



Наше здоровье

Продолжение, начало в номере 35

## ТРАКТАТ О НЕЗДОРОВЬЕ

## Фактор четвертый: электромагнитное излучение.

Жизнь современного человека нельзя представить без большого количества разнообразных электрических помощников. Тут тебе и холодильник, и стиральная машина, и микроволновка, и компьютер. Все работающие электроприборы излучают электромагнитные (ЭМ) поля, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье. Это может выражаться в утомляемости, вялости, потере внимания. В особо тяжёлых случаях – нарушении работы сердца и органов пищеварения. В России существуют нормы по ЭМ излучению, но в местах, близких к источнику излучения, они могут быть превышены в десятки раз. Особенно это касается мобильных телефонов. Разговаривая по мобильнику, человек, по сути, держит возле уха источник высокочастотного ЭМ излучения, который действует на мозг подобно микроволновой печи. Кстати, источником повышенного излучения, называемого статическим электричеством, является одежда, содержащая в своем составе синтетические волокна и искусственные ковровые покрытия. При трении их о тело, обувь или щетку образуется вполне ощутимое электрическое поле, от которого ничего оздоравливающего ждать не стоит.

## Фактор пятый: предметы мебели и бытовая химия.

Нескоро настанет то время, когда в России перестанут делать заборы из дерева, а мебель – из опилок. Последнюю у нас производят чаще всего из древесностружечной плиты (ДСП), состоящей из спрессованных опилок, связующим составом для которых является клей. Клей этот – достаточно ядовитая штука, и при нагревании (например, при попадании на поверхность мебели прямого солнечного света) начинает интенсивно выделяться и разлагаться на летучие компоненты. Линолеумы – штука тоже далеко не полезная. Вспомните специфический неприятный запах, который присутствует во

детской одежды и обуви, отобранные для испытаний в нескольких химических лабораториях, показали за пределы содержания фенола и формальдегида. Радуйтесь, детишки! Продукты бытовой химии – чистящие и моющие средства, косметика, лаки, средства для обуви и проч. – также далеко не безопасны. При использовании, например, средств для мытья посуды, небольшие количества их, проникая в микротрещины, задерживаются в чашках и тарелках, на поверхности кастрюль и сковородок и при повторном использовании благополучно проникают в еду и напитки. Откуда, спрашивается, у чисто вымытой и ополоснутой тарелки взялся приятный лимонный аромат? Стиральные порошки также трудно заподозрить в полезности. Их моющие компоненты за одно-два полоскания не удаляются из одежды полностью и, соприкасаясь с кожей, могут вызывать дискомфорт и различные аллергические реакции вроде зуда и высыпаний.

**Фактор шестой: лекарства и прививки.** Не секрет, что рынок России наводнен контрафактными лекарственными препаратами, от которых люди мрут не меньше, чем от самих болезней. По оценке Роспотребнадзора, около 10

% российского рынка лекарств является контрафактом. К тому же многие знаменитые лекарственные препараты обладают «эффектом обезьяньей лапы», когда вред от препарата гораздо больше, чем приносимая им польза. Это можно отнести к одному известному препарату против СПИДа. Больные умирали не от самого СПИДа, а от лекарства, обладающего сильным токсическим действием на организм. В наиболее распространенных прививках в качестве консерванта используются соли ртути и алюминия, оказывающие разрушительное воздействие на мозг и нервную систему. Всем новорожденным в роддомах делают противотуберкулезную прививку – БЦЖ. Казалось бы, при таком подходе со страшной болезнью должно было быть покончено раз и навсегда, однако парадокс: Россия по уровню заболеваемости туберкулезом находится в хвосте всех стран – где-то между Руандой и Бангладешем. Побочные реакции от прививок могут продолжаться до нескольких недель. Повышение температуры, рвота, расстройство пищеварения, судороги в таких случаях считаются нормальной реакцией на прививку. Вред же от прививки официально доказать очень сложно. Фактор восьмой: психогигиена. Все болезни – от нервов. Короткая и ёмкая фраза. Наши мысли – вещь вполне материальная, поэтому они имеют свойство вопло-

щаться в жизнь на физическом уровне. Стрессы, обиды, переживания негативно сказываются на здоровье. Гнев отрицательно влияет на печень, злость – на сердце, страх разрушает почки.

