

Litwa oddała hołd Obrońcom Wolności



13 stycznia jest obchodzony jako Dzień Obrońców Wolności

Fot. ELTA

13 stycznia 1991 roku był jednym z najtragiczniejszych, a zarazem najważniejszych dni w najnowszej historii Litwy. Tej nocy tysiące osób zebrało się przy strategicznych obiektach — Sejmie, budynkach Litewskiego Radia i Telewizji oraz wieży telewizyjnej, by nie dopuścić do ich zajęcia przez sowieckie jednostki.

14 osób poniosło śmierć, kilkadziesiąt zostało rannych. Krwawe wydarzenia na Litwie zapoczątkowały rozpad ZSRR. 13 stycznia jest obchodzony jako Dzień Obrońców Wolności.

Z okazji Dnia Obrońców Wolności, który upamiętnia krwawe wydarzenia z 13 stycznia 1991 roku, w Sejmie zo-

stały otwarte wystawy „Adam Michnik — laureat Nagrody Wolności za rok 2014” i „Byliśmy tam...”. Na wystawie zostały zaprezentowane zdjęcia z życia redaktora naczelnego „Gazety Wyborczej”, które świadczą o jego związkach z Litwą.

str. 4 >>

Sprawa usunięcia sowieckich rzeźb jeszcze powróci

Wczoraj, 13 stycznia, powinna była zapaść decyzja dotycząca losu sowieckich rzeźb na Zielonym Moście w Wilnie.

Posiedzenie specjalnie powołanej rady ds. oceny dziedzictwa kulturowego zakończyło się bez rezultatu. Dysku-

sja na ten temat po raz kolejny została odłożona na czas nieokreślony.

str. 5 >>

POGODA



Najbliższe dni z temperaturą dodatnią i lekkim nocnym przymrozkiem.

W środę zarówno w nocy, jak i w dzień około 2-4 st. powyżej zera, możliwy deszcz i mokry śnieg, nadal wietrznie. Na wybrzeżu w porywach do 18 m/s.

Czwartkowej nocy ochłodzi się do 1-3 st. poniżej zera, tylko na wybrzeżu plus 2 st., deszcz. W dzień 1-3 st. ciepła, bez opadów. Wiatr ucichnie, nieco silniejszy będzie tylko w zachodniej części kraju i nad morzem.

W NUMERZE

Ewakuacja Polaków
z okupowanego Don-
basu

Str. 3

Polak z Wileńszczyzny
pobił rekord Guinnessa



str. 9

ISSN 1392-0405



9 771392 040028

KURIER WILEŃSKI

Środa
Styczeń 2015 14

Imieniny: *Dacjusza, Feliksa, Helgi, Hilarego, Krystiana, Mściwuja, Niny, Odoryka, Piotra, Radogosta, Rajnera i Saby*

TRZY PYTANIA DO...

...Sigitasa Mačiulisa, wileńskiego psychoterapeuty

1. Z ostatnich badań socjologicznych wynika, że prawie połowa mieszkańców przyznaje, że w pracy doznają zbyt dużo stresu. Jak rozpoznać, że poddajemy się stresowi?

Większość ludzi nie rozpoznaje oznak stresu, takich jak: zawroty głowy, zakłócone myślenie i koordynacja, trudności z oddychaniem, mdłości, brak lub nadmiar apetytu, bezsenność. Organizm sygnalizuje w ten sposób, że poddajemy się zbyt mocnej presji, która w swoją kolej zwiększa ryzyko przeziębień, chorób sercowo-naczyniowych i różnych zakłóceń psychosomatycznych. Dlatego bardzo ważne wsłuchiwać się w swój organizm, aby zdążyć zapobiec problemom poważniejszym niż padające z rąk przedmioty.

