



---

# Bonjour ZSGH

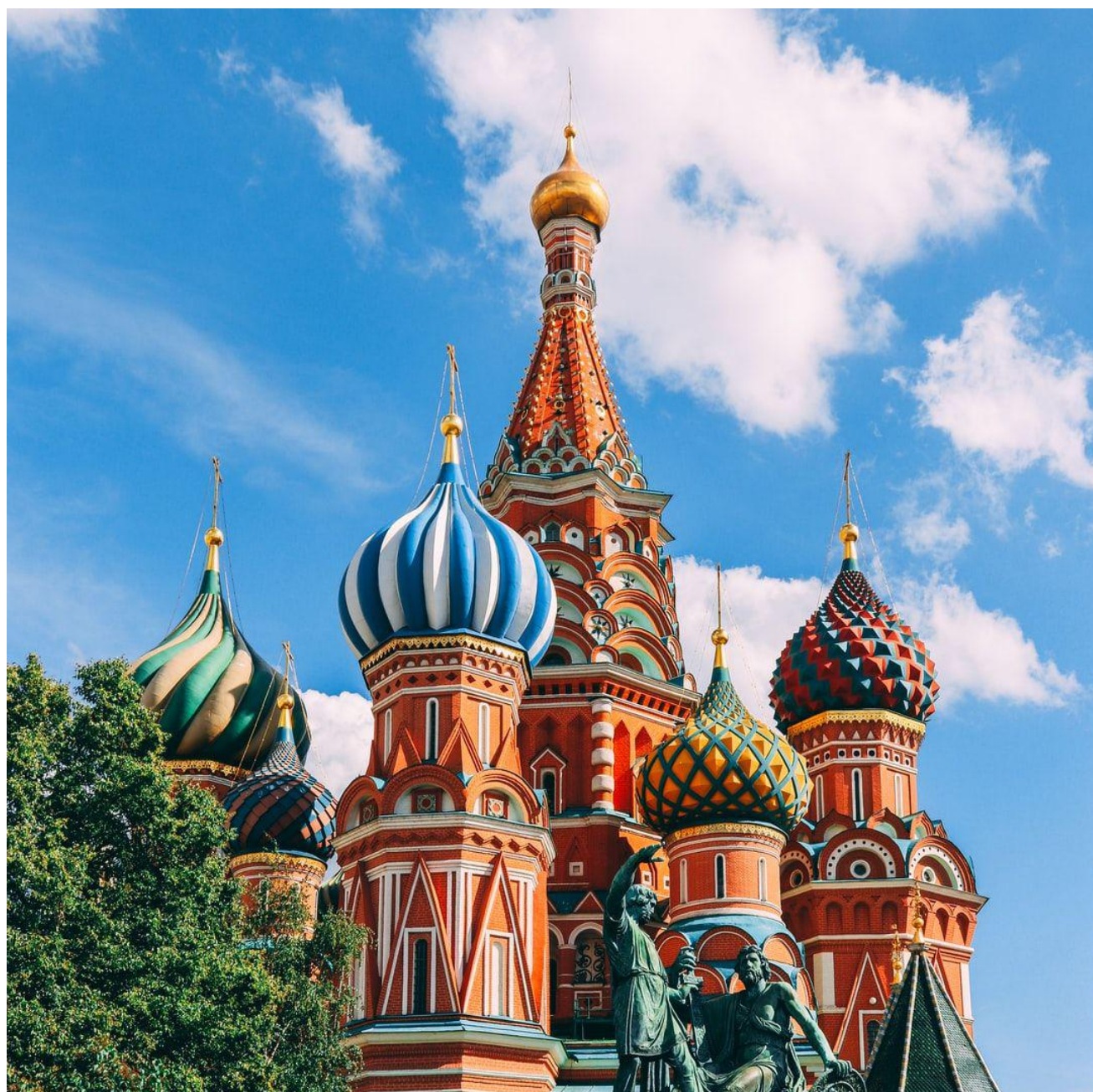
---

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

Wydanie V/XVII/2021/2022

Gazetka szkolna z wiadomości  
ze świata turystyki i hotelarstwa

---



## Arabia Saudyjska wchodzi do oferty biur



Niemiecki touroperator FTI wprowadził do regularnej oferty wycieczki do Arabii Saudyjskiej. Na początek klienci mogą wybierać spośród 39 hoteli i trzech programów objazdowych.

