

Проверка, результаты и выводы после 4-х зимних сезонов COVID (2019-2023гг)

(финальное приложение к предложению «ЗОЖ-АНТИКОВИД», впервые - 23.05.2023г. на 4 стр., всех – 15 стр.)

РУССКИЙ (ПРАВОСЛАВНЫЙ, не современный социально-политический!) ЗОЖ (как единственный наиболее реально-конкретно биохимически и иммунологически принципиально обоснованный и подтвержденно-проверенный 2-й усиленной нагрузкой во время COVID) - (АНТИ-КОВИД, АНТИ-ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ, АНТИ-ДЕ-ПРЕССИВНЫЙ, АНТИ – ... ГЕМОРОЙНЫЙ) - **становится современным вариантом №1 в мире по надёжности.** Других современных надёжных вариантов ЗОЖ в мире за время COVID не заявлено! (либо нет, либо, скорее всего, нет переподтвержденных, а значит, они исчезают) Почему в скобках дописаны анти-онкологический, анти-депрессивный ... и почему именно РУССКИЙ и ПРАВОСЛАВНЫЙ, объяснено ниже.

(Интернет редакция №1 – Доктор Дима)

Фактически не менее 98% ядра нынешнего «ЗОЖ-АНТИКОВИД» было написано на русском языке к концу лета 2021г., т.е. после 2 лет пандемии COVID. А еще через год я направил его в ВОЗ и осенью того же года сделал его публичным на своих сайтах в Интернете и написал важные/нужные сопутствующие разъяснения и предложения. В мае 2023г. ВОЗ заявили, что COVID уже не страшен, но ещё в феврале 2023г., я написал разъяснение «ПРОГНОЗ», в котором чисто логически (иммунологически и биохимически) пытался донести пандемический рост последствий COVID. И на сегодняшний день у меня нет ни малейших сомнений в их реализации, т.к. **никакие иммунологические и метаболические причины падения/извращения иммунитета и обмена за эти годы не только не устранялись, но не были даже выявлены!** Не согласны? Тогда смотрим динамику вообще и моего прогноза в частности. Каждая цифра – это жизнь. Только разница в том, что это я могу смотреть, а не судьи, политики и «охранники» здоровья, которые подписались нести ответственность за здоровье своего населения со всеми вытекающими правами, обязанностями и требованиями. Любите считать чужие потери? Посчитайте свои, начиная с осени 2023г., т.е. с того периода, когда вам предлагали тот ЗОЖ, по которому многие делают много «бла-бла» и получают немалые зарплаты. И молитесь, чтобы ваши граждане не стали подавать на вас групповые судебные иски из-за потери близких и последствий COVID по причине не компетентности (см. ниже, «труссы» можно отнести к компетентной надежде? А «охрану» того (здоровья и ЗОЖ), не знаю чего конкретно?)

Почему ты дописал в скобках (анти-онкологический, анти-депрессивный ...)? ИСТИННОЕ ЗДОРОВЬЕ – ОДНО: оно одновременно и анти-инфарктное, и анти-геморройное и анти- ... и т.д. Но я уверен, что к нему можно прийти несколькими путями (верами). Я кроме цифр/дат ничего принципиально не поменял в первоначальном варианте «ЗОЖ-АНТИКОВИД». Вместо 3-х сезонов COVID, «мой» ЗОЖ проверен уже 4-мя сезонами без прививок, изоляций и общепринятой тёплой одежды и **я не собираюсь менять его принципы в дальнейшем.** Вместо «ЗОЖ-АНТИКОВИД», я дописываю те масштабные последствия, которые сам же заранее указал в собственном «ПРОГНОЗЕ» еще в феврале 2023г. Тянет ли изложенный ЗОЖ и дописывания в скобках на его истинность или мою хитрожопость? Если есть голова, решайте сами. Иначе, вы болеете потому, что ей (головой) не пользуетесь. Даже, если «мой» ЗОЖ далёк от Истинного, вам, если вы не готовы преждевременно умереть ради своих идей, потребуется хоть какой-то более менее надёжный (проверенный долгосрочной нагрузкой) вариант. А то, что и на сегодняшний день с иммунитетом всё «нормально» и «никаких» извращений «никем» не выявлено при таких цифрах мирной смертности, а этот ЗОЖ был заявлен ещё в период COVID и есть гарантия того, что никаких других современных надёжных ЗОЖ (обоснованных и подтвержденно-проверенных 2-й усиленной нагрузкой: иммунной/COVID + зима без утепления и изоляций от общества) в мире никем, кроме меня, заявлено не было и в ближайшее время заявлено не будет. Даже, если я, после своих экспериментов скоро умру, ну и что, всё равно на сегодняшний день ни у кого нет такого проверенного и обоснованного Истиной, биохимией и фундаментальной физикой ЗОЖ. (Очередная подмена Истины «здорово-охранильцами» и политиками: здоровье измеряется не длительностью, а качеством жизни и надеждой, а мерой измерения качества являются ни деньги, ни их сумма, ни мера демократии и не всегда дети. Какова цель длительной, обеспеченной, свободной, но несчастной жизни? Суетно убивать время, т.е. лимит своей жизни, погружаясь в старость, де-прессию и болезни, надеясь на бессмертие от врачей, которые не способны избавить от соплей и простуд даже себя? Рождённые дети, отправленные в те же проблемы без вариантов их решений для увеличения масштаба последствий?) И пока никто не предоставит равного и/или более проверенно-обоснованного альтернативного ЗОЖ, я могу дописывать любые анти-болезнь и анти-извращение и приобретать соответствующие им домены без угрызания совести. А учитывая, что ВОЗ отменила опасность COVID, а новая пандемия таких масштабов возможно будет не скоро + на проверку и заявление надёжности ЗОЖ потребуется минимум 3-4 года после 2-й публичной усиленной нагрузки, то **РУССКИЙ (ПРАВОСЛАВНЫЙ) ЗОЖ вообще останется единственным современным надёжным!!! ЗОЖ (обоснованным и подтвержденно-проверенным COVID) на N количество лет вперёд.** Справедливо или нет? Да или нет? Пока одни изолировались, другие убивали вирус, третьи учили четвертых жизни, а четвертые от них отбивались и т.д. один доктор точно искал и

публично проверял на себе надёжность защиты данную людям Свыше. Я так и остался ещё далёк от Бога и Святых, но по-моему, я единственный в мире доктор, который подошёл к своему делу как профессиональный здраво-охранник: проанализировал динамику, заметил дефект и подмены у «академиков-медиков» и даже ВОЗ, рассмотрел все варианты, включая тысячелетнюю проверенную мудрость Святых старцев, смог обосновать научно Истинный ЗОЖ и, рискнул публично проверить его на себе и устоял в 2-й нагрузке все последние годы в грипп и COVID, обличил современных судей, политиков и «здраво-охранителей» в «трусах» на голове в некомпетентности, + публично за свой счёт и приличных затрат времени решил помочь людям. Я не знаю сколь здесь веры, но то, что Бог помогал мне в трудные моменты, это точно, ибо многое ещё либо «никем не открыто», либо не обоснована энергетическая и/или медицинская взаимосвязь, либо «научно» подменено и принято за новые «нормы». Есть ли более компетентные современные проверенные! профессионалы в мире в Истинном счастье, здоровье и натуральных иммунных продуктах? Решайте сами – все разъяснения публичны. В итоге каждый получил то, что получил. + растущие последствия (см. «ПРОГНОЗ»). Всё, в эту пандемию проверка «ЗОЖев» мира окончена и её результаты бесспорно оправдывают кавычки, но **РУССКИЙ (ПРАВОСЛАВНЫЙ) ЗОЖ ОСНОВАННЫЙ НА МУДРОСТИ РУССКИХ ПРАВОСЛАВНЫХ СТАРЦЕВ в моём лице публично устоял в 2-й нагрузке, СТАЛ БОЛЕЕ МОЩНЫЙ ПО ОБОСНОВАНИЮ и ПОКА ПРОДОЛЖАЕТ ПУТЬ С и ЗА ИСТИНОЙ.**

Это мой публичный вызов детям, окружению, современным судьям, политикам, медицинским университетам, врачам, фармакологам и психологам всего мира: хорошо, я плохой (гордый, некомпетентный...) русский доктор - **пришлите, опубликуйте обоснованно-конкретно-проверенный! вариант лучше!** И пока этого не произойдёт, **РУССКИЙ (ПРАВОСЛАВНЫЙ) ЗОЖ в моём современном исполнении (редакция №1 – Доктор Дима), останется единственным современным надёжным (проверенным глобальной мировой иммунной нагрузкой) ЗОЖ №1 в мире.** Не потому, что я – русский, а потому, что он (ЗОЖ) многовариантно! основан на мудрости русских православных старцев оставленной в значения русских слов задолго до моего рождения и современных политических конфликтов. **И каждый вариант даёт один ответ: счастье и здоровье – в Истине.** Этому ЗОЖ более тысячи лет. То, что я могу обосновать его современными биохимическими, иммунологическими и квантово-физическими знаниями не только не умаляет его верность, а лишь **увеличивает его обоснованную надёжность.** Поэтому я не вижу смысла писать руководство, которое не добавляет здоровья, но если потребуются доказательные биохимические/иммунологические обоснования (в телесной части), я могу это сделать принципиально для любого отрезка года (годового циркадного ритма). Для поправки на конкретную местность, мне нужны геофизические особенности и обстоятельства (более детально отдельно изложено в иммунных разъяснениях). То, что смертность русских в COVID не уступала общемировым, связано со множеством подмен и искажений/извращений Истинных понятий современным социально-политическим образом жизни (есть отдельное разъяснение), как и во многих «прогрессивных» странах, т.е. в современном русском образе жизни Истинного счастья и здоровья стало также намного меньше, чем у их предков, как и во всём мире и он также пока не может быть принят за пример. Какой из неверных ЗОЖ лучше? По-моему именно этой проблемой занимаются многие современные судьи, политики и международные организации. Это к ним.

Не нравится, что ЗОЖ Русский и/или Православный? Так вам потому многое не нравится, что Истина вам противна, вы никогда Её не искали и не хотели искать, вы хотите сделать по своему, так, как нравится вам, да ещё навязать остальным, под видом «прогресса». А после, получается такая «счастливая и здоровая жизнь» с нарастающей негативной динамикой. Если бы вы искали Истину для счастья и здоровья, вы бы радовались тому, что здесь изложено и обосновано, и вам можно не подвергать себя/близких опасным рискам и/или экспериментам, ради их проверки с возможно уже необратимыми последствиями. Пользуйтесь тем, что нравится, я никого не принуждаю, только никому потом не жалеться: если прочли, у вас был выбор, и вы его сделали. Кто наказал вас, ваших близких и ведомых?

