

DRUSKININKAI

Lietuvos kultūros sostinė 2025



Su pasaulinėmis žvaigždėmis Londone koncertavusi Julija Surovecaitė erdvę savirealizacijai rado gimtuose Druskininkuose



Londone gyvenusi ir muzikavusi J. Surovecaitė džiaugiasi, kad svajones gali įgyvendinti Druskininkuose / Asmeninio archyvo nuotrauka

Laima Rekevičienė

Julija Surovecaitė yra viena iš druskininkiečių, kuri, ilgus metus praleidusi Anglijos sostinėje ir ten siekusi savo svajonių, pagaliau sugrįžo į gimtąjį miestą ir būtent čia surado erdvę mylimoms veikloms. Julijai Londone susiklostė sėkminga muzikinė karjera – mergina dainavo populiariame gospelo chore, ne kartą yra pasirodžiusi scenoje, kaip pritariančioji vokalistė, su tokiais žvaigždėmis, kaip Robby Williams ir kitais. Tačiau Julija pajuto svečioje šalyje savo svajonę jau pasiekusi. Tada ir nuga-

lėjo gimtines, artimųjų ilgesys, savųjų šaknų trauka, ir ji sugrįžo į gimtinę. Dabar ji dirba Santaros klinikų Druskininkų padalinėje, o laisvalaikiu organizuoja savęs patyrimo per balsą užsiėmimus. Su J. Surovecaitė pasikalbėjome apie jos sugrįžimą iš Londono į Druskininkus bei čia atsivėrusias veiklų galimybes.

– Julija, nuo ko prasidėjo Jūsų, kaip dainininkės, karjera?
– Vilniaus kolegijoje studijavau populiariąją muziką, teko dalyvauti ir „Vilnius Jazz“ festivaliuose kartu su daugybe muzikantų. Baigus mokslus kolegijoje, muzikavau

duete su druskininkiečiu Sauliumi Sakavičiumi, dalyvavau vairiuose projektuose, ansambliuose. Kai išvykau į Londoną, pirmiausia prisijungiau prie orkestro, kuris koncertavo kartu su choru, vėliau – prie Londono Gospel choro, su kuriuo prasidėjo rimtesni koncertai.

Tame chore dainavo profesionalai, juos mažesne grupėmis

kviesdavo koncertuoti atskirai. Tai gi man teko lipti į sceną ir dideliuose koncertuose, pavyzdžiui, turuose su britų popmuzikos žvaigždės Robbie Williams grupe „Take That“.

Nors teko nemažai koncertuoti, vis dėlto supratau, kad šioje veikloje savęs pilnai nerealizuoju. Vis pagalvodavau apie meno terapijos studijas. Kai prasidėjo COVID-19 ir karantinas, kirbėjo mintis sugrįžti į Lietuvą, į savo gimtuosius Druskininkus. Labai norėjosi kuo nors prisidėti prie šio miesto, juolab, kad Londone tikrai įgijau ir muzikinės, ir gyvenimiškos patirties.

Grįžusi į Lietuvą, svarsčiau, ką toliau veikti, nes sugrįžau be konkrečių planų. Visada domėjausi psichologija, o, sugrįžusi į gimtinę, sužinojau, kad yra galimybė studijuoti menų terapiją. Nusprendžiau siekti magistro laipsnio. Įstojau į Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto ir Lietuvos muzikos ir teatro akademijos siūlomą Meno terapijos studijų programą, studijavau dramos terapiją.

Ir iki to laiko teko su teatro pasauliu susidurti – mokykloje vaidinau teatro būrelyje, teko dirbti renginiuose kartu su profesionaliais aktorais. Kai studijavau vokalą, su aktorais gyvendavau, jie visą laiką būdavo šalia. Studijos patiko, įkvėpė, buvo labai įdomių kursiojų, dar labiau pagilinau žinias apie teatrą.

Kai sugrįžau iš Anglijos į Lietuvą, supratau, kad esu labai pasiilgusi savo šaknų – prisiminiau lietuviškas sutartines.

– Dėl to, kad jos yra labai unikalios?

– 2010 metais jos įtrauktos į UNESCO nematerialųjį kultūrinį

paveldą, dabar vis labiau atpažįstamos. Man dar Londone teko dalyvauti keliuose sutartinių ratuose. Buvau ten pakvietusi savo užsieniečius draugus ir supratau, kaip gana paprastai galima juos išmokyti dainuoti lietuvių kalba. Tai mane labai nustebino.

Viena draugė lankė kirtan, mantras dainuodavo ir sakė, kad jos panašios į lietuvių sutartines. Lietuvių kalba yra kilusi iš sanskrito – seniausios indoeuropiečių kalbos. Menų terapija yra suskirstyta į keturias šakas – šokio, muzikos, dramos ir dailės. Man visada norėjosi kuo daugiau jų sujungti į vieną visumą. Sutartinės, mano manymu, yra ritualizuotas dainavimas, kuriame yra užslėpta labai daug senovinių kodų, perduotų mūsų protėvių. Taigi magistro darbą nusprendžiau rašyti būtent apie jas – taip gimė mano tarpdisciplininė veikla. O ir mano magistro darbo vadovė buvo Vilmantė Aleksienė, pradėjusi muzikos terapijos studijas Lietuvoje.

Pabandžiau paieškoti sąsajų tarp dramos, muzikos ir mūsų šaknų. Atlikau mokslinį tyrimą Vilniaus psichikos sveikatos centre su žmonėmis, turinčiais įvairių psichikos problemų. Su jais dainuodavau sutartines ir dariau kokybinį tyrimą – ėmiau interviu ir domėjausi, kaip žmonės veikia tos sutartinės.

Žinoma, menų terapijoje kiekvienas atsirenka, kas jam tinka. Vienam patinka šokti, kitam – vaidinti, trečiam – klausytis muzikos ar piešti. Aš taikau tai, kas man pačiai suteikia ramybės, atsipalaidavimo.

nukelta į 5 psl.

affidea

NAUJIENA

Laboratoriniai tyrimai ir skiepai Druskininkuose

Druskininkų DC | Laboratorija

M. K. Čiurlionio g. 75
I-V: 8.00 - 16.00 val.
Tel. 1811

42,00/m³ 48,00

PROFESIONALI MINERALINĖ VATA KNAUFINSULATION UNIFIT 035

-25%

MATINIAI DAŽAI CAPAROL CAPACERAMIC

Akcija galioja: 2025.03.03-2025.03.31 * Akcinės prekės nuolaidos netaikomos. Prekių kiekis ribotas.

Gardino g. 63, Druskininkai
Tel. (0 313) 49333
www.lankava.lt

LANKAVA 30 metų
STATYBINĖS MEDŽIAGOS

OPTIKOS
MATAI. GIRDŽI. GYVENI.

NEMOKAMA
KLAUSOS PATIKRA (nuo 18 m.)

-50% ANTRIEMS
RĖMELIAMS / SAULĖS AKINIAMS*

Čiurlionio g. 99, Maxima Druskininkai
+370 666 00636

*Daugiau informacijos optikoje.

Smalsūs gimnazistai iš arti susipažino su savivaldybės ir kitų įstaigų darbu

Praėjusią savaitę Druskininkų savivaldybėje apsilankė „Ryto“ gimnazijos mokiniai Daina, Guoda Sofija, Smiltė ir Pijus. Entuziastingi ir smalsūs jaunuoliai dalyvavo šešėliavimo savaitės renginyje, kurio metu jie turėjo unikalią galimybę pamatyti, kaip veikia vietos savivalda ir iš arti susipažinti su savivaldybės darbu.

Druskininkų savivaldybės vicemerė Diana Brown mokiniams papasakojo, kokios yra savivaldos funkcijos, pristatė, kaip priimami sprendimai, įgyvendinami projektai. Vicemerė ne tik papasakojo apie savo atsakingą ir dinamišką darbą, bet ir nuoširdžiai pasidalijo sąjaja patirtimi, atsakė į mokinių užduotus klausimus.

„Man labai smagu matyti jaunus žmones, kurie domisi, kaip veikia savivalda ir kaip priimami miestui svarbūs švietimo, ūkio, jaunimo ir kitų sričių sprendimai. Jie iš arti pamatė, kiek pastangų ir darbo reikia įdėti, kad įgyvendintume projektus ir sukurtume reikalingus pokyčius. Galbūt ši

patirtis įkvėps juos ateityje pasirinkti profesiją, susijusią su viešuoju sektoriumi? O labiausiai džiaugtumėmės, jei, įgiję normą išsilavinimą, jie sugrįš dirbti ir gyventi į gimtuosius Druskininkus“, – sakė vicemerė D. Brown.

Mokiniai taip pat apsilankė Dokumentų ir informacijos bei Teisės ir civilinės metrikacijos skyriuose.

Pasak Guodos Sofijos Mataitės, Druskininkų savivaldybė ji pasirinko, nes čia iš arti galėjo pamatyti teisininko darbą. „Sužinojau, kad teisininko darbas gali būti labai universalus“, – sakė Guoda Sofija.

Jai pritarė ir Daina, kurią taip pat domina teisininko profesija. „Buvo įdomu sužinoti, ar teisininko darbas panašus į tokį, kokį rodo per televiziją. Supratau, kad teisininko profesija turi daugybę spektrų. Studijuodama teisę, galėsiu pasirinkti, kokio darbo norėčiau – monotoniško ar labiau dinamiško. Šešėliavimo galimybė buvo įdomi, manau, jog renginyje dalyvaučiau ir kitais metais“, – sakė moksleivė.

Renginį ir galimybę mokiniams susipažinti su pasirinktomis profesijomis organizavusi Druskininkų „Ryto“ gimnazijos karjeros specialistė Karolina Juoskaitė-Vitkauskė.

Į šį renginį aktyviai įsitraukė verslo įmonės ir viešojo sektoriaus įstaigos. Mokiniai darbą stebėjo ne tik Druskininkų savivaldybės administracijoje, bet ir UAB „Grand SPA Lietuva“, policijos komisariete, Visuomenės sveikatos biure, mokyklose, Jaunimo užimtumo centre, Lietuvos prabavimo rūmuose, Miesto muziejuje, Turizmo ir

domėjosi policijos, medicinos srities ir ikimokyklinio ugdymo profesijomis“, – sakė K. Juoskaitė-Vitkauskė.

„Man patiko daug labiau, negu tikėjausi. Atradau naujų profesijų – net nebuvo pagalvojęs, kad norėčiau tokias pasirinkti. Pavyzdžiui, man visai įdomus pasirodė darbas archyve. Visa šešėliavimo diena buvo įsimintina, nes sužinojau daug informacijos, kuri pravars ateityje, pavyzdžiui, kaip deramai elgtis darbo pokalbyje“, – mintimis dalijosi šešėliavimo savaitėje dalyvavęs Pijus.

verslo informacijos centre, UAB „Radmira“ ir kitose įstaigose.

„Man patiko daug labiau, negu tikėjausi. Atradau naujų profesijų – net nebuvo pagalvojęs, kad norėčiau tokias pasirinkti. Pavyzdžiui, man visai įdomus pasirodė darbas archyve. Visa šešėliavimo diena buvo įsimintina, nes sužinojau daug informacijos, kuri pravars ateityje, pavyzdžiui, kaip deramai elgtis darbo pokalbyje“, – mintimis dalijosi šešėliavimo savaitėje dalyvavęs Pijus.



Entuziastingi ir smalsūs gimnazistai dalyvavo šešėliavimo savaitės renginyje, kurio metu jie turėjo unikalią galimybę pamatyti, kaip veikia vietos savivalda ir iš arti susipažinti su savivaldybės darbu / Edgardo Tamkevičiaus nuotraukos

Karoliui Dineikai – 127



Kovo 21 d. 9 val. kviečiame Jus į mankštą parke, skirtą paminėti iškilaus sveikatingumo puoselėtojo Karolio Dineikos gimtadienį!

Vieta: K.Dineikos sveikatingumo parko aikštelė





NAUJAUSI DRUSKININKIEČIO KORTELĖS PASIŪLYMAI

ĮMONĖ	Primabelo	
NUOLAIDA	• 10% nuolaida visoms prekėms su nuolaidos kodu „Druskininkietis“	
KONTAKTAI	https://primabelo.com/	
ĮMONĖ	Restoranas „Astra“	
NUOLAIDA	• 40% nuolaida maistui sekmadieniais kovo mėnesį visiems, turintiems „Druskininkiečio kortelę“ (mažiausiai 3 asmenų grupei). Kiekvienas asmuo turi užsisakyti bent po vieną karštą patiekalą ir valgyti vietoje.	
KONTAKTAI	Vilniaus al. 10, Druskininkai https://www.facebook.com/astra.drs	

Druskininkuose aptartos vaiko teisių apsaugos aktualijos



Druskininkų savivaldybėje organizuotas švietimo įstaigų vadovų, socialinių pedagogų bei socialinių darbuotojų susitikimas su Alytaus apskrities vaiko teisių apsaugos skyriaus atstovėmis / Edgaro Tamkevičiaus nuotrauka

Praėjusią savaitę Druskininkų savivaldybėje organizuotas švietimo įstaigų vadovų, socialinių pedagogų bei socialinių darbuotojų susitikimas su Alytaus apskrities vaiko teisių apsaugos skyriaus vedėja Renata Kruk ir vyriausiąja specialiste Nijole Baziene. Susitikime dalyvavo ir Druskininkų savivaldybės vicemerė Diana Brown, Socialinės paramos skyriaus vedėja Ligita Baranauskienė, savivaldybės administracijos specialistai.

