

# KRZYK



GRUDZIEŃ 2023



## ŚWIĘTA TUŻ, TUŻ!



## *Drodzy Czytelnicy!*

*W imieniu redakcji gazetki „Krzyk” pozdrawiam wszystkich czytających drugie wydanie czasopisma w roku szkolnym 2023/2024.*

*Grudzień to czas magiczny, na pewno inny niż poprzedzające go miesiące, bowiem wywołuje w nas różnorakie, niekiedy burzliwe emocje. Niektórzy przygotowują się do poprawy ocen, inni z radością wyczekują Świąt czy podsumowują swoje dotychczasowe działania. Dla jednych czas uśmiechu, dla innych chwile rozterek, może niepowodzeń wynikających z braku realizacji postawionych celów czy też niedostatecznego wysiłku, determinacji do działania. Mimo to każdy z nas powinien spojrzeć na siebie z szerszej perspektywy, zwracając uwagę nie tylko na te negatywne momenty, lecz, wzbogacając się doświadczeniem na przyszłość i koncentrując na pozytywnych chwilach, wkroczyć w Nowy Rok.*

*Przed Wami nowy numer gazetki, w którym będziecie mogli m.in. przeczytać wywiad z panem Pawłem Kułagą, zapoznać się z relacją z wyjazdu do Markowej. Aby codzienność nie zaburzyła świątecznego klimatu, znajdziecie również sondę mikołajkowo-świąteczną. Natomiast dla fanów filmów i naszych recenzji mamy dwie propozycje.*

*Jako redakcja pragniemy ciągle się rozwijać, dlatego jesteśmy otwarci na nowych członków, nietuzinkowe tematy i pomysły, które każdego dnia możecie wysyłać na adres internetowy: [krzykekonomik@o2.pl](mailto:krzykekonomik@o2.pl).*

*Spokojnych chwil, przepelnionych akceptacją, zrozumieniem dla samego siebie życzy Marta*

### **Zespół redakcyjny:**

Marta Kilian – red. naczelna  
Daria Pszczoła – z-ca red. naczelnej  
Katarzyna Mikoś  
Katarzyna Płatek  
Kinga Rucka  
Karolina Pietrzyk  
Paulina Ślusarz  
Elżbieta Zasowska

### **Opiekun:**

Agnieszka Lorynowicz

### **Czy wiesz, że...**

Nazwa grudzień ma związek z zamrzniętymi grudami ziemi. Ostatni miesiąc roku określano również jako jadwent (przez związek z kalendarzem liturgicznym – jadwent rzecz jasna pochodzi od słowa adwent, który zwykle zaczyna się w grudniu), godnik (Gody, czyli Boże Narodzenie) lub prosień (od promieni słońca odbijających się od śniegu).

Zdjęcie na okładce: Elżbieta Kukowska  
Grafika autorstwa macrovector na Freepik

## Zrobiło się filmowo...

14 listopada w naszej szkole odbył się konkurs na najlepsze przebranie inspirowane postacią z dowolnego filmu. Uczniowie mieli za zadanie jak najlepiej odwzorować danego bohatera, a następnie poddać się ocenie jury konkursowego.

Wielu uczniów postanowiło się zaangażować i dobrze się bawić tego dnia (my, redaktorki gazetki, również). Mogliśmy zobaczyć wiele kreatywnych przebrań, na przykład Harry'ego Pottera, Lorda Vadera, Strażaka Sama czy postaci z serialu „Egzorcysta” (na zdjęciu poniżej).

Nagrodą dla uczestników konkursu było zwolnienie z pytania na danej lekcji wybranej przez ucznia. Naszym konkursowym jurorom trudno było się zdecydować, który strój jest najlepszy, dlatego w końcu przyznano dwa wyróżnienia i cztery nagrody główne. Ale trzeba pamiętać, że każdy strój był na swój sposób wyjątkowy!



Tekst i zdjęcie: *Karolina*

# Próbnny egzamin zawodowy

20 listopada jako uczniowie klasy trzeciej o profilu technik ekonomista zmierzaliśmy się z próbnym egzaminem zawodowym z pierwszej kwalifikacji: EKA04 – Prowadzenie dokumentacji w jednostce organizacyjnej. Egzamin składa się z dwóch części. Część teoretyczna zawiera zestaw 40 pytań zamkniętych. Uczeń na jego napisanie ma 60 minut. Druga część jest praktyczna. W niej znajdują się zadania z programem Subiekt/Rachmistrz, a także obliczanie wskaźników czy też zadania do zrobienia w programie Excel lub Word. Trwa ona 180 minut. Aby zdać egzamin zawodowy, należy uzyskać minimalnie 50% - część teoretyczna i 75% - część praktyczna.

Egzamin nie należał do najprostszych, a stres, który się pojawił, tylko pogorszył całą sytuację. Jednakże to tylko próbnny egzamin zawodowy, który ma na celu sprawdzić, w jakim zakresie występują u nas braki.

