

# Hol van a mezei virágok helye?

Nem valószínű, hogy 1924-ben felvetődött volna nálunk a ma oly gyakran emlegetett környezetvédelem. Ha csak nagy merészen nem effélének tekintjük József Attila *Kertész leszek* című versét, amit annak az évnek a vége felé írt. Így kezdődik: „Kertész leszek, fát nevelek, / kelő nappal én is kelek, / Nem törődök semmi mással, / csak a beojtott virággal.” Az utolsó két sorát pedig vélhetnénk akár az emberiséget fenyegető profécianak is. „... ha már elpusztul a világ, / legyen a sírjára virág.” Csakhogy az idézett versnek éppen a közepe tárja fel, tulajdonképpen miért íródott. „Minden beojtott virágom / kedvesem lesz virágáron, / ha csalán lesz, azt se bánom, / igaz lesz majd a virágom.” Belőle derül ki, hogy a költeménynek a témája a szerelem, és lám, milyen gyönyörű! Hátha még zene és énekhang is társul hozzá, Bródy János és Koncz Zsuzsa jóvoltából.

Megdöbbenő, hogy mennyire más lett, szinte már apokaliptikussá vált a világ a vers megírása óta eltelt kilencven esztendő alatt. Nem véletlen, hogy a mai ember ezt is kihallja belőle, és csak ámul azon, hogy a költői zsenialitás közel egy évszázad múltán is képes felizzani, teljesen más jellegű asszociációkat kelte.

Hogy miért ilyen nagy ívben próbálok eljutni a hétköznapi mondanivalóhoz? Nem is tudom. Talán azért, mert most a virágokról szándékozom írni, azokról a kedves növényekről, amelyek évezredek, vagy ki tudná megmondani, mióta, a szerelem, a szeretet és az emlékezés szimbólumai. Időnként persze, és csak pár pillanat erejéig, aztán gyorsan megfedkezünk róluk. Letépjük, eldobáljuk, akár még rájuk is taposunk olykor.

Minden bizonnyal azért, hogy a lelkiismeretünket ne hagyjuk elbóbiskolni, az általam gyakran emlegetett MME tagjai (s most már más civil szervezetekéi is) igyekezzenek egyre tágítani a látókörünket. A madarak védelme mellett 2011-ben hirdették meg először a vadvirágok éve programjukat is. Azon év virágának a boglárkafélék (*Ranunculaceae*) családjába tartozó, kékes vagy vörösés lila szirmú leánykőkörcsint (*Pulsatilla grandis*) választották. E fölöttébb ritka méz- és melegkedvelő (gyógy)növény, kisebb csoportokat alkotva, száraz, félszáraz

gyepeken, cserjésekben, valamint bokor- és erdő tisztásokon él.

A 2012-es év vadvirága szintén a boglárkafélék közé tartozó, sárga színű tavaszi hérics (*Adonis vernalis*) volt. Mindkettő népi megnevezése kikerics vagy kikirics, de ez utóbbit mondják sárga mezeirózsának is. Állítólag jégkorszaki maradvány. Nagyon ritka, de termőhelyein nagyobb csoportokat is alkothat, mint például a garamkövesdi dombok meredek lejtőin, közvetlenül a Szalka felé vezető országút felett, de találkoztam vele a muzslai szőlősök melletti erdei tisztásokon is.

A 2013-as év vadvirága a nyári tözike (*Leucojum aestivum*) lett. Ez a virág valamivel nagyobb növésű a tavaszi tözikenél (*Leucojum vernum*), és később is virágzik. Igazán tapasztalt botanikusnak kell lennie annak, aki e két testvér-fajt egymástól meg tudja különböztetni. Én csak a tavaszi tözike ismerem, azaz megismerkedtem vele már gyermekkoromban, mely eléggé elterjedt virág (volt) mifelénk. A Duna menti fűzfákkal benőtt árnyas árterületen virított. Szülőfalum, Csiliznyárad közelében az ercséti dűlő töltésén belüli hullámteret népesítette be. Gyakran volt módom gyönyörködni benne, amikor az erdei réteket kaszáló édesapámnak hordtam ebédet. Olyan nagy hatást gyakorolt rám az a hófehér virágruhába öltözött ingovány, hogy később, jóval később, amikor íróvá értem, *Tőzike tündér* címen mesét írtam róla a Kis Építő című gyermeklapnak, amely aztán a *Tündérek titka* c. könyvemben is megjelent.

