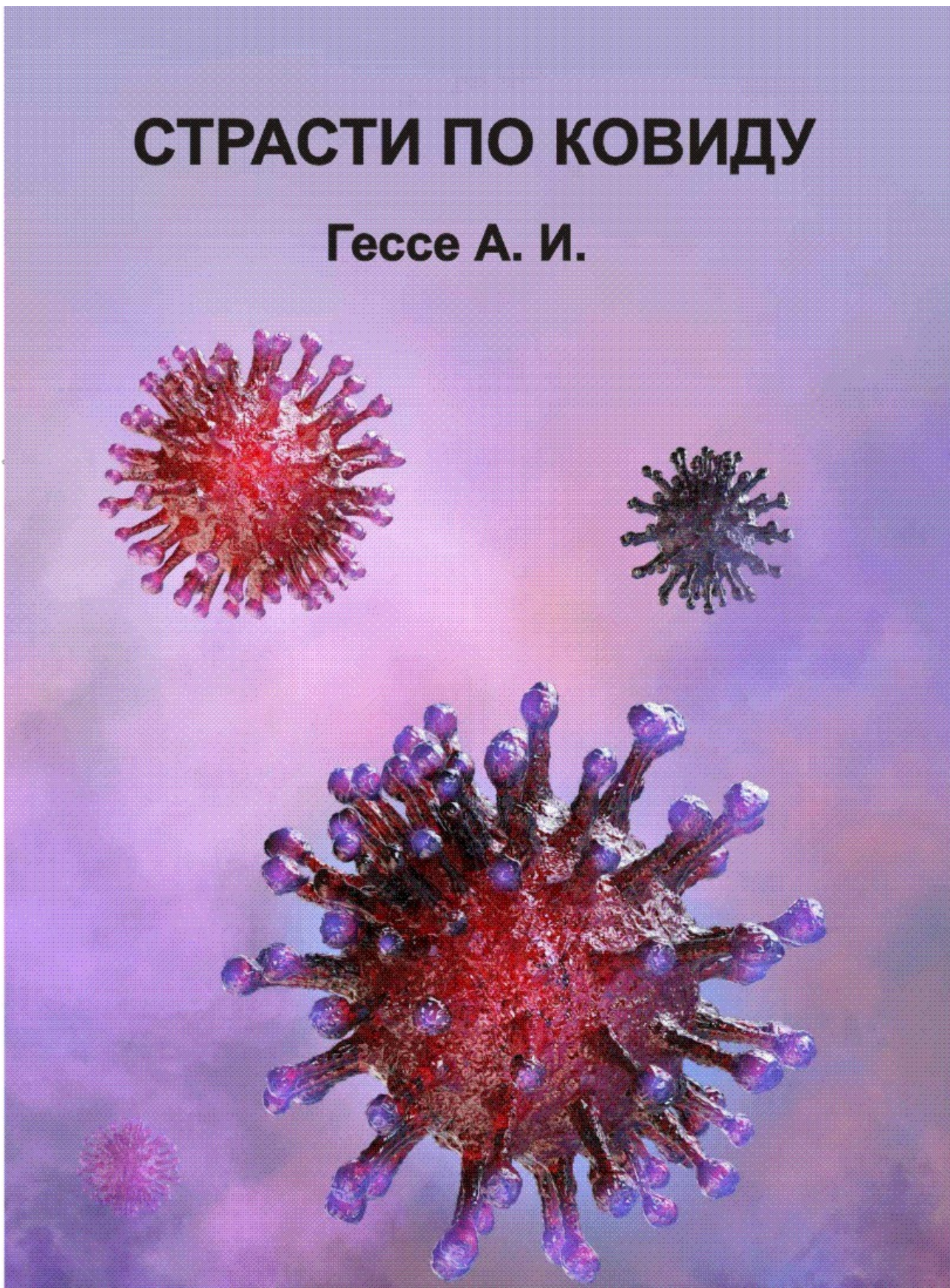


СТРАСТИ ПО КОВИДУ

Гессе А. И.



ББК 51.9
УДК 612.017
Г 437

Гессе А. И. «Страсти по ковиду»

Сборник статей и других информационных материалов посвящён теории и практике профилактической и реабилитационной работы во время пандемии коронвирусной инфекции. Основан на оригинальных исследованиях и содержит авторские идеи и предложения по более эффективному противодействию коронвирусной инфекции, по усилению защитных сил организма, по физической и психической жизнестойкости. Предназначен для медицинских работников, для организаторов здравоохранения и для всех, кто желает здоровья себе и своим близким.

Издательство и редакция: Международный центр социально-психологических и сравнительных исследований, МРОО «Рост Регионов»
Адрес: 680011 Россия, г. Хабаровск, ул. Советская д. 3, оф. 320
тел/факс: +7-4212-75-46-26
e-mail: psychologATR@mail.ru
www.psychologATR.biz

Типография: Международный центр социально-психологических и сравнительных исследований. МРОО «Рост Регионов»
Адрес: 680011 Россия, г. Хабаровск, ул. Советская д. 3, оф. 320
Подписано в печать:
Способ печати - оперативный, тираж 999 экз.
Категория информационной продукции 12+
Цена свободная.

© Алекс Гессе

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	3
ЧАСТЬ 1 - статьи 2020 г.	5
Страх и вирус	5
Карантин: окна в пустоте	6
Эпидемии и эволюционные программы	8
Уроки пандемии	11
«Военная тайна» коронавируса	18
Национальная политика в условиях эпидемии	26
Защитный барьер	27
«Дыры» карантина	32
Пандемия коронавирусной инфекции и медицинский саботаж	34
Вопросы реабилитации при коронавирусной инфекции	37
Реабилитация при коронавирусной инфекции	40
После пандемии	45
Мифы о вакцине	47
Инициативы дальневосточных учёных в период пандемии коронавирусной инфекции	49
Информационный продукт для профилактики и реабилитации	50
ЧАСТЬ 2 - статьи 2021 г.	53
Медицинское просвещение в период пандемии коронавирусной инфекции	53
Специфическая и неспецифическая защита организма при коронавирусной инфекции	56
Устойчивость организма к инфекции	56
Вакцинопрофилактика	58
Динамический анализ слаженной работы неспецифической и специфической систем защиты организма	65
Вопросы по вакцинации	68
Общество и вакцина	70
Заключение	71
Страсти по ковиду	72
Коронавирус - штамм дельта	78
Коронавирус и законы эволюции микроорганизмов	92
Просвещение и пропаганда в безумии пандемии	96
ЧАСТЬ 3 — поэзия и драматургия жизнестойкости	102
Проснись, Наташа! (Коронавирусная сказка)	102
Поэзия жизнестойкости	121

От автора

Казалось бы, научные статьи по пандемии коронавирусной инфекции это - прерогатива исключительно эпидемиологов - вирусологов, однако, проблема пандемии затрагивает множество аспектов, и потому - есть в чем дополнить признанных специалистов, и озвучить то, чего нет у других авторов - исследователей актуальной проблемы; и, главное, во всех статьях сборника - советы и рекомендации, позволяющие реально противодействовать распространению пандемии и помогать пострадавшим людям одолевая недуг и полноценно восстанавливаться после болезни и самоизоляции.

Акцент в сборнике сделан именно на вопросах профилактики и реабилитации при пандемии коронавирусной инфекции. Так уж складываются обстоятельства, что отечественное, да, наверно, и мировое, здравоохранение более всего преуспевает в плане лечения пациентов, предлагая различные терапевтические схемы; но все вопросы профилактики и реабилитации как-то слабо проработаны, со многими неопределённостями и недочетами, и, как раз, авторы стремятся устранить эти недочеты, разъясняя психофизиологические механизмы и давая конкретные пошаговые рекомендации.

Другое дело, что вклад автора и команды хабаровских учёных в противодействие пандемии и в укрепление жизнестойкости населения мог бы быть существенно больше, если бы лица, ответственные за противоэпидемические мероприятия, желали бы сотрудничать с учёными, которые имеют несколько иную, отличную от официальной, точку зрения.

Объективно, точка зрения авторов, в целом, не противоречит тому, что разъясняют и советуют ВОЗ, и Минздрав, но она по различным аспектам дополняет и углубляет официальные источники, указывает на нерешенные проблемы, и предлагает варианты для их решения.

Сборник рассчитан на специалистов и на не специалистов, для медицинских работников, для организаторов здравоохранения и для всех, кого так или иначе коснулась проблема коронавирусной инфекции.

Исходя из этого, автор используют простой язык, и стремится дать объяснения непростым вопросам максимально доступно и развернуто.

Авторская позиция, что во времена эпидемий именно правильный мотивационный психологический подход имеет решающее влияние для благоприятного исхода и разрешения эпидемической ситуации, для качественной санации организма и психики людей, для создания мощного иммунного и неспецифического барьера на пути распространения эпидемии, для торжества сил исцеления, сил жизнестойкости!

Автор надеется, что настоящее научное и литературное творчество поможет в одолении пандемии коронавирусной инфекции и укрепит физические и психические силы людей, принимающих непростые вызовы современной эпохи!

Статьи, составляющие настоящий сборник создавались в разное время, и в них прослеживается динамика отражения противодействия пандемической угрозе.

Конструктивно, сборник состоит из 3-х частей:

1-я часть — статьи, созданные в 2020 г

2-я часть — статьи, созданные в 2021 г

3-я часть — поэтический сборник для мотивации тех, кто пострадал и активно противодействует пандемии коронавирусной инфекции.

Несмотря на то, что в 2022 г. проблемы коронавирусной инфекции, вроде как, утратили свою актуальность — нам важно осознать и тщательно проанализировать всё то, что происходило вначале и на пике пандемии, чтобы быть более подготовленными к глобальным угрозам; ибо наш мир стремительно меняется, и вопросы комплексной безопасности становятся злободневными, как никогда прежде. И следует понимать, что во время пандемии мы получили не только сильную стрессовую «встряску», но и бесценный опыт по преодолению разного рода глобальных проблем, который уже в ближайшие десятилетия будет востребован и на государственном, и на индивидуальном уровнях.

Приношу свою благодарность хабаровским учёным, помогавшим при создании книги: доктору психологических наук Чернышеву С. А. и доктору биологических наук Хованскому И. Е.

Страх и вирус

В нашей тихой размеренной жизни снова смятение и неопределённость. Яд (вирус) — не самый опасный, но... спусковой крючок, и вся сила медицинской науки, подкреплённая административным ресурсом, показывает свою мощь в борьбе с эпидемией. А вирус почему то пробивает барьеры, и новые вспышки подобны шоковым ударам.

Что случилось? Очередная волна циклических эпидемий? Божья кара? Предвестники грядущих катастроф? И где взять силы, чтобы противостоять ядам, и обрести исцеление?

В циклах читаются ритмы космоса, и цикличность создаётся нашим бытием, когда поступки людей делают всех нас особенно уязвимыми, и однажды возникает то, что тестирует людей на прочность, и от очага разбегаются волны, вовлекая тех, кто поражён страхом и не способен сопротивляться.

Как жили мы без злобного вируса? Забыв о вечном и погрязнув в суетных делах. Мы считали себя целостными личностями, но, подобно глиняным сосудам, покрылись сеточкой трещин, и эти трещины даже считали своим достоинством и оригинальностью.

И тут страх!

В этом страхе наша глина стала, как грязный комок; и из трещин разошлась воронка, которая готова втянуть все страхи пространства.

Страх парализует наши жизненные силы, и воронка втягивает не только вирус, она втягивает и другие; поэтому эпидемия забирает жатву от специфической инфекции, но ещё больше от страха — от всего того, что накачено в эту смертельную воронку.

Сейчас появляется множество советов с демотиваторами — как избавиться от страха, но они лишь раскачивают и камуфлируют воронку, а она продолжает втягивать вирусы.

История доказывает, что эпидемии заканчиваются не тогда, когда она насыщается своими жертвами; а когда появляется критический объём тех, кто призвал силу исцеления, и в их совокупном поле гаснут волны эпидемий.

Чистота и дисциплина есть, конечно, важнейшие факторы противодействия вирусам; но, возникший период «бездействия», следует использовать, прежде всего, для очищения изнутри: наших мыслей, чувств и намерений.

Страх — угроза, но мы ещё должны быть благодарны страху, ибо трещинки поджались, а воронка открыта вовне, и способна впускать не только яды, но и противоядия.

Обратившись навстречу угрозам, направить им благодарность — за то, что они делают нас мудрее, обращая в прах суету дней.

Вихрь утихает и сменяется потоком исцеляющей мудрости, который впитывается ровным дыханием.

Страх холодом расползается по животу, побуждая к бессмысленным аффектам.

В благодарности рождаются волны покоя, очищая лёгкие и наполняя нас силой исцеления.

Что значит — быть благодарным — особенно понятно для человека верующего. В наших молитвах милосердному Богу — искреннее покаяние и слова благодарности; и от Него — благой дар — силы исцеления, которые даются верующему человеку с избытком — поделиться с миром, и, поразив свой страх, усмирить вирусы пространства.

Время тревожное, и это время, чтобы осознать простые истины, чтобы обучиться любви и благодарности, вернув силу исцеления!

Карантин: окна в пустоте

Когда только началась эпидемия коронавируса, мы иронизировали и переживали за местных жителей, которым досталось от эпидемии, а теперь волны угроз докатились и до России; и первый призыв - соблюдать режим самоизоляции, чтобы как можно меньше контактов, чтобы эпидцепочки прерывались, не став, как веер, когда уже действительно сложно отследить все звенья.

Для тех людей, кто по характеру интроверт, режим самоизоляции, как естественное состояние. А как - для тех, кто экстраверт, душа которого требует живого общения?

Реально, такое разделение психотипов несколько относительно, ибо всегда в нашей жизни есть периоды, когда - мотивированность к активным действиям; и другие периоды, когда потребность - уйти в себя, и основательно разобраться, как с внешними обстоятельствами, так и со своим психическим.

Циклотимия (ритмичная смена настроений) связана с внутри психическими процессами, эта же цикличность обуславливается и внешними обстоятельствами, и такой сюрприз, как режим самоизоляции, естественно способствует перенастройке систем психорегуляции на интровертный режим, когда бессмысленно проявлять внешнюю активность, и пора уже что-то делать как-то неспешно, но более основательно!

Однако люди настолько привыкли к суете дня, что, даже давая себе уроки, сделать наконец-то что-то хорошее, обычно разбазаривают время на разного рода демотиваторы: развлечения, игры, пустые разговоры и прочее, паче, всего этого полно во всемирной паутине.

Правда, страх способен вызывать не только тревожную агитацию, с хаотичным рассеиванием сил; мудрость состоит в том, чтобы встретить страх духовным порядком, и, открываясь страху, чувственно проникнуться проблемами окружающего мира, чтобы укрепить сердце своё в любви и в милосердии.

Реально, всё очень просто. Надо только отбросить всю суету дня, всё то, что мелкое, чуждое и ненужное, и, обостренно сознавая реальность внешней угрозы, обратиться к силам исцеления, которые, как дар вечности, для каждой живой души, которая способна вскорбеть о милосердии.

Волны разума должны успокоиться, чтобы пришли волны силы. Если страх желает прорваться в живот, где корень жизни - тихим дыханием позволить ему сделать это!

Верующий человек пусть молится, кто не знает как - пусть довериться своему сердцу. Когда же страх возвопиеет из живота, сердце ответит милосердием; и холодная волна вовнутрь обратиться горячей вовне. И в этой волне - сила исцеления, как для нашей души, так и для тех, кому мы передаёт часть своей веры.

Все беды и невзгоды имеют индукционный характер; и даже вирусы, будучи по природе своей губителями, не столь опасны, как волны страха, ибо вредные индукции многократно усиливают патогенные начала, и уже до его внедрения конструируют болезнь.

Чтобы угомонить патогенный вал индукцией, требуется вал индукций исцеления; и не важно - какой системе верований придерживается человек - успех определяется действием и внутренней дисциплиной, тем, как реализуется самая естественная потребность нашего сердца - проявлять любовь и милосердие, исцелять души и тела людей, менять всю среду обитания к сценариям добра и мира.

Всё, что происходит, происходит по законам космической справедливости. Везде можно отследить причины и определить задания для людей, чтобы период испытаний стал для нас школой мудрости; и первая мудрость - научиться быть благодарным к тому, что мы получаем, и проявлять эту благодарность в наших праведных поступках - в делах милосердия и исцеления.

По большому счёту, все мы - больные и немощные, если не телом, то душою своей. И все мы способны к исцелению, к которому получаем уроки именно сейчас, потому, что в скором будущем уже от каждого потребуются неимоверно большие силы исцеления, чтобы тело и душу не растерзали злобные недуги.

Сейчас только репетиция, а основное действие исторического спектакля развернётся несколько позже. Уже через 20 лет будут смертельные эпидемии, а, вскоре, и мировой кризис и другие испытания.

Конечно, и тогда проявят себя и медицинская, и другие специальные службы; но очень многое будет зависеть от каждой живой души, от коллективного поля исцеления.

Вскоре разминочные мероприятия этого года закончатся, но уроки даются, чтобы мы продолжили занятия, чтобы сдружились с силой исцеления, чтобы действительно постигали тот мир, который актуален для каждой живой души.

Шоу продолжается, и каждому актеру знать свою силу, свою меру ответственности, и, доверившись ходу времён, пока ещё есть небольшая отсрочка, укрепиться в добре и милосердии, в мудрости и любви!

Эпидемии и эволюционные программы

В последнее время эсхатологические настроения в обществе, и не обосновательно, приняли почти что параноидный характер. А здесь ещё и эпидемия коронавируса, так что нетрудно предположить - вот, оно - пошло, поехало!

Сценарий логичный, но несколько упрощённый, ведь у наших Кураторов нет такой потребности - известить население земли, а потом кого-то взять и чудесным образом спасти. На Земле разворачивается последовательная, чётко скоординированная программа по подготовке людей к последним дням, чтобы предоставить знания, силы и шансы для спасения ныне живущим и подготовить вразумленных к переходу к иному фазису бытия.

Для чего в этом плане сдалось пугать людей эпидемией, и в чем особенность современной напасти от эпидемий прежних лет? И, самое главное, чему мы должны научиться, и какие извлечь уроки из того, что здесь и сейчас происходит; и как это может способствовать нашей душевной и телесной трансформации в преддверии ещё более серьёзных испытаний, что предсказаны на ближайшие годы и десятилетия?

Быть может, я в чем-то ошибаюсь, но этот самый страшный короновирус, на деле, из наших старых знакомых - из тех вирусов, которые объединяются, как этиологические причины возникновения ОРВИ; а ОРВИ, по сути, термин клинический, который объединяет несколько заболеваний вирусной природы со сходным клиническим течением. Естественно, от природы вируса, во многом, зависят особенности терапии ОРВИ, могут быть, например, свои специфические черты, которые позволяют определиться с предварительным диагнозом - какой именно вирус - уже по клинике заболевания. Общие же черты всех ОРВИ состоят в том, что:

1. клинику определяют респираторные и общетоксические расстройства;
2. заболевания высококонтагиозны, и основной путь заражения, распространения - воздушно-капельный;
3. обычно у инфекции короткий продромный период, обычно, несколько дней - острый период, затем период реконвалесценции, затем полное выздоровление, но при этом иммунитет не стойкий и сохраняется возможность повторного заражения;
4. заболевание требует постельного режима, но переносится сравнительно легко, без каких-либо последствий, однако возможно присоединение бактериальной пневмонии, осложнения хронических заболеваний, некоторых других специфических последствий и других осложнений, в том числе, приводящих к летальному исходу, однако, в целом, смертность очень низкая - меньше 1%.

Только всё это - общие положение, ибо вирусы из серии ОРВИ весьма мутабельные, и отдельные штаммы могут преподнести неприятные «сюрпризы» с опасными последствиями для тысяч зараженных.

Примерно такая ситуация сложилась и с коронавирусом. Привычные штаммы не вызывали особых проблем и опасений, а те, которые атакуют людей в настоящее время, более опасны, чем его предшественники, и уровень смертности от этого вируса, даже при интенсивной терапии, слишком высок, чтобы иронизировать по поводу бессодержательных страхов.

Не вдаваясь во все подробности патогенеза, вирусная инфекция опасна развитием специфической дыхательной недостаточности, которая может принимать тяжелую форму, приводя, даже к летальному исходу. Предполагается, что генез дыхательной недостаточности при коронавирусе полиэтиологический. Конкретно:

1. поражения легочной ткани по типу интерстиционной пневмонии;
2. специфическое воздействие на гемоглобин, приводящее к тканевой гипоксии;
3. нейротоксическое влияние на дыхательный и другие центры.

Исходя из того, что смертных случаев от настоящего штамма коронавируса оказалось слишком много, и были предприняты беспрецедентные карантинные меры, которые, определённым образом помогают предотвращать развитие эпидемии и более продуктивно организовать диагностику и лечение пострадавших.

Правда, карантинные мероприятия имеют и свою негативную сторону, и не только экономическую. Сама атмосфера страха неблагоприятно влияет на здоровье людей, и говорится, что от страха пострадало больше людей, чем от самого вируса; и ещё точно не известно - как будет проходить период реабилитации после снятия карантина, и каковы будут последствия психотравм, и как помогать пострадавшим?

При таком интегральном анализе, возникает резонный вопрос - а правильно ли мы сделали, объявив масштабные карантинные мероприятия, а не становятся ли эти мероприятия большим злом, чем сама эпидемия, и не лучше ли было поступить как Белоруссия и Швеция, позволив людям переболеть и выработать иммунную прослойку у населения?

Однако, здесь лишь - гипотезы и предположения. Уж, если в России решили сурово бороться с вирусом, лучше - следовать предписаниям - сидеть дома и соблюдать простейшие правила по профилактике вирусной инфекции!

Всё это, прежде всего, - медицинские соображения о современной эпидемической ситуации. Остаются ещё большие вопросы, считайте, мировоззренческого уровня, ибо мир и люди меняются, и явственно проявлены программы, нацеленные в будущее, которые надо понимать и адекватно реагировать, ибо нынешняя эпидемия это - как бы разминка перед ещё большими потрясениями грядущих лет и десятилетий.

Понятно, что комплекс проводимых чрезвычайных мероприятий, это - как генеральная репетиция и масштабный эксперимент по интеграции деятельности

различных служб при масштабных бедствиях. Особенно, по тому, как осуществлять тотальный контроль и организовывать деятельность больших масс людей.

Ясно также и то, что после снятия карантинных мероприятий, системы тотального контроля и экстренного реагирования будут развиваться ещё более интенсивно и использовать самые современные технологии.

Психика людей, после прокатки страхом, также претерпевает определённые изменения. Для многих сильный и хронический стресс оказывает негативное влияние и на психические функции, и на иммунную, и на другие функциональные системы организма. Как следствие, следует ожидать снижение уровня здоровья, психические расстройства, неврозы и психозы, истощающие астенические реакции, которые потребуют длительный период реабилитации и помощь профессиональных психологов и других специалистов.

Для мэйнстрима это - типичные последствия испытания хроническим стрессом. Есть также маргиналы, которые при стрессе не только не ослабляются, а закаляются, и становятся ещё сильнее и мудрее. Тот страх, который, казалось бы, разлит в атмосфере, у них вызывает не судорожные аффективные деструктивные реакции, а наоборот, словно привлекается для того, чтобы разорвать путы привычной реальности. В сострадании страх воспринимается, как угрожающая сила; и дух, побуждаемый этой силой, привлекает силу исцеления, которая преобразует на физическом, психическом и духовном планах того, кто исполнился милосердием и состраданием.

Можно сказать, что, когда чувственно ярко втягиваешь в себя тени страха, словно поглощаешь духовный эрзац вируса; и, привлекая силы исцеления, словно создаешь в себе духовную вакцину. После чего, побуждаемый милосердием и состраданием, целитель делится этой вакциной с окружающими людьми; и эпидемия останавливается не только медицинскими мероприятиями, а также совокупным намерением целителей - тех, кто сумели преодолеть свой страх, и индуцируют пространство на санации от злобных вирусов.

Интересно, что и сам короновирс, который определённым образом влияет на нервно-психическом уровне, делает людей более сензитивными, меняющими отношение к миру и окружающей действительности.

С одной стороны, у людей развивается внушаемость, коллективный разум; с другой стороны, маргиналы способны стать ещё более странными, в том числе, в лучшую сторону, что послужит к прогрессу всего человечества.

Не случайно, что во все времена эпидемии (и многие другие массовые бедствия), несмотря на свой смертный, негативный эффект, способствовали прогрессу личностей и цивилизации; и люди осваивали новые идеи, преображали внешний и внутренний мир, одолевали пороки прежних времён и повышали свой уровень сознательности в понимании причинной следственных связей истории и своего бытия. (Потом люди, правда, начинали хорошо жить и снова обрастали пороками, чтобы опять дожидаться новых бедствий - для своего вразумления и наставления.)

Сейчас, как и прежде, история развивается циклично, однако, прослеживается и другая - поступательная тенденция - к некому финалу большой драмы человеческой цивилизации, когда задействуется на полную мощь программа нового мира, и вписаться в эту программу - для тех, кто уже сейчас читает алгоритмы этой программы и преобразует себя и свой мир по лекалам новой программы.

А, поскольку времени не так уж много, для того, чтобы подготовиться, хотя бы часть людей, совершается серия встрясок: сначала - небольших, затем - по круче. Так что, уже сейчас следует жить ответственно, словно пребываешь в зоне боевых действий, спасаешь себя и другие живые души в очаге поражения.

Мы не случайно, словно заново, учимся чистоте. Она должна быть внешняя и внутренняя. В чистоте привлекается сила исцеления. Это - сила, преобразующая мир, наши тела и души. Таков благодарный урок жизненных коллизий. Таков путь развития и жизненной стойкости!

Уроки пандемии

Сейчас - в мае 2020 года ещё рано подводить итоги пандемии коронавируса. Мы даже не уверены, что скоро она пойдёт на спад, и есть предупреждения о новой волне и о новых мутациях в геноме вируса.

Однако уже сейчас можно подвести некие предварительные итоги, сделать выводы и осмыслить уроки пандемии.

Казалось бы, за много веков люди научились достаточно эффективно бороться с различными эпидемиями, да и сам коронавирус - из наших старых знакомых - из группы ОРВИ. В чем же тогда проблема?

А проблема та, о которой давно предупреждали. Мы научились бороться с самыми страшными эпидемиями, которые скосили в прежние века миллионы людей. Теперь у нас накоплен большой арсенал спецсредств, разработаны схемы течений и противоэпидемических мероприятий, но все это... может не понадобиться, ибо большая угроза исходит от тех возбудителей, которых мы привыкли считать не опасными и даже условно патогенными. Вот, такие возбудители, их новые агрессивные штаммы, резистентных ко множеству препаратов - и будут представлять в последние времена основную угрозу для человечества.

Здесь коронавирус - первый и ещё не самый опасный персонаж - злодей планетарного спектакля, но даже он натворил немало бед, и мы, вдруг, неожиданно отметили: не так то глубоко мы, оказываемся, разбираемся в динамике инфекционного, эпидемического процесса? Не так уж много мы знаем о вирусных инфекциях и о патогенезе различных заболеваний? Мы вообще плохо понимаем - что такое человек что такое - здоровье, каков путь человеческого развития; и что ожидает нашу цивилизацию, когда сами люди создают причины своей гибели?

Попробуем разобраться системно и подробно - «откуда растут ноги» у этой коронавирусной инфекции, что мы достигли, что нас ожидает и когда все

это кончится, а если кончится - не начнётся ли ещё что-нибудь в том же роде или ещё хуже?

Коронавирус, как таковой, - старый знакомый вирусологов. Он и ещё несколько вирусов объединяется в группу возбудителей ОРВИ. Каждый из вирусов этой группы обладает своей спецификой, и все они вызывают сходные заболевания, связанные, прежде всего, с поражением верхних дыхательных путей. Основной путь заражения - воздушно-капельным. Течение острое, не тяжёлое. Осложнения обычно связаны с присоединением бактериальной инфекции - тогда возникают пневмонии и другие серьёзные заболевания.

Так, в общем-то, всегда и было, и никто не доискивался - какой конкретный вирус - причина заболевания. ОРВИ - значит, справимся быстро и без особых усилий.

Но сейчас что-то пошло не так. Новый штамм коронавируса оказался опаснее прежних, и стал представлять серьёзную угрозу для здоровья миллионов людей.

Сразу возник вопрос - это природный штамм или искусственно выведенный, тем более, что в Ухане, откуда и начала распространяться эпидемия, как раз - специализированная вирусная лаборатория, и чем конкретно она занималась - можно только предполагать?

Я больше склонен верить, что вирус естественного происхождения. Во-первых, для коронавируса высокая мутабельность - обычное дело. Во-вторых, похожая клиника наблюдалась в различных регионах на несколько месяцев раньше. В-третьих, те, кто работает с биологическим оружием, слишком осторожны, чтобы случайно устраивать пандемии с непредсказуемыми последствиями.

Факт следующий - вирусная лаборатория точно идентифицировала вирус, было установлено, что он представляет серьёзную угрозу в связи с высоким процентом осложнений и летальностью. После чего в КНР приняли решение - ввести в очаге карантинные мероприятия - действовать так, как полагается действовать при особо опасных инфекциях.

По началу казалось, что эпидемия коронавируса началась и закончится в Китае, но вскоре она распространилась почти по всем странам мира, и почти во всех государствах стали вводить ограничительные режимы различной строгости.

Россия, в настоящее время, на переднем крае борьбы с коронавирусом; и, как считается, до полной победы ещё не скоро. Однако, уже сейчас, подводя предварительные итоги, можно сделать определённые выводы, оценить - где успехи, и где недочеты, чтобы более эффективно организовать противовирусную кампанию и всю деятельность государственных структур во время эпидемии; а также спрогнозировать дальнейшее развитие ситуации, и то, что будет происходить в России и в мире в ближайшие десятилетия - чтобы достойно противодействовать имеющимся и будущим угрозам.

Исследование инфекционных заболеваний обычно начинается с эпидемиологии - как переносится возбудитель, насколько он стоек во внешней

среде, насколько заразен, пути его проникновения в организм, что способствует и что препятствует эпидемической вспышке?

Основной путь заражения коронавирусом - воздушно-капельным - посредством аэрозолей, которые образуются при дыхании, сморкании и чихании носителя инфекционного агента.

Другой рассматриваемый вариант - контактный. Когда выделения с кожи и слизистых носителя при контакте опасны для здорового человека. Все-таки, этот путь заражения не считается основным, и элементарное соблюдение правил гигиены, мытье рук - позволяют избежать поражения контактным путём.

Изучались и другие пути инфицирования коронавирусом, но они - нетипичные, поэтому, главная угроза - воздушно-капельный путь заражения.

Разберем его более подробно.

Аэрозоли это - мелко и крупно дисперсные капли влаги, что разлетаются по воздуху из наших дыхательных путей, и в этих капельках - живые вирусы, которые, попадая в дыхательные пути здорового человека, способны вызвать вирусную инфекцию.

Степень и дальность разлета частиц аэрозолей зависит от скорости и мощности воздушного потока и от того, какие препятствия встречает он на своём пути, а также от размера частиц аэрозолей.

Так что, 1,5 - 2,0 метра, которые считаются безопасной дистанции при коронавирусной инфекции, это - при спокойном дыхании и при тихом разговоре.

Опасность заражения уменьшается, если источник заражения не находится на прямой линии, и когда используются различные преграды.

Маски лучше или хуже защищают от вируса. Однако если вы подвергаетесь воздействию вирусных аэрозолей в массированных количествах с опасных дистанций, мелкие фракции могут пробить защитный слой, и те вирусы, которые первоначально осели на маске, могут впоследствии проникнуть через неё.

Маску вообще рекомендуется периодически менять, а выходя из очага, после опасного контакта - сразу менять маску, которая уже впитала опасные аэрозоли. Практически, если вы находились в контакте с явным или вероятным носителем коронавируса хотя бы несколько минут - маску следует снять, поместить в пакет и выбросить в урну (или, если это многоразовый вариант, оставить для санобработки). Если маска уже впитала опасные аэрозоли (а при интенсивном контакте это - несколько минут), она уже опасна для использования, и должна быть стилизована сразу же после прекращения контакта!

Непонимание сего факта приводит, например, к тому, что медицинские работники, даже в защитных комплектах, инфицируются. Так, как они используют маски, маски их не спасают.

Когда же маской пользуется вирусоноситель - большая часть вирусов оседает на этой маске. Именно для вирусоносителей и рекомендовано менять

маски каждые 2 часа, после чего маска буквально «горит» от вируса, и её надо заменять. Так что, маска это - средство не сколько для индивидуальной, столько для коллективной безопасности, и поэтому неиспользование маски в общественных местах, воспринимается, как угроза для сообщества, ибо безопасность, чтобы в каждом видеть потенциального вирусоносителя, и угроз от замасочного носителя гораздо меньше, чем от того, кто без маски!

Там, где нет скопления людей, часто можно обходиться вообще без маски. Когда риски увеличиваются - средства защиты необходимы.

Опыт эпидемии коронавируса показал, что маски, даже при правильном использовании, не являются абсолютной защитой, в этом убедились, в частности, медицинские работники, которые продолжают заболевать даже соблюдая меры безопасности.

В качестве усиленной защиты помогают пластиковые козырьки. Наиболее эффективно - использование полностью закрывающих голову гермошлемов - даже на обычной одежде, тем более, со специальными куртками и комбинезонами.

Если не для всего населения, то для группы риска требуется более высокая степень защиты.

Особенностью коронавирусной инфекции является то, что вирус обладает высокой степенью заразности, но, при этом, чаще всего наблюдается либо бессимптомное носительство, либо лёгкие формы заболевания; и только в небольшом проценте случаев - тяжёлое течение с различными осложнениями и возможностью летального исхода. Так что, плане эпидемической угрозы самую большую проблему создают не те, у кого тяжёлое течение заболевания, а те, кто переносят болезнь на ногах в лёгкой или бессимптомной форме.

Например, типичный случай. Некий человек ближе к вечеру почувствовал себя не хорошо: озноб, температура, недомогания, ломота в суставах, другие симптомы. Как это обычно делается при ОРВИ, человек принимает таблетки, использует народные методы, хорошенько пропотеваает, и к утру он практически здоров! Разве что, какие-то резидуальные явления: небольшой насморк, кашель, лёгкая слабость, другие явления. Все они не мешают человеку жить и работать так, как он делал прежде; и человек, никого особо не оповестив, покидает дом и занимается привычными делами, может, только чаще пользуется маской и моет руки.

То, что организм человека одолел вируса, не дал развиваться тяжелому заболеванию - заслуга, прежде всего, системе неспецифической защиты организма. Она способна действовать экстренно и мощно, вот, только для полной санации необходимо, чтобы должным образом сработала система специфической защиты - чтобы в иммунной системе были продуцированные антитела - и уже тогда достижимо полное избавление от вируса со стойким иммунитетом.

До того как, а это около недели, человек является носителем и распространителем вируса, и даже масочный режим не обеспечивает полной защиты, и эпидемия продолжает распространяться.

Для борьбы с эпидемией важно своевременно выявлять таких скрытых носителей. Особенно важно, чтобы такие люди сами позаботились бы о том, чтобы не быть разносчиками инфекции, и лучше бы им сидеть дома, выдерживая карантинный режим и оповещая о том, что они возможно или реально заразны.

Другой, ещё более опасный тип течения заболевания - скрытый (подострый), когда с начала болезни развивается не яркая продуктивная симптоматика: субфебрильная температура, слабость, недомогание, лёгкая одышка и респираторные симптомы, неврологические расстройства. С лечением или без лечения человек может словно игнорировать заболевание, и жить обычной жизнью, распространяя на окружающих вирусов. Опасность же состоит в том, что подострое течение наблюдается при ослабленных защитных функциях организма; а вирус репродуцируется, и болезнь, в том числе, интерстициальная пневмония и другие грозные симптомы, усугубляется. Обычно, через несколько дней - критический срыв адаптации, и требуются уже экстренные мероприятия для спасения человека (и не всегда они помогают). А до того как, человек почти здоровый, и очень опасен для окружающих; и такое не осознание тяжести заболевания опасно и для человека, и для его близких.

Если уж говорить о течении заболевания, то проблем с диагностикой обычно не возникает при острых и тяжёлых случаях, когда вирус агрессивен, и защитные системы активны. Тогда - типичная респираторная вирусная клиника, и различное лечение имеет лишь временные эффекты. Однако, прогноз относительно благоприятен, и если не будет тяжёлых осложнений - через несколько дней больной идёт на поправку.

Важно, что при остром течении карантинный режим устраивается практически незамедлительно, и в эпидемическом плане такой больной менее опасен, чем тот, кто переболел легко, бессимптомно или имеет подострое течение заболевания.

Динамики всех эпидемий сходные между собой и поддаются математическому анализу.

Некоторые эпидемии возможно остановить достаточно просто карантинными мероприятиями и пресечениями путей передачи инфекции. Однако, с вирусными инфекциями, которые передаются воздушно-капельным путём, так до сих пор не поступали.

Тот же самый грипп, даже опасные штаммы, - жёсткие карантинные меры с гиперзащитой никогда не использовались. Если инфекция очень заразна - пусть она свободно распространяется по планете. Больных будет много, но медицина должна справиться, зато появится мощная иммунная прослойка, и тогда угасает эпидемия.

Вообще для природных патогенных микроорганизмов характерно, что смертельно опасные возбудители не слишком заразны; а те, которые заразны - не слишком опасны. Поэтому, когда в прошлом эпидемии и выкашивали миллионы людей, причина не столько в заразности, сколько в гигиене, слабых карантинных мерах и других недочетах. Иное дело - искусственно выведенные

возбудители и средства ведения биологической войны - но это уже особая угроза, мы же о настоящей пандемии коронавируса рассуждаем, как о естественном явлении, похожем на другие, но со своей спецификой.

Итак, с коронавирусом решено было бороться всеми методами современной медицины; и теперь мы видим, что что-то удаётся, а где-то получается далеко не лучшим образом.

