

Mindennapjaink, 2022. november 30.

18 fok

Az energiaválság „gyümölcse”, hogy a fűtési hőmérséklet csökkentése, amit a zölden vagy egyszerűen alapból takarékosan gondolkodók eddig hiába próbáltak széles körben elterjeszteni, most kezd valóra válni.

Nyugaton, a magasabb életszínvonal ellenére, már évtizedekkel ezelőtt is, hűvösebbek voltak a belső terek. Nővérem a nyolcvanas években, cserekutatóként, Bécsben dolgozott 4 kollegájával. Télen állandó vita volt az ottani panzió gondnokával: a kollegái 22 fokra állították be a termosztátot, amit a gondnok, ha észrevette, 18-19 fokra lecsavart.

Most nálunk nemcsak könyvtárakat, múzeumokat, de kormányablakokat és más – közpénzből finanszírozott intézményt zárnak be a magas üzemeltetési költségek miatt. Ugyanakkor azt tapasztaljuk, hogy például az óriási légterű bevásárlóközpontokban, bankfiókokban továbbra is ingujobban dolgoznak az alkalmazottak. Könnyedén ráterhelik a – meleg kabátokban – várakozókra a megemelkedett energiaárakat.

Nagyon különböző a hideg- vagy melegtűrő képességünk. Szoktatással, öltözködéssel ez befolyásolható, még ha végleg nem is szüntethető meg. Éppen ezért, néhány év alatt, lépésről lépesre kellene rászoktatni a lakosságot a mérsékeltebb fűtésre. Ezt a környezeti szempontból is indokolt takarékoságot azonban következetesen kellene gyakorolni, még akkor is, ha valamely csoda folytán, olcsóvá és korlátlaná válna a rendelkezésünkre álló energia. Ha egy intézmény ezek után túlfűtené a helyiségeit, csak azért, mert „megengedhetné magának”, azt a közvéleménynek el kellene ítélni. Csakúgy, mint a kulturálatlan magatartás bármely más formáját.

Mit eszünk? Mit fogunk enni pár évtized múlva?

Az egészséges táplálkozás egészségünk megőrzésének egyik alappillére. A sorrendet felcserélve, a cím második kérdésére próbálok először válaszolni. Rajtunk múlik, hogy 20-30 év múlva tudunk-e még egészségesen táplálkozni. Ne engedjük át a döntést semmilyen érdekcsoportnak!

A XIX. században nagyjából 1 milliárdan éltek a Földön. A múlt század 30-as éveiben 2 milliárdan, 2000 körül már 6 milliárdan, és a napokban lépjük át a 8 milliárdot. Mindeközben az élelmiszerek 75 %-a csupán 12 növényfajtából és 5 állatfajtából áll.¹ A globalizmus az élelmiszertermelésben is eluralkodott. Gondoljunk csak arra, hogy „hála” a globális kereskedelemnek, az ukrán háború – azaz gabonaexport ideiglenes

¹ https://www.agrarszektor.hu/fenntarthatosag/20221029/tenyleg-a-vesztebe-rohan-a-vilag-sokkal-nagyobblehet-a-baj-mint-eddig-gondoltuk-41122?utm_source=agrarszektor&utm_medium=email&utm_campaign=hirlevel

leállása – Afrikában okozott éhínséget. Ahelyett, hogy kiszámíthatóbb módon (hosszú távon biztonságosabban), helyben gondoskodnának a – nem szükségszerűen gabonaalapú – táplálékuk zömének megtermeléséről, a könnyebb utat választották. A kontinens feltérképezése, a feltárt problémák kezelésére törekvés helyett, messzi földről hozzák be az élelmiszert. Kelet-Afrikában, a nagy szárazság miatt, most tömegesen pusztulnak el a háziállatok. Más tájakon hasonló nehézségek elkerülésére kellene – hatalmas ráfordításokkal – megoldást találni a termelés biztosítására. Fegyvergyártás, háborús pusztítások utáni helyreállítások helyett ilyen beruházásokat kellene eszközölni, támogatni. Ezekről nemigen hallunk a nemzetközi szervezetek célkitűzéseiben sem.

