



# Tu - ne vienas

Nr. 236

Redaktorė  
Nikolė VAVINSKAITĖ  
Pavaduotoja  
Aistė ŠAKALYTĖ

KORESPONDENTAI: Pranas GAIDAMAVIČIUS, Paula DŽACHIJA,  
Meda MATIUKAITĖ, Emilija RAČKAUSKAITĖ, Eimantas RAŠTUTIS,  
Dominykas ČERNOVAS, Diana BORIAK.  
KONSULTANTĖ Danutė PULOKAITĖ (tel. 52509).

„Tu - ne vienas“ galite skaityti internete [www.zarasai.lt](http://www.zarasai.lt), laiškus siųsti [laikrastis@zarkrastas.lt](mailto:laikrastis@zarkrastas.lt)

JAUNIMO LAIKRAŠTIS LEIDŽIAMAS KIEKVIENO MĖNESIO PIRMA PENKTADIENI

## Redaktorės ŽODIS

Šis ŽODIS kiek netradicinis, nes rašau jį būdama šiaurėje – tolimoje ir nepažįstamoje Islandijoje. Iš tiesų norėčiau su jumis pasidalyti savo išpūdžiais ir atrastais dalykais šioje šalyje.

Pirmiausia noriu pasakyti: jei tik turite bent mažiausią galimybę keliauti po pasaulį, visada ją išnaudokite. Antra, nebijokite išlįsti iš „komforto zonos“, kurioje, nors ir kaip jauku bei saugu būtų, deja, jau nebeišmoksitės nieko naujo. Pavyzdžiui, šią vasarą turėjau pasirinkimą tarp Lietuvos, kur mano šeima, draugai ir darbas, ir nepažįstamos šalies su kalbos barjeru, kur teks ieškotis naujo darbo ir gyventi toli nuo savųjų namų. Prisipažinsiu, iki pat paskutinių išvykimo dienų galvojau taip: „Skrisiu tik paatostogauti ir grįšiu dirbti čia, kur viskas aišku ir žinoma.“ Buvau nusipirkusi bilietą tik į vieną pusę ir dar nežinojau, kaip kas susiklostys. Bet jau pačią pirmą dieną atskridusi į Islandiją supratau ir nusprendžiau, jog turiu pasilikti čia ilgiau, kad galėčiau tobulėti. Iš pradžių buvo kiek nedraus kalbėti anglų kalba, o dabar tai tapo taip įprasta, kad žodžiai liejasi kaip kalbant lietuviškai. Darbo paieškos taip pat pasise-

kė, sėkmingai išsidarbinau už padorų atlyginimą (savaime aišku, didesni negu Lietuvoje).

Nors ne vieną kartą pasiklydau, pavėlavau į autobusą ir sumaišiau stoteles, netrukus išmokau naudotis Islandijos viešuoju transportu.

Patį Islandiją yra unikali šalis – išpūdinga gamta, daugybė pasakiškų vietų, kurias tiesiog privalo aplankyti. Kalnai, ugnikalniai, kriokliai, geoterminės upės, versmės ir ledynai – nieko panašaus į Lietuvą čia nepamatysi, nes čia net miškų nėra, vien tik akmenys. Patys islandai – draugiški, visi puikiai mokantys anglų kalbą, stiprūs nacionalistai, šiuo metu pakvaišę dėl futbolo. Jaunimas čia labai lygiuojasi į Amerikos kultūrą, visi vaikšto firminiais treningais ir geria coca cola, tačiau anksti pra-



deda darbinę veiklą: parduotuvėse už prekystalių – ne vyresni nei 15-kos metų. Pats blogiausias dalykas Islandijoje yra ORAS! Lietuvoje tikrai daugiau nevertosiu frazės: „Koks blogas oras“, nes čia jis iš tiesų BLOGAS. Per visą mėnesį saulę mačiau tik du kartus. Čia visada apsiniaukę (beje, šiuo metu yra baltosios naktys), dažniausiai lyja, temperatūra maksimaliai pakyla iki 12 laipsnių ir pučia stiprus vėjas. Užtai labai lengva atskirti turistus nuo vietinių gyventojų – turistai mieste vaikšto su kalnų batais ir neperpučiamomis striukėmis, o islandai – su šortais ir suknelėmis. Aš esu per viduriuką – tik atvykus būdavo šalta net su trim megztiniais ir striuke, dabar užsigrūdinau ir vaikštau tik su megztiniu.