R. Kruk pristatė skyriaus funkcijas, veiklą, statistiką ir iššūkius, su kuriais susiduriama kasdienėje praktikoje. Ji akcentavo, kad glaudus mokyklų ir vaiko teisių apsaugos tarnybos bendradarbiavimas leidžia greičiau ir efektyviau pastebėti galimus vaikų teisių pažeidimus. Mokyklos yra pirmoji vieta, kurioje gali būti identifikuojami

mi pavojaus signalai, tokie kaip emociniai ar elgesio pokyčiai, galintys rodyti problemas namuose.

Druskininkų mokyklų atstovai pasidalijo savo praktika, kaip jie sprendžia vaiko teisių apsaugos klausimus, su kokiais iššūkiais susiduria ir kaip bendradarbiauja su vaiko teisių specialistais.

Jie pabrėžė, kad tokie susitikimai yra itin svarbūs, nes padeda kurti dialogą ir žinojimą, kaip gauti reikalingą pagalbą.

„Svarbu suprasti, kad vaiko teisės – tai pagalbos institucija, o ne baumės įrankis. Todėl nereikia bijoti kreiptis. Atvirkščiai – tuo daugiau galime padaryti vaiko labui“, – pabrėžė R. Kruk.

Druskininkų savivaldybės vicemerė D. Brown akcentavo, kad vaiko teisių apsauga yra bendras visų institucijų tikslas: „Mums visiems svarbiausia – vaikų gerovė ir saugumas. Ta-

čiau tai pasiekti nėra lengva užduotis – kartais tai reiškia, kad atsidursime labai nepatogiose situacijose, turėsime priimti sunkius sprendimus. Tačiau kiekvienu atveju yra svarbus mokyklos ir šeimos bendradarbiavimas, pagalba iš Vaiko teisių apsaugos tarnybos. Džiaugiuosi susitikimu, turime auginti tarpinstitucinį pasitikėjimą, labiau bendradarbiauti, įveikiant sunkumus.“

Pedagogai buvo skatinami aktyviau naudotis galimybe konsultuotis su vaiko teisių specialistais. Prireikus, jie gali paskambinti į vaiko teisių liniją 0800 10 800 ir gauti profesionalias rekomendacijas, kaip elgtis konkrečioje situacijoje. Skambinti šiuo numeriu gali ir visi bendruomenės nariai, pastebėję galimus vaiko teisių pažeidimus.

Druskininkų savivaldybė primena: tvarkinga aplinka – mūsų visų vizitinė kortelė



Druskininkų savivaldybė kviečia visus gyventojus pasirūpinti savo aplinka, laikantis Tarybos nustatytų Druskininkų savivaldybės tvarkymo ir švaros taisyklių / Asociatyvi nuotrauka

Druskininkai garsėja ne tik unikaliais gamtos ištekliais, sveikatingumo tradicijomis, bet ir tvarkinga bei estetiška aplinka. Savivaldybė dėkoja visiems gyventojams, kurie rūpinasi savo teritorijų tvarka ir prisideda prie bendros kurorto estetikos puoselėjimo. Jūsų atsakingumas ir pastangos kuria malonią, saugią ir gražią aplinką mums visiems.

Prasidėjus pavasariui, Druskininkų savivaldybė kviečia visus gyventojus pasirūpinti savo aplinka, laikantis Tarybos nustatytų Druskininkų savivaldybės tvarkymo ir švaros taisyklių.

Druskininkų savivaldybė primena, kad administracijos specialistai reguliariai tikrina, kaip yra laikomasi minėtų taisyklių, vertina, ar žemės sklypai reguliariai šienaujami, neapaugę piktžolėmis, invazinių rūšių augalais, ar žemės sklypuose nėra apleistų ir neprižiūrimų statinių (apdegusių, apgruvusių, kitaip fiziškai pažeistų ar keliančių grėsmę žmonėms), ar nekaupiamos šiukšlės arba akivaizdžiai netvarkingos, techninių reikalavimų neatitinkančios transporto priemonės ir žemės ūkio technika, jų dalys, nenaudojami statybiniai vagonėliai, ar statybinės arba teršiančios aplinką medžiagos laikomos tvarkingai ir kita.

Už šių taisyklių nesilaikymą gali būti taikoma administracinė atsakomybė, kuri užtraukia įspėjimą arba baudą nuo 20 iki 600 Eur.

Druskininkų savivaldybės tikslas – ne bausti, o kurti švarią ir estetišką aplinką, todėl ji kviečia bendruomenę atsakingai prižiūrėti savo valdas: reguliariai šienauti vejas, tvarkyti želdinius, surinkti nukritusias šakas, kitas atliekas.

Pastebėjai galimą vaiko teisių pažeidimą – skriaudą? Kreipkis į vaiko teisių gynėjus.

Parašyti ir paskambinti į Vaiko teisių liniją galite:

nemokamiu telefono numeriu 0 800 10 800
Skambinant iš kitos šalies +370 520 32799
Skambučio kaina pagal mokėjimo plano tarifus.

parašant elektroninį laišką
konsultacijos@vaikoteises.lt

parašant <https://vaikoteises.lrv.lt>
pokaibių langelyje

Kalbėti ir rašyti galite lietuvių, anglų ir rusų kalbomis.

Vaiko teisių linijos darbo laikas:

- ✓ Pirmadieniais–šeštadieniais nuo 8:00 iki 20:00 val.
- ✓ Sekmadieniais ir švenčių dienomis – nedirbame.



Kovo 27 d. rengiamos karinės pratybos



Lietuvos kariuomenė vykdys orientavimosi vietovėje pratybas Druskininkų miesto apylinkėse / Lietuvos kariuomenės archyvo nuotrauka

Druskininkų savivaldybė informuoja, kad kovo 27 d. nuo 8.00 val. iki 16.00 val. Lietuvos kariuomenės Pėstininkų brigados „Geležinis vilkas“ Didžiosios kunigaikštienės Birutės ulonų bataliono kariai vykdys orientavimosi vietovėje pratybas Druskininkų miesto apylinkėse.

Pratybos vyks šviesiu paros metu, bus naudojamos ratinės transporto priemonės.

Imitaciniai šaudmenys bei pirotechninės priemonės naudojamos nebus.

N. Tunkūnas: „Norime, kad Druskininkai išliktų pavyzdinės švaros ir tvarkos bei išskirtinio jaukumo kurortu“



N. Tunkūnas, Druskininkų savivaldybės paslaugų ūkio direktorius

Šiomet, kaip ir kiekvieną pavasarį, Druskininkų tvarkdariams – pats darbmetis. Kaip sakė Druskininkų savivaldybės paslaugų ūkio direktorius Nerijus Tunkūnas, šių metų pavasarinis miesto tvarkymas prasidėjo anksčiau, nei kitais metais, todėl iki šiltojo sezono pradžios be didesnių problemų bus atlikti visi būtini darbai, taigi jau greitai Druskininkai bus pasirengę vasaros sezonui – kurortas džiugins tvarka bei švara.

Padidėjo priežiūros plotai

„Mums patogiau, kad nebuvo sniego, per tą laiką nuplovėme visas mieste buvusias atžalas, sutvarkėme išvartas, sukopojome, supjaustėme malkas, sutvarkėme teritorijas. Oro sąlygos leido anksti pradėti valymo, tvarkymo ir takų nušlavimo darbus“, – pasakojo įmonės vadovas.

Jis sakė, kad nuo praėjusių metų Paslaugų ūkio priežiūrima teritorija padidėjo beveik 56 proc. – nuo 879 758 kv. m iki 2021 785 kv. m. Dalį miesto tvarkymo darbų Paslaugų ūkis perėmė iš Komunalinio ūkio.

Paslaugų ūkis priežiūri ir administruoja kapines, per 2024 metus jose palaidoti 256 asmenys.

Nuo 2023 metų vasario Druskininkų savivaldybės paslaugų ūkyje pradėjo dirbti Užimtumo didinimo programos priemonių koordinatorių ir atvejo vadybininkas, kurio tikslas – dirbti su darbo rinkai besirengiančiais asmenimis.

2024 metais Užimtumo tarnyba išdavė 116 siuntimų dalyvauti Programoje. Joje dalyvavo ir paslaugas gavo 107 asmenys, iš viso buvo suteiktos 1906 paslaugos.

Po paslaugų suteikimo įsidarbino 23 asmenys, net trylika asmenų daugiau, nei 2023 metais.

N. Tunkūnas džiaugėsi, kad, gavus savivaldybės vadovų leidimą, buvo nupirkti trys šienavimo traktoriukai su žolės surinkimo funkcija, taip pat įsigyti dar du mažesni traktoriukai. Nors įmonės darbuotojų skaičius nepakito, Paslaugų ūkio žmonės su padidėjusiomis darbų apimtimis sėkmingai susitvarko.

„Darbas Paslaugų ūkyje tęsiasi visus metus, pas mus visi darbuotojai yra universalūs, kiekvienas iš jų gali atlikti įvairius darbus, juos dirba pagal to lai-

kotarpio poreikį. Darbų planas sudaromas, atsižvelgiant į sezoniskumą, oro sąlygas, darbus planuojame savaitėmis. Kiekvienos dienos rytą organizuojamas darbų aptarimas, pasiskirstome einamuosius darbus, įvertiname ir papildomai atsiradusias veiklas. Pats po du tris kartus apvažiuoju mūsų tvarkomos objektus, įvertinu atliktus darbus, o vakare susitinkame darbų aptarimui“, – apie darbų organizavimo principus pasakojo N. Tunkūnas.

Vis dar atsiranda vandalų

Kiekvieną pavasarį Paslaugų ūkis, naudodamas specialią techniką, užsiima pušelių persodinimu, per dvylika metų jau persodinta apie pusantro tūkstančio medelių. Vasario mėnesį pasodinta 19 berželių Viečiūnuose, Verpėjų gatvėje.

„Medžių persodinimo darbai yra labai atsakingi, norint pasiekti kuo didesnį prigijimo rodiklį, būtina labai kruopščiai įvertinti oro sąlygas“, – sakė Paslaugų ūkio vadovas.

Paklaustas apie iššūkius, su kuriais dažniausiai susiduria tvarkdariai, N. Tunkūnas pripažino, jog druskininkiečiai ir kurorto svečiai vejose vis dar palieka daug savo augintinių ekskrementų, kurie labiausiai tampa matomi pavasarį, net iki pirmųjų šienavimų.

Nemaža problema tvarkdariams išlieka ir vandalai, kurie ne tik sulaužo suolus, suniokoja kitą inventorių, bet ir smiginasi, ant suolų, elektros stulpų, betono piešdami grafičius. Tuos jų piešinius tikrai nelengva nuvalyti.

Pernai Paslaugų ūkio žmonės pagamino ir pastatė 8 knygų namelius, pagamino ir pakeitė 6 pavėsinės „Žvaigždžių orbitos“ pėsčiųjų ir dviračių take, sutvarkė daugiau poilsio zonų ir mažosios architektūros fragmentų, atnaujinama tekstilinės architektūros stoginė K. Dineikos sveikatingumo parke.

„Įdarbino“ aukšto slėgio įrangą

„Šiomet nuo vasario mūsų darbuotojai išėjo į miestą, į dviračių takus, pakeitėme sulaužytus suolus, šiukšliadėžes, lieptų atramas. Turime automobilį, kuriame sumontuotas bokštelis, juo galime pasikelti į reikiamą aukštį ir atlikti būtinus darbus. Tą patį automobilį naudojame,



Šiomet pavasarinis miesto tvarkymas prasidėjo anksčiau, todėl iki šiltojo sezono pradžios bus atlikti visi būtini darbai – kurortas džiugins tvarka bei švara / Laimučio Genio ir Roberto Kisieliaus nuotraukos

kaip galimybę „įdarbinti“ aukšto slėgio plovimo įrangą. Tai yra nauja mūsų darbo galimybė. Aukštu slėgiu plauname viską – medieną, betono konstrukcijas, metalą, plyteles. Kai vieni viską nuplauna, kita darbuotojų brigada viską perdažo. Turime pakeitimui lentų, jas frezuojame, im-

pregnuojame, tada nudažome. Toks atnaujinimas puikiai atlaiko vieną sezoną, išbūtų ir antrą, jei vandalai jų neniokotų“, – pasakojo N. Tunkūnas.

Jis pastebėjo, kad nauju iššūkiu Paslaugų ūkio darbuotojams tampa vis didėjantys šaligatvių ir trinkelėlių išklajimo plotai.

„Nors darbų apimtys tikrai didelės, tačiau stengiamės viską atlikti laiku ir kokybiškai. Mes norime, kad Druskininkai išliktų pavyzdinės švaros ir tvarkos bei išskirtinio jaukumo kurortu“, – sakė N. Tunkūnas.

Parengė Laimutis Genys

Druskininkų savivaldybės administracija viešame prekių aukcione parduoda lengvąjį automobilį „Audi A8L“

Druskininkų savivaldybės administracija parduoda prižiūrėtą, techniškai tvarkingą automobilį „Audi A8L“, valstybinis numeris NHT 627, pagaminimo metai – 2006 m., variklio darbinis tūris – 4,1 l., variklio galia – 240 kW.

Aukciono vykdymo būdas – tiesioginis aukcionas mišriu būdu, vieta – Vilniaus al. 18, Druskininkai arba galima prisijungti naudojantis nuotolinėmis ryšio priemonėmis.

