

(nie) na żarty

gazetka studentów Szkoły Języka i Kultury Polskiej US
numer 41, czerwiec 2013

Zdrowe jedzenie

Każdy człowiek wie, że jesteśmy tym, co jemy, ale nie każdy o tym pamięta. W dzisiejszych czasach ludzie przywiązują dużą wagę do smaku i ilości jedzenia, a nie do jego jakości.

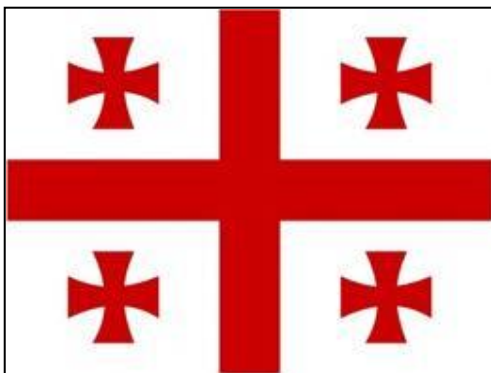
W wielu przypadkach jest to związane z nowoczesnym trybem życia, jaki prowadzimy. Większość z nas mieszka w dużych miastach, dużo pracujemy, jesteśmy zestresowani, nie mamy czasu, żeby gotować i dlatego często kupujemy gotowe dania w supermarketach oraz coraz częściej żywimy się w restauracjach typu fast food.

Aktualnie 70% produktów, które spożywamy, to produkty, które zostały genetycznie zmodyfikowane. Większość produktów zawiera kukurydzę i soję, nawet mięso i ryby, a nasza dieta jest bardzo uboga i pozbawiona witamin oraz minerałów. W dodatku spożywamy ogromne ilości cukru, który jest odpowiedzialny za wiele chorób cywilizacyjnych, takich jak na przykład cukrzyca, która w dzisiejszych czasach występuje już nawet u małych dzieci. Niektórzy naukowcy twierdzą, że najmłodsze pokolenia w Stanach Zjednoczonych, ze względu na współczesny styl życia oraz obecny sposób odżywiania się, będą żyły krócej niż ich rodzice. Kolejnym ogromnym problemem związanym ze spożywaniem nadmiernej ilości cukru jest otyłość, która w obecnych czasach dotyka wielu ludzi, a najgorsza sytuacja jest w USA, gdzie otyły jest już co trzeci Amerykanin.

W Polsce sytuacja nie wygląda tak tragicznie jak w Stanach, ale jeżeli nie zaczniemy działać od teraz, to szybko podzielimy los Amerykanów. Dlatego powinniśmy pamiętać, że nasz stan zdrowia zależy w dużej mierze od tego, co jemy. Nasza dieta powinna być zróżnicowana. Oprócz dobrych węglowodanów (tych z wysokim indeksem glikemicznym) powinniśmy spożywać dobre tłuszcze, białko, błonnik, witaminy oraz minerały. Nie możemy również zapominać o piciu dużej ilości wody (przynajmniej 1,5 litra dziennie), która jest jednym z najważniejszych składników naszej codziennej diety.



Manuel Lozano, Ekwador



Droga Gruzji do Unii Europejskiej

W 1991 r. w Gruzji upadł komunizm i zaczęła się walka o wejście do Unii Europejskiej, ale naprawdę duże zmiany nastąpiły w 2003 r., kiedy miała miejsce rewolucja róż i prezydentem Gruzji został Micheil Saakaszwili. Do rewolucji róż w 2003 r. Gruzja była typowym postsowieckim państwem – skorumpowanym, słabym instytucjonalnie,

narażonym na autorytaryzm, z gospodarką mającą niewiele wspólnego z wolnym rynkiem.

Ktoś mógłby zapytać, co zrobił Saakaszwili i jego partia? Jak wyglądały ich pierwsze kroki? W 2003 roku Gruzja była jednym z najbardziej chuligańskich i niebezpiecznych krajów, a w następnych latach znalazła się na drugim miejscu w Europie pod względem poziomu bezpieczeństwa. Dwunastokrotnie wzrósł budżet kraju, Gruzja została pierwszym na świecie krajem pod względem innowacji gospodarczych, jednym z najbardziej otwartych na turystów krajów w Europie i oczywiście nie mogę nie powiedzieć, że została wyeliminowana korupcja.

Terytorium Gruzji znajduje się między Azją i Europą, to jest głównie Kaukaz, który Rosja chciałaby kontrolować. Przyszedł rok 2008 – wojna z Rosją i początek kryzysu na świecie. Wojna opóźniła proces integracji Gruzji z Unią Europejską, choć w jej czasie Gruzję odwiedzili prezydenci dziewięciu krajów. Były prezydent Polski, Lech Kaczyński, też przyjechał i krytykował to, co robi Rosja.