A tavaszi tözike őshonos vadvirág nálunk, viszont a nyári tözike Dél- és Délkelet-Európából került a Dunántúlra, valószínűleg betelepítés által. Nem értem, hogy a két fajt miért nem együtt „nevezték ki” az év vadvirágának, hiszen egyformán védettek, akárcsak a hóvirág (*Galanthus nivalis*), mellyel a gyakorlatlan szem össze is szokta tévesztetni őket. Nem csoda, hiszen rokonfajok. Hogy miért jegyzem meg ezt, az alábbiakból majd kiderül.

A 2014-es év a szibériai nőszirmos lett (*Iris sibirica*). Ez is egyszikű, de nem hagymás, hanem gyökértörzsű növény. Akárcsak a tözikek, a sárga virágú mo-

csári nőszirmos (*Iris pseudacorus*) is a láprétek, időnként a folyók által elárasztott területek virága. Az íriszeket tévesen nevezik vízililiomoknak is. Csakhogy a liliomfélék külön családot alkotnak, viszont mindannyian egy rendbe, a liliomfélékébe (*Liliaceae*) tartoznak. Kissé bonyolultnak tűnhet e rendszerezés, de rendszertan nélkül nemigen lehet(ne) eligazodni az élőlények között, így a növények világában sem. Viszont ha valaki, aki abban az olcsó, de humoros dalocskába éli ki jókedvét, hogy „... a zimberi, zombori szépasszony, jóasszony, ladi, ladilom, sárga lilium”, tanácsolom, ne a sárga nőszirmosra gondoljon. Jóllehet, nem kizárt, hogy a ladilomnak is köze lehet ahhoz, hogy e kedves virág nevét mocsári nőszirmosra változtatták. Azért furcsállom, miként az előbbi esetben is, miért nem lett ő is a lila színű szibériai fajtársával együtt az év vadvirága, hiszen a mocsarak lecsapolásával az ő sorsa is megpecsételődött. Azonban úgy látszik, nemcsak engem izgatnak ilyen szokatlan kérdések, mert a 2015-ös év sztárjai a tolas vagy fehér szegfűvek (*Dianthus*) nemzetségszfűjéi lettek, pontosabban a kései szegfű (*Dianthus serotinus*), a balti szegfű (*D. arenarius*), az István király-szegfű (*D. regius stephani*), a Lumnitz-szegfű (*D. lumnitzi*) és a korai szegfű (*D. praecox*). Végre már nem egy virág, hanem egyszerre több rokon faj is, bár igaz, csupán hajszálon múltott a győzelmük, mert a medvehagymát (*Allium ursinum*) úgyszintén jelölték e posztra. Csak pár ponttal maradt le a vetélytársaitól.

Megvallom őszintén, a mezőket, réteket, laposokat járva sok vadvirágot megismertem már, de a szegfűkre – kivéve a kerti, nemesített változataikat (fajtákat) – nem figyeltem fel különösebben. Nem is csoda, mert ahol gyerek- és ifjúkoromat töltöttem, az a vizekben gazdag vidék nem volt a vadszegfűk hazája. Ugyanis ők a száraz, sziklás helyeket kedvelik. Viszont a Haraszty-féle *Növénytanban* majdnem mind megtalálható. Már több mint fél évszázada ez a főiskolai tankönyv az egyik legmegbízhatóbb útmutató. Csak néhány éve, hogy mellé került az internet is, bár jól kiegészítik egymást, de néha megesisik, hogy ez utóbbi, ha nem vigyáz az ember, tévútra terelhet.