Aukciono organizatorius – Druskininkų savivaldybės administracija, kodas 188776264, buveinės adresas – Vilniaus al. 18, Druskininkai. Sąskaitos, į kurią turi būti sumokamas garantinis įnašas, aukciono dalyvio registracijos mokestis ir galutinis atsiskaitymas už parduotą turtą (automobilį) Nr. LT05 7300 0100 0222 5631, AB „Swedbank“.

Pradinė automobilio pardavimo kaina – 8 100 Eur.

Minimalus kainos didinimo aukcione intervalas – 90 Eur.

Aukciono dalyvių registracija vyksta iki – 2025 m. balandžio 17 d. 09.30 val.

Aukciono pradžia – 2025 m. balandžio 17 d. 10.00 val.

Garantinio įnašo dydis – 500 Eur.

Dalyvio registravimo mokesčio dydis – 10 Eur.

Registruotis aukciono dalyviu galima atvykus adresu Vilniaus al. 18, Druskininkai, arba elektroniniu paštu, pateikiant asmens duomenis, banko sąskaitos numerį, adresą, elektroninio pašto adresą bei telefono numerį, kuriuo jam būtų teikiama informacija.

Asmuo, registruodamasis į aukcioną, turi būti sumokėjęs dalyvio registravimo mokestį ir garantinį įnašą.

Sumokėtas dalyvio registravimo mokestis negrąžinamas ir neįskaitomas į parduodamo turto kainą. Aukciono dalyviams, nepripažintiems aukciono laimėtojais, aukcione nedalyvavusiems asmenims, taip pat asmenims, sumokėjusiems garantinį įnašą, bet neįregistruotiems aukciono dalyviais, garantinis įnašas grąžinamas per 5 darbo dienas.

Atsiskaitymo už aukcione nupirtą turto objektą tvarka ir ter-



minai:

- aukciono laimėtojas už aukcione nupirtą objektą atsiskaito per 3 darbo dienas po aukciono banko pavedimu, pervesdamas lėšas į Druskininkų savivaldybės administracijos nurodytą sąskaitą;

- aukcione nupirtas automobilis su jo naudojimo dokumentacija aukciono laimėtojui perduo-

dami per 3 darbo dienas nuo atsiskaitymo už nupirtą turto objektą dienos, pasirašant perdavimo aktą;

- aukcionas bus vykdomas, jeigu dalyvauti jame užsiregistruos ne mažiau kaip 2 aukciono dalyviai.

Aukciono rengėjo kontaktinis asmuo – Algirdas Kazanavičius, Turto ir žemės valdymo

skyriaus vedėjas, tel. +370 313 59 158, mob. +370 646 38 302 el. paštas – info@druskininkai.lt

Turto apžiūra – darbo dienomis nuo 08.00 iki 17.00 val., iš anksto suderinus laiką telefonu su atsakingu asmeniu – Mariumi Akstinu, tel. +370 313 53 433, mob. +370 612 60 343, adresu Vasario 16-osios g. 7, Druskininkai.

Druskininkų savivaldybės administracija viešo aukciono būdu parduoda dviejų kambarių butą Leipalingyje, Kapų g. 32-1



Druskininkų savivaldybės administracija, skelbia dviejų kambarių buto, kurio bendras plotas 63,37 kv. m ir butui priskirtos 0,0456 ha ploto sklypo dalies bendrame 0,0900 ha ploto valstybinės žemės sklype, Druskininkų sav., Leipalingyje, Kapų g. 32 viešą turto pardavimo aukcioną.

Aukciono vykdymo būdas – elektroninis aukcionas (specialiojoje interneto svetainėje www.evarzytines.lt).

Aukciono organizatorius – Druskininkų savivaldybės administracija, kodas 188776264, buveinės adresas – Vilniaus al. 18, Druskininkai. Sąskaitos, į kurią turi būti sumokamas garantinis įnašas, aukciono dalyvio registracijos mokestis ir galutinis atsiskaitymas už parduotą nekilnojamojį turtą (butą) Nr. LT05 7300 0100 0222 5631, AB „Swedbank“, už parduo-

tą žemės sklypo dalį – Centralizuotai valdomo valstybės turto valdytojo (VĮ Turto bankas) sąskaitą Nr. LT14 7044 0600 0044 3912, AB SEB bankas.

Pradinė bendra nekilnojamojo turto ir priskirto žemės sklypo pardavimo kaina – 3 726,00 Eur, iš jos:

- nekilnojamojo turto (buto) kaina – 3 321,00 Eur;

- priskirtos žemės sklypo dalies kaina – 405,00 Eur.

Aukciono dalyvių registravimo pradžia – 2025 m. gegužės 20 d. 00:00 val., pabaiga – 2025 m. gegužės 26 d. 23.59 val.

Aukciono pradžia – 2025 m. gegužės 29 d. 09:00 val., pabaiga – 2025 m. gegužės 30 d. 13:59 val.

Dalyvio registravimo mokesčio dydis – 40 Eur.

Garantinio įnašo dydis – 370 Eur.

Asmuo, pradėdamas registraciją į elektroninį aukcioną, turi būti sumokėjęs dalyvio registravimo mokestį ir garantinį įnašą. Sumokėtas dalyvio registravimo mokestis negrąžinamas ir neįskaitomas į parduodamo turto kainą.

Aukciono dalyviams, nepripažintiems aukciono laimėtojais, aukcione nedalyvavusiems asmenims, taip pat asmenims, sumokėjusiems garantinį įnašą, bet neįregistruotiems aukciono dalyviais, garantinis įnašas grąžinamas per 5 darbo dienas.

Dėl susipažinimo su parduodamo turto pirkimo-pardavimo sutarčių projektais, apžiūros laiko ir kitos papildomos informacijos prašome kreiptis į Druskininkų savivaldybės administraciją, Vilniaus al. 18., kontaktinis asmuo – Algirdas Kazanavičius, Turto ir žemės valdymo skyriaus vedėjas, tel. + 370 313 591 58, el. paštas algirdas.kazanavicius@druskininkai.lt.

Aukciono sąlygos skelbiamos Druskininkų savivaldybės interneto tinklapyje www.druskininkai.lt skiltyje „Verslas“ / „Investuotojams“ / „Parduodamas/nuomojamas turtas“ / „Vykstantys aukcionai“.

Skelbimas apie siūlymą pripažinti statinį, kuris neturi savininkų (ar kurio savininkai nežinomi), bešeimininkiu



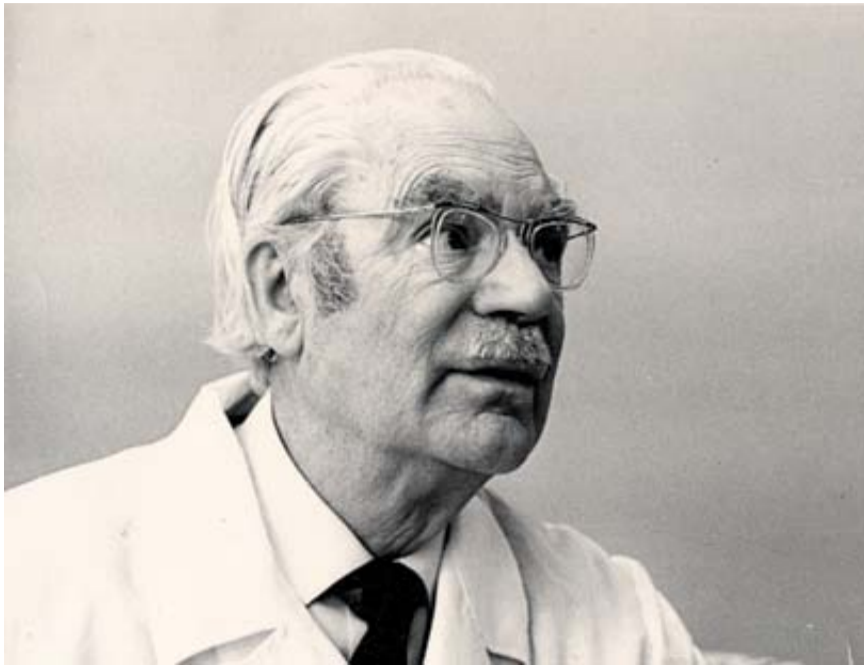
Druskininkų savivaldybės administracija kreipsis į teismą dėl pastato – **Koplyčios, esančios adresu V. Kudirkos g. 2B, Druskininkuose, Druskininkų senose kapinėse**, koordinatės X-5986156, Y-498157, kuri neturi savininko (ar savininkas nežinomas), pripažinimo bešeimininkiu turtu ir jos perdavimo Druskininkų savivaldybės nuosavybėn.

Asmenis, turinčius turtinių teisių į pastatą – Koplyčią, prašome iki 2025 m. rugsėjo 30 d. kreiptis į Druskininkų savi-

valdybės administracijos Turto ir žemės valdymo skyrių, adresu Vilniaus al. 18, Druskininkai, tel. +370 313 59 159, el. paštu info@druskininkai.lt ir pateikti dokumentus, liudijančius nuosavybės ar kitas turtines teises į šiame skelbime nurodytą turtą.

Dėl papildomos informacijos prašome kreiptis į Druskininkų savivaldybės administracijos Turto ir žemės valdymo skyriaus vedėją Algirdą Kazanavičių tel. +370 313 59 158 arba el. p. algirdas.kazanavicius@druskininkai.lt.

Keletas štrichų išskirtinei asmenybei Karoliui Dineikai, minint jo 127-ąsias gimimo metines



Druskininkus išgarsino ir K. Dineikos taikytos gydymo bei sveikatinimo metodikos / K. Dineikos šeimos archyvo nuotraukos

Praėjusią savaitę, kovo 15-ąją buvo minimos Karolio Dineikos – Druskininkų gydymosios fizinės kultūros ir klimato terapijos parko įkūrimo iniciatoriaus ir ilgamečio vadovo, sveikos gyvensenos propaguotojo, krepšinio pradininko, pedagogo, visuomenės veikėjo – 127-osios gimimo metinės.

Tai – žmogus, kuris tikėjo judėjimo ir gamtos galia. Jis nesiekė garbės, tiesiog darė tai, kuo tikėjo: mokė žmones stiprinti kūną ir sielą, rodė, kaip oras, vanduo, saulė ir judesys gali tapti geriausiais gydytojais. Jis paliko ne tik knygas ar metodikas – paliko mintį, kad sveikata yra mūsų pačių rankose.

Atrado Druskininkus

K. Dineika Druskininkuose praleido beveik 3 dešimtmečius (28 metus – nuo 1952 m. iki 1980 m.), čia jis atkūrė ir išpuoselėjo Gydymosios fizinės kultūros ir klimato terapijos parką, dabar jo garbei ir atminimui vadinamą K. Dineikos sveikatinimo parku, sukūrė unikalius gydymo metodus, ypač daug dėmesio skyrė gydymosioms procedūroms, paremtoms gamtiniais veiksniais: oru, saule, vandeniu, taip pat gydymo ir sveikatinimo tikslais kūrybingai taikė mankštą, taisyklingo kvėpavimo pratimus, psichofizinę treniruotę.

K. Dineikos dėka Parkas išaugo į Respublikinį gydymosios fizinės kultūros ir klimato terapijos centrą, tapo mokslinė-metodine įstaiga. Kurortui ir dabar labai aktualu naudoti fizioterapiją ligoms, traumoms gydyti, taikyti reabilitacijos priemones – psichoterapiją, kineziterapiją, ergoterapiją ir kita. Dėl to, kad Druskininkai žinomi ir garsūs, kaip sveikatos miestas, yra ir K. Dineikos nuopelnas. Jo teorine ir praktine medžiaga apie gydymą kompleksinę kūno kultūrą ir šiandien remiasi medikai, kineziterapeutai, treneriai Lietuvoje ir užsienyje.

Druskininkų Turizmo ir verslo informacijos centro (TVIC) direktorius, K. Dineikos metodų sekėjas Rimantas Palionis papasakojo apie tai, kaip K. Di-

neika atsirado Druskininkuose: „1952 metais, sulaukęs 54-erių, K. Dineika atrado Druskininkus. Gal tai likimo vingiai? Jis buvo išvytas iš Kauno, kur jam neleido gintis disertacijos, paskui persikėlė į Vilnių, kur neturėjo darbo ir pajamų, todėl net įsigijo ožką, kad galėtų ją melžti, gerti pieną ir taip palaikyti savo gyvastį. Kalbama, jog K. Dineika ją ganydavo stadione. Galų gale K. Dineika atrado Druskininkus. Kurortas jam tapo atradimu, jį sužavėjo Eugenijos Lewickos įkurtas sveikatingumo parkas. K. Dineika – žmogus su tokiu žinių ir praktikos bagažu – pamatė, kad čia galima daryti stebuklus. Druskininkuose jis, kaip Feniksas, atsivertė į kitą ampluą – ėmėsi gydymosios fizinės kultūros. Aišku, buvo tam tikra baimė, nežinomybė dėl jo, kaip kovotojo prieš bolševizmą, įrašų biografijoje. Tai privertė jį nuolat jausti KGB sekimą.“

K. Dineika – sportininkų autoritetas

Nuo jaunų dienų K. Dineika išsiugdė holistinį požiūrį į sveiką gyvenimą ir sveikatinimą. Būdamas vos 18 metų, K. Dineika Tartu universitete 1916 m. įgijo kūno kultūros mokytojo cenzą, 1919 m., baigęs studijas Petrograde, į Lietuvą sugrįžo, būdamas jau diplomuotu fizinio lavinimo mokytoju. Studijų metu susižavėjęs krepšiniu, K. Dineika tapo vienu iš šio žaidimo pradininkų Lietuvoje. 1922 m. jis išleido krepšiasvydžio taisyklės, vėliau vadovavo Lietuvos vyrų krepšinio rinkitei. Ji du kartus iškovojo Europos krepšinio čempionų vardą – 1937 m. Rygoje ir 1939 m. Kaune.

