

# Aidas

Čikagos  
AMERICAN LITHUANIAN NEWSPAPER

№20 (1380)

05.24.2024 -  
05.30.2024



## GEDIMINO LITUANISTINĖS MOKYKLOS MOKSLO METŲ BAIGIMO ŠVENTĖ

16 PSL.



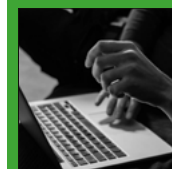
ILGI RUSIJOS PIRŠTAI:  
PASLAPTINGI GAISRAI,  
SABOTAŽAI IR DIVERSIJOS

10 PSL.



RYŠKIAUSI PASIKĖSINIMAI  
Į EUROPOS VALSTYBIŲ  
LYDERIUS

14 PSL.



PERDEGIMAS – MODERNAUS  
PASAULIO PROBLEMA

24 PSL.



- 4 5 pagrindinės išvados iš antradienio pirminių rinkimų
- 5 Penkeri Zelensko prezidentavimo metai
- 6 Paštu užsienyje balsuojantys rinkėjai gaus dvejų rinkimų balsavimo biuletenius
- Baltieji rūmai teigia nepritariantys vienašališkam Palestinos valstybės pripažinimui
- 8 Po Irano prezidento žūties prognozuojamas nestabilumo laikotarpis
- Kas buvo Irano prezidentas Ebrahimas Raisi?
- 10 Ilgi Rusijos pirštai: paslaptingi gaisrai, sabotažai ir diversijos
- 12 Tinkamas fizinio krūvio didinimas pavasarį
- Įplyšusi oda, žvėriškas alkis ir naktiniai skausmai – su kuo susiduria paauglių tėvai?
- 13 Regėjimas: kaip gali padėti akupunktūra?
- 14 Ryškiausi pasikėsinimai į Europos valstybių lyderius
- 16 Gedimino lituanistinės mokyklos mokslo metų baigimo šventė
- 18 5 būdai įveikti stresą egzaminų metu
- 20 Generolas Dallaire`as: pasikeitė karo principai, šiandien civiliai yra karo dalis
- 22 Pasaulio Lietuvių Bendruomenė dėkoja tautai už antrą pilietiškumo bangą
- 24 Perdegimas – modernaus pasaulio problema
- 26 Laikas atokvėpiui – ne mažiau svarbus nei tvarka namie „Antisocialinis“ tinklas „Palmsy“
- 28 Vandenyne plyti giliausia pasaulyje skylė, kurios dugnas dar nepasiektas
- Tikslas – miegoti pusantros valandos
- Lėktuve dėl turbulencijos mirė 73-ejų keleivis
- 30 Lietuviški renginiai
- 32 Renginių gidas Čikagoje
- 34 Orai
- Horoskopas
- 36 Kuriam lauko kepsnines



4 psl.



5 psl.



6 psl.



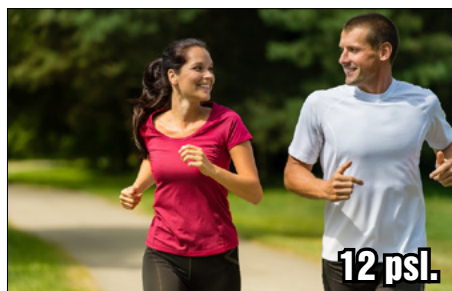
8 psl.



10 psl.



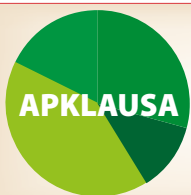
14 psl.



12 psl.



28 psl.



**AR PRIEŠ VASARĄ KEIČIATE  
MITYBOS/FIZINIO AKTYVUMO  
ĮPROČIUS?**

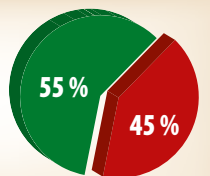
Savo nuomonę kviečiame išsakyti mūsų interneto svetainėje [aidas.us](http://aidas.us).

- Taip
- Ne

Praėjusios savaitės klausimas:

**Ar balsuosite referendume  
dėl pilietybės išsaugojimo?**

**Taip 55% Ne 45%**



Kviečiame aplankyti mūsų interneto svetainę adresu

[www.aidas.us](http://www.aidas.us)



[www.facebook.com/www.aidas.us/](http://www.facebook.com/www.aidas.us/)

**Aidas** Čikagos

ISSN 1553-5762

[www.aidas.us](http://www.aidas.us)

Lietuviškas savaitinis leidinys  
„ČIKAGOS AIDAS“  
The American Lithuanian Weekly  
“CHIKAGOS AIDAS”  
ETHNIC MEDIA UNITED

P.O. Box 261, Lake

Zurich, IL 60047

Tel. (877) 702-0220

Paduokite skelbimą

rašydami žinutę:

(312)999-0609

Fax. (224) 998-6131

Dėl reklamos ir kitais klausimais  
rašykite: [info@ethnicmedia.us](mailto:info@ethnicmedia.us)

Kopijavimas be "Čikagos aidų" redakcijos sutikimo draudžiamas. Už publikuojamą reklamą ir reklaminius straipsnius redakcija neat-sako. Redakcija nerenzūroja ir rankraščių negražina. Autorių nuomonė nebūtinai sutampa su redakcijos nuomone.

All rights reserved. Newspaper "AIDAS" is not responsible for display



advertisements, advertising articles and their contents. All artwork and design of advertisement and editorial pages are intellectual property of American Lithuanian Newspaper "AIDAS". The opinions and observations expressed by authors and contributors of "Chicago Aidas" Newspaper are not necessary represent the opinions and observations of "Chicago Aidas" Newspaper.



# THE LAW OFFICES OF ANDRIUS SPOKAS

## Nekilnojamojo turto teisė

- Pardavimų sutvarkymas  
Sales Closings
- Pirkimų sutvarkymas  
Purchase Closings
- Iškeldinimai  
Evictions

[www.spokasrealestatelaw.com](http://www.spokasrealestatelaw.com)

## Traumos ir civilinės bylos

- Asmeninės traumos ir automobilių avarijos  
Personal Injury & Auto Accidents
- Nelaimingi atsitikimai darbe  
Workers' Compensation
- Civiliniai ieškiniai  
Civil Disputes

## Baudžiamosios ir eismo įvykių bylos

- Baudžiamoji gynyba  
Criminal Defense
- DUI/Eismo/CDL gynyba  
DUI/Traffic/CDL Defense
- Įrašų panaikinimas ir įslaptinimas  
Record Expungement & Sealing

[www.spokaslaw.com](http://www.spokaslaw.com)



9 East Irving Park Road, Roselle, IL 60172

Tel: (630) 635-2385 • Fax: (630) 894-2528

*Kalbame lietuviškai!*

*Priimame kreditines korteles*

## Robertas Blinstrubas



### Advokatas

- Daugiau nei 30 metų patirtis.
- Gyvenamųjų namų ir komercinės paskirties pastatų pirkimas ir pardavimas.
- Gyvenamojo nekilnojamojo turto teisė.
- Komercinio nekilnojamojo turto teisė.

### Korporacijų teisė

- Įmonių steigimas.
- Įmonių pirkimas.
- Įmonių pardavimas.

### Palikimai

- Palikimų, testamentų ir kitų su turto planavimu susijusių dokumentų sudarymas: Revocable Living Trusts.

Law Offices of Robert E. Blinstrubas, P.C.  
15 Spinning Wheel Road, Suite 300  
Hinsdale, Illinois 60521  
[www.blinstrubaslaw.com](http://www.blinstrubaslaw.com)  
Tel: (630) 789-9246  
E-Faksas: (630) 239-9659  
El.paštas: [lorb401@gmail.com](mailto:lorb401@gmail.com)



Sąžiningai patarsime ir aptarnausime.

## THE LAW OFFICES OF ROBERT A. KEZELIS

6151 W125th place  
Palos Heights IL 60463  
Phone: 708-371-2587

Fax 708-577-4362

[lawoffices.r.a.kezelis@gmail.com](mailto:lawoffices.r.a.kezelis@gmail.com)



**KELIŲ EISMO ĮVYKIAI  
ASMENINĖS TRAUMOS  
ŠEIMOS TEISĖ  
SKYRYBŲ PROCESAI  
APSAUGOS ORDERIAI  
VAIKŲ GLOBA  
CIVILINIAI IEŠKINIAI**





Aktyvistai ragina rinkėjus vietoj pagrindinių kandidatų nesirinkti nieko



Nathanas Vazquezas (kairėje) įveikė perrinkimo siekiantį prokurorą Mike'ą Schmidtą



Valstijos Atstovų rūmų narė Janelle Bynum (kairėje) įveikė Jamie McLeod-Skinner

## Rinkimai 2024

# 5 pagrindinės išvados iš antradienio pirminių rinkimų

Kelių valstijų rinkėjai antradienį stojo prie balsadėžių, išsakydami savo nuomonę svarbiausiais balsavimo biuleteniu punktais Oregone, Džordžijoje, Kentukyje ir Aidaho valstijoje.

Šie rinkimai suteikė atsakymus, kas susirungs lapkričio mėnesį keliose itin atidžiai stebimose kovose dėl postų Atstovų rūmuose, o prezidentas Bidenas ir buvęs prezidentas Trumpas lengvai išsikovojo pergalę savo partijų pirminiuose rinkimuose Kentukyje ir Oregone.

Tuo pat metu specialiuose rinkimuose Kalifornijoje rinkėjai išsirinko respublikoną Vince'ą Fongą užbaigti likusią buvusio spikerio Kevino McCarthy kadenciją Atstovų rūmuose.

Štai penkios pagrindinės išvados, kurias galime padaryti iš antradienio rinkimų:

### PROTESTO BALSAI PABRĖŽIA NEPASITENKIMĄ BIDENU IR TRUMPU

Abu kandidatai į prezidentus prisirinko delegatų iš savų pirminių rinkimų Kentukyje ir Oregone, tačiau jie taip pat sulaukė protesto balsų, kurie pabrėžia amerikiečių nepasitenkinimą artėjančių judviejų revanšu lapkritį.

Trumpo pergalė į respublikonišką pusę linkstančiame Kentukyje buvo apkartinta protesto balsais, rinkėjų atiduo-tais jo buvusiai varžovei Nikki Haley, kuri iš rinkiminės kovos pasitraukė kovo mėnesį.

Haley surinko apie 6 procentus šios valstijos balsų (duomenys užfiksuoti savo rezultatus paskelbus 99 procentams balsavimo apylinkių). Dar 4 procentai rinkėjų nepasirinko nė vieno kandidato, t.y., pasirinko dažnai pražiūrimą „neįsipareigojimo“ (uncommitted) punktą.

Šie skaičiai atliepia Haley rodiklius ir kitose valstijose, o tai byloja apie nusivylimą buvusiu prezidentu tarp kai kurių respublikonų. Haley praėjusios savaitės pirminiuose rinkimuose Merilande ir Nebraskoje gavo maždaug 20 procentų balsų, o Vakarų Virdžinijoje – beveik 10 procentų balsų.

Raginas „neįsipareigoti“ jokiai kandidatui taip pat atsirūgo ir Bideno pergalei Kentukyje – per šiuos protesto balsus jis prarado apie 18 procentų pirminių demokratų rinkimų balsų. Dar 11 procentų balsų nukeliavo šansų laimėti neturintiems jo varžovams Marianne Williamson ir iš rinkiminės kovos jau pasitraukusiam Atstovų rūmų nariui iš Minesotos Deanui Phillipsui.

Bidenas „neįsipareigojimo“ balsų sulaukia visose valstijose, kai kuriems progresyviausių pažiūrų rinkėjams tokiu būdu protestuojant prieš jo administracijos veiksmus Izraelio kare su „Hamas“. „Neįsipareigojimo“ balsai iki šiol Bidenui kainavo 28 delegatus, rodo DDHQ skaitiklis. Lyginant su Bideno delegatais šis skaičius yra nedidelis, tačiau vis tiek pastebimas.

Bendruomenės aktyvistai Oregone, kur pasirinkimas „neįsipareigoti“ balsalapyje oficialiai neegzistuoja, ragino rinkėjus

šį variantą įrašyti ranka.

### SEKIANTIEMS PERRINKIMO VAKARAS BUVO PUIKUS

Antradienis buvo puiki diena perrinkimo siekiantiems politikams keliose svarbiose rinkiminėse kovose.

Kentukyje respublikonas Atstovų rūmų narys Thomas Massie atsilaikė prieš jam iššūkius metusius varžovus ir išlaikė savo postą 4-ojoje valstijos kongresinėje apylinkėje, nepaisant to, kad prieš jį smarkiai agitavo Amerikos Izraelio viešųjų reikalų komiteto (AIPAC) remiamas Politinių veiksmų superkomitetas.

O štai Džordžijoje Atstovų rūmų narė, demokratė Lucy McBath nugalėjo du pirminių rinkimų varžovus, nusitaikčius į jos postą 6-ojoje Persikų valstijos kongresinėje apylinkėje.

Tuo tarpu Fultono apygardos prokurorė Fani Willis (pagrindinė prokurorė buvusio prezidento Donaldo Trumpo byloje dėl kišimosi į Džordžijos rinkimų rezultatus 2020-aisiais) antradienį laimėjo savo pirminius rinkimus, kaip ir minėtajai bylai pirmininkavęs teisėjas.

Willis įveikė advokatą Christianą Wise Smithą pirmuosiuose savo rinkimuose nuo šios svarbios vylos pradžios. Rudenį visuotiniuose rinkimuose ji susigrums su respublikonu varžovu.

Tuo pat metu Fultono apygardos Aukštesniojo teismo teisėjas Scottas McAfee irgi atsilaikė prieš varžovus ir išvengė komplikacijų, kurios būtų kilusios Trumoo byloje, jei šio teisėjo bylos būtų perduotos jo įpėdiniui.

Perrinkimus taip pat laimėjo ir Džordžijos Aukščiausiojo teismo teisėjas Andrew Pinonas, atsilaikęs prieš buvusį demokratą Atstovų rūmų narį Johną Barrow, kuris siekė pagrindiniu politiniu uždaviniu iškelti abortų klausimą.

### ESTABLĪŠMENTO DEMOKRATAI OREGONE GALĖJO LENGVIAU ATSPŪSTI

Demokratų establišmento remiama kandidatė į Oregono 5-ąją kongresinę apylinkę antradienį laimėjo itin konkurencingus pirminius rinkimus, sustiprindama viltis, kad partijai lapkritį gali pavykti atsikovoti tą vietą iš respublikonų. Atstovų rūmų rinkiminių kampanijų atšakos remiama valstijos Atstovų rūmų narė Janelle Bynum įveikė Jamie McLeod-Skinner, nesėkmingą partijos 2022-ųjų metų kandidatę.

Praėjusiame rinkiminiame cikle McLeod-Skinner pirminiuose rinkimuose įveikė centristinių pažiūrų demokratą, buvusį Atstovų rūmų narį Kurtą Schraderį, o vėliau visuotiniuose rinkimuose nedidele persvara pralaimėjo savo respublikonei varžovei, Atstovų rūmų narei Lori Chavez-DeRemer.

Šis postas politikos ekspertų yra laikomas vienu iš kelių, nulemsiančių Kongreso kontrolę rudenį.

Partijos establišmentas aktyviai remia Bynum, kuri yra laikoma stupresne kandidate. Bynum sulaukė oficialaus palaikymo

iš demokratės Oregono gubernatorės Tinos Kotek ir „EMILY's List“, už abortų teises kovojančios organizacijos, prieš dvejus metus rėmusios McLeod-Skinner. Demokratų kongresinių kampanijų komitetas (DCCC) įtraukė Bynum į visų kandidatų geidžiamą „Red to Blue“ programą.

### GERAI FINANSUOJAMI KANDIDATAI YRA PRANAŠESNI UŽ ATPAŽĪSTAMUS KANDIDATUS

Dar vienoje atidžiai stebimoje Oregono rinkiminėje kovoje, Oregono valstijos Atstovų rūmų narė demokratė Maxine Dexter laimėjo itin konkurencingus demokratų pirminius rinkimus dėl kadenciją baigiančio Atstovų rūmų nario Earlo Blumenauerio vietos šalies Atstovų rūmuose.

Dėl atsilaisvinančios vietos Dexter rungėsi su Multnomah apygardos įgaliotine Susheela Jayapal, vyresniąja Atstovų rūmų narės, Vašingtono valstiją atstovaujanti Pramilos Jayapal seserimi, ir šešiais kitais demokratais.

Nors Jayapal nuo pat pradžių patekdavo į žiniasklaidos antraštes dėl jos vardo atpažinimo, Dexter per kelis mėnesius surinko dideles sumas kampanijos lėšų, įskaitant iš Izraelį remiančių donorų.

Jayapal finišo linijos kirsti nepadėjo net oficiali parama iš tokių demokratų partijos grandų kaip senatorius Bernie Sandersas bei Atstovų rūmų narės Alexandria Ocasio-Cortez ir Barbara Lee. Tai buvo vienas iš kelių reikšmingų progresyvių kandidatų pralaimėjimų Bebrų valstijoje.

Dexter yra favoritė lapkritį tapti Blumenauer įpėdine šioje mėlynojoje valstijoje.

### PERSPĖJIMAS DEMOKRATAMS DĖL NUSIKALSTAMUMO KLAUSIMO

Dar vienas didelis pralaimėjimas progresyvistų laukė pagrinde Portlandą apimančioje Multnomah apygardoje. Šiuo metu pareigas einantis progresyvistas apygardos prokuroras Mike'as Schmidtas pralaimėjo pirminiuose rinkimuose varžovui iš savo paties administracijos – vyresniajam apygardos prokuroro pavaduotojui Nathanui Vasquezui. Pastarasis save pozicionavo kaip griežtą prokurorą, aktyviai kovosiantį su nusikalstamumu ir tai, matomai, padarė įspūdį rinkėjams, kurių tarpe jau kurį laiką auga įtampa dėl viešojo saugumo ir kriminalinio teisingumo.

Oregone vis garsiau pasigirsta balsų, nerimaujančių dėl narkotikų dekriminalizavimo ir augančios benamystės. Schmidtas, kuris savo pareigas eiti pradėjo 2020-aisiais, kai po George'o Floyd'o nužudymo Portlande kilo didžiuliai protestai, daugiausiai dėmesio skyrė progresyvioms kriminalinio teisingumo sistemos reformoms.

Nors Vazquezą remia šešios Multnomah apygardos teisėsaugos pareigūnų profesinės sąjungos, Schmidtą palaiko Oregono Generalinė prokurorė Ellen Rosenblum bei buvusi gubernatorė Kate Brown.

Schmidto pralaimėjimas yra perspėjamasis signalas demokratams apie tai, kokios pozicijos nusikalstamumo klausimu nori rinkėjai. Būtent nusikalstamumo klausimą respublikonai yra iškelę į savo politinių programų prioritetus, taip kaip demokratai daugiausiai dėmesio skiria abortų klausimui. ■



Kritikuotas, bet pernakt tapęs herojumi

## Penkeri Zelensko prezidentavimo metai

Sueina penkeri metai, kai Ukrainos prezidentu prisiekė Volodymyras Zelenskis. Taikos metais formaliai tai reikėtų kadencijos pabaigą. Bet Rusijai užpuolus Ukrainą ir šalyje įvedus karo padėtį, rinkimai nei praktiškai, nei teisiškai neįmanomi. Tą prezidento pareigas tęsiantis Zelenskis pabrėžia ir užsienio rėmėjams, ir kritikams namuose, įspėdamas, kad nevykstančiais rinkimais Ukrainoje naudojasi Rusija.

Vien Zelensko inauguracija Ukrainai buvo nematyta. Bučiniai, apsikabinimai ir asmenukės – taip komikas ir išrinktasis Ukrainos prezidentas žengė į Aukščiausiąją Radą.

Įtikinimai įveikęs Petro Porošenką Zelenskis ukrainiečius įtikino, kad yra kitoks nei elitas, kad į nusivylimus ir lūkesčius, likusius po Maidano revoliucijos galima atsakyti, kad komikas gali valdyti.

Svarbiausia, jis žadėjo galimybę užbaigti tada jau penkerius metus trunkantį karą Donbase.

„Mes nepradėjome šio karo, bet tai mes galime jį užbaigti“, – pačioje kadencijos pradžioje sakė Zelenskis.

Per pirmuosius trejus valdymo metus Zelenskis ėmėsi dalies žadėtų reformų, kitos strigo, prezidento populiarumas menko.

Užsienyje po pokalbio su tuomečiu JAV prezidentu Donaldu Trumpu jis buvo įveltas į skandalą, virtųsi Trumpo apkalta, kai Ukrainos prezidento pašnekovas prašė pasidomėti politinio varžovo Joe Bideno sūnaus ryšiais Ukrainoje.

Taikos siekė, bet Minsko susitarimai ir bandymai užbaigti karą rytuose galiausiai baigėsi, kai Rusija, sutelkusi pajėgas prie Ukrainos, įsiveržė į šalį. Bet Ukraina atsilaikė.

„Prezidentas čia. Visi esame čia. Mūsų kariai ir piliečiai čia. Mes čia. Giname nepriklausomybę, taip ir bus“, – taip pačioje

karo pradžioje iš Kyjivo vaizdo ryšiu į ukrainiečius kreipėsi Zelenskis.

Tai žodžiai, pakeitę Zelensko veidą ir pasaulio, ir ukrainiečių akyse.

Jo bendravardis Volodymyras, nors prieš penkerius metus balsavo už Porošenką, dabar pardavinėja suvenyrus su Zelensko atvaizdu.

