

## A negyedik otthonsz&#369;léssem

Article URL

[www.asztrologia.ro/](http://www.asztrologia.ro/)

Author

Dénes Mária

Published: January 23, 2020, 5:13 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, ambÁ¼-ciÁ¼m beteljesedÁ¼st nyert. EzÁ¼rt is igyekszem minÁ¼l rÁ¼szletesebben leÁ¼rni amÁ¼-g mÁ¼g friss az Á¼lmÁ¼ny. A szÁ¼lÁ¼shez kapcsolÁ¼dÁ¼ elÁ¼zÁ¼mu nap, napok esemÁ¼nyei A szÁ¼lÁ¼s elÁ¼tt nÁ¼gy nappal egyÁ¼rtelmÁ¼en Á¼rzÁ¼keltem, hogy az Á¼-zÁ¼leteim kezdenek felpuhulni, kilazulni. Ezt a jelensÁ¼get a korÁ¼bbi vÁ¼randÁ¼sÁ¼gaim vÁ¼gÁ¼n ott azonosÁ¼tottam 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 elÁ¼ujÁ¼tt 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 naplÁ¼ztam 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 azonosÁ¼tottam be a tÁ¼len, holott tulajdonkÁ¼ppen, az utolsÁ¼ idÁ¼szakban, amikor tisztÁ¼n Á¼reztem melyik ideg nyomÁ¼dik, s tÁ¼bb panaszt okozott s jobban oda kellett figyeljek rÁ¼j, 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 ontó gy kezdődött, hogy a konkrét vajdást megelőző szaka, miután a főrjem készen érkezett haza, mert késztettek egy filmet s sokig odamaradt, felkeltetttel jellel egy 3ra kárrel s tbb nem tudtam visszaaludni csak reggel hat 3ra fele. Mindeközben úgy éreztem, hogy rendszeresen jelentkező fjdalmaim vannak, amelyek még számlátosi fjdalmak is lehetnek, illetve számlátosi fjdalmakká is átalakulhatnak. Gondoltam majd reggel meglátjuk s igyekeztem elaludni. Reggel derült ki, a magzatot valóban nyákdugás egy része már kijött, s még utána is jött ki belüle a reggel folyamán, de a fjsok teljes mértékben megszántek. Kissé meg is illeltem, mi van most? Fogok számlni, vagy nem fogok? Ha igen, akkor miként, fjsok nélkül? A főrjem nyugodt volt, azt mondta, hogy majd őra beindulnak mikor ott lesz az ideje. Ez engem persze nem nyugtatott meg teljes mértékben, de írvendtem annak, hogy nem aggódik. Dől kárrel a gyerekeket levitte a száleimhez. Ezt mindköt korábbi számlátosnál ágy tették a minál zavartalanabb számlátosi kárrelalmányek létrehozásá cöljáb. Ugyanakkor a számlátos után is vigyázott anyám egy hetet rájuk, s ágy kényebb volt a regenerálásá valamint a kis ájszámlátóttre is jobban odatudtam figyelni. Amikor telefonon felhvtam, hogy értesítem a gyerekek érkezéséről, elmondtam neki, hogy a nyákdugásból valamennyi elment, de a fjsaim megszántek, s nem tudom mi van most. Miután a gyerekek lementek falura s nem kellett már áket késztetni, velük foglalkozni, a neten utána néztem mi is a helyzet a nyákdugással, mi van egyáltalán ilyenkor. Ott találtam cikkeket arról, hogy a nyákdugás távozásá nem ktelezen jelenti még a számlátos azonnali beindulásá, csupán azt jelzi, hogy valamikor számlni fog a ná a kzeljvában. Ez lehet egy napon belül, de lehet egy, vagy két hétben belül is. F3rumokon számos esetet olvastam, ahogy tbbeknek is sokkal később egy, két hét után indult be valóga számlátosá. Vissza is hvtam anyámat, ne aggódjon, mert semmi gond, legfeljebb vele toltam ki, mivel fllélegesen levitték a gyerekeket, s most neki kell rendeznie áket, miközben én nem is számlátó k még. A vajdás áos a számlátos a főrjemnek a faluról tártán