K. Dineika 1920 m. kartu su kitais įsteigė Lietuvos fizinio lavinimo sąjungą, 1922 m. – Lietuvos gimnastikos ir sporto federaciją ir buvo šių organizacijų pirmuoju vadovu. Taip pat jis propagavo klasikines sporto šakas, užsiiminėjo gimnastika, žaidė tenisą, tyrinėjo lietuvių tautinius žaidimus, skatino jaunimą jų nepamiršti. Rengė respublikinius kūno kultūros kursus mokytojams, buvo kursų lektoriumi, rašė įvairiuose leidiniuose fizinio lavinimo klausimais.

Per du dešimtmečius K. Dineika buvo labai charizmatiškas žmogus, didžiulis sportininkų autoritetas ir jau tarpukariu tapo Lietuvos sporto ikona.

K. Dineikos propagauta fizinio lavinimo metodika per dešimtis metų nė kiek nepaseno. Jo knygos yra amžina klasika, tačiau Lietuvoje labai skurdžiai leidžiama ir platinama. Sovietmečiu didelė politinio elito dalis yra išbandžiusi K. Dineikos sukurtus gydymo metodus.

Patyręs gydymosios kūno kultūros specialistas

Anot jį pažinojusiujų, K. Dineika buvo uždaras žmogus, patekti į jo ratą buvo sudėtinga. Jo elgesį sąlygojo labai karti gyvenimo patirtis. K. Dineikos jaunystės polėkiai ir visa tolimesnė veikla buvo paremti giliais įsitikinimais. Jo ateitį nulėmė aplinkybės. Kovoti su ligomis jis apsisprendė dar paauglystėje, kai ligoninėje pamatė įvairių negalavimų kankinamus žmones ir jų skausmą. Išsamiai studijuoti fizioterapinius gydomuosius veiksmus K. Dineika pradėjo po to, kai kvėpavimo pratimais ir grūdinimusi nugalėjo jį ištikusią nuožmią ligą – plaučių tuberkuliozę. Tuo metu dar nebuvo išrasti antibiotikai. O susižavėjimas sportu, įgyta fizinio lavinimo mokytojo specialybė paskatino K. Dineiką propaguoti sveiką gyvenimo būdą, užsiimti sveikatinimo veikla.

Saugumiečiai nedrįso aršiai persekioti K. Dineiką, nes šis turėjo stiprų užnugarį – Justą Paleckį ir Antaną Sniečkę. K. Dineika su J. Paleckiu mokėsi Rygoje, o vėliau K. Dineikos žmona su juo kartu mokytojavo. K. Dineikos pažintis su šiomis aukštomis politinėmis figūromis bei tolerantiški santykiai buvo naudingi ir Gydymosios fizinės kultūros ir klimato terapijos parkui, ir Druskininkų kurortui – tarpininkaujant šiems asmenims, Parkas ir miestas gaudavo papildomų lėšų ir galėdavo jas skirti plėtrai. K. Dineikos įgyti ryšiai, įtaka ir autoritetas padėjo jam Druskininkuose jaustis gana komfortabiliai.

K. Dineika buvo gydymosios kūno kultūros specialistas,

įžvalgus praktikas-empirikas. Pasižymėjo neįtikėtina nuojauta aptikti, atpažinti ir nustatyti ligą, išmanė, koku būdu ją reikia išvartyti.

Jis sugalvojo veiksmingus fizinio pratimus, masažo metodiką, grūdinimosi procedūras, pagrįstas šilto ir šalto vandens kaitaliojimu, vandens malūno principą pritaikė kaskadose, naudojo jogos terapiją, nors jos neįvardydavo, nes TSRS nebuvo leidžiama jogą propaguoti. Gydymosios fizinės kultūros ir klimato terapijos parke buvo sukurta nauja lėtinųjų stuburo ligų gydymo metodika. Ją pripažino visos TSRS medikų elitas, užsiimantis stuburo disfunkcijų ir patologijų gydymu. Šis metodas sėkmingai taikomas jau 57 metus, bet nė viena sanatorija tiek Druskininkuose, tiek kituose miestuose iki šiol neįvardija jos autorystės.

Atvykdavo pasisemti gyvasties

Gydymosios fizinės kultūros ir klimato terapijos parko aikštelėse K. Dineikos vedamas mankštas tarsi spektaklius stebėdavo būriai smalsuolių – dirbdamas su ligoniais, K. Dineika fiziniuose pratimuose naudojo ritmikos ir plastikos elementus, kuriuos buvo perėmęs iš savo žmonos Petronėlės Dineikienės-Savukaitytės, vienintelės Lietuvoje kūno kultūros specialistės – Aisedoros Dulkan mokinės, jos šokių techni-

kos skleidėjos.

K. Dineika iš tiesų buvo magas! Taip taikliai jį pavadino ir Maskvos žurnalistai, anuomet apsilankę Druskininkuose, Respublikiniame gydymosios fizinės kultūros ir klimato terapijos centre.

Paklaustas, kuo Druskininkams svarbus K. Dineika, kuo jam buvo svarbūs Druskininkai, TVIC vadovas R. Palionis sakė, jog Druskininkai jam buvo neatrasta žemė, naujas langas į gyvenimą: „Sveikatingumo parkas tapo jo veiklos oaze, jis čia ėmėsi gausybės fizinės sveikatos stiprinimo būdų. Žmonės, atvažiuavę į Druskininkus ir sudalyvavę K. Dineikos vedamose užsiėmimuose, sugrįždavo sustiprėję, geresnės savijautos. 70-ųjų pradžioje jis tapo šviesuliu, įgavo didelį autoritetą, nes sveikata svarbi visiems. Druskininkai dėl K. Dineikos veiklos tapo traukos centru, o jį patį čia pradėjo vadinti „stebukladariu iš Druskininkų. 1980-1981 metais man pačiam teko atlikti praktikas tame parke. Pajutau ten tvyrojusią atmosferą ir žmonių norą naudotis parko galimybėmis bei K. Dineikos mokymu. Iš visų sanatorių ligoniai eidavo į sveikatingumo parką pagal specialius paskyrimus, ten buvo gausybė procedūrų, veiklų. Tai buvo tarsi avilys, į kurį visi eidavo pajusti gyvastį, pasisemti energijos ir sveikatos.“

Parengė Laimutis Genys



K. Dineikos sveikatingumo parke buvo pastatytas K. Dineikos atminimui skirtas suolelis / Roberto Kisieliaus nuotrauka

„Ryto“ gimnazijoje – Čiurlionio diena



Tradicinė „Ryto“ gimnazijos istorinių įžvalgų konferencija šiemet buvo skirta Druskininkų miesto garsintojui M. K. Čiurlioniui / Remigijaus Ly-
niko nuotraukos

Gabrielė Suchanekaitė,
„Ryto“ gimnazijos II d klasės
moksleivė

Kovo 13-ąją mokykloje pavadino Čiurlionio diena! Tą dieną organizuota tradicinė, jau 9-oji mokinių istorinių įžvalgų konferencija. Kasmet ji skiriama žymiai datai arba svarbiems istoriniams įvykiams paminėti. Kadangi šie metai skirti Druskininkų miesto garsintojui Mikalojui Konstantinui Čiurlioniui, tad ir konferencijos tema – „M. K. Čiurlionis. Lietuvai ir pasauliui“. Simboliška, kad konferencija surengta menininko žmonos Sofijos Kymantaitės-Čiurlionienės gimimo dieną.

Pranešėjoms teko rimtas iššūkis – per vieną akademinę valandą pristatyti didžiojo genijaus kūrybą ir palikimą. Vis dėlto renginio metu išklausėme net 4 pranešimus, kurie ne tik pagilino jau turimas žinias, bet ir atskleidė kitą M. K. Čiurlionio kūrybos pusę.

Renginį pradėjo 2d klasės mokinys Faustas Pauliukas, atlikęs menininko kurtą mazurką. Po įspūdingos įžangos pirmoji pranešimą „M. K. Čiurlionis muzikas“ perskaitė 4a klasės mokinė Miglė Labanauskaitė. Savo kalboje ji papasakojo girdėtų ir

negirdėtų faktų apie kompozitoriaus muzikinį palikimą. Kadangi vienas iš konferencijos tikslų buvo sužinoti, koks universalus menininkas buvo M. K. Čiurlionis, 2ė klasės mokinė Irtautė Jučaitė papasakojo apie Čiurlionio literatūrinį talentą.

Pristatymo metu laiškų Sofijai perskaitė 2d klasės mokinė Gabrielė Dos Anjos. Vėliau Gabrielė savo pranešime „M. K. Čiurlionis fotografas“ parodė dar vieną šio žymaus žmogaus asmenybės dalį – jos parengtose skaidrėse pamatėme nuotraukas iš autentiško kūrėjo albumo „Anapa. 1905“. Paskutinė pranešimą perskaitė 4a klasės mokinė Viktorija Nanar-tonytė. Klausydami Viktorijos, pagilino žinias apie talentingo dailininko Čiurlionio meninį palikimą.

Klausantis įdomių pranešimų, 9-oji istorinių įžvalgų konferencija „M. K. Čiurlionis. Lietuvai ir pasauliui“ neprailgo nei pranešėjoms, nei klausytojams. Dėkojame konferencijos sumanytojai, istorijos mokytojai metodininkei Ramunei Sadauskienei ir lietuvių kalbos mokytojoms metodininkėms Laimai Zdančiuvienei bei Ritai Gervelienei už pagalbą mokiniams, ruošiantis šiam įdomiam renginiui.

Parduodamos arba nuomojamos parduotuvės „Spinta“ patalpos M. K. Čiurlionio g. 54, galima įvairi veikla.

Tel. +370 614 96329

Sudėtingų ir mažagabaritinių vonios kambarių pilnas kapitalinis remontas. Visi buto remonto darbai. Važiuoju ir į smulkius užsakymus. Tel. +370 606 43448



HOTEL & SPA • DRUSKININKAI

VIEŠBUTIS „GODA“ Kviečia prisijungti prie komandos ir siūlo darbą KAMBARINEI

MES JUMS SIŪLOME:

- GERAS DARBO SĄLYGAS PILNU ETATU;
- DRAUGIŠKĄ KOLEKTYVĄ;
- GALIMYBĘ TOBULĖTI BEI MOKINTIS;
- VISAS SOCIALINES GARANTIJAS.

REIKALAVIMAI:

- PUNKTUALUMAS;
- ATSAKINGUMAS;
- MEILĖ ŠVARAI.

DARBO GRAFIKAS:

- 8:00-17:00
- 4 DIENAS DARBAS, 2 LAISVOS (SLENKANTIS)

ATLYGINIMAS NUO 1200 EUR

KONTAKTAI PASITEIRAVIMUI:

TEL. +370 62339998

INFO@GODA.LT



TAPKITE MŪSŲ PACIENTAIS!



- KŪDIKIŲ IR VAIKŲ KINEZITERAPIJA;
- ERGOTERAPIJA;
- NAUJA PASLAUGA - SUAUGUSIŲJŲ KINEZITERAPIJA PRIE ŠEIMOS GYDYTOJO KOMANDOS;
- MOBILIOS SLAUGOS PASLAUGOS NAMUOSE;
- PAVEŽĖJIMO PASLAUGA ASMENIMS SU JUDĖJIMO NEGALIA Į POLIKLINIKĄ IR ATGAL;
- KOORDINUOTA SVEIKATOS PRIEŽIŪRA POLILIGOTIEMS PACIENTAMS.

PRISIRAŠYKITE JAU ŠIANDIEN

WWW.DPSPC.LT

+37031353702



**VŠĮ DRUSKININKŲ
PSPC**

Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo dienai paminėti – meninio žodžio šventė

*Jūratė Vaičiulionienė,
lopšelio-darželio „Žibutė“
direktoriaus pavaduotoja
ugdymui*

Lopšelyje-darželyje „Žibutė“ surengtas linksmas ir spalvingas Pietų regiono ikimokyklinio ugdymo įstaigų ir skyrių mažųjų skaitovų konkursas „Keliauju vaikystės labirintais“, skirtas Lietuvos valstybės atkūrimo dienai paminėti. Jame dalyvavo vaikai iš Druskininkų savivaldybės lopšelių-darželių „Bitutė“ ir „Žibutė“, Viečiūnų progimnazijos ikimokyklinio ugdymo skyriaus „Linelis“, Leipalingio progimnazijos ikimokyklinio ugdymo skyriaus „Liepaitė“, Alytaus lopšelio-darželio „Pušynėlis“ bei Andriaus Ryliškio pagrindinės mokyklos Senosios Varėnos ikimokyklinio ugdymo skyriaus.

Šventė subūrė gausų būrį mažųjų dalyvių, jų tėvų ir pedagogų, kurie kartu paminėjo svarbią mūsų šalies istorijos datą ir pasidžiaugė vaikų kūrybiškumu.

Renginio tema – „Keliauju vaikystės labirintais“ – simbolizavo vaikų kelionę per spalvingą vaikystės pasaulį, kuriame kiekviena diena – tai naujas atradimas ir džiaugsmingas nuotykis. Viso renginio metu gerą nuotaiką kūrė mokytojos Raminta ir Rasa, kurios įsikūnijo į linksmą sesutes Atvirkštukę ir Gudrutę. Savo skambiu balsu klausytojus džiugino Adelė Juškevičiūtė.

