

ᅇ ᅇ ᅇ VJBG ᅇ ᅇ ᅇ

Ritmas



Gretos Dumbliauskaitės piešinys
2021-2022 m. m., Nr. 2



Ši kartą interviu su gimnazijos psichologe Rasa Jolanta Reinikiene. Džiaugiamės, kad gimnazijoje pradėjusi dirbti psichologė mielai su mumis pasidalijo mintimis.

Savo kelią į mūsų bendruomenę psichologė pristatė Douglaso Adamso žodžiais: „**Galbūt aš nenuėjau ten, kur ketinau, bet užtat sustojau ten, kur norėjau.**“ Pratešdama mintį pašnekovė teigė: „Ačiū palankiam likimui ir žemiškai draugei.“ O mes džiaugiamės, kad taip susiklostė ir Rasa Jolanta įsijungė į mūsų būrį.

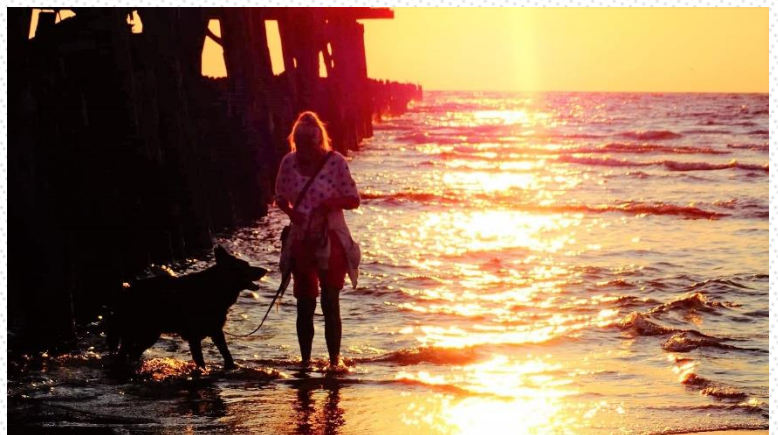
Įspūdį, kurį susidarė apie naują darbo vietą, psichologė apibūdino labai poetiškai: „Miško žaluma, aplinkos baltuma, bendruomenės šiluma ir gražus jaunimas.“ Tikimės, kad ir toliau nenuvilsime! Darbų pradžia visada juk iššūkis, bet gera, kai nėra pernelyg sunku: „Nauji susitikimai ir malonūs susipažinimai: **gimnazistai atranda mane, o aš - juos. Jie šaunūs!**“ Psichologė visi, kam reikia susitikti, gali rasti labai paprastai, „**svarbiausia – norėti kreiptis ir tai padaryti.**“ O priešasčių gali būti įvairių: „Žmogus, jei nežino, ko nori, blaškosi net lygiausiame kelyje. O šiandienos jaunimas gyvena vieną iš sudėtingiausių amžiaus tarpinių laikotarpių. Keičiasi aplinkinio pasaulio, savo vaidmens jame, taip pat ir atsakomybės suvokimas bei vertybės. Vyresnieji paaugliai neretai kenčia nuo suaugusiųjų nesupratimo, net priekaištų. Kartu ir patys išgyvena jausmų sumaištis, prieštarigus norus ir interesų konfliktus, ateities ir galimybių nežinomybę. Ir tarp gimnazistų panašios problemos egzistuoja.“ Paklausta, kokių planų, idėjų turi ir žada įgyvendinti, pašnekovė teigė: „Planų? Taip, **ir planų, ir idėjų yra, bet lai tai būna paslaptis.**“

Spalio 28 d. gimnazijoje vyko projektas „**Geros savijautos programa 2021**“. Pasiteiravome, koks tai buvo renginys. „Šis projektas – tai viena iš Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos parengto pagalbos plano, skirto kompensuoti per pandemiją patirtus mokymosi praradimus, priemonių. Projektas skirtas mokinių emocinei sveikatai, fizinei būklei ir socialiniams įgūdžiams atstatyti ir palaikyti. Gimnazistai dalyvavo relaksacijos ir streso valdymo technikų mokymo užsiėmimuose. „**Geros savijautos programos**“ **diena galėtų tapti kiekvienam iš mūsų geros savijautos dienomis kasdien...**“ Mūsų I-III klasių gimnazistai turėjo galimybę dalyvauti projekto veiklose. Labai šaunu, kad yra tokių programų, kurios padeda pagerinti emocinę sveikatą.

