



GABIJOS BALSAS

2022 m. kovas–balandis Nr. 4

https://www.instagram.com/p/CaCh2ipAmUC/?utm_medium=copy_link



TURINYS

1 Įžanginis žodis

2 Velykų tradicijas prisimenant

3–4 Gastronomijos menas – Velykoms ir kasdienai

5 Vaistiniai augalai – ir sielai, ir kūnui

6–7 Psichologės – apie laimės receptus

8 Tarptautinė moters diena – atgyvena ar šiuolaikinė aktualija?

9 Apie aktoriaus profesiją

10–12 Skaitėme, skaitome ir – labai gali būti – vis dar skaitysime

13 Šokis – ne tik sportas...



Mielas Skaitytojau!

Sudėlioję visus numerio puslapius, pamatėme, kad šis leidinys tiesiog spinduliuoja pavasarį – tiek žodžiais, tiek vaizdais. Tai turbūt nėra atsitiktinumas – juk čia pat didžiosios pavasario šventės, o aplink pagaliau pilkos ir rusvos spalvos ima keistis į nedrąšias žalsvas, melšvas, gelsvas ar rausvas. Lietų ir darganą ima keisti nors dar ir nekasdienė, bet vis tiek – jau saulės šiluma.

Nors šiame numeryje, be abejo, neišvengsime velykinių temų, bet tam tikri jų aspektai tarsi savaime integruoti į kasdienio gyvenimo rėmus – juk, pavyzdžiui, gastronomijos menas nebūtinai turi būti kuriamas tik švenčių metu, džiaugtis gyvenimu ir atskiras jo akimirkas kurti kaip meną reiktų siekti kasdien. Ko gero, kaip sako mūsų gimnazijos psichologės viename publikuojamų interviu, laimę daugeliui ir sudaro tokie maži, mieli, paprasti dalykai... Paties sukurtas konditerijos gaminys, profesinio polėkio akimirkų džiaugsmas (dėkui Dievui už tokias profesijas), skaitoma knyga (dažniausiai popierinė), sutinkami kasdienybėje žmonės (pagaliau ne virtualiame pasaulyje!). Kai apsižvalgai optimisto žvilgsniu, pamatai, kad kasdien tiek puikių dalykų nutinka ne tik kitiems, bet ir TAU. Norisi šį trumpą įžanginį žodį baigti psichologės Dovilės Židonienės mintimi, kad „žmogus renkasi, būti laimingam ar ne“. Taigi, jei jaučiamės laimingi, tai ir toliau puoselėkime šią būseną, jei ne – keiskime požiūrį, situacijas, gyvenimą.

Daug visiems pavasario šilumos, spalvų, garsų ir kvapų!

Redakcija

Šis tas apie Velykas ir... pyrago receptas

Velykos arba šventos Velykos, Kristaus prisikėlimas – viena seniausių ir svarbiausių krikščionių švenčių. Šiais metais jos švenčiamos balandžio 17 d. Nuo senų laikų yra išlikę nemažai Šv. Velykų tradicijų ir papročių, štai keli iš jų.

- Paskutinėmis dienomis prieš Velykas buvo gaminami įvairūs valgiai, tačiau tam tikslui reikėdavo šventos ugnies. Ją žmonės parsinešdavo į namus iš bažnyčios – šventoriuje liepsnodavo iš senų kryžių sukrautas pašventintas laužas. Ugnį žmonės nešdavosi užkūrę pintį, o ugniai prigesus ją pasukdavo virš galvos, kad tik neužgestų.
- Margučių marginimas – irgi didžiausia apeiga. Ji atėjusi iš seniausių laikų – juk archeologai dar Romos apylinkėse yra iškasę akmeninių senovės Romos gyventojų išraižytų kiaušinių. Romėnai tikėjo, kad viskas prasidėjo iš kiaušinio – visas mūsų pasaulis.
- Velykų staltiesė galėjo būti jau ne tik balta, kaip per Kūčias, o kokios nors pastelinės, pavasariškos spalvos.
- Per Velykas yra įprasta gaminti įvairiausių patiekalus ir vienas iš dažniau ruošiamų yra velykinis pyragas.

Siūlome vieną velykinio pyrago receptą.

INGREDIENTAI:

- 20 g sviesto
- 2 kiaušiniai
- 300 g pieno
- 2 v. š. saulėgrąžų aliejaus
- 1 žiupsnelio druskos
- 100 g cukraus
- 1 kg miltų
- 50 g mielių
- 3 kiaušinių tryniai

PARUOŠIMO BŪDAS

- 2 šaukštus cukraus, mieles ir truputį pašildyto 100 g pieno sumaišyti ir palaukti, kol pakils.
 - Pakilus mielėms, maišyti tešlą pyragui. Įmušti 2 kiaušinius ir 2 trynius, supilti likusį pieną, cukrų, miltus, druską ir aliejų. Viską gerai išmaišyti, išminkyti. Jei tešla limpa prie rankų, truputį įpilti miltų ar rankas patepti aliejumi. Minkyti, kol tešla nebelips prie rankų.
 - Ištepti sviestu indą, kuriame keps pyragas. Tolygiai paformuojant įdėti tešlą į formą. Pyrago viršų užtepti išplaktu kiaušinio tryniu.
 - Palaukti, kol pakils.
 - Pašauti kepti į įkaitintą orkaitę. Kepti apie 40 min. 200 laipsnių temperatūroje, vėliau dar 10–15 min. 180 laipsnių temperatūroje. Mediniu smeigtuku patikrinti kepinį, ar tešla nelimpa prie smeigtuko (smeigtukas turi būti sausas). Jei limpa, dar kelias minutes kepti.
 - Iškeptą pyragą 20–30 min. palikti išjungtoje orkaitėje.
- Gražių ir gardžių švenčių.





Gastronomijos menas – ant Velykų stalo ir kasdien

Kiekviena šventė neatsiejama nuo gastronomijos tradicijų, kurias šiais laikais dažnai pajvairina ir naujovės. Apie gastronomijos kaip meno pradžių Lietuvoje, velykines valgių tradicijas ir naujoves kalbamės su istorike ir gide, knygų autore Anželika Laužikiene.

