



# Tu - ne vienas

Nr. 234

Redaktorė  
Nicolė VAVINSKAITĖ  
Pavaduotoja  
Aistė ŠAKALYTĖ

KORESPONDENTAI: Pranas GAIDAMAVIČIUS, Paula DŽACHIJA, Meda MATIUKAITĖ, Emilija RAČKAUSKAITĖ, Eimantas RAŠTUTIS, Dominykas ČERNOVAS, Diana BORIAK, Rugilė ŠEDUIKYTĖ.  
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 PENTADIENI

## Abituriento ŽODIS



Vis stengiausi atidėti šį momentą, tačiau atėjo ta diena, kai privalau pripažinti tą faktą, kad, deja, į mokyklą lieka vaikščioti ne tiek ir daug dienų. Pažįstami ir artimieji pasakoja, kaip per savas išleistas jiems buvę be galo liūdna ir ne vienas liejęs ašaras. Man gi atrodydavo, kad išėjimas iš mokyklos yra eilinis gyvenimo etapas, toks pat natūralus, kaip besikeičiantys metų laikai, ir dėl to nėra reikalo sielotis.

Dar žiemą svajojau apie greitesnį mokyklos baigimą ir naujo gyvenimo etapo pradžią... Šiandien, pažvelgusi į kalendorių, nustembu – kaip ir kada prabėgo tas

laikas? Kodėl pamenu, kaip mokyklos koridoriu žengiau pirmą kartą, lyg tai būtų įvykę vakar? O jau tuoj laikysiu egzaminus, nors ant stalo tebeguli krūva vadovėlių, iš kurių tiek daug dar reikia pasimokyti ir prisiminti... Jau ne už horizonto matyti finišo linija... O už jos slypi platus ir pilnas įvairiausių pasirinkimų pasaulis.

Manau, kad beveik kiekvienam abiturientui labiausiai nusibosta tas įkyrus kiekvieno pažįstamo ir nepažįstamo užduodamas klausimas apie ateities planus. Kartais norisi pasakyti: „Žinote, man dabar su dabartimi reikia išsiaiškinti, o ateitis niekur nedings. Kai ji ateis, tada ir spręsiu.“ Be abejo, mes gyvename gana pragmatiskame pasaulyje ir į ateitį reikia žiūrėti atsakingai. Tačiau, gerbiemieji, nereikia to nuolatinio pamokslavimo ir spaudimo, jo užtenka ir taip. O mano klaidas palikite man – iš jų kursiu patirtį. Aš. Pati!

Galiausiai noriu pasakyti: „Velniat, tai buvo labai geras laikotarpis!“ Jaunime, vertink šį laiką mokyklos suole, nes į studento dienas galėsi grįžti net ir senatvėje (taip, taip neretai būna), o į mokyklos suolą nebegrįžtama...  
Paula DŽACHIJA

## Pirmąjį gegužės sekmadienį – MOTINOS diena!

### Savo brangiausiajam ir vieninteliam žmogui

Motinos dieną dideli ir maži tikią dieną. Jeigu žmogų myli, tikrai nesunku „pristaikyti“, pasistengti neįskaudinti – taip aš jau darau seniai.

**Julija (17 m.):** Mamą „sveikinti“ pradėdau dar Motinos dienos išvakarėse: išskalbiu drabužius, išblizginu visus namus. O rytą tiesiog ją pabučiuoju ir sėdame gerti kavos švarutėlėje virtuvėje. Paprastai jau iš vakaro būnu nupirkusi ir keletą skanių pyragėlių (nemoku ir nemėgstu kepti pati). Taip sėdime, kalbamės, juokaujame... Būna išties gera.

**Evelina (11 m.):** Mamą mudu su broliu visada sveikiname savo sukurtais darbeliais, dažniausiai tai būna atvirukas ir dar koks nors mielas „niekutis“.