Większość obiektów – wszystkie o standardzie czterech lub pięciu gwiazdek, znajduje się w trzech lokalizacjach – w stolicy Rijadzie, w Dżeddzie nad Morzem Czerwonym i w oazie pustynnej Al Ula. Z kolei wycieczki objazdowe obejmują nie tylko zwiedzanie Arabii Saudyjskiej, ale też Egiptu i Jordanii. Zostały przygotowane z myślą o osobach zainteresowanych kulturą i historią.

Do kraju klienci polecą bezpośrednio z Frankfurtu Lufthansą oraz narodowymi liniami saudyjskimi Saudi Arabian Airlines z Frankfurtu i Monachium do Dżeddy.

FTI pozycjonuje się jako specjalista od wyjazdów na Bliski Wschód, a wprowadzenie Arabii Saudyjskiej do oferty było, zdaniem prezesa Grupy Ralpa Schillera, logicznym, kolejnym krokiem w rozwoju programu. Kraj chce rozwijać się turystycznie, do 2030 roku na pustyni ma powstać megamiasto „Neom” z 200 hotelami, które łącznie będą dysponować 240 tys. łóżek.

## Turystykę w Kenii napędzają podróżni krajowi

Branża turystyczna w Kenii zaczęła wychodzić z kryzysu wywołanego przez covid-19 dzięki gościom krajowym, którzy korzystają z niższych cen, poinformował rząd. Liczba tych z zagranicy jest nadal znacznie niższa niż przed pandemią.

Według szacunków, w tym roku przychody branży mają wynieść 173 mld szylingów (1,5 mld dolarów), czyli o 18,5 proc. więcej rok do roku. W 2020 roku wyniosły 88,6 mld szylingów, w zeszłym roku doszły do 146 mld szylingów. Jak mówi Najib Balala, minister turystyki Kenii, którego cytuje agencja Reutersa, goście krajowi wykupili dwa razy więcej noclegów w hotelach. Dla miejscowych kurortów dotychczas najważniejsi byli jednak przyjezdni zagraniczni. W 2021 roku do kraju przyjechało 870,5 tys. obcokrajowców – dla porównania, w 2019 roku było ich 2 mln. Szacunki mówią, że w tym roku wskaźnik ten dojdzie do 1,03 mln osób.



## Kampania Pragi popularna na polskim rynku

Prague City Tourism – agencja odpowiedzialna za promocję Pragi jako kierunku turystycznego – poinformowała o rezultatach kampanii promocyjnej „Stay in Prague” realizowanej od października do grudnia ub. r. na kilku rynkach zagranicznych. Prowadzona w internecie kampania została wyświetlona prawie 800 mln razy. Na stronę kampanii, stayinprague.eu, trafiło ponad 8 milionów osób. Największy rozgłos zyskała na rynkach polskim, włoskim, hiszpańskim, niemieckim i izraelskim. - Według dostępnych danych Praga stała się znacznie bardziej popularna na niektórych rynkach docelowych niż sąsiednie konkurencyjne miasta, takie jak Wiedeń i Berlin – potwierdziła rzeczniczka PCT Klára Malá w komunikacie prasowym. Jej celem było ukazanie stolicy Czech jako celu kulturalnego, oferującego usługi wysokiej jakości. Kampanię kierowano do turystów z przedziału wiekowego 30 – 55 lat. Pomysłodawcy chcieli zmienić postrzeganie Pragi w świadomości turystów, zwłaszcza odejść od krzywdzącego wizerunku miasta jako celu imprezowego. W kampanii podkreślano takie atuty stolicy Czech jak jakość usług, zabytki, kultura i gastronomia.

red. Jakub Karasek

# Jak unikać negatywnego myślenia?

## Kim jesteś?

### • Optymista

„Staram się być tak szczęśliwa i wyluzowana, jak tylko się da. Każdy dzień chcę przeżyć z uśmiechem na twarzy” (Valerie).

