



# Bonjour ZSGH

[www.zsgh.bytom.pl](http://www.zsgh.bytom.pl)

Wydanie III/XV/2021/2022

Gazetka szkolna z wiadomości  
ze świata turystyki i hotelarstwa



Wolontariat  
sposobem na  
podróżowanie  
str. 12

Domek z  
piernika str. 6



unicef





## Portugalia dobrze przygotowana do kolejnego lata

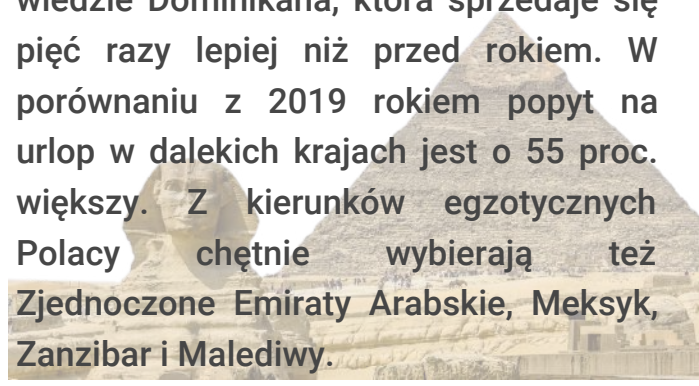
Miniony sezon letni był dla Portugalii udany, twierdzi tamtejsza sekretarz stanu odpowiedzialna za sektor. Przyszły rok ma być jeszcze lepszy, bo kraj jest dobrze przygotowany na przyjęcie gości.

Rita Marques podkreśla, że w Portugalii zaszczepiło się już 98 proc. osób do tego uprawnionych. To ważna informacja dla branży turystycznej. Kraj rozszerzył też na sektor opracowane przez siebie standardy sanitarne i bezpieczeństwa, które zostały zebrane pod nazwą „Clean & Safe”. Minister informuje, że jak dotąd oznaczenia wydano prawie 22 tys. razy, a ponad 170 tys. pracowników branży zostało przeszkolonych w temacie zrównoważonego rozwoju. Bycie kierunkiem, w którym do turystyki podchodzi się odpowiedzialnie, to jeden z celów, jakie stawia sobie Portugalia. Podstawą jego realizacji jest „Plan odpowiedzialnej turystyki na lata 2021-23”. Znalazły się w nim postulaty tworzenia oferty nastawionej na autentyczne i prawdziwe doświadczenia, czy większego zaangażowania lokalnych społeczności w rozwój sektora.

## Sylwester w Egipcie i egzotycznych destynacjach

Multiagent Wakacje.pl przeanalizował plany podróżnicze Polaków na Boże Narodzenie i sylwestra. Okazuje się, że zainteresowanie wyjazdami w tym okresie jest całkiem duże.

Od kilku tygodni notujemy stały wzrost zainteresowania ofertą na bieżący sezon zimowy, w tym na święta i sylwestra. Sprzedaż jest już zbliżona do poziomów notowanych w analogicznym okresie przed pandemią, a w ostatnich tygodniach przekracza ją nawet o ponad 20-30 proc. Najlepiej sprzedającym się kierunkiem jest Egipt oraz Wyspy Kanaryjskie. Spore jest zainteresowanie kierunkami odleglejszymi. Tu prym wiodzie Dominikana, która sprzedaje się pięć razy lepiej niż przed rokiem. W porównaniu z 2019 rokiem popyt na urlop w dalekich krajach jest o 55 proc. większy. Z kierunków egzotycznych Polacy chętnie wybierają też Zjednoczone Emiraty Arabskie, Meksyk, Zanzibar i Malediwy.



### LOT na celowniku

POLISH AIRLINES

### Lufthansy?



W kręgu jego zainteresowania ma być polski narodowy przewoźnik - LOT. Jak wskazuje włoski dziennik, „warszawski hub LOT-u nie tylko geograficznie znajduje się blisko Niemiec, ale również położony jest w obszarze, w którym w ostatnich latach większość populacji mogła odczuć wzrost produktu krajowego brutto (PKB) per capita”. Jako atut wskazywany jest też fakt coraz większej mobilności Polaków.