**Фактор седьмой: природа.**

Активность солнца, расположение звезд и планет, тектонические разломы Земли, смена магнитных полюсов, глобальное потепление – все это нельзя сбрасывать со счетов при оценке здоровья и общего самочувствия, потому что человек пока мало способен влиять на выбросы солнечной плазмы, и ему остается только приспосабливаться к поведению матушки Природы. Так что четких рекомендаций как себя вести здесь быть не может.

Не следует забывать также об высоком уровне шума, неестественном свете от газоразрядных ламп, даже непропорциональность размеров городских построек способны сильно влиять на здоровье и самочувствие человека.

Мы пока не можем избежать полностью негативного воздействия перечисленных факторов, но свести их значения до минимума нам вполне по силам. Придется приложить значительные силы, а порой и материальные средства. В конечном счете все затраты окупятся сполна. Ибо поистине нет врага страшнее болезни и нет друга лучше, чем здоровье.

**Максим Евдокимов**

## Мораль и нравственность

Встреча с мичманом ВМФ Петром Николаевичем Слеповым произошла в Комсомольском парке Волгограда в последние дни августа. Проходя по аллее парка, я увидел уверенного седьмой ветерана в военно-морской форме и множеством наград на груди. В ходе беседы Петр Николаевич рассказал о себе, что родился он 24 июня 1927 года в хуторе Макаровский Урюпинского района, где проживал до призыва на действительную военную службу.

Когда ему исполнилось 18 лет, он стал добровольно проситься на фронт. В апреле 1943 года Петр Николаевич добился своего и был призван на военную службу и направлен в Сталинград. Там прошел военную медицинскую комиссию и отбыл на Дальний Восток.

В относительно короткий срок Петр Николаевич прошел обучение и стал мичманом. Командир тральщика возложил на него обязанности по руководству бортовой артиллерией. Вскоре экипажу тральщика была поставлена боевая задача по очистке прибрежной морской зоны от мин.

9 мая 1945 года по радию поступила радостная весть об окончании войны с Германией и подписании акта о капитуляции. Однако, на Дальнем Востоке обстановка оставалась напряженной. 8 августа 1945 года, в соответствии с принятыми союзническими обязательствами, по радио было объявлено решение Советского правительства о вступлении в войну против Японии. Ночью 9 августа начались боевые действия Советской Армии. Советский Союз преследовал справедливые и благородные цели: ликвидировать последний очаг агрессии и ускорить окончание второй мировой войны.

Петр Николаевич, находясь на борту БТЩ, принимал участие в доставке и организации десантирования советских воинских формирований. Будучи смелым и вооруженным высокими личными моральными и волевыми качествами, он достойно выполнил свой служебный долг за что и

был награжден... И таких на флоте были десятки и сотни тысяч, воспитанных в духе патриотизма и любви к своей Родине.

О своем личном участии в этих военных операциях мичман П.Н. Слепов рассказал: «Подойдя к берегу порта Сейсин, моряки экипажа БТЩ были разделены на три группы. Каждая группа получила конкретное задание разведывательного характера по обнаружению скоплений живой силы и военной техники противника. Скрытно продвигаясь под мощным огнем вглубь порта, наша группа вскоре обнаружила воинские формирования и артиллерийские установки японцев. Из тумана медленно надвигался японский бронепоезд. По условленной команде в небо взвились по три сигнальные ракеты от каждой из трех разведгрупп почти одновременно. Я стрелял из ракетницы, как было заранее обусловлено. Боевое задание нами было выполнено и мы быстро двинулись в укрытие. Через считанные секунды по освещенным военным объектам и вражеским солдатам дал залп бортовой артиллерией наш легкий крейсер «Аргунь». Бронепоезд, артиллерия и ряды противника были уничтожены. За выполнение этого задания в

числе других моряков, я в дальнейшем, получил свою первую боевую награду – медаль «За боевые заслуги».