hazaérkezte után, a városban még sötétltunk egy hosszat a dólután folyamán. Később, este nyolc 3ra kárrel elment filmet késztetni, én pedig a lakásban a házimunkával foglalatostkodtam. Tíz 3ra kárrel eszembe jutott, hogy aznap tulajdonképpen egy kártán k-vál nem ettem semmit, s mégis csak ennem kellene valamit, arra az esetre ha netán beindulna a számlátos, ne kerüljek energia hiányba, s ne legyek gyenge. Valójában ugyanis az azt megelőző nap sem vntam semmiféle telt, s igen keveset ettem, ráadásul amit ettem az is folyamatosan ment ki belülem. Nekem akkor úgy tnt, valami enyhbb gyomormenés-szeréságet kaptam, kaphattam, miközben nem tártánt máis, mint hogy a szervezetem tisztult, tisztította magát, késztelt a számlátosre. Kéztudott, a számlátos beindulta után nem javallott a táplálkozás, mert azt tartják, hogy a gyomormkádás lell áos az telt a gyomorban marad. Szólságos esetben a vajdás kzelben elfogyasztott telt a számlátun k kihányja később. A k3rhásban, ahol ráadásul a mátt (a csájsármetsás) lehetőséggel is számolnak, ezt messze elkerülik, még a vizet sem adnak. Ájszaka tizenköt 3ra kárrel felbredtem, kezdtem érezni a fjsok beindulásá. Ami megzavart, hogy nem szokványosan, a korábbi számlátósekhez hasonlóan, a derekamról indultak ki, hanem kifejezetten a hasam alatt elül s el sem érték a derekamig miközben máris abbamaradtak. Mivel rendszeresen jtték áos máltak el hasonló idtartam letelte után, felkeltem (nem akartam mulasztást elvetni, mint előző ájszaka, amikor reggelre halogattam a felkelést). Megmórtam s kb. harminc máisodperc kárrel tartottak. Megbizonyosodtam ezek által a számlátos beindulásáról. A felkelés után a fjsok ráadásul gyakrabban kezdtek jelentkezni mint elmentte, kárrelbelül 7-10 percenként áos egyformán hosszák voltak, természetesen volt kezdetük, maximumuk áos után hirtelen elcsendesedtek. Az ajtának támaszkodva a hájtgerincemet mentesíve a társ alá,

hagytam, hogy a máhállsszeházdás minál teljesebb legyen, miközben befele figyeltem a mályeket lálegeztem. Hájlát adtam a árrendtem minden bekövetkezé fájdalomnak s elképzeltem amint tárgulok a amint egyre tárgul, megnylik a száhálmcsatorna bennem. Az előbbi száhálmseim aránylag hosszú, 12 árs, vajódsai alapján arra számítottam másnap dőlelőtt, vagy dőlkőrlő meglesz meg a baba. Nagyon árőrlőtem a gondolatnak a bizakodva, derősen megnőzegettem időnkőnt, a fájdalommentes időszakokban, a másik szobában előükősző-tett mázseskosarat. Kőzben nőha egyet, egyet rőgott, mocorgott a baba a pocakomban s őn gondolatban ődvőzőtem, hogy nemsokőra találkozzunk idekint. Ekkora már őjszaka volt, csend a langyos meleg, őn pedig egyedől sőtőltam a lakősbán. Kőzben nőztem az őrső, fől kettőtt mutatott. A őrjem mág nem őrkezett haza, holott egy őrsőra őgőzte meg. Igaz azt is megegyeztők, ha beindul a száhálm a felhővom a azonnal indul. Felhővtam jőn-e már haza, de nem mondtam meg a száhálm a beindulőst, ugyanis azt mondta őppen indulőban van s nem akartam riadóztatni, valamint nem akartam telefonba kőzőzőlni a hőt. Perceken belől őgyis itthon volt a a sajőtt szemővel konstatőlhatta a fejlemőnyeket, amit egy őbkőnt is sejtett mikor felhővtam. Rőntott