

135
663389 с. 487870



К.С-Б. Урусов

СУУ АЛТЫНДАН
БАГЪАЛЫДЫ

ВОДА

ИСТОЧНИК ЖИЗНИ



Азрет-Умар-хаджи Ижаев

Мы спросили одного из долгожителей республики Азрет-Умара-хаджи Ижаева, которому недавно исполнилось 91 лет.

— В чём секрет вашего долголетия?

Он сказал с улыбкой:

— Я большого секрета не вижу, всю жизнь пил чистую, родниковую воду.

И на прощание он сказал:

— Чем больше мы чистую воду пьём, тем дальше живём.

К.С-Б. Урусов

**Суу алтындан
багъалыды**

ВОДА
ИСТОЧНИК ЖИЗНИ

Кисловодск – Саратов – Казань, 2013

53.589

У73

ОТВЕТСТВЕННЫЙ РЕДАКТОР

Р. Х. Керейтов

доктор исторических наук, профессор,
действительный член
Международной Тюркской Академии

РЕЦЕНЗЕНТЫ

Ф. Ш. Хузин

доктор исторических наук, профессор
корреспондент Академии наук
Республики Татарстан

А. И. Борисов

доктор биологических наук, профессор

И. Р. Хасанов

доктор медицинских наук, профессор

А.-М. М. Айбазов

доктор сельскохозяйственных наук, профессор

Урусов К. С.-Б.

Вода источник жизни. // Суу алгындан багъалыды.

Кисловодск – Саратов - Казань, 2013.

Эта книга продолжает авторскую серию «История нравов» из цикла научно-популярных изданий и подготовлена на основе исторической, медицинской и научно-популярной литературы, газетных и журнальных статей, а также специальных образовательных телевизионных передач.

©Урусов К.С.-Б., 2013

663389



ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Нет друга равного здоровью;

Нет врага равного болезни.

Шумерское изречение

«Что это за жизнь? — жалуется большинство взрослого населения нашего народа, — Тело, как камень. Повернуться в постели, встать невозможно из-за болей в спине, суставах. На огороде уже не могу покопаться, как прежде, на сенокосе уже давно не был, заниматься своим любимым делом, разведением овец, коров, лошадей уже не получается». Женщины не могут полноценно заниматься традиционными занятиями: шитьем, вязанием, да и просто выстоять на кухне пока не сварится суп.

«Все валится с рук, везде болит... Зачем такая жизнь?» - говорят они.

Это происходит оттого, что мы не следим за своим здоровьем, предпочитая прозябание в болезни. Дело в том, что среднестатистический человек, особенно больной, во-первых — слаб, во-вторых — ленив и в-третьих — труслив.

Слаб - потому, что не ведет активный образ жизни, забывая аксиому здорового тела — если мышцы не работают, они атрофируются.

Ленив - потому, что хочет вернуть растраченное здоровье за счет кого-то или чего-то: например, врача, таблеток и даже операции.

Труслив - потому, что боится боли и смерти. Запугать заболевшего легко, особенно врачу, использующему так называемые врачебные «страшилки».

А потом, намаявшись по врачам и больницам, он в отчаянии, просит **Всевышнего** дать ему здоровья!

За что? За то, что позволил превратить свое тело в развалины? Что делать? Как избежать этой участи?

Человеку трудно взять себя в руки и трезво подумать о причине появления недугов. Он верит врачу, так нас воспитали. Как тут не вспомнить **Шелтона**: «О здоровье же знают только по «уличному ликбезу». Вот и живет большинство людей в своем теле, как во вражеском окопе. При любой боли или недомогании бросаются

в аптеку, отстреливаясь от болей таблетками, и при этом закрывают глаза на то, что большинство лекарств имеют массу побочных воздействий на организм, и, кроме того, по статистике **Министерства здравоохранения РФ**, каждое девятое лекарство просто опасно для здоровья, так как оно нелегализованное, «паленое».

Между тем давно известно, что медицина больниц и поликлиник на практике изучает только болезнь и правила адаптации к ней с помощью манипулирования лекарственными препаратами.

Здоровый человек превращается в больного как-то незаметно для себя самого, так как не привык оценивать свой физический статус. На этом строится политика здравоохранения — койко-места. Даже сам термин «больница» произошел от слов «боль», «болезнь». Под одну крышу собирают больных людей, чтобы они занимали «койко-места» и болели вместе.

Удобно, выгодно и просто. Изучение же правил здоровья — совсем другая наука.

Не поэтому ли среднестатистический человек даже при «благоприятных» для себя условиях жизни беспрекословно становится рабом болезни и жертвой лекарственной терапии, потому что не верит в себя и медленно саморазрушается, превращаясь в малопродуктивный организм уже к 50, а кому «повезет» — к 60 годам.

- Он ленится пораньше встать, не понимая энергии рассвета.

- Он боится лишний раз пошевелить руками и ногами, не испытывая великого удовлетворения от проведенной нагрузки.

- Он постоянно суетится и нервничает, потому что живет, разряжая себя.

В таком экстремальном режиме живет подавляющее большинство населения России, особенно те, кому за 50. **И такая жизнь — между болезнью и смертью — представляет собой настоящий и постоянный «экстрим».** При этом, чтобы испытать острые ощущения, не надо забрасывать себя в тайгу или на необитаемый остров. Для ощущения собственной состоятельности требуется для начала понять и изучить свой организм, свое тело, научиться управлять им.

Как показывает жизнь, подавляющее число людей, страдающих теми или иными недугами, на самом деле декларируют свое желание быть здоровым и даже не пытаются изменить привычные устои сво-

ей жизни. И когда им объясняют эти правила, оказывающие чисто шоковое воздействие, они предпочитают пойти привычной «тропой выздоровления», то есть — таблетки, постельный режим. Между тем, здоровье дается только терпением и потом. А человек по сути своей, как известно, еще и ленив. Но как же преодолеть эту лень?

У каждого переживающего недомогания или хвори есть два пути в этой области — путь к здоровью и путь к нездоровью. Нет сомнения, что любой человек, если его спросишь о выборе пути, выберет путь к здоровью. То есть он не собирается страдать от остеохондроза, ИБС, геморроя, мочекаменной болезни, головной боли и депрессии и т. д. и т.п. Здесь приводятся наиболее распространенные заболевания, которых достаточно трудно избежать, если не предпринять профилактические меры. Но в то же время необходимо понять, что все эти заболевания — результат элементарной физической запущенности людей. Как же надо себя не любить, чтобы уже годам к 50 собрать подобные «букеты»? Всего 50, а уже плохо работают суставы, сердце, сосуды. Поглощаются горы таблеток. Возникает страх перед будущим. Разрушаются семьи.

Смотреть на таких людей страшно! И, тем не менее, и в таком состоянии им хочется жить. Однако путь к здоровью надо искать не в аптеке, а в познании своей природы.

Вся проблема в том, что каждый человек тратит на зашлакованность своего организма годы, а избавиться от болезни хочет очень быстро и не прилагая особого труда.

На пути к здоровью необходимо очистить организм от накопленных шлаков и лекарств, что требует и терпения, и времени.

Под «шлаками» в организме следует понимать не только «конкременты» (патологические образования), но и разнообразные вредные вещества: холестериновые бляшки, токсины, отложения солей в суставах и позвоночнике, избыток слизи, всевозможного вида камни: каловые, печеночные, камни желчного и мочевого пузыря.

Вещества, из которых в нашем организме образуются шлаки, могут быть как привнесенными, так и образующиеся в самом организме вследствие нарушений обменных процессов.

К шлакообразующим привнесенным веществам относятся все

вредные и ядовитые вещества, загрязняющие окружающую человека среду и попадающие в его внутреннюю среду через кожу, слизистые оболочки, органы дыхания и пищеварения. Они могут находиться в воздухе, воде, пище, во всем и на всем, что нас окружает и с чем мы соприкасаемся. *Это могут быть окислы и соли тяжелых металлов, радионуклиды, нитраты и нитриты, пестициды, разнообразные химические стимуляторы, которые добавляют в пищу домашнему скоту, антибиотики, снотворные, мази, аэрозоли и др.* Попав в наш организм, многие из них надолго, если не всегда, остаются в нем. При этом одни претерпевают какие-то изменения, а другие остаются в своем первоначальном виде.

Многие болезни вызываются непосредственно греховным поведением человека. Они являются неизменным результатом случайных, беспутных интимных связей, употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения.

Другая причина заболеваний в том, что наша пища нередко содержит яды и нездоровые добавки. Напротив, мы не потребляем в достаточном количестве необходимых нам натуральных веществ. *Мы пытаемся получить от нашей земли слишком много — и вредим урожаю избытком химикатов. Наши тела страдают, когда мы едим зараженную ими пищу.*

Специалисты советуют: если человек жалуется на нездоровье, обратите внимание на то, что он пьет. Не злоупотребляет ли кофе, газированными напитками, и, наконец, пьет ли он достаточное количество воды вообще. Ведь вода - лучший абсорбент, она гонит из организма токсины. Говорят, покой пьет воду, беспокойство - мед. Замечено, что когда нервничаем, тянет на сладкое. Но медики рекомендуют лучше пить воду. Чистая - она хороша в любое время года. Пол-литра воды улучшают обмен веществ почти на треть.

Наши тела страдают от того, что мы не пьем обыкновенную экологически чистую **ВОДУ**, или же просто не знаем, что вода и другие жидкости не одно и то же.

ЧТО ЗНАЮТ О ВОДЕ БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ

Многие из вас, уважаемые читатели, считают, что вам все хорошо известно о воде. В то же время, как показали серьезные научные исследования, большинство жителей планеты не знают, что основное количество болезней людей связано с обезвоживанием организма.

Что же мы знаем о воде на самом деле?

Мы знаем, что некачественная вода вредна и бежим в магазины покупать «хорошую» воду или ходим и ездим к различным природным источникам воды. Многие из людей пользуются специальными фильтрами для очистки питьевой воды в домашних условиях. На этом, как правило, и заканчиваются наши знания о свойствах питьевой воды и ее функциях в нашем организме.

За свои ошибочные представления о потребностях организма в питьевой воде человечество платит сегодня самую БОЛЬШУЮ ЦЕНУ. И эта цена выражается в многочисленных проблемах со здоровьем людей, в преждевременной старости и смерти.

А ведь питьевая вода является по своей сути самым дешевым и самым надежным источником здоровья людей. Давайте рассмотрим, какими же целебными свойствами обладает обыкновенная питьевая вода?

Всем вам ежедневно приходится сталкиваться с тем фактом, что многие люди заменяют процесс питья чистой воды на прием чая, кофе и других сладких напитков. Лишь немногие из людей, не более восьми процентов, понимают, что никакие напитки не способны поддерживать в нормальном состоянии организм человека так, как это делает вода.

Ничто не может заменить необходимость ежедневного потребления организмом человека чистой питьевой воды. Помните, что любая замена питьевой воды другой жидкостью (искусственными соками, чаем, кофе, лимонадами и т.п.) неизбежно повлечет за собою многочисленные проблемы со здоровьем. Очень многие заболевания людей связаны с обезвоживанием организма.

Врачи и экологи бьют тревогу: нет сомнений, что и продолжи-

тельность жизни, и повышенная смертность, особенно детская, в значительной мере связаны с потреблением некачественной питьевой воды. По данным Всемирной организации здравоохранения более 80% всех болезней в мире связаны с недостатком воды либо использованием загрязненной воды. И это не удивительно. Ведь наши почки только за сутки пропускают через себя более 2 тонн воды. Это довольно большая цистерна! А сердце? Через него проходит в сутки более 7 тонн крови, на 80% состоящей из воды. Какой же идеально чистой должна быть вода, чтобы нормально работал наш организм! Многочисленные исследования ученых, наблюдения врачей и экологов убедительно показали, что существует достоверная связь между повышенным содержанием в питьевой воде:

- Хлорорганических соединений и онкологической заболеваемости
- Железа и заболеваемости желудочно-кишечного тракта и печени
- Хлоридов и сульфатов и ишемической болезнью сердца, болезнями почек и печени, заболеваниями желчных путей, поджелудочной железы
- Цинка и болезнями крови, заболеваниями желудочно-кишечного тракта и гипертонической болезнью
- Хрома и кадмия и онкологическими заболеваниями, расстройствами нервной системы
- Нитратов и заболеваниями кроветворной системы у детей
- Ртуту и заболеваниями всех важнейших систем организма.

Хорошо известно вредное действие на мозг и нервную систему свинца. Есть научно подтвержденная версия, что психическая неуравновешенность римских императоров Нерона, Калигулы, Тиберия, Августа связана с потреблением воды из свинцовых водопроводных труб, по которым она подавалась в дома знати.

Кроме того к числу наиболее распространенных заболеваний и недомоганий из-за нехватки воды в организме человека относятся:

- Головная боль, головокружение
- Раздражительность, депрессия, повышенная утомляемость, бессонница
- Отеки под глазами, одутловатость лица, сухость, или наоборот чрезмерная жирность кожи
- Заболевания, связанные с нервной системой (рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, энцефалопатия и др.)
- Заболевания органов зрения, ушей, носоглотки
- Бронхиальная астма
- Боли различной локализации
- Колиты, запоры
- Отеки ног, судороги икроножных мышц, чувство жжения в стопах и пальцах ног, трофические язвы, тромбофлебит, артриты, артрозы
- Диабет, гипертония и гипотония
- Любые проявления на кожных покровах: экзема, псориаз, склеродермия, миастения ит.п.

Многие из людей считают, что пить воду надо лишь тогда, когда «пересыхает» во рту.

В этом заложена большая ошибка! Ибо сухость во рту — это признак уже далеко зашедшего в вашем организме процесса обезвоживания. Это звучит аварийный сигнал вашего организма, сигнал о помощи. Сухость во рту — это и аварийный сигнал, и защитная реакция организма на процесс старения.

ВОДА ИСТОЧНИК ЖИЗНИ

На Земле нет ни одного живого организма, даже самого примитивного, в теле которого не было бы воды, и который мог бы без нее обходиться. На 80-99% из воды состоят растения; на 60-75% - животные; месячный эмбрион человека состоит на 97% из воды, новорожденный - на 85-90%; в организме взрослого человека содержится около 80% воды, у пожилых людей - 50-60%. Содержание воды в разных органах и тканях человека различно. Много воды содержит мозг, печень, почки (85-90%). Бедны водой кости (20-30%) и жировая ткань (10-12%). Всю воду человеческого организма можно разделить на внутриклеточную - 70% и внеклеточную - 30% (из них 20% межклеточная жидкость, 8% - вода плазмы крови, 2% - вода лимфы). Печень взрослого человека прокачивает через себя за сутки двести литров жидкости.

