



Vienas mielas žodis gali sušildyti trims žiemos mėnesiams

Japonų patarlė

Tuk, tuk, tuk ir bar bar bar! Kurjeris jau prie tavųjų durų, tik šįkart, vietoj paprasto siuntinio, jis atnešė... žiemą! Taip, taip, tikrą tikriausią, baltų balčiausią žiemą. Siuntinyje – snaigių triptikai, šaltuko kutenimai ir patys šilčiausi žodžiai, sutilpę į pageltusį nuo laiko popierių. Kada paskutinį kartą rašei tikrą, popierinį laišką ranka? Šokinėjant žvakės liepsnai ar ritmingai caksint krosnyje degančioms malkoms? Sunku prisiminti, tiesa... Galbūt esi radęs tokį tau adresuotą laišką savo pašto dėžutėje? Jei taip, tikrai prisiminsi tą nepakartojamą plyštančio voko kampučio garsą ir mįslingą akimirką, skaitant dailiu raštu surėdytą kreipinį. Tada pasidaro šitaip šilta, kad atsiūkinusi žiema jau nebeatrodo tokia atgrasi. Siūlome ir tau pajusti šią šilumą, kurios užtektų ne tik stebuklingiausioms metų šventėms, bet ir naujiesiems, dar įdomesniems metams.

„Meridiano“ kūrybinė grupė

Šiame numeryje skaitykite:

VIMS pulsas

Šiemet Kalėdos bus <i>zoominės</i>	3
Pomėgis, virtęs uždarbiu	5

Mokytojas kitu kampu

Rubrikoje „Mokytojas kitu kampu“ – šokių mokytoja Daiva	7
---	---

Mokslas TURI būti įdomus

Kodėl geografija augina visapusę asmenybę?	10
--	----

Kaleidoskopas

VIMS mokyklos bendruomenės kūryba	12
Vandens svarba mūsų organizmui	14
Kalėdos visiems	16
Sveikiname žiemą gimusius!	17



Nuotrauka asociatyvi. Šaltinis: <https://www.lrt.lt/naujienos/gyvenimas/13/1121276/rumsiskese-isikurs-vienintelis-lietuvoje-advento-miestelis>

VIMS pulsas

Šiemet Kalėdos bus zoominės!

Patricia Vosyliūtė ir Gabriela Vosyliūtė



Nuotrauka – Indrės.

Šie metai buvo kupini netikėtumų ir sunkumų. Karantinas pakeitė daugumos žmonių gyvenimą. Žmonės pradėjo planuoti laiką ir atrado daugiau laiko sau. Taip pat privalėjo susimąstyti apie savo elgesį, atsakingumą ir net švenčių šventimą. Šiuo metu viena iš pagrindinių artėjančių švenčių yra Šv. Kalėdos. Tačiau kaip žmonės jas švęs, kai visur siaučia karantinas?

Visi žinome, kad Šv. Kalėdos ir Šv. Kūčios – ramybės metas, kuomet susirenka visa šeima, giminė. Šiltas susitikimas yra kupinas gerų prisiminimų, o susitikimo metu dovanojamos ir pakuojamos dovanos, dalijamasi gražiu, šiltu žodžiu ir apkabinimais.

Šių metų Šv. Kalėdos bus įdomios, nepaprastos ir neįprastos, nes tokių Šv. Kalėdų dar niekas niekada neturėjo... Žmonės karantino metu kad ir kaip nori susitikti – to padaryti negali. Tačiau šiais laikais gyvename šalia pažengusių, šiuolaikinių technologijų, todėl viskas yra išsprendžiama, tik reikia turėti noro, panaudoti savo kūrybiškumą ir šiltą susitikimą pakeisti „virtualiu susitikimu“.

Mūsų nuomone, artėjančias šventes žmonės galėtų švęsti virtualioje platformoje „Zoom“. Giminės ar šeimos nariai, kurie nėra kartu, pasinaudotų programa „Zoom“, kuri padėtų saugiai švęsti Šv. Kalėdas kartu, sakyti sveikinimus bei dalintis šių metų išpūdžiais ar kitais įdomiais nuotykiiais, įvykiais.

Įsivaizduokime, kaip Šv. Kalėdų išvakarėse žmonės bus susėdę prie kompiuterių ar išmaniųjų telefonų ekranų ir bendraus gan neįprastu būdu virtualiai. Vaikai ir suaugusieji jau bus gavę savo dovanas bekontakčiu būdu, o močiutės, seneliai ir tėvai, kurie bus už ekranų, pasakys po palinkėjimą prie kiekvienos dovanos. Dalinsis geromis emocijomis, savo patirtimi bei naujomis ir senomis tradicijomis, kurios yra neatsiejamios šių švenčių metu.

Tačiau kad ir kiek daug būdų yra švęsti Šv. Kalėdas, nei vienas iš jų neatstos gyvo susitikimo. Susitikus gyvai, tu gali matyti žmogaus emocijas, kurių neįmanoma suvaidinti ar kaip nors paslėpti. Deja, šiuo laikotarpiu susitikti negalima, todėl reikia bandyti spręsti problemą visais kitais įmanomais būdais.