Oficjalny egzamin zawodowy zbliża się do nas wielkimi krokami. Odbędzie się on już w styczniu. Do tego czasu pilnie powtarzamy przerobiony już materiał oraz rozwiązujemy przykładowe zadania egzaminacyjne. Mam nadzieję, że każdemu z nas dopisze szczęście, a stres nie zawładnie nami całkowicie i zdamy egzamin, uzyskując wysokie wyniki. Życzę tego każdemu z nas! Powodzenia!

*Daria*



## Wywiad z panem Pawłem Kułagą, nauczycielem informatyki w naszej szkole

### **Kim Pan chciał zostać w dzieciństwie?**

W dzieciństwie, jak większość dzieciaków, chciałem zostać zawodowym piłkarzem. W okresie wczesnej młodości z kolei chciałem zostać pilotem myśliwca, na co pewnie spory wpływ miał film „Top Gun”, jeden z moich ulubionych. Jednak w pewnym momencie wybrałem nieco mniejsze

przeciążenia niż te, które są obecne w kabinie pilota, i zostałem informatykiem.

### **Co Pan najbardziej lubi w swojej pracy?**

Myślę, że podobnie jak większość nauczycieli najbardziej w swojej pracy lubię, kiedy uczniowie osiągają dobre wyniki z przedmiotów, których uczę. Daje to nauczycielowi poczucie dobrze wykonanej pracy. Technologie, które uczniowie poznają m.in. na lekcjach informatyki, będą im przydatne w szkole, na studiach, jak również w przyszłej pracy. Daje to satysfakcję, że mogę trochę pomóc w tej ścieżce kształcenia, jaka stoi przed każdym uczniem.

### **Czy lubi Pan gry komputerowe? Jeśli tak, to jakie?**



Zdjęcie: Kasia Mikoś

Oczywiście, lubię i zawsze lubiłem gry komputerowe. Nie wyrosłem z nich do dziś :) Najbardziej gry sportowe, jak seria FIFA, jak również symulatory wyścigowe, takie jak Assetto Corsa.

### **Co lubi Pan robić w wolnym czasie?**

W wolnym czasie to zazwyczaj wypoczynek aktywny wraz z rodziną, jak jazda na rowerze czy basen, chociaż czasem zwykły spacer potrafi być fajny. Lubię również oglądać różne dyscypliny sportowe w telewizji czy grać czasem we wspomniane gry komputerowe.

### **Jaką dziedzinę informatyki lubi Pan najbardziej?**

Ze względu na specjalizację, którą studiowałem, oraz pracę i nauczane przedmioty, w ostatnich latach muszę tutaj wskazać dziedzinę sieci komputerowych oraz sieciowych systemów operacyjnych.

### **Czy według Pana sztuczna inteligencja jest niebezpieczna?**

Moim zdaniem tak, jest niebezpieczna i to już w tym momencie, a przecież nie wiemy, jak szybko ta technologia się rozwinie dalej i dokąd to wszystko zmierza. Oczywiście, jak każda technologia używana w mądrych rękach, może być bardzo pomocna w wielu dziedzinach życia. Problem niestety jest taki, że wiele osób wykorzystuje sztuczną inteligencję w sposób – nazwijmy to – mało etyczny. Widząc rozwiązane zadanie z jakiegokolwiek przedmiotu czy wykonane opracowanie, jako nauczyciele nie wiemy, czy zrobił to uczeń, czy sztuczna inteligencja za niego. Oczywiście prawda zazwyczaj wyjdzie na jaw prędzej czy później, ale sam fakt posiadania tak potężnego narzędzia zniechęca wiele osób do samodzielnej pracy.

Pojawił się olbrzymi problem, aby rozpoznać, co jest prawdziwe w Internecie, a co jest tworem sztucznej inteligencji. Widząc zdjęcia osób w Internecie, tak naprawdę nie wiemy, czy to zdjęcie jest prawdziwe, czy osoba ze zdjęcia w ogóle istnieje, czy jest to twór sztucznej inteligencji. I tak można by mnożyć przykłady - artykuły reporterskie i wszystko, co widzimy w cyfrowym świecie, może nie być stworzone przez człowieka, łatwo zatem dopuszczać się różnego rodzaju manipulacji. Wiele zawodów może w przyszłości zniknąć, ponieważ zastąpi je sztuczna inteligencja.

Podsumowując, ta technologia może zmienić świat, jaki znamy, oby na lepsze, a na wszystkie obawy, jakie mamy, zostaną znalezione odpowiednie rozwiązania.

