



Instytut Książki na 19. Międzynarodowych Targach Książki w Moskwie 6-11 września

Instytut Książki był organizatorem stoiska narodowego na 19. Międzynarodowych Targach Książki w Moskwie, które odbyły się od 6 do 11 września. W tym roku Instytut będzie obecny w stolicy Rosji dwukrotnie, także na Targach Książki NON/FICTION w dniach od 29 listopada do 3 grudnia. Jest to dowód na wyjątkową wagę, jaką przykładamy do obecności polskiej literatury w Rosji. Dwukrotnie w ciągu roku występujemy jeszcze tylko w Niemczech – na Targach Książki w Lipsku i we Frankfurcie.

W minionych Targach moskiewskich na polskim stoisku o powierzchni 27 m² zaprezentowało się siedem polskich wydawnictw: Zakład Narodowy im. Ossolińskich – Wydawnictwo, Langenscheidt Polska, Wydawnictwo Naukowe PWN, Wiedza Powszechna, Dom Wydawniczy Bellona, Wydawnictwo Komunikacji i Łączności, Wydawnictwo Lekarskie PZWL.

Instytut Książki specjalnie z tej okazji przygotował rosyjską edycję katalogu „Nowe Książki z Polski”, w którym prezentował wybór najciekawszych nowości (ok. 40 tytułów) z ostatniego roku.

Na polskim stoisku eksponowane były polskie nowości literackie, książki dofinansowane przez Program Translatorski ©Poland oraz wystawa polskiej książki historycznej, traktującej o stosunkach polsko-rosyjskich. Było można zakupić także polskie książki w zorganizowanej z tej okazji Księgarni Polskiej.

Gościem Targów była Joanna Olczak-Ronikier. Książka autorki „W ogrodzie pamięci” ukazała się w wydawnictwie NLO w przekładzie Eleny Twerdisłowej, które wydaje polską serię, dofinansowaną w ramach Programu Translatorskiego ©Poland.

Spotkanie z Joanną Olczak-Ronikier odbyło się 7 września o godz. 19 w moskiewskim Klubie „Анну”. Zostało ono przygotowane wspólnie z International Center for Russian and East European Jewish Studies.

Lista książek, na które zostały przyznane dotacje Programu Translatorskiego ©POLAND

