



SEBESTYÉN MÁRTA A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Képek: Pácza Tamás

SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Egy turistaházban töltött szilveszteri buli másnapján pizsamában, álmosan szállingóztunk a konyhába. Egyikünk felöltözve jegyzetelt az asztalnál. Meglepve kérdeztük, mit ír, azt felelte, a jövő évi programokat. A köztudottan pedáns anyuka lenyűgözött. Hogy van az, hogy az én naptáramat mindig mások tervezik, hogy a bejegyzések kihúzva, átnyilazva éktelenkednek a rubrikákban? Kinéztem az ablakon a hóembert építő gyerekcsapatra, és eszembe jutott, hogy még újév napján is legfeljebb csak a következő napok teendőit görgetem magam előtt, ahogy ők odakint a hóembertestet. Majd, ha felnőnek a gyerekek, minden átláthatóbb lesz.

Felnőttek. És a naptáram ugyanúgy néz ki. Viszont megértettem, hogy így is elfogadnak. Ettől még a falinaptár nem lett lakberendezési díszpéldány, de én kiegyensúlyozottabb lettem. Csak az lep meg, hogy ennyi év kellett, hogy beletörődjek.

Azt hiszem, minden újévkezdő mumusunkkal így van. A „tavaly megint nem sportoltam”, „nem tanultam nyelvet”, „nem találtam meg a hivatásom”, „nem jött el életem párja”, „nem költöztünk saját lakásba” csak bennünk olyan sürgető. A legfontosabbat – hogy szeretnek-e, elfogadnak-e, és mi is tudjuk-e ugyanezt – mindez nem befolyásolja. Közben pedig észrevétlenül megvalósítjuk vagy megkapjuk azt, amire vágyunk. Vagy épp kiderül, hogy anélkül is jó élni.

**KÍVÁNJUK MINDEN OLVASÓNKNAK,
HOGY 2018 ÖRÖMTELI ESEMÉNYEKET
ÉS FELISMERÉSEKET HOZZON!**





JELENLÉT

13



TANDEM

30



TÜKÖR

56



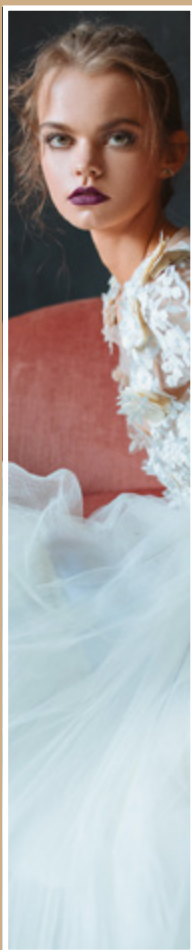
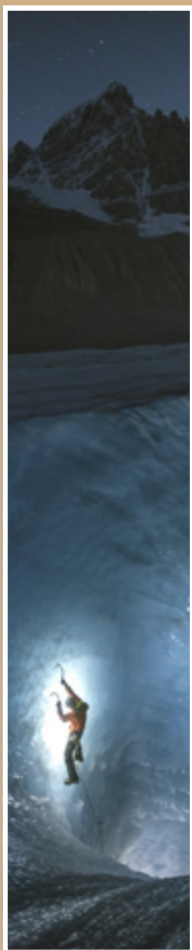
HÁZITREND

71



KIMENŐ

92



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: szerkesztoseg@kepmas.hu • www.kepmas.hu
 • Bankszámlaszám: 10700347-26317904-51100005
 Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás
 paczai.tamas@kepmas.hu • Külső munkatársak: Aczél Petra, Ayhan Gökhan, Balkuné
 Szűcs Emese, Bogrnár Mária, Bogos Zsuzsanna, Dér Katalin, Fábrián Tibor, Fodor
 Zsófia, Gábos Katalin, Horváth Pál, Keszler Patricia, Lackfi János, Massay-Kiss Andrea,
 Mártonffy András, Mészáros Márton, Mirtse Áron, Németh Zsófia, Póta Réka, Szabó
 Emese, Szabó T. Anna, Széles-Horváth Anna, Szőnyi Lúcia, Tahin Ráhel, Tolnai Nóra, Ughy
 Szabina, Ungváry Zsolt, Vanyovszki Mária • Olvasószerkesztő: Kölnei Lívია • Korrektúra:
 Trans-Ken Bt. • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Szerkesztő:
 Baka Ildikó, baka.ildiko@kepmas.hu • Értékesítés: Tóth-Fazekas Andrea, tothfazekas.
 andi@kepmas.hu • Rendezvények, sajtókapcsolat: Fodor Krisztina, fodor.krisztina@
 kepmas.hu • Ügyvezető: Molnár-Bánffy Kata, mbk@kepmas.hu, Urbán András, urban.
 andras@kepmas.hu • Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea, demecs.timea@kepmas.hu

