторы с виртуальным катодом (виркаторы), использующие сантиметровый диапазон, лазеры на свободных электронах и широкополосные плазменно-лучевые генераторы.

#### Постскриптум

Для защиты объектов и людей от беспилотников (в том числе морских) надо вспомнить о старых российских наработках микроволновых излучателей и оперативно их воссоздать. Новое – это хорошо забытое старое.

#### О вере и стабильности в стране

Человек должен верить во что-нибудь, это в его природе заложено и в генах записано. Хотите верьте, хотите нет!

Без веры в себя и доверия к окружающим в стремлении выстроить обстоятельства в свою пользу он не может существовать. Жизнь – это бесконечная борьба, которая требует сил, воли и веры в достижении определённых целей. Даже элементарно развести огонь и добыть пропитание без силы воли и веры, в общем понимании этого слова, человек не может.

Вспоминаю один забавный случай, который произошёл со мной на втором курсе Ленинградского высшего общевойскового командного училища имени Сергея Мироновича Кирова.

Наше любимое командование помимо боевой подготовки периодически устраивало нам маленькие испытания.

Как-то раз, под Новый год меня и моего однокашника Андрея Ф. послали в оцепление на войсковое стрельбище с ночёвкой. Наш пост был в глубине полигона – вокруг ни души. Только мы вдвоем в маленьком домике с печкой-буржуйкой. Температура к ночи опустилась за 20 градусов мороза. Андрей начал бодро разводиться огонь в печке. Он был парень самоуверенный и на этот раз он не сомневался, что с простой задачей по розжигу печки он справится без меня. В его распоряжении была коробка спичек, дрова и ведро дизельного топлива «солярки». Единственный нюанс, который Андрюша не учёл – это сырые толстые дрова. За полчаса он сжёг всю солярку и почти все спички, но так и не разжёг огонь в печке. Становилось холоднее. Мы осознавали, что нашим дыханием эту сторожку не обогреть. И тут я заметил, что Андрюша приуныл. Куда-то девалась его лихость и самоуверенность, он сел сопя и втянул в воротник шинели посиневшую замерзающую шею. Впереди маячила холодная ночь, которую нам предстояло провести.

– Всё, – сказал обречённо Андрей, – приплыли!

Я понял, что ещё несколько неуклюжих Андрюшиных попыток и у нас не будет шансов согреться. Посмотрев в его погрустневшие глаза, я осторожно забрал спичечный коробок из его закованной руки. Ситуация была плачевная: осталось 5-6 спичек. Я собрался с духом.

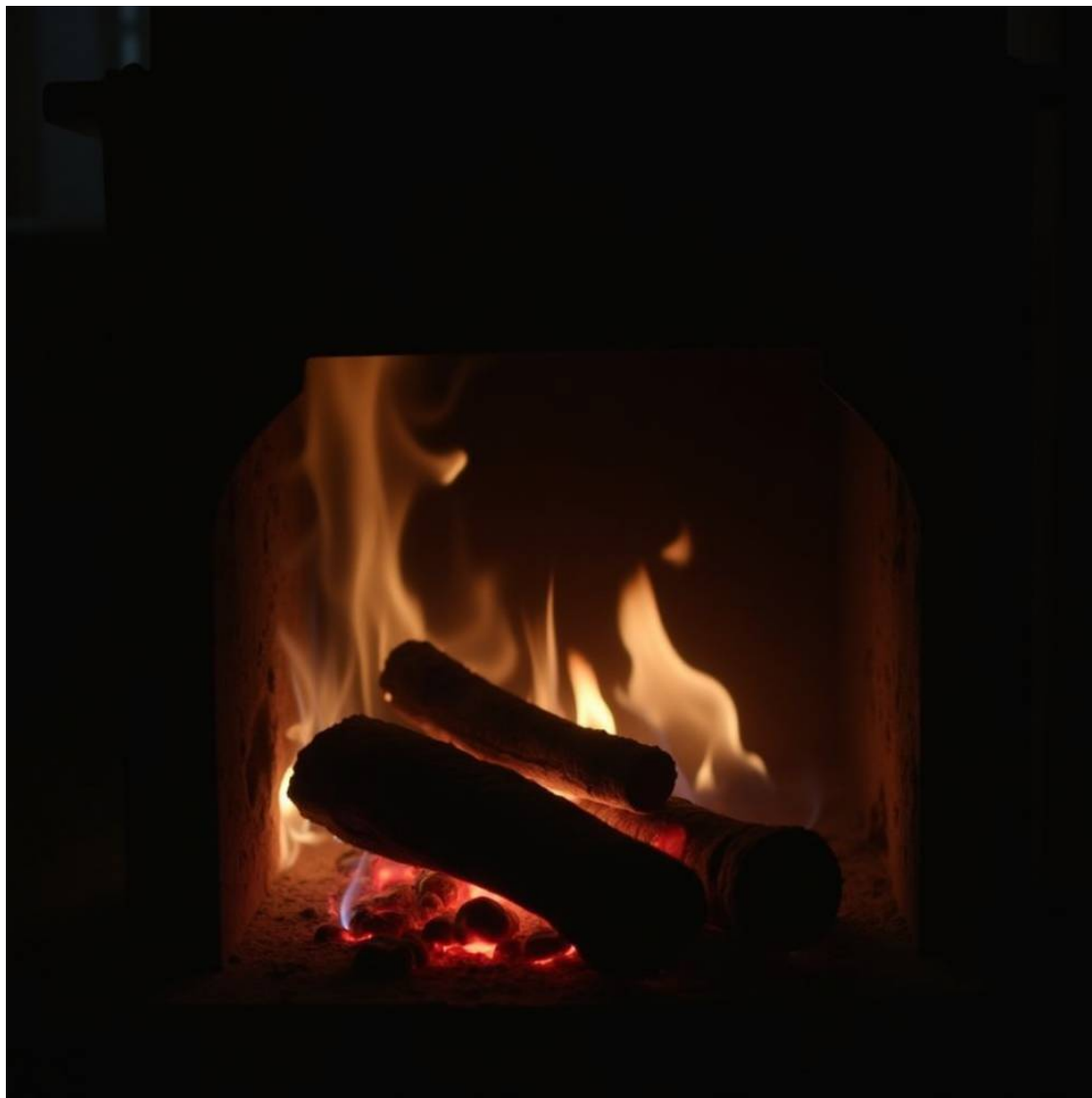
Здесь мне пригодился опыт практической подготовки в туристическом отряде средней школы, где нас учили разжигать костры, устраиваться на ночлег с применением подручных материалов и ориентироваться на местности.

