



Kėdainių mugė

Rajono laikraštis

www.muge.eu

© Trisdešimtieji leidimo metai *IŠLEIDŽIAMAS ANTRADIENIAIS IR PENKTADIENIAIS*

2022 gruodžio 30 d., penktadienis, Nr. 98 (2551)

Laikraščio kaina

0,49 EUR

Gruodžio 31-oji – Blogų minčių atsikratymo diena

Paleisti sena ir susitelkti į nauja



Medicinos psichologas Donatas Lučunas žengiant į Naujuosius metus pataria pasilikti tik gražias ir pozityvias mintis, linki teigiamų emocijų ir gerų Naujųjų metų! (A. Raicevičienės nuotr.)

ASTA RAICEVIČIENĖ

Paskutinioji metų diena, gruodžio 31-oji, vadinama Blogų minčių atsikratymo diena. Mat įžengiant į Naujuosius metus visą blogį reikia palikti, kad jis nesektų iš paskos.

Nukelta į 8 psl.

Bibliotekoje – viltį puoselėjanti Ukrainos moterų paroda



Namų ilgesį, rūpestį dėl Tėvynės, dėkingumą kėdainiečiams ir kitas susikaupusias emocijas Olga Šypilova išreiškia tapydama.

IRMINA PRYVALOVA



Olena Maškina pasinėrusi į kūrybą skrebinimo ir mišria technika, kuri jai leidžia išreikšti individualią pasaulio viziją.

Gruodžio 16 dieną Kėdainių Mikalojaus Daukšos viešojoje bibliotekoje, Kraštyros parodų erdvėje, atidaryta dviejų Ukrainos kūrėjų – Olgos Šypilovos (tapyba) ir Olenos Maškinos (skrebinimas, mišri technika) darbų paroda „Puoselėju viltį“. Per atidarymą spindėjo šypsenos ir žvilgėjo ašaros, susipynė skausmingi išgyvenimai ir dėkingumas.

Nukelta į 6 psl.

ŠIANDIEN SKAITYKITE

Į Kėdainius naujus vėjus nešantys Aušra ir Vytautas: „Ar tikrai nemoki šokti?“ **4 psl.**

Kunigas Kęstutis Dvareckas: „Ar nauji metai reiškia naują pradžią?“ **9 psl.**

Nauja realybė – skaitmeninis mokytojas **10 psl.**

Daugiau nei pusė tūkstančio kraštiečių įgijo gyvybiškai svarbių žinių ir įgūdžių



LINA PRANCKEVIČIŪTĖ

Gyvenime pasitaiko atvejų, kai žmogui staiga sustoja širdis. Taip gali nutikti įvairiose situacijose, pavyzdžiui, einant gatve, apsiperkant parduotuvėje ar kokių sporto varžybų metu. Ir nors aplinkui neretai būna žmonių, ne visi žino, kad tokiais atvejais žmogui dar galima padėti laiku pradėjus jį gaivinti, atliekant širdies masažą ar naudojant defibriliatorius, kurie dabar įrengti visose rajono seniūnijose. Tam, kad gyventojai mokėtų jais naudotis, gruodžio mėnesį buvo rengiami mokymai.

Nukelta į 2 psl.



KAM RINKTIS
KAŽKĄ KITO, KAI YRA
DAUMANTŲ KARALIŠKAS!

Daumantų
SKONIO MEISTRAI

Daugiau nei pusė tūkstančio kraštiečių įgijo gyvybiškai svarbių žinių ir įgūdžių

Atkelta iš 1 psl.

„Mokyklose, seniūnijose, bendruomenėse iš viso surengėme 27 mokymus, kuriuose kvalifikuoti specialistai mokė, kaip reikia gai-vinti žmogų, teikti pirmąją pagalbą, naudojant defibriliatorius, turniketų ir kitas priemones. Šių svarbių žinių įgijo daugiau nei 530 kraštiečių. 135 iš jų buvo vyresniųjų klasių moksleiviai. Mokymuose taip pat dalyvavo 166 mokytojai, mokyklų administracijų darbuotojai bei aptarnaujantis personalas. 15 nemokamų mokymų surengėme įvairių bendruomenių atstovams. Aktyviausi iš rajono gyventojų buvo akademiškiai. Susirinko 43 žmonės, buvo dvi grupės. Kitose rajono vietovėse irgi atėdavo po 10–20 gyventojų. Norinčiųjų dalyvauti gal būtų buvę dar daugiau, bet tuo metu buvo išaugęs sergamumas gripu ir peršalimo ligomis.

Klausytojų gretose buvo ir jaunesnių, ir vyresnių kraštiečių, atėdavo ir vyrų, bet aktyviausiai dalyvavo moterys. Kaip rodo statistika, būtent moterys dažniau ir atlieka gaivinimą, nes jos gyvena ilgiau“, – teigė Kėdainių rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė Rima Prosevičiūtė.



Defibriliatoriai yra įrengti visose 11-oje rajono seniūnijų. Žalios spalvos dėžutės pažymėtos AID užrašu.

menės sveikatos specialistė Rima Prosevičiūtė.

Kraštiečiai noriai sėmėsi žinių

„Prieš keletą metų teko dalyvauti pirmosios pagalbos mokymuose, o dabar atėjau atnaujinti žinių, nes, jei to nenaudoji dažnai, kai kas pasimiršta.

Mano artimoje aplinkoje dar nėra buvę atvejų, kai kažką reikėtų gaivinti, bet, manau, tokių įgūdžių vis tiek reikia turėti, nes gali praversti įvairiose situacijose. Kartais viešojoje erdvėje girdisi, kad, ištikus kokiai nelaimėi, žmonės bijo suteikti pagalbą, nes nežino, kaip tai daryti tinkamai, bijo pakenkti nukentė-

jusiam, sulaužyti šonkaulius ar pan. Iš klausius šiuos mokymus bus tikrai drąsiau padėti žmogui“, – sakė Vijaletė Juknienė.

„Kai sužinojau, kad seniūnijose bus įrengti defibriliatoriai, tai buvo paskata dalyvauti mokymuose, kad žinočiau, kaip reikia jais naudotis. Šiuose mokymuose viską išbandžiau praktiškai – kaip atlikti gaivinimą, krūtinės ląstos paspaudimus, kaip stabdyti kraujavimą, panaudojant turniketą ar kitas priemones. Atrodo, kad nėra sunku, bet realioje situacijoje viskas daug sudėtingiau.

Prieš kokį mėnesį buvo atvejis, kai žmogui buvo klinikinė mirtis, ir man pačiam teko atlikti gaivinimą. Kol atvyko Greitoji medicinos pagalba, Bendrasis pagalbos centras telefonu aiškino, ką reikia daryti, mes tą ir darėme, po to perdavėme tą žmogų atvykusiems medikams, deja, žmogus neišgyveno.

Manau, gerai, kad rajone bus daugiau defibriliatorių, taip gal bus galima daugiau gyvybių išgelbėti“, – teigė Egidijus.

„Kėdainiečiai tikrai yra žingeidūs, viskuo domisi, klausia. Aš, kaip praktikas, stengiuosi perduoti kuo daugiau žinių, papasakoti apie

smulkmenas, kurios kartais nulemia, išgyvens žmogus ar ne.

Jei žmogus nukrito be sąmonės, mes turime jam suteikti pagalbą per kelias pirmąsias minutes, jei netoli yra defibriliatorius, reikia imti ir jį naudoti. Pakenkti nukentėjusiajam galime, jei nieko nedarysime, o tik lauksime atvykstančių medikų. Jei žmonės bus išmokę taisyklingai teikti pagalbą, nelūš ir šonkauliai. Mokymų metu visus raginu patiems ant manekėnų išbandyti krūtinės ląstos paspaudimus, kad žmonės žinotų, kur dėti rankas ir kaip daryti paspaudimus, kaip atlikti gaivinimą, naudojant defibriliatorių. Taip pat mokau, kaip reikėtų stabdyti kraujavimą turniketų arba naudojant kitas parankines priemones, pavyzdžiui, skarelę. Kuo daugiau žmonių mokės teikti pirmąją pagalbą, tuo daugiau gyvybių bus išsaugota“, – įsitikinęs lektorius, beveik 30 metų darbo patirtį turintis Rytis Malašauskas, paramedikų asociacijos vadovas, dirbantis Kauno greitosios medicinos pagalbos stotyje.

Rajone įrengta dar 11 defibriliatorių

Kėdainių rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro duomenimis, iki šiol defibriliatoriai buvo įrengti „Atžalyno“ gimnazijoje, „Aušros“ progimnazijoje, Kėdainių arenoje, savivaldybės administraciniame pastate, M. Daukšos viešosios bibliotekos Vaikų ir jaunimo skyriuje, Lidl parduotuvėje bei keliose rajono įmonėse. Tačiau šie aparatai yra patalpų viduje, o nauji 11 defibriliatorių yra sumontuoti seniūnijų, ambulatorijų ar kitų viešųjų objektų išorėje, tam, kad jais būtų galima pasinaudoti bet kuriuo paros metu, nepriklausomai yra pastate budintis asmuo, ar ne. Prietaisai yra

mobilūs, juos, esant reikalui, galima vežti į tą vietą, kur yra nukentėjęs žmogus.

„Nauji defibriliatoriai dabar yra visose rajono seniūnijose. Šiems gyvybiškai svarbiems aparatams pirkti iš rajono savivaldybės gavome 30 tūkst. eurų. Vykdamas viešuosius pirkimus, pavyko sutaupyti, už tą sumą organizavome mokymus. Tačiau tikrai dar nepasiekėme visų bendruomenių, tad mokymus tęsime ir kitąmet.

Norime, kad kuo daugiau rajono žmonių žinotų, kur yra įrengti defibriliatoriai ir kaip jais, ištikus kokiai nelaimėi, reikėtų naudotis. Juolab, kad tose dėžutėse (pažymėtose AID užrašu) yra ir turniketai, kaukės, pirštines bei kitos reikalingos priemonės, kurios gali būti naudojamos stabdant kraujavimą, jei žmogus prasikirto ranką ar koją, pateko į eismo įvykį ar pan. Mūsų tikslas – apmokyti ir kuo daugiau jaunimo, kuris gal greitai laiku įgis teises, išvažiuos į gatves, tam, kad irgi mokėtų teikti pirmąją pagalbą čia ir dabar, nebūtų prarastas brangus laikas laukiant medikų, ir kad būtų galima išgelbėti daugiau gyvybių“, – sakė Kėdainių rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro direktorė Danguolė Avižiuvienė.

Kviečia registruotis

Visuomenės sveikatos biuras kviečia ir kitus kraštiečius gilinti žinias bei lavinti įgūdžius pirmosios pagalbos teikimo srityje. Specialistų teigimu, nemokami pirmosios pagalbos įgūdžių mokymai gali būti organizuojami bet kurioje įstaigoje, susidarius ne mažiau kaip 10 dalyvių grupei. Daugiau informacijos tel. 8 687 66 144.



(Asociatyvi „Pixabay“ nuotr.)

Šilumos kainos mažėjimą sieja su „Lifosos“ veikla

Nuo 2023 m. sausio 1 d. nustatyta AB „Panevėžio energija“ vienanarė centralizuotai tiekiamos šilumos kaina už suvartotą šilumos kiekį – 9,31 ct/kWh (be PVM). Šilumos kaina, palyginti su galiojančia 2022 m. gruodžio mėn., mažėja 2,8 proc.

Kėdainių r. savivaldybės tinklapyje paaiškinama, kad šilumos kainos sumažėjimas yra susijęs su AB „Lifosa“ atnaujinta veikla, iš kurios busi nupirktas pigesnis šilumos. AB „Panevėžio energija“ tiekiamos šilumos kaina visame aptarnaujamame regione yra vienoda.

Gyventojai už šilumą mokės 9,31 cento už kilovatvalandę. Karšto vandens kaina perskaičiuojama pagal nustatytą šilumos kainą ir įver-

tinus geriamojo vandens ir nuotekų tvarkymo paslaugų kainas, kurios nuo 2023 m. sausio 1 d. didėja Kėdainių mieste ir rajone. Gyventojams karštas vanduo kainuos 8,24 Eur už kubinį metrą.

Gyventojams teikiama šilumai ir karštam vandeniui 9 % pridėtinės vertės mokesčio (PVM) tarifas yra kompensuojamas.

Daugiau informacijos: www.pe.lt

Šaltinis: Kėdainių r. savivaldybė



Mokymų metu paramedikas R. Malašauskas rodė ir mokė, kaip naudotis gyvybes gelbstinčiomis priemonėmis: defibriliatoriais, turniketais ir t. t. (L. Pranckevičiūtės ir Kėdainių VSB nuotr.)



Kandidatas į Kėdainių rajono merus Saulius Grinkevičius: „Mažiau pažadų, daugiau darbų“

Senasis Kėdainių miesto parkas tapo daugiafunkce kultūros ir laisvalaikio zona

2018-ųjų vasarą, vadovaujant merui Sauliui Grinkevičiui, Kėdainių mieste sutvarkius Gegučių parką, sparčiai judant Vytauto – vaikų parko rekonstrukcijai, atėjo eilė iš pagrindų keisti ir gyventojų pamėgto senojo miesto parko infrastruktūrą.



S. Grinkevičius. („Kėdainių mugės“ archyvo nuotr.)

Buvo patvirtintas Kėdainių miesto parko rekonstrukcijos projektas, o netrukus – paskelbtas rangos darbų konkursas. Apie būsimas permainas miesto parke savivaldybė tuomet plačiai informavo visuomenę.

„Kėdainių miesto parko rekonstrukcijos projektas patvirtintas. Gaila, kad ilgokai užtruko jo parengimas. Tačiau pagaliau šis etapas pereitas, todėl artimiausiu metu bus paskelbtas viešasis konkursas rangos darbams

pirkti. Tai turėtų trukti keletą mėnesių. Tikiuosi, kad realūs rekonstrukcijos darbai miesto parke prasidės jau kitais metais ir bus vykdomi sparčiai“, – naujienų agentūrai BNS tuomet sakė S. Grinkevičius.

Kėdainių miesto parko tvarkymo darbai buvo numatyti vykdyti trimis etapais.

Pirmojo etapo metu rekonstrukcija pradėta nuo pagrindinių vartų ir užbaigta salų prieigų atnaujinimu. Įrengta kultūrinė re-



presentacinė zona – infocentras su pergola, amfiteatras su 100 sėdimų vietų žiūrovams.

„Naujoji parko estrada bus ir labai graži, funkcionali, ir išsiskirs puikiomis akustinėmis savybėmis. Todėl čia galės vykti ir klasikinės muzikos koncertai. Galbūt ateityje bus galima galvoti ir apie klasikinės muzikos festivalius, kurie pritrauktų muzikos mylėtojus“, – patvirtinus miesto parko rekonstrukcijos planą lūkesčius išsakė S. Grinkevičius.

Prie netoli estrados esančių salelių įrengta medinė prieplauka, buvo planuojama, kad ten atsiras vandens dviračių ir laivelių bei įprastų dviračių nuomos punktai. Veiks vandens atrakcijos. Bus pastatyta ir lauko kavinukė.

„Norėčiau, kad Kėdainių verslininkai aktyviai siūlytų šias nuomos paslaugas“, – sakė tuometinis rajono vadovas.

Pirmojo etapo metu atliktas pėsčiųjų tilto remontas, sutvar-

kyti salų ir jų tiltelių turėklai, atnaujinti ir naujai suformuoti parko takai, pastatyti suoliukai ir šiukšliadėžės, pasodinti gėlynai. Įrengtas naujas modernus apšvietimas pastatytos vaizdo stebėjimo kameros.

Antrojo etapo metu prasi-dėjo senosios parko estrados ir aktyvaus poilsio zonos prie jos įrengimas. Čia – 300 sėdimų vietų žiūrovams. Netoliese įrengtos sporto ir laisvalaikio bei skulptūrų aikštelės, laipiojimo kalniukai. Šio projekto esmė – sukurti integruotą daugiafunkcę kultūros zoną, pritaikytą miestiečių ir miesto svečių laisvalaikiui.

Trečiojo parko rekonstrukcijos etapo metu prie minareto įrengta poilsio zona su vaikų žaidimo aikštele, taip pat automobilių stovėjimo aikštelė, pastatytas viešasis tualetas. Sutvarkyta visa šios vietos aplinka, pasirūpinta želdiniais.

Projekto vertė – 1 850 000 Eur (iš Europos Sąjungos – 1 701 600, iš savivaldybės biudžeto – 148 400 Eur.).

„Miesto parko viešosios erdvės buvo prastos būklės, reikalavo nemažų investicijų. Mūsų tikslas, generuojant idėjas, buvo sukurti estetišką aplinką, pritaikytą visiems kėdainiečiams ir miesto svečiams“, – teigia rajono savivaldybės tarybos narys S. Grinkevičius, praėjusios kadencijos Kėdainių rajono savivaldybės meras.

Politinė reklama. Bus apmokėta iš Liberalų sąjūdžio Politinės kampanijos sąskaitos. Užs. Nr. 9



Kėdainių miesto parkas po rekonstrukcijos („Kėdainių mugės“ archyvo nuotr.)



Į Kėdainius naujus vėjus nešantys Aušra

„Jeigu taip paprastai galima skleisti džiaugsmą, tai kodėl jo neskleisti?“ – sako Aušra ir Vytautas Astromskai, šokių studijos „Happy Hoppers“ įkūrėjai, neseniai pradėję kurti gyvenimą Kėdainiuose. Pašnekovai neslepia, kad jų pagrindinis tikslas – sukurti lindihoop bendruomenę mieste, alsuojančiame džiazio ritmu, kurioje kėdainiečiai galėtų maloniai leisti laiką ir tobulinti šokio įgūdžius.

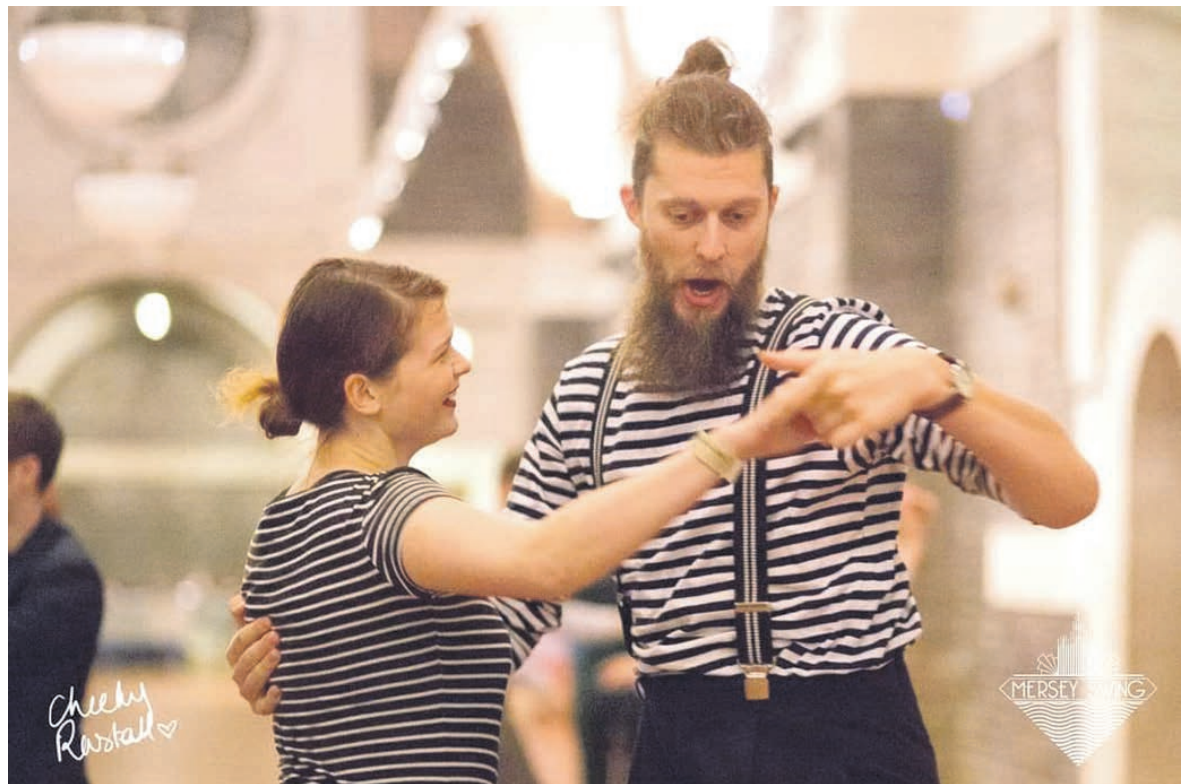
Neseniai persikėlėte gyventi į Lietuvos centrą – Kėdainius. Kas lėmė šį Jūsų sprendimą?

Aušra: Mums patinka mažesni miestai, esame labiau bendruomenių žmonės. Prieš tai gyvenome Vilniuje, bet kai pradėjome svarstyti, kokie yra Vilniaus privalumai, supratome, kad mums svarbūs aspektai nėra asocijujami su didmiesčiu: šalia esantis miškas, mažai žmonių aplinkui.

Vytautas: Esu 12 metų gyvenęs Anglijoje, didmiesčiuose ir kaimuose, tad miestelio etiketę Kėdainiams duodu kaip didžiulį komplimentą. Miestelis yra bendruomenės, o bendruomenės yra itin smagu kurti. Taip pat mažesniuose miestuose lengviau integruotis, nes didmiestyje atrodo, kad visi turi mažus draugysčių ar partnerių burbulus, į kuriuos sunkiau įsilieti, jautiesi svetimas. Kiek teko gyventi miesteliuose, ateini į bendruomenę, pavyzdžiui, siuvimo, šokių ar kovos menų, ir staiga jau pažįsti 15 žmonių. Jie supažindina su savo keliais

dar kartą. Tuomet užsikabinau rimtai: ėmiau reguliariai lankyti pamokas, pradėjau važinėti po įvairius renginius Lietuvoje ir Europoje. Turbūt be lindihoop nebūčiau baigusi universiteto, jis man pravėdindavo galvą. Būdavo, kad po visos dienos, praleistos medicinos mokslų bibliotekoje, aš tiesiai eidavau šokti. Visas stresas išgaruoja, grįžti namo ir ramiai miegi, o kitą dieną gali pradėti šviežiai.