Jurík Tünde – Viczay Ildikó

## Egyetemi hallgatók táplálkozási szokásai – I.

Nagyon sok hazai és nemzetközi kutatás igazolta azt a tényt, hogy a helytelen táplálkozás növeli az ún. civilizációs betegségek kialakulásának lehetőségét.

Kutatásunkban 19-22 év közötti egyetemisták táplálkozási szokásait vizsgáltuk. A felmérésben a Nyitrai Konstantin Filozófus Egyetem Természettudományi és Közép-európai Tanulmányok Karának 400 hallgatója vett részt. Azért fókuszáltunk erre a csoportra, hogy képet kapjunk arról, a fiatalok a függetlenedés, önállósodás folyamatában milyen új fogyasztási szokásokat alakítanak ki. Érdekel bennünket a hallgatók viszonya az ételmiszervásárláshoz és az egészséges életmódhoz is. Jelen cikkben a gyümölcsök, zöldségek és a halfélék fogyasztásának eredményeit ismertetjük.

Köztudott, hogy az emberi szervezet zavartalan működését előnyösen befolyásolja a vitaminok, nyomelemek és a másodlagos anyagok étrendbe építése. Ezek a bioaktív anyagok és vitaminok a gyümölcs- és zöldségfélék mellett megtalálhatók a halakban is. A szakemberek ajánlása alapján hetente legalább kétszer kellene halételt fogyasztani, mert a legtöbb halban nagy mennyiségű omega 3 zsírsav található. Ez az ún. többszörösen telítetlen esszenciális zsírsav védi a szív- és keringési rendszert, és szerepet játszik a gyulladáscsökkentő folyamatok kialakulásának megelőzésében. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége szerint heti 85 gramm hal fogyasztása 70%-kal is csökkentheti a szívinfarktus veszélyét. A legtöbb halfajta kevés koleszterint tartalmaz, ám létfontosságú ásványi anyagokban bővelkedik: az A, D és B vitamin mellett a halhúsban jelentős mennyiségű jó d, magnézium, cink és vas található.

Az 1. ábrából látható, hogy a megkérdezetteknek csaknem a fele fogyaszt rendszeresen – legalább egyszer hetente – halat, ám a hallgatóknak közel a fele csak ritkán, és 6,3% egyáltalán nem eszik halételt.

A beszélgetésekből kiderült, hogy a halat egyrészt a szállak, másrészt a jellegzetes „halszag” miatt nem fogyasztják a hallgatók. Szép számmal akadtak azonban a megkérdezettek között olyanok is, akik szinte nem is ismerik a halhúst, mert családi körben a szülők sosem fogyasztják.

Közhelynek számít, hogy a friss gyümölcs- és zöldségfélék a vitaminok természetes forrásai. Aktuális tanulmányok azonban kimutatták azt is, hogy egyes gyümölcs- és zöldségfélék fogyasztása összefüggésbe hozható a rák, a 2-es típusú cukorbetegség és a keringési betegségek kialakulásának megelőzésével, valamint a csontozatra gyakorolt jótékony hatásával. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO)

ajánlása alapján naponta öt alkalommal kellene változatosan gyümölcsöket és zöldségféléket fogyasztani. Ez a mennyiség kb. 400 grammnak felel meg.

Baráth László és szerzőtársai (2014) az első éves óvópedagógus és biológia szakos hallgatók körében végzett felmérésükben megállapították, hogy friss gyümölcsöt a megkérdezettek 75%-a, friss zöldséget pedig a hallgatók 82%-a fogyaszt hetente legalább háromszor. Az eredményeket összehasonlítva a saját mintánkkal megállapítható, hogy a hallgatóknak több mint a fele fogyaszt rendszeresen – hetente legalább egyszer – friss zöldséget (3. ábra) és gyümölcsöt (2. ábra). Örvendetes azonban, hogy nem akadt olyan hallgató, aki sosem fogyasztja ezeket.

