

Atsitiko nelaimė?
Matai problemą?
Visuomenė privalo
apie tai sužinoti?

ŠIAULIAI
KURŠĖNAI
RADVILIŠKIS

JONIŠKIS
KELMĖ
NAUJOJI AKMENĖ

Paskambink budinčiam reporteriui d. d. 8-17 val.

8 650 84 444

ŠIAULIŲ REGIONO SAVAITRAŠTIS

Tarptautinės pagyvenusių žmonių ir Pasaulinės muzikos dienos programa

1990 m. gruodžio 14 d. JTO Generalinė asamblėja paskelbė spalio 1-ąją Tarptautine pagyvenusių žmonių diena.

► 2 p.

Sveikatą reikia užsidirbti

Ką tik 90-metį atšventusi Genutė Agota Kairienė sako esanti sveikiausia savo amžiaus moteris. „Gyvenu ne tik sau – reikia ir kitiems padėti“, – šypsosi ji.



► 7 p.

„Busturo“ radinių biuras labai laukia išsiblaškiusių keleivių

„Rudenį prasideda sportinė apranga, kai lyja – skėčiai, kai šąla – pirštinės“, – šypsosi „Busturo“ atstovė Raimonda Pelutienė.



► 3 p.

etaplus + KVADRATAS

Kartą per mėnesį nemokamas kultūros ir meno priedas



Latvija rimtai ėmėsi rusiškai kalbančiųjų lojalumo

Latviai nestabdo. Regis, kaimyninėje šalyje imtasi kartą ir bent jau artimiausiai ateičiai sutvarkyti rusiškai kalbančios mažumos klausimą.

► 6 p.



Išskirtiniai sumuštiniai su lašiša

Senovės civilizacijose gydymui naudotos garstyčios šiais laikais tampa vis populiareniu pagardu prie įvairių patiekalų. Jų rūšių yra visa galybė.

► 22 p.

Lietuvos istorijos akcentai

Lietuva rugsėjo 29-ąją:

1379 m. Trakuose pasirašyta Lietuvos didžiųjų kunigaikščių Kęstučio ir Jogailos dešimties metų paliaubų sutartis su Kryžiuočių ordinu.

1529 m. įsigaliojo I Lietuvos Statutas, kurį rengiant buvo remtasi Renesanso kultūrai būdinga Romos teise.

1918 m. gimė Paberžės klebonas, kunigas, pamokslininkas, vienuolis kapucinas, Lietuvos pasipriešinimo sovietinei okupacijai veikėjas Tėvas Stanislovas (Algirdas Mykolas Dobrovolskis). Mirė 2005 m.

1921 m. Kaune vyko pirmasis Lietuvos gydytojų suvažiavimas.

1960 m. Europos Tarybos Parlamentinė Asamblėja priėmė rezoliuciją „Dėl padėties Baltijos valstybėse minint 20-ąsias jų prievartinės inkorporacijos į Sovietų Sąjungą metines“.

1991 m. Vilniuje viešėjo Tibeto ir viso pasaulio budistų dvasios tėvas Dalailama.

2001 m. sportinių šokių ansamblis „Žuvėdra“ Vengrijoje vykusiame Europos Lotynų Amerikos sportinių šokių ansamblių čempionate laimėjo pirmąją vietą.

2003 m. UNESCO būstinėje Paryžiuje prezidentas Valdas Adamkus buvo inauguruotas 40-uoju UNESCO geros valios ambasadoriumi.

2014 m., eidama 67-uosius metus, mirė grafikė Giedrė Gučaitė. Vieno žymiausių XX a. lietuvių tapytojo Antano Žmuidziničiaus vaikaitė tėsė šeimos kūrybinę tradiciją. Menininkė kūrė estampus, ekslibrisus, plakatus, knygų iliustracijas, rankų darbo popierių su reljefiniais audimų raštais, objektus, piešė, tapė ant popieriaus.

2019 m., eidamas 92-uosius metus, po sunkios ligos mirė rusų kalbos tyrinėtojas profesorius, habilituotas humanitarinių mokslų daktaras Kazimieras Musteikis.

Eltos informacija

ARTIMIAUSI ORAI ŠIAULIUOSE

Penktadienis 09.29		Šeštadienis 09.30		Sekmadienis 10.01		Pirmadienis 10.02	
Naktis	Diena	Naktis	Diena	Naktis	Diena	Naktis	Diena
14 °C	23 °C	16 °C	18 °C	11 °C	16 °C	10 °C	17 °C
4 m/s	3 m/s	3 m/s	4 m/s	4 m/s	5 m/s	3 m/s	5 m/s

Lietuvos hidrometeorologijos tarnybos informacija

Angelai, gyvenantys su angeliukais

Policininkai – tarp mūsų vaikstantys angelai, o dar vienus angeliukus jie patys pabučiuoja prieš miegą – tai jų vaikučiai.

„Buletija Photography“ nuotr.

► 5 p.



Gerbiami Senjorai,

Tarptautinės pagyvenusių žmonių dienos proga siunčiu Jums nuoširdžiausius sveikinimus! Kasdien džiaugiamės vyresnių bendruomenės narių išmintimi, patirtimi ir indėliu, todėl šiandien noriu už tai padėkoti.

Vyresniosios kartos atstovai suvaidino neįkainojamą vaidmenį, formuojant mūsų bendruomenę tokią, kokia ji yra šiandien. Jų atsidavimas ir sunkus darbas atvėrė kelią pažangai. Šie asmenys yra mūsų istorijos saugotojai, jaunimo mokytojai.

Tegul ši diena tampa dar viena proga išreikšti dėkingumą už vyresniųjų žinias, kuriomis jie dalijasi, aukas, kurias jie atnešė, ir meilę. Visi kartu užtikrinkime, kad jų auksiniai metai būtų pripildyti orumo ir galimybių, kurių jie nusipelnė.

Linkiu ilgų ir prasmingų pokalbių su savo artimaisiais!

Šiaulių miesto meras Artūras Visockas

TARPTAUTINĖS PAGYVENUSIŲ ŽMONIŲ IR PASAULINĖS MUZIKOS DIENOS 2023 M. PROGRAMA

RUGSĖJO 29 D.

14 val. protmūšis „Jo Didenybė IMUNITETAS“

Būtina registracija tel. +370 678 71 932

Šiaulių m. savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Varpo g. 9, 3 aukštas

16.30 val. literatės Dalios Stasaitytės-Griškevičienės poezijos knygos „Pusė uogos“ pristatymas

Šiaulių miesto savivaldybės viešosios bibliotekos Skaitytojų aptarnavimo skyrius, Aido g. 27

RUGSĖJO 30 D.

15 val. koncertas „Rudens svajos“

Dalyvauja Šiaulių pučiamųjų orkestras (meno vad. ir dirig. Sigitas Vaičiulionis, dirig. Gediminas Brūzga) ir solistai: Ieva Barbora Juozapaitytė, Marija Kacilevičiūtė, Juozas Janužas, Romualdas Juzukonis, Gediminas Brūzga (saksofonas). Vedėja Raimonda Sližienė. Jėjimas tik su kvietimais. Vietų skaičius ribotas. Kvietimus galima pasiimti Šiaulių kultūros centro kasoje (ne daugiau kaip 2 kvietimai 1 asmeniui)

Šiaulių kultūros centro Didžioji koncertų salė, Aušros al. 31

Org. Šiaulių miesto koncertinė įstaiga „Saulė“, partneris Šiaulių kultūros centras

SPALIO 1 D.

9 ir 12 val. kūrybinis-educacinis užsiėmimas „Muilas savomis rankomis“

Reikalinga išankstinė registracija el. paštu

vaida.dambrauskiene@siauliukc.lt arba tel. +370 678 53 171

Šiaulių kultūros centro Edukacijos skyrius, Aušros al. 31

11–16 val. edukacinis užsiėmimas „Knygos skirtuko kūrimas makramė technika“

Šiaulių apskrities Povilo Višinskio viešoji biblioteka, Kraštotyros skaitykla, Aušros al. 62, 3 aukštas

SPALIO 1 DIENA SENJORUS VAIŠINA ARBATOS AR KAVOS PUODELIU:

Kavinė ARKOS (Vilniaus g. 213) 13–18 val. (arbata ir kava)

RŪTOS kavinė (Tilžės g. 133) 14–18 val. (tik arbata)

Kavinė DUBYSA (Stoties g. 2) 10–14 val. (arbata ir kava)

Picerija CHARLIE PIZZA (PC „Saulės miestas“, Tilžės g. 109) 11–22 val. (arbata ir kava)

Šeimoms restoranai TRYS (Tilžės g. 63a)

14–17 val. (arbata ir kava)

Arbatinė VALERIJONAS (Vilniaus g. 173) 10–18 val. (tik arbata)

Svetainė JUONĖ PASTUOGĖ (Aušros al. 31A)

12–17 val. (arbata ir kava)

Kavinė RAMUNĖ (Vilniaus g. 168) 11–17 val. (arbata ir kava)

Kavinė PRESTO (Vilniaus g. 134) 15–16 val. (arbata ir kava)

Picerija ČILI PICA (PC „Atrapolis“, Aido g. 8, PC „Saulės miestas“, Tilžės g. 109) 10–22 val. (kava, arbata tik 1 ct)

Kavinė-picerija GEDIMINO PICA (Vilniaus g. 167)

11–18 val. (tik arbata)

Restoranai ARARAT (PC „Tilžė“, Tilžės g. 227)

10–20 (arbata ir kava)

Kavinė MORGANAS (Vilniaus g. 183) 12–16 (arbata ir kava)

Restoranai MANAMI (PC „Saulės miestas“, Tilžės g. 109)

11–22 val. (arbata ir kava)

Restoranai KATPĖDĖLĖ (PC „Atrapolis“, Aido g. 8)

10–22 val. (arbata ir kava)

Kavinė COFFEINE (Vilniaus g. 146 ir Vilniaus g. 153)

8–22 val. (arbata ir kava)

Restoranai S BARAS (Aleksandrijos g. 3)

11–14 val. (arbata ir kava)

Organizatorius



ŠIAULIAI



ŠIAULIŲ
KULTŪROS
CENTRAS

Daugiau informacijos:

www.siauliai.lt, www.siauliukc.lt
Šiaulių kultūros centras
Renginiai nemokami
Renginiuose bus fotografuojama

11–17 val. senjorų fotosesija fotografijos studijoje

Senjorai galės nusifotografuoti profesionaliai įrengtoje fotografijos studijoje. Nuotraukos per keletą dienų bus išsiunčiamos nurodytu elektroniniu paštu

Informacija tel. +370 41 52 43 93, el. p. foto@ausrosmuziejus.lt

Šiaulių „Aušros“ muziejaus Fotografijos muziejus, Vilniaus g. 140

12 val. ekskursija autobusu „O kad būtum mačius, kaip čia buvo anksčiau“ – pasivaikščiojimas aplink Kryžių kalną

Jei įmanoma – vilkėkite, ryškėkite, segėkite kažką balto. Gidė Modesta Jurgaitytė lauks prie Turizmo informacijos centro, Vilniaus g. 213

Reikalinga išankstinė registracija tel. 841 523 110 arba

el. paštu ekskursijos@visitsiauliai.lt

Org. Šiaulių turizmo informacijos centras

13 val. ekskursija parodoje „Šiaulių albumas“

Šiaulių „Aušros“ muziejaus Venclauskių namai-muziejus, Vytauto g. 89

14 val. senjorų diena Botanikos sode: ekskursija, vaišinimasis arbata

Vilniaus universiteto Šiaulių akademijos Botanikos sodas, Paitaičių g. 4

14.30 val. ekskursija parodoje „Šiaulių albumas“

Šiaulių „Aušros“ muziejaus Chaimo Frenkelio vila-muziejus, Vilniaus g. 74

15 val. grupės „Nerija“ koncertas

Jėjimas tik su kvietimais. Vietų skaičius ribotas. Kvietimus galima pasiimti Šiaulių kultūros centro kasoje (ne daugiau kaip 2 kvietimai 1 asmeniui)

Šiaulių kultūros centro Didžioji koncertų salė, Aušros al. 31

15 val. romansų popietė „Iš širdies į širdį“

Dalyvauja Šiaulių miesto kultūros centro „Laiptų galerija“ folkloro ansamblis „Salduvė“ (vad. Darius Daknys), Joniškio kultūros centro romansų grupė „Ašalia“ (vad. Rita Kipšaitė), Akmenės kultūros centro romansų grupė „Akmenės vyrai“ (vad. Alvydas Vaičiakauskas), Rugilė Latvėnaitė

Vietų skaičius ribotas. Reikalinga išankstinė rezervacija

tel. +370 41 200 642

Šiaulių kamerinė salė „Polifonija“, Aušros al. 15

Org. Šiaulių miesto kultūros centras „Laiptų galerija“

17 val. šokių vakaras

Groja grupė „Šiaurės pašvaistė“

Šiaulių kultūros centro Pramogų salė „Maksas“, Aušros al. 31

SPALIO 2 D.

15 val. popietė „Susėskime prie vieno stalo“

Šiaulių miesto savivaldybės viešosios bibliotekos „Spindulio“ filialas, Spindulio g. 5

15 val. emocinės sveikatos renginys „Žvelk giliau“

Šiaulių m. savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, Varpo g. 9, 3 aukštas

Org. Šiaulių m. savivaldybės visuomenės sveikatos biuras ir žmoniškųjų išteklių stebėsenos ir plėtros biuras

SPALIO 2–9 D.

Akcija „Laimės citata“

Šiaulių miesto savivaldybės viešosios bibliotekos Rėkyvos filialas, Energetikų g. 6

SPALIO 3 D.

16 val. dailininkės A. Šimoliūnienės (Panevėžys) tapybos darbų paroda ir pristatymas

Šiaulių miesto savivaldybės viešosios bibliotekos Skaitytojų aptarnavimo skyrius, Aido g. 27

SPALIO 4 D.

12 val. koncertas „Gyvenimas – daina“

Dalyvauja Šiaulių m. pagyvenusių žmonių asociacijos vokalinis ansamblis „Rudens žiedai“, duetai, dramos būrelio nariai ir svečiai Šiaulių apskrities Povilo Višinskio viešosios bibliotekos Konferencijų salė, Aušros al. 62, 2 aukštas

Org. Šiaulių m. pagyvenusių žmonių asociacija

SPALIO 6 D.

13 val. renginys „Gyvenime linksniau ir aktyviau“

Šiaulių kultūros centro Didžioji koncertų salė, Aušros al. 31

Org. LPS „Bočiai“ Šiaulių miesto bendrija, rėmėja Šiaulių miesto savivaldybė

NEMOKAMAS PARODŲ LANKYMAS

SPALIO 1 D.

11–15 val. Eglės Gineitytės tapybos paroda „Mokytojas ant akmens“ ir Reginos Šulskytės fotografijų paroda „Dvidešimt septyni sugrįžimai“

Senjorai bus vaišinami puodeliu kavos

Šiaulių dailės galerija, Vilniaus g. 245

Iššūkis
MOTERIMS



KELIONĖ KEMPERIU LIETUVOJE

SPALIO 2–6 D.

STEBĖKITE: ETAPLIUS.LT / Instagram / Facebook / YouTube

„Busturo“ radinių biuras labai laukia išsiblaškiusių keleivių

„Radiniai sezoniniai. Rudenį prasideda sportinė apranga, kai lyja – skėčiai, kai šąla – pirštinės“, – šypsosi įmonės „Busturas“ Plėtros ir marketingo skyriaus vadovė Raimonda Pelutienė, paprašyta papasakoti apie išsiblaškiusių šiauliečių daiktus, paliktus miesto maršrutiniuose autobusuose. Ir jei vienus daiktus pavyksta grąžinti savininkams iškart, kiti dulka lentynose mėnesius, laukdami, gal šeiminkai pagaliau susipras jų pasiteirauti.



Oksana Laurutyte

oksana.laurutyte@etaplus.lt



„Kokia dora siela“

Praejusio pirmadienio vidurdienis labai rimtai su-nervino 19-metį šiaulietį Julijų. Įėjęs į prekybos cent-rą jaunuolis susizgribo, kad kišenėje nebėra piniginių. Gry-nų pinigų joje buvo nedaug, tačiau piniginėje buvo banko mokėjimo kortelė, neseniai atsiimta nauja asmens tapatybės kortelė, studento pažymėjimas ir kiti dokumentai.

Julius buvo įsitikinęs, kad piniginę paliko autobu-se, kuriuo važiavo. Nutarė susirasti 12-ojo maršruto autobu-są ir paklausti vai-ruotojo, ar pasak jaunuolio, „kokia dora siela“ jam ne-perdavė atastos piniginės.

Tuo pačiu metu vai-kinas apie praradimą pa-

pasakojo ir mamai, kuri nedelsdama susisie-kė su bendrovės „Busturas“ Plė-tros ir marketingo skyriaus vadove R. Pelutiene, ar ne-tyčia kuris nors vairuotojas piniginės nerado. Juliaus mama žinojo, kad Šarūno g. yra įmonės vadinamasis ra-dinių biuras – vieta, kurioje saugomas tikrai ne vienas miesto autobusuose kelei-vių paliktas daiktas. Kai sū-nus dar buvo pradinukas, moteris porą kartų ten vy-ko atsiimti vaiko autobuse palikto krepšio su sportine apranga.

Ir kokia nuostaba – ra-dinių biuro paslaugų ne-prireikė. Julijui pavyko S. Sondeckio stotelėje įlipti būtent į tą autobu-są, kuriuo važiavo, o besišyps-

tis vairuotojas ištiesė ir jo piniginę – kažkokia sąži-ninga moteris ją rado ant sėdynės ir atidavė vai-ruotojui.

„Kažkoks stebuklas“, – juokėsi Julius, „Etaplius“ paprašęs viešai padėkoti sąžiningai piniginę radu-siai moteriai ir vairuoto-jui Virginijui Mikolaičiui. Vairuotojo pavardę, beje, padėjo nustatyti R. Pelutienė, kuriai jaunuolis vėliau perdavė saldinių dėžutę „Merci“ ir paprašė įteikti sąžiningam vairuotojui.

Nuo sumuštinų iki kompiuterių

O kiek daugiau tokių laimingų istorijų, kurios nutiko Julijui, nutinka ki-tiems Šiaulių autobu-sų keleiviams?

R. Pelutienė ir jos kole-gė, Keleivių pervežimo skyriaus vadovė Justina Žukauskienė, viena per ki-tą ima pasakoti, kokių gi asmeninių daiktų keleiviai palieka autobusuose. Ir jei vienus daiktus, tokius, kurių savininkus galima nustatyti pagal kartu ras-tus dokumentus, pavyksta greitai grąžinti, susisiekus su darbovietėmis, moky-mo įstaigomis, tai kitus tenka išmesti. Pavyzdžiui, į šiukšlinę visada iškeliava-ja autobusuose moksleivių dažnai paliekami sumušti-niai arba net dideli maišai su prekybos centruose kelei-vių įsigytais maisto produk-tais. Tokių atvejų buvo ne vienas, bet juk saugoti gendančių maisto produk-tų įmonės darbuotojai tik-rai neturi galimybių.

Kepurės, knygos, gertuvės, skėčiai, mobilieji telefonai, kosmetinės, raktų ryšuliai, krepšiai su sportine apranga, akiniai dėkluose, striukės, bliuzonai – šie daiktai rasti vien pastarąjį mėnesį ir iki šiol saugomi „Busturo“ radinių spintoje. Kiti radiniai, taip ir nesulaukę šeiminkų, būna sandėliuojami atskiroje įmonės patalpoje. Ne paslaptis – jei niekas taip ir nesikreips, jie iškelsia į šiukšlių konteinerius.

„Net po mėnesio, dvie-jų, net trijų keleiviai gali kreiptis į mus dėl autobu-se palikto daikto. Saugo-me. Jei yra moksleivio pa-žymėjimas, net į mokyklas nuvežame. Keleivių kontro-lės autobusiukas prive-ža“, – sako J. Žukauskienė ir prisimena, kaip vieną vė-lų vakarą, kai administ-racija jau nebedirbo, teko organizuoti raktų ryšulio



Audronio Rutkausko nuotr.

► **Patarimas.** „Kai važiuoju į mokyklas susitikti su vaikais, pirmiausia sakau, kad, prieš li-pant iš autobuso, pakilus nuo sėdynės, reikia apsidairyti aplinkui. Nepatikėsite, kaip padės“, – juokiasi Raimonda Pelutienė, patardama, kaip autobuse nepalikti daiktų.

perdavimą keleiviui. Mat jis autobuse paliko raktus, nebegalėjo patekti į namus, tad pradėjo feisbuke rašyti „Busturui“, ar vairuotojas jo raktų nerado.

R. Pelutienė, kuri admi-nistruoja įmonės puslapį, nors vakarais ir nelabai pri-sėda padirbėti, netyčia paste-bėjo minėto keleivio pagal-bos šauksmą. „Paskaičiau ir

pakaks nuvažiuoti į žiedą ir ten daiktą pasiimti. Bet rei-kia nepamiršti, kad mieste vienu maršrutu kasdien važinėja net 4 ar 6 auto-busai. Keleivis gali palikto daikto ieškoti net ne tame autobuse, kuriuo važiavo. Neradęs daikto, jo daugiau nebeieško, nors vairuotojas į radinių skyrių jį jau yra pridavęs.



Audronio Rutkausko nuotr.

► **Ne visi.** Pasak Justinos Žukauskienės, dėl socialinių tinklų žmonės dabar labiau žino, kad „Busture“ galima atrasti paliktus daiktus, bet ne visi. Antraip aktyviai skambintų, rašytų, ieškotų savo ar vaikų daiktų, netyčia paliktų autobu-suose.

„Busturo“ atstovė prisi-mena nesena atvejį, kai tarp-miestinio autobuso vai-ruotojas Šiaulių šeimai grąžino rankinę su nemaža pinigų suma ir visų šeimos narių dokumentais. Keliauninkai buvo rankinę pasidėję virš sėdynių esančioje viršutinė-je bagažinės juostoje. Auto-busui judant, rankinė kažkur nučiuožė, o keliauninkai apie jos egzistavimą prisiminė tik kitą dieną.

Ragina nebijoti ieškoti daikto

Pasibaigus kiekvienam maršrutui, autobu-sų žie-duose vairuotojas visada apžiūri autobu-są ir surenka tai, kas palikta. Žinoma, vairuotojas neras to daikto, kurį vienas keleivis paliko, o kitas nesąžiningas kelei-vis pasisavino. „Mūsų vi-suomenė visokia. Natūraliai kelyje juk visko nutinka“, – tarsteli R. Pelutienė.

Pasak J. Žukauskienės, kartais keleivis galvoja, kad jei daiktą paliko autobuse,

istorija pasibaigė laimin-gai, bet būna, kad prarastų daiktų ir neberandame“, – neslepia pašnekovė.

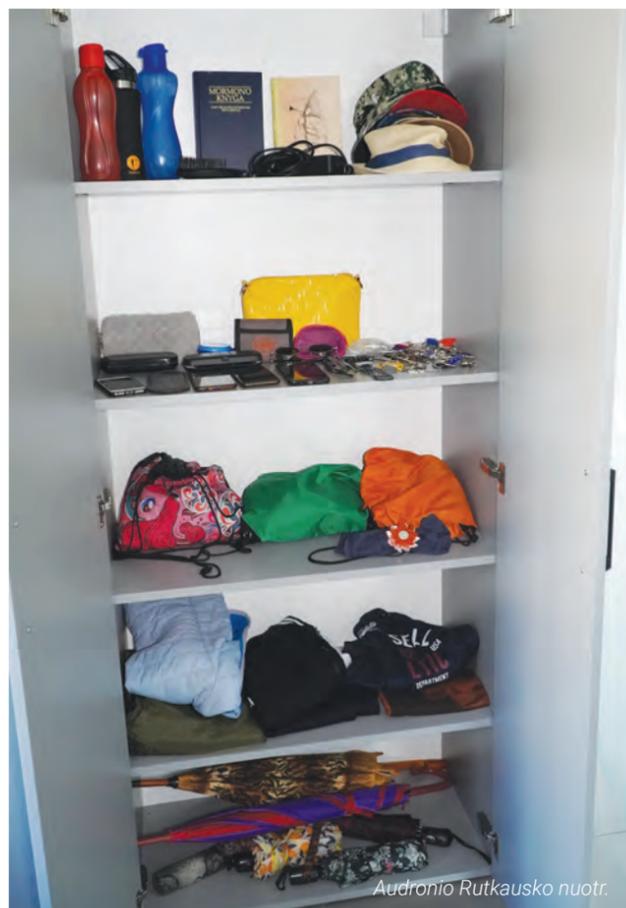
Pasak J. Žukauskienės, dėl socialinių tinklų žmo-nės dabar dažniau žino, kad „Busture“ galima atrasti paliktų daiktų, bet ne visi. Antraip aktyviai skambin-tų, rašytų, ieškotų.

„Tikrai labai daug daik-tų randame. Kiekvieną die-ną. Nebūna dienos, kada ra-dinio vairuotojas neatneša. Nuo kompiuterių iki telefo-nų ar didelių stalo žaidimų lentų ir akinių dėkluose, nuo muzikos instrumentų iki rimtų dokumentų seg-tuvų. Juk brangūs daly-kai. Žmonės tikrai turėtų jų pasigesti, išgyventi, bet kažkodėl nesikreipia į mus. Rankinės moterys kaip daž-nai palieka... Po vieną per mėnesį tikrai randame“, – stebisi J. Žukauskienė.

„Busturo“ atstovės ra-gina keleivius nebijoti ieš-koti autobusuose paliktų daiktų: „Mes labai džiau-giamės, kai galime padėti. Mums galima rašyti feis-buke, ką žmonės dažnai ir daro, ar skambinti telefo-no numeriu 8 700 55 066. Galima net į autobu-sų sto-tį ateiti, pasakyti darbuoto-jams, kas nutiko.“

Svarbiausia – reikia at-sisakyti išankstinės nuosta-tos, kad visi aplink vagys ir kad jei palikai autobuse daiktą, tai jį tikrai kažkas pasisavino. Tikrai daug yra sąžiningų žmonių.

„Visuomenė keičiasi, žmonės randa, atneša. Net piniginę su visais pinigais. Buvo piniginė net su 500 Eur atnešta. Rado keleivis, at-nešė vairuotojui, vai-ruotojas padavė mums. Mes į policiją kreipėmės, kad savininką surastų ir jam grąžintų. Smagu, kai žmo-gui galime atiduoti. Bet dar smagiau, kai žmogus savo daiktų nemėto“, – juokiasi „Busturo“ atstovės.



Audronio Rutkausko nuotr.

► **Saugomi.** Kepurės, knygos, gertuvės, skėčiai, mobilieji telefonai, kosmetinės, raktų ryšuliai, krepšiai su sportine apranga, akiniai dėkluose, striukės, bliuzonai – visi šie daiktai rasti pastarąjį mėnesį.

IKEA Šiauliuose: paslaugos, prekės ir dar daugiau įkvėpiančių idėjų namams

Prieš du mėnesius Šiauliuose duris atvėrė IKEA planavimo ir prekių užsakymo vieta. Dabar Šiaurės Lietuvos gyventojai gali pasinaudoti visų IKEA teikiamų paslaugų pasiūla – nuo konsultacijų, kaip patogiau susikurti skirtingas namų erdves bei kokius interjero sprendimus pasirinkti, iki prekių užsakymo, jų pristatymo bei baldų sumontavimo atvykus namuose.

Planavimo ir prekių užsakymo vietos tikslas – suteikti pirkėjams įkvėpimo namams ir profesionalią pagalbą bei konsultacijas planuojantiems individualius namų apstatymo sprendimus: virtuves, spintas ir kt. Jolita Juodzevičienė, IKEA rinkos vadovė Lietuvoje, sako, jog pirkėjų aptarnavimo vieta kurta, pirmiausia, galvojant apie vietos gyventojų poreikius.

– Kodėl verta apsilankyti IKEA Šiauliuose?

– Planavimo ir prekių užsakymo vietoje Šiauliuose lankytojai gali paliesti ir išbandyti skirtingų virtuvių, svetainės, spintų variantų, taip pat pamatyti sprendimus vaikų kambarių baldams ar darbo erdvėms. Tai leis įvertinti, kaip realybėje atrodo vienas ar kitas nusiziūrėtas baldas ar jų deriniai, padarinėti stalčius, dureles ir kt. Siekiame, kad, atėję susiplanuoti sau interjerų ar baldų sistemų, pirkėjai galėtų iš karto realiai pamatyti ir paliesti išsirinktus fasadus, patikrinti norimus sprendimus bei susikomplektuoti visiškai išbaigtą sprendimą. Šalia gero dizaino, kokybės, tvaramo ir patogumo siekiame užtikrinti, kad visi mūsų baldai, aksesuarai namams būtų prieinami daugeliui už kasdien mažą kainą.

Taip pat speciali vieta skirta prekių atsiėmimui ir gražinimui, greta kurios – prekių su nuolaida erdvė. Šiauliečiai ir Šiaulių regiono gyventojai turi galimybę užsisakyti visas rinkoje teikiamas IKEA paslaugas,

pavyzdžiui, patalpų matavimą, užsakymų pristatymą į namus, baldų surinkimą.

– Kokie sprendimai, baldai yra aktualiausi šiauliečiams?

– IKEA namų vizitai šiauliečių namuose rodo, kad Šiaurės Lietuvos gyventojams aktualiausi yra virtuvės, spintos ir kiti daiktų laikymo sprendimai, gyvenamojo kambario baldai ir aksesuarai. Taip pat pastebime, kad dažnai vonios patalpose trūksta vietos daiktams – šios namų erdvės funkcionalumas nėra maksimaliai išnaudojamas. Atsižvelgiant į tai, IKEA, įsikūrusi Gegužių g. 30 Šiauliuose, planavimo ir prekių užsakymo vietos plotą užpildė šiauliečiams aktualiausių baldų realistiniais sprendimais ir interjero pavyzdžiais.

Norime, kad čia apsilankę pirkėjai į namus grįžtų su konkrečiais geresnio gyvenimo namuose sprendimais – ar tai būtų suplanuota spinta, ar užsakytas patogus rašomasis stalas. Be to, pas mus užsukę pirkėjai, norintys atnaujinti namus už mažą kainą, da-



li aksesuarų namams gali įsigyti iškart vietoje. Tarp jų – namų tekstilė: užuolaidos, patalynė, užtiesalai; virtuvės reikmenys, pavyzdžiui, indeliai, skirti maistui laikyti, dėžutės, leidžiančios palaikyti tvarką virtuvėje, ir t. t.

– Kokias paslaugas siūlo IKEA Šiauliuose?

– Šiaulių regiono gyventojai turi galimybę užsisakyti visas rinkoje teikiamas IKEA paslaugas. Speciali erdvė IKEA planavimo ir prekių užsakymo vietoje Šiauliuose skirta interjero bei baldų sistemų planavimo paslaugoms. Čia pirkėjai gali patogiai ir nemokamai susiplanuoti virtuves, spintas ar kitus didesnius baldus tiek patys savarankiškai, tiek prašydami IKEA specialistų pagalbos. Taip pat dabar kiekvienas Šiaurės Lietuvos gyventojas, galvojantis apie pokyčius namuose, gali

gauti profesionalią interjero dizainerio konsultaciją. Nusprendus įgyvendinti pasiūlytą projektą ir įsigijus ne mažiau kaip 70 proc. IKEA baldų bei aksesuarų, ši paslauga nekainuoja. Planuojant ar jau išrengiant virtuvę, spintas ar kitas namų erdves, IKEA specialistai gali atvykti į namus ir išmatuoti erdves, lygiai taip pat, pristačius baldus, juos surinkti bei sumontuoti.

– Nuo ko patartumėte pradėti žmogui, norinčiam atsinaujinti namus?

– Pirmiausia pasveikinsiu, pasakydama, jog priimti sprendimą atsinaujinti – jau puiki pradžia. Visada galima rasti būdų, kaip sumaniai ir be papildomo remonto išspręsti kasdienes iššūkius namuose, jei trūksta vietos daiktams, privatumo šeimos nariams ar tiesiog norisi šiek tiek daugiau tvarkos. Galima

pradėti nuo apsisprendimo, į kurią namų erdvę labiausiai norisi įnešti pokyčių. Apsisprendus pravartu nusimatyti biudžetą, kurį planuotumėte išleisti. Jei iki galo nesate tikri dėl norimų pokyčių, visada galite užsukti į IKEA, kur rasite daugybę idėjų tam, kaip net ir mažiausioje erdvėje atrasti vietos ne tik įvairiems daiktams, bet ir sau. Gausybės sprendimų pamatymas gyvai padės išsirinkti jūsų poreikius geriausiai atitinkančius baldus ar kitus namų atsinaujinimo sprendimus – galbūt jūsiškiose pakaks tiesiog pakęsti tekstilę ar papildyti esamus aksesuarus.

Visos paslaugos – arčiau namų

IKEA planavimo ir prekių užsakymo vieta Šiauliuose duris atvėrė rugpjūčio pabaigoje. Čia šiauliečiai gali gauti profesionalią pa-

galbą ir konsultacijų, planuojant individualius namų apstatymo sprendimus: virtuves, spintas ir kt. Šiaulių IKEA pirkėjai gali apžiūrėti siūlomus virtuvių, spintų ar kitus namų interjero sprendimus gyvai, iš anksto užsisakyti individualias IKEA planuotojų paslaugas arba, padedami darbuotojų, patys susiplanuoti reikiamą sprendimą tam skirtose planavimo erdvėse. Nauja pirkėjų aptarnavimo vieta suteikia galimybę gauti žinių, įkvėpimo ir praktiškų sprendimų kasdieniam gražesniajam gyvenimui namuose už mažą kainą. Be planavimo paslaugų, Šiaulių IKEA taip pat galima ne tik užsisakyti konkrečių prekių, tačiau ir atsiimti užsakymus, atliktus internetu, užsisakyti prekių pristatymą į namus ar pasinaudoti kitomis teikiamomis paslaugomis.

Verta žinoti

Šiauliuose iki metų pabaigos – dengtas padelio teniso kompleksas

Šiauliuose projektuojamas naujas sporto kompleksas – padelio teniso kortai, kuriuos numatoma uždengti pripučiamais kupolais, kad sportuoti būtų galima visus metus.

Iš viso bus įrengti 8 uždarai ir 8 atviri (lauko) kortai. Apie 1,5 hektaro ploto sklypas, kuriame planuojamas naujas sporto kompleksas, yra prie Architektų

gatvės. Projekte numatyta 50 automobilių stovėjimo vietų, dalis – elektromobilių įkrovimui.

Šiauliams padelio kortų reikia jau seniai. Iš Ispani-

jos atvežtas sportas taip sparčiai išpopuliarėjo, kad jau priskaičiuojama per 100 kortų visoje Lietuvoje, o Šiauliuose turėjome tik vieną dengtą aikštelę.

Kortai skirti visuomenei, nuomojami, rezervacija bus vykdoma internetu. Bus organizuojamos treniruočių stovyklos, vaikų akademija, įtraukiami senjorai bei ki-

tos Šiaulių miesto, rajono ir aplinkinių miestų bendruomenės.

Užmegzti ryšiai su treneriais iš Argentinos ir Ispanijos. Padelio bendruomenė – tai sportiški, azartiški, iššūkius mėgstantys žmonės, kuriems kokybiškas laikas ir puiki kompanija yra tokie pat svarbūs, kaip ir geras mačas.



Mūsų – projekto vystytojų – tikslas yra užtikrinti geriausias sąlygas padelio žaidimams, treniruotėms bei aukščiausio lygio turnyrams. Daugiau informacijos www.siauliupadel.lt.

Angelai, gyvenantys su angeliukais

Policininkai – tarp mūsų vaikstantys angelai, o dar vienus angeliukus jie patys pabučiuoja prieš miegą – tai jų vaikučiai. Nuotraukų paroda „Angelų šokis“ kviečia paminėti artėjančią Policijos dieną ir į pareigūnus pažvelgti kitomis akimis.

Enrika Valančiūtė
enrika.valanciute@etaplus.lt



Fotosesija – tarsi sveikinimas

Spalio 1 d. 13 val. Šiaulių „Akropolyje“ šiauliečiams bus pristatoma policijos pareigūnų paroda. Mieloje fotosesijoje, skirtoje Angelų sargų dienai, švenčiamai spalio 2-ąją, su uniformuotais tėveliais kartu pozavo jų atžalos.

Idėjos sumanytoja – vaikų fotografė Monika Lukianskienė. „Norėjosi kažkaip sujungti ir vaikus, ir pareigūnus“, – sako fotografė. Pasidalijusi idėja su Šiaulių policijos bendruomenės pareigūne Toma Vaitkevičiene, moteris sulaukė pritarimo ir išsirutuliojo bendra idėja – jaukia fotosesija pasveikinti policininkus su profesine švente.

„Mes tada pradėjome ieškoti šeimų, turinčių vaikų ir sutinkančių fotografuotis. Iš pradžių manėme, kad darysime tik 12 nuotraukų – tarsi dvylikai mėnesių, bet dėl viso pikto pasidarėme daugiau šeimų nuotraukų. Kadangi visos išėjo tobulos, visi modeliai puikiai papozavo, nusprendėme viešinti daugiau“, – pasakoja Toma. „Negalėjome neįdėti kažkurios šeimos, nes visi turėjo po puikų kadra“, – priduria pareigūnų fotografavusi Monika.

Dvi dienas truko fotosesija, oras lepino saulės spinduliais ir kas 15 minučių pareigūnų šeimos keitė

viena kitą prieš fotoobjektivą. Pasak fotografės, norėjosi parodyti ir gamtos, ir kartu miesto, tad fotosesijos vieta tapo Kaštonų alėja.