### **Czy ma Pan jakieś rady dla uczniów naszej szkoły dotyczące korzystania ze sprzętu elektronicznego?**

Tak, przede wszystkim należy dobrze poznać sprzęt i system, z którego chcemy korzystać. Obojętnie, czy jest to telefon komórkowy, tablet, laptop, każde z tych urządzeń ma swój system operacyjny. Warto poznać opcje i możliwości tych systemów, ponieważ może okazać się, że nagle znajdziemy rozwiązania na wiele trapiących nas rzeczy z danym urządzeniem, a problem właśnie nie tkwił w urządzeniu, tylko np. w systemie Android. Mogę również polecić szukanie rozwiązań danego problemu w Internecie, np. w formie filmów instruktażowych na platformie YouTube dla danego systemu operacyjnego.

Kolejną ważną radą jest dbanie o bezpieczeństwo naszych urządzeń, ochronę antywirusową oraz prywatność, czyli szeroko pojęte cyberbezpieczeństwo. Polecam zabezpieczanie swoich kont do serwisów internetowych, takich jak Google, Facebook itp. weryfikacją dwuetapową. Warto też starać się nie logować na swoje konta internetowe z nie naszych urządzeń.

### **Jeśli można zapytać, jakie studia Pan skończył?**

Tak, oczywiście, ukończyłem studia magisterskie na kierunku Informatyka i ekonometria w specjalności sieci komputerowych. Poza tym ukończyłem studia podyplomowe z grafiki komputerowej oraz studia uprawniające do wykonywania zawodu nauczyciela.

### **Jak ocenia Pan umiejętności uczniów w zakresie informatyki?**

Z każdym miesiącem nauki coraz lepiej je oceniam :)

### **Bardzo dziękuję za rozmowę.**

Wywiad przeprowadziła *Kasia Płatek*

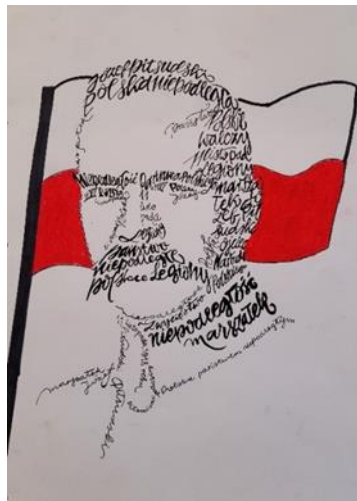
## *Z kart historii*

*Powstanie listopadowe, wojna polsko-rosyjska 1830-1831* – polskie powstanie narodowe przeciwko Imperium Rosyjskiemu, które wybuchło w nocy z 29 na 30 listopada 1830. Zasięgiem swoim objęło Królestwo Polskie i część ziem zabranych (Litwę, Żmudź i Wołyń). Młodzi oficerowie, tacy jak Józef Bem i Ludwik Mierosławski, odgrywali ważną rolę w walce. Główną przyczyną wybuchu powstania listopadowego było nieprzestrzeżenie przez władców Imperium Rosyjskiego postanowień konstytucji Królestwa Polskiego z 1815 roku. Jednocześnie wzmożyły się prześladowania polskich organizacji niepodległościowych. Niestety, powstanie zostało stłumione przez rosyjskie wojska i Polska nie odzyskała niepodległości. Powstanie listopadowe było jednym z największych zrywów



niepodległościowych w okresie zaborów. Powstanie zakończyło się klęską 21 października 1831 roku.

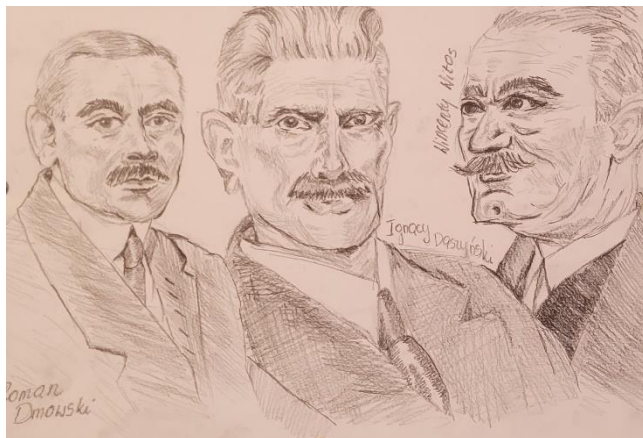
## Narodowe święto Niepodległości – święto państwowe w Polsce



obchodzone corocznie 11 listopada, w którym Józef Piłsudski przejął władzę nad krajem, a Niemcy podpisały zawieszenie broni kończące I wojnę światową, dla upamiętnienia odzyskania niepodległości przez Polskę w 1918, po 123 latach zaborów (1795–1918). To dzień, w którym Polacy świętują swoją wolność i suwerenność. Pierwsze Święto Niepodległości było oficjalnie obchodzone w 1937 roku. Podczas II wojny światowej i późniejszej komunistycznej dominacji święto to było całkowicie zakazane lub nieobchodzone oficjalnie. Dopiero po

upadku komunizmu w 1989 roku Święto Niepodległości zostało przywrócone i jest obecnie jednym z najważniejszych dni w polskim kalendarzu narodowym, będąc dniem wolnym od pracy. Narodowe Święto Niepodległości jest okazją do jednoczenia się narodu i dumy z naszej historii. To ważny moment, który przypomina nam, jak cenna jest wolność.