**Pranas (18 m.):** Mamą sveikinu kartu su seserimis – keturiose. Atsikeliame labai anksti ryte, iškepame pyragą. Stengiamės tai daryti labai tyliai ir slapčiomis, kad tik mama nesužinotų. Kai mama pradeda budintis, su puodeliu kavos ir gabaliuku pyrago patiekiamo pusryčius į lovą ir pasveikiname su jos diena.

**Gabrielė (15 m.):** Taip, mūsų šeimoje Motinos diena visada yra švenčiama. Mintinai žinau mamoms „reikalavimus“. Aš, kaip dukra, turiu padaryti savo rankų darbo dovaną ir pasveikinti iš pat ryto – kitaip beveik nesiskaitys, juk vakare, jau besibaigiant šventei, niekas nesveikina! Jeigu nepasveikinčiau, mama tikrai supyktų, nes pasijustų visiškai nesvarbia, kuriai neskiriama laiko ir dėmesio net

bo. Manau, svarbiausia yra parodyti dėmesį, o dovaną parinkti pagal mamos interesus. Ir, manau, kad tai tikrai nėra pats blogiausias sprendimas.

**Justas (18 m.):** Pasveikinu įteikdamas gėlių vazonėlį. Mama labai mėgsta gėles, tad jomis visada džiaugiasi.

**Tomas (16 m.):** Mama kiekvienais metais prašo nieko jai nedovanoti, bet žinau, kad „mirtinai“ išsižeistų, jeigu niekaip nepasveikintume ar šios dienos apskritai neprisimintume, taigi kiekvienais metais stengiamės pasveikinti ją kuo originaliau.

**Samanta (14 m.):** Aš esu iš tų žmonių, kurie mano, kad dovaną nebūtinai turi būti rankų dar-



bo. Manau, svarbiausia yra parodyti dėmesį, o dovaną parinkti pagal mamos interesus. Ir, manau, kad tai tikrai nėra pats blogiausias sprendimas.

Norisi tikėti, kad nė viena mama tą dieną nebus užmiršta. Ir visai nebūtina dovanoti didelės bei brangios dovanas, bet apkalbinimo, bučinio, padėkos už rūpestį ir meilę – šių dovanų nuspėlnė kiekviena mama. Taip pat džiaugsimės, jei šis straipsnelis padės tiems, kurie nežino, kaip pasveikinti savo mamą.

Kalbino ir parengė  
Meda MATIUKAITĖ



## ŠOKIS – tai mūsų gyvenimas

Mėgsti šokti? Ar tiesiog labai nori to išmokti? Esi pasiryžęs tam paaukoti daugybę savo laiko ir išlieti marias prakaito siekdamas kuo geresnių rezultatų? Jei taip, tai Zarasų sportinių šokių studija „Vyja“, kuriai vadovauja Vytenis Jackūnas, tau kaip tik. Jau ne vienerius metus „Vyjos“ šokėjai garsina Zarasus savo puikiais pasiekimais. Žinoma, tai pasiekama nelengvu darbu.

Mes pakalbinome keletą šios studijos šokėjų klausdami, kada jie pradėjo šokti, kas juos motyvuoja, kokių laimėjimų pasiekė ir kt.

**Ugnė LAMANAUSKAITĖ** į klausimus atsakė lakoniškai: „Aš šoku nuo šešerių metų. Skatina ir motyvuoja draugai, šeima, treneris. Rezultatai džiugina: įvairiuose šokių čempionatuose laimėta ne viena pirmoji vieta, daugybė prizinių vietų. Ar šokiai siejasi su ateities planais? Ne, nemanau, greičiausiai tai ir liksis tik hobiu, nors šiuo metu šokis man yra visas mano gyvenimas.“

