



# GABIJOS BALSAS

2017 m. kovas–balandis Nr. 4





1 p.



6 p.



7 p.



17 p.

## TURINYS

3 Išanginis žodis

4 Kovo 11-oji: kas jums yra Lietuva?

6 Kaziuko mugė gimnazijoje

7 Pavasario šventės

9 Mūsų abiturientų patirtys

11 Gimnazijos kūrėjai

14 Kiek mums svarbus miegas

16 Pasaulinė vandens diena

17 Apie teatrą ir ne tik..

19 Renginiai mieste



## *MŪSŲ SKAITYTOJAU,*

šis kovo–balandžio laikotarpis labai eklektiškas svarbesnių, reikšmingesnių datų pobūdžiu: tai ir dienos, skirtos kultūriniais reiškiniais įprasminti (Tarpautinės teatro, rašytojų, Pasaulinė poezijos dienos), ir datos, atkreipiančios dėmesį į ekologines, gamtosaugines problemas (Pasaulinė vandens, žemės dienos), pagaliau ir datos, apeliuojančios į mūsų politinį, pilietinį sąmoningumą (Nepriklausomybės atkūrimo, Knygnešio, Lietuvos įstojimo į NATO dienos). Tad ir mūsų numeris apima daugelį gyvenimo sričių: socialinę, kultūrinę, pilietinę – politinę, akademinę, kai kuriomis temomis stengėmės apeliuoti į pilietinį ir tautinį sąmoningumą.

Nuo kovo mėnesio lygiadienio mūsų dienos vis ilgėja, šviesos daugėja. Tegu žydinčių medžių, pirmosios žalumos trapus grožis skaidrina dienų, darbų, skubos monotoniją, tegu leidžia bent trumpam sustoti ir pagalvoti... apie prasmes, tikras ir netikras, apie žmones šalia ir toli, pagaliau ir apie meilę, kasdieninę ir romantišką.

**Redakcijos vardu Jūratė Kalverš**



## *KOVO 11-OJI: KAS JUMS YRA LIETUVA?*

*LIETUVA – ir gimtinė, ir meilė, ir erdvė kurti... O kas Jums yra Lietuva?* Šis klausimas tiesiogiai ir netiesiogiai skambėjo Kovo 11-ajai skirtame renginyje, kuris vyko mūsų gimnazijoje kovo 9 dieną.

Tą dieną vienai svarbiausių mūsų istorijos datai atminti tradiciškai vyko integruoto lietuvių kalbos, socialinių mokslų ir menų projekto „Pašnekesiai apie tėvynę“ pristatymas. Renginyje skambėjo Gabijos gimnazijos mišriojo choro atliekamos dainos, dalyviai galėjo grožėtis mokinių darbų paroda „Koliažas tautinių juostų motyvais“. Taip pat renginyje viešėjo Rytų Europos Studijų centro direktorius, Tarptautinių santykių ir politikos mokslų instituto doktorantas ir dėstytojas, buvęs gimnazijos mokinys Linas Kojala. Jis parengė pristatymą apie neseniai Ukrainoje vykusius įvykius, Maidaną bei tų įvykių įtaką žmogui, jo jausmams bei tautiečių vienybei, sukurdamas sąsają su Lietuva ir jos kova už nepriklausomybę.

Šio renginio proga paėmiau interviu iš 8 mokinių, dalyvavusių projekte. Apklaustieji teigė, kad Kovo 11-ąją reikia paminėti, tačiau dauguma prisipažino, kad šios šventės ypatingai nesureikšmina ir nešvenčia. Beveik visiems apklaustiesiems Lino Kojalos pristatymas patiko. Vieniems labiausiai įsiminė Ukrainos vaizdai, kitiems patiko sąsaja, kurią kalbėtojas padarė tarp Ukrainos įvykių ir Lietuvos, dar kitiems įspūdį darė L. Kojalos bendravimo įtaiga ir šiuolaikinis pranešimo kontekstas.

Taigi, Kovo 11-ąją paminėti yra būtina. Taip pat reikėtų skatinti jaunimą dalyvauti renginiuose bei patraukliai pabrėžti šios dienos svarbą. Esame laisvi ir gyvename laisvoje Lietuvoje, turime tuo didžiuotis!

**Parengė Ieva Dūdaitė, III C**





## KAZIUKO MUGĖ – IR GABIJOS KORIDORIUOSE

Kovo 3 dieną ir Vilniaus Gabijos gimnazijoje ilgujų pertraukų metu galėjome išvysti Kaziuko mugės šurmulį. Tiesa, jis gal ir neprilygo didžiajai mieste vykusiai šventei (dalyvių buvo 50), tačiau čia dažnas prekiaavo savo pirmaisiais pačių pagamintais daiktais ar valgiais. Iš pardavėjų buvo galima įsigyti sklandančių ore drakonų, megztų žaislų, įvairiomis technikomis pagamintų apyrankių bei kaklo papuošalų, keramikos darbų, segių iš veltinio bei modelino, Gabijos gimnazijos atributikos, net 3D gaminių. Šį renginį organizavo mokytojai Laura Stašauskienė, Laura Kaziliūnienė, Danguolė Narečionienė, Romas Vitkus, Laura Milevičiūtė – Černiauskienė.

Pakalbinome porą mugės dalyvių pradinukų.

1. **Kas paskatino dalyvauti mugėje?**
2. **Jei ne paslaptis, kiek uždirbai per šią dieną?**
3. **Ką planuoji veikti su uždirbtais pinigais?**
4. **Ar reikalingos tokios mugės mokykloje?**

*Salvija, 3 c klasė*

1. Su mama sugalvojome dalyvauti. Kepėme sausainius, buvo labai linksma.
2. Gavau labai daug pinigų.
3. Už juos norėsiu keliauti su mama, pirkti draugėms dovanas.
4. Man labai patiko mugė. Norėčiau tokių mugių daugiau.

