



# Tu – ne vienas

Nr. 217

**Redaktorius**  
Laurynas MATIUKAS  
**Pavaduotoja**  
Monika ANDRIJAUSKAITĖ

**KORESPONDENTAI:** Pranas GAIDAMAVIČIUS, Andrėja MAIBUROVAITĖ,  
Paula DŽACHIJA, Miglė ŽITINAVIČIŪTĖ,  
Šarūnė ŠABLINSKAITĖ, Nikolė VAVINSKAITĖ.  
**KONSULTANTĖ** Danutė PULOKAITĖ (tel. 52509).

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

JAUNIMO LAIKRAŠTIS LEIDŽIAMAS KIEKVIENO MĖNESIO PIRMĄ PENKTADIENĮ

## Redaktoriaus ŽODIS



Šįkart rašau ne apie orą, nuotaikas... Ir šiaip... Neįprastai, tačiau paprastai.

Liko kiek mažiau nei mėnuo iki didžiųjų metų švenčių. Joms artinantis stengiamės būti malonūs ir atleidūs artimiesiems, aplankyti savo giminaičius. Tačiau ar tai reikia daryti tik per didžiąsias metų šventes? Ar mamą mylime tik per Motinos dieną? Ar moterims gėles dovanojame tik Kovo 8-ąją? Juk kartais norint padaryti ką nors gero nereikia jokios priežasties, todėl atleisti ar atsiprašyti, susitaikyti ar tiesiog nusišypsoti nereikia laukti progos – tai galime padaryti dabar. Daugumą dalykų darome kas dieną be jokios priežasties, todėl manau, jog prisiminti artimuosius, skirti jiems dėmesio, susitikti arbatos puodeliui, atsiprašyti už padarytas skriaudas nereikia laukti švenčių. Gražiais savo poelgiais šventę galime sukurti ir eilinę dieną. Ir jiems, ir sau...

LAURYNAS

## Pabėgimo kambarys Zarasuose

VšĮ Kūrybos ir inovacijų laboratorija sukūrė ir pritaikė ugdymo reikmėms inovatyvią mokymosi platformą. Įvairiose Lietuvos ugdymo įstaigose įrenginėjami teminiai pabėgimo kambariai. Jų metu dalyviai valandai užrakinami patalpoje ir sprenddami uždutis bando kuo greičiau iš patalpos pabėgti.

Vos daugiau nei prieš mėnesį aš ir dar keli Zarasų „Ažuolo“ gimnazijos mokiniai ėjome į pirmą susitikimą su Kūrybos ir inovacijų laboratorijos atstovu Audriumi Lauručiu. Susitikome Zarasų jaunimo centre, kur Audrius supažindino mus su LR Švietimo ir mokslo ministerijos finansuojamu projektu „Pabėgimas į pasaulį“ bei su pabėgimo

kambario idėja. Drauge analizavome, kas yra globalusis švietimas, kurios temos mums, jaunimui, aktualesios, bei atlikome originalias uždutis. Kai neseniai su A. Lauručiu susitikome antrą kartą, tokį kambarį įrenginėjome jau ir Zarasų jaunimo centre.

Beje, pabėgimo kambarius A. Laurutis jau yra įrengęs Vilniuje, Ignalinoje, Biržuose, Telšiuose, Gargžduose, Kretingoje, taigi ir Zarasuose padėti įgyvendinti šią idėją jam nebuvo sudėtinga. Zarasų jaunimo centro direktorius Romas Dobrovolskis tam suteikė didelį kambarį, kuriame teko uždengti daug langų, tačiau tai tik sukūrė įdomesnę atmosferą. Zarasų jaunimas pats generavo idėjas pabėgimo kambarių galvosūkiams ir konstrukcijoms. Buvo sukurta daugiau nei 20 idėjų.