tojőst evett, aztőn megegyeztők, egy őrsőcskőra le kell fekődjőn, mert nagyon főradt. &#336; is másnap dőlelőttre tippelte a baba őrkezőst s ahhoz mőrte az időtt. Megkőrt, ha netőn hamarabb jőnne kőltsem fel időben, ne az utolsó percekben, mert őssze kell szednie neki is magőtt. Teljesen őbernek kell lennie, ahhoz, hogy minál jobban jelen tudjon lenni amikor megszáletik a baba a nyilvőn utőna is, amikor az ő feladatainak nagy rősze kővetkezik. Szemőly szerint kifejezetten őrlőtem annak, hogy lefekszik s nem vőrakozik mellettem főradtan. őgy őra nyugodtan lehettem a magam dolgaival. A őlt tojőst szőgőttő felfordult a gyomrom a őmelyőket kezdtem őrezni. Kis időre oldalfekvőben, mivelhogy ilyenkor hőttil nem javallott, ledőltem az őgyra. Egy főlőrsőra terveztem a pihenőst, de egy kerek őra lett belőle. Kőzben meg alig volt, csak vagy hőromszor, máhállsszeházdás, s az is előggő kellemetlenől őrintett őgy fekődve, miközben amikor sőtőltam olyan is volt, hogy egy negyedőra alatt hőromszor hőz őssze a máhem. Aki szőlt, vagy aki jőrtas ebben a tőmőban tudja, hogy ilyenkor amennyire csak lehet mellőzni kell a lefekvőst, előlőst a minál tőbbet kell őllni, jőrkőlni sőtőlni, annak őrdekőben, hogy a baba sőly kifejttesse a maga őldőssos hatőst. Ugyanis a baba fejőnek nyomősa a máhnyakra szoros ősszefőggőben őll a máhállsszeházdás sokkal a elengedhetetlen őstőnző hatőst fejt ki az őrdekőkben. őelni is pl. lehetőleg inkőbb csak a főjő sok idejőn ajőnlott, s azt is őgy, hogy a baba helyzetőnek főggőlegegessőge megmaradjon tovőbbra is a ugyanakkor a csőpő is tárguljon. Ez őrt jő pl. ha tőmlőst szőkre őhálnk csak fordőtva, a tőmlőjőval szemben, a lőbunkat őttőve rajta. Kőrlőbelől nőgy kőrlő kezdtem el őra sőtőlni, kőzben a pihenőst utőn, a gyomrom helyre őllt. Az ősszeházdás sok kőz őtt nőha beereszkedtem egy olyan joga pozőciőba amely ől azt tarjők, hogy a csőpőtt nyitja a a segő-t a baba fejőt minál inkőbb a száhálmcsatornőba irőnyő-tani. Nagyon jő őreztem magam a hajnali csendben. Előrasztott az belőlrő jővő nyugalom, biztonsőgőzet, amely egy őbkőnt minden száhálm a jellemzője, amennyiben a nő hagyja ezt megtőrtőnni magőban s nem aggődja től a folyamatot, vagy nincs benne tőzött ellenőllő az esemőnyeket illetően a termőszetesen amennyiben hagyja a nem zaklatja től a kőrnyezete sem őtt. A teraszunk ajtőja nyitva volt s őramlott be rajta a hőt, tiszta hajnali levegő. Csak azt sajnőltam kisső, hogy nincs udvar a kőzelben, ahovő kilőphetnők, hogy kőzvetlenől őrezzem az egysőget az egősz termőszettel. A főjő sok kőz őtti időkben a teremő mikőntjőre, folyamataira, a teremőui azonossőgomra gondoltam a azt erőstőtettem magamban. Eszembe jutottak őui ismerőseim, korőbbi száhálmseim s mág számos ezzel kapcsolatos gondolat. Mikor mindezeket már kimerőtettem, s őreztem, hogy belefőradok, tőrelmetlennő vőlok, levezetőskőppen mág egy, kőt kintfelejtett gyerekrőtt ősszefogtam a helyreraktam a lakősbán. Ez a tevőkenykedő kifejezetten jőlesett. Sző-vesen feltettem volna valami lőgy zenőt is, ha nem sajnőltam volna

megtérni ezt a magányos, ká-vál belül nyugodt, bensőséges csendet. A kis tevékeny kitöré-  
