

PAMINĖTAS PROFESORIAUS P. DOVYDAIČIO JUBILIEJUS

Po šv. Mišių miesto bažnyčioje rugsėjo 6 d. kupiškėnai rinkosi į kultūros namus, kur buvo surengta mokslinė konferencija politiko, pedagogo, žurnalų leidėjo, prof. Prano Dovydaičio 110-osioms gimimo metinėms paminėti.

Konferencijos pradžioje vaikų muzikos mokyklos pedagogių ansamblio sugiedota "Ave Marija", rudeniška ugnimi plieskianti jurginų puokštė scenoje kvietė visus susirinkusius pamąstyti apie amžinąsias gyvenimo vertybes. Sveikinimo žodį jiems tarė Panevėžio vyskupijos vyskupas J. Preikšas. Jo eminencija padėjo Lietuvos katalikų akademijai, kultūros namų administracijai už galimybę čia pabendrauti ir prisiminti mūsų tautos plačiašakį ažuolą P. Dovydaičį, kuris, kaip tautos kankinys, buvo sušaudytas Sibire. Vyskupas taip pat palinkėjo jaunimui pamėgti darbą ir kūrybą, nes uolių žmonių mums šiandien labai trūksta.

P. Dovydaičio nueitą prasmingą gyvenimo ir veiklos kelią apžvelgė Vilniaus universiteto profesorė, istorijos mokslų daktarė, mūsų kraštiečių A. Vasiliauskienė. Pasak jos, P. Dovydaičis yra enciklopedinio masto mokslininkas, unikali tarpukario Lietuvos asmenybė. Labai daug ką pasako jau vien tai, kad jis 1918 m. vasario 16 d. pasirašė Lietuvos nepriklausomybės aktą, vadovavo trečiajam ministrų kabinetui, buvo Kauno lietuviškosios gimnazijos direktorius, dėstė Kauno universitete. Čia įsteigė religijų istorijos katedrą, leido pirmąjį Europoje religijų žurnalą "Soter". Tačiau pats didžiausias profesorius rūpestis visą gyvenimą buvo jaunimas. P. Dovydaičis dažnai sušelpdavo gabius, neturtingus studentus, rėmė ne vieno jaunuolio studijas užsienyje, ilgai vadovavo atitinkamams. Už pastarąją veiklą A. Smetonos režimo metais buvo pasodintas į kalėjimą, trumpam atleistas iš universiteto profesoriaus pareigų. Neįtikėtinas mokslininkas ir sovietinei valdžiai. 1941 m. saugumiečiai jį suima, uždaro į Sverdlovsko kalėjimą. 1942 m. lapkričio 4 d. P. Dovydaičis sušaudomas, kaip sovietinės santvarkos niekintojas. Iki šiol nežinomas jo kapas.

Prof. P. Dovydaičio atminimą ateitininkai pagerbė įkurdami jo vardo fondą, kurio lėšos daugiausia skiriamos sunkiai materialiai besiverčiantiems studentams remti. Kunigas V. Liūma konferencijos dalyvis supažindino, kam naudojamos šio fondo lėšos, kaip galima gauti paramą studijoms.

Vilniaus ateitininkų valdybos pirmininkas V. Vaičiaitis skaitė pranešimą apie P. Dovydaičį, kaip ateities sąjūdžio kūrėją ir jo idealų įgyvendintoją. Kalbėjo ir svečias iš Romos, profesorius kunigas A. Liūma, raginęs pasiūsti rezoliuciją Vatikanui, kad greičiau būtų palaimintaisiais paskelbti sovietmečio kankiniai vyskupai V. Borisevičius ir M. Reinyš.

Renginio pabaigoje rajono mero pavaduotoja M. Narmonienė nuširdžiai padėjo svečiams, supažindinusiems kupiškėnus su Lietuvai didžiai nusipelnusiu žmogumi P. Dovydaičiu.

Susirinkusiems koncertavo Kupiškio muzikos mokyklos moksleiviai.

Judita GIEDRYTĖ



Kultūros namų salėje - konferencijos dalyviai ir svečiai.

Juozo KRAUJŪNO nuotr.

Skelbiamas konkursas...

Iki naujo Seimo rinkimų liko jau tik geras mėnuo. Šiuo metu politinėms partijoms - pats karštymetis. Kiekviena jų stengiasi, kad Seime turėtų daugiau savo atstovų. Kurion pusėn krypta politinis barometras Kupiškio rajone? Apie tai kviečiame pamąstyti Jus, mieli laikraščio skaitytojai. Pabandykite atsakyti į tokį klausimą: **už kurių politinių partijų kandidatų sąrašus daugiamandatiniame Anykščių - Kupiškio ir Biržų - Kupiškio apygardose mūsų rajono rinkėjai atiduos daugiausia (proc.) balsų?**

Laiškus su nuoroda "konkursui" siųskite "Atgailvos" redakcijai (Vytauto g. 2, Kupiškis). Paskutinė jų išsiuntimo data - ne vėliau kaip 3 dienos iki Seimo rinkimų. Tiksliausiai atspėjusių konkurso dalyvių pavardės bus paskelbtos laikraštyje, o geriausias orakulas paskatintas vertinga dovana. Sėkmės!

... Ir viktorina

Numatoma skelbti kelis viktorinos turus. Juose bus pateikti klausimai ir užduotys iš Kupiškio rajono istorijos, kraštovyros, kultūros, gamtos, įžymių žmonių gyvenimo ir pan.

Šiandien skaitytojams pateikiame pirmojo turo klausimus:

1. Kiek Kupiškio rajone yra gamtos saugos objektų ir kokie jie?
2. Kokio pločio yra Lėvens tvenkinio apsauginė juosta ir kokia veikla joje draudžiama?
3. Kokias Kupiškio rajone žinote rekreacines zonas? Kokias jų paskirtis? Ką daryti jose leidžiama ir kas draudžiama?
4. Ar galima deginti sausą žolę?
5. Ar kaimo vietovėse galima deginti šiaudus? Jeigu galima, tai kokiais atvejais?
6. Ar galima be leidimo sode nukirsti seną obelį?
7. Ar nedraudžiama be leidimo namų valdoje kirsti sodintus ar savaime išaugusius ne sodo medžius?
8. Kur galima pilti šiukšles?
9. Kada leidžiama rinkti riešutus ir spanguoles?
10. Kada draudžiama gaudyti lydeką ir vėžius?

Atsakymus redakcijai, nurodę tikslų savo vardą, pavardę ir gyvenamąją vietą (darbovietę ar mokyklos įstaigą), siųskite iki rugsėjo 30 d. Viktorinos rezultatai bus sušumuoti po mėnesio. Vertinant juos, redkolegija atsižvelgs ne tik į atsakymo teisingumą, bet ir jo išsamumą, laiško gavimo datą. Kaip konkurso, ir viktorinos nugalėtojo laukia prizas. Kam geriausiai sekėsi, informuosime.

Būtume dėkingi, kad ir laikraščio skaitytojai atsistų su Kupiškio susijusių įdomių kryžiažodžių, viktorinų, kitų galvosūkių.

Kviečiame aktyviai dalyvauti mūsų paskelbtame konkurse ir viktorinoje. Be abejo, tai padaryti didžiausią galimybę turės nuolatiniai "Atgailvos" skaitytojai. Todėl, kas dar jos neužsiprenumeravo ketvirtajam ketvirčiui, paskubėkite apsilankyti artimiausiame pašto skyriuje ar seniūnijoje ir užsisakyti. Mūsų laikraščio prenumeratą, kurios kaina 3 mėn. - 3 Lt, taip pat priima laiškininkai, visuomeniniai spaudos platintojai.

"ATGAILVOS" REDAKCIJA



Pirmaklasius sveikina direktorė E. Mackelienė.

Juozo KRAUJŪNO nuotr.

Savivaldybės savaitė

Pirmadienį, rugsėjo 2 d., savivaldybėje rajone dirbantiems žurnalistams surengta spaudos konferencija, kaip ruošiamasi šildymo sezonui. Duomenų pateikė Kupiškio šilumos tinklų rajono meistras A. Audickas. Pasak jo, rajone jau išduota 15 pasų, liudijančių, kad namai šildymui paruošti. 62-iose pastatuose išbandytos hidraulinės šildymo sistemos, o 56-iose - jos praplautos. A. Audickas pranešė, kad gerai šildymo sezonui ruošiasi švietimo įstaigos ir butų ūkis. AB "Simega" katilinėje, kuri tiekia šilumą miestui, pastatytas papildomas katilas, o vienas katilas suremontuotas. Jame įrengta apsauga nuo hidraulinių smūgių.

