



Wigilia szkolna

Święta Bożego Narodzenia to piękny czas, z którym wiąże się wiele zwyczajów. Przedstawiła je w montażu słowno – muzycznym młodzież ZSME 19 grudnia 2014 r. w ostatnim dniu zajęć przed przerwą świąteczną. Przedstawienie przygotowała pani Barbara Słomka oraz księża Piotr Wawrzyniak i Mariusz Berko. Wystąpili w nim: Aleksandra Jucha 2IA, Wiktoria Muszyńska 2IA, Kamil Sznajder 1TM, Marek Dulowski 2IB, Paweł Kołodziej 2TB, Kamil Koziół 4IB, Paweł Myjkowski 2IA. Młodym recytatorom towarzyszył zespół muzyczny w składzie: Patryk Poleć 1TM, Bartłomiej Nawojczyk 1IB, Michał Rapła 1TC, Kamil Mądel 2TB, Mariusz Wójcik 2TB, solista Jakub Koczwarą 1TM, których do występu przygotował pan Adam Kaniarz.

Po przedstawieniu głos zabrał pan Dyrektor Jan Onak, życząc wszystkim zdrowych, spokojnych i rodzinnych Świąt Bożego Narodzenia oraz udanej i bezpiecznej przerwy świątecznej.

W klasach odbyły się uroczyste wigilie z wychowawcami. W atmosferze pełnej miłości



i życzliwości nastąpiło dzielenie się opłatkiem i wzajemne składanie życzeń, a na klasowych ławkach nie zabrakło wigilijnych potraw i dekoracji.

R. CH.

Bibliotecznym wsuwaczom mówimy „Nie”!

Zachować czystość... Piękne słowa, godne prawdziwego Chrześcijanina. Dowód prawdziwej, romantycznej miłości aż do śmierci, ofiarowanie sobie siebie nawzajem. Słuchamy o tym z ambon i na Katechezie. Moim zdaniem jest to lekko przereklamowana atrakcja, ale i tak nie to jest tematem niniejszego artykułu.

Chodzi mi bowiem o zachowanie czystości nie metaforyczne, nie alegoryczne ani nie romantyczne, tylko dosłowne i wyraźne jak dwie tony betonu. O zmienianie obuwia i niezamienianie naszej Biblioteki w koryto.

Tak, to też jest problem. Często mam wrażenie, że jako jedyny w tej szkole potrafię czytać. Każdy, kto tak samo jak ja dostrzegł tabliczkę na drzwiach biblioteki, może z czystym sumieniem opuścić ten artykuł i iść do KFC wypić Colę Zwycięstwa.

Wciąż tutaj jesteś, Drogi Czytelniku? Dobrze, czytaj dalej. Podczas swoich w miarę częstych odwiedzin w Bibliotece prawie za każdym razem widzę kogoś, kto wykazuje się albo odwagą, albo ignorancją, albo typowym dla dzisiejszego społeczeństwa analfabetyzmem. Wchodzą tacy z bananem na ustach, a często i w ustach, albo i z ciastkiem lub drożdżówką, koniecznie w takich butach, by dzielni stróże porządku, dobre duchy naszej szkoły, dostrzegli je z drugiego końca korytarza, holu lub miasta... Każde upomnienie pozostaje bez odzewu, nieważne, kto upomina. Często swoją humorystyczną (jak na standardy analfabetów) odpowiedź kończą wzięciem wielkiego kęsa jedzonka aktualnie trzymanego w rękach i dalsze go ciamkanie.

Nieważne, gdzie są, biblioteczni wsuwacze non- stop coś jedzą. Wiecznie głodni i uśmiechnięci, lgnący co biblioteki jak pszczoły do miodu. Nieważne, czy stoją przy ladzie, czy gdzieś przy ścianie, czy może siedzą przy komputerze... Tak, przy komputerze! Coś, czego nie robią nawet u siebie w domu skuteczniają tutaj. Cóż, klawiatura tak łatwo i bez śladu wchłania okruszki... Co z tego, że potem chrupie jak chipsy i ma własny mały ekosystem?

