



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

HIDEGEBB HÉTKÖZNAPOK

A termosztátok lejjebb tekerése sokakat kellemetlenül érint, ám ha ezt észszerű határok közt tesszük, egészségügyi kockázatot nem rejt. Hogyan növelhetjük a komfortérzetünket, és kell-e tartanunk attól, hogy az alacsonyabb hőfok gondot okoz a gyerekeknek?

- ◆ A gázárak emelkedésével mindenhol lejjebb vesszük a hőfokot, a lakásokban, a munkahelyeken, az iskolákban és az óvodákban sem lesz kánikula a téli hónapokban. Attól, hogy a hőmérséklet az utóbbi helyeken is alacsonyabb lesz a korábban megszokottnál, sokan megremültek, pedig ezzel egy bizonyos határig nincs gond. „A kicsiknek elég jó az alkalmazódóképességük, talán még jobb, mint a felnőtteké. A hőmérséklet, amit komfortosnak éreznek, széles skálán mozog, elsősorban attól függ, hogy mit szoknak meg. Persze náluk is számítanak az egyéni adottságok is, például a nagyon vékony gyerekek jellemzően fázósabbak” – mondja dr. Havasi Katalin csecsemő-gyermekgyógyász, házi gyermekorvos, a Házi Gyermekorvosok Egyesületének elnöke. Szülőként elsősorban réteges öltözködéssel

tudjuk segíteni, hogy jobban viseljék az alacsonyabb hőmérsékletet.

IZGÓ-MOZGÓ OVISOK

„Pici gyerekeknél a helyzet jobb, mert ők egész nap játszhatnak, rohangálhatnak, ami a hőtermelés legtermészetesebb formája. Ha a bölcsőde vagy az óvoda padozata megfelelően szigetelt, és arra egy meleg szőnyeg is kerül, nekik az sem okoz gondot, ha játék közben a földön ücsörögnek” – mondja a gyermekgyógyász. Klasszikus tévhit, hogy a gyerekek a hideg miatt fájnak meg, pedig az önmagában nem vezet meghűléses betegségekhez, azokat vírusok és baktériumok okozzák. A hidegnek akkor van jelentősége, ha a kórokozó már a gyerekek torkában, orrgaratjában van. Ilyenkor egy



hirtelen lehűlés segítheti a vírusokat és a baktériumokat abban, hogy a nyálkahártyában szaporodni kezdjenek, de ez a hatás nem 16 fok fölött jelentkezik, hanem ennél jóval hidegebb környezetben. Például ha a gyerek a kinti játék közben nagyon áthűl.

ÜCSÖRGŐ ISKOLÁSOK

Az iskolában már más a helyzet, ott a gyerekeknek 45 percet ülniük kell. „Nekik az órákon figyelniük kell, pedig a mozgás náluk is hőtermeléssel járna. Emiatt lehet hasznos, ha a tanárok az óra félidejében tartanak egy egyperces mozgásszünetet, ami lehet akár egy pici helyben futás vagy pár guggolás. Mindez nemcsak a hőmérséklethez való alkalmazkodást segíti, hanem a tananyagra való odafigyelést is támogatja, különösen a kicsiknél. A hatévesek figyelmi ideje átlagosan 20 perc, a mozgás viszont megtöri az egyhangúságot, javítja az agy vérellátását. A mozgás, szaladgálás a normál szünetekben is fontos, mert javítja a hőháztartást” – magyarázza Havasi Katalin. A fázósabb gyerekeknek tanácsos párnát vinniük az iskolába, és azt a székre vagy az iskolapadra helyezni. Fontos, hogy az iskolások is rétegesen öltözködjének.

MEGSZOKÁS KÉRDÉSE

Európa egyes országaiban – például Írországban – korábban is az volt a természetes, hogy télen 20 vagy akár 18 fok van az iskolákban. Ez a hőmérséklet azoknak a magyar családoknak sem okoz gondot, akik ott élnek: a változáshoz pár hét alatt hozzászoknak. Ugyanez a helyzet az otthoni környezettel. Gondot a digitális játékok és a tévézés okozhatnak, azokba ugyanis belefeledkezhetnek annyira a gyerekek, hogy a hidegérzetről is megfeledkeznek.

MIT EGYÜNK HIDEGBEN?

„Figyelni kell arra, hogy az elfogyasztott ételek lehetőleg melegek legyenek, az italok pedig minimum szobahőmérsékletűek. A teafélék, a kakaó és a tejeskávé is része lehet a mindennapoknak, a túlzásokat kerülve. Melegítő hatása már magának az étkezésnek is van: evés után 30-60 percig 10 százalékkal több hőt termel a testünk. Ez persze nem jelenti azt, hogy lakmározással kell magunkat melegen tartani, pláne, hogy télen amúgy is hajlamosabbak vagyunk a hízásra” – mondja Antal Emese dietetikus, szociológus, a TÉT Platform Egyesület szakmai vezetője. Édességek helyett jobb zöldségeket enni, mert a bennük lévő vitaminok és ásványi anyagok segítik a termoregulációt.

De ez a probléma sem 18-20 fokonál jelentkezik. Ez alól csak azok a gyerekek kivételek, akiknek olyan idegrendszeri betegségük van, amely a hőszabályozást nehezíti. Nekik ilyen hőmérsékleten plusz takaróra és nagyobb odafigyelésre is szükségük lehet. Ugyanez a helyzet olyan esetekben, amikor egy-egy gyerek éppen beteg.

FELNÖTT FEJJELE

„Ha rétegesen öltözünk, a 18-20 fok egészségügyi problémát felnőtteknél sem okoz, ezen a hőmérsékleten az ízületek sem fájnak meg. A nők általában fázósabbak, nekik segíthet egy vastagabb zokni vagy egy derékmelegítő. Hasznosak lehetnek a párnák is, beleértve a villanypárnákat, amelyek a széket tudják picit fűteni. Mivel az izommunka mindig hőtermeléssel jár, a munkaidőt is meg lehet szakítani egy kis testmozgással, lépcsőzéssel, ami más szempontból is előnyös” – mondja dr. Bedő Csaba belgyógyász szakorvos, háziorvos. Tévénézés közben is be lehet burkolódzni egy plédbe. Más teendőre csak akkor van szükség, ha valakinek van valamilyen alapbetegsége. Például az alulműködő pajzsmirigy rontja a hőérzetet. A vizszatérő vesemedence-gyulladás vagy a húgyúti fertőzés szintén külön figyelmet érdemel, ilyenkor az öltözködésre nagyon kell figyelni, hasznosak az egybeszabott ruhák, a derékmelegítők. Ezen túlmenően csak néhány olyan ritka betegség van, amelynél a 18-20 fok problémát okozhat. Ilyen például a Raynaud-szindróma, amelynél a végtagokban – leginkább az ujjak végein – keringészavar áll be. Ennek következtében az ujjak vége belilul. Az érintetteknek nagyon kell védeniük a hidegtől az ujjukat, már ősszel kesztyűt kell hordaniuk. Ez a betegség szerencsére ritka, gyakorisága pár ezrelékes. Ezen túlmenően csak azoknál a szintén ritka idegrendszeri problémáknál lehet gond, amelyeknél a hőszabályozás nem megfelelő. Jobban kell figyelniük azoknak is, akik immunszuppresszív kezelést kapnak valamilyen alapbetegség miatt. ♦

