

Lehet-e a városban pihenni?

A pihenés biológiai hármasszabálya

A városi ember biológiai túlterhelésének csökkentését társadalmunk napirendre tűzte.

— Megoldható-e a modern higiénés urbanizációs ártalmakkal telített nagyvárosokon belül az ember naponta igényelt pihenése? Egyáltalán: lehet-e a városban pihenni? — kérdeztem meg Bakács Tibort, az Országos Közegészségügyi Intézet főigazgatóját.

— Igen. De ahhoz, hogy ezt megmagyarázzam, el kell mondanom, hogy mi is szültséges az elhasznált emberi erőartalékok pótlására — naponta visszatérően, tehát a bioritmusban. Ez természetesen függ munkája jellegétől is: más az igény zajos környezetben, nehéz klímakörülmények között végzett munka után, mint egy csendes könyvtár magányosságában eltöltött munka befejezésekor. De realizálása mindenképpen elengedhetetlen.

Bioritmusban

a mindennappal

— Az igényelt bioritmusos pihenés két szakaszban realizálható: részleges pihenés formájában, mely az ébrenlét időtartama alatt mint aktív pihenés valósul meg olvasás, tévézés, séta, színház, mozi és más szórakozás formájában. A második szakasz, a teljes pihenés csak egészséges, mely alvás formájában képzelhető el.

— Didaktikus egyszerűsítéssel: ha a nap 24 óráját háromszor nyolcórás fejezetekre bontjuk, a bioritmus akkor megfelelő, ha a munkanap első nyolc óráját munka, második nyolc óráját a részleges aktív pihenés, harmadik nyolc óráját pedig a teljes alvással biztosított pihenés tölti ki.

— A pihenés biológiai „hármasszabálya” megvalósítható-e az ipari városokon belül? A kétmillió Budapest — ahol egyébként a magyar ipar közel 40 százaléka koncentráliódik — alkalmasnak látszik-e erre?

— Igen, mert jelentős erőfeszítéseket teszünk urbanisztikailag, hogy még egy ilyen nagy ipari városon belül is biztosítsuk a szükségelt napi pihenést. Budapest a nagyvárosi fejlődés útján a XIX. század második fele óta indult meg és a XX. század első felére — a nagyvárosokra oly jellemző telekspekuláció következtében is — vált jellegzetes ipari nagyvárossá. Mint ilyen ezután, tömegével termelte — és termeli részben még jelenleg is — az urbanizációs ártalmakat: a súlyosan szennyezett városi levegőt, a közművesítés nehézségei okozta higiénés és egy sor más problémát. De megjelentek itt a modern urbanizációs ártalmak is: a zaj, a növekvő közlekedés okozta problé-

mák, mint például a fokozott balesetveszély; az egyre rohanóbb városi élettempó, vagyis mindazok a gondok, amelyek olyan jellemzőek a világ szinte valamennyi nagy városára. Ezekről az alapokról és adottságokból indult meg — és folyik jelenleg is — egyre gyorsuló tempóban a kétmillió fővárosban az urbanizációs fejlődés kontroll alá helyezése: a szanálás, az átépítés, új lakótelepek és „bolygóvárosok” létesítése.

Józsefváros—Óbuda

—Rákospalota

— Nem illusztrálná néhány példával, professzor úr, elképzeléseiket?

— Beszéljünk bevezetőben a Józsefvárosról, amely Budapest legnagyobb lélekszámú, egyben egyik legsűrűbben beépített, szanálásra érett, régi kerülete. *Rekonstrukcióra van szüksége, amely 45 hektárnyi területet érint. A rekonstrukció következtében a lakóházakkal túl sűrűn beépített terület jelentősen fellazul és így mód nyílik az anynyira hiányolt zöldfelület pótlására: a korábban egy főre jutó 0,3 négyzetméter zöldterület 8 négyzetméterre növekszik, ennyi jut a rekonstrukció befejezése után a lakóterületeken belül egy lakosra. Ez — a közparkokkal együtt — már jól megközelíti a higiénés normát.*

— A másik rekonstrukciós példa Óbuda. Budának ez az északi külvárosa száz évvel ezelőtt még jelentéktelen, agrárlakosságú mezőváros volt. A rekonstrukcióra kerülő területe 235 hektár. A rekonstrukció után több mint száz ezer lakos él majd itt, és az egy személyre jutó szabad zöldterület eléri a 11,2 négyzetmétert, szemben a régi állapottal, amikor ezen a területen még csak 58 ezer ember lakott — részben mezőgazdaságilag hasznosított, tehát nem parkjellegű zöldövezettel.

A fejlődés fő iránya

— Az Újlipótvárosban — a régi Lipótváros északra elterülő városrészében — hol több kisebb ipari objektum is szanálásra kerül — a rekonstrukcióra szánt terület 105 hektár. A rekonstrukció előtt 39 900 személy lakott itt és használt 6,3 négyzetméter szabad területet személyenként. A rekonstrukció után ez közel 33 százalékkal növekszik, 10,8 négyzetméter lesz az egy személyre jutó zöldpark terület.

Rekonstrukcióra kerül Rákospalota 87 hektárnyi területe. Ezen a jelenleg igen rosszul kihasznált, falusi jellegű területen a rekonstrukció után az urbánus lakosság lélekszáma három és félszeresére növekszik és magas,

többszintes épületekben lakik majd, miközben az itt létező új lakosságnak is marad elég, a normáknak megfelelő nagyságrendű zöldterület is: 10,3 négyzetméter személyenként.

— A városi környezet humanizálása érdekében azonban nemcsak a régi városrészeket lehet és kell felújítani, hanem újakat is kell építeni, annál is inkább, mivel a szanálás, mint megoldás, a legdrágább és ezért az csak lassú ütemben hajtható végre. Célszerűbb új városrészeket, lakótelepeket és városrészi „bolygóvárosokat” építeni, melyekben higiénés elképzeléseinket is egyszerűbb realizálni.

Jelenleg tehát ez a fejlődés fő iránya, a városi ember emberibb életformája és bioritmusára érdekében.

E. Farkas Klári