Vytautas: O mano istorija kiek kitokia. Su Aušra pradėjom bendrauti prieš 7–8 metus ir mūsų draugystės pradžioje ji pasakė, kad šoka lindihoopą. Aš, aišku, apie šį šokį nieko nebuvau girdėjęs. Tuo metu gyvenau Anglijoje, o ji Lietuvoje, todėl bendravome internetu. Nusprendžiau pasidomėti, kas tas lindihoopas, išmokti šokti, o susitikus gyvai padaryti siurprizą, romantišką gestą. Miestelyje, kuriame gyvenau, vyko lindihoop pamokos. Nuėjus pirmą kartą, buvo tuo pat metu ir smagu, ir baisu: visgi esu 2



Šokių studijos „Happy Hoppers“ įkūrėjai – Aušra ir Vytautas Astromskai. (G. Rastall nuotr.)

chologinių barjerų galima šokti su visais. Būtent tas laisvės aspektas man asmeniškai buvo psichologiškai ypač svarbus. Tuomet panirau į šį šokį. Išleisdavau visas savo santaupas savaitgalio pamokoms su tarptautinio lygio mokytojais, keliaujant per Anglijos miestus, kitas šalis, kad tik išmokčiau geriau šokti.

Aušra: Bandė sužavėti mane, bet pačiam labiau patiko (juokiasi).

Šokdamas vienas ar su partnere, ar kai mokome mokinius, matau tą nesuvaržytą džiaugsmą, šypseną, juoką. Jeigu taip paprastai galima skleisti džiaugsmą, tai kodėl jo neskleisti?

Iš kur kilęs lindihoopas? Kokia šio šokio istorija?

Vytautas: Lindihoopas šaknys yra iš afroamerikiečių kultūros. Lindihoopas atsirado 1920-ųjų antroje pusėje, Niujorke, Harlemo rajone. XX amžiaus pradžioje

kas vakarą, būdavo pilnos salės žmonių. Po Antrojo pasaulinio karo lindihoopas stipriai apnyko, pasikeitė muzika – iš svingo eros ir bigbendų perėjo į rokenrolą. Laimei, 8-ajame dešimtmetyje prasidėjo atgimimas, kuris augo iki to, ką turime dabar.

Ar šis šokis reikalauja partnerio, galbūt galima šokti ir vienam?

Aušra: Solo džiazas yra neatšiejama šio šokio dalis, jį galima



Lindihoopas – puikus būdas atrasti naujų draugų ir bendraminčių, atsipalaiduoti po dienos darbų. (G. Rastall nuotr.)

draugais ir jau esi socialinio rato dalis. Mane tai labiausiai ir žavi.

Kokia Jūsų pirmoji pažintis su lindihoopu?

Aušra: Prieš daugiau nei 10 metų, būdama pirmo kurso studentė, susipažinau su lindihoopu. Palankiau gal tris pamokas, bet man nepatiko ir mečiau. Tačiau mano draugė lankė toliau ir mane vis kviesdavo ateiti į susibūrimus, kai žmonės susirenka kokioje nors kavinėje ir, grojant džiazio muzikai, šoka. Bežiūrėdama į tuos šokėjus nusprendžiau pabandyti

metrų 2 centimetrų ūgio bei 115 kilogramų svorio vyras. Mano ūgio partnerės ten tikrai nebuvo (juokiasi). Pagalvojau, kad čia bus nesąmonė, bet pabandžiau ir visai neblogai pavyko. Tačiau pamokos pabaigoje, prasidėjus laisvam pasišokimui ir pamačius, kaip patyrę žmonės laisvai šoka, apėmė baimė, nepasitikėjimas savimi, ir pabėgau namo. Bet vardan Aušros pabandžiau antrą, trečią kartą ir gal po ketvirto karto man jau pradėjo patikti. Supratau, kad nepaisant mano visų fizinių ir psi-

Kuo svarbus šis šokis Jums asmeniškai?

Aušra: Mane šokis atšviežina. Būna, grįžti namo, nieko nenori, skauda galvą, tačiau, nuėjusi pašokti, vėl jaučiuosi kaip naujas žmogus.

Vytautas: Tiek daug dalykų... Visų pirma, tai laisvės jausmas. Čia gal man, kaip lietuviui, gimusiam 90-aisiais, tas laisvės aspektas psichologiškai yra stiprus visuomenės kontekste ir asmeniškai. Ir propaguoti tokią tikrą laisvę man yra labai malonu.

Amerikoje, ypač rytinėje pakrantėje, vyravo perversminga kultūra, buvo didelio ekonominio neprieklausaus laikotarpis. Tačiau tuo pačiu metu kas vakarą vykdavo socialiniai vakarėliai: susirinkdavo didžiulės auditorijos salėse, kur grodavo gyva džiazio ir svingo muzika. Žmonės tiesiog eidavo pašokti. Per 3-ią dešimtmetį šis šokis „išsprogo“, nuo rytinės pakrantės perėjo per visą Ameriką. Iki Antrojo pasaulinio karo lindihoopas buvo didelė socialinio gyvenimo dalis, šokiai vykdavo

šokti be partnerio.

Vytautas: Solo džiazas yra būtent džiazio judesių atlikimas be partnerio. Yra daugybė džiazio judesių, kuriuos gali atlikti pagal tai, ką muzika tau pasako. Solo džiazas irgi yra didelė vakarėlių dalis. O į pamokas galima ateiti vienam, kadangi mes rotuojame poromis, kad visi šoktų su visais. Mokydamasis su kuo daugiau žmonių, tu pats geriau išmoksi: judesių mechanika priklauso nuo ūgio, svorio, gebėjimo judėti ar klausytis. Ir kai tą patį judesį pa-



Pasak Aušros ir Vytauto, lindihoopas yra neatsiejamas nuo nesuvaržyto džiaugsmo, šypsenos ir juoko. (G. Rastall nuotr.)

ir Vytautas: „Ar tikrai nemoki šokti?“



Nors Lietuva nedidelė šalis, lietuvių lindiho šokėjai yra vertinami ir žinomi visame pasaulyje. (Asmeninio archyvo nuotr.)

simokai ne su vienu, o su penkiais žmonėmis, tu geriau pažįsti tiek save, tiek šokių partnerį.

Aušra: Pirmą kartą mečiau šokį, nes atėjome su draugu ir nesikeitėme partneriais. Užstrigome vienoje vietoje, mums labai nesisekė ir tiek įsigilinom į problemą, kad pasidarė nebesmagu šokti. Tačiau kai kas keletą taktų keiti partnerius, su kitu ta vieta pavyksta. Tada gali suprasti, kur buvo klaida, ir grįžus atgal pas savo porą ją ištaisyti.

Kokiais žodžiais apibūdinumėte lindiho nieko apie jį negirdėjusiems žmonėms?

Vytautas: Va čia yra pats sunkiausias dalykas – apibūdinti žodžiais. Mano asmeninis apibrėžimas – laisvė. Tai yra gebėjimas tiesiog pašokti. Kai sakome kitam žmogui: „einam kavos“, tai yra neįpareigojantis dalykas, nusiperki kavos ir eini paplepėti. Lindiho yra lygiai tas pats, tik šokio forma. Mes to ir mokome, kad šokiai yra neįpareigojantis, lengvas, paprastas ir draugiškas dalykas, kuriuo gali džiaugtis visi. Šokant lindiho yra lengva atrasti draugų ir bendraminčių, atsipalaiduoti po dienos darbų ir linksmai pasportuoti.

Su kokiais stereotipais apie šį šokį tenka susidurti dažniausiai?

Aušra: Teko susidurti su klaidinga nuomone, kad lindiho skirtas tik jauniems žmonėms, nes yra labai greitas. Išgirdę per greitą muziką mes neprivalome pagal ją šokti. Didelė svingo muzikos dalis yra vidutinio ir lėtesnio tempo, tad visi ras sau tinkamą dainą. Pamokų metu šokame pagal lėtesnę muziką, kad galėtume įsisavinti naują medžiagą. Kita dažnai pasitaikanti klaidinga nuomonė yra, kad

šokant lindiho reikės atlikti akrobatinius triukus. Televizijoje ar internete jie yra dažnai rodomi, nes palieka didelį įspūdį. Mes akrobatinių triukų pamokose nedarome, nebent šokėjai to pageidauja. Visą gyvenimą galima šokti nemokant akrobatinių triukų ir niekas jų nepasigės. Šiuo momentu mūsų tikslas yra, kad žmonės judėtų, šoktų, turėtų palaikančią bendruomenę.

Vytautas: Įsivaizduojama, kad čia mes mokome atlikti kažkokį šokį, pasirodymą. Tai dažniausias dalykas, kurį žmonės asocijuoja su šokimu mokytis šokti. Gali būti kažkoks vaizdinys iš kino filmų ar televizijos, kur stovi griežtas mokytojas ir vanoja botagu už ne vietoj pakreiptą alkūnę. Tačiau lindiho kaip tik yra priešingybė visam tam.

Kaip kelią skinasi lindiho Lietuvoje? Daugiau dėmesio sulaukia iš jaunimo, o galbūt iš vyresnio amžiaus žmonių?

Aušra: Lietuvoje lindiho yra populiarsnis tarp jaunų žmonių. Kitose šalyse yra atvirkščiai – daugiau šoka vyresni žmonės. Mane labai nudžiugino vaizdas viename vakarėlyje Anglijoje: vyras atsivežė savo žmoną neįgaliojo vežimėlyje, padėjo jai atsistoti, ir tuomet jie kartu pašoko. Širdis pradėjo dainuoti pamačius tokį vaizdą (šypsosi).

Susidaro įspūdis, kad lindiho Lietuvoje turi tvirtus pamatus. Ar lietuviai šokėjai sulaukia tarptautinio dėmesio?

Aušra: Lietuva yra pripažinta šiuo klausimu. Lietuvoje yra labai stiprus, tarptautinio lygio šokėjai. Turime net vienus geriausių šiago (svingo atšaka – aut. past.) šokėjų pasaulyje – Eglę Nemickaitę ir Arną Razgūną.

Nors Lietuva yra nedidelė, bet mes esame labai stiprūs lindihoje ir žinomi visame pasaulyje.

Sakoma, kad muzika – tai universali kalba, kuria galima susikalbėti visame pasaulyje. Ar tas pats galioja ir lindiho?

Aušra: Kai kur nors keliaujame, visą laiką pasižiūrime, ar vyksta koks nors vakarėlis ar koncertas. Mano sesuo buvo labai nustebusi, kai viešėdami pas ją Vokietijoje nuėjome į vieną barą ir pradėjome šokti lindiho su vietiniais. Ji stebėjosi: „Juk tu net nekalbi vokiškai, o jūsų galvos tuo pat metu į tą pačią vietą pasisuka“ (juokiasi). Kūno kalba yra labai universali, kaip ir muzika.

Vytautas: Mes mokomės, kaip pašokti, o ne kaip atlikti šokį. Čia tokia semantika, bet labai svarbi. Mes mokomės improvizuoti, bandyti kažką naujo, žaisti. Kaip kalbantis vienas kitą labiau pažįsti, taip pat ir šokyje. Lindiho universalumu įsitikinau šokdamas su žmonėmis, kurie niekada nėra jo šokę ar kurie kalba man nežinoma kalba Europoje, Amerikoje ar Australijoje.

Ne kartą šio pokalbio metu minėjote socialinio ryšio ir bendruomenės svarbą tarp šokėjų. O ar Kėdainiuose jau spėjote suburti lindiho bendruomenę?

Vytautas: Dar labai ankstyvos dienos, mes pradėjome savo veiklą tikrai spalį ir per porą mėnesių turime tris pastovias poras, viena net iš Panevėžio važinėja du kartus per savaitę. Mano nuomone, čia yra nuostabus rezultatas. Manau, kad pasirodys, kur tik rasime galimybių, supažindinsime kėdainiečius su lindiho ir parodysime, jog šis šokis yra linksmas, jausmas ir smagus. Kėdainiai turi „Broma Jazz“ festivalį, kuriame susirenka šimtai ar net tūkstančiai džiaz mėgėjų. Vadinasi, tiems žmonėms ši muzika jau patinka, o šokis su muzika – labai darnu. Mano asmenine nuomone, čia yra tik laiko klausimas, kada mūsų bendruomenė „užsikurs“ ir taps gyva.

Aušra: Labai norėčiau matyti vasarą daug žmonių, šokančių tiesiog gatvėje, ir net neabejoju, kad taip ir bus.

Daugelis esame girdėję apie fizinę šokių naudą. Kaip ma-

note, kokią dar naudą suteikia lindiho?

Vytautas: Labai dažnai girdime ir išgyvename, kad žmonės nebemoka bendrauti vieni su kitais, yra atšalę. Lindiho yra tiesioginis priešnuodis tam: išmoksti paprašyti kito žmogaus pašokti, žiūrėdamas jam į akis ir tiesdamas ranką, lieti vienas kitą be jokios baimės ar nepatogumo, jautiesi patogiai savo kūne. Būtent tai yra žmogiškojo bendravimo pamatai. Taip pat lindiho yra vienas iš būdų save patestuoti. Manau, daug kas susiduria su neigiama įtaka iš aplinkos: „Nemoki, negali, kaip čia atrodysi?“ Lindiho gali atsakyti sau į klausimą: „Ar tikrai?“ Tai yra saugi ir maloni aplinka, kur niekas neteisias, ir mes, kaip mokytojai, stengiamės tokią aplinką kurti.

Ką patartumėte žmonėms, kurie norėtų išbandyti šį šokį, tačiau vis dar dvejoja savo galimybėmis?

Vytautas: Geriausias atitikmuo būtų mokytis vairuoti. Pirmą kartą, kai sėdi prie vairo, būna baisu, nepažįsti mašinos, atrodo, kad nuvažiuosi nuo kelio. Bet išgyveni pirmą kartą ir po poros pamokų pastebi, kad gali laisvai perjungti bėgius, sankaba jau ne tokia baisi atrodo. Tas pats ir su lindiho. Pamatęs, kad išeina, perlipti tuos pirmus kelis barjerus, pajunti, kad moki, o ko dar nemoki – sugebėsi išmokyti. Kai ateina ši mintis, daugiau nieko nereikia, lieka tik praktika, darbas ir žinojimas, kad smagiai besškodami nueisime tą kelią kartu.



Lindiho neturi jokių amžiaus apribojimų – jį gali šokti visi. (Asmeninio archyvo nuotr.)



Šokių vakarėliai – didelė lindiho kultūros dalis. (Asmeninio archyvo nuotr.)

Bibliotekoje – viltį puoselėjanti Ukrainos moterų paroda

Atkelta iš 1 psl.

Kurdamos išlieja susikaupusias emocijas

Meno kalba – universali. Ji padeda išlieti emocijas, namų ilgesį ir rūpestį dėl savo šalies, neprarasti vilties. Apie tai – ši dviejų ukrainiečių moterų, prieglobstį nuo karo audrų radusių Kėdainiuose, paroda. „Lietuva su mumis kažką daro...“ – pro ašaras šypsojosi Olga, pasakodama apie emocijas, kurios įkvepia tapyti spalvingus paveikslus. Juose – ukrainietė mergaitė: liūdinti, besišypsanti, nustebusi, pavargusi, dėkinga, trokštanti taikos, ramybės... O ryškiausias jausmas, kurį Olga ir Olena patiria būdamos čia, Kėdainiuose – dėkingumas joms padedantiems žmonėms. Nemažai jų dovanotų darbų, kaip padėkos ženklas, iškeliavo į lietuvių namus.

„Ukrainoje mėgau tapyti gamtą akvarele. Prieš prasidedant karui pagal užsakymus tapiau portretus. Na, visa tai nutrūko, bet galbūt ir čia, laikui bėgant, gausiu užsakymų... O kai atvykome į Lietuvą, mus pasitiko su tokia šiluma, kad iš to jausmo atsirado šie piešiniai. Dabar man norisi kurti būtent tokiomis spalvomis ir būtent tokia tema. Kūriniai nori pasirodyti, nori prabilti, todėl jie ir gimsta. Tapau ukrainietes



Autores pasveikino jų bičiuliai ukrainiečiai, kėdainiečiai, taip pat – Lietuvos samariečių bendrijos vadovė kėdainietė Sonata Patkauskaitė.

mergaites tautiniais kostimais. Ateityje paveikluose atsiras ir lietuvių, nes dabar studijuojau jūsų tautinį kostiumą, jo niuansus. Man tai irgi labai įdomu. Viskas dar prieš akis. Ačiū vyrui, vaikams, kad suteikia man laiko tapyti. Nemažai savo paveikslų padovanoju žmonėms, kurie mums svarbūs. Mums čia padeda labai geri žmonės“, – šypsojosi moteris, į kūrybą pasinerianti

po darbo dienos „LTP Texdan“ gamykloje, kurioje dirba siuvėja.

Emocijas išreiškia tapydama

Olgai atrodo, kad būtent paveikluose ji gali geriau parodyti žmonėms savo emocijas, palaikyti ukrainiečius, ir ne tik morališkai. Dalį pelno, gauto pardavus savo darbus, moteris perveda į kariuomenės banko sąskaitą Ukrainoje arba Ukrainos fondą Lietuvoje. „Juk Ukraina labai vertai gina šalies garbę ir orumą – ir kaip ja nesizavėti!“ – sako kūrėja, su vyru ir trimis atžalomis į mūsų šalį atvykusi iš, galima ir taip pasakyti, paties įvykių epicentro – Kramatorsko miesto Donecko srities šiaurėje. Nors, kaip žinia, šiandien Ukrainoje saugių vietų praktiškai nebeliko...

Įdomūs kūriniai priverčia aiškelti

Kita parodos autorė, Olena Maškina, taip pat prisipažino, kad karas jos kūrybą paveikė jai pačiai netikėta kryptimi: įsikūrus mūsų mieste ir sukūrus pirmuosius darbus, jos kūrybą gerai pažįstantys žmonės pastebėjo, kad darbai tapo švelnesni. Vėliau ji, sako, grįžusi prie savo pamėgtų spalvų ir temų. Architektė, Ukrainos dizainerių sąjungos narė Olena skrebinimu (angl. scrapbooking) užsiima aštuonerius metus, dirba mišria technika. Ji gimė, augo, institutą baigė antrame pagal dydį Ukrainos mieste Charkove. Kėdainiuose apsisėjo su dukra, vyras

liko šeimos namuose Charkovo priemiestyje.

„Tęsiu savo darbus Lietuvoje, kuriu labai daug, galima sakyti, beveik 24 valandas per parą. Ukrainoje likęs vyras perdavė siuntiniuose beveik visas mano dirbtuves: medžiagas, priemones...“ – per parodos atidarymą pasakojo autorė. Parodoje eksponuojami neįtikėtino grožio rankomis kurti albumai, bloknatai, atvirukai, skirtukai knygoms, kalėdinės dekoracijos. Jų pagrindą sudaro popierius, padengiamas tekstūrine dekoravimo pasta ir įvairiais dažais. Olena pasakojo labai mėgstanti naudoti augalus, taip pat nedidelius objektus, pavyzdžiui – sagas. „Spalvos – mano silpnybė. Man patinka paimti neišraiškingą, beveidį daiktą, įkomponuoti jį į kūrinį, keisti jo paskirtį, spalvą, stiliškumą. Tai žavi. Daugiausia kuriu vintažo, gotikos ir „steampunk“ stiliumi“, – sakė Olena.

Kaip į jos kūrinius reaguoja lietuvaičiai? Per parodos atidarymą galima buvo įsitikinti, jog ir aikteli iš nuostabos, žavisi, gėrėsi... Moteris įsiminė kalėdinėje mugėje išgirstą komentarą: „To dar nebuvau niekada mačiusi!“

Dviejų vienodų darbų – nebūna

Mėgstamiausias jos kūrybos objektas – užrašų knygelė, kurioje galima užsirašyti savo mintis, eilėraščius, patikusias citatas, piešti eskizus, saugoti paslaptis. „Mano profesija – architektė. O architektus moko,

kad pradžioje yra nauda, paskui – grožis. Galbūt todėl aš pasirinkau bloknatus, nes jie naudingi“, – pasakodama šypsojosi autorė. Taigi, bloknatai skirti rašyti, albumai – laikyti nuotraukas ir prisiminimus. Kai kas juose kaupia šeimos, giminės istoriją, reikšmingų gyvenimo įvykių liudijimus, o išraiškingo erdvinio reljefo darbais galima dekoruoti namų, biuro interjerą.

„Susipažinusi su skrebinimo technika, ją tiesiog įsimylėjau, negaliu pasakyti, kodėl – tai kažkokia chemija, – šypsojosi Olena. – Labai daug laiko skiriu mokymuisi iš garsiausių šios srities specialistų. Nuolat mokausi, kad įvaldyčiau šią techniką iki tobulumo, sužinočiau naujienas. Tuo dabar gyvenu (...). Ši technika užburia galimybę maišyti medžiagas, stilius ir kryptis. Tai begalinė versmė, leidžianti išreikšti individualią pasaulio viziją. Niekada nesukuriu dviejų vienodų darbų. Kūrybos proceso pradžioje turiu idėją, sumanymą. Kai pradėdu dirbti, kūrinys ima pats kalbėti su manimi. Tai abipusis ryšys. Tad niekada nežinau, koks bus galutinis rezultatas.“

Kviečia aplankyti parodą

Abi parodos autorės teigė, kad būtų labai laimingos, jei lietuvaičiai taip pat susidomėtų jų darbais. Apžiūrėti parodą galima iki kitų metų sausio 12 dienos adresu Didžiosios Rinkos a. 5, Kėdainiai. Prie ekspozicijos rasite ir abiejų kūrėjų kontaktinius duomenis.

I. Pryvalovosnuotraukos



Mėgstamiausias O. Maškinos kūrybos objektas – užrašų knygelė, kurioje galima užsirašyti savo mintis, eilėraščius, patikusias citatas, piešti eskizus, saugoti paslaptis.

Žiemiškai gaivi kalėdinė paroda (II)

ASTA RAICEVIČIENĖ

Janinos Monkutės-Marks muziejuje-galerijoje atidarytos naujos parodos. Tai Dovilės Tomkutės grafikos darbų paroda „Parafrazės / Naujas laikas“, Eglės Lipinskaitės akvarelės paroda „Išplaukiantys prisiminimai“ bei Sigutės Bronickienės grafikos darbų paroda „Dialogas“.

Ši paroda yra paskutinioji, surengta galerijoje šiais metais. Autorių darbai bus eksponuojami iki 2023 metų sausio 21 d.

Parodų atidaryme visos darbų autorės pristatė savo kūrybą bei eksponuojamus darbus. D. Tomkutės grafikos darbų paroda išsamiai buvo apžvelgta ankstesnėje „Kėdainių mugėje“. Dabar pristatoma E. Lipinskaitės ir S. Bronickienės kūryba.

Reljefai – ant savo gamybos popieriaus

„Dirbu Kauno kolegijos Menų akademijoje, kur dėstau piešimą. Laisvalaikiu, kurio nedaug lieka, užsiimu grafika, – pristatė Sigutė Bronickienė. – Didžiausius darbus pasidarau fakultete, turiu laisvą auditoriją, svarbu, kad vadovybė leidžia ir skatina. Turėdama laisvą minutę raižau, spausdinu, naudojuosi ypatingu presu, kuris skirtas odai, bet jis leidžia išgauti tokį reljefą, kokio neišgaučiau su kita grafikos spausdinimo mašina.