Jeigu tik turite galimybę, būtinai jums siūlome susijungti virtualioje platformoje, pasidalinti savo išpūdžiais ir neprarasti kalėdiškos dvasios.



Nuotrauka – Indrės.

Pomėgis, virtęs uždarbiu

Abiturientės **Kotrynos Dijokevičiūtės** sėkmės istorija

Kotryna Dijokevičiūtė ir Igoris Zujevas



Straipsnyje naudojamos nuotraukos – iš asmeninio Kotrynos albumo.

Šie metai kiekvienam iš mūsų suteikė galimybę labiau pažinti save, patyrinėti savo galimybių ribas. Mūsų mokyklos dvilyktokė **Kotryna Dijokevičiūtė** besibaigiančius metus prisimins dar, ko gero, ilgai. Nepatikėsite, tačiau mergina sukūrė... savo asmeninę drabužių kolekciją! Kotryna sutiko pasidalyti savo

kūrybinėmis patirtimis su laikraščio „Meridianas“ skaitytojais.

„2020 metų vasarą įkūriau drabužių liniją pavadinimu „Djandco“ (*Dijokevičiūtė and company*). Jau ne vienerius metus mažiau apie šią idėją – savo prekės ženklo sukūrimą, bet taip ir neišdrįsau. Tačiau vieną vakarą mano draugė, pamačiusi mano kurtus drabužius, pasakė, kad turėčiau tuo pasidalinti ir su didesne auditorija. Darbo buvo daug, bet vis dėlto sunku tai pavadinti darbu, nes kiekviena užduotis mane priversdavo susidurti su naujais iššūkiais, kuriuos sprendama turėjau galimybę vis tobulėti. Nors prieš kiekvieną kolekciją grįždavau namo pervargusi ir kartais net susinervinusi, vis tiek tų patirtų emocijų nekeisčiau į nieką.

Kūrybos procesas visada man sukelia didžiausią pasitenkinimą: rinktis medžiagas, eskizuoti ir planuoti fotosesijas. Tačiau vienaip ar kitaip tai vis dėlto – verslas, o tam reikia ir kitų svarbių įgūdžių, kurių man kartais pritrūksta. Dėl šios priežasties esu labai dėkinga savo šauniai komandai, kuri susitvarko su visais nesklandumais, kylančiais būtent šioje srityje.

„Djandco“ drabužių linija yra apie ilgalaikę ir paprastą madą. Visi mūsų produktai yra ir bus pagaminti iš kokybiškų ir tvarių medžiagų. Greitai kintanti moda arba „*fast fashion*“ yra atgyvena šiuolaikiniame mados pasaulyje. Stengiuosi kurti tai, kas bus gražu rytoj ar net ir po metų, nesusigadins po pirmojo skalbimo. Man tai yra svarbu ne vien dėl aplinkos, bet ir dėl pačių žmonių mentaliteto. Besaikis vartotojiškumas yra opi šio pasaulio problema, kurią skatina didžiulės pasaulinės korporacijos. Taigi mūsų siunčiama žinutė yra visiškai priešinga. „Djandco“ skatina ilgalaikiškumą ir kelių kokybės standartus.

„Effortless Fashion” – tai, manau, geriausiai apibūdintų mūsų kuriamus drabužius. Ši sąvoka ragina nepraleisti daug laiko renkantis ką apsirengti, bet atrodyti stilingai, todėl tai ir yra viena iš mūsų misijų. Užtenka tik vienos detalės, kuri pagyvina visą įvaizdį.

Nemeluosiu, yra sudėtinga suderinti verslą su mokykla, bet tai yra ir mano pomėgis, kurio atsisakyti šiuo metu tikrai nesiruošiu. Viskas reikalauja daug darbo ir pastangų, tačiau viskas tuo ir yra pasiekama. Ateityje planuoju rinktis panašią studijų kryptį, todėl šis projektas tik suteikė man tvirtesnius įsitikinimus ir pažiūras, pagilino turimas žinias.



Mokytojas kitu kampu: Daiva

Ar skiriasi mokytojas mokykloje nuo mokytojo už jos ribų? Kuo gyvena mokytojas? Rubrikoje „Mokytojas kitu kampu“ interviu su VIMS šokių mokytoja **Daiva**.

Ūla Vilkauskaitė

Kaip laikotės visą šį sunkų laikotarpį? Ar sunku dirbti kitokiu metodu, nei visada?

Labai pasiilgau gyvų pamokų be kaukių, šokių porose, grupėse - arti vienas kito, bet taip pat šis laikotarpis padeda suvokti, kaip iš tikrųjų smagu ir gera šokti kartu. Atsiranda naujas jausmas - dar labiau vertinti tikrą bendravimą ir kontaktą su žmonėmis. Su nuotoliniu mokymu nesunku dirbti, bet sunku motyvuoti. Prisigalvoju įvairiausių idėjų, kad tik pamatyčiau mokinių šypsenas ekrane. Mokinių šypsenos motyvuoja mane.

