



Druskininkų maltiečiai: „Savanorystė užpildo mus pačiomis gražiausiomis emocijomis“



Druskininkų maltiečiai džiaugiasi, kad gali būti naudingi, pagelbėti vienišioms žmonėms, savanoriška veikla jų gyvenimui suteikia pilnatvės/Roberto Kisieliaus nuotrauka

Ko gero, daugelis iš mūsų esame pagalvoję, kad norime imtis savanorystės, pažadę sau padėti kitiems. Bet pažadai dažniausiai ir lieka pažadais. Laimė, yra žmonių, kurie ne žodžiais, o darbais parodo, kokia didelė jų širdis. Vieni iš jų – Maltos ordino savanoriai.

Apie juos ir jų lankomus senelius dažniausiai išgirstame prieš Kalėdas, kai rengiama akcija „Maltiečių sriuba“, kitos paramos akcijos. Savanoriai dirba nuolat, tačiau tas darbas įprastai būna mažiau bendruomenės pastebimas – apie jį geriausiai žino lankomi senoliai.

Druskininkų maltiečiai džiaugiasi, kad praėjusiais metais jų organizacija augo. Jų parengtas socialinės veiklos projektas gavo Druskininkų savivaldybės finansavimą, taigi labiausiai skurstantiems seneliams atsirado galimybė dukart per savaitę tiekti sriubas ir kartą per savaitę karštus patiekalus.

Regiono ir mažesniuose miesteliuose žmogiško dėmesio ir šiltos sriubos poreikis yra dar didesnis, todėl Druskininkų maltiečiai džiaugiasi ir jų veiklos pradžia Leipalingyje.

Maltos savanoriai prisimena šventiniu laikotarpiu jiems skiriamus šiltus apkalbinimus, lankomų senelių laimės ašaras ir tyrą džiaugsmą – tai suteikia pačias geriausias emocijas.

Apie savanorystę kalbėjomės su Maltos ordino pagalbos tarnybos Druskininkų skyriaus vadove Andželika Visockaitė-Juknevičiene, viena iš pirmųjų savanorių Lolita Babiliene, Rimu Grigaliūnu ir Rasa Baubliene.

Kodėl pasirinkote savanorystės kelią?

Lolita: „Turbūt, mano prigimtis neleidžia tiesiog ramiai gyventi, žinant, kad galiu padėti. Norisi savo dienų tėkmę kažkaip įprasminti. Kai neliko mano senelių, pagalvojau – tikrai yra daug senelių, kuriems labai reikia tavo pagalbos, kuriems tavo atėjimas prašviesintų dieną. Ir

tikrai mano lankomi seneliai ne kartą yra pasakę, kad laukia manęs, tarsi saulės nušvintant.

Buvo sunku, kai per patį karantiną piką negalėjome užteiti pas senelius, jiems tik maistą palikdavome. Jie neteko galimybės pabendrauti. Buvo ir dūsavimų, ir ašarų. Tuo metu lankydavome tik tuos, kurie nesikelia iš lovos.“

Ras: „Pas maltiečius patekau per pirmąjį karantiną. Perskaiciau skelbimą, kad reikalingi savanoriai. Pagalvojau, kodėl gi ne? Juk ir laisvo laiko buvo. Užpildžiau anketą ir jau kitą dieną sulaukiau skambučio iš savivaldybės, kad būčiau reikalinga maltiečiams. Paklausė, ar galėčiau seneliams virti sriubas, sa-

kiau, kad tikrai galiu tai daryti. Susitikau su maltiečiais, susibendravome. Ir kuo toliau, tuo labiau noriu savanoriauti. Man svarbi ir mūsų bendrystė, svarbu ir tai, kad galiu būti naudinga, pagelbėti, pati prisiliesti prie šios veiklos, kuri tikrai suteikia gyvenimui pilnatvės.“

Kuo Jums svarbi savanorystė?

Rimas: „Dalyvavimas maltiečių veikloje, manau, yra svarbus ir reikalingas darbas.

nukelta į 5 psl.

Žurnalo „Reitingai“ rengėjai įvertino ir Druskininkų švietimo sistemos pasiekimus



3 psl.

Širdies ir kraujagyslių ligos – dažniausia mirties priežastis: būtina pasitikrinti laiku



4 psl.

Meras R. Malinauskas: „Mūsų argumentui buvo išgirsti – „Dainava“ nebus privatizuojama“



7 psl.



DAŽAI
CAPAROL SAMTEX
Talpa: 10 l



PIRŠTINĖS

Akcija galioja: 2022.01.03-2022.01.31

Gardino g. 63, Druskininkai
Tel. (8 313) 49333
www.lankava.lt



VISAI
ŽEMAITIJOS PIENAS
PRODUKCIJAI
-10%

Tik su ČIA Plus

nuolaidų kortele

Akcija vyksta visose ČIA MARKET tinklo parduotuvėse!
* Kaina nurodyta etiketėje su nuolaida. ** ČIA Plus pinigai nesuteikiami ir jais negalima pasinaudoti perkant nurodytos akcijos prekes. *** Akcijinėms prekėms nuolaida netaikoma.

Susitikime su Lietuvos ambasadore Kroatijoje J. Raguckiene aptartos bendradarbiavimo galimybės



Lietuvos ambasadorė Kroatijoje J. Raguckienė susitiko su meru R. Malinausku bei mero patarėju S. Kazakevičiumi/Dianos Sinkevičiūtės nuotrauka

Praėjusią savaitę Druskininkuose lankėsi ir su Druskininkų savivaldybės meru R. Malinausku bei mero patarėju Simonu Kazakevičiumi susitiko Lietuvos ambasadorė Kroatijoje Jūratė Raguckienė.

Susitikimo metu kalbėta apie tai, kuo panaši ir kuo skiriasi Lietuvos ir Kroatijos savivalda,

aptartos turizmo aktualijos bei iššūkiai, kuriuos dėl pandemijos tenka patirti Lietuvoje bei Kroatijoje.

Ambasadorės vizito tikslas – kurti bendradarbiavimo ryšius tarp Kroatijos ir Lietuvos savivaldybių bei kroatams pristatyti Druskininkus.

„Esame atviri šiam pasiūlymui, galime pasidalinti gerą patirtimi – Kroatijos savivaldybių delegacijos visada yra laukiamos Druskininkuose. Būtų įdomu išgirsti ir Kroatijos atstovų patirtį turizmo vystymo srityje, pasikalbėti apie projektų įgyvendinimą. Neabejoju, kad rasime labai daug bendrų temų“, – sakė meras R. Malinauskas.

Valstybės garantuojamą teisinę pagalbą Druskininkų savivaldybėje organizuoja ir teikia Druskininkų savivaldybės administracija



Druskininkų savivaldybės gyventojai gali kreiptis dėl pirminės teisinės pagalbos per elektroninę sistemą TEISIS (<https://www.teisis.lt>) arba iš anksto užsiregistruvę tel. (8 313) 51517, el. p. info@druskininkai.lt

Teikiamos pirminės teisinės pagalbos laikai (tik užsiregistruvus iš anksto): antradieniais – nuo 13.00 val. iki 17.00 val., penktadieniais – nuo 8.00 val. iki 12.00 val.

Pirminė teisinė pagalba – tai teisinė informacija, teisinės konsultacijos bei dokumentų, skirtų valstybės ir savivaldybių institucijoms rengimas, pagalba, kaip spręsti ne teismo tvarka ir taikos sutarties parengimas.

Pirminė teisinė pagalba suteikiama iš karto, kai asmuo kreipiasi į Druskininkų savivaldybės administracijos Teisės ir civilinės metrikacijos skyrių. Jeigu nėra galimybės iš karto suteikti pirminę teisinę pagalbą, pareiškėjui pranešama apie priėmimo

laiką, kuris paskiriamas ne vėlesnis kaip 5 darbo dienos nuo kreipimosi dienos.

Antrinė teisinė pagalba – tai procesinių dokumentų rengimas, advokato gynyba arba atstovavimas bylose, įskaitant vykdymo procesą, atstovavimas išankstinio ginčo sprendimo ne teisme atveju, jeigu tokią tvarką nustato įstatymai ar teismo sprendimas, atleidimas nuo advokato, proceso ir kitų bylinėjimosi išlaidų mokėjimo, neteisminės, teisminės ir privalomosios mediacijos paslaugos.

Valstybės garantuojamos teisinės pagalbos tarnybos teikiamos administracinės paslaugos: antrinė teisinė pagalba privalomoji mediacija.

Daugiau informacijos – www.druskininkusavivaldybe.lt skiltyje „Valstybės garantuojama teisinė pagalba“, taip pat – Valstybės garantuojamos teisinės pagalbos tarnybos interneto tinklalapyje <https://vgtpt.lrv.lt/>

Druskininkų savivaldybė kviečia druskininkiečių bendruomenę skiepytis sustiprinančiąja skiepų doze

Siekdama padidinti vakcinacijos efektyvumą prieš naująją koronaviruso atmainą Omikron, Druskininkų savivaldybė kviečia druskininkiečių bendruomenę skiepytis sustiprinančiąja skiepų doze.

Tai padaryti galima vakcina-

cijos centre (Druskininkų švietimo centro patalpose, M. K. Čiurlionio g. 80) kiekvieną darbo dieną nuo 8 iki 14 val.

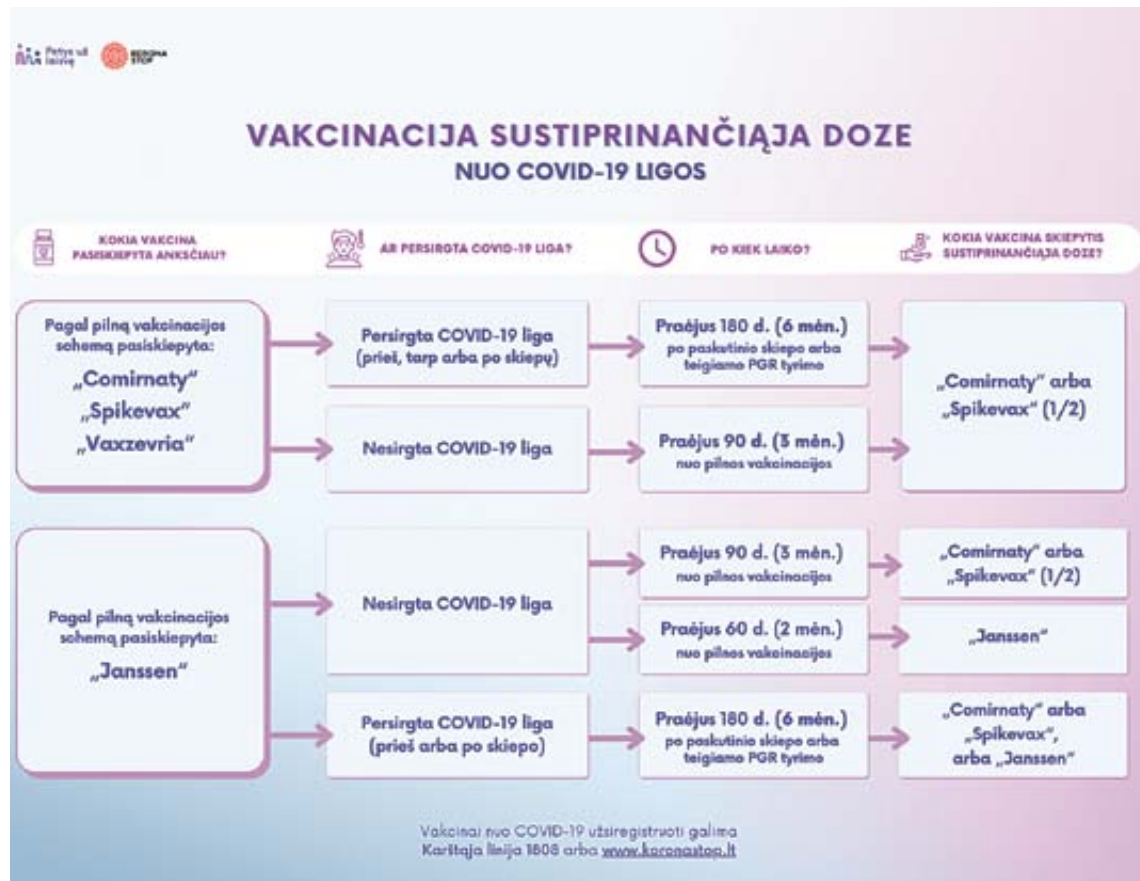
Išankstinė registracija nėra reikalinga.

Vykstant skiepytis, reikia turėti asmens tapatybę patvirtin-

nantį dokumentą.

Dėl vakcinacijos kitu laiku reikėtų kreiptis į polikliniką.

Druskininkų savivaldybė primena, kad gyventojai, turintys negalią, iš anksto turi kreiptis į savo apylinkės slaugytoją.



Pasiskiepyti sustiprinančiąja skiepų doze galima vakcinacijos centre (Druskininkų švietimo centro patalpose, M. K. Čiurlionio g. 80) kiekvieną darbo dieną nuo 8 iki 14 val./Laimos Rekevičienės nuotrauka

Žurnalo „Reitingai“ rengėjai įvertino ir Druskininkų švietimo sistemos pasiekimus



Tarp geriausių šalies mokytojų žurnalo „Reitingai“ vertinimu pateko ir Druskininkų „Ryto“ gimnazijos lietuvių kalbos mokytojos/Gimnazijos archyvo nuotrauka



Žurnalo ekspertai įvertino, kad Leipalingio progimnazijoje vienam pagalbos mokiniui specialistui tenka 39 mokiniai, kai didžiųjų miestų progimnazijose vienam specialistui tenka net po 200-350 vaikų/Dianos Sinkevičiūtės nuotrauka

Vienintelio Lietuvoje analitinio švietimo ir aukštojo mokslo žurnalo „Reitingai“ rengėjai ir vėl įvertino visų Lietuvos savivaldybių, tarp jų – ir Druskininkų švietimo sistemos pasiekimus: Leipalingio progimnazijoje pagalbą mokiniams teikia pilna specialistų komanda, tarp geriausiųjų – dvi „Ryto“ gimnazijos mokytojos

Šį kartą žurnalo „Reitingai“ rengėjai daugiausia dėmesio skyrė mokinių savijautos mokyklose tyrimui, talentingų mokytojų paieškai, mokyklų tinklo Lietuvoje analizei ir kitoms švietimo srities aktualijoms.

Žurnalo kūrėjai jau ne pirmus metus vertina Lietuvos mokyklų mokytojus. Šį kartą Lietuvos gimnazijose buvo ieškoma mokytojų, kurie turėtų gana ilgą – 15-20 metų – pedagoginio darbo stažą ir kurių mokiniai jų mokomojo dalyko egzaminą išlaiko kasmet, o gerieji – dar ir labai gerai. Tarp 260-ies šalies mokytojų pateko ir Druskininkų „Ryto“ gimnazijos lietuvių kalbos mokytoja metodinė R. Garvelienė ir istorijos mokytoja metodinė Ramunė Sadauskienė.

Pasak Druskininkų savivaldybės

mero pavaduotojo Lino Urmanavičiaus, kasmetiniai „Reitingų“ įvertinimai leidžia pamatyti švietimo sistemą iš šalies, įvairiais rakursais.

„Kiekvieną kartą, atsivertę žurnalą, galime įvertinti pasiekimus ir pamatyti, kur reikėtų labiau



Mero pavaduotojas L. Urmanavičius sako, kad kiekvieną kartą, atsivertus „Reitingus“, galima įvertinti pasiekimus ir pamatyti, kur reikėtų labiau pasistengti/Lauros Momeniškienės nuotrauka

pasistengti. Prieš probleminius klausimus akių tikrai neužmerkiame. Deja, švietimo sistemoje pokyčiai ir jų rezultatai pasimato ne visada taip greitai, kaip norėtusi. O ir pastaruosius metus besitęsianti pandemija taip pat turėjo neigiamos įtakos ugdymo kokybei, mokinių įsitraukimui ir tuo pačiu – rezultatams. Mūsų tikslas – pagerinti gimnazistų pasiekimus, stiprinti pedagogų bendruomenę, motyvuoti ir mokerčiusius, ir besimokerčiusius“, – sakė L. Urmanavičius.

Mero pavaduotojas pasidžiaugė, kad žurnalo ekspertai pamato ir įvertina Druskininkų mokytojus, jų ilgą metų nuoširdų darbą: „Sveikinu tarp geriausiųjų šalies mokytojų patekusias mūsų gimnazijos mokytojas. Tai – didelis laimėjimas ir įvertinimas visai gimnazijos bendruomenei. Ačiū, kad mylite savo darbą, motyvuojate mokinius, skatinate juos tobulėti.“

Pasak Druskininkų „Ryto“ gimnazijos mokytojos metodinės Ramunės Sadauskienės, žurnalo įvertinimas reiškia, kad yra vertinamos Druskininkų savivaldybės mokyklos ir pedagogų darbas. „Į Druskininkus atvykau dirbti, baigusi studijas, pagal

paskyrimą. Pradėjau dirbti tuometėje III-joje vidurinėje mokykloje, kuri tapo „Ryto“ vidurine mokykla, o vėliau – „Ryto“ gimnazija. Čia dirbu iki dabar. Labiausiai darbe džiugina mokinių noras sužinoti, pažinti. Smagu, kai mokiniai turi tikslą ir jo siekia“, – paprašyta papasakoti apie save, kalbėjo R. Sadauskienė.

Paklausta, ką reiškia žurnalo „Reitingai“ įvertinimas, mokytoja metodinė Rita Garvelienė sakė, kad jai malonu būti pastebėtai. „Kiekvienas įvertinimas įpareigoja dar labiau pasistengti ir atsakingai dirbti. Tačiau įvairūs reitingai – laikinas dalykas, nes mokymo(si) procesas priklauso ne tik nuo mokytojo, bet ir nuo mokinio. Siekiant gero rezultato, svarbus ir kolegijų iš pagrindinių mokyklų įdirbis – be stipraus žinių pagrindo sunku tinkamai pasirengti egzaminui. Taigi manau, kad šis žurnalo „Reitingai“ įvertinimas iš tiesų yra ne tik vieno mokytojo įvertinimas. Jau daug metų dirbu „Ryto“ gimnazijoje. Padėjau dirbti dar sovietmečiu. Per ilgą laiką daug kas pasikeitė – perėita prie tautinės mokyklos kūrimo. Pats mokymosi procesas irgi nestovi vietoje – nuolat at-

naujinamos ugdymo programos, metodai. Galiausiai keičiasi ir mokinių kartos. Visa tai neleidžia sustabarėti, skatina gilinti savo žinias, mokytis, įvaldyti šiuolaikines technologijas“, – pasakojo R. Garvelienė. Mokytoją labiausiai džiugina mokinių motyvacija, jų žinių troškimas, kūrybiškumas, nes su tokiais mokiniais įdomu dirbti.

Žurnalo „Reitingai“ atlikti tyrimai parodė, kad daugelyje Lietuvos mokyklų pagalbos mokiniui sistema yra padirka: vienos mokyklose dirba po 4-5 psichologus ir socialinius pedagogus, o dešimtyse nėra nė vieno pagalbos mokiniui specialisto.

