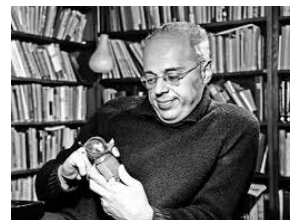


IM. STANISŁAWA LEMA  
w Stanisławowie Pierwszym

# UCHO LEMA



GAZETKA LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO  
IM. STANISŁAWA LEMA

Rok szkolny 2024/2025, numer 4 A

7 listopada

## DODATEK DO NUMERU 4

### 106. rocznica odzyskania przez Polskę NIEPODLEGŁOŚCI

Narodowe Święto Niepodległości w Polsce obchodzone jest **11 listopada**. Upamiętnia ono odzyskanie niepodległości w 1918 roku, po 123 latach zaborów.

Tego dnia Polacy cieszą się z wolności i pamiętają o bohaterach, którzy walczyli o kraj.

W Warszawie odbywają się uroczystości, w tym defilady i msze. Przy Grobie Nieznanego Żołnierza składa się wieńce i zapala znicze.

W wielu miastach organizowane są lokalne wydarzenia, takie jak koncerty i biegi. Polacy dekorują swoje domy flagami narodowymi oraz uczestniczą w patriotycznych wydarzeniach.

To czas refleksji nad historią oraz radości z bycia częścią wolnego narodu.

W **gminie Nieporęt** również święto to będzie obchodzone bardzo uroczysto. Władze zaplanowały wiele atrakcji dla dzieci i dorosłych.

Zachęcamy do zapoznania się z plakatem obok.

11 listopada 2024 r. już po raz ósmy w gminie Nieporęt **odbędzie się Bieg dla Niepodległej**.

W tym roku bieg zostanie

**NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI**  
1918 - 2024

**8 LISTOPADA - Plac Wolności w Nieporęcie**

**10:00** Złożenie kwiatów pod pomnikiem Legionistów Marszałka Józefa Piłsudskiego w Białobrzegach

**17:00** Msza Święta w intencji Ojczyzny w Kościele pw. Niepokalanego Poczęcia NMP w Nieporęcie

**18:00** Apel Pamięci Oręża Polskiego z udziałem:  
- 9. Brygady Wsparcia Dowództwa Generalnego Rodzajów Sił Zbrojnych im. gen. dyw. Wiktora Thommée  
- Stowarzyszenia im. 2. Szwadronu 11. Pułku Ułanów Legionowych

**9 LISTOPADA - Gminny Ośrodek Kultury w Nieporęcie**

**11:00** "Śladami Orła" przedstawienie dla dzieci w wykonaniu Teatru Lalek BAJKA

**18:30** "Zapytaj o Polskę" Koncert Piosenki Patriotycznej Małgorzaty Kozłowskiej

**11 LISTOPADA - plac przed Kościołem w Stanisławowie Pierwszym**

**9:40** ROZPOCZĘCIE VIII BIEGU NIEPODLEGŁOŚCI

**10:50** ZŁOŻENIE KWIATÓW POD TABLICĄ PAMIĄTKOWĄ

**11:11** START BIEGU GŁÓWNEGO

ORGANIZATORZY OBCHODÓW:  
PARTNERZY:  
- Stowarzyszenie Legionistów 99 Wojskowy  
- Stowarzyszenie Legionistów 100 Wojskowy  
- Stowarzyszenie Legionistów 101 Wojskowy  
- Stowarzyszenie Legionistów 102 Wojskowy  
- Stowarzyszenie Legionistów 103 Wojskowy  
- Stowarzyszenie Legionistów 104 Wojskowy  
- Stowarzyszenie Legionistów 105 Wojskowy  
- Stowarzyszenie Legionistów 106 Wojskowy  
- Stowarzyszenie Legionistów 107 Wojskowy  
- Stowarzyszenie Legionistów 108 Wojskowy  
- Stowarzyszenie Legionistów 109 Wojskowy  
- Stowarzyszenie Legionistów 110 Wojskowy

poszerzony o dwie dodatkowe kategorie: Nordic Walking na ok. 5,6 km (rocznik 2011 i osoby starsze) oraz Bieg na ok. 5,6 km dla osób z niepełnosprawnościami (rocznik 2011 i osoby starsze). Wszystkich zachęcamy do udziału.