Na zdjęciach prace wykonane przez uczniów naszej szkoły w ramach XIX Szkolnego Konkursu Patriotycznego





*Obrona Pragi (rzeź Pragi)* – ostatnie starcie zbrojne insurekcji kościuszkowskiej. Praga stała się miejscem zaciętych walk przeciwko rosyjskim wojskom. Była to ostatnia bitwa Rzeczypospolitej Obojga Narodów, stoczona w obronie Warszawy 4 listopada 1794 roku. Powolny upadek powstania kościuszkowskiego wykorzystał generał Suworow, który rozkazał podejść do stolicy od strony Pragi. Rosjanie dotarli tam 2 listopada 1794 roku, rozbroili wcześniej oddział powstańców pod Kobyłką. Rozpoczęło się ostrzeliwanie Pragi. Rzeź miała na celu wywołanie popłochu na lewym brzegu Warszawy i zmuszenie Polaków do poddania bez walki miasta Suworowowi. Głównymi sprawcami tych zbrodni byli Kozacy, bezwzględnie obchodzący się z mężczyznami, kobietami i dziećmi. Niestety, ostatecznie Praga została zdobyta przez Rosjan, wielu mieszkańców straciło życie. Masakra cywilnej ludności Pragi była motywowana nienawiścią Rosjan do zbuntowanego miasta.

*Bitwa o Lwów*, w polskiej narracji czasem *obrona Lwowa*, zaś w ukraińskiej *czyn listopadowy* – polsko-ukraiński konflikt zbrojny o Lwów, trwający od 1 listopada 1918 do 22 maja 1919 roku, zakończony zniesieniem ukraińskiego okrążenia. To starcie miało miejsce w czasie I wojny światowej, gdy Polska dążyła do odzyskania niepodległości. Strona ukraińska traktowała Lwów jako punkt wyjścia do zajęcia całej zachodniej Galicji, w szerszym planie miał to być początek niepodległego bytu ukraińskiego. Polacy zamieszkujący Lwów zaczęli spontanicznie się mobilizować. Wiele młodzieży postanowiło, że będzie bronić swojego miasta. Po krótkim rozejmie, wymuszonym mediacją państw ententy, działania wojenne zostały wznowione na wiosnę 1919 roku. Wojna w Galicji trwała 8 miesięcy i kosztowała stronę ukraińską 15 tysięcy zabitych. Poległo 10 tysięcy Polaków.

*Paulina*

Źródła:

Powstanie listopadowe - Wikiwand

Święto Niepodległości: historia Narodowego Dnia Niepodległości – Historia (wprost.pl)

Rzeź warszawskiej Pragi. Okrutna zbrodnia Suworowa i Rosjan (dorzeczy.pl)

Wojna polsko-ukraińska 1918-1919 - Historia - polskieradio.pl

## Muzeum rodziny Ulmów

30 listopada uczniowie klas IIa, IIIa i Va wraz z opiekunami, panią Agnieszką Lorynowicz oraz panią Małgorzatą Lubera, odwiedzili Muzeum rodziny Ulmów w Markowej. Uczniowie zostali zapoznani z historią życia tej rodziny. Mogli zobaczyć listy, fotografie wykonane przez pana Józefa Ulmę czy też ich pokój.

Krótko o rodzinie Ulmów: Józef i Wiktoria Ulmowie byli mieszkańcami czteroipółtysięcznej wsi Markowa w przedwojennym województwie lwowskim, a dzisiejszym województwie podkarpackim. Podczas okupacji niemieckiej, zapewne pod koniec **1942 roku**, mimo biedy i zagrożenia życia Ulmowie dali schronienie ośmiorgu Żydom.

O fakcie ukrywania Żydów przez rodzinę Ulmów doniósł Niemcom prawdopodobnie Włodzimierz Leś – granatowy policjant z łańcuta.

Rankiem **24 III 1944 roku** przed ich dom przybyło pięciu niemieckich żandarmów oraz kilku

granatowych policjantów. Dowodził nimi por. Eilert Dieken. Najpierw zamordowano Żydom, potem Józefa i Wiktorię (będącą w siódmym miesiącu ciąży). Następnie Dieken podjął decyzję o zabiciu dzieci.

