

# Egészséges emberek, erős ország

Beszélgetés Grigore Benetato akadémikussal

— *Professzor elvtárs, az Ön véleménye szerint mi az egészség?*

— Sokféle, tudományosabbnál tudományosabb meghatározás van erre. Mindezek szem előtt tartják az összes biológiai tényezőket, de szem elől tévesztik a szubjektív tényezőt.

— *Ez jelentős!*

— Rendkívül jelentős. Van jó közérzet, amely az egészséges állapot jellemzője, és van rossz közérzet, mely a betegség jellemzője. Ugye, milyen egyszerű meghatározás? Tudományosan: az egészséges állapot az emberi szervezetet szabályozó és alkalmazkodóvá formáló mechanizmusoknak az összessége, mely a biokémiai, funkcionális és strukturális sértetlenséget valamennyi életműködésben és minden életfeltétel között megőrzi. A betegség viszont akkor kezdődik, amikor a külső és belső létfeltételek meghaladják az alkalmazkodó képességet, az adaptációt.

Ma, az iparosítás és a mezőgazdaság kemizálásának korában élünk, s így mind gyakoribb és sokrétűbb a szervezetünket próbára tevő tényezők jelentkezése.

— *Az ártalmas környezet egyszersmind betegséget is jelent?*

— A szervezet alkalmazkodó képessége nagyon erős. Amikor az erre irányuló törekvés sikerrel jár — az ember egészséges marad. Sokat számítanak a szervezet hajlamosságai.

— *Vagyis?*

— Az öregek például hajlamosabbak a különféle betegségekre. Ugyanakkor a káros tényezők hatásával szemben — az ellenállás tekintetében is — az öregek alkalmazkodó képessége természetesen alacsonyabb szinten mozog. A kimerültséget olyan fáradtságérzetnek tekinthetjük, amely hajlamossá tesz a betegsége, a fáradtságérzetet viszont múló kimerültségnek. Ebből ered a munkanormák észszerűsítésének szüksége.

— *Ez, úgy értem, nemcsak az egyéneknek, hanem a társadalomnak is hasznára válik.*

— Felbecsülhetetlenül. Tudja miért? Azért, mert láthatjuk, például a bányászoknál, egyesek 25—30 évet töltenek a mélyben, anélkül, hogy a tüdőt károsító szilíciumdioxid tartalmú, poros, ártalmas

környezet nyomán a szenvedés legkisebb jelét mutatnák. Minden a légzéstől függ. És nemcsak a bányában. Egyes, írással foglalkozó emberek is nehezen lélegeznek, s ha ezek bányába kerülnének, ők is szilikózisban szenvednének.

A társadalom érdeke, hogy bányamunkára csakis olyan embereket toborozzanak, akik nem mutatnak hajlamosságot a betegsége.

— *Ezt úgy kell érteni, hogy a betegség inkább bensőbb valami, semmint a környezet külső nyomása?*

— Semmi esetre sem értelmezzük így. Mi magunk is a környezet terméke vagyunk. Ha nem léteznék a tenger, légtéri élet sem volna lehetséges. Egyesek azt kérdezik: *mi a Hold haszna?* Ime, a Hold haszna: szabályozza a tengerek mozgását. Hold nélkül, apály—dagály váltakozása nélkül megannyi élőlény számára légtéri élet nem volna lehetséges. Másképp csak tengeri élőlényeink volnának.

— *A munkanormák kidolgozásáról...*

— Ezt minden egyén képességének és sajátosságainak megfelelően végezzék. Igen, az emberek egyenlőek a társadalomban, a betegségekkel szemben azonban nem egyenlőek. Lenin szözlött először speciális orvostudományról a szocialista társadalom feltételei között. Lenin előtt a munkaegészségügyi orvostudomány csak a munka higiénijára és a munka patológiájára szorítkozott. A szocialista társadalom feltételei között szem előtt tartják a szervezet helyreállítását és a munka fiziológiáját is. Ez rendkívül jelentős. Az embernek azonban nem kell éreznie, hogy egészséget állandóan ellenőrzik. A túlhajtott orvosi kontroll sok rosszat okozhat. Az erőfeszítés semmiképp se haladja túl a szervezet alkalmazkodó képességét.

A munkafolyamatokban — kohóknál, bányákban — gondot kell fordítanunk erre az egyensúlyra, mely nélkül nincs egészség, de nélküle az emberi képességek maximális felhasználása sem volna lehetséges, s ez ellentmond a társadalom érdekeinek.

