



PĒDA



2012. gada 31. janvārī

Augstkalnes vidusskolas avīze

5.(61.) izdevums

Barikāžu dienas.

Tas laiks pirms manas dzimšanas
Ir daudzu atmiņās,
Kā rūgta sāpe, kā neziņa, bet varbūt –
Bailes par savu Dzimteni?

Tad roku rokā visi latvju ļaudis,
Steidza vienā virzienā,
Visiem domu gājiens viens,
Mūsu zeme jāsargā.

Vīri kūra ugunskurs barikāžu iekšpusē,
Sievās siltu tēju deva nosalušajiem
aizstāvjiem;
Palīgā brauca lauku ļaudis ar
traktoriem un mašīnām,
Zinādami, lai vai kas, savu Zemi
jāsargā,
Lodes dīca, tanki rūca, bet mēs
esam Latvijā!
(A.Servjukova)

Sācies otrais semestris. Otrajā semestrī ir nopietns atskaites darbs:
priekšmetu olimpiādes, konkursi, skates, ieskaites un eksāmeni.
Vienpadsmitie gatavojas aizstāvēt savus ZPD darbus.
Divpadsmitajiem ir Žetonvakars, bet pirmklasniekiem „ĀBECES
SVĒTKI”. Tas viss vēl priekšā. Otrās semestris sācies ar svinīgu brīdi,
veltītu 1991.gada barikādēm. (Marija Ļebedeva)

20. janvārī plkst 12⁰⁰ mūsu skolā notika barikāžu piemiņas brīdis
“**Tev mūžam dzīvot Latvijā**”. Katrai klasei vajadzēja veltīt kādu novēlējumu Latvijai. Cilvēki nāca pie galda. Tur
bija 1991.gada Barikāžu emblēma, Latvijas kartes kontūra, ap to bija iedegtas svecītes. Beigās visi nodziedāja
dziesmu “Manai tautai.” (Lāsma Erdmane 8.kl.)

Beidzot! Jau apmēram nedēļu bērni var priecāties un teikt- „Beidzot ziema ir iestājusies!” Jau kopš decembra
sākuma visi nepacietīgi gaidīja pirmās sniega pārslas, kas neieradās pat uz Ziemassvētkiem. Visapkārt bija tikai
lietus un dubļi. Tomēr pēc jaunā gada, atsākot skolas gaitas, bērni ieradās ar smaidiņiem lūpās. Pirmās
sniegpārslas bija nobirušas brīvlaika beigās kā neliela dāvana no Dieva. Tagad visi bauda tādus ziemas priekus kā
slēpošana, pikošanās. Slidošanas piekritējiem gan būs nedaudz jāpagaida, bet gan arī tas nokārtosies. Lai visiem šī
ziema paliek atmiņā kā visu laiku labākā ziema!

(Emīlija Arta Lāce 6.kl.)



Ar savējiem

Ir kārtējā ziema jau klāt,
Bet šoreiz tā ir citāda.
Sniega nav un lāsteku ar',
Un jautro ziemas izpriecu.
Siltums saltumu ir pārņēmis
Gan apkārtņē, gan dvēselēs.

Pirmā ziema bez sniega
Mums šoreiz ir jāpiedzīvo,
Bet nav jau tā bez prieka,
Ja esam mēs ar savējiem.
(Marija 11.kl.)

Ziemassvētki Augstkalnes vidusskolā

2011.gads noslēdzās ar pasākumiem. Pēdējās pirmā semestra nedēļas bija ļoti noslogotas, tomēr interesantas.

Gatavojoties svētkiem, tika veidotas dekorācijas. Tēma – egles. Katrai klasei bija jāizveido vismaz viena egle, kas varēja rotāt mūsu skolu. Tās tika gatavotas no papīra, čiekuriem un citiem materiāliem.

No 13. līdz 16. decembrim – tirdziņu nedēļa. Garajos starpbrīžos skolas mazajā zālē tika pārdotas dažādas lietas – sveces, rotājumi u.c. Iepirkties varēja ne tikai skolas skolēni un skolotāji, bet arī citi cilvēki. (Marija 11.kl.)