Вы можете этот ЗОЖ ненавидеть и не принимать, но в пандемии COVID этот ЗОЖ останется №1 похода человека к Богу за Истинным счастьем и здоровьем и проверки его на себе 2-й нагрузкой. Как русский сон Дмитрия Менделеева в виде периодической таблицы сделал химию понятнее и обоснованнее и как русский полёт Юрия Гагарина сделал Космос ближе, и как многие «судьи», политики и «охранники» здоровья задвинули свою «компетентность» в Истинном ЗОЖ к сзади, так и мой поход сделал счастье и здоровье ближе к Истине (научно-конкретным! вместо бла-бла, обоснованным и понятным). Разница между нами всеми, лишь в выбранных нами направлениях и усилиях. Кто кого заставлял? Только без современного понимания Периодической таблицы, Материи и Космоса люди уже прожили тысячелетия и многие живут и сейчас. **Но как прожить счастливую жизнь без понимания счастья? И как быть здоровым, не понимая, что это такое?** Более того, современные знания о Космосе и Материи не только не приносят людям больше счастья и здоровья, а уже глобально отнимают его. И возникает логичный вопрос: **какова конкретная цель таких «научных» и «здоровых» усилий и затрат?** (надеюсь понятно, что динамичная цель может быть только одной). Умертвить, причём мучительно, своё потомство и окружающих ради извращений

Истины? Это такой «прогресс»? Допустим, я ошибаюсь, назовите ваши цели, их обоснованные конкретные критерии (1-е, 2-е и т.д.) и способы реализации каждого (1-е, 2-е и т.д.) понятные для всех! Пусть альтернативные, но конкретные, чтобы было хоть что-то сравнивать сейчас и в динамике (надеюсь, понятно, что количество денег и демократию, COVID исключил в качестве целей, да и главных критериев, т.к. значимых преимуществ они не показали. Рождение и воспитание детей, без наличия конкретики, как указал выше, имеют логические последствия в масштабах тех же проблем). **Без счастья и здоровья все открытия и достижения всего Человечества – бессмысленны (мёртвым - они вообще не нужны, а для больных живых - бесполезный хлам).**

Это гордость? По тексту, возможно. Но реально мне **суперпечально, что во всём мире не осталось ни одного судьи способного прямо и конкретно! обвинять правителей, неверных судей, «охранников» здоровья в извращениях и подмене Истины, что отлично объясняет масштабы глобального негатива.** Может я где-то и не прав, но меня («мой» ЗОЖ) некому судить/подправить и это при том, что я далёк от уровня веры старцев подвижников и/или монахов прошлых лет. **Печаль, ибо глобальная динамика негатива с такими «нормами» будет расти ещё быстрее.** Думаю, на этом свои принципиальные дополнения в «ЗОЖ» (АНТИ-КОВИД, ... АНТИ-ГЕМОПРОИ) я завершу. Надеюсь, что хотя бы в следующую пандемию, «охранники и проводники» здоровья населения с УЗИ, КТ и МРТ, смогут отличить «трусы» (см. ниже) от скафандра. Статистике верите больше, чем Богу? Тогда считайте! Ждите, заменяйте, «рационализируйте» и считайте. И советую заранее придумать новую «защиту и надежду», хоть как-то способную противостоять школьной критике. Единственное, чем могу утешить тех, кому не нравится, что ЗОЖ русский, так это тем, что русским судьям, политикам, врачам и фармакологам он тоже не нужен, так что вы можете дальше продолжать свои пути к «прогрессу цивилизации». Перед смертью многие увидят, куда сами пришли и ведомых завели, и не смогут обосновать смысла своего неверного пути и жизни. Печаль.

Пока не будет изобретено лекарство от соплей (универсальный препарат повышающий иммунитет), этот (РУССКИЙ ПРАВОСЛАВНЫЙ) вариант будет принципиально неизменным, а т.к. у меня есть гарантия того, что людям это невозможно в принципе, то изменить этот вариант сможет только Изобретатель этих механизмов. То, куда заведёт людей злость, осуждения, упрямство несогласия с этим ЗОЖ, при отсутствии альтернативного надёжно проверенного, я изложил и ниже, и в своём «ПРОГНОЗЕ». На основе имеющего опыта своих прогнозов (медицинских, экономических, геофизических) замечу, что когда я считал их на 7-8 лет вперёд, всё сбылось в течении 2-х лет (большинство гораздо раньше). Никакой логики в сроках у меня нет. Проверьте: раскритикуйте его публично/при свидетелях, а через 2 года (май 2025г) пусть все оценят динамику вашего здоровья.

Нужен ли мне патент на «мой» вариант ЗОЖ и защита прав? Нет. Во-первых - это плагиат мудрости русских православных старцев. Во-вторых, уверен, что даже при биохимическом и иммунологическом обосновании, вор проявит себя как импотент на свою голову став всемирным хитрожопым академическим дураком. В-третьих: счастье и здоровье – динамичны, зависят от персонального ключа (см. ниже) и множества обстоятельств, включая геофизические особенности. Какой правитель в Истории смог управлять границами (планами) дождей и ветров, обстоятельств? В-четвёртых – тот, кто сможет обосновать, патентовать этого также не станет (Как смертный человек может запатентовать Небо/Мироздание/Истину?). Плюс повторяю, проблема не только обосновать, но и проверить на себе, так что пусть изобретатель нового «ЗОЖ» обоснованно докажет его на себе у всех на виду в условиях 2-й долгосрочной нагрузки, что его вариант, лучше моего плагиата. Всё что у меня есть, это моя компетенция, качество моих результатов и опыт. Их можно украсть?

Перспективы и трудности других вариантов ЗОЖ. Из личного окружения, аналитики того что я знаю, рассказов знакомых, чётко прослеживается много мудрости у мусульман. Да, для меня их мудрость специфична, но если исходить из того, что многие мусульманские страны расположены в регионах с высокой солнечной активностью, то лучшие простые принципиальные решения не получаются. А учитывая, что мудрость их старцев, также проверена веками, то это означает, что **есть и другие варианты ЗОЖ.** Но в наши дни в любом варианте одни и те же трудности: 1 – нужен решительный человек способный разделять Бога от славы/власти и денег; 2 – те же проблема чистоты веры, я считаю главная проблема и трудность в очищении прошлой/первозданной мудрости предков от современных искажений, подмен, а то и извращений, принятых современными политиками, врачами и даже обществом, порой, за новую «норму»; 3 – человек должен обосновать предлагаемый ЗОЖ с учётом современных знаний биохимии и квантовой физики; 4 – подтвердить надёжность предлагаемого ЗОЖ (т.е. 3 верхних пункта) не менее, чем 4 годами (это не много) на себе в условиях 2-й повышенной иммунологической и климатической нагрузки (иммунологический обмен самый чувствительный, а для надёжности нагрузка должна быть двойной). Что касается политиков, которые давили мусульманские и прочие страны долгие годы, пытаясь навязать им свой «ЗОЖ», то им нужно молиться, чтобы такой мусульманин, китаец и др. не объявились в ближайшие годы. Скоро места политических «бла-бла» займут реальные, конкретные и проверенные ЗОЖ. А т.к. на начало моих опубликований других столь

обоснованных и подтвержденно-проверенных во время COVID вариантов в мире никто не изложил, считаю, что обоснованно и справедливо ставлю – **современный надёжный вариант №1 в мире**. Без обид :-). Даже если многие ведущие руководствовались самыми благими намерениями (см. ниже), по фактическим результатам – они сзади: **у навязываемых многими «ЗОЖ» не только нет преимуществ, у них вообще нет никакого конкретно-оформленного ЗОЖ: ни Божьего, ни безбожного (альтернативного). Никакого!!! Бла-бла из-за которых мир катится в извращения: болезни, хаос, геокатаклизмы.** (Проверьте, пусть покажут вам их конкретно-оформленные ЗОЖ и докажут, как его же сами соблюдают. Вот так «с-ложно»). **Но первый в одном варианте пути к здоровью – не значит лучший и постоянный, НЕБО – открыто для всех и везде, а раз Погода меняется постоянно – надо постоянно анализировать обстоятельства и делать выбор. Хотите выше? Пробивайтесь, ищите верное решение и тянитесь!** Если давите других, значит, ваши усилия уйдут в тень – это вопрос времени и обстоятельств + есть Смотрящий, который может вас просто срубить (а у судей и ведущих чаще близких для вразумления и прозрения) в любой момент ни у кого, ничего не спрашивая.

Совет. Придёт время, когда будет выбор между несколькими обоснованно-доказано-проверенных вариантами тысячелетиями ЗОЖ. **Не ищите легкого ЗОЖ! Любой ЗОЖ – это большие усилия в само-познании, само-аналитики и само-управлении. Персональный ключ (см. ниже) потому называется персональным, что его нужно добыть личными усилиями.** Универсального готового ключа, средства, таблетки не было, нет и никогда не будет – так установлено Творцом (и я могу это доказать чисто научно, биохимически и иммунологически). В каждом варианте есть как свои преимущества, так и свои трудности. К примеру, в русском Православии трудно пересекать длинные зимы, т.к. жизнь замирает и без веры многие начинают впадать в де-пессию, пить (водку) и т.д., но при этом вымерзают/уходят в спячку все! ядовитые твари (в снегу и льдах тебя никто не укусит – 100%). У мусульман, чаще теплее, но им очень трудно управлять своим молодым горячим темпераментом при столь высокой солнечной активности + много всяких ядовитых тварей в округе практически круглый год и т.д. Если вы не задушите сердце суетой и безбожностью, оно подскажет вам верный выбор варианта. **Здоровье – это аналитический серфинг души и тела в изменяющихся обстоятельствах к Богу в коридоре между глупостью (ленью, ждунством) и фанатизмом (нет аналитики).** Грехи – это вообще противоположное направление. Если вы ведущий/лидер – соответственно несёте ответственность за ведомых.