Kompetentinga vertinimo komisija, kurią sudarė teatro mokytoja Monika Juškelienė, logopedė Danutė Bakanauskaitė ir Druskininkų kultūros centro režisierė Asta Žiurinskienė, pasidžiaugė mažųjų drąsa, scenine kultūra ir pasirinko pačius šauniausius skaitovus. Sėkmė šiemet nusišypsojo mažosioms druskininkietėms. Trimetė Va-



karė Smaliukaitė iš Druskininkų lopšelio-darželio „Žibutė“ tapo laureate mažųjų grupėje, ikimokyklinio ugdymo skyriaus „Linelis“ auklėtinė, penkiametė Ema Urniežiūtė nugalėjo vyresniųjų grupėje. Jas paruošė mokytojos Raminta Platūkienė ir Vaida Vaičiulionienė.

Visiems vaikams padėkota už dalyvavimą, visi gavo lopšelio-darželio „Žibutė“ direktorės Rasos Vaisietienės Padėkos raštus ir poeto Kęstučio Ivinskio knygeles. Padėkomis buvo apdovanotos ir vaikų mokytojos, kurios su didele meile veda vaikus per vaikystės pasaulį.

Už spalvingą salės papuošimą dėkojame floristei Ingai Gembickienei, ačiū tariame poetui K. Ivinskiui, kuris vaikams padovanojo savo knygeles, esame dėkingi „Akvavitai“, kuri renginio metu rūpinosi vandenuku.



ŠOKIŲ VAKARAI DRUSKININKAI
BAGIRA LOUNGE
VILNIAUS AL. 20



4 EUR STALIUKŲ
REZERVACIJA
(0-694) 90099

20:00 VAL.
ANTRADIENĮ-KETVIRTADIENĮ

Stasys Eidrigevičius **KELIAUJANTI VAIZDUOTĖ**
02 07 — 04 02 TRAVELLING IMAGINATION



KVIEČIAME Į PASKAITĄ

KOVO 21 d. 17 val.
kviečiame užsukti į parodos kuratorės
Linos Albrikenės paskaitą, kurioje bus pasakojama
apie Stasio gyvenimo ir kūrybos vingius.
Renginys yra nemokamas.

Druskininkų amatų centre „Menų kalvė“
(M. K. Čiurlionio g. 27, Druskininkai)

Muziejus
apie
parodą:



Partenai ir
renginiai
finansuoti:



UAB "LABRADORITAS"

- paminklai;
- kapavietės dengimas akmenų plokštėmis;
- montavimo darbai;
- senų kapaviečių restauravimas.

Tel. 060101090 (dirbame ir savaitgaliais)
SUTEIKIAME GARANTIJAS SAVO DARBAMS



Pagalba netekties valandą

Laidojimo namai „OKONA“
Veisiejų g. 32, Druskininkai
+370 687 93372
f /laidojimonamaiokona
www.laidojimopaslaugosdruskininkuose.lt



Druskininkų LIGONINĖ

PAVASARINĖ SVEIKATOS IŠTYRIMO PROGRAMA

Mikroelementų tyrimai:
Kalis, Natris, Chloras (K, Na, Cl)
Magnis (Mg)
Feritinas (Fer)

Inkstų ir kepenų tyrimai:
Kreatininas (CREA)
Alaninaminotrasferazė (ALAT)
Aspartataminotrasferazė (ASAT)

Medžiagų apykaitos tyrimai:
Gliukozė (GLU)
Bendras cholesterolio tyrimas (BCHOL)
Didelio tankio cholesterolio tyrimas (DTL)
Mažo tankio cholesterolio tyrimas (MTL)
Trigliceridai (TG)

Bendraklininiai tyrimai:
Bendras kraujo tyrimas (BKT)

Skydliaukės tyrimai:
Tirotropinis hormonas (TTH)

Vitaminų tyrimas:
Vitaminas D

29 €
~~72 €~~

Registruotis tyrimų atlikimui nereikia
Tyrimus atliekame:
I-V nuo 7.30 iki 16.00 val.
VI nuo 8.00 iki 12.00 val.



Snow Arena

„Snow Arena“ kviečia prisijungti prie kolektyvo **administratorių (-ę).**
Atlyginimas 1250 € (neatskaičius mokesčių).
CV siųsti snowarena@snowarena.lt



DRUSKININKŲ ŠEIMOS KLINIKA

Kviečiame tapti klinikos pacientu!

- nemokamos šeimos gydytojo paslaugos*
- pažangiausia įranga
- nėra eilių

Tel. +370 620 48481

* finansuojamos PSDF lėšomis



„Ryto“ gimnazijoje – susitikimas su NVI onkologų komanda

Praėjusį ketvirtadienį Druskininkų „Ryto“ gimnazijoje, Druskininkų moterų „Lions“ klubo kvietimu, lankėsi Nacionalinio vėžio instituto (NVI) onkologų komanda. Šis vizitas buvo šviečiamosios iniciatyvos „Onkologai pas gimnazistus“, kurią organizuoja Nacionalinė krūties ligų asociacija (NKLA) kartu su NVI ir Lietuvos urologų draugija (LUD), dalis.

Iniciatyvos tikslas – supažindinti vyresniųjų klasių mokinius su onkologinių ligų prevencija, savipatika ir ankstyvaisiais ligos požymiais.

NVI onkologai – akušerė ginekologė dr. Daiva Kanopienė,

urologas dr. Marius Kinčius, gydytoja onkologė radioterapeutė Rita Steponavičienė ir krūtinės chirurgas dr. Renatas Aškis – perskaitė pranešimus apie žmogaus papildomas virusą ir vakcinaciją, sėklidžių funkcijas, krūties vėžio riziką bei rūkymo žalą. Mokiniai aktyviai dalyvavo, mokėsi savipatikros metodų ir uždavė rūpimus klausimus.

Dėkojame Druskininkų moterų „Lions“ klubui už šios svarbios iniciatyvos organizavimą, o NVI onkologams – už vertingas žinias mūsų gimnazistams.

„Ryto“ gimnazijos informacija



Nacionalinio vėžio instituto (NVI) onkologų komandos vizitas buvo šviečiamosios iniciatyvos „Onkologai pas gimnazistus“, kurią organizuoja Nacionalinė krūties ligų asociacija (NKLA) kartu su NVI ir Lietuvos urologų draugija (LUD), dalis / „Ryto“ gimnazijos archyvo nuotraukos



IEŠKOME TAVĘS

Kviečiame prisijungti prie kolektyvo:

- padavėją (atlyginimas 6,82 € / val.).



CV siųsti edita.kerpakiene@akvapark.lt

Atlyginimas pateiktas neatskaičius mokesčių.




KOVO 21

SKIRTINGOS KOJINĖS - VIENODI ŽINGSNIAI

Šią dieną nueik ar nubėk kuo daugiau žingsnių, o mes vieną, nesvarbu kiek nuėjusį, apdovanosime!

Tavo kojinių ir žingsnių nuotraukos lauksime po Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuro Facebook įrašų



RENGINIAI

Kovo 21 d. 16 val. M. K. Čiurlionio namuose-muziejuje (M. K. Čiurlionio g. 35) susitikimas su Valda Šadzevičiūte „Kitoks žvilgsnis į Čiurlionio paveikslus. Žaibas. Perkūnas“.

Kovo 22, 29 d. nuo 15 val. Druskininkų miesto muziejaus galerijoje (M. K. Čiurlionio g. 37) – dailės terapijos užsiėmimų ciklas suaugusiems „Dovana sau“. Registracija tel. +370 650 52980.

Kovo 22 d. 14 val. „Menų kalvėje“ (M. K. Čiurlionio g. 27) – KUR/K šeštadienį?! - kūrybinės edukacijos „Menų kalvėje“ kiekvieną šeštadienį – karoliukų vėrimas, 15 val. – dekupažas.

Kovo 29 d. 14 val – juvelyrika. Edukacijos mokamos. Daugiau informacijos – www.acmenukalve.lt/renginiai/.

Kovo 22 d. 17 val. Druskininkų MK Čiurlionio meno mokykloje vyks „Druskininkai – Lietuvos kultūros sostinė 2025“ ambasadoriaus, pianisto Kasparo Uinsko solo rečitalis. Renginys nemokamas.

Kovo 28 d. 18 val. Druskininkų vandens parko 2 a. konferencijų salėje vyks kino vakaras – susitikimas su Roku Zubovu ir kino filmo „LAIŠKAI SOFIJAI“ peržiūra. Renginys nemokamas, jį moderuos Aušra Česnulevičienė.

Kovo 25 d. 18.30 val. „Draugystės sanatorijos“ Raudonojoje salėje – Druskininkų „Bočių“ bendrijos moterų vokalinio ansamblio „Druskelė“ (vadovė N. Vindbergienė) 15-os metų jubiliejinis koncertas. Dalyvaus Alytaus miesto bendruomenės centro moterų vokalinis ansamblis „Jotvainiai“ (vadovė Lina Butkevičienė).

PARODOS

Iki kovo 25 d. Viešosios bibliotekos Miesto padalinys (Veisiejų g. 17) veiks Lietuvos specialiosios kūrybos draugijos „Guboją“ Druskininkų skyriaus narių darbų paroda „Šiltos rankos žiemą“.

Iki kovo 28 d. Viešojoje bibliotekoje (V. Kudirkos g. 13) veiks Druskininkų M. K. Čiurlionio meno mokyklos V. K. Jonyno dailės skyriaus mokinės Eglės Orliukaitės dailės darbų paroda „Laikas virtęs spalvomis“ (darbų vadovė dailės mokytoja-metodininkė O. Zakarienė).

Iki kovo 28 d. Viešojoje bibliotekoje (V. Kudirkos g. 13) veiks spaudinių paroda iš ciklo „...iš tų Druskininkų aš atsivešiu saulę...“, skirta M. K. Čiurlionio 150-osioms gimimo metinėms.

Iki kovo 28 d. Viešojoje bibliotekoje (V. Kudirkos g. 13) veiks spaudinių paroda iš ciklo „Druskininkų grožio ir išskirtinumo liudininkai“, skirta Druskininkų garbės piliečiams Elenai Kvaracijenei, Antanui Dambrauskui, Vytautui Kazimierui Jonynui, Elenai Kriaučiūnaitei.

Iki kovo 28 d. Viešojoje bibliotekoje (V. Kudirkos g. 13) veiks Druskininkų M. K. Čiurlionio meno mokyklos 12-14 m. mokinių tapybos darbų paroda „Dinamiški potėpiai, sodrūs kontrastai“ (mokytoja Alė Kalėdienė).

Iki kovo 30 d. Druskininkų miesto muziejaus galerijoje (M. K. Čiurlionio g. 37) – bibliografinė paroda „Čiurlionis laike ir pasaulyje“.

Iki kovo 31 d. Viešojoje bibliotekoje (V. Kudirkos g. 13) – Prienų Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos parengta kilnojamoji paroda „Justinas Marcinkevičius. Nuo ištakų iki šiandienos“.

Iki balandžio 3 d. (Turistų g. 9) – Jūratės Daukšytės-Morlet instaliacija „Plaukiojančios grindys“ V. K. Jonyno galerijoje.

Iki balandžio 4 d. Druskininkų miesto muziejuje (M. K. Čiurlionio g. 59) veiks paroda „Muziejaus aukso fondas. Dailė“.

Iki gegužės 15 d. M. K. Čiurlionio namuose-muziejuje (M. K. Čiurlionio g. 35) – fotografijų paroda „Senieji, mielieji Druskininkai“.

Lietuvos kariuomenės Dr. Jono Basanavičius Karo medicinos tarnybos Karių reabilitacijos centre (Sodų g. 39) veikia dailininko Alfonso Šuliausko tapybos darbų paroda iš Druskininkų miesto muziejaus rinkinių. Norint aplankyti parodą, su savimi reikia turėti asmens dokumentą.

SPORTAS

Kovo 29 d. nuo 19 iki 23 val. „Snow arenoje“ (Nemuno kelias 2, Mizarų kaimas, Druskininkų savivaldybė) – „Bushido S.W.A.T. 96 AGE OF CAGE“.

Kovo 22 d. nuo 12 iki 14 val. Druskininkų Sporto centre (M. K. Čiurlionio g. 97-2) – RKL rungtynės: BC „Druskininkai“ – Tauragės „Tauragė“.