Mano darbai nuo kitų grafikų darbų skiriasi rankų darbo popieriaus technologija, nors ji nėra nauja, bet mano popierius išskirtinis tuo, kad jis labai storas, beveik pusės centimetro storio. O storas dėl to, jog aš labai mėgstu reljefą – mane tiesiog „veža“ išgaunamas reljefas. Pasidarau tokį popierių, kuris leistų tą reljefą išgauti.

Dirbu ir su oda. Iš odos nesugebu išgauti tiek, kiek odininkas sugeba ją prakalbinti. Prieš spausdinimą oda turi būti mirkoma vandenyje ir ant drė-

gno paviršiaus spausdinu kuo giliau, raižau klišes – linoleumą. Raižau ne kalnu, o peiliu, kad reljefas taptų kuo gilesnis. Na, ir fizinės jėgos daug reikia tiek pjaustant, tiek spausdinant. Kita mano kūrybinio darbo dalis – mažoji grafika, darau ekslibrisus, miniatiūras“.

Parodoje eksponuojama dalis grafikos estampų, sukurtų per paskutinį dešimtmetį. Raižiniai atspausti ant dailininkės rankomis pagaminto popieriaus ir odos. Parodos pavadinimas atspindi autorės siekį užmegzti kontaktą su žiūrovu per popieriaus, jo kolorito ir atspaudą „dialogą“. Dailininkė prisipažino, kad Kėdainiai jai visada labai patiko, tai vieta, kur ji po Kauno galėtų gyventi.

Darbą pradeda nuo... dėmės

„Kadangi lieju akvarele, esu dailininkė akvarelistė. Mano mylimiausia spalva – mėlyna ir tai matyti iš mano darbų. Aš tą spalvą įsimylėjau nuo pat vaikystės. Nors būna išimčių, kai dominuoja kitos spalvos, bet vis tiek be mėlynos spalvos aš negaliu. Pirmiausia darbą pradėdau nuo mėlynos dėmės, po to stebiu mėnesį, du, metus – ką aš iš tos dėmės gausiu. Kartais labai greitai viskas susidėlioja, susiklosto ir išsirutulioja istorija. Niekada nebūna taip, kad dabar nupiešiu tą ir aną. Nors būna, kai paroda turi temą, tada reikia piešti ta tema, man sunkiausi tokie darbai, nes nėra laisvės. Spalva–dėmė–šviesa–kontras-



„Mano darbai nuo kitų grafikų darbų skiriasi rankų darbo popieriaus technologija,“ – teigė grafikė S. Bronickienė.



Sigutė Bronickienė. Cirkas. Rankų darbo popierius, linoleumo raižinys.



Sigutė Bronickienė. Optimisto pusryčiai. Rankų darbo popierius, linoleumo raižinys.

tas–kompozicija... Maždaug tokiu eiliškumu gimta paveikslas,“ – kalba kita parodos dalyvė dailininkė Eglė Lipinskaitė.

Paklausta, kokios temos vyrauja jos darbuose, dailininkė pasakoja, jog tai gamta, žmonės, išgyvenimai, emocijos, skriejančios mintys, idėjos. Paveiksluose ji vaizduoja tai, kas jai svarbu, kas jaudina ir rūpi, dėl ko skauda, kas sukelia nerimą.

„Parodos pavadinimas dvi-prasmiskas – „Išplaukiantys prisiminimai“. Nes jie galbūt išplaukę nugrimzta, o galbūt išplaukę iškyla į paviršių. Tas prisiminimas galbūt mano, o galbūt atėjęs iš protėvių. Todėl tie vaizdiniai labai susipynę – tai pasakojimai, legendos, mitai, kartais apskritai mistinės būtybės, kartais išplaukę laivai. Darbams įtakos turi sezoniškumas.

Labai mėgstu patį akimirkos trapumą. Priklausau Palangos dailininkų grupei „Mostas“, kuriai kitais metais bus 30 metų.

„Ar Jūsų paveiksluose vaizduojama jūra?“ – klausiu dailininkės. „Mėlyna spalva yra vandens spalva, nors realiai vanduo, kaip ir dangus nėra mėlynas, tai yra akių apgaulė...“ – dviprasmiškai atsako akvarelistė.

A. Raicevičienės nuotraukos



„Pirmiausia, darbą pradėdau nuo mėlynos dėmės,“ – prisipažįsta akvarelistė E. Lipinskaitė.



Eglė Lipinskaitė. Atmosfera. Su rūko tunika skaidria ant saulės spindulio nuslydo... Pasižiūrėjęs jis balon, nusikvatojo, pabėrdamas gyvastį aplink save.

Gruodžio 31-oji – Blogų minčių atsikratymo diena. Paleisti sena ir susitelkti į nauja

Atkelta iš 1 psl.

VšĮ Kėdainių pirminės sveikatos priežiūros centro Psichikos sveikatos skyriaus medicinos psichologas Donatas Lučunas teigia, jog nemažai tradicijų turi ir didelę psichologinę prasmę. Labai svarbios tradicijos, kurios paleidžia tai, kas sena (įvairius buvusius neigiamus dalykus, nuoskaudas, nesėkmes, klaidas, neišsipildžiusius lūkesčius, įvairias disfunkcines mintis, nuostatas ir įsitikinimus), ir susitelkia į ateitį.

Psichologo patarimai pravėrs kiekvienam, stovinčiam ant Naujųjų metų slenksčio.

norėtume, t. y., kad stengtumėmės daryti tai, kas mums svarbu ar svarbiausia.

Taip pat reikia neperlenkti lazdos, neperdegti, išmokti kasdien ir tinkamai pailsėti, atgauti jėgas, atstatyti resursus ir energiją, t. y. – pasirūpinti savimi.

Galime praktikuoti dėkingumą

Palydėdami besibaigiančius metus ir pasitikdami Naujuosius, galime skirti laiko apmąstyti per šiuos metus gautas patirtis, jas apibendrinti ir pagalvoti, ko norėtume kitais metais. Atsigręždami į praėjusius metus, galime

labai svarbi ir antroji taisyklės dalis: išdrįsti keisti tai, ką galime pakeisti, kas priklauso nuo mūsų.

Taigi, Naujaisiais metais svarbu išsikelti sau naujų tikslų, naujų iššūkių. Kartais galime pradėti ir nuo paprastesnių dalykų: pvz., išdrįsti atsikratyti dalies senų, nebereikalingų daiktų (taip tarsi paleidžiant tai, kas nereikalinga, kas pasenę, ir atsigręžti ruošiantis kažkam nauja) ir pan. O po to drąsos žengti ir ryžtingesnį žingsnį sudėtingesniais atvejais: pvz., nutraukti toksiškus santykius, pakeisti daug distreso suteikiantį darbą, toksišką aplinką ir pan.

Dažnai žmonės prieš Naujuosius metus užsibrėžia daug naujų tikslų. Tačiau pirmomis metų dienomis jie gali nusiminti supratę, kad naujametinių pažadų išpildyti gali ir nepavykti.

Tikslus – užsirašyti

Noras atidėlioti, vengti kažką daryti lydi be išimties visus žmones. Tai žinodami, galime būti sau atlaidesni, praktikuoti didesnę atjautą sau. Natūralu, kad žmogus vengia diskomforto, to, kas nemalonu. Kuo labiau save bausime už atidėliojimą, tuo blogiau jausimės, taigi impulsas vengti ar atidėti bus dar didesnis.

Norėdami padidinti savo tikslų ar pažadų įvykdymo tikimybę, visų pirma galime juos užsirašyti ir laikyti matomoje vietoje. Taip galėsime juos lengviau įsiminti ir nepamiršti. Didesnė tikimybė yra pasiekti tiksliau, konkrečiau nustatytus tikslus. Tikslai, lūkesčiai turi būti optimalūs – nei per maži, nei per dideli. Tada tikslą svarbu suskaidyti į mažus žingsnelius, kuriuos žengti būtų pakankamai lengva.

Visai nesvarbu, kas buvo vakar ar užvakar, kai nieko nepadariau dėl savo pažadų ar tikslų. Laiko



Medicinos psichologas Donatas Lučunas žengiant į Naujuosius metus pataria pasilikti tik gražias ir pozityvias mintis, linki teigiamų emocijų ir gerų Naujųjų metų! (A. Raicevičienės nuotr.)

mašinos neturime, nenusikelsime į praeitį, todėl svarbu praktikuoti atsisakyti savigraužos ir susitelkti į dabartį – į pakankamai lengvą ėjimą mažais žingsneliais šiandienos tikslo link. Čia kaip rūpintis augalu: geriau jį laistyti šiek tiek kiekvieną dieną, negu užpilti pilną kibirą vieną kartą per mėnesį.

Nepamirškime pasidžiaugti

Svarbu pasidžiaugti kiekvienu žingsneliu tikslo link, periodiškai save už juos apdovanoti. Kuo daugiau bus teigiamų emocijų, tuo didesnė tikimybė, kad sieksime savo tikslo, jo nevengsime, neatidėliosime.

Gera pradžia – pusė darbo. Laikui bėgant, tikslo siekti tampa įpročiu. Dar geriau, kai tikslą įsisąmoniname kaip vertybę (tai, kas mums svarbu). Tai padeda

išgyventi teigiamas emocijas, kai mes, siekdami vertybės, išeiname iš komforto zonos į diskomfortą. Tada teigiamas emocijas, laimės išgyvenimą ima teikti pats vertybės praktikavimas, pats tikslo siekimas, pati veikla. Tuomet nesusiejame savo laimės su tikslo įgyvendinimu, rezultatu, kad būsim laimingi tik tada, kai pasieksime tikslą, o laimę teikia pats tikslo siekimas, judėjimas tikslo link.

Laimingi tampame tiesiog praktikuodami savo vertybes, darydami įvairias mums svarbias veiklas bei tose veiklose tobulėdami, didindami meistrybę, meistriškumą ir kiekvieną kartą pasidžiaugdami.

Taip pat svarbu suprasti, kad klaidos, nesėkmės yra natūrali mūsų mokymosi, gyvenimo dalis.



Kuo daugiau bus teigiamų emocijų, tuo didesnė tikimybė, kad sieksime savo tikslo, jo nevengsime, neatidėliosime. (asociatyvi nuotrauka)

Pasirinkimas nieko nesirinkti

Mes neturime laiko mašinos, nenusikelsime į praeitį: kad ir kaip išgyventume, kad ir kiek galvotume, kad ir ką darytume – praeities jau nebepakeisime, net jei praeityje ir padarėme kažką ne taip ar pasielgėme netinkamai, patyrėme nesėkmę ar kokią nelaimę, netektį.

Todėl svarbu praktikuoti paleisti sunkius jausmus (liūdesį, kaltę, gėdą, pyktį ir pan.), susijusius su praeitimi. Praktikuoti priimti praeitį kaip likimą (tai, kas buvo mums lemta Dievo, Aukštesniųjų jėgų). Praktikuoti atsigręžti į ateitį, nes ateitis yra pasirinkimas (nieko nesirinkti kartais taip pat yra pasirinkimas). Praktikuoti susitelkti į dabartį, akimirka po akimirkos, nes tik dabartyje žingsnis po žingsnio mes darome įtaką ateičiai. Nebeturi reikšmės tai, kas buvo vakar, užvakar ar prieš daugiau dienų, ši diena gali būti tokia, kokios

praktikuoti dėkingumą – permąstyti, už ką galėtume būti dėkingi gyvenimui. Tyrimai rodo, kad ši praktika gerina savijautą, daro mus laimingesnius. Net ir sunkumai, sunkios situacijos, nelaimės, stiprūs iššūkiai gali mus auginti, stiprinti, duoti kai ką teigiamo, pozityvaus.

Geras tikslas ateinančiais metais – mokyti save būti labiau laimingam nei nelaimingam. Mokyti save atkreipti dėmesį į tai, kas kiekvieną dieną nutiko gero, už ką galime būti dėkingi sau, kitiems, Dievui.

Atsikratyti senais daiktais

Turėtume nepamiršti vadovautis auksine (ar net deimantine) taisykle (malda): „Dieve, suteik man ramybės susitaikyti su tuo, ko negaliu pakeisti, drąsos keisti tai, ką galiu pakeisti, ir išminties tą skirtumą suprasti“. Svarbu palikti Aukštesniosioms jėgoms tai, kas nuo mūsų nepriklauso, kam negalime padaryti įtakos ir ko negalime (pa)keisti. Tačiau

Naujametiniai pažadai: kaip iš

Turbūt kiekvienas žmogus sau nors kartą yra kažką pažadėjęs artėjant Naujiesiems metams ar jų išvakarėse – numesti svorio ar pradėti anksčiau keltis. Tačiau ne visada šie pažadai būna išties naudingi. Vaistininkė rekomenduoja penkis naujametinius pažadus – realiai įgyvendinamus ir nežalingus žmogaus sveikatai.

„Gintarinės vaistinės“ vaistininkė Roberta Janulytė pataria sau nebežadėti to, ko vis nepavyksta įvykdyti – jei pažadas kartojamas jau kelerius metus iš eilės, bet vis neįgyvendinamas ar jo net neįpradedama laikyti, kažin ar dar vieni metai ką nors pakeis.

„Prieš duodant sau pažadą n-tąjį kartą vertėtų pagalvoti, ar jums to tikrai reikia, ar tas pažadas yra įgyvendinamas. Kiekvienas

žmogus yra skirtingas – tai galioja kalbant ne tik apie asmenybę, bet ir apie sveikatą ar organizmo būklę. Prieš sugalvojant ir duodant sau naujametinį pažadą, reikėtų pagalvoti, ar šis sumanymas yra tinkamas ir naudingas konkrečiai jums. Todėl patarčiau savikritiškai įvertinti mitybos, miego, fizinio aktyvumo įpročius, esamas lėtinės ligas bei valios stiprumą prieš imantis keisti gyvenimo būdą. Nuo

to priklauso ne tik kaip lengva bus pasidžiaugti laikyti, bet ir ar naujas įprotis nebus žalingas“, – komentuoja vaistininkė.

5 pažadai sau

R. Janulytė siūlo nuo kitų metų į savo gyvenimą įtraukti šiuos penkis naudingus įpročius: miegoti bent 7 valandas per parą, kas valandą išgerti stiklinę vandens, kasdien praleisti bent 30 min. gryname ore, suvalgyti bent 5 vaisius

Kunigas Kęstutis Dvareckas: „Ar nauji metai reiškia naują pradžią?“

LAIMA SAMULĖ

Gebėjimas ištesėti pažadus yra stiprios asmenybės bruožas, tačiau ar tikslinga duoti naujametinius pažadus tiek sau, tiek kitiems žmonėms? Apie pažadų prasmę ir tikrąjį norą keistis kalbamės su „WoW University“ kurso „Stiprios“ dėstytoju tapusiu kunigu Kęstučiu Dvarecku.

– Kodėl daugelis esame linkę dalinti naujametinius pažadus?

– Galbūt dėl to, kad matome, jog realybė mūsų netenkina, ir aiškiai suvokiame, kad kažką galime pakeisti. Tačiau problema yra tai, kad teigiamo pokyčio norime sulaukti be kryptingo darbo ir pastangų. Aiškiai suvokiame, kad galime pakeisti netenkinančią situaciją bei ką reikėtų kasdien daryti, kad norimas pokytis įvyktų, tik gaila, kad prasidėjus naujiems metams neįvyksta nieko naujo, nes mes tokie patys ateiname į tuos naujus metus.

– Ar apskritai galime prasidedančius metus vertinti kaip naują pradžią?

– Manau, kad su naujomis pradžiomis nereikėtų „užsižaisti“. Mes negalime gauti naujos pradžios, nes kiekvienas turime savo istoriją. Neįmanoma tiesiog užbrėžti brūkšnio ir pradėti nuo nulio, nes kiekvienas turime tam tikrų patirčių, pasiekimų, taip pat ir praradimų. Nauja pradžia įvyksta tada, kai priimi save su visa istorija, visais patyrimais ir bandai panašiose situacijose naujai, tau nebūdingu būdu spręsti arba reaguoti į iškilusius klausimus ir žiūrėti ką tai keičia.

– Kaip turėti valios pažadams įgyvendinti?

– Man atrodo, kad su valia viskas būtų gerai, dažnesnė problema yra vidinio noro – kai aiškiai suvokiame, kad kažko reikia, ir esame pasiryžę bet kokia kaina padaryti

viską, kad tai įvyktų – trūkumas. Tik turint tokį stiprų vidinį norą įvyksta veiksmų grandinė, vedanti į pokytį. Problema ta, kad teoriškai suvokiame, jog norėtume, bet viduje dar nedegame noru. Kelias į vidinį norą eina per sąmoningumą. Čia pagelbėti gali santykis tiek su Dievu, tiek su žmonėmis. Santykis, kai aš klausiu, ieškau, turiu bendraminčių, su kuriais siekiu pokyčių. Santykiai yra papildomos motyvacijos šaltinis, kai susvyruoja mūsų pačių apsisprendimas, atrama, kurios galime griebtis, kai linksta mūsų kojos.

– Kodėl kitam duotą pažadą lengviau ištesėti nei pažadą sau?

– Lietuviai turime didelę baimę „ką kiti apie mus pagalvos“, o prieš save pasiūkšlinti mums nėra taip stipriai baisu. Savęs taip nebrangi-

Būtų tobula, jei kiekvienas atrastume save ne kaip kažką, ką turime pataisyti, o kaip asmenį, kuris yra mums padovanotas.

name arba įtikime savo pasiteisinimais, kurie leidžia mums nieko nedaryti. Prieš kitą apsiekiulinti, apgauti kitą žmogų yra nemalonu. Tai papildoma kaina, kurią turime susimokėti už susitaikymą su kai kuriais praradimais. Kito akivaizda leidžia pamatyti save tikrus, o kai liekame vieni, labai lengva pakeisti savo nuomonę. Kai būname kito (žmogaus ar Dievo) akivaizdoje, patiriame tiesą apie save. Pavyzdžiui, sėdėti vienam ir fantazuoti,



koks aš esu kantrus, nėra taip sudėtinga, bet tą kantrybę rodyti bendraujant su kitu jau yra tam tikras iššūkis.

– Kodėl svarbu ištesėti pažadus, duotus ne tik kitiems, bet ir sau?

– Būtų tobula, jei kiekvienas atrastume save ne kaip kažką, ką turime pataisyti, o kaip asmenį, kuris yra mums padovanotas. Krikščionybė kalba apie tai, kad kiekvienas esame padovanotas Dievo. Jei

priimtume save ne kaip savaimę suprantamą dalyką, bet kaip Dievo širdies nuosavybę, mūsų savivertė ir pagarba sau galėtų augti. Tuomet pagarbiau su savimi elgtumėmės, atsakingiau dalintume pažadus ir sau, ir kitiems, o davę pažadą užtikrintume, kad jis taptų veiksmu.

– Dažnai pasižadame būti geresni vaikams, daugiau laiko leisti kartu. Kodėl tai naudinga ir mums patiems?

– Laikas su vaikas yra ir laikas

sau. Tada aš esu ne šiaip rūpesčių ir buitinių pareigų kamuoliukas, bet esu tėtis, mama, žmogus. Vaikai, jei su jais elgiamės pagarbiai ir norime iš jų mokytis, yra labai įžeminantis dalykas. Evangelijoje Kristus dažnai sakė: „Žmonės, jei netapsime kaip vaikai, bus sunkumų“. Iš tiesų taip ir yra. Dažnai dėl savo suaugėliško prarandame žaislingumą, kūrybiškumą, pasitikėjimą kitais. Vaikams (jei nepažeistas santykis su tėvais) natūralu su savo problemomis eiti pas tėvus ir ten rasti nuraminimą. Mums, suaugusiems, kažkodėl norisi vieniems tyliai išbūti, o vienatvė sunkumuose dažnai prišaukia įvairias ligas.

– Kur kreiptis pagalbos sunkiomis akimirkomis?

– Esu tikras, kad pagalba yra kiekvieno iš mūsų realybėje, pamosėje, tik mes toje realybėje ne visada esame atviri, jos nepriimame, ignoruojame, bet kokia kaina norime perdaryti, suvaidinti kitaip, nei yra iš tikrųjų. Taip mes nutolstame nuo realių pokyčių ir vidinio aiškumo, kuris gali padėti bent kiek keisti tikrovę, kurioje esame. Kviečiu neignoruoti ir neišsižadėti savo realybės, bet joje išlikti žmonėmis,

neskubėti klijuoti etikečių „juoda“, „balta“, „gerai“, „blogai“. Gyventi bendrystėje vieniems su kitais, kol tas vidinis aiškumas bus padovanotas per įvairius įvykius ir patirtis.

– Sakoma, kad iki švenčių reikia gražinti visas skolas? Ar kalbama ir apie moralines?

– Neįmanoma gražinti moralinių ar emocinių skolų. Yra, kas mus labai myli ir žavisi (Dievas, žmonės), turime pasistengti priimti tą meilę ir išgyventi dėkingumą. Jei mylintis kažką mums duoda, nesame skolingi, bet įpareigoti nebūti vien sugertukais – meilė, kuria nesidalijama, užrūgsta. Turime išlikti laidūs ir skleisti meilę kitiems.

Advento laikotarpiu turbūt svarbiausia yra pripažinti realybę, kuri neatitinka mūsų lūkesčių, ir joje nesupanikuoti. Kaip tik Betliejaus žinia yra ta, kad Dievas ateina ne į išpuoštas svetaines, kur mes pasiruošę priimti svečius, bet į urvus ir tvartus, kur mes slepiamės nuo tam tikrų pavojų ar tamsos, kur nedrąsu eiti pirmyn. Dievas ateina kaip tik į tas vietas, kur esame silpnesni, kad mus pastiprintų.

„WoW University“ jau trejus metus dirba moterų įgalinimo klausimais temoje, nuolat rengia mokymus, programas, kursus, kurie įkvepia ir suteikia žinių moterims augti, tobulėti profesiniame ir asmeniniame kelyje, skatina mokytis, kurti bei drąsiai įgalinti savo potencialą. Šį universitetą jau baigė daugiau nei 4 tūkstančiai moterų, daugiau nei 10 tūkstančių yra universiteto bendruomenėje. Moterims dėsto ir naujausiomis įžvalgomis ir patirtimis dalijasi daugiau nei 200 geriausių ne tik mūsų šalies ekspertų: mokslininkų, vizionierių, praktikų, antrepnierių, bet ir dėstytojų iš geriausių pasaulio universitetų, tokių kaip Kembridžo, Harvardo, Jeilio ir kt.

tikro padėti sau ir sveikatai?

ar daržoves per dieną, kasdien skirti laiko sau – pomėgiams ir veiklai, kurie teikia džiaugsmo ir teigiamų emocijų.