Koks metų laikas jums labiausiai patinka?

Labiausiai patinka pavasaris. Viskas atgimsta, sirpsta ir labai kvepia. Pavasarį jau 8 m. organizuoju Lindy-hop konkursą, kuris yra mano svarbiausias renginys. Renginys sukelia daug įtampos ir adrenalino, bet laikiu jo kaip gimtadienio.

Taip, pavasaris yra tikrai gražus metų laikas. Kadangi dabar Kalėdų metas, pakalbėkime apie jį. Ką Jums reiškia Šv.Kalėdos?

Šv. Kalėdos - sniegas iki kelių, miško grožis, šaltis iki žandų raudonumo ir labai daug dovanų jaukiame šeimos susibūrimo. Labai svarbu



Visos straipsnyje naudojamos nuotraukos - iš asmeninio Daivos archyvo.

aplankyti visus ir ramiai pasibūti visiems kartu. Tai didžiausia šeimos šventė.

Kokiais keliais žodžiais apibūdintumėte visą šį Kalėdinį laikotarpį?

Ypatingas keistumu, nepamirštamas ir optimistiškas.

Ar vis dar žiūrite kalėdinį filmą „Vienas namuose“? Kodėl?

Taip. „Vienas namuose“ 1 ir 2 dalį žiūriu, todėl kad filmas jau tapo tradicija, nostalgija ir niekas geresnio, panašaus filmo dar nesukūrė.



Ar turite išskirtinių tradicijų, kurios nėra paplitusios kitose šeimose?

Išskirtinių tradicijų, kurios nėra paplitusios kitose šeimose, turbūt neturime, kiek galvoju, nieko nesugalvoju.

Mėgstate švęsti dideliame giminės rate, ar užtenka ir šeimos rato?

Aš labai mėgstu švęsti dideliame giminės rate! Man buvo apie 6 m., kai pirmą kartą man teko pabūti labai didelėje giminės Šv. Kalėdų šventėje. Atsimenu, kai traukė iš maišo dovanas, apie 10 dovanų iš eilės vien tik su Daivos vardu. Apsiverčiau iš laimės. Nuo to karto stengiuosi (gal tai mano išskirtinė tradicija) kiekvienam žmogui skirti bent simbolinę dovanėlę. Užtenka ir šeimos rato, svarbiausia visiems skirti dėmesio.

Kokį patiekalą pati gaminate, o gal labiau mėgstate ragauti kitų šedevrus?

Aš pati labai mėgstu gaminti čili troškinį ir jei valgau tik aš viena, pasidarau labai aštriai. Pripažįstu, kad man skaniausia kitų gaminti patiekalai.

Ar stengiatės išlaikyti tik 12 patiekalų ant stalo, ar vis dėlto jų pasitaiko ir daugiau?

Dažniausiai Šv. Kalėdas švenčiu pas močiute arba mamą. Ten jau viskas šventai suskaičiuota. Dabar atsiminiau (15-16 m.), kad kelis metus teko ir pačiai švenčių stalą paruošti, tai skaičiavau ir labai laikiausi 12 patiekalų taisyklės.

Be kokio patiekalo neįsivaizduojate savo Šv. Kūčių stalo?

Šv. Kūčių stalo neįsivaizduoju be kūčiukų. Kūčiukais su aguonpieniu ar su kisieliu, visada nuo jų pradedam vaišintis prie stalo. Tai mano Šv. Kūčių simbolis.

Kokią pačią įspūdingiausią dovaną esate gavusi nuo Kalėdų senelio?

Įspūdingiausia Kalėdų senelio dovana buvo kelionė į Angliją ir ten sutikti nauji metai. Geriausios dovanos yra patirti nuotykių kelionėse ar kitokioje veikloje.

Ką norėtumėte gauti šiais metais nuo Kalėdų senelio?

Šiais metais nuo Kalėdų senelio norėčiau gauti elektrinį (draugišką gamtai) motociklą. Manau, su juo keliaudama patirčiau daug nuotykių.

Kokias įsivaizduojate 2020 m. šventes? Ar jas švęsite virtualiai?

2020 m. šventės bus virtualios. Turėsime šokių vakarėlį nuotoliniu būdu, taip pat ir su šeimos nariais pasimojuosime per ekranus...

Ką palinkėtumėte visiems VIMS bendruomenės nariams?

Visi VIMS'iečiai, labai sveikinu su artėjančiomis šventėmis! Jaukių, šiltų ir nuotaikingų vakarų, kuriuose nepritrūktų ir šokio žingsnelių. Daug šypsenų, kurios veikia kaip pačios geriausios dovanos.



Mokslas TURI būti įdomus!

Kodėl geografija augina visapusę asmenybę?