**Dzień ten został ustanowiony przez Prezydenta RP Narodowym Dniem Pamięci Polaków Ratujących Żydów pod okupacją niemiecką. 10 września 2023 roku rodzina Ulmów została beatyfikowana przez Kościół Rzymskokatolicki.**



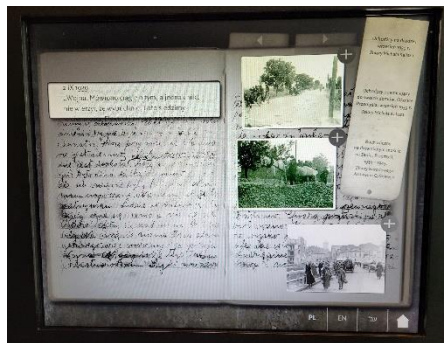
Zdjęcie: <https://muzeumulmow.pl/wp-content/uploads/2016/05/Die-Familie-Ulma.jpg>

Myślę, że każdemu z nas przydała się taka lekcja historii. Cieszymy się, że mogliśmy uczestniczyć w niej i poszerzyć swoją wiedzę, poznając historię tak ważnej dla nas rodziny, jaką była rodzina Ulmów.

Poniżej kilka zdjęć z muzeum autorstwa pani Agnieszki Lorynowicz.

*Daria*





# Otwieramy serca

Aktualnie w naszej szkole wolontariat prowadzi ksiądz Tomasz Franczak. Jako wolontariuszka muszę przyznać, że wraz z księdzem podejmujemy wiele inicjatyw. Ostatnio nasi wolontariusze chodzili z puszkami po klasach, aby zbierać pieniądze na dwa szlachetne cele: projekt „Adopcja Serca” oraz prezent na mikołajki dla dzieci z domu dziecka w Skopaniu.

„Adopcja Serca” jest to forma pomocy ubogim dzieciom z krajów trzeciego świata. Z reguły polega ona na wsparciu finansowym konkretnego dziecka, którego celem jest umożliwienie temu dziecku edukacji. Z kolei prezentem dla dzieci z domu dziecka jest drukarka, którą będą mogły wykorzystywać do celów edukacyjnych i nie tylko. Na obydwie inicjatywy udało nam się łączyć pewną sumę pieniędzy. Z całego serca dziękujemy za wsparcie i każdą złotówkę przeznaczoną na te cele.

Wolontariusze naszej szkoły wykorzystują swój czas wolny do szerzenia dobra. Przynajmniej raz w miesiącu ks. Tomasz Franczak wraz z wolontariuszami organizuje wyjazd do domu dziecka w Skopaniu. Podczas tego wyjazdu grupka wolontariuszy bawi się, pomaga odrabiać zadania domowe oraz rozmawia z dziećmi. Jest to naprawdę cudowne doświadczenie. Moim zdaniem każdy powinien otworzyć swoje serce na taką bądź inną pomoc drugiemu człowiekowi.

*Kasia Płatek*

## Sonda mikołajkowo-świąteczna

Jako że jesteśmy ciekawi opinii innych ludzi na różne tematy, postanowiliśmy zapytać 30 uczniów naszej szkoły o sprawy istotne w magicznym miesiącu, jakim jest grudzień.

1. Czy wierzysz w świętego Mikołaja?  
TAK **9 osób**                      NIE **21 osób**
2. Czy zostawiasz Mikołajowi ciasteczka i mleko?  
TAK **5 osób**                      NIE **25 osób**



3. Czy próbujesz przytąpać Mikołaja, gdy zostawia prezenty?  
TAK **7 osób**                      NIE **23 osoby**
4. Jakie chciałbyś usłyszeć życzenia przy wigilijnym stole?  
a) dużo pieniędzy **21 osób**  
b) dużo zdrowia **6 osób**  
c) ukończenia szkoły **3 osoby**
5. Gdzie chciałbyś spędzić Święta oraz z kim?  
a) w domu z rodziną **26 osób**  
b) sam w domu **4 osoby**
6. Czy będziesz oglądać „Kevina” w Święta?  
TAK **24 osoby**                      NIE **6 osób**
7. Twoja ulubiona tradycja świąteczna?  
a) ubieranie choinki **17 osób**  
b) pieczenie pierników **7 osób**  
c) śpiewanie kolęd **6 osób**
8. Jaka jest Twoja ulubiona potrawa wigilijna?  
a) barszcz czerwony **14 osób**  
b) pierogi **10 osób**  
c) ryba **6 osób**
9. Wolisz dostawać prezenty czy dawać?  
a) dostawać **13 osób**  
b) dawać **17 osób**
10. Czy lubisz przedświąteczny ruch w sklepach?  
TAK **2 osoby**                      NIE **28 osób**
11. Wolisz choinkę sztuczną czy żywą?  
a) sztuczna **12 osób**  
b) żywa **18 osób**
12. Czy kiedykolwiek stłukłeś bombkę przy ubieraniu choinki?  
TAK **20 osób**                      NIE **10 osób**

Pytała: Kinga



# Historia biskupa z Miry

## Kim był Święty Mikołaj?

Pomimo dużej popularności, nie wszyscy pamiętamy, skąd wzięła się ta znakomita i ponadczasowa tradycja. W pewnej bogatej rodzinie, pochodzącej z Bizancjum, urodził się chłopiec mający wielkie serce. Według średniowiecznych przekazów Święty Mikołaj żył na przełomie III i IV wieku. Pełnił on funkcję biskupa Miry w Licji i uczestniczył w soborze z 325 roku. Jednak historykom trudno znaleźć jakiegokolwiek wzmianki o nim z tamtego czasu. Pierwsze wspomnienia o owym świętym pojawiają się dopiero w VI wieku, czyli ponad 200 lat po jego prawdopodobnej śmierci.



