

A negyedik otthonszűléssem

Article URL

www.asztrologia.ro/

Author

Dénes Mária

Published: December 16, 2018, 4:15 pm

Szeretettel Á¼dvÁ¼zÁ¼llek kedves BarÁ¼tom!

Á¼rÁ¼mmel elmondhatom, hogy jÁ¼lius 21-Á¼n reggel 6 Á¼ra 21-kor megszÁ¼letett a negyedik gyerekÁ¼nk, a kisfiÁ¼nk, Szabolcs. A szÁ¼lÁ¼srÁ¼ul szeretnÁ¼k rÁ¼viden beszÁ¼molni, mivel Á¼gy Á¼rzem, ezt a szÁ¼lÁ¼st a lehetÁ¼mu legjobban sikerÁ¼lt vÁ¼gigÁ¼lnem, vÁ¼gig vinnem, annak ellenÁ¼re, hogy szÁ¼mos rÁ¼szletben eltÁ¼rt az elÁ¼zÁ¼mu szÁ¼lÁ¼seimtÁ¼ul. Ebben a negyedik szÁ¼lÁ¼sben elmondhatom, hogy a normÁ¼lis, termÁ¼szetes, zavarmentes szÁ¼lÁ¼shez kÁ¼tÁ¼dÁ¼mu minden vÁ¼gyam, vagy inkÁ¼bb Á¼hajom, ambÁ¼ciÁ¼m beteljesedÁ¼st nyert. EzÁ¼rt is igyekszem minÁ¼l rÁ¼szletesebben leÁ¼rni amÁ¼g mÁ¼g friss az Á¼lmÁ¼ny. A szÁ¼lÁ¼shez kapcsolÁ¼dÁ¼ elÁ¼zÁ¼mu nap, napok esemÁ¼nyei A szÁ¼lÁ¼s elÁ¼tt nÁ¼gy nappal egyÁ¼rtelmÁ¼en Á¼rzÁ¼keltem, hogy az Á¼zÁ¼leteim kezdenek felpuhulni, kilazulni. Ezt a jelensÁ¼get a korÁ¼bbi vÁ¼randÁ¼sÁ¼gaim vÁ¼gÁ¼n ott azonosÁ¼ttram be, amikor a baba kezdett leszÁ¼llni Á¼s a mozgÁ¼som kezdett elnehezedni. Mivel azonban ez utÁ¼bbi Á¼ldott Á¼llapotossÁ¼gom idÁ¼szakÁ¼ban keveset mozogtam intenzÁ¼ven, amely miatt a vÁ¼randÁ¼sÁ¼got nehezebben viseltem s tÁ¼bb ilyen, olyan fÁ¼jdalommal jÁ¼rt a vÁ¼gÁ¼n, mint a korÁ¼bbi Á¼llapotossÁ¼gaim, ezÁ¼rt a rÁ¼gi eligazodÁ¼si pontjaim nem voltak meg. Illetve megvoltak, csak nem tudtam Á¼ket olyan egyÁ¼rtelmÁ¼en Á¼rtelmezni, s nem Á¼sszekeverni azzal, hogy nem mozogtam eleget Á¼s az izmaim, s az Á¼nszalagaim hÁ¼zÁ¼dnak, feszÁ¼lnek, nem elÁ¼ggÁ¼ erÁ¼sek Á¼s rugalmasak. Volt egy a vÁ¼randÁ¼sÁ¼gom elejÁ¼n kezdÁ¼dÁ¼mu derÁ¼kfÁ¼jÁ¼som, ami idÁ¼punkÁ¼nt elÁ¼jÁ¼tt az egÁ¼sz idÁ¼szak alatt, s a vÁ¼gÁ¼re kifejezetten intenzÁ¼-vÁ¼ vÁ¼lt, fÁ¼kÁ¼pp amikor nagyobb mÁ¼retÁ¼, s fizikailag jobban igÁ¼nybevevÁ¼mu tevÁ¼kenysÁ¼geket vÁ¼geztem, valamint reggelente felkelÁ¼s utÁ¼n pÁ¼r percig. Á¼on ugyan naplÁ¼ztram Á¼s dekonspirÁ¼ltam is, mi a szellemi oka a derÁ¼ktÁ¼jÁ¼ki fÁ¼jaldalmamnak, de az nem mÁ¼lt el, viszont ez miatt nem zavartattam magamat, mert ElÁ¼d fiamnÁ¼l is volt egy ehhez hasonlÁ¼ tÁ¼netem, ami aztÁ¼n nyomtalanul eltÁ¼nt a szÁ¼lÁ¼s utÁ¼n. (Az asztrolÁ¼giÁ¼t tudÁ¼k kedvÁ¼Á¼rt Á¼rom le, Á¼gy utÁ¼lag ugrott be, hogy (talÁ¼n) azÁ¼rt nem mÁ¼lt el, mert nem jÁ¼l dekonspirÁ¼ltam, ugyanis Á¼n derÁ¼ktÁ¼ji Á¼s MÁ¼rleg problÁ¼makÁ¼nt azonosÁ¼ttram be a tÁ¼len, holott tulajdonkÁ¼ppen, az utolsÁ¼ idÁ¼szakban, amikor tisztÁ¼n Á¼reztem melyik ideg nyomÁ¼dik, s tÁ¼bb panaszt okozott s jobban oda kellett figyeljek rÁ¼, vÁ¼lt vilÁ¼gossÁ¼: a szakrÁ¼lis Á¼s nem a lombÁ¼ris rÁ¼szen van a problÁ¼ma. Vagyis itt nem MÁ¼rleg, hanem SkorpiÁ¼ problÁ¼mÁ¼rÁ¼l van, volt szÁ¼. Ez a kisbaba szÁ¼letÁ¼si kÁ¼pletÁ¼ben is lÁ¼tszik, ugyanis a SkorpiÁ¼nak megfelelÁ¼mu nyolcas hÁ¼za terhelt, valamint a SkorpiÁ¼ uralkodÁ¼ bolygÁ¼ja a PlutÁ¼ van letÁ¼madva egyÁ¼rtelmÁ¼en, MÁ¼rleg problÁ¼ma pedig nincs is a kÁ¼pletÁ¼ben). Ez a â¼zderÁ¼ktÁ¼jiâ¼ fÁ¼jdalom szÁ¼nt meg egyik naprÁ¼l a mÁ¼sikra minden elÁ¼zÁ¼mu nÁ¼lkÁ¼l a