Paprašėme pasidalyti patarimais, kurie padėtų jaunam žmogui. Psichologė teigia, jog **svarbu „sveikas ir aktyvus gyvenimo būdas, savo jausmų pažinimas ir psichinę sveikatą stiprinančios priemonės.** Pirmiausia, ryto kokteilis – gera nuotaika ir nuoširdi šypsena, dienos pietūs – pozityvi mintis ir draugo pasveikinimas, vakarui – pasivaikščiojimas ir padėka.“ Pasirodo, ne taip ir sunku išlikti pozityviam ir gerai jaustis!

Klausėme, kaip pasirinko psichologės kelią. „Vienas žmogus pasakė: „Rinkis psichologiją“, taip ir padariau: psichologo kelias – ir darbas, ir gyvenimas. Sudėtinga, bet įdomu!“ Pačiai psichologei Rasai Jolantai atgauti jėgas padeda laikas, skirtas sau, galimybė „pabūti pačia savimi“: girdėti, matyti, jausti ir paleisti... O tada medžių galia, saulėlydžio grožis, bangų ošimas ir artimo meilė.“ Nuotaiką pakelia ir **ledai bei karštas šokoladas.** O laisvalaikį užpildo viskas, kas džiugina širdį: „Patinka keliauti ir bendrauti, bėgioti ir piešti, mėgautis gamtos ramybe ir automobilio greičiu.“ Į klausimą „Šuo ar katė?“, išgirdome atsakymą: „Šuo ir tik vokiečių aviganis.“ Filmą pašnekovė keistų į knygą. „Ir ne tik detektyvai.“

O gyvenimo credo – „**Svajonė – tai žmogaus veržimasis pirmyn, tai ir visos jo viltys, ir visos jo paslaptys.**“



Nuoširdžiai dėkojame žaviai mūsų psichologei ir tikimės, kad bendravimas su mumis jai taps įdomia ir miela patirtimi!

Dirbu ir mokausi: kaip pavyksta viską suderinti ir visur suspėti?

Daugelis jaunų žmonių nori būti savarankiški, tapti mažiau priklausomi nuo tėvų. Kadangi savarankiškas gyvenimas neįsivaizduojamas be savų lėšų, atsiranda noras turėti savų pajamų, poreikis dirbti. Žinoma, daugelis renkasi dirbti vasaros atostogų metu, nes derinti darbą su mokslais tikrai nelengva. Tačiau jeigu žmogus turi pakankamai jėgų, noro, yra disciplinuotas bei sugeba tinkamai susiplanuoti laiką, darbas mokslui, manau, netrukdo. Visgi reikėtų nepamiršti, jog šiuo gyvenimo etapu mums svarbiau ne dirbti, o mokytis. Moksleiviams svarbu nepervertinti savo jėgų, derinant mokslą su darbu. Kaip sekasi suderinti darbinę patirtį ir mokslą, paklausėme mūsų abiturientų. (Agnė, II A kl.)



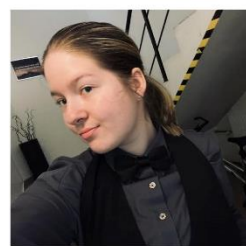
„Dirbti besimokydamas pasirinkau dėl kelių priežasčių: pirma, **darbas man prilygsta hobiui**, jame matau daug prasmės, todėl ir noriu jam skirti laiko ir laisvu laiku, po pamokų, kita priežastis yra praktiška – **noriu turėti**



galimybę, būdamas dar mokyklos suole, pasimatuoti skirtingas profesijas, įgauti kuo daugiau patirčių, na, ir trečioji priežastis labai paprasta – **didesnė finansinė laisvė**. Šiuo metu dirbu filmavimo srityje, vasarą daugiau laiko su komanda skyrėme kino filmams, o šaltuoju metų laiku dirbame su reklamomis, renginių filmavimu. Filmuodamas filmus arba didesnes reklamas, dirbu kaip operatoriaus asistentas arba prie apšvietimo, mažesniuose arba mano organizuojamuose filmavimuose dirbu kaip operatorius. Kalbant apie mokymosi ir darbo suderinimą, tai suderinti pavyksta sunkiai, neišvengiamai viena iš veiklų turi daugiau arba mažiau nukentėti, todėl stengiuosi

