

# Gyerek-gyurma 2

## avagy a formázás folytatódik



Kleinné Graur Andrea  
graurandrea@gmail.com

**A 3 FIAM KÖZÜL ELŐZŐ ALKALOMMAL A LEGIDŐSEBBET MUTATTAM BE. ARRÓL ESETT SZÓ, HOGY HOGYAN PRÓBÁLTAM MEGTALÁLNI AZOKAT A TEVÉKENYSÉGEKET, AMELYEK SEGÍTSÉGÉVEL A GYEREK „KEZELNI” TUDJA MAGÁT.**

Számos harc és kudarc után saját tapasztalatból jöttem rá arra, hogy a fiúknál, legalábbis kis családunk fiútársadalmát illetően, egyetlen kiút van a káoszról, és az a SPORT. Igen ám, de melyik? Mi az a mozgásforma, akár szellemi, akár fizikai, ami illeszkedik a gyerek habitusához, tetszik is, és van is rá lehetőség.





A fényképek a szerző saját felvételei

Elsősülöttemnél nehezen indult az útkeresés. Nem találta vonzóknak az uszoda nyüzsgő világát, a naplementét a ló hátáról, a libbenő szoknyákat a néptáncon. Talán a sportos lányok, a szőke Tisza, a kecses hajók kellően vonzóvá teszik számára a kajakosok világát, amibe nemrégiben csöppentünk. Számos siker és kudarc után, végre ez az a sport, aminek űzése nem vált ki rögtön ellenkezést, hanem életemben először nem kell noszogatni, könnyörögni, erőszakoskodni, hogy induljon edzésre, csak a hiányzó hátizsákból látom, hogy már úton van.

### **Most, családi színdarabunk soron következő gyerekszereplője a 7 éves Marci.**

Viszonylag nagy, 7 év korkülönbség választja el őt a bátyjától. Ez idő pont arra volt elég, hogy „elfelejtsem” a kezdeteket. Mondjuk kár is lett volna feleleveníteni a tudásomat, mert kis középsőm mindent másként csinált a bátyjánál. Csupa mosoly, napfény és töretlen jókedv. Egész lénye életigenlést sugároz. Mindez persze ténykedéseiben is megmutatkozik. Vele kapcsolatban soha nem kellett azon gondolkodnom, hogy mivel is kössem le a kifogyhatatlannak tűnő energiáit.

Rendszerint megelőzött valami rendkívül egyedi, megismételhetetlen és meghökkentő elfoglaltsággal. Piciként nagyon érdekelte, hogy vajon mi lehet a dolgok mozgatórugója. Mindent meg is tett annak érdekében, hogy ezt kiderítse. A keze ügyébe akadó dolgokat egy kis tudós alaposágával kibontotta, atomokra szedte, megvizsgálta. Nagyon becsülendő a kíváncsiság, ámde egy idő után rájöttünk, hogy

célszerű megszabnunk az irányt, különben kreatív gyermekünk átformálja környezetünket, és közel sem biztos, hogy ez párhuzamosan halad az elképzeléseinkkel.

Mindeközben nehezített pályán mozogtam, mert újra fejest ugorva a pici gyerekek világába, szeretettel vártuk a harmadik kisfiunkat.

Sportos életmódból nem volt hiány, erről bőven gondoskodott a második emeleti lakásunk, ahová napi többszöri alkalommal felsportoltuk magunkat várandósan, csomagokkal, kutyával és persze az akkor 2 éves Marcival, hiszen a mozgás jegyében neki is meg kellett tennie ezt a kimerítő túrát, természetesen a saját lábán.

Minden alkalommal alaposan el is fáradt, és minden bizonnyal az állóképessége is megerősödött, mert a későbbi lábbal hajtható kismotoros magánszámunkat úgy elő tudtuk adni, hogy csodájára járt a Kárász utca. Többek között annak, ahogyan én fel tudtam gyorsulni 100-ra egy percen belül, babakocsistul!

Ezek után természetesen úszós ovit választottunk. A korábbi kudarcélmények óvatosságra készítettek. Számítottam sírásra-rívásra, ellenkezésre, dacról, de semmi ilyenben nem volt részem. Marci gyorsan megtanult úszni, sőt az elsők egyike volt, aki kis ovisként bemelegkedett a nagy medencébe.

Most már iskolások vagyunk, és továbbra is járunk úszni. Ez már önmagában is egy sikersztori, hiszen különösebb erőfeszítés nélkül célba értünk.

Kisfiam mindenben partner volt, függetlenül attól, hogy fáradt volt-e, vagy sem, hideg volt-e a víz, avagy meleg, egyedül kellett részt vennie az edzésen, vagy hozzátartozó kísérte-e el, semmilyen körülmény nem tántorította el a feladattól. Néha elege van a robot üzemmódból, és akkor erőteljesen hangot ad nemtetszésének. Szép szóval, magyarázattal meggyőzhető, és folyik minden a maga medrében.