Toma su Monika šypso, prisiminusios, kaip vyko fotosesija, kokių gudrybių teko imtis, kad mažieji modeliai atsipalaiduotų, nusišypsoję ir būtų puikiai nusiteikę. „Aš nežinojau, kokie bus ir kaip reaguos vaikai: ar jie norės pozuoti, ar ne. Teko pasirūpinti balionais, muilo burbulais, „papirkti“ riestainiais ir būtinai saldainiais, – juokiasi fotografė ir priduria: – Vieniems reikėjo daugiau laiko apsiprasti, atsipalaiduoti, o kiti vaikučiai iškart buvo drąsūs, tad reikėjo išnaudoti tas pirmąsias minutes.“

Ji sako turėjusi viziją, kaip atrodys nuotraukos, bet juk realybė neretai būna kitokia. „Buvo streso, kai, grįžusi namo, susikėliau nuotraukas ir galvojau, ar bus tų gerų kadru... Bet tikrai džiaugiuosi ir mažais, ir dideliais modeliais“, – rezultatu labai patenkinta M. Lukianskienė.

Beje, patys fotosesijos modeliai atrinkti fotografijų nematė, tad ir pareigūnams bus staigmena, kokius juos išvys visuomenė.

Ir pareigūnai gali pašėlioti!

Iki spalio 15 d. „Akropolio“ antrajame aukšte šiauliečiai kviečiami ne-

praleisti progos pasigrožėti paroda, kurios esmė – ne tik pasveikinti pačius pareigūnus. „Viena iš minčių buvo parodyti jų natūralias emocijas ir, atsirenkant nuotraukas, su Monika žiūrėjome, kurios iš jų gražiausios, galbūt net šelmiškiausios. Jos ir jaukios, ir šiltos. Norime, kad žmonės pamatytų, jog pareigūnai yra ne tik griežti, nes pirmoji pavadinimo idėja buvo „Angelai sargai su mumis ir tarp mūsų“. Mes, policijos pareigūnai, esame su piliečiais, su visuomene – tarp žmonių, bet lyg ir nematomi. Nors mūsų nejučia, vis tiek esame kažkur šalia“, – mintį plėtoja bendruomenės pareigūnė.

Ši policininkų fotosesija M. Lukianskienei ne pirmoji, tačiau ji dar ir dabar puikiai pamena, kiek jaudulio buvo fotografuojant pirmąsyk. Monika pati, prisipažįsta, turėjo tokį įsivaizdavimą, kad pareigūnai visada tik rimti ir nepapokštaus. Fotosesija mitą sugriovė. „Valerijono“ vaistinėje tą kartą jie kepė meduolius. Įsivaizduokite pareigūnus visai kitokioje aplinkoje: minkant tešlą, kepanč meduolius ir juos valgant“, – prisimena fotografė.

Tik štai akimirka – ir jie vėl rimti. „Kai jie vilki uniformas, iškart surimtėja. Tad kaip juos išjudinti, kad nebūtų rimti, – čia yra iššūkis“, – sako Monika ir džiaugiasi, kad šiųmetėje fotosesijoje dalyvavę vaikučiai jai buvo tarsi pagalba, siekiant, kad patys pareigūnai atskleistų daugiau emocijų.

Kad uniforma išties įpareigoja, paantrina Toma: „Taip, mes galime palakstyti, pašėlioti, bet yra tam tikrų dalykų, kurių negalime padaryti ir visuomenei to neparodome. Manau, kad fotografui dėl to ir yra



Asmeninio archyvo nuotr.

► **Mintis.** „Angelų šokis“ – nes pareigūnai yra angelai sargai: jie visada mums padės, pagelbės, o vaikai yra tie maži angeliukai – mūsų džiaugsmas ir mūsų šypsenos. Taip savo bendros policininkų ir jų atžalų fotosesijos idėją pristato fotografė Monika Lukianskienė („Bulerija Photography“) ir Šiaulių policijos bendruomenės pareigūnė Toma Vaitkevičienė.

sunku: ne viską, ką paprašys atlikti, pareigūnai sutiks padaryti.“

„Nėra lengva, bet, iš kitos pusės, ir įdomu – kaip rasti priėjimą prie jų? Jų profesija įpareigoja būti rimtiems, bet gyvenime juk yra tokie patys žmonės, kaip ir mes“, – nusišypsavo su policininkais jau kurį laiką bendradarbiaujanti fotografė.

Kelaujanti paroda

Paroda dar bus eksponuojama ir kitame prekybos centre – spalio 16-ąją ji persikels dviem savaitėms į „Tilžę“. „Šį prekybos centrą pasirinkome neatsitiktinai – ten labai dažnai policijos pareigūnai pietauja, – nusišypsavo T. Vaitkevičienė. – Pagalvojome: būtų gražu, kad jie patys dar pasidžiaugtų tomis nuotraukomis.“

Na, o iš „Tilžės“ nuotraukos kelias į bulvarą,

į parodoms skirtą stiklinę vitriną, esančią netoli amfiteatro. Pro ten keliausiantys miestiečiai raginami nepaėiti pro šalį ir pasisemti šiltų jausmų, sklindančių iš fotografijų.

„Mes norėjome, kad paroda būtų skirtingose vietose ir pamatytų įvairnesi žmonės. Kad nebūtų nusukriaustų, nes buvo daug norinčiųjų priimti parodą, mes vietas šiek tiek pajauvinome“, – sako M. Lukianskienė.

Fotosesijoje labiausiai patiko mamytė

Ikiteisminio tyrimo pareigūnė Aurelija Šakalytė fotosesijoje dalyvavo su dukryte Aleksandra. Policininkė atskleidžia, kiek nesudvejojusi dėl fotosesijos, lengvai sutiko leisti į šią avantiūrą, o dabar labai smalsu išvysti rezultatą.

Į interviu Aurelija atvyko su dukryte. Ketverių

Aleksandra kuklinosi, atskleidžiamas klausimus, bet prisipažino, kad fotografuotis jai patiko, o labiausiai patiko mamytė. Mergytė yra važiavusi policijos automobiliu, šnekėjusi per raciją, jai patinka mamos uniforma, todėl ir dabartinis noras – ateityje sekti mamos pėdomis. Aurelija juokiasi, kad mažasis angeliukas namie vis klausinėja, ar mamytė gaudė *vagilius* (taip mergytė vadina vagis, – aut. past.), žino, kur tie *vagiliai* būna uždarami policijos komisariate. Akiivaizdu, kad mergaitei mama yra tikras autoritetas, tad jei ir užaugusi norės tapti pareigūne, Aurelija nė kiek neprieštaraus.

Ji pati nuo mažumės turėjo svajonę padėti žmonėms, tad augant beliko eiti savo tikslo link: „Buvau užsispyrusi, visiems sakiau, kad eisiu į policiją, ir to siekiau.“



Monikos Lukianskienės („Bulerija Photography“) nuotr.

► **Autoritetas.** Pareigūnės Aurelijos Šakalytės dukra Aleksandra smalsiai domisi mamos pareigomis ir tikina pati būsianti policininke.



Gerbiamieji policijos pareigūnai,
Angelų sargų dienos proga
nuoširdžiai dėkoju už tarnybą ir pagalbą
Šiaulių rajono žmonėms!

Linkiu geros sveikatos,
ramios kasdienybės ir taikaus dangaus!

Šiaulių rajono savivaldybės meras Česlovas GREIČIUS

Latvija rimtai ėmėsi rusiškai kalbančiųjų lojalumo

Latviai nestabdo. Regis, kaimyninėje šalyje imtasi kartą ir bent jau artimiausiai ateičiai sutvarkyti rusiškai kalbančios mažumos klausimą.

Rytas Staselis

Prieš kelis mėnesius pareikalauta, kad šalyje su rusiškais pasais gyvenantys žmonės (neretai gimę ir visą gyvenimą Latvijoje pragyvenę), turintys nuolatinį leidimą gyventi, išlaikytų latvių kalbos egzaminą. Ši norma sukėlė didelį šurmulį. Ypač tada, kai tūkstančiai rusiškai kalbančių gyventojų to egzamino neišlaikė, o įstatymo norma tokius reikalavo išsiųsti iš šalies.

Rusų kalba transliuojančiose medijose (nebūtinai veikiančiose Rusijos teritorijoje) buvo sukurtos dešimtys esą humanitarinių istorijų, kuriose buvo liejama kibirai ašarų dėl to, kad

Latvijos valdžia taip „necivilizuotai“ elgiasi su žmonėmis, kurie mažiausiai keletą dešimtmečių gyvena šalyje ir jiems galima deportacija yra milžiniškas beigi nepelnytas stresas.

Kai kurie tų sužetų herojai piktinosi, kad kelis dešimtmečius neišmokę latvių kalbos esą dėl to, kad visą gyvenimą, jiems prabilus rusiškai, vietiniai latviai stengėsi prisitaikyti ir patys imdavo reikštis rusiškai. Suprask – dėl to bent iš dalies kalti patys latviai. Kiti virkavo visą savo gyvenimą dirbę tokiose įmonėse bei įstaigose, kuriuose vyravo darbinė ir bendravimo rusų kalba. Dabar Latvijos politikai kalti-

nami verčiantys rusiškai kalbančią šalies bendruomenę antrarūšiais žmonėmis, užsiimantys diskriminacija ir panašiomis nuodėmėmis. Tačiau nė vienas mano matytų sužetų žurnalistas ašaras liejančioms latvių valdžios „aukoms“ nepriminė, kad Sovietų Sąjungos laikai baigėsi maždaug prieš tris dešimtmečius. Juo labiau – apie pagarbą šalies, kurioje jie liko gyventi, kalbai bei kultūrai.

Kita vertus, aptariant išgalvotą latvių kaltės klausimą, būtina būtų priminti, kad apie situaciją, kada, kažkam prakalbus rusiškai, čiabuvis pašnekovas atsilieptų savo kalba, tie patys žmonės *stačiai* pratrūktų kaltinti mažiausiai buitiniu nacionalizmu.

Ta proga prisimintau vieną simbolinį atvejį iš praėjusio amžiaus pasku-

tinio dešimtmečio. Tąsyk viena Latvijos tautos fronto laikraščio „Atmoda“ rusiškos redakcijos darbuotoja, girdint mums – keliems lietuvių žurnalistams, piktinosi atsikūrusios Latvijos Vyriausybės tautine politika, tiesiog švokštė: „Na, nieko – jie šliaužte atšliauž pas mane, norėdami man įteikti savo latvišką pasą, laikydami dantyse.“ To žmogaus daugiau niekada nesutikau savo gyvenime ir neturiu supratimo, kaip ji gyvena ir ką veikia dabar. Tačiau sentencija, regis, buvo atvirksčiai pranašiška.

Tiesa, po dabar vykusio latvių kalbos egzamino rezultatų Latvijos politikai jo neišlaikiusiems suteikė pakartotinių galimybių ir procesą atidėjo, jei neklystu, ligi šių metų lapkričio 30-osios.

Vis dėlto spaudimas nesiliauja. Nacionalinio susi-



venijimo partijos frakcija šalies Seime pateikė įstatymų pataisas, kurios draudžia darbdaviams reikalauti, kad kai kurių sektorių (visų pirma aptarnavimo bei prekybos) darbdaviai, ieškodami darbo jėgos, keltų reikalavimą pretendams mokėti rusų kalbą. Dėl to esą mažėja jaunų žmonių galimybės šalyje gauti darbo ir skatina jaunimo emigraciją. Ant radienį pranešta, kad bent 1 100 Latvijoje gyvenančių Rusijos piliečių rimtai gresia netekti Valstybinės draudimo agentūros (pa-

našios į mūsų „Sodra“) išmokų. Neišlaikę ar nedalyvavę valstybinės kalbos egzamine, jie neteko leidimo gyventi šalyje. Latvijos Vyriausybė pritarė Seime pateiktam įstatymo projektui, kuris reikalauja šalyje pagaminamą turinį kurti tik latvių kalba.

Ilgą laiką laikyta silpnąja Baltijos šalių grandimi Latvija, atrodo, pasiryžusi vienašykyje baigti tris dešimtmečius buvusį bendruomeninį susiskaldymą ir palaidoti kai kurių šalies gyventojų revanšistines nuotaikas.

Kiekvienas gali mesti rūkyti – svarbu kreiptis pagalbos



Žmogus sutvertas taip, kad nuolatos ieško būdų nusiraminti, atsipalaiduoti ir atitrūkti.

Vieniems tai fizinis aktyvumas, muzika, o kitiems – rūkymas. Vis dėlto šiuolaikinis pasaulis kupinas įvairių veiklų ir praktikų, padedančių atsipalaiduoti ir nekenkiančių organizmui, tad belieka pasirinkti, o rūkymo atsisakyti. Metimo kelias gali būti sunkus, tačiau kiekviena kelionė tikslo link prasideda nuo sprendimo priėmimo, šiuo atveju – sprendimo mesti rūkyti.

Didžiausią įtaką daro aplinkiniai

„Rūkyti pradėjau dar 2017 metais. Iš pradžių užtekdavo pakelio savaitei, tada poreikis išaugo iki dviejų, trijų pakelių savaitei, kol galiausiai pakelio neužtekdavo nė dienai. Mane supė žmonės galėtų patvirtinti, kad galėdavau surūkyti vieną cigaretę po kitos“, – pasakojo prieš metus rūkymo atsisakęs Kristijonas.

Vaikinas sako, kad, nepaisant to, jog aplinka nespaudė pradėti rūkyti, jis pasidavė bandos jausmui ir nuolat matomas pavyzdys nejučia tapo jo gyvenimo dalimi.

Antakalnio psichikos sveikatos centro vedėja Aušra Bagdonaitė pabrėžia, jog rūkančių bendraamžių, tėvų ar aplinkinių įtaka yra vienas pagrindinių veiksnių, lemiančių tabako vartojimą, greta patraukliai pateikiamų cigarečių ir tabako gaminių pakuočių. Taip pat ji akcentuoja evoliucionuojančią tabako

pramonę ir atsirandančių priemonių gausą. Sudaromas klaidingas įspūdis, kad šios priemonės neva sukelia mažiau žalos nei klasikinės cigaretės.

Anot Antakalnio poliklinikos gydytojos psichiatrės, dirbančios dienos stacionare suaugusiesiems, Auksės Šileikytės, kiekvienais metais pasaulyje nuo tabako rūkymo sukeltų ligų miršta nuo 5 iki 7 milijonų žmonių, pusė šių mirčių – priešlaikinės, jų galima išvengti.

„Rūkymas daro neigiamą įtaką imuninei sistemai, todėl didėja plaučių infekcijos rizika. Rūkant dažniau sergama plaučių uždegimu, kitomis ūmiomis kvėpavimo sistemos ligomis, taip pat didėja tikimybė susirgti gripu, peršalimo ligomis, tuberkulioze“, – dėstė ekspertė.

Pokytis priklauso nuo motyvacijos

Psichiatrės teigimu, mesti rūkyti niekada nė-



► Tyrimų duomenimis, procentiškai daugiau asmenų metė rūkyti padedami specialistų, lyginant su tais, kurie bandė tai daryti savarankiškai.

ra per vėlu, nes sergamumas ir mirtingumas nuo šio žalingo įpročio didėja priklausomai nuo to, kiek ilgai tuo užsiimama. Priklausomybė yra lėtinė liga, todėl rūkymo nutraukimas gali būti ir dažniausiai yra ilgalaikis procesas, reikalaujantis keleto bandymų. Pasirinkimas atsisakyti rūkymo – nemenkas gyvenimo būdo pokytis.

„Daugiausia metimo kelionės vingiams įtakos turi žmogaus asmeninės savybės, motyvacija ir tai, kokios pagalbos jis paprašė ir kam patikėjo savo rūpesčius. Dažniausi motyvai, vedantys sėkmingo tabako atsisakymo link, yra sveikatos išsaugojimas, lešų taupymas, gamtos išsaugojimas, geras burnos kvapas ir pavyzdys kitiems“, – teigė dienos stacionaro psichiatrė.

Žurnalistikos studijas Vilniaus universitete baigęs Kristijonas pasakoja,

kad, studijuodamas universitete, vis bandydavo mesti rūkyti, tačiau niekaip nepavykdavo, kol galiausiai praėjusių metų rugpjūčio 14 d. surūkė paskutinę cigaretę: „Netikėtai radau knygutę apie tai, kaip mesti rūkyti. Pradėjau skaityti, domėtis, perskaitęs 4 skyrius, suvokiau, jog man nereikia knygos, kuri paaiškintų, kaip mesti rūkyti, tai galiu padaryti aš pats, be knygos.“

Nusistatykite konkrečią dieną

Norintiems nutraukti priklausomybę A. Šileikytė duoda vieną patarimą – nustoti rūkyti. Ne „mažiau“, ne „rečiau“, bet tiesiog nustoti. „Negali būti tiek priklausomas, arba esi priklausomas, arba ne“, – teigė ji.

„Metimas rūkyti nėra rūkymo mažinimas, todėl būkite pasirengę atsisakyti visų rūkymo formų. Kad

būtų lengviau laikytis šio įsipareigojimo – informuokite savo šeimą, draugus ir bendradarbius, pakalbėkite su gydytoju ar kitu sveikatos priežiūros specialistu apie tai, kokį medikamentinį gydymą galėtumėte jums pritaikyti.

Pakeiskite savo rutiną: kasdienę veiklą atlikite kita tvarka kitu dienos metu su žmonėmis, kurie nerūko, kitose vietose. Venkite situacijų ir aplinkos, kuriose dažniausiai rūkydavote, nuobodulio, turėkite su savimi knygą, telefoną. Kiekvieną minutę sau priminkite, kad artėjate prie savo tikslo ir renkatės savo vertybėmis grįstą elgesį, teikiantį ne „malonumą dabar“, o gerį ilgalaikėje perspektyvoje“, – patarė specialistė.

Padeda specialistai

Psichikos sveikatos centro dienos stacionare suaugusiesiems dirbanti psichiatrė pridūrė, jog, metant rūkyti, ne mažiau svarbu yra apsvarstyti galimas stresines situacijas ir apmąstyti, kaip jas įveiksite nerūkydami.

„Nusimatykite konkrečius veiksmus, pavyzdžiui, pradėkite sportuoti, muzikuoti, klausytis muzikos, išeikite pasivaikščioti. Visos situacijos gali būti sprendžiamos ir nerūkant. Priminkite sau, kokius svarbius žingsnius žengiate savo ir aplinkinių sveikatos link“, – patarimais dalijosi gydytoja.

Ji taip pat primena, jog atkrytis yra natūrali sveikimo nuo priklausomybių dalis. Labiau svarbu, ne kiek atkryčių bus, o kaip greitai jie bus atpažinti. Moksliniai tyrimai rodo, kad procentiškai daugiau sėkmingai metusiųjų rūkyti yra tarp tų, kurie tai darė padedami specialistų, lyginant su tais, kurie bandė atsisakyti rūkymo savarankiškai.

Svarbiausia, anot psichiatrės A. Šileikytės, yra suvokti, jog norinčiam mesti rūkyti asmeniui gali padėti įvairūs būdai, nenorinčiam to padaryti – nepadės jokia priemonė.

Daugiau informacijos apie tai, kodėl verta mesti rūkyti ir kaip tai padaryti, galima rasti specialioje Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės svetainėje <https://nerukysiu.lt>. Taip pat nuo 2024 metų pradžios Lietuvoje pradės veikti telefoninė pagalbos linija, kurios specialistai nemokamai konsultuos gyventojus, norinčius mesti rūkyti. Svetainėje artimiausiu metu taip pat bus galima rasti informacijos apie nuo 2024 metų pradžios Lietuvoje pradėsiančią veikti telefoninę pagalbos liniją, kurios specialistai nemokamai konsultuos gyventojus, norinčius mesti rūkyti.

Užs. Nr. 102754

Projektas „Kurkime sveikatai palankius įpročius“ yra finansuojamas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis



Sveikatą reikia užsidirbti

Ką tik 90-metį atšventusi šiaulietė Genutė Agota Kairienė sako esanti sveikiausia savo amžiaus moteris. Trečiojo amžiaus universitete jau per 20 metų besimokanti senjorė tikina, kad tam, jog į savo sveikatą daug investuoja, ją reikia užsidirbti. O tame „darbe“ moteris vadovaujasi septyniomis pagrindinėmis taisyklėmis. „Gyvenu ne tik sau – reikia ir kitiems padėti“, – šypsosi ji.

Elena Monkutė
elena.monkute@etaplus.lt



1. Užsidirbti sveikatą

„Aš anksti pradėjau rūpintis sveikata, – sako Genutė. – Mano sūnui buvo penkeri ir galvojau, kad jo neužauginsiu, – reikia savo sveikata rūpintis.“ Tuo metu moteris rimtų sveikatos problemų neturėjo, tiesiog, kaip pati sako, buvo nevalgi, išbalusi, pažeidžiama, dirbdama mokytoja, patirdavo daug streso.

Senjorė pasakoja, kad mama ją išmokė, jog reikia maitintis ir gyventi sveikai, kad būtų sveiki ir kūnas, ir siela. „Sveikatą kaip duoną reikia užsidirbti, aš investuoju labai daug į sveikatą, – tvirtina šiaulietė. – Sveikuoliai pasiryžę gyventi iki 100 metų! Jei pats nesirūpinsi savo sveikata, kas už tave pasirūpins?“

Kad nereikėtų sudėtingų medicininių procedūrų, sunkaus gydymo, moteris kartais valo savo organizmą – žarnyną, inkstus, kepenis, sąnarius, kraujagysles. Jos teigimu, homeopatinė medicina – daug naudingesnė už tradicinę. „Ateityje bus tik homeopatija – jokios chemijos“, – įsitikinusi sveikuolė.

2. Nusiteikti, kad nori būti sveikas

Genutės teigimu, vienas svarbiausių dalykų yra psichologinis nusiteikimas. „Dievas jums davė unikalų organizmą, – sako ji. – Blogai darote, kad taip pasitikite savimi, – reikia pasitikėti Dievu, kad jus sukūrė tokį unikalų ir davė galią būti sveikam.“

Pasak moters, pirmiausia reikia nusiteikti, kad nenori būti luošas, neįgalus, o nori būti sveikas Dievo kūrinys. Tiesa, ji pastebi, kad viskam reikia laiko – ar tai būtų judėjimas, ar mityba, ar kiti sveiki įpročiai.

„Svarbiausia būti linksmam, 20 kartų per dieną juoktis, turėti gyvenimo džiaugsmo, kad tu esi laimingas“, – šypsosi senjorė.

3. Stiprinti savo unikalų kūną grūdinantis

Genutė pasakoja, kad grūdinimasis – labai svarbus jos gyvenime. Anksčiau su „ruoniais“ šokdavusi į ledinę jūrą, o po pirties mėgdavusi apsipilti šaltu vandeniu moteris jam lieka ištikima – tik savo vonioje. „Vieną kartą prie jūros nebuvo galima prieiti, vasario mėnuo, šventė. Ir ką jūs manote – išlėkėme ir po sniegą voliojomės!“ – prisimena senjorė.

Ji pasakoja, kad, įlipus į šaltą vandenį, kūno temperatūra pakyla iki 41 laipsnio – kaip labai sergant. „Tai kaip tu persišaldysi? Man karšta pasidaro!“ – tikina Genutė, pirmą kartą įsidrąsinusi įlįsti į ledinį vandenį „ruonių“ šventėje – kartu su kitais 120 sveikuolių.

Šiaulietė tikina, kad, pirmą kartą lipant į ledinį vandenį, nereikia jau būti užsigrūdinusiam, ir labai skatina pabandyti. „Negalvokite, kad ten maudomės ilgiausiai, – tik streso reikia duoti organizmui. Jeigu daugybė maudosi ir niekas nepersišaldo, tai ar aš išskirtinė? Man irgi Dievas davė tą pačią galią stiprinti savo unikalų kūną“, – kalba senjorė.

Išlindus iš ledinio vandens, jos teigimu, reikia pasportuoti ir pačiam nudžiūti, o ne nusišluostyti. „O tada – kaip gera! Atrodo, kad naujai atgimęs. Oda kvėpuoja. Tiesiog palaima – po pirmo karto nebebijai“, – tikina Genutė.

4. Judėti – kiekvieną dieną

Senjorė į stadioną kasdien vaikšto jau beveik 40 metų, taip pat mankština namuose. „Atrodo, bent sekmadieniais galėčiau pailsėti, bet man jau yra reikmė. Šiandien pasinerčiau, nekaip jaučiausi, bet ten pavaikšiojau, dešimt dainų sudainavau ir iškart geriau“, – šypsosi moteris ir išsitraukia užrašų kny-



Audronio Rutkausko nuotr.

► **100 metų.** „Sveikuoliai pasiryžę gyventi iki 100 metų! Jei pats nesirūpinsi savo sveikata, kas už tave pasirūpins?“ – klausia senjorė Genutė Agota Kairienė.

gelę, kurioje – 500 dainų, kurias ji moka.

„Ar šilta, ar šalta – tai tau nesvarbu, / Iš ryto, vėlai vakare nebaugu. / Ar šaltis, ar speigas, tu pilnas jėgų, / Nes grūdinių bėgdams tėvynės taku. / Į darbą, iš darbo – visad riste / Ir visad darai, kad lydėtū tave / Jau-nimas ir grožis, ir džiaugsmas kartu. / Tu pavyzdį rodai dėl savo vaikų“, – iš širdies deklamuoja Genutė.

5. Derinti maisto produktus

90-metė stengiasi vadovautis diferencijuotos mitybos principais: maisto produktai skirstomi į tris – baltymų, gyvųjų ir augalinių, angliavandenių – grupes, o tuo pačiu metu negalima vartoti maisto iš baltymų (kiaušiniai, mėsa, žuvis, ankštiniai, riešutai ir t. t.) bei angliavandenių (duona, miltai, kruopos,

bulvės, cukrus) grupių. „Valgykite taip, maistas turi visus mikroelementus – jokių papildų nereiks“, – įsitikinusi senjorė.

Tačiau ji pripažįsta, kad nors mityba jai labai svarbi, šiems principams kartais nusižengia. „Aš visada perku gryną ruginę duoną, ryte prie kavos valgau sumuštinį ir užsidedu lašišos, užsitempu sviesto. Visą gyvenimą taip valgėme ir niekas mūsų nesmerkė“, – kalba Genutė.

Dabar ji maitinasi paprastai, bet ne prastai: ryte atsigeria šarminio vandens, tada suvalgo uogų, vaisių arba atsigeria sulčių. 11.30 val. – pusryčiai: „Galvoju, reikia valgyti tai, ką mes vaikystėje valgėme. Išsiviriau manų košės, įsidėjau sviesto. Ir taip skanu!“ Pietūs ir vakarienė senjorės namuose – kartu, o šiuo metu, rudens pradžio-

je, moteris renkasi grybus, nors labai mėgsta ir žuvi.

6. Mokyti visą gyvenimą

Buvusi pradžinių klasių, tikybos mokytoja, logopedė Genutė iki šiol lavina savo protą ir atmintį. Trečiojo amžiaus universiteto Dvasinio tobulėjimo fakultete ne tik mokosi pati, bet ir planuoja kitus senjorus supažindinti su diferencijuotos mitybos pagrindais.

„Visą gyvenimą audringai gyvenusi, kitus mokiusi, 30 metų sveikuoliui klubui „Pasveik pats“ vadovavusi, profsąjungose, visur dirbusi, nebeturiu veiklos, – prisipažįsta šiaulietė. – Kai tik atsidarė TAU, net neabejojau: aš vėl visiems reikalinga, studijuoju, susitinku su draugais, vykstu į ekskursijas... Man reikia veiklos!“

Genutė TAU studijuoja nuo pat įsteigimo –

1999 metų, o vasaros pradžioje jai buvo įteiktas ir neriboto galiojimo VIP studento pažymėjimas, leidžiantis senjorei lankyti užsiėmimus ir tobulėti nemokamai.

7. Tikėti ir pasitikėti Dievu

„Su mamytės kūnu ir krauju, ir pienu aš atsinešiau tikėjimą“, – sako Genutė ir priduria, kad tikėjimo taip paprastai negausi – tik iš aukščiau. Gilus tikėjimas Kūrėju ir Jo priesakų, 10 Dievo ir 5 Bažnyčios įsakymų, vykdymas senjorę veda pirmyn kasdien.

Dabar šiaulietė kasdienėje maldoje tikina daugiau dėkoti nei prašanti: „Dabar jau prašyti nieko nebegaliu. Dievas žino, ko man reikia. Daugiausia dėkoju, nes kur ašėjau, ką dariau, ką man Dievas davė, visur sekėsi.“

Ypač senjorė dėkinga už sūnų, kuris, kaip pati sako, atstoja keturis vaikus. Ilgai neišsirinkusi vyro ir neišteikėjusi, moteris ėmė Dievo klausti, kodėl jai neatsiunčia mylimojo. Sulaukusi jo, ėmė melsti vaikelio – ir jos noras išsipildė.

„Tik su Dievu. Pastatėme kryžių Kryžių kalne. Pažadėjau Švč. Mergelei Marijai aplankyti visas jos pasirodymo vietas pasaulyje. Ir aplankiau“, – šypsosi šiaulietė.

Dabar beveik 50-metis sūnus su šeima – didžiausias sveikuolės džiaugsmas. „Jis labai geras. Su didele meile ruošia mums Velykas, Kalėdas. Ir namelį pasistatė motinoms karšinti, – sako moteris, rodydama nuotrauką. – Bet kol esu sveika, man namie labai gerai, noriu savo bute gyventi.“



► **Džiaugsmas.** Ypač Genutė dėkinga už ilgai lauktą sūnų, kuris, kaip pati sako, atstoja keturis vaikus.

LRT | TV

6.00 Lietuvos Respublikos himnas.
6.02 Labas rytas, Lietuva.
6.30 Žinios. Sportas. Orai.
6.40 Labas rytas, Lietuva.
9.00 „Leipcigo kriminalinė policija“. (N-7).
9.45 „Komisaras Reksas“. (N-7).
10.35 „Provincijos komisari“. (N-7).
11.30 „Sesėlė Beti“. (N-7).
12.15 Lietuvos olimpiečiai.
12.30 Kas ir kodėl?
13.00 Draugiška Lietuva.
14.00 Žinios. Orai.
14.20 Laba diena, Lietuva.
15.00 Žinios. Orai.
15.15 Laba diena, Lietuva.
16.00 Žinios. Orai.
16.15 „Hartlando užuovėja“.
17.00 „Pažadas“. (N-7).
18.00 Kas ir kodėl?
18.30 Svarbi valanda.
19.30 Šilti susitikimai.
20.30 Panorama.
21.00 Dienos tema.
21.20 Sportas. Orai.
21.30 Auksinis protas.
22.45 Videokaukas.
22.50 F. Nuotykių filmas „Heraklis“. 2014 m. (N-14).
0.30 F. Drama „Sniego daugiau nebus“. 2020 m. (N-14).
2.25 „Vilnius Jazz 2022“.
3.25 „Vilnius Jazz 2022“.
4.00 LRT radijo žinios.
4.05 Kas ir kodėl?
4.30 Gamtininko užrašai.
5.00 LRT radijo žinios.
5.05 Svarbi valanda.

6.00 „Zigis ir Ryklys“.
6.30 „Tomo ir Džerio šou“.
7.00 Turtuolė varguolė. (N-7).
8.00 „Volkeris, Teksaso reindžeris“. (N-7).
10.00 „Magaiveris“.
11.00 Bučiuoju. Rūta. (N-7).
12.00 Vidurdienio žinios.
13.20 Turtuolė varguolė. (N-7).
14.30 „Liepsnelė“. (N-7).
15.30 „Ir atleisk mūsų kaltes“. (N-7).
16.30 Labas vakaras, Lietuva.
18.30 Žinios.
19.20 Sportas.
19.27 Orai.
19.30 KK2 penktadienis. (N-7).
21.00 F. Trileris „Džokeris“. 2019 m. (N-14).
23.30 F. Veiksmo trileris „Robotai“. 2020 m. (N-14).
2.15 F. Veiksmo trileris „Baimės kaina“. 2002 m. (N-14).
4.20 F. Trileris „Netobula žmogžudystė“. 2017 m. (N-14).

3

6.00 „Bakuganas. Kovos planeta“. (N-7).
6.35 „Kung fu panda. Meistrų paslaptys“.
7.10 „Batuoto Katino nuotykių“.
7.45 „Ar prisimeni mane?“. (N-7).

8.55 „Meilės sukuryje“. (N-7).
10.00 „Likimo svarstyklės“. (N-7).
11.00 F. Drama „Meilė už vitrinės stiklo“. 2019 m. (N-7).
12.00 „Sužeista širdis“. (N-7).
14.00 „Tėvo palikimas“. (N-7).
15.00 „Simpsonai“. (N-7).
16.00 TV3 žinios.
16.27 TV3 orai.
16.30 TV pagalba. (N-7).
18.30 TV3 žinios.
19.20 TV3 sportas.
19.27 TV3 orai.
19.30 F. Animacinė komedija „Išvirkščias pasaulis“. 2015 m. (N-7).
21.20 F. Mokslinės fantastikos filmas „Juros periodo pasaulis“. 2015 m. (N-14).
23.55 F. Komedija „Draugiškas seksas“. 2011 m. (N-14).
2.15 F. Trileris „Pasitikėjimas“. 2016 m. (N-14).
4.10 F. Drama „Pranaši pozicija“. 2008 m. (N-14).

BTV

6.00 „Akloji zona“. (N-7).
7.00 Mano virtuvė geriausia.
8.20 „Vandens policija“. (N-7).
9.25 „Teisingumo agentai“. (N-7).
10.35 „CSI. Majamis“. (N-7).
11.35 „Mentalistas“. (N-7).
12.30 „Akloji zona“. (N-7).
13.30 Mano virtuvė geriausia.

14.50 „Vandens policija“. (N-7).
15.55 „Teisingumo agentai“. (N-7).
17.00 Info diena.
17.30 „Mentalistas“. (N-7).
18.30 „CSI. Majamis“. (N-7).
19.30 Amerikietiškos imtynės. (N-7).
21.30 F. Veiksmo trileris „Lūžio taškas“. 2021 m. (N-14).
23.15 F. Veiksmo filmas „Liūtis“. 1998 m. (N-14).
1.10 Pragaro virtuvė. (N-7).
2.10 Kaupikai.

LITUVOS rytas

5.29 Programa.
5.30 Nauja diena.
6.30 „Aiškiaregė“. (N-7).
7.30 Kaimo akademija.
8.00 „Paslaptys“.
9.00 „Vieno nusikaltimo istorija“. (N-7).
10.00 „Netikėtas teisingumas“.
11.00 „Jos vardas Kozaim“.
12.00 Klausimėlis.
12.30 Partizanų kelias.
13.00 Nauja diena.
14.00 „Pėdsakas“.
15.00 „Aiškiaregė“. (N-7).
16.00 Reporteris.
16.20 Sportas.
16.28 Orai.
16.30 Pusvalandis su Valatka.
17.00 „Mes – pasaulis 2023“. Vaikų koncertas.
18.00 Reporteris.
18.20 Sportas.
18.28 Orai.
18.30 Neatrasta Rusija.

19.00 „Nejmintos pasaulio mįslės“.
20.00 Reporteris.
20.40 Sportas.
20.48 Orai.
20.50 „Aiškiaregė“. (N-7).
21.25 „Jos vardas Kozaim“.
22.30 Reporteris.
22.50 Sportas.
22.58 Orai.
23.00 Pusvalandis su Valatka.
23.30 „Žudikų pėdsakai“.
0.30 „Pėdsakas“.
1.30 „Aiškiaregė“. (N-7).
2.30 Neatrasta Rusija.
3.00 „Jos vardas Kozaim“.
3.50 „Paranormalūs atvejai 911“.
4.25 Pusvalandis su Valatka.
4.50 „Netikėtas teisingumas“.

LRT | PLUS

6.00 Lietuvos Respublikos himnas.
6.05 Samčių kovos.
7.00 Kas ir kodėl?
7.30 Gimę tą pačią dieną.
8.30 Išpažinimai.
9.00 Labas rytas, Lietuva.
11.30 Pusryčiai pas kaimyną.
11.55 Duokim garo!
13.00 Kultūros paveldo apdovanojimui „Paveldo DNR“. Tiesioginė transliacija.
14.30 F. Dokumentinis filmas „Nuo Mėmelio iki Klaipėdos. Kylanti pūga“. II dalis. 2023 m.
15.30 „Tarnauti ir ginti“. (N-7).

16.30 Laba diena, Lietuva.
18.30 7 Kauno dienos.
19.00 Kultūros diena.
19.30 Širdyje lietuvis.
20.30 Panorama.
21.00 Dienos tema.
21.20 Sportas. Orai.
21.30 F. Drama „Viskas praėjo gerai“. 2021 m. (N-14).
23.25 „Vilnius Jazz 2022“.
0.00 DW naujienos rusų kalba.
0.15 Dabar pasaulyje.
0.40 F. Detektyvinis filmas „Mergina rūke“. 2017 m. (N-14).
2.50 Panorama.
3.20 Dienos tema.
3.40 Sportas. Orai.
3.50 Kultūros diena.
4.20 Auksinis protas.
5.30 Pusryčiai pas kaimyną.

i

6.00 Žinios.
7.00 Info diena.
8.00 Nacių ginklų paslaptys.
9.00 Istoriją pakeitę gyvūnai.
10.00 Labas vakaras, Lietuva.
12.00 Kas žudikas? Baudžiamosios bylos. (N-7).
13.10 Vidurdienio žinios.
14.30 Bučiuoju. Rūta. (N-7).
15.30 KK2. (N-7).
16.00 Istoriją pakeitę gyvūnai.
17.00 Info diena.
18.30 Kas žudikas? Bau-

džiamosios bylos. (N-7).
19.30 Info diena.
21.00 Duryš į Ukrainą.
22.00 Labas vakaras, Lietuva.
0.00 Dabar pasaulyje.
0.30 Info diena.