Kokia yra balandžio pabaigoje organizuojamos Lietuvos gastronomijos savaitės prasmė, tikslas?

Gastronomijos savaitės tikslas – padėti pažinti aukštesnę maisto kultūrą, tendencijas ir restoranų šefų meistrystę, susipažinti su vietomis, kurios susijusios su mūsų gastronomijos istorija ir kultūra. Žinoma, ir pagyvinti gastrominio turizmo sektorių įvairesniais renginiais.

Kokią šalį galima laikyti gastronomijos meno lopšiu?

Išskirti vienos negalėčiau, nes šalys keitėsi pagal laikotarpius. Kai klestėjo Renesansas Italijoje, klestėjo ir jos virtuvė, kai baroko laikotarpiu iškilo Prancūzija – išgarsėjo ir prancūziška gastronomija ir t.t

Prancūzija nenustojo būti ir dabar tuo centru, bet šalia jos yra daug kitų šalių. Ji nebėra tokia dominuojanti, nors garsiosios „Michelin“ žvaigždutės, dalijamos nuo 1900 metų, sugalvotos prancūzų. Dabar geriausių pasaulio reitinguose dominuoja Ispanijos, JAV, Jungtinės Karalystės, Prancūzijos, Danijos, Italijos restoranai.

Kada gastronomijos menai skirti renginiai pradėti organizuoti Lietuvoje? Kada pradėta rengti Gastronomijos savaitė?

Šių metų balandžio 25 – gegužės 1 d. minima Gastronomijos savaitė bus jau vienuolikta. Dabar šios šventės rengiamos pavasarį ir rudenį.

- Gal žinote kokių nors įdomių faktų iš Lietuvos gastronomijos istorijos?

Labai platus klausimas ir todėl, nenorėdama per daug išsiplėsti, paminėsiu tik kelis man įdomesnius faktus. Ar žinojote, kad...

- vienas pirmųjų rašytinių „hamburkų“ paminėjimų Lietuvoje susijęs su Jonu Basanavičiumi, kuris, gyvendamas XX a. pr. Vilniuje, „Niškovskio“ viešbutyje, mėgo jomis vaišinti savo svečius;
- dar Pirmojo pasaulinio karo metu Lietuvoje mažai kas buvo girdėjęs apie kakavą ir vokiečių

kareiviams palikus jos maišus Suvalkijoje, Petro Klimo tėviškėje, vietinės moterėlės iš kakavos miltelių bandė kepti blynus ir virti kukulius, o tada labai stebėjosi, kodėl nieko neišeina iš tų keistų miltų...

- pirma rašytiniuose šaltiniuose paminėta kavinė Vilniuje buvo įsikūrusi Šv.Jonų gatvėje ir dokumentuose minima 1787 metais, kaip neteisėtai pardavinėjanti kavą...
- bulvės iki tarpukario laikų Lietuvoje buvo mažai vartojamos maistui ir pirmojoje lietuviškų receptų knygoje „Lietuvos gospadinė“ (1893 m.) jos visai nenurodomos. Nėra ten nė vieno patiekalo iš bulvių, tad nėra ir cepelinų, plokštainio, bulvinių blynų receptų;
- daugelis žalių daržovių į Lietuvą atkeliavo su Bona Sforca tik XVI a. ir keturių daržovių rinkinys (morka, saliero šaknis, petražolės šaknis ir poras) iki šių laikų kai kur vadinama „vloščyzna“, o lenkų kalboje „vlochi“ reiškia Italiją. Taigi šios daržovės pas mus paplito kartu su Italijos kultūra valdant Žygimantui Senajam;
- didikai Radvilos savo dvaruose turėdavo šiltnamius, taip vadinamas oranžerijas, kuriose užsiaugindavo egzotinių vaisių (citrinų, apelsinų, figų, granatų ir t.t) ir iš apelsinų žiedų net darė uogienes;
- pirmas „prancūziškų bulvyčių“ receptas užrašytas lietuvaitei, gyvenusiai Ukrainoje ir išleidusios receptų knygą „Bajoriškoji virėja“ jau 1857 metais;
- ne tik mes perimdavome patiekalus iš kitų šalių, bet ir pastarosios iš mūsų, dažnai kartu ir su lietuviškais jų pavadinimais. Pavyzdžiui, lietuviški lašiniai, spirgai, šaltanosiai, kumpis, skilandis, šiupinys.

Kokios Lietuvoje yra Velykų valgių tradicijos?

Tradicinis Velykų stalas neįsivaizduojamas be margučių. Ir tikrai nedaug šalių taip juos puošia, skirdami tiek laiko ir pastangų. Kitur velykiniai margučiai tai tiesiog viena spalva dažyti kiaušiniai be jokių pagražinimų. Kitas svarbus patiekalas, kuris valgomas su kiaušiniiais, tai krienai. Anksčiau juos net vadindavo „totoriška sunka“. Dar Velykoms būdavo daug mėsos patiekalų. Pavyzdžiui, signataro Jono Vileišio dukra Rita Vileišytė savo atsiminimų knygoje, aprašydama tarpukario laikų Velykų stalą tėvų namuose, mini didžiulį kumpį, kiaulės galvą, milžinišką kalakutą, paršiuko vyniotinį, pilnus krepšius bandelių su lašinukais, tortus ir pyragus, vadinamus mozūrėliais, taip pat ir šakotį, tuo metu vadintą *baumkuchenu*.

Iš saldžių patiekalų Velykų stalui dažniausiai keptavo įvairias „bobas“, kurios buvo šventinis patiekalas, nes jam pagaminti ne tik reikėjo specialių kepimo formų, sumanumo ir geros gospadinės, bet ir labai gerų, brangių produktų, tokių kaip kiaušinių tryniai, sviestas, cukrus, cukatai, razinos, kardamonas, muskatas, šafranas. Saldžių pyragų anuomet kasdien niekas nevalgėdavo, todėl tokia „boba“ buvo ypač vertinama ir gaminama tik šventėms.

Kokios Velykų valgių naujos tendencijos?