*Tautvydas, 3 c klasė*

1. Dalyvauti man patarė mokytoja.
2. Iš viso uždirbau 3 eurus.
3. Nežinau, kur išleisiu, bet turbūt kažką nusipirksiu, kokį įdomų daiktą.
4. Mugė labai patiko, labai noriu daugiau tokių mugių.

**Parengė Ieva Dūdaitė, III C**



## PAVASARIO ŠVENTĖS

*Pavasario švenčių papročiai ir apeigos nuo žilos senovės buvo susieti su pasiruošimu besiantintiems žemės ūkio darbams. Pavasaris pas žemdirbį ateidavo ne su kalendoriniu pavasario pavadinimu, bet su pirmuoju vieversio pasirodymu. Tai apytiksliai buvo vasario 24 d. (Šv. Motiejaus), ji nuo žilos senovės vadinama Vieversio diena. Buvo manoma, kad kuo anksčiau pasirodys ir užgiedos vieversys, tuo greičiau ateis pavasaris.*

### **Kaziuko mugė**

Kovo 4 d. – Šv. Kazimieras. Ši diena švenčiama bažnyčioje. Nuo seno yra garsi Kaziuko mugė, kuri trunka kelias dienas ar net savaitę. Mugėje parduodami rankų darbo gaminiai. Kaziuko mugė garsėja savo spalvingomis verbomis iš vasarą surinktų ir sudžiovintų gėlių, dažytų smilgų. Įvairiausiais raštais pintos verbos nešamos šventinti per Verbų sekmadienį.

### **Velykos**

XIX a. pirmoje pusėje kiekvienas valstietis tą dieną savo namuose kėlė vaišes, į kurias kvietė kaimynus. Per šią šventę žmonės vaikščiojo vieni pas kitus į namus, eidavo nei per greitai, nei per lėtai lyg mėgdžiodami gandrą. Gandro garbinimas buvo labai svarbus, gandras buvo laikomas šventu paukščiu, nešančiu žmonėms laimę. Šią dieną nebuvo laikomasi Gavėnios pasninko, o vaišinamasi virtais pyragėliais, įdarytais krekenomis (vad. šaltanosiais), gerdavo degtinę, krupinką ir kt.

### **Kiaušinių dažymas**

Margučių raštai simbolizavo pavasarį: saulutės, žvaigždutės, rūtelės, eglutės, paukšteliai, arkliai, žalčiukai ir kt. Prasmę turėjo ir spalvos.

- Juoda spalva simbolizavo žemę (motiną), augalijos bei vaisių gimdytoją deivę Žemyną. Mūsų proseneliai tikėjo, kad visa, kas gyva, yra kilę iš žemės. Aukodami žemės spalvos kiaušinius, žemdirbiai tikėjosi suteikti žemei gyvybingumo bei vaisingumo.

- Raudona spalva simbolizavo vaisingumą, atgimimą, sėkmingos visokios pradžios supratimą, Didžiąją Deivę, gimdytoją Ladą.

- Žalia spalva reiškė pavasario augaliją, javų daigus.

- Geltona ir ruda – subrendusius javus.
- Mėlyna – žydą dangų, teikiančių palaimą visai augalijai.

Buvo manoma, kad Velykų naktį vaikšto moteriškė, vadinama „Velykų bobutė“, „Vėlykė“. Ji buvo įsivaizduojama ir važiuojanti ratukais, kurie buvo traukiami zuikučių, veždavosi margučius ar iš tešlos iškeptus gaidžiukus, zuikučius. Vaišindavo tik gerus vaikučius, o kam duodavo margutį, tuo labai pasitikėdavo, nes margutį reikėjo išsaugoti iki Atvelykio.

Pirmąją Velykų dieną grįžus iš bažnyčios buvo kiaušiniaujama. Eidavo pas kaimynus ar gimines, keisdavosi kiaušiniiais ir jais daužydavosi. Mušdavo tik laibgalį, o antrą dieną ir bukąjį galą. Kurio kiaušinis būdavo stipriausias, tas ir nugalėdavo. Visoje Lietuvoje buvo paplitęs paprotys „ridinėti“ margučius. Susirinkdavo visi į vieną klojimą ar pirkią, pasistatydavo lovelį, kurio vieną galą dėdavo ant kaladės, ir ridinėdavo. Kurio paridentas margutis prisiliesdavo prie anksčiau paridento, tas ir laimėdavo.

Per Velykas, kaip ir kitas kalendorines šventes, plačiai buvo paplitęs paprotys laistyti vandeniu. Visi šie Velykų papročiai baigdavosi kitą sekmadienį, vadinamą Atvelykiu.

### **Jurginės**

Katalikų bažnyčia šią šventę sutapatino su Šv. Jurgio, gyvulių globėjo, diena. XIX a. pabaigoje – XX a. pradžioje Šv. Jurgio diena buvo švenčiama balandžio 23 d., nes tai buvo siejama su ganiavos pradžia. Ši diena buvo laikoma žemės darbų pradžia, išlikęs paprotys kepti apeiginę duoną ir ją aukoti. Iškepta duona buvo nešiojama per laukus ir užkasama dirvoje. Dar paplitęs paprotys kepti duoną „už gyvulius“. Ji buvo kepama mažais kepalukais tarsi kiekvienam gyvuliui, po to nešama prie bažnyčios ir išdalijama elgetoms, prašant melstis už turimus gyvulius, o patį gražiausią kepaluką dėdavo ant šv. Jurgio altoriaus. Pirmą kartą išgenamus gyvulius apmušdavo arba paglostydavo jų nugaras žilvičio šaka su „kačiukais“, kad gyvuliai būtų apvalūs, riebiūs ir sveiki.

