

Kúra a stressz ellen

Stressz és szorongás ellen éppúgy lehet védőoltást kapni, mint valamiféle fertőző betegség ellen.

A pszichológiai immunizáció elérése egyszerű: elegendő pszichológus ellenőrzése alatt stressz elleni kúrán részt venni. Ha a pszichológiai programot jól állítják össze — írta a The Lance című angol orvosi lapban a tasmaniai egyetem pszichiátere, A. S. Henderson, az idegösszeroppanás szélén álló betegből mindenféle rossz hatású feszültségnek nagyon is ellenálló embert faraghatunk.

Vannak emberek, akik természetes ellenállást fejtenek ki az élet különböző bajai ellen. A válsághoz közelálló egyén — a válság okozója lehet fájdalom, veszekedés, vagy akár az első gyermek születése — olyan védelmi rendszert dolgozhat ki magának, amely minden jövőbeli válságtól megvédi. Másokban azonban nincs meg ez a képesség. A pszichológiai zavarok főként a diákokat, a középkorú nő-

ket fenyegeti, vagy azokat, akiknek családjában haláleset következett be.

A szorongók megsegítésére, és a válság megelőzésére Henderson olyan immunizációs rendszert ajánl, amelyet „szisztematikus érzéketlenítésnek” nevez. Az elv egyszerű, a gyakorlatban úgy fest, hogy a páciens leültek vagy lefektetik és szükség esetén gyógyszerrel segítik — teljes izomernyedtséget idéznek elő nála. A kúrát végző orvos szavakkal, vagy film segítségével szelsőséges helyzeteket villant fel a beteg előtt, ugyanakkor arra törekszik, hogy egyre teljesebb pihenési állapotot szuggereáljon a páciensnek. Az eljárást, többször megismétlik egyre intenzívebb ráhatásokkal, míg a szorongás gyakorlatilag megszűnik.

Az ausztráliai pszichiáter véleménye szerint „az érzéketlenítés” legkitűnőbb alanyai az idős asszonyok, és azok a nők, akiknek férje súlyos betegségben szenved. Embertelen dolog lenne ér-

zéketlenné tenni az embereket házastársuk elvesztése iránt — mondja Henderson. — Ezekben az esetekben az a feladatunk, hogy felkészítsük a jövődöbéli özvegyet a gyász másodlagos következményeire, felkészítsük arra, hogyan álljon helyt egyedül, hogyan vezesse tovább a háztartást, hogyan foglalkozzon gyermekeivel, és hogyan illeszkedjék bele a társadalom életébe.

Film a Luna—20-ról

„Lunnaja Trassza” — Ut a Hold felé — címmel film készül a szovjet tudomány és technika kiemelkedő eredményéről, a holdközvet-mintákkal visszatért Luna—20 automata szovjet űrállomás útjáról. A filmesek reprodukálták a készülék útjának előkészítését, és útját rögzítették.

Egy tápéi paraszt-asszony emlékeiből

„Az én lánykoromban fiatalon hozzávettem a lányt a legényhöz, hogy kevesebben legyenek a kenyeret a háznál. Sokszor nem is ismerték egymást a fiatalok, csak amikor a kézfogóra került sor, akkor ismerkedtek meg. Az ilyen házasságok aztán olyanok lettek az élet is, hogy csak mögöttük egymás mellett. Nagyon kevés volt abba az időbe az olyan, amikor a két fiatal szerette is egymást. Aztán amikor együtt kezdtek élni, vagy megszerette egyik a másikat, azt boldogultak, vagy ha nem, akkor tengődtek ahogy tudták. A sok munka a földbe, meg itthon a gyékényben úgy elfoglalta őket, hogy észükbe sem jutott egyiküknek sem, hogy más után nézzék, vagy járjon. Aztán jöttek a gyerekek egymás után, azt mondták, Isten áldása. Úgy ám, ahol az volt, ahol telt rájuk. Ahol meg nem, ott meg Istenverés lett a neve. Sokszor, mikor a gyerekeknek mesélem, hogy milyen volt régen az élet, azt mondják, hogy szép lehetett. Mert miért mondanak mások, hogy azok a régi szép idők?...

