



Jubilaci 2005

Kleofas Ławrynowicz i Teresa Griaznowa są rodzeństwem, bliźniakami. Oboje urodzili się 22 lipca 1935 r. w miasteczku Hoduciszki powiatu święciańskiego na Wileńszczyźnie. W 1949 r. przyjechali z rodziną do Znamieńska w Obwodzie Kaliningradzkim. W 1954 r. skończyli w Znamieńsku szkołę średnią. W lipcu 2005 r. szanowni jubilaci obchodzili uroczyste swoje 70-te urodziny. GRATULUJEMY!

Kleofas Ławrynowicz:

Po 1954 r. uczył się w Szkole Wojsk Inżynieryjnych w Kaliningradzie, później skończył Akademię Wojsk Inżynieryjnych w Moskwie. W wojsku służył 30 lat. Po zakończeniu służby przez 20 lat pracował jako wykładowca geometrii kreślonej w Wyższej Szkole Wojsk Inżynieryjnych w Kaliningradzie i Instytucie Wojsk Pogranicza. Obecnie na emeryturze. Ma dwie córki i czworo wnuków.

Przez 3 kadencje był Prezesem Wspólnoty Kultury Polskiej w Kaliningradzie (1995-2001r.) Został uhonorowany Złotym Krzyżem Zasługi



za pracę we wspólnocie polskiej przez Prezydenta RP Aleksandra Kwaśniewskiego.

książkę Adama Mickiewicza.

Teresa

Griaznowa:

Po ukończeniu szkoły średniej dostała się do Politechnikum Kaliningradzkiego i otrzymała zawód technika-elektryka, po czym pracowała jako inżynier działu produkcji w przedsiębiorstwie Siewiero-Zapadnyj Elektromontaż. Od 1990 r. jest na emeryturze. Ma córkę, syna i dwoje wnuków.

Od momentu założenia chóru „Stokrotki” jest aktywną jego członkinią. Za udział w konkursie recytatorskim „Jestem Polakiem” otrzymała dyplom I stopnia i

Red.

ZDROWIE

PRZY KOMPUTERZE

Jeśli pracujesz długo przy komputerze, na pewno cierpisz na przemęczenie oczu. Oto kilka rad, jak go uniknąć:

- Oświetlenie twojego otoczenia powinno być na jednakowym poziomie. Ideal: jasność ekranu monitora powinna być taka jak jasność światła w pokoju.
- Zakładaj na okulary specjalny daszek ochronny. Ma on zasłonić padające z góry zbyt silne światło, które zakłóca twoje widzenie obwodowe. Dobre są również szkła antyrefleksowe..

- Ustaw monitor tak, żeby jego górna krawędź znalazła się niżej niż górna linia głowy. Chodzi o to, aby twoje oczy patrzyły na obraz pod kątem ok. 5°.
- Tło ekranowe powinno być jak najjaśniejsze, a litery jak najciemniejsze.
- Wyłącz zbędne oświetlenie w pokoju; jeśli to możliwe, wyłącz np. co drugą podsufitową świetlówkę.
- Jeśli nosisz okulary dwuogniskowe lub trójogniskowe, powinieneś

zamówić u optyka jedną parę specjalnie do pracy z komputerem. Chodzi o to, żeby ten obszar szkła, przez który patrzysz na ekran monitora, nie znajdował się ani zbyt wysoko, ani zbyt nisko.

Jeśli bardzo męczą ci się oczy, poproś lekarza o krople, które temu przeciwdziałają. Uwaga: stale i częste zakrapianie powoduje, że działanie kropli słabnie

Red.



“ГОЛОС С ПРЕГОЛИ” – ежесечасная газета Общества Польской культуры Калининградской области. Учредитель и издатель – Общество Польской культуры Калининграда. Главный редактор Мария Лавринович.

Адрес редакции: 236039, Калининград, ул. Б. Хмельницкого, 46/6. Тел. (0112) 44 20 00, 44 37 87, e-mail: kaz@lavr.koenig.ru

Адрес в Интернете - <http://www.glos-znad-pregoly.org>

Печать: Калининградская городская типография 236000, г. Калининград, пр. Мира, 5. Тираж 500 экз. Заказ 508.

Газета распространяется бесплатно членами Общества Польской культуры Калининграда и через приход св. Войцеха-Адальберта. Редакция не возвращает тексты статей и оставляет за собой право их редактирования и сокращения. Фотографии возвращаются авторам по их желанию.