Šio projekto esmė – sukurti patrauklią socializacijai aplinką, kurioje jauni žmonės galėtų įgyti ir at-rasti kompetencijų ir ge-



bėjimų, reikalingų šiame globaliame pasaulyje. Pabėgimo kambarys – tai intelektualiai, edukacinė pramoga, kurios metu iki 4 jaunų žmonių užrakinami specialiai tam įrengtoje patalpoje. Įėjus į kambarį yra paleidžiamas laikmatis. Jaunimas turi per ribotą laiką (per valandą) išspręsti visas uždutis ir rasti raktą nuo kambario. Pabėgimo kambaryje jauni žmonės tyrinėja žemėlapius, statistinius duomenis, pasaulio lyderių nuotraukas ir nuveiktus darbus. Taip neįprastu patyriminiu būdu jauni žmonės įsisavina vieną iš globalaus švietimo temų ir puikiai praleidžia laiką pabėgimo kambariame. Projekto organizatoriai tikisi, kad šiuose kambariuose apsilankę dalyviai taps jautresni pasaulyje vykstantiems procesams, kurie paliečia ir Lietuvos gyventojus, taip pat tolerantiškesni, gebės sklandžiau dirbti mul-

tikultūrinėse aplinkose, suvoks ekonominius, militaristinius pasaulio ryšius, įsigilins į pasaulio sveikatos organizacijos veiklą ir pan.

Bet daugiau nieko nepasakosiu, kad patys apsilankytumėte ir pamatytumėte. Tenoriu pridurti, kad apie kambarį pirmieji sužinojo mūsų, padėjusių jį sukurti, pažįstami. Jie pirmieji ir išdrįso čia ateiti. Dauguma jų iš kambario išėjo maždaug po valandos, tačiau viena grupė net paprašė atskleisti pirmos užduties atsakymą, kadangi buvę pernelyg sunku. Todėl kviečiame ir jus apsilankyti bei išbandyti save.

Andrėja MAIBUROVAITĖ

**Nuotraukose iš Zarasų jaunimo centro archyvo – akimirkos iš pabėgimo kambario kūrimo proceso.**

**A**rtėja viena iš gražiausių metų švenčių – Kalėdos. Prieš šią šventę visi pasineria į originalių ir mielių dovanų ieškojimą, pirkimą. Bet būna nemažai ir tokių žmonių, kurie viską palieka paskutinei dienai – tada jie perka bet ką, kas blizga ir kas pasitaiko po ranka... Aišku, kad tokios dovanos, tegu ir brangios, jas gavusiųjų visai nenudžiugina.

O juk svarbiausia – ne dovano-ti brangias ar dideles dovanas, o prisiminti tą žmogų, parodyti jam savo dėmesį, meilę. Todėl vienos iš gražiausių dovanų, kai nori parodyti žmogui, kad jis tau rūpi, tai rankų darbo dovanėlės. Jos gali būti labai įvairios: megztos kojinės, vel-tas dėkliukas telefonui, rankų dar-bo muiliukas, gražiai papuoštas stiklainis vasarą virtos aviečių uo-gienės, knygų skirtukas, metų ka-lendorius su šeimos ar draugų nuo-traukėmis bei daugybė kitų.

Šiandien mes pasiūlysim ke-lis pačių parengtų dovanėlių va-riantus – gal jie jums patiks ir no-rėsite tokią dovaną padovanoti sa-vo draugei ar draugui.

Daugelis esame gavę dovanų ar-batos. O kad ši dovana būtų ori-ginalesnė ir primintų šventišką nuo-taiką, galima iš jos padaryti eglutę, tai bus ir kaip dekoracija. Šioms ar-batos eglutėms pagaminti reikės: putplasčio kūgių, arbatos pakelių, skystų klijų arba smeigtukų, neaukš-tos cilindro formos dėžutės eglutės

priklijuoti, kad laikytųsi dar stabi-liau.

Visi mėgsta gauti saldžias dova-nas. Tikriausiai niekas neatsisakytų tokio saldumyno, kaip šokoladas. Rekomenduojame jį paįvairinti ir pasigaminti savo šokolado plytelę. Reikės: 350 g juodo šokolado, 100

### Kalėdoms artėjant

## Svarbiausia – ne dovanos kaina...

kotui, žvaigždėlės (viršūnei papuoš-ti), ryžių (dėl svorio). Eglutę gami-name taip: arbatos pakelius pradė-kite klijuoti nuo pagrindo. Kljais pa-tepkite pakelio viršutinį kraštelį ir prispauskite prie kūgio. Siek tiek pa-laikykite, kol klijai pradės stingti (ar-ba vietoje klijų naudokite smeigtu-kus). Visus kitus pakelius klijuoki-te perdengdami vienus kitais, kad putplasčio forma gražiai pasislėptų. Pabaigę pirmąjį sluoksnį, klijuokite antrąjį ir taip toliau, kol pasieksite viršūnę. Į cilindro formos dėžute įberkite šiek tiek ryžių – tai eglutei suteiks stabilumo. Jau apklijuotą kū-gį įdėkite į dėžutę su ryžiais, galite

g balto šokolado, jūsų mėgstamų džiovintų vaisių ar riešutų. Gaminimas: į puodą įpilame vandens ir virš jo statome dubenį (metalinį arba stik-linį) taip, kad dugnas nelieštų van-dens.