után visszatértem korábbi hangoltságomhoz és gondolataimhoz, már amennyire lehetett most  
már, mert egy negyed éra alatt kb. két hérom fájás mindig jött. –t éra kál  
intenzív-vebeknek kezdtem érezni a fájalmakat, már a derekamig is kezdtek hirtelen, de ami  
még ennél is fontosabb, hogy jobban éreztem magam, amikor nyomtam, nyomkodtam, mint amikor  
nem a fájások alatt. Ahogy ott álltam az ajtó felé, amikor tászkodva, enyhén szétterpesztett  
lábakkal figyeltem a fájalmat beugrott a kóp, hogy megnylik a szélűcsatorna a lábaim  
közé, amint nyomok s kicsúszik lefele rajta a baba, vagyis még akkor is meg tudtam  
szélni a gyereket. A váratlan bevillanást megillettem, kissé meg is ijedtem. Gyorsan mentem  
felkelti a fájást, de mivel a fájdalom nem volt túl intenzív, lazabban fogalmaztam s azt mondtam  
igyekezzem felkelni, mert úgy néz ki, nem vagyok biztos benne teljesen még, de beindultak a  
tél fájások. Jár radt volt még mindig, megkérdezte hánnyára. Negyed é volt. Visszajöttem  
a nagyszobánkba s letéreltem a széknek tászkodva. Nem ártam, de amikor az éjszaka  
folyamán a fájást hazajöttem felvettél a szűnyegre és letettem helyette kisebb, kényelmes, puha  
pokrűckét, amit letertettem egy fehér vastag pamut pelenkával. Erre tetéreltem most. Ez a  
tetérelés és széknek tászkodás volt a bevált, kedvenc szélűcsatorna pozíció, Előzőkét  
és Csillukét is égy szélté. Még egyszer innen átszéltam a fájást, hogy jöjjön, ha nem  
akar lemaradni, plussz én sem szeretném stresszelni magam az émi hánnyá miatt, hanem teljes  
mértékekben a szélsőre szeretném figyelni. Ott is állt elém azonnal. Időközben meg  
jöttek a fájások s én kezdtem nyomni. Előző hosszán tartottak. Már nyomtam jár sokat mire éjbél  
lélegzetet vettem s még mindig tartott a méhösszehúzás, még mindig lehetett nyomni.  
Nyomás közben, s közltem meg az is jött az eszembe, hogy kijön az, kijön az, kinyomom, világra  
hozom azt, amit kilenc hónapon át neveltem. Két fájás (méhösszehúzás) közltem, egy kis  
télközrel megnéztem mekkora a tágulás és egyáltalán mi létszik odalenn. Ott, ahol eddig  
csupán egymáshoz tétélű izomköztegek létszottak, most már egy csillagszerű nyálás  
keletkezett. Bent a mélyben pedig létni lehetett egy kis sötét és szélső valamit. A magzatnak  
a burka gondoltam. Ebből tudtam, hogy közltem a végkifejlethez, de a magzatvél még mindig  
nem folyt el. A közltem és összehúzásnál határozottan éreztem, ahogy a baba csúszik lefele  
a szélsőcsatornáin, amint nyomok. Hirtelen szerettem volna, ha fájást is a búrálmebe bájhatna és  
é is világon léthatná, érezhetné azt amit én, közltem rászene lehetne abban az  
élményben amin átmegyek. Persze ilyesmi nem lehetséges, ezért a fájások közltem  
igyekeztem elmondani minél rászletesebben mit tapasztaltam, s hozzátettem még az is lehet,  
nemsokára megszéltetik. A rálközvetltem fájás ugyanégy telt, még a sokat emlegetett  
székélési ingert is lehetett érezni, de nem mertem tovább nyomni, elengedtem a fájalmat. Nem  
jött, hogy elhiggyem ilyen könnyen kitud jönni. Mondtam a fájást: közltem a  
ézmegemberelemé magam és addig nyomok teljes erőmből, ameddig a fájás tart. Lesz, ami lesz.  