Su Ugne poroje šokantis penkiolikmetis **Nikita ZIMIN** buvo daug kalbesnis. Štai ką jis pasakoja: „Šoku jau aštuonerius metus – nuo antros klasės. Atėjęs į treniruotes aš tie-

siog noriu tapti geresniu negu buvau vakar ar prieš savaitę – tai mane stumia pirmyn. Motyvuoja ir nuolat gerėjantys rezultatai. Be to, šokiai duoda daug patirties, ugdo ryžtą: nesvarbu, kad tau sunku ar nesiseka – tu negali nuleisti rankų, privalai stengtis iš visų jėgų. Beje, šokiai išgydė mano stuburo problemas, už ką aš labai jiems dėkingas. Dar noriu pasakyti – nereikia klausyti kitų nuomonių, raginimų ar atkalbinėjimų, svarbiausia, kad tau tai patinka, nes tik tu esi atsakingas už savo ateitį. Taip, galvoju su šokiais sieti savo ateitį – tapti šokių treneriu/vadovu. Iš pradžių taip nemaniau, bet prieš metus turėjau progą tai išbandyti ir mokyti mažesnius vaikus. Tai nėra taip lengva, bet man patiko. Ir jei iš pradžių šokiai buvo tik mano gyvenimo dalis, tai dabar aš galvoju, kad jie yra mano gyvenimas. Atėjęs į salę aš jaučiuosi savimi – kad aš tikrai esu čia reikalingas ir pilnavertis.“

Šokėjų pora **Rokas KRAUCEVIČIUS** ir **Gabrielė KVILIŪTĖ** atsakinėjo kone žodis žodiu, todėl įdėvių atsakymą ir pateikiame kaip vieną: „Šokame jau aštuntus metus. Į pačią pirmą pažintinę treniruotę mudu nuvedė mūsų mamos (mes

gyvenome kaimynystėje). Mums patiko, tad nusprendėme lankyti. Taip jau atsitiko, kad treneriai mus „sustatė“ į porą, taip mes ir šokame iki šiol. Pagrindinė motyvacija yra varžybos ir pasiekti rezultatai. Visuomet džiugu patekti į varžybų finalą. Žinoma, tenka išmokti ir pralaimėti, ir nesėkmės ašarą nubraukti, bet niekada nenuleidžiame rankų. Šokiai tikrai yra mūsų gyvenimo dalis. Kiekvieną dieną vyksta treniruotės, imamos papildomos šokių pamokos. Pagrindiniai mūsų sirgaliai ir rėmėjai yra mūsų tėveliai. Jie mus veža į visas varžybas, padeda pasiręgti, pergyvena už mus. Svarbiausias mūsų laimėjimas yra 2017 metų kovą iškovotas Lietuvos čempionų vardas Lietuvos LA šokių čempionate „Jauniai 1 D“ klasėje. Šokių dėka aplankėme daug Lietuvos miestų, šokame naujausiose arenose. Jau buvome išvykę ir į užsienį: Ukrainą, Estiją, Latviją. Kiekvienais metais būna 3–4 šokių stovyk-



Šoka Gabrielė ir Rokas. Nuotraukos iš asmeninių šokėjų albumų.

los, kuriose dirbame su garsiais treneriais ne tik iš Lietuvos, bet ir iš užsienio.“

Ir Rokas, ir Gabrielė mano, kad gali būti, jog jų ateitis siesis su šokiu. O šiandien jiems tiesiog norisi siekti kuo aukštesnių rezultatų, abu svajoja sudalyvauti pasaulinio lygio varžybose.

Telieka palinkėti šiems ir kitiems „Vyjos“ šokėjams kuo didžiausios sėkmės!

Kalbino  
Eimantas RAŠTUTIS  
ir Meda MATIUKAITĖ



Ugnė ir Nikita.

## Kviečiame jaunimą dalyvauti konkurse „Sena fotografija“

Tikriausiai kiekvieno iš jūsų namuose yra tėvų, senelių fotografijų albumų, kuriuose galbūt rasite ir itin senų nuotraukų – dar jūsų prosenelių ar proprosenelių. Ir taip pat tikriausiai ne vienas net nežino, kada ir kas tose nuotraukose nufotografuotas. Taigi – užduotis: suraskite seniausią jūsų šeimos, giminės nuotrauką ir išsiaiškinkite, kas tie žmonės, kokie jie buvo gyvenime (gal dar yra tų, kurie gali pasidalyti prisiminimais). Pasakojimą pateikite kuo įdomiau, tai gali būti ir „tariamasis“ interviu su jau nesančiais, ir trumpas esė, ir tiesiog artimųjų prisiminimai ar jūsų paties pamąstymai, ką jaučiate žiūrėdami į tą nuotrauką. Žodžiu, rinkitės kokią tik norite nuotraukos pristatymo formą.