LOT nie jest jedynym przewoźnikiem, którego zakupem mógłby się zainteresować niemiecki gigant lotniczy. Zdaniem dziennika na celowniku Grupy Lufthansy są też Ita Airways, TAP, SAS oraz Aegean. Spekuluje się też, że niemiecka firma mogłaby przejąć którąś z największych niskokosztowych linii lotniczych z Europy: easyJet lub Wizz Air.

red. Jakub Karasek



## Bezpieczna żywność i zdrowe odżywianie – siedem zasad, o których warto pamiętać



### To, co jesz, ma znaczenie

To, jak się odżywasz, ma na ciebie wpływ. Jeśli trzymasz się zdrowej diety i dbasz o bezpieczeństwo żywności, będziesz zdrowszy. Z drugiej strony śmieciowe jedzenie i niewłaściwe obchodzenie się z żywnością mogą prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych – tak jak używanie paliwa niskiej jakości może prowadzić do uszkodzenia samochodu. Skutki złego odżywiania niekoniecznie dadzą o sobie znać od razu, ale na pewno się pojawią. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zauważa, że złe odżywianie oraz związane z nim niedożywienie, nadwaga czy otyłość to problem całego świata. Częste spożywanie niezdrowego jedzenia i niezdrowych napojów zwiększa ryzyko chorób serca, udaru, cukrzycy i raka. W czasopiśmie medycznym *The Lancet* podano, że w 2017 roku niewłaściwe odżywianie doprowadziło do śmierci 11 milionów ludzi. Według WHO skażona żywność zabija codziennie ponad 1000 osób i każdego roku powoduje problemy zdrowotne u setek milionów ludzi.

### Bezpieczna żywność – cztery zasady

#### 1. Utrzymuj czystość.

##### Dlaczego?

Ze skażoną żywnością i wodą do twojego organizmu mogą dostać się niebezpieczne drobnoustroje i w rezultacie wywołać jakąś chorobę.

##### Co radzą specjaliści?

Przed kontaktem z żywnością umyj ręce mydłem i wodą. Pocieraj dłonie co najmniej przez 20 sekund. Dokładnie umyj grzbiety dłoni, a także przestrzenie między palcami i pod paznokciami. Starannie opłucz i osusz ręce.

Deski do krojenia, naczynia i inne sprzęty używane do przygotowywania posiłków myj w wodzie z dodatkiem środka myjącego. A deski, na której kroisz surowe mięso, nie używaj do krojenia innych produktów. Myj wszystkie owoce i warzywa. W razie konieczności dezynfekuj je, na przykład jeśli w twojej okolicy woda używana do nawadniania upraw może być skażona odchodami.

#### 2. Oddzielaj żywność surową od ugotowanej.

##### Dlaczego?

Drobnoustroje z surowej żywności, takiej jak mięso i jego soki, mogą się przedostać na inne produkty.

##### Co radzą specjaliści?

Zadbaj, żeby surowa żywność, zwłaszcza mięso, nie miała kontaktu z pozostałymi produktami, kiedy niesiesz je ze sklepu do domu i kiedy je przechowujesz. Zaraz po tym, jak pokroiłeś surowe mięso, dokładnie umyj ręce, nóż i deskę do krojenia.



### 3. Gotuj dokładnie.

Dlaczego?

Niebezpieczne mikroorganizmy giną jedynie w odpowiednio wysokich temperaturach.

Co radzą specjaliści?

Produkty wymagające obróbki cieplnej przygotuj w dostatecznie wysokich temperaturach. Potrawy, w tym mięso w środkowej warstwie, powinny osiągnąć 70°C na co najmniej 30 sekund. Zupy i gulasze doprowadzaj do wrzenia. Ugotowane wcześniej jedzenie podgrzewaj do momentu, aż będzie gorące i zacznie parować.



