

# KURIER WILEŃSKI

Piątek  
Czerwiec 2018 22

Imicyny: *Achacjusza, Achacego, Albana, Albana, Będzieciecha, Fberharda, Flawiusza, Innocentego, Jana, Pauliny i Tomasza*

## TRZY PYTANIA DO...

...Ingridy Bujanauskienė, kosmetolog w prywatnej klinice w Wilnie

**1. W trakcie sezonu opalania się specjaliści przypominają, że długie przebywanie na słońcu może wywołać pojawienie się plam pigmentowych na skórze. Dlaczego one powstają?**

Przebarwienie pojawia się wówczas, gdy promienie UV przenikają przez naskórek. Tam stymulują do działania umieszczone w nim melanocyty, czyli komórki wytwarzające barwnik skóry. Niektóre z tych komórek ulegają zaburzeniom, po czym zaczynają wytwarzać duże ilości barwnika. Plamy zwykle powstają w tych miejscach, które mają najczęstszy kontakt ze słońcem – na twarzy, szyi, rękach czy dekolcie.

**2. Jak poradzić z przebarwieniem słonecznym?**

Podczas opalania należy stosować kosmetyki z wysokimi filtrami. Osoby z jasną karnacją powinny szukać preparatów z filtrem SPF 50, zaś osoby o ciemniejszej skórze mogą zdecydować się na filtr SPF 30. Kosmetyki do opalania należy aplikować na skórę na około 30 minut przed wyjściem na dwór. Aplikację należy powtarzać co ok. 1,5-2 godziny oraz po każdym wyjściu z wody. Chcąc się pozbyć plam, które już się pojawiły, możemy korzystać z domowych peelingów. Jednak chcąc bardziej skutecznych wyników, najlepiej udać się do specjalisty na zabieg laserowy.

**3. Co jeszcze może pomóc w walce z przebarwieniami?**

Warto spożywać więcej produktów zawierających witaminy C, A i B, czyli musimy zjadać więcej ryb, chleba, marchwi, sałaty, pomidorów i owoców cytrusowych. Jednak przede wszystkim – musimy pamiętać o odpowiedniej ochronie skóry przed słońcem.

Rozmawiała Brygita Łapszewicz

## Temat EFHR na Festiwalu Dyskusji „Būtent“

W tym roku Europejska Fundacja Praw Człowieka (EFHR) zdecydowała się po raz drugi wziąć udział w Festiwalu Dyskusji „Būtent“.

Festiwal, którego celem jest promowanie kultury dyskusji i słuchania, odbędzie się w dniach 7 i 8 września w Birsztanach.

„Język litewski – obywatelniony bożek czy żywy instrument?” – to temat, który EFHR proponuje omówić podczas festiwalu. Sejm Republiki Litewskiej zarejestrował projekt ustawy konstytucyjnej w sprawie języka państwowego, który szerzej reguluje status języka litewskiego. W międzyczasie w strefie publicznej omawiana jest możliwość zatwierdzenia języków mniejszości narodowych jako pomocniczych w niektórych obszarach, a Inspekcję Języka Litewskiego rozwiązać jako niepotrzebną instytucję. Podczas dyskusji zostanie podjęta próba odpowiedzi na pytanie, czy język litewski jest obywatelnionym bożkiem, czy żywym instrumentem? Czy język musi być wzmacniany, czy jednak warto jest zrezygnować z jego nadmiernej ochrony?

W dyskusji będą uczestniczyli: Audrys Antanaitis, Przewodniczący Państwowej Komisji Języka Litewskiego, nagrodzony w 2017 r. medalem „Už nuopelnus žurnalistikai“ (Zasługi dla dzienni-

karstwa); Rajmund Klonowski, tłumacz oraz dziennikarz „Kurierca Wilńskiego”; Mark Adam Harold, imigrant z Wielkiej Brytanii, który jako pierwszy nieobywatel Litwy został wybrany do Rady miasta Wilna, oraz Vytautas Sinica, absolwent VU TSPMI (Instytut Stosunków Międzynarodowych i Politologii Uniwersytetu Wileńskiego), i doktorant filozofii. Dyskusję będzie moderowała Ewelina Dobrowolska – prawniczka EFHR oraz reprezentant Wnioskodawców w sprawach oryginalnej pisowni imion i nazwisk oraz praw człowieka.

Oczekuje się, że podczas dyskusji będzie możliwość wysłuchania różnych opinii, a wszystkich, których interesuje temat języka litewskiego, gorąco zapraszamy do wzięcia udziału w dyskusji. □

Inf. wł.



### KURIER WILEŃSKI

Ukazuje się od 1 lipca 1953 r.

Birynių g. 4a, 02121–30 Vilnius,  
Lietuvos Respublika,  
tel./fax 260 84 44



DZIENNIK NALEŻY  
DO EUROPEJSKIEGO  
STOWARZYSZENIA GAZET  
CODZIENNYCH MNIJSZOŚCI  
NARODOWYCH



POMOC  
POLAKOM  
NA WSCHODZIE



SENAT  
RZECZYPOSPOLITEJ  
POLSKIEJ

Projekt współfinansowany w ramach sprawowania opieki  
Senatu Rzeczypospolitej Polskiej nad Polonią i Polakami za granicą

Redaktor naczelny: Robert Mickiewicz (tel. 260 84 44, redaktor@kurierwilenski.lt). Zastępca red. nac.: Aleksander Borowik (info@kurierwilenski.lt, tel. 260 84 46) Sekretarz redakcji: Lucja Stankevičiūtė (tel. 260 84 47, sekret@kurierwilenski.lt) Dziennikarze: Honorata Adamowicz, Justyna Giedrojć, Ilona Lewandowska, Brygita Łapszewicz, Anna Pieszko, Marian Paluszkiwicz – fotoreporter Współpracownicy: Helena Gładkowska, Witold Janczys, Jadwiga Podmostko, Alina Sobolewska, Krzysztof Subocz, Julitta Tryk Dział Promocji: Andrzej Podworski – prenumerata (tel. 212 30 40, kolport@kurierwilenski.lt), Jolanta Balkiewicz – reklama (tel. 260 84 44, reklama@kurierwilenski.lt). Wydawca: VšĮ „Kurier Wilenski” Druk: VšĮ „Vilnijos žodis” Nakład: 3000 egz.

Materiałów niezamówionych redakcja nie zwraca. Zastrzega sobie prawo do skracania i adiacji tekstów. Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada. Opinie Czytelników zawarte w ich listach nie zawsze są zbliżone do opinii redakcji.

Redaktor dyżurny: Brygita Łapszewicz