Még mindig ritkán hangzik el, hogy mindent meg kellene tennünk a világ népességnövekedésének célzott, gyorsított megállításaért! Még mindig nem fogtunk össze a fejlett világban, hogy közösen támogassuk a harmadik világ népeit társadalmuk, gazdaságuk modernizációjában. Pedig bizonyított, hogy ez megállítaná a népességnövekedést. Ez a lépés közelebb hozna ahhoz is, hogy mindenkinek jusson egészséges étel az asztalára. (Ma 800 millió ember éhezik a világban.)

Az első kérdéssel kapcsolatban is komoly aggodalmaink lehetnének. Mit eszünk mi jelenleg, a világ fejlett térségeiben? Meglepett, amikor azt olvastam, hogy néhány országban (pl. Nagy-Britannia, USA, Kanada) a lakosság – kalóriaszükségletének fedezésére – legalább fele részben olyan tartósított, adalékokkal telekevert (ultraprocessed) élelmiszerkészítményeket fogyaszt, amelyek gyulladásokat, elhízást, demenciát, szív- és érrendszeri betegségeket, rákot okozhatnak. Tele vannak – egyebek mellett – az üdítők, a reggeli kásák, a nálunk is divatba jött vegán burgerek ilyen adalékokkal. A gyártás során a természetes élelmiszeralapanyagok rostjait, vitaminokat, ásványi anyagokat stb. – amelyek a betegségek megelőzésében „természetes gyógyszerként” működnek – szétroncsolják, átalakítják, hatástalanná teszik. Tudományos bizonyítékok állnak rendelkezésünkre arról is, hogy a természetes élelmiszerek fogyasztását az agyonreklámozott étrendkiegészítők nem helyettesítik. Az értékes összetevők kihagyásának hatásait 20 ezer olasz és 50 ezer amerikai állampolgáron vizsgálták. Szignifikáns volt a különbség az egészséges élelmiszereket ill. túlkezelt élelmiszereket fogyasztók egészségi állapotában. Az utóbbiaknál a rák, a gyulladások, a sebgyógyulás lelassulása, a fehérvérsejtszám növekedése stb. jóval nagyobb számban jelentkezett.

A mesterséges adalékok (édesítőszer, emulgeálók, színezékek stb.) átalakítják a bélflórát, gyakoribbá válik pl. a végbélrák előfordulása is.

A szakemberek kiemelten ajánlják az ún. mediterrán étrendet. A receptek között a vegetáriánusok is megfelelő választékot tudnak összeállítani maguknak.

Megj. A fenti adatok a davosi Világgazdasági Fórum (WEF) egyik cikkéből származnak. A WEF sürgeti a nemzetközi összefogást az élelmiszerrendszerek átalakításában.

<https://www.weforum.org/agenda/2022/09/ultra-processed-foods-a-concern-health-people-diseases/>

Ugyancsak keveset tudunk arról, hogy a – jobbik esetben talajba bejuttatott – nagymennyiségű műtrágyán termesztett növények vajon tartalmazzak-e és ha igen, milyen mennyiségben „természetes gyógyszereket”, amelyeket az előző bekezdésben említettünk? Még inkább felmerül bennem a kétség, amikor azzal büszkélkednek az iparosított mezőgazdaság szószólói, hogy már tudnak élelmiszert termelni üvegházakban, folyékony tápoldatban, LED-es világítás mellett – a természetes körülmények teljes kizárásával.

Természetesen nem úgy általában a modern, precíziós technikák alkalmazása miatt aggódhatunk. Szakemberek szerint komoly előnyre tehetnek szert azok a gazdák, akik merik, tudják alkalmazni a talaj esetében is a modern technológia adta lehetőségeket. A precíziós gazdálkodás segítség lehet a talajok és a környezetünk megóvása szolgálatában. A fejlett eszközök, melyek real-time információt szolgáltatnak a talaj tömörödöttségéről, humusz-, tápanyag- illetve nedvességtartalmáról, fizikai és kémiai paramétereiről kiegészítve a telepített mérőállomások adataival, lépéselőnyt jelentenek a termelőnek. Ehhez azonban nem csupán okos eszközökre és szoftverekre van szükség, hanem olyan agrár-informatikai szakemberekre, akik kiemelkedő agronómiai és informatikai tudással rendelkeznek. Továbbá fontos az is, hogy ezeket a technikákat egy jól felépített technológiai sorba beillesztve üzemeltetni tudják. Elengedhetetlen azonban - mint minden új megoldásnál - az óvatosság elvének betartása. (Vagyis az ártalmatlanságot kell itt is egyértelműen bizonyítani.)