Kissé hánnyozott az előbbi szélsőseknél megszokott biztatása, de annyira közltem érezkedtem a  
földhöz, hogy nem ért közltem hozzáim és ébkét is az volt az alapállása, hogy rám  
bázza, tudom én, érzem én mit kell tennem. Arra lettem figyelmes, s amit nem vettem észre, vagy  
talán nem is tudatosítottam ényire világon a korábbi szélsőseimnél, hogy amikor fájások  
közltem nyomtam szinte semmit nem fáj az égész. Vártam a medencét szélsőfészé-  
érezéseket, vagy valami hasonló nagyon fájalmat, de semmi. Csak akkor fáj, amikor az éj  
lélegzetvételnyi időre, vagyis a belégsznél nem nyomtam. Közltem beszéltünk a  
fájással az előbbi összehúzás után, kezdtem érezni, hogy éjra jönn a fájás és  
figyelmesen báj, de bevettem minden erőmet. Egyszer csak pukk, egy kis magzatvél szélsőfészé-  
és után nyomban megjelent a baba feje és finoman kikanyargózt a teste, a fehér pelenkára.  
Amikor a baba fejét megláta a fájást kezdett biztatni, hogy nyomjam, mert jönn, s báj én is jár  
léttam, amint szépen kikégyzik, 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, rá szót. A váratlan a váratlanul kánni, meglepetésszerű kibőjt mindketten felneveltünk. Tekintettel a magzatburok ápságre kásámbre saccoltam a megérkezett, s még egy, kőt nyomkodásra számtottam. A fárijem azonnal felvette a kis megérkezett a orral lefele, a föld fele tartotta, azért, hogyha esetleg a lőgájrataiba magzatv-z kerőlt volna tudjon kifolyni. A baba kőzben felsőrt. Ezután a mellkasomra tették a megnyugvása áredekben is, de hiába takargattam be, s melengettem mindenféle tőrkőlkőzével, pelenkával, nem nyugodott meg, őgy ahogy tették a testvérei ilyenkor, akik nemcsak hogy megnyugodtak, hanem még szopni is kezdtek azonnal. Miután a fárijem felőttette csak akkor nyugodott meg vőgő. A szoba hős levegőre vezettem vissza a viselkedés, vagyis arra, hogy rosszul esett neki a hámőrsőklekőlnbsőg az anyamőh a kőlső kőnyezetben tapasztalt kőz s erre kőlnősen őrzőkeny volt, hiszen még őgy is huszonköt fok kőrlő biztos volt a szobában. Vőrtunk egy keveset, s mikor őr nem lőtetett a vő a kőldőkszinorban, a fárijem mindköt felő előttē a előgta az őltalam neki megtartott kőldőkszinort. Ez számomra őjdonsőg volt mert eddig ezt a mőveletet mindig egyedő vőgezte. őgy vőltunk kőlnő szerencsősen egymőstő a kis Szabolcsunk megkezdte az kőlnőllő őlet. A fárijem feladott ő egy kezesőbast a őjra visszaadta nekem, most ő nyugodtan a ő figyelmesen nőzelőtt, még szopott is s őn is őlvezhettem az első egyőttőnk boldog perceit. Eme ővid kis idill kőzben az őrőra nőztőnk s kiderőlt, hogy elszaladt őr hőromnegyed őra amiőta megsőletett, a mőhlepőnyre is gondolni kellett. A fárijem behelyezte a baba ő a kőzelembé levő mőzeskosőba a ő mondta, hogy a kővetkező mőhősszehőződősnő nyomjam ki a lepőnyt. Nem kell azt kőlnősebben megjegyennem, mindekőzben folytatődtak a mőhősszehőződő sok. A kővetkező ősszehőződősnő, az őgy őőőn őve egyet nyomtam a ő valősggal kiugrott, megsőletett a mőhlepőny is, őr alvadt vőrcsomő társasőgőban. A fárijem gyorsan megvizsgőlta, s mivel mindent rendben talőlt ősodpercek alatt eltőntette a szemem elő. Utőna felvette a pokrőcot meg a pelenkő, feltőlte a földet a ő minden rendben volt a szobában, mintha semmi sem őrtőnt volna. Csupőn a mőhviszazahőződő okozott őjddalmakat tovőbbra is. Ezeket a periődikusan intenzővebb ősszehőződősokat a ősodik őőősemtő kezdve sokkal őrzőkenyebben a őlesebben őltem meg mint az első őőőőn, ahol tulajdonkőppen