

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

Keičiasi migracijos paslaugų įkainiai

Vyriausybės posėdyje patvirtinti nauji valstybės rinkliavų, susijusių su migracijos paslaugomis, dydžiai.

► 4 p.

„Etaplius“ savaitraščiai – globojamiems šiauliečiams

„Etaplius“ redakcija pradėjo socialinės partnerystės akciją – dovanoja laikraščių įvairių organizacijų globojamiems šiauliečiams.

► 2 p.



Privežamieji autobusai ne greitina, o tik pailgina kelionę

Šiaulių priemiesčių gyventojams kyla problemų – privežamieji autobusai atvyksta tada, kai miesto autobusas jau būna nuvažiavęs.

► 3 p.



Įkvėpti kultūros – į „Šiaulių Monmartro Respubliką“

21-ąją kartą mieste vyks tarptautinis dailės festivalis „Šiaulių Monmartro Respublika'23“. Festivalis vyks net keliose miesto erdvėse.

► 5 p.



7 netikėti faktai apie figas: alternatyva kavai, derinama prie mėsos

Figas valgyti ne tik skanu, bet ir sveika – jose gausu antioksidantų. Šį vaisių įtraukti į savo racioną – patartina.

► 22 p.

Lietuvos istorijos akcentai

Lietuva liepos 28-ąją:

1851 m. Lietuvoje buvo matomas visiškas Saulės užtemimas.

1915 m. Vokietijos karinė vadovybė uždraudė Lietuvoje veikusias politines partijas, draugijas bei kitas organizacijas.

1948 m. įkurtas Trakų istorijos muziejus.

1989 m. iš Igarkos į Kėdainių aerouostą kariniu transporto lėktuvu atskraidinti daugiau kaip šimto tremtinių palaikai.

1997 m. Lietuva užmezgė diplomatinius santykius su Kenija.

1998 m. pirmą kartą Baltijos šalyse Kauno medicinos universiteto ligoninėje atlikta sudėtinga klausos atkūrimo operacija, kurią buvo galima stebėti internete.

1999 m. Vyriausybė nutarė vienašališkai panaikinti vizų režimą Naujosios Zelandijos piliečiams.

2007 m., eidamas 68-uosius metus, Vilniuje mirė žymus kino

kritikas, teatrologas Saulius Mačaitis.

2014 m., eidama 92-uosius metus, mirė ilgametė Juozo Miltinio dramos teatro aktorė Eugenija Šulgaitė.

2014 m. dviratininkė Edita Mazurevičiūtė Europos jaunimo ir jaunių dviračių treko čempionate Portugalijoje daugiakovės varžybose iškovojo aukso medalį.

2018 m. baidarininkas Artūras Seja ir kanojininkas Vadimas Korobovas Pasaulio jaunių ir jaunimo baidarių ir kanojų irklavimo čempionate Plovdive (Bulgarija) iškovojo aukso medalius.

2019 m. Maskvoje mirė 59-erių istorikas ir televizijos žurnalistas Vladimiras Kara-Murza.

2020 m. JAV Floridos valstijoje, eidama 94-uosius metus, mirė skautų veikėja, lietuviškos spaudos bendradarbė, žurnalisto ir redaktoriaus Vytauto Gedgaudo žmona Stefa Gedgaudienė.

Eltos informacija

ARTIMIAUSI ORAI ŠIAULIUOSE

Penktadienis 07.28		Šeštadienis 07.29		Sekmadienis 07.30		Pirmadienis 07.31	
Naktis	Diena	Naktis	Diena	Naktis	Diena	Naktis	Diena
11 °C	23 °C	13 °C	23 °C	16 °C	23 °C	13 °C	22 °C
2 m/s	3 m/s	2 m/s	3 m/s	2 m/s	4 m/s	2 m/s	2 m/s

Lietuvos hidrometeorologijos tarnybos informacija

Kai tapsiu pasaulyje žymia menininke...

Prieš šešerius metus janonietė Danutė Vaitekūnaitė pelnė tris šimtukus. Kaip susiklostė protmūšių dalyvės, muzikantės, laisvai kalbančios angliškai ir prancūziškai, gabios matematikai, chemijai, dailei, lietuvių kalbai merginos likimas?

Danutės Vaitekūnaitės asmeninio archyvo nuotrauka

► 7 p.

„Etaplius“ savaitraščiai – globojamiems šiauliečiams

Šiauliuose yra keli šimtai vienišų senjorų, neįgalių, nepasiturinčių žmonių, kuriuos globoja „Maisto banko“, Lietuvos Raudonojo Kryžiaus Šiaulių skyriaus ir Maltos ordino pagalbos tarnybos Šiaulių grupė. 1000-ojo „Etaplius“ savaitraščio numerio išleidimo proga redakcija pradėjo socialinės partnerystės akciją – dovanoja laikraščių įvairių organizacijų globojamiems šiauliečiams.

Praėjusį penktadienį apie 150 šiauliečių kartu su „Maisto banko“ paketais, maltiečių sriuba ir gaunama parama iš Raudonojo Kryžiaus savanorių dovanų gavo ir savaitraštį „Etaplius“. Vėl „Šiauliai plus“ direktorė Giedrė Brazlauskaitė pasirašė sutartis su minėtomis organizacijomis, kuriomis įsipareigoja iki metų pabaigos skurstantiems, vienišiesiems, bet spausdintą žodį vertinantiems šiauliečiams padovanoti laikraščių.

„Tie, kurie skaito, pajunta tikro gyvenimo pulsavimą, pasijunta visuomenės dalimi, nepaisant socialinio statuso ar sveikatos būklės. „Etaplius“ yra mūsų visų laikraštis, nelikite vieniši“, – sakė G. Brazlauskaitė, primindama, kad savaitraštį kuria būrys profesionalų, dažnai nematomų, bet sekančių naujienų pulsą ir žinančių, kaip pateikti informaciją, kad ji būtų suprantama, įdomi, įtraukianti, išspręstų problemą.

„Etaplius“ informacija



Audronio Rutkausko nuotr.

► **Draugystė.** „Etaplius“ redakcija dovanoja laikraščių tiems, kuriems patiems sunku jų įsigyti – „Maisto banko“, Lietuvos Raudonojo Kryžiaus ir Maltos ordino pagalbos tarnybos Šiaulių grupės globojamiems šiauliečiams.

Kodėl neveikia Ukrainos Vyriausybė?

Vis dažniau Vakarų šalių žiniasklaidoje atsiranda nuogaštavimų, esą ukrainiečių kariuomenės kontrpuolimas prieš agresorę Rusijos kariuomenę vystosi ne taip sėkmingai, kaip buvo planuota, tikimasi.

Rytas Staselis

Karo analitikai, aukšto rango dimisijos karininkai pasisako, esą Ukrainos kariuomenės veiksmai kelia abejonių, kad Vakarų šalyse parengtus dalinius ukrainiečių generolai nepagrįstai skaldo mažesnėmis grupėmis (suprask, jeigu Vakaruose parengti kariškiai veikėtų kaip sunkus kumštis, reikalai suktų geresnėn pusėn), todėl vasaros pradžioje prasidėjęs puolimas būtų labiau rezultatyvus, o rusams – pragaištingesnis. Kai kurie analitikai net pradeda svarstyti, kad tokia kampanija – pasirengimas politiškai spausti Kyjivo valdžią baigti putotis ir su Maskva sėsti prie derybų stalo. Esą karas visiems nusibodo ir geriausia jį pabaigti visai ne taip, kaip deklaruoja Ukrainos prezidentas Volodymyras Zelenskis (kad Ukraina turi sugrįžti į 1991-ųjų sienų perimetrą), o paprasčiau – derybas su Vladimiru Putinu.

Ukrainiečių kariuomenės strateginės komunikacijos atstovai visomis išgalėmis pabrėžia, kad dėl objektyvių priežasčių puolimas laiko rėmuose siek tiek stringa, tačiau ragina

kantrybės ir dar šiek tiek palaukti, kol kariuomenė kovine žvalgyba atskleis rusų gynybos silpnesnes vietas ir smogs sutelktais rezervais, kurių esą dar nebuvo panaudota.

Vis dėlto kai kurie ukrainiečių intelektualai pamažu ima kritikuoti p. Zelenskio valdžią dėl to, kad jo komanda neskiria šalies gynybai pakankamo dėmesio. Ukraina savo diplomatijos pastangomis užsitikrina bent minimalų ginkluotės kiekį, Vakarų mokesčių mokėtojų sąskaita kol kas gana sėkmingai užlopo savo viešųjų finansų skyles. Tačiau įvairios vykdomosios valdžios institucijos (išskyrus diplomatinę ir jėgos struktūras) iš esmės neveikia. Neskiria dėmesio šalies ūkiui, karo pramonei, kuri ligi šiol buvo galinga. Šie kritikai viešojoje erdvėje pateikia *stačiai* neįtikėtinų pavyzdžių, kurie rodo šios šalies neveiksmumą.

Nepaisant, kad šis karas didžiąja dalimi yra elektroninių priemonių – pirmiausia bepiločių dronų – karas, Ukrainos Vyriausybė, tik praėjus penkiolikai mėnesių nuo Maskvos invazijos pradžios, supaprastino buitines elektronikos importą



į šalį. Kitaip tariant, organizacija „Blue / Yellow“ Lietuvoje neriasi iš kailio, rinkdama aukas, kad galėtų rinkoje įsigyti ir ukrainiečiams pristatyti karo veiksmams reikalingos buitines elektronikos, o šios šalies žinybos iki nesėdžių laikų šiam tiekimo už suaukotas lėšas procesui nesugeba panaikinti perteklinių biurokratinių trukdžių.

Kyjivo Vyriausybė nesugeba užtikrinti, kad Sovietų Sąjungos kosmoso programoms raketos tiekusios šalies įmonės sukurtų ir pagamintų ilgo nuotolio ginklų, kad p. Zelenskui nereikėtų prašyti JAV 300 km skriejančių ATACMS tipo raketų.

Šalies kariškiai viešai skundžiasi, kad nei tiekimas iš užsienio, nei vietos pramonė negeba pagaminti lengvosios artilerijos „nulinėje zonoje“ esantiems karo daliniams – minosvaidžių. Jie, kaip sakoma, mūšio lauke yra daug reikalingesni nei palyginti gausūs tolimojo nuotolio ir stambaus kalibro (155 milimetrų) pabūklai.

Panašiai yra ir su individualios apsaugos priemo-

nėmis – šarvinėmis liemenėmis, patogia avalyne ir net sauso maisto daaviniais.

Jau nekalbant apie tai, kad Ukrainos ginkluotės eksporto monopolija „Ukroboronprom“ (jai kurį laiką prieškariu vadovavo lietuvis Aivaras Abramavičius), prieš kiek laiko viešai pažadėjusi sukurti ir pagaminti tūkstančio ar net pusantro tūkstančio kilometrų atstumu veikiančius kovinius oro dronus (Ukrainos miestus terorizuojantys Irano gamybos dronai „Shahed-131“ ir „Shahed-136“ veikia apie 2 tūkst. kilometrų atstumu, nors ukrainiečių pramonė yra daug pažangesnė nei Irano), paskutiniu metu yra kukliai pritilusi, o, kaip įtariama, ukrainiečių smūgiai Rusijos teritorijoje yra epizodiniai, ne itin efektyvūs.

Šis Ukrainos analitikų pastebėjimas paprastai baigiasi kategoriškomis išvadomis, esą diduma šalies Vyriausybės įstaigų paprasčiausiai neveikia. Neveiklumą padauginus iš Ukrainai įprasto korupcijos koeficiento, situacija virsta nepavydėtina.

Sekmadienį Šiaulių gatvėmis vėl skries dviratininkai

Liepos 30 d. dvyliktą kartą Šiaulių centro gatvėse vyks tradicinės dviračių lenktynės. Visą dieną vyksianti dviračių fiesta kviečia sportininkus, mėgėjus, neįgaliuosius, vaikus.

Varžyboms tradiciškai pasirinktas sekmadienis, nes dėl uždaryto ar apriboto eismo centrinėse miesto gatvėse mažiausiai sukeliama nepatogumų gyventojams.

Renginį organizuoja sporto klubas „S sportas“. Veiksmas vyks Prisikėlimo aikštės skvere. Varžybų ambasadoriumi paskelbtas olimpietis, dviračių sporto nacionalinis čempionas Gediminas Bagdonas.

7 km varžybų trasa drieksis Vasario 16-osios, Trakų, Vilniaus, K. Kalinausko, Vilkaviškio, Ežero ir Tilžės gatvėmis. Organizatoriai žada atskirai paskelbti, kokios gatvės bus uždarytos, kokie numatomi eismo apribojimai.

Registracija į varžybas vyksta iš anksto, tačiau vyks ir sekmadienį nuo 9 iki 13 val.

Dviratininkai varžysis keturiose kategorijose.

Sportininkai įveiks 100 km, laimėtojo laukia 1 000 Eur prizas.

Pirmieji startuos vaikai – 10 val. 45 min. Jiems reikės įveikti trumpą trasą, nugalėtojai bus visi dalyviai.

11 val. vyks grupės „Minkime kartu“ startas, skirtas visiems dviračių sporto mėgėjams. Jiems reikės įveikti 7 km trasą, prasha turėti šalmsus.

11 val. 30 min startuos neįgalūs žmonės, kartu vyks ir Lietuvos čempionatas. Toliau vyks B, C ir A distancijų startai. Bus galima įveikti 35, 63 ir 100 kilometrų.

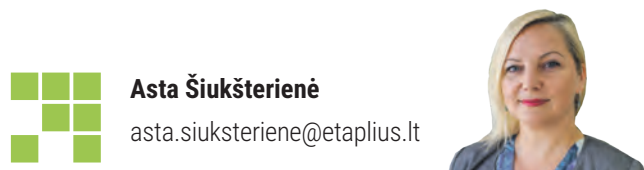
Renginio metu rengiama loterija, jos pagrindinis prizas – dviratis. Dalyviai bus vaišinami gira, pasieniečių koše. Vaikų lauks ir daugiau atrakcijų – batutai, specialios užduotys.

„Etaplius“ informacija



Privežamieji autobusai ne greitina, o tik pailgina kelionę

Šiaulių priemiesčių gyventojai, besinaudojantys privežamųjų maršrutų autobusais, kartais negali suvokti, kaip sudaryti tie grafikai: autobusai iš priemiesčių atvyksta tuomet, kai miesto autobusas jau būna nuvažiavęs. Tada kone valandą tenka laukti kito. Vietoje patogaus susisiekimo – keturgubai ilgesnė ir dvigubai brangesnė kelionė.



Asta Šiuksterienė

asta.siuksteriene@etaplus.lt

Keturgubai ilgesnė kelionė

Į „Etaplius“ redakciją kreipėsi Einoraičių gyventojai, kurie kasdien važinėja į darbus Šiauliuose. Ši gyvenvietė nutolusi nuo miesto 16 kilometrų. Tokį atstumą automobiliu galima įveikti per 15–20 minučių, o autobusu maždaug pusvalandį, bet gyventojai sako, kad dėl nelogiškų grafikų kelionei į darbą kasryt turi skirti 2 valandas.

„Mano darbas Šiauliuose prasideda 9 valandą. Kad į jį atvažiuočiau laiku, pagal dabar galiojančius tvarkaraščius aš turiu išvažiuoti iš Einoraičių 7 valandą. Jei iš Einoraičių privežamasis autobusas išvažiuoja pusę devynių, tai vairuotojas turi važiuoti greičiau, nei nustatyta, kad spėtų į išvažiuojantį autobusą“, – kasrytinės kelionės

niuansus pasakoja Kristina iš Einoraičių.

Keleivių pervežimu Šiauliuose užsiimanti bendrovė „Busturas“ taip sudarė grafiką, kad privežamasis ir miesto autobusai prasilenkia 2 minutėmis, kurios keleiviams išlėgėja į gerą pusvalandį laukimo iki kito autobuso. Privežamasis autobuselis atvyksta į galinę „Šviesos“ stotelę Rėkyvoje 8 val. 37 min., kai 4A autobusas jau būna nuvažiavęs 8 val. 35 min.

„Iki Panevėžio galima nuvažiuoti per tą laiką, kiek važiuoji iki Šiaulių centro“, – laiko sąnaudas lygina keleiviai.

Vairuotojai priversti nesilaikyti taisyklių

Privežamojo reiso Einoraičiai–Rėkyva vairuotojai atsiduria tarp dviejų girna-



Audronio Rutkausko nuotr.

► **Prasilenkia.** Privežamasis ir miesto autobusai prasilenkia 2 minutėmis, kurios keleiviams išlėgėja į gerą pusvalandį laukimo iki kito autobuso.

pusių: yra priversti viršyti greitį, jei nori spėti laiku privežti žmones prie pagrindinio autobuso. Jie keleiviams prisipažino, kad už tai gauna baudas.

Kitas labiausiai keleivius stebinantis „Busturo“ dispečerių patarimas vairuotojams – esą tegu važiuoja lėčiau, kad atvyktų šiek tiek vėluodami ir, privažiuojant prie miesto maršruto stotelės, žmonės nespėtų pro langus pamatyti nuvažiuojančio 4A autobuso.

Tuomet keleiviai neva nesinervintų, o lauktų kito. Tačiau tas kitas atvyksta jau gerokai po 9 valandos ir miesto centrą keleiviai pasiekia kone 10 valandą.

Dvigubai brangesnė kelionė

Dar vienas niuansas – finansinis. Mat kelionė ne tik prailgsta, bet ir dvigubai pabrangsta, nes reikia nebe vieno, o dviejų bilietų.

„Žmonės kito autobuso turi laukti ilgiau nei pusvalandį, po kurio nustoja galioti važiavimo bilietėlis, su kuriuo būtų galima persėdus tęsti kelionę. Žmonės turi pirkti naują bilietą ir mokėti visą sumą, nors atstumas yra toks, kad tikrai jį galima įveikti per pusvalandį. Tai taip ir turėtų būti sudėlioti tie maršrutai, kad žmogus spėtų persėsti. Tai čia toks „Busturo“ verslas daromas, kad per pusvalandį nebespėtų pasinaudoti tuo pačiu bilietu?“ – jau pyktelejusi, kalba keleivė.

„Busturo“ Keleivių pervežimo skyriaus vadovo pareigas laikinai einanti Justina Žukauskienė sako, kad tuo tikrai nepiktinaudžiaujama, tiesiog maršru-

tai ilgi, todėl ir susidaro tokios pertraukos.

„Tikrai to nedarome specialiai. „Busturas“ tikrai tiek nestudijuoja, kad padarytume taip, jog atvažiuotų autobusai už 31 minutės ir reiktų tą papildomą bilietėlį pirkti. 4, 4A ir 10 yra ilgiausi mūsų maršrutai. Jie užtrunka apie 1,5 valandos. Nors jų maršrute važiuoja tiek pat, kiek ir kituose, išeina, kad važiuoja retai. Papildomi autobusai kainuoja, o ir tie nėra perpildyti, nematome, kad būtų poreikis tankinti“, – aiškina „Busturo“ bendrovės atstovė.

Kaitalioji grafiką brangu

Rodos, sprendimas paprastas – pakoreguoti keilomis minutėmis bent vieno autobuso išvykimo laiką ir problemos neliktų.

„Čia tik kelios minutės, pakeitimas minimalus, bet jis mums būtų esminis“, – su tokiu prašymu į „Busturą“ kreipėsi žmonės.

Deja, pakeitimo nebus, nes keisti grafikus brangiai kainuoja. Gyventojai pasiūlė „Busturui“ patys sumokėti už tą grafiko pakeitimą stotelėse. Bendrovė atsisakė. Esą nuo rugsejo ir taip bus keičiami grafikai, tuomet ir bus pakoreguota, nes bendrovei problema žinoma.

Šį sezoną reiso Einoraičiai–Rėkyva grafikas jau buvo pakoreguotas pačių gyventojų prašymu – esą patys žmonės taip norėjo.

„Tas Einoraičių reisas pavasarį ir buvo pakoreguotas, būtent prašant Einoraičių gyventojams. Tą laiką – 8 val. 30 min. mes pakoregavome pagal konkretų prašymą. Ir dabar jie

nebespėja persėsti. Tai žinoma ta situacija ir mes tą problemą spręsimė, rudenį keisdami maršruto tvarkaraščius. Tikrai situacija bus peržiūrėta ir pakoreguota, stengsimės, kad ji pasitaisyty“, – pažadėjo „Busturo“ atstovė J. Žukauskienė.

Anot jos, tvarkaraščio keitimas reiškia ne tik nurodymą išvažiuoti keilomis minutėmis anksčiau ar vėliau, bet ir papildomas išlaidas bendrovei.

„Kas dvi dienas kaitalioji mes negalime, yra žmonių, kurie jau prisitaikė ir pyksta dėl keitinėjimo. Tai nėra individuali paslauga, čia ne taksi. Padarai, kaip vieniems gerai, tada jau kitiems nebe gerai. Bet tai visuomeninė paslauga, ji negali tiktai visiems. Tada autobusas turėtų važiuoti kas 5–10 minučių. O kas mokės už tą ridą? Savivaldybė neturi tokių lėšų, o žmonių bilietėlių kaina – 60 centų – tikrai nepadengia visų sąnaudų“, – sako specialistė.

Karavanai kas valandą

Dar vieno dalyko nesupranta ir stebisi keleiviai: esą visi autobusai iš galinės stotelės išvažiuoja kone vienu metu ir važiuoja karavanu, kurio pirmame autobuse yra keleivių, o kiti važiuoja pustuščiai.

„Jei į pirmą 4-ąjį sulipa visi keleiviai, tai po kelių minučių 4A beveik tuščias važiuoja. O paskui beveik valandą nėra autobusų. Čia jie nori numarinti maršrutą ar čia jiems taip nepavyksta sudėlioti grafiko, ar jiems tas pats dėl žmonių, nes Savivaldybė vis tiek kompensuoja tuos reisos?“ – klausia gyventojai.

„Busturo“ specialistai aiškina, kad visiems įtikti neįmanoma: tenka rinktis – arba privežamasis reisas, arba maršrutinių autobusų grafikas.

„Jei padarome tiems, kurie nori persėsti į 10, tai nebetinka į 4A. O jei padarome privažiavimą taip, kad visi 10, 4 ir 4A išvažiuotų panašiu metu, nors jie paskui atskiromis atkarpomis išsiskiria, tai keleiviai vėl pyksta, kad visi išvažiuoja kartu, o paskui reikia laukti. Mes stengiamės rasti optimalų variantą. Tai sunku, nes reisas turi tiktai ir Einoraičių gyventojams, dar ir važiuojantiems į sodus, būti patogus išvažiuoti į darbus ir grįžti iš jų“, – sako J. Žukauskienė.

Laikina išėitis

Žmonėms į darbus reikia, tad važiuoja kaip kas išmano. Tuo metu miesto resursus naudojantys ir susisiekimą turintys užtikrinti autobusai važiuoja pustuščiai.

„Kai taip nesutampa, tai žmonės jais ir nesinaudoja. Jie laukia tarpmieštinio autobuso, kuris atvažiuoja iš Tytuvėnų. Jis tiesiai į miestą nuveža, o žmogus moka tą pačią kainą. Tai žmonės juo važiuoja, o Savivaldybės parinktas reisas nuo Rėkyvos važiuoja tada tuščias. Tai ir čia jie nepasiderina. Darytų tuos grafikus iškart gerai, tai žmonės jais ir važinėtų“, – laikiną išėitį radę, kalba Einoraičių gyventojai.

Jie tikisi, kad rudens–žiemos grafikas bus logiškiau apskaičiuotas ir miestą jie galės pasiekti greičiau.



UAB „Busturas“ nuotr.

► **Pabrangsta.** Dar vienas niuansas – finansinis. Mat kelionė ne tik prailgsta, bet ir dvigubai pabrangsta, nes reikia nebe vieno, o dviejų bilietų. Žmonės kito autobuso turi laukti ilgiau nei pusvalandį, po kurio nustoja galioti važiavimo bilietėlis.

Planuojate įsirengti virtuvę, bet nežinote, nuo ko pradėti? Nereikės kelti kojos iš namų

leškote naujos virtuvės ar reikia atnaujinti senąją, bet nežinote, nuo ko pradėti? Yra būdų, kaip susiplanuoti virtuvę, susiskaičiuoti reikiamą biudžetą ir net išbandyti skirtingus stilius bei variantus nemokamai namuose. Interjero dizainerė parodė, kaip tai padaryti trimis paprastais žingsniais.

„Virtuvė yra viena svarbiausių erdvių namuose. Dabar planuoti naują virtuvę ar atnaujinti senąją, susiskaičiuoti reikiamą biudžetą ar net išbandyti skirtingus virtuvės stilius ir baldų derinius yra paprasčiau – viską galima padaryti namuose, tiesiog kompiuterio ekrane. Nemokama virtuvės planavimo programa internete leis susikurti projektą nuo nulio“, – teigia Eimantė Nemanė, IKEA interjero dizaino skyriaus vadovė.

1. Atraskite savo virtuvės stilių

Skirkite šiek tiek laiko pasvajoti, apgalvoti savo poreikius, paieškokite idėjų ir nuspręskite, ko norite savo virtuvėje. Išsigrnyne prioritetus bei idealios virtuvės viziją, galėsite ieškoti geriausio varianto, tinkančio būtent jūsų erdvei ir piniginei.

„Pradėti galima apsisprendžiant, kokio stiliaus link norite judėti. Pagalvokite, ar jums labiau prie širdies klasikinio tipo virtuvė su daugybe stalčių ir detalių, ar modernus ir švarus dizainas su vos keliais akį traukiančiais akcentais. O gal jūsų svajonių virtuvė yra kažkur per vidurį? Nors tarp dažniausių pasirinkimų vyrauja tradicinio stiliaus arba blizgių fasadų virtuvės, paskutiniu metu

pirkėjai vis dažniau renkasi aplinkai draugiškus sprendimus, pavyzdžiui, fasadus, pagamintus iš perdirbtų plastiko butelių“, – pastebi E. Nemanė.

Interjero dizainerė atkreipia dėmesį, kad šviesios spalvos vizualiai didina erdvę. Taigi, jei nedidelėje virtuvėje norite sukurti erdvumo išpūdį, virtuvinius fasadus rinkitės šviesesnių spalvų arba tokios pačios spalvos kaip sienos. Kalbant apie medžiagas, erdvumo išpūdį kuria blizgūs, marmuro margumo ar šviesūs medžio rašto fasadai. O siekiant maksimaliai išnaudoti turimą erdvę, partartina rinktis spinteles iki pat lubų. „Naudodamiesi nemokamomis namų planavimo programomis, galite eksperimentuoti ir susikurti 2D ar 3D projektus. Taip virtualiai išbandysite įvairius baldų derinius, pažaisite su stiliais ir spalvomis, kol rasite sau tinkamiausią variantą ir liksite patenkinti rezultatu“, – patarimais dalijasi interjero specialistė.

2. Suplanuokite savo virtuvę

Virtuvės planavimas yra etapas, kai jūsų svajonės ir idėjos įgauna formą. Tačiau kartu tai procesas, kai reikia priimti konkrečius sprendimus, kurie nulems, ar virtuvė bus patogiai. Šiame etape pirmiausia



► IKEA virtuvė.

pagalvokite, kaip įprastai naudojate virtuvę ir kas jums patogus, pažvelkite į esamą virtuvę ir sudarykite joms patinkančių ir nepatinkančių dalykų sąrašą.

„Galbūt ieškote sukomplektuotos virtuvės sistemos, kurią lengva pritaikyti savo poreikiams, ar paprastesnės, bet visiškai funkcionalios, kurią galėtumėte įsirengti per dieną? Sprendimą lems poreikiai, norimas stilius ir biudžetas. Norintieji susikurti individualiai erdvei pritaikytą virtuvę gali rinktis aukščiausios kokybės IKEA virtuvės baldus METOD, kuriems taikomas 25 metų garantinis laikotarpis. Visais atvejais atkreipkite dėmesį į tokias praktiškas detales, kaip elektros lizdai, vamzdinių įvadai ir pan.“ – pataria interjero dizainerė.

Ji priduria, kad, naudojantis planavimo programomis, galima „pasimačiuoti“ įvairius variantus – skirtingus fasadus, atviras ar uždaras lentynas, spinteles ar stalčius – bei juos virtualiai padarinėti ir išitikinti, kad vienas ar kitas sprendimas niekur nekliūva ir bus patogus. Prireikus profesionalios pagalbos ar kilus klausimų, bet kuriame etape galima konsultuotis su IKEA virtuvių planavimo specialistais – telefonu ar rezervuojant nuotolinę konsultaciją. O gal norite visą planavimo etapą palikti profesionalams? Tereikia užpildyti virtuvės planavimo formą adresu www.ikea.lt/kitchenform/planner ir laukti, kol specialistai susisieks dėl tolimesnių veiksmų.

„Svarbu atminti, kad geras virtuvės planas prasideda nuo tikslaus erdvės išmatavimo – tai visų tolesnių žingsnių pagrindas. Čia būkite itin tikslūs, skirkite tam pakankamai laiko ir dėmesio. Tai galite padaryti patys arba užsisakyti patalpos matavimo paslaugą. Įsigijusiems IKEA virtuvės baldų komplektą ši paslauga nekainuoja“, – sako E. Nemanė.

3. Paskirstykite biudžetą

Išbandę įvairius variantus ir išsisaugoję labiausiai patikusius, matysite savo projekto sąmatą bei reikiamų prekių sąrašą. Nemo-kamoje virtuvės planavimo programoje pridėdamas išsamus visų prekių, kurios yra virtualiame projekte, sąrašas ir kiekvienos kaina atskirai, tad galite jį kore-

guoti pagal poreikius ir turimą biudžetą.

„Virtuvė susideda iš atskirų smulkių detalių, tad nebūtina įsigyti visko iš karto – galbūt norėsite išskaidyti išlaidas laike ir pirmiausia įsigyti būtiniausius dalis bei apatines spinteles ar stalčius, o sienines spinteles pridėti vėliau. Savo projekto planą su prekių sąrašu turėsite išsisaugoję ir bet kada galėsite prie jo grįžti“, – pataria IKEA interjero dizainerė.

Įkvėpimas ir nemokamos paslaugos namams

IKEA planavimo ir prekių užsakymo vieta Šiauliuose atsidarys ankstyvą rudenį. Čia šiauliečiai gaus profesionalią pagalbą ir konsultacijų, planuojant individualius namų apstatymo sprendimus: virtuves, spintas ir kt. Pirkėjai galės iš anksto užsisakyti individualias IKEA planuotojų paslaugas arba, padėdami darbuotojų, patys susiplanuoti reikiamą sprendimą tam skirtose planavimo erdvėse. Nauja pirkėjų aptarnavimo vieta suteiks galimybę dar daugiau Lietuvos gyventojų gauti žinių, įkvėpimo ir praktiškų sprendimų kasdieniam gyvenimui namuose už mažą kainą. Be planavimo paslaugų, Šiaulių IKEA bus galima ne tik užsisakyti konkrečių prekių, tačiau ir atsiimti užsakymus, atliktus internetu, užsisakyti prekių pristatymą į namus ar pasinaudoti kitomis teikiamomis paslaugomis.

Daugiau informacijos ir nemokamas planavimo programos rasite čia: www.ikea.lt/lt/planavimo-programos.

Keičiasi migracijos paslaugų įkainiai

Vyriausybės posėdyje patvirtinti nauji valstybės rinkliavų, susijusių su migracijos paslaugomis, dydžiai.

Lietuvos Respublikos paso, asmens tapatybės kortelės, užsieniečiams išduodamų leidimų gyventi ir kitų dokumentų išdavimas ir keitimas, prašymų dėl Lietuvos Respublikos pilietybės nagrinėjimas – šių paslaugų įkainiai didėja.

Atsižvelgus į tai, kad asmens tapatybės kortelė gali būti naudojama kaip elektroninio parašo priemonė, taip pat į klientų (ypač socialiai pažeidžiamų asmenų) lukes-

čius, valstybės rinkliava už asmens tapatybės kortelės išdavimą bendra tvarka didinama neįžymiai – nuo 8,6 iki 10 Eur, t. y. 1,40 Eur. Neįžymiai keičiasi ir rinkliavos dydis už paso išdavimą, keitimą bendra tvarka – ši rinkliava didėja 7 Eur.

Valstybės rinkliavų už asmens tapatybės kortelės, paso ir kitų dokumentų išdavimą (keitimą) dydžių perskaičiavimas susijęs su faktiškai patiriamomis

išlaidomis dėl paslaugų teikimo – Migracijos departamento ir Asmens dokumentų išrašymo centro prie Vidaus reikalų ministerijos darbuotojų darbo užmokesčio bei dokumentų blankų įkainių padidėjimu.

