

ЛЕСНЫЕ И МЕДИЦИНСКИЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА ТВОРЦА или ЗАЧЕМ СОБЛЮДАТЬ ПОСТЫ И ПОСТНЫЕ ДНИ

(Впервые публично – 31/03/2023г. на 8 стр. Немного «сырое» – но актуальное, даст Бог – позже подправлю)

Лесные доказательства. Их можно увидеть и в течении лета, но весной, особенно в средней полосе они намного заметнее. Еще не успевают везде растаять снег, а в лесу появляются поля первых цветов (ветреница, подснежники и др. – постараюсь позже сделать фото/видео), на южных склонах мать-и-мачеха. Впереди – тёплое лето. Если бы жизнью цветов управляла эволюция, то за тысячи/миллионы лет стали бы доминировать те, которые бы успевали за теплый сезон принести 2 урожая семян – абсолютно реально для небольших растений обладающих такой жизненной силой, но ни один цветок! – этого не делает (даже если выпиливают деревья и света с избытком). Я бываю в лесах летом почти каждый день, пересекаю ни один километр в разных участках – никогда не видел весенних цветов в середине лета и/или начале осени (а осенью, когда начинается листопад света достаточно и температура теплее весенне-снежной). Почему они соблюдают порядок там, где имеют реальные возможности? **Это принцип эволюции (больше потомства, территориальное доминирование) или смирения перед Творцом?** 2-й вариант. Точно такая же картина наблюдается в тепло-дождливые сезоны со многими многолетними растениями: погода позволяет принести 2-й урожай, но они добровольно уходят в сон/подготовку до следующего сезона. Да - есть растения, которые пытаются стартовать на любой стадии (люпин, борщевик Сосновского, золотарник и пр.), но кто их вывел и/или извратил сорта? Человек, разгребая цепочку последствий от тотального вытеснения других растений, до собственной преждевременной смерти (могу проложить от и до). 3-й вариант. Более аргументированным доказательством для людей является смерть (особенно их собственная, но когда до них доходит, уже поздно). **Однолетник мог бы ещё пожить, погода и условия позволяют попытаться стать многолетником, но он добровольно! соглашается умереть.** 4-й многочисленный вариант: полно таких же примеров среди насекомых. **Это принцип смирения перед Творцом или принцип эволюции – взять и досрочно загнуться в благоприятных условиях?** 5-й вариант - миграция птиц. Вот я годами смотрю, как птицы улетают и прилетают ранней весной за тысячи километром с тёплых краёв еще в холода, на водоёмы покрытые ещё льдом, чтобы вывести здесь своих птенцов. **Это в пользу логичности или тупости эволюции?** Люди возомнили себя богами, придумали теории, не выдерживающие и элементарной логики неграмотных (про квантово-гравитационные дела даже упоминать нет смысла), бегают по врачам в поисках таблеток «продлевающих жизнь», но всё их усилия приводят нас лишь к медицинскому доказательству.

Медицинские доказательства. Для растений и животных предопределён определённый возраст. Когда-то люди жили почти до 1000 лет, но потом Творец ограничил жизнь человека в 130 лет. 1-й вариант доказательства заключается в том, что люди такие «умные», что практически никто не доживает до 130 лет (не надо путать доживает и дотягивает, эти слова для того и используют, что они ≠). 2-й вариант ещё жестче и недостижим – чтобы заявить о некоем «прогносте» в понимании эволюционных принципов, надо как минимум увеличить срок жизни (не существования) более чем в 2 раза, что, с учётом 1-го доказательства, не имеет смысла даже комментировать. 3-е доказательство – исцеление, т.е. быстрое полное долгосрочное (без рецидивов) восстановление утраченной функции/структуры. Я знаю на себе лично, но уверен, любой монастырь, любой веры (вера без Истины умрёт вместе с человеком) вам их предоставят. Одни больше, другие меньше, но уверен, предоставят. Ну и конечно, 4-е доказательство, которое почему-то почти никто (я не видел пациента, который бы вызывал врача, чтобы подготовиться к смерти) не признаёт: **всё умерли, и ты умрёшь тоже.** Парадоксально, что в мире нет ни одного случая из более 100 миллиардов людей, которые смогли бы существенно продлить сами себе жизнь. **Как вы считаете, если исходить из того, что многие люди за свою многолетнюю жизнь не способны познать и понять то, что понятно многим растениям и насекомым, перестали понимать растения и животных, более того, стали их уничтожать, вскармливая себя извращёнными продуктами, награждая себя извращённым метаболизмом и иммунитетом с соответствующими последствиями, ослепли и потеряли принципы Творца, не приобретя взамен реально никаких других рабочих принципов, кроме извращённых** - вы политики и судьи (как ведущие населения) возвысили себя, введённых людей, или опустошили всех? Как ни крути, но весь смысл любого живого существа сводится в итоге к одному вопросу (см. ЗОЖ-АНТИКОВИД): **ради чего ты готов растратить свои усилия (жизнь) и умереть?** И раз **смерть неизбежна**, то весь смысл человеческой жизни сводится к поиску «никому не известного и никому невидимого» основания, сказанного и изложенного черным по белому. Не нравится? А почему же когда наступают последствия вашего пути, вы бежите к врачам и хотите от исцеления (которого они не могут дать)? Как называется это качество? Вот посты и помогают навести порядок в голове, определиться в выборе пути, устойчивых! ценностей в жизни, смотреть какие плоды ты растишь и не бегать позже и не искать в старости «таблетку бессмертия». **Твоя жизнь – корректируемый лимит с выбором растрат усилий**, если к старости ты этого не понял, то потому, что очень, очень «умный». Если он закончился, всё – показывай плоды и обосновывай их ценность. Кому, для чего, в чём их потребность?

Зачем соблюдать посты?

