



PASKUTINIO SKAMBUČIO AIDAS



Gegužės 28 d. pirmiesiems Šiaulių Stasio Šalkauskio gimnazijos abiturientams nuskambėjo paskutinis skambutis. Lauktas ir nelauktas, džiugus ir virpinantis širdį liūdesio styga. To džiaugsmingo sumišimo ir pasididžiavimo jausmas atsispindėjo susirinkusių į salę ketvirtokų akyse.



Gimnazijos direktorė Z. Žukliienė, direktoriaus pavaduotoja J. Butkuvienė, tėvelių vardu kalbėjusi N. Martinavičienė sveikino abiturientus, linkėjo sėkmės ne tik artėjančiuose egzaminuose, bet ir visuose gyvenimo labirintuose, kai sąlygas diktuos nebe mokytojai, o gyvenimas, kai reikės rasti tinkamą ir teisingą sprendimą. Optimizmo ir svajonių išsipildymo linkėjo abiturientų auklėtojos, pakeitusios savo amplua ir tapusios scenos žvaigždėmis. Jų atlikta daina sulaukė susižavėjimo šūksnių ir garsių aplodismentų.



Įspūdingai į sceną išėję žvalūs ir linksmi trečiokai padalino pirmose eilėse sėdintiems ilgos dainos tekstą, kurios posmai drąsino ir kartu gaudino ketvirtokus, primindami įspūdingiausius momentus mokykloje.





Pagaliau prieš žiūrovų akis- patys abiturientai. Įveikę laikraštinę sieną, pirmiausia pasirodė



„televizinės laidos“ vedėjai Laima ir Rokas. Įsakmiai jie kvietė į studiją visus mokytojus: matematikos, lietuvių kalbos,



fizikos, istorijos, muzikos, anglų kalbos ir t.t. Mokytojams „susiorientuoti“ padėjo du ketvirtokų „apsauginiai“. Kiekvienam mokytojui skirta pavasarinės rožė ir atminimo dovanėlė – padėka už rūpestį ir suteiktas žinias.



Sugraudinę mokytojų širdis ir įteikę trečiokams didįjį testamentą, ketvirtokai taip įsisuko į šokių sukurį, kad nepaliko nei vieno abejingo sėdinčio salėje. Vienam šokiui keičiant kitą, keitėsi ir šokėjų rūbai.... Galų gale šokį keitė daina, palydėta muilo burbulų. Jie priminė nerūpestingos vaikystės pabaigą ir spalvotos ateities siekius.... Akivaizdu, kad abiturientai šoko ir dainavo kitiems ir ... sau. Vieno paslapčiom, o kito atvirai nubraukta ašara parodė, koks brangus ir mielas jiems buvo mokykloje praleistas laikas.

SĖKMĖS EGZAMINUOSE, MIELI ABITURIENTAI!



Nuotraukose: Paskutinio skambučio šventės akimirkos

PROJEKTAI, PROJEKTAI...

Tarptautinis projektas „**Ilgimės gero šokolado skonio – rinkos tyrimas ir antreprenerytė**“ tęsiasi. Balandžio 22-29 d. pagaliau sulaukėme mokinių ir mokytojų delegacijos iš Švedijos. Buvo gera išvysti jau pažįstamus veidus ir susipažinti su naujais projekto dalyviais.

Pirmąją popietę su „naujais šeimos nariais“ parvykome namo. Diena visiems buvo įtempta, tačiau eskursijos po mokyklą ir Šiaulių apylinkes metu tiek švedų, tiek lietuvių mokiniai nusiramino ir apsiprato.



Kitą dieną apsilankėme saldumynų fabrike „Rūta“. Buvome supažindinti su šokolado ir kitų skanėstų gamyba. Pilni saldžių išpūdžių patraukėme į „Ventos LT“ baldų gamyklą, kur stebėjome kėdės



atsiradimą. Po pietų grįžome į mokyklą - susipažinome su verslo plano rašymo taisyklėmis iš pagrindiniais principais.

