



Tu – ne vienas

Nr. 230

Redaktorė
Nicolė VAVINSKAITĖ
Pavaduotoja
Aistė ŠAKALYTĖ

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

„Tu – ne vienas“ galite skaityti internete www.zarasai.lt, laiškus siųsti laikrastis@zarkrastas.lt

JAUNIMO LAIKRAŠTIS LEIDŽIAMAS KIEKVIENO MĖNESIO PIRMĄ PENKTADIENĮ

Redaktorės ŽODIS



Mielieji skaitytojai, susitinkame jau 2018-aisiais! Praėjus laukiamiausioms, gražiausioms ir jaukiausioms metų šventėms vėl visi kibsimė į darbą.

Šis laikotarpis buvo stebkinas, nes visi dažniau šypsojomės, dažniau dėkojome, dažniau išardavome „Aš tave myliu“, dažniau būdavome geranoriški, rasdavome daugiau laiko pabūti su draugais ar artimaisiais... Kaip būtų gražu, jei to laikytumėmės visus metus!

Kodėl taip negalėtų būti kasdien, o ne tik per Kalėdas? Netgi ir padovanoti kokią rankų darbo smulkmenėlę galima be jokios progos, tiesiog norint praskaidrinti artimam žmogui dieną... Juk būtų taip gera! Tad nepamirškime ir po švenčių išlikti tais pačiais geraširdžiais, dosniais, nuoširdžiais žmonėmis, nepamirškime į rutiną ir neužmirškime mažų smulkmenų, kurios ir padaro mūsų gyvenimą gražu!

Naujųjų metų išvakarėse daugelis pasižadėjome sau kitais metais būti geresniais, užsibrėžėme naujus tikslus ir iššūkius. Manau, kad tai puiki tradicija, kuri paskatina naujus metus pradėti su didžiule motyvacija ir jėga, tačiau svarbiausia – tų pasižadėjimų laikytis, kad planai neliuktų tik planais! Būtent to ir noriu palinkėti sau ir visiems – kantriai siekime savo naujametinių pažadų išsipildymo! Na, o tie, kurie sau nieko neprisizadėjo – dar nevelu!

Pačių laimingiausių, palankiausių ir sėkmingiausių ŠUNS metų!!!

Nicolė VAVINSKAITĖ

„Tunevieniukų“ Kalėdos

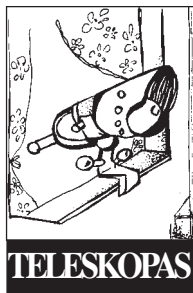


Danutės PULOKAITĖS nuotraukoje – „Tu – ne vienas“ komanda su Kalėdų seneliu.

Kalėdos – šeimos šventė, o mūsų mažas „Tu – ne vienas“ kolektyvas – tikrų tikriausia šeima, kurią sušildo šypsenos ir juokas.

Šiomet mūsų kalėdinis vakarėlis laikraščio „Zarasų kraštas“ redakcijoje buvo tarp didelio rato naujų ir jau ne pirmas Kalėdas taip švenčiančių jaunimo laikraščio redakcinės kolegijos narių. Visus nudžiugino netikėtai apsilankęs Kalėdų senis su didžiule krūva dovanų, sušildė mūsų pačių su meile gamintą įvairiausių patiekalų! Žaidėme stalo žaidimus, daug juokėmės ir linkėjome vienas kitam svajonių išsipildymo, tikslų siekimo, kūrybiškumo ir pozityvumo! Mūsų svajonė – kad pasaulis taptų geresnis ir gražesnis nei šiandien. Ir tikrai žinome, ką daryti – ogi pradėti nuo savęs! To linkime ir Jums, mieli skaitytojai!

Aistė ŠAKALYTĖ



TELESKOPAS

Ernestas ŠALTYS: niekas negimė mokėdamas...

Drąsus, ryžtingas ir pasitikintis savimi... Šie epitetai apibūdina gimnazistą Ernestą ŠALTĮ, Jaunimo Europos komandos (JEK) narį, kuris pasižymi puikiais organizaciniais gebėjimais ir per pastarąjį laiką surengė nemažai renginių, skirtų Zarasų jaunimui. Ir, kaip patikino pats Ernestas, tai tikrai pradžia jo dvejų metų kadencijos JEK, todėl tikrai dar sulauksime įdomių veiklų.

Taigi ir kalbiname Ernestą – aktyvų jaunuolį, nuoširdų žmogų, įdomų pašnekovą.