На этом я завершаю принципиальные дополнения в вариант РУССКИЙ (ПРАВОСЛАВНЫЙ) ЗОЖ и ниже идёт первоначальное предложение опубликованное во время COVID. А свои усилия в дальнейшем планирую направить на: 1. поиск Простых/Истинных мерок-примеров, которые смогут облегчить людям делать простые проверенные и обоснованные в веках выборы в разных обстоятельствах, включая их геоклиматические и прочие натуральные особенности (окончательный выбор всё равно остаётся персональным); 2. варианты сдерживания зла и извращений (без этого теперь уже никак); 3 – стараться наполнять первых 2 пункта наглядными (фото, видео) материалами, для облегчения понимания; 4 – ну и на собственное удержание в коридоре Истины.

Перевод был почти готов и я был так уверен, что закончу 22.05.2023г (день памяти Николая Чудотворца архиепископа Мирликийского, у русских 2-раза в году), что из-за мелочей при переводе весь день потратил на коррекцию изложения (см. [НАШ «УМНЫЙ БЫСТРЫЙ и ТОЧНЫЙ ПЛАН»](#)), а вечер по полив пересаженных деревьев (более 10 дней нет дождей, хотя кругом озёра) и на те выводы, которые пришли мне в этот день. Печально, что сейчас в мире нет таких дерзких обличителей безбожности и защитников Истины, как Николай Чудотворец, который много раз поддерживал меня в самые кризисные (почти уголовные) моменты. В мире есть всего два направления вращения (вокруг Бога) и из-вращения (вне Бога). Для вращения вокруг Бога мужчине всегда понадобится дерзкая решительность (не путать с фанатизмом!). Рано или позже Бог даст вам шанс (создаст обстоятельства) и испытает. Каждого. Вера – это постоянная аналитика + внутренняя решительность на конкретный выбор, как деньги/товар в бизнесе, только в Боге. Ошибки неприятны, но они дают опыт. Борьба - за решительных. Ждуны, ссыкуны и мямли не интересны ни Богу, ни дьяволу. Да, они живут и их много, они общаются, поддерживая между собой свою суету, но каждый их бесцельный год всё тяжелее (и это видно), их не нужно никому наказывать - они наказали сами себя. **Ничто не губит человека/общество/мир так, как гордость (упрямство + само-уверенность) и безразличие (отсутствие проверенных конкретностей/обоснований).** Такие либо дальше тупо болят и мрут, либо не понимают, почему они болят и мрут, и динамика результатов им не интересна (пофиг). **Что из этого вменить человеку/обществу/цивилизации в мудрость?** Мне – не пофиг, и я по-могаю лишь тем, кому не пофиг (после вашего могу). Безразличным – безразличие, а гордые – сами по себе (до тех пор, пока обстоятельства не прижмут к земле, я на таких насмотрелся).

**Предложение: ЗОЖ – АНТИКОВИД,
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ COVID и ГРИППА (ОРЗ), и/или ЛИЧНЫЙ ДОКТОР**

(Впервые на русском – 19.08.2021г., актуально на осень 2022г. + полгода (min) + ...N лет.

Обновлено - 11/12/2022г. на 11 стр. Позже, лишь цифры на май 2023г.)

Кого может заинтересовать? Того, кто хочет и способен! приложить усилия (я по-могаю, т.е. после вашего могу, но не делаю за вас) для того, чтобы создать (при возможности) и/или скорректировать свой образ жизни и иметь реальные основания для противостояния организма эпидемии гриппа и/или COVID, а не существовать в самоизоляции, перемещаясь в страхе и трусах (масках) на голове в реальном пространстве. (почему я назвал маски трусами? - см. ниже)

ПРЕДЛАГАЮ ПРОБЕЖАТЬСЯ ПО НАДЕЖДАМ НА ЗДОРОВЬЕ

Современный «антивирусный щит» или медицинские маски? Могла бы вас оправдать, до прочтения этого предложения. Поясню. Процент фильтрации медицинских! (не бытовых) масок проверяется по частицам размером 3 мкм. 95-98% фильтрации – супер, но для 3 мкм. Размер вирусов гриппа 100 нм, а коронавируса - 120нм. Сравните размер сита и размеры вирусов. Теперь, если вы будете мне рассказывать о своей масочной надежде, о том, как вы, для наглядного сравнения, ситом с дырами в 25 см ловите вирусы диаметром в 1 см, я никак не смогу признать наличие здравого смысла в вашей голове. Я признаю эффективность маски при сдерживании кашлевого фронта, но в плане фильтрации вирусов несколько не удивлюсь, если эффективность трусов-стрингов не на много уступит или будет равна медицинским маскам. Особенно, если учесть частичный прямой нефильтрованный поток воздуха из-за неплотного прилегания маски, резко возрастающий при её увлажнении выходящим воздухом по причине роста сопротивления для прохождения воздуха сквозь маску. Думаю, такая «эффективная» защита, логично подкреплена фактами «сдерживания» пандемии. И для ежедневной жизни, было бы разумно, иметь надежду, основанную на доказательных фактах, а не на «трусах».

Надежда на вакцину? Если вирус не мутирует – надежды есть, если мутирует – надежда, по ряду причин, стремится к безнадёжности со скоростью мутации. + начинаются «тёмные» эстафеты эпидемий разных вирусов, т.е. следующий участник не известен, поэтому с надеждами на вакцины вы будете всегда в «сзади», если доживете до её производства.

Надежда на здоровое питание? Слушая публичные выступления врачей, коучеров НЛП о здоровье, счастье, здоровом питании я удивляюсь тому, как люди бездумно готовы поверить в придуманную и многократно тиражируемую чушь. Доказательство. Все знают, что здоровое питание включает соответствующие воду и продукты питания. По факту мы знаем, что: 1) самые умные школьники уходят в наиболее престижные и/или высокооплачиваемые профессии: программисты, банкиры, врачи, юристы и т.д. 2) водой у нас занимаются ЖКХ и водоканал, а продуктами питания или сырьём для их производства – колхозники, т.е. две «самые учёные» категории (без обид, не так ли?). Фермерство (в том числе зарубежное)? Так это бизнес, в котором основные усилия направлены на быструю массу, которая настолько далека от полезности, насколько употребляющие их от здоровья. 3) и всё это контролирует эпидемслужба, т.е. те студенты, которым ещё в молодости не хватило ума и/или обстоятельств поступить на лечфак, стомфак и фармфак медуниверситетов (без обид, неправда?). В итоге печально-потешно наблюдать, как врачи, профессора и академики с серьёзными моськами пытаются «научно» оздоровить население тем, что налили/вырастили ничего не подозревающие «об ответственности за здоровье нации» люди, которым, порой, мягко говоря, вообще всё пофиг: льют, что льётся и привозят/готовят то, что можно продать. **Возникают логичные вопросы:**

- **какими конкретно критериями нужно отличать подобные воду и продукты питания между собой?**

- Поверить в их знания и мудрость, которые не интересовали их в школе? В их ответственность?

- Поверить красивым рисункам на упаковке, которые сделали полиграфисты и/или универсальным данным на упаковке? Дата изготовления – это молодость производства, не имеющая, порой, ничего общего с натуральностью.

- Положиться на своё «особое», чаще городское, зрение и нюх и различать натуральность продуктов по их внешнему виду (про гнильё речи не идёт) и/или вкусу, благодаря которым мы не раз зависали на горшке?

- По надбавке и обслуживанию в кафе и ресторане?

- По убедительности научного впаривания?

Если у вас нет критериев, то отсутствие здоровья - норма, вы сильно удивите меня его наличием, основанным на вышеуказанных логических общих (частные куда жёстче) лжеутешениях. У вас есть дача, хутор или хозяйство? Хорошо, если ваш агротехнический опыт, «особые» зрения и вкус позволяют, хотя бы не болеть, в противном случае – диагноз самоуверенность ставлю заочно, и таблеток/средств от неё у меня нет, не помогу.

Надежды на организации «здорово-охранения», как системы? Я не стану перечислять их проблемы, поверьте мне как участковому терапевту в прошлом, там - **борьба с болезнями, т.е. с последствиями отсутствия здоровья.** Платные медцентры – также зарабатывают на болезнях: их спецы и оборудование исключительно для лечения! болезней, т.е. для перевода большого минуса в малый (на малом не заработаешь). За что платить предпочтительнее: за здоровье или лечение болезней (прикиньте на зубах), решать вам.

Надежды на здоровье в современном «здорово-охранении»? Чтобы охранять здраво, нужно не только знать **что конкретно, вы собираетесь охранять**, но уметь это проверить и измерить. Ответьте себе: «здоровье – это...» (Не-болеть? Положительное не меряют отрицательным, равно как свежий≠негнилой, хороший дом≠неразвалюха и т.д.) К примеру, здоровье – это комбинация 000 013, а вы мне говорите: здоровье – это не 6. Согласен, но остаётся бесчисленное количество вариантов, которым соответствует столько же «ЗОЖев». Вы горец, который собирается перебрать все варианты? Если нет, то игры с вариантами сильно напоминают русскую рулетку. Как вы собираетесь проверить то, не знаю чего, за ограниченный период своей жизни? Ржачно-печально то, что с годами выяснилось, что на эти вопросы не смог ответить ни один врач! (Проверьте, спросите вашего врача: «Что такое здоровье и главное, чем его измерить?») Конкретные понятия имеют конкретные единицы измерения, а вот у плавающих – их нет).

Нормальные анализы не являются критерием здоровья, болезней - да, но не здоровья, т.к. заключение «здоров» ставится по отрицанию - по отсутствию болезней, но здоровье – не 0, а +, который должен быть чем-то измерен. Это равно, что по отсутствию вирусов на Flash/SSD дать заключение, что там ценная информация (если здоровье не ценность, то это предложение не для вас). Нет, данный принцип указывает, что это рабочий накопитель (Flash/SSD), с которым можно работать, но внутренняя ценность – теоретически возможна, но практически - очень редка. Это равно, что без долгов не значит миллионер: возможно, но редко. Мир уже **4 сезона (на май 2023)** отболел COVID, но, ни одни врачи в мире не заявили, что нормальные анализы дают какую-либо надежду. Риски – да, но не надежду. И печально то, что те, кто поставлен следить за вашим здоровьем, не понимает этого принципа, порой, до самой смерти. Не согласны? Убедитесь (у беды) на себе, на близких, но быть счастливым и здоровым с таким пониманием нельзя в принципе.