Žurnalo rengėjų sudarytame progimnazijų reitinge dėl pagalbos mokiniui Leipalingio progimnazija yra pirmoje vietoje – 156 mokinius turinčioje įstajoje dirba socialinis pedagogas, specialusis pedagogas, psichologas ir logopedas. Vienam pagalbos mokiniui specialistui tenka 39 mokiniai, kai didžiųjų miestų progimnazijose vienam specialistui tenka net po 200-350 vaikų

Kviečiame bendruomenę susipažinti su Druskininkų savivaldybės 2021–2029 m. strateginio plėtros plano projektu



Druskininkų savivaldybės administracija parengė Druskininkų savivaldybės 2021–2029 m. strateginio plėtros plano projektą ir kviečia bendruomenę su juo susipažinti bei pateikti savo konstruktyvias pastabas ir pasiūlymus iki sausio 24 dienos el. paštu info@druskininkai.lt

Susipažinti su Druskininkų savivaldybės 2021–2029 m. strateginio plėtros plano projektu galite Druskininkų savivaldybės svetainės www.druskininku-savivaldybe.lt skiltyje „2021–2029 m. strateginio plėtros plano rengimas“.

Druskininkų savivaldybės 2021–2029 m. strateginio plėtros plano projektas parengtas,

atsižvelgiant į kurorto vystymosi tendencijas ir plėtros perspektyvas. Rengiant minėto plano projektą, atliktos gyventojų, įmonių ir organizacijų apklausos, nepriklausomi ekspertai įvertino savivaldybės strateginę situaciją, atskirų sektorių vystymo tendencijas.

Remiantis surinkta medžiaga, sukurta Druskininkų savivaldybės 2021–2029 m. strateginio plėtros plano vizija, nustatyti plėtros prioritetai, tikslai, juos įgyvendinantys uždaviniai, priemonės ir konkretūs projektai, kuriais planuojama pasiekti naują savivaldybės bendruomenę, ir kurie padės spręsti aktualiausias problemas.

Širdies ir kraujagyslių ligos – dažniausia mirties priežastis: būtina pasitikrinti laiku

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, kasmet pasaulyje miršta apie 17 milijonų žmonių. Lietuvoje 56,1 proc., visų mirčių priežasčių – kraujotakos sistemos ligos. Todėl būtina suvokti, kad širdies ir kraujagyslių ligos yra labai rimta ir būtina pasitikrinti sveikatą laiku.

Kas sukelia širdies ir kraujagyslių ligas?

Dauguma širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimo rizikos veiksnių susiję su neteisinga gyvensena – rūkymu, riebiu, saldžiu, kaloringu maistu, per didele kūno mase, nuolatine nervine įtampa, stresu.

Kai kurie rizikos veiksniai – padidėjęs kraujospūdis, kraujo riebalai, diabetas, krešėjimo faktoriai – gali būti nustatomi tik laboratoriniais ar instrumentiniais metodais.

Kai kuriems veiksniams nugalėti pakanka tik paties žmogaus pastangų, kitiems – diabetui, hipertenzijai, cholesteroliui – įveikti skiriama specialių vaistų.

Tačiau yra ir tokių rizikos veiksnių, kurie, deja, nuo mūsų nepriklauso: amžius, lytis, paveldimumas.

Nei paveldimumo, nei lyties ar amžiaus pakeisti negalime, bet tai nereiškia, kad negalime laiku pasitikrinti sveikatos ir išvengti ar suvaldyti ligos.

Kokie širdies ir kraujagyslių ligų simptomai ir kada jau reikėtų suserinti?

Didžioji dalis žmonių nejaučia arba neatpažįsta jokių širdies ir

kraujagyslių ligų simptomų, todėl nežino, kad jomis serga. Dažniausiai apie širdies negalavimus praneša skausmai, fizinio krūvio metu atsiradę širdies plotė, už krūtinkaulio, tarpumentyje. Skausmas gali plisti ir į rankas, apatinį žandikaulį, skrandžio sritį, tačiau sumažėti ar išnykti, sulėtinus tempą. Užtrukęs skausmas krūtinėje, lydimas silpnumo, šalto prakaito, nerimo, pykinimo, galvos svaigimo – tai besivystančio infarkto požymiai. Juos pajutus, būtina kuo skubiau kreiptis į gydytojus.

Tačiau ne visada širdies negalavimus lydi skausmai. Suserinti reikėtų, jeigu žmogus ima duslti, ypatingai – lipdamas laiptais, į kalną. Dažnai dusulys painiojamas su peršalimo ligų simptomais, todėl laiku nesikreipiama į medikus, ir širdies ligos įsisenėja, pažeidžiamas širdies raumuo, o tai gali būti ir staigios mirties priežastimi.

Galimybė išsitiirti nemokamai

Širdies ir kraujagyslių ligų prevencinė programa skirta vyrams nuo 40 iki 54 metų (imtinai) ir moterims nuo 50 iki 64 metų (imtinai), kuriems kartą per vienerius metus šeimos gydytojas nustato rizikos veiksnius ir, jei reikia, sudaro individualų širdies bei kraujagyslių ligų prevencijos planą. Jei gydytojas nustato, kad širdies ir kraujagyslių ligų tikimybė yra didelė, siunčia pacientą į specializuotus centrus išsamiau išsitiirti. Prireikus, skiriamas gydymas.

Svarbu žinoti, kad vieną kartą per metus nemokamai gali būti

Druskininkietis Jonas: „Žinau, kad esu širdininkas, dėl to save labiau prižiūriu“

43-ųjų metų druskininkietis Jonas sako, kad problemų su širdimi jo giminėje turėjo ir senelis, ir tėvas, tad nenuostabu, kad ir jis pats paveldėjo ligą. Kad turi problemų dėl širdies, Jonas suprato gana anksti – kai 30-mečiai draugai susirinkdavo pažaisiti krepšinį, jis vienintelis greit uždusdavo, atgauti kvapą prireikdavo daugiau laiko, nei kitiems, kartais krūtinę kaustydavo didesnis ar mažesnis skausmas.

„Nelabai kreipiau dėmesio į tą nuovargį, dusulį. Žinote, buvau mokytojas, kad vyrai neverkia, nesiskundžia. Bet žmona primygtinai pareikalavo pasitikrinti: vaikai maži, buto paskola, o jai atrodė, kad mirtimi vaduojuosi. Gal taip drastiškai ir nebuvo, bet arti“, – šiandien prisipažįsta Jonas.

Po apsilankymų pas medikus, atliktų tyrimų ir gautų diagnozių druskininkietis sako supratęs, kad širdies ligos – lėtinės, su jomis reikia susitaikyti ir susigyventi.

„Mečiau rūkyti, nors tai darydavau pakankamai retai, prisiziūriu save. Puikiai suprantu, kad tik nuo manęs paties priklauso, kokį gyvenimą gyvensiu, kokia bus jo kokybė. Mano tėvas mirė pakankamai anksti – jam sustojo širdis. Sąžiningai sakau – šiek tiek bijau pakartoti jo likimą, todėl tikrinuosi reguliariai ir visiems šalia esantiems primenu, kad tai daryti būtina.“



nustatoma gliukozės, cholesterolio, trigliceridų koncentracija kraujyje, atliekama elektrokardiograma ir kiti tyrimai, parodantys, ar žmogus priskirtinas didelės rizikos grupei.

Ši prevencinė programa yra skirta nustatyti amžiaus pacientams. Tačiau, jeigu jaučiatės blogai, bet nepatenkate į nustatyto amžiaus grupę, kreipkitės į šeimos gydytoją. Jis atliks būtinus tyrimus ir, jei reikia, išduos siuntimą konsultuotis pas gydytoją specialistą.



Druskininkų PSPC šeimos gydytoja V. Gražulienė

Pakalbino Druskininkų PSPC šeimos gydytoją Viktoriją Gražulienę

– Ar druskininkiečiai dažnai susiduria su širdies ir kraujagyslių ligomis?

– Dažnai – šios ligos yra dažniausios Lietuvoje. O ir Lietuvos gyventojų pagrindinės mirties priežastys jau daug metų išlieka tos pačios – didžiausią dalį mirusiųjų sudaro sirgusieji kraujotakos sistemos ligomis, mažesnę – piktybiniais navikais (vadovaujantis Higienos instituto duomenimis).

Siekiant sumažinti mirtingumą dėl kraujotakos sistemos ligų ir piktybinių navikų, vykdomos profilaktinės programos.

– Kas gali kreiptis dėl širdies ir kraujagyslių ligų profilaktinės programos?

– Širdies ir kraujagyslių ligų profilaktinės programos paslauga teikiama vyrams nuo 40 iki 55 metų, moterims – nuo 50 iki 65 metų. Kartą per 1 metus šeimos gydytojas nustato rizikos veiksnius, skiria tyrimus ir, jei reikia, sudaro individualų širdies bei kraujagyslių ligų prevencijos planą. Prireikus, skiriamas gydymas.

– Kokia šios profilaktinės programos nauda?

– Programos tikslas – sumažinti sergamumą tam tikromis, kartais – net ir mirtinomis ligomis (miokardo infarktu, smegenų infarktu (išeminiu insultu)), periferinių ar-

terijų tromboze, nustatyti metabolinį sindromą, cukrinį diabetą. Šios profilaktinės programos padeda sumažinti pacientų neigiamą ir mirtingumą dėl širdies ir kraujagyslių ligų.

– Kaip pasiruošti programos atlikimui?

– Vizito pas šeimos gydytoją metu klausiama apie Jūsų fizinį aktyvumą, mitybą, žalingus įpročius, taip pat – apie šeiminių anamnezę (klausiama, ar šeimoje – tėvams, broliams, seserims – nustatytos tam tikros ligos, ar buvę ankstyvų mirties atvejų). Jeigu to nežinote, galite prieš vizitą pasitikslinti šią informaciją su artimaisiais. Taip pat į anketą įrašomos Jūsų lėtinės ligos ir vartojami vaistai, dėl to būtų tikslinga, jei, atvykę pas gydytoją, atsinešumėte užrašę visus vartojamus vaistus ir jų dozes.

– Kas bus atliekama programos metu?

– Kaip jau minėjau, bus pateikiama tam tikri klausimai ir užpildoma anketa. Bus užrašoma elektrokardiograma, pamatuojamas kraujospūdis, ūgis, svoris, pilvo apimtis, paskiriami kraujo tyrimai.

– Kaip kiekvienas iš mūsų gali išvengti ligų, susijusių su širdies ir kraujagyslių problemomis?

– Programos metu įvertinami rizikos veiksniai, kurie gali būti ir keičiami, ir yra dažniausiai susiję su mūsų pačių neteisinga gyvensena. Tai – gausi riebalų ir cholesterolio mityba, nesaikingas riebus, saldus maistas, piktnaudžiavimas alkoholiu, rūkymas, nutukimas, mažas fizinis aktyvumas, stresas, nuolatinė nervinė įtampa. Ir tam tikros ligos skatina atsirasti širdies bei kraujagyslių ligas – depresija, cukrinis diabetas, sutrikusi gliukozės apykaita, padidėjęs lipidų kiekis kraujyje, padidėjęs kraujospūdis, autoimuninės/uždegiminės ligos. Šiuos rizikos veiksnius galima koreguoti tinkamu gydymu.

Noriu pasidalinti atvejais iš savo praktikos, susijusiais su širdies ir kraujagyslių ligų prevencija, gydymu. Dažnai pagal įvertintus rizikos faktorius pacientams rekomenduojame dietą, fizinį aktyvumą, rizikos faktorių korekciją, žalingų įpročių atsisakymą. Klaidinga manyti, kad, kelis mėnesius laikantis dietos, sportuojant, viskas pasikeis, ir vėliau bus galima sugrįžti prie senos gyvenenos, įpročių. Noriu paskatinti keisti savo gyvenimo įpročius iš esmės, ir visam likusiam gyvenimui. Beje, kiekvienam pacien-

tui yra skiriami individualūs tikslai. Ir situacijos yra skirtingos, ir jų sprendimo būdai.

– Kokias tendencijas pastebite, atliekant šią programą?

– Atliekant šią programą, išaiškiname ir daug arterinės hipertenzijos (padidėjusio kraujospūdžio ligos) atvejų. Tipinės konsultacijos metu atvykęs pacientas teigia, kad niekuo nesi-skundžia, yra sveikas, tačiau, pamatavus kraujospūdį, pastebimas ženklus jo padidėjimas. Vėliau, sekant paciento savijautą namuose, ir pakartotinai atvykus konsultacijai, tenka diagnozuoti arterinę hipertenziją. Tai yra nebyli liga, galima jaustis visiškai gerai, tačiau jos poveikis į kraujagyslių sienelės yra labai žalingas.

Noriu paminėti, kad išaiškiname daug neteisingų vaistų vartojimo atvejų, kai neteisingai suprantamas arterinės hipertenzijos (padidėjusio kraujospūdžio ligos) gydymas. Pacientas vartoja vaistus, tačiau, jam pasimatavus savo kraujospūdį namuose ir radus nepadidėjusį, būna savarankiškai nutraukiami vaistai. Norėčiau patikslinti, kad tikriausiai kraujospūdis yra normalus dėl nuolat geriamų vaistų. Taigi jų vartojimą nutraukinėti arba savarankiškai koreguoti dozių nederėtų. Vaistai, norint užtikrinti tinkamą jų poveikį, turi būti vartojami nuolat. Žinoma, būna atvejų, kai vaistų dozes reikia derinti, keisti, bet tai atliekama, tik bendradarbiaujant kartu su gydytoju.

– Ko norėtumėte palinkėti Druskininkų gyventojams?

– Pirmiausia noriu pateikti tam tikrus statistinius duomenis: 2009 m. vyrų vidutinė gyvenimo trukmė buvo 67,12, moterų – 78,55 metai, o 2020 m. vyrų vidutinė gyvenimo trukmė buvo 70,09, moterų – 80,06 metai. Atkreipkite dėmesį, kaip ilgėja mūsų gyvenimo trukmė. Dažnai girdžiui, ypač iš vyresnių pacientų, kad jie vartoja daug vaistų. Ir manęs klausia: „Gal galima kažką nutraukti, nebervartoti?“ Visada paklausiu, kaip manote, ar be Jūsų vartojamų vaistų būtumėte tokio gražaus amžiaus sulaukęs/-usi? Galbūt, dėl tobulėjančios medicinos, gydytojų ir pacientų bendradarbiavimo, pagerėjusių gyvenimo sąlygų bei žmonių sąmoningumo ir yra sulaukiamas toks garbingas amžius?

Noriu nuoširdžiai palinkėti pacientams rūpintis savimi ir savo sveikata, nesirgti ir gerą savijautą priimti kaip didžiulę vertybę bei džiaugtis kiekviena diena.

Druskininkų savivaldybės informacija

RIZIKOS VEIKSNIAI:

- gausi riebalų ir cholesterolio mityba;
- mažas fizinis aktyvumas;
- rūkymas;
- stresas;
- nutukimas;
- padidėjęs lipidų (riebalų) kiekis kraujyje;
- padidėjęs kraujospūdis;
- cukrinis diabetas, sutrikusi gliukozės apykaita;
- padidėjęs kraujo krešumas, klampumas;
- amžius (vyrams per 45 m., moterims – per 55 m.);
- paveldimumas: anksti pasireiškusios širdies ir kraujagyslių ligos artimiesiems – tėvams, broliams, seserims (širdies infarktai, insultai ar staigios mirtys vyrams iki 55 metų, moterims – iki 65 m.).

KVIEČIAME NEMOKAMAI PASITIKRINTI

PAGAL ŠIAS PREVENČINES PROGRAMAS:

- ✓ **Dėl širdies ir kraujagyslių ligų**
Vieną kartą per 1 m. tikrinami vyrai nuo 40 iki 55 m. ir moterys nuo 50 iki 65 m.
- ✓ **Dėl storosios žarnos vėžio**
Vieną kartą per 2 m. tikrinami vyrai ir moterys nuo 50 iki 75 m.
- ✓ **Dėl gimdos kaklelio vėžio**
Nuo 2022 metų sausio 1 d. - nauja gimdos kaklelio vėžio prevencinė programa:
Vieną kartą per 3 m. tikrinamos moterys nuo 25 iki 35 m.
Vieną kartą per 5 m. tikrinamos moterys nuo 35 iki 60 m.
- ✓ **Dėl prostatos vėžio**
Tikrinami vyrai nuo 50 iki 70 m., o jeigu šia liga sirgo artimieji – nuo 45 m.
Po pirmojo pasitikrinimo kitą apsilankymo datą paskirs Jūsų šeimos gydytojas.
- ✓ **Dėl krūties vėžio**
Vieną kartą per 2 m. tikrinamos moterys nuo 50 iki 70 m.



REGISTRACIJA TELEFONU
(8 313) 52 382 arba (8 313) 52 289

Atkelta iš 1 psl.

Druskininkų maltiečiai: „Savanorystė užpildo mus pačiomis gražiausiomis emocijomis“

Smagu, kai lankomi žmonės manęs laukia, pasitiki. Jei turiu laiko, stengiuosi su jais daugiau pabendrauti. Nuolat lankau 8 senelius, kartais – ir 16. Šioje veikloje dalyvauju penkerius metus ir džiaugiuosi, kad galiu nudžiuginti vienišus žmones. Juk jiems ne tiek pati sriuba ar atneštas karštas patiekalas svarbus, kiek žmogiška šiluma ir rūpestis.“

Daugelis, regis, nueina lengvesniu keliu – stebi paramos akcijų transliacijas per televiziją, paaukvoja pinigų. Bet turbūt svarbesnis yra pasiaukojimas, savo laiko skyrimas?

Rasa: „Žinoma, yra daugybė veiklų, kuriose galima save įprasminti. Tačiau man patinka dalyvauti būtent maltiečių veikloje ir padėti vienišiams seneliams.“

Tiesa, kartais žmonės stebisi, kad man reikia savanorystės, kodėl aš dalyvauju maltiečių veikloje. Tačiau man savanorystė – puiki galimybė augti, tobulėti ir, svarbiausia, jaustis reikalinga.“

Andželika: „Visi mūsų komandos nariai yra savanoriai, todėl puikiai sutariame. Visus vienišąją vertybės, dėl kurių jie ir dalyvauja mūsų veikloje. Norisi padėti, o kai yra noro, atsiranda ir galimybių tai padaryti.“

Lolita: „Vyresnio amžiaus vieniši senoliai nelabai naudoja si moderniomis technologijomis, nedrįsta ir nelabai žino, kur kreiptis pagalbos. Manau, jais galėtų labiau pasidomėti ir šalia gyvenantys kaimynai, pažįstami, pranešti mums ar kitai organizacijai apie juos.“

Kai pradėjome lankyti Leipalingyje gyvenančius senolius, jie negalėjo patikėti, kad už pagalbą nereikės mokėti, drovėjosi.