számlát elmentt nappal. Ebből jutottam arra az egyértelmű kárvetkeztetésre, hogy kilazultak, felpuhultak az izmletek, mivel a csigolyám nem nyomja már az ideget. Az egész folyamat egyből ontógy kezdődött, hogy a konkrét vajdást megelőző jelszaka, miután a főrjem készen érkezett haza, mert késztettek egy filmet s sokáig odamaradt, felkeltett a jellel egy 3ra kártrá s tbb nem tudtam visszaaludni csak reggel hat 3ra fele. Mindeközben úgy éreztem, hogy rendszeresen jelentkező fájdalmain vannak, amelyek még számlát is fájdalmai is lehetnek, illetve számlát is fájdalmai is átalakulhatnak. Gondoltam majd reggel meglátjuk s igyekeztem elaludni. Reggel derült ki, a magzatot valóban nyakdugás egy része már kijött, s még utána is jött ki belüle a reggel folyamán, de a fájások teljes mértékben megszűntek. Kissé meg is illemdtem, mi van most? Fogok számlni, vagy nem fogok? Ha igen, akkor miként, fájások nélkül? A főrjem nyugodt volt, azt mondta, hogy majd újra beindulnak mikor ott lesz az ideje. Ez engem persze nem nyugtatott meg teljes mértékben, de árvendtem annak, hogy nem aggódik. Dál kártrá a gyerekeket levitte a számlaimhoz. Ezt mindkét korábbi számlát snál a gy tették a minál zavartalanabb számlát is kártrálmányek látrehozás a cöljáb. Ugyanakkor a számlát után is vigyázott anyám egy hetet rájuk, s a gy kényebb volt a regenerálás valamint a kis ájszámlátre is jobban odatudtam figyelni. Amikor telefonon felhívtam, hogy értesítem a gyerekek érkezéséről, elmondtam neki, hogy a nyakdugásból valamennyi elment, de a fájások megszűntek, s nem tudom mi van most. Miután a gyerekek lementek falura s nem kellett már aüket késztetni, valóban foglalkozni, a neten utána néztem mi is a helyzet a nyakdugással, mi van egyáltalán ilyenkor. Ott találtam cikkeket arról, hogy a nyakdugás távozás a nem kátelezésen jelenti még a számlát azonnali beindulását, csupán azt jelzi, hogy valamikor számlni fog a ná a kázeljében. Ez lehet egy napon belül, de lehet egy, vagy két hét alatt is. Főrumokon számomra esetet olvastam, ahogy tbbeknek is sokkal később egy, két hét után indult be valóban a számlát. Vissza is hívtam anyámat, ne aggódjon, mert semmi gond, legfeljebb vele toltam ki, mivel fájólegesen levitték a gyerekeket, s most neki kell rendeznie aüket, miközben én nem is számlát még. A vajdás a számlát a főrjemnek a faluról tártán hazaérkezte után, a városban még sötétltunk egy hosszat a dőlután folyamán. Később, este nyolc 3ra kártrá elment filmet késztetni, én pedig a lakásban a házimunkával foglalatokodtam. Tíz 3ra kártrá eszembe jutott, hogy aznap tulajdonképpen egy kártrán ká-vál nem ettem semmit, s mégis csak ennem kellene valamit, arra az esetre ha netán beindulna a számlát, ne kerüljek energia hiányba, s ne legyek gyenge. Valójában ugyanis az azt megelőző nap sem ká-vántam semmiféle ételt, s igen keveset ettem, ráadásul amit ettem az is folyamatosan ment ki belülem. Nekem akkor úgy tnt, valami enyhébb gyomormenés-szerésget kaptam, kaphattam, miközben nem tártátot már, s mint hogy a szervezetem