



## SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Minden hónap utolsó napjaiban lessük, hogy kijöjjenek végre a nyomdából a friss Képmás-kötegek, és olyan izgalommal bontogatjuk, mint a kisgyerek a születési ajándékát, amelyet megálmodott és végre a kezében tarthat. Amikor a nyári szabadságokat terveztük, évről évre felmerült, hogy ne készítsünk-e összevont számot, hogy mindenki a kedvére vehesse ki a szabadságát, legyen egy kis szusszanásnyi idő, megállítsuk egy kicsit a lapkészítés kerekét. De mindig úgy képzeltük el, hogy az előfizetők is ugyanúgy várják az új számot, ahogy mi, és talán csalódtok lennének. Ilyenkor az is eszembe jutott, hogy férjem félig viccesen még felnőttként is sokszor meséli, milyen nehéz a karácsony táján született gyerekek helyzete az összevont születési ajándék tekintetében. Szóval végül mindig elvetettük, hogy a könnyebbik utat választjuk, előre dolgoztunk, egymást váltottuk, de nem volt összevont Képmás.

Most megtörtént, de persze, senki nem ment nyaralni, és a helyzet furcsa módon úgy hozta, hogy nem ez volt most a könnyebb döntés. Könnyebb lett volna kiadni a munkát, mintha mi sem történt volna, megrendelni a nyomdát, nem törődve a visszamondott hirdetésekkel, ami a nyomdaköltség nagy részét fedezni szokta. A döntésünk nem kényelemből született és nem megfutamodás volt, az a szilárd hit eredményezte, hogy lesz erőnk ugyanúgy folytatni, ha elül a vihar. Hogy tudjuk kárpótolni az olvasókat és az előfizetőket, és nem utolsósorban a szerzőket is. Hogy a kicsit később érkező május-júniusi lap muníciója kitarat a júliusi mellékletes számunkig, amely már készül is, Hosszú Katinkával a címlapon.

Hiszünk abban, hogy ebből a sokak számára jóval nehezebb és nagyobb áldozatokat kívánó helyzetből meg erősödve jövőnk ki. Hogy amikor majd újra felvesszük életünk megszokott fonalát, csak azokat a szálakat emeljük fel újra, amelyek igazán fontos dolgokhoz kötődnek. És ezt a hitet minden egyes bátorító levél, új előfizetés, támogatás, szerzői felajánlás erősítette – volt miből erőt merítenünk. Köszönjük!