UAB "Kupiškio butų ūkis ir vandentiekis" direktorius V. Andrijauskas įsitikinęs, jog visi jo vadovaujami bendrovei priklausantys namai iki spalio pradžios bus paruošti šildymui.

Šilumos tinklų buhalterė N. Meiluvienė informavo, kad nuo rugpjūčio 1 d. už karšto vandens kubinį metrą reikia mokėti 6 Lt 21 ct (4 Lt 58 ct kainuoja vandens pašildymas ir 1 Lt 63 ct šaltas vanduo). Gyventojai, matyt, jau žino, kad atšauktas mokesčių už gyvatukus. Tie, kurie už liepos mėnesį jau sumokėjo, mokesčius už karštą vandenį bus perskačiuotas ir pakoreguotas rugpjūčio mėnesio sąskaitose ir sąrašuose.

Savivaldybės globos ir rūpybos skyriaus vedėja V. Kareivienė pakomentavo mokesčių už karštą vandenį ir šilumą kompensavimo tvarką.

Antradienį rajono meras V. Mockus, savivaldybės ekonomikos ir komunalinio ūkio skyriaus vedėja M. Pečkuvienė ir kanceliarijos vedėja S. Buzienė sveičiavo Utenos savivaldybėje. Buvo susipažinta su giminingų skyrių darbu. Meras dalyvavo rajono tarybos posėdyje, domėjosi administracijos darbo organizavimu.

Trečiadienį vicemerė M. Narmonienė su kultūros ir švietimo skyriaus vedėju V. Vilimu buvo išvykę į Vilnių toliau tartis dėl informacinio leidinio apie Kupiškį išleidimą.

Ketvirtadienį savivaldybėje seniūnai, ekologas - landšaftininkas ir inspektorius miesto reikalams laikė Administracinės teisės pažeidimų kodekso egzaminą. Šios žinios minėtiems pareigūnams reikalingos protokolams nusizengusiems asmenims susašyti, nes tą daryti jie yra įgalioti mero potvarkiu.

Galima matyti 24 televizijos programas

Šiuo metu Lietuvos televizijos programos transliuojamos radijo bangų siųstuvais ir kabelių tinklais. Tačiau jau daugelyje šalių, tarp jų ir Lietuvoje, sėkmingai plėtojama ir mikrobangų televizijos siųstuvų sistema. Ją sudaro 24 televizijos siųstuvai, laidas transliuojantys 2500-2692 Mhz diapazone. Siuntimo stotyje įvairios televizijos programos priimamos iš palydovų, vietinių televizijos siųstuvų ar studijų. Priėmimo vietoje įrengiami signalo konvektoriai. Tada vartotojai 24 televizijos kanalus gali priimti tiesiogiai savo televizoriais ir matyti 24 skirtingas programas iš viso pasaulio.

Šios siųstuvų sistemos yra ganėtinai brangios ir pradedamos montuoti didesniuose miestuose, bet tai padaryti realu ir tokiuose kaip Kupiškis, nes, turint 1000 abonentų, kurie kas mėnesį mokėtų po 12 Lt abonentinį mokesį, aptariama sistema atsipirktų po 2 metų.

Rajono gyventojus, kuriuos sudomino aprašyta galimybė matyti 24 televizijos programas, prašome paskambinti tel. 52-592 ar kreiptis į savivaldybės ekonomikos ir komunalinio ūkio skyrių.

Arūnas KUODYS

Rajono savivaldybės ekonomikos ir komunalinio ūkio skyriaus vyresnysis ekonomistas - rejestro tvarkytojas

Mokyklos sukaktis

Kupiškio vaikų muzikos mokyklai sukanka 30 metų. Per šį laiką išleistas 27 laidos - mokyklą baigė 334 mokiniai. Beveik 20 metų nuo mokyklos įkūrimo pradžios jai vadovavo M. Aižinas. Paskui šios pareigos atiteko R. Lukoševičiui. Dabar čia dirba 19 pedagogų, vadovaujamų E. Mackelienės. Jie moko apie 160 vaikų.

Prieš 7 metus mokykloje pradėjo veikti ir dailės skyrius.

Rima GUDONYTĖ

Susitiko su D. Lozoraitiene

Praėjusį sekmadienį į Kauno Vienybės aikštės skverelyje surengtas veilionio Lietuvos ambasadoriaus JAV ir Italijoje, mūsų valstybės Vilties prezidento Stasio Lozoraičio paminklo atidengimo iškilmes buvo išvykę ir Šaulių sąjungos Kupiškio S. Lozoraičio kuopos atstovai. Jie susitiko su ambasadoriaus S. Lozoraičio našlė Daniela ir įteikė jai rajono šaulių kuopos vėliavos kopiją bei videokasetę iš Kupiškio vykusio renginio, skirtų S. Lozoraičio vardu kuopai suteikti.

"ATGAILVOS" INF.

Kultūros gėlmės

"VESTUVIŲ" ŠVENTE LEMTA NESIBAIGTI

Laikas neturi dabarties. Prasmę jis įgyja tik nutoldamas. Kaip ir žmogaus gyvenimas, kaip ir visuomenės gyvenimo įvykiai.

1966 m. rugsėjo 10 d. Kupiškėje buvo užfiksuotas vietos kultūros faktas - "Senovinių kupiškėnų vestuvių" spektaklio premjera. Kuo "Vestuvės" tapo vėliau Kupiškui, Lietuvai, lietuviams - jau pakankamai prirašyta, priskaičiuota, įvertinta ir sovietinės fasadinės, ir etninės kultūros požiūriu. 672 suvaidinti spektakliai, įrašytos plokštelės, sukurtas dokumentinis filmas, neseniai įrašyta audiokasetė... Tai vestuvinių palikimas ateities kartoms.

O kas "Vestuvės" buvo patiems etnografinio teatro vaidintojams, jo režisieriui P. Zulonui? Kas jos buvo mums visiems, dar netapusios istorija, tada, kai gyveno dabartyje?.. Kai klausiant dainų, reikėjo iš visų jėgų slopinti raudą, slėpti ašaras? Iš kur šis vis apimančios meilės, prisikeliančios šimtmečių patirties, protėvių artumo, giminytės su visais žmonėmis ir nenusakomo gerumo jausmas? Reta kas šį jausmą pažadina - "Vestuvės" sugebėjo. Skaudžiausia, kad laikas neturi širdies, neturi gailesčio. Išleina vestuvinius. Iš 48 30 nebėra gyvų.

Belaukdami spektaklio premjeros 30-ųjų metų, pavargo svarbiausieji "Vestuvių" herojai. Piršlys P. Zulonas atgulė Kupiškio ligoninė, įveiktas mikroinsulto. Jaunoji - K. Jugulienė dar nepasitaisiusi po operacijos. Jaunajai šiemet 97-eri sukanka, Piršlys rugsėjo pabaigoje švęs 84-uosius. Netrikdydami jų, tik žemai lenkdamiesi ir dėkodami už jų meilę ir pagarbą savam kraštui, senovei, tarpei, sveikindami visus vestuvinius, imame ir skaitome jau anksti užrašytus teatro režisieriaus P. Zulono prisiminimus.

"Ruošiantis premjerai darbo buvo daug, bet kai žmonių entuziazmas vertėsi iš kubo, jokie sunkumai nebuvo baisūs. Ir dar. Mūsų moterys be pasišventimo šiam darbui atsinešė patį brangiausią dalyką - prisiminimus, tvirtai besilaikančius jų atmintyje apie vestuvinius papročius, dainas, oracijas, raudas, paveldėtas iš savo tėvų, senelių, prosenelių. Jos puikiai žinojo, kaip ir kuo apręgti Tetules, Svočias, Pamerges, Viešnius. Vestuvių dainas moterys taip gerai žinojo, kad teko stebėtis jų meile dainai.

Ruošimosi premjerai laikotarpiu daugiausia pasidarbavo mokytoja Petronelė Zulonienė ir mokytoja Ona Paulauskienė, kurios, kaip pensininkės, galėjo aukoti daugiau laiko medžiagos rinkimui, pokalbiams su žmonėmis. P. Zulonienė medžiagą perrašė į sąsiuvinius kupiškėnų tarpe, nes ji buvo gimusi, augusi ir progimnaziją baigusi Kupiškėje. O Paulauskienė, be medžiagos rinkimo, kai medžiaga jau buvo suskirstyta į mums gerai žinomus paveikslus, sufleravo, primindama kiekvienam potėmę ar temą, kurių pagrindu reikėjo su partneriu vesti pokalbį.