pasverti pasiūlymus ir nepriimti visų, jog per daug nenukentėtų mokslai. **Palaikau ir pritariu tiems, kurie darbą derina su mokymusi**, nes matau, kiek daug naudingų pažinčių sukūriau ir kiek patirčių, kurios bus vertingos ateityje, įgavau būtent dėl pasirinkimo dirbti šiuo metu.“ (Teodoras, abiturientas)

Austėja, abiturientė: „Šiuo metu dirbu aptarnavimo srityje, garsiaame viešbutyje „Grand Hotel Kempinski“, kuriame taikomi aukšti standartai ir reikia labai daug visko mokytis. Esu jauniausia bei mažiausiai patyrusi darbuotoja ten. Darbas padėjo **ugdytis šias savybes: pozityvumą** – visada stengiuosi išlikti pozityvi įvairiose situacijose, nes jeigu dirbdama su žmonėmis galvosiu negatyviai, atsiras nereikalingų problemų, kurių išvengti galima; **punktualumą** – visad atvykti laiku, būti įvairiose paskirtose vietose laiku; **pagarbumą** – visus gerbti, nekalbu tik apie viešbučio svečius, kalbu apskritai apie visus žmones, kurie mane supa, kiekvieną pradėjau vertinti ir jausti pagarbą, nes visokių žmonių yra, su įvairiomis problemomis, nuotaikomis, gebu juos suprasti, elgtis ir draugiškai, ir profesionaliai. Dabar gerbiu kiekvieno žmogaus darbą bei pasirinkimą. Dirbu jau nuo 14 metų, dirbti paskatino noras turėti savo pinigų, kad kaskart, ko nors norint, nereiktų eiti ir prašyti tėvų. Nuo pat 14 metų mano norai buvo gana dideli pagal mano amžių ir, aišku, norėjosi tiesiog turėti savo pajamų. Jeigu dabar nustočiau dirbti, būtų sunku, nes pripratau prie tokios rutinos.



Suderinti mokslą ir darbą pradžioje **buvo ypač nelengva**. Iki pat dabar susiduriu su laiko trūkumo problema, tačiau viskas priklauso nuo to, kaip susidėliuju savo savaitės darbus. Kas naudingiau: ar dirbti ir užsidirbti pinigų, ar nieko nedaryti ir gulėti ant lovos su telefonu? Dažniausiai renkuosi pirmąjį variantą, tačiau būna ir dienų, kada norisi tik ilsėtis. Mokytis ir dirbti tikrai galima, tik reikia noro ir būtinai planuoti savo laiką, laisvą laiką galima skirti atlikti namų darbus, pasimokyti per pertraukas, laisvas pamokas taip pat galima, tad laisvo laiko lieka daugumai dalykų, tik svarbiausia **NORAS** ir laiko planavimas. Laisvalaikiu mėgstu keliauti, tai atima daug laiko, tačiau per savaitę bent vieną kelionę man pavyksta susiorganizuoti sau! Ir viskas dėl to, kad planuoju savo laiką.



Goda, abiturientė: „Aš dirbu tik po pamokų bei savaitgaliais, taigi darbas nėra priežastis praleidinėti pamokas. Žinoma, trūksta laiko namų darbams pasidaryti ar pasiruošti atsiskaitymams, tačiau jau tada kenčia mano miegas. Lieka truputį ir laisvo laiko, mėgstu nešvaistyti jo, tai tada lekiu į miestą ir būnu su draugais arba šeima. Dažnai sulaukiu klausimo, kodėl aš dirbu, juk pinigų tai netrūksta. Galėčiau pasakyti, kad viskas slypi tikrai ne piniguose, tiesiog **pati norėjau pajauti, kaip sunkiai jie yra uždirbami**, kad tai skatintų mane labiau taupyti ir taip neišlaidauti. Konkretaus tikslo, kam noriu panaudoti uždirbamus pinigus, neturiu, tiesiog noriu savo asmeninėms išlaidoms turėti savo pinigų, o ne prašyti tėvų. **Ko išmokė darbo patirtis, tai pakantumo**, dirbu aptarnavimo srityje, tai kartais tokių klientų ateina, kad wow, o **reikia būti mandagia ir šypsotis**, kas man yra sunku, nes nesu ta, kuri nutyli, o žmonės mėgsta visą nepasitenkinimą, kaltę ar net savo problemas „ant kitų“ išlieti.“