– Kas Tave paragino, paskatino prisijungti prie Jaunimo Europos komandos?

– Iš tikrųjų niekas manęs neragino. Pats kartą Facebook'e pastebėjau Lietuvos Europos komisijos atstovybės skelbimą, kad ieškoma naujų JEK narių. Pirmą kartą užmetęs akį lyg ir susidomėjau, bet pasakiau sau „ne“, tačiau po kurio laiko vėl perskaitęs šį skelbimą pamaniau – gal ir verta pabandyti užsiregistruoti, kas bus tas. Labai nustebau, kai pamačiau, kad įveikiau pirmą atrankos turą, kuriame, jei neklystu, registravosi apie 140 žmonių, ir esu kviečiamas dalyvauti antrame ture. Abejojau, ar verta dalyvauti toliau, nes sąlygose buvo nurodyta, jog komandos narys turės per metus suorganizuoti 12 renginių, o tai tikrai daug. Svarbiau, ar tikrai sugebėsiu tai padaryti. Visgi sudalyvavau. Nusiuntęs parengtą video po kelių dienų sužinojau, kad esu atrinktųjų sąrašė.

– Ar tarsi su kuo nors, priimdamas sprendimą dalyvauti atrankoje, ar buvo žmonių, kurie Tave palaikė?

– Klausiau draugų nuomonės, ar verta dalyvauti. Jie pritarė, kad reikia bandyti, kad yra šansų patekti. Pasitariau su Zarasų jauni-

mo reikalų koordinatorė Aksana Vorobjova, kuri taip pat skatino dalyvauti. Na, ir nusprendžiau pamėginti.

– Kaip Tau sekasi organizuoti renginius?

– Nepasakyčiau, kad tai vyksta itin lengvai. Man visą laiką reikia kažkokios pagalbos, einu konsultuotis pas kitus, bet galbūt tai ir yra organizavimo dalis. Mano nuomone, galutinis rezultatas nenuvilia ir išsina tikrai verti dėmesio renginiai.

– Kas ir kaip Tau padeda organizuoti renginius?

– Dabar aktyviai bendradarbiauju su Zarasų viešosios bibliotekos direktorės pavaduotoja Jolanta Lementauskiene. Ji man padeda patardama, kur ir kaip rengti renginį. Esu patikimas, kad turėsiu reikalingų priemonių ir galbūt net vaišių svečiams bei dalyviams. Žinoma, labai padeda Aksana Vorobjova. Į ją kreipiuosi pagalbos dėl viešinimo, kvietimų, taip pat ji tvarko visus oficialiuosius dalykus, dokumentaciją. Be šių žmonių pagalbos vargu ar galėčiau surengti kažką vertingo.

– Ar esi patenkintas tuo, kuo užsiimi?

– Tikrai taip. Nors, kaip ir minėjau, pradžioje buvo abejonių bei baimių, tačiau dabar labai džiau-

giuos, kad įstojau į JEK. Čia susibūrė šauniai ir aktyviausi Lietuvos jaunuoliai, su kuriais malonu bendradarbiauti ir į kuriuos, žinau, visada galiu kreiptis pagalbos. Apkritai esame svajonių komanda (šypsosi).

– Kiek laiko trunka vieno renginio organizavimas? Ar tai netrukdo mokslams?

– Nepasakyčiau, kad daug. Paskutinį iš renginių – „Eurodebatas“ – kartu su Europos Jaunimo komanda pradėjome organizuoti nuo spalio vidurio, o po mėnesio jis jau įvyko. O dėl mokslų... Tai jie man niekada netrukdo, jei atvirai, tai jie lieka paskutinėj vietoj...

– Ar tai, kuo dabar užsiimi, norėtum sieti su savo tolimesniu gyvenimu baigęs gimnaziją?

– To, kuo užsiimu dabar, nelaukau hobi ar darbu. Greičiau tai kažkas tarp jų. Tikrai nebijočiau sieti savo gyvenimo su tokia veikla, bet nemanau, kad norėčiau, nes iš tikrųjų esu labiau suinteresuotas informatika ir tikiuosi su ja sieti tolimesnį gyvenimą.

– Ko palinkėtum Zarasų jaunimui?

– Jaunimui norėčiau palinkėti būti ryžtingesniems ir niekada nesaikyti „ne“, „bijau“, „nemoku“. Niekas

negimė mokėdamas. Svarbu „perlipti per save“, pasakyti „taip“, net jei dar nežinai, kam „pasirašai“, kaip tai buvo man. Nors ir nežinai, kaip tai daryti, – bandyk, dalyvauk. Tik taip įmanoma kažko pasiekti. O jeigu sėdėsi pasislėpęs savo kambaryje, tai niekas apie tave nesužinos ir vargu ar turėsi smagų ir įdomų gyvenimą.