Vien asmens tapatybės kortelės blanko kaina šiuo metu siekia 24,20 Eur.

Asmenys, kurie iki šiol turėjo teisę mokėti sumažintą rinkliavą arba buvo atleidžiami nuo rinkliavos už asmens tapatybės kortelės ir paso išdavimą ar keitimą, ir toliau galės naudotis šiomis lengvatomis.

VRM informacija

Rinkliavos dydžiai už paso, asmens tapatybės kortelės išdavimą (keitimą) Paslaugos:	Galiojantis rinkliavos dydis, Eur	Naujas rinkliavos dydis, Eur
Asmens tapatybės kortelės išdavimą (keitimą):		
išdavimą ir keitimą bendra tvarka (1 mėn.)	8,6	10
išdavimą ir keitimą skubos tvarka per 5 darbo dienas nuo prašymo priėmimo	19,60	60
išdavimą ir keitimą skubos tvarka per 1 darbo dieną nuo prašymo priėmimo	31,60	100
Paso išdavimą (keitimą):		
išdavimą ir keitimą bendra tvarka (1 mėn.)	43	50
išdavimą ir keitimą skubos tvarka per 5 darbo dienas nuo prašymo priėmimo	57	100
išdavimą ir keitimą skubos tvarka (tą pačią darbo dieną)	190	200

Įkvėpti kultūros – į „Šiaulių Monmartro Respubliką“

Šiaulių meno ir muzikos mylėtojai rugpjūčio pirmąją savaitę tikrai turės kur apsilankyti. 21-ąją kartą mieste vyks tarptautinis dailės festivalis „Šiaulių Monmartro Respublika'23“. Tradiciniu tapęs renginys suburs net 30 dailininkų iš Lietuvos ir užsienio šalių, o šiauliečiai visą savaitę kviečiami lankyti parodas, stebėti plenerą ir pasinerti į muzikinę kelionę su kvietiniais svečiais. Tiesa, šiemet festivalis vyks net keliose centrinėse miesto erdvėse.



Enrika Valančiūtė

enrika.valanciute@etaplus.lt



„Juoda-balta ir kitos spalvos“

„Laiptų galerijos“ organizuojamo festivalio spaudos konferencija vyko neįprastoje organizatoriams, bet labai simboliškoje erdvėje – Zubovų rūmuose, buvusiam Menų fakultete, „juodojoje salėje“. Būtent šis pastatas rugpjūčio 1–6 dienomis sulauks trijų dešimčių plenero „Juoda-balta ir kitos spalvos“ dalyvių. Ten gims darbai, kurie, sugulę į bendrą katalogą, bus pristatyti spalio pabaigoje.

L. e. p. „Laiptų galerijos“ direktorė Kristina Alseikė džiaugėsi, kad plenero dalyvių ratas vis gausėja, o kai kurie net patys organizatoriams primena mieliai daly-

vis tokiu priėjimo prie savo renginių (bent jau Šiaulių mieste), tokio cinkelio neturi“, – džiaugėsi direktorė.

Videominiatiūras kūrė Darius Ančerevičius. Jose taip pat atsispindi šiųmetis festivalio motyvas – juoda, balta bei kitos spalvos. Pasak jų autoriaus, 21-ajam festivaliui buvo sukurtos keturios miniatiūros, temą padiktavo „Laiptų galerijos“ realijos ir, žinoma, festivalio tema.

Naujos ir jau tradicinės erdvės

Festivalio atidarymas, laikantis tradicijų, bus teatralizuotas ir išpūdingas. Žiūrovų laukia Rimo Bičiūno tapybos parodos „Kaitra“ atidarymas, dailininkų

viskas tamsiai tapoma, Lietuva visą laiką liūdna, pikta ir net skulptūros pas mus visos gedinčios... Tai R. Bičiūnas iš to konteksto išsiskiria savo spalvomis. Iškart kuria nuotaiką. Jis mūsų gyvasis klasikas“, – festivalio centrinės parodos autorių pristatė R. Jakutis. Be to, šis darbų autorius turi sąsajų su prancūzų menu. „Jo mokytojas A. Gudaitis buvo tikras arsininkas, kuris patyrimo sėmėsi Paryžiuje, tai R. Bičiūnas labai gražiai susišaukia su „Monmartro“, nes jis – prancūzų mokyklos atstovas“, – teigė R. Jakutis.

Rugpjūčio 2 d. visi norintieji bus laukiami Zubovų rūmuose ir galės dalyvauti *Master Class* „Rimas Bičiūnas ir jo kūryba“. Paskaitą ves menotyrininkė Dalia Karatajienė, dalyvaus ir pats parodos autorius. Tą pačią dieną prasidės pagrindinė festivalio ašimi laikomas pleneras. „Tema – „Juoda-balta ir kitos spalvos“. Lietuvių natūra yra viską matyti arba labai gerai, arba labai blogai. Toks požiūris ir kartu R. Bičiūno paroda labai susilieja į šitą šaukinį. Tai per 4 plenero dienas dailininkai sukurs po du tapybos darbus, kurie atsidurs kataloge ir parodoje“, – pasakojo „Laiptų galerijos“ direktorė. O vakare Šv. Jurgio bažnyčioje įvyks Čiurlionio kvarteto ir Andriaus Apšegos koncertas.

Rugpjūčio 3 d. Šiauliuose vyks tik dailininkų pleneras, o kitą dieną 20 val. šiauliečiai ir miesto svečiai kviečiami į klasikinės muzikos koncertą. „Šį kartą tai naujas „Laiptų galerijai“ ir Šiauliams kolektyvas – „Grand Trio Vilnius“. Bus unikalus koncertas, nes kolektyvas rugpjūtį Lietuvoje organizuoja tik tris koncertus, iš kurių vienas pas mus“, – pristatė direktorė.

Festivalio uždarymas vyks rugpjūčio 5 d. Įdomu tai, kad tądien vyks kultūrinė popietė su dailininkais ir jų darbų „išgytūvės“, tad visi meno mylėtojai, kolekcininkai ar šiaip besidomintieji menu galės pabendrauti su dailininkais, apžiūrėti ir įsigyti norimų darbų. Planuojama, kad tai vyks Zubovų parke ar jo prieigose, o jei oras nebus palankus – Zubovų rūmuose.

Vakare visi laukiami uždarymo koncerte, į kurį mieliai ir jau tradiciškai atvyks Lietuvos kamerinis orkestras su jaunu ir perspektyviu dirigentu Karoliu Variakoju. „Šiaulių Monmartro Respublikos“ organizatoriai džiugiai pasakojo, kad intensyviame vasaros koncertų grafike šiam fes-



Audronio Rutkausko nuotr.

► **Simboliška.** Festivalio spaudos konferencija vyko neįprastoje organizatoriams, bet labai simboliškoje erdvėje – Zubovų rūmuose, „juodojoje salėje“. Būtent šis pastatas rugpjūčio 1–6 d. sulauks trijų dešimčių plenero „Juoda-balta ir kitos spalvos“ dalyvių.

tivaliui orkestras visuomet randa vietas.

„Užsiaugino“ žiūrovus iš regiono

Kaip ir kasmet, „Šiaulių Monmartro Respublika“ neapsiriboja vien Saulės miesto žiūrovais. Festivalio renginiai numatyti ir Kelmėje bei Joniškėje. K. Alseikė atkreipė dėmesį, kad nedrąsiai į renginius savo miestuose vykę žiūrovai dabar jau laukia festivalio ir net atvyksta į kitus „Laiptų galerijos“ organizuojamus renginius Šiauliuose.

„Labai smagu, kad turime tęstinį bendradarbia-

vimą su regionu, nes iš tikrųjų ir dailininkai, atvykę į festivalį, pamato ir labiau susipažįsta su regionu, išsiveža išpūdžių į kitus Lietuvos miestus, kitas šalis. Pagrindinis pliusas, ko gero, kad tie žmonės ne tik pripranta prie festivalio, grįžta vėl kasmet į jo renginius savo mieste, bet ir ima norėti tos kultūros. Pastebime, kad jie iš regiono pradeda važiuoti į Šiauliuose vykstančius renginius. Ne tik festivalio, bet ir kitus, organizuojamus per visus metus“, – žiūrovų susidomėjimu džiaugėsi K. Alseikė.

Direktorė juokėsi, kad nedideliu iššūkiu taps menininkų suvaldymas. Ji prisiminė, kaip plenero dalyviai anksčiau vangiai eidavo į kitus festivalio renginius, tačiau tikisi, kad šiemet pavyks juos sudominti muzikine programa ir taip paįvairinti jų kultūrinę plotmę: „Stengiamės, kad jie visi dalyvautų. Ir išties matosi besikeičiantis požiūris – jie dalyvauja, išeina „pasikrovę kultūros“, dėkoja.“

Išsamią festivalio programą rasite www.laiptai.com.



Audronio Rutkausko nuotr.

► **Neapsiriboja.** Kaip ir kasmet, „Šiaulių Monmartro Respublika“ neapsiriboja vien Saulės miesto žiūrovais. Festivalio renginiai numatyti ir Kelmėje bei Joniškėje.

vausiantys ir laukiantys šio dailininkų susibūrimo. Šiemet menininkų laukiama iš Latvijos, Ukrainos, Nyderlandų, tikimasi sulaukti ir Armėnijos bei Lenkijos atstovų. Plenere dalyvauti, kaip ir visuomet, kviečiami menotyrininkai. Pasak organizatorių, būtent dailininkų ir menotyrininkų susitikimas plenere priverčia pasitempti kūrėjus, o meno tyrinėtojai neretai ir patys čiumpa teptukus į rankas.

Apie festivalį jau penktus metus iš eilės pirmiausia praneša videominiatiūros, kuriose tradiciškai nusifilmavo Valstybinio Šiaulių dramos teatro aktorė Monika Šaltytė ir Juozas Bindokas. „Tai unikalus kūrinys. Nė vienas festiva-

cecho pristatymas ir vokalio ansamblio „Jazz Island“ koncertas. „Šių metų išskirtinumas – kad neturime savo „Laiptų galerijos“, savo salės ir sodo. Atidarymas ir pagrindiniai koncertai vyks „Polifonijos“ salėje. Labai džiaugiamės, kad šiemet apgyvendinome centrinę miesto vietą ir būtent Aušros alėją. Tiek „Polifonijos“ salė, tiek Zubovų rūmai sudarys kultūros centrą, kultūros ratą Šiauliuose“, – sakė galerijos direktorė.

Ryškus festivaliui suteiks būtent R. Bičiūno nutapyti darbai. Parodą apžiūrėti bus galima abiejuose festivalio pastatuose. Pasak parodų kuratoriaus Ričardo Jakučio, šis dailininkas yra mūsų spalvų guru. „Šiaip pas mus

KLASIKINĖS MUZIKOS KONCERTAS

MONMARTRO RESPUBLIKA 23

2023 08.04 | 20 VAL. POLIFONIJOS SALĖJE (AUŠROS AL. 15)

TARPTAUTINIS DAILĖS FESTIVALIS RUGPJŪČIO 1-6 DIENOMIS

DAVIDAS GERINGAS (VIOLONČELĖ)

PETRAS GENIUŠAS (FORTEPIJONAS)

DALIA KUZNECOVAITĖ (SMUKAS)

ORGANIZUOJA LAIPTAI GALERIJA ŠIAULIAI

Renginys fotografuojamas | Bilieto kaina 10 € | Rezervuoti tel. (8 41) 200 642

A. Bilotaitė: ministerija neplanuoja tiesioginio valdymo Šiauliuose, tai yra mero interpretacija

Vidaus reikalų ministerija (VRM) neplanuoja Šiauliuose įvesti tiesioginio valdymo, sako vidaus reikalų ministrė.

„VRM tikrai neplanuoja inicijuoti tokių veiksmų. Čia yra mero interpretacija“, – trečiadienį žurnalistams sakė Agnė Bilotaitė.

Taip ji kalbėjo po to, kai Šiaulių meras Artūras Visockas feisbuko paskyroje pareiškė, kad „Vyriausybės atstovas grasina Šiaulių miestui tiesioginiu valdymu“.

Tuo metu pats Vyriausybės atstovas Šiaulių ir Telšių apskrityje Rimvydas Pilibaitis sako, kad nors Savivaldybė nėra gąsdinama, tokia galimybė išlieka, nes

Šiaulių savivaldybės taryba oficialiai neregistravo valdančiosios daugumos.

Anot jo, panašius raštus gavo ir daugiau savivaldybių, tačiau jų neįvardija.

Raštuose užsiminama, kad, nesilaikant Vietos savivaldos įstatymo, nesant oficialiai įregistruotos mažumos ir daugumos bei laikantis įstatymo raidės proporcingumo principu sudarytų tam tikrų komitetų, savivaldybėje gali būti įvestas tiesioginis valdymas.

BNS informacija

Verta žinoti

Šiaulių medicinos klinika „Pirmoji viltis“ teikia įvairias sveikatos priežiūros paslaugas

Šiaulių medicinos klinika „Pirmoji viltis“ teikia mokslų ir pažangiausiomis technologijomis pagrįstas, saugias, kokybiškas, atitinkančias pacientų poreikius ir interesus sveikatos priežiūros paslaugas.

Neseniai klinikoje konsultuoti pradėjo vilnietis prof. hab. med. dr. Vilniaus universiteto Santaros klinikų Neurochirurgijos centro vadovas, Baltijos neurochirurgų asociacijos ir Europos neurochirurgų draugijų asociacijos (EANS) ir komiteto narys Saulius Ročka. Škotijoje, JAV, Švedijoje, Prancūzijoje, Nyderlanduose stažavęs profesorius S. Ročka

konsultuoja dėl galvos ir nugaros smegenų kraujagyslių ligų, epilepsijos, hidrocefalijos, galvos smegenų traumų gydymo bei onkologinių susirgimų.

Taip pat konsultuoti pradėjo LSMU doktorantas ir RŠL ŠKC Intervencinės angiologijos skyriaus vadovas, kardiologas Vytenis Tamakauskas. Gydytojas konsultuoja arterinės hipertenzijos, išeminės širdies ligos,

dislipidemijos, ritmo bei laidumo sutrikimų, širdies nepakankamumo klausimais. V. Tamakauskas elektrokardiostimulatorių implantavimo pradininkas Šiauliuose. **Klinikoje dirba šeimos gydytojai: Justina**

na Kompauskienė, Audrius Čekauskas, Gitana Tamošaitienė, prie šeimos gydytojų komandos prisijungė medicinos gydytoja – LSMU rezidentė Karolina Kriškščiūnaitė.



Klinika UAB „Pirmoji viltis“, P. Lukšio g. 8, 76206, Šiauliai
Tel. (8 41) 503 838, mob. 8 689 01 029
El. paštas: pirmojiviltis@splus.lt

Judėkime dabar – kūnas padėkos ateityje



Mes visi esame sukurti judėti, todėl net ir minimalus fizinis aktyvumas kasdien duoda milžinišką naudą mūsų sveikatai.

Fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytoja Rūta Burzdžienė akcentuoja, kad kai nėra pakankamo fizinio aktyvumo, mūsų kūnai mums tai signalizuoja – mažėja energijos, prastėja nuotaika, didėja nerimas, sutrinka miegas, sunkiau susitvarkome su stresu, silpsta imuninė sistema ir atsiranda kitų nemalonių simptomų.

Kada žmogus laikomas fiziškai aktyviu?

Anot fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytojos R. Burzdžienės, fizinis aktyvumas – tai bet kokie kūno judesiai, kuriuos sukelia raumenų susitraukimai.

„Kad raumenys galėtų susitraukti ir atlikti tam tikrą darbą, reikalinga energija ir deguonis. Fizinis aktyvumas yra tada, kada, atliekant griežtesnius

raumenų sukeltus judesius, energijos suvartojama daugiau nei ramybės būsenoje. Tai yra bet kokia žmogaus kūno judėjimo išraiška, sukelianti didesnę medžiagų apykaitą: įvairios sporto rūšys, namų ūkio darbai ar laisvalaikio veikla, kuriai reikia fizinių pastangų“, – aiškino ji.

Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijoje siūloma per dieną skirti ne mažiau kaip 30 minučių bent jau vidutinio intensyvumo fizinei veiklai.

„Vidutinio intensyvumo veiklos metu pakyla pulsas, padažnėja kvėpavimas, sušyla. Tad jei einate į darbą bent 15 minučių spėresniu žingsniu, galite šnekti, bet jau būtų sunkoka dainuoti, atliekate sveikatą stiprinančią fizinę veiklą“, – kalbėjo specialistė.

Pasak jos, fizinis aktyvumas turi būti reguliarus, naudingas sveikatai ir lavinantis funkcinius gebėjimus be pastebimos žalos ar pavojaus sveikatai.



► Judėjimas – ir džiaugsminga nuotaika, ir sveikata.

„Dėl to bandymas po pasyvios savaitės per pusdienį sukasti visą sodą tikrai nebus sveikatą stiprinanti veikla, – pažymėjo ji, pridurdama, kad mankštinantis labai svarbu kokybiškas poilsis tarp fizinio krūvio intervalų: – Poilsis būtinas, kad raumenyse atsinaujintų energetinės medžiagos ir pasišalintų jų skilimo produktai.“

Kai netreniruoji kūno – jį prarandi

Fizinis aktyvumas didina atsparumą stresui, mažina baimes, nerimą, gerina nuotaiką, bendrą savijautą, suteikia daugiau pasitikėjimo savimi, leidžia lengviau bendrauti, socializuotis, pagreitina energijos gamybos procesus, mažina nuovargį, stiprina imuninę sistemą, didina raumenų jėgą, ištvėrmę. Taip pat išlaikomas kaulų tvirtumas, mažėja sirgimo osteoporozės rizika, gerinama pusiausvyra, koordinacija, mažėja traumų, kaulų lūžių rizika, mažėja nutukimo, II tipo cukrinio

diabeto, kardiologinių ligų ir vėžio rizika.

Specialistė R. Burzdžienė pabrėžė, kad tempimo, jėgos ir aerobiniai pratimai 30–50 procentų sumažina tikimybę susirgti daugeliu lėtinių ligų, stimuliuoja, mažina uždegiminius procesus organizme.

„Fizinis aktyvumas stimuliuoja galvos smegenų neuronų, kurie nyksta nuo per didelio streso, pertempimo, emocijų valdymo, atnaujinimą. Tai yra puiki ir pigi priemonė palaikyti psichinę ir fizinę sveikatą, gerą darbingumą, dėmesio koncentraciją ir atsparumą stresui“, – akcentavo fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytoja.

Pasak jos, kai netreniruoji kūno, prarandi labai daug – energiją, nuotaišką, anksčiau įgytas fizines ypatybes ir sveikatą.

„Mūsų raumenys – labai svarbi kūno „biocheminės laboratorijos“ dalis. Jie gamina kūno ląstelėms aktyvuoti ir gydyti reikalingas medžiagas. Nenaudojant griežtesnių raumenų,

jie atrofuojasi, mažėja galimybės gaminti tas naudingas medžiagas, – teigė ji ir tęsė: – Kai esame fiziškai pasyvūs, raumenų skaidulos apauga riebalais, o su jais prasideda uždegiminiai procesai, negrįžtamai ardantys raumenų struktūras. Nenaudojant raumenų, dauguma kūne vykstančių procesų lėtėja. Kūnas apsunks, prastėja virškinimas, kvėpavimas, didėja nutukimo, širdies ir kraujagyslių ligų, onkologinių ligų rizika. Išderinama tobula kaulų-raumenų sistemos biomechanika, didėja nugaros, sąnarių skausmų, įvairių traumų tikimybė.“

Pradėti gali kiekvienas

Norintiems eiti sveikesnio ir aktyvesnio gyvenimo būdo link fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytoja rekomendavo pradėti po truputį, bet sistemingai.

„Nereikia pirmą dieną, apsiavus sportinius batus, iškart bėgti. Tai nebus nei sveika, nei malonu. Iš pradžių užteks bent 15 minučių ar pusvalandį ramiai pavaikščioti, po to kasdien, vis po minutę kitą didinant trukmę ir tempą. Svarbiausia – pradėti nuo to, kas malonu ir skatintų tai tęsti“, – minėjo ji, papildydama, kad, remiantis atliktais tyrimais, pajutus teigiamą pirmųjų treniruočių poveikį, žmogaus motyvacija būti fiziškai aktyviam pakyla.

R. Burzdžienė pataria stengtis daugiau judėti pėsčiomis ar dviračiu, o važiuojant automobiliu ar visuomeniniu transportu – išlipti tolėliau nuo darbo. Lipti laiptais, ne kilti liftu. Kalbant telefonu – nesėdėti. Kas valandą darbe daryti pertraukas, per kurias lengvai prasimankštintumėte, prasivaikščioutumėte.

Taip pat raginama su šeima ar draugais rinktis aktyvesnius laisvalaikio leidimo būdus – eiti į žygį, atrasti naujus pažintinius takus, kavines keisti piknikais gamtoje, kur galima atsinešti kamuolį, skraidančią lėkštę ar sugalvoti kitų aktyvių pramogų, kurios galimos ir vandens telkiniuose.

„Neturint laiko sporto klubams, parsišūskite patinkančio sporto programėlę, skirtą pradedantiesiems, ir pradėkite nors po kelias minutes sportuoti, naudodamiesi ja. Siūlau išbandyti skirtingo tipo fizines veiklas, kol atrasite tikrai patinkančią. Gal jūs tas, kuris išimylės orientavimosi sportą, rakečių, kamuolių, dviračių, plaukimo, kovos menų, bėgimo ar dar kokių kitą sportą. Bandykite ir tikrai atrasite savo judesio džiaugsmą, nesvarbu, kokio amžiaus esate“, – skatino specialistė.

Užs. Nr. 102098



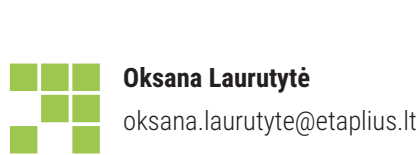
► R. Burzdžienė: „Visi galime ir turime atrasti fizinę veiklą, kuri teikia malonumą ir visas kitas sveikatą stiprinančias fizinio aktyvumo naudas.“

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



Kai tapsiu pasaulyje žymia menininke...

Šiaulių abiturientai šiemet pranoko visų lūkesčius – egzaminus laikė taip gerai, kad pelnė net 68 šimtukus (pernai buvo 46). Prieš šešerius metus janonietė Danutė Vaitekūnaitė, kaip ir dar keli miesto abiturientai, pelnė po tris šimtukus. Ar šimtukai atneša sėkmę? Kaip susiklostė protmūšių dalyvės, muzikantės, laisvai kalbančios angliškai ir prancūziškai, gabios matematikai, chemijai, dailei, lietuvių kalbai merginos likimas?



Oksana Laurutyte

oksana.laurutyte@etaplus.lt

Priimami tik aštuoni studentai iš viso pasaulio

„Taip, tikrai esu jėzuitų išugdytas vaikas. Mokiausi tuometėje Benedikto Andruskos pradinėje katalikiškoje mokykloje. Svarbiausias dalykas, kurį gavau, – smalsumas. Tai ir yra mano gyvenimo variklis“, – apsilankiusi „Etaplius“ redakcijoje, kukliai šypsosi Danutė.

Mergina neseniai grįžo į Šiaulius aplankyti mamos Virginijos, tėčio Vilmanto, draugų. Ji turi dar brolių ir seserį, bet brolis gyvena ir dirba Vilniuje, o sesuo – Paryžiuje. Pati Danutė taip pat mokėsi Prancūzijoje, tik ne Paryžiuje, o Strasbūro menų mokykloje (*La Haute Ecole des Arts du Rhin* (HEAR)). Ten išsiskleidė merginos talentai, ji eksponavo darbus galerijose, o pusmečio praktiką atliko Prancūzijos ambasadoje Abu Dabyje (Jungtiniai Arabų Emyratai). Čia ji dirbo su kultūros atašė Nathalie Choplain ir padėjo organizuoti tarptautinius meninius projektus, plėtoti kultūrinę diplomatiją ir „švelniąsias galias“.

Visai neseniai mergina sulaukė pribloškiančios žinios – kad priimta mokytis menų ir medijų magistrantūroje *New York University* (NYU) Abu Dabyje. Tai vienas geriausių universitetų pasaulyje, apie kurį daugelis pasaulio menininkų tegali

pasvajoti. Į NYU Abu Dabyje iš visų stojančiųjų priimama mažiau nei 10 proc., į meno ir medijų magistrantūrą priimami tik aštuoni studentai iš viso pasaulio. Žymūs menininkai, baigę NYU: režisieriai Martinas Scorsese, Woody'is Allenas, menininkai Doris Salcedo, Mariam Ghani, Tomie Arai, Natalie Jeremijenko, Rossas Bleckneris, Sarah Almhairi.

70 proc. užmokesčio už mokslą lietuvaitei padengs universiteto jai skirta stipendija, tačiau 30 proc. – apie 33 tūkst. Eur – turi sumokėti ji pati per dvejus metus.

„Tėvai mane palaiko, ragina nenusiminti, sakė – padės, kiek galės. O aš pati įkūriau puslapį internete www.danute-vaitekunaite.com, kuriame anglų, prancūzų ir lietuvių kalbomis pristatau save, savo kūrybą ir prašau finansinio palaikymo. Mane galima paresti, nusiperkant riboto tiražo *print'ų* arba įvairių mano dizaino daiktų iš internetinės parduotuvės ar užsisakyti specialiai jums sukurtų paveikslų, piešinių. Galėčiau suteikti grafinio dizaino paslaugų arba studijų baigimo proga sukurti jums meno kūrinį, tapti jums tiltu į dar nepažįstamus regionus ir rinkas. Kai tapsiu pasaulyje žymia menininke, nepamiršiu jū-

sų geros širdies“, – žada Danutė.

Kultūra ir menas – galingas įrankis

Kai mergina 2017-aisiais tapo geriausia Juliaus Janonio gimnazijos abituriente, ją sveikinęs miesto meras A. Visockas, premjeras S. Skvernelis, visi mokytojai klausinėjo, kokį kelią gi pasirinks, mokysis Lietuvoje ar užsienyje. Visų nuostabai, mergina, vos gavusi diplomą, niekur nestojo mokytis. Išvyko į Prancūziją dirbti aukle, nes, kaip pati sako, norėjo išmokyti prancūziškai pokštauti. Kalbėti prancūziškai ji mokėjo puikiai, net respublikonėje prancūzų kalbos olimpiadoje yra laimėjusi 2-ąją vietą. Tačiau to buvo mažai, norėjo išmokyti gyvos, tikros prancūzų kalbos, suprasti atitinkamo regiono šnektą, laisvai kalbėtis, juokauti...

„Ten ir supratau, kad man labiausiai patinka menas. Laisvu laiku piešdavau, kurdavau, tapiau, tad nusprendžiau Prancūzijoje studijuoti menus. Metus lankiau paruošiamuosius kursus, susikūriau *portfolio*, išmokau, kaip pristatyti save, mus mokė, kaip atrasti savo stilių“, – sako ji.

Po metų ji įstojo į aukštąją Reino menų mokyklą Strasbūre. Bakaluro studijų metu tobulino kūrybą įvairiose srityse – tapybos, skulptūros (keramika, stiklas, medis), graviūros, šilkografijos, filmų kūrimo, fotografijos, rašymo, instaliacijų kūrimo. Su savo darbais ji dalyvavo dviejose kolektyvinėse parodose Strasbūro galerijose (*Syndicat Potentiel* (2021) ir *La Chaufferie* (2022)). Vėliau studijavo magistrantūroje, o šalia studijų šiaulietė dirbo Nacionalinėje Strasbūro bibliotekoje (BNU) ir, bendradarbiaudama su asociacija *Alsace-Lituanie*, parengė lietuviško bibliotekos fondo

knygų pristatymą, kuriame dalyvavo Lietuvos ambasadorius.

„Labai keistai jaučiausi, kai pasirinkau kitokį kelią nei kiti gabieji abiturientai. Bet aš jutau, kad einu teisingai, kad man reikia meno, ir stengiausi klausytis vidinio bals“, – sako mergina, kuri taip pat atliko praktišką kino industrijoje su prancūzų menininke Mali Arun ir nepriklausomo kino produkcijos kompanijoje Tunise „Atlas Vision“, sukūrė porą trumpametražių eksperimentinių filmų.

Danutė neslepia, kad tie metai, praleisti Prancūzijoje, buvo tikrai labai vertingi. Ji įvaldė šnekamąją kalbą, integravosi. Šiaulietė sako, kad Prancūzijoje menų studijose labai daug teorijos ir labai daug praktikos. Teorija – tai filosofija, sociologija, mat menininkas yra tas, kuris yra dalis visko, kas vyksta aplink. „Mes turime mokėti mąstyti, kritikuoti ir tai perteikti kūryboje“, – paaškina ji.

Mergina sako pagaliau pajutusi, kad jos kelias – tapyba, skulptūra ir audiovizualinis menas: „Kartais juntų, kad vienus jausmus geriausia perteikti per vaizdą, kartais – per filmą. Menas persipina su visais mokslais.“

Šiaulietė sako dabar negalinti pasakyti, ar su Prancūzija visam laikui atsisveikina. Ši šalis jai tapo brangi, tačiau kuo toliau, tuo labiau galvoja apie Lietuvą, kūrybą čia.

„Studijuojant Strasbūre, aplink buvo labai daug prancūzų, o Abu Dabyje studijuoja ir dėsto žmonės iš viso pasaulio. Ten tokia laisvė, kūrybos ir diskusijų sala. Aš noriu būti su jais. Be to ir praktika Prancūzijos ambasadoje Abu Dabyje man buvo visiškai kita patirtis. Patekau į kitą pusę, pas tuos, kurie organizuoja procesus – kultūros politiką, diplomatiją. Kultūra ir menas yra labai galingas



Danutės Vaitekūnaitės asmeninio archyvo nuotr.

► **Sėkmė.** Danutė Vaitekūnaitė neseniai sulaukė pribloškiančios žinios – kad priimta mokytis menų ir medijų magistrantūroje *New York University* (NYU) Abu Dabyje. Į NYU Abu Dabyje iš visų stojančiųjų priimama mažiau nei 10 proc., į meno ir medijų magistrantūrą priimami tik aštuoni studentai iš viso pasaulio.

įrankis, man tai sužinoti buvo labai svarbus dalykas. Išmokau rengti dokumentus, organizuoti priėmimus, tai buvo gera pauzė. O po jos sukūriau iliustruotą knygą vaikams“, – nustebina šiaulietė.

Danutė turi popierinę užrašų knygutę, kurioje vis kažką užrašo, piešia. „Turiu tokių įprotį visur ją nešiotis. Ko nors laukiu, eilėraščių užrašau, papiešiu ir kt.“ – patikslina.

„Būčiau jautusi, kad neišnaudoju savo potencialo“

Gal tėvai Danutę auklėjo kažkaip ypatingai, kad ji užaugo tokia universali? Mergina sako iš savo tėvų – inžinieriaus ir buhalterės – sulaukusi daug kantrybės, meilės, supratimo, laisvės, bet ne per daug, paprasto buvimo šalia ir palaikymo. „Mes, visi trys vaikai, studijavome užsienyje, tėvai visada mus palaikė. Brolių pirmą išleisti į Angliją mokytis buvo baisu, dėl finan-

sų neramu. Jam tikrai buvo nelengva, bet tėvai skatino rinktis, ką nori daryti. Bet tik tą, kad po studijų galėtum iš profesijos gyventi saugiai“, – paaškina mergina.

Pati Danutė sako dėl savo pasirinkimo veik ne-dvejojusi. „Turiu tokio vidinio pasitikėjimo, klausau, ką sako širdis, ir žinau, kad viskas išsispręs. Mano kelias nėra tradicinis, nėra lengvas, galėjau studijuoti ką nors konkretaus, bet žinau, kad tada nebūčiau laiminga. Prancūzijoje ir Abu Dabyje gavau neįkainojamos patirties, mano pasaulio suvokimas visiškai pasikeitė. Gal galėjau pasirinkti lengvesnį kelią, bet aš žinojau, kad tai ne man. Būčiau jautusi, kad neišnaudoju savo potencialo. Mano gyvenime visada vienas dalykas atveda prie kito. Atrodo nesaugu gyventi nežinomybėje, bet man labai įdomu“, – sako šiaulietė.

► Nukelta į 19 p.



Danutės Vaitekūnaitės asmeninio archyvo nuotr.



► **Kūryba.** Bakaluro studijų metu šiaulietė tobulino kūrybą tapybos, skulptūros (keramika, stiklas, medis), graviūros, šilkografijos, filmų kūrimo, fotografijos, rašymo, instaliacijų kūrimo srityse. Su savo darbais ji dalyvavo dviejose kolektyvinėse parodose Strasbūro galerijose.