Velykų valgiai keičiasi, kaip ir mūsų kasdienis stalas. O Velykos iš religinės tampa labiau Pavasario švente. Anksčiau žmonės, ilgą Gavėnios laiką išpasninkavę, būdavo labai pasiilgę mėsos patiekalų. Todėl ir tradicinėse Velykų vaišėse dominavo mėsiški, riebiūs patiekalai, pavyzdžiui, šaltiena, keptas paršelis arba kiaulės galva su kiaušiniu dantyse, kumpiai keptos duonos tešloje ir t.t. Pyragai irgi buvo labai sotūs, su daug kiaušinių, sviesto, cukraus. Žinoma, vartodavo daug kiaušinių, kurių niekas kiekvieną dieną nevalgė, nes taupė šventėms. Ir kiaušinių ridenimas vaikams buvo ne tik žaidimas, bet ir geras būdas nemokamai gauti šių skanėstų, o gal net ir parnešti šeimai.

Dabar keičiasi ir kiaušinių marginimas. Žmonės turi daugybę buitinių prietaisų, bet vis tiek neturi laiko ir vietoj tradicinio kiaušinių marginimo vašku ar skutinėjimo juos papuošia plastikiniais lipdukais. Tai ne tik neekologiška, bet ir netradiciška.

Dar vienas Velykų stalo pokytis yra tas, kad ant jo dažnai būna šviežių vaisių ir daržovių, kurie tuo metu Lietuvoje neauga, nes dabar dauguma žmonių produktus perka prekybos centruose, bet ne iš vietinių ūkininkų. Taigi velykinis stalas tikrai keičiasi ir pirmosios gastronominės knygos lietuvių kalba autorė Liudvika Didžiulienė-Žmona, gyvenusi XIX pab.–XX a. pr., dabar pamačiusi mūsų stalą, labai stebėtusi.



Vaistažolės – ir grožis, ir nauda

Pavasaris – gamtos atbudimo laikas. Žalsvėjančioje gamtoje ieškome ne tik grožio, bet ir vitaminų, ir dažnai vaistų. Savo žiniomis apie augalų gydomąsias savybes sutiko pasidalinti mūsų žurnalistės Kamilės mama, šį tą radome ir kituose šaltiniuose.

Pelynas – ypatingu kartumu pasižymintis augalas, kuris puikiai padeda nuo žarnyno problemų bei infekcijų. Jo tinkamas vartojimas yra gana paprastas: išdžiovintus jo lapus tereikia užpilti vandeniu ir padarytą arbatą išgerti. Kadangi ji labai stipri, jos daug gerti tikrai nerekomenduojama. Užteks pusės stiklinės, kad jau būtų juntamas poveikis.

Pelyno nuoviru taip pat galima dezinfekuoti paviršius, plauti grindis. Kvapas, aišku, labai nemalonus, tačiau puikiai pravaldo erdvę.

Ugniažolė – geltonų žiedelių augalas, kurio vidus pilnas ryškiai geltono skysčio. Šis tepamas ant odos gali apmažinti niežėjimą, sukeltą uodų įkandimų arba dilgėlių „nudeginimų“. Taip pat galima skystį naudoti, kad užkirstumėte kelią spuogams. Žiemą galima išsausintus ugniažolės lapus užpilti vandeniu ir nuovirą taip pat tepti ant odos.

Kiaulpienės padeda gydyti kepenų ligas, diabetą, šlapimo takų infekcijas, aknę, gelta, vėžį ir anemiją. Jos stiprina kaulus, gražina odą, lieknina. Pienėse daug vitamino A, C, geležies ir kalcio, jos puikiai detoksikuoja organizmą.

Jonažolė – ypač daug sveikų medžiagų turinti žolė. Iš jos padaryta arbata sustiprina imunitetą visiems metams.

Čiobrelių nuoviras su medumi anksčiau buvo vienas populiariausių žiemos gėrimų – jis ramina ir sušildo, stiprina imunitetą. Vis dėlto kvapnasis čiobrelis yra kur kas daugiau nei švelni aromatinga žolėlė – jame yra gausybė mūsų organizmui naudingų vaistinių medžiagų. Štai kokių biologiškai veiklių komponentų esama čiobreliuose: eterinių aliejų, flavonoidų, organinių rūgščių, vitamino C... nenuostabu, kad ši vaistažolė mums labai naudinga – ji šalina toksinus iš organizmo, ramina, gerina virškinimą, mažina skrandžio spazmus, reguliuoja žarnyno mikroflorą. Čiobreliai taip pat atpalaiduoja ir padeda užmigti. Jie gali būti naudojami išoriškai (dedami kompresai, pilama į vonią) arba geriama.

Ar mums svarbu būti laimingiems?

Kovo pabaigoje minima Tarptautinė laimės diena. Pagaliau pasibaigus užsitęsusiai žiemai ir nusiėmus nuo veidų pandemines kaukes, ko gero, širdyse laimės padaugėjo. Tik ar šis jausmas priklauso nuo aplinkos sąlygų? Apie tai kalbėjomės su mūsų gimnazijos psichologėmis Greta Kacinauskaite-Ivanauskiene ir Dovile Židoniene.

1. Kas, Jūsų nuomone, yra laimė?

Psichologė Greta: Laimė yra daugialypis jausmas, kuris siejasi su visapuse žmogaus gerove ir pasitenkinimu savo gyvenimu. Laimė nėra jausmas su baigtiniu tašku, tai daugiau procesas, kurio metu judame vidinės pilnatvės link.

Psichologė Dovilė: Gebėjimas džiaugtis ir vertinti tai, kas esi pats ir kas yra aplink tave.

2. Kas padaro žmogų laimingą?

Psichologė Greta: Kiekvienas žmogus jaučiasi laimingas dėl skirtingų gyvenimo aspektų. Svarbu tai, kad žmogus nebūtinai turi laukti, kol jį kažin kas padarys laimingą. Valios pastangomis galime patys praktikuoti ir auginti laimės jausmą. Pastarąjį galima vystyti:

- galvojant apie tai, dėl ko gyvenime esame dėkingi,
- mokantis mintimis būti „čia ir dabar“ bei mėgautis akimirka,
- keičiant neigiamas mintis į pozityvesnes,
- išsikeliant protingus, realius, pasiekiamus tikslus kasdienėje veikloje bei gyvenime.