### **Agrariniai darbai**

Po visų šių kalendorinių švenčių prasidėdavo agrariniai darbai, pirmiausias žemės darbas buvo žemės tręšimas gyvulių mėšlu. Talkininkaudavo dažniausiai visas kaimas ir kasdien paeiliui išveždavo kiekvieno valstiečio tvartų mėšlą. Po šio sunkaus darbo visi ilgai vakarodavo.

Po to buvo ariama. Buvo draudžiama pradėti arti anksčiau, negu nugriaudėdavo pirmas griaus-tinis, nes priešingu atveju laukuose niekas neaugs. Pirmą kartą į lauką einantį artoją palydėdavo šeimininkė, atkeldavo jam vartus ir net sviesdavo į jį kokį nors daiktą, kad jam gerai sektųsi darbas. Senovės lietuvių žemdirbys, prieš pradėdamas arti, atsiklaupdavo ir pabučiuodavo žemę, o į pirmą vagą užardavo duonos kepalėlį deivei Žemynai – taip atiduodavo savo pagarbą. Grįžęs iš laukų artojas nusiaudavo kieme žemėtus batus, kad duona būtų balta ir javai švarūs, o šeimininkė apipildavo jį vandeniu – tai reiškė pasėliams ir derliui reikalingą lietų. Po šio ritualo buvo kviečiama prie stalo ir vaišinama pagrindiniu patiekalu – gaidžio mėsa, kuri simbolizavo tvirtumą.

Įdirbus žemę prasidėdavo sėja, sėjimo įrankiai buvo ruošiami namuose. Prijuostė buvo iš storos austos drobės – ilga ir plati, sėtuvės (kraitelės) buvo daromos iš šiaudų ir plonai supjaustytos lazdyno medienos. Sėtuvės turėjo ašeles, per kurias užrišdavo juostą ir pasikabindavo ant kaklo. Prieš sėdami grūdus valstiečiai berdavo į dirvą margučių lukštus. Grūdus berdavo iš austinės paklodės, vieną galą pririšdavo virve ant peties, kitą galą laikė kaire ranka, o dešine bėrė grūdus. Po šių darbų visas kaimas kolektyviai susinešęs maisto produktus ir naminių alų švėsdavo pabaigtuves. Linksmindavosi, dainuodavo, grodavo ir šokdavo, puota trukdavo dvi dienas.

# MŪSŲ ABITURIENTŲ PATIRTYS

**Kalbiname Laurą Ruzgutę, buvusią mūsų abiturientę.**

## **1. Kurioje šalyje studijuojate, kokiame universitete, kokią profesiją?**

Anglijoje, Coventry universitete, sporto terapiją.

## **2. Kodėl nusprendėte studijuoti būtent užsienyje?**

Visada mėgau mestti sau iššūkius ir išeiti iš komforto zonos, o mokslai užsienyje ir savarankiškas gyvenimas svetur, manau, puiki proga tam! Taip pat tokios specialybės, kaip sporto terapija, Lietuvoje dar neturime, o ir galimybės, susijusios su sportu, užsienyje yra žymiai labiau išplėtos.

## **3. Kokios gyvenimo sąlygos? Ar galite sau leisti tik studijuoti, ar turite, norėdami finansiškai išsilaikyti, dar ir dirbti?**

Jei lygintumėme, pavyzdžiui, nuomos kainas Anglijoje ir Lietuvoje, tai Anglijoje tikrai tai kainuoja žymiai daugiau, tačiau ir atlyginimai čia ženkliai didesni. Lyginant maisto ir paslaugų kainas, jos gana panašios į kainas Lietuvoje, tačiau viskas priklauso nuo kiekvieno poreikių. Aš asmeniškai ne tik studijuoju, bet ir žaidžiu futbolą čia, todėl laiko darbui nėra išties daug, tačiau dirbu retkarčiais.

## **4. Ar Jūsų studijos mokamos? Jei taip, gal galite atskleisti sumą?**

Studijos yra mokamos (9 tūkst. svarų per metus), tačiau studentams iš Europos yra suteikiama paskola, kuri pradedama gražinti baigus studijas ir tik tuo atveju, jei uždirbama tam tikra suma, nustatyta pagal šalies ekonomikos lygį. Jei, pavyzdžiui, po studijų yra planuojama grįžti į Lietuvą, tai pradėti gražinti paskolą praktiškai neįmanoma, o po 30 metų paskola yra panaikinama, nesvarbu, kokia jos dalis yra gražinta, todėl tai išties geros sąlygos įgyti aukštąjį išsilavinimą Anglijoje.

## **5. Kaip manote, ar skiriasi studijų kokybė užsienyje nuo studijų Lietuvoje? Jeigu taip, kodėl?**

Manau, kad tai tikrai labai priklauso nuo pasirinktų studijų. Jei kalbame būtent apie studijas, susijusias su sportu, manau, kad studijuojantis užsienyje studentas gauna žymiai daugiau praktinių žinių ir galimybių dirbti su profesionaliais sportininkais bei komandomis, kas būtent ir išugdo gerą specialistą.

## **6. Ar labai stipriai pasikeitė Jūsų įprasta gyvenimo rutina užsienyje? Kokia ji dabar?**

Rutina tikrai pasikeitė, nes vis dėlto gyvenu savarankišką gyvenimą, o tai reiškia, jog turiu išties tinkamai paskirstyti savo laiką. Juk niekas nebegamina ir nebelygina man rūbų, nebeatlieka namų ruošos darbų už mane. Beje, žaidžiant universiteto merginų futbolo komandoje bei vietiniame klube, padaugėjo treniruočių, todėl mažiau laiko lieka linksmybėms, nors ir joms laiko atrasti įmanoma.