Arculat, márkastratégia, layout: Salt Communications / Molnár-Bánffy Kata, Nagy István,
 Balassa Nikolett. Nyomdai előkészítés, tördelészerkesztő: Légár Béla
 Előfizethető a Képmás szerkesztőségében, a 365-1414-es telefonon, az előfizetes@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: Grafcom Media Kft., Magdó Emil, Simon Andrea • Ipress Center Central Europe Zrt.
 2600 Vác, Nádás utca 8. – Felelős vezető: Borbás Gábor • ISSN 1586-4235
 Lapunkat rendszeresen szemlélti Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER
 MÉDIAFIGYELŐ Kft.
 Következő számunk 2018. február 1-én jelenik meg.
 A Képmás magazin kiadását támogatja: Emberi Erőforrások Minisztériuma, Nemzeti Kulturális Alap
Hirdetési felület értékesítő: LifeTime Media – Miczinkó Katalin – miczinko.katalin@lam.hu
 A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.
 A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **eset** biztonsági programokkal végezzük,
 amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosítja számunkra.



KÉPMÁS
Márta dala 6

LÉTKÉRDÉS
Megint mész? 13

Életfordulók, újrakezdések 14

Az élet kivédhetetlen cselei 16

RIPORT
Szegény ember vízzel főz? 18

Este jó 22

A faktoriálisban rejlő lehetőségek 23

CSALÁDI KÖRBEN
Megtartható a hűség
Interjú Nádasdy Borbálával 24

Hogyan neveljünk boldogabb gyereket? 28

HÁRMAS KÖTÉS
Bajba jutott kamaszok 30

Egy menő apuka a Spotify-ról
interjú Bretz Gáborral 34

MÉDIA A CSALÁDÉRT 39

Miért szeretek dolgozni? 40

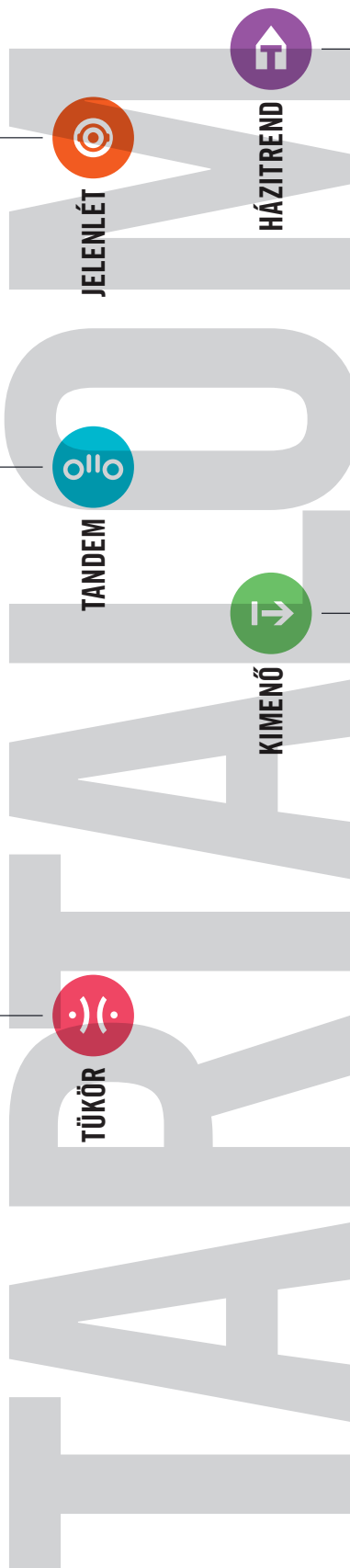
Tiszta szerencse 44

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS
Munkamánia a köbön
Pszichológusszemmel
a „Miss Sloane” című filmről 48

KÖZVILÁGÍTÁS
Sarkunkra állva 52

A SZALON
A jogász, a stylist és
a menyasszonyiruha-tervező 54

BEMELEGÍTÉS
Exorexia – Betegség
az egészség köntösében 58



UTÁNAJÁRTUNK
Ahol az anya gyermeke mellett
gyógyulhat 60

GYEREKRENDELŐ
Ments meg! 64

VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!
Végy egy darab gyömbért! 66

A SÉF AJÁNLATA 68

ZÖLD MOZAIK 70

KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK
Egy igazi brit „buldog” és polihisztor 72

OLVASÓSAROK
Boldogtalanság mindenütt 74

IKERTÜKÖR
Lackfi Jánossal és Szabó T. Annával 76

BIBLIA ÉS IRODALOM
Új év – új lehetőségek 78

ARANY JÁNOS 200 80

Indítsd az évet feltöltődve! 82

JANUÁRI KIMENŐ 88

FRISS FORGÁCSOK
Úri huncutság 90

VADÁLLATOK KÖZELRŐL
Költözők köztvilág 92

TERMÉSZETKÖZELBEN
A biztonsági öveket kérjük becsatolni! 96