

Maksim Bekkaev

---

# KORONA TIME

---

*Лучшие способы защиты от вирусов на всю жизнь*

*Прикладное руководство по тяжелым временам и о том, как обратить их себе во благо*



**Maksim Bekkaev**

**Korona Time. Лучшие способы  
защиты от вирусов на всю жизнь.**

**Иллюстрированное руководство по тяжелым временам  
и о том, как обратить  
их себе во благо**

«Издательские решения»

**Веккаев М.**

Корона Тиме. Лучшие способы защиты от вирусов на всю жизнь.  
Прикладное руководство по тяжелым временам и о том, как  
обратить их себе во благо / М. Веккаев — «Издательские  
решения»,

ISBN 978-5-44-988108-3

Мироздание свело нас с тобой, дорогой читатель, в этом моменте.  
Приветствую тебя и перехожу к делу. Данная книга о коронованном времени,  
о том, как защитить себя от вирусов самыми эффективными и рабочими  
способами, а также в ней базовые принципы того, как быть в тяжелых  
временах и использовать их себе во благо. Дабы прожить максимально  
наполненную и счастливую жизнь.

ISBN 978-5-44-988108-3

© Веккаев М.  
© Издательские решения

# **Korona Time**

## **Лучшие способы защиты от вирусов на всю жизнь.**

### **Прикладное руководство по тяжелым временам и о том, как обратить их себе во благо**

**Maksim Bekkaev**

© Maksim Bekkaev, 2020

ISBN 978-5-4498-8108-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Кто бы мог представить, встречая новый 2020 год, что он будет таким непростым для человечества, когда многие компании теряют клиентов, прибыль и закрываются; весь мировой спорт, кинематограф и многие другие направления уходят в режим ожидания, карантин нависает над нашей землей.

Время, когда люди в панике выводят свои деньги из акций и минералов, дабы решать возникшие у них материальные сложности, тем самым обрушивая финансовые рынки.

Время, когда не только страны закрываются друг от друга на неопределённый срок до победы над вирусом, но и люди, дабы защитить себя и своих близких от его распространения.

Время, когда принудительные меры со стороны государства воспринимаются как должное, когда за выход на улицу могут выписать штраф, а при виде полицейских многие просто разбегаются, как какие-нибудь преступники.

А началось всё совсем недавно: 11 марта была объявлена пандемия вируса COVID-19, который вышел за пределы страны своего зарождения и распространился по всей земле.

Конечно же, все мы будем надеяться на лучшее, но я призываю быть готовым ко всему, к той реальности, которая может ждать всех нас.

А начать я хочу со списка из 22 мер защиты от коронавируса. Для его составления я использовал следующие источники:

- собранная мной информация из уст врачей, работающих с пациентами, заболевшими COVID-19;
- мои личные суждения, основанные на накопленном опыте и моём понимании мира;
- рекомендации ведущих мировых организаций.

Мой список мер защиты от коронавируса и его профилактики:

1. Укреплять организм всевозможными витаминами, приобретая различные фрукты и овощи по своим возможностям, а также используя аптечные варианты в зависимости от состояния здоровья.

2. Запаситься жаропонижающими лекарственными средствами и принимать в случае высокой температуры тела.

3. Качественно высыпаться, хороший сон – залог здоровья, во сне тело восстанавливается и эффективно борется со всем лишним в организме, а также выводит токсины.

4. Укреплять организм спортом, домашней зарядкой и по возможности пробежкой на улице.

5. Выполнять специальные упражнения для укрепления дыхательных путей и улучшения их работы.

6. Работать с установками, с мыслями, направленными на выздоровление, изучать литературу про чудесные исцеления и брать на заметку, что именно помогло выздороветь.

7. Не нервничать, избегать стрессов, чтобы тело было в лучшем своём состоянии для борьбы с врагом.

8. Выпивать много воды, чтобы дыхательная система не подсыхала и была намного эффективнее, а также чтобы вирус отправился в желудок, не задерживаясь в ваших дыхательных путях и организме.

