



XIII Olimpiada Przedszkolaków

7 czerwca 2014 roku po raz trzynasty w Mościcach na Hali „Jaskółki” odbyła się Olimpiada Przedszkolaków. W programie imprezy przewidziane były sztafety, programy artystyczne i mocne rodzinne kibicowanie. Nasza szkoła była odpowiedzialna za stronę organizacyjną turnieju.



Szkolne Koło Caritas

12 czerwca 2014 roku grupa młodzieży z ZSME działająca w Szkolnym Kole Caritas, uczestniczyła w VII zjeździe SKC, który odbył się w Dębicy. Uroczystość rozpoczęła się mszą św., następnie miał miejsce pochód wdzięczności za kanonizację Jana Pawła II, kolejno występy oraz gry i zabawy z wodzirejami.

R.CH.

Sportowo

W dniu 16.10.2014 r. na obiektach sportowych TOSiR w Tarnowie-Mościcach rozegrana została liga lekkoatletyczna w ramach Mistrzostw Tarnowa (Licealiady), w której nasza szkoła wystawiła dwie reprezentacje: chłopców i dziewcząt.

Największe osiągnięcia w tych zawodach uzyskali:

- **Nowakowski Robert** z czasem 4,33min w biegu na 1500m zajął 1 miejsce zdobywając złoty medal, a 3 miejsce w tej samej konkurencji zajął **Słowik Grzegorz** z czasem 4,48min
- w skoku w dal 2 miejsce zajął **Jachym Grzegorz** z odległością 5,65m
- w biegu na 100 m **Cieśla Michał** z wynikiem 11,79 s sklasyfikowany został na drugim miejscu
- sztafeta 4x100m w składzie: **Dzwierzyński Jarosław, Cieśla Michał, Miśkiewicz Patryk, Jachym Grzegorz** okazała się bezkonkurencyjna i zwyciężyła w czasie 47,5s.



Gorące gratulacje dla wszystkich zawodników .

Paweł Madura

Pomagamy Sebastianowi

W dniach 13-17 październik 2014 roku w ZSME przeprowadzona została kwesta na rzecz Sebastiana Moskala chorego na nowotwór. Udało się zebrać 300,00 zł. W odwiedziny do chorego Sebastiana udały się Magdalena Sobol i Aleksandra Niedziela z klasy 3IA. Serdecznie dziękujemy wszystkim za wsparcie.

R.CH.

Konkurs „Tadeusz Tertil mój patron„ rozstrzygnięty!

Wyniki konkursu „Tadeusz Tertil mój patron” dla klas pierwszych, który odbył się 03. 10. 2014 roku.

1. Mariusz Pierzchała 1IA
2. Marcin Więcek 1TC
3. Patryk Kurtyka 1TC
4. Natalia Foszcz 1IA

Laureatom gratulujemy. Nagrody zostaną wręczone na uroczystej akademii z okazji Dnia Patrona Szkoły.



R.CH.

Przyłóż się do walki z białaczką

Na prośbę Marcina Michałowskiego absolwenta ZSME nasi wolontariusze zorganizowali akcję rejestrowania potencjalnych dawców szpiku kostnego. Miała ona miejsce w siedzibie „Tauronu” przy ul. Studniarskiego w dniu 9 września 2014 roku.

Z własną inicjatywą wystąpiliśmy w tej sprawie 9 października 2014 roku organizując akcję rejestracji potencjalnych dawców szpiku w szkolnej czytelnicy.



R.CH.

Kiermasz taniej książki

Od początku września prowadzony był w bibliotece szkolnej kiermasz taniej książki. Udało się z niego pozyskać 200,00 zł, które przekazane zostały na potrzeby Tarnowskiego Hospicjum Domowego. Książki na kiermasz przekazali: Magdalena Baran, Jolanta Witaszek, Anna Wojdan, Kinga Pułkownik i Anna Salamaga z Krakowa



R.CH.

Żarówki 2014

Z okazji Dnia Edukacji Narodowej już po raz siódmy w historii naszej szkoły, na wzór amerykańskich Oskarów, uczniowie przyznali nauczycielom symboliczne „Żarówki”.

1. „Nauczycielem Przyjacielem” została pani Renata Chlupka.
2. Tytuł „Nauczyciela Artysty” przyznano pani Barbarze Słomce.
3. W kategorii „Nauczyciel Chodząca sprawiedliwość” zwyciężył pan dyrektor Jan Onak.
4. „Nauczycielem Optymistą” został okrzyknięty pan Robert Kubarek.
5. „Strażnikiem Porządku i Dyscypliny” okazał się pan Wiesław Cholewa.
6. Statuetkę „Nauczyciela z Ikrą” otrzymała pani Lucyna Szelechta.
7. W kategorii „Nauczyciel Omnibus” wyróżniono pana Wiesława Cholewę.



Gala połączona była ze ślubowaniem i turniejem sportowym uczniów klas pierwszych.

Nowe stanowisko

W dniu 14 października 2014 roku nastąpiła zmiana na stanowisku przewodniczącego szkoły. Z funkcji zrezygnował Kamil Kozioł



uczeń klasy 4IB, jego miejsce zajął **Paweł Kołodziej** z klasy 2TB.

