

LXXXVI LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE W WARSZAWIE

ŚWIAT WG ZOŚKI

ROK SZKOLNY 2020/2021, NR 5(59)

czerwiec 2021

Słowo wstępne

Czerwcowe wydanie „Świata wg Zośki” to wisienka na torcie roku szkolnego 2020/2021! Roku pełnego trudów nauczania zdalnego, ale i radości wynikającej z ponownego spotkania z dawno niewidzianymi przyjaciółmi i nauczycielami.

W ostatnim wydaniu „Świata wg Zośki” jest gwarno od różnorodnych tekstów! W ramach zbliżających się wakacji, dowiemy się jak nie zmarnować tego czasu i które filmy warto w tym okresie obejrzeć. Do tego, zadamy sobie istotne pytania na temat zasadności pszczelarstwa oraz "ciała idealnego".

Wakacje to czas podróży, a tak się składa, że w „Świecie wg Zośki” to jeden z naszych ulubionych tematów! Wspólnie wybierzemy się do Tajlandii, odwiedzimy też Tybetańczyków. Nasze wyprawy nie zamkną się jednak na tych destynacjach - spróbujemy zdefiniować dorastanie jako niekończącą się podróż. Pochylimy się także nad poważnymi tematami - opiszemy wojnę izraelsko-palestyńską oraz opowiemy o problemach lasów równikowych.

Dla głodnych wrażeń po przeczytaniu tego wydania polecamy na deser truskawkowy sernik w szklance z musem, z gorącą filiżanką faktów o herbacie.

Weronika Czasak



Wspaniałych, słonecznych, radosnych i bezpiecznych wakacji życzy redakcja gazetki

W TYM NUMERZE

Słowo wstępne	1
Wschodni – zachód	2
Izrael kontra...	2
Tybet	6
Kolorowa Tajlandia	8
Jak giną lasy...	12
Czy pszczelarstwo...	13
Herbaciane tradycje	15
Jak nie zmarnować...	17
Ciało idealne	18
Wakacje tuż tuż...	19
Humor	21
Propozycje kulinarne	22

WSCHODNI-ZACHÓD

Wschodni-zachód to specyficzny kierunek. Nie istnieje on na żadnej mapie, dlatego większości ludzi wyda się zapewne nieistniejącym. Jednakże, niech ten sprzeczny z rzeczywistością kierunek wskaże, gdzie większość ludzi myśli, że zmierza w pewnym momencie swojego życia. Tym niekończącym się momentem jest właśnie dorastanie.



Kierując się na wschodni-zachód myślimy o wielu rzeczach. Możemy martwić się zdaniem otaczających nas osobistych autorytetów w danym momencie, być przerażeni wizją zmian, czy zwyczajnie cieszyć się ze zwiększającego się dostępu do różnych życiowych przyjemności i odpowiedzialności za nie. Wszystkie te myśli i wiele innych kłębić się może w naszych

głowach samotnie lub w towarzystwie innych, być może skrajnie sprzecznych refleksji.

Czym jest dorastanie? To niełatwe pytanie, gdyż dla każdego znaczy coś zupełnie innego i nie jest to nic złego. Dzisiejszy świat lubi stawiać granice oraz formułować definicje, ale my wcale nie musimy się na to zgadzać! Ekspresja emocji, myśli to jedna z najważniejszych umiejętności społecznych i niełatwa jest do opanowania i egzekwowania.

Koniec dorastania to kolejna kwestia warta rozwinięcia. Wiek w tej kwestii jest, wbrew pozorom, zupełnie nieistotny. Młodszy człowiek może okazać się dojrzałszym od starszego i nie jest to niczym nietuzinkowym. Tak naprawdę to na dorastanie wpływa w głównej mierze rozumienie siebie i swoich emocji oraz innych wraz z ich wkładem w świat.

Właśnie, dlatego nie jesteśmy w stanie osiągnąć w tych „dziedzinach” perfekcji. Dorastanie nigdy się nie kończy, a bycie targanym w kierunku wschodnio-zachodnim to pewna alegoria życia, które przecież nie przestaje zaskakiwać.

Niektórzy ludzie pragną dorosnąć szybko, inni powstrzymują ten proces wszelkimi znanymi im środkami. Czasami najistotniejszą rzeczą w podróży na wschodni-zachód jest przyznanie, że przyjaźń, miłość czy tożsamość, emocje to nie zbrodnie i nie ma potrzeby ukrywania się z nimi.

Weronika Czasak

Źródło grafiki :<https://pin.it/6E16fzZ>

IZRAEL KONTRA PALESTYNA

W ostatnim czasie media społecznościowe i inne środki przekazu, z których zapewne nikt w naszym wieku nie korzysta, obiegała informacja o zaostrzającym się konflikcie Izraela i Palestyny. Jeśli jednak ktoś porównałby treści na ten temat z telewizji, Internetu i prasy, szybko zauważyłby, że ich wydźwięk znacząco się od siebie różni. Dlaczego różne środki przekazu



przedstawiają tę sytuację w różny sposób, jaka jest geneza konfliktu izraelsko - palestyńskiego i jak wygląda on aktualnie?

Wszystkiego dowiedzieć się w tym artykule. Na wstępie chcę tylko zaznaczyć, że nie każdy Żyd to Izraelczyk, nie każdy Izraelczyk to Żyd, a przede wszystkim ani Żydzi ani Izraelczycy w większości nie popierają czystki etnicznej przeprowadzanej na Palestyńczykach.

Dlaczego nazywa się to „czystką etniczną”? W podręcznikach do WOS-u i geografii znajdziemy ten konflikt w tabelce z konfliktami o podłożu religijnym, jednak nie jest to do końca zgodne z prawdą. Aby zrozumieć, jaka jest geneza tego konfliktu, trzeba poznać, choć kawałek historii Palestyny i Izraela. Umówmy się, że na potrzeby tekstu będę używała słowa „konflikt”, choć nie ma wątpliwości, że jest to relacja oprawcy z ofiarą, a nie równych sobie przeciwników. Palestyna, pod różnymi nazwami, jako region geograficzny istniała jeszcze kilka tysięcy lat przed naszą erą. Osoby wierzące lub znające Biblię czy Torę mogły poznać Palestynę również, jako „Ziemie Kanaan” czy „Ziemie Obiecane”, czyli tę, którą Bóg obiecał właśnie Żydom. Bóg Jahwe miał obiecać Abrahamowi ziemię, na której będą mogli osiedlić się Żydzi, a następnie syn Abrahama, Jakub miał dostać od Boga imię „Izrael”. Stąd właśnie wszyscy potomkowie Jakuba, później Izraela, są po prostu Izraelczykami, a Ziemia Obiecana, położona przede wszystkim na terenie Palestyny, nazywana jest również w wielu przekazach, szczególnie żydowskich, „Ziemią Izraela”. Tysiąc lat przed naszą erą zaistniało, jako „Zjednoczone Królestwo Izraela”, a po śmierci króla Salomona rozdzielone zostało na „Królestwo Judy” i „Królestwo Izraela”.



Może i ta starożytna historia nie jest zbyt istotna w kontekście aktualnych wydarzeń, jednak świadomość, że Izrael i Palestyna mają swoją historię pomaga zrozumieć, dlaczego się od siebie różnią. Początkowo, w około 600 roku przed naszą erą tereny te weszły w skład Babilonii, następnie w 538 roku przed naszą erą w skład Imperium Perskiego, a na końcu w 332 roku przed naszą erą w skład Macedonii. Czterdzieści lat przed rozpoczęciem naszej ery kontrolę nad tym regionem przejęło Imperium Rzymskie, co skutkowało kilkoma nieudanymi powstaniem żydowskimi. Po

rozpadzie Imperium Rzymskiego w 395 roku obszar znalazł się pod panowaniem Bizancjum. Możliwe, że część z Was słyszała o tym, że Izraelczycy to żydzi, a Palestyńczycy to muzułmanie. Skąd, więc wziął się islam w tamtym regionie? Napoczątku trzeba zaznaczyć, że islam w porównaniu do chrześcijaństwa i judaizmu jest młodą religią, bo swoje początki ma w VII wieku naszej ery. Właśnie w tym okresie kontrolę nad terenami

dzisiejszego Izraela i Palestyny objęli Arabowie, którzy wtedy zaczęli nawracać się na islam. Tak pozostało do 1079 roku, gdy najechali ich Turkowie, zabraniając wstępu do królestwa chrześcijanom. Potem wybuchło kilka powstań w wyniku, których chrześcijanie zdobywali i tracili Jerozolimę. Dochodziło wtedy do masowych mordów żydów i muzułmanów, aż w roku 1187 władzę odzyskali Arabowie. Choć chrześcijanie jeszcze kilkakrotnie próbowali zdobyć Jerozolimę, region ten został włączony do sułtanatu Egiptu, a następnie w 1517 roku, po 330 latach, podbity przez Imperium Osmańskie.