2025 03 22 | 17:00 Druskininkų M. K. Čiurlionio meno mokyklos Didžiojoje salėje

KASPARAS UINSKAS

„Druskininkai – Lietuvos kultūros sostinė 2025“
AMBASADORIUS



Solo rečitalis



PROGRAMOJE:

Frederikas Šopenas
(Frederic Chopen)

24 Preljudai op. 28
Baladė Nr. 4 op. 52
Skercio Nr. 3 op. 39

Nemokamai



2025/03/21 — 18.00 val. Leipalingio dvare (Alėjos g. 30)

FILMAS VAIKAMS



EMA IR JUODASIS JAGUARAS

Bilieto kaina 3 Eur. Bilietai parduodami valandą prieš kino seansą
Bilietus galima rezervuoti iš anksto
tel. +370 620 25161 arba leipalingis@druskininkukulturoscentras.lt



2025 M. KOVO MĖN. – 2026 M. VASARIO MĖN. INDIVIDUALIŲ NAMŲ PAKUOČIŲ IR STIKLO ATLIEKŲ SURINKIMO GRAFIKAS

PAKUOČIŲ IR STIKLO ATLIEKŲ SURINKIMO IŠ INDIVIDUALIŲ VALDŲ GRAFIKAS 2025-2026 M.													
Vietovė	Atliekų rūšis	2025 m.										2026 m.	
		Kovas	Balandis	Gegužė	Birželis	Liepa	Rugpjūtis	Rugsėjis	Spalis	Lapkritis	Gruodis	Sausis	Vasaris
Druskininkų miestas: M. K. Čiurlionio, Ratnyčios, Ligoninės, Gėlių, Smiltynų, Ažuolo, Daugintos, Kadagių, Pakrantės, Saulėtekio, Cimakavo, Pavėsio, Balainės, Dainavos, Latezerio, Laukų, Čėčiotos, Pamiškio, Rasos, Tylos, Tulpių, Vieversių, Latezerio, Smiltynų, Rūtų, Pušyno, Veisiejų g. 11B, 11C, Sausoji, V. Kudirkos, K. Dineikos, J. Fonbergo, Turistų, Klonio, Mizarų, Sodų, Miškų, Kalnų, Dabintos, Salos, Birutės, Mildos, Gluosnių, Žalioji, Lipliūnų, Nemuno, E. Ožeškienės, Maironio, T. Kosciuškos, Vilniaus al., Laisvės a., Liepų, Vasario 16-oji, Taikos, Šv. Jokūbo, Antakalnio.	Pakuočių atliekos	4	1	6	3	1	5	2	7	4	2	6	3
	Stiklo atliekos		29			29			28			27	
Druskininkų miestas: Vytauto, Palangos, Birštono, Nidos, Kurorto, Sveikatos, Sakų, Šilo, Šiltamių, Dzūkų, Druskininkų, Turgaus, Neravų, Veisiejų, Gardino, Baravykų, Ateities, Baltašišės, Janapolės, Kaziulių, V. Krėvės, Statybininkų, Pramonės, Žalgirio, Ligoninės, Ricielių, Miciūnų, Radvilonių, Žolynų, Kaimynų, Šlaito, Snagupės, Avirės, Ringeliskės.	Pakuočių atliekos	18	15	13	10	8	12	9	14	11	16	13	10
	Stiklo atliekos		23			23			22			21	
Viečiūnų sen.: Neravų k., Viečiūnų mstl.	Pakuočių atliekos	13	10	15	12	10	14	11	9	13	11	15	12
	Stiklo atliekos		17			17			16			15	
Leipalingio sen.: Leipalingio mstl., Gailiūnų k.	Pakuočių atliekos	21	25	23	20	18	22	19	24	21	19	23	20
	Stiklo atliekos		11			11			10			9	
Viečiūnų sen.: Latezerio k., Randamonių k., Jaskonių k., Mašnyčių k., Naujasodės k., Žiogelių k., Kermušijos k., Grūto k. Leipalingio sen.: Kaziulių k., Didžiasalio k., Mizarų k., Diržų k., Lipliūnų k., Gerdašių k., Krivonių k., Baltosios Ančios HES k., Černiauskų k., Vilkanastrų k., Dulgininkų k., Švendubrės k.	Pakuočių atliekos	17	22	19	16	21	18	15	20	17	15	19	17
	Stiklo atliekos		8			15			21			20	
Leipalingio sen.: Ringeliskės k., Snaigupės k., Ricielių k., Degėsių k., Guobinių k., Raudonių k., Šaulėnų k., Radvilonių k., Stračiūnų k., Barzdžiūnų k., Cimaniūnų k., Drapalių k., Liepiškių k., Vaikšnoriskės k., Zasciūniškės k., Panemunės k., Miciūnų k., Gailiūnų k., Girios g. 38, Veršių k., Leipalingio k., Savanorių k., Mažonių k., Vilaikių k., Paseirės k., Jovaišių k., Kamarūnų k., Tautėnų k., Druskininkėlių k.	Pakuočių atliekos	24	28	26	23	28	25	22	27	24	22	26	23
	Stiklo atliekos		30			30			29			28	

DĖL ATLIEKŲ IŠVEŽIMO, NEIŠVEŽIMO KREIPTIS Į UAB „DRUSKININKŲ KOMUNALINIS ŪKIS“, TEL. NR. +370 313 51405, el. p. info@dka.lt, adresu Pramonės g. 4, Druskininkai.

DĖL MOKĖJIMO PRANEŠIMŲ, KONTEINERIŲ PASTATYMO, NUĖMIMO, KEITIMO KREIPTIS Į UAB "Alytaus regiono atliekų tvarkymo centras", tel. nr. +370 315 72843, el. p. info@alytausratc.lt

Dėl blogų privažiavimo sąlygų (nenuvalyto kelio, nenugentų medžių šakų, esant sudėtingoms meteorologinėms sąlygoms) gali vėluoti atliekų surinkimas. Prašome gyventojus palikti konteinerius prie važiujamosios kelio dalies. Konteineriai bus ištuštinti iškart po blogų privažiavimo sąlygų pašalinimo.

Individualūs konteineriai tuštinami nuo 7.00 iki 22.00 val. Konteineriai tuštinimo dieną iki 7.00 val. turi būti išstumiami ir pastatomi kiek įmanoma arčiau važiujamosios dalies, kuria organizuojamas atliekų surinkimo maršrutas. Jeigu konteineriai tuštinimo dieną į nurodytas vietas neišstumti, atliekos surenkamos kitą pagal grafiką nustatytą dieną.

2025 M. KOVO MĖN. – 2026 M. VASARIO MĖN. DRUSKININKŲ SAV. INDIVIDUALIŲ NAMŲ IR ĮMONIŲ, IŠSKYRUS DRUSKININKŲ M., MIŠRIŲ KOMUNALINIŲ IR MAISTO ATLIEKŲ SURINKIMO GRAFIKAS

MIŠRIŲ KOMUNALINIŲ ATLIEKŲ SURINKIMO IŠ INDIVIDUALIŲ VALDŲ GRAFIKAS 2025-2026 M.													
Vietovė	Atliekų rūšis	2025 m.										2026 m.	
		Kovas	Balandis	Gegužė	Birželis	Liepa	Rugpjūtis	Rugsėjis	Spalis	Lapkritis	Gruodis	Sausis	Vasaris
Druskininkų miestas: M. K. Čiurlionio, Ratnyčios, Ligoninės, Gėlių, Smiltynų, Ažuolo, Daugintos, Kadagių, Pakrantės, Saulėtekio, Cimakavo, Pavėsio, Balainės, Dainavos, Latezerio, Laukų, Čėčiotos, Pamiškio, Rasos, Tylos, Tulpių, Vieversių, Latezerio, Smiltynų, Rūtų, Pušyno, Veisiejų g. 11B, 11C, Sausoji, V. Kudirkos, K. Dineikos, J. Fonbergo, Turistų, Klonio, Mizarų, Sodų, Miškų, Kalnų, Dabintos, Salos, Birutės, Mildos, Gluosnių, Žalioji, Lipliūnų, Nemuno, E. Ožeškienės, Maironio, T. Kosciuškos, Vilniaus al., Laisvės a., Liepų, Vasario 16-oji, Taikos, Šv. Jokūbo, Antakalnio	Mišrios komunalinės atliekos	5	2	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4
Druskininkų miestas: Vytauto, Palangos, Birštono, Nidos, Kurorto, Sveikatos, Sakų, Šilo, Šiltamių, Dzūkų, Druskininkų, Turgaus, Neravų, Veisiejų, Gardino, Baravykų, Ateities, Baltašišės, Janapolės, Kaziulių, V. Krėvės, Statybininkų, Pramonės, Žalgirio, Ligoninės, Ricielių, Miciūnų, Radvilonių, Žolynų, Kaimynų, Šlaito, Snagupės, Avirės, Ringeliskės	Mišrios komunalinės atliekos	19	16	14	18	16	20	17	15	19	17	21	18
Viečiūnų sen.: Neravų k., Viečiūnų mstl.	Mišrios komunalinės atliekos	6	3	8	5	3	7	4	2	6	4	8	5
Leipalingio sen.: Leipalingio mstl., Gailiūnų k.	Mišrios komunalinės atliekos	7	4	2	6	4	1	5	3	7	5	2	6
Viečiūnų sen.: Latezerio k., Randamonių k., Jaskonių k., Mašnyčių k., Naujasodės k., Žiogelių k., Kermušijos k., Grūto k. Leipalingio sen.: Kaziulių k., Didžiasalio k., Mizarų k., Diržų k., Lipliūnų k., Gerdašių k., Krivonių k., Baltosios Ančios HES k., Černiauskų k., Vilkanastrų k., Dulgininkų k., Švendubrės k.	Mišrios komunalinės atliekos	10	14	12	9	14	11	8	13	10	8	12	9
Leipalingio sen.: Ringeliskės k., Snaigupės k., Ricielių k., Degėsių k., Guobinių k., Raudonių k., Šaulėnų k., Radvilonių k., Stračiūnų k., Barzdžiūnų k., Cimaniūnų k., Drapalių k., Liepiškių k., Vaikšnoriskės k., Zasciūniškės k., Panemunės k., Miciūnų k., Gailiūnų k., Girios g. 38, Veršių k., Leipalingio k., Savanorių k., Mažonių k., Vilaikių k., Paseirės k., Jovaišių k., Kamarūnų k., Tautėnų k., Druskininkėlių k.	Mišrios komunalinės atliekos	3	7	5	2	7	4	1	6	3	1	5	2

*ĮMONIŲ MIŠRIŲ KOMUNALINIŲ ATLIEKŲ KONTEINERIAI, ESANTYS NE DRUSKININKŲ MIESTO TERITORIJOJE, TUŠTINAMI PAGAL INDIVIDUALIŲ VALDŲ SENIŪNIJOSE VEŽIMO GRAFIKĄ.

MAISTO ATLIEKŲ SURINKIMO IŠ INDIVIDUALIŲ VALDŲ GRAFIKAS 2025-2026 M.													
Vietovė	Atliekų rūšis	2025 m.										2026 m.	
		Kovas	Balandis	Gegužė	Birželis	Liepa	Rugpjūtis	Rugsėjis	Spalis	Lapkritis	Gruodis	Sausis	Vasaris
Druskininkų miestas: M. K. Čiurlionio (namo nr. 3-73,4-60, 96-126,113-177), Ratnyčios, Ligoninės, Gėlių, Smiltynų, Ažuolo, Daugintos, Kadagių, Pakrantės, Saulėtekio, Cimakavo, Pavėsio, Balainės, Dainavos, Latezerio, Laukų, Čėčiotos, Pamiškio, Rasos, Tylos, Tulpių, Vieversių, Latezerio, Smiltynų, Rūtų, Pušyno, Veisiejų g. 11B, 11C, Sausoji, V. Kudirkos, K. Dineikos, J. Fonbergo, Turistų, Klonio, Mizarų, Sodų, Miškų, Kalnų, Dabintos, Salos, Birutės, Mildos, Gluosnių, Žalioji, Lipliūnų, Nemuno, E. Ožeškienės, Maironio, T. Kosciuškos, Vilniaus al., Laisvės a., Liepų, Vasario 16-oji, Taikos, Šv. Jokūbo, Antakalnio.	Maisto atliekos	12	9	14,28	11,25	9,23	13,27	10,24	8	12	10	14	11
Druskininkų miestas: M. K. Čiurlionio (namo nr. 75-92, 64-111), Vytauto, Palangos, Birštono, Nidos, Kurorto, Sveikatos, Sakų, Šilo, Šiltamių, Dzūkų, Druskininkų, Turgaus, Neravų, Veisiejų, Gardino, Baravykų, Ateities, Baltašišės, Janapolės, Kaziulių, V. Krėvės, Statybininkų, Pramonės, Žalgirio, Ligoninės, Ricielių, Miciūnų, Radvilonių, Žolynų, Kaimynų, Šlaito, Snagupės, Avirės, Ringeliskės	Maisto atliekos	18	15	13,27	10,25	8,22	12,26	9,23	14	11	16	13	10
Viečiūnų sen.: Neravų k., Viečiūnų mstl.	Maisto atliekos	6	3	8,22	5,19	3,17	7,21	4,18	2	6	4	8	5
Leipalingio sen.: Leipalingio mstl.	Maisto atliekos	7	4	2,16	6,20	4,18	1,22	5,19	3	7	5	2	6

DĖL ATLIEKŲ IŠVEŽIMO, NEIŠVEŽIMO KREIPTIS Į UAB „DRUSKININKŲ KOMUNALINIS ŪKIS“ Tel. Nr. +370 313 51405, El. p. info@dka.lt, adresu Pramonės g. 4, Druskininkai.

DĖL MOKĖJIMO PRANEŠIMŲ, KONTEINERIŲ PASTATYMO, NUĖMIMO, KEITIMO KREIPTIS Į UAB "Alytaus regiono atliekų tvarkymo centras" Tel. Nr. +370 315 72842 El. p. info@alytausratc.lt

Dėl blogų privažiavimo sąlygų (nenuvalyto kelio, nenugentų medžių šakų, esant sudėtingoms meteorologinėms sąlygoms) gali vėluoti atliekų surinkimas. Prašome gyventojus palikti konteinerius prie važiujamosios kelio dalies. Konteineriai bus ištuštinti iškart po blogų privažiavimo sąlygų pašalinimo.

Individualūs konteineriai tuštinami nuo 7.00 iki 22.00 val. Konteineriai tuštinimo dieną iki 7.00 val. turi būti išstumiami ir pastatomi kiek įmanoma arčiau važiujamosios dalies, kuria organizuojamas atliekų surinkimo maršrutas. Jeigu konteineriai tuštinimo dieną į nurodytas vietas neišstumti, atliekos surenkamos kitą pagal grafiką nustatytą dieną.