(несмотря на то, что речь идёт о Христианских постах – уверен, принципы одинаковы в любой вере)

Начнём с Великого поста. Живое мироздание – устроено по принципу ежегодной волновой квантовой спирали на всей планете (могут наслаиваться и другие циркадные ритмы, но годовой сохраняется всегда). Доказательств полно, но их количество ничего не отнимет и не добавит. Так есть и никто этого изменить не может. С однолетниками всё понятно – каждый год из семечки. У многолетников, есть период роста (дети), и период только обмена (взрослые). Тема с учётом вариантов геофизических и личных особенностей (персональный ключ) бесконечно объёмная, поэтому – только принципы. То, что человек может жить десятки лет и тратить свои усилия даже на безбожные дела – это дар Свыше. Да, люди стареют. Но есть старость Божья (физиологическая), а есть безбожная (преждевременная, причём как по качеству, так и по сроку). Согласны вы или нет, но циркадные ритмы, в том числе и годовая спираль, делают своё дело. В конце квантового года (это весна в Северном полушарии, ≈ по сроку Пасха, не календарный Новый год! и этого людям не изменить), живые тела полны отработанных/повреждённых квантовых элементов, которые поддерживали приоритет гормонального статуса. Весной начинается перекрест с приоритета гормонального статуса на нейростатус (осенью – обратно). Понятно, в Южном полушарии – зеркально. Летом день значительно длиннее, но бессонная активность у многих не падает и ночью :-). Если зимой вы могли окунуться в Крещенскую прорубь, а ближе к Пасхе мёрзнете – это нормально! Так вот: животные постятся вынуждено 2 способами: либо зимняя спячка, либо весеннее отсутствие еды. Единственное создание, у которого есть проблемы с постом – это человек, ибо он изобрёл холодильник и у него есть деньги и магазины. Бог предоставил человеку выбор: хочешь – иди за Мной, хочешь – сам по себе, за другими смертными. Но каждому выбору – есть соответствующие последствия. Кого тебе винить в твоём выборе?

В чём принцип поста? Вы оставляете телу минимум нужной! еды и иммунные клетки начинают искать вначале всё лишнее и повреждённое (жир, холестерин, бляшки, повреждённые мембраны, мутные клетки и образования (у меня рассасывались ревматические узелки/шарики на сухожилиях после тупо-косяка (см. ниже) – уже не помню на каких суставах, в 0), кальций из суставов (подвижность суставов и позвоночника значительно возрастают), и т.п.) и пускают всё в «котёл». («котёл» должен меньше, но «гореть»!, его минимум – летом). Так идёт **биохимическая уборка внутри тела**, выяснение дефицита для последующего восполнения. Если подворачиваются под руку бактерии и вирусы – отлично, халявные «дрова». Я не буду переходить в узкие биохимические тонкости (это ничего не меняет) и общие детали Великого поста, т.к. о том много разъяснений у старцев, лишь остановлюсь на частых распространённых ошибках. 1 – **Пост – не диета**: лучше добрый сытый, чем злой постник. 2 – **надо учиться управлять своим со-знанием** (хотя по тексту акцент больше телесный, но без изменения со-знания, 1-2 раза продавить себя можно, но позже – откатитесь в меру своего со-знания). Не получается – идите за советом в храм, читайте советы старцев, ищите и стучитесь к опытным. Сам, в одиночку – это если ты владеешь Писаниями, Житиями Святых и за тобой, как минимум, 3-4 летний результативный! опыт. Если для первых 2-х лет вы сможете удержать язык и разборки до Пасхи – вы молодец. 3 – **Первые 2 недели Поста самые трудные для начинающих** – в них всё время что-то мешает и что-то начинает болеть, особенно голова и сердце у тех, кто начинает впервые в зрелом возрасте: клетки открывают забитые капилляры, возобновляется микроциркуляция в ишемических зонах, что приносит небольшие боли. 4. **В последние недели Впоста не тягать ничего тяжелого** подвижность позвоночника возрастает, а сила мышц-корсета падает – шансы упасть с радикулитом крайне высока – лично проверено, причём тупо пару раз. 5. **После Великого поста организм стал как губка: готов впитать/ восполнить дефицит – начинать возврат надо плавно!!! и только!!! натуральными растительными продуктами и рыбой (пусть мороженой) + по немного по нарастающей прибавлять кисломолочку.** Т.е. как начинался Великий пост с мясopустной (безмясной) недели, так и выход из него должен быть через 1-ю безмясную неделю. Лично я к этому пришёл сам (заболел, а после включил мозги), нигде не встречал этот момент. Не послушаете – вероятность заболеть сильно возрастает. Если уже пошла зелень (любая съедобная на чистых местах): крапива, одуванчики, первоцветы, листья винограда ... всё съедобное, живём – в салаты, супы, каши, хоть в чай. Только режьте со всех по не многу, чтобы они тоже могли продолжить жизнь. Если зелени нет – терпим на запасах, так бывает, если Пасха ранняя, как 2023г. **Вера – она с головой, это не бездумно-исполнительный фанатизм**: «узок путь и немногие находят его». Этих принципов, вам вполне хватит, чтобы принять верное решение без всякой биохимии и анализов. **Если начнёте отъедаться на промышленных магазинных продуктах и тепличной ботве – не исключено, что лучше было не поститься.** Пошла трава в рост, зелень в открытом грунте, пошло свежее молоко и молочка – отъедайтесь сколько влезет, в любом сочетании и как вам нравится.