DELFI TV

6.00 Ukraina 24.
7.00 Ugnikalnių takais.
8.00 Delfi diena.
9.00 Iš esmės.
10.00 Skaičiai istorijoje.
11.00 Pas Editą.
11.30 Kada įkurtuvės?
11.55 Kenoloto.
12.00 Ką žmonės dirba visą dieną?
12.30 Ar galiu užteiti?
13.00 Orijaus kelionių archyvai.
14.00 Skanios kelionės.
14.30 Burėmis į arktį.
15.00 Delfi diena.
16.00 Skaičiai istorijoje.
17.00 Ugnikalnių takais.
17.55 Kenoloto.
18.00 Patrulio bazė.
19.00 Taip ir Ne.
20.00 Pas Editą.
20.30 Kas meluoja?
21.00 Jūs rimtai?
21.30 Savaitės kriminalai su Jaunimi Matoniū.
22.00 Aurimo būstas.
22.30 Jėga ir Kenoloto.
22.35 Orijaus kelionių archyvai.
23.35 Ką žmonės dirba visą dieną?
0.05 Delfi diena.
0.35 Delfi RU.
1.35 Ukraina 24.

1

6.00 „Moteris“. (N-7).
7.00 Šeimyninės melodramos.
8.00 „Uždraustas vaisius“. (N-7).
9.00 „Raudonas kambarys“. (N-7).
10.00 „Stebuklas“. (N-7).
11.00 „Be namų negerai“. (N-7).
12.00 „Daktaras Hausas“. (N-7).
13.00 „Įstatymas ir tvarka. Specialiųjų tyrimų skyrius“. (N-7).
14.00 „Visa menanti“. (N-7).
15.00 „Anupama“.
15.30 „Būk su manim“. (N-7).
16.00 Keičiu žmoną. (N-7).
17.00 Šeimyninės melodramos.
18.00 „Visa menanti“. (N-7).
19.00 „Daktaras Hausas“. (N-7).
20.00 „Įstatymas ir tvarka. Specialiųjų tyrimų skyrius“. (N-7).
21.00 „Kol mes gyvi“. (N-14).
23.10 F. Detektyvas „Katarina Hus. Riaušės“. 2021 m. (N-14).
1.05 „Rokas Skjavonė“. (N-14).
3.15 „Raudonas kambarys“. (N-7).
4.00 „Uždraustas vaisius“. (N-7).

6

5.40 „Greitojo reagavimo būrys“. (N-7).
7.30 „Kobra 11“. (N-7).
8.30 Sandėlių karai. (N-7).
9.00 Statybų gidas.
9.30 „Moderni šeima“. (N-7).
10.00 Juokingiausi Amerikos namų vaizdeliai. (N-7).
11.00 „Rezidentai“. (N-7).
12.00 „Tautos tarnas“. (N-7).
12.30 Sandėlių karai. (N-7).
13.00 Jokių kliūčių! (N-7).

14.00 „Kobra 11“. (N-7).
15.00 „CSI. Niujorkas“. (N-7).
16.00 „Greitojo reagavimo būrys“. (N-7).
18.00 „Simpsonai“. (N-7).
19.00 „Rezidentai“. (N-7).
20.00 Farai. (N-7).
21.00 Žinios.
21.50 Sportas.
21.55 Orai.
22.00 F. Komedija „Nepageidaujami genai“. 2010 m. (N-14).
0.05 F. Drama „Mašina“. 2013 m. (N-14).
2.00 F. Veiksmo filmas „Muštinė trauma“. 2015 m. (N-14).

B

8.00 „Baudžiauninkė“. (N-7).
9.00 Tiek žinių.
9.15 Optibet Pirmos lygos futbolo rungtynės „Neptūnas“ – „Ekranas“.
11.15 „Princesės testamentas“. (N-7).
12.15 LDK giminės Lietuvoje. Ostrogiškiai.
12.45 Tiek žinių.
13.00 „Dvi širdys“. (N-7).
14.00 „Tarp alyvmedžių“. (N-7).
15.00 Laikykitės ten svečias. Vaiva Mainelytė.
16.05 F. Animacinė nuotykių komedija „Stebuklų namai“. 2013 m.
17.45 „Pašėlę kaimynai“. (N-7).
18.45 „Vieta po saule“. (N-7).
19.45 Tiek žinių.
20.00 „Avantiūra“. (N-7).
21.00 F. „Graži pabaisa“. 2013 m.
22.50 Tiek žinių.
23.05 F. Kriminalinis veiksmo trileris „Vagių irštva“. 2018 m. (N-14).
1.35 „Misijos“. (N-14).

8

6.00 Tavo augintinis.
6.30 Svajonių ūkis.
7.00 Svajonių sodai.
8.00 TV Pagalba. (N-7).
9.55 „Nuodėminga žemė“. (N-7).
12.00 „Vilties spindulys“. (N-7).
13.00 „Čia mūsų gatvės“. (N-7).
15.00 „Beširdė“. (N-7).
16.00 „Likimo karuselė“. (N-7).
16.30 „Lemties vingiai“. (N-7).
17.00 „Lakšmės likimas“.
18.00 „Palikimas“. (N-7).
20.00 Labanakt, vaikučiai. „Išradėjas lapinas“.
20.30 Labanakt, vaikučiai. „Išdykėlis varniukas“.
21.00 F. Komedija „Bridžitos Džouns dienoraštis“. 2001 m. (N-7).
23.05 „Palikimas“. (N-7).
1.05 TV Pagalba. (N-7).
2.40 Namas. (N-7).
3.40 Midsomerio žmogžudystės. (N-14).

ŠIAULIŲ TELEVIZIJA

8.00 Tiek žinių.
8.10 Infostudija.
8.30 Kas? Kur? Kada?
8.40 Petro Šiaučiuo valanda.
9.40 Mokslo lyderiai renkasi.
10.00 Infostudija.
10.20 Tiek žinių.
10.30 Gimnazistas LT.
10.45 Slemieriai LT - varžytuvės.
11.00 Šypt tele vypt.
11.20 Specialisto patarimai.
11.30 POST Kryžkelė: konfliktai ir sveikos.
11.50 Kas? Kur? Kada?
12.00 Infostudija.
12.20 Tiek žinių.
12.30 Kas? Kur? Kada?
12.40 Radvilų Biržai.
13.10 Dingusio pasaulio pėdsakai. Žydiškėji Šiauliai. (N-14).
13.40 Lobiai Anykščių kalva-

gūbryje.
14.10 Kas? Kur? Kada?
14.20 Lietuvos mokslininkai.
14.50 Geroji naujiena.
15.20 Specialisto patarimai.
15.30 Taurio ragas.
15.55 Vyrų šešelyje.
16.25 Kas? Kur? Kada?
16.35 Susitikimai.
17.20 Specialisto patarimai.
17.30 Kauno istorijos.
18.00 Sodžius.
18.30 Infostudija.
18.50 Kas? Kur? Kada?
19.00 Specialusis reportažas.
19.10 Ventos vingiais.
19.40 Laisvalaikio alchemija.
19.50 Gyvenimo metodas.
20.20 Labas iš Kelmės.
20.50 Kas? Kur? Kada?
21.00 Infostudija.
21.20 Kas? Kur? Kada?
21.30 „Gimę mes Lietuvoj“. Koncertas.
22.35 Išgirs mano istoriją.
22.50 Kas? Kur? Kada?
23.00 Infostudija.
23.20 Specialisto patarimai.

VIAŠAT KINO

7.35 F. „Žalioji širšė“.
9.30 F. „Jsimintinas kelias“.
11.10 F. „Nuojauta“.
12.45 F. „Atvykimas“.
14.40 F. „Zatura: nuotykių kosmose“.
16.20 F. „Mergina, verta milijono“.
18.25 F. „2012“.
21.00 F. „Ponas Olimpija“.
22.45 F. „Lemtis“.
0.20 F. „Kam tie vyrai?“.
2.15 F. „Vesiu pirmą pasitaičiusią“.
3.40 F. „Nuojauta“.
5.25 F. „Žodžiai“.

WORLD KINO TV1000

6.30 F. „Svaigulys“.
8.10 F. „Versalio romanas“.

10.05 F. „Noras gyventi“.
12.00 F. „Svaigulys“.
13.40 F. „Versalio romanas“.
15.35 F. „Paskutinis filmas“.
17.20 F. „Aš esu Zlatanas“.
19.00 F. „Slėptuvė“.
21.00 F. „Vidaus imperija“.
23.55 F. „Prakeikimas: Borley namų vaiduokliai“.
1.30 F. „Tik Dievas atleidžia“.
2.55 F. „Vidaus imperija“.

Discovery

7.00 Automobilių meistrai.
9.00 Kaip tai pagaminta?
10.00 Seni geri daiktai.
10.30 Pamesto bagažo aukcionai.
11.00 Senienų medžiotojai.
14.00 Nuogi ir įbauginti.
17.00 Seni geri daiktai.
18.00 Senienų medžiotojai.
19.00 Kaip tai pagaminta?
19.30 Kaip tai veikia?
20.00 Restoratoriai.
21.00 Italijos pasienio tarnybos kasdienybė.
22.00 Mirtinai pavojinga krabų žvejyba.
23.00 Aukso karštinė. Drakono nasrai.
0.00 Nuogi ir įbauginti.
2.00 Senienų medžiotojai.

E

6.05 Nefrito karštinė.
7.25 Bebaimiai sunkvežimių vairuotojai.
9.10 Australijos aukso ieškotojai.
11.05 Galingieji medkirčiai.
18.15 Autbeko sunkvežimių vairuotojai.
20.10 Nefrito karštinė.
22.00 Metalų laužo gelbėtojai.
23.55 Bebaimiai sunkvežimių vairuotojai.

1.45 Australijos aukso ieškotojai.
3.30 Metalų laužo gelbėtojai.
4.20 Australijos automobilių medžiotojai.
5.10 Laužyno meistrai.

NATIONAL GEOGRAPHIC

6.30 Nepaprastasis veterinaras Polas.
7.55 Automobilių remontas.
9.30 Tunų žvejyba.
11.00 Gyvenimas žemiau nūlio.
11.50 Lėktuvų avarijų tyrimai.
13.20 Gyvenimas žemiau nūlio.
14.05 Įkalinti užsienyje.
14.50 Tunų žvejyba.
15.35 Automobilių remontas.
16.25 Narkotikų lordai.
17.10 Automobilių remontas.
17.55 Tunų žvejyba.
18.45 Lėktuvų avarijų tyrimai.
20.15 B. Grilsas: laukinė gamta.
21.45 Europa iš paukščio skrydžio: Alpės.
22.30 Nepaprastasis veterinaras Polas.
23.15 B. Grilsas: laukinė gamta.
0.45 Nakties programa.

SPORT 1 HD

7.00 Lengvoji atletika. World Athletics Continental Tour Silver – Rovereto. Italija.
9.00 Portugalijos „Liga Portugal“ futbolo lyga. Braga – Sporting CP.
11.00 Lengvoji atletika. World Athletics Continental Tour – Gala dei Castelli Bellinzona. Šveicarija.
13.00 Tenisas. Ultimate Tennis Showdown. Vokietija.
15.30 Tiesiogiai. „One championship“. One Friday

Fights 35.
17.30 Prancūzijos LNB krepšinio lyga. Monaco – Saint-Quentin.
19.20 One Championship. One Vault.
20.20 Vokietijos BBL krepšinio lyga. MLP Academics Heidelberg – Alba Berlin.
22.15 Tiesiogiai. Portugalijos „Liga Portugal“ futbolo lyga. SL Benfica – FC Porto.
0.20 „One championship“. One 158 – Tawanchai vs Larsen.
3.30 Tenisas. Ultimate Tennis Showdown. Vokietija.
6.00 One Championship. One Vault.

Go! sport 1

7.00 Futbolas. La Liga. „Osasuna“ – „Atletico“.
9.20 Futbolas. Serie A. „Salernitana“ – „Torino“.
11.10 Regbis. Pasaulio čempionatas. Italija – Urugvajus.
13.10 Regbis. Pasaulio čempionatas. Prancūzija – Namibija.
15.20 Automobilių sportas. MotoGP. Indijos lenktynės.
16.30 Automobilių sportas. MotoGP. Indijos lenktynės.
17.40 Motokrosas. MXGP. Vietnamo lenktynės.
18.40 Futbolas. Serie A. „Verona“ – „Bologna“.
20.30 Tiesiogiai. Automobilių sportas: Ralis. WRC. Čilės ralis.
21.40 Tiesiogiai. Automobilių sportas: Ralis. WRC. Čilės ralis.
22.35 Tiesiogiai. Automobilių sportas: Ralis. WRC. Čilės ralis.
23.30 Futbolas. La Liga. „Real“ – „Las Palmas“.
1.40 Futbolas. Serie A. „Napoli“ – „Udinese“.
5.10 Ledo ritulys. Šveicarijos lyga. „Lausanne“ – „Servette“.

LRT | TV

6.00 Lietuvos Respublikos himnas.
6.02 Legendos. Šiandien ir visados.
7.00 Veranda.
7.30 Samčių kovos.
8.30 Mano pasas meluoja.
9.00 Labas rytas, Lietuva.
9.30 Žinios. Orai.
9.35 Labas rytas, Lietuva.
12.00 Miesto ūdros.
12.55 Pasaulio slėpiniai iš paukščio skrydžio.
13.45 „Nusikaltimo menas“. (N-7).
15.30 Žinios. Orai.
15.45 Sveikinių koncertas.
17.30 Beatos virtuvė.
18.30 Žinios. Sportas. Orai.
19.00 Pakvaišę dėl ratų.
19.30 Stilius.
20.30 Panorama.
20.52 Sportas. Orai.
21.00 Gražiausios poetų dainos.
22.40 F. Komiška drama „Pavyduolė“. 2017 m. (N-14).
0.30 F. Nuotykių filmas „Heraklis“. 2014 m. (N-14).
2.05 Miesto ūdros.
3.00 Pasaulio slėpiniai iš paukščio skrydžio.
3.45 Langas į valdžią.
4.15 „Nusikaltimo menas“. (N-7).

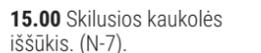


6.00 „Zigis ir Ryklys“.
6.30 „Vasaros stovyklos sala“.

7.00 „Ponas Magu“.
7.30 „Dorotė ir Ozo šalies burtininkas“.
8.00 „Animaniakai“.
8.35 „Tomo ir Džerio nuotykių“.
9.05 „Beprožiškos melodijos“.
9.20 F. Animacinis filmas „Bitė Maja. Auksinis kiaušinis“. 2021 m.
11.05 F. Veiksmo filmas „Žalasis žibintas“. 2011 m. (N-7).
13.20 F. Muzikinė drama „Šokis hip-hopo ritmu. Viskas arba nieko“. 2014 m. (N-7).
15.35 F. Romantinė komedija „Kvailių auksas“. 2008 m. (N-7).
17.55 Gyvūnų pasaulis. (N-7).
18.30 Žinios.
19.20 Sportas.
19.27 Orai.
19.30 F. Komedija „Ežiukas Sonic 2“. 2022 m.
21.55 F. Drama „Pokalbių šou“. 2019 m. (N-14).
0.05 F. Komedija „Griaustinis tropikuose“. 2008 m. (N-14).
2.10 F. Trileris „Džokeris“. 2019 m. (N-14).



6.00 „Kung fu panda. Meistrų paslaptys“.
7.00 „Transformeriai. Kibernetinė Visata“. (N-7).
7.30 „Bailus voveriukas“.
8.00 „Simpsonai“. (N-7).
9.00 Į sveikatą!
9.30 Sėkmės istorijos.



15.00 Skilusios kaukolės iššūkis. (N-7).
16.00 Sandėlių karai. (N-7).
17.00 Atidaviau širdį Lietuvos futbolui.
17.30 Tiesiogiai. FIFA ir Lietuvos futbolo legendų rungtynės.
20.00 Ar pavyks išgyventi? (N-7).
21.00 Žinios.
21.50 Sportas.
21.55 Orai.
22.00 F. Veiksmo trileris „Reporteris 2“. 2005 m. (N-7).
23.50 F. Komedija „Nepageidaujami genai“. 2010 m. (N-14).
2.00 X Faktorius.



8.00 „Princesės testamentas“. (N-7).
9.00 LDK giminės Lietuvoje. Olekaičiai.
9.30 „Pašėlę kaimynai“. (N-7).
10.30 „Vieta po saule“. (N-7).
11.30 F. „Haidė“. 2015 m.
13.30 F. Animacinė nuotykių komedija „Kapitonas Šarkis“. 2018 m.
15.00 Optibet Pirmos lygos futbolo rungtynės „BFA“ – „Neptūnas“. Tiesioginė transliacija.
17.00 „Dvi širdys“. (N-7).
18.00 „Avantiūra“. (N-7).
19.00 „Baudžiauninkė“. (N-7).
20.00 „Tarp alyvmedžių“. (N-7).
21.00 „Legendų biuras“. (N-14).
22.05 F. Romantinis trileris „Meilužiai“. 2020 m. (N-14).
0.00 „Žinau, kas esi“. (N-14).
1.30 „Futbolo mafija“.
1.35 Išlikimas. (N-7).

10.00 Virtuvės istorijos.
10.30 Gardu Gardu.
11.00 Penkių žvaigždučių būstas.
11.30 Kviečiame daktarą!
12.00 Kotrynos burtai.
12.30 Kosmosas. Galimi pasauliai. (N-7).
13.30 F. „Auksiniai baltiniai“. 2015 m.
15.15 F. Komedija „Majoras Peinas“. 1995 m. (N-7).
17.15 „Aplink pasaulį per 80 dienų“. (N-7).
18.30 TV3 žinios.
19.20 TV3 sportas.
19.27 TV3 orai.
19.30 galvOK.
22.00 F. Trileris „Pabėgimas iš Pretorijos“. 2020 m. (N-14).
0.10 F. Komedija „Auklė nakčiai“. 2011 m. (N-14).
1.55 F. Drama „Pėdsakai į praeitį“. 2018 m. (N-14).
3.50 F. Komedija „Draugiškas seksas“. 2011 m. (N-14).



6.15 Draugas visam gyvenimui.
6.50 Ekspedicijos su Stivu Bakšelu.
8.00 Pričiupom!
9.00 Kaupikai.
10.00 Ekspedicijos su Stivu Bakšelu.
11.10 Lenktynės aplink pasaulį.
12.35 Kaupikai.
13.35 Nacionaliniai darbo ypatumai. (N-7).
14.40 Ekstrasensų mūšis. (N-7).



5.55 Menų sala.
6.30 „Mažųjų gyvūnelių krautuvė“.
7.00 „Gyvūnų manija“.
7.30 „Mano mažasis ponis“.
8.30 „Enčantimals“.
9.00 „Ebė Hečer“.
9.30 „Pižamų herojai“.
10.00 „Galaktikos agentūra“.
10.30 „Kempiniukas Plačialkelnis“. (N-7).
11.00 „Išradėjas lapinas“.
11.30 „Išdykėlis varniukas“.
12.00 Tavo augintinis.
12.30 Tik tai, kas tikra.
13.00 Džeimio Oliverio patiekalai per 15 minučių.
14.00 Kviečiu vakarienes.
15.00 „Pirmieji pasimatymai“. (N-7).
16.00 „Itališka meilė“. (N-7).
17.00 „Bjaurusis ančiukas“. (N-7).
18.00 F. Melodrama „Kruizas į laimę. Tirolis“. 2020 m. (N-7).
20.00 Labanakt, vaikučiai. „Išradėjas lapinas“.
20.30 Labanakt, vaikučiai. „Išdykėlis varniukas“.
21.00 „Midsomerio žmogžudystės“. (N-14).
23.10 F. Komedija „Bridžitos Džouns dienoraštis“. 2001 m. (N-7).
1.15 F. Drama „Laikyti ir paleisti“. 2018 m. (N-7).
2.55 Mano namų taisyklės.



9.00 Infostudija.
9.20 Tauro ragas.
9.50 Laisvalaikio alchemija.
10.00 Šypt tele vypt.
10.20 Specialisto patarimai.
10.30 Labas iš Kelmės.

17.00 Betsafe–LKL čempionatas. Vilniaus „Wolves“ - Mažeikių „M Basket-Delamode“. Tiesioginė transliacija.
19.30 Lietuvos balsas.
22.00 F. Veiksmo drama „Amerikiečių snaiperis“. 2014 m. (N-14).
0.45 Amerikietiškos imtynės. (N-7).
2.45 F. Veiksmo trileris „Lūžio taškas“. 2021 m. (N-14).



6.00 „Paslaptys“.
6.59 Programa.
7.00 „Paslaptys“.
8.00 Vyrų šešelyje.
8.30 Vardan saugumo.
9.00 „Aiškiaregė“. (N-7).
10.00 Vantos lapas.
10.30 Senas motociklas 2023.
11.00 Mano vieta.
11.30 Būsto anatomija.
12.00 „Netikėtas teisingumas“.
14.00 „Teisingumo agentai“. (N-7).
16.00 Žinios.
16.28 Orai.
16.30 Klausimėlis.
17.00 Pirmi kartai. 60+.
17.30 Gyvenimas versle.
18.00 Žinios.
18.28 Orai.
18.30 Bušido ringas.
19.00 L. Vaikulės muzikinis festivalis „Laima Rendezvous Jūrmala'23“.
23.30 Žinios.
23.58 Orai.
0.00 „Netikėtas teisingumas“.

2.00 „Teisingumo agentai“. (N-7).
3.35 Pirmi kartai. 60+.
4.00 Gyvenimas versle.
4.20 „Aiškiaregė“. (N-7).
5.10 Mano vieta.
5.35 Vantos lapas.



6.00 Lietuvos Respublikos himnas.
6.02 Mūšio laukas.
6.30 Veranda.
7.00 Šilti susitikimai.
7.55 Auksinis protas.
9.00 Pradėk nuo savęs.
9.30 Gyvenk kaip galima švariau.
10.00 Kas geresnio, kaimyne?
10.30 Pahonia. Vytis.
11.00 Mes ukrainiečiai.
11.30 Mūsų rusų gatvė.
12.00 Pusryčiai pas kaimyną.
12.30 Širdyje lietuvis.
13.30 Mokslo sriuba.
14.00 Euromaxx.
14.30 Atspindžiai. Paveldo kolekcija.
15.00 Dėmesio! Ieškome meno.
15.30 Perspektyva. Fotografijos menas ir kasdienybė.
16.00 Knygų žiurkės.
16.30 Aš gyvenu iliuzijų pasaulyje.
17.00 Architektūros ikonos.
17.30 Architektūros ikonos.
18.00 F. Dokumentinis filmas „Futbolo filosofas“.

Benjamino Zelkevičiaus kelias“. 2022 m.
19.00 Legendos. Šiandien ir visados.
19.55 Vizionieriai.
20.00 Čia – kinas.
20.30 Panorama.
20.52 Sportas. Orai.
21.00 F. Biografinė drama „Kamilė Klodel“. 1988 m. (N-14).
0.00 F. Drama „Sniego daugiau nebus“. 2020 m. (N-14).
1.55 Gražiausios poetų dainos.
3.25 „Vilnius Jazz 2022“.
4.20 „Vilnius Jazz 2022“.
4.55 Vizionieriai.
5.00 Gustavo enciklopedija.
5.30 Gyvūnų užkalbėtoja.



6.00 Labas vakaras, Lietuva.
8.00 Info diena.
15.30 Gyvūnų pasaulis. (N-7).
16.00 KK2 penktadienis. (N-7).
17.30 KK2. (N-7).
19.30 Nuo... Iki...
20.30 Bučiuoju. Rūta. (N-7).
21.30 Brydės - Lietuvos dvarai.
22.00 Žinios.
23.00 Pasaulį sudrebinę išradimai.
0.00 Dabar pasaulyje. Išvados.
0.30 Miško atspalviai.
1.00 Gyvūnų pasaulis. (N-7).

1.30 Šeškinės 20. (N-7).
2.20 VIDO VIDEO. (N-7).
4.00 Autopilotas.
4.30 Tauro ragas. (N-7).
5.00 Miško atspalviai.
5.30 Apie žuklę.



6.00 Ukraina 24.
7.30 Kasdienybės herojai.
8.30 Sporto baras.
9.30 Duok leteną.
10.00 Alfo didysis šou.
11.00 Patrolio bazė.
11.55 Kenoloto.
12.00 Šiandien kimba.
13.00 Kada įkurtuvės?
13.30 Kasdienybės herojai.
14.30 Aurimo būstas.
15.00 Orijaus kelionės.
16.00 Burėmis į arktį.
17.00 Taip ir Ne.
17.55 Kenoloto.
18.00 Savaitės kriminalai su Jauniumi Matoniū.
18.30 Pas Editą.
19.00 Ką žmonės dirba visą dieną?
19.30 Jūs rimtai?
19.55 Eurojackpot.
20.00 Skanios kelionės.
21.00 Delfi Plus dokumentikos ciklas.
22.00 Kriminalinė Lietuvos zona su D. Dargiu.
22.30 Kriminalinė Lietuvos zona su D. Dargiu.
23.00 Kas meluoja?
23.30 Ūkininko Petro dienoraštis.
0.30 Orijaus atostogos Lietuvoje.
1.35 Ukraina 24.



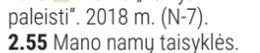
6.10 XXI amžiaus laida.
6.40 Sodininkų pasaulis.
8.00 „Kriminalinių tyrimų skyrius“. (N-7).
10.20 „Kandisė Renuar“. (N-7).
11.30 Ūkininkas ieško žmonos.
13.30 Sodininkų pasaulis.
14.45 Keičiu žmoną. Įžymybės. (N-7).
15.45 „Nekaltieji“. (N-7).
17.45 „Lemties paslaptys“. (N-7).
18.45 „Mirtis kalnuose“. (N-7).
19.45 „Kapitonas Kainas“. (N-7).
21.00 F. Detektyvas „Vera. Tarp gyvybės ir mirties“. 2021 m. (N-14).
22.55 F. Drama „Rytojaus žmogus“. 2019 m. (N-7).
0.50 „Kol mes gyvi“. (N-14).
3.00 F. Detektyvas „Katarina Hus. Riaušės“. 2021 m. (N-14).
4.30 100 metų propagandos.
4.55 Praeities kartų liudytojai.



6.05 Lombardų žvaigždės. (N-7).
6.30 Nuogi ir įbauginti. (N-7).
7.30 Kalnų vyrai. (N-7).
8.30 Pragaro kelias. (N-7).
9.30 Statybų gidas.
10.00 Autopilotas.
10.30 Gazas dognas.
11.00 Ant ratų. (N-7).
11.30 Didysis barjerinis rifas. (N-7).
12.40 Sparčiai augantys gepardai. (N-7).
13.55 Išlikimas. (N-7).



11.00 Petro Šiaučiūno valanda.
12.00 Ventos vingiais.
12.30 Susitikime prie Kruojos.
13.00 Infostudija.
13.20 Specialisto patarimai.
13.30 Infostudija.
13.50 Kas? Kur? Kada?
14.00 Infostudija.
14.20 Specialisto patarimai.
14.30 F. Dokumentinis filmas „Arti dangaus“.
14.50 Kas? Kur? Kada?
15.00 Infostudija.
15.20 Kas? Kur? Kada?
15.30 Paslėpti lobiai. Sieninė tapyba.
16.00 Grįžtantys.
16.30 UNESCO objektai Lietuvoje.
17.00 Kas? Kur? Kada?
17.10 Vyrų šešelyje.
17.40 Lietuvos aviacija.
18.10 Specialūs reportažas.
18.20 Laisvės keliu.
18.50 Specialisto patarimai.
19.00 Kvadratas apskritime.
19.30 Savaitės aktualijos.
20.00 Dingusio pasaulio pėdsakai. Žydiškieji Šiauliai.
20.30 Kas? Kur? Kada?
20.40 Susitikimai.
21.25 Nota Bene.
21.50 D. Geringo ir Šiaulių S. Sondeckio menų gimnazijos jaunųjų atlikėjų koncertas.



7.05 F. „Isimintinas kelias“.
8.45 F. „Atvykimas“.
10.40 F. „Mergina, verta milijono“.
12.45 F. „2012“.
15.20 F. „Spurguliai. Visuotinis suapvalėjimas“.
16.45 F. „Zoro kaukė“.
18.55 F. „Tamsūs vandenys“.

21.00 F. „Nepadėk ragelio“.
22.45 F. „Pagalbos šauksmas“.
0.15 F. „Ponas Olimpija“.
2.00 F. „Lemtis“.
3.35 F. „Kam tie vyrai?“.



6.30 F. „Aš esu Zlatan“.
8.10 F. „Slėptuvė“.
10.05 F. „Paskutinis filmas“.
11.55 F. „Aš esu Zlatan“.
13.35 F. „Slėptuvė“.
15.35 F. „Adelainos amžius“.
17.25 F. „Liūtas“.
19.20 F. „Espenas ir kalno karalius“.
21.00 F. „Alkio skonis“.
22.40 F. „Pirmoji likusio gyvenimo diena“.
0.30 F. „Galvų medžiotojai“.
2.10 F. „Alkio skonis“.
3.50 F. „Adelainos amžius“.



7.00 Kaip tai pagaminta?
9.00 Automobilių meistrai.
10.00 Senienų medžiotojai.
12.00 Klasikiniai automobiliai.
14.00 Restauratoriai.
18.00 Kaip tai pagaminta?
19.00 Džonas ir Kristina perstato senus namus.
20.00 Namai ant ratų.
21.00 Europos didžiųjų sunkvežiminių vairuotojai.
22.00 Mirtinai pavojinga krabų žvejyba.
23.00 Nuogi ir įbauginti.
2.00 Seni geri daiktai.



6.05 Nefrito karštinė.
7.20 Turkio karštinė.
13.50 Požemių brangakme-

nių medžiotojai.
20.10 Australijos aukso ieškotojai.
22.00 Laimikis lediniame šaltlyje.
22.55 Karpis monstras.
23.55 Upių monstroi.
1.50 Spjgliuoto aukso ieškotojai.
3.35 Ledo vikingai.



7.00 Ryto programa.
8.00 Vaiduoklių laboratorija.
12.00 Muziejaus paslaptys ir legendos.
17.00 Tirpstantys ledynai.
22.00 Mirties bylos.
23.00 Baimės buveinė.
0.00 Anomali teritorija.
1.00 Viešbučio paslaptys ir legendos.
2.00 Nakties programa.



7.00 Penkiakovė. Jaunių pasaulio čempionatas. Lietuva. Moterų finalas.
9.20 Prancūzijos LNB krepšinio lyga. Paris – Le Mans.
11.10 Penkiakovė. Jaunių pasaulio čempionatas. Lietuva. Vyrų finalas.
13.40 Portugalijos „Liga Portugal“ futbolo lyga. Sporting CP – Rio Ave.
15.40 Šiaurės Europos krepšinio lyga. BC Zielona Gora – BC Šiauliai.
17.30 Portugalijos „Liga Portugal“ futbolo lyga. SL Benfica – FC Porto.
19.30 Tiesiogiai. Prancūzijos LNB krepšinio lyga. Blois – Nanterre.
21.30 Penkiakovė. U17 Europos čempionatas. Lietuva.

Vyrų finalas.
22.30 Tiesiogiai. Portugalijos „Liga Portugal“ futbolo lyga. Farense – Sporting CP.
0.30 „One championship“.
One 158 – Tawanchai vs Larsen.
3.10 Portugalijos „Liga Portugal“ futbolo lyga. Sporting CP – Rio Ave.
5.10 Prancūzijos LNB krepšinio lyga. Paris – Le Mans.



7.00 Futbolas. La Liga. „Sevilla“ – „Almeria“.
9.10 Futbolas. La Liga. „Mallorca“ – „Barcelona“.
11.20 Automobilių sportas: Ralis. WRC. Čilės ralis.
12.20 Automobilių sportas: Ralis. WRC. Čilės ralis.
13.05 Automobilių sportas: Ralis. WRC. Čilės ralis.
13.55 Tiesiogiai. Automobilių sportas: Ralis. WRC. Čilės ralis.
15.00 Tiesiogiai. Automobilių sportas: Ralis. WRC. Čilės ralis.
16.00 Tiesiogiai. Automobilių sportas: Ralis. WRC. Čilės ralis.
17.10 Automobilių sportas: MotoGP. Indijos lenktynės.
18.20 Automobilių sportas: MOTO GP. India GP Moto3 Qualifying.
19.20 Tiesiogiai. Futbolas. La Liga. „Girona“ – „Real“.
22.00 Tiesiogiai. Automobilių sportas: Ralis. WRC. Čilės ralis.
23.00 Tiesiogiai. Automobilių sportas: Ralis. WRC. Čilės ralis.
0.00 Futbolas. La Liga. „Osasuna“ – „Atletico“.
2.10 Krepšinis. WNBA.
4.55 Krepšinis. WNBA.

LRT | TV

6.00 Lietuvos Respublikos himnas.
6.02 Širdyje lietuvis.
7.00 Kultūros diena.
7.30 Šventadienio mintys.
8.00 Išpažinimai.
8.30 Gyventi kaime gera.
9.00 Toliau nuo miesto.
9.30 Gamtininko užrašai.
10.00 Gustavo enciklopedija.
10.30 Lietuvos tūkstantmečio vaikai.
11.30 Gyvūnų užkalbėtoja.
12.00 Čia dabar?!
12.30 Žvilgsnis iš paukščio skrydžio.
13.30 „Puar“ (N-7).
15.15 Euromaxx.
15.30 Žinios. Orai.
15.45 Istorijos detektyvai.
16.45 Duokim garo!
18.00 Savaitė su „Dviračio žiniomis“.
18.30 Žinios. Sportas. Orai.
19.00 Langas į valdžią.
19.30 Savaitė.
20.30 Panorama.
20.52 Sportas. Orai.
21.00 „Restoranas“ (N-14).
22.00 Romantinė komedija „Kartą Romoje“. 2010 m. (N-14).
23.30 Biografinė drama „Kamilė Klodel“. 1988 m. (N-14).
2.25 Komiška drama „Pavyduolė“. 2017 m. (N-14).
4.15 „Puar“ (N-7).

6.00 „Zigis ir Ryklys“.
6.30 „Vasaros stovyklos sala“.

7.00 „Ponas Magu“.
7.30 „Dorotė ir Ozo šalies burtininkas“.
8.00 „Animaniakai“.
8.35 „Tomo ir Džerio šou“.
9.05 „Beprotiškos melodijos“.
9.25 Animacinis filmas „Didžiapėdžio vaikas“. 2017 m.
11.15 Nuotykių filmas „Kelionė į Žemės centrą“. 2008 m. (N-7).
13.05 Veiksmo komedija „Mis Slaptoji agentė 2. Ginkluota ir žavinga“. 2005 m. (N-7).
15.25 Komedija „Džeris ir Mardžė. Kaip laimėti milijoną“. 2022 m. (N-7).
17.20 Teleloto.
18.30 Žinios.
19.20 Sportas.
19.27 Orai.
19.30 Kaukės.
22.10 Veiksmo trileris „Amžinasis“. 2021 m. (N-14).
0.20 Siaubo filmas „Vaikams kažkas negerai“. 2023 m. (S).
2.15 Drama „Pokalbių šou“. 2019 m. (N-14).

6.00 „Kung fu panda. Meistrų paslaptys“.
7.00 „Transformeriai. Kibernetinė Visata“ (N-7).
7.30 „Bailus voveriukas“.
8.00 „Simpsonai“ (N-7).
8.30 Svajonių ūkis.
9.00 La Maistas.
10.00 Pasaulis pagal moteris.
11.00 Svajonių sodai.

12.00 Patagonija. Gyvenimas pasaulio pakraštyje. (N-7).
13.00 Veiksmo filmas „Lobių medžiotojas. Gintaro kambario paieška“. 2012 m. (N-7).
15.25 Komedija „Mano didelės storos graikiškos vestuvės 2“. 2016 m. (N-7).
17.20 Vytaro ferma.
18.30 TV3 žinios.
19.20 TV3 sportas.
19.27 TV3 orai.
19.30 Lietuvos talentai. (N-7).
22.00 Trileris „Likimo ekspertai“. 2011 m. (N-14).
0.10 Mokslinės fantastikos filmas „Juros periodo pasaulis“. 2015 m. (N-14).
2.45 Komedija „Auklė nakčiai“. 2011 m. (N-14).

6.15 Draugas visam gyvenimui.
6.50 Ekspedicijos su Stivu Bakšelu.
8.00 Miško atspalviai.
8.30 Tauro ragas. (N-7).
9.00 Baltijos galiūnų čempionatas. Ignalina.
10.05 Ekspedicijos su Stivu Bakšelu.
11.15 Lenktynės aplink pasaulį.
12.35 Kaupikai.
13.35 Nacionaliniai darbo ypatumai. (N-7).
14.40 Ekstrasensų mūšis. (N-7).
17.00 Betsafe–LKL čempionatas. Kauno „Žalgiris“ - Pasvalio „Pieno žvaigždės“. Tiesioginė transliacija.

19.30 Betsafe–LKL čempionatas. Gargždų „Gargždai“ - Vilniaus „Rytas“. Tiesioginė transliacija.
21.45 „Juodasis sąrašas“. (N-7).
22.45 Veiksmo filmas „Čempionas 2“. 2006 m. (N-14).
0.45 Veiksmo drama „Amerikiečių snaiperis“. 2014 m. (N-14).
3.15 Pragaro virtuvė. (N-7).

6.00 „Paslaptys“.
6.59 Programa.
7.00 „Paslaptys“.
8.00 Ūkininkas Jurgis.
8.30 Kaimo akademija.
9.00 Sveikatos kodas.
9.40 Sveikatos kodas. Televitrina.
10.00 Krepšinio pasaulyje.
10.45 Šv. Mišios iš Išlaužo bažnyčios.
12.00 „Netikėtas teisingumas“.
14.00 „Teisingumo agentai“ (N-7).
16.00 Žinios.
16.28 Orai.
16.30 24/7.
17.30 Pusvalandis su Valatka.
18.00 Žinios.
18.28 Orai.
18.30 Krepšinio pasaulyje.
19.00 L. Vaikulės muzikinis festivalis „Laima Rendezvous Jūrmala'23“.
23.30 Žinios.
23.58 Orai.
0.00 „Netikėtas teisingumas“.
2.00 „Teisingumo agentai“ (N-7).

3.35 24/7.
4.20 „Aiškiaregė“. (N-7).
5.10 Mažos mūsų pergalės.

