



ROGALIK

NUMER 1

DATA WYDANIA 11 WRZEŚNIA 2019

Rogalik do czytania

Po krótkiej przerwie wraca gazetka szkolna naszego liceum. Chcemy pisać o wszystkim co Nas dotyczy - Nas: nauczycieli i uczniów liceum Sowińskiego.

Zapraszamy wszystkich, którzy chcą zabrać głos w sprawach ważnych lub pochwalić się swoimi pasjami, albo swoimi dokonaniem. Spotkanie dla zainteresowanych odbędzie się 13 września na długiej przerwie w sali 112 na pierwszym piętrze.

Redakcja

W tym numerze:

- Szkolne gadżety;
- Angielskie idiomy;
- Przegląd kulturalny;
- Coś o włosach;
- Przegląd sportowy.

Słowo od dyrekcji i samorządu

Dyrekcja szkoły pragnie poinformować wszystkich uczniów iż, 17 Września odbędą się w szkole zdjęcia klasowe.

Pani profesor Katarzyna Wysieńska-Zaluga pragnie poinformować iż 25 września na długiej przerwie odbędzie się spotkanie dla zainteresowanych wstąpieniem do szkolnego wolontariatu. Spotkanie odbędzie się w sali 209 na drugim piętrze.

Samorząd szkolny prosi o zgłoszenie się przewodniczących klas pierwszych do przewodniczącego samorządu uczniowskiego Cezarego Huszczy (3A) do czwartku 19 września.

Dlaczego jedni mają kręcone włosy, inni są rudzi, a jeszcze inni łąsi?



Włosy są wytworem skóry. Najwięcej rośnie ich na głowie około 120 tysięcy. Codziennie tracimy około 60 włosów, a na ich miejsce wyrastają nowe. Włos na głowie "żyje" od 3 do 5 lat, natomiast włosy rzęs odnawiają się co około 100-150 dni.

Wygląd naszych włosów zależy od bardzo wielu czynników. Mieszki włosowe czyli kanaliki, z których wyrastają włosy, mają różne kształty. Z okrągłych mieszków wyrastają włosy proste, z owalnych—falowane, a z tych o najbardziej spłaszczonym kształcie rosną włosy mocno skręcone.

Kolor włosów zależy od ilości zawartych w nim barwników: brązowej melaniny i czerwonego karotenu (tego samego, który nadaje kolor marchewce). U osób rudych wytwarza się jedynie karoten, a osoby z czarnymi włosami mają bardzo dużo melaniny. U blondynów zabarwiona jest tylko zewnętrzna warstwa włosa, co daje efekt jasnego odcienia.

Na starość włosy siwieją. Tracą zdolność do produkowania barwników, a pomiędzy ich komórkami pojawiają się pęcherzyki powietrza. Zdarza się też, że w wyniku uszkodzenia ośrodka wzrostu włosa (znajduje się on na samym końcu włosa w skórze), włos przestaje rosnąć w ogóle. Aby nasze włosy były zdrowe, lśniące i silne, powinniśmy dobrze się odżywiać i dostarczać organizmowi witamin.

Włosy potrzebują witaminy A, E, H, F, C i witamin z grupy B. Każda z nich odpowiada za inną cechę włosa.

Witamina A, czyli tzw. retinol. Głównym źródłem witaminy A są: tkanki zwierzęce np. wątróbka, jaja, tłuste mięso, mleko, sery, masło. Poza tym witamina ta znajduje się także w pomidorach, papryce, marchwi. Wpływa na prawidłowy metabolizm komórek rogowego nabłonka skóry, do których należą także zrogowaciałe komórki macierzy włosa.

Witaminy z grupy B uczestniczą one bezpośrednio w procesach fizjologicznych wzrostu włosów. Chronią je również przed chorobami, a także niekorzystnym oddziaływaniem czynników zewnętrznych. Wyróżniamy następujące witaminy z grupy B:

- * Witaminę B1, czyli tiaminę, znajdziemy w kurzej pierśi, ziarnach słonecznika, kotlecie schabowym;
- * Witaminy B2, czyli ryboflawiny, należy szukać w brokułach, mleku, jogurtach lub wieprzowinie;
- * Witamina B3, czyli niacyna, należy jej szukać zarówno w produktach roślinnych, jak i zwierzęcych;
- * Witamina B5, inaczej zwana kwasem pantotenowym, znajdziemy w brokułach, a także pieczarkach;
- * Witaminę B6, czyli pirydoksynę, dostarczymy włosom jedząc sardynki, banany, wątrobę;
- * Witamina B9, czyli kwas foliowy, jest odpowiedzialny za wzrost włosów, występuje on obficie w zielonych liściach (zielone warzywa);
- * Witamina B12, czyli cyjanokobalamina, wzmacnia włosy i zapobiega ich wypadaniu, znajduje się w kurzych wątróbkach oraz wołowinie.;