— *Mi tehát a mai orvostudomány legfőbb törekvése?*

— A mai orvostudomány legfőbb tö-

rekvése azoknak a tényezőknek és életfeltételeknek a megalapozása, melyek a fiziológiai egyensúlyt meghatározzák és az egészséges állapotot jellemzik. Napjaink orvostudománya az egészség okait kutatja és nem a betegségeit. Ezt a világméretben elterjedt és az Egészségügyi Világszervezet támogatta új orientációt *sanogenezisnek* nevezzük.

Bebizonyosodott, hogy az egészségnek jóval kisebb az ára, mint a betegségek költsége. Íme, a mai orvostudományi teendőknek gazdasági vetületük is van. Ugyanakkor napjaink orvostudománya az egészség védelmében próbálja meghatározni a szervezet szélsőséges életfeltételek között történő alkalmazkodó képességének határait (gyorsaság, zaj, por, kémiai tényezők), figyelembe véve a túlterhelés okait. A munkanormázás folyamatában mindezek az okok nem teveszthetők szem elől, mert amint egy közmondás tartja: a fősvény kétszer költ.

Azok az emberek, akik ellenálló képességüket túlhaladó erőfeszítéseket tesznek — vagyis alkalmazkodó képességük alsó határán dolgoznak — könnyen áldozatul esnek *külső* káros hatásoknak (túl magas vagy túl alacsony hőmérséklet, por és más ártalmas anyagok, mikroba, vírusok), valamint *belső* káros hatásoknak is (endokrin vagy anyagcsereegyensúlyvesztés).

— *A mi korunk inkább nevezhető-e a betegségek korának, mint az előzők?*

— Ezt nem állíthatjuk. A munka észszerű megszervezésével — a fogyasztási javak és cikkek termelésének a növelésén át — kedvező feltételeket teremthetünk az egészségügyi színvonal növelésének is. De csakis egy feltétellel: a munkát szigorúan tudományos alapelvek szerint szervezzük meg, öt pernyi túlterhelés — a szervezet ellenálló képessége híján — egy ember munkája biológiai és gazdasági hatékonyságának korai elvesztését jelentheti.

— *Milyen összefüggést lát Ön kultúra és orvostudomány között, különös tekintettel az egészség okainak kutatására?*

— Az átlagos életkor az írástudatlanság eltűnésével szembetűnően meghosszabbodott.

— *A kultúra felkelti az érdeklődést az élet iránt?*

— Igen. Meghosszabbítja azt. A művelt ember inkább ragaszkodik az élethez, mint a halálhoz. „Ha a föld eltűnnék lábunk alól, a koporsókat az égben készítenék...” Így gondolkodik az az ember, aki tud egyet-mást...

— *Miért hiszi, hogy az orvosok verset olvasnak?*

— Azért, mert életünkben a képzelet kárpótól létünk bizonyos szomorúságaiért. Tehát képzeletre is szükség van életünkben. A vers eszköze a vigasztalásnak, de az elragadtatásnak is, fokozza életörömmünket. Kárpótlás is, vigasztalás is.

— *Am a vers nem mindig vidám! Vajon Eminescu a melankóliával kárpótlója-e az élet szomorú vonatkozásait?*

— Nem. Ő hozzászoktat az elháríthatatlan végkifejletre való felkészüléshez.

Mondván, hogy a vers az életöröm lehetőségeinek hordozója, arra gondoltam, ez hozzásegít az olykor nehézzé és szomorúvá váló életfeltételek elviseléséhez.

— *Volt tanárai közül kihez hasonlíthatja Ön magát?*

— Elemi iskolai tanítónőmhöz. 1917-ben, tanuló koromban ő így szökölt hozzám: van-e otthon valami ócska gúnyád vagy viselt cipőd, hogy a szegényeknek elvihessük?

Ő tanított arra, hogy gondoljak a betegekre. Tegnap voltam édesanyámnál, és ő jutott eszembe. Ő már korán megtanított arra, hogy a betegekről, a szerencsétlen emberekről meg ne feledkezzem.

Akkor támadt érdeklődés bennem az orvostudomány iránt.

Kiütéses tifuszjárvány tört ki akkor, az első világháború után. És ő, mint tehetetlen öregasszony, szenvedett. Ezt őrzöm szívemben: nagy nemeslelkűségét és érzékenységét mások szenvedései láttán.

Ő ébresztette fel bennem az érdeklődést bizonyos szociális orvostudományi kérdések iránt, amelyek a mai napig is foglalkoztatnak. Ettől az érdeklődéstől indítva 1938-ban könyvet írtam a parasztok és munkások táplálkozásáról. E könyvet a gazdasági kérdésekben érdekelték ma is tanulmányozzák.