Jorė, abiturientė: „Dirbti pradėjau nuo vasaros pradžios. Pagrindinis darbo tikslas buvo užsidirbti pinigų automobiliui. Nors šeimoje pinigai nebuvo problema, **nuo vaikystės tėvai mokė būti savarankiška ir atsakinga**, dėl to, gavusi patrauklų darbo pasiūlymą, nieko nelaukiau ir pradėjau dirbti. Atėjus mokslo metams, buvau pasiruošusi išeiti iš darbo, kad nenukentėtų mokslai. Tačiau, dirbdama tik savaitgaliais, vis dar randu pakankamai laisvo laiko sau, draugams ir mokslams. **Labai džiaugiuosi, kad dar vis dirbu**, ne tik dėl to, kad turiningai praleidžiu savo laisvą laiką, turiu asmeninių pinigų, bet ir dėl to, kad jau dabar turiu darbo patirties, kuri man pravers ateityje. Darbas aptarnavimo sferoje padėjo ugdytis gebėjimo bendrauti su klientais ir darbo komandoje kompetencijas.“



Gabrielė, abiturientė: „Praeitų mokslo metų pabaigoje įsidarbinau Rimi parduotuvėje kasininke, mat **turėjau tikslą pradėti taupyti studijoms bei tuo metu man labai reikėjo naujo kompiuterio**. Su mokslais derinti nelabai reikėjo, nes metai jauėjo į pabaigą, mokytojai skyrė daugiau dėmesio mokiniams, kurie buvo ko nors neatsiskaite. Pasirinkau dirbti pilnu etatu, bet pirmoje dienos dalyje, nes maniau, kad kasininkės darbas nebus toks varginantis, galėsiu neprarasti vasaros ir turėsiu laiko, kurį galėsiu skirti sau bei draugams. Klydau. Dirbdavau po 8 - 10 val., o pamainos pabaigoje visiškai neturėdavau jėgų, sunku būdavo net parsigauti namo: nuolatinis bendravimas, baimė suklysti skaičiuojant pinigus, skubėjimas, blaškymasis iš vieno parduotuvės galo į kitą ieškant prekių, jų brūkšninių kodų labai stipriai išvargindavo, netgi labiau emociškai nei fiziškai, o toks nuovargis silpnina visą kūną daug

labiau. Vargindavo bendravimas su žmonėmis, kurie amžinai viskuo nepatenkinti ir nesupranta jokių aiškinimų ar pasiteisinimų, jog paprasta kasininkė negali užtikrinti kainų ir nuolaidų tikslumo, prekių kokybės ar prekių buvimo būtent toje parduotuvėje. Tokių „ginčų“ pasitaikydavo keliskart per dieną, o kadangi pirkėjas visada teisus, tenka pripažinti, susitaikyti ir atsisveikinti, kad visa tai greičiau baigtųsi. Draugiškas kolektyvas ir pažįstami žmonės, dirbantys parduotuvėje, buvo išsigelbėjimas nuo tokių dalykų, padėdavo atsipalaiduoti. Aišku, su draugais susitikdavau, kartais važinėdavomės iki pat paryčių, nors ir reikdavo vėl keltis 6.30 val. į darbą, nuvykus paruošti kasą, sutvarkyti kitas kasas, išnešioti iš po vakarinės pamainos likusias prekes, dirbti vos miegojus kelias valandas. Dažniau pradėjau leisti sau pasilikti namuose, savaitgaliais ilgiau pamiegoti ir pasimėgauti ramybe. Geriausias dalykas buvo tada, kai pasirašiau dokumentą dėl išėjimo iš darbo. Bent jau man suderinti mokymąsi ir darbą neišeina, nes nemoku daryti kelių dalykų vienu metu. Buvęs nuotolinis mokymasis buvo patogesnis, bet **dabar noriu didžiausią dėmesį skirti mokslams**, „atsikankinti“, **būti pagaliau laisva nuo tų visų n raidžių ir namų darbų.**“