LRT | TV

6.00 Lietuvos Respublikos himnas.
6.02 Labas rytas, Lietuva.
6.30 Žinios. Sportas. Orai.
6.40 Labas rytas, Lietuva.
8.55 „Leipčio kriminalinė policija“. (N-7).
9.40 „Alpių detektyvai“. (N-7).
10.30 „Viena byla dviem“. (N-7).
11.30 LRT Radijo ringas.
12.30 Moterų gatvės.
13.30 Kas ir kodėl?
14.00 Žinios. Orai.
14.20 Laba diena, Lietuva.
15.00 Žinios. Orai.
15.15 Laba diena, Lietuva.
16.00 Žinios. Orai.
16.30 „Hartlando užuovėja“. (N-7).
17.15 „Ponių rojus“. (N-7).
18.00 Kas ir kodėl?
18.30 Svarbi valanda.
19.10 Mano daina.
20.30 Panorama.
20.52 Sportas. Orai.
21.00 Auksinis protas. Vasaros lyga.
22.15 F. Trileris „Oro pasipriešinimas“. 2015 m. (N-14).
23.55 F. Trileris „Kaltė“. 2018 m. (N-14).
1.20 Pradėk nuo savęs.
2.00 LRT radijo žinios.
2.05 Beatos virtuvė.
3.00 LRT radijo žinios.
3.05 Kas ir kodėl?
3.35 Gamtininko užrašai.
4.05 Išpažinimai.
4.30 Šventadienio mintys.
5.00 LRT radijo žinios.
5.05 Kūrybingumo mokykla.
5.15 „Ponių rojus“. (N-7).

6.00 „Linksmųjų Neklauzadų Kinas. Žvėrelių būrys“.
6.30 „Tomas ir Džeris“.
7.00 „Gelbėtojai“.
8.00 „Volkeris, Teksaso reindžeris“. (N-7).
10.00 „Šviežias kraujas“. (N-7).
11.00 KK2. (N-7).
11.30 Bus visko. (N-7).
12.00 Vidurdienio žinios.
13.20 Pelenė Princėsė. (N-7).
14.30 „Meilei nereikia žodžių“. (N-7).
15.30 „Auksinis berniukas“. (N-7).
16.30 Labas vakaras, Lietuva.
18.30 Žinios.
19.20 Sportas.
19.27 Orai.
19.30 KK2 penktadienis. (N-7).
21.10 F. Komedija „Brangenybių medžiotojai“. 2014 m. (N-14).
23.35 F. Veiksmo filmas „Gatvės kovotoja. Čun Li legenda“. 2009 m. (N-14).
1.30 F. Trileris „Melaginga versija“. 2018 m. (N-14).
3.10 F. Trileris „Gundytoja“. 2009 m. (N-14).

6.00 „Triukšmingi namai“.
6.35 „Kung fu panda. Meistrų paslaptys“.
7.10 „Slibinų dresuotojai. Pašėlusios gaudynės“. (N-7).
7.45 „Slaugės“. (N-7).

8.55 „Pavogtas likimas“. (N-7).
10.00 „Likimo svarstyklės“. (N-7).
11.00 „Moterų daktaras“. (N-7).
12.00 „Moters kerštas“. (N-7).
14.00 „Pamotė“. (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. Animacinis filmas „Simarono žirgas“. 2002 m. (N-7).
21.05 F. Mokslinės fantastikos filmas „Ugnies žiedas. Sukilimas“. 2018 m. (N-14).
23.20 F. Komedija „Ta neįjauki akimirka“. 2014 m. (N-14).
1.15 F. Komedija „Draugo kailyje“. 2011 m. (N-14).
3.40 F. Trileris „Trys dienos nužudyti“. 2014 m. (N-14).

BTV

6.00 „Kalnietis“. (N-7).
7.00 Mano virtuvė geriausia.
8.25 „Šilta vieta“. (N-7).
9.25 „Teisingumo agentai“. (N-7).
10.35 „CSI. Majamis“. (N-7).
11.35 „Mentalistas“. (N-7).
12.30 „Kalnietis“. (N-7).
13.30 Mano virtuvė geriausia.

14.50 „Šilta vieta“. (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 „Tamsiausia valanda“. 2011 m. (N-14).
23.20 F. Veiksmo trileris „Vykdytojas“. 2007 m. (N-14).
1.25 Nusirenk. (S).
2.20 Kaupikai.

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 Neatrasta Rusija.
17.00 „Meilė lietuje“.
18.00 Reporteris.
18.20 Sportas.
18.28 Orai.
18.30 Ūkininkas Jurgis.

19.00 „Neįmintos 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 Pokalbiai prie jūros.
23.30 „Meilė lietuje“.
0.30 „Pėdsakas“.
1.30 „Aiškiaregė“. (N-7).
2.30 Neatrasta Rusija.
3.00 „Jos vardas Kozaim“.
3.50 „Paranormalūs atvejai 911“.
4.25 Ūkininkas Jurgis.
4.50 „Netikėtas teisingumas“.

LRT | PLUS

6.00 Lietuvos Respublikos himnas.
6.05 Moterų gatvės.
7.00 Kas ir kodėl?
7.30 Beatos virtuvė.
8.25 Menora.
8.55 Pusryčiai pas kaimyną.
9.25 Stambiu planu.
10.20 Pradėk nuo savęs.
10.45 Perspektyva. Fotografijos menas ir kasdienybė.
11.15 FIFA moterų pasaulio futbolo čempionatas. D grupė. Anglija – Danija. Tiesioginė transliacija iš Sidnėjaus.
13.30 Smalsumo genas.
14.00 Pasaulio plaukimo čempionatas. Pusfinaliai ir

finalai. Tiesioginė transliacija iš Fukuokos.
16.00 „Viena byla dviem“. (N-7).
17.05 „Kokybiška priežiūra. Katastrofų prevencija“.
17.55 Vizionieriai. Mada.
18.00 „Tarnauti ir ginti“. (N-7).
19.00 Gamtininko užrašai.
19.30 Bendrom jėgom.
20.30 Panorama.
20.52 Sportas. Orai.
21.00 „Ela Šion“. (N-7).
22.30 F. Vaidybinis filmas „Sinefilija“. 2021 m. (N-14).
0.20 F. Drama „Trys dienos Kibrone“. 2018 m. (N-14).
2.15 Svarbi valanda.
2.50 Panorama.
3.12 Sportas. Orai.
3.20 Kalbantys tekstai.
3.45 Pradėk nuo savęs.
4.10 Pusryčiai pas kaimyną.
4.40 Mano daina.

6.00 Žinios.
7.00 Info diena.
10.00 Labas vakaras, Lietuva.
12.00 Laukinė Šiaurė.
13.10 Vidurdienio žinios.
14.30 Bučiuoju. Rūta. (N-7).
15.30 KK2. (N-7).
16.00 Paskutiniai I-ojo pasaulinio karo balsai.
17.00 Info diena.
18.30 Neįmintos istorijos mįslės.
19.30 Info diena.
21.00 Paskutiniai I-ojo

pasaulinio karo balsai.
22.00 Labas vakaras, Lietuva.
0.00 Dabar pasaulyje.
0.30 Info diena.

DELFI TV

6.00 Ukraina 24.
7.00 Delfi diena.
8.30 Bandom Palangą.
9.00 Sporto baras.
10.00 Camino Lituano. Žygis įkvėptas Lietuvos.
10.30 Atrask Latviją Su Gabriele ir Sauliumi.
11.00 Delfi rytas.
11.55 Kenoloto.
12.00 Feigino pokalbiai.
13.00 Egzotiniai keliai.
13.30 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi.
14.30 Ūkininko Petro dienoraštis.
15.00 Delfi diena.
16.30 Delfi RU.
17.00 Orijaus atostogos Lietuvoje.
17.55 Kenoloto.
18.00 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi.
19.00 Zip vasaros šou.
19.30 Bandom Palangą.
20.00 Pas Editą.
20.30 Laukinės kelionės.
21.00 Jūs rimtai?
21.30 Savaitės kriminalai su Jauniumi Matoniu.
22.00 Aurimo būstas.
22.30 Jėga ir Kenoloto.
22.55 Bandom Palangą.
23.05 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi.
4.00 Ukraina 24.

6.00 „Moteris“. (N-7).
7.00 Šeimyninės melodramos.
8.00 „Uždraustas vaisius“. (N-7).
9.00 „Sužeista širdis“. (N-7).
10.00 „Stebuklas“. (N-7).
11.00 „Be namų negerai“. (N-7).
12.00 „Daktaras Hausas“. (N-7).
13.00 „Jstatymas ir tvarka. Specialiųjų tyrimų skyrius“. (N-7).
14.00 „Sunkių nusikaltimų skyrius“. (N-7).
15.00 „Anupama“.
15.30 „Būk su manim“. (N-7).
16.00 Keičiu žmoną. (N-7).
17.00 Šeimyninės melodramos.
18.00 „Sunkių nusikaltimų skyrius“. (N-7).
19.00 „Daktaras Hausas“. (N-7).
20.00 „Jstatymas ir tvarka. Specialiųjų tyrimų skyrius“. (N-7).
21.00 F. Detektyvas „Brokenvudo paslaptys. Motocikliniųjų klubas“. 2023 m. (N-14).
23.05 „Purpurinės upės. Paskutinis teismas“. (N-14).
1.25 F. Detektyvas „Barselonos nusikaltimai. Pagrobtos mergaitės“. 2020 m. (N-14).
3.15 „Sužeista širdis“. (N-7).
4.05 „Uždraustas vaisius“. (N-7).

5.35 „Havajai 5.0“. (N-7).
7.30 „Kobra 11“. (N-7).
8.30 Sandėlių karai. (N-7).
9.00 Statybų gidas.
9.30 „Atsargiai - šeima!“. (N-7).
10.30 „Simpsonai“. (N-7).
11.30 „Vedęs ir turi vaikų“. (N-7).

12.30 „Tėvukas valdo“. (N-7).
13.00 „Tėtušiai“. (N-7).
14.00 „Kobra 11“. (N-7).
15.00 „CSI. Niujorkas“. (N-7).
16.00 „Havajai 5.0“. (N-7).
18.00 „Atsargiai - šeima!“. (N-7).
18.55 „Vedęs ir turi vaikų“. (N-7).
20.00 Farai. (N-7).
21.00 Žinios.
21.50 Sportas.
21.55 Orai.
22.00 F. Komedija „Mis Nepriklausoma“. 2020 m. (N-7).
0.10 F. Veiksmo filmas „Lūžio taškas“. 2019 m. (N-14).
2.05 F. Komedija „Neteisingai apkaltintas“. 1998 m. (N-7).

8.00 „Baudžiauninkė“. (N-7).
9.00 Tiek žinių.
9.15 F. Animacinis nuotykių filmas „Monstriukė Molė“. 2016 m.
10.40 „Vieta po saule“. (N-7).
11.40 F. Animacinė fantastinė komedija „Mažasis vampyras“. 2017 m.
13.15 Tiek žinių.
13.30 „Vaivorykštė danguje“. (N-7).
14.30 „Tarp alyvmedžių“. (N-7).
15.30 F. Animacinė fantastinė nuotykių komedija „Luisas ir ateiviai“. 2018 m.
17.10 Laikykitės ten svečias Milda Noreikaitė. (N-7).
17.45 „Balerina“. (N-7).
18.45 „Kepėjas ir gražuolė“. (N-7).
19.45 Tiek žinių.
20.00 „Ir bus žmonės“. (N-7).
21.00 F. „Kubietiškas šėlmas“. 2014 m. (N-7).
22.50 Tiek žinių.
23.05 „Misijos“. (N-14).
23.40 F. Trileris „Derybininkas“. 2018 m. (N-14).

6.00 Pasaulis pagal moteris.
7.00 „Mano mažasis ponis“.
7.30 „Reindžeris Robas“.
8.00 TV Pagalba. (N-7).
9.55 „Nuodėminga žemė“. (N-7).
12.00 „Graiškė“. (N-7).
13.00 „Čia mūsų gatvės“. (N-7).
15.00 „Česapiko krantai“. (N-7).
16.00 „Likimo karuselė“. (N-7).
16.30 „Lenties vingiai“. (N-7).
17.00 „Lakšmės likimas“.
18.00 „Palikimas“. (N-7).
20.00 Labanakt, vaikučiai. „Nanetės vaikystė“.
20.30 Labanakt, vaikučiai. „Reindžeris Robas“.
21.00 F. Komedija „Aš visada tave mylėjau“. 2021 m. (N-7).
23.00 „Palikimas“. (N-7).
1.00 TV Pagalba. (N-7).
2.35 Namas. (N-7).
3.35 F. Melodrama „Nepamiršamos vestuvės“.
2021 m. (N-7).

8.00 Programa.
8.00 Tiek žinių.
8.10 Infostudija.
8.30 Kas? Kur? Kada?
8.40 Petro Šiaučiūno valanda.
9.40 Mokslo lyderiai renkasi.
10.00 Infostudija.
10.20 Tiek žinių.
10.30 Gimnazistas LT.
10.45 Slemeriai LT - varžytuvės.
11.00 Šypt tele vypt.
11.20 Specialisto patarimai.
11.30 POST Kryžkelė: konfliktai ir sąveikos.
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. Žydiškė Šiauliai.
13.40 Lobiai Anykščių kalvagūbryje.
14.10 Kas? Kur? Kada?
14.20 Lietuvos mokslininkai.
14.50 Geroji naujiena.
15.20 Specialisto patarimai.
15.30 Tauro ragas.
15.55 Vyrų šešėlyje.
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 Džukijos kultūros ir tradicijų aidai.
22.00 Lietuvių menininkai Prancūzijoje.
22.25 Išgirsks mano istoriją.
22.50 Kas? Kur? Kada?
23.00 Infostudija.
23.20 Specialisto patarimai.

7.40 F. „Didelės akys“.
9.25 F. „Bridžitos Džouns dienoraštis: ties proto riba“.
11.10 F. „Dviejų šimtmečių žmogus“.
13.15 F. „Suvaidink mano žmoną“.
15.10 F. „Geras melas“.
16.55 F. „Hičas – meilės specialistas“.
18.50 F. „Mergina, verta milijono“.
21.00 F. „Pakaks“.
22.50 F. „Sugrįžimas į žydrają pakrantę“.
0.30 F. „Kai mes pasiklydom“.
2.05 F. „Tutsi“.

4.00 F. „Noras gyventi“.
5.55 F. „Legenda apie Zoro“.

6.00 F. „2 valandos“.
7.25 F. „Pragaras“.
9.25 F. „Šefas“.
10.50 F. „Diana“.
12.40 F. „Pragaras“.
14.35 F. „Meilė, vestuvės ir kitos nelaimės“.
16.10 F. „Tintino nuotykių: Vienaragio paslaptis“.
17.55 F. „Svajonių atostogos“.
19.25 F. „Ne šventieji“.
21.00 F. „Lokas“.
22.20 F. „Pragaras“.
0.20 F. „Da Vinčio kodas“.
2.45 F. „Lokas“.
4.05 F. „Tintino nuotykių: Vienaragio paslaptis“.
5.55 F. „Pėdsakai“.

6.00 Automobilijų meistrai.
9.00 Kaip tai pagaminta?
10.00 Seni geri daiktai.
10.30 Pamesto bagažo aukcionai.
11.00 Senienų medžiotojai.
13.00 Automobilijų meistrai.
14.00 Nuogi ir įbąginti.
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 tarnyba.
22.00 Mirtinai pavojinga žvejyba.
23.00 Aukso karštinė.
0.00 Nuogi ir įbąginti.
2.00 Senienų medžiotojai.

7.20 Nefrito karštinė.
7.50 Autbeko sunkvežimių

vairuotojai.
9.40 Australijos aukso ieškotojai.
11.30 Ekstremalus vilkikų vairuotojai.
18.05 Autbeko sunkvežimių vairuotojai.
19.10 Vilkikai purvo kalnuose.
20.10 Australijos aukso ieškotojai.
22.00 Akmenkasiai.
23.05 Vilkikai purvo kalnuose.
0.05 Autbeko sunkvežimių vairuotojai.
2.10 Australijos aukso ieškotojai: kasyklų gelbėjimas.
3.55 Akmenkasiai.
4.55 Vilkikai purvo kalnuose.

6.40 Nepaprastasis veterinaras Polas.
8.05 Automobilijų remontas.
9.30 Tunų žvejyba.
10.55 Lėktuvų avarijų tyrimai.
12.25 Sala be įstatymų.
13.05 Įkalinti užsienyje.
14.35 Automobilijų remontas.
15.20 Tunų žvejyba.
16.00 Lėktuvų avarijų tyrimai.
17.30 Automobilijų remontas.
19.40 Įkalinti užsienyje.
20.25 Lėktuvų avarijų tyrimai.
21.20 Pirmieji Aliaskos gyventojai.
22.40 Gyvenimas žemiau nulio.
23.25 Nepaprastasis veterinaras Polas.
0.05 Pirmieji Aliaskos gyventojai.
1.30 Nakties programa.

7.00 Lietuvos Boulderingo čempionatas 2023. Finalas.
9.20 2022 m. Lietuvos Imtynių čempionatas. Finalai.

11.00 2023 LRF Taurės Final 4. Vyrų taurės finalas.
12.40 Šiaurės Europos krepšinio lyga. BC Wolves - BC Budivelnky.
14.30 Prancūzijos futbolo taurė. Pusfinalis. FC Nantes - Olympique Lyonnais.
16.20 Pasaulio U20 ledo ritulio čempionatas. Lietuva - Rumunija.
18.10 Portugalijos „Liga Portugal“ futbolo lyga. Portimonense - Benfica.
20.00 Italijos LBA krepšinio lyga. Pusfinalis. Banco Di Sardegna Sassari - Emporio Armani Milano.
21.40 Europos Merginų U19 Rankinio čempionatas. Finalas.
23.40 „One championship“. Friday Fights 5.
2.40 Lietuvos Boulderingo čempionatas 2023. Finalas.
5.00 Portugalijos „Liga Portugal“ futbolo lyga. Benfica - Braga.

8.00 Ledo ritulys. U20 pasaulio čempionatas. Slovakija - Latvija.
10.10 Automobilijų sportas. Ralis. WRC.
11.40 Ledo ritulys. U20 pasaulio čempionatas. Finalas.
14.20 Futbolas. Serie A. „Milan“ - „Torino“.
16.20 Futbolas. Serie A. „Juventus“ - „Torino“.
18.20 Krepšinis. NBA.
21.05 Tiesiogiai. Automobilijų sportas. ERC 2022. Romos ralis.
22.00 Ledo ritulys. Šveicarijos lyga.
0.00 Krepšinis. Eurolyga.
2.00 Krepšinis. Eurolyga.
4.00 Tenisas. Turnyras ATP 1000 Mutua Madrid Open 2023. Finalas.

LRT | TV

6.00 Lietuvos Respublikos himnas.
6.02 „Kelionių atvirukai“. „Stebuklinga Nilso Holgersono Švedija“.
6.20 Gimę tą pačią dieną.
7.15 Mano daina.
8.30 Mano pasas meluoja.
9.00 Labas rytas, Lietuva.
9.30 Žinios. Orai.
9.35 Labas rytas, Lietuva.
12.00 „Neregėtas Iranas“.
12.55 „Egiptas iš paukščio skrydžio“.
13.50 „Meilės ir žmogždysčių receptai“.
15.30 Žinios. Orai.
15.45 Sveikinimų koncertas.
17.30 Beatos virtuvė.
18.30 Žinios. Sportas. Orai.
19.00 F. Komedijs „Alfredo nelaimės“. 1972 m. (N-7).
20.30 Panorama.
20.52 Sportas. Orai.
21.00 Sauliaus Prūsaičio ir Iglės koncertas. 2022 m.
22.20 „Ela Šion“. (N-7).
23.55 F. Trileris „Oro pasipriešinimas“. 2015 m. (N-14).
1.30 Istorijos detektyvai.
2.25 Vizionieriai. Mada.
2.35 „Neregėtas Iranas“.
3.30 „Egiptas iš paukščio skrydžio“.
4.25 „Meilės ir žmogždysčių receptai“.
6.00 „Žvėrelių būrys“.
6.30 „Išpuodingasis žmogus-voras“.

7.00 „Ponas Magu“.
7.10 „Dorotė ir Ozo šalies burtininkas“.
7.40 „Animaniakai“.
8.15 „Tomas ir Džeris“.
8.35 F. Animacinis filmas „Arkties komanda“. 2019 m.
10.30 F. Animacinis filmas „Tomas ir Džeris lobių saloje“. 2006 m.
11.55 F. Veiksmo filmas „Vėžiukai nindžės. Šešėlių jkaitai“. 2016 m. (N-7).
14.10 F. Nuotykių filmas „Dingęs princas“. 2020 m. (N-7).
16.15 F. Romantinė komedijs „Pašokime“. 2004 m. (N-7).
18.30 Žinios.
19.20 Sportas.
19.27 Orai.
19.30 F. Romantinė komedijs „Zoologijos sodo prižiūrėtojas“. 2011 m. (N-7).
21.35 F. Komedijs „Šerlokas Holmsas ir daktaras Vatsonas“. 2018 m. (N-14).
23.25 F. Komedijs „Ibroliai“. 2008 m. (N-14).
1.25 F. Komedijs „Brangenybių medžiotojai“. 2014 m. (N-14).
3.45 F. Veiksmo filmas „Gatvės kovotoja. Čun Li legenda“. 2009 m. (N-14).

3

6.00 „Slibinų dresuotojai. Pašėlusios gaudynės“.
6.30 „Bakuganas. Šarvų sąjunga“.
7.30 „Bailus voveriukas“.
8.00 „Slibinų dresuotojai. Pašėlusios gaudynės“.
8.30 „Simpsonai“.

11.30 Kosmosas: erdvės ir laiko odisėja.
12.35 Nematomos karalystės.
13.55 Iššūkis. Prieš kovos.
15.00 Skilusios kaukolės iššūkis.
16.00 Sandėlių karai.
18.00 Lombardų žvaigždės.
19.00 Geriausi vilkikų vairuotojai.
20.00 Bearas Gryllsas. Laukinis iššūkis žvaigždėms.
21.00 Žinios.
21.50 Sportas.
21.55 Orai.
22.00 F. Veiksmo filmas „Nagarbingi šunsukai“.
2009 m. (N-14).
1.10 F. Veiksmo filmas „Poseidonas Reks“.
2013 m. (N-14).
2.55 Žaidimų žaidimas su Ellen. (N-7).

B

8.00 „Vieta po saule“.
9.00 LDK giminės. Paveldo ženklai Lietuvoje. Oginskiai.
9.30 „Balerina“.
10.30 „Kepėjas ir gražuolė“.
11.30 F. „Du ančiukai ir žašinas“.
13.15 F. Animacinis nuotykių filmas „Pūkuota agentė“.
15.00 „Vaivorykštė danguje“.
16.00 „Ir bus žmonės“.
17.00 Optibet Pirmos lygos futbolo rungtynės „TransINVEST“ – „Neptūnas“.
19.00 „Baudžiauninkė“.

6

6.10 Lombardų žvaigždės.
6.35 Nuogi ir įbauginti.
7.30 Kalnų vyrai.
8.30 Pragaro kelias.
9.30 Statybų gidas.
10.00 Aš – ralistas.
10.30 Gazas dugnas.
11.00 Antinų dinastija.

9.00 Skaniai ir paprastai.
9.30 Maisto kelias.
10.30 Penkių žvaigždžių būstas.
11.00 Sveiki atvykę.
11.30 Didžiosios katės namuose.
12.35 Laukiniai gyvūnai. Didysis dramblio nuotykis.
14.20 „Merlinas“.
16.15 F. Komedijs „Tobulas vyras“.
18.30 TV3 žinios.
19.20 TV3 sportas.
19.27 TV3 orai.
19.30 Tiesiogiai. Pasaulio vyrų krepšinio čempionato kontrolinės rungtynės. Lietuva – Ukraina.
21.30 F. Drama „Raudonasis žvirblis“.
0.25 F. Drama „Ir geri karštai žudo“.
2.20 F. Komedijs „Tanejauki akimirka“.
4.20 „Merlinas“.

BTV

6.25 Pričiupom!
7.00 Stebuklingi metų laikai miške.
8.00 Pričiupom!
9.00 Kaupikai.
10.00 Draugas visam gyvenimui.
10.30 Gyvenimas kalnuose.
11.40 Lenktynės aplink pasaulį.
13.00 Kaupikai.
14.00 Nacionaliniai darbo ypatumai.
15.05 Ekstrasensų mūšis.
17.35 Didžiausios pasaulio paslaptys.

20.00 „Tarp alyvmedžių“.
21.00 „Legendų biuras“.
22.05 F. Kriminalinis trileris „Nakties klajūnas“.
0.15 „Stebuklų šalis. Mergina iš pakrantės“.
1.15 „Blanka“.

6

6.20 Menų sala.
7.00 Gyvūnų manija.
7.30 „Mano mažasis ponis“.
8.30 „Barbė. Nuotykių svajonių name“.
9.00 „Mažosios kerėtojos“.
9.30 „Pižamų herojai“.
10.00 „Sunkvežimio miestelis“.
10.30 „Ežiukas Sonikas“.
11.00 „Nanetės vaikystė“.
11.30 „Reindžeris Robas“.
12.00 Tavo augintinis.
12.30 Tik tai, kas tikra.
13.00 Didžiosios Britanijos kepėjų kovos.
14.00 Kviečiu vakarienės.
15.00 „Pirmieji pasimatymai“.
16.00 „Itališka meilė“.
17.00 „Skubi pagalba“.
18.00 F. Melodrama „Vasara Algarvėje“.
20.00 Labanakt, vaikučiai. „Nanetės vaikystė“.
20.30 Labanakt, vaikučiai. „Reindžeris Robas“.
21.00 „Midsomerio žmogždystės“.
23.10 F. Komedijs „Aš visada tave mylėjau“.
1.00 F. Melodrama „Rosamunde Pilcher. Pavogta vasara“.
2.40 Mano namų taisyklės.

19.30 Kaukės. 2022 m.
22.10 F. Veiksmo trileris „24 valandos gyventi“.
0.00 Amerikietiškos imtynės.
2.00 F. Veiksmo trileris „Tamsiausia valanda“.
4.20 „Aiškiaregė“.
5.10 Skonio reikalas.
5.35 Vantos lapas.

LITUVOS RYTAS

6.00 „Paslaptys“.
6.59 Programa.
7.00 „Paslaptys“.
8.00 Vyrų šešėlyje.
8.30 Pokalbiai prie jūros.
9.00 „Aiškiaregė“.
10.00 Skonio reikalas.
10.30 Misija – vasara.
11.00 Stop juosta. Nyktantys ir išnykę.
11.30 Būsto anatomija.
12.00 „Netikėtas teisingumas“.
14.00 „Teisingumo agentai“.
16.00 Žinios.
16.28 Orai.
16.30 „Šarūnas Marčiulionis. Krepšinio ledlaužis Nr. 13“.
17.30 Vantos lapas.
18.00 Žinios.
18.28 Orai.
18.30 Bušido ringas.
19.00 „Aiškiaregė“.
20.00 Žinios.
20.28 Orai.
20.30 „Siaubingosios gamtos stichijos“.
22.30 Žinios.
22.58 Orai.
23.00 „Netikėtas teisingumas“.
1.00 „Teisingumo agentai“.
2.50 „Aiškiaregė“.

3.35 „Šarūnas Marčiulionis. Krepšinio ledlaužis Nr. 13“.
4.00 Būsto anatomija.
4.20 „Aiškiaregė“.
5.10 Skonio reikalas.
5.35 Vantos lapas.

LRT | PLUS

6.00 Lietuvos Respublikos himnas.
6.02 Mano geriausias draugas.
6.30 Bendrom jėgom.
7.25 Auksinis protas. Vasaros lyga.
8.30 Gyventi kaime gera.
9.00 Pradėk nuo savęs.
9.30 Kalbantys tekstai.
10.00 „Kelionių atvirukai“.
10.15 FIFA moterų pasaulio futbolo čempionatas. G grupė. Švedija – Italija. Tiesioginė transliacija iš Velingtono.
12.30 Širdyje lietuvis.
13.30 Perspektyva. Fotografijos menas ir kasdienybė.
14.00 Pasaulio plaukimo čempionatas. Pusfinaliai ir finalai. Tiesioginė transliacija iš Fukuokos.
16.00 Euromaxx.
16.30 Smalsumo genas.
17.00 „Nuostabios mintys“.
17.25 „Nuostabios mintys“.
17.50 Nepamirštas Vilnius.
18.00 F. Dokumentinis vaidybinis filmas „Žmonės, kurie sukūrė Lietuvą. Marcelė Kubiliūtė“.
18.45 Prisiminkime. Ištrauka

iš J. Marcinkevičiaus poetiškos dramos „Mindaugas“.
19.00 Legendos. Šiandien ir visados.
20.00 Čia – kinas.
20.30 Panorama.
20.52 Sportas. Orai.
21.00 F. Dokumentinis filmas „Mano mylimiausias priešas. Klausas Kinskis“.
22.35 F. Komedijs „Alfredo nelaimės“.
0.05 F. Trileris „Kaltė“.
1.30 Muzikinis interpas.
1.40 Perspektyva. Fotografijos menas ir kasdienybė.
2.10 Kalbantys tekstai.
2.35 Širdyje lietuvis.
3.30 Dėmesio! Ieškome meno.
4.00 Atspindžiai. Paveldo kolekcija.
4.30 Pasivaikščiojimai.
5.00 F. Dokumentinis filmas „Viltis abipus Atlanto. Čikagos lietuvių rajonas Market Parkas“.
5.30 Euromaxx.

I

6.00 Labas vakaras, Lietuva.
8.00 Info diena.
15.30 Gyvūnų pasaulis.
16.00 KK2 pentadienis.
17.30 KK2.
19.30 Nuo... Iki...
20.30 Bučiuoju. Rūta.
21.30 Tauro ragas.
22.00 Žinios.
23.00 Mūšio savaitės. Antrojo pasaulinio karo apžvalga.
0.00 Dabar pasaulyje.

išvados.
0.30 Miško atspalviai.
1.00 Gyvūnų pasaulis.
1.30 Šeškinės 20.
2.20 VIDO VIDEO.
4.00 Autopilotas.
4.30 Tauro ragas.
5.00 Miško atspalviai.
5.30 Apie žūklę.

DELFI TV

6.00 Ukraina 24.
7.00 Egzotiniai keliai.
8.00 Orijaus kelionių archyvai.
8.30 Sporto baras.
9.30 Duok leteną.
10.00 Alfo didysis šou.
11.00 Receptų receptai.
11.30 Laukinės kelionės.
11.55 Kenoloto.
12.00 Šiandien kimba.
13.00 Pas Editą.
13.30 Kasdienybės herojai.
14.30 Aurimo būstas.
15.00 Orijaus kelionės.
16.00 Ūkininko Petro dienoraštis.
17.00 Egzotiniai keliai.
17.55 Kenoloto.
18.00 Orijaus kelionių archyvai.
19.00 Camino Lituano. Žygis įkvėptas Lietuvos.
19.30 Jūs rimtai?
19.55 Eurojackpot.
20.00 Bandom Palangą.
21.30 Kriminallinė Lietuvos zona su D. Dargiu.
22.30 Jėga ir Kenoloto.
22.35 Orijaus atostogos Lietuvoje.
23.35 Egzotiniai keliai.
0.35 Orijaus kelionių archyvai.
1.35 Ukraina 24.

1

6.05 Pasirinkę Lietuvą.
6.40 Sodininkų pasaulis.
8.00 „Kriminalinių tyrimų skyrius“.
10.20 „Kandisė Renuar“.
11.30 Ūkininkas ieško žmonos.
12.30 Dešimčia metų jaunesni per dešimt dienų.
13.35 Mylėk savo sodą.
14.40 Keičiu žmoną. Įžymybės.
15.45 „Nekaltieji“.
17.45 „Lemties paslaptys“.
18.45 „Mirtis kalnuose“.
19.45 „Kapitonas Kainas“.
21.00 F. Detektyvas „Vera Klampynė“.
22.55 F. Nuotykių drama „Riešutų kremas erelis“.
0.50 F. Detektyvas „Brokenvudo paslaptys. Motociklininkų klubas“.
2.50 „Purpurinės upės. Pasakutinis teismas“.
4.50 Gynybinis paveldas Lietuvoje.
5.15 100 metų propagandos.