Zdjęcie: Maja Murdza

## Najbardziej znane mikołajkowe zwyczaje

O tym, że Mikołaja czci się w wielu miejscach na świecie, nie trzeba wspominać, lecz warto pogrupować, jakie tradycje, gdzie możemy spotkać?

### Polska:

Polska nie jest krajem małym, więc zwyczajów ma worek cały. Czas świętuje tak obficie, że podarunki zobaczysz o świącie, dwa dni w roku. To nie żarty!

Mikołaj wiąże już na prezencie kokardy, by szóstego grudnia dotrzeć i o Wigilii nie zapomnieć. Aby jednak życzenia zostały spełnione i pod choinką prezenty zostawione, trzeba mały wysiłek włożyć i piękny list ułożyć. Wciąż istnieją jednak inne reguły, gdzie owego świętego zastępują Aniołki i Gwiazdki, to nie tylko powiastki.

Ameryka:

W Stanach Zjednoczonych zabawy co nie miara, gdy w Wigilię dzieci wyczekują Mikołaja. Zwyczaje tamtejsze są bardziej filmowe, bowiem skarpetki przy kominku gotowe. Nie zapomnij jednak zostawić kakao i pierników bez liku, byś prezentu nie zmieścił w koszyku.

Rosja:

Nowy Rok, dnia na barani skok! Prezenty ktoś rozdaje, Dziadek Mróz nam je daje, poprawiając futrzaną czapkę, do domu wchodzi, tym razem przez drzwi do nas przychodzi. A gdy żonę swą zabierze, Starą Zimę znów przywiezie.

Marta

## Gdyby jeden dzień odmienił życie! Światowy Dzień Cukrzycy

„W pierwszej kolejności dbaj o siebie, inaczej nie będziesz miała/miał czego dać innym. Dbanie o siebie to nie egoizm, to konieczność. Nie możesz nalać z pustego dzbana.”  
- WielkieSłowa.pl

Wizyta u lekarza znów odłożona na później? Ciągłe zmęczenie, drętwienie,

### OBJAWY CUKRZYCY



Zawsze spragniony



Rozmyty obraz



Rany, które się nie goją



Infekcje intymne



Zawsze głodny



Zawsze zmęczony



Problemy seksualne



Drętwienie lub mrowienie w dłoniach lub stopach



Częste oddawanie moczu



Utrata masy ciała

Jeśli masz niektóre z powyższych objawów, zalecamy konsultację ze specjalistą



mrowienie, suchość skóry, a może zwyczajnie zwiększone pragnienie, wciąż bagatelizowane, też może być przyczyną różnych chorób. Niekiedy przez niewłaściwe traktowanie naszego zdrowia narażamy się na wszelkie zarówno

pozytywne, jak i negatywne efekty naszych zaniedbań. Strach przed niekorzystnym wynikiem badań może powodować obawę, lecz całkowity brak kontrolowania stanu zdrowia, jedzonej żywności – może skrócić nasze życie.

Cukrzyca to choroba cywilizacyjna, która jest diagnozowana u co 11 dorosłej osoby na świecie. Wyróżniamy kilka jej rodzajów: cukrzyca typu 1, cukrzyca typu 2, cukrzyca typu LADA, cukrzyca ciążowa, cukrzyca monogenowa, cukrzyca wtórna.

Pierwsza z wymienionych ma swoje źródło głównie w czynnikach genetycznych, spowodowana jest uszkodzeniami komórek beta trzustki, które mają odpowiadać za produkcję insuliny. Występuje często u młodych osób.

Druga w kolejności zajmuje aż 90% zachorowań, a jej przyczynami są nadwaga, otyłość, brak właściwej diety oraz brak aktywności fizycznej. Dotyka najczęściej osób starszych, zmagających się dodatkowo z nadciśnieniem. Mamy duży wpływ na jej kontrolowanie dzięki systematycznej farmakoterapii i diecie.

Samokontrola i konsekwencja w działaniu to podstawy w terapii cukrzycy.

Kolejna odmiana jest rozpoznawalna najczęściej po 35. roku życia i ma podłoże autoimmunologiczne. Jest rodzajem cukrzycy typu pierwszego, lecz różni ją czas rozwoju, który potrafi trwać nawet latami.

Odmiana ciążowa, występująca najczęściej po urodzeniu dziecka, jest diagnozowana już w trakcie ciąży. Zaburza gospodarkę węglowodanami i może powodować cukrzycę typu drugiego. Występuje u około 3 do 6% ciężarnych kobiet i może powtarzać się w trakcie kolejnej ciąży.