Остальные посты принципиально очень похожи с Великим, разница лишь в том, что Великий пост для тела закрывает сразу две позиции: и волновой обмен, и квантовый виток спирали (поэтому он и Велик для тела), а остальные посты – только волновую часть обмена. Повторюсь: многолетники делятся на дети (обмен + рост) и взрослые (только обмен). **Прямая – это математическая выдумка человека, реально – она не существует, ибо все процессы/обстоятельства определяют силы, а на сегодняшний день доказательно! не существует ни одной прямолинейной силы.** Т.е. грубо –

наши дети много и долго изучают, точнее им набивают головы, непригодным для жизни (счастья и здоровья) ... «наукой». Есть учителя желающие оспорить? Начните со своего шасця, а потом общайтесь на своиими выпускниками после 45 лет и спросите, кто из них почти счастлив и здоров. **Школа для процесса (обучения) или для результата?** На сегодняшний день, наукой не сформулированы критерии счастья, здоровья (включая ЗОЖ), мира и т.д. Возникает логичный вопрос: какова цель процесса (обучения) и верен ли сам процесс, если критериев цели - нет? Переубедите ли вы детей, окружающих знаниями, силой, опытом Святых старцев и предков? Вряд ли. Но если покажите надёжный про-веренный долгосрочный результативный вариант на себе - вы не оставите им шансов, это вопрос времени, когда они упрутся в тупик и без реальных альтернатив.

Постные дни на неделе поддерживают текущий волной обмен. Когда я понял принцип, то уже не стал париться над тем, какие дни: принял те, к которым пришли старцы + рыбный четверг (абсолютно логичен биохимически) и никаких проблем с этим у меня нет годами. Вообще, конечно, к Великому посту нужно идти, начиная с постных дней и простых постов. Но так как мы, включая меня, часто многое пытаемся сделать через «сзади», то последовательность как раз для такого подхода:-)

Мои мнения на личном опыте, включая медицинский

Начинать поститься (голодать для неверующих) по возрасту, считаю нужно ≈ с 31 для женщин и 34 мужчинам соответственно. Почему? До этих лет многие живут на резервных запасах молодости и убедить их почти не реально. А позже, в 40 и 45 может быть поздно, когда болезнь/обстоятельства вас надломают – веры Богу у вас нет, а веры в себя вам не хватит, ибо именно она (само-уверенность) вас и подвела: вероятность де-прессии возрастает значительно. Толку, что у вас будет должность и/или вы будете знамениты, но после вам нужно возвращаться домой, умирать? Так что **оставьте себе единственный тысячами выверенный рабочий вариант!!!** Вообще принцип такой: чем чаще болеете, тем раньше нужно начинать, ибо подбор может занять больше лет. Что касается меня, то я «изобрёл» посты биохимически. Вкратце поясню. Я работал участковым терапевтом – одни больные и ни одного здорового. У меня возник вопрос – есть ли здоровье и на каких принципах оно существует. Повторно поднял фундаментальные основы медицины (физиологию, гистологию и биохимию), потом сын решил стать физиком ядерщиком, что вызвало у меня подозрения в адекватности принятого решения, и я решил изучить Стандартную модель атома. Долго не доезжал принципиально. Всё таки доехал, а позже и переехал. В итоге вышел на квантовую волновую спираль обмена (хотя она каждый день видна в ночном небе) и чисто научно фундаментально «догнал» (хотя на всём диком зверье это и так видно каждую весну), что нужно делать постные дни. Вот такой гемор (а это далеко не худший вариант) ждет неверующих «академиков». Дальше умничать я не стал, перешёл в ознакомление с постами, советами старцев и в первый понедельник Великого поста заявил: «У меня начался пост». Все обалдели и не поверили. Поэтому я пишу жёсткий вариант – вы сам по себе. Первых 2 Великих поста – подготовительные: блюд не знаешь, готовить тоже, выбора не видишь, нервный, ругаешься, с рук начинает всё валиться, все вокруг говорят «бросай - это всё твой пост» + малые дети, короче - косяков было много. **Одному начинать трудно, а как «белой вороне» - особенно!** Точно помню, как изменилось моё со-знание и зрение: я стоял в магазине и не мог понять, зачем люди покупают столько еды, мутного качества, которая положит их в гроб раньше срока. Остальные посты я тоже начал соблюдать, но более в щадящем режиме. В следующий Великий пост было значительно легче: уже был опыт, знал блюда, причём вкусные, умел сам их готовить, но зашёл я значительно жёстче. Но вера – не фанатизм: в конце поста начался ревматоидный артрит суставов рук. Лекарство оказалось банально простым (когда включил мозги): поел масла (это моё причинное «лекарство», не надо им лечиться!), поднял «плохой» холестерин, помазал суставы противовоспалительными мазями (хотя уже купил дипроспан – мощное инъекционное противовоспалительно средство) и иммунные клетки перестали кушать здоровые клетки, но на сухожилиях сохранились шарики. Помню, как было печально и обидно в конце того поста, но уже на следующий Великий пост шарики начали полностью рассасываться почти на глазах (я думал мне показалось и тёр их каждый день руками, пока они не исчезли). Правда, суставы сохранили чувствительность – теперь они индикаторы иммунных косяков. Хочу, чтобы вы поняли: **любой пост и особенно Великий пост – это большая работа по само-познанию, профукаете начало проблем – можете быстро стать инвалидом. Настоятельно рекомендую начинать с опытными, не по книгам!** Если есть скрытый, вялотекущий процесс, он о себе по любому заявит громко. Некоторые могут сказать, что такие страсти, что лучше не начинать. Делаю акцент: во-первых, здесь изложен неверный заход, а во-вторых - **никаких реально про-веренных других альтернатив не существует**, а любой скрытый/вялотекущий процесс и так о себе заявит, но уже с куда большими проблемами. Может не весь пост, может более щадящий (но и результат будет меньше), но **оставьте себе тысячами выверенный шанс! На сегодняшний день: никакого оформленного ЗОЖ – не существует, ни один человек не способен стать целителем сам по себе, нет критериев счастья и здоровья, и нет никакого фармацевтического средства обоснованно укрепляющего иммунитет. На что вы надеетесь (конкретно: 1-е, 2-е...), когда клюнет...?**