В среднем, за свою жизнь человек потребляет (и выделяет) 75 тонн воды. В жидкой среде происходит переваривание пищи и всасывание в кровь питательных веществ. Ежесуточно желудочно-кишечный тракт вырабатывает 1500 мл слюны, 2500 мл желудочного сока, 700 мл сока поджелудочной железы, 3000 мл кишечного сока. Вода выводит из человеческого организма вредные продукты обмена - мочу, пот, пар. Выполняет вода и так называемую механическую работу в теле человека, облегчая скольжение трущихся поверхностей - суставов, связок, мышц и т.д. По утверждению биологов, без пищи человек может прожить около 2-х месяцев, без воды не проживет и пяти дней. При потере 2% воды у человека появляется чувство жажды, при потере 6-8% наступает полубморочное состояние, при 10% - галлюцинации, нарушение глотания. Потеря 10-20% воды опасна для жизни. Животные погибают при потере 20-25% воды.

И совсем не случайно человек тянется к своей РОДНОЙ СТИХИИ — на берега рек, озер, морей. Даже если у нас плохое настроение, как только мы входим в воду, происходит чудо и на лице появляется счастливая улыбка. А уж детей и вовсе не оттащить от кромки воды.

С точки зрения официальной медицины, вода традиционно рассматривается как «растворитель» и «транспортировщик» в организме самых различных полезных веществ. Но это только часть основ-

ных функций воды в организме человека. На самом деле вода не только «растворяет» и «переносит» по организму необходимые для жизнедеятельности вещества.

Вода участвует во всех важнейших физиологических процессах. При ее непосредственном воздействии проходят процессы обмена веществ, пищеварения, образования тканей, регулирования температуры тела, удаления шлаков из организма и многое другое.

Самая главная роль воды в организме — это непосредственное участие в выработке электрической и магнитной энергии внутри клеток. То есть вода, по сути своей, является источником жизни тела человека.

Во всех религиях мира **ВОДЕ** отводится особое место. Есть библейско-христианское выражение: «*Начало мира – вода, и начало Евангелия – Иордан...*». Вода в иудаизме была настолько священной, что древние евреи, поклонялись богу воды. В **Талмуде** этот бог называется Ридия (Иома, 21 а).

Вода символизирует мудрость **Будды**, а прошедший водную церемонию монах, обретает высокий статус «ачарья» - учитель.

Для адептов индуизма, каждая река представляется священной и вечной стихией, наделенной неизменной силой, в которой каждый может очистить себя изнутри и снаружи, выпив ее воды или искупавшись в волнах этой текучей богини.

Коран - как руководство к видимой и невидимой части мира содержит аят, который объясняет то, на чем основана власть **Аллаха** над мирами:

«И Он - тот, который сотворил Небеса и Землю в шесть дней. И был Трон Его на воде» (11:7).

Иначе говоря, из воды и произошли Небеса и Земля, и потому Творец управляет ими через воду. Управлять чем-то вообще можно только при помощи знаний. А вода, оказывается, и служит источником этих знаний. Точнее, она служит проводником их. Есть ли этому научное подтверждение? Да! Например, академик **Владимир Вернадский** доказал, что: «*Нет такого соединения, которое могло бы сравниться с водой по влиянию на ход основных, самых грандиозных геологических процессов. Нет земного вещества, минерала, горной породы, живого тела, которое бы её не включал*». А доктор био-

логических наук **Борис Сергеев** начал свою книгу «*Занимательная физиология*» с главы о воде – «Вещество, которое создало нашу планету».

Научные данные, указывающие, что вода лежит в основе формирования мироздания, подтверждают вышеуказанный аят **Корана**.

Вода сопровождает каждое мгновение нашей жизни, но знаем ли мы, какую тайну хранит в себе эта удивительная стихия? Во всем мире нет более мягкого и податливого чем вода, но она точит твердое и крепкое.

Австрийский исследователь **Аллоис Грубер** указывает: «*Ни один ученый не может объяснить, например, почему плотность воды при минусовой температуре увеличивается, а при плюсовой – уменьшается*».

Любое вещество при охлаждении сжимается, а вода наоборот – расширяется. Это уникальное свойство люди научились использовать еще в далеком прошлом. Одни народы добывали камень для строительства, заливая воду перед заморозками в расщелины скал, другие - деревянные клинья вбивали в трещины породы и заливали их водой. Разбухая эти клинья разбивали камень. Гораздо позже ученые установили, что, находясь в порах и капиллярах, вода способна создавать огромное давление. *В зерне, например, в момент прорастания оно может достигать 400 атмосфер. Вот почему росток растения с легкостью пробивает асфальт.*

Любое из свойств воды уникально. До сих пор в науке нет ответа на вопрос: **почему только вода единственное вещество на планете может находиться в трех состояниях.**

Кроме привычного жидкого состояния воды мы повсеместно встречаем ее в природе в другом виде: газообразном - пар, твердом - лед или снег. Кроме того, различная степень дисперсности жидкой, газообразной и твердой фаз воды порождает различные ее проявления в природе: туман, дождь, роса, изморось, иней и т.п.

Воздух можно рассматривать как разновидность сильно разреженной воды (молекул), смешанной с газами. Один изотоп образует почему-то шар, другой - каплю, третий - сосульку, четвертый - снежинку. Следовательно, секрет «непохожести» — чисто энергетический.

Водные пары воздуха всасывают в себя излучения Солнца, звезд,

Земли, природного ландшафта, информацию от живых существ, населяющих данную местность. Не этот ли запас энергии, аккумулированный водными парами, и является составной частью праны воздуха?!

Пропитанная Солнцем вода, которую мы вдыхаем с воздухом, и становится аккумулятором энергии Солнца в нашем организме. Может быть поэтому, воздух, лишенный Солнца (воздух в закрытых помещениях), - это «мертвый воздух». Мельчайшие частички воды впитывают информацию из воздуха, очищают его и переносят информацию от минерального, растительного и животного мира (в том числе и человека и его творений) ветром, облаками и тучами в другие пространства, обогащая их.

Таким образом, через парообразную воду воздуха мы «общаемся» с миром Земли, ее прошедшими событиями и даже умершими предками.

Почему из всех жидкостей, только у воды самое высокое поверхностное натяжение? Почему она является самым мощным растворителем на земле? *А как вода поднимается по стволам огромных деревьев, преодолевая давление в десятки атмосфер?*

В конце XX века было обнаружено еще одно свойство воды - информационное. **Ученые из разных стран мира почти одновременно выдвинули поразительную гипотезу: вода - это некая мыслящая субстанция.** Она способна воспринимать, копировать, сохранять и передавать информацию - даже такую тонкую, как человеческая мысль, слово и эмоция.

«Одним из поводов, подтолкнувших меня на исследования памяти воды, послужил странный случай, - рассказывает японский исследователь, доктор *Масару Эмото*. - Еще в 1956 году в одной закрытой лаборатории по разработке средств массового уничтожения в Юго-Восточной Азии началась работа над созданием сильнейшего бактериологического оружия нового поколения. Свойства, которыми это оружие намеревались наделить, специалисты обсуждали на одном из многочасовых секретных совещаний.

Но неожиданно оно прервалось. Всех участников увезли в госпиталь с симптомами сильнейшего пищевого отравления. Расследование сразу же зашло в тупик, потому что, кроме воды, находящейся в графинах на столах, ученые ничего не употребляли. Воду проверили

- никаких вредных примесей. В отчете так и записали: причиной отравления стала обыкновенная вода.

Я не сомневаюсь, что так и было. **Но с одной оговоркой: вода каким-то образом впитала «ядовитую» информацию - со слов людей.** Ее молекулы расположились так, что структурно создали отраву. Словно бы вода взбунтовалась против чудовищных экспериментов. Результаты экспериментов, проведенные во многих странах мира, показали, вода воспринимает и запечатлевает любое воздействие, запоминает все, что происходит в окружающем пространстве. *В воде достаточно лишь прикоснуться с веществом, чтобы узнать о его свойствах и сохранить эту информацию в своей памяти».*

Запечатлевая информацию, вода способна приобретать новые свойства. При этом ее химический состав остается прежним. Ведь структура воды - это то, как организованы ее молекулы. С помощью простого микроскопа мы можем увидеть, как они объединяются в группы - кластеры. *Именно они и становятся своеобразными ячейками памяти, в которые вода, как на магнитофонную ленту, записывает всю информацию.*

Профессор Пенсильванского университета, член Международных Академий наук США **Рустум Рой** отмечает: «Возможно, что вода – это единственный в своем роде бесценный компьютер. Своего рода компьютерная память. Память информации. Мы должны знать, как это организовано. Это своего рода как алфавит. Если вам дать алфавит, а вы не знаете слов, вы не знаете букв, вы не знаете предложение. Так что молекулярная структура это алфавит воды. И вы можете составить предложение воды, и вы можете изменить это предложение».

Вода, конечно, остается водой, но ее структура, словно нервная система, реагирует на любое раздражение. Современные приборы смогли зафиксировать, что в каждой ячейке воды находится 440 тысяч информационных панелей, каждая из которых отвечает за свой вид взаимодействия с окружающей средой.

Доктор **Эмото** провел интересный эксперимент: поместил в три стеклянные банки рис, залил его водой и каждый день в течение месяца говорил «спасибо» одной банке, «ты дура» - второй, а на третью не обращал внимания.

Через месяц рис, банке которого выражали благодарность начал бродить, издавая сильный приятный запах, рис из второй банки почернел, а тот, на который не обращали внимания, начал загнивать.

Доктор *Эмото* считает, что этот эксперимент преподносит очень важный урок, показывающий, как важно заботиться об окружающих людях, дарить им внимание, разговаривать с ними. *Безразличие, ненависть, гнев и даже раздражение разрушающе действуют не только на другого человека, но имеют и обратную связь.*

Академик РАЕН *Константин Коротков*, как и *Масару Эмото*, убежден, что вода обладает сознанием, в силу чего пропускает через себя смыслы Вселенной. «Мы проводили много экспериментов по влиянию на образцы воды самыми различными факторами: магнитными полями, электрическими полями, различными объектами, ну и в том числе человеческим присутствием, человеческими эмоциями. И выяснилось, что эмоции положительные и отрицательные – это наиболее сильный момент воздействия»- отмечает *Константин Коротков*.

Он многократно повторил опыты японца, варьируя географические координаты и климатические параметры. Он ставил в морозильную камеру чашки с водой, на которых писал полярно противоположные по смыслу слова, например, «рай» и «ад». **Вода, несомненно, понимает смысл этих слов.** Иначе чем же объяснить, что в чашке со словом «ад» намораживается некрасивый лёд, с хаотически направленными ледяными иголками? В то время как в чашке со словом «рай» в процессе заморозки формируется идеально ровный шар, а потом от него тянутся симметричные «ёлочки».

Считать такие эксперименты досужей забавой было бы легкомысленно. Внутри каждого из нас воды больше, чем чего бы то ни было. И она чутко реагирует на добрые и злые слова, на радостные и угнетающие мысли.

Вот почему совсем небезразлично, что мы видим и слышим. Вода, содержащаяся в крови и лимфе, коре головного мозга и мышечных тканях, точно также, как снежинки, скукоживается от злоловия и гнева и расправляется в красоте и гармонии от мелодичной музыки, тёплых слов и добрых мыслей.

Физика этих взаимосвязей пока не вполне понятна ученым, но сам их факт уже не вызывает сомнений. **Бытовая ругань, негативная информация из телевизора и радиоприемника губительны для воды, а значит, и для организма.**

Эти факты подтверждают мысль - привычную, но отнюдь не очевидную: добро и красота способствуют здоровью и жизни, гнев и злословие сеют болезни и смерть.

Таким образом, как говорит австрийский исследователь *Алло-ис Грубер*: *«Мы загрязняем воду духовно и это приняло огромные размеры. Почему? Всю зависть, всю злость, стресс перенимает на себя вода. Вода почти мертва когда она попадает в наш организм. Тот, кто злится и проклинает, - загрязняет в первую очередь свой собственный организм, который на 80 процентов состоит из воды, и «программирует» себя на болезни».*

Во всех мировых религиях исламе, христианстве, иудаизме принято читать перед принятием пищи молитву или освещать еду во время больших религиозных праздников. Часто ли мы задумывались: зачем? И откуда в таких разных конфессиях появилась уверенность, что так правильно поступать?

Отчего нашим предкам казалось очевидным то, что наука пытается понять только сейчас. Оказывается частота колебаний молитвы любой конфессии, звучащем на любом языке равна восьми герцам, что соответствует частоте колебаний электромагнитного поля Земли. **Поэтому молитва формирует в воде входящей в состав абсолютно всех продуктов гармоничную структуру.**

Научные эксперименты показывают, что АГРЕССИЯ вызывает резкое изменение в памяти воды, такая вода может провоцировать агрессивные состояние и доселе спокойных людей.

И пусть, колдуны и знахарки всяких мастей, пытающиеся через воду или иными способами заниматься всякими приворотами, порчами и т.д. и т.п. знают, что это занятие – БОЛЬШОЙ ГРЕХ. Они, как правило, умирают в страшных муках, мучаясь по многу дней, прежде чем отойти в мир иной. Это касается и просто злоязычных людей.

КАКУЮ ВОДУ МЫ ПЬЕМ?

Как известно большинство населения России потребляет воду из водопровода, который подвергается обработке хлором.

Например, в Москве на один литр питьевой воды задействуется 200 мкг. хлора.

Хлор в воде может вызвать побочный эффект в виде мутагенов и канцерогенов, в том числе и типа диоксина. Исследования, проведенные российскими и американскими специалистами, показали, что даже ничтожное количество диоксина является чрезвычайно вредным для человеческого организма.

Как указывает руководитель Федеральной службы по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека *Геннадий Онищенко*: *«Через водопроводную воду, которую все чаще «добывают» из поверхностных источников, транспортируют по ржавым трубам, минуя обеззараживающие станции, можно получить и избыточную дозу железа, и вирусный гепатит А, и дизентерию и т.д.»*

Исследования последних лет показали, что мутагенность воды является одной из провоцирующих причин таких тяжелых заболеваний, как рак, атеросклероз, склероз сосудов головного мозга, повреждение генов клеток и т.п.