Andželika: „Pas mus dirba 11 savanorių, Druskininkuose

ir Leipalingyje lankome 20 senelių, reguliariai vežame jiems maistą: dukart per savaitę dvigubą porciją sriubos, kartą per savaitę – dvigubą porciją karšto patiekalo.“

Mūsų veikla finansuojama iš kelių šaltinių. Vienas pagrindinių – savivaldybės skirtos lėšos socialinės veiklos projekto „Ištieskime pagalbos ranką“ įgyvendinimui. Gavę finansavimą, galėjome tiekti seneliams ir karštus patiekalus. Iki tol veždavome tik sriubą, bandeles, duoną. Projekto įgyvendinimo metu, nuo gegužės iki gruodžio, seneliams nuvežėme 2380 sriubų ir 840 porcijų karštų patiekalų. Iš viso per nepilnus metus pristatėme 3 220 porcijų.“

Projektą ketiname tęsti, nes tikrai pajautėme jo naudą mūsų lankomiems žmonėms. Smagu, kai sulaukiame savivaldybės palaikymo, tai dar labiau sutelkia ir nuteikia geriems darbams.“

Kuo labiausiai džiaugiasi seneliai, sulaukę maltiečių?

Andželika: „Jie džiaugiasi jau vien mūsų atėjimu. Ir, žinoma, atneštu maistu. Jiems tikrai norisi pakalbėti, išsipasakoti, pabendrauti. Trūksta žmogiškos šilumos. Juk didžioji dalis senolių – visiškai vieniši, ir dažnai būtent maltietis būna tas žmogus, kuris juos aplanko. Kiti turi vaikų, tačiau jie – ne Lietuvoje, negali dažniau aplankyti tėvų. Yra ir tokių, kurie tarsi turi šeimos narių, tačiau jie jais nesirūpina.“

Prisiminkime gruodžio mėnesį, kai apie jūsų veiklą buvo garsiausiai kalbama ir kai buvote labiausiai matomi. Koks jis šiomet buvo Druskininkuose?

Andželika: „Iš tikrųjų gruodis nelabai skiriasi nuo kitų mėnesių, tik gal kiek daugiau rengi-

nių šventiniu metu. Vienas iš jų – „Maltiečių sriuba“, kurio metu renkame lėšas lankomų senelių sriubai pirkti.“

Prieš šventes ir senelius dažniau aplankome, nunešame jiems kalėdaičių, nudžiuginame juos kalėdinėmis ir naujametėmis dovanomis. Kiekvienas senolis ir jį lankančių savanorių sulaukia ir asmeninių pasveikinimų. Stengiamės sukurti jiems šventę, kad nesujaustų pamiršti.“

Rimas: „Šiomet ir Kalėdų eglės įžiebimo šventės metu surengtą „Maltiečių sriubos“ akciją mums gerai sekėsi. Nors iš pradžių kiek išgąsdino oras, bet po to gamta mūsų pagailėjo, žmonės atėjo, pirkė sriubas, kurias išvirė Druskininkų kavinės ir restoranai, aukojo. Surinkome 552 eurus. Ačiū visiems atėjusiems, ragavusiems, aukojusiems ir prisidėjusiems prie mūsų kasmetinės Gerumo sriubos! Tiek daug šilumos ir gerumo tądien tilpo Druskininkų maltiečių pastogėje.“

Ar miesto verslininkai noriai prisideda, tarkime, prie „Maltiečių sriubos“ akcijos?

Andželika: „Iš tikrųjų mes net negalime paimti tiek sriubos, kiek mums norėtų padovanoti kavinės. Niekada neatsisako prisidėti „Sicilia“, „Toli toli“, „Kolona“, „Vitaminas B12“, „Velveti“. Šiomet prisijungė ir „Etno dvaras“. Būna tik vienas klausimas – kada ir kiek? Iš tikrųjų džiugina mūsų miesto žmonių bendruomeniškumas, susitelkimas bendriems tikslams. Tereikia paprašyti pagalbos. Esame dėkingi ir „Boulangerie“ kepyklei, kuri iki šiol rėmė bandeles.“

Rasa: „Mane sužavėjo „Sicilia“ administratorė Linutė, kuri iki paskutinio samčio pati pilstė sriubą. Bendrovė „Minolga“ taip



A. Visockaitė-Juknevičienė: „Man smagu, kad mūsų veikla plečiama, paslaugų spektras tampa įvairesnis“/Roberto Kisieliaus nuotrauka

pat atvyko su didžiausiais padėklais skanėstų.“

Kokių planų ir svajonių turite?

Andželika: „Smagu, kad mūsų savanorių gretos auga. Ir jų amžius labai skirtingas – nuo trisdešimtmečio iki pensininko. Yra du savanoriai vyrai.“

Džiugina, kad mūsų maltiečiai, kurie nuolat dalyvauja savanoriškoje veikloje, yra patys gyvenime nemažai pasiekę veiklūs žmonės, turintys savo verslus. Ir jie randa laiko savanorystei – keletą kartų per mėnesį lanko senelius ir veža jiems karštą maistą, tikrai supranta savanoriškos veiklos prasmę, skiria ir lėšų mūsų veiklai.“

Lolita: „Norėčiau pasidžiaugti, kad, grįžusi vadovauti Druskininkų maltiečiams, Andželika pritraukė didelį būrį savanorių.“

Veiklą vykdome nuo 2015 metų, tačiau mūsų gretos niekada nebuvo tokios gausios, trūko to jaunatviško entuziazmo. Dabar mūsų veikla įsisuko, įsisiūbavo, ir aš manau, kad ji dar plėsis.“

Andželika: „Planuose – jaunųjų maltiečių veikla, jau yra ir koordinatorė, kuri veiklos imsis artimiausiu metu. Man smagu, kad mūsų veikla plečiama, paslaugų spektras tampa įvairesnis.“

Jeigu kas nors norėtų prisidėti prie maltiečių veiklos, skambinkite tel. 8 650 27771 arba rašykite el. p. andzelika.juknevičienė@maltieciai.lt

Daugiau informacijos – „Facebook“ paskyroje „Druskininkų maltiečiai“ arba www.maltieciai.lt

Parengė Laima Rekevičienė



Druskininkų maltiečiai lanko 20 senelių, reguliariai veža jiems maistą: dukart per savaitę dvigubą porciją sriubos, kartą per savaitę – dvigubą porciją karšto patiekalo/Roberto Kisieliaus nuotrauka

Ligita Baranauskienė, Socialinės paramos skyriaus vedėja: „Džiaugiamės, kad Maltos ordino pagalbos tarnyba – viena didžiausių savanoriškų socialinės pagalbos organizacijų Lietuvoje ir pasaulyje – veikia ir Druskininkų savivaldybėje. Ši organizacija yra svarbus savivaldybės socialinis partneris, teikiant socialinę pagalbą senyvo amžiaus žmonėms, neįgaliesiems ir šeimoms. Šiltas maistas, pagalba namuose, bendravimas yra svari, o kartais ir vienintelė pagalba socialinėje atskirtyje esantiems žmonėms. Didelė padėka šios tarnybos savanoriams, kurie, būdami socialiai atsakingi piliečiai, neatlygintinai aukoja savo asmeninį laiką ir rūpinasi mūsų bendruomenės silpniausiais nariais.“



Jums reikia maisto į namus? www.bigmenu.lt Jūsų nenuvils!



www.bigmenu.lt bendradarbiauja su autentiškus lietuviškus patiekalus gaminančiu, etnokulinarijos tradicijas puoselėjančiu restoranu „Etno dvaras“

Nenumaldomai modernėjant pasauliui, jam tampant vis išmanesniu, pratinamės beveik viską daryti virtualioje erdvėje. Neabejotinai, tam įtakos turėjo beveik dveji pandemijos metai – išmokome bendrauti per socialinius tinklus, apsipirkinėti elektroninėse parduotuvėse.

Klaipėda, Vilnius, Kaunas ir kiti Lietuvos miestai jau ne vienėjus metus naudoja internetu užsakomomis paslaugomis, tarp jų – ir maisto pristatymo į namus paslauga. Vis dažniau pastebime, kad inovacijos neaplenkė ir druskininkiečių. Ne tik miesto svečiai, bet ir vietiniai gyventojai naudoja maisto pristatymo Druskininkų krašte in-

terneto platforma www.bigmenu.lt.

Šioje platformoje galima užsakyti įvairaus raciono valgių – nuo pusryčių iki ištaigingos vakarienės, nuo picų – iki gurmaniškų patiekalų ar išvažiuojamųjų pobūvių.

Platformos www.bigmenu.lt valgiaraštis subalansuotas taip, kad juo galėtų naudotis ir kurortą lankantys svečiai, ir vietiniai gyventojai, ir kaimo turizmo sodybos ar svečių namai, ir kiti kurorto verslininkai, kurie nuomoja gyvenamuosius plotus į kurortą atvykstantiems žmonėms.

Prie platformos www.bigmenu.lt prisijungę ir lietuviškų patiekalų restoranai „Etno dvaras“, todėl mes galime pasigirti

dar didesne maisto pasiūla.

Šiuo metu maistą tiekiamė net iš trijų tikrai gerų kurorto maitinimo įstaigų. Restoranas „The house“ mums tiekia pusryčius, dienos pietus ir gamina tikrai išskirtinius gurmaniškus patiekalus. Restoranas „Vitaminas B12“ siūlo įvairių skonių picas tiesiai iš krosnies ir jau baigia užkariauti picų mėgėjų dėmesį.

Džiaugiamės, kad mums teko garbė bendradarbiauti su autentiškus lietuviškus patiekalus gaminančiu, etnokulinarijos tradicijas puoselėjančiu restoranu „Etno dvaras“.

Šeštadieniais ir sekmadieniais teikiame pusryčių pristatymo paslaugą. Ja dažniausiai naudoja si kurorte įsikūrusių svečių namų

savininkai ir džiaugiasi, turėdami galimybę savo svečiams pasiūlyti pusryčius į kambarį.

Vietiniai gyventojai, įmonės, įstaigos ir organizacijos, mielai naudoja dienos pietų pristatymo paslaugą.

Vakarop suaktyvėja jaunimas ir greitų užkandžių mėgėjai, kuriems maisto užsakymas internetu yra mados reikalas – ši valgytojų grupė dažniausiai užsisakinėja įvairių skonių picas.

Užsisakyti maisto į namus tampa populiariu. Žmonės įprato mažiau eiti iš namų, viską pirkti internetu, nes vertina savo laiką. Pasaulis tapo modernus ir savarankiškas, o telefonas ir kompiuteris – neatsiejama kasdienybės dalimi.

Kartais tiesiog būna dienų, kai norisi tingėti, dėmesį sutelkti atvykusiems svečiams ar pažais ti su vaikais. Kartais būna šaltų ar labai karštų dienų, kai tiesiog norisi pabūti namuose, kartais pritrūksta laiko. Viskas gerai! Jei Jums reikia maisto į namus, www.bigmenu.lt Jūsų nenuvils!

www.bigmenu.lt arba
tel. 8 630 45599



Užsakymo Nr. MDR-338-01



DRUSKININKŲ VANDENS PARKO ABONEMENTAI

3 val. trukmės apsilankymas		Vandens pramogos (C), kaina €	Pirčių erdvė ir vandens pramogos (B+C), kaina €
Suaugęs (18 +)	1 mėn.	53	75
	3 mėn.	120	169
	6 mėn.	192	270
Moksleivis (7-17 m.)	1 mėn.	39	-
	3 mėn.	89	-
	6 mėn.	142	-
Vaikas (3-6 m.)	1 mėn.	32	-
	3 mėn.	72	-
	6 mėn.	115	-
Senjoras (60 +)	1 mėn.	34	75
	3 mėn.	77	169
	6 mėn.	123	270

DRUSKININKŲ VANDENS PARKO IR SPORTO KLUBO AQUA GYM ABONEMENTAI

3 val. trukmės apsilankymas vandens parke ir 2 val. apsilankymas sporto klube „Aqua Gym“		Vandens pramogos (C), kaina €	Pirčių erdvė ir vandens pramogos (B+C), kaina €
Suaugęs (18 +)	1 mėn.	72	90
	3 mėn.	169	211
	6 mėn.	266	332
Moksleivis (7-17 m.)	1 mėn.	49	-
	3 mėn.	114	-
	6 mėn.	180	-

- Vardinis vandens parko abonementas galioja pirmadieniais-penktadieniais ir sekmadieniais nuo 17.00 val. Abonementas negalioja šeštadieniais, sekmadieniais iki 17 val. ir švenčių dienomis.
- Vardinis sporto klubo abonementas galioja visomis dienomis.
- Abonementus gali įsigyti tik turintys Galimybių pasą arba kitą atitinkamą dokumentą, su kuriuo yra leidžiama patekti į vandens parką ir gauti mūsų paslaugas.

Tel. 8 313 52338, info@aquapark.lt, www.aquapark.lt

VAIKŲ IŠTYRIMO PROGRAMA

Druskininkų
LIGONINĖ

29 €

54 €

BENDRAKLINIKINIAI TYRIMAI:
Bendras kraujo tyrimas
Vitaminas D
C reaktyvusis baltymas (CRP)

MEDŽIAGŲ APYKAITOS TYRIMAI:
Bendras cholesterolis
Gliukozė

INKSTŲ FUNKCIJOS TYRIMAS:
Kreatininas (CREA)

SKYDLIAUKĖS FUNKCIJOS TYRIMAS:
Tirotropinis hormonas (TTH)
Mikroelementų ir elektrolitų tyrimai:
Natriis, kalis, chloras
Magnis
Kalcis

***DOVANOJAME
GELEŽIES (FE) TYRIMĄ**

REGISTRACIJA IR
INFORMACIJA
TEL: (8313) 59 144



KAVINĖS ATIDARYMAS!

Sausio 24 d.

Pirmadienį 12 val.

Vilniaus al. 30, Druskininkai



Pirmoji kūrybinių dienos pietų kavinė Druskininkuose!

„UPA Medical SPA“ gimtadienis: padėka darbuotojams, nauja veikla ir dovanojamos nuolaidos



Šeštojo gimtadienio proga „UPA Medical SPA“ dovanoja 6 proc. nuolaidą veido ir kūno procedūroms/„UPA Medical SPA“ archyvo nuotraukos

Nuo pat įkūrimo dienos į Druskininkų gyvenimą įsilieję sveikatos ir poilsio namai „UPA Medical SPA“ sausio 22 dieną švenčia jau šeštąjį gimtadienį. Šia proga UPA ypatingai dėkoja čia dirbantiems druskininkiečiams, o visiems miesto gyventojams ir svečiams dovanoja nuolaidą pačioms malniausioms veidui, kūną puoselėjančioms SPA procedūroms ir masažams. Naujus metus UPA centras pasitinka ne tik su naujomis darbuotojų tradicijomis, bet ir nauja įmonės teikiamų paslaugų sritimi. Nuo

šiol UPA rūpinsis ne tik sveikatinimu ir apgyvendinimu, bet ir pastatų bei aplinkos priežiūra.

Šeši sveikatinimo metai

„Norime pasidalinti tuo, ką turime geriausio. Mūsų svečiai SPA procedūras mėgsta labiausiai – tai įvairūs SPA ritualai su kūno šveitimu, atpalaiduojančios vandens procedūros, grožiui ir poilsiui skirtos paslaugos ir, be jokios abejonės, – veido bei kūno masažai. Šioms procedūroms šiuo metu taikome 6 proc. nuolaidą. Esame įsitikinę, kad ir lankantis

Druskininkuose, ir čia gyvenant, labai svarbu skirti pakankamai dėmesio sau bei savo kūnui. Tai suteikia šiltų ir pakilių emocijų, kurias ir atsimename kaip ypatingą šio miesto dvasią“, – pasakojo „UPA Medical SPA“ marketingo vadybininkė Dalia Griekienė.

Norintiems pasinaudoti 6 proc. nuolaida, ji taikoma sausio ir vasario mėnesiais, užsisakant SPA paslaugas tik tiesiogiai iš UPA: elektroniniu paštu booking@upa.lt arba tel. +370 (313) 59188. Nuolaidos kodas: UPA6.

Jau šeštus metus „UPA Medical SPA“ teikia profesionalias ir vienas iš moderniausių SPA bei sveikatinimo paslaugų, skirtas atsipalaiduoti, atsigauti, profilaktiškai stiprinti sveikatą arba įveikti kamuojančius negalavimus. Didžiausią dėmesį UPA skiria judamojo-atramos aparato gydymui ir profilaktikai. Centro specialistai padeda įveikti dėl sėdimo darbo kylančius negalavimus, atsigauti po sporto traumų ir sužinoti, kaip jų išvengti. Be įvairių gydymų, poilsio ir grožio procedūrų, „UPA Medical SPA“ atlieka ir profilaktinius arba diagnostinius sveikatos rodiklių tyrimus.

Dėmesys darbuotojams

UPA darbuotojai kasmet paminėti gimtadienį – šios tradicijos nesustabdė net ir pandemija. Renginių ribojimai kaip tik padėjo atrasti naują kolektyvo pamėgtą veiklą – išvykas po gražiausias Lietuvos vietas. Pernai UPA darbuotojai gimtadienį šventė, lankydami Pažaislio vienuolyne ir kitose Kauno apylinkėse.

„Esu laiminga, būdama šių sveikatos namų šeimos dalimi. Juk mes kartu ne tik dirbame. Visais metų laikais organizuojame įvairius bendrus žygius – dviračiais, baidarėmis ar pėsčiomis. Vienaip ar kitaip, bet visuomet tam, kad pabūtume gamtoje. „UPAI“ minint penktąjį gimtadienį, apsilankėme Pažaislio vienuolyne, kuriame mūsų laukė iškilmingi gimtadienio pietūs. Tą dieną patyriau daug pirmų kartų: ir galimybę pasigrožėti senaisiais Kauno pastatais nuo Aleksoto kalno, ir nusileidimą funikulieriumi, ir pažintinę kelionę

pėsčiomis po senamiestį,“ – pasakojo „UPA Medical SPA“ darbuotoja Dangirūta Indrelienė.

Pažintinė išvyka visiems labai patiko, todėl buvo nuspręsta ir kitus įmonės renginius siesti su Lietuvos istorinių ir kultūrinių objektų lankymu. Dangirūta tiki, kad darbus kolektyvas ir malonumas kartu dirbti yra labai svarbi jų veiklos ir sėkmės dalis.

„Man ypač svarbu, kad ne tik mūsų vadovai dėmesingi, bet ir visas mūsų kolektyvas labai šaunus – draugiškas, linksmas. Gimtadienio proga noriu palinkėti, kad „UPA“ būtų ramybės oazė kiekvienam – nuo vadovo iki aptarnaujančiojo personalo, nuo darbuotojo – iki svečio. O bičiuliais tapusiems kolegoms noriu padėkoti už paprastumą, šilumą, juoką ir draugystę, būkime visi sveiki ir laimingi“, – mintimis dalijosi „UPOJE“ dirbanti druskininkietė Odetta Kalėdienė.