Poniżej znajduje się link do zapisów. Na każdy z biegów obowiązuje limit miejsc.

<https://rejestracja-festiwalbiegowy.pl/VIII-bieg-niepodleglosci-nieporęt-2024>

Informacje zebrał Marcin

Lizińczyk, I A

#### Ważne tematy:

- **ROCZNICA ODZYSKANIA PRZEZ POLSKĘ NIEPODLEGŁOŚCI**



#### W tym numerze:

REDAKTORZY Z KLASY  
PIERWSZEJ - POZNAJCIĘ 2  
ICH

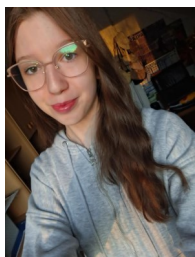
NASZ REDAKTOR OD BŁĘDÓW 2

DZIEŃ WALKI Z CUKRYCĄ 3-4

DZIEŃ PLUSZOWEGO MISIA 4

### REDAKTORZY Z KLASY PIERWSZEJ

Nadszedł czas, aby zaprezentować Wam nowych redaktorów gazetki Ucho Lema. To pierwszoklasiści, którzy już na swoim koncie mają małe sukcesy. **Poznajcie ich.**



Cześć! Mam na imię **Zosia**, chodzę do klasy I B. Od najmłodszych lat pasjonuje mnie pisanie, dlatego też zdecydowałam się dołączyć do grupy redaktorów tej gazetki. W wolnym czasie uwielbiam tworzyć własne teksty, jak i opowieści. Kocham też czytać książki, najchętniej sięgam po pozycje kryminalne oraz fantastyczne, w których koniecznie znajduje się wątek romantyczny oraz wiele skomplikowanych zagadek!

Uwielbiam wieczory z kocykiem, herbatką i dobrą książką. W przyszłości chciałabym publikować stworzone przeze mnie historie oraz teksty.



Mam na imię **Konstanty** i chodzę do klasy 1B. Jestem pływakiem, aktorem teatralnym i interesuję się sztuką. Sam piszę poezję. Aspiruję do zostania najlepszą wersją siebie, pragnę ulepszać własną osobę na każdej możliwej płaszczyźnie. Wiążę swoją przyszłość ze sportem, natomiast aspiruję również do zostania poliglotą, dziennikarzem lub aktorem filmowym.

Najpewniej wpadnę na jeszcze jakieś koncepcje dotyczące przyszłości mojej osoby.



Cześć! Mam na imię **Blanka** i jestem z klasy 1b. Pasjonuję się tańcem. Przez wiele lat chodziłam na zajęcia z tańca towarzyskiego, jednak ostatnio zmieniłam styl

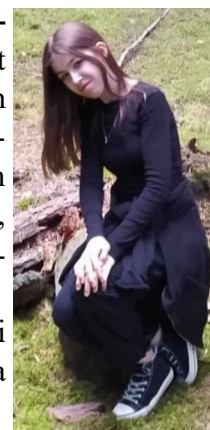
tańca i próbuję swoich sił w hip-hopie. Oprócz ruchu uwielbiam także poznawać różne historie, czytając książki oraz oglądając filmy. Ostatnio odkrywam w sobie pasję do pisania tekstów.



Nazywam się **Marcin Liźnińczyk**, uczęszczam do klasy 1A. Zaczęłam chodzić na koło dziennikarskie, by uniknąć lekcji z edb. Ku mojemu zdziwieniu zaczęło mi się podobać. Od tego czasu przeprowadziłem wywiad z panem Braunem, pomagałem także tworzyć szatnię graficzną gazetki. Moje zainteresowania to czytanie, rysowanie i granie w gry planszowe.