Уважаемые читатели. Если вы находитесь в России и периодически наливаете для своих нужд питьевую воду из водопроводного крана, то, пожалуйста, каждый раз вспоминайте при этом, что вода обработана хлором.

Такую воду категорически не рекомендуется сразу пить или кипятить.

Прежде всего, питьевую воду необходимо отстаивать, чтобы из нее вышел весь растворенный в воде хлор.

Кстати в сельской местности это делают испокон веку. Даже грядки поливали «стоялой» водой из бочек. Конечно, речную или колодезную воду никто не хлорировал, но для питья в ведрах она стояла не один час. Ведь на дне все равно оседает органика - слизь можно ощутить рукой.

Горожанам же, прежде чем кипятить чай или готовить пищу, рекомендуется выдерживать воду из-под крана не менее 6 часов (лучше дольше, около 24 часов) в стеклянной посуде, химически нейтральной.

И только после этого воду можно подвергать кипячению. Иначе, в процессе кипячения воды с хлором, произойдет возгонка этого хлора, с образованием небольшого количества сильнейшего яда типа диоксида. Со временем этот яд будет накапливаться в вашем организме и медленно убивать ваше тело.

Это особенно касается людей с пониженным иммунитетом и может привести к поражению печени и почек, риску развития раковых заболеваний.

Особенно богата вредными для организма солями водопроводная (городская) вода.

Загляните в чайник или в кастрюлю. Первый наверняка покрыт изнутри накипью - выпавшими в нерастворимый осадок солями кальция. Если накипь не желтоватого, а бурого цвета, то в воде наверняка есть еще и соли железа.

Накипь образуется только в условиях высокой температуры. Так почему ее нет в кастрюле? Да потому, что выпавшие в нерастворимый осадок соли кальция вы съели вместе с супом. При варке супов и каш мельчайшие частицы солей кальция оседают не на стенках кастрюль, а на овощах и крупах. Тем самым вы создаете условия для излишнего накопления в организме солей кальция. А избыток его в организме - это шейные и поясничные радикулиты, хрустящие суставы, камни в почках...

Вода - поистине уникальнейшее природное вещество, которое состоит всего лишь из набора двух молекул. Но именно это сочетание простейших химических элементов и даёт всему живому в нашем мире право на существование. Однако как трудно в наше время найти экологически чистый продукт, в том числе, увы, и воду, который не навредит нашему здоровью.

Кстати, как завоевать город без применения оружия? Еще античные стратеги советовали перво-наперво испортить питьевую воду, поскольку без нее невозможна нормальная жизнь.

В настоящее время **наиболее развитые страны мира переходят на технологию очистки воды озоном**. Озон является сильнейшим окислителем и разлагает до состояния углекислого газа любые загрязнения, в том числе фенол, микробы и бактерии.

Вселяет оптимизм, тот факт, что и в России уже созданы опытные образцы установок по обработке воды озоном. Будем надеяться, что в ближайшем будущем эти установки в России полностью вытеснят старые методы обработки воды хлором.

Наряду с озонированием ведутся работы по очистке воды иными методами, например, ультразвуком. Ультразвук так же, как и озон, способен разрушить любые загрязнения в воде или ускорить процессы ее очистки.

Еще один способ очистки воды - домашние фильтры. Специалисты отмечают, что абсорбент, находящийся в фильтре, проводит весьма качественную очистку от механических примесей. Но, во-первых, он не меняет химический состав воды и не избавляет ее от хлора, а во-вторых, срок его службы сильно ограничен.

Самая главная опасность в том, что однажды, перестав очищать, фильтр выдает насыщенный отравленный бульон из окислов, паразитов и микроэлементов. А человек выпьет эту гадость и даже не заметит.

Так, например, в **Казани** в 2010 году выясняли, какая питьевая вода достойна попадать в чайники и кастрюли жителей города, а какая — нет. Специальная комиссия на личном опыте проверяла качество воды, которая течет из крана и продается в магазинах. Эксперты нюхали, пробовали и присматривались, нет ли осадка. Оказалось, самая плохая вода — та, что пропущена через бытовые фильтры «Барьер» и «Бритта»...

ПИТЬ ВОДУ НУЖНО УМЕТЬ

Большинство людей считает, что организм человека сам, самостоятельно регулирует процесс потребления воды. Увы, это глубоко ошибочное мнение.

С возрастом у человека притупляется чувство жажды. И он потребляет все меньше и меньше жидкости.

Пожилые люди в России сплошь и рядом становятся жертвами процесса обезвоживания организма. Клетки тела пожилого человека постепенно «усыхают» из-за нехватки воды и перестают нормально выполнять свои функции. А пожилой человек и не чувствует этого. Он по-прежнему продолжает очень мало потреблять питьевой воды, не более одного литра в день.

В такой ситуации начинает прогрессировать процесс старения всего организма. При нехватке воды у пожилых людей кожа становится сухой и покрывается морщинами. При хронической нехватке воды в организме пожилого человека возникают так называемые «возрастные» болезни.

К этим болезням относятся: отложение солей, гипертония, диабет, высыпания на коже, стойкие запоры, разрушения суставного хряща и т.п.

*Вообще как пить воду, если вы до 40 и более лет ее практически не пили. **Что делать, надо научиться пить.** Сколько на это уйдет дней – не важно, главное не паникуйте и не форсируйте, все придет. Начав употреблять оптимальное количество питьевой воды, вы станете более работоспособными и энергичными. Вы просто начнете становиться здоровым человеком.*

Многие не задумываются о том, что вода и другие жидкости не одно и то же. В искусственных напитках содержится много химических веществ, которые с точки зрения физиологии вызывают в организме нежелательные реакции. Взять тот же кофеин, содержащийся в чае, кофе, шоколаде, напитках типа «Кока-кола», «Байкал» и др. Почему при употреблении крепкого чая, кофе наступает бессонница?

1. Дело в том, что кофеин угнетает выработку щитовидной железой *мелатонина*, который как раз способствует сну.
2. Кофеин своего рода *наркотик*, так как он действует прямо на мозг, работа которого начинает зависеть от него.

3. Кроме того, кофеин, воздействуя на почки, способствует большему выделению мочи, то есть действует как *диуретик*. Весь фокус при этом заключается в том, что хотя вы выпили достаточно жидкости, она в организме не задерживается и ее выделяется больше, чем вы выпили. А если это не сопровождается физической активностью, то вы набираете вес — вот вам уже болезнь: ожирение.
4. Кофе как тонизирующий напиток искусственно стимулирует тело, мозг, что на фоне усталости еще больше обессиливает организм. Это приводит к быстрому расходу энергии и, следовательно, нарушению внимания и памяти. Следует знать, что кофеин, воздействуя в целом на организм, способствует *стимуляции сердечно-сосудистой* системы. Вот почему у людей, злоупотребляющих напитками, содержащими кофеин, в 2- 3 раза чаще возникают проблемы с сердцем.

Известно, что алкоголь способствует выработке эндорфинов, гормонов удовольствия, чем и объясняется пристрастие к алкоголю. Однако, за получение удовольствия от алкоголя, человек тратит большую цену – расплачиваясь своим здоровьем. Смотрите об этом на 38-39 страницах данной работы.

Замечено, что алкоголику всегда хочется пить, его одолевает жажда, вот почему наблюдается «похмельный синдром». Но ему в этот момент нужна не водка, а подсоленная вода. И если ее прием станет нормой, то тяга к алкоголю не только уменьшится, но и совсем исчезнет, и пьяница может стать трезвенником.

Привести в чувство «мертвецки» пьяного можно так: уложить на спину, положив ладони на уши, быстро и с нажимом их растереть.

Как быть тем, кто только сегодня узнал о том, какова истинная роль воды в его организме, а организм к этому времени уже изрядно зашлакован и периодически сигнализирует вам об этом через болевые ощущения? В этом случае обратите свое внимание, на следующее. Как можно себя почистить изнутри? Как вывести из своего организма холестериновые бляшки, отложения солей и т.п.?

Прежде всего, нужно пить чистую и желательнее горную воду, добываемую подальше от экологически загрязненных территорий.

Как пишет исследователь **А. Лоцицкий:** «За чистоту российских

водных ресурсов если и идет борьба, то как-то всё больше на словах, в виде призывов и лозунгов. Недавно я побывал в Турции. Эта страна небогата, в общем-то, пресными запасами, но при этом успешно ими торгует. Так, в район Сиде, где я жил, через каждые 2-3 дня приходит огромный израильский танкер, который загружается водой из горной речки. Турки таким бизнесом гордятся: они ведь ничего в него не вкладывают, следят лишь за чистой водоёмом. Ну а мы-то чем хуже? Нам с нашими уникальными запасами H₂O сам Бог велел ею торговать. Надо только навести строгий порядок в необъятном водном хозяйстве, для начала перестать загаживать щедро данное нам богатство».

Вместе с последовательным употреблением качественной воды эффективна очистка вашего организма от зашлакованности стенок сосудов карачаевским кефиром, айраном и суусабом.

Русский ученый **К. Васильев** об этом так писал: «Издавна известный на Кавказе карачаевский айран можно иметь только в Теберде и в аулах, заселенных карачаевцами. Местные врачи рекомендуют лечение айраном при желудочно-кишечных заболеваниях...» (см. «Вестник общественной ветеринарии», 1907 г., №16).

Феномен «**карачаевского**» прост. Поскольку карачаевцы и балкарцы самые высокогорные жители Европы, то они в экологически чистых условиях, в течение многих веков вывели, качественную молочную скотину и соответствующую молочную продукцию.

Для справки: Общее содержание воды в теле животных колеблется от 50% до 80% живой, массы. Эти различия обусловлены главным образом возрастными особенностями и способностями к отложению жира. При кормлении животных по рационам, вызывающим повышенное жиросотложение, относительное содержание воды в теле снижается. Все органы и ткани по содержанию в них воды можно разделить на три группы: бедные водой (жировая, костная), умеренно богатые (мышцы, печень, кровь) и очень богатые (серое вещество мозга, лимфа). В организм животных поступает питьевая вода и вода кормов. В последних ее содержание варьирует от 10 до 95% (в концентрированных, и грубых кормах 12 - 16% воды). Молодняк животных сильнее реагирует на недостаточное поступление воды в организм, так как почки еще не достигли полного функционального развития - для выведения одного и того же количества продуктов обмена молод-

няку требуется гораздо больше воды, чем взрослым животным. При дефиците воды ухудшается кровообращение, снижается жизненная активность, плохо выводятся из организма агрессивные химические вещества. При водном голодании животные меньше потребляют корма, у них снижается живая масса и продуктивность, у молодняка нарушается рост. Поэтому очень важно, какую воду пьют, и какой травой питаются домашние животные.

Русский ученый, специалист молочного дела **А. Кири** писал: «*Карачаевцы отличные пастухи, доильщики, знают в каком месте, как и когда откормить барана, коня и прочее. Я одновременно изучал молочное дело в Англии, Голландии, Дании и Гольштинии и могу сказать, что только у фермеров Сомерсет-Шайра на юге Англии- родине прелестных четдаров – мне понравилось молоко своею сладостью и ароматичностью, но ему было далеко до вкуса карачаевского молока*» (см. Газета «Кубанские областные ведомости», 1883, №44.)

В начале XIX века русским стало известно, — это подтверждается рядом исторических документов, — что карачаевцы знают секрет приготовления чуть ли не волшебного целительного напитка, особым образом изготовленного из коровьего или овечьего молока. Его название происходит от карачаевского слова «кеф» (самочувствие), т.е. **кефир** - напиток для самочувствия. Здесь обращаем особое внимание читателей. Кефир является первым в мире правильным «естественным» для здоровья энергетическим напитком.

Путешествуя по Кавказу, напиток под названием «кефир» с удовольствием пил великий русский поэт **Александр Пушкин** — он высоко ценил вкус и целебные свойства карачаевского нектара, не похожего ни на молочную водку, ни на давно знакомый европейцам кумыс, ни на айран, ни на простонародную русскую простоквашу или топленое молоко.

Загадочный кефир был чем-то совершенно особенным! Он обладал неповторимым вкусом, и во многом его славу создавала жгучая неразгаданная тайна приготовления напитка. Тогда шла долголетняя Кавказская война, и оставалось долгих четверть века до того, как русские войска лихим приступом взяли аул Гуниб — последнее прибежище и крепость Шамиля, пленили последнего имама Чечни и Дагестана и по царскому повелению отправили его в почетную ссылку в Калугу. И только спустя десяток лет Кавказ начал потихоньку замиряться.

По свидетельствам очевидцев, дивный и загадочный напиток весьма жаловал и другой великий русский поэт, офицер *Михаил Лермонтов*, окончивший свои дни на Кавказе. Пили кефир его современники и их потомки, но тайна кефира так и оставалась неразгаданной: ничто не смогло помочь приоткрыть покрыва таинственности — ни звон золота, ни угрозы, ни лесть и подарки гордым горским князьям. Желание разгадать тайну кефира не покидало европейцев, а русскими уже давно владела мысль выведать у карачаевцев заветный секрет. Особенно интересовались им медики. Однако прошло почти сорок лет с момента окончания кавказской войны, когда стало возможным вплотную подступить к тайне этого напитка.

«Родиной кефирного грибка является подножие Эльбруса, - указывал профессор А. Вязигин, - отсюда он начал с 1867 года бродить по свету, постепенно теряя свою силу. Просьбы выслать грибков кавказского кефира поступают в Ростов даже из Америки. Карачаевский кефир в будущем приобретет всемирную известность – при условии создания в каком-нибудь ауле, например, в Хурзуке завода кефирных грибков» (см. Газета «Советский юг», 1924 г. №244).

В начале XX века Всероссийское общество врачей обратилось к известному и богатому московскому молокозаводчику, бывшему морскому офицеру *Н. Бландову* с просьбой оказать помощь в раскрытии тайны приготовления кефира. Фирма «Братья Бландовы» вела дела широко, раскинув сеть своих предприятий и торгово-закупочных пунктов по всей стране. Но главное, она имела двенадцать сырзаводов на Северном Кавказе, в окрестностях известного курорта Кисловодска, где жили карачаевцы. Общество медиков полагало, что близость производства фирмы к карачаевцам и ведение с ними коммерческих операций в определенной мере могут способствовать успеху предприятия.

Фактически это была самая натуральная разведывательная операция, промышленный шпионаж.

