

ĮVYKIAI



BSSC
Biblioteka ir savarankiškų studijų centras

KNYGŲ MUGĖ

Gegužės 7 d. Šiaulių kolegijos Verslo ir technologijų fakulteto 1-uosiuose rūmuose vyko Kolegijos bibliotekos ir Leidybos centro surengta knygų mugė, skirta spaudos atgavimo, Kalbos ir knygos diena paminėti. Siemetinėje mugėje buvo pristatomos Lietuvos ir užsienio literatūros naujienos, įvairūs specializuoti leidiniai, prekiaujama naujausiose laikmenose pateikiamais tekstais.

Knygų mugėje dalyvavo 11 leidyklų ir keli knygynai. Naujausia literatūra atvežė „Andrena“, „Baltų lankų leidyba“, „Enciklopedija“ ir daugelis kitų žinomų šalies leidyklų. Klaipėdos knygynas „Piksila“ nustebino knygų gausa rusų kalba, ypač spalvingos ir originalios įvairios pažintinės knygelės vaikams: kalbančios, dainuojančios, grojančios. Gaila, kad rusų kalba tapo nepopuliaria užsienio kalba, todėl besidominčių „gyvomis“ knygomis buvo nemažai, o perkančių jas – nedaug.

Daugelis leidyklų leidžia labai įvairią literatūrą, pradedant vaikiškais knygutėmis, vadovėliais ir baigiant solidžiais žodynais,

žinytais, enciklopedijomis. Tai atspindi ir kainos – nuo kelių litų vertės knygelių iki albumų, kainuojančių per šimtą litų. Knygynas „Pegasas“ vertingus meno, fotografijų albumus, užsienio klasikų knygas, enciklopedijas pardavinėjo net su 75 proc. nuolaida.

Šiaulių kolegijos Leidybos centras taip pat pateikė dėstytojų parengtas mokomąsias bei metodines knygas bei mokomąją medžiagą, išleistą CD laikmenose.

Šis renginys tapo svarbiu kultūros įvykiu.

Leidybos centro ir BSSC informacija

Šiame numeryje:

KNYGŲ MUGĖ.....1 psl.

VISUR GERAI - NAMUOSE GERIAUSIA.....2 psl.

NEATRASTAIS KELIAIS LINK PAJŪRIO... PAKELIUI Į STUDENTIŠKĄ VASARĄ!.....3 psl.

JUDĖKIME SVEIKATOS LABUI.....4 psl.

GERIAU VIENĄ KARTĄ PAMATYTI.....5 psl.

ŠIAURIETIŠKASIS VAIKŠČIOJIMAS – GENIALUS PAPERSTUMAS.....6 psl.

TRUMPAI APIE PROJEKTĄ „Keliauju Aš!.. Keliauk ir Tu!..“.....6 psl.



ĮVYKIAI

VISUR GERAI- NAMUOSE GERIAUSIA

Aldona ČERNIAUSKIENĖ,
Leidybos centro specialistė
Aušra MONTVYDAITĖ,
projektų vadovė

Šių metų balandžio 27 - gegužės 1 dienomis, Šiaulių kolegijos projektų vadovė Aušra Montvydaitė bei leidybos centro specialistė Aldona Černiauskienė dalyvavo Erasmus personalo stažuotėje Lenkijoje, Kwidzino Powislanska aukštojoje mokykloje.

Stažuotės metu susipažinome su įstaiga, apžvelgėme partnerių patirtį projektų rengimo, jų vykdymo bei mokomosios ir metodinės medžiagos leidybos srityse. Susitikimo metu savo patirtimi dalinosi aukštosios mokyklos prorektorė profesorė Krystyna Strzala, kancleris bei tarptautinių ryšių ir projektų rengimo koordinatorė dr. Katarzyna Strzala-Osuch.

Katarzyna mus ir pasitiko Gdanske, nuo jo iki Kwidzino apie 100 kilometrų. Trumpa ekskursija po miesto senamiestį. Įspūdis pritrenkiantis, iš modernaus

miesto patenki į viduramžių oazę: siauros gatvelės, puošnūs, skulptūromis padabinti namų fasadai, gotikos ir baroko stiliaus rūmai, bokštais besiremiantys į dangų, unikalūs fontanai. Užkopus siaurais laipteliais į aukščiausią Gdansko katedros bokštą, prieš akis atsiveria senamiestio panorama. Laikas ribotas, todėl jaukioje krantinės kavinukėje su „šviežia“ ekonomikos mokslų daktare Katarzyna Strzala-Osuch aptariami studentų mainų klausimai, laukiama mūsų studentų atsakomojo vizito. Katarzyna nuoširdžiai nušvinta, išgirdusi, kad lenkų studentai neblogai adaptavosi mūsų Kolegijoje, kad noriai mokosi lietuvių kalbos, domisi kultūros paveldo paminklais, dalyvauja įvairiuose renginiuose.

Dvi valandos kelio ir atvykstame į Kwidzyną. Aukštoji mokykla įsikūrusi buvusiose kareivinių patalpose. Didingas raudonų plytų pastatas primena rūmus: išpūdingi bokštai, dideli langai. Nustebino tai, kad tame pačiame pastate glaudžiasi net keletas įvairių įstaigų, sporto klubas bei naujai atidarytas, gan įdomias atjauninimo procedūras teikiantis kosmetologijos kabinetas. Ponas kancleris mielai aprodė mokyklos patalpas – erdvi, didelės auditorijos, reikalinga aparatūra, multimedijos. Bet turime pripažinti, kad mūsų Kolegijoje studentai turi išties geresnes studijų sąlygas. Įdomu ir tai, kad studijos vykdomos tik viena - neakivaizdine forma.