1

20.00 „Tarp alyvmedžių“.
21.00 „Legendų biuras“.
22.05 F. Kriminalinis trileris „Nakties klajūnas“.
0.15 „Stebuklų šalis. Mergina iš pakrantės“.
1.15 „Blanka“.

B

8.00 „Vieta po saule“.
9.00 LDK giminės. Paveldo ženklai Lietuvoje. Oginskiai.
9.30 „Balerina“.
10.30 „Kepėjas ir gražuolė“.
11.30 F. „Du ančiukai ir žašinas“.
13.15 F. Animacinis nuotykių filmas „Pūkuota agentė“.
15.00 „Vaivorykštė danguje“.
16.00 „Ir bus žmonės“.
17.00 Optibet Pirmos lygos futbolo rungtynės „TransINVEST“ – „Neptūnas“.
19.00 „Baudžiauninkė“.

6

6.10 Lombardų žvaigždės.
6.35 Nuogi ir įbauginti.
7.30 Kalnų vyrai.
8.30 Pragaro kelias.
9.30 Statybų gidas.
10.00 Aš – ralistas.
10.30 Gazas dugnas.
11.00 Antinų dinastija.

SIAULIŲ TELEVIZIJA

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.
11.00 Petro Šiaučiūno valanda.
12.00 Ventos vingiais.
12.30 Gyvenimo metodas.
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.
16.00 Grįžtantys.
16.30 UNESCO objektai Lietuvoje.
17.00 Kas? Kur? Kada?
17.10 Vyrų šešėlyje.
17.40 Lietuvos aviacija.
18.10 Specialusis reportažas.
18.20 Laisvės keliu.
18.50 Specialisto patarimai.
19.00 Kvadratas apskritime.
19.30 Po dvidešimties metų. B. Brazdžionis.
20.00 Dingusio pasaulio pėdsakai. Žydiškėji Šiauliai.
20.30 Kas? Kur? Kada?
20.40 Susitikimai.
21.25 Nota Bene.
21.50 Specialisto patarimai.
22.00 Juozas Erlickas. Spektaklis.

VIASAT KINO

8.05 F. „Zoro kaukė“.
10.15 F. „Hičas – meilės

specialistas“.
12.10 F. „Mergina, vėta milijono“.
14.20 F. „Divergentė“.
16.35 F. „Kablys“.
18.55 F. „Apgaulės meistrai 2“.
21.00 F. „Rizikos riba“.
22.45 F. „Motinstės atostogos“.
0.30 F. „Sibrovimas“.
1.55 F. „Dviguba rizika“.
3.55 F. „Motinstės atostogos“.
5.50 F. „Bibliotekininkas 3. Judo taurės prakeiksmas“.

WORLD KINO TV1000

7.45 F. „Svajonių atostogos“.
9.15 F. „Ne šventieji“.
10.50 F. „Tintino nuotykių: Vienaragio paslaptys“.
12.35 F. „Svajonių atostogos“.
14.05 F. „Ne šventieji“.
15.40 F. „Valhalla“.
17.25 F. „Espenas ieško auksinės pilies“.
19.00 F. „Slėptuve“.
21.00 F. „Pabaigos ir pradžios“.
22.50 F. „Atkirtis“.
0.35 F. „Angelai ir Demonai“.
2.50 F. „Karaliaus kalba“.
4.45 F. „Valhalla“.

Discovery

7.00 Kaip tai pagaminta?
9.00 Automobilių meistrai.
10.00 Senienų medžiotojai.
12.00 Klasikiniai automobiliai.
14.00 Restauratoriai.
18.00 Primirto turto gelbėtojai.
20.00 Pabandykite restauruoti.
21.00 Europos didžiųjų sunkvežimių vairuotojai.

22.00 Mirtinai pavojinga krabų žvejyba.
2.00 Seni geri daiktai.

E

7.30 Nefrito karštinė.
8.00 Turko karštinė.
9.50 Australijos aukso ieškotojai: kasyklų gelbėjimas.
15.25 Nefrito karštinė.
22.00 Laimikis lediniame šaltyje.
22.55 Karpis monstras.
23.55 Nefrito karštinė.

NATIONAL GEOGRAPHIC

6.00 Ar tai tikra?
10.50 Nusausinti vandenynus.
12.40 Lėktuvų avarių tyrimai.
15.30 Prarastieji Egipto lobiai.
18.30 Automobilių remontas.
21.20 Pagauti kontrabandininkus.
0.00 Nusausinti vandenynus.
1.50 Nakties programa.

SPORT 1 HD

7.00 Lengvoji atletika. World Athletics Continental Tour Bronze. Ispanija. Anducharas.
9.50 Portugalijos „Liga Portugal“ futbolo lyga. Sporting – Maritimo.
11.50 Pasaulio U20 ledo ritulio čempionatas. Lietuva – Nyderlandai.
13.40 Šiaurės Europos krepšinio lyga. Šiauliai – BC Budivėlynk.
15.20 Turkijos krepšinio lyga. Pusfinalis. Fenerbahce – Anadolu Efes.
17.10 Portugalijos „Liga

Portugal“ futbolo lyga. Casa Pia – Sporting CP.
19.00 Rankinio čempionų lyga. Finalas.
21.30 Lengvoji atletika. World Athletics Continental Tour Silver. Ispanija. Madridas.
23.30 „One championship“.
Friday Fights.
1.50 Lengvoji atletika. World Athletics Continental Tour Bronze. Ispanija. Anducharas.
4.40 Pasaulio U20 ledo ritulio čempionatas. Lietuva – Nyderlandai.
6.30 Pasaulio Galiūnai. Florida 2021.

3 sport

6.50 Ledo ritulys. U20 pasaulio čempionatas. Austrija – Latvija.
9.00 Ledo ritulys. Šveicarijos lyga.
11.05 Tiesiogiai. Automobilių sportas. ERC 2022.
12.05 Tiesiogiai. Automobilių sportas. ERC 2022.
13.10 Tiesiogiai. Automobilių sportas. ERC 2022.
14.00 Futbolas. La Liga.
16.00 Tiesiogiai. Automobilių sportas. ERC 2022.
17.05 Tiesiogiai. Automobilių sportas. ERC 2022.
18.10 Tiesiogiai. Automobilių sportas. ERC 2022.
19.20 Tiesiogiai. Krepšinis. Kontrolinės rungtynės. Lietuva – Ukraina.
21.30 Ledo ritulys. Šveicarijos lyga.
23.20 Krepšinis. Eurolyga.
1.20 Krepšinis. Eurolyga.
5.00 Tiesiogiai. Kovų menai. UFC 2023. Dustin Poirier – Justinas Gaethje.

LRT | TV

6.00 Lietuvos Respublikos himnas.
6.02 Legendos. Šiandien ir visados.
7.00 Veranda.
7.30 Šventadienio mintys.
8.00 Išpažinimai.
8.30 Gyventi kaime gera.
9.00 Čia mano sodas.
9.30 Gamtininko užrašai.
10.00 Gustavo enciklopedija.
10.30 Lietuvos tūkstantmečio vaikai. Tėvų lyga.
11.30 Mano geriausias draugas.
12.00 „Lotynų Amerikos platiybėse“. „Pantanalis. Laukinė Brazilijos širdis“.
12.55 „Kelionių atvirukai“. „Stebuklinga Nilso Holgersono Švedija“.
13.10 „Lolita Lobosko“ (N-14).
15.00 Kryžių kalno atlidai. Šv. Mišių tiesioginė transliacija.
16.45 Duokim garo!
18.00 Vilnius 700. Muzikinė kelionė laiku. XVIII a.
18.30 Žinios. Sportas. Orai.
19.00 Savaitė su „Dviračio žiniomis“. Vasara.
19.30 Savaitė.
20.30 Panorama.
20.52 Sportas. Orai.
21.00 „Restoranas“. (N-14).
22.00 F. Biografinė drama „Šeimos kova“. 2019 m. (N-14).
23.50 F. Dokumentinis filmas „Mano mylimiausias priešas. Klausas Kinskis“. 1999 m.
1.25 Sauliaus Prūsaičio ir Iglės koncertas. 2022 m.
2.45 „Lotynų Amerikos pla-

tybėse“. „Pantanalis. Laukinė Brazilijos širdis“.
3.40 Vilnius 700. Muzikinė kelionė laiku. XVIII a.
4.10 „Lolita Lobosko“ (N-14).

6.00 „Žvėrelių būrys“.
6.30 „Įspūdingasis Žmogus-voras“.
7.00 „Ponas Magu“.
7.10 „Dorotė ir Ozo šalies burtininkas“.
7.40 „Animaniakai“.
8.10 „Tomas ir Džeris“.
8.20 F. Nuotykių filmas „Peliukas Stiuartas Little 2“. 2002 m.
9.55 F. Nuotykių komedija „Polis“. 1998 m.
11.45 F. „Pokštas arba saldainis“. 2018 m. (N-7).
13.35 F. Nuotykių filmas „Akistata su laukine gamta. Kelionė namo“. 2021 m.
15.30 F. Komedija „Stepfordo moterys“. 2004 m. (N-7).
17.20 Teletoto.
18.30 Žinios.
19.20 Sportas.
19.27 Orai.
19.30 F. Veiksmo drama „Karatė vaikiš“. 2010 m. (N-7).
22.20 F. Fantastinė drama „Pakeleiviai“. 2016 m. (N-7).
0.45 F. Siaubo drama „10-oji Kloverlydo gatvė“. 2016 m. (N-14).
2.45 F. Komedija „Šerlokas Holmsas ir daktaras Vatsonas“. 2018 m. (N-14).

6.00 „Slibinų dresuotojai. Pašėlusios gaudynės“ (N-7).

6.30 „Bakuganas. Šarvų sąjunga“ (N-7).
7.30 „Bailus voveriukas“.
8.00 „Slibinų dresuotojai. Pašėlusios gaudynės“ (N-7).
8.30 „Simpsonai“ (N-7).
9.00 F. Animacinis filmas „Sparkas. Kosminė istorija“. 2016 m. (N-7).
10.30 Su Robertu lengviau.
11.00 Kosmosas. Galimi pasauliai. (N-7).
12.00 F. Drama „Flukas“. 1995 m.
13.55 F. Komedija „Visados kaip pirmą kartą“. 2004 m. (N-7).
15.50 F. Komedija „Apgaulės meistrai 2“. 2016 m. (N-7).
18.30 TV3 žinios.
19.20 TV3 sportas.
19.27 TV3 orai.
19.30 Metam monetą. (N-7).
21.00 F. Trileris „Angelai ir demonai“. 2009 m. (N-14).
23.55 F. Mokslinės fantastikos filmas „Ugnies žiedas. Sukilimas“. 2018 m. (N-14).
2.15 „Vinetu. Naujasis pasaulis“ (N-7).

6.25 Pričiupom!
7.00 Stebuklingi metų laikai miške.
8.00 Miško atspalviai.
0.45 F. Tauras ragas. (N-7).
9.00 Lietuvos galiūnų čempionato II-asis etapas. Šilalė.
10.05 Gyvenimas kalnuose.
11.20 Lenktynės aplink pasaulį.
12.40 Kaupikai.
13.45 Nacionaliniai darbo ypatumai. (N-7).
14.50 Ekstrasensų mūšis. (N-7).

17.30 Didžiausios pasaulio paslaptys.
19.30 „FTB“ (N-7).
21.30 „Juodasis sąrašas“ (N-7).
22.30 F. Trileris „Sibirovi-mas“. 2016 m. (N-14).
0.20 F. Veiksmo trileris „24 valandos gyventi“. 2017 m. (N-14).
2.10 Nusirenk. (S).


6.00 „Paslaptys“.
6.59 Programa.
7.00 „Paslaptys“.
8.00 Partizanų keliais.
8.30 Kaimo akademija.
9.00 „Aiškiaregė“ (N-7).
10.00 Krepšinio pasulyje.
10.30 Ūkininkas Jurgis.
11.00 Sveikatos kodas.
11.40 Sveikatos kodas. Televitrina.
12.00 „Netikėtas teisingumas“.
14.00 „Teisingumo agentai“ (N-7).
16.00 Žinios.
16.28 Orai.
16.30 24/7.
17.30 Klausimėlis.
18.00 Žinios.
18.28 Orai.
18.30 Krepšinio pasulyje.
19.00 „Aiškiaregė“ (N-7).
20.00 Žinios.
20.28 Orai.
20.30 „Paranormalūs atvejai 911“.
21.30 24/7.
22.30 Žinios.
22.58 Orai.
23.00 „Netikėtas teisingumas“.
1.00 „Teisingumo agentai“ (N-7).
2.50 „Aiškiaregė“ (N-7).


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

6.00 Lietuvos Respublikos himnas.
6.05 „Edmundas ir Liusė“.
6.30 „Peliukai Muškietininkai“.
7.20 „Monstriukų mokyklė“.
7.55 „Edmundas ir Liusė“.
8.20 „Šervudo padauža Robinas Hudas 3“.
8.45 „Trolių Mumių slėnis“.
9.30 „Kelionių atvirukai“.
9.45 FIFA moterų pasaulio futbolo čempionatas. A grupė. Šveicarija – Naujoji Zelandija. Tiesioginė transliacija iš Danidino.
12.00 Šventadienio mintys.
12.30 F. Vaidybinis filmas „Straždanota vasara“. 1988 m.
13.40 „Meškutės Nidos nuotykių. Nida, lapė ir gaidys“.
14.00 Pasaulio plaukimo čempionatas. Pusfinaliai ir finalai. Tiesioginė transliacija iš Fukuokos.
16.00 „Ieškok manęs Paryžiuje“.
16.00 Kūrybingumo mokykla.
17.00 Stambiu planu.
18.00 Vilniaus knygų mugė 2023. Alfredo Bumblausko ir Mangirdo Bumblausko knygos „Lietuvos istorija. Paaugusių žmonių knyga. 4 dalis“ pristatymas.
18.50 Prisiminkime. Dainuoja Nelė Paltinienė ir Eugenijus Ivanauskas.
17.15 F. „Galvažudžių sala“.
19.15 F. „Motinystės atostogos“.
21.00 F. „Užmiršti“.
22.30 F. „Vesiu pirmą pasi-taikiusią“.
0.00 F. „Stounhersto bepro-tamais“.
1.50 F. „Sugrįžimas į Žydrają pakrantę“.
3.25 F. „Septynios seserys“.
5.35 F. „Operacija „Riešutai““.

6.30 F. „Espanas ieško auksinės pilies“.
8.05 F. „Versalio romanas“.
10.05 F. „Valhalla“.
11.45 F. „Espanas ieško auksinės pilies“.
13.25 F. „Slėptuvė“.
15.20 F. „Gernsio literatūros ir bulvių lupenų pyrago draugija“.
17.20 F. „Espanas ir kalno karalius“.
19.05 F. „Loganų sėkmė“.
21.00 F. „Robotų žemė“.
22.45 F. „Žaidimas su ugnimi“.
0.15 F. „Pragaras“.
2.10 F. „Robotų žemė“.
4.00 F. „Gernsio literatūros ir bulvių lupenų pyrago draugija“.

7.00 Kaip tai veikia?
9.00 Automobilių meistrai.
10.00 Kaip tai pagaminta?
12.00 Kelkimės gyventi į paplūdimį.
14.00 Pamesto bagažo aukcionai.
16.00 Primiršto turto gelbėtojai.
18.00 Pabandykite restau-


19.00 Klaipėdos pilies džiazo festivalis 2022.
20.30 Panorama.
20.52 Sportas. Orai.
21.00 Vasarojimas su opera.
21.30 Opera. Jean-Philippe Rameau „Galantiškosios indijos“. 2016 m.
0.30 F. Dokumentinis filmas „Žmonės, kurie sukūrė Lietuvą. Marcelė Kubiliūtė“. 2017 m.
1.15 F. Biografinė drama „Šeimos kova“. 2019 m. (N-14).
3.00 F. Vaidybinis filmas „Sinefilija“. 2021 m. (N-14).
4.55 Kristupo vasaros festivalis 2021. Laukimas su Aušrine Stundyte. Koncertas Šv. Kotrynos bažnyčioje.

6.00 Žinios.
7.00 KK2. (N-7).
9.00 Nuo... Iki...
10.00 Bus visko. (N-7).
11.00 Gyvūnų pasaulis. (N-7).
11.30 Mūšio savaitės. Antrojo pasaulinio karo apžvalga. (N-7).
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 Mūšio savaitės. Antrojo pasaulinio karo apžvalga. (N-7).
0.00 Lietuvos galiūnų

čempionato II-asis etapas. Šilalė.
1.00 KK2 penktadienis. (N-7).
2.15 Bučiuoju. Rūta. (N-7).
3.10 Šeškinės 20. (N-7).
4.00 Autopilotas.
4.30 Tauras ragas.
5.00 Miško atspalviai.
5.30 Apie žuklę.

6.00 Ukraina 24.
7.00 Egzotiniai keliai.
8.00 Orijaus kelionių archyvai.
9.00 Pas Editą.
9.30 Receptų receptai.
10.00 Šiandien kimba.
11.00 Nusipelnę Lietuvai.
11.55 Kenoloto.
12.00 Sekmadienio Šv. Mišių transliacija.
13.30 Pakvaišę dėl grožio.
14.00 Jūs rimitai?
14.30 Atrask Latviją su Gabriele ir Sauliumi.
15.00 Orijaus atostogos Lietuvoje.
16.00 Ūkininko Petro dienoraštis.
17.00 Egzotiniai keliai.
17.55 Kenoloto.
18.00 Kasdienybės herojai.
19.00 Aurimo būstas.
19.30 Savaitės kriminalai su Jauniumi Matoniu.
20.00 Bandom Palangą.
21.00 Laukinės kelionės.
21.30 Kriminalinė Lietuvos zona su D. Dargiu.
22.30 Jėga ir Kenoloto.
22.35 Orijaus kelionės.
23.35 Egzotiniai keliai.
0.35 Orijaus kelionių archyvai.
1.40 Ukraina 24.

1

6.20 Pasirinkę Lietuvą.
6.55 Mylėk savo sodą.
8.00 „Kriminalinių tyrimų skyrius“ (N-7).
10.20 „Kandisė Renuar“ (N-7).
11.30 Ūkininkas ieško žmonos.
12.30 Gaminame namie su Reičele Alen.
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 F. Detektyvas „Prancūziška žmogžudystė. Žmogžudystės Diunkerke“. 2017 m. (N-14).
23.10 F. Komedija „Diktatorius“. 2012 m. (N-14).
0.50 F. Nuotykių drama „Riešutų kremo erelis“. 2019 m. (N-14).
2.45 F. Detektyvas „Vera. Klampynė“. 2017 m. (N-14).
4.30 Gynybinis paveldas Lietuvoje.
5.00 100 metų propagandos.

6.10 Lombardų žvaigždės. (N-7).
6.35 Nuogi ir įbauginti. (N-7).
7.30 Kalnų vyrai. (N-7).
8.30 Pragaras kelias. (N-7).
9.30 Vienam gale kablys.
10.00 E – gasas dugnas.
10.30 Ant dviejų ratų.
11.00 Antinų dinastija. (N-7).
11.30 Kosmosas: erdvės ir laiko odisėja. (N-7).
12.30 Nematomos karalystės. (N-7).

13.45 Išlikimas. (N-7).
15.00 Skilusios kaukolės iššūkis. (N-7).
16.00 Sandėlių karai. (N-7).
17.30 Tiesiogiai. Optibet A lygos rungtynės Vilniaus „Žalgiris“ – „Panevėžys“.
20.00 Bearas Gryllsas. Laukinis iššūkis žvaigždėms. (N-7).
21.00 Žinios.
21.50 Sportas.
21.55 Orai.
22.00 F. Veiksmo trileris „Žmogus be praeities“. 2010 m. (N-14).
23.55 F. Drama „Kalnas tarp mūsų“. 2017 m. (N-14).

8.00 „Baudžiauninkė“ (N-7).
9.00 „Vaivorykštė danguje“ (N-7).
10.00 „Ir bus žmonės“ (N-7).
11.00 „Tarp alyvmedžių“ (N-7).
12.00 F. Animacinė nuotykių komedija „Dagas iš akmens amžiaus“. 2018 m.
13.40 F. Romantinė komedija „Prancūziška porėlė“. 2016 m. (N-7).
15.30 F. Biografinė istorinė drama „Markas Feltas“. 2017 m. (N-7).
17.25 Laikykitės ten svečias Milda Noreikaitė. (N-7).
18.00 „Balerina“. (N-7).
19.00 „Vieta po saule“ (N-7).
20.00 „Kepėjas ir gražuolė“ (N-7).
21.00 „Legendų biuras“ (N-14).
22.05 F. „I. T. Neribota prieiga“. 2016 m. (N-14).
23.55 „Misijos“ (N-14).
0.30 „Tarp alyvmedžių“ (N-7).

6.20 Tik tai, kas tikra.
7.00 „Ežiukas Sonikas“.
7.30 „Mano mažasis ponis“.
8.30 „Barbė. Nuotykių svajonių name“.
9.00 „Mažosios kerėtojos“.
9.30 „Pižamų herojai“.
10.00 „Sunkvežimių miestelis“.
10.30 „Ežiukas Sonikas“.
11.00 „Nanetės vaikystė“.
11.30 „Skubi pagalba“ (N-7).
12.00 Skaniausi Džeimio vegetariški patiekalai.
13.00 Didžiosios Britanijos kepejų kovos.
14.00 Kviečiu vakarienės.
15.00 „Pirmieji pasimatymai“ (N-7).
16.00 „Itališka meilė“ (N-7).
17.00 „Skubi pagalba“ (N-7).
18.00 F. „Vasara Mykone“. 2020 m. (N-7).
20.00 Labanakt, vaikučiai. „Nanetės vaikystė“.
20.30 Labanakt, vaikučiai. „Reindžeris Robas“.
21.00 F. Melodrama „Svajonių laivas. Keiptaunas“. 2020 m. (N-7).
23.10 F. Melodrama „Anglikas vynas“. 2011 m. (N-7).
1.05 F. Drama „Raganų vasara“. 2016 m. (N-7).
2.45 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 Po dvidešimties metų. B. Brazdžionis.
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 pėdsakai. Žydiški šiauliai.
18.00 180 laipsnių kampu.
18.25 Džūkijos kultūros ir tradicijų aidai.
18.50 Gimnazistas LT.
19.05 Slemierai LT - varžytuvės.
19.20 Specialisto patarimai.
19.30 Miesto lobynai.
20.00 Tarp muzos ir cenzūros.
20.30 Radviliškis šiandien ir rytoj.
21.00 Petro Šiaučiuo valanda.
22.00 Grįžtantys.
22.25 Kas? Kur? Kada?
22.35 Pokalbis su Beržu.

17.15 F. „Galvažudžių sala“.
19.15 F. „Motinystės atostogos“.
21.00 F. „Užmiršti“.
22.30 F. „Vesiu pirmą pasi-taikiusią“.
0.00 F. „Stounhersto bepro-tamais“.
1.50 F. „Sugrįžimas į Žydrają pakrantę“.
3.25 F. „Septynios seserys“.
5.35 F. „Operacija „Riešutai““.

6.30 F. „Espanas ieško auksinės pilies“.
8.05 F. „Versalio romanas“.
10.05 F. „Valhalla“.
11.45 F. „Espanas ieško auksinės pilies“.
13.25 F. „Slėptuvė“.
15.20 F. „Gernsio literatūros ir bulvių lupenų pyrago draugija“.
17.20 F. „Espanas ir kalno karalius“.
19.05 F. „Loganų sėkmė“.
21.00 F. „Robotų žemė“.
22.45 F. „Žaidimas su ugnimi“.
0.15 F. „Pragaras“.
2.10 F. „Robotų žemė“.
4.00 F. „Gernsio literatūros ir bulvių lupenų pyrago draugija“.

7.00 Kaip tai veikia?
9.00 Automobilių meistrai.
10.00 Kaip tai pagaminta?
12.00 Kelkimės gyventi į paplūdimį.
14.00 Pamesto bagažo aukcionai.
16.00 Primiršto turto gelbėtojai.
18.00 Pabandykite restau-

ruoti.
19.00 Antrasis furgonų gyvenimas.
21.00 Jūrų vilkai.
0.00 Nuogi ir įbauginti.
2.00 Pabandykite restau-ruoti.

6.05 Nefrito karštinė.
7.40 Autbeko sunkvežimių vairuotojai.

6.00 Ar tai tikra? Vampyrų.
9.00 Neatskleista tiesa.
10.50 Nusausinti vandenynus.
12.40 Lėktuvų avarių tyrimai.
15.30 Prarastieji Egipto lobiai.
18.30 Automobilių remontas.
0.00 Nusausinti vandenynus.
1.50 Nakties programa.

7.00 Turkijos krepšinio lyga. Pusfinalis. Anadolu Efes - Fenerbahce.
8.50 Turkijos krepšinio lyga. Pusfinalis. Pinar Karsiyaka - Turk Telekom.
10.40 Optibet ledo ritulio lyga. 7bet-Hockey Punks - Airwell Energija.
12.30 Penkiakovė. Pasaulio taurė. Bulgarija. Sofija. Ketvirtas etapas. Mišrus finalas.
14.10 Draugiškos ledo ritulio rungtynės. Lietuva - Ukraina.
16.10 Portugalijos „Liga Portugal“ futbolo lyga. Benfica - FC Porto.

18.10 Prancūzijos futbolo taurė. Pusfinalis. FC Nantes - Olympique Lyonnais.
20.00 Italijos LBA krepšinio lyga. Finalas. Emporio Armani Milano - Virtus Segafredo Bologna.
22.10 Lengvoji atletika. World Athletics Indoor Tour Silver. Prancūzija. Paryžius. Meeting De Paris.
0.30 „One championship“. One 164 - Pacio vs Brooks.
5.10 Turkijos krepšinio lyga. Pusfinalis. Pinar Karsiyaka - Turk Telekom.

9.00 Tiesiogiai. Automobilių sportas. ERC 2022.
10.00 Tiesiogiai. Automobilių sportas. ERC 2022.
10.50 Automobilių sportas. MXGP 2023.
12.00 Tiesiogiai. Automobilių sportas. ERC 2022.
12.30 Automobilių sportas. MXGP 2023.
13.55 Tiesiogiai. Automobilių sportas. ERC 2022.
14.40 Automobilių sportas. Ralis. WRC.
15.15 Tiesiogiai. Automobilių sportas. ERC 2022.
16.15 Automobilių sportas. MXGP 2023.
17.15 Lengvoji atletika.
18.00 Tiesiogiai. Automobilių sportas. ERC 2022.
19.00 Automobilių sportas. MXGP 2023.
20.10 Ledo ritulys. U20 pasaulio čempionatas. Latvija - Austrija.
22.20 Futbolas. Nyderlandų lyga. „Union SG“ – „RSC Anderlecht“.
0.30 Krepšinis. Eurolyga.
2.20 Krepšinis. Eurolyga.



ŠIAULIŲ DAILĖS GALERIJA – KŪRYBINIŲ DIRBTUVIŲ ŠURMULYJE

Meno edukacijos projektas vaikams „Menopolis“ šią vasarą skaičiuoja jau šešioliktus metus. 2007-aisiais pradėtu vystyti projektu norėta skatinti vaikų užimtumą ir domėjimąsi menu. Prabėgus daugiau nei dešimtmečiui, jo veiklos įgauna vis daugiau svarbos ne tik projekto organizatoriams, bet ir bendruomenei.

„Menopolis“ vyksta savaitę trunkančiomis sesijomis. Kiekvieną dieną sesijų dalyviai susipažįsta ir veikia kartu vis su kitu profesionaliu menininku ar edukatoriumi. Profesionalų kūrėjų ir praktikų dalyvavimas projekte svarbus, nes sesijų dalyviams sukuriamos sąlygos bendradarbiauti ir mokytis tiesiogiai iš menininkų, kviečiant juos pažinti įvairius pro-

cesus. Drauge sukuriamas ir vaikams siūlomų meno veiklų įvairovė, nors, atrodytų, kas gi čia gali būti naujo: tos pačios grafikos, animacijos ar architektūros dirbtuvės.

„Mums svarbu kalbėtis apie tai, kad technika – tai dar ne viskas. Dar svarbiau, ką ir kaip mes su ja veikiame, tad reikšmingu akcentu tampa ne konkretaus rezultato siekis ar išmokimas, o

leidimasis į skirtingus procesus, eksperimentavimas, kam būtina ir skirtingų menininkų įtrauktis, jų perspektyvos. Būtent profesionalių menininkų vedamos veiklos „Menopolį“ jau daugelį metų išskiria iš kitų mieste vaikams siūlomų veiklų“, – sako galerijos direktorė Ernesta Šimkienė.

Kiekvienas prie projekto prisijungęs kūrėjas apie tą pačią veiklą, techniką turi savitą požiūrį, kviečia savitam procesui, tad projekto organizatoriai kasmet plečia projekto veiklose dalyvaujančių menininkų tinklą. Šiomet pirmą kar-

tą prisijungė grafikė Ugnė Upė Pilitauskaitė, gatvės menininkas Pijus Čeikauskas, aktorius Tomas Dapšauskas, architektė Eglė Januškienė ir dramaturgė Eglė Poškevičiūtė. Projekto organizatoriai pastebi, kad menininkams projekto veiklos taip pat sukuria naujų iššūkių ir patirčių. Juk dalijimasis patirtimi su vaikais, dirbtuvių vedimas ne visada yra jų pagrindinė veikla, tad menininkai išbando save naujame amplua.

APIE MOTERS PASLAPTĮ IR LIKTĮ

iki rugpjūčio 5 d. Šiaulių dailės galerijoje galima apžiūrėti skulptoriaus Aloyzo Toleikio (1932–2021) tapybos darbų kolekcijos „Aktas“ parodą, o iki rytojaus, liepos 29 d., – pirmąją Šiaulių dailės galerijoje ir, kaip sako pats 85-erių fotomenininkas Ričardas Dailidė, paskutinę jo fotografijų parodą, pavadintą „Likimu...“

Svajojo apie moters grožio muziejų

Prof. A. Toleikio tapybos darbų kolekcijoje, kaupoje 50 metų, yra

daugiau nei 100 įvairaus formato tapybos, grafikos, skulptūros darbų. Kolekciją vienijanti kryptis – moters aktas. Moters kūno



grožis svarbus tiek paties kolekcionieriaus kūryboje (Šiaulius puošia jo skulptūros „Motinystė“, „Mergaitė su dūdelėmis“, „Dubysa“, „Poezijos mūza“), tiek ir sukauptoje kolekcijoje, kuri ir pristatyta Šiaulių dailės galerijoje.

Kolekcija pradėta kaupti A. Toleikiui tik atvykus dirbti į Šiaulius (nuo 1963 m.). Paveikslų kiekis nuolat kito, o paskutiniai kolekcijos paveikslai įsigyti 2012 m.

LR Seimo Kultūros komiteto narys dr. Stasys Tumėnas, dalyvavęs parodų atidaryme, dalijosi prisiminimais apie tuometio Šiaulių pedagoginio instituto darbuotojų išvyką į tuometį Leningradą: „Profesorius Toleikis, atsiraitęs rankoves, mus vedžiodavo po tas vietas, po kurias nevedžiodavo jokie gidai.“

Ekskursantus nusivedavo ir pas jį mokiusį senuką profesorių, ir pas gipso meistrą, iš kurio visi nusipirkdavo mažyčių gipsinių aktų pavyzdžių ir su džiaugsmu veždavosi į Šiaulius dovanų.



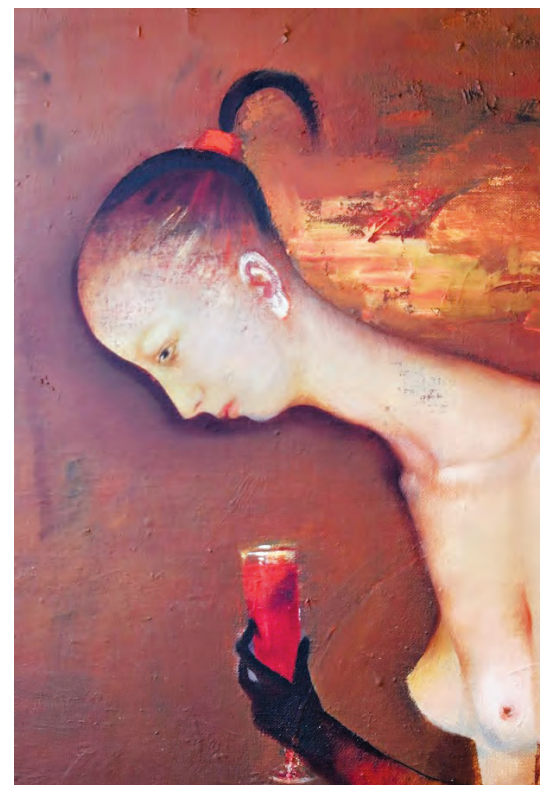
Leono Nekrašo nuotr.