„Jis nepaliko Ukrainos, pasiliko Kyjive. Tai didelis plusas, kad jis nepabėgo. Juk galėjo. Bet galiausiai Ukrainos nepaliko ir pasaulis už tai jį gerbia“, – įsitikinęs vyriškis.

Per dvejus karo metus Zelenskis lankėsi ir karščiausiuose fronto vietose, ir pas svarbiausius partnerius. Sakydamas kalbas jis telkė paramą kariaujančiai šaliai.

Bet baigiantis antriesiems karo metams ir frontui atsidūrus aklavietėje, Ukrainoje apie Zelensko lyderystę imta diskutuoti, kai prezidentas ir kariuomenės vadas ėmė nesutarti.

Valerijaus Zalužno atleidimas, korupcijos skandalai, stringantis mobilizacijos įstatymas ir karo be pabaigos perspektyva prezidento kritikus skatino kalbėti apie rinkimus ir šią dieną besibaigiančią Zelensko kadenciją.

Rinkimai, besitęsiant karo padėčiai, pagal įstatymą negalimi. Įstatymas taip pat nurodo, kad prezidento kadencija trunka penkerius metus, bet pareigas jis baigia, kai prisiekia naujasis.

Net jei įstatymas būtų pakeistas, maždaug penktadalis šalies išlieka okupuota, šimtai tūkstančių piliečių kariauja, pasitraukę iš namų ar į užsienį. Rinkimai kainuotų iki 200 milijonų eurų.

Tad kalbos apie rinkimus – politikavimas, Vilniuje sausį sakė Zelenskis.



„Rinkimų įstatymas nurodo, kad tai neįmanoma, kai įvesta karo padėtis. Parlamentarai irgi buvo prieš dėl kitų priežasčių, nes bijojo didelio prezidento populiarumo, neduok dieve, jis vėl bus išrinktas. Tie, kas žaidžia politiką, žaidžia politiką, o aš neturiu politikai laiko. Kuo daugiau laiko politikai, tuo mažiau laiko karui, tuo Ukraina silpnesnė“, – kalbėjo Ukrainos prezidentas.

Jo tonas dėl rinkimų darosi vis aštresnis. Nors didžioji dalis visuomenės jį palaiko ir rinkimų per karą nenori, Rusija klausimus dėl prezidento teisėtumo dabar gali kelti vis dažniau, taip pašiepdamas ir Ukrainą remiančias šalis, kuriose dalis kraštutinių partijų taip pat kritikuoja Ukrainą, neva joje trūksta demokratijos.

„Mums Ukrainos prezidento teisėtumas rūpi. Dokumentus dėl svarbiausių klausimų turėtume pasirašyti su teisėta valdžia“, – aiškino Rusijos lyderis Vladimiras Putinas.

Tad kai rinkimai neįmanomi, o karas tęsiasi, Zelensko laukia dilema, kaip atsakyti kritikams namuose ar rėmėjams užsienyje, ir kaip atsikirsti priešui, visados bandžiusiam kištis į Ukrainos politiką. ■

**Kelioniniai sveikatos draudimai iš Lietuvos**

**SVEIKATOS, GYVYBĖS DRAUDIMAI**



[www.healthonerus.com](http://www.healthonerus.com)



**PROGRESSIVE**



**MetLife**  
MetLife Auto & Home®



**Independent  
Insurance Agent**

**AUTOMOBILIŲ, NAMŲ  
IR VERSLO DRAUDIMAI**

**IEVA MARKEVIČIŪTĖ**

**Mobilus**

**708-369-8602**

**Fax**

**708-974-4421**

**NESKUBĖK MOKĖTI  
DRAUDIMO  
PASKAMBINK!**



REKLAMA

„Čikagos Aidas“ №20 [1380] 05.24.2024 – 05.30.2024

5



## Būti ar nebūti Palestina?

# Baltieji rūmai teigia nepritariantys vienašališkam Palestinos valstybės pripažinimui

Baltieji rūmai trečiadienį pareiškė, kad nepritaria vienašališkam Palestinos valstybingumo pripažinimui, bet įspėjo Izraelį reaguojant nesustabdyti palestiniečių savivaldos finansavimo.

Žurnalistas Joe Bideno patarėjas nacionalinio saugumo klausimais Jake'as Sullivanas nurodė, kad JAV prezidentas „oficialiai pasisakė už dviejų valstybių sprendimą“.

„Jis taip pat pabrėžė, kad dviejų valstybių sprendimas turėtų būti pasiektas tiesioginėmis derybomis tarp šalių, o ne vienašališku pripažinimu“, – pridūrė J. Sullivanas.

Tačiau jis nekritikavo trečiadienį Norvegijos, Airijos ir Ispanijos priimto sprendimo oficialiai pripažinti Palestinos valstybę.

„Kiekviena šalis turi teisę priimti savo sprendimus, tačiau JAV pozicija šiuo klausimu yra aiški“, – nurodė J. Sullivanas.

Izraelis neigiamai sureagavo į Norvegijos, Airijos ir Ispanijos sprendimą, ir netrukus paskelbė, kad atšaukia savo ambasadorius iš Airijos ir Norvegijos „skubioms konsultacijoms“.

Izraelio ministras pirmininkas Benjaminas Netanyahu pareiškė, jog tai, kad minėtos trys Europos šalys pripažino Palestinos valstybingumą, yra žinia palestiniečiams ir pasauliui, kad „terorizmas atsiperka“.

„Kelių Europos šalių ketinimas pripažinti Palestinos valstybę siunčia žinią, kad terorizmas atsiperka“, – sakoma jo pareiškime, kuriame priduriama, kad suvereni Palestinos valstybė būtų „teroro valstybė“, kuri „bandytų pakartoti spalio 7-osios žudynes“.

Kraštutinių dešiniųjų pažiūrų Izraelio finansų ministras

Bezalelis Smotrichas pareiškė premjerui, kad norėtų imtis atsakomųjų veiksmų ir, be kitų dalykų, nutraukti susitarimą, pagal kurį Norvegija tvarko palestiniečių savivaldai skirtas lėšas.

Praėjusio amžiaus 10-ajame dešimtmetyje Norvegijoje vyko Izraelio ir palestiniečių taikos derybos, po kurių buvo pasirašyti Oslo susitarimai. Dokumentuose numatoma, kad Izraelis renka pinigus palestiniečių savivaldai, kuri turi ribotą autonomiją žydų valstybės okupuoto Vakarų Kranto dalyse.

Tačiau po spalio 7 dieną islamistų grupuotės „Hamas“ įvykdyto išpuolio, kuris išprovokavo karą Gazos Ruože, Izraelis šį procesą pristabdė.

Sullivanas teigimu, lėšos ir toliau turėtų būti skiriamos palestiniečių savivaldai.

„Manau, kad tai neteisinga strateginiu požiūriu, nes lėšų sustabdymas destabilizuoja Vakarų Krantą“, – sakė patarėjas, paklaustas apie Izraelio grasinimus visiškai sustabdyti šių lėšų skyrimą.

„Tai kenkia palestiniečių saugumo ir gerovės siekiui, kuris atitinka Izraelio interesus, ir, manau, neteisinga sulaukyti lėšas, už kurias nekaltiems žmonėms teikiamos pagrindinės prekės ir paslaugos“, – pridūrė jis.

Bidenas ir JAV valstybės sekretorius Antony Blinkenas ne kartą spaudė žydų valstybę pasistūmėti į priekį dėl Palestinos valstybės sukūrimo tvarkaraščio.

Tačiau balandį Vašingtonas vetavo Jungtinių Tautų Saugumo Tarybos pasiūlymą pripažinti Palestinos valstybę, teigdamas, kad tai galima pasiekti tik derybomis ir atsižvelgiant į Izraelio saugumo interesus.



Jake'as Sullivanas

Tuo tarpu vyriausiasis Europos Sąjungos įgaliotinis užsienio reikalams ir saugumo politikai Josepas Borrellis trečiadienį, po to, kai Ispanija, Airija ir Norvegija paskelbė pripažinsiančios pripažinti Palestinos valstybę, paragino 27 šalis vienijantį bloką rasti bendrą poziciją šiuo klausimu.

„Bendrosios užsienio ir saugumo politikos kontekste, nepailsdamas dirbsiu su visomis valstybėmis narėmis, kad paraginčiau priimti vieningą ES poziciją, kurios pagrindą sudarytų dviejų valstybių sambūviu grindžiamas sprendimas“, – socialiniame tinkle „X“ apie šį Izraelį papiktinusį minėtųjų šalių sprendimą rašė J. Borrellis.

Daugiau kaip septynis mėnesius vykstantis karas Gazos Ruože prasidėjo po „Hamas“ beprecedentės atakos Izraelyje, kai buvo nužudyta daugiau kaip 1 170 žmonių, daugiausia civilių, rodo AFP renkami oficialūs Izraelio duomenys.

Per šią ataką „Hamas“ kovotojai pagrobė apie 250 įkaitų, iš kurių maždaug pusė, Izraelio teigimu, tebėra Gazos Ruože, įskaitant tris dešimtis žuvusių įkaitų.

Pažadėjęs sunaikinti „Hamas“, Izraelis pradėjo didžiulį karinį puolimą. „Hamas“ valdomo Gazos Ruožo sveikatos apsaugos ministerija pranešė, kad per karą šioje teritorijoje jau žuvo daugiau kaip 35,7 tūkst. žmonių, daugiausia moterys ir vaikai. ■



Vyriausioji rinkimų komisija (VRK) praneša gavusi patvirtinimą iš visų Lietuvos diplomatinė atstovybių, kad tiems rinkėjams, kurie yra užsiregistravę balsuoti paštu, vokai su balsavimo biuleteniais yra išsiųsti praėjusių savaitę ir artimiausiomis dienomis turėtų pasiekti rinkėjų namus. VRK žiniomis, dalis ambasadų vokus su biuleteniais jau yra gavusios iš rinkėjų ir saugo juos iki skaičiavimo dienos.

Tam, kad užsienyje balsuojantys rinkėjai biuletenius gautų greičiau, kartu su Respublikos Prezidento II rinkimų turo biuleteniu siunčiamas ir rinkimų į Europos Parlamentą biuletenis. Todėl rinkėjų prašoma abu užpildytus biuletenius nedelsiant išsiųsti tai konkrečiai ambasadai ar konsulatui, iš kurios juos gavo.

SVARBU! Lietuvos diplomatinės atstovybės rinkėjams siunčia Respublikos Prezidento rinkimų biuletenio kopiją su ambasados ar konsulato antspaudu. Tai yra įprasta praktika antrą rinkimų turo metu siekiant užtikrinti, kad biuleteniai

## Antrasis rinkimų turas

# Paštu užsienyje balsuojantys rinkėjai gaus dvejų rinkimų balsavimo biuletenius

rinkėjus pasiektų laiku.

Priešingu atveju, pasibaigus pirmajam balsavimui ir gegužės 13 d. paaiškėjus dviejų į antrąjį rinkimų turą išėjusių kandidatų pavardėms, būtų tekę spausdinti biuletenius Lietuvoje, juos siųsti į Lietuvos ambasadas visame pasaulyje, iš ambasadų išsiuntinėti rinkėjams.

Todėl užsienyje balsuojantis rinkėjas, gavęs Respublikos Prezidento rinkimų biuletenio kopiją su Lietuvos diplomatinės atstovybės antspaudu, gali būti ramus ir balsuoti drąsiai.

Rinkimų į Europos Parlamentą biuleteniai yra atspausdinti ir nugabenti į Lietuvos ambasadas visame pasaulyje anksčiau, tad užsienyje balsuojantys lietuviai gaus antspauduotą biuletenio originalą.

Balsuojant EP rinkimuose rinkėjams reikėtų pasirinkti vieną kandidatų sąrašą, o apačioje galima reitinguoti penkis to sąrašo kandidatus, langeliuose nurodant jų numerius ir taip suteikiant pirmenybę rinkimuose.

VRK rinkėjų prašo gavus biuletenius nedelsiant juos užpildyti ir išsiųsti atgal ambasadai ar konsulatui ne vėliau kaip pakartotinio balsavimo dieną – gegužės 26 d. (išsiuntimo data bus tikrinama pagal pašto spaudą).

Vokai su biuleteniais vėliausiai pasiekti Lietuvos ambasadas ir konsulatus turėtų iki gegužės 31 d., penktadienio, tada jie bus suskaičiuoti ir suvesti į VRK informacinę sistemą, kadangi birželio 1 d. (šeštadienį) VRK tvirtins galutinius Respublikos Prezidento rinkimų rezultatus.

Balsavimo biuletenių, kurie dar yra pakeliui pas rinkėjus arba kuriuos rinkėjai jau išsiuntė į ambasadas, kelias dabar priklauso tik nuo skirtingų valstybių pašto tarnybų darbo spartos.

Primename, kad balsavimas rinkimų punktuose vyks:

LR Generaliniame konsulate Čikagoje:

✓ Trečiadienį, gegužės 22, nuo 1 iki 5 val.

✓ Ketvirtadienį, gegužės 23, nuo 1 iki 5 val.

✓ Penktadienį, gegužės 24, nuo 10 iki 2 val.

✓ Sekmadienį, gegužės 26, nuo 8 iki 12 val.

Pasaulio lietuvių centre, Lemonte:

✓ Sekmadienį, gegužės 26, nuo 8 iki 12 val.

Respublikos Prezidento rinkimų pakartotinis balsavimas vyks gegužės 26 d. Jame varžosi Gitanas Nausėda ir Ingrida Šimonytė.

Rinkimai į Europos Parlamentą vyks birželio 9 d. Juose dalyvauja 15 kandidatų sąrašų ir 319 kandidatų ■



Signature  
DENTAL CARE

STOMATOLOGIJOS PASLAUGOS  
VISAI ŠEIMAI

DIRBAME SU NAUJAUSIOMIS  
ŠIUOLAIKINĖMIS TECHNOLOGIJOMIS!

CEREC porcelianinės karūnėlės per vieną dieną

INVISALIGN dantų tiesinimas

3D kompiuterinė tomografija (CT scans)

ZOOM! dantų balinimas

Dantų traukimas ir kaulo priauginimas

Šaknies kanalų gydymas

Implantai

Visų rūšių protezai

invisalign®

CEREC  
One-visit dentistry

PHILIPS  
ZOOM!  
Professional Whitening System



SIMONA  
ZILIUTE  
DDS

Siūlome  
narystės planus  
neturintiems  
draudimo

\$25  
mėn.

\$30  
mėn.

\$50  
mėn.

Skambinkite dėl  
smulkesnės  
informacijos

708-350-6761

9055 S Roberts Rd  
Hickory Hills, IL 60457

signdentalcare@gmail.com

www.signaturedentalcare.net



## Gydytoja Simona Žiliūtė atsako į jums rūpimus klausimus

**Aš dukart per dieną kruopščiai valausi dantis dantų šepetėliu ir tarpdančių siūlu. Gal to pakanka, ir man nereikia profesionalios burnos higienos?**

Tam, kad burnos ertmė būtų tinkamai prižiūrėta, neužtenka valyti dantis ryte ir vakare, kartais pasinaudoti dantų siūlu ar skalavimo skysčiu. Šios burnos higienos priemonės negali 100 procentų pašalinti minkštųjų ir kietųjų apnašų (dantų akmenų), kurios kaupiasi jūsų burnoje.

Dantų šepetėlis, net ir naudojant jį itin atsakingai, išvalo tik 60 proc. dantų paviršiaus. Ilgainiui apnašos kaupiasi, virsdamos dantų akmenimis, kurių įprastomis namų priemonėmis pašalinti nebeįmanoma. Dantys įgauna gelsvą atspalvį, tampa šiurkštūs, praranda natūralų spindesį. Toksinai, bakterijos ir rūgštys pradeda veikti dantis, dantenas ir periodonto audinius. Tuomet vystosi kariesas, uždegimai, atsiranda blogas burnos kvapas, pastebimas dantenu kraujavimas, vystosi įvairios dantų ligos, galinčioms baigtis dantų iškritimu.

Profesionali burnos higiena – tai profesionalus apnašų ir akmenų valymas, burnos higienisto arba gydytojo odontologo kabinete. Procedūros metu profesionaliai nuvalomos kietosios ir minkštosios dantų apnašos, pašalinami dantų akmenys, nupoliruojami dantų paviršiai, jei

reikia, atliekamos mineralinių, gydomųjų medžiagų aplikacijos.

Šios procedūros metu specialistas taip pat nustato, kaip kokybiškai valotės dantis ir kokia yra aplink dantis esančių audinių būklė, ar jie neuždegiminiai, padeda išsirinkti tinkamas priemones individualiai burnos higienai atlikti.

Reguliarūs vizitai pas burnos higienistą – bent 2 kartus per metus – daugeliu atvejų padeda išvengti šių komplikacijų bei pastebėti pokyčius pradinėse jų stadijose. Laiku parinktos prevencinės priemonės ar reikiamas gydymas tikrai bus paprastesnis ir ženkliai pigesnis, nei minėtų komplikacijų sprendimas. O svarbiausia tai, kad po burnos higienos procedūros dantys bus visapusiškai gražesni ir baltesni.

Vertėtų atminti, kad profesionalios burnos higienos prireikia prieš daugelio kitų odontologinių procedūrų atlikimą: prieš periodontologines operacijas, dantų balinimą, protezavimą, ortodontinį gydymą ir kt.

Vizitai pas burnos higienistą turėtų būti tokie patys reguliarūs, kaip ir pas kirpėją. Nepriklausomai nuo amžiaus, lyties ar burnos būklės, profesionalios burnos higienos naudą įvertins kiekvienas. ■

**Adresas: 9055 S Roberts Road, Hickory Hills, IL 60457**

**Telefonas: 708-350-6761**

**www.signaturedentalcare.net**



# Po Irano prezidento žūties prognozuojamas nestabilumo laikotarpis

Irano prezidento Ebrahimo Raisi žūtis sraigta sparnio katastrofoje gali jo šalyje sukelti politinio nestabilumo laikotarpį, tačiau mažai tikėtina, kad pasikeis Irano užsienio politikos kursas ar Teherano vaidmuo Artimuosiuose Rytuose, pirmadienį sakė analitikai.

Griežtosios linijos dvasininkas buvo laikomas favoritu pakeisti 85 metų aukščiausiąjį lyderį ajatolą Ali Khamenei, todėl Raisi mirtis taps iššūkiu šalies valdžios institucijoms užtikrinant politinės sistemos stabilumą.

Tačiau analitikai teigia, kad Irano užsienio politika, kuri yra Khamenei ir slaptos Aukščiausiosios nacionalinio saugumo tarybos sritis, tęsis pernelyg nepakitusi.

„Gali atsirasti įpėdinis, kuris bus toks pat konservatyvus ir ištikimas sistemai, koks buvo Raisi“, – sakė Irano reikalų specialistas Ali Vaezas iš strateginių studijų centro „International Crisis Group“.

„Užsienio politikos srityje aukščiausias lyderis ir Islamo revoliucijos gvardijos korpusas (IRGC) ir toliau dominuos priimant strateginius sprendimus“, – pareiškė jis socialiniame tinkle „X“, bei teigė, kad tikisi daugiau tęstinumo nei pokyčių.

Irano ekspertas Faridas Vahidas iš analitinio centro „Fondation Jean-Jaures“ teigė, kad Raisi palaikė labai darnius santykius su IRGC, o tai, pasak jo, korpusui suteikė daug erdvės ir laisvės regione.

Su Raisi sprendimų priėmimas buvo labai sklandus, nes jis buvo visiškai pavaldus Khamenei, turinčiam aukščiausią valdžią Irane, naujų agentūrų AFP sakė Vahidas.

„Irano konservatorių klausimas yra surasti kažką, kas būtų išrinktas [...] ir nesukeltų jiems daug problemų“, – pridūrė jis.

Planuojama, kad Iranas birželio 28 dieną surengs prezidento rinkimus, o laikinai šias pareigas eis 68 metų viceprezidentas Mohammadas Mokhberas.

## STATUS QUO

63-ųjų Raisi, prezidento postą užėmęs nuo 2021-ųjų, žuvo augant įtampai tarp Irano ir Izraelio, Gazos Ruože tęsiantis žydų valstybės ir „Hamas“ karui.

Įtampa aukščiausią tašką pasiekė balandžio viduryje, kai Iranas surengė precedento neturinčią ataką prieš Izraelį. Šiitiška respublika paleido pusketvirto šimto dronų ir raketų, bet dauguma jų buvo sunaikinti dar nepasiekę Izraelio, padedant Jungtinėms Valstijoms ir kitoms sąjungininkėms.

Teheranas taip pat palaiko vadinamąją „Pasipriešinimo ašį“, ginkluotų grupuočių tinklą, tarp kurių – Libano „Hezbollah“, palestiniečių islamistų judėjimas „Hamas“ ir husių sukilėliai Jemene.

Kalbėdamas apie Irano santykius su šiomis grupuotėmis, Vidurinių Rytų instituto ekspertas Jasonas Brodsky sakė, kad „išliks status quo“.

„ICRG atsiskaito aukščiausiajam lyderiui ir palaiko ryšius su „Hezbollah, husiais, „Hamas“ ir viso regiono sukarintomis grupuotėmis. Islamo respublikos modus operandi ir didžioji strategija išliks tokie patys“, – sakė jis britų transliuotojui BBC.

„Strateginių sprendimų priėmėjas sistemoje yra aukščiausias lyderis, o prezidentas tėra vykdytojas“, – kalbėjo Brodsky.