## **7. Ar nekyla noras grįžti atgal į mokyklą, į Lietuvą, į namus? Ar baigusi studijas planotumėte grįžti į Lietuvą?**

Nors užsienyje išties žymiai daugiau galimybių, tačiau bent jau aš visada jaučiu ilgesį šeimai, draugams, Lietuvai. Sunku pasakyti, ką veiksiu po studijų, nes planai ne visada linkę išsipildyti, bet labai abejoju, kad likčiau gyventi Anglijoje. Norėčiau įgauti dar daugiau žinių kitoje užsienio šalyje, galbūt net ne Europoje, o kažkur už jos ribų... bet galų gale namai, kur širdis, o mano širdis – Lietuvoje, todėl savo tolimesnę ateitį matau būtent ten.

## **8. Ar patartumėte Lietuvos abiturientams rinktis užsienio universitetus?**

Kaip ir minėjau anksčiau, tai išties priklauso nuo norimos studijuoti programos. Tačiau studijos

užsienyje yra neįkainojama patirtis ne tik mokslų, praktikos aspektais, bet ir pažinčių, savarankiško gyvenimo atžvilgiais. Tuo labiau, kad visada galima grįžti ir bandyti save atrasti dar kitoje srityje ar kitoje šalyje, tik reikia nebijoti palikti savo komforto zoną, nes juk tada ir įvyksta didžiausi stebuklai!

**Parengė Evelina Strungytė, III A**





## LITERATŪROS KŪRĖJAI TARP MŪSŲ

*Kovo mėnesį literatūros kūrėjai visame pasaulyje pažymi net dvi jiems reikšmingas datas: Tarpautinę rašytojų dieną ir Pasaulinę poezijos dieną.*

*O ar žinome, kad tarp mūsų taip pat mokosi kuriantys žmonės ir, kas žino, galbūt būsime garsūs poetai ar rašytojai? Nors, galų gale, ne išleistų knygų skaičius ar pagyrimų gausa suformuoja tikrą kūrėją... Svarbu, kad jų kūryba tik turėtų savo Skaitytoją. Siūlome susipažinti su keletu mūsų kuriančiųjų.*

**Jovita Suchodimcovaitė, I e**

### *Pasaką*

Mielas vaike, gal tau pasaką pasekti?  
Apie tai, kas tūno tamsoje.  
Apie neviltį, skausmą, pyktį,  
Glūdintį tavy ir manyje.

Kaip klyksmas kasdienybe tapo,  
Įprato ausys prie siaubų.  
Krauju košmaras paveikslus tapo,  
Veikėju nereikšmingu gali tapti ir tu.

Prisijunk ir bėkim nuo problemų kartu,  
Būsime veidmainiai apgaulingi.  
Apgavę protus vienu mastu,  
Vaidinsim, jog esam nemirtingi.

Žaismingai subrendę,  
O emociškai – menki.  
Nedarom, ką žadėjom,  
Tik tūnom priblokšti.

Su kaukėm pabaisos,  
Žmonės paprasti.  
Mintys, nesąžiningos, baisios,  
Gyvenime palydi.

Negašdinu, bet ir nesiruošiu ramint,  
Įspėju, realybę reikės vis vien patirt.  
Juk ne pasaką sekiau tau, vaike – juokavau!  
Visa tai tik tūno tamsiame pasauly – verk garsiau!

### **Gabrielė Bernotaitė, IV A**

#### *Krytis*

pasaulis švyti,  
nors nebežinai, į kurią pusę  
jis sukasi.  
junti šilumą.

besileisdama saulė  
tau įkanda į žandą  
ir staiga viskas apkarsta  
muilo skoniu.

bet juk tavo siela  
švari?

putlus cherubinas nusileidžia ir atima  
tavo karūną. spygliuotą,  
tačiau ne erškėčių. „mums nereikia tų,  
kurių šviesa akina.“

įkvepi, iškvepi.  
prisipildai oro  
ir tave nuneša vėjas.

#### *Išvirškščiai*

kambarių geometrija staiga susilieja. kur tu esi? ir apskritai – ar dar esi? virš tavęs švyti viena žvaigždė ir tau svaigsta galva. kažkur tiesiai po šonkauliais lyg lotosas atsiveria gėluma ir tu pasineri. ar tu, ar pasaulis plaukia? gaila, kad žuvys su tavimi vis dėlto nesikalba. tavo vidinis monologas kupinas keiksmų, tačiau ir burtų. tu kvieti ją. gailiesi, kad nepameni kambario kampų sumos ir kad žala neatitaisytina. kartais būtų malonu pasitikti gelmę, bet nelemta tau palikti putų. ir nors praryk vandenyną, tu vis vien būsi tik gera vagis degančių mašinų sumirkusių pelenu gūsyje.

#### *Pavergtas*

už išdaužas, smailias ir  
atšipusias,  
tykiai meldiesi  
po vandeniu.

daužos širdis  
nesuvokus, kur veržiasi.  
amžinas ciklas ugnies  
baigiasi, kuo prasidėjęs.

šnabždi prašydamas  
tylos ir imi  
garuoti su kiekviena šuke  
dugno.



Monika Navickaitė, IV A

## PROLOGAS

Pradžioje buvo žmogus. It vienmarškinis kūdikėlis, apsiginklavęs obuoliais nuo pažinimo medžio, stovintis monolitinio daugiaaukščio balkone, ieškantis taikinių po savo kojomis. Žiovaujantis ir besispardantis, savo kaprizų mastu prilygstantis trimečiui. Pučiantis gumos burbulus ir sprogdinantis juos kaip Hirosimą. Besisvaidantis tik iš įpratimo, savo tikslą seniai užmiršęs, balkoną pakrikštijęs „rojumi“.