Egyre többször merült fel bennem a kérdés, hogy vajon ennyire rosszul csináltam volna az első gyereknél, és a másodiknál ennyire jól, vagy valamilyen zseniális gyereknevelési stratégiára bukkantam tudattalanul, amivel szülők ezreit mentettem meg a gyereknevelés fáradtságos terheitől, de minimum megkönnyítettem a dolgát.

Sokáig nem dédelgettem ezt az igen nyugtalanító gondolatsort, mert az időközben megszületett kistesó is bontogatni kezdte szárnyait, és a szemmel látható hasonlóság ellenére annyira különböző személyiségek kezdtek egyre markánsabban kibontakozni, hogy Fraud számára is remek tanulmányt nyújtottak volna.

**Egy dolog biztossá vált számomra: ami az egyik gyereknél működik, az a másíknál biztosan nem, a harmadiknál meg még úgyse.**

A kulcs, megfigyelésem szerint, a gyerekre fordított figyelem. Minden gyerek, különböző stratégiákat alkalmazva, a figyelemért küzd, hogy a családi színpadon megkaparinthassa a főszerepet.

Az elsőszülött szereti a reflektorfényt, magának követeli a vastapsot. A középső dolga talán a legnehezebb, hiszen a főszerepet már leosztották, de ő is szeretne részesülni a reflektorfényből, és mindehhez a legszimpatikusabb, legcukibb leg-leg szerepet a kicsi tartja fenn magának, és szerez ehhez népes rajongótábort.

Ami marad, az a legpozitívabb vagy legnegatívabb szerep közötti választás. Valami szélsőség vagy extremitás, amivel a „szendvicsgyerek” ki tud törni a félhomályból, hogy ő is láttassa magát.

A szülők, a két fő rendezőpáros felelőssége, hogy a szerepválasztás a legjobb legyen, hogy a művészi eszközöket (*sírás, hiszti, kedveskedés, hízelkedés*) a megfelelő helyen alkalmazzák, és hogy a „szerep” ne legyen SZEREP, hanem a gyerek merjen és tudjon ÖNMAGA lenni.

Amennyiben ezt sikerül megvalósítani, úgy minden bizonnyal a szülők elnyerik a gyereknevelés képzeletbeli Oscar-díját.



## SZENTESI ÜDÜLŐKÖZPONT

6600 Szentés, Csallány Gábor part 4.  
Tel.: +36 63/400-100  
[www.udulokozpont-szentes.hu](http://www.udulokozpont-szentes.hu)



# TIENS IVÓVÍZ HIDROGÉNDÚSÍTÓ POHÁR

## IGYUK MAGUNKAT EGÉSZSÉGESRE!

A víz fontossága szervezetünk, életünk számára senki előtt sem ismeretlen tény. A víz testünk nélkülözhetetlen összetevője, az emberi szervezet 70 százalékát víz alkotja. Elmondhatjuk, hogy minden porcikánk függ a víztől, az emésztéstől kezdve a mérgeanyagok kiválasztásán át, a bőrünk egészségének fenntartásáig fontos szerepet játszik.

A folyadék mennyiségének megfelelő pótlása, a hidratáltság fenntartása elengedhetetlen tehát mindannyiunk számára. A kérdés mindig csak az, hogy mivel pótoljuk. Nos, az egyéni ízlés mellett, érdemes észben tartani, hogy a szakértők javaslata alapján a víz a legjobb választás a folyadékpótlásra. Emellett a víz minősége is alapvető fontosságú, hiszen nem megfelelő vízzel akár káros anyagokat is bejuttathatunk szervezetünkbe, amelyek így gyorsan eljuthatnak sejteinkbe és károsíthatják egészségünket. És mi történik akkor, ha olyan vizet fogyasztunk, amely nemcsak a hidratáltságunk szempontjából hasznos, hanem akár az egészségünkre is pozitívan hat?

Mi okozza elsősorban egészségünk romlását? Az oxigén-szabadgyökök oxidálják az emberi test normál sejtstruktúráját, és szüntelenül pusztítják a sejtek anyagcseréjét, amitől a test öregszik és lassan kimerül. A szervezet így nehezebben képes felszívni a tápanyagokat a külső forrásokból, aminek végső soron súlyos egészségügyi hatása van, és különböző betegségekhez vezet.

Mi az a szabad gyök? A szabad gyök valójában atomok vagy gyökök csoportja, amelyek párosítatlan elektronnal rendelkeznek. Ezek a kovalens kötés homolízisével jönnek létre, amely során a kémiai vegyület molekuláit fototermikus vagy egyéb külső hatás éri. A nap sugárzása, a légszennyezés, a dohányzás, a vegyszerek és egyéb környezeti tényezők rendkívül sok szabad gyököt hoznak létre az emberi testben, ennek hatására pedig megindul egy ördögi kör, amelyben az elektronok folyamatos elvonásával egyre több szabad gyök alakul ki, amely az emberi szervezet öregedéséhez vezet. Ha abból indulunk ki, hogy az egészség természetes ellensége az oxigén-szabadgyök, akkor a hidrogén maga a csodafegyver ez ellen.

