

Поглощаемая мощность

$$Q = \int dV \mathbf{j} \mathbf{E} = \int dV \sigma E^2,$$

$$\bar{Q} = - \frac{c}{4\pi} \oint dS [\overline{\mathbf{E}, \mathbf{H}}],$$

$$L \ll l \sim c / \sqrt{\sigma \omega},$$

$$\bar{Q} \sim \frac{\sigma \omega^2 R^5}{c^2} H_0^2,$$

$$l \ll L,$$

$$\bar{Q} \sim c \sqrt{\frac{\omega}{\sigma}} \oint dS |H_0|^2$$