Ez a szóbeszéd már nem járja, de nem is igaz, — mondja Gyöngye Örsze néni 82 esztendő tápéi paraszt-asszony, aztán így folytatja — mert szépnek ugyan szép volt, mert fiatalok voltak. Anyáék gondoskodtak a szép ruháról, ahogy telt rá. Apának még dolgozott látástól vakulásig napszámba. Alig nőtünk ki a kezelésből, már sodrani kellett. Öten-hatan is nyújtottuk délutánoként estig. Mikor elfogyott a selem, összeszedtük az ijant, aztán mentünk danóli valamelyik cimboráék házához. Még táncoltunk is. Amolyan ugrálás volt az csak. Aztán mindig több munkánk lett, de tudom már egész nagylányok voltunk, mégis minden este együtt játszottunk gyerekek-lányok. Mondom, szép élet volt az, igaz is, de ilyen élete mégse volt a gyerekeknek, mint ma. Emlékszem aratáskor a Popperékhöz szegődöttet szegény anyám markotverni. Hétről hétre azt csináltam, mégsem fáradtam el. Nem is tudtam, mi a fáradság. Pedig tízéves se voltam még. Aztán jártam én Szegedébe a kőművesek mellé is maltert hordani. De ott is kutyá nép volt, mert aki lány tudott, a mestörök huncutságára érteni, nem is vitt el naponta esetleg 1—2 lada majtert, mégis duplája pénzt kapták, mint én,

meg a társam. Ott is hagyattam, elmentem szolgálni. Bizony akkor a szegényebb sorú családok örültek, ha gyerekeiket el tudták állítani valamelyik gazdacsaládhoz szolgálni. Nem pénzért, csak kóstér móg ruháért. Pedig egy anya tudja csak milyen érzés más keze-lábjának állítani a saját csalágyát. Mert én is voltam, nem egy helyen, aztán a gyerekeimet is el kellett állítani.

Alig voltam 18 esztendő, amikor férjhez mentem. Mondták is akkor az akkori öregasszonyok, Örsze te, nagyon felhős az idő, felhős lössz az életed is. Tényleg úgy is lőtt, mert szórta az Isten az áldást, de kárnak csinálta ilyen küzdelmes életbe. Nagyon szerettem, mögötte most is szeretem a gyerekeimet, csak hát akkor nehéz volt a nevelés. Mert a mi időnkbe ha gyűtt a gyerekek, el kellett fogadni. Mámá?... Addig örülnek neki, még nem gyün a világra. Addig vésznek neki még félházat is. De mikor már megvan, útba van. En a gyerekeknek nem teljesíthettem minden óhajukat, nem bírtam, azért mindig azon ipar-

kodtam, hogy rendese, tiszták legyenek, legalább addig amíg én ruházom, kosztolom őket. Aztán repüljenek ki merre lát, éljenek szépen.”

Gyöngye Örsze néni először 1967 nyarán kerestem fel a Víz után épült, alacsony házban, ahol fiával élt egy kenyéren. Akkor régi nótákat gyűjtöttem nála, még ma is jó hangú, sok régi dalt őriz emlékeiben. A Tápé története című könyv írói közül is számosan és számtalanszor kerestük fel, egy-egy régi történetet, szokásokat kérdezve tőle. Visszaemlékezéseiben saját életének részleteit mondta el, hiteles adatként. Azóta új ház épült a régi helyén. Itt beszélgetünk a régi bútorral berendezett könyvtárban. Itt szövi a „kesknyet” nap-nap után, s ha egyedül van, dalogat. Látogatásaim alkalmával nótáit, emlékezeit gyűjtöm magamra. Arcán olykor kedélye talán még hosszúságú évekig olyannak tartja, mint ma, amikor végignéztünk közösen az utcájukon, és megállapítottuk, hogy Örsze néni háza a legszebb.

Ifj. Lele József

BERCELI A. KÁROLY

Hullámsír

51.

— Herrich miniszteri tanácsos úr kijárta, hogy egy pesti cég végezze el a jól jövedelmező munkát, igen drágán, a céget De-
yáknak hívják, s az volt kedvező előnye valamennyi pályázó fölött, hogy az illető úrban Herrich úr a saját apósát tisztelheti.