Iranas neigia norintis įgyti branduolinių ginklų, tačiau nebesilaiko įsipareigojimų pagal 2015 metų susitarimą su pasaulio galiosiomis valstybėmis. Šis susitarimas numatė sankcijų panaikinimą Teheranui mainais į jo branduolinių ambicijų apribojimą.

Vis dėlto susitarimas žlugo, kai 2018 metais iš jo pasitraukė Jungtinės Valstijos, vėl sugrąžinusios Iranui skaudžias sankcijas.

## „KELETAS NIUANŠŲ“

## „Teherano skerdikas“

# Kas buvo Irano prezidentas Ebrahimas Raisi?

Aviakatastrofoje žuvęs Irano prezidentas Ebrahimas Raisi buvo laikomas galimu aukščiausiojo šalies lyderio ajatolos Ali Khamenei įpėdiniu. Manoma, kad vadovaudamas šalies teismams jis dalyvavo viename tamsiausių Irano Islamo Respublikos etapų, už tai buvo pramintas „Teherano skerdiku“.

63-ųjų Raisi buvo griežtų pažiūrų dvasininkas, prezidentu išrinktas 2021 metais. Jam valdant šalis ėmėsi strategijos plėsti įtaką regione, rėmė kovotojų grupes, spartino branduolinę programą, didino santykių su Izraeliu įtampą.

Raisi kadenciją žymėjo augančios socialinės ir politinės įtampos, blogėjantys santykiai su Vakarais.

Dėl moralės policijos smurto 2022 m., žuvus jaunai kurdei Mahsai Amini, šalies viduje kilo vieni didžiausių per dešimtmečius protestų, tarnybos į protestus reagavo smurtu, tūkstančiai žmonių buvo suimti, šimtai žuvo, vykdytos mirties bausmės. Jungtinių Tautų misija nustatė, kad Irano režimas vykdė nusikaltimus žmogiškumui, tarp jų žmogžudystes, kankinimus, prievartavimus. Jo valdymo metu šalies ekonomika smuko, augo nedarbo lygis, Iranas grįžo prie branduolinės programos ir balistinių raketų programų vykdymo.

„Jo valdymas atspindi platesnę tendenciją, kai Irano sistemos viršūnės politika tampa vis labiau izoliuota, ji konsoliduoja ultrakonservatyvią kontrolę“, – sako „International Crisis Group“ ekspertas Ali Vaezas.

Nors Khamenei yra aukščiausias režimo pareigūnas, tariantis paskutinį žodį priimant sprendimus, Raisi taip pat turėjo galios. Jis buvo

pirmasis Ekspertų asamblėjos vadovo pavaduotojas, ši institucija yra atsakinga už nuolatinį aukščiausiojo lyderio stebėjimą, jo įpėdinio parinkimą. 2024 m. Raisi buvo perrinktas į šią asamblėją, taip pat užėmė ir grupę kitų oficialių pareigų – vadovavo Aukščiausiajai nacionalinio saugumo tarybai, Aukščiausiajai kultūrinės revoliucijos tarybai, Aukščiausiajai kibernetinės erdvės tarybai.

Raisi 1960-aisiais gimė Mašhado mieste, užaugo labai religingoje šeimoje. Politikas lankė Kumo ir Mašhado miestų šiitiškas seminarias, vėliau studijavo teologiją ir islamo teisę vadovaujant Khamenei ir kitiems įtakingiems dvasininkams.

Irano kritikai Raisi praminė „Teherano skerdiku“ dėl jo įtariamo vaidmens nedideliame komitete, kuris 1988 m. įsakė įvykdyti mirties bausmes tūkstančiams politinių disidentų. 1989 m. Khamenei tapo aukščiausiuoju lyderiu, o Raisi – Teherano prokuroru, šias pareigas jis ėjo iki 1994-ųjų, kai buvo paskirtas vadovauti Valstybės inspektoriauto organizacijai. Šiai teisei institucijai jis vadovavo 10-metį, tuomet teismų vadovas Mahmudas Hashemi Shahrudi paskyrė Raisi savo pavaduotoju, o 2014-aisiais jis tapo Irano generaliniu prokuroru.

2017 m. Raisi dalyvavo prezidento rinkimuose, bet surinkęs 38 proc. balsų pralaimėjo nuosaikesnių pažiūrų Hassanui Rohani. 2019 m. Khamenei paskyrė Raisi Irano teismų vadovu, JAV jam įvedė sankcijas.

Prezidentu jis tapo 2021-ųjų rinkimuose, kuriuose nuosaikesnių pažiūrų ir reformas palaikantiems kandidatams nebuvo leista dalyvauti, o rinkėjų aktyvumas buvo mažiausias nuo pat revoliucijos 1979-aisiais.



Pirmadienį ilgametis Irano branduolinių derybų pareigūnas Ali Bagheri paskirtas laikinuoju užsienio reikalų ministru. Jis pakeis katastrofoje taip pat žuvusį diplomatijos vadovą Hosseiną Amirabdollahianą.

„Iraniečių užsienio reikalų ministerija jau turi naują vadovą ir tą patį prioritetą: derybas dėl branduolinės programos“, – „X“ rašė Ženevoje įsikūrusio Arabų ir Viduržemio jūros pasaulio studijų ir tyrimų centro direktorius Hasni Abidi.

Brodsky teigė, kad „Irano branduolinė programa ir atitinkamų sprendimų priėmimas liks nepakitęs, nes galiausiai už branduolinius reikalus atsakingas aukščiausias lyderis ir Aukščiausiaji nacionalinio saugumo taryba“.

Valdant ultrakonservatyviajam Raisi, Iraną sukrėtė masiniai protestai ir ekonominė krizė, kurią dar gilino plačios JAV sankcijos.

Abidi teigimu, lemiamos reikšmės Iranui turės ne prezidento žūtis, o naujo aukščiausiojo lyderio paieškos.

„Raisi buvo ateities lyderis. Jis turėjo visų sistemos elementų paramą“, – sakė ekspertas.

Vahido manymu, radikalių pokyčių Irano užsienio politikoje Izraelio, JAV arba branduolinės programos atžvilgiu galima būtų tikėtis tik tada, jei pasikeistų režimas.

„Raisi mirtis gali nulemti keletą niuansų, keletą skirtumų“, tačiau neverta tikėtis didelių pokyčių, „kol gyvas lyderis ir veikia [Revoliucijos] gvardija“, nurodė analitikas. ■



„Kad Ebrahimas Raisi pakilo iki prezidento, o nebuvo atliekamas tyrimas dėl nusikaltimų žmogiškumui – žmogžudysčių, žmonių dingimo, kankinimų, yra liūdnas priminimas, kad nebaudžiamumas yra svarbiausias elementas Irane“, – sakė organizacijos „Amnesty International“ generalinė sekretorė Agnes Callamard.

## REŽIMAS NESIKEIS

Raisi išrinkimas konsolidavo griežtų pažiūrų režimo elementų galią, jos įsitvirtino visose trijose Irano valdžios šakose.

Raisi kartu su A. Khamenei sūnumi Mojtaba Khamenei buvo laikomas vienu realiausių įpėdinių pakeisti aukščiausiąjį šalies lyderį. A. Khamenei paskyrė E. Raisi teismų vadovu 2019-aisiais, parėmė jį per pastaruosius prezidento rinkimus 2021 m. rugpjūtį.

Artimiausios dienos gali keisti režimo veikimo dinamiką, taip pat ir įpėdinystės klausimą. Tačiau Raisi mirtis nepakeis griežtos ir konservatyvios režimo vidaus politikos, agresyvios tarptautinės politikos regione, teigia JAV Karo studijų institutas (ISW).

Dabar prezidento pareigas laikinai užims pirmasis viceprezidentas Mohammadas Mokhberas. Pagal Konstituciją, jis kartu su parlamento vadovu ir teismų vadovu turi per 50 dienų surengti prezidento rinkimus. ■



# DRAUDIMAS

*Geriausias kainos!*

**Robertas Karapetianas**  
Agentas



**830 S. Buffalo Grove Rd,  
Suite 114  
Buffalo Grove, IL 60089**

**Tel. (847) 668-2066**

**Faks. (847) 258-7202**

**AUTO / HOME / LIFE / BUSINESS**



# LIFE'S BETTER WHEN YOU'RE PROTECTED UNDER OUR ROOF.

**Save up to 23% when you bundle auto and home\***

We tailor coverage to your unique needs and offer discounts that could save you money.



**Renata Tolvaisaite, Agent**  
325 N Milwaukee Ave Ste C  
Wheeling, IL 60090  
(847) 215-8989  
rtolvais@amfam.com  
renatatolvaisaite.com



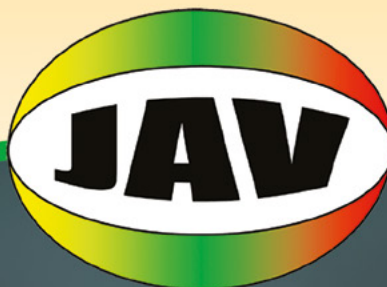
Call or scan to get a quote and start saving today.



\*Customers who bundle auto and home insurance policies may save up to 23% on both policies together (as of July 2022). Discounts may vary by state, property, policy form and company underwriting the auto and/or home policy. Discounts may not apply to all coverages on an auto or home policy.  
American Family Mutual Insurance Company, S.I. & its Operating Companies, 6000 American Parkway, Madison, WI 53783  
©2023 21714 - 4/23 - 14325891



**Puikus aptarnavimas**



**7667 W. 95th St., Suite 207  
Hickory Hills, IL 60457**

**INSURANCE  
AND FINANCIAL**

**ĮVAIRIŲ  
RŪŠIŲ  
DRAUDIMAI**



Vilma



Virginija

**Notarinės paslaugos - NEMOKAMAI**



**708-433-7777**



# Ilgai Rusijos pirštai: paslaptiniai gaisrai, sabotazai ir diversijos

Informacijos apie mįslingą išpuolių seriją prieš Lietuvos ir Lenkijos objektus nėra daug, o Lietuvos teisėsauga linkusi neatskleisti daugiau detalių. Žurnalistų kalbinti buvę šios srities pareigūnai sako, kad tokių atvejų gali daugėti ir tai yra Rusijos vykdomo karo Ukrainoje dalis.

## GALIMA TIKĖTIS IR DAUGIAU

Prieš beveik 2 savaites kilus gaisrui Vilniuje esančioje parduotuvėje IKEA, daug detalių nebuvo žinoma, o patvirtinimas, kad tai ne paprastas padegimas, Lietuvos žiniasklaidoje atsirado tik šiandien. Lenkijos ministras pirmininkas Donaldas Tuskas žurnalistams pirmadienio vakarą prasarė, kad padegimų serija yra sabotaziniai veiksmai, už kurių stovi Rusija.

Šiuo metu Lenkijoje kaip tik svarstoma atgaivinti komisiją, kuri tirtų Rusijos įtaką.

Anot D. Tusko, šiuo metu yra suimti devyni įtariamieji, kuriems pateikti kaltinimai tiesiogiai dalyvavus sabotazo veiksmuose Lenkijoje Rusijos tarnybų naudai – tai apima sumušimus, padegimus, bandymus padegti. Šiems darbams jie būdavo samdomi, atskleistos ir pilietybės – tai Ukrainos, Baltarusijos ir Lenkijos piliečiai. Nusikaltėliai veikė keliose valstybėse.

„Gana plačiai nuskambėjo Vroclavo atvejis, kai buvo sužlugdytas bandymas padegti dažų gamyklą, o netoliese buvo chemijos gamykla. Tai buvo padaryta Rusijos tarnybų užsakymu. Dabar tai jau neabejotinai nustatyta. Yra sabotazo aktų Lietuvoje – parduotuvės IKEA sandėlio padegimas. Tie patys asmenys, kurie ten buvo suimti, gali būti susiję ir su sabotazo aktais, daugiausia padegimais Lenkijoje“, – atskleidė D. Tuskas. Antradienį popiet jis paminėjo dar tris naktį sulaikytus asmenis.

Buvęs Lietuvos vidaus reikalų ministras Regimantas Čiupaila pabrėžė, kad gaisro Vilniuje padariniai nebuvo dideli, jis greitai likviduotas, o parduotuvė netrukus veikė vėl.

„Matyt, ne tokio masto operacija, kurią žadėjo Vroclave padaryti. Bet ir ten buvo užkardyta. Manau, Lietuvos institucijos sužinos iš kolegų Lenkijoje, kiek tai yra atskiros grupės, ar tai jau sisteminis dalykas“, – sakė jis.

Buvusio Valstybės saugumo departamento Gedimino Grinos teigimu, jis neventgūt nutikimo Vilniuje atvirai įvardyti kaip sabotazo arba diversijos. Anot jo, karo metu Ukraina naikina Rusijos naftos įmones, o Rusija savo ruožtu norėtų imtis to paties Europoje, bet negali. Jis priminė įtarimus, kai Baltijos jūroje buvo pažeistas telekomunikacijų kabelis, ir pridūrė, kad karo metu galima tikėtis „bet kokių“ veiksmų.

„Kadangi akivaizdžiai vyksta karas, priešininkas imasi, pavadinkime, lengvų veiksmų. Nesu teisėsaugininkas, bet pagal žvalgybines kategorijas tai yra arba sabotazas, arba diversija. Mane stebina nustebimas, nes buvo tik laiko klausimas, kada tai nutiks <...>. Išpuolis prieš paminklus yra niekai, palyginus su padegimu. Kitą kartą gali ir pastatą susprogdinti“, – mano jis.

Regimantas Čiupaila sako, kad dėl didelio incidentų skaičiaus „kyla daug įtarimų“ – juos anksčiau buvo įprasta laikyti chuliganizmu.

„Jei išorinės grėsmės didelės, jos visuomet tampa nemėnos ir viduje. Kai grėsmės tampa santykinai globalios ir gana artimos, tada sujuda įvairūs pašaliai. Matyt, kol viskas buvo palyginti ramu, didelių arti esančių konfliktų net nenusimantė. Iš savo laikotarpio pamenu <...> atvejus, kuriuos paprastai specialistai vadina buitinais, tokių galėjo būti, bet, matyt,

aštrių dalykų nebuvo“, – prisiminė buvęs ministras.

Jo vertinimu, veikianti grupuotė gali būti gana didelė.

„Matėme ir su partizanų paminklais Merkinėje, kai nustatė asmenis, pakenkusius paminklams Estijoje, dabar Lenkijoje. Matyt, yra kelios grupuotės, kurios juda gana plačiai“, – kalbėjo R. Čiupaila. Anot jo, įtakos tam, kuri valstybė praneša apie tyrimus, turi tai, kieno piliečiai įtariami bendradarbiauti su Rusija.

## KĄ GALI PADARYTI TARNYBOS?

Lenkijos saugumo ir krizių valdymo ekspertas Marcinas Samselis atkreipė dėmesį, kad dalis kaltės dėl atakų tenka Lenkijos valdžiai.

„Ankstesnė valdžia uždarė daugybę Vidaus saugumo agentūros padalinių, sumažėjo ir pareigūnų skaičius. Kartu buvo atleisti vyresni ir labiau patyrę žvalgybininkai, galėję sukurti atitinkamą strategiją. Tuometinė Vyriausybė ne iki galo suvokė grėsmės mastą. Mes šiuo metu gyvename Šaltojo karo 2.0 versijoje ir, deja, konfliktas su Rusija užtruks“, – sako pašnekovas.

Jis įspėja, kad ne visi Rusijos veiksmai buvo aptikti Vakarų, o Rusijos įtaka Europoje yra labai stipri.

„Nors atrodė, kad prasidėjus karui Ukrainoje Kremliaus tarnybos nebuvo užtikrintos dėl tolimesnių veiksmų, deja, po dvejų karo metų matome, kad rusai atliko namų darbus ir dabar elgiasi organizuotai. Jie perėjo į kitą hibridinio karo etapą – prie destabilizuojančių veiksmų įvairiose Europos vietose“, – aiškina M. Samselis.

Jo teigimu, didelė grėsmė lieka kibernetinės atakos, todėl galima tikėtis daugiau sprogimų, eismo sutrikimų, agresyvių demonstracijų, terorizmo išpuolių, net tokių incidentų kaip pavojingų medžiagų išsiliejimas ir padegimai.

Gediminas Grina sako, kad reikia skirti policijos ir žvalgybos darbą.

„Čia nėra nusikaltėlių veiksmai, čia turime karą tarp valstybių“, – sakė jis.

Lietuvoje dažnai tikimasi griežtų bausmių už palankumą Rusijai, tačiau realybėje tokius asmenis nubausti sudėtinga.

„Čia negalima žiūrėti į policiją, nes yra du skirtingi dalykai: kontržvalgybinis ir policinis veikimas. Galima sekti žmones, kurių veikla kelia įtarimų, sekimas nepažeidžia jų teisių. Policijai sunkiau tai daryti, nes sekimui turi turėti pagrindą. Į policiją pirštu rodyti neišėina, nes <...> ne policijos darbas kovoti su valstybėmis“, – atkreipė dėmesį G. Grina.

Anot G. Grinos, Lenkijos žvalgyba turi didesnių pajėgumų, o Estijos sprendimas paskelbti apie sulaikytus asmenis galėjo būti priimtas ir siekiant pasirodyti. Pasak jo, galvojant apie panašias atakas ateityje ir siekiant užtikrinti Lietuvos saugumą reikėtų išsiaiškinti, kokios rizikos gali virsti realia problema. Viena rizikų, anot buvusio VSD vado, yra migracija, taip pat žmogaus teisių gynimas, advokatavimas taikai Ukrainoje.

„Pati didžiausia klaida, kuri buvo padaryta Vyriausybės, kad buvo įleista tiek priešišku valstybių piliečių. Mes nežinome, kas jie, kodėl atvažiavo, kas juos atsiuntė. Tarkime, statybininkai. Tai yra vyrai pačiame jėgų žydėjime, jiems išduok ginklus ir jie Vilnių apvers aukštyn kojomis. Ar apie tai Vyriausybė pagalvojo, gindama verslo interesus?“ – kritikavo jis.

## PASLAPTIES ŠYDAS

Vis tik Lietuvos teisėsauga šią informaciją komentavo nenoriai ir užtruko su komentaru, paragino nedaryti sąsajų,



Varšuvoje dega didžiulis prekybos centras



Donaldas Tuskas



Valstybės saugumo departamentas

kurių kol kas negalima pagrįsti. Be to, kol kas iniciatyvos kalbėti apie Rusijos darbus Europoje ryžosi politikai, o ne institucijos – D. Tuskas, šiek tiek anksčiau informaciją apie Rusijos opozicionieriaus Leonido Volkovo užpuolėjus paviešino Gitanas Nausėda.

Generalinės prokuratūros Organizuotų nusikaltimų ir korupcijos tyrimo departamento vyriausiasis prokuroras Artūras Urbelis tvirtino, kad kol kas prokurorai negali atsakyti, ar iš tiesų nusikalstamos veikos buvo inicijuotos priešiškos valstybės. Jo teigimu, kol kas tyrimai yra pradinėje stadijoje, todėl, neįvertinus visų duomenų visumos ir nepatikrinus informacijos, negalima šių aplinkybių „nei paneigti, nei patvirtinti“.

„Kol ta informacija nebus patikrinta, jos tikrai negalime atskleisti, siekdami nepakenkti užsienio valstybėse vykstantiems ikiteisminiams tyrimams“, – sakė A. Urbelis.

Tai, kad visuomenei teisėsauga neatskleidžia per daug detalių, abu vertina kaip suprantamą dalyką.

„Aš tikiu, kad tos institucijos, kurioms dera, tą ir daro. Klausimas, kiek visuomenė turėtų į tai kreipti dėmesį“, – pabrėžė R. Čiupaila.

Anot G. Grinos, tyrimo detalių atskleidimas iš tiesų gali pakenkti.

„Visiškai suprantu prokuratūrą, jie vykdo tyrimus, prokuratūrai reikės eiti į teismą. Viešai aiškinti, ką turi, būtų tiesioginė pagalba advokatui. O kita vertus, ką mes su tuo, ką prokuratūra sakys, darysime? Kažką daryti gali tik atitinkamos tarnybos“, – sakė jis. ■





# GTA Automotive Inc

Dirbame su europietiškais, azijietiškais ir vietiniais automobiliais. Prieinamos kainos, patikima kokybė.