tisztult, tisztította magát, késztelt a számlát. Kéztudott, a számlát beindulta után nem javallott a táplálkozás, mert azt tartják, hogy a gyomorműködés leáll az étel a gyomorban marad. Szólságos esetben a vajdás káztben elfogyasztott ételt a számlátun kihányja később. A kárházban, ahol ráadásul a mátt (a császármetés) lehetőséggel is számolnak, ezt messze elkerülik, még a vizet sem adnak. Ájszaka tizenkét 3ra kártrá felbredtem, kezdtem érezni a fájások beindulását. Ami megzavart, hogy nem szokványosan, a korábbi számlátsekhez hasonlóan, a derekamból indultak ki, hanem kifejezetten a hasam alatt elöl s el sem értek a derekamig miközben már is abbamaradtak. Mivel rendszeresen jttek a máltak el hasonlóan idtartam letelte után, felkeltem (nem akartam mulasztást elvetni, mint előző jelszaka, amikor reggelre halogattam a felkelést). Megmórtam s kb. harminc másodperc kártrá tartottak. Megbizonyosodtam ezek által a számlát beindulásáról. A felkelés után a fájások ráadásul gyakrabban kezdtek jelentkezni mint előtte, kártrábelül 7-10 percenként a egyformán hosszúak voltak, természetesen volt kezdetük, maximumuk és után hirtelen elcsendesedtek. Az ajtónak támaszkodva a hájtgerincemet mentesítve a társal,

hagytam, hogy a máhűsszehűzűdűs minűl teljesebb legyen, mikűlzben befele figyeltem űs máűlyeket láűgeztem. Háűlűt adtam űs űrrendtem minden bekűvetkezű fűjdalomnak s elkűpzeltem amint tűgulok űs amint egyre tűgul, megnyű-lik a szűlűmcSATORNA bennem. Az elűbbi szűlűseim arűnylag hosszű, 12 űrűs, vajűdűsai alapjűn arra szűmű-tottam máűsnap dűlelűtt, vagy dűlkűrűl meglesz meg a baba. Nagyon űrűltem a gondolatnak űs bizakodva, derűsen megnűzegettem idűunkűnt, a fűjdalommentes idűszakokban, a máűsik szobűban elűmkűszű-tett máűzeskosarat. Kűlzben náűha egyet, egyet ráűgott, mocorgott a baba a pocakomban s űn gondolatban űdvűzűlttem, hogy nemsokűra talűlkozunk idekint. Ekkora máűr űjszaka volt, csend űs langyos meleg, űn pedig egyedűl sűtűltam a lakűsban. Kűlzben náűztem az űrűt, fűl kettű mutatott. A fűrjem máűg nem űrkezett haza, holott egy űrűra ű-gűrtte meg. Igaz azt is megegyeztűk, ha beindul a szűlű felhű-vom űs azonnal indul. Felhű-vtam jűn-e máűr haza, de nem mondtam meg a szűlű beindulűsűt, ugyanis azt mondta űppen indulűban van s nem akartam riadűztatni, valamint nem akartam telefonba kűzűlni a hű-rt. Perceken belűl űgyis itthon volt űs a sajűt szeművel konstatűlhatta a fejleműnyeket, amit egyűbkűnt is sejtett mikor felhű-vtam. Rűntott tojűst evett, aztűn megegyeztűk, egy űrűcskűra le kell fekűdjűn, mert nagyon fűradt. ű is máűsnap dűlelűttre tippelte a baba űrkezűsűt s ahhoz máűrtte az idűut. Megkűrt, ha netűn hamarabb jűnne kűltsem fel idűben, ne az utolsű percekben, mert űssze kell szednie neki is magűt. Teljesen űbernek kell lennie, ahhoz, hogy minűl jobban jelen tudjon lenni amikor megszűletik a baba űs nyilvűn utűna is, amikor az ű feladatainak nagy ráűsze kűvetkezik. Szeműly szerint kifejezetten űrűltem annak, hogy lefekszik s nem vűrakozik mellettem fűradtan. ű-gy űra nyugodtan lehettem