ELVESZETT ZOKNIK

Sok szülő fél attól, hogy kisgyereke rendszeresen elveszi a zoknit, és megfázik. Ez nem feltétlenül probléma – ha nem a hideg konyhakövön vagy a hűvös teraszon teszi ezt. A gyerekek testfelülete kisebb, mint a felnőtteké, így a hőt is nehezebben tudják leadni. Lehet, hogy az aktív játék miatt melegük van, de nem tudják azt mondani, hogy vegyünk le egy pulóvert, hanem csak azt érzik, hogy komfortosabb, ha a lábuk csupaszon van.



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

PÉPESET vagy DARABOSAT?



Kép: Derek Owens / Unsplash



Régen magától értetődő volt, hogy a babákat menetrendszerűen szoptatták és etették, de a korszerű ajánlások már az úgynevezett válaszkész táplálást javasolják. Miért fontos, hogy az anyukák a jelzéseket figyelve vegyék mellre a kicsiket, majd később is aszerint táplálják gyerekeiket – ha a baba vevő rá, akkor egyből falatkákkal? Miért változott meg az allergének bevezetése a legújabb kutatások nyomán?

◆ Az anyukák számára ma már természetes, hogy a babákat igény szerint szoptatják, de a táplálás későbbi lépései kevésbé egyértelműek. Pedig a lényeg később is ugyanaz: a gyereket válaszkészen kell táplálni, figyelve jelzéseit, ismerve az éhségi és jóllakottsági jeleit. „A kicsik hozzátáplálást hat hónapos koruk körül kaphatnak, étellekkel a szoptatás mellett ekkortól lehet őket megkínálni. Vannak gyerekek, akik ilyenkor még csak a püréket fogadják el, és olyanok is, akik már a darabos ételeket is szeretik. Tehát ezt a kérdést nemcsak a szülő dönti el, hanem a gyerek is” – mondja **Gitidiszné Gyetván Krisztina** védőnő, szoptatási és perinatális szaktanácsadó, a Magyar Védőnők Egyesületének elnöke.

Azoknál a gyerekeknél, akik érdeklődnek a falatkák iránt, és már stabilan ülnek, a hagyományos hozzátáplálás helyett – amelynél kanállal adnak pürésített ételeket – a BLW (baby-led weaning) módszerét is lehet alkalmazni. Ennél a csecsemőket szilárd falatkákkal kínálják. A BLW-hez elengedhetetlen, hogy a kisbaba a falatkákhoz oda tudjon nyúlni, csíptetőfogással meg tudja azokat fogni, majd beletenni a szájba. Feltétel az is, hogy ekkorra megszünjön a nyelvkilökő reflexe, a védőnő vagy a gyerekorvos pedig meggyőződjön arról, hogy a biztonságosan el tudja fogyasztani a számára megfelelő szilárd táplálékot. A falatkázást erőltetni nem szabad, tudni kell, hogy egyes csecsemők táplálkozási készsége akár 8-10 hónapos korig sem éri el az ehhez szükséges fejlettségi szintet. Aggódni csak akkor kell, ha a gyerek egyéves kora után is megragad a pépeknél, falatkákhoz nem is nyúl. „Ennek hátterében nem az áll, hogy a kicsit korábban kanállal táplálták. Az ok lehet valamilyen regulációs zavar is, de akár az is, hogy a gyerek soha nem látja, hogy a szülei miképp esznek: mert ők csak ülnek, és odafigyelve, egyébként teljesen jó szándékkal nézik, hogy a gyerekek mit csinál az asztalnál, és csak később esznek. Gyakori, hogy ilyenkor a gyerekek csak a bölcsődében kezdenek el enni, amikor látják, hogy a társuk mit csinál” – emeli ki szakértőnk.

HA NEM KELL A FALAT

Ha a kicsik az ételeket 8-10 hónapos koruk után sem akarják megfogni, fölmerülhet a szenzoros és regulációs zavar gyanúja is. Ennek jeleit a szoptatási tanácsadók néha már egészen kicsi korban észreveszik. Ilyenkor gyakori a mellretapadási probléma, nem feltétlenül alakul ki hatékony szopási technika, a különböző tápszereket pedig elutasítják a kicsik. A látványosabb tünetek később, a hozzátáplálás idején kezdődnek: ilyenkor a pépes vagy később a darabos ételek kóstelésakor rendszeresen grimaszolnak, fintorognak, az ételt gyakran kiköpi és öklendeznek. Fontos, hogy az étkezést a szülők ilyenkor se erőltessék, és abból se csináljanak gondot, ha gyerekek csak néhány ételt eszik meg. Óvatosan, kis mennyiségekkel szabad csak próbálkozni, a kicsit kósteltatni kell, jelzéseit pedig figyelni. Ha szülők – teljesen jogosan – feszültté válnak a táplálási nehézségek miatt, külső segítségre is szükség lehet. Ilyenkor azok a „maszatoló” csoportok lehetnek hasznosak, amelyeknél a fejlesztő pedagógusok az azonos korcsoportba tartozó szenzoros gyerekek közösen kínálnak sokféle típusú ételt.

KISEBB-NAGYOBB SZELETEK

A falatkás táplálásnál nem mindegy, hogy a kicsiket milyen méretű ételekkel kínálják. „Ideális esetben a falatok ujjnyi hosszúságú, vastagabb szeletek. Vannak a BLW-hez speciális tányérok is, amelyeket több helyre le lehet rakni, a gyerekek ki tudják belőlük venni a darabkákat. A BLW-hez olyan ételeket jó használni, amit a kicsik könnyen meg tudnak fogni. Ilyen például a főtt brokkoli, a párolt sárgarépa, a zöldbab és a karfiol, de a babák a spenótdarabkákat is remekül föl tudják szedni.

A nagyobb gyümölcsöket is érdemes megpárolni és fölvágni, de nem túl apróra. A hozzátáplálás elején mindenből csak egy kicsit kell kapniuk a gyerekeknek, majd a mennyiséget folyamatosan lehet növelni” – mondja Gitidiszné Gyetván Krisztina.