РЕКЛАМА

## Paslaugos:

- Variklių ir greičio dėžių remontas
- Kompiuterinė diagnostika ir planinė techninė priežiūra (scheduled maintenance)
- Pilnas važiuoklės remontas
- Stabdžiai ir ABS sistemos remontas, diskų tekinimas
- Padangos, montavimas ir balansavimas
- Šildymo ir šaldymo sistemų remontas
- Paskirstymo diržai ir grandinės

- Varomųjų tiltų remontas
- Durų ir bagažinių mechaninis ir elektroninis remontas
- Visų tepalų keitimas
- Amortizatoriai ir orinė važiuoklė
- Baterijos, krovimo ir užvedimo sistemos
- Dujų išmetimo sistemos, katalizatoriai
- Automobilių emisijos remontas
- Dirbame su extended warranty kompanijomis

**10%**  
nuolaida naujiems klientams (nuo \$100)



Phone: 708-226-6860

Fax: 708-226-6861 Email: [gtaautoinc@yahoo.com](mailto:gtaautoinc@yahoo.com)  
9268 W.159th St., Orland Park, IL 60462

Darbo laikas:

Pirmadieniais - penktadieniais 8 a.m.- 6 p.m.  
Šestadieniais - pagal susitarimą



**(630)963-3900**

**2001 Ogden Ave. Downers Grove, IL 60515**



**follow us  
on social media  
@bobautorepairdg**

[www.BestOfBestAuto.com](http://www.BestOfBestAuto.com)

**Darbo laikas:**  
Pirmadienį - penktadienį  
**7:30AM - 6:00PM**

- Kompiuterinė diagnostika
- Ratų suvedimas
- Elektrinė dalis
- Emisijos testas
- Stabdžiai ir padangos
- Šildymas ir šaldymas
- Akumuliatoriai
- Paskirstymo dirželiai
- Vandens pompos
- Aušinimo sistemos
- Amortizatoriai
- Montavimas ir balansavimas
- Kuro įpurškimas
- A/C pildymas
- Variklis ir transmisija
- Važiuoklės remontas
- Starteriai ir generatoriai
- Duslintuvai ir suvirinimas
- Stabdžių diskų tekinimas



**P: (630)963-3900**

**F: (877)470-4725**

**E: [bestofbestauto@gmail.com](mailto:bestofbestauto@gmail.com)**



„Čikagos Aidas“ №20 [1380] 05.24.2024 – 05.30.2024



## Kaip pasiekti geriausius rezultatus be traumų?

# Tinkamas fizinio krūvio didinimas pavasarį

Atšilus orams paprastai pasikeičia ir gyvenimo būdas – daugiau judame, pradedame intensyviau sportuoti, vėl surandame įvairios veiklos sode ar darže. Specialistai sutinka, kad judėjimas yra labai svarbus gerai savijautai, tačiau atkreipia dėmesį, kad per staigiai padidinus fizinį krūvį, kai kūnas nėra tam pasiruošęs, kyla rizika persitempti, gali paūmėti sąnarių ir raumenų skausmai.

### FIZINĮ KRŪVĮ REIKIA DIDINTI PALAIPSNIAI

Pasak gydytojos reabilitologės Audronės Rimeikienės, norint pradėti sportuoti pavasarį ir nepakenkti sveikatai, svarbu laipsniškai didinti fizinį krūvį, atsižvelgti į savo fizinę būklę bei galimybes.

„Viena dažniausių klaidų – pradėti treniruotes nuo pernelyg didelio krūvio. Žmonės, kurie žiemą sportavo nereguliariai arba to nedarė visai, pavasarį padidėjus fiziniam krūviui, gali susidurti su raumenų pavargimu, sąnarių skausmu.

Todėl fiziškai aktyvesnę veiklą rekomenduojama pradėti nuo lengvesnių ir trumpesnių treniruočių, po to palaipsniui didinti jų trukmę ir intensyvumą. Taip pat svarbu atkreipti dėmesį į tinkamą pratimų techniką ir atsipalaidavimo metodus po treniruočių, kad būtų išvengta pernelyg didelio raumenų įtempimo bei traumų“, – sako A. Rimeikienė.

Gydytojos reabilitologės teigimu, sezoninė orų kaita yra nemenkas iššūkis tiek sveikiems, tiek turintiems sąnarių problemų žmonėms.

„Atmosferos slėgio ir temperatūros pokyčiai yra vieni pagrindinių veiksnių, kurie gali paveikti sąnarių audinių elastingumą bei kraujagyslių pralaidumą. Pavyzdžiui, žmonės su reumatinėmis sąnarių ligomis, tokiais kaip osteoartritas ar reumatoidinis artritas,

dėl orų kaitos gali patirti didesnę sąnarių skausmą ir diskomfortą. Tai gali būti susiję su didėjančiu sąnarių audinių patinimu ir uždegiminių procesų aktyvumu“, – aiškina medicininės reabilitacijos specialistė.

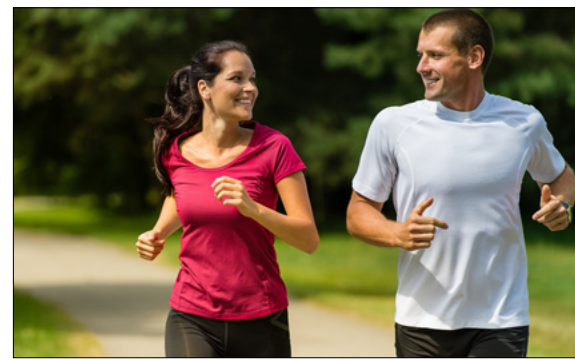
### DIDĖJANTĮ FIZINĮ AKTYVUMĄ LYDI TRAUMŲ RIZIKA

Vaistininkė Jūratė Vaičiūnienė pastebi, kad pavasario pradžioje, palyginti su žiemos mėnesiais, padaugėja klientų, besiskundžiančių sąnarių, kelių, nugaros skausmais, taip pat padidėja vietiška naudojamų priemonių nuo skausmo poreikis.

„Po ilgos pertraukos pradėjus intensyviai važinėti dviračiu, per ilgai dirbant sode ar kitaip kardinaliai padidinus fizinį krūvį, padidėja patempimų, raumenų įplyšimų, net išvaržų rizika. Taip atsitinka dėl to, kad raumenys po žiemos poilsio būna sutrumpėję, sąnariai praradę lankstumą. Todėl jiems gali trūkti stabilumo, atsirasti kūno mums siunčiamas nemalonas signalas, fizinis pojūtis – skausmas“, – sako pati aktyviai sportuojanti vaistininkė.

Ji pataria – jei atlikdami lauko darbus ar pradėję aktyviau sportuoti norite išvengti skausmų, persitempimo ir traumų, fizinį krūvį didinkite palaipsniui, nepulkite stačia galva prie didelių apkrovų, o pamažu pripratinkite raumenis ir sąnarius prie krūvio. Jei dirbate sode ar darže, venkite monotoniškos.

„Viena dažnesnių klaidų – noras gerą rezultatą pasiekti per kuo trumpesnį laikotarpį, ypač, kai artėjant vasarai norima pagražinti kūno linijas. Deja, tokius rožinius planus neretai sustabdo traumos. Todėl verčiau sportuoti pamažu, tačiau reguliariai. Pavyzdžiui, kasdien bent 20 minučių skirti raumenų stiprinimo, sąnarių mobilumo gerinimo pratimams, pusvalandį – energingam pasivaikščiavimui.



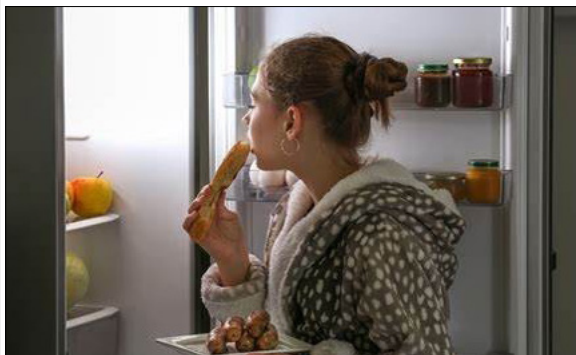
Darže ar sode reikėtų vengti darbo pasilenkus ar atsitūpus. Siekiant išvengti nugaros ar kelių sąnarių skausmų, geriausia padėtis – klūpėjimas keturiomis. Be to, reikia prisiminti, kad sąnariams ir aplinkiniams audiniams kenkia ilgai atliekami monotoniški judesiai, todėl per dieną reikėtų keisti darbo pobūdį, daryti pertraukas“, – akcentuoja J. Vaičiūnienė.

### ATKREIPKITE DĖMESĮ Į MITYBĄ

Vaistininkės teigimu, tam, kad sąnariai ir raumenys atsistatytų po padidėjusių fizinį krūvių, svarbi ir subalansuota, įvairiais mineralais bei vitaminais praturtinta mityba. Ji taip pat reikšminga siekiant išlaikyti optimalų kūno svorį, nes kuo didesnę antsvorį žmogus turi, tuo greičiau dėvėsi stambieji sąnariai – klubai, keliai, čiurnos.

„Sąnarių mitybai svarbi yra nesočioji riebalų rūgštis omega-3, kurios gausu jūrų žuvyse, natūraliuose žuvų taukuose, ir antioksidantai, kurių galima gauti iš vaisių bei daržovių.

Sąnarių kremzlėms taip pat labai svarbūs gliukozaminas, kolagenas ir hialurono rūgštis. Šios medžiagos padeda sutepti sąnarius, sumažina jų skausmą, traškesį, slopina uždegiminius procesus“, – aiškina J. Vaičiūnienė. ■



## Augimo skausmai

# Įplyšusi oda, žvėriškas alkis ir naktiniai skausmai – su kuo susiduria paauglių tėvai?

prieš tai. Tokie atvejai gydomi kremais, geliais, specialiais tvarsčiais. Kartais būna naudojama mezoterapija arba sonoforozė, kai skatinama kolageno ir elastano gamyba, stimuliuojamas odos stangrumas, atsinaujinimas. Dermatologai savo ruožtu naudoja odos šveitimą – mikrodermabraziją. Jos metu taikomos lazerinės procedūros, įvairūs tepalai ar kremai randų mažinimui“, – dalinasi E. Šeibokaitė.

Vaistininkė priduria, kad atsikratyti ryškiai matomų odos įplyšimų gali padėti tik anksčiau minėtos procedūros, o kremų ar tepalų, galinčių šią bėdą išspręsti, kol kas nėra. Negana to, dažnas paauglys susiduria ne tik su greito augimo, bet ir su netinkamos mitybos problemomis. Tuomet ima stigti vitaminų D, E, A ir B, atsiranda mikroelementų – geležies, cinko, kalcio, magnio trūkumas.

„Vadinamieji augimo skausmai dažniausiai suintensyvėja vėlai vakare arba naktimis. Gulint kaulai augimo ir ilgėjimo procese tempia sausgysles, raumenis ir kitus minkštuosius raumenis. Tokiais atvejais labai svarbu patikrinti, ar jaučiami skausmai yra sukelti augimo, ar kokių nors kitų sveikatos problemų. Kartais pastarieji skausmai gali būti maišomi su prasidėjusiu kaulų uždegimu, pavyzdžiui, pūlingu artritu arba idiopatinio jaunatviniu artritu. Sužinojus, kad augimas su simptomais nėra susijęs, vertėtų nedelsiant kreiptis į gydytoją“, – perspėja pašnekovė.

Jeigu paauglį vis dėlto kamuoja „augimo“ skausmai, vertėtų žinoti, kad konkretaus gydymo jiems nėra. Atsiradę nemalonūs simptomai gali būti lengvinami tik masažais, skausmingos vietos – šildymu arba magnio preparatais. Visi šie gydymo būdai atpalaiduoja raumenis ir suaktyvina organizmo kraujotaką.

„Intensyvaus augimo metu svarbu vartoti kalcio ir vitamino D preparatus, kurie padeda sustiprinti kaulinį audinį. Beje, paauglystės laikotarpiu keičiasi ne tik paauglio išvaizda, bet ir psichika, todėl būtina laiku pastebėti galimus nervų sistemos sutrikimus. Juos pastebėjus rekomenduojama vartoti B grupės nervų sistemą veikiančius preparatus, o patiriant didesnę stresą ar nerimą – preparatus su valerijonu, melisa, levanda, pasifloru arba apyniais“, – sako vaistininkė.

Paaugliai ne tik patiria „augimo skausmus“, bet ir susiduria su ženkliu padidėjusiu alkio, todėl labai svarbi sveika bei subalansuota mityba.

„Perdirbtas maistas, pavyzdžiui, pusfabrikačiai arba greitas maistas labai gerai sugeba numalšinti alkį, tačiau yra menkos maistinės vertės, o tai reiškia, kad tokiam maiste nėra maistingų medžiagų, kurių itin reikia augančiam organizmui. Visi vitaminai yra svarbūs, tačiau vėlgį, būtina išskirti vitaminą D, kalcį ir geležies atsargas. Vitaminas D, beje, yra labai svarbus „pagalbininkas“ kalcio apykaitai organizme, o jo su maistu mes gauname nepakankamai“, – tikina pašnekovė.

Jos teigimu, dauguma žmonių jau žino, kad vitamino D žmogaus organizmas gali pasigaminti ir pats, kuomet kaitinamasi saulėje.

„Tad vasarą paaugliams pravartu praleisti daugiau laiko lauke. Kitais metų laikais, kai saulėtų dienų yra mažiau, reikėtų vartoti papildus. Taip pat vertėtų prisiminti, kad ne ką mažiau svarbūs yra fizinis aktyvumas ir pakankamas miego kiekis, todėl paaugliams šiuo laikotarpiu tėvai turėtų skirti daugiau dėmesio, padėti jiems pasirūpinti jų pačių sveikata, bendra savijauta“, – reziumuoja ji. ■





# Raminta Warman

## Advokatė

RAMINTA LAW & ASSOCIATES, P.C.

- IMIGRACIJOS TEISĖ • ŠEIMOS TEISĖ
- TESTAMENTŲ SUDARYMAS
- DUI (vairavimas esant neblaiviam, atstovavimas teisme ir po teismo)
- ĮGALIOJIMAI, APOSTILĖS
- NOTARO PASLAUGOS: dokumentų vertimai, tvirtinimai.

 708-407-4533

15 Spinning Wheel Road, Suite 419,  
Hinsdale, IL 60521  
attorney@ksanytelaw.com  
https://warmanlawfirm.com



3633 W. Lake Ave # 307  
Glenview, IL 60026  
Tel.: (847) 724-1777  
(224) 534-9070 (lietuviškai)



Life Balance Clinic  
NATURAL HEALTH CENTER

## Dr. Vadimas Dechtiaris, DACM

Rytų medicina. Hipnoterapija.



- Galvos skausmai
- Nugaros ir sąnarių skausmai
- Priklausomybės (nuo alkoholio, maisto, nikotino)
- Baimės (vaikų ir suaugusiųjų)
- Panikos sutrikimai
- Miego sutrikimai
- Seksualiniai sutrikimai
- Lėtinės odos ligos
- Tinklainės ligos (makuliarinė degeneracija, retinitis, sausų akių sindromas)

- Kompiuterinė diagnostika
- Beskausmė akupunktūra vaikams
- Kosmetinė akupunktūra

### Gydytojas pataria

## Regėjimas: kaip gali padėti akupunktūra?

Regėjimas – vienas iš svarbiausių žmogaus jutimų, suteikiantis daugiausiai informacijos apie mus supantį pasaulį. Nenuostabu, kad perspektyva netekti regėjimo gąsdina daugelį žmonių, turinčių kokias nors akių ligas. Yra labai nemažai ligų, neišvengiamai vedančių prie visiško arba dalinio regėjimo praradimo. Šiai ligų grupei priklauso: geltonosios dėmės (makulos) degeneracija, įvairaus pobūdžio tinklainės ligos (Retinitis pigmentosa, diabetinis retinitas), glaukoma, regos nervo uždegimas ir t.t. Deja šiai dienai neegzistuoja efektyvių metodų, leidžiančių visiškai išgydyti tinklainės ligas. Medicinos pagalba šiuo atveju dažniausiai tėra nukreipta į šių negalavimų pasekmių švelninimą.

Akupunktūra yra sėkmingai taikoma gydant daugelį akių ligų, įskaitant makuliarinę degeneraciją, glaukomą, neuritą ir regos nervo atrofiją. Tradicinėje kinų medicinoje akis yra vertinama kaip neatsiejama susieta su kitais vidaus organais. Taigi, tai reiškia, kad regėjimo organo funkcija priklauso nuo įvairių organų ir organizmo sistemų būklės. Žinant tai, natūralu, kad naudojant sisteminio poveikio gydymo metodus, tokius, kaip, pavyzdžiui, akupunktūra, ženkliai padidinama regėjimo atstatymo tikimybė.

### KOKIAS AKIŲ LIGAS GALIMA GYDYTI AKUPUNKTŪRA?

Gydymui akupunktūra pasiduoda ne visos akių ligos. Tačiau beveik visų negalavimų atveju pastebimas akivaizdus regėjimo pagerėjimas, sulėtėja arba visiškai sustoja ligos progresavimas. Sėkmingas gydymas pastebimas 60-80% pacientų. Akių gydymo akupunktūra kursas gali žymiai pagerinti regėjimą toliaregistės atveju, o taip pat sergant glaukoma. Katarakta gydymui pasiduoda sunkiau, šiuo atveju chirurginė intervencija su lęšiuo pakeitimu yra kur kas efektyvesnis

būdas. Reikšmingas pagerėjimas galimas ir gydant diabetinę retinopatiją. Akupunktūra yra papildomas natūralus akių ligų gydymas. Tačiau prieš pradėdant gydymą reikalinga kvalifikuota okulisto konsultacija.

### PIGMENTINĖ RETINOPATIJA (RETINOPATHIA PIGMENTOSA)

Mūsų šalyje Johns Hopkins universitete buvo atliktas pirmasis šio metodo efektyvumo gydant pigmentinį retinitą (Retinitis pigmentosa) tyrimas. Tyrimo išvados skamba šitaip: „Akupunktūra pacientui kelia minimalią riziką, ir, jei ją atlieka gerai apmokytas akupunktūros specialistas, gali duoti reikšmingų ir akivaizdžių rezultatų atstatant suprastėjusią regėjimo funkciją pacientams, sergantiems pigmentiniu ritinitu.“

### MAKULIARINĖ DEGENERACIJA

Makuliarinė distrofija (arba makuliarinė degeneracija) yra vadinamos kelios ligos, paveikiančios akies tinklainę. Pagrindinės tokios ligos yra tinklainės išemija ir kraujagyslių patologija, kai akys negauna pakankamo maitinimo ir įvyksta dalinis ar visiškasis regos netekimas. Akupunktūra yra labai plačiai naudojama Rytų medicinoje šios ligos gydymui.

### SAUSŲ AKIŲ SINDROMAS

Per pastaruosius kelerius metus šios ligos sergančių pacientų skaičius labai padidėjo. Šios situacijos priežastis yra pasikeitęs mūsų gyvenimo būdas. Šiuolaikinis žmogus didžiąją dalį savo darbo ir laisvo laiko praleidžia prie kompiuterio. Taip mūsų akys negauna pakankamai poilsio, todėl atsiranda sausų akių sindromas. Pagrindiniai



šios ligos simptomai yra savotiškas „smėlio“ pojūtis akyse ir akių paraudimas. Akupunktūra yra geriausia medikamentinio ir chirurginio gydymo alternatyva.

### GYDYMAS

Mūsų klinikoje mes siūlome naują prarasto regėjimo atstatymo metodą, kuris vadinasi AcuNova. AcuNova – tai visiškai nauja procedūra, į kurią įeina 24 neseniai atrasti akupunktūriniai taškai, išsidėstę tik rankose ir kojose bei nesusiję su jokia kita akupunktūros sistema. Šie taškai buvo atrasti ir ištirtinėti Danijoje 1980-aisiais. Ši procedūra jau yra pritaikyta daugiau nei 10000 žmonių gydymui visoje Europoje. 80% šių pacientų regėjimas žymiai pagerėjo. Šis metodas reguliuoja akių kraujotaką ir aktyvuoja fotoreceptorius. ■

Dr. Vadimas Dechtiaris, DACM,  
tel. 224-534-9070. Kalbame lietuviškai.





Jonas Paulius II



Viešbutis Braitone po IRA padėtos bombos sprogimo



Kino teatras Stokholme, iš kurio išgęs buvo nušautas premjeras Olofas Palme



Švedijos premjeras Olofas Palme



Margaret Thatcher



Nužudyto Serbijos premjro Zorano Džindžićiaus atvaizdas

## Nedažni, bet sukrečiantys

# Ryškiausi pasikėsinimai į Europos valstybių lyderius

sutrikimų.

Pats M. Mijailovičius vėliau sakė, kad nusikaltimą įvykdė ne dėl politinių priežasčių, kad buvo apsaugęs ir tai, kad jo auka tapo A. Lindh, buvo tik atsitiktinumas.

**Zoranas Džindžičius, Serbija, 2003 m.** Serbijos ministras pirmininkas Zoranas Džindžičius buvo nužudytas 2003 m. kovo mėn. ir šis įvykis laikomas lemtingu momentu šalies politinėje istorijoje. Z. Džindžičius buvo provokarietiškas politikas, 2000 m. vadovavęs autokrato Slobodano Miloševićiaus nuvertimui ir siekęs Serbiją suartinti su Vakarų Europa ir JAV.

Premjeras buvo pašautas, kai išlipo iš automobilio prie Vyriausybės rūmų (jis ketino susitikti su Švedijos užsienio reikalų ministre A. Lindh). Šnaiperio kulkos, paleistos iš netoliese esančio pastato, pataikė jam į pilvą ir nugarą. Jis mirė dar nespėjęs pasiekti ligoninės.

Šalyje iš karto buvo paskelbta nepaprastoji padėtis, o per policijos operaciją buvo sulaikyta daugiau kaip 11 tūkst. su organizuotomis nusikalstamomis grupuotėmis susijusių asmenų. Keliolika buvo nuteisti už suokalbį nužudyti politiką.

**Jacques'as Chiracas, Prancūzija, 2002 m.** 2002 m. liepos mėn., per Bastilijos dienos renginius, Prancūzijos prezidentas Jacques'as Chiracas Paryžiuje apžiūrino karių rikiuotę, kai į jį pasikėsinė šaulys su gitaros dėkle paslėptu ginklu.

Pasikėsinimas buvo nesėkmingas ir šaulį, Maxime'ą Brunerie, sulaikė praeiviai. Jam buvo atliktas psichiatrinis tyrimas. Kraštutinių dešiniųjų grupuotė „Unité Radicale“, su kuria jis buvo susijęs, buvo administraciniu būdu likviduota.

