

BROJ NAŠIH LJUDI ZARAŽEN KORONOM



šeg sagovornika značajno uticala na odluku mnogih ljudi da se ne vakcinišu.

- Moramo da shvatimo da je ceo svet u haosu i konfuziji. Ako se sećate stare Jugoslavije, imali smo jedan izvor informacija, a to je bila država. Deca su vakcinisana u školi, a da se nije tražila dozvola roditelja. Seća se svako ko je služio armiju da su se primali kokteli nekih vakcina i niko nije pitan što je to. Ali znam da nakon toga dvadesetak godina uopšte nisam bio bolesan, i ne samo ja, već i mnogi drugi. Danas, do konfuzije dovodi neverovatan broj informacija sa svih strana. I to poluinformativa i dezinformacija, a medijski prostori se daje ljudima diskutabilnog kredibiliteta.



vakcinisala sve te strateške grupe fajzerovom vakcinom. Astrazeneka je izgubila popularnost zbog određenih neželjenih efekata, kao što su tromboze, koje se ipak izuzetno retko dešavaju.

Cesto se može čuti da ljudi oklevaju ili odbijaju da se vakcinišu jer su sve vakcine protiv kovida za sada samo privremeno odobrene i ne znaju se njihovi dugoročni efekti.

- Naravno da je vakcina eksperimentalna, ali pravo da vam kažem, ja

Naš sagovornik ističe i da narod ne voli prisilu, koja je danas prisutna.

- Morate da shvatite da jedna država ima svoje strateške grupacije, kao što su granične službe, vatrengasci, vojska, policija, lekari koji su prvi na udaru. Australija je

ne znam ni kakve su posledice drugih vakcina koje dajemo poslednjih 30, 40 godina. Znam samo da je posle Drugog svetskog rata pojava vakcina protiv niza bolesti doveo do povećanja broja autoimunih oboljenja kod dece. Pret-

postavljam da je i autizam deo toga. Ali, opet se bira manje zlo od većeg. Zar bismo voleli da nam deca umiru od dečje paralize, hepatitis B, meningitisa? Naravno da ne bismo.

Sve ima svoje posledice, pa će ih verovatno imati i ova vakcina. Nadamo se da neće biti mnogo draštične i ne mnogo pogubne, te da će te posledice biti ništa u poređenju s beneficijama koje ova vakcina daje.

Na kraju, dr Pješivac ima i jasnju poruku za sve ljudе u vreme pandemije virusa korona.

- Odgovorno savetujem svima koji boluju od hroničnih oboljenja i onima koji su stariji od 50 godina da se vakcinišu. Za mlade, već kako ko hoće. Naravno, odluka koju donesu imaće svoje konsekvence.

T. OSTOJIĆ

● ● ● ● ●

"Neverovatan broj poluinformativa i dezinformacija sa svih strana dovodi do konfuzije"

ce biti ništa u poređenju s beneficijama koje ova vakcina daje.

Na kraju, dr Pješivac ima i jasnju poruku za sve ljudе u vreme pandemije virusa korona.

- Odgovorno savetujem svima koji boluju od hroničnih oboljenja i onima koji su stariji od 50 godina da se vakcinišu. Za mlade, već kako ko hoće. Naravno, odluka koju donesu imaće svoje konsekvence.

T. OSTOJIĆ



m²ilan



BRIGA O ZDRAVLJU (1. DEO)

Čuvajte imuni sistem

Čuvaj se i Bog će te čuvati! Ovako glasi drevna izreka s kojom moramo da se složimo bili religiozni ili ne. U svem ovom ludilu u poslednje, sada već skoro dve godine, mene iznenadjuje činjenica da se veoma malo priča o prirodnom imunitetu.

Sve se svodi na to da savremena medicina vodi brigu o nama, kao da mi ne moramo da vodimo brigu o sebi. Meni to nije logično i želim ovim putem apelovati na naše ljude da misle o sebi, o zdravlju i imunitetu jer ako mi ne mislimo o sebi, mala je šansa da će neko drugi misliti o nama.

Čuo sam jednu izreku s kojom moram da se složim: "Verovati da se farmaceutska industrija bori za zdravlje ljudi je isto kao da verujete da se vojna industrija bori za mir u svetu."

Lekovi leče simptome i posledice, ali mi možemo da lečimo i izlečimo uzroke. Evo kako...

Pazite s kim se družite

Pre svega, moramo da vodimo računa o tome sa kim se družimo, sa kim provodimo najviše vremena.

Mi smo, opet da se poslužim jednom izrekom, "ono što je prosek pet osoba sa kojima provodimo najviše vremena". Dalje, "mi ćemo biti za pet godina isto ono što smo danas, a jedina razlika će biti ljude koje sretнемo i knjige koje pročitamo".

Kako mislite ne čitate knjige? Pa počnite. Sada je najbolje vreme za novi početak bilo čega. Sada je jedina realnost. Prošlost i budućnost su iluzije.

Sledeća stvar o čemu moramo voditi računa ako želimo da mislimo na sebe, ako želimo da držimo do svog imuniteta, jeste spavanje.

Pre svega morate uvek nastojati da zaspite pre ponoći. Dalje, nemojte provoditi vreme u krevetu, a po mogućnosti ni u prostoriji u kojoj inače spavate, sem kada spavate. Krevet služi za spavanje, a ne za čitanje novina, korišćenje telefona ili gledanje televizije - pogotovo ne televizije!

Ukoliko uglavnom ne zaspite u prvi

5 do 10 minuta od kada se udubno smestite u krevet, nešto nije kako treba i morate potražiti način da idete u krevet tek kada vam se spava. A to, da ponovim, mora biti pre ponoći.

Umereno jelo i piće

U redu je umereno piti i jesti, sve što je umereno je dobro, ali nemojte ni piti ni jesti pre spavanja.

Naime, ako popijete "jednu više" pre spavanja, možete lako da zaspite, ali čim dejstvo toga što ste popili prestane da deluje, vi ćete se probuditi, poput zombija. Dakle pred spavanje nema ni pića ni jela.

Spavanje je veoma bitno za imuni sistem, zdravlje i dugovečnost.

Kretanje, izlaganje suncu, pozitivno razmišljanje, čitanje samo ovoga što je lepo i pozitivno, izbegavanje vesti i bilo čega negativnog su daljni elementi o kojima morate voditi računa ako želite da štitite svoj prirodni imunitet.

Osnova svega su beli luk, đumbir, med, orasi, lagana hrana, umerene količine hrane i pića... samo su neki od elemenata o kojima moramo voditi računa da bismo sami sebe čivali, a onda će nas i Bog čuvati.

Priča iz Zemuna

Za imunitet je takođe važan smeđ, pa evo mog skromnog doprinosa. Ovo mi je pričao jedan Zemunac, a ako nije istina, nije moja sramota.

Priča mu njegov drugar da je čuo kako se u njihovu zgradu doselio dobar dasa i prepričava mu razgovor sa suprugom. Kaže on njoj kako se u zgradi priča da je novi stana takav šarmer da je bio sa svim ženama iz njihove zgrade, ali da nije bio eto samo sa jednom ženom.

U to mu ona upade u reč i kaže: "Ah da, znam, to mora da je ona glupača s prvog sprata."

