

AZ EGÉSZ ÚGY KEZDŐDÖTT, HOGY CINIKÉNEK EGYMÁS UTÁN KÉTSZER ELTÖRT A KARJA

„Nem lehet mindig udvarolni”

Thékes Lászlóné gyógytornászt Szegeden csak Cinikéként ismerik, tisztelik és becsülik. Cinike nem tud úgy végigmenni a Tisza-parti város utcáin, hogy ne találkozzon ismerőssel, báráttal, régi beteggel.

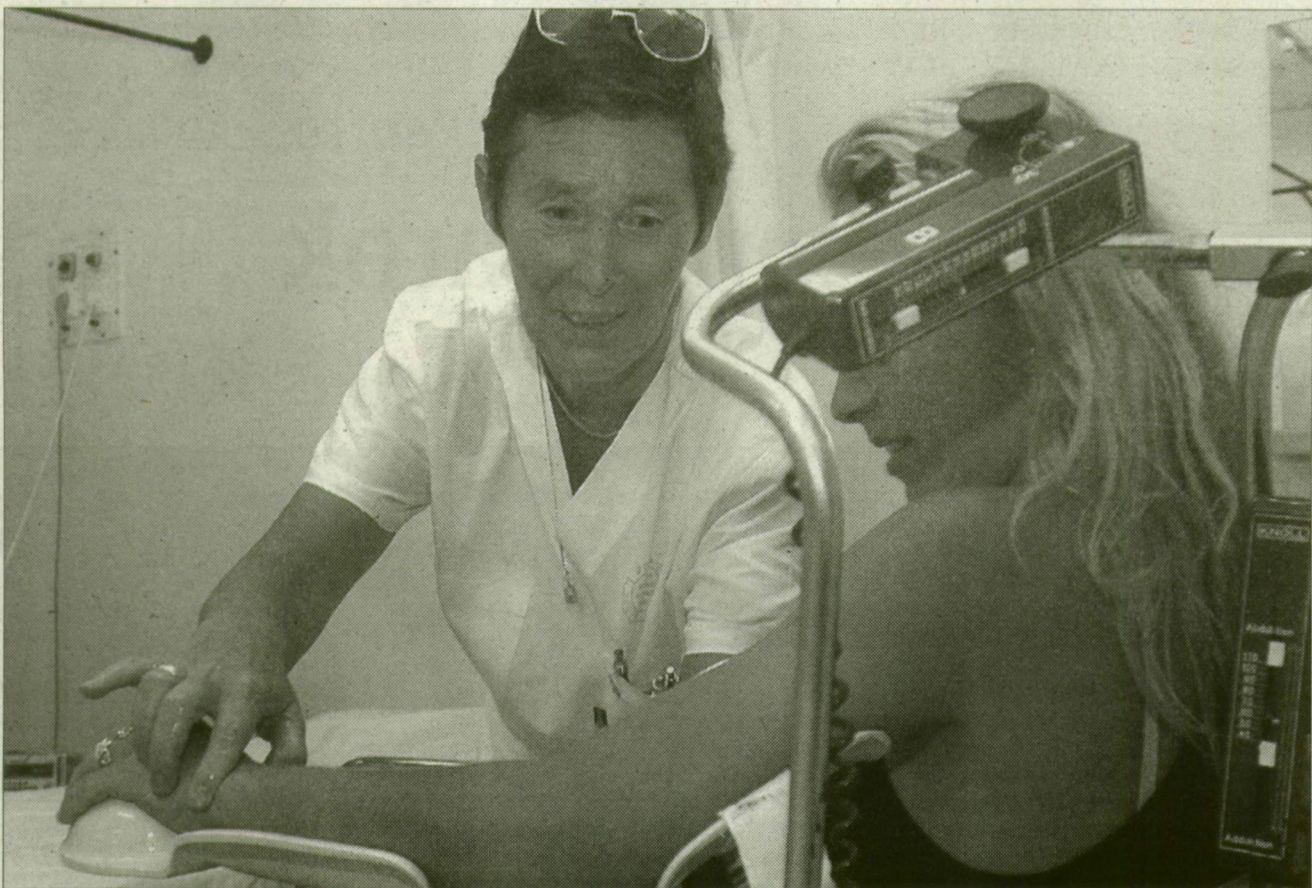
Cinike főhadiszállása a szegedi egyetem új klinikájának földszintjén található. Szobája falát több, a Pick Szeged férfi kézilabdacsapatról készült fotó díszíti, ugyanis nagy rajongója a fiúknak. *Thékes Lászlóné* szülői indíttatásra lett gyógytornász. Édesanyja asszisztensként dolgozott az egészségügyben. Az egész úgy kezdődött, hogy Cinikének egymás után kétszer eltört a karja.