– Jau suorganizavai bene šešis renginius. Tiek aš, tiek visa „Tu – ne vienas“ komanda linkime pasiekti reikalaujamą renginių dyviltuką. Sėkmės Tau! Tuo pačiu visam Zarasų jaunimui linkime įsi-



skaityti į Ernesto žodžius, paklausti jo patarimo būti aktyvesniems, drąsesniems, smalsesniems.

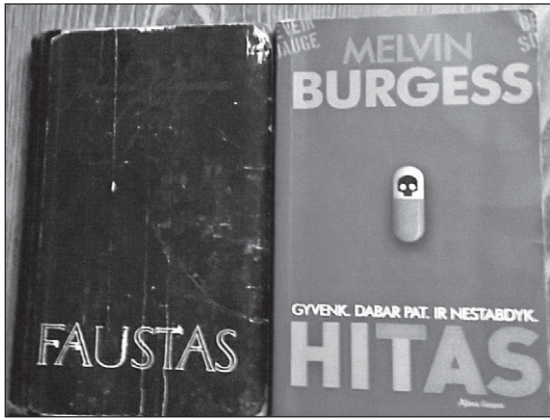
Kalbino ir parengė Paula DŽACHIJA



Nuotraukos iš asmeninio Ernesto nuotraukų archyvo.

Kviečiame padiskutuoti!

Šiuolaikinis žmogus – senovinė literatūra?



Šiais laikais vis dažniau girdime diskusijų dėl dabartinės švietimo sistemos (ne)veiksmingumo ir būtinybės ją atnaujinti.

Tik kažkodėl ne daugi kalbama ir apie privalomas literatūros sąrašą, kurį, mudviečių su Paula įsitikinimu, būtina ne tik pakoreguoti, bet iš esmės pakeisti. Ir mums, manome, pritaras nemaža dalis (jei ne dauguma) aukštesniųjų klasių mokinių.

Nagrinėjamų kūrinių sąrašas labai svarbus. Į jį remiasi visos literatūrinės žinios, nuo to priklauso egzamino rezultatai. Tačiau kaip jaunimas gali detaliai mokytis, gilintis, suprasti ir do-

mėtis šiomis dienomis jau nebeaktualiais kūriniams, kurių jau nebepritaikysiu šiuolaikiniame gyvenime?

Mūsų nuomone, žinoti nusipelnčius autorius, klasikus ir jų šedevrus yra svarbu norint būti išsilavinusiu ir apsišvietusiu žmogumi, tačiau užtektų bendro išmanymo apie juos ir jų parašytus kūrinius, o ne detalaus gilinimosi į juos metų metus. Kai mokytojai yra išsprauti į švietimo sistemos parengtus rėmus ir turi dėstyti tai, kas nurodyta, o mokiniams tai nebeįdomu ir nuobodu – kyla konfliktas. Yra sudaręs stereotipas, kad jauni žmonės vis mažiau skaito knygų, tačiau tai netiesa. Jaunimas tikrai daug skaito, tačiau jie renkasi tai, kas jiems yra patrauklu, aktualu, naujoviška ir atitinka šių dienų realybę, kad galėtų pasisemti naudingos informacijos ir pritaikyti ją savo gyvenime. Taip, K. Donelaičio „Metai“ savo laiku turėjo milžinišką populiarumą, nes tai atspindėjo tų lai-

kų gyvenimą, tačiau ką iš šio kūrinio sau galėtų pritaikyti šiuolaikinis jaunimas?

Mūsų nuomone, švietimo sistemos sudarinėtojai turėtų atsižvelgti į mokinių poreikius ir atnaujinti literatūros programą įtraukiant į ją tokius šiais laikais populiarius autorius, kaip J. K. Rowling, Melvin Burgess, Kevin Brooks, Rūta Šepetys, Kristina Sabaliauskaitė, Alvydas Šlepikas ir kitus. Senasis privalomų kūrinių sąrašas mokinius iš karto nučiaikina neigiamai. „Išlaisvinus“ mokinius nuo tokio privalomo pasenusios literatūros sąrašo jie laisviau, aiškiau ir geriau dėstytojų savo mintis, remdamiesi tuo, kas aktualu šiandien, o ne kas buvo prieš šimtmečius.