Apačioje buvo žemė, pilna vargstančių prašalaičių, apsikrovusių *Maximos* maišais, prikimštais tokių pat obuolių. Paskendę smoge tarsi pajacai jie voliojosi pramonės dulkėse ir siulė savo paslaugas: „Du už vieno kainą.“ „Turi daugiau – esi daugiau.“ Jie nebuvo daugiau negu fatališkos lemties šešėliai, save pasmerkę amžinai tamsai. Taip kaip vandens jie troško artumo šaltinio ir, radę koki, nelaukdavo – semdavo kiaurasamčiais. Patys sau svetimi lyg šventieji Brunonai Kverfurtiečiai, pasibaisėjusiomis didelėmis akimis stebintys, kaip vakare vienas po kito užsidega langai, atverdami portalus į žmonių virtuves ir svetaines.

Jei žemiečiai kartkartėm ir jausdavo laimę, jei net neapsimestinę, tai toji idilė visad turėjo likti idilė – tolima ir nepasiekiamą. Tad ir kovoti buvo neverta (rezignuoti juk žmogiška). Morssomnismilises<sup>1</sup>.

Žmonės nepasitikėjo likimu. Septintąją, poilsio dieną, jie nuvertė nuo sosto savo alter ego ir angelų choro lydimi staugė lyg vienas, laukdami atsako. Nesulaukė. Matyt, viršuje mažai kam rūpėjo.

Tuomet toj terpėj, vadinamoje pasaulyje, žmonės sukūrė sau funkcijų: tapo didžiais menininkais, garsiais sportininkais, savo paties psichologais, nekvestionuojamo teismo mokslininkais. Sistemos kūrimas, išsaugojimas ar priešinimasis jai liko vienintelis pateisinimas to, ką pradėjo dar Adomas ir Ieva. Viešpataujantis besistemis chaosas lyg gaivališka gamtos jėga triuškinė žmonių išdidumą. Ir gal netikslu manyti, jog žemėnai buvo baudžiami. Veikia nesuprato nei pasaulio, nei savo veikimo: ieškojo ramybės, tačiau jos neįsileido, prašė gailestingumo nesigailėdami ir ilgai kovojo už taiką. Žmonės skelbėsi esantys pasaulio vienybė ir, dirbami nuo septynių iki septynių, jautėsi misionieriai. Tokie ir buvo. Vargani, nušiorę misionieriai.

Tas pasaulis buvo žmogaus ir žmogus buvo pasaulyje, tik pasaulis jo nepažinojo. Visa, kas „per jį atsirado“ ir be jo neatsirado, buvo menka, nors žmogus esti pilnas malonės.

Pradžioje buvo žmogus. Pabaigoje taip pat tik žmogus.

---

1 Cicero. Mirtis panaši į miegą.



## MIEGO DIENA

Daugelyje Europos šalių kovo 21 dieną minima Miego diena.

Remiantis medikų atliktais tyrimais, suaugusiam žmogui būtina miegoti 8–9 valandas per parą, bet dėl spartėjančio gyvenimo ritmo dauguma mūsų miega vis mažiau. Pvz., Jungtinėse Amerikos Valstijose dabar suaugusieji vidutiniškai miega 6,9–7,5 val. per parą.

Miegant nepakankamai, atsiranda įvairių sveikatos problemų, prastėja savijauta: juntamas nuovargis, mieguistumas, galvos skausmai, stiprėja alkis ir t.t. Taip pat silpnėja atmintis, yra sunkiau susikaupti ir mokytis.

Miego sutrikimai – gana plačiai paplitusi problema, kurią efektyviai gydo gydytojai somnologai. Naktiniai košmarai, kvėpavimo sustojimas miego metu, griežimas dantimis, lunatizmas – tai keli specifiniai požymiai, kurie pasireiškia miego sutrikimus turintiems žmonėms. Gydytojai atskleidė, jog beveik pusė suaugusiųjų kenčia nuo vienokių ar kitokių miego sutrikimų. Tačiau paprasta nemiga, kai žmogus tiesiog vartosi lovoje ir „skaičiuoja aveles“, dažniausiai priverčia ieškoti daugybės gerų patarimų, kaip pasirengti miegui.

### **Pirmoji klaida**

#### **„Miegant mažiau nei 8 valandas, išsimiegoti neįmanoma.“**

Iš tikrųjų miego normos – labai individualus dalykas. Kai kam pakanka 4 valandų, o kitam mažai ir 10-ies. Be to, reikšmingas ir pabudimo momentas. Miegas turi dvi pagrindines fazes – „greitąją“, kurios metu sapnuojama, bei „lėtąją“, kuomet organizmas visai atsipalaidavęs, o miegas gilus. Jei žmogus pabunda keičiantis vienai fazei į kitą, jis jaučiasi žvalus ir pailsėjęs. Pažadinus jį giliosios miego fazės metu, galima pamatyti pikta ir nepakančią žmogystą, kuri jausis neišsimiegojusi.

### **Antroji klaida**

#### **„Jei atėjo miego laikas, būtina pasistengti ir užmigti.“**

Daugeliui iš mūsų dar nuo mokyklos laikų gerai pažįstama frazė „jei labai stengiesi, kas nors tikrai išeis“. Tačiau stengiantis užmigti, rezultatas gali būti visai priešingas: išsiskiria streso hormonai, organizme kyla įtampa – koks gali būti miegas? Jei nepavyksta užmigti per 15–20 minučių, neverta vartytis nuo šono ant šono ir skaičiuoti aveles ar dramblius (vienas dramblys plus vienas dramblys – du drambliai, du drambliai plus vienas dramblys... ir t. t.). Geriau atsikelti, palikti miegamąjį su atvertu langu išsivėdinti ir užsiimti koku nors nuobodžiu darbu: skaityti beviltiškai neįdomią knygą, lyginti patalynę ar perrinkti kruopas. Artimiausias 30 minučių į patalą grįžti neverta.