**Wolfgang Schäuble, Vokietija, 1990 m.** 1990 m., netrukus po Vokietijos suvienijimo, Wolfgangas Schäuble buvo populiarus vidaus reikalų ministras kanclerio Helmuto Kohlio Vyriausybėje ir netgi buvo kalbama, kad galėtų jį pakeisti.

Rinkimų kampanijos renginyje į W. Schäublę tris kulkas paleido Dieteris Kaufmannas, kuris kentėjo nuo psichinių problemų ir priklausomybės nuo narkotikų. Kulkos sužeidė W. Schäublės asmens sargybinių ir pataikė jam į stuburą, dėl ko politikas likusį gyvenimą liko priklausantis prie vežimėlio. Jis grįžo į darbą jau po trijų mėnesių terapijos.

**Olofas Palme, Švedija, 1986 m.** Švedijos socialdemokratų ministras pirmininkas Olofas Palme buvo nužudytas 1986 m. vasario mėnesį tiesiog gatvėje Stokholmo centre, kai su žmona po vakaro kino teatreėjo namo.

Įtariamasis, Christeris Petterssonas, buvo nuteistas 1988 m., tačiau po apeliacijos buvo išteisintas dėl įkalčių trūkumo. Tik 2020 m. tyrimui vadovavęs prokuroras paskelbė apie naują įtariamąjį, grafiką Stigą Engströmą. Vis dėlto S. Engstrōmas jau buvo dešimtmetį miręs, todėl kaltinimai jam negalėjo

būti pareikšti ir prokurorai uždarė tyrimą. Iki šiol tebesklanda teorijos, kodėl buvo nužudytas Švedijos premjeras.

**Margaret Thatcher, Didžioji Britanija, 1984 m.** Didžiosios Britanijos ministrė pirmininkė Margaret Thatcher per plauką išvengė mirties. 1984 m. spalį ji lankėsi Braitone, kur vyko konservatorių partijos kongresas. Airijos respublikonų armijos (IRA) viešbutyje susprogdino bombą, per sprogimą žuvo penki žmonės, tačiau ne „geležinė ledi“.

M. Thatcher primygtinai reikalavo, kad partijos kongresas, kuris turėjo prasidėti kitą dieną, vyktų pagal planą. Ji perskaitė savo pakoreguotą kalbą ir sulaukė daug paramos iš kitų politikų bei rinkėjų.

**Jonas Paulius II, Vatikanas, 1981 m.** Lenkų kilmės popiežius buvo pašautas Šventojo Petro aikštėje Vatikane 1981 m. gegužės mėn. Patyręs dvi šautines žaizdas, jis vis dėlto išgyveno, o po kelerių metų jo užpuolikas, turkų kilmės Mehmetas Ali Ağca, paprašė malonės ir Italijos prezidentas Carlo Ciampi, paragintas paties Jono Pauliaus II, jam ją suteikė.

**Aldo Moro, Italija, 1978 m.** Buvusį Italijos krikščionių demokratų ministrą pirmininką Aldo Moro 1978 m. kovo mėn. Romoje pagrobė kraštutinių kairiųjų grupuotės „Raudonosios brigados“ nariai. Mainais už jo paleidimą grupuotė reikalavo išlaisvinti kalinius. Vis dėlto maždaug po dviejų mėnesių A. Moro buvo rastas negyvas automobilio bagažinėje.

Po penkerių metų Italijos teismas nuteisė 32 „Raudonųjų brigadų“ narius už politiko pagrobimą ir nužudymą. Tačiau dalis aplinkybių iki šiol nėra iki galo paaiškintos, dėl ko sklinda daugybė alternatyvių teorijų apie A. Moro pagrobimą.

Šis įvykis paliko gilią traumą Italijos visuomenėje ir buvo vadinamųjų „švino metų“ – kelis dešimtmečius trukusių socialinių įtampų laikotarpio, kurį nužymėjo smurto proveržiai ir tiek kraštutinės kairės, tiek kraštutinės dešinės vykdyti politinio terorizmo aktai – dalis.

**Luisas Carrero Blanco, Ispanija 1973 m.** Admirolas Luisas Carrero Blanco tapo Ispanijos ministru pirmininku paskutiniaisiais Francisco Franco diktatūros metais. Neišbuvęs poste nė pusės metų, jis buvo nužudytas Baskų nacionalistų grupuotės ETA, kuri susprogdino jo iš mišiu grįžtantį automobilį Madride 1973 m. gruodžio mėnesį.

Kadangi L. Carrero Blanco buvo nemėgstamos karinės diktatūros atstovas, nemažai ispanų slapta sveikino jo nužudymą ir juokavo, kad šis tapo pirmuoju Ispanijos astronautu. Premjero įpėdinis Carlosas Arias Navarro pirmojoje savo kalboje parlamente pažadėjo politinių reformų, įskaitant teisės burtis į politines organizacijas užtikrinimą. ■





Kaz Zymantas, DDS, DABOI

Virgilia Gaska, DDS

## NEMOKAMA KONSULTACIJA

Įprasta kaina \$70. Pasiūlymas galioja tik naujiems pacientams. Pasiūlyme pateikta minimali suma. Kaina gali keistis nuo klinikinių poreikių. Šiame pasiūlyme taikomas ADA kodas: D9310. Pasiūlymas negali būti taikomas jau suteiktoms odontologinėms paslaugoms padengti, sąskaitų likučiams arba kartu su jau pritaikytomis nuolaidomis. Nuolaidos nesumuojamos.

# BREMIER DENTAL

309 W. Ogden Ave  
Naperville, IL 60563

## PASLAUGOS

- Terapinis dantų gydymas
- Estetinis dantų gydymas
- Dantų protezavimas
- Estetinis dantų protezavimas
- Šaknų kanalų gydymas (endodontija)
- Burnos ir dantų chirurgija
- Dantų implantacija
- Viso žandikaulio protezai ant 4 arba daugiau implantų („all on 4“)
- Zygoma implantai
- Kaulo ir minkštųjų audinių augmentacija
- Gydymas taikant IV sedaciją
- Pažangus periodontologinis gydymas lazeriu ir „Perio Protect“ kapomis
- Dantų tiesinimas „Invisalign“ kapomis
- Dantų balinimas „Zoom“ sistema
- Botulino (Botox) injekcijos veido srityje

Kaz Zymantas, DDS, DABOI  
Bendrosios praktikos odontologas, JAV  
Valdybos licenzijuotas implantologas

Virgilia Gaska, DDS  
Bendrosios praktikos odontologė

# 79\$

 burnos higiena,  
apžiūra ir dantelinės  
rentgenogramos

Įprasta kaina \$386. Pasiūlymas galioja tik naujiems pacientams. Į vizitą įskaičiuota: profilaktinė burnos higiena, apžiūra ir dantelinės rentgenogramos. Pasiūlyme pateikta minimali suma. Kaina gali keistis nuo klinikinių poreikių. Vienas, ar keli iš toliau nurodytų ADA kodų, taikomi šiame pasiūlyme: D0150, ED0330, D0272, D0210, D1110. Pasiūlymas negali būti taikomas jau suteiktoms odontologinėms paslaugoms padengti, sąskaitų likučiams arba kartu su jau pritaikytomis nuolaidomis. Nuolaidos nesumuojamos.

## SKAMBINKITE ŠIANDIEN!

630-870-1233

## MES KALBAME LIETUVIŠKAI IR RUSIŠKAI

[www.DENTISTNAPERVILLEIL.com](http://www.DENTISTNAPERVILLEIL.com)

„Dental Professionals of Illinois, PC“; Jameson Baumgarten DMD,  
Shahid Sharar DDS, Timothy Quirt DDS, (savininkai). ADV53767MA

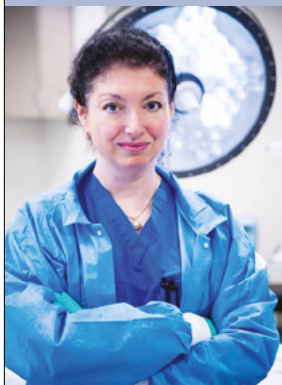


## CHIRURGĖ

# Jelena Levitin M.D.

BOARD CERTIFIED  
IN GENERAL SURGERY  
MEMBER OF AMERICAN  
COLLEGE OF SURGEONS

**BENDROJI CHIRURGIJA  
IR DIAGNOSTIKA  
LAPAROSKOPINĖS IR PILVO OPERACIJOS**



- CHIRURGINĖ ONKOLOGIJA
- SKRANDŽIO IR VIRŠKINAMOJO TRAKTO LIGOS
- PIENO LIAUKOS LIGOS IR VĖŽYS
- TULŽIES PŪSLĖS LIGOS • ENDOSKOPIJA
- KOLONOSKOPIJA • POLIPAI
- DIVERTIKULITAS • IŠVARŽOS
- APENDICITAS • HEMOROJUS
- ODOS DARINIAI • AUGLIAI
- TRAUMOS • NELAIMINGI ATSTIKIMAI
- SKRANDŽIO IR ŽARNYNO REZEKCIJA
- OPERACIJOS PER TAŠKINIUS PJŪVIUS

OFISE DIRBA GYDYTOJAS **PROKTOLOGAS**

- PIKYBINIAI STOROSIOS IR TIESIOSIOS ŽARNOS SUSIRGIMAI • STOROSIOS ŽARNOS POLIPAI
- BESKAUSMIS HEMOROJAUS ŠALINIMAS • IŠANGĖS IPLĖŠA, PULINYS AR FISTULĖ • IŠANGĖS NIEŽULYS

129 W RAND RD., ARLINGTON HEIGHTS IL 60004

CHICAGO SURGICAL CLINIC LTD

**PH. 847.215.0530**

Mes kalbame lietuviškai, angliškai,  
rusiškai ir ukrainietišškai

[www.chicagosurgicalclinic.com](http://www.chicagosurgicalclinic.com)

Orbera  
system

Mary neteko  
**43 svarų**  
per 6 mėnesius  
su ORBERA®  
Weight Loss  
Balloon



Orbera™  
managed weight loss system  
**Chicago Surgical Clinic**

**ORBERA SPRENDIMAS GALI  
BŪTI KAIP TIK JUMS,  
JEI ANTSVORIS:**

- daro neigiamą įtaką jūsų energijai ar skatina kitus sveikatos sutrikimus (pvz., diabetą, širdies ligas, nugaros skausmą, sąnarių skausmus ir artritą)
- neleidžia pasitikėti savimi ir neigiamai atsiliepia jūsų socialiniam gyvenimui

**KAS YRA  
INTRAGASTRINIS  
SKRANDŽIO BALIONAS?**

- itin efektyvi nechirurginė procedūra, nereikalaujanti jokių specialių piliulių ar vaistų
- skrandis nėra pjaustomas, siuvas ar veržiamas
- nereikia gultis į lignonę - namo galite eiti netrukus po procedūros

**NUO KO PRADĖTI?**

Susitarkite dėl konsultacijos, kurios metu aptarsime jūsų KMI, procedūros tinkamumą jums bei jūsų lūkesčius. Susisiekite su mumis jau šiandien!

129 W. Rand Rd., Arlington Heights  
[www.chicagosurgicalclinic.com](http://www.chicagosurgicalclinic.com)

**3X DAUGIAU**

numesto svorio nei  
vien su dieta ir sportu

*12-os mėnesių*  
**PALAIKYMAS**

po procedūros jūsų laukia  
speciali medicininė programa,  
garantuojanti ilgalaikius  
rezultatus



**(847) 215-0530**

CareCredit ir kitos finansavimo  
galimybės





### Mokslo metai baigėsi

## Gedimino lituanistinės mokyklos mokslo metų baigimo šventė

Štai ir atėjo paskutinis mokslo metų šeštadienis. Atrodo tik neseniai šventėme mokyklos pradžią ir štai prabėgo dar vieni mokslo metai. O kiek daug visko įvyko per tuos metus, kiek išmokta, sužinota, paaugome visi kartu! Gegužės mėnuo buvo ypač pilnas veiklos: gražiai paminėjome Motinos dieną, mokiniai maloniai nustebino mamas savo rankų darbais, taip pat mokiniai rašė testus, pabaigė visus projektus ir darbus, repetavo ir ruošėsi mokslo metų baigimo šventei. Visada yra šiek tiek liūdna tvarkyti klases ir palikti jas tuščias iki rugsėjo, bet smagu džiaugtis ateinančia spalvota vasara. O kur yra geriau pasitikti vasarą, jei ne gamtoje! Paskutinį mokslo metų šeštadienį visada tradiciškai praleidžiame parke.

Vadovė Erika Kuzmin pasveikino visus susirinkusius su sėkmingu mokslo metų užbaigimu, mokytojos įteikė mokiniams pažymių knygelės, sveikinimo žodį tarė ir visada laukiama JAV Waukegan lietuvių bendruomenės pirmininkė Violeta Rutkauskienė. Po oficialios dalies mokiniai visus nustebino gražia šokių programa. Esame dėkingi mokytojai Vaidai Indriliūnas, kuri moko šokti visus

mūsų mokyklos mokinukus, o juk šoko net ir patys mažiausi – kiškučių klasė, į kurią priimame mokinius nuo trijų metų.

Oro neužsakysi, kaip sakoma. Yra tekę mokslo metų užbaigimą švęsti ir lašnojant lietui, ir spaudžiant šaltukui, bet šį kartą diena buvo tikrai kaip užsakyta: mėlynas dangus, skausi saulė, sodriai sužaliavusi gamta. Todėl netrūko žaidimų ir visokiausių užsiėmimų, gera buvo pabendrauti prie bendro vaišių stalo. Tokią šiltą ir saulėtą dieną ypač gaivino ledai ir šalti barščiai!

Palinkėjome vieni kitiems smagios vasaros ir susitikime dabar tik naujais mokslo metais! To visiems ir palinkėsime – smagios vasaros, ir iki kitų susitikimų!

Daugiau informacijos apie GLM rasite mūsų Facebook ir internetiniame puslapyje: <https://www.gediminoLituanistinemokykla.org/>

Taip pat jau galima mokinius registruoti kitiems mokslo metams 2024-2025. Mokiniai priimami nuo trijų iki keturiolikos metų.

GLM mokytoja Gabriella Tymarskis ■







*Short-term investment with maximum results*

## 5.00% APY\* 7 Month Certificate

\*APY=Annual Percentage Yield. Dividends accrue on a daily balance. Less than 1 Year Certificates dividends post at certificate maturity. 1 year or longer Certificates dividends compound quarterly. Withdrawal before maturity is subject to penalty, as stated in Certificate Disclosure. Certificate rates are subject to change at any time. Minimum required Certificate amount - \$500. Yields are accurate as of 03/05/2024. Maximum certificate amount is \$1 million per member. Fees may reduce earnings.



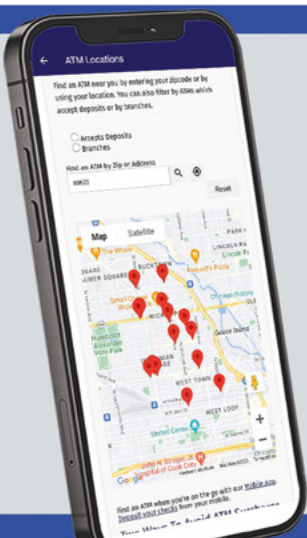
## Dream home! Dream deal!

only **10%** down payment with no PMI\* required

Limited-time offer for first-time buyers of single-family or up to 4-unit owner occupied property.

Schedule an appointment with our specialists by phone: **888-222-8571** or online

Mortgages with down payments as low as 10% (up to 90% LTV) without required private mortgage insurance (PMI)\* are available only for the first-time single-family buyers or up to 4 unit owner occupied property. For example, a \$100,000 15 Year Fixed Rate Purchase Mortgage with 90% LTV will have a 6.359% APR and the repayment schedule will be 180 monthly payments of approximately \$850. Monthly payment amount does not include any property taxes, homeowners' insurance premiums, and home owners association (HOA) fee; the actual payment will be greater when such items are included. Subject to approval of application. APR is based on an assessment of individual creditworthiness, occupancy and/or property type, and our underwriting standards. All Selfreliance FCU loan programs, rates, terms and conditions are subject to change at any time without notice. \*Private mortgage insurance (PMI) is a type of mortgage insurance you might be required to buy if you take out a conventional loan with a down payment of less than 20 percent of the purchase price.



### Easy to find nearest ATM through our App

Our fee-free ATMs are part of networks such as Allpoint<sup>SM</sup>, MoneyPass<sup>®</sup>, and Co-op<sup>®</sup> and are conveniently located at popular retailers, including Walgreens<sup>®</sup>, CVS<sup>®</sup>, Target<sup>®</sup>, and 7-Eleven<sup>®</sup>.

\*Withdrawals from Allpoint<sup>SM</sup>, MoneyPass<sup>®</sup> and Co-op<sup>®</sup> networks are surcharge free regardless of balance.

## Did you know? Our network covers over 85,000 fee-free\* ATMs

when you use your Selfreliance Visa<sup>®</sup> debit card. It is more than the three largest US banks combined!

Selfreliance FCU	85,000+
Bank of America	
Chase	
PNC	

Our locations



[www.selfreliance.com](http://www.selfreliance.com) 888-222-8571





## Kaip per sviestą

# 5 būdai įveikti stresą egzaminų metu

Egzaminų sukeltas nerimas yra visiškai natūrali būseną. Psichologas Gintautas Katulis sako, kad stebuklų nebūna ir reikia susitaikyti su tuo, kad egzaminų sesijos laikotarpiu didesnis ar mažesnis nerimas vis tiek bus. Kita vertus, nerimą galima ir reikia kontroliuoti. Susirūpinti ir ieškoti pagalbos būtina, jeigu nerimas paralyžiuoja, trukdo mokytis ar susikaupti, įsisavinti informaciją. Siekiant to išvengti, reikia laikytis penkių žingsnių strategijos.

### PLANAS B

Nerimas gali būti ilgalaikis, lydintis visos egzaminų sesijos metu, taip pat trumpalaikis, susijęs su egzamino aplinka ar situacija. Pasak G. Katulio, stresą gali kelti baimė neišlaikyti egzaminų ir net sėkmės baimė, taip pat baimė dėl pasiruošimo. Tokiais atvejais reikia susikurti planą B. „Kartais jaunuoliai deda daug pastangų, kad įstotų į universitetą, kuriame reikės dirbti dar sunkiau. Todėl jeigu jaučiama sėkmės baimė, reikia realiai įsivertinti, ar aš tikrai noriu akademinį pasiekimų. Kartais jaučiama nesėkmės baimė – neišlaikyti egzaminų. Tada labai sveika suplanuoti, ką darytum, jeigu neišlaikytum egzaminų. Pasiruošti atsarginį planą – galbūt pakeliauti metus po pasaulį, gal dirbti ar įgyti amatą“, – apie plano B turėjimo suteiktą užtikrintumą pasakoja G. Katulis.

### KVĖPAVIMO TECHNIKOS

Vis dėlto stresas egzamino metu gali išaugti iki nekontroliuojamo lygio. To išvengti galima. Specialistai pataria taikyti įvairias kvėpavimo technikas. Kaip vieną iš tokių,

nurodo „kvadrato“ metodą. Tai – nusiramino metodas, kurį naudoja ir sportininkai (nes jie dažnai jaudinasi prieš varžybas), ir jogos meistrai. Štai kaip tai galite atlikti:

jei tik įmanoma, susiraskite tylų kampelį: padės ir aplinkos triukšmą slopinančios ausinės; užmerkite akis ir tyliai mintyse skaičiuodami iki keturių įkvėpkite per nosį; keturioms sekundėms sulaikykite kvėpavimą; lėtai iškvėpkite vėl skaičiuodami iki keturių; keturioms sekundėms sulaikykite kvėpavimą; vėl įkvėpkite keturias sekundes – šį kvėpavimo ciklą galite tęsti kelias minutes.

### PAKEISTI APLINKĄ

Kaip teigia G. Katulis, yra net kelios klaidos, kurios egzaminų sesijos metu, gali turėti įtakos didesniai negu įprasta nerimui: neadekvatūs lūkesčiai (keliamas sau tikslas mokytis po 16 valandų per dieną), nesisteminis pasiruošimas (nėra aiškios struktūros), skirtingų erdvių poilsui ir mokymuisi nesukūrimas.

„Yra didelė klaida mokytis, ruoštis egzaminams, erdvėje, kurioje įprastai ilsimasi. Priežastis paprasta – kūnas reaguoja į aplinką. Todėl mokslininkai pataria mokytis bibliotekoje, mokykloje, specialiai susitikti su draugais ar bent (mažiausiai) ką galima padaryti), perstumti stalą į kitą vietą. Turėti atskirą erdvę mokslui ir darbui – tokios, iš pirmo žvilgsnio detalės, daro stebėtinai didelę įtaką mūsų gebėjimui susikaupti“, – sako G. Katulis.

### SOCIALINIO TINKLO KŪRIMAS IR PALAIKYMAS



Nemažiau svarbus yra socialinis tinklas. Pasak G. Katulio, socialinis tinklas ir iš jo gaunamas palaikymas yra labai svarbus motyvuojant jaunuolį kontroliuoti nerimą. Ypač svarbu ne likti vienam, jeigu streso lygis yra labai aukštas.

### TĖVAMS – NESKUBĖTI PATARINĖTI

Tėvams norisi padėti ir patarti atžaloms, tačiau, pasak pašnekovo, būtent tai dažniausiai sukelia problemų. Neretai baimė skatina pojūtis, kad negalima suklysti.