Harminchat éve egy helyen

– Az általános iskolában versenyszerűen tornáztam, de a sérülések után áttértem a kézilabdára. A velem foglalkozó gyógytornásznak nagy empátiás készsége és nagy tudása volt, így teljesen meggyógyult a kezem. Noha még csak tizenkét éves voltam, már tudtam: nekem olyannal kell foglalkoznom, ami kapcsolatban áll a sporttal, a mozgással és az egészségüggyel. Az érettségi után Budapesten végeztem el a kétéves gyógytornászképzőt, ami után két gyönyörű évet töltöttem a szolnoki MÁV-kórházban, majd Szegedre kerültem, mert itt mentem férjhez. 1969 óta a szegedi egyetemen

Anyai becézgetés

Thékes Lászlónénak a Cinike – ahogyan ő fogalmazott – a művészneve. Elmesélte, hogy a nagymamája egy hónappal a születése előtt halt meg. Így az ő keresztnevét örökölte, ami nagyon nem tetszett az anyukájának, így lett ő Cini. Elmondta, hogy Szegeden nem tud úgy végigmenni az utcán, hogy ne találkozzon ismerőssel – akiknek a többsége régi betege volt.



Thékes Lászlóné: Nekem olyannal kell foglalkoznom, ami kapcsolatban áll a sporttal...

FOTÓ: KARNOK CSABA

dolgozom. A harminchat esztendő alatt csak a telephelyek változtak az egyetemi épületeken belül – a munkahelyem nem.

Szívből-lélekből kell gyógyítani

– Mint ahogy annak idején az én mozgásomat tökéletessé tették, úgy magam is törekszem a teljességre a gyógyításkor. Ebben a szakmában a segítségnyújtás a legfontosabb dolog. Úgy nem lehet egy beteggel foglalkozni, hogy nem szereti az ember. Szívből-lélekből kell gyógyítani, még akkor is, ha az ember a gyógyulás érdekében néha túl szigorú a beteggel, akinek nem lehet mindig udvarolni. Határozottan és céltudatosan kell vezetni őt a siker reményében és érdekében a gyógyulás útján. Azt nagyon sajnálom és rossznak tartom, hogy a

gyógytornászok képzésében – ami vég eredményben kétkézi munka – az elmélet túlsúlyban van a gyakorlattal szemben.

En arra törekszem a nálunk gyakorlatozó főiskolai hallgatók esetében, hogy ne csak fitness- és wellness-szakembereket képezzünk, hanem olyanokat is, akik a betegágyak mellett állnak majd – és mondjuk engem látnak el, ha egyszer odakerülök...

Feil, Buday Dani, Markovics Ági

– Amikor Feil János motorcsónak-versenyző hatalmasat bukott a szegedi Maty-éren – és eltört a medencecsontja, valamint sérültek az idegek a felső végtagjaiban –, úgy nézett ki, soha többé nem tud sportolni. Aztán két év kemény munkája után újra teljes ember lett. A nemrégiben

fertőző betegségben elhunyt Poczik Gábort – aki érettségi után, 18 évesen fejest ugrott a kis vízbe, nyakcsigolyája tört és lebénultak a végtagjai – tizennyolc évig tornáztattam. Gábor mindvégig hitt abban, hogy egyszer még lábra tud állni... *Buday Daninak* – aki jelenleg a Veszprémben kézilabdázik – 17 éves korában volt egy nagyon súlyos könyöksérülése, majd rá két évre a porckorongsérvét is megoperálták. Ő a padlóról állt fel és lehetetlen erőfeszítéseket tett azért, hogy válogatott kézilabdázó legyen.

