

2010-09-10

MOKINIŲ PARLAMENTO NARIAI IR DIREKTORĖ:

Viktorija Gorytė, Augustė Kavaliauskaitė, Laura Biliūnaitė, Akvilė Stonytė, Justina Bučinskaitė, Goda Alsytė, Eglė Rimšaitė, Aurelija Urbonaitė, Žygimantas Meškys

TOKIE PAT, BET ... KITOKIE

Tai gimnazijos mokinių parlamento nariai. Ar jie jaučiasi kažkuo išskirtiniai mokykloje? Ar jų norai ir siekiai tapo realybe? Kokie jų pomėgiai ir charakteriai? Labiausiai susidomėję atsakymais į šiuos klausimus tikriausiai nauji pirmokai ir ketvirtokai. Todėl jiems ir ne tik jiems pristato mūsų šaunieji parlamentarai.

VIKTORIJA: „Ėjau į Mokinių parlamentą ne dėl VIP statuso, o tikėdamasi prisidėti prie mokyklos kasdienybės pajvairinimo. Nesijaučiu kažkuo išskirtinė mokykloje, tiesiog turiu daugiau užsiėmimų ir daugiau laiko praleidžiu mokykloje. Kandidatuodami turėjome daug siekių, bet kadangi tik pradėjome savo veiklą, norai dar netapo realybe. Stengsimės juos įgyvendinti. Turiu daug pomėgių, mėgstu save visur išbandyti. Mėgstu klausytis muzikos, šokti, bendrauti su draugais. Labiausiai patinka fotografija, turu daugybę nuotraukų. Didžiausia mano aistra- kelionės. Patinka aplankyti vis kitas šalis, susipažinti su jų gyventojais. Charakteris ... manau, geras, nemėgstu konfliktų, dažnai nusileidžiu, šiaip esu linksma, besišypsanti, paslaugi, bendraujanti, gan rami, bet .. kartais visai nenusipėjama.“

(tęsinys kitame psl.)

ĮVYKIAI**GIMNAZIJOJE IR NE TIK ...**

arba pusiau juokais apie rimtus dalykus

Rugsėjo 6 d. –Vokietijos kanclerės Angela Merkel ir ... mūsų ketvirtoko Airido Janušausko bei kitų „išrinktųjų“ Lietuvos mokinių susitikimas – diskusija.

Airido palaikymo komandos (grupė mūsų gimnazijos mokinių, siekiančių gauti vokiečių kalbos diplomą) narių dalyvavimas respublikinėje mokinių konferencijoje.

Rugsėjo 10 d. – šilti Direktorės palinkėjimai – startas mokinių parlamento veiklai.

Rugsėjo 10 d.- įspūdingas mūsų gimnazistų dalyvavimas „Šiaulių dienų 2010“ šventinėje eisenoje ir Šiaulių regiono gimnazistų dainos festivalyje.

Rugsėjo 18 d. – ištvermingiausių gimnazistų dviračių „išlaisvinimas“ (pilietinė akcija mieste).

Rugsėjo 24 d.- sportinių gebėjimų ir komandinio draugiškumo demonstravimas Sporto ir sveikatingumo šventėje.

Rugsėjo 24 d.- startas projekte „Tyrėjų naktis 2010“ – ribos tarp visuomenės ir mokslininkų trynimas.

Rugsėjo 27 d. – mokinių organizacijos „Gelbėkit vaikus“ burtažodžio „Labas rytas“ stebuklų išsipildymas.

Rugsėjo 24, 27 d. – rašalo kapsulių tuštėjimas 8, I-IV klasių Raštingumo konkurse.

Rugsėjo 26 d. – bendravimas Europos kalbomis.

Rugsėjo 30 d. – geltoniausių mokinių rinkimai ir originali fotosesija.

Spalio 1 d. – muzikos akordų bangavimas gimnazijos koridoriuose (pasaulinė muzikos diena).

Spalio 5 d. – visuotinis mokytojų švytėjimas. Dailės mokytojų (ir mūsiškių!) kūrybos darbų parodos atidarymas „Laiptų galerijoje“ (Žemaitės g. 83), III a. fojė; paroda iki lapkričio 4d.

TOKIE PAT, BET ... KITOKIE

AUGUSTĖ: „Nesijaučiu jokia išskirtinė dėl to, kad priklausau Mokinių parlamentui. Nedaug laiko praėjo, bet pirmieji darbai džiugina. Labai šaunūs žmogeliukai susirinkę čia, tad pirmas noras tikrai įgyvendintas, nes suburtas puikus kolektyvas. Save apibūdinčiau kaip perfekcionistę (su išimtimis), užsispyrusią, valdingą (kartais net per daug), tiesmukišką ir šiaip kiek kvanktelėjusią paauglę su barškančia humoro jausmo skardine. Didžiausia mano aistra- fotografija. Neįsivaizduoju gyvenimo be muzikos. Mėgstu klausyti kaip lietaus lašai barbena į skardinę palangę, vaikščioti atbulomis, stebėti žaibą, skaičiuoti žvaigždes, palydėti pravažiuojančius traukinius...“

LAURA: „Nesijaučiu išskirtinė, net nemanau, jog visi žino, kad esu parlamentarė. Dar tik mėnuo praėjo, todėl nedirščiau teigti, kad norai jau tapo realybe. Bet mes esame tikrai šauni komanda ir jau po truputį įgyvendiname savo siekius. Surengėme Geltonąją dieną, ruošėmės mokytojo dienai... Norų ir minčių turim daug, todėl laikui bėgant tai tikrai taps realybe.“

AKVILĖ: „Išskirtinė mokykloje? Ne. Esu aktyvi, kalbi, draugiška, jautri ir atlaidi. Mėgstu tapyti, rašyti, skaityti, bendrauti, pažinti naujus žmones, linksintis su draugais. Patinka muzika, žalia spalva, mėgstu gaminti patiekalus, gerti arbatą, vaikščioti gamtoje... Norėjau mokykloje padaryti spalvų dienas. Geltonos dieną jau padarėme. Ir dar darysime!“

JUSTINA: „Visiškai nesijaučiu išskirtinė. Juk mes ne vieninteliai kažką galime daryti, keisti. Bet kuris mokinys turi tokią pačią teisę ir galimybę prisidėti. Nuo mokslo metų pradžios praėjo vos mėnuo, nemanau, kad labai daug dalykų galėjo būti įgyvendinti. Svarbiausia yra tai, jog parlamento nariai, pavaduotoja I.Kiltanavičienė, Direktorė ir kt. girdi vieni kitus. Dauguma mūsų norų ir pasiūlymų pradeda įgauti pavidalą realybėje. Apie mane? Draugai sako, kad mano charakteris sunkus. Pikta ir nervinga. Kartais hiperaktyvi, kartais pasyvi. Turbūt ta dažna nuotaikų kaita ir yra blogiausias dalykas. Mėgstu miegoti, skaniai valgyti, juoktis, propaguoti muziką (groti, dainuoti, kurti, klausytis, skleisti ...), (nusi)kalbėti, fotografuoti, piešti (nors ir nesugebu), skaityti, rašyti, gerti arbatą, sėdėti naktimis ant palangės ir t.t.“