„Tėvai turi neskubėti dalinti patarimų, o domėtis, kaip sekasi, kuo gyvena, kaip gali padėti savo sūnui ir/ar dukrai, taip pat rodyti pasitikėjimą ir palaikymą. Tėvai turėtų susilaikyti nuo tokių abstrakcijų, kaip „bus, kaip bus“. Atvirkščiai, tėvai tokiu jautriu jaunuoliui metu, turi parodyti besąlyginę meilę, net jeigu ir nepasiseks, nebandyti kontroliuoti. Tėvai turi priminti planą B ir užtikrinti palaikymą įgyvendinant tiek planą A, tiek planą B“, – sako G. Katulis.

Kita vertus, tėvai neturi kelti sau užduoties padaryti viską, kad paauglys visai nejaustų streso. Jaunuoliui vyksta egzaminų sesija ir streso bei įtampos bus. ■

Consumer Cellular®

**NO HIDDEN FEES.  
NO HIDDEN  
ANYTHING.  
FREEDOM CALLS.**

Plans start at just \$20/month.

**888-688-0978**

© 2023 Consumer Cellular Inc. Terms and Conditions subject to change.

**NEKILNOJAMASIS TURTAŠ**

**PIRKIMAS  
PARDAVIMAS  
NUOMA**

**Real Estate Expert,  
Certified REO,  
Pre-Foreclosure Agent**  
ILGAMETĖ PATIRTIS



**Vileikis Team**

**KĘSTAS VILEIKIS**  
**847-401-4797**

Chicago  
Real Estate  
Investment  
University



CHICAGOLAND  
BROKERS

**Ofisai Burr Ridge, Oak Lawn, Chicago**  
**SERVICING ALL CHICAGOLAND AREA**

**847-401-4797**

**kestasrealty@gmail.com**





**LAW OFFICES OF  
KRISTINA J. WAYNE, P.C.**

**Law Offices  
of Kristina  
J. Wayne, P.C.**



**Konsultuojame  
asmeniškai arba  
per Zoom**

**Advokatė Kristina Wayne**

**ŠEIMOS TEISĖ:**

- Skrybros susitarimo būdu
- Priešvedybinės sutartys
- **PAVELDĖJIMO TEISĖ:**
- Testamentų, Trusts, Powers of Attorney surašymas
- Palikimo paskirstymas per teismą ir be teismo ( Probate)

**NEKILNOJAMO TURTO TEISĖ:**

Atstovauju parduodant ir perkant būstą ( Closings)

**Pagrindinis Ofisas:** 2020 Calamos Court,  
(630) 780-1044 Suite 200,  
**Mobilus Tel:** Naperville,  
(312) 363-8902 IL 60563

[www.kjwaynelaw.com](http://www.kjwaynelaw.com)

**ADVOKATO ANDRIAUS  
RAMONO KONTORA**

Tik profesionalios teisinės paslaugos Jums

Teisinės **PROBLEMOS LIETUVOJE** - patikimas  
jų **SPRENDIMAS AMERIKOJE**

- Paveldėjimas Lietuvoje
- Skrybros Lietuvoje
- (vienam arba abiem sutuoktiniams gyvenant JAV)
- JAV skyrybų ir santuokų įforminimas Lietuvoje
- Lietuvoje esančio turto dalybos, ginčai dėl vaikų, išlaikymo priteisimas, vedybų sutartys
- Skolų, alimentų išieškojimas Lietuvoje (pagal JAV ir Lietuvos teismų sprendimus)
- Mokesčiai, įmonių teisė (likvidavimas) Lietuvoje
- Dokumentų legalizavimas, įgaliojimai (vertimai, notaro patvirtinimas, apostilės)

5950-E Lincoln Ave. (RT-53), Suite 400  
Lisle, IL 60532

**(708) 253-5137**

Fax: (630) 839-0120

[www.ramonas.us](http://www.ramonas.us)  
chicago@ramonas.us  
Skype: ramonas.us

**Pardavėjams reikia  
daugiau nei kainos  
ir užrašo „FOR SALE“:**

- Nemokamas turto įvertinimas
- Reklama visuose nekilnojamojo turto internetiniuose puslapiuose
- Nemokami Open House

**Pirkėjams:**

- Pagalba perkant namą ne tik pagal kišenę, bet ir pagal norus
- Informacija apie naujus namus rinkoje KASDIEN
- Short Sale

**Nuoma**

**773-983-4461**  
[regina.realtor@yahoo.com](mailto:regina.realtor@yahoo.com)

1310 Plainfield Rd.,  
Suite 2,  
Darien, IL 60561



**REALTY  
EXECUTIVES**

**Regina  
Macionis**

**DIRBAME  
SU ĮVAIRIOMIS  
SYSTEMOMIS**



**LICENSED • BONDED  
INSURED**

- **NAUJŲ ŠILDYMO IR ŠALDYMO SISTEMŲ INSTALIAVIMAS, NAUDOTŲ TAISYMAS**
- **VANDENS BOILERIAI, ORO DRĖKINTUVAI**
- **PRIIMAME KREDITO KORTELES**

**(630)745-1587,  
ANTANAS**



**Kai visi parduoda  
- reikia pirkti,  
Kai visi perka -  
reikia parduoti**



**Elite Realty Experts, Inc.**

- Padedu įsigyti ar parduoti nuosavybę
- Atlieku kvalifikuotą rinkos analizę
- Suteikiu nemokamas konsultacijas
- Rekomenduosiu finansininką, kuris Jūsų neapvils
- Atsakau į visus su nekilnojamo turto susijusius klausimus



**EliteRealty  
EXPERTS**

**LOLITA  
RASIMAVIČIŪTĖ**  
[Lolita.Rasima@yahoo.com](mailto:Lolita.Rasima@yahoo.com)  
**Cell (708) 612 8573**


**GOODWILL  
FINANCIAL**  
INDEPENDENT INSURANCE AGENCY

Join our team as  
**Customer Service Agent**  
For work in the office  
located in Elmhurst, IL

**About you:**  
Quick learner  
Enjoy helping others  
Clear communicator  
Have great attitude

**About Us:**  
We are a team of people  
helping people.  
Our independent insurance  
business is based on the  
relationships we build.

SCAN TO APPLY:



[GOODWILLFINANCIAL.COM/CAREERS](http://GOODWILLFINANCIAL.COM/CAREERS)



**INDRĖ SKEBERDIS**  
Licensed in Illinois and Indiana  
Broker/Owner

**Nekilnojamo turto  
pirkimas,  
pardavimas,  
nuoma,  
finansavimas.**

**Banko  
nusavinti namai,  
"short sale",  
investicijos.**

**708-691-3640**  
[iskeberdis@yahoo.com](mailto:iskeberdis@yahoo.com)

**Sveikatos ir gyvybės  
draudimas**



**BIRUTĖ  
Paulauskaitė**  
Agent/Broker/Adviser

**847-322-3404**  
Platus pasirinkimas,  
išsami informacija

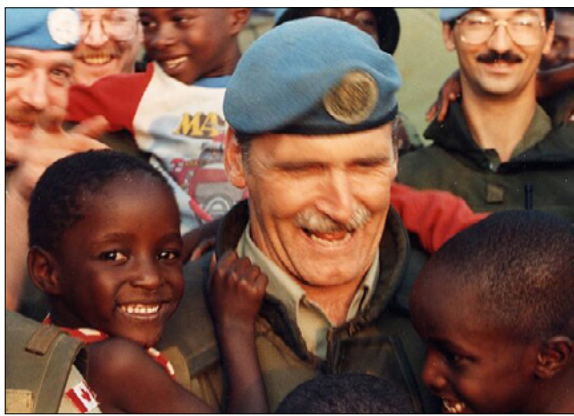
Office  
in Oakbrook



REKLAMA

„Čikagos Aidas“ №20 [1380] 05.24.2024 – 05.30.2024

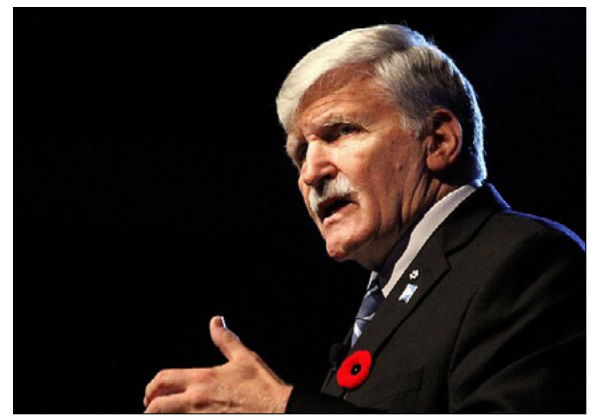




Generolas Roméo Dallaire'as Ruandoje



Rusijos karas prieš Ukrainą



Generolas Roméo Dallaire'as

## Išskirtinis interviu

# Generolas Dallaire'as: pasikeitė karo principai, šiandien civiliai yra karo dalis

„Taip, per Antrąjį pasaulinį karą buvo skriaudžiami civiliai gyventojai, bet tai nebuvo karo principas. O šiandien yra. Dabar civiliai yra karo dalis“, – taip sako generolas Roméo Dallaire'as – ilgametis Kanados politikas ir karininkas, Kanados ginkluotųjų pajėgų generolas leitenantas. Jis atvyksta į konferenciją „Hidden Wounds of War“, Kaune, skelbiama VDU Andrejaus Sacharovo demokratijos plėtros tyrimų centro pranešime žiniasklaidai.

Generolas Roméo Dallaire'as – ilgametis Kanados politikas ir karininkas, Kanados ginkluotųjų pajėgų generolas leitenantas. 1993-1994 m. jis tarnavo Jungtinių Tautų taikos palaikymo pajėgose Ruandoje, bandydamas sustabdyti genocidą. Dallaire'as yra Monrealio genocido ir žmogaus teisių studijų instituto vyresnysis mokslinis bendradarbis ir vienas iš projekto „Will to Intervene“ vadovų. Artėjant renginiui Kaune, jis sutiko atsakyti į klausimus, ar karo traumas skiriasi skirtingose šalyse, ko labiausiai reikia žmonėms, grįžusiems iš fronto žiaurumų, ir kaip padėti juos išgelbėti nuo desperacijos.

– **Generole, labai malonu, kad sutikote pasidalinti savo žiniomis. Ar ilgai svarstėte dėl dalyvavimo „Hidden Wounds of War“ konferencijoje? Ką norite pabrėžti savo kalboje?**

– Klausiate kareivio, kodėl jis nori suteikti paramą kariams ir bendruomenėms, kenčiančioms nuo karo. Aš pats visa tai iškentėjau ir kai matau, kas vyksta Ukrainoje, man tai nėra panašu į filmo žiūrėjimą. Girdžiu vaikų balsus, užuodžiu baisią mirties tvarką, jaučiu žmonių beviltiškumą. Taigi ši konferencija suteikia man galimybę kalbėti apie sužeistuosius, kenčiančius nuo psichikos sveikatos problemų.

Kai gavau kvietimą, iškart sutikau! Absoliučiai. Noriu, kad žmonės labai aiškiai suprastų, jog dabar Ukraina patiria aukų, bet po to jų bus dar daugiau. Tas skubos jausmas išnyks, visas adrenalinas ir baimė nulsūgs, bet liks psichologinės traumos. Jos gali išryškėti per kelias savaites, gali išryškėti per mėnesį. Bet gali būti ir taip, kaip su vienu iš mano karininkų, kuris nusižudė praėjus 15 metų po karo. Būtina visus informuoti, kad pasibaigus karui ateis didesnės problemos.

Politikai ir valdžia gali manyti, kad pasiekėme taiką, ir viskas. Tačiau kariams ir tiems, kurie nukentėjo

(armijai ir civiliams), karas nesibaigė. Pavyzdžiui, aš daugelį metų negalėjau eiti į maisto prekių parduotuvę nusipirkti maisto, nes įėjęs į ją ir pajutęs tą nuostabų aromatą tapdavau fiziškai paralyžiuotas. Ir tai turėjo net fizinį poveikį, nes sugrąžino mane į Ruandos turgavietes, kur žmonės mirė gatvėse, mirdami iš bado. Be abejo turime šviesti žmones, kad psichikos sveikatos problemos nėra gėdingos, jos tokios pat garbingos kaip ir fizinės žaizdos.

– **Remdamasis savo patirtimi Ruandoje, ar galėtumėte papasakoti, kokie buvo didžiausi iššūkiai ten dirbant, ir palyginti karo veteranus Ruandoje ir Ukrainoje? Ar karo traumas gali būti skirtingos?**

– Ruandoje buvo jaučiamas visiškas apleistumas. Ukrainoje kovoji vienas ir moki labai didelę kainą. Ir niekas už tai neatsakingas. Tai yra panašumas su Ruandos situacija (niekas neatėjo už juos kovoti). Bet skirtumas tas, kad Ruandoje kariams niekas nedavė amunicijos, Ukrainoje vis dėlto yra Vakarų parama ginklais. Kitas dalykas yra jaunų karių dalyvavimas (tiek Ruandoje, tiek Ukrainoje) – labai didelės jaunų žmonių aukos. Taigi, bus kartų problemos – jaunų žmonių, kurie taps suaugusiais, neapykanta. Trečiasis elementas yra humanitarinės problemos mastas.

Anksčiau buvome linkę matyti, kaip profesionalios armijos kariauja su profesionaliomis armijomis. Taip, per Antrąjį pasaulinį karą buvo skriaudžiami civiliai gyventojai, bet tai nebuvo karo principas. O šiandien yra. Dabar civiliai yra karo dalis. Civiliams gyventojams daroma tyčinė žala, jie yra taikinys. Tai tikras genocidas. Po Pirmojo pasaulinio karo, kuris daugiausia buvo karinis, viskas pasikeitė. Matome, kaip civiliai gyventojai, tautos įtraukiami į karo žiaurumus.

– **Ar galėtumėte pasidalyti mintimis apie tai, kaip svarbu spręsti psichikos sveikatos problemas, su kuriomis susiduria veteranai, ypač Rusijos ir Ukrainos karo kontekste?**

– Ukraina žvelgiant iš vienos pusės, grįžta prie klasikinio karo, bet žvelgiant iš kitos pusės – ne. Tai panašu į pusiau pilietinį karą, nes jame dalyvauja visi gyventojai. Kai grįžau iš Afrikos ir pats susidūriau su psichologinėmis traumomis, siekiau pakeisti požiūrį į jas. Psichikos problemos buvo labai stigmatizuotos, aš norėjau keisti mąstymą dėl kariškių, kad jie

jaustųsi patogiai kalbėdami apie savo problemas.

Psichikos traumų atveju turime imtis tokių pat skubių veiksnių kaip ir fizinių traumų atveju. Gelbėjame gyvybes, spręsdami fizinius negalavimus, bet neturime priemonių, kad tą patį padarytume ir dėl psichikos negalavimų. Jei žmonės negauna paramos, šie sužalojimai laikui bėgant tik blogėja. Tai tarsi vėžys, kuris vis auga žmogaus viduje ir daro poveikį viskam, ką jis veikia, taip pat jo šeimai ir draugams, ir netgi gali pastūmėti į kraštutinumus – pavyzdžiui, savižudybę.

Šios psichologinės žaizdos išlieka visam gyvenimui. Jei negausite terapijos ir vaistų, paramos, meilės šeimoje, visada grįšite prie didžiulių nerimo akimirkų (panašiai kaip žmonės iš Holokausto vis dar neatsikrato tų patirčių).

– **Ar iš savo patirties galėtumėte pasakyti, ko labiausiai trūksta karo veteranams: supratimo iš šeimos narių, vaikų ar visgi jiems trūksta karo draugų, neturėjimo su kuo pasidalyti ta pačia patirtimi?**

– Ko jiems būtinai reikia – tai galėjimo pasikalbėti ir paaiškinti. Mes sukūrėme veteranams skirtą tarpusavio pagalbos sistemą, kur jie gali pasikalbėti su savais, tą patį patyrusiais. Kad galėtų apie tai, kas nutiko kare, papasakoti savo šeimai, draugams ir kolegoms, jiems reikia vėl viską išgyventi. Veteranai dažnai sulaukia klausimų: „Kaip buvo kare?“ Ir jiems sunku atsakyti. Kai kas gali mestelti: „O, prisiminimai sugrįžo“. Ne! Tai ne prisiminimai, jie iš esmės grįžo į mūsų lauką. Vaikinas vėl turi viską išgyventi, jis vėl jaučia skausmą. Kai prašote jų paaiškinti, kas buvo kare, jūs prašote jų vėl tai patirti. Todėl kariams labai reikia tarpusavio pagalbos.

Šiems žmonėms reikia, kad jie galėtų kam nors pasiskambinti, susitikti išgerti kavos, pasėdėti ten tris valandas ir neužduoti nė vieno klausimo, nepasakyti nė vieno žodžio. Tiesiog klausytis – juoktis, verkėti kartu. Nes tai, ką jis patiria, yra ne tik vidinis, bet ir fizinis skausmas. Su šiomis traumomis kūnas ir protas yra susiję.

Kai grįžau iš Ruandos, per naktį mano kairioji pusė tapo paralyžiuota. Išėjau po pietų, o kitą rytą mano kairysis šonas buvo paralyžiuotas keturis mėnesius. Nežinojau, kas tai buvo. O po to viskas staiga dingo. Kodėl? Nes dingo stresas. Vienintelis būdas, kaip veteranai galėjo atsikratyti streso, – tai gebėjimas kalbėti apie skausmą, kad neišprotėtų: nesileistum į narkotikus, pornografiją, smurtą prieš savo





THE LAW OFFICES OF  
★★★  
**MICHAEL P. DOMAN, LTD.**



**Skyrybų procesas  
nėra katastrofa jei jūsų  
teisės yra apsaugotos**

**Michael Doman**  
Attorney  
michael@domanlaw.com

**(847) 897-5288**  
Kalbame angliškai, rusiškai, lenkiškai

**Leonid Sokolov**  
Attorney  
lsokolov@domanlaw.com

40 Skokie Blvd Ste 105, Northbrook, IL 60062

**Daugiau nei  
28 metų  
patirtis šeimos  
teisės srityje**

# SKYRYBOS

## DIVORCE

- Sudėtingos skyrybos
- Ikiteisminiai susitarimai
- Partnerio nuslėpto turto paieškos
- Alimentų išieškojimas
- Vaikų globa
- Vedybinės sutartys

**Visiškas supratingumas.  
Maksimalus palaikymas.  
Minimalios išlaidos.**

[www.chicago-divorce.com](http://www.chicago-divorce.com)



# Pasaulio Lietuvių Bendruomenė dėkoja tautai už antrą pilietiškumo bangą

Pasaulio Lietuvių Bendruomenės (PLB) valdyba dėkoja Lietuvos piliečiams už aktyvų dalyvavimą Lietuvos Respublikos prezidento rinkimuose ir referendume dėl pilietybės išsaugojimo.

Balsuoti prezidento rinkimuose ir referendume atėjo seniai nematytas žmonių skaičius – beveik 60 proc. balso teisę turinčių piliečių. Tai rodo stiprų Lietuvos piliečių sąmoningumą ir tai, kad pilietybės išsaugojimo klausimas jiems yra labai svarbus.

Už pilietybės išsaugojimą balsavo gerokai daugiau nei 1 milijonas piliečių (galutinius skaičius sužinosime gegužės 18 d. baigus skaičiuoti užsienyje gautus balsus). Nors šių balsų neužteko pakeisti Konstitucijos 12 straipsniui, tokiu būdu leidžiant išsaugoti Lietuvos pilietybę asmenims, priėmusiems kitos, Lietuvai draugiškos šalies pilietybę, PLB mano, kad j piliečių išreikštą valią turi būti įsiklausyta.

PLB valdyba dėkoja visoms Lietuvos Respublikos (LR) institucijoms, inicijavusioms ir parėmusioms siekti spręsti pilietybės išsaugojimo klausimą: LR Vyriausybei, Užsienio reikalų ministerijai, LR Seimo nariams ir kandidatams į prezidentus, palaikiusiems šią iniciatyvą ir pasisakiusiems už pilietybės išlaikymą.

Reiškiamo didžiulį dėkingumą visoms lietuvių bendruomenėms, aktyvistams ir savanoriams, kurie aukodami savo laiką ir asmenines lėšas padėjo skleisti

žinių apie pilietybės išlaikymo svarbą ir siekti šios pilietiško pergalės. Mūsų jėga yra vienybė.

Apgailėstaujame, kad ne visi užsienyje gyvenantys LR piliečiai galėjo įgyvendinti savo pilietinę pareigą. Dėl pašto tarnybų darbo ypatumų ir didelių atstumų kai kuriose šalyse tautiečių iki šiol nepasiekė balsavimo biuleteniai arba išsiųsti sugrįžo atgal. Dėl įvairių su balsavimu paštu susijusių nesklaidumų 2024 m. gegužės 12 d. rinkimų metu Pasaulio Lietuvių Bendruomenė, Pasaulio lietuvių jaunimo sąjungą, profesionalų tinklas „Global Lithuanian Leaders“ ir visuomeninė organizacija „Baltosios pirštinės“ kartu kreipėsi į Vyriausiąją rinkimų komisiją, Seimo kanceliariją ir Užsienio reikalų ministeriją.

„Koks bus tolesnis pilietybės išsaugojimo klausimo likimas, kaip traktuoti tų piliečių, kurie pasisakė jau antrą kartą „už“, valią – o tai yra didžiulis skaičius žmonių, gerokai virš milijono. Jų negalima nubraukti. Tai yra skaičius, kuris reiškia rimtą signalą esamiems ir būsimiems politikams ir valstybės vadovams. Prezidentą išrinksime gegužės pabaigoje, o rudenį laukia LR Seimo rinkimai. Visiems dabartiniams ir būsimiems Seimo nariams yra duotas svarbus mandatas kuo greičiau spręsti šį klausimą ir plėsti atskirus atvejus, ką mini LR Konstitucija. Kiekvienas pasas yra ne tik teisinis dokumentas, bet ir žmogaus likimas“, – sako PLB pirmininkė



Dalia Henke.