A felmérés eredményei alapján úgy gondoljuk, hogy az egészséges életmódra nevelés kérdéseivel a fiatal felnőttek körében kiemelten foglalkozni kell. Az egészséges táplálkozás és életvitel oktatását ezért beépítettük a leendő óvópedagógusok és tanítók új tanulmányi programjába, hiszen a szülők után ők kerülnek a legszorosabb kapcsolatba a felnövekvő generációval. Úgy véljük, nem mindegy, hogy a pedagógusjelölt milyen követendő mintát nyújt, és képes lesz-e egészségtudatos magatartásra buzdítani a gyermekeket. Az egészséges életvitel oktatását ugyanakkor azért is preferáljuk a tanulmányi programban, mert hazánkban 1995-től az egészségnevelés az alapiskolák alsó tagozatán a környezetismeret és a testnevelés tantárgy keretein belül valósulhat meg a legnagyobb hatékonysággal (Kopecký a kol., 2012).

A problémakört tanulmányi szakunkban az idei tanévtől az **Egészségnevelés** tantárgycsoport keretében oktatjuk. Azért tartjuk ezt fontosnak, mert az állami oktatási program ajánlása alapján az egészségnevelés témaköre szinte az összes tantárgyba integrálható. Célunk az, hogy hallgatóink reálisan meg tudják ítélni táplálkozási szokásaikat, hiszen így az életvitelük és életmódjuk is javulhat. Megtanítjuk nekik azt is, hogy vásárlásánál figyeljék az egyes élelmiszerek tápanyagtartalmát és összetételét, ezzel is tudatosítva a kiegyensúlyozott, egészséges étrend és életvitel alapelveit.

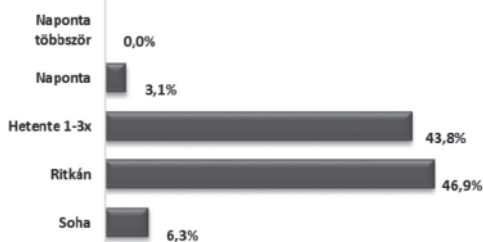
### IRODALOM

- Baráth a kol. (2014). Prieskum stravovacích návykov študentov prvého ročníka biológie a predškolskej pedagogiky. In: Lehocká a kol.: Science for education – Education for science / Veda pre vzdelanie – Vzdelanie pre vedu / Tudomány az oktatásért – Oktatás a tudományért. Nitra: FSŠ UKF v Nitre, 63-69.
- Kopecký a kol. (2012). Úvod do výchovy ke zdravý a zdravému životnímu stylu. UPO v Olomuci.

Ha már verssel vezettem fel a mondanómat, hadd fejezzem be egy másféle műfajjal.

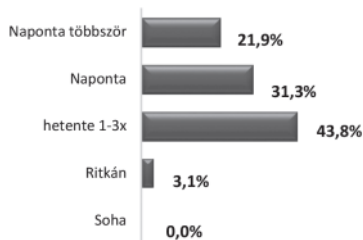
Amikor e sorokat írtam, szinte önkéntelenül jutott eszembe a számomra kedves emlékü népies műdal, a *Bokré-tát kötöttem mezei virágból*. Sok nótás és operaénekes tűzte a műsorára, köztük egykoron Simándy József is, akit e műfajban ugyancsak felemelő élmény hallgatni. A dal szövege azzal fejeződik be, hogy „mezei virágnak kunyhóban a helye”. Ma inkább azt mondjuk, hogy ott, ahol az élőhelye van. De sajnos ma már a magyar nóta is kihalófélben van. Ezt is védeni kellene tán, hasonlóképpen, mint valamikor a népzeneét?

### Halak



1. ábra. Halfélék fogyasztása

### Friss gyümölcs



2. ábra. Gyümölcsfogyasztás

3. ábra. Zöldségfogyasztás

### Friss zöldség