Witaminę E znajdziemy w zbożach, migdałach, oleju szafranowym, oleju kukurydzianym, oleju sojowym, zielonej rzepie. Witamina ta jest odpowiedzialna jest za piękny połysk oraz jedwabisty wygląd włosów.

Witaminę H znajdziemy w wątróbce, mące sojowej, orzechach włoskich i ziemnych, sardynkach, pomidorach, grzybach, migdałach. Biotyna zwana jako witamina H działa przeciw siwieniu i łysieniu.

Witamina C należy jej szukać przede wszystkim w cytrusach, owocach kiwi, guawy, papryce. Wpływa na prawidłowy rozwój kolagenu, który wzmacnia włosy.

Witamina F jest to zespół nienasyconych kwasów tłuszczowych. Działają one na organizm ochronnie i stymulująco. Są niezbędne każdej komórce, w tym także włosom.

I. W.

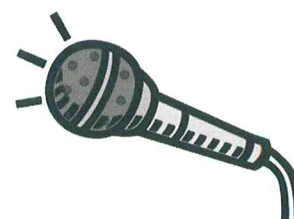
Co słyhać w świecie kultury?

"Koniec zabawy! Bierz się do roboty!" - brzmi znajomo, co? Niech pierwszy rzuci kamień ten, kto usłyszał ostatnio taki lub podobny tekst od rodziców. A trzeba przyznać, że w te wakacje sporo się działo i można było się nieźle zabawić

Od 31 maja przez dwa dni mogliśmy się bawić na kolejnym już Orange Warsaw Festival, słuchając wykonawców takich jak Marschmallow czy Miley Cyrus (nigdy nie zapomnę jak na każdej przerwie słyszałam, że do Polski przyjeżdża Hannah Montana). Po kolejne dawki muzyki festiwalowej można było się wybrać do Krakowa na Kraków Live

Festival, do Gdyni na Open'era, bądź na muzyczny obóz przetrwania jakim była kolejna edycja Pol'n'Rock festival. Z koncertów na dużej scenie w tym roku mogli bardziej korzystać nasi rodzice, gdyż koncerty dała Metalica oraz Jon bon Jovi. kiedy my mogliśmy tylko "bujac się" przy Pink jednocześnie oplakując odwołane koncerty Arianny Grande. Na dużym ekranie było nam dane zobaczyć kinowe premiery. Chłopcy biegli na nowego "Spiderman'a", fani twórczości Beatlesów wybierali się na "Yesterday", dla tych co się lubią bać Annabelle wróciła do domu, a widzowie o mocnych nerwach płakali, gdy Mufasa umierał w Królu Lwie. Z desek teatru muzycznego "Roma" na stałe "odlecieli" "Piloty",

a w radiu słyszeliśmy o tym, że Taco Hemingway i Dawid Podsiadło w piątki leżą w wannie, po głowie nam chodziła piosenka Cleo, mili ludzie z męskiego grania życzyli sobie i nam by nas było stać na święty spokój, Golec uOrkiestra zmienili położenie geograficzne i przenieśli się z lysego pola na jakąś górę, a Shawn Mendes wraz z Camilą Cabello doprowadzali nas do szwelskiej pasji kolejną piosenką z hiszpańskim tytułem.



Mogę teraz wydać się okrutna, przypominając te wspaniałe chwile pełne radości i zabawy, ale uwiercie - mnie również to boli (zwłaszcza, że w redakcji gazetki dostałam dział "kultura" w momencie, gdy sezon pełen wszelkiego rodzaju eventów się skończył). Na szczęście żyjemy w cudownym świecie gdzie koniec wakacji nie oznacza braku jakichkolwiek okazji do wyrwania się z domu. Od września ruszają nowe sezony w teatrach. 26 października odbędzie się polska premiera "Aidy" w TM "Roma". W ramach klasowego wyjścia zachęcam do odwiedzenia Teatru Dramatycznego na Woli, który znajduje się tuż przy naszej szkole. W owym teatrze można wybierać do woli z bogatego repertuaru spektakli m.in. inscenizacji szkolnych lektur takich jak: "Mistrz i Małgorzata", "Król Edyp", "Hamlet" czy "Ferdynand". Ja zaś od siebie mogę polecić przedstawienie pod tytułem "Nasza klasa". Piękne, wzruszające i pouczające widowisko, które daje dużo do myślenia względem relacji z osobami z klasy. A dla fanów musicalu oraz podróży małych i dużych w TM w Łodzi od października wraca "Miss Saigon".