Глава фирмы отнесся к просьбе медиков с полным пониманием. Разгадка секрета приготовления кефира и налаживание его производства и ему сулили немалые барыши. Но кому поручить это сложное и деликатное дело? После долгих размышлений Бландов нашел прекрасного «секретного агента» — его выбор пал на молодую и красивую девушку *Ирину Тихоновну Сахарову*. Ей было всего двадцать лет, но она уже закончила с отличием женскую школу молочного хозяйства

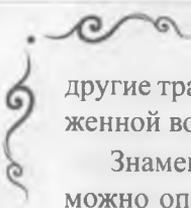
и прекрасно разбиралась во всех тонкостях технологии производства молочных продуктов. В Кисловодск управляющему делами фирмы Васильеву полетела срочная телеграмма: в ней Бландов особо подчеркивал — от успеха предприятия во многом зависит престиж их известного дела! (Продолжение читайте в книге «*Сто великих тайн России XX века*»)

«У каждого народа есть свое народное богатство, свое достоиние, — отмечает доктор медицинских наук А. А. Текеев, — Мы знаем осетинские пироги, русскую баню, черкесскую либжу и т. д., так и богатство моего народа должно быть сохранено. Ведь целостность культурного достояния является очень важным фактором для процветания любой нации. Во всем мире известны лечебные свойства наших кисломолочных напитков. Знакомые всем кефир и айран карачаевцы готовили и употребляли веками».

«С медицинской точки зрения, кефир является очень полезным продуктом, — говорит А. А. Текеев. — Кефир рекомендуют применять для восстановления сил при малокровии, при некоторых болезнях желудочно-кишечного тракта. Но главное преимущество кефира — возможность благоприятно влиять на состояние кишечника: кефир подавляет рост болезнетворных микроорганизмов в кишечнике, способствует предотвращению онкологических заболеваний кишечника, помогает также при наличии дисбактериоза. Употребление кефира оказывает положительное влияние на организм при сахарном диабете, при сердечно-сосудистых заболеваниях: он снижает уровень холестерина. Употребление кефира благотворно сказывается на защитных силах организма: он повышает иммунитет».

В ряду кисломолочных напитков полезны также *катык* (известный у татар, башкир, казахов, узбеков, туркмен, азербайджанцев); *джуурт*, *йуурт*, *йогурт*, *егурт* (у карачаево-балкарцев, ногайцев, болгар — балканских, туркмен). У алтайцев (*чегень*), у бурят (*тарак*), у тувинцев (*тарык*), у калмыков (*тарг*), у русских (*простокваши*), у грузин (*мацони*), у армян (*мацун*), и т.д. Эти кисломолочные изделия готовят обычно домашним способом и используют их не только как полуфабрикаты, но и как самостоятельные кушанья с хлебом. Большинство из них получается посредством закисания молока, причем приемы закваски у всех тюркоязычных народов сходные.

Кроме того, **уважаемые читатели**, пейте на здоровье зеленый и



другие травяные чаи, приготовленные на чистой экологически не зараженной воде, желательны горной.

Знаменитый француз **А. Сент-Экзюпери** писал: «Вода, тебя невозможно описать, тобой наслаждаются, не ведая, что ты такое. Нельзя сказать, что ты необходима для жизни: ты сама жизнь. Ты наполняешь нас радостью, которую не объяснить нашими чувствами».

ДЕТИ И ВОДА

В последнее время официальная медицина в России стала выявлять факты отложения солей в мочеиспускательных каналах у детей в возрасте от 9 до 12 лет. *Проведенный специалистами анализ показал, что дети с такими отложениями солей практически с первых дней своей жизни не получали для питья простую воду.*

Их родители и бабушки, исходя из самых лучших побуждений, а фактически — демонстрируя свою полную безграмотность в вопросах потребления питьевой воды, с самых первых дней жизни поили детей исключительно «натуральными» соками и различными напитками, приобретенными в торговых точках.

Все соки в красочных упаковках не являются свежеприготовленными соками. Это не натуральные, а искусственные соки. Они полностью лишены каких-либо признаков жизни, присущих только свежим, натуральным сокам.

Купленные в магазинах соки представляют собой самую различную смесь, в том числе и смесь сублимированных соков с различными химическими добавками. Содержащиеся в этих соках и напитках различные консерванты и добавки являются чужеродными, вредными веществами для организма человека. А ежедневное и многолетнее их потребление ведет к тому, что организм перестает справляться с их нейтрализацией и выведением из организма. Как результат — возникновение различных заболеваний, не свойственных детям.

Давайте посмотрим, что написано на многочисленных красочных упаковках под названием «соки натуральные». Производители утверждают, что перед вами натуральный сок без консервантов и что срок хранения этого сока составляет несколько месяцев.

Каждый биолог знает, что любой натуральный сок при его хранении, например, при комнатной температуре, начинает бродить уже на третий день.

А герметично закрытая бумажная или пластиковая емкость с натуральным соком уже через несколько дней просто не выдержит давления газов, образующихся в процессе брожения. Эту емкость в начале раздует как мячик, а затем она лопнет, «взорвется».

И, чтобы не происходило «взрывов» упаковок с «натуральными»

соками на полках в магазинах, производитель добавляет в «натуральные» соки различные химические консерванты.

Вот эти добавки химических консервантов и вызывают различные проблемы со здоровьем у доверчивых покупателей, которые считают, что перед ними натуральный сок, только что отжатый из фруктов и упакованный в красивую емкость.

Побаловать себя такими соками можно. Но ни в коем случае нельзя регулярно использовать эти соки как питательные или лечебные, особенно для детей!

Дети должны пить преимущественно чистую воду, а не различные сладкие, газированные напитки, как это происходит, к сожалению, в настоящее время.

Употребляя чистую воду, дети будут нормально развиваться и расти. Мозгу растущего ребенка в первую очередь нужна чистая вода, а не ее заменители.

Например, при производстве «Кока-колы» и «Пепси-колы» используется дорогое оборудование, с помощью которого обрабатывается питьевая вода. Вначале воду обессоливают, а затем искусственно насыщают ее солями и вкусовыми добавками. Такая вода, несмотря на ее вкусовую и внешнюю привлекательность, не способствует нормальному развитию организма ребенка.

Будущим мамам необходимо знать о том, что утренняя тошнота и рвота у беременных женщин часто связана с нехваткой чистой воды зародышу.

В этом случае для того чтобы наладить поступление воды для будущего ребенка, маме необходимо существенно изменить свой привычный образ жизни. Необходимо отказаться от алкоголя, сигарет, кофе, крепкого чая, и других напитков, содержащих кофеин.

Традиционным кофе и чаю на пятки наступает новый источник энергии – энергетические напитки. Это напитки, содержащие кофеин, а зачастую еще и алкоголь, которые, согласно рекламе, взбодрят нас, сделают нашу серую жизнь яркой и насыщенной. Конечно, звучит заманчиво! Но так ли полезны «энергетики» для нашего здоровья? Давайте разбираться. В одной баночке «чудесного напитка» может содержаться от 150 до 400 мг кофеина. Производитель указы-

вают на банках, что рекомендуемая норма потребления – всего одна банка в день, но кто соблюдает это указание? Может быть, молодежь на дискотеках? Где так и хочется «зажечь не по-детски». Где одна – там и... Ведь аппетит приходит во время еды.

В результате систематического потребления энергетических напитков возникает кофеиновая зависимость, которую не снять чашечкой бодрящего кофе, потому что в кофе недостаточное содержание кофеина, если только не выпить чашек пять сразу.

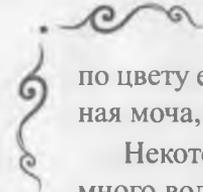
Врачи у заядлых любителей «энергетиков» обнаруживают целый букет болезней: от проблем с сердечно-сосудистой системой до импотенции! Плюс к ним «маленькие» недомогания: бессонница, утомляемость, истощение организма. Но не так страшны «энергетики в чистом виде», как те, которые еще содержат алкоголь. Вот где бомба замедленного действия! Производители утверждают, что содержание алкоголя в напитках минимальное и не нанесет вреда здоровью. Ну, а если выпить штук эдак десять баночек? Сколько вы получите алкоголя? Ведь если вы будете пить на улице водку стаканом, то общественность назовет вас алкоголиком, а вот если энергетический напиток, то вы «модный» человек. Но ведь выпив энное количество баночек напитка, вы получите такое же содержание алкоголя! А опьянения вы не почувствуете.

Алкоголь приводит к расслаблению, а кофеин бодрит, в результате он «маскирует» действие алкоголя. Человек, не ощущая опасности, садится за руль, и последствия могут быть трагическими. Здесь нетрудно догадаться, чем чревато употребление «энергетических напитков» будущими мамами!

Сделав некоторое отступление связанное с пагубным влиянием на организм «энергетических напитков», вернемся к теме «**Вода и дети**».

Чтобы не было отклонений в развитии мозга и других частей и органов будущего ребенка, его маме необходимо употреблять достаточное количество питьевой воды. Тогда у новорожденного человека будут все шансы вырасти здоровым, энергичным и умным.

Способности ребенка к обучению напрямую связаны с количеством и качеством потребляемой им питьевой воды. Наличие постоянной обезвоженности организма ребенка можно определить



по цвету его мочи. Если у ребенка регулярно наблюдается очень темная моча, это означает, что его организму не хватает воды.

Некоторые родители утверждают, что их ребенок потребляет много воды и что это плохо. Нормальный **ребенок не выпьет лишнюю воду**. Она в него просто не войдет. При свойственном любому ребенку активном образе жизни его организм регулярно теряет много воды. Кроме того, постоянно растет весь организм ребенка. Все это требует непрерывного пополнения запасов воды в организме.

Не ограничивайте своего ребенка, если он хочет пить воду, иначе ждите через некоторое время проблем с его здоровьем. Если учителя в школе говорят, что ваш ребенок невнимателен, постоянно отвлекается, а дома он тратит много времени на выполнение уроков, то, возможно, его мозгу просто не хватает чистой, питьевой воды, а значит, и энергии для сохранения новой информации. Посмотрите, какую воду пьет ваш ребенок? Возможно, в доме не практикуется питье чистой, питьевой воды. Питьевая вода, возможно, заменена у вашего ребенка на прием различных «натуральных» соков, сладких газированных напитков и т.п.

Дети очень быстро привыкают к сладким заменителям воды. Они получают физическое удовольствие от их употребления. Дети просто не знают и не думают о том, к чему приведет такая замена. **Любому ребенку свойственно ошибочно предполагать, что он всегда будет здоровым, что жить он будет вечно и т.п.**

Вспомните то время, когда вы сами были детьми. Вам тоже было присуще беспечное отношение к жизни. Вспомнили? Отлично! Тогда пойдем дальше.

СКОЛЬКО НУЖНО ПИТЬ ВОДЫ?

Организм среднестатистического человека на 80% состоит из воды. Для взрослого человека это составляет около 40 литров жидкости. Ежедневно организм человека теряет 2,5- 3,0 литра воды, причем до 40% этой воды выводится из организма через кожу и при выдохе через легкие. Такое же количество воды (около трех литров) ежедневно должно пополняться организмом человека.

Расчетная норма потребления человеком воды в сутки определяется исходя из следующего соотношения: около 30 мл. воды на один килограмм веса человека.

Если ваш вес составляет 50 кг, то вам необходимо ежедневно потреблять 1,5 литра воды, а если вы весите 80 кг, то ваша суточная норма потребления воды составит 2,4 литра.

Классический прием питьевой воды выглядит так: за 30 минут до еды необходимо выпить один-два стакана чистой, питьевой воды.

Во время еды нет противопоказаний к приему воды, особенно если вы питаетесь сухой пищей.

Если вы, встав утром, выпьете натошак один-два стакана теплой воды, то тем самым через месяц вы можете избавиться от запоров и от неприятного запаха изо рта. А почему утром следует пить теплую воду? Теплая вода, попавшая в ваш организм, не требует дополнительного подогрева внутри тела и уже через 12-15 минут начнет свою циркуляцию в организме.

А если вы по своему незнанию принимаете воду эпизодически, только после сигналов вашего организма о том, что у вас пересохло горло, то происходит следующее. В такой ситуации большинство органов вашего тела начинает работать в аварийном режиме или просто перестает нормально функционировать.

Обезвоживание организма тормозит производство половых гормонов у мужчин и влечет за собой потерю полового влечения.

При обезвоживании организма в первую очередь уменьшается более чем на половину объем клеточной жидкости.

Как известно, внутри каждой клетки вода выступает в качестве генератора энергии. «Запускается» этот генератор за счет разности в процентном содержании воды внутри клетки (около 75%) и вне клет-

ки (около 94%). При меньшей концентрации воды генератор энергии НЕ ЗАПУСКАЕТСЯ. Под действием этой энергии в клетку через мембрану поступает вода. При прохождении воды через мембрану клетки включаются так называемые катионные насосы, которые и генерируют гидроэлектрическую энергию, необходимую для работы клетки.

Одновременно с этим процессом клетки обмениваются с внеклеточной жидкостью калием и натрием. **Запомните**, что все эти процессы идут только при наличии достаточного количества воды, которая должна иметь возможность свободно циркулировать по всему организму.

На клеточном уровне вода также помогает формировать мембрану клетки. Как известно, мембрана защищает клетку от внешних воздействий. При **ДОСТАТОЧНОМ** количестве воды в организме она способствует соединению твердых частей клетки, формируя тем самым мембрану и поддерживая ее в рабочем состоянии.

При обезвоживании организма мембрана клетки начинает укрепляться при помощи холестерина. Это приводит к повышению содержания холестерина в крови и с повышением вероятности отложения холестериновых бляшек на стенках кровеносных сосудов, в том числе в сосудах головного мозга, в сосудах сердца и т.п.

Вот что является главной причиной появления инсультов и инфарктов, в том числе в раннем возрасте 35-40 лет, не говоря уже о 60-70 летнем возрасте.

Медициной доказано, что все плотные органы (**сердце, печень, почки**) буквально забиты, замурованы густой кровью, с которой им очень трудно работать. Эту обезвоженную вязкую кровь надо разжижать: чем жиже кровь, тем быстрее она пробегает по организму, увлекая за собой густые массы.