Tai tiek apie tą Islandiją. Linkiu visiems galimybių keliauti ir patirti nuotykių, pasisemti išpūdžių!

Nikolė VAVINSKAITĖ  
AUTORĖS nuotraukose – tolima ir nepakartojama Islandija.

## Klausimėlis ALTANA – vardas, žvakidė ar kunigo „suknelė“?

Altana – lengvas vasarinis patatėlis sode, pavėsinė. Ar tokį žodį yra girdėjęs mūsų jaunimas, ar žino, ką jis reiškia?

Miglė (12 m.): Aišku, žinau – tai juk kunigo drabužis, na, ta ilga juoda „suknelė“. (Oi, Miglė, supainiojai su „sutana“ ☺.)

Tomas (15 m.): Man šis žodis skamba kaip kažkokia bažnyčios interjero detalė, pvz., žvakidė ar taurė...

Goda (16 m.): Manau, tai yra

kokia smulki detalė ar kažkoks architektūros terminas.

Saulė (14 m.): Primena senovinių moters vardą.

Donatas (13 m.): Man kažkodėl atrodo, kad tai galėtų būti pasiturinčio graiko žmona. (Idomu, kodėl būtent graiko? ☺)

Ugnė (16 m.): Galvoju, kad tai galėtų būti senovinė skrynja medžiagoms, drabužiams laikyti.

Rokas (19 m.): Nežinau, galbūt koks kalno pavadinimas...

Ignas (18 m.), Gabija (19 m.): Regis, tai kažkokia įmonė (iš tiesų yra tokia įmonė).

Pasirodo, šis paprastas žodelis nebuvo toks jau paprastas ir suprantamas.

Iš visų apklaustųjų tik Marija (15 m.), Goda (12 m.) ir Lukas (17 m.) atsakė teisingai ar bent jau panašiai...

Jaunimėlių kalbino  
Meda MATIUKAITĖ  
ir Diana BORIAK.

## Laisvės alkoholizmas

Visa, kas per daug, yra nuodinga...

Atrodytų, absurdiška kalbėti apie tai, kad laisvės gali būti per daug, juolab žmonės lig šiol mūsų planetoje kovoja už savo laisvės ir teises. Tačiau laisvė kartais peržengia savo ribas ir gali turėti neigiamų aspektų. Moderniame pasaulyje laisvė a priori suvokiama kaip duotybė kiekvienam žmogui, tačiau laisvės visgi reikia naudotis protingai.

Laisvės alkoholizmas – tai nesaugus naudojimas suteiktomis laisvėmis, už savo pasirinkimus ir elgesį neatsakant nei prieš visuomenę, nei prieš patį save. Mūsų gyvenimo realijos rodo, kad kuo daugiau laisvės suteikiama, tuo sunkiau pasirinkti. Čia suveikia „pasirinkimo paradoksas“. Žmogus, turintis apsispręsti ir pasirinkti kažką iš daugumos, galiausiai jausis nepatenkintas ar nusivylęs dėl savo pasirinkimo, nes mąstys apie tai, kad, ko gero, padarė klaidą – tikriausiai galėjęs atlikti geresnį pasirinkimą. Tai labai daug kam pažįstamas jausmas. Elementarus pavyzdys: nuėjęs, pavyzdžiui, į didelę parduotuvę žmogus vien žiūrėdamas ir rinkdamasis tarp milžiniškos pasiūlos pasimeta ir net pavargsta rinktis, nes paprasčiausiai jam tampa sudėtinga atrasti geriausią sau variantą. Galiausiai priimtas sprendimas nebūna pats tinkamiausias. Dažnas nusivilia pasirinkimu manydamas, kad visgi buvo geresnių pasiūlymų, kad jis rinkdamasis padarė klaidą, nors praleido parduotuvėje ne vieną valandą.