Надежды на «высшее» медицинское образование? Как, человек, его получивший, могу однозначно заявить – **чтобы быть здоровым, высшие медицинские знания не нужны!** Школьных – с избытком, а с интернетом – академик, более того, если исключить фундаментальные основы медицины (анатомии, физиологии, гистологии, биохимии), то там загрузили столько мутного, что на разделения ушли годы. Доказательство - многие врачи больше и несчастнее пациентов. Им внушили (красный диплом), что они в здоровье асы, а оказались – не асы. Отличать уверенность от самоуверенности в здоровье – это обязанность врача (бремя проводника, показывающего путь другим). А чтобы отличать, нужны чёткие конкретные критерии, иначе – попандос, это вопрос времени. И если попадаются врачи, то других это должно чему-то учить.

Надежды на свои знания, со-знание и интернет? Как правило, каждый из нас, считает своё со-знание здоровым и, соответственно, делает из него мерку других со-знаний. Если вы болеете и не может признать, что ваше со-знание «бо-бо», не обращайтесь – чистая самоуверенность, не помогу, ибо она не лечится никакими вратями и медсредствами. Ждите, пока последствия «бо-бо» подрастут, а там будете смотреть. Если подросло и «бо-бо» – про меня забудьте – серьезно, вне моих возможностей. Многие согласны, что интернет превратился в информационную свалку: есть полезности, заваленные кучами инфомусора и бреда. Вы можете своим мозгом конкурировать с накопителями данных – дело ваше, но меня интересует со-знание, т.е. на языке программистов алгоритм, оперирующий знаниями и главное, его результат.

Заранее предупреждаю, не нужно просить меня анализировать кучи, которые накладывают в интернет не пришей к здоровью «звёзды» и политики, либо то, что отрыгивают в интервью подобные «звездецы». Проанализируйте лучше ваше со-знание и конечный результат, ибо здоровье – это результат персонального! со-знания и если в него открыт путь бреду с интернету, то утешать себя некими надеждами, не есть умно. Чем больше усилий по самоанализу и пониманию своего со-знания, тем будет быстрее и легче фильтрация, сопоставление в потоке данных по здоровью и легче загрузка/замена знаний. Образ жизни, в том числе и здоровый, это совокупность действий за некий период, каждое действие следствие мотивационной мысли, которая отобрана из возможных вариантов, чаще (есть варианты) нашим со-знанием и т.д. и т.д.

Надежды на здоровый образ жизни (ЗОЖ) или бытовой уровень профилактики болезней? О котором много говорят, пишут, советуют. НО – **где подтверждения?** Почему советники, даже с «высшими» образованиями и категориями не покажут результат на себе? У них всегда есть какие-то отговорки. (Ты - врач, с десятилетним стажем и более, отправляющий людей по некому пути, покажи на себе результат своих советов! «А зачем, все довольны, никто не возвращался») Т.е. даже если они не врут, то вас учат тому, чего сами никогда не достигали. Готов принять возражения, если вы укажете источник. **Где изложен доказательно подтверждённый !!! ЗОЖ, исполнив который, можно**

избежать хотя бы соплей на год? Не подтверждённый ЗОЖ – даже если не бред, то максимум – теория, которая потому и теория, что либо неверна и/или есть дефект, дефицит, их сочетание. Есть ли подтверждения ЗОЖ у меня? Есть (см. ниже).

Надежды на достижения в иммунитете и/или «рекомендации» по ЗОЖ? Мне как-то попала газета и там фото 1918г. очередей в Америке во время эпидемии гриппа «испанки» - все в масках. Прошло более 100 лет: КТ, МРТ, УЗИ ... , лабораторную панель вообще не перечислять и каков совет «светил» ВОЗ? «Чудо-маска»?! Затем вакцинации от быстро мутирующего вируса? Если учесть, что это «чуждое» средство известно, как минимум за 100 лет до них, то **правда такова: «В плане бытовой профилактики они вообще ничего не могут».** В организме огромная (десятки миллиардов!) иммунная армия (см. ниже), а у них – ничего. Факты: за **4 сезона** COVIDa известно, что дети с адекватным образом жизни (не гладиаторы от гладить смартфон и мышку) почти не болеют и/или переносят его «на ногах», и носятся, где хотят. **Где подтвержденные!!! конкретные! рекомендации по образу жизни, достоверно укрепляющие иммунитет?** Можете скинуть ссылочку, посмотрю. Полно людей, которые перенесли COVID на ногах: лучшее научное обоснование – везунчики, остальное – на грани бреда. Если разбираетесь – объясните остальным конкретно и понятно, чтобы смоделировали и не болели, если нет – не нужно делать умный вид и раздавать «рекомендации» в том, в чём не компетентны. **Не нужно возводить облегчающие меры (симптоматическое лечение), переводящие «-» в 0, в принципы сохранения «+», тем более неизвестного - это разные «инструменты» и условия.** Каким медсредством лечится глупость и/или лицемерие?

Поэтому, если **рекомендации ВОЗ навоз для головы** (им еще надо придать индивидуальность применительно к геофизическим, социальным и персональным особенностям!), то остальные рекомендации нужно фильтровать и анализировать тем более. Бывают разумные вещи, но бред их заглушает. Поэтому важно, каким со-знанием/алгоритмом вы будете это делать. Ставка – жизнь, причём не только ваша. Все компьютерные игры, казино и русская рулетка отдыхают, ибо здесь не тупой риск, а риск ваших возможностей и выбора, реально смертельный и реально более ответственный. Вы хотите быть мужчиной, проверить свои качества (решительность, смелость, терпение, силу, реакцию) в смертельной схватке – вперёд, управьте своей иммунной армией так, чтобы лейкоциты при виде COVID ликовали: «О, сегодня отбивные!» (за ликование не скажу, но процесс реален, именно так он и шёл у тех, кто переносил COVID на ногах, а значит, его можно смоделировать и повторить на себе). Носитесь бесстрашно по свои делам, как дети и всё – это же так «просто».

Надежды на релокацию? Если раньше, переезд в Европу/Америку, особенно южную, казался панацеей от всего, то COVID показал, что это далеко не так. Да - больше оплата/пособие, да - можно больше и громче триндеть, не получая по горбу, да - лучше лечение неинфекционных заболеваний и уход, да - отрежут без боли и поставят протезы надёжнее и краше: я не отрицаю эти плюсы, но разве это показатели здорового человека? **Цифры смертности от COVID чётко доказывают, что здоровья в Европе/Америке не больше! И если вы не смогли найти свой здоровый образ жизни там, где вы родились и где вас окружали близкие, то очень сомневаюсь, что вы найдёте его там.** Ознакомьтесь, к примеру, с официальной (на немецком) статистикой депрессий в Германии до COVID – 80%. Согласен, по сравнению с нами, много где «рай», но все критерии сравнения – социальные (и чаще городские). Если исходить из позиции, что лучше быть обеспеченным инвалидом, чем нищим – тут не попрёшь. Но повторюсь, надеяться быть там здоровым и обеспеченным без конкретного ЗОЖ – это самоуверенность. Будете отрицать – перечисляйте слёту конкретные основания (1-е, 2-е и т.д.) дающие вам надежду на здоровье в той или иной стране, с учётом того, что купить его нельзя (см. ниже). Если оснований нет – самоуверенность и лженадежды, а если всё так замечательно, смотрите местную/международную статистику смертности по COVID и депрессиям соответствующей страны. К тому же, в силу доверчивости, общественной пропаганды и вашего медицинского непрофессионализма, ваши надежды могут быть, как «надежда» вратей на маски, а у них, в отличие от вас, у всех «высшее» медицинское образование. Я не отговариваю вас от переезда, а лишь пытаюсь донести, что **от перемещения попы, принципы главы тела, семьи, не меняются**, соответственно надеяться на прибавление здоровья себе, близким как-то не умно (даже аллергик при смене климата переведёт «-» в 0, устранил риски, но не в «+», т.к. никаких оснований для противостояния COVID у него не появилось).

Надежды на «чудо-средство» фармбизнеса? Сколько существует человечество – столько им впаривают «чудо-средства» от хронических болезней и «бессмертия» и столько тысяч лет они мрут. **Ни одного! бессмертного из миллиардов! за тысячи лет!** Это хороший, красивенько обставленный бизнес. Доказательство банально: покажите хоть одно фармсредство без побочных (боком выходящих) эффектов. Таблетки, лечение (как процесс) - можно купить, но здоровье – нет (можно оплатить совет, услугу, средства, но не здоровье, как результат). Многие считают, что я знаю некое «чудо-средство». Нет - никакого универсального «чудо-средства» (типа сода, перекись) ни я, никто либо другой предложить не смогут, ибо его нет. Средства есть, но их нужно подбирать персонально, учитывая конкретный организм, его возможности, образ жизни, место проживания и рождения.

Личные доказательства

Их достаточно. Я, после анализа и реализации проверенных принципов ЗОЖ, пересёк не одну эпидемию гриппа, причём некоторые как участковый терапевт, без прививок, масок и верхней одежды (начинал в свитере, а COVIDы пересёк в рубашке с тёплой фуфайкой, также без прививок, масок, самоизоляции, + несколько видов общественного транспорта). От гриппа и COVID не прививаюсь принципиально (заболеваю, день-два температура и в рабочий режим). Масками - не пользуюсь. Моё упрямое окружение болело, ходило без масок, т.к. тяжело было дышать, кашляли месяц – не заболел. Ездил слушать в эпидемию заболевших COVID общественным транспортом – без проблем. Свидетелей за годы - полно. «Омикроном» я переболел на ногах (пару дней была небольшая температура), но заболел по глупости: пока гости собирались, я резвился с детьми и с ходу потный в рубашке пошёл их провожать (январь) по улице, где ещё задержались. Если бы не сглупил, то, скорее всего, переболел бы почти незаметно. Лично меня COVID, как болезнь не страшит до тех пор, пока есть категории людей, которые болеют «на ногах».