https://www.agrarszektor.hu/noveny/20221104/ebbe-most-megeri-belevagni-nagyot-kaszalhat-a-foldeken-aki-ezt-meglepi-41182?utm_source=agrarszektor&utm_medium=email&utm_campaign=hirlevel

A megnövekedett energiaárak és a műtrágya általános drágulása miatt kikísérleteztek olyan talajbaktériumokat, amelyek – megfelelő körülmények között – képesek nagymennyiségű nitrogént a talajba juttatni a levegőből. Vajon ez egy szelíd, azaz természetközeli módszer-e a talajerőutánpótlás biztosításában? Bizonyított-e az óvatosság elve? https://www.agrarszektor.hu/noveny/20221105/zsenialis-ezzel-a-modszerrel-turbozzak-fel-a-novenyeiket-a-profi-gazdak-41190?utm_source=agrarszektor&utm_medium=email&utm_campaign=hirlevel

Egy vidéki ismerősöm arra hívta fel a figyelmemet, hogy a falvakban élők is egyre inkább a könnyen hozzáférhető, előre csomagolt készítményeket választják. Látszólag változatosan, olcsóbban és kevesebb fáradsággal tudják a napi étrendet összeállítani ezekből, mint ha maguk termelnék, és dolgoznák fel az alapanyagokat (húst, zöldséget, tejterméket stb.). Azonban csak nagyon kevesen tudják közülük, hogy az a vesződség és költség, amit a készételek vásárlásával megtakarítanak, helyrehozhatatlan egészségügyi problémákhoz vezethet később az egész családnál.

Mindezekről azért kell szerintem minél többet beszélni, és főleg pedig formálni a fogyasztók szemléletét, mert – bár az adottságaink meglennének hozzá – de hazánkban

az öko(bio)élelmiszertermelés európai viszonylatban is csak kis hányadot képvisel.² Talán még nem késő visszafordítani azt a terjedő „divatot”, hogy a vidéken élők a kertjeikben nem élelmet termelnek, hanem városi parkokhoz hasonló gyepet nyírnak hétvégeken – automata fűnyíróval.

Egészségkárosítás és pazarlás egyszerre: Álló gépkocsik motorjának járatása

Érthetetlen számomra, hogy a körülöttünk levő országok jó gyakorlatait, kulturáltabb magatartását gyakran évtizedek alatt sem vagyunk hajlandók átvenni.

Kirívó példa erre az álló gépkocsik motorjának járatása. Nemcsak az indulás előtti motormelegítésről van szó – bár sok szomszédunkban erre is szigorúbb előírások vannak – hanem arról, hogy sokan az autóikat télen-nyáron váróteremnek nézik. Még a taxisok, sőt a rendőrség alkalmazottjai közül is sokan így gondolják.

Pedig az álló motorok járatása nemcsak a levegő minőségét rontja – ráadásul elsősorban az arra vetődő babakocsik, kisgyermek és kutyák magasságában – hanem felesleges üzemanyagfogyasztással is jár. Ugyanakkor rengeteg embert bosszant jogosan ez a könnyen elkerülhető légszennyezés. A panaszok azonban mindeddig pusztába kiáltott szavak maradtak.

https://www.hazipatika.com/napi_egeszseg/orvosnal/cikkek/a_kipufogogazok_ezert_veszelyesek/

Nálunk a motorjáratásra vonatkozóan nincsenek egyértelmű jogszabályok. Helyi önkormányzatok nem kezdeményezhetnek szankciókat ezzel kapcsolatban. A nyugat-európai gyakorlathoz hasonló, egész országra kiterjedő jogszabálymódosításra lenne szükség.

A kilencvenes évek elején már találtam fotót olyan USA utcai plakátról, amelyen súlyos pénzbüntetésre figyelmeztették a várakozás alatt motorjukat járató autósokat. Hasonlóan kemények a büntetések – hosszú idők óta - a szomszédjainkban is.

