



Gyerek-gyurma sportosan



Kleinné Graur Andrea
graurandrea@gmail.com

HÁROM GYEREKEM VAN. MÉGHOZZÁ MINDHÁRMAN FIÚK. ATYAÚRISTEN! – SÁPADNAK EL RÖGTÖN ÚJDONSÜLT ISMERŐSEINK A HÍR HALLATÁN. ÉS HOGY BÍRSZ VELÜK? – SZEGEZIK NEKEM A KÉRDÉST VÁRAKOZÁSTELJESEN.

A kérdés nem hangzik el alaptalanul, hiszen a maximum 5 perces beszélgetés alatt csimotáim átrendezik a várost, tégláig bontják a lakást, vagyis igen kreatívan viszonyulnak a környezetükhöz. Ettől azonban azonnal bekapcsol az „anyatigris üzemmód”. Miért gondolja bárki is az én kicsikéimről, hogy nem lehet velük bírni? Hisz egyszerű a képlet, le kell kötni az energiákat úgy, hogy – a szülők energiaszintjénél biztosan sokkal többet – ne destruktív, hanem konstruktív irányba transzformálódjon. Szó ami szó, a sikerhez nehéz és rendkívül küzdelmes út vezetett.

Legidősebb angyalkám **most 13 éves**. Magas, vékony, szemüveges fiatalember, csinos pofival, aminek tudatában is van. Természetesen minden hájjal megkent, az élet összes bölcsességének birtokában van, és ezt minden alkalommal a tudomásomra is hozza. Ez persze a kamaszkor kapuja már, de valamikor ő is pihepuha kisbaba volt. Szóval elsőszülöttem róttá ki rám azt a felelősségteljes szülői feladatot, hogy megtaláljam számára a legjobb szabadidős tevékenységet, amivel még jobban okosíthatom, erősíthetem, bátoríthatom őt. Minden könyvet elolvastam, a szakirodalomtól a bulvárig, mégis próbálkozásaim sorra kudarcba fulladtak.

Az elsődleges szempont az volt, hogy megtaláljuk azt a fajta tevékenységet, ami tetszik neki, ügyes benne, sikerélménye is van, és nem mellékesen, akarja is csinálni. **A következő lépés** a következetesség. Ez inkább egy olyan akadály, amit a kedves szülőnek kell megugrania, hogy rezzenéstelen és megingathatatlan maradjon akkor is, amikor a gyermek lilára váltan ordít, hogy márpedig ő egészen biztosan nem hajlandó részt venni abban a dologban, amit a szülő, mármint én, nevelőnek, fizikailag erősítőnek, lelkileg acélozónak tartok, és mindennek tetejében még barátságokat

is lehet kötni. Hol itt a hiba? – kérdezem én, a sok hiábavalónak hitt próbálkozás után, de kérdésem inkább költői, úgy érzem.

Kezdjük az úszással. Minden valamirevaló szülő tudja, hogy az úszás egyike azoknak a mozgásformáknak, ami minden gyerek számára javasolt, mindent átmozgat és mindent fejleszt. Úszós oviba jártunk, volt némi alapunk. Gondoltam, nem lőhetünk nagyon mellé, a gyerek szereti a vizet, szívesen úszik, szociálisan fejlett, imád gyerekek közt lenni. Hát nem jött be. A gyermekem híján van a versenyszellemnek. Nem akart első lenni, nem akarta megmutatni, mit tud, anya, apa kedvéért sem akart teljesíteni, utálta a hideg vizet és a kötelező edzéseket. Gondoltam, elviszem **lovagolni**, hátha a lovak közelsége, a természet ösztönzően hatnak rá. Hát ezúttal sem nőtt az önbizalmam azáltal, hogy jó megérezésekkel terelgetem a gyerek útját. Az akkor még alig 6 éves „nagyfiam” nehezményezte, hogy az a néni, aki valamilyen madzagon rángatja azt a szegény lovat, folyton csak parancsolgat, hogy „emeld a kezed, szorítsd a lábad” stb. és nem hagyja őt békén, hogy kedvére lovagolhasson.



A következő fejezetet az életünkben a **néptánc** nyitotta. Ez lehetetlen, hogy ne váljon be. Ki ne szeretné a zenét, a táncot, a jó társaságot és az ezzel járó számtalan színes programot, utazást, szereplést?

Ki más, mint a gyerekeim!

Igaz, 7 évig nyúztuk a táncot, szerepeltünk is, külföldön is voltunk, és egyszer csak azt mondja – a néptánc tanár által ígéretes tehetségnek tartott gyerek –, hogy utálja. Beszéltem felelősségről, csapatszellemről, sőt még karrierről is, de hiába. Kiderült, hogy a nem akarás hátterében jóakaró pajtások megjegyzése húzódik, mely szerint a néptánc „férfiatlan”! Hiábavaló volt minden rábeszélés. A gyerek következetesen elzárkózott. Lehetnék akár büszke is, én akartam következetességre nevelni. Számomra is tanulságos volt a kortársak motivációs szerepe.

Ennek ellenére nem adjuk fel. Most egy férfias sporttal próbálkozunk, **evezni járunk**, eddig töretlen lelkesedéssel. A sport előnyeit senki nem vitatja, de szorongva gondolok arra, hogy ezúttal majd mi „töri derékba” a karriert. Minden bizonnyal anyai szívem értelmezi rosszul a jeleket. Sajnos nem kapunk a gyerekekhez használati utasítást a születésükkor, de ha nem hallgathatok a megérzéseimre, akkor mi (ki) segít? Lehet, hogy felcsapok egy szakkönyvet.....