Visai ŽEMAITIJOS PIENAS
produkcijai
 visose ČIA MARKET prekybos
 tinklo parduotuvėse
 su ČIA Plus nuolaidų kortele.

-10%

www.ciamarket.lt Greita ir patogus!

*Tik su ČIA Plus nuolaidų kortele. **Kaina nurodyta etiketėje su nuolaida.
 ***ČIA Plus pinigai nesuteikiami ir jais negalima pasinaudoti perkant nurodytas akcijos prekes.
 ****Akcinėmis prekėmis nuolaida netaikoma.

KASAME TVENKINIUS
 Konsultuojame
 Vežame smėlį, žvyrą, juodžemį
 Tel. 8 602 21748

Perkraustymas, senų baldų išvežimas, butų, namų,
 rūsių, garažų ir sklypų išvalymas, paruošimas
 pardavimui, nekilnojamo turto sutvarkymas.
 Tel. +370 628 75156

Restoranas - Kepykla
Romnesa
 Druskininkai

DĖMESIO!
 Restoranas „Romnesa“
 Jaskonyse

Siūlome **BANKETUS, FURŠETUS**. Kaina – nuo 30 Eur/asm.
GEDULINGUS PIETUS bei **METINES**. Kaina – nuo 15 Eur/asm.
NAKVYNE. Kaina – nuo 18 Eur / asm.

Papildoma informacija ir užsakymai:
romnesainfo@gmail.com ir tel. +370 606 00016

Superkame visų markių automobilius, tvarkingus, po
 eismo įvykio ar nevažiuojančius. Pasiimame patys,
 vietoje atsiskaitome ir sutvarkome dokumentus.
 Tel. +370 609 22322

Ūkininkas perka mišką, žemę, gali būti su sodyba, domina
 didesnis plotas. Visoje Lietuvoje. Prie vandens mokama iki
 1000 Eur už 1 metrą pakrantės. Tel. +370 611 01110

Greitai ir kokybiškai išpjauame medžius. Tiek
 gyvenamosiose teritorijose, tiek sunkiai prieinamosiose
 vietose bei kapinėse.
 Tel. +370 627 49416

Kokybiškai ir už patrauklią kainą
 atliekame vidaus apdailos darbus.
 Tel. +370 676 01689

Ūkininkas perka mišką, žemę, gali būti su sodyba,
 domina didesnis plotas. Visoje Lietuvoje. Jeigu yra prie
 vandens, mokama iki 1000 Eur už 1 metrą pakrantės.
 Tel. +370 611 01110

Gera kaina ir kokybiškai kloju trinkeles
 aplink kapavietes. Tel. +370 6700 9654

BALDAI
 Spintos slenkančiomis sistemomis, pertvaros,
 komodos, lovos, čiužiniai
 Stiklo gaminiai / Minkšti baldai / Virtuvės baldai

UAB „Mirasta“
 V. Kudirkos g. 33, Druskininkai.
 Tel. +370 682 10953

Kaminų valymas Druskininkuose ir apylinkėse.
 Tel. +370 612 82189

Lietuvos socialdemokratų partijos frakcijos nariai
 Druskininkų savivaldybės taryboje **Povilas Jagelavičius**
 ir **Kristina Miškinienė** kviečia gyventojus registruotis į
 priėmimus. **Gyventojai priimami, užsiregistravus iš
 anksto tel. +370 624 73 025 arba +370 687 32 111.**

Socialdemokratai

Užsakymo Nr. MDR-PR-496-01

VISI ŽEMĖS KASIMO DARBAI

Tvenkinių bei tranšėjų kasimas
 (kanalizacijai, drenažui, elektrai,
 vandentiekui ir kt.).

Visi žemės kasimo ir lyginimo,
 stumdymo, sklaidymo darbai.
 Apleistų sklypų tvarkymas.
 Dirbama ekskavatoriumi Kobelco
 ir mini ekskavatoriumi Kubota.

Tel. +370 687 93693

**NUOLAIDA AKINIŲ
 RĖMELIAMS 20%**

NEMOKAMA REGĖJIMO PATIKRA
 UŽSISAKANT AKINIUS
 AKINIŲ GAMYBA TĄ PAČIĄ DIENĄ
 OPTIKOS SALONAS, „DANVISUS“
 VILNIAUS AL. 8, DRUSKININKAI
 TEL. (0-313) 53444

UAB „Miškų darbai“
**BRANGIAI PERKA MIŠKUS
 VISOJE LIETUVOJE**
 Tel.: 0 665 86 012,
 0 684 03 486

REIKIA PINIGŲ?

- Paskolos
- Paskolų refinansavimas
- Autolizingas

Paskolos nuo 100€ iki 25 000€, gražinimo
 terminas iki 10 metų!

Tel. +37060879790

Perkame juodo ir
 spalvoto metalo
 laužą. Didesnį kiekį
 pasiimame patys.
 Automobilių
 utilizacija.
 Tel.: +370 687 66440,
 +370 682 20383

GERA KLAUSA

KLAUSOS APARATAI

Užausinis 12 kanalų Model S2 430 €
 Jausinis ITC Evolv 1000 pakraunamas 650 €

Pritaikomi kompensuojami klausos aparatai

Kovo 26 d
 „Pušyno klinika“,
 Sveikatos g. 34, Druskininkai

REGISTRACIJA TELEFONAIŠ:
 +370 616 40 004, +370 693 52 520

SICILIA

SICILIA PICERIJA (Taikos g. 9) ieško VIRĖJO:
 Reikalavimai darbuotojui

- Virėjo darbo patirtis.
- Aistra maisto gamybai ir darbui virtuvėje.
- Noras profesionaliai gaminti patiekalus.
- Gebėjimas dirbti komandoje.
- Darbštumas, atsakingumas, punctualumas, kruopštumas, kūrybiškumas.

Atlyginimas – nuo 2100 Eur /mėn., neatskaičius mokesčių.

Jei susidomėjote, prašome skambinti
 tel. +370 658 52420 arba rašykite arturas@sicilia.lt

**Brangiai perkame MIŠKĄ (gali būti su
 bendraturčiais, neatidalintas, su skolomis).
 Sutvarkome paveldėjimo ir kitus dokumentus.**
 Tel.: +370 644 55355, +370 660 66466

Transporto įmonei UAB „Transdina“ reikalingas toli-
 mujų reisų vairuotojas („CE“ kategorijos, 95 kodas). Reisi
 Lietuva-Lenkija-Lietuva. Savaitgaliai namuose (min. 45 val.).
 Tel. +370 656 29324 ir +370 686 56366

Margų karjeras parduoda:

- Žvyrą (sijotą/nesijotą);
- smėlį, molingą gruntą;
- skaldą, žvirgždą, betono skaldą.

TRANSDOSA

Margų betonas:

- betono gamyba;
- betonvežio nuoma;
- betono siurblio paslauga.

Transporto svėrimas /krovinių gabenimas. Transportavimo paslaugos.

UAB „Transdosa“ – Margų karjeras ir betono gamyba. www.transdosa.lt
 Užsakymai: karjeras.transdosa@gmail.com, tel. +370 676 25562
 Adresas: Žvyro g. 2A, Margų k., Leipalingio sen., Druskininkų sav.

Trinkelų klojimas, šulinių kasimas-montavimas,
 griovimo darbai, medžių-krūmų pjovimas ir kiti
 statybiniai lauko darbai. Tel. +370 628 75156

Parduodamas 22 arų sklypas Viečiūnuose: geras
 privažiavimas, puiki vieta, kuriama naujų namų
 gyvenvietė, galimos kainos derybės.
Kreiptis tel. +370 624 69222

Transporto įmonei reikalingas vairuotojas dirbti maršrutu
 LT-CZ-SK-LT arba LT-DE-LT.
 Tel. +370 677 71255

Parduodame geros kokybės juodžemį ir smėlį.
 Galime pristatyti į vietą. Tel. +370 627 96945

„Bilso sodyba“
 teikia maitinimo, apgyvendinimo paslaugas.
 Ruošia užsakomuosius pietus, vakarienes,
 gedulingus pietus, banketus, tiekiamame maistą
 išsivežimui.
 Esame įsikūrę 12 km nuo Druskininkų.
 Tel. +370 687 26807

Sicilia restoranas - vyninė
 siūlo darbą konditeriui (7,5 Eur / val. į rankas) bei
 virėjui/virėjai (1450 – 1600 Eur į rankas). Darbas
 pamainoje, ilga trumpa savaitė. Patirtis nebūtina, bet
 yra didelis privalumas. **Susisiekiite +370 647 01111**

PARDUODAME: medžio briketus ir granules.
 Tel. +370 684 74873 www.juozomalkos.lt

Elektros darbai: butų, namų instaliacija.
 Tel. +370 628 04201

IĮ Misija Švara
 Laiptinių valymas – vos nuo 4 Eur per mėnesį.
 Biurų / ofisų valymas
 Baldų giluminis valymas.
Telefonas pasiteirauti – +370 646 74776

Asmeniniai skelbimai ir internete – www.manodruskininkai.lt

Asmeniniai bendro pobūdžio skelbimai bendrame skelbimų puslapyje – 3 Eur., „Nekilnojamas turtas“, „Nuoma“ – 5 Eur., „Miškas, mediena, malkos“ – 4 Eur., „Išsinuomoti“ – 3 Eur., „Transporto priemonės ir jų dalys“ – 4 Eur., „Žemės ūkio produkcija“ – 4 Eur., „Perka/Keičia nekilnojamą turtą“, „Reikalinga“ – 3 Eur., „Rasta“, „Pamesta“, „Dovanoja“, „Ieško darbo“ – nemokamai.

Skelbimai priimami nuo 9.00 iki 12.00 ir nuo 13.00 iki 17.00, penktadieniais – nuo 9.00 iki 15.00
Skelbimai priimami tel. 8 646 27272 ir el. p. skelbimai@manodruskininkai.lt

Asmeniniai skelbimai
Parduoda nekilnojamą turtą

Parduodamas gyvenamasis namas su vaizdu į Raigardo slėnį ir visomis komunikacijomis, 14 arų sklypu ir papildomais statiniais už 119 tūkst. eurų. Tel. +370 602 28830

Parduodamas sodo sklypas Viečiūnuose, sodų bendrijoje „Papartis“, Paparčio 12-oji g. 5, 6 arų žemės sklypas. Tel. +370 678 34246

Parduodamas 22 arų sklypas Viečiūnuose: geras privažiavimas, puiki vieta, kuriama naujų namų gyvenvietė, galimos derybės. Kreiptis tel. +370 624 69222

Parduodami butai: 1-2-3 kambarių butai miesto centre, dviejų aukštų pastate. Tel. +370 641 68669

Baltašiškeje parduodamas garažas su rūsiu. Tel. +370 615 77400

Neravų g. parduodamas 1 kambario butas (plotas – 25 kv. m), 4 aukštai iš 5, reikalingas remontas. Tel. +370 605 18373

Jaskonyse parduodamas 7 arų namų valdos sklypas prie „Romnesos“ kavinės. Kaina – 9100 Eur. Tel. +370 610 10740

Parduodamas garažas prie „Eglės sanatorijos“, kaina – derinama. Tel. +370 627 21051

Parduodamos arba nuomojamos parduotuvės „Spinta“ patalpos M. K. Čiurlionio g. 54, galima įvairi veikla, sumažėjusi kaina. Tel. +370 614 96329

Perka nekilnojamą turtą

Perka 1-2 kambarių butą Druskininkų mieste. Tinka ir remonto reikalaujantis butas. Tel. +370 626 63621

Perka garažą Druskininkuose, siūlyti įvairius variantus. Tel. +370 699 43002

Perka nereklamuojamą internete žemės sklypą Baltašiškeje arba Gailiūnų kaime prie Nemuno, taip pat sudomintų ir butas miesto centre. Tel. +370 621 37087

Ieškomas pirkti 3 kambarių butas Druskininkuose, be tarpininkų. Domina butai antrame arba trečiame aukšte, gali būti be remonto. Siūlyti įvairius variantus. Tel. +370 625 26841

Ūkininkas perka mišką, žemę, gali būti su sodyba, domina didesnis plotas. Visoje Lietuvoje. Kas turi prie vandens, mokama iki 1000 Eur už 1 metrą pakrantės. Tel. +370 611 01110

Ieško apleistos sodybos ar žemės sklypo vienkiemyje, miške ar prie vandens. Tel. +370 612 57651

Perka žemę, mišką visoje Lietuvoje. Tel. +370 612 57651

Perka senus, apleistus pastatus ir kitus statinius visoje Lietuvoje. Tel. +370 612 57651

Ieškomas pirkti sodas, gali būti apleistas. Tel. +370 628 75156

Nuoma

Išnuomojamas jaukus, šviesus, šiltas, gražiai įrengtas butas M. K. Čiurlionio g. 88 (geriausioje vietoje gyventi – Druskininkų centre), 2 aukštai, renovuotas namas. Nuomos kaina – 450 Eur ir komunaliniai mokesčiai. Tel. +370 620 87759

Išnuomojamas namas statybininkams/darbininkams senamiestyje: 3 miegamieji, 5-6 vietos, yra wifi, virtuvė, visi patogumai, saugus kiemas automobiliams, kaina – derinama. Tel. +370 632 67036

Išnuomojamos automobilių serviso patalpos su dviem pakėlikliais. Tel. +370 687 98911

Išsinuomotų

Išsinuomotų 1-2 kambarių butą Druskininkų mieste, mokant komunalinius buto mokesčius. Tel. +370 669 53499