► Parodos. Šiaulių dailės galerijoje dar galima apžiūrėti fotomenininko Ričardo Dailidės fotografijų parodą „Likimas...“ ir skulptoriaus Aloyzo Toleikio tapybos darbų kolekcijos „Aktas“ parodą.

„Tada ir prasidėjo mano pažintis su profesoriaus aktais. Jis sovietmečiu taip prijuokindavo prie tokių darbų. O kaip grakščiai apie juos pasakodavo...“ – prisiminė S. Tumėnas.

Po 1990-ųjų buvo metas, kai laisvės gavę žmonės nebežinojo, ar galerijų dar reikia, ar nebe. A. Toleikis turėjo minčių, kaip padaryti, kad jo sukaupta aktų kolekcija būtų vienoje vietoje, ta-

čiau idėja realizuota nebuvo, nes nesulaukė valdininkų ir verslininkų palaikymo. „Linkiu, kad Šiaulių savivaldybė prisidėtų, kad prof. Toleikio darbai išliktų ir juos ne tik kas 20 metų šiauliečiai pa-



► Meno istorija. A. Toleikio tapybos darbų kolekcijoje „Aktas“ yra beveik visų šiauliečių dailininkų darbų, čia matome visą Šiaulių meno istoriją, meno judėjimus, matome, kaip vystėsi XX amžiaus menas.

matytų ekspozicijoje, bet ir ar Zubovų rūmuose, ar kitur jam būtų skirta vieta. Ačiū A. Toleikio sūnui Adui, kad jis gerbia tėvuko atminimą, – sakė Seimo narys.

„Daugelis turbūt galvoja, kad visi paveikslai kaboją mūsų namuose, o aš tarsi labai įpratęs prie to vaizdo. Kaip bebūtų keista, Aloyzas labai nesireklavo šia kolekcija ir tie darbai pas mus nekaboją“, – žodį tarė A. Toleikis.

Dizaineris nustebino, kad aktų paroda eksponuojama tik trečią kartą gyvenime, o kolekcijoje yra beveik visų šiauliečių dailininkų darbų. Kolekcijos pagrindą sudaro šiauliečių tapytojų (prof. Vitolio Trušio, Eduardo Juchnevičiaus, doc. Bonaventūro Šalčio, prof. Ričardo Garbačiausko, Sigito Prancuicio) ta-

pybos darbai. Šalia šių garbingų menininkų ir kolegų darbų yra ir buvusių Šiaulių universiteto Menų fakulteto studentų, buvusių prof. A. Toleikio auklėtinių, o dabar – žinomų menininkų (Medos Norbutaitės, Martyno Gaubo, a. a. Vitos Žabarauskaitės) tapybos darbų. Tai vieni žinomiausių šiauliečių tapybos darbų, kuriuose skleidžiasi ir 1966–2012 m. retrospektyva.

„Taip, tėvo mintis buvo, kad kolekcija būtų eksponuojama, pavyzdžiui, kokiam moters grožio muziejuje. Jis kalbino Šiaulių merus, Birštono valdžią, bet, matyt, tai pakankamai brangu ir niekas nesiryžta to padaryti. Kartą tėvas nusivylęs net man sakė, kad parduočiau paveikslus, sau ką nors nusipirkčiau. Bet

man nebuvo poreikio kažko nusipirkti“, – pasakojo A. Toleikis.

Prof. A. Toleikis buvo ilgametis Dailininkų sąjungos narys, vadovavo Šiaulių miesto Dailininkų sąjungos skyriui, buvo vienas iš Šiaulių dailės galerijos, Šiaulių universiteto dailės galerijos steigėjų.

Skulptoriaus dirbtuvė buvo įsikūrusi „Šabakštyne“ (Ežero g.), kur rezidavo nemaža dalis to meto menininkų. Būtent „Šabakštyne“ vyko aktyvus visuomeninis gyvenimas, parodų aptarimai, susitikimai su kolegomis iš kitų miestų.

Virginijus Kinčinitis, dailės teoretikas, kritikas, fotomenininkas, apžvelgė, kad Aloyzo meilė, aistra nėra išskirtinė, visas Vakarų menas toks.

„Prisiminkime pirmąsias Renesanso laikų kolekcijas. Juk pirmieji aktai, kurie išsiveržė iš religinio meno aplinkos, buvo užsakyti turtuolių, skirti privačiam vartojimui. Miegamuosiuose, rūmų celėse, paslėpti nuo žmonių taip pat. Šie darbai dabar yra svarbiausi pasaulio muziejuose. Tai, kas slapta, po kažkiek laiko tampa svarbiausia. Tai matome ir čia. Matome visą Šiaulių meno istoriją, meno judėjimus, matome, kaip vystėsi XX amžiaus menas – kubizmas, ekspresionizmas, klasicizmas – kas tik nori. Matome, kaip per meninę raišką transformuojasi moters grožis“, – kalbėjo menotyriminkas.

Iš kur tas jo riteriškumas?

„Ričardai, ar fotoaparata dar paimate į rankas“, – kartą paklausiau. „Ne“, – liūdnai tarstelėjo menininkas, kuris ir parodos Dailės galerijoje atidaryme nedaugžodžiavo. Tepasakė: „Koronavirusas padarė taip, kad iš manęs nebėra žmogaus...“

Tačiau paaiškėjo, kad Ričardas fotoaparato vis dar nepaleidžia – parodos „Likimas...“ pristatyme žvelgė į aplinkinius, vis pamerkdamas kairę akį ir spragsėdamas fotoaparatu. O vėliau prisėdo, Dailės galerijos lankytojams netikėtai padovanojęs sielą glostančios muzikos – arfos garsų. Pirmajame pastato aukšte, erdvėje, kurioje eksponuojamos jo fotografijos, arfa grojo Aistė Baliunytė-Dailidienė – Ričardo brolio marti. Muzikantė mokėsi Paryžiaus muzikos konservatorijoje, ne vienus metus dirbo Lietuvos nacionaliniame operos ir baletų teatre.

R. Dailidė ne tik fotomenininkas. Jis ir garsus estrados dainininkas, upeivis, dantų technikas, žurnalistas, kuris kartą, pasakodamas apie save „Etaplius“,



► Kalantos tėvas. 1990 vasario 16 d.



► Keturi ant Galvės ežero. 1973 m.

pasakė: „Žmogus gali ir turi būti visoks.“

O dr. Stasys Tumėnas R. Dailidę apibūdino: Šiaulių fotografijos riteris, fotomenininkas, aktyvus pilietis, daugiabriaunė asmenybė, kuriai likimas lėmė išbandyti scenos meną, bet galiausiai jį pavergė fotografijos menas.

„Žmogus iš praeities“, – taip man save apibūdino pats Ričardas, paprašęs pristatyti parodą. Pirmasis jo darbas padarytas 1971-aisiais. Koks tas jo menas? Kol neįsigilini, manai, kad jis linkęs į dokumentinę fotografiją. Bet kuo daugiau analizuoji, tuo labiau suvoki, kad viskas daug giliau, kad netiesmukiška, kad jis nėra plikas dokumentalistas. Jis yra muzikos žmogus ir tai supranti jo darbuose. Tampa net nebeaišku, ar Ričardas yra džiazas, ar daugiau džiazas yra Ričardo gyvenime“, – sakė S. Tumėnas.

R. Dailidė sukūrė savito braižo fotografijų ciklus („Prarasto laiko labirintai“, „Lietuvos atgimimo kronika“ ir kt.), savo kūrybą pristatė personalinėse pa-

rodose Lietuvoje ir užsienyje, dalyvavo grupinėse parodose.

„Pristatoma R. Dailidės paroda „Likimas...“ ir yra originalios refleksijos apie lemtį, dalią, liktį. Kiek tu išlieki gyvenime savo darbais, kūryba. Sudėtingi klausimai ir dar sudėtingesni atsakymai. Kaip sakė rašytojas Jonas Biliūnas, likimo pirštas viską surašo gyvenimo knygon. Fotomenininkas Dailidė komentuoja savo kūrybą: „Man rūpėjo žmogaus likimas bet kurioje situacijoje ir jo santykis su žeme.“ Rašytinis žodis gali būti nepatikrinamas, o iš fotografijos nieko neištrinsi, nenutylėsi. Tai ypač ryšku Ričardo fotolakštuose, kur užfiksuoti atgimimo metų įvykiai, šventės, mitingai. Nepaslėpsi nei emocijų, bendros tautos nuotaikos, lūkesčių. Kaip ir unikalus autoriaus žvilgsnio, kuris pastebi tai, kas iš pirmo akimirksnio nepamatoma, nepastebima, nesuvokiama“, – pristatydamas parodą, rašė S. Tumėnas.

„Mes mėgstame Ričardą pavadinti kultūros riteriu, fotografijos riteriu, bet fo-

tografų šiais laikais daug. Iš kur tas riteriškumas? Tai jo asmeninės savybės: draugiškumas, mandagumas, empatija, noras padėti jauniems kolegoms, domėjimasis jų kūryba ir gyvenimu. Šie bruožai ir yra riteriški. Tai dvasios aristokrato bruožai, kurie mane visą gyvenimą žavėjo“, – apžvelgė V. Kinčinitis, atskleisdamas, kad Ričardas ir jį pastūmėjo fotografijos pasaulio link. Už tai fotomenininkui Virginijus labai dėkingas.

R. Dailidės fotografijų kolekcijos pristatymas Dailės galerijoje rengtas savaitę, V. Kinčinitis sako savo akimis matęs, su kokia meile Ričardas žiūri į juodai baltas fotografijas.

„Kaip žinote, fotografija toks dalykas – geras fotografas, fotografuodamas žmogų iš nugaros, vien tik jo pečių liniją, perteikia visą jo likimą. Kaip tas žmogus gyveno, kuo kvėpavo, kas jo laukia ateity. Ričardo fotografijose tokių darbų nemažai, vadinasi, jis yra likimo ekspertas“, – kalbėjo V. Kinčinitis.



► Stanislovas Riauba. 1980 m.



► Stepo rytas. 2016 m.

ŠIAULIŲ DAILĖS GALERIJA – KŪRYBINIŲ DIRBTUVIŲ ŠURMULYJE

► Atkelta iš 11 p.

Nuolat plečia projekto rėmus

Šešioliktus metus skaičiuojančio „Menopolio“ veiklos prasidėjo nuo vasaros sesijų, tačiau jau keletą metų organizatoriai plečia projekto rėmus ir organizuoja sesijas rudens, žiemos ir pavasario metu. Praeitais metais pirmą kartą organizuota sesija, kuri pakvietė Šiaulių rajono pedagogus visą dieną gilintis į vizualinio mąstymo strategijų taikymą ugdymo(si) procese, o patirtimi dalytis atvyko MO muziejaus specialistai.

„Būdami ilgamečiai projekto organizatoriai, nenorime judėti inertiškai, tad kiekvienais metais keliamė sau vis naujų iššūkių,

plečiame projekto veiklas ir mąstome apie naujas auditorijas, kurioms būtų įdomu kalbėtis apie kūrybiškumo, kritinio mąstymo ugdymą(si) ir kartu dalytis žiniomis, sukaupia patirtimi“, – sako projekto vadovė Roberta Stonkutė.

„Menopolio“ vasaros sesijos jau baigtos, tačiau projektas tęsiasi. Kartu su ukrainiečių integracijos centru „Malva“ rugpjūčio 9 d. 14 val. Šiaulių dailės galerijoje organizuojamos nemokamos papuošalų gamybos dirbtuvės su ukrainiečių menininke Mariya Eimanavicius, į kurią kviečiamos ukrainiečių šeimos.

„Džiaugiamės, kad pagaliau menininkė atvyksta į Šiaulius, nes Mariya kūrybos procese iš naujo pa-

naudoja daiktus, kuriuos daugelis išmetame: sulūžę neberekalingi žaislai prisikelia antram gyvenimui, kaip juvelyrkos dirbiniai. Mokėti iš naujo panaudoti, kitaip žvelgti į neberekalingus daiktus – svarbus įgūdis visuomenėje, kuri susiduria su rūšiavimo, ekologijos problemomis“, – sako viena projekto įgyvendintojų Živilė Žvėrūna.

Pirmą kartą keliauja į regioną

Rudenį projekto organizatorių laukia nauji iššūkiai, nes projekto veiklos pirmą kartą iškeliaus iš Šiaulių dailės galerijos ir bus vykdomos regione.

„Organizuosime išvykstamąsias „Menopolio“ sesijas apskrityje, kurių me-



Šiaulių dailės galerijos archyvo nuotr.

tu užsiėmimai vyks ne tik vietos jaunimo bendruomenėms, bet ir pedagogams, jaunimo darbuotojams, su kuriais norime dalytis gerąja projekto patirtimi ir sukaupiomis žiniomis, mąstyti apie ateities bendradarbiavimo perspektyvas“, – pabrėžia projekto vadovė R. Stonkutė.

Sugrįžę po išvykų regione, projekto organizatoriai antrus metus ketina pakviesti pedagogus ir jaunimo darbuotojus į seminarą Šiauliuose, kuriame toliau bus plėtojama vizualinio ir kritinio mąstymo svarba ugdymo(si) procese, o rudens kūrybinės dirbtuvės lauks ne tik vaikų, bet ir jų tėvelių. Organizatoriai kviečia sekti informaciją svetainėje ir socialinių tinklų paskyrose.

Projekto „Menopolis: jaunimo ugdymas(is) menu“ veiklas dalinai finansuoja Lietuvos kultūros taryba ir Šiaulių miesto savivaldybė.



Šiaulių dailės galerijos archyvo nuotr.



Šiaulių dailės galerijos archyvo nuotr.



SANDRA KVILYTĖ: SPALVINIAI VIDUJYBĖS TRIKDŽIAI



Filosofas Jurgis DIELIAUTAS

Vasaros Kurtuvėnų svirno galerija vis ką nors naujo pasiūlo lankytojams. Pristato gerai žinomus ir jaunus debiutuojančius autorius. Visa tai kuruoja, globoja Arūnas Kulikauskas ir Oksana Judakova. Šį kartą debiutuojanti autorė – Sandra Kvilytė, kuri vidujybę pateikia kaip išplėstinę tapybinę minties išraišką, kaip impulsyvią, jutiminę išstarmę.

Autorės savitai tapomi, išskleidžiami impulsyvūs suvokimų perkeitimai, netikėtos kompozicinės projekcijos, kur dar ir mentalumas su juslumu susipina. Trikdanti, įprastą suvokimo, pateikimo režimą stabdanti tapybinė raiška.

Tokia tapybinė raiška sujungia savyje materialumą ir konceptualumą. Trikdžiai pagavoje, stilistiniai deformacijos šuoliai, kita vizualinė suvokiamumo polemika – visa tai palengva

tampa atnaujinta pastanga. Ir ta vizualinė tapytojos pastanga yra kelių kryptių pastanga.

Pirmiausia, tai žalios, laukinės, ryškios ir gaivios atvertiems pastanga. Pirminio pliūpsnio, pirminės projekcijos-navigacijos pastanga. Kita pastanga jau yra polemiskai susijusi su autorine korekcija.

Tapytoja mobilizuoja, sutelkia kelias skirtingas pastangas, kurios griauna privalomą, neatšaukiamą

stabilumą bei nuoseklumą. Situatyvūs proveržiai, laikinos pastangos, pati tapybinė, spalvinė pastanga yra paverčiama įprastinės raiškos griūtimi. Išorinis pasaulis, išorinis suvokimas, patikimas daiktų ir jų jutimų pasaulis nerodo savo veido. Todėl tie pavidalai tik apvadai, lik linijiniai judesiai, pastangų telkiniai, tik grynai spalvos kreipiniai.

Spalva čia netenka tiesioginės papildymo galios. Įprasti vizualiniai patirties maršrutai šiose drobėse, šiose vizualinėse išklotinėse tampa tiesiogiai nebeatpažįstama paties veiksmingumo, procesualumo raiška. Kompozicinis trikdys, ekspresyvosios linijos, abstrakčios slinkties atvestas trikdys čia jau virsta permainos mobilizacija. Viskas yra atiduota permainos, sutrikusios permainos galioje.

Tokioje konceptualią prasmę permainoje įsikuria abejonė ir dvejonė. Vizuali abejonė dėl absoliutaus nuosaikumo bei rišlumo



Sandros Kvilytės archyvo nuotr.

► „Pavargęs nuo krokodilo“ / „Tired from the crocodile“. 125x165

suvokimo lygmenyje. Kartu tai situacinio sutrikimo akimirka, spalvinės nuovokos atsiradimo akimirka. Todėl taip susiklosto kita raiška ir čia tapybinio tapsmo lauke atsiranda visai kitokia pastanga. Nuovoka ir apyvoka polemizuoja tarpusavyje, nes pavidalai dvejonės akistatoje. Nuosaiki ir galutinė raiška atšaukiama, nes visa suvokimo jautra virsta atnaujintais kreipiniais.

Sunkios ir plačios linijos, perkeistos kryptys, atnaujinta spalvinė įkrova – tai sutelpa vieno paveikslu motyvuose, naratyvuose. Yra čia dar kiti, labiau subtilesni, paskatų, iniciatyvų, tendencijų poleminių klausimai. Bet tai jau yra išvestiniai dariniai. Yra suspenduoti įprasti, standartiniai skirstymai, nėra įprastinės projektyvios reprezentacijos. Todėl tiek

daug galimos, potencialios, gryname pokytyje liekančios perkėlos pėdsakų.

Pliūpsnis permainos, kaskada pokyčių, dingsta vidaus ir išorės skirtumas, nustoja galioti įprastinė navigacija. Antplūdžio ir protrūkio spalvos kai kada susilieja, savo intensyvume susivienija. Nėra išpūdžių rišlumo, vien spalvos išpuolis-proveržis. Tai intuityvios galios maršrutas išdėstytas, pateiktas, patikėtas spalvai. Bet spalva čia priešinasi įprastai atpažinimo raidai. Pati spalva netelpa į klasifikacinius rėmus. Todėl tos linijos, tie spalviniai plėmai rodo regimąjį perteklių. Autorė savo raiškos retorika, tapybine, ekspresine retorika sutabdo ties išsikiriančią, skirtumo linkme nueinančią rescendencijos-transcendencijos perskirtą, ties pagavos-suvokimo riba.

Visą šį liepos mėnesį galima Kurtuvėnų svirno galerijoje tokia originalia paroda lankytojams pasimėgauti.

LRT | TV

6.00 Lietuvos Respublikos himnas.
6.02 Labas rytas, Lietuva.
6.30 Žinios. Sportas. Orai.
6.40 Labas rytas, Lietuva.
8.55 „Leipcigo kriminalinė policija“. (N-7).
9.40 „Kelionių atvirukai“. „Zanzibaras, rojus, apie kurį pasakojama suahelių kalba“.
10.00 Iškilmingas Medininkų žudynių 32-ųjų metinių minėjimas. Tiesioginė transliacija iš Medininkų memorialo.
11.00 Gamtininko užrašai.
11.30 LRT aktualijų studija.
12.30 Beatos virtuvė.
13.30 Kas ir kodėl?
14.00 Žinios. Orai.
14.20 Laba diena, Lietuva.
15.00 Žinios. Orai.
15.15 Laba diena, Lietuva.
16.00 Žinios. Orai.
16.30 „Hartlando užuovėja“.
17.15 „Ponių rojus“. (N-7).
18.00 Kas ir kodėl?
18.30 Svarbi valanda.
19.30 Vasara prie piliakalnio.
20.30 Panorama.
21.00 Dienos tema.
21.20 Sportas. Orai.
21.30 Dviračio žinios. Vasara.
22.00 „Vikingai“. (N-14).
22.50 „Išdavikas“. (N-14).
23.50 Draugiška Lietuva.
0.45 „Kelionių atvirukai“. „Zanzibaras, rojus, apie kurį pasakojama suahelių kalba“.
1.00 LRT radijo žinios.
1.05 Vasara prie piliakalnio.
2.00 LRT radijo žinios.
2.05 Moterų gatvės.
3.00 LRT radijo žinios.
3.05 Kas ir kodėl?

3.35 Dviračio žinios. Vasara.
4.05 SAVITė.
5.00 LRT radijo žinios.
5.05 Kūrybingumo mokykla.
5.15 „Ponių rojus“. (N-7).



6.00 „Linksmųjų Neklaužadų Kinas. Žvėrelių būrys“.
6.30 „Tomas ir Džeris“.
7.00 „Gelbėtojai“.
8.00 „Volkeris, Teksaso reindžeris“. (N-7).
10.00 „Šviežias kraujas“. (N-7).
11.00 Bučiuoju. Rūta. (N-7).
12.00 Vidurdienio žinios.
13.20 Turtuolė varguolė. (N-7).
14.30 „Meilei nereikia žodžių“. (N-7).
15.30 „Auksinis berniukas“. (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).
20.30 Pelenė Princesė. (N-7).
21.30 Žinios.
22.20 Sportas.
22.27 Orai.
22.30 F. Nuotykių komedija „Kvaidų atostogos“. 2015 m. (N-14).
0.35 „Šviežias kraujas“. (N-7).
1.35 F. Fantastinė drama „Pakeleiviai“. 2016 m. (N-7).
3.45 „Volkeris, Teksaso reindžeris“. (N-7).



6.00 „Triukšmingi namai“.
6.35 „Kung fu panda. Meistrų paslaptys“.

7.05 „Slibinų dresuotojai. Pašėlusios gaudynės“. (N-7).
7.40 „Bailus voveriukas“.
8.15 F. Animacinis filmas „Simarono žirgas“. 2002 m. (N-7).
10.00 „Likimo svarstyklės“. (N-7).
11.00 „Moterų daktaras“. (N-7).
12.00 „Moters kerštas“. (N-7).
14.00 „Pamotė“. (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 „Slaugės“. (N-7).
20.30 „Apkaltinti meile“. (N-7).
21.30 TV3 vakaro žinios.
22.20 TV3 sportas.
22.27 TV3 orai.
22.30 F. Veiksmo drama „Paliktieji“. 2014 m. (N-14).
0.55 „Hamiltonas“. (N-14).
2.00 „Kobra 11“. (N-7).
3.05 Iki galo! (N-7).
4.10 „Jausmų audros“. (N-7).
5.10 „Moderni šeima“. (N-7).



6.05 „Kalnietis“. (N-7).
7.05 Mano virtuvė geriausia.
8.25 „Šilta vietelė“. (N-7).
9.25 „Teisingumo agentai“. (N-7).
10.35 „CSI. Majamis“. (N-7).
11.35 „Mentalistas“. (N-7).
12.30 „Kalnietis“. (N-7).
13.30 Mano virtuvė geriausia.

14.50 „Šilta vietelė“. (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 „Elijaus knyga“. 2010 m. (N-14).
23.10 „Juodasis sąrašas“. (N-7).
0.10 F. Trileris „Sibrovimas“. 2016 m. (N-14).
2.00 „Jūrų pėstininkai“. (N-7).
2.55 Ekstrasensų mūšis. (N-7).
4.55 XXI amžiaus laida.



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 „Azija 3600“.
12.30 Kaimo akademija.
13.00 Nauja diena.
14.00 „Pėdsakas“.
15.00 „Aiškiaregė“. (N-7).
16.00 Reporteris.
16.20 Sportas.
16.28 Orai.
16.30 Neatrasta Rusija.
17.00 „Šarūnas Marčiulionis. Krepšinio ledlaužis Nr. 13“.
18.00 Reporteris.
18.20 Sportas.
18.28 Orai.
18.30 Misija – vasara.
19.00 „Vieno nusikaltimo istorija“. (N-7).
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 Misija – vasara.
23.30 „Šarūnas Marčiulionis. Krepšinio ledlaužis Nr. 13“.
0.30 „Pėdsakas“.
1.30 „Aiškiaregė“. (N-7).
2.30 Neatrasta Rusija.
3.00 „Jos vardas Kozaim“.
3.50 24/7.
4.25 Misija – vasara.
4.50 Neatrasta Rusija.
5.15 Kaimo akademija.



6.00 Lietuvos Respublikos himnas.
6.05 Beatos virtuvė.
7.00 Kas ir kodėl?
7.30 Moterų gatvės.
8.30 Fokusas.
9.00 Labas rytas, Lietuva.
11.30 Kas geresnio, kaimyne?
11.55 „Nuostabios mintys“. „Šiuolaikinio meno kūrėjas Olafuras Eliassonas“.
12.20 „Nuostabios mintys“. „Šiuolaikinio meno kūrėjas Cai Guo Qiangas“.
12.45 FIFA moterų pasaulio futbolo čempionatas. B grupė. Kanada – Australija. Tiesioginė transliacija iš Melbourne.
15.00 Perspektiva. Fotografijos menas ir kasdienybė.
15.30 F. Vaidybinis filmas „Strazdanota vasara“. 1988 m.
16.35 Gustavo enciklopedija.

17.05 Lietuvos tūkstantmečio vaikai. Tėvų lyga.
18.00 „Tarnauti ir ginti“. (N-7).
19.00 Smalsumo genas.
19.30 F. Dokumentinis filmas „7,7 milijardo žmonių ir daugyn“. 2020 m.
20.30 Panorama.
21.00 Dienos tema.
21.20 Sportas. Orai.
21.30 3 minutes iki muzikos.
21.33 F. Dokumentinis filmas „Bobas Dylanas. Nežinomas kelias namo“. 2005 m.
23.30 F. Dokumentinis filmas „Viltis abipus Atlanto. Čikagos lietuvių rajonas Market Parkas“. 2020 m.
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 Perspektiva. Fotografijos menas ir kasdienybė.
4.05 Dėmesio! Ieškome meno.
4.35 Gimę tą pačią dieną.
5.30 Kas geresnio, kaimyne?



6.00 Žinios.
7.00 Bus visko. (N-7).
8.00 Bučiuoju. Rūta. (N-7).
9.00 Nuo... Iki...
10.00 KK2. (N-7).
12.00 Neįmintos istorijos mįslės.
13.10 Vidurdienio žinios.

14.30 KK2 penktadienis. (N-7).
16.00 Paskutiniai I pasaulinio karo balsai.
17.00 Info diena.
18.30 Neįmintos istorijos mįslės.
19.30 Info diena.
21.00 Paskutiniai I pasaulinio karo balsai.
22.00 Labas vakaras, Lietuva.
0.00 Dabar pasaulyje.
0.30 Info diena.



6.00 Ukraina 24.
7.00 Ugnikalnių takais.
8.00 Šiandien kimba.
9.00 Pas Editą.
9.30 Laukinės kelionės.
10.00 Jūs rimtai?
10.30 Aurimo būstas.
11.00 Delfi rytas.
11.55 Kenoloto.
12.00 Feigino pokalbiai.
13.00 Egzotiniai keliai.
13.30 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi.
14.30 Krepšinio zona.
15.00 Delfi diena.
16.30 Delfi RU.
17.00 Iš esmės su D. Žeimyte-Biliene.
17.55 Kenoloto.
18.00 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi.
19.00 Įdomioji istorija.
20.00 Pakviesė dėl grožio.
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 su D. Žeimyte-Biliene.
0.05 Ukraina 24.



6.00 „Moteris“. (N-7).
7.00 Šeimyninės melodramos.
8.00 „Uždraustas vaisius“. (N-7).
9.00 „Sužeista širdis“. (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 „Sunkių nusikaltimų skyrius“. (N-7).
15.00 „Anupama“.
15.30 „Būk su manim“. (N-7).
16.00 Keičiu žmoną. (N-7).
17.00 Šeimyninės melodramos.
18.00 „Sunkių nusikaltimų skyrius“. (N-7).
19.00 „Daktaras Hausas“. (N-7).
20.00 „Įstatymas ir tvarka. Specialiųjų tyrimų skyrius“. (N-7).
21.00 „Paslaptingas kelias“. (N-14).
23.30 F. Detektyvas „Prancūziška žmogžudystė. Žmogžudystės Diunkerke“. 2017 m. (N-14).
1.35 „Kriminalinių tyrimų skyrius“. (N-7).
2.40 „Sužeista širdis“. (N-7).
3.35 „Uždraustas vaisius“. (N-7).

11.00 „Simpsonai“. (N-7).
11.30 „Vedęs ir turi vaikų“. (N-7).
12.30 „Tėvukas valdo“. (N-7).
13.00 „Tėtušiai“. (N-7).
14.00 „Kobra 11“. (N-7).
15.00 „CSI. Niujorkas“. (N-7).
16.00 „Havajai 5.0“. (N-7).
18.00 „Atsargiai – šeima!“. (N-7).
18.55 „Vedęs ir turi vaikų“. (N-7).
20.00 Kitas pasaulis. Vietnamas. (N-7).
21.00 F. Veiksmo filmas „Maištininkė“. 2020 m. (N-14).
23.15 F. Trileris „Nuodėmės karalienė“. 2018 m. (N-14).
1.05 „Skorpionas“. (N-7).
2.05 „CSI. Niujorkas“. (N-7).
3.05 „Ką mes veikiame šešėliuose“. (N-14).



8.00 „Ir bus žmonės“. (N-7).
9.00 LDK giminės. Paveldo ženklai Lietuvoje. Oginskiai.
9.30 F. Biografinė romantinė drama „Kino žvaigždės Liverpulje nemiršta“. 2017 m. (N-7).
11.30 „Balerina“. (N-7).
12.30 „Tarp alyvmedžių“. (N-7).
13.30 F. Animacinė nuotykių komedija „Snieguotos lenktynės“. 2018 m.
15.10 „Baudžiauninkė“. (N-7).
16.10 F. Drama „Erdvėlaivis „Surikata“. 2017 m. (N-7).
18.00 „Vieta po saule“. (N-7).
19.00 Laikykitės ten. Vasara. (N-7).
20.00 „Ties meilės riba“. (N-7).

21.00 „Legendų biuras“. (N-14).
22.05 F. „Liepsnojantis horizontas“. 2016 m. (N-14).
0.05 „Baudžiauninkė“. (N-7).



6.00 Sveikas rytojus.
7.00 „Mano mažasis ponis“.
7.30 „Reindžeris Robas“.
8.00 TV Pagalba. (N-7).
9.55 „Nuodėminga žemė“. (N-7).
12.00 „Graikė“. (N-7).
13.00 „Čia mūsų gatvės“. (N-7).
15.00 „Česapiko krantai“. (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. „Nanetės vaikystė“.
20.30 Labanakt, vaikučiai. „Reindžeris Robas“.
21.00 F. Melodrama „Lemtinga banga“. 2011 m. (N-7).
23.00 „Palikimas“. (N-7).
1.00 TV Pagalba. (N-7).
2.35 Mano namų taisyklės.
3.35 „Midsomerio žmogžudystės“. (N-14).



8.00 Techninė profilaktika.
15.00 Petro Šiaučiuo 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.
20.00 Ventos vingiais.
20.30 Tik nepalik žmogau be atminties.
20.50 Specialisto patarimai.
21.00 Infostudija.
21.20 Tiek žinių.
21.30 Specialusis reportažas.
21.40 Džukijos kultūros ir tradicijų aidai.
22.00 Išgirs mano istoriją.
22.30 Vyrų šešelyje.
23.00 Infostudija.
23.20 Tiek žinių.
23.30 Kas? Kur? Kada?



6.55 F. „Sukčiai“.
8.35 F. „Galvažudžių sala“.
10.35 F. „Geriausia, ką turiu“.
12.30 F. „2012“.
15.00 F. „Suvidink mano žmoną“.
16.55 F. „Haris ir Hendersnais“.
18.45 F. „Valgyk, melskis, mylėk“.
21.00 F. „Purvini žaidimai“.
22.40 F. „Tik Dievas atleidžia“.
0.05 F. „Lenktynės“.
2.05 F. „Užmiršti“.
3.35 F. „Pakaks“.



6.10 F. „Espanas ir kalno karalius“.
7.55 F. „Loganų sėkmė“.
9.50 F. „Gernsio literatūros ir bulvių lupenų pyrago draugija“.

11.50 F. „Espanas ir kalno karalius“.
13.25 F. „Diana“.
15.20 F. „Gražiausi gyvenimo metai“.
16.50 F. „Noras gyventi“.
18.45 F. „Valgyk, melskis, mylėk“.
21.00 F. „Amerikietis“.
22.40 F. „Manija“.
0.15 F. „Atkirtis“.
2.00 F. „Amerikietis“.
3.40 F. „Gražiausi gyvenimo metai“.
5.15 F. „Noras gyventi“.