Dabar jaunam žmogui laisvė yra išbandymas, ir tik nuo jo priklauso,

## Mūsų knygynėlyje

John Green

### „Vėžliai iki begalybės“

Tai naujausia puikiai žinoma ir jaunimo mėgstama rašytojo knyga. „Vėžliai iki begalybės“ – istorija, kurioje pagrindinė veikėja – šešiolikmetė Aza, mergina, turinti psichinį sutrikimą, dėl kurio yra tiesiog nevaldoma minčių.

Istorija prasideda, kai dingsta vienas įtakingiausių miesto verslininkų ir už bet kokią informaciją, kuri galėtų padėti tiriant detektyvą, pasiūloma apvali atlygio suma. Žinoma, Aza su geriausia drauge Deize įsitraukia į detektyvą ir netrukus paaiškėja, kad dingusio verslininko sūnus – seniai Azai pažįstamas vaikinai, kurį ji netrukus išsimyli...

Tai istorija, kupina staigių posūkių ir sprendimų, kur iš dviejų tenka rinktis vieną tau labai svarbų dalyką.

Man ši knyga labai patiko ne vien dėl to, kad šio autoriaus knygas anksčiau taip pat labai mėgau ir mėgstau iki šiol, bet būtent dėl to, kad sužinojau daugiau apie naują dalyką –

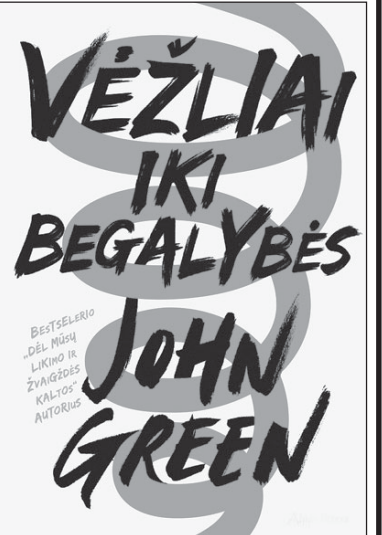
## Aš manau



kaip su tuo susidoros. Vieni laisvę naudojami prasmingai ir tiksliai, atnešdami naudą sau ir visuomenei, kiti griebiasi lyg narkotiko linkdami į destrukciją. Mes norime turėti galimybių rinktis, tačiau prisiimti atsakomybę už pasirinkimą – ne. Mes pasimetę pasirinkimų jūroje ir tai net veda į desperaciją, nes baisu suklysti. Ne kiekvienas jaunas žmogus, peržengęs savarankiško gyvenimo slenkstį, sugeba atsakingai ir protingai tvarkyti savo paties gyvenimą. Mes apsvaigstame nuo galimybių, norime visko ir iš karto, bijome nesusipėti visko išbandyti, nes visko tiek daug ir įvairaus. Nežinome, nuo ko pradėti, ir kartais visiškai atsiuodame likimui. Todėl, nors mes taip nemėgstame taisyklių, moralizavimo, pamokymų ir patarimų, tačiau be jų klaidžiotume pasaulio platybėse neturėdami nė menkiausio orientyro, kaip naudotis suteiktomis laisvėmis ir galimybėmis.

Visada lengviau eiti kitų pramintais takeliais, rinktis tai, kas patikrinta, saugu. Reikia drąsos bei stiprybės, kad išlaikytum laisvės našta. Svarbu visame kame išlaikyti harmoniją ir balansą, neprarasti pusiausvyros – nenuklysti į kraštutinumus, per klaidas atrasti teisingus kelius. O galiausiai suprasti, kad ne laisvė yra galutinis tikslas, o prasmingas jos suteikiamų galimybių realizavimas.

Paula DŽACHIJA



sutrikimą, apie kurį autorius pasakoja pasitelkdamas savo patirtį. Taip dar daugiau sužinojau apie mėgstamą savo rašytoją.

Rekomenduoju knygą perskaityti tam, kas nori kuo daugiau sužinoti apie mūsų planetos žmonių išskirtinumus ir tuo pačiu perskaityti lengvą detektyvą, kuriame, manau, įdomu būtų sudalyvauti ne vienam iš mūsų.

