

Bunu özellikle yaşı 60'ı geçmiş insanlar için söylüyorum çünkü sözüm ona hayat tecrübeleri var ama o kadar alıklar ki, bu kadar olur.

Bu alıklık kendini hala genç sanmaktan ve zamanında bedeni güçlendirecek önlemler almamaktan geliyor.

İnsan yaşlandıkça bedenin savunma mekanizması zayıflar. Ek olarak yaşla birlikte gelen başka gelişmeler de vardır. Bunlardan bir tanesi eklemlerdeki sıvının azalması ve bunun sonucu olarak artan oranda hareket güçlüğüne ortaya çıkmasıdır, eklem ağrıları da cabası...

İyi de, biraz ilgilenirseniz bunların hepsinin çaresi vardır.

Glikozaminsülfat içeren mineral hapları eklemlerdeki sıvı azalmasının önüne geçer. 70 yaşındayım ve 15 yıldır bunu kullanıyorum. Eklemlerle sorunum yok.

Bedenin direnme gücünün azalması takviye gerektirir. Vitamin C diyeceksiniz, doğru ama yetmez. Yanında mutlaka kimyasal simgesi Zn olan çinko gereklidir.

Başka şeyler de gerekli ama bunları yazmayayım. İlgilenip öğrenmek ve kullanmak gerekir.

Corona kolay bulaşan bir virüstür ve önlem almak önemlidir ama ne kadar alırsanız alın çok sayıda insana bulaşacaktır. Virüsü almakla hasta olmak aynı şey değildir. Grip salgınının olduğu yıllarda bile grip olmadım, ya hafif geçti ya da etkilenmedim. Grip virüsü mutlaka almışımdır ama almak ayrıdır, hasta olmak ayrıdır.

Corona virüsü konusunda da bunu alabilirsiniz, önlem alsanız bile çabuk yayılan bir virüs, alabilirsiniz. O zaman önce bedenin bağışıklık sistemini güçlendireceksiniz. İkinci olarak, bunun kadar önemlidir, gargara geliyor. Virüs ölümcül hastalığa şöyle yol açıyor: önce bademciklere yerleşiyor, birkaç gün sonra buradan akciğere iniyor. Bunu engellemek için her gün tuzlu suyla ya da daha iyisi gargara solüsyonlarıyla gargara yapmanız gerekir. Böylece virüsü bademciklerde imha edersiniz.

Bu konularda bir şey bilmeyen, ilgilenmeyen 60 yaş üstü insanlar için anlaşılın yaşamak ya da ölmek fark etmiyor.

Bildikleri gibi yapsınlar...

Bir de bilimsel Marksistlerimiz var. Corona ile kapitalizmin sonundan, işçi sınıfından filan söz ediyorlar. Ne ilgisi varsa demeyeceğim ama bilimsel geçinen insanların Corona ile ilgili biraz bilimsel tutum almaları gerekirdi. Bu virüs nasıl ölümcül oluyor, bunun yolu nasıl kesilir gibi konuları merak etmeleri ve en azından kendileri ve çevreleri için uygulamaları gerekirdi.

Ama ne gezer!

Önümüzdeki 20 yıl için planlarım var, bunlarla ilgili olarak bazı hazırlıklar yapmam gerek. Malum plan yapmaktan kolayı yoktur, sorun uygulamaktır. Uygulamayı da sadece beyninizle değil bütün bedeninizle yapacaksınız. Beden daha 50'li yaşlarda bile çökmüş ise, gerisi önemli değildir.

Bir takım bilimsel insanlarla uğraşmak istemiyorum, zaman kaybı, başka şey değil. 60 yaşın üzerindeki bilimsel teorileriyle birlikte –varsa eğer- öteki dünyada faaliyetlerine devam ederler. Orada mutlaka proletarya da vardır!

Kendilerine başarılar dilemekten başka söylenebilecek şey bulunmuyor.

Gerçekçilik, bilimsellik insanın önce kendisinden başlamalıdır. 30-40 yaşında değilseniz, bu yılları 30 yıl geride bırakmışsanız, kendinize yıllardan beri imkanlarınız oranında sürekli olarak dikkat ediyor olmanız gerekir. Eğer böyle yapmış iseniz, 60-70 yaş ve yukarısı Corona için risk grubu değildir; başkaları düşünsün.

Bilimsellik böyle olur, değil mi?