Teraz, gdy macie uporządkowaną historię od starożytności do średniowiecza, możemy zająć się współczesnością. Żydzi zaczęli wracać na tereny Palestyny, wciąż należącej do Imperium Osmańskiego, w 1841 roku, kiedy żyło ich tam zaledwie 500 osób. W 1856 było to już 5 tysięcy, a w 1880 roku 40 tysięcy osób. Dla porównania, wtedy na terenie Palestyny żyło pół miliona muzułmanów. Od tamtego czasu, mniej więcej, co dziesięć lat, miało miejsce sześć napływów żydowskich, dwa przed wojną i cztery po wojnie. W 1917 roku, podczas I wojny światowej, Palestynę zajęły wojska brytyjskie, a trzy lata później, w 1920, stała się ona brytyjskim mandatem.

W latach 1920-1947, gdy ludność żydowska stopniowo napływała do Palestyny, Żydzi zaczęli mieć coraz większy wpływ na palestyńską gospodarkę, szacunkowo przeciętny Żyd zarabiał aż o 2,6 razy więcej niż



przeciętny Palestyńczyk. Po II wojnie światowej, w wyniku holocaustu, ludność żydowska masowo wyemigrowała na tereny Palestyńskie, co nie podobało się władzom brytyjskim. W 1947 roku ONZ postanowiło, że teren Palestyny zostanie podzielony na część żydowską i arabską, w wyniku, czego wybuchła wojna domowa w Palestynie. W 1948 roku oficjalnie powstało Państwo Izrael, w którym z 480 tysięcy mieszkańców 90% stanowili przybysze z Europy. Wojna domowa eskalowała wtedy w wojnę izraelsko-palestyńską, która mimo przerw

w walkach zbrojnych de facto trwa do dziś. W 1948 roku ponad 700 tysięcy Palestyńczyków uciekło lub zostało wypędzonych ze swoich domów, a ponad 400 wiosek palestyńskich zostało zniszczonych. Irak, Libia, Syria, Transjordania (dziś Jordania) i Egipt zaatakowały Izrael, jednak poniosły klęskę a Izrael zajął znaczną część

Palestyny, pozostałe tereny przejęły Transjordania i Egipt – kolejny teren Zachodniego Brzegu i Strefę Gazy. Od tamtego czasu miały miejsce dwa duże powstania Palestyńczyków, zakończone niepowodzeniem. Egipt i Jordania oddały władzę nad kontrolowanymi przez siebie terenami Autonomii Palestyńskiej, czyli tymczasowej strukturze administracyjnej, która od 2013 roku nazywa się po prostu Palestyną Czyli Izrael ma swoje terytorium, Palestyna ma swoje, w czym problem? Przede wszystkim, na podstawie powyższej historii można wyciągnąć wniosek, że religia to jedynie jeden z wielu czynników mających wpływ na to, co dzieje się w tym regionie. Raport Human Rights Watch, który ma aż 224 strony, wykazał, że Izrael dopuszcza się w stosunku do Palestyny apartheidu, czyli usankcjonowanej przez państwo dyskryminacji rasowej, którą uznaje się za zbrodnię przeciwko ludzkości.



Na terenach Izraela, Strefy Gazy i Zachodniego Brzegu żyje około 7 milionów Izraelczyków i 7 milionów Palestyńczyków, (choć trzeba tu zaznaczyć, że nie każdy Izraelczyk mieszka w Izraelu i nie każdy Palestyńczyk mieszka w Palestynie). Wywłaszczenia, bezprawne więzienie i przymusowe rozdzielanie rodzin to tylko przykłady z codzienności Palestyńczyków potwierdzające, że izraelskie siły zbrojne nie mają litości. Wolność słowa czy prawo do protestu nie istnieją. Od 2000 roku izraelskie siły zabijają średnio jedno dziecko, co trzy dni, a od 500 do 700 dzieci rocznie stawianych jest w stan oskarżenia, bez żadnej możliwości obrony. Nie mówiąc już o dorosłych. Terytorium Palestyny to swego rodzaju zamknięte getto, bo aby opuścić jego teren trzeba uzyskać wizę od władz Izraela, co może trwać bardzo długo lub nigdy nie nastąpić. Oznacza to, że Palestyńczycy nie mogą podróżować. Choć konflikt ten trwa od lat, ostatnio przykuł wzrok całego świata. Wszystko zaczęło się od próby wygnania z domów sześciu palestyńskich rodzin w dzielnicy Sheikh Jarrah we wschodniej części Jerozolimy. Parę dni później doszło do starć między izraelską policją a Palestyńczykami w kompleksie Al-Aqsa, który dla muzułmanów jest trzecim najważniejszym obiektem kultu religijnego na świecie. Al-Aqsa to nie tylko siedziba meczetu, ale też synagogi i kościoła, dlatego jest tak ważnym symbolem religijnym. Warto zaznaczyć, że cała akcja miała miejsce w trakcie Ramadanu, czyli miesiąca poprzedzającego najważniejsze święto muzułmańskie, Eid al-Fitr. Od tamtego momentu Izrael regularnie bombarduje obszary Palestyny. W międzyczasie, 20 maja, podpisane zostało „zawieszenie broni”, które jak się domyślicie nigdy nie weszło w życie. Już dzień później izraelskie siły zbrojne ponownie zaatakowały cywili w kompleksie Al-Aqsa. Trzeba podkreślić, że był to piątek, czyli dzień święty w islamie, zwykle dzień wolny w krajach z przewagą muzułmańską.

Możliwe, że słyszeliście w telewizji o tym, że Palestyna też jest winna, bo bombarduje Izrael. Jeśli to



słyszeliście, to spotkaliście się również z pojęciem „ Hamas”. Co to znaczy i jak ma się to do rzeczywistości? Izrael często określa się mianem „państwa militarnego”, ponieważ jego siły zbrojne są tak liczne i tak dobrze dofinansowane. Nad Izraelem znajduje się również „żelazna kopuła” w postaci obronnej tarczy antyrakietowej. Dla uproszczenia opiszę to tak: gdy Hamas wystrzelił rakiety w stronę Izraela, Izraelczycy mogli podziwiać je jak fajerwerki na niebie, choć z pewnością w większości są

zestresowani sytuacją, w porównaniu z Palestyną nic im nie grozi. Pewnie w Waszych głowach pojawiło się teraz pytanie, co to jest Hamas, więc szybko to wyjaśnię. Jest to polityczno-militarna fundamentalistyczna organizacja palestyńska, związana z działalnością Bractwa Muzułmańskiego, które później przekształciło się w Muzułmański Ruch Oporu, czyli właśnie Hamas. Choć jeszcze przed powstaniem Państwa Izrael jego główną rolą było propagowanie stylu życia zgodnego z religią i nawracanie ludzi, po 1947 zajął się głównie walką o niepodległość dla Palestyny. Działania Hamasu to jeden z popularniejszych argumentów na rzekomą winę Palestyńczyków, jednak nie można obwiniać ofiary za to, że broni się przed oprawcą. Skoro sytuacja jest tak przejrzysta i prosta do zrozumienia, dlaczego w Internecie, telewizji czy prasie czytamy i słyszymy, że to skomplikowane? ONZ tworzy Radę Bezpieczeństwa, w której skład wchodzi Francja, Wielka Brytania, Chiny, Rosja i Stany Zjednoczone. Ciężko się dziwić, że ONZ nie jest w stanie zrobić zbyt wiele, skoro kraje odpowiedzialne za bezpieczeństwo na świecie są przeciwieństwem moralności czy pokoju. Szczególnie odnoszę



się tu do USA, czyli największego sojusznika Izraela, który nie tylko zapewnia mu wsparcie polityczne, ale również finansowe i militarne. Można powiedzieć, że ta wojna to po prostu opłacalny biznes dla Joe Bidena. W USA nie ma wystarczającej opozycji, co do tej polityki – zarówno zeszłorocznymi wyborcami Joe Bidena, jak i Donalda Trumpa popierają proizraelską politykę, a wyborcy Trumpa wręcz krytykują Bidena za to, że nie wspiera Izraela wystarczająco. Każdy członek Rady Bezpieczeństwa ONZ może zawetować dowolną ustawę, co w praktyce uniemożliwia podjęcie jakichkolwiek działań. Rada Bezpieczeństwa ONZ powołała, co prawda komisję do spraw Izraela, Strefy Gazy, Zachodniego Brzegu i Wschodniej Jerozolimy, jednak nie ma gwarancji, że przyniesie to jakikolwiek efekt. Dodatkowo, Europa również dba o dobre stosunki z Izraelem, głównym powodem tego jest chociażby holocaust, a następnie masowe wysiedlenia Żydów z terenów Europy, za co pronazistowskie w tamtym okresie kraje w pewnym sensie „wiszą” wsparcie Żydom. Dochodzi do tego fakt, że izraelski Minister Spraw Zagranicznych skontaktował się z przedstawicielami największych mediów społecznościowych z prośbą o „banowanie” twórców zabierających głos w sprawie Palestyny. Stąd też mogliście spotkać się z cenzurą słów Izrael czy Palestyna. Obecny premier Izraela, Benjamin Netanjahu, już niedługo może zostać zastąpiony jeszcze gorszym, skrajnie prawicowym nacjonalistą, Naftali Bennettem, który sprzeciwia się jakimkolwiek formom samostanowienia dla Palestyńczyków i z dumą w głosie mówi o tym, do jak wielkiej ilości śmierci Arabów się przyczynił.