9. Минимизировать общение с людьми, дабы не распространять и не перенимать на себя ещё большее количество вирусов.

10. Мыть руки как следует, обрабатывать специальными средствами.

11. Не использовать с другими людьми одни и те же предметы – это касается всего, а если использовал, то рекомендуется их продезинфицировать.

12. Не трогать лицо руками, особенно область рта, глаз и носа.

13. Держаться от других людей на расстоянии не меньше двух метров.

14. Минимизировать употребление пищи, не подвергшейся термической обработке, либо же хорошо её промывать.

15. Обрабатывать используемые предметы и другие поверхности влажными салфетками или специальными жидкостями.

16. Есть как можно больше фруктов и овощей, и преимущественно их, чтобы тело не тратило много энергии на переваривание тяжёлой пищи, а оставляло её на борьбу с вирусами.

17. Изучать в сети доступного рынка предложения по продаже аппаратов респираторной поддержки и другого полезного оборудования, которое понадобится в тяжёлых случаях, искать варианты по приемлемым ценам.

18. Уделять время изучению данного вируса и мер борьбы с ним, осведомляться о новых эффективных способах.

19. Держать все аспекты жизни под контролем: семья, пища, безопасность, знания, счастье и успех, сохраняя их высокий уровень, насколько это возможно в условиях пандемии.

20. Надеяться на лучшее, но быть тотально готовым ко всему и пребывать в лучшем своём состоянии.

21. Добавить в свой рацион продукты с содержанием цинка, например, яблоки, или же принимать соответствующие добавки для укрепления иммунитета.

22. Качественно проводить освободившееся время, вкладывать его в поистине важные дела, ведущие к улучшению себя самого и жизни в целом.

Придерживаясь данных правил, я повышаю свою безопасность и останусь здоровым с большей вероятностью.

Да, я согласен, что коронавирус – враг человечества, но, с другой стороны, он союзник Земли на данный момент, и в его появлении есть свои весомые плюсы.

Первый плюс в том, что многие фабрики приостановили свою деятельность, тем самым прекратив вредные выбросы, загрязняющие нашу планету и ведущие, в частности, к потеплению климата. Кроме того, люди вообще стали меньше потреблять и поняли, что для жизни нужно гораздо меньше, чем им представлялось ранее.

Второй плюс в том, что человечество объединяется перед общей угрозой. Люди помогают друг другу, а также идёт поддержка на государственном уровне.

Третий плюс заключается в том, что появилось много свободного времени. Как часто мы говорили себе, что у нас нету времени на те или иные дела, которые нам по душе. Это тот самый шанс, чтобы начать делать то, что давно хотелось.

Четвёртый плюс в том, что мы наконец стали прислушиваться к рекомендациям ВОЗ и других организаций, рекомендующих тщательно мыть руки, отчего количество поступлений в больницы с отравлениями значительно уменьшилось почти с самого начала распространения вируса. Это уже сыграло на руку и спасло многие жизни, а если посмотреть на долгосрочную перспективу, то наверняка спасёт гораздо больше людей, чем заберёт коронавирус.

Пятый плюс: все мы поняли, что не вечны, что конец может быть настолько близок, насколько мы даже не могли себе представить. Такие вещи казались нам пережитком прошлого, что-то очень далёкое, что не может произойти в наш век технологического прогресса, когда медицина вышла на кардинально высокий уровень по сравнению с прошлыми периодами. Тем не менее угроза здесь, она реальна, и на данный момент против неё нет эффективного оружия, но это ощущение невечности открывает перед нами колоссальные возможности что-то после себя оставить. В такие моменты люди задумываются о поистине важных вещах, ведь кто знает, сколько нам ещё осталось, особенно в эти морально сложные дни пандемии.

Теперь давайте рассмотрим минусы.