„Šie pažadai ne tik svarbūs sveikatai ir gerai savijautai, bet ir gali būti pritaikomi individualiai – kiekvienas žmogus gali patobulinti pažadą pagal savo poreikius ir pomėgius. Nėra griežtai apibrėžta, kada eiti miegoti ir keltis, kokius vaisius ir daržoves rinktis, ką veikti lauke, kokio gyvenimo būdo ir ritmo laikytis. Pritaikius naujus įpročius pagal savo gyvenimo būdą, išauga tikimybė, kad pažadus ne tik pavyks įgyvendinti, bet

jie taps ir nuolatiniais teigiamais įpročiais“, – aiškina ji.

Staigiems pokyčiams – ne

Pasak vaistininkės, reikėtų vengti tokių naujametinių pažadų, dėl kurių tektų labai drastiškai pakeisti savo gyvenimo būdą.

„Derėtų pasakyti „ne“ griežtų dietų laikymuisi arba bandymui per trumpą laiką numesti daug svorio, taip pat intensyviu sportui, jei anksčiau žmogus buvo visiškai fiziškai neaktyvus. Taip pat nerekomenduojama staiga keisti darbo-poilsio režimo, kai, pavyzdžiui, „pelėda“ bando priprasti eiti miegoti 21 val., o keltis 6 val. ryto. Visa

tai labiau pakenks organizmui, nei jam padės“, – vardija R. Janulytė.

Ji pastebi, kad sausio pradžioje dauguma pacientų į vaistinę ateina ieškodami priemonių praėjusių švenčių pasekmėms – virškinamojo trakto sutrikimams lengvinti ar gydyti skirtų vaistų ir maisto papildų. Taip pat intensyviau ieškoma priemonių organizmui valyti.

„Šventiniu laikotarpiu ir iškart po jo nemažai žmonių jaučia ne tik pakilias ir džiugias nuotaikas, bet ir nuovargį bei stresą, todėl ieško vitaminų, kurie pagerintų miego kokybę ar padėtų greičiau



(Asociatyvi „Pixabay“ nuotr.)

užmigti, taip pat stiprintų nervų sistemą. Šiek tiek vėliau, pavasariop, išauga susidomėjimas maisto papildais ir specialios paskirties maisto produktais, skirtais svorio

kontrolėi ir mažinimui, elektrolitų ir mineralų preparatais“, – naujametines tendencijas komentuoja „Gintarinės vaistinės“ vaistininkė.

Pranešimas spaudai

Nauja realybė – skaitmeninis mokytojas

Perėjo į nuotolinį mokymą

Pasaulinė COVID-19 pandemija privertė šimtus tūkstančių švietimo įstaigų kurti nuotolinio mokymo schemą ir strategiją, skubiai jas diegti bei įgyvendinti savo institucijose. Daugelio Europos švietimo institucijų teiktose ataskaitose buvo minima daugialypė nuotolinio mokymo nauda, tačiau vis dar reikia toliau plėtoti skaitmeninio mokytojo vaidmenį, ypač dirbant ne techninių ar technologinių profesijų srityse.

Nyderlanduose buvo pasirengta

Nyderlanduose perėjimas į nuotolinį mokymą vyko gana sklandžiai, nes technologinė infrastruktūra buvo jau parengta. Šios šalies įprasto mokymo programoje jau buvo skaitmeninių komponentų, o mokiniai turėjo prieigą prie būtinų priemonių namuose. Nepaisant to, staigus karantinas parodė, kad mokyklos ir mokytojai pasirengimui pereiti prie nuotolinio mokymo turėjo mažai laiko. Daugeliu atvejų suplanuotos pamokos buvo sumažintos arba sutrumpintos, kadangi daugiau dėmesio buvo skiriama skaitmeniniams mokymo programos komponentams. Nyderlandų mokytojai turėjo iš naujo įvertinti ir pritaikyti savo mokymo metodus, o tai buvo ypač sudėtinga tiems mokytojams, kurie mažiau susipažinę su švietimo technologijomis.

Ispanijoje – sukurta svetainė

Prasidėjus COVID-19 pandemijai Ispanijos švietimo ir profesinio mokymo ministerija sukūrė internetinę svetainę „Aš mokausi namuose“, kuri pasiūlė naudoti paruoštus internetinius išteklius (medžiagą, mokymo kursus,

Kėdainių profesinio rengimo centras (PRC) užbaigė dvejus metus trukusį tarptautinį projektą, 2020 m. lapkritį kartu su partneriais iš Vėj, „eMundus“ (Lietuva), IES Districte Maritim ir Associació Meraki Projectes de València (Ispanija) bei Stichting voor Christelijk beroepsonderwijs en volwassen educatie Friesland/Flevoland ir Stichting Learning Hub Friesland (Nyderlandai) įgyvendintas programos Erasmus+ KA202 Strateginių partnerystės profesinio mokymo ir rengimo srityje projektas „Skaitmeniniai mokytojai: nauji karta ir iššūkiai“ (angl. Digital Tutors: Facing the new generation and challenges) Nr. 2020-1-LT01-KA202-077938. Kėdainiečiai – šio projekto koordinatoriai.



Tarptautinė projekto konferencija 2022 12 08.

platformas, įrankius ir kt.). Ši informacija prieinama skirtingoms tikslinėms grupėms (mokytojams ir šeimoms). Mokytojams galima rinktis skaitmeninius išteklius tiek pagal bendrojo ugdymo, tiek pagal profesinio mokymo programas. Pandemijos laikotarpiu nuotolinio mokymo išteklių kiekis padidėjo.

Skaitmeninio mokytojo vaidmuo

Įgyvendinamo projekto „Skaitmeniniai mokytojai: nauji karta ir iššūkiai“ pagrindinis tikslas yra apibrėžti skaitmeninio mokytojo vaidmenį, tobulinti nuotolinio mokymo procesą, kur-

ti, teikti, plėtoti mišraus mokymo kursus, kelti mokytojo, specialisto kvalifikaciją IT srityje, sukurti palaikomą ir atnaujinamą skaitmeninių išteklių saugyklą, kuria mokytojai galėtų naudotis savo kasdieniame darbe.

- Internetinė skaitmeninių mokytojų bendruomenė.

Kūrė intelektualinį produktą

Projekte dalyvaujančių institucijų darbuotojai, mokytojai bei asocijuoti partneriai buvo įtraukti į pirmojo intelektualinio produkto

bazės, skaitmeninio vertinimo galimybes.

Visi apklausoje dalyvavę respondentai mato internetinio mokymo naudą, nes jis ugdo savarankišką mokymą, skatina besimokančius prisiiinti atsakomybę už savo išsilavinimą ir plečia mokymosi galimybes. Toks požiūris galėtų būti motyvacija mokytojams plėtoti skaitmeninio mokytojo kompetencijas.

Skaitmeninio mokytojo kompetencijos

Taip pat daug dėmesio buvo skirta nuotolinei mokymo platformai Thinkific, kuri skirta mokytojų skaitmeninėms kompetencijoms tobulinti. Skaitmeninio kurso metu daugiausia dėmesio skiriama skaitmeniniam mokytojui būtinoms 9 kompetencijoms ir 5 socialiniams emociniams įgūdžiams. Aptariamoms kompetencijoms ir socialiniams emociniams įgūdžiams pasirinkti remiantis dažniausiai naudojamomis sistemomis. Europos Komisija, sukurdamą tokius įrankius kaip Europos skaitmeninės kompetencijos programą ir Europos pedagogų skaitmeninių kompetencijų sistemą (DigCompEdu), pasiekė pažangą skaitmeninio švietimo srityje, tačiau nepaisant to reikia ir toliau tobulinti skaitmeninių mokytojų kompetencijas, ypač netechninius įgūdžius.



Mokytojų mokymai 2022 12 14.

Projekto rezultatai

- Skaitmeninio mokytojo vaidmens apibrėžimas;
- Kompetencijų, reikalingų Skaitmeniniam mokytojui, žemėlapis;
- Skaitmeninio mokytojo kompetencijų aprašas;
- Vertinimo sistema Skaitmeninio mokytojo kompetencijoms įvertinti;
- Kvalifikacijos kėlimo programa, skirta Skaitmeninio mokytojo statusui, apmokyta 12 mokytojų;
- Atvira išteklių platforma su įrankiais, praktikomis, mokomąja medžiaga ir kt., skirta palaikyti Skaitmeninio mokytojo veiklas;

kūrimo veiklas: dalyvavo tyrimo „Skaitmeninis mokytojas“ apklausoje kaip respondentai, buvo supažindinti su tyrimo rezultatais, kurie turėjo įtakos projektinei veiklai. Tyrimas identifikavo pagrindines skaitmeninio mokytojo problemas, trūkumus ir lūkesčius.

Kaip parodė apklausos rezultatai, respondentai dažniausiai norėtų gauti metodinę pagalbą ir tinkamus internetinius IT srities kursus, kad galėtų naudotis skaitmeniniais ištekliais, jaustis užtikrintai ir turėtų mažiau kliūčių mokydami internetu. Todėl būtų naudinga pasiūlyti mokymus, seminarą apie interaktyvias mokymo priemones, mokymo ir mokymosi medžiagos duomenų

Kurso metu tarpusavyje susipina kompetencijos ir įgūdžiai. Baigę skaitmeninio mokymo kursą, išmoksitė į savo mokymą įtraukti šias kompetencijas ir emocinius socialinius įgūdžius.

Projektui įpusėjus mokytojai įgijo daugiau patirties naudodami ir pristatydami naujus elektroninius mokymo įrankius, jų pagalba buvo atlikta apklausa, tyrimas ir pristatymas. Taip pat sukurtas skaitmeninio mokytojo apibrėžimas ir kompetencijų žemėlapis, kuris leidžia mokytojams aiškiau suprasti, kokios turėtų būti skaitmeninio mokytojo kompetencijos, įgūdžiai bei asmeninės savybės.

Nukelta į 24 psl.



Paskutinis tarptautinis partnerių susitikimas Kaune.

Josvainių miestelyje – dviratininko žūtis

Antradienį anksti ryte, dar neprašvitus, Josvainių miestelyje pravažiuojantis krovininis automobilis kliudė kelkraštyje dviračiu važiuosį šios seniūnijos gyventoją. Jis žuvo vietoje.

Paaishkėjo, kad žuvusysis – 72-ejų metų vyras, pasak Josvainių seniūno Algimanto Sirvido, su žmona gyvenęs gretimame Macgalių kaime.

„Žmogus buvo pensinio amžiaus. Kur jis važiuo anksti ryte, sunku pasakyti. Pasklido gandai, kad jis važiuo į darbą, bet aš tokių duomenų, kad jis kažkur dirbo, neturiu.“

Jį partrenkė prieš pat Josvainių turgelį. Turbūt nuo Macgalių važiuo, tik buvo spėjęs tiltą per Šušvę pervažiuoti, miestelio dar nebuvo pasiekęs. Aš tą vietą apžiūrėjau. Pakelėje kai kur buvo sniego, vakare labai pustė. Ten, kur sniego kalnelis susidaręs, gal ir metėsi į kelią, nes važiuo jis kelkraščiu automobilių judėjimo kryptimi.

Gal nelaimės būtų išvengta, jei jis būtų vedęs tą dviratį arba važiuo jį kita kelio puse, kur yra šaligatvis. Prieš septintą ryto juo nelabai kas eina, galima buvo važiuoti šaligatviu...

Dabar ir jo paties nebėra, ir tam žmogui, kuris nutrenkė, irgi bus bėdų, gaila.

Sakytum, kad tamsi vieta, nematė nieko, bet apšvietimas buvo įjungtas. Kodėl taip nutiko, sunku pasakyti, gal ta dviašė, prekes vežiojanti mašina greičiau važiuo, gal jis su dviračiu metėsi į kelią? O gal ir kitos priežastys lėmė,

nes buvo pirma diena po švenčių. Aišku, policija turės išsiaiškinti, ar žuvusysis buvo blaivus, ar ne“, – teigė Josvainių seniūnas A. Sirvydas.

Dviratininkas nedėvėjo šviesą atspindinčios liemenės

Kaip informavo Kauno apskr. Vyriausiojo policijos komisariato Komunikacijos poskyrio atstovai, žuvusio vyro blaivumas bus ištirtas ekspertizės metu. Nelaimės metu dviratininkas nedėvėjo šviesą atspindinčios liemenės.

Policijos duomenimis, dviratininką partrenkė krovininis automobilis „Scania“, kurį vairavo 49-erių metų vyras. Jis buvo blaivus.

Dėl žmogaus žūtimi pasibaigusio eismo įvykio yra pradėtas ikiteisminis tyrimas pagal LR Baudžiamojo kodekso 281 str. 5 d. Jei bus nustatyta, kad dėl įvykio kaltas „Scania“ vairuotojas, jam gresia laisvės atėmimas iki aštuonerių metų.

Sužalota ir pėsčioji

Gruodžio 28 d. apie 05.40 val. Kėdainiuose, Pramonės g., automobilis „Audi“, vairuojamas 32-ejų metų moters, kliudė pėsčiąją (g. 1963 m.). Dėl patirtų sužalojimų nukentėjusioji pristatyta į gydymo įstaigą.

„Kėdainių mugės“ ir Kauno apskr. VPK inf.

Antrankiais susirakinius vyrus vadavo ugniagesiai

Gruodžio 27-osios naktį užfiksuotas neeilinis įvykis – Aušros kaime du vyrai juokaudami susirakino antrankiais, o raktelių neturėjo. Jų rankas iš metalinių gniaužtų teko vaduoti Dotnuvos ugniagesiams.

„Kai mums pranešė, kad reikės vaduoti antrankiais susirakinius asmenis, kolega nuėjo į gaisrinės garažą paimti kampinio šlifuoaklio (automobilio komplekte jo nėra), pamanėme, kad gali prireikti. Vyrai, jau nebe jaunuoliai, gal kiek išgėrę buvo, sakė, kad kvailiodami užsidėjo antrankius ir nebegalėjo jų nusiimti. Antrankiai – ne žaisliniai, o metaliniai, buvo užsiveržę taip, kad jau skaudėjo rankas. Teko galvoti, kaip vyrus išlaisvinti. Pradžioje atskyrėme juos abu, o tada, radę konservų dėžutę, atpjovėme skardeles ir kišome jas už antrankių, kad, pjudami su kampiniu šlifuoakliu, nenudegintume jiems rankų ir neįpjautume. Užtrukome gal apie 20 minučių. Kai nuėmė-

me antrankius, matėsi įspaudimo žymės.

Aš pats ugniagesiu dirbu nuo 1996 metų, tokių išskviatimų dar neteko turėti, net ir daugiau nei 30 metų dirbantys kolegos sakė panašaus atvejo nepamenantys. Tiesiog vyrai, matyt, nepagalvojo, kad be raktelių nepavyks išsilaisvinti iš antrankių. Niekuo jiems negalėjo padėti ir namuose buvusi moteris.

Dar svarstėme, kad gal reikėtų kviesti policijos pareigūnų, kad šie atraktintų antrankius, bet dispečerė patarė pabandyti mums patiems išlaisvinti vyrus. Taip ir padarėme“, – apie neeilinę gelbėjimo operaciją pasakojo Dotnuvos ugniagesių komandos ugniagesys Vaidas Augas.

„Kėdainių mugės“ ir Kauno PGV inf.

Tamsioji fejerverkų pusė: žaloja žmones, uždega pastatus, teršia aplinką, gąsdina gyvūnus



Nesaugiai naudojami fejerverkai gali sužaloti žmones, uždegti pastatus. (Asociatyvi „Pixabay“ nuotr.)

Neseniai šalyje įvyko dvi skaudžios nelaimės, susijusios su fejerverkais: 22-ejų metų jaunuoliui stipriai sužalotas veidas, o per Kalėdas 14-mečiui sužalota ranka. Panašių nelaimių įvyksta kasmet, todėl medikai su nerimu laukia naujmetės nakties, kai sproginėjant fejerverkams žmonės nudega veidą, rankas, kartais būna pažeidžiama klausa, sužalojamos akys, nutraukiami plaštakos pirštai. Dėl pirotechnikos priemonių kyla ir kitokių bėdų.

Statistikos departamento duomenimis, vidutiniškai kasmet į mūsų šalį įvežama ir joje lieka (nereeksportuojama) apie 567 tonos fejerverkų, kurie galėtų būti sutalpinti į maždaug 23 vilkikus. „Dėl pirotechnikos naudojimo kyla nuo 5 iki 15 gaisrų. Tas skaičius stabilus – apie 10 gaisrų kasmet, mažėjimo tendencijų nematome. Miestuose dažniausiai uždegami atliekų konteineriai, daugiabučių balkonai, kaimuose – įvairūs ūkiniai pastatai“, – apie kylančias grėsmes įspėja Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento atstovas A. Gudžiauskas.

Pasak aplinkosaugininkų, dėl fejerverkų sprogdinimo padidėja kietųjų dalelių ir kitų teršalų koncentracija aplinkos ore, o tai yra pavojinga vaikams, vyresnio amžiaus žmonėms bei sergantiems širdies kraujagyslių ar kvėpavimo takų ir kitomis lėtinėmis ligomis. Nuo pirotechnikos gaminių keliamos oro ir aplinkos taršos bei triukšmo kenčia ir gyvūnai. Didesnė dalis augintinių (ypač šunys ir katės) puola slėptis, isteriškai laksto po namus, loja, staugia, lekuoja, dreba. Jautresni gyvūnai gali pradėti šlapintis ar viduriuoti, prarasti apetitą net keletui dienų. Todėl geriau gyvūnus laikyti ramesnėje patalpoje, bandyti nukreipti jų dėmesį (įjungti televizorių ar muziką) ir taip nuslopinti neįprastus garsus, juos glostyti ir paguosti balsu.

Veterinarai ragina atsisakyti fejerverkų, o jei visgi juos naudojate, tai reikėtų daryti kaip įmanoma atokiau nuo lauke laikomų šunų voljerų ar ūkinių pastatų, kuriuose laikomi gyvūnai.

Kaip saugiai naudoti pirotechnikos priemones?

- nežaikite su jomis, nemėtykite, nesinešiotkite kišenėse, nelaikykite šalia krosnių, radiatorių;
- naudokite gaminių griežtai taip, kaip nurodyta jo instrukcijoje;
- nenaudokite pasenusių gaminių bei tų, kurių pakuotės buvo sudrėkusios ar turi neišaiškų dėmių;
- neardykite pirotechnikos gaminių, norėdami pasidaryti savadarbių galingesnių užtaisų, nes tai yra pavojinga gyvybei;
- daugiašūves baterijas, raketas leiskite tik nuo kieto, lygaus paviršiaus, kuo toliau nuo žmonių, namų ar automobilių;
- pasirūpinkite, kad pirotechnikos gaminiai nebūtų pasiekiami vaikams, paaiškinkite jiems apie fejerverkų keliamą grėsmę, nedekite gaminio, jei arti yra mažamečiai;
- vienu metu uždekite tik vieną gaminį ir nieko nelaukdami iš karto pasišalinkite saugiu atstumu;
- jei pirotechnikos gaminyje neiššovė, neikite prie jo mažiausiai 5 minutes arba tiek, kiek nurodyta instrukcijoje, nebandykite jo krapštyti ar uždegti iš naujo;
- neužsidegusį ar neiššovusį gaminį reikia panardinti į vandenį, įdėti į maišelį ir išmesti į šiukšlių konteinerį;
- draudžiama naudoti pirotechnikos priemones neblaiviems ar nuo psichotropinių

medžiagų apsvaigusiems asmenims, taip pat draudžiama naudoti poilsio metu nuo 22 iki 8 val., išskyrus švenčių dienas, masinių pramogų renginius.

Kokia atsakomybė?

Pagal Administracinių nusižengimų kodeksą, už Civilinių pirotechnikos priemonių įsigijimo, naudojimo tvarkos pažeidimą gresia bauda iki 60 eurų. Naudojant nenustatytu laiku ar pernelyg triukšmingus fejerverkus – bauda nuo 20 iki 80 eurų, pakartotinai nusižengus – nuo 80 iki 300 eurų. Nesilaikant saugaus elgesio su fejerverkais taisyklių, dėl ko gali kilti gaisras ar sprogimas, gali būti paskirta iki 600 eurų bauda.

Už administracinius nusižengimus baudžiami asmenys nuo 16 metų, už jaunesnių vaikų padarytus nusižengimus atsako tėvai.

Nelaimių būta ir mūsų rajone

Pasak specialiųjų tarnybų suvestinių, pernai Kėdainiuose į ligoninę pateko du petardų sužaloti vyrai, vienam sužalota ranka, kitas apdegė koją ir sėdmenis. Dar ankstesniais metais buvo susižaloję ir nepilnamečiai.

Prieš trejus metus per miesto eglės įžiebimo šventę nuo fejerverkų nukentėjo keliolika žmonių, dalis jų dėl kūno apdegimų pateko į ligoninę, kitiems apdegė rūbai ir net plaukai.

Būta ir gaisrų. Nuo fejerverkų buvo užsidegę atliekų konteineriai bei daugiabučio namo balkonai.

Šiomet, kaip ir pernai, sutinkant Naujuosius, savivaldybė nėra užsakiusi šventinių fejerverkų.

„Kėdainių mugės“ inf.

Gyvenimo malonumas – susijungti



Ramutė Bechtereva. (Asmeninio archyvo nuotr.)

Jonas Stankevičius – mūsų klubo vadovas. Baigęs anglų filologiją, mokytojavęs įvairiose rajono mokyklose, vėliau užsiėmęs verslu. Gerai išmanantis ne tik anglų ir lenkų kalbas, mokėsis ir švedų, netgi besigilinantį į tokias senas ir jau seniai mirusias kalbas, kaip šumerų, sanskrito, lotynų, senoji graikų. Be perstojo dabar galįs kalbėti apie kokio vietovardžio ar vandenvardžio kilmę, kad tik būtų klausytojų. Bandantis bendrauti ir su pasaulio mokslininkais bei mokslo leidiniais. „Mūsų klubas man – kaip šeima“, – sakė Jonas savo 70-mečio šventėje.

Ramutė Bechtereva, šiomis dienomis švenčianti savo 60-metį, dabar gyvena Suomijoje, mokosi šios šalies kalbos. Anksčiau gyveno ir Rusijoje, ir Anglijoje. Socialiniuose tinkluose vos ne kasdien ji įdeda vis naują savo eilėraščių, kartais parašytą ir rusų kalba, o prie jų ir puikias Suomijos gamtos nuotraukas. Pro jos buto langą Helsinkyje matosi miškas, po kurį ji nebijo vaikščioti ir naktį. Ramutės devizas – padėti žmonėms. Ji nebijo iššūkių: gali dalyvauti mados modelių pasirodyme, gali dresuoti šunis, gali suptis hamake ar įlįsti žiemą į eketę. Vesdama badmintono ir stalo teniso pamokas

vyresnio amžiaus žmonėms visad motyvuoja judėjimą, kuris reikalingas visiems. Jos credo – kūno ir minties dinamika.