6.00 Automobilių meistrai.
9.00 Kaip tai veikia?
10.00 Seni geri daiktai.
11.00 Restoratoriai.
12.00 Senienų medžiotojai.
13.00 Automobilių meistrai.
14.00 Pabandykime restauruoti.
17.00 Seni geri daiktai.
17.30 Kelkimės gyventi j paplūdimį.
18.00 Senienų medžiotojai.
19.00 Kaip tai pagaminta?
19.30 Kaip tai veikia?
20.00 Nuogi ir įbauginanti.
2.00 Seni geri daiktai.



6.30 Nefrito karštinė.
7.15 Autbeko sunkvežimių vairuotojai.
9.00 Australijos aukso ieškotojai.
11.50 Akmenkasiai.
18.05 Autbeko sunkvežimių vairuotojai.
19.10 Vilikikai purvo kalnuose.
20.10 Australijos aukso ieškotojai.

23.55 Autbeko sunkvežimių vairuotojai.
2.05 Australijos aukso ieškotojai: kasyklų gelbėjimas.
3.50 Australijos aukso ieškotojai.
5.30 Vilikikai purvo kalnuose.



6.35 Nepaprastasis veterinaras Polas.
8.05 Automobilių remontas.
9.30 Tunų žvejyba.
10.55 Lėktuvų avarių tyrimai.
12.25 Sala be įstatymų.
13.55 Pirmieji Aliaskos gyventojai.
14.35 Automobilių remontas.
15.20 Tunų žvejyba.
16.00 Lėktuvų avarių tyrimai.
17.30 Automobilių remontas.
19.40 Įkalinti užsienyje.
20.25 Lėktuvų avarių tyrimai.
21.15 Europa iš paukščio skrydžio.
23.30 Nepaprastasis veterinaras Polas.
0.10 Europa iš paukščio skrydžio.
1.40 Nakties programa.



7.00 Lietuvos Drifto Street Čempionatas. Antras etapas. Marijampolė.
10.30 Lengvoji atletika. World Athletics Continental Tour Bronze. Ispanija. Anducharas.
13.20 Europos Merginų U19 Rankinio čempionatas. Pirmasis pusfinalis.

14.40 Vokietijos BBL krepšinio lyga. Pusfinalis. Ratiopharm Ulm - FC Bayern Munchen.
17.00 Europos Merginų U19 Rankinio čempionatas. Antrasis pusfinalis.
18.30 Europos Merginų U19 Rankinio čempionatas. Dėl 3 vietos.
20.00 Pasaulio Galiūnai. Florida 2021.
21.00 Europos Merginų U19 Rankinio čempionatas. Finalas.
22.50 „One championship“. One 163 – Akimoto vs Petchtanong.
0.50 „One championship“. One 162 – Zhang vs Di Bella.
5.40 Europos Merginų U19 Rankinio čempionatas. Pirmasis pusfinalis.



7.00 Krepšinis. Pasaulio čempionato atranka. Rumunija – Latvija.
8.50 Krepšinis. Pasaulio čempionato atranka. Latvija – Baltarusija.
10.45 Krepšinis. Pasaulio čempionato atranka. Latvija – Rumunija.
12.50 Automobilių sportas. Ralis. WRC.
14.20 Krepšinis. Eurolyga.
16.05 Krepšinis. Eurolyga.
18.10 Ledo ritulys. U20 pasaulio čempionatas. Čekija – Švedija.
20.35 Ledo ritulys. U20 pasaulio čempionatas. Kanada – JAV.
23.10 Krepšinis. NBA.
1.10 Krepšinis. NBA.
3.20 Automobilių sportas. Ralis. WRC.
5.30 Krepšinis. NBA.

LRT TV

6.00 Lietuvos Respublikos himnas.
6.02 Labas rytas, Lietuva.
6.30 Žinios. Sportas. Orai.
6.40 Labas rytas, Lietuva.
8.55 „Leipcigo kriminalinė policija“. (N-7).
9.40 „Alpių detektyvai“. (N-7).
10.30 „Viena byla dviem“. (N-7).
11.30 Duok penkis!
12.30 Kas ir kodėl?
13.00 LRT aktualijų studija.
14.00 Žinios. Orai.
14.20 Laba diena, Lietuva.
15.00 Žinios. Orai.
15.15 Laba diena, Lietuva.
16.00 Žinios. Orai.
16.30 „Hartlando užuovėja“.
17.15 „Ponių rojus“. (N-7).
18.00 Kas ir kodėl?
18.30 Svarbi valanda.
19.30 Lietuvos tūkstantmečio vaikai. Tėvų lyga.
20.30 Panorama.
21.00 Dienos tema.
21.20 Sportas. Orai.
21.30 Dviračio žinios. Vasara.
22.00 „Vikingai“. (N-14).
22.50 „Išdavikas“. (N-14).
23.50 „Alpių detektyvai“. (N-7).
0.30 Čia mano sodas.
1.00 LRT radijo žinios.
1.05 Lietuvos tūkstantmečio vaikai. Tėvų lyga.
2.00 LRT radijo žinios.
2.05 Draugiška Lietuva.
3.00 LRT radijo žinios.
3.05 Kas ir kodėl?
3.35 Dviračio žinios. Vasara.
4.05 Moterų gatvės.
5.00 LRT radijo žinios.
5.05 Kūrybingumo mokykla.
5.15 „Ponių rojus“. (N-7).

LRT TV

6.00 „Linksmųjų Neklaudų Kinas. Žvėrelių būrys“.
6.30 „Tomas ir Džeris“.
7.00 „Gelbėtojai“.
8.00 „Volkeris, Teksaso reindžeris“. (N-7).
10.00 „Šviežias kraujas“. (N-7).
11.00 KK2. (N-7).
11.30 Bus visko. (N-7).
12.00 Vidurdienio žinios.
13.20 Pelenė Princesė. (N-7).
14.30 „Meilei nereikia žodžių“. (N-7).
15.30 „Auksinis berniukas“. (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).
20.30 Pelenė Princesė. (N-7).
21.30 Žinios.
22.20 Sportas.
22.27 Orai.
22.30 F. Veiksmo filmas „Pasaulinė invazija. Mūšis dėl Los Andželo“. 2011 m. (N-14).
0.50 „Šviežias kraujas“. (N-7).
1.50 F. Nuotykių komedija „Kvaidų atostogos“. 2015 m. (N-14).
3.45 „Volkeris, Teksaso reindžeris“. (N-7).

3

6.00 „Triukšmingi namai“.
6.35 „Kung fu panda. Meistrų paslaptys“.

7.10 „Slibinų dresuotojai. Pašėlusios gaudynės“. (N-7).
7.45 „Slaugės“. (N-7).
8.55 „Pavogtas likimas“. (N-7).
10.00 „Likimo svarstyklės“. (N-7).
11.00 „Moterų daktaras“. (N-7).
12.00 „Moters kerštas“. (N-7).
14.00 „Pamotė“. (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 Tiesiogiai. Pasaulio vyrų krepšinio čempionato kontrolinės rungtynės. Lietuva – Sakartvelas.
19.27 Orai.
21.30 TV3 vakaro žinios.
22.20 TV3 sportas.
22.27 TV3 orai.
22.30 F. Drama „Paskutinis krikštaitėvis Džonas Gotis“. 2018 m. (N-14).
0.50 „Hamiltonas“. (N-14).
2.00 „Kobra 11“. (N-7).
3.05 Iki galo! (N-7).
4.10 „Jausmų audros“. (N-7).
5.15 „Moderni šeima“. (N-7).

BT

6.05 „Kalnietis“. (N-7).
7.05 Mano virtuvė geriausia.
8.25 „Šilta vieta“. (N-7).
9.25 „Teisingumo agentai“. (N-7).
10.35 „CSI. Majamis“. (N-7).
11.35 „Mentalistas“. (N-7).

12.30 „Kalnietis“. (N-7).
13.30 Mano virtuvė geriausia.
14.50 „Šilta vieta“. (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. Trileris „Sukeisti žudikai“. 1998 m. (N-14).
22.45 F. Veiksmo filmas „Eliaus knyga“. 2010 m. (N-14).
0.45 „Jūrų pėstininkai“. (N-7).
1.50 Ekstrasensų mūšis. (N-7).
4.05 XXI amžiaus laida.

LITOVANĖ rytas

5.29 Programa.
5.30 Nauja diena.
6.30 „Aiškiaregė“. (N-7).
7.30 Misija – vasara.
8.00 „Paslaptys“.
9.00 „Vieno nusikaltimo istorija“. (N-7).
10.00 „Netikėtas teisingumas“.
11.00 „Jos vardas Kozaim“.
12.00 Sveikatos kodas.
12.30 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 Neatrasta Rusija.
17.00 „Paranormalūs atvejai 911“.
18.00 Reporteris.

18.20 Sportas.
18.28 Orai.
18.30 Klausimėlis.
19.00 „Vieno nusikaltimo istorija“. (N-7).
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 Klausimėlis.
23.30 „Paranormalūs atvejai 911“.
0.30 „Pėdsakas“.
1.30 „Aiškiaregė“. (N-7).
2.30 Neatrasta Rusija.
3.00 „Jos vardas Kozaim“.
3.50 „Azija 3600“.
4.25 Klausimėlis.
4.50 „Netikėtas teisingumas“.

LRT PLUS

6.00 Lietuvos Respublikos himnas.
6.05 Vasara prie piliakalnio.
7.00 Kas ir kodėl?
7.30 Draugiška Lietuva.
8.30 Gyventi kaime gera.
9.00 Labas rytas, Lietuva.
11.30 Vilniaus sąsiuvinis.
12.00 F. Dokumentinis filmas „Žmonės, kurie sukūrė Lietuvą. Marcelė Kubiliūtė“. 2017 m.
12.45 Atspindžiai. Paveldo kolekcija.
13.15 Pasivaikščiojimai.
13.45 FIFA moterų pasaulio futbolo čempionatas. D grupė. Kinija – Anglija. Tiesioginė transliacija iš Adelaidės.
16.00 „Viena byla dviem“. (N-7).
17.00 Reporteris.

17.05 F. Dokumentinis filmas „7,7 milijardo žmonių ir daugyn“. 2020 m.
18.00 „Tarnauti ir ginti“. (N-7).
19.00 7 Kauno dienos.
19.30 „Paveldas“. „Gvatemala“.
20.30 Panorama.
21.00 Dienos tema.
21.20 Sportas. Orai.
21.30 F. Dokumentinis filmas „Būsi su tavim“. (N-7).
22.40 Mano pasas meluoja.
23.10 Gamtininko užrašai.
23.35 Tikėjimas ir gyvenimas.
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 Atspindžiai. Paveldo kolekcija.
4.05 Pasivaikščiojimai.
4.35 Savaitė.
5.30 Vilniaus sąsiuvinis.

i

6.00 Žinios.
7.00 Info diena.
10.00 Labas vakaras, Lietuva.
12.00 Neįmintos istorijos mįslės.
13.10 Vidurdienio žinios.
14.30 Nuo... Iki...
15.30 KK2. (N-7).
16.00 Paskutiniai I pasaulinio karo balsai.
17.00 Info diena.
18.30 Neįmintos istorijos mįslės.

vairuotojai.
9.50 Australijos aukso ieškotojai.
11.40 Vilikiai purvo kalnuose.
18.15 Autbeko sunkvežimių vairuotojai.
19.10 Vilikiai purvo kalnuose.
20.10 Australijos aukso ieškotojai.
22.00 Australijos omarų medžiotojai.
22.55 Laimikis lediniame šaltyje.
23.50 Autbeko sunkvežimių vairuotojai.
1.45 Australijos aukso ieškotojai: kasyklų gelbėjimas.
3.35 Australijos omarų medžiotojai.
4.25 Laimikis lediniame šaltyje.
5.10 Vilikiai purvo kalnuose.

NATIONAL GEOGRAPHIC

6.35 Nepaprastasis veterinaras Polas.
8.45 Įkalinti užsienyje.
9.25 Automobilų remontas.
10.55 Tunų žvejyba.
12.20 Lėktuvų avarijų tyrimai.
13.45 Sala be įstatymų.
14.30 Įkalinti užsienyje.
15.15 Europa iš paukščio skrydžio.
16.00 Automobilų remontas.
17.25 Tunų žvejyba.
18.50 Lėktuvų avarijų tyrimai.
21.40 Automobilų remontas.
23.10 Nepaprastasis veterinaras Polas.
0.35 Paskutiniai iš milžinų žuvys.
1.55 Nakties programa.

SPORT 1 HD

7.00 Moterų rakinio čempionų lyga. Finalas.
8.50 Lengvoji atletika. World

19.30 Info diena.
21.00 Paskutiniai I pasaulinio karo balsai.
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 Orijaus kelionių archyvai.
9.30 Duok leteną.
10.00 Kasdienybės herojai.
11.00 Delfi rytas.
11.55 Kenoloto.
12.00 Feigino pokalbiai.
13.00 Egzotiniai keliai. Andamanai.
13.30 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi.
14.30 Ūkininko Petro dienoraštis.
15.00 Delfi diena.
16.30 Delfi RU.
17.00 Iš esmės su D. Žeimyte-Biliene.
17.55 Kenoloto.
18.00 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi.
19.00 Ūkininko Petro dienoraštis.
19.30 Skanios kelionės.
20.00 Kriminalinė Lietuvos zona su D. Dargiu.
21.00 Orijaus atostogos Lietuvoje.
22.00 Ūkininko Petro dienoraštis.
22.30 Jėga ir Kenoloto.
22.35 Skanios kelionės.
23.05 Iš esmės su D. Žeimyte-Biliene.
0.05 Ukraina 24.

1

6.00 „Moteris“. (N-7).
7.00 Seimyninės melodramos.
8.00 „Uždraustas vaisius“. (N-7).
9.00 „Sužeista širdis“. (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 „Sunkių nusikaltimų skyrius“. (N-7).
15.00 „Anupama“.
15.30 „Būk su manim“. (N-7).
16.00 Keičiu žmoną. (N-7).
17.00 Seimyninės melodramos.
18.00 „Sunkių nusikaltimų skyrius“. (N-7).
19.00 „Daktaras Hausas“. (N-7).
20.00 „Įstatymas ir tvarka. Specialiųjų tyrimų skyrius“. (N-7).
21.00 F. Detektyvas „Komisarė Sara Kor. Tylų mirtis“. 2021 m. (N-14).
22.55 „Paslaptis kelias“. (N-14).
1.25 „Kriminalinių tyrimų skyrius“. (N-7).
2.30 „Sužeista širdis“. (N-7).
3.25 „Uždraustas vaisius“. (N-7).

12.30 „Tėvukas valdo“. (N-7).
13.00 „Tėtušiai“. (N-7).
14.00 „Kobra 11“. (N-7).
15.00 „CSI. Niujorkas“. (N-7).
16.00 „Havajai 5.0“. (N-7).
18.00 „Atsargiai – šeima!“. (N-7).
18.55 „Vedęs ir turi vaikų“. (N-7).
20.00 Kitas pasaulis. Vietnamas. (N-7).
21.00 F. Trileris „Kita nuomonė“. 2018 m. (N-14).
23.00 „Elementaru“. (N-7).
23.55 „Pajėgos“. (N-14).
1.05 „CSI. Niujorkas“. (N-7).
2.05 „Ką mes veikiame šešėliuose“. (N-14).

B

8.00 „Ties meilės riba“. (N-7).
9.00 Laikykitės ten. Vasara. (N-7).
10.00 „Kepėjas ir gražuolė“. (N-7).
11.00 „Ir bus žmonės“. (N-7).
12.00 F. Animacinė fantastinė nuotykių komedija „Drakono raitelis“. 2020 m. (N-7).
13.40 F. Biografinė istorinė drama „Markas Feltas“. 2017 m. (N-7).
15.35 LDK giminės. Paveldo ženklai Lietuvoje. Oginskiai. (N-14).
16.05 „Balerina“. (N-7).
17.05 F. Animacinė nuotykių komedija „Augintiniai susivienija“. 2019 m.
18.45 „Baudžiauninkė“. (N-7).
19.45 Tiek žinių.
20.00 „Vieta po saule“. (N-7).
21.00 „Misijos“. (N-14).
21.30 Tiek žinių.
21.45 „Legendų biuras“. (N-14).

B

6.00 Sveiki atvykę.
6.30 Penkių žvaigždžių būstas.

7.00 „Mano mažasis ponis“.
7.30 „Reindžeris Robas“.
8.00 TV Pagalba. (N-7).
9.55 „Nuodėminga žemė“. (N-7).
12.00 „Graikė“. (N-7).
13.00 „Čia mūsų gatvės“. (N-7).
15.00 „Česapiko krantai“. (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. „Nanetės vaikystė“.
20.30 Labanakt, vaikučiai. „Reindžeris Robas“.
21.00 F. Melodrama „Tiesiai į laimę“. 2012 m. (N-7).
23.00 „Palikimas“. (N-7).
1.00 TV Pagalba. (N-7).
2.35 Mano namų taisyklės.
3.50 F. Melodrama „Vasara Algarveje“. 2019 m. (N-7).

SIAULIŲ TELEVIZIJA

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 kampu.
15.20 Specialisto patarimai.
15.30 Tauro ragas.
15.55 Dingusio pasaulio pėdsakai. Žydiškėji Šiauliai.
16.20 Tarp muzos ir gyvenimo.
16.50 Kas? Kur? Kada?
17.00 POST Kryžkelė: konfliktai ir sąveikos.
17.20 Radvilų Biržai.
17.50 Prikelti daiktai.
18.10 Šypt tele vypt.
18.30 Infostudija.
18.50 Kas? Kur? Kada?
19.00 Mokslo lyderiai renkasi.
19.20 Specialistų 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?

VIASAT KINO

6.55 F. „Brangusis Džonai“.
8.40 F. „Planeta K-PAX“.
10.35 F. „Divergentė 3. Už sienos“.
12.35 F. „Haris ir Hendersonai“.
14.20 F. „Sukčiai“.
16.00 F. „Išeities kodas“.
17.30 F. „Siuntėjas“.
19.05 F. „Geriausia, ką turiu“.
21.00 F. „Bjauri tiesa“.
22.35 F. „Purvini žaidimai“.
0.10 F. „Brolis“.

1.50 F. „Dviguba rizika“.
3.50 F. „Apgaulė“.

WORLD KINO TV1000

7.10 F. „Valgyk, melskis, mylėk“.
9.25 F. „Gražiausi gyvenimo metai“.
12.45 F. „Valgyk, melskis, mylėk“.
15.00 F. „Loganų sėkmė“.
16.55 F. „Džuli ir Džulija“.
18.55 F. „Gėleti sapnai“.
21.00 F. „Atkirtis“.
22.45 F. „Naujų medžiotojų“.
0.40 F. „Ką mes veikiame šešėliuose“.
2.05 F. „Atkirtis“.
3.50 F. „Loganų sėkmė“.

Discovery

6.00 Automobilų meistrai.
9.00 Kaip tai veikia?
10.00 Seni geri daiktai.
10.30 Pamesto bagažo aukcionai.
12.00 Senienų medžiotojai.
13.00 Automobilų meistrai.
14.00 Nuogi ir įbauginti.
17.00 Seni geri daiktai.
17.30 Kelkimės gyventi į paplūdimį.
19.00 Kaip tai pagaminta?
19.30 Kaip tai veikia?
20.00 Restoratoriai.
21.00 Opalų rankiotojai.
22.00 Aukso karštinė.
23.00 Aukso ieškotojai.
0.00 Nuogi ir įbauginti.
2.00 Senienų medžiotojai.

E

6.05 Vilikiai purvo kalnuose.
7.05 Autbeko sunkvežimių

LRT | TV

- 6.00 Lietuvos Respublikos himnas.
- 6.02 Labas rytas, Lietuva.
- 6.30 Žinios. Sportas. Orai.
- 6.40 Labas rytas, Lietuva.
- 8.55 „Leipcigo kriminalinė policija“. (N-7).
- 9.40 „Alpių detektyvai“. (N-7).
- 10.30 „Viena byla dviem“. (N-7).
- 11.30 Duok penkis!
- 12.30 Kas ir kodėl?
- 13.00 LRT aktualijų studija.
- 14.00 Žinios. Orai.
- 14.20 Laba diena, Lietuva.
- 15.00 Žinios. Orai.
- 15.15 Laba diena, Lietuva.
- 16.00 Žinios. Orai.
- 16.30 „Hartlando užuovėja“.
- 17.15 „Ponių rojus“. (N-7).
- 18.00 Kas ir kodėl?
- 18.30 Svarbi valanda.
- 19.30 Draugiška Lietuva.
- 20.30 Panorama.
- 21.00 Dienos tema.
- 21.20 Sportas. Orai.
- 21.30 Dviraičio žinios. Vasara.
- 22.00 „Vikingai“. (N-14).
- 22.50 „Išdavikas“. (N-14).
- 23.50 „Alpių detektyvai“. (N-7).
- 0.30 Veranda.
- 1.00 LRT radijo žinios.
- 1.05 Draugiška Lietuva.
- 2.00 LRT radijo žinios.
- 2.05 Lietuvos tūkstantmečio vaikai. Tėvų lyga.
- 3.00 LRT radijo žinios.
- 3.05 Kas ir kodėl?
- 3.35 Dviraičio žinios. Vasara.
- 4.05 Mano pasas meluoja.
- 4.30 Gyventi kaimė gera.
- 5.00 LRT radijo žinios.
- 5.05 Kūrybingumo mokykla.
- 5.15 „Ponių rojus“. (N-7).



- 6.00 „Linksmųjų Neklaužadų Kinas. Žvėrelių būrys“.
- 6.30 „Tomas ir Džeris“.
- 7.00 „Gelbėtojai“.
- 8.00 „Volkeris, Teksaso reindžeris“. (N-7).
- 10.00 „Šviežias kraujas“. (N-7).
- 11.00 KK2. (N-7).
- 11.30 Bus visko. (N-7).
- 12.00 Vidurdienio žinios.
- 13.20 Pelenė Princesė. (N-7).
- 14.30 „Meilei nereikia žodžių“. (N-7).
- 15.30 „Auksinis berniukas“. (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).
- 20.30 Pelenė Princesė. (N-7).
- 21.30 Žinios.
- 22.20 Sportas.
- 22.27 Orai.
- 22.30 F. Veiksmo komedija „Holivudo afera“. 2020 m. (N-14).
- 0.35 „Šviežias kraujas“. (N-7).
- 1.35 F. Veiksmo filmas „Pasaulinė invazija. Mūšis dėl Los Andželo“. 2011 m. (N-14).



- 6.00 „Triukšmingi namai“.
- 6.30 „Kung fu panda. Meistrų paslaptys“.

- 7.00 „Slibinų dresuotojai. Pašėlusios gaudynės“. (N-7).
- 7.30 „Bailus voveriukas“.
- 8.00 Maisto kelias.
- 8.55 „Pavogtas likimas“. (N-7).
- 10.00 „Likimo svarstyklės“. (N-7).
- 11.00 „Moteryų daktaras“. (N-7).
- 12.00 „Moters kerštas“. (N-7).
- 12.00 „Pamotė“. (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 „Slaugės“. (N-7).
- 20.30 „Apkaltinti meile“. (N-7).
- 21.30 TV3 vakaro žinios.
- 22.20 TV3 sportas.
- 22.27 TV3 orai.
- 22.30 F. Komedija „Taksi 5“. 2018 m. (N-14).
- 0.45 „Hamiltonas“. (N-14).
- 1.50 „Kobra 11“. (N-7).
- 3.00 Žaidimų žaidimas su Ellen. (N-7).
- 4.00 „Jausmų audros“. (N-7).
- 5.05 „Moderni šeima“. (N-7).

BTV

- 6.05 „Kalnietis“. (N-7).
- 7.05 Mano virtuvė geriausia.
- 8.25 „Šilta vietelė“. (N-7).
- 9.25 „Teisingumo agentai“. (N-7).
- 10.35 „CSI. Majamis“. (N-7).
- 11.35 „Mentalistas“. (N-7).
- 12.30 „Kalnietis“. (N-7).
- 13.30 Mano virtuvė geriausia.
- 14.50 „Šilta vietelė“. (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 „Niekada nepasiduok 2“. 2011 m. (N-14).
- 22.55 F. Trileris „Sukeisti žudikai“. 1998 m. (N-14).
- 0.45 „Jūrų pėstininkai“. (N-7).
- 1.50 Gyvenimas kalnuose.
- 2.55 XXI amžiaus laida.



- 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 „Jos vardas Kozaim“.
- 12.00 Krepšinio pasaulyje.
- 12.30 Stop juosta. Nykstantys ir išnykę.
- 13.00 Nauja diena.
- 14.00 „Pėdsakas“.
- 15.00 „Aiškiaregė“. (N-7).
- 16.00 Reporteris.
- 16.20 Sportas.
- 16.28 Orai.
- 16.30 Neatrasta Rusija.
- 17.00 „Meilė lietuje“.
- 18.00 Reporteris.
- 18.20 Sportas.
- 18.28 Orai.
- 18.30 Pokalbiai prie jūros.
- 19.00 „Vieno nusikaltimo istorija“. (N-7).
- 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 Stop juosta. Nykstantys ir išnykę.
- 23.30 „Meilė lietuje“.
- 0.30 „Pėdsakas“.
- 1.30 „Aiškiaregė“. (N-7).
- 2.30 Neatrasta Rusija.
- 3.00 „Jos vardas Kozaim“.
- 3.50 „Azija 3600“.
- 4.25 Stop juosta. Nykstantys ir išnykę.
- 4.50 „Netikėtas teisingumas“.

LRT | PLUS

- 6.00 Lietuvos Respublikos himnas.
- 6.05 Lietuvos tūkstantmečio vaikai. Tėvų lyga.
- 7.00 Kas ir kodėl?
- 7.30 Vilniaus knygu mugė 2023. Alfredo Bumblausko ir Mangirdo Bumblausko knygos „Lietuvos istorija. Paaugusių žmonių knyga. 4 dalis“ pristatymas.
- 8.20 Nepamirštas Vilnius.
- 8.30 Tikėjimas ir gyvenimas.
- 9.00 Labas rytas, Lietuva.
- 11.30 Mes iš Ukrainos.
- 11.55 Širdyje lietuvis.
- 12.45 FIFA moterų pasaulio futbolo čempionatas. F grupė. Jamaika – Brazilija. Tiesioginė transliacija iš Melburno.
- 15.00 F. Dokumentinis filmas „Viltis abipus Atlanto. Čikagos lietuvių rajonas Market Parkas“. 2020 m.
- 15.35 „Viena byla dviem“. (N-7).
- 16.35 7 Kauno dienos.
- 17.05 „Paveldas“. „Gvatemala“.

- 18.00 „Tarnauti ir ginti“. (N-7).
- 19.00 Čia – kinas.
- 19.30 F. Dokumentinis filmas „Nevaržomas gyvenimas“. 2019 m.
- 20.30 Panorama.
- 21.00 Dienos tema.
- 21.20 Sportas. Orai.
- 21.30 II Tarptautinio Klaipėdos festivalio operos gala koncertas. Skirtas Klaipėdos valstybinio muzikinio teatro 35 metų veiklos sukakčiai pažymėti.
- 22.55 Legendos. Šiandien ir visados.
- 23.50 Nepamirštas Vilnius.
- 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 F. Dokumentinis filmas „Viltis abipus Atlanto. Čikagos lietuvių rajonas Market Parkas“. 2020 m.
- 4.05 Euromaxx.
- 4.35 Širdyje lietuvis.
- 5.30 Mes iš Ukrainos.



- 6.00 Žinios.
- 7.00 Info diena.
- 10.00 Labas vakaras, Lietuva.
- 12.00 Neįmintos istorijos mįslės.
- 13.10 Vidurdienio žinios.
- 14.30 Bus visko. (N-7).
- 15.30 KK2. (N-7).
- 22.30 Paskutiniai I pasaulinio karo balsai.
- 17.00 Info diena.
- 18.30 Neįmintos istorijos mįslės.

- 0.00 Nuogi ir įbauginti.
- 2.00 Senienų medžiotojai.



- 6.00 Vilikikai purvo kalnuose.
- 7.10 Nefrito karštinė.
- 8.05 Autbeko sunkvežimių vairuotojai.
- 9.55 Australijos aukso ieškotojai.
- 11.50 Galingieji medkirčiai.
- 18.15 Autbeko sunkvežimių vairuotojai.
- 19.10 Vilikikai purvo kalnuose.
- 20.10 Australijos aukso ieškotojai.
- 22.00 Vilikikai purvo kalnuose.
- 22.55 Galingieji medkirčiai.
- 23.50 Autbeko sunkvežimių vairuotojai.
- 1.45 Australijos aukso ieškotojai.
- 3.30 Vilikikai purvo kalnuose.



- 6.35 Nepaprastasis veterinaras Polas.
- 8.00 Sala be įstatymų.
- 8.45 Įkalinti užsienyje.
- 9.30 Automobilų remontas.
- 12.20 Lėktuvų avarijų tyrimai.
- 13.50 Sala be įstatymų.
- 14.30 Įkalinti užsienyje.
- 15.15 Paskutiniai iš milžinų: žuvis.
- 16.00 Automobilų remontas.
- 17.25 Tunų žvejyba.
- 18.50 Lėktuvų avarijų tyrimai.
- 20.20 Tunų žvejyba.
- 23.05 Nepaprastasis veterinaras Polas.
- 0.30 Tunų žvejyba.
- 1.55 Nakties programa.



- 7.00 Ledo ritulio čempionų

- 19.30 Info diena.
- 21.00 Paskutiniai I pasaulinio karo balsai.
- 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 Aurimo būstas.
- 9.30 Atrask Latviją Su Gabriele ir Sauliumi.
- 10.00 Orijaus atostogos Lietuvoje.
- 11.00 Delfi rytas.
- 11.55 Kenoloto.
- 12.00 Feigino pokalbiai.
- 13.00 Egzotiniai keliai.
- 13.30 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi.
- 14.30 Ūkininko Petro dienoraštis.
- 15.00 Delfi diena.
- 16.30 Delfi RU.
- 17.00 Iš esmės su G. Klimkaite ir K. Pocyte.
- 17.55 Kenoloto.
- 18.00 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi.
- 19.00 Ūkininko Petro dienoraštis.
- 19.30 Skanios kelionės.
- 19.55 Eurojackpot.
- 20.00 Laukinės kelionės.
- 20.30 Camino Lituano.
- Žygis įkvėptas Lietuvos.
- 21.00 Orijaus kelionės.
- 22.00 Ūkininko Petro dienoraštis.
- 22.30 Jėga ir Kenoloto.
- 22.35 Vikingloto.
- 22.40 Skanios kelionės.
- 23.10 Iš esmės su D. Žeimyte-Biliene.
- 0.10 Ukraina 24.

1

- 6.00 „Moteris“. (N-7).
- 7.00 Šeimyninės melodramos.
- 8.00 „Uždraustas vaisius“. (N-7).
- 9.00 „Sužeista širdis“. (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 „Sunkių nusikaltimų skyrius“. (N-7).
- 15.00 „Anupama“.
- 15.30 „Būk su manim“. (N-7).
- 16.00 Keičiu žmoną. (N-7).
- 17.00 Šeimyninės melodramos.
- 18.00 „Sunkių nusikaltimų skyrius“. (N-7).
- 19.00 „Daktaras Hausas“. (N-7).
- 20.00 „Įstatymas ir tvarka. Specialiųjų tyrimų skyrius“. (N-7).
- 21.00 F. Detektyvas „Komisarė Sara Kor. Apsaugotas asmuo“. 2021 m. (N-14).
- 22.55 F. Detektyvas „Komisarė Sara Kor. Tylė mirtis“. 2021 m. (N-14).
- 0.50 „Kriminalinių tyrimų skyrius“. (N-7).
- 2.00 „Sužeista širdis“. (N-7).
- 2.55 „Uždraustas vaisius“. (N-7).



- 5.40 „Havajai 5.0“. (N-7).
- 7.30 „Kobra 11“. (N-7).
- 8.30 Sandėlių karai. (N-7).
- 9.00 E - gasas dugnas.
- 9.30 „Simpsonai“. (N-7).
- 11.30 „Vedęs ir turi vaikų“. (N-7).
- 12.30 „Tėvukas valdo“. (N-7).

- 13.00 „Tėtušiai“. (N-7).
- 14.00 „Kobra 11“. (N-7).
- 15.00 „CSI. Niujorkas“. (N-7).
- 16.00 „Havajai 5.0“. (N-7).
- 18.00 „Atsargiai – šeimai“. (N-7).
- 18.55 „Vedęs ir turi vaikų“. (N-7).
- 20.00 Kitas pasaulis. Vietnamas. (N-7).
- 21.00 F. Komedija „Karštos galvos“. 1991 m. (N-7).
- 22.50 „Elementaru“. (N-7).
- 23.40 „Pajėgos“. (N-14).
- 0.45 „CSI. Niujorkas“. (N-7).
- 1.45 „Ką mes veikiame šešėliuose“. (N-14).