Visam darbui vadovauti buvau paskiestas aš, Povilas Zulonas, tuo metu dirbęs VI. Rekašiaus vidurinėje mokykloje mokytoju. Žmona Petronelė Zulonienė buvo nuoširdi šios veiklos organizatorė, o per ją ir aš viską žinojau, domėjausi, tik to laiko mažiau turėjau.

Dar gerokai anksčiau prie Kupiškio vykdomojo komiteto mokytojo Vlado Zin-

Šeštadienį, rugsėjo 14 d., Kupiškėje vyksta "Senovinių kupiškėnų vestuvių" 30-mečio renginiai. 13 val. - šv. Mišios miesto bažnyčioje, po jų - atidaroma paroda etnografijos muziejuje. 15 val. atidengiamą proginię dailininko H. Orakausko skulptūrų kompozicija. 16 val. - sukakties minėjimas miesto kultūros namuose.



Nuotrauka iš prisiminimų autoriaus asmeninio albumo.

kevičiaus pastangomis buvo suorganizuotas pensininkų choras, bet jo veiklai silpnėjant, dalis entuziastų nerimo savame kaulyje ir troško veiklos. Tam buvo ir priežasčių. Kai Šimonių miestelyje Vladas Zinkevičius suorganizavo moterų folklorinį ansamblį (tada aš dirbau Šimonių vidurinės mokyklos direktoriumi), kuris dainomis net per radiją nuskambėjo, Kupiškio saviveiklininkai sunerimo ir veržėsi "nepasiduoti" šimonietėms.

Dėl vestuvinių papročių atgaivinimo mintį pakیشė Emilija Jonušienė, mokytojo VI. Zinkevičiaus uošvė, 1932 metų "Kupiškėnų vestuvių" organizatorė, kuri būdama jau solidaus amžiaus, savo dvasia buvo jauna, pilna troškimų kur nors būti naudojama šiame darbe.

Mums, vyresnės kartos žmonėms, vestuviniai papročiai gerai buvo žinomi, todėl ir darbas lengviau sekėsi. Išliko klausimas, kaip tuos vaidmenis kiekvienam vestuvių veikėjui "jmušti".

Kelis metus buvau dirbęs "Vaidilos" teatre Vilniuje ir Panevėžio dramos teat-

re, tad puikiai žinojau, kad tokiems artistams sėkmingiausias darbo metodas - improvizacija. Veikėjas, žinodamas (pasufleravus) temą, ją išsako pats savais žodžiais, kartu tapdamas autentišku kūrėju. Dauguma dalyvių, dirbant improvizacinio metodo, puikiai atliko savo uždavinį. Kartais teko pakoreguoti, kartu paieškoti taiklesnio posakio, intonacijos, gesto.

Su didžiuoju pasisekimu premjerai įvykus Kupiškėje, garsas apie šį spektaklį greit pasiekė visus Lietuvos kampelius.

1966 m. gruodžio 4 d. mes su spektakliu "Senovinės kupiškėnų vestuvės" - jau Vilniaus universiteto aktų salėje su tūkstančiu žiūrovų, apdovanojusių mus ne tik aplodismentų jūra. Rytojaus dieną - mes Akademiniame dramos teatre, kuriame kultūros ministras Juozas Banaitis, L. Diržinskaitė, R. Songaila, J. Baltušis, A. Bimba, G. Jokūbonis, V. Jakelaitis ir daugelis kitų.

Esam apdovanojti LTSR kultūros ministerijos garbės raštu ir liaupsinami tokiais žodžiais, kad net neįjauku. Tų pačių metų gruodžio 17 d. Kupiškėje šeštame spektaklyje vėl perpildyta kultūros namų salė, neiškabinus nė vieno skelbimo.

Mūsų "Vestuvės" didžiulio dėmesio sulaukė ne tik tarp visų visuomenės sluoksnių. Respublikos kino studijos kolektyvas, vadovaujamas Eugenijaus Šalčio, 1971 m. sukūrė filmą "Senovinės kupiškėnų vestuvės". Šiuo filmu mes nebuvome patenkinti, todėl, kad filmavimo grupės vadovas buvo jaunas, nesidomėjo mūsų pastangomis, mažai orientavosi etnografinėje medžiagoje. Nežiūrint to, Maskvoje 1977 m. pavasarį TSRS kompozitorių sąjungoje įvyko sąjunginė etnografinių - folklorinių filmų peržiūra, į kurią iš mūsų respublikos buvo nuvežtas vienintelis filmas "Senovinės kupiškėnų vestuvės". Peržiūroje ir aptarime dalyvavusi Lietuvos valstybinės konservatorijos liaudies muzikos kabineto vedėja G. Četkauskaitė pranešė, kad iš daugiau kaip 10 etnografinių filmų (tarp jų ir vestuvių tema) mūsų "Vestuvės" buvo pripažinta pirmoji vieta dėl medžiagos autentiškumo, vaidybos tikroviškumo, raiškios meninės formos. Visi esą apgailestavę, kad jis nespalvotas, - rašė šių elučių autoriui filmo konsultantė, istorijos mokslų kandidatė Angelė Vyšniauskaitė.

1980 m. pasirodė knyga "Pasakoja kupiškėnai", kurioje telpa 48 žmonių, mūsų kolektyvo dalyvių, gyvenimų aprašymai. Įvadinį žodį šiai knygai parašė rašytojas J. Baltušis. Ši knyga, anot rašytojo A. Baltrūno, Kupiškio etnografinio liaudies teatro veiklos tąsa. Ji susilaukė didžiulio pasisekimo ne tik Lietuvoje, bet ir tarp užsienio lietuvių. "Ačiū, kad išgalėjot tokį svarbų įnašą į mūsų kultūrinį gyvenimą, paminklą Kupiškio garbei" - rašė Sorbonos universiteto prof. A. Greimas.

Išleistas dideliu tiražu ir plokštelės su pilnu "Vestuvių" įrašu, telpančiu dviejų plokštelių komplekte, paplito ne tik Lietuvoje. Jos atsidūrė JAV, Kanadoje, Argentinoje, Brazilijoje, Japonijoje, Prancūzijoje, Vokietijoje, Anglijoje, Skandinavijos kraštuose. Žodžiu, visose pasaulio šalyse, kur tik gyvena išeiviai lietuviai".

Povilas ZULONAS
Etnografinio liaudies teatro režisierius

APSAUGA NUO DAUGELIO LIGŲ

Apie vitamino C daug rašyta, tačiau jo veikimas, funkcijos ir žmogaus organizmo poreikiai nėra galutinai ištirti. Pastaraisiais dešimtmečiais įrodyta, kad šis vitaminas skatina žaizdų gijimą, didina organizmo atsparumą, teigiamai veikia riebalų apykaitą, dalyvauja amino rūgščių, harmonų apykaitoje, slopina kancerogeninių (vėžį sukeliančių) medžiagų susidarymą. Manoma, kad vitaminas C apsaugo nuo skrandžio šultryse šio vitamino koncentracija būna 4-6 kartus didesnė nei kraujo plazmoje, o lėtinių skrandžio uždegimų, opų atveju jo būna tik pusė ar tiek pat kaip kraujo plazmoje.

Statistiniai duomenys rodo, kad, valgant turtingą vitamino C maistą, du tris kartus sumažėja rizika susirgti burnos, gerklės ar ryklės vėžiu.

Žinomas ir dar vienas

teigiamas vitamino C poveikis - stabdyti aterosklerozės vystymąsi. Neatsitiktinai šis vitaminas vadinamas "antiskleroziniu". Jis mažina cholesterolio (riebalų) koncentraciją kraujo plazmoje, padeda išlaikyti normalią kraujagyslių sienelių būklę.

Nemaža duomenų yra apie vitamino C ryšį su senatvine katarakta. Trūkstant šio vitamino, padidėja akies lęšio baltymų oksidacija ir vystosi katarakta. Įdomu tai, kad žmogaus akies lęšiuje vitamino C būna 60 kartų daugiau negu kraujo plazmoje.

Vitaminas C yra svarbi profilaktinė priemonė nuo persišaldymo. Be to, jis reikalingas geležies įsisavinimui - ją padidina 2-4 kartus, ypač iš augalinių maisto produktų.

Kiek reikia žmogui gauti vitamino C, kad būtų patenkinti organizmo poreikiai? Manoma, kad suaugusiam žmogui 100-200 mg vitamino C per dieną, o retkarčiais tik 500 mg visiškai gali įsotinti organizmą. Esama ir tokių nuomonių: kad kaip reikiant audiniai būtų įsotinti, vienam kilogramui kūno svorio turi tekti 20 mg vitamino C ir kad suaugęs sveikas nerūkantis žmogus per dieną jo gautų ne mažiau kaip 100 mg. Rūkantiesiems šio vitamino reikia daugiau. Esant virškinamojo trakto ir kitiems sutrikimams, dienos poreikiai padidėja iki 180 mg. Be to, reikia žinoti, kad dalis šio vitamino suyra žarnyne.