Jubiliatų sutikimu pateikiame jiems tuos pačius klausimus.

Ar poezija tebesvarbi ir sulaukus brandaus amžiaus? Ir kaip kūrėjui, ir kaip jos skaitytojui/klausytojui?

Jonas. Jeigu atitoltume nuo įprasto poezijos supratimo ir įtikėtume į vieno žodžio poeziją tarytum vieno kario armiją, tai atsakymas būtų „taip“, šioji mūza tebėra svarbi man. Esu iš tų, kurie galbūt kasdien lyg ir praregi, ir susižavi kokiu nors vienu atskiru žodžiu. Čia pat reikia pridurti, kad „vienas“ neturėtų būti suprstas paraidžiui, bet vienas su savo variantais-klonais, kurie dažnai susisiečia su kitais laikais ar net kitom kalbom. Iliustruojant mintį, ar nepasigėrėtinas būtų vardas Žilvinas, po kuriuo „slepiasi“ slobinas – žalčių karalius, o už jų dar ir romėnų miškų dievas Silvanus? Arba štai vardas Juozas. Kodėl jis nėra lietuviškasis vardo Jėzus variantas, o jie abu ar tik nebus kilę nuo šumeriško žodžio „(*) azu“ – „gydytojas“, sudaryto iš skiemenų „(*) a „vandenį“ ir zu „žino“, tai yra gydančių vandenų, antpilų, tepaliukų žinovas. Arba

Du „Varsnos“ literatų klubo jubilatai. Viena dabar negyvena mūsų rajone (nors tikra kėdainietė), bet nuolat palaiko ryšius: skambina, rašo laiškus, kartais dalyvauja nuotoliniu būdu „Varsnos“ susirinkimuose. Kitas – ypač sėslus mūsų literatas: čia gimęs, augęs ir gyvena vos keli kilometrai nuo Kėdainių. Jų jubiliejai – vienas paskui kitą: vienam lapkričio pabaigoje sukako 70, kitai – gruodžio pabaigoje – 60-imt. Abu sieja ne tik poezija, bet ir užsienio kalbos. Žodžio prasmų ir reikšmių istorinis ieškojimas, bandymas tai įterpti ir į savo eilėraščius. Žodžio eksperimentuotojai.

kaip tokio požiūrio patvirtinimas egzistuoja kaimo pavadinimas Zujai ir pavardė Zujus (šumeriškas „zu-(j)a“ – „pažįstamas žmogus“). Mes visi tegyvename žiliausioje senkalbėje, kuri regėjo ir gerai „atsimena“ akmens amžių, o prašymas atnešt ugnies reiškė atnešt žolės ir medžio.

Suprantama, čia suminėti „vieno“ žodžio sukuriama žaismo ar tam tikrų tiesų pastebėjimai būtų tik poetiniai pumpurėliai, kuriuos norėtusi užauginti iki gražių žiedų arba bent suteikti vienam pumpurėliui tinkamą kontekstą ir tik po to dalintis tuo su klausytoju ar skaitytoju, tačiau, deja, taip užauginti žiedus nėra paprasta.

Kaip kitų autorių poetinės kūrybos skaitytojas ar klausytojas nepriklausau tiems, kurie skaito poezijos knygas vieną po kitos, bet, jei yra proga paklausti kokio autoriaus, ypač gyvai, stengiuosi tokios progos nepraleisti.

Ramutė. Vyresniame amžiuje poeziją suprantu kaip didį, taurų darbą. Jaunystėje ieškojau statiško skambesio, kur galėjau laviruoti viename jausme. Su amžiumi atėjau prie dinamikos – jausmai ir mintys persikelia nuo vieno objekto prie kito.

Ar užsienio kalbos (ir skaitymas knygų originalo kalba) gali suteikti energijos Jūsų kūrybinėms polėkiams, kūrybinėms idėjoms?

Jonas. Skaitydamas kokį tekstą užsienio kalba dažnai išlieku toks filologas, kuris, galimai su nuostoliais gilesniam teksto suvokimui, negali atitrūkti nuo detalių – lingvistinių užsienio panašybių su lietuvių kalba. Su metais atsirado jausmas, kad įprastos mums užsienio kalbos nėra jau tokios svetimos, nes jose nuolat atrandi formas, tapačias lietuvių kalbai. Tokio artimumo puiki iliustracija būtų geografiškai tolimos Indijos kultūros perlo Bhagavadgytos šventraščio skaitymas. Transkribuoti tekstai ir paralelinis vertimas leidžia skaitytojui palyginti tekstus ir pastebėti lingvistinių panašybių kone kiekviename paragrafelyje. Užtiktos panašybės jau pačios savaime tampa tarsi aukštesnių jėgų įkvėptomis žinutėmis, parašytomis skaitytojams lietuviams. Palyginkime sanskrito *aśru-purṇa-akula-ikṣaṇam* su lietuvišku atitikmeniu *ašarų pilnu*

akelių žvilgsniu. Tai inspiruoja kažkaip reaguoti ir pasidalinti savo reakcija su kitais.

Šiaip smagu galėti skaitinėti užsienio kalbom, kai be malonumo pabūti kitokioj lingvistinėj terpėj dar ir užtinki kažką ypatingo.

Ramutė. O taip! Beskaitydama V. Šekspyra originalo kalba visiškai suvokiu jo nuotaiką, vertimuose taip nesijaučia. Ir energijos pliūpsniai originale visad daug stipresni, mintyse atsiranda naujų kūrybinių idėjų.

RAMUTĖ BECHTEREVA
Sustingo vietiniai laišakai

Tiek daug rašiau, ar negirdi?

Sudėjau žodžių,

Šarma kol dengės įširdi

Apglėbus gruodį.

Įkrito krislas į akis,

Ištirpo snaigėm,

Kai per išėjusias naktis

Ant skruostų leidos

Dangaus palaiminti draikai

Gamtos verdiktu.

Sustingę vietiniai laišakai

Ant šalto stiklo

Jau užklijuoti, išsiųsti

Per metų skalną.

Gale nežymiai įsprausti

Į klišę delno.

Ar būtina nuolat keisti aplinką, kad išvengtum sustabarėjimo, dvasios sustingimo?

Jonas. Šnekant apie dvasios sustingimą aplinkos pakeitimas ar kelionės suteikia žmogaus dvasinei būsenai atsinaujinimo impulsų. Tai tikriausiai kiekvienas patiria. Šiaip tai ir metų laikų kaita padeda išvengti sąstingio, o šnekant kad ir apie mūsų Lietuvėlę, manau, kad yra labai daug vietų, kuriose verta nors ir trumpai pabūti. Manychiau, kad už pasakymų „Aš mačiau Niagaros krioklį Kanadoj“ ir „O aš mačiau Vištyčio ežerą Lietuvoj“ vienodas teigiamų jausmų užtaisas. Abiem atvejais besilankantysis praranda amą. Nuostabių skaitlingų vietų, kurios dar kaip papildoma dovana įvardintos unikaliausiais vardais, prasme Lietuva labai didelis kraštas. Galima nors ir po truputėlį skiriant laiko kelionėms nugyventi amžių ir nespėti apsilankyti dar šimtuose gražiausių vietų.

Ramutė. Nuolat galbūt ne, bet karts nuo karto ją pakeisti

gera. Jei būtų nuolatinis keitimas, nespėčiau susidėti minčių. Kai susirenka emocijos, vaizdai į vieną, man noris prisėsti ir ramiai juos išrašyti, kol neišsibarstė. Jei būtų lakstymas, to padaryti nepavyktų.

Kiek įtakos Jūsų dvasiai, gyvenimui, kūrybai turi bendravimas su kitais žmonėmis?

Jonas. Matyt, priklausau prie tų, kurie sunkiai pakeltų bendravimo su kitais žmonėmis stoką. Manau, kad kiekvienas turi turėti kokią nors artimą sielą, su kuria galėtų išsikalbėti apie savo džiaugsmus ar rūpesčius, sielvarčius. Dar vaikystėje pastebėjau, kad nemėgstu sekmadienių, nes tą dieną praktiškai visi mano draugai kažkur dingdavo. Nenuostabu, kad ilgimės kažkieno buvimo šalia, nes visi žinome, kad žmogus yra bendruomeninis gyvūnas. Žmogus užauga žmogumi tik bendruomenėje, nes praktiškai viską, ką mes mokame, žinome, esame gavę bebendraudami su kitais. Juk ir pati kalba, be kurios neįmanomas bendravimas, irgi yra gauta iš kitų. Kalbant apie kūrybinę veiklą tai vėlgi bendravimas su kitais padeda geriau suprasti ir pažinti savo būdą ir tuo būdu labiau atsiskleisti. Dar be galo svarbus momentas būtų paskatinimas ir padrąšinimas. Be to, bet kuriam kūrėjui, ypač jo kelio pradžioje, reikalingas teigiamas vertinimas, kuris kelia žmogaus savivertę.

Ramutė. Įtaka didelė. Su metais jau įsižiūri į žmones. Neperšu savo kūrybos tiems, kuriems ji neįdomi. Esu meniškos sielos, tad ir bendravimui renkuosi labiau kūrybingas asmenybes – taip mes papildom vieni kitus.

Kas svarbiau: išsakyti atvirai save kūryboje ar kitam žmogui ar bandyti ieškoti naujų saviraiškos (ar kūrybos raiškos) kelių, eksperimentuoti? O gal tai tik jaunystės prerogatyva?

Jonas. Šnekant apie jauno žmogaus saviraiškos kelių ieškojimą, tai gyvenimiškoji patirtis sako, kad tikimybė atrasti tai, kas dar kitų neatskleista, bet reikšminga ir ieškotojui, ir kitiems, laukiantiems to ieškotojo sugrįžtusių su pilnu krepšiu dar neregėtų radinių, yra didesnė, kai pasirenkamas mažiau numintas takas. Tiesą sakant, numintas takas automatiškai nereiškia, kad nieko gero nebus rasta. Abiem atvejais

su gamta ir Dievu



Jonas Stankevičius su žmona Rasa.

esminis dalykas – kelionės radinius perčiupinėti savom rankom ir tik tada susidaryti nuomonę. Juk dažnai mes neturime nuomonės, bet akiai atkartojam kito asmens nuomonę, o tas kitas, pasirodo, atkartoja dar kito ir taip toliau iki pirminio nuomonės formuotojo.

Ramutė. Manau, ir atviras pokalbis kūryboje su žmogumi, ir nauja saviraiška, eksperimentai neatsiejama. Jei nekalbėsiu su žmogumi, mano eilės bus tik man. Jei neeksperimentuosiu, nebus tobulėjimo. Čia jau kaip sporte – jei nesieksiu rezultatų, tai kam išvis pradėti.

Jei būtų imanoma, ar ką keistumėte savo gyvenime? O gal kaip M. Frišo pjesėje „Biografija : vaidinimas“ keisti imanoma tik detales, nesvarbius momentus, o ne pačią esmę?

Jonas. Klausimą, atrodo, būtų galima perfrazuoti į „Ar yra jūsų gyvenime kažkas tokio, dėl ko gailitės?“. Deja, yra ir keli epizodai, kuriuose iš mano pusės kitų žmonių atžvilgiu buvo pasielgta netinkamai – tai pernelyg karštai sureaguota, tai pernelyg abejingai, bet kuriuo atveju, jei būtų imanoma tai atitaisyti, atitaisyčiau.

Minėtos pjesės nesu skaitęs, bet, ko gero, reiktų sutikti su mintimi, jog žmogaus gyvenimo kelio scenarijus būna jam parašytas, o scenarijaus išpildytojas gali keisti tik detales. Jei žmogaus gyvenimo scenarijus neegzistuoja ir apie kokius nors žmogaus gyvenimo įvykius galima kalbėti tik kaip apie milijardus atsitiktinai susidėliojusių dalelių, atsitiktinai sudarančių stambesnius junginius, kurie savo ruožtu sudaro dar stambesnius atsitiktinius mechanizmus, o pastarieji atsitiktinai įkomponuoti į žmogų, o tam žmogui kažkas atsitiktinai nutinka, tai nejaugi tas nutikimas tik paskutinės to žmogaus akimirkos – aplinkybių

išdava? Jeigu viskas taip atsitiktinai, tai kaip pranašai galėdavo tiksliai išpranašauti žmogaus likimo posūkius, kurie kada nors vyks su neapibrėžtumo leidžiamom bent keliom galimybėmis? Tai sfera, kur mes nežinome, kur galime tik spėti.

Ramutė. Netgi jei būtų imanoma, tikrai nieko nekeisčiau. Jei mano gyvenime nebūtų klaidų, – nesuvokčiau gyvenimo prasmės, jei nebūtų skausmo, – nesuvokčiau džiaugsmo. Ir ašara rieda nevienoda, su amžiumi ji gilesnė tiek džiaugsmo, tiek skausmo. Esu laiminga, vadinasi, nuėjau savo kelią, ne svetimą.

Gal rašymas kaip muzikavimas ar dailininko darbas turėtų būti kasdienis, tik tada pasiekiamas aukštesnis lygis, išlaisvėja ranka (protas, idėjos, technika)? O gal kaip tik tada grimztama į grafomaniją?

Jonas. Jei kažkas ėmėsi kūrybinės veiklos, pvz., rašymo, tai žvelgiant į savo veiklą profesionaliai, geros darbinės formos ir nuotaikos palaikymo sumetimais tai turėtų daryti praktiškai kasdien. Jei ši tiesa galioja sporte, vaizduojamajame mene, muzikoje ar šokiuose, tai ji galioja ir rašyme. Kasdien besipraktikuojant garantuotai būtų tampama geresniu literatu, bet, žinoma, tai, kas užrašyta norint tikrai palaikyti savo darbinę formą, neturėtų būti rodoma kitiems. Tai rašančiojo atsakomybės klausimas. Žvelgiant į rašymą dėl rašymo – grafomanijos problemą iš tolimesnės perspektyvos, – tai nėra taip jau blogai, nes kuo daugiau lietuviškų tekstų prirašyta ir išspaudinta, tuo didesnės galimybės, kad kažkokie tekstai savaime vertingi kaip mūsų besikeičiančios kalbos pavyzdžiai ir liudininkai. Juk gyvenimo girnos mala absoliučiai viską.

Ramutė. Kai pradėjau rašyti eilėraščius, klausiau stipraus Lietuvos kritiko, ar verta. Jis rado juose minčių, davė gerų patarimų ir labai gerai prisimenu jo žodžius: kai pradėsi rašyti, žodžiai kaip voratinklis pingsis ir pingsis tavo galvoje. Visad parašius eilėraščių atidedu jį kelioms dienoms, kad „susigulėtų“. Po to perskaičius matau, ar yra minties klaidų. Kartais mintys tiesiog skrieja ir eilėraščiai gimsta vienas po kito, bet ateina laikas, kai turi sustoti, kad nesikartotų mintys. Tuomet persikeliu į kitas emocijas, ir grafomanija aplenkiamą.

Kiek galime pažinti pasaulį? Kiek jis mums atsiveria (mes jį atveriam)? O gal didysis magas yra mūsų intuityva, o ne protas?

Jonas. Pasaulis pažinus. Jis atsiveria mums vis labiau, nes, šnekant metaforiškai, neatlaiko smalsaus žmogaus žvilgsnio, o žinių, informacijos kiekiui sparčiai didėjant, suimti tas žinias ir susiorientuoti tokia pasaulyje žmogui vis sunkiau. Galimas dalykas, kad kaip išeitys ar palengvinimai iš šios situacijos mums yra užprogramuoti kliūčių ruožo įveikimai pasitelkiant intuityvą. Galima būtų rizikuoti ir daryti prielaidą, kad palavinus intuityvos mezginius smegenyse kokį milijoną kitą metų, turėtume žmogų, gebantį automatiškai išspręsti bet kokio sudėtingumo uždavinį. Įtarimas, kad tokia galimybė egzistuoja, kyla iš to fakto, kad ir pirmieji senovės paukščiai beveik neskraidė, nes jų sparnus galima apibūdinti kaip priekines galūnes. Beje, šiame fone įtaigesnio žodžio radimas irgi tikriausiai susijęs su intuityva.

Grįžtant prie informacijos gausos, atrodo, kad neturėtume išleisti iš akių paradoksalaus fakto, kad didėjant ištirtai teritorijai – žinioms, taip pat didėja teritorija,

kurią vadiname terra incognita. Atskleidus kažką naujo, pasimato neatskleistų dalykų toliu toliai ir, esant tokiai situacijai, teisinga būtų tvirtinti, kad iki galo mes niekada nieko nežinome ir vis tebegyvename tamsiuose viduramžiuose. Toks vertinimas būtų dar taiklesnis, jeigu kalbėtume apie žmonijos tarpvalstybinius santykius. Tai, kas mums neseniai atrodė kaip gyvenimas apšviestos amžiuje, jau dabar aiškėja kaip tamsybių naktis. Kokiais tamsybininkais reikia būti, jei puoselėjamos iliuzijos, jog kokia nors didžiulė šalis gali suklestėti ir tapti laiminga besiversdama kaimynų žudymais, jų žemių ir turtų grobimais ir naikinimais. Kaip gali koks regionas praturtėti, kai jame kone visas turtas panaudojamas kaimyninio regiono totaliam nuskurdimui?

JONAS STANKEVIČIUS

* * *

Žiemos gilumas.

Krinta gilių karaliai.

Gilendros gėlės.

* * *

Žiemos kailiniai.

Išbąla kailis zuikiui.

Vienkailė žemė.

Ramutė. O! Pasaulis kaip ir mintis – abu beribiai, visą pažinti neįmanoma. Esu gamtos vaikas, labiau imponuoja ežerų, jūrų landšaftas nei blokinių namų architektūra, kurioje, beje, yra ir mūsų pasaulis. Su amžiumi labiau pasitikiu intuityva, bet protas ir

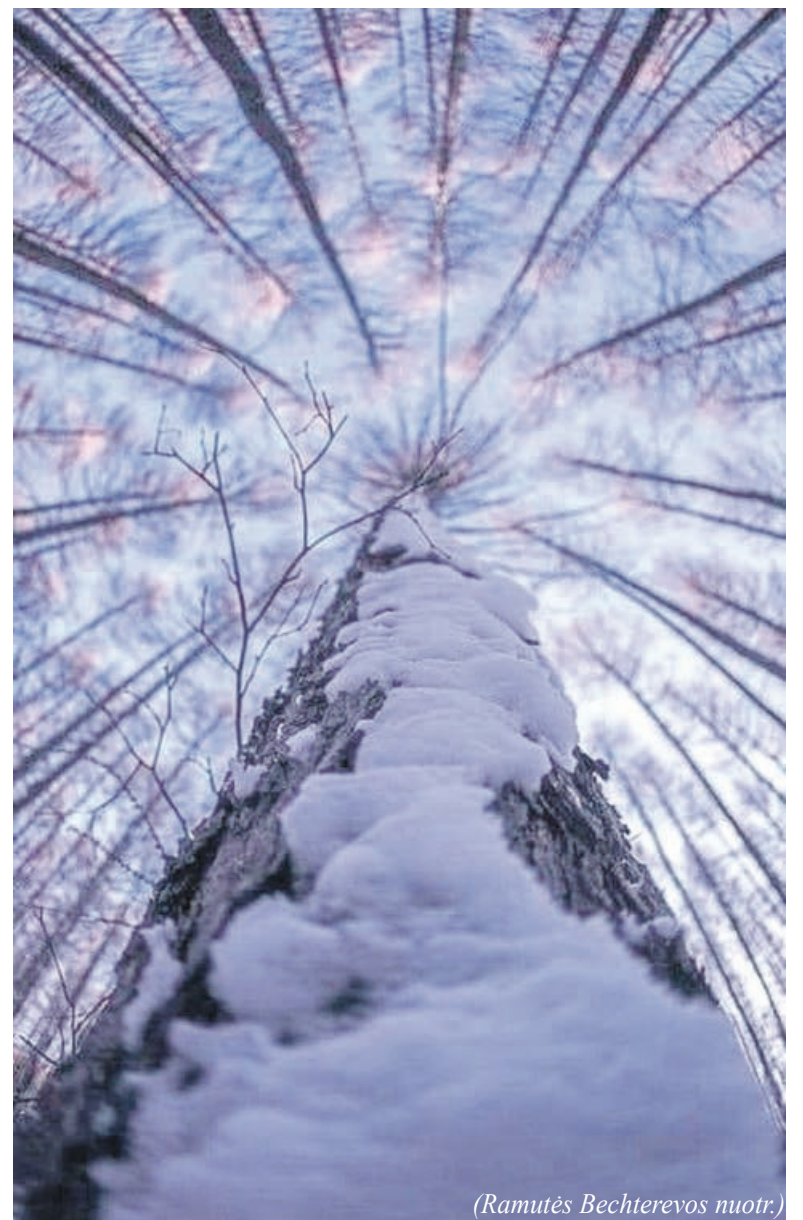
patirtis sudėlioja mintis į savo vietas. Vienas be kito – niekaip!

Kartais sakoma: ne aš vedžioju ranką, o Dievas, jis – didysis kūrėjas. Būna, paskaitai taip deklaravusiojo sukurtą kūrinį, o ten didelio talento nematai. Bet kažkodėl jam taip atrodo. Ar pajuntate (pajutote) dievišką kibirkštėlę?

Jonas. Klausantis kai kurių kompozitorių kūrinių, tikrai dažnai apima jausmas, kad pats ponas Dievas galimai vedžiojo kompozitoriaus ranką šiam užrašant kūrinio natas. Jeigu kalbame apie kažkieno skubotai sudėtas eiles ir aiškinimus apie dangaus įsikišimą į kūrybinę autoriaus virtuvę ar net rankos vedžiojimą (suprask, parašytos nemirtingos eilės), žinoma, tai atrodo nerimtai ir signalas kitiems pasitikrinti, ar nepraleista gera proga susiturti su panašiu pareiškimu, nors kas ten tikrai žino, kaip kas vyko. Jei žmogus sukurtas pagal Dievo paveikslą, mūsų avelių ganytojui nesvetimas humoro jausmas ir žaismingumas.

Ramutė. Taip! Esu pagoniškos prigimties ir be gamtos, be Dievo niekaip! Einu ir, rodos, kažkieno ranka vis veda ten, kur man tikrai reikia. Ir randu tai, kas įstringa giliai į širdį, tuomet tas Dievo kūrinys savaime dedas į eiles, lyg atidavus duoklę Aukštesniajam. Man didžiausias gyvenimo malonumas – susijungti su gamta ir Dievu.

Paruošė Zita Zokaitytė, „Varsnos“ literatų klubo narė



(Ramutės Bechterevo nuotr.)