Źródło fotografii:
<https://www.rodaknet.com/>
<https://podroze.onet.pl>

Weronika von Lonski

TYBET

W KRAJU GINĄCEJ KULTURY

Odwiedzimy dzisiaj Tybetańczyków, naród, zamieszkujący „Dach Świata”.

Płaskowyż tybetański, leżący średnio na wysokości czterech i pół tysiąca metrów, strzeżony jest z każdej strony przez wysokie i niedostępne pasma górskie. Największe są Himalaje opadające o kilka tysięcy metrów niżej i odgradzające go od południowego rozległego



subkontynentu indyjskiego. Zachodnią granicę wyznacza drugie pod względem wysokości pasmo górskie świata – Karakorum, od północy napotkamy słabo poznane, wysokie na przeszło siedem tysięcy metrów góry Kunlun, a od wschodu głębokie doliny największych azjatyckich rzek Huang Ho, Mekongu i Jangcy. Ta niedostępna kraina stała się domem Tybetańczyków. Jak mówi legenda pierwsi mieszkańcy osiedlili się w dolinie rzeki Jarlung, która później tworzy wielką rzekę Azji Bahmaputrę. Fakty potwierdzają, że Tybetańczycy nie wywodzą się w prostej linii od pierwotnych ludów koczowniczych stepowej części Azji, lecz są odrębną rasą. Nawet jak mówi sam XIV Dalaj Lama: „Nasz wygląd zewnętrzny, nasz język i nasze zwyczaje różnią się całkowicie od wyglądu, języka i zwyczajów naszych sąsiadów. Nie łączą nas żadne więzi etniczne z kimkolwiek w tej części Azji.” Pierwszym „wielkim” władcą wywodzącym się z panującej nieprzerwanie przez osiemset lat dynastii Jarlungskiej był Songcen Gampo sprawujący władzę w latach 627-649. To właśnie on przeniósł stolicę do Lhasy i wprowadził buddyzm, zastępując nim dotychczas panującą prastarą religią Bon. Z połączenia się tych dwóch wyznań i z zaczerpnięcia świętych myśli buddyjskich, jak

i mądrości tybetańskich wierzeń Bon powstał, rozpowszechniony na cały płaskowyż tybetański Lamaizm. To na jego czele stanął Dalaj Lama – przywódca duchowy i w późniejszym również czasie przywódca polityczny narodu. W późniejszych wiekach Tybet był podbijany przez między innymi przez Mongołów, zachowując jednak suwerenność aż do zajęcia kraju przez Chiny na początku lat 50 XX wieku. W tym czasie przywódcą duchowym i politycznym Tybetu był bardzo młody Dalaj Lama XIV, który dyplomatycznymi sposobami starał się utrzymać jak największe, zwłaszcza religijne, swobody Tybetańczyków. Niestety wszystko zawiodło i 17 marca 1959 roku XIV Dalaj Lama udał się pod osłoną nocy na



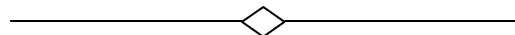
wygnanie. 31 marca, po dwóch tygodniach uporczywej ucieczki stanął na granicy z Indiami. Przed sobą miał wolność, a za plecami swój ukochany kraj, który właśnie tę wolność stracił. Sam Dalaj Lama już nigdy nie wrócił do Tybetu, gdzie groziło mu śmiertelne niebezpieczeństwo.

Chińczycy zaczęli wprowadzać w Tybecie program „droga do socjalizmu”. Wdrażając go w życie nakazano Tybetańczykom całkowicie zmienić styl życia i zakazano wyznawania wiary. Zniszczono liczne klasztory i wszelkie instytucje kościelne. Destrukcji uległ cały dorobek kulturalny. Mnichów wypędzono, deportowano do Chin lub osadzano w przymusowych obozach pracy. Wielu przywódców duchowych narodu straciło życie. Tysiące Tybetańczyków przesiedlono do Chin, zalewając Tybet nowymi chińskimi osadnikami. Represje wobec Tybetańczyków trwają do dziś. Jak zauważa XIV Dalaj Lama „Istnieje niebezpieczeństwo, że Tybet stanie się naprawdę ziemią chińskich Hanów, a Tybetańczycy – mało znaczącą mniejszością. (...), że naród tybetański i jego dziedzictwo kulturowe znikną z powierzchni Ziemi. Sytuacja jest bardzo poważna: to kwestia życia lub śmierci. Jeżeli zatriumfuje śmierć, nie pozostanie nic.”

*Spotkałem dziwnego ducha,
Wzniosłem dlań nowe sztandary,
Ofiarowałem słodkie kadzidło,
Niestety wszystko na nic.
To był okrutny demon.
I oto padam bezbronny.*

Tybetańska pieśń

Tekst i zdjęcia: Anna Szymczak



KOLOROWA TAJLANDIA

Sawad-dee! Witajcie! Wakacje tuż tuż, a pogoda zaczyna nam coraz bardziej sprzyjać. Mimo, że ograniczenia w postaci pandemii dają się we znaki, a podróże są chwilowym znakiem zapytania, chciałabym was zaprosić w kolejną wycieczkę po Azji, a konkretnie do Tajlandii. Weźcie ze sobą okulary przeciwsłoneczne i możemy lecieć!

Tajlandia, jeszcze do 1949 nazywana Syjmem, to kraj położony na Nizinie Indochińskiej. Rozpściera się na przestrzeni ponad 513 tys. km² (Polska ma o ponad 200 tys. km² mniejszą powierzchnię). Na jego północy i zachodzie rozpościerają się młode, mezozoiczne góry (i gęsta dżungla), a na południu i wschodzie – Morze Andamańskie oraz Zatoka Tajska. Są jeszcze niezliczone wyspy. Stolica Tajlandii, czyli Bangkok, a dokładnie jej pełna nazwa, została wpisana w Księgę Rekordów Guinnessa. Brzmi ona: Krung Thep Mahanakhon Amon Rattanakosin Mahinthara Ayuthaya Mahadilok Phop Noppharat Ratchathani Burirom Udomratchaniwet Mahasathan Amon Piman Awatan Sathit Sakkathattiya Witsanukam Prasit. W tłumaczeniu na polski to mniej więcej „Miasto aniołów, wielkie miasto [i] rezydencja świętego klejnotu Indry [Smaragdowego Buddy], niezdojbyte miasto Boga, wielka stolica świata, ozdobiona dziewięcioma bezcennymi kamieniami szlachetnymi, pełne ogromnych pałaców królewskich, równającym niebiańskiemu domowi odrodzonego Boga; miasto, подарowane przez Indrę i zbudowane przez Wiszwakarmana”. Tajowie najczęściej skracają ją do Krung Thep (czyli Miasto Aniołów). Obecnie językiem urzędowym jest Tajski. Tajski alfabet ma aż 44 spółgłoski i 32 (!) samogłoski. Do tego trzeba doliczyć jeszcze sześć tonów, które zupełnie zmieniają znaczenie słowa. Przykładowo, od tego, jak zostanie wypowiedziane słowo „mai” zależy, czy będzie oznaczało „nie”, „drewno”, „nowy”, „jedwab”, czy „palić”. Można dostać zawrotu głowy? Spokojnie. Wcale nie musisz uczyć się tajskiego, żeby porozumieć się z mieszkańcami. Wielu z nich – przystosowanych do turystycznego ruchu – sprawnie porozumiewa się np. po angielsku. A poza tym – mowa ciała czyni cuda. Słowem, którego warto się nauczyć jest to używane na powitanie/pożegnanie – „swasdee”, gdy mówi mężczyzna oraz „swadika” – gdy wypowiada je kobieta.



