

TRAJKOTKA

NOWY POCZĄTEK

KONIEC LATA

**WĘDRUJĄC ULICZKAMI
MOJEGO MIASTA...**

**SMAKI LATA
ZAMKNIĘTE W SŁOIKU**

**O WAKACJACH W
CZASIE PANDEMII**

**UCZNIOWIE NASZEJ
SZKOŁY ROZMAWIAJĄ
O CUKRZYCY**

Niepewni lekko zniedoścpliwieni wróciliśmy do szkolnych murów Naszej Szkoły, za którą zdążyliśmy zatęsknić. Nasza rozłąka była długa, ale dzięki niej dowiedzieliśmy się, co tak naprawdę jest w życiu ważne. Rodzina, przyjaźnie, zdrowie to najcenniejsze co mamy. Bogatsi o nowe doświadczenia, wrażenia i smaki ciągle czujemy niedosyt, jaki niesie życie. Zmobilizowani i pełni zapału do pracy i nauki wśród dobrze znanych kolegów i nauczycieli rozpoczynamy kolejny rok szkolny. Życie jest pełne niespodzianek...

Wszystkiego dobrego

życzy Redakcja Trajkotki

KONIEC LATA

Tak szybko? Już nadszedł koniec lata?
Ponownie przybywamy do rzeczywistego świata,
Nie będzie już lenistwa beztroskiego!
Trzeba wracać do pracy... Dlaczego!?

Czemu jesień, wiosna i zima nie zrobią sobie wakacji?

Mój mózg działa cyklicznie,
W ciągu lata myśli emocjonalnie i lirycznie,
Później nie mam czasu na takie bzdety
I muszę myśleć epiką niestety.

Mam z czasem mały problem,
W lecie biegnie niczym poganiany ogniem,
A później się wlecze, prawie zatrzymany,
Jakby został rutyną skrepowany.

Ale gdyby lato trwało wiecznie
I zawsze byłoby słonecznie,
To wtedy bym pewnie musiał narzekać,
Że nie mam się czego czepiać.

Paweł Furtak, 8D



Wędrując uliczkami mojego miasta...

Lubię sunąć jak
Leniwa rzeka
Uliczkami Sikornika.
Spojrzeć w Ciszę
I cudze okna.
Gonić Inspirację
Aż do schyłku alejki.
Równie bardzo lubię
Słodki oddech cukierni
I nagrzaną ławkę przy katedrze,
Smak sernika pachnącego
Tłumem ludzi kupujących
Pączki na niedzielny deser.
Lubię patrzeć na ceglane gmachy
O zapachu nowych książek,
Lubię poprzez Wilcze Doły
Płynąć, jakby wiatr milczący
Podziwiając miejsca
Jakoś dziwnie znajome.
Lubię, jedząc lody z Raciborskiej
Obojętnie mijać miejsca, które
Nie są moje.
Tak żałuję, że nikt nie przyjeżdża tutaj
Żeby dumać nad moim ulubionym domem,
Ale nad czymś tak powszechnym i znajomym,
Co nie może się pochwalić
Pięknym kwiecistym balkonem.

Zosia Konowalik kl. 8D





Smaki lata zaklęte w słoiku

Doświadczyliśmy już pierwszych chłodnych dni. Liście zmieniają kolor z soczystej zieleni na złoto-brązowy, poranki są coraz chłodniejsze, a dni krótsze. Nim zdążymy się zorientować i oczywiście zaprotestować, nastanie zima! Jestem pewna, że Wy też tęsknicie już za latem i błogim lenistwem. Tego roku postawiłam zatrzymać wspomnienie wakacji trochę na dłużej. Nie jest to takie proste. Promienie słońca trudno zmusić do przyjemnego ogrzania i opalenia naszej skóry. Ale można poczuć lato w inny sposób. Przez nasze kubki smakowe! Z lekcji biologii wiecie pewnie, co to takiego ☺. Moja propozycja brzmi: zamknijcie lato w słoiku! Jeśli nie zdążyliście w tym roku, to bez obaw, zachowajcie te przepisy na przyszłe wakacje. Odrobina pracy i wysiłku jest warta tego, by rozkoszować się latem trochę dłużej...