Cześć, mam na imię **Martyna**, chodzę do klasy I B. Mam 15 lat i jestem pasjonatką teatru. Uwielbiam pisać książki oraz je czytać, co sprawia mi ogromną radość. W wolnym czasie lubię oglądać filmy i seriale, co pozwala mi odkrywać nowe historie i inspiracje.

Chciałabym w przyszłości dalej rozwijać swoje zainteresowania w sztuce i literaturze!



### NASZ REDAKTOR OD BŁĘDÓW



Cześć, Mam na imię **Alex!** W gazetce Ucho Lema zajmuję się korektą tekstów. Obecnie jestem w trzeciej klasie.

A teraz kilka zdań na mój temat. Moją największą pasją jest fotografia. W wolnym czasie lubię słuchać muzyki i spędzać czas ze znajomymi. W przyszłości chciałbym zostać architektem.

# ŚWIATOWY DZIEŃ CUKRZYCY

Światowy dzień cukrzycy jest świętem obchodzonym corocznie **14 listopada**, ustanowiony w 1991 roku przez Międzynarodową Federację Diabetologiczną (IDF) oraz Światową Organizację Zdrowia (WHO). Obchody te mają na celu zwiększenie świadomości na temat cukrzycy oraz jej wpływu na zdrowie publiczne.

### ALE O JAKIM WPLYWIE MÓWIMY?

Zacznijmy od wspomnienia o tym, że zgodnie z danymi WHO liczba osób cierpiących na cukrzycę wzrosła ze 108 milionów w 1980 roku do około 422 milionów w 2014 roku. Cukrzyca jest jedną z głównych przyczyn ślepoty, niewydolności nerek oraz chorób sercowo-naczyniowych. Jest także **siódmą najczęściej występującą przyczyną śmierci na świecie**.

### ALE SKAD SIĘ ONA BIERZE?

Na początku rozróżnijmy **typy cukrzycy**. Jest ich 4. A każda ma nieco inny początek.

**Cukrzyca typu 1:** Jest ona choroba autoimmunologiczna, co oznacza, że układ odpornościowy atakuje trzustkę, która jest odpowiedzialna za produkcję insuliny. Insulina jest kluczowym hormonem w kwestii przetwarzania insuliny. I chociaż przyczyny tego procesu są do tej pory nieznane, suponuje się że czynniki zarówno genetyczne, jak i środowiskowe odgrywają istotną rolę.

**Cukrzyca typu 2:** Ten typ choroby rozwija się w wyniku insulinooporności, czyli że tkanki organizmu stają się mniej wrażliwe na działanie insuliny. Mimo że w początkowej fazie trzustka wydziela tego hormonu więcej, z czasem może dojść do jej niedoboru. Ten typ cukrzycy w większości spowodowany jest brakiem aktywności fizycznej, byciem otyłym i niezdrową dietę.

**Cukrzyca ciążowa:** Jak sama nazwa wskazuje, ten typ choroby przypisywany jest kobietom w ciąży i jest związany z hormonalnymi procesami zachodzącymi podczas tego okresu.

Hormony te prowadzą do insulinooporności, a co za tym idzie - do podwyższonego poziomu cukru we krwi.

**Inne specyficzne typy cukrzycy:** Istnieją także takie formy cukrzycy jak **cukrzyca wtórna** spowodowana korzystaniem z niektórych leków bądź schorzeniami, np. rak trzustki.

### A JAKI TYP CUKRZYCY JEST NAJBARDZIEJ POWSZECHNY?

Z całą pewnością można stwierdzić, że to właśnie **cukrzyca typu 2** jest najbardziej powszechną tej choroby odmianą. Choruje na nią aż **90% osób chorych**, około 9% ludzi na świecie. To aż 72 milionów ludzi! Populacja Polski pomnożona niemal razy 2! Są to absolutnie przytłaczające liczby, które z całą pewnością nie biorą się bez powodu.