Почему меня нет в соцсетях, Youtube? (за пару лет до COVID был сайт, но я его закрыл – за годы несколько человек) **1. Обстоятельства** – нужно было проверить на COVIDe: я делал для проверки, а не для просмотров: разница между гриппом и COVIDом существенна. **2. Сроки.** Дело в образе жизни и обмене. Функциональным элементом тела является клетка. **Внутриклеточный обмен – идёт медленно.** Ускорить его можно, но много но. Чтобы тело могло противостоять COVID нужно не менее 2 лет (активному человеку) и **не менее 3-4 лет среднему**, на восстановление после COVID нужно добавить! ещё не менее 1-2 года (1-й до быстро ходить, 2-й – начать! пробежки). Если не восстанавливаться, то, во-первых: после 2-го COVID, возможно, лучше «того», чем выжить, а во-вторых: качество жизни «пришёл и упал» ведёт к депрессии со всеми вытекающими последствиями. Специально обращаю внимание – «не менее», т.е. при отсутствии усилий, разных обстоятельств, этот статус вообще можно так и не догнать. **3. Средство – универсального «чудо-средства» вообще нет, никогда не было и не будет.** Разводить может и прибыльно, но я собираюсь зарабатывать на подтверждённых результатах. **4. Индивидуальный компонент.** Посмотрите на близких и окружающих – мы все отличаемся. Это означает, что в нашем персональном здоровье – есть индивидуальный компонент, без него человек не может быть здоров в принципе. Соответственно, нужно если не видеть его, то хотя бы объяснить людям, как его найти. И, думаю, понятно, что наявивая коллективные круги, его не встретить, да и не воспользоваться чужим - **его нельзя скопировать, купить, подарить или украсть. Индивидуальный компонент привязан к конкретному человеку, его возможностям, образу и месту жизни.** **5. Время - на изложение этого предложения ушли годы, на все остальные «мелочи» уйдёт жизнь.** **6. Известность – нежелательна** и тому есть и основания, и причины: ничего, кроме обзывания, осуждения, хамства, западнячества и зависти мне это не дало – их бесит, что кто-то, как дети, ходит по улице без маски по своим делам. Поэтому будьте готовы, что вашим достижениям также «порадуются». Позже, я смеялся, когда понял на себе то, что видел, но не понимал – это тысячелетиями подтверждённая норма (трудно, но пытаюсь привыкнуть).

Интернет: русскоязычный вариант этого (дальнейшие корректировки незначительные) предложения массово рассылался и **по сей день публичный, начиная с августа 2021г! Ни одного случая проявленного интереса на мая 2023г!** Какой вывод? **Люди не хотят быть здоровыми, они хотят делать то, что они хотят делать и чтобы им не мешали. А если и хотят, то чтобы это сделали за них, а это – невозможно в принципе (увеличение суммы этого не меняет).**

Стучаться к руководству здраво-охранения? К рукой-водителям, которые, работая в министерстве здраво-охранения, не знают что такое здраво, у которых здоровье и счастье никак не связано и измерений, которых у них нет? Которые за десятилетия, а то и всю жизнь, так и не смогли пересечь ни одной зимы без соплей? Боюсь, что их уже исправит лишь то, что и горбатого. Бог им судья.

В итоге, я должен единолично сделать на видео то, чего не могут сделать системы! образования и здраво-охранения вместе взятые? Это мне не под силу. Остаётся видео-выпендырь, ибо ежедневные усилия по изменению своей «классной» жизни с такими сроками без гарантий мало кого вставят. А вот комментарии к видео вставят самые «здоровые». Мне их и так хватает.

Восстановление после COVID и гриппа/ОРЗ

Те, кто переболел COVID, равно как и длительно гриппом, пусть даже дома, ощущают разницу в качестве жизни до и после. Организм ослаблен и восстановление идёт на грани депрессии. И если до вас дошло, что в здоровье вы, мягко говоря, не спец и решите обратиться за помощью вы должны понимать, что второй раз, по любому будет критичный (как минимум!). И тут, вам нужно чётко определиться с критерием, по которому вы собираетесь сделать свой выбор в помощнике. Если вы решите поискать плодов под деревьями, которые их никогда не приносили (к примеру, пойдёте к пышному клёну, чтобы собрать яблок), то с вашим со-знанием сильно бо-бо и никакими! таблетками

это не лечится. (Можете не обращаться ко мне, но и платные медцентры – деньги на ветер). Ваше здоровье в перспективе - печаль, это вопрос времени. **Берегитесь, чтобы вы не пошли за проводниками, которые не только не бывали там, но даже теоретически не знают верного пути туда, куда взялись вести вас ради денег. Если вас будут кормить надеждами, объяснениями и ожиданиями «чуда» без предъявленных оче-видных результатов – не ходите!!!** Как вы считаете, старцы называли таких врачей от слова врать от мудрости или придурковатости? Как называют слова, не подтверждённые делом? Пусто-словие. А как называется человек, который продаёт пустословие? Обычно это позиция вызывает много споров, у тех, кто не болел, особенно вратей. Но после «переболел», желающих еще раз проверить свою правоту и наполнить свои слова доказательством – пока не видел. Если не повезло, так повтори попытку. А я – готов в рабочем порядке: без прививок, без масок, без изоляции, в общественном транспорте и метро, без верхней одежды и уже без страха (т.к. есть опыт) вступить в очередной сезон (**уже 5-й ...**).

Назвать сроки, не зная возможностей, образа жизни человека, его статус до и после болезни – пальцем в небо. Но если поверите, есть возможности и решите бежать – то можно за год, если активно пешком – не менее 2-х лет, если сидеть анализировать, проверять, выбирать – думаю, обращаться бессмысленно.

По-могаю (после вашего могу) или без само-анализа и усилий над собой счастье и здоровье не достижимы!

Доказательства просты: телесное - нельзя гонять вашу кровь чужой физзарядкой, психическое – нельзя изменить ваше со-знание и, соответственно, образ жизни бездоказательными убеждениями (надо чтобы вы проявили интерес, проглотили знания/факты, мозг связал их в последовательность, показать результат, мужчинам – мозгу, женщинам - сердцу, сравнить с результатами старого со-знания, зародить сомнение в нужности старого со-знания и поставить вас перед выбором оставить/заменить, о замене см. ниже). Да, просты, но простота труднее с-ложностей, поверьте. Легче поднять вам настроение на день/неделю временными надеждами/фармсредствами, но после - будет хуже, т.к. не устранённые причины продолжают прогрессировать. **Проблема не в масштабах усилий, а в их долгосрочности**, которая, как ни крути, упирается для женщин – в поддержку и веру, а у мужчин – только в веру: **человек не может толкать сам себя бесконечно и доказательство просто – смерть: все силачи, учёные и философы умерли, ни одного исключения.** Зачем жить? Вот с этого и начинайте. **Подсказка: де-прессия. Какова силовая сущность той самой прессирующей силы, которая движет человека к счастью и здоровью?** Немного о качествах, без которых о счастье и здоровье даже помышлять не умно.

Хочу быть здоровым или благие намерения. Да, вы можете быть самым добрым и порядочным человеком в мире, но **защита состоит из конкретных дел, а не из человеческих качеств.** Вы собираетесь пересечь осенне-весенний период без проблем? Перечислите себе основания, какими конкретно делами это подкреплено: 1-е, 2-е, 3-е и т.д. Сколько? Кроме того, что у вас есть свои планы, а у меня есть свои, есть ещё грань возможностей и грань обратимости последствий. По грани возможностей: я - охранник здоровья, могу по-мочь сложить и со-хранить здоровье (т.е. главный охранник – это вы), но если оно пропадёт, то я – не следователь, не целитель и тем более не воскреситель. По грани обратимости, думаю, тоже понятно, мне самому будет трудно поверить в то, что человек, доведший себя до многолетнего стабилизированного нарушения, способен приложить усилия для обращения его вспять. Это возможно – но это уровень целителя (я на себе знаю, что такое исцеление – крайне быстрое наглядное выздоровление, никак не объяснимое научно).

Соберётся человек быть судьёй, а что есть справедливость - не знает; соберётся человек быть здраво-охранителем (врачом, тренером и пр.), а что есть здоровье - не знает; соберётся быть строителем, а все работы - с дефектами; соберётся человек быть бизнесменом, а сам ищет серо-чёрные и/или преступные схемы; соберётся человек быть депутатом/юристом (в разных вариантах) и писать законы, а никаких подтверждений своей компетенции предоставить не может (ни на себе, ни в тысячелетнем прошлом); соберётся человек быть проводником (управленцем/учителем/врачом/советчиком) разного уровня, а сам не может управить и собственной жизнью - знаков в обстоятельствах не видит и, как ведущий, погибает первым, не замечая, что его приказы/учения/направления/советы ведут его самого и его близких в преждевременные скорби, болезни, а то и смерть (приказы/учения/направления/советы отличные – только к ним нужны таблетки, а позже операции); аналогично продукты питания – продукты качественные, но к ним нужны таблетки; соберётся человек быть священником, а что есть вера, ни то, что показать, а даже объяснить не может. Собирается пара завести детей, а к беременности - не готовятся, **появляются дети, а родители здоровый путь не то, что показать не могут (так как, порой, и сами им не ходили), так даже и не пытаются** (куришки, вкусняшки, развлекашки, про бухашки и наркотишки - понятно). Так верно замечено старцами или нет, что **«благими намерениями выстлана дорога в ад»?** Т.е. **одних желаний, намерений и/или ожиданий - недостаточно.** А у меня к этой и без того проверенной

мудрости, есть платиново-палладиевое доказательство: **Все родители хотят, чтобы их дети были здоровы, но поликлиники/больницы - полны.** И когда жалующихся родителей прошу перечислить конкретно, что они делают, чтобы их дети были здоровы, в ответ – ти-ши-на.

Ведущий человек (начиная от родителя ...воспитателя, учителя, врача, директора, депутата, священника, министра здраво-охранения... и заканчивая президентом), **пусть даже весьма обеспеченный, без конкретных проверенных делами критериев, сам будет есть таблетки и будет кормить ими ведомых, включая своих детей – чистая проверенная логика.**

Проверенная конкретность, исполнительность и решительность с учётом обстоятельств. Чтобы найти своё счастье и здоровье, нужна склонность к категоричности, **без проверенных определённостей и их исполнения здоровым быть невозможно. Счастье, как составляющее здоровья – не политика (разное бла-бла разным людям), равно как и лентяи, ждуны, гордецы (у-прямые и/или само-уверенные), хитрожопые (лицемеры) и мямли (нерешительные) – счастливыми и здоровыми не бывают!** К примеру: важно чётко отличать упорство от упрямства, терпение от ждунства, стеснительность от трусости, бесправные претензии, как на собственность (эгоизм и ревность) от любви, радость от веселья, веру от фанатизма и т.д. **Любое изменение требует способа, решимости, усилий и терпения.** Я не врач, который будет вам говорить, что у вас здоровая работа (то, что она творческая, хорошо оплачиваемая ещё не делает её здоровой) и что у вас замечательный образ жизни в котором не хватает лишь пару таблеток в день. Всё банально просто: **если вы болеете – ваш образ жизни неверный:** в нём, либо дефицит, либо излишества, либо извращение границ здоровья, либо смесь. Он может быть правильным: с соблюдением всех правил, законов, рекомендаций врачей – но не верный. **Если вы утверждаете, что всё верно, остаётся «самая малость» - подтвердить делом: пересеките один зимний сезон, хотя бы без простуд (а лучше без соплей).** А если они и потекут, то чего вам волноваться, сдавать анализы, ведь у вас всё правильно. А если «чуть простыл, что помереть страшно», как вы собираетесь управлять здоровьем семьи, близких, пациентов?

