

A férfiak a megmondhatóí, miért van, hogy egyik szezonban a napbarnított hölgyekre vetnek inkább szemet, a másikon az alabástrom bőruékben lelik nagyobb örömet. Márpedig ez – akár az aktuális ruhadivat –, a nők számára sem közömbös. Mit tegyünk hát? Legyen a jelszavunk: óvatosság! Mert mindent, ami jó, a mértéktelenség veszélyforrássá változtathat. Így van ez a nyári élvezetek közül a napozással is.



Vigyázat, a bőrünk nem felejt!

– A természet úgy alkotta meg az ember bőrét, hogy saját fényvédő rendszere is van: a festéktermelő sejtek már közepes napfény hatására munkához látnak, ettől szép alapszínt kap a bőrünk. A tengerparton félárnyékban is ér minket a nap, sőt, úszás közben is barnulhatunk, hisz az ultrabolya sugarak egy része a vízen is keresztülhatol. Legfőbb tanácsom: a fokozatosság – mondja dr. Szepes Éva bőrgyógyász, klinikai főorvos. – A szervezetünk számára nélkülözhetetlen D-vitamint a bőrünk állítja elő egy provitaminból, s ez a csontok fejlődéséhez és a megfelelő csontsűrűség fenntartásához is elengedhetetlen; emellett a napsütés egyes bőrbetegségekre is



jótékony hatással van, például a fokozott faggyúmirigy-működés okozta bőrgyulladásokra, az ekcémára, a pikkelysömörre. Ám azt sem árt tudatosítanunk, hogy áldásos hatásai mellett miféle veszélyeket is rejthet a napozás. A bőrünk ugyanis nem felejt! Ami fiatal korban nagyon szép, és semmi panaszt nem okoz, az évtizedek múltán bosszulhatja meg magát, s amikor a bőr saját önjavító mechanizmusa gyengül, különböző elfajulások jöhetnek létre. Jó esetben csupán szépséghibák: a bőr rugalmas rostjai sérülnek, víztartalma csökken, öregedésnek indul, ráncosodni kezd. Komolyabbak a pigment-elváltozások, a foltosodás; az elszarusodási zavarok pedig sejtjel-

POSZT: ingyencségek a színpadon

A június 6–15. között zajló XIII. Pécsi Országos Színházi Találkozó rangos díjaiért tíz hazai és két határon túli magyar teátrum verseng, emellett a publikum számtalan kísérőrendezvényen szórakozhat idén is. A fesztivál díszvendége

Bodrogi Gyula lesz, akinek eddigi életműve előtt fotókiállítással is tisztelegnek. A tárlatok sorából kiemelkedik még a száz éve született Gobbi Hilda pályáját bemutató kiállítás, amely a nagy formátumú színész nő legemlékezetesebb alakításait idézi föl fényképeken. Európai szemnek szokatlan színházi élményben lehet része annak, a Tajvani Nemzeti GuoGuang Opera világjáró társulatának A Majomkirály című előadására



(képünkön) vált jegyet. A koncertek is csemegével szolgálnak: együtt lép színpadra Varnus Xavér és Lajkó Félix, a virtuóz orgonaművész és az ördögi ügyességű hegedűművész; Pesten születtem címmel fanyar humorú dalaival érkezik Kern András; a világzenét poppal ötvöző Talamba Ütőegyüttes Elindultam című száma pedig a 2013-as POSZT dalaként csendül föl,

még hozzá a tehetségkutató-nyertes Oláh Gergő tolmácsolásában. Részletes program a www.poszt.com oldalon.

Pál-napi vigasságok Dombóváron

Június 29-én, a XVIII. Pál-napi vigasságok interaktív családi délutánja megannyi érdekességgel szolgál Dombóváron. A programsorozatban egyebek mellett gyermekeknek szóló zenés, verses matiné, Molnár Ferenc klasszikus regényének, A Pál utcai fiúknak egy táncszínházi feldolgozása, dzsesszműsor és utcaszínházi előadás is szerepel. Sőt, a szervezők helyi és környékbeli családi zene- és énekkarok jelentkezését várják június 10-ig a művelődési házban. Akik az előmeghallgatás után lehetőséget kapnak a fellépésre, az ír stepp tánc show-ra is belépőhöz juthatnak.

A világ legnagyobb címletű bankója

A JPM Várostartó Múzeumának '40-es éveket idéző, azt sokoldalúan, a művészet és tudomány eszközeivel feldolgozó népszerű sorozata egy különleges tárlattal zárul. E tematikus kiállítás azt boncolgatja, miként élték meg a pécsi-ek, baranyaiak a '40-es évek hétköznapjait, melyet a minden képzeletet felülmúló infláció, az államosítás, a ki- és betelepítések éppúgy jellemeztek, mint a Szovjetunióba „jóvátételi” munkára hurcoltak sorsa. A jövő tavaszig nyitva tartó tárla-



fajulással társulva a rák „előszobáját” is jelenthetik.