„Marzycielska Poczta” 3

22 października 2014 roku po raz trzeci w Pałacu Młodzieży w Tarnowie odbyła się akcja „Marzycielska Poczta”, która polega na pisaniu listów do chorych dzieci. Tym razem listy adresowane były do Oliwki i Krystiana. Szkolne Koło Wolontariatu przygotowało kartki odpowiadające zainteresowaniom chorych dzieci, były kartki ze zwierzątkami, widokami, postaciami z bajek Disneya.

W „Marzycielskiej Poczcie” wzięli udział:

1. Natalia Foszcz i Justyna Chrzanowska z klasy 1IA
2. Aleksandra Niedziela, Kamil Gołąb, Jakub Kamiński z klasy 3IA,
3. Krystian Wałaszek, Patryk Hołda z klasy 2TA,
4. Jakub Gajda, Paweł Słota z klasy 2IA,
5. Krzysztof Kasiński z klasy 2TB.

R.CH.



Wiwat! Wiwat! Wiwat!

Nasze szkolne radio ma... 50 lat

Komercyjne Radio ZET nagłaśniało we wrześniu swoją 24 letnią działalność w polskim eterze radiofonicznym. A my chcemy donieść, że nasze szkolne radio jest starsze od Radia ZET i to o całe 26 lat. Z książki wydanej z okazji 120 –lecia istnienia pt. „Zespół Szkół Mechaniczno – Elektrycznych w Tarnowie 1881-2001” możemy się dowiedzieć, że budynek naszej szkoły, dwupiętrowy



w kształcie dużej litery L oddany został do użytku w 1961 roku. Jak na owe czasy był nowoczesny i dobrze wyposażony. Trzy lata później, czyli w 1964 roku został radiofonizowany.

Radiowęzeł szkolny zmieniał swoją siedzibę kilka razy, można rzec „wędrował” po różnych pomieszczeniach w obiekcie szkoły. Pierwszy sprzęt radiofoniczny zainstalowany został w obecnym pomieszczeniu radia „RESPECT”.

Pan dyrektor Jan Onak, jako uczeń Technikum Elektrycznego w latach 70-tych pamięta, że radiowęzeł zajmował małe pomieszczenie tuż przy schodach w przejściu między szkołą a ówczesnymi warsztatami szkolnymi. W 1991 roku radiowęzeł przewędrował do nowo nadbudowanego piętra nad przejściem łączącym budynek szkolny z internatem, dzisiaj budynkiem Gimnazjum nr 11, naprzeciwko gabinetu pedagoga szkolnego. Obecnie jest to sala P4.

W 1997 roku w pomieszczeniu radiowęzła urządzono pracownię internetową, gabinet pedagoga przekazano nauczycielom przedmiotów informatycznych. A radiowęzeł...? A radiowęzeł znów zainstalował się na drugim piętrze w swoim pierwotnym pomieszczeniu i tu rezyduje do dzisiaj.

Przez lata możliwości techniczne ograniczały go do nadawania komunikatów szkolnych i audycji okolicznościowych emitowanych na żywo. Jak wspomina pan dyrektor Onak, w połowie prowadzonych lekcji radiowęzeł nadawał również sygnał do gimnastyki śródlekcyjnej.

Sprzęt „radiowy” był słaby: radio, magnetofon i wzmacniacz lampowy, który często wysiadał i wybijał korki. Przełom nastąpił pod koniec lat 90-tych, gdy do radiowęzła dotarła komputeryzacja i Internet. Duże korzyści płynęły z klas dyplomowych uczniów klas 5-tych technikum na podbudowie szkoły podstawowej i klas trzecich na podbudowie zasadniczej szkoły zawodowej.

Najpoważniejszą modernizację radiowęzeł przeszedł w roku szkolnym 2003/2004, gdy trzech uczniów – radiowców z piątej klasy technikum elektronicznego w ramach pracy dyplomowej na tytuł technika zrobiło generalny remont pomieszczenia radiowęzła, renowację systemu radiofonicznego, w tym nagłośnienie na korytarzach szkolnych, co umożliwiło emisję muzyki podczas przerw międzylekcyjnych. Niestety era prac dyplomowych skończyła się dla szkoły w 2005 roku z powodu reformy szkolnictwa polskiego, kiedy odeszły ostatnie klasy technikum 5-letniego.

Starzejący się technicznie radiowęzeł radził sobie jakoś do roku 2010, kiedy to na pisemną prośbę ówczesnego zespołu redakcyjnego, Rada Rodziców dzięki składkom wniesionym na komitet rodzicielski zasponsorowała nowy zestaw komputerowy, który służy szkolnemu radiu do dzisiaj.

Kiedy i skąd wzięła się nazwa Szkolne Radio „RESPECT”?