Po wojnie Europa i Ameryka zwróciły większą uwagę na Gruzję. Wiele razy w Unii Europejskiej oraz NATO głównym tematem rozmów była Gruzja. Na pytanie, czy Gruzja wejdzie do Unii, najsilniejsze kraje świata odpowiadały, że tak, na pewno wejdzie!

Giorgi Zilbershtein, Gruzja

Belgrad po polsku!

Jest ich pełno, są na zakorkowanej autostradzie, na drogach, w centrum czy na stacji benzynowej. To polskie rejestracje – Kraków, Katowice, Warszawa, Gdańsk...

Zawsze się zastanawiałem, co Polacy robią w Belgradzie, czy są tu tylko przejazdem, czy zostają na dłużej? Odpowiedź jest prosta. Turyści z nad Wisły kochają to miasto. Nie wyobrażają sobie zwiedzania Bałkanów bez chociażby weekendowego wypadu do Belgradu. Co tak magicznego ma w sobie to miejsce, że samo wspomnienie jego nazwy wywołuje uśmiechy i lawinę wspomnień...

Przedziwne miejsce, pełne sprzeczności i kontrastów. Rozdzielone Sawą i Dunajem, które są jego aortami, od wieków zasilającymi to wielkie serce zwane Belgradem. Kiedyś serce Jugosławii, dziś już tylko Serbii, leniwie bieli się starym miastem w pięknym bałkańskim słońcu. Każdy kamień historycznej twierdzy, Kalemagdanu, snuje swoją opowieść o burzliwych dziejach tego miejsca, o różnych kulturach i zmianach. Kalemagdan to taki serbski Wawel, tyle że dużo starszy i nie mam tu na myśli porównania architektury. To dusza narodu. Jego historia zapisana jest w każdym skrawku ziemi. Polacy uwielbiają te ruiny, gdzie bujną zielenią wita ich park, panorama Nowego Belgradu i najlepszy widok w mieście, czyli burzliwe połączenie Sawy z Dunajem, nierozzerwalny uścisk od tysięcy lat. Polacy z zaciekawieniem snują się po parkowych alejkach twierdzy, przesiadują na ławkach i patrzą w dal, bo któż inny jest w stanie lepiej wyczuć romantyczną naturę tego miejsca jak nie oni. W wielu polskich głowach do dziś szumi gwar ulicy Kneza Mihajla, uwielbiają tam przesiadywać wśród setek stolików, dobrego ulicznego jedzenia i rozdyktowanych mieszkańców jednego z najbardziej towarzyskich miejsc w Europie i z



całą pewnością najbardziej rozgadanego miejsca na Ziemi. Nie przytoczę wszystkich zachwyków nad tą starą ulicą, ale jedno jest najwidoczniejsze – nie chodzi o zabytkową cenną zabudowę, lecz o atmosferę i klimat, jaki tam panuje. Jak każde miasto, Belgrad ma miejsca piękne i okropne, czyste i nie, czasem zjawiskowe, czasem przytłaczające, ale jedno jest nieokreślone, niepoliczone i nie do opisanego: tym czymś jest jego charakter, jego klimat i atmosfera.

To coś, to dusza tego miasta, to jego mieszkańcy. Miasta nie tworzą budynki, ulice i luksusowe samochody, prawdziwymi twórcami Belgradu są ludzie, wyszło im to doskonale, bo jeśli wierzyć Polakom, to wszyscy czujecie się tam wspaniale, jak to mówicie – jak ryba w wodzie. Mogę dalej wymieniać ciekawe miejsca, gdzie można spotkać nadwiślańskie twarze i tablice, ale szkoda czasu, pakujcie plecaki i zapiszcie kolejną kartę Waszego Belgradu. Ciągnie Was tu ciepło i słowiańska dusza, którą tak dobrze znacie.

Do zobaczenia na jednej z pulsujących życiem imprez na barce, które tak lubicie. Taki jest ten Wasz i nasz Belgrad. Belgrad po polsku!

Miroslav Jokić, Serbia

OPOWIADANIE W ODCINKACH

Hotel Megogo cz. 3



Dziewczyna już była w pokoju – spadła jak grom z jasnego nieba. Stała teraz zdyszana naprzeciwko Matyldy, celując w nią pistoletem.

– Staremu już nic się nie przyda. Nie żyje. A ty, więdźmo, idziesz teraz za nim do piekła.

Główny strzał, Matylda wrzasnęła, podniosła rękę do skroni, a następnie upadła na podłogę.

– Dłaczego ją zabiłaś, Krysia?! Co teraz zrobimy z dwoma trupami? Wystarczy jej, aż dwa razy umarła. Ale jak mnie znalazłaś, kochanie?