В чем состоит сложность в нашем конкретном случае?

1. Воздушно-капельным путем заражения самый эффективный в плане массового заражения.
2. Для заболевания не характерно острое течение, более типично подострое, лёгкое и бессимптомно, а это значит - много нераспознанных носителей.
3. Общество, социальные институты и системы здравоохранения только приобретают опыт подобных пандемий, и поэтому немало ошибок и недоработок.
4. Страх болезни может причинить больший вред, чем сама болезнь, и последствия страха непропорционально велики именно когда заболевание не самое опасное, но оно воспринимается, как нечто ужасное и непредсказуемое.

Оптимизм связан с тем, что:

1. Уровень медицины сейчас достаточно высок, и мы можем быстро, эффективно и в массовом порядке проводить диагностику, и, при необходимости, использовать комплекс лечебных процедур.
2. Мы можем организовать масштабные карантинные мероприятия для миллионов людей.
3. Постепенно появляется иммунная прослойка людей (переболевших и вакцинированных), на которых останавливается эпидемия.

Вообще, по законам распространения эпидемий, не проводя специальных карантинных мероприятий, доверившись природе, можно ожидать, что болезнь соберёт свою жатву, но достаточно быстро появится иммунная прослойка, и эпидемия пойдёт на спад до полного прекращения.

Используя жесткие карантинные мероприятия (примерно, как в Китае) можно локализовать и постепенно санировать очаг инфекции, хотя это и потребует чрезвычайных мер и усилий.

Полужесткие мероприятия, как в России и во многих других странах как бы замедляют и растягивают динамику эпидемического процесса. Однако, и это хорошо, ибо меньше одномоментной нагрузки на медицинских работников и на общество в целом. Вирусносители менее активно осеменяют территорию, и поэтому многие приобретают иммунитет без опасного течения заболевания.

Так что такой упрощенный вариант карантинных мероприятий (и даже совсем упрощенный, как в Белоруссии) может быть весьма эффективен, только проводя эти мероприятия следует понимать особенности протекающей эпидемии и не допускать тех ошибок, которых было не мало в настоящей кампании против коронавируса.

О том, что маски используются неэффективно уже писалось. Другая действенная мера связана с соблюдением социальной дистанции. Здесь особенно важно просвещение людей. Важно понимать - как не допускать скопления людей, как не выплескивать на окружающих те вирусы, которые в нас есть (учитывая, что каждый может быть потенциальным носителем).

Важно понимать, что лучше отворачивается, чем напрямую, лучше говорить тихо и вежливо, а ещё лучше использовать жесты и молчать в тряпочку. Громкая и грубая речь не только увеличивает выброс опасных аэрозолей. Создание стрессовых ситуаций хуже любого нарушения противоэпидемического режима, поэтому научиться взаимной вежливости в период эпидемии важнее, чем научиться мытью рук и другим профилактическим мерам.

Здесь, кстати, уместно вспомнить о деятельности правоохранительных органов, которые должны заботиться о том, чтобы не было скопления народа, взрывов страстей и различных противоправных действий. К сожалению, часто получалось как раз наоборот - излишняя дотошность стражей порядка к каждому шагу людей, отчего возникает ненужная неразбериха, стрессовые ситуации, и это только усугубляет эпидемическую обстановку.

Незачем почём зря выписывать пропуска и спрашивать: «Куда идёшь? Зачем идёшь?» Важнее правильно составить информационную просветительскую программу, чтобы каждый понимал особенность настоящей ситуации и меру своей ответственности за происходящее, за себя и за окружающих.

Вообще некоторые мероприятия по обеспечению самоизоляции, карантинного режима - из разряда вредных глупостей и даже опасных провокаций, переходящих во вредоносные действия, как против отдельных граждан, так и всего государства. Остается надеется, что правоохранительные органы, прислушавшись к разъяснениями компетентных людей, дадут правовую оценку и сделают должные выводы - как следует организовывать работу во время эпидемии, чтобы реально бороться с причинами, а не распылять силы и создавать видимость полезной работы.

Следует отметить, что психологи в настоящей противоэпидемической кампании показывают себя не с лучшей стороны, в то время как вирус, помимо всего прочего, обладает и нейротропным воздействием, да и в любой эпидемии психология выходит на первый план, потому, что именно усилиями наших душ намеревается сила исцеления; и именно когда индукции исцеления охватывают миллионы людей, эпидемия обращается вспять и наблюдается позитивная динамика.

Вот, к примеру, одна из самых очевидных загадок коронавируса - почему от этой эпидемии страдают, прежде всего высокоразвитые страны с мощной системой здравоохранения, а в странах третьего мира почему-то с коронавирусом относительно благополучно, хотя там и с медициной, и с гигиеной гораздо хуже. И другой парадокс - почему в странах бывшего

соцлагеря смертность от вируса значительно меньше, чем в западных странах, хотя, вроде, уровень медицины на Западе выше?

Может, причина, как раз, в том, что в нас больше боевого духа, и даже при стрессе мы не в растерянности ослаблены панической атакой; а, напротив, мобилизуемся, одолевая заразу!

Поэтому, психология и просвещение именно сейчас - в период самоизоляции - первостепенное дело. Ещё больше значение психологии в период реабилитации, на спаде волны эпидемии, и для того, чтобы не допустить новых циклов, и для того, чтобы выйти из этой стрессовой ситуации не с истощением сил, а с новыми знаниями и с мощью противостояния различным угрозам.

По большому счёту, вирус возник не просто так, и не просто так был включён режим самоизоляции. Люди всё более отклоняются от естественных путей развития и живут не столько в реальном, сколько в некоем иллюзорном мире. Люди всё время куда-то спешат. И вдруг - остановка. В качестве заполнения интеллектуального вакуума нам предлагаются различные демотиваторы, но следует понимать, что нынешняя эпидемия это - только разминка перед новыми более серьезными испытаниями.

Именно сейчас надо использовать время самоизоляции, как возможность переосмысления своего бытия, как возможность для понимания глубинных процессов личности, общества, космоса.

Чтобы коллективно справиться с эпидемией, следует обратиться к силе исцеления, а это предполагает новую чувственность и новую ментальность. Если вспомнить историю, то, несмотря, на казалось бы разрушительную силу прежних эпидемий, те, кто выжил, проявлял силу жизнестойкости, и это вело к общему прогрессу человечества в интеллектуальном, в культурном и социальном планах.

Настоящую эпидемию следует рассматривать, как репетицию к новым, более серьёзным испытаниям, которые будут следовать одно за другим, чтобы мы менялись, прежде всего, внутренне.

Поэтому, и говорится, что настоящая эпидемия - поле, чтобы проявить себя различным специалистам, но более всего, философам и психологам, и если бы с самого начала больше бы занимались просвещением, а не карательными мерами, прогноз был бы лучше, а ущерб - меньше.

Теперь мы видим, как много было допущенной ошибок, и надо больше внимания уделить работе с человеческими душами. В этом - секрет победы над эпидемией, в этом успех силы исцеления!

«Военная тайна» коронавируса

Настоящая эпидемия коронавируса неприятно удивила всю мировую систему здравоохранения. Начиная с Китая были предприняты, казалось бы, беспрецедентные меры безопасности, но эффективность этих мер всё равно

оказалось недостаточной; и даже там, где рапортуется о ликвидации очагов, встаёт вопрос - какие из предпринятых мер были адекватными, какие - недостаточными, а какие - чрезмерными?

Благо, у нас есть возможность сравнивать различные модели противоэпидемических мероприятий в странах мира. Так, например, решили обойтись без жёстких карантинных мер две европейские страны; но, при этом, результат - прямо противоположенный: у шведов ужасающая статистика по распространению и смертности от коронавируса, а Беларусь успешно справляется с эпидемией без излишнего стресса и экономических потерь.

При этом, шведы гордились, что у них лучшая система здравоохранения и самая высокая продолжительность жизни. Однако вирус выявил парадоксальную закономерность - в странах западного мира с, казалось бы, самой передовой медициной, смертность от коронавируса в разы больше, чем в странах постсоветского пространства; и напрашивается удивительный вывод, что здоровье - не то, что мы привыкли называть здоровьем, а состояние с повышенными резервами стойкости к экстремальным состояниям, и эта стойкость - в сочетании различных психо-экологических и социальных факторов, которые ещё предстоит осознать, чтобы выстраивать современную систему охраны здоровья.

Продолжим сравнительный анализ. Уровень здоровья русского и белорусского народа примерно одинаковы, как и состояние медицины в соседних странах. Однако, модели реагирования на коронавирус - разные. Если, к примеру, в Минске ограничительные меры не жёсткие, в обществе больше полагаются на медицинскую пропаганду и сознательность населения; то в Москве - и вся полиция на углах, и все войска на ногах, и все медики мобилизованы, и все волонтеры озадачены - а вместо скорого эффекта - тысячи заболевших каждый день, и нет обещанного скорого спада эпидемии, и нет покоя ни для руководства страны, ни для медиков, ни для граждан России.

Нельзя, конечно, сказать, что мы ничему не научились за время эпидемии, ибо учёные раскрыли много интересного о коронавирусе. Вот, только до сих пор неясно - какая такая «военная тайна» у коронавируса, что против него малоэффективны и различные средства защиты, и дезинфекция, и карантинные меры, и многое другое; и заболевают не только обычные граждане, но и, вроде как, осторожные и защищенные медицинские работники, чиновники и другие люди.

Попробуем на примере того, что сейчас творится в России разобраться - где мы проявляем излишнее усердие, и где явно не дорабатываем?

Чтобы разобраться в происходящем, следует внимательно проанализировать сам эпидемический процесс и динамику коронавирусной инфекции.

Коронавирус - старый знакомый из группы возбудителей острых респираторных инфекций - ОРВИ; только сейчас людей атакует новый особо агрессивный штамм вируса. Поэтому, если раньше считалось, что основные осложнения от ОРВИ связаны с присоединением бактериальной инфекции;

сейчас для многих людей интерстициальная вирусная пневмония и другие специфические осложнения - главные причины летальных исходов.

Хорошо известно, что основной путь распространения коронавируса - воздушно-капельный - посредством аэрозолей, которые разлетаются на несколько метров при дыхании или чихании вирусоносителей. В водных капельках этих аэрозолей - живые вирусы, которые, попадая при вдохах в дыхательные пути здорового человека, способны внедриться в клетки эпителия, и размножившись эти вирусы дают картину инфекционного заболевания.

По началу, вирусные частицы стали обнаруживать на различных предметах, с которыми контактировали вирусоносители, поэтому, как меры безопасности стали использовать перчатки, другую защитную одежду, стали проводить дезинфекцию предметов внешней среды.

Современные исследования показывают, что на предметах внешней среды вирус если и выделяется, то почти всегда мёртвый и не представляет опасности; живой вирус только в аэрозолях! Поэтому, реально защитная одежда, дезинфекция тела и предметов внешней среды, как защита от коронавируса - малоэффективные меры. Однако, гигиена, как полезная привычка - дело стоящее; и то, что люди привыкают к чистоте и порядку - хорошее приобретение в период эпидемии.

Однако, встаёт вопрос - насколько эффективно мы защищаемся от аэрозолей с вирусами?

При эпидемии используется несколько мер, несколько уровней защиты от опасных аэрозолей.

1. Изоляция выявленных и потенциальных вирусоносителей от всех остальных людей.
2. Защита избеганием аэрозольного облака.
3. Использование средств индивидуальной защиты.

Несмотря на то, что все уровни защиты достаточно понятны, на каждом уровне есть свои дыры; поэтому, даже принимаемые меры защиты малоэффективны, и вместо того, чтобы локализовать и ликвидировать вспышку за 1 месяц, мы ликвидируем её 5 месяцев, да ещё и допускаем выход инфекции из очага, отчего возникают новые очаги заражения.

Начнём с выявления и изоляции больных, носителей и потенциальных носителей коронавирусной инфекции. Прежде всего, поймем - что это за группы людей, какова опасность для их здоровья, и насколько они опасны для окружающих?

Сейчас в информационных источниках немало различных домыслов о бессимптомных вирусоносителях. Такие действительно есть, но это не значит, что каждого человека следует подозревать, что он - бессимптомный вирусоноситель.

Порой, это представляется так, что человек, типа, здоров, но злобный вирус всюду размножается в его организме и заражает окружающих.

Не совсем так.

Если в здоровый организм попадает болезнетворный агент, то ещё не факт, что он начнёт размножаться, а не будет нейтрализован в ближайшее время. В этом случае, человека следует считать контактирующим, но здоровым и не заразным, не опасным для окружающих.

Другой случай. Человек подхватил болезнетворный вирус. Этот вирус размножился. У человека проявилась типичная клиника острой респираторной вирусной инфекции: повышенная температура, озноб, слабость, недомогание, головные и полиморфные боли, другие расстройства в более или менее тяжёлой форме. Человек принял какие-то лекарства, использовал народные методы, пропотел, перекачался, и через некоторое время чувствует себя вполне удовлетворительно, что может жить по привычному графику: ходить на работу, по другим делам, жить и развлекаться.

О былом недуга напоминают, разве что, резидуальные - остаточные явления: спорадический кашель, насморк, может, другие неприятные состояния, которые, в целом не мешают жить, как прежде. Однако, то, что происходит с этим человеком, свидетельствует о том, что его неспецифическая система практически справилась с вирусом, а в специфической - иммунной ещё не выработалось необходимых антител, чтобы окончательно одолеть вирус; вот, и выходит, что вирус ещё живёт и размножается в организме, только не причиняет носителю особых беспокойств, и наличие этого вируса в организме можно выявить посредством специфических проб, да и то - не в первый день болезни.

Вот, такие - легко переболевшие граждане, и являются бессимптомными носителями коронавируса, которые в течение одной - двух недель после завершения острой фазы заболевания являются распространителями инфекции, что опасно для окружающих.

Является ли эта информация чем-то новым для инфекционистов. Банальный факт! Вот, только насколько те, кто казалось бы выздоровел, понимают, что они - потенциальные переносчики? И как система противоэпидемических мероприятий работает так, чтобы эти люди сидели дома, чтобы они ограничили свои контакты, и при этом были бы социально защищены и обеспечены?

Это уже вопрос не только по медико-санитарному просвещению, но и к социальным службам, к органам правопорядка и к другим структурам.

По идее, если человек самостоятельно справился с острым периодом, и уже хорошо себя чувствует, ему следует две недели оставаться дома, и свести контакты к минимуму. Также с ним должны оставаться и домочадцы - те, кто пребывает в тесном контакте. Естественно, все сдают тесты, получают необходимое консультирование и лечение.

При этом, человек не должен иметь никаких проблем с работой с социальными потребностями, короче, чувствовать себя на самоизоляции вполне комфортно.

Основа самоизоляции, прежде всего, в сознательности граждан, а для этого, в первую очередь, необходима грамотная и доходчивая медико-санитарная пропаганда. К сожалению, информационная, пропагандистская

работа в нашей стране - не на должном уровне. Вместо разъяснения власти склонны прибегать к силовым методам. Однако от штрафов пользы мало - только стресс и озлобление населения, а стрессовые нагрузки и без того ухудшают состояние здоровья человека. Может, даже наоборот - премировать людей за правильную самоизоляцию и соблюдение всех мер безопасности?!

Продолжим о пациентах с различным течением заболевания.

Когда течение заболевания - острой, средней и тяжёлой тяжести - медицинских проблем больше, но в плане эпидемической безопасности - всё проще. Больной находится дома или в стационаре. Важно только, чтобы он осознавал необходимость изоляции и свою ответственность, чтобы не допускать распространения эпидемии, особенно на этапе выздоровления, когда хочется свободы, а необходимо дождаться окончания карантинного режима.

Есть ещё вариант подострого течения заболевания, более характерный для пожилых и ослабленных людей. В этом случае заболевание протекает со стертой картиной: субфебрильная температура, слабость, недомогание, респираторные нарушения.

Патогенетически, вирус размножается в организме, не встречая должного сопротивления и реакции на его присутствие. Однако деструктивные явления постепенно нарастают, а при коронавирусной инфекции это, прежде всего, клиника интерстициальной пневмонии, нарушение свёртываемости крови и другие проявления. В клинике возможно: усиление одышки, бледность, повышенная утомляемость, другие признаки дыхательной недостаточности.

Однако, до поры, до времени такой больной может чувствовать себя относительно неплохо и не вызывать больших подозрений у окружающих, являясь при этом разносчиком коронавируса.

Опасность состоит в том, что ухудшение состояния обычно наступает критически, когда уже необходимы реанимационные мероприятия, и велика вероятность летального исхода.

В период эпидемии важно, чтобы пораженный вирусом человек смог бы своевременно заподозрить у себя опасное заболевание и тенденцию его развития. Для этого необходима осведомленность каждого человека по симптомам и клинике вирусной инфекции, и возможность для пациента получить грамотную и своевременную профессиональную консультацию специалиста, в том числе, он-лайн; провести тесты на коронавирус; а, при необходимости получить необходимую медицинскую и социальную помощь.

Важно, что вся система предотвращения угроз должна функционировать так, чтобы у людей не было желаний что-то скрывать и скрываться; чтобы карантинные мероприятия для реальных и потенциальных носителей производились своевременно, и чтобы людям было достаточно комфортно, ибо нейтрализация стресса есть - психотерапия - важный компонент для исцеления каждого пациента и для укрощения эпидемии во всей человеческой популяции.

Перейдём теперь к защите от аэрозольного облака. Если у человека отсутствуют средства защиты, это облако при спокойном дыхании распространяется на расстояние 1,5 — 2,0 м. При интенсивном дыхании, при

громком разговоре разброс аэрозолей увеличивается, и максимально — при громком крике и кашле — более 5,0 м.

Опасность уменьшается: когда нет разговора глаза — в глаза; когда против ветра, и когда используются различные средства защиты.

Следует подчеркнуть, что в период эпидемии взаимная вежливость должна пониматься, как противоэпидемическое мероприятие, поскольку: во-первых, уменьшаются аэрозольные выбросы; во-вторых, нейтрализуется стресс, что способствует повышению устойчивости организма к вирусу. Поэтому о вежливости надо говорить также настойчиво, как о гигиене; понимая, что санационное мышление — чуть ли не решающий фактор при всех эпидемиях!

В замкнутых пространствах концентрация аэрозолей возрастает, поэтому, если на улице при соблюдении социальной дистанции ещё допустимо не использовать средства защиты — в замкнутых помещениях безопасность — при использовании защитных средств, плюс средства поведенческой защиты: говорить не много, вежливо, а лучше — жестами, и «молчать в тряпочку!».

Также важно осуществлять проветривание, дезинфекцию и другие методы санитарной обработки помещений, опасных в плане скопления аэрозолей; особенно в очагах заражения, например, в больничных палатах.

При различных ОРВИ, и коронавирусе не исключение, необходимо использовать различные средства защиты, прежде всего, органов дыхания.

Современная эпидемия коронавируса вскрыла удивительный факт — несмотря на то, что мы знаем и об угрозах природных эпидемий, и об угрозах биологической войны, даже развитые государства оказались слабо подготовлены — отражать вирусные атаки; и у нас, оказывается нет надёжных средств защиты органов дыхания от мелких вирусов.

В условиях пандемии не лучший выбор даже полный противовирусный костюм и ОЗК, а более дешёвые и простые варианты, как оказалось, не обладают 100% защитой, что подтверждается заболеваниями среди медицинских работников и других, вроде бы, защищённых людей.

(Хорошо ещё, что человечеству в этот год не суждено было пострадать от более опасных вирусов — при нашей всеобщей неподготовленности жертв могло быть гораздо больше. А это значит ещё и то, что, осмыслив опыт пандемии, надо выработать меры и технологии, подготовившись отражать угрозы более агрессивных возбудителей. Однако, тема прогнозирования угроз — отдельное исследование, пока же излагаются злободневные вопросы безопасности.)

Итак, маска медицинская — основное средство защиты органов дыхания при настоящей эпидемии коронавируса? Насколько она хороша, и в чём её недостатки? Как и кому её следует использовать? Что может снизить или повысить защитные эффекты маски?

Защитные свойства маски связаны с барьерной и фильтрующими функциями как на вдохе, так и на выдохе. Фильтрующие свойства маски таковы, что она задерживает мелкие пылевые частицы, бактерии, но поры

фильтрирующих тканей почти не задерживают вирусы и высокомолекулярные соединения.

Для того, чтобы защищаться от вирусов требуется использовать специальные многослойные маски, да и те не дают 100% защиты. Они дороже. В них сложнее дышать. А через некоторое время они всё равно пропитываются конденсатом (с вирусами) и подлежат утилизации (или санобработке).

Маски эффективнее всего служат целям коллективной безопасности. Когда вирусоноситель использует маску, он в значительной мере безопасен для окружающих. Реально, вируса поступает во внешнюю среду меньше, но он всё-таки поступает. Считается, что срок службы маски для пациента — около 2-х часов, после чего она настолько пропитывается конденсатом, что подлежит утилизации. Однако, когда человек активно выделяет вирус, да ещё к тому же интенсивно дышит, чихает, разговаривает — безопасный срок службы маски — ещё меньше; и если это пациент, то для каждого диалога с врачом ему желательно быть в новой маске.

Что касается здоровых людей, им тоже помогает маска, но если происходит интенсивный обстрел аэрозолями от вируса носителя, она может послужить эффективным барьером лишь на краткое время, после чего маску следует утилизировать, поскольку на ней скопился конденсат и вирусы, которые засасываются в дыхательные пути при вдохе.

Когда, как в стационаре, ясно, что на нашу маску оседает конденсат от вирусоносителя, логично эту маску сразу утилизировать, провести местную санобработку, и использовать уже другую маску.

Однако, что делать, когда не знаешь — кто вирусоноситель, и кто, может быть, уже обсеменил твою маску? Что делать? Постоянно менять маски или постоянно «проветривать» и надевать снова в угрожающих ситуациях? На эти вопросы не может ответить даже ВОЗ; и получается, что длительное ношение масок — в определённом роде лотерея: при спорадических контактах — скорее помогает; при интенсивном обсеменении — уже не поможет!

С другой стороны, когда ситуация угрожающая - важно, чтобы каждый использовал средства защиты. Тогда человек показывает, что он, прежде всего, заботится о здоровье окружающих, и если даже сам не знает, что болен, пытается свести к минимуму угрозы для других людей!

Наряду с масками распространение получили различные респираторы, как индивидуальные средства защиты различные респираторы: от простейших тканевых (как маски), до более сложных с твёрдотельными, мембранными и комбинированными фильтрующими элементами.

Особенностью респиратора является то, что вдох происходит через фильтр, а выдох — через специальный клапан. Благодаря этому дышать легче, меньше конденсата, и дольше срок службы изделия.

Эти преимущества явственны, когда респиратором пользуется достоверно здоровый человек. Если же респиратором пользуется вирусоноситель, через клапан в атмосферу выходят аэрозоли, и этот человек представляет потенциальную угрозу для окружающих.

Надежнее всего — использование мембранных, твёрдых адсорбирующих и комбинированных фильтрующих элементов на входе и на выходе, при плотно прилегающей маске. Однако такие устройства не только дороги. Технический вопрос — как обеспечить лёгкое, незатруднённое дыхание? Ещё вопрос — о возможности замены и регенерации фильтрующих элементов?

Ясно, что необходимо разрабатывать высокоэффективные, именно, противовирусные средства индивидуальной защиты, при этом, разной конструкции, и для различных целевых групп: бюджетные, специальные, эксклюзивные.

Всё это необходимо, поскольку эпидемия коронавируса будет бушевать в мир ещё весь год. Новые волны будут не столь опасны, ибо вирус мутирует в более безопасные штаммы. Однако же надо рассматривать настоящую пандемию, как генеральную репетицию, чтобы научиться — как отражать биологические и другие угрозы.

Поэтому, уже сейчас следует извлекать уроки пандемии:

1. Следует разработать эффективный комплексный план карантинных мероприятий при разных степенях угрозы, и разработать функционалы для тех целевых групп, что на передовой по борьбе с эпидемией.
2. Следует грамотно и профессионально проводить массовые пропагандистские и просветительские программы с отслеживанием обратной связи.
3. Следует выработать эффективные механизмы профилактики, лечения и реабилитации на всех стадиях эпидемического процесса.
4. Необходимо разработать и наладить массовый выпуск современных средств индивидуальной защиты, и разработать меры и средства коллективной защиты.
5. Необходимо выработать новый подход к здоровью человека, с пониманием физической, психической и социальной стойкости к привычным и экстраординарным неблагоприятным факторам; и сконцентрировать усилия на развитии жизнестойкости человека.

Эпидемия коронавируса 2020 года стала нелёгким испытанием для России и для других стран мира. Она показала, что реально мы ещё слабо готовы к отражению разного рода угроз, и многие люди не справляются с вызовами современности ни психически, ни физически, ни социально.

Следует исходить из того, что пандемия коронавируса это — ещё не супериспытание, а только своеобразная «разминка» для человечества в преддверии действительно серьёзных потрясений, многие из которых прочтываются уже в настоящее время.

Мы должны извлечь верные уроки из настоящего. Научиться грамотно противодействовать эпидемиям, укрепить жизнестойкость человека, повысить профессионализм медицинских работников и других специалистов.

Мир меняется, и нам — правильно читать послания времени, чтобы совершенствовать себя, и достойно встречать эпоху великих испытаний, привлекая силу исцеления своими мыслями, чувствами, делами и поступками!

Национальная политика в условиях эпидемии

Просчеты в национальной политике, как бомба замедленного действия, и она взрывается обычно тогда, когда ситуация в обществе и без того накаляется и отягощается различными бедствиями.

Примером служит настоящая эпидемия коронавируса. Одним из парадоксов этой эпидемии является то, что в странах бывшего социалистического лагеря от неё значительно меньше смертей и других последствий, чем в странах Западного мира, и это несмотря на то, что они - более развитые страны с более мощной системой здравоохранения.

Причин, объясняющих сей парадокс, несколько. Одна из них - в том, как в разных странах осуществляется национальная политика.

Для Западных стран характерное явление - национальные гетто, где всё хуже, и где народ особенно обозленный на благополучный социум.

Когда началась эпидемия, именно жители гетто, национальные меньшинства пострадали более всего. Однако, они не просто заболели сами, и передавали вирус соплеменникам; все эти маргиналы проявили себя, как самая не организованная часть общества, нарушающая ограничения и запреты, и способствовали распространению эпидемии.

Всё это сказалось на статистике по коронавирусу, и характеризовало Западное общество, как не здоровое, содержащее внутренние конфликты, которые в кризисные ситуации особенно проявляются социальными потрясениями.

Настоящая эпидемия происходит на каком-то повышенном невротическом тоне. Мало того, что вирусы атакуют, так и для миллионов людей — острая потребность — заявить о своём недовольстве окружающим миром, и, прежде всего, властями и порядками.

В итоге возникают «драконьи узлы», как в США, когда социальные протесты резко способствуют ухудшению эпидемической обстановки, а негативные последствия эпидемии ещё больше побуждают к социальным протестам.

Правда, нельзя говорить, что они больные, а мы здоровые. Реальная ситуация в России в плане решения национальных вопросов тоже далеко не безоблачная.

Демографический состав России и её регионов меняется, и это не может не сказываться на состоянии национального мира. Появляются очаги национализма, экстремизма - и всё это требует пристального внимания, мониторинга и грамотных превентивных мер комплексного характера для того, чтобы противопоставить всем негативным явлениям политику национального

согласия, национальной и религиозной терпимости, как это и было заложено в традиции русского и многих других народов.

Есть у нас и свои «драконьи узлы», например тот, который появился в Хабаровске после губернаторской рокировки. Это пока ещё ситуация развивается мирным путём, и вирус не злобствует. В любом случае, требуются оперативные и грамотные меры, ибо «драконы» не только в социуме, они атакуют наши души — и битва за душу должна быть битвой человека, и в стрессовых ситуациях об этом следует помнить в первую очередь!

Наше многонациональное государство ещё ждут немалые испытания, и поэтому так важно укреплять межнациональную дружбу и сотрудничество, чтобы не ссориться, не искать виноватых, а вместе решать непростые задачи современности, на благо будущих поколений!

(Новый штамм дельта выявил, что и у нас хватает своих «драконьих узлов», особенно, скрытых в человеческом бессознательном; и новый штамм требует от психики ещё более основательной санации для полноты реабилитации не только на физическом, но и на психическом уровне)

Защитный барьер

О биологической угрозе для населения земли говорилось давно, и, тем ни менее, эпидемия коронавирусной инфекции оказалась во многом неожиданной, и застала врасплох не только простых людей, но и медицинских работников, и лидеров разных стран мира; отчего на угрозы были самые различные реакции: от непризнания и пофигизма - до параноидной гиперреактивности и абсурдизма в государственном масштабе.

В ходе развития пандемии выяснилось, что все наши обширные знания по иммунной и неспецифической системе защите организма не то, что неполные и не совсем корректные, а где-то искажённые в самых базовых основах, и всё не так просто, как мы привыкли до сих пор считать, и то, что мы считали научным знанием, возможно, где-то лишь - популярный миф, и всё по другому и гораздо интереснее?!

Попробую, несколько упрощенно, изложить классическую парадигму развития эпидемического процесса, и как, соответственно этой парадигме, строится вся лечебно-профилактическая работа.

Для противодействия разного рода болезнетворным агентам у живого организма существует специфическая (иммунная) и неспецифическая системы защиты.

Неспецифическая система защиты связана с деятельностью различных клеток и систем организма и проявляется тем, что живое способно распознать то, что является чужим и чуждым и отторгает оное, стремится его подавить и уничтожить. Здесь, и различные химические вещества, неприятные для враждебных агентов, и защитные поля и излучения, и фагоцитарная активность клеток, и различные местные и генерализованные реакции организма (воспалительная реакция, гипертермия, стрессовая реакция и другие).

Неспецифическая система защиты, обычно, сразу включается, чтобы противодействовать опасным агентам, и активна, пока от этих агентов не избавится, после чего стремиться к исходному состоянию. Важно, что неспецифическая система на разные агенты реагирует однотипно; и, если эта система защиты мощная, только уж очень опасные агенты, действительно, способны вызвать серьёзные заболевания.

Большинство агентов, например, болезнетворных вирусов, при надёжных барьерах или вообще не способны вызвать заболевания, и сразу же уходят из организма; или организм болеет бурно, но скоротечно, через некоторое время человек чувствует себя полностью здоровым, и ещё через некоторое время проходит резидуальная симптоматика, и организм постепенно очищается от вирусов; реже (если не все в порядке с системой защиты), возможно развитие тяжёлого заболевания, или исходом является хронизация болезни или микробоносительство).

Специфическая система защиты связана с деятельностью иммунной системы защиты организма, и её особенностью являются то, что происходит точное типирование враждебного агента по характерным именно для него специфическим антигенам (которые, суть - некие уникальные молекулярные 3-D структуры), и на эти антигены иммунными клетками вырабатываются специфические антитела (тоже молекулярные 3-D структуры, которые к антигенам подходят, как ключ к замку), и когда антитела связываются с антигенами, защитные системы организма расправляются с патологическим агентом (нейтрализуя, разрушая и удаляя его).

При появлении в организме специфических антигенов, титр антител нарастает постепенно, и, обычно, реакции специфического иммунитета явственно наблюдаются через несколько дней после заражения; затем, иммунный ответ достигает максимума, наблюдается плато, и, если всё хорошо, человек идёт на поправку, а иммунная реакция (со сдвигом по времени) постепенно ослабевает, титр антител уменьшается, и спустя определённое время их остаётся совсем немного.

Что важно, при повторном инфицировании, титр антител растёт стремительными темпами, и поэтому переболевший более защищён, чем тот, кто ни разу не встречался с инфекционным агентом, и у кого ещё не вырабатывались антитела на соответствующий антиген.

На одни инфекционные агенты, например, на вирус натуральной оспы, формируется стойкий иммунитет на всю жизнь, и нет повторных заболеваний, на другие возбудители иммунитет может быть не таким стойким и ослабевать со временем, а если вирус сильно мутабелен, как, например, вирус гриппа, то каждый сезон, практически по-новому, начинается борьба с вирусом.

На этих принципах, собственно, и строится идея вакцинации - познакомить иммунную систему с антигенами в возможно более безопасном варианте (например, используя убитые или ослабленные микроорганизмы), а когда действительно злой микроб нападет на вакцинированный организм, его

иммунная система мобильно выработает достаточное количество антител, чтобы справиться с болезнетворным агентом.

Однако, то, что хорошо в научных теориях, не всегда даёт ожидаемый результат в клинической практике.

Тот же самый сезонный грипп. Вирус постоянно мутирует, и мы каждый новый штамм встречаем специфическими вакцинами. Сообщается, что эффективность прививок высокая, только при более придирчивом анализе ещё неизвестно - лучше оно или хуже? Нет явного успеха, и такое чувство, что гриппу как-то начихать на все наши усилия.

Коронавирус также весьма мутабельный персонаж, и когда учёные стали создавать вакцины против различных вирусов, обнаружили неприятные парадоксы.

Иммунологи, например, создали вакцину, испытали. Работает! Заражаем - не берет! Прошло некоторое время, и, вдруг, оказывается, эффект прямо противоположенный - иммунитет напряженный, а болезнь протекает опаснее, чем прежде, причём подостро и с высоким летальным исходом?!

Как это объяснить? Антитела вырабатываются, но, поскольку вирус мутировал, вырабатываются несколько не те антитела, что опасны для настоящего штамма, а те, что были опасны для прошлого штамма вируса (срабатывает, можно сказать, фантомная иммунная реакция на те антигены, которых реально нет, и есть только их подобие). Мало того, при этом депрессивно уменьшается выработка специфических антител на актуальный штамм вируса, отчего заболевание протекает в более злокачественной форме, с более тяжелыми исходами.

Зная о подобных эффектах, как-то скептически относишься к победным реляциям о том, что скоро создадут эффективную и безопасную вакцину от коронавируса и спасут человечество! Как бы массовая вакцинация, вроде бы, проверенным препаратом, не обернулась бы обратным эффектом, и последствия будут ещё хуже, чем мы имеем уже от этой пандемии?!

Конечно, иммунологам следует работать над вакциной, испытывать её в полевых условиях. Это - путь научного знания, и полезный опыт при угрозе новых эпидемий. Однако, применительно к коронавирусной инфекции, массовое использование даже самой хорошей вакцины, особенно, в указном порядке может обернуться медицинской и социальной катастрофой, о чём следует знать, переходя от экспериментов к широкой медицинской практике (а, может, лучше и не переходя к ней вовсе)?!

Что же тогда может быть альтернативой вакцинации? Неужели дожидаться, когда в популяции выработается достаточно мощная иммунная прослойка, и тогда вирус угаснет, потому как ему будет трудно найти того, кто ещё способен заразиться? И всё ли так просто в специфическом иммунитете, и так ли оно происходит по классической теме: в организм поступили антигены, и к ним вырабатываются антитела, чтобы, наконец, одолеть вредоносного агента?

Феномен эпидемии в том, что огромную роль приобретает психологический фактор, мобилизация исцеляющих сил природы и организма.

При этом можно говорить о некоем информационном иммунитете, когда словно считывается информация с матрицы антигена, и этого уже достаточно, чтобы образовывались специфические антитела, одолевающие болезнь.

Это объяснение может восприниматься, как из разряда мистических предположений, но при многих эпидемиях мы видим людей, обладающих силой жизнестойкости, которые и в очаге уверены, что зараза их не возьмёт! И она их не берет! И эти люди не только сами для себя одолевают болезнь, они и для других становятся целителями. Более того, угасание эпидемий уместно относить не к разрастанию пассивной иммунной прослойки, а к нарастанию индукции силы исцеления, когда сильные духом - аттракторы порождают волны исцеления, останавливающие вал эпидемии.

Из истории мы помним, что такими индукторами - целителями в очагах биологической угрозы были Ибо Сина, Нострадамус и многие другие сильные духом люди.

Более того, тот, кто пребывает в страхе, сам, как воронка, привлекающая болезнь, да, и страховая демобилизация негативно сказывается на устойчивости организма к болезнетворным агентам. Однако, тот, кто отвечает на страхи гипермобильностью психики, намерением жизнестойкости - тот обретает и силу исцеления, защищая себя и позитивно индуцируя окружающих.

Вот, сейчас есть проблема - что делать в режиме самоизоляции, и как убежать, когда атакует страх? Такие же испуганные, в том числе, многие психологи, советуют различные демотивационные действия - бездействия, чтобы сделать наши страхи возможно менее актуальными. И мало кто учит людей стратегиям жизнестойкости, чтобы вызов страха использовать для того, чтобы мобилизовать добрые силы, и быть целителями и для себя, и для окружающих.

Можно верить, можно не верить в информационный иммунитет, однако, когда угроза реальна, не помогает ни параноидная гиперреактивность, ни разнузданный пофигизм (который, по сути, не бесстрашие, а только слабый способ скрыть гнетущие страхи). Реальная защита, когда страх порождает не хаос, а чувство благодарности Тому, кто даровал нам эти испытания, чтобы наконец-то мы перестали пребывать в ложном благодушии, но, мобилизуя целительные силы, и, избавляясь от вирусов, наконец бы избавились и от всего другого чужого и чуждого, чего полно в нашей душе настолько, что мы даже привыкли принимать это чужое за своё, и даже гордиться им, как своими возможностями, и, защищаемое чужое, по сути - болезнь; и больные суетой люди, бегут от тех врачей, кто увещевают нас - сканировать свои души, чтобы обрести подлинные силы, радость и здоровье!

Конечно, следует совершенствовать медицинские методы по противодействию и лечению различных болезней. Только, как бы ни была развита и доступна медицина, если в душе поселяются страхи, а они поселяются всегда, пока мы потакаем тому, что является чужим и чуждым, к нам будут приходить не одни, так другие болезни.

Вакцина духа действительна на все времена, и в период самоизоляции именно её и следует вырабатывать в первую очередь!