Уязвимые места. Каждый человек – творение индивидуальное и очень, очень навороченное (реально мы даже не способны понять степень нашей навороченности, поэтому тупим и болеем) Не нужно считать себя дефектным, хуже всех, из-за того, что у вас есть 3-4 уязвимых места, пока человек смертен – у него всегда есть уязвимые места. **Эта жизнь идёт на сочетании + и - это от Создателя, пусть вам хочется больше +, уничтожить - , но реально изменить/разделить этого вы не сможете** (как ни печально – но с этим нужно суметь смириться), **вы можете лишь сделать свой выбор в растрате предоставленных вам усилий (т.е. вашей жизни) в выбранном направлении и способе (в итоге по любому придётся оставить одно).** Доказательства только займут место. Я даже не знаю, что лучше, чтобы у вас были такие индикаторы/ограничители, либо – их не было (только Богу известно, чтобы вы натворили без них). Если нарушение/воспаление не стабильное, не нужно тупо глушить его таблетками при малейшей активности, нужно понять причины, которые провоцируют их активность и вносить изменения в свой «ЗОЖ», иначе – это ждунское безвыходное самоотравление. **Раз вы болеете - ваш «ЗОЖ» не ваш ЗОЖ.** Ищите! Реально, Великий пост (как и жизнь) в идеальном Божьем формате если и проходят, то исключительные единицы в мире, ибо он требует много усилий в понимании себя. Реши себя – получи свои ответы, сколько усилий – столько ответов. Справедливо или нет? Если вы не станете этого делать, значит подкосите весь свой род, который это делал до вас, вы – у-род (около рода, это слово образовано за сотни, тысячи лет до моего рождения). Вот истинная сущность про-гресса (значение этого слова это подтверждает).

Критические недели поста: по опыту это 2-я и 6-я неделя (всех недель - 7), кстати, они совпадают с полнолуниями. 2-я – заходная, в неё начинает всё болеть (см. выше). Начинаящим тяжело потому, что их самих «колбасит» внутри. А опытным тяжело потому, что «колбасит» окружающих (даже в храме) и они пытаются перенести свой негатив на них. Лучший рецепт в эти периоды – спокойное заявление о несогласии (озадачьте сторону на пост), а потом терпение (наблюдение динамики, рассмотрение альтернативных решений, но до Пасхи – стоп конфликт и погоня за деньгами: побежали – пост не удержали: «не можете служить Богу и мамоне»). Окончательный выбор – за вами: слишком много вариантов с учётом характеров и обстоятельств (т.е. вопрос жизненной критичности). Не сочтите за выпендривание, но на моей памяти к 6-неделе из моего окружения я пока активно! (уборка, посадки и пр.) приплывал один. 6-я неделя – для начинающих жёсть, в том плане, что уже ощутимая слабость соединяется с «окнами де-пресии» - тут нужна либо вера, либо «ледокол» за которым можно плыть, **никакие убеждения на 6-й неделе Великого поста не работают, более того, их мотивация даже отрицательная («зачем себя мучить, когда рядом холодильник и гипермаркет?»).** 7-я неделя она не трудная, она – Высшая (жесткий пост + все длительные службы), до неё дорастают исключительные единицы, поэтому Высшее – оставляю Высшим. Обычным людям легче потому, что потерпеть до видимого финиша уже не так трудно.

Слабое место, чаще, у мужчин – секс (эту тему поднимают и священники в храмах). Тут изначально важны статусы обмена/тела: нормальный или полноватый. Великий пост начинается заранее, за 2 недели: с мясопустной недели (без мяса), потом сырной (молочной). Проблема в том, что они одновременно ограничительные, т.е. уменьшающиеся по количеству. Но мирские это соблюдают редко и начинают пост, с подельника Великого поста. Часть половых гормонов в крови связано с транспортными белками, но так как мужчина/женщина ограничивает поступление белка, транспортный белок идёт в «расход» и происходит рост свободных половых гормонов со всеми вытекающими последствиями. Если мужчина нормальный – сделает «сброс давления» и далее, если он поститься, у него нет ресурсов для восстановления прежнего уровня гормонов. Я считаю, лучше дать мужу «выпуск», чтобы он мог думать о Божьем, а не весь оставшийся пост (тем более Великий) смотрел и думал о «юбках», а позже покажите это разъяснение. Если полноватый, то он становится «гипер-кроликом», т.к. половые гормоны будут продолжать синтезироваться из жировых запасов и в повышенном уровне поступать в кровь из-за пониженного уровня транспортных белков: в этом случае, скорее всего, в этот пост он запокает и душу, надо вначале нормализовать образ жизни. Если мужчина не тупой и реально хочет пройти пост, то с учётом этого разъяснения сделает в дальнейшем коррекцию захода в пост. Делаю акцент – этим я не даю разрешения, а лишь объясняю механизм последствий неверного захода в пост и вариант его решения.

Совсем другое дело хотеть зачать детей именно в конце поста и тем более Великого. Крепкие дети – дело богоугодное, я бы даже сказал, что для женщины – это начальная материнская мудрость. Общеизвестно, что дети, рождённые в декабре/январе (раньше), т.е. зачатые в Великий пост, отличались особой жизненной стойкостью. А зачать (пробовать ≠ зачать) от мужчины (не от диванного хомячка), на 7 неделе реального! Великого поста или после Пасхи – в моём понимании, это Божий дар (чисто биохимически – должны быть на редкость надёжные механизмы «пушки») и скорее всего (хотя нужны статусы родителей и женские сейчас мощнее) это будет мальчик (рецепт тем, кто готов приложить усилия для мальчика/девочки, в зависимости от пола родителей). Делаю акцент – в конце поста, иначе вместо божьего компонента просматриваются совсем другие с соответствующим последствиями.