Мужчины. У мужчин есть **два счастливых пути: молитвенные дела** (не обязательно монастырские) **и не молитвенные дела. Но всегда дела! (не нужно сводить все дела к зарабатыванию денег!, а результат – к счёту).** Верующий вы или нет, это ничего не меняет - **высшим мужским делом является молитва.** Я – не молитвенник, а потому помочь им в лечении могу только с дополнительным условием. **Определяющим критерием любого дела является назначение и качество.** Мне, как доктору, от мужчины надо: **жизненная цель, мощь дела, его назначение и качество (+глава семьи – если женат) – это основа мужского счастья и здоровья.** У меня всё остальное, прямо или косвенно помещается в эти основы на 100%, т.е. без малейшего исключения. Все споры, логичные доказательства и выводы, подтверждения – только по конкретным людям и обстоятельствам. Прибыльность, доходность дела и пр. – это основы бизнеса, это не ко мне. **Вся нужность (не обязательно верная!) мужского дела определяется одним вопросом: «Ты готов умереть за своё дело?».** Да или нет. «Поплыл» – уже нет.

Женщины и Любовь (ну и мужчины, брак, секс и дети). Когда я подумал: «вроде всё, надо сложить и контрольно прочесть», сердце мне: «А женщинам?». И я мозгом : «И-и-и, забыл». Ну и добавил мужчин (выше). Это – правда. И так. **У женщин есть два счастливых пути: за-мужество и монашеский** (не обязательно монастырский). У бизнес-леди, карьеристок, звёзд, «самодостаточных» одиночек пытающихся суетой создать счастливый имидж, скорее вырастут яйца, чем они достигнут счастья мужским путём. Они потому и суетятся, что бояться остаться наедине с собой. Их имидж – их капкан. **Качественный компонент, который отличает женщину от мужчины – это под-держка. Для них это – как недостающая часть тела, именно поэтому женщины болезненно переносят предательства, разводы и потери близких, и поэтому среди женщин больше верных и верующих, поэтому мамы видят в сыновьях по-мощника, а отцы продолжателя.** **Не нужно подменять за-мужество и счастье без-участностью – это несовместимо.** А любое участие требует усилий. Женщины – полагаются на сердце (интуицию), мужчины – на мозг (знания и логику). Если женщины проигрывают в силе и знаниях способов, то мужчины – в выборе направления (а это зря потраченные и силы, и знания, и время, и деньги). **Настоящий союз – это су-прудество, где женщина либо прямо со-участница, либо несёт роль домохозяйки, со-знавая, что муж у важных дел.** Союз, где один на одной работе, второй - на второй, а вечером секс – уже брак, а с появлением детей, либо брак с терпением, либо развод. Секс без детей – оставим для детей. Секс – чем-то похож, как дремлющая щука (муж на диване), увидев блеск блесны, подумав, бросается! (иначе не догнать) в погоню. Жёны, не нужно впадать в крайности: становиться засаленной насадкой-домохозяйкой, либо суетливой обслугой детей (см. ниже), либо становиться на путь леди через я. Вам лучше мужей знать, что блеск – всегда усилия, а блесна – это блеск в движении. Надеюсь, это объясняет, почему мужья гонятся за другими леди (и чаще через я). Если секс разделить на страсть движений и на нахождение «ключа в замке», то мужчины склонны к первому, а женщины ко второму, причём готовы так лежать неделю.

Для мужчин это равно, что включить вилку сетевой дрели в розетку на неделю, но ничего не сверлить, либо хранить связку ключей в одном замке. Да, мужской логики здесь нет, но она им и не нужна – так они ощущают поддержку и заряд. Да, семейная жизнь – рутинная бытовуха, поглощающая наши годы. Но это потому, что мы потеряли то, чего, возможно, и не было – верного стремления/цели: «стрела» юности попала в «цель», появились дети и всё, ждём ящик. **Без конкретной персональной жизненной цели и стремления к ней, со-знание не поменять (да и зачем), более того, оно регрессирует.** (ре-грессия, про-грессия, а-грессия, гресс -?) **Дети – продолжатели, у них будет своя персональная цель, не нужно подменять, делать их своей персональной целью** (не исключаю, что это возможно, но сразу поставлю под сомнение, что это ваш уровень, пока вы не докажете мне обратное). **Женщины – вы выходите за-муж, а не «за детей». Муж – глава, а не дети.** Редко, чтобы детей не понесло в стороны, но для этого есть «кнут и пряник» и главное, вы по любому останетесь примером, с которым они будут сравнивать себя позже. Глава семьи, на то и глава, чтобы управлять: он обязан! контролировать, анализировать и, если нужно, «вставлять мозги». Способ? Тут начинаются тома «Воспитание». **Согните вначале себя, покажите достоверный счастливый результат на себе,** немного терпения и дети постепенно начнут к вам гнуться, испробовав другие варианты.

Часто слышу, вот мне 26-31-35-40-45... , кому я нужна, старая? Если вы превратились в упрямую распухшую засаленную разряжающуюся обслугу детей, либо «самодостаточную» одиночку, кого вам винить? Если бы вы реализовали то, что здесь изложено в совокупности с имеющимся личным опытом, то не только муж, но и диван бы погнался за вами. **Вы несчастны и нездоровы потому, что у вас проблемы с жизненными целями, стремлением к ним, со-знанием и усилиями.** Или вы хотите, чтобы я стал «блесной», и ваш муж вместе с диваном бросились за мной, догнали и ...? **Под-держка означает, что в обычных условиях вы должна уметь держаться сама и держать детей и лишь в неординарных обстоятельствах иметь надежду на дополнительную силу, скорость, выносливость, финансы и пр. Да, делаю акцент - надежду, а не рассчитывать: жизнь идёт не по вашим расчётам и планам, если бы она шла по вашим расчётам и планам, то эти обстоятельства бы и не появились. Женское счастье, равно как и мужское требует собственных, персональных усилий – «на машинке» в рай не въехать.**

Женщиной – быть легче. (спокойно!, читаем дальше) **Любовь - высшая степень счастья.** (Возвращаемся к началу, к путям.) **Чтобы достичь Любовь за-мужней женщине, она должна стать су-пругой (помощником) счастливого мужчины, а счастливый супруг (пруг = сильный и плавный) может достичь счастья только через страдания, либо кровью, потом и терпением. Чтобы достичь Любовь верой монашеским путём, кому, как ни Создателю знать, что требования для награды женщины должны быть меньше.** То, что много мужчин превратилось в мужиков, способных лишь под-оржать в постели и/или сползая лишь за спиртным, не отрицаю. Тем жёстче требование к «блесне», самопознанию, использованию шансов и жизни вообще.

Если вы не согласны - не обращайтесь: либо я плохой доктор, и вы будете здоровы другим вариантом, либо ваш диагноз у-прямство (и вы будете требовать здоровья своим путём) и никакой врать вам не поможет, ибо нет медсредства от у-прямства. **Несчастные женщины – здоровыми не бывают, счастье - компонент здоровья, не наоборот: если вы несчастны, то будете и больны (приобретённые болезни – это результат несчастливой жизни).**

Да, и обратите внимание, сколько места заняли мужчины и сколько женщины. И всё равно, девочки, вам надо будет это еще ни один раз просюсюкать, а то и «поддержать».

Деньги. Я не знаю ни одного случая за всю Историю, чтобы счастливый и тем более здоровый (это не всегда=) человек заявил, что ему не хватает денег. Да, мы – супер, нам не хватает только денег, но нам их потому и не хватает, что мы – супер, а надо стать про-стым мужчиной или женщиной, и поверьте, это очень и очень трудно (про-сто и про-сти имеют один корень и означают "сделай как Бог", но, по-моему, как ни печально, большинство из нас, давно этого не видит. Кстати, с-ложный = с ложью, т.е. Истина - в про-стоте, без лжи).

Нужно учитывать.

Разбирательством в диагнозах и лечении, особенно COVID, – изначально (т.е. при первом обращении) я заниматься, скорее всего, не буду. Я готов по-мочь (после вашего могу) подготовиться людям, которые хотят перенести COVID без критических последствий, в рабочем порядке (не болеть вообще – это плохо). Для лечения у нас есть скорые, больницы, лаборатории – это к ним. Поэтому, если вы это почитали, забыли и вспомнили, когда заболели, то еще раз забудьте и вызывайте скорую или врача на дом.

Стоимость. Попробуйте быстро, с лёту, составить список ваших жизненных ценностей/важностей в порядке приоритета. Если его нет - плохо, вы плаваете...(ну вы поняли), начинайте его составлять. Если есть, еще раз проверьте. Без него - не обращайтесь. **Счастье и здоровье – удел конкретных.** Я по-могаю (после вашего могу): от доплаты до расплаты (буквально). Всё зависит от вас, на что вы потратили усилия, чего достигли, какие выводы сделали и что дальше, и

в процессе вы это поймёте. Современные люди всё свели к деньгам. Но **верная постановка вопроса такова: «Что вы можете мне предложить за мои усилия?»** Может, вы можете то, за что я доплачу. Если вам нечего предложить мне кроме денег, тогда и вариантов нет.

Кого интересует, пишите. Объясню условия, отвечу на вопросы. Но хочу заранее отметить **обязательное условие: абсолютный допуск к вашему образу жизни, начиная с вашего дома и готовность его изменять.** Т.е. если вы не хотите, чтобы я видел ваш дом, образ жизни, не собираетесь отвечать мне на вопросы личного характера и/или не собираетесь что-либо менять – не делайте лишних движений, поживите в своё удо-вольствие (удит волю), пока вам не захочется пользоваться ими и дальше. Но я – не целитель и тем более не воскреситель: если изменения примут необратимый характер, вам не ко мне. Это при болезни – надо лежать, а в здоровье – догонять упущенное и если вы годами не хотели идти к здоровью, где возьмёте сил чтобы бежать за упущенным за годы. В таблетках? Возможно, только они называются «молодость», «бессмертие», «вечность», «горец» – если они у вас есть, то я и не нужен.