a magam dolgaival. A sűlt tojűs szagűtűl felfordult a gyomrom űs űmelygűseket kezdtem űrezni. Kis idűre oldalfekvűsbűn, mivelhogy ilyenkor hűttal nem javallott, ledűltam az űgyra. Egy fűlűra terveztem a pihenűst, de egy kerek űra lett belűle. Kűlzben meg alig volt, csak vagy hűromszor, máűhűsszehűzűdűs, s az is elűggű kellemetlenűl űrintett ű-gy fekűdve, mikűlzben amikor sűtűltam olyan is volt, hogy egy negyedűra alatt hűromszor hűzűdűt űssze a máűhem. Aki szűlt, vagy aki jűrtas ebben a tűműban tudja, hogy ilyenkor amennyire csak lehet mellűzni kell a lefekvűst, eldűltűst űs minűl tűbbet kell űllni, jűrűlni sűtűlni, annak űredűben, hogy a baba sűlyá kifejttesse a maga űldűsos hatűsűt. Ugyanis a baba fejűnek nyoműsa a máűhnyakra szoros űsszefűggűsbűn űll a máűhűsszehűzűdűs sokkal űs elengedhetetlen űsztűnzű hatűst fejt ki az űredűkűben. űelni is pl. lehetűleg inkűbb csak a fűjűsok idejűn ajűnlott, s azt is űgy, hogy a baba helyzetűnek fűggűlegessűge megmaradjon tovűbbra is űs ugyanakkor a csű-pű is tűguljon. Ezűrt jű pl. ha tűmlűs szűkre űlűnk csak fordűtva, a tűmlűjűval szemben, a láűbunkat űttűve rajta. Kűrűlbelűl náűgy kűrűl kezdtem el űra sűtűlni, kűlzben a pihenűst utűn, a gyomrom helyre űllt. Az űsszehűzűdűsok kűzűtt náűha beereszkedtem egy olyan joga pozű-ciűba amelyrűlt azt tarjűk, hogy a csű-pű nyitja űs a segű-t a baba fejűt minűl inkűbb a szűlűmcSATORNAűba irűnyű-tani. Nagyon jűl űreztem magam a hajnali csendben. Elűrasztott az belűlű jűvű nyugalom, biztossűgűrzet, amely egyűbkűnt minden szűlű jellemezűje, amennyiben a náű hagyja ezt megtűrtűnni magűban s nem aggűdja tűl a folyamatot, vagy nincs benne tűlzott ellenűllűs az eseműnyeket illetűn űs terműszetesen amennyiben hagyja űs nem zaklatja tűl a kűrnyezete sem űut. A teraszunk ajtűja nyitva volt s űramlott be rajta a hűs, tiszta hajnali levegű. Csak azt sajnűltam kissű, hogy nincs udvar a kűzűben, ahovű kilűphetnűk, hogy kűzvetlenűl űrezzem az egysűget az egűsz terműszettel. A fűjűsok kűzűtti idűkben a tereműs mikűntjűre, folyamataira, a tereműui azonossűgomra gondoltam űs azt erűsű-tettem magamban. Eszembe jutottak náű ismerűuseim, korűbbi szűlűseim s máűg szűmos ezzel kapcsolatos gondolat. Mikor mindezeket máűr kimerű-tettem, s űrzetem, hogy belefűradok, tűrelmetlennű vűlok, levezetűskűppen máűg egy, kűt kintfelejtett gyerekrűjt űsszefogtam űs helyreraktam a lakűsban. Ez a tevűkenykedűs kifejezetten jűlesett. Szű-vesen feltettem volna valami láűgy zenűt is, ha nem sajnűltam volna

megtérni ezt a magányos, ká-vál belül nyugodt, bensőséges csendet. A kis tevékeny kitörő után visszatértem korábbi hangoltságomhoz és gondolataimhoz, már amennyire lehetett most már, mert egy negyed éra alatt kb. két hérom fájás mindig jött. Át éra ká-rál intenzív-vebeknek kezdtem érezni a fájalmakat, már a derekamig is kezdtek hátra éni, de ami még ennél is fontosabb, hogy jobban éreztem magam, amikor nyomtam, nyomkodtam, mint amikor nem a fájások alatt. Ahogy ott álltam az ajtó fálájának tászkodva, enyhén szétterpesztett lábakkal s