Есть один самый весомый минус: это, конечно же, то, что вирус может забрать наши с вами жизни, и тогда все перечисленные плюсы не будут иметь никакого значения, по крайней мере для нас, поэтому всё же стоит придерживаться рекомендованных правил в это непростое время и сберечь свою жизнь для себя и своих будущих свершений.

Хочу добавить, что не стоит бояться коронавируса, а если быть более точным, то не стоит испытывать негативные чувства в период пандемии: сведите на нет ваши переживания и любые другие стрессовые состояния.

Коронавирус помогает всем нам начать вести осознанную жизнь, обернуться к высшим своим ощущениям и вибрациям. Это относится ко всем сложным временам. В такие периоды у человечества нет другого выбора, кроме как мобилизоваться и предпринимать серьёзные шаги по достижению лучшего своего состояния, как физического, так и духовного.

Знали ли вы, что всё, что нас окружает, издаёт вибрации определённой частоты, включая вас самих, но самое главное, что эта же энергетическая вибрация есть и у Земли.

В течение очень долгого времени, на протяжении веков, частота вибрации Земли составляла 7—8 Гц, но, войдя в новое тысячелетие, её динамика резко изменилась до 9 Гц, дальше, к 2014 году, вибрация Земли стала составлять 16 Гц, а уже в 2017 году было зафиксировано 37 Гц. В ближайшем будущем прогнозируется увлечение частоты вибраций Земли. Считаю это тоже положительной динамикой, в том плане, что людям нужно будет подстроиться под эту частоту и взаимодействовать в мире через лучшее своё наполнение, иначе итог может быть не самый благополучный, проявившись для каждого по-своему.

Такие чувства, как злость, гнев, обида и тому подобные, имеют силу вибрации до 3 Гц, а положительные чувства в виде полного принятия себя и мира, любви, благодарности, поддержки и другие излучают куда больше энергии – от 30 Гц и гораздо выше. Мы на пороге великого преобразования всего, что нас окружает, включая нас самих.

Земля видела уже достаточно войн и другие последствия низких частот, только поднятие своих ценностей и всех своих взаимодействий на новый качественный уровень даст нам возможность гармонично сосуществовать в мире без различного рода сбоев в программе в виде болезней.

Я в своей жизни придерживаюсь правила, что всё, что ни случается, всё к лучшему, и даже если я вынужден буду покинуть этот мир, перейдя на следующий уровень или же уйдя в неизвестность, значит, так было суждено по великому замыслу нашего мироздания.

Жизнь – самый лучший наш учитель, каждая ситуация преподносит свой урок, имеет свою частоту вибрации. Когда происходит что-либо низкочастотное, стоит учиться поступать противоположным образом, а высокочастотные моменты сохранять в памяти и в жизни.

Давайте теперь посмотрим на экономическую сторону в условиях пандемии.

Что мы имеем:

1. Приостановка работы огромного количества предприятий по всему миру.
2. Закрытие бизнесов.
3. Обвал фондовых рынков.
4. Мобилизация государственных структур по оказанию поддержки и сдерживанию распространения вируса.

Каков вывод можно сделать из этого?

Изучая в своё время биографии великих людей, я хорошо запомнил одно правило: «Кризис – время возможностей». В такой период большинство компаний терпят крах, но есть единицы, которые показывают положительную динамику или же вовсе вырываются далеко вперёд.

В ближайшее время акции компаний медицинской отрасли, онлайн-индустрии по проведению досуга, такие как игры, кинематография и другие, будут расти. Если вы решитесь заняться инвестированием во время пандемии, то стоит начать именно с этих направлений.

Если у вас уже есть действующий бизнес, вам однозначно стоит перестроиться на работу онлайн, вести дела удалённо и добавить в спектр услуг вашей компании удобные способы доставки.

Коронавирус подстегнул многие компании и их сотрудников к генерированию новаторских идей, для того, чтобы оставаться на плаву и продолжить вести свою деятельность по решению тех или иных нужд населения.

А также всем нам стоит знать свои права и поискать информацию, как минимум в сети интернет, о том, какую поддержку мы можем получить от государственных и других структур.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.