Bár sokan aggódnak amiatt, hogy a falatkás táplálás félrenyeléshez vezet, ez a félelem fölösleges: ha a gyereket nem etetik, hanem hagyják, hogy maga egyen, a félrenyelés esélye kisebb, mint a pürés táplálásnál. Ennek oka, hogy a BLW-nél a baba arra a pontra teszi a falatkát, ahol az biztonságos, félrenyelni semmit nem fog, maximum öklendezni. A szabály tehát itt is csak annyi, hogy a gyereket étellel nem szabad egyedül hagyni. A szülőknek a táplálási módtól függetlenül tudniuk kell azt is, hogy mi a teendő félrenyelésnél (ezt a védőnők magyarázzák el az anyukáknak). A falatkás táplálással kapcsolatban a másik aggodalom, hogy az így táplált kicsik növekedése – mivel a darabos ételt nem mindegyikük ugyanúgy emésztí, így lehetnek esetek, amikor a tápanyagok nem megfelelően szívódnak fel – elmaradhat a többiekétől. „Emiatt fontos, hogy a gyerekek fejlődését mindig figyelje védőnő és gyerekorvos. Ha felmerül a vashiányos anémia gyanúja – ilyenkor megáll a súlygyarapodás –, egyből lépni kell, de ez így van a hagyományos táplálásnál is, ahol szintén előfordulhat ez a probléma. Ehhez tudni kell, hogy a gyerekek a vaskészletük jelentős részét a magzati korból hozzák – raktáraik ott töltődnek föl a legjobban –, emiatt kulcskérdés, hogy az anyuka már a várandósság időszakban figyeljen a táplálkozására, szükség esetén a vaspótlásra” – emeli ki szakértőnk.

JÓTÉKONY FALATOK

Ha egy kisbaba vevő a falatkás táplálásra, akkor a módszernek számtalan előnye van. Például remekül szabályozható vele az elfogyasztott étel mennyisége – ilyenkor a gyerek dönti el, mennyit és milyen gyorsan eszik –, nincs szó arról, hogy az anyuka csak adogatja a kicsi szájába a pürét. Ezáltal a falatkázás remek tanulási folyamat, a gyerek képessé válik arra, hogy az étkezést be tudja fejezni. Mindez segíti a későbbi elhízás megelőzését. Az is jó, hogy a darabos táplálásnál a kicsik sokféle állaggal, ízzel, színnel és hőmérséklettel találkoznak, étrendjük változatosabb lehet. Szintén előny, hogy az evéshez használt csipeszfogás fejleszti a finommotorikai és koordinációs képességeket. A tapasztalat azt mutatja, hogy az így táplálkozó gyerekek hamarabb esznek késsel-villával is.

JÖHETNEK AZ ALLERGÉNEK!

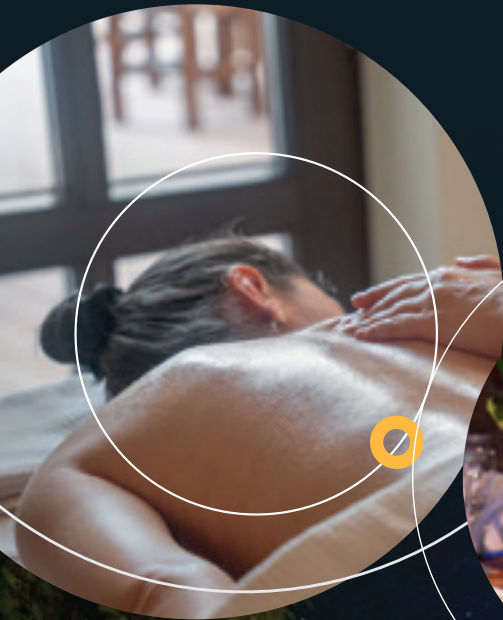
A gyerekeknek féléves koruk után kis mennyiségben az allergéneket és a glutént is fel kell kínálni, utóbbi segíti a lisztérzékenység és a gluténérzékenység megelőzését is. „Ennek kiváló eszköze a zab, ami gluténmentes gabona, de amit a boltban árulnak, az „szennyezve” van búzával. Ez a kis mennyiség viszont pont elég ahhoz, hogy kialakítsa a toleranciát a kicsikben. Ehhez arra van szükség, hogy az anyuka a zabot megfőzze, kisebb golyót készítsen belőle, majd megkínálja vele a gyereket. Lehet a főtt zabot gyümölcssel is keverni” – mondja szakértőnk. Az egészséges gyerekek táplálkozásába egyéves kor alatt csak két dolgot nem lehet bevezetni: a mézet és önállóan a tehéntejet. Az első évben a tejet csak ételek, például palacsinta vagy zabkása összetevőjeként lehet fogyasztani, magában nem. Savanyított tejtermékeket viszont be lehet vezetni a szoptatás időszakában is, az allergiás hajlam kialakulását az is csökkentheti.

Egyéves kor előtt a földimogyorót is meg kell ismertetni a gyerekekkel (mogyoróvaj vagy főzött püré formájában, darabosan szigorúan tilos), arra ugyanis a többség úgy lesz allergiás, hogy valójában nem is találkozik vele. Ez csak látszólagos ellentmondás, lévén a mogyoró allergénjei nyomokban jelen vannak a környezetünkben. Ez a felnőtteknek nem gond, de ha rákerülnek picik ekcémás, kisebesedett bőrére, akkor azon keresztül bejuthatnak a véráramba, a csúszó-mászó gyerekek be is lélegezhetik. Ez azért gond, mert a szervezet rosszul tolerálja, ha egy idegen anyaggal nem az ételeken, hanem a bőrön keresztül vagy a légzés útján találkozik először. Ilyenkor az immunrendszer riadót fúj, és kialakulhat az allergia. Viszont ha az első kontaktus a szájon és a béltraktuson keresztül történik, az immunsejtek kialakítanak vele szemben toleranciát. Erre az elmúlt 10 évben jöttek rá a kutatók, miután fölfigyeltek arra, hogy Izraelben, ahol kulturális hagyományok miatt a babák pépesített földimogyorót kaptak 4 hónapos korok után, alig fordul elő földimogyoró-allergia. Kezdetben azt gondolták, ennek genetikai oka van, de aztán kutatni kezdtek más országokban is, és egyértelművé vált, hogy az ilyen jellegű hozzátáplálás segíti az allergiák megelőzését. Azóta az szerepel a nemzetközi ajánlásokban, hogy az allergén fehérjéket kis mennyiségben, de be kell vezetni a csecsemők egyéves koráig. Ezt egészséges babáknál 6 hónapos korban lehet megkezdni (a szoptatás mellett), ekcémás vagy ismert ételallergiás csecsemőknél pedig egyeztetni kell róla gyermekallergológussal vagy gyermek-gasztroenterológussal. ♦



Ajándékozza meg MAGÁT
ÉS SZERETTEIT NÉHÁNY NAP
feltöltő pihenéssel!