Ar jūs manote kitaip? Kviečiame apie tai padiskutuoti tiek mokinius, tiek ir mokytojus.

**Paula DŽACHIJA
ir Nikolė VAVINSKAITĖ
Nicolės VAVINSKAITĖS
nuotr.**



Rožė

Kaži kada, jau gal dvylika metų atgal, prosenelė nusivedė mane į gėlyną. Pasodinus ant saulutėmis apžėlusios ežios paklotos antklodės klestelėjo šalia ir senų papratimų ėmė pasakoti apie savo jaunystę, tarpukario laikus, skurdų pokarį, Stalino įsakus padegti kolūkiečiams savo sodybas.

– Nene, o iš kur tavo rožė? – nutraukiau jos pasakojimą, mašliai pažvelgęs į seną seną rožę, vešliai išsikerojusią gėlynų kampe.

Prosenelė atsiduso.

– Kaži kada tas buvo. Jauna buvau, ne tokia kaip dabar. Tiesa, aš savo metams ir dabar per jauną. Per stipri dar. Retas jaunuolis dabar pagali tiek, kiek aš. Ką jau kalbėt apie mano metų bobas – jau kapuose seniai atėjo laikas būt... Nu, bet ką aš čia... Šitą rožę gavau, kai dvare kumečiavau. Ėjau kartą per sodą su dvaro skalbiniais ir sutikau pačią poniją, gėlynus apžiūrinčią. Ta ir sako: „Vanda, gal nori rožės? Maniškė senė per tris vietas ūglius išleido, vieną tau atskirsiu ir prie tvartų padėsiu. Kai eisi namo, pasiimk. Vis ne išmest...“ Taip ir parsirado ji. Po metų, karui prasidėjus, sovietai visą dvarą iki pamatų supleškino, o žiemai apsistoję iškirto ir laužuose sukūreno visas obelis, dar iš rudens nuganė ir išmindė ponios taip mylėtus gėlynus. Patys dvarininkai kažki kur Sibire pradingo, nė vienas negrįžo. Tik rožė beprimena tų rūmų didybę. Pranak, – šviesios prosenelės akyse staiga pasirodė ašaros, – kai numirsiu, atskirk va šitą gabalytį nuo krūmo ir parsivežk namo. Bus tau atsiminimas...

Siuvinėta nosine nusišluosčiusi ašaras Nenyte paėmė mane už rankos ir pasuko trobos link.

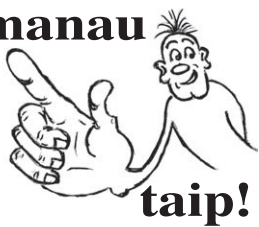
Prosenelė mirė tų pačių metų žiemą, visai nesikankinusi ir nesirgusi – infarktas naktį. Senutėlė vos spėjo suvaitoti ir užgeso. Taip ir pasibaigė jos gyvenimas. O rožės atžala dar ir dabar auga mano namų kieme. Kiekvieną birželį išskleisdama savo kruvino grožio žiedus primena senas prosenelės istorijas ir tykiai aiškina gyvenimo tęstinumą ir panašumą. Taip kad iki kito Pranuko...

Pranas GAIDAMAVIČIUS

Pranas GAIDAMAVIČIUS



Aš manau



Lyčių lygybė – tik afišoje?

Feminizmas – tai judėjimas, siekiantis sumažinti lytinę segregaciją pasaulyje. Daugeliui žodis „feministė“ girdėtas, bet mažai kas žino tikrąją jo prasmę. Kažkodėl daugumai mūsų tai asocijuojasi su feminacėmis moterėlėmis ir jų garsioju šūkiu „Visi vyrai – kiaulės“. Matydamas šią baisią situaciją nusprendžiau pasinaudodamas proga jus, mieli skaitytojai, paprotinti.

Visų pirma, keletas faktų, kodėl tas feminizmas dabartinei visuomenei reikalingas ir kodėl gi jis orientuotas daugiausia į moteris? Daugelis mūsų gali pagalvoti, jog dabar abi lytys gyvena vienodai: teisės deklaruojamos juk lygiai. Deja, kad ir kaip to norėtumė, šiandienos realijos nėra tokios jau linksmos... Sausas faktas – moterų atlyginimas darbe vidutiniškai yra trečdaliu mažesnis nuo tokias pačias pareigas užimančių vyrų. Neseniai per visą Lietuvą nuvilnijo neadekvatus Povilo Urbšio pasisakymas, jog nėščia moteris negali pateikti įstatymo projekto... Už uždaru durų netgi yra kalbama, jog jei darbdavys gali pasamdyti vyrą, o ne moterį, tai taip ir padarys. Lygios teisės, taip sakant...