Lietuvių mokinių organizuoto savaitgalio metu ėjome žaisti boulingą, biliardą, lankėmės kine, čiuožėme pačiūžomis ant ledo. Vakarojome vieni pas kitus ir smagiai praleidome laiką. Įvyko ir futbolo varžybos. Kad ir kaip būtų gaila pripažinti, tačiau švedai čia buvo pranašesni. Tačiau nebūtume lietuviais, jei taip greit pasiduotume. Kovą pratęsėme krepšinio aikštelėje. Pergalė lietuvių rankose! Po šaunaus savaitgalio girdėjome daug gerų atsiliepimų. Visi dar labiau susidraugavome.

Pirmadienį vėl kibome į darbus. Apsilankėme Socialinių mokslų fakultete, dalyvavome paskaitoje, kurioje ekonomikos dėstytoja anglų kalba dėstė apie verslo plano rašymą. Po pietų lankėmės „Verslo inkubatoriuje“, susipažinome su jo veikla, susitikome su vietos verslininkais. Galiausiai, grįžę į mokyklą, patys pradėjome rašyti savo verslo planus. Padirbėję išsiskirstėme namo. Vakare vėl susitikome. Šikart laisvalaikio centre „Impuls“, kuriame pailsėjome, pabendravome ir gerai praleidome laiką.



Ankstų antradienio rytą išvykome į Trakus, kur aplankėme ne tik išpūdingą pilį, bet ir paragavome tradicinio karaimų patiekalo- kibinų. Taip pat turėjome galimybę patys pagaminti savo saldinius „AJ šokolado“ gamyklėlėje. Žinoma, vykome ir į Vilnių. Aplankėme



Katedrą, Gedimino bokštą, pasivaikščiojome po senamiestį. Vakare nuvargę sugužėjome į autobusą ir patraukėme namo.



Trečiadienis buvo mūsų darbų finalas. Pačių parašytus verslo planus turėjome pristatyti komisijai- trims „bankininkams“. Visų džiugesiui, kiekvienos grupės darbas buvo įvertintas teigiamai. Na, o po gerų rezultatų norėjosi ir



atšvesti. Po visos savaitės apibendrinimo surengėme didelį atsisveikinimo vakarėlį. Žaidėme, vaišinomės.

Išaušo paskutinis švedų vizito rytas Lietuvoje. Susirinkome prie mokyklos, kur paskutinį kartą drauge pajuokavome, nusifotografavome ir atsiglėbesčiavome. Šiaip ne taip atsisveikinome... Švedai išvažiavo, o mes nutipenome į pamokas.

Šis vizitas ir ši savaitė dar ilgai įstrigs mūsų atmintyje. Pasak švedų mokinių, čia praleistas laikas buvo vienas maloniausių jų gyvenime. Jie džiaugėsi, kad pateko į šaunias šeimas, kad lietuvių mokiniai aktyvūs ir draugiški, kad mokytojos kūrybingos ir veiklios. Nors vizitas Švedijoje buvo išties puikus, tačiau čia, Lietuvoje, daugeliui švedų ir lietuvių mokinių buvo įdomiau ir smagiau. Mokytojos ir mes, mokiniai, labai stengėmės, kad viskas vyktų sklandžiai. Mums pavyko! Turėjome puikią, įdomią, smagią, įvairios veiklos kupiną savaitę.



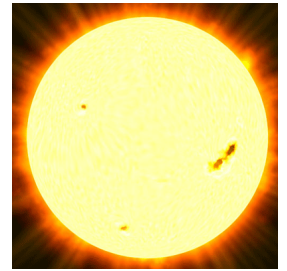
Jiems išvykus daugeliui paliko labai tuščia, todėl nenutraukėme ryšių. Toliau bendraujame internetu. Dalinamės išpūdžiais, nuotraukomis ir kuriame planus, kaip vėl galėtume pasimatyti. Gavome kvietimą vasarą atvykti pas juos į Švediją ir, žinoma, pažadų, kad jie patys dar kartą atvyks į Lietuvą!

Aurelija Urbonaitė (IIa kl. mokinė)

Vasarą tykantys pavojai

Pavojus Nr. 1. Infekcijų sukėlėjai.