Mokykloje tenka mokytis galybę įvairių mokomųjų dalykų. Vis dėlto kiekvienas jų yra savaip įdomus ir prasmingas. Šiame numeryje mūsų mokyklos geografijos mokytojas **Povilas** pakalbės apie geografijos mokslą!

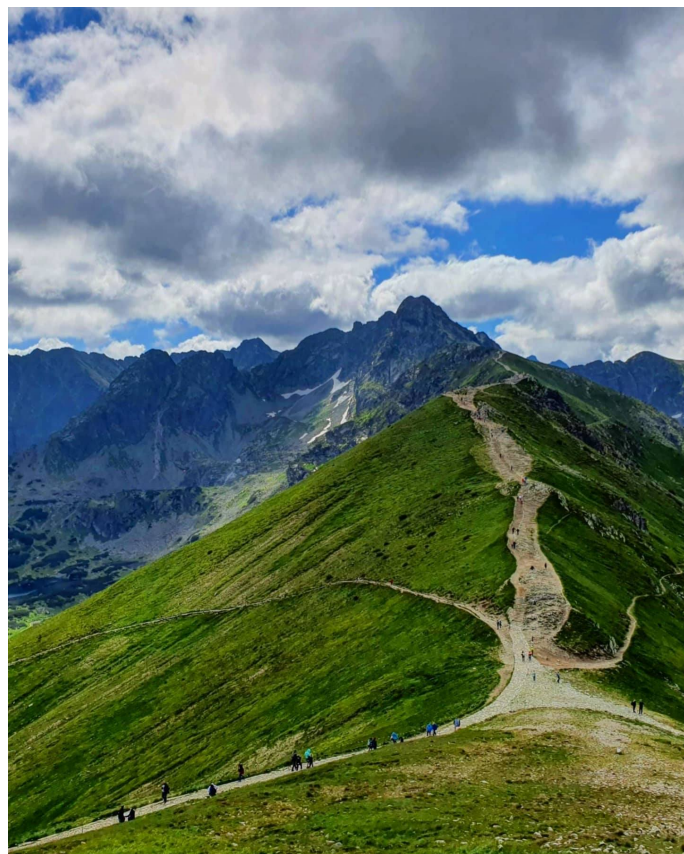
Povilą Sinkevičių kalbino Ugnė Burovaitė



Visos straipsnyje naudojamos nuotraukos – iš asmeninio mokytojo **Povilo** archyvo.

Nuo pat mažens turėjau labai daug įvairių hobijų – pradedant įvairiomis užsienio kalbomis, baigiant audrų ir žaibų „gaudymu“. Visuomet buvau labai smalsus ir domėjausi viskuo, kas yra aplink mane. Tikriausiai tai ir privedė prie to, kokio mokslo atstovas esu šiandien.

Geografija, be abejo, yra neatsiejama nuo kelionių. Pirmą savarankišką kelionę į užsienį susiplanavau vos atvykęs studijuoti į Vilnių. Keletui dienų išskridau į Barseloną ir buvau sužavėtas. Nežinau, kodėl, tačiau tėvams apie šią kelionę pasakiau tik parskridęs atgal į Lietuvą. 12 Visos mano kelionės būna suplanuotos savarankiškai – būtent taip planuojant geriausiai galima iš anksto susipažinti su valstybe, jos istorija ir įdomybėmis.

