

AWPL pozostaje w koalicji rządzącej



Przed posiedzeniem Rady Politycznej do jej harmonogramu prezes AWPL dorzucił dwa kolejne postulaty — termin wprowadzenia euro oraz nowelizacja Ustawy Budżetowej **Fot. ELTA**

Mimo że Rada Polityczna centrolewicowej koalicji rządzącej ostatnio zbiera się na konsultacje regularnie co tydzień, niemniej agenda spotkań wcale nie zmniejsza się.

Odwrotnie, terminarz koniecznych prac i spraw do omówienia pęcznieje po każdym spotkaniu. Znamiennym było też, że wczorajsze, wtorkowe, spotkanie Rady, było zaplanowane na poniedział-

ek, lecz zostało przesunięte na dzień później, bo w poniedziałek rząd i bank centralny „Lietuvos bankas” zdecydowali o losie feralnego „Ūkio bankas”

str. 4 >>

Być albo nie być szkołom litewskim w Polsce

Nie cichną spory nie tylko wokół sytuacji polskiego szkolnictwa na Litwie, ale także o stanie szkół litewskich w Polsce. Litwini w Polsce umarzą, że państwo polskie nie dba o oświatę litewskiej mniejszości.

„Czarnym dniem” oświa-

ty litewskiej w Polsce na łamach „Voruty” został obwołany dzień 13 lutego br. W tym dniu na posiedzeniu komisji oświatowej, finansowej oraz gospodarczej Rady gminy Puńsk rozstrzygały się losy litewskich szkół podstawowych w Widugierach (11

uczniów), Przystawańcach (9 uczniów) oraz Nowinnikach (26 uczniów). Absolutną większością głosów (13 głosami z 15 obecnych) radni przegłosowali za likwidacją wszystkich 3 szkół z litewskim językiem nauczania.

str. 5 >>

W NUMERZE

Fundacja zorganizowała spotkanie nt. zmiany nazwisk **Str. 2**

W samorządach brakuje pieniędzy **Str. 3**

Zapusty w Kiejdanach **Str. 6**

Mieszkanie w Grzegorzewie — miejscem handlu narkotykami **Str. 7**

NHL: Lotnicy z Philadelphii rozgromili Wyspiarzy



Str. 8

Jak zimą przetrwać w korku?



Str. 11

Kiedy nadmiar szkodzi

Str. 12

ISSN 1392-0405



9 771392 040028

KURIER WILEŃSKI

Środa
Luty 2013 20

Imieniny: *Elżbiety, Franciszka, Jana, Julii, Leona, Ludomiła, Ludomira, Nila, Sylwana, Ulryka, Walerego i Zenobiusza*

TRZY PYTANIA DO...

...Swietłany Jankauskienė, dietetyka prywatnej kliniki medycznej w Wilnie

1. Powoli zbliża się wiosna i wielu już zastanawia się nad tym, że czas zaczynać pracować się nad szczuplejszą sylwetką. Wielu specjalistów mówi o ważnej roli wody podczas pozbywania się nadwagi. Jaka to rola?

Wystarczająca ilość płynów dla organizmu ma ogromne znaczenie, jednak większość ludzi pije zbyt mało wody. A szkoda, ponieważ ona jest bardzo pomocna w odchudzaniu się! Naukowcy udowodnili, że po wypiciu szklanki wody przemiana materii na jakiś czas przyspiesza się aż o 20-30 proc. Znaczy to, że szybciej „zrzucamy” niepotrzebne kilogramy.

2. Jak należy prawidłowo pić? Czy są jakieś zasady?

Udowodniono, że zdrowa osoba, która pije dużo wody, mniej zjada. Sporo ludzi dosyć często płacze poczucie głodu z pragnieniem i zamiast szklanki wody sięga po jakąś przekąskę, której organizm zupełnie nie potrzebuje. Apetyt można zmniejszyć pijąc wodę mniej więcej 20 min przed jedzeniem. Woda powinna mieć odpowiednią temperaturę pokojową. Nie należy pić zbyt zimnej wody, ponieważ wtedy szybciej wraca poczucie głodu.

3. A co z takimi napojami jak np. herbata, sok?

Najlepsza jest zwykła czysta woda. Herbata, soki i inne napoje zawierają różne dodatki, sprzyjające szybszemu odwodnieniu organizmu. Co prawda, naturalne herbaty, kawa i soki nie zaszkodzą, spożywając je w umiarkowanych ilościach. Natomiast należy bardzo uważać, pijąc różne napoje energetyczne, gazowane, lemoniady. Zawierają dużo niebezpiecznych związków chemicznych, lepiej więc pić takie napoje w bardzo małych ilościach lub w ogóle zrezygnować z nich.