Atrodo, žiemos šalčiams ir šlapdriboms pasibaigus, galime lengviau atsipūsti. Nebebus slogos, anginos, kosulio ir kitų virusinių blogybių. Tačiau nereikėtų prarasti budrumo – žiemos infekcijas keičia vasarai būdingi ligų sukėlėjai. Vasarą tikrai nesinori galvoti apie ligas ir vaistus, juk atrodo, kad saulė, oras ir vanduo tiesiog geriausi mūsų sveikatos draugai. Tačiau įvairiausi virusai ir bakterijos labai puikiai jaučiasi šiltame ir drėgname ore, o ypač suaktyvėja liepą ir rugpjūtį. Tam įtakos turi karštis ir mūsų meilė saulei. Jei žiemą imunitetą slopina šaltis ir vitaminų trūkumas, tai vasarą – saulė. Deginimasis jau seniai pripažintas kenksminga procedūra, tačiau paplūdimių mėgėjų tai visiškai neįaudina. Veikiamas per gausių saulės spindulių organizmas visas gynybines jėgas nukreipia kovai su kenksmingais ultravioletiniais spinduliais. Tokiu būdu mes paruošiame dirvą įvairiausiems ligų sukėlėjams. Paprastas pavyzdys – Herpes simplex virusas. Žinoma, šiuo virusu užsikrečiama, bet juk ne kiekvieną vasarą. Jei Jūs nors kartą turėjote pūslelinę ant lūpų, ji lieka visam laikui. O po gausių saulės vonių, t.y. imunitetui nusilpus, šis virusas ir išlenda "papuodamas" lūpas skaudžiomis pūslelėmis.



Kitas daugybės vasaros nemalonių šaltinis – nešvarios rankos. Savo rankomis organizmą galime užkrėsti dizenterija, salmonelioze, listerioze, hepatitu A, kirmėlinėmis ligomis, botulizmu ir net cholera (su kuria dar ir šiandien kartais susuduriama). Visi šie susirgimai pakankamai pavojingi, sukelia komplikacijas, o kartais baigiasi net letaliai. Todėl vos tik pajutus pirmuosius įtartinus požymius, būtina nedelsiant kreiptis į gydytojus. Jei kamuoja aukšta temperatūra, skrandžio skausmas, viduriavimas, silpnumas, pykinimas, vėmimas, o kai kuriais atvejais ir bėrimas ar traukuliai – nereikėtų atidėlioti vykimo į gydymo įstaigą.

Užsiimti savigyda – taip pat ne pats geriausias sumanymas. Tik specialistas gali nuspręsti, ar Jums infekcija. Kartais infekcija gali pasireikšti kaip paprasčiausias persišaldymas ir pats ligonis net neįtars, kad jam žarnyno infekcija.

Norėdami išvengti žarnyno infekcijų vasarą, turime atkreipti dėmesį į produktus, kuriuos valgome. Visi nešviežūs produktai, arba produktai, kurie laikomi netinkamoje temperatūroje, gali būti pavojingi. Vasarą ypatingą dėmesį reikia skirti produktų terminiam apdorojimui – tik pilnai išvirusi mėsa ir jokio bifštekso su krauju, jokių žalių, skystai virtų ar keptų kiaušinių, silpnai keptos žuvies.

Yra produktų, kuriuos valgome termiškai neapdorotus, tai daugiausia vaisiai, uogos, daržovės. Visus produktus reikia plauti po gausia tekančio vandens srove, o po to dar perpilti šaltu virintu vandeniu. Derlius iš nuosavo sodo – ne išimtis. Nesigundykite suvalgyti uogelę ar salotos lapą tiesiog vaikščiodami po lysvę, nes gali tekti kurį laiką praleisti liginėje.

Ypač mėgstame mėgautis arbūzais, nes žinome – jie puikiai valo organizmą, o karštą vasaros dieną juo atsigaiviname vietoje vandens. Ir nors arbūzai sezonui tik prasidėjus labai brangūs, specialistai nepataria pirkti puselės ar ketvirčio arbūzo. Bet kokioje saldžioje terpėje žarnyno infekcijų sukėlėjai jaučiasi puikiau nei bet kur kitur. Todėl, kai ant pjaustytų arbūzų kaupiasi sultys, ant jų daugėja ir infekcijų sukėlėjų. Nuo pjaustytų arbūzų sultys bėga ir ant kitų arbūzų, todėl juos reikia labai kruopščiai nuplauti, o tik paskui pjaustyti ir valgyti. Nes dauguma daro didelę klaidą neplaudami arbūzų, melionų ir kitų kietų vaisių – nors žievė ir nevalgoma, liečiant ją rankomis infekcijos sukėlėjas labai lengvai gali patekti į organizmą.