Разжижается вязкая кровь по законам ПРИРОДЫ только водой. Запомните, даже самые суперсовременные лекарства дают временный эффект. Пейте воду. Уже через неделю-две состояние кожи начнет улучшаться, постепенно исчезает сухость на лице, руках и ступнях. Увеличением (а не уменьшением) количества жидкости лечат отеки: почки, получая достаточно воды, перестают удерживать ее в организме. Улучшается настроение - вода является мощным тонизирующим средством, ведь не зря ее предлагают человеку, пережившему стресс.

Основная причина, почему утолять жажду нужно водой, и

ничем другим: ПРИРОДА НЕ ПРЕДУСМОТРЕЛА, что человек будет пить что-либо еще, кроме воды. Все остальное по структуре нам подходит не очень. Особенно напитки с химическими добавками. Любой такой напиток - стресс для организма.

Так, например, человек в силу своего невежества заливает внутрь себя алкоголь: пиво, вино, водку – без разницы. Спирт всасывается в кровь, повреждает, склеивает эритроциты. Эти склейки с кровотоком идут в мозг, закупоривают клетки мозга. Клетки мозга начинают кислородно голодать и в массовом порядке погибать. *После чего, нормальная работа коры головного мозга нарушается и человек дуреет.* Причем процесс алкогольного одурения у людей протекает по разному. У одних в первую очередь **разрушается затылочная часть мозга**, нарушается вестибулярный аппарат и их при ходьбе «болтает». У вторых - **разрушается нравственный центр**, и они с легкостью совершают преступления. Про них говорят: «*Этот он пьяный сделал, трезвый бы никогда*». И так все понятно, человек под действием алкоголя становится сумасшедшим. У него клетки, контролирующие нравственное поведение, убиваются алкоголем. У третьих **разрушается память**. Медицина знает тысяча случаев, когда пьяница на утро не может вспомнить: где был, что делал, с кем пил.

Есть и другие примеры нарушения нормальной работы коры головного мозга под воздействием алкоголя, чему посвящена наша отдельная книга, где раскрыт весь спектр вредоносного воздействия алкоголя на организм человека.

Однако здесь же, читателям будет интересно знать, что же происходит с убитыми алкоголем клетками мозга? Это клетки, как известно - человеческая ткань. Но они - убитые, мертвые клетки. Находясь внутри человеческого черепа, при температуре 36 градусов они гниют и разлагаются. *Вот эти гниющие клетки мозга, и есть главная причина головной боли у пьяниц.* Но чтобы эти гниющие клетки не отравили мозг совсем, организм вынужден закачивать под череп огромное количество жидкости, обезвоживая тем самым другие человеческие органы. **Вот вам, уважаемые читатели, «похмельный синдром» или стресс для пьяниц.**

По данным американских специалистов, в ходе корейской войны за короткий период ведения боевых действий погибло около 300

молодых американских солдат, которым было не более 23 лет. Врачи сделали вскрытие их тел и обнаружили, что кровеносные артерии этих солдат были со следами холестериновых бляшек. У молодых солдат некоторые артерии находились в состоянии разрушения. Основная причина — недостаточное потребление воды в условиях постоянного сильного стресса. Война — это всегда огромный стресс для воюющих сторон.

Современная жизнь каждого человека — это также постоянные стрессы, большие и малые. В такой ситуации у каждого человека могут появиться проблемы со здоровьем, если он пренебрегает регулярным потреблением чистой питьевой воды.

Энергетическая ценность любого продукта питания напрямую связана с потреблением воды. Без воды энергия и питательные вещества из пищи просто не смогут передаваться организму.

Важной функцией воды в организме человека является обмен веществ. Обмен всех без исключения веществ в организме осуществляется посредством воды. **Вода доставляет из внешней среды в организм человека кислород и питательные вещества и выводит из организма все отходы его жизнедеятельности.**

Проникая в клетку, вода обеспечивает ее кислородом и освобождает от отработанных газов, вынося их в легкие. Далее газы из легких удаляются на выдохе. Вода собирает токсичные отходы в различных частях тела и доставляет их в печень и в почки для последующего удаления из организма.

В случае нехватки воды в организме человека начинают накапливаться вредные отложения. Это явление негативно отражается на общем состоянии здоровья. **Вода является незаменимым природным растворителем** всего, что попадает в наш организм.

Это и пища, и витамины, и различные минералы. Организм человека в состоянии усваивать пищу только в виде мельчайших частиц, хорошо растворенных в жидкости.

В работе иммунной системы организма человека вода играет огромную роль.

Вода помогает спинному мозгу действовать с максимальной эффективностью. Приводя в норму кроветворные системы костного мозга, вода помогает предотвращать серьезные заболевания крови.

Вода стимулирует деятельность иммунной системы человека при изменении климатических условий его пребывания. Например, при перелетах в другие части света во время отпуска, командировок и т.п.

Вода помогает выводить из организма погибшие клетки, как иммунные, так и клетки чужеродных инфекций. Особенно эффективен оптимальный прием теплой воды при инфекционных заболеваниях, например типа ОРЗ. Питье воды в это время ускоряет общее выздоровление организма за счет снижения уровня его отравления погибшими клетками и благодаря активному выводу из организма остатков лекарственных веществ. Вода способствует накоплению эритроцитами кислорода в легких.

Вода играет решающую роль в теплообмене всего организма. Потоотделение позволяет охладить организм при повышении температуры окружающей среды.

Без воды невозможна работа мозга и нервной системы. В экстренных случаях все резервы жидкости в организме человека распределяются в пользу мозга. При этом часть жидкости забирается от других органов и систем, приводя их в состояние обезвоживания.

Вода выступает в качестве смазочного материала в суставах. Насыщенная водой хрящевая ткань меньше подвержена разрушению. Боль в суставах и в пояснице является одним из признаков обезвоживания организма.

Потеря воды позвоночными дисками является одной из причин остеохондроза.

Без воды невозможно нормальное функционирование сердечно-сосудистой системы. Вода обеспечивает оптимальную вязкость крови, не позволяя ей сворачиваться в процессе циркуляции, не позволяя твердым веществам оседать на стенках сосудов, что предохраняет артерии мозга и сердца от закупорки.

Вода помогает ликвидировать такое распространенное нарушение в работе желудочно-кишечного тракта, как запоры и изжога. Мы привыкаем к тому, что крепкий чай и кофе помогают нам проснуться, сконцентрироваться и отправиться на работу.

Начав разумно употреблять оптимальное количество питьевой воды, каждый из вас сможет снять напряжение со своего тела, преодолеть беспричинную тревогу, нормализовать сон.



Важно настроить себя на то, что чистая питьевая вода является вашим незаменимым помощником, источником вашего здоровья.

Как указывалось выше, начав употреблять оптимальное количество питьевой воды, вы станете более работоспособными и энергичными.

Вы просто начнете становиться здоровым человеком, так как многие процессы старения организма обусловлены его обезвоживанием.

Потребление оптимального количества воды замедляет процессы старения тела человека. Кожа у пожилого человека, потребляющего оптимальное количество питьевой воды, вновь становится гладкой, а его глаза начинают блестеть жизненной энергией.

ПИТЬЕ ВОДЫ ПОМОГАЕТ ОТ ОЖИРЕНИЯ

Человек, который потребляет оптимальное количество воды, начинает различать ощущение жажды от ощущения голода. Если вы склонны к полноте и желаете похудеть, то при возникновении ощущения легкого голода выпейте сначала стакан воды.

Ощущение голода может пройти, и вы постепенно начнете сбрасывать лишний вес. Особенно этот совет полезен в вечернее время суток, когда вы, хорошо поужинав, вдруг ощущаете перед сном, что опять голодны. В этом случае выпейте стаканчик чистой воды. Это приведет к существенному снижению аппетита и способствует похудению. **Ибо очень часто организм человека «пугает» сигналы «я голоден» с сигналами «дайте мне воды».** Выпив воды вы отобьете у себя чувство голода, а вместе с ним исчезнет перспектива переедания перед сном.

Современные американские исследователи, изучающие проблему избыточного веса, сделали недавно шокирующее открытие: **число полных жителей планеты превысило количество недоедающих - если ожирением страдают более миллиарда землян, то голодающих всего 800 млн.** Диетологи говорят о настоящей эпидемии ожирения.

Эта страсть, названная в Священных Писаниях чревоугодием, приводит к тому, что «человек как бы перестает быть существом разумным и уподобляется скоту, не обладающему даром слова и разума».

По данным Организации экономического сотрудничества и развития (ОЭСР), самое «**тучное**» население среди наиболее развитых стран мира в США. Там **306 человек из 1000** страдают ожирением. Следом за американцами стоят мексиканцы (**242 человека на 1000**). Самыми стройными оказались японцы и южнокорейцы (**32 человека, страдающих ожирением на 1000 жителей**). В России, по данным Института питания РАМН, ожирение наблюдается у **240 человек из 1000**.

Во все времена, разные народы мира, боролись с полнотой, высмеивали толстяков. Древнегреческий историк *Плутарх* писал, что *«бесстрашный генерал Марий был вынужден отказаться от коман-*

дования войском, поскольку располнел так сильно, что ему стыдно было показываться перед своими солдатами».

Презрительно относились к своим располневшим сородичам и другие народы Европы. Славяне, тюрки, в частности, татары, ногайцы и др. с большим предубеждением относились к своим не в меру упитанным соплеменникам.

Английский писатель XIX века **Флоренс Грове** в своей книге «Холодный Кавказ» отмечал: *«Карачаевцы не рабы своего аппетита никоим образом».*

За двести лет до англичанина турецкий историк **Эвлия Челеби** в своей докладной на имя султана Османской империи указывал, что *«карачаевцы отличаются своим долгожительством и среди них имеются 150-летние старики».* Секрет «карачаевского долголетия» также был прост. Народ вел правильный образ жизни: верил в Бога, трудился, не загрязнял свою среду обитания, производил экологически чистый продукт питания и пил ВОДУ. Именно воду, а не вино, благодаря которому, якобы кавказские народы отличаются своим долголетием. Этот «винный миф» запущен дельцами от медицины, которые греют руки от торговли спиртными напитками. Если следовать данной логике, то именно, французы, пьющие вино должны были быть долгожителями и «здоровейшей» нацией мира. Однако, как показывает жизнь, даже изысканная французская культура винопития не делает французский народ долгожителями. Кроме всего эта «культура» довела до того, что французский парламент принял Закон об однополых браках. Сбереги, **Всевышний**, карачаевский и другие народы мира от такой напасти и от такой культуры.

Возвращаясь к выше озвученному человеческому пороку – **чревоугодию**, подчеркнем, что до недавнего времени ожирение не было национальным бедствием карачаевского народа.

Так, в первой половине XX века известные советские ученые-врачи **В. И. Зюзин** и **Е. П. Трейлих** писали: *«Карачаевцы – красивый горский народ, обычно высокого роста, стройные, с хорошо развитой мускулатурой, тучные люди, особенно мужчины, встречаются редко».*

Что происходит сейчас? Карачаевцы, как и другие народы России, стали подвержены всем смертным грехам, в том числе и чревоугодию.

В продолжение этой темы приведем памятную историю со знаменитым аргентинским футболистом Диего Марадоной. В 1994 году он в составе сборной Аргентины приехал на чемпионат мира в США. Марадона поразил тогда весь футбольный мир своим обрюзгшим, заметно пополневшим телом. Это была карикатура на некогда великого футболиста, над ним смеялись и журналисты и зрители.

Уважаемые читатели, бойтесь излишнего веса и тучности!

Накопление каловых завалов в толстом кишечнике происходит в течение всей нашей жизни, а их вес в отдельных случаях превышает **12-15 кг**. *Впечатлительный читатель, наверное, представил эту картину.*

Масса почечных камней подчас достигает **1,5-2,0 кг**. Камней же, находящихся в желчном пузыре и печени, иногда насчитывается от нескольких десятков до нескольких тысяч штук. Конечно, это не может не вызвать тревоги у нас, хранителей этих «самородков», хотя бы потому, что и почки, и печень, и толстый кишечник (как часть пищеварительного тракта) входят в выделительную систему организма. И в этой связи необходимо особенно подчеркнуть, что процессы выделения в физиологии рассматриваются как один из основных признаков жизни.

Тем, кто увлекается сладкими газированными напитками и имеет при этом избыток в весе, напоминаем, что в сладких напитках, как правило, нет сахара. Для придания сладости в эти напитки добавляют заменители сахара, которые не усваиваются организмом, а просто выводятся из него. Это делается из такого расчета, что напитки могут употреблять самые различные люди, в том числе и страдающие от сахарного диабета. Им противопоказано избыточное потребление сахара.

В процессе употребления сладких газированных напитков в мозг человека проходит команда «приготовиться к приему сахара» (глюкоза является одним из компонентов в питании клеток мозга человека и нервных клеток). Сладкая вода выпита, а сахар в организм не поступил, так как в воде оказался сладкий заменитель сахара, который выводится за пределы организма. В таком случае мозг подает команду на усиление чувства голода, чтобы теперь уже хотя бы из пищи извлечь необходимое количество сахара.

Если человек регулярно пьет сладкую газированную воду с заменителями сахара, то в ответ на такие «шутки» мозг этого человека посылает команду на усиление чувства голода. Вот вам еще один путь роста избыточного веса, абсолютно не нужного организму. После такого отступления вернемся к вопросу о потреблении организмом человека нормальной питьевой воды.

Человеческий организм не может запастись питьевой водой впрок. Поэтому воду следует пить регулярно, в течение всего дня. Давайте рассмотрим, что же еще происходит в нашем организме при нехватке воды. При недостаточном количестве воды значительная часть органов тела человека начинает снабжаться жидкостью по остаточному принципу. Это означает, что из клеток, расположенных в менее жизненно важных частях и органах тела, начинает отзывать вода, такие клетки просто перестают нормально функционировать.

К органам, из которых отзывается вода в первую очередь, относятся: толстый кишечник, затем тонкий кишечник, далее наступает очередь желудка и поджелудочной железы, затем следуют легкие, после этого печень и т.д.

Обезвоженные органы начинают подавать всему организму сигналы бедствия, то есть заболевают. Боль в этих органах, как правило, является следствием их обезвоживания. **Органам не хватает воды, чтобы вымывать из клеток отходы своей жизнедеятельности.**

Нормальным состоянием для тела человека является его щелочное состояние. При обезвоживании тела его отдельные части и органы постепенно забиваются отходами. На этих участках начинает все больше проявляться кислотная реакция от не выведенных отходов. Далее наступает сильное раздражение нервных окончаний клеток не выведенными из организма кислотными отходами. Через непродолжительное время это раздражение переходит в болевые ощущения. Но это еще не вся опасность от не выведенных отходов жизнедеятельности организма.