ZWYCZAJE I WIERZENIA

Wybierając się w nieznaną stronę warto zaopatrzyć się w podstawową wiedzę na temat danego miejsca, poznać trochę ciekawostek czy fragmenty historii. Ja przedstawię wam kilka ciekawostek o Tajlandii, które mnie również zaskoczyły. Bangkok słynie z kolorowych taksówek na zakorkowanych ulicach. **Okazuje się, że to, jaki kolor wybieramy ma znaczenie!** Taksówki żółto-zielone należą do osób prywatnych, dwukolorowe w innych kolorach

należą do firm przewozowych lub osoba prowadząca nie jest właścicielem, a jedynie wypożycza auto. Ale to nie koniec – światelka za szybą taksówki też mają znaczenie! Jeżeli taksówka jest zajęta, światelko jest zgaszone. Natomiast wolne taksówkowi mają dwa rodzaje kolorów – czerwony i zielony. Kolor zielony oznacza, że

taksówkarz ma zamontowaną kamerę i teoretycznie nie może naciągnąć cię na inny kurs niż standardowa stawka (według taksometru). Czerwone światełko – kierowca może negocjować cenę za kurs lub odmówić podjęcia się zlecenia.

Przechadzając się ulicami pełnymi zapachów, ludzi i kolorów na pewno zauważycie mnóstwo posągów Buddy czy domków dla duchów, zwłaszcza przy domach. Tajowie są bardzo religijni, wierzą, że ofiara dla duchów w postaci jedzenia i

napojów przyniesie im szczęście i dobrobyt. Są również bardzo przesądni – stopy, które dotykają ziemi uznawane są za „nieczyste”, natomiast głowa, znajdująca się najbliżej nieba, nie powinna być dotykana. Z systemem wierzeń wiąże się również noszenie przez Tajów amuletów, w tym niewielkich posążków Buddy. Nie wolno ich pod żadnym pozorem dotykać, ponieważ są uznawane za



święte. Ciekawe tajskie przesady dotyczą również tego, że nie należy obcinać włosów w środy oraz że zobaczywszy lub usłyszawszy jaszczurkę, nie należy wychodzić z domu. I jeszcze jedno: nie należy mówić, że małe dziecko „wygląda uroczo/pięknie/słodko etc.”. Wówczas mogłoby wpaść w oko jakiemuś zazdrosnemu duchowi, który uprzykrzyłby maluchowi życie. Jeśli wybieracie się właśnie do Tajlandii, warto również dowiedzieć się, jakie panują tam zwyczaje. Tajlandia jest królestwem, a król Rama X jest otoczony przez Tajów wyjątkowym, niemal boskim kultem. Do tego stopnia, że hymn na jego cześć jest odtwarzany np. na stacjach pociągów w Bangkoku dwa razy dziennie, a krótki filmik poświęcony królowi wyświetla się przed każdym filmem w telewizji. Na jego czas ponoć trzeba wstać! Obrażenie króla może się skończyć nawet więzieniem i poważną karą. A za obrazę może zostać uznane np. nadeptanie na banknot lub inny obrazek z jego wizerunkiem.

Podczas gdy u nas nazywanie kogoś osłem ze względu na jego lenistwo, czy przeciwnie pszczołą ze względu na pracowitość jest raczej na porządku dziennym, w Tajlandii nazwanie kogoś zwierzęciem to najgorsza i największa możliwa obelga.



W Tajlandii możecie spotkać się z czymś dla nas niecodziennym – z lalkami, które traktowane są jak prawdziwe dzieci. Tajowie wierzą, że ma im to przynieść szczęście, zdrowie i bogactwo, trochę jak z ofiarą dla duchów. Otaczanie czią lalek wywodzi się z tajskiej czarnej magii, w której oddawano cześć zakonserwowanym ludzkim płodom, w których miał zamieszkiwać duch dziecka. Ogromny wzrost popularności *look thep* miał miejsce w 2015 roku, gdy popularny dziennikarz [Bookko Thannachayapan](#)

opowiedział słuchaczom swojej audycji o tym, ile zawdzięcza swojemu *look thep*. Od tego czasu sprzedaż lalek znacząco wzrosła, w restauracjach często można spotkać lalki usadowione nad talerzami obok właścicieli. Natomiast linie lotnicze Thai Smile Airways wprowadziły przepisy pozwalające na zakup dla lalki biletu lotniczego, jednak wyłącznie na miejsce przy oknie. Już następnego dnia, na lotnisku w Chiang Mai wykryto próbę przemytu narkotyków (amfetaminy) wewnątrz *look thep*. Przepisy anulował Wydział Lotnictwa Cywilnego, który uznał, że żywe lalki muszą być traktowane, jako bagaż. Premier Prayuth Chan-ocha ogłosił natomiast, że sam lalki nie posiada i poradził najuboższym obywatelom, by także nie wydawali na nie pieniędzy – lalki kosztują, bowiem od 150 do 3400 zł.

KUCHNIA

Kuchnia tajska jest nam dość znana, najbardziej popularny jest Pad Thai. Wbrew pozorom nie jest to jednak najpopularniejsze danie w tym kraju, jest ono bardziej dla turystów. No właśnie, co więc jedzą Tajowie? Choć dziś wyjątkowość tej tradycji kulinarnej jest oczywista, tajską kuchnię ukształtowały wpływy jej sąsiadów. To **połączenie tradycji pochodzących z kuchni chińskiej oraz indyjskiej**, ale także **inspiracje Kambodżą, Birmą czy Malezją**. Kuchni chińskiej Tajowie zawdzięczają przede wszystkim przyrządzanie tofu i sosu sojowego, a kuchni perskiej i indonezyjskiej – wykorzystywanie duszonych przypraw, m.in. curry.

Kuchnia tajska charakteryzuje się przede wszystkim różnorodnością, która wynikała z dostępności różnych składników w poszczególnych regionach kraju. Północ zawsze słynęła z nieco łagodniejszych potraw, w których częstym składnikiem jest **kapusta i wieprzowina**. Wschód to z kolei nieco większe urozmaicenie: potrawy są nie tylko ostrzejsze, ale także bardziej specyficzne. To w tej części kraju popularnością cieszą się **smażone mrówki, szarańcze i owady**. Na południu natomiast króluje **kokos i mleczko kokosowe oraz owoce morza i świeże ryby**.

Tajowie z biegiem czasu wprowadzali do swojej kuchni coraz więcej składników. Portugalczykom i Hiszpanom zawdzięczają pomidory, bakłażany, dynie, orzeszki ziemne, orzeszki nerkowca czy ananasy. Pomimo że Tajowie często przyrządzali ostre potrawy, dopiero na przełomie XVI i XVII wieku poznali kluczowy dla dalszej historii tajskich przypraw składnik, mianowicie chili. Zgłębiając tajemnice potraw kuchni tajskiej, nie sposób nie wspomnieć o ich właściwościach zdrowotnych. Oprócz wyjątkowych, orientalnych potraw kuchnia ta dostarcza nam, bowiem zdrowych i pełnowartościowych inspiracji. Nie bez powodu **ludzie w Tajlandii chorują rzadziej niż ci mieszkający w Europie czy Ameryce. Tajowie rzadziej zmagają się także z nadwagą**.



Tajski jadłospis bazuje na pełnowartościowych składnikach. Wyklucza tak popularne w naszej kuchni masło, a wykorzystuje **roślinne oleje** (głównie olej sezamowy i sojowy) cenne źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych. Ważnym składnikiem tej kuchni są także **owoce morza oraz ryby**, które dostarczają kwasów omega-3 kluczowych dla układu krążenia.

Kolejnym popularnym składnikiem są **produkty sojowe** w najróżniejszych formach. Najczęściej wykorzystuje się **tofu, pastę miso i tempeh** – każda

z tych propozycji jest bogatym źródłem witamin, wapnia, magnezu i przede wszystkim błonnika. Tajskie tradycje kulinarne nie wykluczają oczywiście mięsa, jednak bardzo rzadko wykorzystują mięso czerwone, co również nie pozostaje bez wpływu na zdrowie.

Lekkostrawny, dostarcza naszemu organizmowi witamin i mikroelementów – **ryż**, zarówno biały jak i brązowy, to kolejny istotny składnik kuchni tajskiej. Jest podstawą wielu dań i świetnie sprawdza się nie tylko w połączeniu z warzywami, ale także z mięsem.

A skoro o **warzywach** już mowa – to także bardzo ważny element tajlandzkiego jadłospisu. Niskokaloryczne, przyrządzane na parze lub lekko podsmażane w woku – są nie tylko pyszne, ale także niskokaloryczne i bogate w mikroelementy i witaminy.

Tradycyjne dania charakterystyczne dla Tajlandii nie byłyby jednak tak wyjątkowe, gdyby nie tajskie przyprawy. To one zapewniają nam niezapomniane doznania smakowe i wydobywają z poszczególnych składników to, co najlepsze. Najczęściej wykorzystuje się dodatki takie jak **kolendra, pieprz, trawa, cytrynowa, imbir, kardamon, kmin rzymski, bazylia i galangal**. Trudno wyobrazić sobie jakiegokolwiek tajskie danie bez przynajmniej jednej z tych aromatycznych przypraw.

Mam nadzieję, że wycieczka wam się podobała i zachęciłam was do zgłębiania tajemnic Tajlandii. Ponieważ jest to ostatni numer „Świata wg Zośki” w tym roku szkolnym, życzę wam słonecznych wakacji i do zobaczenia we wrześniu, w kolejnej podróży!