GODA: „Niekada nesijaučiau, nesijaučiu ir nesijausiu išskirtinė. Visi lygūs. Išlikau toks pat žmogus, tik įgijau daugiau patirties. Ir dar įgysiu. Mokykloje buvo įgyvendinta viena iš mano svajonių – Pyragų diena, už tai esu dėkinga praeitų mokslo metų MP, pavaduotojai Irenai ir Direktorei. Dėl įvairių saugumo priežasčių neišsipildė vienas mano noras – „Filmų naktis“, tačiau manau, kad nieko nėra neįmanomo. Reikia tik rasti kompromisą. Dar dalyvauju organizacijoje „Gelbėkim vaikus“. Lankau žirgyną, jodinėju – tai mano didžiausias pomėgis. Patinka ir vaidinti, tik tam nebėra laiko... Mėgstu įvairias savanoriškas veiklas. Atradau naują ilgalaikę veiklą- skautavimą. Vis dėlto svarbiausias dalykas – mokykla, o visa kita- mažos jos „ataugėlės“. Nežinau savo pagrindinių charakterio savybių, nes esu nepastovi. Būna dienų, kai pykstu (nors stengiuosi taip nesielgti), būna, kai trykštu optimizmu. Norėčiau būti geras, draugiškas ir linksmas žmogus.“

EGLĖ: „Vienintelis dalykas, kas pasikeitė patekus į MP, yra tas, kad padaugėjo veiklos. Vienas pagrindinių mano siekių buvo suteikti mokyklos bendruomenei informacijos apie parlamento veiklą, todėl šiomet sukūriau MP puslapį Facebook'e- visiems pasiekiamoje erdvėje. Jo veiklos pradžia sėkminga. Tikiuosi, ateity bus dar geriau. Esu tipiška Avino ženklo atstovė, be to, ekstravertė ir sangvinikė. Šie trys apibūdinimai talpina visas mano charakterio savybes. Dievinu muziką, mėgstu stebėti krepšinio varžybas, kino seansus su kvapnių spragėsių dėžute rankoje, vakarus su gera knyga bei arbatos puodeliu, tuos retai pasitaikančius kartus, kada galiu gerai išsimiegoti ir, be abejo, laiką draugų kompanijoje ir pašnekesius su artima drauge prie latte puodelio.“

AURELIJA: „Kiekvienas mes esame išskirtinis, tačiau ne visada tai parodome. Mes, MP nariai, netylime, todėl galbūt atrodom kitokie. Bet visgi mes tokie pat šalkauskiukai. Kai kurie norai tapo realybe, tačiau tegu tai lieka paslapyje, o tai dar nesisuks fortūna... Gal kas žino, gal kas ne, šypsena – mano valiuta! Esu avinas, tačiau skiriu įvairias terpes ir žinau, kaip kur elgtis tinkamiausiai. Kaip ir daugeliui, man patinka gera muzika, mėgstu ne tik klausytis, bet ir pati kurti. Groju gitara ir pianinu. Sportuoju. Tinklinis – mėgstamiausia sporto šaka. Esu neabejinga šokiams ir draugų kompanijoms!“

(tęsinys 3 psl.)

ŽYGIMANTAS: „Išskirtinis? Vienareikšmiškai- ne. Mano norai per pirmą mėnesį neišsipildo, tačiau anksčiau ar vėliau jie tikrai bus įgyvendinti, juk esu ne vienas mokinių parlamente. Galiu lengvai sutarti beveik su visais. Mėgstu varžytis ir teoretizuoti. Patinka pasiginčyti ar tiesiog padiskutuoti įvairiomis temomis. Mano pomėgiai: sportas, muzika, kinas, geros knygos.“

V.ŠEKSPYRAS: „MŪSŲ ABEJONĖS YRA IŠDAVIKAI, KURIE PRIVERČIA PRALAIMĖTI TEN, KUR DAŽNAI GALĖTUME LAIMĖTI, JEI TIK NEBIJOTUME BANDYTI.“

SKAUTŲ VASARA



Vasara – tai toks metų laikas, kai dauguma jaunų žmonių turi galimybę pailsėti, trumpam užmiršti pamokas, paskaitas, knygas, ir tiesiog būti gamtoje. Tai toks metų laikas, kuris dažniausiai prabėga labai greitai, todėl kiekvienas stengiasi jį praleisti kuo prasmingiau ir smagiau. Savo vasarą bandėme įprasinti ir mes, skautai. O kokia yra skautiška vasara? Dažniausias atsakymas į tokį klausimą būtų maždaug toks: „Skautai vasarą stengiasi išgyventi miške, miega palapinėse ar net po atviru dangumi, vakarus praleidžia prie laužo ir pan.“ O koks būtų skauto atsakymas į tokį klausimą? Dabar ir pabandysime į jį atsakyti bei papasakoti, kaip mes, Žemaitijos skautų organizacijos nariai, praleidome šią vasarą kartu stovyklaudami ir keliaudami.

Taigi, aktyvioji vasara prasidėjo nuo pirmosios mūsų stovyklos liepos mėnesio pradžioje, kuri vyko Pakutuvėnų kaime. Joje dalyvauti galėjo tik tie, kurie metų laikotarpyje dalyvavo specialiuose praktiniuose ir teoriniuose mokymuose, kurių vienas pagrindinių tikslų – ruošti atsakingą, savimi pasitikintį ir sugebantį mokyti bei mokytis vadovą. Tokia patyriminė vadovų stovykla jau tampa tradicine – šiais metais stovyklavome jau trečią kartą. Stovyklos metu kiekvienas turėjo daug galimybių beveik viskuo dalintis su kitais: savo žiniomis, pagalba, palaikymu ir net košės šaukštu. Visi, tiek stovyklos dalyviai, tiek organizatoriai namo išvažiavo išmokę ką nors naujo: kaip elgtis atsitikus nelaimėi ir kaip suteikti pirmąją pagalbą, kaip keliauti su žemėlapiu ir kompasu, kaip virti ryžių košę, kaip užkurti laužą ir, visų svarbiausia, kaip pirmiausia galvoti ne apie save, o apie šalia esantį.