Vitaminas C yra vienas neatspariausių. Jis gana greitai suyra, veikiamas deguonies, šviesos, aukštos temperatūros, susilietęs su metalais ir kt.

Didžiausias šio vitamino šaltinis - augalinis maistas: daržovės, vaisiai, uogos, kai kurios žolės. Įvairiose kopūstų rūšyse vitamino C yra 40-50 mg šim-

to gramų produkto, rūgštyne - 23 mg, ridikėliuose, ridikuose - maždaug 20 mg, pomidoruose - 24 mg, petražolių lapuose - 120 mg, krapuose - 74 mg, burokėliuose - 10 mg, morkose - 4 mg, apelsinuose, braškėse - 40-50 mg, agrastuose, avietėse - 20-30 mg, juoduosiuose serbentuose - apie 200 mg. Ypač daug (net 1500 mg) vitamino C turi džiovintos ryškiai raudonos spalvos erškėtuogės. Gausu minimo vitamino C ankštinėse pupose, taip pat dilgėlių lapuose. Obuoliuose jo nelabai daug, tik antaniniuose yra kiek daugiau. Iš gyvulinių produktų vitamino C daugiau yra kepnyne, kituose produktuose - labai mažai.

Lietuvos gyventojų maiste vitamino C rudenį paprastai būna pakankamai, bet pavasarį dažniausiai jo esti per mažai. Todėl labai svarbu

kuo daugiau išlaikyti paruoštuose patiekaluose. Gaminant maistą, daržo-

ves, vaisius, uogas reikia smulkinti prieš pat virimą ir tik nerūdijančio plieno peiliais, nes kiti metalai greitai šį vitaminą suardo. Šių produktų negalima ilgai laikyti vandenyje, nes vitaminas C jame tirpsta. Susmulkintus produktus reikia dėti tik į verdantį vandenį ir po nedaug, kad vanduo neatšaltų. Mat vitamino C ardanys fermentai geriausiai veikia 40-50 laipsnių Celsijaus temperatūroje, o aukštesnėse temperatūrose jie darosi neveiklūs ir daugiau vitamino išlieka patiekale. Verdant puodai turi būti uždengti, kad kuo mažiau deguonies patektų prie viralo. Jei pietūs gaminami kitai dienai, iš anksto reikia virti tik sultinį, o daržoves į jį dėti prieš pat valgant. Pašildytuose produktuose šio vitamino beveik nelieka. Skystj, kuriame virė daržovės (taip pat ir bulvės), reikia sunaudoti maistui. Iki gaminant produktus reikia laikyti vėsioje ir tamsioje vietoje. Palaikius nuskintas daržoves ant palangės 2 valandas, jose randama tik vienas ketvirtadalis vitamino C kiekio, kuris buvo šviežiai nuskintose daržovėse.

Vitaminas C lėčiau suyra juoduosiuose serbentuose, citrinos, apelsinuose, pomidoruose, bulvėse. Žiemą ir pavasarį labai pravartu vartoti erškėtuogių nuovirą, įpilti jo į sriubas, kompotus, arbatą.

Šiuo metu gausu vaisių, daržovių mūsų daržuose ir soduose, todėl raginu jas skinti, švariai nuplauti ir tuoj pat valgyti. Tada organizme sukauptų įvairių vitaminų, mineralinių medžiagų ilgiau pakaks, ir žiemą būsime sveikėni, atsparesni visoms ligoms.

Gyd.
Roma RAMANAUSKIENĖ

IMONIŲ, ĮSTAIGŲ, ORGANIZACIJŲ VADOVŲ ŽINIAI

1996 m. rugsėjo 23-27 dienomis Kupiškėje organizuojamas mokymas darbdaviams darbų saugos klausimais. Rugsėjo 27 dieną darbdaviai ir jų įgalioti asmenys laikys darbų saugos egzaminą pažymėjimui gauti.

Informacija teikiama tel. 52433.

Rajono savivaldybės darbų saugos specialistas

Rašo kiti laikraščiai

Artėjantys Seimo rinkimai šiuo metu užima centrinę spaudos vietą. Kaip šiai politinei kampanijai ruošiamasi Anykščių - Kupiškio apygardoje, informuoja "DIENA" (Nr. 207). "Anksčiau apie rinkimų apylinkių būstines, - rašo Vytautas Bagdonas, - komisijų darbo ir rinkimų vietą būdavo pranešama vietinėje spaudoje. Kadangi šioms rinkimams skirta mažiau lėšų ir jos bus labiau taupomos, tokia informacija laikraščiuose "Anykšta" ir "Kupiškėnų mintys" nepasirodys".

"Seksas lietuviškoje politikoje" - taip pavadintą straipsnį rinkimų tema "RESPUBLIKOJE" (Nr. 202) spausdina Ričardas Gavelis. Analizuojamos Moterų partijos ribotos galimybės Seime turėti savo atstovų. Rašinio autorius pastebi: "Šaltiniai teigia, jog per Lietuvos moterų partijos steigiamąjį suvažiavimą už K. Prunskienę iš 211 salėje buvusių žmonių balsavo 278! Tad galima tikėtis, jog per Seimo rinkimus už ją balsuos daugiau žmonių, negu jų bus registruota apygardoje. Toks faktas patektų ir į Gineso rekordų knygą.

Labai panašu, kad realių poreikių žmonėms K. Prunskienė jau senokai yra virtusi praecities figūra. Taip, kitados buvo politinė žvaigždė, paskui nudardėjo iš dangaus žemėn. Dar vėliau buvo - pagrįstai ar nepagrįstai - apkaltinta ryšiais su KGB. Visą laiką varė energingą veiklą verslo konsultavimo srityje. Maždaug taip mąsto racionalus rinkėjas. Galbūt dar ciniškai priduria: jei kam konsultuojant verslą gerai klojasi - toks žmogus į politiką nelenda. Tokiam žmogui kur kas paprasčiau politikus tiesiog nusipirkti. Gintarinė Ledi labai stengiasi grįžti į politiką, bet kažki ar turi ką pasiūlyti prakutusiai Lietuvos rinkėjui.

Žirgų lenktynių mėgėjai turbūt jau senokai susivokė, kad Moterų partijai laurų nežadame. Jeigu šios partijos atstovės bei atstovai vis dėlto atsidurtų Seime, be abejo, šlietųsi prie LDDP. Šiaip ar taip, Lietuvos rinkos instituto mėgstamose visuomenės lyderių apklausose K. Prunskienė buvo bene vienintelė, geriausiai vertinusi kaip tik LDDP laimėjimus".



Vasaros žiedai.

Juozo KRAUJŪNO nuotr.

Liepos ir rugpjūčio mėnesiais mūsų rajone susituokė

- Vygentas BUBULIS - Sonata LUKŠYTĖ
 Povilas BUOKAS - Irena PAPUČKAITĖ
 Egidijus KATELĖ - Jurgita ALEKNAVIČIŪTĖ
 Donatas KRIVICKAS - Alva ARMALYTĖ
 Virginijus KUČINSKAS - Ingrida JANULIONYTĖ
 Arūnas ČELKYS - Lina ČERNIŪTĖ
 Aidas UŽUBALIS - Judita GUDAVIČIŪTĖ
 Gintaras NARBUNTAS - Reda RAMOŠKAITĖ
 Stasys MINKEVIČIUS - Edita KALAMAŽNIKAITĖ
 Egidijus RAMANAUSKAS - Rasa MICĖLYTĖ
 Mindaugas VARNAUSKAS - Inga IVANOVA
 Darius LAUŽIKAS - Audronė LEKAVIČIŪTĖ
 Saulius SALICKAS - Neringa GAIDAMAVIČIŪTĖ
 Robertas SANKAUSKAS - Nidija ŠILYTĖ
 Saulius GALVANAUSKAS - Alina ŽALYTĖ
 Virginijus UMBRA - Diana ŽIŪRAITĖ
 Ričardas KIRDA - Sandra MAKŠTELYTĖ
 Audrius MATARAS - Jonė STAŠAUSKAITĖ
 Saulius MICĖLIUS - Inga PAGIRYTĖ
 Nerijus ZULONAS - Giedrė BUŠKAITĖ
 Vytautas POŠKA - Gintarė NANYTĖ
 Aivaras GABRIŪNAS - Snieguolė ŠAMELYTĖ
 Stanislovas MEDELINSKAS - Lina EINORYTĖ
 Stanislovas NAIKAUSKAS - Reda TYLAITĖ
 Alvidas BARTASEVIČIUS - Audronė ŠIMĖNAITĖ
 Raimondas LIUBERTAS - Jolita CHIŽKOVA
 Darius STANKŪNAS - Edita VILĖNIŠKYTĖ
 Gintas DIČKUS - Diana ŠIRVYTĖ

SVEIKTAME JAVNAVEDŽIUS.