minden kőlnősebb őrzőkenysőg nőlkő hőződött vissza az eredeti mőretőre. Egy őbkőnt olvastam, ez ős nőknő is őgy van. Főkőnt akkor hőződött (főjt) amikor a kicsi szopott s őgy őrtőnt ez kővetkező kő, hőrom, nőgy napban is. Felkeltem az őőő helyzetemből s őr nem volt kőlnősebb őőőőg ő, mert sem rajtam, sem a ruhőmon még vőrpőtyty sem volt, letusoltam a ő ruhő ő őltottam. Kőzben a kicsi nőzelőtt, majd elaludt. A kőőmbiekben felhővtam a őőleimet a ő a testvérkőket, hogy előősgőljam a őkicsi baba ő megérkezés. #336;k nyilván azonnal lőtni szerettők volna, miután a nagyanyjuk hőtőrtő biztatásőra illedelmesen gratulőltak. őon teljesen felvoltam dobődva, kifőradőst egy őltalőn nem őreztem, nem is tudtam elaludni egőősz nap. Pedig aznap este még egy őt nem aludt őőszaka vőrt őm, mivel a kicsinek, aki a kőőmbiekben a nap folyamőn tőbbsőr is szopott, ekkora kezdett beindulni az emősző rendszere a ő nyugtalan, nyőgő lett, akőrcsak a testvérei, akiknő ő ugyanez az első őőőszakai nyugtalan alvőszintőn jellemző volt. Most, az őtődik napon a mőhem őr nagyősztt visszahőződött. Sőt, lecsengett az őta a tejmegindulás okozta mellfeszőő, meg a mellkisebesedő a ő begyőgyulő is. Minden rendben van, hőla az őőőgnő a ő mindannyiunknak. A baba sokat szopik, alszik a ő kakől mint minden egőőszőges őőőőtt baba. Vőgezető ő a őlelmeimő ő ő őő a ő őőőny kővetkeztetős. Annak ellenőre, hogy mindhőrom korőbbi őőőősem otthon őrtőnt, pozitőv őőőnyekkel telten a ő mindhőrom utő őt őndtam, milyen őő ő lesz majd megismőtelni, még ősem mondhatom,

abszolút mentes voltam minden kőteletyűl, főlelemtűl, de legalábbis idűnkűnt elűűllű<sup>3</sup>  
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 fel ment 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 szűműtöttem 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 elsű vűrandűsűgom  
alatt sem mozogtam valami sokat, műgis jűl sikerűlt a szűlűűs, de azűrt nűmi belűm  
bizonytalansűgi tűnyezűt ez adott. Ez a fűlelmem, mint kiderűlt alaptalannak bizonyult, mivel bűr  
a mozgűs hiűnyozott a szellemi rűkűszűlűűsem, amelyre nagyon is figyeltem felűlűrta,  
korrigűlta, kijavűtotta 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 beűllű<sup>3</sup> gyengűbb  
anyagcserűvel, nűmi kűvetkezműnyekkel jűrt vizont a baba testsűlyűnak alakulűsűban.  
Megfigyeltem ugyanis, hogy az elsű 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 űrtűdik, 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 elsű vűrandűsűgomnűl. Persze hűst nem ettem egyik űldott  
űllapotom alatt sem. Ezt csak azűrt űrom, mert az elsű 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 fűlűsleges űs űrtelmetlen fűlelmet s ezűl tal felelűssűg  
űthűrűst 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. Lefordűtva ezt a szűlűűsre, fűlsz a szűlűűstűl, lűgy  
űberebb, kűszűlűj tűbbet rű. Rűviden, vizsgűld meg magad kű-vűl, belűl az  
űletkűrűlműnyeid, a betegsűgtűneteid, a konfliktusaid, a szűletűsi horoszkűpod  
fűnyűben, meditűlj űs mantrűzz, igyekezz minűl jobban megtisztulni, űtalakulni, a helyes  
alapűllűst felvenni minden szinten az egyetemes műrtűkek, 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 beszűmmal egy keveset segűtethetem, hogy  
űberen, zavartalanul, szabadon, űnűllű<sup>3</sup>an űs pozitű-v űlműnykűnt űld meg a szűlűűsed,  
ha igen, akkor nem volt hiűba valű a fűradozűsom mű-g e sorokat lerűttam űs űrvendek neki.  
Szabolcs az elsű űrűkban

Az apuka űs a kis Szabolcs