Nauja paslaugų sritis – pastatų priežiūra

„UPA Medical SPA“ auga ir plečia veiklą. Sukaupta patirtis ir įdirbis, rūpinantis UPA valdomais pastatais, apgyvendinimo, maitinimo, baseino ir sveikatinimo paslaugų patalpomis, paskatino pasiūlyti tai ir kaip įmonės teikiamą paslaugą. Praėjusių metų pabaigoje UPA technikos skyrius pradėjo teikti pastatų inžinerinių sistemų priežiūros remonto ir aptarnavimo paslaugas.

„Mūsų įmonė turi visą reikiamą įrangą, o mūsų specialistai – tinkamos kompetencijos ir patirties, todėl įsigijome reikalingas licencijas ir nuo šiol teikiame paslaugas trečiosioms šalims – viešbučiams, biurų pastatams, gyvenamųjų namų bendrijoms. Šiuo metu galime pasiūlyti šilumos siurblių, vėdinimo, šildymo ir šaldymo, baseinų ir pirčių įrangos priežiūros, remonto ir aptarnavimo paslaugas, teikiame konsultacijas dėl energijos resursų taupymo, atliekame kitus remonto ir aptarnavimo darbus. Per šiuos metus įgijome klientų pasitikėjimą ne tik Druskininkuose, bet kituose Lietuvos miestuose“, – teigė D. Griekienė.

Kviečiame atvykti ir patirti maloniausius įspūdžius, kuriuos vėliau prisiminsite, sakdami – „Čia – mano sveikatos namai Druskininkuose!“

www.upa.lt



„UPA Medical SPA“ kolektyvo išvykos akimirkos/„UPA Medical SPA“ archyvo nuotraukos

UPA

Pastatų inžinerinių sistemų priežiūra, remontas ir aptarnavimas

+370 698 51751
www.upa.lt



Meras R. Malinauskas: „Mūsų argumentai buvo išgirsti – „Dainava“ nebus privatizuojama“



LSMU išreiškė norą perimti mokymo centrą „Dainava“, kuris galėtų būti panaudotas mokslinei veiklai ir tolesniam reabilitacijos bei sanatorinio kurortinio gydymo paslaugų teikimui/Robertas Kisieliūsis nuotrauka

Druskininkų savivaldybės vadovų ryžtas išsaugoti mieste veikiančias reabilitacijos įstaigas ir vėl davė džiuginančių rezultatų – sanatorija „Dainava“ nebus privatizuojama, bet toliau atliks sveikatinimo funkcijas. Po mero Ričardo Malinausko pateiktų argumentų Vidaus reikalų ministerija (VRM) pranešė pakeitusi poziciją dėl penkių jai priklausančių objektų privatizavimo, tarp jų – ir Druskininkuose esančios sanatorijos „Dainava“ – kuri bus integruota į vienos iš Kauno asmens sveikatos priežiūros įstaigų, kurios dalininkais yra SAM ir LSMU, valdymo struktūrą.

Pernai gruodžio pradžioje VRM pranešė atsisakanti penkių pavaldžių įstaigų, tarp jų – Druskininkuose esančio valstybės ir sa-

klausančius objektus, tarp kurių – ir Druskininkuose esanti „Dainava“.

Į komitetų posėdį buvo pakviesti VRM, savivaldybių, sanatorijos „Dainava“ atstovai, jame dalyvavo ir Druskininkų savivaldybės meras Ričardas Malinauskas.

Meras R. Malinauskas padėkojo Audito komiteto narei Astai Kubilienei, inicijavusiai šio klausimo svarstymą, pirmininkui Zigmantui Balčyčiui, pirmininko pavaduotojai Rasai Budbergytei, aktyviai gynusiems poziciją, kad „Dainava“ turi būti palikta sveikatos sistemai, ir visiems komisijos nariams, supratusiems šio klausimo reikšmę ir palaikiusiems.

Posėdžio metu R. Malinauskas pabrėžė, kad Druskininkai yra vieningas Lietuvos kurortas, turintis savo ligoninę, kuri glaudžiai bendradarbiauja su sanatorijomis, tei-

dimas ne tik Druskininkams, bet ir visos Lietuvos reabilitacinio gydymo sektoriui. Akivaizdu, kad nėra jokio poreikio privatizuoti šio centro. Jei jį perimtų ir toliau vystytų LSMU, tai atneštų didelę naudą ir žmonėms, ir tiems patiems pareigūnams, apie kuriuos kalba VRM, – teigė Druskininkų savivaldybės vadovas.

Meras raštu kreipėsi į LR Prezidentą, Vyriausybę, Seimo Audito bei Sveikatos reikalų komitetus, Sveikatos apsaugos ministeriją, kad būtų pritarta tolimesniam sanatorijos perdavimui Sveikatos ministerijai arba kuriai nors iš sveikatos įstaigų.

„Dainavą“ norėtų perimti LSMU

Sausio pradžioje Druskininkuose lankėsi Seimo Sveikatos komiteto pirmininkas Antanas Matulas. Be kitų klausimų su savivaldybės vadovais buvo aptartas ir sanatorijos „Dainava“ likimas. Druskininkų savivaldybės meras R. Malinauskas akcentavo, kad jau daug metų Vyriausybės, ministerijų lygiu keliamas klausimas dėl kurortologinių tyrimų centro, laboratorijos, sistemingai vykdomų tyrimų būtinybės, reabilitologų parengimo poreikio. Taigi, jeigu sanatoriją „Dainava“ perimtų Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, tai kurortui atneštų didelę naudą. A. Matulas išsakė pritarimą siūlymams perduoti šią sanatoriją Lietuvos sveikatos mokslų universitetui arba kuriai nors iš sveikatos įstaigų.

„Džiaugiuosi, kad mums pavyko argumentuotai apginti sanatorijos, joje dirbančių druskininkiečių ir čia kasmet besigydančių tūkstančių lietuvių interesus ir įtikinti ministeriją, kad daug geresnis sprendimas, užuot sanatoriją privatizavus, šią įstaigą perleisti sveikatos sistemos įstaigoms.“

Kalbėjau su Lietuvos sveikatos mokslų universiteto (LSMU) rektoriumi, profesoriumi dr. Rimantu Benečiu – universitetas nori bendradarbiauti ir mato perspektyvą perimti sanatoriją savo žinion, čia plėtoti mokslinius kurortologinius

tyrimus, rengti naujas studijų programas.

Mes taip pat norime Druskininkuose sukurti stiprią reabilitacijos, kurortologinių tyrimų bazę – tai atneštų pastebimą naudą visiems Lietuvos žmonėms, kuriems reikalingos reabilitacijos ir gydymo paslaugos, – sakė Druskininkų savivaldybės meras R. Malinauskas.

Lietuvos sveikatos mokslų universitetas (LSMU) išreiškė norą perimti mokymo centrą „Dainava“, kuris galėtų būti panaudotas mokslinei veiklai ir tolesniam reabilitacijos ir sanatorinio kurortinio gydymo paslaugų teikimui.

„Efektyviausiai tai būtų galima padaryti VŠĮ Valstybės ir savivaldybių tarnautojų mokymo centrą „Dainava“ integruojant į vienos iš Kauno asmens sveikatos priežiūros įstaigų, kurios dalininkais yra

SAM ir LSMU, valdymo struktūrą“, – teigia Sveikatos apsaugos ministerija.

Plėtos kurortologijos tyrimus

2022 metų sausio 7 d. Lietuvos sveikatos mokslų universiteto rektoriaus prof. Rimanto Benečio iniciatyva Universitete surengta diskusija apie kurortologijos mokslinių tyrimų plėtrą Lietuvoje, kurioje dalyvavo ir Druskininkų mero pavaduotojas Linas Urmanavičius bei Druskininkų savivaldybės gydytoja Eglė Sadauskaitė.

Susitikime dalytasi mintimis dėl kurortologijos mokslinių tyrimų plėtos, naujų mokslinių iniciatyvų, mokslo įrodymais grįstų natūralių gamtinių veiksmų pritaikymo visuomenei ir bendradarbiavimo galimybių kurortologijos srityje.

LSMU rektorius prof. R. Benetis pabrėžė, kad, siekiant plėtoti Lietuvos kurortinius veiksmus, aktuales kurortologijos mokslinius tyrimus, pavienių asociacijų iniciatyvų nebepakanka. LSMU, sėkmingai kaupiantis mokslo įrodymais grįstos kurortologijos patirtis, imasi lyderystės vienyti šias pastangas, telkti mokslinį, praktinį bei reabilitacijos ir gydymo įstaigų potencialą.

„Būtina sujungti mokslininkų pastangas, kad kurortologija įgytų svaresnį, mokslo įrodymais grįstą gamtinių gydomųjų veiksmų poveikio taikymą kasdienėje reabilitacijoje“, – kalbėjo LSMU rektorius.

Susitikimo metu LSMU Reabilitacijos klinikos vadovas prof. Raimondas Kubilius skaitė pranešimą apie kurortologijos raidą ir ateities iniciatyvas: apžvelgė kurortologijos istoriškumo ištakas, Lietuvos kurortologijos ypatumus Europos kontekste, pristatė naujas kurortologijos iniciatyvas.

Po diskusijos nuspręsta plėtoti tarpsektorinį bendradarbiavimą ir pasirašyti trišalę bendradarbiavimo sutartį, kuri padėtų sutelkti išteklius kurortologijos moksliniams tyrimams įgyvendinti.

Parengė Laimutis Genys



R. Malinauskas: „Džiaugiuosi, kad mums pavyko argumentuotai apginti sanatorijos, joje dirbančių druskininkiečių ir čia kasmet besigydančių tūkstančių lietuvių interesus“ Savivaldybės archyvo nuotrauka

vivaldybių tarnautojų mokymo centro „Dainava“ bei Palangoje veikiančio poilsio ir reabilitacijos centro „Pušynas“. Jų turtą ketinta perduoti Turto bankui.

Išdėstė poziciją Audito komitete

Prieš Naujuosius metus Seimo Audito komiteto posėdyje buvo aptarti VRM planai likviduoti ir perleisti Turto bankui penkis jai pri-

kiančiomis reabilitacinį gydymą. Tokios mūsų kurorte yra keturios, „Dainava“ yra viena jų.

„Jei sanatorija bus privatizuota (panašu, kad, perdavus ją Turto bankui, taip ir būtų), labai mažai šansų, kad bus išlaikytos gydymo ir reabilitacijos paslaugos. Verslas, galimai, nueitų paprasčiausiu ir jam didesnį pelną garantuosiančiu keliu – geriausiu atveju įrengtų SPA centrą. Tai būtų didelis prara-



Vesta Janeikienė, VŠĮ valstybės ir savivaldybių tarnautojų mokymo centro „Dainava“ direktorė: „Labai džiaugiamės, kad mūsų įstaiga nebus likviduojama. Buvo tikrai liūdna, kai praėjusių metų pabaigoje išgirdome žinią, kad mūsų gali nelikti.“

Pas mus dirba 95 žmonės, kas būtų buvę, jei tiems žmonėms tektų likti be darbo? Tai baisu. Susiėmėme, pagalvojome, jog metai – ilgas laikas, gal per tą laiką dar kas pasikeis? Susitarkime ir dirbome, kaip dirbė. Žinoma, dabar, kai sužinojome apie pasikeitusią ministerijos nuostatą mūsų ateities klausimu, nuotaiškos yra visai kitos.

Daug metų dirbame ir manome, kad esame reikalingi ir naudingi. Dabar džiaugiamės, kad būsime integruoti į Kauno regiono sveikatos priežiūros įstaigų tinklą. Dar neaišku, kada ir kaip tai bus. Manau, kad tai tik pertvarkos pradžia, bet esame patenkinti ir labai dėkingi Druskininkų savivaldybės vadovams už pagalbą ir palaikymą, už tai, kad situacija pasikeitė.

Mūsų veiklos pagrindinės kryptys – valstybės tarnautojų mokymas, sveikatos priežiūros, taip pat ir reabilitacijos paslaugų teikimas. Mūsų paslaugos yra reikalingos, žmonės pas mus važiuoja reabilituotis po sudėtingų širdies operacijų, jie patenkinti mūsų paslaugomis.“

Kiekvienais metais įprastai iš KMUK Širdies, krūtinės, kraujagyslių chirurgijos klinikos į „Dainavą“ atvyksta 70 proc., iš KMUK Kardiologijos klinikos 25 proc., iš kitų gydymo įstaigų – 5 proc. pacientų.

Per 2019 m. Centro „Dainava“ teikiamomis sveikatos priežiūros paslaugomis naudojosi 3450 asmenų (19 149 lovdieniai). 2020 m. – 2677 asmenys (13 110 lovdienų), 2021 m. – 3305 asmenys (16 304 lovdieniai).“

Druskininkuose dirbs „reindžeris“: ir kontroliuos, ir patarinės



Druskininkų konteinerių aikštelėse budės „reindžeris“ J. Rasimavičius/ARATC archyvo nuotrauka

„Svarbiausia, kad žmonės suprastų“, – sako Juozas Rasimavičius, pradedantis eiti „reindžerio“ pareigas.

Oficialiai jos vadinasi konteinerių aikštelių priežiūros specialistas, kuris kontroliuoja, kad į bendro naudojimo konteinerius atliekas metantys gyventojai jas išrūšiuotų, nepalikėtų prie konteinerių, stebi, kad konteineriai būtų laiku ištuštinami ir informuoja vežėjus, jeigu jie būna perpildyti. „Reindžeris“ taip pat tikrina, ar atliekos tinkamai išrūšiuotos ir, nustatęs pažeidimą bei pažeidėją, surašo aktą, kurį perduoda savivaldybės specialistams

tolesniems sprendimams priimti.

Aikštelių priežiūros specialistai prižiūri visose Alytaus regiono savivaldybėse esančias bendro naudojimo konteinerių aikšteles. Pastebėta, kad, dirbant priežiūrėtojams, konteinerių aikštelės būna tvarkingesnės, žmonės geriau išrūšiuoja atliekas.

„Žmonės rūšiuoja atliekas, bet kartais vis dar reikia priminti, kad didelių atliekų neneštų prie konteinerių, o vežtų jas į rūšiavimo centrą, atsakyti į klausimus, jei žmogus nežino, kaip rūšiuoti“, – įsitikinęs J. Rasimavičius.

Jis prižiūrės daugiau kaip 100

Druskininkų savivaldybėje ir 32 Lazdijų rajono savivaldybėje eksploatuojamas konteinerių aikšteles, bendraus su gyventojais ir įmonėmis, teikdamas informaciją atliekų rūšiavimo ir tvarkymo klausimais.

Įmonės, kaip ir gyventojai, privalo rūšiuoti atliekas. Tad dar neturinčioms būtina įsigyti rūšiavimo konteinerius ir nimesti visko į mišrias atliekas, kurios, kontrolieriams konteineryje aptikus pakuočių ar gamybos atliekų, gali likti neišvežtos.

Alytaus regiono atliekų tvarkymo centro informacija

Druskininkų kardiologijos centre – kraujagyslių chirurgo J. Gutausko konsultacijos



Gydytojas, kraujagyslių chirurgas J. Gutauskas/Asmeninio archyvo nuotrauka

Užtikrinant pacientų saugumą, Druskininkų kardiologijos centre pacientus konsultuoja ir tyrimus atlieka gydytojas, kraujagyslių chirurgas Jonas Gutauskas, dirbantis Respublikinėje Vilniaus universiteto ligoninėje.

Gydytojas kraujagyslių chirurgas atlieka:

- kaklo kraujagyslių echoskopiją (duplex)
- galūnių (kojų ir rankų) kraujagyslių echoskopiją
- pilvo kraujagyslių echoskopiją

Registracija

tel. +370 623 49997,

Sveikatos g. 30B,

Druskininkai

Užsakymo Nr. MDR-338-03

Biorezonansinis viso organizmo testavimas

Tel.: 862204578

AKCIJA ANTIKŪNŲ IR ANTIGENŲ TYRIMAMS

Greitasis COVID-19 antigenų tyrimas atliekamas palamt mėginį iš paciento nosiaryklės.

Šis testas naudojamas COVID-19 diagnostikai ne tik Lietuvoje, bet ir visame pasaulyje.

Tyrimo atsakymas vos per pusvalandį.



Druskininkų LIGONINĖ

Imunologinis IgG klasės antikūnų SARS-CoV-2 S-RBD tyrimas, kuris padeda nustatyti, ar yra susiformavęs imunitetas, tiek persirgus Covid-19 infekcija, tiek po vakcinacijos.

~~16,99€~~ **12.99 €**

SUMAŽINTOS KAINOS - IKI SAUSIO 31 D.

Greitasis COVID-19 antigeno tyrimas, kuris padeda nustatyti, ar nesergate COVID-19 infekcija.

~~19,99€~~ **15.99€**

Registracija 8 313 59144

Druskininkų savivaldybė skelbia konkursą Druskininkų lopšelio-darželio „Bitutė“ direktoriaus pareigoms eiti

Vadovo pareiginės algos pastoviosios dalies koeficientas (baziniais dydžiais) – nuo 13,7 iki 13,83.

Kvalifikaciniai reikalavimai pretendentes:

1. Turėti aukštąjį universitetinį ar jam lygiavertį išsilavinimą;
2. Atitikti bent vieną iš šių reikalavimų:
- 2.1. turėti pedagogo kvalifikaciją ir ne mažesnę kaip 3 metų pedagoginio darbo stažą;
- 2.2. turėti magistro laipsnį, pedagogo kvalifikaciją ir ne mažesnę kaip 2 metų pedagoginio darbo stažą;
- 2.3. turėti ugdymo mokslų arba verslo vadybos magistro kvalifikacinį laipsnį, įgytą baigus švietimo vadybos studijas, arba jam lygiavertę aukštojo mokslo kvalifikaciją, taip pat turėti ne mažesnę kaip 3 metų profesinės veiklos patirtį, kuri atitinka VI ar aukštesnę kvalifikacijų lygį pagal Lietuvos kvalifikacijų sandaros aprašą, patvirtintą Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2010 m. gegužės 4 d. nutarimu Nr. 535 „Dėl Lietuvos kvalifikacijų sandaros aprašo patvirtinimo“ (toliau – Lietuvos kvalifikacijų sandaros aprašas);
- 2.4. turėti magistro kvalifikacinį laipsnį arba jam lygiavertę aukštojo mokslo kvalifikaciją, ne mažesnę kaip 3 metų profesinės veiklos švietimo srityje patirtį, kuri atitinka VI ar aukštesnę kvalifikacijų lygį pagal Lietuvos kvalifikacijų sandaros aprašą, ir vadovavimo ugdymui ir mokymuisi kompetencijos, apibrėžtos Kvalifikacinių reikalavimų valstybinių ir savivaldybės švietimo įstaigų (išskyrus aukštąsias mokyklas) vadovams aprašo patvirtinimo“ (toliau – Kvalifikacinių reikalavimų aprašas), 5 punkto 5.2.2 papunktyje, įvertinimas yra ne

žemesnio kaip aukšto lygio.

3. Turėti vadovavimo švietimo įstaigai kompetencijas, nustatytas Kvalifikacinių reikalavimų aprašo 5 punkte.

4. Turėti ne mažesnę kaip vienu metų vadovavimo suaugusių asmenų grupei (grupėms) patirtį arba turėti ne mažesnę kaip vienu metų švietimo organizavimo ir (ar) priežiūros patirtį, įgytą viešojo administravimo institucijoje arba švietimo pagalbos įstaigoje.