SZENTESI
ÜDÜLŐKÖZPONT

6600 Szentes, Csallány Gábor part 4.
Tel.: +36 63/400-100
www.udulokozpont-szentes.hu



TIENS GYÜMÖLCS- ÉS ZÖLDSÉGTISZTÍTÓ KÉSZÜLÉK

JOB B ÉLETMINŐSÉG EGYSZERŰEN



Szinte naponta felmerül bennünk, hogy milyen módszerekkel, eszközökkel, hozzáállással, szemlélettel javíthatnánk saját és családunk életminőségén. Rengeteg hatás ér minket minden szinten. Környezetünk, ételünk, iskola, munka, stb. fizikai és pszichés hatások az élet minden területén, amelyek befolyásolják jóllétünket és kihatnak egészségünkre. Sokszor érezhetjük úgy, hogy a rohanó világ minket is magával sodor. Összetett dolgunk van, ha javítani szeretnénk a mindennapjainkon.

Az egyik legfontosabb az étkezés és ételünk minősége, valamint közvetlen környezetünk. Ha élelmiszereinket körültekintően választjuk meg és kellő figyelmet szentelünk otthonunkra, akkor már jó úton járunk egy jobb életminőség felé.

A civilizáció ugrásszerű fejlődése szinte maradéktalanul kielégíti anyagi szükségleteinket, ugyanakkor számos veszélyt is tartogat egészségünk számára.

Naponta fogyasztott élelmiszereink: a zöldségek, gyümölcsök, rizs, hús, sőt a tenger gyümölcsei is rengeteg növényvédőszer, vegyi fertőtlenítőt és egyéb egészségre ártalmas anyagot tartalmaznak. Habár ezek kártékony hatása szervezetünkre rövid távon kimutathatatlan, hosszú távon mégis gyengítik immunrendszerünket és egészségünket, sőt a kellemetlen következményeket még az utánunk következő generációnak is átadhatjuk.

A kérdés az, mit tehetünk mi, hogy javítsunk saját körülményeinken?

Tudta, hogy az ózont erős oxidatív hatóanyagként tartják számon, amely oxidációs folyamatai révén megsemmisíti a baktériumok, vírusok és egyéb mikroorganizmusok biológiai szerkezetét? A harmadik oxigénatom eredményezi a gáz magas reaktivitását, melynek révén könnyen reagál a különböző szennyeződések, szagok, baktériumok, vírusok, gombák és a penész részecskéire. Az ózon 50-szer erősebb és 3000-szer gyorsabb baktericid hatással rendelkezik a klórnál.

Az ózon már kis koncentrációban is képes elpusztítani az atkákat és megakadályozni további szaporodásukat.

Az ózon képes megbontani az oldószerekben, szerves lakkokban, ragasztókban, stb. található széngyűrűket. Semlegesíti kellemetlen szagukat és káros hatásukat az emberi és állati szervezetre. Az ózon vízben oldott állapotban még hatékonyabban sterilizál. Az ózonnal kezelt víz, élelmiszerek és eszközök



teljes mértékben megszabadulnak a rájuk tapadt kártékony organizmusoktól. De hogyan fordítsuk mindezt hasznunkra a hétköznapokban?

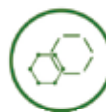
Jó hír, hogy létezik egy olyan kiváló készülék, amely segít biztonságosabban fogyaszthatóvá tenni élelmiszereinket azáltal, hogy eltávolítja az élelmiszerek felületéről az ártalmas anyagokat. A TIENS cég már jó néhány éve megalkotta ezt a készüléket, amely egyesíti a mikrobiológiai, elektronikai, mechanikai és egyéb, újszerű technológiai vívmányokat, az ózon egyedi tulajdonságainak hatékony alkalmazásával. Tavaly pedig megújult formában került piacra ez a kivételes eszköz, a TIENS Gyümölcs- és zöldségtisztító készülék.



A TIENS készülék előnyei:



Elpusztítja a baktériumokat és eltávolítja a gyümölcsök, zöldségek felszínére tapadt növényvédőszeret, valamint a hormonmaradványokat a húsookban, így javítja minőségüket, ízüket és meghosszabbítja frissességüket.



Tisztítja és oxigénnel dúsítja a vizet, ami ezáltal könnyebben felhasználhatóvá válik a szervezet számára. Az ózonnal kezelt víz segít enyhíteni az olyan bőrproblémákat, mint a gombás fertőzés.



Tisztítja a levegőt, megfékezi a káros baktériumok, gombák és az atkák elszaporodását. Sterilizálja az evőeszközöket, üvegeket, törölközőket és ruhaneműket.



Semlegesíti (és nem csak elfedi!) az olyan kellemetlen (szerves és szervetlen) szagokat is, mint például a háziállatok szaga vagy cigarettafüst.

Amennyiben bővebb információkat szeretne a készülék sokoldalúságáról:
Honlap: <http://www.tiens.hu/hu-hu/termekeink/p/zoldseg-es-gyumolcstisztito-keszulek>
Facebook: <https://www.facebook.com/tienshungary>
Video a készülékről: <https://www.youtube.com/watch?v=kL1YSlSB4Y>
Személyesen: TIENS iroda, 1082 Budapest, Futó u. 31–33. Tel.: +36 1 268 1313

TIENS Hungary Kft. • 1082 Budapest, Futó u. 31–33.
Tel: +36 1 268 1313 • Honlap: www.tiens.hu
E-mail: tiens@tiens.hu



KÖZVETLEN ÉRTÉKESÍTŐK
SZÖVETSÉGE
HUNGARY