### 4. Przechowuj żywność w bezpiecznych temperaturach.

Dlaczego?

W temperaturze od 5°C do 60°C wystarczy 20 minut, żeby liczba bakterii w żywności się podwoiła. W surowym mięsie przechowywanym w niewłaściwej temperaturze pewne bakterie mogą wyprodukować toksyny, które nie zginą w trakcie obróbki termicznej.

Co radzą specjaliści?

Trzymaj żywność w wystarczająco wysokich lub niskich temperaturach, żeby spowolnić albo powstrzymać rozwój mikroorganizmów.

Nie pozostawiaj ugotowanej żywności w temperaturze pokojowej na dłużej niż dwie godziny. A jeśli temperatura w pomieszczeniu przekracza 32°C, czas ten skraca się do jednej godziny. Utrzymuj wysoką temperaturę gotowanych potraw aż do momentu podania.

## Zdrowe odżywianie – trzy zasady

### 1. Codziennie jedz różnorodne owoce i warzywa.

Owoce i warzywa są ważnym źródłem witamin, minerałów i innych składników odżywczych istotnych dla zdrowia. Według WHO organizm człowieka potrzebuje przynajmniej pięć porcji owoców i warzyw dziennie. Porcje te nie obejmują warzyw bulwiastych bogatych w skrobię, takich jak ziemniak czy maniok.

### 2. Spożywaj umiarkowane ilości tłuszczów.

WHO zaleca ograniczone spożycie potraw smażonych i produktów wysoko przetworzonych, które często zawierają niezdrowe tłuszcze. Jeśli to możliwe, używaj tłuszczów nienasyconych

### 3. Ogranicz spożycie soli i cukru.

Według WHO całkowite spożycie soli przez osoby dorosłe nie powinno przekraczać jednej łyżeczki dziennie. Nie należy też spożywać dziennie więcej niż 12 płaskich łyżeczek cukrów wolnych. Cukier jest głównym składnikiem wielu wysokoprzetworzonych produktów spożywczych. Na przykład w jednej puszcze napoju gazowanego (355 ml) może się znaleźć nawet do 10 łyżeczek cukru. Takie napoje są wysokokaloryczne, ale nie mają prawie żadnych wartości odżywczych.



## Niektóre błędne poglądy

### Błędny pogląd:

Jeśli jedzenie dobrze wygląda, smakuje i pachnie, to znaczy, że jest bezpieczne.

### Fakt:

Żeby jeden litr wody wyglądał mętnie, musi zawierać ponad 10 miliardów bakterii. Ale wystarczy jakieś 15 do 20 niebezpiecznych bakterii, żebyś zachorował. Dlatego dbaj o bezpieczeństwo żywności i napojów. Przygotowuj, podawaj i przechowuj produkty spożywcze w odpowiednich temperaturach. Pamiętaj też o okresie przydatności do spożycia.

### Błędny pogląd:

Muchy nie są groźne dla jedzenia.

### Fakt:

Muchy żerują w brudnych miejscach i rozmnażają się na przykład na odchodach. Dlatego przenoszą na odnóżach miliony drobnoustrojów chorobotwórczych. Żeby chronić żywność przed muchami, dokładnie ją przykrywaj.

### Błędny pogląd:

„Już od tak dawna jem niezdrowo, że zmiana przyzwyczajień i tak nic mi nie da”.

### Fakt:

Naukowcy odkryli, że kiedy zaczniemy zdrowiej się odżywiać, zmniejszy ryzyko przedwczesnej śmierci. Im dłużej trzymamy się zdrowej diety, tym więcej odnosimy z tego korzyści





## Domek z piernika- to łatwiejsze niż myślisz ;-)

Wielkimi krokami zbliża się do nas czas przygotowań do świąt Bożego Narodzenia. W tym roku zachęcamy do wykonania własnego domku z piernika. To wcale nie jest takie trudne jak mogłoby się wydawać. Spróbuj i pochwal się efektem swojej pracy.



