

Kreatív vidéki élet

Arról, hogy ki is volt Edmond Bordeaux Székely (Székely Ödön), a 12. oldalon szerezhethet információkat a kedves olvasó.

1971-ben Edmond Bordeaux Székely az Ökológiai Egészségkerti, a túlélés c. könyvében már leírta, hogy:

„Vitathatatlan tény, hogy többnyire a nagyvárosi modern életfeltételek a felelősek a kortársainkat kínzó gyenge egészségükért, családjaikért, mentális kiegyensúlyozatlanságukért, és az igazi spirituális élet hiányáért.

Van egy vitathatatlan gyakorlati kiút: **egyéni és kollektív visszahúzódás a hatalmas városi agglomerációkból, és visszatérés a kis közösségekben folytatott élethez.** Ahol a szociális kapcsolatok megint értelmet nyerne, ahol a család visszazere-



rezheti gazdasági függetlenségét és kontrolját ételmezterellátása, valamint más alapvető szükségletei többségének biztosítása fölött.“

Pedig akkor még nem voltak annyira nyilvánvalók a Földünket és az emberiséget súlytó ökológiai problémák.

„Az ökológiai egészségkerti és önfenntartó kisgazdaság támogatásának célja nem pusztán a jó minőségű gyümölcs, zöldség és gabonafélék bőséges előállításának a biztosítása. Mindezek csak egyetlen aspektusát képezik annak az optimális életnek, amely a természet és az univerzum összes törvényeivel való harmóniának a kifejeződése.

Azonban, ha ennek az életnek az alapja nem egészséges, akkor az erre emelt felépítmény sem lehet az. A szellem igazi békéje - a nagy irodalmi és zenei művek élvezete, a spirituális igazságok helyes megítélése -, kulturális örökségünk érdemleges növelése. Ezek a dolgok valójában nem érhetők el, ha testünket betegségek rombolják, ha idegrendszerünk nincs rendben, és ha állandóan rettegünk attól, hogy betegség vagy halál "támadhat meg" bennünket.“

„**Megteremthetjük elménk békéjét és szellemünk függetlenségét.** Amíg a város tele van feszültségekkel és bonyodalmaikkal, addig mi élvezhetjük kisgazdaságunk (tanyánk, kertes otthonunk) egyszerűségét és nyugalalmát.

Ez a nyugalom tesz képessé minket a bennünk lévő kreatív erők kifejezésére.“

„A táplálék előállítás az ökológiai egészségkerti olyan egyszerű, és olyan kis mennyiségű munkát tételez fel (más ételmeztertermelési módszerekkel összehasonlítva), hogy a munkamegosztás nagyobb mértékben nem szükséges, mint amennyire az egy normál családon belül megoldható. Az ökológiai kert, és a negyedhektáros kisgazdaság képes elegendő táplálékot előállítani egy négytagú család számára, a családfő napi 3 órai munkájával és a többi családtag időnkénti besegítésével.

Ha egy kecske vagy más háziállat is tartozik a kisgazdasághoz, akkor valamivel nagyobb földterületre van szükség a takarmány megtermelésére, és több időt kell szánni a munkára is.

Természetesen vannak többletmunkák is, addig amíg minden zökkenőmentesen nem működik.

Más részről számos olyan dolog van, amelyet lehet és szükséges is közösségi szellemben együtt végezni.

De egy közösségi ház, gyermekjátótér, könyvtár, hobby műhely és más hasonló praktikus dolgok létrehozhatók, és megoszthatók.

Ezen túlmenően az otthon vagy a kert bizonyos felszereléseinek közös beszerzése is előnyös lehet. A legfontosabb, hogy csoportok jöhetnek létre a közös gondok megvitatására, valamint számos kulturális és oktatási tevéken-

ség céljából...“

„A nyugati ember nem sokáig fog létezni, ha csak meg nem állítja az ételmezterek azon tápértékének pusztítását, amelyek az emberi egészség és vitalitás talpkövei. Egyedül az USA-ban milliók szenvednek súlyos betegségektől, s ezek sokszorosának van olyan egészsége, amely távolról sem mondható tökéletesnek...“

„Emberek milliói töltik meg a kórházakat, és legalább még egyszer annyian lennének a kórházakban, ha nem volnának híján az ehhez szükséges anyagiaknak.