Возле кучки дров сиротливо лежал нетоварного вида топор с выщербленным лезвием.

– Наше спасение, – без всякой иронии подумал я.

Наколов штук двадцать тонких деревянных лучинок, я выложил их на колосники внутри печки в форме шалаша и поджёг. Как только они разгорелись, подбросил дрова чуть-чуть потолще. А когда пламя заиграло, тогда положил в костёр большие дрова.

Опыт туристического отряда очень пригодился, и мы спаслись в буквальном смысле этого слова, иначе – жди нас родная медсанчасть с признаками обморожения! Огонь в печке разгорелся, наша ночлежка оттаяла, согрелись и мы в ней.



Но что было самым главным в тот критический момент? Отнюдь не сила в мышцах и не отсутствие сухих дров, а наличие грязного топора и вера. Вера в то, что я решу эту проблему. Заметьте: вера, а не самоуверенность. Чувствуете разницу? Самоуверенность, как в случае с Андреем Ф., приводит к ошибкам и проблемам, а вера – к успеху и созиданию.

На глобальном уровне, значительно большем, чем промёрзшая сторожка, веру зачастую пытаются заменить суррогатом или придумать сказки, чтобы люди «лучше» верили. Людьюми пытаются управлять при помощи веры во что-либо (например, в светлое будущее) или в кого-либо (например, в монарха или лидера нации). Часто это приводит к обратному эффекту. Когда в один прекрасный момент может наступить разочарование по поводу объекта своего обожания или даже прилив ненависти к нему. Особенно, когда предмет обожания не оправдал воз-

ложенных на него ожиданий. Сколько кумиров за тысячи лет человеческой истории упало с пьедестала обожания – не перечсть!

У каждого народа своя вера и этим пользуются глобальные игроки, те, которые реально хотят управлять миром.

Противостояние в исламском мире между шиитами и суннитами – это исторический продолжающийся конфликт в исламе, возникший из-за разногласий по поводу преемственности пророка Мухаммеда и дележа его власти. Сунниты, коих большинство в исламском мире (около 1 миллиарда 400 миллионов), считают, что преемником (халифом) должен быть избранный лидер, в то время как шииты (около 200 миллионов) верят, что Мухаммед назначил своего зятя Али своим наследником, приемники которого (12 имамов) имеют право на руководство. Шииты кроме того верят в переселения душ правоверных из одного тела в другое (Танасух), а неверных – в минералы, железо и глину. Суннитские богословы считают, что вера в переселение души является проявлением язычества.

Исламский конфликт между суннитами и шиитами часто используется сильными мира сего для дестабилизации ситуации в различных регионах мира. Так, в Сирии происходит массовое истребление алавитов (родственных по вере шиитам) вооружёнными фанатиками – приверженцами суннитского шариата, захватившими власть в государстве при посредничестве Турции, где преобладают мусульмане – сунниты.