- Antologia: *Antologia polskiej poezji t.2*, Aletheia
- Antologia: *Antologia polskiej poezji t.1*, Aletheia
- Astafjewa Natalia, *Antologia polskich poetek XX wieku*, Aletheia
- Bazylowa Ludwik, *Polacy w Petersburgu*, Blitz
- Chęciński Michał Mosze, *Jedenaste przykazanie*, Bridges of Culture Association (2006)
- Chwin Stefan, *Esther*, NLO
- Fiut A., Miłosz Cz., *Autoportret przekorny*, Baltruss
- Grotowski Jerzy, *Teksty*, A.R.T.
- Herbert Zbigniew, *Barbarzyńca w ogrodzie*, Limbakh
- Herbert Zbigniew, *Wiersze wybrane*, Aletheia Publishers (2004)
- Holzer J., Kieniewicz J., Tymowski M., *Historia Polski*, Ves Mir
- Huelle Paweł, *Castorp*, New Literary Review Press (2006)
- Huelle Paweł, *Mercedes-Benz*, New Literary Review Press (2004)
- Kapuściński Ryszard, *Heban*, MIK
- Konwicky Tadeusz, *Polski kompleks*, MIK
- Kozyra Agnieszka, *Filozofia Zen*, Progress-Tradition (2006)
- Krall Hanna, *Zdażyć przed Panem Bogiem*, Publishing House Magazine (2004)
- Kruzynski Zbigniew, *Na ładach i morzach*, New Literary Review Press
- Kuczok Wojciech, *Gnój*, New Literary Review Press (2005)
- Libera Antoni, *Madame*, NLO
- Lowmiański Henryk, *Religia Słowian i jej upadek*, Academic project
- Masłowska Dorota, *Wojna polsko-ruska pod flagą bialo-czerwoną*, Inostranka Publishers (2004)
- Miłosz Czesław, *To*, OGI
- Mrozek Sławomir, *Dziennik powrotu*, Opowiadania, MIK (2004)
- *Numer pisma poświęcony współczesnej polskiej literaturze*, Inostrannaya Literatura Monthly (2006)
- Pilch Jerzy, *Bezpowrotnie utracona leworeczność*, NLO
- Pilch Jerzy, *Pod mocnym aniołem*, Inostranka
- Różewicz Tadeusz, *Trzy dramaty*, Tri Kwadrata (2005)
- Różewicz Tadeusz, *Utwory wybrane*, Text Publishers Ltd. (2005)
- Shuty Sławomir, *Zwał*, Amphora Publishing House (2005)
- Soból Marek, *Mojry*, Phantom Press publishing House (2006)
- Stasiuk Andrzej, *Dukla*, New Literary Review Press
- Sztompka Piotr, *Socjologia*, Logos
- Tatkiewicz Władysław, *Historia Filozofii*, Izdatelstwo Permskogo Uniwersiteta
- Tischner Józef, *Filozofia spotkania i dialogu*, Universitetskaya Kniga
- Tokarczuk Olga, *Prawiek i inne czasy*, NLO
- Tulli Magdalena, *Sny i kamienie*, NLO
- Wiedemann Adam, *Sęk pies brew*, New Literary Review Press
- Witkiewicz S. I., *Dramaty t.1*, Wahazar
- Witkiewicz S. I., *Dramaty t.2*, Wahazar
- Witkiewicz S. I., *Dramaty t.3*, Wahazar (2004)
- Witkiewicz S. I., *Narkotyki, Jedyne wyjście*, Wahazar
- Witkiewicz S. I., *Nienasycecie*, Wahazar
- Witkiewicz S. I., *Pozegnanie jesieni*, Wahazar (2004)

Maria Czarnocka

Nasze posiłki – naszym zdrowiem

Nieprawidłowe odżywianie jest jedną z przyczyn wielu chorób. Można ich uniknąć lub powstrzymać ich rozwój stosując się m. in. do podanych tu zasad.

Aby w pożywieniu było więcej błonnika

- * Jeść należy chleb razowy zamiast chleba białego i chrupiących bułeczek.
- * Rano należy jeść zupę mleczną najlepiej przygotowaną w ten sposób: garść płatków śniadaniowych, 2-3 łyżeczki otrębów, 1-2 łyżeczki kielków pszennych, 2-3 łyżeczki płatków owsianych. To wszystko zalane szklanką ciepłego lub gorącego mleka.
- * Jadaj możliwie dużo świeżych lub suszonych owoców.

- * Jabłka należy jadać ze skórką.
- * Nie należy gardzić ściankami łączącymi cząstki pomarańcz, grejpfrutów i cytryn. Nie wyrzucać też białej skórki znajdujących się pod zewnętrzną skórką tych owoców. Są one bogatym źródłem witamin P, która ułatwia przyswajania witaminy C i wzmacnia ścianki naczyń krwionośnych.
- * Zamiast cukierków lub ciasteczek jedz nasiona słonecznika i dyni.
- * Ziemniaki, jeśli są zdrowe, należy jeść ze skórką.

- * Na przedwieśniu dobrze jest zastosować sobie „Surówkę piękności”: wieczorem wyspać do miseczki 5-6 łyżek płatków owsianych i zalać 6-8 łyżkami zimnej wody (przegotowanej), dodać łyżkę miodu i 7-10 orzechów laskowych. Rano dodać utarte duże jabłko, 5-6 łyżek mleka, sok z połowy cytryny lub innych kwaśnych owoców. Danie to zawiera sporo błonnika oraz kolekt witamin i soli mineralnych. Surówkę jada się na czczo (zastępuje śniadanie) w dzień przez kilka tygodni.



“ГОЛОС С ПРЕГОЛИ” – ежемесячная 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. (4012) 64 20 00, 64 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 509.

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.