6.00 Lietuvos Respublikos himnas.
6.02 „Saimonas“.
6.20 „Momonstriukai“.
6.40 „Saimonas“.
7.15 „Trolių Mumijų slėnis“.
7.40 „Šervudo padauža Robinas Hudas 3“.
8.05 „Tara Dankan“.
8.30 „Geriausi tyrėjai“.
9.00 Mano pasas meluoja.
9.30 Kelias.
10.00 7 Kauno dienos.
10.30 Tikėjimas ir gyvenimas.
11.00 Išpažinimai.
11.30 Menora.
12.00 Šventadienio mintys.
12.30 Šv. Mišios iš Vilniaus šv. Vyskupo Stanislovo ir šv. Vladislavo arkikatedros bazilikos. Tiesioginė transliacija.
13.45 „Anė su Ė“. (N-7).
14.30 Animacinis filmas „Šiurpioji šmėkla“. 2022 m.
15.00 F. Animacinis filmas „Voriukai“. 2022 m.
16.05 Animacinis filmas „Volisas ir Gromitas“. 1989 m.
16.30 Muzikos talentų lyga 2023.
17.30 Euromaxx.
18.00 Dėmesio! leškome meno.
18.30 Kultūros diena.
19.00 „Vilnius Jazz 2022“.
20.30 Panorama.
20.52 Sportas. Orai.

21.00 Šokio spektaklis „Kūjis“. 2022 m.
22.25 Dokumentinis filmas „Kitoks požiūris į madą“. 2022 m.
0.05 Romantinė komedija „Kartą Romoje“. 2010 m. (N-14).
1.35 Šviesiam atminimui. Varšuvos ir Vilniaus getų sunaikinimo 80-mečiui. Koncertas.
3.05 Legendor. Šiandien ir visados.
4.05 „Anė su Ė“. (N-7).
4.50 Animacinis filmas „Voriukai“. 2022 m.

6.00 Žinios.
7.00 Brydės - Lietuvos dvarai.
7.30 KK2. (N-7).
9.00 Nuo... Iki...
10.00 Bus visko. (N-7).
11.00 Gyvūnų pasaulis. (N-7).
11.30 Pasaulį sudrebinę išradimai.
13.30 KK2 penktadienis. (N-7).
15.00 Šeškinės 20. (N-7).
16.00 Bus visko. (N-7).
17.00 Nuo... Iki...
18.00 Bučiuoju. Rūta. (N-7).
19.00 KK2. (N-7).
21.00 Miško atspalviai.
21.30 Gyvūnų pasaulis. (N-7).
22.00 Žinios.
23.00 Pasaulį sudrebinę išradimai.
0.00 Baltijos galiūnų čempionatas. Ignalina.
1.00 KK2 penktadienis. (N-7).

2.15 Bučiuoju. Rūta. (N-7).
3.10 Šeškinės 20. (N-7).
4.00 Autopilotas.
4.30 Tauro ragas. (N-7).
5.00 Miško atspalviai.
5.30 Apie žuklę.

6.00 Ukraina 24.
7.30 Kasdienybės herojai.
8.30 Patulio bazė.
9.30 Misija ūkis.
10.00 Alfo vila.
11.00 Įdomioji istorija.
11.55 Kenoloto.
12.00 Sekmadienio Šv. Mišių transliacija.
13.30 Duok leteną.
14.00 Ką žmonės dirba visą dieną?
14.30 Pas Editą.
15.00 Orijaus atostogos Lietuvoje.
16.00 Ūkininko Petro dienoraštis.
17.00 Kas meluoja?
17.30 Ar galiu užteiti?
17.55 Kenoloto.
18.00 Kasdienybės herojai.
19.00 Aurimo būstas.
19.30 Savaitės kriminalai su Jaunimi Matoniū.
20.00 Skanios kelionės.
21.00 Delfi Plus dokumentikos ciklas.
22.00 Kriminalinė Lietuvos zona su D. Dargiu.
22.30 Jėga ir Kenoloto.
22.33 Kriminalinė Lietuvos zona su D. Dargiu.
23.00 Taip ir Ne.
0.00 Burėms į arktį.
1.00 Orijaus kelionių archyvai.
2.05 Ukraina 24.

6.10 XXI amžiaus laida.
6.40 Sodininkų pasaulis.
8.00 „Kriminalinių tyrimų skyrius“ (N-7).
10.20 „Kandisė Renuar“. (N-7).
11.30 Ūkininkas ieško žmonos.
12.30 Dešimčia metų jaunesni. (N-7).
13.30 Sveikinimai.
15.45 „Nekaltieji“ (N-7).
17.45 „Lemties paslaptys“ (N-7).
18.45 „Mirtis kalnuose“ (N-7).
19.45 „Kapitonas Kainas“ (N-7).
21.00 Detektyvas „Prancūziška žmogžudystė. Mirtys Gvadelupėje“. 2023 m. (N-14).
23.05 Drama „Skaisti kaip sniegas“. 2019 m. (N-14).
1.20 Drama „Rytojaus žmogus“. 2019 m. (N-7).
3.15 Detektyvas „Vera. Tarp gyvybės ir mirties“. 2021 m. (N-14).
4.45 100 metų propagandos.
5.10 Praeities kartų liudytai.

6.05 Lombardų žvaigždės. (N-7).
6.30 Nuogi ir įbauginti. (N-7).
7.30 Kalnų vyrai. (N-7).
8.30 Pragaro kelias. (N-7).
9.30 Vienam gale kablys.
10.00 Praeities žvalgas. (N-7).
10.30 E – gasas dugnas.
11.00 Ant ratų. (N-7).
11.30 Didysis barjerinis rifas. (N-7).

12.40 Karpatų plėšrūnai. (N-7).
13.55 Išlikimas. (N-7).
15.00 Skilusios kaukolės iššūkis. (N-7).
16.00 Sandėlių karai. (N-7).
17.00 Atidaviau širdį Lietuvos futbolui.
17.30 Tiesiogiai. LFF taurės finalas.
20.00 Ar pavyks išgyventi? (N-7).
21.00 Žinios.
21.50 Sportas.
21.55 Orai.
22.00 Trileris „Apgaulės meistras“. 2013 m. (N-7).
0.20 Iki galo! (N-7).
1.35 Veiksmo trileris „Transporteris 2“. 2005 m. (N-7).

8.00 „Baudžiauninkė“ (N-7).
9.00 „Dvi širdys“ (N-7).
10.00 „Avantiūra“ (N-7).
11.00 „Tarp alymedžių“ (N-7).
12.00 Animacinė nuotykių komedija „Augintiniai susivienija“. 2019 m.
13.40 Laikykitės ten svečias Vaiva Mainelytė.
14.45 Animacinė nuotykių komedija „Normas, lokys iš Šiaurės“. 2016 m.
16.25 Romantinė komedija „Paryžius, vinas ir romantika“. 2019 m.
18.00 „Pašėlę kaimynai“ (N-7).
19.00 „Princesės testamentas“ (N-7).
20.00 „Vieta po saule“ (N-7).
21.00 „Legendų biuras“ (N-14).

22.05 „Serena“. 2014 m. (N-14).
0.05 „Baudžiauninkė“ (N-7).
1.05 „Misijos“ (N-14).

6.00 Tik tai, kas tikra.
6.30 „Mažųjų gyvūnelių krautuvė“.
7.30 „Mano mažasis ponis“.
8.30 „Enčantimals“.
9.00 „Ebė Hečer“.
9.30 „Pižamų herojai“.
10.00 „Galaktikos agentūra“.
10.30 „Kempiniukas Plačiakelnis“ (N-7).
11.00 „Išradėjas lapinas“.
11.30 „Išdykėlis varniukas“.
12.00 „Moterys meluoja geriau“ (N-7).
14.00 Kviečiu vakarienes.
15.00 „Pirmieji pasimatymai“ (N-7).
16.00 „Itališka meilė“ (N-7).
17.00 „Bjaurusis ančiukas“ (N-7).
18.00 Melodrama „Kruižas į laimę. Toskana“. 2021 m. (N-7).
20.00 Labanakt, vaikučiai. „Išradėjas lapinas“.
20.30 Labanakt, vaikučiai. „Išdykėlis varniukas“.
21.00 „Svetimšalė“ (N-14).
23.00 Melodrama „Kita dukterė“. 2018 m. (N-7).
1.00 Melodrama „Gabalėlis romantikos“. 2021 m. (N-7).
3.00 Mano namų taisyklės.

9.00 Sodžius.
9.30 Specialisto patarimai.
9.40 Prikelti daiktai.
10.00 Šypt tele vypt.
10.20 Kas? Kur? Kada?

10.30 Lietuvių menininkai Prancūzijoje.
11.00 Kvadratas apskritime.
11.30 Specialusis reportažas.
11.40 POST Kryžkelė: konfliktai ir sąveikos.
12.00 Savaitės aktualijos.
12.30 Lietuvos aviacija.
13.00 Kas? Kur? Kada?
13.10 Kalnai - mano gyvenimas.
13.35 Specialisto patarimai.
13.45 Gyvoji Sūduvos istorija.
14.15 Ligonijų pastoracija.
14.40 Kas? Kur? Kada?
14.50 Lietuvos mokslininkai.
15.20 Radvilų Biržai.
15.50 Kauno istorijos.
16.20 Geležinkelio pasakojimai.
16.45 Mokslo lyderiai renkasi.
17.00 Išgirs mano istoriją.
17.30 Kas? Kur? Kada?
17.40 Dingusio pasaulio pėdsakais. Žydiškėji Šiauliai.
18.00 180 laipsnių kampas.
18.25 Džukijos kultūros ir tradicijų aidai.
18.50 Gimnazistas LT.
19.05 Slemieriai LT - varžytuvės.
19.20 Specialisto patarimai.
19.30 Miesto lobynai.
20.00 Tarp mūzos ir cenzūros.
20.30 Radviliškis šiandien ir rytoj.
21.00 Petro Šiaučiūno valanda.
22.00 Grįžtantys.
22.25 Kas? Kur? Kada?
22.35 Pokalbis su Beržu.

7.35 „Paranoja“.
9.15 „Grenlandija“.
11.15 „Zoro kaukė“.

13.25 „Tamsūs vandenys“.
15.25 „Keturi vaikai“.
17.10 „Kablys“.
19.30 „Motinos ir dukros“.
21.00 „Malholando kelias“.
23.20 „Virimo taškas“.
0.50 „Eliziejus: rojus Žemėje“.
2.40 „Juodoji dėžė“.
4.45 „Spurguliai. Visuotinis sapnavalėjimas“.

6.10 „Liūtas“.
8.05 „Kūrėjas“.
10.00 „Adelainos amžius“.
11.50 „Liūtas“.
13.45 „Loganų sėkmė“.
15.40 „Versalio romanas“.
17.35 „Pėdsakai“.
19.20 „Su nauja jėga“.
21.00 „Naujausias testamentas“.
22.50 „Tu priklausai man“.
0.35 „Pokerio princesė“.
2.50 „Naujausias testamentas“.
4.40 „Versalio romanas“.

7.00 Kaip tai veikia?
9.00 Automobilių meistras.
10.00 Kaip tai pagaminta?
11.00 Senienų medžiotojai.
12.00 Kelkimės gyventi j paplūdimį.
14.00 Pamesto bagožo aukcionai.
16.00 Primiršto turto gelbėtojai.
19.00 Restauratoriai.
20.00 Feros remontas: namelis prie vandens.
21.00 Jūrų vilkai.
22.00 Nepažįstamieji: gyventi ir dirbti jūroje.

0.00 Nuogi ir įbauginti.
2.00 Pabandykime restauruoti.
6.05 Nefrito karštinė.
8.00 Autbeko sunkvežimio vairuotojai.
12.40 Metalu laužo gelbėtojai.
13.40 Australijos aukso ieškotojai.
0.50 Didžiulės inžinerijos klaidos.
2.40 Metalu laužo gelbėtojai.
3.30 Nefrito karštinė.

7.00 Ryto programa.
8.00 NASA mistinės bylos.
12.00 Neramos sielos.
17.00 Nežinoma ekspedicija.
22.00 Mitinių būtybių paieška.
0.00 Anomali teritorija.
1.00 Ateiviai Aliaskoje.
2.00 Nakties programa.

7.00 Lengvoji atletika. World Athletics Continental Tour Silver ISTAF Berlin. Vokietija.
9.00 Portugalijos „Liga Portugal“ futbolo lyga. FC Porto – Gil Vicente.
11.00 Vokietijos BBL krepšinio lyga. MLP Academics Heidelberg – Alba Berlin.
12.50 Kontinentinės Taurės turnyras. Kaunas City – HC Panter.
14.40 Prancūzijos LNB krepšinio lyga. Blois – Nanterre.

16.30 Tiesiogiai. Vokietijos BBL krepšinio lyga. Rasta Vechta – Telekom Baskets Bonn.
18.30 Tenisas. Ultimate Tennis Showdown. Vokietija. Finalinė diena.
20.00 Tiesiogiai. Prancūzijos LNB krepšinio lyga. Lyon-Villeurbanne – Monaco.
22.00 Portugalijos „Liga Portugal“ futbolo lyga. Farense – Sporting CP.
0.05 „One championship“. One 157 – Petchmorakot vs Vienot.

7.10 Futbolas. La Liga. „Real“ – „Las Palmas“.
9.30 Futbolas. Serie A. „Napoli“ – „Udinese“.
11.50 Futbolas. La Liga. „Girona“ – „Real“.
14.05 Tiesiogiai. Automobilių sportas: Ralis. WRC. Čilės ralis.
15.00 Tiesiogiai. Automobilių sportas: Ralis. WRC. Čilės ralis.
16.00 Automobilių sportas. MotoGP. Indijos lenktynės.
17.40 Tiesiogiai. Automobilių sportas: Ralis. WRC. Čilės ralis.
18.30 Automobilių sportas: Ralis. WRC.
19.00 Tiesiogiai. Automobilių sportas: Ralis. WRC. Čilės ralis.
20.30 Automobilių sportas. MotoGP. Indijos lenktynės.
21.35 Tiesiogiai. Futbolas. Serie A. „Atalanta“ – „Juventus“.
23.45 Futbolas. La Liga. „Sevilla“ – „Almeria“.
1.55 Futbolas. La Liga. „Mallorca“ – „Barcelona“.
4.00 Automobilių sportas: Ralis. WRC.



ROLANDAS ANDRIJAUSKAS. APIE KAMERĄ IR DRAUGUS

Žinomas medijų menininkas Rolandas Andrijauskas, daugiau nei tris dešimtmečius gyvenantis JAV, rugsėjo viduryje lankėsi gimtuosiuose Šiauliuose. Fotografijos muziejuje vykusiame susitikime Rolandas kartu su broliu Tomu demonstravo archyvinę kino medžiagą – Šiaulių miesto menininkų kūrybinius ieškojimus, užfiksuotus kino kamera dešimtojo dešimtmečio pradžioje. Pokalbis ir vaizdinė medžiaga organiškai papildė, atskleidė naujų detalių apie Fotografijos muziejuje eksponuojamos parodos „Šiaulių albumas. Apie muzikinės scenos maištininkus“ turinį.

Atvykusį į gimtinę menininką kalbino Viktoras Gundajevas.

– **Rolandai, kokios aplinkybės lėmė tavo susidomėjimą kinu? Kada pirmą kartą teko paimti į rankas kino kamerą?**

– Mėgėjišką kino kamerą („Super 8“ formato) turėjo draugas, gal tai buvo pirmasis susidomėjimas šia technika. Mano paties pirmoji kamera buvo „Krosnogorsk 3“ – pakankamai gera, už prieinamą kainą, patogi, lengvai valdoma. Jei turi žinių apie fotografiją,

išlaikymą, diafragmą, kadru greičius, jų standartus, gali pradėti filmuoti iškart.

Ir anksčiau domėjausi kinu, planavau, baigęs universitetą (Maskvos valstybinį Lomonosovo) ir kryptingai pasiruošęs, bandyti stoti į „VGIK’o“ (Maskvos kinematografijos aukštosios mokyklos) režisierių kursus, trunkančius 2–3 metus. „VGIK’ą“ buvau labai pamėgęs, vaikščiodavau ten žiūrėti filmų, nes draugai jau mokėsi. Patikdavo ta kūrybinga atmosfera, kuri labiau primindavo ne mokslo įstai-

gą, bet rūkomąjį. Prie Vilniaus universiteto tuo metu susikūrė kino mėgėjų klubas, kuriame buvo rodomi Vakarų filmai. Tai paskatino svajones suformuoti grupę ir važiuoti mokytis į Lodzės (Lenkija) kino institutą, tačiau tai liko tik svajonėse.

– **Kokie draugai tave lydėjo tuo metu? Kokie prisiminimai iš bendrų veiklų?**

– Iš aktyvių to laikmečio dalyvių galima paminėti menininką Gintą Smilgą, savo asmenine kamera filmavusį nemažai ir Sąjū-

džio medžiagos, muzikos klipų. Tuo laikotarpiu jau turėjau savo kino kamerą ir prieš rodokus filmus universiteto klube teko pademonstruoti savo sukurtą 3 min. trukmės kino juostą dideliame ekrane. Joje buvo nufilmuotos Rasų kapinės ir grupė BIX. Juosta ryškinta Vilniaus buitinio aptarnavimo kombinato rūsyje, tai buvo vienintelė man žinoma vieta, kur dirbo tos srities specialistas, vėliau išvykęs į Izraelį.

ROLANDAS ANDRIJAUSKAS. APIE KAMERA, IR DRAUGUS

▷ Atkelta iš 11 p.

Kitų specialistų nepavyko rasti, tai šiek tiek sumažino kūrybinį stimulą, bet ryškinti juostas ėmėsi Tomas (Andrijauskas). Helmis (Helmantas Stanevičius) žinojo, kad Šiauliuose galima išryškinti pas fotografą Algirdą Musneckį.

– **Kas dar turėjo įtakos tavo kūrybiniam keičiui?**

– To laikotarpio aplinkybės sėkmingai sutapo – per televiziją buvo parodytas Jono Meko filmas su Vytauto Landsbergio žanaga, daug draugų tai matė, visiems padarė įspūdį. Supratau, kad filmai nebūtinai turi būti formalūs, galima filmuoti ne tik kino studijoje, bet tiesiog vaizdus, įvykius ir tokia medžiaga bus įdomi.

Kamera ir juosta buvo naudojama labai taupiai: nemažai kainavo kino juosta ir jos ryškėjimas, o kita vertus – buvo sunku sovietinėje aplinkoje surasti įdomią aplinką. Norėdavosi lygiuotis į Vakarų tendencijas, pvz., MTV, kur panašia technika, panašiais principais buvo kuriami klipai, tačiau daug išpūdingesniuose Niujorko, Mančesterio miestų fonuose. Teko ieškoti įdomesnių erdvių – posovietinių griuvėsių, šiukšlių, industrinės aplinkos, norėjosi užfiksuoti įdomesnius žmones. Kadruose ieškojimui įtakos turėjo Andrejaus Tarkovskio filmai.

Pasirinkimui eiti kino filmų kūrimo keliu turėjo įtakos ir Arsenalo festivalis (Rygoje). Teko lankytis viename iš pirmųjų, puikiai paruoštame, parodžiusiame visą avangardinio kino istoriją, sukoncentruotame į palyginti neilgą – 7 d. – trukmę. Pamatyti filmai man atvėrė ir kino juostų panaudojimo galimybes – braižymą, apšvietimą ir kt.

Tuo metu Leningrade (dabartiniame – Sankt Peterburge) vyko įdomus reiškinys – „Paralelinis kinas“. Pamačiau, kad filmuoti galima be išankstinio pasiruošimo, be scenarijaus. Jau tada pradėjo sukintis galvoje mintis, kad ir man reikėtų įsigyti kino kamerą.

Draugas (scenaristas Alvydas Bausys) už 150 rublių pardavinėjo savo kino kamerą, kurią ir nusipirkau. Tuo pačiu laikotarpiu Džeris (Geraldas Jankauskas) ir Helmis taip pat įsigijo kameras, visi trys pradėjome eksperimentuoti su kino juostomis, domino efektas sukūrė papildomą

medžiagą. Visa tai vyko 1988–1991 m., t. y. iki mano išvažiavimo į Niujorką.

– **Kokia buvo tuometė kūrybinė, draugų terpė Šiauliuose?**

– Buvo grupė draugų, kurie sukosi apie „Kaštono“ kavinę ir Šiaulių kultūros namus. Daugiausia – Šiaulių pedagoginio instituto piešimo studentai, gyvenę bendrabutyje, ir vietiniai šiauliečiai. Kultūros namuose buvo įsikūrusi teatro studija, BIX'ų studija. Susidarė įdomi kūrybinė terpė. Žmonės bendraudavo, keisdavosi informacija, idėjomis. Draugavome su BIX'ais, būdavome koncertų užkulisuose, teko pamatyti to meto koncertinę virtuvę, kažką iš to nufilmuodavau.

– **1988 m. grįžai iš Maskvos, baigęs ten studijas. Kokia to priešistorė? Kaip sugalvojai išvažiuoti į Maskvą?**

– Pirmiausia į Maskvą išvyko Ričardas Norvila. Tuomet Džeris ir aš. Džeris stojo į filosofiją, aš norėjau į mediciną. Tačiau netikėtai susitikome traukinyje Klaipėda–Vilnius. Džeris papasakojo, kaip nuostabu yra mokytis Maskvoje, apibūdino tai lyg siurrealistinį, mistinį paveikslą. Išlipęs iš traukinio, supratau, kad medicinos nestudijuosiu, vyksiu į Maskvą. Grįžau į Šiaulius, visus metus nuosekliai ruošiausi. Įstojau į proftechninę mokyklą (kartu išvengiau sovietinės armijos), mokiausi tekintojo profesijos vienus metus, baigiau mokslus puikiai, „raudonu diplomu“, išlaikiau „visuomeninio mokslo“ egzaminą, beveik mintinai išmokęs tos temos vadovėlį. Tai buvo 1983 m. R. Norvila Maskvoje jau mokėsi dvejus metus, Džeris – vienus, tada įstojau aš.

Maskvos valstybiniam Lomonosovo universitete beveik visi draugai studijavo filosofiją. Kai kas po antro kurso perėjo į psichologiją, pavyzdžiui, R. Norvila tam skyrė didelę pastangą. Mokslai buvo gana sudėtingi, mokytis reikėjo daug. Taip pat tuo metu buvo dar ir ideologinių dalykų, sunkiai suvokiamų sveiku protu.

Kartu įstojo nemažai pažįstamų iš Šiaulių. Buvome išskirtiniai studentų bendrabutyje – vadinamoji „mafija“, turėjome nemenką muzikos kolekciją, mažą kasetinį grotuvą (vadinamąjį „magą“), kuri buvo galima lengvai pasiimti į



Edvardo Tamošiūno nuot.

išvyką. Klausėmės vakarietiškos muzikos.

– **Kaip formavosi asmeninės nuostatos, nusistatymas sovietinei ideologijai?**

– Organiškai. Jau nuo vaikystės jaučiau svetimybę sovietų simboliams – paminklams, spaliukų, pionierių sistemai. Užaugau klausydamas „Amerikos balso“ ir BBC, Šiaulių Taškento rajone. Pamenu, „Amerikos balsas“ lietuviškai transliavo daugiausia politikos temas, naujienas, o rusų kalba – šiek tiek kultūrinę programą. Daugiausia davė klausymasis BBC kanalu vieno žydų kilmės programų vedėjo, porą kartų per savaitę buvo transliuojamos laidos apie muziką su geru humoru, pašaipiu tonu sovietinei ideologijai. Šias laidas išrašydavau į magnetofoną, dar sukonspektuodavau į sąsiuvinį (rašai dar išlikę). Tai naudojau vesdamas diskotekas mokykloje.

Nuo vaikystės domėjau si kinu, pirkdavau žurnalus „Kinas“, „Savaitės ekranas“. Žurnalus perskaitydavau nuo pirmo iki paskutinio puslapio, ypač domino Vakarų kinas. Grįžęs po studijų Maskvoje, net bandžiau įsidarbinti žurnalo „Kinas“ redakcijoje, bet nepatiko realybė, žurnalo virtuvė.

Kai Šiauliuose pasirodė pirmieji videomagnetofonai (apie 1985 m.), jų kaina prilygo automobilio ar buto kainai. Susimetę keli draugai juos nuomodavomės. Vaizdo peržiūros tęsdavosi po 24 val. – visą nuomos laiką. Filmai būdavo vakarietiški, bet išrašai prastos kokybės, įgarsinti rusų kalba (siaubo filmai todėl atrodydavo dar baisnesni, nei buvo iš tikrųjų). Tuo pačiu metu buvo bene produktyviausias Holivudo (JAV) kino istorijos laikotarpis – filmus kūrė tokie meistrai,

kaip Brianas De Palma, Oliveris Stone'as, Woody'is Allenas, Martinas Scorsese ir kt. Kiekvienas kažką davė ir mano asmeniniam kūrybiškumo vystymuisi.

– **1991 m. išvykai į JAV, kaip toliau tęsėsi tavo kūrybinis kelias, kuo prisidėjo pažintis su Jonu Meku?**

– Buvo svajonė nuvykti į Niujorką ir užsiimti kinu, tikėjau, kad galiu tai įgyvendinti. Atvykęs ėjau per kontorą, turinčias kažką bendro su kinu, siūliau savo paslaugas, bet ilgesnis, sėkmingas bendradarbiavimas neužsimėgė.

Antologijoje susipažinau su Jonu Meku, taip tęsėsi pažintis ir su kinu. Įsiminė paprastas bendravimas su Jonu – atėik ir pasakyk: „Labas.“ Jei energetika sutampa, tęsiasi ir bendra veikla. Buvau pas jį pagalbininku – padėjau organizuoti renginius, parduoti bilietus. Lygiagrečiai stengiausi domėtis viskuo plačiau, ne tik Antologija. Nors sąlygos ten dirbti, kurti kiną buvo tinkamos.

– **Kas tuo metu iš lietuvių dar sukinėjosi Antologijoje?**

– Julius Žižliauskas (iki šiol užsiima Jono Meko kūrybos leidyba, saugo palikimą), fotomenininkas Arūnas Kulikauskas (turėjo fotostudiją rūsyje, dirbo ūkinis darbus, savo automobiliu vežiojo filmus), broliai Naujokaičiai – dailininkas, fotografas Audrius ir perkusininkas, kompozitorius Dalius. Dailininkas Eugenijus Varkulevičius rūpinosi Antologijos tvarka, švara. Patys savanoriškai, dažniausiai be atlygio viską tvarkydavome, dažydavome sienas, organizuodavome renginius.

– **Koks buvo pagrindinis darbas, kaip pragyvenimo šaltinis?**

– Pradžioje dirbau restorane, o gavęs dokumentus, pradėjau dirbti internetinėje reklamoje, su multimedija – ir filmavimu, ir fotografavimu. Vaizdo kūrimo darbai buvo komerciniai. Laisvalaikiu nuolat filmavau Antologijoje, H8 kasetėse, miniDV. Turėjau 16 mm amerikietišką kamerą. Pats Jonas Mekas tuo metu nustojo filmuoti kino kamera – ėmėsi naujų technologijų, laikėsi nuostatos, kad tam tikras laikmetis turi būti filmuojamas to laikmečio technika.

Apskritai to laikotarpio medžiagos nėra daug išlikę, o kas išliko – turi istorinę vertę. Antologijoje taip pat yra prifilmuotų tūkstančiai valandų iš asmeninių kolekcijų. Galima atrasti unikalų kadru, istorinių vaizdų. Kiekvienas kadras turi estetinę vertę. Kino juostos – lyg tapyba aliejiniais dažais, labiausiai estetinę formą perteikianti technologija. Skaitmeninis filmavimas – jau visai kita meno rūšis.

Mano filmavimai Niujorke buvo gana spontaniški, chaotiški, vis priešokant. Norint išgyventi, reikėjo dirbti, kūrybai trūko laiko. Filmavimas buvo laisvalaikio, bendravimo, hobbio forma – tai nebuvo rimti bandymai. Žinai, ką darai, bet nesiekiant karjeros. Filmavimas laisvu stiliumi. Didelės įtakos man turėjo J. Mekas, jo spontaniškas, nesurežisuotas filmavimas. Niujorkas tuo laikotarpiu buvo nepaprastai kūrybiškas miestas.

– **Minėjai, kad filmavai pas Martiną Scorsese'ę, kokia ta istorija?**

– Buvau vadinamasis fono aktorius. Pamenu, atleido iš darbo, grįžtu namo, žiūriu – prie namo filmą filmuoja. Parėjau namo, pasirašiau spintoje, prisitaikiau to laikotarpio (20 a. pr.) rūbus ir žygiavau į sceną. Bai-

gėsi filmavimas, darbuotojai man sako, priduo k rūbus. Sakau, čia mano. Pasirodo, pirmą kartą į istorinį filmą (tai buvo filmas „Boardwalk Empire“) pateko žmogus su savo rūbais. Paklausė mano duomenų, netgi gavau atlyginimą. Tai man patiko, vėliau kaip fono aktorius filmavausi dar keliuose kultūrinių režisierių filmuose. Pamačiau kaip dirba, pavyzdžiui, Robertas De Niro ar kiti to laikmečio talentai. Filmavimo procesas vykdavo labai profesionaliai, sklandžiai, su naujausiomis technologijomis. Turėjau galimybę stebėti hollywoodinio kino virtuvę.

Įdomi patirtis buvo padirbėti vokiečių režisieriaus Konstantino Wernerio filme „DeadLeaves“ (1998), ten aš dirbau garso operatoriumi bei atlikau įvairius kitus techninius darbus – pavyzdžiui, kūrėu grimą. Filmas tapo įvairių festivalių laureatu.

– **Ir tu, ir tavo brolis Tomas Andrijauskas esate žinomi medijų menininkai. Iš kur atsirado polinkis į šią sritį?**

– Prigimtis tikriausiai... Šeimoje taip pat buvo kūrybiškų asmenybių. Dėdė Alfredas Šimkus savo laiku buvo kūrybinis darbuotojas, organizatorius, inteligentas. Mama, baigusi tuometį Šiaulių pedagoginį institutą, siūdavo suknius, domėjosi mada. Vienas kitas pavyzdys šeimoje parodė, kad šviesa tunelio gale yra. Mokykla, priešingai, neskatinė kūrybos, nebuvo nei tinkamų priemonių, nei palaikymo. Pavyzdžiui, pats išmokau gražiai piešti, parodžiau mokytoji, pasakė, kad ne aš nupiešiau... Manau, labiausiai viską lemia jaunų žmonių kūrybiškumo išraiškos būdų ieškojimas.

DALVYTIS UDRYS: „NEBIJAU DIRBTINIO INTELEKTO“

Rugsėjo 9 d. Šiaulių dailės galerijoje atidaryta jubiliejinė Dalvyčio Udrio tapybos paroda „Fides Colore“ („Tikėjimas spalvomis“). Kokia spalva dailininkas tiki labiausiai? Visomis. Jam tai toks procesas, lyg vandens tekėjimas. Taip ir bėga...

– Ar tikrai nėra niekas paklausęs, ar jūsų vardas Dalvytis, ar Udrys?

– Ne, ne, ne. Yra paklausę, aišku. Bet klausdavote tie, kurie nežinojo. Nes Dalvytis yra iš Dalios ir Vyto – mano tėvų – vardų sudėtas. O draugai visą laiką mane vadina Bedalviu. Tik dabar kažkaip keistai šiandien visi mane vadina Dalvyčiu. Bet šiaip visur rašydavo Dalvis ir viskas.

– Jūsų paroda yra „Tikėjimas spalvomis“. Kokia spalva tikite labiausiai? Kuo dar tikite?

– Visomis. Iš principo visomis. Darai kompoziciją ir tada sprendi, kokias tas spalvas dėti, nes labai dažnai net nežinai, ar spalvos atsiranda dėl kompozicijos, ar dėl tos nuotaikos. Kartais jos kitaip atrodo, kai

– O savo žmona tiki-te? Ar nekonkuruojate, būdami abu menininkai?

– Tikiu. Ji kitą mėnesį darys parodą. Tik ji yra grafikė, aš užsiimu tapyba. Tokia ir konkurencija – vienodai nedarai. Ir kiekvienas dailininkas tam tikroje erdvėje yra konkurentas. Bet šiaip visi skirtingi.

– Gimėte Kaune, bet gyvenate Šiauliuose. Ar jums patinka čia gyventi ir ar nepasiūgstate Kauno?

– Aš nežinau. Ten gimiau, tėvas gimė ir gyveno, turiu nemažai giminių ir visa kita. Aš nesijaučiu svetimas, daug ką pažįstu. Nors dabar jau seniai ten buvau. Net nelabai sureikšminčiau Šiaulių. Kai mes keliaujame, mums patinka kitos vietos. Nes sakome,



Andriaus Lamausko nuotr.



► Dalvytis Udris: „Aš dabar nuolat išgyvenu dėl Šiaulių. Išgyvenu dėl to, kad mažėja galerijų. Tarp 30 geriausių restoranų nėra nė vieno Šiauliuose, Panevėžyje irgi nėra. Palyginus Šiaulių galimybes, miestas gali būti geresnis.“

30 geriausių restoranų nėra nė vieno Šiauliuose, Panevėžyje irgi nėra. Palyginus Šiaulių galimybes, miestas gali būti geresnis.

Bet reikia stengtis, o kažkas turi daryti. Parodą, restoraną ar dar ką nors. Nežinau, kokia man vieta yra geriausia, greičiausiai man čia patinka. Man patinka, kaip Šiauliai yra sutvarkyti. Aišku, kartais nepatinka, kad tušti pastatai yra dešimtmečius neišnaudojami. Yra, kas patinka ir kas nepatinka.

– Tikriausiai vienu metu buvote hipiu, nes ilgus plaukus turėjote?

– Turėjau. Ir hipiu, ir panku buvau. Ir auskarą turėjau vienu metu. Tų etapų buvo daug – ir krišnai tu buvau, ir tranzuodavau. Kažkada autostopu po buvusią Sovietų Sąjungą važinėjau. Tie laikai turėjo savo pasiūlymų meniu.

– Kokia tapymo technika jums yra artimiausia?

– Aliejinė technika yra mano mėgstamiausia. Šiemet pabandžiau ir kitokias technikas. Gal su laiku bus kitaip.

– Jums teko dalyvauti Paberžės pleneruose. Ar nepasitaikė galimybė pabendrauti su Tėvu Stanislovu?

– Su Tėvu Stanislovu nebendravau, nes jis jau buvo išėjęs anapilin. Kai kuriuos jo draugus sutikau. Bet plenerai yra tokia aplinka, kur susitinki su draugais, kuriuos pažįsti. Kiekviename mieste gali turėti jų rinkinį. Bet aš nežinau, ar noriu į juos važiuoti daugiau. Man jie kartojasi. Nors gal ir norėsiu.

– Vienas jūsų hobijų yra robotika. Kaip tuo susidomėjote?

– Susidomėjau pas draugą, kai reikėjo technologinių dalykų. Parsisiunčiau iš „Aliexpress“ dinamikų muzikiniam projektui. Susukome skardas ir beveik nesimatė, iš kur ta muzika. Tada pradėjau domėtis, kaip viskas veikia, ir man patiko. Paskui galvojau, kaip pasidaryti lazerį. Sėdau ir pradėjau daryti 3D spausdintuvą, bet jis buvo per didelis. O metalo lauže pamačiau gražius aliuminio profilius ir pradėjau antrą daryti. Namuose turiu du 3D spausdintuvus, pirmas pradeda gaminti detales antram. Dabar padariau ir lazerį, bet technologiniai dalykai neatsirado vakar.

Prieš keletą metų dvi ratis prie pat Šiaulių dailės

galerijos buvo perdarytas į piešimo mašiną. Tai buvo didžiulė 30×30 m erdvė. Buvau dalyvavęs ir metalo pleneruose, kai visi renka me detales, metalo lauže viriname. 3D spausdintuvai greičiausiai buvo tokia loginė tąsa, kai galvoji, ką dar galima padaryti.

– O robotai neužkariaus pasaulio?

– Neužkariaus. Šimtu procentų neužkariaus. Nebijau dirbtinio intelekto, kaip, pavyzdžiui, vaizdą gaminant, paleidžiu daugybę savo mokinių su vieno dais fotoaparatais ir optikomis. Tik specialistas išrinks darbus, kuris mokės matyti kompoziciją, apkirpti ir visa kita. Palyginti su ankstesniais laikais, fotoaparatas

neberekalauja akademinų žinių, kaip piešti arba tapyti, bet jis neatrenka to vaizdo. Todėl aš labai abejoju. Bandžiau „DALL-E“ dirbtinio intelekto programą, kuri sukuria paveikslą pagal pageidavimus. Bandžiau padaryti pagal Klimtą, pagal Mažylę ir rezultatai buvo labai paviršutiniški. Kol kas aš nebijau ir nemanau, kad kažkas turėtų būti...

Menininkų reikės, bet jie turės specializuotis. Net jei ir bus robotas, jis pats tikrai visko nepadarys. Ir nemanau, kad kažkada jis pats kurs. Aš nesulauksiu, kada mane gąsdins dirbtinis intelektas.



Andriaus Lamausko nuotr.

pradedi tapyti apšviestame kambaryje, ir kitaip atrodo kitokiame apšvietime. Čia galbūt iš išorės kažkam yra labai didelis: „Kodėl taip, kodėl anaip?“ Man tai toks procesas, vandens tekėjimas ir viskas. Taip ir bėga...

Kuo dar tikiu? Nežinau. Aš tikiu, kad nelabai didelei aplinkai tai yra įdomu, nors gal. Bet tai yra man svarbiausia ir aš taip turiu daryti. Nes reikia organizuoti, daryti, galvoti, kur susidėti. Kartais kiti šito neįvertina. Kaip gauti drobių, kaip jas pasistatyti. Bet tikėti kitais dalykais irgi neišina.

kad ten save atrandame. Visuomenėje vyrauja pozitiškas, ypač rajonuose, gyvenamąją vietą žiūri tik kaip į vietą permiegoti. O paskui visi važiuojame ir kažką darome. Kad ir gyvenu Šiauliuose, bet šiais metais turėjau parodą Vilniuje, kitą kartą kitur ją darai. Nėra taip, kad tu priiristas prie teritorijos.