Sudedame juodąjį šokoladą ir po truputį tirpdome. Per daug nemai-šome, tiesiog leidžiame pačiam iš-tirpti. Atskirai, bet lygiai taip pat virš puodo su verdančiu vandeniu ištirp-dome balta šokoladą. Pasiruošiame skardelę ar kokį padėkliuką, ištiesiame jį maistine plėvele ir pilame juodojo šokolado sluoksnį. Tada api-barstome riešutais ir džiovintomis uogomis, o ant viršaus pašlakstome

balto šokoladu – gausime margą ska-nėstą. Tuomet dedame jį į šaldiklį kokiame pusvalandžiui ar ilgiau, kol sustingsta, sulaužome ir pakuojame.

Kiekvienas turėtų prižiūrėti sa-vo kūną. Taigi puiki dovana būtų kū-no šveitiklis, kurį galime pagaminti patys. Reikės: cukraus, alyvuogių aliejaus, pasirinkto eterinio aliejaus

ir gražaus stiklainio. Pagaminimas labai paprastas. Reikia daugiau nei pusę stiklainio priberti cukraus, alie-jaus pilti tol, kol cukrus panašės į šveitiklio masę, bei įlašinti kelis la-šelius eterinio aliejaus.

Žmogui, kuris jums ypač svarbus ar artimas, galima prirašyti laišku, ant kurių būtų parašyta: „Skaityti ta-da, kai...“ – ir visi laišškai būtų skirti kokiai nors nuotaikai ar progai.

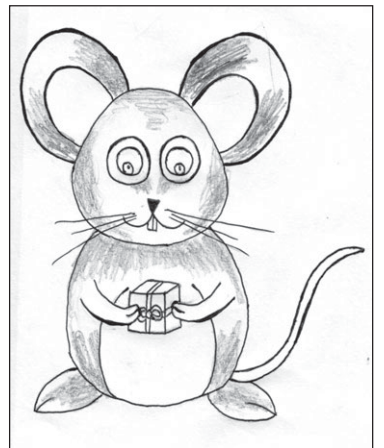
Galima nupirkti paprasčiausią žvakę, apklijuoti cinamono lazdelė-mis ir surišti kaspiniu. Ne tik skaniai kvėpės, bet ir bus puiki dekoracija.

Brangiems žmonėms tikrai pa-tiks jūsų pačių iškepti ir išmoningai

papuošti širdelių ar žvaigždučių formos sausainiai, spalvingi kek-siukai, o gal ir visas pyragas, ypač nepagailėkite laiko jo papuošimui.

Dar kartą primename – svar-biausia ne pačios dovanos, o dė-mesys mylimam žmogui. Patys ga-mindami dovanėlę galvosite apie konkretų žmogų ir taip atskleisite jam savo šiltus jausmus.

Dovanėlių „receptus“ siūlo **Monika ANDRIJAUSKAITĖ** ir **Andrėja MAIBUROVAITĖ**, straipsnelį parengė ir piešė **Monika**.



## „Bendruomeniškumo kaleidoskope“

„Tu – ne vienas“ taip pat pristatė savo veiklą

Jau antrus metus Zarasų „Ažuolo“ ir Švenčionėlių Mindaugo gimnazijos dalyvauja projekte „Bendruomeniškumo kaleidoskopas“, kurio tikslas – pagilinti mokinių įvairiapusių bendravimą ir bendradarbiavimą.