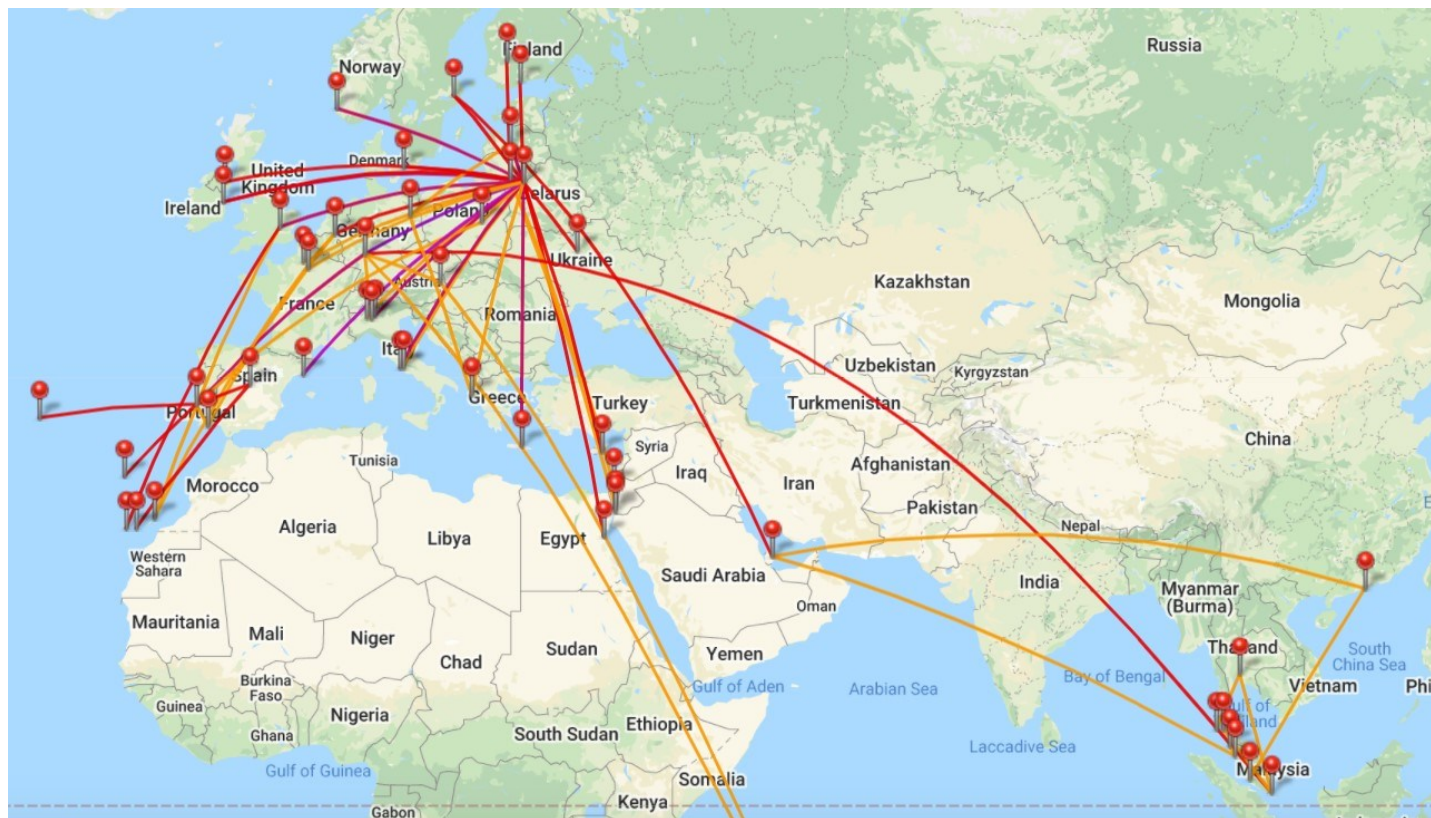


Iš viso esu aplankęs 33 valstybes. Iki šiol turėjau 103 skrydžius, 303 valandas ir daugiau nei 200 000 kilometrų praleidau ore – tai daugiau nei 5 kartai aplink Žemę!

Išpūdingiausios aplankytos vietos tikrai negalėčiau lengvai išskirti, kadangi kiekviena šalis ir miestas skirtingai kažkuo žavi. Tačiau sąrašo viršuje yra kelios vietovės. Savo gamta kol kas didžiausią išpūdį yra palikusios Portugalijai priklausančios ypač žalios Azorų

salos (su kerinčiais krentančiais kriokliais, terminiais baseiniais, žydinčiomis Hortenzijomis,

Kalbant apie geografiją, reiktų paminėti, kad šiame moksle mane labiausiai žavi



kalnų slėniais, ežerais), o taip pat gausia laukine gyvūnija pasižyminti Lankavio sala Malaizijoje, žavinti gatvėmis lakstančiomis makakomis, medžiais besikarstančiais langūrais, įvairiais garsais džunglėse.

Kalbant apie miestus, įsimintiniausi yra miestai-valstybės Singapūras bei Honkongas ir Malaizijos sostinė Kvala Lumpūras. Kiekviename šių miestų didžiulį išpūdį paliko milžiniški dangoraižiai, transporto išvystymas, baseinai ant stogų, žmonių gausa. Tačiau kiekvienas šių miestų yra savaip skirtingas ir žavus. Keliaudamas suprantu, kokia graži ir skirtinga yra mūsų Žemė.

Vienas iš paskutinių nuotykių, jei tai galima taip pavadinti, – vakare sutemus bevaikštant basomis Lankavio salos paplūdimiu netikėtai sutikta iš vandens iššliaužianti tropinių kraštų gyvatė. Pasirodo, jų čia galima sutikti ir palmėse virš gultų. Nuo to karto atidžiau žiūrėjau, kur einu...



integralumas. Geografija yra integraliausias mokomasis dalykas, į kurio sudėtį įeina beveik visi kiti mokomieji dalykai. Tuo pačiu geografija yra neatsiejama sudėtinė kiekvieno žmogaus gyvenimo dalis. Šiandieniniame pasaulyje niekas taip greitai nesikeičia kaip geografija.

Kaleidoskopas

VIMS bendruomenės narių kūrybinės laisvės vieta. Žiemos laikraščio numeryje skaitykite žemiškus pamąstymus apie kintantį laiką, vertybes ir daugelį kitų, VIMS bendruomenei aktualių dalykų.

