



Télen-nyáron védjük szemünket!

Petőfi a konoksága miatt vakult meg?

Az arabok kendőt, az amerikaiak széles karimájú kalapot viselnek, az eszkimók fókacsontból faragnak maguknak szemvédő alkalmatosságot a nap káros sugarai ellen. Mi (jó esetben) napszemüveget vagy sildes sapkát húzunk. Hisz nemcsak sivatagban, tengerparton és hólepte vidéken ajánlatos odafigyelnünk szemünk védelmére, hanem akkor is, amikor egy tölcser fagylalttal a kezünkben csatangolunk a verőfényben – akár kultúrszomjunkat oltva más városok nevezetességeit fürkészzük, akár a Fünfkircheni járdaszigeteken tapossuk az aszfaltot.

Sokak számára csupán divatcikk a nyáron vásárolt napszemüveg, pedig hosszú távon a látását teszi kockára, aki nem tart be néhány alapszabályt. Dr. Kovács Bálint professzort, a Pécsi Tudományegyetem Szemészeti Klinikájának korábbi igazgatóját hívjuk ehhez segítségül.

– A szervezetünk (nagyon leegyszerűsítve) úgy funkcionál, mint egy kályha: a működéséhez (az energia termeléséhez) oxigént használ fel, elégeti a táplálékot, és közben maga is „ég”. E folyamat határozza meg az ember élettartamát, amely ma már közelítheti a száz évet is – avat a részletekbe a nagy tekintélyű professzor. – Az idő múlásával minden képességünkől veszítünk, lévén, elkopnak a szerveink. De a gondoskodó ter-

mészet úgy alkotott meg minket, hogy egész szervezetünk, így a szemünk is komoly tartalékokkal rendelkezik. Születésünkkor a retinánkban körülbelül egymillió dúcsejt van. A használat során évente nagyjából ötezer pusztul el belőle, tehát száz év alatt mintegy ötszázezer. Ez az össz mennyiség fele, ami még bőven elegendő akár egy százéves embernek is a megfelelő látáshoz, ha semmi más baja nincs. Ráadásul „lelkünk tükre” anatómiailag is védett, ebben a szemet körülvevő csontok éppúgy segítenek, mint az, hogy szemgolyónk a homlokunknál beljebb van. Tudunk hunyorítani, és szempilláink is védelmet nyújtanak a külső behatások ellen. Emellett kifejlődtek etnikai védőeszközök is, mint amilyen a Dél-Amerikában haszná-

latos, széles karimájú kalap, vagy az arabok és a sivatagi népek körében elterjedt négyszögletű kendő, amit pánttal rögzítenek a fejükön. Az eszkimók a hóról visszaverődő fény ellen fókacsontból faragnak maguknak szemüvegszerű védőeszközt, a közepén egy keskeny réssel.

– *Milyen a jó napszemüveg?*

– Akár üveg, akár műanyag, a lényeg, hogy csiszolt legyen. Az öntött műanyag lencse azért rossz, mert egyenetlenül szórja a fényt. Könnyen ellenőrizhetjük, hogy jó-e a kiválasztott napszemüveg: ha szöveg fölé tesszük, és torzíttja a betűket, akkor nem szabad megvenni! Ami a színét illeti, lehet sűrke vagy barna, de túl sötét semmiképp, a kék pedig kifejezetten veszélyes, ugyanis minden káros sugarat átenged. A szemüvegesek körében a fényre sötétedő lencsék népszerűek. Azért nem árt tudnunk: százszázalékos szűrőhatása egyetlen szemüvegnek sincs. Másfelől pedig a sima ablaküveg is kiszűri a káros sugarak több mint 90 százalékát. Ezt úgy ellenőrizhetjük, hogy fényre sötétedő szemüvegünkben az ablak mögé állunk: a lencsénk nem sötétedik be, mert áttetsző ablakunk elnyelte az UV-sugarak zömét.