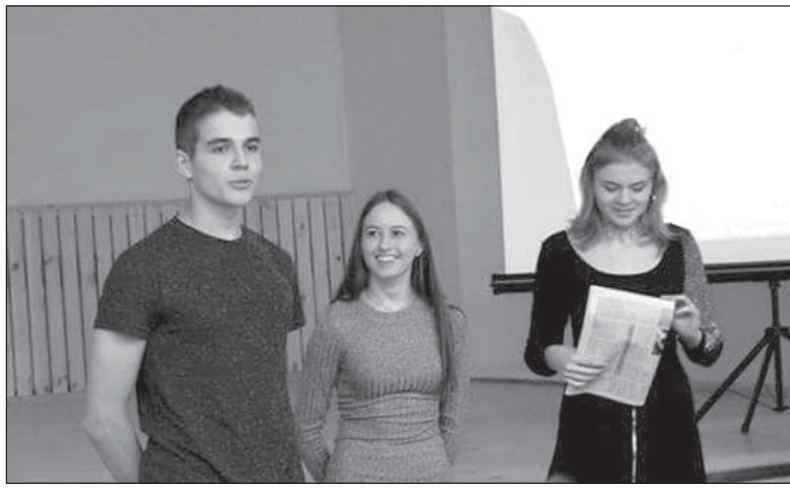
Tačdien „ąžuoliukai“, sulaukę svečių iš Švenčionėlių, pristatinėjo įvairias popamokines veiklas, kurios vyksta ir už mokyklos sienų.

Dešimtokai Alanas ir Gabrielė pristatė labai įdomią ir naudingą savanorių veiklą, papasakojo apie „Eurodesk“ siūlomas plačias galimybes jauniems žmonėms. Susidomėjusiems svečiams kilo nemažai klausimų, į kuriuos jaunu-

liai stengėsi atsakyti, nors patys jie tarp savanorių dar naujokai ir neturi didelės patirties.

Trečios klasės gimnazistas Giedrius Pečiulis, kuris yra ne tik Roko Žilinsko visuomeninis konsultantas, bet ir jaunas verslininkas, drąsiai pristatė savo pradėtą karjerą švenčių ir renginių organizavimo srityje. Svečius suintrigavo tai, kad buvo pradėta nuo visiško nulio, bet kasdien sekasi vis geriau. Jie pasiūlė Giedriui atvykti į jų gimnaziją ir papasakoti mokiniams apie savo veiklą.

Visuomeninės jaunimo organizacijos „Tu – ne vienas“, leidžiančios tokio paties pavadinimo jaunimo laikraštėlį, nariai yra daugiausia



Organizacijos „Tu – ne vienas“ nariai Laurynas, Monika ir Andrėja pristato savo veiklą.

Zarasų „Ažuolo“ gimnazijos gimnazistai. Tačdien jaunieji korespondentai entuziastiškai papasakojo apie rajono laikraščio „Zarasų kraštas“ jaunimui suteiktą galimybę turėti savo laikraštėlį, į kurį jaunimas gali

rašyti jiems rūpimais ir aktualiais klausimais. Laikraštėlio „Tu – ne vienas“ redaktorius Laurynas kartu su kolegomis Monika, Andrėja ir Pranu papasakojo apie šio įdomaus užsiėmimo suteikiamas perspektyvas, naudingą patirtį, taip pat apie galimybę ne tik pabūti žurnalisto kailyje, bet ir leisti laiką draugiškame kolektyve tiek dirbant, tiek ir pramogaujant.

Programą baigę gimnazijoje esantis kūrybingų mokinių klubas „Lietus vitražė“, kuris ne tik pristatė savo veiklą, bet ir jo nariai skaitė pranešimus apie mūsų krašto poetą Antaną Vienažindį bei atliko kompoziciją „Vienužio ir Rožės meilės vizija“.

Renginio pabaigoje – nuotrauka atminimui, o abiejų gimnazijų direktoriai oficialiai pasirašė bendradarbiavimo sutartį. Tikimės, kad projektas „Bendruomeniškumo kaleidoskopas“ bus naudingas abiem gimnazijoms ir mūsų bendradarbiavimas sėkmingai tęsis ateityje.

Paula DŽACHIJA

## Aš manau



Ar kartais nesusimąstote, jog gyvenate apsupti žmonių, kurie apie tave viską žino geriau nei tu pats? Vos tik tave pamatę jie gali nustatyti tavo socialinį statusą, nuspėti gyvenimo būdą, uždarbį, pomėgius ir t.t.

Išvaizda šiais laikais išties reiskia daug. Ir tai sakau ne šiaip sau. Po nemenkų savo paties išvaizdos pokyčių pastebėjau, jog aplinkinių replikos kinta. Džiaugiuosi, kad jos teigiamos, bet... Dar dažniau švaistomasi kandžiomis replikomis. Ar prieš replikuodami žmogui dėl jo išvaizdos, kalbos, judesių ar dar ko kito nesusimąstote, jog galbūt jis kažkuo serga, turi fizinių ar psichinių sutrikimų? Mano nuomone, nė vienas nesame idealus ir tikrai niekas nedavė mums teisės teisti kitą žmogų, juolab vertinti jį pagal išvaizdą.

