

A MAKÓI TREVOL-CSAPAT DOBOGÓRÓL ÁLMODIK

Amazonok rúgják a bőrt



Állnak: Szurgent Pál, a Trevol Kft. ügyvezető igazgatója, Süvegné Nagy Ivett, Vári Judit, Papdi Edit, Medve Anikó, Kőrösi Zsanett, Szeles József edző, guggolnak: Fröhling Edit, Kelemen Andrea, Nagy Beatrix, Pósa Enikő, Lelesz Tünde

FOTÓ: SZABÓ IMRE

Újra van női focicsapata Makónak: a lányok Trevol Makó néven küzdenek a megyei amatőr bajnokságban. Az együttesben gazdálkodó családanya, élelmiszerbolti eladó és felvételizni készülő diák egyaránt van – céljuk a dobogó.

A lánycsapat magja évekként elzött, Kiszomboron alakult meg. A lelkes társaság később megjárta az újjászerveződött Makói Spartacust is, most pedig – pár hete – a helybeli Trevol Kft. védőszárnyai alatt folytatják a munkát. Az egész afféle baráti társaságnak indult a szabadidő hasznos, kellemes eltöltésére, ma már azonban más a helyzet. A csapatban tizen- és huszoneves, sőt harmincas nők is rúgják a bőrt, s mindezt igen komolyan veszik: hetente kétszer másfél órát edzenek a makói sportcsarnokban trénerük, Szeles József edző irányítása mellett.

Hogy ki miért húzza magára a piros mezt? A csapatkapitány, a huszonnyolc éves Vári Judit például azért, mert az édesapja egészen kicsi gyermekkorától tanította focizni. Az irányítóként játszó fiatalasszony egyébként családjával együtt gazdálkodik Apátfalván. Férje nem neheztel rá különönsnek tűnő kedvtelése miatt, hiszen ő is labdarúgó a helyi csapatban. Van egy

kétéves kislányuk is – őrá a rokonság vigyáz az edzések, mérkőzések idején. A társaság mókamestere, Lelesz Tünde eladó egy makói ABC-ben. Barátjával éppen mostanában szakított, de mindjárt megjegyzi: nem a foci miatt. Ő már az általános iskolában is focizni szeretett, játszott is az iskolai fiúcsapatban. A csapat legfiatalabb tagja, a makói Kőrösi Zsanett pedig azért kezdett focizni, mert a Bajcsy-Zsilinszky lakótelepen nőtt fel – ott pedig, mivel alig vannak lányok, mást nem játszhatott. Áprilisban került a csapatba, egy barátnője hívta. Egyébként most készül felvételizni másodjára a szegedi egyetem természetudományi karára, biológusnak készül. A focit hobbinak tekinti, de hisz a csapatban, és bízik a dobogós helyezésemben.

A lányok reklámereje

Bár egy női focicsapat ma még unikumnak számít, Szurgent Pál, a társaságot támogató Trevol Kft. ügyvezető igazgatója bízik abban, hogy egyre többen lesznek, akik nemcsak ezért látogatnak ki a meccseikre, hanem azért is, mert a lányok jól fociznak és kitartóan küzdenek – és ha lesz komoly szurkolótábor, a csapat neve komoly reklámerkétessel bír majd. Ruhákat, cipőket, mezeket már vásárolt nekik, és igyekszik minden másban is segíteni őket. Örül neki, hogy a nők komolyan veszik a csapatot: az edzések látogatottsága például nyolcvan-kilencven százalékos, pedig nem mindenkinek könnyű megszervezni, hogy itt lehessen. Egyébként további jelentkezéseket is várnak, az érdeklődők hétfőn és szerdán találhatják meg a csapatot a sportcsarnokban.

Az edző, Szeles József, aki évek óta foglalkozik a lelkes társasággal, azt mondja: erre van is esély. A férfi egyébként takarmánygyáros, edzői képesítése nincs, de tizenkét éve focizik, sőt most is rúgja a bőrt az öregfiúknál. A felesége eleinte csodálkozott, hogy ilyen feladatot vállal, ma már viszont a meccsekre is kijár, szurkol a lányoknak. Szeles József tehetséges, ambiciózus csapatnak tartja az együttest. Bár tisztában van azzal, hogy a nők fizikai adottságai mások, mint a férfiaké, ő kemény, pörgős edzéseket vezet nekik, az erőnlétre is hangsúlyt fektet, mert vallja: nekik is tudni kell fejelni, sőt ha kell, ütközni. „A labda a lányoknak is ugyanúgy pattog, mint a fiúknak” – mondja.