## ZSÉDA A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Jónás Jácint



## JÚLIUSI CÍMLAPUNKON HOSSZÚ KATINKA



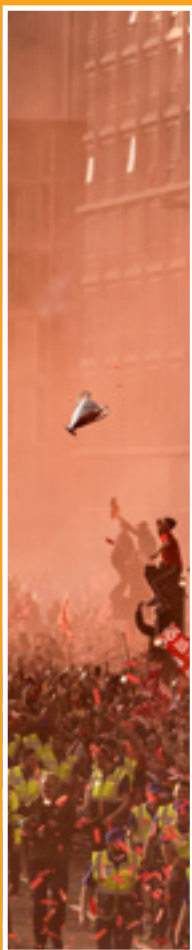
Kép: Páczai Tamás





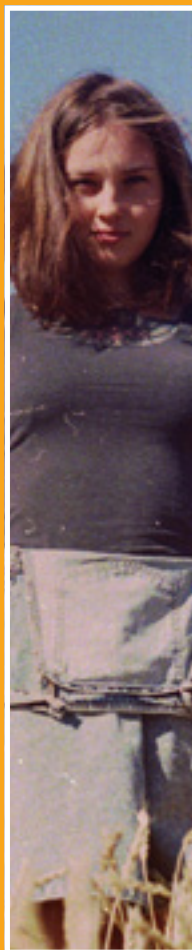
JELENLÉT

16



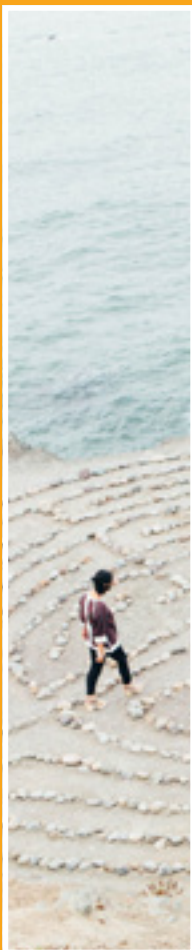
TANDEM

48



TÜKÖR

64



HÁZITREND

78



KIMENŐ

120



#### IMPRESSZUM

Képmás magazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft. • 1012 Budapest, Logodi u. 44./D • Tel./fax: 06-1 365-1414, 06-1 365-1415 • Felelős kiadó: Molnár-Bánffy Kata • 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 • Olvasószerkesztő: Gergely-Baka Ildikó • Korrektúra: Trans-Kem Bt. • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Arculat, layout, nyomdai előkészítés: Salt Communications Kft. | Nagy István | Balassa Nikolett | Légár Béla

**Hirdetésértékesítés: Péterfy Hajnal | peterfy.hajnal@kepmas.hu • Előfizethető: www.kepmas.hu/elfizetes | elfizetes@kepmas.hu, valamint a Magyar Posta hálózatában, és digitális formában: www.digitalstand.hu • Terjesztés: Urbán András | urban.andras@kepmas.hu**  
Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők • Nyomda: Ipress Center Central Europe Zrt. 2600 Vác, Nadas utca 8. | Felelős vezető: Borbás Gábor • ISSN 1586-4235 • Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ KFT. A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **CS&E** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosít számunkra. • **Következő számunk 2020. július 1-én jelenik meg.** • Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea | demecs.timea@kepmas.hu • Képmás nagykövet program koordinátor: Tóth-Fazekas Andrea | tothfazekas.andi@kepmas.hu • Képmás-estek: Fodor Krisztina | fodor.krisztina@kepmas.hu



<b>KÉPMÁS</b> „Az éneklést történetmesélésnek tartom” Interjú Zsédával	6		<b>JELENLÉT</b>	Útmutató nehéz döntésekhez	64
<b>MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR</b> Egy magyar polihisztor: Apáczai Csere János	12			<b>A SZALON</b> Ami vérezen komoly, és ami inspiráló játék	68
Az idő örök csodája	15			<b>RENDELŐ</b> Megállni tilos!	72
<b>VILÁG-KÉP</b> Európa bajnokai	16			<b>BEMELEGÍTÉS</b> Ebben most is tied a kontroll	76
„Szobafogságban a világ”	18			<b>RENDELŐ</b> Szívderítő gyógynövények	78
Az új járvány	22			<b>UTÁNAJÁRTUNK</b> Otthon is lehetsz kreatív	82
<b>VILÁG-KÉP</b> A tobzoska szerencséje	24			<b>VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!</b> Akik a virágot szerették	86
Szerelmek karanténban	26		<b>TANDEM</b>	<b>ZÖLD MOZAIK</b>	88
<b>KÖZVILÁGÍTÁS</b> Egészséges kilátás	30			<b>UTÁNAJÁRTUNK</b> Kezeld a kezet!	92
<b>KETTŐ AZ EGYBEN</b> „Minden évben újra megesküszünk”	32			<b>ODA-VISSZA</b>	94
„A tartós párkapcsolat ősi túlélési kód” Interjú Sue Johnsonnal	36			Mi a valódi, és mi a hamisítvány?	96
Találkozás a ritmusban Ütős hobbi és terápia kivételes gyerekeknek	42			<b>BIBLIA ÉS IRODALOM</b> Pünkösöd	100
<b>APA, KEZDŐDIK!</b> Apa a mennyekben	46			Zárkózott seregszemle	104
Engedd el!	48			<b>LEZSER</b> Megállt az idő	109
<b>VÍZEN JÁRNI TILOS!</b> Karanténusz, Szórákaténusz	50		<b>TÜKÖR</b>	„Hiszek abban, hogy itt és most a legjobb” – Interjú Pátkai Rozinával	110
<b>EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS</b> Erőforrásaink a bajban	52			Olvasmányok a karanténban	114
<b>TANÁROK TITKOS ÉLETE</b> A kudarc vállalható	56			<b>MÁJUSI-JÚNIUSI KIMENŐ</b>	117
Mit kezdünk a félelemmel?	58			„Itt minden valóságnak neve, értelme és ideje van” Csodálatos Kis Balaton	120
Az újraértékelt szabadság	62			<b>ÁLLATOK KÖZELRŐL</b> Ott, túl a rácson	124
				Járt utat járatlanért!	128