– Ir kokia vieta Šiauliuose yra jūsų mėgstamiausia?

– Sunku pasakyti. Aš dabar nuolat išgyvenu dėl Šiaulių. Išgyvenu dėl to, kad mažėja galerijų. Tarp

„Tikėjimas spalvomis“

Šiauliečio menininko Dalvyčio Udrio tapybos paroda „Fides Colore“ – tai paskutinių kelių dešimtmečių kūrybos apžvalga, tapybos formų ir spalvinių santykių paieška.

Jubiliejinė paroda – apie spalvas, apie jų reikšmę mene ir gyvenime, apie spalvų magiją, apie spalvos ir potėpio sintezę. Tokia tema neatsitiktinė. Šio menininko kūryboje nuolat vyksta kova tarp piešinio, potėpio ir spalvos. Dažniausiai laimi atvira, liepsnojanti spalva. Ji prasiveržia per piešinio konstrukcijas, potėpių paviršius, sunkiasi per drobę, raibuliuoja blikais. Gęsta šaltų ir degančių tonų grumtynėse. Kai kur spalvas pasiglemžia ikonografiniai motyvai, o kai kur jos tuos motyvus sėkmingai ištrpdo nesibaigiančioje atspalvių žaismėje.

Dalvytis siekia artimiausio, betarpiškiausio ryšio su žiūrovu, o spalva tokiam kontaktui yra veiksmingiausia. Ji hipnotizuoja žvilgsnį ir akimirksniu perkelia mus į kaleidoskopišką, svaiginantį grynų spalvų pasaulį. Tai, kuo tikras menininkas tiki.

Dalvytį žinome ir kaip platesnių užmojų kūrėją. Galima būtų rikiuoti šio menininko sukurtus performansus, skulptūrinius, garso objektus, jo aistrą robotikai, eksperimentavimą grafikos technicomis. Dalvytis visada buvo atviras laikmečio iššūkiams, nedvejodamas keisdavo raiškos būdus, todėl sukaupė įvairiapusę meninę patirtį, kuria dabar sėkmingai dalijasi pedagoginėje veikloje.

Virginijus Kinčinitis

TARPTAUTINĖ GRUPINĖ KERAMIKOS PARODA „UGNIES PAKERĖTI“

Menininkai Irena ir Vilius Šliuželiai, minėdami jubiliejinius metus, uždega šventinę ugnį jiems įprastoje vietoje – krosnyje – ir drąsiai sukulia tūkstančio laipsnių kaitrą.

Ugnies meistrai su žiūrovais dosniai dalijasi degimo dovanomis, o sukaktį kviečia paminėti Šiaulių dailės galerijoje surengtoje tarptautinėje grupinėje keramikos parodoje „Ugnies pakerėti“.

Irena ir Vilius, Lietuvos dailininkų sąjungos nariai, pedagogai, tarptautinių parodų bei plenerų dalyviai, stipriai inspiruoja miesto kūrybinį gyvenimą: organizuoja, kuruoja parodas, koordinuoja meno procesus, perduoda savo meistrystės įgūdžius ir patirtis bei formuoja vizualinę miesto kalbą. Nors Šiaulių miestas simptomiškai patiria tapatumo trūkį, visgi turi produktyvių, nuosekliai kuriančių miestiečių, kurių sukaupta meninė patirtis, tikėtina, bus pasitelkta, konstruojant stabilesnę vizualinį miesto identitetą.

Parodos Šiaulių miesto gimtadienio kontekste, be estetiškos funkcijos, gali tapti prerogatyva retrospektyviai peržvelgti autorių kūrybą, refleksyviai įprasminti kuriamą meninį turinį bei domėtis meninių procesų tikslais ir poveikiu. Keliami klausimai galėtų aprėpti vietos įtaką kūrybai ir sykiu klausiti: kaip meno kūriniai konstruoja miesto identitetą, konceptualizuoja vietos suvokimą ar meninėmis išraiškėmis naujai brėžia miesto žemėlapius?

Irenos ir Viliaus kūrybiniai sumanymai ženklina Lietuvos bei kitų šalių miestų teritorijas, ypač tamprūs bendrystės saitai su Latvija, kur lipdomos, degamos ir eksponuojamos didžiulio formato šamoto skulptūros. Šiauliškiai su pastarųjų metų autorių įdirbiu galėjo susipažinti ugnies skulptūrų festivalyje „Saulės stulpai“ arba užsukę į Gumbinės gatvėje įsikūrusios Šiaulių dailės mokyklos vidinį kiemą – ten, pritaikius apšvietimą, azūrinės dvimetinės skulptūros sutemus įgyja paslaptingos gyvasties.

Didžiausią V. ir I. Šliuželių bei latvių kolegų šamoto skulptūrų ekspoziciją yra sukaukęs Užvenčio kraštas, susisaisęs vietos ir literatūros ryšiais, kuriame kasmet organizuojamas kūrybinis festivalis „Užventis MENE“.

Parodoje „Ugnies pakerėti“ menininkai tarsi alchemikai, pasitelkę ugnį, vandenį, žemę ir orą, virtuosiškai kuria formas, derina medžiagas, glazūras bei aukštos temperatūros degimų sąveikas. Keramikos kūrimo procesualumas suponuoją parodos organizatorių minimą „ugnies pakerėjimą“, kuris orientuo-



Šiaulių dailės galerijos archyvo nuotr.

► Didžiausią Viliaus ir Irenos Šliuželių bei latvių kolegų šamoto skulptūrų ekspoziciją yra sukaukęs Užvenčio kraštas, susisaisęs vietos ir literatūros ryšiais, kuriame kasmet organizuojamas kūrybinis festivalis „Užventis MENE“.

jamas ne tik į planuojamo proceso rezultata, bet į jo situatyvius momentus bei patirtis, kurias reflektuoja menininkai.

Perėjęs technologinių procesų įvairovę, keramikos kūrinys tampa kultūros dokumentu, gamtos elementų ir žmogaus bendrabūvio liudininku.

Keramikos meno raidą lėmė geografinės, ekonominės, religinės, istorinės sąlygos, kurios implikavo taikomojo, vaizduojamojo meno ribų peržengimą bei suartėjimą su kitais menais. Šiais laikais keramika, neprarandanti svarių pozicijų meno lauke, demonstruoja dabartiniams laikmečiui būdingas tendencijas: kon-

ceptualumą, tarpdiscipliniškumą, eksperimentavimą technologijomis bei pritaikomumą bendruomeniško iniciatyvoms.

Parodos „Ugnies pakerėti“ ekspozicijoje dominuoja keramikos technika, stilistinė bei idėjų įvairovė, kurias vienija profesinė meistrystė. Autoriai kūrinuose fiksuoja simbolius, ženklus, metaforas, išreiškia sociopolitines pozicijas, koduoja egzistencines patirtis bei santykį su besikeičiančiu kontekstu. Pavieniai autorių ekspozuojami kūriniai nereprezentuoja platesnės jų kūrybos sklaidos, tačiau galima išžvelgti implikacijų, kurios inspiruoja keramikos kūri-

nių tematinį lauką. Gamtinė aplinka ir jos resursai, kaip vienas archajiškiausių motyvų, lydi Vitalijos Kurtinaitienės sodrių spalvų antropomorfinius kūrinius, fiksuojančius nykimo ir gyvasties trapumą.

I. Šliuželienei keramika suponuoją gamtinių formų transformacijas bei gamtos ir žmogaus koegzistencinius ryšius. Una Mjurka trapias gamtines žolynų formas modeliuoja džiovintų augalų kompozicijose. Klimato kaita, globalios bei asmeninės patirtys fiksuojamos meistriškos keramikos kalbos autoriaus Aleksandro Djačenko kūrinuose.

Parodoje nestinga vizualiai išraiškingas, figūrinės keramikos kompozicijas ekspozuojančių

autorių: Mārīte Djačenko, I. Šliuželiene, V. Šliuželis, Tiina Kaljuste, Ilze Emse-Grinberga, kurie fiksuoja socialinės aplinkos aktualijas bei plėtoja siužetišką motyvus.

Ženklišką, heraldinius motyvus pristato Sakartvelo autorė Nato Eristavi, kurios kūrybinės inspiracijos formos ir turinio atžvilgiu išsiskiria didžiuliu produktyvumu ir idėjų gausa. Turtinga ornamentika pasižymi Živilės Bardzilauskaitės-Bergins keramika, persipynusi su kaleidoskopiniu linijų, ritmų pasikartojimu, nukelia į kitų kultūrų koloristines patirtis, prikausto žvilgsnį meditatyviu sustojimu.

Šiuolaikinė keramika taip pat dažnai pasižymi ironiškumu, nėra patogi estetinio pasigėrėjimo žiūrėjimui. V. Šliuželio skulptūros, patiriančios erozinį nyksmą, taikliai demaskuoja „smegenų plovimą“, o aštriu konceptualumu kūryboje išsiskiriantis Juris Berginsas savo žiūros rąksą fokusuoja į politines, socialines temas bei, jas reflektuodamas, konstruoja karo amunicijos „asambliažus“.

Jānis Leimanis, regis, grįžta prie formos moduso reikšmės bei klasikinių keramikos formų, bet tik iš pirmo žvilgsnio, nes keramikos lipdymą patiki 3D spausdintuvų technologijoms.

Architektūrinę parodos vizualumą įtaigiai padeda išpildyti degančių skulptūrų fototentai bei didžiulio formato šamotinės skulptūros, kanoniškai įreminančios turiningą ugnies meistrų patirtį.



Šiaulių dailės galerijos archyvo nuotr.

„Ugnies pakerėti“

Rugsėjo 9–23 d. Šiaulių dailės galerijoje veikė tarptautinė grupinė keramikos paroda „Ugnies pakerėti“. Į parodą dalyvius iš Lietuvos ir kitų šalių savo jubiliejų proga subūrė šiauliečiai menininkai Irena ir Vilius Šliuželiai. Ugnis – visus menininkus vienijanti stichija, be kurios keramikos darbai būtų tik vanduo ir žemė. Parodos dalyviai: Živilė Bardzilauskaitė-Bergins (Lietuva–Latvija), Juris Berginsas (Lietuva–Latvija), Aleksandras Djačenko (Latvija), Mārīte Djačenko (Latvija), Nato Eristavi (Sakartvelas), Ilze Emse-Grinberga (Latvija), Tiina Kaljuste (Estija), Vitalija Kurtinaitienė (Lietuva), Jānis Leimanis (Latvija), Una Mjurka (Latvija / JAV), Irena Šliuželiene (Lietuva), Vilius Šliuželis (Lietuva).

LRT | TV

6.00 Lietuvos Respublikos himnas.
6.02 Labas rytas, Lietuva.
6.30 Žinios. Sportas. Orai.
6.40 Labas rytas, Lietuva.
9.00 „Leipcigo kriminalinė policija“. (N-7).
9.45 „Komisaras Reksas“. (N-7).
10.35 „Provencijos komisaris“. (N-7).
11.30 „Seselė Beti“. (N-7).
12.15 Euromaxx.
12.30 Kas ir kodėl?
13.00 Draugiška Lietuva.
14.00 Žinios. Orai.
14.20 Laba diena, Lietuva.
15.00 Žinios. Orai.
15.15 Laba diena, Lietuva.
16.00 Žinios. Orai.
16.15 „Hartlando užuovėja“.
17.00 „Pažadas“. (N-7).
18.00 Kas ir kodėl?
18.30 Svarbi valanda.
19.30 Daiktų istorijos.
20.30 Panorama.
21.00 Dienos tema.
21.20 Sportas. Orai.
21.30 LRT forumas.
22.30 Dviračio žinios.
23.00 „Langas“. (N-7).
23.45 „Komisaras Reksas“. (N-7).
0.35 Hokaido skanėstai.
1.00 LRT radijo žinios.
1.05 Daiktų istorijos.
2.00 LRT radijo žinios.
2.05 LRT forumas.
3.00 LRT radijo žinios.
3.05 Savaitė.
4.00 LRT radijo žinios.
4.05 Kas ir kodėl?
4.30 Pakvaišę dėl ratų.
5.00 LRT radijo žinios.
5.05 Svarbi valanda.



6.00 „Zigis ir Ryklys“.
6.30 „Tomo ir Džerio šou“.
7.00 Turtuolė varguolė. (N-7).
8.00 „Volkeris, Teksaso reindžeris“. (N-7).
10.00 „Magaiveris“. (N-7).
11.00 KK2 penktadienis. (N-7).
12.00 Vidurdienio žinios.
13.20 Turtuolė varguolė. (N-7).
14.30 „Liepsnelė“. (N-7).
15.30 „Ir atleisk mūsų kaltes“. (N-7).
16.30 Labas vakaras, Lietuva.
18.30 Žinios.
19.20 Sportas.
19.27 Orai.
19.30 KK2. (N-7).
20.00 Nuo... Iki...
21.00 „Rimti reikalai“.
21.30 Žinios.
22.20 Sportas.
22.27 Orai.
22.30 F. Veiksmo filmas „Misija „Nejmanoma“ 2“. 2000 m. (N-7).
1.00 „Magaiveris“. (N-7).
2.00 F. Veiksmo trileris „Amžinasis“. 2021 m. (N-14).
3.50 „Volkeris, Teksaso reindžeris“. (N-7).



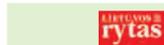
6.00 „Bakuganas. Kovos planeta“. (N-7).
6.35 „Kung fu panda. Meistrų paslaptys“.

BTV

6.00 „Akloji zona“. (N-7).
7.00 Mano virtuvė geriausia.
8.20 „Vandens policija“. (N-7).

7.10 „Batuoto Katino nuotykių“.
7.45 „Ar prisimeni mane?“. (N-7).
8.55 „Meilės sukuryje“. (N-7).
10.00 „Likimo svarstyklės“. (N-7).
11.00 „Meilė už vitrinos stiklo“. (N-7).
12.00 „Sužeista širdis“. (N-7).
14.00 „Tėvo palikimas“. (N-7).
15.00 „Simpsonai“. (N-7).
16.00 TV3 žinios.
16.27 TV3 orai.
16.30 TV pagalba. (N-7).
18.30 TV3 žinios.
19.20 TV3 sportas.
19.27 TV3 orai.
19.30 Dėmesio centre su Edmundu Jakilaičiu.
20.30 „Moterys meluoja geriau“. (N-7).
21.00 „Meiluzės“. (N-14).
21.30 TV3 vakaro žinios. (N-7).
22.20 TV3 sportas.
22.27 TV3 orai.
22.30 F. Kriminalinė drama „Tikroji padėtis“. 2009 m. (N-14).
1.10 „Palaidūnas“. (N-14).
2.15 Žaidimų žaidimas su Ellen. (N-7).
3.15 „Jausmų audros“. (N-7).
4.20 „Moderni šeima“. (N-7).
5.15 „Palaidūnas“. (N-14).

9.25 „Teisingumo agentai“. (N-7).
10.35 Nacionaliniai darbo ypatumai. (N-7).
11.35 „Mentalistas“. (N-7).
12.30 „Akloji zona“. (N-7).
13.30 Mano virtuvė geriausia.
14.50 „Vandens policija“. (N-7).
15.55 „Teisingumo agentai“. (N-7).
17.00 Info diena.
17.30 „Mentalistas“. (N-7).
18.30 Betsafe-LKL čempionatas. Utenos „Uniclub Casino-Juventus“ – Klaipėdos „Neptūnas“. Tiesioginė transliacija.
21.00 F. Veiksmo trileris „Laiko kilpa“. 2012 m. (N-14).
23.20 „Juodasis sąrašas“. (N-7).
0.20 F. Veiksmo filmas „Čempionas 2“. 2006 m. (N-14).
2.15 Ekstrasensų mūšis. (N-7).
4.00 Praeities kartų liudytojai.



5.29 Programa.
5.30 Vantos lapas. (N-7).
6.00 Bušido ringas.
6.30 „Aiškiaregė“. (N-7).
10.00 24/7.
11.00 „Jos vardas Kozaim“.
12.00 Ūkininkas Jurgis.
12.30 Kaimo akademija.
13.00 Nauja diena.
14.00 „Pėdsakas“.
15.00 „Aiškiaregė“. (N-7).
16.00 Reporteris.
16.20 Sportas.

LRT | PLUS

6.00 Lietuvos Respublikos himnas.
6.05 Beatos virtuvė.
7.00 Kas ir kodėl?
7.30 Samčių kovos.
8.30 Kelias.
9.00 Labas rytas, Lietuva.
11.30 Kas geresnio, kaimyne?
12.00 Muzikos talentų lyga 2023.
13.00 Gustavo enciklopedija.
13.30 Gyvūnų užkalbėtoja.
14.00 Gamtininko užrašai.

22.25 F. „Čia“.
0.25 F. „Pirmoji likusio gyvenimo diena“.
2.20 F. „Mano nuostabios žvaigždės“.
3.45 F. „Liūtas“.
5.50 F. „Gersnio literatūros ir bulvių lupenų pyrago draugija“.

6.00 Senienų medžiotojai.
7.00 Automobilių meistrai.
9.00 Kaip tai veikia?
10.00 Seni geri daiktai.
10.30 Pamesto bagažo aukcionai.
11.00 Restoratoriai.
12.00 Senienų medžiotojai.
14.00 Antrasis furgonų gyvenimas.
17.00 Seni geri daiktai.
18.00 Senienų medžiotojai.
19.00 Kaip tai pagaminta?
19.30 Kaip tai veikia?
20.00 Restoratoriai. Stebuklinga lempa.
21.00 Nuogi ir įbauginanti. Nublokštėjai.
1.30 Kelkimes gyventi j paplūdimį.
2.00 Seni geri daiktai.



6.05 Nefrito karštinė.
7.50 Bėbaimiai sunkvežimių vairuotojai.
8.45 Australijos aukso ieškotojai.
10.30 Laužo meistras.
13.35 Turko karštinė.
16.20 Metalu laužo gelbėtojai.
17.15 Australijos automobilių medžiotojai.
18.15 Nefrito karštinė.
19.10 Australijos omarų medžiotojai.

14.30 F. Dokumentinis filmas „Futbolo filosofas. Benjaminas Zelkevičiaus kelias“. 2022 m.
15.20 Vizionieriai.
15.30 „Tarnauti ir ginti“. (N-7).
16.30 Laba diena, Lietuva.
18.30 Mokslo sriuba.
19.00 Veranda.
19.30 F. Dokumentinis filmas „Rogeris Cormanas – popkino tėvas“. 2021 m.
20.30 Panorama.
21.00 Dienos tema.
21.20 Sportas. Orai.
21.33 F. Dokumentinis filmas „1341 nuotrauka apie meilę ir karą“. 2022 m.
23.05 Architektūros ikonos.
0.00 DW naujienos rusų kalba.
0.15 Dabar pasaulyje.
0.40 Nacionalinė ekspedicija.
1.35 Svarbi valanda.
2.35 Panorama.
3.05 Dienos tema.
3.25 Sportas. Orai.
3.35 Daiktų istorijos.
4.30 Dviračio žinios.
5.00 Dėmesio! Ieškome meno.
5.30 Sukurta Kiote.



6.00 Žinios.
7.00 Bus visko. (N-7).
8.00 Duryš j Ukrainą.
9.00 Istoriją pakeitę gyvūnai.
10.00 KK2. (N-7).
12.00 Kas žudikas? Baudžiamosios bylos. (N-7).
13.10 Vidurdienio žinios.
14.30 KK2 penktadienis. (N-7).

20.10 Australijos aukso ieškotojai.
23.50 Bėbaimiai sunkvežimių vairuotojai.
1.40 Australijos aukso ieškotojai.
3.30 Akmenkasiai.
4.20 Australijos aukso ieškotojai.



7.00 Ryto programa.
8.00 Vaiduoklių laboratorija.
9.00 Nežinoma ekspedicija.
10.00 Mitinių būtybių paieška.
11.00 Muziejaus paslaptys ir legendos.
12.00 NASA mistinės bylos.
13.00 Neramios sielos.
14.00 Tirpstantys ledynai.
15.00 Vaiduoklių laboratorija.
16.00 Nežinoma ekspedicija.
17.00 Mitinių būtybių paieška.
18.00 Muziejaus paslaptys ir legendos.
19.00 NASA mistinės bylos.
20.00 Neramios sielos.
21.00 Anapus nežinomybės.
22.00 Vaiduoklių tauta.
23.00 Baimės buveinė.
0.00 Anomali teritorija.
1.00 Mirties bylos.
2.00 Nakties programa.



7.00 Prancūzijos LNB krepšinio lyga. Chalons/Saône - Monaco.
8.50 Prancūzijos LNB krepšinio lyga. Nanterre - Roanne.
10.40 Portugalijos „Liga Portugal“ futbolo lyga. Sporting CP - Rio Ave.
12.40 Tenisas. Ultimate Tennis Showdown. Vokietija.

16.00 Mirtini Australijos siaubūnai.
17.00 Info diena.
18.30 Kas žudikas? Baudžiamosios bylos. (N-7).
19.30 Info diena.
21.00 Žaibo operacija. Liepsnojanti Didžioji Britanija.
22.00 Labas vakaras, Lietuva.
0.00 Dabar pasaulyje.
0.30 Info diena.

DELFI TV

6.00 Ukraina 24.
7.00 Šiandien kimba.
8.00 Įdomioji istorija.
9.00 Patulio bazė.
10.00 Taip ir Ne.
11.00 Šiandien kimba.
11.55 Kenoloto.
12.00 Aurimo būstas.
12.30 Jūs rimtai?
13.00 Kasdienybės herojai.
14.00 Pas Editą.
14.30 Krepšinio zona.
15.00 Delfi diena.
16.00 Skaičiai istorijoje.
17.00 Orijaus kelionių archyvai.
17.55 Kenoloto.
18.00 Iš esmės.
19.00 Burėmis j arktį.
19.30 Skanios kelionės.
20.00 Kas meluoja?
20.30 Pas Editą.
21.00 Kasdienybės herojai.
22.00 Ūkininko Petro dienoraštis.
22.30 Jėga ir Kenoloto.
22.35 Skanios kelionės.
23.05 Iš esmės.
0.10 Delfi diena.
1.10 Delfi RU.
1.40 Ukraina 24.



6.00 „Moteris“. (N-7).
7.00 Šeimyninės melodramos.
8.00 „Uždraustas vaisius“. (N-7).
9.00 „Raudonas kambarys“. (N-7).
10.00 „Stebuklas“. (N-7).
11.00 „Be namų negerai“. (N-7).
12.00 „Daktaras Hausas“. (N-7).
13.00 „Istatymas ir tvarka. Specialiųjų tyrimų skyrius“. (N-7).
14.00 „Visa menanti“. (N-7).
15.00 „Anupama“.
15.30 „Būk su manim“. (N-7).
16.00 Keičiu žmoną. (N-7).
17.00 Šeimyninės melodramos.
18.00 „Visa menanti“. (N-7).
19.00 „Daktaras Hausas“. (N-7).
20.00 „Istatymas ir tvarka. Specialiųjų tyrimų skyrius“. (N-7).
21.00 „Atogrąžų detektyvai“. (N-14).
23.20 F. Detektyvas „Prancūziška žmogžudystė. Mirtys Gvadelupoje“. 2023 m. (N-14).
1.25 „Kriminalinių tyrimų skyrius“. (N-7).
2.30 „Raudonas kambarys“. (N-7).
3.20 „Uždraustas vaisius“. (N-7).

10.00 Ant ratų. (N-7).
11.00 „Rezidentai“. (N-7).
12.00 „Tautos tarnas“. (N-7).
12.30 Lombardų žvaigždės. (N-7).
13.00 Jokių kliūčių! (N-7).
14.00 „Kobra 11“. (N-7).
15.00 „CSI. Niujorkas“. (N-7).
16.00 „Greitojo reagavimo būrys“. (N-7).
18.00 „Simpsonai“. (N-7).
19.00 „Rezidentai“. (N-7).
20.00 Juokingiausi Amerikos namų vaizdeliai. (N-7).
21.00 F. Trileris „Iš mirties“. 2021 m. (N-14).
23.00 F. Siaubo filmas „Akis“. 2008 m. (N-14).
0.45 „Skorpionas“. (N-7).
1.50 „CSI. Niujorkas“. (N-7).
2.50 „Bulis“. (N-14).



8.00 „Avantiūra“. (N-7).
9.00 LDK giminės Lietuvoje.
9.30 F. Animacinė fantastinė nuotykių komedija „Drakono raitelis“. 2020 m.
11.10 „Pašėlę kaimynai“. (N-7).
12.10 „Tarp alyvmedžių“. (N-7).
13.10 F. Romantinė komedija „Prancūziška porėlė“. 2016 m. (N-7).
15.00 „Baudžiauninkė“. (N-7).
16.00 F. Biografinė romantinė drama „Kino žvaigždės Liverpulyje nemiršta“. 2017 m. (N-7).
18.00 „Princesės testamentas“. (N-7).
19.00 Laikykitės ten. (N-7).
20.00 „Dvi širdys“. (N-7).
21.00 „Legendų biuras“. (N-14).
22.05 F. „Skandalas“. 2019 m. (N-14).
0.05 Laikykitės ten. (N-7).



6.30 Džeimio Oliverio patiekalai per 15 minučių.
7.00 Kotrynos burtai.
7.30 Kviečiame daktarą!
8.00 TV Pagalba. (N-7).
9.55 „Nuodėminga žemė“. (N-7).
12.00 „Vilties spindulys“. (N-7).
13.00 „Čia mūsų gatvės“. (N-7).
15.00 „Beširdė“. (N-7).
16.00 „Likimo karuselė“. (N-7).
16.30 „Lemties vingiai“. (N-7).
17.00 „Lakšmės likimas“.
18.00 „Palikimas“. (N-7).
20.00 Labanakt, vaikučiai. „Išradėjas lapinas“.
20.30 Labanakt, vaikučiai. „Išdykėlis varniukas“.
21.00 F. Melodrama „Pabėgusi nuotaka“. 2018 m. (N-7).
23.00 „Palikimas“. (N-7).
1.00 TV Pagalba. (N-7).
2.35 Mano namų taisyklės.
3.45 „Midsomerio žmogžudystės“. (N-14).
5.55 Kviečiu vakarienes.



8.00 Techninė profilaktika.
15.00 Petro Šiaučiūno valanda.
16.00 Po dvidešimties metų. B. Brazdžionis.
16.30 Susitikimai.
17.20 Lietuvių menininkai Prancūzijoje.
17.50 Specialisto patarimai.
18.00 Kvadratas apskritime.
18.30 Infostudija.
18.50 Kas? Kur? Kada?
19.00 Ženkliai ant skydo.
19.30 Labas iš Kelmės.



6.15 F. „Sielonešė“.
8.15 F. „Penktasis elementas“.
10.15 F. „Siuntėjas“.
11.50 F. „Kablys“.
14.10 F. „Motinos ir dukros“.
15.40 F. „Septintosios sielos“.
17.35 F. „Raštingumo sezonas“.
19.20 F. „Amerikos numylėtiniai“.
21.00 F. „Meilė ir kiti narkotikai“.
22.50 F. „Los Andželas slapčiai“.
1.05 F. „Malholando kelias“.
3.25 F. „Žmogus-paukštis“.
5.45 F. „Tamsūs vandenys“.



6.45 F. „Pėdsakai“.
8.35 F. „Astridos Lindgren jaunystė“.
10.30 F. „Versalio romanas“.
12.25 F. „Pėdsakai“.
14.15 F. „Astridos Lindgren jaunystė“.
16.15 F. „Liūtas“.
18.10 F. „2 valandos“.
19.30 F. „Gražiausi gyvenimo metai“.
21.00 F. „Mano nuostabios žvaigždės“.

LRT TV

6.00 Lietuvos Respublikos himnas.
6.02 Labas rytas, Lietuva.
6.30 Žinios. Sportas. Orai.
6.40 Labas rytas, Lietuva.
9.00 „Leipcigo kriminalinė policija“. (N-7).
9.45 „Komisaras Reksas“. (N-7).
10.35 „Provencijos komisarė“. (N-7).
11.30 „Sesėlė Beti“. (N-7).
12.15 Euromaxx.
12.30 Kas ir kodėl?
13.00 Draugiška Lietuva.
14.00 Žinios. Orai.
14.20 Laba diena, Lietuva.
15.00 Žinios. Orai.
15.15 Laba diena, Lietuva.
16.00 Žinios. Orai.
16.15 „Hartlando užuovėja“. (N-7).
17.00 „Pažadas“. (N-7).
18.00 Kas ir kodėl?
18.30 Svarbi valanda.
19.30 (Ne)emigrantai.
20.30 Panorama.
21.00 Dienos tema.
21.20 Sportas. Orai.
21.30 Broliai ir sesės.
22.30 Dviračio žinios.
23.00 „Langas“. (N-7).
23.50 „Komisaras Reksas“. (N-7).
0.40 Hokaido skanėstai.
1.05 (Ne)emigrantai.
2.00 LRT radijo žinios.
2.05 Broliai ir sesės.
3.00 LRT radijo žinios.
3.05 Istorijos detektyvai.
4.00 LRT radijo žinios.
4.05 Kas ir kodėl?
4.30 Mano pasas meluoja.
5.00 LRT radijo žinios.
5.05 Svarbi valanda.



6.00 „Zigis ir Ryklys“.
6.30 „Tomo ir Džerio šou“.
7.00 Turtuolė varguolė. (N-7).
8.00 „Volkeris, Teksaso reindžeris“. (N-7).
10.00 „Magaiveris“. (N-7).
11.00 Nuo... Iki...
12.00 Vidurdienio žinios.
13.20 Turtuolė varguolė. (N-7).
14.30 „Liepsnelė“. (N-7).
15.30 „Ir atleisk mūsų kaltes“. (N-7).
16.30 Labas vakaras, Lietuva.
18.30 Žinios.
19.20 Sportas.
19.27 Orai.
19.30 KK2. (N-7).
20.00 Bus visko. (N-7).
21.00 „Rimti reikalai“. (N-7).
21.30 Žinios.
22.20 Sportas.
22.27 Orai.
22.30 F. Veiksmo filmas „Ties riba į rytojų“. 2014 m. (N-14).
0.45 „Magaiveris“. (N-7).
1.45 F. Veiksmo filmas „Misija „Nejmanoma“ 2“. 2000 m. (N-7).
3.55 „Volkeris, Teksaso reindžeris“. (N-7).



6.00 „Bakuganas. Kovos planeta“. (N-7).
6.35 „Kung fu panda. Meistrų paslaptys“.
7.10 „Batuoto Katino nuotykių“.
7.45 „Ar prisimeni mane?“ (N-7).

8.55 „Meilės sukuryje“. (N-7).
10.00 „Likimo svarstyklės“. (N-7).
11.00 „Meilė už vitrinų stiklo“. (N-7).
12.00 „Sužeista širdis“. (N-7).
14.00 „Tėvo palikimas“. (N-7).
15.00 „Simpsonai“. (N-7).
16.00 TV3 žinios.
16.27 TV3 orai.
16.30 TV pagalba. (N-7).
18.30 TV3 žinios.
19.20 TV3 sportas.
19.27 TV3 orai.
19.30 Prieš sovę. (N-7).
20.30 „Moterys meluoja geriau“. (N-7).
21.00 „Meiluzės“. (N-14).
21.30 TV3 vakaro žinios.
22.20 TV3 sportas.
22.27 TV3 orai.
22.30 F. Kriminalinė drama „Trys įtemptos dienos“. 2010 m. (N-14).
1.25 „Palaidūnas“. (N-14).
2.30 Žaidimų žaidimas su Ellen. (N-7).
3.30 „Jausmų audros“. (N-7).
4.30 „Moderni šeima“. (N-7).
5.00 „Palaidūnas“. (N-14).

BTB

6.00 „Akloji zona“. (N-7).
7.00 Mano virtuvė geriausia.
8.20 „Vandens policija“. (N-7).
9.25 „Teisingumo agentai“. (N-7).
10.35 „CSI. Majamis“. (N-7).
11.35 „Mentalistas“. (N-7).
12.30 „Akloji zona“. (N-7).
13.30 Mano virtuvė geriausia.

9.55 „Nuodėminga žemė“. (N-7).
12.00 „Vilties spindulys“. (N-7).
13.00 „Čia mūsų gatvės“. (N-7).
14.30 „Mūsų meilės atspalviai“. (N-7).
15.00 „Beširdė“. (N-7).
16.00 „Likimo karuselė“. (N-7).
16.30 „Lemties vingiai“. (N-7).
17.00 „Lakšmės likimas“. (N-7).
18.00 „Palikimas“. (N-7).
20.00 Labanakt, vaikučiai. „Išradėjas lapinas“.
20.30 Labanakt, vaikučiai. „Išdykėlis varniukas“.
21.00 F. Melodrama „Nordkvistų šeimos paslaptis“. 2018 m. (N-7).
23.00 „Palikimas“. (N-7).
1.00 TV Pagalba. (N-7).
2.35 Mano namų taisyklės.
3.50 F. Melodrama „Kruizas į laimę. Tirolis“. 2020 m. (N-7).
5.55 Kviečiu vakarienes.



8.00 Tiek žinių.
8.10 Infostudija.
8.30 Kas? Kur? Kada?
8.40 Slemieriai LT – varžytuvės.
8.55 Lietuvos mokslininkai.
9.20 Po dvidešimties metų. B. Brazdžionis.
9.50 Specialusis reportažas.
10.00 Infostudija.
10.20 Tiek žinių.
10.30 Geležinkelio pasakojimai.
11.00 Lietuvos aviacija.
11.25 Kauno istorijos.
11.50 Kas? Kur? Kada?
12.00 Infostudija.
12.20 Tiek žinių.
12.30 Kas? Kur? Kada?
12.40 Kalnai – mano gyvenimas.
13.10 Gyvoji Sūduvos istorija.

14.50 „Vandens policija“. (N-7).
15.55 „Teisingumo agentai“. (N-7).
17.00 Info diena.
17.30 „Mentalistas“. (N-7).
18.30 „CSI. Majamis“. (N-7).
19.30 „Jūrų pėstininkai“. (N-7).
20.30 Pričiupom!
21.00 F. Veiksmo filmas „Mirtinas žaidimas“. 2010 m. (N-14).
23.05 F. Veiksmo trileris „Laiko kilpa“. 2012 m. (N-14).
1.25 Ekstrasensų mūšis. (N-7).
3.10 „Jūrų pėstininkai“. (N-7).
3.55 Priešaušrio Lietuva.



5.29 Programa.
5.30 Nauja diena.
6.30 „Aiškiaregė“. (N-7).
7.30 Pusvalandis su Valatka.
8.00 „Paslaptys“.
9.00 „Vieno nusikaltimo istorija“. (N-7).
10.00 „Netikėtas teisingumas“.
11.00 „Čigonaitė Lialia. Sugrįžimas“.
12.00 Sveikatos kodas.
12.40 Sveikatos kodas. Televitrina.
13.00 Nauja diena.
14.00 „Pėdsakas“.
15.00 „Aiškiaregė“. (N-7).
16.00 Reporteris.
16.20 Sportas.
16.28 Orai.
16.30 Lietuva tiesiogiai.
17.00 Paranormalūs atvejai.

18.00 Reporteris.
18.20 Sportas.
18.28 Orai.
18.30 Gyvenimas versle.
19.00 „Vieno nusikaltimo istorija“. (N-7).
20.00 Reporteris.
20.40 Sportas.
20.48 Orai.
20.50 „Aiškiaregė“. (N-7).
21.25 „Čigonaitė Lialia. Sugrįžimas“.
22.30 Reporteris.
22.50 Sportas.
22.58 Orai.
23.00 Lietuva tiesiogiai.
23.30 „Paranormalūs atvejai 911“.
0.30 „Pėdsakas“.
1.30 „Aiškiaregė“. (N-7).
2.30 Gyvenimas versle.
3.00 „Čigonaitė Lialia. Sugrįžimas“.
3.50 „Azija 3600“.
4.25 Lietuva tiesiogiai.
4.50 „Netikėtas teisingumas“.

LRT PLUS

6.00 Lietuvos Respublikos himnas.
6.05 Daiktų istorijos.
7.00 Kas ir kodėl?
7.30 Istorijos detektyvai.
8.30 7 Kauno dienos.
9.00 Labas rytas, Lietuva.
11.30 Pahonia. Vytis.
12.00 Legendos. Šiandien ir visados.
13.00 Atspindžiai. Paveldo kolekcija.
13.30 Dėmesio! Ieškome meno.
14.00 Perspektyva. Fotografijos menas ir kasdienybė.
14.30 F. Dokumentinis

filmas „Rogeris Cormanas – popkino tėvas“. 2021 m.
15.30 „Tarnauti ir ginti“. (N-7).
16.30 Laba diena, Lietuva.
18.30 Pakvaišę dėl ratų.
19.00 Mūšio laukas.
19.30 Kitapus „Odisejos“ mito.
20.30 Panorama.
21.00 Dienos tema.
21.20 Sportas. Orai.
21.30 F. Dokumentinis filmas „Lietuvos sienos“.
22.30 Mano pasas meluoja.
23.00 Beatos virtuvė.
0.00 DW naujienos rusų kalba.
0.15 Dabar pasaulyje.
0.40 Nacionalinė ekspedicija. Gedimainičių Europa.
1.35 Svarbi valanda.
2.35 Panorama.
3.05 Dienos tema.
3.25 Sportas. Orai.
3.35 (Ne)emigrantai.
4.30 Dviračio žinios.
5.00 Čia – kinas.
5.30 Sukurta Kiote.



6.00 Žinios.
7.00 Info diena.
8.00 Žaibo operacija. Liepsnojanti Didžioji Britanija.
9.00 Mirtini Australijos siaubūnai.
10.00 Labas vakaras, Lietuva.
12.00 Kas žudikas? Baudžiamosios bylos. (N-7).
13.10 Vidurdienio žinios.
14.30 Nuo... Iki...
15.30 KK2. (N-7).
16.00 Mirtini Australijos siaubūnai.

