

KURIER  
WILEŃSKI

Czwartek

Listopad 2011

10

Imieniny: *Andrzeja, Aniana, Demetriusza, Florencji, Justa, Leny Leona, Ludomira, Monitora, Nimfy, Probusa, Stefana, Tryfeny i Unieboğa*

## TRZY PYTANIA DO...

...**Aušrys Jauniškytė**, lekarza dietetyka Centrum Medycyny i Diagnostyki w Wilnie



**1. Ostatnio ukazują się wiele różnej informacji o niezdrowym jedzeniu. Jak zwykły konsument ma zrozumieć, która informacja jest prawdziwa, a która — nie? Czyżby należy wybierać tylko ekologiczne produkty?**

Większość ludzi sądzi, że ekologiczne produkty są bardziej zdrowe niż zwykłe. Jednak w 2010 roku ogłoszono wyniki badań, przeprowadzanych w ciągu 50 lat, podczas których badano wpływ ekologicznej żywności na organizm. Autorzy badań doszli do wniosku, że żywność ekologiczna nie jest ani zdrowsza, ani bardziej pożyteczna niż żywność nieekologiczna.

**2. A jak jest z chemicznymi dodatkami do żywności „E”?**

Nie trzeba panicznie bać się literek „E” na produktach! Nie wszystkie te dodatki są szkodliwe. Listę szkodliwych i nieszkodliwych dodatków „E” można znaleźć w internecie i korzystać z niej robiąc zakupy. Warto zwrócić uwagę, że niektóre popularnie używane przyprawy są być może bardziej szkodliwe niż słynny „E 621”. Na przykład, sól jest jednym z głównych czynników, powodujących hipertensję tętniczą. A na Litwie, jak wiadomo, jest ogromna śmiertelność z powodu chorób układu krążenia.

**3. Więc jakie ma być zdrowe odżywianie?**

W społeczeństwie istnieje opinia, że kiedyś ludzie odżywiali się zdrowiej niż obecnie. A prawda jest taka, że ludzie nigdy nie odżywiali się idealnie. Na przykład do środka XX wieku ludzie jedli to, co mieli. Czasem w ciągu całego dnia i dłużej jedli tylko chleb. Paradoksalne jest to, że chociaż współcześni ludzie mają lepsze warunki życia, również spożywają zbyt jednolity pokarm. Dlatego jednych elementów otrzymują zbyt dużo, a innych w ogóle nie otrzymują i stąd pojawiają się problemy zdrowotne. W doskonałej diecie powinno być jak najwięcej różnych produktów, bogatych w mikroelementy, włókna pokarmowe oraz kwasy tłuszczowe omega-3.

Rozmawiała **Brygita Łapszewicz**

## Komunikat Europejskiej Fundacji Praw Człowieka w sprawie realizacji orzeczenia Naczelnego Sądu Administracyjnego RL z dn. 8 lipca 2011 r.

Szanowni Mieszkańcy rejonu wileńskiego,  
8 lipca 2011 r. Naczelny Sąd Administracyjny w imieniu Republiki Litewskiej przyjął orzeczenie w sprawie tablic z nazwami ulic niespełniających wymogów Ustawy o Języku Państwowym i zobowiązał administrację samorządu rejonu wileńskiego do ich zdjęcia.

Jeżeli otrzymacie Państwo jakiegokolwiek pismo z urzędów lub sądu w tej sprawie prosimy o pilny kontakt z Fundacją. Ważne jest to, aby nie przekroczyć terminów, w ciągu których można się odwołać od decyzji lub je zaskarżyć. Europejska Fundacja Praw Człowieka zapewnia, że udzieli Państwu bezpłatnej pomocy prawnej wyłącznie z reprezentowaniem przed sądami krajowymi oraz międzynarodowymi. Jeżeli ktokolwiek będzie próbował wkraczać

na Państwa posesję, pomimo Państwa sprzeciwu, to prosimy o pilny kontakt z Fundacją. Komornik lub np. policjant, aby móc wkroczyć na Państwa teren, powinien nie tylko się wylegitymować, ale przede wszystkim posiadać sądowy tytuł wydany przez sąd na Państwa imię i nazwisko oraz odnoszący się do Państwa posesji.