Nuotrauką su jos pristatymu siųskite el. paštu: laikrastis@zarkrastas.lt arba pulokaitedanute@gmail.com. Jei nuotraukos negalite nuskenuoti, atneškite ją į „Zarasų krašto“ redakciją – ją nuskenavus (ar perfotografavus) nuotrauka iš karto bus gražinta.

Konkursas vyks iki spalio 1-osios, bet fotografijas ir jų pristatymus pradėkite siųsti ilgai nelaukę. Įdomiausias konkursinius darbelius mielai išspausdins tiek „Tu – ne vienas“, tiek „Zarasų kraštas“. Konkurso nugalėtojo lauks puikus prizas, tad

nepatingėkite. Ir ne tik dėl prizo – savo šaknis reikia žinoti...

„Tu – ne vienas“ redakcija

### Jie – mano protėviai 1910 metai, Vilnius.

Prieš objektyvą – turtingų miestiečių Gaidamavičių šeima, nenstanti ir žvelgianti tiesiai į stebėtoją iš senos fotografijos.

Centre stovi Karolina Gaidamavičienė, dešinę ranką uždėjusi ant savo vyro, Kazimiero Gaidamavičiaus, garsaus to meto visuomenės veikėjo, Jono Gaidamavičiaus brolio, peties. Tai – mano seni ir garbingi proproseneliai, amžiną atilsį radę Vyžuonų kapinėse. Nuotraukoje dešinėje – Kazimiero motina, senoji Gaidamavičienė, savo išpuoselėtose rankose laikanti nosinę – aristokratės moters simbolį. O viduryje – trejetas apskritaveidžių vaikų – viršuje Stasiukas, kiek žemiau jo sesuo Kazytė, o pačioje apačioje – mano prosenelis, su kuriuo turiu garbę dalytis Prano vardą.

Tokie tie mano protėviai – orūs, stiprūs ir garbingi. Nors ir seniai kapuose, bes vis dėlto amžinai gyvi senoje nuotraukoje, santūriai žvelgiantys į vis kitus amžių keičiamus veidus.

Pranas GAIDAMAVIČIUS



## Aš manau



taip!

Į Zarasus, turinčius kurortinės vietovės statusą, atvyksta, ypač vasaromis, turistų iš įvairiausių šalių. Jie žavisi ežerų gausybe ir grožiu, žaliais pušynais, mažo miesto tyla ir jaukumu.

Karštomis vasaros dienomis tiek turistai, tiek miesto gyventojai skuba į paplūdimius pasimaudyti, pasideginti. Kaip rašė Saulius Šaltenis, „Zarasai – vandens ir saulės kraštas“.

Ir visgi... Nors Zarasai yra miestas „virš septynių ežerų“, paplūdimių čia – vos keli. Kitų maudymosi vietų net paplūdimiais nelabai pavadinsi: netvarkinga, apleista, pilna šiukšlių, vos įbridus į vandenį kojos panyra į dumblą ir apsipina žolėmis. Tokiose vietose net vaikams pasiturkšti nėra pusės metro švarios pakrantės nebelikę, viskas baigia užaugti švendrais.