MŪSŲ BUITIS

Jei norite šilčiau gyventi

Lietuvos Respublikos Vyriausybė šių metų balandžio 12 d. nutarimu Nr. 451 patvirtino ne pelno organizacijos Būsto kreditavimo fondo lėšų formavimo, valdymo ir naudojimo tvarką, pagal kurią šio fondo lėšos skiriamos vienbučiams ir daugiabučiams namams, butams ir socialinės paskirties pastatams šiltinti ir atnaujinti, eksperimentinių namų statybai kredituoti.

Kreditai teikiami laikotarpiui iki 10 metų, ir jie gali

sudaryti ne daugiau kaip 90 proc. šiltinimo ar atnaujinimo kainos.

Smulkesnė informacija apie galimybę dalyvauti konkurse kreditui būsto šiltinimui gauti teikiama telefonu 52592 arba kreipiantis į mūsų skyrių.

Arūnas KUODYS
 Rajono savivaldybės ekonomikos ir komunalinio ūkio skyriaus vyresnysis ekonomistas - registro tvarkytojas

Ne namas aukštas, o kopėčios trumpos

Rajone vis blogėja daugiabučių gyvenamųjų namų pagrindinių konstrukcijų būklė. Svarbiausia to problema - brangiai kainuojantis stogų remontas. Prakiurus stogui, tik maža dalis namo gyventojų gali iš karto sumokėti po keletą simtų litų už atliktus darbus.

Atsižvelgiant į tokią situaciją, rajono tarybai siūloma patvirtinti daugiabučių gyvenamųjų namų kapitalinio remonto kaupimo fondą, kurio tarifas - 10 centų už 1 kv. m bendrojo naudingo ploto. Kaupimo lėšų apskaitą numatoma tvarkyti kiekvienam namui atskirai, o darbus vykdyti ir kaupimo lėšas naudoti suderinus su bendrųjų pimininkais arba turint daugiau kaip 50 proc. butų savininkų, nuomininkų raštiškus sutikimus.

Specialistų komisijai (ją skiria rajono savivaldybė) pateikus išvadas dėl kritiškos kurio nors pastato konstrukcijos būklės, darbus numatoma atlikti nedelsiant. Juos baigus, tokiais atvejais gyventojai turėtų papildomai mokėti pagal atskirą raštišką butų savininkų bendrijos ar namo

gyventojų susitarimą su UAB "Kupiškio butų ūkis ir vandentiekis".

Kreipiamės į šios uždarosios akcinės bendrovės eksploatuojamų daugiabučių namų gyventojus prašydami pasvarstyti apie numatomo sudaryti kaupimo fondo reikalingumą. Norime taip pat sulaukti pasiūlymų dėl fondo tarifo. Ar pakanka 10 ct už 1 kv. m, ar per mažai?

Besirengiantiems mąstyti informuojame, kad 22 butų gyvenamojo namo stogo plotas - 392 kv. m. 1 kv. m nudervavimas atsieina 15 litų. Vidutinė vieno buto kvadratūra - 50 m. Vadinasi, per metus vieno buto gyventojai į kaupimo fondą įneštų 60 Lt. Tokio namo stogo remontui reikia 5880 litų. Kaupiant po 10 centų, minėtą sumą turėtume po 4,5 metų.

Kviečiame gyventojus šiuo klausimu teikti geranoriškus siūlymus, kad bendromis pastangomis padėtume vieni kitiems spręsti opias buitines problemas.

Rajono savivaldybės ekonomikos ir komunalinio ūkio skyrius

DĖMESIO!

A. Puzello Individuali (monė kviečia rajono moksleivius (10-11 metų mergaites ir berniukus, 12-13 ir 16-17 metų berniukus) užsilyginėti mokamose krepšinio grupėse. Būsimųjų krepšinininkų kartu su tėveliais laukiame rugsėjo 16 dieną 18.30 val. Kupiškio 1-osios vidurinės mokyklos sporto salėje.

INFORMACIJA TEIKIAMA TEL. 52798 ARBA 51346.

PRANEŠAME, kad spaudai rengiamame informaciniame leidinyje apie Kupiškį, kuris išeis lietuvių, anglų, prancūzų ir vokiečių kalbomis, kolektyvai dar turi galimybę už atitinkamą mokestį paskelbti savo reklamą.

Įmonės, įstaigos ir organizacijos, pageidaujantys tą padaryti, iki rugsėjo 20 d. privalo kreiptis į rajono savivaldybės ekonomikos ir komunalinio ūkio skyrių arba administratorių. Galima skambinti ir telefonais 51328 arba 52442.

Rajono savivaldybės administracija

ATA

Kupiškio rajone rugsėjo 2-8 dienomis

Lionginas STANIONIS,	g. 1920 m.,	Palėvenėlės k.
Regina Irena KARPOVA,	g. 1935 m.,	Šnipeliškio k.
Antanas KAROSAS,	g. 1932 m.,	Noriūnų k.
Alfonas Petras STAŠYS,	g. 1928 m.,	Stračnių k.
Antanas MONKEVIČIUS,	g. 1925 m.,	Stirniškių k.
Jonas Vytautas BALČIŪNAS,	g. 1933 m.,	Subačius
Algirdas VOGULIS,	g. 1954 m.,	Kupiškio m.

Nuoširdžiai užjaučiame gimines ir artimuosius.

KELEIVIAMS ŽINOTINOS PATAISOS

Atsižvelgiant į rajono gyventojų pasiūlymus ir pageidavimus, nuo rugsėjo 9 d. mero potvarkiu pakoreguoti šie priemiestinių autobusų eismo maršrutai: iš Kupiškio į Laičius 7.30 ir 14.15 val. išvykda autobusus dabar eina 7.15 ir 14.15 val. ir užvažiuoja į Tatkonus; anksčiau maršrutu "Kupiškis-Alizava per Gyvakarus, Salamiestį, Bakšėnus" trečiadieniais ir penktadieniais 7.00 ir 15.00 val. kursavę autobusai nūnai važiuoja tik trečiadieniais ir Gyvakarus nebeužsuka; iš Kupiškio į Viriūnų 7.10 ir 15 val. autobusai dabar išvyksta kiekvieną darbo dieną ir užvažiuoja į Laukminiškius; į pastarąjį kaimą trečiadieniais nebeužsuka tuo pačiu maršrutu kursuojantis autobusas, kuris iš Kupiškio išvyksta 18.15 val.; nustatytas naujas maršrutu "Kupiškis-Noriūnai" moksleivius vežiojančio autobuso išvykimo laikas - 8.05 val. (buvo 8.25 val.); taip pat 35 min. anksčiau (14 val.) sekmadieniais šiuo metu išvyksta iš Kupiškio autobusai į Adomynę. Atidaryti du nauji maršrutai: "Kupiškis-Subačiaus gyvenvietė - Lukonys - Kupiškis" (išvyksta antradieniais 6.40 val.) ir "Kupiškis - Lukonys - Subačiaus gyvenvietė - Kupiškis" (išvyksta antradieniais 18.30 val.). Maršrutas "Kupiškis-Antašava" (išvykimo laikas 14.50 val.) penktadieniais pratęsiamas iki Vabalninko.

Atlikus tarp miestinių maršrutų analizę, paaiškėjo, kad jie labai nuostolingi. Vien šių metų liepos mėnesio nuostolis sudarė 8520 Lt. Daugiausia - 4714 Lt arba 55,3 proc. nuo bendros nuostolio sumos - jo patirta važiuojant maršrutu "Kupiškis-Kaunas" (išvykda 10.25 val.). Triskart per savaitę iš Kupiškio į Vilnių 7.50 val. važiuodavę autobusai per mėnesį "uždirbo" 2352 Lt nuostolio. Tai sudaro 27,6 proc. bendros nuostolio sumos.

Todėl buvo kreiptasi į Valstybinę kelių transporto inspekciją ir nuo šių metų rugpjūčio 23 d. minėti maršrutai panaikinti. Be to, dėl didelio nuostolingumo panaikintas maršrutas "Kupiškis-Panevėžys", kurio autobusai išvykda 7.00 val.

Kokiu laiku važiuoja kiti autobusai, matyti iš spausdinamo jų eismo grafiko.