### • Pesymista

„Moja pierwsza reakcja na coś pozytywnego? Coś tu nie gra – to pewnie pomyłka, zbyt piękne, żeby było prawdziwe” (Rebecca).

### • Realista

„Optymista może się łatwo rozczarować, a pesymista chodzi wiecznie nieszczęśliwy. Lepiej być realistą i widzieć rzeczy takimi, jakie są.”

Osoby, które unikają negatywnego myślenia i podchodzą do życia pozytywnie, są szczęśliwsze. Mają też więcej przyjaciół. To zrozumiałe, no bo kto lubi spędzać czas z ludźmi, którzy ciągle mają skwaszoną minę?

## Dlaczego ma to znaczenie?

Jednak nawet najwięksi optymiści muszą czasem zmierzyć się z twardą rzeczywistością. Co na przykład może cię nastrojać negatywnie?

- Media na okrągło podają informacje o wojnach, terroryzmie i przestępczości.
- Masz problemy w rodzinie.
- Dają znać o sobie twoje słabe strony.
- Przyjaciół zranił twoje uczucia.

Zamiast udawać, że takie problemy nie istnieją, albo skupiać się na nich tak bardzo, że cię przytłoczy, spróbuj znaleźć złoty środek – patrz na życie realistycznie. W czym ci to pomoże? Nie będziesz się niepotrzebnie zamartwiać, zaakceptujesz rzeczywistość i nie dasz się zniechęcić problemom.



## Co możesz zrobić ?

- Miej zrównoważone podejście do swoich wad i błędów. To, że masz wady i popełniasz błędy, dowodzi po prostu, że jesteś człowiekiem, a nie że się do niczego nie nadajesz.

**Jak być realistą:** Pracuj nad swoimi wadami, ale nie oczekuj od siebie doskonałości. Młody mężczyzna o imieniu Caleb mówi: „Staram się nie roztrząsać swoich błędów. Zamiast się dołować, próbuję wyciągnąć wnioski na przyszłość”.

- **Nie zazdrość innym.** Jeśli na portalach społecznościowych oglądasz zdjęcia z tych wszystkich imprez, na które nie zostałeś zaproszony, możesz poczuć rozgoryczenie. A wtedy w najlepszych przyjaciółach możesz zacząć widzieć najgorszych wrogów.

**Jak być realistą:** Pogódź się z tym, że nie zostaniesz zaproszony na każde spotkanie towarzyskie. Pamiętaj też, że media społecznościowe nie pokazują całego życia twoich znajomych. Kilkunastoletnia Alexis zauważyła: „Do sieci ludzie na ogół wrzucają fotki z najfajniejszych momentów w swoim życiu, a te zwyczajne rzeczy najczęściej pomijają”.

- **Zabiegaj o zgodę, szczególnie w rodzinie.** Nie masz za wielkiego wpływu na to, co robią inni, ale możesz kontrolować własne zachowanie. Możesz postanowić, że ty nie będziesz się kłócić.

**Jak być realistą:** Gdy w rodzinie dochodzi do spięć, bądź zdecydowany nie dolewać oliwy do ognia, tylko łagodzić sytuację – tak samo zresztą jak w kontaktach z innymi. Nastolatka o imieniu Melinda stwierdza: „Nie ma ludzi doskonałych. Od czasu do czasu i tak ktoś komuś nadepnie na odcisk. Musimy po prostu zdecydować, jak wtedy zareagujemy – pokojowo czy wręcz przeciwnie”.

- **Bądź wdzięczny.** Takie nastawienie pomoże ci skupiać się nie na tym, co idzie nie tak, ale na dobrych stronach życia.