### Mi a hidrogén? Mik a jellemzői?

A  $H_2$  kémiai képlet hidrogéngázt vagy kétatomos molekuláris hidrogént jelent, amely az univerzum legkönnyebb eleme. A molekuláris hidrogén erős diffúziós képességgel rendelkezik, ezért könnyedén áthatol a biológiai membránokon gyorsan képes szétszóródni mélyen az emberi sejtekben és mitokondriumokban, ráadásul könnyedén átjut a vér-agy-határfelületen. Testünkben antioxidánsként funkcionál, tehát segít megakadályozni a sejtek

károsodását és a gyulladások kialakulását, megvédi a DNS-t és felveszi a harcot a túlzott sejtszaporodással. A hidrogén továbbá óvja a sejteket az oxidatív stressztől és támogatja a test természetes védekező mechanizmusait. A hidrogén antioxidáns hatása 863-szor erősebb a Q10 koenziménél, 290-szer erősebb a katekinénél, 221-szer erősebb a polifenoloknál és 176-szor erősebb a C-vitaminnál.

A hidrogén hordozója a víz, így ez az elem az elfogyasztása után a vérben keringve a test minden pontját képes elérni. Az oxigén-szabadgyökökkel reakcióba lépve vizet hoz létre, és így biztonságos módon, a vizeleten keresztül távolítja el a legtöbb toxint.

2007-ben, Shigeo Ohta, a Nippon Orvosi Egyetem professzora megerősítette, hogy az emberi testben lévő káros reaktív oxigénfajták és a szabad gyökök ellen hatékonyan lehet védekezni a hidrogén használatával. A kutatók arra jutottak, hogy a hidrogénmolekula lebomlik, így hidrogénatom, vagyis aktív hidrogén jön létre. A hidrogénatom gyorsan bekerül a sejtekbe, ahol reakciólassító hatást fejt ki a reaktív oxigéneken és az oxigén-szabadgyökökön. Mivel a hidrogén biológiailag kimondottan biztonságos, a színtelen, szagtalan, hidrogénben gazdag víz fogyasztása az egészség megőrzésének egyik leghatékonyabb módja lehet.

A fokozatosságon, pótláson és megelőzésen alapuló egészségügyi filozófiát követve a Tiens Csoport megalkotta legújabb termékét, a TIENS Ivóvíz Hidrogéndúsító poharat. Ez a pohár tökéletesen ötvözi a keleti orvoslás 5000 éves szakértelmét a legmodernebb biotechnológiával, így a vízvás célja már nem csupán szomjunk oltása!

A mikroszámítógépes vezérlőchipek rendkívül fejlett nemzetközi technológiájának és a vizes közeg elektrolízisének köszönhetően a TIENS Ivóvíz Hidrogéndúsító pohár hidrogénben gazdag vizet termel, amelynek az apró molekulacsoport-szerkezete az emberi testben könnyen felszívódik, és segít egyensúlyba hozni a szervezet pH-értékét. A hidrogénben gazdag víz legfőbb célja az emberi sejtek számára könnyen hasznosítható hidrogént juttatni a szervezetbe. A hidrogén elektromos állapota semleges, így könnyedén átjut a biológiai membránokon és hatékonyan képes eljutni a sejtekhez, ahol antioxidáns hatást fejt ki. Ha hidrogénben gazdag vizet iszik a TIENS Ivóvíz Hidrogéndúsító pohárból, a hidrogén szabad elektronnal, ionos formában kerül a szervezetébe, ezért képes reakcióba lépni az oxigén-szabadgyökökkel, és semlegesíti azokat. A hidrogénben gazdag víz által a szervezet hatékonyabban képes működni.

Ez a hordozható, trendi készülék mindössze 10 perc alatt elkészíti a csodásan hatékony vizet és máris fogyasztható.

Egészségünkre!

Amennyiben bővebb információkat szeretne a készülék sokoldalúságáról:

Honlap: [www.tiens.hu](http://www.tiens.hu)

Facebook: [www.facebook.com/tienshungary](https://www.facebook.com/tienshungary)

Videó a készülékről: [www.youtube.com/watch?v=Kha90y2xeSc](https://www.youtube.com/watch?v=Kha90y2xeSc)

TIENS Hungary Kft. • 1082 Budapest, Futó u. 31–33.

Tel: +36 1 202 9010 • Honlap: [www.tiens.hu](http://www.tiens.hu)

E-mail: [tiens@tiens.hu](mailto:tiens@tiens.hu)