Чем выше уровень кислотности в клетке, тем выше риск повредить ядро клетки и ее ДНК. Появляется склонность к перерождению клетки. А это уже опасно! Может возникнуть опухоль. Причем заметьте, уважаемые читатели, грозная проблема возникает буквально на пустом месте, от элементарной безграмотности в



потреблении питьевой воды. Учтите это и не создавайте сами себе проблем со здоровьем.

Чувство усталости, возникающее у многих людей при весьма скромных нагрузках — это прямое следствие обезвоживания организма. **Вспыльчивость и раздражительность также обусловлены нехваткой воды в организме.** Если вы чувствуете, что себя трудно сдержать, то выпейте, пожалуйста, стаканчик чистой, питьевой воды, и ваша эмоциональная вспышка сразу утихнет.

Беспричинное нетерпение и неспособность сосредоточиться также являются причиной нехватки воды мозгу человека. **Не газированной воды и не «Фанты», а просто чистой питьевой воды.**

Подавленность и уныние, не спровоцированные никакими факторами, являются свидетельством нехватки организму аминокислот, запасы которых истощились **из-за обезвоживания организма.** Организм потратил эти аминокислоты на нейтрализацию токсичных отходов, которые не выводятся из организма по причине нехватки воды.

ГДЕ ЖЕ ВЗЯТЬ ЧИСТУЮ ПИТЬЕВУЮ ВОДУ?

Для этого имеется несколько путей, которые тесно связаны с местом вашего проживания и с вашими финансовыми возможностями.

Если вы проживаете возле природного источника чистой воды, проверенной на пригодность к ее потреблению соответствующими организациями, то вам крупно повезло.

Если вы имеете финансовую возможность и считаете, что лучше потреблять чистую воду, покупая ее в магазине, то в этом случае обратите свое внимание на содержание этикетки, наклеенной на емкость с водой.

На этикетке обязательно должна быть указана следующая минимальная информация:

- Страна-производитель воды
- Название фирмы-производителя, ее адрес и телефон
- Номер и название скважины, где добыта вода
- Технические условия, номер лицензии, регистр и другие документы, подтверждающие право на разлив данной воды
- Дата выпуска и срок годности воды
- Наличие штрих-кода

Если на этикетке с водой отсутствует информация хотя бы по одному из указанных выше пунктов, то воздержитесь от покупки емкостей с этой водой. Ибо у вас есть все шансы приобрести подделку. Эта вода может быть налита из ближайшего водопровода в антисанитарных условиях. Не относитесь пренебрежительно к своему здоровью, не экономьте на своем здоровье.

Ежегодно население **Планеты** увеличивается на 85 миллионов человек, причем одновременно растет и потребление воды на душу населения - в развитых странах оно удваивается каждые двадцать лет. Во всех развитых странах постепенно переходят на «расфасованную» питьевую воду. *Сегодня в России объем потребления бутылированной воды достиг 5 литров в год на человека (для сравнения: во Франции – 131 литр, США – 43 литра, в Канаде – 20 литров).*

Загрязнение отбросами окружающей среды, в первую очередь



сточных вод, которое растет в геометрической прогрессии, и уже нынешнее поколение столкнется с ситуацией, когда мировые потребности в чистой пресной воде превысят ее абсолютные запасы.

Глобальное потепление вызывает все более интенсивное таяние ледников, которые хранят около 70% мировых запасов пресной воды.

Так, например, таяние ледников на Аляске за последние 5-7 лет происходило вдвое быстрее, чем ранее. В Альпах ледники потеряли до 20% своих территорий за последние двадцать лет, то же касается Эквадора, Перу и Боливии, где ледники - единственный источник воды, а также гималайских стран, где живет треть населения Земли.

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

«Скажи мне, что ты пьешь, и я скажу тебе кто ты».

Эта слегка переделанная поговорка абсолютно справедлива, и в условиях, когда мировому сообществу грозит глобальный кризис пресной воды, хочется специально обратиться к своему родному карачаево-балкарскому народу, издревле живущему у отрогов высочайшей вершины Европы – г. **Эльбрус**. Нам крайне необходимо бережно относиться к водному богатству родного края.

Для справки: западная вершина Эльбруса (5642 м.) находится на территории современной Карачаево-Черкесии (точнее горной части Карачая); восточная вершина (5621 м.) на территории современной Кабардино-Балкарии (точнее горной части Балкарии).

Некогда единый аланский (карачаево-балкарский) народ, оказался разделенным на две административные единицы, после вхождения в состав Российской империи. Аланы – балкарцы, вошли в состав России в 1827 году, аланы-карачаевцы в 1828 г. На сегодняшний день родственные карачаево-балкарцы являются самым высокогорным тюркским народом Европы.

Эльбрус покрыт мощным ледниковым панцирем, имеющим площадь 138 км² и среднюю толщину 50-60 м. Звездообразное оледенение горы представляет собой множество ледников, сползающих с фирнового купола. Наиболее значительный из них Большой Азау, который имеет длину 7 км и спускается до 2500 м.

Ледники питают основные реки Приэльбрусья - Малку и Баксан, принадлежащие бассейну Терека; Уллу-Кам, Уллу-Хурзук и Худес, дающие начало Кубани.

С южного склона Эльбруса стекают реки Твибер, Местиачала, Долра, Накра и Ненскрыра, являющиеся правыми притоками Мухры и Ингури крупных рек **Грузии**.

Свыше 200 озер и водохранилищ насчитывается на территории современной Карачаево-Черкесии. Большинство из них образовались в горах, при отступлении ледников. Только в пределах Тебердинского заповедника имеется около 100 горных озер.

К юго-западу от аула **Учкулан** расположилось большое и удиви-

тельно красивое озеро — Уллу-Кёл. В бассейне реки Теберды расположены озера Къара-Кёл, Мурутчинские и Бадукские. Свыше 70 озер насчитывается и в долине **Архыза**.

Самые уникальные озера объявлены памятниками природы и взяты нашим государством под охрану. К ним относятся Къара-Кёл в бассейне реки Уруп, озера Хурла-Кёл и Уллу-Кёл в бассейне Кубани и Чабаклы в долине Большого Зеленчука.

Самой большой водной артерией берущей свое начало с ледников высочайшей вершины Европы – г. Эльбрус (5642 м) является река **Кубань**. Общая длина 940 км, из них 187 км Кубань протекает по территории Карачаево-Черкесии. Площадь бассейна Кубани 57,9 тыс. км². Она берет начало от слияния рек Хурзук и Уччулан. Левые ее притоки многоводны, так как они стекают с гор из-под ледников. А правые многоводны только во время сильных дождей. В это время вода несет много песка и глины. Очень чистая вода в реке Теберде и других горных реках.

В верхнем течении Кубани — узкие ущелья, большое падение, пороги. Ниже города Невинномысска река выходит на Кубано-Приазовскую низменность, русло изобилует островами, мелями, перекатами. В нижнем течении Кубань становится мощной, долина расширяется, в пойме появляются плавни. Впадает в Темрюкский залив Азовского моря, образуя дельту (площадь 4,3 тыс. км²).

Основные притоки Кубани: Малый Зеленчук, Большой Зеленчук, Уруп, Лаба, Белая. Средний расход воды у г. Краснодар 393 м³/с. Твёрдый сток 7 млн. тонн в год. Река Кубань судоходна от устья Лабы; в верховьях сплавная. Воды Кубани широко используются для орошения.

По течению Кубани располагаются: у г. **Усть-Джегута** - Головное водохранилище (площадь 267 га), из которого начинается так называемый Большой Ставропольский канал, питающий поля и степи Ставрополя; Кубанское (длина 8 км, ширина 7 км, глубина 28 м, площадь 50 км²), расположено в Прикубанском районе КЧР; Краснодарское водохранилище (площадь 420 км², объем 2,35 км³, длина 40 км, наибольшая ширина 215 км), которое заполнялось в течение двух лет (1973-1975 гг.).

В водохранилищах Кубани обитают карп, толстолобик, белый

амур и др. Часть вод Кубани по Невинномысскому оросительному каналу направляется в реку Егорлык (бассейн Дона). В дельте Кубани — промысел рыбы (судак, тарань, осетровые и др.).



*Головное водохранилище (южная окраина г. Усть-Джегута),
фото 1982 г.*

Водозабор из Кубани 10 км³ (74% годового стока), сброс сточных вод 1,8 км³ из которых 37% загрязненные (по данным 1994 г).

По течению реки Кубань расположены города Карачаевск, Усть-Джегута, Черкесск, Невинномысск, Армавир, Новокубанск, Кропоткин, Усть-Лабинск; в дельте – морской порт Темрюк.

Для справки: 1350 лет назад, в дельте Кубани процветал город Фанагория - столица Великой (Кавказской) Болгарии, мощнейшего средневекового государства.

Основателями Кавказской Болгарии были тюрки-болгары. В IV-IX вв. сфера влияния кавказских болгар распространялась на территорию Северокавказского региона. Здесь кавказские болгары делили сферу влияния с близкородственными аланами (ближе к верховьям Кубани) и хазарами (ближе к Каспийскому морю). Расцвет Великой Болгарии относится к периоду правления хана Кубрата.

Зимняя резиденция хана Кубрата располагалась в верховьях Кубани в одноименном живописном ущелье, которое большевиками в 1922 году было переименовано в Кубрань. Ныне эта местность территориально находится в составе Карачаевского района, Карачаево-Черкесской Республики. Здесь и по другим ущельям Большого Кавказа, по течению всех рек и речушек издревле жили болгары и родственные им аланы.

Доктор исторических наук из Казани *Мирфатых Закиев* пишет: *«В 632 г. Кубрат объединяет болгар и родственные им племена на берегах Азовского, Черного и Каспийского морей. В ходе борьбы против Западнотюркского Каганата другие ханы были вынуждены признать верховную власть Кубрата, и это фактически предопределило образование Великой Болгарии» (см. Закиев М. З. История татарского народа (Этнические корни, формирование и развитие). – М., 2008).*

Земли Великой Болгарии занимали современную Украину и Северный Кавказ. Могила хана *Кубрата* была найдена на Украине, близ деревни Перещепино Полтавской области. Нашел ее мальчик-пастух, который в один прекрасный день в 1902 году, выгуливая скот, провалился в яму, где обнаружил Золотой кувшин. Этот кувшин он принес матери, а та, испугавшись, что это может быть краденая вещь, отнесла властям. Были произведены раскопки, в результате которых найдено много золотых предметов и, в частности, золотое кольцо с гравировкой имени *Кубрата*.

Сегодня все эти предметы, хранятся в Эрмитаже. В 1997 году Эрмитаж и правительство республики Татарстан организовали выставку этих золотых предметов в городе Казани. Выставка была приурочена II конгрессу татар и называлась *«Золото хана Кубрата»*.

Так вот, после смерти хана *Кубрата*, в 668 году его империя стала распадаться. Его сыновья, увлекшись борьбой за престолонаследие, не сумели противостоять хазарам.

Несмотря на близость языка, культуры и этнического состава, хазары и болгары враждовали между собой, так как соперничали за гегемонию в регионе. Это особенно усугублялось тем, что эти государства возглавляли враждовавшие между собой, еще со времен тюркского каганата, роды Дуло (Болгария) и Ашина (Хазария).

Под натиском хазар третий сын Кубрата **Аспарух**, обитавший со своей ордой на нынешней Ставропольской возвышенности, двинулся на Дунай. Свое первое поселение здесь болгары назвали «**Эски-Джурт**», т.е. Старая Родина, не забыв видимо свою историю времен **Аггилы**, когда центром гуннской империи было Подунавье. Изгнав византийцев, Аспарух, в период с 685 по 690 годы, окончательно подчинил дунайских славян и возвел ряд крепостей, в том числе **Плиску**, которая стала первой столицей Дунайской Болгарии. Другой сын Кубрата – Котраг, также теснимый хазарами, ушел на Волгу, заложив основу **Саратова** и других Приволжских городов, которые входили в состав царства «**Волжская Болгария**». Столицей ее был город **Болгар**, который сохранился, расположен на берегу реки Волги вниз по течению примерно в 120 км. от Казани, и сегодня является центром Спасского района Республики Татарстан.

Остальные болгары подчинившись хазарам, частично остались в Предкавказье, а другой частью двинулись вверх по Кубани. Это продвижение возглавлял старший сын Кубрата Батбай.

Близ современного г. Невинномыска орда разделилась на две части: одна из них двинулась по правому берегу р. Кубань на территорию современной Карачаево-Черкесии, другая продолжала перекочевку в направлении Пятигорья. Болгары расселились в верховьях Кубани (Узун-Кол, Индиш, Гиляч, Хумара), в Джегутинско-Джаганасском районе (поселение Кызыл-Кала) на территории Малого Карачая, в окрестностях Кисловодска, а также в Балкарии.

С переселением кавказских болгар на Волгу и образованием Волжской Болгарии на ее гербе появляется «Ак барс» - белый барс.

Почему же именно снежный барс стал тотемом и гербовым животным у волжских болгар, а затем и Татарстана? Ведь снежные барсы и просто барсы – леопарды в районе среднего течения Волги и Камы никогда не водились. Другим тотемом у волжских болгар был волк. Это понятно, волк широко распространен в природе на континенте Евразия и является символическим у многих народов. На Кавказе, например, у карачаево-балкарцев и чеченцев.

Так вот, на Кавказе, откуда на Волгу пришли болгары, в те стародавние времена по обе стороны хребта повсеместно обитали барсы,

то есть леопарды. Они до сих пор единично встречаются в Закавказье, Туркмении и Иране. **Барс** – древнее, тюркско-туркменское имя леопарда.

Теперь о происхождении слова «барс». На иранском языке слово «барз» - означает гора. Рассмотрим линии лексического проникновения и некоторой трансформации смысла слов при заимствовании из иранского в тюркский язык. «Тау» - гора, «таулу» - горец, самоназвание карачаево-балкарцев. **«Алан» другое их самоназвание и означает на древне карачаево-балкарском языке - снежный барс.**

Таким образом, как отмечает балкарский ученый **Р. Р. Тилов**: «Иранское слово «барз» - гора, может стать изначально калькированным из иранского языка самоназванием горцев-балгар, а затем принять смысл «снежный барс», синоним слову «алан», поскольку это второе самоназвание карачаево-балкарцев. *Поэтому страна алан с раннего средневековья известна под названием «Барсилия», от тюркского «Барс эль», «Барс иль» - страна барсов» (см. Тилов Р. Р. Сага о Кавказе. Нальчик, 2005).*

Объясняя название «Барсил», **Р. Р. Тилов** пишет: «Историки раннего средневековья называли страну алан **«Барсилией»**. Но ведь карачаево-балкарская фраза **«барсэль»**, туркменская **«барсиль»** и есть «страна барсов», т.е. аланов. Не случайно и то, что среди балгарских племен средневековья постоянно фигурируют **балгары-барсилы»**. (*Тилов Р. Р. Сага о Кавказе*).