Rugpjūčio pradžioje vyko antroji mūsų organizacijos šios vasaros stovykla „Žemaitė miškūs“ (šnek. žemaičiai miškuose). Joje stovyklavo įvairaus amžiaus (net nuo 4 metų) mūsų ir kitų organizacijų skautai ir svečiai. Stovyklos tikslas buvo stiprinti skautybės ideologiją per įvairią praktinę veiklą bei susipažinti su senosiomis lietuvių, o ypač žemaičių, tradicijomis, papročiais, dainomis. Taip pat praktiškai susipažinta su įvairiais amatais: pynimu iš vytelių, kalvyste, gintaro apdirbimu, stiklo dirbinių gaminimu, vilnos vėlimu ir kt.

Besibaigiant vasarai jau penktąjį kartą žygiavome iš Mažeikių į Pakutuvėnus ir per 3 dienas pėsčiomis nukeliavome apie 100 kilometrų. Žygyje daugiau nei 50 skautų ir svečių išbandė savo jėgas saulei šviečiant ir lietuvi lyjant. Teko ne vienam pasimokyti iš savų ir iš kitų klaidų: kaip reikia susidėti kuprinę ir pasiimti tik reikalingiausius daiktus, kokius batus geriausia turėti žygyje ir pan. Taip pat 3 skautai aplankydavo beveik kiekvieną kaimą ar miestelį, kurį praeidavo žygeiviai, domėdavosi jo istorija, legendomis, lankydavosi įsimintinose vietose, susitikdavo su senoliais ir visa tai buvo filmuojama ir fotografuojama. Atvykę į Pakutuvėnus, kur įsikūręs pranciškonų vienuolynas, dvi dienas ilsėjomės, pramogavome, leidome laiką kartu, o trečiąją iškeliavome namo.

Taip ir prabėgo mūsų skautiška ir pilna įspūdžių vasara. Džiaugiamės, kad ji nebuvo praleista kiemuose, gatvėse ar namuose sėdint prie kompiuterio... Taip pat džiaugiamės kiekvienu svečiu, kuris turėjo galimybę susipažinti su skautiška veikla. Kaip gyvenimas nestovi vietoje, taip ir skautai skautauja ne tik vasarą, bet juda ir kruta ištisus metus. O dabar atkeliavęs rudenį mums taip pat galbūt atneš kažką naujo!...

Agnė Navickaitė (III kl.)

MIELAS MOKYTOJAU, KAIP JAUTIESI MOKYTOJO DIENĄ, AR LAUKI JOS? AR TAVO SVAJONĖ BUVO TAPTI MOKYTOJU? KAIP JAUTEISI PIRMAIS DARBO METAIS MOKYKLOJE? KOKS SMAGIAUSIAS ĮVYKIS MOKYKLOJE IR KOKIA ĮSIMINTINIAUSIA MOKINIŲ DOVANA?



Inga Paškūnienė (lietuvių kalbos mokytoja) : „Mokytojo dienos nelaukiu. Man patinka mano darbas. Į darbą – kaip į šventę (cha, cha ...). Stengiuosi jį atlikti sąžiningai, bet tai ne proga jaustis nusipelnusiai. Mokytoja būti nesvajojau, bet labai mėgau literatūrą. Pirmaisiais darbo metais mokykloje jaučiausi ne itin užtikrintai, nes auklėtiniai dvyliktokai buvo vos ketveriais metais už mane jaunesni, o man labai trūko patirties ir išminties. Dabar jaučiuosi prieš klasę gerai, nes žinau, kad turiu ką mokiniams pasakyti. Visada smagu, kai aplankyti užsuka jau senokai mokyklą baigę mokiniai. Įsimintina buvo abiturientų padėka per Paskutinį skambutį 2009 m. : „Lašiniai ir duona“ - už konkretų ir aiškų medžiagos dėstymą.“

Reda Veikšaitė (istorijos mokytoja): „Taip, lauki Mokytojo dienos... Visada malonu jausti aplinkinių žmonių, savo mokinių dėmesį. Vaikystėje žaisdavau ir vaidindavau mokytoją, todėl svajoju ja ir tapti. Pirmais darbo metais jaučiausi gerai, gal tik pradžioje kiek nerimavau, kaip mane sutiks mokiniai. Smagu buvo per Paskutinį skambutį, kai visos ketvirtokų auklėtojos buvo „priverstos“ dainuoti. Tą dariau ir aš. Nustebino džiaugsminga mokinių reakcija. Visada malonu gauti gėles. Ačiū už jas visiems mokiniams!“

Jūratė Burneikienė (technologijų mokytoja) : „Tikrai nesvajojau tapti mokytoja, bet dabar kito darbo nenorėčiau. Pirmaisiais darbo metais jaučiuosi keistokai, tačiau ne dėl mokinių, o dėl kolegų. Kadangi pati esu baigusi šitą mokyklą, buvo keista į buvusius mano mokytojus kreiptis kaip į kolegas. Dabar aš čia jaučiuosi „sava“. Negaliu išskirti kažkurio vieno smagaus įvykio; kiekvienas iš jų smagus savaip... Tradicinės mokinių dovanos: gėlės ir saldumynai.“

Alvidas Paškauskas (technologijų mokytojas): „Laukti šventės – malonu. Neturėjau svajonės tapti mokytoju- „nusiritau“ ligi jo (cha, cha ...) . Dabar esu drąsesnis, nei pirmais darbo metais. Smagiausias įvykis? Karantinas! Geras mokinių palinkėjimas – geriausia dovana.“

Vaidilutė Jonutienė (rusų k. mokytoja): „Visada ši diena būna linksma, nuotaikinga, su maloniom staigmenėlėm... Labai norėjau tapti mokytoja. Ir nesigailiu. Myliu vaikus, labai norisi, kad jie užaugtų dorais žmonėmis. Pirmaisiais metais mokykloje trūko patirties, buvo žymiai sunkiau nei dabar. Smagiausias įvykis mokykloje tas, kad ji tapo gimnazija. Visa bendruomenė to siekė.“

Vilma Klumbytė (tikybos mokytoja): „Mokytojo dienos laukiu: ruošiamės koncertui, jaučiuosi gerai, kai kas pasveikina... Svajoju tapti mokytoja. Darbo pradžioje jaučiausi gan įdomiai, dabar – labiau pasitikiu savimi. Smagiausias įvykis mokykloje buvo koncertuoti su vilnonėm kojine. Geriausia mokinių dovana- šypsena!“