Zmogaus smegenys dresūrai nepasiduoda – kūnas ilsėsis tiek, kiek jam reikia, ir prievarta miegoti nepavyks. Todėl jei žmogus, grįžęs po sunkios darbo savaitės, penktadienį atsiguls sau įprastu metu, o šeštadienį miegos iki pietų, tai tos dienos vakare jis laiku nebeužmigs, o galiausiai ir sekmadienį pramiegos iki pietų. Sekmadienį jis vėl gulsis vėliau, o pirmadienį teks keltis anksti ir visą dieną vargins žiovilys. Norint „atsimiegoti“, reikia ne miegoti ilgiau, o gultis vakare, pajutus malonų nuovargį, kuris kyla kad ir po fizinio darbo gryname ore.

### **Trečioji klaida**

#### **„Geriausias problemos sprendimo būdas – migdomieji“.**

2–3 savaites vartodamas migdomuosius vaistus žmogus dažniausiai tampa psichologiškai nuo jų priklausomas: jis bijo be tabletės neužmigti.

Po poros mėnesių atsiranda ir fiziologinė priklausomybė, todėl migdomųjų dozes tenka didinti. Migdomuosius vaistus vartokite tik gydytojo prižiūrimi – jis išrinks tinkamiausią iš daugybės preparatų arba pasiūlys kitą problemos sprendimo būdą.

Užmigti trukdo ir įvairūs netikę įpročiai. Jei žmogus visą dieną tonizuoja kava ir cigaretėmis, tai vakare jo nervų sistema niekaip negali pereiti į atsipalaidavimo ir ramybės būseną. Tuomet paprastos priemonės (valerijonas, nuobodus užsiėmimas) gali ir nepadėti. Daugeliu panašių atvejų reikia psichologo konsultacijos ir keisti gyvenimo būdą.

Nutarėme paklausti keleto mokinių apie jų miego įpročius.

- 1. Kiek valandų per parą miegi?**
- 2. Kelintą valandą eini miegoti darbo dienomis?**
- 3. Ar svarbus miegas žmogui? Jei taip, kuo?**
- 4. Ar turite kokį nors ritualą, kurį atliekate prieš miegą?**

*Otilija Smelevičiūtė, 5 d:*

Miegu apie 6–8 valandas, miegoti einu 21 val. Miegas svarbus, kad žmogus gerai pailsėtų.

*Lukas Kisielis, 5 d:*

Dažniausiai miegu 9 valandas, miegoti einu 22 val. Miegas svarbus, nes jis leidžia kūnui pailsėti.

*Agnė Matulionytė, 5 d:*

Miegu apie 7–8 valandas, miegoti einu 22–22.30 val. Miegas svarbus tuo, kad galėtume geriau atsiminti įvairius dalykus.

*Inesa Chmilkevičiūtė, 5 c:*

Miegu 9 valandas, miegoti einu dažniausiai 21.30 val. Miegas svarbus, nes jei nemiegotume, neturėtume energijos, nusilptų organizmas.

Visi respondentai atsakė vienodai į paskutinį mūsų klausimą: kol kas jie neturi jokio ritualo prieš miegą, mat užmiega ir taip gerai...

**Parengė Agnė Matulionytė, 5 d**



## PASAULINĖ VANDENS DIENA

Kiekvienais metais kovo 22 dieną minima Pasaulinė vandens diena. Šios dienos tikslas yra skatinti sąmoningą požiūrį į vandenį ir akcentuoti jo didžiulę svarbą kiekvienam iš mūsų.

Šiuo metu planetoje, pagal statistinius duomenis, gyvena 7 milijardai žmonių ir yra teigiama, jog kiekvienas iš mūsų kasdien išgeriame apie 2–4 litrus vandens, bet daugiausia vandens suvartojame valgydami maistą. Vanduo yra būtinas gyvybei ir netgi yra teigiama, kad gyvybė Žemėje kilo iš vandenyno.

Šia tema pakalbinome keletą mūsų gimnazijos mokinių.

- 1. Kiek vandens išgeriate per dieną?**
- 2. Kokiais būdais Jūsų šeimoje taupomas vanduo? O gal netaupomas visai?**
- 3. Ką daugiau geriate, be vandens?**
- 4. Kaip manote, kodėl žmogui reikalingas vanduo?**

*Gabija Slavinskaitė, 8 c:*

1. Vandens per dieną apytiksliai išgeriu daugiau negu 1 litrą.
2. Tiesą pasakius, nelabai jį taupome, bet stengiamės jo nenaudoti be reikalo.
3. Tai kad daugiau nelabai ką ir geriu, nebent įprastomis dienomis, be vandens, dar geriu įvairias arbatas, šviežiai spaustas sultis, kartais savaitgaliais arba per šventes - vaisvandenius.
4. Tam, kad nedehidratuotų žmogus, šiaip vanduo slopina alkį, todėl, kai neturi galimybės pavalgyti, gali tiesiog atsigerti vandens. Taip pat vanduo mažina nuovargį, yra kaip energijos šaltinis, stiprina raumenis, jis reikalingas normaliai širdies ir kraujagyslių veiklai.

*Ieva Molytė, 8 c:*

1. Oi, tikrai ne tiek, kiek reikėtų. Išgeriu maždaug apie 0,5 litro, bet, kai pradėjau sportuoti, tai ir vandens gerti pradėjau daugiau.
2. Nelabai mes vandenį taupome, bet pakoreguojame čiapus, kad jis nevarvėtų, valydamiesi dantis užsukame čiapus.
3. Taip pat geriu kavą, sultis, įvairių rūšių arbatas.
4. Nes jis pašalina visas nereikalingas, mūsų organizme susikaupusias medžiagas ir dar dėl to, nes mes iš vandens daugiausia sudaryti.