Nuo 2006 metų pilietybės išsaugojimo svarbą pabrėžianti PLB iškart po išankstinių referendumo rezultatų ėmėsi tolesnių veiksmų, siekdama išspręsti pilietybės netekimo problemą. PLB atstovai jau konsultavosi su teisininkais, o gegužės 15 d. susitiko su Seimo nariais ir visų frakcijų atstovais, su kuriais aptarė referendumo rezultatus ir tolesnius žingsnius, sprendžiant pilietybės praradimo problemą.

Seimo narių yra prašoma susivienyti ir į Pilietybės įstatymą įtraukti dar vieną siaurą išimtį, kurioje bus nurodyta, kokiais atvejais žmogus, priėmęs kitos šalies pilietybę, galės išlaikyti gimimu įgytą Lietuvos pilietybę.

Susitikimas vyko gyvai II Seimo rūmuose Spaudos konferencijų salėje.

PLB yra 1958 metais JAV įsteigta didžiausia išeivijos skėtinė organizacija, vienijanti lietuvių bendruomenes 55-iose pasaulio šalyse.

PLB Viešųjų ryšių komisijos narė Ana Vengrovskaja ■

## ► Pradžia – 14 psl.

šeimą. Kad aplinkiniai nekomentuotų, neužduotų kvailių klausimų, neteistų, o išklaustų. Blogiausias dalykas, ką gali padaryti visuomenė, tai ignoruoti karo veteranus, nepripažinti šių žmonių tokiais, kokie jie yra. Turite leisti jiems pajusti, kad jie nėra vieniši. Nes dažnai jie jausis kalti dėl to, kad vis dar yra gyvi, kai jų draugai žuvo mūšio lauke. Man prireikė 20 metų, kad atsikratyčiau tos kaltės, jog neišgelbėjome visų ruandiečių. Suteikite šiems žmonėms jausmą, kad jie vis dar priklauso šiai visuomenei ir nėra vieniši.

– **Bendradarbiavimas yra labai svarbus teikiant visapusišką paramą veteranams. Kokios yra pagrindinės strategijos, skatinančios įvairių suinteresuotųjų šalių, įskaitant vyriausybes, nevyriausybinės organizacijas, bendradarbiavimą?**

– Turi būti gilus tikėjimas tautos, organizacijų, policijos ir visuomenės lyderyste. Turime pakeisti požiūrį į psichikos traumas, atsikratyti stigmų ir leisti sužalotiems žmonėms naudotis oficialiu gydymu, oficialiomis priemonėmis. Taip pat reiktų sukurti tolerancijos atmosferą ir turėti specialias organizacijas, kurios prižiūrėtų žmones (taip sukurdamos tarpusavio pagalbą). Nes įvyks kai kas baisaus – bus daug savižudybių. Esame matę paauglių, kurių tėvai kariavo kare, savižudybių. Karo baisumai persiduoda karių šeimoms ir daug paauglių pastūmėja į savižudybę.

Manau, matysime, kaip šis siaubingas aspektas Ukrainos atveju irgi stiprės. Vyriausybė turėtų tai

suprasti ir padaryti viską, kad to būtų išvengta. Nes psichikos sveikatos problemos gali pakenkti ne tik kariams, bet ir jų šeimoms bei tiems, kurie juos myli.

– **Rusijos ir Ukrainos karas sukėlė masinę civilių gyventojų emigraciją ir traumas kariavusiems. Kaip galime pritaikyti reabilitacijos programas, kad jos atitiktų Ukrainos veteranų ir civilių, nukentėjusių nuo šio karo, poreikius?**

– Veteranams tikrai reikia profesionalių terapeutų: psichologų, psichiatrų, slaugytojų – žmonių, į kuriuos jie galėtų kreiptis ir gauti kvalifikuotą pagalbą, nejausdami jokios stigmos. Turime padaryti taip, kad jie galėtų eiti ir gauti pagalbą, nes situacija tik blogės. Svarbūs visi veiksmai kuriant kompetencijos tinklą, užtikrinant požiūrio, filosofijos pokyčius psichikos sveikatos klausimais. O kalbant konkrečiai apie veteranus, reikia žmonių, kurie galėtų kalbėti jų kalba.

Turiu omenyje tai, kad jei psichiatras užduoda kvailus klausimus kariškiui, nes jis niekada nėra matęs kariškių, niekada nėra dalyvavęs kare, jis iškart praras veterano pasitikėjimą. Veteranas pas jį nebegrįš, nes toks specialistas nesupranta, kas yra tikroji problema.

Taip pat reikia šviesti psichologus, kurti specialius centrus, kaip mes ir padarėme, į kuriuos terapeutai galėtų ateiti ir užduoti klausimus: „Aš nesuprantu, ką man pasakė veteranas“, ir kad gautų atsakymus. O veteranams reikia visiško socialinio pripažinimo, reikia, kad visuomenės nariai įsisaugonintų, kad visuomenėje yra gyventojų, kurie yra psichiškai sužeisti. Jei valdžia negali gyventojų sąmonėje kurti geros savijautos, naikinti stigmatas, puoselėti visiško priėmimo

atmosferą – tai didelė problema. Matysime daugybę izoliuotų ir save naikinančių žmonių.

– **Kaip galime skatinti atvirumo ir paramos kultūrą karo veteranams?**

– Viskas priklauso nuo lyderystės, kaip jau minėjau anksčiau. Kiekvienas turi turėti savo vaidmenį, atsakomybę už sužeistuosius. Kaip skiriamas specialus gydymas tiems, kurie neteko kojų, tą patį reikia daryti ir tiems, kuriuos žiaurumai paveikė psichologiškai, reikia juos stebėti. Žvelgdami į labai didelius karių savižudybių skaičius čia, Kanadoje, bandėme suprasti, kodėl taip yra? Todėl, kad vyriausybė tiesiog siuntė juos pas psichologus, tiesiog leido gydytojams jais pasirūpinti. Kai taip elgiamasi, žmogus ištraukiamas iš grupės ir atiduodamas į labai struktūruotą organizaciją, kuri stengiasi padėti, bet nemato šių žmonių 24 valandas per parą, 7 dienas per savaitę (pas psichiatrus ir pan.). Taigi valdžia turi užtikrinti, kad psichologai prižiūrės psichiškai nukentėjusius (kad užtikrintų, jog pagalba bus suteikiama visada ir kad jie tikrai turi saugią vietą toliau dirbti ir gyventi). Tik valdžia gali sukurti tokią atmosferą, ji turi suvokti, kad yra labiausiai atsakinga už sužeistuosius.

– **Galiausiai, kas jums teikia vilties dėl mūsų bendrų pastangų sprendžiant veteranų psichikos sveikatos problemas ir kokį vaidmenį įsivaizduojate atskirų asmenų ir organizacijų vaidmenį skatinant teigiamus pokyčius šioje srityje?**

– Meilė... Tai iš tiesų galingiausia iš visų mano aprašytų priemonių. Pati fundamentaliausia emocija. Labai svarbu jausti meilę, kuri suteiks energijos ir jėgų gyventi toliau. ■



# AEC PARCEL SERVICE

## SIUNTINIAI Į VISĄ EUROPOS SAJUNGA

+ Ukraina, Rumunija  
Moldova, Rusija



**Greičiausi  
pristatymo terminai**



**Kiekviena dėžė nemokamai  
apdrausta \$100**



 Siuntinių paėmimas iš namų

**630-774-2136**

Asmeninės siuntos  
**312-626-6661**

Sekite savo siuntas:  
**AECPARCEL.COM**

Centrinio ofiso adresas  
8770 S. 78TH AVE. BRIDGEVIEW, IL 60455



Mes  
persikėlėme



## Siuntinių Priemimo Vietos

Mes  
persikėlėme

**AEC Parcel Service Centrinis**

8770 S. 78th Ave. Bridgeview, IL 60455 ☎ 312-626-6661

**Café Rūta**

6551 South Cass Ave Westmont, IL 60559 ☎ 630-964-7882

**Eurus Deli**

22 W. 535 Butterfield Rd., Glen Ellyn, IL 60137 ☎ 630-793-9324

**Royal Petal**

188 E. Wend St. Lemont, IL 60439 ☎ 630-257-0339

**Lithuanian Plaza (Morkunai)**

9921 S. Roberts Rd., Palos Hills, IL 60465 ☎ 708-599-9866

**Kalya**

338 S. Rohlwing Rd. Palatine, IL 60074 ☎ 847-776-7766

**Continental USA**

2207 W Chicago Ave, Chicago, IL 60622 ☎ 773-489-9770

**Ina Stankeviciene (Seklycia)**

2711 W. 71 St. Chicago, IL 60629 ☎ 773-476-5999

**Excel Insurance Brokers**

3049 Thatcher Ave. River Grove, IL 60171 ☎ 773-777-4700

**Old Vilnius**

2601 75th St, Darien, IL 60561 ☎ 630-324-6811

**Biovita Natural Inc. (Garden Fresh)**

955 W. 75th Street Naperville, IL 60621 ☎ 630-730-7740

**Kalinka**

400 W. Dundee rd. Unit 1 Buffalo Grove, IL 60089 ☎ 847-793-1000

**Apollonia Pa Inc**

2234 S. Goebbert Rd. #417 Arlington Heights, IL 60005 ☎ 312-525-1505

**CLM (Chicago Lituaninistine mokykla)**

5620 S. Claremont Ave. Chicago, IL 60363 ☎ 630-613-0343

**Alan Global Inc.**

9272 Dee Rd. Des Plaines, IL 60016 ☎ 773-410-1966

**Send Pack LLC**

3945 W. Devon Ave, Chicago, IL 60659 ☎ 262-220-8585





Pasiekimų visuomenė – terminas, aprašytas korėjiečių kilmės vokiečių filosofo Byung-Chul Hano knygoje „Nuovargio visuomenė“. „Tokioje visuomenėje žmogus orientuojasi į individualius, asmeninius pasiekimus kaip individas, o ne kolektyvas ir šeima. Tai yra individualumas, atskirumas ir orientacija į asmeninę savirealizaciją“, – terminologiją aiškina psichologė-psichoterapeutė Lina Dirmotė.

Filosofas Byung-Chul Hanas knygoje „Nuovargio visuomenė“ nagrinėja šiuolaikinėje visuomenėje dažnam pažįstamas problemas – kasdien lydinį nuovargį, nepastebimai peraugantį į emocinį išsekimą, o galiausiai ir tokius emocinius sutrikimus kaip depresija ar nerimas.

#### XXI A. PROBLEMAS – NUOVARGIS IR IŠSEKIMAS

Psichologė-psichoterapeutė L. Dirmotė pastebi, kad būtent korėjiečių autoriaus aprašytas nuovargis ir perdegimas tampa dažniausiai pasitaikančiomis problemomis, kurias specialistė girdi iš savo pacientų konsultacijų metu.

„Nuovargis ir perdegimas yra vieni dažniausių nusiskundimų. Priklausomai nuo žmogaus būsenos ir emocinio stiprumo, būna, kad vėliau tai pereina į depresiją, santykių ar profesines krizes. Tiesa, būna įvairiausių perdegimo atmainų, ne tik nuovargis – apima beprasmybės, apatijos jausmas. Žmogus ateina turėdamas visai kitų nusiskundimų, tačiau galiausiai paaiškėja, kad jis yra tiesiog išsekęs, pervargęs ir užsisukęs, o būtent tai yra viso kito priežastis“, – pasakoja psichologė.

Knygos vertėjas prof. Tomas Sodeika specialiai knygai parašytame pabaigos žodyje teigia: „Atrodytų, kad perdegimas yra akivaizdžiai negatyvi, „sielos būsena“. (...) Tuo tarpu „nuovargis“, jei tikėsime Byung-Chul Hanu ir Peteriu Handke, yra akivaizdžiai pozityvus. Jis atveria priegią prie kontempliacijos, kuri ne tik leidžia mums išgirsti pačios tikrovės balsą, bet ir steigia mūsų, šio balso klausytojų, bendrystę“, – rašo T. Sodeika.

Specialistė pažymi, kad tokį patį požiūrį galima taikyti ne tik emociniam išsekimui, bet ir bet kokiai kitai ligai. „Perdegime galima įžvelgti ir teigiamą pusę: žmogus sustoja, perkainuoja vertybes, išsirenka prioritetus, pergaloja ir persiorientuoja. Tačiau tokių pat požymių galima įžvelgti bet kurioje ligoje: lūžus kojai tu taip pat esi priverčiamas sustoti ir pabūti su savimi“, – sako L. Dirmotė.

#### PERDEGIMAS NĖRA TINGĖJIMAS

Įsiklausyti į savo kūno siunčiamus signalus ir suprasti, kada jis signalizuoja apie artėjančią kritinę ribą, gali būti sunku. Pasak psichologės-psichoterapeutės L. Dirmotės, dažnas žmogus klaidingai supranta savo savijautą ir ją laiko ne rimtu sutrikimu, o motyvacijos stygiumi ir tingumu.

„Žmogus dar prieš pusę metų bėgiojo, vykdė projektus, turėjo daug energijos, o dabar net kojų nepavelka. Kamuoja klausimas – kas man darosi? Kyla pyktis ir

#### Leiskite sau būti pavargę

## Perdegimas – modernaus pasaulio problema

savęs smerkimas. Būna, kad žmogus pasidaro medicininis tyrimas, išsiritia kraują ir vis tiek nemato priežasties, kodėl jis taip jaučiasi. Tada kyla dar didesnis pyktis ir savęs vadinimas tinginiu – nors tai nėra tiesa“, – perspėja specialistė.

Ryškiausias signalas, leidžiantis suprasti, kad tai nebėra paprastas nuovargis – laiko trukmė. Įprastai jausdami nuovargį po ilgos darbo dienos ar aktyvaus laisvalaikio, pailsėję keletą valandų vėl atgauname jėgas. Tačiau perdegimo atveju prasta savijauta tęsiasi gerokai ilgiau.

„Kai tai tęsiasi nebe savaitę ar dvi, o mėnesį ar net pusę metų – tai jau nebėra paprastas nuovargis. Patyrus perdegimą, nekyla rankos ir neneša kojos daryti įprastus darbus ar užsiimti hobiais. Jaučiama vidinė apatija, žmogus tarsi nori, bet neturi jėgų. Pavyzdžiui, mėgdavo groti pianinu, tačiau dabar grįžęs iš darbo atsigula į lovą ir nebeturi jėgų iš jos pakilti, kad išsitrauktų natas“, – pavyzdžiu dalijasi L. Dirmotė.

„Aišku, dėl jėgų nebuvimo reikėtų ieškoti ir medicininį priežastį, bet net ir jų bazė gali būti perdegimas, ir į tai kūnas reaguoja fiziniais pokyčiais. Jeigu darosi įtartinai, kodėl aš esu išties pavargęs ir nieko nebeoriu, lyginant su tuo, kaip buvo anksčiau, reikėtų pasidomėti ir pasikonsultuoti su psichiatru“, – prideda psichologė.

#### UŽBURTAS RATAS

Specialistė L. Dirmotė pastebi pasiekimų visuomenės sukurtą paradoksą – kuo žmogus pasiekia aukštesnius rezultatus, tuo mažesnę pasitenkinimą jis jaučia, o emocinė būklė vis prastėja.

„Perdegimas yra kūno pasakymas – stop. Kviesčiau žmones paklausti savęs: kam man to reikia? Kam reikia darbe prisiimti penkiolika projektų vienu metu ir komandiruočių kas antrą dieną? Dažnas dalijasi savo karjera, pasiekimais, pareigomis ir pajamomis, bet nebėra aišku, kam visa tai, jeigu viduje yra tuščia. Atrodo, jeigu pasieksiu dar didesnę savirealizaciją, tai pagaliau kažkas viduje užsipildys, bet įveikta viršūnė dar labiau ištuština ir sukuria užburtą ratą. Žmogus vejasi pasiekimus, bet bėga ne į tą pusę“, – sako moteris.

Knygoje „Nuovargio visuomenė“ pastebima, kad šiais laikais gyvename pozityvo pertekliuje, o viską vainikuoja moto „aš galiu“. Būtent savo tikrųjų galimybių neįvertinimas ir noras pasiekti kuo daugiau veda žmogų išsekimo ir emocinio dugno link.

„Anksčiau visuomenė vadovaudavosi žodžiu „privailau“ – užauginti vaikus, uždirbti. Dabartinė karta atsiokratė „privailau“ ir pradėjo viską „galėti“. Galėjimo veiksmažodis įkvėpia mintį, kad galiu būti dar didesnis ir pasiekti dar daugiau – burbulas pučiasi ir vis labiau artėja prie egoizmo ir narcisizmo“, – pastebi psichologė-psichoterapeutė L. Dirmotė.

„Dažnai terapijoje su klientais apie tai kalbame, kad reikia pradėti suvokti savo galimybių ribas. Žmogus spaudžia save auginti penkis vaikus, daryti karjerą ir dar savanoriauti, nes jis gali. Bet ar jis jaučia tikrąsias savo ribas? Jeigu tu naktį nebemiegi, nesugebi atsipalaiduoti savaitgaliais ar per atostogas, kamuoja viena liga po kitos – ar tai nesako, kad iš tiesų tu negali? Pripažinti savo galimybes gali būti sunku ir didelė problema, nes tai yra ego dalykai“, – įspėja pašnekovė.

#### PERDĖTO POZITYVO VISUOMENĖ

Pasak knygos autoriaus Byung-Chul Hano, mūsų visuomenėje trūksta negatyvumo, o socialiniuose tinkluose seniai ištirpo siena tarp to, kas privatu ir kas vieša. Psichologė L. Dirmotė sako, kad perdėtas optimizmas vyrauja tik socialinėje erdvėje, bet ne realiame gyvenime. Prie dirbtinai kuriamo įvaizdžio prisideda patys žmonės ir jų noras pavaizduoti savo geriausią versiją.

„Socialiniai tinklai suformavo tokį įvaizdį, kad aplink yra vien perdėtas optimizmas ir pozityvas. Iš to, kas yra keliami į socialinius tinklus, susidaro įspūdis, kad aplink visa visuomenė yra tokia, bet, kalbėdama gyvai su žmonėmis, visai nepasakyčiau, jog vyrauja tokia filosofija.

Kaip tik atrodo, kad socialinių tinklų vaizdas ir realybė pradeda išsiskirti – realus gyvenimas kompensuoja demonstruojamą pozityvą. Žmonės dalijasi viskuo, kas yra geriausia: kokį diplomą ir paaukštinimą gavo, bet paklausus „kaip tu jautiesi“ atsakymas dažnai būna visai priešingas“, – tikina L. Dirmotė.

#### ARTIMI SANTYKIAI TAPO LAIKO ŠVAISTYMU

Kita knygoje aprašoma tema – tarpasmeniniai ryšiai ir socialinė izoliacija. L. Dirmotė paplitusios vienatvės reiškinį sieja su pasiekimų visuomenės požiūriu, kad svarbiausias prioritetas yra darbas ir produktyvumas, o įprastas bendravimas, nesiekiant jokios naudos – laiko švaistymas.

„Logiškai žiūrint, jeigu esu orientuotas į asmeninius pasiekimus, tai aš neturiu daugiau niekam kitam laiko. Tie kiti žmonės man yra balastas, nes turiu tikslą, matau, kur einu, dedu visas pastangas ir resursus. Nėra jokios prasmės gaišti laiką bendravimui, nes koks tai bus pasiekimas?“ – ironizuoja pašnekovė.

„Nebent yra žmonės, kuriems reikalingi tinklai ir pažintys, tada jie investuoja į komunikaciją. Žmonės jaučia, kai į juos žiūrima kaip į naudos davėjus ir potencialą, todėl ima atsisakyti net paprasto kvietimo išgerti kavos“, – apie gyvų kontaktų kultūrą pasakoja specialistė.

Psichologė prideda: „Neturėjimas jėgų niekam, išskyrus darbui, lemia tai, kad nebeturime jėgų tiesiog susitikti pakalbėti, nueiti į svečius ar išsikepti sausainių pasikviėtą draugų. Juk jeigu aš kepsiu sausainius valandą ir dar valandą šnekėsiu – per tą laiką galiu dar vieną straipsnį parašyti ir dar labiau save stumtelėti tikslų link. Artimi santykiai tampa nebenaudingi karjerai ir savirealizacijai.“

#### LEISKITE SAU BŪTI PAVARGĖ

Psichologė-psichoterapeutė L. Dirmotė žmonėms, nenorintiems tapti pasiekimų visuomenės dalimi, linki nebijoti pajusti tikrojo nuovargio ir atsigręžti į artimiausią aplinką.

„Leiskite sau būti pavargę ir leiskite tam nuovargiui reikštis. Tikrasis, neslepiamas nuovargis, kai nuleidi rankas, atsipalaiduoji ir paleidi: „kiek galėjau, tiek padariau“ – skatina atsisukti į kitą žmogų. Išėini iš pasiekimų turinio, apsižvalgai ir pamatai – o, čia irgi sėdi vienas pavargęs žmogus.