Tačiau kalbame ne tik apie išvaizdą. Gyvenant mažame mieste dauguma vieni apie kitus žino viską... Po vienokio ar kitokio poelgio visada sulauki tiek neigiamų, tiek teigiamų komentarų (tiesa, neigiamų paprastai būna daugiau...). Nors dažniausiai aplinkiniai nežino, kaip ir kas įvyko, bet juk visi moka teisti... Jie nesuka sau galvos, jog iš tiesų tu gal apskritai nesi kaltas, bet jei jiems taip iš šalies pasirodė, vadinaisi, taip ir yra...

Manau, nesvarbu, ar esi kažko pasiekęs, ar tiesiog – cilinis mulkis, kuris geba tik kritikuoti, vis tiek negali kitų teisti. Geriausia, ką gali padaryti, tai padrąsinti žmogų, išreikšti pasitikėjimą ir palinkėti stiprybės. Na, o teisti, viešai kritikuoti ar smerkti gali tik tie, kurie... O gal negali niekas...

Laurynas MATIUKAS



Nuotrauka atminimui.

Giedrės KAZILIŪNAITĖS nuotraukos.

## Efektingi plaukai – ne visiems

Šiais laikais žmogus kaip tik galėdamas nori išskirti save iš minios. Kaip jau esame anksčiau minėję, vieni darosi daug tatuiruočių, kiti savo veidą nusagsto auskarais. O šį kartą paklausinėjome, ką jaunimėlis mano apie ryškių plaukų savininkus. Juk ypač tarp jaunų žmonių atsiranda tokių, kurie plaukus nusidažo ir žaliai, ir mėlynai... Aišku, jie nelieka nepastebėti, bet...

**Vytėnis** (23 m.): Nelabai kreipiu dėmesį į tai. Na, vieniems tai tinka, kitiems ne, bet man tai dažniausiai negražu.

**Jekaterina** (17 m.): Efektinga, gražu, madinga. Šiais metais pastebėjau, kad ne tik jaunos merginos, bet jau 40-ies metų moterys nesibijo ryškiai nusidažyti plaukų, mačiau tokio amžiaus moterį su žaliais plaukais. Manau, ši banga dar ilgai klestės.

**Rita** (24 m.): Man juokinga, kai

penkiolikmetės nusidažo plaukus mėlynai, lūpas žaliai ir jaučiasi labai stilingomis. Deja, neretai tokios „kietuolės“ užmiršta išsivalyti panages – štai ir dar viena spalva... Apskritai man jos panašios į vargšius klounus. Bet jei tokios mergaitėkės tikslas bet kokia kaina išsiskirti – tada taip, tikslą jos pasiekė...

### Ant nuomonių svarstyklų

**Akvilė** (18 m.): Man asmeniškai labai gražu, smagu, kai žmonės drąsiai ryžtasi atrodyti taip, kaip nori, nepriklausomai nuo kitų nuomonės.

**Tomas** (21 m.): Vieniems gražiai atrodo, o kitų išvaizdą visai sugadina. Taip pat nereikėtų pamiršti, kad dažymas kenkia plaukams, taigi jaunos mergaitės rizikuoja vėliau turėti nušiuorusius plaukelius...

**Sandra** (20 m.): Aš manau, jei

plaukai prižiūrimi ir profesionaliai nudažyti, tikrai labai gražu. Tačiau daugelis merginų dažosi namie, dažniausiai nekokybiškais dažais, kitos nelabai išmanydamos, ką apskritai daro, todėl rezultatas dažnai būna prastas. Manau, jei jau nusprendė kardinaliai pakeisti plaukų spalvą ir šukuoseną, nereikia tam gailėti pinigų.

**Gabrielė** (16 m.): Nieko blogo tame nematau, tik... Žmogus su natūralios spalvos plaukais turi turėti tvirtą nuomonę, pasitikėti savimi, o svarbiausia – turi mokėti ignoruoti neigiamus komentarus. Priešingu atveju žmogus bus labai susikaustęs, o plaukų grožis nublanks.