Слово «алан» - барс фонетически построено аналогично другим карачаево-балкарским названиям хищников из породы кошачьих: **«аслан»** - лев, **«каплан»** - тигр. Как этноним оно зафиксировано другими народами по факту его широкого употребления в виде взаимобращения у карачаевцев и балкарцев. Когда они обращаются к людской массе они говорят **«аланла»** - аланы, т.е барсы.

Таким образом становится ясным, что только народ, живущий в горах, называющий себя «горцами», может называть себя народом барса и обращаться друг к другу со словом «алан».

О. Логинов в своем исследовании *«Как белый барс стал символом Татарстана»* указывает: *«Болгары создали в X веке сильное государство - Волжско-Камскую Болгарию, в которой в XII веке барс становится гербом. Одно из болгарских племен Поволжья, возвы-*

сившееся впоследствии, носило имя «Барсил», что прочитывается как «Барс-иле», то есть племя, народ, страна барса. Одна из передних лап животного вытянута вперед, хвост приподнят, пасть оскалена. Вся фигура барса подчеркивает могущество, величие. Барс в гербе республики говорит об исторической преемственности, уважении к древней культуре татарского народа, традиционной символике государства».

Официальной датой образования государства Волжская Болгария считается 922 год. Именно в том году Багдадский халиф прислал в город Болгар большое посольство, в составе которого были мусульманские проповедники и строители. Царь *Алмуш* - тогдашний правитель Волжской Болгарии - принял ислам и стал верноподданным Багдадского халифа. Это описано секретарем посольства *Ахмедом ибн Фадланом*. Его записи сохранились, переведены и изданы отдельной книгой под названием «Путешествие Ахмеда ибн Фадлана на Волгу».

Волжская Болгария достигла больших успехов в своем развитии. Письменные источники тех времен называют ее страной тысячи городов. Например, столица ее была раза в три больше по площади, чем Париж тех времен. В центре города возвышались царский дворец и Соборная мечеть. В городе чеканились монеты, были общественные бани с водопроводом, канализацией и центральным отоплением.

Еще Волжскую Болгарию называли царством разума, и опять же не просто так, а потому, что здесь большого развития достигли такие науки, как история, медицина, астрономия, математика. Известно стихотворение поэта *Сайфи Сарай аль Болгари*, который как об обычном явлении, пишет о вращении Земли вокруг Солнца. **И это лет за 300 до Коперника!**

«В настоящее время, - как отмечает татарский ученый, профессор *Фатих Сибатуллин*, - именно татары сохранили и продолжают развивать традиции своих предков - болгар, родоначальником которых был *Кубрат* хан».

Современные болгары, живущие на Балканском полуострове, также помнят и почитают своих предков - хана *Кубрата* и его младшего сына *Аспаруха*, создателя государства Дунайская Болгария. Об этом прекрасно говорит созданный болгарскими двухсерийный фильм

«Хан Аспарух» со Стойко Пейевым, Антоном Геновым и Богомилом Симеоновым в главных ролях. На могиле *Кубрат* хана болгары установили памятную стелу.

В декабре 2006 года в Казани прошла встреча заместителя премьер-министра, министра иностранных дел Болгарии *Ивайла Калфина* с Президентом Татарстана *Минтимером Шаймиевым*. На этой встрече *Ивайло Калфин* вручил *М. Ш. Шаймиеву* копию меча основателя Великой Болгарии Кубрат-хана, подчеркнув таким образом общие корни в происхождении двух народов - дунайских болгар и современных татар - потомков болгар Кубрат-хана.

Еще до ухода со своего поста, первый Президент Татарстана *М. Ш. Шаймиев* возглавил общероссийское движение за возрождение Болгарского музея-заповедника.

24 февраля 2010 года М.Ш. Шаймиевым подписан указ о создании Республиканского фонда возрождения памятников истории и культуры Татарстана, при помощи которого по сей день осуществляется проект по восстановлению древнего города Болгар и значимого для православного населения Татарстана монастырского острова Свяжск.

«Нам с вами выпала историческая миссия – сохранить то, что у нас есть, возродить и передать это будущим поколениям. Восстановление исторического облика Болгара и Свяжска станет крупнейшим совместным проектом государства, бизнеса, религиозных организаций и общественности, имя которому – «Возрождение», - сказал в своем выступлении *М. Ш. Шаймиев*.

Проект возрождения Болгара и Свяжска поддержан руководством России: *В. В. Путиным* и *Д. А. Медведевым*.

Как указывает *Ф. Сибагатуллин*, «кроме татар и дунайских болгар, наследниками болгар хана *Кубрата* являются балкарцы и карачаевцы». (См. *Сибагатуллин Ф. От Атиллы до президента. Книга 1. Великие хунны и Золотая Орда. - Казань, 2008*).

Доктор исторических наук *Е. П. Алексеева* пишет: «В конце VII века часть болгар была оттеснена хазарами в горные районы Северного Кавказа. Таким образом, судя по письменным источникам, в массовом количестве на территории Карачаево-Черкесии и Кабардино-Балкарии болгары могли появиться где-то на рубеже VII-VIII

веков» (см. *Алексеева Е. П. Карачаевцы и балкарцы – древний народ Кавказа. – М., 1993*).

К болгарам, по мнению ученых, относятся тюркские рунические надписи IX-X вв., выявленные в горных районах Карачая и Балкарии.

Болгарским влиянием в традиционную культуру карачаево-балкарцев объясняется строительство ими срубных жилищ и многоугольных арбаз (дворов). Очень важной болгаро-карачаевской параллелью является тот факт, что Аспаруховские болгары место своего первого поселения на Дунае называли «Эски-Джурт», т.е. Старая Родина. Именно так же именовали карачаевцы поселение легендарного Карчи в верховьях реки Архыз («Эски-Джурт»).

Самоназвание «**болгар**» (балкар) сохранилось ныне у балкарцев и дунайских болгар. Балкарцы в форме «болхары» были известны по русским документам XVII века.

Кроме того, лингвисты имеют возможность сопоставить современные карачаево-балкарские тексты с сохранившимися образцами болгарской письменности.

Традиционная культура карачаевцев и балкарцев насыщена множеством других болгарских параллелей. Проявляется это и в изготовлении войлочных изделий, в элементах мужской и женской одежды.

К рубежу X-XI вв. при доминирующей роли алан, и при деятельном участии болгар было создано мощное средневековое государственное образование – Алания. Ее территория простиралась в горах, от верховьев реки Лабы до Дагестана. На равнине включала территории вплоть до современной Ростовской области. Столица Алании - Маас (Магас) находилась в горной части Карачая (нынешнее Нижне-Архызское городище).

К особому сведению наших читателей, известная в настоящее время во всем мире минеральная питьевая вода «Архыз» добывается на территории высокогорного курортного карачаевского поселка Архыз.

В свое время знаменитый Аристотель любил говаривать: «Воды таковы, каковы земли, через которые они проходят». Таким образом, можно утверждать, что воды добываемые на территориях прилегающих к высочайшей вершине Европы – г. Эльбрус (а именно в горах Карачая и Балкарии) обладают особыми оздоровительными свойствами.

Все реки, впадающие в Кубань, несут свои воды в Азовское море. Река Кума впадает в Каспийское море. Правым притоком Кумы является река Подкумок.

На Подкумке расположены города Кисловодск, Ессентуки, Пятигорск, Георгиевск.

• Казань

• Саратов



В недалеком прошлом булгары – татары жили на территории от гор и предгорий Кавказа и до современных приволжских степей. Есть версия, что слово «татар» означает «житель гор», «горец», то есть «тат» гора – «ар, эр» (мужчина). И совсем не случайно до революции 1917 года карачаевцы и балкарцы именовались аланами, таулу или же горскими татарами.



А сама река Кума берет начало недалеко от карачаевского аула Верхняя Мара (аул растянулся на 5 километров, на высоте 1500-1600 метров над уровнем моря. Над аулом высятся отроги Скалистого хребта, в 6 километрах к востоку находится перевал Гум-Баши, через который автодорога связывает Карачаевск с Кисловодском).

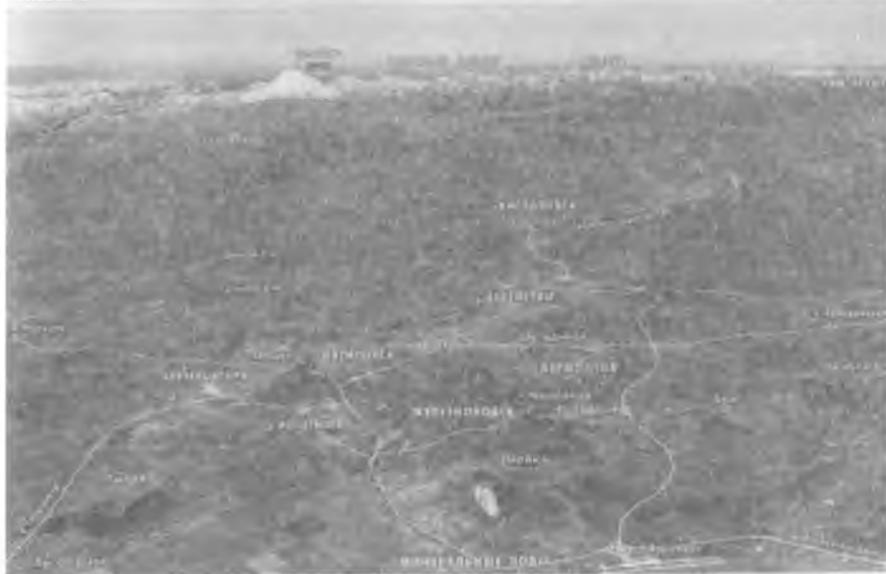
Длина реки Кума 802 км, площадь бассейна 33,5 тыс. км². По Куме расположены города Минеральные Воды, Зеленокумск, Буденновск. Свои воды она не всегда доносит в Каспийское море. Иногда, в засушливые годы, она теряется в песках Прикаспийской низменности.

Вода имеет огромное значение в жизни природы и людей. Водные ресурсы необходимо содержать в чистоте, заботиться, чтобы их не засоряли. Такую заботу о реках, больших и малых, должен проявить каждый уважающий себя человек.

Для наведения порядка на всей территории Российской Федерации должна работать водная полиция. На берегах рек, озер и других водных источников должен быть наведен порядок, чтобы безразличные и нечистоплотные люди не захламляли берега, не мыли возле водоемов свои транспортные средства и т.д. и т.п.

Загрязнители классифицируются разными способами, они многими путями воздействуют на гидросферу и на живые организмы, в том числе и на человека. Мощным загрязнителем служат бытовые сточные воды. Обычно эти воды, кроме вод коммунального хозяйства, включают и сбросы предприятий пищевой промышленности. Такие сточные воды нагружены органическими веществами, которые в процессе разложения в естественных водоемах потребляют

КАВКАЗСКИЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ с высоты 20 км



ют много кислорода и создают его дефицит, что угнетает многие водные организмы.

Вместе с экскрементами человека и животных сточные воды выбрасывают в водные объекты возбудителей болезней — бактерии и вирусы.

Дополнительно возбудителями болезней загрязняют воду бойни, кожевенные и другие предприятия.

Бытовые сточные воды, сток с полей, содержащий растворы минеральных удобрений, жидкий сток с территории животноводческих комплексов приносят в водоемы большое количество питательных веществ, которые часто называют биогенными. Они «удобряют» водоемы и вызывают чрезмерное развитие водных организмов, часто сине-зеленых водорослей, что, в конце концов, приводит к резкому понижению содержания кислорода в воде, отмиранию жизни в водоеме.

Минералы, неорганические соли и кислоты сбрасываются промышленными и горнодобывающими предприятиями. Они включают соли металлов и их окислы, сами металлы, кислоты, цианистые и другие соединения и могут вызывать явную или скрытую интоксикацию водных организмов и людей. Опасность заключается в том, что есть водные организмы, накапливающие те или иные элементы или соединения в таких концентрациях, что они становятся ядовитыми для других организмов, которые питаются ими.

Уже многократно регистрировались случаи токсикации людей при употреблении подобных водных организмов в пищу: чаще всего это были случаи концентрации таких опасных элементов, как **ртуть**, **свинец**, **кадмий**.

Воды сельскохозяйственных полей, бытовые и промышленные стоки могут включать такие искусственные соединения, как моющие средства — детергенты и химические соединения для борьбы с насекомыми, сорняками, грибками — инсектициды, гербициды и фунгициды, имеющие общее наименование пестициды. Эти вещества опасны для живых организмов и человека, а пестициды могут накапливаться в них, представляя большую опасность для здоровья. Известны случаи, когда детергенты смывали жир с перьев водоплавающих птиц и те тонули в водоемах.

Опасное загрязнение водоемов вызывают утечки углеводородов — нефти, бензина, керосина, мазута. Обычно углеводороды попадают в водоемы или со сточными водами нефтеперерабатывающих предприятий, или при аварии емкостей для хранения и транспортных систем, например, трубопроводов.

Углеводороды придают воде неприятный запах и вкус, затрудняют обмен воды с газами атмосферы, они токсичны для многих водных организмов.

Радиоактивное загрязнение происходит при утечках в горнодобывающей промышленности, на обогатительных предприятиях, где получают радиоактивные вещества, в атомных реакторах, медицинских и научно-исследовательских учреждениях. Это загрязнение легко обнаруживается. Оно очень опасно для здоровья всех живых существ.

А тех, кто загрязняет водную среду необходимо беспощадно привлекать к административной и уголовной ответственности.

Итак, воду человек загрязняет с незапамятных времен. Это отразилось даже в мифологии. Наверное, одним из первых крупных загрязнителей водоемов стал легендарный греческий герой Геракл, который с помощью отведенной в новое русло реки очистил Авгиевы конюшни.