Pani Renata Chlupka odpowiedzialna za bibliotekę ostrzega za moim pośrednictwem po raz ostatni: każdy wsuwacz spotka się z surową karą. Mam nadzieję, że umiecie malować regały? Nie? Nic nie szkodzi, jeszcze się nauczycie, gdy nadejdzie ten dzień. O jedną drożdżówkę za daleko...

Adrian Tarza

Cukrzycy stop!

14 listopada przypada „Światowy Uczniowie naszej szkoły zostali na akcję prozdrowotną „Tarnowski cukru - poczuć smak” w Centrum ITC i 2IB miały okazję temat cukrzycy. Ambasadorkami Azoty PWSZ Tarnów. Koordynatorkami akcji ze Wojdan i Renata Chlupka.



Dzień Walki z Cukrzycą”. zaproszeni przez Centermed Rekord Zdrowia. Mniej Handlowym „Max”. Klasy uczestniczyć w wykładzie na akcji były siatkarki Grupy strony ZSME były Anna

Być wolontariuszem...

W dniu 13 grudnia 2014 roku
w Pałacu Młodzieży w Tarnowie
odbyła się

III Tarnowska Gala Wolontariatu.

Dwóch uczniów z naszej szkoły
zdobyło wyróżnienia konkursie na
Wolontariusza Roku 2014 –
Kamil Gołąb z klasy 3IA oraz
Paweł Madura z klasy 3TC.



ZSME pomaga PKPS w Tarnowie!

W październiku 2014 roku zakończyła się zbiórka pieniędzy na Społeczny Fundusz Pomocy. Nasza szkoła przekazała Zarządowi Rejonowego Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej 545,60 zł. Połowa kwoty 272,80 zł zgodnie z regulaminem akcji przekazana została uczniowi naszej szkoły. Najwięcej pieniędzy zebrała klasa 2TB, drugie miejsce zajęła klasa 1TMI, na trzecim miejscu uplasowała się klasa 4TB.

R.CH.

Kiermasz tostów na rzecz „Szlachetnej Paczki”

18 XI 2014 roku odbyła się kiermasz tostów na rzecz „Szlachetnej Paczki”. Zarobiliśmy 536,00 zł!!!
Dziękuję uczniom, którzy zorganizowali przedsięwzięcie:

- Jakubowi Adamczykowi, Kamilowi Gołębiowi, Jakubowi Kamińskiemu, Piotrowi Włodarzowi z klasy 3IA,
 - Kamilowi Koziołowi i Michałowi Nowickiemu z klasy 4IB,
 - Mateuszowi Opiole, Rafałowi Chaim, Pawłowi Madurze z klasy 3TC.
- Akcję wsparły także panie Kinga Pułkownik i Edyta Pajor.





Koło Wolontariatu wykonało 21 stroików dla „Kół Medu”. Zarobione 210, 00 zł przekazane zostało na Dom Samotnej Matki w Tarnowie.

W grudniu ZSME wzięło udział w akcji „Szlachetna paczka”. Udało się zebrać 21 kartonów z ubraniami, środkami czystości i żywnością dla samotnej pani Heleny. Akcję koordynowały panie Edyta Pajor, Kinga Pułkownik, Renata Chlupka.



Biblioteka Zespołu Szkół Mechaniczno – Elektrycznych pragnie zaprosić uczniów gimnazjów oraz szkół ponadgimnazjalnych do udziału w konkursie literackim pt. „Międzyszkolne Igrzyska Śmierci”.

Konkurs ma na celu popularyzację czytelnictwa wśród młodzieży oraz kształtowanie umiejętności wnikliwego i uważnego czytania.

Szczegółowe informacje dotyczące konkursu są zamieszczone na stronie naszej szkoły: www.zsme.tarnow.pl

Zapraszamy do udziału w konkursie!

Święto Patrona Szkoły

30 października 2014 roku odbyła się uroczysta akademia z okazji Dnia Patrona Szkoły.