Otóż 14 lat temu, czyli w 2000 roku po odejściu na emeryturę opiekuna radiowęzła – nauczyciela języka polskiego pana Janusza Łesyka, dyrektor Onak opiekę nad radiowęzłem powierzył pani profesor Lucynie Szlechcie. Nowa opiekunka zaproponowała zespołowi redakcyjnemu, by wymyślił dla radiowęzła jakąś nazwę. Wybór wcale nie był łatwy. Żaden pomysł nie znalazł stuprocentowego aplauzu. Ściany i sufit pomieszczenia radiowęzła pokrywały wtedy ohydne, fioletowo-granatowe grafitti, a wokół lampy oświetleniowej znajdował się niewiadomo skąd i dlaczego niepozorny napis RESPECT. Ktoś zaproponował: „To może tak jak na suficie?” i to był strzał w dziesiątkę. Od tamtego

czasu w sygnale radiowym i oficjalnym nazewnictwie radiowęzeł występuje jako szkolne radio „RESPECT”.

Od 14 lat pracuje w nim 6-osobowy zespół uczniów. Oczywiście, co roku musi być uzupełniany o uczniów klas młodszych na miejsce starszych kolegów, którzy ukończyli szkołę. Dobór nowych radiowców odbywa się w drodze castingu. Pod uwagę brane są: ciekawy głos, sprawność w redagowaniu komunikatów, obsługa sprzętu i umiejętności usuwania usterek technicznych, bo takie niestety też się zdarzają. Wyboru nie dokonuje opiekun lecz sami radiowcy.

Nie do uwierzenia jest fakt, że przez 50 lat przez radiowęzeł mogła się przewinąć ponad setka uczniów, a pierwsi uczniowie – radiowcy to dzisiaj ponad 65-letni emeryci.

Jak działa obecnie Szkolne Radio „RESPECT”, wszyscy słyszymy od poniedziałku

do piątku. Służy pomocą medialną dyrekcji szkoły, bibliotece, nauczycielom, uczniom, a także Radzie Rodziców, przekazując ważne komunikaty, emitując tematyczne audycje radiowe. Stara się umilić przerwy międzylekcyjne muzyką w różnych stylach. Nie wszyscy są z nas zadowoleni, ale zawsze może być lepiej.

Dlatego! Drodzy słuchacze! I Wy - uczniowie! I Wy - nauczyciele! Drzwi do radiowęzła są dla was otwarte, bo jesteśmy zawsze gotowi na wasze pomysły i potrzeby. We współpracy z wami dołożymy wszelkich starań, by **pięćdziesięciolatek** - Szkolne Radio „RESPECT” działało przez następne pół wieku, a może i jeszcze dłużej.

radio Respect

„Przemów ludzkim gestem”

Nasi uczniowie w dniach 27 - 28 września i 3-4 października 2014 roku brali udział w akcji „Przemów ludzkim gestem”. Kwesta na rzecz bezdomnych zwierząt zorganizowana została przez Zespół Szkół Ekonomiczno – Ogrodniczych w Tarnowie. W akcji brali udział:

1. Marcin Jachym 2TM
1. Maciej Puczyński 2IB
2. Jarosław Wiśniowski 4TC
3. Jakub Gajda 2IA
4. Mateusz Hamera 3TM
5. Łukasz Kozaczka 4TC
6. Radosław Zymuła 4TA
7. Mateusz Głuszak 4IA
8. Karol Boryczko 3TM
9. Albert Lis 3TM
10. Mateusz Hamera 3TM
11. Adrian Tarza 3TB. R. CH.



ZSME pomaga zwierzętom!

W dniach 19-21 września na terenie tarnowskich sklepów odbyła się zbiórka karmy i datków na rzecz zwierząt potrzebujących zorganizowana przez OTOZ Animals Inspektorat Tarnów.

Wynik zbiórki: **435,06 kilogramów oraz 3557,57 zł.** Dziękują także organizatorzy na stronie:

<http://www.otoz-tarnow.pl/index.php/aktualnosci/393-zbiorka-2014>

Uczniowie ZSME, którzy wzięli udział w zbiórce:

- 1) Włodarz Piotr 3IA
- 2) Sorys Sławomir 3IA
- 3) Rajczyk Adrian 3IA
- 4) Łazarz Patryk 3IA
- 5) Kaziród Wiktor 3IA
- 6) Kozieł Krystian 3IA
- 7) Kołodziej Paweł 2TB
- 8) Schabowski Dawid 2TB
- 9) Florek Norbert 2TB
- 10) Kasiński Krzysztof 2TB
- 11) Niedziela Aleksandra 3IA
- 12) Sobol Magdalena 3IA
- 13) Nagórny Filip 3IA
- 14) Górowski Artur 3IA
- 15) Kumórek Dominik 2TB
- 16) Rzońca Mirosław 2TB
- 17) Molecki Wojciech 2TB
- 18) Jewuła Michał 2TB
- 19) Adamczyk Jakub 3IA
- 20) Kras Michał 3IA
- 21) Ambroży Konrad 3IA
- 22) Rusin Sylwester 2TB
- 23) Kwaśniak Grzegorz 2TB



E.P.

Dziękujemy!