5. Mokėti naudotis informacinėmis technologijomis.

6. Gerai mokėti lietuvių kalbą, jos mokėjimo lygis turi atitikti Valskybės kalbos mokėjimo kategorijų, patvirtintų Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2003 m. gruodžio 24 d. nutarimu Nr. 1688 „Dėl valstybinės kalbos mokėjimo kategorijų patvirtinimo ir įgyvendinimo“, reikalavimus.

7. Ne žemesniu kaip B1 kalbos mokėjimo lygiu (pagal Bendruosius Europos kalbų metmenyse nustatytą ir apibūdintą šėių kalbos mokėjimo lygių sistemą) mokėti bent vieną iš trijų Europos Sąjungos darbo kalbų (anglų, prancūzų ar vokiečių).

8. Būti nepriekaištingos reputacijos, kaip ji yra apibrėžta Lietuvos Respublikos švietimo įstatyme.

Pretendentai turi pateikti šiuos dokumentus:

1. Prašymą dalyvauti konkurse.
2. Asmens tapatybę ir išsilavinimą patvirtinančių dokumentų kopijas.
3. Gyvenimo aprašymą, parengtą Europass CV formatu lietuvių kalba.
4. Vadovavimo švietimo įstaigai gaires, kuriose išdėstyti pretendento siūlymai dėl Druskininkų lopšelio-darželio „Bitutė“ (tikslų, prioritetų, jų įgyvendinimo būdų ir kiti), taip pat pretendento nuostatos apie vadovavimą ir vadovo vaidmenį. Gairėse turi atsispindėti pretendento kompetencijos (strateginio švietimo įstaigos valdymo; vadovavimo pedagogų kvalifikacijos tobulinimui; švietimo įstaigos struktūros, procesų, išteklių valdymo; švietimo įstaigos partnerystės ir bendradarbiavimo; bendravimo ir informavimo (dalykinio bendravimo) įgūdžiai), numatytos Kvalifikacinių reikalavimų apraše.

Vadovavimo švietimo įstaigai gairių apimtis neturi būti didesnė

kaip 10000 spaudos ženklų (iki 5 puslapių teksto).

5. Pretendento vadovavimo švietimo įstaigai kompetencijų vertinimo arba jam prilyginto vertinimo ataskaitos, išduotos Kvalifikacinių reikalavimų aprašo nustatyta tvarka, kopiją.

6. Darbo stažą patvirtinančių dokumentų kopijas.

7. Užsienio kalbos pagal Kvalifikacinių reikalavimų apraše nustatytus reikalavimus mokėjimo lygį patvirtinančio dokumento kopiją (-as). Užsienio kalbos mokėjimo lygis įskaitomas pretendentes, baigusiems atitinkamos užsienio kalbos studijas aukštojoje arba iki 2009 metų aukštesniojoje mokykloje arba įgijusiems ne mažiau kaip pusę aukštojo mokslo diplome nurodytų kreditų atitinkama užsienio kalba.

8. Dokumentų, liudijančių kitų kvalifikacinių reikalavimų atitikimą, kopijas (jeigu tokius dokumentus turi).

Pretendentai gali pateikti buvusių darbdavių rekomendacijas.

Pretendentai dokumentus gali pateikti tiesiogiai, elektroniniu paštu arba registruotu laišku iki 2022 m. kovo 17 d. įskaitytinai. Tiesiogiai ir registruotu laišku dokumentai teikiama Druskininkų savivaldybės administracijos Teisės ir civilinės metrikacijos skyriui (Vasario 16-osios g. 7, LT-66118 Druskininkai, 210 kab.).

Elektroniniu paštu dokumentai teikiama adresu: inga.gudaviciene@druskininkai.lt

Dokumentų originalai pateikiama tiesiogiai teikiant dokumentus arba atrankos dieną prieš pokalbį su pretendentu. Sutikrinti su kopijomis dokumentų originalai grąžinami pretendentui. Pretendentams, nepateikusiems privalomų dokumentų, ar sutikrinant nustačius, kad pateikti dokumentų originalai neatitinka dokumentų kopijų, nebus leidžiama dalyvauti konkurse.

Pasiteirauti galima tel. (8 313) 40 121,

el. p. inga.gudaviciene@druskininkai.lt

Konkursų paskelbimo data – 2022 m. sausio 17 d.

Pretendentų atranka į konkursą vyks 2022 m. kovo 29 d.

Pretendentų atrankos būdas – pokalbis.

PADĖKA

Nuoširdų AČIŲ tariau Druskininkų ligoninės Chirurgijos skyriaus vedėjui Vytautui Kvedarui, chirurgai Nijolei Puronaitei, anesteziologui Sauliui Petrovui, anesteziologei Laurai Sabaliauskienei, slaugytojai Jūratei Žūkienei, slaugytojos padėjėjai Nijolei Matukaitienei ir visam personalui už profesionalumą, atidumą, nuoširdumą, rūpestį ir pagarbą ligoniui.

Pagarbiai Vida Vitaitė Zurzienė

Superkame benzininius automobilius geriausia kaina.
Tel. 8 648 18 770

Brangiai perka senus gintaro karolius, gabalus, sages, pakabukus.
Tel. 8 674 61 640

Pripučiama čiužinys: 2 m 10 cm x 1 m 50 cm, centrinis katalas, kaina – 180 Eur, vyriškas dviratis su bėgiais, kaina – 50 Eur. **Tel. 8 616 48116**

Brangiai perka senus gintaro karolius, gabalus, sages, pakabukus.
Tel. 8 674 61 640

Siūlome darbą tolimųjų reisų vairuotojams-ekspeditoriams („CE“ kategorija, 95 kodas): Lietuva-Benelux-Lietuva. Savaitės trukmės reisai.
Tel. +37061630901

BRANGIAI PERKA MIŠKĄ
Gali būti su bendraturčiais, neatidalinantis su skolomis, sutvarkome paveldėjimus ir kitus dokumentus.
DĖL PERKAMO MIŠKO ATSAKYMAS PER 1 VAL.
864455355, 866066466

Miškas, mediena, malkos: rąsteliai, kaladės, kapotos.
Tel. 8 698 39795

Transporto įmonei reikalingi tolimųjų reisų vairuotojai . Reisai savaitiniai: Lietuva-Olandija-Belgija-Lietuva.
Tel. 8 618 63385

REIKIA PINIGŲ?
• Paskolos
• Paskolų refinansavimas
• Autolizingas
Paskolos nuo 100€ iki 25 000€, gražinimo terminas iki 7 metų!
Tel. 860879790

Remontuoju butus, atlieku vidaus apdailą. Glaistymas, dažymas.
Tel. 8 662 54809

Elektros instaliacijos darbai nuo darbų pradžios iki pabaigos.
Tel. 8 610 27022

RENGINIAI

Sausio 22 d. 16 val. Druskininkų miesto muziejaus galerija (M. K. Čiurlionio g.37) kviečia į **Onutės Zakarienės** personalinės parodos atidarymą. Paroda veiks iki vasario 18 d. Būtina turėti Galimybių pasą!

Vasario 4 d. 16 val. Druskininkų miesto muziejuje (M.K. Čiurlionio g. 59) vyks susitikimas „Į Druskininkų kurorto istoriją galima pažvelgti ir per vertimus“ su vertėja, apdovanota Šv. Jeronimo ir Metų vertėjo kėslų premijomis, Kavalieriaus Kryžiaus ordinu už nuopelnus Lenkijos Respublikai **Irena Aleksaite**. Renginyje būtina turėti Galimybių pasą.

PARODOS

Iki sausio 31 d. Druskininkų miesto muziejuje (M. K. Čiurlionio g. 59) veiks **Gintaro Kraujelio** tapybos paroda „Keršografija“

Iki sausio 29 d. Druskininkų amatų centre „Menų kalvė“ (M. K. Čiurlionio g. 27) – druskininkiečių menininkų paroda „Pokalbiai“

Iki sausio 30 d. K. Jonyno galerijoje (Turistų g. 9) ir M. K. Čiurlionio namuose-muziejuje (M. K. Čiurlionio g. 35) – respublikinė paroda „Gobelenas vakar ir rytoj“



Reklama didžiausio Dzūkijos regione tiražo savaitraštyje „Mano Druskininkai“ ir naujienų portale www.manodrusrkininkai.lt
Daugiau informacijos: tel. 8 646 27272 arba el. paštu: info@manodrusrkininkai.lt
Sekite mus ir FACEBOOK paskyroje „Mano Druskininkai“!

Kasame šulinius, valome, giliname, darome šulinių apdailą. Tel. 8 622 73703

Perkame miškus didžiausiomis kainomis Lietuvoje. Mokame avansus. Atsiskaitome iš karto.
Tel. 8 656 79029

PERKAME
įvairios būklės ir amžiaus mišką, domina visi pasiūlymai.
Tel. 8 603 30577

Siūlome darbą tolimųjų reisų vairuotojams-ekspeditoriams („CE“ kategorija, 95 kodas).
Kontaktinis tel. +370 654 22201

Meistro į namus paslauga – Druskininkuose.
Santehnika, vėdinimas, vidaus apdaila, įvairių tipų šildomų grindų įrengimas. Dirbu visoje Lietuvoje.
Tel. +370 618 61620

Smulkūs santehnikos darbai.
Tel. 8 688 87887

Meistras deda plyteles, laminatą, duris, klijuoja tapetus.
Kiti santehnikos ir staliaus darbai.**Tel. +37060643448**

Parduodame kiaulienos skerdieną puselėmis (lietuviška, svilinta, kaina – 2,80 Eur/kg, puselė sveria apie 50-60kg.) Pateikiame kokybės sertifikatą, kad mėsa yra **LIETUVIŠKA**.
Atvežimas yra nemokamas, tel. 8 607 12690

Siūlome darbą tolimųjų reisų vairuotojams-ekspeditoriams („CE“ kategorija, 95 kodas): Lietuva – Benelux – Lietuva . Savaitės trukmės reisai.
Tel. +37061630901

Informuojame, žemės sklypo (kadastr. Nr.5935/0003:42), esančio Barzdžiūnų k. Leipalingio sen., Druskininkų sav. savininko A.M. (miręs) turto paveldėtojus, kad **UAB „AGINRO“** matininkas Mantas Navikas (kvalifikacijos pažymėjimo Nr. 2M-M-2293) 2022-02-01 nuo 13 val. vykdys žemės sklypo (kadastr. Nr. 5935/0003:1), esančio Uosių g. 23, Barzdžiūnų k. Leipalingio sen., Druskininkų sav. ribų ženklinimo darbus.
Su savimi turėti paveldėjimo teisę patvirtinančio dokumento kopiją.
Prireikus išsamesnės informacijos, prašome kreiptis į UAB „AGINRO“, M. K. Čiurlionio g. 111-205, Druskininkai. Tel. +370 685 05537, el. paštas mantas.aginro@gmail.com



BUHALTERINĖ APSKAITA JŪSŲ ĮMONEI
UAB „Apskaitos sprendimas“,
Gardino g. 57-1, Druskininkai, 8 677 53351, ruta@asprendimas.lt

UAB „Litvala“ – laiptinių valymas, pastatų sienų plovimas, trinkelio plovimas.
UAB „Litvala“: info@litvala.lt, tel. 8 641 27721

SUPERKAME NAUDOTUS AUTOMOBILIUS

- VISŲ MARKIŲ
- TVARKINGUS
- DAUŽTUS
- SU DEFEKTAIS
- BE DRAUDIMO
- BE TA



Tel. +370 623 55540

■ Sutvarkome dokumentus ■ Atsiskaitome grynais ■ Pasiimame iš vietos

Skandinaviško kapitalo investuotojas geriausiomis kainomis superka miškus!
Taip pat superkami ir kitos paskirties žemės sklypai!
Tel. +370 609 86656

AUTOSERVISAS, automobilių remontas ir techninis aptarnavimas, autodelalės. Senjorams ir vairuotojams su „žaliu“ lapu – 10 % nuolaida darbams ir detalėms!
Gardino g. 83, Druskininkai, tel. 8 650 23988

Vidaus apdaila, plytelių klojimas, laminato dėjimas. Tel. 8 622 33034



Restoranas „KETURI VĖJAI“,
įsikūręs sveikatingumo ir poilsio komplekse „Grand SPA Lietuva“, kviečia į savo komandą:

Vyr. virėją
(siūlomas atlygis nuo 1500 Eur/mėn. neatskaičius mokesčių)

Virėją
(siūlomas atlygis nuo 1000 Eur/mėn. neatskaičius mokesčių)

Mokami motyvaciniai priedai. Papildomų naudų paketas.

Svajoji dirbti tikrų profesionalų komandoje? Susidomėjai?
personalas@grandspa.lt
+370 686 70024

Remontuoju butus, atlieku vidaus apdailą. Glaistymas, dažymas. Tel. 8 662 54809

Užuojaautos

Skaudžią netekties ir liūdesio valandą, mirus mylimam Tėveliui, nuoširdžiai užjaučiame Romutę Daukšienę ir jos artimuosius.

N. Šatinienė, O. Ir A. Sakalauskienė

Skaudžią liūdesio valandą, mirus broliui Albertui, nuoširdžiai užjaučiame Zitą Gaidytę.

VMVT Alytaus departamento darbuotojai

*Tu išėjai be liūdesio, be priekaišto ir be užuominos.
Tu išėjai palikdamas namus tuščius.
Ir vėjai užauja, ir pilki debesys grūmoja,
ir nepaliauja lyti sielvarto lietus.*

Iškeliauvus į Amžinybę mylimam Tėveliui, nuoširdžiai užjaučiame Gabrielę Gudaitienę ir jos šeimą.

„Atgimimo“ mokyklos bendruomenė

*Nėra mirties, tik vėjo verksmas vidur paklydusių laukų,
tik sutemų šaly pavargę žingsniai,
tik Motinos ranka ant geliančios kaktos,
kuri dabar išlieka tik prisiminimus...*

Mirus buvusiai ilgametei gydytojai Vitalijai Sabinai Suraučienei, nuoširdžiai užjaučiame dukrą Liną ir sūnų Juozą.

Druskininkų PSPC kolektyvas

*Išėjo... Iš kur negrįžta niekas,
palikus svajones, godas, namus...
Visiems širdy gėla gili išlieka,
ir skausmas, kad daugiau Jos nebebus...*

Mirus Rūtai Žūkienei, nuoširdžiai užjaučiame Jos šeimą.

Evelina ir Sandra su šeimomis

Dėl mylimos Mamytės mirties nuoširdžiai užjaučiame Vidą Tamulevičių.

Kaimynai

*Išiname po vieną mes visi
per skausmą, ašaras į Amžinąją būtį...
Bet kaip sunku paskutinį kartą išstati Sudiev –
dar taip reikėjo mums visiems kartu pabūti...*

Nuoširdžiai užjaučiame žmoną Nijolę, dukrą Živilę dėl mylimo vyro ir tėvelio Kęstučio Utaro mirties.

Bendrijos „Saulės takas“ gyventojai

*Mirtis užpučia gyvenimą kaip žvakės liepsną,
tik niekada iš atminties neištrins Žmogaus atminimo!*

Dėl netikėtos Algimo Volungevičiaus mirties nuoširdžiai užjaučiame žmoną Onutę, dukras Algidą ir Ingutę bei visus artimuosius. Telydi Jus stiprybė šio sunkiu metu!

Kaimynai O. ir J. Vaikšnora, J. Saveiskienė, J. Novikova

*Nėra mirties, tik vėjo verksmas
vidur paklydusių laukų,
tik sutemų šaly pavargę žingsniai,
tik Motinos ranka ant geliančios kaktos,
kuri dabar išlieka tik prisiminimus...*

Mirus Vitalijai Sabinai Suraučienei, nuoširdžiai užjaučiame dukrą Liną, sūnų Juozą.

Bendrijos „Rugelis“ gyventojai

Iškeliauvus į Amžinybę mylimam Tėveliui, nuoširdžiai užjaučiame Romą Daukšienę ir jos artimuosius.

Gardino g. 31 namo 1-os laiptinės gyventojai

*Akimirka. Ir lūkesčiai sustoja,
juos netikėtai paslepia lemtis...
O kas gi lieka? Kas stipriau už mirtį?
Tai atminimas, meilė ir viltis...*

Nuoširdžiai užjaučiame Zitą Gaidytę dėl brolio mirties.

Bendradarbiai

*Kai negandos į langą beldžia, kai nerimo pilna širdis,
kai verkia gūžtoje paukštelis, nes bijo vienui vienas pasilikti,
Tu galvą padedi Mamai ant kelių, – kokia ramybė Tavyje!
Jos neatims nei Laikas, nei Naktis.*

Nuoširdžiai užjaučiame Liną Maskalėnienę ir jos šeimą dėl mylimos Mamytės netekties.

„Atgimimo“ mokyklos bendruomenė

*Manoji Sese, neisime drauge linelių rauti,
mano širdis dalijasi perpus,
kodėl tamsa pasiglemžia brangiausias?
Kodėl žiemužė pamotė Tave išvarė ten,
iš kur negrįžta joks žmogus?...*

Netekus mylimos sesers, nuoširdžiai užjaučiame Danguolę Makselienę ir jos šeimą.

„Atgimimo“ mokyklos bendruomenė

*„Mes bejėgiai prieš mirtį, bet ji per silpną sunaikinti prisiminimus
ir palikti šviesą, nes juk šviesa nemiršta – pasilieka žolė, žiede
ir vaiko akyse...“ (Just. Marcinkevičius)*

Mirus brangiai Mamai, užjaučiame Liną Maskalėnienę ir jos šeimą.