Emilija RAČKAUSKAITĖ



Šiuos veidus tikriausiai nešvienas matėte kompiuterių, televizorių ekranuose ar spaudos puslapiuose. Kai kuriuos iš šių žmonių greitai atpažinsite, kiti gi tik kažkur matyti, bet neprisiminate, kas jie tokie ir ką veikia...

Konkursas „Matyti... Bet kas jie tokie?“ kaip tik ir skirtas tam, kad prisimintumėte žinomus Lietuvos ir pasaulio žmones: menininkus, politikos ir visuomenės veikėjus, sportininkus ir kitus.

Konkurse kviečiame dalyvauti ir jaunimą, ir suaugusiuosius. Net ir prizai bus skiriami du: atsakinėjant mažiausiai klaidų padariusiam jaunuoliui ar jaunuolei iki 19 metų bei vyresniam nei 19 metų. Atkreipkite dėmesį – „mažiausiai klaidų padariusiam“, todėl jei vieno ar kito žmogaus nuotraukoje neatpažinsite, nenuleiskite rankų – galbūt jūsų varžovai neatpažins dar daugiau.

O konkurso taisyklės paprastos: tereikia prie numerio parašyti žmogaus vardą, pavardę ir kas jis toks: dainininkas, sportininkas, politikas ar kt. Pavyzdžiui, Nr. 21 – Jonas Valančiūnas, krepšininkas; Nr. 22 – Gabrielius Landsbergis, politikas...

Atsakymus galite siųsti elektroniniu paštu mūsų konsultantei Danutei adresu: [pulokaitedantu@gmail.com](mailto:pulokaitedantu@gmail.com), paštu adresu: **Vilniaus g. 16, Zarasai, ar tiesiog užnešti į „Zarasų krašto“ redakciją.**

Atsakymų lauksime iki liepos 30 dienos, taigi laiko turite ne tiek ir daug – paskubėkite.

Visiems linkime sėkmės!

„Tu – ne vienas“ redakcija

Konkursą parengė

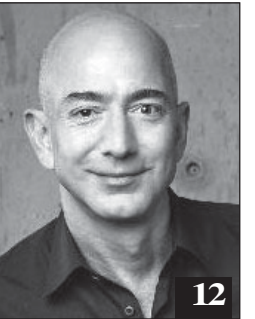
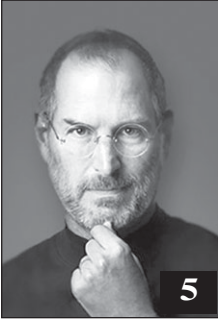
**Dominykas ČERNOVAS**

(bet nebandykite jo klausinėti – nepadės...☺)

### Naujas konkursas

## „Matyti... Bet KAS JIE TOKIE?“

Visiems – jaunimui ir suaugusiesiems



Zarasai išties gali pasigirti festivaliais: anksčiau Zaraso ežero Didžiojoje saloje ne kartą šurmuliavo festivaliai „Roko naktys“, „Mėnuo Juodaragis“, o štai vienas iš didžiausių festivalių Lietuvoje „Galapagai“ vyksta jau nuo 2011 metų – kiekvienais metais paskutinį liepos savaitgalį Zaraso ežero saloje skamba įvairaus žanro ir stiliaus muzika, atliekama Lietuvos ir užsienio atlikėjų. Šiais metais festivalyje „Galapagai“ pasirodys Vidas Bareikis, G&G Sindikatas, Lilas ir Innomine, Tom Walker ir daugelis kitų populiarių atlikėjų. Be to, kaip ir kasmet vyks daug diskusijų, kūrybinių veiklų, kitų renginių, tad bus galima aktyviai pramogauti ir įdomiai bei prasmingai leisti laiką.

Festivalių dėka mūsų mažas miestas tampa išties „gyvas“, užtvindytas šurmulio. Vieniems tai labai patinka, kitiems – ne. Todėl mes ir paklausinėjome įvairaus amžiaus zarasiškių, ką jie mano apie festivalius Zarasuose.

