

УДК 574.2; 314.48; 504.06

Соболев А.С. кандидат биологических наук, доцент

*Национальный университет пищевых технологий Институт
последипломного образования, г. Киев*

Духовные основы безопасности жизнедеятельности человека.

У статті обговорюються принципи і правила поведінки людини в екстремальних умовах. Найважливіших правил, критичних для здоров'я та життя, існує два. Перше правило - правильне харчування, друге, - правильне мислення.

Безпека Духовність

В статье обсуждаются принципы и правила поведения человека в экстремальных ситуациях. Наиважнейших правил, критических для здоровья, существует два. Первое правило - правильное питание, второе - правильное мышление.

Безопасность Духовность

In the article principles come into question and governed conducts of man in extreme situations. Major rules critical for a health, exists two. The first rule is the correct feed second is correct thought.

Safety Spirituality

Глобальные катастрофы, которые становятся обыденным явлением, заставят человека пересмотреть свои взгляды на жизнь. Изменить приоритеты в системе ценностей. В изменяющемся мире дуальность материальное - духовное разрешится в пользу духовного (1). Под словом духовность, в принципе, каждый должен понимать, что-то своё, те свои особые качества, которые как он считает, могут

дать ему силу с мужеством переносить все тяготы и радости нашего мира (2). Прагматичное определение духовности дает Маслов Л.И. (3). В его работах утверждается, что во Вселенной, в Космосе и, конечно, на Земле все подчинено единому ритму энергообмена между всеми частями Вселенной, включая и человека, как неотделимую часть этого энергообмена. Человек просто обязан знать и подчиняться этому ритму энергетического обмена Вселенной. Это и есть духовность. Только она обеспечит гармоничное развитие личности. Применение принципа духовности рассмотрим на примере поведения человека при повышении солнечной активности. При этом изложенное ниже распространяется на все экстремальные ситуации.

Солнце производит интенсивные выбросы энергии, подобных которым не наблюдалось никогда за всю историю Земли. Это вызывает нестабильность на нашей планете, что привело к экстремальным погодным изменениям, цунами, землетрясениям, мощным электромагнитным бурям. Агентство NASA совместно с Национальной академией наук США осуществило расчеты и опубликовало доклад «Угрозы космической погоды: социальные и экономические последствия» (4). Подготовили его специалисты НАСА, изучающие солнечную активность. Она-то и грозит глобальной катастрофой. Причиной станут геомагнитные бури невиданной силы, вызванные колоссальными вспышками на Солнце — так называемыми корональными выбросами. Последствия внезапного солнечного шторма сравнимы с ядерной войной или падением гигантского астероида на Землю. Заряд плазмы, извергнутый нашей звездой, парализует все электрические сети и все

то, что работает от электричества. Электромагнитная катастрофа разразится на Земле без всякого предупреждения, планета окажется неподготовленной к такому бедствию. Внезапные изменения в электромагнитном поле Земли наводят сильный постоянный ток. Он-то и способен буквально сжечь электрические сети, не рассчитанные на подобные нагрузки. Самые уязвимые элементы — трансформаторы. Они быстро перегреются и расплавятся. По оценкам экспертов, только в США через 90 секунд после удара сгорят 300 ключевых трансформаторов. Никто не погибнет, и последствия солнечной атаки проявятся не сразу. Что же касается вероятности, что такая электромагнитная буря пронесется по Земле, то статистически она возможна, и вопрос не в том, случится она или нет, а только в том, когда случится. На восстановление уйдет много лет. Эксперты NASA говорят, что все дело в трансформаторах: их нельзя отремонтировать, их можно только заменить, а при этом заводы, на которых они производятся, будут парализованы. Поэтому процесс восстановления будет очень медленным. Специалисты НАСА прогнозируют солнечный шторм на осень 2012 года, когда активность светила достигнет максимума.