Karolina Janicka

Źródła:

<https://globtoper.pl/blog/15-rzeczy-ktore-zaskocza-cie-w-tajlandii/>

<https://globtoper.pl/blog/15-rzeczy-ktore-zaskocza-cie-w-tajlandii/>

<https://www.flickr.com/photos/14466267@N07/3275285132>

<https://korespondentpokoju.pl/domki-dla-duchow/>

https://pl.wikipedia.org/wiki/Look_thep

<https://www.bee.pl/kuchnia-tajska-historia-składniki-dania-a-975.html>

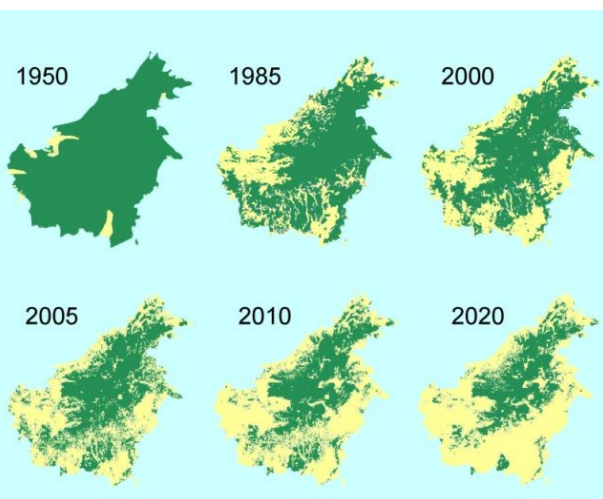


JAK GINĄ WILGOTNE LASY RÓWNIKOWE?

Wilgotne lasy równikowe, zwane też wiecznie zielonymi, charakteryzują się największą na świecie różnorodnością roślin. To ponad 35 tysięcy gatunków, w tym wiele drzew, paproci drzewiastych, lian i epifi-



tów. Blisko 60 % powierzchni Indonezji pokryta jest tymi lasami. Warto wiedzieć, iż indonezyjskie lasy zalicza się do największych kompleksów leśnych na świecie. Występuje tu również wiele rzadkich gatunków zwierząt, których nie spotkamy nigdzie indziej. Na skutek wylesiania, w związku z utratą środowiska życia i zaburzeń w funkcjonowaniu łańcucha pokarmowego, może dojść do wymarcia nawet 80 % gatunków zwierząt, takich jak: tygrys sumatrzeński, pantera mglista, kotek cętkowany i kotek kusy, nosorożec sumatrzeński i słoń z Borneo.



Największe zagrożenie dla środowiska przyrodniczego stwarza masowy wyrąb lasów równikowych na

Borneo, Sumatrze i Celebesie. Na Jawie i Małych Wyspach Sundajskich prawie cała pierwotna roślinność uległa zniszczeniu, miejsce jej zajęły uprawy lub wtórne zbiorowiska trawiaste i zarośla bambusów. Łącznie tereny chronione zajmują około 10% powierzchni kraju.

Deforestacja na Borneo



Plantacje palmy olejowej katastrofą dla azjatyckich lasów

Według zwolenników oleju palmowego praca na plantacjach, gdzie się go produkuje, daje zatrudnienie dużej liczbie mieszkańców obszarów wiejskich w Malezji oraz Indonezji i jest ważnym towarem eksportowym. Podnosi dobrobyt ludności i stanowi jednocześnie ważny składnik ich pożywienia.

Przeciwnicy podkreślają, że rosnące zapotrzebowanie na olej palmowy przyczynia się do coraz większej eks-



pansji plantacji, co jednak wiąże się z wycinaniem naturalnych lasów deszczowych by zrobić miejsce uprawom olejowca gwinejskiego. To z kolei prowadzi do niszczenia siedlisk wielu dzikich gatunków zwierząt, osłabia bioróżnorodność i zagraża równowadze śro-

dowiskowej.

Największymi ofiarami produkcji oleju palmowego są orangutany. Szacuje się, że każdego roku z tego powodu ginie około 5000 osobników. Zwierzęta nie tylko tracą swoje naturalne środowisko życia, ale są także przedmiotem okrutnych prześladowań ze strony pracowników plantacji. Te, które uda się uratować tra-



fiają do specjalnych ośrodków ratunkowych, z których nie mogą wrócić już do naturalnego środowiska.

Zdaniem specjalisty wycinka naturalnych puszczy i zastępowanie ich palmami olejowymi prowadzi do stopniowego osiadania torfowisk i obniżania terenu. Efektem mogą być oraz częstsze i coraz dłużej trwające powodzie na przestrzeni następnego dziesięciolecia. „Ostatecznie może to spowodować

utrata wydajności i w następstwie wielką katastrofę społeczno-ekonomiczną na ogromnych obszarach nizinnych Azji Południowo-Wschodniej”.

Niszczenie lasów tropikalnych skutkuje także zakłóceniem równowagi klimatycznej oraz powoduje utratę całych ekosystemów z rzadkimi gatunkami zwierząt i roślin. Plantacje zmieniają również strukturę gleby oraz z powodu stosowanych w uprawie nawozów, pestycydów i herbicydów, powodują zanieczyszczenie wód gruntowych.

Alicja Matusik

Źródła informacji:

https://pl.m.wikipedia.org/wiki/Geografia_Indonezji

<http://opodrozach.blogspot.com/2013/03/deforestacja-na-borneo.html?m=1>

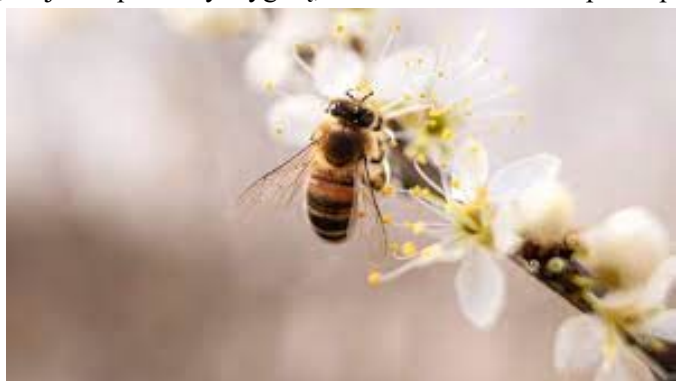
<http://hotelkosobudz.pl/indonezja/qsle/fauna-i-flora-indonezji.html>

<https://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news-%2C411573%2Cnaukowcy-plantacje-palmy-olejowej-katastrofa-dla-azjatyckich-lasow.html>

CZY PSZCZELARSTWO STANOWI ZAGROŻENIE DLA PSZCZÓŁ?

Sławny naukowiec – Albert Einstein twierdził, że jeżeli pszczoły wyginą, to czeka nas 4 letnia apokalipsa. Razem z wyginięciem pszczoł, produkcja żywności spadnie o przeszło 33%. Naukowcy potwierdzili, że 80% roślin kwitnących istnieje jedynie dzięki pszczołom. Zatem jakie są zagrożenia dla pszczoł?

Jedynym z zagrożeń dla tych owadów jest naturalne istnienie łańcucha pokarmowego – pszczoły są pożywieniem dla zwierząt takich jak niedźwiedzie. Te masywne ssaki w warunkach naturalnych, potrafią wspinać się na drzewa, aby dobrać się do miodu, larw pszczoł, a czasami nawet



dorosłych osobników. Najbardziej zdesperowane z nich, mogą poszukiwać pożywienia nawet w bezpośrednim sąsiedztwie ludzi – takie przypadki pamiętają pszczelarze w Bieszczadach, których zniszczone ule były na to dowodem.

Kolejnym zagrożeniem jest szerszeń. Większe rozmiarem osobniki potrafią atakować ule całymi chmarami. Celem ich ataku są larwy, a także dorosłe robotnice. Pszczoły zdążą się obronić przed szerszeniami tylko wtedy, kiedy zauważą pojedynczego zwiadowcę, który ma za zadanie znaleźć ul. Oba te gatunki poddają się ataku na ule czy gniazda pszczół.

Jednak największym zagrożeniem jest *Varroa destructor*, to małe pajączek pasożyt, który w zaledwie 2-3 lata jest w stanie zabić cały ul. Z krwi pszczół wysysa hemolimfę, co prowadzi do natychmiastowej śmierci. Nieleczona warroza – bo tak nazywa się ta choroba, przenoszona jest od pszczół do pszczół, więc nieleczona stanowi zagrożenie dla wielu pasiek.