W tym roku motywem przewodnim uroczystości było hasło „Tadeusz Tertil – burmistrz inwestor”. Pan Mateusz Olejnik w swoim przemówieniu ukazał patron ZSME jako wybitnego innowatora, za którego kadencji otwarte zostały: dworzec kolejowy, wodociąg oraz elektrownia.

Podczas uroczystości wręczone zostały nagrody w konkursie „Tadeusz Tertil mój patron” oraz Europassy Mobilności.

Poczet sztandarowy: Krystian Lechowicz, Kacper Kapustka oraz Dawid Burnat.



W listopadzie 2014 roku z pieniędzy Rady Rodziców zostały zakupione:

- Andrzej Ziemiański: Pomnik Cesarzowej Achai . Tom 3
- Khaleed Hosseini: I góry odpowiedziały echem
- Michał Gołkowski: Droga donikąd STALKER
- Diane Chamberlain: Dobry ojciec
- Katarzyna Kołczewska: Idealne życie
- John Flanagan: Drużyna 4. Niewolnicy z Socorro
- Christie Golden: Zbrodnie wojenne World of Warcraft 03
- Stephen King: Bastion
- Mike Shepherd: Dezerterka
- Mike Shepherd: Buntowniczką
- Rachel Hartman: Serafina
- Jakub Ćwiek: Kłamca 3,
- Jakub Ćwiek: Kłamca 4
- Bartek Biedrzycki: Kompleks 7215
- Nicholas Sparks: Najdłuższa podróż
- Sue Monk Kidd: Czarne Skrzydła
- Wighard Strenhlów: Program zdrowia św. Hildegardy z Bingen. Dawne lekarstwa na współczesne choroby.

Kiermasz hot dogów

02. 12. 2014 roku odbył się w bibliotece szkolnej kiermasz hot dogów. Zorganizowała go klasa 4TB: Patryk Burnat, Bogusław Klich, Bartosz Kozioł, Jakub Ropelewski, Szymon Zając. Udało się zarobić 450, 00 zł, za które zakupione zostały produkty do Szlachetnej Paczki .



R.CH.

Nasi szczypiorniści najlepsi!

W dniu 05.11. 2014 rok drużyna piłkarzy ręcznych naszej szkoły pod opieką pani mgr Małgorzaty Łuczyńskiej – Lach wzięła udział w turnieju z okazji Święta Niepodległości organizowanym przez I LO w Tarnowie. Reprezentacja ZSME pokonała zespoły: I LO, III LO, V LO, XVI LO i ZSEG zdobywając pierwsze miejsce w zawodach .



W dniu 07.12.2014 roku Koło Wolontariatu przy bibliotece szkolnej we współpracy z wolontariuszami Hospicjum Domowego zorganizowało charytatywny kiermasz bożonarodzeniowy przy **Kościele Księża Misjonarzy pw. Świętej Rodziny w Tarnowie.**

Na kiermaszu sprzedawano ozdoby świąteczne wykonane w ZSME przez młodzież, nauczycieli. Udało się zebrać 1680, 00 zł, które w całości zostały przekazane zostały Hospicjum Domowemu w Tarnowie.





Charytatywny kiermasz ciast

17.12.2104 roku odbył się **charytatywny kiermasz ciast**. Uczniowie przynieśli na niego 42 placki. Dochód ze sprzedaży w wysokości 1150, 00 zł, przeznaczony został na rehabilitację chorego Szymonka Sobiegraja syna absolwenta naszej szkoły. Akcję koordynowały Aneta Gądek i Kinga Pułkownik.



Kapusta w głównej roli



KAPUSTA wzmacnia odporność, likwiduje zaparcia, łagodzi wrzody, obniża poziom cukru.

Kapusta chroniła żeglarzy przed szkorbutem. W Egipcie wystawiono jej nawet świątynię. W medycynie ludowej kapusta wiodzie prym wśród warzyw leczniczych. Współczesna nauka potwierdza jej cenne właściwości lecznicze. Kapusta jest cennym źródłem witaminy C, poprawia odporność, a w dodatku ma mało kalorii (40 kcal w 100 g).