[Autó: Indulás előtti motormelegítés: a szomszédban akár 1,6 millió forintos bírság is járhat érte | hvg.hu](http://hvg.hu)

Ide mellékelek részleteket (nyersfordításban) az osztrák és a német előírásokból.

Az osztrák jogszabály:

² Néhány az ÖMKI szemléletformáló filmjei közül

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLAKR11cz4fOLhiRvYQtrwAhfzXuNXsesK>

(4) A sofőrnek az általa vezetett gépkocsival, illetve a hozzá kapcsolt utánfutóval nem szabad indokolatlan zajt, továbbá többlet füstöt, kellemetlen szagot vagy káros levegőszennyezéseket okozni, mint amennyi az előírásnak megfelelő állapotban és a gépkocsi szakszerű üzemeltetése mellett elkerülhetetlen. Egy alagútban megállva a motort – hacsak ezzel nem üzemeltetnek más gépeket is – haladéktalanul le kell állítani. A motor „melegjárata” mindenképpen elkerülendő levegőszennyezés. Továbbá a belsőégésű motorok üzemeltetése a klimatizált gépkocsikban a rakomány hűtésére ugyancsak elkerülhető levegőszennyezés, ha az adott helyen rendelkezésre áll hozzáférhető áramvételi lehetőség.

<https://www.ris.bka.gv.at/NormDokument.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=10011384&Paragraf=102>

Németországban a közúti közlekedés szabályaiban (StVO) szerepel:

A 30. paragrafus a környezetvédelemről és a vasárnapi, illetve szabadnapi közlekedési tilalomról. Az 1.pontban rögzítik a motorjáratás előírásait. Az alábbiak azonban tágabb értelemben használatosak: Gépkocsik használatánál tilos a felesleges zaj és az elkerülhető légszennyezés okozása. Különösen tiltott a gépkocsik felesleges járatása, az ajtók hangos csapkodása. Tilos az öncélú ide-oda vezetés forgalomtól elzárt területeken, ha ezáltal mások nyugalma zavarják.

Forrás: Motorjáratás – természet – környezetvédelem 2021 (Den Motor laufen lassen - Natur- & Umweltschutz 2021 (bussgeldkatalog.org)
<<https://www.bussgeldkatalog.org/motor-laufen-lassen/>>

Itt az ideje, hogy – egészségünk érdekében is – felzárkózzunk végre a kulturáltabb nemzetek követésére érdemes gyakorlatahoz!

A többnyelvűség dicsérete

Régebben még hallottam emlegetni azt a mondást, hogy „Annyi ember vagy, ahány nyelvet beszélsz!”. <https://www.youtube.com/watch?v=xNjcklVeeoU>

Elszomorít, hogy a rendszerváltás óta eltelt évtizedek alatt – noha jobban kinyílt körülöttünk a világ – nemhogy nem javult a lakosság jártassága idegen nyelvekben, hanem talán romlott is, vagy stagnál. Mára hivatalosan is legalizálták az egynyelvűséget. Nem szükséges egyetlen idegen nyelv ismerete sem az érettségéhez, de még egyes felsőfokú végzettségek elismeréséhez sem.

Nekem sohasem ment könnyen a nyelvtanulás. Ennek ellenére három idegen nyelven elég jól megtanultam. Ezt elsősorban szüleimnek köszönhetem. Öt éves koromtól járt hozzánk egy néni németet tanítani. Igazán azonban a németet a középiskolában sajátítottam el. Működött az Eötvös Gimnázium falai között egy német nemzetiségi gimnázium, ahol néhány tantárgyat németül tanultunk. Mivel a környék sváb településeiről – Pilisvörösvárról, Leányvárról stb. – nagyon fárasztó volt a napi beutazás, ezért kevesen jelentkeztek, és a fennmaradt helyekre pesti gyerekek is

pályázhattak. Nyáron emellett, szüleink segítségével, 1-1 hónapot Németországban tölthettünk, ismerősöknél, esetleg cseregyerekként. Így a gimnázium befejeztével megérdemelten kaptunk – szinte egyenrangú – német és magyar nyelvű érettségit.