Człowiek również stanowi zagrożenie dla tych owadów. Jednym z powodów jest nieodpowiedzialna chemizacja roślin (np. opryskami). Warto stosować naturalne zamienniki, ponieważ te syntetyczne mieszaniny związków chemicznych mogą wybić nawet całą pszczelą rodzinę. Zatem, czy pszczelarstwo stanowi zagrożenie dla pszczół – NIE! Dobra edukacja pszczelarzy, chęci przekazywania przez nich swojej wiedzy pozwoliłoby na większą świadomość społeczeństwa, jeżeli chodzi o zagrożenie dla pszczół. Jeżeli pszczelarz dba o swoje pszczele rodziny, bada je, to przynosi to jedynie same korzyści.



Pszczoły i inne owady zapylające odgrywają kluczową rolę w naszym ekosystemie. Co trzecia łyżka jedzenia, które spożywamy, zależy od procesu zapylania.

W samej Europie od zapylania przez owady uzależnione jest ponad 4000 odmian warzyw. Gdyby owady zapylające zniknęły, dla świata oznaczałoby to katastrofę nie tylko ekologiczną - załamałaby się produkcja żywności. Co stałoby się z zapylaniem? Jak mogłoby się odbywać? Ręczne zapylanie jest niezwykle drogie, powolne i wymaga ogromnych nakładów pracy. Globalna wartość ekonomiczna

zapylania przez pszczoły została ustalona na 265 milionów euro rocznie. Tak, więc z punktu widzenia samej ekonomii, opłaca nam się chronić pszczoły!

Przyjęcie Narodowej Strategii Ochrony Owadów Zapylających, która zakłada m.in. monitorowanie stanu zdrowia pszczół miodnych i innych owadów zapylających, kompleksowej ocena ryzyka stosowania pestycydów i zmniejszenie skali wykorzystywania ich w produkcji w rolnictwie i nie tylko, wspierania i promocji praktyk rolniczych mających korzystny wpływ na życie owadów, np. rotacji upraw, ustanawiania obszarów proekologicznych na poziomie indywidualnych gospodarstw, wspierania ekologicznych metod upraw, zwiększenia ochrony naturalnych i półnaturalnych siedlisk wokół obszarów rolniczych, a także wzmacnianie bioróżnorodności pól uprawnych.

Gabriela Kołodziejek

Źródła:

<https://pasiekasmakulskich.pl/pszczelarstwo-a-zagrozenia-dla-pszczol/>

<https://www.radiopik.pl/3,87471,dbajmy-o-pszczoly-zawdzieczamy-im-produkcje-13-z>

<https://www.greenpeace.org/poland/tag/pszczoly/>



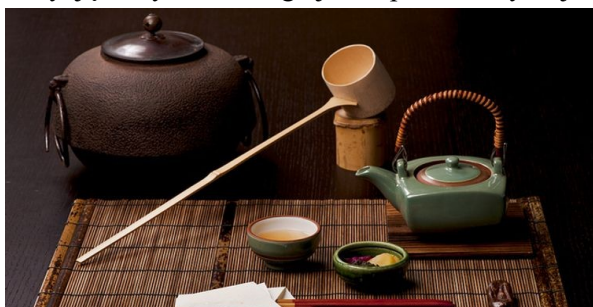
FILIZANKA FAKTÓW, CZYLI O HERBACIANYCH TRADYCJACH ŚWIATA

Najczęściej konsumowany napój świata (zaraz po wodzie rzecz jasna). Mający właściwości relaksacyjne, ale i pobudzające. Przyrządzany na nieskończenie wiele sposobów. Wywodzący się z Chin, a powstały, jak głosi legenda przez przypadek. Ponoć 2737 roku p.n.e. cesarz Shennong rozkoszował się pić przygotowaną wodę, gdy do jego kubka nagle wleciało kilka liści. Gdyby nie chiński cesarz rządzący piknik w wietrzny dzień, kto wie, czy dziś moglibyśmy się cieszyć herbatą.



Statystyczny Polak spożywa około kilograma liści herbaty rocznie, czyli nawet więcej niż Japończyk. Jesteśmy w pierwszej dziesiątce w rankingu światowym, gdzie prym od lat wiedzie Turcja z wynikiem: ponad 3 kilogramy na osobę.

W niektórych krajach picie herbaty wiąże się z tradycją. Przykładem tego jest Japonia. Zwyczaj



medytacji, obserwacji przyrody i picia herbaty został wprowadzony przez mnichów. W chanoyu, czyli tradycyjnej ceremonii parzenia herbaty, samo picie napoju nie jest wcale najistotniejsze. Mamy, bowiem

do czynienia z uroczystą ceremonią o wymiarze duchowym, która przetrwała w niezmiętej formie setki lat. Takie wydarzenie rozpoczyna się od powitania gości ukłonem i powolnego spaceru po ogrodzie. Powinien znajdować się tam strumyk, w którym uczestnicy umyją ręce i opluczą usta, a więc metaforycznie oczyszczą duszę przed ceremonią. Po kontemplacji przyrody wchodzi się do ascetycznego pawilonu, przystrojonego jedynie obrazem na jedwabnym płótnie, kwiatami i matami bambusowymi. Zdarza się, iż goście są też częstowani lekkim posiłkiem. Podczas ceremonii gospodarz, przygotowuje matchę – sproszkowaną zieloną herbatę, charakterystyczną dla kraju kwitnącej wiśni. Uczestnicy rozmawiają w atmosferze wzajemnego szacunku, gość honorowy dziękuje w imieniu wszystkich za zaproszenie, a w razie potrzeby służy pomocą gospodarzowi. Samą matchę starannie roztrzępuje się w czarce bambusową miotełką. Podczas tej czynności zupełnie jak podczas całej ceremonii należy być niespiesznym, skupionym, harmonijnie połączonym ze światem i swoim wewnętrznym głosem.



Innym narodem słynącym z herbaty są Brytyjczycy. Nikomu nie trzeba tłumaczyć frazeologizmu „five o'clock tea”, czyż nie? W XIX wieku księżna Annie Russel, dama dworu królowej Wiktorii nawykła około piątej prosić służbę o drobną przekąskę podaną razem z herbatą. Z czasem zaczęła zapraszać przyjaciółki i organizować podwieczorki, czyli okazję do nieformalnych spotkań z żartami, z plotkami i nieprzyzwoitymi sekretami. Takie spotkanie nosi nazwę „low tea” gdyż odbywało się przy niskim stoliku, zaś później w okresie rewolucji

przemysłowej popularność zyskała „high tea”, czyli deser po zasadniczym posiłku jeszcze przy wysokim stole, zwyczaj zaczął być praktykowany też przez klasy niższe. Oczywiście istnieją też wiele mniej popularnych odmian, na przykład w „queen tea” obowiązkowo towarzyszy lampka szampana. Co powinno wchodzić w skład słynnej angielskiej herbatki? Oczywiście herbata – klasyczna czarna lub równie uwielbiana przez mieszkańców wysp Earl Grey w porcelanowej zastawie. Dodatkowo kostki cukru, plasterki cytryny i mleko, które zawsze należy wlewać do filiżanki przed herbatą, aby uniknąć faux pas. Natomiast tradycyjny poczęstunek umiejscowiony na eleganckiej paterze powinien wyglądać następująco: na dole kanapeczki z ogórkiem, na środkowym piętrze scones (miękkie ciasteczka) w towarzystwie gęstej śmietany i dżemu, na samej górze kawałki ciasta lub tartaletki. Na spotkaniu, oprócz przyjętych zasad savoir-vivre, nie obowiązują ściśle reguły. A przy okazji... trzymając filiżankę NIE podnosimy małego palca! Na co dzień współcześni Anglicy ledwo znajdują czas na zjedzenie kilku herbatników do herbaty. Za to weekendy mogą być okazją do bardziej wystawnych spotkań z przyjaciółmi i chwilę refleksu.



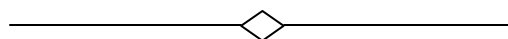
Na koniec rzucmy okiem na herbaty przygotowywane w różnych zakątkach świata.

- Chiny: najpopularniejszy rodzaj to zdecydowanie zielona herbata. W różnych regionach pija się też zieloną jaśminową albo z dodatkiem soli, imbiru, sezamu.
- Maroko: Marokańczycy do czarnej, słodzonej herbaty dodają liście mięty (i to całkiem sporo), przygotowują owy napar kilku-etapowo, aby składniki się właściwie połączyły.
- Indie: tutaj występuje aromatyczna „masala čaj” czyli mocna, czarna herbata z mlekiem oraz cukrem lub miodem doprawione m. in. cynamonem, kardamonem, pieprzem, imbirem.
- Rosja: nasi wschodni sąsiedzi rozgrzewają się jak najmocniejszą czarną herbatą słodzoną konfiturami owocowymi.
- RPA: pija się głównie hodowaną w tamtych stronach „rooibos”. Jest to czerwona herbata z wieloma cennymi właściwościami zdrowotnymi.
- Tybet: „po cha” szczyli się mianem narodowego napoju Tybetańczyków. Przygotowuje się go z czarnej herbaty ubitej z masłem jaka i solą.
- Birma: można tam spotkać się jadalnymi liśćmi herbaty. Kiszona herbata „lehpét” uchodzi za przysmak.