### Składniki na 2 chatki:

- 1/2 kg mąki pszennej
- 150 g masła
- 125 g cukru
- 125 g płynnego miodu
- 1/2 opakowania przyprawy do piernika lub 1,5 łyżki domowej przyprawy korzennej
- 1 łyżeczka cynamonu
- 2 łyżki kakao
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 2 małe żółtka
- 3 łyżki słodkiej płynnej śmietany kremówki

### Ponadto:

- landrynki ulubionego koloru, rozdrobnione w mrożdzierzu

Masło, cukier, miód, przyprawę korzenną, cynamon i kakao umieścić w rondlu i podgrzewać na małym ogniu, ciągle mieszając, aż składniki się rozpuszczą. Odstawić do wystygnięcia.

Sodę oczyszczoną rozpuścić w łyżce zimnej wody i wmieszać do wystudzonej masy miodowej. Kolejno dodać żółtka i dobrze wymieszać.

Mąkę połączyć z proszkiem do pieczenia i wmieszać do masy miodowej. Zagnieść ciasto. Jeżeli ciasto jest zbyt gęste dodać kilka łyżek śmietany kremówki. Uformować gruby wałek, owinać folią i schłodzić dobrze w lodówce.

Część ciasta rozwałkować na grubość ok. 7 mm na posypanym mąką blacie i wyciąć podstawę, która powinna być grubsza od reszty ścianek chatki. Kolejną część ciasta rozwałkować na grubość ok. 5 mm i wyciąć pozostałe elementy chatki.

Przy przekładaniu wyciętych elementów chatki na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, trzeba zwrócić szczególną uwagę na to, by ciasto się nie odkształciło. Jeżeli ciasto będzie dobrze schłodzone, nie powinno być z tym problemów. Otwory na okna wypełnić pokruszonymi landrynkami.

Piec w piekarniku nagrzanym do 180°C przez ok. 7-8 minut. Mniejsze elementy piec osobno i krócej. Pięć minut wystarczy. Wystudzić, a następnie polukrować i ozdobić według uznania.



**Lukier (składniki na udekorowanie i sklejenie 2 chatek):**

- 4 białka, w temp. pokojowej
- 4-4,5 szklanki przesianego cukru pudru
- kwasek cytrynowy, do smaku
- perełki, posypki cukrowe i inne jadalne ozdoby
- barwniki spożywcze, opcjonalnie
- dwie foliowe torebki do szprycowania
- tylka nr 1 oraz tylka nr 4



Białka i 4 szklanki cukru pudru umieścić w misie miksera i ucierać najpierw na wolnych obrotach, a następnie na większych, aż do uzyskania błyszczącego, gęstego lukier. Jeżeli lukier jest zbyt rzadki, dodać więcej cukru pudru. W trakcie dodać kwasek cytrynowy. Jeżeli jest zbyt gruby, należy go wcześniej rozdrobnić w moździerzu na proszek.

4 łyżki lukru przełożyć do torebki z tyłką nr 1 i polukrować oraz ozdobić poszczególne elementy chatki według uznania. Perełki oraz posypki przyklejać za pomocą lukru (ja to robię przy użyciu pęsety). Resztę lukru zamknąć w szczelnym pojemniku. W tym czasie zrobi się rzadszy, dlatego przed rozpoczęciem sklejania chatki, należy dodać do niego pół szklanki przesianego cukru pudru i ponownie utrzeć. Lukier powinien być gęsty, dzięki czemu będzie pełnił funkcję mocnego kleju.