Būtent toks yra mikrorajono gyventojų anksčiau taip mėgto Griežtos ežero paplūdimio pakraštėlis. Anksčiau čia mieliai atėdavo močiutės su anūkėliais, kuriems karštą vasaros dieną tikrai labai sunku ir toli eiti iki salos paplūdimio. Deja, mažyliams net prie vandens pasisemti kibirėlio vandens prieiti nebesaugu: status krantas, pakrantė nusėta pūvančiais švendrais, šiukšlėmis. Ką jau bekalbėti apie maudynes. Ir nors pakrantė retkarčiais nušienaujama, nors yra persirengimo kabina ir atvežama truputį smėlio, šią vietą, kas turi kitą pasirinkimą, dabar mieliai aplenkia. Ne tik dėl prastos pakrantės: ištisomis dienomis, o ypač į vakarį čia kaip į nuošalią ir apleistą vietą renkasi vietos girtuoklėliai, kurių keiksmų ir rėkavimų klausytis niekam nemalonu, o po jų „pavaišinių“ lieka krūvos šiukšlių, nuorūkų...

Teko girdėti, kad Zarasų rajono savivaldybė lyg ir rengia projektus sutvarkyti Griežtos ežero paplūdimį. Būtų puiku. Manau, poilsiautojų šiame paplūdimyje tikrai netrūktų.

Diana BORIAK

– Kas paskatino pasirinkti biologijos studijas? Kaip atradote savo kelią?

– Užaugau Zarasuose, tad esu gamtos vaikas, be to, dar ir mama biologė, močiutė ir abu seneliai miškininkai, vienas iš jų – dar ir medžiotojas. Taigi nuo mažens augau tarp žmonių, susijusių su gamta, tikrai ją mylinčių ir tuo užkrečiančių kitus. Visos giminės namų bibliotekėlėse krūvos knygų apie gamtą ir keliones, kurias kartais pavartydavau ir aš, todėl šis polinkis į biologiją buvo gana natūralus procesas. Man labai įdomus žmogus – ir kaip organizmas, ir kaip asmenybė. Studijų programa, kurią pasirinkau, leidžia žmogų nagrinėti ne tik iš anatominės ir fiziologinės, bet ir iš socialinės pusės, taigi pažinti žmogų kaip asmenybę ir jam padėti mokytis.

– Ką patartumėte norintiems studijuoti biologiją?

– Žmogus turi mėgti gamtos mokslus, domėtis jais nespaudžiamas aplinkos, tai turi būti natūralu. Biologas neturi bijoti paimti į rankas Afrikinės sraigės, Madagaskaro tarakono, kokios nors varlės, pelėno, neturi bijoti vabzdžių (juos tenka gaudyti patiems) ir kitų gyvūnų. Na, o jei visgi bijai, turėsi tai įveikti, o viso kito išmoksi. Man irgi nebuvo labai jauku pirmas kelias sekundes laikyti rankose tarakoną, pamąčius peliuką rėkiauk kiek leido plaučiai, o šeriant smauglį akyse kaupėsi ašaros... Bet laikui bėgant į peliuką ar sraigę pradėsi žiūrėti kaip į gamtos dalį, kuri yra labai graži, o visi procesai – natūralūs.

Ar sunku studijuoti? Visi mokslai turi savų sunkių barjerų. Bet jei tai studentui įdomu, jei tai jį „veža“, jei jis turi tikslą ir jo siekia, tai visi sunkumai įveikiami.

– Koks tas „studentiškas“ gyvenimas?

– Studentiškas gyvenimas yra labai smagus ir spalvotas. Dar ir dabar esu įsitikinusi, kad tikras studentas turi bent metus pagyventi bendrabutyje. Tai labai įdomi patirtis naujokui, ypač pakeitusiam miestą. Bendrabutyje labai paprasta susiras-

ti draugų. Kita studentiško gyvenimo pusė – paskaitos. Jei specialybė tiko ir patiko – nuostabu, tai lyg dar vienas pomėgis. Biologija taip pat turi savo nuostabią pusę – lauko praktikas. Studentai vyksta į stovyklas, kuriose renka entomologines dėžes, mokosi atpažinti augalus, ketvirtą valandą ryto eina stebėti bundančios gamtos, mokosi atpažinti garsus ir kitus dalykus. Oi, tai tiesiog fantastika!