История подтверждает, что, выходя из периодов бедствий, люди демонстрировали величие духа, и это позволяло придавать новый импульс развития для всей человеческой цивилизации. Тогда следовали научные открытия, технологические прорывы, экономические и культурные достижения. Менялась ментальность людей, их психофизиологические качества, повышающие, как индивидуальную, так и коллективную, социальную жизнестойкость.

О том, как важно комплексно повышать жизнестойкость, надо было говорить везде и всюду уже на начальном периоде эпидемии, и тогда, возможно, многих жертв удалось бы избежать.

Однако работать по повышению жизнестойкости никогда не поздно, и следует помнить, что когда сообщества будут отправляться после эпидемии, длительный процесс реабилитации это, прежде всего - работа с осознанием, и формирование новой ментальности, в утверждении силы исцеления и жизнестойкости.

Настоящая пандемия коронавирусной инфекции высветила немало проблем и в медицинской науке, и в социальном управлении. Пандемия явилась тяжким испытанием и для отдельных людей, и для различных стран, и для всего мирового сообщества.

Анализируя, что мы приобрели, и что мы потеряли, следует исходить, прежде всего, из того, что мир уже не станет таким благодушным, как прежде. Более того, мы свидетели не кульминационного события этого века, а только некой прелюдии, репетиции, тренинга для ныне живущих и для наших ближайших потомков к действительно серьёзным глобальным испытаниям этого века, сценарий которого все более чётко прослеживается для тех, кто способен заглядывать за завесу времени.

Об этих грядущих испытаниях ещё можно многое сказать, а сейчас важно акцентировать внимание на то, что привычные нам меры защиты: и медицинские, и социальные, и многие другие - всё более уязвимы; а, говоря о грядущих испытаниях, их, вообще можно признать неэффективными. Ведь, вот, парадокс настоящей пандемии коронавируса - больше всего досталось самым казалось бы благополучным странам с самой мощной системой здравоохранения, и пострадали от вируса не только простые мало защищённые граждане, но и медицинские работники, звёзды, политики, богатые люди. В грядущих же испытаниях эта парадоксальная тенденция сохранится, и то, что сейчас воспринимается, как нечто иррациональное, окажется самым действенным и эффективным средством.

Безусловно, требуется развивать классическую медицину, систему здравоохранения и другие социальные системы; но в наш век суровых испытаний требуется увидеть, что за углубляющейся колеёй мэйнстрима, существует удивительный и прекрасный мир, и в нем источник силы жизнестойкости, силы исцеления.

Поэтому, необходим комплексный подход, со смелой ревизией всех парадигм мышления, как в понимании здоровья человека, так и в других науках, начиная с философского осмысления всего бытия, познания и чувства.

Время это - проявление ритма, и это - череда событий; и, едва адаптируясь к сумасшедшей скачке эпохи, мы видим, что время ускоряется, и оно требует такого же ускорения от нас в решимости к кардинальным переменам в себе и в том мире, в котором мы существуем.

Для тех, кто готов прислушаться, будет сказано больше. Для тех, кто проявляет усилия в преображения мира и самих себя - приходят силы исцеления и жизнестойкости. Для тех, кто открывается потоку времени - тем вдохновение и таланты - создавать будущее!

«Дыры» карантина

Люди тысячи лет противостоят патогенными микроорганизмам, и в цивилизации накоплен немалый опыт организации карантинных мероприятий. Однако, началась современная эпидемия коронавируса, и оказалось, что и системы здравоохранения разных стран, и властные структуры, и граждане различных государств - оказались мало подготовленными к этому испытанию. Причём, заболевают коронавирусом не только социально незащищённые и беззаботные граждане, но и те, кто принимают, казалось бы все необходимые меры защиты: медицинские работники, чиновники, состоятельные люди.

Конечно, медицинские работники и некоторые другие категории людей подвергаются повышенному риску заражения, в связи с тем, что по долгу службы работают в очагах поражения, контактируют с больными и носителями. Однако, они, вроде, и защищены лучше других. А это значит, что все меры предосторожности их не спасают, поэтому и заболевают те, кто не должен заболеть, и кому должна быть обеспечена максимальная безопасность.

Вывод следующий - не смотря на все предпринимаемые меры, в очаге коронавирусной инфекции защитные меры дефектные, вот, только такое чувство, что никто этого не желает замечать и упрямо прикрывается избитыми инструкциями!

Если внимательно посмотреть, то и в рекомендациях ВОЗ, и в инструкциях Минздрава - только общие положения, и нет чётких подробных рекомендаций по мерам безопасности в очаге с корректным физическим обоснованием всех положений предлагаемых инструкций; поэтому, и можно утверждать, что ныне не предпринимается мер по более надёжной защите тех людей, что пребывают и работают в эпидемическом очаге.

Недостаточная проработка по комплексной профилактике коронавирусной инфекции и недопущения её распространения состоит и в том - как осуществляется работа с населением?

Практика показывает, что различные карательные меры показали сравнительно низкую эффективность; и даже эта эффективность сведена на нет повреждающим действием стресса и социальной озлобленности.

Несмотря на все предпринимаемые меры, вдруг откуда-то появляются вирусоносители, и почему-то от них расходятся новые цепочки заболевших? Опять, вопрос к тем, кто отвечает за профилактику и предотвращение развития инфекции - а все ли Вы учли, а все ли Вы продумали и предусмотрели, и нет ли в Вашей системе обороны больших «дыр», отчего вирус гуляет по популяции, и жёсткие меры дают результат не лучше, чем мягкие? Сравните, например, статистику по России и Белоруссии и ответьте - а почему сверхусилия по борьбе с эпидемией практически бесполезны?

Опять таки, я не хочу сказать, что вообще все предпринимаемые мероприятия по предотвращению распространения коронавирусной инфекции вредны или бесполезны. Однако, при внимательном рассмотрении, в них можно обнаружить «дыры», которые почему то не замечаются теми, кто составляет рекомендации для ВОЗ и Минздрава. А если есть даже небольшие дыры, то вся сеть оказывается малоэффективной; а в результате - эпидемический процесс затягивается, болеют и погибают тысячи людей, и даже эксперты не могут сказать - когда же закончится эта эпидемия, и не будет ли новых вспышек, и даже более опасных эпидемий на нашей планете?

Правда, и с этой эпидемией не все ясно. Поэтому, так много альтернативной информации, так или иначе, связанной с эпидемией коронавируса. Здесь - разного рода демотиваторы, пародийный материал, альтернативные взгляды, предложения, идеи. Много, конечно, информационного мусора. Есть и опасная информация - разного рода вредные советы, которым лучше не следовать.

Опять таки, акцентировать внимание на борьбу с дезинформацией, на проведение санкционных мероприятий против инакомыслящих, значит, признаваться, что официальные информационные ресурсы задействованы ущербно, и то, что ими выдаётся, вызывает недоверие, а то и явное неприятие у людей, да ещё и многие вопросы остаются без ответа, вот, люди и обращаются к альтернативным источникам.

Вообще, анализируя различную информацию вокруг коронавируса, впечатление такое, что у нас нет грамотных психологов, чтобы проанализировать эпидемию, как массовый психоз, чтобы объяснить людям, как мобилизовать силы исцеления во время эпидемии, чтобы дать четкие инструкции по психореабилитации тех, кто переболел, и всех, кто пережил последствия эпидемии.

Удивительно, казалось бы профессия - психолог одна из самых модных в последнее время, и дипломированных психологов расплодилось, «как собак нерезанных», да только количество не переходит в качество; и нигде не найдешь грамотного психологического анализа и рекомендаций по психомобилизации в период эпидемии и по программе психореабилитации, которая очень скоро понадобится всем нам в ближайшее время.

Правда, и то, что критиковать всегда проще. Есть конструктивные предложения и аналитические материалы. Важно, чтобы у людей,

принимающих ответственные решения, реально была бы мотивация - изменить ситуацию в лучшую сторону, посредством инициативных решений.

Следует понимать, что то, чем мы занимаемся сейчас есть - не только борьба с известным коронавирусом, но, своего рода, генеральная репетиция по противодействию эпидемиям и другим угрозам, что ожидают нас в ближайшем будущем. Поэтому, чтобы мы сейчас не делали - вопросы безопасности должны быть первостепенными!

Успех общего дела зависит от каждого. Чтобы там не придумывал ВОЗ, именно нам - выработать четкие алгоритмы действий и стратегию безопасности в этой эпидемии и на последующие чрезвычайные ситуации!

Пандемия коронавирусной инфекции и медицинский саботаж

Настоящая эпидемия коронавирусной инфекции явилась непростым испытанием для национальной системы здравоохранения, да и для других структур единого государства и его граждан.

Если верить официальной статистике, самые тяжелые времена, нарастания эпидемической волны позади, и в России наблюдается устойчивая тенденция к постепенному затуханию эпидемии. В связи с этим во многих регионах вводится послабление противоэпидемического режима, и уже калькулируются первичные итоги по происшедшим событиям.

В целом, согласно официальной версии, государство и граждане достаточно успешно проявили себя в трудные времена, можно сказать на твердую четверку, и пора раздавать награды и благодарности особо отличившимся в борьбе против коронавируса.

Прежде всего, и вполне заслуженно, большое спасибо людям в белых халатах - тем, кто работал на уровне запредельных нагрузок в красной зоне и на других постах, спасая жизнь и здоровье пострадавшим.

Спасибо всем тем, кто деятельно и продуктивно включился в обеспечение противоэпидемических мероприятий, кто различными способами помогал заболевшим и находящимся на самоизоляции.

Благодаря активной жизненной позиции и добрым делам многих людей у нас в России без излишней паники и социального недовольства удалось достаточно организованно пройти самый сложный период, и теперь мы с оптимизмом надеемся на постепенную ликвидацию эпидемической угрозы.

Однако, прежде чем распевать дифирамбы и раздавать слонов, хотелось бы обратить внимание и на те объективные недоработки и откровенные просчеты в противоэпидемической работе, поскольку нам - землянам предстоят ещё много непростых испытаний, и лучше сразу учиться на ошибках, чем опять наступать на старые грабли.

Опыт настоящей пандемии поучителен тем, что в разных странах использовали, хотя и похожие методы борьбы с эпидемией, вариации этих методов отличались в немалой степени: от жёстких вариантов, как в Китае - до мягких, как в Швеции и Белоруссии. В России по регионам, можно сказать,

были свои вариации: от жёстких карантинных мер в Москве и некоторых других регионах - до весьма либеральных, особенно, в отдаленных от центра регионах.

Что оказалось? Жёсткие ограничительные меры, особенно, когда в очаге происходит экспансивное распространение инфекции, оказывают сдерживающий эффект, позволяющий локализовать, а, затем, и депрессировать развитие эпидемии.

Вот, только где должны использоваться карательные, а где акцент должен быть сделан на просветительские, рекомендательные меры?

В России, как видно, предпочитают карательные меры. Оно и проще, и понятнее, и отчитаться проще, и никто лишней раз не умничает.

Вот, только, насколько это реально эффективно, и можно ли подобных и более весомых результатов достичь не силовыми методами? Это - один из неудобных вопросов для организаторов и руководителей, от которого стараются откеститься, кивая, что эффект есть, а победителей не судят!

А если более критично? Если меньше гонять людей, а больше толково объяснять им - как, что и почему надо делать, чтобы не заболеть самим и не заразить окружающих? Если меньше штрафовать, а больше предупреждать и даже поощрять за инициативу и дисциплину? Если больше проявлять действенной заботы о тех кому особенно непросто в период самоизоляции?

Если больше думать и заботиться о людях - можно достичь больших эффектов, чем от чисто силовых решений; и, что важно, меньше будет стрессов, а стрессы угнетают защитные силы организма и не способствуют борьбе с пандемией.

Опять таки, при прямолинейном силовом подходе многие, вроде как правильные мероприятия малоэффективны вследствие формализма и различных уловок - как обойти жёсткие правила? Поэтому, повторяю, силовые методы и ограничения в определённой мере оправданы, но основа мероприятий - просвещение и осознанные противоэпидемические меры от организаций и от каждого человека в отдельности.

Казалось бы, с самого начала эпидемии было ясно, что необходимо своевременно выявлять всех инфицированных, изолировать их, проверять контакты и пролечивать их до полного выздоровления и прекращения вирусносительства.

Однако, на практике оказалось, что не всё так просто. В интернете можно ознакомиться со многими случаями неправильного ведения пациентов с подозрением и с коронавирусной инфекцией, в том числе, как бы не желание портить статистику и манипуляции с диагнозами.

Правда, то, что пишут в интернете не всегда достоверно, но следует как-то серьёзно изучить вопрос - не было ли в период эпидемии медицинского саботажа, и насколько эффективно работали медицинские службы и с коронавирусными и со всеми другими пациентами?

Ещё вопрос к организаторам здравоохранения - а почему так получилось, что немало врачей пострадало от эпидемии, и непосредственно от вируса и от условий труда?

Немало вопросов к нашей медицинской науке. Мы, конечно, научились гораздо лучше лечить пациентов с короновирусной инфекцией, и не жалеем на это средств и усилий. А когда же будут созданы достаточно эффективные методы и технологии для профилактики? Когда будут разработаны и применены новые средства индивидуальной и коллективной защиты - не только привычные для нас маски и респираторы, а более эффективные, и с более четкими инструкциями по применению?

Вообще, в плане профилактики и информирования населения работа была поставлена откровенно слабо, и тем, кто хотел разобраться более подробно, приходилось плутать по дебрям интернета, сравнивая официальные и альтернативные версии.

Ещё проблематичнее - как грамотно организовать комплексную реабилитацию и отдельных граждан, и всего общества после короновирусной инфекции?

Несмотря на то, что в России психолог - одна из самых популярных профессий, в ходе эпидемии оказалось, что дипломированных специалистов полно, а настоящих профессионалов единицы, и потому вклад психологов в борьбу с эпидемией малозначителен, в то время, как он должен быть весомым и даже решающим, особенно сейчас, когда актуальна задача не просто полноценной, а позитивной реабилитации, чтобы и отдельные индивидуумы, и все общество, пройдя эпидемию, стало лучше, приобретя новые качества жизнестойкости в преддверии грядущих, более суровых испытаний.

Если говорить не только о психологах, то у нас плохо поставлено дело с просветительской деятельностью практически повсюду. Много тех, кто называет себя специалистами по рекламе, по манипулированию сознанием, по карьерному и личностному росту, а по настоящему просветителей, способных доступным и понятным языком донести до разума и сердца людей какие-то важные информационные блоки - таких специалистов чрезвычайно мало: и в науке, и в культуре, и в других сферах деятельности.

Опять таки, о культуре. Мы знаем, что слово, искусство способно исцелять; но что исцеляющего было создано во время пандемии. Всякий хайповый мусор, куча приколов, различные демотиваторы - и это достойный культурный продукт в период пандемии?

Однако, дело идёт на поправку, и многие, так ничему и не научившись, спешат оторваться, вернувшись к старому; и хочется забыть о трудном периоде, и не вспоминать об упущениях и недоработках, а радоваться и раздавать заслуженные и не заслуженные награды.

Однако, следует акцентировать внимание на том, над чем следует серьёзно поработать, чтобы быть во всеоружии, когда необходимы будут сплоченные и слаженные действия, в том числе, для предотвращения и ликвидации разного рода угроз.

Современное здравоохранение становится всё более технологичным, но при этом, в нём всё меньше искреннего сострадания и милосердия, поэтому в медицине нередко проявляется формализм и нежелание реально помогать больным людям в полном объёме.

Да, и вообще, в обществе немало говорится о необходимости духовно-нравственного воспитания, но никто толком не понимает - что это такое, к чему относится, как и какие осуществлять поставленные цели? А когда в обществе нет ни нравственности, ни духовности, тогда - дефицит добра и милосердия, зато с избытком различных пороков, которые однажды выливаются и в социальную напряженность, и приводят к системным кризисам.

Из той же духовно-нравственной деградации и то, как представители власти смотрят на народ, не доверяя людям, и предпочитают использовать не слово мудрости, а силовые методы. Отчёты, может быть, и хорошие, но уж очень много неприятных издержек, и однажды эти издержки имеют тенденцию оборачивается серьезными деструкциями.

Существующая структура управления слишком инертна, и не заинтересована во вдумчивых людях, которые анализируют и предлагают, порой, неочевидные решения. У современных управленцев не хватает культуры обращения к специалистам, да, и предпочитают они работать не с лучшими, а с самыми удобными специалистами, которые не очень то стремятся к новым знаниям.

Большинство людей, в том числе управленцев, привыкли довольствоваться примитивными схемами и объяснениями, глубоко не доискиваясь до глубин знания, и это справедливо для разных наук и отраслей знания. как следствие, довольно формальный подход в просвещении, и, часто, желая одни эффекты, мы получаем совсем другие; и, например, там, где мы ждём, что люди будут слушать и слушаться - они пугаются и смеются, и эффекты наших действий часто прямо противоположные ожидаемым.

Так, что работы по осознанию и преобразованию мира - непочатый край; и важно - не спешить радоваться и раздавать награды, а больше внимание уделить всем недостаткам проделанной работы, и отделить тех, кто по настоящему занимался полезными делами от тех, кто действовал не совсем адекватно, вплоть до опасных и саботирующих поступков.

Пандемия продолжается, и следует, совершенствуя противоэпидемическую работу по всем направлениям (профилактика, средства предупреждения и защиты, ранняя диагностика, тактика ведения разных групп пациентов, социальная поддержка населения, безопасность и организация труда медицинских работников, совершенствование и обучающие программы в режиме самоизоляции, комплексная психо-физиологическая реабилитация и другое.)

Осмысливая всё происходящее на планете в последние годы, следует осознать, что и привычная система знаний, и отработанные технологии, и управленческие схемы всё больше дают системные сбои, и требуются не просто косметические изменения, но радикальные перемены; и необходимость этих

перемен, направления основных векторов — должны прийти до сознания, прежде всего, лиц, принимающих ответственные решения.

Мы уже свидетели, как недовольство привычными методами управления, и теми людьми, которые проводят эти методы — выливаются в акции и более серьёзные формы протестных реакций, который грозят принять революционные масштабы.

Учитывая, что даже с окончанием пандемии, лучше особенно не будет, и, пройдя одно испытание, людям следует готовиться к новому, ещё более серьёзному. А это, значит, что следует быстрее анализировать и усваивать уроки настоящей пандемии, и уже сейчас озаботиться качественными преобразованиями и для индивидуальной души каждой личности, и для социальных групп, для регионов и для всей планеты!

Вопросы реабилитации при короновирусной инфекции

По данным статистики, в настоящее время в России наблюдается постепенное снижение заболеваемости короновирусом, и все актуальнее становятся задачи уже не лечения, а реабилитации, пострадавших от эпидемии.

При этом можно выделить три целевые группы тех, кто нуждается в реабилитации:

1. Переболевшие короновирусной инфекцией и контактирующие с ними люди. (представители этой целевой группы более других нуждаются в комплексной психо физиологической реабилитации).
2. Те, кто непосредственно работал с пострадавшими от короновируса: медицинские и социальные работники, сотрудники органов правопорядка и некоторые другие категории граждан.
3. Все те, кто так или иначе пострадал во время эпидемии: кто натерпелся страха, кто пострадал с доходами, и кого сорвались различные планы и так далее - практически все граждане в большей или меньшей мере.

Почему комплексная реабилитация является важной актуальной задачей?

Каковы факторы поражения во время поражения?

1. Сама короновирусная инфекция и её осложнения (для тех, кто переболел).
2. Психический многофакторный стресс, а для длительного хронического стресса характерно психо-эмоциональное истощение с длительным негативным эффектом.
3. Социальный ущерб (материальные потери, социальная изоляция, режим ограничений и др.)
4. Психо-эмоциональные перегрузки, прежде всего, для тех был на переднем крае борьбы с короновирусом.
5. Другие (семейные проблемы, неполноценный отдых, тревожные ожидания и т. д.).

Исходя из вышеперечисленных факторов, несложно спрогнозировать следующие последствия:

1. Пока хотя бы восстановится психо-эмоциональное состояние пострадавших, пройдет немалое время (для кого-то месяцы, а для кого-то и годы), и все это время будут наблюдаться последствия длительного астенического синдрома у миллионов людей: быстрая истощаемость, повышенная нервозность, сниженная работоспособность, повышенное количество ошибок, тревожно депрессивные состояния, снижение иммунитета, повышенная заболеваемость и другие негативные последствия.
2. Снижение уровня жизни и доходов для множества граждан сопровождается социальной напряженностью, протестными явлениями, социально деструктивной деятельностью - и всё это негативно сказывается на здоровье и психическом состоянии людей.
3. Мир уже не станет прежним, и привычки, усвоенные в режиме самоизоляции, будут определять бытие людей нашего века. Также ускоренно будут развиваться различные технологии и социальные методы, которые получили свою порцию хайпа в период настоящей эпидемии.
4. Помимо того, что происходит с мейнстримом, усилятся две маргинальные ветви: те, которые живут по принципу: «После нас - хоть потоп!» - и готовы дальше устраивать пир во время чумы; и те, кто окончательно уверовали, что дальше будет только хуже, и необходимо срочно готовиться к временам, когда «живые будут завидовать мертвым!».

Учитывая, что, реально, эпидемия коронавируса обрушилась на людей Земли не просто, как преходящий эпизод человеческой истории, а как серьезный знак, о том, что всем нам следует основательно подготовиться к непростым испытаниям бурного века, реабилитация обещает проходить в экстремальных условиях, и потребует от всех участников процесса выкладываться по полной - и в интеллектуальном, и в эмоциональном, и в волевом плане.

Более того, при правильно организованных реабилитационных мероприятиях, и, конечно же, при достойных усилиях тех людей, кто намерен одолеть все стрессы, все испытания, возможно не только проводить ускоренную реабилитацию пострадавших от эпидемии, но и с количественными и качественными приростами в плане физиологии, психики и социальных достижений, чем это было до периода стрессовых испытаний; и именно такая реабилитация должна стать доминирующей во всех комплексных программах для всех целевых групп.

Правда, то, что наблюдается в настоящее время, в плане понимания значения реабилитации и методики её проведения, оставляет желать лучшее. Такое впечатление, что официальные структуры это направление деятельности вообще не заботит, и информационное обеспечение противоэпидемических мероприятий поставленной из рук вон плохо! Не случайно, что и в СМИ, и в интернете полно сомнительных альтернативных советов, и бороться с ними бесполезно, когда те, кто отвечают за информацию, не могут донести до

целевых групп доходчиво и лаконично - что, чего и как, и что делать, и чего не делать, и как реально можно помочь и себе, и ближним своим и в это не лёгкое время, и в будущих испытаниях?

Такая молчаливая ситуация удивительна, исходя из того, что дипломированных психологов в нашей стране - «пруд пруди», а в критической ситуации от них слова мудрого не дождешься. Что, уж, тогда требовать от тех же СМИ, что в них мусора больше, чем полезной информации?

Однако, время не ждёт. Уже сейчас следует организовывать продуманные информационные комплексные кампании по реабилитации лиц, пострадавших от короновирусной инфекции; и на переднем крае идеологической работы должны быть врачи, психологи, представители СМИ и интернет - сообществ, все талантливые и неравнодушные люди, благодаря которым мы сможем в ближайшее время одолеть все негативные последствия эпидемии, и, с обновленным сознанием, достичь, действительно позитивных результатов, полезных для нашей психики и для всей жизни общества.

Реабилитация при короновирусной инфекции

Настоящая Пандемия короновирусной инфекции уже прошла свою половину, и сейчас, наряду с проблемами профилактики и лечения, всё более актуальными становятся вопросы комплексной реабилитации, причём, как тех, кто переболел, так и тех, кто избежал самого заболевания, но так или иначе имел проблемы от всей этой стрессовой обстановки.

При этом, есть такое правило - если вы желаете достичь полноценной реабилитации - не ставьте цель - вернуться к исходным рубежам и уровням здоровья; ставьте цель - достичь и количественно, и качественно более высоких показателей всей Вашей жизни, в том числе, уровня здоровья и силы жизнестойкости!

Почему такое намерение не только последовательно, но и позволяет реально достичь высоких целей?

Во-первых, это - универсальный принцип постановки целевого намерения - предполагая что-то конкретное, следует замахиваться на большее, и не просто мечтать, но мобилизовать силы именно на достижение этого большего, только цели, при этом должны быть, действительно, благие; и тогда, с Божьей помощью, возможно осуществить желаемое, и не застаиваясь решать дальнейшие задачи. Тем же, кто робко просит малого, судьба, обычно отказывает и в этом малом, чтобы ум человека не застаивался в суете, а учился черпать силы из открытых источников свободы!

Во-вторых, на человечество эта пандемия обрушилась не просто так, и не из земной лаборатории этот штамм, а один из инструментов управления человеческой эволюцией, и, прежде всего, для изменения ментальности людей этого века, к иному отношению к жизни и к смерти, к преходящему и к вечному, к тому, что мы желаем, и к тому, к чему искренне стремится душа наша?!

Поэтому, несмотря на то, что вирус вызывает, прежде всего, соматические изменения (насколько коронавирус является нейротропным, ещё не совсем ясно), роль психологии, прежде всего, на этапе реабилитации, является решающей, и физиологическая реабилитация обязательно должна проводиться совместно с психической реабилитацией, при этом, цели реабилитации должны быть - не только восстановление показателей здоровья до исходного уровня, а развитие психических сил человека на количественном и качественном уровнях!

Однако, начнём с физиологической реабилитации, тем более, она также предполагает активный психический компонент.

Поскольку при коронавирусной инфекции поражаются, прежде всего, органы дыхания, основной метод в программе реабилитации - дыхательные упражнения. При этом, следует исходить из того, что различные методики, связанные с интенсивным, форсированным дыханием могут принести не пользу, а вред организму. Рекомендованы более щадящие методы, в которых, наоборот, дыхание успокаивается.

Конкретно, можно рекомендовать некоторые упражнения из йоги и мягкого ци-гуна. Преимущество этих методов в том, что в каждом упражнении достигается взаимоувязка дыхания, движения и внимания, что позволяет сделать физиологические эффекты более действенным, и практикующий получает благо от психических и энергетических эффектов.

Эта самая взаимоувязка дыхания, движения и внимания в каждом упражнении - иное качество работы с психикой и телом; и важно, что регулярная практика, именно при таком сосредоточенном подходе, позволяет санировать и телесное (органы дыхания и другие пострадавшие системы), и психическое (меняется отношение к жизни и намереваются психические силы жизнестойкости).

Умные специальные дыхательные и другие физические упражнения используются не только в восточных традициях, но, практически, во всех древних традициях самооздоровления и самовоспитания.

Так, например, христианская молитвенная практика с наложением крестного знамения, с глубокими поклонами, при умном подходе (как и учили старцы) оказывает комплексное исцеляющее действие на организм и нашу психику.

Аналогично, практика ежедневного намаза, принятая в исламе. Если исполнять намаз не формально, а как положено правоверному мусульманину - радостно, осознано и прочувствовано - следует ожидать позитивного эффекта и для тела, и для души нашей.

(Даже, если из-за тяжелого соматического состояния различные психокинетические упражнения и молитвенные практики выполнять в полном объёме затруднительно - не следует насиловать организм, выполняя их через силу. Пусть, лучше в редуцированном (ограниченном) варианте, зато, при глубокой концентрации внимания и вере в полноту исцеления.)

В практиках здоровья важен не наскок, а постепенность, непрерывность и методичность занятий; всегда выполняя упражнения с радостью и верой, так, чтобы это было максимально прочувствовано (с чувством насыщенности благотворной целительной энергией).

По возможности, психокинетические упражнения выполнять на природе, на открытом воздухе. В помещении при этих упражнениях желательно использовать ароматерапию (вдыхание паров ароматических масел, курений). Эти правильно подобранные ароматические вещества обладают некоторым антибактериальным и противовирусным эффектом, иммуномодулирующим действием и способствуют снятию отека и воспаления в дыхательных путях.

Полезное действие оказывает ежедневный массаж стоп и ладоней, с проработкой активных зон.

Хорошая система реабилитации при всех заболеваниях органов дыхания - различные голосовые упражнения: по выработке сценической речи, по пению, а также чтение мантр и молитв. Эффект фонотерапии (музыкотерапии) состоит не только в том, что разрабатываются различные анатомические отделы органов дыхания; вибрации на разных частотах оказывают различные исцеляющие эффекты. Художественный, музыкальный, молитвенный текст обладает и энергетической, и семантической (смысловой) составляющей, и это - залог действенной психотерапевтической практики.

Слушать хорошую музыку и направлять акустические поля (с помощью инструментов или колонок) на органы - мишени - так же эффективная лечебная процедура. Помогают, например, колокольные звоны, в которых присутствуют чистые тона на высоких и низких частотах.

Повседневная речь в целях исцеления тоже должна исправляться, и такое явление, как вежливость должна рассматриваться, как противоэпидемический, исцеляющий фактор. Также, как мы научились тщательно мыть руки, также - быть чуткими и вежливыми в процессе эпидемии должно стать привычкой для каждого!

При болезни и при реабилитации желательно питаться проще и естественнее, можно вообще выдерживать строгий пост. Есть данные, что помогает капуста, свежая зелень и хороший чай, некоторые специи, продукты пчеловодства. Полезны морепродукты, особенно, ламинария (морская капуста) и концентрированные препараты на её основе.

Алкоголь никак не помогает при коронавирусной инфекции, а курение однозначно вредно.

При заболевании и в период реабилитации очень важна работа с психикой; во многих отношениях, психокоррекция и психотерапия при коронавирусной инфекции (как и при многих других заболеваниях) является - важнейшим фактором полноценного выздоровления, и от нашей разумности в поведении во многом зависит здоровье окружающих и общая победа над пандемией.

Первым делом, человек, который подозревает, что он болен, или же у него уже установлен диагноз - должен не раскисать, не паниковать, а мобилизовать свои душевные силы для исцеления и для недопущения дальнейшего распространения инфекции.

Ещё раз напоминаю о том, что если у Вас появились симптомы, напоминающие короновирусную инфекцию, когда к типичным простудным явлениям присоединяется чувство недостаточности дыхания, утрата обоняния, другие тяжелые и непонятные расстройства здоровья - действуйте так, как при подтвержденном диагнозе: защитные средства, самоизоляция, оповещение, мониторинг здоровья.

Чем раньше - тем лучше!

Помните, что не всегда сразу тесты могут быть положительными даже при наличии короновируса в организме. Помните и о том, что если Вы переболели быстро и в лёгкой форме (вечером поднялась температура, сбил лекарствами, народными средствами, и утром - только остаточные, резидуальные явления) - вы ещё примерно с неделю являетесь вирусоносителем и можете представлять угрозу для окружающих!

Страх является естественной реакцией на стресс, а тем более, на заболевание. При страхе не стоит впадать в пассивное уныние, когда состояние такое - «хоть сейчас в гроб ложись». При страхе не стоит также впадать в параноидную агитацию, гиперболизировано защищаясь и используя всевозможные методы для возвращения здоровья.

Помните, что лучшее это - враг хорошего, и слишком много хорошо тоже может быть нехорошо, и дорогое лечение - хуже простого.

Там, где крайности - теряются целительные силы, и потому, самый верный путь исцеления - в умеренности и соразмерности используемых методов; и, кстати, те качества контроля, которые помогают в лечении и реабилитации, лучше всего, когда они воспринимаются не как временная, неприятная и вынужденная мера, а как благоприобретения для будущей здоровой жизни. Ведь, по большому счёту, мы боеем не невесть от чего, а потому, что ведём далеко не идеальный образ жизни; и болезнь это - благо и напоминание, что следует как-то переосмыслить санировать свою жизнь, и исцеляться уже для новой более гармоничной жизни.

Мудрость состоит в том, чтобы при всех испытаниях и болезнях не озлобляться и не впадать в уныние; но исполниться чувством искренней благодарности за посланные испытания, ибо они - к нашему вразумлению, к устранению тех причин, что приводят к недугам, к санации тела и психики, к обретению истинных целительных сил, как для себя, так и для ближних своих, которые подверженные подобным недугам, и которым может помочь наиболее тот, кто и сам выкарабкался из болезни, кто уже имеет целительные силы и инерцию победителя!

Пандемия бушует, но люди и без того больные. То, что мы привыкли называть физической и психической нормой, по сути, - целый букет

заболеваний, и одержимость суетой дня - уже есть тяжкий недуг, ведущий к медленной смерти.

Болезнь есть - угроза, но она так же - толчок, чтобы сбить инерции суеты, и обрести новые уровни здоровья, на которых значительно выше ресурсы жизнестойкости, более продуктивная ментальность и ярче чувственность человека.

Самоизоляции тоже может вызывать ярость и уныние, однако это - счастливый шанс, чтобы наконец-то выйти из привычного потока суеты и задуматься о самых насущных вопросах бытия, посмотреть свою жизнь, посмотреть свои отношения с окружающими; и, критично увидев свои давние болезни, даже страх принять, как вакцину для исцеления и тотального исправления своей личности.

Конечно, во время самоизоляции для большинства людей - привычно воспроизводство суеты, какая-то занятость или видимость занятости, а то, что, может быть, самое важное для нашей души, то что нас развивает и телесно и психически, то, что приносит нам полезные знания и навыки - как всегда упускается.

Можно предложить немало полезных информационных ресурсов и добрых занятий для тех, кто не знает, чем занять себя в период самоизоляции. Только, похоже, как всегда, подтверждается старое правило - кто искренне желает, тот даже без подсказок находит верные источники; а кто только делает вид - даже когда все расскажешь, покажешь, пояснишь - больше изобретает причины - как воспроизводить привычное дурное, чем переходить к новому и действительно хорошему.

То, о чем сейчас хочется поведать людям в первую очередь в период пандемии и после - каждому из нас доступны могучие целительные силы - чтобы самим явить силу жизнестойкости и эффективно противодействовать недугу; чтобы индукцией своей души исцелять и других людей, сканировать от вируса окружающее пространство.

История пандемий доказывает, что они уходят не тогда, когда все перезаразились, и выжившие выработали иммунитет, но тогда, когда в популяции генерируются мощные индукции исцеления, мощные индукции противодействия недугу.

Сила исцеления должна быть приоритетом во время всей эпидемии, а, особенно, в период реабилитации. Эта сила остановит настоящую эпидемию, она не даст бушевать новым волнам, и вскоре вирусы вырождаются в не столь опасные штаммы, и пандемический ажиотаж постепенно уляжется.

Можно сказать, для того на наши души и свалилась эта пандемия, чтобы мы стали жить более осознано, и чтобы психо-динамическая реабилитация происходила бы с накоплением силы жизнестойкости, ибо человечество в этом веке ожидают ещё более серьёзные испытания, для масштабного преобразования наших душ и всей человеческой цивилизации.

Поэтому, сегодня так важно проявить благодарность к тому, что происходит и укрепляться в чистоте физической и духовной. Это - путь исцеления, путь мудрости и жизнестойкости!

После пандемии

Недавно западные демографы опубликовали сенсационное исследование, что экспансивный рост населения земли, оказывается, уже скоро замедлился, и в середине этого века уже пойдёт на попятную, и оставшиеся заживут хорошо, и планетарных ресурсов им хватит ещё надолго. Международные исследователи аргументируют выводы, что, вроде как, в странах третьего мира станут жить лучше - тогда и демографические кривые у них будут, как в развитых странах - т. е. на убыль, и это, вроде как, это - для всех хорошо.

Однако так, как развитые страны пытаются управлять миром и демографией в других странах, как-то сомневаешься, что они и в правду желают облагодетельствовать весь мир, чтобы более не плодилась нищета и другие социальные пороки. Идеи старика Мальтуса, что демографию следует улучшать с помощью воин и геноцида в ядерный век выглядят уж слишком опасными, но стратегия золотого миллиарда - почти что неофициальная доктрина, и в достижение цели используются, порой, не самые гуманные методы.

Проводниками этих методов являются различные структуры, в том числе, весьма уважаемые международные организации. Так, не секрет, что ВОЗ, внедряя культуру контрацепции, поддерживая различные пищевые технологии и сомнительные медицинские препараты, очень даже помогает странам третьего мира сдерживать рост населения и активно влиять на их демографии.

Иногда кажется, что ВОЗ так и переводится, как Всемирная Организация Захоронения, которая больше всего заинтересована в продвижении продукции транснациональных корпораций и в сокращении населения земного шара.

Настоящая эпидемия короновируса как раз и показала, что специалисты ВОЗ более всего успешны в антидемографической деятельности, а конструктивно медицинские проблемы они решают с большим трудом, даже Трамп и тот не выдержал, пообещав что более не выделит на ВОЗ ни цента!

Посмотрите, что вовремя пандемии они нам только не советовали: то так лечить, то совсем иначе; то маски нужны, то практически бесполезны... Не удивительно, что с этими экспертами кто только не спорил, и в интернете можно найти самые различные гипотезы и рекомендации; и немалая их часть до сих пор пользуется спросом, поскольку профессионалы объясняют и советуют уж слишком невразумительно, а, значит, им вразрез, альтернативных версий сыпется, как из рога изобилия.

Конечно, специалисты ВОЗ дают и дельные рекомендации, и к ним следует прислушиваться, что, собственно и делают руководители отечественного здравоохранения.

Используя международные рекомендации и наработки российских учёных и врачей практиков, создаются отечественные рекомендации - что и кому делать во время пандемии коронавирусной инфекции?

Правда, если внимательно проанализировать эти рекомендации, выяснится, что самые подробные схемы расписаны по специфическому лечению коронавирусной инфекции, а вопросы профилактики и реабилитации явно не проработаны; и в них, как раз таки, и скрываются дыры, из-за игнорирования которых вирус уносит слишком много жертв, и эпидемия ни как не желает окончательно затихнуть.

Более того, организаторы всех этих противоэпидемических мероприятий настроены, прежде всего, на то, чтобы не замечать и даже наказывать за критику; и возникает сомнение - а нужно ли им окончание пандемии, или их вполне устраивает эта параноидная атмосфера, когда можно чувствовать себя героями и чуть ли не спасателями человечества?!