# Traditions de Finlande



Finlandia, Republika Finlandii – państwo w Europie Północnej, powstałe po odłączeniu od Rosji w 1917 roku. Członek Unii Europejskiej. Graniczy od zachodu ze Szwecją, od północy z Norwegią i od wschodu z Rosją. Od zachodu i południa ma ponadto dostęp do Morza Bałtyckiego i do Zatoki Fińskiej. Zaliczana do krajów nordyckich. Jej stolicą są Helsinki, które wraz z miastami Espoo i Vantaa tworzą obszar metropolitalny

Wielu osobom może się wydawać że kuchnia fińska jest oparta na daniach morskich. Nic bardziej mylnego! W Finlandii możemy znaleźć takie smakołyki jak:

- Karjalanpaisti - karelski kociołek mięsny. Danie fińskie przypominające nieco gulasz węgierski. Oryginalnie przyrządzane jest z mięsa renifera lub łosia, a w codziennej praktyce kuchennej z wieprzowiny, wołowiny lub cielęciny, a także z dziczyzny.

- Pannukakku – to rodzaj naleśnika pieczonego w piekarniku. Naleśnik ten jest grubszy od normalnych naleśników. Bardzo często jest podawany z dżemem truskawkowym i z bitą śmietaną.

- Runebergin Tortut/Ciastka Runeberga są nieodłącznym elementem obchodów dnia Runeberga przypadającego na 5 lutego, kiedy to Finowie świętują rocznicę urodzin jednego z najważniejszych poetów narodowych.

Bez względu na to, kto jest autorem tych ciastek, jedno jest pewne, są bardzo smaczne i bardzo łatwe w przygotowaniu. W wersji dla dorosłych są nasączone ponczem lub rumem, w wersji dla młodszych łasuchów alkohol można zastąpić sokiem jabłkowym. Podstawowymi składnikami ciastek są migdały, bułka tarta (lub pokruszone herbatniki lub pierniczki), dżem malinowy i lukier. Tradycyjny kształt jest cylindryczny, ale w przypadku braku odpowiedniej foremki można użyć foremki do babeczek.

Finowie piją bardzo dużo kawy. Praktycznie do każdego dania jest ona podawana, a podawanie kawy jest nieodłączną częścią każdej wizyty prywatnej w domu.







## Czy wiesz, że...

Finlandia posiada swoje ekscentryczne sporty, które z roku na rok coraz bardziej zaciekawiają świat. Są to:

- Mistrzostwa Świata w Noszeniu Żony
- Polowanie na komary
- Rzucanie telefonami komórkowymi
- Piłka nożna w błocie
- Rzucanie kaloszami
- Mistrzostwa Świata w Graniu na Niewidzialnej Gitarze



### Santa Claus Holiday Village

Obiekt Santa Claus Holiday Village położony jest w samym sercu wioski Świętego Mikołaja na Kole Podbiegunowym, 10 km na północ od miasta Rovaniemi. Obiekt ten oferuje zakwaterowanie w prywatnych domkach oraz bezpłatny transfer na lotnisko. W każdym z ogrzewanych domków w obiekcie Holiday Village do dyspozycji Gości jest sauna, aneks kuchenny oraz taras. We wszystkich domkach znajduje się też łazienka oraz telewizor LCD. Personel może zorganizować dla Gości wycieczki saniami ciągniętymi przez renifery, psimi zaprzęgami i skuterami śnieżnymi. Na miejscu można też wypożyczać łódzie, rowery oraz sprzęt wędkarski. W pobliżu obiektu przebiega wiele szlaków turystycznych i tras narciarstwa biegowego. W restauracji i kawiarni Christmas House serwowane są potrawy kuchni lapońskiej oraz międzynarodowej. W pomieszczeniach ogólnodostępnych Goście mogą bezpłatnie korzystać z dostępu do Internetu. Na terenie obiektu znajduje się także sklep z pamiątkami i tradycyjnym wyrobami z Laponii. Ośrodek usytuowany jest zaledwie 5 minut drogi od lotniska w Rovaniemi. W 2 minuty można dojść z obiektu do domu św. Mikołaja.