**PAULIUS (22 m.):** Zarasuose negyvenu jau keletą metų, bet puikiai prisimenu laikus, kai darėjau į mokyklą ir su draugais nekantraudamas laukdavau vasaros dėl festivalių ir aktyvaus laiko leidimo. Mano nuomone, festivaliai yra labai gerai miestui, miesto jaunimui, nes keletą dienų, kai vyksta festivalis, miestas pagyvėja, atsiranda daugiau naujų žmonių, su kuriais galima susipažinti, pabendrauti.

**EVELINA (13 m.):** Festivaliai Zarasuose leidžia jaunimui atsipalaiduoti bei linksmai praleisti laiką. Bet man nepatinka, kad kartais

jaunimas per daug sau leidžia ir pradeda svaigintis, susimuša...

**RAMUNĖ (12 m.):** Festivaliai man suteikia labai keistų emocijų. Aš pati į juos dar neinu, nes esu per jauna, bet visas festivalio dienas būnu mieste ir tiesiog džiaugiuosi. Žmonės, kurie atvyksta į festivalį, vaikšto atsipalaidavę, šypsodamiesi, ir aš tarp jų jaučiuosi labai gerai.

**DARIUS (34 m.):** Festivaliai man patinka, bet jų sukeltas šurmulys, triukšmas, kuris tvyro mieste keletą dienų, man labai nepatinka. Jis

### Festivaliai... UŽ ir PRIEŠ

tiesiog rėžia ausį, negali atsipalaiduoti, be to, mieste padaugėja mašinių.

**KORNELIJA (17 m.):** Manau, kad visi festivaliai yra naudingi jaunimui, kuris gauna galimybę pasiklausyti įvairios muzikos, smagiai praleisti laiką, susipažinti su nauja kompanija.

**TAUTRIMAS (15 m.):** Festivaliai Zarasuose mūsų tylų miestelį bent kiek išjudina. Be to, festivaliai garsina ir pritraukia į Zarasus daugiau žmonių, ypač jaunimo.

**MILDA (44 metai):** Festivaliai jaunimui ir muzikos fanams išties puiki proga pamatyti ir išgirsti daug naujo ir įdomaus, tačiau aš puikiai suprantu ir vyresnio amžiaus žmones, kurie mieliai visus festivalius išvairkėtų, nes juos, ypač gyvenančius Zaraso ežero pakrantėje, išvargina kelias dienas ir ypač naktis (!) ausis sprogdinantis triukšmas. Bet ką da-

ryti? Jaunimas mūsų mažame miestelyje ir taip per metus prisityti...

**DEIMANTĖ (13 m.):** Už visus Zarasuose vykstančius festivalius esu UŽ ir manau – kuo jų daugiau, tuo Zarasų jaunimui geriau. Festivalių metu tokiam mažame miestelyje gyvenimas „atsibunda“, atsiranda progų įdomiai ir linksmai praleisti laiką, susirasti naujų draugų, praturtinti savo žinias, nes, be muzikos, vyksta daug įvairių pokalbių, rimtų diskusijų ir kitų renginių. Be to, tai pritraukia į Zarasus daugiau žmonių – manau, kurortiniam miestui tai labai svarbu.

**ROMAS (57 m.), JANINA (39 m.):** Mes, vyresnieji, neturėtume nieko prieš festivalius, bet tas triukšmas varo iš proto. Kur vietiniams gyventojams su mažais vaikais ir senomis močiutėmis dėtis? Ir kodėl turėtų? Juk čia mūsų namai, taigi reikėtų gerbti ne tik svečius, bet ir vietinius. Viskas būtų gerai, jei būtų pamažinta decibelų – juk gal ne kurti į tuos festivalius renkasi... Be to, nemalonu, kai atvykėliai (o gal ir atsipalaidavę vietiniai) festivalio naktimis mieste vis ką išlaužo, sudaužo, palieka krūvas šiukšlių... Bet festivaliai pritraukia ir kurortinius Zarasus žmonių, jaunimo – tai miestui naudinga.