Psichologė Dovilė: Manau, kad žmogus renkasi būti laimingam ar ne. Jei renkiesi būti laimingas, tai tave džiugins ir paprastos kasdienės detalės, pvz., tik nuo tavęs asmeniškai priklauso, ar džiaugsiesi pavasarinės saulės šviesa, ar bambėsi, kad ji per daug ryški, akina ir nuo jos skauda akis.

Šioje vietoje labai svarbu suprasti, ką pats gali keisti, ko negali keisti ir gebėti viena nuo kito atskirti. Kai priimi atsakomybę už save, tada žinai, kas tau teikia laimės. Tai gali būti:

- bendravimas su artimaisiais ir draugais,
- maisto gaminimas ir mėgavimasis maistu,
- sportavimas ir fizinė veikla,
- kokybiškas poilsis (miegas, knygų skaitymas, muzikos klausymas ir pan.),
- naujų įgūdžių mokymasis (mokymasis groti instrumentu, meistrauti, megzti, siūti, tapyti ir pan.),
- rūpinimasis augintiniu ar augalais,
- naujų arba jau primirštų vietų lankymas, keliavimas,
- gero darymas kitiems, savanoriavimas,

3. Ar visi žmonės laimę supranta vienodai?

Psichologė Greta: Ne. Laimę suvokiame nevienodai dėl asmeninių skirtumų. Vienas gali jaustis laimingas padaręs karjerą, kitas keliaudamas po pasaulį, trečias išgarsėjęs ir būdamas dėmesio centre. Kiekvienas turime skirtingas nuostatas, kas yra vertinga ir kas kelia džiaugsmą, todėl ir kiekvieno laimės samprata yra skirtinga.

Psichologė Dovilė: Kadangi žmonės yra skirtingi, tai ir laimę supranta skirtingai. Tai gali būti susiję su asmenybės charakteriu, temperamentu ir ankstesnėmis patirtimis.

4. Kokia yra laimės svarba?

Psichologė Greta: Laimės patyrimas yra itin svarbus. Jis susijęs su gyvenimo prasmės pajautimu, geresniais gebėjimais spręsti problemas, geresniais pasiekimais asmeniniame ir akademiname gyvenime, tvirtesniais socialiniais ryšiais. Laimė lemia ir bendrą žmogaus sveikatą. Patirdami laimę stipriname savo imunitetą, tampame psichologiškai atsparesni, greičiau atsigauname po ligų ar psichologinių sunkumų.

Psichologė Dovilė: Laimė – vienas maloniausių jausmų, ne veltui ko nors linkėdami dažnai pridedame ir „linkiu laimės“. Svarbu ir tai, kad kai patiriame laimės jausmą, jaučiamės geri ir norime dalintis – norisi ir yra lengva džiuginti kitus, duoti nesitikint kažką gauti mainais.

Kuo daugiau laimingų žmonių aplink, tuo ir patys jaučiamės laimingesni. Taip nutinka dėl

- malonaus laimingo žmogaus elgesio, pvz., džiugaus pasisveikinimo, nuoširdžios šypsenos, noro pagelbėti,
- dėl mūsų smegenyse esančių veidrodinių neuronų, kurie veikia taip, kad daugiau ar mažiau esame linkę perimti kito žmogaus emocijas. Pvz., jei esi supykęs ar patiri nerimą, kalbėdamas su ramiu žmogumi ir pats nurimsti. Taip ir būdamas tarp laimingų žmonių, kalbėdamas su jais, gali pasijusti laimingesnis. Žinoma, yra situacijų, kai žmogus serga arba jo gyvenime yra ypač sunkus periodas, tada tą laimės jausmą, net ir norint, gali būti sunku „perduoti“.

Dėl to kartais sakoma, kad laimė yra užkrečiama. Tad smagu ir netgi skatintina kiekvienam būti laimės „nešiotoju“.

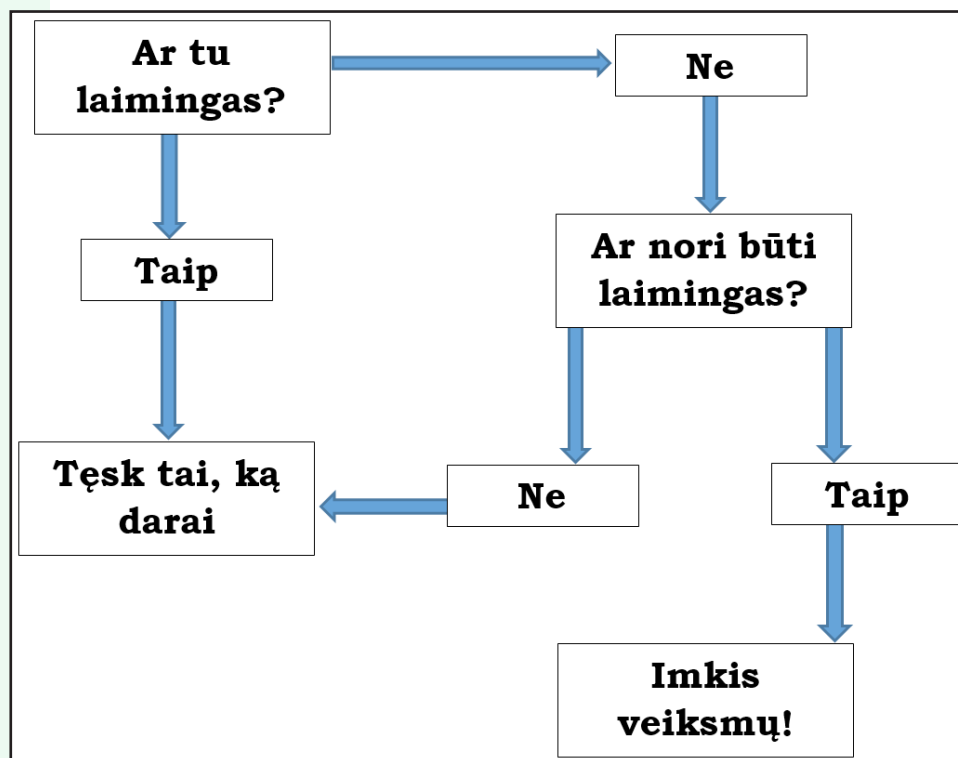
Taip pat mintimis apie savo laimės sampratą sutiko pasidalinti pora mūsų gimnazijos mokytojų.

