



## Kolejne litewskie „nie” dla polskich nazwisk



Decyzja Państwowej Komisji Języka Litewskiego ws. pisowni nazwisk mniejszości narodowych w pełni tożsama jest z żądaniami ulicznych krzykaczy protestujących przeciwko polskim nazwiskom **Fot. Marian Paluszkiewicz**

**P**aństwowa Komisja Języka Litewskiego znowu podzieliła obywateli na tych, którzy mają prawo do zapisu w języku oryginalnym ich nielitewskiego nazwiska, oraz tych, którym takie prawo nie przysługuje. Do pierwszych Komisja odniosła obcokrajowców, którzy otrzymali litewskie obywatelstwo

oraz obywateli, którzy przybrali nazwiska swoich zagranicznych małżonków. Do tych pozbawionych prawa do swoich nazwisk, w opinii językoznawców, powinni nadal należeć mniejszości narodowe, w tym Polacy, którzy od ponad 25 lat walczą o pisownię swoich nazwisk w języku ojczystym.

Str. 4

Od lipca wzrosną MWM i emerytury

Str. 3

Letni sezon na truskawki

Str. 5

Letnia „Szkoła przyjaźni” w Awieżeniach

Str. 13



ISSN 1392-0405



9 771392 040028

# KURIER WILEŃSKI

Czwartek  
Czerwiec 2015 18

Imieniny: *Amandy, Drogomyśla, Drogoradza, Dzirżysława, Elżbiety, Emila, Eufemiusza, Leoncjusza, Marka i Maryny*

## TRZY PYTANIA DO...

...*Żany Ivanovej*, lekarza dietetyka wileńskiej kliniki prywatnej

### 1. Jakie są objawy intoksykacji, czyli zatrucia organizmu?

Najczęstszymi objawami są wciąż pojawiające się na ciele pryszcze, ociążałość, problemy z trawieniem. Ponadto papierosy, alkohol i leki szkodzą naszemu organizmowi. Źródłem toksyn są również spaliny, niezdrowe odżywianie się. Od czasu do czasu warto więc zadbać o detoks. Powinniśmy oczyścić nasz organizm z wszelkich nieczystości. Tak naprawdę wystarczy zrobić jednodniową głodówkę, by poczuć się lepiej. Często jednak głodówka może być niebezpieczna dla zdrowia, w szczególności, jeżeli prowadzimy aktywny tryb życia. Z jednego dnia zrobmy więc tydzień i zadbajmy o oczyszczenie organizmu.

### 2. Czy można domowymi sposobami oczyścić organizm z toksyn?

Aby oczyścić organizm, powinniśmy najpierw wstrzymać przyływ toksyn do organizmu. Zapomnijmy więc o słodczych i niezdrowym jedzeniu. Lepiej np. na tydzień zrezygnować ze smażonych, wędzonych potraw. Zapomnieć też o mięsie, ograniczyć przyprawę, jeść dużo warzyw i owoców. Znane ze swych właściwości oczyszczających są przede wszystkim grejpfruty.

Dlatego warto jeść ten owoc na deser po śniadaniu, czy obiedzie. Grejpfrut oczyszcza z toksyn, ale także dobrze działa na trawienie. Najlepiej jeść go bez cukru. Można też wyciskać z niego sok. Nie należy jednak zupełnie wyeliminować białka, można jeść gotowane jaja, białe ser.

### 3. Jak zadbać o odpowiednie płyny?

Pić dużo wody, co najmniej 2 litry dziennie. Wypłukuje ona toksyny z organizmu. Zielona herbata również znana jest z silnych właściwości oczyszczających. Doskonale działa też na trawienie.

Rozmawiała Justyna Giedrojć

## Projekt „Wieczory z filmem dokumentalnym” zakończony!

W dniu 11 czerwca br. w Domu Kultury Polskiej odbył się trzeci pokaz filmu w ramach realizowanego przez Europejską Fundację Praw Człowieka (EFHR) projektu „Wieczory z filmem dokumentalnym”.

Nasze spotkanie rozpoczęliśmy od oglądania filmu „Ethnic Kitchen”. Film „Ethnic Kitchen” jest projektem autorstwa reżyser Aistė Ptakauskė, która wraz z bohaterkami filmu (m. in. Bożeną Karvielienė) była gościem specjalnym spotkania. Film przedstawia historię czterech kobiet litewskiego pochodzenia, które zamieszkują Litwę od wielu lat.

Po obejrzeniu filmu rozpoczęliśmy dyskusję z reżyser Aistė Ptakauskė, która opowiedziała, jak powstał pomysł stworzenia tego filmu. Pani reżyser nie ukrywa, że wybór bohaterek był oparty na takich warunkach jak: przyczyny przyjazdu kobiet na Litwę oraz czas ich przyjazdu — po odzyskaniu niepodległości.



Aistė Ptakauskė

Gość spotkania opowiedziała także o dalszych losach bohaterek. Natomiast jedna z bohaterek — pani Bożena — sama się podzieliła swoimi wrażeniami, stwierdzając, iż nie jest tak łatwo na Litwie mieszkać i ciągle udowadniać, że Romowie są tacy sami jak inni.

Zapytana o to, czy Litwa może być jej ziemią obiecaną, odpowiedziała, że tutaj są jej korzenie i nie zamierza nigdzie wyjeżdżać. Warto zaznaczyć, że film zdobył popularność nie tylko na Litwie, lecz i poza jej granicami. Pani reżyser przyznała, że w 2016 roku czeka kolejna projekcja filmu. Jest to projekt międzynarodowy, we współpracy z osobami z Ukrainy, Białorusi i Rosji związany z tematem dyktatury. Gratulujemy Živilė Bajorūnaitė i Agacie Andrukianec, które wylosowały bilety do kina na dowolnie wybrany film.

EFHR serdecznie dziękuje wszystkim, kto przybył i aktywnie się dołączył do dyskusji w czasie ostatniej projekcji oraz na wcześniejszych dwóch.

Była to dla nas wielka przyjemność spędzić „Wieczory z filmem dokumentalnym” razem z Wami.



EFHR

### KURIER WILEŃSKI

Ukazuje się od 1 lipca 1953 roku

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



DZIENNIK NALEŻY DO EUROPEJSKIEGO STOWARZYSZENIA GAZET CODZIENNYCH MNIEJSZOŚCI NARODOWYCH



POMOC POLAKOM NA WSCHODZIE



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:** Diana Kaczan — reklama [tel. 212 30 40, reklama@kurierwilenski.lt], [tel. 212 30 40, kolport@kurierwilenski.lt]. **Wydawca:** VšĮ „Kurier Wilenski” **Druk:** VšĮ „Vilnijos žodis” **Nakład:** 3000 egz.

Materialów 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:** Justyna Giedrojć

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.”