Urtė Tartenytė

Išnykusios ir tebekuriamos Kalėdų tradicijos

Nuotrauka asociatyvi. Šaltinis: <https://kaledos.lt/idomybes/idomiausios-kaledu-tradicijos-pasaulyje/40>

Kalėdos yra viena iš didžiausių ir svarbiausių metų švenčių, kurią myli kiekvienas vaikas ir mėgaujasi suaugusieji. Kai kurie praleidžia laiką su savo šeima ir gimine, o kiti mieliau švenčia savo draugų rate. Kiekviena tauta Kalėdas švenčia skirtingai ir turi savo tradicijas.

Per Kalėdas visi puošia savo namus ar Kalėdų eglę, tačiau, mano nuomone, visiems

Kas yra jūsų eglutės apačioje? Paprastas medinis sijonas ir krūva dovanų? Nors tokių puošmenų jau daugelis nebeturi, bet kai kuriose šeimose kasmet vis būdavo statomas traukinukas ant mažų bėgių, kuris apvažiuoja eglutės kamieną. Tai suteikdavo hipnotizuojantį ir raminantį poveikį.

Ar papuošėte savo eglutę girliandomis ir šiais metais? Seniau močiutės pačios darydavo puošmenas, ir jos būdavo valgomos! Tiesiog paimame savo mėgstamus spragėsius ar kokias nors uogas ir viską suveriname ant siūlo. Labai paprasta, tačiau skani puošmena, kuri tikrai atrodys gražiai ant eglutės.

Kalėdų eglutė suteikia namams daugiau jaukumo ir stebuklų, todėl su eglute yra susijusi kita sena, žavi tradicija – praleisti bent vieną naktį miegant po eglutės šakomis. Kai kurie

patinka viena iš pagrindinių tradicijų – keitimasis dovanomis! O kokios tradicijos yra išnykusios? Ryškiai žalias agurkėlis neskamba kaip graži Kalėdų eglutės puošmena, tačiau jo prasmė ir simbolika gali pakeisti nuomonę. Ant savo medžio pakabinkite marinuotų agurkų ornamentą (dažniausiai būna stiklinis arba iš kokio nors audinio). Spalva ir forma padeda susiliesti su medžio šakomis, todėl jį pastebėti nėra lengva. Kalėdų rytą pirmasis suradęs marinuotą agurką gauna papildomą dovaną, arba visus metus sėkmės.



mėgsta užnūsti po medžiu jau pirmą vakarą, kai jis yra išpuoštas ir dekoruotas, kad pradėtų tą šventinį laukimo metą. Kiekvienas būdamas vaikas tikrai esą girdėjęs apie tai, kaip Kūčių naktį gyvūnai įgauna kalbos dovaną ir kalbasi tarytum žmonės. Jeigu turi galimybę per Kūčias ilgai nemiegoti, pasiklausyk, ką pasakytų tavo augintis. Turėtų būti labai smagu!

Tradicinė Kalėdų melodija – „*Jingle Bells*“ pasakoja apie važiavimą per sniegą ir nerūpestingą juoką čiuožiant rogėmis nuo kalniuko. Ir anksčiau žmonės per Kalėdas mėgdavo pasivažinėti rogėmis, kurias tempia arkliai. Jei pasiseka gyventi snieguotoje vietovėje, patikrinkite arklides šalia jūsų – daugelis siūlo pasenusias žirgų traukiamas roges, kartais su sausainiais ir kakava.

Pasaulis turi nemažai jau pasenusių tradicijų, tačiau kiekvieną Kalėdų laikotarpį jų atsiranda ir išnyksta. Nežinia, gal po kelių metų viena iš tradicijų bus eiti maudytis su kalėdiniais kostiumais? Ką gali žinoti...



Nuotrauka asociatyvi. Šaltinis: <https://www.delfi.lt/projektai/kaledos-sostineje/lietuviskos-kuciu-ir-kaledu-tradicijos-kurios-jau-baigia-isnykti.d?id=83074193>

Vandens svarba mūsų organizmui



Nuotrauka asociatyvi. Šaltinis: <https://www.15min.lt/gyvenimas/naujiena/mityba/vanduo-koki-kada-ir-kiek-gerti-1030-331171>

Vanduo – pagrindinis gyvybės šaltinis. Be jo visiškai nebūtų gyvybės Žemėje. Vanduo, kaip ir oras, niekuo negali būti pakeistas. Vandeni žmogus vartoja visą savo gyvenimą, o nuo vandens kokybės gali priklausyti ir žmogaus sveikata.

Suaugusio žmogaus organizme yra apie 70 % vandens, iš jo:

- Smegenyse ~85 %
- Širdyje ~75 %
- Plaučiuose ~86 %
- Kraujyje ~ 83 %
- Raumenyse ~75 %
- Inkstuose ~83 %
- Kepenyse ~96 %
- Kauluose ~22

Vanduo mūsų organizme perneša maisto medžiagas, reguliuoja temperatūrą ir apsaugo

mus nuo perkaitimo. Todėl labai svarbu karštomis dienomis, kai mes gausiai prakaituojame, gerti vandenį. Jis mus aprūpina visomis prarastomis mineralinėmis medžiagomis. Taip pat vanduo stiprina mūsų raumenis, sutepa sąnarius, suteikia odai elastingumo, kad ji nepasentų. Taip pat vanduo gali sumažinti alkio ir nuovargio jausmą.

