



A főtérre költözött egy napra a [Nőileg magazin](#) szerkesztősége. Péntek délelőtt kevesen vették igénybe az ingyen kávé és tea mellett a frizura és sminktanácsokat, ám délutánra összegyűltek a kismamák, és benépesítették a rögtönzött kávézót.

A résztvevők kipróbálhatták, hogyan festenének a magazin címlapján, beleszagolhattak a legújabb Avon parfümbe, és míg a gyerekek a Korai Nevelő- és Fejlesztő központ játéktengerében, valamint a múzeumpedagógiai foglalkozások alatt elszórakoztak, hasznos tanácsokat, ötleteket kaphattak.

A **Mamo Kismamaklub** munkatársaitól megtudtuk, miért érdemes szülésfelkészítőre járni: könnyebben és tudatosabban szülnek azok a nők, akik nem csak az internet és a könyvek dömpingje szolgáltatja információkból tájékozódnak, hanem személyes támogatást kapnak.



Tejesskorú tájékoztatás

Hadnagy Ágnes, gyógytornász a kismamatorna előnyeit ecsetelte, majd **Fekete Éva** szoptatási tanácsadó pedig megnyugtatta az édesanyákat, nem kell az anyatejes kisbabát sírni hagyni, amíg a babakocsival végigvágunk a városon.

Az üzletek próbafülkéiben, a színházban nyugodtan meg lehet szoptatni a kicsiket. A szoptatási tanácsadótól hallottuk a szomorú statisztikát, hogy a négyhónapos csecsemőknek csak négy százaléká anyatejes.



Nem kell hoszkodni

A szülő-gyerek kapcsolatáról **Szalay Zsuzsa** pszichológust, a Nőileg publicistáját kérdezte **Asztalos Ágnes**

. A beszélgetésből megtudtuk, hogy nem érdemes hős anyának lenni, a szükségesnél több áldozatot hozni: „A gyerek ne éljen magasabb színvonalon, mint az anyja”.

Persze, ez nem jelenti azt, hogy el kell hanyagolni a csemetét, csak azt, hogy az édesanya figyeljen a saját igényeire is. A gyereket érdemes körülbelül négy hónapos korától mások felügyeletével megszoktatni, hogy a bölcsiben, oviban elválásnál ne érzék traumák.



A mai trendek az agresszivitás lefojtására biztatnak, vannak azonban olyan gyerekek, és olyan esetek, amikor épphogy segíteni kell az előretörését. A rengeteg gyereknevelési trend közül azt válasszuk, amelyik a legjobban beleillik a világképünkbe, talál a szülő és a gyerek személyiségéhez – mondta a pszichológus, aki nem akar tanácsokat adni.

Nem dől össze a világ akkor sem, ha kijövünk a sodrunkból, állapítsunk meg közösen határokat, és azokat tartsuk be. Minden gyerek feszegeti ezeket a határokat, ilyenkor határozottan, bántás és minősítgetés, címkézés nélkül hozzuk a tudtára, hogy eddig és ne tovább. Ha rosszat tesz, hagyjuk, hogy tapasztalja meg a következményeit.



A rántott huson is túl

A zöldség- és gyümölcsfaragás rejtelseibe **Bándi-Sándor Domokos** vezetett be. Ismertetett az ételdíszítés alapelveivel, illetve azzal, hogy egy székely vasárnapi menüsor akár 2000 kalóriát és megszámlálhatatlan koleszterint tartalmaz, ami egész napra is elegendő egy fizikai munkát nem végző személynek.



Megjelenésük a női és a férfiak közötti kapcsolatban egy újabb lépés, és a kapcsolatuk Ne
Két udvarhelyi legenda

A nap csúcspontja a hetedik lapszám, a novemberi Nőileg bemutatója volt, amelynek címlapján először szerepel udvarhelyi nevezetesség. A „legendás” páros, **Fazakas Szabolcs** és **Tófalvi Beáta** néz ránk vissza a borítóról.