A közönség, de az asztalnál ülő fegyvermeztetebb urak is vad zsívajásában törtek ki, bár ez utóbbiak tudtak a dologról (ezt a főjegyzőt is kinyomozta), de most így, tömören összefoglalva, s Bakay szóközi készségével felfokozva még plasztikusabban formálódott ki a tisztességtelen cselszövény minden részlete.

— Még csak egy-két szót kérek — intette le a zajongókat a képviselő —, mert a teljes képhez ez is hozzátartozik. A kedves após nem a szokott két forintot kérte kobólenként a töltés megépítéséért, hanem négyet, sőt annál is többet, a munkát fagyos rögökkel télen végeztette, a kihegyezett deszkákat nem a víz felől, hanem a külső oldalon verette a talajba. Ez utóbbi megint a híres szakértelmet vonja kétségbe, mert nem kell hozzá nagy ész, sem mérnöki tudomány, hogy a fagyos göröngyök már tavasszal olvadozni kezdenek, a töltés máris meglazult, a külső szádfal inog, s hozzá mindez a kontármunka kétszeresébe került a megszabott összegnél. S ezt persze mi fizettük! Vajon ki vágta zsebre a protektori jutalmakat, kérdem én?

Mikszáth felugrott, s élesen visfotva kiabálta:

— Helvenzezer ember fogja önt átkozni halóporában is!

— Bírósg elé kell állítani! — dörmögte valaki.

— Kemény Gábor miniszter barátját? — kacagott gúnyosan Ábrahám.

— A közlekedésügyi miniszterét, aki állítólag csak az egyszerűet tudja, de azt is csak előlől kezdve? — toldotta meg Mikszáth az ironikus megjegyzést, amit általános derű fogadott.

— Egyszóval, uraim — szögezte le ércesen Bakay —, most már önök is láthatják, hogy milyen reménységgel várhatjuk a szép tavaszt.

— Erre leült, sokan megtapsolták.

— A Tisza húsz lábára emelkedett január elején — mondta komoran a főjegyző, s megigazította az orrán csúszkáló szemüveget, hogy jobban megfigyelhesse a miniszteri tanácsos most már teljesen szenttelen ábrázatát. — A katasztrófa elkerülhetetlennek látszik.

— Azért ne vessük a falra az ördögöt — utasította vissza a főkapitány a baljós megállapítást. — Küzdeni fogunk a végső erőnkig.

— Attól még a víz elnyelhet bennünket — puszogta Zsótér.

— Legjobb lenne elköltözni innen, örökre — morgolódott egy idős férfi, aki közel lakott a Tiszához, s nem volt reménye a menekülésre.

Taschler főkapitány erősen leintette:

— Az ember ragaszkodik a szülőföldjéhez. A helytállás jellem kérdése. Remélem, hogy a jelenlévők nem akarnak szétszaladni veszély esetén, mint a patkányok a sülydől hajóról. — Aztán Herrich fel fordult, aki méreven bámult maga elé, besüppedt vállakkal, lekócsát fejjel. — Van valami tanácsa, méltóságos uram, hiszen ön is láthatja, hogy nem babra megy a játék. Mi szakértőt kértünk a minisztertől...

Hasznos, de drága

Tanfolyamok, magas árakon

Sokszor hangoztatott, lassanként alapigazsággá elfogadott tény, hogy a vezető beosztású dolgozóknak lépést kell tartaniuk a tudományos-gazdasági fejlődéssel, állandóan figyelemmel kell kísérniük az új és új eredményeket, metódusokat, és ezeket munkájukban is alkalmazni illik. E követelményeknek többféleképpen lehet eleget tenni. Sok segítséget nyújthat a szakirodalom állandó böngészése, de még többet — hiszen a személyes tapasztalatcsere, vita lehetőségét is biztosítja — adhat egy-egy szakmai tanfolyam. Úgy tűnik, nincs is hiány e tanfolyamokban. Meglehetősen sokat rendeznek belőlük, ám mintha túlságosan drága árat szabnának a részvételért.