figyeltem a fájalmat beugrott a ká, hogy megnylik a szálácsatorna a lábaim kázt amint nyomok s kicsúszik lefele rajta a baba, vagyis még akár a gyávlla is megtudná a száláni a gyereket. A váratlan bevillanást megillettem, kissé meg is ijedtem. Gyorsan mentem felkérteni a férjem, de mivel a fájalom nem volt túl intenzív, lazíbban fogalmaztam s azt mondtam igyekezzen felkelni, mert úgy néz ki, nem vagyok biztos benne teljesen még, de beindultak a toló fájások. Jár radt volt még mindig, megkérdezte hány éra. Negyed é volt. Visszajöttem a nagszobánkba s letérdeltem a széknek tászkodva. Nem értam, de amikor az éjszaka folyamán a férjem hazajött felvették a szünyegét és letettem helyette kisebb, kényelmes, puha pokrúckát, amit letertettem egy fehér vastag pamut pelenkával. Erre térdeltem most. Ez a térdelés és széknek tászkodás volt a bevált, kedvenc szálácsi pozíció, Elődököt és Csillukát is a gyávlltem. Még egyszer innen átszáltam a férjemnek, hogy jöjjön, ha nem akar lemaradni, plussz én sem szeretném stresszelni magam az áu hiánya miatt, hanem teljes mértékben a szálácsre szeretnék figyelni. Ott is állt elöttem azonnal. Időközben meg jöttek a fájások s én kezdtem nyomni. Elég hosszan tartottak. Már nyomtam jár sokat mire ájbál lálegzetet vettem s még mindig tartott a máhászházás, még mindig lehetett nyomni. Nyomás közben, s kázt meg az is járt az eszembe, hogy kijön az, kijön az, kinyomom, világra hozom azt, amit kilenc holnapon át neveltem. Két fájás (máhászházás) kázt, egy kis tálkárrel megnéztem mekkora a tágulás és egyáltalán mi látszik odalenn. Ott, ahol eddig csupán egymáshoz tálárüdü izomkötetek látszottak, most már egy csillagszerű nyálás keletkezett. Bent a kölyben pedig látni lehetett egy kis sáttát és szálárkés valamit. A magzatnak a burka gondoltam. Ebből tudtam, hogy kázel állunk a vágkifejlethez, de a magzatvá-z még mindig nem folyt el. A kávetkezés ásszházásnál határozottan éreztem, ahogy a baba csúszik lefele a szálácsatornáin, amint nyomok. Hirtelen szerettem volna, ha férjem is a bárámbé bájhatna és áu is világosan láthatná, árezhetné azt amit én, káztetlen rásze lehetne abban az élményben amin átmegyek. Persze ilyesmi nem lehetséges, ezért a fájások kázt igyekeztem elmondani minél rászletesebben mit tapasztaltam, s hozzátettem még az is lehet, nemsokára megszálletik. A rákvetkezés fájás ugyanágy telt, még a sokat emlegetett székélsi ingert is lehetett érezni, de nem mertem tovább nyomni, elengedtem a fájalmat. Nem jött, hogy elhiggyem ilyen könnyen kitud jönni. Mondtam a férjemnek: kávetkezéskor ázmegemberelem• magam és addig nyomok teljes erőmből, ameddig a fájás tart. Lesz, ami lesz. Kissé hiányzott az előbbi szálácséknél megszokott biztatása, de annyira kázel érezkedtem a fálhá, hogy nem ért kázel hozzáim és egyébként is az volt az alapállása, hogy ráim bázza, tudom én, érzem én mit kell tennem. Arra lettem figyelmes, s amit nem vettem észre, vagy talán nem is tudatosítottam ennire világosan a korábbi szálácséimnél, hogy amikor fájások közben nyomtam szinte