Maloniai nustebino labai šiltas priėmimas, puikios apgyvendinimo sąlygos. Gyvenome tame

pačiame kieme esančiame mokyklos viešbutėlyje (jis taip ir pavadintas mažybine forma), jaukus kambarys, visi patogumai. Ir pats miesto centras. Kwidzynas – nedidelis miestas, jame gyvena apie 40 000 gyventojų. Sužavėjo miesto švara ir tvarka, jaukūs daugiabučių ir nuosavų namų kvartalai. Didžiulę paramą miestui teikia jame įsikūręs vienas iš didžiausių Europoje tarptautinis popieriaus gamybos koncernas „IP“, nemažai investuojantis į miesto plėtrą ir gerbūvį. Stebėjomes gausybę gėlių gatvių sankryžų salelėse, skveruose, namų balkonuose. Pavasaris čia ateina maždaug dviem savaitėmis anksčiau. Todėl mėgavomės 23 laipsnių šiluma.

Aplankėme ir garsųjį miesto Katedros bei pilies ansamblį. Čia vis dar dvelkia kryžiuočių ordino laikais, laiko nešugriaunama didybe.

Į Šiaulių kolegiją parsivežėme profesorės Krystynos Strzalos pasiūlymą spausdinti mūsų Kolegijos dėstytojų ir studentų mokslinius straipsnius *Kwidzino Powislanska Szkola Wyzsza* moksliniuose leidiniuose. Ir vėl taip knieti pasigirti, kad mūsų leidiniai ir kiekiau, ir turiniu, tematikos įvairove bei meniniu apipavidalinimu gerokai pranoksta lenkiškuosius. Bet lenkų studentai kiekvienais mokslo metais parengia po vieną leidinuką savo mokslinių tyrimų bei straipsnių.

Erasmus mainų projekto stažuotės suteikia puikią galimybę pamatyti, sužinoti, įvertinti, įgyti naujų patirčių bei galimybių tobulėti ir dar kartą įsitikinti, kad visur gerai, bet namuose geriausia.



Kwidzino Powislanska aukštoji mokykla



Gdansko senamiestio romantika



Kwidzyno miesto panorama



NEATRASTAIS KELIAIS LINK PAJŪRIO... PAKELIUI Į STUDENTIŠKĄ VASARĄ!

Kristina Kigaitė,
Raimonda Pilipavičienė,
T1 ir GV1 kursų kuratorės

Paskutinę pavasario semestro studijų dieną, gegužės 15-ąją, gausus *turizmo administravimo ir gamtotvarkos vadybos* pirmakursių studentų būrys tapo tikraisiais turistais, paskaitas auditorijose iškeitusiais į mokomąją - pažintinę kelionę. Netrukus autobusas pasuko link pajūrio, ne visiems dar atrastais keliais, maršrutu „Šiauliai-Zvėrinčius-Telšių Kunigų seminarija-Madzuchai-Olandų kepurė-Palanga-Šiauliai“.

Pirmasis sustojimas - Telšių miškuose įkurtame „ZVĖRINČIUJE“. Čia yra įrengtas 14,7 ha ploto miško aptvaras šernams, danieliams, muflonams, lūšims bei aptvertas 2,4 ha ploto miško sklypas vilkams. Tik išlipusius iš autobuso mus pasitiko būrys žolę kramsnojantių ozių, ožkų ir ožiukų. Drąsesni turistai tiesė rankas link smalsių snukučių, bandė fotografuoti kartu, tik deja... nedažnam pasisekė pagauti akimirka. Po Zvėrinčių mus lydėjo ir įdomias istorijas porino Ubiškės girininkijos urėdas Petras Dabišius, šio rekreacijos objekto idėjos autorius. Urėdas pasakojo unikalias kiekvieno gyvūno atsiradimo Zvėrinčiuje istorijas: batų dėžutėje atkeliavusios šernės Jadzės, po miestą klaidžiojusios lūšies, danielių, „iš dangaus nukritusių“ vilkų, meškino Timofėjo, kuris iš ankšto narvo tuoj persikels į naują aptvarą, beždžionės Pupos, amžiną draugystę prisiekusios draugui, naminiam katinui Rainiui. Nors žvėrimis įrengti dideli aptvarai, mums pasisekė pamatyti medžiuose įsitaisiusias ir mus stebinčias lūšis, linksmai besipešančius, aplink savo mamą išdykaujančius šerniukus, besišinčią stirmaite ir baikštųjų danielių, net vilkiuką dantyse nešančią ir nuo mūsų akių jį slepiančią vilkę! Visi patikėjome pasakojimu apie vilkų terapijos gydomąją galią, bet nei vienas nesiryžome išbandyti – naktį praleisti medyje sukonstruotame mediniame namelyje, vidury vilkų aptvaro. Pažadinti snaudžiantį meškina Timofėjū pavyko tik pačiam urėdui, pasiūlius medaus ir braškių uogienės. Susipažinę su Zvėrinčiaus gyventojais, patraukėme link naujo objekto - sodybos pašonėje sustatytų akmenų rato. Suintriguoti urėdo Petro pasakojimo apie senovės apeigas, dolmėnus, atlikome apeigą – prašėme dvasių, kad visos kelionės metu mus lydėtų saulė. Pats urėdas mušė būgną (dovanojo Tuvos šamanai iš Rusijos), sukdamas ratus aplink mus, sustojusius prie 12 mėnesių akmenų. Anot urėdo, būgnas sujungia visų žmonių širdis, mintis, norus. Po ritualo visi pakėlėme akis į dangų ir, visų nuostabai, pamatėme besisklaidančius debesis. Iš Zvėrinčiaus mus išlydėjo saulė ir ta pati draugiškų ožiukų-gidų banda...