Az ételmeztereknek a termelés és feldolgozás nagyüzemi módszereivel történő tönkretétele olyan széleskörű, hogy a városi ember számára ténylegesen már szinte lehetetlen fogyasztásra alkalmas táplálékot biztosítani.

Az egyetlen módja annak, hogy a táplálék ételeket élvezhesse az, hogy magának állítja elő az alapvető természetes ételmeztereket, az egészséget biztosító módszerekkel.

Szerencsére, ehhez csak egy kis darab föld szükséges.

Lehet, hogy a legtöbb ember számára ez a megközelítés nem tűnik praktikusnak, bár valójában nem is bonyolult, sem nem kellemetlen dolog ily módon ételmezter alapanyagokat termelni.

Az ideális megoldás, hogy mindenestől szakadjunk el a városi életmódtól azért, hogy egy önfenntartó kisgazdaságban éljünk. Ha azonban ez megoldhatatlannak látszik, akkor legalább egy kertünk legyen, akármilyen kicsi is, amiben fűszernövények, zöldségek és gyümölcsök termeszthetők a család szabadidejének hasznosításával. A szabad levegő és a napfény - ami ezzel a tevékenységgel együtt jár -, kitűnő ellenszere lehet a gyáruk, hivatalok, és számos városi otthon szennyezett levegőjének. A kertészkedés segíti a szellemi életet is, amint közelebb visz minket a természethez, és kiragad bennünket a rohanó életből, a zajból, és a mindennapi élet bonyodalmaiból.

Az ember, a Nap, a levegő, a föld és a víz gyermeke, testének és szellemének tartós leromlása nélkül nem szakíthatja el magát e lételemektől.

A városiak számára annyira idegenné vált a vidék, hogy valósággal rettegnek annak nyugalomától. Minden zördülés, amely költészet az arra hangolt embernek, bűnös erővé, veszéllyel teli fenyegetéssé válik. Attól félve, hogy az erős fa, amely évszázadokig állt a helyén rázuhanhat, és nem nyugszik ameddig ki nem vágja.

Meg kell újra tanulnunk a vidéket szeretni, izgalommal figyelni a mézet gyűjtőgető és a növényeket megtermékenyítő méhek zümmögését, a madarak csiripelését, a békák brekegését.

Ki kell újfent alakítanunk magunkban a természet gyönyörűsége, és az egek fenségessége iránti szeretetet.“

Székely professzor egész hosszú élete az olyan kortalan igazságok szüntelen keresését jelenti, mint amelyek az esszénus tanításokban, a Zend Avesztában, a buddhista írásokban, a Karma jogában, az Ősi Mexikó prekolumbiánus kódexeiben található.

De nemcsak a poros levéltárakban, múzeumokban kutatott, hanem a helyszínen, a Magas Kárpátokon, Indián, a Pamír Fennsíkján, Közép Afrikán és a Déli Tengeren keresztül Kaliforniáig, Mexikóig, Közép Amerikáig, és Kanada Északi Territóriumáig.

A cikket Edmond Bordeaux Székely az Ökológiai Egészségkerti, a túlélés c. könyvének felhasználásával állítottuk össze

A harag és az ellenségeskedés árt a szívnek

Dühroham és ellenséges hangulat az egészséges emberek szívének infarktuskockázatát is fokozza, de a koszorúérbetegek szívének különösen rosszat tesz. Műszeres vizsgálatok bizonyították, hogy dühöngés során az életveszélyes szívritmus zavarok gyakorisága is növekszik - az erről szóló tanulmányt az Amerikai Szívgyógyászok Kollégiumának folyóirata közölte.