Druskininkų savivaldybės matematikos mokytojai

Pagalba netekties valandą

Laidojimo namai „OKONA“
Veisiejų g. 32, Druskininkai
8 687 93372



/laidojimonamaiokona

www.laidojimopaslaugosdruskininkuose.lt



**Paminklai, kapaviečių
tvarkymas, senų kapaviečių
restauravimas, teraso
gaminiai.
Tel. 8 604 08111**

NUTRŪKUSI / STYGA

Laidojimo namai

**Teikia visas šarvojimo ir
laidojimo paslaugas.**

**Pigiausios laidojimo paslaugos
Druskininkuose**

Druskininkai, Veisiejų g. 36 Tel.: 8 313 41101



UAB "LABRADORITAS"

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

Tel. 860101090 (dirbame ir savaitgaliais)

SUTEIKIAME GARANTIJAS SAVO DARBAMS

2022.01.21d.
Penktadienis

	06:00 Lietuvos Respublikos himnas. 06:02 Labas rytas, Lietuva. 06:30 Žinios. 08:55 Įstatymas ir tvarka. 09:40 Komisaras Reksas. 10:30 Tarnauti ir ginti. 11:30 Kas ir kodėl? 12:00 Stilius. 13:00 Čia mano sodas. 13:30 Keliai. Mašinos. Žmonės. 14:00 Žinios. 14:20 Laba diena, Lietuva. 16:30 Pagalbos šauksmas. 17:15 Ponių rojus. 18:00 Kas ir kodėl? 18:30 Svarbi valanda. 19:30 Beatos virtuvė. 20:30 Panorama. 21:30 Aukšinis protas. 22:55 Prancūziška siuita. 00:40 Virėjas, vagis, jo žmona ir jos meilužis. 02:40 Kelionių atvirukai. 03:00 LRT radijo žinios. 03:05 Kas ir kodėl? 03:35 Mano geriausias draugas. 04:05 Išpažinimai. 04:30 Šventadienio mintys. 05:00 LRT radijo žinios. 05:05 Muzikinis interpas. 05:15 Ponių rojus.
--	---

	06:10 „Galingieji reindžeriai. Žvėries galia“. 06:40 „Elena iš Avaloro“ . 07:10 „Kempiniukas Plačiakelnis“. 07:40 „Farai“. 08:40 „Meilės sūkurys“. 09:45 „Vyro šešėlyje“. 11:45 „Midsomerio žmogžudystės“. 12:40 Loterija „Kenoloto“. 12:42 „Midsomerio žmogžudystės“. 14:00 „Tarp mūsų mergaičių“. 15:00 „Simpsonai“. 16:00 „TV3 žinios“. 16:30 „TV Pagalba“. 17:20 Loterija „Kenoloto“. 17:22 „TV Pagalba“. 18:30 „TV3 žinios“. 19:30 „Ponas Kūdikis“. 21:20 „Deadpool 2“. 22:45 Loterijos „Jėga ir Kenoloto“. 22:48 „Deadpool 2“. 23:50 „Tamsos baikeris. Keršto demonas“. 01:45 „Fenikso skrydis“. 04:00 „Vestuvių metal“.
--	--

	06:00 „Balta - meilės spalva“. 06:30 Bučiuoju. Rūta. 07:30 KK2. 08:00 „Volkeris, Teksaso reindžeris“. 10:05 „Rimti reikalai 3“. 11:10 „Keičiu žmoną“. 12:10 „Būrėja“. 13:20 „Turtuolė varguolė“. 14:30 „Uždraustas vaisius“. 16:35 Labas vakaras, Lietuva. 18:30 Žinios. 19:30 KK2 penktadienis. 21:00 Klaidingi įrodymai. 23:05 Nakties įkaitas. 01:30 Kitos 48 valandos. 03:15 Amerikietis žudikas.
--	--

	05.15 Nauja diena. 06.15 TV parduotuvė. 06.30 Vyrų šešėlyje. 07.00 „Siaubingosios gamtos stichijos“. 08.00 „Daktarė Kovalčiuk“. 09.00 „Pėdsakas“. 10.05 „Dvaro rūmai“. 11.10 „Juvelyrų klanas“. 12.15 TV parduotuvė. 12.30 Alfa taškas. 13.00 Nauja diena. 14.00 „Triguba apsauga“. 15.00 „Realisti mistika“. 16.00 Reporteris. 16.30 Laisvės TV valanda. 17.30 „Zoologijos sodas“. 18.00 Reporteris. 18.30 Alfa taškas. 19.00 „Netikėtas teisingumas“. 20.00 Reporteris. 20.50 „Aiškiaregė“.
--	---

21.25 „Juvelyrų klanas“. 22.30 Reporteris. 23.00 Alfa taškas. 00.30 „Triguba apsauga“. 01.30 „Netikėtas teisingumas“. 02.30 TV parduotuvė. 03.00 „Dvaro rūmai“. 03.55 Laisvės TV valanda 04.35 „Realisti mistika“. 06.00 „Daktarė Kovalčiuk“.
--

	06:05 „CSI. Majamis“. 07:05 „Mano virtuvė geriausia“. 08:25 „Teisingumo agentai“. 09:30 „Pėdsakas“. 10:25 „Šuo“. 11:35 „Mentalistas“. 12:35 „CSI. Majamis“. 13:30 „Mano virtuvė geriausia“. 14:50 „Teisingumo agentai“. 16:00 „Pėdsakas“. 17:00 Info diena. 17:30 „Mentalistas“. 18:25 „Šuo“. 19:30 „Amerikietiškos imtynės“. 21:30 Artimi priešai. 23:15 Trintukas. 01:30 „Didžiojo sprogimo teorija“.
---	---

2022.01.22d.
Šeštadienis

	06:00 Lietuvos Respublikos himnas. 06:02 Vartotojų kontrolė. 07:00 Minčių palėpė. 07:30 Fosų šeimos nuotyčiai. 08:45 Kelionių atvirukai. 09:00 Labas rytas, Lietuva. 09:30 Žinios. 12:00 Mažyliai laukinėje gamtoje. 12:55 Gyvenimo kelias. 13:45 Kelionių atvirukai. 14:00 Hadsonas ir Reksas. 15:30 Žinios. 15:45 Sveikinių koncertas. 17:30 Klausite daktaro. 18:30 Žinios. 19:00 Lango į valdžią. 19:30 Kaunas – Europos kultūros sostinė 2022. 20:30 Panorama. 21:00 „Pabandom iš naujo!“ 2022. „Eurovizijos“ nacionalinė atranka. 22:40 Kartą Niujorke. 00:35 Prancūziška siuita. 02:20 Greičiau, aukščiau, stipriau. Rytdienos technologijos. 02:50 Mažyliai laukinėje gamtoje. 03:40 Gyvenimo kelias.
---	--

	06:00 „Kempiniukas Plačiakelnis“. 07:00 „Bakuganas. Šarvų sąjunga“. 07:30 „Keista šeimynėlė“. 08:00 „Kempiniukas Plačiakelnis“. 08:30 „Simpsonai“. 09:00 „Amžius ne riba“. 09:30 „Sveikata.lt“. 10:00 „Virtuvės istorijos“. 10:30 „Gardu“. 11:00 „Penkių žvaigždučių būstas“. 11:30 „Besikeičianti planeta“. 12:30 „Legendinis kovotojas“. 12:40 Loterija „Kenoloto“. 12:42 „Legendinis kovotojas“. 14:55 „Karštos galvos! 2“. 16:45 „Ekstrasensai. Stipriausių mūsų“. 17:20 Loterija „Kenoloto“. 17:22 „Ekstrasensai. Stipriausių mūsų“. 18:30 „TV3 žinios“. 19:30 Žaidimas „galvOK“. 19:40 „Eurojackpot“. 19:45 Žaidimas „galvOK“. 21:30 „Drugelis“. 22:45 Loterijos „Jėga ir Kenoloto“. 22:48 „Drugelis“. 00:10 „Diatlovo perėja: dingusi ekspedicija“. 02:10 „Kietas riešutėlis. Kerštas su kaupu“. 04:45 „Tarp mūsų mergaičių“.
---	---

	06:40 „Zigis ir Ryklys“. 07:00 „Žvėrelių būrys“. 07:30 „Moko nuotyčiai“. 08:05 „Įspūdingasis Žmogus-voras“. 08:30 Sveikas! 09:00 Sėkmė tavo rankose. 09:30 Stebuklų namai.
---	--

11:10 Zatura. Nuotyčiai kosmose. 13:15 „Ponas Bynas“. 13:45 Akistata su laukine gamta. 15:40 Po vienu stogu. 17:55 Gyvūnų pasaulis. 18:30 Žinios. 19:30 Didžiapėdžio vaikas. 21:20 Už borto. 23:35 Blogas senelis. 01:25 Klaidingi įrodymai.

	07.00 „Daktarė Kovalčiuk“. 08.00 „Vyrų šešėlyje. Elza - žvalgybininkė Marcelė Kubiliūtė“. 08.30 Eko virusas. 09.00 „Zoologijos sodas“. 10.00 Vantos lapas. 10.30 Vilniaus Babilonas. 11.00 „TV Europa pristato. Nepriklausomybės kovų verpetuose. 11.30 Grįžtantys. 12.00 „Teisingumo agentai“. 14.00 „Pėdsakas“. 16.00 Žinios. 16.30 Lietuvos miestai. 17.30 Vantos lapas. 18.00 Žinios. 18.30 Bušido ringas. 19.00 „Gyvenimo linija“. 20.00 Žinios. 20.30 „Siaubingosios gamtos stichijos“. 22.30 Žinios. 23.00 „Teisingumo agentai“. 01.00 „Pėdsakas“. 02.50 „Gyvenimo linija“. 03.35 Lietuvos miestai. 04.20 „Zoologijos sodas“. 05.10 „TV Europa pristato. 05.35 Vantos lapas.
---	--

	06:00 Info komentarai su Arnu Mazėčiu. 07:00 „Nepaaiškinami įvykiai su Viljamu Šatneriu“. 08:00 „Pričiupom!“. 09:00 Sveikatos kodas. 10:00 „Varom!“. 10:30 „Kova už būvį“. 11:40 „Nepaaiškinami įvykiai su Viljamu Šatneriu“. 12:35 „Spec. būrys. Išlieka stipriausi. Įžymybės“. 13:45 „Pragaro viešbutis“. 14:45 „Ekstrasensų mūsų“. 17:00 Betsafe–LKL čempionatas. Panevėžio „Lietkabelis“ - Prienų „Labas Gas“. 19:30 Muzikinė kaukė. 22:00 Kartuvės. 00:05 Operacija „Overlord“.
---	---

2022.01.23 d.
Sekmadienis

	06:00 Lietuvos Respublikos himnas. 06:02 Gimę tą pačią dieną. 07:00 Veranda. 07:30 Šventadienio mintys.. 08:00 Išpažinimai. 08:30 Ryto suktinis su Žita Kelmickaitė. 09:00 Čia mano sodas. 09:30 Minčių palėpė. 10:00 Gustavo enciklopedija. 10:30 Lietuvos tūkstantmečio vaikai. 11:30 Mano geriausias draugas. 12:00 Serengetis. 12:55 Šiaurės Ispanija iš paukščio skrydžio. 13:55 Puaro. 15:45 Žinios. 15:45 Istorijos detektyvai. 16:30 Duokim garo! 18:00 Savaitė su „Dviračio žiniomis“. 18:30 Žinios. 19:00 Keliai. Mašinos. Žmonės. 19:30 Savaitė. 20:30 Panorama. 21:00 Pagaminta Italijoje. 21:55 Kamerdineris. 00:20 Driskius. 01:55 Kartą Niujorke.
---	---

	06:00 „Elena iš Avaloro“. 06:30 „Kempiniukas Plačiakelnis“. 07:00 „Bakuganas. Šarvų sąjunga“. 07:30 „Keista šeimynėlė“. 08:00 „Kempiniukas Plačiakelnis“. 08:30 „Simpsonai“. 09:00 „Svajonių ūkis“.
---	---

09:30 „La Maistas“. 10:00 „Pasaulis pagal moteris“. 11:00 „Svajonių sodai“. 12:00 „Besikeičianti planeta“. 12:40 Loterija „Kenoloto“. 12:42 „Besikeičianti planeta“. 13:10 „Heida“. 15:25 „Karaliaus Saliomono kasyklos“. 17:15 „Starkus stato“. 17:20 Loterija „Kenoloto“. 17:22 „Starkus stato“. 18:30 „TV3 žinios“. 19:30 „Princesės dienoraštis“. 21:55 „Pagrobimas 2. Neišvengiamas kerštas“. 22:45 Loterijos „Jėga ir Kenoloto“. 22:48 „Pagrobimas 2. Neišvengiamas kerštas“. 23:45 „Deadpool 2“. 02:10 „Drugelis“.
--

	06:35 „Zigis ir Ryklys“. 06:55 „Žvėrelių būrys“. 07:25 „Moko nuotyčiai“. 07:55 „Įspūdingasis Žmogus-voras“. 08:25 „Tomas ir Džeris“. 08:55 „Ponas Magu“. 09:25 „Ogis ir tarakonai“. 09:55 Kiškių mokykla. 11:30 Meškiukas Jogis. 13:10 Ištikimoji. 15:05 Užkandinė ant ratų. 17:20 Teleloto. 18:30 Žinios. 19:30 Lietuvos balsas. 21:30 Loganų sėkmė. 23:55 Išvairmas 2. 02:30 Už borto.
---	--

	07.00 „Daktarė Kovalčiuk“. 08.00 „Vyrų šešėlyje. 08.30 Kaimo akademija. 09.00 „Zoologijos sodas“. 10.00 Krepšinio pasaulyje su V.Mačiuliu. 10.30 Partizanų keliais. 11.00 Vyrų šešėlyje. 11.30 Bušido ringas. 12.00 „Teisingumo agentai“. 14.00 „Pėdsakas“. 16.00 Žinios. 16.30 „24/7“. 17.30 Alfa taškas. 18.00 Žinios. 18.30 Krepšinio pasaulyje su V.Mačiuliu. 19.00 „Gyvenimo linija“. 20.00 Žinios. 20.30 Lietuvos miestai. 21.30 „24/7“. 22.30 Žinios. 23.00 „Teisingumo agentai“. 01.00 „Pėdsakas“. 02.50 „Gyvenimo linija“. 03.35 „24/7“. 04.20 „Zoologijos sodas“. 05.10 Mažos Mūsų Pergalės.
---	---

	06:00 Info komentarai su Arnu Mazėčiu. 07:00 Tarptautinis galiūnų turnyras „Pasaulio taurė 2021“. 08:00 Miško atspalviai. 08:30 Turo ragas. 09:00 Lietuvos galiūnų komandinis čempionatas. 10:05 „Kova už būvį“. 11:15 „Nepaaiškinami įvykiai su Viljamu Šatneriu“. 12:15 „Spec. būrys. Išlieka stipriausi. Australija“. 13:45 „Pragaro viešbutis“. 14:45 „Ekstrasensų mūsų“. 17:00 Betsafe–LKL čempionatas. Vilniaus „Rytas“ - Kauno „Žalgiris“. 19:30 „Juodasis sąrašas“. 20:30 „Atsarginis prezidentas“. 22:25 „Narkotikų prekeiviai“. 00:35 Kartuvės.
---	---

2022.01.24d.
Pirmadienis

	06:00 Lietuvos Respublikos himnas. 06:02 Labas rytas, Lietuva. 08:55 Įstatymas ir tvarka. 09:40 Komisaras Reksas. 10:30 Tarnauti ir ginti. 11:30 Kas ir kodėl? 12:00 Savaitė.
---	---

13:00 Savaitė su „Dviračio žiniomis“. 13:30 Lango į valdžią. 14:00 Žinios. 14:20 Laba diena, Lietuva. 16:30 Pagalbos šauksmas. 17:15 Ponių rojus. 18:00 Kas ir kodėl? 18:30 Svarbi valanda. 19:30 Daiktų istorijos. 20:30 Panorama. 21:30 LRT forumas. 22:30 Dviračio žinios. 23:00 Projektas „Mėlynoji knyga“. 23:45 Komisaras Reksas. 00:30 TV daktaras. 01:00 LRT radijo žinios. 01:05 Daiktų istorijos. 02:00 LRT radijo žinios. 02:05 LRT forumas. 03:00 LRT radijo žinios. 03:05 Kas ir kodėl? 03:35 Dviračio žinios. 04:05 Savaitė. 05:00 LRT radijo žinios. 05:05 Muzikinis interpas. 05:15 Ponių rojus.

	06:10 „Galingieji reindžeriai. Žvėries galia“. 06:40 „Elena iš Avaloro“. 07:10 „Kempiniukas Plačiakelnis“. 07:40 „Svajonių sodai“. 08:40 „Meilės sūkurys“. 09:45 „Karališka meilė“. 11:45 „Midsomerio žmogžudystės“. 12:40 Loterija „Kenoloto“. 12:42 „Midsomerio žmogžudystės“. 14:00 „Tarp mūsų, mergaičių“. 15:00 „Simpsonai“. 16:00 „TV3 žinios“. 16:30 „TV Pagalba“. 17:20 Loterija „Kenoloto“. 17:22 „TV Pagalba“. 18:30 „TV3 žinios“. 19:30 Aktualijų laida „Karštai su tv3.lt“. 20:30 Socialinis eksperimentas „Skirtingai nuostabūs“. 21:00 Juodojo humoro komedija „Medikai paramedikai“. 21:30 „TV3 vakaro žinios“. 22:30 „Laiko policininkas“. 22:45 Loterijos „Jėga ir Kenoloto“. 22:48 „Laiko policininkas“. 00:35 „Bulis“. 01:35 „Gerasis daktaras“.
---	---

	06:00 „Balta - meilės spalva“. 06:30 KK2 penktadienis. 08:00 „Volkeris, Teksaso reindžeris“. 10:05 „Rimti reikalai 3“. 11:10 „Keičiu žmoną“. 12:10 „Būrėja“. 13:20 „Turtuolė varguolė“. 14:30 „Uždraustas vaisius“. 16:35 Labas vakaras, Lietuva. 18:30 Žinios. 19:30 KK2. 20:00 Nuo... Iki.... 21:00 „Rimti reikalai 4“. 21:30 Žinios. 22:30 Gynybos kodas. 00:20 „Snaiperis“. 01:15 Loganų sėkmė. 03:30 „Volkeris, Teksaso reindžeris“.
---	--

	05.15 Vantos lapas. 05.45 Bušido ringas. 06.15 TV parduotuvė. 06.30 Krepšinio pasaulyje su V.Mačiuliu. 07.00 Kaimo akademija. 07.30 „Aiškiaregė“. 10.05 „Dvaro rūmai“. 11.10 „Juvelyrų klanas“. 12.15 TV parduotuvė. 12.30 Kaimo akademija. 13.00 Nauja diena. 14.00 „Triguba apsauga“. 15.00 „Realisti mistika“ . 16.00 Reporteris. 16.30 Laikykites ten. 17.30 Negaliu tylėti. 18.00 Reporteris. 18.30 Alfa taškas. 19.00 „Netikėtas teisingumas“. 20.00 Reporteris. 20.50 „Aiškiaregė“. 21.25 „Juvelyrų klanas“. 22.30 Reporteris. 23.00 Alfa taškas. 23.30 „24/7“. 00.30 „Triguba apsauga“. 01.30 „Netikėtas teisingumas“.
---	--

	06:05 „CSI. Majamis“. 07:05 „Mano virtuvė geriausia“.
08:25 „Teisingumo agentai“.	
09:30 „Pėdsakas“.	
10:30 „Kova už būvį“.	
11:35 „Mentalistas“.	
12:35 „CSI. Majamis“.	
13:30 „Mano virtuvė geriausia“.	
14:50 „Teisingumo agentai“.	
16:00 „Pėdsakas“.	
17:00 Info diena.	
17:30 „Mentalistas“.	
18:30 Betsafe—LKL čempionatas. Klaipėdos „Neptūnas“ - Jonavos „CBet“.	
21:00 Stėbuklas virš Hadsono.	
22:55 „Juodasis sąrašas“.	
23:55 „Kondoras“.	
01:00 „Narkotikų prekeiviai“.	
02:10 „Atsarginis prezidentas“.	