Telšiai, Žemaitijos sostinė. Vizitas KUNIGŲ SEMINARIJOJE, kur studentai galėjo palyginti studijų ir studentiško gyvenimo sąlygas. Nuoširdžiai pasakojo ir aprodė seminariją, į klausimus atsakinėjo trečio kurso klierikas, kuris ne vieną sužavėjo savo nuoširdumu, atvirumu. Kiekvienam studentui smalsu buvo pamatyti auditorijas, kuriose mažomis grupelėmis (po 6-7) klierikai mokosi filosofijos ir teologijos tiesų, poilsio kambarius, kuriuose susirenka pažiūrėti žinių, sporto varžybų (anksčiau TV buvo rakinamas spintelėje

ir įjungiamas tik vieną kartą per dieną!) ar švęsti gimtadienių; valgomąjį, kuriame 3 kartus per dieną susirenka kartu pusryčiauti, papietauti ir vakarieniauti; aula, kurioje meldžiasi, klausosi konferencijų. Deja, celės liko paslaptimi... Seminaristas klierikas įdomiai pasakojo apie teologijos studijas, klierikų dienotvarkę pagal regulas, apsisprendimą savo gyvenimą pašvęsti kunigo darbui. Likome sužavėti išstverme studijuoti 7-erius metus ir dideliu noru tapti savo srities specialistu – kunigu! Telšiuose trumpam sustojame apžiūrėti tautodailininko A. Jonušo japoniškos-kiniškos sodybos-muziejaus.

Pusiaudienis. Sekdame paslaptinai mažomis nuorodomis, dardame žvyrkeliu nuo Darbėnų... Dainuojančių akmenų slėnis – MADZUCHAI – tai išties UNIKALU. Ateityje tai bus didžiausias Europoje japoniškas sodas, visiškai nauja ekskluzyvinio laisvalaikio, poilsio, sveikatinimo ir kultūrinių pramogų vieta. Projektas atsirado iš svajonės, meilės ir noro sukurti Žemaitijoje aukštos kokybės landšafto meno kūrinį, unikalų traukos objektą vietiniam ir atvykstamajam turizmui. Tai pasaulinio garso japonų landšafto architekto Hajime Watanabe ir specialistų iš Japonijos bendrovės „Angyo ueki“ projektas, kurio neremia nei Europos Sąjunga, nei kitos valdžios institucijos... Sodarą pristatė sumanytojo S. Kasmausko mama, o jos pasakojimas iliustravo titanišką sumanytojų darbą su 25.000 tonų akmenų ir 15.000 medžių ir krūmų... Visa grupė nusprendė, kad čia verta sugrįžti po kelių metų, kad galėtų palyginti, kaip gimsta gamtos stebuklai žemėje...

Sviečia saulė (mes patys ją ir išbūrėme Zvėrinčiuje...!) KARKLĖ. Pėstute, takeliu per pušyną, judame link Olandų kepurės kalno skardžio – 24 m virš jūros iškilusio kalno, nuolat ardomo bangų mūšos. Tai vienintelė tokia unikali kraštovaizdžio vieta Lietuvoje... Čia klaidžiojant mėgsta atvykti palydėti saulės ar fotografuoti vestuvių dieną. Nuo tokio aukščio atsiveria puiki panorama į jūrą, daugeliui neįprasta ir egzotiškai atrodanti akmenuota jūros pakrantė. Būtent dėl akmenų jūroje Pajūrio regioninio parko teritorijoje yra tokia turtinga jūros dugno gyvūnija ir augmenija, akmenys silpnina bangų mūšos jėgą ir lėtina kranto erozija... Atrodo, kad esi ne Lietuvos pajūryje... Vaikinukai rungtyniaudami kopia į statų skardį... laimi labiau patyręs T2 grupės studentas Gediminas, alpinizmo entuziastas...

Kelionę vainikuoja trumpas sustojimas Lietuvos vasaros sostinėje – Palangoje, kaip tik per pirmąją vasaros sezono atidarymo šventės dieną... J. Basanavičiaus gatvė jau šurmuliuoja, skamba gyva muzika, kvepia šviežia žuvimi. Nuo tilto švystelį monetą į jūrą – kad sugrįžtume irnamolio...

„Pirmiausia, tai kelionė buvo įspūdinga, nes pamatėme tai, ko dar nebuvo matę. Olando kepurėje rasti akmenukai ilgai primins nepamirštamą akimirka. Fotografijose įamžinti braidžiojimai šaltame Baltijos jūros vandenyje, Zvėrinčiuje matyti laukiniai žvėrys padėjo susiliesti su gamta, įsiklausyti į paukščių čiulbesį ir atitrūkti nuo miesto šurmulio. Šis maršrutas buvo neįprastas, netradicinis. Labiausiai patiko Olando kepurė, kuri žavi savo nuostabu vaizdu. Tai lyg savitas kampelis su sava aplinka“ (Ramutė, Daiva, Santa T1 studentų vardu)

„Viskas labai patiko. Buvo puiki ekskursija. Nėra tokio aplankyto objekto, kurį galėčiau išskirti iš visų: viskas buvo labai įdomu!“ (Danguolė, GV1).