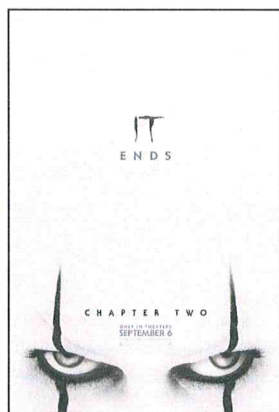
Dla wszystkich miłośników muzyki na żywo już 28 września na stadionie Narodowym zaśpiewają Dawid Podsiadło i Taco Hemingway. 10 października Margaret w ramach swojej trasy koncertowej "Gaja Hornby Tour" da występ w klubie

"Stodoła". Dla wszystkich fanów James'a Arthur'a dobrą wiadomością będzie to, że w zapowiedzi swojej trasy "The YOU Tour" postanowił "zahaczyć" o "Stodołę" 30 stycznia przyszłego roku. A jeśli ktoś nie chce czekać na jakieś wydarzenie to w ten weekend, czyli 14-15 września na Placu Konesera ma się odbyć Warszawski Festiwal Konesera, podczas którego mają zagrać m. in "The Dumplings" (15.09 od 19:30). Na festiwal obowiązuje wstęp wolny.

Jeżeli chodzi o kinowe premiery, to niedawno na ekrany trawił prawdopodobnie najbardziej kontrowersyjny film tego roku - "Polityka" Patryka Vegi, a do końca roku kalendarzowego czekają nas premiery takich filmów jak:

Wrzesień: "IT chapter 2", "Ad Astra", "Parasite", "Rambo: Ostatnia krew", "Piłsudski", "Downtown Abbey", "Legion"

Październik: "Joker", "Boże Ciało", "Sklep przy głównej ulicy", "Van Gogh. U bram wieczności",



W najbliższych miesiącach niezbyt możemy liczyć na serialowe nowości, jednak od października ruszają nowe sezony znanych nam już seriali (UWAGA! Wszystkie serie dane w tym artykule są dostępne na platformie Netflix, a został on wybrany ze względu na to, że jest on najpopularniejszy i ma go najprawdopodobniej połowa szkoły. Miłośników HBO GO i telewizorowych maniaków najmocniej przepraszam).

6 października: "The Walking Dead" (sezon 10), "Supergirl" (sezon 5)

8 października: "Flash" (sezon 6)

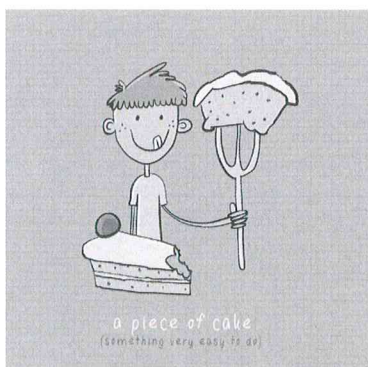
9 października: "Riverdale" (sezon 4)

Ze złych wiadomości to do tych, którzy czekają najbardziej, czyli do wszystkich Panów (i do mnie) - "Wiedźmin" do Netflixa, dopiero pod sam koniec 2019 roku. Kiedy konkretnie? Nie wiadomo. Pożyjemy, zobaczymy.

I to puki co wszystko. Mam nadzieję, że pomogę każdemu znaleźć coś dla siebie. Dopiero co wróciliśmy do szarej rzeczywistości jaką jest szkoła, po udanych dwóch miesiącach pełnych szaleństwa i każdy z nas zasługuje na chwilę wytchnienia czy to przy większym wyjściu ze znajomymi czy przy leniuchowaniu w domowym zaciszu, oglądając serial z pudełkiem lodów w rękach. Pozostaje nam tylko korzystać z luźnego okresu powrotu do szkoły, "ogarniać naukę", by mieć stosunkowo wolne weekendy i czekać na przerwy świąteczne, ferie, majówki i wakacje, aby gdzieś się wyrwać w doborowym towarzystwie

K.B.