**Štai tokios nuomonės. O kaip suderinti, kad ir jaunimas, ir senjorai liktų patenkinti, kad miestas nuo festivalių ir atvykėlių srauto ne nukentėtų, o gautų naudos – tai jau rajono vadovų ir kitų už tai atsakingų žmonių reikalas.**

Kalbino  
**Dominykas ČERNOVAS**  
ir **Eimantas RAŠTUTIS**,  
parengė **Dominykas**.

## Jaunajam kulinariui

*Vasara. Soduose ir miškuose sunoko daugybė uogų. Jas valgyti ne tik skanu, bet ir naudinga. Be to, ir į svečius atėjusius draugus galima pavaišinti skaniais lengvais desertais, kuriuos pagaminti ne taip ir sudėtinga. Tad siūlome keletą receptų.*

### Nekepti varškės tortai su uogomis

**Tortui reikės:** 400 g varškės, 200 g natūralaus jogurto, 50 g cukraus, po 100 g mėlynių, aviečių bei vyšnių, 2 šaukštų želatinos, 1 apelsino sulčių (nebūtina), 180 g meduolių.

Meduolius sutrupinkite. Varškę kartu su cukrumi, apelsino sultimis ir jogurtu suplakite plaktuvu.

Želatiną išbrinkinkite pusėje stiklinės šalto vandens ir ištirpinkite garų vonelėje arba mikrobangų krosnelėje (tik neužvirkite), prausiąsą supilkite į varškės kremą ir gerai išmaišykite.

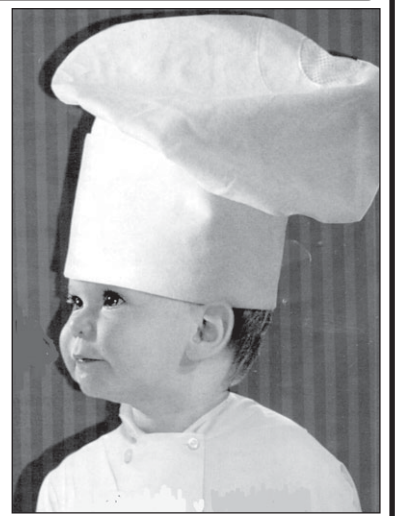
Į keksą formą, silikoninę arba paprastą, išklotą maistine plėvele (bus lengviau išimti) suberkite pusę uogų, tada pilkite kremą, dėkite pusę meduolių, vėl uogas, kremą ir meduolius. Nakčiai formą dėkite į šaldytuvą.

Prieš tiekdami išverskite tortą į lėkštę ir papuoškite turimomis uogomis.

\* \* \*

Panašų tortą galima pagaminti jo pagrindui naudojant avižinius sausainius: 300 g avižinių sausainių sumalkite mėsmale, sumaišykite su 100 g sviesto, suberkite į formą, išlyginkite ir stipriau suspauskite šaukštu ar kočėlu. Įdėkite į orkaitę ir 10 minučių pakepkite.

Išmėgę išorkaitės torto pagrindui



leiskite atvėsti, o tada supilkite aukščiau minėtus varškės, jogurto, cukraus, želatinos ir įmaišytų uogų mišinį. Papuoškite uogomis ir dėkite į šaldytuvą, kad sustingtų.

**Uogų putėsiai arba uogų ledai**  
**Jiems reikės:** 500 g juodųjų serbentų, aviečių arba kitokių uogų (šviežių arba šaldytų), 200–300 g cukraus, 400 g grietinėlės.

Sutrinkite uogas, išplakite grietinėlę ir po šaukštą sudėkite uogų tyrę. Sudėkite putėsius į dubenėlius ir valgykite iš karto arba įdėkite į šaldiklį, kaip nurodyta kitame punkte.

Jei norite pasigaminti uogų ledų, pasiimkite indelius, tinkamus užšaldymui. Tada sudėkite į juos putėsius, uždenkite dangčiu arba maistine plėvele ir įdėkite parai į šaldiklį. Prieš patiekiant ledus reikėtų pusvalandį palaikyti kambario temperatūroje arba valandą šaldytuve, kad suminkštėtų.

**Skanaus!**

Parengė **Meda MATIUKAITĖ**