### DLACZEGO TAK NAPRAWDĘ CHORUJEMY?

Już bez ogródek spojrzymy prawdzie w oczy. Jesteśmy leniami. I to potwornymi. I o ile cukrzyce innego typu niż 2 można justyfikować zmianami hormonalnymi występującymi podczas ciąży czy innymi chorobami, cukrzyca typu 2 do tego się nie zalicza. A to na nią choruje drastyczna ilość ludzi. Zamiast schodów w bloku wybieramy windę. Zamiast aktywnie się rozwijać na wf-ie, grając w to, co chcemy, nauczyciele rzucają nam piłkę, żebyśmy zwyczajnie pograli. Nic dziwnego, że przytłaczająca liczba uczniów w polskich szkołach wypisuje sobie nawet sama zwolnienia z wf-u.

### ŚWIATOWY DZIEŃ CUKRZYCY - ciąg dal-



Sprawę poprawnego przeprowadzenia lekcji wf-u w polskich szkołach możemy sobie zostawić na później.

Jednak na później nie można zostawić takich kwestii, jak zaleganie w łóżku przed telewizorem (co częstą łączoną jest z potworną dietą), brak jakiegokolwiek pasji czy hobby sportowego pozaszkolnego, a nawet wybierania się na prosty spacer. Już nie wygląda to tak, że idziemy z psem. Wygląda to tak, że stoimy w miejscu w telefonie i od czasu do czasu zainteresujemy się na tyle swoim zwierzakiem, że rzucimy mu jeden patyk na przysłowiowy „ruski rok”.

Gdybym miał to streścić, to ująłbym to w słowa „więcej kalorii, mniej ruchu”. I nie ma tu żadnego powodu do uśmiechu.

#### WIĘC CO TAK NAPRAWDĘ MOŻEMY ZROBIĆ?

Nie ma mowy tutaj o popadaniu w zaburzenia odżywiania. Nie mówię tutaj o obsesyjnym liczeniu kalorii, podejścia „food earning”, czyli zapracowywania sobie na określone jedzenie. Nie mowa tutaj również o żmudnym bieganiu – robieniu kółek w parku nieopodal domu. Mowa tutaj wyłącznie o lekkim zmienianiu na lepsze, dopracowywaniu swoich nawyków.

Wybierz schody zamiast windy. Zamiast umawiać się z przyjaciółmi wyłącznie na kino, wybierz się z nimi wcześniej jeszcze na łyżwy. Zamiast zastygać na wakacjach na leżaku, zwiedź to, co ci się podoba. Zagadaj do ludzi. Do chłopaka czy dziewczyny, która wpadła ci w oko. Boisz się złamać barierę językową? Dołącz do grających w piłkę plażową. Nie musisz znać języka jak native speaker, żeby w takich tematach się dogadać. Masz ochotę na lody? To

je zjedz! Pomyśl natomiast o pospacerowaniu z przyjaciółmi, jedząc je. Nie musisz rezygnować z rzeczy, które kochasz. Nie musisz jeść sałatek na obiad, śniadanie i kolacje. Wystarczy tylko krok po kroku zmieniać swoje nawyki, a tym samym życie - na lepsze.

*Konstanty Piotrowski, I B*

*Informacje zebrane z artykułów medycznych z sieci i skonsultowane z nauczycielem biologii, panią Emilią Turek.*

### 25 listopada Światowy Dzień Pluszowego Misia



**25 listopada** na całym świecie obchodzony jest dzień pluszowego misia.

Zabawka ta od prawie 120 lat towarzyszy dzieciom pod każdą szerokością geograficzną, ciesząc zarówno tych najmłodszych, jak i tych nieco starszych. Niesłabnąca popularność misiów nie dziwi chyba nikogo – w końcu każdy z nas miał w dzieciństwie pluszowego przyjaciela, pomagającego przetrwać ciężkie chwile.

**Przynieście 25 listopada do szkoły swoje ulubione misie – zrobimy zdjęcia - galerię szkolnych misiów. A kto przyniesie—nie będzie pytany.**

*Redakcja Ucho Lema*