Jolita Šlivinskienė (dailės mokytoja): „Labai lauki, visada iš anksto planuojame su mokiniais, ką piešime šios dienos proga, rengiame darbų parodas. Svajoju tapti dailės mokytoja, kadangi mokiausi Gegužių vid. mokykloje su sustiprintu dailės dėstymu, o mokytojai visi- savo darbo specialistai ir geri draugai, tad norėjosi būti tokiai kaip jie: visados mylimi, gerbiami. Pirmaisiais metais, aišku, buvo sunku. Reikėjo priprasti prie mokinių, pertraukų triukšmo, kartais – mokinių nekultūringumo. Dabar pirmiausia matau tuos, kurie NUOSTABŪS, JAUNI, KULTŪRINGI, GABŪS VISKAM ir t.t. Ačiū dievui, tokių daugiau! Smagu mokyklos šventėse. Įsimintinas mokytojų Kalėdų- Naujųjų metų sutikimas, vaidinimai, užduotys ir t.t. Malonus, šiltas bendravimas. Labiausiai įsiminė auklėtinių suruošta dovana per mano gimtadienį. Atėjo per pamoką, atnešė didelę dėžę. Namuose joje radau daug daug laikraščių ir mažą laikrodį. Į jį dabar pažiūriu- prisimenu savo vaikus...“

Laima Krukoniė (biologijos mokytoja): „Laukiu , nes tai profesinės šventės diena. Kai įstojau į VPU, maščiau, kad galėčiau dirbti mokytoja, bet tai nebuvo vaikystės svajonė. Pirmais darbo metais buvo labai sunku, nes tai, ką išmoksti universitete, mokant vaikus reikia paversti į šnekamąją kalbą, mokėti sudominti mokinius tuo, ką tu mokai, išmokyti valdyti klasę. Man patinka dirbti biologijos mokytoja. Smagių įvykių mokykloje daug. Kažko labai „tokio“ neišlikę atminty. Kartais tiesiog smagu su mokiniais bendradarbiauti pamokose. Puiki mokinių dovana yra gerai išlaikyti egzaminai ar kitokie laimėjimai. Mano auklėtiniai (IV f kl.) moka mane labai išradingai nustebinti. Linkiu visiems gražaus ir spalvingo rudens!“

Alma Niauronienė (fizikos mokytoja): „Laukiu Mokytojo dienos. Ta proga sveikina mokiniai, buvę auklėtiniai. Ir kolegės sveikina vienas kitą. Visuomenė , žiniasklaida atkreipia dėmesį į kuklią mokytojo personą. Tą dieną jaučiuosi pakiliai. Jau nuo 4-5 metų svajoju tapti mokytoja, nes mokiau lėles ir drauges. „Mokykla“ buvo po stalu. Kažkaip smagiai ten jautėmės. Ir pirmaisiais darbo metais, ir dabar tebesijaučiu gerai. Per ilgus darbo šioje mokykloje metus labai keitėsi materialinė mokyklos bazė, gerėjo darbo sąlygos. Mokinių ir mokytojų bendravimas įgyja naujų bruožų, nes mokiniai dabar labiau išlaisvėję, turi daugiau galimybių: internetą, telefonus ir t.t. Seniau daugiau laiko skirdavo knygoms, sportui, ekskursijoms. Smagių momentų mokykloje būta daug ir įvairių. Labiausiai džiugu būna, kai tavo mokiniams sekasi. Įsimintini bendri renginiai su mokiniais: krikščynos, kai kurios klasės valandėlės, ekskursijos ir t.t. Atminty paliko 50-tos laidos Paskutinio skambučio šventė, kai mes, auklėtojos, buvome rūmų damomis. Visada džiugina geras mokinių žodis ir gėlės.“



„Šiaulių naujienų“ fotografo Tado Juodžiukyno nuotr.

Mokytojus kalbino ir kitus laikraščio straipsnius ruošė : GODA ALSYTĖ, GRETA JANKAUSKYTĖ, GINTARĖ ROVAITĖ, KĘSTUTIS ČERNIAUSKAS, AGNĖ NAVICKAITĖ.

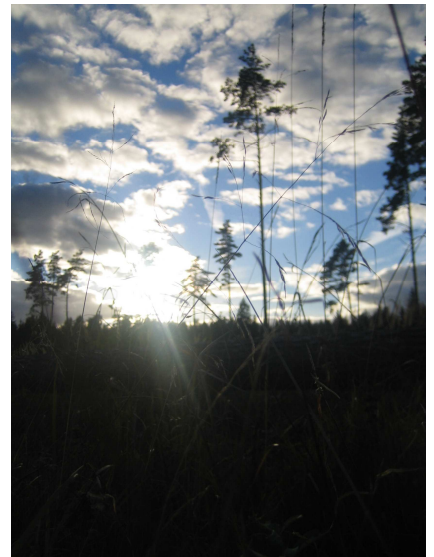
KŪRYBA

Eilėraščiai : **Gretos Jankausytės (II kl.)**
Nuotraukos : **Kathrin Hagele (IV kl.)**



Tąnakt galvojau ,
Kai kojas bildukai kilnojo,
Palėpėj apsistoję-
Jie kasnakt kažką dainuoja.
Gąsdinau, šaukia-
Jie manęs nebijo.
Taip bėgo iš saujų kantrybė,
Kol kojos slenkstį nutrypė.
Išėjau aš į kitą senamiesčio pusę,
Kur niekas nelaukia, tik bijo,
Šaukias namų mano akys,
Bet jie jau sudegę, nugriuvę...

Vis nerimsta mano mintys,
Nežinioj trečia para kankinas viltys.
Užvaldysiu aš orą
Juodo sparno pagalba,
Mano galioj bus nuodėmės.
Vogsiu iš šešėlių drąsą,
Tegu visi manęs išsigąsta.
Alyvos šnaresy tupėsiu po kamieniu.
Girdi? Viskas tyli iš pykčio,
Kvartale nebeliko kaimynų...



Plaukia fotografijos
Birželio naktį.
Nežinoma kryptim,
Aukšinės upės paviršium
Tuoj paskęs akimirkos .
Žemiau saulės gyvena savininkas,
Niekada netikėjau tu, ką jis sako,
Ir nebuvau dar sutikus.
Girdėjau, taip žmonės alėjoj kalbėjo.
O aš tikėjau,
O gal net skubėjau
Ieškot aukso upės,
Bet pamečiau kryptį
Ir nežinau kaip sugrįžti ...



KAIP PASIRUOŠTI ŠALTAJAM SEZONUI ?

Vasara – šviežių daržovių, uogų ir vaisių metas, kai visų šių gėrybių gali nusipirkti po atviru dangumi, pašnekindamas malonų ūkininką, patį savo rankomis viską užauginusį, o ką valgyti rudenį, kad prisitaikytume prie šio permainingo, lietingo ir nostalgiško sezono?



Žmogaus organizmui reikia nuo kelių dienų iki kelių savaitžių, kad prisitaikytų prie klimato pokyčių. Nors sezonų pasikeitimas vyksta nuosekliai, skirtumą vis tiek pajuntame greitai: norisi šilto, šviežio, kvapnaus, kiek riebesnio maisto. Rudens pradžioje dar galime džiaugtis daugybe šviežių gėrybių: slyvomis, obuoliais, grybais, moliūgais, cukinijomis ir kitais. Tad rugsėjį patartina suvartoti kuo daugiau šių **vaisių bei daržovių**.