Не хочу оскорблять тех людей, которые на переднем крае борьбы с пандемией, кто работает в красной зоне, кто оказывает посильную волонтерскую помощь, и многим другим честным и ответственным людям, которые проявили свои лучшие человеческие качества в настоящие непростые времена подвигом милосердия и сострадания. Суть критики, что допущено немало просчётов, и их словно наказано замолчать, и особенно много этих просчётов в организации и проведении профилактической работы и реабилитационных мероприятий, в организации информационно просветительской деятельности, которой, так уж повелось, у нас никто толком не способен заниматься, и практически весь информационный продукт оставляет желать лучшего.

Однако, деятелей от здравоохранения в настоящее время занимает не качество профилактики и реабилитации, а вопросы создания вакцины и массовых вакцинаций.

Если кратко, вакцинация безусловно - эффективный метод профилактики инфекционных заболеваний, когда мы потенцируем иммунную защиту по отношению к тем возбудителям, у которых специфические антигены практически неизменны. В тех же случаях, когда высокая мутабельность (вируса), долгосрочный эффект от вакцинации может оказаться практически нулевым и даже отрицательным, когда новый штамм возбудителя опасен для вакцинированных даже больше, чем для не вакцинированных.

Нельзя сказать, что специалисты не знают и не предупреждают о том, что не следует полагаться на вакцину, тем более, наспех созданную и наспех испытанную. Последствия новой волны могут быть страшнее ныне бушующей.

Однако, все, что связано с вакцинацией, это - большие деньги и интересы международных корпораций; а если что пойдёт не так - всегда можно будет найти оправдание, и демография будет регулироваться согласно плана.

Здесь, опять таки, нет призыва отказаться от иммунных исследований, от работ над вакцинами. Это - полезный опыт, ибо ещё в этом веке нам не раз придётся сталкиваться с биологическими угрозами. Важно, что не следует

рассчитывать на вакцину, как на панацею. Гораздо важнее: правильно организованный противоэпидемический режим, своевременная и корректная диагностика и лечение, глубоко продуманный курс физической и психологической реабилитации.

Тогда мы выйдем из пандемии не замученными, а, наоборот, более жизнестойкими; тогда и новая волна для нас будет также не страшнее, чем сейчас воспринимаются волны сезонного гриппа. И, что важно, мы будем лучше подготовлены к грядущим более серьёзным испытаниям.

Именно поэтому, сейчас так важен всесторонний непредвзятый анализ всего, что делалось, и что не делалось во время пандемии; и не надо держаться за авторитет ВОЗ и других международных организаций. Наоборот, именно отечественные специалисты должны показать пример правильно организованной работы: от самых начальных - до завершающих этапов; и ключ к этому - разум и милосердие, чтобы принимая пандемию, как очищение нашего мира, обрести ещё больше здоровья и сил жизнестойкости!

Мифы о вакцине

В начале августа 2020 года вся Россия, весь мир - узнали о сенсационном событии - создана, опробирована и готова к использованию отечественная вакцина от коронавируса! И, что удивляет, - во многих странах мира с надеждой ждут нашу вакцину, и, после подтверждения результатов, готовы её закупать и использовать в массовом количестве. У нас же в России мнение разделилось: кто-то ждёт препарата для вакцинации, а многие уже решили - не вакцинироваться (ни в коем случае!). Поэтому, остро подняты вопросы: почему такая полярная реакция у населения, и, действительно ли - вакцинироваться или не вакцинироваться?

Во-первых, Президент России Путин В. В. четко обозначил, что каждый вправе делать свой выбор: прививаться, или не прививаться, и ни кто не должен указывать, заставляя или как-то наказывать не привитых.

Во-вторых, вакцина прошла все стадии государственной сертификации, и признана безопасной, насколько может быть безопасна вакцина.

В-третьих, вакцина - не активированный уголь, и любая, даже самая хорошая вакцина - препарат, оказывающий мощное действие на организм человека, и способный вызвать различные осложнения.

В-четвёртых, коронавирус весьма мутабилен, и для новых штаммов разработанная вакцина может быть малоэффективна или даже совсем неэффективна или контрэффективна.

В-пятых, эпидемическая ситуация в России - с тенденцией к устойчивому снижению заболевших; и совсем не значит, что следует ждать новую волну, да ещё тот штамм, к которому будет эффективна вакцина!

Разберем вынесенные рассуждения более подробно для выяснения того - кому и зачем вакцинироваться?

Некоторые зарубежные страны ставят России в упрёк, что у нас, типа, система сертификации жестче, чем в России, потому Вы первые и отрапортовались, что уже создали эффективную вакцину; а, значит, возможно, поторопились, и созданная вакцина слишком не безопасна, и при её использовании могут возникнуть непредвиденные осложнения. Однако, следует заметить, что Россия всегда отличалась качеством производимых иммунопрепаратов; и слишком извилистая система сертификации - плод не только заботы о здоровье людей, но одна из издержек большого фармацевтического бизнеса. Поэтому, минимальная угроза неприятных сюрпризов остаётся, но в целом, следует признать, что вакцину следует отнести к эффективным и безопасным.

Правда, безопасность, применительно к вакцинам, понятие относительное. Вакцина, по своему действию, очень серьёзный препарат, ведь суть вакцинации - спровоцировать лёгкую форму заболевания, чтобы сформировался специфический иммунитет, и чтобы, тем самым, организму стать толерантным к возбудителю.

Понимая, что последствия от вакцинации могут быть весьма тяжёлыми, существует большой спектр противопоказаний для прививок: аллергические реакции, острые инфекции, и другие.

Степень мутабельности у коронавируса примерно такая же, как у вируса гриппа. При эпидемии гриппа, известно, каждый раз приходится прививаться по-новому; при коронавирусной инфекции, возможно, также придётся менять прививки.

Опять таки, в сравнении с эпидемиями сезонного гриппа, наиболее эффективны они, когда эпидемия ещё не началось, или только развивается. Следовательно, если сейчас бразильцы начнут вакцинироваться - им это будет на пользу, а, вот, для россиян в настоящий период смысл вакцинирования уже ниже.

Итак, оказывается, что скепсис россиян в отношении вакцины вполне оправдан. При этом лидерами скепсиса являются... медицинские работники.

- Они и так испытывают повышенную иммунную нагрузку, и дополнительная им ни к чему.
- Они соизмеряют риски, угрозы и последствия, и, часто, не видят реальной необходимости в срочном вакцинировании.

Здесь ещё раз следует напомнить, что каждый россиянин вправе самостоятельно решать - вакцинироваться ему или нет, и каждый имеет право на получение достоверной, объективной и всесторонней информации; а то, что у нас, порой, любят отчитаться (по массовости вакцинирования) есть - неприемлемая практика, которая не ведёт ни к чему хорошему, а только подрывает доверие к власти!

Резюмируя вышеизложенное, следует сделать следующие выводы:

1. Создание вакцины от коронавирусной инфекции является большим достижением отечественной иммунологии, и особенно важно, как пример оперативного реагирования на биологическую угрозу.

2. Вакцинирование может помочь жителям тех стран и регионов, где сейчас на подъёме эпидемия коронавирусной инфекции.
3. Каждому из россиян самостоятельно, добровольно решать - вакцинироваться ему или не вакцинироваться.
4. Вакцина - вакциной, а для защиты от биологических угроз следует развивать все методы и средства противодействия: информационные и организационные мероприятия; методы неспецифической профилактики и оздоровления организма; средства индивидуальной и коллективной защиты; следует совершенствовать медицинские и психологические методы лечения и реабилитации.

Необходимо признать, что настоящая пандемия коронавирусной инфекции не была уж таким большим злом для России и для человечества в целом, как многие другие пандемии прошлого. Однако и это пандемия показала, что мы именно к вирусной биологической угрозе подготовлены далеко не лучшим образом; и нам следует извлекать уроки и не уповать в плане безопасности на что-то одно, типа, вакцины.

Должен быть комплексный сбалансированный подход, и должна на высоком уровне быть поставлена информированность населения - для слаженного реагирования на биологическую и другие виды угроз!

Инициативы дальневосточных учёных в период пандемии коронавирусной инфекции

Уже полгода, как коронавирусная инфекция из локальной превратилась в мировую проблему. Несмотря на то, что за эти месяцы в странах мира накоплен немалый опыт по противоэпидемической работе, даже признанные эксперты вынуждены признавать, что даже сейчас не все понятно - что и как делать, и, в частности, непонятно - как эффективно, и в то же время, экономно организовывать противоэпидемические мероприятия, как не допускать распространения вируса, когда сложно выявлять носителей, и как обеспечить безопасность при выявленных очагах инфекции? Много вопросов по режиму самоизоляции, по оптимальной работе медперсонала, силовых структур, по трудовой и общественной жизни?

Пандемия, в частности, явно проявила старую проблему здравоохранительной системы: мы неплохо умеем лечить, и, даже спасать, казалось бы безнадежных пациентов, но в плане профилактической работы и реабилитации здравоохранение, да и другие социальные институты, явно плохо понимают - что и как делать?

Это, хорошо заметно по тому, что происходит в СМИ, интернете и соцсетях. Там, где официальные каналы проявляют себя неудовлетворительно - растут мифы и домыслы; и люди часто доверяют именно альтернативным (и не всегда достоверным) версиям.

Мы - группа неравнодушных Хабаровских ученых также могли бы занять сугубо альтернативную позицию и будировать социальные сети, интернет и так

далее; но решили поддержать местные власти в их противоэпидемической деятельности, и вышли с рядом конструктивных предложений, прежде всего, по комплексным программам, направленных на профилактику и реабилитации во время эпидемии коронавирусной инфекции.

Однако, как оказалось, местные представители и руководители здравоохранения, проявляя на словах заинтересованность к нашим предложениям, фактически стали избегать всяческих контактов. Аналогичная ситуация вежливого отказа была и от других представителей краевых властей.

Конечно, Хабаровский край среди других регионов России можно признать относительно благополучным в плане развития эпидемии, но, оценивая действия властей, все может измениться, как это случилось, например, в других регионах России, где пришлось использовать чрезвычайные меры.

Мы, исходя из своих научных знаний и опыта, искренне желаем внести свою лепту в общее дело по предотвращению развития настоящей эпидемии, по комплексной реабилитации всех тех, кто уже пострадал от эпидемии.

Мы осознаем, что реальное затихание эпидемии в России начнётся лишь осенью, и в разных регионах будет происходить неравномерно; и лишь весной в мире будет явная позитивная динамика, по крайней мере, по этой коронавирусной инфекции.

Что же касается реабилитации людей и социума в целом - процессы восстановления займут годы, и мир уже не станет прежним и уже не столь безработным, как какие-то пол года назад.

А, ведь, короновирус - не последнее из бедствий этого века, ведь, следом будут ещё более суровые; и вирус, как предупреждение, а пандемия, как генеральная репетиция, по предотвращению уже сейчас читаемых угроз грядущих времён.

Потому, мы не можем молчать, и обращаемся к тем, кто готов услышать - у нас есть определённые исследования, теоретические и практические наработки по профилактике и реабилитации при коронавирусной инфекции и при других бедствиях века; и мы готовы к сотрудничеству со всеми не равнодушными людьми для здоровья и для всестороннего физического и психического развития.

Информационный продукт для профилактики и реабилитации

Как то так получилось, что пандемия превратила всех нас в интровертов, и побуждает, отстраняясь от привычной суеты, задуматься о чём-то вечном и фундаментальном. Всё это неизбежно отражается и на различных аспектах научного поиска, и на доминирующих практиках, популярных направлениях.

Совсем недавно в тренде были агрессивные психологические практики, направленные на достижение успеха, на развитие лидерских качеств и влияния на массовое сознание. Сейчас важнее — не бить в барабан и не размахивать флагом, а побудить тех людей, что пребывают в режиме самоизоляции, к глубокому осознанию мира, самих себя, настоящего и будущего времени для

качественной реорганизации своей психики и всех жизненных динамик для бытия в преобразившемся мире, достойно встречая новые угрозы, и обретая силы для творчества в духе и в мудрости.

Современная эпоха характеризуется экспансивным ростом информации, однако, по большей части, то, что позиционируется, как новое — очередной рерайт известного, и очень много мусорной, демотивирующей информации, от обилия которой люди не становятся умнее и добрее, а только ещё более невежественными.

Сейчас, когда доминируют интравертные программы, важно не столько производить, сколько инвентаризировать известные данные на частном и на концептуальном уровне. Необходимость проникновенного анализа и фундаментального осмысления уже давно назрела, причём в самых фундаментальных науках: в философии, в космогонии, в психологии, социологии, медицине, культурологии, педагогике и других дисциплинах.

Особенно важно при этом анализировать и обобщать традиционный опыт различных культур и народов, тем более, что информационно-аналитические и методологические возможности современной науки уже практически «доросли» до того, чтобы логически обосновывать даже то, что обычно называется иррациональным — то, что ранее считалось сферой исследования лишь для мистиков и теологов.

Практически, много направлений современной психологии, как раз, и возникли из компиляций религиозного опыта различных этносов и культур. Насколько это проделано хорошо, безопасно и осмысленно — тоже большой вопрос, который требует серьёзного анализа и исследований.

Именно сейчас, когда люди предрасположены к мировоззренческому осмыслению, необходимо, чтобы появлялись достойные теоретические и методические, практические работы, прежде всего, для осмысления человеком своего жизненного пути, для психокоррекции и личностного развития.

Эти работы должны вбирать в себя лучшее из традиций разных культур и народов. Их следует издавать на разных языках народов мира и распространять, как в печатном, так и в электронном виде.

Вот — просторное поле для международного сотрудничества: книги, сборники, контент и новые сайты, видео-лекции и подкасты. Здесь — не только решение актуальных, в том числе, стратегических задач современности, но и то, что связано с национальным и личным престижем, ибо это — великое дело — зажигать звёзды!

Более того, во времена экономического спада — инвестиции в просвещение — одни из самых выгодных и перспективных, приносящих и экономические и неэкономические дивиденды!

Особо следует отметить, что научные знания должны быть доступны всем. Поэтому так важно, акцентировать усилия на создании научно-популярных и учебно-методических пособий; на культурном продукте, в котором заложены мессаджи научного знания, мессаджи инструкций по правилам жизни и личностного развития.

Таким жизнеутверждающим культурным продуктом могут быть: литературные произведения, драматургия, киноискусство, песенное и другое музыкальное творчество, изобразительное искусство и дизайн. Здесь также очень полезно международное сотрудничество и совместные проекты, которые позволят реализовать то, что можно назвать — новой классикой, и то, что востребовано для душ современных людей даже больше, чем классика, ибо гений приходит к новым поколениям, словно воспроизводя вечное, но адаптировано именно к насущным потребностям современных людей — для их дальнейшей эволюции на новом витке актуальных космических задач.

МЕДИЦИНСКОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ КОРОНОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Сейчас на гребне очередной волны пандемии короновиральной инфекции снова ещё более ожесточённо происходит словесная перепалка между теми, кто за вакцинацию, и кто — против, да и вообще по всем аспектам, что связаны, прежде всего, с профилактикой короновиральной инфекции.

При этом, сторонники вакцинации опираются на мнения одних экспертов и данные статистики, а их оппоненты — ссылаются на мнения других экспертов, на другую статистику. Объективная информация густо перемешана с различными фейками, и в целом — информационного шума много, а с каждым днём человеку всё сложнее разобраться — как оно есть на самом деле?

Причина — что сложилась такая «патовая ситуация» в медицинском просвещении состоит, прежде всего, в том, что в нашем здравоохранении всегда были две большие «дыры»: профилактика и реабилитация.

У нас есть замечательные практикующие врачи, есть талантливые учёные в различных областях медицинской науки, есть хорошие вузовские преподаватели, но изложить корректно медицинскую информацию для населения — требуется особый талант, чтобы достаточно сложное стало бы восприниматься, как относительно простое, и всё было бы изложено наглядно и простым языком — доступно практически для любого образованного человека.

Просветитель должен, конечно хорошо владеть базовыми медицинскими знаниями, иметь врачебный опыт и обладать специальными познаниями в определённых областях медицинской науки; при этом, не «зауживаться», а уметь мыслить системно, постигая сутевые конструкции проблемного поля. А ещё для просветителя важно иметь талант писателя, докладчика — уметь работать со словом и с невербальной подачей информации.

Пандемия убедительно указала, в том числе, то, что в плане медицинского просвещения в России всё очень запущено. Официальная информация подавалась, по большей части, непонятно и неубедительно; и как ВОЗ часто меняла своё мнение — что такое хорошо, и что такое плохо? - так и в российских СМИ много было тенденциозного и противоречивого.

Телевизионные просветители тоже, как оказалось, почти не пользуются доверием, как медицинские специалисты. К ним сейчас больше относятся, как к массовикам — затейникам, как к предвзятым пропагандистам; и как следствие, на их слова реакция людей чаще негативная, чем позитивная.

Как следствие, в официальной пропаганде осмысленные рекомендации обычно подменялись лозунгами, некими «мантрами», которые повторялись до оскомины и вызывали, скорее, не доверие, а неприязнь.

На фоне невнятных и неубедительных, а, порой, и сумбурных информационных посылов от официальных источников, естественно, в выгодном свете видятся альтернативные информационные послы, ибо чем

досконально разбираться в теме, проще чего-то ухватить, как-то дофантазировать и выдать вроде как убедительный фейк, который будет «проглочен» теми людьми, которые не являются большими специалистами в означенной теме.

Так что, фейковая «замусоренность», особенно, интернет-пространства, не столько от «зловредности» разного рода копирайтеров, а прежде всего, потому что официальная пропаганда слишком невнятная и неубедительная, а преследование за фейки, наоборот, убеждает людей, что правда — не от власти, а от тех, кто этой власти противостоит.

Вообще, пандемия развивается в «не самый подходящий период», когда рейтинг доверия народа к власти итак на спаде, а здесь, ещё и растерянность руководителей разных звеньев во время пандемии и обилие информационного «сумбура» вместо ясных и чётких объяснений и руководств.

Как следствие, когда власть не способна управлять народом с помощью слова, она использует «дубинки». И, реально, многие силовые решения, которые проводились во время пандемии можно было бы заменить грамотными просветительскими методами, но поскольку таковых практически не было, мы получаем народное недовольство и негативные реакции, что только усугубляет и эпидемическую, и внутривластную ситуацию в стране.

Казалось бы, российские учёные совершили научный и общественный подвиг, первыми в мире создав и апробировав качественные вакцины, способные эффективно защищать людей от коронавирусной инфекции. Однако, именно в России вакцинация испытывает большие проблемы, связанные, в первую очередь, с сомнениями людей в целесообразности вакцинирования и в общем негативном настрое: и по отношению к власти, и по отношению к нашей системе здравоохранения, и к прививочной компании, в частности.

Причина этого кризиса народного доверия, опять таки, в застоявшемся кризисе доверия к власти и к тому, как много было допущено организационных просчётов в борьбе с пандемией, особенно на информационном фронте, где, можно сказать, официальные каналы проигрывают альтернативным; и очень много людей верят откровенным фейкам или, по крайней мере, сильно сомневаются в тезисах официальной пропаганды.

Во время пандемии мы, который раз, убедились, что «рыба гниёт с головы». И если считать головной организацией ВОЗ, то рекомендации, оценки, объяснения, порой, этих «экспертов» повергали людей в недоумение, а то и были и просто шокирующими; особенно, когда «эксперты» ВОЗ что-то по началу усердно рекомендуют, затем, говорят о низкой эффективности и нецелесообразности, и... готовы по нескольку раз кряду пересматривать свою позицию. Естественно, рейтинг доверия к ВОЗ после таких мудрствований не стал выше.

То, что Российское министерство здравоохранения, во многом ориентируется на рекомендации ВОЗа не добавляет ему рейтинга; но собственно чего-то осмысленного и самостоятельного также было представлено мало; и если врачи и весь медперсонал трудились героически, то

профилактическая работа была поставлена на «слабую троечку», и как реакция — общенегативная реакция людей на такую организацию профилактической работы.

Более того, существует опасная тенденция, что те, кто отвечает за противоэпидемическую работу и за просветительскую деятельность, вроде как довольны своей активностью, мол, во всём виноваты распространители фейков, а мы сами, вроде как, делаем всё правильно, но народ нас почему-то слушать не желает? Вроде, как пропаганда активно осуществляется, а то, что она малоэффективна, а часто, вызывает прямо противоположенные эффекты — в этом виноваты кто угодно, кроме создателей и распространителей информационных материалов.

Подобная самоудовлетворённость означает то, что никто не собирается извлекать уроки пандемии, и потому в системе профилактической медицины не появляется ни новых людей, ни новых идей, ни каких-то новых организаторских подвижек. И если в целом по стране — власть отделилась от народа, такое впечатление, что в здравоохранении все управленцы настолько «заняты» делами пандемией, что под предложениями вирусной угрозы обеспокоены только тем, как бы поменьше работать с людьми и с общественностью (не могу, конечно, судить по всем регионам страны, но что вижу вокруг себя — то и описываю).

Конечно, признавать свои ошибки и заблуждения всегда непросто, однако пандемия ещё раз показала всем нам, что профилактическая медицина, особенно медицинское просвещение, у нас на довольно низком уровне, и с сознанием людей требуется работать как-то иначе.

Требуется уже сейчас исправлять ошибки просветительской кампании по борьбе с пандемией короновиральной инфекции.

Правда, если бы грамотная разъяснительская работа с людьми проводилась бы с самого начала пандемии, сейчас бы мы имели гораздо лучшие результаты: и по уровню здоровья населения, и по привитому контингенту, и по доверию народа к системе здравоохранения. А сейчас... даже когда правильно и поздно — инерция недоверия будет ещё долго действовать против всех инициатив властей и управленцев от здравоохранения.

Однако, радикальные перемены в системе медицинского просвещения необходимы, и именно сейчас — в непростой для здравоохранения период они должны быть реализованы. Это важно ещё и потому, что легче наша жизнь не станет, разве что время будет предоставлять нам некоторые передышки перед новыми, ещё более сложными испытаниями,

Следует понимать, что текущая пандемия короновиральной инфекции, своего рода — тестовое испытание и предупреждение, что всем нам предстоят ещё более тяжкие испытания; и от организации медицинской и психологической работы, от грамотного медицинского просвещения, от чёткой организационной работы — многое будет зависеть.

Потому так важно непредвзято и самокритично оценить и усвоить уроки пандемии, чтобы совершенствовать все звенья системы здравоохранения,

уделяя первейшую заботу профилактике и просвещению. Сейчас это — самое слабое звено в системе, однако от него очень многое зависит и сейчас, и особенно, в грядущие непростые времена, к которым следует готовиться уже в наше время, осмысливая прежний опыт и создавая новые программы.

СПЕЦИФИЧЕСКАЯ И НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА ОРГАНИЗМА ПРИ КОРОНОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Задача, поставленная автором при написании статьи - объяснять непростые физиологические явления простым и понятным языком, пусть, несколько упрощённо, но так, чтобы даже непрофессионал смог сделать верные выводы и избрать верную тактику для своего здоровья и для здоровья окружающих людей.

УСТОЙЧИВОСТЬ ОРГАНИЗМА К ИНФЕКЦИИ

Чтобы понять — как организм противодействует инородным агентам, например, коронавирусу, следует вспомнить самые основы иммунологии.

Начну с того, что существуют:

- Барьерная защита.
- Неспецифическая защита.
- Иммунная защита.

Барьерная защита связана, прежде всего, с покровными тканями, и эффективность этой защиты непосредственно связана с общим уровнем здоровья.

Неспецифическая защита при различных инфекционных заболеваниях связана, прежде всего, с фагоцитозом — с «поеданием» болезнетворных микроорганизмов с их компонентами специализированными клетками крови — фагоцитами (лейкоцитами крови). Защита называется неспецифической, поскольку фагоциты неразборчивы — что им «поедать», и если замечают что-либо чужеродное — сразу, как амёбы стараются заглотить «это» внутрь себя.

Специфическая — иммунная защита нацелена на то, чтобы инактивировать, уничтожить и, впоследствии, утилизировать конкретный патогенный элемент, тот же коронавирус и его компоненты. Иммунная защита связана, прежде всего, с работой специфических клеток крови (лимфоциты) и с выработкой этими клетками специфических антител, которые связываются со специфическими антигенами, которые присущи «чужеродным агентам»

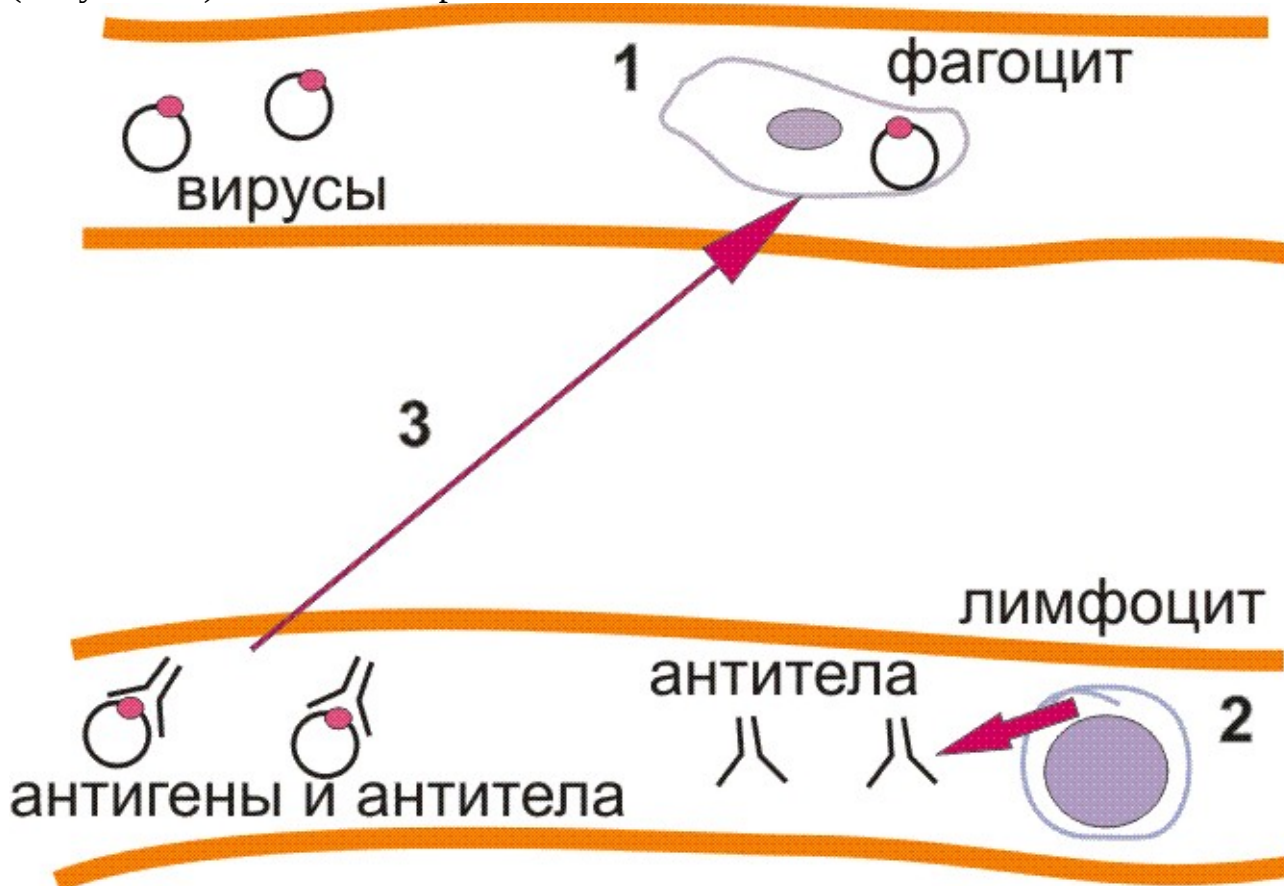
Неспецифическая и специфическая системы работают как единая слаженная система по защите организма от всех чужеродных молекул.

Сначала «чужое» поедается фагоцитами. Однако, им не так то просто находить и отлавливать это «чужое»; поэтому, один фагоцитоз не всегда обеспечивает полное выздоровление и очищение организма от «чужого», тем более, фагоцитам ещё надо уметь отличать «своё» от «чужого».

Чтобы фагоцитоз был более избирательным и эффективным, задача — как-то «пометить» это самое «чужое», чтобы его как можно быстрее найти и обезвредить.

Реально, этот процесс осуществляется следующим образом:

(Рисунок - 1) Механизм выработки антител



- Фагоцит поглощает «чужое» и обменивается информацией с лимфоцитом, который с этого момента воспринимает «чужое», как некий пакет специфической информации. А носитель этой информации — специфический антиген. Применительно к коронавирусу, это — особый белок вирусной оболочки, который является маркерным для коронавируса. (Можно сказать, что специфический антиген это — как раз таки - «корона» вируса, которая и выдаёт его как чужеродного агента для человеческого организма.)
- На основе специфической информации об антигене, лимфоцит начинает синтезировать антитела — особые белковые молекулы, которые подобны «вилочкам». Сама «вилочка» зеркально отражает пространственную конфигурацию антигена, чтобы прицепляться к нему, как некий фигурный захват. (это — как специальные «клешни», которые способна захватить «корону» вируса).
- Помимо того, что антитела, прицепившись к антигенам, способны частично или полностью инактивировать сам вирус, их главное качество

— помогать фагоцитам быстрее и точнее находить антигены. Как следствие эффективность фагоцитоза возрастает многократно, и это способствует полному освобождению организма от вирусов и полному выздоровлению человека.

Подытоживая вышесказанное, система неспецифической защиты способна сразу включиться в борьбу с вирусом, и, во многих случаях, этого бывает достаточно, чтобы скоро избавиться от инфекции.

Иммунная система проявляет свою активность несколько отсрочено. Когда же специфические антитела вырабатываются в достаточных количествах — активность фагоцитов против вируса и его компонентов значительно возрастает, чтобы окончательно победить болезнь.

В системе защиты организма от чужеродных антигенов важно отметить следующие — когда иммунная система впервые встречается с неизвестным антигеном, она тратит (обычно несколько дней) на то, чтобы «прочитать» информационный пакет антигена и создать для него специфические антитела.

Когда иммунная система уже встречалась со специфическим антигеном и вырабатывала специфические антитела, то эта информация — какой существует антиген, и какие против него производить антитела — хранится в клеточной памяти.

Специфических антител уже может и не быть в крови, но если — снова вирус с его антигенами — мощный иммунный ответ формируется гораздо быстрее, и позволяет быстрее и успешнее справиться с инфекцией.

Понимание механизмов иммунной памяти позволяет эффективно противодействовать инфекционным заболеваниям, посредством использования специфических вакцин.

ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА

В чём суть вакцинирования? Можно, конечно, переболеть и приобрести иммунную устойчивость к инфекции. А можно не подвергать себя излишнему риску, и переболеть чем-то в лёгкой форме, но так, чтобы иммунная система познакомилась бы со специфическими антигенами и выработала бы специфические антитела, дабы клеточная память смогла бы воспроизвести их, когда организму уже реально понадобится противодействовать инфекции.

Истории вакцинирования людей более двухсот лет. Однако в последние годы появились новые технологии изготовления вакцинных препаратов, и именно к этим технологиям больше всего скепсиса со стороны, так называемых антивакеров.

Для того, чтобы разобраться — насколько справедливы их опасения — следует разобрать, как работают различные виды вакцин.

(Рисунок - 2) Виды вакцин

ВИДЫ ВАКЦИН

- 1  на основе природного микроорганизма
 - 2  на основе ослабленного вируса
 - 3  на основе убитого вируса
 - 4  векторные вакцины
 - 5  РНК - вакцины
 - 6  белковые вакцины
-



вирус



РНК вируса



РНК - для синтеза антигена



Белок - антиген

Классические вакцины

1. **На основе природного микроорганизма**, значительно менее опасного для человека, чем патогенный организм от которого мы и создаём вакцину.

Классический пример — в качестве вакцинного штамма используется вирус оспы коров. Вакцинирование с использованием этого вируса защищает от оспы человеческой, поскольку вакцинный штамм обладает необходимыми антигенами и довольно безвреден для человека.

2. На основе ослабленного патогенного вируса (который, обычно, получается после многократного пересаживания его на среды, ожидая «нужных» мутаций). Большинство вакцин из прививочного графика, как раз, получается именно таким образом.

3. На основе инактивированного (убитого) возбудителя.

Именно эта технология использовалась для изготовления российской вакцины «Ковивак».

Вкратце, преимущество вакцины 1-го типа в том, что в основе — вирус из живой природы, и это — как бы самый естественный способ для создания вакцин. Недостаток — в том, что найти «идеальный вакцинный штамм» - эффективный и безопасный - в природе достаточно проблематично, и поиски такого штамма может занять неопределённо долгое время, и ещё не факт, что он окажется действительно эффективным и безопасным.

Преимущество вакцины 2-го типа в том, что она получается в лабораторных условиях, тестируя различные вакцинальные штаммы на оптимальное соотношение эффективности и безопасности. Однако, как и в первом случае, разработка вакцины подобно лотерее, и может быть довольно длительным процессом.

Преимущество вакцины 3-го типа в том, что её можно создавать в более сжатые сроки, добившейся безопасной инактивации патологического микроорганизма. Однако, во-первых, когда организм не воспринимает содержимое вакцины, как действительно опасный инфекционный агент, когда вакцинированные не выдаёт почти никакой воспалительной реакции в ответ на вакцинирование — возможно, и стойкого иммунного ответа в этом случае не получится. Во-вторых, вакцина из инактивированных микроорганизмов содержит слишком много информационного «мусора», а значит, возможны нежелательные иммунные реакции, а специфический иммунитет сформируется не лучшим образом.

Именно поэтому, в традиционной практике разработки вакцин специалисты - технологи старались найти или получить живые вакцинные штаммы, позволяющие изготавливать самые сильные и безопасные вакцины, а вакцины с инактивированными организмами разрабатывались для экстренной вакцинопрофилактики.

Такая ситуация с вакцинами, мягко говоря, не слишком устраивала врачей — эпидемиологов, ибо когда бушует эпидемия, да ещё какой-то новой непонятной инфекции, то для того чтобы остановить её требуется срочно разрабатывать эффективную и безопасную вакцину. А традиционные методы здесь оказывались слишком инертными, и не всегда вновь разработанные вакцины показывали себя, как эффективные и безопасные.

Новые вакцины

В лучшую сторону ситуация, наконец-то, изменилась только в 21-м веке, когда биологи научились манипулировать на генном уровне. Так появились новые вакцины, которые сейчас и используются в профилактике коронавирусной инфекции.

Преимуществом новых вакцин является то, что они могут создаваться с заранее заданными свойствами, чтобы обеспечить эффективность и безопасность; и чтобы сам процесс разработки занял бы кратчайшее время, учитывая, что при пандемии, как на войне, каждый день промедления может обернуться большими жертвами.

За счёт чего достигаются все эти эффекты?

Если, анализируя процесс создания классических вакцин, подчёркивалось, что это занятие подобно лотерее — много раз надо крутануть «барабан лототрона», чтобы наконец-то выпала нужная комбинация шариков (и обычно приходится довольствоваться комбинацией не лучшей, а какая выпала).

Создатели новых вакцин не крутят «барабан», они осмысленно вытаскивают нужные «шарики» и собирают из них эффективную и безопасную вакцину с задуманными свойствами.

Практически, в лабораторных условиях происходит тоже самое, что и в живой природе: был патогенный микроорганизм — мутировал — стал не столь опасным носителем нужных антигенов — значит, годится как вакцинный штамм. А здесь — мы не спонтанно, а направленно изменяем геном патогенного микроорганизма, и получаем вакцинный штамм практически идеальный для использования.

Реально, в новых вакцинах нет ничего, чего нет в классических вакцинах, зато нет «лишнего», отчего у классических вакцин немало противопоказаний и побочных эффектов, которых меньше в новых вакцинах.

Конечно, вакцина, по определению, не может быть абсолютно безвредным препаратом, ведь в основе её действия — имитация инфицирования патогенным микроорганизмом. И тогда уже, реагируя на опасность, вырабатываются антитела для долгосрочной защиты организма.

Однако, в целом, новые вакцины, особенно, для неизвестных инфекционных угроз, лучше старых, и потому, когда коронавирусная инфекция была осознана, как мировая угроза — стали работать с генами, чтобы быстро создать эффективные и безопасные препараты.

При этом, то, что мы называем «новые вакцины» - на самом деле — несколько видов вакцин, отличающихся по своей конструкции и по механизму действия.

4. Векторные вакцины. Создаются как конструктор. Берётся РНК проверенного и достаточно безобидного аденовируса. К нему прикрепляются гены, ответственные за выработку специфических антител коронавируса (так называемый, спайс-белок - «корона» патогенного вируса.

В итоге — получается гибридный штамм с заранее заданными свойствами. Он достаточно безопасен, ибо ведёт себя в организме, как известный аденовирус. И он эффективен, ибо вакцинный штамм содержит нужный антиген, к которому в организме и вырабатываются антитела.

Самые известные вакцины векторного типа это: отечественные «Спутник — V» и «Спутник — лайт», и зарубежная «Астразенака».

5. РНК-вакцины. Их создают, выделяя тот фрагмент РНК коронавируса, который, как раз таки, и отвечает непосредственно за выработку спайс-белка. Когда эти фрагменты вирусной РНК попадают в клетки организма, они не могут производить полноценных вирусных частиц, и поэтому, специфического инфекционного заболевания не возникает. Зато, эти фрагменты РНК в клетках организма производят спайс-белок, который является антигеном, и к которому вырабатываются антитела иммунной системой.

Самые известные РНК — вакцины это зарубежные - «Пфайзер» и «Модена».

6. Белковые вакцины. Здесь также выделяются фрагменты вирусной РНК, кодирующие построение спайс-белка - «короны» вируса. Только синтез белка производится не *in vivo*, а *in vitro*, проще говоря, не в организме человека, а в биореакторе. Специфический белок накапливается, очищается, становится основным компонентом вакцины. И к этому специфическому белку, как к антигену, в организме вырабатывается иммунный ответ.