Этот кровавый конфликт в Сирии – яркое подтверждение реализации экономических и политических планов при помощи манипуляции религией. На Сирию имеют свой интерес как Турция, так и США. Этот интерес связан с контролем над нефтеносными месторождениями. Разведанных в Сирии запасов нефти хватит на 10 лет для потребности всей мировой экономики. Кроме того, Сирию можно использовать как логистический хаб для транспортировки грузов с востока на запад.

Уничтожение Газы – это тоже манипуляция на религиозную тему. Вначале 7 октября 2023 года «подогретые» деньгами западных спонсоров фанатики из исламской группировки ХАМАС проникли на территорию Израиля, убили более 1 200 и захватили в заложники 242 израильтянина. В ответ Израиль стер с лица земли Газу, убив более 70 тысяч палестинцев. На первый взгляд конфликт возник на религиозной почве. Однако это только окраска, которая скрывает суть конфликта. Основная причина – экономическая: руками мусульман-фанатиков, начавших этот конфликт, глобалисты расчистили населённое мирными мусульманами пространство Газы, примыкающее к прибрежным нефтеносным месторождениям. Кроме этого теперь открыта дорога для реализации идеи «воссоздания Великого Израиля в ветхозаветных границах от дельты Нила до Евфрата»...

Проблемы есть и в христианском мире. Считается, что главное различие между католиками и православными в **символе веры**. Католическая церковь утверждает, что Святой Дух исходит и от Бога Отца и от Сына – Иисуса Христа, как бы подчёркивая этим равнозначность Отца и Сына в Божественной природе. Православная церковь настаивает на том, что Святой Дух, являясь источником Божественной энергии Троицы, исходит только от Единого Бога – Отца. При этом Святой Дух, получающий от Отца бытие (существование), проявляется и действует через Сына (или посредством Сына, Иисуса Христа). Другими словами, Сын, воплотившийся от Духа Святого и Девы Марии, получает Дух от Отца. В эпоху средневековья этот вопрос вызвал напряженные споры. Сейчас же обе стороны на словах готовы достигнуть согласия по нему. Но когда и как это произойдёт никто не знает.



Однако, ключевым фактором отличия католичества от православия является вопрос о роли первенствующего епископа в церкви. Для католической церкви это первый епископ Ватикана – Папа Римский, первенство которого, по учению этой церкви, имеет божественное происхождение – он наместник Бога на Земле. Отсюда вытекает тезис о непогрешимости Папы в вопросах веры. Для православных такая интерпретация первенства неприемлема.

Точно так же из этого разделения вытекает идея богослужения на латыни в католичестве и на родных языках в православии.

Важный аспект – спасение души. В католичестве есть идея отпущения грехов посредством индульгенций (оплаченных грамот за освобождение от грехов). Уmozрительное отпущение грехов за деньги привело к возникновению негатива среди католиков и стало одним из поводов появления протестантизма. В православии отпущения грехов через индульгенцию нет, есть только идея личного благочестия и покаяния.

Помимо самой веры, в любой религии ключевым вопросом остаётся лидерство на право управления религиозными объединениями. У кого реальная власть по трактовке, обоснованию и соблюдению духовных законов, тот реально или опосредовано управляет верующим населением и даже государствами.

Наиболее управляемые верующие – это фанатики. Они буквально воспринимают любой догмат и небылицу, исходящие от их авторитетов веры. Они готовы на самопожертвование, навязанное их авторитетами, якобы ради своей веры. Живые бомбы, несколько лет назад взрывавшие самолёты в России, из этой же серии. Всего один религиозный фанатик может натворить бед больше, чем просто рассерженная толпа. Фанатик на самом деле никого не любит, даже предмет своего обожания. В этом вся трагедия его положения. Он просто обманулся и этот самообман может привести к самым плохим последствиям.

За годы, прошедшие после развала СССР фанатиками, в основном ваххабитского толка, убито десять настоятелей храмов и монахов Русской Православной Церкви, в том числе проповедники протоирей Александр Мень и священник Даниил (Сысоев). Но фанатики-ваххабиты не останавливаются даже перед единоверцами. Так, в 2012 году ими был убит мусульманский богослов традиционной религии Валиулла Якупов. Понятно, что фанатиков направляет опытная западная рука создателей хаоса в стране.

Много проблем доставляют и современные фарисеи, которые пытаются казаться истинно верующими, выполняющими все религиозные законы и традиции. На деле фарисеи пусты и изменчивы в погоне за личной выгодой. Это про них писал апостол Павел в 1-ом послании Коринфянам (Гл.13, стих 1): «Если я говорю языками человеческими и ангельскими, а любви не имею, то я – медь звенящая или кимвал звучащий». Такие при случае предадут и свою веру, и предмет своего обожания.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.