Ant mūsų stalo šios ir kitos gėrybės galėtų būti kiekvieną dieną. Bet nebūna. Mus labiau vilioja traškučių maišeliai, jogurto indeliai, kur, pasak reklamos, slypi visų norų išsipildymas. Patvorio moliūgą reabilituojame puošdami namų priėmimą prieš „helovyną“ – keistoka šio geltonuko misija. Tačiau nesame visiškai kopūstgalviai. „Nielsen“ kompanijai trijose Baltijos šalyse atlikus mitybos įpročių apklausą, paaiškėjo, kad Lietuvoje net **75** proc. apklaustųjų valgo daržoves. Mes net lenkiame latvius bei estus. Ir net trečdalis mūsų šalies gyventojų žinojo, kad **fitocheminės** medžiagos saugo organizmą nuo neigiamos aplinkos poveikio bei stiprina imunitetą.

Jeigu kasdien suvalgytume bent **400** gramų vaisių bei daržovių, būtume žvalresni ir sveikesni. Augančiam vaikui šių gėrybių reikėtų dar daugiau: **400** g daržovių ir **300** g vaisių. Palyginkite: vidutinis obuolys sveria **150** g, pomidoras – **200** gramų. Rudenį galėtume daugiau paeksperimentuoti su gamtos dovanomis. Juolab kad vaisių ir daržovių spalvos tokios ryškios, jie patys prašosi ant mūsų stalo. Jie sustiprintų mūsų organizmą ir saugotų jaunystę. Jie visi naudingi, ypač jei užaugę švarioje aplinkoje. Todėl pats laikas išsitraukti iš spintelių sulčiaspaudes ir spausti vitaminų vaivorykštes.



Mitybos specialistai sako, kad daržovės ne šiaip nuspalvintos ryškiomis spalvomis. **Geltonos** ir **raudonos** daržovės turi medžiagų, stiprinančių imunitetą ir smegenų veiklą. Ryškią spalvą raudoniesiems pipirams ir morkoms suteikia beta karotinas, iš kurio organizme gaminamas A vitaminas. Geltoni svogūnai saugo organizmą nuo laisvųjų radikalų poveikio, o juose esanti siera padeda šalinti toksinus. Raudoni burokėliai – daugybės maistingųjų medžiagų šaltinis, kaip ir pomidorai. Granatų vaisiai mažina kraujospūdį ir turi daug antioksidantų. Daiginti kviečiai stiprina imunitetą, o moliūgų sėklos jose esančio magnio dėka mažina ankstyvos mirties riziką. Uogos, kaip ir vaisiai bei daržovės, žmogaus organizmui naudingos, nes turi bioflavonoidų, kurie pasižymi antioksidacinėmis savybėmis, taip pat fitochemikalų, kurie svarbūs apsaugant nuo vėžio ir širdies bei kraujagyslių ligų. Taip pat juose gausu vitamino C, ląstelienos bei kitų naudingų medžiagų.

Jokie vitaminai nepakeis šviežių vaisių ir daržovių, geriausio mineralinių medžiagų bei skaidulų šaltinio.



Taip pat nepamirškite **užsikonservuoti** gėrybių žiemai, išsivirti uogienių, kurios bus tikras išsigelbėjimas vėlyvais sekmadienio rytais, kai norėsis prancūziškų pusryčių. Rudenį sveika valgyti daug **šiltų sriubų**: išbandykite voveraičių, daržovių, gardinkite jas kruopomis (lęšiais, ryžiais) arba makaronais. Sriubos yra nebrangus, sveikas, maistingas ir nekaloringas maistas. Mūsų senoliai kasdien srėbė daržovių sriubą, vėliau ji kažkodėl tapo prasčiokų valgiu. Venkite konservantais pripildytų sultinio kubelių. Geriau išsivirkite natūralaus, naminio sultinio.

Naminis vištienos sultinys

- 2 l vandens
- 800 g vištienos šlaunelių ir krūtinkaulių
- kelių šaukštų alyvuogių aliejaus
- 1 vid. susmulkinto svogūno
- tarkuotos česnako skiltelės
- 5 pipirų mišinio (geriausia – grūdelių)
- šviežių petražolių ir krapų
- 2 vid. stambiai supjaustytų morkų

Mėsą nuplaukite, sudėkite į vandenį, užvirinkite. Nugrėbkite putas.

Sumažinkite ugnį, sudėkite visas sudedamąsias dalis. Virkite ant silpnos ugnies 2,5-3 valandas.



Rudenį taip pat galima valgyti daug **daržovių troškinių**. Nepamirškite jų gardinti porais bei salierais – šios dvi daržovės turi itin daug reikalingų mikroelementų ir kitų gerųjų savybių.



Jeigu norėsis deserto, prisiminkite **obuolius**. Tačiau nepulkite kepti obuolių pyrago kasdien, palikite tai šventėms. Paprastą dieną galite pasigaminti lengvą ir sveiką obuolių desertą. Obuolius švariai nuplaukite (naudokite natūralius, iš sodo arba pirktus iš ūkininko), išskobkite sėklalīdzius peiliu, apibarstykite žiupsneliu cukraus, cinamonu, šlakeliu citrinos sulčių ir išsikepkite orkaitėje – bus nuostabus rudeniškas desertas. Galite pagardinti tirpintu juodu šokoladu, smukintais riešutais, medumi.

Nenustebkite, jei rudenį pastebėsite padidėjusį **šokolado** poreikį. Tai natūralu, nes šiuo sezonu mus dažnai užpuola nostalgiški jausmai, liūdesys, o šokolade esantis seratoninas gerina nuotaiką. Pirkite mažiausiai **60%** kakavos turintį šokoladą, jį galite valgyti ir prieš miegą, tik nepamirškite saiko.

Jeigu rudenį maitinsitės sveikai, vartosite daug kruopų, daržovių, šiltų sriubų, sveikųjų riebalų ir tamsaus šokolado, žiemą pasitiksime žvaliesni, tvirtesni ir pasiruošę susidurti su šalčio sezono netikėtumais.

MOKSLO METAI PRASIDĖJO - VIS SUNKIAU ATSIKELTI RYTA

Jei nesate vienas iš tų žmonių, kurie natūraliai sugeba pašokti iš lovos kupini energijos, atsikėlimas gali tapti sunkiausia ryto dalimi. Norėdami padėti jums džiaugetis vasaros dienomis, mes pateikiame labiausiai mėgstamų patarimų sąrašą, kaip pradėti kiekvieną dieną žvaliems ir kupiniems energijos.