Sigita Lagunavičienė: Man laimė yra labai paprasti dalykai, žemiški. Šeima, žmonės, esantys aplink, darbe, galimybė keliauti, išvykti, maži dalykai.

Laura Stašauskienė: Laimė man yra patys paprasčiausi dalykai. Laimė yra, kai visi artimiausi žmonės yra namuose, kai visus matau, kai nereikia skubėti į darbą ir girdžiu, kaip kažkas žiūri filmukus, kažkur loja šuo, o virtuvėje mama kepa blynus. Tai pats geriausias jausmas.

Kviečiame atidžiai išžiūrėti į psichologės Dovilės pridėtą schemą.

Parengė Liepa Samulionytė, Gildė Bugaitytė, II b





Tarptautinė moters diena – sovietinis relikvas ar šiuolaikinė aktualija?

Kiekvienais metais kovo 8 dieną Lietuvoje ir pasaulyje minima Tarptautinė moters diena. Visuomenėje vis pasigirsta nuomonių, kad ši diena tai sovietmečiu gimusi ir įtvirtinta šventė. Tai nėra tiesa. Moters dienos istorijos šaknys matomos dar XIX a. antrojoje pusėje. Tarptautinės moterų solidarumo dienos istorija prasidėjo moterų protestais dėl lengvesnių darbo sąlygų ir trumpesnių darbo valandų. Dabar jau tapusi komercine švente, ji pradėta minėti dar 1910 m., o šventės idėją pasiūlė moterų teisių aktyvistė Klara Cetkin.

Norėdami išsiaiškinti Gabijos gimnazijos merginų požiūrį į šią šventę, uždavėme joms kelis klausimus.

Ar Jums svarbu sulaukti dėmesio kovo 8 dieną, ar to nesureikšminate?

Atėnė, II a: Aišku, kad svarbu, manau, kiekviena moteriškos lyties atstovė nori ir laukia to dėmesio, jis mums ypatingas, nes leidžia mums pajusti savo moterišką grožį bei svarbumą.

Sandra, III F: Sulaukti dėmesio Kovo 8-ąją man nėra itin svarbu, tačiau visgi manau, jog būtina šią dieną paminėti. Man svarbiausia tai padaryti prisimenant ne tik šios dienos, bet ir apskritai moterų, jų kovų už lygias teises bei galimybes istoriją. Be to, manau, kad tai puiki diena sužinoti ką nors naujo, pavyzdžiui, apie kardinaliai žmonijos istorijos tėkmę pakeitusias moteris, apie kurias retai užsimenama vadovėliuose ar pamokų metu.

Kaip manote, ar Vakarų pasaulyje Moterų solidarumo diena yra svarbi šventė, ar labiau išsivysiose šalyse moterų teisės nebėra pažeidžiamos ir todėl ši diena nebėra aktuali ?

Atėnė: Manau, visur ji yra aktuali, bet, žinoma, labiau išsivysčiusiose šalyse visad bus svarbesnė, nes ten moterys jau supranta vertybes kitaip, mato moterį kaip kitokį, naujai nutapytą paveikslą. Tad minėdami, nepamiršdami Moters dienos galime padėti ir kitų, mažiau išsivysusių šalių moterims kovoti už save ir savo teises.

Sandra: Manau, kad Vakarų pasaulyje, kaip ir kitose pasaulio dalyse, Moterų solidarumo diena yra ir turėtų išlikti itin svarbi šventė. Būtina prisiminti, kad šios dienos istorija prasidėjo 1910-aisiais Kopenhagoje, Vakarų mieste, ir ligi šiol minima įvairiausiais būdais – nuo gėlių dovanojimo ir „Google“ logotipo pakeitimo iki tarptautinių paskaitų bei diskusijų apie moterų istoriją ir dabartinę padėtį, todėl išlieka svarbu įvairiais būdais parodyti solidarumą.

Esu daug diskutavusi apie tai, ar labiau išsivysčiusiose šalyse nebėra pažeidžiamos moterų teisės ir vyrauja visiška lyčių lygybė, tad remdamasi ne vien savo nuomone, bet ir patikimais informacijos šaltiniais, galiu drąsiai teigti, jog moterų teisių pažeidimai vis dar vyksta. Be to, egzistuoja daug stereotipų, skirtingas požiūris į vyrus ir moteris, todėl net jei šiuolaikiniai įstatymai nebūtų pažeidžiami, vis dar trūktų socialinio teisingumo. Geriausias to pavyzdys – Jungtinės Amerikos Valstijos, kuriose nėra mokamų motinystės atostogų, o apie mokamas tėvystės atostogas beveik neužsimenama, nors tai padėtų visiems šeimos nariams. Taigi, nors dažnai išgirstame, kad ir Lietuva, ir likęs pasaulis jau itin pasistūmėjo į priekį kalbant apie moterų teises, tad nebereikia jokio feminizmo ir jokių maištininkų ar maištininkų, ir kartais net pradedame tuo tikėti, visgi svarbu nepamiršti, kad dar turime nueiti ilgą kelią iki visiško faktinės lyčių lygybės Lietuvoje bei pasaulyje užtikrinimo.

Parengė Adrija Subačiūtė, II c

Tarptautinei teatro dienai – apie aktorius profesiją

Aktorius – tai profesija, apgaubta mistikos skraiste. Galbūt todėl, kad ne visi gali ir geba tokį darbą dirbti. Koks aktorius darbas Lietuvoje? Apie tai kalbėjomės su jauna aktore Auguste Ona Simulynaite, vaidinančia bent keliuose Vilniaus ir Kauno teatruose.