В случае обращения. Все пункты кратко, не мусольте – первую мысль на печать: о себе (дата и место рождения), где в каких условиях живёте, физические данные (рост, вес, цвет волос), группа крови (не знаете – выясните), семейное положение (состав и качество отношений), чем занимаетесь, кратко образ жизни (обычный день с утра до вечера), отличия на неделе, болезни, какие меры предпринимаете вами для здоровья, чего хотите и за какие сроки. И не забудьте список ваших жизненных ценностей/важностей в порядке приоритета. Я понимаю, что это предложение может вызвать море вопросов, несогласий и т.п., делаю акцент: не согласны – проигнорируйте, обращаетесь – не игнорируйте этот пункт.

Отказ в помощи. Есть категоричные (т.е. суммы роли не играют) и некатегоричные (т.е. их исключения потребуют либо неких подробностей, дополнительных условий, усилий для выхода на некий уровень, отсрочки и т.п.) условия в отказе, плюс поправка на текущие обстоятельства. Таких условий достаточно много. Я их перечислять не буду, чтобы не вводить в соблазн хитрожопости и/или осуждения (будьте проще, пишите как есть). Разбираться будем по мере знакомства.

И чтобы вы, хотя бы приблизительно!, понимали масштаб работы, приведу факты:

Часто счастливая жизнь ассоциируется с легкой, беззаботной, обеспеченной жизнью и многие считают, что они станут счастливыми, когда они станут обеспеченными и знаменитыми. Это – **неверно.** Я согласен, что обеспеченная жизнь, лучше нищенской, но **счастливая и легкая жизнь – не совместимы:** не нужно путать обеспеченность и без-участность (см. ниже). Лентяи бизнесменами не становятся. Мужики и бабы от такой жизни быстро толстеют, шизеют, бегают по врачам и в итоге остаются больными ненужными стариками, т.к. и при полноте сил они были, не пришей ни к какому делу. **Счастливый, не всегда здоровый, но только счастливый человек может быть здоровым – не наоборот. Не больной человек, лишь моментами ощущает себя счастливым, не замечая как медленно сползает в болезни.** В доказательство вышесказанного: во-первых, я не слышал ни от одной «звезды», чтобы он/она заявили, что прожили счастливую жизнь, более того, полно примеров, когда «звёзды», ради вышеупомянутых моментов счастья, в полном достатке, садились на антидепрессанты, алкоголь, наркотики и от этого преждевременно умирали и, в-третьих, все пожилые скажут, что счастье и здоровье за деньги не купить. Это важно для понимания без-/действий вашего «Я».

«Я». Где живёт ваше «Я»? Покажите на себе. «Я» – это не со-знание, мы может ловить себя на мыслях, понимать их направление и желаемый результат. **Важно отличать радость «Я», от удо-вольствия (удит волю) разных органов.** Каких? Вам лучше знать. **Почему важно это «Я»? Именно оно является управляющим клеток вашего тела и иммунитета (ниже), на пути к счастью и здоровью.** «Я» - **не может изменить со-знание,** как пальцы не могут сорвать/сдавить заклёпку в металле, поэтому **тысячи, миллионы людей тщетно пытались начать «новую» жизнь с заведомо обречённым результатом.** Но «Я» может его подсунуть Мастеру: раз, другой...десятый и глядишь, «крышу» больше не сорвёт. Редко, чтобы один раз, был единственным шансом вашей жизни: на счастье, здоровье, любовь и пр. **Не отчаивайтесь!, но ваше «Я» должно быть готово не упустить момент,** ибо ещё одного шанса, в зависимости от обстоятельств, может не быть. **Повторюсь: лентяи, ждуны, гордецы (у-прямые и/или само-уверенные), хитрожопые (лицемеры) и мямли (нерешительные) – счастливыми и здоровыми не бывают,** более того, надежды на второй шанс у них также малы. **Если вы не собираетесь делать из вашего «Я» управленца, то не стоит и никого напрягать,** в том числе и меня: живите, как живётся, но потом не жальтесь – у вас был выбор (=возможность быть богом, проговорите быстро «вы бог»), вы его сделали. **Жизнь – не игра в счастье и здоровье понравившимися вам вариантами! Жизнь – производство счастья и здоровья посредством проверенных способов и верных личных! выборов.** Если у вас нет «технологии» и/или «Технолога»/помощника, то отсутствие счастья и здоровья для вас норма или исключение? **Не тормозите, время – лукаво, второй попытки на другие обстоятельства – не будет!** Не согласны? Почитайте ваши доказательно подтверждённые! возможности ниже.

Общее количество клеток тела человека $\approx 3 \times 10^{13}$ (более 3 190 000 Белоруссий, 20 000 России и 3 750 Земных шаров по населению – невозможно даже вообразить!) Если учесть все процессы, не исключено, что космос отдыхает. Другой человек – другая вселенная, с миллиардными отличиями. **Вы, ваше «Я» - управляющий с правом выбора цели, направления, средств, способов и усилий. Вы – бог своего тела:** вы можете определить запятую в «казнить нельзя помиловать» своего тела. Ваша возможность на счастье и здоровье – это результат управления ваших предков и вас. Если вы родились здоровым, в мире, в достатке еды и тепла, то все претензии надо предъявить только себе (№1).

Иммунитет (посмотрите свои анализы, на количественные показатели, лейкоциты $\times 10^9$) – это много миллиардная армия (иммунных клеток-бойцов и комплексов) заточенная на конкретное тело и дело. **Один иммунитет – это армия в разы больше, чем всё население планеты!** Каждая клетка со своим мозгом (определяет атаковать или нет), снаряжением, опытом, потребностями, возможностями и выбором. Да, выбором – она может атаковать, но не обязана (и вы не можете её заставить) и доказательством является онкология (если долго издеваться – они отказываются служить: нельзя обмануть каждого воина, но можно договориться с армией). **Если на фоне ежегодных соплей и простуд, вы переболели COVID, хочу, чтобы до вас дошло: «У вас проблемы не с COVID, а с иммунитетом, а иммунитет - следствие образа жизни, который надо сформировать, а чтобы сформировать здоровый образ жизни, нужно держать/загнать своё со-знание и тело в определённые и проверенные границы».** Даже, если будет изобретена супер-пупер эффективная вакцина, она только отсрочит ваши последующие печальные проблемы, т.к. **причин дохлого иммунитета она не устраняет - 100% логика.** (Она вас не спасёт, она вас - отсрачит). Дети с адекватным образом жизни – COVID не болеют. **«Будьте, как дети».**

Знает ли история человечества царя/императора управлявшего когда-либо количеством подчинённых равных количеству клеток тела и армией равной количеству иммунных клеток? Ответ однозначно утвердительный – нет. Если вы не согласны, что вам предоставили возможность, превышающие возможности любого императора, что вы бог своего тела – не ко мне. Никакой врать не способен излечить глупость и/или гордость (самоуверенность + упрямство) и никакой человек с такими качествами не способен достичь счастья и здоровья. **Чтобы возразить по существу у вас должна быть доказательно!!! проверенная «технология» счастья и здоровья, и «Технолог»/помощник, приделающий ей «ноги» применительно к вашему телу.** Если бы люди могли это сделать сами, почему столько несчастных и больных? **Вы потому и возражаете, и болеете, и многим недовольны, вплоть до депрессии, что у вас их – нет.**

Мерка. (в виду важности, изложена отдельно) Интересно будет послушать, чем вы меряете свои желания, счастье, здоровье, прожитые дни? Если вас разводят, так это потому, что у вас её - нет.

Подытожим. Чтобы быть счастливым и здоровым, надо: 1_определиться с верными целями и ценностями; 2_стать верным управленцем всего тела и иммунитета применительно к вашим возможностям, обстоятельствам и месту жительства, посредством простого само-анализа (есть такой), опыта ваших предков и коррекции образа жизни. Невозможно! своё тело предоставить другому «Я» в полное управление, да и незачем, по любому никто не будет знать ваше тело лучше вас; 3_приложить верные усилия по спирали (циклы заведут в де-прессию), которые нельзя заменить никаким «чудо-средством», тем более универсальным. **Без верных! личных! усилий! ваше счастье и здоровье – замок без персонального ключа.** Только Бог (целитель), лжец и мошенник возьмется найти и восстановить ваше здоровье (истинное!) без этого ключа - 1000% до меня + 100% я (есть доказательства). **Все несчастные и больные (а это миллиарды!) – это те, на ком реализованы (прямо и/или косвенно) альтернативные варианты «счастья и здоровья»!** Ваш выбор (вы-бог) – ваше право, но вините потом только себя.

Просьбы

Предупреждение от осуждения. Если вас и не заинтересует предложение, либо вы не согласны с чем-то, не спешите меня осуждать. Я послушал и получил в свой адрес от людей разных рангов достаточно еще до COVID: начиная от большой/псих/придуток до я/ё...тый, плюс плевки, гадости и пр. Только самые рьяные – уже на кладбище, а остальные, поняв, что цена выпендросов смерть – наконец-то заткнулись. Как я понимаю, тем рьяным не могла даже в голову проникнуть мысль, что возможно «псих» закончил школу с золотой медалью, является победителем областных и республиканских олимпиад по химии, биологии, имеет высшее медицинское образование и, возможно, ставит весьма серьёзные эксперименты на себе (заметьте, не на мышах, крысах и собаках, а на себе). Удивительно, что у «неправильных» достаёт ума задать вопрос типа: «Ты знаешь что-то, чего не знаю я?» («Большой куш»), а «правильные» всех меряют меркой своего «правильного» со-знания. Пока не увязнут в болезнях. Как вы считаете, вернут ли врачи таблетками человеку здоровье, если его самоуверенность и у-прямство, не позволяют ему даже допустить, что есть люди с другим зрением, слухом,

способные из тех же элементов создать другую картинку, программу, образ жизни? **Будьте проще: надо или не надо, готов или не готов. Сделал выбор и всё.** Я написал этот пункт, потому что уже видел и знаю последствия.