semmit nem fáj az égész. Vártam a medencémet szétfeszítámu érzéseket, vagy valami hasonló nagy fájalmat, de semmi. Csak akkor fáj, amikor az éj lálegzetvételnyi időre, vagyis a belégzésnél nem nyomtam. Közben beszélgettünk a férjemmel az előbbi ásszházás után, kezdtem érezni, hogy ájra jönn a fájás és figyelmesen bájr, de bevettem minden erőmet. Egyszer csak pukk, egy kis magzatvá-z szétfráccsent és után nyomban megjelent a baba feje és finoman kikanyargzott a teste, a fehér pelenkára. Amikor a baba fejét meglátta a férjem kezdett biztatni, hogy nyomjam, mert jönn, s bájr én is jár láttam, amint széken kikagyúzik, s akarattal vettem vissza kicsit a nyomás erejét, hogy

minál simábban menjen s ne legyen tő gyors a kijövetele, azért jött esett s mintha még plusz erőt is adott az a kis biztatás, rászóval. A váratlan és váratlanul kényes, meglepetésszerű kibővítés mindketten felneveltünk. Tekintettel a magzatburok ópsógore kősbre saccoltam a megérkezett, s még egy, kő nyomkodásra számítottam. A főrjem azonnal felvette a kis megérkezett és orral lefele, a föld fele tartotta, azért, hogyha esetleg a lőgőj, rataiba magzatv-z kerőlt volna tudjon kifolyni. A baba kőzben felsőrt. Ezután a mellkasomra tették a megnyugvása őredekőben is, de hiába takargattam be, s melengettem mindenfőle tőrkőlkőzével, pelenkával, nem nyugodott meg, őgy ahogy tettők a testvőrei ilyenkor, akik nemcsak hogy megnyugodtak, hanem még szopni is kezdtek azonnal. Miután a főrjem felőttőztette csak akkor nyugodott meg vőgő. A szoba hős levegőjőre vezettem vissza a viselkedőst, vagyis arra, hogy rosszul esett neki a hőmőrsőkletkőnk az anyamőh ős a kőlső kőnyezetben tapasztalt kőz s erre kőnk ősen őrzőkeny volt, hiszen még őgy is huszonkő fok kőnk biztos volt a szobőban. Vőrtunk egy keveset, s mikor mőir nem lőktett a vőre a kőldőkzsinorban, a főrjem mindkőfelő elkőttőte ős elvőgta az őltalam neki megtartott kőldőkzsinort. Ez szőmomra őjdonsőg volt mert eddig ezt a mőveletet mindig egyedő vőgezte. őgy vőltunk kőnk szerencősen egymőst ős a kis Szabolcsunk megkezdte az kőnk őllő őlető. A főrjem feladott rő egy kezesőbast ős őjra visszaadta nekem, most mőir nyugodtan ős figyelmesen nőzelődőtt, még szopott is s őn is őlvezhettem az első egy őttőnk boldog perceit. Eme rővid kis idill kőzben az őrőra nőztőnk s kiderőlt, hogy elszaladt mőir hőromnegyed őra ami őta megsőletett, a mőhlepőnyre is gondolni kellett. A főrjem behelyezte a babőjt a kőzelembő levő mőzeskosőrba ős mondta, hogy a kővetkező mőh ősszeh őz ődősnőjl nyomjam ki a lepőnyt. Nem kell azt kőnk ősebben megjegyzenem, mindekőzben folytatődtak a mőh ősszeh őz ődőssok. A kővetkező ősszeh őz ődősnőjl, az őgy szőlőn őlve egyet nyomtam ős valőssőggal kiugrott, megsőletett a mőhlepőny is, pőir alvadt vőrcsom őt őrsasőgőban. A főrjem gyorsan megvizsgőlta, s mivel mindent rendben talőlt mőisodpercek alatt eltőntette a szemem előul. Utőna felvette a pokrőcot meg a pelenkőjt, feltőr őlte a földet ős minden rendben volt a szobőban, mintha semmi sem tőrtőnt volna. Csupőn a mőh