JUDĖKIME SVEIKATOS LABUI

Aleksandra SAKALAUSKIENĖ,
Biomedicinos studijų katedros vedėja

Nuo 2002-ųjų metų Pasaulio sveikatos organizacija, atsižvelgdama į fizinio aktyvumo stoką kaip į vieną iš valdomų ligų rizikos faktorių, gegužės 10-ąją skelbia Judėjimo sveikatos labui dieną.

Dėl sumažėjusio fizinio aktyvumo, sėdimo darbo, emocinės įtampos ir kitų priežasčių, tyrimų duomenimis, daugiau nei 80 proc. suaugusiųjų bent kartą yra tekę patirti nugaros skausmus. Judėjimo sveikatos labui diena skiriama visuomenės informavimui apie fizinio aktyvumo reikšmę sveikatai, gyvenimo kokybės gerinimui.

Šiaulių kolegijos Sveikatos fakultete gegužės viduryje buvo organizuota akcija „Gydomoji mankšta nugaros skausmų prevencijai“. Dėstytojos kineziterapeutės V. Berneckė ir L. Straubergaitė kineziterapijos salėje susirinkusiuosius mokė kasdienės mankštos pratimų, padedančių išvengti nugaros skausmų.



Apie tai kaip išvengti nugaros skausmų, ką daryti skaudant nugarai, kalbamės su kineziterapeute, lektore Vaida Berneckė.

- Kokios yra nugaros skausmo priežastys?

Lekt. V. Berneckė: kadangi nugaros skausmas pasitaiko labai dažnai, jį sukeliančios priežastys taip pat labai įvairios:

1. Netaisyklinga laikysena. Bet kuri kūno padėtis, trikdanti fiziologinius stuburo linkius ir nugaros raumenų balansą, sukelia stuburo raiščių įsitempimą, vėliau – nuovargį. Nusilpę raumenys nesugeba išlaikyti stuburo taisyklingoje padėtyje, todėl stuburo slankstelių sąnariai nuolat perkrauti. Tai sukelia ankstyvą sąnarių degeneraciją ir stuburo skausmą.

2. Didelė fizinė įtampa. Dažnai nekreipiamas dėmesys į nedidelį stuburo skausmą, atsiradusį ką nors sunkiai stumiant ar ilgai sėdint vienoje padėtyje. Tačiau būtent jis yra pirmas ženklas, jog reikia mažinti stuburo apkrovą ar priešingai, kiek pasimankštinti.

3. Trauminiai sužalojimai. Dažniausiai kyla autoavarijų, gamybinių traumų ar intensyvaus sporto metu. Net ir sugijus slankstelio lūžiui, nugaros skausmas gali išlikti visą gyvenimą.

4. Stuburo degeneracija („senėjimas“). Skausmas atsiranda dėl tarpslankstelinio disko, sąnarių ar raumenų pokyčių. Dažniausiai skauda apatinę stuburo dalį, nes šios struktūros apkraunamos labiausiai. Skausmas gali plisti į sėdmenis, šlaunį, tačiau retai nusileidžia žemiau kelių. Stuburo degeneracijos metu kartais formuojasi stuburo kanalo stenozė (susiaurėjimas). Stuburo nervai, esantys kanalo viduje, spaudžiami, todėl negali tinkamai funkcionuoti. Tuomet gali atsirasti tirpimas, silpnumas, sunkumo jausmas kojose ir greitas nuovargis, kuris išryškėja einant ir palengvėja sėdint, pasilenkus į priekį (tokioje padėtyje praplatėja stuburo kanalas). Laikui bėgant nueinama vis mažesnis atstumas, o kojų jėgai atgauti prireikia vis daugiau laiko.

5. Tarpslankstelinio disko ligos. Skausmas esant tarpslankstelinio disko išvaržai būna dėl nervinių šaknelių spaudimo ir dirginimo. Šios šaknelės sudaro sėdmeninį nervą, kuriuo nerviniai impulsai plinta į koją. Todėl dirginant nervines šakneles skausmas plinta į blauzdą, pėdą, būna jutimo bei refleksų sutrikimų. Dažnai nugaros skausmo nebūna arba jis vargina žymiai mažiau negu kojos.

6. Stuburo struktūros pokyčiai. Nugaros skausmą sukelia stuburo iškrypimas, spondilitas (ankilozinis ar psoriazinis), Reiterio sindromas, osteochondrozė, įgimta stuburo patologija (pvz., spina bifida). Dažniausiai ši patologija nustatoma rentgenologiniu tyrimu.

7. Emocinė įtampa. Stresas sukelia raumenų įtampą. Esant nuolatiniam raumenų įtempimui sutrinka kraujotaka ir mityba, atsiranda raumenų atrofija ir skausmas.

8. Slankstelių lūžis dėl osteoporozės. Pagrindinis lūžio rizikos veiksnys – maža kaulinė masė tai yra ta kūno svorio dalis, kurią sudaro kaulai – svoris. Kaulų audinys keičiasi visą gyvenimą. Todėl kaulų masės stiprinimu reikia rūpintis nuo jaunystės: maiste turi būti pakankamas kalcio kiekis; gera hormonų veikla (pvz., jei kiaušidės pašalintos iki 45 metų amžiaus); pakankamas fizinis aktyvumas.