– Mokėtės Zarasų „Ažuolo“ gimnazijoje. Kokia buvote mokyk-

## Studentiškas gyvenimas labai spalvotas...

Zarasiškė Reda NAPRYTĖ – 22-ųjų metų studentė, studijuojanti biologiją Lietuvos edukologijos universiteto paskutiniame kurse. Ją ir pakalbino apie studijas, studentišką gyvenimą.



loje? Kokių įsimintiniausių, smagiausių prisiminimų turite iš mokyklos laikų?

– Mokykloje pernelyg neišsiskyrčiau iš kitų mokinių. Kalbant apie smagiausias akimirkas, pirmiausia į galvą šauna abiturientų šventės ir visi kiti renginiai, kuriuos organizavome ir juose dalyvavome. Tai labai suartina žmones, visi siekia vieno tikslo, tvyro smagi nuotaika, visi tampa draugais ir bendra komanda. Visas veiklas, kuriose reikėjo kažką sukurti, pademonstruoti, pateikti, lydėjo gera nuotaika ir energija. Tad naudokitės galimybėmis, būkite aktyvūs ir prisidėkite prie visuomeninių veiklų!

– Kaip jautėtės mokykloje, kurioje dėstė pamokas ir Jūsų mama? Ar tai nevaržė, pavyzdžiui, kartais norint „nusimulinti“ nuo pamokų, ar nebuvo griežtesnės drausmės?

– Jaučiausi normaliai. Ačiū mamai, kad ji yra sveiko proto ir „dik-

tatūra“ neužsiiminėjo. Dėl „nusimulino“ – kažkaip mano klasė lyg ir ne per daug bėgiojo iš pamokų. Aišku, būta niuansų, pavyzdžiui, kai plepi per pamokas ir sulauki mamos skambučio su pastaba greičiau nei pareini iš mokyklos, bet ir tai nebuvo dažnai.

– Praktikos metu dėstėte biologijos pamokas Zarasų „Ažuolo“ gimnazijoje. Ar buvo sunku bendrauti su mokiniais, mokyti juos?

– Mokyti nėra lengva, net kai mokai močiutę naudotis kompiute-

pelėje. Su šia grupe du kartus dalyvavome Dainių šventėje. Tai labai smagi patirtis.

– Kokia Jūsų nuomonė apie gyvenimą m a ž a m e miestelyje? Kur rinktumėtės praleisti vaikystę – didmiestyje ar mažame miestelyje?

– Mažas miestas saugesnis. Vaikystę rinkčiausi praleisti būtent taip, kaip ją ir praleidau, – neaukau ant betoninio šaligatvio, o buvau apsupta gamtos ir ežerų, todėl labai džiaugiuosi tuo.

– Ar iš mažo miestelio persikrausčius studijuoti į sostinę nesijautėte „kaimiete“?

– Vilnius visada man buvo ir yra artimas, tikrai nesijaučiau svetima į jį atvykusi. Nežinau, iš kur šie nusistatymai apie „miestiečius“ ir „kaimiečius“ yra kilę, bet šiandien Vilniaus gatvėmis vaikšto įvairių tautybių, įvairių socialinių sluoksnių žmonės, miestas margas ir tolerantiškas. O Zarasai gana populiarūs, dauguma žmonių, kuriuos sutikau, jei dar nėra čia lankęsi, tai bent jau nori tai padaryti.

– Girdėjau, kad labai mėgstate keliauti...

– Taip, nes kelionės suteikia be galo daug naudingos patirties. Pamatyti, kad esi ne vienas pasaulyje, kad kažkur yra kitaip – be galo svarbu.

– Kokie Jūsų ateities planai?

– Mokytis toliau, keliauti ir džiaugtis žmonėmis, kurie mane supa!

– Ačiū už nuoširdų interviu ir linkime Jums sėkmės!

Tikimės, jog skaitydami mūsų laikraščio rubriką „Teleskopas“ semiatės patarimų, motyvacijos ir patirties iš jaunų žmonių, sėkmingai kuriančių savo gyvenimą užvėrus mokyklos duris!

Kalbino  
Nikolė VAVINSKAITĖ



TELESKOPAS