



kiérdemelt bizalom

Teljesen csak akkor bízunk meg a másikban, ha már van közös történetünk, harmonikus a kapcsolatunk.
Ha így van a szerelemben, a barátságban, a munkában, miért lenne másképp a pénzügyekben?

Tudjuk, hogy a Magyar Állampapír biztonságos, változatos futamidőket kínál és kiemelkedő kamatot ad.
De a számokon túl ez a történet másról is szól: az Önök bizalmáról. És ez a legfontosabb.

Kapható a Magyar Államkincstárban, a Postán és az Elsődleges forgalmazóknál.



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

MULTITASKING

Óvatosan engedi talpát a levelekkel fedett talajra, minden ágereccsenés elriaszthatja a zsákmányt. Meglátja a lábnyomot: ragadozók is ólálkodnak a közelben. Leadja a füttyjelet. Jön is hamar a válasz. A szél a háta mögül fúj, kerülőúton kell hazamennie. Fogy az idő, az égdörögés egyre közelebről jön. Oldalt letört ág, valaki már járt itt, nem is olyan rég, érezni a fanyar zöld szagát. Susognak a levelek, még nem lehet a vihar szele... a keze a késen, most szemfülesnek kell lenni, venni a jeleket és azonnal dönteni. Itt és most. Melyik a fontosabb: táplálékot szerezni, hogy életben maradjon vagy először is életben maradni, hogy táplálékot szerezhessen? Csak utólag derül ki.

Óvatosan teszi a lábát a zebrára és fél szemmel ellenőrzi, megállnak-e a második sávban is. Ahogy átér, újra a telefonba mélyed. A hírfolyamot görgeti, közben rápillant a közlekedési alkalmazásra, hogy melyik busz felé érdemes indulni, és ír egy vibert, hogy bocsí, kések. Nincs új üzenete. A messenger jelez, de nem sürgős. Szaladnak a hírek a kijelzőn: tojásfestés tippek, festékekkel színezik a sonkát, felfedezték a gravitációs hullámot, újabb menekülthullám várható, támad az influenza, feltámadt Krisztus. Közben megszólal a telefon. Anya. Melyik a fontos itt és most? Csak utólag derül ki.

POKORNY LIA
A CÍMLAPFOTÓZÁSON



További képek a honlapon-kepmas.hu
Képek: Pácza Tamás





JELENLÉT
22



TANDEM
40



TÜKÖR
64



HÁZITREND
81



KIMENŐ
88



IMPRESSZUM
Képmás családmagazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft.
A szerkesztőség címe: 1012 Budapest, Logodi u. 44/d. alagsor 1. (Bugát lépcső felől)
Tel./fax: 06/1/365-1414, 06/1/365-1415 • E-mail: web@kepmas.hu • www.kepmas.hu •
Bankszámlaszám: 10700347-26317904-51000005
Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás paczai.tamas@kepmas.hu • Külső munkatársak: Aczél Petra, Bognár Mária, Bogos Zsuzsanna, Boross Nóra, Dér Katalin, Domán Melinda, Dubinyák Réka, Fodor Zsófia, Gábos Katalin, Gyombolai-Kocsis Fruzsina, Gyombolai Zolt, Horváth Pál, Kemenes Tamás, Krúdy Tamás, Lackfi János, Marton Árpád, Mártonffy András, Mirtse Áron, Nagy András, Németh Zsófia, Póta Réka, Schäffer Erzsébet, Skita Erika, Szabó Emese, Szabó T. Anna, Széles-Horváth Anna, Szőnyi Lidia, Szűcs Édua, Tahin Ráhel, Tolnai Nóra, Tóth Gergely, Turáni Szabolcs, Ughy Szabina, Ungváry Zolt • Olvasószerkesztő: Fazekas Zsuzsa • Korrektor: Thész Dóra • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Kapcsolattartás, honlap: Baka Ildikó, baka.ildiko@kepmas.hu • Sajtókapcsolat: Tóth-Fazekas Andrea, tothfazekas.andi@kepmas.hu • Ügyvezető: Molnár-Bánffy Kata, mbk@kepmas.hu, Urbán András, urban.andras@kepmas.hu • Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea, demecs.timea@kepmas.hu

• Tördelés, nyomdai előkészítés: Grafcom Media Kft., Magdó Emil, Csonka Judit • Arculat, márkasztratégia, layout: Salt Communications / Molnár-Bánffy Kata, Nagy István, Balassa Nikolett

Előfizethető a Képmás szerkesztőségben 365-1414 telefonon, vagy az elofizetes@kepmas.hu e-mail címen, a Magyar Posta hálózatában, digitális formában pedig a www.digitalstand.hu oldalon. • Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők

Nyomda: Ipress Center Central Europe Zrt. 2600 Vác, Nádás utca 8. – Felelős vezető: Lakatos Viktor • ISSN 1586-4235
Lapunkat rendszeresen szemléli Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ Kft.
Következő számunk 2016. április 1-jén jelenik meg. Képmás családmagazin kiadását támogatja: Nemzeti Kulturális Alap, Emberi Erőforrások Minisztériuma, Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet, Magyar Nemzeti Bank, Piarista Rend Magyar Tartománya

A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.



„Ma már inkább a csendből fejtem meg, ki vagyok”
Pokorny Liával beszélgettünk
KÉPMÁS 6

A „szemeteskosár” kultúrája
JELENLÉT 13

Hatékonyághalál
AFRIKAI ÁLOM 7. 15

Bringás lovagok
RIPORT 18

Az utolsó tekerics
VILÁG-KÉP 22

Ha kopogtat az első gyermek
KETTESBEN 24

Én, a rendőrnő
NŐI SZAKASZ 26

Online anyák 28

Tavaszi kirándulás
EGYRŐL A KETTŐRE 32

Családi csomó 34

Siker- és boldogságcsomag 1.
Az önkontroll
ÉRTSÜNK SZÓT! 36

Gyereknél a kutyü, szülőnél a labda 38

MÉDIA A CSALÁDÉRT 42

Elő a labdákkal 44

Aczél Petra:
KÖZVILÁGÍTÁS 47

Schäffer Erzsébet:
A RÉGIEKET NE FELEDD! 48

A diploma, a frász és
a kapunyitás története 50

Luxustudásra nincs idő
MELYIK ÉLET LESZ AZ ENYÉM? 54

Énekelj magadhoz a világot!
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS 58

		A gyomrod üres, vagy a lelked? BEMELEGÍTÉS 62
		Nem egy kaptafára megy SIKK 64
		Aljamunka mesterfokon 66
		Ez akkor asztma? GYEREKRENDELŐ 68
		Petőfi, Jókai és Kossuth a konyhában VÉGY EGY RÉGI RECEPTE! 70
		Ismerős ételek új „tálalásban” A SÉF AJÁNLATA 72
		ZÖLD MOZAIK 74
		A haladás ára 76
		Központban a környezet 78
		Emberi meghajtással 81
		Zöldülő közlekedés 82
		Bakator utca 16. VÁROSI MESÉK 88
		Egy bolond százat csinál KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK 90
		Ikertükör Lackfi Jánossal és Szabó T. Annával ÜZENETE ÉRKEZETT 94
		Lackfi János: FRISS FORGÁCSOK 96
		Azok a hajdani hölgyek! OLVASÓSAROK 97
		Szórakozz komolyan! PEDAGÓGIA A SZÍNFALAK MÖGÖTT 98
		FEBRUÁRI KIMENŐ 100
		Az igazi Doktor Bubó VADÁLLATOK KÖZELRŐL 102
		Az év legviccesebb állata TERMÉSZETKÖZELBEN 104