9. Kitos priežastys. Raumenų patempimas, pilvo organų ligos (inkstų, kasos, tulžies pūslės, ginekologinės), onkologinės ligos (metastazės į stuburą, mielominė liga), stuburo slankstelio infekcija (osteomielitas), menstruacijos, neštumas, pogimdyminis periodas.

- Ką daryti, jei vargina nugaros skausmas?

- Lekt. V. Berneckė: paprastai nugaros skausmas pradamas gydyti mokant pacientą taisyklingai stovėti, sėdėti, gulėti lovoje, keltis iš lovos ir gultis, kelti sunkius daiktus, prisitaikyti ergonomiškus darbo ir namų baldus ir t.t. Jei skausmas labai stiprus, be medikamentų, žinoma, neapsieisite, tačiau reikėtų pasirinkti gerus, mažiausią pašalinį poveikį turinčius vaistus (juos turėtų skirti jus gydantis gydytojas).

Nugaros raumenų spazmus ir skausmą mažinančios kūno padėtyys:

• Gulėti ant nugaros. Atsigulus lovoje arba ant grindų po strėnomis padedama maža pagalvėlė, o po keliais – dvi ar trys pagalvėlės, taip pat kojas galima užkelti ant kėdės.

• Gulėti ant šono (jis taikomas, jei nugaros skausmas yra vienoje kūno pusėje). Atsigulus ant skaudamos pusės šono, keliai sulenkiami tokiu kampu, kad skausmas mažėtų. Tarp kojų dedama pagalvė, kad viršuje esanti koja nepasislinktų į priekį.

- Ką daryti, kad nugaros neskaudėtų?

- Lekt. V. Berneckė:

Dirbdami fizinį darbą, išlaikykite tinkamą kūno padėtį. Svarbu, kad nugara nebūtų sulenkta, o stuburas tvirtai remtųsi į dubenį. Paveikslėliuose punktyrine linija išskirtos netaisyklingos padėtyys.



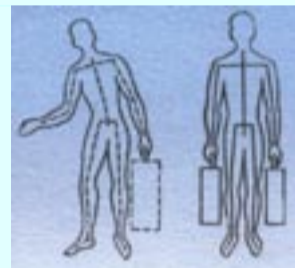
Nešant sunkius daiktus, eiti išsitiesus, juos laikyti kuo arčiau liemens



Sunkius daiktus patartina nešti ant nugaros ar naščiais



Nešant sunkius daiktus, negalima jų atremti į šoną, geriau juos užsikelti ant pečių



Nešamo daikto svorį reikia paskirstyti simetriškai



Kai norima pakelti daiktą sėdint, nugara turi būti ištiesta



Keliant daiktus nuo žemės, negalima susilenkti – reikia pritūpti

Mažinkite atsvorį. Kiekvienas nereikalingas kilogramas nugarai užkrauna papildomą krūvį. Atsvoris yra viena iš diskų plokštėjimo ir senėjimo priežasčių.

Darykite lengvus pratimus. Pavyzdžiui, lengvus rytinės mankštos pratimus, gerinančius kraujotaką ir stiprinančius kūno raumenis. Dažniausiai tokie pratimai atliekami gulint arba stovint keturpėscia, kuomet mažiausiai apkraunamas stuburas, o raumenys dirba (prieš atliekant gydomuosius pratimus būtina pasikonsultuoti su kineziterapeutu).

Tinkamai maitinkitės. Polivitaminai, ypač B1, B6, PP, E, D, mineralinės medžiagos stiprina kaulus ir raumenis. Vartojant daugiau pieno, sūrio, bananų, riešutų (šviesiuose produktuose daug magnio, kalcio), stiprėja kaulai ir raumenys.

Patogiai sėdėkite. Geriausiai tinka tokios kėdės, kurios sudaro atramą apatinei nugaros daliai. Stenkitės sėdėti tiesiai, patogiai ir nesikūprinkite. Stebėkite, ar taisyklingai sėdi jūsų vaikai. Nerekomenduojama sėdėti labai minkštuose foteliuose, nes raumenys pernelyg atsipalaiduoja ir stuburkaulis ima labiau spausti diską.

Avėkite tinkamais batais. Dar vienas nugaros priešas – smūginės bangos, kurios einant koją persiduoda iš apačios nuo kulno. Daugelis pacientų geriau jaučiasi avėdami minkštais sportiniais bateliais, kurie sugeria tuos smūgius. Kuo aukštesni batų kulnai, tuo labiau jie keičia stuburo išlinkimą. Jei jums dažnai skauda nugarą, venkite batų, kurių kulnai aukštesni kaip 4 cm.

Kontroliuokite savo laikyseną. Reikėtų stovėti tiesiai, nuleisti pečius žemyn, abi mentes šiek tiek priartinti vieną prie kitos, galvą laikyti pakeltą taip, kad smakro linija būtų lygiagreti grindų paviršiumi, o pakaušis sutaptų su kulnų linija. Ar teisinga mūsų laikysena, galima patikrinti atsistojus nugarą prie sienos. Tuomet pakaušis, sėdmenys ir kulnai turi liesti sieną.

Miegokite ant ortopedinio čiužinio. Negalima miegoti ant labai įdubusio, minkšto, susidėvėjusio spyruokles turinčio čiužinio.