visszah őz ődőss okozott főjaldalmakat tovőbbre is. Ezeket a perődikusan intenzővebb ősszeh őz ődőssokat a mőisodik szőlő ősemőul kezdve sokkal őrzőkenyebben ős őlesebben őltem meg mint az első szől ősnől, ahol tulajdonkőppen minden kőnk ősebb őrzőkenysőg nőlk ől h őz ődott vissza az eredeti mőretőre. Egy őbkőnt olvastam, ez mőis nőknől is őgy van. Főknőnt akkor h őz ődott (főjt) amikor a kicsi szopott s őgy tőrtőnt ez kővetkező kőnt, hőrom, nőgy napban is. Felkeltem az ől ő helyzetem őul s bőir nem volt kőnk ősebb szőksőg rő, mert sem rajtam, sem a ruhőmon még vőrpőtty sem volt, letusoltam ős ruhőjt vőltottam. Kőzben a kicsi nőzelődőtt, majd elaludt. A kősbőbbiekben felhővtam a szőleimet ős a testvőrkőket, hogy el ős őgoljam a őkicsi baba ő megérkezőst. ők nyilván azonnal lőjni szeretők volna, miután a nagyanyjuk h őttőre biztatősrő illedelmesen gratulőltak. őon teljesen felvoltam dob ődva, kifőrad őst egy őltal őn nem őreztem, nem is tudtam elaludni eg ősz nap. Pedig aznap este még egy őjt nem aludt őjszaka vőrt r őm, mivel a kicsinek, aki a kősbőbbiekben a nap folyam őn t őbbsőr is szopott, ekkora kezdett beindulni az em őszt ő rendszere ős nyugtalan, ny őg ő lett, ak őrcsak a testvőrei, akikn ől ugyanez az első őjszakai nyugtalan alv ős sz őnt őn jellemz ő volt. Most, az őtt ődik napon a m őhem m őir nagy őszt visszah őz ődott. S őt, lecsengett az őta a tejmegindul ős okozta mellfesz ől ős, meg a mellkisebesed ős ős begy őgyul ős is. Minden rendben van, h őla az ő őgnek ő ős mindannyiunknak. A baba sokat szopik, alszik ős kak ől mint minden eg ősz őges őjs ől őtt baba. V őgezet ől a f őlelmeim őul p őir sz ő ő n ő h őny k ővetkeztet ős. Annak ellen őre, hogy mindh őrom kor őbbi sz ől ősem otthon t őrt őnt, pozit őv őlm őnyekkel telten ős mindh őrom ut őn azt mondtam, milyen j ő lesz majd megism őteln, még ősem mondhatom,

abszolút mentes voltam minden kőteletyűl, főlelemtűl, de legalábbis idűnkűnt elűűllű³ nűmi szorongűstűl a szűlűűst illetűen a vűrandűsűg alatt vűgig. Meglepűen nyugodt űs magabiztos voltam a vűrandűsűg elejűn, de aztűn eszembe jutott, hogy a barűtnűm is ű-gy indult s vűgűl műgis felment a korhűzba s a negyedik gyerekűt ott hozta vilűgra. Kűsűbb kiderűlt a lelki, szellemi oka, amiűrt az egűsz megtűrtűnt, műgis kűteletyeket űbresztetett bennem, azt illetűen vajon megtettem-e mindent a zavarmentes szűlűűs űrdekűben? Elűg űber vagyok-e ebben a tekintetben? Meg kellett űllapűtanom egy oldalon bizony vannak hiűnyossűgaim, műgpedig nűmikűpp, nagyobbak mint amilyent űn szerettem volna elkűnyvelni. Mivel, kűlűűnbűzű objektű-v űs szubjektű-v okok miatt, a mozgűst elhanyagoltam egűsz vűrandűs idűszakom alatt, a vűge fele fűkűpp, jűval fűradűkonyabb lettem s nehűzkesebben is mozogtam mint a korűbbi űllapotossűgaimban. űgy arra szűmű-tottam ez a szűlűűsem fűjldalmasabb lesz, mint az elűzűmek űs az igazat megvallva leginkűbb attűl fűltem, hogy nem lesz elűg izomerűm a nyoműshoz, mivelhogy ernyedtek, lanyhűk az izmaid. Persze azűrt azt is tudtam, hogy az elű vűrandűsűgom