Kapusta wspomaga trawienie

Utarło się przeświadczenie, że kapusty nie powinni jeść ludzie cierpiący na zaburzenia pracy żołądka czy jelit, bo jest ciężkostrawna i powoduje wzdęcia. Owszem, kapusta jest ciężkostrawna, gdy dodamy do niej mięso i tłuszcze zwierzęce, ale jeśli umiejętnie ją przyrządzimy (np. z ułatwiającym trawienie kminkiem, majerankiem czy koperkiem), będzie miała dobroczynny wpływ na nasz układ pokarmowy. Podobnie działa kapusta kiszona, zawdzięczająca swój smak fermentacji, w której biorą udział żywe kultury bakterii. Poprawiają one trawienie i dostarczają witamin z grupy B. Kapusty kiszonej nie należy płukać, bo to niszczy cenny kwas mlekowy i enzymy, dzięki którym łatwiej trawimy tłuszcze.



Kapusta - wartość odżywcza

Kapusta wzmacnia odporność organizmu. Dzięki niej lepiej radzimy sobie z infekcjami, kaszlem czy gripą. Zielone odmiany kapusty są szczególnie bogate w witaminy C i K, zawierają też sporo witaminy E i potasu, a oprócz tego beta-karoten, błonnik, kwas foliowy i witaminę B1 oraz substancje mineralne: siarkę, krzem, magnez, wapń, miedź, jod. Obecność chlorofilu, żelaza, miedzi i magnezu sprawia, że kapusta jest znakomitym środkiem przeciw niedokrwistości, a znajdująca się w niej siarka działa antyseptycznie na drogi oddechowe. Lecznicze właściwości ma niezależnie od tego, w jakiej postaci ją zjadamy. Najlepsza jest jednak kapusta surowa, gdyż podczas gotowania traci wiele cennych

składników (np. witaminę C). Najwięcej składników odżywczych mają jej zewnętrzne liście. Kapusta spożywana na surowo wyściela błonę śluzową przewodu pokarmowego kleistymi substancjami i przynosi ulgę w chorobie wrzodowej, zgadze, nieżytach, wrzodziejącym zapaleniu jelit. Regularne jedzenie kapusty likwiduje zaparcia. Jest zalecana diabetikom, ponieważ obniża poziom cukru we krwi. Świeży sok z kapusty łagodzi dolegliwości skórne, m.in. odmrożenia, oparzenia, trądzik, liszaje, egzemy. Specjaliści od medycyny naturalnej uważają, że aby w pełni odczuć dobroczynne działanie kapusty, należy pić około litra surowego soku przez co najmniej 8 dni (niestety, nadmiar kapusty może hamować wchłanianie żelaza przez organizm).



Dobra na okłady

Na spuchnięte kolano najlepsze są okłady ze świeżych liści (im świeższych, tym lepiej). Łagodzą ból, działają antyseptycznie i leczniczo, usuwając ze skóry toksyny. Dlatego leczą również oparzenia, odmrożenia, wrzody, czyraki, pęcherze, opryszczkę, pólpasiec i trudno gojące się rany. Są doskonałym antidotum na ukąszenia owadów. Kiedy dokucza nam katar, kaszel lub zachorujemy na zapalenie oskrzeli, warto przykładać liście na klatkę piersiową, szyję, łopatki. Szybciej pokonamy te dolegliwości. Kapuściane okłady stawów łagodzą ból towarzyszący chorobom reumatycznym. Ponieważ liście położone na skórę nóg zmniejszają przekrwienie, aktywizują krwiobieg, oczyszczają naczynia włosowate, stosuje się je przy żylakach i zapaleniu tętnic. Liście kapuściane łagodzą bóle zębów i nerwu twarzowego, ból głowy, a także migrenę.

na podstawie www.poradnikzdrowie.pl

„Przeklęty Jack” cd.