Panašiai yra ir su daržovėmis. Net ir tradicinės salotos iš agurkų, pomidorų ir svogūnų gali būti pavojingos, jei daržovės bus nepakankamai nuplautos. Be to ir užpilą reikėtų pasirinkti mažiau gendantį, pavyzdžiui - aliejų. O jei labai norisi pagardinti patiekalą grietine, būtinai reikėtų naudoti pasterizuotą, o sveriamą geriau palikti karštų valgių ruošimui, kur grietinė bus termiškai apdorota.

Dar vienas priešas, kuris suaktyvėja vasarą – salmonelė. Todėl norėdami išvengti salmoneliozės nepirkite neaiškiai laikomos žalios vištienos, ne šaldytuve sudėtų rūkytų vištienos šlaunelių, patikrinkite produktų (ypač iš vištienos) galiojimo laiką. Pirkite kiaušinius tik ten, kur jie laikomi vėsioje vietoje. Taip pat atminkite, kad salmonelių gali būti ir nešviežaus torto arba netinkamai laikomo torto kreme.

Kita vasaros bėda – vandentiekio vanduo. Kartais jame gali būti žarnyno infekcijų ir hepatito sukėlėjų, bet apie tai sužinosime jau po visko. Atsigėrę vandens iš krano, nebūtinai susirgsite, bet jei tuo metu imuninė sistema bus nusilpusi, tada tikimybė susirgti didėja. Todėl medikai pataria gerti filtruotą vandenį, virintą vandenį arba geriamą vandenį buteliuose.

Saugus vartoti turi būti ne tik geriamas vanduo, bet ir vanduo, kuriame maudomės. Žarnyno lazdelė, rodanti fekalinį užterštumą, randama visuose vandens telkiniuose, bet nevienodais kiekiais, o stovinčiame šiltame vandenyje ji dauginasi ypač greitai. Užtenka vieno gurkšnio smarkiai užteršto vandens ir susirgimas garantuotas. Todėl prieš lipdami į vandenį, net jei ir labai karšta, įsitikinkite jo švarumu. Visuomenės sveikatos centrai skelbia informaciją apie vandens telkinių švarumą ir tinkamumą maudynėms, pasidomėkite šiais duomenimis iš anksto.

Pavojus Nr. 2. Kondicionieriai.

Lauke karšta, tvanku. Būtent kondicionierius padeda neišprotėti tvankiame bute ir išlaikyti darbingumą. Bet iš tiesų ne viskas taip gražu ir puiku, kaip atrodo iš pirmo žvilgsnio.

Kai kurių kondicionierių vandens sistemoje gerai dauginasi bakterijos legionelės. Kai vanduo paverčiamas aerozoliu ir su atšaldytu oru paskirstomas po patalpą, legionelės patenka į aplinką. Šios bakterijos žmogui sukelia rimtą ligą (legioneliozę). Pagal simptomus liga panaši į plaučių uždegimą ar bronchitą. Norint išvengti užsikrėtimo legionelėmis, reikėtų rinktis kondicionierių, kuriame būtų bakterinis filtras ir kitos šiuolaikinės apsaugos priemonės.

Kitas pavojus – banalus persišaldymas. Jei iš didelio karščio gatvėje patenkate į vėsią patalpą, žiūrėk – sloga garantuota. Dažnai patys kondicionierių nustatome su pernelyg "šaltu" režimu. Idealiausia, kai patalpoje yra 21-24 laipsniai šilumos (beje, ir žiemą laipsniškumas toks pat. Tai vadinama komforto zona). Žinoma, nepatartina sėdėti šalia kondicionieriaus, t.y. iš kur išeina šaltas oras.

Pavojus Nr. 3. Skersvėjis.