1. Išsitempkite

Lėti tempimo pratimai, tokie kaip jogos pozos arba paprastas kūno ištempimas padeda jūsų organizmui švelniai atgauti energiją. Šie judesiai taip pat padeda susikoncentruoti jūsų protui, panaikina sumaištį, kuri kartais lydi ankstyvą kėlimąsi ryte.

2. Sportuokite

Kai jau atsibudote, puikus būdas pradėti dieną yra atlikti keletą pratimų, aktyvinančių kraujotaką. Tiks viskas – nuo gimnastikos pratimų iki trumpo pasivažinėjimo dviračiu. Atsispaudimai ir šuoliukai taip pat tinka. Tik prieš pradėdami sportuoti būtinai atlikite apšilimą.

3. Negerkite per daug kavos

Taip, kofeinas gali padėti greitai atsibusti, tačiau jei vartosite jo per daug (daugiau nei du puodelius), tai gali sugadinti ryto malonumą. Išgerkite vieną puodelį kavos, o dar geriau - žalios arbatos, ir jūsų energijos lygmuo bus stabilesnis.

4. Gerkite vandenį

Miego metu jūsų kūnas naudoja vandens atsargas (ir todėl jos sumažėja). Išgerus porą stiklinių šalto vandens, ne tik jūsų kūnas taps energingesnis. Tai taip pat stimuliuoja nervų sistemą ir virškinimo traktą. Išgerkite vandens ryte ir jūsų kūnas bus geriau pasiruošęs susidoroti su dienos stresu. Ar pakankamai vandens geriate?

5. Laikykitės tikslaus miego grafiko

Kiekvieną dieną eikite miegoti ir kelkitės tuo pačiu metu. Jūsų kūnui patinka pastovumas. Jei laikysitės įprasto grafiko, eisite miegoti ir keltis tuo pačiu metu, jūsų kūnui bus lengviau atsibusti ryte, o dienos metu jausitės geriau pailsėję.

6. Leiskite, kad jus pažadintų švelni muzika

Jei atsibusite, pažadinti garsaus žadintuvo skambėjimo, tai gali išderinti jus. Taip pat tai sukelia didesnę širdies priepuolio riziką (stiprus garsas gali sukelti rimtų problemų širdies ligomis sergantiems žmonėms). Atsikratykite garsaus žadintuvo ir investuokite į tokį, kuris jus pažadins švelniai, pavyzdžiui nusipirkite laikrodį su radiju, kuris palaipsniui didina garsą, kai jūsų kūnas apsipranta su žadinančiu garsu.

7. Atsipūskite

Išjunkite kompiuterį arba televizorių likus valandai iki miego. Ryški šviesa blaško jūsų smegenis, todėl būna sunkiau užmigti. Jei likus valandai iki miego išjungsitė ryškią šviesą spinduliuojančius elektros prietaisus, panirsitė į gilesnį ir malonesnį miegą (tai reiškia, kad lengviau atsibusite ryte).

8. Ryte nusiprauskite po dušu

Atgaivinanti vandens srovė privers atsibusti jūsų nervų sistemą ir padės jums jaustis gaiviai.

9. Valgykite pusryčius

Po nakties be maisto jūsų kūnui būtina energija, kad jis galėtų funkcionuoti. Kiekvieną rytą suvalgykite sveikus pusryčius (netgi jei tai būtų tik vaisiai su jogurtu arba duonos skrebutis su žemės riešutų sviestu) ir jausitės daug geriau dėl to, kad dieną pradėsite ankstų rytą.

10. Išmokite giliai kvėpuoti

Kai kuriems žmonėms būtinybė anksti keltis gali sukelti nerimą. Labai greitai jūsų galvą gali užplūsti mintys apie darbus, kuriuos būtina atlikti, santykius arba finansinius rūpesčius. Todėl vos tik atsibudę suteikite sau akimirka keletą kartų giliai įkvėpti ir nuraminti kūną bei mintis.

KĄ VEIKTI LAISVALAIKIU?

Šiaulių Jaunųjų gamtininkų centre (Žuvininkų g.1; <http://www.gamtininkucentras.mir.lt> ; +37041523884) įsikūręs **Žirgynas** veikia puikioje geografiniu ir landšafto požiūriu vietoje - rytinėje Talšos ežero pakrantėje, šalia Salduvės piliakalnio.

ŠJGC žirgyno paslaugos tampa vis populiareesnės. Žirgyne teikiamos aktyvaus poilsio bei turizmo paslaugos, panaudojant šimtmetines tradicijas turinčias keliones ir pramogas žirgais.

Pagrindinis JGC žirgyno tikslas - mokyti jaunimą, vaikus bei suaugusius jojimo meno, propaguoti žirginį turizmą, rengti pažintines keliones į Kryžių kalną, po Salduvės parką ar kitais pageidaujama maršrutais. Be jodinėjimo žirgais organizuojamos kelionės po Šiaulių miestą bei jo apylinkes kariatomis, žiemą - rogėmis.

Ne tik miestiečiai, bet ir į Šiaulius atvykę miesto svečiai gali turiningai praleisti laisvalaikį jodindami žirgais po Šiaulių rekreacines apylinkes, gali pabūti gamtos prieglobstyje, susipažinti su urbanizacijos nepaliesta natūralia aplinka.

Dauguma žirgyno lankytojų nėra nė karto joję ar išvis pirmą kartą susiduria su žirgu, todėl yra įsigyti ramūs ir geranoriški žirgai, su kuriais žmonės jaučiasi saugiai ir patikimai. Vienu metu galima sudaryti du kinkinius kuriais gali važiuoti 10-14 žmonių. Norintys pakeliauti ant žirgų po apylinkes, pirmiausiai mokomi jodinėti aikštėje. Į keliones su žirgais paprastai turistus lydi patyręs jojikas - vienas iš JGC jojimo skyriaus darbuotojų.

JGC žirgyne, visiems, mėgstantiems aktyvų poilsį, galima ne tik pajodinėti, pasivažinėti, keliauti su žirgais po apylinkes, bet ir lankyti mokomąsias ar sportines grupes, praleisti su žirgais savaitgalius, dalyvauti rengiamose varžybose ir šventėse, surengti iškylą, išsinuomoti žirgus ar ekipažus vestuvėms.

Spalio mėnesį LABAS rengia įspūdingiausias **gyvo garso diskotekas – Labas Diskotekos** koncertuose vienoje scenoje pasirodys garsiausios šiuolaikinės Lietuvos muzikos žvaigždės – Inculto, Happyendless, Marijonas, Skamp ir G&G Sindikatas! Net keturių valandų trukmės pasirodymuose netrūks garso ir vaizdo efektų, o atlikėjai pažada milžinišką geros nuotaikos dozę. Koncertai vyks didžiausiose Vilniaus, Kauno ir Šiaulių salėse.