A számítástechnikai és ügyvitelszervező vállalat is elküldte ősi továbbképző tanfolyamainak listáját az érdekelteknek, többek közt a tanácsoknak. A számítástechnika egyre fontosabbá váló szerepét a gazdasági életben, és az államigazgatásban aligha kell bizonygatni. Fontossága vitathatatlan. A kis füzet bevezetőjében található sorok is ezt bizonyítják: „Külön is felhívjuk az államigazgatásban dolgozó vezetők és szervezők figyelmét A számítástechnika az államigazgatásban I. és II. tanfolyamunkra. E tanfolyamok részletes áttekintést nyújtanak a számítástechnika alapjairól, az államigazgatás döntési rendszeréről, a rendszerszervezés módszertanáról és sajátosságairól, az alkalmazási lehetőségeiről és feltételeiről.” Csak hogy a két tanfolyam ára összesen 2 ezer 400 forint. Az egyik kettő, a másik ötnapos (és az utóbbit Balatonfűréden rendezik). De a listán szerepel 2500 és 3600 forintos tanfolyam is.

Hasonlóan szép összegbe kerül a vízgazdálkodási tervezés fejlesztése címmel tartandó konferencián is a részvétel. A négynapos tanácskozás (kiskörei vagy balatoni kirándulással) 1400 forint. És még lehetne sorolni a példákat.

A címeiből, témákból nyilvánvaló, hogy fontos, hasznos tanfolyamokról van szó. Rengeteg hasznos ismeret lehet rajtuk elsajátítani. De árak elgondolkodtatók. Hiszen néhány esztendője pár száz forintot kellett csak fizetni egy-egy ilyen tanfolyamon, való részvételért. A magas díjak még a nagyobb, a viszonylag jobb anyagiakkal rendelkező tanácsokat is elgondolkodtatják (mint például Szeged megyei városát

is). És ha egy nagyobb város tanácsánál is gondot okoz ennyit fizetni a részvételért, akkor egy kisebb tanács már nem is gondolhat arra, hogy valakit elküldjön egy ilyen tanfolyamra vagy konferenciára. Ez pedig a tanfolyamok célját teszi kétségessé.

Nyilván nem egyszerű dolog olcsóbban rendezni tanfolyamokat. De megoldást azért lehetne találni. Igaz, a számítástechnikai és ügyvitelszervező vállalat tanfolyamain, neves hazai, és külföldi szakemberek, vezető, gyártó cégek képviselői tartanak előadást.” E szakemberek pedig ingyen aligha jönnek el. Mégis, e tanfolyamokat máshogyan is meg lehetne szervezni. Például úgy, hogy a vállalat csupán saját szakemberei továbbképzéséről gondoskodna ily módon. A tanácsok, más vállalatok dolgozóinak továbbképzésére pedig vidéki oktatási képviselőket, régióként rendeznék tanfolyamokat. Hiszen minden megyei városban van képviselőjük. E vi-

déki tanfolyamokon pedig a vállalat szakemberei adhatnák tovább a központi, saját tanfolyamukon, a külföldi szakemberektől szerzett tudásukat is. Hasonlóan jó példa erre A vízgazdálkodási tervezés fejlesztése című konferencia is, melyet a vízügyi igazgatóságokon lehetne megszervezni.

Lehet, hogy a javaslatokat nem lehetne alkalmazni. Ezt nyilván csak a szakemberek tudják eldönteni. Egy azonban bizonyosnak látszik. El kellene dönteni, hogy ezek a tanfolyamok valóban szükségesek-e? Ha igen, akkor olyan feltételekkel kellene megrendezni őket, melyek nem zárják ki eleve a részvétel lehetőségéből a kisebb vállalatok vagy éppen a kisebb, csak korlátozott anyagi lehetőségekkel rendelkező államigazgatási szervek dolgozóit. És ilyen, olcsóbb lehetőségeket — ha nem is az előbbi javaslatok alapján — minden bizonnyal lehetne találni.

Sz. I.

