

## Gyógymód a lámpaláz ellen?

Karl J. Groffmann professzor, mannheimi pszichológus a vizsgafélelem leküzdésére alkalmas eljárás kidolgozásával foglalkozik.

Vizsga előtt a legtöbb embernek magasra szökik az izgalma. Ez nagyobb teljesítmények elérésére teszi őket képtessé. Ám viszonylag gyakran megtörténik, hogy a felfokozott izgalmi állapot éppenséggel gátolja a gondolkodást. A vizsgálatok szerint ezt a vizsga előtti lámpalázat a *vizsgahelyiség*, a *felelés időpontjának a közeledése* és a vizsgázatóknak a *személye* együttesen idézi elő.

Groffmann professzor és munkatársai kísérletekkel próbálták megállapítani, hogy mi módon küzdhető le leghatékonyabban ez a félelem. Egy kísérletükben a vizsgázókat „*lazítási edzés*”-re fogták. Egy másik kísérletben a résztvevők *megtekintettek egy filmet*: a film „*hőse*” egy diák, aki nagyon fél a vizsgáktól, de elmagyarázza, hogy miképpen küzdhető le a félelme. A harmadik kísérlet valójában afféle csoportos „*gyógymód*” volt: a megfelelő magatartási módokat közösen tárgyalták meg.

Kérdőívek révén megállapították, hogy a két első kísérlet jócskán csökkentette a kísérleti alanyok félelemérzését, a csoportbeszélgetésnek azonban alig volt valami hatása.

Groffmann és munkatársai remélik, hogy kísérleteik alapján olyan „*gyógymódot*” tudnak majd kidolgozni, amely nemcsak — mint a legtöbb gyógyszer — pillanatnyilag (a vizsgázás idejére) hatásos, hanem *tartósan megszünteti a szorongást* a vizsgák vagy más nagyobb erőpróbák előtt. (*Deutsche Forschungsgemeinschaft*)

## Iható kenyér

A berni ipari múzeumban „A kenyér világa” címmel kiállítást rendeztek, s ennek egyik fő látványossága az „*italkenyér*” volt. Ezt a kenyeret és készítési eszközeit Szudánból küldték, s Európában első ízben volt látható. Egy lepénykenyérből készül, amelyet pelyhekké és morzsákká aprítanak, majd különféle fűszerekkel dúsítanak, s három napig vízben áztatnak. Csak utána fogyasztják, amikor már e kenyér a szó szoros értelmében *iható*. Főleg a ramadának, a mohamedán böjtnek a hónapjában fogyasztják. A társadalom tehetősebb tagjai rendszeresen élnek vele, s vendégeiknek a barátság és a béke jeleként kínálják. (*Basler Zeitung*)

## Kőkorszaki emberek — 1978-ban

A Fülöp-szigetek belsejének vadonjában, a fővárostól — Manilától — mintegy 680 kilométerre délnyugatra egy olyan törzsre bukkantak, amelynek tagjai eddig még sohasem kerültek érintkezésbe a rajtuk kívüli civilizációkkal. Állatbőrökbe vannak öltözve, s kialudt vulkáni kráterek belső falaiba vájt barlangokban laknak. Egy-egy család mintegy harminc tagból áll. A törzs létszámáról nem közöltek adatokat.

A *taotbatok* — így nevezik az újonnan fölfedezett törzset — a mezőgazdaság kezdetleges formáját űzik: egy télidinnyefajt, édesburgonyát és egyéb gumós növényeket termesztenek. Ivóvizüket egy folyó szolgáltatja.

A törzs tagjai ismerik a tüzet: két kő összedörzsölésével szikrárt csíholnak, s azzal száraz mohát gyújtanak meg. (*Basler Zeitung*)

## Az aranyoroszlántól a westminsteri tekercsig

A londoni British Museumban nagyszabású új kiállítás nyílt, amely a különféle lovagrendek díszait és a brit címereket mutatja be. A gazdag és sokoldalú kiállítás elsősorban e múzeumnak és a British Librarynek (a Brit Könyvtárnak, régebbi nevén: a British Museum Könyvtárának) gyűjteményeiből állt össze, de számos érdekes címerábrázolás érkezett külföldről is. Láthatók ott még a legkülönbözőbb királyi és családi címerek, kódexek díszített lapjain, fémlapokon (plaketteken), kerámián, textiliákon, ékszereken, sőt még festett üvegablakokon is.

A kiállításnak egyik fő-fő szenzációja az a mintegy 20 méter hosszú tekercs, az úgynevezett *Westminster Tournament Roll* (= westminsteri tornatekercs) — lásd *képünket* —, amely a VIII. Henrik király 1511-ben született első fia tiszteletére rendezett lovagi tornát örökíti meg.

Figyelemre méltó a kiállításon az a plakett is, amelyen a *Plantagenet*-család (ejtsd: plantazsöne) címere látható — tulajdonképpen az elveszett eredeti címernek a pontos mása Geoffrey Plantagenet-nak Le Mans katedrálisában levő sírkövééről. A Plantagenet-k sok királyt adtak Angliának. Közülük a legismertebbek: II. Henrik (1154—1189), I. (Oroszlánszívű) Richárd és Földnélküli János (1199—1216). I. Henrik, Anglia királya 1127-ben üttötte lovagvá Geoffrey Plantagenet-t, Anjou grófját, s e szertartás alkalmából akasztotta nyakába az *aranyoroszlánokkal* díszített címert. Tudunkkal ez a személyes jelképekkel ellátott címer volt az *első*, amelyet ugyanaz a család egymást követő nemzedékei használtak. (Dr. Rapcsák János)