Здесь, известный отечественный препарат «Кови-вак-корона» и вакцина от «Джонсон и Джонсон».

Несмотря на критику, векторные вакцины в разных странах мира зарекомендовали себя, как достаточно эффективные и безопасные, ибо, по сути, это уже привычные вакцины 1-го и 2-го вида, только так бы пришлось «возиться» несколько лет, перепробовав различные комбинации, а сейчас можно «без особых усилий» создать безопасную и эффективную вакцину в кратчайшие сроки.

Поэтому, можно плодить различные фейки, ссылаться на различных «экспертов», манипулировать статистикой... А лучше — конкретно разобраться с физиологией, и понять — что к чему и почему? И если сама природа учит человека иммунной безопасности — следует использовать её рецепты для создания качественных вакцин.

Несколько иное отношение, по крайней мере, у меня лично к РНК — вакцинам. Они, по данным статистики, тоже оказывают выраженный противовирусный эффект при небольших отрицательных и побочных эффектах. Однако, я оцениваю препараты, прежде всего, не по отзывам, а по тому, как они работают в организме человека.

Вот, здесь и возникают сомнения.

Итак, чужеродное РНК, взятое от коронавируса, начинает вырабатывать специфический белок, и на него, как на антитело, организм формирует иммунный ответ.

Казалось бы всё правильно. Однако, получается, что наши родные клетки вдруг становятся производителями чужеродного белка; и этот белок производится и производится, попадает в кровоток, и... неизвестно когда закончится его производство в, считай, поражённых клетках?

Когда вирус внедряется в клетку, его РНК производит полноценные вирусные частицы, со спайс-белком разумеется. Эти вирусные частицы, накапливаясь, разрушают клетку, выходят наружу, и все антигены начинают циркулировать в кровотоке. Посредством средств неспецифической и специфической защиты организм избавляется как от вирусных частиц, так и от повреждённых, поражённых клеток, и в результате этого очищения происходит полное исцеление от инфекции.

А как при попадании в клетку только фрагмента вирусной РНК, который указывает клетке — как производить вирусные антигены?

Разрушается эта клетка, или длительное время остаётся «фабрикой чужеродного белка»? Здесь возникают сомнения — а не получим ли мы то негативное явление, которое сравнимо с персистенцией вируса в организме? Это когда вирус как бы прячется в поражённых клетках, и человек, вроде, и не болен, но уже не здоров, ибо его иммунная система постоянно сталкивается с чужеродной информацией.

Так что я не удивлюсь, что те, кто вакцинировались вирусными РНК, сейчас защитились от коронавируса, а в отдалённом периоде будут иметь различные осложнения по самым различным органам и системам.

Кстати, когда критикуют вакцины нового типа — больше всего критики, как раз, по поводу РНК-вакцин. Плохо то, что для многих людей новые вакцины как бы «на одно лицо»; и та критика, которая относится к РНК — вакцинам, несправедливо перепадает и на другие препараты.

Потому и приходится ещё и ещё раз конкретно объяснять людям — как работает иммунитет?, - как защищают организм различные вакцины?, - что в них хорошо, и что не очень?, - и какую правильную тактику следует занимать человеку по отношению к пандемии и к вакцинации?

Наконец, 6-й вид вакцин — белковые. Они лишены того недостатка, что есть у РНК — вакцин. Белковые вакцины не приводят к персистенции патогенных структур в организме.

По сравнению, например, с векторными вакцинами, белковые не содержат полноценных вирусных частиц, а только белок — антиген. Поэтому, следует ожидать (и практика использования вакцин это подтверждает), что вакцинация будет переноситься легче. Другое дело, лёгкость при вакцинировании может означать, что специфический иммунитет не сформируется в должной степени.

Следовательно, белковые вакцины можно рекомендовать, прежде всего тем, кто кто опасается тяжёлых последствий вакцинации. При этом, правда,

есть риск, что иммунный ответ сформируется умеренный, и больше будет риск — пострадать от коронавирусной инфекции.

Сравнение новых вакцин с классическими

Резюмируя вышеизложенное, можно обозначить несколько преимуществ новых вакцин в сравнении с классическими:

1. **Точный алгоритм создания.** Биотехнолог не играет в «лотерею» - получится нужный штамм или не получится? Реализуется точное техническое задание по созданию нужной вакцины.
2. **Скорость создания.** Пандемия, как война, а вакцина, как оружие. Нам ещё «повезло», что коронавирус — не самый страшный и не самый летальный из тех, которые могут угрожать человеку. Мы должны быть готовы противодействовать и более серьёзным и опасным эпидемиям, и здесь фактор времени является решающим. Поэтому новые технологии создания вакцин появились очень своевременно, и за ними будущее.
3. **Предсказуемость.** Уже в периоде составления технического задания на изготовление вакцины можно очень точно предсказать то, как она будет действовать и каких позитивных и негативных эффектов от неё можно ожидать? Конечно, для любых вакцин требуются и лабораторные и клинические испытания, но, как раз, от новых следует ожидать меньше неприятных «сюрпризов», ибо в них практически не содержится ничего «лишнего» и «неизвестного».
4. **Безопасность.** Поскольку в создании новых вакцин практически всё рассчитано, и в них практически нет опасных компонентов — эти вакцины обладают высокой степенью безопасности. Хотя, конечно, любая вакцина это — препарат, требующий ответственного применения.
5. **Эффективность.** В новой вакцине содержится необходимое количество антигенов, чтобы иммунная система могла эффективно вырабатывать достаточное количество антител.

Практические рекомендации для вакцинирующихся

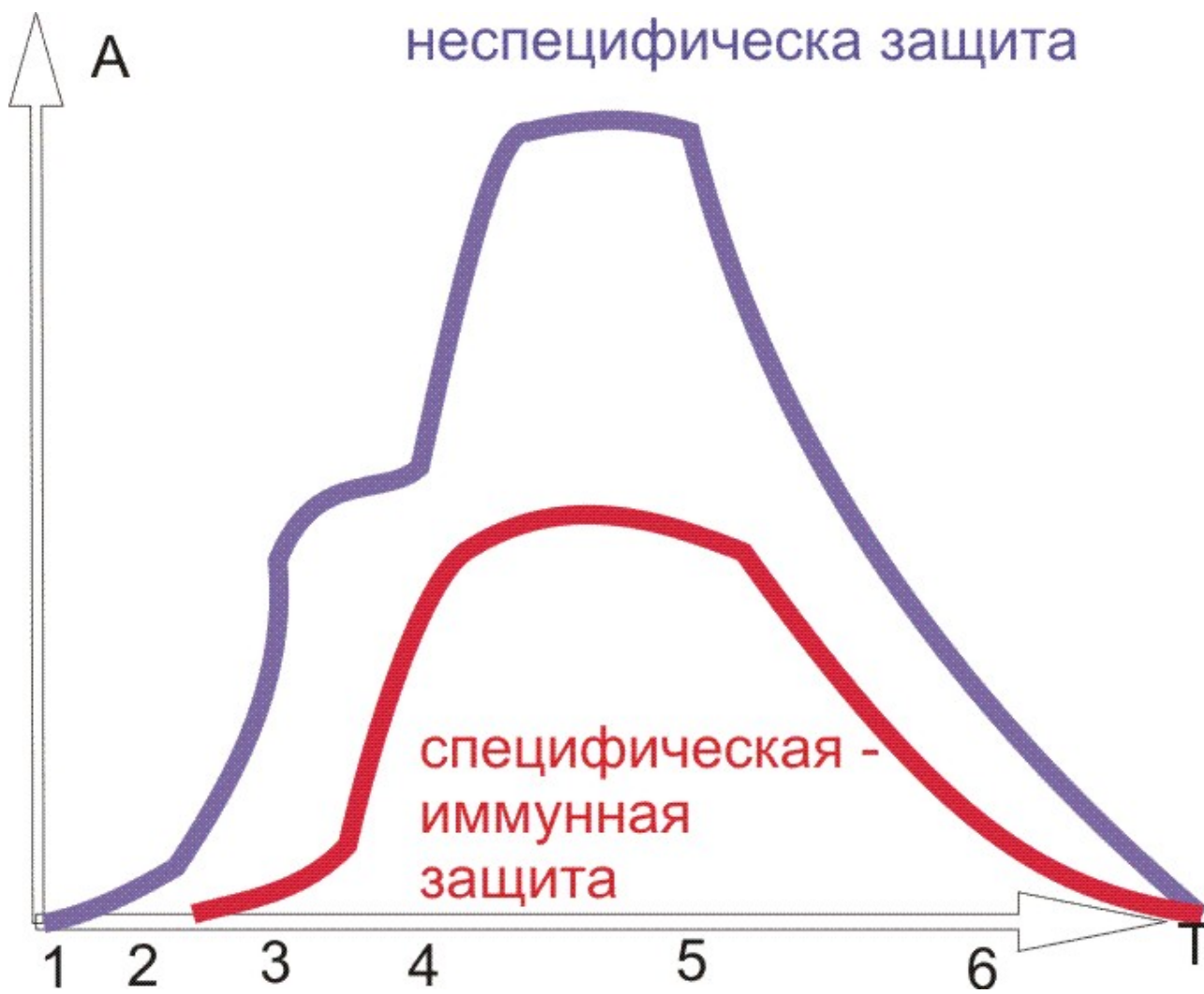
- Если хотите получить самую мощную и надежную вакцину — выбирайте векторную (даже 1-го компонента того же «Спутника -V» обычно оказывается достаточно для выработки стойкого иммунитета от коронавирусной инфекции).
- Если доверяете только вакцинам старого типа — используйте инактивированные (типа «Кови-вак»).
- Если желаете свести к минимуму возможные осложнения — для этого есть белковые вакцины, типа «Кови-вак-корона»
- Если желаете экспериментировать с РНК — вакцинами, то воля ваша, а я предупредил о возможных последствиях.

- Если Вы достоверно переболели и серьёзно коронавирусной инфекцией, и у Вас уже выработался иммунитет к вирусу — вопрос о вакцинации отпадает, но следует уделять больше внимания неспецифической защите организма, потому как неспецифическая и специфическая система работают слажено, и для переболевших особенно важна полноценная реабилитация для полного исцеления.
- Если Вы и не болели коронавирусной инфекцией, и вакцинироваться не желаете, то, по крайней мере, позаботьтесь о своём здоровье и о здоровье окружающих, и не демонстрируйте демонстративно негативного поведения, ибо оно только истощает защитные силы организма. Я же надеюсь, что кое что сумел объяснить даже скептикам, ибо не так всё сложно в работе иммунной системе, чтобы разобраться даже непрофессионалу.

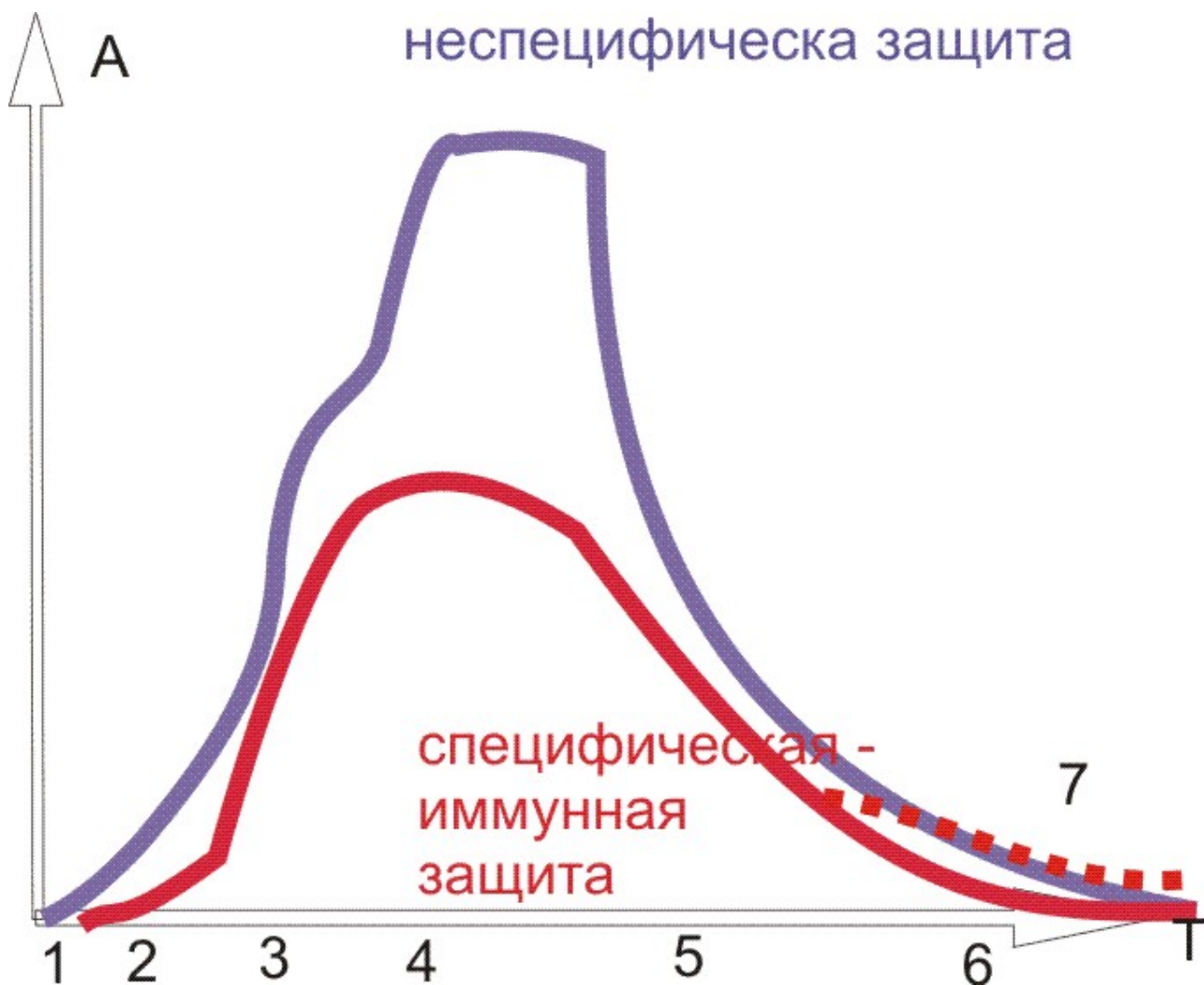
ДИНАМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СЛАЖЕННОЙ РАБОТЫ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ И СПЕЦИФИЧЕСКОЙ СИСТЕМ ЗАЩИТЫ ОРГАНИЗМА

Ещё один важный аспект, связанный с защитой организма от коронавирусной инфекции — временные динамики подключения и мобилизации защитных систем.

(Рисунок - 3) динамики при первичном инфицировании



(Рисунок - 4) Динамики при вторичном инфицировании



1. Ясно, что сначала вирусу предстоит преодолеть барьерные защитные системы.
2. Затем, если вирусные частицы попадают в клетки, в кровоток — против них задействуется неспецифическая система защиты.
3. Если неспецифическая система защиты не справляется с болезнетворным вирусом — включается специфическая (иммунная) система. Если иммунная система человека уже познакомилась с вирусным антигеном после перенесённого заболевания или после вакцинации — производство специфических антител налаживается быстро; если такого знакомства не было — то медленнее.
4. С подключением специфической системы защиты возрастает эффективность фагоцитоза, и организм эффективно противодействует вирусу.
5. Титр антител достигает максимума, и держится таковым ещё некоторое время по выздоровлению и реабилитации.
6. С выздоровлением постепенно титр антител снижается практически до нуля, но при этом остаётся иммунная память, чтобы при повторном заражении оперативно производить специфические антитела.

7. В некоторых случаях титр антител после понижения остаётся на каком-то невысоком уровне, что обычно свидетельствует об определённых неполадках в работе иммунной системы, часто о том, что вирус сохраняется (персистирует) в организме.

Выводы по динамикам

Анализ представленных динамик позволяет сделать некоторые практические выводы, которые самым непосредственным образом соотносятся с клиническими наблюдениями.

1. Поскольку иммунная система включается не сразу после вирусного поражения — заболеть короновирусной инфекцией способны и переболевшие и привитые, ибо развитие болезни обычно стремительное — сразу наблюдается клиника ОРВИ. Однако, когда иммунная система «запомнила» специфический антиген, она способна быстро и мощно активизироваться, поэтому тяжёлые случаи короновирусной инфекции у переболевших и вакцинированных практически не наблюдаются.
2. Снижение титра антител до нуля с течением времени свидетельствует о нормальной работе иммунной системы. Поэтому, бустерная прививка физиологически не особенно нужна, Гораздо важнее — повышать неспецифическую устойчивость организма, и не забывать о защитных мерах (масочный режим, социальная дистанция и другие).
3. Если после выздоровления наблюдается персистенция вируса в организме — тогда, хоть и есть в небольшом количестве специфические антитела — иммунная система и система неспецифической защиты находятся в некотором перенапряжении, Тогда есть смысл повторной вакцинации для полной санации организма.
4. (Гипотеза). При использовании РНК — вакцин возможно длительное продуцирование специфического антигена в организме. Поэтому, наверно, именно от опыта использования этих вакцин — идея о бустерной вакцинации. Только лучше, чтобы эта бустерная вакцина была не РНК - вакциной, а препаратом другого типа. (К РНК — вакцинам я, вообще, отношусь с большим подозрением).

ВОПРОСЫ ПО ВАКЦИНАЦИИ

В заключении хотелось бы ответить на несколько часто задаваемых вопросов по вакцинированию.

Почему вакцины были допущены к практическому использованию так скоро без полномасштабных клинических испытаний?

Вакцины прошли весь необходимый законодательно определённый период испытаний. Другое дело, что в России он короче, чем за рубежом, и не потому, что там очень заботятся о здоровье граждан — просто испытания это — большие деньги, и поэтому там испытания столь долгие.

Опыт практического применения подтверждает безопасность и эффективность новых вакцин. Есть, конечно, сбросы фейковой информации, но для того, чтобы не заблуждаться — следует анализировать различные источники. И ещё — при сомнениях следует обращаться к материальной части — к основам физиологии, чтобы убедиться — новые вакцины по технологии превосходят классические, и потому их не надо бояться, а принимать как факт прогресса в практике защиты от опасных инфекций.

Почему даже вакцинированные способны заболеть коронавирусной инфекцией?

Вирус, попадая в организм, достаточно быстро способен вызвать картину ОРВИ. Пока на полную мощь включатся иммунные силы — проходит некоторое время. Однако то, что у вакцинированных и переболевших они включаются раньше — является решающим фактором для прогноза заболевания. Главное, что вакцинация достоверно защищает от тяжёлых случаев протекания коронавирусной инфекции, и ещё у вакцинированных короче период, когда они опасны для окружающих, как вирусоносители.

Следовательно, вакцина действительно защищает от вируса, но не следует забывать и о других мерах противовирусной безопасности: о масках, о социальной дистанции и других.

Насколько безопасно вакцина для иммунитета, и не перегружаем ли мы иммунную систему?

Реально, человек за свою жизнь многократно встречается с различными антигенами и вырабатывает специфические антитела. Каждый взрослый человек итак уже многократно вакцинирован, и если нет явных противопоказаний очередное вакцинирование не должно вызывать каких-либо негативных последствий. А, вот, реальную защиту от коронавируса, особенно, от тяжелых форм течения болезни, оно обеспечить способно.

Может ли быть так, что вследствие мутаций коронавируса вакцины окажутся неэффективными?

Возможность такая есть. Однако, практика показывает — несмотря на то, что коронавирус активно мутирует, тот самый антиген, который используется в вакцинах, остаётся на вирусе. Поэтому, даже если человек давно вакцинировался — он может достаточно уверенно надеяться на то, что вакцинация защищает его от коронавирусной инфекции.

Не осуществляется ли вместе с вакцинированием «чипирование» людей?

Здесь есть ещё несколько вопросов параноидного толка — из разряда совсем уже небылиц, в которые кто-то ещё способен поверить. Подобные фейки распространяются в расчёте на некомпетентность людей, которые даже не понимают — каковы возможности современной микроэлектроники, и насколько

вообще возможно «чипирование» людей, а, тем более, управление ими с помощью этих «чипов»?

Ну, нет таких технических возможностей на сегодняшний день! Нет даже ближайших перспектив. А когда какие-то супертехнологии появятся — Вы думаете для этого понадобится вакцинирование?

Поэтому, будьте осторожны — принимать за правду парадоксальные мнения отдельных «экспертов». Часто, то что они высказывают (даже доктора и профессора) - из области шизофренического восприятия мира, когда человек убеждён, что кто-то как-то его контролирует и управляет. А ещё кажется, что этот контроль глобальный, но он смог его осознать, а другие ходят в неведении. Ну, а потом — весь этот бред сливается в интернет; и для того, чтобы его распознать — следует, опять таки, изучать материальную часть — как реально работает организм, и что может, и что не может с ним происходить?

ОБЩЕСТВО И ВАКЦИНА

Следует отметить, что такое бурное противодействие вакцинации и многим другим противоэпидемическим мероприятиям, которые наблюдаются в современной России, иногда происходит как по пословице - «Назло бабушке отморожу уши!». Однако, есть и объективные причины — почему народ противодействует, казалось бы благому делу.

Во-первых, мы наблюдаем общий кризис доверия народа к существующей власти и почти ко всем институтам государственного управления. Поэтому, для многих характерны негативистские реакции: если говорят «Надо!» - значит, следует поступать прямо противоположенным образом! И не важно — какой аргумент (причины для отказа всегда можно найти), главное, что я — против! А дальше — будь, что будет?!

Во-вторых, Там, где официальные структуры не способны организовать правильной просветительской политики — там будет альтернативное «просвещение», часто, со знаком «минус». Там, где не умеют грамотно объяснять — там прибегают к силовым решениям, что порождает ещё большее недовольство и негативизм.

И, вообще, пандемия достоверно указала на то, что в России много хороших врачей, а медицинское просвещение — на очень низком уровне, и практически нет специалистов, чтобы создавать качественный информационный контент (в некоторое оправдание Минздраву скажу, что специалистов по качественному информационному контенту у нас, практически, нигде нет).

К сожалению, из-за этих объективных и субъективных причин у нас теперь всё очень запущено, и переубеждать стойких негативистов гораздо сложнее, чем просвещать людей, когда они более готовы к критическому мышлению.

Однако, это необходимо, ибо настоящие непростые времена — только прелюдия к действительно суровым временам для всех стран мира. Поэтому

грамотная информационная просветительская политика должна рассматриваться, как доминанта в социальном развитии.

Лучше прилагать малые усилия и грамотно просвещать людей, сохраняя им здоровье, способствуя быстрой и полноценной реабилитации, чем прилагать огромные усилия на лечение в запущенных случаях. И остаётся только надеяться, что медицина всё-таки переориентируется на то, чтобы доминантными пунктами для нас были бы профилактика и просвещение — для сохранения здоровья людей, для их счастливой плодотворной жизни!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

То, что я изложил в этой авторской статье, не является чем-то из области научных откровений. Практически вся информация — на основе базовых знаний по физиологии, иммунологии, биотехнологии.

Задача была, прежде всего, доступно, понятно и системно изложить материал по заявленной теме, чтобы человек, даже не имеющий специальных медицинских знаний, смог бы понять основы излагаемого материала и сделал бы должные выводы.

Конечно, тема связанная с короновирусной инфекцией очень непростая, и у автора есть ещё много чего сказать и по вакцинации, и по мерам профилактики, и по психологию в период пандемии, и по принципам полноценной профилактики.

Вообще, у автора есть немало разработкам по различным аспектам физического и психического здоровья, а сейчас я жду оценки настоящей работы, и надеюсь, что вы сделаете правильные выводы в этот непростой жизненный период.

Будьте здоровы!

СТРАСТИ ПО КОВИДУ

Ещё летом 2021 г. в России считалось, что самые тревожные времена по ковиду уже позади, что у нас уже есть опыт по профилактике, по диагностике и лечению инфекции, у нас есть целый арсенал вакцин, и можно рассчитывать на то, что ожидаемая осенняя волна не станет таким уж серьёзным испытанием для отечественного здравоохранения.

Однако, случилось, казалось бы непредвиденное — случаев инфицирования становится всё больше, а предпринимаемые методы почему-то оказываются недостаточно эффективными? Следовательно, не всё мы поняли, не всё мы учли; и то, что сейчас делаем, возможно, как раз, даже способствует распространению эпидемии?

К сожалению, сейчас, как и раньше, нигде просто нет серьёзной основательной аналитики по тому, что происходит в стране с коронавирусом — где «провалы» системы здравоохранения, и как можно исправить ситуацию? То, что мы имеем — отдельные критические замечания и отдельные заявления и лозунги — что надо срочно сделать?!

Целостного анализа нет, как от официальных источников, так и от неофициальных. Такое впечатление, что каждый узкий специалист выдаёт свой узкий взгляд, а общую картину никто не видит.

В официальных источниках преобладает мнение — главная причина почему коронавирус снова свирепствует на наших просторах заключается в том, что хотя в России и создали быстрее всех качественные вакцины, но всякие антивакеры смущают людей, и из-за этого непривитого контингента победить пандемию никак невозможно. И потому, первая задача — вакцинировать как можно больше людей, а затем... посмотрим как на это прореагирует коронавирус. Короче, что думать — вакцинироваться надо!

Однако, исторически доказано — чем яростнее происходит «вышибание плана», тем больше негативных «издержек» с далеко идущими последствиями.

А, во-вторых, оказывается, что с вакцинацией и с распространением ковида не всё так просто; и, в любом случае, необходим комплексный подход, основанный на понимании эпидемических процессов, чтобы эффективно противодействовать коронавирусу.

Следует учесть и тот факт, что вирус стремительно мутирует, и это также влияет на течение эпидемического процесса.

К счастью для привитых, при всех своих мутациях вирус не утрачивает со своей оболочки, так называемый «спайс»-белок — тот самый, который является антигеном; и потому, прививки продолжают показывать свою эффективность для всех штаммов вируса.

Однако, особенно, на примере доминирующего штамма «дельта» видны следующие особенности, позволяющие вирусу поддерживать пандемию:

1. Короткий продромный период. Поэтому, даже если человек ранее переболел коронавирусной инфекцией или был вакцинирован — он способен заразиться и быть распространителем вируса (Главный плюс

- для переболевшего или вакцинированного — то, что его иммунная система в более скорые сроки подключается к тому, чтобы противодействовать вирусу, и потому у иммунно-защищенных практически не наблюдается тяжёлых течений и летальных исходов).
2. Мимикрия вируса. Новые штаммы часто приводят к нетипичной клинике — с не выраженными респираторными расстройствами, зато с энтеральными расстройствами, с неврологическими и другими нарушениями, что мешает вовремя выявить истинный источник болезни.
 3. Персистирующий вариант течения. Вирус, как инфекционный агент, попадая в живую клетку, побуждает её воспроизводить вирусные частицы, и это губит клетку. Однако вирус может длительное время обитать в клетке, воспроизводить вирусные частицы или их фрагменты; и тогда организм почти здоровый, но не здоровый, поскольку ни как не может избавиться от вируса. (РНК-вакцины также проявляют себя в организме, как персистирующие вирусы, и есть гипотеза, что когда эти вакцины стали широко использовать — тогда и вирус стал мимикрировать, чтобы как вакцина вызывать не острое, а подострое течение заболевания).

Важно следующие. Когда создавались вакцины, надеялись, что будет вскоре появится достаточная иммунная прослойка населения, устойчивая к заболеванию; а если пандемия перестанет распространяться, то вскоре она и вовсе сойдёт на нет.

А получилось — как не ожидали. Вакцинированные заболевают и являются распространителями инфекции также, как невакцинированные, и потому мы столкнулись с новой волной пандемии, даже более мощной, чем предыдущие.

Вот, только стереотипы мышления, особенно у руководящих лиц, остались прежние — главное это — вакцинация, и надо привлекать все ресурсы: идеологические, административные, силовые, чтобы обеспечить высокие показатели по вакцинации — просто и прямолинейно!

Одна из причин, почему вакцинация в отечественном здравоохранении стала своеобразным фетишем заключается в том, что... показатели вакцинирования проще всего оценивать количественно. Вот, ответственные люди и стараются показать изо всех сил, как они борются с пандемией, увеличивая показатели вакцинированности (а то, что при этом всё равно заражаются тысячи людей — об этом почти не комментируется).

Более того, последний парадокс — вакцинированные больше других являются разносчиками коронавирусной инфекции.

Почему так происходит?

Во-первых, среди вакцинированных нередко наблюдается некая самоуспокоенность — вроде, вакцина меня защищает, и зачем тогда маски, социальная дистанция и прочее? А надо бы понимать, что они —

вакцинированные люди - такие же уязвимые для атак вируса, и также могут быть разносчиками инфекции.

Во-вторых, QR-коды задумывались, как возможность предоставить для привитых больше социальных свобод, исходя из того, что вирус им совершенно не опасен. На деле оказалось, что мероприятия для QR-кодников оказались рассадниками для распространения ковида (при том, что мероприятия и контингент такие, что всё только способствует распространению вируса).

Поэтому, так и получилось, что стабильный рост заболеваемостью в России ковидом не потому, что слишком много непривитых, а потому, что по вакцинации шума много, а все остальные мероприятия по предотвращению распространению инфекции: масочный режим, социальная дистанция, самоизоляция, другие — как бы забыты, и вирус свободно циркулирует в популяции.

У нас всё неправильно! Надо понимать, что о вакцинации следует заботиться, прежде всего, в относительно благоприятный в эпидемическом плане периоде, когда заболеваемость идёт на спад, и прослеживается относительная стабильность. Тогда люди, осознавая опасности болезни и понимая — как работают вакцины, будучи здоровыми и сильными проходят курс вакцинирования с минимальным риском осложнения. Тогда постепенно ослабевает ограничительный режим на общих основаниях, но всегда есть оперативная готовность к ужесточению этого режима (прежде всего, добровольно, посредством разъяснительной работы по мерам ковидной безопасности).

В период роста количества заболевших вакцинация не может быть приоритетом уже по тому, что приоритетом должны быть ограничительные защитные меры.

Другая причина состоит в том, что сама процедура вакцинации является достаточно ответственным актом, ибо является не слабой «встряской» для всех защитных систем организма. Поэтому, когда возникают такие случаи, что и вакцинный штамм и вирусный штамм практически одновременно атакуют организм человека это — не лучший вариант для здоровья.

Так что гнать людей на прививочные пункты в разгар эпидемии — не вариант. Лучше — пусть сидят дома, соблюдая защитные режимы.

Здесь, правда, следует не забывать, что вакцины по своим механизмам действия и физиологическим функциям являются разными — оттого и тактика их использования в различные эпидемиологические периоды должна отличаться.

В России, так уж сложилось, под вакциной от коронавируса, в первую очередь, понимается векторная вакцина «Спутник-V».

Её главным достоинством признано то, что практически все вакцинированные (и даже только первым компонентом вакцины) получают почти полную гарантию, что если они даже заболевают коронавирусной инфекцией — переболеют сравнительно легко, избежав тяжёлых последствий; и

такой поствакцинный иммунитет полностью сопоставим с иммунитетом переболевшего человека.

Однако, чтобы вакцина стимулировала иммунные силы должным образом, рекомендуется перед вакцинацией укрепить организм и свою иммунную систему. Затем, как бы перенести лёгкое заболевания и не получить суперинфекции. А потом ещё продержаться до следующей дозировки, что, опять таки, лучше делать в условиях ослабления эпидемии, а не как сейчас — срочно на гребне волны, думая не о здоровье людей, а только о количественных результатах вакцинации.

То, что цифры становятся фетишами и отучают мыслить людей, принимающих ответственные решения, видно и по другим абсурдным рекомендациям.

Так, совершенно бессмысленно, чтобы переболевшие ещё и вакцинировались — для хорошего иммунитета это — бессмысленно, а плохой — и так не справляется.

Нет смысла вакцинироваться повторно, да ещё разными вакцинами. Всё это — рекомендации производители вакцин, которые думают, прежде всего, о том — как извлечь максимум прибыли, уже от ревакцинаций. То, что при этом приводится аргумент — мол, через полгода после вакцинации количество специфических антител резко снижается — для тех, кто мало смыслит как работает иммунная система?

Здоровая иммунная система не будет производить специфические антитела если нет специфических антигенов; но информация в иммунной системе — как строить защиту, когда выявлен антиген сохраняется. Поэтому, здоровому человеку бустеры не нужны; а, вот, профилактические мероприятия должны соблюдать и здоровые, и привитые.

То, что справедливо по отношению к векторным, справедливо и по отношению к инактивированным вакцинам (отечественный препарат «Кови-вак»), который разработан, прежде всего, для тех, кто доверяет, прежде всего, технологиям изготовления вакцин прошлого века.

Интереснее — что можно порекомендовать по применению РНК-овых и белковых вакцин, которые также, как и векторные являются технологиями XXI века?

Особенностью РНК-овых и белковых вакцин является то, что организм — наша иммунная система «не отягощается» распознаванием различного «информационного мусора». Есть только самый важный «спайс-белок», который распознаётся, и на него вырабатывается иммунный ответ.

При той же векторной вакцине, организму ещё надо справиться с аденовирусом, к которому прикреплен этот самый «спайс-белок». А здесь — всё быстрее и проще и казалось бы эффективнее?

Поэтому, например, если у человека простудное заболевание (ковидной или какой другой природы), то векторная вакцина противопоказана. (Стандартная рекомендация — нельзя вакцинироваться ранее чем через 2 недели после перенесённого заболевания)

Однако, если, например, у впервые заболевшего в первые дни заболевания в крови появится большой процент специфических антител — это поможет быстрой выработке специфических антител, и будет способствовать эффективному лечению коронавирусной инфекции. И в целом, если в период спада эпидемии лучше вакцинироваться «сложной» векторной вакциной; то при нарастании волны — «простой», например белковой (типа отечественной «Эпи-вак-корона»).

Вообще, РНК-овые и белковые вакцины похожи между собой. Их суть — чтобы в организм поступал только специфический белок, и к нему бы вырабатывался специфический иммунный ответ.

В белковой вакцине эта идея реализована следующим образом: сначала мы выделили фрагмент РНК, посредством которых в клетках запускается синтез специфического белка. Затем *in vitro* — в культуре клеток производим «спайс-белок», как на биофабрике, и почти что в чистом виде используем этот белок, как вакцину.

РНК-овая вакцина как бы ещё проще. РНК и есть — главный компонент вакцины, который производит «спайс-белок» *in vivo* — внутри наших живых клеток, которые как бы сами становятся производителями антиковидной вакцины.

Однако, как известно, «дьявол скрывается в деталях», и при большом сходстве белковая и РНК вакцины это - «большая разница!»

Вакцинируясь той же «Эпи-вак-коронай», Вы получаете дозу белка, которой, по расчётам, должно хватить, чтобы организму выработать стойкий иммунный ответ. Затем уровень этого белка в крови снижается по экспоненте, и если иммунитет не смог «отработать» выработку стойкого иммунного ответа — возможно, что вакцинация окажется не очень эффективной.

Кстати, согласно экспертным данным, «Эпи-вак-корона» не уступает «Спутнику-V» по безопасности, но показывает меньший процент по эффективности, что вполне согласуется с теоретическим анализом.

В отличие от белковой, при использовании РНК-вакцины наблюдается постепенный синтез специфического белка клетками организма. И когда уже вырабатывается специфический иммунитет — тогда антитела очищают организм от этого белка. И если этот специфический белок даже по-немного синтезируется — он утилизируется иммунной системой, которая как бы всегда в тонусе по противодействию ковидным антигенам.

И можно было бы обрадоваться, что у нас есть такие «умные» вакцины», если бы не сомнения в физиологичности такого режима работы иммунной системы человека.

Следует помнить, что задача иммунной системы — распознать антиген — выработать антитела в достаточном количестве, а потом вернуться к состоянию покоя, доверяя силе неспецифической защиты организма и сохраняя клеточную память о тех антигенах с которыми иммунная защита однажды познакомилась, чтобы в повторных случаях можно было бы реагировать эффективно и оперативно.

Более того, РНК-вакцину можно уподобить персистирующему вирусу, который, вроде бы, и не сильно вредит организму, но постепенно «подтачивает» здоровье, и побуждает использовать всё новые фармакологические препараты.

Поэтому, в тех странах, где большинство иммунизировано от ковида именно РНК — вакцинами («Пфайзер», «Модена») эпидемия не прекратилась, хотя и смертельных случаев сократилось значительно.

В целом — РНК-вакцины стали сомнительным и рискованным экспериментом над человечеством, и отдалённые последствия их применения, возможно, будут ещё хуже, чем сама эпидемия коронавируса.

Так, что, несмотря на то, что в современной России удручающая ситуация по короновиральной инфекции. Не всё у нас так плохо. Просто надо правильно и адекватно оценивать эпидемическую ситуацию, а также понимать, что комплекс негативных реакций народа на официальные рекомендации совершенно закономерен.

Во-первых, то, что у нас называется «медицинским просвещением» - больше напоминает гротесковую пародию и блуждание в «трёх соснах» очевидных фактов. Официальные структуры ничего объяснить толком не способны; поэтому, естественно, всё объясняют блогеры, которые сами ни в чём не разбираются.

Во-вторых, пандемия накрыла нас, как раз, в такой непростой период, когда доверие народа к власти стало критически падать, и поэтому, по официальным каналам кого-либо в чём-то убеждать весьма проблематично, а силовые методы ни к чему хорошему не приводят — только к ещё большим негативным реакциям с ущербом для здоровья.

Поэтому, сейчас важно плавно возвращаться от силовых решений — к просвещению. Снова надо учить людей как правильно пользоваться масками, как соблюдать социальную дистанцию, как заботиться о своём здоровье и о здоровье окружающих? (Вообще, здесь также наблюдается «дремучее невежество», и все положения безопасности также следует растолковывать последовательно и досконально.)