UAB "KUPIŠKIO AUTOBUSŲ PARKAS" AUTOBUSŲ EISMO GRAFIKAS (nuo 1996 m. rugsėjo 9 d.)

Maršruto pavadinimas	Išvykimo laikas (val.)	Maršruto pavadinimas	Išvykimo laikas (val.)
Kupiškis-Adomynė (darbo dienomis)	6.45	Kupiškis - Maksvyčiai (darbo dienomis)	7.20
Kupiškis-Adomynė (darbo dienomis)	14.35	Kupiškis - Maksvyčiai (darbo dienomis)	14.50
Kupiškis-Šimonynys, užvažiuojant į Migonis (darbo dienomis)	7.10	Kupiškis - Panevėžys (darbo dienomis)	6.10
Kupiškis-Šimonynys (antradieniais, penktadieniais)	18.15	Kupiškis - Panevėžys (darbo dienomis)	10.30
Kupiškis - Kuosėnai - Naiviai - Tatkonus - Skapiškis - Biliūnai - Skapiškis - Laičiai - Skapiškis - Tatkonus - Naiviai - Kuosėnai - Kupiškis (darbo dienomis)	7.15	Kupiškis - Panevėžys (darbo dienomis)	12.30
Kupiškis - Kuosėnai - Naiviai - Tatkonus - Skapiškis - Biliūnai - Skapiškis - Laičiai - Skapiškis - Tatkonus - Naiviai - Kuosėnai - Kupiškis (darbo dienomis)	14.15	Kupiškis - Kaunas	17.00
Kupiškis - Antašava (darbo dienomis)	7.20	Kupiškis-Vilnius (pirmadieniais)	5.10
Kupiškis - Antašava (darbo dienomis, iki Vabalninko - penktadieniais)	14.50	Kupiškis - Vilnius (penktadieniais, sekmadieniais)	15.00
Kupiškis - Alizava per Salamiestį, Bakšėnus (trečiadieniais)	7.00	ŠEŠTADIENINIAI MARŠRUTAI	
Kupiškis - Alizava per Salamiestį, Bakšėnus (trečiadieniais)	15.00	Kupiškis - Panevėžys	6.10
Kupiškis - Alizava per Palėvenėlę (darbo dienomis, iki Žadeikių - trečiadieniais, iki Vainiūniškio - pirmadieniais)	7.00	Kupiškis - Panevėžys	10.30
Kupiškis - Alizava per Palėvenėlę (darbo dienomis, iki Žadeikių - trečiadieniais, iki Vainiūniškio - pirmadieniais)	18.20	Kupiškis - Panevėžys	12.30
Kupiškis - Laukminiškiai (darbo dienomis)	7.10	Kupiškis - Panevėžys	17.00
Kupiškis - Laukminiškiai (darbo dienomis)	15.00	Kupiškis - Laukminiškiai	7.10
Kupiškis - Virbališkiai (darbo dienomis)	18.15	Kupiškis - Laukminiškiai	13.30
Kupiškis - Noriūnai (darbo dienomis)	8.05	Kupiškis - Alizava per Palėvenėlę	12.00
moksleiviams vežti		Kupiškis - Alizava per Palėvenėlę	7.00
Kupiškis - Subačiaus miestelis per Lukonis (darbo dienomis)	7.20	Kupiškis - Šimonynys, užsukant į Migonis	7.10
Kupiškis - Subačiaus gyvenvietė - Lukonys - Kupiškis (antradieniais)	6.40	Kupiškis - Antašava	7.20
Kupiškis - Subačiaus gyvenvietė - Lukonys - Kupiškis (antradieniais)	18.30	Kupiškis - Antašava	14.00
		Kupiškis - Juodpėnai	7.30
		SEKMADIENINIAI MARŠRUTAI	
		Kupiškis - Subačiaus gyvenvietė per Lukonis	9.50
		Kupiškis - Subačiaus gyvenvietė per Lukonis	14.00
		Kupiškis - Antašava	14.00
		Kupiškis - Laukminiškiai	9.15
		Kupiškis - Laukminiškiai	14.00
		Kupiškis - Panevėžys	12.30
		Kupiškis - Panevėžys	17.00
		Kupiškis - Žadeikių per Žaidelius	13.50
		Kupiškis - Adomynė	14.00

PASTABA: MARŠRUTU KUPIŠKIS - SUBAČIAUS MIESTELIS PER LUKONIS KURSOJANTIS SUBAČIAUS VIDURINĖS MOKYKLOS AUTOBUSAS VEŽIOJA MOKSLEIVIUS BEI KITUS GYVENTOJUS IR IŠ SUBAČIAUS Į KUPIŠKĮ GRĮŽTA 15.45 VAL.

TELEVIZIJA

PIRMADIENIS, IX.16

LIETUVOS

7.00 Labas rytas.
17.55 Programa.
18.00 Žinios.
18.10 Anglų kalbos mokomoji programa vaikams.
18.25 Baltarusių programa.
18.40 Žinios.
18.50 Programa vaikams.
19.20 Koncertas.
19.40 "Atgarsiai".
20.05 01... 02... 03...
20.30 Panorama.
21.10 Sporto studija.
21.20 Prancūzų kino vakaras.
22.50 TV anonsas.
22.55 "Dienos" madų savaitė.
23.15 Vakarų žinios.

TELE-3

7.55 Programa.
8.00 CNN naujienos.
8.30 Laida "Iš pirmų rankų".
8.40 F. "Santa Barbara".
9.30 F. "Kelias į dangų".
17.55 Programa.
18.00 F. vaikams "Nuostabusis erdvėlaivis".
18.25 "POP TV".
19.20 Žinios.
19.30 F. "Santa Barbara".
20.30 Muzika.
20.55 Sporto naujienos.
21.05 F. "Lozorius".
22.00 Žinios.
22.10 "Detektorius".
22.35 Pasaulio sportas.
23.00 Laida "Iš pirmų rankų".
23.05 F. "Majamio policija".

LNK TV

TV techninė profilaktika.
16.15 Programa.
16.20 Diskusijų šou.
17.10 "Taip. Ne".
18.10 Animac. f.
18.35 "Be namų negerai...".
19.25 TV parduotuvė.
19.30 "Kruvinajam sekmadieniui atminti...".
20.00 Žinios.
20.20 Lenkų ser. "Mamos, žmonos ir meilužės".
21.45 TV kazino.
22.00 Tangomanija.
22.25 "X klanas".
23.00 Žinios.
23.15 Animac. komedija "Byvis ir Tešlagalvis".

BALTIJOS

8.30-17.50 BBC programa.
17.50 Programa.
18.00 F. "Taip sukasi pasaulis".
19.00 F. "Komikai".
20.00 Humoro laida.
20.30 "Manuela".
21.00 Vaid. f.
22.45 F. "Dempsi ir Makepeace".
23.35 LKL apžvalga.
0.10-8.30 CNN programa.

ANTRADIENIS, IX.17

LIETUVOS

7.00 Labas rytas.
9.00 01... 02... 03...
17.55 Programa.
18.00 Žinios.
18.10 Laida lenkų kalba.
18.35 TV anonsas.
18.40 Žinios.
18.50 Programa vaikams.
19.15 "Tavo laikas".
19.40 Katalikų bažnyčios naujienos.
19.45 Dok. f.
20.30 Panorama.
21.10 Sporto studija.
21.20 F. "Pavyk vaivorykštę".
22.05 "Ženklai".
22.35 Festivalyje "Vilniaus dienos 96".
23.10 TV anonsas.
23.15 Vakarų žinios.

TELE-3

7.55 Programa.
8.00 CNN naujienos.
8.30 Laida "Iš pirmų rankų".
8.40 F. "Santa Barbara".
17.55 Programa.

LNK TV

7.55 Programa.
8.00 CNN naujienos.
8.30 Laida "Iš pirmų rankų".
8.40 F. "Santa Barbara".
17.55 Programa.

18.00 Animac. f.
18.25 F. "Kalifornijos svajokliai".
18.50 Laida "Iš pirmų rankų".
18.55 Dok. f. ciklas.
19.20 Žinios.
19.30 F. "Santa Barbara".
20.30 "Žvelkime atidžiau".
20.55 Sporto naujienos.
21.05 F. "Kelias į dangų".
22.00 Žinios.
22.10 "Europos kaleidoskopas".
22.35 "Mokslas ir technologija".
23.00 Laida "Iš pirmų rankų".
23.05 "Kelionė su Šekspyr".