Dani a mai napig visszajár hozzám rehabilitációs kezelésekre, ha sérülés éri. Nagy siker volt a számomra a *Markovics Ágnessel* végzett munka is. A Szegedi Kortárs Balett táncosa térdszalagszakadást szenvedett egy szabadtéri előadáson, de szépen felépült, és ma már újra táncol.

SZ. C. SZ.

SZÉPSÉGÁPOLÁS

Mire jó?

Szépsége érdekében nem árt, ha tudja, mi mire jó.

– A birsalmakivonatok könnyű, élénkítő hatásukkal visszaadják a bőrnek természetes nedvességtartalmát, ezért extra hidratáló hatásúak.

– A jojoba olaja növényi olajgyanta, amely ápolja és nyugtatja a bőrt.

– A csodabogyófa nyugat-afrikai cserje, amelynek sötétvörös bogyói fogyaszthatók. Utána több órán át édesnek érezzük az ételek ízét.

– A majomkenyérfa savanykás természetéből tartármártást, frsítő italt és gyógyszereket készítenek. Szivacsos fája szénhidrátokat és vizet raktároz.

– A sheavaját az afrikai sheavajfa diójából nyerik. Könnyen felszívódó olaja visszaállítja a bőr zsír- és vízháztartását.

– Az avokádóolaj túlnyomórészt telítetlen zsírsavakból és gliceridekből áll. Minden bőrtípusra ajánlott. Jól felszívódó és hidratáló hatású.

– A szarszaporilla Jamaicán őshonos. Gyökerét italok ízesítésére, sörkészítésre használják. Amazóniában bőrbajok gyógyítására és a férfiaság megőrzésére is jónak tartják. Drogja hűsítő, tisztító hatású. Bőrviszketés és -gyulladás, égési sebek, valamint vérbaj kezelésére is alkalmas.

– Rooibosch – amit teaként már ismerünk. A dél-afrikai növény piros levelei kevés koffeint tartalmaznak, a belőlük készített ital allergiát csökkent.

– A nyílt, száraz talajú trópusokon növe aromás fűfélé, a citromcirok levele lázcsillapító, fertőtlenítő. Az antiszeptikus citromfűolajjal aknét gyógyítanak, de kozmetikumokba, légfrissítókba is keverik. Aromaterápiában a vérkeringés javítására, az izomtónus fokozására adják. A leveleiből nyert olaj bőrfiatalító hatású.

De nehéz az iskolatáska

Számoljuk a napokat, azok bizony csak telnek. Hiába, lassan vége a nyárnak. Ezt a felnőtteknél jobban csak a gyerekek bánják, hiszen vége a gondtalan, szép napoknak. Jönnek a leckék, a felelések, a dolgozatírások keserves hónapjai.

A tanév kezdetétől legjobban a szülők, főleg az anyukák tartanak. Munkából jövet összeszedni a gyerekeket az iskolából, óvodából, vonszolni őket az üzletbe, nincs mese, el kell még intézni a bevásárlást is. Tart még a jó idő, a gyerekek még játszani szeretnének, időbe telik, mire belezáródnak újból a tanulásba.

Az apukák többsége talán fel sem méri, hány műszakot kell teljesíteni egy nőnek. Jó, mondjuk ki, vannak kivételes apák is, akik vállalják a bevásárlást, segítenek a háztartásban, esetleg odelúnek a gyerek mellé délután, este még tanulni velük, átnézni az iskolatáskát, vajon minden benne van, ami másnap kell? Reggel pedig minden kezdődik előlről.

Ez bizony még sokszor csak az anyák feladata! Pótolhatatlan kincs ilyenkor a nagyszülő, akinek ideje és türelme van az unokával foglalkozni, elmenni érte az iskolába vagy az oviba, elkísérni őket különórára, vagy kikérdezni a leckét. A gond akkor kezdődik, ha a nagyi még aktív dolgozó, messze lakik, időse és beteg.

Ma már a legtöbb iskola az év végén tudatja a kedves szülőkkel, hogy milyen



Ezt a táskát kell majd naponta cipelni

ILLUSZTRÁCIÓ: MTI

tankönyvek lesznek a következő tanévben, milyen kiegészítő kellékeket legyenek szívesek beszerezni. Augusztusban aztán megkezdődik a rohanás üzletről üzletre. Nézegetni az akciókat, itt a füzet olcsóbb, amott a tornacipő. Közben kiderül, hogy ruhákat is kéne venni, mert nő a csemete, mintha húznák. Hazacipelni a csomagokat, sóhajtan, menyibe került, ám még mindig hiányzik egy csomó minden.