Vandens dėka mūsų smegenys gali normaliai vykdyti procesus, jis pašalina toksinus iš žmogaus organizmo.

Netekus 1-1,5 l žmogaus organizme:

Sutrinka medžiagų apykaita, pakyla temperatūra, sulėtėja oksidacijos procesai, pradeda didėti kraujo klampa, parausta oda, padažnėja pulsas, suglemba raumenys ir kūnas, svaigsta ir skauda galva.

Netekus 10% vandens, atsiranda negrįžtamų patologinių reiškinių: sutrinka organizmo nervų sistemos funkcijos, sumažėja gyvybingumas. Būna pablogėjusi medžiagų apykaita, trūkinėja oda, sutrinka rega, įdumba akių obuoliai, prasideda traukuliai gerklėje, vystosi anurija (inkstai neišskiria šlapimo), silpsta protas, kartais tai baigiasi traukuliais, koma ar mirtimi.

Netekęs 21 % vandens, žmogus miršta.

Ar žinote, kiek per dieną jums reikia išgerti vandens?

Vandens poreikis priklauso nuo individualių organizmo savybių ir gali būti apskaičiuotas pagal vieną iš dviejų žemiau pateiktų formulų:

*vienai kilokalorijai – 1 ml skysčio per dieną. Tai yra, jeigu per dieną kūnas sunaudoja apie 2500 kcal, reikia suvartoti apie 2500 ml skysčių;

*35 ml skysčių vienam kūno svorio kilogramui: pvz. 70 kg x 35 ml = 2450 ml;

Vandens gėrimo taisyklės:

*Atsikėlus ryte lėtai išgerkite stiklinę vandens.

*Rekomenduojama 20-30 min. prieš valgį išgerti stiklinę vandens.

*Valgio metu patariama negerti vandens iš viso.

*30min. prieš miegą mažais gurkšniais, neskubant išgerkite stiklinę vandens.

Įdomūs faktai apie vandenį:

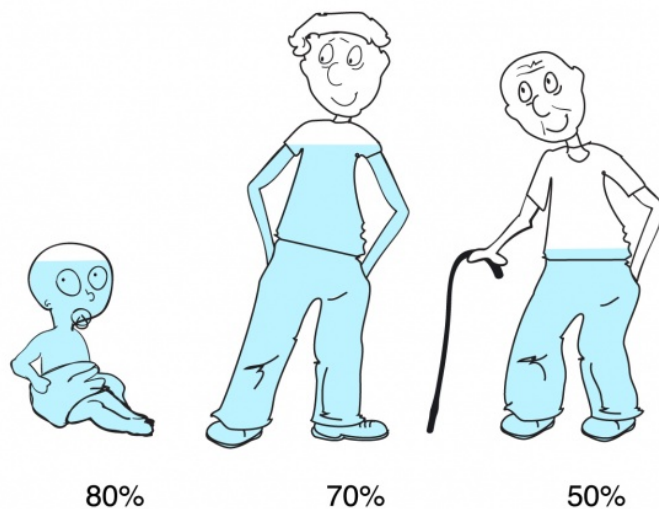
*Žmogaus smegenys siunčia tokius pačius signalus, kai esame alkani ar ištroškę. Todėl kartais sunku atskirti, ko organizmas vis dėlto prašo.

*Žmogaus vaisius sudarytas iš 99 proc. vandens, kūdikis gimsta jo turėdamas 80-90 proc., suaugęs žmogus jo turi 70 proc., o miršta turėdamas 50 proc. vandens savo organizme.

*Vanduo prarandamas ir kvėpuojant – maždaug pusę litro per dieną.

*Žmogui daug sunkiau išgyventi be vandens, nei be maisto: nevalgęs jis gali išgyventi nuo poros savaičių iki mėnesio, o be vandens – tik savaitę.

vanduo žmogaus kūne



Kalėdos visiems



Ak, Kalėdos! Iš virtuvės sklindantis naminio maisto kvapas, juokas, nuo židinio sklindanti šiluma ir žibantis kalėdinės eglutės vaizdas yra mums tokie mylimi ir artimi dalykai. Sėdėdami prie gražiai padengto stalo mes galvojame apie gautas dovanas, skanų maistą, pokalbius, kaip gražiai atrodo už lango krintantis sniegas.

Retam iš mūsų kyla mintis apie tai, kad ne visi turime galimybę sėsti už tokio stalo. Vidutinis įprastas šeimos ūkis teigia, kad Kalėdų laikotarpiu išleidžia apie 900 eurų daugiau nei įprastą mėnesį. Mokslininkų buvo apskaičiuota, kad Jungtinių Amerikos Valstijų gyventojai išleidžia apie 465 milijardus dolerių įvairioms dovanoms ir kitiems kalėdiniams reikalams. Kiekvienas šiuos pinigus leidžiame be didelio susimąstymo. Žinodami, kiek džiaugsmo suteiks viena ar kita dovana mūsų artimiesiems, mes net nepagalvojame, ar nėra geresnio būdo išleisti šiuos pinigus.