21.decembrī skolā tika svinēti Ziemassvētki. Šajā pasākumā piedalījās pirmskolas un sākumskolas bērni. Sākumā 5.klases skolēni rādīja izrādi par rūķiem. Tad pirmskolas bērni runāja dzejolišus, dejoja un dziedāja. Pirmās daļas noslēgumā 1.klases skolēni rādīja izrādi „Sprīdītis”. Turpinājumā mēs visi varējām apmeklēt darbnīcas, kuras vadīja mammas. Pirmajā darbnīcā mēs gatavojām sniegpārslas, ar kurām tika rotāta baznīca. Nākošajā darbnīcā mēs gatavojām bildi ar smiltīm. Trešā darbnīca bija visinteresantākā, jo tur mēs vārijām ziepes. Katra klase varēja izdomāt, kādā krāsā būs ziepes, piemēram, zaļā krāsa bija ar lavandu, oranžā krāsa – ar burkānu sulu, tas bija ļoti aizraujoši. Tad mēs cepām piparkūkas, tās bija ļoti kraukšķīgas un gardas, bet pēdējā darbnīcā katrs varēja uztaisīt savu „laimes pogu” no ļoti interesanta materiāla, kas pēc tam bija jācepe cepeškrāsnī. Jauki bija tas, ka dodoties uz katru darbnīcu bija jāturas vienam pie otra. Pēc darbnīcām zālē divas dejas dejoja 1.-3.klašu deju kolektīvs. Protams, tika teikts paldies mammām, kas bija ļoti centušās. Tad dziesmas par rūķiem dziedāja 1.-4.klašu ansamblis. Pasākumā noslēgumā skolas direktors pasniedza atzinības rakstus par labām un teicamām sekmēm mācībās labākajiem skolēniem. Šis pasākums bija izdevies! (Lelde Krūmiņa 5.kl.)

Bet 21.decembrī vakarā svētkus svinēja 6.-12.klase. Sākuma ievadā bija dažas dejas un luga. Pēc tam apbalvoja labākos šī semestra skolēnus mācībās. Kad apbalvošana bija beigusies, katra klase gāja gatavoties savam priekšnesumam. Tēma bija 60-80. gadi. Vēlāk, kad priekšnesums bija parādīts, katra klase dabūja pa pārsteiguma balvai. (Lāsma Erdmane 8.kl.)

22.decembrī plkst. 16.00 baznīcā bija Augstkalnes vidusskolas audzēkņu koncerts. Baznīcā bija svinīga noskaņa. Dega svečītes, pie soliem bija piestiprināti skaisti rotājumi.

Koncertā uzstājās divi skolas ansambļi (5.-8. klašu grupa un 9.-12. klašu grupa), svētdienas skolas bērni, 11. un 12. klase. Koncerts bija interesants. Pārsvārā tika skaitīti dzejoļi un dziedātas dziesmas. (Marija Ļebedeva)

Mācīes gudri

Mācīes tā, lai paliek atmiņā:

Katrs skolēns noteikti zina, ka „sabāzt galvā” visu mācību vielu nav pats vieglākais darbs uz pasaules, bet pamēģini šādus mācīšanās veidus!



• **Mācīes** kopā ar klasesbiedru! Sarunājiet tikšanās vietu un kopīgi pārrunājiet visu mācību vielu. Nebaidieties papildināt viens otru, uzdot jautājumus, diskutēt – šādā veidā teksts noteikti paliks atmiņā.



- **Mācies** laikus! Atlikšana uz pēdējo brīdi tiešām nestrādā. Saņemies un sāc jau tūlīt. Divas nedēļas pirms gaidāmā kontroldarba nesteidzīgi izlasi mācību vielu, un, tuvojoties kontroldarbam, pārlasi to atkārtoti. Ar katru izlasīto reizi, teksts nosēdīsies tavā atmiņā.
- Raksti špikerus! Nē, nedomā, ka Sīrups tevi vedina nemācīties un pajauties tikai uz špikeriem, tomēr tiem ir arī savas priekšrocības. Gatavo pats sev špikerus, jo, rakstot tos ar roku vai pārrakstot tekstu uz mazākām lapiņām, tu izcel svarīgāko un tas tev paliek atmiņā. Špikeru lietošana kontroldarba laikā gan nav ieteicama!



Visbiežāk pieļautās kļūdas:
Ko noteikti nedarīt?