**Jak być realistą:** Nie chodzi o to, żebyś był ślepy na problemy, ale zauważaj i doceniaj też dobre rzeczy, które cię spotykają. Rebecca mówi: „Każdego dnia w swoim pamiętniku zapisuję jedną pozytywną rzecz. Chcę pamiętać, że mimo problemów mam mnóstwo miłych przeżyć, o których mogę myśleć”.

- **Uważaj, z kim się przyjaźnisz.** Jeśli spędzasz czas z osobami, które tylko narzekają albo krytykują innych, to ich negatywne myślenie ci się udzieli.

**Jak być realistą:** Twoi przyjaciele mogą przechodzić jakieś trudności i przez pewien czas być w kiepskim nastroju. Wspieraj ich, ale nie daj się pochłonąć ich problemom. Dwudziestoparoletnia Michelle mówi: „Nie powinniśmy otaczać się tylko ludźmi, dla których życie ma same ujemne strony. To tak jak w matematyce – kiedy dodasz dwie liczby ujemne, wyjdzie liczba jeszcze bardziej ujemna”



# Traditions de la Russie



Rosja, Federacja Rosyjska – państwo federacyjne rozciągające się od Europy Wschodniej (z eksklawą w Europie Środkowej) przez północną część Azji do Oceanu Spokojnego, składające się według swojej konstytucji z 85 podmiotów federalnych.

Wybór dań pojawiających się na rosyjskim stole jest imponujący. Wiele z nich to oryginalne w smaku przetwory, zarówno z warzyw, jak i owoców. Rosjanie poddają je kiszeniu, soleniu i smażeniu w cukrze lub miodzie. Oto kilka z nich:

- **Solanka (soljanka)** - gęsta, ugotowana na mocnym rosolu z mięsa, ryb lub grzybów, zakwaszana kwasem chlebowym, kiszonymi ogórkami, sokiem z cytryn lub marynowanymi kaparami. Zaprawia się ją kwaśną śmietaną, dodaje siekane zioła m.in. natkę, koperek, szczypior.

- **Boeuf Stroganow** - polędwica wołowa podsmażona z cebulą i duszona z pieczarkami w sosie ze śmietany, koncentratu pomidorowego, mielonej papryki i pieprzu. krojona w długie i wąskie paski, smażona z cebulą i pieczarkami.

- **Pielmieni** - małe pierożki nadziewane mielonym surowym mięsem wołowym i wieprzowym z przyprawami (cebula, pieprz, cząber, lubczyk). Pielmieni je się maczając je w occie i śmietanie, podanych w osobnych miseczkach.

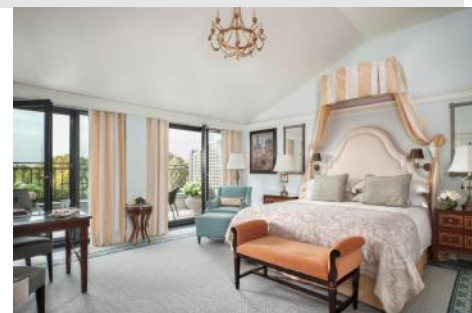
- **Kvass** - tradycyjny napój kuchni słowiańskiej. Ma kwaśny smak. Do przygotowania kvass potrzebny jest słód żytni, miód i trochę przypraw. Napój, który otrzymasz w rezultacie to bezalkoholowy, gazowany spirytus o złotym kolorze, który powinien być spożywany na zimno. Kvass można kupić wszędzie na ulicach syberyjskich miast. Wystarczy spojrzeć na żółty śmiesznie wyglądające automaty na kółkach, lub można kupić kvass w każdym supermarkecie, lub zamówić go z jedzeniem w każdej kawiarni.