Воздействию заряда плазмы Солнца подвергнется не только техносфера, но и, непосредственно, сам человек. Поскольку сам по себе человек - сложная электромагнитная система, взаимодействующая с окружающим миром в различных диапазонах частот (5). Их можно условно разделить на базовые частоты, поддерживающие частоты и на частоты энергоинформационного обмена клеток. Базовые частоты — 7,8 и 14,1 Гц — это частоты

альфа — и бета-ритмы головного мозга. Они практически совпадают с флуктуациями магнитного поля Земли. Таким образом, в процессе эволюции природа защитила человека: человеческие биоритмы, подобно камертону, как бы резонируют с электромагнитным полем Земли и синхронизируются. Однако это взаимодействие под воздействием промышленного электромагнитного загрязнения или корональных выбросов Солнца может искажаться. Так, при увеличении частоты выше 8 Гц шишковидная железа перестаёт синхронизировать работу левого и правого полушарий, происходит сбой контроля над подкоркой и, как следствие, возможные нарушения в выработке мужских или женских гормонов.

Поддерживающие частоты лежат в пределах 750-850 Гц. Почти для каждого органа человеческого организма определен свой диапазон частот. Например, для сердца он составляет 700-800 Гц с увеличением при стенокардии до 1500 Гц, для почек — 600-700 Гц с увеличением при воспалении до 900 Гц, для печени — 300 — 400 Гц с увеличением при воспалении до 600 Гц. Установлено, что при онкологических заболеваниях происходит изменение частот в более низкую область. При стрессе частота также уменьшается до 650 Гц, вызывая возникновение синдрома хронической усталости. Так как каждый орган человека имеет свою частоту, наличие электромагнитных полей отличающихся от этой частоты в состоянии усилить либо замедлить обменные процессы в организме. Корональные выбросы Солнца, прежде всего, окажут

воздействие на биоэлектрические и энергетические меридианы человека (6). Если меридианы будут заблокированы и их функционирование будет нарушено, они не смогут выдержать колоссальные энергетические изменения. Итак, прежде всего, необходимо гармонизировать течение электромагнитной энергии через биоэлектрические меридианы человека. Детально этот вопрос изучен известными авторами различных систем: Поль Брэгг, Герберт Шелтон, Джордж Осава, Микио Куши, Клаус Обербайль, И.И.Мечников, Н.М. Амосов, Г.С.Шаталова, А.А. Микулин, которые опирались, в свою очередь, на авторитеты медицины древности: Рамбам, Авиценна (7). Наиважнейших правил, можно сказать, критических для здоровья существует два. Первое правило - правильное питание, второе - правильное мышление. Эти правила дают понимание истинного значения здоровья и болезни, и теперь многие обращаются к холистическим принципам в своем подходе к жизни, и к здоровью.

Правильное питание. Развитые в промышленном отношении страны упускают духовный смысл пищи, которая широко используется в эстетических целях, для удовольствия, эмоционального поощрения или становится привычкой. В силу технологий и коммерциализации, забыто истинное значение пищи: еда должна питать не только физическое тело, но и духовную составляющую человека. Это важный ключ, помогающий понять смысл аксиомы «ты есть то, что ты ешь». Вот простые принципы питания:

- Ограничить потребление мяса мертвых животных. С мясом в организм поступает избыточное количество адреналина, присутствующего в напуганном умирающем животном, а также гормоны, токсичные, и генетически измененные вещества, используемые для того, чтобы искусственно стимулировать рост скота, что делается вследствие очевидного желания компаний-производителей увеличить свои прибыли. Как только вы осознаете это, вскоре заметите, как ваше желание есть мясо исчезнет само собой.

- Исключить ненатуральные красители, добавки, синтетические продукты питания и витамины.

- Выбирать цельные, неприготовленные, натуральные продукты: зерна, семена, фрукты, овощи. Семена, в особенности подсолнечные, - это один из самых полезных продуктов питания. Орехи, семена и бобы подвергаются наименьшей обработке среди остальных доступных продуктов, а потому их химический состав остается наименее измененным.