Placki na Kiermasz Rzeczy Zbędnych – Niezbędnych przynieśli:

1. Sebastian Zyguła 1IA
2. Klasa 4IB – 5 placków
3. Paweł Madura 3TC
4. Justyna Chrzanowska 1IA
5. Maciej Wielgus 4TB

Fanty na kiermasz Rzeczy Zbędnych Niezbędnych przekazali:

Nauczyciele i pracownicy szkoły:

1. Magdalena Baran
2. Iwona Przebięda
3. Leszek Gębala
4. Krzysztof Tomalski
5. Edyta Pajor
6. Alicja Golonka
7. Anna Wojdan
8. Dominika Kłusek
9. Jolanta Witaszek
10. Edyta Kowalska
11. Anna Ćwik – Piekarczyk
12. Aneta Gądek

Uczniowie:

13. Paweł Słota 2IA
14. Krzysztof Kasiński 2TB

15. Kamil Gołąb 3IA
16. Aleksandra Jucha 2IA
17. Paweł Myjkowski 2IA
18. Rafał Mikrut 2IA
19. Jakub Zięba 2IA
20. Michał Nowicki 4IB
21. Wiktoria Muszyńska 2IA
22. Patryk Ptak 2IA
23. Konrad Semik 2IA
24. Arkadiusz Kras 2IB
25. Kamil Rzeszutek 1TA
26. Dominik Widłak 2IA
27. Dawid Burnat 1IA
28. Paulina Bogacz 2IA
29. Mateusz Burnat 1TA
30. Justyna Chrzanowska 1IA
31. Natalia Foszcz 1IA
32. Mateusz Węgrzyn 4IB

„Bitwa o most” oczami zmęczonego, brudnego i niewygodnie ubranego rekonstruktora

7 września, koniec pierwszego weekendu tego roku szkolnego... Niektórzy właśnie godzą się z faktem, że to wolne trwało dwa dni, a nie miesiące, ci, którzy już to rozumieją, starają się zapomnieć...

Ja nie należałem do tego grona. Wstałem wcześniej, odebrał mnie kolega Jarek. A właściwie kapral Jarek, mój dowódca tamtego dnia. Pojechaliśmy do Biskupic, gdzie już zbierali się nasi nowsi i starsi znajomi: rekonstruktorzy i rekonstruktorki, Word pokazuje mi błąd w wyrazie „rekonstruktorki”... Tak, moi mili. Rekonstruktorki. I to bardzo, bardzo ładne.

Niebawem dołączyli do nas Marcin, jak zwykle w roli żołnierza, oraz Kacper i Szymek, dzisiaj jako chłopci, o czym z Marcinem nie mogliśmy dać im zapomnieć.

Wbiliśmy się w mundurki. Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić. Ładownica, łopatka, bagnet, chlebak, w przypadku oficerów i kabury, a to wszystko na jednym pasie. O ciężkich i szybko nagrzewających się hełmach nawet nie mówię. A buty... Te zafajdane buty... Szkoda słów.

O bitwie nie piszę, bo szefowa kazała krótko... Były czołgi, samochody opancerzone, wybuchy wielkie i głośne, karabiny maszynowe i broń na ślepaki (wojenne autentyki- dla miłośników militariów taki Mauser czy Mosin, które wyszły z fabryki 70- 80 lat temu...). Ciężko mi wszystko opowiedzieć, patrzyłem na wszystko spod hełmu, biegnąc lub leżąc na ziemi lub (raz) na noszach. Najlepsza rekonstrukcja, na jakiej byłem, do tego największa w Małopolsce... Jest moc.

No i znajomości, które zawieramy. Braterstwo. Tego nie widać z widowni, jesteśmy tylko aktorami. Ale gdy biegnie się z kolegą w takim samym mundurze jak twój własny, z bronią w rękę, gdy na odgłos serii z kaemu zalega się w trawie obok niego, słyszy się każdy jego przyspieszony oddech,

każdy wystrzał z jego broni, gdy wreszcie prowadzi się go do noszowych i sanitariuszki... Ale sanitariuszki świetne. Jak sobie przypomnę, jak od jednej dostałem po twarzy... Długa historia, szefowa kazała się streszczać.

Nie bardzo wiem, jak zakończyć. Pozwolę sobie zatem przytoczyć na zakończenie dowcip z czasów I Wojny Światowej:

Przed lekarzem sztabowym staje żołnierz z drewnianą nogą. Lekarz nawet na niego nie patrzy. „Zdolny do walki”, mówi. „Potrzeba nam ludzi na linii!”. Na to żołnierz się strapił, ale na pożegnanie rzekł: „Straciłem już nogę, dostałem drewnianą. Jak teraz pójdę na front i stracę głowę, wezmę drewnianą... I zostanę lekarzem sztabowym”.

Adrian Tarza

Historia kolarstwa grawitacyjnego i drużyny rampage crew

Pierwszy wyścig zjazdowy miał miejsce w Fairfax w Kalifornii, 21 października 1976 roku, na drodze pożarowej dzisiaj znanej jako Repack Road z powodu potrzeby uzupełniania piast po zjeździe (hamulce w piastach które były wtedy używane przegrzewały smar który był w środku i psuły się, więc trzeba go było uzupełniać). Dziesięciu startujących przejechało 1300 stóp w około 5 minut, zwycięzca Alan Bonds, był jedynym który dojechał do mety.