– Chciała cię zabić! Musiałam cię uratować. Wiem, że ostatnio nie umiesz sobie z niczym poradzić, martwię się o ciebie. Widziałam, jak idziesz do góry. Potem długo cię nie było, przecież miałaś dzisiaj przygotować obiad! Zostaw trupy, jutro posprzątamy.

Młodzi wrócili do swego pokoju i, strasznie zmartwieni, zasnęli. Nie zapomnieli jednak o gorącej kolacji. O drugiej w nocy Patryk się obudził, czując ciężki wzrok na sobie. Nie zrozumiał, co go zabiło – w jednym momencie przestał słyszeć i widzieć. Krysia, zauważywszy blask skrwawionego noża i zrozumiawszy, że właśnie została wdową, krzyknęła, podskoczyła i pobiegła do drzwi, ale były zamknięte. Nie potrafiła wezwać pomocy, kiedy upadała, była już martwa.

Rano wszystkie pokoje zostały posprzątane. Plotki się skończyły, nikt nie mówił o zabójstwach. Matylda zamknęła gabinet na ostatnim piętrze i wróciła do siebie, jakby nic się nie stało. Pan P. ubrał swój elegancki garnitur, wstawił szklane oko i stał przy recepcji. Hotel Megogo był gotowy przyjmować gości.

koniec

napisały Jana Skoropad z Ukrainy i Tatiana Martyniuk z Białorusi

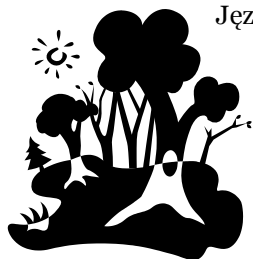
Jaki jest język polski?

Polski jest bardzo ciekawy, chociaż czasami trudny. Język ukraiński jest podobny do polskiego, dlatego jest mi trochę łatwiej z gramatyką, ale często popełniam błędy w konstrukcji zdania. Ten język mi się podoba.

Andrzej Szewczuk, Ukraina

Język polski jest szeleszczący. Ma oryginalną melodię. Bardzo mi się podoba, bo jest bogaty i brzmi inteligentko.

Iryna Subbotey, Ukraina



Język polski jest różny: czasami miękki, czasami twardy, ale niezmiennie szeleszczący. Jest podobny do ciepłego lasu, który szeleści literami ś, ć, sz, cz, rz, z zimnymi jeziorami liter ą i ę. Oprócz tego od języka polskiego nieustannie wieje kulturą i tradycją.

Sergiusz Kalinowski, Ukraina

Język polski jest szeleszczący, ma dużo twardych i syczących liter: dź, sz, rz, cz, itp. Także często występują zestawienia spółgłosek trudne do wymówienia, np. brz, chrz, prz, szcz. Ale ciekawie jest tego się nauczyć.

Tatiana Martyniuk, Białoruś

Język polski bardzo mi się podoba, ponieważ jest językiem grzecznym, kulturalnym, poważnym. Jest bardzo szeleszczący, ale to mi nie przeszkadza, mogę nauczyć się twardo wymawiać litery. Według mnie język polski bardzo melodyjnie brzmi.

Lilia Kaczur, Ukraina

Uważam, że język polski jest językiem bogatym, ponieważ posiada dużo – moim zdaniem – tradycyjnych słów. Przede wszystkim cenię ten język za jego grzeczność i kulturę. Mimo tego uważam, że język polski płynie na jednej melodii.

Bartosz Leśniak, Białoruś

Bardzo podoba mi się intonacja, z jaką mówią Polacy! Dla mnie język polski jest bardzo emocjonalny. A najbardziej lubię polskie łamańce językowe – to dobre ćwiczenie i wspaniała zabawa!



Ilona Kyrylenko, Ukraina

Na początku nie podobał mi się język polski. Chyba dlatego, że go nie rozumiałam. Potem zaczęłam słuchać polskiego radia i oglądać polską telewizję. ten język mnie zaintrygował, więc zaczęłam się go uczyć. Poszłam do polskiej szkoły na Białorusi i poznałam dużo ludzi mówiących po polsku. Od tego momentu polski jest dla mnie jednym z najlepszych języków.

Maria Michalczyk, Białoruś

Język polski w porównaniu z arabskim jest bardziej szeleszczący. Gramatyka jest trochę skomplikowana, ale – moim zdaniem – do opanowania, a końcówki czasem mnie doprowadzają do szału!



Dalal Younes, Syria

Wydaje mi się, że język polski nie jest bardzo trudny do uczenia. Język polski jest podobny do ukraińskiego, rosyjskiego, białoruskiego, kiedy się je zmiesza. Obcokrajowcy słyszą szeleszczenie, a niektóre słowa brzmią śmiesznie. Ale naprawdę język polski bardzo mi się podoba i przyjemnie się go uczyć.

Alina Nimczuk, Ukraina