Antra, ar žinote, jog feminizmas prasidėjo nuo sufraziščių kovos už moterų balso teisę? Kalbantiems, jog feministės sugėba tik rėkti, norėčiau pateikti dar 1907 metais išsakytą nuomonę: „Kas toliau? Moterų teismo rūmuose ar politikoje? ... Dabartiniam žmogui tai pasirodytų be galo juokinga – juk moterų šiose sferose jau seniai yra mums įprastos, tinkančios ir patinkančios. Nejaugi dabartinės visuomenės išsilavinęs žmogus sakys, jog moters vieta namuose? Baikit juokus ir palikite tokias kalbas tiems vyriokams, kurie dėl savo riboto smegenų paviršiaus ploto elementarių kultūros normų neperpranta. Yra net tokių, kurie drįsta teigti, jog moteris negali dirbti protinio darbo. Prisiminkite Mariją Sklodovską-Kiuri, vieną iš iškiliausių asmenybių mokslo istorijoje, moterį, kuri sugėbėjo sukurti cheminį elementą tiesiog universiteto įrankių pašiūrėje.

Tiesiog negalima prisileisti tokio Rusijos stepių gyventojams būdingo diskriminacinio požiūrio. Žmonės, švieskime vieni kitus. Bet pirmiausia pradėkime nuo savęs.

Pranas GAIDAMAVIČIUS

Maistas yra žmogaus egzistencijos būtinoji sąlyga, organizmo statybinė medžiaga. Nors tikrai niekas nenorėtų namų, pastatytų iš nekokybiškų plytų, bet dar daugelis iš mūsų mažai pagalvoja, iš ko „statyti“ savo organizmą, ar dėl prastos „statybinės medžiagos“ jis neims maištauti ir neatsilygins įvairiais negalavimais.

Sveika mityba – vienas svarbiausių sveikos gyvensenos veiksnių. Tai įvairus ir tinkamai parinktas maistas, aprūpinantis organizmą būtinu angliavandeniu, riebalu, baltymu, vitaminu ir mineralų kiekiu. Deja, gana dažnai mes valgome nesveiką maistą – įvairius pusegaminus su maisto priedais, pagerinančiais spalvą, kvapą, skonį, aromatą, tirštumą, kuriuose nemažai druskos ir sočiųjų riebalų. O kur dar pavojingos sveikatos kancerogeninės medžiagos, kurios sudaro tokią maistą keptant. Visi puikiai žino, kad nesveika valgyti bulvių traškučius, riebaluose keptus ir vėl šildomus čeburekus, angliavandeniais ir riebalais pertekusius tortus, bet vis tiek renkasi greitą ir dažniausiai nesveiką maistą ar lepinasi saldumynais. Laimei, ne visi. Yra nemažai jaunuolių, kurie domisi sveika gyvensena, taigi ir sveika mityba.

O kaip gi Zarasų jaunimas? Kokį maistą mėgsta ir valgo, ar domisi sveika mityba?

Evelina (12 m.) bei **Paulius (17 m.)** sakė dažniausiai valgantys naminių maistą, nes tai sveikiau ir skaniau, be to, namie paruoštas maistas suteikia daugiau jėgų bei energijos. Sportuojantiems tai labai svarbu. Greitojo maisto jie užkanda tik retkarčiais. Daug sportuojantis **Deividas (16 m.)** taip pat stengiasi maitintis sveikai, bet prisipažįsta, kad tai nėra lengva, nes parduotuvėse visko pilna ir visko norisi, tačiau tenka susilaikyti norint palaikyti gerą fizinę formą. Pusę metų intensyviai sportuojantis **Tomas (17 m.)** sako „susidėliojęs, ką valgyti, ir dažniausiai tai yra maistas, turintis visų reikalingų medžiagų, toks, nuo kurio pasisotinti“, tačiau kartais vaikas leidžia sau atsipalaiduoti ir valgyti tai, ką nori.

Aivaras (15 m.) džiaugėsi, kad visa jo šeima labiau mėgsta valgyti

sveiką ir įvairų naminių maistą, tad į visokius McDonald'us jie nė neužsuka.