17.00 Info diena.
18.30 Kas žudikas? Baudžiamosios bylos. (N-7).
19.30 Info diena.
21.00 Žaibo operacija. Liepsnojanti Didžioji Britanija.
22.00 Labas vakaras, Lietuva.
0.00 Dabar pasaulyje.
0.30 Info diena.

DELFI TV

6.00 Ukraina 24.
7.00 Alfo didysis šou.
8.00 Delfi diena.
9.00 Iš esmės.
10.00 Skaičiai istorijoje.
11.00 Alfo didysis šou.
11.55 Kenoloto.
12.00 Kasdienybės herojai.
13.00 Orijaus kelionių archyvai.
14.00 Skanios kelionės.
14.30 Ūkininko Petro dienoraštis.
15.00 Delfi diena.
16.00 Skaičiai istorijoje.
17.00 Orijaus atostogos Lietuvoje.
17.55 Kenoloto.
18.00 Iš esmės.
19.00 Ūkininko Petro dienoraštis.
19.30 Skanios kelionės.
20.00 Orijaus atostogos Lietuvoje.
21.00 Kriminalinė Lietuvos zona su D. Dargiu.
22.00 Burėmis į artį.
22.30 Jėga ir Kenoloto.
22.35 Skanios kelionės.
23.05 Iš esmės.
0.10 Delfi diena.
1.40 Delfi RU.
1.40 Ukraina 24.



6.00 „Moteris“. (N-7).
7.00 Šeimyninės melodramos.
8.00 „Uždraustas vaisius“. (N-7).
9.00 „Raudonas kambarys“. (N-7).
10.00 „Stebuklas“. (N-7).
11.00 „Be namų negerai“. (N-7).
12.00 „Daktaras Hausas“. (N-7).
13.00 „Istatymas ir tvarka. Specialiųjų tyrimų skyrius“. (N-7).
14.00 „Visa menanti“. (N-7).
15.00 „Anupama“.
15.30 „Būk su manimi“. (N-7).
16.00 Keičių žmoną. (N-7).
17.00 Šeimyninės melodramos.
18.00 „Visa menanti“. (N-7).
19.00 „Daktaras Hausas“. (N-7).
20.00 „Istatymas ir tvarka. Specialiųjų tyrimų skyrius“. (N-7).
21.00 F. Detektyvas „Aleksas Hugo. Mirtis ir gražus gyvenimas“. 2014 m. (N-14). an.
23.05 „Atogrąžų detektyvai“. (N-14).
1.25 „Kriminalinių tyrimų skyrius“. (N-7).
2.30 „Raudonas kambarys“. (N-7).
3.20 „Uždraustas vaisius“. (N-7).



5.40 „Greitojo reagavimo būrys“. (N-7).
7.25 „Kobra 11“. (N-7).
8.30 Sandėlių karai. (N-7).
9.00 E – gasas dugnas.
9.30 „Moderni šeima“. (N-7).
10.00 Juokingiausi Amerikos namų vaizdėliai. (N-7).

11.00 „Rezidentai“. (N-7).
12.00 „Tautos tarnas“. (N-7).
12.30 Lombardų žvaigždės. (N-7).
13.00 Jokių kliūčių! (N-7).
14.00 „Kobra 11“. (N-7).
15.00 „CSI. Niujorkas“. (N-7).
16.00 „Greitojo reagavimo būrys“. (N-7).
18.00 „Simpsonai“. (N-7).
19.00 „Rezidentai“. (N-7).
20.00 Juokingiausi Amerikos namų vaizdėliai. (N-7).
21.00 F. Veiksmo filmas „Žmogus be praeities“. 2010 m. (N-14).
22.55 „Elementaru“. (N-7).
23.50 „Pajėgos“. (N-14).
1.00 „Skorpionas“. (N-7).
2.00 „CSI. Niujorkas“. (N-7).
3.00 „Bulis“. (N-14).



8.00 „Dvi širdys“. (N-7).
9.00 „Vieta po saule“. (N-7).
10.00 Laikykitės ten. (N-7).
11.00 „Avantiūra“. (N-7).
12.00 F. Drama „Erdvėlaivis „Surikata“. 2017 m. (N-7).
13.50 F. Romantinė komedija „Dėl visko kalta meilė“. 2018 m. (N-7).
15.50 „Pašėlę kaimynai“. (N-7).
16.50 F. Biografinė istorinė drama „Markas Feltas“. 2017 m. (N-7).
18.45 „Baudžiauninkė“. (N-7).
19.45 Tiek žinių.
20.00 „Princesės testamentas“. (N-7).
21.00 „Taisonas“. (N-14).
22.00 Tiek žinių.
22.15 „Legendų biuras“. (N-14).



7.00 Pasaulis pagal moteris.
8.00 TV Pagalba. (N-7).

9.55 „Nuodėminga žemė“. (N-7).
12.00 „Vilties spindulys“. (N-7).
13.00 „Čia mūsų gatvės“. (N-7).
14.30 „Mūsų meilės atspalviai“. (N-7).
15.00 „Beširdė“. (N-7).
16.00 „Likimo karuselė“. (N-7).
16.30 „Lemties vingiai“. (N-7).
17.00 „Lakšmės likimas“. (N-7).
18.00 „Palikimas“. (N-7).
20.00 Labanakt, vaikučiai. „Išradėjas lapinas“.
20.30 Labanakt, vaikučiai. „Išdykėlis varniukas“.
21.00 F. Melodrama „Nordkvistų šeimos paslaptis“. 2018 m. (N-7).
23.00 „Palikimas“. (N-7).
1.00 TV Pagalba. (N-7).
2.35 Mano namų taisyklės.
3.50 F. Melodrama „Kruizas į laimę. Tirolis“. 2020 m. (N-7).
5.55 Kviečiu vakarienes.



8.00 Tiek žinių.
8.10 Infostudija.
8.30 Kas? Kur? Kada?
8.40 Slemieriai LT – varžytuvės.
8.55 Lietuvos mokslininkai.
9.20 Po dvidešimties metų. B. Brazdžionis.
9.50 Specialusis reportažas.
10.00 Infostudija.
10.20 Tiek žinių.
10.30 Geležinkelio pasakojimai.
11.00 Lietuvos aviacija.
11.25 Kauno istorijos.
11.50 Kas? Kur? Kada?
12.00 Infostudija.
12.20 Tiek žinių.
12.30 Kas? Kur? Kada?
12.40 Kalnai – mano gyvenimas.
13.10 Gyvoji Sūduvos istorija.

13.40 Lobiai Anykščių kalvagūbryje.
14.10 Kas? Kur? Kada?
14.20 Vyrų šešėlyje.
14.50 180 laipsnių kampas.
15.20 Specialisto patarimai.
15.30 Tauro ragas.
15.55 Dingusio pasaulio pėdsakai. Žydiškėji Šiauliai.
16.20 Tarp mūzos ir gyvenimo.
16.50 Kas? Kur? Kada?
17.00 POST Kryžkelė: konfliktai ir sąveikos.
17.20 Anądien Šiauliuose.
17.50 Prikelti daiktai.
18.10 Šypt tele vypt.
18.30 Infostudija.
18.50 Kas? Kur? Kada?
19.00 Mokslo lyderiai renkasi.
19.20 Specialisto patarimai.
19.30 Sodžius.
20.00 Miesto lobynai.
20.25 Nepažintas pasaulis.
20.50 Kas? Kur? Kada?
21.00 Infostudija.
21.20 Tiek žinių.
21.30 Kvadratas apskritime.
21.55 Laisvės keliu.
22.20 Grįžtantys.
22.50 Kas? Kur? Kada?
23.00 Infostudija.
23.20 Tiek žinių.
23.30 Kas? Kur? Kada?



7.45 F. „Taksi“.
9.15 F. „Orbita 9“.
10.45 F. „Paranoja“.
12.30 F. „Raštingumo sezonas“.
14.10 F. „Amerikos numylėtiniai“.
15.50 F. „Versmė“.
17.25 F. „Geriausia, ką turiu“.
19.20 F. „Žodžiai“.
21.00 F. „Tobulas jausmas“.
22.30 F. „Pakaks“.
0.20 F. „Meilė ir kiti narkotikai“.
2.10 F. „Kam tie vyrai?“.

4.05 F. „Viskas, ko tu nori“.
5.30 F. „Spurguliai. Visuotinis suapvalėjimas“.



7.50 F. „2 valandos“.
9.10 F. „Gražiausi gyvenimo metai“.
10.40 F. „Liūtas“.
12.35 F. „2 valandos“.
13.55 F. „Gražiausi gyvenimo metai“.
15.25 F. „Kung fu joga“.
17.10 F. „Kūrėjas“.
19.00 F. „Instrukcijos nėra“.
21.00 F. „Golgota“.
22.35 F. „Stounhersto beprotnamiai“.
0.25 F. „Tu priklausai man“.
2.10 F. „Džobsas“.
4.15 F. „Kung fu joga“.



6.00 Senienų medžiotojai.
7.00 Automobilių meistrai.
9.00 Kaip tai veikia?
10.00 Seni geri daiktai.
10.30 Pamesto bagažo aukcionai.
11.00 Restauratoriai.
12.00 Senienų medžiotojai.
14.00 Nuogi ir įbauginanti.
17.00 Seni geri daiktai.
18.00 Senienų medžiotojai.
19.00 Kaip tai pagaminta?
19.30 Kaip tai veikia?
20.00 Restauratoriai.
21.00 Aukso karštinė.
0.00 Nuogi ir įbauginanti.
2.00 Senienų medžiotojai.



6.00 Laužyno meistrai.
7.00 Nefrito karštinė.
7.55 Bebausiai sunkvežimio vairuotojai.
9.40 Australijos aukso

ieškotojai.
11.35 Laužyno meistrai.
13.40 Turkio karštinė.
16.25 Australijos aukso ieškotojai.
18.15 Nefrito karštinė.
19.10 Australijos omarų medžiotojai.
20.10 Australijos aukso ieškotojai.
22.00 Upių monstriai.
23.55 Bebausiai sunkvežimio vairuotojai.
1.45 Australijos aukso ieškotojai.
3.35 Akmenkasiai.
4.25 Upių monstriai.



7.00 Ryto programa.
8.00 Vaiduoklių laboratorija.
9.00 Nežinoma ekspedicija.
10.00 Mitinių būtybių paieška.
11.00 Muziejaus paslaptys ir legendos.
12.00 NASA mistinės bylos.
13.00 Neramios sielos.
14.00 Tirpstantys ledynai.
15.00 Vaiduoklių laboratorija.
16.00 Nežinoma ekspedicija.
17.00 Mitinių būtybių paieška.
18.00 Muziejaus paslaptys ir legendos.
19.00 NASA mistinės bylos.
20.00 Neramios sielos.
21.00 Vartai į pragarą.
23.00 Mirties bylos.
0.00 Anomali teritorija.
1.00 Mitinių būtybių paieška.
2.00 Nakties programa.



7.00 Penkiakovė. Pasaulio Čempionatas. Jungtinė Karalystė. Mišrus finalas.
9.30 Spidvėjus. Europos Čempionatas. Čekija.
11.20 Tenisas. Ultimate Tennis Showdown. Vokietija.

13.50 Šiaurės Europos krepšinio lyga. BC Zielona Gora - BC Šiauliai.
15.40 Portugalijos „Liga Portugal“ futbolio lyga. SL Benfica - FC Porto.
17.40 Vokietijos BBL krepšinio lyga. EWE Baskets Oldenburg - FC Bayern München.
19.30 Tiesiogiai. Prancūzijos LNB krepšinio lyga. Strasbourg - Bourg-en-Bresse.
21.30 CF Motor. Dinaric Rally.
22.00 Tiesiogiai. Prancūzijos LNB krepšinio lyga. Monaco - Dijon.
0.05 „One championship“. One 156 - Eersel vs Sadikovic.
3.40 Tenisas. Ultimate Tennis Showdown. Vokietija.
6.10 One Championship. One Vault.



6.30 Automobilių sportas. MotoGP. Japonijos lenktynės.
7.00 Futbolas. Serie A. „Torino“ – „Hellas Verona“.
9.05 Futbolas. La Liga. „Las Palmas“ – „Celta Vigo“.
11.05 Futbolas. La Liga. „Sevilla“ – „Almeria“.
12.55 Ledo ritulys. Šveicarijos lyga.
15.10 Krepšinis. WNBA.
17.20 Futbolas. Ligue 1. „Lille“ – „Stade Rennais“.
19.10 Krepšinis. FIBA Čempionų lyga. „Kalev/Cramo“ – „Dolphins“.
21.20 Tiesiogiai. Krepšinis. Europos taurė. „Paris“ – „Wolves“.
23.30 Futbolas. Serie A. „Juventus“ – „Lecce“.
3.25 Regbis. Pasaulio čempionatas. Urugvajus – Namibija.
5.40 Krepšinis. Ispanijos ACB lyga. „UCAM Murcia“ – „Baskonia“.

LRT | TV

6.00 Lietuvos Respublikos himnas.
6.02 Labas rytas, Lietuva.
6.30 Žinios. Sportas. Orai.
6.40 Labas rytas, Lietuva.
9.00 „Leipcoigo kriminalinė policija“. (N-7).
9.45 „Komisarar Reksas“. (N-7).
10.35 „Provincijos komisari“. (N-7).
11.30 „Sesėlė Beti“. (N-7).
12.15 Lietuvos olimpiečiai.
12.30 Kas ir kodėl?
13.00 Draugiška Lietuva.
14.00 Žinios. Orai.
14.20 Laba diena, Lietuva.
15.00 Žinios. Orai.
15.15 Laba diena, Lietuva.
16.00 Žinios. Orai.
16.15 „Hartlando užuovėja“. (N-7).
17.00 „Pažadas“. (N-7).
18.00 Kas ir kodėl?
18.30 Svarbi valanda.
19.30 1000 pasaulio stebuklų.
20.30 Panorama.
21.00 Dienos tema.
21.20 Sportas. Orai.
21.30 Lietuva kalba.
22.30 Dviračio žinios.
23.00 „Langas“. (N-7).
23.50 „Komisarar Reksas“. (N-7).
0.40 Hokaido skanėstai. (N-7).
1.05 1000 pasaulio stebuklų.
2.00 LRT radijo žinios.
2.05 Lietuva kalba.
3.00 LRT radijo žinios.
3.05 Stilius.
4.00 LRT radijo žinios.
4.05 Kas ir kodėl?
4.30 Gyventi kaime gera.

5.00 LRT radijo žinios.
5.05 Svarbi valanda.



6.00 „Zigis ir Ryklys“.
6.30 „Tomo ir Džerio šou“.
7.00 Turtuolė varguolė. (N-7).
8.00 „Volkeris, Teksaso reindžeris“. (N-7).
10.00 „Magaiveris“. (N-7).
11.00 Bus visko. (N-7).
12.00 Vidurdienio žinios.
13.20 Turtuolė varguolė. (N-7).
14.30 „Liepsnelė“. (N-7).
15.30 „Ir atleisk mūsų kaltes“. (N-7).
16.30 Labas vakaras, Lietuva.
18.30 Žinios.
19.20 Sportas.
19.27 Orai.
19.30 KK2. (N-7).
20.00 Šeškinės 20. (N-7).
21.00 „Rimti reikalai“. (N-7).
21.30 Žinios.
22.20 Sportas.
22.27 Orai.
22.30 F. Karinė drama „Išlikęs gyvas“. 2013 m. (N-14).
0.55 „Magaiveris“. (N-7).
1.55 F. Veiksmo filmas „Ties riba į rytojų“. 2014 m. (N-14).
3.50 „Volkeris, Teksaso reindžeris“. (N-7).



6.00 „Bakuganas. Kovos planeta“. (N-7).
6.35 „Kung fu panda. Meistrų paslaptys“.
7.10 „Batuoto Katino nuotykių“.

7.45 „Ar prisimeni mane?“.
 (N-7).
8.55 „Meilės sūkurys“.
 (N-7).
10.00 „Likimo svarstyklės“.
 (N-7).
11.00 „Meilė už vitrinės stiklo“.
 (N-7).
12.00 „Sužeista širdis“.
 (N-7).
14.00 „Tėvo palikimas“.
 (N-7).
15.00 „Simpsonai“.
 (N-7).
16.00 TV3 žinios.
16.27 TV3 orai.
16.30 TV pagalba. (N-7).
18.30 TV3 žinios.
19.20 TV3 sportas.
19.27 TV3 orai.
19.30 Gero vakaro šou. (N-7).
20.30 „Moterys meluoja geriau“.
 (N-7).
21.00 „Meilužės“.
 (N-14).
21.30 TV3 vakaro žinios.
22.20 TV3 sportas.
22.27 TV3 orai.
22.30 F. Veiksmo filmas „Džiunglės“. 2017 m. (N-14).
1.00 „Bošas“.
 (N-14).
2.10 „Palaidūnas“.
 (N-14).
3.15 Žaidimų žaidimas su Ellen. (N-7).
4.15 „Jausmų audros“.
 (N-7).

BTV

6.00 „Akloji zona“. (N-7).
7.00 Mano virtuvė geriausia.
8.20 „Vandens policija“.
 (N-7).
9.25 „Teisingumo agentai“.
 (N-7).
10.35 „CSI. Majamis“.
 (N-7).

11.35 „Mentalistas“.
 (N-7).
12.30 „Akloji zona“.
 (N-7).
13.30 Mano virtuvė geriausia.
14.50 „Vandens policija“.
 (N-7).
15.55 „Teisingumo agentai“.
 (N-7).
17.00 Info diena.
17.30 „Mentalistas“.
 (N-7).
18.30 „CSI. Majamis“.
 (N-7).
19.30 „Jūrų pėstininkai“.
 (N-7).
20.30 Pričiupom!
21.00 F. Veiksmo trileris „Didysis sprogimas“.
 2010 m. (N-14).
23.05 F. Veiksmo filmas „Mirtinas žaidimas“.
 2010 m. (N-14).
1.10 „Jūrų pėstininkai“.
 (N-7).
2.05 Lenkynės aplink pasaulį.
3.15 Priešaušrio Lietuva.



5.29 Programa.
5.30 Nauja diena.
6.30 „Aiškiaregė“.
 (N-7).
7.30 Vyrų šešėlyje.
8.00 „Paslaptys“.
9.00 „Vieno nusikaltimo istorija“.
 (N-7).
10.00 „Netikėtas teisingumas“.
11.00 „Čigonaitė Lialia. Sugrįžimas“.
12.00 Pirmi kartai. 60+.
12.30 Mano vieta.
13.00 Nauja diena.
14.00 „Pėdsakas“.
15.00 „Aiškiaregė“.
 (N-7).
16.00 Reporteris.
16.20 Sportas.

16.28 Orai.
16.30 Lietuva tiesiogiai.
17.00 „Jūreivio keliai... Krepšinio uoste“.
 (N-7).
18.00 Reporteris.
18.20 Sportas.
18.28 Orai.
18.30 Ūkininkas Jurgis.
19.00 „Vieno nusikaltimo istorija“.
 (N-7).
20.00 Reporteris.
20.40 Sportas.
20.48 Orai.
20.50 „Aiškiaregė“.
 (N-7).
21.25 „Čigonaitė Lialia. Sugrįžimas“.
22.30 Reporteris.
22.50 Sportas.
22.58 Orai.
23.00 Lietuva tiesiogiai.
23.30 „Žudikų pėdsakais“.
0.30 „Pėdsakas“.
1.30 „Aiškiaregė“.
 (N-7).
2.30 Ūkininkas Jurgis.
3.00 „Čigonaitė Lialia. Sugrįžimas“.
3.50 „Azija 3600“.
4.25 Lietuva tiesiogiai.
4.50 „Netikėtas teisingumas“.

LRT | PLUS

6.00 Lietuvos Respublikos himnas.
6.05 (Ne)emigrantai.
7.00 Kas ir kodėl?
7.30 Lietuvos tūkstantmečio vaikai.
8.30 Tikėjimas ir gyvenimas.
9.00 Labas rytas, Lietuva.
11.30 Mes ukrainiečiai.
12.00 Širdyje lietuvis.
13.00 Mokslo sriuba.
13.30 Euromaxx.
14.00 Čia – kinas.
14.30 Kitapus „Odisejos“ mito.

15.30 „Tarnauti ir ginti“.
 (N-7).
16.30 Laba diena, Lietuva.
18.30 Išpažinimai.
19.00 Žvelk giliau.
19.30 F. Dokumentinis filmas „Dafnės projektas“.
 2018 m.
20.30 Į žvaigždes 2.
20.55 Krepšinis. Europos taurė. Podgoricos „Budučnost“ – Panevėžio „7bet-Lietkabelis“.
 Tiesioginė transliacija iš Podgoricos.
23.00 Muzikos talentų lyga 2023.
0.00 DW naujienos rusų kalba.
0.15 Dabar pasaulyje.
0.40 Nacionalinė ekspedicija. Gediminaičių Europa.
1.35 Svarbi valanda.
2.35 Širdyje lietuvis.
3.35 1000 pasaulio stebuklų.
4.30 Dviračio žinios.
5.00 Pakvaišę dėl ratų.
5.30 Sukurta Kiote.



6.00 Žinios.
7.00 Info diena.
8.00 Žaibo operacija. Liepsnojanti Didžioji Britanija.
9.00 Mirtini Australijos siaubūnai.
10.00 Labas vakaras, Lietuva.
12.00 Kas žudikas? Bau-džiamosios bylos. (N-7).
13.10 Vidurdienio žinios.
14.30 Bus visko. (N-7).
15.30 KK2. (N-7).
16.00 Mirtini Australijos siaubūnai.

17.00 Info diena.
18.30 Kas žudikas? (N-7)
19.30 Info diena.
21.00 Žaibo operacija. Liepsnojanti Didžioji Britanija.
22.00 Labas vakaras, Lietuva.
0.00 Dabar pasaulyje.
0.30 Info diena.

DELFI TV

6.00 Ukraina 24.
7.00 Duok leteną.
7.30 Misija ūkis.
8.00 Delfi diena.
9.00 Iš esmės.
10.00 Skaičiai istorijoje.
11.00 Duok leteną.
11.30 Misija ūkis.
11.55 Kenoloto.
12.00 Kriminalinė Lietuvos zona su D. Dargiu.
13.00 Orijaus atostogos Lietuvoje.
14.00 Skanios kelionės.
14.30 Burėmis į arktį.
15.00 Delfi diena.
16.00 Skaičiai istorijoje.
17.00 Kasdienybės herojai.
17.55 Kenoloto.
18.00 Iš esmės.
19.00 Burėmis į arktį.
19.30 Skanios kelionės.
19.55 Eurojackpot.
20.00 Delfi interviu.
20.30 Ar gali užteikti?
21.00 Orijaus kelionės.
22.00 Ūkininko Petro dienoraštis.
22.30 Jėga ir Kenoloto.
22.35 Vikinglotts.
22.40 Skanios kelionės.
23.10 Iš esmės.
0.15 Delfi diena.
1.15 Delfi RU.
1.45 Ukraina 24.

1

6.00 „Moteris“.
 (N-7).
7.00 Šeimyninės melodramos.
8.00 „Uždraustas vaisius“.
 (N-7).
9.00 „Raudonas kambarys“.
 (N-7).
10.00 „Stebuklas“.
 (N-7).
11.00 „Be namų negerai“.
 (N-7).
12.00 „Daktaras Hausas“.
 (N-7).
13.00 „Įstatymas ir tvarka. Specialiųjų tyrimų skyrius“.
 (N-7).
14.00 „Visa menanti“.
 (N-7).
15.00 „Anupama“.
15.30 „Būk su manim“.
 (N-7).
16.00 Keičiu žmoną. (N-7).
17.00 Šeimyninės melodramos.
18.00 „Visa menanti“.
 (N-7).
19.00 „Daktaras Hausas“.
 (N-7).
20.00 „Įstatymas ir tvarka. Specialiųjų tyrimų skyrius“.
 (N-7).
21.00 F. Detektyvas „Aleksas Hugo. Lyg paukštis be sparnų“. 2015 m. (N-14).
22.55 F. Detektyvas „Aleksas Hugo. Mirtis ir gražus gyvenimas“. 2014 m. (N-14).
1.00 „Kriminalinių tyrimų skyrius“.
 (N-7).
2.05 „Raudonas kambarys“.
 (N-7).
3.00 „Uždraustas vaisius“.
 (N-7).

6

5.35 „Greitojo reagavimo būrys“.
 (N-7).
7.25 „Kobra 11“.
 (N-7).
8.30 Sandėlių karai. (N-7).
9.00 Vienam gale kablys.
9.30 „Moderni šeima“.
 (N-7).

10.00 Juokingiausi Amerikos namų vaizdeliai. (N-7).
11.00 „Rezidentai“.
 (N-7).
12.00 „Tautos tarnas“.
 (N-7).
12.30 „Moderni šeima“.
 (N-7).
13.00 Jokių kliūčių! (N-7).
14.00 „Kobra 11“.
 (N-7).
15.00 „CSI. Niujorkas“.
 (N-7).
16.00 „Greitojo reagavimo būrys“.
 (N-7).
18.00 „Simpsonai“.
 (N-7).
19.00 „Rezidentai“.
 (N-7).
20.00 Juokingiausi Amerikos namų vaizdeliai. (N-7).
21.00 F. Trileris „Pagrįsta abejonė“. 2014 m. (N-14).
22.50 „Elementaru“.
 (N-7).
23.40 „Pajėgos“.
 (N-14).
0.50 „Skorpionas“.
 (N-7).
1.50 „CSI. Niujorkas“.
 (N-7).
2.50 „Bulis“.
 (N-14).



8.00 „Tarp alyvmedžių“.
 (N-7).
9.00 Tiek žinių.
9.15 F. Romantinė komedija „Madam“.
 2017 m. (N-7).
11.00 „Baudžiauninkė“.
 (N-7).
12.00 „Vieta po saule“.
 (N-7).
13.00 Tiek žinių.
13.15 Laikykitės ten. (N-7).
14.15 LDK giminės Lietuvoje.
14.45 „Avantiūra“.
 (N-7).
15.45 „Princesės testamentas“.
 (N-7).
16.45 Optibet Pirmos lygos futbolo rungtynės „BFA“ – „Neptūnas“.
18.45 „Dvi širdys“.
 (N-7).
19.45 Tiek žinių.
20.00 „Pašėlę kaimynai“.
 (N-7).
21.00 „Žinau, kas esi“.
 (N-14).
22.25 Tiek žinių.
22.40 F. Komiška drama „Ričardas atsiveikina“.
 2018 m. (N-14).
0.25 „Futbolo mafija“.
 (N-14).

3

7.00 La Maistas.
8.00 TV Pagalba. (N-7).
9.55 „Nuodėminga žemė“.
 (N-7).
12.00 „Vilties spindulys“.
 (N-7).
13.00 „Mūsų meilės atspalviai“.
 (N-7).
15.00 „Beširdė“.
 (N-7).
16.00 „Likimo karuselė“.
 (N-7).
16.30 „Lemties vingiai“.
 (N-7).
17.00 „Lakšmės likimas“.
18.00 „Palikimas“.
 (N-7).
20.00 Labanakt, vaikučiai. „Išradėjas lapinas“.
20.30 Labanakt, vaikučiai. „Išdykėlis varniukas“.
21.00 F. Melodrama „Sugrįžimas į Provansą. Doktorė prieš savo valią“. 2020 m. (N-7).
23.00 „Palikimas“.
 (N-7).
1.00 TV Pagalba. (N-7).
2.35 Mano namų taisyklės.
3.45 F. Melodrama „Kruizas į laimę. Toskana“. 2021 m. (N-7).



8.00 Tiek žinių.
8.10 Infostudija.
8.30 Kas? Kur? Kada?
8.40 Sodžius.
9.10 Miesto lobynai.
9.40 Šypt tele vypt.
10.00 Infostudija.
10.20 Tiek žinių.
10.30 Specialisto patarimai.
10.40 Kalnai – mano gyvenimas.
11.05 Lietuvos mokslininkai.
11.30 Dzūkijos kultūros ir tradicijų aidai.
12.00 Infostudija.
12.20 Tiek žinių.
12.30 Kas? Kur? Kada?
12.40 Laisvės keliu.
13.05 Tik nepalik žmogau be atminties.
13.15 Kas? Kur? Kada?
13.25 Kauno istorijos.

13.50 Specialisto patarimai.
14.00 Petro Šiaučiūno valanda.
15.00 Kas? Kur? Kada?
15.10 Išgirsks mano istoriją.
15.40 Radvilų Biržai.
16.10 Specialisto patarimai.
16.20 Lietuvių menininkai Prancūzijoje.
16.50 Nepažintas pasaulis.
17.10 Mokslo lyderiai renkasi.
17.30 Gyvoji Sūduvos istorija.
18.00 Lobiai Anykščių kalvagūbryje.
18.30 Infostudija.
18.50 Specialusis reportažas.
19.00 Grįžtantys.
19.30 Geležinkelio pasakojimai.
19.55 180 laipsnių kampu.
20.20 Radviliškis šiandien ir rytoj.
20.50 Specialisto patarimai.
21.00 Infostudija.
21.20 Tiek žinių.
21.30 Kas? Kur? Kada?
21.40 Prikelti daiktai.
22.00 UNESCO objektai Lietuvoje.
22.30 F. Dokumentinis filmas „Broliai iš Alsėdžių valsčiaus“.
23.00 Infostudija.
23.20 Tiek žinių.
23.30 Kas? Kur? Kada?



6.55 F. „Taksi 2“.
8.20 F. „Brangusis Džonai“.
10.05 F. „Gosfordo parkas“.
12.20 F. „Geriausis, ką turiu“.
14.15 F. „Žodžiai“.
15.55 F. „Žemė – nauja pradžia“.
17.30 F. „Saugus prieglobstis“.
19.25 F. „Buvusioji iš ano pasaulio“.
21.00 F. „Pasilik“.
22.35 F. „Miestas prie jūros“.
0.20 F. „Tobulus jausmas“.
1.50 F. „Pakaks“.
3.45 F. „Gosfordo parkas“.



6.15 F. „Jkūrėjas“.
8.10 F. „Instrukcijos nėra“.
10.10 F. „Kung fu joga“.
11.50 F. „Jkūrėjas“.
13.45 F. „Instrukcijos nėra“.
15.45 F. „Espanas ieško auksinės pilies“.
17.20 F. „Loganų sėkmė“.
19.15 F. „Vaikų aktas“.
21.00 F. „Pirmoji likusio gyvenimo diena“.
22.50 F. „Hanesas“.
0.20 F. „Čia“.
2.20 F. „Pirmoji likusio gyvenimo diena“.
4.10 F. „Astridos Lindgren jaunystė“.



6.00 Senienų medžiotojai.
7.00 Automobilių meistrai.
9.00 Kaip tai pagaminta?
10.00 Seni geri daiktai.
10.30 Pamesto bagažo aukcionai.
11.00 Restoratoriai.
12.00 Senienų medžiotojai.
14.00 Aukso karštinė.
17.00 Seni geri daiktai.
18.00 Senienų medžiotojai.
19.30 Kaip tai pagaminta?
20.00 Restoratoriai.
21.00 Automobilių meistrai Maikas ir Antas.
22.00 Klasikiniai automobiliai.
23.00 Automobilis už milijoną.
0.00 Nuogi ir įbauginai.
2.00 Senienų medžiotojai.



6.05 Laužyno meistrai.
7.15 Nefrito karštinė.
7.40 Beabimiai sunkvežimių vairuotojai.

9.30 Australijos aukso ieškotojai.
11.20 Laužyno meistrai.
12.25 Iš vintažinių į elektrinius.
13.20 Turko karštinė.
14.15 Akmenkasiai.
16.10 Upių monstroi.
18.15 Nefrito karštinė.
19.10 Australijos omarų medžiotojai.
20.10 Australijos aukso ieškotojai.
22.00 Beabimiai sunkvežimių vairuotojai.
1.45 Australijos aukso ieškotojai.
3.30 Autbeko sunkvežimių vairuotojai.
5.25 Laužyno meistrai.



7.00 Ryto programa.
8.00 Vaiduoklių laboratorija.
9.00 Nežinoma ekspedicija.
10.00 Mitinių būtybių paieška.
11.00 Muziejaus paslaptys ir legendos.
12.00 NASA mistinės bylos.
13.00 Neramios sielos.
14.00 Tirpstantys ledynai.
15.00 Vaiduoklių laboratorija.
16.00 Nežinoma ekspedicija.
17.00 Mitinių būtybių paieška.
18.00 Muziejaus paslaptys ir legendos.
19.00 NASA mistinės bylos.
20.00 Neramios sielos.
21.00 Anapus nežinomybės.
22.00 Anomali teritorija.
23.00 Vaiduoklių tauta.
0.00 Anomali teritorija.
1.00 Vaiduoklių tauta.
2.00 Nakties programa.



7.00 Prancūzijos LNB krepšinio lyga. Paris - Le Mans.
8.50 Penkiakovė. Jaunių pasaulio čempionatas. Lietuva.

Vyrų finalas.
11.10 Portugalijos „Liga Portugal“ futbolo lyga. Farense - Sporting CP.
13.10 Prancūzijos LNB krepšinio lyga. Blois - Nanterre.
15.00 Tenisas. Ultimate Tennis Showdown. Vokietija. Finalinė diena.
16.40 Prancūzijos LNB krepšinio lyga. Strasbourg - Bourgen-Bresse.
18.30 Tiesiogiai. Šiaurės Europos krepšinio lyga. BC Šiauliai - Newcastle Eagles.
20.30 Tiesiogiai. Šiaurės Europos krepšinio lyga. Polski Cukier Start Lublin - Uniclub Casino Juventus.
22.30 Prancūzijos LNB krepšinio lyga. Monaco - Dijon.
0.20 „One championship“.
 One X Grand Final.
4.00 Portugalijos „Liga Portugal“ futbolo lyga. Farense -

LRT | TV

6.00 Lietuvos Respublikos himnas.
6.02 Labas rytas, Lietuva.
6.30 Žinios. Sportas. Orai.
6.40 Labas rytas, Lietuva.
9.00 „Leipcigo kriminalinė policija“. (N-7).
9.45 „Komisaras Reksas“. (N-7).
10.35 „Provincijos komisari-
 ré“. (N-7).
11.30 „Sesėlė Beti“. (N-7).
12.15 Lietuvos olimpiečiai.
12.30 Kas ir kodėl?
13.00 Draugiška Lietuva.
14.00 Žinios. Orai.
14.20 Laba diena, Lietuva.
15.00 Žinios. Orai.
15.15 Laba diena, Lietuva.
16.00 Žinios. Orai.
16.15 „Hartlando užuo-
 vėja“.
17.00 „Pažadas“. (N-7).
18.00 Kas ir kodėl?
18.30 Svarbi valanda.
19.30 Samčių kovos.
20.30 Panorama.
21.00 Dienos tema.
21.20 Sportas. Orai.
21.30 Gimę tą pačią dieną.
22.30 Dviračio žinios.
23.00 „Langas“. (N-7).
23.50 „Komisaras Reksas“.
 (N-7).
0.40 Hokaido skanėstai.
1.05 Samčių kovos.
2.00 LRT radijo žinios.
2.05 Gimę tą pačią dieną.
3.00 LRT radijo žinios.
3.05 Beatos virtuvė.
4.00 LRT radijo žinios.
4.05 Kas ir kodėl?
4.30 Toliau nuo miesto.
5.00 LRT radijo žinios.
5.05 Svarbi valanda.

6.00 „Zigis ir Ryklys“.
6.30 „Tomo ir Džerio šou“.
7.00 Turtuolė varguolė.
 (N-7).
8.00 „Volkeris, Teksaso
 reindžeris“. (N-7).
10.00 „Magaiveris“. (N-7).
11.00 Šeškinės 20. (N-7).
12.00 Vidurdienio žinios.
13.20 Turtuolė varguolė.
 (N-7).
14.30 „Liepsnelė“. (N-7).
15.30 „Ir atleisk mūsų
 kaltes“. (N-7).
16.30 Labas vakaras,
 Lietuva.
18.30 Žinios.
19.20 Sportas.
19.27 Orai.
19.30 KK2. (N-7).
20.00 Bučiuoju. Rūta. (N-7)
21.00 „Rimti reikalai“. (N-7).
21.30 Žinios.
22.20 Sportas.
22.27 Orai.
22.30 F. Biografinė drama
 „33“. 2015 m. (N-14).
1.00 „Magaiveris“. (N-7).
2.00 F. Karinė drama „Išli-
 kęs gyvas“. 2013 m. (N-14).
4.05 „Volkeris, Teksaso
 reindžeris“. (N-7).
4.50 Alchemija.
5.20 Retrospektyva.

6.00 „Bakuganas. Kovos
 planeta“. (N-7).
6.35 „Magiškoji komanda“.
7.10 „Batuoto Katino
 nuotykių“.
7.45 „Ar prisimeni mane?“.
 (N-7).

8.55 „Meilės sukuryje“.
 (N-7).
10.00 „Likimo svarstyklės“.
 (N-7).
11.00 „Meilė už vitrinos
 stiklo“. (N-7).
12.00 „Sužeista širdis“.
 (N-7).
14.00 „Tėvo palikimas“.
 (N-7).
15.00 „Simpsonai“. (N-7).
16.00 TV3 žinios.
16.27 TV3 orai.
16.30 TV pagalba. (N-7).
18.30 TV3 žinios.
19.20 TV3 sportas.
19.27 TV3 orai.
19.30 Farai. (N-7).
20.30 „Moterys meluoja
 geriau“. (N-7).
21.00 „Meilutės“. (N-14).
21.30 TV3 vakaro žinios.
22.20 TV3 sportas.
22.27 TV3 orai.
22.30 F. Veiksmo drama
 „Mirties diena“. 2022 m.
 (N-14).
0.50 „Bošas“. (N-14).
2.00 „Palaidūnas“. (N-14).
3.05 Žaidimų žaidimas su
 Ellen. (N-7).
4.05 „Jausmų audros“.
 (N-7).
5.10 „Moderni šeima“.
 (N-7).

BTV

6.00 „Akloji zona“. (N-7).
7.00 Mano virtuvė geriau-
 sia.
8.20 „Vandens policija“.
 (N-7).
9.25 „Teisingumo agentai“.
 (N-7).
10.35 „CSI. Majamis“. (N-7).
11.35 „Mentalistas“. (N-7).