Büszkék a fiatal szülők, mikor először kísérik a kicsiket az iskola kapujáig, még

büszkébbek a nagyszülők, hogy lám, lám, nem olyan régen született és már kezdi az iskolát.

Mondják, hogy az éremnek két oldala van. Mert öröm, mikor a csöppség suliba kerül, de számolni is kell, hogy mibe kerül. Ma már széles a választék iskolatáskákból, tornafelszerelésből, füzetekből, írószerekből, színes ceruzákból és ki tudja, mennyi mindentől, ami egy elsősnak kell!

Megszólal a tanév kezdetét jelző csend, a gyerek már hozza az üzenetet, hogy Kedves Szülő, még ezt vagy azt szíveskedjenek beszerezni, a többi a szülő értekezleten elmondják. A Kedves Szülő számol, kalkulál, erre spórolt egész nyáron, de bizony ez sem lesz elég. Lemondtak a nyaralásról, sok helyen még a táborozásról is. Legtöbbször munkahelyi támogatást kérnek, kölcsönt vesznek fel, amit nehéz visszafizetni, ezer helye van minden forintnak! És akkor nem beszélünk még a napközis pénzekről, a különórák díjáról, és a gyerek számítógépet is szeretne. Akadnak kormányzati támogatások, amelyek csak a lyukakat tömik be. Manapság sok a munkanélküli szülő is, a segély ugyancsak nem elég semmire.

Feltehetjük a kérdést: ingyenes az oktatás? Akkor nem beszélünk még arról, a középiskolai meg a főiskolai, egyetemi diákok mennyibe kerülnek. Nem lehetne valamit tenni, hogy az árak már ne menjenek a csillagos égig?

NAGY ANDREA

Elő kell venni a kiskabátokat!

A hűvösödő esték, s az esős napok figyelmeztetnek: lassanként ideje lesz, hogy elővegyük a melegebb holmikat.

MTI

A nyár végén, de kora ősztől már különösen igaz, hogy kabát alá nincs praktikusabb női viselet egy jól szabott blézernél, amely bármilyen összeállításban – szoknyával, ruhával, nadrággal – elegáns megjelenést kölcsönöz. Csak jól kell megválasztani a színt, az anyagát és a fazonját.

Az egyszínű, csípőig érő, zakó szabású gyapjú kabátka minden alkalomra megteszi. Kosztümmé avatja mindazokat a szoknyákat, nadrágokat, amelyek a blézer színt ismétlik mintázatukban, vagy az alapszín tónusait képviselik. Ha merőben más szoknyát, pantallót veszünk hozzá, érdemes a blúzzal variálni. ízléses, ha ismétlődnek a színek, a minták.

De megteremtheti az összhangot egy, a blézerrel azonos színű, agyagú sál, vállkendő, s különösen egy mellény is. A sportos, férfizakó-szabású blézer minden típusú nőnek jól áll. Aki a franciásabb stílust kedveli, a spencert, a derékig érő, vagy még annál is rövidebb bolero-kabátkát részesítse előnyben.

Ám akiknek takargatnivalójuk van – széles csípő, pocak – jobban teszik, ha a hosszabb változat mellett maradnak. Nekik találták ki a sálgalléros vagy gallér nélküli, mély „V”-kivágású, jóval a csípő alatt végződő, vagy akár a térdig érő kabátot. Különösen dekoratív – és elvonja a figyelmet az alsó fertály aránytalan méreteiről –, ha nagy csipkegallér keretezi az arcot. Ez elérhető egy nagy galléros blúzzal, de úgy is, ha a kabátkára illesztünk – kapcsolunk, öltünk – nagy selyem-, csipke-, tüll-, organzagallért.

Mivel most úgys nagy divat a horgolt holmi, a némi kezűgységgel megáldottak vastagabb cérnából, selyemszállból horgolhatnak maguknak ilyen kiegészítő dísz.