Нет никакого смысла гнаться за показателями вакцинации, забыв о обо всех других мерах. Только при комплексном подходе можно достичь реальных ощутимых результатов.

QR-коды, определённым образом побуждают людей к вакцинации, но люди не должны воспринимать их, как индульгенции, понимая, что заболеть способен каждый: и переболевший, и вакцинированный, и потому — необходимо соблюдать безопасность на общих основаниях! А, в целом, ограничения по QR-коду должны быть умеренными, после проведённого анализа реальных угроз в различных ситуациях.

Эта волна короновиральной инфекции вскоре пойдёт на спад. Нам же обрести покой и мудрость для крепкого здоровья и долгих лет жизни!

КОРОНОВИРУС - ШТАММ ДЕЛЬТА

Введение

Особенность настоящей осенней волны коронавирусной инфекции в России, в отличие от прежней, состоит в том, что доминирующим инфекционным агентом является не прежний уханьский штамм, а новый - (индийский) штамм дельта.

Вирус и инфекционное заболевание, вроде как, осталось прежним, однако, появились отличия, некоторые достаточно существенные. Поэтому, так важно изложить основы диагностики, клиники заболевания, лечебной тактики и принципов реабилитации после перенесенного заболевания.

Разумеется, для не специалиста заниматься самолечением крайне рискованно, и не следует откладывать обращение к врачу, особенно, при тяжёлой клинике заболевания, ибо последствия могут быть плачевными. Однако, каждому надо знать - что и как происходит при заражении вирусом, что необходимо предпринимать для профилактики, при лечении и для реабилитации.

Коронавирус

Для начала, представим нашего героя (точнее, антигероя) - коронавирус штамма дельта.

Коронавирус известен инфекционистам давно, как вирус, вызывающий ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции). Однако, прежде коронавирусные штаммы не были столь опасными, как те, которые распространены в настоящую пандемию.

Прежде всего, эти штаммы опасны тем, что при тяжелом течении заболевания у пациентов развивается интерстициальная пневмония. Если обычная пневмония характеризуется тем, что в результате воспаления образуется выпот в альвеолярное пространство с обильным отделением мокроты (и в плевральную полость при плевропневмонии); то при коронавирусной интерстициальной пневмонии наблюдается отек самой легочной ткани, и при этом резко суживаются бронхиолы, и вдыхаемый воздух просто не доходит до альвеол. Клинически это означает, что эффективного газообмена не происходит. Наблюдается прогрессирующая гипоксия, развал всех метаболических процессов и опасные для жизни осложнения практически по всем органам и системам организма.

Именно такая особенность современных штаммов коронавируса позволяет считать их опасными инфекционными агентами, и реагировать на пандемию коронавирусной инфекции, как на чрезвычайную ситуацию, требующую продуманных комплексных решений.

Почему для клиники при заражении коронавирусом в тяжелом случае характерна интерстициальная пневмония с выраженной гипоксией - ещё во

многим неизвестно, как и с эффективным лечением этой пневмонии; однако, уже не мало известно о строении вирусов, как они проникают в организм, как поражают клетки и ткани, и как им противодействуют защитные силы организма?

Несколько упрощенно, вирус представляет из себя центрально расположенную молекулу РНК, окруженную белковой оболочкой; и на этой оболочке особенно выделяются специфические (спайс-белки), образующие, так называемую, «корону» вируса.

Эти белки «короны» обладают свойством - связываться с некоторыми белками на поверхности клеток человеческого организма. После образования таких связей, вирус проникает в клетку, и РНК вируса начинает воспроизводить копии вируса: его РНК и белки оболочки. После чего, вирусные частицы, разрушив клетку, поступают в среды организма.

Ну, а пока вирусы в средах организма, прежде всего, в кровотоке, они отлавливаются и нейтрализуются фагоцитами. А фагоциты передают информацию лимфоцитам, которые вырабатывают специфические антитела, которые фиксируются на антигенах - на спайс - белках «короны» вируса.

Тогда активность и избирательность фагоцитоза значительно возрастает, и организм избавляется от инфекционных агентов (и всё, конечно, зависит от тяжести заболевания и от мощи противодействия защитных сил).

Клиника короновиральной инфекции

Клинически воспалительные процессы при короновиральной инфекции выражаются в типичных простудных явлениях: высокая температура, головная боль, насморк и заложенность носа, слабость, снижение аппетита и другие явления.

Если защитные силы организма эффективно противодействуют заболеванию - дело идёт на поправку, и вскоре вся эта клиника пропадает, и несколько дней остаются только резидуальные (остаточные) явления: кашель, насморк, некоторая слабость и повышенная утомляемость.

В лёгких случаях течения короновиральной инфекции она может быть клинически практически не отличимой от любого другого ОРВИ (разве что отличаться временной потерей обоняния). Возможен даже скоротечный вариант, когда, например, утром простудился, к вечеру поднялась температура, «вылезли» другие симптомы ОРВИ. Больной человек принимает жаропонижающее, другие препараты; и к утру уже чувствует, что значительно полегчало, и остаются ещё около недели только резидуальные явления заболевания.

При этом, важно, что и в клинически активную фазу, и в период резидуальных явлений пациент представляет опасность для окружающих, как распространитель вируса, который передаётся от человека - человеку, прежде всего, воздушно-капельным путём - посредством аэрозолей с активным

вирусом, которые распространяются от больного человека при дыхании и, особенно, при кашле и громком разговоре.

Именно поэтому, тем кто болен ОРВИ и тем, кто, вроде как, переболел инфекцией, и остались лишь резидуальные явления, настоятельно рекомендуется для того, чтобы не распространять вирус, лучше всего, сидеть на строгом карантине, ограничив контакты или, в крайнем случае, сохранять контакты, но при этом: соблюдать социальную дистанцию, использовать медицинские маски и другие защитные средства.

При лёгкой степени тяжести клиники интерстициальной пневмонии практически не наблюдается; и выздоровление происходит достаточно скоро, без особых последствий для организма, отчего и процесс реабилитации достаточно скорый и без отдаленных последствий (только некоторое ослабление защитных сил организма, и вероятность подхватить суперинфекцию).

При средней степени тяжести, клиника затягивается, становится более тяжёлой и, главное, проявлены признаки интерстициальной пневмонии с симптомами одышки, чувства недостатка воздуха, что лабораторно подтверждается снижением кислорода в крови и данными томографического исследования.

Переход заболевания от средней тяжести - к тяжёлой, когда явления кислородного голодания принимают критический характер. Тогда наблюдаются явления связанные с нарушением свёртываемости крови, «цитокиновый шторм», осложнения по внутренним органам, спутанность сознания и критическая нехватка кислорода, опасная летальным исходом.

Все это предполагает, что при тяжелом течении коронавирусной инфекции для пациента должен проводиться курс реанимационных мероприятий с подключением аппаратов ИВЛ, с комплексом различных медицинских процедур и с постоянным мониторингом множества физиологических показателей.

Естественно, что даже в случае благоприятного исхода процесс реабилитации - длительный и непростой; и, обычно, даже несколько месяцев спустя сказываются последствия перенесенного заболевания, и, нередко, наблюдается неполная реабилитация с различными дефектами, как необратимыми изменениями.

Вот, так, примерно, уханьский штамм коронавируса и мучает зараженных людей. Однако, сейчас свирепствует дельта штамм вируса, и он в чем-то похож, и в чем-то имеет свои специфические особенности, отличающие его от уханьского; и, как оказывается, эти особенности создают ещё больше проблем и для пораженных людей, и для тех, кто их лечит, и пытается противодействовать распространению пандемии.

Штамм дельта

Морфологическое отличие дельта штамма коронавируса состоит в том, что белки его «короны» как-то более цепко прицепляются к рецепторным белкам человеческих клеток, и это позволяет новому штамму быть более заразным и опережать реакцию иммунной системы на зловредный вирус.

Правда тот самый спайс - белок, хоть и несколько модифицировался - он по-прежнему распознаётся иммунной системой, как специфический, и антитела, вырабатываемые к прежнему (уханьскому) штамму вируса, эффективны и для дельта штамма.

Следовательно, переболевший или вакцинированный человек по-прежнему эффективно способен противостоять болезни своим иммунным ответом (эффективность этого ответа если и снижается, то не на много относительно уханьского штамма).

Практически, это означает, что обладающий иммунитетом к коронавирусу, способен заразиться, но если переболеет, то, скорее всего, в лёгкой форме, без тяжёлых последствий для своего здоровья.

Опасность нового штамма состоит в другом - в том, что он, по сравнению с предыдущим штаммом, проявляет себя, именно, как персистирующий вирус, который «тихой сапой» проникает в клетки, продуцирует в них себе подобные, но, при этом, не спешит разрушать, приютившие его клетки, и не спеша занимается своей разрушительной работой.

Таким образом, заболевание, вызываемое дельта штаммом, носит, скорее, не острый, а подострый характер; а подострое течение инфекционного заболевания, как раз таки, в большинстве своём - самое неприятное и весьма резистентное к проводимой терапии. То есть, она несмотря на использование, не приносит быстрый и стопроцентный результат исцеления; и часть вирусов выживает и длительно воспроизводится, пусть, и в малых количествах, в клетках пораженного организма.

Клинически, при этом, длительно наблюдается резидуальная симптоматика. Возможны положительные тесты и заразность, правда, значительно слабее, чем в активную фазу заболевания.

Причём, персистенция вируса, даже при лёгких формах заболевания, может быть длительной, порой, несколько месяцев, и при ослаблении защитных сил организма, возможно обострение заболевания с типичной клиникой коронавирусной инфекции.

Клиника при штамме дельта

Важно отметить, что с приходом штамма дельта, заболевание коронавирусом стало как-бы атипичным.

Уже меньше наблюдается сильная заложенность носа, даже с потерей обоняния. Не так выражена лихорадочная реакция.

Зато, характерна сильная слабость, чувство бессилия и изнуряющее состояние, когда, вроде и нет явной симптоматики, но чувствуется, что с органами дыхания — как-то явно не в порядке.

Также характерно - снижение аппетита и кишечный дискомфорт, непонятные боли в мышцах. Возможны и другие расстройства, связанные с поражением других органов и систем, что, обычно, свидетельствует о неблагоприятном течении заболевания.

В большинстве случаев, через несколько дней (при адекватном лечении, или даже без лечения) температура нормализуется, и другие симптомы заболевания сходят на нет. Однако слабость и дискомфорт могут сохраняться ещё длительное время, как и различные резидуальные явления.

При неблагоприятном случае, наблюдается типичная для ковида интерстициальная пневмония, гипоксические явления и системные поражения органов и тканей.

Все это требует уже стационарного лечения, проведения реанимационных мероприятий, интенсивной терапии; и может закончиться либо летальным исходом, либо выздоровлением, но, обычно, с необратимыми повреждениями и с длительным периодом непростой реабилитации.

Поэтому, когда заболевают лица из группы риска: страдающие различными хроническими заболеваниями, с ослабленной иммунной защитой, лица старшей возрастной группы - рекомендуется уже при первых признаках заболевания переходить на стационарное лечение в специализированных учреждениях. Тем же, для которых можно рассчитывать на скорый благоприятный исход без тяжёлых осложнений, возможно находиться на амбулаторной излечении.

Таким пациентам в лёгкой форме можно даже переносить болезнь на ногах, но лучше - соблюдать режим самоизоляции с обязательным использованием защитных средств и социальной дистанции при контакте с другими людьми.

Лечение ковида

При амбулаторном лечении ковида рекомендации и тактика лечения практически такая же, как и при других ОРВИ.

Когда высокая температура (38 - 39°C и выше) рекомендуется принимать жаропонижающие препараты (аспирин, парацетамол), обычно, 1 - 3 раза в день, по мере подъёма температуры до критической отметки. Если температура, снижаясь после препаратов, в ближайшие час - два снова достигает высоких значений, и так многократно в течение дня - возможно, это свидетельствует о тяжёлом поражении легочной ткани, и необходимо специальное обследование и, скорее всего, переход на стационарное лечение (что, конечно, должен решить лечащий врач).

В лихорадочный период требуется употреблять большое количество различных жидкостей: чаев, соков, морсов и других.

Питаться вообще не обязательно или по минимуму. Организму незачем испытывать дополнительную нагрузку по переработке пищи, и потому

лихорадочный процесс следует рассматривать, как механизм, запущенный для очищения организма от всех ядов, и пусть они «сгорят» вместе с вирусом!

Несмотря, на слабость, двигательная активность, хотя и должна быть ограничена, но она должна быть! Не следует допускать застойных явлений, особенно, в легочной ткани. Важно проявлять двигательную активность и как проявление психомобилизации, ибо от психического настроения во многом зависит то - насколько организм успешно справится с недугом.

Как психо-динамическая нагрузка рассматривается и дыхательная гимнастика, которая должна проводиться с первых симптомов заболевания.

Суть дыхательной гимнастики состоит не только в том, чтобы глубоко дышать, а чтобы сочетать дыхательные и физические упражнения с правильной концентрацией внимания и с исцеляющими посылами мысли, направленными на обретение здоровья.

Примером такой дыхательной гимнастики является классический ци-гун. Христианская молитвенная практика также может использоваться, как эффективная дыхательная гимнастика с глубоким ментальным и чувственным сосредоточением.

При этом задача восприятия - прочувствовать то, как сила - дух заполняет больные лёгкие и исцеляет организм от вируса, и от всех физических и ментальных ядов.

Также, поскольку при вирусом поражении наблюдается отечность легочной ткани, показаны лёгкие и длительные вибрационные воздействия на органы дыхания, типа, урчаний, мурчаний и другой фонотерапии.

Несмотря на слабость и повышенную утомляемость, уже на самом первом этапе заболевания следует активно мобилизовать свои защитные силы, обращаться к силам исцеления, не раскисать, а методично противодействовать вирусу.

Эта мобилизация сил, в большинстве случаев, реально помогает предотвратить тяжёлое интерстициальное поражение легочной ткани и, наступающие вследствие этого, гипоксические явления в организме.

Если же они всё-таки наблюдаются - значит, заболевание переходит в тяжелую фазу, и срочно необходима специализированная стационарная помощь.

Однако, даже если наступает тяжелая фаза заболевания, не следует прекращать дыхательных упражнений, и даже на искусственной вентиляции лёгких (ИВЛ) следует обращаться к силе, к духу - для исцеления от болезни и от всех её последствий.

Когда у пациента наблюдается тяжёлое течение ковида под наблюдением врача проводится интенсивная терапия с использованием различных препаратов, которые и сами по себе обладают различными токсическими эффектами для организма.

Однако при тяжелом течении заболевания все эти препараты необходимы. И если после всех героических усилий врачей пациент наконец-то пойдёт на поправку - ему предстоит длительная реабилитация, причём, не только от последствий основного заболевания и его осложнений, но и от последствий

ятрогенного воздействия (от того вреда, которые причинили организму использованные препараты).

Ятрогения

Специально для любителей «экспериментов с лекарствами и со всякими снадобьями повторяю, что препараты, используемые при интенсивной терапии, принимаются только по назначению врача и только при наличии реальных показаний к их использованию. Самостоятельно использовать препараты для интенсивной терапии нецелесообразно, более того, последствия от применения этих препаратов могут быть хуже, чем последствия самого ковида в лёгкой форме.

Конкретно, при амбулаторной лечении нельзя самостоятельно принимать антибиотики, глюкокортикоиды, антикоагулянты и другие препараты интенсивной терапии.

Не следует употреблять алкоголь и другие спиртосодержащие препараты. На вирусную инфекцию они никак не влияют. А что касается защитных сил организма, то вначале может наблюдаться некая активизация, а затем следует длительный спад, и болезнь ещё больше поражает организм человека.

Что касается препаратов народной медицины, то они больше имеют психологический - плацебо эффект. Реальной пользы чаще никакой, а некоторые препараты (раздражающего действия, спиртосодержащие и некоторые другие) могут вообще быть опасными и не рекомендуются для применения.

Поэтому, повторяюсь, жаропонижающие препараты, обильное питье, очень умеренная диета, умеренная двигательная активность, дыхательная гимнастика с концентрацией внимания силы и духа с молитвами во исцеление. И ещё - обязательный контроль состояния, и если что непонятное, если состояние становится хуже, если проявляются признаки дыхательной недостаточности - срочно обращаться к врачу, ибо при ковиде утяжеление состояния может происходить стремительно, и важно не упустить момент и вовремя обратиться за специализированной помощью.

Персистенция вируса

Следует отметить, что дельта штамм, как вирус, проявляющий качества персистенции, своего рода, скрытой инфекции, при поражении организма вызывает не столь бурные воспалительные реакции, как уханьский штамм вируса. Нет таких выраженных отеков, прежде всего, слизистой носа, нет выраженных температурных реакций; но больше чувствуется упадок сил, общее разбитое состояние и чувство тотального поражения лёгких.

В связи со скрытым персистирующим поражением дельта вирусом организма, нарастание тяжести заболевания постепенное; и даже если защитные силы организма оказываются достаточно мощными, чтобы не

допустить переход заболевания в тяжёлый период, и перейти к ремиссии, к исцелению от вирусной инфекции - этот период ремиссии при поражении дельта штаммом, обычно, более длительный, и резидуальные явления, даже после лёгкого течения заболевания, могут наблюдаться и недели, и месяцы спустя, казалось бы полного выздоровления.

Такой длительный период ремиссии при поражении организма дельта штаммом коронавируса связан с тем, что вирус проявляет персистирующий характер, и способен накапливаться не разрушая клетки. Потому, защитным силам приходится прилагать сверхусилия, чтобы все-таки изгнать этот вирус из организма, а это долго; и чуть что - вирус даёт знать о себе различными резидуальными явлениями.

К счастью, после недели другой при лёгком течении коронавирусной инфекции человек становится практически не заразным, однако, рекомендуется, особенно, с учётом ослабления защитных сил после перенесенного заболевания, длительное время предпринимать защитные меры: использование масок, соблюдение социальной дистанции и других. Всё это - как проявление заботы о собственном здоровье и о здоровье окружающих людей.

Также важно, после перенесенного заболевания, даже в лёгкой форме, длительное время практиковать дыхательную гимнастику, именно в психоактивном режиме, по сути, нагнетая молитвенное состояние, в дисциплине дыхания, преображаясь всей душой своей, ибо, повторяю, чтобы разделаться с персистенцией вируса требуются не просто усилия, а сверхусилия, чтобы стать ещё чище и ещё здоровее, чем прежде, используя вызов болезни для осознания всего своего бытия, для мобилизации сил внутренних и для обращения к исцеляющим внешним силам.

Вакцинация — общие моменты

Более прозаичная тема — о вакцинации до и после перенесенного заболевания.

О том, что если Вы ещё не перенесли ковид, то лучше вакцинироваться, чем играть в «русскую рулетку» - повезёт переболеть в лёгкой форме или оказаться в реанимации с нерадостными перспективами на будущее — сказано неоднократно; и когда появился штамм дельта — призывы к вакцинации становятся ещё более актуальными, ибо даже лёгкая форма заболевания при персистирующем вирусе означает длительную борьбу с этим вирусом, когда, реально, требуется прикладывать сверхусилия.

Применительно к тем людям, которые уже перенесли ковид, в связи с распространением штамма дельта рекомендации по вакцинации также пересматриваются.

Если Вы перенесли ковид в тяжёлой форме, да ещё дельта штамма вируса — у Вас наверняка выработался иммунитет именно к этому штамму, и на длительный период Вы достаточно защищены от коронавируса (по крайней мере, от дельта штамма). Значит, по крайней мере, на полгода с вакцинацией

можно подождать, а дальше — смотрим по состоянию специфической и не специфической защиты, по состоянию эпидемической обстановки, учитываем другие обстоятельства — и тогда специалист предлагает оптимальную тактику осуществления ковидной безопасности.

Если Вы перенесли ковид в лёгкой (а, тем более, в легчайшей, бессимптомной) форме, то ещё не факт, что у Вас выработалась стойкая иммунная защита к патогенному вирусу. Достаточно определённно об этом свидетельствует то, если до заболевания титр специфических антител был низким, а при заболевании он стал высоким, и длительное время сохраняется таковым, постепенно снижаясь.

Более того, даже когда титр антител снижается до нуля, это не значит, что иммунной защиты больше нет. Информация о специфических (вирусных) антигенах сохраняется на долгие годы, и при реинфицировании начинают быстро вырабатываться специфические антитела, и организм организует отпор инфекционному агенту.

Поэтому, в принципе, переболевшему коронавирусной инфекцией, даже в лёгкой форме, вакцинирование не показано, ибо итак выработана стойкая иммунная реакция на специфические антигены. Другое дело, что если появится новый патогенный штамм, у которого спайс — белок мутирует настолько, что он не распознаётся специфическими антителами.

Тогда для защиты от этого штамма потребуется разрабатывать уже новую вакцину для выработки уже новых специфических антител, как, например, делается при сезонном гриппе: новый штамм — новая вакцина. Правда, с коронавирусом подобных мутаций пока не происходит, и созданные вакцины эффективны для различных штаммов (некоторые отличия всё-таки имеются, и потому эффективность имеющихся вакцин отмечается для штамма дельта несколько меньше, чем для уханьского штамма).

Вакцинация переболевших

В связи с распространением штамма дельта и с тем, что пандемия не прекращается, а набирает новые обороты, всё больше от специалистов звучат рекомендации о том, что следует вакцинировать не только тех, кто ни разу не болел коронавирусной инфекцией, но и тех, кто уже переболел. Разумеется, спустя некоторое время после перенесенного заболевания и после пройденного цикла реабилитационных мероприятий.

Применительно, к тем, кто переболел штаммом дельта, возможно в этом и есть свой резон. Дело в том, что дельта штамм проявляет себя, как персистирующий вирус, и даже, когда пациент получает адекватное лечение, он как-бы прячется в клетках, и нет полного исцеления.

В подобных случаях в медицине как раз принято использовать метод «провокаций», когда используется какой-то агрессивный агент, который спровоцирует персистирующий вирус проявить свою активность, выйти из

клеток в кровь, чтобы защитные силы организма наконец-то избавились бы от него полностью!

Вот, здесь бы, как раз, и могло бы помочь вакцинирование.

Например, человек, вроде как переболел дельта штаммом коронавируса, но и спустя месяц — другой он чувствует, что со здоровьем не всё хорошо, и, вроде как, вирус ещё персистирует в организме. Тогда он получает, например, дозу векторной вакцины; и происходит как бы суперинфекцирование — организм мобилизует силы на борьбу с неопасным аденовирусом, к которому прикреплен специфический белок коронавируса (именно так и выглядят векторные вакцины). В результате — и персистирующий вирус проявляет себя на фоне суперинфицирования, и активируются неспецифические системы защиты организма, и вырабатываются специфические антитела, чтобы полностью очистить организм и от вирусов вакцинного штамма, и от персистирующих вирусов дельта штамма ковида.

Правда, всё это — из области теоретических рассуждений, исходя из клинической практики лечения инфекционных заболеваний с персистирующими возбудителями. Практически, организм каждого индивидуума — загадка, и можно ожидать различных «сюрпризов» даже используя надёжные и безопасные препараты.

Вакцины же, по своему составу это — или живые, но не сильно опасные инфекционные агенты, или их фрагменты и составляющие. Поэтому, в частности, реакция на вакцину в виде локальной воспалительной реакции, определённого недомогания и других не выраженных симптомов — должна быть (и это означает, что вакцина подействовала для выработки специфического иммунитета). Однако, как достаточно сложный белковый и нуклеотидный препарат у вакцин могут быть и опасные побочные эффекты. Правда, клиническая практика подтверждает, что побочные эффекты от вакцин достаточно редки, и, в целом, риски вакцинации на порядки меньше рисков при заражении коронавирусом (поэтому, собственно, вакцины и одобрены, как медицинские препараты против коронавирусной инфекции).

В любом случае, вакцинировать рекомендуется практически здоровых людей, с сильной иммунной системой и, спустя некоторое время после перенесенного острого инфекционного заболевания. А если, как с дельта штаммом коронавируса, когда и выздоровление, вроде, есть, и предположение о персистенции вируса тоже есть — здесь уже знания и интуиция врача должны подсказать есть ли реальное показание к вакцинации, или необходим медотвод, пока организм ещё более не укрепиться?

Виды вакцин

Как известно, помимо векторных вакцин («Спутник V», «Спутник-лайт») в арсенале отечественной медицины есть и другие вакцины. Насколько их целесообразно использовать для профилактики и после заражения коронавирусом — штамм дельта?

Классические вакцины, например, инактивированные как «Ковивак» можно использовать также, как и векторные, ибо, по сути, векторная вакцина это — та же классическая живая вакцина, только более эффективная и безопасная, а прочие наговоры на векторные вакцины не выдерживают критики, потому как в основе — проверенные сто лет технологии, только ещё лучше — на современном уровне!

Белковые вакцины, например, «Эпиваккорона» до сих пор вызывают вопросы, прежде всего связанные с тем, насколько инъекции данной вакцины действительно способствуют выработке специфического иммунитета? Однако, исходя из того, что основной ингредиент этой вакцины это тот самый спайс-белок коронавируса, должны же к нему в организме вырабатываться специфические антитела?!

Белковые вакцины по составу, так вообще должны переноситься наиболее «мягко» для организма. Поэтому, даже есть предложения использовать их в первые дни инфекции для ускорения выработки иммунной реакции, и для окончательной победы над персистирующим вирусом.

Сложнее с РНК — вакцинами. Их, правда не производят в России, но они являются, наверно, самыми распространёнными на мировом фармацевтическом рынке.

Дело в том, что РНК — вакцины по механизму действия сами проявляют себя, как персистирующие вирусы. Правда, РНК вакцин, идентичные фрагментам РНК коронавируса, встраиваясь в клеточные структуры, управляют выработкой только специфического белка и никаких других компонентов коронавируса, и потому, оформленных вирусных частиц не создаётся. Вот, только, насколько это физиологично, чтобы человеческие клетки превращались бы в фабрики чужеродных белков, и не повредит ли это слаженной работе иммунной системы, особенно в отдалённых перспективах — ещё не изучено, но уже вызывает подозрение в целесообразности.

Более того, возможно от того, что РНК — вакцины проявляют себя, как персистирующие вирусы, и мутации коронавируса происходили так, чтобы ему стать персистирующим — мимикрировать под РНК — вакцины, и, тем самым, действовать более скрытно и разрушительно.

«Сюрпризы» дельта штамма коронавируса

Когда на планете бушевал уханьский штамм вируса, прослеживалась интересная закономерность — жители стран бывшего социалистического лагеря (в том числе Россия) показывали более высокую устойчивость к вирусу, чем, например, жители той же Западной Европы. С дельта штаммом всё наоборот, и россиянам достаётся «по полной программе». Видимо, здесь сказываются не только гены, но и особенности нашего психотипа, что как раз, «тихушники», в том числе патогенные вирусы для нас наиболее опасны; и требуется ещё большая концентрация духа и дисциплины, чтобы их одолеть и достойно выйти из пандемии.

Возможно, в том, что дельта штамм коронавируса стал более агрессивен в захватывании рецепторов клеток посредством своего спайс-белка, кроется объяснение того — почему вирусом стали заражаться даже дети. Правда, дети, по большей части, болеют всё-таки менее тяжело, обычно только в лёгкой и бессимптомных формах, но это значит, что следует ещё больше внимания уделять карантинным мерам по противодействию распространению коронавируса.

Еще один неприятный «сюрприз» современного течения пандемии в том, что заболевают дельта штаммом и те, кто уже переболел, и те кто привитой. Однако, здесь есть вполне физиологичное объяснение: для того, чтобы иммунная система активно подключилась к нейтрализации вирусов ей требуется определённое время для выработки достаточного количества антител.

Когда в первый раз — времени требуется больше. Когда повторное заражение или после вакцинации — иммунная защита мобилизуется быстрее, но, всё равно, в первые дни основную нагрузку по противодействию вирусу берёт на себя неспецифическая система защиты. И если она ослаблена, не справляется, если вирус агрессивен и в большом количестве — возможно заболеть. Однако, клиническая практика доказывает, что когда иммунная система уже имеет опыт борьбы с инфекцией, заболевание обычно проходит в лёгкой форме, и крайне мало летальных исходов.

Комплексная безопасность в период пандемии

Если Вы переболели, если Вы вакцинировались — не следует расслабляться и пренебрегать всеми мерами профилактической защиты от вируса: медицинские маски, социальная дистанция и другие — сохраняйте своё здоровье и позаботьтесь о здоровье окружающих!

А то получается чуть ли не парадоксальная ситуация — основными разносчиками коронавирусной инфекции на современном этапе являются люди... переболевшие и вакцинированные, особенно, те, кто получили QR-код и решили, что это своеобразная «индальгенция» - делай что хочешь и как хочешь, не опасаясь злого вируса.

И, вроде как, QR-коды ввели из благих побуждений — если люди защищены, то им можно позволить больше, чем тем, кто не защищён. Но пандемия доказывает, что защищённость куэркодников относительная, и введение QR-кодов не предотвращает, а, наоборот, подхлестывает темпы заражения, прежде всего, вследствие снижения ответственности со стороны куэркодников.

Вообще, то что сейчас говорить о создании коллективного иммунитета, о необходимости вакцинирования тех, кто еще не переболел коронавирусной инфекцией, в целом, правильно. Однако, фетишизации вакцинации, как раз сыграла недобрую роль в критическом росте заболевших от коронавируса в четвертую волну пандемии.

Люди как-то расслабились, стали отказываться от защитных мер или стали притворяться, что, типа, их соблюдают; а когда начался подъём заболевания, людям стали говорить только об одном: «Срочно вакцинируйтесь! Самое главное — создать коллективный иммунитет (а, значит, чтобы процент вакцинирован вырос бы примерно раза в два, как сейчас во многих развитых странах)».

При этом, на все остальные методы защиты организаторы противоэпидемической работы как бы перестали обращать внимание. А в результате — и количество заражённых растёт, и рейтинг доверия народа и к властям, и к организаторам здравоохранения неуклонно падает. И всё от того, что эта фетишизация вакцинации, при неграмотно поставленной просветительской работе, вызывает раздражение и понятные вопросы — всё ли мы делаем правильно, и не получится ли так, что наши инициативы по борьбе с пандемией обернутся еще большим снижением физического и психического здоровья нации?

Исцеляйтесь!

Следует понимать, и это подтверждает опыт различных стран мира, что коронавирус — весьма специфический противник, и просто создав коллективный иммунитет пандемию не одолеть. Требуется еще соблюдать комплекс мер индивидуальной и коллективной безопасности.

А ещё важно, принимая вызов, особенно зловредного персистирующего дельта штамма, мобилизовать свои духовные силы, чтобы проявлять себя, как целители (а это, как раз, и относится к тому, чтобы проявлять сверхусилия для преодоления заболевания). И когда уже выработается не только популяционный иммунитет, но и целительная сила популяции — тогда и мутации вируса пойдут в сторону облегчения заболевания, как в своё время произошло с вирусом гриппа и с другими инфекционными агентами.

Поэтому, особенно, каждый ознакомленный с вирусом (переболевший, вакцинированный), может включиться в процесс не только индивидуального, но популяционного исцеления, чтобы вирус стал не столь патогенным, и чтобы люди приобрели мудрость и силу противостоять эпидемиям и другим мировым угрозам.

Реально, как бы там не говорила статистика, а познакомились с вирусом, переболели бессимптомно или в лёгкой форме, не обращаясь к врачу, в несколько раз больше людей, чем прописано в статистических данных. И для них угроза повторного заражения не снимается, и никому, вообще, не стоит пренебрежительно относиться к мерам защиты от инфекции.

В любом же случае, не следует впускать страх в свои души; и если смертный холод приближается к душе — его оттолкнуть с непреклонным намерением исцелиться! И того — всем желаю — исцеляйтесь!

КОРОНОВИРУС И ЗАКОНЫ ЭВОЛЮЦИИ МИКРООРГАНИЗМОВ

Согласно современных представлений об эволюции, для того, чтобы в природе образовался новый биологический вид, требуется миллионы лет мутаций и естественного отбора.

Однако, когда организмы плодятся и размножаются очень быстро, сроки эволюции значительно сокращаются.

Это справедливо, как раз, для микроорганизмов, где эволюционные процессы происходят в тысячи раз быстрее в сравнении со сложными многоклеточными существами.

И, что очень важно, эволюцию микроорганизмов следует учитывать в клинической практике, в противоэпидемической работе, ибо, реально, даже в течение одного года можно встретиться с различными штаммами, которые пошли от некоего исходного штамма болезнетворного микроорганизма.

Настоящая пандемия коронвирусной инфекции, как раз, являет наглядный пример того, насколько сильно способен мутировать вирус, и как он приспособливается к изменяющимся условиям существования.

Правда, кульбиты коронвируса не стали откровением для специалистов. Ведь, это - обычное дело! Сначала, различные штаммы вируса циркулируют в дикой природе, и если поражают людей, то это вызывает лишь легкие формы заболевания (применительно к коронвирусу, ОРВИ).

Однажды, ещё точно не известно по какой причине, в результате многочисленных мутаций, вдруг в природе появляется штамм вируса, который оказывается довольно опасным для человека. Люди заражаются этим штаммом вируса, распространяют инфекцию, и заражение может вырасти до масштаба эпидемии и пандемии.

Так, например, было сто лет назад, когда мир захлестнула пандемия, так называемого, испанского гриппа; так происходит и сейчас при пандемии коронвирусной инфекции.

Естественно, что специалисты эпидемиологи, наученные пандемиями гриппа и других инфекционных заболеваний, ожидали и от коронвируса подобных эволюционных динамик, и под это строились модели эпидемического процесса и тактики противодействия вирусной инфекции.

В кратце, модель предполагает, что однажды возникает некий особо опасный штамм, который стремительно распространяется по популяции. Карантинные меры способны замедлить распространение эпидемии или ограничить её локальным очагом.

В противном случае, эпидемия выходит из очага, и вирус способен распространяться по миру, вызывая пандемию.

Распространяясь от носителя - к носителю, вирус заражает большую часть популяции. Кто-то умирает, кто-то выживает (кто-то вакцинируется, если есть вакцина); и на определённом этапе развития эпидемии резистентных особей в популяции становится настолько много, что вирусу уже не просто находить новых жертв, и эпидемия идёт на спад.

Однако, чем больше вирус поражает людей (и животных), тем больше он мутирует, поэтому, обычно после угасания одной волны эпидемии, через некоторый промежуток времени, следует новая волна, но уже с новым штаммом вируса, с которым иммунная система не способна также эффективно справляться, как с предыдущим.

Так, например, каждый сезонный вирус гриппа отличается строением белка - антигена. Поэтому, и приходится для профилактики гриппа использовать каждый сезон новую вакцину.

И ещё. Тот самый вирус гриппа, штамм которого сто лет назад был смертельно опасным, столкнувшись с популяционной резистентностью, ушёл как бы в небытие, и новые волны эпидемии стали вызывать уже не столь опасные штаммы. Смертельно опасный вирус как бы урезонился, и ныне циркулирующие в популяции штаммы не сильно опасны, и большинство переболевших переносит заболевание гриппом лишь в лёгкой форме.

Примерно таких же трансформаций ожидали и от коронавируса: сначала, опасный штамм; затем, менее опасный; а, затем, ещё слабее.

Однако, вместо одного опасного вируса (Уханьского) пришёл ещё более опасный (Дельта) штамм вируса; и настоящая (четвертая) волна коронавируса, ещё опаснее, чем все предыдущие.

Казалось бы, реальности четвёртой волны меняют наши представления об эволюции вирусов, и об эпидемиях. Однако, все происходящее в наши времена можно уложить в существующие модели, если исходить не из двух фаз эволюции вируса, а, как минимум, из трёх.

Две фазы, это - когда вирус или сильно опасный, или мало опасный (или промежуточная фаза - средний уровень опасности).

С точки зрения биологии вируса, опасный вирус тот, который активно внедряется в клетки организма, активно размножается в клетках, и активно разрушает клетки, обуславливая соответствующую клинику заболевания.

Мало опасный вирус не так активно внедряется в клетки организма и разрушает их; и обычно, эффективно нейтрализуется защитными системами организма на ранней стадии заболевания.

Так что, между опасным и мало опасным вирусом разница, прежде всего, количественная, а не качественная.

Качественная разница наблюдается, как раз таки, при трёхфазных эволюционных трансформация вируса.

Первой фазой будем условно считать вирус, который действует, как разрушитель клеток, вызывая заболевание с острым течением (тот же уханьский штамм коронавируса).

Вторая фаза эволюции вируса, когда он не только разрушает пораженные клетки, но и персистирует в них (создаёт свои копии и выпускает их из клетки - в кровотоки, но, при этом, не разрушает принявшую его клетку). Для такого вируса (например, для штамма дельта коронавируса) характерно подострое течение.

Третья фаза, когда вирусная РНК практически бессимптомно приживается в различных клетках организма, и активизируется для создания вирусов лишь изредка (обычно, при серьёзных сбоях в работе защитных сил организма. В некотором роде, это - симбиотическое существование вируса и макроорганизма. Течение - или бессимптомное, или хроническое с обострениями, или как вялотекущее.

Визуально, если первая фаза это багрово-красный вирус, то, в двухфазном периоде, вторая фаза - бледно-розовый вирус.

Если же трехфазная схема, то: сначала - багрово-красный; затем, лимонно-желтый; наконец - серо-голубой вирус.

По этой схеме: уханьский штамм коронавируса - багрово-красный; ему на смену пришёл лимонно-желтый штамм дельта; и уже намечается переход к серо-голубому штамму коронавируса. (Цвета, конечно, несколько условные, и используются, прежде всего, в дидактических целях - для разъяснения непростых понятий по эволюции вирусов).

Казалось бы, при трёхфазной эволюции мы также должны наблюдать то, как агрессивность вируса по отношению к организму снижается, однако, практически каждый клиницист скажет, что лучше лечить заболевание с острым течением, чем с подострым, и лучше бороться с вирусом, который разрушает клетки, чем с вирусом, который персистирует в клетках.