2. Co powoduje stres?

Im dłużej poddajemy się presji, tym bardziej drobniejsze rzeczy zaczynają nas denerwować. Podatność na stres zwiększają zbyt długie godziny pracy, nieodpowiednia organizacja swojego czasu, palenie, nadmierne picie kawy, brak aktywności fizycznej i bycia na świeżym powietrzu. Mieszkamy w hałaśliwym otoczeniu, w bardzo szybkim tempie. Należy nauczyć się adaptować do tych warunków poprzez pracę nad sobą i trochę relaksu.

3. Jak zmniejszyć napięcie?

Przede wszystkim zwolnijmy tempo. Paradoksalne, ale uczucie tego, że czegoś nie zdążamy, nie opuszcza nas właśnie dlatego, że zbyt śpieszymy. Bądźmy bardziej pobłażliwi wobec siebie — uczmy się na błędach, a nie potępiamy siebie za nie. Pamiętajmy o zdrowym odżywianiu, gimnastyce i... wdzięczności nawet za drobnostki. Częściej uśmiechajmy się i dziękujmy kolegom oraz bliskim osobom. Znajdźmy czas na krótkie przerwy w pracy, spacer na świeżym powietrzu i zajęcie się tym, co sprawia nam przyjemność.

Rozmawiała Brygita Łapszewicz

EFHR POSZUKUJE NOWYCH PRACOWNIKÓW

Europejska Fundacja Praw Człowieka (EFHR) poszukuje nowych pracowników na stanowisko:

1. Administratora; 2. Koordynatora projektów
Oferta skierowana jest do osób zainteresowanych prawami człowieka oraz prawami mniejszości narodowych. Poszukujemy osoby ambitnej, chcącej się uczyć i rozwijać. Znajomość prawa i księgowości jest dodatkowym atutem.

Oferujemy:

- twórczą, ciekawą i dającą dużo satysfakcji pracę;
- możliwość pracy w środowisku międzynarodowym;
- możliwość używania języka obcego w pracy;
- ciągły rozwój poprzez udział w krajowych i międzynarodowych szkoleniach, konferencjach, stażach i warsztatach.

Zakres obowiązków Administratora:

- administrowanie Centrum Pomocy Prawnej;
- współpraca z instytucjami, organizacjami, mediami.

Zakres obowiązków koordynatora projektów:

- przygotowywanie i koordynowanie projektów;
- przygotowywanie komunikatów informacyjnych.

Wymagania:

- wykształcenie wyższe;
- dobra znajomość języka litewskiego, polskiego, angielskiego oraz rosyjskiego w mowie i piśmie;
- komunikatywność, otwartość i elastyczność oraz chęć dalszego rozwoju;
- zdolności analityczne;
- pozytywne nastawienie do człowieka;
- wrażliwość społeczną; bardzo dobra organizacja pracy oraz umiejętność pracy pod presją czasu.

Jeżeli jesteś zainteresowany/a pracą – czekamy na Twoje CV oraz list motywacyjny na adres karjera@efhr.eu z dopiskiem **ADMINISTRATOR**, jeżeli aplikujesz na stanowisko administratora lub **KOORDYNATOR PROJEKTÓW**, jeżeli aplikujesz na stanowisko koordynatora projektów. Termin nadsyłania zgłoszeń mija 25 stycznia 2015 r.

EFHR

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 MNIJSZOŚCI
NARODOWYCH



Rzeczpospolita Polska
Ministerstwo
Spraw Zagranicznych

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:** Honorata Adamowicz, Justyna Giedrojć, Brygita Łapszewicz, Anna Pieszko, Marian Paluszkiwicz — fotoreporter **Współpracownicy:** Helena Gładkowska, Witold Janczys, Jadwiga Podmostko, Stanisław Tarasiewicz, Alina Sobolewska, Krzysztof Subocz, Julitta Tryk **Dział Promocji:** Jolanta Baniukiewicz — reklama (tel. 2123040, reklama@kurierwilenski.lt), (tel. 2123040, kolport@kurierwilenski.lt). **Wydawca:** VšĮ „Kurier Wilenski“ **Druk:** VšĮ „Vilnijos žodis“

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

Redaktor dyżurny: Brygita Łapszewicz

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.”