Parduoda mišką, medieną, malkas

Parduodamos liepos dilės – 2, 5 kubo. Tel. +370 615 77400

Parduoda sausas, pušines malkas. Kaladėmis, skaldytas rąsteliais, pristatymas nemokamas. Tel. +370 639 79679

Parduoda įvairias malkas. Tel. +370 608 70658

Įvairios medienos malkos: rąsteliai, kaladės, kapotos. Pristatome nemokamai. Tel. +370 698 39795

Beržinės, pušinės, alksninės kapotos malkos. Tel. +370 650 20402

Parduoda žemės ūkio produkciją

Parduoda kviečius, trauškytus kviečius, vasarinius kviečius „Corneto“, grikius. Tel. +370 616 11588

Parduoda transporto priemones ir jų dalis

Parduodamas automobilis „GAZ 21“ (Volga), vienas šeimininkas, smulkesnė informacija tel. +370 629 20536

Parduodamas automobilis „AUDI 80“: 1989 m., balta spalva, 1, 8 l, benzinas (66 kW), TA iki 2026-08-09. Kaina – 700 Eur. Tel. +370 622 24794

Parduoda „Suzuki“ automobilį: 2000 m., 1, 0 l variklis, 4 vietų, 170 000 km, gera būklė, kaina – 700 Eur. Tel. +370 684 73230

Parduodama 2010 m. „Toyota Avensis“, dyzelinas, 2, 2 l (110 kW), universalas, juodas. Rida – 348 000 km, kaina – 3400 Eur, TA iki 2026 m. Tel. +370 620 64615

Parduoda įvairius daiktus

Parduoda naudotas stiklo pluošto baidares, Marcinkonys. Tel. +370 615 88546

Kavos aparatas „Melitta“, kaina – 110 Eur. Tel. +370 682 58084

Kreivulių pavėsinė, malkinės sandėliukas, lauko medinis WC, koklinis pečius, vandens kubilas su vidine krosnele pramogai, diskinis pjūklas – obliavimo mašina. Tel. +370 656 38881

Geros būklės metaliniai garažo vartai (rėmas – cinkuotas, varčia metalinė, baltai dažyta), plotis – 2, 3 m, aukštis – 2, 05 m, 2 vnt., 1 vnt. kaina – 330 Eur, parduodamos 2 kriauklės, viena cinkuota, kita keraminė, su kranais. Tel. +370 698 39238

Pigiai parduodami dviračiai: moteriškas, vyriškas, vaikiškas, staklėmis austos lovatiesės, pakabinami šviestuvai, vežimėliai prekėms vežti, vaizdo leistuvai „Sony“, puskauliniai ir trumpi lapės kailiniai, ilgi mutoniniai kailiniai, keturkampis virtuvinis stalas. Tel. +370 663 81211

Parduoda mažai naudotą, puikią ir kompaktišką skalbimo mašiną „ELEKTROLUX“ – 40 cm pločio, kaina – 300 Eur. Tel. +370 655 03701

Parduodami keturi plastikiniai langai. Tel. +370 655 49777

Perka įvairius daiktus

Perka senovines, namuose staklėmis austas lovatieses. Tel. +370 621 23704

Ieško senų laikų indų. Tel. +370 639 78954

Dovanoja

Dovanoja senovinį televizorių „Taurus“. Tel. +370 601 59598

PARDUODAME JUODŽEMĮ.
Tel. +370 695 59961



Viešbutis Europa Royale ieško

registratorės/administratorės/iaus

Darbas komandoje / Patogus grafikas, atlyginimas nuo 1378 €, neatskaičius mokesčių

Kambarių tvarkytojos/o

Darbas komandoje / Patogus grafikas, atlyginimas nuo 1045 €, neatskaičius mokesčių

Personalo vadybininkės/o

nuo 1503 €, neatskaičius mokesčių, atlyginimas priklauso nuo kompetencijų

Dėl darbo kreiptis FO.Druskininkai@europaroyale.lt
 +370 698 09 966



Dzuljeta
 Masažuotoja

+370 658 88832
 Masažuotoja Dzuljeta Druskininkai
 Studija „Beri boo by Sandora“
 V. Kudirkos g. 10A-3A

NEMOKAMOS KONSULTACIJOS

Visos nekilnojamojo turto paslaugos – nuo įvertinimo iki sandorio.



+370 698 13212 www.capital.lt +370 687 37575

Dažome namus, dengiame stogus, dažome juos, darome terasas, tveriname tvoras.

Kreiptis tel. +370 608 09252

Įstiklintų balkonų šiltinimas ir vidaus apdaila.

Tel. +370 606 43448

Centras „Aqua“ kviečia susipažinti su lietuviškos pirties kultūra



VU bei VDU profesorius A. Skurvydas skaitys paskaitą apie „Kūno grūdinimo naujoves karščiu ir šalčiu“



Į pirties programą kviečia profesionalus pirtininkas R. Gruzinskas, kuris yra II-ojo Lietuvos vanojimo čempionato nugalėtojas, daugkartinis įvairių tarptautinių vanojimo čempionatų teisėjas



A. Staskevičienė, viena iš pirmųjų profesionalių pirtininkių moterų, papasakos, kas yra tikroji pirtis



A. Pabedinskas – ne tik profesionalus pirtininkas, bet ir masažuotojas, sukūręs autorinę masažinio vanojimo programą

2025 m. Druskininkams tapus Lietuvos kultūros sostine, sveikatinimo ir poilsio centro „Aqua“ erdvėse visus metus bus organizuojami renginiai, kurių metu bus galima susipažinti su lietuviškos pirties kultūra. Jau kovo 25 d., antradienį, nuo 16.30 val. Didžiojoje centro „Aqua“ konferencijų salėje Jūsų laukia pirmieji šilti susitikimai su karštojo pirties pasaulio atstovais. Organizatoriai žada įdomias ir informatyvias paskaitas, gardžią pirties arbatą su desertais, o paskaitų dalyviai tą vakarą turės galimybę apsilankyti Vandens parke, nusipirkę bilietus už specialią kainą.

Pirtininko profesija jau įteisinta ir Lietuvoje

Lietuvoje tik prieš keletą metų buvo įteisinta pirtininko profesija, šalyje šiuo metu veikia kelios mokyklos, ruošiančios profesionalius pirtininkus. Mūsų mieste, kuriame yra daug poilsio paslaugas siūlančių centrų su sausomis ir garinėmis pirtimis, šios profesijos atstovai itin reikalingi.

Štai pirtininko kelią prieš 17

metų pradėjęs Aridas Pabedinskas visus šiuos metus gilinosi į šio amato meistriško subtilybės ne tik su kolegomis lietuviais, bet ir užsieniečiais. Dabar „Art Of Beauty“ mokykloje jis visus norinčiuosius moko pirtininko amato subtilybių. Jis – ne tik profesionalus pirtininkas, bet ir masažuotojas, sukūręs autorinę masažinio vanojimo programą.

„Kviečiu Druskininkų jaunimą ateiti susipažinti. Galbūt po centro „Aqua“ konferencijų salėje surengtos paskaitos jie atras pašaukimą eiti profesionalaus pirtininko keliu? – sako į renginį druskininkiečius kviečiantis Aridas. – Susitikime su Jumis papasakosiu apie šiuolaikinės lietuviškos pirties eigą ir ritualus, paraginsiu joje lankytis savo sveikatos stiprinimo tikslais“.

Pirties dainos ir „pirties karalienės“ vantos

„Pirties karalienės“ – taip dažnai vadinamos vantos, be kurių neįsivaizduojama lietuviška pirtis. Audra Staskevičienė, viena iš pirmųjų profesionalių pirtininkių moterų, žada renginio dalyviaus sužavėti ne tik savo pasakojimu

mu apie vantas, jų rūšis, skirtingą poveikį organizmui, bet ir pademonstruos, kaip turi atrodyti vanojimas: „Iš didelės meilės pirčiai gimė mano su vyru įkurta „Perkūnijos pirties“ erdvė ir mokykla, kurioje mokome teisingos pirties kultūros. Atvykusiesiems parodome, kad pirtis nėra, kaip dažnas įsivaizduoja, tik „mušimas“ vantomis ar, tarkime, alaus vartojimas“. Susitikimo metu Audra Jums papasakos, kas yra tikroji pirtis, kuri mums gali būti ir vaistu nuo tam tikrų ligų, ir geros nuotaikos užtais. Beje, pirtininkė kuria ir pirties dainas, kurias galite išgirsti „YouTube“ paskyroje „Perkūnija“, dalyvauja „Pirties teatro“ vaidinimuose.

Profesorius Albertas Skurvydas: „Druskininkuose yra puikios sąlygos fiziniam aktyvumui“

Kovo 25-ąją, antradienį, į informatyvų susitikimą Jus kviečia ir VU bei VDU profesorius Albertas Skurvydas, skaitysiantis paskaitą apie „Kūno grūdinimo naujoves karščiu ir šalčiu“.

Profesorius savo paskaitoje pristatys naujausius skandinavų tyrimų duomenis, kaip, sistemingai – 2-3 kartus per savaitę po 10-20 minučių – lankant pirtį, žmogaus kraujyje gerinami gerieji riebalai, pavyzdžiui, didelio tankio lipoproteinai („gerasis“ cholesterolis“), mažinami blogieji riebalai – mažo tankio lipoproteinai („blogasis“ cholesterolis), trigliceridai, bendras cholesterolio kiekis. „Parodysiu puikius tyrimus, kaip pirties taikymas padeda optimizuoti sistolinį ir diastolinį kraujospūdį, treniruoja kraujagyslių sienelę, gerina jų elastingumą, mažina už-

degiminius procesus, stimuluoja galvos smegenų kraujotaką, naujų neuronų sintezę smegenyse, stimuluoja mūsų kūno išvalymą – autofagiją ir kita. Be abejo, pirtis su kūno vėsinimu po pirties suteikia dar daugiau naudos, pavyzdžiui, mūsų kraujyje aktyvuoja ruduosius riebalus, o tai padeda kovoti su širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis“.

Prof. A. Skurvydas pamokys, kaip mokslu pagrįstas technologijas – kūno šildymą ir grūdinimą – taikyti su kitais veiksniais: naujais fizinio aktyvumo modeliais, naujausiais mitybos standartais, maisto papildais, pavyzdžiui, senolitikais, polivitaminais, vitaminu D. „Miego įtaka, streso mažinimas, nefarmacinė gyvenimo kokybė ir jo trukmės ilginimo technikos, ypač akcentuojant pirtį, grūdinimą, fizinį aktyvumą, sveiką mitybą ir saikingą kalorijų apribojimą – visa tai – mūsų šio susitikimo temos“, – intriguoja į susitikimą kviečiantis prof. A. Skurvydas.

Paprastai mes esame įpratę pirtyse lankytis kartą per savaitę ir ten pabūti ilgiau. Profesorius sako, kad geriau būtų lankytis 2-3-4 kartus, net ir būnant trumpiau, tada patiriama didesnė pirties nauda.

A. Skurvydas sako, kad Druskininkuose yra puikios sąlygos fiziniam aktyvumui – dviračių takeliai, paplūdimiai, įvairūs treniruokliai, miestą supa nuostabi gamta, kuri yra labai svarbi žmogaus sveikatai. Jis negailėjo gerų žodžių Druskininkų vandens parke veikiančioms pirtims: „Esu ten buvęs kelis kartus, puikūs įspūdžiai, akys raibsta, kūnas džiaugiasi dėl pirčių įvairovės“.

Pasak pašnekovo, išmintingi žmonės, kurie nori ilgiau gyventi, puikiau atrodyti, mažiau sirgti, geriau jaustis, dabar turi labiau rūpintis savo sveikata ir mokytis, kaip tai padaryti geriau. „Jeigu Jums rūpi Jūsų sveikata, gyvenimo trukmė ir kokybė, norite sužinoti, kaip to pasiekti, ateikite į mano paskaitą kovo 25 d.“, – kviečia profesorius.

Ypatinga proga – itin žemos kainos bilietams

„Visi paskaitų dalyviai – nuo mažiausių iki vyriausių – po paskaitų (apie 19 val.) kviečiami įsigyti apsilankymo Vandens parke 3 val. trukmės bilietus itin mažomis kainomis. Juos įsigiję parko lankytojai 19.30 val. turės galimybę sudalyvauti išskirtinėse pirties programose, – informuoja centro „Aqua“ atstovė Jūratė Vaitkevičiūtė. – Mažiausiuosius pramogauti 3 val. pakviesime už 4 Eur, moksleivius – už 5 Eur. Jiems bus skirta „Braškių kvapo“ pirties programa Vandens pramogų erdvėje veikiančioje „Oazės“ pirtyje.

Seniorams bilietas kainuos 7 Eur, suaugusiesiems – 9 Eur. Juos tikimės nudžiuginti „Grande“ pirtyje rengiamoje II-ojo Lietuvos vanojimo čempionato nugalėtojo, profesionalaus pirtininko, daugkartinio įvairių tarptautinių vanojimo čempionatų teisėjo Roberto Gruzinsko pirties programoje“.

„Pirtis turi būti komfortiška ne tik dalyviams, bet ir joje dirbantiems pirtininkams, todėl nuolat ieškau būdų, kaip tai suderinti. Ateikite antradienio vakare pajusti, kaip man tai pavyksta“, – kviečia R. Gruzinskas.

Centro „Aqua“ informacija

Už reklamos ir skelbimų turinį redakcija neatsako. Perspausdinti bet kokią informaciją galima, tik gavus „Mano Druskininkai“ redakcijos sutikimą.