**Podróże małe i duże to dział poświęcony propozycjom krótkich wycieczek 1-2 dniowych w okoliczne miejsca. Tym razem przedstawiamy dalsze kierunki, które można odbyć za niewielkie pieniądze podróżując samolotem.**

**Lokalizacja: Helsinki, Finlandia**

**Cena lotu w jedną stronę na dzień 21.11: 124zł/os.**

**Termin: grudzień**

**Nocleg: od 72zł/ za dobę**

Helsinki są jedna z młodszych stolic europejskich. Stolica Finlandii wielu turystom przypomina nieco Petersburg, a to za sprawą historycznych związków Finlandii z Rosją oraz faktu że Helsinki są zbudowane na kilkuset małych wyspkach.

Finlandia jako państwo powstała w 1917 roku, wcześniej była pod panowaniem rosyjskim. Część Helsinek jest położona na wyspach. Czasem zimą można przejść pieszo do tych wysp po zamrożonym Bałtyku.

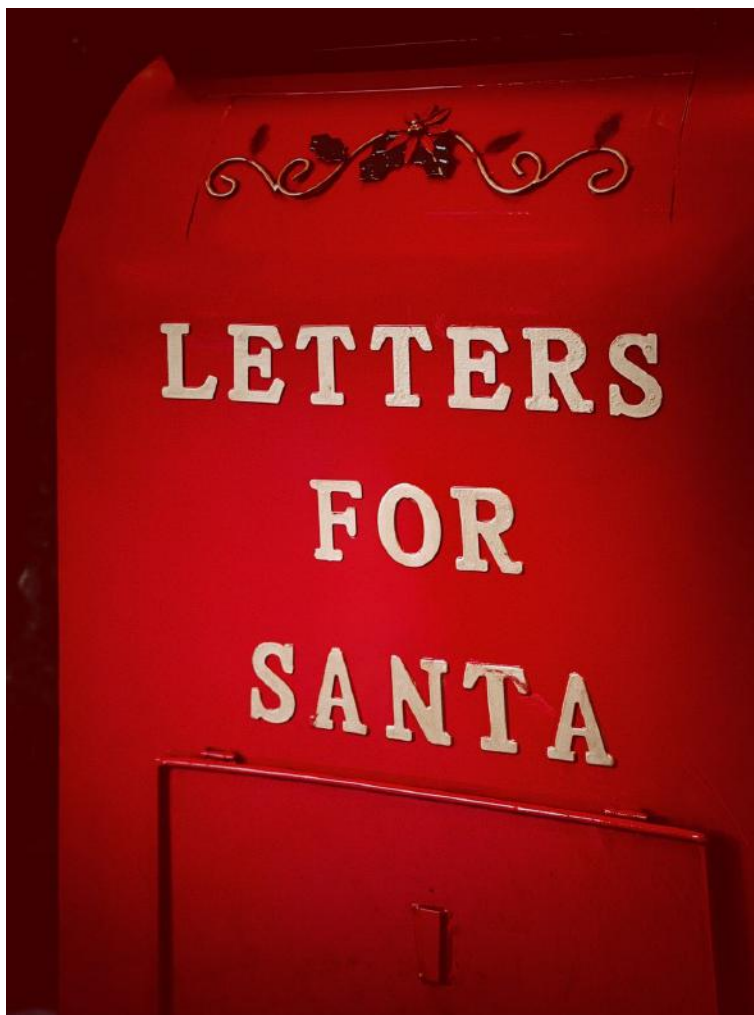




### Co warto zobaczyć?

- Katedra w Helsinkach
- Kiasma- muzeum sztuki współczesnej
- Sobór Uspieński
- Fińskie Muzeum Narodowe
- Stare miasto
- Fiński Teatr Narodowy

Będąc w Finlandii warto również wybrać się do wioski św. Mikołaja w Laponii.



### Jak zwiedzać Helsinki?

Stolica Finlandii nie jest dużym miastem- a najważniejsze atrakcje są zlokalizowane w centrum, po którym możemy poruszać się na piechotę.