- Изменить методы приготовления еды, включив в свой рацион 60-70 % сырых овощей и фруктов.

- Исключить использование микроволновых печей на всех этапах приготовления и потребления пищи.

- Диоксид кремния может нейтрализовать некоторые ядовитые вещества, содержащиеся в питьевой воде. Положите кусочек кварца в стеклянную бутылку и дайте воде отстояться и очиститься в течение ночи, прежде чем употреблять ее.

Органическое садоводство станет важной составляющей нашей жизни в течение следующего десятилетия, поскольку пестициды, применяемые при массовом выращивании фруктов и овощей, загрязняют организм человека и сводят на нет всю пользу от их употребления. Помните: если пища привлекательна для насекомых, то она, скорее всего, полезна и для вашего здоровья. Видимые следы насекомых является знаком того, что пища чистая и не загрязнена токсичными пестицидами. Используя предлагаемые принципы нужно обязательно не забывать опираться на здравый смысл и терпение.

Специалисты по компьютерам используют слово «МВМВ» для обозначения ситуации «мусор на входе - мусор на выходе». Например, суперкомпьютер может работать великолепнейшим образом, но если вы заложите в него неправильно составленную программу, то вы получите никудышные результаты от совершенной машины. Это же относится и к человеческому мозгу. Необходимо изменить некоторые принципы мышления и поведения (6). Все больше людей овладевает основами вхождения в правильное состояния ума и эмоциональное равновесие, тем самым разрушая почву для возникновения болезней и дисгармонии на любом уровне.

Правильное мышление:

- Учиться совершать выбор без осуждения. Когда в сфере ваших интересов появляется нечто, примите это или откажитесь, но не называйте хорошим или плохим.

- Осознать полную бесполезность попыток жить красивой жизнью с помощью манипуляций с людьми и вещами во внешнем мире, подгоняя их под свои пристрастия и желания.
- Изменить свои личные, автоматически запрограммированные реакции на жизненные ситуации, большинство из которых было заложено в детстве.
- Не тратить энергию на борьбу со своими чувствами в попытках перестроить в своей жизни ситуации и людей так, чтобы вы потом могли быть любящими, удовлетворенными, умиротворенными, эффективными и счастливыми. Гораздо важнее самому быть хорошим и правильным, чем найти такого человека.
- Делать то, что вы можете делать, но не вырабатывать пристрастия к результату, иначе вы создадите себе еще больше беспокойств. Вы можете получать те же удовольствия от тех же действий, когда дадите своим пристрастиям статус предпочтения.
- Не растрчивать свою эмоциональную энергию, когда внешний мир не подчиняется вашим желаниям, ожиданиям, требованиям, представлениям о том, как другие должны с вами обращаться. И основной вывод. Сейчас, в эпоху глобальных кризисов необходимо изменить сами основы своего поведения. Отказаться от принципа «следования за лидерами» и руководствоваться принципом «следования самим себе». Только так можно изменить свою жизнь к лучшему, сделать ее безопасной. Те дни, когда все шли «за лидером», остались в прошлом. Теперь необходимо учиться следовать за самими собой, и это намного сложнее.

Литература

1. Шпенглер О. Закат Европы. М., Мысль, 1993, т. I, 165
2. Белинский В.Г. Полное собрание сочинений. М, Акад. наук СССР, 1953, т.9, 51
3. Маслов Л.И. Откровения людям нового века. Книги 1-11. М, 2010
4. Severe Space Weather Events--Understanding Societal and Economic Impacts: A Workshop Report. Washington, 2008, 144p.
5. Емельянов В. Мероприятия по защите населения и территорий в условиях электромагнитного загрязнения окружающей среды.//Основы безопасности жизнедеятельности. -2000. - №1. - С.58-61.
6. Labarbier A. Acupuncture pratique. - Paris, 1975.
7. N.Bor, The Unity of Knowledge, in:The Unity of Knowledge. N.Y., Wiley & Sons, 1965, 77p.