A szakember úgy fogalmaz: a hirtelen leégés igazi sokk-hatás a bőr számára, igyekezzünk tehát elkerülni. A fényvédő szerek factorszáma azt mutatja, hogy használatával hányszorosára nő bőrünk védekezőképessége. Az 50 faktoros az érzékeny bőrűeknek ajánlott, a többiek bátran kenjenek magukra 30-ast, és léteznek már kifejezetten gyerekek számára kifejlesztett termékek is.

Méz tejszínnel: az arc élvezetére

– Az évszakváltással bőrpolási szokásainkat is át kell alakítanunk. A hőmérséklet emelkedésével erőteljesebbé válik a verejtékezés, ami megbontja a bőr felszínének védekező

rétegét, így azon keresztül könnyebben bejutnak szervezetünkbe a baci-sok, fokozottabb a fertőzésveszély – magyarázza Bicskeyné Horváth Mária pécsi mesterkozmetikus. – Bőrünk hálás lesz, ha természetes anyagokkal ápoljuk, s néhány csodaszer otthon is könnyedén elkészíthető. Kitűnő alapanyagunk ehhez a méz, amely nagyrészt szőlő- és gyümölcs-cukrot tartalmaz, emellett vitaminokban és ásványi anyagokban is rendkívül gazdag. Egy tojásssárgáját kiskanálnyi mézzel és tejszínnel habosra keverve pillanatok alatt kész a pakolás, amit felvihetünk az arcunkra és a dekoltázsunkra, s nagyon szép, bársonyos lesz tőle a bőrünk. Ha csak egy banánt majszolunk el uzsonnára, a másikat karikázzuk fel, villával nyomkodjuk szét, keverjük hozzá kevés mézet és tej-



vigyünk a tűző napra, s a homokozóban is adjunk rá sapkát, pólót. Legjobb, ha 10-15 óra között a szoba hűvösét választjuk. Elvégre a négy fal között sem muszáj unatkozni!

LEJEGYEZTE: CSATÓ ANDREA

ton olyan tárgyakat tekinthet meg a látogató, melyeket eddig a múzeum raktárában őriztek, köztük igazi kuriózum a magyar százmillió bilpengős bankó, amely máig a világtörténelem legnagyobb címletű kibocsátott bankjegye.

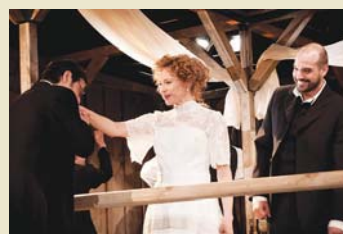


De szemügyre vehetjük Pécs 1945-ös szükségpénzének tervét is, melyet Gebauer Ernő festő- és grafikusművész álmódott papírra – próbanyomatok ugyan készültek belőle, de fizetőeszközként sosem került forgalomba. A rendezők a kiállítás teljes ideje alatt várnak még ebből az időből származó tárgyakat, fényképeket, dokumentumokat és hozzájuk kapcsolódó történeteket a Felsőmalom utca 9-ben, illetve a varostort@jpm.hu e-mail címen vagy a 72/310-165-ös telefonszámon.

Abigél, Jadviga és Hyppolit a szabadtéren

Három hónap alatt tizenhat különböző produkció összesen harminc estén át várja a nagydímet a Pécsi Nyári Színház idei kínálatában. Június 15. és augusztus 11. között két helyszínen: a Káptalan utcai szabadtéri színpadon, illetve

az Anna-udvarban zajlanak az események. A hagyományokhoz híven műfajában is sokszínű a választék, lesz zenés vígjáték, szonost, népzenei koncert, hastánc és flamenco, táncszínházi előadás, operett-egyveleg, groteszk vígjáték, regény-adaptáció, sőt, vadnyugati táncbohózat is a Pécsi Balett előadásában. Minden produkció tartogat szereposztásbéli meglepetést, láthatjuk például Ónodi Esztert, Takács Katalint és Gáspár Sándort (Jadвига párnája), Bánfalvy Ágnes, Trokán Pétert és Kiss Ramónát (Abigél), Kulka Jánost, Elek Ferencet és Csákányi Esztert (Hyppolit), Besenczi Árpádot az Indul a



bakterház főszereplőjeként, és Edith Piaf szononjaival oly sokadszor csal könnyeket a szemünkbe önálló estjén a Kossuth-díjas Vári Éva. Részletek a www.pecsinyariszinhaz.hu oldalon.