Látogasson el hozzánk Dálnokra,
az erdélyi Gaál Kúriába, ahol hagyomány
és elegancia, a természet nyugalma és a Kúria
egykori lakóinak inspiráló története várja.



www.gaalkuria.com
reservations@gaalkuria.com
+40 727 319 323

Ahol megpihen a lélek.



GAÁL KÚRIA



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

1



Eltűnt gleccserjég

Több mint hétezer éves jég rétegek olvadtak el idén nyáron a Svájc délkeleti részén található Corvatsch-gleccseren. A folyamat mostanra olyan méreteket öltött, hogy a méréseket sem tudják folytatni, mert nincs jég, amit mérni lehetne – számolt be a svájci gleccsermérő hálózat vezetője.

Három kisebb gleccsernél már korábban be kellett fejezni a méréseket, hasonló okokból, mint a Corvatsch esetében, ahol több ezer éves jéggerinc vált lényegében semmivé, csak kisebb foltok emlékeztetnek rá.

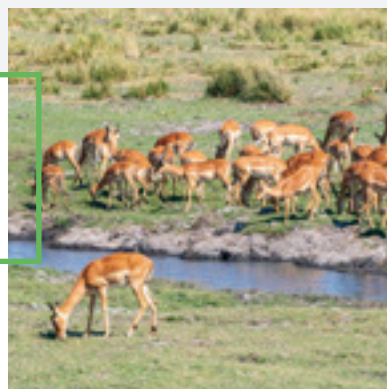
A Zürichi Műszaki Egyetem legfrissebb adatai szerint a svájci gleccserek 1931 és 2016 között 62 köbkilométernyi jeget – tömegük több mint felét – elveszítették. A folyamat 2016 óta tovább gyorsult, és a veszteség további 12 százalékos. Az Alpok gleccsereinek fele Svájcban található, az 1400 svájci jégfolyam csaknem ezer négyzetkilométert borít be.

ZÖLD mozaik

Vadmentés Zimbabweban

Ma már nem az orvvadászat, hanem a klímaváltozás okozta aszály befolyásolja leginkább az élővilágot Zimbabweban, ahol hamarosan több mint 2500 vadon élő állatot telepítenek át. A vadmentő művelet 2000 impalát, 400 elefántot, 70 zsiráfot, valamint bivalyokat, gnúkat, zebrákat, jávorantilopokat, oroszlánokat érint, és egy tíztagú vadkutyafalkát is befognak. Az állatokat az aszály sújtotta déli Save Valley rezervátumból három csapadékosabb északiba szállítják, az elhúzódo aszály ugyanis katasztrófával fenyegeti korábbi élőhelyüket. Szakemberek szerint a fő probléma, hogy sok rezervátum túlnépesedett, a táplálék és a víz viszont egyre kevesebb. A mostani áttelepítés 60 év után az első nagyszabású projekt az afrikai országban. 1958 és 1964 között, az akkor még Rhodéziának nevezett országban, a Noé-művelet során több mint ötezer vadállatot költöztettek el. Akkor a víz elől kellett menekíteni őket, ugyanis a Zambézi folyón épülő duzzasztógát és a vele kialakított víztározó, a Kariba-tó, elárasztással fenyegette az élőhelyüket.

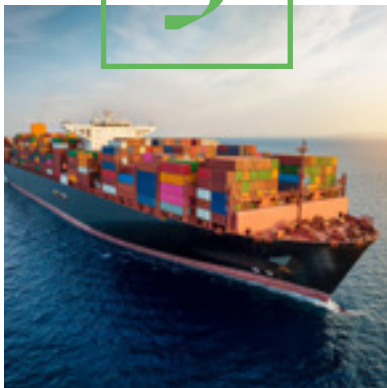
2



Kép: Profimedia – Red Dot



3



Hajóból üvegházba

A hajók által kibocsátott szén-dioxid egy részét lehet kertészetekben, üvegházakban felhasználni annak az akkumulátoros rendszernek a segítségével, amelyet holland kutatók fejlesztettek ki. A speciális berendezést kis és közepes méretű teherszállító hajóknál lehet alkalmazni, segítségével első lépésként kiszűrhetők az égéstermékek káros összetevői, például a kén, a szén-dioxid vagy az ultrafinom részecske.

A kiszűrt szén-dioxidot akkumulátorokba gyűjtik, egy olyan tárolóegységbe, amely akárhányszor feltölthető, kiüríthető. A kikötőbe befutó hajó szén-dioxid-akkumulátorát ezután üvegházakba szállítják, és kiürítés után visszaviszik a hajóra, hogy a szűrőrendszer által kiválasztott gáz újból feltölthesse azt.

Jelenleg a világ áruszállításának 80 százaléka zajlik vízi úton, és a teherszállító hajók évente 1 milliárd tonna szén-dioxidot juttatnak a légkörbe.

Földközi-tengeri hóhullámok

Egyre nagyobb veszélyt jelentenek az élővilágra a Földközi-tengeren tapasztalható hóhullámok, különösen a keleti medencében súlyos a helyzet, Izrael, Ciprus, Libanon és Szíria partvidékén. Az itt húzódó partvidékek a Földközi-tenger legforróbb pontjai, a víz felszínének átlagos hőmérséklete nyaranta tartósan 31 C fok feletti volt az elmúlt években. A hóhullámok már eddig is mintegy 50 tengeri faj – korallok, szivacsok és hínárok – tömeges pusztulását okozták.

A kutatók a biológiai sokféleség hasonló csökkenését jóslják a következő években a Földközi-tenger nyugati részén: Görögország, Olaszország, Spanyolország környékén is.

A fajok pusztulását a felszíntől 45 méterig vették górcső alá, ahol a tengeri hóhullámok kiugróak voltak, a Földközi-tenger felszínének 90 százalékát érintették.

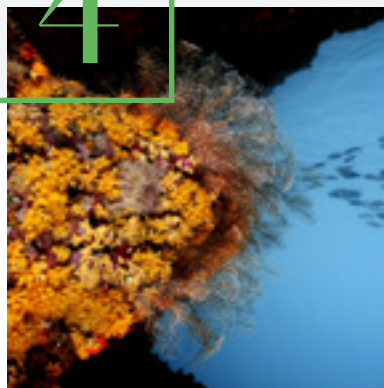
A tenger felszínének hőmérséklete 1982 és 2018 között évtizedenként

0,4 °C nőtt, de akár a töredék fokoknak is katasztrófális hatásuk lehet.

A felmelegedés veszélybe sodorhatja a neptunfüvet, amely hatalmas mennyiségű szén-dioxid elnyelésére képes, és korallzátonyok élőhelye, amelyek szintén élőhelyül szolgálnak más fajoknak. A tengeri hóhullámok negatív következményekkel járhatnak a Földközi-tenger mentén elhelyezkedő országok és közel 500 millió lakosuk számára is. Elfogyhat a hal, a szárazföldön egyre gyakoribb pusztító viharok pedig a turizmust is negatívan érinthetik.