- Nepajauties uz to, ka materiālu palikšana zem spilvena tevi nākamajā dienā būs padarījusi apskaužami gudru. Bez darba nekas nenotiek!
- Nav vērts cerēt, ka gan jau kontroldarba laikā varēsi nošpikot no blakussēdētājiem — ja nu skolotāja katram ir sagatavojusi savu kontroldarba variantu?
- Neatliec mācīšanos uz kontroldarba dienas rītu. Lai arī mēdz teikt, ka rīts gudrāks par vakaru, bieži vien gadās aizgulēties, nedzirdēt modinātāju vai vienkārši pamosties neomā!

• **Kas palīdz mācību procesā?**

- Svaigs gaiss. Bieži vēdini savu istabu, lai vienmēr telpā būtu svaigs gaiss, kas palīdz smadzenēm darboties, nenogurt un domāt.
- Miegš. Nemēģini sevi mocīt un turpināt **mācīties**, kaut arī acis pašas krīt ciet. Diemžēl no šādas mācīšanās nav nekādas jēgas, jo no izlasītā tik un tā neko neatcerēsies. Uzliec modinātāju un dodies atlaisties, lai pēcāk atkal varētu ķerties pie mācībām.
Burkānu sula. Burkānu sula ir visbagātīgākais A vitamīna avots, kas ātri stimulē organismu. Burkānu sula nāk par labu arī tavām acīm, imūnsistēmai un zobiem.

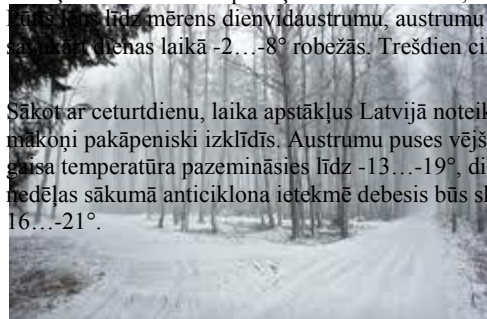
Pamēģini!

Iesaisti visu ģimeni
Liec **mācīties** visai ģimenei kopā! Ja tev gaidāms tiešām svarīgs kontroldarbs, staigā un **mācies** skaļi, lai to dzird visi ģimenes locekļi. Agrāk vai vēlāk arī viņi sāks ieklausīties tavā mācību vielā un varēsi viņiem paskaidrot to, kas nav saprotams. Liec mammai un tētim uzdot tev jautājumus un atstāstīt uzdoto vairākkārt, pat sēžot pie vakariņu galda!
Rezultāts tevi pārsteigs! J

Petra Berga

Laika prognoze Latvijai 24.-30.01.2012.

Nedēļas sākumā laika apstākļus noteiks ciklons, līdz ar to gaidāms lielākoties mākoņains laiks ar nelielu sniegu. Nedēļas beigās līdzmērens dienvidaustrumu, austrumu vējš. Gaisa temperatūra nakts stundās gaidāma -5...-12°, dienas laikā -2...-8° robežās. Trešdien ciklons pakāpeniski sāks zaudēt savu nozīmi.



Sākot ar ceturtdienu, laika apstākļus Latvijā noteiks augsta spiediena atzars. Tā ietekmē nokrišņi mitēsies un mākoņi pakāpeniski izklīdīs. Austrumu puses vējš veicinās aukstāku gaisa masu ieplūšanu Latvijā. Nakts laikā gaisa temperatūra pazemināsies līdz -13...-19°, dienas laikā tā pieturēsies -8...-14° robežās. Bet nākamās darba nedēļas sākumā anticiklona ietekmē debesis būs skaidras, līdz ar to termometra stabiņš nakts laikā noslīdēs līdz -16...-21°.

Kas jādara, lai novērstu iesnas

Gribam vai ne, iesnas gadās katram. Apmēram 3 – 4 mūža gadus cilvēks mokās ar iesnām. Iesnas var izraisīt apmēram 200 dažādu vīrusu. Lai gan ir daži medikamenti, kas aptur vīrusu vairošanos, tie der tikai pret vienu vīrusu veidu un tikai pašā saaukstēšanās sākumā.