Słoneczna konfitura z moreli

Składniki

340 g cukru
240 ml wody
1 kg moreli
sok z 1 cytryny
laska wanilii
2-3 słoiczki

Przygotowanie

1. Umyte morele nakłuwamy wykałaczką (aż do pestki) i moczymy w zimnej wodzie przez ok. 1 godzinę, aby były jędrne.
2. Każdą sztukę przecinamy na pół i wyjmujemy z niej pestkę.
3. Morele układamy w garnku z grubym dnem, zasypujemy cukrem i polewamy sokiem z cytryny. Dodajemy przekrojoną na pół wzdłuż laskę wanilii. Doprowadzamy owoce do wrzenia na średnim ogniu - dość często, ale ostrożnie mieszając.
4. Gdy cukier się rozpuści, garnek zdejmujemy z ognia, przykrywamy i odstawiamy na 20 minut, aby owoce puściły sok. Po upływie tego czasu owoce ponownie zagotowujemy na średnim ogniu przez 1 godzinę, mieszając co jakiś czas, aż woda odparuje na tyle, że konfitura będzie miała odpowiednią konsystencję.
5. Z konfitur wyjmujemy wanilię.
6. Gorącą konfiturę przelewamy do wyparzonych wcześniej słoików. Odwracamy słoiki do góry dnem i zostawiamy do wystygnięcia.

Przygotowana przez nas konfitura morelowa najlepiej smakuje podana na kromce świeżego pieczywa albo z naleśnikami lub goframi.

Zielony dżentelmen w słoiku

Czy ktoś z Was chodził do przedszkola? Dla tych osób moja zagadka będzie banalnie prosta! Który dżentelmen „zielony ma garniturek i czapkę, i sandały, zielony, zielony jest cały”? Oczywiście ogórek! Przepis na kiszzone ogórki dostałam od mojej babci, która bardzo często dodaje je do niedzielnego obiadu lub surówek. Sporządzona z nich zupa ogórkowa świetnie rozgrzeje nas w jesienne, chłodne dni. Dlatego chętnie pomagam babci „zamknąć lato w słoiku” i w wakacje przyrządzamy razem kiszzone ogórki. Mam nadzieję, że nasz przepis Wam się spodoba.

Składniki

1 l wody
1 kg ogórków
kilka ziaren pieprzu, słupek chrzanu, pęczek kopru, 4 ząbki czosnku
2 łyżki soli

Przygotowanie

Ogórki dokładnie myjemy, żeby pozbyć się wszelkich zabrudzeń. Zagotowujemy wodę i rozpuszczamy w niej 2 płaskie łyżki soli. Do każdego słoika wkładamy równomiernie ogórki (pionowo, starając się wepchać ich jak najwięcej). Gdzieś tam wtykamy cienki słupek chrzanu i ząbki czosnku. Dodajemy także kilka ziaren pieprzu oraz pęczek kopru. Wszystko zalewamy wrzątkiem z solą. Zamykamy szczelnie słoiki i ustawiamy je w ciemnym miejscu. Ze słoików zacznie w pewnym momencie wypływać woda - jest to naturalne zjawisko, dlatego najlepiej jest podłożyć pod każdy słoik podstawkę.





UCZNIOWIE NASZEJ SZKOŁY ROZMAWIAJĄ O CUKRZYCY

Paweł Furtak : Jaki masz typ cukrzycy?

Aleksander Romik : Ja mam cukrzycę ludzi młodych czyli typu 1

Masz cukrzycę od urodzenia?

Nie, zachorowałem w piątej klasie. Byłem wtedy uczniem klasy pływackiej i co pół roku mieliśmy badania lekarskie. Gdyby nie badania cukru, pewnie trafiłbym do szpitala w o wiele gorszym stanie, bo ani ja ani moi rodzice nie zwrócili uwagi, na to, że straciłem na wadze mimo, że więcej jadłem, że bardzo dużo piłem, często byłem zmęczony.

Czy przyzwyczaiłeś się już do swojej choroby?

Tak, bo mam pompę, która zastępuje mi trzustkę, która już nie działa. Na szczęście przed zachorowaniem lubiłem sport i teraz też lubię. Dzięki temu, że pływam, jeżdżę na hulajnodze, rowerze, rolkach, ćwiczę na trampolinach udaje mi się utrzymać cukry w normie. Gdy nie mam na to czasu np. gdy cały dzień się uczę najpierw w szkole, a później w domu, pozostaje mi tylko spacer z psem i dodatkowy zastrzyk insuliny.

Czy da się uleczyć cukrzycę?

W tym momencie nie, jest to choroba nieuleczalna. Naukowcy pracują nad sztuczną trzustką, ale pewnie to jeszcze długo potrwa.