Mimo tego że w latach 80-tych XX wieku kolarstwo zjazdowe ogromnie się rozwinęło nadal używano sztywnych rowerów, bądź amortyzowanych z bardzo ograniczonym skokiem zawieszenia (poniżej 2 cali). Typowo zjazdowe nie były produkowane aż do lat 90. Do wprowadzanych wtedy innowacji zalicza się dwupółkowe widelce amortyzowane, hamulce tarczowe, jak i bardzo kunsztowne projekty ram amortyzowanych.



Pierwsze mistrzostwa sygnowane przez UCI w downhillu odbyły się w 1990 roku, w Durango, w Kolorado. Wygrał je owiany już legendą Greg Herbold.

W Polsce pierwsze Mistrzostwa Polski sygnowane przez Polski Związek Kolarski odbyły się w 1999 roku w Szklarskiej Porębie. Wygrał je Szymon Syrzystie.

Najczęściej rowery zjazdowe ważą w przedziale 16-20 kg, są w pełni amortyzowane i posiadają geometrię odmienną od reszty rowerów górskich. 203 mm (8 cali) skoku zawieszenia jest niejako normą, jakkolwiek są również modele mające nawet 300 mm. Dużej średnicy 203 mm tarczowe hamulce hydrauliczne (podobne budową do motocyklowych czy samochodowych) pozwalają szybko zatrzymać się, nawet przy sporej prędkości. Rowery zjazdowe i freeride'owe są bardzo podobne, choć są między nimi pewne nieznaczne różnice. Głównie zmiany sprowadzają się do niżej osadzonego



środką ciężkości, dłuższego rozstawu osi i bardziej płaskiego kąta główki, co owocuje większą stabilnością i bardziej przewidywalnym prowadzeniem roweru podczas skrętów przy dużych prędkościach.





Rampage crew

Rampage Crew to amatorska drużyna sportowa zajmująca się downhillem i freeride'm, potocznie zwanym zjazdem. Powstała z inicjatywy Jakuba Kamińskiego "Rampage" i Michała Panka "Panek", ów "riderzy"(czyt. rajderzy) założyli coś takiego z ciekawości, co po pewnym czasie zmieniło się w amatorski, lekko profesjonalny zespół w którego składzie są obecnie trzy osoby: Rampage, Panek, Yogi. Wszyscy trzej pochodzą z Tarnowa, znają się od dziecka. Wyjeżdżają na różne imprezy związane z rowerami, odwiedzają też trasy rowerowe. W tym roku odwiedzili Kluszkowce, nagrywają sporo materiałów z swoich wycieczek. Często można ich spotkać na Górze Św. Marcina gdzie ma miejsce lokalna trasa. Jeden ma lepszy rower, drugi gorszy ale to się nie przekłada na ich styl jazdy bo w ich żyłach płynie adrenalina, która daje im niesamowitą moc do pokonywania własnych słabości. Nagrywają też sporo imprez odbywających się w Tarnowie. Piszę tą część artykułu będąc kolegą tych osób i uważam że fajnie, że nie piją i palą tylko spędzają czas na świeżym powietrzu i rozwijają swoje pasje.



Michał Panek i Marcin Wójcik z kl. 1ME



Dynia - wartości odżywcze i właściwości lecznicze

Wartości odżywczych dyni nie sposób przecenić – to warzywo bogate w witaminy i minerały, zwłaszcza niezbędny mężczyznom cynk, a przy tym ma niewiele kalorii. Świeże pestki dyni pomagają pozbyć się owsików, tasiemca i innych pasożytów. Sprawdź, jakie jeszcze właściwości lecznicze ma dynia.



Dynia króluje na naszych stołach od końca września nawet do końca stycznia. Dynia to warzywo, które bardzo dobrze się przechowuje i idealnie nadaje na przetwory.

Dynia – wartości odżywcze, witaminy i minerały

Dynia jest niskokaloryczna (10 dag to 28 kcal), bogata w B-karoten (426 µg witaminy A w 100 g - dzienna norma dla dzieci i połowa zapotrzebowania dorosłych), ma sporo potasu (340 mg/100 g), wapnia (21 mg), fosforu (44 mg) i witamin z grupy B, zwłaszcza witaminy B2 (0,11 mg - ok. 10% dziennego zapotrzebowania), do tego jest zupełnie pozbawiona sodu.

Dlatego dynia pomaga w odchudzaniu i leczeniu nadciśnienia. Działa odkwaszająco na organizm, wzmacnia układ odpornościowy. I co ważne, nawet po ugotowaniu nie traci cennych właściwości. Indeks glikemiczny dynia ma wysoki (IG=75), dlatego nie jest wskazana dla diabetyków. Najlepiej jeść dynię dojrzałą i pięknie wybarwioną - im bardziej pomarańczowy miąższ, tym więcej zawiera witamin B1, PP i karotenu.