- 8.00 „Tarp alyvmedžių“. (N-7).
- 9.00 Tiek žinių.
- 9.15 F. Animacinė nuotykių komedija „Dagas iš akmens amžiaus“. 2018 m.
- 10.55 „Baudžiauninkė“. (N-7).
- 11.55 „Kepėjas ir gražuolė“. (N-7).
- 12.55 Tiek žinių.
- 13.10 Optibet Pirmos lygos futbolo rungtynės „TransINVEST – „Neptūnas“.
- 15.10 „Ir bus žmonės“. (N-7).
- 16.10 „Vieta po saule“. (N-7).
- 17.05 F. Animacinis filmas „Balerina“. 2016 m.
- 18.45 „Ties meilės riba“. (N-7).
- 19.45 Tiek žinių.
- 20.00 „Balerina“. (N-7).
- 21.00 „Stebuklų šalis. Mergina iš pakrantės“. (N-14).
- 22.00 Tiek žinių.
- 22.15 F. Kriminalinė veiksmo komedija „Užuotasis ponas Mortdecai“. 2015 m. (N-14).
- 0.15 „Blanka“. (N-14).



- 6.00 Maisto kelias.
- 7.00 „Mano mažasis ponis“.

- 7.30 „Reindžeris Robas“.
- 8.00 TV Pagalba. (N-7).
- 9.55 „Nuodėminga žemė“.
- 12.00 „Graikė“. (N-7).
- 13.00 „Čia mūsų gatvės“. (N-7).
- 15.00 „Česapiko krantai“. (N-7).
- 16.00 „Likimo karuselė“. (N-7).
- 16.30 „Lemties vingiai“. (N-7).
- 17.00 „Laksmės likimas“.
- 18.00 „Palikimas“. (N-7).
- 20.00 Labanakt, vaikučiai. „Nanetės vaikystė“.
- 20.30 Labanakt, vaikučiai. „Reindžeris Robas“.
- 21.00 F. Melodrama „Kambarys su vaizdu j jūrą“.
- 2018 m. (N-7).
- 23.00 „Palikimas“. (N-7).
- 1.00 TV Pagalba. (N-7).
- 2.35 Mano namų taisyklės.
- 3.40 F. „Vasara Mykone“. 2020 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 Išgirk 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?



- 6.00 F. „Džuli ir Džulija“.
- 8.00 F. „Gėlėti sapnai“.
- 10.05 F. „Karaliaus kalba“.
- 12.00 F. „Džuli ir Džulija“.
- 14.00 F. „Gėlėti sapnai“.
- 16.10 F. „Gražiausi gyvenimo metai“.
- 17.35 F. „Gersnio literatūros ir bulvių lupenų pyrago draugija“.
- 19.35 F. „Lėjimas ir išėjimas“.
- 21.00 F. „Pabaigos ir pradžios“.
- 22.50 F. „Juodoji jūra“.
- 0.40 F. „Neištikimybes sezonas“.
- 2.20 F. „Pabaigos ir pradžios“.
- 4.10 F. „Gražiausi gyvenimo metai“.
- 5.45 F. „Gėlėti sapnai“.



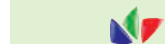
- 6.00 Automobilų meistrai.
- 9.00 Kaip tai pagaminta?
- 10.00 Seni geri daiktai.
- 11.00 Restoratoriai.
- 12.00 Senienų medžiotojai.
- 13.00 Automobilų meistrai.
- 14.00 Viešbutis ant vandens – kranto.
- 16.00 Antrasis furgonų gyvenimas.
- 17.00 Seni geri daiktai.
- 17.30 Kelkimės gyventi į paplūdimį.
- 19.00 Kaip tai pagaminta?
- 19.30 Kaip tai veikia?
- 20.00 Restoratoriai.
- 22.00 Klasikiniai automobiliai.
- 23.00 Rūpestis dėl automobilio.



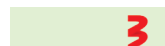
- 6.00 F. „Buvusioji iš ano pasaulio“.
- 7.35 F. „Bibliotekininkas: likimo ietis paieškos“.
- 9.10 F. „Taksi“.
- 10.35 F. „Išėjimas kodas“.
- 12.05 F. „Siuntėjas“.
- 13.40 F. „Geriausią, ką turiu“.
- 15.35 F. „Lietaus žmogus“.
- 17.45 F. „Kung Fu panda 3“.
- 19.20 F. „Meilės priesaika“.
- 21.00 F. „Pykčio regimybė“.
- 22.55 F. „Su meile, Rosie“.
- 0.35 F. „Jamakasai: mūsų

LRT | TV

6.00 Lietuvos Respublikos himnas.
6.02 Labas rytas, Lietuva.
6.30 Žinios. Sportas. Orai.
6.40 Labas rytas, Lietuva.
8.55 „Leipcigo kriminalinė policija“. (N-7).
9.40 „Alpių detektyvai“. (N-7).
10.30 „Viena byla dviem“. (N-7).
11.30 Duok penkis!
12.30 Kas ir kodėl?
13.00 LRT aktualijų studija.
14.00 Žinios. Orai.
14.20 Laba diena, Lietuva.
15.00 Žinios. Orai.
15.15 Laba diena, Lietuva.
16.00 Žinios. Orai.
16.30 „Hartlando užuovėja“.
17.15 „Ponių rojus“. (N-7).
18.00 Kas ir kodėl?
18.30 Svarbi valanda.
19.30 Moterų gatvės.
20.30 Panorama.
21.00 Dienos tema.
21.20 Sportas. Orai.
21.30 Dviračio žinios. Vasara.
22.00 „Vikingai“. (N-14).
22.50 „Išdavikas“. (N-14).
23.50 „Alpių detektyvai“. (N-7).
0.30 Gyventi kaime gera.
1.00 LRT radijo žinios.
1.05 Moterų gatvės.
2.00 LRT radijo žinios.
2.05 Vasara prie piliakalnio.
3.00 LRT radijo žinios.
3.05 Kas ir kodėl?
3.35 Dviračio žinios. Vasara.
4.05 Čia mano sodas.
4.30 Gamtininko užrašai.
5.00 LRT radijo žinios.
5.05 Kūrybingumo mokykla.
5.15 „Ponių rojus“. (N-7).



6.00 „Linksmųjų Neklauzdų Kinas. Žvėrelių būrys“.
6.30 „Tomas ir Džeris“.
7.00 „Gelbėtojai“.
8.00 „Volkeris, Teksaso reindžeris“. (N-7).
10.00 „Šviežias kraujas“. (N-7).
11.00 KK2. (N-7).
11.30 Bus visko. (N-7).
12.00 Vidurdienio žinios.
13.20 Pelenė Princesė. (N-7).
14.30 „Liepsnelė“.
15.30 „Aukštinis berniukas“. (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).
20.30 Pelenė Princesė. (N-7).
21.30 Žinios.
22.20 Sportas.
22.27 Orai.
22.30 F. Veiksmo trileris „Pabėgimas“. 2013 m. (N-14).
0.20 „Šviežias kraujas“. (N-7).
1.20 F. Veiksmo komedija „Holivudo afera“. 2020 m. (N-14).
3.20 „Volkeris, Teksaso reindžeris“. (N-7).
4.50 Alchemija.
5.15 Retrospektyva.



6.00 „Triukšmingi namai“.
6.35 „Kung fu panda“.

Meistrų paslaptys“.
7.10 „Slibinų dresuotojai. Pašėlusios gaudynės“. (N-7).
7.45 „Slaugės“. (N-7).
8.55 „Pavogtas likimas“. (N-7).
10.00 „Likimo svarstyklės“. (N-7).
11.00 „Moterų daktaras“. (N-7).
12.00 „Moters kerštas“. (N-7).
14.00 „Pamotė“. (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 „Slaugės“. (N-7).
20.30 „Jeloustounas“. (N-7).
21.30 TV3 vakaro žinios.
22.20 TV3 sportas.
22.27 TV3 orai.
22.30 F. Drama „Nusikaltėlis“. 2016 m. (N-14).
0.55 „Hamiltonas“. (N-14).
2.00 „Kobra 11“. (N-7).
3.10 Iki galo! (N-7).
4.15 „Jausmų audros“. (N-7).
5.15 „Moderni šeima“. (N-7).

BTV

6.05 „Kalnietis“. (N-7).
7.05 Mano virtuvė geriausia.
8.25 „Šilta vieta“. (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).

7.30 „Reindžeris Robas“.
8.00 TV Pagalba. (N-7).
10.00 „Nuodėminga žemė“. (N-7).
12.00 „Graikė“. (N-7).
13.00 „Čia mūsų gatvės“. (N-7).
15.00 „Česapiko krantai“. (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. „Nanetės vaikystė“.
20.30 Labanakt, vaikučiai. „Reindžeris Robas“.
21.00 F. Melodrama „Meilė – saldi kaip tortas“. 2020 m. (N-7).
23.00 „Palikimas“. (N-7).
1.00 TV Pagalba. (N-7).
2.35 Mano namų taisyklės.
3.40 F. Melodrama „Svajonių laivas. Keiptaunas“. 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. (N-7).
10.00 Infostudija.
10.20 Tiek žinių.
10.30 Vyrų šešėlyje.
10.55 Kvadratas apskritime.
11.20 Dūkijos kultūros ir tradicijų aidai.
11.50 Kas? Kur? Kada?
12.00 Infostudija.
12.20 Tiek žinių.
12.30 Specialusis reportažas.
12.40 Išgirk mano istoriją.
13.05 Specialisto patarimai.
13.20 Geležinkelio pasakojimai.
13.40 Kas? Kur? Kada?
13.50 Susitikimai.
14.25 Miesto blynai.

13.30 Mano virtuvė geriausia.
14.50 „Šilta vieta“. (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 „Misionierius“. 2008 m. (N-14).
22.50 F. Veiksmo filmas „Niekada nepasiduok 2“. 2011 m. (N-14).
0.45 Nusirenk. (S).
1.15 „Jūrų pėstininkai“. (N-7).
2.20 Gyvenimas kalnuose.
3.20 XXI amžiaus laida.



5.29 Programa.
5.30 Nauja diena.
6.30 „Aiškiaregė“. (N-7).
7.30 Skonio reikalas.
8.00 „Paslaptys“.
9.00 „Vieno nusikaltimo istorija“. (N-7).
10.00 „Netikėtas teisingumas“.
11.00 „Jos vardas Kozaim“.
12.00 Būsto anatomija.
12.30 Misija – vasara.
13.00 Nauja diena.
14.00 „Pėdsakas“.
15.00 „Aiškiaregė“. (N-7).
16.20 Sportas.
16.28 Orai.
16.30 Neatrasta Rusija.
17.00 „Meilė lietuje“.
18.00 Reporteris.

14.55 Specialisto patarimai.
15.05 Tarp mūzos ir gyvenimo.
15.30 180 laipsnių kampu.
16.00 Kas? Kur? Kada?
16.10 Dingusio pasaulio pėdsakai. Žydiškėji Šiauliai.
16.40 Nepažintas pasaulis.
17.00 Specialisto patarimai.
17.10 POST Kryžkelė: konfliktai ir sąveikos.
17.35 Prikelti daiktai.
17.55 Laisvės kelio.
18.20 Specialisto patarimai.
18.30 Infostudija.
18.50 Kas? Kur? Kada?
19.00 Lietuvos aviacija.
19.30 Slemieriai LT – varžytuvės.
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 Informacinė programa.
23.20 Tiek žinių.
23.30 Kas? Kur? Kada?



7.40 F. „Bibliotekininkas 2. Sugrįžimas į karaliaus Saliamono kasyklas“.
9.10 F. „Taksi 2“.
10.35 F. „Žemė – nauja pradžia“.
12.15 F. „Kung Fu panda 3“.
13.45 F. „Meilės priesaika“.
15.25 F. „Divergentė 3. Už sienos“.
17.25 F. „Tečio dienos rūpestis“.
18.55 F. „Apgaulė“.
21.00 F. „Braitono rokas“.
22.50 F. „Purpurinė kalva“.
0.50 F. „Pykčio regimybė“.
2.40 F. „Sibrovimas“.
4.10 F. „Žatura: nuotykių

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 „Jos vardas Kozaim“.
22.30 Reporteris.
22.50 Sportas.
22.58 Orai.
23.00 Būsto anatomija.
23.30 „Meilė lietuje“.
0.30 „Pėdsakas“.
1.30 „Aiškiaregė“. (N-7).
2.30 Neatrasta Rusija.
3.00 „Jos vardas Kozaim“.
3.50 „Šarūnas Marčiulionis. Krepšinio ledlaužis Nr. 13“.
4.25 Būsto anatomija.
4.50 „Netikėtas teisingumas“.



6.00 Lietuvos Respublikos himnas.
6.05 Draugiška Lietuva.
7.00 Kas ir kodėl?
7.30 Istorijos detektyvai.
8.30 Kelias.
9.00 Labas rytas, Lietuva.
11.30 Mūsų rusų gatvė.
11.55 Legendos. Šiandien ir visados.
12.45 FIFA moterų pasaulio futbolo čempionatas. H grupė. Pietų Korėja – Vokietija. Tiesioginis transliacija iš Brisbena.
15.00 Smalsumo genas.
15.35 „Viena byla dviem“. (N-7).
16.00 Sportas.

kosmosė“.
5.50 F. „Spurguliai. Visuotinis suapvalėjimas“.



7.50 F. „Gernsio literatūros ir bulvių lupenų pyrago draugija“.
9.50 F. „Jėjimas ir išėjimas“.
11.15 F. „Gražiausi gyvenimo metai“.
12.40 F. „Gernsio literatūros ir bulvių lupenų pyrago draugija“.
14.40 F. „Jėjimas ir išėjimas“.
16.05 F. „Megė“.
17.35 F. „Versalio romanas“.
19.30 F. „Gražiausi gyvenimo metai“.
21.00 F. „Moteris juodais drabužiais“.
22.30 F. „Noras gyventi“.
0.25 F. „Naujiųjų medžiotojas“.
2.20 F. „Moteris juodais drabužiais“.
3.55 F. „Megė“.
5.30 F. „Instrukcijos nėra“.



6.00 Automobilių meistrai.
9.00 Kaip tai pagaminta?
10.30 Pamesto bagožo aukcionai.
11.00 Aukso ieškotojai.
12.00 Senienų medžiotojai.
13.00 Automobilių meistrai.
14.00 Kelkimės gyventi j paplūdimj.
17.00 Seni geri daiktai.
17.30 Kelkimės gyventi j paplūdimj.
19.00 Kaip tai pagaminta?
19.30 Kaip tai veikia?
20.00 Seni geri daiktai.
22.00 Restoratoriai
23.00 Kelkimės gyventi j paplūdimj.
0.00 Nuogi ir jbauginti.
2.00 Senienų medžiotojai.

16.35 Čia mano sodas.
17.05 F. Dokumentinis filmas „Nevaržomas gyvenimas“.
18.00 „Tarnauti ir ginti“. (N-7).
19.00 LRT OPUS pilnatis.
19.30 „Kokybiška priežiūra. Katastrofų prevencija“.
20.20 Kūrybingumo mokykla.
20.30 Panorama.
21.00 Dienos tema.
21.20 Sportas. Orai.
21.30 3 minutes iki kino.
21.33 F. Drama „Akloji zona“. 2018 m. (N-14).
23.15 Pasivaikščiojimai.
23.45 „Kelionių atvirukai“.
„Big Siuro maištininkų pakrantė Kalifornijoje“.
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 Smalsumo genas.
4.05 Čia – kinas.
4.35 Stambiu planu.
5.30 Mūsų rusų gatvė.



6.00 Žinios.
7.00 Info diena.
10.00 Labas vakaras, Lietuva.
12.00 Neįmintos istorijos mįslės.
13.10 Vidurdienio žinios.
14.30 Šeškinės 20. (N-7).
15.30 KK2. (N-7).
16.00 Paskutiniai I pasauli-



6.05 Vilikiai purvo kalnuose.
7.15 Nefrito karštinė.
7.45 Autbeko sunkvežimių vairuotojai.
9.40 Australijos aukso ieškotojai.
11.30 Milžinių statybos.
18.15 Autbeko sunkvežimių vairuotojai.
19.10 Vilikiai purvo kalnuose.
20.10 Australijos aukso ieškotojai.
22.00 Didžiulės inžinerijos klaidos.
23.55 Autbeko sunkvežimių vairuotojai.
1.50 Australijos aukso ieškotojai.
3.35 Didžiulės inžinerijos klaidos.
5.15 Vilikiai purvo kalnuose.



6.35 Nepaprastasis veterinaras Polas.
8.45 Įkalinti užsienyje.
9.30 Automobilių remontas.
10.55 Tunų žvejyba.
12.20 Lėktuvų avarijų tyrimai.
14.30 Įkalinti užsienyje.
15.15 Tunų žvejyba.
15.55 Automobilių remontas.
17.25 Tunų žvejyba.
18.45 Lėktuvų avarijų tyrimai.
21.45 NSO: tiriant tai, kas nežinoma.
22.25 Sala be įstatymų.
23.05 Nepaprastasis veterinaras Polas.
0.35 Nakties programa.



7.00 Portugalijos „Liga Portugal“ futbolo lyga. Benfica - Braga.
9.00 Valensijos Maratonas 2022. Ispanija.

nio karo balsai.
17.00 Info diena.
18.30 Neįmintos istorijos mįslės.
19.30 Info diena.
21.00 Nutylėti Arkties karai.
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 Alfo didysis šou.
10.00 Laukinės kelionės.
10.30 Camino Lituanos. Žygis įkvėptas Lietuvos.
11.00 Delfi rytas.
11.55 Kenoloto.
12.00 Feigino pokalbiai.
13.00 Egzotiniai keliai.
13.30 2800 km Dunojumi baidare su A. Valujavičiumi.
14.30 Ūkininko Petro dienoraštis.
15.00 Delfi diena.
16.30 Delfi RU.
17.00 Iš esmės su A. Peredniu.
17.55 Kenoloto.
18.00 Sporto baras.
19.00 Aurimo būstas.
19.30 Atrask Latviją Su Gabriele ir Sauliumi.
20.00 UEFA Konferencijų lygos atrankos rungtynės „PANEVĖŽYS“ – „HAPOEL“.
22.00 Ūkininko Petro dienoraštis.
22.30 Jėga ir Kenoloto.
22.35 Skanios kelionės.
23.05 Orijaus kelionės.
0.05 Ukraina 24.

11.30 Pasaulio U20 ledo ritulio čempionatas. Lietuva - Ispanija.
13.20 Lietuvos Boulderingo čempionatas 2023. Finalas.
15.40 Pasaulio U20 ledo ritulio čempionatas. Lietuva - Rumunija.
17.30 Europos Merginų U19 Rankinio čempionatas. Finalas.
19.30 Pasaulio U20 ledo ritulio čempionatas. Lietuva - Nyderlandai.
21.20 Portugalijos „Liga Portugal“ futbolo lyga. Casa Pia - Sporting CP.
23.10 „One championship“. One 159 - De Ridder vs Bigdash.
3.30 Valensijos Maratonas 2022. Ispanija.
6.00 One Heroes. Kevin Belington.



7.05 Krepšinis. Pasaulio čempionato atranka. Latvija - Turkija.
8.50 Automobilių sportas: Ralis. WRC.
9.30 Krepšinis. Pasaulio čempionato atranka. Didžioji Britanija - Latvija.
11.30 Krepšinis. Pasaulio čempionato atranka. Graikija - Latvija.
13.20 Automobilių sportas: Ralis. WRC.
14.50 Krepšinis. Eurolyga.
16.55 Krepšinis. Eurolyga.
18.55 Motokrosas. MXGP 2023.
20.00 Tiesiogiai. Automobilių sportas: Ralis. WRC.
21.00 Motokrosas. MXGP 2023.
22.00 Motokrosas. MXGP 2023.
23.05 Krepšinis. NBA.
1.05 Krepšinis. NBA.
3.10 Automobilių sportas: Ralis. WRC.
4.55 Krepšinis. NBA.

Kai tapsiu pasaulyje žymia menininke...

Riboto tiražo print'ai **Contribee svetainėje**



Įvairūs produktai (drobiniai maišeliai, marškinėliai, lipdukai, print'ai ir t.t.) su mano kurtais dizainais, piešiniais, parduodami **internetinėje parduotuvėje**.

► **Prašymas.** Šiaulietė įkūrė puslapį internete www.danute-vaitekunaite.com, kuriame pristato save, kūrybą ir prašo finansinio palaikymo. Ją galima paremti, nusiperkant riboto tiražo print'ų arba įvairių jos dizaino daiktų iš internetinės parduotuvės ar užsisakyti specialiai jums sukurtų paveikslų, piešinių.

► Atkelta iš 7 p.

Mergina neslepia, kad, pakeliamas ir pagyvenus užsienyje, jai dabar atrodo, kad Lietuvoje, Šiauliuose labai

daug erdvės kurti, organizuoti visokius dalykus. „Kultūros diplomatijos patirtis buvo labai vertinga, susipažinau su Lietuvos ambasada Abu Dabyje. Kultūros veiklų

ten nedaug, bet man atrodo, kad Lietuvai būtų labai naudinga eksportuoti meną, megzti būtent kultūros santykius su kitomis šalimis. Viena mano idėjų ateičiai –

kūryba ir Lietuvos vardo garsinimas ne tik darbais, bet tarpkultūriniais projektais“, – sako ji.

Tokia laisvės kaina

Prancūzijoje menui ir kultūrai skiriamos milžiniškos lėšos, valdžios dėmesys. „Ten daug menininkams skiriama paramos, yra labai daug menininkų mokyklų. Lietuvoje viskas taip pat juda į priekį, bet labai lėtai. Žinau vieną rašytoją, kuri parašė knygą vaikams apie šeimos istoriją Lietuvoje sovietų okupacijos laikais. Paprašė paramos leisti knygą, bet negavo. Prancūzija jos knygą išleido prancūziškai, o tada lietuviai, pamatę sėkmę, ją išvertė ir išleido lietuviškai. Tai tokie paradoksai. Mokame įvertinti, tik kai įvertina kiti“, – juokiasi mergina.

Tiesa, Danutė sako, kad, besimokant Prancūzijoje, jai reikėjo pamiršti viską, ko ją mokė Šiauliuose. „Buvau labai gerai išmokus, kaip galima daryti ir kaip negalima daryti, kaip tapyti, kaip rašyti. Lietuvių kalbos egzaminą išlaikiau todėl, kad labai gerai žinojau, kaip reikia rašyti rašini, kad jis patiktų komisijai. Kritinio mąstymo, kūrybos

ten buvo nulis. Jei būčiau rašiusi taip, kaip noriu, šimtuko nebūčiau gavusi“, – juokiasi mergina.

O Prancūzijoje ją mokė kitaip. „Pasakė temą ir liepė daryti, kaip tik norime. Nedavė jokios technikos. Pradžioje sėdėjau apstulbusi. Laisvė mane baugino, nežinojau, ką daryti. Buvau pripratusi, kad kažkas yra

gerai, o kažkas blogai. O čia dėstytojai pažiūri, sako, kad įdomu, ir klausia, kodėl taip padariau, ką tu norėjau pasakyti, gal kažką galima geriau. Per pirmus metus įgijau drąsos, išmokau eksperimentuoti, pajutau, kas yra laisvė kūryboje. Laisvės kaina tokia, kad bus visko, bet būti laisvam svarbiausia“, – sako Danutė.



► **Įprotis.** Danutė turi popierinę užrašų knygutę, kurioje vis kažką užrašo, piešia. „Turiu tokį įprotį visur ją nešiotis. Ko nors laikiu, eilėraščių užrašau, papiešiu ir kt.“ – patikslina.

ŠIAULIŲ NAKTYS

08-24 19:00

Valstybinis Šiaulių dramos teatras

DAR NETURI BILIETO?

ticket market.lt

kino koncertas

VILNIAUS POKERIS

VILNIUS JAZZ ENSEMBLE
BIG BAND BIG MUSIC

23.08.20. 20:00

Šiaulių valstybinis dramos teatras

ŠIAULIŲ NAKTYS

DAR NETURI BILIETO?

ticket market.lt

UŽ DAR YMAS

ŠIAULIŲ

MON MAR TRO

TARPTAUTINIS DAILĖS FESTIVALIS

2023 08.05 | 18 VAL.

RESUBLIKA 23

POLIFONIJS SALĖJE (AUŠROS AL. 15)

LIETUVOS KAMERINIS ORKESTRAS

KAROLIS VARIAKOJIS (DIRIGENTAS)

ORGANIZUOJA

ŠIAULIAI

Renginys fotografuojamas | Bilieto kaina 10 € | Rezervuoti tel. (8 41) 200 642

Savaitės renginiai

TURIZMO INFORMACIJOS CENTRAS



Liepos 29 d., rugpjūčio 6, 12, 15, 20, 26 d. 14 val. – ekskursija į Šv. apaštalo Petro ir Pauliaus katedros bokštą. Gidė 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 pasiūkia teisę keisti renginių programą.

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.

Dviračių 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.

Liepos 30 d., paskutinį mėnesio sekmadienį, 11–17 val. Šiaulių „Aušros“ muziejaus padalinių – Chaimo Frenkelio vilos-muziejaus, Fotografijos muziejaus, Šiaulių istorijos muziejaus, Venclauskių namų-muziejaus, Žaliūkių malūnininko sodybos-muziejaus, Dviračių muziejaus, Radio ir televizijos muziejaus – lankymas yra nemokamas.

Rugpjūčio 3 d. 18 val. Chaimo Frenkelio vilos parke (Vilniaus g. 74) – XX tarptautinio Chaimo Frenkelio vilos vasaros festivalio renginys – Keistuolių teatro pasirodymas visai šeimai „Dainos iš vaikystės“.

Iki rugpjūčio 31 d. Chaimo Frenkelio viloje-muziejuje (Vilniaus g. 74) rodomas VR filmas „Angelų takais“, paremtas M. K. Čiurlionio kūryba. Bilietai ir registracija – www.angelutakais.lt.

Iki rugsėjo 17 d. Venclauskių namuose-muziejuje (Vytauto g. 89) – veikia paroda „Olegas Truchanas – šiaulietis, tapęs Australijos legenda“.

„Šiaulių „Aušros“ muziejaus įkūrimo 100-mečiui skirta paroda „Šiaulių albumas“ eksponuojama visuose Šiaulių „Aušros“ muziejaus padaliniuose (iki 2023-08-27) ir skvere šalia laikrodžio „Gaidys“ (iki 2023-09-17).

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.



Iki liepos 29 d. Šiaulių dailės galerijoje (Vilniaus g. 245) veikia Ričardo Dailidės fotografijų paroda „Likimas...“

Iki rugpjūčio 5 d. Šiaulių dailės galerijoje (Vilniaus g. 245) veikia skulptoriaus, profesoriaus Aloyzo Toleikio (1932–2021) tapybos darbų kolekcijos „Aktas“.

Šiaulių kultūriniai akcentai – V. Dambrausko parodoje

Liepos 28 d. 17 val. Priskelimo aikštės apžvalgos pastate bus atidaroma šiauliečio dizainerio Vilmanto Dambrausko jubiliejinė paroda ir vyks albumo „Mano miesto plakatai“ pristatymas.

Šiomet dailininkas ir fotografas miestiečiams dovanoja galimybę išvysti geriausius, per daugiau nei tris dešimtmečius sukurtus savo darbus. Tikimasi, kad paroda papuoš ne tik pagrindinėje miesto aikštėje esantį apžvalgos pastatą bet ir lankytojus nukeldins į plakatuose vaizduojamų renginių akimirkas.

V. Dambrauskas – visoje Lietuvoje žinomas menininkas. Pradėjęs kūrinių kelią, dizaineris turėjo laisvę eksperimentuoti ir kurti tai, kas, laikui bėgant, tapo ne tik šiuolaikiškoms ateities vizijomis, bet ir kultūriniu paveldu. Šiaulietis dailininkas per daugiau nei trisdešimt

karjeros metų sukūrė ne-suskaičiuojamą kiekį logotipų, plakatų, visuomenei pristatė daugiau nei 40 dizaino, tapybos, fotografijos ir plakatų parodų, o darbai eksponuoti Lietuvoje, Europoje ir JAV.

„Viliuosi, kad plakatuose išvysti vaizdiniai kels ne tik gražiausius sentimentus, bet ir primins, kiek Šiauliuose būta renginių, švenčių ar kitų spalvingų įvykių, kūrusių ir auginusių kiekvieno mūsų estetišką ir kultūrinį sąmoningumą. Džiaugiuosi, kad savo darbais galėjau prisidėti prie miesto renginių veido“, – sako Šiaulių kultūros centre dizaineriu dirbantis V. Dambrauskas.

Pranešimas spaudai

ARTIMIAUSIĄ SAVAITGALĮ APLANKYKITE

08.05 | Latvijos Holivudą – Cinevilą ir Engurės ežero gamtos parką, Jūrmalą. Baltijos gėrybių degustacija – 30 Eur.
08.05 Po Rokiškio kraštą: Ilzenbergo, Rokiškio dvarai ir krašto skoniai – 29 Eur.
08.05 | Liepoją – didžiausią aviacijos šventę „Baltic International Airshow 2023“ – 37 Eur.
08.05 | Panemunę: nuo Panemunės pilies iki Raudondvario – 30 Eur.
08.06 Vasariški atradimai Rygoje: zoosodas ir ekskursija laivu Dauguvos upe – 27 Eur.
08.12 Po Panevėžio kraštą: porceliano galerija–hortenzijų parkas–sraigių ūkis–aukštaitių žemės sostinė Panevėžys – 26 Eur.
08.12 Saldumynų sostinė Skriveriai ir Rygos zoologijos sodas. Kelionė tėveliams ir vaikams – 32 Eur.
08.13 Teatralizuota ekskursija su viduramžiškais vaisėmis Jaunpilyje ir įspūdingi rūmai Rundalėje – 28 Eur.
08.15 Levandų provansas ir truputis alaus skonio Biržų krašte – 28 Eur.

ISVYKOS | TEATRA

08.05 Skoniu atradimai Jelgavoje ir baleto žvaigždžių koncertas Jūrmalos „Dzintari“ koncertų salėje – 30 Eur (15 Eur bilietai).
08.11 Klaipėdos valstybinio muzikinio teatro spektaklis pagal C. Orffo sceninę kantatą „Carmina Burana“ Klaipėdos elinge (bilietai nuo 15 Eur) – 33 Eur.
10.15 Rygos operos teatre iš J. Štrauso meilės ir valsų supintas baletas „Žydrasis Dunojus“ ir istorinė Ryga. Kelionės kaina su bilietu – 50 Eur.
11.24 Liepoja ir vyrų šou – „Sixx Paxe-Magic Tour 2023“ (bilieto kaina nuo 35 Eur). Kelionės kaina – 37 Eur.
11.24 Vienintelis vieno populiariausių tenorų pasaulyje Andrea Bocelio koncertas Baltijos šalyse – 30 Eur (bilieto kaina – 79 Eur).
12.03 | Palangą, į sėkmingiausio pasaulio choro „Gregorian“ koncertą (bilietas į koncertą – 32 Eur). Kelionės kaina – 32 Eur.
12.03, 12.09, 12.17 Žiemiška Ryga. Operos teatre baletas „Spragtukas“ ir Juodagalvių rūmai Rygoje. Kelionės kaina su bilietu – 50 Eur.
12.17 Kalėdinė Ryga. „Liela Gilde“ koncertų salėje Vienos Štrauso festivalio orkestro koncertas (bilieto kaina – 32 Eur). Kelionės kaina – 30 Eur.

ARTIMIAUSIOS PAŽINTINĖS KELIONĖS

08.11–16 Trys Skandinavijos sostinės: Kopenhaga–Oslos–Stokholmas (6 d., 5 n.) – 679 Eur.
08.12–13 NAUJIENA! Įspūdingas kruizas iš Pamario į Nidą ir pažintis su rytine Mažąja Lietuva (2 d., 1 n.) – 114 Eur.
08.17–18 | šiaurietiško grožio Saremos salą (2 d., 1 n.) – 140 Eur.
08.17–20 Didysis Baltijos kruizas: Talinas–Helsinkis–Stokholmas–Talinas–Limbažiai (4 d., 3 n.) – 367 Eur.
08.19–20 Savaitgalio kelionė po gražiausias Gaujos nacionalinio parko vietas (2 d., 1 n.) – 109 Eur.
08.24–28 NAUJIENA! Trys Švedijos sostinės (5 d., 4 n.) – 411 Eur.
08.25–27 Lenkija: Malborkas–Štuthofas–Gdanskas–Oliva–Sopotas su pasiplaukiojimu Vyslos upe (3 d., 2 n.) – 245 Eur.
08.25–27 Austrija–Vachau slėnis–kruizas Dunojus upe–imperatoriškoji Viena (3 d., 2 n.) – 255 Eur.