— *Hogyan fogadták ezt a művet?*

— Nagy lelkesedéssel, de csakis azok, akik harcoltak az emberi jogokért. Örvendek, hogy könyvem mint propaganda-anyag is hatott. Hangsúlyozni szeretném, hogy egy jó tanítónő a gyermek számára egész életre szóló irányítást adhat. Nem tűnik ez paradoxonnak?

— *Kérem, szóljon a leghatékonyabb módokról, amelyek segítségével a szervezet leküzdheti a betegséget.*

— Erkölcsei szilárdsággal és munkához edzettséggel. Lehet, furcsának tűnik, de így van. Egy gyenge ember minden csekélységgel orvoshoz fordul. Fontos tehát, mindenekelőtt, az erkölcsi nevelés.

A testnevelés állandó gyakorlásával számtalan neurózist lehet leküzdeni, és erős jellemet kialakítani.

— *Hogyan jellemezné mai diákjait?*

— Zuhatag, melynek erejét hasznosítani kell, irányítani, anélkül, hogy e folyamatban kényszer érződne. E nemzedék biológiai ereje oly nagy, ösztönösen is jó dolgok irányában bontakozik ki. A fiatalok nagyon szeretik a távlatot, a célt. Nem kedvelik a zűrzavart. Számukra nem a memorizálás a fontos, hanem a mérlegelő, gondolkodtató tanulás.

— *Egy kis túlzással az orvostudományt a jövő vallásának minősíteném.*

— Aki nem ismeri a halálfélelmet, egészséges ember. Amilyen mértékben az ember egészségessé válik, olyan mértékben lesz egyre kevesebb szüksége orvosra. Én tehát nem látom, hogy az orvostudomány miként válhatnék a jövő vallásává.

— *Látott-e már Ön, professzor elvtárs, tökéletesen egészséges embert?*

— Igen: egészséges ember az, aki nem fél sem a betegségtől, sem a haláltól. Azok az egészséges emberek, akik célt tűznek ki maguk elé, és minden betegségen át e cél felé haladnak. Egy ember akkor kezd igazán betegé válni, amikor

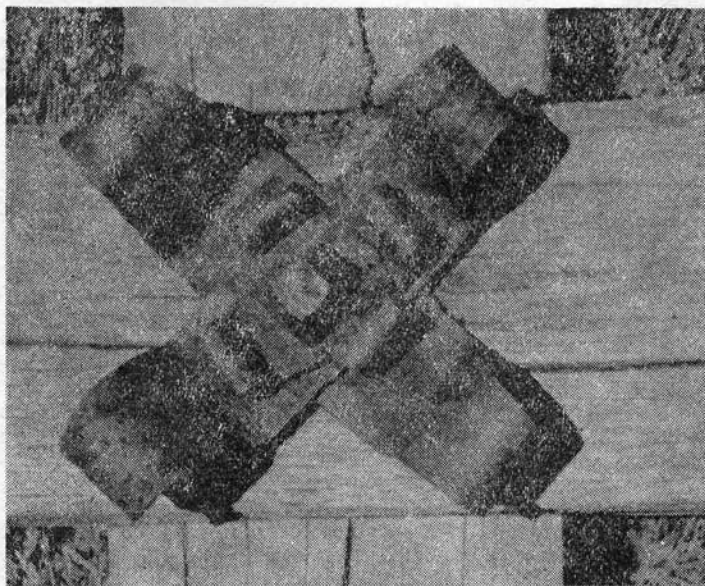
betegségét gátló tudattá alakítja, és amisonlóképpen az intellektuális erő tudata kor ez a tudat kezd visszahatni az emberközi és társadalmi kapcsolatokra. Ha is az egész szervezet erejének a tudatából ered. Kétféle tudattípus létezik: szociális és biológiai. Én hiszem, hogy csakis a szociális tudat ellenőrizheti a biológiai, ez modellezi, módosítja, irányítja vagy fékezi! Szükség van e biológiai tudatfőkre, anélkül azonban, hogy ez érzelmi fogyatékosághoz vezetne. Az érzelmi hiánynál ajánlatosabb az érzelmi túlfűtöttség, de mindezeknél még ajánlatosabb a pszichikai egészség egyensúlya.

— *Hogyan látja a romániai orvostudomány erőfeszítéseinek integrálódását az ország általános politikájába?*

— A jelenlegi párt- és államvezetés az orvostudománynak a funkcionalitás felé történő igazodását kezdeményezi, az élet- és munkafeltételek megkönnyítéséért, az anyagi és szellemi élet megjavításáért, gazdagabbá és nemesébbé tételéért. Csak egészséges emberek országa lehet erős ország.

**Lejegyezte Adrian Păunescu**

*Mejjelent a Luceafărul 1970. 418. számában.*



*Kovácsoltvas  
rozetta  
Zálnokról  
(Kabay Béla  
felvétele)*