2022.01.25 d.
Antradienis

	06:00 Lietuvos Respublikos himnas. 06:02 Labas rytas, Lietuva. 06:30 Žinios.
06:37 Labas rytas, Lietuva.	
08:55 Įstatymas ir tvarka.	
09:40 Komisaras Reksas.	
10:30 Tarnauti ir ginti.	
11:30 Kas ir kodėl?	
12:00 „Pabandom iš naujo!“ 2022. „Eurovizijos“ nacionalinė atranka.	
13:30 7 Kauno dienos.	
14:00 Žinios.	
14:20 Laba diena, Lietuva.	
16:30 Pagalbos šauksmas.	
17:15 Ponių rojus.	
18:00 Kas ir kodėl?	
18:30 Svarbi valanda.	
19:30 (Ne)emigrantai.	
20:30 Panorama.	
21:30 Nacionalinė ekspedicija.	
22:30 Dviračio žinios.	
23:00 Projektas „Mėlynoji knyga“.	
23:45 Komisaras Reksas.	
00:30 TV daktaras.	
01:00 LRT radijo žinios.	
01:05 (Ne)emigrantai.	
02:00 LRT radijo žinios.	
02:05 Nacionalinė ekspedicija.	
03:05 Kas ir kodėl?	
03:35 Dviračio žinios.	
04:05 Ryto suktinis su Žita Kelmickaitė.	
04:30 Keliai. Mašinos. Žmonės.	
05:00 LRT radijo žinios.	
05:05 Jonas Mekas.	
05:15 Ponių rojus.	

	06:10 „Galingieji reindžeriai. Žvėries galia“. 06:40 „Elena iš Avaloro“. 07:10 „Kempiniukas Plačiakelnis“.
07:40 Aktualijų laida „Karštai su tv3.lt“.	
08:40 „Meilės kūryje“.	
09:45 „Susižadėję, įsimylėję, susipainioję“.	
11:45 „Midsomerio žmogžudystės“.	
12:40 Loterija „Kenoloto“.	
12:42 „Midsomerio žmogžudystės“.	
14:00 „Tarp mūsų, mergaičių“.	
15:00 „Simpsonai“.	
16:00 „TV3 žinios“.	
16:30 „TV Pagalba“.	
17:20 Loterija „Kenoloto“.	
17:22 „TV Pagalba“.	
18:30 „TV3 žinios“.	
19:30 „Prieš srovę“.	
20:30 Socialinis eksperimentas „Skirtingai nuostabūs“.	
21:00 Juodojo humoro komedija „Medikai paramedikai“.	
21:30 „TV3 vakaro žinios“.	
22:27 „TV3 orai“.	
22:30 „Ledas“.	
22:45 Loterijos „Jėga ir Kenoloto“.	
22:48 „Ledas“.	
00:25 „Bulis“.	

	06:00 „Balta - meilės spalva“. 06:30 Nuo... Iki... 07:30 KK2.
08:00 „Volkeris, Teksaso reindžeris“.	
10:05 „Rimti reikalai 3“.	
11:10 „Keičiu žmoną“.	
12:10 „Būrėja“.	
13:20 „Turtuolė varguolė“.	
14:30 „Uždraustas vaisius“.	
16:35 Labas vakaras, Lietuva.	
18:30 Žinios..	
19:30 KK2.	
20:00 Bus visko.	
21:00 „Rimti reikalai 4“.	
21:30 Žinios.	
22:30 Ant ribos.	
00:35 „Snaiperis“.	
01:30 Gynybos kodas.	
03:05 „Volkeris, Teksaso reindžeris“.	

	05.15 Nauja diena. 06.15 TV parduotuvė. 07.00 „Gyvenimo linija“. 08.00 „Daktarė Kovalčiuk“.
09.00 „Pėdsakas. Ukraina“.	
10.05 „Dvaro rūmai“.	
11.10 „Juvelyrų klanas“.	
12.15 TV parduotuvė.	
12.30 Alfa taškas.	
13.00 Nauja diena.	
14.00 „Vieno nusikaltimo istorija“.	
15.00 „Realisti mistika“.	
16.00 Reporteris.	
16.30 #NeSpaudai.	
17.30 „Zoologijos sodas“.	
18.00 Reporteris.	
18.30 Alfa taškas.	
19.00 „Netikėtas teisingumas“.	
20.00 Reporteris.	
20.50 „Aiškiaregė“.	
21.25 „Juvelyrų klanas“.	
22.30 Reporteris.	
23.00 Alfa taškas.	
23.30 #NeSpaudai.	
00.30 „Vieno nusikaltimo istorija“.	
01.30 „Netikėtas teisingumas“.	
02.30 TV parduotuvė.	

	06:05 „CSI. Majamis“. 07:05 „Mano virtuvė geriausia“.
08:25 „Teisingumo agentai“.	
09:30 „Pėdsakas“.	
10:25 „Šuo“.	
11:35 „Mentalistas“.	
12:35 „CSI. Majamis“.	
13:30 „Mano virtuvė geriausia“.	
14:50 „Teisingumo agentai“.	
16:00 „Pėdsakas“.	
17:00 Info diena.	
17:30 „Mentalistas“.	
18:25 „Šuo“.	
19:30 „Greitojo reagavimo būrys“.	
20:30 „Pričiupom!“.	
21:00 Karo kiaulės.	
22:45 Stėbuklas virš Hadsono.	
00:40 „Didžiojo sprogimo teorija“.	
01:05 „Didžiojo sprogimo teorija“.	
01:30 „Greitojo reagavimo būrys“.	

2022.01.26 d.
Trečiadienis

	06:00 Lietuvos Respublikos himnas. 06:02 Labas rytas, Lietuva.
08:55 Įstatymas ir tvarka.	
09:40 Komisaras Reksas.	
10:30 Tarnauti ir ginti.	
11:30 Kas ir kodėl?	
12:00 Nacionalinė ekspedicija. Lietuva Europoje.	
13:00 Daiktų istorijos.	
14:00 Žinios.	
14:20 Laba diena, Lietuva.	
15:00 Žinios.	
15:15 Laba diena, Lietuva.	
16:30 Pagalbos šauksmas.	
17:15 Ponių rojus.	
18:00 Kas ir kodėl?	

18:30 Svarbi valanda.	
19:30 Pasaulio puodai.	
20:30 Panorama.	
21:30 Lietuva kalba.	
22:30 Dviračio žinios.	
23:00 Projektas „Mėlynoji knyga“.	
23:45 Komisaras Reksas.	
00:30 TV daktaras.	
01:00 LRT radijo žinios.	
01:05 Pasaulio puodai.	
02:00 LRT radijo žinios.	
02:05 Lietuva kalba.	
03:00 LRT radijo žinios.	
03:05 Kas ir kodėl?	
03:35 Dviračio žinios.	
04:05 Kaunas – Europos kultūros sostinė 2022.	
05:00 LRT radijo žinios.	
05:05 Muzikinis interpas.	

	06:10 „Galingieji reindžeriai. Žvėries galia“. 06:40 „Elena iš Avaloro“.
07:10 „Kempiniukas Plačiakelnis“.	
07:40 „Prieš srovę“.	
08:40 „Meilės kūryje“.	
09:45 „Susirašinėjimo draugas“.	
11:45 „Midsomerio žmogžudystės“.	
12:40 Loterija „Kenoloto“.	
12:42 „Midsomerio žmogžudystės“.	
14:00 „Tarp mūsų, mergaičių“.	
15:00 „Simpsonai“.	
16:00 „TV3 žinios“.	
16:30 „TV Pagalba“.	
17:20 Loterija „Kenoloto“.	
17:22 „TV Pagalba“.	
18:30 „TV3 žinios“.	
19:30 „Gero vakaro šou“.	
20:30 Socialinis eksperimentas „Skirtingai nuostabūs“.	
21:00 Juodojo humoro komedija „Medikai paramedikai“.	
21:30 „TV3 vakaro žinios“.	
22:30 „Ledas“.	
22:45 „Vikinglotto“.	
22:50 „Ledas“.	
23:15 Loterijos „Jėga ir Kenoloto“.	
23:18 „Ledas“.	
00:30 „Bulis“.	
01:30 „Gerasis daktaras“.	
03:25 „Tai – mes“.	
04:25 „Bulis“.	

	06:00 „Balta - meilės spalva“. 06:30 Bus visko. 07:30 KK2.
08:00 „Volkeris, Teksaso reindžeris“.	
10:05 „Rimti reikalai 3“.	
11:10 „Keičiu žmoną“.	
12:10 „Būrėja“.	
13:20 „Turtuolė varguolė“.	
14:30 „Uždraustas vaisius“.	
16:35 Labas vakaras, Lietuva.	
18:30 Žinios.	
19:30 KK2.	
20:00 Šeškinės 20.	
21:00 „Rimti reikalai 4“.	
21:30 Žinios.	
22:30 Šalutinis efektas.	
00:35 „Snaiperis“.	
01:30 Ant ribos.	
03:20 „Volkeris, Teksaso reindžeris“.	

	05.15 Nauja diena. 06.15 TV parduotuvė. 06.30 Vilniaus Babilonas.
07.00 „Gyvenimo linija“.	
08.00 „Daktarė Kovalčiuk“.	
09.00 „Pėdsakas. Ukraina“.	
10.05 „Dvaro rūmai“.	
11.10 „Juvelyrų klanas“.	
12.30 Alfa taškas.	
13.00 Nauja diena.	
14.00 „Vieno nusikaltimo istorija“.	
15.00 „Realisti mistika“.	
16.00 Reporteris.	
16.30 Laikykites ten.	

17.30 „Zoologijos sodas“.	
18.00 Reporteris.	
18.30 Alfa taškas.	
19.00 „Netikėtas teisingumas“.	
20.00 Reporteris.	
20.50 „Aiškiaregė“.	
21.25 „Juvelyrų klanas“.	
22.30 Reporteris.	
23.00 Alfa taškas.	
23.30 Laikykites ten.	
00.30 „Vieno nusikaltimo istorija“.	
01.30 „Netikėtas teisingumas“.	
02.30 TV parduotuvė.	

	06:05 „CSI. Majamis“. 07:05 „Mano virtuvė geriausia“.
08:25 „Teisingumo agentai“.	
09:30 „Pėdsakas“.	
10:25 „Šuo“.	
11:35 „Mentalistas“.	
12:35 „CSI. Majamis“.	
13:30 „Mano virtuvė geriausia“.	
14:50 „Teisingumo agentai“.	
16:00 „Pėdsakas“.	
17:00 Info diena.	
17:30 „Mentalistas“.	
18:25 „Šuo“.	
19:30 „Greitojo reagavimo būrys“.	
20:30 „Pričiupom!“.	
21:00 Dvigubas smūgis.	
23:15 Karo kiaulės.	
01:00 „Didžiojo sprogimo teorija“.	
01:50 „Greitojo reagavimo būrys“.	

2022.01.27 d.
Ketvirtadienis

	06:00 Lietuvos Respublikos himnas. 06:02 Labas rytas, Lietuva.
06:30 Žinios.	
06:37 Labas rytas, Lietuva.	
08:55 Įstatymas ir tvarka.	
09:40 Komisaras Reksas.	
10:30 Tarnauti ir ginti.	
11:30 Kas ir kodėl?	
12:00 Pasaulio puodai.	
13:00 (Ne)emigrantai.	
14:00 Žinios.	
14:20 Laba diena, Lietuva.	
16:30 Pagalbos šauksmas.	
17:15 Ponių rojus.	
18:00 Kas ir kodėl?	
18:30 Svarbi valanda.	
19:30 Vartotojų kontrolė.	
20:30 Panorama.	
21:30 Gimę tą pačią dieną.	
22:30 Dviračio žinios.	
23:00 Projektas „Mėlynoji knyga“.	
23:45 Komisaras Reksas.	
00:30 TV daktaras.	
01:00 LRT radijo žinios.	
01:05 Vartotojų kontrolė.	
02:00 LRT radijo žinios.	
02:05 Gimę tą pačią dieną.	
03:00 LRT radijo žinios.	
03:05 Kas ir kodėl?	
03:35 Dviračio žinios.	
04:05 Klauskite daktaro.	
05:00 LRT radijo žinios.	
05:05 Jonas Mekas.	

	06:10 „Galingieji reindžeriai. Žvėries galia“. 06:40 „Elena iš Avaloro“.
---	---

KAPČIUS
nekilnojamo Turto Agentūra

Mes galime Jums padėti brangiai parduoti:

mišką, žemę, namą, sodybą, biurą, sodą, butą.

Brangiai perkame mišką

Padedame išspręsti problemas su bendratūriais, parduodant žemę ar mišką. Konsultuojame nemokamai.

Tel. +370 613 56708.
Nepriklausomybės a. 4, Lazdijai.
agkapcius@gmail.com
I-V 8.00-17.00
www.kapcius.lt

Meistro į namus paslauga – Druskininkuose!
Santehnika, vėdinimas, vidaus apdaila, įvairių tipų šildomų grindų įrengimas. Dirbu visoje Lietuvoje.
Tel. +370 618 61620

GERA KLAUSA
KLAUSOS APARATAI



Įausiniai nuo 550 €. Pakraunami nuo 600 €.

Atliekamas audiologinis klausos ištyrimas, konsultuoja specialistas.
Sausio 26 d.
UAB „Medea klinika diagnostika“, Sveikatos g. 34, Druskininkai.
REGISTRACIJA TELEFONAIŠ: 8 616 40 004, 8 693 52 520.

Viečiūnuose parduodamas 22 arų namų valdos sklypas (kuriamoje naujų namų gyvenvietėje), puikus privažiavimas.
Kaina - 17 500 Eur, derinama. Yra daugiau sklypų.
Tel. 8 624 69222

PSICHOTERAPIJA TAU

- Individualūs pokalbiai
- Grupinė psichoterapija

Psichoterapeutė Jurgita Matuliuskienė, Lietuvos grupinės analizės draugijos narė.

Konsultacijų vieta – M.K.Čiurlionio g. 65, Druskininkai
Pasiteirauti tel. 8 611 46154 arba el.p. manopsichoterapija@gmail.com

Konditerijos įmonei reikalinga konditerė-kepėja (-as) ir šakočių kepėjai (-os).
Neturinčius patirties apmokysime vietoje.
Tel. 8 686 43950

Perkame sodybą.
Tel. 8 684 44444

Reikalingi tarptautinių reisų vairuotojai-ekspeditoriai, turintys „CE“ kategoriją.
Savaitės trukmės reisai.
Tel. +370 654 22201

Norite turėti savo verslą?
Druskininkuose nuomos (200 ir 100 kv. m patalpos), tinkančios gamybos, prekybos ar kitai veiklai vykdyti. Liškiavoje nuomojama parduotuvė-kavinė, galima kita veikla, su 16 arų žeme. Tel. 8 612 12197

Lazerinės dermatologijos kabinetas
Gydamos odos, plaukų, nagų, lytinių būdu plintančios ligos, išsiplėtusių kraujagyslių, šalinamos karpos, nuospaudos, raukšlės ir randų korekcija, užpildų leidimas. Apgamų ir kitų darinių apžiūra, šalinimas.
Alytus, Vilties g. 32, tel. (8 315) 72480, mob. 8 685 32787
Gydomi vaikai ir suaugusieji.

Remontuoju visų tipų automatines skalbimo mašinas, atvažiuoju į namus, atliktiems darbams suteikiu garantiją.
Tel. 8 610 75472 ir 8 315 75445

ANTĖJA

Tapk Antėja klinika PACIENTU!



- Nemokamos šeimos medicinos paslaugos
- Nėra ilgų eilių
- Prisirašymas vos per kelias minutes

T. Kosciuškos g. 12, DRUSKININKUOSE
8 700 55511

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

Reklama didžiausio Dzūkijos regione tiražo savaitraštyje „Mano Druskininkai“ ir naujienų portale www.manodrskinkai.lt
Daugiau informacijos: tel. 8 646 27272 arba el. paštu: info@manodrskinkai.lt
Sekite mus ir FACEBOOK paskyroje „Mano Druskininkai“!

Margų karjeras parduoda:

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

Transporto svėrimas /krovinių gabenimas.

Margų betonas:

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

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.

Romos Pankevičienės įmonės cukrainėje

ŠVIEŽI KONDITERINIAI GAMINIAI, ŠAKOČIAI, TORTAI, PYRAGAI, KANELĖS

CUKRAINĖS PATALPOSE (VYTAUTO G. 15)- PRAMONINĖS PREKĖS, DOVANOS, INDAI!

Darbo laikas: kiekvieną dieną nuo 9.00 iki 18.00 val.

Parduodamos 300 kv. m komercinės paskirties patalpos Vytauto g., tinkamos parduotuvei ar kitai komercinei veiklai.
Tel. +370 686 43950

Perkame juodo ir spalvoto metalo laužą. Didesnį kiekį pasiimame patys.
Tel.: 8 687 66440, 8 682 20383

SUTAUPYKITE IKI 150 EUR! UŽSISAKYKITE DABAR, PRADĖKITE MOKĖTI PAVASARĮ!

Buitinių nuotekų valymo įrenginiai (Feliksnavis, Buiteka, Traidenis, August, Švaistė, Biomax ir kt.)

GAMINTOJŲ KAINOMIS
Įrenginių projektavimo, montavimo, aptarnavimo darbai
10 metų garantija
Galimybė pirkti išsimokėtinai!