alatt sem mozogtam valami sokat, műgis jűl sikerűlt a szűlűűs, de azűrt nűmi belű bizonytalansűgi tűnyezűt ez adott. Ez a fűlelmem, mint kiderűlt alaptalannak bizonyult, mivel bűr a mozgűs hiűnyozott a szellemi rűkűszűlűűsem, amelyre nagyon is figyeltem felűlű-rta, korrigűlta, kijavű-totta ezt a hűtrűnyt. Legalábbis űn ű-gy gondolom. Tűvedűs ne essen ezzel nem azt akarom mondani, hogy nem kell mozogni legalűbb a hosszabb sűtűk erejűig, az űldott űllapotunk alatt. A mozgűs hiűnya, ami szoros űsszefűggűsben űll az ű-gy beűllű³ gyengűbb anyagcsereűvel, nűmi kűvetkezműnyekkel jűrt vizont a baba testsűlyűnak alakulűsűban. Megfigyeltem ugyanis, hogy az elű babűnknűl, akivel a karatte edzűseket abbahagytam műg az űllapotossűg legelejűn 2800 gr.-al szűletett. A műsodikkal masszű-rozűkűnt dolgoztam a vűrandűsűg elejűn űs kűsűbb az űtűűdik, hatodik hűnaptűl, ha nem is rendszeresen, de el, el jűrtam hetente egy, egy edzűsre, 3000 gr.-al szűletett. A harmadik, akivel rendszeresen jűrtam az elejűtűl az utolsű hűtig edzűsekre 3200 gr.-al szűletett. Az negyedik babűm pedig, akivel nem jűrtam edzűsekre, sűt azon kű-vűl is arűnylag keveset mozogtam a szabadban 2800 gr.-al szűletett űs 50 cm. Hosszű. Meg persze fel is szedtem jű pűr kilogrammot pluszba a csűkkent anyagcsere miatt. A vűrembe levű vas is jű volt a korűbbi kűt vűrandűsűgom alatt, most pedig a vashiűny kimutathatű volt, akűrcsak az elű vűrandűsűgomnűl. Persze hűst nem ettem egyik űldott űllapotom alatt sem. Ezt csak azűrt ű-rom, mert az elű gyerekűnknűl a csalűdi orvosnűm finom cűlzűsokat tett arra, hogy talűn azűrt ilyen kisebb sűlyű a baba, s azűrt van vashiűnyom is, mert nem fogyasztottam hűst. Azt, a mai idűkben szinte lehetetlennek tartom, hogy az ember teljesen fűlelemmentesen űlje meg az vűrandűs űllapotűt, de azt igenis lehetsűgesnek űs ajűnlottnak is tartom, hogy sokkal kevesebb fűűűsleges űs űrtelmetlen fűlelmet s ezűl tal felelűssűg űthűrű-tűst idűzzen be magűnak. A karatte edzűseken tanultam meg azt a filozűfiűt, amely űgy szűl : Fűlsz a vizsgűtűl, edz tűbbet. Addig edz gyakorlatilag űs mentűlisan, ameddig műr űrzed, hogy nem fűlsz, s egyszer csak azt tapasztalod, amikor ki kell űllni valűban nem fűlsz, rűadűsul mindent jűl csinűlsz. Lefordű-tva ezt a szűlűűsre, fűlsz a szűlűűstűl, lűgy űborebb, kűszűlűj tűbbet rű. Rűűviden, vizsgűld meg magad kű-vűl, belű az űletkűrűlűműnyeid, a betegsűgtűneteid, a konfliktusaid, a szűletűsi horoszkűpod fűnyűben, meditűlj űs mantrűzz, igyekezz minűl jobban megtisztulni, űtalakulni, a helyes alapűllűst felvenni minden szinten az egyetemes műrtűűek, igazsűgok szerint, s vűgűl nem fogsz fűlni műr a szűlűűstűl, a szűlűűskor s ami a legfontosabb, hogy jűl csinűlod azt. Kedves anyuka, vagy leendű anyuka reműlem, hogy e beszűmolűmmal egy keveset segű-tethettem, hogy űberen, zavartalanul, szabadon, űűnűllűan űs pozitű-v űlműnykűnt űld meg a szűlűűsed, ha igen, akkor nem volt hiűba valű a fűradozűsom mű-g e sorokat lerűttam űs űűrvendek neki. Szabolcs az elű űrűkban

Az apuka űs a kis Szabolcs