☺☺☺ Mokinių tarybos veikla ☺☺☺

Spalio 26-27 dienomis mokykloje vyko naujojo Mokinių tarybos prezidento rinkimai. Iš viso balsavo 354 gimnazistai. Galime džiugiai pranešti, jog naująja **VJBG Mokinių tarybos prezidente išrinkta II F klasės mokinė Emilija Lanevskaja!** Sveikiname!



Interviu su naująja prezidente skaitykite kitame numeryje.



Moliūgų konkursas

Artėjant šventėms, antrųjų klasių gimnazistai, technologijų mokytojos paskatinti, pamokose skaptavo moliūgus. Mėnesio pabaigoje mokyklos FB puslapyje buvo surengtas konkursas, kuriame visi galėjo įvairias nominacijas priskirti labiausiai patikusiems mokinių darbams.

Dėkojame visiems,



dalyvavusiems ir prisidėjusiems prie balsavimo! O labiausiai dėkojame antrokams, kurių moliūgai papuošė ir gimnazijos vidinį kiemelį, ir FB puslapį ir pajavairino mūsų kasdienybę.

Nominacijų nugalėtojams bus padėkota, o dabar skelbiame laureatus!



Šventinis Helovino penktadienis

Spalio 29 dieną mokykloje buvo švenčiamas Helovinas. Šią dieną gimnazijos moksleiviai ir mokytojai paminėjo į pamokas ateidami pasipuošę kūrybingais, unikaliais, neretai ir bauginančiais Helovino kostiumais bei kupini šventinės šypsenos ir energijos. Džiaugiamės linksmi pasitikę rudens atostogas ir linkime į mokyklą sugrįžti pailsėjusiems ir pasiruošusiems kibiti į tolesnius darbus.





Pagarbos bėgimas Algimanto apygardos partizanų kovų takais

Įspūdžius užrašė bėgimo dalyvis Dovydas Bartkus

Saulėtą spalio 9-osios rytą išskubėjome į Šimonių girią dalyvauti jau aštuntame Pagarbos bėgime, skirtame pagerbti žuvusius partizanus. Partizaninio karo metais jie telkdavosi į apygardas, o šioje girioje buvo įsikūrusi Algimanto apygarda. Organizatorius susijęs su vienu iš žuvusiųjų, dėl to ir rengia šį bėgimą. Kai kurie čia dalyvavo trečiąjį, o gal net ir aštuntą kartą, kitiems tai pirmas kartas ir smagi patirtis. Kol turime pirmų kartų, tol gyvename!

Mūsų kuopą sudarė **Šarūnas Gečiauskas (IV C)**, **Dovydas Bartkus (III B)**, **Virgilijus Kiltinavičius (II D)** ir **fizinio ugdymo mokytoja Jūratė Armonienė**, surengusi mums šią išvyką, kartu pasiėmusi savo studentų grupę.

Kelelis tolimas, bet akį džiugino šalnų paklodės, medžiai nedrąsiai puikavosi savo auksu. Širdyse puikus nusiteikimas, autobuse pašnekesiai.

Dalyvių prisirinko daug ir iš visur, buvo ir mamų su vaikeliais, ir senukų, tikriausiai norinčių pajusti bent dalelę partizanų nuovargio. Renginio centras įsikūrė gražioje girios proskynoje, į kurią jau vien dėl gražaus laužo buvo verta atvažiuoti.

Buvo parengti du bėgimo maršrutai: rimtas 7 km išbandymas ir 1,5 km tinginiams, tačiau ir mes, kurie bėgome trumpesnę distanciją, vis tiek jautėmės



nugalėtojais, juoba kad buvome apdovanoti medaliais ir partizanų ženkleliais. 1 - 3 vietas nugalėtojai apdovanoti medaliais, atminimo statulėlėmis ir pažintinėmis knygomis. Šarūnas ir Virgilijus pasiekė tikrai puikių rezultatų. Pro tankias egles sunkiai matėsi, ar buvo eita, ar bėgta, bet juk nugalėtojai vis tiek turi būti. Įvyko ceremonija ir partizanams pagerbti, ir apdovanojimams įteikti – viskas kaip puikiam renginyje. Buvo ir išbandymų: kai tik reikia bėgti, būtinai turi atsirišti batas... Sakau iš savo patirties.