Magdalena Panczenko

Źródła fotografii:

Blooming Teas: Buy Blooming Tea Online | Tasse de Thé, India Online at tdtworld.com - Tasse de Thé
 Traditional Japanese Tea Ceremony: Sado | tsunagu Japan
 Taste of Morocco Travel: The World of Moroccan Cuisine
 Moroccan Mint Tea – All Morocco Travel
 c540f4b2a6cb43dece0dc82e0605d886.jpg (1024×768)
 (pinimg.com)



JAK NIE ZMARNOWAĆ WAKACJI?

Wakacje to czas, który kojarzy nam się z odpoczynkiem i masą czasu wolnego. Często wpływa to na nasze rozleniwienie. Nie jest to najlepsze, ponieważ ten czas, gdy nie musimy przejmować się szkołą, powinniśmy poświęcić dla siebie. Co zrobić, by w wakacje zrobić dużo, a jednocześnie odpocząć? Oto kilka wskazówek.

Wstawaj rano

Wielu z nas w wakacje lubi dłużej pospać. Jednakże wielu rozumie to poprzez wstawanie po południu. To bardzo złe podejście, ponieważ burzy nasz cykl snu oraz tracimy wiele godzin, smacznie śpiąc w łóżkach. W dzień nie mamy energii, a w nocy wręcz nas rozpiera. Powinniśmy temu zapobiegać. Nie chodzi tu o to, by codziennie budzić się o piątej rano, ale na tyle wcześnie, by nie marnować dnia.



Odlóż elektronikę

Na czas wakacji trzeba schować technologię do szafy. Oczywiście niezupełnie. Chwila poświęcona w Internecie czy maraton filmowy nam nie zaszkodzi, jednakże trzeba pamiętać, jak wielkie są to pożeracze czasu. Nie mrugniemy okiem, a już minęło parę godzin za dużo. Łatwo popaść w ten wir, dlatego można ustawić sobie limit, by kontrolować, ile czasu spędzamy z technologią.

Wakacyjne cele

Warto, byśmy na wakacje wykonali sobie listę rzeczy, które chcielibyśmy w tym czasie wykonać. Należy pamiętać, by była ona wykonalna w trakcie

dwóch miesięcy. Na przykład zacząć biegać, pojechać nad morze, spotkać się z przyjaciółmi. To da nam dodatkową motywację, aby całych wakacji nie przesiedzieć w domu.

Przeżyj wymarzoną przygodę

Zaplanowanie obozu w lesie, wycieczka rowerowa, czy poszukiwanie skarbów. Przygody, które zawsze chcielibyśmy przeżyć możemy teraz sami zaplanować. Nieważne, czy chcemy przeżyć je sami, czy z przyjaciółmi, czy są krótkie czy długie. Okazje by ich doświadczyć nie pojawiają się codziennie. Nie można ich przegapić.

Mam nadzieję, że wasze wakacje będą pełne przygód dobrych wspomnień, które zostaną z wami na lata. Pamiętajcie, że jest to wasz czas, kiedy możecie puścić wodze fantazji i zrobić naprawdę wiele rzeczy. Nie zmarnujcie tych okazji leżąc w łóżku! Życzę wam udanych dni wolnych i do zobaczenia w następnym roku.

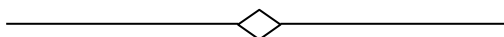


i

Magdalena Sztampke

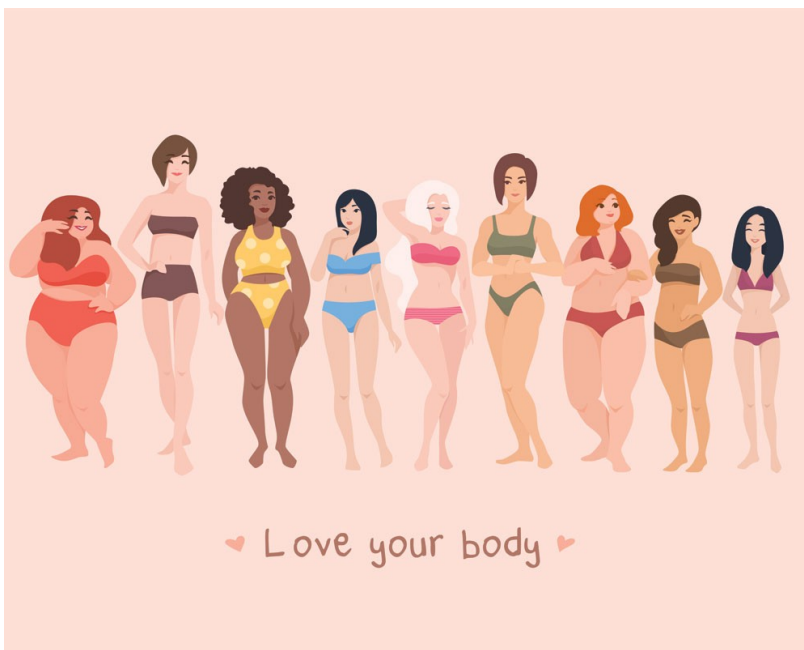
Źródła zdjęć:

Archiwa: spełnianie marzeń - Kasia Nowosielska
<https://media.istockphoto.com/>



CIAŁO IDEALNE

Nadszedł czerwiec, a wraz z nim upalne, pełne słońca dni oraz, oczywiście, wakacje. W tym okresie większość z nas zaczyna nosić już krótkie spodenki, spódnice, sukienki i kostiumy kąpielowe przy okazji wyjść nad wodę. Nie każdy jednak może się tym w pełni cieszyć przez kompleksy związane ze swoim własnym ciałem. Niektórzy za wszelką cenę starają się coś w sobie zmienić — szukają magicznych diet na zdobycie swojej wymarzonej „plażowej sylwetki” lub próbują zakryć inne aspekty swojego ciała, których nie lubią. Inni po prostu rezygnują z letnich ubrań czy kąpania się w miejscach publicznych. Co jednak sprawia, że tyle osób widzi tak wiele wad w swoim własnym wyglądzie?



O takich problemach najczęściej mówi się w kontekście dziewczyn, co nie oznacza, że mężczyźni wcale to nie dotyczy. Społeczeństwo i media mają ogromny wpływ na to, jak postrzegamy swój wygląd, porównujemy się do innych i tym samym zauważamy u siebie „wady”, na które inni najprawdopodobniej nie zwróciliby u nas uwagi. Mimo że „ciałopozytywność”, (czyli promowanie kochania własnego ciała bez względu na to, jakie jest) zdobywa coraz większą popularność, nadal są nam narzucane normy odnośnie tego, jak powinniśmy wyglądać. Kiedy słyszymy o „idealnym ciele”, większość z nas

kojarzy to z jednym typem sylwetki. U kobiet jest to najczęściej figura klepsydry i idealnie płaski brzuch, a u mężczyzn — szerokie ramiona i umięśniony tors. Osoby o takich sylwetkach widzimy na okładkach czasopism, billboardach, wystawach sklepowych, w reklamach, przeglądając media społecznościowe — wszędzie. Prawda jest taka, że promowanie jednego, „idealnego” typu figury jest niesamowicie szkodliwe, zwłaszcza dla młodzieży, która jest wyjątkowo podatna na wpływy ze strony otoczenia. Dla znacznej większości ludzi osiągnięcie ciała, które widzimy, na co dzień u wielu modelek i modeli nie jest nawet fizycznie możliwe przez budowę naszych kości i funkcjonowanie naszego organizmu, które zupełnie

różni się dla każdego z nas. Zdjęcia, które widzimy są również zazwyczaj obrabiane graficznie lub specjalnie pozowane tak, żeby ukryć niedoskonałości znajdujące się na nim osoby. Nie każdy jednak zdaje sobie z tego sprawę, a ciągłe porównywanie się do innych może wpędzić nas w poważne kompleksy, które mogą przerodzić się w coś jeszcze gorszego.

Pojęcie ciała idealnego nie istnieje jednak od dziś i nie zawsze miało taką samą formę. Standardy dotyczące ludzkiego piękna na przestrzeni wieków zmieniały się nie raz, co najbardziej widać, kiedy

przyglądamy się sztuce z danych epok. Przykładowo w starożytnej Grecji ceniono sobie symetrię, przez co rzeźby z tamtego okresu często mają dosyć masywne twarze, wynikające z chęci zachowania podobnej wysokości czoła, nosa, ust i brody. U kobiet popularne były pełne kształty. W średniowieczu kanon piękna zmienił się zupełnie i za ideał przyjęto jasną skórę, smukłe twarze i sylwetki. Wysokie czoła, które współcześnie postrzegamy raczej, jako średnio atrakcyjne, w renesansie były wyjątkowo uwielbiane. To tylko niewielki fragment tego, jak z epoki na

epokę zmieniały się oczekiwania społeczeństwa względem wyglądu innych. To, co teraz postrzegamy, jako idealne, kiedyś może stać się niechciane. Po co więc na siłę wpasowywać się w normy, które w końcu i tak kiedyś się zmieniają?