Jadąc do Helsinek, należy pamiętać, że czas lokalny w stolicy Finlandii jest inny niż w Polsce. Gdy będziemy już w Helsinkach, musimy przestawić nasze zegarki o jedną godzinę do przodu. O tym, że w Finlandii obowiązuje inna strefa czasowa, należy pamiętać, by nie spóźnić się na transport lub by nie przegapić godzin otwarcia i zamknięcia muzeów i innych instytucji

red. Jakub Karasek



# Wolontariat może być sposobem na podróżowanie

Podróżowanie nie zawsze wynika tylko i wyłącznie z pasji poznawania świata, nie każda wyprawa zagraniczna to tylko wypoczynek i relaks. Czasem podróżowanie można połączyć z chęcią pomagania. Wolontariat zagraniczny staje się coraz bardziej popularny także w naszym kraju.

Wolontariat taki może różnie wyglądać. Można wyjechać na kilka dni albo i na kilka miesięcy czy nawet na rok. Można jechać samemu lub z grupą znajomych. Są prace bardzo ciężkie, ale bywają też lekkie, łatwe i przyjemne. Czasami wyjazd trzeba opłacić samemu, ale są też wyjazdy, gdzie wolontariusz za swoją pracę dostaje kieszonkowe – zależy to od zasobów finansowych wybranej fundacji.

Dzięki wolontariatowi można poznać interesujących ludzi, odwiedzić egzotyczne miejsca, poznawać inne kultury, nauczyć się języka obcego, zdobywać tak cenione przez pracodawców doświadczenie zawodowe – to najczęściej wymieniane korzyści z wolontariatu za granicą.



Ale są i minusy. Rozłąka z rodziną i przyjaciółmi, praca w trudnych warunkach, często ciężka, a czasem nawet niebezpieczna, no i bez wynagrodzenia, kłopoty z readaptacją w kraju po dłuższym pobycie za granicą – to tylko niektóre z nich. Warto przed podjęciem decyzji o wyjeździe poznać i rozważyć wszystkie „za” i „przeciw”.





Jest wiele fundacji organizujących zagraniczny wolontariat. Jedną z nich jest UNICEF.

Każdego dnia pracownicy UNICEF działają w 190 krajach, aby dotrzeć z pomocą do najbardziej potrzebujących dzieci. Od ratujących życie szczepień, przez budowę szkół, po natychmiastową pomoc w sytuacji klęski humanitarnej. Podobnie działa wiele innych organizacji. Celem wyjazdu jest zazwyczaj wsparcie uboższych krajów Bliskiego Wschodu, Afryki bądź Azji.

Wolontariat zbliża ludzi, a praca włożona w poprawę życia lokalnej społeczności daje olbrzymią satysfakcję! W wypadku decyzji o wyjeździe warto wszystko dokładnie sprawdzić. Obecnie wielu wolontariuszy prowadzi blogi – można tam znaleźć wiele cennych i praktycznych wskazówek. Na pewno z takiej podróży przywieziemy wspomnienia i relacje, jakich nie da nam najlepsze „all inclusive”.

5 grudnia obchodzić będziemy Dzień Wolontariusza. Może to pomysł na siebie, na zdobycie doświadczenia dla kogoś z Was?



Anna Kullman, pedagog szkolny



Bonjour ZSGH" poszukuje kreatywnych redaktorów do tworzenia ambitnej gazety. Praca ta wymaga sporo pracy i zgranej załogi. Skontaktuj się z nami i dołącz do naszego zespołu!

[redakcja.bonjour@zsg.net.pl](mailto:redakcja.bonjour@zsg.net.pl)



**Masz temat?  
Napisz do nas!**

[redakcja.bonjour@zsg.net.pl](mailto:redakcja.bonjour@zsg.net.pl)

Zespół redakcyjny Bonjour ZSGH: Wiktoria Soballa; Tomasz Wyleżalek;  
Jakub Karasek;  
Anna Kullman- pedagog szkolny

Pod opieką: mgr Anny Halamy; mgr Krzysztofa Broła