**Kristina** (19 m.): Manau, kad ryškių spalvų plaukai yra labai graži, bet nereikėtų užmiršti priderinti prie jų ir aprangą, makiažą ir panašiai. Kad atrodytum stilingai neužtenka vien nudažyti plaukus.

**Paulius** (16 m.): Asmeniškai man žali, mėlyni, raudoni plaukai yra bjaurūs, man nemalonu žiūrėti. Nebent tik galiukai padažyti, tada nieko.

Kaip ir buvo galima tikėtis – vieniems gražu, kitiems ne. Matyt, svarbiausia, kad žmogus, nusidažęs plaukus ryškiais ir neįprastomis spalvomis, pirmiausia gerai jaustųsi pats. O kitiems – ką gi, teliks žavėtis ar tiesiog pakešti...

Klausinėjo **Andrėja MAIBUROVAITĖ ir Monika ANDRIJAUSKAITĖ, parengė Monika, piešė Nikolė VAVINSKAITĖ.**



## Klausimėlis

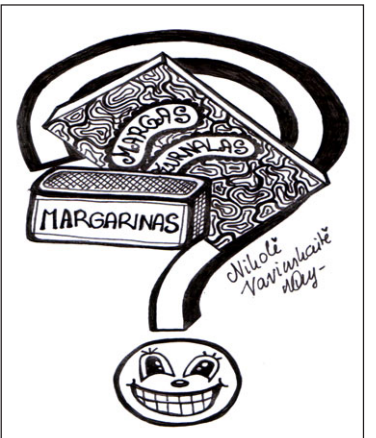
### Marginalas – margarinas?

Šiuo metu tiek spaudoje, tiek televizijoje dažnai girdime žodį „marginalas“, bet retas žinome (ir ne tik jaunimas), ką šis žodis reiškia.

Marginalumas (išvertus iš lotynų kalbos „margo“ reiškia „kraštas“) – tai individo ar grupės padėtis tarpiskumas; individo ar grupės pati kraštinė padėtis sluoksnyje, grupėje, klasėje, visuomenėje, dėl ko individas ar grupė ne visiškai priklauso tam socialiniam dariniui. Taigi marginalas – tai žmogus, esantis įvairių skirtingų socialinių grupių, kultūrų paribyje ir patiriantis jų normų, vertybių ir kitą poveikį, dažnai prieštarą.

**Ganėtinai sudėtinga, ar ne? Įdomu, kokios asociacijos išgirdus šį žodį kyla bendraamžiams?**

**Emilija** (16 m.) mano, kad tai žmogus, kuris nemato margų (kitokių) spalvų – viskas jam tik juoda arba balta. Jos bendraamžės **Kristė, Diana, Ugnė** bei metais vyrėlesnis **Dominykas** irgi užkimba ant žodžio pradžios marg- ir mano, kad tai kažkas margo, originalaus. **Miglė** (18 m.) ir **Paulius** (16 m.) konkretizuoja: „Tai žurnalas su margais piešiniais“. **Rimgailė** (17 m.) spėja, jog tai – piešinys, kuriame chaosas. **Janina** (18 m.) – kad margas paukštis, o trylikametė **Giedrė** – kad apskritai spalvų mišinys. **Tomui** (21 m.)



„marginalas“ skamba kaip „originalas“, taigi jis manantis, kad tai tiesiog kažkoks originalus daiktas.

Kiti apklaustieji taip lengvai ant „margo kabliuko“ neužkibo. Septyniolikmetė **Kamile** ir **Kajui** žodis „marginalas“ asocijuojasi vienai su margarinu, o kitam – su ūkininku. Jų bendraamžė **Rita** kažkodėl mano, jog tai žmonės, kurie elgiasi kaip gyvuliai, prie kurių nesinori būti šalia. **Gabrielei** (23 m.) atrodo, kad marginalas – tai kareivis arba stažuotojas, panašiai mananti ir devyniolikmetė **Patricija**. **Vytautui** (14 m.) atrodo, jog tai – labai uždaras žmogus, o aštuoniolikmetė **Ingridai** – atvirkščiai: kad tas žmogus itin atviras...

Jau turbūt supratote, kad arčiausiai tiesos visgi yra Vytautas... Bendraamžių klausinėjo **Miglė ŽITINIAVIČIŪTĖ, Monika ANDRIJAUSKAITĖ, Nikolė VAVINSKAITĖ, parengė Miglė, piešė Nikolė.**