A tengerek a Föld felesleges hőjének 90 százalékát és a fosszilis tüzelőanyagokból keletkező, légkörbe jutó szén-dioxid 30 százalékát nyelik el, ezzel védve a bolygót a még erőteljesebb éghajlati hatásoktól. Ezért a klímakutatók korábban az óceánok legalább 30 százalékának a védelmét sürgették az emberi tevékenységtől, a Földközi-tengernek például csak 8 százaléka áll védelem alatt.

4



5



Leitatott növények

Egy friss kutatás szerint az etanol – azaz az alkohol – nagyban hozzájárulhat ahhoz, hogy a növények akár két hetet is kibírjanak víz nélkül aszályos időszakban. A „leitatott” növények 75 százaléka két hetet túlél, míg a vízzel locsoltaknál ez az arány csupán 5 százalék volt. Vízhány idején a növények maguk is termelnek etanolt, de eddig a jelenség pontos okát nem ismerték. Japán kutatók most olyan vegyületeket kerestek, amelyek ellenállóvá teszik a növényeket a stresszel szemben.

A kutatók az elültetett rizst és búzát rendszeresen öntözték, majd a növények egy részének etanolt is adtak három napon keresztül. Ezután a növények két héten át nem kaptak semmit. Az eredmények azt mutatták, hogy a „leitatott” növények sokkal jobban bírják a szárazságot, háromnegyedük túlélte azt. Nem mindegy azonban, mennyi alkoholt kapnak, az etanol magas koncentrációja ugyanis gátolja a növekedést, ezért otthon nem érdemes kísérletezni vele.

Vizsgálták az etanol „növényvédő” funkcióját is a lúdfű segítségével. Megállapították, hogy amikor az etanollal kezelt növények nem jutottak vízhez, a levelek felületén levő apró nyílások (sztómák) bezáródtak, így tartva vissza a vizet és a hőt. Azaz már azelőtt elkezdtek úgy viselkedni, mint szárazság idején, mielőtt elvonták volna tőlük a vizet. Aszály idején az alapvető élelmiszerek szárazságtűrővé tétele nagyban hozzájárulhat az élelmiszer-ellátás bizonytalanságának csökkentéséhez.

Hulladéklerakók metánkibocsátása

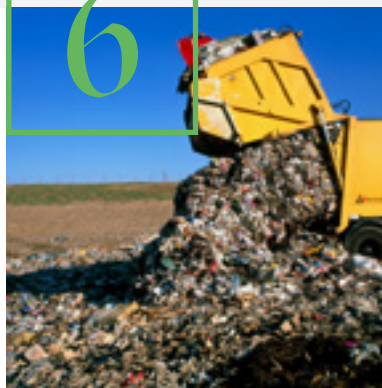
Világszerte hatalmas mennyiségű metánt bocsátanak ki a hulladéklerakók, és ez a Föld népességének növekedésével várhatóan tovább emelkedik az elkövetkező évtizedekben. A metántelepeken keletkező gáz a globális metánkibocsátás 11 százalékáért felelős, de kutatók arra számítanak, hogy ez az arány 2050-re 70 százalékkal emelkedik.

Az Amerikai Nemzeti Óceán- és Légkörkutató Hivatal adatai azt mutatják, hogy az ipari és természetes folyamatok során évente 570 millió tonna üvegházhatású gáz szabadul fel, aminek következtében rekordsebességgel nő a légkörben a metán koncentrációja. Az USA-ban ezért az olaj- és gázipar mellett a szemetet teszik felelőssé.

Tudósok megvizsgálták egy műholdra telepített detektorral India, Pakisztán és Argentína városait is. A felvételek azt mutatták, hogy a magas metánszintet az argentin főváros, Buenos Aires, az indiai Újdelhi és Mumbai, valamint Pakisztán második legnagyobb városa, Lahor szeméttelpei okozzák. Egy mumbai hulladéklerakó évente 85 ezer tonna metánt bocsátott ki, míg Buenos Airesben a hulladéklerakó 250 ezer tonna metánkibocsátásért volt felelős, ami a város teljes kibocsátásának a fele.

Környezetvédelmi kutatók szerint a metánkibocsátás hatásait az élelmiszerek komposztálásával vagy a metán biogázként való megkötésével lehet enyhíteni.

6





Várkert
Bazár



MŰFAJOK TALÁLKOZÁSA

A MÁV SZIMFONIKUS ZENEKAR HANGVERSENYE

BARABÁS LŐRINC & SZEGEDI SZIMFONIKUS ZENEKAR

VÁRKERT IRODALOM – POLCZ ALAINE 100

REJTÉLYES TÖRTÉNELEM - RIGÓ JANCSI ÉS CLARA WARD

A PADON – APA SZÜLETIK

VÁRKERT AKUSZTIK – LIKÓ MARCELL

varkertbazar.hu



BUDAVÁRI
PALOTANEGYED



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Hogyan együk a tarhonyát?

Első ránézésre nem sok van a tarhonyában. Ha valami nagyon ismerős, nosztalgikus ízre vágyunk, odatesszük a pörkölt és az uborka mellé. Ha meg valami gyors, maradékmentő ételt kell összedobni, kolbászos-krumplis egytálételként tálaljuk. Természetesen ennél jóval többet tud, a levestől kezdve a kásán át az édességig bármire jó. Méghozzá nagyon jó, csak egy kis odafigyelés, néhány trükk kell hozzá. Ezeket pedig elleshetjük régi szakácskönyveinkből.

- ◆ A tarhonya hungarikum. Ahhoz, hogy ez ne csak egy üres címke legyen, meg kell szeretnünk, meg kell ismernünk. Egyszerű gyúrt tésztáról beszélünk, talán ezért is látunk ma kevés fantáziát benne – na, meg menzás rossz élmények is bevillanhatnak. Pedig jobban belegondolva, a spagetti vagy a tagliatelle (szélesmetélt) se tud többet, az is csak egy sima tészta. Mégis, a szószok, a kíséretnek odatett jó alapanyagok kedvencekké varázsolják ezeket az egyszerű olasz ételeket. Nos, ugyanez megvan a tarhonyában is. Hosszú évszázadok óta készítik hazánkban: az 1700-as évekből már biztosan így volt, aztán ott van a 19. századi szegedi szakácskönyvben Rézi néninél, és a 20. század eleji piacokon, ahova vidéki asszonyok keze munkájaként került, mígnem immár gyárban előállítva, műanyagba csomagolva, a 21. századi boltok polcairól is levehető. Otthon készítve fontos kellék a rosta: ezen kell átdörzsölni a gyúrt lisztből, vízből, sóból álló tésztát, hogy megkapjuk annak jellegzetes alakját. Alföldi fogás, mint a legtöbb mára ikonikussá lett magyar étel. Más vidékeken inkább az egy fokkal könnyebben előállítható reszelt tészta dívott. (Azt nem kell formázni.) A tarhonyát hagyományosan az aratás előtt készítették, a nyári melegen szárították – a júniusi meleget már tarhonyaszárító időnek is hívták –, vászonzsákba töltve tárolták a kamrában. Jól kíséri a zsíros pörkölteket, de már a kezdeti időktől készült belőle édes étel is.