Iesnas daudzus gadījumos ir infekcijas sākumposms, kas atrod labvēlīgu vidi novājinātā organismā. Tādēļ jāārstē hroniskās slimības, jo hroniskos iekaisuma perēkļos snaudošā infekcija var veicināt elpceļu iekaisumu. Akūtas iesnas sākas pēkšņi, slimība attīstās strauji un izpaužas ar vispārīgiem saaukstēšanās simptomiem. Iesnām sākoties, elpošana caur degunu ir apgrūtināta, rodas sausuma vai dedzināšanas sajūta. Deguna gļotāda šai laikā ir sausa un sarkana. Pēc dažām stundām

parādās caurspīdīgs šķidrums, galvassāpes, nespēks, var būt asarošana.

Kas saķer iesnas?

Iesnas nebūt nav tik lipīgas. Lai dabūtu iesnas, ar iesnu slimnieku jābūt ciešā saskarē. Lielāka iespēja ir dabūt iesnas no ģimenes locekļa nekā sabiedriskā vietā. Iesnas izraisošais vīruss organismā iekļūst ieelpojot, ja vīruss nokļuvis uz rokām un tiek ieberzēts acīs vai degunā, vai arī saskaroties ar inficētiem priekšmetiem, piemēram, dvieli. Vīruss izraisa deguna gļotādas, rīkles vai bronhu iekaisumu. Iesnas ilgst vidēji 7 dienas.

Kā izvairīties no iesnām?

- Rūpējies par imūnsistēmu, lieto pilnvērtīgu uzturu, katrā ēdienreizē ēd svaigus augļus un dārzeņus.

- Ik dienu vingro – pat īsa pastaiga stiprina imūnsistēmu, jo veicina asinsriti un orgāni labāk tiek apasiņoti, leikocīti, kas cīnās pret infekciju, nonāk tur, kur vajag.
- Vairies no stresa. Pētījumi liecina, ka trauksme mazina organisma spēju cīnīties pret infekciju.
- Lieto cinka saturošus uztura bagātinātājus. Cinks nepieciešams imūnsistēmai.
- Lieto uzturā ķiplokus. Ķiplokiem ir pretvīrusu un antibakteriālas īpašības.
- Mazgā rokas, īpaši ja esi bijusi saskarsmē ar kādu, kam ir iesnas.

Kā mazināt iesnu simptomus?

- Malko karstu dzērienu, kam pievienots medus un citroni (tā var būt zāļu vai melnā tēja). Silts dzēriens ar medu un citronu veicina siekalu izdalīšanos, kā arī gļotu producēšanu degunā, mazina kakla sāpes un kairinošu klepu. Gļotādas izdalījumi ir nepatīkami, bet tie liecina, ka organisms cīnās ar infekciju.
- Lieto uzturā pikantus ēdienus ar čili, kariju vai karstu zupu. Silts un ass ēdiens veicina gļotu sekrēciju, kas mazina nepatīkamās kairinošās sajūtas augšējos elpceļos.
- Skalo degunu ar sālsūdeni.

Kā pārziņot bez klepošanas

Latvijas ziemas mainīgajos laika apstākļos bieži kaklā jūtam sausumu, kasišanu, aizsmakumu un sāpes, kas mijas ar klepu. Klepus traucē arī darbā. Kā pieveikt klepu saviem spēkiem un kad jādodas pie ārsta, stāsta pediatre **Anna Birka**.

Sākumā par sevi rūpējies pati

Ja dienā samirkušas kājas vai esi pārsalusi, atnākot mājās, lieto zāļu tējas - tās var savākt gan vasarā pļavā, gan nopirkt aptiekā. Var gatavot aveņu, cidoniju un upeņu tēju vai izmantot šo ogu ievārījumu. Pret klepu labi palīdz tēja plaušu bronhu atvēršanai, ko var nopirkt aptiekā. Vari kombinēt mājās esošās piparmētru, kumelīšu, liepziedu u.c. tējas. Tējas papīra maisiņos šoreiz nelīdzēs. Vari lietot karstu pienu ar medu un nedaudz sodas. Pieaugušie pienam var pievienot ēdamkaroti Rīgas melnā balzama. Loti labi klepu ārstē medus. Tautas medicīnā atrodamas daudzas receptes:

- **Rutks ar medu.** Rutku nomizo, izgrebj vidū, piepilda ar medu, nostādina pāris stundu un lieto pa ēdamkarotei.
- **Sīpols ar medu.** Sīpolu nomizo, nomazgā, sagriež četrās daļās, piejauc medu.
- **Alveja ar medu.** Alvejai jābūt ne jaunākai par trim gadiem. Izmanto vienu alvejas lapu, 100 gramu medus un viena citrona sulu. Alvejas lapu sarīvē ar plastmasas rīvi un samaisa.