Venkite neigiamų emocijų. Nepamirškite, kad tada, kai kenčia siela, skauda ir kūną. Nugaros skausmo priežastys ne visada tik fizinės. Vien iš laikysenos dažnai galima suprasti, kaip žmogus jaučiasi: jei sekasi gerai, eina pakelta galva, jei kenčia, dažnai vaikšto liūdnas, nuleidęs galvą, įtraukęs pečius. Tarp dvasinės būklės ir nugaros skausmų yra labai tvirtas ryšys. Maždaug pusę visų nugaros skausmų sukelia ne tam tikri kūno defektai, bet patirti nemalonumai, susirūpinimas ar stresas. Jei pykstate, liūдите arba nerimaujate, nugaros raumenys sukietėja, susitraukia ir spaudžia juose esančius nervus, mažas kraujagysles. Ne kiekvienam žmogui, išgyvenančiam stresą, būtinai turi skaudėti nugarą. Atlikti tyrimai parodė, kad yra žmonių, kurie į visas negandas reaguoja nugaros skausmais, o ligoniniai, kuriems nuolat skauda nugarą, labai sunkiai įveikia stresines situacijas. Tie, kurių nevargina nugaros skausmai, sunkumus pakeldavo tiesiog didvyriškai. Apie problemą jie mąstydavo neilgai ir tuoj pat imdavosi ją spręsti.

- Ką galėtumėte patarti tiems, kas daug laiko praleidžia prie kompiuterio?

- Lekt. V. Berneckė:

1. Nesėdėkite valandas – atsistokite nuo kėdės ir pratempkite raumenis. Suraskite proga nueiti prie kopijavimo aparato ar išsivirti puodelį kavos. Jeigu negalite pavaikščioti, atsiloškite su sėdyne pirmyn atgal arba iškelkite rankas į viršų bei pasukite pečius.

ĮVYKIAI

Atkelta iš 4 psl.

JUDĖKIME SVEIKATOS LABUI

2. Išlaikykite gerą laikyseną sėdėdami prie kompiuterio. Nepagailėkite pinigų gerai ergonomiškai kėdei. Jeigu jūsų kėdė nepritaikyta biuro darbui, pasikiškite mažą pagalvėlę po juosmeniu, tai padės jums nesikūprinti.

3. Naudokite atramas alkūnėms prie kėdės šonų, nes taip nukrausite įtampą nuo pečių ir rankų.

4. Įsirenkite savo darbo stalą ir kompiuterį taip, kad ekrano viršus būtų jūsų akių lygyje.

5. Sėdėkite taip, kad jūsų keliai būtų nežemiau klubų sąnarių.

6. Jei jūs vienu metu dažnai spausdinate ir kalbatės telefonu laikydami jį pečių prispaudę prie ausies, būtinai naudokite telefono įrangą su ausinėmis ir taip išvengsite kaklo skausmų.

7. Kai kurie žmonės skundžiasi riešo ir delnų skausmais ilgiau padirbėjus su klaviatūra arba pele. Riešo padėtis yra labai svarbi gerai kraujo apytakai palaikyti jūsų delnuose ir pirštuose. Idealiai riešas turi būti padėtas ant stalo ir būti lygiagretus stalui. Galite įsigyti specialią pagalvėlę su geliu, kuri padeda nukrauti įtampą.

8. Jeigu ilgai dirbate nešiojamuoju kompiuteriu, jums reikėtų įsigyti atskirą klaviatūrą ir pelę, kad galėtumėte padėti kompiuterį ant mažos pakylės ir taip galėsite pakelti ekraną iki savo akių lygio.

9. Jeigu visą dieną dirbate sėdimą darbą, skirkite 30–40 minučių greitam ėjimui arba pabėgiojimui – tai geriausias būdas pagerinti kraujotaką kaklo ir pečių srityje bei nuimti stresą nuo visą dieną įtemptų raumenų.

Prie kompiuterio praleistas laisvalaikis mums gali papildyti bendravimą, suteikti daug džiaugsmo ir naudingos informacijos. Atsiminkite, kad visko reikia su saiku – tiek riebaus maisto, tiek alkoholio, tiek ir sėdėjimo prie kompiuterio, nes viskas dideliais kiekiais daro žalą jūsų organizmui.

- Kokia sporto šaka tinka laisvalaikiui?

- Lekt. V. Berneckė: nors judėjimas gali padėti atsikratyti įvairių negalavimų, skaudant nugarai tinka ne visos sporto šakos.

Rekomenduojamos sporto šakos:

• Vaikščiojimas yra geriausia viso kūno mankšta žmonėms, kuriems skauda nugarą. Vaikščiokite greitai ir pamažu didinkite atstumą.

• Plaukimas nugarą, krauliu, bet ne krūtine (brasu), nes išlenkiama nugarą ir galima pasitempti juosmens sritį.

• Važiavimas dviračiu, bet ne susilenkus į priekį, kaip dviračių lenktynėse.

• Bėgimas tinka, jei žmogus yra pakankamai treniruotas ir neturi didelio atsvario. Pradžioje kelias savaites rekomenduojamas greitas ėjimas, o po to galima pereiti prie bėgimo ristele. Geriausia bėgti minkštais paviršiais, pvz., miške.

Nerekomenduojamos sporto šakos:

• Tenisas. Dėl staigių rankų mostų galima stipriai patempti nugaros raumenis.

• Golfas – tos pačios priežastys, kaip ir žaidžiant tenisą.

• Treniruotės su svarmenimis. Sunkių daiktų kėlimas – nugaros priešas!

• Irklavimas – gresia nugaros patempimas.