TV programa

PIRMADIENIS sausio 2 d.

6.02 Labas rytas, Lietuva. 8.55 Pagalbos šaukimas. 9.40 Komisaras Reksas. 10.30 Paskutinis pėdsakas...

6.05 Stilius. 7.00 Kas ir kodėl? 7.30 Merūnas. Atvira širdim. 2022 m.

10.35 „Lego meistras“ 11.35 „Mentalistas“ 12.30 „Karnietis“ 13.30 „Mano virtuvė geriausia“...

20.00 Reporteris. 20.50 „Aiškiaregė“ 21.25 „Paslaptys“ 22.30 Reporteris.

balticum

08.15 Laida „Ryto mankšta“ 08.30 Savaitės panorama „Septintynio miesto dienos“.

Veszprem. 11.00 Turkijos krepšinio lyga. 12.50 Optibet ledo ritulio lyga.

INFO TV

6.00 Žinios 7.00 Šeškinės 20. Giedrius ir Džiugo šou. 8.00 Bučiuoju. Rūta.

rusų kalba. 0.30 Info diena. Žinios. 1.30 Info komentarai su Arnu Mazėčiu.

Discovery

6.00 Automobilų meistrai. 9.00 Kaip tai veikia? 10.00 Seni geri daiktai.

18.00 Seni geri daiktai. 19.00 Kaip tai padaryti? 20.00 Automobilų meistrai. 22.00 Nuogi ir įbauginai.

ANTRADIENIS sausio 3 d.

6.02 Labas rytas, Lietuva. 8.55 Pagalbos šaukimas. 9.40 Komisaras Reksas. 10.30 Paskutinis pėdsakas...

6.05 Daiktų istorijos. 7.00 Kas ir kodėl? 7.30 Stilius. 8.30 Ryto suktinis su Zita Kelmickaitė.

10.35 „Lego meistras“ 11.35 „44-as skyrius“ 15.55 „Suo“ 17.00 Info diena.

17.00 „Slaptas Hitlerio seksualinis gyvenimas“ 18.00 Reporteris. 18.30 „Neatrasta Rusija“.

balticum

08.15 Laida „Ryto mankšta“ 08.30 Informacinė laida „Kėdainių žinios“.

7.00 Greitasis čiuožimas trumpuoju taku. Pasaulio taurė. 10.10 Špenglerio taurė.

INFO TV

6.00 Info diena. Žinios. 7.00 Info komentarai su Arnu Mazėčiu.

20.00 Info diena. Žinios. 21.00 „Indo lobiai“ 22.00 Labas vakaras, Lietuva.

Discovery

6.00 Kalėdos. Metas grįžti namo. Drama. 8.00 Uždraustas vaisius.

14.00 Aukso karštinė. 17.00 Seni geri daiktai. 17.30 Pamesto багаžo aukcionai.

TV programa

TREČIADIENIS sausio 4 d.



6.02 Labas rytas, Lietuva. 8.55 Pagalbos šauksmas... 23.00 Tylos kelias. Detektyvinis serialas.



6.00 „Linksmųjų Neklauzadų Kinas. Deksterio laboratorija“... 11.00 Bus visko



6.05 (Ne)emigrantai. 7.00 Kas ir kodėl? 7.30 Lietuvos tūkstantmečio vaikai.



6.00 „Kalnietis“ 7.00 „Mano virtuvė geriausia“... 11.35 „Mentalistas“

12.35 „Kalnietis“ 13.30 „Mano virtuvė geriausia“... 2.50 „FTB“



5.40 „Havajai 5.0“ 7.30 „Nuogi ir įbauginti“... 2.30 „CSI kriminalistai“



5.15 Nauja diena. 6.15 TV parduotuvė. 6.30 „Realisti mistika“...

15.00 „Realisti mistika“ 16.00 Reporteris. 16.30 Lietuva tiesiogiai.



08.15 Laida „Ryto mankšta“. 08.30 Informacinė laida „Kėdainių žinios“.

„Kepėjas ir gražuolė“ 23.50 Kriminalinis dramatis serialas



7.00 Valensijos Maratonas 2022. Ispanija. 9.40 Rankinio čempionų lyga.



6.00 Info diena. Žinios. 7.00 Info komentari su Arnu Mazėčiu.

Mazėčiu. 20.00 Info diena. Žinios. 21.00 „Indo lobiai“



6.00 „Heldtas. Flirtas su teisingumu“ 7.00 „Seimyninės melodramos“



6.00 Automobilų meistrai. 9.00 Kaip tai pagaminta?

17.00 Seni geri daiktai. 17.30 Pamesto bagažo aukcionai.



7.00 Neatskleistos Egipto paslaptys. 7.55 Uždrausta istorija.

KETVIRTADIENIS sausio 5 d.



6.02 Labas rytas, Lietuva. 8.55 Pagalbos šauksmas... 23.00 Tylos kelias. Detektyvinis serialas.



6.00 „Linksmųjų Neklauzadų Kinas. Deksterio laboratorija“... 11.00 Šeškinės 20. Giedrius ir Džiugo šou



6.05 1 000 pasaulio stebuklų. 7.00 Kas ir kodėl? 7.30 Istorijos detektyvai.



6.00 „Kalnietis“ 7.00 „Mano virtuvė geriausia“... 17.30 „Mentalistas“

18.30 „CSI. Kriminalistai“ 19.30 „FTB“ 20.30 „Pričiupom!“



5.40 „Havajai 5.0“ 7.30 „Nuogi ir įbauginti“ 8.30 „Traukinių vežėjai“



5.15 Nauja diena. 6.15 TV parduotuvė. 6.30 „Realisti mistika“...

20.50 „Aškiaregė“ 21.25 „Paslaptys“ 22.30 Reporteris.



08.15 Laida „Ryto mankšta“. 08.30 Informacinė laida „Kėdainių žinios“.

redo Bologna. 8.50 Optibet ledo ritulio lyga. Kaunas City - 7bet-Hockey Punks.



6.00 Info diena. Žinios. 7.00 Info komentari su Arnu Mazėčiu.

20.00 Info diena. Žinios. 21.00 „Mumijų paslaptys“



6.00 „Heldtas. Flirtas su teisingumu“ 7.00 „Seimyninės melodramos“



6.00 Automobilų meistrai. 9.00 Kaip tai pagaminta?

14.00 Kindigo automobilių remonto dirbtuvės. 17.00 Seni geri daiktai.



6.15 Linksmi išradimai. 7.10 Neatskleistos Egipto paslaptys.



7.00 Italijos LBA krepšinio lyga. Germani Brescia - Virtus Segafredo Bologna.

Butai**PARDUODA
1 KAMBARIO**

1 k. butą (4 a.) Respublikos g.
Mob. 8 639 35 334, 8 639 88
501 (skambinti po 18 val.)

1 k. butą (su patogumais, netoli stotelės, parkas, ambulatorija, parduotuvė) Akademijoje. Kaina – 9 500 Eur. 8 646 26 162
1 k. butą (2 a.) Gegužinės g. 5, Aristavos k. Mob. +447472767062

2 KAMBARIŲ

2 k. butą (2 a., su baldais ir buitine technika) V. Koncevičiaus g., Pelėdnagių sen. Be tarpininkų. Mob. 8 658 57 139

2 k. butą su baldais ir buitine technika (2 a., atliktas remontas) J. Basanavičiaus g. 75. Be tarpininkų. Mob. 8 684 09 565

2 k. butą senamiestyje. Tel. 8 (347) 51 030

3 KAMBARIŲ

3 k. butą J. Basanavičiaus g. 27 (3 a.). Mob.: 8 652 19 166, 8 671 69 840

4 KAMBARIŲ

4 k. butą (74 kv. m, plytinis namas, 1 a., rūšys 30 kv. m, 100 m iki parduotuvės, šalia autobusų stotelės ir vaikų darželis). Tarpininkai nepageidaujami. Mob. 8 685 44 870

IŠNUOMOJA

1 k. butą (4 a., be balkono) su baldais ir buitine technika Respublikos g. 28. Kaina – 150 Eur. Reikalingas depozitas 350 Eur. Mob. 8 613 19 576

1 k. butą (4 a., su baldais ir buitine technika) Respublikos g. Kaina – 170 Eur. Reikalingas depozitas 300 Eur. Mob. 8 612 22 017

2 k. butą Respublikos g. (8 a.). Kaina – 190 Eur. Reikalingas depozitas. Mob. 8 613 39 125

1 k. butą dirbančiam asmeniui (su baldais, 5 a.) P. Lukšio g. Reikalingas 200 Eur depozitas. Mob. 8 644 66 589

**Namai,
sodybos,
sklypai****PARDUODA**

Blokinį namą Surviliškyje, Kėdainių r. (5 kambariai, iš vidaus apšiltintas, yra visos komunikacijos, šildymas granuliniu katilu, ūkiniai pastatai, trys garažai, asfaltuotas privažiavimas, atverta teritorija, 48 a žemės sklypas). Mob. 8 612 74 213

Mūrinį namą (73 kv. m, 16,34 a žemės) su ūkiniais pastatais Tiskūnuose, 7 km nuo Kėdainių. Mob. 8 686 69 804

PERKA

Namą ar sklypą S. Dariaus ir S. Girėno g., Budrio g., V. Kurdirkos g., Aušros sk., Palangos g., Laisvės g., Vilties g., Aušros g., Liepų alėjoje. Siūlyti įvairius variantus. Mob. 8 685 05 656

IŠNUOMOJA

Namą Babėnuose. Mob. 8 616 76 212

**Žemė,
miškas****PARDUODA
PERKA**

Brangiausiai Lietuvoje miškus (brandžius, jaunus, malkinius, iškirstus). Parduoda malkas miškovežiais. Mob. 8 676 41 155

IŠSINUOMOTŲ

Ūkininkas žemės ūkio paskirties sklypus (gali būti apleisti). Siūlyti įvairius variantus. Mob. 8 638 83 432

**Gyvuliai,
paukščiai,
bitės,
pašarai****PARDUODA**

Darbinį arklį, ėringas avis ir ožkas, nekerpamą aviną. Mob. 8 602 75 935

Skelbimai**Maisto
prekės****PARDUODA**

Bulves „Laura“. Gali atvežti. Mob. 8 657 41 835

Naminių ančių ir žąsų skerdieną. Mob. 8 678 21 437

Avieną ir ėrieną. Mob. 8 684 69 080

**Augalai,
sodinukai,
gėlės****PERKA**

Alijošių (didelį). Mob. 8 687 44 868

**Statybinės
medžiagos,
įrankiai****PARDUODA**

Pjautą statybinę medieną, šiltnamio medieną, atraižas (1 kub. m kaina – 20 Eur), šiltnamio juosteles, pjautą ažuolą, pušinį mulčą, terasines grindis ir tvoros elementus. Pjauna pagal užsakymus. Dirba visomis dienomis. Mob. 8 617 42 590

**Buitinė
technika****PARDUODA**

Naujus: telefoną Doro (mygtukinis, tinkantis senjorams, kaina – 20 Eur), akumuliatorinę barzdaskutę (30 Eur), magnetolą „Driver“ (25 Eur), įvairius mygtukinius telefonus ir jų priedus, fotokamerą „Kodak“ (20 Eur). Mob. 8 662 64 545

**Transporto
priemonės****PARDUODA
VOLKSWAGEN**

VOLKSWAGEN BORA (universalas, kondicionierius, 2 l, B/D, yra TA). Kaina – 1 700 Eur. Mob. 8 655 21 026

PERKA

RENAULT Espace III Mob. 8 683 12 611

Krovinines ir turistines lengvojo automobilio priekabas SKIF su dokumentais. Mob. 8 674 68 621



Mokyklos „Pažinimo taku“

nuostabiam kolektyvui sveikinimai švenčių proga.

Mokinės mama



Superka automobilius itin geromis kainomis. Atsiskaitymas vietoje. Sutvarko dokumentus. Mob. 8 690 01 148

Brangiai superka įvairius automobilius. Atsiskaito iš karto. Sutvarko dokumentus. Mob. 8 665 21 188

Įvairūs**PARDUODA**

Granulinį degiklį. Mob. 8 683 12 611

Sausas, ažuolines malkas kaladėmis. Mob. 8 685 76 664

Naujus: trijų dalių plastikinį langą (2,07 m x 1,77 m), dušo kabiną (90 cm x 90 cm, pado aukštis 16 cm) ir lenkišką benzopjūklą. Mob. 8 617 42 590

Masažinį stalą, veidrodį (90 cm x 180 cm) ir du kilimus. Mob. 8 652 19 166, 8 671 69 840

Malkas iš malkinės (kaina – 400 Eur/mašina), atraižas (200 Eur/mašina). Atveža. Mašina – 5 erdm. Mob. 8 605 50 659

Naujus: klausos aparatą, prietaisą kurmiams, kurkliams naikinti (20 Eur), vietinę signalizaciją pastatui, čekų (25 Eur), žvejybos tinklą (40 Eur). Gali pristatyti. Mob. 8 646 04 605

Ieško darbo

Vyras atlieka buto remonto darbus. Mob. 8 681 68 497

Vyras gali išvežti šiukšles, statybinį laužą, baldus, šakas, šiferį ir pan. Mob. 8 681 68 497

Vyras gali atlikti vidaus remonto darbus (glaistyti, dažyti, tapetuoti). Mob. 8 668 48 479

Vyras atlieka apdailos darbus. Mob. 8 603 87 537

Vyrai valo vandens šulinius. Mob. 8 643 85 273

37 m. vyras gali dirbti pagalbinis darbus Kėdainių r. Siūlyti įvairius variantus. Mob. 8 679 27 143

Du vyrai atlieka elektros instaliacijos, santechnikos ir apdailos darbus. Mob. 8 606 32 298

Vyras gali išvežti baldus, buitinę techniką, statybinį laužą, šiukšles. Mob. 8 690 84 262

Vyras atlieka buto remonto darbus (gipskartonio montavimas, laminato dėjimas). Mob. 8 690 84 262

Vyrai gali nemokamai išvežti nenaudojamą buitinę techniką ir metalą. Mob. 8 638 55 559

Du vyrai, neturintys žalingų įpročių, atlieka įvairius lauko ir vidaus apdailos ir remonto darbus. Mob. 8 655 21 940

Vyras, turintis galingą benzininį pjūklą, gali pjauti mišką, malkas, krūmus, medžius, skaldyti malkas. Atvažiuoja. Mob. 8 645 13 174 (skambinti vakare).

Reikalinga

Darbuotojas iki 50 m. amžiaus, turintis traktorininko pažymėjimą, prižiūrėti mėsinius galvijus Kėdainių rajone, Saviečių kaime. Daugiau informacijos telefonu +370 699 32756

Darbininkas mūrijimo ir betonavimo darbams Dotnuvoje. Mob. 8 699 79 060

Dingo

Babėnuose (pirmadienį vakare) rusų europinė laika, juodos spalvos, vardu Aras. Mob. 8 633 57 717

Rasta

Raktai (Rinkos aikštėje). Mob. 8 670 65 148

Dovanoja

Haskio mišrūnus šuniukus. Gali atvežti. Mob. 8 651 74 233
Gražius kačiukus (2 mėn.). Mob. 8 657 45 837

**Prašo
padovanoti**

Neigali moteris spintelių (pakabinamų ar pastatomų). Mob. 8 647 56 960

UAB „Epsoma“ reikalingi:

- inžinierius-technologas (išsilavinimas; panašaus darbo patirtis);
- laboratorijos vadovas (-ė);
- inžinierius-technologas (panašaus darbo patirtis);
- administratorė – personalo vadovė.

Mob. 8 682 33 337 epsoma@epsoma.eu

**Parduoda pjautą
MEDIENĄ,
atraižas.**

Gaminame įvairių
išmatavimų padėklus.

Teikiame obliavimo
paslaugas.

Tel. 8 672 85 544.

Informuojame žemės sklypo (kadastro Nr. 5305/0004:6), esančio Kėdainių r., Vilainių sen., Taučiūnų k., savininko V.A. paveldėtojus, kad MB „Tiksli valda“ matininkas Andrius Petrilevičius (kvalifikacijos pažymėjimo Nr. 2M-M-2140) 2023-01-10 nuo 12:00 iki 13:00 val. vykdys žemės sklypo (kadastro Nr. 5305/0004:29), esančio Kėdainių r., Vilainių sen., Taučiūnų k., ribų ženklinimo darbus.

Prireikus išsamesnės informacijos, prašom kreiptis į MB „Tiksli valda“, adresu J. Basanavičiaus g. 51 II aukštas, Kėdainiai, el. paštu tikslivalda@gmail.com arba telefonu 8 639 41 138.

PARDUODAME

Briketus
370 Eur/paletė.

Mob. 8 607 12 690

**VILAINIŲ
AUTOPASLAUGOS**

Sunkvežimių – mikroautobusų –
lengvųjų automobilių autoservisas.

Adresas: Tuopų g. 14, Vilainiai, Kėdainių r.

Darbo laikas: I–VII nuo 8 iki 19 val.

Tel. 8 657 72 525. El. paštas: uzsakymai@vilainiuautopaslaugos.lt
www.vilainiuautopaslaugos.lt

MB „LUKDASTA“



ĮVAIRŪS VIDAUS IR LAUKO
STĄTYBOS IR APDAILOS DARBAI

Tel. 8 655 21940

**KARKASINIŲ NAMŲ STATYBA.
ŠLAITINIŲ STOGŲ DENGIMAS
VISOMIS DANGOMIS.**

RENOVUOJAME SENUS STOGUS,
STATOME NAJUS.



Romo Remeikio I.V.

Tel.: 8 652 24912

PARDUODAME

KIAULIENOS skerdieną
puselėmis.

Lietuviška (svilinta) – kaina 3,60 Eur/kg
(puselė sveria apie 50–60 kg).

Pateikiame kokybės sertifikata,
kad mėsa LIETUVIŠKA.

Atvežimas nemokamas
Mob. 8 607 12 690

AUTOMOBILIŲ SUPIRKIMAS

Tvarkingų ir
netvarkingų
automobilių
supirkimas



Tel. 8 683 94 708

SUPERKAME AUTOMOBILIUS!

- Važiuojančius, nevažiuojančius, daužtus.
- Su defektais ar be jų.
- Sutvarkome dokumentus.
- Atsiskaitome iš karto.

Pasiimame patys. Tel. 8 672 03 225



**BRANGIAI PERKA
juodųjų ir spalvotųjų
METALŲ LAUŽĄ**

Gera kaina

Priduokite metalą –
gaukite dovanų!

Didesnius kiekius išsivežame patys

Dirba šeštadieniais
9–13 val.

S. Dariaus ir S. Girėno g. 23,

tel. 8 611 36 493



KALĖDINĖS NUOLAIDOS

GAMINAME IR MONTUOJAME TIK GAMINTOJO KAINOMIS!

Daugiavaikėms šeimoms, senjorams ir neįgaliesiems taikomos papildomos nuolaidos.

- Roletai (diena–naktis)
- Žaliuzės
- Tinkleliai nuo vabzdžių
- Plisuotos žaliuzės
- Apsauginės žaliuzės
- Romanetės

**LANGAI – DURYS
POLIKARBONATINIAI ŠILTNUMIAI**
gamykliniai iš cinkuoto plieno vamzdžio
(nereikia pamato)
ATVEŽAME, SUMONTUOJAME
Meistro iškvietimas į namus – nemokamas

Vadybininkas Jūsų mieste: Tel. 8 652 66 208, 8 652 66 209
Mus rasite Basanavičiaus g. 15, Jonava, Kėdainiai

Reikalingi pagalbiniai sandėlio darbuotojai.

Darbo specifika: kopūstų paruošimas realizacijai prie linijos, darbas prie morkų plovimo ir fasavimo linijos, krovos darbai.

Darbo vieta: Kėdainių rajonas, Slikų kaimas (15 km nuo Kėdainių).

Ūkio transportas paima ir parveža darbuotojus iš/j Kėdainius. Ieškome atsakingų žmonių ilgalaikiam įdarbinimui.

Paskambinkite mums – pasikalbėsime ir suteiksime daugiau informacijos. Tel. 8 614 84 010, **skambinti darbo dienomis nuo 8.00 iki 17.00 val.**

Dėl parengto Kauno apskrities Kėdainių rajono (savivaldybės) Surviliškio seniūnijos Surviliškio kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projekto viešo svarstymo

Nacionalinės žemės tarnybos prie Žemės ūkio ministerijos Kėdainių skyrius (toliau – Skyrius) informuoja, kad 2023-01-02 – 2023-01-13, darbo dienomis nuo 8.00 iki 17.00 val., Skyriuje, J. Basanavičiaus g. 36, Kėdainiai, 506 kab., bus eksponuojamas ir viešai svarstomas parengtas Kauno apskrities Kėdainių rajono (savivaldybės) Surviliškio seniūnijos Surviliškio kadastro vietovės žemės reformos žemėtvarkos projektas (toliau – Projektas).

Projekto autorius 2023-01-04 ir 2023-01-11 nuo 10.00 iki 14.00 val. bus Skyriuje ir galės atsakyti į iškilusių klausimų.

Suinteresuoti asmenys iki 2023-01-13 savo pasiūlymus ir pretenzijas dėl Projekto Skyriui gali pateikti raštu.

Projekto viešo svarstymo rezultatų aptarimas vyks 2023-01-26 10.00 val. Skyriuje, 506 kab.

Reikia pagalbos? O gal norite padėti?

- Kviečiami kreiptis asmenys, kuriems reikalinga visokeriopa pagalba.
- Taip pat visi norintys gali prisidėti prie Vytauto Butkevičiaus ne pelno siekiančios VŠĮ „Tik pas Vytautą“ iniciatyvų: pagalbos vaikams, socialinę atskirtį patiriantiems asmenims ar šeimoms.
- Tai padaryti galite pervesdami lėšas į tikslinę sąskaitą LT055015900033000033 (Kėdainių krašto kredito unija).

Maloniai prašome kreiptis telefonu 8 612 74 213 arba el. paštu vytautasbutkevicius49@gmail.com



**Kokios šventės be
Kalėdų Senelio?!**

Mob.: 8 612 74 213

**Skelbimai į „Valstiečių laikraštį“
priimami Radvilų g. 11. Inf. tel. 52 277**

Paslaugos

**PARDUODAMA
NAUJA
NUKAINOTA
BUITINĖ
TECHNIKA**

su pakuotės ar nežymiais išorės pažeidimais:

- skalbimo mašinos;
- šaldytuvai;
- viryklės;
- mikrobangų krosnelės;
- garų rinktuvai;
- įmontuojama į baldus technika.

Suteikiama 24 mėnesių garantija, pogarantinis aptarnavimas, atvežimas ir prijungimas nemokamas.

Taiso skalbimo mašinas.