Dzerot tēju, papildus var karsēt kājas. Var izmantot sinepju plāksterus. Ja nepatīk sinepju smarža vai plāksteri kairina pēdu ādu, kājas varat karsēt sālsūdenī. Nereti palīdz pirts, karsta pelde, ķiploki, liela deva C vitamīna. Piparu plāksterus var likt uz krūtīm, kāju pēdām un ikriem. Vislabāk pret klepu

- Uzpilini uz drānas nedaudz eikalipta eļļas un ieelpo. Tas palīdzēs iemigt un atvieglos elpošanu caur degunu.
- Ieņem pretsāpju līdzekli. Tas mazinās galvassāpes.
- Atpūties! Ja jūti, ka tuvojās iesnas, atslābinies un atpūties.

Ja dodies uz aptieku

- Jo ātrāk slimību sāk ārstēt, jo vieglāk to izārstēt. Ja iesnas tikko sākušās, labi palīdz pilieni un ziedes ar ēteriskām eļļām (*rinogels, virogels, lorazols, lorazils*). Taču nelieto tos ilgi, jo tie kairina deguna gļotādu, kā dēļ vēlāk būs nepatīkamas sajūtas.
- Ja nepieciešams, vari iegādāties pilienus, kas uzlabos elpošanu caur degunu (*Olynth, Tyzine, Pinosal*), kā arī zāles, kas mazina saaukstēšanās simptomus (*Rinodeks, Theraflu, Aflubin, Fervex*).
- Aptiekās var iegādāties arī gatavu sālsūdeni aerosola veidā (*Coldamaris, Humer*).

Raksta autore **Signe Cīrule** ir žurnāla “Aptiekāra Padoms” redaktora vietniece. Konsultēja ausu, deguna un kakla ārsts **Armands Auders**

palīdz profilakse - vasarā jāpeldas, jāstaigā basām kājām, no rītiem jāiet vēsā dušā. Vitamīni, augļi, dārzeņi un medus jālieto cauru gadu

Aptieku piedāvātie līdzekļi

Aptiekas piedāvā ļoti dažādus pretklepus līdzekļus - sūkājāmās tabletes un konfektes, sīrupus, inhalācijas. Sūkājāmās tabletes un konfektes nomierina kairinošo klepu. Pazīstamākās ir *Isla - Moos, Isla - Mint*, kuru sastāvā ir Islandes ķērpi, kā arī *Isländisch Moss Bonbons, Viabronho, Septolete, Falimint* un daudzas citas. Preparātus, kas satur Islandes ķērpi, vislabāk lietot, ja klepus ir sauss. Var lietot klepus mikstūras gan bērniem, gan pieaugušiem, piemēram, *robotusīnu, heksorālu, Bronchicum* u.c. Ja klepus ir dziļāks un smagāks, labi palīdz *acetilcisteīns* jeb *ACC*. Līdzeklis *Fluditec®* īpaši ieteicams pie apgrūtinātas atklepošanas, kad rodas sastrēgumi elpošanas ceļos. *Fluditec®* regulē elpošanas ceļu šūnu darbību, tādējādi atvieglot krēpu izdalīšanos. Klepus kļūst efektīvāks un mīkstāks. *Fluditec®* piemīt pretiekaisuma iedarbība.

Jāatceras, ka pat vienkāršs bronhīts ilgst aptuveni trīs nedēļas. Taču vajag iztikt bez antibiotikām, jo tās drīkst parakstīt tikai ārsts. Ar minētajiem līdzekļiem var ārstēties divas līdz trīs dienas.

Kad vērsties pie ārsta?

Ja klepus nepāriet trīs līdz četras dienas, ir temperatūra, slikta pašsajūta, jāvēršas pie ārsta. Ja saaukstēšanās simptomus jūt nākamajā dienā, labāk palikt mājās, lai apturētu slimību sākumposmā, turklāt apkārtējie cilvēki būs pasargāti no infekcijas.

Raksta autore **Signe Cīrule** ir žurnāla “Aptiekāra Padoms” redaktora vietniece.