## RÓŻNICA MIĘDZY CUKRZYCĄ TYPU 1 A 2

<b>CUKRZYCA TYPU 1</b> insulinozależna	<b>CUKRZYCA TYPU 2</b> insulinozależna
 <p><b>INSULINA</b> Organizm nie jest w stanie produkować insuliny, której potrzebuje</p>	 <p><b>INSULINA</b> Organizm produkuje zbyt mało insuliny i/lub nie reaguje na nią odpowiednio</p>
 <p><b>ZACHOROWALNOŚĆ</b> Stale rośnie</p>	 <p><b>ZACHOROWALNOŚĆ</b> Rośnie w tempie porównywalnym z epidemią</p>
 <p><b>ROZPOZNIANIE</b> Zwykle rozpoznawana u dzieci i osób młodych</p>	 <p><b>CZYNNIKI RYZYKA</b> Wiek, otyłość, rozpoznanie cukrzycy w rodzinie, nieprawidłowe odżywianie, brak aktywności fizycznej, pochodzenie etniczne</p>
 <p><b>PRZYCZYNY</b> Nie są znane, wiadomo że choroba występuje kiedy układ odpornościowy zaatakował komórki wytwarzające insulinę</p>	 <p><b>ZAPOBIEGANIE</b> Regularna aktywność fizyczna, zdrowa dieta, prawidłowa masa ciała, unikanie tytoniu, mogą zapobiec lub opóźnić wystąpienie cukrzycy typu 2</p>
 <p><b>OBJAWY</b> Często występują nagle</p>	 <p><b>OBJAWY</b> Często występują stopniowo</p>
 <p><b>LECZENIE</b> Konieczne jest codzienne przyjmowanie insuliny i zmiana nawyków żywieniowych</p>	 <p><b>LECZENIE</b> Regularne ćwiczenie fizyczne, dbanie o zdrową dietę, i przyjmowanie leków doustnych, w przypadku rozwoju choroby można ją leczyć insuliną.</p>

Następna z wymienionych dotyczy około 200 tysięcy pacjentów w Polsce. Co ciekawe, występuje w młodym wieku. Wiąże się ona z defektem pojedynczego genu. Warto zaznaczyć, że każdy rodzaj choroby spowodowany jest mutacją w innym genie. Często w jej leczeniu wystarczy więc odpowiednia dieta.

Ostatnia z wymienionych, nazywana typem 3, zazwyczaj występuje z innymi zaburzeniami i jest diagnozowana w miejscach, gdzie występują głód i nieprawidłowe odżywianie się. W jej przypadku rokowania mogą być zdecydowanie lepsze niż w innych postaciach cukrzycy. Do jej przyczyn zalicza się także wiele różnorodnych patologii, takich jak np. różne zaburzenia endokrynologiczne, choroby nowotworowe, schorzenia metaboliczne czy nawet stany po zabiegach operacyjnych.

W 1991r. Międzynarodowa Federacja Diabetologiczna (International Diabetes Federation, IDF) ogłosiła 14 listopada Światowym Dniem Cukrzycy. Postanowiono, że będzie on przypadać na datę urodzin Fredericka Bantinga (laureata medycznego Nobla), czyli odkrywcy insuliny. Dodatkowo święto to miało za zadanie upamiętnić 70. rocznicę jej odkrycia. W 2006r. Federacja rozpoczęła kampanię „Zjednoczeni na Rzecz Cukrzycy”, mającą na celu zwiększenie ogólnej świadomości społeczeństwa na jej temat. Działanie to spowodowało, że Zgromadzenie Ogólne ONZ od 2007r. postanowiło uznać dzień 14 listopada za Światowy Dzień Cukrzycy Narodów Zjednoczonych. Po niemal stu latach od odkrycia insuliny zdiagnozowana i leczona cukrzyca przestała być chorobą śmiertelną. A wszystko to za sprawą intensywnej pracy Banting wraz z asystentem Charlesem Bestem. Warto dodać, że to oni za pomocą wyciągu z psiej trzustki utrzymywali przy życiu chorego na cukrzycę psa. Później te działania pomogły w leczeniu Leonarda Thompsona, któremu również podano psią insulinę, lecz już uprzednio oczyszczoną. Sprawiała ona, że jego poziom cukru we krwi spadł w ciągu 24h do prawie normalnego stanu. Sytuacja ta pokazuje, że warto dążyć do rozwoju, bo nawet jeśli zmienimy kierunku wiatru, to możemy dostosować tak żagle, aby statki docierały do celu - inspiracja Jimmy Dean.