Tel.: 8 699 97 739, 8 689 69 400

CHEMIKŲ G. 1


Didžioji g. 58, Kėdainiai.
Tel.: 865558512.
f Įmonė OLAS

ŠARVUOTOS DURYS

A++/A+ NAUJOS KARTOS
ŠILTI 8-9 CM STORIO, 6
KAMERŲ PLASTIKINIAI LANGAI

VARTOJIMO KREDITAI

BALKONŲ STIKLINIMAS

Vidaus ir lauko apdailos darbai:

- tapetavimas,
 - dažymas,
 - glaistymas,
 - plytelių klijavimas,
 - laminato klojimas ir kt.
 - terasų įrengimas
- Mob. 8 692 53 754

RESONAS

TAISO: kompiuterius, televizorius, monitorius, spausdintuvus, telefonspynes.

PERKA: senus ar neveikiančius kompiuterius.

PARDUODA: naudotus kompiuterius ir televizorius.

DAUGIABUČIŲ BENDRIJOM: keičiame judesio daviklius, šviestuvus ir kiti elektros darbai.

PARDUODA IR MONTUOJA:
3 KW, 5 KW SAULĖS ELEKTRINES
resonas.lt

Mob. 8 683 82 345



Senoji odontologijos klinika

Adresas: Didžioji g. 14-1, tel. 8 630 01 043.
Darbo laikas: I-V – nuo 8 iki 19 val.

- Dantų gydymas vaikams ir suaugusiems
- Dantų protezavimas, mikroprotezavimas, protezavimas ant implantų
- Burnos ertmės chirurgija
- Dantų implantavimas
- Profesionali burnos higiena
- Dantų rentgeno nuotraukos

**PIGIAUSIAI KĖDAINIUOSE
PLASTIKINIAI LANGAI.**

Plastiko balkonas – tik 260,66 Eur.

Aliuminio balkonas – 275,14 Eur.

Geros garažo vartų, ritininių užuolaidų, apsauginių žaliuzių kainos.

Adresas Janušavos g. 81, tel.: 61 419, 8 682 16 258.

Individuali veikla, nuosavas transportas.

Nuoma su operatoriumi – 35 Eur/val. VISKAS ĮSKAIČIUOTA Į SUMĄ
Nuo pirmadienio iki sekmadienio dirbame be išėginių

1) Dujotiekio, vandentiekio, elektros, nuotekų, drenažo ir pan. tranšėjų kasimas.

2) Pamatų atkasimas šiltnimo darbams.

3) Kasimo darbai vidaus patalpose.

4) Krūmų rovimas ir visi kiti darbai ekskavatoriumi.

Mob. 8 641 98 686

Facebook
EKSKAUTORIAUS DARBAI**KAVINĖ
„PRIE ŽIEDO
PAS ALIŲ“**

(už parduotuvės „Moki veži“)

Uzbekiškos virtuvės patiekalai:
plov, šonkauliukai, virtiniai „manti“,
koldūnai „samsa“, kebabai.

Šašlyką nuo šiol kepame kasdien.

- Sriuba – apie 3.50 Eur.
- Karštų patiekalų kainos svyruoja nuo 3 iki 9 eurų.
- Penkių rūšių kebabų kaina priklauso nuo dydžio. Mažas atsieis 3 Eur, o 30 cm dydžio – 6 Eur.

Telefonas užsakymams 8 641 69 928

Kavinė dirba: pirmadieniais – sekmadieniais
nuo 10 iki 20 val.**PASLAUGOS**Šlaitinių stogų dengimas, karkasinių namų, terasų, pavėsinių statymas. Apdaila – mediena ir plastikas. Atlieka skardinimo darbus. Skardos lankstiniai. Padeda įsigyti stogo dangos. Vidaus darbai. Kaminų skardinimas. Durų ir langų montavimas. Grindų dėjimas.
Mob. 8 683 12 611Perkame miškus iškirtimui ir su žeme. Padedame sutvarkyti reikiamus dokumentus.
Mob. 8 633 92 060Išveža senus baldus, statybinį laužą.
Mob. 8 681 42 327LANGŲ, DURŲ, SPYNUŲ REMONTAS, RESTAURAVIMAS. PASTATŲ TERMOVIZIJA. Mob. 8 685 34 794
www.tvarkingilangai.ltMikroautobusu veža krovinius iki 2,5 t. Išrašo sąskaitas faktūras.
Mob. 8 682 16 258Parduoda kokybiškus ažuolo- uosio pjuvenų briketus.
Pristatymas nemokamas.
Mob 8 602 70 624

Atlieka statybos, remonto darbus, klijuoja plyteles, dažo, tapetuoja, montuoja gipsą. Mob 8 650 77 210

Šlaitinių stogų dengimas, konstrukcijų keitimas, gali aprūpinti medžiagomis. Mob. 8 645 61 614

- Plastikiniai langai, reguliavimas ir remontas;
 - Balkonų stiklinimas plastikiniu ir aliuminiu profiliu;
 - Lauko pavėsinių stiklinimas;
 - Langų ir durų remontas;
 - Roletai ir žaliuzės;
 - Tinkeliai nuo vabzdžių;
 - Šarvo durys ir jų remontas.
- Akcija roletams ir tinkeliams 20%
Mob. 8 616 26 040

Atlieka įvairius lauko ir vidaus apdailos bei remonto darbus.
Mob. 8 655 21 940

Gerbiamieji ūkininkai!
**Įvairūs skelbimai
į „Ūkininko patarėją“**
priimami darbo dienomis „Kėdainių mugės“ redakcijoje
Radvilų g. 11, Kėdainiai. Informacija teikiama tel. 52 277.

**SUTAUPYKITE IKI 300 EUR!
UŽSISAKYKITE DABAR, PRADĖKITE
MOKĖTI PAVASARĮ!**Buitinių nuotekų valymo įrenginiai
(Walis, Feliksnavis, Buiteka, Traidenis, August, Švaistė, Biomax ir kt.)
GAMINTOJŲ KAINOMIS
Įrenginių projektavimo, montavimo,
aptarnavimo darbai

10 metų garantija

**GALIMYBĖ PIRKTI
IŠSIMOKĖTINAI!**Atvykstate nemokamai
konsultacijai visoje Lietuvoje!**DIRBAME IR SAVAITGALIAIS****Tel.: 8686 80106**

PASLAUGOS

BRIKETAI, ANGLYS
PAKUOTĖMIS PO 25 kg,
GRANULIŲ PAKUOTĖS
po 15 kg (6 mm).
Mob. 8 650 68 238

Minkštų baldų restau-
ravimas ir remontas. Per-
velkame audinį ir ekoodą,
keičiame poroloną, spy-
ruokles, lūžusias medines
dalis, lankstus. Adresas: A.
Kanapinsko 44, Mob. 8 672
28 731

- Drenažo remontas,
- nuotekų, buitinių nuotekų,
vandentie-
kio sistemų
įrengimas,
- valymo įren-
ginių statymas,
- žemės gręžimo, kasimo,
lyginimo darbai.



Savivarčio, technikos per-
vežimo paslaugos. Vežame
smėlį, žvyrą, juodžemį, skal-
dą. Klojame trinkeles, įren-
giame pamatus.

Mob. 8 612 33 590

Atliekame santchnikos
montavimo darbus nuo
ČIAUPO KEITIMO IKI
VISIŠKO GYVENAMOJO
NAMO ĮRENGIMO.
Važiuojame į kaimus,
dirbame su namų
bendrijomis.
Mob. 8 636 78 399

STATOME TVORAS.
ĮRENGIAME PAMATUS.
ATLIEKAME KITUS
STATYBOS DARBUS.
Mob. 8 614 93 127

PERKRAUSTYMO PASLAUGOS

Kokybiškai bei visada su-
tartu laiku atliekame šias
paslaugas:

- Utilizavimo darbai;
- Įvairių krovinių
pervežimas;
- Namų, butų ir kt.
perkraustymas;
- Įvairių statybinių me-
džiagų pervežimas;
- Medžiagų, buitinės
technikos ir kt. prista-
tymas iki durų iš įvairių
parduotuvų („Moki
veži“, „Senukai“, „Lyta-
gra“ ir t. t.)

Mob. 8 638 27 572

Savivartis su manipulatoriumi



Atveža
įvairių
žvyrą,
smėlį, že-
mes, maltą betoną, skaldą,
statybines medžiagas. Išveža
šiukšles, statybines atliekas,
žemės gruntą. Patys
pasikrauna.

Mob. 8 614 93 127

Pigiausiai Kėdainiuose
taiso šaldytuvus, skalbimo
mašinas, šaldiklius. Taip pat
pigiausiai parduoda buitinę
techniką su 2 m. garantija.
Didelis pasirinkimas. Kė-
dainių mieste iškvietimas
nemokamas.

Mob. 8 685 18 857

KALVYSTĖS DARBAI.
Vartai, tvoros, turėklai,
baldai, interjero, eksterjero
detalės pagal individualius
užsakymus ir iš katalogo.
Mob. 8 615 53 939

- Kasimo, grio-
vimo, grunto
gręžimo darbai.
- Betranšėjinis
gręžimas po keliais.
- Prastūmimo po keliu dar-
bai. Vandentiekis, kanali-
zacija, drenažas.
- Prijungia prie centrinių
magistralių.
- Stato vietinius nuotekų
valymo įrenginius.



Mob.: 8 659 28 821,
8 659 80 660

- Buitinės technikos;
- Baldų;
- Šiukšlių;
- Statybinių atliekų išveži-
mas (šiferis, šakos ir kt.).

Mob. 8 681 68 497

Vidaus tinkavimas ir
apdaila,
interjero
dekoravimas.
Mob.
8 638 17 049



Grindinių len-
tų, parketo dėji-
mas, šlifavimas,
lakavimas.

Mob. 8 641 97 468

Paslaugos

Vikšrinio „Bobcat“ nuoma



Visi žė-
mės darbai.
Augalinio
sluoksniu
nuėmimas.
Kelių ir aikštelių įrengimas.
Pagrindų trinkelėms paruo-
šimas. Trinkelėlių dėjimas.
Polių pamatams gręžimas.
Pamatų įrengimas. Kanali-
zacijų ir drenažų įrengimas.
Palečių krovimas.
Mob. 8 614 93 127

Mini ekskavatoriaus nuoma su operatoriumi



Drenažų ir
kanalizacijų
įrengimas.
Nuotekų
valymo
įrenginių montavimas. Sky-
lių gręžimas pamatams, tvor-
oms, gręžtinių pamatų įren-
gimas. Kiti žemės darbai.

Mob. 8 614 93 127

KAMINKRETYS TADAS
• KAMINIŲ VALYMAS
• KROŠNIŲ VALYMAS
• KATILŲ VALYMAS
TEL. 8 640 69 200
EL. P. JAOMINGAS1@GMAIL.COM
f KAMINKRĖTYSTADASKĖDAINUOSE

Namų elektros ūkio priežiūros paslaugos:

- *Elektros instaliacijos
gedimų šalinimas
- *Šviestuvų keitimas ir
montavimas
- *Jungiklių, kištukinių
lizdų (rozečių), keitimas
- *El. technikos remon-
tas, montavimas, atsarginės
dalis.

Kreiptis: +370 607 24 901,
elekremontas@gmail.com

SIUVIMO PASLAUGOS.

Automobilio salono re-
montas, dažymas, odinių
baldų remontas, pervil-
kimas. Odinių ir kailinių
drabužių taisymas, spau-
džių kalimas. A. Mickevi-
čiaus g. 3.

Mob. 8 620 26 395

KOKYBIŠKAI RESTAUROJA MINKŠTUS BALDUS

(baldus paima ir atveža nemokamai).

REMONTUOJA automobilių
sėdynes.

Mob. 8 614 40 091

PAMINKLAI

Tel. 8 657 83 866

Šėtos g. 20, Kėdainiai (prie Šv. Jurgio bažnyčios)
Paminklai Kėdainiuose

- STATYBINIŲ MEDŽIAGŲ ATVEŽIMAS / IŠVEŽIMAS
- BUITINĖS TECHNIKOS ATVEŽIMAS / IŠVEŽIMAS
- SENŲ BALDŲ BEI ŠIUKŠLIŲ IŠVEŽIMAS
- PERKRAUSTYMO PASLAUGOS (KAUNO APSKRITIS)
- KITOS TRANSPORTO PASLAUGOS



KĖDAINIAI
Tel. +370 638 27572

Greitai ir kokybiškai įstato

įdėklus į kaminus.
Pristatomi kaminai.
Mob.: 8 634 64 490
8 610 85 100

Alkobloko „Drager“
montavimas, sertifikato iš-
rašymas. Automobilinio
kablo montavimo darbai.
Autoelektros instaliacijos ir
diagnostikos darbai. Auto-
mobilinės apsaugos monta-
vimas. Žibintų poliravimas.
Mob. 8 699 40 818

**Superkame automobi-
lius, motociklus, trakto-
rius ir kitą techniką.** Gali
būti nevažiuojantys, sugė-
dę, be TA. Vietoje atsiskai-
tome, išrašome pažymą.
Dirbame be išveiginių.
Mob. 8 690 01 148

Mini servi-
sas. Ratų mon-
tavimas ir ba-
l a n s a v i m a s .
Naujos ir nau-
dotos padangos,
ratlankiai. Kondicionierių
pildymas. Vilainiai, Me-
lioratorių g. 13A, garažo
Nr. 73. Darbo laikas: I–V
– nuo 9 iki 18, VI – nuo 8
iki 15 val.



Mob.: 8 611 25 590,
8 643 42 233

Trinkelėlių klojimo ir pama-
tų įrengimo darbai.
Mob.: 8 659 28 821,
8 659 80 660

Brangiai superkame
įvairius automobilius, iš-
rašome sunaikinimo pažy-
mėjimus paramai gauti.
Sutvarkome dokumen-
tus, atvykstame pasiim-
ti į vietą. Dirbame visoje
Lietuvoje.
Mob. 8 646 17 715

Baltarusiški durpių brike- tai kūrenimui.

Kokybę garantuojame.
Pristatome į namus.
Mob. 8 650 25 576

**Kerta krūmus, men-
kaverčius medžius** iš ap-
augusių pievų, kanalų, pa-
kelių, sodų ir sodų. Gali
sutvarkyti ir išvežti. Teikia
medienos ir malkų iš miško
ištraukimo paslaugą.
Mob. 8 653 49 441

**Parduoda uosio, ažu-
lo, beržo, alksnio, drebu-
lės ir mišrias malkas** rąste-
liais, kaladėmis ir skaldytas,
supjauna ir suskaldo pagal
pageidavimą. Išrašo sąskai-
tas faktūras.
Mob. 8 653 49 441

SAVIVARTIS SU KAUŠU, KRANU IR MEDIENOS GRIEBTUVU



- ATVEŽAME ĮVAIRŲ ŽVYRĄ, ATSIJAS, SMĖLĮ, ŽEMES,
SKALDĄ, KITAS STATYBINES MEDŽIAGAS.
- IŠVEŽAME ŠIUKŠLES, ŠAKAS, STATYBINES MEDŽIAGAS, ŽEMĖS
GRUNTĄ IR KITUS KROVINIUS.
- PATYS PASIKRAUNAME, VEŽAME MAŽAIS KIEKIAIS.

RATINIO ESKAVATORIAUS NUOMA



- KASIMO IR LYGINIMO DARBAI, VANDENTIEKIS, KANALIZACIJA.
- RAUNA KELMUS.
- APLEISTŲ SKLYPŲ TVARKYMAS
- GRIAUNAME SENUS PASTATUS

Tel. 8 686 52779

Tyrimas atskleidė: lietuviai keliones planuoja iš anksto, išleidžia daugiau nei tikisi

Kelionių organizatoriaus „Tez Tour“ užsakymu atliktas reprezentatyvus Lietuvos gyventojų tyrimas atskleidė, kad šiemet keliautojai vėl pradėjo planuoti keliones iš anksto – toks įprotis pandemijos metu buvo beveik išnykęs. Tačiau pastebima, kad, net ir planuodami atostogas, keliautojai jų metu išleidžia daugiau, nei tikisi.

Pasak Ingos Aukštuolytės, „Tez Tour“ ryšių su visuomene ir rinkodaros skyriaus vadovės, atliktas rinkos tyrimas parodė, kad noras keliauti labai suaktyvėjo.

„Stebime visišką turizmo sektoriaus atsigavimą, o lietuvių noras keliauti tik dar labiau stiprėja. Pusė nuolatinių keliautojų 2022-aisiais rinkosi keliauti bent kartą per metus, dar beveik trečdalis – du kartus ir dažniau. Paklausti apie ateities planus, 45 proc. nurodė planuojantys žiemos atostogas ir ketinantys į kelionę leisti per artimiausią pusmetį, o 75 proc. – per ateinančius trejus metus“, – sako I. Aukštuolytė.

Anot jos, šiais metais intensyviau keliauja ir anksčiau buvę sėslesni lietuviai. Tyrimo duomenimis, žymiai mažėja nekeliausių ir neplanuojančių keliauti apklaustųjų dalis – ji šiais metais yra dvigubai mažesnė nei prieš pandemiją, pavyzdžiui, 2018 ar 2019 metais.

Keliones ir vėl pradeda planuoti iš anksto

Per pandemiją atsiradęs planavimo pobūdis keičiasi, stiprėja tendencija planuoti keliones iš anksto. Atlikto tyrimo duomenimis,

mis, beveik trečdalis respondentų savo paskutinįją kelionę įsigijo iki jos likus 2–3 mėnesiams, o kas penktas – prieš 3–6 mėnesius.

Palyginimui, tik maždaug kas dešimtas apklausos dalyvis nurodė paskutinįją kelionę įsigijęs iki jos likus 2–3 savaitėms, o 6 proc. respondentų teigė kelionę įsigiję prieš savaitę.

„Jei 2021-aisiais keliaujantiems daugiausia problemų sukėlė skirtingos kiekvienos šalies COVID-19 taisyklės, šiemet tokie suvaržymai keliauja į antrą planą. Todėl ilgėja ir kelionių planavimo trukmė. Iš dalies tai gali būti susiję ir su augančiomis kainomis – iš anksto besikreipiantiems klientams kelionių organizatoriai dažnai gali pateikti geresnių pasiūlymų“, – teigia I. Aukštuolytė.

Pasak jos, į kelionių agentūras lietuviai kreipiasi ne tik dėl geresnės kainos pasiūlymų, bet ir norėdami apsisaugoti.

„Beveik pusė respondentų kelionės organizavimą dažniau patiki kelionių agentūroms, nei jas planuoja savarankiškai. Tai lemia išaugęs nerimas dėl ateities, galimos krizės. Iš anksto sudaryta kelionės sutartis suteikia užtikrintumą: dėl kainos, nenumatytų aplinkybių



ar kompensacijų“, – pabrėžia I. Aukštuolytė.

Keliaujantys išleidžia daugiau nei planavę

Nepaisant išankstinio planavimo, tyrimo duomenimis, dažniausiai keliautojai išleidžia daugiau nei tikisi. Pavyzdžiui, vienam asmeniui kelionei skirti 900 Eur ar daugiau planavo tik maždaug kas ketvirtas tyrimo dalyvis, tačiau tiek faktiškai išleido kas trečias.

Augant kainoms, būsimos kelionių išlaidos taip pat vertinamos realistiškiau. Tyrimo duomenimis, mažai kas tikisi išleisti iki 300 Eur asmeniui. Dažniausiai šiais metais keliautojai vienam asmeniui planavo išleisti nuo 600 Eur – taip nurodė 49 proc. respondentų.

Pakeisti aplinką – nebeužtenka

Tyrimo duomenimis, pagrindinė atostogų priežastis išlieka ta pati – pailsėti nuo darbo ir įtampas, toks poreikis dar yra išlikęs nuo karantino, kai gyventojai neturėjo galimybės kokybiškai pailsėti. Tačiau šiais metais keliautojams tapo mažiau svarbu tiesiog pakeisti aplinką ir pabūti su savimi. Tokią priežastį 2021 m. nurodė beveik pusė respondentų, o šiais metais – mažiau nei 30 proc. tyrimo dalyvių. Šiam pokyčiui įtakos turėjo pasibaigęs karantinas.

„Šiemet keliautojai siekia patirti daugiau įspūdžių. Beveik pusė respondentų nurodė kelionės metu norintys pažinti šalies kultūrą. Lyginant su praėjusiais metais, pu-

santro karto padaugėjo norinčiųjų pasilinksinti ir papramogauti“, – teigia I. Aukštuolytė.

Atlikto tyrimo duomenimis, šiais metais augo keliausių ir planuojančių keliauti procentas. Itin aktyviai keliones planuoja šeimos su vaikais.

„Keliautojo portretas“ išliko panašus kaip praėjusiais metais: daugiausia keliavo vyresni, 36–55 metų gyventojai, užimantys aukštesnes pareigas ir gaunantys didesnes pajamas. Tarp jų daugiausia buvo gyvenantys Vilniuje ir neturintys vaikų iki 16 metų.

„Nekeliautojų profilis“ taip pat nesikeičia – tai mažesnių pajamų, mažesnių miestų, vyresnio amžiaus gyventojai.

Pranešimas spaudai

Kelionių pardavimai nesustoja ir šventiniu laikotarpiu – kada lietuviai aktyviausiai planuoja atostogas?

Gražiausias metų šventes sutikdami su draugais ir artimaisiais, lietuviai dalijasi kelionių įspūdžiais bei planuoja naujas išvykas. Kaip rodo kelionių organizatoriaus „Tez Tour“ statistika, savaitė tarp Kalėdų ir Naujųjų Metų – vienas aktyvesnių kelionių įsigijimo laikotarpių.

Planuoja būsimas keliones

Per Kalėdas susitikę giminaičiai ir draugai dažnai suplanuoja būsimas keliones kartu. Norą keliauti didesnėmis kompanijomis patvirtina ir „Tez Tour“ užsakymu atliktas reprezentatyvus Lietuvos gyventojų tyrimas. Jo rezultatai rodo, kad 47 proc. apklaustųjų geriausia atostogų kompanija – visa šeima, o 32 proc. respondentų mielai leidžiasi į kelionę su draugais.

„Savaitė tarp gražiausių metų švenčių – tikras darbmetis kelionių sektoriui. Šventinių susitikimų metu dažnai kyla bendrų kelionių idėjų, tad šiuo laikotarpiu sulau-

kiame daug užklausų kompanijų kelionėms“, – kalba Inga Aukštuolytė, kelionių organizatoriaus ryšių su visuomene ir rinkodaros skyriaus vadovė.

Bičiuliai ir artimieji planuoja ne tik artimas išvykas svetur, tačiau jau domisi ir pavasario bei vasaros kelionėmis. Dažnu keliautojų pasirinkimu tampa lietuvių pamėgti Turkijos, Graikijos, Ispanijos, Sakartvelo kurortai, Viduržemio salos.