1. Gal prisimenate, kas paskatino tapti aktore? Ar tai buvo sena svajonė, ar anksčiau domino ir kitos profesijos?

Abu mano tėvai studijavo vaidybą, nors profesionaliais aktoriais taip ir netapo, tačiau jų meilė teatrui bei kinui pasiekė ir mane. Kai dar buvau visai mažytė, mama vadovavo jaunimo teatro būreliui, į kurį dažnai pasiimdavo ir mane. Sėdėdavau salėje ir stebėdavau arba lakstydavau per daug nekreipdama dėmesio į tai, kas vyksta scenoje, bet, matyt, tai vis tiek mane stipriai paveikė. Taip pat tėvai vesdavosi mane į spektaklius, dažniausiai suaugusiems, kur tarp žiūrovų būdavau vienintelis vaikas, bet man būdavo išties labai įdomu. Tad nors pati ikiaktorinio parengimo studijų LMTA, jokio teatro būrelio nebuvau lankiusi, kad būsiu aktore, supratau dar būdama vaikas. Ir labai džiaugiuosi, kad to sprendimo laikiausi:)

2. Kuo Jus sužavėjo aktorystė?

Galimybė išgyventi daug skirtingų gyvenimų. Kai kuri personažą, tu iš tiesų sukuri absoliučiai naują asmenį, su savitu mąstymu, savita pasaulėžiūra, istorija bei mintimis. Man tai atrodo nuostabus būdas pažinti žmogaus psichologiją ir ištyrinėti sąmonės bei pasąmonės gelmes.

3. Su kokiais sunkumais susiduria jauni aktoriai, kas sunkiausia studijuojant aktorystę?

Sunkiausia yra realybė.:) Vaidyboje, ypač teatre, labai nesunku panirti į kūrybos pasaulį, kuris dažnai atitraukia nuo buities, ir tai yra nuostabu. Tačiau prie tos buities neišvengiamai tenka sugrįžti. O darbo aktoriams Lietuvoje tikrai nėra daug. Tokia ta nemaloni tiesa, kuri kartais priverčia suabejoti pačia profesija, kartais savimi.

4. Kokių charakterio savybių reikalauja aktorius darbas?

Daug daug daug valios bei ištvermės, tiek psichologinės, tiek fizinės. Taip pat labai svarbu yra mokėti iš savęs pasijuokti ir nebijoti klysti.

5. Gal turite vieną labiausiai įsiminusį vaidmenį? Jei taip, kodėl jis taip įsiminė?

Turbūt tai būtų paskutinis mano kurtas vaidmuo – Polina Andrejevna spektaklyje „Žuvėdra“, statytame pagal A. Čechovo pjesę (režisierius Jokūbas Brazys). Nors vaidmuo nepagrindinis, spektaklį kūrėme su kurso draugais, ir tai iki šiol tebėra vienas smagiausių patirtų kūrybinių procesų.

6. Kai kurie žmonės turbūt galvoja, kad aktorius darbas gana lengvas. Ar iš tiesų taip?

Tikrai ne. Nesu iš tų, kurie idealizuoja aktorius profesiją, tačiau idėja, kad šis darbas yra lengvas – netiesa. Galų gale, tai yra mūsų darbas, kuris reikalauja daug laiko, sveikatos bei atsidavimo.

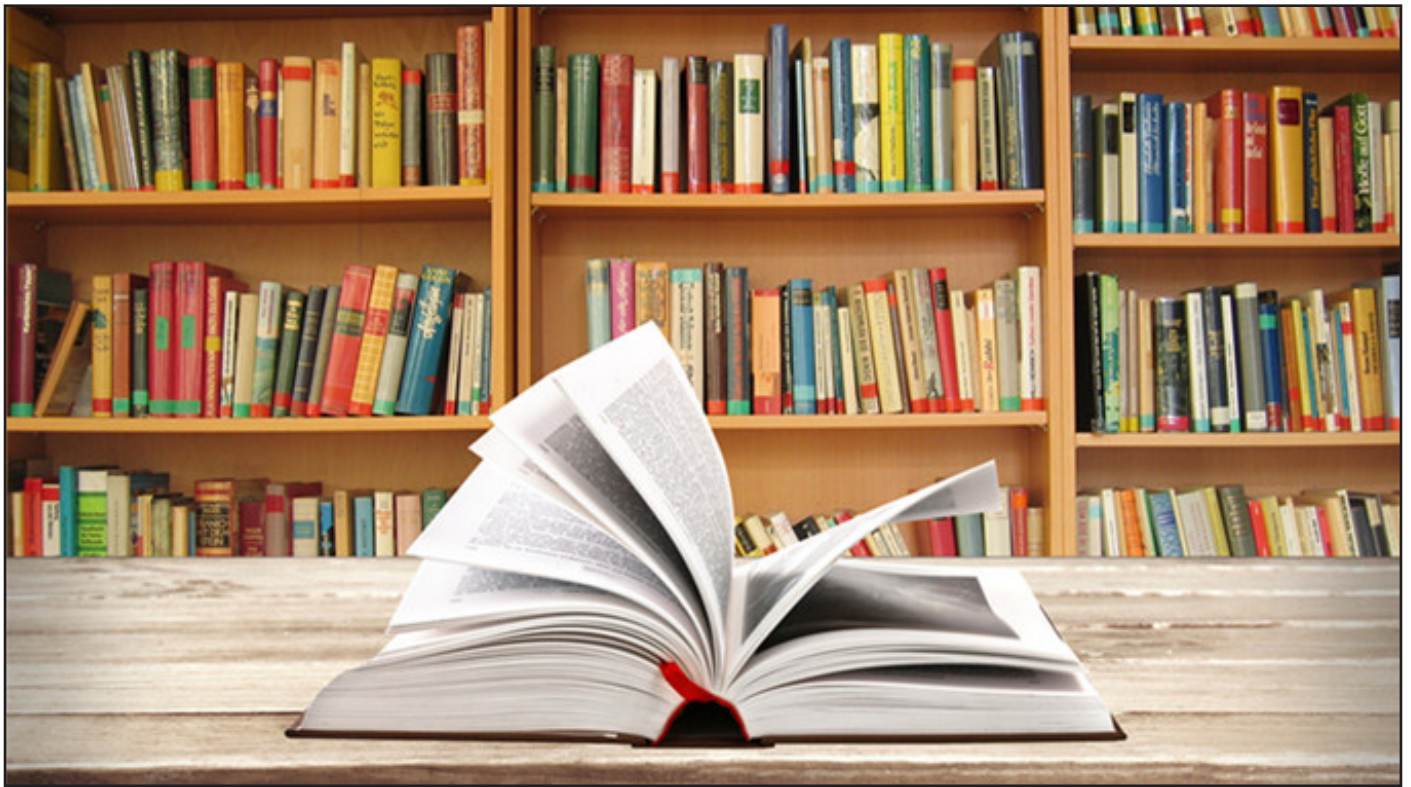
7. Kokie aktoriai Jus įkvepia, ką laikote savo autoritetu?