SZABÓ IMRE

Az istennő, a gésa és a sportos kislány

Az ideai sminktrendek között többféle stílus közül lehet választani: alkattól és alkalomtól függően mutatkozhat a nő gésának vagy dívának.

A gésa stílus főleg a törékeny, barna nőknek áll jól, olyanoknak mint például Audrey Tatou, a híres francia színésznő. Akiknek ez a szimpatikus, azoknak a leghíresebb japán kozmetikai márká alapozóját ajánlják, amely olyanra varázsolja a bőrt, mint a finom porcelán. Kifejező szemek, vörös ajkak, leheletnyi arcpír, ártatlan tekintet a végeredmény.

A hétköznapi smink esetében a finom púderes pasztellszíneket a forró, fűszeres, erős, távol-keleti árnyalatokkal lehet kombinálni. A csillogó szemeken az aranyos-zöld szemhéjpúder dominál, az ajkak korall vagy narancsos mályvaszínűek – jellemzi a trendet az egyik vezető illatszerbolt hálózat magazinja.

Ennek hűvösebb, némiképp sportosabb változata a barna hajúaknak a szolid rózsaszín szemhéjpúder, olykor szilva színű és feketével kombinálva.

A díva, az istennő, meg a végzet asszonya esti alkalmakra élénk piros ajkak, ragyogó macskaszemeket, barackszínű alapozót, hosszú szempillákat és hangsúlyos szemöldököt „visel”.

Vízi torna kettesben

A vízben szülésekre specializálódott kubai származású, Amerikában élő szakember, Marina Alzugaray hatékony módszert fejlesztett ki, amellyel a kismamák vízi mozgások gyakorlása közben készülhetnek fel testben és lélekben a szülésre.

Évekkel ezelőtt talált rá egy érdekes, Magyarországon még szinte ismeretlen módszer rövid leírására Józsa Erika védőnő, kétgyermekes édesanya. Nem sokáig gondolkodott, jelentkezett az AquaNatal-oktató-képzésre.

Az amerikai AquaNatal-módszert, vagyis a várandósság idején vízben végzett tornagyakorlatok rendszerét és képzési programját több mint tíz éven keresztül dolgozták ki. Ez alatt az idő alatt párhuzamosan dolgoztak várandós anyákkal a medencében és delfinekkal a tengerben.

Az AquaNatal elősegíti a problémamentes várandósságot, segít tudatosítani az anyát és magzat közötti érzelmi kötődést, és felkészíteni a szülésre és az anyaságra. A vízi mozgás ősi, primitív, elemi, testi élmény szintjén hozza összhangba a kismamákat saját nőiségükkel, az izmok lazulásával-feszülésével, a légzéssel és a születendő kisbabával. A gyakorlatok jóga-, orientálistanc- és meditációs elemeket is tartalmaznak. Sőt még olyasmiket is, amiket a módszer kidolgozója, Marina Alzugaray a delfinektől tanult.

– A víz ideális közeg a kismamának – meséli Józsa Erika. – A felhajtóerő megszűnteti az állapot terhes velejáróit, a gerinc és az ízületek a súlytalan lebegéstől megkönnyebbülnek. A pocak kikerekedik, ezáltal a babának több mozgástere nyílik és több oxigénhez is jut, ráadásul valamiféle lelki közösség is keletkezik anyja és baba között azáltal, hogy egy kis időre ugyanaz a közeg veszi körül mindkettőjüket. A vizes környezet hatékonyan szabályozza a szervezetben belüli víz-háztartást: csökken az ödéma, megszűnik a boka, az ujjak dagadása. A víz nyomása természetes gátat szab a hirtelen mozdulatoknak. Mindemellett a víz izgalmas játék is egyben: helye van benne a féktelen, vidám pancsolásnak ugyanúgy, mint a belső áramlást megindító, csendes elmélyedésnek.