Pestki dyni - wartość odżywcza

Prawdziwą skarbnicą wielu witamin i minerałów są pestki dyni. W 100 g zawierają aż 550 mg magnezu (ok. 150% dziennego zapotrzebowania), 1174 mg fosforu (168%), 4,49 mg manganu (214%)

i 7,64 mg cynku (80% zapotrzebowania na cynk kobiet i 50% - mężczyzn). Cynk ma dobroczynny wpływ na cerę – wzmacnia ją, rozjaśnia i wygładza, przyspiesza gojenie ran. Pestki dyni są też bogate w witaminę B3, czyli niacynę, niezbędną do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego - 100 g zaspokaja 30% dziennego zapotrzebowania.

Wiadomo też, że nasiona dyni mają wyjątkową kombinację wielonienasyconych kwasów tłuszczowych oraz fitosteroli, które zapobiegają miażdżycy. Wyciśnięty z nich olej należy do najsmaczniejszych i najcenniejszych tłuszczów roślinnych. Pomaga w niedomaganiach wątroby i układu naczyniowo-sercowego.

UWAGA. Olej z pestek dyni nie znosi podgrzewania! Po otwarciu trzeba go przechowywać w lodówce.

Dynia zwiększa płodność i sprawność seksualną

Cynk nazywany jest też męskim pierwiastkiem – chroni prostatę, poprawia sprawność seksualną oraz żywotność plemników. Niestety, okazuje się, że blisko 70 proc. mężczyzn w wieku rozrodczym ma niedobory cynku, a powinni spożywać ok. 15 mg tego pierwiastka dziennie. Również niedobór manganu może objawiać się spadkiem popędu płciowego. Niedobór B-karotenu z kolei osłabia działanie hormonów płciowych. Dlatego warto, by pary starające się o dziecko wprowadziły dynię - zarówno miąższ, jak i pestki - do swojej diety.

Dyniowe rekordzistki

Najcięższą dynię świata (821 kg) wyhodowano w stanie Wisconsin. Polska rekordzistka (773 kg) wyrosła w Zdzieszowicach na Dolnym Śląsku. Nasze dyniowe piękności można podziwiać na wrocławskim Festiwalu Dyni, który odbywa się co roku w październiku.

Lecznicze właściwości dyni

Pestki dyni pomagają pozbyć się owsików, tasiemca i innych pasożytów: tęgoryjca dwunastnicy, glisty ludzkie, lamblii. Dzięki zawartości kukurbitacyny - substancji zawartej w błonce otaczającej nasiona, zabezpieczającej je przed drobnoustrojami. Najwięcej kukurbitacyny jest w świeżych, miękkich pestkach, dlatego dyniową **kurację odrobaczającą** najlepiej przeprowadzić jesienią. Wystarczy zjeść rano, na czczo 100-200 (w zależności od wieku) świeżo wyluskanych pestek dyni. Dzieciom można podać pastę z pestek dyniowych z miodem - wystarczy rozdrobnić pestki w moździerzu, dodając trochę wody lub mleka i miód do smaku. Po 2-3 godzinach trzeba zażyć środek przeczyszczający.

To Ci się przyda

Miąższ dyni działa przeciwwymiotnie - jest dobry dla kobiet w ciąży. Pestki dyni pomagają też zwalczyć chorobę lokomocyjną.



na podstawie www.poradnikzdrowie.pl



„Przeklęty Jack” cd.

Rozdział drugi

Gospoda „ Pod Ziejącym Smokiem” nie cieszyła się zbytnią popularnością nawet za dawnych, dobrych lat. Podczas wojny jej rozległe piwnice służyły za kryjówkę łowcom Smoków, elitarnym wojownikom trudniącym się polowaniami na smoki i dzikie szczepy wilkołaków. W sumie karczma widziała więcej bojów niż niektóre warownie. Teraz była to szopa z oknami zabitymi deskami i wyważonymi drzwiami. Strzecha musiała spłonąć bardzo dawno, przysmalona więźba groziła zawaleniem. Nad wejściem kołysał się pokryty sadzą sztyld, a na framudze wymalowano wapnem biały krzyż, by odstraszyć przypadkowych podróżnych. Ruina położona była w kotłince, w zbroczu góry Vrindry.

Tam właśnie Alan zaprowadził Jacka. Zmęczeni wielogodzinnym marszem ledwie trzymali się na nogach.

- Jesteśmy na miejscu!- wysapał Alan.

Podeszli chwiejąc się. Jack nie miał najlepszych przeczuć. Czuł dawny strach i śmierć w górskim powietrzu. Alan przekroczył próg pewnie, jak gdyby wchodził do nowej karczmy skosztować piwa. Jack ociągał się, ale poszedł za nim.

Podłogę zalegały połamane meble, pod stopami chrzęściło szkło. Na ścianach powypisywano krwią przekleństwa kierowane pod adresem łowców Smoków i modły do wilkołaczych bożków. Jack, dość dobrze znający alfabet wilkołaków naliczył się co najmniej tuzina imion. Widać było wielokrotne próby zmycia napisów wodą, ale zabiegi nie powiodły się i koślawe litery zostały na ścianach. Alan ruszył naprzód, torując sobie drogę drzewcem wideł. Jack poszedł za nim utworzoną w ten sposób ścieżką. Karczmarz kierował się do drzwi na zaplecze. Gdy dotarł, otworzył je kopniakiem. Zaplecze nie było duże, ale całkiem puste. Alan uniósł klapę w podłodze i skoczył do ciemnej piwnicy. Jack wyjął miecz i opuścił się za nim. Spotkał się z ziemią szybciej niż przypuszczał, upadł. W środku wiało chłodem i pachniało stęchlizną.