Atvykstame nemokamai konsultacijai visoje Lietuvoje!
DIRBAME IR SAVAITGALIAIS
Tel. 8 686 80106

Reikalingi tarptautinių reisų vairuotojai-ekspeditoriai, turintys „CE“ kategoriją. Darbo užmokestis nuo 1600 Eur. Tel. +37061630901

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

UAB „Mirasta“
V. Kudirkos g. 33, Druskininkai
Tel. 8 682 10953

Parduodame juodžemį ir smėlį, galime pristatyti į vietą.
Tel. +370 687 93693

Brangiai perku pjautą medieną: lentas, tašus (bruselius), gegnes.
Tel. 8 602 28830

PARDUODAME: medžio briketus ir granules.
Tel. 8 600 11011
www.juozomalkos.lt

Kondicionierių, šilumos siurblių:
oras-oras, oras-vanduo, saulės elektrinių pardavimas, montavimas, konsultacija, valstybės kompensacija.
Tel. 8 600 23832

Brangiausiai perkame dirbamą arba apleistą žemę Druskininkų, Lazdijų, Varėnos savivaldybėse. Galime nupirkti skubiai.
Tel. 8-676-26009

Kvalifikuoti statybininkai atlieka visus vidaus ir išorės apdailos darbus.
Tel. 8 631 76783

Reikalingi tarptautinių reisų vairuotojai-ekspeditoriai, turintys „CE“ kategoriją. Savaitės trukmės reisai. Darbo užmokestis nuo 1600 Eur.
Tel. +37061630901

Brangiai perkame miškus su žeme arba išsikirtimui.
Tel. +37067524422

Buitinių dujų balionų pildymas norimu kiekiu, pristatymas ir prijungimas prie prietaiso pagal užsakymus. Prekiaujame angliarūgšte, acetilenu, deguonimi, argonu, azotu. Parduodame europinio standarto 3, 11,19 kg propano-butano dujų balionų tarą.
Kreiptis darbo dienomis nuo 8.00 val. iki 15.00 val.
Telefonai (8 313) 52204 ir 8 699 43005.
Adresas: Pramonės g. 5, Druskininkai

Superkame vokiškus, japoniškus taršius automobilius. Sutvarkome utilizavimo dokumentus paramai gauti. Tel. 8 636 60454

Parduodamos arba nuomosamos požeminės automobilių stovėjimo aikštelės vietos, Gardino g. 56A name.
Nuo 2022 m. brangs. Liko 3 vietos!
Tel. 8 677 72510

Asmeniniai skelbimai ir internete – www.manodruskininkai.lt

Asmeniniai bendro pobūdžio skelbimai bendrame skelbimų puslapyje (už 1 kartą): iki 10 žodžių – 1 Eur, už kiekvieną papildomą žodį – po 0,1 Eur; (4 kartai – 3 Eur). „Nekilnojamas turtas“, „Nuoma“ – 3 Eur (4 kartai – 10 Eur), „Miškas, mediena, malkos“ – 2 Eur (4 kartai – 7 Eur), „Išsinuomoti“ – 1 Eur (4 kartai – 3 Eur); „Automobiliai“ – 1,5 Eur (4 kartai – 5 Eur); „Automobilių dalys“ – 1 Eur (4 kartai – 3 Eur); „Žemės ūkio produkcija“ – 1 Eur (4 kartai – 3 Eur); „Perka/Keičia nekilnojamą turtą“ – 2 Eur (4 kartai – 7 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

Nekilnojamas turtas

Miesto centre, Taikos g. parduodamas butas, yra balkonas, 53 kv. m, kaina – 60 000 Eur arba keičia į butą Vilniuje. Tel. 8 616 48116

22 arų namų valdos sklypas Viečiūnuose, puiki vieta, geras privažiavimas. Tel. 8 624 69222

Druskininkų sav., Cimaniūnų kaime parduodamas 1, 83 ha sklypas. Paskirtį galima keisti į namų valdą, galimos statybos pagal ūkininko ūkį. Ribojasi su mišku. Geras privažiavimas, elektra. Kaina – 9500 Eur. Tel. 8 698 48621 ir 8 687 91181

Druskininkų sav., Švendubrės kaime parduodama sodyba, sklypas – 26 arų namų valda. Nuo Druskininkų 5 km. Tel. 8 698 48621 ir 8 687 91181

Parduodamas 6, 59 arų sklypas su pamatais ir namelio rekonstrukcijos projektu Paparčio 15-ojoje g. 2, Viečiūnuose. Kaina – 9700 Eur. Tel. 8 687 37575

Parduodamas 78, 92 kv. m nebaigtas statyti namas (statybos pradžia – 2018 m.) su 6, 27 arų sklypu Paparčio 15-ojoje g. 1, Viečiūnuose. Kaina – 25 000 Eur. Tel. 8 687 37575

Parduodamas 107, 34 arų namų valdos sklypas Lipliūnuose, Lipliūnų g. 8J. Kaina – 18 900 Eur. Tel. 8 687 37575

Perka nekilnojamą turtą

Perka garažą, vieta nėra svarbi. Tel. 8 606 59756

Ieškomas pirkti sodo sklypas šalia Druskininkų ir garažas Baltašikėje. Gali būti apleistas. Tel. +370 628 75156

Ieškomas pirkti 1 kambario butas Druskininkų mieste. Tel. 8 676 52837

Perka sklypą arba sodą su nameliu Jaskonyse, Vilkanastruose, Ragainio sodų bendrijose. Tel. 8 604 41725

Ieškomas pirkti 1-3 kambarių butas Druskininkų mieste. Tel. +370 624 24000

Perka garažą, domina įvairūs variantai, gali būti didesnės kvadratinės. Tel. +370 624 24000

Keičia nekilnojamą turtą

Keičia 13 arų sklypą su namu (be vidaus darbų baigimo) į geros būklės butą, ne aukščiau 3-io aukšto ir ne Gardino g. Tel. 8 670 64730

Miesto centre, Taikos g. parduodamas butas, yra balkonas, 53 kv. m, kaina – 60 000 Eur arba keičia į butą Vilniuje. Tel. 8 616 48116

Nuoma

Išnuomoja garažą prie senos katilinės, prie Jau-nimo užimtumo centro. Tel. 8 648 47371

Ilgam laikui nuomojamas 3 kambarių butą Druskininkuose, Vytauto g. su baldais. Kaina – 300 Eur/mėn. ir komunaliniai mokesčiai. Tel. 8 600 85812

Išsinuomotų

Ieškoma patalpų (apie 20 kv. m) darbui. Tel. 8 616 41038

Transporto priemonės ir jų dalys

„Nissan X-TRAIL“, 2006 m., odinis salonas, daug priva-lumų, rida – 235 000 km. Tel. 8 656 38881 ir 8 605 61520

„Kia Carens“, 2004 m., dy-zelis, TA galioja iki 2023. Tel. 8 611 33589

Parduoda „Citroen 5“, 2001 m., pilka spalva, benzinas, 1,8 l, TA – iki 2022 birže-lio mėn. Kaina – 1000 Eur. Tel. 8 615 85383

„Audi 80“: 1988 m., 1,8 l, pilka spalva, benzinas, ga-liojanti TA. Tel. 8 672 18787

Parduodamas motoroleris „SIMORBIT“, 2012 m., 50 kub. cm, labai gera būklė, keturtaktis, iš Olandijos. Tel. 8 692 44465

„Renault Scenic“, 2001 m., 1,6 l benzinas, gera būklė, sidabro spalva, iš Vokietijos. Tel. 8 692 44465

Įvairūs daiktai

Parduodu „SENA“ saus-kelnes, suaugusiems, 7 lašai, vienam įpakavime – 30 vnt. Tel. 8 672 70570

Trijų durų spinta ir 2 mie-gamojo lovos, puiki būklė. Tel. 8 652 17391

Gipso plokščių pakėli-klis, galima išnuomoti, plytelių šlapio pjovimo staklės, patefonas su plokštelėmis, 1950 m., ke-taus krosnelė (buržuika). Tel. 8 604 65850

Parduodu mažai naudotą,

geros būklės elektrinį bėgi-mo takelį „iWalk“. Kaina – 380 Eur. Tel. 8 616 47585

Parduoda naudotą latekso čiuzinį „NatuPalm“, 1800 x 2000. Kaina – 85 Eur. Tel. 8 601 93274

Malkinės sandėliukas, lauko tualetas (medi-nis), kreivulių pavėsi-nė, ažuolinis bufetas, minkštas svetainės kam-pas. Tel. 8 656 38881 ir 8 605 61520

TV priedėliai „TV STAR T7100“ ir „ENTELLBOX“ (užlenkiamas) – nuo 15 Eur, TV sieninis laikiklis – 4 Eur, kineskopinių TV „Panasonic“ ir „Samsung“ distanciniai pulteliai nuo 3 Eur, „Scart“ laidai – nuo 2 Eur, šaldytuvas „Gorenje“ dalimis. Aštuoniakampis svetainės stalas (kera-mikinis plytelių paviršius, aukštis – 55 cm, plotis – 100 cm, kaina – 22 Eur) ir vaikiškas maniežas – 25 Eur, pakabinami šviestuvai nuo 5 Eur, seno modelio „Nokia“ įkroviklis ir ausinu-kės po 2 Eur, diagnostinės juostelės gliukozei nustaty-ti, vaikiški žieminiai batai, 34 dydis, kaina – 12 Eur. Tel. 8 686 43600

Perka įvairius daiktus

Brangiai perka senus eglu-tės žaisliukus. Visus me-tus. Gali atvažiuoti į namus. Tel. 8 653 96 521

Ieško eglutės žaisliukų: snieguolių, senelių, gir-liandų, naujametinių atvi-ručių, knygių, kaukių, įdomių naujametinių foto-grafijų. Domina tik senesni. Tel. +370 670 65699

Perka oro kompreso-rių ir gręžimo stakles.

Tel. 8 610 48759

Ieško pirkti armatūros, įvai-rių ilgių ir storių. Tel. 8 602 28830

Žemės ūkio produkcija

Parduodu kviečius, traisky-tus kviečius, avižas, rugius, vikius, šiaudus ritiniais. Tel. 8 616 11588

Miškas, mediena, malkos

Įvairios medienos malkos: rąsteliai, kaladės, kapotos. Pristatome nemokamai. Tel. 8 698 39795

Pamesta

Pamesta vyriška pinigė-nė su dokumentais prie Melnyčėlės „Maximos“. Tel. 8 620 47327

Rasta

Rastas auskaras su bes-palve akute prie „Maxima“ parduotuvės. Tel. 8 673 75156

Dovanoja

Dovanoja nuostabius, pū-kuotus, įvairiaspalvius ka-tinėlius. Tel. 8 628 60904

Dovanoja mielus, 4 mėnesių katinėlius. Tel. 8 638 70199

Dovanoja veikiančią tele-vizorių „Šilelis“. Žurnalų „Mūsų gamta“ įrištus kom-plektus iki 1990 m. leidimo. Tel. 8 313 55714

NEMOKAMOS KONSULTACIJOS!!!
Visos nekilnojamojo turto paslaugos,
nuo įvertinimo
iki sandorio pas notarą.



CAPITAL
DRUSKININKAI
M.K. Čiurlionio g. 111-5



+370 681 58867 www.capital.lt +370 687 37575



KVIEČIAME JUS TAPTI DRUSKININKIEČIAIS IR DAUGIAU LAIKO SKIRTI SVEIKATOS STIPRINIMUI!

Susipažinkite su kurorto natūralių išteklių - mineralinio vandens, durpinio purvo - gydymosiomis savybėmis, kviečiame Jus atostogauti savo mieste ir naudotis Druskininkų Gydyklos paslaugomis už tikrai specialią kainą.

Sakykite registratūroje „Aš – druskininkietis“ ir būsite nukreipti nemokamai gydytojo konsultacijai, kur Jums bus sudaryta 4 dienų gydymo programa ir parinktos asmeniškai Jums labiausiai tinkančios procedūros.

Vienos dienos gydymo programą sudarys:

- viena mineralinė vonia (skiriama kasdien) arba gydomojo purvo vonia (skiriama kas antrą dieną). Gydytojas parinks ir paskirs Jums mažos („Sveikata“), vidutinės („Grožis“) arba didelės („Sūrutis“) mineralizacijos mineralines vonias arba mineralines vonias su įvairiais priedais – terpentino, anglirūgštės, jodo-bromo, vaistažolių ekstraktu. Kiekviena jų turi savo specifinį veikimą. Esant kontraindikacijoms vonioms gali būti skiriamos gydomojo purvo aplikacijos arba parafino vonelės rankoms, arba dvikamerinės / keturkamerinės vonelės galūnėms;
- grupinė kineziterapija arba gydomoji mankšta mineralinio vandens baseine;
- viena fizioterapinė procedūra pagal indikacijas. Gali būti skiriamos inhaliacijos, elektros procedūros, deguonies procedūros, vibromasažai;
- mineralinio vandens gėrimo procedūra tris kartus per dieną Gydyklos biuvetėje. Gydytojas patars kokios mineralizacijos, temperatūros, kada mineralinį vandenį gerti.

Iš viso 4 dienų gydymo komplekso kaina – tik 40 Eur (10 Eur dienai).

Rekomenduojamas 8 dienų gydymo kursas (80 Eur). Komplexas teikiamas darbo dienomis nuo pirmadienio iki penktadienio.

Pasiimkite keturias dienas atostogų, patirkite, kad tikrai gyvenate kurorte, pasinaudokite mūsų sukauptomis žiniomis ir patirtimi. Laukiame atvykstant!

Nuoširdžiai Jūsų,
UAB „Druskininkų sveikatinimo ir poilsio centro AQUA“ Druskininkų gydyklos kolektyvas






Grupėje „Sidabro“ grojanti ir apskaitininke ketinanti tapti Gabija savo gyvenimą kuria Druskininkuose



Alternatyviosios muzikos grupės „Sidabro“ smuikininė G. Raškauskaitė pasirinko apskaitininės specialybę Profesinio mokymo centre „Žirmūnai“ Pietų Lietuvos filiale/Asmeninio archyvo nuotraukos

Druskininkietė Gabija Raškauskaitė, puikiai besimokiusi dar gimnazijoje, šiandien švyti dar ryškiau. Ji – smuikininė alternatyviosios muzikos grupėje „Sidabro“, Profesinio mokymo centro „Žirmūnai“ Pietų Lietuvos filialo apskaitininke specialybės mokinė bei kavos virtuozė, pas kurią skubama ne tik karšto gėrimo, bet ir prasmingo pokalbio ar patarimų. Gabija išties yra asmenybė, kurios norisi klausyti ir klausytis – tiek jos minčių tėkmės, tiek muzikos garsų.

– Gabija, Druskininkuose Jūs dirbate, mokotės, net subūrėte muzikos grupę „Sidabro“ ir su ja koncertuojate įvairiuose Lietuvos miestuose. Dar mokykloje ėmėte skleisti kaip drąsi, ryški, kurti nebijanti ir itin gabi mergina. Ar nedidelis kurortas neriboja Jūsų siekių, ambicijų?

Iš žmonių elgiasi pagal tam tikrus modelius, kuriuos man labai įdomu stebėti, analizuoti. Pavyzdžiui, jaunimas po mokyklos baigimo mano, kad privalo išvykti studijuoti kitame mieste ar net šalyje. O kodėl? Nejaud reikia nuo ko nors pabėgti? Druskininkuose aš atradau arba pati susikūriau tai, ko man reikia. Baigusi mokyklą, lengvai čia susiradau darbą. Muzikos grupę taip pat subūrėme čia, Druskininkuose, ir netoliese esančioje Merkinėje, o kai reikia koncertuoti kitame mieste, išvykstame. Gera ir po Lietuvą pakeliauti.

– Mokslo Jums puikiai sekėsi dar gimnazijoje. Kaip dabar realizuojate savo akademinius siekius?

– Nors veiklų turiu nemažai, vis dėlto panorau studijuoti. Supratau, kad verta išmokyti specialybės, užtikrinančios stabilumą ir paklausios darbo rinkoje. Ieškojau tokios švietimo įstaigos, kuri būtų šiuolaikiška ir leistų man, dirbančiam žmogui, mokytis savu ritmu, nes



mano laikas labai ribotas ir jis turi būti leidžiamas efektyviai. Kėliau nemažai reikalavimų, tačiau juos atitiko viena kurorte esanti švietimo įstaiga – pasirinkau apskaitininke specialybę Profesinio mokymo centre „Žirmūnai“ Pietų Lietuvos filiale. Mano nuomone, nedideliame mieste svajonės gali ne tik gimti, bet ir išsipildyti.

– Viena iš Jūsų svajonių, kuri kasdien auga ir pildosi, be abejonės, yra muzika. Kaip atrodo grupės „Sidabro“ kūrybinis procesas?

– Muzika yra nuostabi tuo, kad perteikia įvairias emocijas. Šiltus ir šviesius jausmus kelianti muzika atsiranda dėl mielių, gražių prisiminimų. Kita vertus, norint pasiekti kokybiškų rezultatų, tenka paplušėti. Grupėje „Sidabro“ mes bandome kurti ne tik kiekvienas sau, bet ir perprasti kitų idėjas. Grupės nariai yra iš Druskininkų ir Merkinės – mokomės bendradarbiauti ir įveikti ne tik tą nedidelį atstumą tarp dviejų miestų, bet ir tarp mūsų

asmenybių.

– Kaip Jums sekasi rasti balansą tarp mokslų, meninės gyvenimo ir asmeninės buities?

– Pastarąjį laikotarpį, kai galėjau vienu metu ir dirbti, ir mokytis, ir užsiimti muzika, drąsiai pavadinau visaverčiausiu savo gyvenime. Dabar, kai dienotvarkė užversta repeticijomis, paskaitomis, išmokau planuoti laiką taip, kad, regis, paroje iš kažkur atsiranda dar pora papildomų valandų pailsėti.

– Jaunam žmogui labai svarbus palaikymas, pagalba. Kas padeda Jums judėti į priekį?

– Dažniausiai pasikliauju savo galva ir sprendimus priimu pati, tad man svarbu, kad būčiau su tokiais žmonėmis, kurie nebijo kartais kiek neįprastų, drąsių mano sumanymų. Laimė, mano šeima visuomet buvo ir bus tie žmonės, kurie pastūmėja tinkama linkme. Taip atsidūriau ir scenoje – mama mane, ketverių su puse metų mergaitę, nuvedė mokytis į muzikos mokyklą.

Be abejonės, palaikymo dar labiau reikia tada, kai augi, bręsti, o atsakomybių tik daugėja. Ėmusi mokytis apskaitininke specialybės, įsiliejau į profesinio mokymo centro „Žirmūnai“ Pietų Lietuvos filialo bendruomenę. Mokymo procesas vyksta mišriu būdu, pamokose galiu dalyvauti ir nuotoliniu ir kontaktiniu būdu, tačiau tai nesukliudė pažinti, kokie nuostabūs, palaikantys ir šilti žmonės susibūrę šioje mokyloje. Tiesą sakant, sugalvojau mokytis čia, nes pažįstami patikino, jog būtent

profesinio mokymo centro „Žirmūnai“ Pietų Lietuvos filiale labai lanksčiai ir supratingai žiūrima į dirbančius moksleivius.

– Kokie yra Jūsų kasdienio įkvėpimo šaltiniai? O gal kuriate ir ateities planus, vizijas?

– Mane įkvepia Druskininkų miškai, vaikystėje skaitytos pasakos apie laumes ir raganas, gamtos stichijos bei kitų atlikėjų kūryba. Apie ateitį, žinoma, taip pat pagalvoju. Kai baigsiu mokslus ir pajausiu, kad laikas judėti apskaitininės karjeros keliu, būtinai tai ir padarysiu. Į didmiestį bėgti neketinu. Šurmulys, įtampa ir žmonių maišalynė greitai palieka mane be energijos. O ką gali žmogus, kai jo siela pavargusi?

Dėkodami Gabijai už pokalbį, mes dėkojame ir už tikrumą bei savitumą ir, svarbiausia, – drąsą būti savimi. Derindama įvairias veiklas, jauna mergina tampa pavyzdžiu kiekvienam permąstyti savo ateitį, laužyti stereotipus, keisti gyvenimo kelią.

Nauji metai – pats geriausias laikas pagalvoti ir apie naują specialybę, neįgyvendintas svajones, karjeros pokyčius. Profesinį kelią atrasti padės profesinio mokymo centro „Žirmūnai“ Pietų Lietuvos filialas, kuris jau nuo šių metų vasario 3 d. kvies pildyti prašymus mokytis apskaitininke specialybės. Prašymai teikiami svetainėje www.profesinis.lamabpo.lt Mokslo finansuojamas valstybės lėšomis. Daugiau informacijos telefonu +370 606 44313.

Profesinio mokymo centro „Žirmūnai“ Pietų Lietuvos filialo informacija