Kép: Profimedia – Red Dot





ÉDESEN

Az 1864-ben kiadott *Magyar Gazdasszony* receptjével máris húzhatunk egy váratlant. Mivel a mértékegységekkel nagyvonalúan bánik a leírás (nem minden hozzávalónál adja meg), ránk van bízva, mit ügyeskedünk össze, egyéni gyakorlottság és ízlés függvényében. Támponként: nagyjából 4 dl tejszínben megfőzünk 20 dkg tarhonyát (1 dl vizet is adhatunk hozzá, hogy ne égjen le), beleütünk 3 egész tojást és 3 sárgáját, 6 dkg cukrot, citromhéjat, egy kanál tejfölt. Egy kivajazott tep-sibe borítjuk az így kapott masszát, majd megsütjük. A végén a tetejére kenjük a 3 tojás felvert habjával kikevert barackszörpöt, pirosra sütjük, és barackkompóttal tálaljuk. Az imént idézett 19. századi könyv egy másik, egyszerűbb ötlete nyomán egy jó nagy kanál vaját keverjük el 4 lat (kb. 70 g) tört mandulával, 4 tojás sárgájával. Nagyjából 4 dl tejben főzzük tarhonyát, ha kész, cukrozzuk, szórjunk bele citromhéjat, a mandulás vajjal

keverjük krémesre, majd 6 tojás felvert habjával keverjük el óvatosan. Kivajazott formába téve süssük meg sütőben aransárgára, tálaláskor porcukrozzuk. Emellé is kínálhatunk lekvárt, befőttet. (Akik kevésbé szeretnek régi receptek alapján kísérletezni, inspirációként is használhatják azt: készítsék el rizs helyett tarhonyával a kochot.) Még könnyebb elkészíteni Rézi néni tejes tarhonyáját, 1876-ból: 25 dkg tarhonyát pirítsunk meg zsírban, öntsük fel fél liter tejjel, szórjuk meg cukorral, dobjunk bele mazsolát, aprószőlőt, fahéjat, egy csipet sót, és főzzük puhára! Ezt aztán ismét tovább lehet aztán gondolni: ha a tejberizs vagy a tejbegriz helyett tarhonyát főzünk meg tejben, szórhatjuk a végén kakaóporral, tehetünk a tetejére mézben karamellizált körtét (a körtéhez, egy 16. századi receptet követve egy csipet gyömbért is reszelhetünk), vagy belefőzhetünk bármilyen fagyaszott gyümölcsöt is. Akármilyen meglepő elsőre a tarhonyát így látni, remek édességek lesznek belőle.

SÓSAN

A *Magyar Gazdasszony*ban olvashatjuk, hogy a „túrós tarhonya magyarosan” elnevezésű fogás úgy készül, hogy megfőzzük a tarhonyát, átforgatjuk egy kis forró zsíron, belekeverünk túrót és tejfölt, majd megszórjuk pirított szalonnával. A túrós csuszára emlékeztető, de annál szaftosabb fogást kaporral érdemes fűszerezni, és ha a tehéntúró mellé egy kis juhtúró is keverünk, tényleg különleges fogást kapunk. Jó alaprecept továbbá a következő, melyet Csáky Sándor jegyzett le 1929-es könyvében. Zsíron vörös- és fokhagymát pirítunk, félrehúzzuk, hogy megszórjuk pirospaprikával, majd felengedjük vízzel. Ebbe aztán beleleszünk egy fiatal, apróra vágott csirkét, sózzuk, és elkezdjük főzni. Eközben egy másik edényben zsíron hagymát pirítunk, megszórjuk petrezselyemmel, és beleszórjuk a tarhonyát. Pirítjuk, borsozzuk, hozzáadjuk az előpárolt csirkét, felengedjük világos húslével, forralásig melegítjük, végül további nagyjából negyedórára sütőbe tesszük. Kakukkfű, csombor vagy rozmarying izgalmasabbá teheti ezt a tápláló fogást. *Móra Ferencné* 1928-ban még csak zöldpaprikát és krumplit kevert a szaftos tarhonyához, de erről eszünkbe juthat, hogy a tarhonyát főzhetjük úgy is, mint a riztötöt. Előpirítás után fokozatosan adagolt alaplében puhára pároljuk a tészát, a végén pedig hozzákeverünk pirított gombát vagy sütőtököt, borsót, esetleg mézes-csili csirkemájat, és a legvégén egy kis vajjal krémesé tesz-szük. Régi tészta – mai ízlésre hangolva. ♦



SZÖVEG –
JEAN ORSOLYA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

„Egy csepp 2. század, egy csepp 21. század”

A bor szorosan kapcsolódik az emberiség történelméhez. Velünk van kezdetektől fogva, és kulináris élvezetek valódi forrása. „*Bonum vinum laetificat cor hominis*” – áll a 104. zsoltárban, vagyis a jó bor felvidámítja az ember szívét. Horváth Istvánnal, az Alisca Borászat alapítójával a szőlőtermesztés magyar hagyományairól beszélgettünk.

◆ BORTERMŐ VIDÉK NAGY MÚLTVAL

A Szekszárdtól Bátaszékig követhető szőlőtermő dűlők már az ókorban is messze földön híresek voltak. Később, a 19. század végén Európa egész területére szállították innen a szekszárdi vöröset, még Franciaország is nagy mennyiségben vásárolt belőle, mivel – mint mondták – az ottani bor minőségével egyedül a szekszárdi ért fel. Liszt Ferenc Szekszárdon járva többször is megízlelte a bort, sőt még IX. Pius pápának is kedveskedett vele 1865-ben, az egyházfő pedig ezeket a szavakat írta róla: „ez a szekszárdi bor tartja fenn egészségemet és ép kedélyemet”.

Mitől olyan különlegesek a szekszárdi borvidék borai? Egyrészt a Szekszárdi-dombság vastag, magas mésztartalmú lösztakarója kitűnő alapot biztosít a kékszőlők termesztésének, és gazdagabb, komplexebb ízvilágot kölcsönöz a bornak. A változatos domborzati viszonyok, a sajátos, napfényben gazdag klíma pedig tökéletes feltételeket biztosít a szőlőnek és kifejezetten kedves a vörös fajtáknak. Ezt már az ókori rómaiak is észrevették, akik a mai Szekszárd helyén fekvő római településen és környékén éltek, és a harc mellett a lakomák mesterei voltak.