Ötödiktől kötelező volt oroszul tanulni. Pillanatok alatt, a semmiből kellett az oktatásnak rengeteg orosz tanárt elővarázsolni. Német-, angol-, franciatanárokat próbáltak villámsebességgel átképezni – gyenge eredménnyel. Legfeljebb a nyelvtant sikerült belénk verni. Ritka volt, hogy valaki használható nyelvtudást szerzett az érettségiig. Fiatalon azonban nagyon szerettem világot látni, ezért kaptam az alkalmon, amikor az első műegyetemi év után, lehetőség volt kiutazni a Szovjetunióba, 6 hetes építőtáborba. Főleg fiúk jelentkeztek, akiket egy csoportba osztottak. Mivel én voltam az egyedüli lány az Építész Karról, orosz fiatalok közé kerültem, akik érdeklődéssel fogadtak. Nagyon gyorsan megtanultam beszélni velük. (Akkor vettem észre, hogy a jó nyelvtani alapok mégsem voltak hiábavalók.)

Az angolul tanulást is a szüleim kezdeményezték. A gimnázium alatt magánórákra jártam – igencsak mérsékelt tudást szerevezve. Az egyetem alatt rövid tanfolyamokon vettem részt. Nagyon sok múltott a nyelvtanárokon. A nyári szünetekben kétszer kimentem Londonba, babysitternek illetve takarítónak. A nyelvi környezet rengeteget lendített – csakúgy, mint a másik két nyelvénél.

Nem mindenki nő fel azonban ilyen támogató otthoni környezetben. De az iskoláknak és más intézményeknek nem szabadna beletörődni a nyelvtanítási kudarcba. Tegyük lehetővé pl. nemzetközi táborok szervezésével, cseretanuló kapcsolatok elősegítésével – hogy találkozhassanak a tanulók idegen nyelveket beszélőkkel. (Volt is egy ilyen „cserefélév külföldön” kezdeményezés, amelyet azonban a COVID megakasztott.)

Kíváncsi lennék, hogy a szomszédos országokban, ahol valószínűleg szintén az angol a legtöbbször által tanult első idegen nyelv, mennyire sikeres a nyelvtanítás? Egy szerb, lengyel vagy észt fiatallal, ha egy táborba kerülnének a mieink, nem is lenne más választásuk, mint egy közvetítő nyelv, az angol (esetleg a német, a spanyol stb.) gyakorlása egymás között.

A rendszerváltás hajnalán sok nyugati fiatal kereste fel hazánkat. Néhány évtizeddel ezelőtt még trendi volt számukra egy-két hetet, esetleg néhány hónapot, egy volt szocialista országban eltölteni. Közöttük néhányan itt is maradtak 1-2 évre – önkéntes nyelvtanárként – elsősorban középiskolákban. (Egy barátom, a technikum alatt, jól megtanult angolul, minden családi biztatás nélkül. A fiatal önkéntes angoltanár együtt focizott velük, barátként kezelte a tanulókat, ami komoly motivációt jelentett számukra.)

Ismét meg kellene próbálni vállalkozó kedvű önkéntesek idecsábítását, hosszabb-rövidebb időre – az USA-ból és más nyelvterületekről. Van annyi érdekesség ma is hazánkban, ami csábító élmény lehetne számukra, nekünk pedig óriási hasznot hozna a többnyelvűség megalapozásában.

Beliczay Erzsébet

Utóirat: 2020-ban – a 100 éves évfordulóra – megjelent a L'Harmattan kiadónál „*A gyermekvonatok – Élő híd Magyarország, Hollandia és Belgium között az első világháború után*” c. tanulmánykötet. Közel 60 ezer, óvodástól tinédzser korú, éhező gyereket vittek ki Magyarországról a háború befejeztével, általában fél évre, ottani, önként jelentkező családokhoz, hogy ezzel is segítsék a háborúban óriási károkat szenvedett hazánkat. Vajon hogyan boldogulhattak a kicsi gyerekek egy teljesen idegen országban, ismeretlen nyelvi környezetben? Sok visszaemlékezés szól arról, hogy többségük hamar feltalálta magát, meg tudták értetni magukat a befogadó családok tagjaival, sőt, sokan közülük használható nyelvtudást is szereztek rövid idő alatt. Vagyis nem lenne lehetetlen a többnyelvűség széleskörű előmozdítása hazánkban.

Bp. 2022. november 29.