*Domantas Navickas, 8 c:*

1. Vandens išgeriu apie 2 litrus per dieną.
2. Mes jo kaip ir nelabai taupome, nebent duše greitai prausiamės. Bet galiu pasakyti, jog mano šeima teigia, kad aš daugiausia vandens namuose sunaudoju.
3. Paprastai geriu arbatą, kartais obuolių sultis.
4. Mano nuomone, kad žmogus nedehidratuotų ir tokiu būdu neprisišauktų sveikatos problemų.

**Parengė Saulė Lečickytė, 8 c**



## TEATRO DIENOS PROGA: APIE TEATRĄ IR NE TIK...

*Kiekvienais metais kovo 27 dieną yra minima Tarptautinė teatro diena. Teatro diena paskelbta švente XI-ajame Tarptautinio teatro instituto kongrese, vykusiame Vienoje, patvirtinus UNESCO. Šventė minima nuo 1962 metų. Teatro diena nėra skirta tik aktoriams, kurie vaidina teatre. Juk teatre renkasi daug žmonių: ir aktoriai, ir žiūrovai, ir režisieriai – visi, kurie kūrė ar nori pamatyti spektaklį. Taigi, ši diena priklauso visiems, bent kiek susijusiems su teatru. Apie teatrą ir aktorius profesiją savo nuomone su mumis dalijosi aktorius Mantas Cegelskas, dabar dirbantis Gabijos gimnazijos teatro mokytoju.*

### **Kokios yra teatro funkcijos visuomenėje?**

Na, aš manau, kad teatro pagrindinė funkcija yra, turbūt, šviečiamoji, mokomoji, jeigu kalbėtumėme ne apie pramoginį teatrą. Bent jau visi taip sako ar norėtų, kad taip būtų. Kad spektaklyje žmonės ne tik ieškotų, kas jiems patiems svarbu, bet tai dar ir ugdytų, lavintų žmogų.

### **Ko reikia, norint būti geru aktoriumi?**

Svarbu geras fizinis pasirengimas. Aktorius turi kuo daugiau žinoti, kuo daugiau mokėti, ir tai nebūtinai turi būti susiję su teatru, žinios turėtų būti susijusios su muzika, su kūno kultūra, su daugeliu kitų sričių. Turi būti viskuo besidomintis žmogus.

### **Kokie aktorius profesijos privalumai ir trūkumai?**

Na, čia yra mano nuomonė ir aš labai subjektyviai vertinu. Tai aš, kadangi dabar nebedirbu teatre, nors turiu ten daug visokių renginių, seminarų, bet konkrečiai su teatru turiu nebe daug reikalų, vertinsiu šią profesiją iš savo praeities pozicijų... Jei dirbi teatre, turi etatą, turi galimybę susitikti su daug režisierių, save išmėginti, bet tuomet gal neturi tiek daug laisvės, negali rinktis pjesių ar spektaklių, ar kitų veiklų, esi pakankamai uždaras. Bet jei esi pakankamai laisvas, nepriklausai jokiam teatrui, tai tu gali daryti, ką nori, kaip įsivaizduoji, ką moki. Šiaip profesinis privalumas, kad tu baigęs tokias studijas gauni labai stiprų pagrindą ir pasitikėjimą savimi, nes studijuodamas labai daug

mokaisi įvairių disciplinų, įgauni tam tikrų žinių. Tačiau svarbiausia – pakankamai gerai pažįsti savo kūną, savo galimybes, savo psichologinę būseną, kaip valdyti, kaip daryti, kaip kalbėti, ir tas labai padeda kitose srityse: tiek komunikuojant, tiek kalbant viešai su žmogumi, tai leidžia drąsiai nerti į kitas erdves, į kitas veiklas. Nors, kita vertus, turbūt, yra ir kitokių aktorių, kurie yra intravertai ir kuriems sudėtinga bendrauti, nors ant scenos jie atrodo tokie patys galingiausi ir stipriausi, bet realiai pati asmenybė, pats žmogus yra uždaras.

### **Ar Teatro diena ką nors reiškia lietuvių aktoriams, režisieriams?**

Na, pradėkime nuo to, kad čia yra Tarptautinė teatro diena. Ir man patinka tokia mintis, kad ne tu turi būti teatre, o teatras tavyje. Galima skųstis ir bambėti, būti nelaimingam arba galima iš tikrųjų džiaugtis, kad yra tokia diena, yra tokie žmonės, tokia profesija, yra žiūrovai, kurie yra turbūt svarbiausia teatro dalis, ir jie eina, seka, domisi. Aktoriai ir režisieriai dirba dėl žiūrovų, kurie eina ir žiūri, ir moka pinigus.

Teatro diena yra svarbi kiekvienam asmeniškai. Man asmeniškai svarbi, nors kažkaip ypatingai nešvenčiu. Šią dieną arba išvakarėse būna teatro apdovanojimai. Lietuvos mastu „Auksiniai scenos kryžiai“, tai Švietimo ministerijos organizuojama šventė, per kurią skelbia įvairių teatro sričių nominacijas. Nominantams skiriamos piniginės premijos, kas yra labai svarbu, nes jos yra nemažos ir visi labai tuo džiaugiasi. Kai kurie teatrai, pvz., Keistuolių, turi savo atskirą šventę, kurią švenčia tik savo teatre, klaipėdiečiai turi savo „Padėkos kaukes“, kauniečiai irgi turi savo atskirą šventę. Įvairūs teatrai turi savo tradicijas.

### **Kokia yra Jūsų profesija?**

Aš esu dramos aktorius. 2004 metais įstojau į Lietuvos muzikos ir teatro akademiją. 2008 metais baigiau bakalauro studijas ir tais pačiais metais pradėjau magistro studijas. Mano magistro specialybė yra dramos aktorius-pedagogas, tad dabar aš tuo ir užsiimu. Dar baigiau išlyginamąsias pedagogikos studijas tam, kad galėčiau dirbti mokykloje, ir dabar mokausi ICC koučingo asociacijoje.