Labai žaviuosi savo dėstytojomis Viktorija Kuodyte, Nele Savičenko, taip pat savo kolegomis bei kurso draugais, jie mane labai įkvepia.

8. Ko palinkėtumėte visiems skaitytojams, kurie svajoja apie aktorius / aktorės karjerą?

Kryptingai siekti šio tikslo, daug skaityti bei domėtis visomis meno sritimis, naujovėmis, tačiau visada ieškoti lengvumo!





Pasaulinei knygos dienai – interviu apie knygas ir skaitytojus

Artėjant Pasaulinei knygos dienai (balandžio 23 d.) apie knygas ir jas skaitančiuosius pakalbinome Vilniaus apskrities Adomo Mickevičiaus viešosios bibliotekos komunikacijos specialistę Donatą Baniūniene. Specialistė ne tik atsakė į mūsų klausimus, bet ir supažindino su įdomiais literatūros pasaulio faktais.

Ar Adomo Mickevičiaus biblioteka mini Pasaulinę knygos dieną?

Balandžio 23-ąją daugiau kaip 100 pasaulio valstybių švenčia Pasaulinę knygos ir autorių teisių dieną. Jungtinių Tautų organizacijos sprendimu ši diena švenčiama nuo 1995-ųjų metų. Jos tikslas – skatinti skaitymą, leidybą, atkreipti dėmesį į autorių teisių apsaugą. Balandžio 23-ioji pasirinkta neatsitiktinai, nes būtent šią dieną mirė trys literatūros šedevrų meistrai: Migelis de Servantesas, Viljamas Šekspyras ir Garcilaso de la Vega. Įdomu, kad balandžio 23-ąją yra gimę Morisas Driuonas, Vladimiras Nabokovas, kiti rašytojai. Idėja minėti šią dieną gimė Ispanijoje.

Būtent šią dieną tradiciškai prasideda ir iki balandžio 29 dienos vyksta Nacionalinė Lietuvos bibliotekų savaitė, kurios metu bibliotekose vyksta daug šiai progai skirtų veiklų. Šių metų Nacionalinės Lietuvos bibliotekų savaitės tema – „Tviri biblioteka“.

Vilniaus apskrities Adomo Mickevičiaus bibliotekoje per Bibliotekų savaitę taip pat vyks šiai progai skirtų renginių.

Kokios knygos yra populiariausios tarp paauglių?

Vilniaus apskrities Adomo Mickevičiaus viešosios bibliotekos Vaikų biblioteka kasmet sudaro populiariausių knygų sąrašus. Štai 2021 metais 6–10 klasių moksleivių populiariausių knygų dešimtukas mūsų bibliotekoje:

„Haris Poteris“ (knygų serija)

„Mažasis princas“

„Žvalgo mokinys“ (knygų serija)

„Dienoraštis“

„Tarp pilkų debesų“

„Tiltas į Terabitiją“

„Rugiuose prie bedugnės“

„Achilo giesmė“

„Drugeliai virš bedugnės“

„Hobitas“

Kokio formato knygos yra labiau skaitomos – popierinės ar skaitmeninės?

Kadangi Vilniaus apskrities Adomo Mickevičiaus viešoji biblioteka neturi elektroninių knygų katalogo, negaliu atsakyti į jūsų klausimą. Bet galiu pasakyti, kad savo bibliotekoje mes į namus skoliname ne tik knygas, žurnalus, bet ir įvairias medijas (vinilo plokštelės, filmai, muzika ir pan.), taip pat stalo žaidimus. Stalo žaidimų populiarumas bibliotekoje nuolat auga. Vaikai, jaunimas ir šeimos mėgsta išbandyti įvairius stalo žaidimus. Jų bibliotekoje turime daugiau kaip 100 pavadinimų. Jeigu neišbandėte šios paslaugos, ateikite į biblioteką ir parsineškite namo išbandyti kokį nors stalo žaidimą.

Kokio amžiaus žmonės dažniausi bibliotekos lankytojai?

Vilniaus apskrities Adomo Mickevičiaus viešoji biblioteka yra VIEŠOJI, tai reiškia, kad ji skirta visoms amžiaus grupėms – nuo...iki. Bibliotekose apsilanko panašus kiekis tiek vaikų iki 18 metų, tiek senjorų, tiek ir darbingo amžiaus žmonių.

Mūsų bibliotekoje lankytojai ne tik skaito knygas ar žurnalus, bet ir dalyvauja kitose bibliotekos veiklose – lanko parodas, dalyvauja renginiuose bei edukacijose. Pavyzdžiui, turime Kūrybos laboratoriją, kurioje edukatoriai padeda atėjusiems išmokti programuoti, valdyti dronus, spausdinti 3D spausdintuvu ir išbandyti virtualios realybės įrenginį. Šios paminėtos veiklos į biblioteką atvilioja daug vaikų, paauglių ir jaunų žmonių.

Kaip manote, ar audioknygų klausymą galima pavadinti knygų skaitymu?

Audioknygų (garsinių knygų) klausoma, o įprastos, spausdintos knygos yra skaitomos. Negalima sakyti, kad vienos jų yra „geresnės“ už kitas. Visos legalios knygų pažinimo formos yra vienodai geros. Kai kuriais atvejais garsinės knygos yra tikras išsigelbėjimas. Pavyzdžiui, tada, kai žmogus negali ar jam per sunku skaityti įprastą knygą. Jeigu žmogus prastai mato, jeigu jam diagnozuota disleksija, autizmo spektro sutrikimas ar yra kitos diagnozės, trukdančios skaityti, tuomet garsinės knygos yra vienintelė išeitis. Visus, kurie negali skaityti įprastos knygos, kviečiame rinktis garsinę knygą ar žurnalą! Yra Lietuvos aklųjų bibliotekos virtuali biblioteka ELVIS, kurioje rasite tūkstančių pavadinimų populiarių įgarsintų leidinių. Labai svarbu, kad šioje bibliotekoje yra dauguma įgarsintų knygų, kurias reikia perskaityti pagal mokyklos programą. Taigi, jei pažįstate draugą, kuriems sunku skaityti spausdintas knygas, pasiūlykite jiems pasidomėti ELVIS biblioteka.