MÚLTRA ÉPÜLT JÖVŐ

„Már az ókori rómaiak is tudták, amit mi is tudunk 2000 évvel később: hogy milyen jó a szekszárdi szőlőhegyen megpihenni, és a napsütötte dombok között elterülő szőlők árnyékában egy csodás harmóniával teli bort kortyolva felidézni a hely szellemét” – mondja Horváth István. Borászata a régi, egészen az ókorig visszanyúló hagyományok ápolását tűzte zászlajára: „Szeretném közelebb hozni a 2. század ókori kultúráját jelen korunkhoz minőségi palackos borok formájában. Ezt tükrözi a jelmondatunk is: »Egy csepp 2. század, egy csepp 21. század«. A 2. században, nagyjából Hadrianus császár uralkodásának idején élte virágkorát ez a térség. A boraink ehhez híven mind latin elnevezéssel kerülnek forgalomba.

A kezdetektől kutattam, hogy mi lehetne a borászatom »zászlós« bora. Én ezt a Cabernet Franc-ban mint fajtaborban találtam meg. Az első Cabernet Franc-om 2018-ban készült, és a dicső hadvezér, Hadrianus császár nevét viseli.”

MITŐL KÉZMŰVES A KÉZMŰVES BOR?

„Maximális szakmai odafigyelés mellett igyekszünk minden munkafolyamatot kétkézi munkával végezni, innen ered a kézműves borászat elnevezés – persze az igazsághoz az is hozzátartozik,



Horváth István

hogy nem hagyható el. a modern technológia bizonyos folyamatokból. A kézművesség egyben a magas minőségi kategória védjegye is” – meséli István.



TUJTAD?

A szőlő az egyetlen olyan gyümölcs, amely mindenféle beavatkozás nélkül, saját maga is képes az erjedésre. Igaz, a spontán erjedést a borászok nem várják meg, a megfelelő végeredmény érdekében élesztők bevonása és a megfelelő hőmérséklet biztosítása szükséges, amivel szabályozható az erjedési folyamat.

FEHÉR VAGY VÖRÖS?

„Szekszárd klimatikus tényezői inkább a vörösborkészítésnek kedveznek, de löszös talaján bizonyos fehérszőlő-fajták is jól érzik magukat. És mivel nagy a kereslet a fehérborokra, a mi borásztunk is készít kétféle fehérret: Sauvignon Blanc-t és Chardonnay-t. Bár egy alapvetően vörösboros vidéken mindig is a vörös marad a király” – mondja István.

Az Alisca tulajdonosának két nagy kedvence van: az egyik az Aura nevű könnyedebb cuvée, amely Zweigelt, Kékfrankos és Merlot házasításából született. A másik nagy favorit pedig egy Cabernet Franc fajtabor,

a Hadrianus nevű, amely karakterességével, egyben gyümölcsösségével és telt, csokoládés ízvilágával veszi le a lábáról a kóstolót. „Ez a borfajta igényli azt, hogy ne csak felbontsuk, hanem az ünnepi asztal bora legyen. A Cabernet Franc-unk Hadrianus néven kerül forgalomba, mert valljuk, hogy »nekünk is jár néha annyi, mint egy császárnak«.”

BORKÓSTOLÁS LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

„A kóstoltatást mindig könnyedebb fehérborokkal indítjuk: Sauvignon Blanc-nal és Chardonnay-val, majd a Diva Sabina kékfrankos rozénkkal vezetjük át a vörösborkhoz a kóstolókat. Ezt követően folytatjuk a sort egy visszafogott kékfrankossal, az Antoninus-szal. Ezután két házasítás következik: egy testesebb Merlot-Kékfrankos fás, erősebb jegyekkel, majd egy Aura névre keresztelt Zweigelt-Kékfrankos-Merlot házasítás, amellyel több térségi és országos borversenyen is aranyérmet nyertünk” – magyarázza István. „Az Aurelius egy karakteres Cabernet Sauvignon, több mint egy évet töltött tölgyfahordóban, és éppen ezért igen kerek, illatában és ízében. Az Intuitio nevű házasításunk pedig egy Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc és Merlot válogatás.”

És végül mivel is koronázhatnák meg méltóképpen a borkóstolást, mint a pincészet csúcsborával, a Hadrianus-szal? Mert ahogy a mondás tartja: „Néha nekünk is jár annyi, mint egy császárnak.” ♦

aliscaboraszat.hu



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

LENGYEL ÉS UKRÁN SZILUETTTEK

Nem először fordul elő a hazai szervezésű divathét történetében, hogy a magyar alkotók mellett szomszédos országok tervezői is bemutatkozhatnak, idén kiemelt szerepet kaptak az ukrán vendégek. A Szépművészeti Múzeumba szervezett kétnapos programot a különböző kultúrák ihlette kollekciók változatossága jellemezte.

◆ A lengyel *Kata Haratym* már az év elején is járt a magyar fővárosban, a szintén lengyel *VICHER* párosa viszont először mutatkozott be a magyar közönség előtt.

Kata Haratym elkötelezett a fenntarthatóság iránt; jellemzően természetes szálakból, illetve nagy márkák anyagmaradékaiból készíti limitált szériás öltözékeit. A most bemutatott, jövő tavaszi–nyári kollekció fantáziánéve *I'm red with love*, azaz *Vörös vagyok a szerelemtől*, és a különböző kultúrák viszonyulását vizsgálja a vörös fonalhoz. A zsidó kabbalában például a csuklón lévő vörös zsinór megvédi viselőjét a gonosz szemtől. Japánban egy legenda szerint mindenki a kisujján lévő vörös fonalon keresztül kötődik a lelki társához. Az északi és európai országokban a „vörös fonal” összekötő erejét általában egymást támogató, sorsközösséget kifejező témák szimbolikájában használják. *Haratym* nőies vonalvezetésű darabjain különböző módon csempészi be a vörös fonalat. A modern szabászati megoldásokat ötvöző, nőiességet hangsúlyozó ruháiban rengeteg

a kézimunka: makraméreszletek, horgolt kiegészítő elemek, a fűzőszerű megoldások az antik hős nők mellvértjeit is eszünkbe juttathatják.

A szintén lengyel *VICHER* terveződuójának egyedi látványvilágát az alkotó testvérpár sokoldalú háttere adja. *Inez* és *Katarzyna* többértű szakmai és emberi tapasztalataikat egyesítve kezdett bele a márka építésébe. A *wicher* viharos szelet jelent. A márka a névnek megfelelően az expresszív, erős dizájnt ötvözi a bohém lazasággal és az avantgárd, városi stílussal. Kollektívukhoz eredeti, kézzel festett illusztrációkkal ellátott szöveteket használnak, helyi kézművesekkel és eltűnőben lévő szakmák még élő képviselőivel dolgoznak együtt. Az így készülő merész, laza és harcias sziluettekkel a tervezők az önérvényesítésre, a függetlenségre és az egyéniségre helyezik a hangsúlyt, amit az ellentétek társításával is kifejeznek.