Aki a környezetéből folyamatosan felé áradó kellemetlenségeket túlságosan a szívére veszi, az a koszorúérbetegség szempontjából nagy kockázatú ember. Ezzel a kérdéssel a szívgyógyászat régóta foglalkozik: évtizedekkel ezelőtt leírtak olyan személyiségtypust, amelyikről azt gondolták, hogy szív- és érbetegség kifejlődésére fokozottan veszélyeztetett. Az "A-típusú" személyiségnek két jellemzője van: az állandó időzavar, mert mindig többet vállal, mint amennyit képes ellátni és a folyamatos, mindenki irányába érzett, érvényesített ellenséges hangulat. Későbbi vizsgálatok arra utaltak, hogy ebből az igazán egészségtelen az ellenségeskedés. A düh, a harag és az ellenségeskedés szívhatásaival foglalkozó tanulmányokat Yoichi Chida és Andrew Steptoe gyűjtötte össze. Összefoglalójukba azokat a dolgozatokat vették bele, melyek jól ellenőrizhető adatokat közöltek, megfelelő ideig követték a vizsgált alanyok sorsát és olyan pszichológiai vizsgálatokat végeztek, amelyekkel az érzelmi állapot jól jellemezhető. A kutatók 21 olyan tanulmányt találtak, amely megfelelt az előbbi, szigorú feltételeknek és egészséges emberek haraggal, ellenségeskedéssel kapcsolatos adatait tartalmazta. A vizsgált személyek Ausztráliából, Ázsiából, Európából és Amerikából származtak. Ugyanígy, a világ legkülönbözőbb országaiban éltek a koszorúérbetegek is, akikkel 18 másik dolgozat foglalkozott. Összesen csaknem 90 ezer személy értékelését végezték.

A düh, az ellenséges reagálás az egészséges felnőttek esetében 19 százalékkal fokozta bizonyítható módon a szívroham és más, súlyos szívgyógyászati események előfordulását. A koszorúérbetegségben szenvedők szívrohamkockázatát az ilyen viharos, ellenséges állapotok 24 százalékkal növelték. Az egészséges férfiak szívének a düh, a gyűlölködés kifejezetten ártott, mint a nőknek. Már kialakult koszorúérbetegségben ezek a tényezők a nők és a férfiak esetén hasonló mértékben érvényesültek.

Forrás: MTI

Női szívinfarktus: mások is lehetnek a tünetek

Noha szívinfarktus esetén a klasszikus mellkasi fájdalom főként a férfiaknál jelentkezik, a nők közül is sokan érzik. Jellemző: szorító érzés a mellkasban, mely a nyakra, vállakra is kiterjed, emellett szédülés, ájulás, izzadás, hányinger és légzési nehézségek is jelentkezhetnek. A legtöbb nő azonban nem tapasztal mellkasi fájdalmakat, s mivel az orvosok még mindig főként ehhez kötik a szívinfarktus diagnózisát, rengeteg a fel nem ismert esetek száma. Tünetek Általában a nőknél is jelentkeznek a légzési nehézségek, illetve nyomásérzet a mellkas alsó szakaszán, melyet könnyű összetéveszteni valamiféle gyomorbetegséggel. A női szívinfarktus leggyakoribb tünetei a következők: **légszomj** (58 százalék), **gyengeség, bágyadtság** (54 százalék), **szokatlan, indokolatlan kimerültség** (43 százalék), **hányinger, szédülés, alsó mellkasi fájdalom, felső gyomortáji diszkomfortérzet, hátfájás.**

Figyelmeztető jelek

A női szívinfarktus lefolyásával kapcsolatos kutatást végző orvosok megfigyelései szerint a fenti tünetek némelyike (légszomj, kimerültség, hastáji fájdalom) **akár már hat héttel a szívinfarktus bekövetkezése előtt jelentkezhet**, arra figyelmeztetve, hogy elzáródhatott valamelyik artéria. A tünetek fizikai aktivitás nélkül, pihenés közben, vagy akár alvásból ébredve is jelentkeznek és egyre erősödnek.

Teendők

Ha úgy érzi, szívinfarktusa van, azonnal hívja a mentőket! A nők gyakran attól félnek, hogy szégyenben maradnak, ha mégsem szívrohamuk volt. Am ne feledjük, a szégyenérzet hamar elmúlik, komoly következmények nélkül, nem úgy a szívinfarktus! A mentő sokkal jobb választás, mint a taxi, szomszéd vagy rokon riasztása, hiszen a szakképzett személyzet azonnal megkezdheti a megfelelő ellátást! A kórházba érve ne habozzon közölni az orrossal, hogy úgy érzi, szívinfarktusa van, hiszen a női tünetek különbözősége miatt sokkal nagyobb az esélye annak, hogy emésztési problémára gyanakodjanak, mint szívinfarktusra. Különben sem árt időnként a szívünk egészségének ellenőrzése, hiszen az életünk függ tőle!

webbeteg - Cs.K. fordító,

lektorálta: Dr. Jóna Angelika, gyermekorvos;

Forrás: vmi.com