Karštą vasarą bet koks vėjelio pūstelėjimas priimamas kaip gamtos dovana. Tačiau ventiliatoriai, skersvėjai, atviri automobilio langai sudaro apgaulingai pavojingą vėsumą. Atsargiai: karštyje, kai kūnas perkaitęs, netgi pats silpniausias vėjelis gali būti pavojingas nugaros, kaklo, strėnų raumenims. Beje, peršaldyti galima ne tik raumenis, bet ir nervus – dėl to pasekmės gali būti dar rimtesnės. Ilgai sėdint prie ventiliatoriaus galima taip pat peršalti ir net susirgti plaučių uždegimu.

Išeitis yra: supraskite, kad šviežias oras ir skersvėjis tai ne tas pats. Kai patalpas vėdinate, galite sudaryti ir skersvėjų, ir įjungti ventiliatorius, taip pagerinama oro cirkuliacija. Bet pačiam iš taip vėdinamos patalpos reikia išeiti. O ventiliatorių reikėtų statyti maždaug 1,5-2 metrų atstumu nuo savęs.

Pavojus Nr. 4. Ledai.

Atrodytų, kas gali būti maloniau karštą vasaros dieną – braškinis plombyras, vaisinis šerbetas, karameliniai ledai... Ir gaivina, ir sotu.



Atsargiai – keletas minučių malonumo gali pasibaigti dviejų savaitių angina. Be to, riebi ledai pakankamai kaloringi (juk nenorime vasarą priaugti papildomų kilogramų). Išeitis: kąskite nedideliais kąsniais, ne skubėkite, o pamažu laižykite. Taip ir malonumą pailginsite. Jei nenorite papildinėti, rinkitės jogurtinius arba vaisinius ledus.

Pavojus Nr. 5. Greitas maistas.

Geriausia vasarą iš viso nepirkti ir nevalgyti greito maisto, ypač iš gatvės kioskelių. Net jei esate labai išalkę, pagalvokite, kad bandelė su dešrele 26 laipsnių karštyje išbuvo visą dieną ir noras valgyti turėtų praeiti. Net jei ir bandelės sudėtos šaldytuve, nėra jokios garantijos, kad jis susidoroja su tokiu karščiu lauke. Žinokite, kad aukštesnė nei 25 laipsnių temperatūra yra ideali intensyviai mikroorganizmų, kurie gali sukelti įvairias ligas, dauginimuisi.

Taigi esant būtinybei numalšinti alkį, išgerkite vandens, arbatos, užkrimskite ne taip greitai aukštoje temperatūroje gendančių produktų, pavyzdžiui : traškučių, bananų, galų gale ledų.

Jei Jums pavyko, ir keletui savaičių ištrūkote į pajūrį, nesusiviliokite greitu maistu, kurį siūlo paplūdimiuose. Ypač mūsų tautos taip mėgstamais čeburekais. Net jei ir labai labai norisi mėsos... geriau pirkite ledų.



Pavojus Nr. 6. Vandens netekimas.

Kai kurie žmonės kartais daro didelę klaidą – stengiasi kuo mažiau gerti skysčių, kad mažiau prakaituotų. Tokiu atveju organizmas pradeda naudoti skysčių atsargas.



Karštos vasaros metu žmogui būtina išgerti daugiau vandens negu žiemą, daug daug daugiau, žodžiu, kiek tik telpa. Bet taip pat nereikėtų pamiršti gėrimų vartojimo taisyklių. Nuo dviejų litrų "Pepsi" pilvas tikrai išsipūs, tačiau vistiek norėsis gerti. Gaiviųjų gėrimų pilnos lentynos ir gatvių kioskeliai - pasirinkimas tikrai didelis. Deja, jų visų sudėtis beveik vienoda – prisotintas burbuliuokų vanduo, cukrus, įvairios aromatinės medžiagos, dažikliai, konservantai. Kartais įdedama ir įvairios "egzotikos" – kofeino, chinino. Jei gavus gėrimas kokybiškesnis, tai jame bus daugiau natūralių medžiagų. Ne pats blogiausias variantas atsigaiivinti – sultys. Žinoma, šis gėrimas troškuliui numalšins tik trumpam, bet bet kokių atveju vaisių sultys tai vitaminų ir mineralinių medžiagų šaltinis. Mineralinis vanduo – ko gero vienintelis labiausiai tinkantis gėrimas troškuliui malšinti. Reikėtų stengtis atsisakyti stiprios kavos, arbatos, kolos ir kitų gėrimų, kuriuose gausu kofeino. Geriau gerti negazuotą mineralinį vandenį ir silpną žalią arbatą.