Rozmowa urwała się, a wszyscy po kolei wrywali się z zadumy i wychodzili. Hektor wskazał pokoje Jackowi i Alanowi, który zdecydował się zanocować. W nocy długo nie mogli zasnąć, analizując rozmowę.

Jacka obudził tupot podkutych buciorów. Ubrał się w pośpiechu, nie zapominając o mieczu. Chciał wspiąć się do gospody, ale Derek siedzący przy kłapie powstrzymał go.

- To Travijczycy. Idą do Landonu. Współczuję tamtym buntownikom. Obudź resztę. Szykujcie się do ataku na Easterplace.

Jack wsłuchał się. Ktoś zapewne sprawdzał ruiny gospody. Miał nadzieję, że żołnierz nie natknie się na zaplecze. Jak na zawołanie, deski kłapy zaskrzypiały, gdy wtem...

- Wyłaż stamtąd!- krzyknął ktoś na górze.- Nie widziałeś krzyża na drzwiach? Zaraza tam jest. Dżuma lub ospa, sam nie wiem co gorsze.

Niesforny żołnierz oddalił się. Tupanie ucichło po kilku minutach. Jack otrząsnął się i pobiegł budzić przyjaciół. W dzień korytarz z boazerią na ścianach nie zachował ani trochę z nocnej tajemniczości. Niewiadomym sposobem do środka dostawało się światło słoneczne. Nie było widać jego źródła, po prostu było.

Jack obudził wszystkich jak najdelikatniej. W jego wydaniu było to chwywanie delikwenta za ramiona i szarpanie, dopóki ten nie krzyknął. Tylko Alana obudził naprawdę po ludzku. Prawdopodobnie bał się odwetu. Wyszli przed gospodę. Tom oprócz miecza miał kuszę i mały zapas bełtów. Za to Hektor w ogóle nie miał broni- chciał walczyć magią. Chyba jako ostatni miał takie umiejętności by bronić się i atakować jedną ręką. Derek zabrał ze sobą nadziak i miecz. Scott sprawdzał pospiesznie, czy noże ukryte w ochraniaczach na przedramionach wychodzą luzno.

Dzień zapowiadał się naprawdę pięknie. Słońce i białe obłoczki pomagały zmniejszyć stres. Jack stresował się, jak zwykle przed walką. Raczej nikt kto nie przeszedł przez Easterplace nie dorówna mu w walce mieczem, ale zawsze zostawały kusze w rękach strzelców. Stresu nie uważał za coś złego. Jego brak prowadził do beztrioski, czyli najgorszego błędu.

Nareszcie ruszyli. Z góry roztaczał się piękny widok na pagórki, góralskie chałupy i jeziorka. Chciał móc tak żyć, ale patriotyzm zobowiązywał. Droga prowadziła w dół granią. Nagle Jack poślizgnął się i wypadł z drogi. Gdyby zbocze było skaliste, a nie porośnięte trawą, na dół dotarłby jako trup lub kaleka. W tym wypadku tylko się poobijał. Towarzysze zjechali za nim. Alan podniósł go za kołnierz. Był chyba jedynym mocarzem w Alsmarze zdolnym dźwignąć Jacka tak wysoko.

Byli na łące, a kawałek dalej widzieli już czarną ścianę drzew. Kwiaty oszałamiały zapachem, wiatr przyjemnie chłodził. Las przywitał ich śpiewem ptaków i miłym cieniem. Było spokojnie. Aż za bardzo. Nagle przed nimi pojawiły się ciała. Ludzie w szpiczastych kapturach leżeli co kawałek, przede wszystkim zastrzeleni. Kawałek dalej leżeli żołnierze w złoto- czerwonych zbrojach. Żaden nie był trafiony więcej niż jeden raz. Sprawdzano się pogłoska, że strzały buntowników nigdy nie chybiają. Padlinożercy jeszcze nie zabrali się za jedzenie, a to znaczyło, że bitwa miała miejsce niedawno. Pobojowisko skończyło się razem z lasem. Dalej był kawałek jałowej ziemi i miasto. Jack pamiętał je dobrze, spędził tam kilka lat.