Idiomy angielskie



- 'A piece of cake' – something is very easy;
- 'Speak of the devil' – You normally use this when the person you were talking about suddenly appears;
- 'When pigs fly' – something that will never happen;
- 'To feel under the weather' – to not feel well;
- 'To cut corners' – to do something badly or cheaply.

T.M.

Gadżety szkolne



Samorząd szkolny pragnie przestawić tego roczny cennik gadżetów szkolnych:

Bluzy z haftem:

- Bluza kangur—109zł;
- Bluza bez kaptura—99zł;

Kolory:

- Butelkowy zielony z białym logo;
- Bordowy z białym logo;
- Turkusowa z białym logo;
- Pudrowo różowa z białym logo;
- Czarna z białym lub złotym logo; (Tylko bluza z kapturem);
- Musztardowa z czarnym haftem oraz czarnymi sznurkami; (tylko bluza bez kaptura);

- Biała z Czarnym lub złotym logo;

Skarpetki:

- Od 30szt. z bluzą—20zł;
- Od 50szt. Z bluzą—15zł;

Koszulki:

- Koszulka z nadrukiem—45zł;

Kolory:

- Biała z czarnym logo;
- Bordowa z białym logo;
- Grantowa z białym logo;
- Czarna z białym logo;

Czapki z nazwą szkoły:

- Czapka z daszkiem—35zł;
- Czapka zimowa (czarna) - 40zł;

Kolory czapki z daszkiem:

- Czarna z białym haftem;
- Bordowa z białym haftem;
- Granatowa z białym haftem;
- Pudrowo różowa z białym haftem;

Wizualizacje można uzyskać po skontaktowaniu się z przewodniczącym samorządu uczniowskiego Cezarym Huszczą (3A).

Przegląd sportowy

Reprezentacja Polski koszykarzy w ostatnim meczu drugiej fazy mistrzostw świata mających miejsce w Chinach, przegrała wynikiem 65-65:91 z reprezentacją Argentyny, która była zdecydowanym faworytem w tym spotkaniu. Jednak porażka nie oznacza końca udziału biało czerwonych w tym turnieju, mecz z Argentyną miał decydować jedynie o rozstawieniu Polaków w ćwierćfinałach, ponieważ nasza reprezentacja była już pewna awansu po meczu z Rosją, który odbył się 6 września i był piątym wygrany z rzędu meczem Polaków. O wiele gorzej niestety wygląda sytuacja piłkarskiej reprezentacji Polski, w porównaniu do koszykarzy nasi piłkarze zapomnieli jak się powinno uprawiać własną dyscyplinę sportu. Piątkowa porażka wynikiem 2:0 z reprezentacją Słowenii powinna być nauczką dla

piłkarzy i trenera, że mimo wyników nie można osiąść na laurach i cały czas bacznie obserwować co się dzieje wokół. Porażka w piątkowym meczu oznacza, że Austria która zajmuje drugie miejsce w grupie eliminacji ME zbliżyła się już tylko na odległość 3 punktów a trzecia Słowenia 4 punktów od naszej reprezentacji a trzeba też zwrócić uwagę na to, że już w poniedziałek gramy kolejny bardzo ważny mecz którym jest pojedynek z Austriakami. Potencjalna porażka w poniedziałkowym meczu może być oplakana w skutkach i ze względnego spokoju popadniemy w stresującą walkę do ostatnich chwil eliminacji. Zostając niestety przy niepowodzeniach, które zdominowały Polski sport, nie można nie wspomnieć o naszym jedynym reprezentancie w Formule 1, czyli Robercie Kubicy. Polak od początku sezonu zdobył tylko jeden punkt i to

dzięki ogromnemu szczęściu i pechowi przeciwników którzy w bardzo dużej części po prostu nie dojechali do mety wyścigu. W Niedzielnym starcie Polak dojechał na 17 pozycji nie uzyskując ani jednego punktu, za Kubicą znalazło się 3 zawodników którzy nie dojechali do końca. Zawodnik Williamsa dojechał ze stratą dwóch okrążeń względem zwycięzcy, którym został Charles Leclerc z teamu Ferrari. Nie popisały się również nasze siatkarki przegrywając 0:3 z reprezentantkami Włoch w meczu o 3 miejsce na mistrzostwach Europy. Jest to jednak mała rysa na wizerunku Polek ponieważ nikt nie typował że uzyskają w tym turnieju tak dobry wynik. **K.S.**