LNK TV

7.25 Programa.
7.30 Ryto ratas.
9.00 TV parduotuvė.
9.05 "Be namų negerai...".
15.50 Programa.
15.55 Animac. komedija "Byvis ir Tešlagalvis".
16.20 "Holivudo žinios".
16.50 TV žaidimas "Pasimatymas".
17.20 "Šeštadienio pokalbiai".
18.10 Animac. f.
18.35 "Be namų negerai...".
19.25 TV parduotuvė.
19.30 "Pragieduliai".
20.00 Žinios.
20.20 "Benny Hillo šou".
20.50 TV kazino.
21.00 "...Prieštarauk!".
22.00 "Didžiosios lenktynės-96".
23.00 Žinios.

BALTIJOS

8.30-17.50 BBC programa.
17.50 Programa.
18.00 "Taip sukasi pasaulis".
19.00 F. "Karštos galvos".
20.00 F. "Viskas iš pradžių".
20.30 "Manuela".
21.00 Krikščionių demokratų partijos laida "Pažintis".
21.30 Detektyvinis f. "Narkotikų karai".
23.05 F. "Komikai".
24.00-8.30 CNN programa.

TREČIADIENIS, IX.18

LIETUVOS

7.00 "Labas rytas".
17.55 Programa.
18.00 Žinios.
18.10 Mirties vardas - AIDS.
18.15 Gyvoji prancūzų kalba.
18.45 Žinios.
18.55 TV anonsas.
19.00 Programa vaikams "Gimnazistai".
19.25 Mirties vardas - AIDS.
20.10 Dainuoja Fredis Merkuris.
20.30 Panorama.
21.10 Sporto studija.
21.20 Loterija "Perlas".
21.25 TV anonsas.
21.30 "Nakviša".
22.30 Vaidyb. f. "Skerdynės Romoje". Pertraukoje - 23.15 Vakarų žinios.

TELE-3

7.55 Programa.
8.00 CNN naujienos.
8.30 Laida "Iš pirmų rankų".
8.40 F. "Santa Barbara".
17.55 Programa.
18.00 Animac. f.
18.25 F. "Kalifornijos svajokliai".
18.50 Laida "Iš pirmų rankų".
18.55 F. "Žavūs ir drąsūs".
19.20 Žinios.
19.30 F. "Santa Barbara".
20.30 Muzika.
20.55 Sporto naujienos.
21.05 F. "Oro vilkas".
22.00 Žinios.
22.10 Žurnalas "Statyba".
22.35 Madų ir dizaino laida "Nuo... iki...".
23.00 Laida "Iš pirmų rankų".
23.05 F. "Lozorius".

LNK TV

7.25 Programa.
7.30 Ryto ratas.
9.00 TV parduotuvė.
9.05 "Be namų negerai...".
15.50 Programa.
15.55 F. "Byvis ir Tešlagalvis".
16.20 Tangomanija.
16.45 "Viskas!"
17.05 TV žaidimas "Žodžių mūšis".
17.40 Sveikatos ABC.
18.10 Animac. f.
18.35 "Be namų negerai...".
19.25 TV parduotuvė.
19.30 "Kitokia nuomonė".
20.00 Žinios.
20.20 "Šou bulvaras".
20.50 TV kazino.

15.50 Programa.
15.55 Animac. komedija "Byvis ir Tešlagalvis".
16.20 "Holivudo žinios".
16.50 "Šou bulvaras".
17.20 TV žaidimas "Dar ne vakaras".
18.10 Animac. f.
18.35 "Be namų negerai...".
19.25 TV parduotuvė.
19.30 "2x8".
20.00 Žinios.
20.20 "Pasimatymas".
20.50 TV kazino.
21.00 Pokalbių šou "A. Giržadas pristato". "Ar sakyti įvaikintam vaikui tiesą?".
22.00 F. "Žmogžudysčių skyrius".
23.00 Žinios.
23.15 "Byvis ir Tešlagalvis".

BALTIJOS

8.30-17.50 BBC programa.
17.50 Programa.
18.00 "Taip sukasi pasaulis".
19.00 F. "Beldimas".
20.00 "Maski show".
20.30 "Manuela".
21.00 Valanda su Raimundu Rajecku.
22.00 F. "Viskas iš pradžių".
22.30 F. "Karštos galvos".
23.25 NBA. Žvilgsnis iš arčiau!
24.00-8.30 CNN programa.

KETVIRTADIENIS, IX.19

LIETUVOS

7.00 "Labas rytas".
17.55 Programa.
18.00 Žinios.
18.10 "Milijonierius".
18.25 Dok. f. "Atspindžiai".
18.40 Žinios.
18.50 TV anonsas.
18.55 Programa vaikams.
19.20 "Krikščionio žodis".
19.30 "Teleartele".
20.10 "Mūsų namas".
20.30 Panorama.
21.10 Sporto studija.
21.20 Renkame Lietuvos Respublikos Seimą.

21.55 Dailės žurnalas "Galerija".
22.30 Sezonu atidarymas. Koncertas, skirtas J. Domarko 60-mečiui.
23.30 Vakarų žinios.
23.50 Sporto programa futbolo mėgėjams.

TELE-3

7.55 Programa.
8.00 CNN naujienos.
8.30 Laida "Iš pirmų rankų".
8.40 F. "Santa Barbara".
17.55 Programa.
18.00 Animac. f.
18.25 "Detektorius".
18.50 Laida "Iš pirmų rankų".
18.55 F. "Žavūs ir drąsūs".
19.20 Žinios.
19.30 F. "Santa Barbara".
20.30 Muzika.
20.55 Sporto naujienos.
21.05 F. "Merfio dėsniai".
22.00 Žinios.
22.10 Kinas, kinas, kinas...
22.35 TV žurnalas "Pasaulio aidas".
23.00 Laida "Iš pirmų rankų".
23.05 Komedija "Kaip įsilaužti į seifą".

LNK TV

7.25 Programa.
7.30 Ryto ratas.
9.00 TV parduotuvė.
9.05 "Be namų negerai...".
15.50 Programa.
15.55 F. "Byvis ir Tešlagalvis".
16.20 Tangomanija.
16.45 "Viskas!"
17.05 TV žaidimas "Žodžių mūšis".
17.40 Sveikatos ABC.
18.10 Animac. f.
18.35 "Be namų negerai...".
19.25 TV parduotuvė.
19.30 "Kitokia nuomonė".
20.00 Žinios.
20.20 "Šou bulvaras".
20.50 TV kazino.

21.00 "Dar ne vakaras".
22.00 Anglų ser. "Kalėjimo viršininkė".
23.00 Žinios.
23.15 "Byvis ir Tešlagalvis".

BALTIJOS

8.30-17.50 BBC programa.
17.50 Programa.
18.00 "Taip sukasi pasaulis".
19.00 F. "Dempsi ir Makepeace".
20.00 NBA: Žvilgsnis iš arčiau!
20.30 "Manuela".
21.00 Drama "Eugenija Grande".
22.30 F. "Beldimas".
23.25 Erotika.
24.00-8.30 CNN programa.

PENKTADIENIS, IX.20

LIETUVOS

7.00 Labas rytas.
8.00 Renkame Lietuvos Respublikos Seimą.
16.55 Programa.
17.00 Renkame Lietuvos Respublikos Seimą.
18.00 Žinios.
18.10 Žinios.
18.20 Senoji animacija.
18.35 Renkame Lietuvos Respublikos Seimą.
19.35 Renkame Lietuvos Respublikos Seimą. Kalba partijų sąrašų atstovai.
20.05 Aukštaičių krašto dainos ir šokiai.
20.30 Panorama.
21.05 Sporto studija.
21.10 "Sėkmės keliai".
21.45 "Laisvės alėja".
22.05 "Stilius".
22.35 Renkame Lietuvos Respublikos Seimą.
23.10 TV anonsas.
23.15 Vakarų žinios.
23.30 Renkame Lietuvos Respublikos Seimą.

TELE-3

7.55 Programa.
8.00 CNN naujienos.
8.30 Laida "Iš pirmų rankų".
8.40 F. "Santa Barbara".
17.55 Programa.
18.00 Animac. f.
18.25 Muzikos laida vaikams.
18.35 Laida "Langas į gamtą".
18.50 Laida "Iš pirmų rankų".
18.55 TV ser. "Žavūs ir drąsūs".
19.20 Žinios.
19.30 F. "Santa Barbara".
20.30 Laida "Mokslas ir technologija".
20.55 Sporto naujienos.
21.05 F. "San Francisko gatvės".
22.00 Žinios.
22.10 F. "Majamio policija".
23.00 Drama "Jokenenas".