Ko galėtumėte palinkėti skaitytojams?

Linkime turėti svajonių, nes jos yra visa ko pradžia. Būkite drąsūs, smalsūs, kūrybiški. Ir atminkite – Vilniaus apskrities Adomo Mickevičiaus viešosios bibliotekos durys visada Jums atviros.

Parengė Radvilė Leiputė, I b



Vilniaus Gabijos progimnazijos bibliotekos darbuotoja: „...linkiu susidraugauti ir augti su knyga“

Balandžio pradžioje minima Tarptautinė vaikiškos knygos diena. Apie mokinių skaitomas knygas, skaitymo tendencijas kalbėjomės su Gabijos progimnazijos bibliotekos darbuotoja Aida Klevinskiene.

Ar Vilniaus Gabijos progimnazijos biblioteka mini Tarptautinę vaikiškos knygos dieną?

Tarptautinę vaikų knygos dieną linkime vieni kitiems įdomių knygų ir kartu prisimename, kad ir knygos turi savo gimtadienius. Mokyklos bibliotekoje rengiame apžvalginę tokių knygų, parodą: https://gabijos-prog.lt/knygu_gimtadieniai.html

Kokios knygos yra populiariausios tarp mokyklos pradinukų ir vyresnių mokinių?

Pradinių klasių mokiniai mieliausiai renkasi naujas, spalvingas knygas. Mėgstamiausios knygos – apie gyvūnus. Vyresnių klasių mokiniai pirmenybę teikia programinei literatūrai.

Kokias knygas galbūt Jūs mokiniams galėtumėte rekomenduoti?

Mokiniams rekomenduojame „Metų knygos rinkimuose“ dalyvavusias lietuvių autorių vaikų literatūros kategorijos laimėtojas, vaikų literatūros klasikos knygas.

Kaip būtų galima įtikinti jaunuolius, kad knygos yra svarbios jaunajai kartai?

Įtikinti tikrai nereikia, tik sudominti. Ir tai dažniausiai pavyksta.

Kaip manote, ar gali būti taip, kad ateityje žmonės nebeskaitys knygų?

Jau daug metų girdime šį nerimą, kad knygų nebeskaitys, bet knygos tebėra populiarios, skaitomos ir reikalingos.

Ko norėtumėte palinkėti jaunesiems skaitytojams?

Jaunesiems skaitytojams linkiu susidraugauti ir augti su knyga.

„Šokis išlaisvina...“

Tarptautinė šokio diena, balandžio 29-oji, švenčiama nuo 1982 metų. Šios dienos proga pakalbinome kelias šokių studijos „7 mūzos“ šokėjas, jau kurį laiką užsiimančias šia įdomia veikla.

Klausimai:

1. Kaip aplinkiniai reaguoja i jūsų pasirinktą pomėgį?
2. Kodėl nusprendėte rinktis šokius, o ne kitokią veiklą?
3. Kada tuo susidomėjote?
4. Ar planuojate su šokiais sieti savo ateitį?

1. Rugilė: Mano šeima džiaugiasi, kad atradau tai, kas man iš visos širdies patinka. Draugai į tai reaguja neutraliai.

Roberta: Šeima labai teigiamai reaguoja, džiaugiasi, kad stiprėju fiziškai, kad esu patenkinta savo pasirinktu sportu. Turiu ir draugių, kurios lanko šokius, tad visoms tai atrodo puikus hobis, jos palaiko šį mano pasirinkimą.

Vaiva: Jiems dažniausiai patinka mano pasirinkimas, kartais gaunu nusiskundimų iš draugų, kad neturiu laiko jiems, bet labiau juoko forma, tad nuomonės pozityvios

2. Rugilė: Šokis išlaisvina, šokiu galima atskleisti istorijas, emocijas ir viską, ko kokiame nors, pvz., krepšinyje neperteiksi. Tai menas.

Roberta: Nusprendžiau rinktis, nes tai pasirodė nenuobodus, nemonotoniškas sportas, turintis ir meninį (ne tik sportinį) aspektą.

Vaiva: Nelabai pati rinkausi, tėvai antroje klasėje atvedė šokti ir kažkaip prilipo.

3. Rugilė: Nuo pat mažens lankiau meninę gimnastiką, vėliau baletą, o dabar jau šiuolaikinį šokį.

Roberta: Susidomėjau šeštoje klasėje, kai į šokius ateiti pasiūlė viena draugė. Nors ir vaikystėje yra tekę šokti, bet tada šokio nemėgau, todėl manau, kad noras šokti atsirado šeštoje klasėje.

Vaiva: Turbūt, kai buvau 7 metų, bet pradėjau kažką apie tai suprasti tikriausiai 12 metų.

4. Rugilė: Planuoju šokių pamokas tęsti, bet neplanuoju sieti savo ateities su šokiu.

Roberta: Rimtai ateities su šokiu sieti neplanuoju, bet manau, kad tai išliks mano gyvenimo dalimi, hobiu.

Vaiva: Nežinau, manau, tai visada liks mano hobiu ir galimybe atitrūkti nuo tikro pasaulio, bet kaip bus su ateitimi, pažiūrėsime.

Parengė Emilija Stankauskaitė, Neringa Kelertaitė, II c

Vilniaus Gabijos gimnazijos laikraštis „GABIJOS BALSAS“

Redaktorai: Jūratė Kalverš, Daiva Andriukaitienė

Korespondentai: Gildė Bugaitytė, Neringa Kelertaitė, Radvilė Leiputė, Agnė Matulionytė, Emilija Stankauskaitė, Adrija Subačiūtė, Otilija Smelevičiūtė, Liepa Samulionytė, Kamilė Šimaitė
Laikraščio el. paštas: gabijos.laikrastis@gmail.com