12.30 „Akloji zona“. (N-7).
13.30 Mano virtuvė
 geriausia.
14.50 „Vandens policija“.
 (N-7).
15.55 „Teisingumo agen-
 tai“. (N-7).
17.00 Info diena.
17.30 „Mentalistas“. (N-7).
18.30 „CSI. Majamis“. (N-7).
19.30 „Jūrų pėstininkai“.
 (N-7).
20.30 Pričiupom!
21.00 F. Veiksmo trileris
 „Pasaulinis karas Z“.
 2013 m. (N-14).
23.20 F. Veiksmo trileris
 „Didysis sprogimas“.
 2010 m. (N-14).
1.25 Pragaro virtuvė. (N-7).
2.20 „Jūrų pėstininkai“. (N-7).
3.15 Lenktynės aplink
 pasaulį.
4.15 Priešaušrio Lietuva.

5.29 Programa.
5.30 Nauja diena.
6.30 „Aiškiaregė“. (N-7).
7.30 Mano vieta.
8.00 „Paslaptys“.
9.00 „Vieno nusikaltimo
 istorija“. (N-7).
10.00 „Netikėtas teisingu-
 mas“.
11.00 „Čigonaitė Lialia.
 Sugrįžimas“.
12.00 Vantots lapas.
12.30 Gyvenimas versle.
13.00 Nauja diena.
14.00 „Pėdsakas“.
15.00 „Aiškiaregė“. (N-7).
16.00 Reporteris.
16.20 Sportas.
16.28 Orai.
16.30 Lietuva tiesiogiai.

17.00 „Jūreivio keliai...
 Krepšinio uoste“.
18.00 Reporteris.
18.20 Sportas.
18.28 Orai.
18.30 Būsto anatomija.
19.00 „Vieno nusikaltimo
 istorija“. (N-7).
20.00 Reporteris.
20.40 Sportas.
20.48 Orai.
20.50 „Aiškiaregė“. (N-7).
21.25 „Čigonaitė Lialia.
 Sugrįžimas“.
22.30 Reporteris.
22.50 Sportas.
22.58 Orai.
23.00 Lietuva tiesiogiai.
23.30 „Žudikų pėdsakais“.
0.30 „Pėdsakas“.
1.30 „Aiškiaregė“. (N-7).
2.30 Būsto anatomija.
3.00 „Čigonaitė Lialia.
 Sugrįžimas“.
3.50 „Azija 3600“.
4.25 Lietuva tiesiogiai.
4.50 „Netikėtas teisingu-
 mas“.

LRT | PLUS

6.00 Lietuvos Respublikos
 himnas.
6.05 1000 pasaulio
 stebuklų.
7.00 Kas ir kodėl?
7.30 Broliai ir sesės.
8.30 Menora.
9.00 Labas rytas, Lietuva.
11.30 Mūsų rusų gatvė.
12.00 Gyventi kaime gera.
12.30 Toliau nuo miesto.
13.00 Pradėk nuo savęs.
13.30 Gyvenk kaip galima
 švariau.
14.00 Aš gyvenu iliuzijų
 pasaulyje.

14.30 F. Dokumentinis
 filmas „Dafnės projektas“.
 2018 m.
15.30 „Tarnauti ir ginti“.
 (N-7).
16.30 Laba diena, Lietuva.
18.30 Knygų žiurkės.
19.00 Daugiau nei moky-
 tojas.
19.30 F. Dokumentinis
 filmas „Lina Kačiušytė. Auk-
 siniai grybšniai“. 2023 m.
20.30 Sporto galia.
21.00 Eurolyga per LRT.
21.15 Eurolygos krepšinio
 turnyras. Bolonijos „Virtus
 Segafredo“ – Kauno „Žalgiris“.
 Tiesioginė transliacija
 iš Bolonijos.
23.30 Gamtininko užrašai.
0.00 DW naujienos rusų
 kalba.
0.15 Dabar pasaulyje.
0.40 Nacionalinė ekspedi-
 cija. Gedimainių Europa.
1.35 Svarbi valanda.
2.35 Legendos. Šiandien ir
 visados.
3.35 Samčių kovos.
4.30 Dviračio žinios.
5.00 Mūšio laukas.
5.30 Sukurta Kiote.

6.00 Žinios.
7.00 Info diena.
8.00 Žaibo operacija.
 Liepsnojanti Didžioji
 Britanija.
9.00 Mirtini Australijos
 siaubūnai.
10.00 Labas vakaras,
 Lietuva.
12.00 Kas žudikas? (N-7).
13.10 Vidurdienio žinios.
14.30 Šeškinės 20. (N-7).

15.30 KK2. (N-7).
16.00 Babuinai. Laukinė
 šeimynėlė.
17.00 Info diena.
18.30 Kas žudikas? (N-7).
19.30 Info diena.
21.00 Didžiosios Britanijos
 pilių paslaptys.
22.00 Labas vakaras,
 Lietuva.
0.00 Dabar pasaulyje.
0.30 Info diena.

DELFI TV

6.00 Ukraina 24.
7.00 Alfo vila.
8.00 Delfi diena.
9.00 Iš esmės.
10.00 Skaičiai istorijoje.
11.00 Alfo vila.
11.55 Kenoloto.
12.00 Orijaus kelionės.
13.00 Kasdienybės herojai.
14.00 Skaivos kelionės.
14.30 Ūkininko Petro
 dienoraštis.
15.00 Delfi diena.
16.00 Skaičiai istorijoje.
17.00 Orijaus kelionių
 archyvai.
17.55 Kenoloto.
18.00 Iš esmės.
19.00 Ūkininko Petro
 dienoraštis.
19.30 Skaivos kelionės.
20.00 Sporto baras.
21.00 Ką žmonės dirba
 visą dieną?
21.30 Kas meluoja?
22.00 Burėmis į arktį.
22.30 Jėga ir Kenoloto.
22.35 Skaivos kelionės.
23.05 Iš esmės.
0.10 Delfi diena.
1.10 Delfi RU.
1.40 Ukraina 24.

6.00 „Moterys“.
7.00 Šeimyninės melodramos.
8.00 „Uždraustas vaisius“.
 (N-7).
9.00 „Raudonas kambarys“.
 (N-7).
10.00 „Stebuklas“. (N-7).
11.00 „Be namų negerai“.
 (N-7).
12.00 „Daktaras Hausas“.
 (N-7).
13.00 „Įstatymas ir tvarka.
 Specialiųjų tyrimų skyrius“.
 (N-7).
14.00 „Visa menanti“. (N-7).
15.00 „Anupama“.
15.30 „Būk su manim“. (N-7).
16.00 Keičiu žmoną. (N-7).
17.00 Šeimyninės melodra-
 mos.
18.00 „Visa menanti“. (N-7).
19.00 „Daktaras Hausas“.
 (N-7).
20.00 „Įstatymas ir tvarka.
 Specialiųjų tyrimų skyrius“.
 (N-7).
21.00 „Rokas Skjavonė“.
 (N-14).
23.10 F. Detektyvas „Aleksas
 Hugo. Lyg paukštis be sparnų“.
 2015 m. (N-14).
1.05 „Kriminalinių tyrimų
 skyrius“. (N-7).
2.10 „Raudonas kambarys“.
 (N-7).
3.05 „Uždraustas vaisius“.
 (N-7).

12.30 „Moderni šeima“. (N-7).
13.00 Jokų kliūčių! (N-7).
14.00 „Kobra 11“. (N-7).
15.00 „CSI. Niujorkas“.
 (N-7).
17.00 „Greitojo reagavimo
 būrys“. (N-7).
18.00 „Simpsonai“. (N-7).
19.00 „Rezidentai“. (N-7).
20.00 Juokingiausi Amerikos
 namų vaizdeliai. (N-7).
21.00 F. Mokslinės fantasti-
 kos filmas „Divergentė“.
 2014 m. (N-14).
23.55 „Elementaru“. (N-7).
0.55 „Pajėgos“. (N-14).
2.05 „Skorpionas“. (N-7).
3.05 „CSI. Niujorkas“. (N-7).
4.05 „Bulis“. (N-14).

8.00 „Princesės testamentas“.
 (N-7).
9.10 Tiek žinių.
9.15 „Pašėlę kaimynai“. (N-7).
10.15 F. Animacinė nuotykių
 komedija „Normas, lokys iš
 Šiaurės“. 2016 m.
11.55 „Dvi širdys“. (N-7).
12.55 Tiek žinių.
13.10 Optibet Pirmos lygos
 futbolo rungtynės „BFA“ –
 „Neptūnas“.
15.10 „Vieta po saule“. (N-7).
16.10 F. Animacinė fantastinė
 komedija „Mažasis vampyras“.
 2017 m.
17.45 „Tarp alyvmedžių“. (N-7).
18.45 „Avantiūra“. (N-7).
19.45 Tiek žinių.
20.00 „Baudžiauninkė“. (N-7).
21.00 „Futbolo mafija“. (N-14).
22.00 Tiek žinių.
22.15 F. Kriminalinė drama
 „Numeris 44“. 2015 m. (N-14).
0.45 „Žinau, kas esi“. (N-14).

6.00 Vytaro ferma.
7.00 Gardu Gardu.

7.30 Virtuvės istorijos.
8.00 TV Pagalba. (N-7).
9.55 „Nuodėminga žemė“.
 (N-7).
12.00 „Vilties spindulys“.
 (N-7).
13.00 „Mūsų meilės atspal-
 viai“. (N-7).
15.00 „Beširdė“. (N-7).
16.00 „Likimo karuselė“. (N-7).
16.30 „Lemties vingiai“. (N-7).
17.00 „Lakšmės likimas“.
18.00 „Palikimas“. (N-7).
20.00 Labanakt, vaikučiai.
 „Išradėjas lapinas“.
0.55 Labanakt, vaikučiai.
 „Išdykėlis varniukas“.
21.00 F. Melodrama „Meilė
 keliaujant“. 2021 m. (N-7).
23.00 „Palikimas“. (N-7).
1.00 TV Pagalba. (N-7).
2.35 Mano namų taisyklės.
3.50 F. Melodrama „Sugrįži-
 mas į Provansą. Daktarė prieš
 savo valią“. 2020 m. (N-7).

8.00 Tiek žinių.
8.10 Infostudija.
8.30 Kas? Kur? Kada?
8.40 Radviliškis šiandien ir rytoj.
9.10 Grįžtantys.
9.30 Specialisto patarimai.
10.00 Infostudija.
10.20 Tiek žinių.
10.30 Vyrų šešelyje.
10.55 Kvadratas apskritime.
11.20 Džūkijos kultūros ir
 tradicijų aidai.
11.50 Kas? Kur? Kada?
12.00 Infostudija.
12.20 Tiek žinių.
12.30 Specialusis reportažas.
12.40 Išgirsks mano istoriją.
13.05 Specialisto patarimai.
13.20 Geležinkelio pasakojimai.
13.40 Kas? Kur? Kada?
13.50 Susitikimai.
14.25 Miesto lobynai.
14.55 Specialisto patarimai.
15.05 Tarp mūzos ir gyve-
 nimu.

15.30 180 laipsnių kampu.
16.00 Kas? Kur? Kada?
16.10 Dingusio pasaulio pėd-
 sakais. Žydiškieji Šiauliai.
 (N-7).
16.40 Nepažintas pasaulis.
17.00 Specialisto patarimai.
17.10 POST Kryžkelė: konflik-
 tai ir sąveikos.
17.35 Prikelti daiktai.
17.55 Laisvės keliu.
18.20 Specialisto patarimai.
18.30 Infostudija.
18.50 Kas? Kur? Kada?
19.00 Lietuvos aviacija.
19.30 Susitikime prie Kruojos.
20.00 Laisvalaikio alchemija.
20.15 Specialisto patarimai.
20.25 Tauro ragas.
20.50 Kas? Kur? Kada?
21.00 Infostudija.
21.20 Tiek žinių.
21.30 Specialisto patarimai.
21.40 Labas iš Kelmės.
22.10 Radvilų Biržai.
22.35 Mokslo lyderiai renkasi.
23.00 Infostudija.
23.20 Tiek žinių.
23.30 Kas? Kur? Kada?

6.15 F. „Žodžiai“.
7.55 F. „Planetą K-PAX“.
9.50 F. „Noras gyventi“.
11.45 F. „Saugus prieglobstis“.
13.40 F. „Buvusioji iš ano
 pasaulio“.
15.15 F. „Orbita 9“.
16.45 F. „Ko nori moterys“.
18.50 F. „Kapitonas Filipas“.
21.00 F. „Su meile, Rosie“.
22.40 F. „Kaip bus, taip gerai“.
0.55 F. „Pasilik“.
2.30 F. „Los Andželas slaptai“.
4.45 F. „Spurguliai. Visuotinis
 suapvalėjimas“.

6.25 F. „Loganų sėkmė“.
8.20 F. „Vaikų aktas“.
10.05 F. „Espanas ieško

auksinės pilies“.
11.40 F. „Loganų sėkmė“.
13.35 F. „Vaikų aktas“.
15.20 F. „Espanas ir kalno
 karalius“.
17.00 F. „Gersnio literatūros ir
 bulvių lupenų pyrago draugija“.
19.00 F. „Slėptuvė“.
21.00 F. „Nepaisant nieko“.
22.45 F. „Pasmerktas mirti“.
0.40 F. „Stounhersto bėpro-
 tnamis“.
2.30 F. „Nepaisant nieko“.
4.20 F. „Espanas ir kalno
 karalius“.

6.00 Senienų medžiotojai.
7.00 Automobilių meistrai.
9.00 Kaip tai pagaminta?
10.00 Seni geri daiktai.
10.30 Pamesto bagažo
 aukcionai.
11.00 Aukso ieškotojai.
12.00 Senienų medžiotojai.
14.00 Kelkimės gyventi j
 paplūdimį.
17.00 Seni geri daiktai.
18.00 Senienų medžiotojai.
19.00 Kaip tai pagaminta?
19.30 Kaip tai veikia?
20.00 Seni geri daiktai.
21.00 Namai ant ratų.
21.30 Kelkimės gyventi j
 paplūdimį.
0.00 Nuogi ir įbauginti.
2.00 Senienų medžiotojai.

6.15 Geriausias žvejybos
 vietas.
7.20 Nefrito karštinė.
7.50 Vilkikai purvo kalnuose.
9.45 Australijos aukso
 ieškotojai.
11.35 Iš vintažinių j elektrinius.
13.30 Akmenkasiai.
16.25 Bėbaimiai sunkvežimių
 vairuotojai.
18.15 Nefrito karštinė.

19.10 Australijos omarų
 medžiotojai.
20.10 Australijos aukso
 ieškotojai.
22.00 Didžiulės inžinerijos
 klaidos.
22.55 Neįmanomi geležin-
 keliai.
23.55 Bėbaimiai sunkvežimių
 vairuotojai.
1.45 Australijos aukso
 ieškotojai.
3.35 Akmenkasiai.
4.25 Didžiulės inžinerijos
 klaidos.
5.15 Neįmanomi geležinkeliai.

7.00 Ryto programa.
8.00 Vaiduoklių laboratorija.
9.00 Nežinoma ekspedicija.
10.00 Mitinių būtybių paieška.
11.00 Muziejaus paslaptys ir
 legendos.
12.00 NASA mistinės bylos.
13.00 Neramosios sielos.
14.00 Tirpsantys ledynai.
15.00 Vaiduoklių laboratorija.
16.00 Nežinoma ekspedicija.
17.00 Mitinių būtybių paieška.
18.00 Muziejaus paslaptys ir
 legendos.
19.00 NASA mistinės bylos.
20.00 Neramosios sielos.
21.00 Kodai ir konspiracijos
 teorijos.
22.00 Viešbučio paslaptys ir
 legendos.
23.00 Vaiduoklių medžiotojas.
0.00 Vartai į pragarą.
2.00 Nakties programa.

7.00 Spidvėjus. Europos
 Čempionatas. Lenkija.
9.50 Šiaurės Europos krepšinio
 lyga. BC Zielona Gora - BC
 Šiauliai.
11.40 One Championship. One
 Vault.

12.30 Prancūzijos LNB krepšinio
 lyga. Monaco - Saint-Qu-
 entin.
14.20 Kontinentinės Taurės
 turnyras. Kaunas City - Reyk-
 javikur.
16.10 Portugalijos „Liga Por-
 tugal“ futbolo lyga.

Jei manai, kad esi labai kietas, žvelk giliau! Ir stipriausi vyrai palūžta

Pasak Žmogiškųjų išteklių stebėsenos ir plėtros biuro vykdomo projekto „Psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyvos bandomasis projektas“ psichikos sveikatos ambasadorių koordinatorės Astos Ivoškienės, su psichikos sveikatos sunkumais susidūrę vyrai mažiau linkę kreiptis pagalbos nei moterys. Tai įrodo 2022 m. atlikto tyrimo „Stigmatizuojančios Lietuvos gyventojų nuostatos psichikos sveikatos srityje“ rezultatai.

„Turbūt mažai ką tai stebina, – svarsto ji, – juk dešimtmečius gyvenome tokioje kultūroje, kur „vyrai neverkia“, „depresija serga tik moterys“, kur iš darbo grįžęs tėtis pasakoja, koks „psichas“ yra viršininkas (suprask, kad ne normalus, nenuspėjamas), mama dejuoja, kad kaimynas visai „išprotėjęs“ (klausosi trankios muzikos), o vaikai neatsilikdami guodžiasi, kad mokytoja „šizofrenikė“, nes rašo blogus pažymius. Tokie žmonėms gana įprasti vartoti žodžiai sudaro stipriai neigiamas nuostatas psichikos sunkumų ar sutrikimų atžvilgiu bei apsunkina motyvaciją ir nusiteikimą priimti specialistų pagalbą.“

Apie išgyventą psichikos sveikatos sunkumų patirtį ir užsitęsusių procesą iki problemos pripažinimo ir sveikimo kelią Asta Ivoškienė kalbasi su vienu iš psichikos sveikatos ambasadorių, iniciatyvos „Žvelk giliau“ savanoriu Egidijumi Jankausku, kuris šiuo metu dirba radijo stoties laidų vedėju, veda rengi-

nius ir yra Šiaulių miesto savivaldybės tarybos narys. Psichikos sveikatos ambasadoriai – tai žmonės, turintys arba turėję psichikos sveikatos sunkumų ar sutrikimų. Dalydamiesi šia savo patirtimi, jie siekia keisti neigiamas žmonių nuostatas psichikos sveikatos srityje.

– Egidijau, kokios buvo tavo paties nuostatos ir dėl ko labiausiai abejojai, prieš pradėdamas atvirai dalytis savo psichikos sveikatos sunkumų patirtimi?

– Buvo šio tokio draskymosi, labai abejoju dėl savo pareigų, baiminausi, kad žmonių nuostatos pernelyg tvirtos, ir joms pajudinti reikia labai daug laiko. Bijojau ir reakcijų: „Kokį čia psichą išrinkome į miesto savivaldybės tarybą? Kitais metais jo neberinksim“, bet aš su savo problemomis sėkmingai tvarkausi, todėl nusprendžiau ir kitus paraginti, kad nevengtų spręsti savo psichikos sveikatos sunkumų. Aš pats kadaise buvau nusistatęs ir prieš psichiatrus,

ir prieš vaistus, maniau, kad susitvarkysiu pats. Tik va – nesusitvarkiau, mano psichikos sveikatos problemos man pradėjo trukdyti gyventi.

– Papasakok apie savo psichikos sveikatos sunkumus: kaip jie pasireiškė?

– Visada buvau linksmas, vakarėlių siela. Gerti pradėjau būdamas devyniolikos. Supratau, kad tai man pradeda trukdyti, kai pradėjau alkoholio neštis į darbą. Tada periodiškai bandydavau pasitikrinti, ar nesu alkoholikas, kelioms dienoms nutraukdamas gerimą. „Va, – maniau, – viskas su manimi gerai, juk kai noriu, galiu negerti!“ Ir kitą rytą jau, žiūrėk, vėl gurkšnoju. Mane supurtė tai, kad susirgau sunkia gastroenterologine liga, prognozės buvo labai liūdnos, bet gydytojas (esu jam labai dėkingas) suteikė man vilties gyventi, jeigu griežtai atsisakysiu alkoholio.

Dabar nevarčiau jau septynerius metus, bet ilgainiui susidūriau su kitais psichikos sveikatos sunkumais: ėmė reikštis pykčio ir agresijos priepuoliai. Pykau ant visko, bet ir, kaip seniau, vyliausi su savo problemomis susitvarkyti pats. Man sakė, kad turėčiau kreiptis į psichologus ar psichiatrus, bet ir toliau atkakliai laikiausi savo, kol vieną kartą gatvėje vos neprimušiau senuko, kuris, mano galva, vairavo ne pagal taisykles. Čia jau buvo riba.

– Ilgai jauteisi galintis su savo sunkumais susidoroti pats, tačiau

kaip tau pavyko priimti sprendimą vis tik kreiptis profesionalios pagalbos?

– Užtrukau daugiau nei metus, kol perlipau šią ribą. Iš pradžių kreipiausi privačiai, nes viena stipriausių mano baimių buvo prarasti vairuotojo pažymėjimą, juk visi tik ir kalba: „Buvai pas psichiatrą – atsisveikink su teisėmis.“ Man pradžioje skyrė tik vaistų, vėliau nusiuntė pas psichologą. Sėkmingai gydžiausi ir Priklausomybių ligų centre. Pykčio impulsų tąkart galutinai nepavyko atsikratyti, nutrūko mano asmeniniai santykiai. Pradėjo kitas etapas – gilios depresijos: save kaltinau dėl visko, tapau apatiškas, su didele kančia dariau kasdienius dalykus, tokius kaip nusiprausti duše. Labai daug valgiau, priaugau svorio ir sėdėjau namie, nenorėjau su niekuo bendrauti. Dėl darbo man nebuvo problemų – sugebėdavau laviruoti tarp savo depresijos ir įsipareigojimų darbe – ten mokėdavau „įsijungti reikiamą mygtuką“. Dabar jau man visai neblogai sekasi gyventi su savo depresija, nes vykdu gydytojų nurodymus, reguliariai lankausi pas psichologę ir jaučiu, kada reikia sustoti ir atstatyti resursus.

– Su kokių neigiamu aplinkos požiūriu susidūrei, kalbant apie tavo psichikos sunkumų patirtį, ir kas tau padeda tvarkytis su psichikos sveikatos sunkumais?

– Sunkiausia gydymosi laikotarpiu buvo susidurti



E. Jankausko asmeninio archyvo nuotr.

su numanomomis aplinkinių nuostatomis. Buvau įsitikinęs, kad mane pamerks, atstums, buvo labai gėda, todėl visą laiką įnirtingai savo psichikos sveikatos problemas slėpiau ir tai labai slėgė, dar labiau sunkino situaciją. Darbdaviui sakydavau, kad man reikia pas gydytojus dėl fizinės sveikatos. Buvo ir taip, kad mečiau vaistus, nustojau lankytis pas gydytojus, nes kurį laiką nenorėjau priimti savo diagnozės. Tada vėl viskas prasidėjo iš pradžių. Teko grįžti pas psichiatrą, atsiprašyti ir prisipažinti, kad nutraukiau gydymą.

Tiesą sakant, man labai palengvėjo, pradėjus apie tai kalbėti atvirai. Aš iki tol net su savo artimiausiais draugais nesu aptarinėjęs savo psichikos sveikatos problemų. Kol kas priešišku reakcijų dėl savo atvirumo nesulaukiau ir jaučiuosi darydamas gerą darbą. Jeigu bent vienas žmogus pakeis savo požiūrį ar išdrįs kreiptis pagalbos, būsiu labai laimingas.

– Kokias žmonių nuostatas tu labiausiai norėtum pakeisti?

– Kad vyrai stiprūs, bet irgi gali palūžti, ir kad stiprus tas, kuris ieško pagalbos, nes tai – ne gėda. ■

Lietuvos romų dainos suguls į folkloro rinkinį

Sparčiai nykstant Lietuvos romų dainoms bei muzikiniam folklorui, imtasi išsaugoti šį kultūrinį paveldą. Specialistai leidosi į etnografines ekspedicijas, kurių metu renkamos romų dainos ir muzikinė romų istorija.

„Tradicinis romų menas yra žinomas ir vertinamas visame pasaulyje: jis inspiravo daugybę žymiausių pasaulio meno kūrėjų, nulėmė įvairiausių muzikos bei šokio stilių atsiradimą. Tačiau Lietuvoje iki šiol turime labai nedaug užfiksuotų romų folkloro kūrinių, neturime publikuoto nė vieno romų dainų rinkinio.

Todėl nykstančio nematerialaus Lietuvos romų kultūros paveldo išsaugoji-

mas yra labai svarbus, norint neprarasti autentiškus iki šiol niekur neužrašytus ir neįrašytus muzikinio folkloro pavyzdžius. Vietinio romų muzikinio folkloro tyrinėjimas taip pat yra svarbus, siekiant atskleisti platesnę Lietuvos kultūrinės įvairovės spektrą, skatinant toleranciją ir tarpusavio supratingumą tarp šalyje gyvenančių etninių grupių“, – sako šio projekto vadovas, smuikininkas Eduardas



Romų visuomenės centras

Bogdanovas. Jis su kitais specialistais leidosi į ekspedicijas, per kurias buvo gyvai renkamos romų dainos.

Jis sako, kad tai išskirtinė, labai įdomi patirtis, nes, bendraujant su romų folkloro atstovais, iš arčiau buvo galima susipažinti ne tik su

romų muzika ir jos kultūra, bet ir pasiklausyti žmogiškųjų istorijų. Liepos ir rugpjūčio mėnesiais specialistai organizavo tris etnografines ekspedicijas Šiauliuose, Troškūnuose ir Eišiškėse, aplankydami ten esančias romų bendruomenes. Jų metu pavyko įrašyti daugiau kaip 30 autentiškų Lietuvos romų dainų. Taip pat buvo užfiksuotos unikalios istorijos bei pasakojimai apie Lietuvos romų papročius bei muzikavimo tradicijas.

„Surinkta medžiaga bus transkribuojama ir verčiama į lietuvių kalbą, o garso įrašai saugomi Lietuvos muzikos ir teatro akademijos elektroniniuose archyvuose. Iki šių metų pabaigos pla-

nuojama išleisti ir pristatyti Lietuvos romų dainų rinkinį, kurį sudarys visos surinktos dainų su natomis, tekstais romų ir lietuvių kalbomis bei QR kodais su nuorodomis į garso įrašus, kad skaitytojai galėtų pasiklausyti autentiško šių dainų atlikimo“, – sako projekto vadovas E. Bogdanovas. Taip bus sukurtas pirmas tokio pobūdžio Lietuvos romų muzikiniam folklorui dedikuotas leidinys, prienamas plačiajai visuomenei.

Jis papildys šiuo metu LMTA Muzikinio folkloro archyvą. Čia šiuo metu čia yra fiksuota apie 100 romų kūrinių. Taip pat šiuo metu yra parengtas romų sakinės kalbos archyvas.

Keletas romų muzikinio folkloro vienetų taip pat publikuoti kompaktinėje plokštelėje „Lietuvos tautinių mažumų muzika“.

Romų visuomenės centro vadovė Svetlana Novopolskaja sako, kad romų folkloras iš tiesų išskirtinis: „Romų dainose gausu simbolikos, perkeltinių prasmų, jose fiksuojamos senosios romų tradicijos. Tai labai dainingi, muzikalūs, meniški kūriniai. Kai kuriuos jų romai perduoda savo vaikams, taip jie keliauja iš kartos į kartą, tačiau jie niekada nebuvo fiksuojami. Kai kuriose pasaulio šalyse romų folkloras jau buvo renkamas ir anksčiau.“

Pranešimas spaudai

Savaitės renginiai

TEATRAS



Rugsėjo 29 d. 20 val. – „Pakeliui“. Spektaklis-kelionė autobusu. Režisierius – Aleksandras Špilevojus.

Rugsėjo 30 d. 18 val. teatro Mažojoje salėje – „Pabandom dar kartą“ („Skerdynių dievas“). Komedija. Režisierius – Arvydas Lebeliūnas.

Spalio 1 d. 10 ir 11.30 val. teatro Mažojoje salėje – „Vandeninis nuotykis“ (0–3 metų vaikams). Interaktyvus judesio spektaklis. Režisierė – Birutė Banevičiūtė.

Spalio 1 d. 17 val. teatro Mažojoje salėje – „Rudens istorija“. Drama. Režisierius – Juozas Žibūda.

Spalio 6 d. 18.30 val. teatro Didžiojoje salėje – „Patina“. Vienos šeimos paveikslas. Režisierė – Eglė Švedkauskaitė.

Spalio 7 d. 18 val. teatro Didžiojoje salėje – „Patina“. Vienos šeimos paveikslas. Režisierė – Eglė Švedkauskaitė.

TURIZMO INFORMACIJOS CENTRAS



Rugsėjo 30 d. 14 val. – ekskursija į Šv. apaštaly Petro ir Pauliaus katedros bokštą. Gidas lauks katedros šventoriuje. Bilieto kaina – 3 Eur + auka katedrai.

Būtina išankstinė registracija el. paštu ekskursijos@visitsiauliai.lt, tel. (8 41) 523 110 arba adresu Vilniaus g. 213. Turizmo informacijos centras pasilieka teisę keisti renginių programą.

„POLIFONIJA“



Spalio 6 d. 18.30 val. – kamerinės salės „Polifonija“ rudens koncertų sezono atidarymas. Dalyviai – fortepijoninis trio „Meta“: Julija Bagdonavičiūtė (fortepijonas), Marija Pranskutė (smuikas), Deividas Dumčius (violončelė), valstybinis choras „Polifonija“.

Meno vadovas ir vyr. dirigentas Linas Balandis. Programoje: J. Brahmsas, P. Vasks, G. Faure, A. Piazzolla, A. Šiurys. Bilietai: 14 ir 20 Eur.

Spalio 23 d. 18.30 val. – koncertas „Romantinės istorijos“. Kamerinėje salėje „Polifonija“. Dalyviai: tarptautinių konkursų laureatai: Andrius Apšega (baritonas), Gabrielė Bukinė (sopranas), Gabrielė Kuzmickaitė (mecosopranas) ir Ugnė Matukaiytė (sopranas) – bei VDU Muzikos akademijos prof. Sabinos Martinaitytės studentai: Paulius Katiliavas (bosas-baritonas), Emilija Bagdonaitė (mecosopranas). Akompanuos prof. Audronė Eitmanavičiūtė (fortepijonas). Programoje: G. Verdis ir jo amžininkų operų arijos, duetai ir ansambliai. Bilietai: 14 ir 20 Eur.

Bilietus galima įsigyti salės „Polifonija“ kasoje (Aušros al. 15) ir www.ticketmarket.lt. Nuolaidos taikomos moksleiviams, studentams, neįgaliesiems ir senjorams.

Iki spalio 5 d. galite įsigyti koncertų sezono „Ruduo su muzika“ ABONEMENTĄ į tris pasirinktus sezono koncertus. Viso sezono programą rasite: www.polifonija.lt. Bilietų rezervacija +370 677 65 655, info@polifonija.lt.

PARODOS, RENGINIAI



Chaimo Frenkelio viloje-muziejuje (Vilniaus g. 74) – nuolatinės ekspozicijos

„Provincijos dvaras ir miestas“, „Žydų kultūros paveldas Šiauliuose: pirkliai Frenkeliai“.

Žaliūkių malūnininko sodyboje (Architektų g. 73) – nuolatinė Žaliūkių vėjo malūno ekspozicija.

Dviraičių muziejuje (Vilniaus g. 139) – ekspozicija „Dviratis technologijų pasaulyje“.

Radio ir televizijos muziejuje (Vilniaus g. 174) – nuolatinė garso ir vaizdo atkūrimo prietaisų ekspozicija.

Šiaulių istorijos muziejuje (Aušros al. 47) – Šiaulių praeitį nuo seniausių laikų iki Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo 1918 m. atskleidžianti ekspozicija ir nuolatinė atvirų saugyklų ekspozicija.

Fotografijos muziejuje (Vilniaus g. 140) – nuolatinė ekspozicija „Laisvę fotografijai“

Venclauskių namuose-muziejuje (Vytauto g. 89) – nuolatinė ekspozicija.

Iki spalio 1 d. Chaimo Frenkelio viloje-muziejuje (Vilniaus g. 74) veikia Šiaulių „Aušros“ muziejaus įkūrimo 100-mečiui skirta paroda „Šiaulių albumas“.

Iki spalio 1 d. Venclauskių namuose (Vytauto g. 89) veikia Šiaulių „Aušros“ muziejaus įkūrimo 100-mečiui skirta paroda „Šiaulių albumas“.

Iki gruodžio 31 d. Chaimo Frenkelio viloje-muziejuje rodomas VR filmas „Angelų takais“, paremtas M. K. Čiurlionio kūryba. Bilietai ir registracija – www.angelutakais.lt.

Ukrainos piliečiams Šiaulių „Aušros“ muziejaus padalinių lankymas nemokamas. Šiuose padaliniuose vykdomos ir nemokamos edukacijos grupėms nuo 4 asmenų. Būtina išankstinė registracija tel. +370 41 433 680.



Rugsėjo 29 d. 17 val. Šiaulių dailės galerijoje (Vilniaus g. 245) – Eglės Gineitytės tapybos parodos „Mokytojas ant akmens“ atidarymas. Paroda veiks iki spalio 21 d.

Rugsėjo 29 d. 17 val. Šiaulių dailės galerijoje (Vilniaus g. 245) – Reginos Šulskytės fotografijų parodos „Dvidešimt septyni sugrįžimai“ atidarymas. Paroda veiks iki spalio 21 d.

SPORTAS



Spalio 4 d. 18.30 val. Šiaulių arenoje (J. Jablonskio g. 16) – Šiaurės Europos krepšinio lygos rungtynės. Šiaulių „Šiauliai“ – „Newcastle Eagles“.

Rugsėjo 29 d. 14 val. Šiaulių regbio ir žolės riedulio akademijoje (Pumpučių g. 19) – Lietuvos vaikučių (berniukai ir mergaitės) U10 žolės riedulio pirmenybės. Finalinis turas.

Rugsėjo 30 d. 11 val. Šiaulių sporto centro „Atžalynas“ irklavimo bazėje (Žvyro g. 34) – 2023 m. atviro Šiaulių miesto irklavimo čempionato varžybos.

Rugsėjo 30 d. 14 val. Šiaulių regbio ir žolės riedulio akademijos regbio stadione (Gardino g. 24) – Baltijos TOP lygos čempionatas. Šiaulių „Vairas-Kalvis-Jupoja“ – Vilniaus „Geležinis vilkas“.

Spalio 1 d. 11 val. Šiaulių regbio ir žolės riedulio akademijos regbio stadione (Gardino g. 14) ir Gegužių progimnazijos stadione (S. Dariaus ir S. Girėno g. 22) – Lietuvos jaunučių U11 ir U13 regbio pirmenybės.

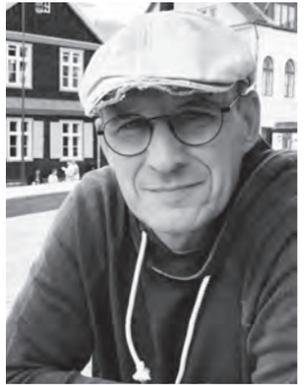
Spalio 2 d. 18 val. Šiaulių Gytarių stadione (Gytarių g. 9) – „Optibet“ I lyga. FA „Šiauliai B“ – FK „Kauno Žalgiris B“.

In Memoriam

Saulius Pučinskas
1965–2023

Šeštadienį, rugsėjo 23-iają, nustojo plakusi Sauliaus Pučinsko širdis. Žmogaus, savo vaizdo pasakojimais padėjusio keliauti Šiaulių ir visos Lietuvos istorinės atminties keliu ir atvėrusio mums, žiūrovams, daugybę nuostabių dalykų. Profesionaliai ir jautriai Saulius kūrė televizijos laidas, dokumentinius ir trumpametražius filmus, vaizdo klipus, vizualinę estetiką derindamas su muzikalumu, dokumentinį tikslumą su poetiniu pasakojimu. Kūrybinis palikimas – didžiulis (mažiau susipažinusių bent dalį jo gali rasti „YouTube“ kanale).

Saulius Pučinskas gimė 1965 m. sausio 25 d. Šiauliuose. Mokėsi 12 vid. mokykloje (dabar Juventos progimnazija), Šiaulių muzikos technikume, audiovizualinio meno bakalauro laipsnį įgijo Šiaulių universiteto Menų fakultete. Savo darbo biografiją pradėjo Šiaulių dramos teatre kaip garso režisierius. Vadovavo jaunimo klubui „Aušrinė“, dirbo „Šiaulių MAX’e“ direktoriaus pavaduotoju, Šiaulių „Aušros“ muziejaus Bendojo skyriaus vedėju. Kūrybines idėjas įgyvendino radijo ir TV kompanijose: Šiaulių roko klube



TV „Tango“, „Šiaulių Radiocentre“, „Šiaulių TV“, taip pat UAB „Telerena“, Šiaulių regiono TV „Splus“ (vėliau VŠĮ „Šiauliai plus“), dirbdamas programų direktoriumi.

Dalyvavo daugybėje grupinių parodų, festivalių, konkursų ir kaip kūrėjas, ir kaip komisijos narys. Už savo indelį į kultūros paveldą, laidų ciklą „Idomioji Šiaulių istorija“ buvo apdovanotas Šiaulių kultūros ir meno premija (2005 m.). Buvo ne kartą nominuotas, tapęs prizinininku ar laureatu įvairiuose kūrybiniuose konkursuose.

Tie, kurie buvome pažįstami, sakome – gera buvo būti bendrakeleiviais ir patirti tokia dovana – viešioms ilgiau, kitiems trumpiau būti šalia, bendradarbiauti, kurti.