– A gyermekvárással minden nőnek új köntösbe bújjik az élete, titkon a visszahozhatatlan, megismételhetetlen csodára számít. Bár gyermeke fogantatásának pillanatától kezdve élete egyik legboldogabb, legtéljesebb időszaka köszönt be, mégis gyakran félkőzik örömtelenség és szorongás az egyébként idillikus képbe – mondja Erika. – Ez a helyzet nagyrészt abból adódik, hogy a nők nincsenek felké-

Kommunikáció víz alatti hangokkal

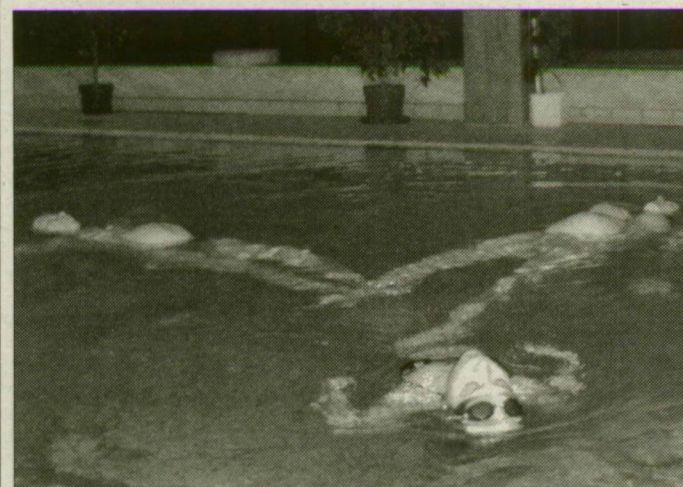
A víz alatti hangok segítségével történő kommunikáció lehetőséget ad arra, hogy a résztvevők ilyen sajátos módon hallgassák hangjukat, és még többet megtudjanak a méhen belüli életéről. A víz alatt kiadott hangokat hallva a várandós anyák jobban el tudják képzelni, mit és hogyan hall a magzat a burokban, még ha ott a magzat-víz veszi is körül, és nem a medence vize. A hang képes mélyen a víz felszíné alá hatolni, a hangrezgések igen jól hallhatók és érzékelhetők a víz alatt.



A témában kutató orvosok szerint a delfin által kibocsátott ultrahangok pozitív hatást fejtenek ki az anyaméhben levő kisbaba agyára

szülve lelkileg a gyermekvállalásra. A szülőktől, barátnőktől, de még az egészségügyben dolgozó szakemberektől származó információk is elsősorban a másállapot fizikai változásairól szólnak. Így könnyen elvesztik önbizalmukat a kismamák, könnyen feladják, ha lelassul a szülés vagy a vajúdás. Nem tudatosítják önmagukban, hogy az egészségügyi személynél kíséri, de nem vezeti a szülést. A víz sokat segít ezen. Ebben a közegben felerősödni és sürűbben jelentkeznek a méhösszehúzóerők, a fájdalom ugyanakkor oldódik, el-lazít. A víz ősi, természetes közege a várandósságnak, szülé-tesznek. Jó lenne, ha minél többen felfedeznék azt az örömet, amelyet ez a különleges mozgásforma nyújt babának és édesanyjának egyaránt.

D. PUSZTAI ANDREA



Kisbaba és mamája egyaránt élvezi a lelki közösséget a vízben, ahol mindkettőjüket ugyanaz a közeg veszi körül

FOTÓ: DM/DV

Alfold Szeged
Kereskedői vevőankét
 2006. október 25.,
 10.00 óra
 Szeged, Kereskedő köz 4.
REGISZTRÁLJON MOST!
 És Öné lehet egy laptop (250 E Ft) vagy egy hordozható DVD-lejátszó.
www.alfoldkft.hu

Szentés,
 Nagy F. 3.
 63/316-825
BŐBBE TAPETA
 A város egyellen lapélaszaküzletében
 Október 31-ig tapéta akció
 10%-20% Amit téptél - szagoljad! 10%-20%
 Amit a faladra ragasztottál - nézheted!