Несмотря на упорное сопротивление, 16 августа военноморская база Сейсин была занята морскими десантниками и бойцами 335-й стрелковой дивизии.

Последним из Курильской гряды был освобожден остров Кунашир. Война с Японией была закончена и 2 сентября на борту крейсера «Миссури» был подписан акт о капитуляции Японии. В войне с милитаристской Япо-

года.

Акт о безоговорочной капитуляции подписали представители СССР, США, Англии, Китая, Франции, Австралии, Канады, Новой Зеландии и Нидерландов.

Так закончилась вторая мировая война.

Сегодня на его воинском мун-

дире есть орден «Отечественной войны» 2-й степени, медали «За победу над Германией 1941-1945 гг.», «За победу над Японией» и много других наград.

Говоря о годах военной службы на флоте, ветеран вспомнил случай: выполняя боевое задание по разминированию в штормовую погоду в феврале 1945 года, поступила команда выбрать трал, но механическая лебедка вышла из строя – полетели зубья, пришлось выводить свободных от боевого дежурства матросов на палубу и вручную выбирать трал. Это очень трудоемкая работа, но другого выхода в тот момент не было. Петр Николаевич находился у лебедки, его неоднократно окутывало февральской морской водой, одежда обледенела, трудно было устоять на ногах. Вдруг очередная морская волна окатив, смыла его в море. По команде командира была спущена шлюпка. Очутился он на берегу и увидел

своих товарищей. Боцман дал ему выпить спирта, затем моряки парили под горячим душем.

После такого купания, шансов на жизнь практически не было, но морская душа нашего ветерана победила смерть, он выжил и продолжил службу на своем тральщике. Службу во флоте проходил до марта 1951 года.

Затем демобилизовался и прибыл на постоянное жительство в Сталинград. Его супругой стала бывшая военфельдшер Анна Николаевна. Вместе они воспитали дочь Любу. Теперь Петр Николаевич имеет двух прекрасных внуков и трех правнуков, которыми по праву гордится, все они стали хорошими и нужными людьми.

В мирные годы Петр Николаевич трудился в тресте «Металлургстрой» начальником отдела снабжения и в автобазах № 1 и 4 ведал вопросами материально-технического снабжения. Является активным участником Волгоградского городского Совета ветеранов ВМФ России. Его товарищи по флоту помогли приобрести Петру Николаевичу в конце 2011 года, как участнику Великой Отечественной войны, квартиру по сертификату, полученному от властей нашего города.

К сожалению российские СМИ, радио и телевидение по неизвестной причине воздержались напомнить читателям, слушателям и зрителям, что 2 сентября 1945 года милитаристская Япония подписала Акт о безоговорочной капитуляции, это историческое событие поставившее точку в окончании Второй мировой войны во многом обязано героическим действиям Красной Армии Советского Союза и его многонациональному народу. Возникает вопрос, нравственно ли перед погибшими, победителями и мирными жителями умышленно забывать или сознательно умалчивать об этой славной дате в истории страны и Вооруженных Сил СССР?

**Председатель Волгоградского областного Совета по работе с ветеранами вооруженных сил, правоохранительных органов и патриотических организаций - полковник А.И. Пазизин**



нией Красная Армия потеряла 12 тысяч человек, а потери противника составили более 84 тысяч. В плен было взято более 600 тысяч вражеских солдат и офицеров, захвачено 700 танков, 1,8 тысяч орудий, 860 самолетов, около 300 тысяч винтовок. Кстати американский десант высадили на японские острова 28 августа 1945

Материалы полосы опубликованы в рамках грантов об охране здоровья и по проблемам морали