Šiauliuose Labas Diskoteka įvyks – spalio 14 d., 19 val., Šiaulių arenoje, Prisiųsk prie „Tiketos“ klubo ir sulauk neįtikėtinų pasiūlymų! Į šį renginį bilietus gali įsigyti patogiausiu būdu – „Tiketos“ kasose arba e. bilietus internetu. Dėl pardavimų grupėms susisieki su „Tiketos“ tiesioginių pardavimų vadove Manta darbo dienomis nuo 8:00 iki 19:00 val. (manta@tiketa.lt, +370 685 05480).

Renginio trukmė: 4 val.

Durys atidaromos: 1 val. 30 min. prieš renginį.

Bilietų kaina Šiauliai nuo: 30 Lt (paslaugos mokestis iki +3 Lt/bilietui imtinai; rezervacijos mokestis +5 Lt/bilietui, rezervuojant bilietus internetu ar trumpuoju numeriu ir atsiimant juos kasose, +3 Lt arenos mokestis kiekvienam bilietui).

Daugiau informacijos: www.labas.lt

Draudžiama įsinešti: gėrimų bet kokioje taroje, maisto produktų, ginklų, aštrių daiktų, gyvūnų, profesionalias filmavimo, fotografavimo ir garso įrašymo įrangas (jei organizatorius nenurodo kitaip).

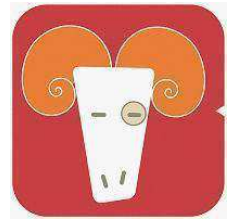
Tarptautinė poezijos filmų festivalio „ZEBRA“ programa.

Svarbiausias šių metų akcentas, iš dalies pakeitęs tiek edukacinę programą, tiek kasmet vykdomą lietuvių audiovizualinės poezijos kūrinių konkursą- tarptautinio poezijos filmų festivalio „ZEBRA“ pristatymas. Pasaulinio, kas antrus metus Berlyne organizuojamo „ZEBRA“ festivalio konkursinėje programoje dalyvauja daugiau nei 900 šimtai filmų kūrėjų iš įvairiausių žemynų kampelių. Goethe's Instituto pagalba dėka visos tarptautinės ir vokiečių kūrėjų filmų peržiūros „TARP“ festivalio metu Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje ir Šiauliuose vyks nemokamai.

HOROSKOPAI

AVINAS

Mėnuo prasidės pakankamai sėkmingai, nors darbe ir nesijausite itin laimingi. Pyksite ir ant savęs, ir ant valdžios, ir ant visų aplinkinių, nors atsakyti, ar tai teisinga – negalėsite. Nors sumanymų gausės, neskubinkite įvykių mėnesio pradžioje bei pabaigoje – savime viskas susiklostys kuo puikniausiai ir be jūsų įsikišimo ar pastangų. Jei buvote tylūs ir laukėte progos išlįsti į viešumą – bus puikus laikas save pademonstruoti netgi tiems, kuriuos matysite tik pirmą kartą. Tačiau kartais geriau būtų savo ambicijas paslėpti. Parodykite gailestingumą jus supantiems žmonėms, ypač patiems artimiausiems ar tiems, kurie su jumis gyvena. Jums pavyks nuveikti darbus, kurie seniai laukia savo eilės, tačiau šiam žingsniui turite save griežtai motyvuoti. Paskutiniosios savaitės darbo tempai lėtės, augs nuovargis ir irzlumas. Spalį pildysis tik tie sapnai, kurie pranašauja gerus įvykius.



JAUTIS

Mažiau švaistykite savo brangų laiką aplinkiniams, kurie tuo pačiu nė neketina atsidėkoti. Daugiau kreipkite dėmesio į savo šeimą, nes jų nepasitenkinimas šiuo metu auga it ant mielių. Mėnuo bus ypač produktyvus architektams – mintys liesis ir tam nereikės jokių ypatingų pastangų. Daugelis Jaučių pasieks neblogų rezultatų darbe. Galite tikėtis sulaukti informacijos elektroniniu laišku. Dienos itin palankios pakilti karjeros laipteliais, svarbiausia, kad riziką pamatuotumėte ne atsainiai. Nedarykite šiuo metu ilgalaikių stambaus kapitalo investicijų – apsvilsite ir teks dėl netinkamo sprendimo kentėti mažiausiai pusmetį.



Trečiąją mėnesio savaitę galima netikėta vidinė krizė arba nesusipratimai dėl santykių su senu gerbėju ar gerbėja. Nemeskite kelio dėl takelio.

DVYNIAI

Ar tikrai Jūsų rodoma laimė tikra? Ar ne per dažnai save apgaudinėjate, o viduje liūdite, keiksnuojate likimą, dažnai save dėl to, kaip pasielgėte tam tikru momentu. Jums reikėtų daugiau pasitikėti savimi, ryžtis žengti į priekį – juk nieko baisaus neatsitiks – tai bus tik bandymas, kurį reikės anksčiau ar vėliau atlikti. Jeigu nejudėsite į priekį, jus gali apimti jausmas, kad esate niekam nereikalingi, kad esate paskutiniai netikėliai ir nevykėliai. Šio mėnesio dienos itin palankios brangiems darbo įrankiams, kompiuteriams, vaizdo aparatūrai įsigyti. Trečią dekadą daugiau dėmesio reikėtų skirti sveikatai, gydymuisi, grožio korekcijos operacijoms, meditacijai.



VĖŽYS

Antrąjį rugsėjo mėnesį meilės reikalai bus kaip reta geri. Dėl šios priežasties skrajosite it ant debesų. Geranoriškai sutiksime visiems padėti, daug šypsositės – juk meilė suteikia sparnus. Nors metas bus puikus, reikalavimų jums niekas nesumažins – nei sutuoktinis, nei vaikai, nei likimas: teks iš esmės pasistengti bei parodyti, ką galite. Dabar derėtų užmegzti naujus dalykinius ryšius, svarbūs ryšiai taps su sąjungininkais. Tai laikas, kai nesunku priešus patraukti į savo pusę ar įtikinti net pačius atkakliausius savo nuomonės teisumu. Šiek tiek situacija gali pasikeisti mėnesio pabaigoje. Saugokite nervų sistemą – ilgiau pabūkite gryname ore, paskaitykite knygą, susitikite su mylimais žmonėmis. Daugiau ilsėkitės, nes nuo darbo pavargsite daugiau, nei nuo aktyvaus laisvalaikio.