Критерий эффективности поста. Лучше всего он виден в конце 6-критичной (см. выше) недели. Если вам хочется полежать в уединении с мыслями типа «Если я помру, то это «закроет»

такие-то проблемы» и т.п., но при этом вы не болеете и нет де-прессии (т.е. если вас позвать помочь – вы не откажите) – это хорошо: **новый год начинается со смерти старого.**

Мои результаты до и после постов. Когда я начинал поститься, то зимой ходил в тёплой куртке + свитере, одевал шарфы, от некачественных продуктов мог начаться понос, до 2-х раз в год бывали ангины и ОРЗ, сопли «ручьём», часто были конъюнктивиты. Через несколько постов я уже ходил в свитере до – 25С, причём участковым терапевтом в эпидемии гриппа, а позже перешёл на рубашку с тёплой майкой. Когда пришёл COVID за мной уже было 3-4 зимы в рубашке (не считал), поэтому решил, что раз куртка вирусы не пугает – нет смысла одевать. Конъюнктивит не начался даже когда в роговицу втыкнулась жила от ржавого троса и обломилась в роговице, и я её после выцарапал. Всё, что теперь попадает в глаз достаю наклюявленным пальцем вытертым об штаны, сопли – пытаются, если дней 4-5 сижу с соплями детьми, все фрукты в садах (необработанных) ем с травы (паданку), максимум – об лесные штаны, за последние годы ни разу ни ...понос (отслеживаю). Все с виду чистые (без песка – скрипит и ломает зубы) ягоды, грибы, фрукты, зелень, крупы – перестал мыть. Сыр с плесень (белой, зелёной, черной) – деликатес. Листики с мелких ягод и веточки/иголки с грибов удаляю только в процессе готовки, при перемешивании. Никакими снятиями шкурок, сливами воды и т.п. я больше не страдаю. Бывает, попадают веточки/иголки, листья, знакомые вначале боялись, удивлялись, сейчас привыкли - достали и забыли, здесь – это норма. **Жизнь стала проще, а главное радостнее (в узком окружении).** Еда практически вся как-то перешла на постные компоненты: хотите с яйцами, мясом, курицей, сметаной – добавляйте. Со зверьём стараюсь дружить, а не отстреливать, вот и всё мясо. Всё постное, кроме томатного сока, без соли – даже не вспоминаешь про посолить. Несмотря на «всеядность», простоту и скорость, рецепты у меня навороченные и многокомпонентные, и сытные (т.е. если случится сутки/двое без еды - без проблем). К примеру, в кашу идут сухие ягоды (с листиками), специи, ловится баланс масла, но много (я лишь недавно понял, почему «кашу маслом не испортить») + отдельно ядрёные овощи, в макароны: специи + сухие молотые грибы (чаще с «мясом», потому и молотые, но пока не знают - вкусно :-)) + много масла (не люблю слипшиеся макароны, каша-размазни - «деталь» может быть мелкой, но оформленной :-)) А при наличии мультиварки-скороварки (всё руки не дойдут) – количество возможностей (с горохом, бобами, чечевицей и т.д.) растёт в разы. Мне сейчас труднее сделать непостное блюдо/еду, чем постное. Так «хочется» мяса, что 2 года не могу разморозить однокамерный морозильник: открою, погляжу и закрою. Качество пищевых продуктов, их иммунная ценность здесь рассматриваться не будет, мною сделана попытка выделить эту проблему и её решение отдельно – тут нужно привязываться к геофизическим параметрам (локации) и обстоятельствам роста и производства. Как родина и обстоятельства роста человека определяет часть его качеств, так и родина и обстоятельства роста пищевого сырья определяет ряд его качеств, в т.ч. и иммунных, но люди, мир! игнорирует это даже после COVID, а потому динамика «здоровья» продолжит свой курс и посты займут ещё своё достойное место, ибо никакой альтернативы им пока нет.

О закаливании. Неверующие мужчины, когда видят меня зимой в рубашке и/или шортах по месту задают примерно один и тот же вопрос: «Как ты закаляешься?» Так как женщины, конкретно про закаливание у меня ничего не спрашивали, приведу чисто мужской ответ. Возьмите своё «сверло» и опустите в кипяток, а потом «закалите» под холодной водой. Если увеличите стойкость «сверления» – возможно, это вариант. Если вы потеряете «сверло», то лишь потому, что когда вы смотрите в зеркало, вы, либо не видите у себя головы, либо ей не пользуетесь. Какой из этих вариантов вменяет вам в мужественность? Лучше вам потерять «сверло», чем преждевременно всё тело (принципиально об этом говорит и Господь). **Пост без аналитики себя – фанатизм**, а если подключать аналитику, то лично мне известна лишь одна часть тела, которая способна это делать.

Совет. Если вас окружает много не постящихся, пусть даже нормальных, адекватных людей, будьте на чеку: их начинает в Великий пост «колбасить» (позже начнёте видеть) – они начинают энергично изобиловать проектами, идеями, ростом продаж, надуманными проблемами и тянуть вас за собой. Говорите прямо - после Великого поста: и сами не вляпаетесь, и их вразумите тем, что это не время для раскручивания проектов. Если речь о спокойном, рабочем! начинании, регистрации – тут без проблем. Если чувствуете, что тянут силой – рубите канаты: «Не можете служить Богу и маммоне». Не сделаете выбор: по факту будет ни поста, ни денег. Принцип прост (с ламинированной визитки, которую нашёл на дороге): **Суэто всё, что выше потребности** (Свт. Василий Великий). Всё, что может подождать – отсекайте, иначе – не «переплыть».