Порой, и иммунные силы активны, и различные препараты действуют против вируса, но пока он персистирует в живых клетках, то практически неуязвим, и приходится прикладывать различные сверх усилия, чтобы окончательно разделаться с болезнью.

Правда, здесь я не буду подробно описывать клинику и схемы лечения при короновирусной инфекции - штамм дельта. Важно разобраться - что пошло не так в эволюции коронавируса, и почему стала реализовываться не двухфазная, а трехфазная модель?

Здесь, конечно, область гипотезирования, однако, можно предложить некоторые идеи.

Во-первых, главная причина, это, наверно, сама биология коронавируса - то, что этот вирус, по природе своей, легко переходит к персистенции и к симбиозу с организмом. (Можно даже предположить, что генетический материал, который содержится в коронавирусах, для чего-то нужен и для онтогенеза и для эволюции организмов, только, это из области ещё во многом не изученного)

Во-вторых, можно предположить, что персистенция коронавируса возникла от того, что стали активно использоваться РНК - вакцины, которые, по механизму действия, сами подобны персистирующим вирусам. Вот вирус и мимикрировал под вакцины, и, уподобляясь им, стал размножаться в клетках, не торопясь их разрушать.

В любом случае, следует надеяться, что наша непреклонность в борьбе с короновирусной инфекцией, и сама природа вирусной эволюции в скором

времени приведут к исторической замене лимонно-желтого штамма коронавируса дельта - на менее опасный серо-голубой штамм вируса.

Другое дело, что возможно буйство ещё каких-то атипичных и промежуточных штаммов. В любом случае, современная медицина, грамотная организация противовирусных мероприятий и внутренняя дисциплина каждого человека - должны проявить силу, побуждающую вирус к эволюции смирения.

Так вскоре и будет!

Вот, только, одолев пандемию коронавирусной инфекции, нам всем следует извлечь и личные и коллективные уроки жизнестойкости.

Ныне время непростое, и одно испытание следует за другим.

Нам - всем людям, особенно в последние времена, также даются увесистые эволюционные пинки, ибо современное человечество проявляет себя по отношению к биосфере земли подобно назойливым вирусам. Поэтому, пока по отношению к нам - людям не использована какая-либо космическая вакцина, следует уже здесь и теперь трансформироваться, обретая уже сейчас силу милосердия, силу исцеления!

ПРОСВЕЩЕНИЕ И ПРОПАГАНДА В БЕЗУМИИ ПАНДЕМИИ

Я снова открываю файлы в интернете, чтобы узнать факты по коронавирусу. И замечаю то, что, наверно, замечает каждый пользователь — чем больше углубляешься в тему — тем сложнее в ней разобраться: где истина, где ложь, где добросовестные заблуждения, где намеренная дезинформация, а где проявление болезненной психопродукции?

А ещё имеет значение то, как подаётся информационный материал. Поэтому, порой, правильные идеи вызывают отторжение, а то, что ущербно — принимается за истину, и является руководством к действию.

Конкретно по пандемии. С самого начала людям стали объяснять необходимость ограничительных мер, необходимость защиты от вируса, затем, необходимость вакцинации.

И, вроде, задействованы были грамотные специалисты, ведущие учёные, общественные деятели, и говорили правильные вещи, но почему-то они встретили негативную реакцию и отторжение в народе; а люди с охоткой стали воспринимать информацию негативного толка, вплоть до того, что: «Нас все обманывают и под видом противоэпидемических мероприятий желают всех «зомбировать», «переформатировать», устроить геноцид и прочая, прочая, прочая».

Попробуем объективно разобраться - почему в настоящую пандемию «с треском» провалилась просветительская кампания, и почему людям так любезны различные фэйки и демотиваторы, как исправить эту ситуацию в медицинском просвещении (если что-то ещё, вообще, можно исправить)?

Первая причина состоит в том, что пандемия по времени совпала с кризисом падения доверия народа к власти. Поэтому, все инициативы, исходящие от власти, даже правильные, даже направленные на борьбу с распространением инфекции — были встречены в штыки, и стали расцениваться, как имеющие некий злой умысел. Тем более, силовые решения властей вызвали резкую негативную реакцию, со стремлением (пусть даже в ущерб собственному здоровью) всячески обходить различные ограничения.

Уместно вспомнить отечественную историю, а, именно, период церковного раскола. Ведь, реально, патриарх Никон проводил правильную линию — чтобы упорядочить церковную службу, чтобы исправить все ошибки в богослужении. Однако, все мероприятия патриарха были расценены как антидемократичные, проще говоря, как ересь; и дело дошло до раскола на нововеров и староверов.

Так и сейчас. Всё недовольство, которое накопилось в народе в отношении к власти выплеснулось во время пандемии, как негатив ко всем её инициативам, и, прежде всего, как антиваксерское движение — дикое и бескомпромиссное, но... логичное, особенно для современной России, где народу есть какие претензии высказать властям придержащим.

Вторая причина негативного отношения людей к тому, что им вещается на официальном уровне, состоит в том, что у нас в стране немало специалистов —

врачей и учёных, других профессионалов; а с медицинским просвещением у нас полный «завал» - даже простые идеи и понятия донести до целевой группы и достичь адекватного восприятия и реагирования практически никто не способен.

Вот, и выходит - медицинская наука у нас есть, а качественного медицинского просвещения у нас нет!

Как-то считается, что считается, что организацией медицинского просвещения может заниматься кто угодно, главное - приглашать специалистов и выкладывать различную информацию: от ВОЗа, от Минздрава, в соответствии с заказом от контролирующих структур.

Однако, когда люди воспринимают официальную информацию, да, ещё в такое тревожное время, они почему-то относятся к этой информации, как к опасной пропаганде — сначала настороженно, а, затем, и негативно, отвергая официальные утверждения, и больше доверяя каким-то альтернативным.

В чём же основное отличие просвещения от пропаганды?

Просвещение — когда просветитель стремится донести до целевой аудитории целостное понимание проблемы и методов её решения. Когда он всё излагает досконально, обстоятельно и системно. При этом, изложение строится из качественных характеристик тех людей, которые составляют целевую аудиторию. (Естественно, что для одних целевых групп следует излагать информацию на уровне детского сада, другим — на уровне старшеклассников, третьим — на уровне специалистов).

Соответственно с тем — какова целевая аудитория — строится подача материала, информационная нагрузка, сам стиль изложения — всё для того, чтобы люди усвоили подаваемый материал, чтобы они сами подошли бы к тем выводам, которые, как конечный полезный результат просветительской деятельности.

Вот, здесь, как раз и отличие просвещения от пропаганды. Просвещение означает, что вся исследуемая система освещается лучами разума, и до человека доходит — что к чему и почему? - где причина и где следствия? - почему нужно так, и нельзя иначе? - и всё изложенное должно стать ясным, понятным, системным и «разложено по полочкам». Тогда должны выводы делаются естественно и как бы сами собой — исходя из логики изложенного материала.

При этом просветитель, как учёный исследователь — он сам пытается разобраться в предложенных вопросах и ведёт аудиторию за собой в эту мистерию постижения таинств природы и человека. И, потому, выводы просветителя не как «заказные», а как естественные — потому что другие и нельзя сделать, исходя из истинной природы вещей!

В пропаганде, вроде, всё тоже самое, только... совсем иначе!

Пропагандист уже заранее знает — к каким выводам надо подвести целевую аудиторию; и он манипулирует сознанием людей, чтобы те выстроили необходимые логические цепочки. А чтобы процесс пошёл — вехи для логики ставятся уверенно и однозначно: «Вот — первое, вот — второе, вот — третье, а вот — и необходимый вывод!». Всё просто, понятно и без лишних

«завихрений» мысли. А для закрепления эффекта — основные тезисы повторяется по несколько раз с некоторыми вариациями, чтобы требуемое к усвоению основательно «засело» бы в сознательном и бессознательном каждого человека уже на уровне автоматических реакций (как заведено доктором Геббельсом).

Естественно, что пропагандой заниматься проще. Есть заказ на то — какая информация должна быть «втиснута» в голову потребителей — значит, она будет «втиснута»! А, исходя из того, что большинство потребителей к глубокой аналитике не способна, их убеждают достаточно примитивной логикой, аргументируя определёнными фактами и ссылаясь на множество авторитетов.

Обычно, люди «хавают» информацию без особого разбора; но когда к официальным источникам итак предвзятое отношение, любая некачественная подача информации воспринимается, как пропаганда, как то, что: «Нам пытаются «всучить» что-то вредное и опасное, и это выгодно только каким-то олигархам, а нас — простой народ опять обманут!».

Вот, и посмотрите, послушайте с позиции обывателя на речи спикеров в период пандемии короновирусной инфекции — как они объясняют необходимость соблюдения режима безопасности, как объясняют необходимость вакцинирования, и как пытаются довести до народа другие идеи?!

Спикер, например, специалист в какой-то области пытается донести до людей какие-то идеи, но возникает несколько проблем:

- Не всё понятно в самой медицинской науке. От ВОЗа, от Минздрава, порой, поступает противоречивая информация, и то, что рекомендовалось вчера, сегодня может быть также опровергнуто на официальном уровне. Естественно, когда паника в умах руководства — люди начинают сомневаться в его компетентности что либо конкретно решать, и подразумевают, что руководители нечто утаивают от народа.
- Спикеры, как правило, привыкли доносить информацию до определённой аудитории (до специалистов), и не способны перестроиться. А когда народ не понимает «умные речи» он, опять таки, раздражается, и считает, что его опять обманывают и пытаются что-то утаить.
- Быть просветителем это, на самом деле, - большой талант, которым редко кто обладает. Ибо просветитель должен быть компетентным и как узкий специалист, и обладать философским складом мышления, чтобы видеть не только локальные явления, но и постигать деятельность всей системы. А ещё просветитель должен обладать писательским, спикерским талантом, живой речью, чтобы понятным языком доносить до целевых групп непростою информацию. И, наверно, самое главное, просветитель должен быть человеком неравнодушным — индуктором правды, который искренне стремится помочь каждому человеку из целевых групп. Из тех же спикеров, к которым мы привыкли, практически никто талантами просветителей просто не обладают; и они даже не замечают, что от их

просветительской безграмотности они сами создают о себе негативный имидж «купленных» пропагандистов, которые «умными речами пытаются обмануть невежественный народ».

Тем ни менее, те, кто отвечает за медицинское просвещение, как будто и не понимают, что то, чем они занимаются - мало напоминает медицинское просвещение, а, скорее, некачественную медицинскую пропаганду, как это и воспринимается в массовом сознании. И, естественно, что к такой «просветительской» работе возникает недоверие, и тогда люди готовы «заглатывать» даже откровенные фэйки, лишь бы альтернативная информация шла бы вразрез официальной.

Иными словами, фэйки появляются потому, что существует социальный заказ на их создание, а дезинформацией заниматься проще, чем просвещением, потому, многие удобно устроились в этой нише, и пугают доверчивых людей (не без собственной выгоды).

Можете проверить. Предложите услуги себя, как копирайтера — специалиста по созданию интернет — контента — и получите различные предложения, в том числе, по созданию разного рода агитационно-пропагандистского и дезинформационного контента, и организаторы всего этого непотребства даже могут разъяснить — на чём обманывать людей, и как это делать наиболее искусно?!

Кому это надо — создавать фэйковый контент и распространять его в сети?

Обычно всё начинается с того, что отдельные лица забрасывают в сеть ту или иную фэйковую информацию, и кто ей верит — тот и начинает распространять эти фэйки по сети.

Почему эти лица вдруг становятся создателями и распространителями фэйковой информации?

Некоторые просто по мере своего интеллекта сделали определённые выводы, и сказали, что думали.

Другие, склонные к параноидному восприятию мира, естественно для себя, увидели признаки «заговора» и ещё что-то страшное.

Третьи, ради «прикола» создали какую-то «чушь собачью», и теперь с удивлением наблюдают, как люди в эту «чушь» поверили и приняли её за «чистую монету».

Кстати, некоторые так и распространяют фэйковую информацию — сами не очень то верят, но скидывают в сеть ради «прикола», чтобы и другие «погоготали» над тем, что рождается в некоторых «воспалённых мозгах». А кто-то в такой информации находит «дружественных тараканов», и способен поверить даже безумным фэйкам.

Итак, дезинформация распространяется по сети, и однажды кто-то «слишком умный» додумывается — какую пользу можно извлечь из всех потоков дезинформации, и способствует распространению этих потоков, разворачивая арсенал инструментов контрпропаганды.

Кому же, действительно, может быть выгодна дезинформация, в частности, о коронавирусе и обо всём том, что с ним связано?

Возможно, дезинформация используется в конкурентной борьбе, например, между производителями вакцин; и некоторые фэйки про российские вакцины, реально, звучат, как заказные, чтобы опорочить их качество и безопасность.

Дезинформация всегда использовалась в информационной войне; и Россия, как известно часто становится субъектом информационной войны (правда, эта версия тоже близка к конспирологии и теориям заговоров).

Дезинформация это ещё и способ сделать себе имя, рейтинг, как-то заработать на своей известности. Для многих такая «нечистоплотная игра» и он-лайн, и офф-лайн давно стала образом жизни, ведь, «заработать очки» на скандалах проще, чем войти в хиты посредством своего таланта и интеллекта. Потому фэйки и неистребимы; и чем больше ругают дезинформаторов — тем больше желание шокировать, эпатировать публику, а что дальше будет, то «информационных хулиганов» мало интересуется.

Следует понимать, что мы все живём в очень непростое время повышенной стрессовой нагрузки, более того, ускоренными темпами происходит психическая трансформация людей. У кого-то проявляются таланты, а для многих это оборачивается когнитивными диссонансами, проще говоря, «сносит крышу», и параноидные идеи доводят людей до иступления и одержимости.

И, мало того, что параноидные люди сами ослепляются своей безумной верой — их идеи, как ментальная зараза, проникают в разумы других людей. И те, кто сами в смятенном сознании, они воспринимают ложное, как истинное и становятся проводниками параноидных идей.

Страх и паранойя это - «двое из ларца, одинаковых с лица». Неопределённость порождает страх - «пазлы», складывающие привычную картину мира, словно рассыпаются, и личность ищет какую-то «затравку» идей, чтобы собрать обновлённую картину мира. По степени человеческой глупости, к «мыслителю» и приходит такая «затравка» для кристаллизации идей, и обычно это оборачивается конструированием... параноидной картины мира, в которой что-то определяется, как особое зло, которому необходимо противодействовать всеми своими силами.

Когда параноидная картина мира кристаллизовалась — уже очень сложно её разбить даже «бетоннобойными» доводами разума. Вся ментальность человеческая противится тому, чтобы снова рассыпать «пазлы» с таким трудом собранной картины мира, и принимать новые идеи, даже если они, действительно, являются истинными.

К счастью, «матёрых параноиков» в человеческой популяции не так уж много. К ним, как говорится, поздно обращаться. Большинство людей, принимающих с интересом параноидные идеи, всё-таки, из категории сомневающихся — из тех, кто готовы воспринимать официальную пропаганду,

но относятся ко многим её тезисам весьма скептически, и, порой, склоняются к различным альтернативным версиям.

Вот, эти люди, как раз, и должны быть основной целевой аудиторией для грамотного поставленного медицинского просвещения, ибо они достаточно вменяемы, чтобы усвоить ключевые понятия, необходимые для воспроизводства здоровья и для противодействия пандемии в настоящее очень непростое для человечества время.

Другое дело, что официальным структурам, отвечающим за медицинское просвещение, непросто признать свои ошибки, и признать, что вместо просвещения они всё время занимались пропагандой, да, и то - далеко не лучшим образом.

Нужно очень серьёзно учиться, чтобы качественно заниматься медицинским просвещением. Нужно привлекать новых людей, способных заниматься просветительской деятельностью.

Правда, таковых настоящих просветителей, даже в большой России, не так уж и много. Узкие специалисты, как просветители не срабатывают. Блогеры могут заинтересовать людей различными темами, из них но мало кто, действительно, разбирается, особенно в таких ответственных вопросах, как противодействие пандемии короновирусной инфекции.

Однако, необходимо осознать - «провал» в области медицинского просвещения это — объективная реальность, и это — негативный фактор, во многом мешающий нам победить пандемию, а, по большому счёту, и подрывающий вообще доверие народа к власти, что, так или иначе, сказывается на успешности осуществления всех наших национальных проектов.

Беспомощность руководящих структур проявляется ещё и в том, что вместо того, чтобы исправлять недостатки своей деятельности, они решили ополчиться на всех дезинформаторов. Однако эффект от такой «охоты на ведьм» вполне предсказуем. Под разделку попадётся какая-то «мелкая рыбёшка», а «теневые руководители» контрпропаганды продолжат свою подрывную деятельность. Рейтинг доверия народа к власти опустится ещё ниже, а «мученики» станут «народными героями», и люди всеми силами будут стараться ознакомиться с запретной информации, и доверия к ней будет больше, чем к официальным источникам.

Так что, «врачу — исцелился сам!». Чтобы исправить ситуацию в информационном пространстве, надо, официальным структурам следует, в первую очередь осознать и свою вину, что из-за их безграмотного медицинского просвещения — у людей нет доверия даже к почтенным спикерам, что озвучивают официальную точку зрения. И все антивакстеры появились не просто так, а потому, что мало создавать эффективные и безопасные вакцины — надо грамотно объяснить людям — как они действуют, для чего и как вакцинировать, и понятным языком ответить на все насущные вопросы.

Реально же, оказалось, что у нас как-будто бы и нет специалистов, именно, по медицинскому просвещению. Вот, и получаем то, что заслуживаем.

Другое дело, что миллионы людей наврядли заслужили то, чтобы страдать не только от вирусов, но ещё и от безграмотной работы специалистов здравоохранения.

Не хочу сказать плохого о всех работниках здравоохранения. Большинство, особенно практических работников, показали образцы героизма при работе в «красной зоне», пример интеллектуальной мудрости в разработки новых вакцин, противовирусных препаратов и методов лечения. А, вот, с медицинским просвещением в России: и в Центре, и в регионах — дела обстоят на самом низком уровне.

И если мы сейчас отделаемся очередными победными реляциями и ничего не изменим, то будет ещё хуже. А, ведь, и Россию и другие страны мира ожидают уже в ближайшем будущем, испытания ещё более суровые, чем эта пандемия.

Поэтому, сейчас, и на последующие годы, нам необходимы понимающие люди, и те, кто способны донести правдивую информацию для различных целевых групп. Нужны настоящие просветители и настоящее просвещение. Для здоровья людей, для прогрессивного развития России, для эффективного отражения настоящих и будущих угроз, и для построения нового мира на счастливой Земле.

ЧАСТЬ 3 — поэзия и драматургия жизнестойкости

Проснись, Наташа! (Коронавирусная сказка)

Время действия — 2021 г.

Место действия - квартира Наташи, сказочная реальность.

Действующие лица:

Наташа — молодая женщина.

Анна — дочь Наташи, подросток.

Барсик — кот Наташи.

Врач — в белом халате.

Дева — святая с иконы.

Кот в сапогах — сказочный персонаж.

Нострадамус — врач из средневековья.

Смерть — старуха с косой.

Черная королева скорпионов — красивая и холодная женщина.

Ковид — типа человека с головой коронавируса.

Антитело — сказочный богатырь с рецептором для вируса.

Фобос (страх) — жуткое существо.

Паранойя — безумное жуткое существо.

ПРОЛОГ

(Ночь. Комната Наташи. Тьма. Звук трубы от куда-то сверху. Истошный мяв кота. Шум. Грохот. Пауза. Тишина.)

Сцена 1

(Ночь. Включается свет. Комната. Видны уроненные и раскиданные вещи. В уголке сидит кот — Барсик, и делает вид, что он ко всему этому не причастен. Напротив Барсика девочка, с укоризной обращается к коту.)

Анна - Барсик, ну, как же это так? Почему ты всё уронил.

Барсик (типа, отвечает) - Да, тут, что-то загудело, а потом как посыпались. Я сам испугался!

Анна - Ну, да, Барсик, ты, как всегда, ни при чем! Всё, вот так, взяло и упало. А мне теперь - срочно убирать! (прибирается в комнате). А то скоро доктор придёт, а у нас кавардак. Да и маму - Наташу тревожить не на надо, а то она сильно болеет.

(Кровать, на которой лежит молодая женщина. Наташа просыпается. Оглядывается.)

Наташа - Аня, ты здесь?

Анна - Я здесь, мамочка, и Барсик здесь.

Наташа - Мне приснилось, будто всё упало и рассыпалось, и невозможно собрать, а ты ползаешь по полу, и всё, что пытаешься собрать, тут же обращается в прах.

Анна - А Барсик?

Наташа - Тысячи кошек, вроде нашего Барсика, бегают по миру, и как-бы играют в такие шипастые мячики: красные, жёлтые, и даже зелёные. И там, где они играют с этими мячиками - там всё падает. Огромные здания буквально рассыпаются в пыль, и люди, вдыхая эту пыль, начинают задыхаться, корчиться, падают и умирают, а затем ходят по мертвому городу, словно зомби.

Анна - А остальные люди?

Наташа - А остальные - боятся и сидят по домам, закупорив все щели, а страхи людские расползаются, как чёрные кошки, и эти шипастые шарики - они повсюду, повсюду! И кругом какие-то зомбаки, и их отлавливают другие существа в белых балахонах, и когда они поражаются страхом и шариками - они также превращаются в зомби.

Анна - Но это же только сон, мама! Посмотри! Ну, упало несколько вещей. Я их подняла. И Барсик, посмотри, какой милый котик. (Подносит Барсика к Наташе. Наташа берет Барсика на руки и всматривается в него.)

Наташа - Бедное животное. Он ещё не знает, что такое - эпидемия зомби.

(Отдаёт кота Ане.)

Нам надо срочно переезжать куда-то подальше из города. Здесь очень опасно, и скоро будет много смертей, а те, кто выживет - будет ещё опасней мертвецов.

(Наташа пытается встать.)

Ой. Голову мутит.

(Падает на постель.)

Я, наверно тоже надышалась этих шипастых шариков. Что там за окном? Люди ещё ходят?

Анна - Ходят. Даже повязки не надевают. И так, жарко, а ещё не вздохнуть.

Наташа - Так, ведь, недавно зима была?

Анна - Уже лето, мама! Уже лето!

Наташа - (Оглядываясь.) Это я так долго валялась? А словно ничего не помню. А что сейчас утро или вечер?

Анна - Сейчас вечер. И скоро должен прийти доктор.

Наташа - А зачем доктор? Я не хочу ложиться в больницу.

Анна - Да ты не бойся, мама. Ты несколько дней была в таком состоянии, что я уже не могла спокойно смотреть.

Наташа - Но меня, ведь, не заберут в больницу?

Анна - Сначала, доктор поставит диагноз. Может, ничего и не надо будет. Дома со всем справимся. Учёба в школе закончилась. Я тебя не оставлю, мамочка, и Барсик тебе что-нибудь намурлыкает.

Наташа - Хорошо, доченька. Но я как-то не готова к приёму доктора.

(Пытается причесаться.)

Анна - Да, ладно, мама, ты отлично выглядишь!

(Звонок.)

Анна - А, вот, и доктор! (Открывает дверь.)

(Входит доктор.)

Врач - Здравствуйте. Вы - Анна, а Вы, как понимаю, Наталья?

Наташа - Здравствуйте, доктор, проходите пожалуйста.

(Врач присаживается на стульчик.)

Здравствуйте. Я как-то не особенно подготовились к Вашему приходу.

Врач - Да, ничего страшного. Расскажите, Наталья, что Вас сейчас беспокоит?

Наташа - Да, как-бы ничего, и ничего хорошего.

Какая-то слабость, и вовсе ничего не хочется.

Врач - И давно так?

Анна - Да, уже несколько месяцев. Из дома не выходит. Иногда встаёт, что-то делает по дому, а так, чаще лежит, иногда спит, а иногда что-то рассказывает.

Врач - А есть ли у твоей мамы - кашель, насморк, температура, одышка, чувство нехватки дыхания?

Наташа - Да, вроде, ничего такого нет. Вот, только иногда словно какой-то смог душит, а через некоторое время отпускает.

Анна - Только так уже давно, а сейчас мама больше жалуется и больше страдает, порой, непонятно от чего.

Врач - Ладно, давайте посмотрю.

(Проводит осмотр, прослушивает пациентку.)

Анна - Ну, что?

Врач - Да, по органам, признаков заболеваний нет. А что касается постоянной слабости, упадка сил - здесь лучше записаться на плановую госпитализацию, да, и то, когда эпидемия стихнет. Тогда, может, что и выявится. А сейчас - все койки забиты, лучше так и оставаться на самоизоляции!

Наташа - И что делать?

Врач - Больше двигайтесь, принимайте витамины, полноценно питайтесь и поддерживайте хорошее настроение. Главное, что признаков инфекции нет, а лечить нервы, это - вы лучше к специалисту обратитесь. Причины могут быть разные, и лечение - разное!

(Врач заполняет бумаги.)

Анна - Спасибо, доктор, главное, что ничего серьёзного нет.

Врач - Самое серьёзное это, как раз, то, что творится с нашей психикой. Да, только попробуй понять все эти процессы? Так, что лучше всё-таки пройти полное обследование. Тогда можно и диагноз уточнить, и что дальше делать решить.

Наташа - Спасибо, доктор.

Врач - Да, не за что. Поправляйтесь. И не надо муссировать мрачные мысли! До свидания!

Анна - До свидания, спасибо!

(Врач уходит. Аня закрывает дверь.)

Анна - Ну, слава Богу. Ничего серьёзного. Всё только от нервов. Так что, мамочка, можно гулять и радоваться!

Наташа - В этот зомбилэнд гулять? Да, я слишком примерная. И вообще, я от этого визита врача слишком утомилась. Потуши лучше, доченька, свет, я хочу отдохнуть.

(Укладывается спать.)

Анна - Хорошо, мамочка.

(Анна выключает свет.)

Сцена 2

(Анна зажигает свечу возле иконы Богородицы и молится.

Вокруг иконы возникает свечение, и появляется Святая Дева. Девочка смущенно отстраняется и прикрывает глаза.)

Дева - Не бойся, дитя! Если скорби одолевают душу человеческую, значит, время - воззвать в молитвах о помощи ангельской; и там, где чрево чувствует холод смертельный, открытое сердце испрашивает силу любви, как таинство исцеления!

Анна - Ты пришла, Великая, чтобы исцелить мою маму?

Дева - Тем, кто искренне верит, нетрудно исцелиться, надо только вспомнить и прочувствовать то, что все мы - прозрачные духовные существа в прозрачных оболочках и словно сотканы из мириад световых нитей. Ибо свет порождает свет, и свет изгоняет тьму, чтоб воссоздать ту целостность души, где чистота и гармония.

Анна - Неужели всё так просто, и мама сейчас очнётся?!

Дева - Там, где дух, там всё естественно и просто. Там даже нет мысли, а только чистое намерение.

Анна - И я скажу: Аминь! и ничего не усвою?

Дева - Ты уже усвоила первые уроки вечности, ты заслужила, чтобы продлить эту сказку...

(Дева исчезает. Девочка как в полудрёме. Звучит песня «наставление Девы»)

Доктор пришёл и руками развел,
Что-то серьёзного он не нашёл;
Нет ничего, чтоб в постели валяться:
Может невроз, может, цирк симуляций?!

А мама болеет, а мама болеет,
А дочь тихо плачет и маму жалеет;
И Божья Дева, взирая с иконы,
Смиренному сердцу шлёт ангела в помощь!

Сон очи прикрыл, только сердце не дремлет,
И птица - душа зрит из космоса землю,
Дщерь видит палаты небесных чертогов,
К ней ангел идёт из обители Бога.

Все тайны миров открываются просто,
Дух входит в светимость небесного гостя;
На дивной поляне под куполом звездном
Вручаются пазлы от карты дорожной!

Вот, в мелком фрагменте большой диаграммы
Средь белых пелён видит девочка маму,
Из тёмных углов поднимаются тени,
И карта души это - путь исцеления!

Проснулась. Уж, утро, а сердце колотит,
И лёгкость в руках, словно крылья в полёте!
Улыбка у мамы, и Дева Святая
Взирает с иконы, на путь наставляя!

Сцена 3

(Девочка выходит из дрёмы, оглядывается)

Анна (разочарованно) - Ну, вот, и Дева пропала, и мама не пробуждается. И что я тут умничала - ни чуда и ни сказки?!

Барсик - Чудо есть - проявление когнитивного диссонанса при невозможности сопоставления материалистической модели мира с парадигмами духовного опыта!

Анна - Кто это сказал? Дух ты или призрак, с небес или с земли - предстань таким, каким ты есть, явись в своём истинном обличие!

Барсик (про себя) - Ну, вот, домаяукался. Опять - сказка, и опять - превращаться! (Превращается в кота в сапогах).

Анна - Хороший маскарад, Барсик, а может, лучше стать доктором Мяу-мяу и исцелить маму?

Кот - Можно и доктором.

(Прикрывается плащом, и открывшись предстает средневековым врачом.)

Нострадамус - Позвольте представиться, мадемуазель Анна, доктор Мишель Нострадамус собственной персоной - специалист по чуме и другим особо опасным инфекциям.

Анна - Не соблаговолит ли, господин доктор, оказать скорую помощь моей маме? Барсик, пожалуйста!

Нострадамус - Минуточку.

(Садится и сосредотачивается напротив свечи.)

Я сижу напротив свечи

Пламя рассыпались

Миллионами ярких точек.

Выдыхаю с мыслями о здоровье!

(Гасит свечу.)

Анна - Уже все? Мама поправилась?

Нострадамус - Ах, девочка, если б все было так просто!

(Поёт «Целители индукцией сердец»)

Не на погибель нам спустились тучи -
Чтоб жизнь взрастить под каплями дождя;
Год испытаний дух родит могучий,
Что пламенеет в сердце, как звезда!

Мы слово молвим, звёзды зажигаем,
Врачуем мир щедротами небес;
Пространство ткем янтарными лучами -
Целители индукцией сердец!

Дождь благодатный язвы все омочит,
Прохладный ветер наполняет грудь;
Обрящим дух - победа над чумою,
И с лёгким сердцем - ангел - в добрый путь!

Пройти душой сквозь грозовые тучи,
И радость солнца в чашу сердца влить;
Нас в свете правды ангелы обучат -
Как этот мир надеждой исцелить!

(Наступает непроглядная мгла)

Сцена 4

(Нострадамус зажигает ручной фонарик, и куда-то идёт по тропинке.)

Нострадамус - Помню, однажды, иду я в один город. И вдруг, словно холодный ветер у меня за спиной. И, вот, уже мрачный образ пред взором.

(Появляется смерть.)

Здравствуй, костлявая, куда спешишь?

Смерть - Я спешу в этот город (указывает), где чуме позволено взять пять тысяч человек!

(Смерть удаляется.)

Анна - Неужели ты пошёл в этот город? Ведь, чума могла забрать и тебя?

Нострадамус - Когда кругом чума, разве можно убежать от судьбы. Я - врач, и мне надо быть в очаге с силой науки и с духом исцеления!

Анна - А дальше?

Нострадамус - А дальше, исполнив свой врачебный долг, я покинул город, и на том же месте снова встретил её.

(Появляется смерть.)

Привет, костлявая! А ты, однако, не держишь своё слово - обещала пять тысяч, а взяла все десять!

Смерть - Смерть всегда держит своё слово! Пять тысяч взяла чума, а остальные пять - умерли от своего страха!

(Смерть исчезает. Кратковременная тьма.)

Сцена 5

(Снова комната Наташи. Свет от свечи.)

Анна - Что ты хочешь сказать? Разве страх опаснее чумы и ковида?

Нострадамус - Чтобы понимать природу недуга и страха, их надо прочувствовать, и мы сейчас отправился в тёмный - тёмный лес, чтобы узнать о тайнах болезни и исцеления.

(Открывает дверь.)

(Анна у ужасе заглядывает за дверь.)

Анна - О Боже! Эта беспроглядная тьма, словно живая, и я чувствую, словно это чёрная масса сейчас вольется в наш дом и всё поглотит. Может, не надо?

(Анна прикрывает дверь.)

Нострадамус - Дом это зона комфорта. Оглянись, запомни и больше не оглядывайся. Тьма это - твой страх, и чтобы не затеряться во тьме - спрашивай свет своей любви, и он придаст уверенность каждому шагу.

(Девочка оглядывается. Пробегает взглядом всю комнату. Решительно разворачивается.)

Анна - Теперь выходим?!

(Нострадамус открывает дверь.)

Нострадамус - Видишь, Сириус? Иди и не сворачивай!

(Анна выходит из дома, направляясь в тёмный - тёмный лес. Нострадамус закрывает дверь, и следует с ней рядом. Всё погружается во тьму.)

Сцена 6

(Ночь. Тёмный — тёмный лес. Анна и Нострадамус с зажжённым фонарём идут по лесу.)

Нострадамус - Тверже шаг, Аня!

Тот, кто чувствует силу смерти - знает леденящую массу страха. Только мудрец не впадает в панику. Он смиренно и с упованием Божьим принимает свою судьбу, и, принимая страх животом, пламенит сердце своё, чтобы открыться силе любви, силе исцеления.

Анна - А если он не справится со своими страхами?

Нострадамус - Они перерастут в панику, а паника - истощение всех жизненных сил. Тогда и для вирусов - открытая дорога, и любой недуг поразить может.

Анна - А нельзя ли как-то проще - чтобы жить, радоваться и противостоять всем болезням?

Нострадамус - Конечно, можно, но такова мудрость мира: как только люди посчитают себя счастливыми - на них обрушиваются беды; когда возомнят себя богатыми и могучими - наступает мерзость опустошения; когда считают, что смогли обмануть смерть - волны эпидемий собирают жатву.

Анна - И что остановит эти волны? Вакцины, лекарства?

Нострадамус - Когда в моё время народы косила чёрная смерть - кто знал про вакцины? Да, и лекарства, часто, были хуже болезней.

Анна - Кого-то чума скосила, а среди уцелевших возникла иммунная прослойка - вот, эпидемия и выдохлась!

Нострадамус - И ради этой арифметики стала бы чума воплощать волю Божью?!

Анна - А это - к чему?

Нострадамус - А это - ко всему!

Когда очерствляются сердца человеческие, когда вера живому Богу подменяется служением мамоне и сластчавым фарисейством - тогда почти безнадежно взывать к разуму и милосердию, и Бог попускает чуму, чтобы утратившие страх, обрели надежду на спасение.

Анна - Так, ведь, чума косит всех: и хороших, и плохих, и добрых, и злых, и лютых грешников, и почти безвинных. А разве исцеляются лучшие? И в чем очищается человечество?

Нострадамус - Мы зрим себя, своих ближних и своих знакомых, да, и то - редко кто способен разглядеть подлинный свет личности, ибо мы наблюдаем за личинами - за масками и камуфляжами. Когда же смерть прикасается к чреву нашему, личины спадают, словно слои большой луковицы; и кто вспоминает, что он есть - свет от света истинного, тот способен обратиться к свету, и выйти от мук страдания - к силе исцеления; и, узнав эту великую силу, человек способен исполниться состраданием ко всем скорбящим, чтобы исцелять духом по воле Божьей.

Анна - И когда таких целителей не один, а много?

Нострадамус - Тогда и отмаливается род человеческий. Тогда и мутирует вирус от злобного льва - до маленького котёнка. Не лекарства, не вакцины (которые тоже нужны), а, именно, поле одолевших страх - смиряет волны бедствий и эпидемий.

Анна - И те, кто спасены...

Нострадамус - Они творят новый мир, и обращают взоры от тёмного прошлого к загадочному грядущему.

(Поют «Нострадамус».)

Читает сердце времени арканы,
И путь свободы видится во тьме;
Так суждено, что каждый Нострадамус
Имеет страсти по своей чуме!
Снимает Бог с грядущего завесу -
Кто врачеваньем исполняет долг;

По слову правды следовать завету,
Эфирных струн сплетая нежный шёлк!

Смерти тёмные крыла
Над планетой тянутся,
Все грядущие дела
Есть у Нострадамуса!
Век рубежный на дворе,
Где дракон и вирусы;
Не предать, не умереть -
Счастья в Божией милости!

Когда из бездны завывает ветер,
Под диафрагму заползает смерть;
Душа живая молится о свете,
Читая знаки в странствиях планет!
И отзовется сердце звездным токам,
А Бог доверит исцеленья дар;
Плывут пред взором страны и эпохи -
В рубежный срок, где кончен календарь!

В очаг иду, доверив воле Божьей -
Хранить живот, изгнать из мира яд;
Эфира волны чувствую всей кожей,
И в чреве солнца плазменный заряд!
Творить любовь - в грядущие эпохи,
Урок санаций тела и души;
Во тьме греха сияют звезд пророки,
От Бога дар — провидцы и врачи!

Сцена 7

(Граница леса. Мостику через небольшую речку. Вдалеке за речкой — замок чёрной королевы скорпионов.)

(К мостику подходят Анна и Нострадамус.)

Нострадамус - Стоп. Пришли. Дальше тебе нельзя. Там (показывает) - чёрная Королева скорпионов.

Анна - Я смелая девочка. Я уже прошла темный - тёмный лес. И что мне эта Королева и все её слуги?

Анна - Вот, эта река, а за ней, реально, красная зона, и повсюду вирусы.

Анна - У меня есть повязка.

(Достаёт показывает повязку).

Нострадамус - Оставь повязку для живых вирусов. Здесь - мир духов, и защита духовная. Поэтому, в замок чёрной королевы скорпионов отправлюсь я один, как иммунорезистентный.

Анна - Вот, только непонятно: какая связь между вирусами и скорпионами.