– *Aki oly előrelátó, hogy már most megtervezi téli utazását, milyen szemüveget szerezzen be a síeléshez?*

– A sportolókéhoz hasonló, ami oldalt is lezárt, így

onnan sem engedi be a hóról visszaverődő, szikrázó napfényt. Nyári napszemüvegben is ilyen lenne az ideális. Kánikulában hasznos kiegészítőnk még a kalap, illetve a sildes sapka. És nem győzöm hangsúlyozni a szülők felelősségét. A szemlencsében idővel lerakódó sárga pigmentek, amelyek kiszűrik az ultraibolya sugarakat, a gyermekek szeméből még hiányoznak, az ő szemlencséjük teljesen átlátszó, híján van még e természetes védekezésnek. Ha ultraibolya fénykárosodás éri a szemüket, a látászavar nem azonnal, hanem csak évek, évtizedek múlva jelentkezik, komolyabb szembetegség formájában. Ezért a gyermekök fejére nyáron mindig húzzunk vászonsapkát, s bár a kicsik általában kézzel-lábbal tiltakoznak, napszemüveg akkor is kell, amikor lubickolnak vagy a homokozóban játszanak. Aki élete folyamán betartja az alapvető óvintézkedéseket, kiegészítve az egészséges táplálkozással és aktív életvitellel, máris sokat tett szeme egészségének megőrzéséért. És a világ iránti kíváncsiságot sose tévesszük össze a felelőtlenséggel!

Petőfi Sándor okos és művelt ember, zseniális költő volt, mégis, a legenda szerint 1842 nyarán konok-ságból szabad szemmel nézte végig a napfogyatkozást. Ez okozhatta, hogy egyik szeme maradandóan károsodott.

LEJEGYZTE: CSATÓ ANDREA

Harminc éve alakult, s működik azóta is sikeresen a pécsi Zengő együttes. A népzenei formációt Bergics Lajos alapította 1983-ban. Névadójuk és mentoruk, Andrásfalvy Bertalan néprajztudós szakmai támogatásával kezdték el népzene gyűjtő munkásságukat, emellett színpadi koncertműsor, táncház, táncegyüttesek kísérete és ismeretterjesztés jellemezte, jellemzi a zenekar tevékenységét máig is. Számos rádió- és tv-felvételt, hat önálló lemezt készítettek, felléptek a világ 18 országának színpadain. Jubileumi koncertjükre, melyet október 3-án 19 órakor adnak a Kodály Központban, vendégművészeket is hívnak: itt lesz Berecz András énekmondó, Eredics Gábor, a Vujicsics együttes vezetője, Rüdiger Oppermann hárfaművész, aki a világzenei színpadok sztárja Koreától az Egyesült Államokig, valamint nálunk ritkán hallható kuriózumként Enkh Jargal mongol torokénekes is elkápráztatja a közönséget, a Zengő muzikusai mellett.

Örökség Fesztivál – Pécsi Napok 2013



A baranyai megyeszékhely hagyományos őszi összművészeti nagyrendezvénye, az Örökség Fesztivál – Pécsi Napok idei kínálata szeptember 12–22. között koncertekre, színházi előadásokra, kiállításokra, gyermekprogramokra várja a nagyrédeműt, az immár szokásos művészeti vásár mellett. A Sétatéri zenés estéken bőséges lesz a választék, színpadán a Punnany Massif, Odett, Nemjuci, a Neo és a 30Y is fellép. A régió művészeti értékeit, épített örökségét és kultúrtörténeti kincseit elénk táró fesztivál nemcsak a történelmi belváros utcáin, de a Zsolnay-negyedben is zajlik, ahol tematikus séták, a békebeli időkbé visszaröpítő akciók és családi kalandtúra is várja az érdeklődőket.

Névelő növények, rajzoló szépírók

Egy 250 oldalas, „lapjaira hulló” óriáskönyv a főszereplője a Névelő növények – rajzoló szépírók című, a pécsi Művészetek és Irodalom Házában szeptember 6-tól 30-ig látható, rendhagyó kiállításnak. A debreceni Déri Múzeum munkatársainak köszönhető tárlat 44 magyar szépíró grafikáit, lapszéli ábráit, sebtében papírra vetett krokijait, alkalmi rajzocskáit mutatja be fotográfiákkal és irodalmi idézetekkel kiegészítve. Szemügyre vehetjük többek között Ascher Oszkár, Babits Mihály, Füst Milán, Nagy László, Arany János, Háy János, Ottlik Géza, Jókai Mór, Weöres Sándor, Karinthy Frigyes, Kaffka Margit, Török Sophie és Tóth Krisztina keze nyomát is.