Perfekcyjne ciało to takie, w którym my sami czujemy się dobrze — nie takie, jakie ktoś nam narzuca. Mamy je tylko jedno, więc zamiast przejmować się tym, co pomyślą inni, powinniśmy zacząć się nim cieszyć. Oczywiście nie ma również

nic złego w chęci zmiany. Zanim jednak zaczniemy dążyć do własnego idealnego wyglądu, zastanówmy się czy robimy to dla własnego zdrowia i samopoczucia, czy raczej dla otaczających nas ludzi.

Oliwia Borucka

Źródło grafiki:

<https://ltsale.onlineshopoutlet2021.com/>

WAKACJE TUŻ TUŻ...

Zapewne wielu z Was zdążyło już wyciągnąć rowery z piwnic, wyjść na rolki czy spacer wzdłuż Wisły. Inni zaś stale walczą o lepsze oceny na świadectwie siedząc z głową w książkach. Przychodzę, więc z propozycją dla tych niezdecydowanych:

5 WAKACYJNYCH FILMÓW, KTÓRE UMIŁĄ WAM CIEPŁE WIECZORY

1 **Tamte dni, tamte noce (2017)** reż. Luca Guadagnino

To propozycja doskonale znana przez młodzież. Film opowiada o wakacyjnej miłości 17-letniego Elio i Olivera, który ma spędzić część lata w domu chłopaka pomagając w pracy jego ojcu.



Młodzi spędzają ze sobą każdą wolną chwilę i korzystają z ulotności życia. Seans przeniesie Was w malownicze miejsca Włoskiej Lombardii lat 80. Uwaga! Od samego oglądania można się zakochać!

2 The Florida Project (2018)

reż. Sean Baker

Młoda matka z problemami finansowymi mieszka ze swoją córką w motelu Magic Castle. Nieświadome jeszcze dziecko spędza całe dnie bawiąc się w najlepsze

z przyjaciółmi i cieszy się z trwających wakacji. Zasiądźcie przed telewizorami i zanurcie się w niezwykłym klimacie słonecznej Florydy.



3 Mamma mia (2008)

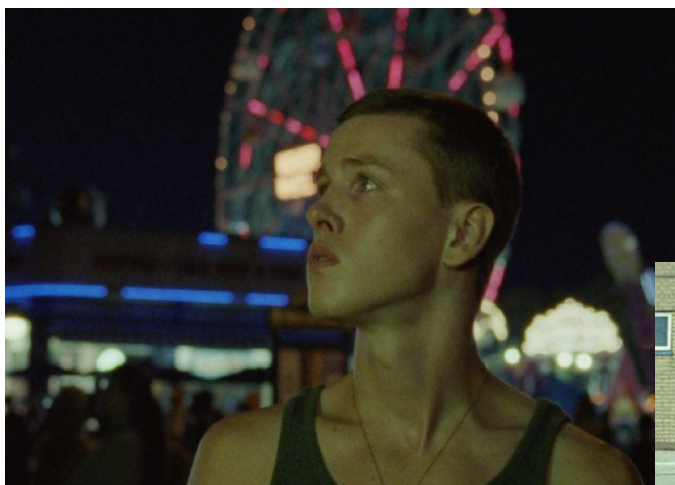
reż. Phyllida Lloyd



“Mamma mia!” to musicalowy must-watch. Sophie i jej narzeczony planują niedługo się pobrać. Sophie wychowała matka, lecz zamierza znaleźć swojego ojca i zaprosić na ślub. W pamiętniku udaje jej się znaleźć adresy trzech mężczyzn, z którymi jej matka miała w tamtym czasie romans. Po latach wraca uczucie. Ten film ma niesamowite właściwości - łączy pokolenia. Zaproście rodziców przed telewizory, by wspólnie podziwiać widoki greckich wysp i nucić przeboje zespołu ABBA.

4 Beach Rats (2017)

reż. Eliza Hittman



Frankie przeżywa swoje nastoletnie życie. Koledzy, imprezy, używki, przypadkowe spotkania. Próbuje odkryć swoją seksualność i wybrać pomiędzy dwoma światami, które sam wykreował. W roli głównej Harris Dickinson znany również z “Matthias i Maxime” Xaviera Dolana.



A to wszystko w naprawdę pięknej oprawie graficznej. Nocne sceny i malownicze ujęcia plaży robią wrażenie. Nowojorski Brooklyn nigdy nie był tak cudowny.

5 Pewnego razu... w Hollywood

reż. Quentin Tarantino



Ten film w gwiazdorskiej obsadzie (Leonardo DiCaprio, Brad Pitt, Margot Robbie) zapewnia niezwykłą podróż do Hollywood lat 60 ubiegłego stulecia. To historia aktora Ricka Daltona, który mierzy się z realiami pracy w rozwijającym się przemyśle filmowym. W tej produkcji możecie zobaczyć polskiego aktora Rafała Zawieruchę w epizodycznej roli Romana Polańskiego.

Jako, że dalekie podróże w obecnych czasach są tylko odległymi marzeniami, możecie obejrzeć ten film i wyobrazić sobie, że

jedziecie kabrioletem z Rickiem i Cliffem lub, że tańczycie na domówce u największych reżyserów jak Sharon Tate.



Julia Banasik

Uśmiechnij się, proszę!

- Dlaczego pomidory nie chciały iść na lekcję tańca?
- Bo to była salsa.

*

Przez lata myślałem, że nie sprzątam zbyt dokładnie swojego mieszkania, ponieważ nie mam na to czasu. Dwutygodniowa kwarantanna uświadomiła mi, że powód był jednak inny...

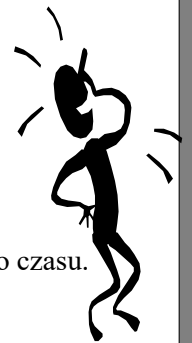
*

Dziś rano widziałem, że sąsiadka rozmawia ze swoim kotem. Zachowywała się, jakby sądziła, że kot naprawdę rozumie, co się do niego mówi. Wróciłem do domu i opowiedziałem o tym swojemu psu. Śmialiśmy się do rozpuku!

*

Kolega pyta starego kawalera:

- Twój kot boi się odkurzacza?
- Nie wiem, mieszka u mnie dopiero od pół roku.



Źródło: internet

TRUSKAWKOWY SERNIK W SZKLANCE Z MUSEM



SKŁADNIKI:

- 1 Herbatniki maślane – 100g
- 2 Biały ser (sernikowy w wiaderku) – 300g
- 3 Cukier puder – 4 łyżki
- 4 Cukier waniliowy – 1 łyżeczka
- 5 Ekstrakt waniliowy – 1 łyżeczka
- 6 Truskawki – 250g

PRZYGOTOWANIE:

- 1 Herbatniki mielimy w blenderze lub kruszymy (na przykład wkładając do mocnego woreczka i uderzając

w nie wałkiem do ciasta)

- 2 Ser mieszamy z trzema łyżkami cukru pudru i esencją waniliową. W razie potrzeby dosładzamy do smaku.
- 3 Truskawki myjemy i odrywamy szypułki. Połowę truskawek (wybieramy te ładniejsze) kroimy na plasterki.
- 4 Drugą połowę truskawek posypujemy łyżką cukru pudru i łyżeczką cukru waniliowego i rozgniatamy widelcem lub traktujemy blenderem. Rozdrobnione truskawki wrzucamy na patelnię i przez jakieś 10 minut podgrzewamy (chcemy żeby trochę odparowały i sos truskawkowy nam się trochę zagęścił). Studzimy.
- 5 Układamy w szklance lub pucharku po kolei pokruszone herbatniki, masę serową, sos truskawkowy i pokrojone truskawki.
- 6 Wkładamy na około godzinę do lodówki.



Smacznego!

Źródło: <https://stylowi.pl/20088597>

Agnieszka Oleksiak

GAZETKA LXXXVI LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO W WARSZAWIE

Zespół redakcyjny: Oliwia Borucka – kl. II f, Weronika Czasak - kl. II f, Karolina Janicka kl. II a, Magdalena Panczenko – kl. II f, Agnieszka Oleksiak – kl. II i, Magdalena Sztampke – kl. II f. , Weronika von Lonski – kl. II c

Opiekunowie ze strony grona pedagogicznego: mgr Urszula Karolewska, mgr Anna Szymczak, mgr Agnieszka Mosoń.

Znajdziecie nas również w zakładce
„Gazetka szkolna” na stronie naszej szkoły
www.zoska.edupage.org