- Hasło?- dobiegł ich szept.

- Nie ma hasła- stwierdził Alan pewnie.- To ja, idioto. Karczmarz Alan! I mam gościa!

- Swój czy wróg?- właściciel głosu był coraz bliżej.

- Swój- odparł Alan.- To Jack.

- Co?- Jack niemalże krzyknął, gdy nagle rozbłysło białe światło.

Świetlista kula leżała na dłoni wąsatego mężczyzny o ogorzałej twarzy. Na pierwszy rzut oka widać było głód. Ciemne krótkie włosy straciły połysk. Lewą rękę trzymał na brudnym temblaku. Nosił srebrną, blaszaną zbroję.

- Hektor?- zapytał z niedowierzaniem Jack.- Przecież mówiono, że jesteś ciężko ranny.

- Rozumiem- Hektor popatrzył z ukosa na Alana.- Karczmarze mają skłonność do koloryzowania. Poza draśnięciem lewej ręki nic mi nie jest. A w zamian za to pasowano mnie na rycerza i odznaczono. Nam donoszono o twojej śmierci jakieś cztery razy. Easterplace, Infrity, Lerda, Westerplace, lądolód... Wybacz, pięć.

- Hektor, kto tam jest?- ktoś krzyknął.

Uchyliły się drzwi, za którymi świeciły pochodnie. Na korytarz wypadło trzech ludzi. Jeden z nich był przystojny. Jego usta okalała przycięta broda i wąsy. Nosił dość krótkie brązowe włosy, chodził w skórzanej zbroi z doszytym kapturem. Drugi miał długie czarne włosy i szczirowatą twarz. Nosił się tak jak poprzedni. Trzeci miał ogorzałą twarz, rude, krótkie włosy, miał na sobie metalową zbroję przyozdobioną brązowym futrem i ostrym kolcem na prawym ramieniu. Wszyscy wydobyli miecze. Jack rozpoznał ich.

- To ja- powiedział.

- Jak to możliwe?- zapytał szczerowaty.- Cały Travis za tobą gania. Twoja głowa jest warta tyle co duża wieś.

- A twoja? Co, Derek?

- Zginąłeś jakieś pięć razy, a wciąż chodzisz po tym świecie. Tylko ty tak umiesz- stwierdził przystojny.

- A ty podobno strzeliłeś sobie z kuszy w głowę, Tom.- odparł Jack.

- Nie trafiłem- odpowiedział Tom po chwili namysłu.

- Ciekawe, kto zabił więcej Travijczyków- wychrypiął rudy.

- Z tego co słyszałem uparłeś się raczej na zdrajców- odpowiedział Jack

- Harv i Ian nie żyją. Przebij mnie.

- A co powiesz na wybicie grupy egzekucyjnej?

Scott zaśmiał się.

- Zajęłoby mi to może trzy sekundy- powiedział wreszcie.

- Nie miałem broni.

Nawet Scott, znany z przechwałek, nie zdołał ukryć podziwu.

- No, dobrze- Alan przerwał ciszę, jaka potem zaległa.- Chyba będę wracał. A może jednak poczęstujecie przyjaciela czymś ciepłym, jak przystało na prawdziwych gospodarzy?- popatrzył z wyczekiwaniem na Dereka.

- Muszę cię rozczarować- odparł Tom.- Mamy tylko stare suchary i nieświeżą wodę. I zepsute mięso, jeśli was interesuje. Choć trudno w to uwierzyć, lepsze jedzenie jest w twojej karczmie- zachichotał.

- Skorzystamy zatem chętnie, prawda, Jack?- zapytał Alan.

Jack kiwnął głową. Gospodarze zabrali ich do sali jadalnej, tej, z której wybiegli na korytarz. Jedzenie rzeczywiście nie było świeże, ale przynajmniej starczyło do zaspokojenia głodu sześciu wojowników.

- Więc jak się sprawy mają?- zapytał wreszcie Jack żując suchar.- Z Travijczykami w Easterplace i wszędzie indziej?

- Czekamy- odparł Derek, a Tom ledwie zdusił śmiech.- Mamy rozkaz odbić Easterplace.

- Gdzie reszta?- pytanie Alana ucichło wśród ciszy, słychać było jakby echo.

- Zabici- powiedział wreszcie Scott bez emocji.- Poszliśmy do Easterplace dwa razy, za drugim zaskoczyli nas jeszcze w lesie. Wystrzelali większość, resztę wzięli w jasyr. Jeszcze tego samego dnia jeńcy zostali zrzućeni z murów. Uciekliśmy tylko dzięki temu, że walczyliśmy na flance.

- Na co czekacie?- zapytał Jack.