А зачем вообще мне эти посты, да ещё с такими возможными проблемами? Нет постов – нет волнового обмена: будете по нарастающей болеть. Нет Великого поста – нет квантового витка, если многолетние животные – линяют, растения – сбрасывают листья, то **вы - преждевременно «откинете ласты»**, чаще, начав с болезней и де-прессии. **Так понятнее, без квантовых наворотов?** Повторюсь из «ЗОЖ-АНТИКОВИД»: ждуны и мямли – счастливыми не бывают, а несчастные не бывают здоровыми (это от Творца, а не моя отсебятина, таблетки «счастье» и «здоровье» по каждому органу продают потому, что на них есть спрос – это законы бизнеса, но не здоровья). **А если вам не нужно счастье и здоровье, в чем смысл вашей жизни? В детях? Возможно, при условии, что вы – если и не пример, то хотя бы направляющий, иначе вы их обрекаете, в лучшем случае, на поиск вместо себя и не факт, что будет лучше? На что такое (конкретно: 1-е, 2-е...) вы растратите свои усилия, что их можно противопоставить смерти?** Мне ваши ответы не нужны, вы ответьте

самому себе, чтобы не оказалось в итоге, что значимость всей вашей жизни не оказалось меньше значимости однолетнего растения. Поверьте, есть Мерка с конкретными делениями, Которой это можно померить весьма быстро. И если вы не бессмертный горец, значит смертный. А старцы/предки потому смерть и называли смертью, что по любому смер-яю-ть. Они ошиблись? Не стал бы вас отговаривать от перепроверки, если бы не одна «мелочь»: жизнь – одна, нужно, либо хотя бы 2 жизненных попытки, либо возможность отката во времени. У вас они есть?

На Пасху есть лишь два ответа: да (переплыл) и нет, + Божье милосердие для шанса не переплывшим, которое ещё нужно попросить. Но оно Божье, так что я — не удел, что считал важным объяснить – здесь. Категорично? Это не я разделил последствия на рай и ад. Это не я сказал: «Да будет ваш ответ да или нет» и т.д.

Немного о женской косметике и красоте. Смотрю, как женщины часами выбирают, заказывают и ходят по косметическим отделам и удивляюсь. **Вы бы девочки потратили хотя бы 10 минут на принципиальное понимание питания и роста кожи, которая представляет собой слои клеток, которые растут, питаются изнутри!** и постепенно отслаиваются. Я не против макияжа, средств нивелирующих какие-то вредные факторы, духов и т.д., но **кормить кожу снаружи = что есть попой.** Если у вас нормальное питание, то лучшим средством является разумная прогулка в прохладную погоду, после которой лицо начинает «гореть» (компенсаторное расширение капилляров кожи с соответствующим увеличенным питанием кожи). В сочетании с подобранным макияжем и адекватной женской решительностью (см. ЗОЖ – ждуну счастливыми не бывают) вы будете востребована по самую макушку без причёски. В южных широтах, акцент сделать больше на разумную ежедневную общую! (не домашнюю, огородно-дачную) физическую нагрузку. Истинная (долгосрочная) красота имеет истинные принципы, способы, критерии и в магазине их не купить. Кстати, у постящихся женщин лица моложе, ибо **пост, особенно Великий, это самый эффективный способ омоложения соединительной ткани** (которая формирует морщины и держит кожу лица) и я тому подтверждённое доказательство, ибо у меня в следующий Великий пост рассосались ревматоидные шарики на сухожилиях от прошлого Великого поста (см. выше), а крепость сухожилий, скорее, даже возросла. И поверьте, на расстоянии заметно, кто как кормит свою кожу, что косвенно говорит о принципах сознания в голове.

Подытожим кратко и реально:

Великий пост – это самое узкое место телесного обмена (а, порой, и жизни) в году! Он похож на проход в ущелье/коридоре, где концентрация из-вращений, грехов (окружающих проблем, злости, болезней, зависти, хитрожопости и пр.), требований безбожных властей/начальников сильно возрастает, а ваши силы дать отпор – падают (поэтому аналитика нужности потребностей, затрат и последствий стычек должна опережать события), где скалы/стены – обстоятельства, а время – ваша жизнь. (переплыть в потоке дерьма, если кому-то так понятнее). **И каждый год – по разному: прошлые победы — лишь опыт, никаких гарантий нет!**

Делаю акцент, современный (не монашеский) Великий пост – это поход среди извращений, хитрожопости, осуждений и гадостей. Если вы покидаете стаю с такими качествами – вы цель, которую будет клевать вся стая, распуская сплетни по соцсетям, чтобы вам ещё добавили и окружающие. Может уход будет мягким, но я советую готовиться к такому. **Не надо никуда бежать – здесь и сейчас.** Монашеский/монастырский – ещё труднее. Не ставьте задачу выйти не тронутым и/или чистым – реально это Высший уровень тех, кто своё хапнул, сделал выводы и получил нужный опыт. **Главное сохранить в себе живую семочку/луковицу, которая снова и быстро потянется к Свету.** Может не так стройно и прямо как вы хотите, не расстраивайтесь! С годами, я перешёл на изогнутые инструменты и выбираю для ручек лопат, молотков из спиленный веток только изогнутые – они надёжнее и практичнее. **Если вы поначалу тянулись в безбожных принципах, а позже не изогнулись и не повернулись к Божьим принципам, то и веры в вас – нет.** И внешнее – это видно, как на растениях, так и на людях с учётом обстоятельств (есть Мерка).

Отсюда отмечу три важных момента подготовки: 1. Великий пост начинается с Прощеного воскресенья – оставьте всё! своё душевное дерьмо до похода, не губите себя им – хватит окружающего, поверьте. 2. если у вас, кроме сил, нет проверенного! терпения и реакции (где-то промолчать, засунув язык в ... глубоко, а где-то успеть увернуться), и нет помощника – не пытайтесь перейти на ту сторону в этот раз – пока попробуйте, иначе – может быть печаль 3. Всё должно быть легкое, понятное, надёжное и обоснованное (для чего?), и лучше, проверено заранее! (можно по ходу, но будет труднее и вероятность последствий значительно растёт). Вам нужны ответы, объяснения, надежды? Они на той стороне (не факт, что прямо у дороги). Хотите, но подождёте? Ждите – ваш выбор.