Etaplius.lt informacija

BALDŲ GAMYBA
VIRTUVĖS BALDAI, SPINTOS
IR KT. BALDAI
TEL. 8 617 30 770
www.arta.lt

Įmonė brangiai perka
mišką visoje Lietuvoje,
vertina nemokamai, rengia
miškotvarkos projektus,
atsiskaito iš karto, apmoka
visas išlaidas.
Tel. 8 646 79 600.

ATLANTIS CINEMAS
PREKYBOS CENTRAS „TILŽĖ“, TILŽĖS G. 225
ATLANTISCINEMAS.LT, KAŠA TEL.: 422923

ATLANTIS CINEMAS RUGSĖJO 29 - SPALIO 5 DIENOMIS ŽIŪRĖKITE
PIRKITE BILIETĄ INTERNETU: TAI PAPRASTA, PIGU IR GREITA. ATLANTISCINEMAS.LT

GREITIR PŪKUOTI - (2023, JAV, 93 min., animacija, nuotykių, šeimos, komedija, V, dubliuotas lietuviškai)	10.00 val.
STEBUKLINGOJI BORUŽĖLĖ IR JUODASISKATINAS - (2023, JAV, 100 min., animacija, nuotykių, šeimos, V, dubliuotas lietuviškai)	10.00 val.
Premjera I PASLAPTINGA POŽEMIŲ KARALYSTĖ - (2023, Australija, 98 min., nuotykių, šeimos, V, dubliuotas lietuviškai)	12.00 val.
MAKLIAI - (2023, Vokietija, 88 min., animacija, nuotykių, šeimos, V, dubliuotas lietuviškai)	13.00 val.
Premjera I BUČIUOJU, JUOZAS - (2023, Lietuva, 60 min., dokumentinis, N-7, lietuviškai)	11.45, 14.45 val.
Premjera I AŠ GYVAS - (2023, Lietuva, 110 min., komedija, N-13)	14.00, 16.10, 18.00, 20.10 val.
TU MAN NIEKO NEPRIMENI - (2023, Lietuva, 108 min., drama, romantinis, N-16)	16.00 val.
NESUNAIKINAMI 4 - (2023, JAV, 100 min., drama, veiksmo, trileris, N-16)	18.20 val.
Premjera I PIUKLAS X - (2023, JAV, 118 min., siaubo, trileris, N-18)	20.20 val.

ŠIAULIŲ MIŠKŲ VIEŠA BŪVIMO ATSAIDINGI MIEŠ
AŠ GYVAS
KINUOSE NUO RUGSĖJO 29 D.
filmų aprašymus rasite: www.atlantiscinemas.lt

Skubus
AEG, BOSCH, SIEMENS,
ELECTROLUX ir kt.
skalavimo mašinų
remontas kliento namuose.
Tel. 8 615 88 100.

**PARDUODAMAS
GARAŽAS**
Miesto centre parduodamas garažas su rūsiu ir palėpe.
Kaina 20 000 Eur.
Tel. +370 698 36 929.

um
UTENOS MĖSA

**SUPERKAME
GALVIJUS**
8 620 33544

**UAB „BŪSTKAITA“
Šiauliai**

Mūsų teikiamos paslaugos:
* Krovimo paslaugos.
* Paveldėtų patalpų valymas.
* Apleistų rūšių valymas.
* Įvairių buitinių atliekų išvežimas: seni baldai, drabužiai, muzikos instrumentai ir kiti nenaudojami daiktai.
* NEMOKAMAI išvežame įvairų metalo laužą: radiatorius, vonias, vamzdžius, skardą, armatūrą ir kt.
* Griovimo darbai.
* Sutvarkome teritoriją.
* Statybinių atliekų išvežimas.
* Žolės pjovimas, mulčiavimas
* Šakų išvežimas ir smulkinimas vietoje.
* Apleistų sklypų tvarkymas, krūmynų pjovimas, šakų išvežimas. Dirbame ir savaitgaliais.
Rugsėjo ir spalio mėnesiais taikomos nuolaidos iki 30 proc.
Tel. 8 646 18 718.

PERKA MIŠKUS
BRANDŽIUS, JAUNUS, MALKINIUS, IŠKIRSTUS, ŽEMES, SODYBAS
VIŠOJE LIETUVOJE 8 676 41 155

AKCIJA iki -50%
BALKONŲ (tinka renovacijai)
TERASŲ STIKLINIMAS
PLASTIKINIAI LANGAI
GARAŽO VARTAI
Tel. 8 659 05 977

SANTECHNIKAS
MONTUOJU KIETOJO KURO KATILUS, ATLEIKU ĮVAIRIUS SANTECHNIKOS DARBUS, KEIČIU, RESTAUROJU ŠILDYMO, VANDENTIEKIO, KANALIZACIJOS SISTEMAS.
TEL. 8 637 52 482.

Perkame automobilius, gali būti nevažiuojantys. Sutvarkome dokumentus, pasiimame patys.
Tel. 8 603 99 450

BRANGIAI PERKAME AUTO-
MOBILIUS NUO 1990 METŲ,
GALI BŪTI SU DEFEKTAIS.
KONSULTUOJAME.
Šiauliai, tel. 8 610 26 654.

ŠIEMETINIS MEDUS
D. Pauliukevičienės bityno (Kairių sen., Žadžiūnai)
Vasaros medus 1 kg stiklainyje – 5,50 Eur,
plastikiniame kibirėlyje – 5 Eur.
Pavasario medus 1 kg plastikiniame kibirėlyje – 4,50 Eur.
Perkant didelį kiekį, kainą deriname. Šiauliuose pristatome nemokamai.
Kontaktai:
Tel. +370 647 15 866
Bičių kaimo medus info@biciukaiimas.lt

Laukiame Jūsų keliaujančios „Laiptų galerijos“ renginiuose!

Spalio 3 d. – „Kultūrinio litvakų peizažo“ baigiamasis renginys: 18 val. – knygelės GYVENIMO ISTORIJS. ŽYDŲ GELBĖTOJAI pristatymas. Knygos tekstus skaitys Jūratė Budriūnaitė-Kamrazer (Valstybinio Šiaulių dramos teatro aktorė). Muzikinius kūrinius atliks Arijus Ivaškevičius. Renginys vyks Šiaulių apskrities žydų bendruomenės namuose, P. Višinskio g. 24, Šiauliai.
Spalio 4 d. 18 val. – Šiaulių regiono dailės mokytojų parodos LAIKAS atidarymas. Renginys vyks „Polifonijos“ salėje, Aušros al. 15, Šiauliai.
Renginiai nemokami!
Visa projekto programa www.laipantai.com.
Informacija tel. (8 41) 200 642, el. p. julita.galdikiene@laipantai.com.
ŠMKC „Laiptų galerija“

ARTIMIAUSIOS PAŽINTINĖS KELIONĖS

10.04–08 Žavingoji Čekija: Karlšteino tvirtovė ir auksinė Praha (5 d., 4 n.) – 480 Eur.
10.07–08 Šiaurės Lenkija: Wilko guolis–Gdanskas–Sopotas (2 d., 1 n.) – 159 Eur.
10.14–15 Pažinimo džiaugsmas Tartu ir baroko perlas – Kadriorgo rūmai Talline (2 d., 1 n.) – 155 Eur.
10.14–15 Estija. Vaizdingos sesės Muhu ir Sarema bei senolis Talinas (2 d., 1 n.) – 144 Eur.
10.21–22 Latvija. Auksinis ruduo. Lyno kelias, olos, pilys Siguldoje ir gražiausios vietos Rygoje (2 d., 1 n.) – 129 Eur.

ARTIMIAUSIĄ SAVAITGALĮ APLANKYKITE

10.07 | Panemunė – nuo Panemunės pilies iki Raudondvario – 30 Eur.
10.07 | Kelionė į Žemaičių žemės sostinę Telšius – 29 Eur.
10.07 | Po Pietų Latviją: Aucė–obuolių festivalis Duobelėje – 26 Eur.
10.07 | Vokiškos kultūros takais: Kretinga–Klaipėda–Priekulė–Šilutė – 33 Eur.
10.21 | Biržai. Kirkių pramogų parke šiuropinantis Helovino cirkas ir rupių miltų blynų ir žuvinės degustacija – 32 Eur.
10.21 | Kuldyga ir Ēduolės pilis su vaisėmis – 30 Eur.
10.21 | Rokiškį „Sūrio kelias“ – neregėtas Velniakalnis ir kaimiški šio krašto valgiai sodyboje „Alkas“ – 35 Eur.
10.21 | Žemaitijos bažnyčios. Nuo Kražių iki Žemaičių Kalvarijos su kelionės vadovu Ričardu Jakučiu – 30 Eur.

IŠVYKOS | TEATRA

10.15 | Rygos operos teatras. J. Štrauso meilės ir valsų supintas baletas „Žydrasis Dunojus“ ir istorinė Ryga. Kelionės kaina su bilietu – 50 Eur.
10.28 | Išvyka į Panevėžio J. Miltonio teatrą. A. Špilevojaus spektaklis-komedija „Jona“ (bilieto kaina – 20 Eur) – 28 Eur.
10.29 | Klaipėda. „Švyturio“ arenoje šešėlių teatras „Telulis“. Legendinis šou „Tavo šešėlis“ (bilietų kainos – 30–50 Eur) – 32 Eur.
11.11 | Kaunas ir Kauno muzikiniame teatre „Džekilas ir Haidas“ (bilieto kaina – 20 Eur) – 30 Eur.
11.24 | Liepoja ir vyrų šou „Sixx Pxxx-Magic Tour 2023“ (bilietų kainos – 35–45 Eur) – 37 Eur.
11.24 | Kauno „Žalgirio“ arena. Vienintelis populiariausio tenoro A. Bočelio pasirodymas (bilieto kaina – 79 Eur) – 30 Eur.
12.03 | Palangą, į sėkmingiausio pasaulyje choro „Gregorian“ koncertą (bilieto kaina – 34 Eur) – 32 Eur.
12.03, 12.09, 12.17 | Žiemiška Ryga. Operos teatre baletas „Spragtu-kas“ ir Juodagalvių rūmai Rygoje. Kelionės kaina su bilietu – 50 Eur.
12.09 | Kaunas. Laikinosios sostinės brangenybės ir muzikiniame teatre miuziklas „Grafas Montekristas“ (bilietų kainos – 20–25 Eur) – 33 Eur.
12.17 | Ryga. „Liela Gilde“ koncertų salėje Vienos Štrauso festivalio orkestro koncertas (bilieto kaina – 32 Eur) – 30 Eur.
12.31 | Naujieji metai Palangoje su „Queen Show“ – tikra žiemos švenčių ugnis (bilieto kaina – 35 Eur) – 35 Eur.

INFORMACIJA IR REGISTRACIJA | KELIONES IR EKSKURSIJAS:
VILNIAUS G. 206, ŠIAULIAI, ARBA TEL.: 8 601 97 003, 8 670 88 723, 8 696 84 064, KELIONĖS KOLEKTYVAMS TEL.: 8 698 07 197, 8 618 46 466. AUTOBUSŲ SU VAIRUOTOJU NUOMA TEL.: 8 648 41 044.
KELIONIŲ APRAŠYMAI: WWW.TRAVELCENTRE.LT.

Spalio 6d. 18:30 val.
Šiaulių kamerinė salė „Polifonija“
SEZONO ATIDARYMO KONCERTAS
Fortepijoninis trio META ir choras POLIFONIJA
Bilietų rezervacija +370 677 6565

MEISTRAS Į NAMUS
Atlieka būsto remonto, elektros, santechnikos tvarkymo ir kanalizacijos valymo darbus.
Teikiamos konsultacijos pasirenkant medžiagas.
Tel. 8 683 81 700.

Perku butus, bendrabučius, namus, sodus, sodybas, žemę, sklypus. Gali būti su skolomis. Be remonto. Atsiskaitau iš karto. Apmokau notaro išlaidas.
Tel. 8 653 56 751.

Raseinių r. reikalingi traktorininkai, melžėja, įvairūs darbininkai, darbininkės. Gali būti šeima, apgyvendiname, soc. garantijos, mokamas atlyginimas.
Tel.: 8 688 81 818, 8 677 17 012.

UAB „EMP recycling“
Šiaulių supirktuvėje **Nuklono g. 19**
SUPERKA katalizatorius, spalvotuosius metalus, seną buitinę techniką, akumuliatorius.
Tel. 8 682 59 765.
Nemokamai SURENKA seną buitinę techniką.
Tel. 1806.
Darbo laikas:
I–IV 8–17 val.,
V 8–15.45 val.,
VI 9–13 val.
Pietų pertrauka:
12–12.45 val.
www.emp.lt

Superkame metalo laužą aukštomis kainomis, esant būtinybei pastatome konteinerius, išsivežame savo transportu.
Tel. 8 650 52 220.

ECHOSKOPIJOS:
kojų venų, pilvo organų, inkstų, skydliaukės, krūtų ir kt.
CHIRURGO KONSULTACIJOS
dėl chirurginių susirgimų, kojų venų lazerinių ir kitų chirurginių operacijų.
Gydytojas
Rolandas Burkauskas.
„Valerijono“ vaistinė, Šiauliai, Vilniaus g. 173.
Registracija tel. (8 41) 424 888.

Pjaunu pavojingus medžius, augančius prie pastatų, geniu, pjaunu vaismedžius, išvežu šakas.
Tvarkau apleistus sklypus, raunu kelmus.
Dirbu ir savaitgaliais.
8 628 94 177
Deividas

Superkame varinius laidus, automobilių laidus, kabelius, spalvotus metalus.
Atvykstate į vietą, esant didesniai kiekiui
ŠRODERIS
sroderisrecycling@gmail.com
Darbo laikas: 8:00–17:00
Žemaitės g. 96r, Šiauliai.
+37064797433

UAB „Paminklitas“ skelbia paminklų išpardavimą!

30 proc. nuolaida paminklams iš ekspozicijos, užsakant komplektą kapo dengimui.
25 proc. nuolaida pagamintiems paminklams, perkant iš ekspozicijos.
Laukiame Jūsų: MŪSŲ GAMYKLOJE
Plytinės g. 16, Aleksandrija, Šiaulių r.
+370 609 14 501 (Deivydas)
PARDAVIMO AIKŠTELĖJE
K. Donelaičio g. 81, Šiauliai
+370 609 14 501 (Deivydas)
BIURE-PARDUOTUVĖJE
Tilžės g. 322, Šiauliai, Ginkūnų kapinės
+370 656 42 327 (Kęstutis)

PAMINKLŲ, BORTELIŲ GAMYBA. DENGIMAS GRANITO PLOKŠTĖMIS. PAMATŲ LIEJIMAS. TRINKELIŲ KLOJIMAS. KAPO UŽPYLIMAS SKALDELE. GRANITO IDĖKLAI URNOMS. PAMINKLŲ AIKŠTELĖS. GAMINIAI SU NUOLAIDOMIS. VYKSTAME IR Į RAJONUS. PAMINKLŲ AIKŠTELĖ TILŽĖS G. 291A
WWW.PAMINKLAISIAULIUOSE.LT
TEL.: 8 651 61 310; 8 652 04 287.

Kapų tvarkymas, akmenų gaminiai, paminklų gamyba, pamatų betonavimas, trinkelų klojimas, dekoravimas skaldele.
Tel. 8 609 16 323.

PAMINKLŲ GAMYBA
Kokybiškai gaminame paminklus, antkapius. Kapų dengimas plokštėmis. Pamatų liejimas, bortelių dėjimas, trinkelų klojimas ir kiti darbai.
Taikomos nuolaidos GRANITO gaminiams.
Tel. +370 641 69 018.

PAMINKLAI
Atliekami visi kapaviečių tvarkymo darbai. Turime didelį granito plokščių ir pagamintų paminklų pasirinkimą. Darbus atliekame greitai ir kokybiškai.
www.granivega.lt
Bijūnų g. 43, Ginkūnų km., Šiaulių r.
Tel. 8 608 89 277

PAMINKLAI
Atliekame visus kapaviečių tvarkymo darbus. Turint ilgametę patirtį darbus atliekame kokybiškai ir greitai. Dirbame Šiauliuose ir Šiaulių rajone.
Tel. 8 696 43 506.

etapius
Paminklai, antkapiai, skulptūrų gamyba, projektavimas. Kapo dengimas plokštėmis, skaldele. Borteliai, vazos, suoliukai. Senų kapų restauracija. Trinkelų klojimas. Važiuojame į rajonus. Darbus atliekame 4–5 savaitių bėgyje. Dirbame be išieginų.
RUDENS AKCIJA iki 30 %
Tel. 8 625 34 244.

Bilietus platina **kakava.lt**

ŠIAULIŲ ARENA

spalio 4 / 18:30

betsafe LKL

Daugiau nei 20 metų patirtis

Plastikiniai-aliuminiai LANGAI, DURYS nuo **189 €**

PAKELIAMIEJI GARAŽO VARTAI
Tel.: 8-616-46655, 8-640-22992
www.manonamukas.lt

emtra
AUTOBUSŲ IR MIKROAUTOBUSŲ NUOMA
WWW.EMTRA.LT +370 616 31643

Kitos savaitės astrologinė prognozė

AVINAI šią savaitę bus linkę bendrauti, dalytis idėjomis net su tais, kurie gali jomis savanaudiškai pasinaudoti. Toks patiklumas gali būti nuostolingas. Regis, būsite gana nekritiški ir neatsparūs dezinformacijai. Pasitarkite gilesnę įžvalgą, gerai pagalvokite, prieš išsakydami savo nuomonę. Savaitės antroje pusėje daug dėmesio skirsite nuosavybės, šeiminiams, vaikų klausimams. Tai išeis į naudą. Tačiau dėl kitų reikalų gali susikirsti jūsų ir sutuoktinio ar verslo partnerių interesai. Saugokitės ugnies, avarijų.

JAUČIAI savaitės pradžioje nerimauja dėl verslo, pinigų, išlaidų, finansinių peripetijų. Bus daug impulsyvumo, nervingų situacijų. Rūpinkitės savimi ir nekenkite kitiems – tai bus geriausia taktika. Pasistenkite nerizikuoti srityse, susijusiose su nekilnojamojo turto, investicijomis, bendra šeimos gerove. Pasirūpinkite garantijomis, rekomendacijomis. Yra tikimybė, kad sudarysite sutartį, gausite norimą kreditą ar kt. Savaitgalį apsiribosite buitimi ir įprastais malonumais ar poilsiu jaukioje aplinkoje, sodyboje ar pan.

DVYNIAMS savaitės pradžia nepalanki konkreitiems sprendimams. Būsime kupini apgaulingų iliuzijų arba galite susidurti su intrigomis, apgaulėmis. Be rimto reikalo nesireikškite viešumoje, neskleiskite nepatikrintos informacijos. Saugokite sveikatą. Jei norite sėkmės, kuo racionaliau tvarkykite reikalus, neskubėdami ir pasitikėdami savimi. Tokiu būdu galite pagerinti savo įvaizdį. Artimas žmogus pritaris jūsų pastangoms dėl šeimos gerovės, jį tai nukreiptoms išlaidoms. Savaitgalį itin prižiūrėkite vaikus.

VEŽIAMS savaitės pradžioje gali būti netikėtų susitikimų, neįprastų susipažinimų. Galbūt staigmenų pateiks žmogus, su kuriuo susipažinote kelionėje arba iki šiol bendravote tik virtualiai. Svarbu nebūti patiklims bei kitų atžvilgiu elgtis sąžiningai. Regis, geriau seksis, jei užsiimate ramia, meniškumo ir intucijos reikalaujančia veikla. Artėjant savaitgaliiui, energijos padaugės. Situacija gali būti įdomi, gausite daug informacijos. Visgi, neįvertinę savo jėgų, galite ką nors sugadinti, išprovokuoti pavydą, agresiją.

LIŪTAMS šią savaitę nestigs politikalavimų, nelengvų darbų ir kalbų apie tai. Gali tecti aiškintis įvairius nesusipratimus ir nėra garantijų, kad dėl to nekils dar didesni nesusipratimai. Jūsų ketinimai gali būti suprasti klaidingai. Pasisaugokite finansines apgaulės. Visgi kai kurie kontaktai turėtų džiuginti. Svarbu, kad susitarimai būtų prasmingi. Artėjant savaitgaliiui, būsite linkę atsiritoti, vengti bet kokios įtakos, raginimų, spaudimo. Jums išties reikės poilsio, asmeninės erdvės. Saugokite sveikatą.

MERGELĖMS savaitės pradžioje gali būti aktualu konsultuotis teisės klausimais, mokyti(s) ar dalyvauti intelektualinėse diskusijose ar kt. Pasitaikys nenoro jus suprasti, oponavimo, manipuliavimo, bandymų klaidinti. Kita vertus, jums seksis ugdyti augančią kartą, užsiimti projektine veikla ar pan. Turbūt pasiteisins pastangos užsidirbti pinigų ar pigiau sutvarkyti aktualų reikalą. Savaitės pabaigoje jums rūpės ne vien asmeniniai, bet ir draugų, kitų žmonių poreikiai, interesai. Kai kurios pramogos gali būti pavojingos ir per brangios.

SVARSTYKLĖS savaitės pradžioje turėtu atsikratyti susikaupusio šlamšto, peržiūrėti dokumentus, neventi pasidomėti įstatymais ar dominančios srities ypatumais. Galite staiga sužinoti, kad privalote kažkur vykti ar skubiai išsiųsti dokumentą, paruošti informaciją ar pan. Regis, jūsų dėmesys kryps į švietimo, mokslo, kultūros, užsienio aktualijas. Galbūt turėsite progą nekasdieniškai praleisti laiką, pasisemti naujų žinių. Savaitgalis žada galimybę susitikti su senais draugais ar nuvykti į dominantą renginį. Saugokitės traumų.

SKORPIONAMS savaitės pradžia nepašykstės emocinės įtampos asmeniniuose santykiuose, netikėtų pagundų ar ekscesų. Jeigu ieškosite nuotykių, veikiausiai jų rasite, tačiau po to ateis metas mokėti už malonumus. Būkite atidūs, jeigu teks tvarkyti finansinius, buhalterinius dokumentus, ruošti ataskaitas. Nuo ketvirtadienio daugės dvasinių interesų, intelektualinės veiklos. Galbūt ruošitės kelionei, konferencijai. Savaitgalį nerimaukite dėl ateities, globalinių problemų. Turiningai leiskite laisvalaikį. Itin venkite rizikos kelyje.

ŠAULIAI savaitės pradžioje savo aplinkoje pastebės nemalonių smulkmenų, trikdančių įprastinę darbotvarkę ar rimtesnius planus. Galbūt rūpesčių sukels senyvas artimas žmogus ar nekokia partnerio emocinė būklė. Aplinkybės gali paskatinti daugiau bendrauti su tais žmonėmis, kurių pažiuos, nuomonės skiriasi nuo jūsų. Galbūt mėginsite kažką rekonstruoti, taisyti, atnaujinti. Savaitgalį gausite įdomios informacijos, kuri gali praversti ateityje. Saugokitės ugnies, avarijų, nuostolio, seksualinės prievartos.

OŽIARAGIAMS šią savaitę nerimo gali sukelti artimos aplinkos žmonės, vaikai. Galite neatsispirti pagundai įsitraukti į rizikingą žaidimą, eiti į atranką, konkursą ar kt. Jeigu turite daug energijos, pravartu rimtai kibti į darbus, daugiau pasportuoti, pasirūpinti augintiniais. Aštrios diskusijos su oponentais gali nuo ginčų galiausiai pereiti prie konstruktyvių susitarimų. Bet kuriuo atveju ieškokite naujų variantų, jeigu planas A ar B nepavyktų. Savaitgalį lengva išprovokuoti pavydo sceną. Saugokitės agresijos, ugnies, avarijų.

VANDENIAMS šios savaitės pradžioje bus nelengva. Kitus erzins jūsų ekscentriškumas, keistas požiūris. Labai gerai pagalvokite, jeigu norite investuoti be garantijų arba kažkur toli vykti be draudimo. Visgi originali vaizduotė, įkvėpimas leis kūrybingai padirbėti. Negailėsite pastangų ir laiko grožio paslaugoms, sportui. Augančiai kartai taip pat turėtumėte skirti didesnę dėmesį. Savaitgalio situacija neleis mėgautis vien savaitgališku atsipalaidavimu ir pramogomis. Daug laiko pasiglemš techniniai, ūkiniai rūpesčiai.

ŽUVYS savaitės pradžioje gali pakliūti į dviprasmiškas situacijas ar prarasti kitų pasitikėjimą, jei pasiduos dezinformacijai, abejotinioms pagundoms, silpnybėms. Saugokitės sukčių ir patys nesukčiaukite. Nepiktinaudžiaukite svaigalais. Iš psichologiškai įžvalgaus žmogaus galite gauti išmintingą patarimą. Jeigu įmanoma, daugiau dėmesio skirkite tvarkai darbe ir namuose. Prieš savaitgalį kažkas gali jus įkvėpti pasilinksminimams, sportui, konkursams. Saugokitės prievartos, ugnies, nuostolio.

Išskirtiniai sumuštiniai su laišša

Senovės civilizacijose gydymui naudotos garstyčios šiais laikais tampa vis populiareniu pagardu prie įvairių patiekalų. Jų rūšių yra visa galybė – nuo lietuviams įprastų prancūziškų Dižono iki vokiškų, naudojamų dešrainiams gardinti. Visos jos yra puikus medžiagu, padedančių virškinimui, šaltinis.

Garstyčios padeda virškinimui

Garstyčių sėklose randama vitaminų A, B6, B9, C ir D bei omega-3 riebalų rūgščių. Jose yra daugybė mineralų: magnio, kalcio, seleno, mangano, vario. Organizmui jos naudingos ir todėl, kad garstyčių grūdėliai yra nevirškinamos skaidulos, bet pačiam virškinimo procesui teikia papildomos naudos.

Tiesa, grūdėliuose yra ir žmogui toksiškų medžiagų, tokių kaip eruko rūgštis, tačiau, vartojant garstyčias saikingai, kaip pagardą, jos tikrai nepakenks. Tiesa, besilaukiančioms ar maitinančioms moterims bei vaikams iki trejų metų geriau garstyčių nevertoti. Nors alergija garstyčioms ir nėra dažna, vis tik svarbu stebėti savo organizmo reakcijas, ypač jei turite bėdų su virškinimo organų veikla.

Norint tinkamai garstyčias naudoti pagal paskirtį, labai svarbu suprasti, kuo skiriasi jų rūšys. Geltonosios garstyčios yra švelnios ir idealiai tinka kasdieniam naudojimui, tepant jas ant sumuštinų ar mėsainių bandelių. Aštresnio skonio Dižono garstyčios puikiai tiks salotoms ir padažams. Aitrios rudosios garstyčios suteiks pikantiškumo delikatesiniams sumuštiniais ir dešrelėms, o viso grūdo garstyčios suteikia puikią tekstūrą mišrainėms ar mėsos gaminiams.

Garstyčios puikiai suminkština mėsą

Derėtų prisiminti, kad garstyčias galima naudoti ne tik kaip pagardą, bet ir kaip mėsos marinatą. Tiesiog, prieš kepant mėsą, patepkite ją garstyčių, žolelių ir prieskonių mišiniu bei kuriam laikui palikite. Kai mėsa susimarinau, drąsiai ją kepkite ant grilio ar tiesiog keptuvėje. Kartu toks marinatas padės labiau įsisavinti prieskonių savybes, jie geriau perduos savo aromatą viso kepimo metu.

Nusipirkus paruoštą garstyčių, svarbu jas tinkamai laikyti. Garstyčias reikia laikyti vėsioje, tamsioje vietoje, atokiau nuo tiesioginių saulės spindulių ir karščio. Taip jos išsaugos visas savo naudingąsias savybes ir nesuges. Atidarytas garstyčias būtina laikyti šaldytuve, kad jos išliktų šviežios ir nesugestų anksčiau galiojimo laiko pabaigos.

Sumuštiniai su meduje ir garstyčiose marinuota laišša

Agurkams, marinuotiems su krienais, prireiks:

- ▶ 4 šaukštų cukraus
- ▶ 2 šaukštų acto rūgšties (12 proc.)
- ▶ 100 ml vandens
- ▶ 0,5 agurko
- ▶ 2 šaukštų tarkuotų krienų

Marinuotai laiššai prireiks:

- ▶ 1 citrinos



Freepik.com nuotr.

- ▶ 1 šaukšto Dižono garstyčių
- ▶ 2 šaukštelių medaus
- ▶ 3 šaukštų maisto gaminimui skirto aliejaus
- ▶ 1 žiupsnelio druskos
- ▶ 1 žiupsnelio šviežiai sumaltų pipirų
- ▶ 200 g laiššos nugarinės dalies

Patiekimui reikės:

- ▶ Traškios duonelės
- ▶ Krapų

Agurkų, marinuotų su krienais, gaminimo eiga:

Sumaišykite cukrų, actą ir vandenį. Plakite viską iki tol, kol cukrus ištirps.

Supjaustykite agurką plonais griežinėliais su pjaustymo mandolina arba sūrio pjaustykle. Nuskuskite krienus ir sutarkuokite juos.

Sumaišykite agurką ir krienus su acto marinatu. Palikite marinuotis ne mažiau nei 1 valandai, pageidautina netgi nakčiai.

Marinuotos laiššos gaminimo eiga:

Sutarkuokite ploną išorinę citrinos žievelę ir išspauskite sultis iš citrinos. Suplakite kartu citrinos sultis (0,5 šaukšto), žievelę, garstyčias, medų, aliejų, druską ir pipirus.

Supjaustykite laiššą griežinėliais (apytiksliai 3 mm storio) ir uždėkite su virtuviniu teptuku storą garstyčių marinato sluoksnį ant lėkštės.

Sudėkite laiššos griežinėlius ant marinato ir uždėkite ant laiššos su virtuviniu teptuku likusį marinatą. Palikite marinuotis kambario temperatūroje 1 arba 2 valandas prieš patiekiant.

Patiekite kartu su traškia duonele. Papuoškite laiššą marinuotais agurkais ir krapais.

Pranešimas spaudai

Neįtikėtina: Indijoje krokodilai išgelbėjo šunį

Indijoje trys krokodilai išgelbėjo į upę įšokusį šunį. Šis atvejis atrodo toks neįprastas, kad sukėlė laukinės gamtos tyrinėtojų susidomėjimą.



TravelScape nuotr.

Neseniai mokslinio leidinio „Journal of Threatened Taxa“ paskelbtoje ataskaitoje kalbama apie atvejį, įvykusį Indijos Maharaštros valstijoje. Jaunas šuo, persekiojamas laukinių šunų gaujos, išoko į nedidelę Savitri upę.

Tik jis gelbėdamasis nepastebėjo šalia plaukiančių trijų krokodilų... Grėsmingi ropliai pamatė svečią upėje ir pradėjo prie jo artėti. Tačiau stebėtina, kad, užuot sudraskę vargšelį, plėšrūnai tiesiog nustūmė jį į saugesnę vietą ir iš tikrųjų padėjo šunį link kito upės kranto, kur laukinė gauja negalėjo jam kelti grėsmės.

Pažymima, kad šios rūšies krokodilai gali siekti 5 metrus ilgio ir sverti apie 450 kg. Šie plėšrūnai kelia rimtą grėsmę net tam tikruose Indijos, Šri Lankos, Pakistano ir Nepalo regio-

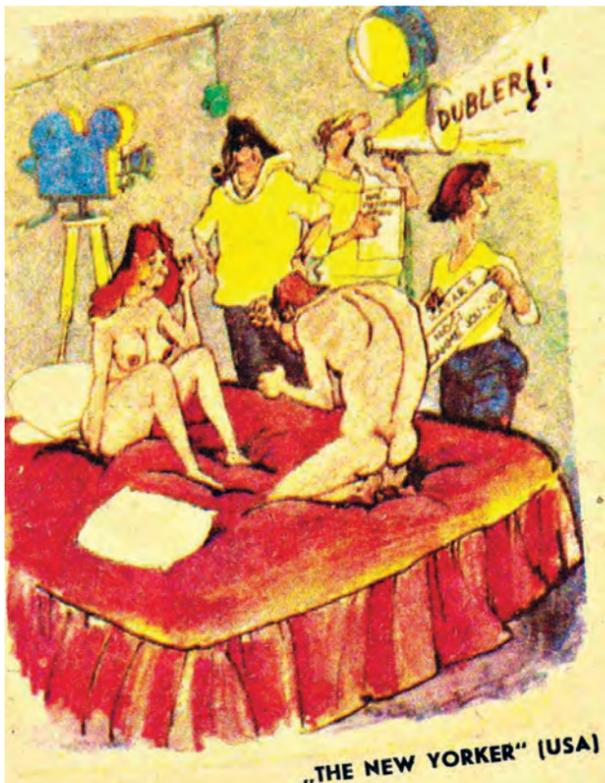
nuose gyvenantiems žmonėms.

Analizuodami šį atvejį, publikacijos autoriai užsiminė, kad tuo metu krokodilai, matyt, buvo paėdę „pilni“, todėl šuns nepulė. Tačiau alki nebuvimas nepaaiškina kryptingų krokodilų veiksmų, siekiant išgelbėti šunį.

„Manome, kad tai yra krokodilų psichinio elgesio atvejis, dėl kurio atsiranda skirtingų rūšių „emocinė empatija“, o tai nėra labai plačiai ištirtas elgesys, nors vienos rūšies gebėjimas patirti kitos rūšies emocinius jausmus nusipelnė pripažinimo. „Tai, ką mes čia aprašome, atrodo labiau užjaučiantis, o ne altruistiškas elgesys. Tačiau tokie protiniai roplių gebėjimai buvo mažai ištirti“, – pažymi mokslininkai, kalbėdami apie šį netikėtą atvejį.

Parengta pagal Unian.net

Prarasta diena – toji, kurią nė karto nenusijuokėte.



„THE NEW YORKER“ (USA)

Iš Irenijaus Lauručio humoro kolekcijos

Kryžiažodis

Priemonė plaukams surišti	Krepšinio komanda „... Juventus“	Riebalų ir vandens mišinys, panašus į sviestą	Batsiuvio įrankis	Miestas Karaliaučiuje	Rūgštinė ... nimo priemonė	Proginė kalba, įžangos žodis												17
						Aromatingi S. Afrikos medžių sakai	Šachmatų padėtis, lygiosios	Kvapni kristalinė medžiaga nuo kandžių										Taip pat, irgi (angliškai)
Sėkmę nešantis daiktas																		Vaistų parduotuvės
																		Atlikėjas ... idijus Vyšniauskas
Mokslas apie herbų			Miestas šiaurės rytų Lietuvoje															Įvardis
Nitroglicerinas						Žinduolis ilgu kaklu												Rašytojo Avyžiaus inicialai
Vieta su vandens šaltinių dykumoje					... kalnas Vilniuje	Kompiuterio klaviatūros klavišas	Tailando piniginis vienetas											15
Alinanti sau...	Jungtukas				Plėšrus paukštis													8
							Airijos Respublikos armija	Taip pat										13
Vaistybė šiaurės Amerikoje	Arsenas				Daikto vertė pinigais													3
																		Juodkalnijos kodas
																		10
Fantastinis pasakojimas		Gailėjimasis nusikaltus			„Rajonas“ santrumpa													Europos Sąjunga
Vienas iš Zodiako ženklų		Brinks, pūsis			Pirkimo ir pardavimo santykių visuma													7
																		Stibis
Futbolininko R. Levandovskio pilietybė					...kilas paukščiams													Akmens amžius
																		14
Kalcis																		Švediško automobilio markė
																		9
																		5



Exquadro nuotr.

Nusišypsokime

- Alio! Greitoji? Greičiau atvažiuokit! Mano broliui karštligė!
- O kaip jūs nustatėt?
- Jam ant peties velnias tupi, o jis nemato!
- Alio, ar čia gyvūnų globos draugija?
- Taip, turite problemų?
- Į medį mano sode įsiropštė laiškanešys ir bjauriausiais žodžiais užgaulioja mano šunį.

Dvi draugės:

- Ko tokia liūdna?
- Ai, vakar atėjo meilužis ir taip gerai viską padarė... O vakare grįžo vyras ir viską perdirbo savaip.

Ateina mergina pas kompiuteristą į svečius.

Jis:

- Arbatos, kavos, interneto?

Sveikiname **Arūnę Stunžėnaitę**. Jai atiteko prizas – **knyga „Kuo esi gimęs būti“**. Teisingų kryžiažodžio atsakymų laukiame **el. p. redakcija@etaplus.lt iki spalio 4 d.**

Vieno teisingai atsakiusiojo laukia prizas – **knyga „Skonis“**.

* Siųsdami atsakymą, sutinkate, kad jūsų vardas ir pavardė gali būti viešinami skelbiant laimėtoją.

Kryžiažodžio, spausdinto praėjusiame numeryje, atsakymai

Horizontaliai: Konkursas. Pepa. Vikšrai. Aroba. Mūša. Ramia. Pupos. Kanari. Mine-sota. Ajatola. Kims. Fasonas. Misa. Vis. Brigas. S. Tara. S. Pl. Stogas. Otas. Gitana. Fasas. S. Bl.

Vertikaliai: Neramumai. Kabo-šonas. Nova. Sąrama. Seinai. Karatas. Rūpi. Base. Ana-tomas. Irklas. Koja. Safyras. Onis. Asasi. Kivis. Stotis. Brasas. Agatas. Togas. Šasi. N. B.

Pažymėtuose langeliuose: **APSKRITIMAS.**



Manosplus.lt svetainėje keiskite sukauptus taškus į prizus!



Firminė kuprinė



Skėtis



Gertuvė



Lietpaltis



Atšvaitinė kuprinė



Kamuolys

Visa tai ir dar daugiau gali būti Jūsų, jei esate „Splus“ klientas ir naudojate savitarnos svetainę www.manosplus.lt. Neturite prisijungimo?
Skambinkite tel. 19955, rašykite el.p. klientuaptarnavimas@splus.lt

Savitarnoje www.manosplus.lt Jūs galite:

- susimokėti už paslaugas,
- patikrinti savo mokėjimų istoriją,
- kaupti lojalumo taškus ir iškeisti juos į prizus,
- valdyti paslaugą „Stopas“,
- užsakyti naujas paslaugas.

Tel. 19955
manosplus.lt
splus.lt