LNK TV

7.25 Programa.
7.30 Ryto ratas.
9.00 TV parduotuvė.
9.05 "Be namų negerai...".
15.50 Programa.
15.55 "Byvis ir Tešlagalvis".
16.20 "Tarybinės kronikos".
17.10 "2x8".
17.40 "VRS kamera".
18.10 Animac. f.
18.35 "Be namų negerai...".
19.25 TV parduotuvė.
19.30 "Vienam gale kablys...".
20.00 Žinios.
20.25 "Divračio šou".
20.50 TV kazino.
21.00 "Taip. Ne".
22.00 F. "Gražuolė ir pabaisa".
23.00 Žinios.
23.15 "Viskas!"
23.35 "Aistros".
24.00 Roko legendos.

BALTIJOS

8.30-17.50 BBC programa.
17.50 Programa.
18.00 "Taip sukasi pasaulis".
19.00 Valanda su Raimundu Rajecku.
20.00 Humoro laida "Maski show".
20.30 "Manuela".

BALTIJOS

8.30-17.50 BBC programa.
17.50 Programa.
18.00 "Taip sukasi pasaulis".
19.00 Valanda su Raimundu Rajecku.
20.00 Humoro laida "Maski show".
20.30 "Manuela".

21.00 Drama "Holkrofto sutartis".
23.00 Humoro laida.
23.30 Erotika.
0.05-8.30 CNN programa.

ŠEŠTADIENIS, IX.21

LIETUVOS

8.00 Labas rytas.
10.00 "Svetimo skausmo nebūna".
10.30 "Šarka".
11.00 Mūsų kalba.
11.30 Sveika, Prancūzija.
12.00 TV anonsas.
12.05 Pasaulio sportas.
13.00 Šachmatų klubas.
13.05 F. "Udros įlankėlė".
13.30 Lietuvos vaikų estradinės dainos festivalis.
15.10 "Krantas".
16.10 "Europos aikštė".
16.40 TV vaid. f. "Dičiaus karjera".
17.45 "Milijonierius".
18.00 Žinios.
18.10 TV anonsas.
18.15 Mokslo ir studijų žurnalas.
18.45 NASCAR lenktynės.
19.10 "Aerodromas".
19.50 "Kaukodromas".
20.30 Panorama.
21.10 Sporto studija.
21.20 Loterija "Perlas".
21.25 "Po savo stogu".
22.05 Anglų detektyvinis ser. "Vik-lifas".
22.55 TV anonsas.
23.00 Vakarų žinios.
23.15 MTV tikro garso koncertas.

TELE-3

9.10 Programa.
9.15 Animac. f.
9.40 F. vaikams.
10.30 Animac. f.
11.00 F. "Kalifornijos svajokliai".
11.30 "POP TV".
12.30 F. "Merfio dėsniai".
13.30 Medicinos laida "Sveikatos apsaugos reforma".
14.00 F. "Oro vilkas".
15.00 Muzika.
16.10 Vokietijos miestai.
17.10 F. "Žavūs ir drąsūs".
18.00 F. "Kelias į dangų".
18.50 "Rinka".
19.20 Žinios.
19.30 "Stilius".
20.00 "Europos meno istorija".
21.00 F. "Džesika Flečer".
21.55 Drama "Džekio Robinsono karo teismas".

LNK TV

8.55 Programa.
9.00 Ryto ratas.
10.30 "Gero apetito!"
11.00 "Keturi ratai".
11.30 "X klanas".
12.00 iš "Discovery" kolekcijos.
13.20 "Tarybinės kronikos".
14.10 "2x8".
14.40 "Šou bulvaras".
15.15 "Kibir tele vibir".
16.30 Animac. ser.
17.00 Ser. "Adamsų šeimynėle".
17.30 "Beverly Hills-3".
18.30 Lenkų ser. "Keturi tankistai ir šuo".
19.30 Holivudo žinios.
20.00 Žinios.
20.20 TV žaidimas "Žodžių mūšis".
21.00 JAV fantastinis f. "Lengolieriai".
23.05 "Venera".

BALTIJOS

8.30-16.20 BBC programa.
16.20 Programa.
16.30 Sveikatos kaina.
17.00 Ekorykštė.
17.30 Vaikų savaitgalis.
18.00 "Taip sukasi pasaulis".
19.00 Istorinė drama "Pėdsekys".
20.30 Čempionų pasaulis.
21.00 Kriminalinė drama "Naktis zoologijos sode".
23.00 Italų TV erotinis šou "Stiprus smūgis".
0.05-8.30 CNN programa.

SEKMADIENIS, IX.22

LIETUVOS

8.55 Programa.
9.00 "Lydykime Kristų".
9.25 "Lik sveika, vasarėlė!".
9.55 Programa vaikams.
10.35 F. vaikams "Arabela".
11.05 TV žaidimas "TV lego".
11.35 "Septynios Kauno dienos".
12.20 TV anonsas.
12.25 "Krepšinio pasaulyje".
13.00 "Lėlės" teatro spektaklis.
13.35 "Azimutai".
14.00 Sveikintimų koncertas.
15.00 Žinios.
15.05 F. "Namelis prerijose".
15.50 "Formulė-1".
18.00 Žinios.
18.10 "Keliai. Mašinos. Žmonės".
18.35 TV anonsas.
18.40 "Gyvybės žalias medis".
19.10 "Sąskambiai". Amžinoji moteris.
19.30 "Būtovės slėpiniai".
20.30 Panorama.
21.10 Sporto studija.
21.20 Pirmasis kanalas.
21.40 Amerikiečių komedija "Gudreivis".
22.55 Birštono džiazas.
23.10 Vakarų žinios.

TELE-3

9.05 Programa.
9.10 Animac. f.
9.35 F. vaikams.
10.00 Muzikinė laida vaikams.
10.15 Animac. f.
10.40 Laida "Langas į gamtą".
11.00 F. "Kalifornijos svajokliai".
11.30 Muzika.
12.30 F. "Džesika Flečer".
13.30 "Statyba".
14.00 F. "San Francisko gatvės".
15.00 Muzika.
16.05 Vokietijos miestai.
17.05 F. "Žavūs ir drąsūs".
17.30 Kinas, kinas, kinas...
18.00 F. "Kelias į dangų".
19.00 "Europos kaleidoskopas".
19.30 "Naujienos. Nuomonės".
20.00 "Pasaulio sportas".
20.30 "Europos meno istorija".
21.00 Muzikinis f. "Plaukų lakas".

LNK TV

8.55 Programa.
9.00 "Pasimatymas".
9.30 Pokalbių šou "Audrius Giržadas pristato".
10.30 "Baltojo katino svetainė".
11.00 Sveikatos ABC.
11.30 "Europos mozaika".
12.00 Nacionalinės geografijos draugija pristato.
13.00 "Išlikimas".
13.30 Dok. f.
14.00 "Viskas!"
14.20 "Tangomanija".
14.45 "Vienam gale kablys...".
15.15 "Kibir tele vibir".
16.30 "Flintstounai".
17.00 "Adamsų šeimynėle".
17.30 "Beverly Hills-3".
19.30 Holivudo žinios.
20.00 Žinios.
20.20 Vaid. f. "Saugokisi!"
22.10 Savaitės horoskopas.
22.15 "TV loto šou".
22.45 "Kruvinasis sekmadienis".
21.15 JAV animacinė komedija "Kritikas".

BALTIJOS

8.30-16.20 BBC programa.
16.20 Programa.
16.30 Religijos laida.
17.00 "Gintarinė nata".
17.30 Vaikų savaitgalis.
18.00 "Taip sukasi pasaulis".
19.00 Motociklų žiedinių lenktynių pasaulio čempionatas.
20.00 "Maski show".
20.30 LKL apžvalga.
21.00 F. "Nesugalvotos istorijos".
22.00 Detektyvas "Gelbėkite mane".
23.35 "Gintarinė nata".
0.10-8.30 CNN programa.

Redaktorius
Algirdas PETRULIS

"Atgaivos" laikraščio redakcija
Vytauto g. 2, 4880 Kupiškis.
Tel. 51259



Redakcinė kolegija:

Ričerdas Kriovė, Povilas Narbutas,
Alė Markevičiūtė, Algirdas Petrulis,
Danutė Satkevičienė, Rima Šikšnienė.



Steigėjai ir leidėjai -

Tėvynės sąjungos (Lietuvos konservatorių), Lietuvos krikščionių demokratų partijos,
Lietuvos politinių kalinių ir tremtinių sąjungos, Lietuvių tautininkų sąjungos

Lietuvos šaulių sąjungos Panevėžio rinktinės Kupiškio S. Lozoraičio kuopa

SL 2062. Užsakymo Nr. 1965. Spausdino UAB "Panevėžio litografija". Beržų g. 52, 5319 Panevėžys

Kupiškio
rajono
skyriai