Europejska Fundacja Praw Człowiek przyjmuje od poniedziałku do piątku przy ul. Liepkalnio 103, w godzinach:

**Pn. 9.00-13.00**  
**Wt. 15.00-19.00**  
**Śr. 9.00-13.00**  
**Czw. 9.00-13.00**  
**Pt. 15.00-19.00**

Jeżeli nie możesz przyjść, to napisz do nas e-maila: [efhr@efhr.eu](mailto:efhr@efhr.eu), zadzwoń pod nr +37069150822 lub wypełnij odpowiedni kwestionariusz na stronie [www.efhr.eu](http://www.efhr.eu)

### BEZPŁATNA POMOC PRAWNA

Bezpłatna pomoc prawna w sprawach zwrotu ziemi udzielana jest przez członków Związku Polaków Prawników na Litwie w Domu Kultury Polskiej w Wilnie przy ul. Nowogrodzkiej (Naugarduko) 76. Pokój nr. 211. Zakres świadczonej pomocy obejmuje pełną obsługę prawną, w tym również przygotowanie pism procesowych i zastępstwo procesowe przed sądami i innymi instytucjami Republiki Litewskiej. Osoby zainteresowane prosimy o rejestrację tel. pod numerem: 8 5 233 04 50, w godzinach pracy.

### KOMUNIKAT AMBASADY RP W WILNIE

Ambasada RP w Wilnie informuje, że z okazji Święta Niepodległości Rzeczypospolitej Polskiej w dniu 11 listopada 2011 roku o godz. 12.00 przedstawiciele polskich placówek dyplomatyczno-konsularnych w Wilnie wraz z delegacjami polskich organizacji społecznych złożą wieńce przy Mauzoleum Matki i Serca Syna na cmentarzu na Rossie.

Ambasada serdecznie zaprasza społeczność polską na Litwie do wzięcia udziału w uroczystości.

### KURIER WILEŃSKI

Ukazuje się od 1 lipca 1953 roku

Birbynių g. 4a, 02121-30 Vilnius, Lietuva  
Respublika, tel./fax 260 84 44



DZIENNIK NALEŻY  
DO EUROPEJSKIEGO  
STOWARZYSZENIA GAZET  
CODZIENNYCH MNIEJSZOŚCI  
NARODOWYCH

Dofinansowano ze środków Senatu RP dzięki pomocy Fundacji „Pomoc Polakom na Wschodzie”

**Redaktor naczelny:** Robert Mickiewicz  
(tel. 260 84 44, [redaktor@kurierwilenski.lt](mailto:redaktor@kurierwilenski.lt)).

**Zastępca red. nac.:**  
Aleksander Borowik (info@kurierwilenski.lt, tel. 260 84 46)

**Sekretarz redakcji:**  
Kazimierz Tomkowski (tel. 260 84 47, [sekret@kurierwilenski.lt](mailto:sekret@kurierwilenski.lt))

**Dziennikarze:**  
Helena Gładkowska, Stanisław Tarasiewicz, Ewa Gedris, Edyta Szałkowska, Brygita Łapszewicz,

Marian Paluszkiwicz — fotoreporter

**Współpracownicy:**  
Barbara Chikashua, Danuta Kamilewicz, Jadwiga Podmostko, Alina Sobolewska, Krzysztof Subocz, Julitta Tryk, Witold Janczyś

**Dział Promocji:**  
Jolanta Baniukiewicz — reklama (tel. 212 30 40, [reklama@kurierwilenski.lt](mailto:reklama@kurierwilenski.lt)),  
Bożena Manatowa — kolportaż-prenumerata (tel. 212 30 40, [kolport@kurierwilenski.lt](mailto:kolport@kurierwilenski.lt)).

**Wydawca:** VšĮ „Kurier Wilenski”

**Druk:** VšĮ „Vilnijos žodis”

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 zbiteżne z opinią redakcji.  
**Nakład: 3000 egz.**

**Redaktor dyżurny:** Helena Gładkowska