Toma (16 m.) sveikai mitybai skiria daug dėmesio. Beveik kiekvieną dieną jį gaminanti sau maistą, kur nors ilgesniui laikui išlėkdama nešasi jo dėžutėje, kad visuomet būtų pavalgys ir energinga, o ne po sunkios ir varginančios dienos vakare išbadėjusi prisikimštą kas papuola po ranka.

Rugilė (15 m.) taip pat stengiasi valgyti naminių maistą, tačiau ne visada tai pavyksta. „Kai bėgi iš vieno būrelio į kitą dažnai tenka valgyti ir greitąjį maistą. Bet tai bandau atitaisyti valgydama daug vaisių ir dar-

sako vaikas. Panašiai mąsto ir **Henrikas (19 m.)**, ir **Jolita (26 m.)**, kurie dienomis užkanda greito maisto ar kokių traškučių, o vakarais prisikerta visko, kas pakliūva po ranka, mėgsta vis ką nors kramsnoti iki vėlumos sėdėdami prie kompiuterio ar televizoriaus.

Visgi taip nesirūpinančių savo mityba jaunų žmonių nėra daug. Be to, sveika gyvensena – tai ne tik sveika mityba. **Iona (19 m.)** sako: „Sveika mityba man reiškia tiek subalansuotą maistą, kurį valgau jau daugiau nei 2-ejus metus, tiek ir geras emocijas. Save turime maitinti pozityvu, gera nuotaika, šypsena ir ignoruoti blogas emocijas, kurių

mūsų gyvenime pasitaiko. Kitus traukia savimi pasitikintys bei pozityvūs žmonės, bet pirmiausia turime pamilti save, o pamilsime tada, kai įrodysime sau, kokie stiprūs, nepakartojami ir vieninteliai mes esame!“

Panašiai mąsto ir Agnė (16 m.). „Sveika mityba pradėjau domėtis, nes buvau nepatenkinta savo kūno formomis, tačiau tik dabar, praėjus metams nuo mano sveikos gyvensenos pradžios, supratau, kad sveika mityba yra geros nuotaikos, energijos, sveikos odos ir plaukų bei pozityvo užtaisas. Tai man suteikė ir daugiau pasitikėjimo savimi – pagaliau sau įrodžiau, kad turiu daugybę valios ir esu labai stipri. Taip pat noriu paminėti, jog pradėjusi intensyviai sportuoti ir pagaliau pamėgusi sportą supratau, jog tai yra vaistas nuo visų ligų. Tik gyvenant sveiką gyvenimo būdą suprasite, apie ką aš kalbu! Pabandykite, tikrai verta, o po daugelio metų tik padėkosite sau, kuomet būsite sveikas ir energingas kaip niekas kitas, juk tai jūsų kūnas ir siela, kodėl turėtumėte teršti jį visokiomis nesąmonėmis?“, – sako Agnė.

Visiems patartume išsiklausti ir Ionos bei Agnės žodžius ir pabandyti gyventi sveikai tiek kūnu, tiek siela.

**Kalbino Diana BORIAK,
Emilija RAČKAUSKAITĖ,
Eimantas RAŠTUTIS
ir Aistė ŠAKALYTĖ.**

Apie sveiką mitybą, ir ne tik...



Emilijos RAČKAUSKAITĖS nuotr.

žovių, pavyzdžiui, vakare pasidarau vaisių salotų. Jas labiausiai aš ir mėgstu“, – sako mergina. O štai jos bendraamžė **Evita**, kuri sakosi labai užimta, dažniausiai grįžusi namo greitai kažką užvalganti arba bėgdama į kitą užsiėmimą užsakanti į parduotuvę ir nusiperkanti kokią bandelę.

Laura (28 m.) dabar sako valganti labai sveikai ir stengiasi „nenukrypti nuo kelio“. Mergina gailisi, kad sveikai maitintis pradėjusi kiek vėlokai – tik pradėjusi jausti sveikatos sutrikimus nusprendė susiimti ir pradėti gyventi sveikai.

Dovilė (21 m.) prisipažįsta mėgstanti pavalgyti, ir nors iš visų jėgų stengiasi susivaldyti, tačiau cepelinų ar balandėlių atsisakyti nepajėgianti ir dažnai save jais palepinanti.

O štai **Darius (23 m.)** valgo dažniausiai negalvodamas, ar tai sveika, ar ne. „Per daug nesijaudinu dėl savo mitybos, nes juk mes gyvename vieną kartą, todėl turėtume džiaugtis gyvenimu ir mėgautis tokiu maistu, kuris mums patinka“, –