Любопытных (пытающих Любовь) – **не беспокоить**. Если вас устраивает ваш образ жизни – живите. Не тратьте усилия на поиск косвенных свидетельств и/или доказательств: просто определитесь – нужно или нет, готовы или не готовы. Я никуда не спешу и ни к кому не навязываюсь, но, если, интерес возникнет на нарастающей волне – смысл теряется. **Я НЕ ЗАНИМАЮСЬ ЛЕЧЕНИЕМ ОСТРЫХ СОСТОЯНИЙ и ОБОСТРЕНИЙ, РЯДА НАПРАВЛЕНИЙ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (аллергические, аутоиммунные, онко, АГ и пр.), ТЕМ БОЛЕЕ В УСЛОВИЯХ ЭПИДЕМИИ** (по некоторым я разбираюсь по более многих, но не моя тема, а в эпидемию, к тому же, много ограничений, и нагнать - не реально). Ниже пример.

Изменения/ремонт КПП/котла/агрегатов/программы (т.е. иммунитета) делают на снятых, либо отключенных агрегатах, либо при его минимальной нагрузке (иммунитет нельзя отключить). **На максимальной нагрузке (холод + эпидемия + пр.), вам остаётся только надеяться и молиться, а заболевши – таблетками и уколами латать последствия: ремонт – невозможен.** Никакая валюта и суммы не способны изменить данный принцип. При лучшем раскладе, крепкому организму на выработку антител нужно минимум 5-7 дней, а обычному 10-14 дней и более, так в остром периоде эти дни нужно ещё прожить, точнее продержаться. И в зависимости от того, кто как подготовился, так и проведут эти и последующие дни.

Если что-то принципиальное изложено не понятно, пишите, постараюсь по-другому. Но поверьте, этот о-пыт (около пыток) «изобретения велосипеда» добыт кровью, потом, травмами, ошибками, потерями, начинающимися болезнями, косяками, тупыми перепроверками, под ливнем ругани, осуждения, злословия, западлянства и пр. И печально, что такие «велосипеды» в мире! уже превратились в раритет ещё при моём рождении, но, слава Богу, я их еще застал. **Здесь не выдумка, не изобретение, не отсебятина, здесь – подтверждённый!!! (эпидемиями гриппа и 2-мя, уже 3-мя, сезонами COVID) «велосипед» восстановленный по старым проверенным веками «чертежам», если вас устраивает новое «здоровье» - не ко мне.** Но за последние лет 10, более надёжного «велосипеда» я не видел, а мои злословщики, либо откинулись, либо спились, либо заткнулись. Их трудно забыть, поэтому легко отслеживать. Но «тени» никуда не пропали - на их место подрастают новые и больше - мир катится в пропасть. Да, счастливых и здоровых становится меньше, но **счастье и здоровье никуда не пропадали!** Нельзя купить то, что не продаётся – как трудно, с потерями мы идём к этой простоте в поиске денег.

К сожалению, не могу вам пожелать крепкого здоровья, это равно, что светлого воздуха, **желаю, чтобы вы получили своё счастье и здоровье, как награду за ваши верные труды и результаты!**

Почему решил сделать предложение публичным?

На самом деле, **спокойная совесть – требует действий.** Да, они могут быть верные и неверные, но **без-различие и/или без-участность – никогда не была оправданием.** Т.е. этим действием я предоставляю шанс и себе (на оправдание), и другим (изменить себя). Мы, своими со-знаниями, знаниями, способностям, порой, часто пытаемся подкрепить свою само-уверенность в принимаемых решениях, выводах, вместо того, чтобы ее ослабить. Вас так просто не развести?

У аферистов есть понятие - **жертва**, когда человек за обещанное приобретение чего-то несёт расходы, но после оплаты, либо ничего не получает, либо получает подделку. **Как вы считаете, кем является пациент, который несёт расходы по охране его здоровья, но приходя с начальными нарушениями, заканчивает, в лучшем случае, хроническим больным?** Как вы считаете, сущность охраны ценностей сводится к их подмене (удалению, хирургическая пластика, травлению бацилл, химиотерапии) или охране первоначального вверенного состояния? Вам сохраняют, не подменяют и **вы – не жертва?**

Тех, кого пока всё устраивает, предлагаю решить реальную жизненную задачу: **Как по вашему должен выглядеть здоровый человек и как вы сможете это определить?** Замечу, что **внутри себя, мы часто считаем, что здоровый человек должен быть таким, как наше «я», когда мы не боеем.** Но проблема как раз в том, что раз мы боеем, то мы - больные/нездоровые, а здоровый человек выглядит как-то по-другому. Более того, у него будут какие-то отличия, причём у мужчин и женщин – разные. Какие? Чем раньше вы сможете понять эту «глубокую» мысль и чем раньше сможете перестать смотреть на реальный! (не офисно-городской) мир через трубный бинокль «я», тем раньше начнёте видеть мелочи (мелочи не потому, что не важны, а потому, что мелкие – их не замечают, но **мелочи - важны**, порой, именно они определяют исход дела), анализировать, догружать нужные знания, проверять и заменять своё со-знание и образ жизни. Если, конечно, вам это надо. Но учтите, причины падения иммунитета, так и не были устранены, поэтому последствия (рост болезней, травм, аварий, де-прессий и онкологии) продолжают разгон.

Корпоративное предложение

(дополнение к частному)

Соцгарантии и страхование. Да, я знаю, что в некоторых предприятиях предусмотрены дополнительные соцгарантии: по страхованию жизни и медобеспечения, по оплате спортивно-оздоровительных мероприятий, по полной, либо частичной компенсации сан/курортного лечения и пр. Со страховым обеспечением в плане возможного травматичного и/или вредного/провоцирующего фактора (к примеру: промышленный альпинизм, химическое производство) согласен. Но **тотальное большинство болезней, начиная от частых соплей, ОРЗ (в т.ч. COVID), высокого давления, вплоть до онкологии – постепенные!, как результат плавного! многолетнего нарушения обмена в клетках.** Когда болезнь очевидно заявляет о себе, обратимость уже под вопросом, т.к. стадия медленных внутриклеточных компенсированных нарушений пройдена. И получается, что **сотрудников страхуют от последствий, а не от причины.** Согласен, что имеется плюс в финансовой поддержке по облегчению болезни, но **здоровья соцгарантии и страхование не обещают и не возвращают, равно как и обеспеченная старость не возвращает молодость.** Обеспеченность, в лучшем случае, позволяет большой минус перевести в малый, что тоже хорошо, но 0 остаётся не достижимым.

Фитнес с непрофессиональным спортом и здоровье материи близкие, но разные. Близкие в том плане, что они разумно пытаются загрузить, порой, слабо функционирующую мышечную систему, а разные в том, что тягать металл, бегать по дорожке, как лошадь на ипподроме, плавать от борта к борту, как рыбка в аквариуме, утомляет бесполезностью (**то, что само-убеждение рухнет – это вопрос времени и/или обстоятельств**). Большинство понимает, что ходить полезнее, чем ездить. Специально наблюдал за шведскими ходунами: сколько они продержатся, наяривая круги с палками. Так вот, не видел ни одного радостного одиночки, который бы продержался больше 2-лет. Цель? Они идут, чтобы идти! Да, есть которые ходят в залы, бассейны, бани десятилетиями, но их мотивация подменилась: первоначально в приоритете они хотели иметь сильные мышцы, фигуру, а затем приоритетом стал коллективизм общения, т.е. если их оторвать от коллектива и сменить обстоятельства, особенно на те, когда нужно будет добираться пешком в непогоду - большинство не придёт. В лучшем случае, будут искать новый коллектив, но не ради фитнеса, а ради потрындеть.

Сан-курортное лечение: стандартное соотношение в месяцах 1:11=отпуск : рабочие месяцы. Лучше, чем ничего. Но **исправить 11 месячные повреждения за 1 месяц отпуска равно, что на пенсии вернуть молодость.**

Не болен – не значит здоров, равно, как не гнилой не значит свежий. Здоровый человек - со стремлением, основанных на здравых ценностях, а не больной – это работник другого качества. Тем руководителям, которых интересует лишь стремление (прибыльность), а вот их основания не очень, возможно, COVID еще не откорректировал ценности, им надо ещё разок переболеть и поумнеть (речь идёт о случаях: возможности – есть, а желаний – нет), может тогда их заинтересует здоровый коллектив.

Здоровье руководителя. Уверен, если я спрошу вас, что такое здоровье и чем его померить – вы повисните. Ваши персональные возможности, порой меньше подчинённых (тут математика другая). Поэтому любому руководителю стоит весьма серьёзно отнестись к данному пункту. Делаю акцент: всех людей можно разделить на 2 категории: ведущие/проводники (раздающие приказы/советы) и ведомые (использующие эти приказы/советы). Понятно, что любой руководитель - ведущий, а подчинённый работник/служащий – ведомый. И вот тут, **в плане ответственности, Божий и людской принцип сошлись: «и кому много вверено, с того больше взыщут».** Поэтому, если вы и избежите официальной ответственности, то это еще не всё. А чтобы мне возразить, нужно знать, что такое здоровье. А если вы знаете, то и возразить вам будет нечего, т.к. должны понимать, что ваше здоровье и ваших близких! в дальнейшем имеет прямую! зависимость от этой выделенной фразы (по моему опыту – исключений нет).

«Мелочи». Важно, что в моём случае, нужен доступ к месту проживания сотрудника и его утратам/вечерам и выходным, как составляющим его образа жизни. Количество сборных мелочей обычно значительно превышает количество основных элементов (особенно это понятно сборщикам целого и ремонтникам). Один взгляд заменяет неделю расспросов и выяснений. И если в вещах, ремонте, есть мелочи, которыми можно пренебречь, прожить без них жизнь, так и не устранив их, то **в здоровье – «ненужных мелочей» нет.** Не только маленький прыщ, укус, заноза, сбой могут напрочь выбить нас из колеи, но даже слово способно подкосить на годы. **В наше время тотальное большинство работников выбивают не враги, аварии, травмы, смертельные голод и холод, а длительные неверные (хоть и общепринятые) «мелочи», подкашивающие настроение, стремление, иммунитет, физические возможности, а позже и психику.** Я это к тому, что коллективное общение имеет свои плюсы, но не даёт доступ ко многим «мелочам». Это нужно учитывать. Порой, **именно «мелочи» определяют индивидуальный компонент человека,** из-за которых вам и нужен такой работник.

На каких условиях? Будет заинтересованность - будем обсуждать и привязываться к конкретным людям, обстоятельствам, условиям, цифрам. Хороший руководитель интересуется «мелочами» работников, но можно их держать в своей голове в дополнение к основной работе и своим «мелочам», а можно поручить другой голове.

Знакомые называют меня **доктор Дима**, пусть так и будет.

e.mail: doctor-dima@internet.ru