Ile kosztuje potrzebny ci sprzęt i leki (np. Insulina)

Ciężko to tak naprawdę policzyć – gdy zacząłem chorować moi rodzice kupili mi pompę za około 12 tysięcy zł, ale gdyby poczekali z pół roku dostałbym inny model z NFZ. Koszt insuliny, pasków i osprzętu do pompy to około 300 zł miesięcznie. Mam to szczęście, że jestem młody, bo po 26 roku życia nie ma już dopłaty z NFZ i miesięczny koszt tego, co teraz jest mi niezbędne do normalnego życia to ponad 1100 zł.

Czy musiałeś kiedyś porzucić hobby przez cukrzycę?

Przed zachorowaniem trenowałem pływanie i koszykówkę. Nadal pływam i gram w kosza, ale nie trenuję już jako zawodnik.

Czy ludzie czasami próbują okazać ci współczucie aż za bardzo?

Mojej choroby na szczęście nie widać na pierwszy rzut oka więc nie spotykam się ze współczuciem.

Czy cukrzyca jest dziedziczna?

Cukrzyca typu 2 jest chorobą dziedziczną, natomiast w typie 1 cukrzycy dziedziczona jest predyspozycja do tej choroby. Nie zawsze, jeśli jedno z rodziców ma cukrzycę, to musi zachorować dziecko. Ojcowie z cukrzycą częściej przekazują "gen cukrzycowy" niż matki.

Jaka jest twoja dieta?

Każdy posiłek muszę policzyć niejako rozbić go na węglowodany, białka i tłuszcze i podać na niego odpowiednią ilość insuliny, a także odpowiednio rozłożyć ją w czasie. Nie wiem czy wiecie, że np. bułka to węglowodany, które podwyższą Ci cukier od razu, a szynka i masło to białka i tłuszcze, które zadziałają po czasie. U zdrowego człowieka to wszystko neutralizuje działanie trzustki, która uwalnia odpowiednią ilość insuliny. U mnie to robi pompa – niestety nie sama – tylko na podstawie danych, które jej wyliczam.

Czy musiałeś kiedyś z czegoś zrezygnować przez chorobę?

Rezygnuję każdego dnia. Nie mogę jeść kiedy chcę tylko wtedy gdy miną 2,5- 3 godziny od ostatniego posiłku i gdy mam dobry cukier tj. ok 100. Zamiast cukru używam erytrytol, ciastka, lody, chipsy też jem, ale tylko wtedy gdy mam niski cukier.

Czy kiedyś straciłeś przytomność?

Na szczęście nie, mam pompę, która zatrzymuje mi podawanie insuliny, gdy mam niski cukier, a poza tym wyczuwam spadki – drżę mi wtedy ręce, pocę się i kręci mi się w głowie.

Bardzo dziękuję za rozmowę, życzymy Ci zdrowia i spełnienia wszystkich marzeń.

O WAKACJACH W CZASIE PANDEMII

Tegoroczne wakacje spędziłem w Chorwacji. Podczas naszej podróży na każdej granicy celnicy sprawdzali nam dokumenty. Będąc w jakiegokolwiek restauracji czy sklepie było wymagane noszenie maseczek, choć nie zauważyłem, by kogoś upominali za to, że jej zapomniał.

Na samym początku byłem w Vela Luca- jest to część wyspy Korčuli. To piękne miejsce. Wysoka temperatura powietrza oraz zimne, lazurowe morze stanowiło świetne połączenie , aż nie chciało się wychodzić z wody. Zwiedziłem również zatokę w Zatoglav. Jest to miasteczko składające się tylko z kilku budynków. Stare domostwa zostały odnowione i teraz są wizytówką swojej miejscowości. Nieopodal znajdowało się piękne miasto Trogir, znane z walorów historycznych. Wędrując wąskimi uliczkami miasta, miałem wrażenie, że znajduję się w Wenecji. Jeżeli ktoś z was lubi górskie klimaty, może pojechać do Omiša, gdzie są wysokie góry oraz można przeżyć spływ kajakowy rzeką Cetiną. Jednak największe wrażenie zrobił na mnie Srd ,szczyt z którego rozpościerał się widok na Dubrownik oraz na całą okolicę tego pięknego miasta.

Mam nadzieję, że zachęciłem Was do wizyty w Chorwacji.

Kuba Nocoń, 8D