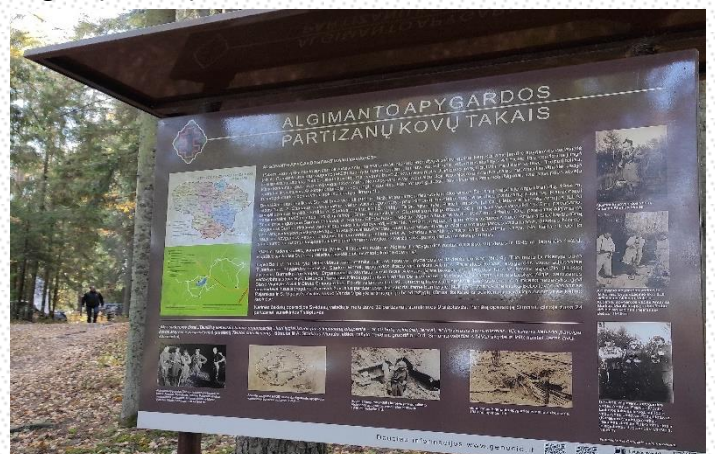


Po bėgimų mūsų laukė kareiviai su karšta arbata ir

kareiviška košė. Lauke viskas skanu, bet tokia košė ir dar išalkus – neapsakomas skanumas. Daugeliui rūpėjo klausimas, ar galima pakartoti, ar ne? Vieni bandė persirengti, norėdami atrodyti kaip kitas valgytojas, kiti dar ką nors sugalvojo. „Bet kad tokiom gražiom akim žiūri, tai gali ir antrą, ir trečią kartą“, - teigė viena karė.

Nuostabi išvyka, įprasminusi visą mėnesį. Tačiau ji galėjo baigtis net neprasidėjusi: ryte susirinkome į nurodytą vietą, o autobuso nėra! Nejaugi bėgimą teks pradėti nuo Vilniaus? Tačiau mokytoja tokia nuostabi, jog vienas, du ir atsirado kitas autobusiukas.

Grįžome laimingi ir pavargę, truputį pabuvę partizanais, truputį prasmingos šventės dalyviais.



☺☺☺ Karaliauja moliūgas! ☺☺☺

Mitybos specialistai teigia, kad **sriuba** turi gydomųjų savybių, pasak liaudies medicinos, sriuba padeda išvengti skrandžio vėžio ir nutukimo. Seniausi archeologiniai tyrinėjimai rodo, kad pirmoji sriuba išvirta 6000 metų pr. Kr. ir ji buvo pagaminta iš hipopotamo.

Lietuvoje sriuba buvo ir vienas pusryčių ar vakarienės patiekalų. Iki XX a. vid. Dzūkijoje, Pietų Žemaitijoje ir Užnemunėje pusryčių sriuba buvo tiekama ir pietums (dažniausiai virta mėsiška raugintų kopūstų arba burokų sriuba). Vakarienei visoje Lietuvoje dažniausiai būdavo verdama pieniška miltinių arba bulvinių kukulaičių, kruopų, vėliau ir makaronų sriuba. Nuo XX a. pr. verdamos ir saldžios sriubos.



O štai kokią sriubą išvirė II A klasės komanda – Urtė, Mantė, Nikita, Ignas. S, Elzė, Danielė, Gabija, Gabrielė.

Moliūgą nulupti, išimti sėklas ir supjaustyti gabaliukais. Susmulkinti česnaką. Įkaitinti keptuvę, įpilti aliejaus ir sudėti susmulkintą česnaką, pakepinti, sudėti moliūgo gabaliukus.