Jeigu apie tai pradėtume galvoti, greitai suvoktume, kad toks būdas tikrai yra. IFPRI (*International Food Policy Research Institute*) teigia, kad lėšos, galinčios baigti pasaulinį badą, svyruoja nuo 7 iki 265 milijardų per metus. Tačiau kodėl skirtumas tarp šių skaičių yra toks didelis?

Septyni milijardai yra skaičius, kuris padėtų sumažinti žmonių, gaunančių nepilnavertę mitybą, skaičių. Antruoju būdu žmonių badavimas būtų užbaigtas pirma

baigiant skurdą ir pasirūpinant net 700 milijonų (apie 10 procentų pasaulio gyventojų) galimybe gauti sveikatos priežiūrą, tinkamą išsilavinimą, prieigą prie vandens ir higienos priemonių. Badas iki šiol yra pirmaujanti priežastis žmonių mirčiai ir pralenkia žmonių mirusių nuo AIDS, maliarijos ir tuberkuliozės skaičių kartu sudėjus! 9 milijonai žmonių miršta nuo bado arba dėl bado kilusių ligų kiekvienais metais. Nuo nepilnavertės mitybos miršta po vaiką kas dešimt sekundžių. Vienas iš devynių žmonių eina miegoti alkanas.

Ši šokiruojanti statistika yra verčiau dalykas, kurį mes dažnai renkames ignoruoti, negu imti ir prisidėti prie to, kas galėtų ją pakeisti. Galime šių Kalėdų metu ne tik pasistengti išleisti mažiau pinigų prabangiems patiekalams ir dovanoms, ar trumpinti savo norų sąrašą, bet tą galime daryti ir visus metus. Mažinant išmetamo maisto kiekį ir siekiant stabdyti pasaulinio atšilimo, kuris trukdo besivystančių šalių ūkininkams užauginti savo derlių, padarinius. Kelis kartus pagalvodami prieš leisdami pinigus naujiems daiktams, mes galime sustabdyti pasaulinį badą.

Kalėdos neabejotinai yra nuostabi diena pripildanti mūsų visų širdis džiaugsmo, tačiau pasistenkime, kad per kitas Kalėdas būtų daugiau žmonių, galinčių jomis džiaugtis. Motina Teresė sakė: „Jeigu negali pamaitinti šimto žmonių, pamaitink vieną“. Tą ir darykime.

Žemiau yra pateikti puslapiai, kuriuos aplankę galite paaukoti organizacijoms, turinčioms tikslą užbaigti pasaulinį badą.

• www.actionagainsthunger.org

• thp.org

• www.fh.org



Žiemą gimtadienius švenčia:

Mokiniai:

Zeynep Eda, Levent, Azra Handan, Agniia, Amėja, Danielius, Matas, Veronika, Tauras, Miglė, Benas, Martynas, Elzė, Beatričė, Vincentas, Akif, Adomas, Ignas, Ūla, Aura, Zeliha, Hubertas, Amide, Mestan Enes, Arielė, Olivija, Adas, Greta, Laurynas, Danielius, Emilija, Henrikas, Edilija, Nerilė, Ainė, Ugnė, Kotryna, Ema, Sofija, Jokūbas, Kipras, Gustė, Džiugas Aleksandras, Deivids, Morta, Vilius Vakarīs, Karolina, Ignas, Lana, Gabrielė, Dominykas, Aistė, Saulius.

Mokytojai:

Justina (prancūzų kalbos mokytoja, 5B kl. vadovė), Stephen John (anglų kalbos mokytojas), Silvija (pradinių klasių mokytoja, 2 kl. vadovė), Greta (fizikos mokytoja), Evaldas (kūno kultūros mokytojas), Jūratė Mart. (Direktoriaus pavaduotoja ugdymui, 7 kl. vadovė), Jūratė Mikal. (ikimokyklinio ugdymo mokytoja), Bilal (Cambridge Physics teacher), Danutė (Cambridge English teacher), Irma (lietuvių kalbos mokytoja, 6A kl. vadovė).



LAIKRAŠČIO „MERIDIANAS“ KŪRYBINĖ GRUPĖ:

Šio laikraščio turinį kūrė:

Edilija (7), Patricia (8B), Gabriela (8B), Ūla (11), Izabelė (8B), Urtė (8A), Ugnė (8A), Kotryna (12).

Šio laikraščio dizainu, redakcija ir platinimu užsiėmė:

Lietuvių kalbos mokytojas Igoris, mokyklos administratorė Indrė.

Mus rasite: Instagram'e [vims_meridianas](#) ir mokyklos puslapyje www.vims.lt