Judėkime sveikatos labui, tai padės išvengti daugelio ligų, formuos sveikesnę gyvenimą, gerins gyvenimo kokybę.



GERIAU VIENĄ KARTĄ PAMATYTI...

Reda JONAITIENĖ,
*Turizmo administravimo studijų
katedros lektorė*

Š.m. gegužės 6 dieną prekybos vadybos studijų programos PV1 grupės studentai lankėsi „Rimi“ prekybos centre. Paskaitos už Kolegijos ribų tikslas – praktiškai pagilinti „Maisto saugos ir higienos“ modulio žinias, kurias studentai įgyja paskaitų metu. Pirmakursiai susipažino su prekybos centro išdėstymu, atskirų maisto prekių grupių pardavimo skyrių išplanavimu, apžiūrėjo, kaip praktiškai pritaikomi maisto prekių planogramų, užtikrinančių maisto saugą, principai. Studentų nuomone, tokios paskaitos realioje prekybos įmonėje padeda geriau įsisavinti dėstomo modulio medžiagą.



ŠIAURIETIŠKASIS VAIKŠČIOJIMAS – GENIALUS PAPRASTUMAS

Martyna NENORTIENĖ,
T3 grupės studentė

Pavasaris – atradimų metas *turizmo administravimo* studijų katedroje. Rengiami baigiamieji ir kursiniai darbai atskleidžia įdomias mūsų gyvenimo, aplinkos puses.

Aktyvus gyvenimo būdas neturėtų gąsdinti jaunųjų turistų, tačiau atlikus tyrimą „*Turizmo administravimo* studijų programos studentų informuotumas apie aktyvios rekreacijos būdą – Nordic Walking“ paaiškėjo, kad nemažai respondentų menkai tesidomi aktyvaus laisvalaikio veiklomis ir jų naujovėmis. Dauguma būsimųjų turizmo organizatorių nieko nežino apie vaikščiojimą su lazdomis (dar vadinamą skandinavišku, šiaurietišku vaikščiojimu, Nordic Walking), o žinantieji teigia, kad tik studijuodami išgirdo apie šį vaikščiojimo būdą. Ko gero, tokio nežinojimo priežastis – reklamos trūkumas, nors interneto platybėse ir spaudoje informacijos apie šiaurinį vaikščiojimą yra pakankamai, tačiau nėra tinkamo jos pateikimo ir skatinimo domėtis aktyviu poilsiu.

Nordic Walking (šiaurietiškas vaikščiojimas) atsirado Suomijoje, būtent čia aptinkamos vaikščiojimo su lazdomis užuomazgos. Šios, palyginus naujos sporto šakos, pradininkais laikomi Tomas Rutlinas ir Markas Kantaneva. Viskas prasidėjo 1930 m., kai slidininkai specialias lazdas sumanė naudoti ne slidinėjimo sezono metu, bet ir šiltuoju metų laiku, kai visiškai nėra sniego. Jie greitai pastebėjo, kad vaikščiojimas – labai naudinga treniruote, kai nėra galimybių slidinėti. Vaikščiojimas su lazdomis tapo puikia mokymo priemone pradedantiems slidininkams.

Šiandien Nordic Walking – vienas iš populiariausių laisvalaikio užsiėmimų Skandinavijoje, Vokietijoje, Austrijoje, Šveicarijoje, Čekijoje, Slovėnijoje, Prancūzijoje, Italijoje, JAV, Kanadoje. Šiuo metu šiaurinio vaikščiojimo entuziastai diskutuoja tarpusavyje ir su sporto federacijomis, ar nevertėtų šio vaikščiojimo įtraukti į Olimpinių žaidynių programą.

Nordic walking yra būtent tai, kas leidžia įvairaus amžiaus, skirtingų pomėgių žmonėms gyventi aktyviai panaudojant savo fizinės galimybes ir jas palaipsniui ugdant. Tyrimais įrodyta, kad Nordic walking pagerina širdies ir kraujagyslių darbą, todėl šiomis treniruotėmis gali užsiminėti ir turintieji širdies sutrikimų, nes širdis treniruotė metu nebus apkrauta per dideliu fiziniu krūviu. Šiaurinis vaikščiojimas stiprina širdies raumenį ir didina jo apimtį, mažina kraujospūdį, pulsą. Net keletą kartų sumažėja širdies infarkto tikimybė.

Taip pat šiaurinis vaikščiojimas teigiamai veikia plaučius, nes toks vaikščiojimo būdas skatina plaučių kraujo apytaką; plaučių tūris vaikščiojimo metu padidėja net 30 %. Vaikstant su lazdomis gerėja plaučių savybė pasisavinti deguonį, todėl einant pasisavinamas maksimalus deguonies kiekis. Nordic Walking turi įtakos ir raudonųjų kraujo kūnelių funkcijai transportuoti deguonį.

Pagal suomių, vaikščiojimas mažina cholesterolio kiekį kraujyje, taip pat trigliceridų kiekį. Mažina susikaupusius toksinus. Žmonės, pasirinkę Nordic Walking, greičiau atsikrato nereikalingų kilogramų, nes ėjimas mažina riebalinio audinio atsargas.

Nordic walking nuo paprasto vaikščiojimo skiriasi tuo, kad jo metu sudeginama 46 proc. daugiau kalorijų, todėl tai gali būti puiki lieknėjimo priemonė, nereikalaujanti didelių pastangų. Gerai fizinei formai palaikyti pakanka 3 treniruotė per savaitę po 30 ar 40 minučių. 1 valanda vaikščiojimo su lazdomis sudegina apie 400 kalorijų, einant be specialių lazdų – tik 280 kalorijų.