**Hotel Kurortnyy** - 4-gwiazdkowy obiekt Hotel Kurortnyy położony jest w miejscowości Jessentuki i oferuje taras. Do dyspozycji Gości przygotowano takie udogodnienia, jak restauracja, całodobowa recepcja, obsługa pokoju oraz bezpłatne WiFi we wszystkich pomieszczeniach. Oferta hotelu obejmuje pokoje rodzinne. W każdej opcji zakwaterowania w obiekcie zapewniono biurko. Każdy pokój w obiekcie wyposażono w klimatyzację, sejf i telewizor z płaskim ekranem. Wybrane pokoje mają również balkon. W każdym pokoju w obiekcie zapewniono pościel i ręczniki. Codziennie na miejscu serwowane jest śniadanie kontynentalne. Goście mogą skorzystać z centrum biznesowego lub odprężyć się w barze. Miejscowość Kisłowodzk jest oddalona o 23 km od obiektu, a miejscowość Piatigorsk – o 20 km. Najbliższe lotnisko, Lotnisko Mineralne Wody, znajduje się 41 km od obiektu Hotel Kurortnyy. Goście mogą skorzystać z płatnego transferu lotniskowego.



**Hotel Four Seasons Lion Palace** - położony jest w samym sercu Petersburga, zaledwie 300 metrów od Placu Pałacowego. Obiekt oferuje znakomite restauracje oraz luksusowy wystrój wewnątrz w rosyjskim stylu imperialnym. Wszystkie pokoje są elegancko urządzone i klimatyzowane. Ich wyposażenie obejmuje telewizor z płaskim ekranem, odtwarzacz DVD, minibar i ekspres do kawy. Goście mogą korzystać z bezpłatnego WiFi oraz 2 linii telefonicznych. Każdy pokój dysponuje marmurową łazienką z wanną, oddzielnym prysznicem tropikalnym, telewizorem z płaskim ekranem wbudowanym w lustro oraz bezpłatnym zestawem kosmetyków marki Lorenzo Villoresi. Restauracja Percorso specjalizuje się w wyśmienitych daniach kuchni włoskiej, a restauracja Sintoho zaprasza na współczesne dania kuchni azjatyckiej. Goście mogą wypić drinka w stylowym barze Xander lub skosztować pysznych przekąsek i wypieków podawanych w salonie Tea Lounge. W lokalu tym codziennie rano serwowane jest również wyśmienite śniadanie. Z hotelu Four Seasons Lion Palace w 3 minuty można dojść do muzeum Ermitaż, a tętniąca życiem ulica Newski Prospekt przebiega 400 metrów od budynku. Teatr Maryjski oddalony jest od hotelu o 15 minut spacerem.



red. Tomasz Wyleżałek

**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: Sankt Petersburg, Rosja**

**Cena lotu w jedną stronę na dzień 19.01: 444zł/ osoba**

**Termin: luty**

**Nocleg: od 15zł/ za dobę**

Sankt Petersburg to drugie największe miasto w Rosji, jest dawną stolicą wielkiego Imperium Rosyjskiego i jednym z najczęściej odwiedzanych miejsc w całej Rosji. Często nazywany również „Wenecją Północy”. Miasto to od samego założenia uchodzi za jedno z najwspanialszych miast Europy.

Piotrogród pełen jest pięknych cerkwi, dawnych carskich pałaców, okazałych muzeów i gmachów.

Sankt Petersburg to pozycja obowiązkowa dla wielbicieli sztuki oraz architektury. Życie nocne jest również na przyzwoitym poziomie.



### Co warto zobaczyć?

- Muzeum Ermitaż (pałac zimowy) z placem zamkowym
- Pałac Peterhof
- Pałac w Carskim Siole
- Sobór Zmartwychwstania Pańskiego
- Twierdza Pietropawłowska wraz z grobowcem cara Mikołaja II
- Meczet
- Newski Prospekt- główna arteria miasta



### Jak zwiedzać Sankt Petersburg?

Jak zwiedzać Sankt Petersburg?

Metro będzie dobrym wyborem aby przemieszczać się Petersburgu, jest estetyczne i czyste oraz stosunkowo tanie.

Większość głównych atrakcji znajduje się w ścisłym centrum miasta dlatego spacer również nie jest złym wyborem.





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 Wyleżałek;  
Jakub Karasek;

Pod opieką: mgr Anny Halamy; mgr Krzysztofa Broła