Rozmawiała Brygita Łapszewicz

Fundacja zorganizowała spotkanie nt. zmiany nazwisk

Jak powszechnie wiadomo, prawo litewskie, regulujące pisownię imion i nazwisk w oficjalnych dokumentach, a także ich zmiany, jest bardzo skomplikowane, a możliwości petenta w tej kwestii są obwarowane wieloma, często skomplikowanymi warunkami. Z tego powodu procedura zmiany nazwiska na zgodne z pisownią oryginalną może dla przeciętnego obywatela wydawać się wyjątkowo trudnym zadaniem. Fundacja stoi na stanowisku, że prawo do zapisywania własnego nazwiska zgodnie z zasadami języka ojczystego jest fundamentalnym prawem obywatela demokratycznego państwa prawnego, dlatego też zorganizowała spotkanie informacyjne w Domu Kultury Polskiej w celu naświetlenia sytuacji w danej dziedzinie i udzielenia podstawowych informacji dla chętnych dokonać ww zmiany (więcej informacji na [http://www.efhr.eu/2013/02/11/zaproszenie-do-udzialu-w-spotkaniu-informacyjnym-czy-mam-prawo-do-oryginalnej-](http://www.efhr.eu/2013/02/11/zaproszenie-do-udzialu-w-spotkaniu-informacyjnym-czy-mam-prawo-do-oryginalnej-pisowni-swojego-imienia-i-nazwiska/)

[pisowni-swojego-imienia-i-nazwiska/](http://www.efhr.eu/2013/02/11/zaproszenie-do-udzialu-w-spotkaniu-informacyjnym-czy-mam-prawo-do-oryginalnej-pisowni-swojego-imienia-i-nazwiska/)).

Pomysł okazał się trafiony, gdyż na spotkanie przybyło wielu zainteresowanych. Spotkanie rozpoczęło się od wystąpienia dr. Łukasza Wardyna, który przedstawił działalność Fundacji w 2012 r., opisał jej sukcesy i dokonania. Następnie prawnik Fundacji przedstawiła dokładny stan prawny regulujący możliwość zmiany imion i nazwisk, opisała poszczególne kroki w procedurze zmiany imienia/nazwiska, warunki, które musi spełnić petent i wszystkie związane z tym niuanse. Temat wzbudził duże zainteresowanie, gdyż uczestnicy aktywnie brali udział w dyskusji, zadawali wiele pytań i zgłaszali swoje uwagi.

Zainteresowanych zmianą imienia/nazwiska na zgodne z pisownią oryginalną zachęcamy do kontaktu z Fundacją i zapraszamy na stronę <http://www.efhr.eu/imie/> w celu uzyskania bardziej szczegółowych informacji. 

**Europejska Fundacja
Praw Człowieka**

CIEBIE, BOŻE, WYŚLAWIAMY

Ten festiwal pieśni i poezji religijnej przebrzmi w tym roku już po raz 23. Odbывается on nieprzerwanie od pierwszego roku niepodległości Litwy, ponieważ wcześniej był nie do pomyślenia. W roku bieżącym zespoły wystąpią w dniu 5 maja, czyli w pierwszą niedzielę tego maryjnego miesiąca.

W celu omówienia kwestii związanych z tą imprezą zapraszamy kierowników zainteresowanych zespołów na zebranie w Domu Kultury Polskiej w dniu 23 lutego (sobota) na godz. 11. Dodatkowe informacje pod tel. 8 699 05153.

Jan Mincewicz

KURIER WILEŃSKI

Ukazuje się od 1 lipca 1953 roku

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



DZIENNIK NALEŻY
DO EUROPEJSKIEGO
STOWARZYSZENIA GAZET
CODZIENNYCH MNIEJSZOŚCI
NARODOWYCH

Nakład: 3000 egz.

Redaktor naczelny: Robert Mickiewicz (tel. 260 84 44, redaktor@kurierwilenski.lt). **Zastępca red. nacz.:** Aleksander Borowik (info@kurierwilenski.lt, tel. 260 84 46) **Sekretarz redakcji:** Lucja Stankevičiūtė (tel. 260 84 47, sekret@kurierwilenski.lt) **Dziennikarze:** Brygita Łapszewicz, Honorata Adamowicz, Anna Pieszko, Marian Paluszkiwicz — fotoreporter **Współpracownicy:** Helena Gładkowska, Witold Janczys, Jadwiga Podmostko, Stanisław Tarasiewicz, Alina Sobolewska, Julitta Tryk, Krzysztof Subocz **Dział Promocji:** Jolanta Baniukiewicz — reklama (tel. 212 30 40, reklama@kurierwilenski.lt), (tel. 212 30 40, 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 zbieżne z opinią redakcji.

Redaktor dyżurny: Brygita Łapszewicz



Rzeczpospolita Polska
Ministerstwo
Spraw Zagranicznych

Projekt/Program jest współfinansowany ze środków finansowych otrzymanych od Ministerstwa Spraw Zagranicznych w ramach konkursu na realizację zadania „Współpraca z Polonią i Polakami za granicą.”