Nemaža dalis žmonių šiaurinio vaikščiojimo dirbami kompiuteriu, todėl nugaros skausmai yra neišvengiami. Ilga laiką sėdint raumenis tampa apkrauti, sustingę. Šiaurinis vaikščiojimas ypatingas to, kad priverčia dirbti net 90 proc. žmogaus kūno raumenų: pilvo, nugaros, rankų, pečių, krūtinės ir kojų. Nėra kitos tokios sporto šakos, kuri treniruotų visas raumenų grupes taip, kaip Nordic walking. Nordic Walking teeneruotės padeda aprūpinti raumenis krauju. Raiščiai ir sausgyslės tampa žymiai elastingesnės, o kaulų struktūra stipresnė, todėl sumažėja osteoporozės tikimybė. Be to, dirbant sėdimą darbą stipriai nukenčia stuburas bei kaklo kaulai, o treniruojantis su lazdomis – žymiai pagerėja jų lankstumas, todėl rečiau kamuoja nugaros skausmai ir laikysena išlieka tiesi.

Negalima nepaminti to, kad labai dažnai šiuolaikinėje visuomenėje mes kenčiame nuo streso ir jo sukeltų negalavimų. Psichologai nervinio pagrindo ligoms gydyti pirmiausia siūlo didinti savo fizinį aktyvumą, nes sportuojant išsiskiria endorfinai – laimės hormonai, todėl aktyvūs žmonės ne tik gražesni, bet ir laimingesni. Todėl vienas iš lengviausių būdų pagerinti psichinę sveikatą – vaikščiojimas su lazdomis, nereikalaujantis didelių pastangų, tereikia noro. Nordic Walking didina pasitikėjimą savimi, gerina gyvenimo kokybę, skatina dvasinį aktyvumą ir kūrybiškumą, šalina agresiją, mažina streso hormonų kiekį organizme.

Nordic Walking ypač nesudėtingas ir įdomus užsiėmimas, tereikia žinoti, kaip taisyklingai tai daryti. Yra žinomi trys vaikščiojimo su lazdomis būdai, kiekvienas gali pasirinkti patogesnę ir priimtinesnę variantą.

Eiti galima trimis būdais:



1. Kairė ranka, kairė koja; dešinė ranka, dešinė koja.



2. Lazdos smeigiamos abi kartu vienu metu.



3. Kairė ranka, dešinė koja.



Gerios technikos požymis – kojos statymas pirmyn taip, kad kūno poziciją sudarytų trys lygiagrečios linijos.

Nors Nordic Walking nauda fizinei ir dvasinei sveikatai yra neginčijama, tačiau šiaurinis vaikščiojimas Lietuvoje dar nėra toks populiarus, kaip važinėjimas dviračiu. Tam didelę įtaką daro mažas domėjimasis naujovėmis rekreacijos srityje ir galbūt baimė būti kitokiam, išskirtiniam ir nesuprastam.

Nuotraukoje matote sveikuolių grupelę, kuri tradiciškai savo ėjimo maršrutą pradeda Saulės laikrodžio aikštėje.



TRUMPAI APIE PROJEKTĄ „Keliauju Aš!.. Keliauk ir Tu!..“

Kristina KIGAITĖ,
Svetingumo paslaugų centro vedėja

Svetingumo paslaugų centras kartu su Šiaulių miesto ir rajono Turizmo informacijos centrais pradeda vykdyti projektą „Keliauju Aš!.. Keliauk ir Tu!..“. Šio projekto tikslas – sukurti Šiaulių kraštą reprezentuojančių turizmo objektų ir reiškinų pažintinės informacijos rinkinius ir parengti foto parodą, kurioje bus įamžinti Šiaulių krašto turizmo objektai keturiais metų laikais. Informacijos rinkinius ir parodą rengs *turizmo administravimo* studijų programos pirmojo kurso studentai. Dalyvaudami projekte studentai pagilins žinias apie lankytinas vietas, formuos turizmo administratoriaus gebėjimus įvertinti lankomų objektų būklę, susitiks su turizmo specialistais, nagrinės aktualias turizmo srities ir gamtotvarkos problemas.

Projektas tęsis visus metus, iki 2010 metų birželio mėnesio. Projekto metu studentai rinks įvairią istorinę bei kraštotyrinę informaciją apie Šiaulių krašto turizmo objektus: atsiradimo istorijas, legendas, žmonių pasakojimus, prisiminimus; įvairių specialistų objekto bei jo būklės vertinimus; važiuos, pamatys, fotografuos ir įvertins turizmo objektų pritaikymą turizmo reikmėms.

Jau įvyko pirmieji studentų ir TIC'ų darbuotojų susitikimai, kurių metu studentai susipažino su TIC'ų veiklos sritimis, sužinojo, iš kokių šalių atvyksta turistai į Šiaulių kraštą, kokius objektus pageidauja pamatyti, išgirdo besilankančių turistų dažniausiai užduodamus klausimus, pageidavimus. **Belieka imti fotoaparatus, autis sportinius batelius ir vykti turistų takais...**



Mėnraštį „Mano kolegija“ leidžia

Šiaulių kolegijos leidybos centras
Aušros al. 40, Šiauliai
tel. (8~41) 52 37 69
el. p. leidyba@siauliukolegija.lt
Redaktorė Aldona Černiauskienė