„Prie kalėdinio stalo išgirsti giminaičių kelionių užsienyje įspūdžiai ne vieną įkvepia keliauti ir visa tai pamatyti gyvai. Kalėdinis

laikotarpis tiek kelionių organizatoriai, tiek viešbučiai taiko įvairių papildomų nuolaidų, tai taip pat paskatina greičiau planus paversti realybe“, – pastebi kelionių ekspertė.

Aktyviausi kelionių pirkimo pikai

Kelionių organizatoriai fiksuoja ne vieną aktyvesnį kelionių pirkimo laikotarpį per metus.

„Ilgudę keliautojai savo atostogų planavimo neatideda paskutinei minutei. Jie žino, kad keliones geriausiomis kainomis galima įsigyti prasidėjus išankstiniams kelionių pardavimams: kai rudenį startuoja vasaros kelionių, o vasarą – žiemos kelionių pasiūlymai“, – pastebi įmonės atstovė.

Kelionių paklausa išauga ne tik šventinę savaitę ir išankstinių kelionių pardavimų periodu, tačiau

ir „Kelionių mugės“, proginių akcijų metu.

„Itin aktyviai kelionės planuojamos metų pradžioje, kai vyksta „Kelionių mugė“. Jos metu keliautojai gali ne tik išgirsti įvairių keliavimo patarimų, tačiau ir keliones įsigyti mažesnėmis kainomis. Palankesnių kainų ieškantys keliautojai taip pat pasinaudoja kitų proginių akcijų – Valentino dienos, Velykų, Helovino, Juodojo penktadienio – pasiūlymais“, – vardija I. Aukštuolytė.

Keliones vėl planuoja iš anksto

Kaip rodo apklausos duomenys, keliautojai vėl planuoja keliones iš anksto – toks įprotis pandemijos metu buvo beveik išnykęs. Beveik trečdalis respondentų savo paskutinįją kelionę įsigijo iki jos likus

2–3 mėnesiams, o kas penktas prieš 3–6 mėnesius.

Tik maždaug kas dešimtas apklausos dalyvis nurodė paskutinįją kelionę įsigijęs iki jos likus 2–3 savaitėms, o 6 proc. respondentų teigė kelionę įsigiję prieš savaitę.

„Ilgėjanti kelionių planavimo trukmė patvirtina ne tik tai, kad pandeminiams kelionių apribojimams nukeliavo užmarštin, tačiau ir keliautojų sąmoningumą. Jie žino, kad geriausius kelionių pasiūlymus gaus, jei planuos atostogas iš anksto“, – pabrėžia I. Aukštuolytė.

Pasak jos, pozityvūs yra ir keliavimo dažnumo rodikliai. Apklausos duomenys rodo, kad pusė nuolatinių keliautojų renkasi keliauti bent kartą per metus, dar beveik trečdalis – du kartus ir dažniau.

Pranešimas spaudai

Laisvalaikis

HOROSKOPAS SAVAITEI

AVINAS. Savaitės pradžioje pravartu tvarkyti komercinius, tiekimo, nuosavybės, reklamos, informacinius reikalus. Turbūt pavyks susitarti dėl naujo užsakymo, su nuolaida įsigyti norimą prekę. Svarbu, kad godumas neviršytų padorumo. Tikėtinas kontaktas su žiniasklaidos atstovu ar seniai matytu asmeniu. Artėjant savaitgaliui nesinorės niekur eiti iš jaukių namų. Pravartu pasitarti su namiškiais, jei norite ką nors pirkti iš brangesnių prekių.

JAUTIS. Savaitės pradžioje galimi apčiuopiami rezultatai iš prekybos, paslaugų teikimo. Sėkmingai turėtų išsispirsti aktualus uždarbības, nuomos, tiekimo ar kitoks nuosavybės, verslo klausimas. Galbūt susitarsite dėl naudingos sutarties, dominančios prekės arba kelionės, stažuotės. Nuo ketvirtadienio itin domėsitės aplinkinių žmonių gyvenimu, žiniasklaidos naujienomis. Jums gali pasitarnauti informacija, išgirsta kaip reklama ar paskalos.

DVYNIAI. Savaitės pradžioje atsiras konfidencialių reikalų, kuriuos turėsite tvarkyti vengdami viešumo, jei norite, kad jie pasiteisintų ir būtų naudingi. Nuotaika bus nepastovi, nors sėkmės bei dėmesio nestokosite. Geriausias pasirinkimas būtų vidinė ramybė, jauki aplinka. Saugokitės traumų, konfliktinių situacijų. Antroje savaitės pusėje gali būti aktualu dorotis su techniniais rūpesčiais, gerinti buitines sąlygas, įsigyti norimą daiktą.

VĖŽYS. Savaitės pradžioje galite išsiaiškinti ne vieną jus dominantį dalyką. Gali atsinaujinti sena pažintis, draugystė. Bendri projektai teikia vilčių. Regis, kils slaptų svajonių, pagundų. Kita vertus, neramins sveikata arba verslo situacija, norėsis ramybės, atsipalaidavimo. Pravartu pagalvoti apie kai kuriuos pokyčius, ypač apie žalingų įpročių atsisakymą. Reikšis stiprios nuojautos, meniniai gebėjimai. Savaitės pabaigoje gerai

nuteiks draugiški pokalbiai.

LIŪTAS. Savaitės pradžioje daug ką domins jūsų profesinė kompetencija, gyvenimo patirtys, santykiai. Regis, bus įvairių susitikimų, diskusijų, viliojamų pasiūlymų. Jūsų akiratyje gali atsirasti naujas svarbus asmuo arba projektas. Regis, reikiamos pagalbos sulauksite ir iš pažįstamų, ir iš nepažįstamų. Būtų gerai, kad nuo penktadienio jums niekas netrukdytų dirbti vienuoje arba skirti laiko kūno ir sielos poreikiams, kūrybai. Jei tik galite, atsiribokite nuo aktyvios veiklos, šurmulio, rizikų sveikatai.

MERGELĖ. Savaitės pradžioje galite sulaukti šokių tokių naujovių, susijusių su gyvenimo būdu, veikla, augintiniais ar vaikais. Galbūt viešai dalinsitės naujai įgytų žinių, kelionių arba kitais svarbiais įspūdžiais. Saugokitės traumų, konfliktų. Galite sulaukti sėkmės tose srityse, kuriose daug lemia kompetencija ir įtakingi ryšiai. Rimtai pasistengę, galite gauti norimą projektą ar pripažinimą. Savaitės pabaigoje draugystės santykiai, regis, patirs tam tikrą išbandymą.

SVARSTYKLĖS. Savaitės pradžioje teks vykdyti finansinius ir kitus įsipareigojimus. Regis, kalbos dažnai suksis apie mokslo ir sporto klausimus, studijas, stažuotes, konferencijas, keliones, varžybas, globalią situaciją ir pan. Profesinėje veikloje labiausiai bus vertinama kompetencija, iniciatyva. Privalėsite rimtai padirbėti ir neventi atsakomybės. Savaitės pabaiga žada ir šilto, ir šalto. Bus džiugių akimirų, bet ne mažiau tikėtini nemalonūs pokalbiai, incidentai.

SKORPIONAS. Savaitės pradžioje būsite psichologiškai įžvalgūs, dalykiški, viską įvertinantys. Gautus pasiūlymus bus verta priimti, jeigu tam neprieštaraus partneriai, rėmėjai. Gali išsispirsti teisinis, finansinis klausimas, galbūt patys imsitės jį rimčiau gvildinti. Jausite neabejingų asmenų dėmesį. Galite turėti reikalų su oficialių įstaigų veikėjais, pareigūnais, kre-

ditoriais. Savaitės pabaigoje itin domėsitės geopolitika, kelionių pasiūlymais, mokymų kursais, parodomis ir kt.

ŠAULYS. Savaitės pradžioje itin aktualūs šalia darbo pareigų gali būti įvaizdžio, sveikatos patikrinimo ar gydymosi klausimai. Saugokitės traumų. Jei turite teisinių klausimų, pravartu konsultuotis. Regis, pavyks susitarti dėl aktualių dalykų su partneriais, oponentais. Bet kuriuo atveju nepralosite apie tai užsiminę. Kartu pagerės svarbūs santykiai. Savaitės pabaigoje tikėtinos neapgalvotos išlaidos ir replikos. Kai kurie vieši pasisakymai gali jums arba kitiems pakenkti.

OŽIARAGIS. Savaitės pradžioje turėsite galimybių pasinaudoti žavesiu, patirtimi ir daryti įtaką kitiems. Regis, kils ūpas realizuoti save per protą, kūrybą ar sportą. Bet kokios rimtos pastangos duos neblogų rezultatų. Galbūt sudarysite ilgalaikę sutartį, susitarsite dėl įsidarbinimo, tarpininkavimo, finansavimo, techninės paslaugos, sveikatos tyrimo ar kt. Seksis ir kūrybinis darbas, veiklos su vaikais. Savaitgalį kai kas džiugins, bet bus ir negatyvių potyrių, nuostolių.

VANDENIS. Šią savaitę svarbu nebegalvoti apie senas nuoskaudas. Vertinkite tai, ką turite, ir optimistiškai planuokite ateitį. Regis, šiek tiek pajudės reikalai, susiję su reklama, pedagogika, kūrybine veikla ar kt. Seksis vilioti patinkantį asmenį, bendrauti su augančia karta. Galite sulaukti dominančios informacijos, susijusios su darbo paieškoms arba sveikatos situacija, ekologija, labdariniais projektais, socialinėmis paslaugomis.

ŽUVYS. Savaitės pradžia tinkama veiklai, susijusiai su aptarnavimu, reklama, žiniasklaida, ryšiais, mokslu, prekyba. Kuo apdairiau elkitės su savais ir svetimais dokumentais. Nenusivilsite ir tuo atveju, jeigu savo energiją eikvosite dėl šeimos, namų. Gali spręstis nuosavybės klausimas. Intriguojančio pasiūlymo laisvalaikui praleisti galite sulaukti iš dominančio asmens. Savaitės pabaigoje norėsis atsipalaiduoti ir pramogauti.

KUR EITI?



Gruodžio 30 d., penktadienis

Kėdainių Šv. Juozapo bažnyčia (Radvilų g. 10)

18.30 val. Kėdainių kultūros centro kamerinio choro „Ave Musica“ kalėdinis koncertas.

Kėdainių kultūros centro Kalnaberžės skyrius (Kėdainių r.)

19 val. tradicinė Senujų metų palydėtuvių šventė „Ir vėl per slenkstį ritasi Naujieji!“.

Tautvydo dvaras (Maleikonų k., Kėdainių r.)

19 val. Naujametinis koncertas.

Gruodžio 31 d., šeštadienis

Kėdainių kultūros centro Vilainių skyrius (Parko g. 6)

20 val. vakaronė „Sveiki, Naujieji!“.

PARODOS

Janinos Monkutės Marks muziejus-galerija (J. Basanavičiaus g. 45)

Dovilės Tomkutės grafikos darbų paroda „Parafrazės / Naujas laikas“. Eglės Lipinskaitės akvarelės paroda „Išplaukiantys prisiminimai“. Sigutės Bronickienės grafikos darbų paroda „Dialogas“. Parodos veiks iki sausio 21 d.

Tradicinių amatų centras Arnetų name (Radvilų g. 21)

Eglės Dvarionaitės-Vindašienės karpinių paroda „Gyvybės mėsos bylojimai“. Veiks iki sausio 9 d.

M. Daukšos viešosios bibliotekos Langų galerija (Didžiosios Rinkos a. 5)

Kraštiečių Oksanos Morozovaitės ir Genės Sereikienės fotografijų darbų parodos.

Šėtos kultūros centras (Kėdainių r.)

Nuo sausio 2 d. Panevėžio dailės mokyklos mokinių piešinių paroda.

KALENDORIUS



Gruodžio 30 d., penktadienis

Margarita, Sabinas, Sabina, Gražvilas, Dovydas, Irmina

Gruodžio 31 d., šeštadienis

Melanija, Silvestras, Gedgantas, Mingailė
Blogų minčių atsikratymo diena

Sausio 1 d., sekmadienis

Mečislovas, Arvaidas, Arvaidė, Eufrozija, Mečys, Eufrozina
Naujieji metai
Lietuvos vėliavos diena

Sausio 2 d., pirmadienis

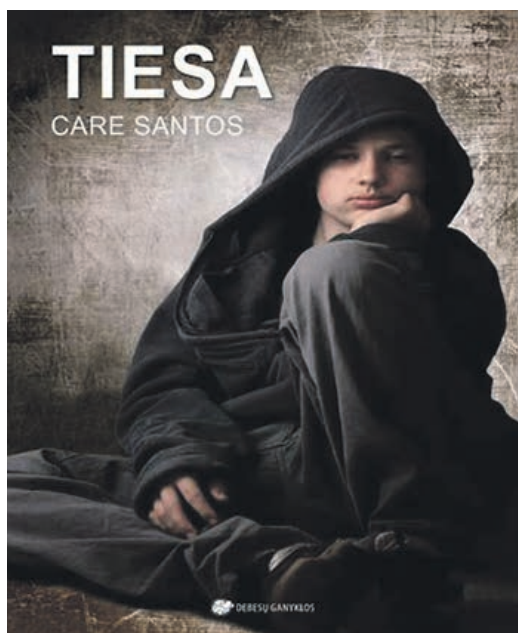
Bazilijus, Grigalius, Mažvydas, Gailutė, Fulgentas, Stefanija

Zodiakas

Ožiaragis (gruodžio 22 d.–sausio 20)

NAUJOS KNYGOS KĖDAINIŲ BIBLIOTEKOJE

CARE SANTOS Tiesa



Ar žinote, kuo skiriasi informantas nuo konfidento? Iki tos popietės, kai sutikau seržantą Roichą, ir aš nežinojau.

Informantai policijai teikia vertingos informacijos apie nusikalstamą pasaulį, neretai patys priklauso gaujoms. Su policija bendradarbiauja siekdami apsaugos ar tiesiog suvesti sąskaitas.

Konfidantai įsitrina į gaują ir slapta renka informaciją. Už tai teisėsauga jiems moka pinigus. Konfidentas turi būti gudrus, gerai pažinoti teritoriją. Ir, žinoma, turėti tvirtus kiaušus. Dar nespėjus suprasti, kodėl man visa tai pasakoja, seržantas Roichas tarė:

– Norėtume, kad dalyvautum Medinų šventėje, Eriakai. Kad taptum mūsų konfidentu.



Nauja realybė – skaitmeninis mokytojas

Atkelta iš 24 psl.

Sukurta vertinimo sistema

Projekto partneriai daug laiko praleido dirbdami ties skaitmeninio mokytojo vertinimo sistema, kuri sudarys sąlygas mokytojams kelti kvalifikaciją ir tapti skaitmeniniais mokytojais, taip pat mokytojai turės galimybę projekto metu keistis žiniomis ir gerą darbo patirtimi su kitų šalių mokytojais. Skaitmeninio mokytojo vertinimo sistema buvo sėkmingai sukurta ir dabar visų projekto partnerių šalių mokytojai turi galimybę įsivertinti savo skaitmeninį lygį bei nustatyti savo, kaip skaitmeninio mokytojo, kvalifikaciją. Taip pat projekto dalyviai sukūrė atvirą Išteklių platformą, kurioje mokytojai galės rasti sau tinkamą mokymo platformą- programėlę ir pritaikyti savo ugdymo procese. Tai palengvins mokytojų darbą ir sutaupys laiko bei leis mokymo turiniui tapti inovatyvesniam, patrauklesniam mokiniui bei labiau motyvuojančiam.

Tarptautiniai projekto partnerių susitikimai

2020 m. lapkričio 11 d. vyko pirmasis partnerių susitikimas. Atsižvelgiant į susiklosčiusią

pasaulinę COVID-19 pandemiją, susitikimas vyko nuotoliniu būdu. Tačiau tai nesutrukdė skirtingų šalių partneriams susipažinti, pasidalinti projektine patirtimi, pristatyti savas organizacijas ir perduoti vieni kitiems puikią nuotaiką bei nuoširdžias šypsenas. Susitikimo metu buvo pristatytas ir aptartas projekto turinys, veiklos, intelektiniai produktai bei rezultatai. Taip pat buvo supažindinta su projekto valdymo taisyklėmis, numatyti pagrindiniai darbų atlikimo terminai, pasiskirstyta veiklomis, numatytos atsakomybės bei kiti svarbūs projekto administravimo klausimai. Susitikimas praėjo puikiai, projekto dalyviai nestokojo geros nuotaikos bei noro įsitraukti į numatytas veiklas! Po jo sekė virtualinė nuotolinių susitikimų, kas tapo įprasta ir labai patogiu. Projekto partneriai susitikdavo kas antrą mėnesį, kas lėmė geresnę bei sklandesnę projektinių veiklų vykdymą bei intelektinių produktų kūrimą.

Gyvas susitikimas – tik po metų

2021 m. spalio mėn. projekto dalyviai dalyvavo pirmame gyvame projekto partnerių susitikime

Valensijoje, Ispanijoje, kur toliau sėkmingai plėtojo rezultatų įgyvendinimą bei jų pritaikymą ugdymo procese. Susitikimo metu dalyviai aptarė jau įgyvendintas veiklas ir pasiektus rezultatus, pristatė naujų rezultatų įgyvendinimo gaires bei pasiūlymus.

2022 m. liepos mėn. projekto dalyviai susitiko Leuwardeno mieste, Nyderlanduose, kur vyko dar vienas kontaktinis partnerių susitikimas, kuriame aptartos pagrindinės veiklos, intelektiniai produktai, pristatyta ketvirto intelektualinio produkto „Išteklių talpinimo platforma“ forma bei aptartos problemos, tolimesni veiksmai, susiję su platformos kūrimu.

Kėdainių profesinio rengimo centro koordinuojamas Erasmus+ projektas „Skaitmeniniai mokytojai: naujoji karta ir iššūkiai“ (angl. Digital Tutors: Facing the new generation and challenges) artėja į pabaigą. Gruodžio 7 dieną Kaune vyko finalinis partnerių susitikimas, o gruodžio 8 dieną buvo organizuota tarptautinė konferencija. Paskutinio partnerių susitikimo metu buvo aptarta projekto eiga, pristatyti projekto rezultatai, sukurti intelektiniai produktai, susitarta dėl baigiamųjų projekto veiklų.

Įgyvendinant tarptautinį „Erasmus+“ programos projektą „Digital Tutors“ švietimo atstovai, besidomintys skaitmeniniu švietimu, technologijomis ir skaitmeninio kompetencijų vertinimo bei gerinimo galimybėmis, gruodžio 8-ąją susirinko į tarptautinę konferenciją. Jos metu projekto koordinatore A. Bajorūnienė (Kėdainių PRC) pristatė projekto tikslus bei vykdytas veiklas, Skaitmeninio mokytojo vertinimo įrankį pristatė Carlos Gutiérrez iš Asociació Meraki Projectes de València ir Eduardo Chillaron iš IES Distrito Marítim (Ispanija), apie Skaitmeninio mokytojo rengimo programą – Thinkific pasakojo Brandi Crandell iš Stichting Le-



Projekto partnerių susitikimas Kaune 2022 12 07.

arning Hub Friesland ir Liesbeth Scheepsma iš ROC Friese Poort – Profesinio rengimo mokyklos (Nyderlandai), Skaitmeninių internetinio mokymo priemonių platformą pristatė Edita Rudminaitė iš VŠĮ „eMundus“ (Lietuva), taip pat pasisakė ir pasidalijo gerosiomis praktikomis vystant hibridinį mokymą (si) kiti mokytojai iš Lietuvos švietimo institucijų.

Tarptautiniai mokymai mokytojams

Vienas iš Skaitmeninio mokytojo projekto tikslų – tobulinti skaitmenines mokytojų kompetencijas. 12 mokytojų iš Lietuvos, Nyderlandų ir Ispanijos išbandė parengtą mokymų medžiagą Thinkific nuotolinėje platformoje, aptarė jos panaudojimo ugdymo procese galimybes, taip pat diskutavo apie mišraus mokymo naudą bei iššūkius. Mokymuose dalyvavo ir 4 Kėdainių profesinio rengimo centro mokytojai – projekto dalyviai: Aurima Bajorūnienė, Žilvinas Kapočius, Olga Zaborskienė ir Živilė Matukienė. Tai buvo labai svarbi nauja patirtis bei kompetencijų tobulinimas ir naujos patirties įgijimas. Prisiėdę naujiems mokslo metams centro mokytojams buvo organizuojami bandomieji mokymai, projekto dalyviai pasidalijo įgytomis žiniomis, patirtimi bei sukurta metodine medžiaga.

Mokymai Kėdainių rajono mokytojams

„Skaitmeninis mokytojas – nauja realybė“, – tokiais žodžiais šių metų gruodžio 14 d. Kėdainių profesinio rengimo centre prasidėjo mokytojų mokymai – konferencija, skirta projekto rezultatams

pristatyti bei supažindinti rajono mokytojus su skaitmeninio mokymo turinio naujovėmis. Labai džiugu, kad mokymuose dalyvavo net 42 mokytojai ir švietimo darbuotojai iš skirtingų rajono mokyklų ir kitų institucijų. Mokymų dalyviai buvo supažindinti su projekto intelektualiais produktais, pasiektais rezultatais, veiklomis. Vyko ir bandomieji mokymai „Thinkific“ platformoje, kuri yra vienas iš projekto intelektualinių produktų. Mokytojai galėjo prisiliesti prie platformos turinio, prisijungti ir išbandyti savo, kaip skaitmeninio mokytojo, kompetencijas bei gebėjimus. Taip pat mokytojai savo skaitmenines kompetencijas galėjo įsivertinti naudodamiesi mokytojų skaitmeninių kompetencijų įvertinimo sistema, pamatyti, kur dar reikia pasistengti. Mokymus vedė Centro anglų kalbos mokytojai Živilė Matukienė, Žilvinas Kapočius ir Aurima Bajorūnienė, kurie jau yra išklaušę mokymų kursą Nyderlanduose ir gavę Skaitmeninio mokytojo pažymėjimą. Mokytojai, besidomintys skaitmeniniu švietimu, technologijomis ir skaitmeninių kompetencijų vertinimo bei gerinimo galimybėmis, įgijo naujų žinių, pasidalino gerąja praktika, pabendravo prie puodelio kavos bei pasidžiaugė artėjančiomis šventėmis.

Daugiau informacijos apie patį projektą ir jo eigą galite rasti projekto tinklalapyje <https://digitaltutor.eu/lt/home-lietuviskai/>

Aurima Bajorūnienė, projekto vadovė,
Kėdainių profesinio rengimo centras
(Autorės nuotr.)

Užs. Nr. 202



Tarptautinis partnerių susitikimas Valensijoje 2021 metų spalio mėn.



Tarptautiniai mokytojų mokymai Nyderlanduose 2022 liepos 4–8.