



## Szanowna Redakcjo!

Serdecznie dziękujemy za «Głos», który dociera do Bałtyjska, chociaż z wielkim opóźnieniem.

Ale już nasz «Głos» urósł, ma 7 lat. Niestety, nie widziałam pierwszych numerów, ale pamiętam ten, który pierwszy raz przywiózł do Bałtyjska książkę Aleksander. Coś drgnęło mi w piersiach z radości, że jest gazeta polska, że można pisać do niej o sobie. Pamiętam spotkanie przy kościele przy ul. Lesopilnej z profesorem Kazimierzem Ławrynowiczem, który zachęcał mnie pisać do gazety. Potem spotkania z panem Kleofasem Ławrynowiczem, wstąpienie do Kaliningradzkiej Wspólnoty, potem zorganizowanie Bałtyjskiej Wspólnoty. I dziękuję Panu Bogu, że są ludzie nieobojętni, aktywni i na nich trzyma się nasza Wspólnota, nasza Polonia.



C h c i a ł a b y m wymienić nazwiska tych aktywistów, z którymi mam zaszczyt być znajomą. To rodzina Ławrynowiczów, rodzina Grzybowski, rodzina Marszewych. To reporter pan Wasilij Wasiliew, pan Anatolij Teterski, pani Natalia Połamarczuk i pani Helena Rogaczykowa i inni. W Bałtyjsku to rodziny Nosel i Kazakowych. Jestem szczęśliwa, że znam tych ludzi, że mogę spotykać się z nimi dzięki Konsulowi Generalnemu panu Jarosławowi Czubińskiemu oraz wicekonsul pani Wiolecie Sokół, które czuwają nad Polonią, wspierają jej działalność.

Z szacunkiem, Janina Pietruszko (Bałtyjsk)  
Przesyłam rozwiązanie krzyżówki z Nr 11/2002:

R O D Z I N A K R Ó L E W S K A

## BROŃMY SIĘ PRZED INFEKcjAMI !

Jesienią i wiosną - okresach przesileni słońca - przeziębiamy się częściej, średnio 2-4 razy w roku. To częste zmiany temperatury powodują, iż ludzki organizm, jego system odpornościowy nie radzi sobie z bakteriami i wirusami. Winowajcą jest też stres, brak ruchu, niewłaściwa dieta. Nasz system immunologiczny to wiele miliardów komórek odpornościowych. Komórki te tworzą przeciwciała, blokując działanie szkodliwych substancji podczas obrony naszego organizmu. Kiedy system immunologiczny jest osłabiony wytężoną pracą, wirusy i bakterie mnożą się w sposób słabo kontrolowany przez układ. Stabnie nasz stan zdrowia.

### CO MOŻEMY ZROBIĆ SAMI ?

Należy organizm zawczasu przygotowywać i hartować. Powinniśmy sporo chodzić pieszo, nawet jeśli pogoda nie sprzyja spacerom jest mokro, wietrznie czy mroźno. Ruszać się rekreacyjnie (jazda na rowerze, przebieżki, spacer z psem, wędrowki krajoznawcze, zabiegi działkowe) czy uprawiać sport. Ale także hartować i wzmacniać swoje ciało, skórę, układ limfatyczny, krwionośny zwykłymi masażami domowa szczotka podczas kąpieli i natrysków.

### ODWIEDZIĆ APTEKĘ.

Odporność organizmu wzmacniają różne apteczne specyfiki. Ich nazwy zna każdy farmaceuta. Zaproponuje te prostsze i bardziej skomplikowane,

pochodzenia roślinnego i inne, z mikroelementami i z witaminami itp. Specyfiki te, przyjmowane systematycznie, z pewnym wyprzedzeniem (jesienią, zimą) chorobowych epidemii, zapewniają dużą ochronę organizmu.

Lecz po czym poznać, kiedy jesteśmy potencjalnym skazanym na groźną infekcję? Lepiej więc dużo chodzić pieszo, nawet co dzień, ze szkofy czy innych zajęć, by hartować się od wpływów zmiennej pogody i utrzymywać dobrą sylwetkę, skórę oraz kondycję! Ponieważ wybawcą nie jest pigułka lub kropelki lecz nasza wola i wiedza na ten temat.

Jolanta  
Korobczenko



**GŁOS**  
ZNAD PREGOŁY

Zespół  
redakcyjny:

Maria Ławrynowicz – redaktor naczelny; Wasilij Wasiliew – reporter; Aleksandra Ławrynowicz – łamanie, pre-press, redakcja techniczna; Kleofas Ławrynowicz – dziennikarz, kontakty z czytelnikami; Danuta Szczęsna – korekta, tłumaczenia.

Adres Redakcji: 236039, Kaliningrad, ul. B. Chmielnickiego, 46, m. 6.

Telefon redaktora: (0112) 44 20 00, 44 37 87, e-mail: kaz@lavr.koenig.ru

Druk: Państwowe przedsiębiorstwo „Kaliningradzkaja tipografia” 236000, Kaliningrad, pr. Mira, 5. Nakład: 500 egz.

Redakcja dziękuje za okazywane wsparcie fundacji „Pomoc Polakom na Wschodzie”. Zamówienie: 1202

Redakcja nie zwraca tekstów nie zamówionych oraz zastrzega sobie prawo do ich redagowania i skracania.