A most bemutatott öltözéksor címe *Le chrome et le coton*, azaz *A króm és a pamut*.





VICHER



KATA HARATYM

A kollekció ihletője Jeanne D'Arc és Hildegard, akiknek a megidézésével a nőiességgel és álmokkal átítatott bátorságot keltik életre. Merész kivágások találkoznak látványos vállmegoldásokkal, divatszínek és krómos felületek váltakoznak visszafogott fekete, szürke és fehér árnyalatokkal. Az izgalmas felületmegoldások lengyel kézművesek munkáját dicsérik, a látványos illusztrációk szintén kézzel készültek. A modern hősnő karakterének öltözéke középkori lovagi és vallási motívumokat is felidéz.

A kollektív show keretében bemutatkozó ukrán márkák közül kiemelkedett a Kir Khartley. A Kijevben alapított márkát Kyrlyo Kharitontsev stylist, művész, dizájn-tanár hozta létre. A progresszivitás, a lázadó kisugárzás és a különlegesség iránti vágy motiválta a tervezőt új, saját kollekciók létrehozására. Kyrlyo a Krím-félszigetről származik, ez a tengerparti energia lüktet a Kir Khartley márká esztétikájában is. Hívószavai a tudatosság, a merész látásmód, az érzékenység és a közvetlenség. Munkáira erősen hat a stylist gyakorlatának sokoldalúsága, a felszíni formák variálása, a különböző textúrák rétegezése. A bemutatott öltözéksornak a Freedom, azaz Szabadság címet adta. Üzenete, hogy a háborúval járó fájdalmak és veszteségek mellett még nagyobb értelme van az életigenlésnek és a fejlődésnek. A kollekció a női lelki erőt, a bátorságot, az elkötelezettséget helyezi középpontba. A Freedom kollekció bézs, fekete, szürke, fehér árnyalatok dominanciájában ad teret az itt-ott megjelenő, mégis rendkívül hangsúlyos vörösnek. Az ukrán gazdaságot jelenleg sújtó hiányosságok (például nincs megfelelő anyagellátás) elképesztő kreatív megoldásokra sarkallják a divatipar szereplőit. Kyrlyo Kharitontsev alapanyagai között felfedezhetőek a nagyobb tételekben raktáron maradó vagy éppen újrhasználásra váró ingek, pólók, ballonkabátok és egyéb férfi öltözékek. A bravúros megoldásokkal átalakított darabok sziluettjeit féműtők, szegecses és hímzett feliratok díszítik.

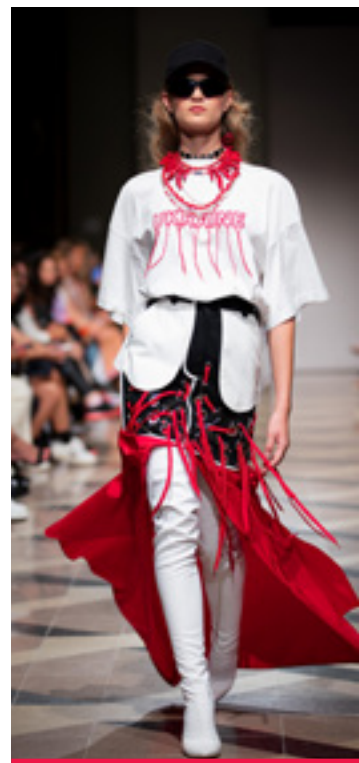
A derékban szabott vagy egyéb módon stylingolt darabok kifejezetten nőies öltözékekké formálódnak.

Az ukrán vendégek közül önálló showval mutatkozott be a GUDU márká. A kijevi alapítású brand kreatív igazgatója a grúz származású Lasha Mdinardze, aki szívet kísérletezni a formákkal és a színekkel, miközben a klasszikus szabászat elemeit is tiszteletben tartja. A most bemutatott kollekció alapját a zakó, illetve a férfi öltönykábát adta. Ezek átformálásával és átszabásával mutatták be, milyen sokféleképpen lehet nemcsak kombinálni, de újra is gondolni ezt a klasszikus darabot. A történelemben volt már rá példa, amikor női ruhák előállításához férfi öltözékeket használtak fel, a tervező elmondása szerint új alapanyagok hiányában most ő is abból dolgozott, ami rendelkezésére állt. Ezért a tavaszi-nyári kollekcióban is melegebb anyagokat használtak, mint például gyapjút és dzsörzét.

Lasha Mdinardze kollekcióját a kabátok köre építette fel. „Vásárlóink szezonról szezonra visszatérnek hozzánk a kabátokért, ami lehetővé teszi számomra, hogy kísérletezzek a formákkal és az arányokkal, megtartva a női test karakterének kiemelését” – mondja a tervező. „Az egész kollekció arról szól, mit és hogyan lehet kombinálni a kabátjainkkal. Szerettem volna érthető, minőségi, kényelmes, ugyanakkor karakterrel felruházott dizájn öltözékeket kínálni.”

Ezekhez a kabátokhoz társulnak a crop topok és a ruhák merész kivágásokkal, a midi hosszúságú szoknyák, valamint az áramló vonalvezetésű, elegáns nadrágok. Az újrashasznítás mesteri eredményei a férfiöltönyökből átalakított női öltözékek és a vintage farmerekből készített darabok. A fekete, szürke, kék árnyalataiban felvonultatott sorban patchwork farmert és vintage nyakkendőkből készült ruhát is láthatunk.

Lasha Mdinardze sötét árnyalatokban érzi önazonosnak magát, az öltözéksor végén megjelenő fehérekkel a fényt akarta jelképezni, ami mindig megjelenik a sötét-ség után. ♦



Kép: Budapest Central European Fashion Week



KÉPMÁS-EST

FILM és PSZICHOLÓGIA

Várkert Bazár
Testórpalota, Vetítőterem



November

30.

19:00

KINCSEK ÉS VESZTESÉGEK

Hogyan tudjuk megélni egy fontos kapcsolatban a másik bosszantó tulajdonságait? Mit tehetünk, hogy jól éljük meg a jelent?

Film: Újratervezés

Rendező, forgatókönyvíró: Tóth Barnabás
Szereplők: **Pogány Judit** és **Kovács Zsolt**

A film után **Szám Kati**, a Képmás magazin főszerkesztője beszélget **Éger Csaba** pszichológussal.



A filmet Tóth Barnabás engedélyével vetítjük.

A Képmás-estre a belépés regisztrációhoz kötött, a belépő személyenként egy Képmás magazin.

Regisztráció: kepmas.hu/kepmas-est

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:



KYRYLO KHARITONTSEV



GUDU