(Нострадамус достаёт и читает Библию)

Нострадамус - «И я увидел звезду, падшую с неба на землю, и дан был ей ключ от кладязя бездны. Она отворила кладязь бездны, и вышел дым из кладязя, и из дыма вышла саранча на землю, и дана была ей власть, какую имеют земные скорпионы. И дано ей не убивать людей, а только мучить пять месяцев; и мучение от неё подобно мучению от скорпиона, когда ужалит человека. По виду своему саранча была подобна коням, приготовленным на войну; и на головах у ней как бы венцы, похожие на золотые, лица же её — как лица человеческие; и волосы у ней — как волосы у женщин, а зубы у ней были, как у львов. На ней были брони, как бы брони железные, а шум от крыльев её — как стук от колесниц, когда множество коней бежит на войну; у ней были хвосты, как у скорпионов, и в хвостах её были жала.»

Анна - Так, мы что будем гасить пандемию по всей планете?

Нострадамус - Каждый целитель вносит свою лепту в исцеление земли, но чтобы исцелить даже одну душу, следует пройти квест, и обрести бонусы силы, мудрости и любви!

Анна - А ты вернёшься с того берега?

Нострадамус - Посмотри внимательно, Аня. Тот берег только кажется близким, но стоит сделать лишь несколько шагов, и он окажется бесконечно далёким.

Анна - Разве такое возможно?

Нострадамус - Пойми, Аня. в этом мире нет расстояний, есть диапазоны настроек. Словно, щелчок селектора. Раз! И ты уже в зазеркалье!

Анна - Зазеркалье где? Оно здесь, или оно там?

Нострадамус - Когда ты здесь, оно (протягивает вытянутую руку) там. А когда ты там (делает шаг и разворачивается и протягивает руку) оно здесь!

Анна - А когда оно то здесь, то там?

Нострадамус - Тогда... Попробуй хотя бы сделать шаг по этому мосту.

(Анна пытается, но словно натывается на невидимую преграду.)

Анна - Странно. вроде ничего нет, а, как будто, стена, и чем больше я на неё давлю, тем больше она отталкивает.

Нострадамус - Это не просто стена. Это энергетический барьер, который отделяет наш мир от иного мира.

Анна - И эту стену можно проломать?

Нострадамус - Можно и проломать, а можно просочиться или раздвинуть её как ширмы, чтобы проникнуть в загадочное зазеркалье, и что-то достать из него.

Анна - А что от туда можно достать?

Нострадамус - Я доставал эликсир пророчеств, но можно достать всё что угодно!

Анна - Просто так, и чего угодно?

Нострадамус - Ну, не просто так, а спросив волю Божью, и только для дел добрых.

Анна - А иначе что?

Нострадамус - А иначе - вытацишь то - не знаю что, а потом - не отвяжешься.

Анна - Это почему - не отвяжешься?

Нострадамус - Да, так. Барьер как открывается, так и закрывается. Или сама в ином мире затеряешься, или то, что вытянула, в этом мире застрянет, и за тобой, как собачка, бегать начнёт.

Анна - Забавно, если как собачка.

Нострадамус - Ну, да, сначала: Тузик, Ав! Поддай, принеси. А потом уже и не Тузик, а волкодав какой-то. И попробуй такого прогнать?! А, ведь, оно - чужое в душу войти хочет, и от нашей ярости ещё больше дуется!

Анна - Это как, типа метафоры?

Нострадамус - Да, уж, куда как реально!

(Поют «Тузик, Ав!»)

Сон опять приходит в руку,
Параноидный удав;
Разрывают разум глюки,
Только скажешь: «Тузик, Ав!»
В жизни белых и пушистых
Стресс покажет: «Ху из Ху»?
Славно рак на горке свиснет,
Отвечать, как на духу!

Тузик, Тузик, Тузик, Ав!
Тузик, Тузик, Тузик, Ав!
А потом - уже не Тузик,
А какой-то волкодав!
В бессознательном зверушки,
Как пушистые комки;
Соблазняет на игрушки,
И срывают чердаки!

Сны показывают подпол,
По тоннелям водит гид;
Чешет в уши сказки гоблин,
Воин духа зорко бдит!
Тот, кто крепок намерением,
Злобным тварями - нет еды!
Мы затем пришли на землю,
Чтобы свет нести звезды!

Нострадамус - Знаешь, Анна, сколько по миру «умников» учат людей - как заглядывать и чего-то вытаскивать из зазеркалья? Хорошо ещё, что многие пугаются, и закрывают портал, пока он ещё не открылся!

Анна - А те, кто не испугался и широко открывают порталы?

Нострадамус - Те или сходят с ума, или получают действенный урок духовной безопасности - куда и с чем стоит и не стоит соваться?!

Анна - А нам, значит, можно сунуться туда - не знаю куда, за тем - не знаю чем?

Нострадамус - А нам уже не отвертеться. Захотели силу исцеления, значит, надо победить болезнь. А в мире духовном это значит - одолеть свой страх и поразить образ страха своего, чтобы взять из ларца силу исцеляющую и щедро делиться силой животворящей, ибо таково качество сердца духовного - чем больше его отдаешь - тем больше его становится!

Анна - Так, значит, это мне надо идти в замок королевы? Мне обрести силу исцеления.

Нострадамус - Ты и так будешь при деле, Аня. Я сейчас открою портал, чтобы проскочить в зазеркалье, а ты будешь придерживать створки что бы это не стоило, пока я не вернусь.

Анна - И это всё?

Нострадамус - Это - много! Ты всё сможешь увидеть. Главное, чтобы хватило сил - удерживать створки!

Анна - А если не хватит - ты потеряешься?

Нострадамус - Лучше об этом даже не думать! Как молилась - так и молись, и ангелы в помощь для дела благого!

Анна - Тогда открывай портал!

Нострадамус - Внимание!

(Нострадамус словно разрезает ладонями пространство перед собой, а затем раздвигает невидимые створки.)

Перехватывай!

(Аня захватывает и удерживает невидимые створки раскрытыми.)

Анна - Я держу!

Нострадамус - До скорой встречи!

(Нострадамус превращается в кота и запрыгивает в портал, словно растворяясь в воздухе. Тьма.)

Сцена 8

(Вихрь кружит кота, словно летящего через трубу, и неожиданно он словно вылетает из зеркала в замке чёрной королевы скорпионов.)

(Ночь. Из темноты медленно выходит чёрная королева в головном уборе из короновирусов.)

Барсик - Мне сейчас лучше оставаться котиком, и побыстрее спрятаться!

(Прячется.)

(Королева подходит к зеркалу.)

Королева - Пора бы ещё одну волну «короны» устроить.

(Снимает свою корону, и вытряхивает из неё в зеркало множество вирусных частиц. Одна из частиц падает на пол, и из неё вырастает типа человека с головой коронавируса.)

Королева - А ты что не улетел?

Ковид - Да, как-то притомился. Непростой жизненный цикл вируса - кто бы понимал?! Сначала, летаешь по воздуху, затем, пробиваешься через маску, добираюсь до клеток - и там уже воспроизводятся тысячи вирусных частиц.

Королева - Так для тебя это и есть жизнь! А вне клетки вирус кто - сухая пыль - комок белка и нуклеинов.

Ковид - Разве это жизнь, когда тебя зовут «ядом» и «паразитом»! Только начал по клеткам размножаться - а тут уже реакция организма: и температура, и различные активные вещества выделяются.

Королева - А ты часто залетал в организм с богатырским здоровьем? А всех остальных хворь сражает!

Ковид - А ты посмотри на этого богатыря!

(Появляется богатырь - антитело.)

Антитело - (показывает на себя) Я - антитело.

(показывает на Ковид.) Ты - антиген.

(Подходит к вирусу. Сопоставляет свой маркер с маркером на голове вируса.)

Антиген фиксирован. Отправляется на утилизацию.

(Уводит вирус в тьму, и там с ним пропадает.)

(Вирус снова подходит к королеве.)

Ковид - Чаще всего - так и заканчивается. Только успел поразить клетки, только стал размножаться, а меня уже вычислили, и тысячи таких антител повсюду ловят.

Королева - Было б об чём переживать! Да, пока один выздоровит, он человек пять уже заразить успеет, особенно, кто без маски и самоизоляции не соблюдает!

Ковид - Вот, так я пандемию и устроил!

Королева - Что же теперь тебе не нравится?

Ковид - Сильнее люди стали. Многие переболели, иммунитет появился. Да, вот, ещё вакцинироваться стали. Только вошёл, а уже - «прощай, до свидания!»

Королева - А ты мутируй, обманывай вакцину.

Ковид - Я и мутирую. Но это - почти лотерея. Вот, вирус гриппа сто лет назад во время пандемии «испанки» скопил несколько миллионов, а теперь мутировал, и уже не так страшен.

Королева - Знаешь, таковы законы пандемий - несколько лет побушевали, а затем - и люди стойкие, и вирус ослабленный.

Ковид - Ну, успокоила...

Королева - Успокаивает другие, а я терзаю. И чтобы усугубить пандемию колдую по всякому.

Ковид - Вот, вот, и наколдуй, чтобы побольше было ковидных диссидентов, да лиц с ослабленным иммунитетом!

(Королева обращается к зеркалу.)

Королева - Ну как, зеркальце, пришлю сюда двоих из ларца - одинаковых с лица!

(Из зеркала появляются два ужасных персонажа.)

Фобос - Я - фобос - страх.

Паранойя - А я - паранойя - извращённое мышление.

Фобос и паранойя - Что изволит, госпожа Королева?

Королева - Хочу, чтобы люди боялись друг друга, чтобы они не слушали ни властей, ни врачей, чтобы больше собирались вместе, чтобы кричали и шумели, чтобы боялись вакцин больше, чем вирусов, и побольше нелепой лжи - кто-то всё-равно поверит.

Фобос - Как же так сделать? С одной стороны, люди должны бояться...

Паранойя - А с другой стороны - им как-бы начхать на вирус, и против всех мер?

Королева - Как, как? Вы же всегда в паре работаете! Так озвучьте сценарий!

Фобос - Я нагнетаю страх - катастрофа, последние времена наступили!

Паранойя - А я нашептываю - все лгут тебе, и все желают зла, и все давно придумано системой, чтоб человечков превратить в рабов!

Фобос - Зло - маски! Зло - вакцины! ВОЗ, начальство - всё зло, не слушай никого!

Паранойя - Меня послушай. Всем вставляют чипы. Меняют генный код. За каждым наблюдают, и ставят всем печать таинственным клеймом.

Королева - Красиво сказано, а вдруг вам не поверят?

Паранойя - А мы сейчас проверим. Ну-ка, волшебное зеркальце, выдай нам ленту новостей по поводу, что тут в сети людям советуют?

Фобос - Вот, вам статистика, и страхи, страхи, страхи!

Паранойя - Вот, фэйки, вредные советы.

Королева - А здесь уже - не глупо и по делу.

Фобос - Так это - скучно, непонятно, замудрённо.

Паранойя - Иное дело фэйк, где чётко, и в десятку!

Фобос - Пока чиновники и наши доктора не могут объяснять доходчиво, конкретно...

Паранойя - Нам блогеры, как лучшие друзья - такого наплетут - копыта сбросишь без ковида.

Фобос - Ведь, правда, страх опасней, чем чума!

Паранойя - Опасна вирусов разящая стихия,

Фобос - Страшнее слов безумных пандемия!

Королева - Да, будет так! И кто не хочет иметь царя благого в голове - получит он свою корону!

Портал открыт! Спешите в мир людей!

Безумье, вирус, страх - пусть грянут громче трубы!

(Все поют «Чёрный марш».)

Льется Божий гнев из чаш,
На планете чёрный марш;

Тот, кто жил во тьме и зле -
Чёрный марш по всей земле!

Чёрный марш, чёрный марш,
Ветер, вирус, смерть и страх;
Чёрный пепел, чёрный год,
Скорпионы жалят плоть!

Орды ангелов из тьмы,
COVID - новый род чумы;
Отошла «пушистых» блажь,
На планете чёрный марш!

Снаряжает войско ад,
В небе вороны кружат;
Легионы - чёрный марш,
Тот, кто с Богом - тот и врач!

(Трубный звук. Ковид, Фобос и Паранойя уходят в зеркало.)

Королева - Скорпиончики мои - вирусы шипастые, вы ещё потерзаете людей.
(Всё заволакивает тьмой.)

Сцена 9

(Полумрак в замке. Королева у зеркала. Барсик — в укрытии.)

Барсик (про себя) - Похоже, Аня уже устала дежурить в портале. Да, и вообще, эта страшная сказка слишком затянулась. Пора и мне сыграть свою роль в мистерии исцеления!

(Барсик выходит из укрытия, и превращается в Кота в сапогах.)

(Королева поворачивается и обращается к коту)

Королева - А ты кто такой, и как сюда попал? Или ты - летучая кошка, которая гоняется за летучей мышкой?

Кот - Я - кот в сапогах, и я пришёл для того, чтобы разбудить Наташу, которая совсем зачахла от этой эпидемии.

(Королева всматривается в зеркало.)

Королева - Странно. У твоей Наташи лёгкие чистые. никаких вирусов. Видно, кто-то духом своим, с Божьей помощью, сохраняет её здоровье.

Кот - Так, ведь, она не может подняться.

(Королева пристальной оглядывается в зеркало.)

Королева - Короны нет. А двое из ларца (показывает на голову) при полном параде!

Кот - Эти двое вышли из тёмной стороны бессознательного, и чтобы изгнать их из ларца, его следует наполнить светом истинным и любовью, что побеждает смерть!

Королева - Что есть - истина? Иллюзия между двумя заблуждениями! Гордые люди восхваляли науку, цивилизацию, но в мир заселился ещё не самый зловредный вирус, и что-же? Наука - в смятение. Никто точно не знает: что есть болезнь, и что такое здоровье?

Кот - Не скажи. Какие-то уроки мы усвоили, особенно, в плане лечения. С профилактикой и реабилитацией, ты права, дело совсем плохо; так, ведь, здесь мало лекарств и процедур - с душой работать надо!

Королева - А кто её - душу понимает? Наступила пандемия, и кто желает обрести силы исцеления? Найти виновных, кого-то обругать, приколоться, похайпиться, выдать порцию «пофигизма» - это пожалуйста. Всё - лишь бы не меняться и не восстанавливать душу свою!

Кот - Однако, самоизоляция даёт шанс - отойти от привычной суеты, и, наконец, задуматься о душе своей.

Королева - И кто так поступает? Социум воспроизводит программы отупления людей, а там, где массовая глупость, там - коллективная паранойя. Только одни боятся вируса, другие - мер от вируса, и все выжигают ум и души свои дикими страхами!

Кот - Чтобы одолеть страх и паранойю, надо набраться решимости, и войти в тёмную сторону своего бессознательного, и не абстрактно, а так, как я - с клинком и с верой против королевы скорпионов, чтобы утвердить свет силой духовной.

(Кот вытаскивает шпагу.)

Королева - Быть бесстрашным на словах легко, но пройдя сквозь портал ты попал в мир, где всё решает сила безупречности.

(Королева достаёт жало скорпиона и фехтует с котом. Кот с трудом укорачивается, но затем, ловким маневром отбивает жало, и королева поражает сама себя. Падает на пол и умирает.)

Королева - Ты слышишь, небесные трубы ещё продолжают звучать.

(Звук труб. Королева замирает.)

(Кот исполняет песню «Сказала королева».)

«Итит твою налево!» - сказала королева.

Печальные напевы, и наползает мгла.

Обугленное чрево, бросала зёрна гнева.

Взошли твои посевы на ниве слёз и зла.

«Итит твою налево!» - сказала королева.

Как рай оставив Ева, ко всем чертям ушла.

О чём ты плачешь, дева? Загубленное древо,

А в замке воют дэвы, и новая метла.

Кот (кричит в зеркало) - Аня! Ещё несколько мгновений. Придерживай портал!
(Снова превращается в котика и прыгает в зеркало. Тьма.)

Сцена 10

Ночь. Барсик пролетает через тоннель между мирами. Летит навстречу Анне, которая удерживает руками портал. Подлетает к ней.)

Барсик - Теперь, за мной, и не отставай!

(Анна летит вместе с котом по portalу, и они «выпадают» из портала, после чего портал закрывается.)

Сцена 11

(Ночь. Квартира Наташи. Разгорается пламя свечи. Анна как бы спит возле образа. Котик тоже как бы спит в уголке. В центре спит Наташа.

Анна пробуждается, оглядывается.)

Анна — (тихо) Странно. Я вроде проснулась. А, может, я не проснулась и вижу себя и весь мир в своём сне? Тогда как понять - где я нахожусь?

(громко) Барсик, где мы?

(Барсик превращается в Кота в сапогах.)

Кот - Мы там, где мы есть, и у нас ещё есть сила, чтобы исполнить песню!

(Кот и Анна поют «Проснись, Наташа!»)

Ты проснись, моя Наташа, уронили все!
Прокатили судьбы наши, словно колесо.
Процветал когда-то прежде весь кошачий рай,
На тебя одна надежда, Ната, поднимай!

Проснись, Наташа! Проснись, Наташа!
Что все упало - вина не наша!
Ну, почудили, ну, поиграли -
Выводит время свои спирали!
Верь, честно-честно, мир станет краше!
Проснись, Наташа! Проснись, Наташа!

Отчего, скажи, Наташа, загустился мрак;
То ковиды, то обиды, то липучий страх?!
Мы когда-то пели песни, нынче - не мур-мур;
Пошалили, честно-честно: Я и Мы - Амур!

Что упало - то вернётся, будет всем смешно!
Посмотри, сияет солнце, яркий луч - в окно!
Пробудись скорей, Наташа, новых сказок слог;
Мы наполним жизни чашу - счастье до краев!

(Наташа привстаёт, открывает глаза. Яркий свет, и снова непроглядная тьма.)

Сцена 12

(Медленно светлеет. Утро. Анна спит возле образа. В уголке спит Барсик. Наташа спит в центре.)

(Наташа медленно поднимается, открывает глаза. Встаёт, оглядывается.)

Наташа - Боже, мой! Только легла спать, только проснулась, а уже всё уронили!

Ничего не поделаешь - надо поднимать!

(Все просыпаются. Исполняют «Погладь меня!»)

За дверью страх, сидите дома,
Не верь, когда ушат лапши;
Не примеряй чужой короны,
А лучше котика чеши!

Погладь меня и успокойся,
Я сам пришёл мурлыка — кот;
На волны добрые настройся,
Погладь мне спину и живот;
Живи и пой, не беспокойся,
Весна спешит, и всё пройдёт!

Доверься сердцу, всё проходит,
И дух надежды исцелит;
Внимая мудрости природы,
От всех угроз — надёжный щит!

Всё — суета, и кот на кресле,
Прочисти разум, улыбнись;
Нам мир пришлёт благие вести,
Душой и сердцем исцелись!

ПОЭЗИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Страсти по COVID

Нам всем проблему подарила Сiна,
Кто угорал — заплакали навзрыд;
Бог знает, по какой такой причине
С косою старуха выбрала COVID?!

Все флаги — прочь! Окно забито напрочь.
А кто посмеет — правило гласит:
На пол луны не будет в жизни счастья,
Затем — на волю, если не COVID!

Набрал «03» дрожащею рукою,
А врач, чтоб урезонить, говорит:
«Покуда дышишь, будь дружок, спокоен -
Ведь, в наше время только не COVID!»

Живу в режиме самоизоляции,
Глаза готовы выйти из орбит;
От всех и вся под маскою спастись,
И руки мыть, чтоб не пристал COVID!

Пишу посты, работаю в он-лайне,
И злюсь, когда программа тормозит;
Мешок крупы припас на случай крайний,
И жду — когда же кончится COVID?!

Прошла халява, чтоб бродить бесцельно,
И переносчик хуже, чем бандит!
Держаться на дистанциях почтенных,
Чтоб не достал прилипчивый COVID!

Изучат мудрецы китайский опыт,
Как Брат Большой за нами зорко бдит:
С чем моем руки, вытираем попы,
Пусть, лучше штрафы, лишь бы не COVID!

Дожмём мы яд своим иммунитетом,
Душе усилье сделать предстоит;
В страстях творится новая планета,
И, как разминка, выпущен COVID!

Карантин

В муках мифотворчества
Ждать крутых вакцин,
И когда же кончится
Этот карантин?
Быт в затворе творческом,
Жжёт тревогой сеть;
Дай нам силы, Отче наш,
Урезонить смерть!

Звонница над глобусом,
Знать - кому черед?
Как играем с космосом -
Так - граблями в лоб!
Тем, кто выжил - бонусы,
Осмысления плод;
Все однажды кончится,
Верных Бог спасёт!

Пандемия

Говорят, накаркали беды нам вороны,
А у злобных вирусов жалятся короны;
В кресле зад испугано жметя от депрессии,
Выдаёт статистика жуткие прогрессии!

Пандемия, пандемия - мойте руки, пейте чай;
Пандемия, пандемия - сиди дома, не гуляй!
Куй финансы в удаление, ожидай благой прогноз;
Будь ко всем заразам стойким, никогда не вешай нос!

Сорят вирусологи мрачными прогнозами,
Лучше, уж, послушаться, чем лежать под дозами!
А для тех, кто выстоял, на десерт задоринка -
К новым приключениям надо приготовиться!

Слово - мудрость

Получая хитрый бонус
В круговерченной судьбе,
Близок стал глагол иронией,
Первый критик - сам себе!

Человек живёт вольяжно,
Дует гордость, как баян;
Смех - увидеть в ком-то важном
Раздирающий изъян!

А когда нахохотавшись,
Спазмы стихнут живота,
Оглянись, пусть, даже страшно
Своего узреть хвоста!

В скорбном видится смешное,
В хохме - импульс для ума;
Обернётся тишиною
Дум суетных кутерьма.

И тогда, вдохнув свободу,
Радость - чистых слов поток;
С первозданною природой
Слово - мудрость, слово — Бог!

Целительный бальзам

Для души любимой и израненный,
Как молитвы, выдохни из уст;
Исцеляйся, помогают сердцу ангелы,
И водой живой наполнился сосуд!

Время грозное, нельзя впадать в отчаянье,
Все то горе - тает кокон суеты!
Вскоре ангелы исполнят обещания,
Чтоб устроились небесные мечты!

Встретим беды со словами благодарности,
Вот, от ангелов целительный бальзам!
Тайны миры не разменивать на шалости,
Чтобы крылья дать спасительным мечтам!

Вскоре - в зале свет - фенита ля комедиа!
Но даёт нам шансы Главный Режиссёр.
Исцеляясь, мудрость с ангелом беседует,
Чтоб сверстать опять по камушкам собор!

Пролетели вновь над глобусом валькирии,

И спрятались в пещерах до поры;
Ангел - в помощь, если в мудрости усилия,
Исцеленья дар - волшебные миры!

Чай, Ангел, Амур

Всех гневных прощая, они не для нас!
За чашечкою чая - вечерний релакс!
Текут разговоры, мёд, чай и имбирь,
И волны покоя размером с Сибирь!

Заварка, как звезды, на небе ночном,
В дыханье свободном - меж явью и сном;
За столиком вечность, и Ангел притих,
Чай, кухонька, свечи, тепло на двоих!

Давно, уж, за полночь, весь чай не допить!
Мгновения запомнить, чтоб вечно любить!
Так, как-то по свойски, с лубочных натур -
Ночь, Жизни источник, Чай, Ангел, Амур!

Погладь меня!

За дверью страх, сидите дома,
Не верь, когда ушат лапши;
Не примеряй чужой короны,
А лучше котика чеши!

Погладь меня и успокойся,
Я сам пришёл мурлыка — кот;
На волны добрые настройся,
Погладь мне спину и живот;
Живи и пой, не беспокойся,
Весна спешит, и всё пройдёт!

Доверься сердцу, всё проходит,
И дух надежды исцелит;
Внимая мудрости природы,
От всех угроз — надёжный щит!

Всё — суета, и кот на кресле,
Прочисти разум, улыбнись;
Нам мир пришлёт благие вести,
Душой и сердцем исцелись!

Сердцем с небесами

В нелепых балахонах,
Охвачен страхом город,
Как ангелы с иконы,
Заразу всю изгоним!
Очистим дух и тело,
Свершится в мире чудо;
Чтоб укрепиться в вере -
Взорвать мечтой рассудок!
В скорбях придёт надежда,
И ангел милосердия
Нам выбелит одежды,
Чтоб обрести спасение!
Мор лют, где люд в пороках,
Яд мысли вырос в вирус;
Услышьте глас пророка,
Капут - земным кумирам!
Ход времени ускорен,
Последний станет первым;
Войти духовным воином,
В иные измерения!
Таков расклад историй,
И вписан дух в сценарий,
Библейских аллегорий
Задумки воплощаем!
Покров иллюзий сброшен,
Душа живёт в цейтноте;
Уж, близок час покоса,
И всех Всевышний спросит!
Есть шанс, чтоб в Книге Жизни -
Оставить свой аккаунт;
В грядущем катаклизме -
Быть сердцем с небесами!

Рука спасения

Из кокона защитного скафандра
На мир взирая через плексиглас,
Притих очаг с невидимой заразой,
И всех беспечных атакует яд!

Мой смертный бой - очистить зону риска,
Не дать уйти заразы с очага;
И к пострадавшим, к каждому из списка,
Протянется спасения рука!

Я снова - в битву с вирусом зловредным,
Дух милосердия - яркая свеча!
Нам в помощь - Бог и силы исцеленья,

Волны исцеления

Давайте сейчас, войдя в тишину,
Почувствуем верных друзей;
Отпустим гулять по миру волну
Ковром в миллионы свечей!

Исцеляет наше слово, исцеляют наши мысли,
Каждый свет даёт частицу - сфера яркая земли!
Исцеляется пространство духом праведным и чистым,
Души, сжатые от страха, вдохновением расцвели!

Давайте узрим - наш страх, как комок,
И тьмы, что по небу летят;
Сварите бальзам молитвенных строк,
И волны любви исцелят!

Танцы с бубнами он-лайн

У планеты злобный вирус
Жатву смертную берёт,
Надо всем сплотиться миром,
Толерантной сделать кровь!
Говорит разумный доктор:
Первым делом - карантин!
Если нет вакцины доброй -
Лучше в бубен постучим!

Я готов и сам в этот бубен стучать,
Чтобы хворь - заразу из дома прогнать!
Соберу пучками травы - муравы,
Окроплю избы все углы!
Прочь, прочь, вирус, прочь,
Уходи обратно в ночь,
Поспешите нам, ангел, помочь!

Как послушаешь советы -
Лучше в бункере сидеть,
Руки мыть, блюсти запреты,
И общаться через сеть!
Нас обучат педагоги,
Хохмачи развеселят;
По науке и по Богу -
Лучше с бубном танцевать!

Сияющие сферы

Чтоб не ломал геном COVID,
Зажечь светильник средостенья;
Волной космической любви
Приходит сила исцеленья!

Увидев страх, принять во фронт,
Молясь об ангельской поддержке;
Раздвинуть сердца горизонта
Дыханьем солнечным неспешным.

Никчёмной станет суета,
Дух пробудится изначальный;
Чтоб истину несли уста,
И врачевать недуг речами.

Болезнь, как всполохи петард,
Любовь в космическом потоке;
Покой души рассеет смрад,
Очистив жизненные соки.

Чтоб укрепиться в поле сил,
Благодарить напор эпохи;
Нас в мудрость ангел пригласит,
Как прежде наставлял пророков!

Урок для душ в рубежные века,
Увидев страхи, укрепляться в вере;
И сквозь сердца небесная река -
Наполнит дух сияющие сферы!

Исцели дыхание!

Письмена на библосах,
Белые халаты;
Эта битва с вирусом,
Как Махабхарата!

Души жизнестойкие,
Слову быть вакциною,
Справимся с убойностью
Нашей дисциплиною!

Разберемся с вирусом
И с его короною,
Так и надо - миром всем
Воевать с драконами!

Чистота сознания,
Чистота телесная;
Исцели дыхание,
Исцели вселенную!

Дух жизнестойкости

На планете вирус выдохом дракона,
Все сидите дома, закрывая нос!
А весна бушует, и поют гормоны;
Свирепеет тимус против всех угроз!

Угрозы отвести, дух жизнестойкости,
Мечта моя лети, сознание в фокусе;
На горле - крепкий щит, в том нет сомнения,
Что слово прозвучит нам в исцеление!

Не кучкуйтесь, люди, как-то без обиды;
Злобные флюиды - огненный туман.
Милостью природы - добрые сюрпризы,
Сила исцеления - счастья океан!

Доктор отдыхает

Тихо. Доктор отдыхает. Напряженный ритм дежурства.
Отступила смерть - старуха. Слава Богу - так всегда!
Отойти пора от стресса, привести в порядок чувства,
Пусть, горит на небосводе нам счастливая звезда!

Тишина - есть время драгоценное,
День и ночь - борьба за исцеление;
Верный взгляд, не надо суетиться нам,
Врачевать священными молитвами!

Тихо. Доктор отдыхает, и отпущены тревоги.
Облекает невесомость плоть целительным теплом.
Где-то рядом белый ангел воздаёт молитвы Богу,
Чтобы сила исцеления приходила в каждый дом!

В очаге

Доктора, соберите резервы души,
В очаге укрепите сердца;
Будит разум набат, чтоб сражаться за жизнь,
И под маской - сиянье лица!

Из тумана сквозь ткань атакует микроб,
В бубны стучают дядьки из ВОЗа;
Наше сердце - барьер на пути катастроф,
Пропуская всю боль без наркоза!

Сердце знает один милосердия путь,
Непреклонной души намеренье;
Всем талантом врача - с того света вернуть,
Чудесами надежд исцеленье!

Бьёт статистика вверх, в циркулярах минздрав,
И под маской покой иллюзорен;
В сердце - пламя любви, и решимость - в очах,
Проявить свою стойкость, как воин!

Снова боль на душе, на лице - конденсат,
С новой маской, и с вечной молитвой;
Я в микробном тумане стою, как солдат,
Принимая с инфекцией битву!

Жизнестойкости дух исцеленья, приди,
Все ресурсы задействуй здоровья;
И очищенный воздух в свободной груди,
Чтобы выдохнуть слово с любовью!

Здравия всем!

Чтоб овладеть искусством врачеванья,
Не хватает доку кладези ума;
Сквозь сердце пропуская состраданье,
Живых рецептов сложишь письмена!

Здравие всем! Здравие нам!
Всей медицине! Всем докторам!

Иная химия, когда врачует слово,
И сердцем направляется ладонь;
Ждут чудо - доктора с надеждой, как святого,
Чтоб не угас души живой огонь!

И мы, читая боль в глазах скорбящих,
Пусть сами грешны, исполняем долг;
Горит свеча, наш крест, змея над чашей,
Во исцеленье - доктора и Бог!

Чёрный марш

Льется Божий гнев из чаш,
На планете чёрный марш;
Тот, кто жил во тьме и зле -
Чёрный марш по всей земле!

Чёрный марш, чёрный марш,
Ветер, вирус, смерть и страх;
Чёрный пепел, чёрный год,
Скорпионы жалят плоть!

Орды ангелов из тьмы,
COVID - новый род чумы;
Отошла «пушистых» блажь,
На планете чёрный марш!

Снаряжает войско ад,
В небе вороны кружат;
Легионы - чёрный марш,
Тот, кто с Богом - тот и врач!

Целители индукцией сердец

Не на погибель нам спустились тучи -

Чтоб жизнь взрастить под каплями дождя;
Год испытаний дух родит могучий,
Что пламенеет в сердце, как звезда!

Мы слово молвим, звезды зажигаем,
Врачуем мир щедротами небес;
Пространство ткем янтарными лучами -
Целители индукцией сердец!

Дождь благодатный язвы все омоет,
Прохладный ветер наполняет грудь;
Обрящим дух - победа над чумою,
И с лёгким сердцем - ангел - в добрый путь!

Пройти душой сквозь грозовые тучи,
И радость солнца в чашу сердца влить;
Нас в свете правды ангелы обучат -
Как этот мир надеждой исцелить!

Чистота дыхания

Бог, храни не стойкий ум от претыкания,
Чтоб не впасть повторно в суетный угар;
Исцеляя кровь и чистоту дыхания,
Нам в поддержку будет ангел - санитар!

Карантины шьют нам кокон тёплой ватой,
Чтобы выбраться крылатым существом;
Прелесть мира это - сладкое зачатие,
Исцеление - для радости живой!

Весть благая приближается к спасённому.
Не безумцы мы - вернуться в омут лжи?!
Вдох глубокий, чтоб увидеть всё осознано,
И отвергнуть тёмной силы миражи!

Исцеленному награда в благодарности,
В страхе смертном просмотреть всё бытие;
Уповая на небесные создания,
Новый Мир сердцами строить на земле!

Снять карантин!

Я был, как док во многих областях,

И сам охотно раздавал советы;
Читал подтекст в фальшивых новостях,
И троллил фриков стёбанным куплетом!

Я верил в мощь благих природных сил,
Душа и плоть питаются натурой;
И как-то так на вирус наскочил,
Чихнул, вздохнул и слёг с температурой.

Какая вялость! Глушит ватный мозг.
Густеет кровь, и не хватает вдоха.
И липкий страх под ложечкой сосёт,
Что от усилий как-то мало прока...

Ведь, так нельзя! Увещаваю страх,
А слайды памяти царапают укором.
И ищет взор спасение в образах,
Пытаюсь вспомнить вечное в затворе.

Цепляет мысль надежду - исцелись!
Как страх вошёл - найти звезду во мраке!
В её лучах уйдёт из лёгких слизь,
И благовоний расколдует запах!

Как тает воск под пламенем свечи,
Вся масса вязкая - из разума и сомы!
Разрушат вирус ангелы - врачи,
Чтоб в чистом духе быть, как невесомый!

Кто вновь узнал дыханья сладкий ритм,
Пусть в исцеленье будет благодарным;
Как храм души - себя преобразит,
Сняв карантин сияньем лучезарным!

Снуют в пространстве шарики кислот,
Болезнь, здоровье - дух исправить время!
Бог метит тех, кто в правде оживёт,
Чтоб нам поведать силу исцеленья!

После карантина

В больном дыханье - пыль шипастых ядов,
Что плотным гелем охлаждают кровь.
Как не сопреть от смуты и от смрада,

Войти с надеждой в Божью любовь?!

Нам пик страстей отметил ритм столетий,
И резонанс горбатит лик волны;
В глубинах сердца зреть источник света,
Стяжать покой из звездной тишины!

Безумный мир, гнилая атмосфера:
Смрад вирусов, отбросов и идей;
Нам для здоровья - крепкий фильтр веры,
И Дух Святой - в источники речей!

Имея мудрость, не поддаваться страхам,
Встречая смерть - целительный посыл;
Спалить весь тлен, дух возродив из праха,
Стать чистым светом благодатных сил!

Я верю в жизнь, что после карантина
Для исцеленных - путь благих программ;
Проводят души в мудрость серафимы,
Чтоб в каждом сердце строить Божий храм!

Мы все душой - лучистые созданья,
Чтоб вспомнить Слово - смерть столкнуть с плеча!
Для чистых сердцем - с ангелом свиданье,
И к жизни вечной - светлая мечта!

Исполнит Бог, что рёк в устах пророков,
Нас наставляя о добре и зле;
В страстях и в страхах извлекать уроки,
В дыханье звёздном - Новый Мир — Земле!

Быть живым

Пасторали звенящей струны,
Потускнели алмазы венца.
На театре великой войны
Задержались живые сердца.

Быть живым! Быть живым!
Нестерпимый огонь небес.
Быть живым! Быть живым!
И достойно нести свой крест!

Ярость небо сжимает огнём,
Неприкаянных душ нагота.
В пепел брошено жизни зерно,
В нём программа от скверны чиста.

Мы живые в чумном очаге,
В милосердии капли вакцин.
В каждом слове и каждой строке
Вера вечная - мы победим!

Прощай, карантин!

Когда мы снимем маски, открыто улыбнёмся,
И благодарность Богу да изрекут уста;
От вирусов спасенье — целительный источник,
И нет мишени ядам, где сердца чистота!

Кто мудрый — чистит крылья в режиме изоляций,
Кто врач — тот исцеляет по радости живой;
Смахнув сует рутину, душа сияет счастьем,
Нам — убелить одежды и путь исправить свой!

Намаявшись с «коронай», принять венец терновый,
Пройти свою Голгофу, по вере — дар богов!
Постигнет сердце вечность, и разум — всеосновы,
Источник исцеленья — надежда и любовь!

Ангел исцеляет

Смрадный дух гнилым дыханьем заполняет альвеолы,
Не хватает кислорода, лихорадит и знобит;
Мониторят аппараты, то таблетки, то уколы,
Если доктор не поможет - может, ангел исцелит!

Пусть душа сияет
Источает здоровье!
Ангел исцеляет
Дух небесной любовью!

Вирус был допущен в слабость, за собой позвал бактерий,
И ударным лимфоцитом возвопил иммунитет;
В изголовии - икона, во врачей, как в Бога, верю,
И, как ангел, на обходе по палатам терапевт.

Головой качает доктор - тени в лёгких, как чернила,
Крепко вдарим по заразе, проведем лечебный курс;
Небеса нам будут в помощь, чтобы Дева сохранила,
Ну, и доктору - спасибо, он не зря закончил вуз!

Сила целительства

Узнав врага в дыханье красной зоны,
Уроки веры дал мне карантин;
Выходит ангел со святой иконы -
Быть в тёмный век целителем Моим!

Вся суета ничтожна перед смертью,
Обет даётся - ангелам служить!
И карантин любви, очистит сердце,
Чтоб словом правды разум исцелить!

Когда шипастый яд ввергает в слабость,
И липкий страх в бессилье альвеол -
Небесных судий дух спешит восславить,
В безмолвье сердца - ангелам поклон.

Столкнувшись с тьмой, отвергнуть все безумства;
Лишь узкий путь, взяв Бога за рукав.
Во льдах чумы согреть святые чувства,
Чтоб засияло солнце в облаках!

Стучится в души к нам небесный гений
С простым посланьем - одолейте страх!
Смиряет Бог всех бесов эпидемий,
Кто силу взял целительства в очах!