Особая трудность (отличающая Великий пост от остальных) - **решение должно быть мало того, что верным, ещё и быстрым, иначе так завалишься, что и за лето не выползешь: обмен сильно уязвим, малейший косяк может дать серьёзные проблемы.** Как можно принять быстрое решение, если ты ослаблен? Это бабья хрень. Решения принимает не тело — оно для того и поститься, чтобы не мешало своими потребностями в конкретности! и скорости принятия решений. **«Дух животворит; плоть не пользует нимало. Слова, которые говорю Я вам, суть дух и жизнь.»** Евангелие от Иоанна 6:63

Те, кто проходил – не станут вас осуждать и/или винить, ибо знают – следующий «поход/заплыв», может стать последним: в таком походе, есть лишь одна гарантия – ваша вера, которая включает всё, что вы имеете внутри себя: знания, опыт, реакцию, ловкость, интуицию, решительность, терпение, смирение и верность навыков их использования. Господь сказал: «будьте мудры, как змеи». Зажмёте себя, обдерёте себя в походе, снимите «старую чешую» - будете иметь надежду (не гарантию) на новый квантовый виток в Божьей спирали, не станете – ваш выбор, но потом не жальтесь на качество органов и жизни. Приятно ли, «без последствий» слазит «старая чешуя»? Ну, примерно так же, как после управляемого солнечного ожога. Повторяю, ибо это очень важно: **ключевая особенность Великого поста – быстрая (доказательство банально – очень переменчивая погода) внутренняя управляемость/коррекция собой.** Внешнее лезет тогда, когда внутри появилось давление (если вам нужны доказательства, вам точно поститься рано) и если полезло (болезни, негодования, эмоции, тем более осуждения и т.д.), боюсь, вы уже не пловец, а другая составляющая этого потока. Больше усилий – будете внутри витка Спирали, видеть то, что снаружи не видно никакими человеческими изобретениями. Не получилось и вы живы – посмотрите в зеркало, если видите голову – пользуйтесь, делайте выводы. До следующего Великого поста, ещё 3 поста, целый год. Не находите ошибок – «ищите, просите, стучите...», решайтесь, это и есть **жизнь – лимитированное управление своим «я» в условиях обстоятельств и раз лимит неизбежен, ничего не остаётся в этом мире, как показать, какой ты управляющий. Что более ценного может предложить Богу, особенно мужчина, для продления жизни/лимита?**

Для неверующих, не признающих посты. Не верите, не понимаете - занимайтесь своими делами, но даже не помышляйте кого-то осуждать, и тем более злословить и/или притеснять, особенно в Великий пост. Наказание будет жёстким и необратимым – проверено (могу показать личные примеры, часть – на кладбище). Одно дело – если вы ищите альтернативный вариант, чаще по молодости (построить жизнь на мой лад (проговорите быстро), проходили. И совсем другое – когда вы, не имея никаких дел и результатов, понуждаете, пусть даже осуждением и злословием, к из-вращенному направлению других, т.е. фактически занимаетесь изнасилованием чужих со-знаний. Лучше бы вы не родились.

ОТРЫВКИ ИЗ ПЕРЕПИСОК

(может кто-то увидит в них ответы на свои вопросы)

Вера в чистом виде — это Благо в чистом виде, в реальной жизни оно с примесями (грехами), т.е. в реалиях речь идёт о степени чистоты, пробе (как золота). Хотите больше веры? Само-познание + очищение себя от «примесей». Нужно – занимайтесь.

То, что вы видите внешне в храмах — это длительный! результат многих! подвижников, помощников, поэтому вначале кажется, что тебе стоит лишь уйти от своих прошлых грехов и ты уже в Благе. Нееееет. Впереди огромная пропасть лицемерия, фанатизма, осуждения, злости, зависти и пр. Проложить мосты – трудность №1, главная трудность - №2 –ходить по ним над этой пропастью, ибо вас будут ждать для со-страдания, пожаления, осуждения, но не милосердия. Поверьте, реально истинно (простых) добрых людей – крайне мало. Здесь аналитика/интуиция, нужна особенно, ибо **предательства, особенно женщин, подкашивают намного сильнее падений.** И плавно-многолетне-бытовые, порой, хуже резкой измены и в посты это заметнее.

В сущности — люди, особенно современные, тотально! больные, из-вращённые, но наша вера настолько мала, что при контакте с больным мы быстро заболеваем, буквально и переносно. Принципиально всё просто, но очень трудно по усилиям. Когда я помоложе активно отбивался злыденцев, простая Викторевна (моя знакомая, кстати вышла на пенсию и ушла в монастырь) на все мои возмущения мимолётно говорила: «больны люди, что ты хочешь, не обращай внимания/не бери до головы» и переходила на другие темы. Учитесь!