- Po naszych atakach do Easterplace wróciły wszystkie patrole. Jest ich dwa, trzy razy więcej niż wcześniej. Tak wielka armia musi się czymś żywić. Easterplace nigdy nie było urodzajne, braknie im jedzenia. Wtedy ograniczą liczbę wartowników do ściśle koniecznej- powiedział Derek.

- A mówiąc mniej taktycznie- przerwał Scott.- Pobiegną do Landonu za żarciem. Na to czekamy. I wtedy zaatakujemy.

- A my drałowaliśmy przez bagna!- jęknął Alan... cdn

Adrian Tarza

LARP Niedomice' 47- początek LARPowego roku

21 września miał miejsce LARP (fabularna gra miejska) Niedomice'47. Tym razem to ulice i las tej spokojnej miejscowości stały się areną walki (nieco nierównej) pomiędzy władzą komunistyczną oraz wciąż wierzącymi w III Wojnę Światową i wolną Polskę Żołnierzy Wyklętych.

Przypadła mi w udziale niezbyt wdzięczna rola komendanta Milicji Obywatelskiej. Nie, nie prosiłem o nią. Tak, chciałem pobawić się w komucha (bo podziemie po dwóch grach w nim pod rząd mi się troszkę znudziło), ale niekoniecznie psa. Organizatorzy obarczyli mnie nadzorem nad komendą, pięcioma ludźmi i żoną, która w poszukiwaniu guza otwarcie wspierała opozycję.

Rola moja była dosyć statyczna, siedziałem zazwyczaj w swoim gabinecie, przyjmując kolejnych gości. Zaletą tego rozwiązania była względna suchość (a w lesie bandyci mokli) i bliskość ustępu, do którego zmierzała większa połowa interesantów. Drugą połowę stanowili: sołtys, który dał mi łapówkę za obietnicę przydzielenia mu eskorty (której nie spełniłem) i zaproponował przystąpienie do Partii Robotniczej; przewodniczący Partii Robotniczej, który pochwalił mój sposób dowodzenia i zaproponował mi przystąpienie do tejże Partii, następnie ksiądz który chciał zgody na jakieś zgromadzenie. Potem znowu jakiś mężczyzna z Partii, więcej plakatów i donos na mnie.

Od tej pory stałem się wrogiem nr 1 ekologów... Każdemu interesantowi kazałem pisać oświadczenie o bzdurnej treści, byleby porównać charakter pisma. I tak sobie trwała ta sielanka dopóki nie złapałem dziewczyny... Miała w torebce bardzo ciekawą ulotkę antypaństwową. Szybko wyznała, że dostała ją od księdza, który wkrótce nieproszony do nas dołączył i zasilili szczęśliwe grono osób w mojej prywatnej celi.

Oznaczałoby to rozbitcie miejskiego podziemia, gdyby nie to, że w tym momencie wpadł reprezentant UB z wiadomością, że ranny dowódca jednego z leśnych oddziałów leży pod kościołem i trzeba go dobić. Wziąłem swoich ludzi i pomknąłem, zostawiając mu pod opieką więźniów i zgodę na uraczenie ich „kulką w łeb” w razie potrzeby.

Pobiegłem kawalek na czele swoich ludzi... Po 100 metrach dowiedziałem się, że zmierzamy w złą stronę. Zawróciliśmy, w drodze pod kościół musieliśmy minąć komendę... Pod którą roiło się od bandytów (czyt. dzielnych bojowców o wolność Narodu). Walka była krótka, rany odniosłem ja i dwóch moich ludzi, dwóch pozostałych uciekło. Po stronie bandy było też kilku rannych, których natychmiast zaczęła opatrywać pielęgniarka, która ciągle włączyła się po miasteczku z lekarzem.

Odłożyłem broń na ziemię, uniosłem ręce. W końcu nie byłem komunistą, wraz z żoną popierałem PSL, opozycję. „Nie dobijajcie mnie, mogę się wam przydać!”. Nie posłuchali, jeden z leśnych po kolei dostrzelił mnie i moich ludzi.

Kilka słów podsumowania. Jako dosyć doświadczony gracz, oficer i po raz pierwszy NPC (gracz-koordynator, osoba wiedząca nieco więcej niż pozostali, rozstrzygająca spory itp.) muszę powiedzieć, że nie była to zbyt dobra gra. Z mojej perspektywy zawinił przydział osób, czyli zmuszenie sześciu milicjantów do obrony całego miasta przed bandami miejskimi i do tego ciągle dręczenie tych z lasu (kilkunastu świetnie uzbrojonych żołnierzy) i niezbyt surowe egzekwowanie regulaminu, według którego bezsensowne zabójstwa rannych i poddających się miały być karane.

Reasumując, gra ta była dobrym sposobem dla nowych, żeby wdrożyć się w klimat i poznać wojenne ABC, a dla starych wyjadaczy niejako przekąską przed głównym daniem, czyli Tarnowem'46 pod koniec października. Jednakże na tle poprzednich wypadł po prostu dosyć słabo.

Adrian Tarza

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

Michał Kupiec
p. Renata Chlupka
Adrian Tarza

Opiekun

p. Edyta Pajor
p. Anna Baran