*Marta*

Źródła:

Zdjęcie 1: [https://www.google.pl/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Favignon.pl%2Fobszary-wsparcia%2Fcukrzyca&psig=AOvVaw31Bwkq5HFpLa567byApdFj&ust=1693307660863000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRqxFwoTCLCh9-](https://www.google.pl/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Favignon.pl%2Fobszary-wsparcia%2Fcukrzyca&psig=AOvVaw31Bwkq5HFpLa567byApdFj&ust=1693307660863000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBAQjRqxFwoTCLCh9-Cc_4ADFCQAAAAAdAAAAABAJ)

Cc\_4ADFCQAAAAAdAAAAABAJ

Zdjęcie 2: <https://motywator.dietetyczny.pl/wp-content/uploads/2020/05/cukrzyca.png>

<https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/cukrzyca/cukrzyca-typu-3-cukrzyca-wtorna-aa-fd4W-CRog-GDXf.html>

<https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/swiatowy-dzien-cukrzycy-krotka-historia-choroby/>

<https://portal.abczdrowie.pl/objawy-cukrzycy>

## WARTO OBEJRZEĆ!

### „Siła naszych marzeń”

30 października byłam z klasą w kinie na filmie pod tytułem „Siła naszych marzeń” (2022) w reżyserii Christiana Duguay’a. Jest to produkcja z gatunku dramatu. Opowiada o Zoe, która chce zostać w przyszłości dżokejką, jak jej ojciec. Niestety podczas pewnej burzliwej nocy jeden z koni rani główną bohaterkę, grzebiąc jej marzenia o przyszłej pracy. Oglądając towarzyszymy Zoe w drodze do ponownego odnalezienia swojej ścieżki i marzeń, które mogą być w zasięgu ręki.

Ogólnie mówiąc, film był dobry. Widziałam lepsze, widziałam gorsze. Estetycznie zrobiony, ładne kadry krajobrazu. Akcja rozwija się powoli. Wątki słabo rozwinięte. Niewiele jest powiedziane o samej stadninie i jej historii. Również po macoszemu zostały potraktowane inne wątki, np. wątek samobójczych prób lub uczuć Zoe po wypadku. Owszem, jest obrażona i zła. Widać, że źle to znosi, ale mało jest na ten temat powiedziane wprost. Możemy się tylko domyślać. Film miał opowiadać o pokonywaniu przeszkód przez osobę niepełnosprawną, jednak ostatecznie niewiele się o tym mówi. Podczas oglądania nie nudziłam się, aczkolwiek byłam w stanie przewidzieć, w jakim kierunku popłynie fabuła, a to psuło przyjemność. Brakowało mi większego zwrotu akcji.

Niektórzy bohaterowie byli doskonale zaprezentowani, np. Sebastian, który idealnie wpasował się w rolę pomocy fizycznej dla Zoe. Pomógł jej otworzyć się ponownie na ludzi i konie, z którymi główna bohaterka miała swojego

rodzaju więź. Moim zdaniem reszta postaci nie została zbyt dobrze pokazana, choćby Zoe. Mimo że na końcu się otworzyła, to nie zrobiła tego w pełni. Jest to przykre, zwłaszcza ze względu na jej skłonności samobójcze. Chętnie zobaczyłabym jej rozmowy z psychologiem lub psychiatrą. Na pewno więcej można by było się dowiedzieć wtedy o wnętrzu bohaterki i jej przeżyciach w związku z jej nieszczęśliwym wypadkiem.

Podsumowując, film nie zwał z nóg. Według mnie kilka rzeczy mogło być lepiej zrobionych. Przewidywalny, co nie znaczy, że nudny. Niekoniecznie bym go obejrzała jeszcze raz.

*Ela*

## „O psie, który wrócił do domu”

Film ten opowiada historię uroczonego psa o imieniu Bella. Bella jest cudownym psiakiem, zmuszonym opuścić swojego ukochanego opiekuna, ponieważ jest uważana za zbyt niebezpieczną, choć jest to nieprawda. Bella rusza w podróż, aby odnaleźć drogę do domu. Podczas tej przygody napotyka wiele ciekawych postaci



Zdjęcie: filmweb.pl

i przeżywa także wiele emocjonujących momentów. Na swojej drodze napotyka też ludzi, którzy próbują jej przeszkodzić w dalszej podróży, natomiast Bella nie poddaje się i idzie dalej. Lecz czy dotrwa do końca i spotka się ze swoim ukochanym opiekunem?

„O psie, który wrócił do domu” to nie tylko film o psie, ale także o miłości i wierności mimo wszystko. Pokazuje też, jak ważna może być więź pomiędzy człowiekiem a zwierzęciem. Czasem nie doceniamy naszych zwierzątek, a to zazwyczaj właśnie one są naszymi najlepszymi przyjaciółmi. Jest to film, który bawi, uczy i wzrusza.

Moim zdaniem jest to film wart obejrzenia, ponieważ możemy z niego wyciągnąć wiele ważnych wartości, którymi trzeba kierować się w życiu.

*Kasia Mikoś*