INFORMACIJA IR REGISTRACIJA: VILNIAUS G. 206, ŠIAULIAI. TEL.: 8 601 97 003, 8 670 88 723, 8 696 84 064, KELIONĖS KOLEKTYVAMS TEL.: 8 698 07 197, 8 618 46 466. KELIONIŲ APRAŠYMAI: WWW.TRAVELCENTRE.LT.

UAB „Plastfoma“
REIKALINGI VAIRUOTOJAI,
 turintys C, E kategorijas.
 Darbas su tentine puspriekabe maršrutu Lietuva–Anglija–Lietuva.
 Reisas 9–11 dienu, laisvos 3–5 dienos.
 Atlyginimas 1 900–2 500 Eur atskaičius mokesčius.
Tel. 8 698 10308

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

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

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

um
 UTENOS MĖSA
SUPERKAME GALVIJUS
8 620 33544

DANIELBUS.LT
 KVIEČIA KELIAUTI
 Danielbus.LT
 Autobusų nuoma: 36–56 vietų turistiniai autobusai jūsų paslaugoms.
 Reikalinga išankstinė registracija tel.: 8 672 79 607 (Danielius); 8 686 84 042 (Danguolė).
 Kelionių organizatoriaus pažymėjimo Nr. 15772.

Vienadienės kelionės prie jūros: Palanga, Jūrmala. Kelionės kaina – 13 Eur/asm.
Kiekvieną šeštadienį kelionė į Nidą. Kelionės kaina – 25 Eur/asm.
Liepos 30 d. Delfinariumas–Babilono sodai. Kelionės kaina – 23 Eur/asm.
Rugpjūčio 5 d. Ventspilis „Gėlių paradas“, Kuldyga. Kelionės kaina – 32 Eur/asm.
Rugpjūčio 12 d. Liepoja, Karuosto kalėjimas. Kelionės kaina – 26 Eur/asm.
Rugpjūčio 19 d. Druskininkai, Grūto parkas, Merkinės piramidė. Kelionės kaina – 32 Eur/asm.

KEISTUOLIŲ TEATRAS
 RUGPJŪČIO 3 D. 18 VAL. KEISTUOLIŲ TEATRO PASIRODYMAS VISAI ŠEIMAI „DAINOS IŠ VAIKYSTĖS“
 Bilieto kaina: 12 Eur, vaikams 8 Eur
RUGPJŪČIO 13 D. 15 VAL. KONCERTAS „BALTAS PAUKŠTIS“ BURBIŠKIO DVARE (RADVILIŠKIO R.)
 Violončelių kvintetas „QuinCeli“ ir solistė Renata Dubinskaitė (mecosopranas)
 Bilieto kaina: 12 Eur, su nuolaida 8 Eur
Chaimo Frenkelio vilos parkas
www.ausrosmuziejus.lt
 Organizatorius
100
 ŠIAULIŲ DAILĖS GALERIJA
 100 METŲ ATVIRAS
 Bilietai
TICKETMarket

XX
 TARPTAUTINIS CHAIMO FRENKELIO VILOS VASAROS FESTIVALIS 2023

Superkame varinius laidus, automobilių laidus, kabelius, spalvotus metalus.
 Atvykstate į vietą, esant didesniai kiekiui

 sroderisrecycling@gmail.com
 Darbo laikas: 8:00-17:00
 Žemaitės g. 96r, Šiauliai.
 +37064797433

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.

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

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

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

PARDUODAMAS
GARAŽAS
Miesto centre parduodamas garažas su rūsiu ir palėpe.
Kaina 25 000 Eur.
Tel. +370 698 36 929.

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

UAB „EMP recyding“
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

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

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

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 įvairių metalo laužą: radiatorius, vonias, vamzdžius, skardą, armatūrą ir kt.
* Griovimo darbai.
* Sutvarkome teritoriją.
* Statybinių atliekų išvežimas.
Dirbame ir savaitgaliais.
Liepos ir rugpjūčio mėnesiais taikomos nuolaidos iki 30 proc.
Tel. 8 646 18 718.

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

Keleivių vežimas į/iš oro uostų, jūros uostų, gydymo įstaigų ir kitų miestų bei miestelių.
Tel. 8 649 15 901.

Daugiau nei 20 metų patirtis
Plastikiniai-aluminiai LANGAI, DURYS nuo 189€
PAKELIAMIEJI GARAZO VARTAI
Tel.: 8-616-46655, 8-640-22992
www.manonamukas.lt

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

Pripučiama baseinas su hidromasažu ir įmontuota šildymo sistema
AKCIJA!!!
JUDRA
nuo LIEPOS 28-RUGPJŪČIO 6 D.
„Jacuzzi Avenli Amsterdam Luxury Selection“ serija – 199 Eur +15 Eur atvežimas su DPD tarnyba.
DIRBAME IR SEKMADIENIAIS
Alytaus g. 53A, Šiauliai
www.judra.lt tel. 8 687 14 557

TAISOME TELEVIZORIUS, MONITORIUS, PRIEDĖLIUS, TV PULTELIUS, MIKROBANGŲ KROSNELES, DULKIŲ SIURBLIUS.
A. MICKEVIČIAUS G. 38, ŠIAULIAI. TEL. 8 686 78 244.

PREKIAUJAME NAUJA TELE-, VIDEO-, AUDIO-ir buitine technika.
Neturimą prekę užsakome ir atvežame per 1-2 d.
Mokamas siuntų pristatymas su DPD.
Parduodame ir išsimokėtinai, 0 proc. palūkanomis.
AKCIJA NUO LIEPOS 28-RUGPJŪČIO 6 D.
DIRBAME IR SEKMADIENIAIS
Alytaus g. 53A, Šiauliai
www.judra.lt tel. 8 687 14 557

UAB „BŪSTKAITA“
Žolės pjovimas, mulčiavimas
Šakų išvežimas ir smulkinimas vietoje
Apleistų sklypų tvarkymas, krūmynų pjovimas, šakų išvežimas
+370 646 18 718.

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

29th JULY
14 GARDINO ST. ŠIAULIAI / 13:00
BALTIC TOP LEAGUE
VAIRAS
ANNOS 1973 RUGBIS
VS
VRRA
VILNIAUS REGBIO AKADEMIJA
Mums jau 24 metai!

Laukiame Jūsų keliaujančios „Laiptų galerijos“ renginiuose!

Rugpjūčio 1 d. 18 val. – teatralizuotas festivalio „Šiaulių Monmarto Respublika'23“ atidarymas. Rimo Bičiūno tapybos parodos „Kaitra“ atidarymas, pristato dailėtyrininkė dr. Dalia Karatajienė, vokalinio ansamblio „Jazz Island“ koncertas. Renginys nemokamas. Vyks „Polifonijos“ salėje, Aušros al. 15, Šiauliai.
Rugpjūčio 4 d. 20 val. – klasikinės muzikos koncertas: Davidas Geringas (violončelė), Petras Geniušas (fortepijonas), Dalia Kuznečovaitė (smuikas). Bilieto kaina – 10 Eur. Bilietus rezervuokite tel. (8 41) 200 642. Renginys vyks „Polifonijos“ salėje, Aušros al. 15, Šiauliai.
Rugpjūčio 5 d. 18 val. – tarptautinio dailės festivalio „Šiaulių Monmarto Respublika'23“ uždarymas. Lietuvos kamerinio orkestro koncertas. Dirigentas – Karolis Variakojis. Bilieto kaina – 10 Eur. Bilietus rezervuokite tel. (8 41) 200 642. Renginys vyks „Polifonijos“ salėje, Aušros al. 15, Šiauliai.
Informacija tel. (8 41) 200 642, el. p. toma.galerija@gmail.com.
ŠMKC „Laiptų galerija“

PRANEŠIMAS BENDRATURČIAMS DĖL PARDUODAMO TURTO

Valstybės įmonė Turto bankas (įm. k. 112021042, Kęstučio g. 45, LT-08124 Vilnius) viešame elektroniame aukcione parduoda valstybei nuosavybės teise priklausantį nekilnojamąjį turtą: 67/100 dalys bendro ploto 91,70 kv. m gyvenamojo namo 1A1ž, un. Nr. 2994-6003-4014; Ūkinis pastatas 211m, un. Nr. 2994-6003-4028, užstatytas plotas 6,00 kv. m; Ūkinis pastatas 311m, un. Nr. 2994-6003-4030, užstatytas plotas 17,00 kv. m; Ūkinis pastatas 411m, un. Nr. 2994-6003-4041, užstatytas plotas 4,00 kv. m; Ūkinis pastatas 511m, un. Nr. 2994-6003-4052, užstatytas plotas 8,00 kv. m; Ūkinis pastatas 711m, un. Nr. 2994-6003-4063, užstatytas plotas 25,00 kv. m; 67/100 dalys kiemo statinių (šulinyo h-7 m, lauko tualetas, tvora L=133,55 m), un. Nr. 2994-6003-4074; 898/1500 dalys ploto 0,1500 ha žemės sklypo, un. Nr. 4400-0760-4499, Šiauliai, Ragainės g. 73B. Kitos aukciono sąlygos: nekilnojamas turtas yra parduodamas esamos fizinės ir funkcinės būklės bei pagal esamus nekilnojamojo turto kadastru duomenis. VĮ Turto bankas neįsipareigoja nustatyti aktualios nekilnojamojo turto kadastru duomenų būklės. VĮ Turto bankas neįsipareigoja iškraustyti jame esančių daiktų. Žemės sklypo patikėtiniai nėra sudarę susitarimų dėl naudojimosi žemės sklypo dalimis tvarkos. Sudarytas 1992-07-01 bendraturčių susitarimas Nr. 1345 dėl naudojimosi bendros dalinės nuosavybės turto tvarkos. Gyvenamasis namas 1A1ž yra fiziškai pažeistas. Ūkiniai pastatai 211m, 311m, 411m, 511m yra sunykę. Ūkinis pastatas 711m yra fiziškai pažeistas. VĮ Turto bankas akcentuoja, kad vienas iš inžinerinių statinių (lauko tualetas), unikalus Nr. 2994-6003-4074, neatitinka jo įrengimui ir eksploatavimui taikomų teisės aktų reikalavimų. Potencialus Aukciono dalyvis turi išnagrinėti visus su tokios būklės statinio pirkimu susijusias teisinės bei ekonomines rizikas. Šiuo tikslu potencialiam Aukciono dalyviui rekomenduojama iki Aukciono dienos savarankiškai atlikti šio statinio apžiūrą vietoje, surinkti informaciją apie galimybes jį tinkamai įrengti ar nugrauti, galimas kaštus. VĮ Turto bankas neatsako už jokių nuostolių dėl šio statinio trūkumų, įskaitant bet neapsiribojant, galinčių kilti dėl jo neatitiktimo statybos, aplinkos apsaugos ir (ar) kitiems teisės aktų reikalavimams, tinkamumo naudoti tam tikrai paskirčiai, bet kokio privalomo leidimo nebuvimo. 2005.12.13 Apskrities viršininko įsakyme Nr.V-4579 numatyti papildomi žemės sklypo apribojimai:A1 (statoma pagal statybos normas ir taisykles, žemės kasimo darbams būtina turėti nustatyta tvarka suderintus projekto dokumentus ir leidimą darbus vykdyti. Pradinė pardavimo kaina 11365 EUR, iš jos nekilnojamo turto kaina 7688 EUR, žemės sklypo kaina 3677 EUR. Kainos didinimo intervalas 200 EUR. Dalyvio registravimo mokestis 40 EUR. Garantinis įnašas 1136 EUR. Aukciono dalyvių registracijos į elektroninį aukcioną pradžia ir pabaiga (data ir laikas): 2023-08-14 00 val. 00 min. 00 sek. – 2023-08-16 23 val. 59 min. 59 sek. Elektroninio aukciono pradžia (data ir laikas): 2023-08-21 9 val. 00 min. 00 sek. Informaciją apie parduodamą turtą, jo apžiūrą, pirkimo-pardavimo sutarčių projektus teikia Pardavimų projektų vadovė Indrė Staniulienė, mob. 8 614 36 202, el. p. indre.staniuliene@turtas.lt. Aukcionai vykdomi informacinių technologijų priemonėmis interneto svetainėje www.evarzytynes.lt (registracija į aukcionus vykdoma elektroniniu būdu), vadovaujantis Lietuvos Respublikos valstybės ir savivaldybių turto valdymo, naudojimo ir disponavimo juo įstatymo 21 straipsniu bei 2014 m. spalio 28 d. Vyriausybės nutarimu Nr. 1178 „Dėl valstybės ir savivaldybių nekilnojamojo daiktų pardavimo viešame aukcione tvarkos aprašo patvirtinimo“. Pirkimo – pardavimo sutartis nuo 2023 m. gegužės 3 d. iki 2024 m. gegužės 2 d. nebus sudaromos su aukcioną laimėjusiais asmenimis, kurie pagal Lietuvos Respublikos ribojamųjų priemonių dėl karinės agresijos prieš Ukrainą nustatymo įstatymą neturi teisės įsigyti nuosavybės teise nekilnojamąjį turtą, esantį Lietuvos Respublikos teritorijoje. Nekilnojamojo turto pirkimo-pardavimo sutartis su aukciono laimėtoju turi būti sudaryta per 30 dienų nuo pardavimo aukcione vykdymo dienos, o visa nekilnojamojo turto kaina sumokėta ne vėliau kaip per 10 dienų po nekilnojamojo turto pirkimo-pardavimo sutarties pasirašymo. Vadovaujantis Civilinio kodekso 4.79 str., parduodamo Turto bendraturčiai kviečiami dalyvauti viešame aukcione. Jeigu Jūs nedalyvausite viešame aukcione arba Jūsų pasiūlyta kaina iš visų aukciono dalyvių nebus didžiausia, Turtas bus parduotas viešo aukciono laimėtoji, pasiūliusiai didžiausią kainą. Daugiau informacijos www.turtas.lt.

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:
MŪŠŲ GAMYKLOJE
Plytinės g. 16, Aleksandrija, Šiaulių r.
+370 609 14 501 (Deivydas)
PARDAVIMO AIKSTELĖJE
K. Donelaičio g. 81, Šiauliai
+370 609 14 501 (Deivydas)
BIURE-PARDUOTUVĖJE
Tilžės g. 322, Šiauliai, Ginkūnų kapinės
+370 656 42 327 (Kęstutis)

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.

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

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

PAMINKLAI, KAPO DENGIMAS, PLOKŠTĖMIS SKALDELE. KAPO RENOVACIJA, TRINKELIŲ KLOJIMAS. TAIKOMOS DIDELĖS NUOLAIDOS, VAŽIUOJAME Į RAJONUS.
TEL. 8 674 60 795.
GEGUŽIŲ G. 12, ŠIAULIAI

SIENŲ ŠILTINIMAS
į oro tarpus
Tel. 8 696 42 020

PAUKŠČIŲ BAIĐYKLĖ
AITVARAS „VANAGAS“
1,20 cm tarp spalvų
5€ PARDUODAME
15€ KIEKIS RIBOTAS
7,20 cm teleskopinė MEŠKERĖ
(panaudosite, kaip laikiklį aitvarui pritvirtinti)
DIRBAME IR SEKMADIENIAIS
ATVEŽAME SU DPD TARNYBA
NAMUS PER 1-2 D.D. (kaina – 5 Eur)
Alytaus g. 53A, Šiauliai
www.judra.lt 8 687 14 557

ATLANTIS CINEMAS
PREKYBOS CENTRAS „TILŽĖ“, TILŽĖS G. 225
ATLANTISCINEMAS.LT, KASA TEL.: 422923
ATLANTIS CINEMAS LIEPOS 28 - RUGPJŪČIO 3 DIENOMIS ŽIŪRĖKITE
PIRKITE BILIETĄ INTERNETU: TAI PAPRASTA, PIGU IR GREITA. ATLANTISCINEMAS.LT

JŪRŲ PABAISA. RUBĖ GILMAN - (2023, JAV, 90 min., animacija, nuotykių, šeimos, komedija, V, dubliuotas lietuviškai)	11.50 val.
STICHIJOS 2D - (2023, JAV, 93 min., animacija, nuotykių, šeimos, komedija, V, dubliuotas lietuviškai)	10.00 val.
MAVKA: MIŠKO SIELA - (2023, Ukraina, 100 min., animacija, nuotykių, šeimos, komedija, V, dubliuotas lietuviškai)	10.00, 13.35 val.
Premjera! APKABINK MANE - (2023, Lenkija, 70 min., animacija, nuotykių, šeimos, komedija, V, dubliuotas lietuviškai)	12.00 val.
RIČIS DIDYSIS 2 - (2023, Vokietija, 84 min., animacija, nuotykių, šeimos, komedija, V, dubliuotas lietuviškai)	13.30 val.
Premjera! DVARAS, KURIAME VAIDENASI - (2023, JAV, 120 min., nuotykių, šeimos, N-13)	15.15 val.
BARBĖ - (2023, JAV, 114 min., komedija, nuotykių, muzikinis, N-13)	15.30, 17.40 val.
Premjera! VORATINKLIS - (2023, JAV, 90 min., siaubo, trileris, N-16)	17.30 val.
OPENHEIMERIS - (2023, JAV, 180 min., drama, biografinis, istorinis, N-16)	19.15 val.
Premjera! KARAVADŽO ŠEŠĖLIS - (liepos 29, 31, rugpjūčio 1, 3) (2023, Italija, 120 min., drama, biografinis, istorinis, N-16)	19.50 val.
NEJMANOMA MISUJA: MIRTIMAS ATPILDAS. PIRMA DALIS - (liepos 28, 30 rugpjūčio 2) - (2023, JAV, 156 min., veiksmo, nuotykių, N-13)	19.50 val.

filmų aprašymus rasite: www.atlantiscinemas.lt

Kitos savaitės astrologinė prognozė

AVINAI šią savaitę gali išgirsti įvairių pasiūlymų bei komentarų iš pažįstamų žmonių. Būsime nusi-teikę tartis dėl šou, sporto ar verslo projekto, studijų, darbo ir kt. Regis, labai pasikliausite draugais, kolektyvo, komandos nariais, būsite linke daug tikėtis iš jų. Kaip tik dėl to galite nusivilti. Reikia gerai analizuoti informaciją, sutarčių sąlygas ir kt. Venkite streso, svaigalų, gilaus vandens, saugokite sveikatą. Savaitės pabaigoje būsite nusiteikę kūrybai, meilei. Gana išmintingai mąstysite bei šiltai, empatiškai bendrausite.

JAUČIAMS savaitės pradžioje tikėtini susitikimai, kurie praturtins jus intelektualine arba dvasine prasme. Planai, susiję su kelione, užsieniu, studijų pasirinkimu, turėtų realizuotis. Pasisaugokite nemalonių incidentų kelyje ir darbe. Savaitės antroje pusėje žada aktyvių kontaktų, tačiau ne visi jus džiugins. Savaitgalį palaimos teiks kurortinė ramybė, svajonės ir menas. Jeigu galite, neprisiplanuokite nieko tokio, kas pareikalautų per daug fizinių jėgų, energijos. Patausokite save, pasilepinkite komfortu.

DVYNIAM savaitės pradžioje veikiausiai imsis reikalų, susijusių su finansais, draudimu, paveldėjimu, nuosavybe ar pan. Galbūt teks bendrauti su užsieniečiais ar specialistais. Galimas nesupratimas ne dėl jūsų kaltės. Nekokia bus nuotaika savaitės viduryje, jeigu nesiseks darbai ar nepavyks išsiaiškinti santykių. Verčiau nė nesitikėkite šilumos iš kitų, jei patys liejate nepasitenkinimą. Artėjant savaitgalį, viskas keisis į gerąją pusę. Bus įdomu bendrauti, dalyvauti renginiuose. Pasisaugokite sukčių. Atsargiai prie vandens.

VĒŽIAI šią savaitę galės pakeisti jiems svarbių santykių eigą arba apskritai užmegzti glaudesnį ryšį su dominančiu asmeniu. Galbūt vyksite į renginį, varžybas ar kt. Galite puikiai pasirodyti, sužibėti, išpopuliarėti. Spontaniškai gali užsimegztį nauji santykiai, draugystė su nepažįstamu asmeniu. Visgi kelionėse pasitaikys sunkumų ir trikdžių. Išvystykite jėgas, pasirūpinkite pinigų, dokumentų saugumu. Savaitės pabaigoje pravartu užsiimti numatytais darbais, derinant juos su turinčiu laisvalaikiu.

LIŪTAMS ši savaitė ir dalykine, ir kūrybine prasme turėtų būti naudinga, rezultatyvi. Tačiau galite šį bei tą sugadinti, jeigu būsite kupini nerealių ambicijų ir reikalavimų kitiems. Galimi konfliktai, nemalonus santykiuose su partneriais, konkurentais. Kai kurie jūsų poelgiai gali atnešti netikėtų pasekmių. Nepažeidinėkite įstatymų. Pirkite tik reikalingus daiktus ir verčiau nemokėkite iš anksto, dar negavę prekęs. Savaitgalį norėsis kur nors toliau ištrukti. Tikėtini ypatingi įspūdžiai iš kelionės ar turiningo laiko praleidimo.

MERGELĖS savaitės pradžioje gali pasižymėti sporto, pramogų šou srityse ar kt. Arba savo tikslais ir pasiekimais jus džiugins vaikai. Tačiau darbe, viešumoje ar kitur besiklostanti situacija, santykiai kels dviprasmiškų jausmų. Galbūt jums atrodys, kad prie jūsų keistai priekabiuojama ir sunku suprasti, ko tokiu būdu yra siekiama. Atsargiai kelyje. Savaitės pabaigoje troškite stipresnių jspūdžių bei pojūčių. Regis, jus sudomins kažkokia aktyvi veikla, naujas hobis. Nepraraskite apdairumo. Saugokitės sukčių, atsargiai prie vandens.

SVARSTYKLIŲ dėmesio centre savaitės pradžioje turėtų būti jų asmeniniai reikalai, namai, šeima, vaikai. Šiai sričiai skirkite pakankamai dėmesio, tik paskui rūpinkitės draugais. Jeigu patirsite nesėkmių santykių srityje, kaltinkite tik save – jūsų keliami priekaištai ir reikalavimai kitų žmonių neskatina maloniai elgtis. Jei esate išvykę, kils įvairių pagundų. Malonumų ieškojimas plonins piniginę bei gali pakenkti sveikatai. Savaitės pabaigoje parodytas atslaidumas, nuoširdus bendravimas gali labai prisidėti prie jūsų sėkmės.

SKORPIONAMS savaitės pradžioje aktualūs bus su sportu, kelionėmis, renginiais, žiniasklaida, reklama, ryšiais, technika, logistika susiję reikalai. Gali būti, kad sėkmingai tuo pasirūpinsite. Visgi labiau norėsis dėmesį skirti šeimai, namams ar sodybai, sveikatai nei kitoms sritims. Vaikai ilgai prisimins kartu praleistą laiką. Savaitės pabaigoje venkite per daug reikalauti iš meilės partnerio ir savo atžalų. Galbūt artimas žmogus arba augintinis nekaip jaučiasi ir jam reikia dėmesio, pagalbos. Pasirūpinkite ir savo sveikata, įvaizdžiu.

ŠAULIUS savaitės pradžioje skatins skirti daugiau dėmesio techniniams, nuosavybės ar verslo reikalams. Teks pasistengti, jeigu norite susikurti tvirtesnį materialinį pagrindą, gauti kreditą ar kažką svarbaus įsigyti, įsidarbinti. Įveikti sunkumus tikrai įmanoma. Asmeniniai reikalai ne itin džiugins, jeigu stinga ramybės ir santarvės namuose. Daugiau optimizmo jums tikrai nepakenktų. Patausokite save, atsipalaiduokite. Savaitgalis palankus meilei, pramogoms, sportui bei užsiėmimams su vaikais, jų lavinimui.

OŽIARAGIAMS šią savaitę viskas klosis kuo puikiau, jei tik sugebės kontroliuoti savo emocijas ir žodžius. Keliaukite, sportuokite ir kuo daugiau dėmesio skirkite vaikų fiziniams bei dvasiniams poreikiams. Kelyje neparaskite budrumo ir nepažeidinėkite taisyklių. Svarbu neuždelsiti sutvarkyti nuosavybės dokumentų, peržiūrėti komercinių, tiekimo, nuomos sutarčių. Savaitės pabaigoje galite pasijusti pavargę nuo įtempto darbo, reiklų žmonių. Laimė, pasitaikys malonių akimirų. Rinkitės jaukų poilsį su šeima.

VANDENIAMS šios savaitės pradžioje nelabai seksis objektyviai mąstyti ir adekvačiai elgtis. Galite prisikaupti įtarimų, kad kai kurie žmonės jums manipuliuoja, bando pasinaudoti. Partnersinės santykiai gali pakrikti dėl neatsakingumo ar išpūstų ambicijų. Savaitės antroje pusėje bus kupina piniginių, turinių rūpesčių. Tikėtinos išlaidos pirkinėjimams, dovanoms, rinkliavoms. Jums derėtų pasikalbėti su artimos aplinkos žmonėmis, suderinti interesus. Savaitgalį aktyviai judėsite, bendrausite, vyksite į ekskursiją, renginius ar pan.

ŽUVIMS savaitės pradžioje prabus didesnis žinių troškimas arba noras atgaivinti svarbius santykius. Nepatartina apskrauti darbus, įsipareigojimus, pasižadėjimus, nes tikrai ne viską galėsite įgyvendinti. Ypač bus nerealu, jei pernelyg blaškytės nuo vieno reikalo prie kito, nuo vieno santykių prie kitų. Arba atvirėšiai – jei staiga tapsite inertiški ir plauksite pasroviui, tarsi jums niekas neberūpėtų. Atsargiai su ugnimi, dujomis, vandeniu. Savaitgalį mielai apsipirkinėsite arba leisite laiką gamtoje, sode.

7 netikėti faktai apie figas: alternatyva kavai, derinamos prie mėsos

Medumi kvepiančios figos – ne tik skanus, bet ir itin sveikas vaisius. Apie figas ir jų naudą rašė pats graikų filosofas Aristotelis, o pasaulyje šiuo metu smarkiai populiarėja iš skrudintų figų pagamintas, kavą primenantis gėrimas, kuris yra dar ir naudingas sveikatai.

Šių gėrybių sezonas prasideda rugpjūčio mėnesį ir tęsiasi iki pat spalio. Pasaulyje egzistuoja apie 750 skirtingų figų rūšių. Daugiausia jų užauginama Turkijoje, Egipte, Alžyre, Irane bei Maroke.

Figas valgyti ne tik skanu, bet ir sveika – jose gausu antioksidantų. Figos padeda kovoti su aukštu kraujo spaudimu, stiprina kaulus, padeda kontroliuoti svorį. Jose gausu vitamino A, C, kalcio, geležies, magnio, todėl šį vaisių įtraukti į savo racioną – tikrai patartina.



Freepik.com nuotr.

Įdomūs faktai apie figas
Rekomenduojamos norintiems mesti rūkyti. Figos rekomenduojamos žmonėms, kurie nori mesti rūkyti. Dėl didelio šių vaisių šarmingumo, jais mėgaujantis, mažėja noras užsidegti cigaretę.

Figos – vietoje kavos. Kai kurie žmonės figas naudoja kaip kavos pakaitalą. Figos yra skrudinamos ir iš jų ruošiamas kavą primenantis gėrimas.

Vertinamos senovės Graikijoje. Figos buvo gausiai paplitusios senovės Graikijoje, o jų auginimo ypatumus ir nepaprastą skonį aprašė Aristotelis ir Teofrastas. Rašydamas apie figas, jau Aristotelis pažymėjo, kad šie vaisiai, kaip ir gyvūnai, turi dvi lytis – vyriškąją ir moteriškąją. Be to, šiuos vaisius pamėgė buvo ne tik senovės graikai, bet ir romėnai.

Vienas seniausių pasaulio vaisių. Figos yra vienas iš pirmųjų augalų, kuriuos pradėjo augininti žmonės. Istoriniai šaltiniai byloja, kad figos auginamos buvo dar 9400–9200 metų prieš Kristų.

Įvairiaspalvės. Figos gali būti ir baltos, žalios, rudos, raudonos ar violetinės spalvos. Jų formų taip pat egzistuoja pačių įvairiausių: nuo apvalios iki ovalios, šiek tiek primenančios kriaušę.

Augo rojuje. Figos dažnai minimos ir Biblijoje, be to, šie medžiai augo ir rojuje, iš kurio buvo išvaryti Adomas ir Ieva. Rašoma, kad, suvalgę uždraustą vaisių ir susigėdę, pirmieji žmonės Adomas ir Ieva kūnus prisidengė būtent figos lapais.

Plačiai panaudojamos kulinarijoje. Troškintos figos yra tipiškas prancūziškas delikatesas, vertinamas gurmanų ir valgomos kartu su žąsų kepenėlių paštetu (*foie gras*). Figos yra derinamos ir su kiauliena, avienu arba antienu. Jos yra valgomos ir kartu su įvairiausiais sūriais, o ypač pelėsiniais ar pagamintais iš ožkos pieno.

Figų ir vytintos jautienos salotos

Jums reikės: 70 g mažųjų špinatų, 50 g vytintos jautienos, 4 figų, 15 g juodųjų alyvuogių, 2 pomidorų, 20 g kietojo tarkuoto sūrio, 4 v. š. alyvuogių aliejaus, pusės citrinos sulčių, žiupsnelio džiovintų raudonėlių, žiupsnelio džiovintų bazilikų, žiupsnelio druskos, žiupsnelio maltų juodųjų pipirų.

Gaminame: į salotų indą sudėkite nuplautus špinatus, suberkite supjaustytus pomidorus, figas bei alyvuoges, suberkite sūrį ir vytinto kumpio ga-

balėlius. Švariame dubenėlyje sumaišykite aliejų, citrinos sultis bei prieskonius. Paruoštą padažą pilkite ant salotų, išmaišykite ir gardži-uokitės. Jei reikia, papildomai pasūdykite.

Šokoladinis pyragas su figomis

Tešlai reikės: 200 g smulkių miltų, žiupsnelio druskos, 30 g kakavos, 100 g sviesto, 2 v. š. klevų sirupo, 1 kiaušinio, 1 a. š. vanilės ekstrakto, 2 v. š. šalto vandens.

Įdarai: 200 g maskarponės, 3 v. š. agavų sirupo, 300 g figų, 50 ml vandens, 4 želatinos lapelių, 200 g miško uogų.

Gaminame: sumaišykite miltus, druską ir kakavą, sudėkite šaltą kubeliais pjaustytą sviestą ir rankomis įminkykite miltus į sviestą, kad išeitų trupinių masė. Įmuškite kiaušinį, supilkite klevų sirupą, vanilės ekstraktą ir vandenį bei minkykite tešlą, kol ji taps vientisa. Įvyniokite tešlą į maistinę plėvelę ir padėkite į šaldytuvą 20 minučių.

Atvėsusią tešlą plonai iškočiokite ir iškllokite ją stačiakampę kepimo formą. Keliose vietose pabadykite tešlą šakute. Ant viršaus uždėkite kepimo popieriaus lakštą ir priberkite džiovintų pupelių, kad jos prislėgtų tešlą ir ši kepama neprarastų formos. Pašaukite kepimo formą į orkaitę, įkaitintą iki 180 °C, ir kepkite 20 minučių.

Tuomet kepimo popierių su pupelėmis nuimkite ir kepkite dar 20 minučių. Į maskarponę supilkite agavų sirupą ir gerai išmaišykite ar išplakite rankiniu plaktuvu. Figas nuplaukite ir supjaustykite. Želatinos lapelius užpilkite vandeniui ir palikite brinkti 5 minutėms. Puode užkaiskite vandenį ir jame apie 3 minutes apvirkite uogas. Tuomet viską sutrinkite rankiniu trintuvu, į karštą uogų masę sudėkite išbrinkusią nusunktą želatiną ir maišykite, kol ši ištirps. Palaukite, kol masė šiek tiek atvės, ir sumaišykite ją su maskarponė.

Paruoštu kremu įdarykite iškepusią ir atvėsusią tešlą, ant viršaus išdėliokite figas ir dar bent valandą palaikykite pyragą šaldytuve, kad kremas šiek tiek sustingtų.

Pranešimas spaudai



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