LIŪTAS

Kai gyvenimas gražus – norisi jo dar gražesnio, tačiau ne viskas klostosi taip, kaip to trokšta valdingieji liūtai. Dažnai paskutiniu metu sau uždavinėjate klausimus, ar teisingai elgiatės, ar priėmėte gerą sprendimą? Neverta per daug gilintis ten, kur niekas negali atsakyti, tik laikas. Palikite visus atsakymus ateičiai. Jums pavyks spalį atsikratyti pavyduolių, nesunkiai perprasite kuriamas intrigas, tai bus idealus periodas realizuoti kokią nors seniai brandintą misiją, kurios iki šiol nediršote paviešinti. Jeigu kažko siekiate – nebijokite pasakyti, tačiau, jeigu abejojate savo sėkme – atskleiskite tada, kai jausitės tam pasiruošę. Astrologai jums pataria daugiau laiko skirti artimiausiems draugams, daugiau judėti, neužsibūti vienoje vietoje pernelyg ilgai. Trečia dekada bus romantiška – taps itin svarbūs santykiai su mylimu asmeniu.





MERGELĖ

Esate rudens žmonės, jums patinka čežantys lapai, šilti lietūs, maloni dargana už lango, tačiau būtinas komponentas – mylimas žmogus. Spalį pasistenkite daugiau suprasti artimą, suvokti, kodėl jis elgiasi vienaip ir ne kitaip. Priimkite jo mintis, veiksmus, sprendimus. Jūsų adresu gali padaugėti apkalbų, jas skleis ne kas kitas, o jūsų draugai ir kaimynai. Neskubėkite teisti ir pykti, kartais per daug sureikšminate paprasčiausią žmonių smalsumą. Pirmą spalio dekadą gana provokuojanti, galite imti patys sau prieštarauti. Saugokitės peršalimų, šilčiau renkitės ir atidžiau rinkitės avalynę. Paskutinę savaitę venkite didelių susibūrimo vietų, nes juose gali pasireikšti agresijos protrūkiai iš aplinkinių.



SVARSTYKLĖS

Po truputėlį artėjant gimtadieniui, didės susijaudinimas, noras kontroliuoti, baigti senus darbus – pasiruošti savo šventei kiek galima geriau. Darysitės jautresni, galite pravirkti dėl itin nereikšmingų dalykų, jums atrodo, kad aplinkiniai galvoja tik apie save, kad nerūpi jūsų gerovė ir panašiai. Stenkitės į įvykius žvelgti su humoru. Nesureikšminkite detalių, kurios net nebus teisingos. Antrą spalio mėnesį palankios dienos atlikti odos valymą, masažą, gerai nueiti į pirtį. Galimos neplanuotos išlaidos, kad būtų išsaugota tai, kas brangu ar, kad parodytumėte, kiek turite, ką uždirbate, kaip gyvenate. Paskutinės mėnesio savaitės daug bendrausite su šeima, nors kai kurie jos nariai gali pradėti varginti. Leiskite sau gyventi taip, kaip trokštate, nors vieną dieną savaitėje. Ar seniai sėdėjote su geriausiais draugais sekmadienio rytą jaukioje kavinėje, gurkšnojote arbatą ir mėgavotės karštomis bandelėmis?



SKORPIONAS

Jeigu galite sau leisti, šiek tiek pailsėkite nuo šeimos. Paskutiniu metu patyrėte šiek tiek streso, neišsimegojote, todėl organizmas kiek nusilpo ir dabar jums prieštarauja. Sėkmę pirmas dvi dekadas labiausiai lems mokėjimas neprisiršti prie senų laimėjimų bei drąsiai žengti į priekį – jeigu turite slaptų idėjų, praneškite tam, kuris galėtų įgyvendinti.



ŠAULYS

Tai, ką pasirinksite šiomis dienomis veikti, su kuo nuspręsite bendrauti, atneš laimę. Venkite žmonių, kurie jus slegia arba tų, kurie mėgsta burbėti ant viso pasaulio. Dabar jums mažiausiai reikia, kad kažkas nuteikintų neigiamai. Galimos finansinės problemos dėl neapgalvotų investicijų ar staigių, nepagrįstų išlaidų. Dažniau skaičiuokite savo įplaukas ir išlaidas. Padidės noras rūpintis savo išvaizda – jeigu turite pakankamai daug ryžto – užsibrėžtas tikslas jums pasiseks. Nepiktnaudžiaukite prastu maistu, dietomis, iškrovos dienomis. Šis mėnuo laimins visas situacijas, kur flirtas vyksta labiau darbo, o ne poilsio (kavinė, teatras) vietoje. Naudokitės savo žavesiu, bet būkite atsargūs.



OŽIARAGIS

Mėnesio pradžioje jausis rutina – viskas jums atsibos, o jeigu orai bus lietingi, gresia didelės nuotaikų kaitos. Mėnesio pabaigoje įmanomas nemažas laimėjimas loterijoje.

VANDENIS



Gali būti, kad jums pasiūlys naują darbą arba persikelti gyventi į kitą miestą. Tiems Vandeniams, kurie dirba su menu, literatūra, reikėtų neskubėti su naujų projektų įgyvendinimais – tam tinkamesnė bus antrojo mėnesio pusė. Jei mėgstate ramų ir saugų gyvenimą, nepatartina priimti siūlomo paaukštinimo, nebent gautumėte pasiūlymą, kuris jūsų negąsdintų ir galėtumėte užtikrinti sėkmingą jo įvykdymą. Pinigus šį mėnesį itin taupykite, nors tai ir bus sunku – jūsų laukia neplanuotos, priverstinės išlaidos. Nerizikuokite pinigais ir versle. Astrologai sako nekelti rastų daiktų gatvėje, nes tai gali būti juodosios magijos dovanos. Pildysis prieš savaitę sapnuoti sapnai. Geras ženklas – jei jus kas nors nustebins, ypač paskutinę spalio savaitę.

ŽUVYS



Spalis tinkamas pakovoti už mylimo žmogaus dėmesį. Nenuleiskite rankų, netgi tada, kai jums atsakė dėmesio, užuojautos ar meilės. Kovokite už tai, ką jau šiandien galėtumėte pavadinti savo likimu. Apsidairykite, gali būti, jog susidarė meilės trikampis, įdomiausia, jog trečią žmogų pažinsite abu. Nesielvartausite net jei pradžioje atrodo, kad viską praradote, mylimas žmogus už kelių savaičių susipras, kad jūs esate tinkamiausias partneris ar partnerė. Nors jums atsivers darbe geros aplinkybės, tačiau dėl tam tikros planetų sąveikos jų negalėsite visiškai išnaudoti. Savaitgaliais stenkitės kuo daugiau ilsėtis, bus palankios ir įvairios organizmą valančios procedūros. Venkite laisvadieniais bereikalingo blaškymosi, geriausia planuoti juos iš anksto. Pradėkite vartoti maisto papildus ir vitaminus.