Több matematikai tudás — könnyebben

Érdekes tanulmányt tett közzé az esztendőgi tanítóképző intézet. Három évvel ezelőtt megkezdett új matematikaoktatási módszeréről számolt be. A kísérlet fő célja, hogy feloldják azokat az ellentéteket, amelyek a matematika, mint magas szintű tudomány, és a töle messze elmaradt, elavult matematikai tanítás között fennáll. Ez a kérdés világszerte foglalkoztatja a szakembereket.

A magyar fiatalok nagy-szerű eredményeket érnek el a nemzetközi matematikai versenyeken, olimpiákon, a magyar matematikus-mérnök világviszerte jó hírnévnek örvendenek. Tömegbázissal azonban nem rendelkezik a magyar oktatás. Országsszerte sokkal több a matematikai tehetség, mint amennyit a néhány élenjáró gimnázium ki tud bontakoztatni. A matematika viszont már betört a tudomány és technika minden területére. Ezért úgy kell a fiatalokat képezni, hogy széles matematikai látókörrel rendelkezzenek, képesek legyenek a folyton változó és fejlődő tudományos, technikai és termelési kérdésekben eligazodni. A korszerű matematikai okta-

tást már kisiskolás korban, tehát az általános iskolák alsó tagozatában meg kell alapozni.

Ugyanakkor a szülők gyakran vitatják az iskolai követelményeket, és különösen a matematikai anyagot találják maximalistának. Az esztergomiak metodikájának éppen az a lényege, hogy megfelelő módszerekkel — a megterhelés növelése nélkül — serkentik igényesebb munkára a kisdíjakokat. A tapasztalatok szerint az új tanítási rendszer, amely messzemenően figyelembe veszi az alsótagozatosok életkori sajátosságait, jobban felkelti a tanulók érdeklődését. Önálló, logikus gondolkodásra serkenti a gyerekeket, és olyan légkört terem, hogy szívesen dolgozzanak, újabb és újabb ismeretek megszerzésére törekedjenek. Ezen keresztül olyan pozitív tulajdonságok fejlődnek ki bennük, mint például az aktivitás, a kezdeményező-készség. Az esztergomi tanítóképző intézet új matematikaoktatási módszerét, az Országos Pedagógiai Intézet és a Művelődésügyi Minisztérium támogatásával az idén már 30 általános iskolában alkalmazzák kísérletként.

— Tudom, nem engem — pillantott föl ellenségesen a megbántott vízimérnök.

— De önt küldték, így csak önhöz fordulhatunk.

— Itt nekem már nem lehet több szavam. Ezt az egész piszkolódást és rágalmozást, mely magánszemély mivoltomban is felháborító, jelenteni fogom a miniszter úr önagyméltóságának. Biztos vagyok benne, hogy az elégtételt nem fog késni.

— Azt meghiszem — bólogatott Bakay. — Ennyi leleplezni való után még miniszteri bárszonszékét is kaphat a tanácsos úr.

— Kérem, itt mi halálra szántan várjuk a fejleményeket — emelkedett föl Pálffy polgármester bekötőleg. — S mint a főkapitány úr is kifejtette, jelen állapotunkban valóban ingerültebbek és keserűbbek vagyunk a szokottnál. Gondolja el, tanácsos úr, hogy a város lakossága már megint hurcolódik, ment, emelvénnyeket, állványokat épít az udvarokban, hogy oda cipelje föl legértékesebb holmiját. S ez szinte évente bekövetkezik. Nem lehet csodálni, ha mindenki kimerült és türelmetlen. Meddig tart ez még? — ordítják mindenfelé. Ezt önnök is meg kell értenie! S a segítséget nem tagadhatja meg, ha sorsunk fölött ön rendelkezik, végtére valamennyi folyamodványunk először az ön asztalára kerül.

— A jövőben ezt igénysem elhárítani — válaszolt szárazon Herrich.

— Legföljebb annyit ír az aktára, hogy nem helyesli. S ez éppen elég! — vágott vissza Bakay.

— Mégis fel szeretném hívni két újabb tervre becses figyelmét, mely számunkra újabb veszedelmet tartogat — folytatta Pálffy szokott szívhangján.

(Folytatjuk.)