Pavojus Nr. 7. Kraujasiurbiai.

Tokie maži padarėliai kaip uodai kartais gali būti labai įkyrūs ir sugadinti pasisėdėjimą prie laužo ant ežero pakrantės. Visų pirma – jie įkyrūs kraujasiurbiai. Po šių vabzdžių įkandimo odą gali niežtėti, patinti. Kasantis gali atsirasti netgi odos užkrėtimas. Šiltuose kraštuose šie padarai dar ir ligas platina. Organizmo reakcija po uodo įkandimo priklauso nuo žmogaus jautrumo : vieniems tai praeina gan lengvai, o kitiems pasireiškia įvairūs alergijos požymiai. Norint išvengti uodų atakos, naudojami repelentai. Uodai nemėgsta kai kurių natūralių kvapų: gvazdikėlių, anyžių, eukalipto, pomidorų lapų. O dar geriau veikia šiuolaikinės sintetinės medžiagos, įeinančios į populiariausias prekyboje esančias priemones.

Ant rūbų geriau purkšti aerozolius, o tiesiai ant odos teptis losjonu.



Pavojus Nr. 8. Traumos.

Vasaros sezonui būdingos traumos, susijusios su poilsiu. Ypač skausmingos ir paliekančios liūdnas pasekmes yra traumos, susijusios su neatsargiomis maudynėmis. Nekalbant apie nuskendimus, norėtusi paminėti neatsargų ir neapgalvotą nardymą, šuolius į vandenį iš aukštai. Tai labai dažna kaklo bei kitų stuburo slankstelių lūžių priežastis.

Taip pat vasarą būdingos traumos, mėgstantiems dviračių ar motorinių transporto priemonių sportą. Šiek tiek dažniau nukenčia vaikai ir paaugliai. Žmonės turėtų labiau pasirūpinti apsauga (ryškiomis liemenėmis, šalmais), gerai suplanuoti ir apgalvoti maršrutą, kad kuo mažiau tektų važiuoti judriomis gatvėmis arba užmieščio keliais be tinkamų šalikelių.



Pavojus Nr. 9. Saulė.

Kad ir kaip būtume išsiilgę saulės spindulių, nepamirškime, kad "kas per daug – tas nesveika". Per gausus deginimasis kenkia odai, gali išstikti ir bendras organizmo perkaitimas.

Pavojus Nr. 10. Miškas.

Labai didelis pavojus vasarą – grybai. Net ir patyrę grybautojai apsinuodija šiais produktais. Be to, reikia žinoti, kad net ir nenuodingi grybai tampa pavojingais, jei jie surinkti netoli nuo sąvartynų, autostradų, gamyklų. Be to, grybų negalima ilgai laikyti neapdorotų. Pabuvę dieną jie jau nekelia pasitikėjimo.

Kitas baisus pavojus tykantis miške (nors pastaruoju metu ši problema aktuali ir miestams) – erkinis encefalitas. Taigi net ir atsisakius pasivaikščiojimo miške, neįmanoma 100 proc. išvengti susitikimo su šiuo parazitu. Erkės nebūtinai gyvena medžiuose, jų galima aptikti ir žolėje, krūmuose, maždaug 80-90 cm aukščio nuo žemės lygio.



Naminiai gyvūnai taip pat gali būti šių vabzdžių pernešėjai. Todėl reikia stengtis savo kates, šunis kuo rūpestingiau išsukuoti, ypač po pasivaikščiojimų parkuose.

Patikimiausia apsauga nuo erkinio encefalito – skiepai. Bet apie juos reikėjo pagalvoti jau kovo mėnesį. Jei to nepadarėte, prieš išvykdami į mišką ar į gamtą, pasirūpinkite repelentais, kurie atbaido ne tik uodus, bet ir vabzdžius, tarp jų - erkes, uždenkite galvą,

jei nėra labai karšta, rinkitės prie kūno priglundusius drabužius.

Vasaros malonumai....

(Kathrin Hägele, III kl. mokinės nuotraukos)