- Nie zamknęli bramy- stwierdził Derek.- Nie spodziewają się ataku.

- Albo zastawiają pułapkę- dodał Scott ponuro.

- Możemy jeszcze odpuścić- powiedział Tom.

- Nie ma mowy- odparł Jack.- Drugiej szansy nie będzie. Nie możemy codziennie tu przychodzić.

Wszyscy coś burknęli i wyszli z ukrycia. Pobiegli do drewnianej bramy i wtargnęli. W środku stały niewielkie domki, niegdyś służące za kwatery dziesiętników, teraz zamieszkałe były przez Travijczyków. Dalej stała kamienna brama do stołpu. Strażników było mniej niż się spodziewali.

Hektor bez namysłu wypalił kulą ognia w grupę żołnierzy. Jack, Derek i Scott bez problemu pokonali większość wartowników. I wtedy na mury stołpu wybiegli kusznicy, pod dowództwem łysiego, wąsatego rycerza w kolczudze. Jack cofnął się o dwa duże kroki. Na czoło wyszedł Hektor, unosząc otwartą dłoń na wysokość twarzy.

- Ognia!- ryknął łysy.

Kusze zachowały się jak trzeba, ale bełty już nie. Pociski rozstąpiły się na boki i powbiły w palisadę za plecami buntowników. Hektor przerwał zakłęcie i uderzył piorunem kulistym w mur. Wąsał uciekł w ostatniej chwili, reszta spadła, dymiąc się. Hektor upadł na kolana, dysząc ze zmęczenia. Derek poprowadził dalej, ale poszli tylko Jack, Scott i Tom. Alan został przy przyjacielu. Wąsaty stał na środku stołpu, u jego boku został tylko jeden żołnierz. Obydwaj trzęśli się ze strachu. Wreszcie żołnierz wbił miecz w ziemię i upadł na kolana z rękami za głowę. Wąsaty zrobił to samo. Buntownicy podeszli do niego powoli. Derek uniósł miecz.

- Nie!- krzyknął łysy.- Ja mam żonę, dzieci...

- A ja mam dość czegoś takiego- przerwał mu Derek i ściął Travijczykowi głowę szybkim ciosem. Jack odwrócił wzrok, by nie widzieć jak ciało pada na ziemię.

Żołnierz rzucił się na Dereka z krzykiem, ale nie miał szans. Ten uderzył go nadziakiem w głowę. Mężczyzna upadł. Buntownicy wrócili do Hektora i Alana. Czarodziej miał się dobrze, trzymał się na nogach.

- Panowie- zaczął Derek.- Właśnie odbiliśmy Easterplace. Wykonaliśmy rozkaz Giriona, wodza nas wszystkich, teraz czas do niego dołączyć- odpowiedziały mu pomruki.- A teraz trzy razy wiwat za tych, którzy tego zwycięstwa już nie zobaczą.

Unieśli miecze.

- Wiwat! Wiwat! Wiwat!- zawołali, a Jack dodał- Chwała im! Cdn.

Poszukiwani/ poszukiwane



Tematy na artykuły, ich pisarze, wiarygodne (choć trochę) źródła... no i może coś się jeszcze znajdzie...

W każdym razie wiadomo o co chodzi. Jeżeli uważasz, że coś wiesz, (a mu wiemy, że wiesz) to pisz do nas lub zgłoś to do biblioteki, wypełnij nieistniejący formularz i ciesz się z tego, że Twój artykuł będzie (może, tyle mogę obiecać) w następnej gazecie. No dobra szarpnę się. Podpiszę artykuł jako Twój...

**Dziękujemy współautorom i wszystkim zaangażowanym
w powstanie niniejszego wydania Zamiast „ZAMIAST”.**

Redakcja

Redakcja

Mateusz Węgrzyn
Adrian Tarza

Opiekun

p. Edyta Pajor
p. Renata Chlupka