Женская, чаще, защита разделяется на за-мужнюю (за верующим) и незамужнюю (сюда же и замужнюю за безбожным). Почему женщины любят ходить в мужских рубашках? (а некоторых «вставляет» даже один вид военных) Для них – это символ самой лёгкой «брони»: как бы и одежда, в которой можно выскочить, но главное – «броня», чувство защищённости. В молодости – это было просто, а много ли тех, кто может позволить себе такой «защитный плащ» после 40? (рубашку можно купить в магазине и/или взять у мужа, только вопрос с её защитностью). Мы от Создателя хотим ходить свободно и без брони, как дети. Но мы взрослеем, моднеем, держим имидж, прячемся в своих клетках, становимся агрессивнее и тупеем от своей безбожности, заканчивая болезнями и де-прессиями в надежде, что нам продлят жизнь такие же больные, как мы, врачи. **Какую тактику выбрать незамужним?** На мой взгляд, самый большой арсенал у насекомых: от ужалить до «типа помер». Чтобы конкретно определиться, нужно понимать тактику, качества агрессора/безбожного мужа. Именно поэтому, раньше, когда всё сравнивали с окружающими животными, это можно было просто показать наглядно. Теперь, многое с-ложно: скорее всего, либо к психологам (если священник не авторитет, а психолог - да) для сопоставления, сведения действий с качествами и выяснения вариантов, либо само-обучение и само-анализ, если «никуда он не пойдёт» и/или это невозможно. По любому, тут для решения нужна №1 – мерка, с которой вы согласна и 2- голова (способ померить и как быть дальше).

К сожалению, вынужден признать, что женщины после 40 позволяют себе трезвой быть «без брони» могут всё чаще лишь в личном городском (в сельской – веры/усилий надо больше) жилье, к которому они в массе и стремятся.

Не пытайтесь переделать этот мир! У вас вместо аналитики божьих принципов своего «я», больного! тела и окружения — негодование обустройством этого мира и с-ложности, ведущие к безразличию и апатии (ваши возможности превышают Господа?).

Либо переплывёте «ущелье» и станете на ноги, и будете искать островки счастья в окружающей из-вращённости и не болеть при контакте с ними, либо — погрузитесь в наведённую вами/городом суету, либо — ныть, болеть и мучиться. И так каждый год. «Нет ничего нового под Солнцем...»

Да Господь прямо говорит — этот из-вращённый мир будет уничтожен вместе с его «особо умными и хитрожопыми» обитателями и Он посмотрит, как они себе помогут своими ценностями.

Что, если в церкви косяки — Бога нет?

Если священник несёт отсебятину, Святого Духа нет?

Если не знают механизмов гравитации, укрепления иммунитета, радости, да вообще много чего — этого всего нет?

Если Министр «здраво-охранения» не знает, что такое здоровье, его нет?

Если В ЗАГСЕ регистраторша готовая за госпошлину чёрта женить на стерве — счастья нет?

Если Европа+США с Россией меряются боеголовками, мира нет?

Если ваш муж лежит летом на диване/в смартфоне, нет мужиков-опылителей на природе?

И т.д. и т.д.

Молодость — это Божий аванс попробовать мироздание «на зуб», всё — дальше: №1 - разобраться и далее - заработать, корректировать, заменять, подгонять и т.д.

Где такое было, чтобы Творец стал обслугой творению? Хочешь большего, докажи свою конкретную! нужность и веру, и может быть у тебя будет нечто большее.

Если вам надо счастье и здоровье, 1-е что указано на сайте — это Мерка с делениями/критериями, затем поиск и т.д. **Начинайте!** Да, будут косяки, более длинные сроки, но у вас не просматривается формирования конкретного ядра/фундамента, на которое можно крепить остальное. У вас даже нет мерки отбора компонентов на ядро. Вы думаете, что с тем-то человеком вам будет лучше, легче, надёжнее, а чем вы его померили? У Бога вчера было Солнце, а сегодня метель, так что сидеть и отчитывать Его за то, что Он «не умеет управлять» погодой? Ждать: с моря тепла, принца, счастья, здоровья? Очень «умно» при общеизвестности, что жизнь лимитирована смертью.

Современный Великий пост — это серьёзный внутренний слалом (важна скорость реакции) в потоке гадостей (из-вращения достигли глобальных масштабов), проблем и обстоятельств и изменения Божьей! погоды весной указывает на высокий уровень требуемой подготовки. После восстановления сил после Пасхи, весь оставшийся год уходит на реализацию себя + подготовку себя на следующий Великий пост. И так каждый год.

Есть другой альтернативный доказательно проверенный спирально-обменный (от галактик, света, до ДНК) квантовый нейрогормональный вариант? Присылайте, когда подтвердите своими результатами, как минимум 3-4 годами. То, что этот вариант имеет отличия, смещения в разных верах — это не меняет принципов Творца. Если у кого-то особый, альтернативный Бог, тогда покажите альтернативный вариант: «мой» — перед вами, покажите другие. Если альтернативных вариантов нет: 1- либо Бог один, 2 - либо ваш - выдумка, 3 - либо Он не хочет показать вам Свой, что вызывает череду вопросов. Чистая логика. **То, что подчинённые служат Одному Правителю по-разному, порой враждуют между собой, и хотят, чтобы Правитель любил их больше, не означает, что они служат разным правителям и Правитель «ничего не знает». Это подчинённые не знают замысла Правителя! И поверьте — он (замысел) есть. Подчинённые (главы государств) даже не стали спрашивать Правителя, решив: что либо сами знают, что и как, либо, потеснив других подчинённых, надеются стать «правой рукой». Соответственно причина любой войны/конфликта банально проста: реальная безбожность судей и политиков (может быть 1, 2-х... сторонней), желающих построить мир на своих (пусть даже демократических) принципах, но не на Истинных, которые многие из них даже и не пытались искать. Если бы искали, то изначально были бы знакомы с опытом последствий само-уверенности весьма могущественного царя Навуходоносора, а многолетняя динамика результатов не была бы отрицательной по всем возможным направлениям. Пусть способ их смерти и «возможности их избежать» послужат остальным в назидание (повторюсь: способ истинной смерти предопределён так же, как и способы рождения): стоит идти их путём дальше или нет. Согласитесь, весьма «навороченное» и «с-ложное» доказательство.**

Знакомые называют меня доктор Дима, пусть так и будет.

e.mail: doctor-dima@internet.ru