



KONKURS NOWY KONKURS JUBILEUSZOWY!!!

W listopadzie 2005 r. mija 10 lat od momentu ukazania się pierwszego numeru gazety „Głos Znad Pregoły”. Był to numer zerowy. Pismo zostało optymistycznie przyjęte przez czytelników – głównie członków Polonii Kaliningradu i Obwodu Kaliningradzkiego. Ciekawe, czy ktoś z obecnych czytelników zachował w swoim zbiorze numer zerowy? A może któryś z pierwszych numerów? Nawet jeżeli tak się nie stało, to na pewno maja

Państwo w domu ostatnie egzemplarze „Głosu”.

W związku z tym ogłaszamy na łamach naszej gazety zupełnie nowy, stały konkurs dla naszych sympatyków. Jest to konkurs fotograficzny pt. „CZYTAMY GŁOS ZNAD PREGOŁY”. Na czym polega udział w tym konkursie? Prosimy o nadesłanie na adres Redakcji zdjęć, na których upamiętnione są chwile czytania „Głosu Znad Pregoły”. Krótko

mówiąc, czekamy na fotografie czytelników z naszym pismem w ręku. Zdjęcia te mogą być kolorowe lub czarno-białe, na papierze lub w postaci pliku do odczytania na komputerze.

Wszystkie zdjęcia opublikujemy, a autorzy najciekawszych zostaną nagrodzeni jubileuszowymi pamiątkami.

Czytajcie Głos i róbcie czytającym zdjęć!

LEK, WAZRYWO I PRZYPRAWA

Zależnie od odmian papryka może być rośliną przyprawową (ostra i półsłodka) lub warzywną (słodka). Słodka papryka jest doskonałym warzywem zawierającym bardzo dużo witaminy C. Nie wolno wrzucać jej do rozgrzanego tłuszczu (gorzknieje i czernieje); najlepiej spożywać ją na surowo. Znaczenie farmaceutyczne mają odmiany z długimi, czerwonymi owocami, o silnym, piekącym smaku (suszy się je i miele). Zawierają one prowitaminę A, witaminy B1, B2, C, E oraz tłuszcze. Kapsaicyna z tej papryki drażni skórę i powoduje jej silne przekrwienie, co jest pomocne w bólach gośćcowych i rwie kulszowej; w małych dawkach zwiększa wydzielanie soku żołądkowego i pobudza apetyt.

WRAŻLIWY JAK KRAŻEK SERA...

Sery, podobnie jak wina, rozwijają

własny, niepowtarzalny aromat w temperaturze pokojowej, tj. w ok. 20-25°C. Jeżeli przechowujemy sery w lodówce, należy wyjąć je przynajmniej na godzinę przed podaniem. Najlepiej przechowywać je pod kloszem – powietrze, które znajduje się pod nim, służy serom. Sery należy chronić przed przemarzeniem - w żadnym wypadku nie można trzymać ich w zamrażalniku. Sery lubią temperaturę dodatnią (5-8°C) i nieźle im na najniższej półce lodówki. Kupując złoty ser należy wystrzegać się sera bez dziur, czyli „ślepego”. Ten ser na pewno nie dojrzał w warunkach naturalnych, a jego dojrzewanie zostało sztucznie przyspieszone. Latem sery miękkie i półmiękkie można lekko posolić.

PILNUJ MLEKA, BO UCIEKA

Do gotowania mleka najlepiej kupić



garnek z podwójnymi ściankami albo krażek, który wkłada się do zwykłego garnka, by mleko nie wykypiało i nie przypaliło się.

Jeśli już przypali się mleko, to trzeba przelać je do czystego garnka, wstawić do naczynia z zimną wodą; do mleka wsypać trochę soli i dokładnie wymieszać, a straci przykry zapach.

Łyzeczka cukru wsypana do litra mleka podczas gotowania zapobiegnie stracie witamin, zaś kostka cukru sprawi, że mleko nie przypali się.

Po zagotowaniu



mleko należy zaraz zdjąć z ognia. Nie powinno się kilkakrotnie podgrzewać lub gotować raz zagotowanego mleka, gdyż traci wartości odżywcze.

План проведения «Дня Полонии-2005» (20-21 ноября 2005 года)

Место проведения – приход св. Адальберта (Калининград)

Время проведения – с 15.00 до 17.30 20 ноября

Аудитория – члены Полоний г. Калининграда и других городов

Ответственные за организацию – Бондарик Янина Петровна, Совет Общества. **Ответственный за проведение** – Елена Рогачикова

Сопровождение муз. – хор «Стокротка» (исполнение польских традиционных песен – весь репертуар. Хор выступает в национальных костюмах)

15.00-15.15 Приветствие гостей и участников «Дня Полонии-2005» председателем правления МП НКА «Полония» г. Калининграда Рогачиковой Е.А., представителями генерального консульства РП в Калининграде

15-17.00 –Конкурс «Хозяюшка-2005» (домашнее задание готовится заранее участниками конкурса: 1) семейное древо, 2) семейное блюдо, 3) семейная традиция)

15.15-17.30 – Конкурс для детей «Мир моих фантазий» (участвуют дети, пришедшие на праздник, в возрасте от 3 до 15 лет)

21 ноября

17.00-17.30 – отчетно-выборное собрание Общества Польской Культуры Калининградской области, региональное (отчёт председателя Общества, решение текущих вопросов)



“ГОЛОС С ПРЕГОЛИ” – ежемесечная 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 510.

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.