Река Темза в Великобритании уже в 1800 г. в нижнем течении умирала, задыхаясь от сточных вод Лондона. Загрязнение реки вызвало в 1849 и 1854 гг. эпидемии холеры, которые унесли 25 тыс. жизней. 1858 г. известен как «год великого зловония»: шторы в здании английского парламента, стоящего на берегу реки, пропитывались специальным составом, чтобы уберечь аристократические носы парламентариев от смрада. До середины XX в. Темза оставалась, по мнению англичан, самой загрязненной «столичной» рекой, вода в которой требовала разбавления свежей чистой водой в пропорции 1:5—1:20, чтобы стать более или менее приемлемой. Всего же в Великобритании сильно загрязнено было более 3200 водостоков.

Другая столичная река - Москва-река - уже в 60-е годы XX века тоже оказалась в плачевном состоянии. Многие предприятия города сбрасывали в нее неочищенные воды. Только автозавод имени Лиха-

чева спускал 120 тыс. м³ — столько, сколько потребляет воды такой город, как Рязань. В черте города в реке исчезла рыба, вода была серо-коричневого цвета с пятнами нефти, пеной, местами неприятным запахом.

За многие столетия все свыклись с загрязнением воды, **но все же есть что-то кощунственное и противоестественное в том, что человек сбрасывает все нечистоты и грязь в те источники, откуда он берет воду для питья.**

Вместе с тем, нужно не забывать, что и вредные выбросы в атмосферу в конце концов оказываются в воде, а территории городских свалок твердых отходов и отбросов после каждого дождя и после снеготаяния вкладывают свою лепту в загрязнение поверхностных и подземных вод. *Человек стал мощным возмутителем естественных геофизических полей и биогеохимических процессов.*

Загрязнение все очевиднее становится самым сильным фактором воздействия человека на природу в целом и гидросферу в частности. Особенно пристального внимания требует проблема загрязнения природных вод, так как живое вещество создается только при участии воды: **для создания 1 г живого вещества требуется 100 г воды.**

Биосфера оказывается и самым мощным фильтром, через который вся масса гидросферы Земли прогоняется не менее двух раз в год. По массе потребляемой воды с ней не может конкурировать ни одно другое вещество биосферы, участвующее в создании живого вещества.

Человек за время своей жизни для ее поддержания потребляет на 1 кг своей массы более 1000 кг воды.

Чистая питьевая вода становится стратегическим товаром. Так, например, индустрия продажи бутилированной питьевой воды — одна из самых быстроразвивающихся в мире. Ежегодно продается свыше ста миллиардов литров воды, в основном, в пластиковой расфасовке. Прибыли в этой отрасли уже достигают одного триллиона долларов в год — это 40% прибыли нефтяных компаний и больше прибыли фармацевтических фирм. Торговать водой скоро будет прибыльней, чем нефтью. А где была эта отрасль всего 15-20 лет назад, когда нефтяная промышленность уже закатывала мировые кризисы?

И где она будет через 15-20 лет? Ведь жить то каждому хочется не меньше, чем ездить на автомобиле.

Генеральная Ассамблея ООН провозгласила период с 2005 по 2015 год Международным десятилетием действий «Вода для жизни». Государства - члены ООН подчеркнули, что вода является движущей силой для устойчивого развития и ликвидации нищеты и голода.

Сегодня более миллиарда жителей Земли не имеют доступа к безопасной питьевой воде. По этой причине каждый год умирает свыше пяти миллионов человек. Половина из них дети. Это в десять раз больше, чем ежегодно гибнет в войнах.

Если эту проблему оставить без разрешения, то вода в обозримом будущем может стать причиной международных конфликтов. *Уже сейчас она постепенно приобретает статус основного ресурса, который начинает фигурировать в политическом диалоге между странами и народами.*

Кисловодск – Саратов - Казань - 2013

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ЧТЕНИЯ И РАЗМЫШЛЕНИЯ

*Блажен, кто в книге друга видит
Кто знает, сколько в ней ума.
Нас книга словом не обидит,
И не обидится сама.*

Джами

1. **Акватерапия - целебная сила воды** / Сост. Ю.А. Драгомирецкий. – Д., 1996.
2. **Бабаян Э. А.** Внимание яд! – 2-е изд. доп. – М., 1980.
3. **Батмангхелидж Ф.** Ваше тело просит воды. // Пер. с англ. – Минск, 2008.
4. **Бойко А.** Прямая долгожительства.- Российская книжная газета №15. - 2003.
5. **Болотов Б. В.** Здоровье человека в нездоровом мире. 2-е изд. – СПб., 2009.
6. **Детские болезни** / Под ред. Проф. П.Н. Гудзенко. 3-е изд., доработ. и доп. – Киев, 1984.
7. **Енгальчев Парфений.** Его Императорскому Величеству Александру I Императору и Самодержцу Всероссийскому. Важнейшие наставления о предупреждении болезней и хранении своего здравия. – М., 1994.
8. **Здоровье мужчины** / Авт. - сост. Фролов М.К. , Фролов В.М. – Д., 2000.
9. **Кехо Джон.** Подсознание может все! / Пер. с англ. – Минск, 2009.
10. **Кибардин Г. М.** Что мы пьем?- М., 2011.
11. **Книга о здоровье** / Под общ. ред. Д.А. Жданова. – М., 1959.
12. **Книга о минеральной воде.** – М., 1998.
13. **Лайт Сан.** Вирусы сознания: принципы и методы излечения души и тела. – СПб., 2005.
14. **Лосев К. С.** Вода. – Л., 1989.
15. **Мугдусиев И. П.** Водолечение. Мудрость веков. Древняя восточная медицина. – М., 1992.

- 
- 
16. **Наследственность и здоровье человека:** Сборник /Сост. Г.Н. Горячев. – М., 1984.
 17. **Неумывакин И. П.** Вода – жизнь и здоровье: мифы и реальность. – СПб., 2006.
 18. **Никитина Т.** Вода для здоровья. – М.; СПб., 2007.
 19. **Ниши Кацудзо.** Очищение души: уроки медитации (курс лекций и практических занятий). – СПб., 2009.
 20. **Сайкс Б.** Адамово проклятие. Мужчинам грозит медленное вымирание / Пер. с англ. Е.Я. Мигуновой. – М., 2006.
 21. **Сибэгатуллин Ф.** От Атиллы до президента. Книга 1. Великие хунны и Золотая Орда. – Казань, 2008.
 22. **Соколовская В. А.** Вода простая – вода исцеляющая. – СПб., 2000.
 23. **Филин В. И. , Толстой А. Д.** Энциклопедия боли. О возникновении боли, ее причинах и избавлении от нее. – СПб., 1996.
 24. **Чикин С. Я.** Путь к долголетию. – М., 1986.
 25. «**Чжуд-ши**» - памятник средневековой тибетской культуры. – Новосибирск, 1988.
 26. **Шейх Хаким Моинуддин Чишти.** Суфийское целительство. – СПб., 2002.
 27. **Энциклопедия питания и врачевания**, составленная личным лекарем Ея Императорского Величества Екатерины II в 1784 году профессором **Н. Амбодиком**. – СПб., 1993.
 28. **Энциклопедия преступлений и катастроф**. – Минск, 1996

АНКЕТА ЧИТАТЕЛЯ

Уважаемый читатель!

Мы были бы очень признательны за все присланные замечания и предложения, которые Вы сочтете нужным сделать. Ниже перечисляются вопросы, которые вас особенно интересуют.

1. Какое общее отношение сложилось у Вас к книге (хорошая—плохая, нужная—ненужная) и почему?
2. Какие конкретно разделы Вам понравились, не понравились и почему?
3. Были ли какие-то разделы слишком сложными или, наоборот, примитивными?
4. Какие еще темы, на Ваш взгляд, следовало бы включить в книгу?

Если можно, то сообщите краткую информацию о себе: возраст, род занятий. **Спасибо.**

Отзывы направлять по адресу:

369001, г. Черкесск, почтовое отделение №1.

Урусову К. С-Б.

- Среднестатистический человек состоит из воды на 80%. Эмбрион человека «водяной» на 97%, ребенок – на 70-80%, а взрослый человек - на 50 - 70%, то есть с возрастом человек усыхает, организм человека зашлаковывается, и вместе с уменьшением доли воды в организме приходят болезни и старость.
- Вода, существующая в природе, никогда не бывает совершенно чистой. Она содержит минеральные соли, газы и живые организмы. Только химически чистая вода не имеет вкуса, цвета и запаха.
- Мы постоянно теряем жидкость: вместе с потом - около 0,5 - в день, через легкие при дыхании - около 1/3 л, с мочой – около 1л. При этом от обезвоживания больше страдают мужчины, чем женщины, хотя в день они выпивают в среднем на пол-литра больше жидкости. Однако за тот же день они и теряет на целых 0,7 литра больше, так что водный баланс оказывается в минусе. А обезвоживание увеличивает риск заболевания мочекаменной болезнью и даже раком мочевого пузыря. Ученые доказали, что каждый выпиваемый в день стакан воды снижает риск заболевания раком на 7 процентов.
- Как установили исследователи из Калифорнийского университета Лома Линда, если человек выпивает более пяти стаканов воды в день, риск возникновения сердечного приступа резко снижается. Такими свойствами обладает лишь обычная чистая вода.
- Ученые в течение шести лет наблюдали за 20 тысячами здоровых мужчин и женщин в возрасте от 38 до 100 лет. Оказалось, что женщины, выпивающие более пяти стаканов воды в день, имели на 41 процент меньше шансов умереть от инфаркта, чем те, кто пил менее двух стаканов. Для мужчин выигрыш для здоровья был еще больше – на уровне 54 процентов.
- Успеваемость школьников напрямую зависит от количества выпитой в течение дня воды. Британские специалисты выяснили, что дети, выпивающие до восьми стаканов воды, получают лучшие оценки.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| Вместо предисловия | 3 |
| Что знают о воде большинство людей | 7 |
| Вода как источник жизни | 10 |
| Какую воду мы пьем? | 17 |
| Пить воду нужно уметь | 20 |
| Дети и вода | 27 |
| Сколько нужно пить воды? | 31 |
| Питье воды поможет от ожирения | 37 |
| Где взять чистую питьевую воду | 42 |
| Вместо заключения | 44 |
| Литература для чтения и размышления | 60 |

Отзыв на книгу К.С-Б.Урсува «Вода источник жизни»

Книга «Вода источник жизни» - первая книга автора К.С-Б.Урсува, которую мне посчастливилось прочесть. На основе исторической, медицинской и научно-популярной литературы собран обширный материал о воде, приведена удивительная информация. В книге на примере многих известных фактов рассмотрено влияние воды на живые организмы. Вода рассматривается как источник жизни, источник здоровья, необходимый элемент нормальной жизнедеятельности человека. Вместе с тем автор поднимает важнейшую проблему сохранения чистоты российских водных ресурсов.

Одно из основных достоинств этой книги - она дает полезнейшую информацию для размышления, заставляет задуматься о жизни, о том как нужно жить, как сохранить здоровье. Прочесть книгу будет полезно широкому кругу читателей.

доктор экономических наук,
профессор, член корреспондент
Академии наук Татарстана



Д.И.Файзрахманов

450

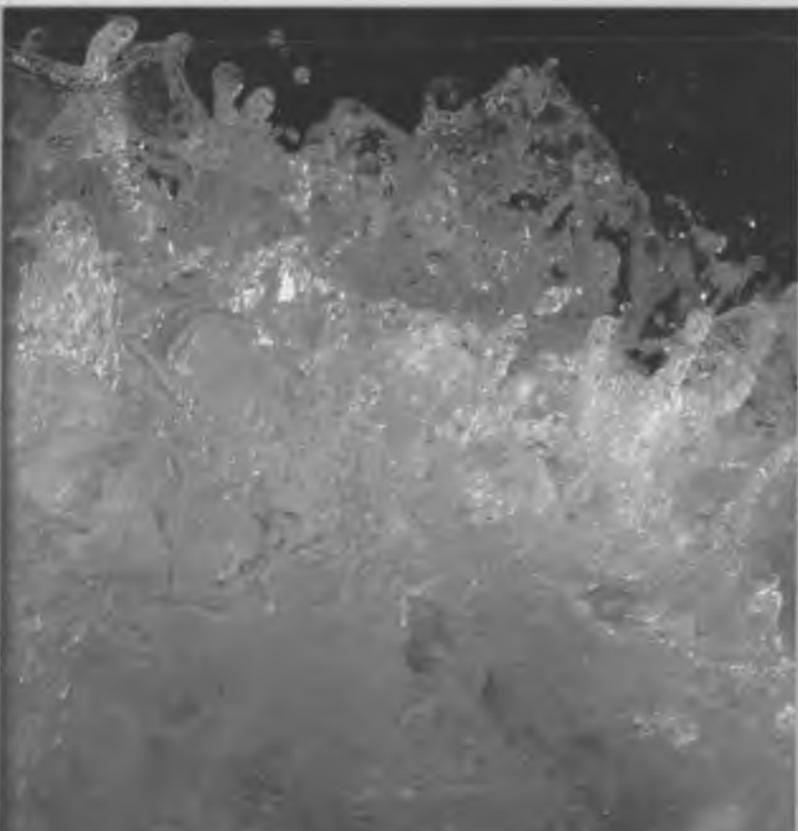
САКЪ БОЛ

Аурума, аурума, тенгим, джашауда,
Аурусанг, сабий да кёрюнеди къая.
Тюшсенг тешекге, хар бир киргенни къарайса кезюне,
«Не бла болушуред?» - деб, къарагъанча сеннге.

Джорегинг такъыр болады, ийнан сен, меннге,
Ариу айтханнга - джанынг кърор анга.
Аны ючюн кесинги сакъла джашауда,
Кереқсиз акъылла келмесинле башынга.

Дженгилликни да ат бир джанына,
Сабырлыкъ байла сабыр ташынга.
Саулукъ бир кетсе, къайтмаз ол сеннге,
Аны ючюн тилейме, сакъ бол кесинге.

Ижаланы Умар



*Қиғабны чығъарыргъа болушқан,
Нарсана шахарда джашагъан
Хапаланы Магометни джашы Шабазгъаннга
Разылыгъымы билдире*

*- Багъалы Шабазгъан, Аллағ джашауда
ненча адамгъа болушуб, ненча адамны разы
этген эсенг Аллағны разылыгъын таб.*

Орусланы Қазбек