Paimti puodą, įpilti vandens sudėti nuluptas ir supjaustytas bulves bei morkas, įdėti druskos. Apkeptus ir šiek tiek suminkštėjusius moliūgo gabaliukus supilti į puodą, kur verda bulvės ir morkos. Palikti virti, kol morkos suminkštės. Kai viskas išvirs, sutrinti smulkintuvu, jei trūksta druskos, dar pasūdyti. Tiekti su grietinėle ir česnakinio batono pjaustytais gabaliukais.



Troškiniai buvo gaminami nuo seniausių laikų. Seniausias pasaulyje žinomas troškinių įrodymas buvo rastas Japonijoje, datuojamas Jōmono laikotarpiu (10000 – 300 m. pr. m. e.). Be to, Herodotas sako, kad skitai (VIII – IV a. pr. m. e.) „Sudėjo mėsą į gyvūno skrandį, sumaišė ją su vandeniu ir užvirino ant kaulų ugnies. Kaulai dega labai gerai, o skrandyje telpa visa mėsa, nes yra suplėšyta. Tokiu būdu jautis ar bet kuris kitas aukojamas žvėris yra išradingai panaudojamas maisto gamybai.“ Amazonės gentys kaip indus naudojo vėžlių kriaukles. Kitos kultūros maistui virti naudojo didelių moliuskų kriaukles.

Jei naudosite didelę cukiniją, ją nulupkite ir išimkite sėklas. Jei naudosite mažą - pjaustykite su visa žievele. Cukiniją supjaustyti kąsnio dydžio kubeliais.

Svogūną ir česnaką smulkiai sukapoti. Morką smulkiai sutarkuoti.

Keptuvėje ant vidutinės kaitros įkaitinti aliejų. Apkepinti svogūną, kol suminkštės ir paskaidrės. Sudėti morką, česnaką. maišant pakepinti kelias minutes, kol morkos susileis.

Į keptuvę dėti cukiniją. Maišant pakepinti kelias minutes. Dėti pomidorų padažą, pagardinti druska ir pipirais.

Keptuvę uždengti, sumažinti kaitrą iki minimalios ir troškinti. Jaunas cukinijas troškinti pakaks apie 10 minučių, dideles - apie 20 minučių. Skanaus!



II A klasės komandos – Brigitos, Kristinos, Paulos, Aistės, Agnės, Marijos, Viktorijos – pagaminti troškiniai.



Mokinius gaminti moliūgų patiekalus įkvėpė technologijų mokytoja Skirmanta

☺ ☺ ☺ Kai mes kartu... ☺ ☺ ☺

Kai už lango daugiau tamsos, norisi susikurti kuo daugiau bent mažyčių švenčių patiems. Kokias minėtinas dienas mums siūlo lapkritis?

Lapkričio 13 – Pasaulinė gerumo diena. Lapkričio 16 – Tarptautinė tolerancijos diena.

Lapkričio 29 – Draugo diena.



Visos šios dienos turi bendrą vardiklį – matykime kitą šalia savęs, džiaukimės galėdami būti kartu. Tam labai tinka prancūzo Pierre Guilbert'o mintys:

Jeį tiki, kad šypsena gali daugiau už ašaras,
Jeį tiki ištiestos rankos galia,
Jeį tiki, kad tai, kas jungia žmones, yra svarbiausia,
Jeį tiki, kad būti kitokiam yra turtas, o ne pavojus,
Jeį moki į kitą žvelgti bent su trupučiu meilės,
Jeį labiau pasikliauji viltimi, o ne įtarumu,
Jeį tiki, kad atleidimas yra geriau už kerštą,
Jeį tiki, kad meilė yra vienintelė bendrystė ir stiprybė,
Jeį sugebi džiaugtis, kai džiaugsmas aplanko tavo kaimyną,
Jeį gali priimti skirtingą kito nuomonę,
Jeį gali paaukoti laiko kitam,
Jeį tau pačiam geriau patirti skriaudą, nei nuskriausti kitą,
Jeį sugebi išklausti nelaimingąjį, kuris gaišina tavo laiką,
Jeį nesutinki su tuo, kad po tavęs „nors ir tvanas“,
Jeį moki išdainuoti kitų laimę,
Jeį tiki, kad ramybė yra įmanoma, -
Meilė, Džiaugsmas ir Ramybė užlies Tave...