### **Kodėl ir kaip pasirinkote šitą profesiją?**

Niekada negalvojau, kad būsiu aktoriumi. Paskui pamačiau tokį spektaklį – Valentino Masalskio „Nuolankioji“, pastatytą pagal Fiodorą Dostojevskį. Ir mane labai sukrėtė. Tada aš pagalvojau: „Vau, kaip įdomu, koks įdomus yra žmogus, kokia įdomi pjesė, kaip įdomiai pastatyta ir kokie gilūs, įdomūs klausimai“. Tai buvo tarsi apie mane, nes jie labai mane sukrėtė tuo metu ir absoliučiai sudrebino mano, jauno žmogaus, pasaulį. Tada aš pagalvojau, kad jeigu yra tokių spektaklių daugiau, tai teatras man labai patinka. kažkas buvo tame spektaklyje psichologiškai tikro, nuoširdaus, nesumeluoto, ir ašėjau į jį vienuolika kartų. Po to atėjo laikas, kai nusprendžiau stoti į akademiją.

### **Kam reikalinga teatro studija mokykloje?**

Aš manau, kad teatro disciplina labai lavina, atskleidžia, atpalaiduoja jauną žmogų. Man taip atrodo, nes man taip nutiko. Turbūt tai yra viena iš priežasčių, kodėl aš dirbu su jaunimu, ir aš dirbu ne tik čia, turiu ir kitų veiklų, kurios teatro ar tiesiog meno pagalba atpalaiduoja jauną žmogų, jį supažindina su jo kūnu, su galimybėmis, su judesiu, plastika, daugeliu kitų jam nežinomų dalykų apie jį patį. Kalbant konkrečiai apie Gabijos gimnaziją, tai čia iš viso labai puikios sąlygos, nes Eglė, kuri čia daug metų dirba, išugdžiusi kultūrą, meilę teatrui. Šiuo atveju man šitomis aplinkybėmis ateiti į gimnaziją buvo labai paprasta. Antra vertus, ir sudėtinga. Paprasta todėl, kad čia yra žmonių, kurie mėgsta teatrą, tam tikrą stilių, o iššūkis todėl, kad aš esu visiškai kitokio stiliaus, kitokio darbo principo žmogus. Tai štai tokie du aspektai. Bet aš mokausi, man labai įdomu ir bus puiki galimybė pabūti tam tikroje vietoje tam tikrą laiką, nes aš čia labai laikinai dirbsiu. Labai džiaugiuosi matydamas tiek daug entuziastingų žmonių, teatro mokinių, kurių turiu įvairaus amžiaus. Jie labai nori, labai reiklūs, kartais nepamatuotai, bet tas susidūrimas labai malonus – su asmenybėmis, kurios žino, ko nori.

**Parengė Mantas Mačionis, III A**



## RENGINIAI MIESTE

### Tarptautinis muzikos festivalis „Sugrižimai“

2017-03-22 / 05-14

Atkūrus Nepriklausomybę, Lietuva pradėjo lankyti muzikai išeiviai, o gabiam jaunimui atsivėrė keliai studijoms užsienyje. Tada Lietuvos muzikų rėmimo fondas ėmė rengti tarptautinius muzikos festivalius SUGRIŽIMAI, į kuriuos kvietė užsienyje studijuojanti bei dirbanti jaunimą ir vyresnius, antrosios ir trečiosios kartos išeivius.

### Open House Vilnius 2017

2017-04-22 / 23

Trečiasis „Open House Vilnius“ – atviros architektūros savaitgalis – vėl kviečia miestiečius ir miesto svečius pažinti išskirtinę Vilniaus architektūrą. Savaitgalio metu duris atvers 50 Vilniaus pastatų, kurie įprastai yra visiškai arba iš dalies neprieinami visuomenei.

### Gatvės muzikos diena

2017-05-20

Trečiajį gegužės šeštadienį Lietuvoje į gatvės muzikuoti išeina tūkstančiai žmonių. „Gatvės muzikos diena“ – šventė, vienijanti visus, kalbančius universaliausią kalbą pasaulyje – muzikos kalbą. Muzikanto ir aktoriaus A. Mamontovo kvietimų profesionalūs muzikantai ir mėgėjai plūsteli į Vilniaus gatves, kiemus, skverus ir aikštes. Apsiginklavę įvairiausiais muzikos instrumentais jie groja roką, klasiką, džiazą, avangardą, folklorą, muša Afrikos ritmus. Tai diena, įtraukianti visus Lietuvos miestus ir miestelius į laisvos kūrybos, muzikantų ir visuomenės bendravimo šventę.

### Dizaino savaitė 2017

2017-05-01 / 07

2017 metų gegužės 1–7 dienomis vyks jau tradicija tapęs 12-asis festivalis DIZAINO SAVAITĖ. Festivalio renginiai šiais metais bursis šešiuose Lietuvos miestuose: Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose, Telšiuose bei Anykščiuose. DIZAINO SAVAITĖS atstovas Vilniaus mieste bei pagrindinis renginio organizatorius – asociacija „Dizaino forumas“.

**Parengė Dovydas Pranskūnas, II b**

### Vilniaus Gabijos gimnazijos laikraštis „GABIJOS BALSAS“

**Redaktoriai:** Jūratė Kalverš, Daiva Andriukaitienė, Laima Judita Bazienė | **Maketo autorė** Gabrielė Lauraitytė | **Viršelio autorė** Jolita Baranauskienė | **Korespondentai:** Ieva Dūdaitė, Evelina Strungytė, Goda Vileikytė, Mantas Mačionis, Agnė Matulionytė, Danilė Cibulskaitė, Saulė Lečickytė | **Fotografai:** Jolita Baranauskienė, Smiltė Jasiūnaitė, Emilija Turbaitė, Kotryna Pridotkaitė

**Laikraščio el. paštas:** gabijos.laikrastis@gmail.com