Žmonės turėtų atsisukti į šventes ir atrasti kitokius prioritetus. Aš tikiu, kad jų pradės rasti, nes intensyvėjantys perdegimo sindromo ir depresijos skaičiai, norime ar nenorime, bet stumia to link. Aš esu labai optimistiškai nusiteikusi, kad žmonės galiausiai tai pripažins“, – apibendrina pašnekovė. ■



Consumer Cellular®

**EXACT SAME  
COVERAGE  
UP TO HALF  
THE COST.**

**888-688-0978**

© 2023 Consumer Cellular Inc. Terms and Conditions subject to change. Half the cost savings based on cost of Consumer Cellular's single-line, 5GB data plan with unlimited talk and text compared to lowest cost, single-line post-paid unlimited talk, text and data plans offered by T-Mobile and Verizon, May 2023.

**GENERAC®**

**Prepare for  
power outages  
with a Generac  
home standby  
generator**

**REQUEST A FREE QUOTE!  
877-554-1413**

**FREE**

**7-Year Extended Warranty\*  
A \$695 Value!**

Limited Time Offer – Call for Details

**Special Financing Available**  
Subject to Credit Approval

\*To qualify, consumers must request a quote, purchase, install and activate the generator with a participating dealer. Call for a full list of terms and conditions.



**U S T S**

UNITED STATES  
TAX SERVICES

**FIZINIŲ ASMENŲ  
IR VERSLO  
MOKESČIŲ  
DEKLARACIJŲ  
PARENGIMAS**



**MŪSŲ PASLAUGOS**

- ✓ Naujų Įmonių Steigimas ITIN Fiziniam Asmeniui
- ✓ Dirbame Internetu ir Visose Valstijose
- ✓ Kalbame Anglų, Lietuvių, Rusų ir Ukrainiečių Kalbomis.

[www.unitedstatestaxservices.us](http://www.unitedstatestaxservices.us)  
[contact@unitedstatestaxservices.us](mailto:contact@unitedstatestaxservices.us)  
Phone: (800) 913-0809  
SMS : (224) 676-3577

Mūsų Adresas:

800 E Northwest Hwy, Ste 1090  
Palatine, IL 60074

**MES JŪSŲ PATIKIMAS PARTNERIS !**

**U S T S**

UNITED STATES  
TAX SERVICES

**MES KALBAME**

Anglų, Lietuvių, Rusų,  
Ukrainiečių Kalbomis

**MŪSŲ PASLAUGOS:**

- ✓ MOKESČIAI FIZINIAMS ASMENIMS IR VERSLUI:
- ✓ UŽTIKRINAMAS DIDŽIAUSIAS GALIMAS SUGRAŽINIMAS
- ✓ S-C-LLC-KORPORACIJŲ ATIDARYMAS, TAIP PAT IR BE SSN
- ✓ ITIN GAVIMAS FIZINIAMS ASMENIMS
- ✓ MOKESČIO ID GAVIMAS VERSLUI
- ✓ ATLYGINIMO (PAYROLL) IR PREKIŲ PARDUOTUVIŲ MOKESČIŲ KAUPIMAS IR APSKAITA

**DIRBAME INTERNETU IR VISOSE VALSTIJOSE**

Skambinkite  
(800) 913-0809  
SMS Žinutės  
(224) 676-3577

[www.unitedstatestaxservices.us](http://www.unitedstatestaxservices.us)  
[contact@unitedstatestaxservices.us](mailto:contact@unitedstatestaxservices.us)

Mūsų Adresas: 800 E Northwest Hwy, Ste 1090,  
Palatine, IL 60074

REKLAMA

„Čikagos Aidas“ №20 [1380] 05.24.2024 – 05.30.2024

25





Vienas išsamiausių tarptautinių tyrimų apie gyvenimą namuose atskleidžia, kad, norint namuose jaustis gerai, svarbu juose jausti kontrolę. Deja, kas ketvirtam gyventojui tai padaryti trukdo namų ruošos darbai, kurie, atrodo, niekada nesibaigia. Ekspertai dalinasi praktiškais patarimais, kaip atrasti pusiausvyrą tarp darbų, kuriuos namuose būtina nudirbti, ir noro tiesiog atsipalaiduoti.

### SUSIDARYKITE NAMŲ RUOŠOS GRAFIKĄ

„Geraiusia, kai svarstyklės nenukrypsta tik į vieną pusę ir mes namie skiriame laiko tiek buities darbams, tiek pomėgiam ir net patį gyvenimą. Niekam nepatinka jausmas, kai esame verčiami kažką daryti – tai dažnai patiriame ir dėl tvarkos, reikliai norime to iš kitų ir savęs. Kartais net tvarkingi namai netenkina tiek, kiek norėtumėte, jei jaučiame apmaudą, kad didžiąją savaitgalio dalį paskyrėme tam. Tai vyksta su bet kuria gyvenimo sritimi, jei ją sureikšminame, todėl paprasčiausias būdas to išvengti – apriboti laiką, kurį skirsime buičiai“, – pataria psichologas Paulius Rakštikas.

Pasako jo, dažnai susiplanuojame norimus atlikti darbus, bet ne laiką, kurį skirsime jiems atlikti. Buities darbai namuose dažnai gali užtrukti ilgiau, nei norėtume. „Štai ploviau grindis, bet pastebėjau, kad orkaitės stiklas nešvarus, o valant jį kilo mintis ir vidų išvalyti... Tokia seka kartais gali būti be pabaigos, todėl padėsime sau brėždami ribą, kiek laiko ar iki kurios valandos suksimės namuose. Neužbaigę visų darbų, juos galime nukelti kitam kartui, pasakydami

## Psichologas: namų ruošą niekada nesibaigs

# Laikas atokvėpiui – ne mažiau svarbus nei tvarka namie

sau, kad šiandien padarėme pakankamai ir laikas imtis kitų, širdžiai mielų veiklų. Tvarka mums padeda, bet kažin, ar tai yra vienintelis gyvenimo tikslas“, – pataria P. Rakštikas.

Pasak psichologo, laikas, kurį skiriame poilsiui ir nieko neveikimui, taip pat yra tvarkymasis – tik jis vyksta mūsų galvose. Galima planuoti ne tik namų tvarkymo, bet ir atsipalaidavimo laiką, kuris psichologine prasme itin artimas daiktų dėliojimui į vietas namuose. Jis priduria, kad atokvėpis, laikas sau, savęs pagyrimas – visa tai yra būtini elementai po pastangų reikalaujančios veiklos. Taip mes palaikome savo vidinę pusiausvyrą ir emocinę sveikatą.

### KIEKVIENAM DARBUI – SAVAS LAIKAS

Kad netektų viso savaitgalio praleisti tvarkantis ir dar liktų laiko poilsiui bei kitoms širdžiai mieloms veikloms, kurios svarbios mūsų psichologinei gerovei, namų ruošos darbus verta išdalyti per kelias savaitės dienas. „Pavyzdžiui, po pusvalandį kiekvieną pirmadienį skirkite grindims siurbti, antradieniais šveiskite vonios kambarį, trečiadieniais tvarkykite virtuvę ir t. t. Tuomet, užuot plušę visą savaitgalį, kasdien turėsite dirbti vos pusvalandį“, – pataria interjero dizainerė Morta Bučinskienė.

Ji taip pat priduria, kad mažesnius namų ruošos darbus geriau atlikti iš karto, kad visi nesusidėtų į krūvą. Pavyzdžiui, baigę ruošti maistą, neatidėliokite virtuvės tvarkymo, pakeliui į dušą įjunkite skalbimo mašiną, o laukdami, kol užvirs arbatinukas, nublizginkite stalviršį.

### JEI NEBENAUDOJATE – ATSIKRATYKITE

Pasak interjero dizainerės, svarbu namuose laikyti tik tuos daiktus, kurie mums iš tiesų svarbūs, o su kitais atsiveikinti.

„Netvarka – didžiausias barjeras laimingam gyvenimui namuose. Kai mus supa daiktai, kuriuos mėgstame, jaučiamės laimingi, nes jie

primena svarbias ir ypatingas gyvenimo akimirkas. O sulūžę, neveikiantys, itin retai naudojami, kažkieno padovanoti ar tik atsargai, jei kartais prireiktų, laikomi daiktai veikia priešingai. Jie išsunkia energiją ir apkrauna lentynas. Tad, norėdami gyventi tvarkingai, juos paroduokite arba padovanokite“, – sako M. Bučinskienė.

### TRIUKAS, KURIS PADĖS TVARKYTIS REČIAU

Interjero dizainerė išduoda dar vieną triuką, kaip praleisti mažiau laiko tvarkantis. Tiesiog reikia kiekvienam daiktui namuose rasti tinkamą vietą. Pasilikę tik tuos daiktus, kuriuos iš tiesų naudojate, sugrupuokite juos pagal paskirtį ir sudėkite į atskiras dėžutes.

„Net ir stalčiuose laikomus daiktus verta suskirstyti į dėžutes – taip jie užims mažiau vietos ir nesusimaišys. Atvirose erdvėse pravers įvairūs krepšiai, kuriuose patogiu laikyti vaikų žaislus, užtiesalus ir kita. O lentynas papuoš stilingos, derančių spalvų dėžutės – tai puikus sprendimas netvarkai paslėpti“, – pataria interjero dizainerė.

### TVARKYTIS SVARBU, BET DAR SVARBIAU RASTI LAIKO SAU

Galiausiai, psichologas teigia, kad net ir nesutvarkytuose namuose galima susikurti širdžiai mielą kampelį poilsio akimirksnims. „Netvarkingus daiktus sudėję į vieną vietą ar kambarį, kitame kampe jau galime turėti vizualiai ramesnį krėslą ir jame įsirengyti su arbatos puodeliu ar skaitiniu. Svarbiausia – neskubinti savęs, nes viskam savas laikas. Juk kartais būna savaitę, kai tvarkymuisi neužtenka laiko ar tiesiog nėra ūpo. Galima priminti sau, kad susikursite namų tvarką ir jaukumą žingsnis po žingsnio, kaip jau daug kartų esate darę. Mums daugiau nepasitenkinimo gali kelti ne pati netvarka, bet reiklumas sau, kad šie namai atitiktų mūsų įsivaizdavimą. Mažindami reiklumą, labai greitai pajusime, kaip atslūgsta įtampa, o po to atkeliauja ir atsipalaidavimo jausmas.“ ■

## Imituoja jūsų draugus, renkami netikri patiktukai

# „Antisocialinis“ tinklas „Palmsy“

Kai įprastuose socialiniuose tinkluose dalijate savo įrašais – nuotraukomis ar mintimis – žinote, kad juos matys ir vertins visi drauguose esantys žmonės. Tačiau neseniai pasirodžiusi ir populiarėjanti platforma „Palmsy“ siūlo įrašais dalintis su... savimi. Pastarieji vis tiek sulaukia naudotojų pažįstamų žmonių reakcijų, bet šios – padirbtos.

### ĮRAŠAI – TIK JUMS

Naudotojai visame pasaulyje jau gali išbandyti neseniai pasirodžiusią naują platformą „Palmsy“, jau pramintą antisocialiniu tinklu. Tokio apibūdinimo platforma susilaukė todėl, kad joje įrašus skelbiantys naudotojai vieninteliai mato visą savo publikuojamą turinį.

„Skamba keistai, bet programėlėje paskelbtus įrašus ar nuotraukas matote tik jūs – juos „paleidžiate“ į tuštumą. Platformos kūrėjų teigimu, įrašai apskritai nepalieka paties įrenginio ir nėra saugomi išoriniuose serveriuose. Viskas, ką naudotojas turi padaryti – suteikti programėlei prieigą prie savo telefono kontaktinės informacijos“, – sako socialinių tinklų ir skaitmeninio turinio specialistė Justina Antropik.

Kol kas tik „iPhone“ ir „iPad“ naudotojams prieinama programėlė veikia taip, kad naudotojas gali įprastą socialinį tinklą primenančiame sraute neribotai publikuoti savo mintis ar nuotraukas ir sulaukti reakcijų – paspaudimų „patinka“. Tiesa, šios reakcijos – netikros.

„Kadangi niekas kitas nemato jūsų įrašų, į juos iš tiesų sureaguoti yra neįmanoma. Platformos kūrėjai sukūrė tam sprendimą – kiekvieną įrašą palydi netikri paspaudimai „patinka“ su jūsų telefone esančių kontaktų vardais, nors pastarieji apie tai nė nenučiuokia“, – teigia ekspertė.

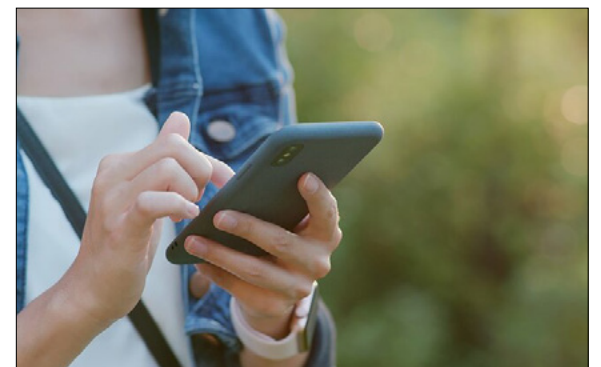
### ĮVARDIJA KELIAS NAUDAS

Pasak pašnekovės, „Palmsy“ naudotojai gali patys apriboti konkretaus įrašo „patinka“ paspaudimų skaičių ir nustatyti laiką, kiek tie paspaudimai yra rodomi: kelias sekundes, kelias minutes, kelias valandas ar kelias dienas.

Koks tokio socialinio tinklo tikslas? Platformos kūrėjai teigia, kad „Palmsy“ gali būti naudingas dėl kelių priežasčių. Visų pirma, programėlė galima naudoti kaip asmeninį dienoraštį, kuriame saugu nuoširdžiai išsilieti ir vis tiek sulaukti teigiamų įvertinimų. Be to, tai gali būti ir įrankis peržiūrėti ir tvarkyti telefone esančius kontaktus, ištrinti nebereikalingus ar prisiminti senas pažintis.

Kūrėjai įvardija ir dar vieną tikslą – teigia, kad programėlė gali mažinti priklausomybę socialiniams tinklams. Pavyzdžiui, bandant nustatyti, kad įrašas sulauktų daugiau nei 20 paspaudimų „patinka“, platforma užsimeina, kad galbūt nepakenktų vietoje to apsilankyti pas terapeutą.

„Kūrėjų manymu, išsilięję ir išsakę savo mintis šioje platformoje, naudotojai mažiau nauduos kitus socialinius tinklus. Vis



dėlto, šis pasvarstymas dviprasmiškas, nes tokiu būdu dėmesys nuo vienos platformos tiesiog perkeliamas į kitą. Taip pat sudaroma iliuzija, kad visos, galbūt net ne visai priimtinos mintys gali sulaukti žmonių palaikymo“, – pastebi ekspertė.

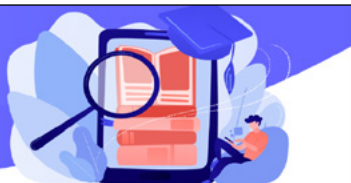
### PANAŠIŲ BANDYMŲ BUVO IR ANKSČIAU

Ji pastebi, kad panašių bandymų sukurti privatų socialinį tinklą jau buvo ir anksčiau. Į „Palmsy“ panašiomis priemonėmis taip pat buvo siekiama mažinti kituose socialiniuose tinkluose praleidžiamą laiką arba suteikti erdvę išsilieti be pasekmių.

Pavyzdžiui, 2017 m. pasirodžiusi programa „Binky“ sugeneravo netikrą kanalą, su kuriuo buvo galima bendrauti panašiai kaip su pokalbių robotu. 2018 m. veikė ir svetainė „Brizzly“, leidusi į teksto laukelį įrašyti bet ką ir paspausti „siųsti“. Tiesa, pranešimai niekam nebuvo išsiunčiami ar saugomi, o juos „išsiuntus“ – pranykdavo. ■



# MOKOMĖS DRAUGE!



## PRASIDĖJO REGISTRACIJA 2024–2025 MOKSLO METAMS



E-Mokyklos tikslas – sukurti saugią nuotolinę erdvę, kur JAV lietuviai galėtų mokytis lietuviškai bei kurti ir išreikšti save per įvairaus pobūdžio edukacines pamokas, susipažinti, susirasti draugų įvairiose valstijose, bendrauti lietuviškai ir stiprinti lietuviybės jausmą. Tai galimybė įsileisti lietuvišką žodį į mūsų namus ir mūsų vaikų širdis.

Internetiniai E-Mokyklos langai plačiai atverti visiems norintiems išmokyti lietuvių kalbą ir ją išlaikyti, išsaugoti tautinį tapatumą, ugdyti pilietiškumą, susipažinti su Lietuvos istorija ir kultūra.

Plačiau apie mokyklą: <https://svietimotaryba.org/e-mokykla/>

### KVIEČIAME REGISTRUOTIS

<https://forms.office.com/r/PieGEJmJD>

## MOKINKIS LIETUVIŲ KALBĄ NAMUOSE

- Jei artimiausioje aplinkoje nėra lituanistinės mokyklos ar ji yra per toli
- Jei savaitgalis yra netinkama diena dėl sporto ar kitos užklausinės veiklos
- Jei norite pasirinkti patogų laiką ir dieną
- Jei mėgstate inovacijas ir pokyčius
- Jei norite bendradarbiavimo ir pažinčių su JAV valstijose gyvenančiais bendraamžiais lietuviais
- Jei norite, kad mokytojų mokytojai, rekomenduotų JAV lituanistinių mokyklų vadovų

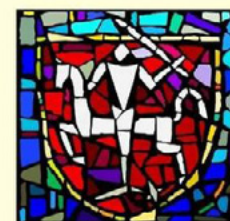


Jei iškilė daugiau klausimų,  
rašykite Kristinai Vyšniauskienei:  
[kvysniauskiene@svietimotaryba.org](mailto:kvysniauskiene@svietimotaryba.org)

JAV LB Švietimo Tarybos  
**E-MOKYKLA**

## BALZEKO LIETUVIŲ KULTŪROS MUZIEJUS

# KNYGŲ MUGĖ



Balzeko muziejus rengia naudotų knygų mugę! Spausdintos Lietuvoje, Jungtinėse Amerikos Valstijose, Vokietijoje ir kitose šalyse šios knygos gali papildyti jūsų namų ar mokyklos biblioteką.

Knygos, daugiausia lietuvių kalba, apie Lietuvos istoriją, kultūrą, švietimą, religiją, lietuvių kalbą ir literatūrą, geografiją, muziką, meną, grožinę literatūrą ir užsienio autorių vertimai, albumai.

Taip pat bus galima įsigyti Lietuvių enciklopediją bei „Encyclopedia Lituanica“ išleistas Bostone, Broniaus Kviklio parengtas „Mūsų Lietuva“ bei „Lietuvos bažnyčios“.

### BALZEKO LIETUVIŲ KULTŪROS MUZIEJUS

6500 S. Pulaski Rd., Chicago IL 60629

Mon. - Sat. 10AM - 4PM, Sun. 12 - 4PM

<https://balzekasmuseum.org>

Pajamos gautos iš knygų pardavimo, bus skirtos muziejaus bibliotekai naujoms knygoms pirkti.



## Lietuvos Respublikos Prezidento RINKIMŲ ANTRAS TURAS

### Balsavimo laikas

#### Generalinis konsulas

#### Čikagoje

455 N Cityfront Plaza drive, Chicago, IL  
60611

Gegužės 22 d. 1 v.p.p. - 5 v.v.  
Gegužės 23 d. 1 v.p.p. - 5 v.v.  
Gegužės 24 d. 10 v.r. - 2 v.p.p.  
Gegužės 26 d. 8 v.r. - 12 v.p.p.



#### Pasaulio lietuvių centras

#### Lemonte (papildomas balsavimo punktas)

14911 127th St, Lemont, IL 60439

Gegužės 26 d. 8 v.r. - 12 v.p.p.



## Vandenyne plyti giliausia pasaulyje skylė, kurios dugnas dar nepasiektas

Vandenyno dugne žioji tokia gili skylė, kad mokslininkams dar nepavyko aptikti jos dugno. Ši praraja yra laikoma giliausia pasaulyje mėlynąja skylė, aplenkusia Pietų Kinijos jūroje esančią Drakono skylę, kurios dugnas yra 301 m žemiau jūros lygio, skelbia „ScienceAlert“.

Taam Ja' mėlynoji skylė šalia pietrytinės Meksikos pakrantės yra daugiau nei 100 metrų gilesnė. Žvelgiant iš viršaus, 150 metrų skersmens bedugnė atrodo kaip akies vyzdys, kurio rainelę atstoja ją supantis žydras jūros dugnas.

Sunkiai pasiekiamą skylę plyti Jukatano pusiasalio įlankoje šalia sienos su Belizu. Oficialiai ji buvo aprašyta 2023 m., kai mokslininkai, remdamiesi sonografijos duomenimis, paskelbė ją antrąją pagal dydį mėlynąja skylė pasaulyje.

Tačiau ne viskas taip paprasta: ši skylė yra tokia gili, kad net garsas, kuris paprastai gerai sklinda vandenyje, neatspindi nuo jos dugno. Visgi svarbu paminėti, kad sonografijos tyrimus panašiose vietovėse apsunkina tokie parametrai, kaip skirtinguose gyliuose esantis nevienodas

vandens tankis ar neidealiai vertikali skylės forma.

Kai 2021 m. Taam Ja' mėlynoji skylė pirmą kartą buvo aptikta, buvo manoma, kad jos gylis siekia maždaug 275 metrus.

Panūdę išsiaiškinti, kokio iš tiesų gylis yra ši mėlynoji skylė, Meksikos valstybinio mokslinių tyrimų centro mokslininkai 2023 m. gruodį į „akies“ centrą pasiuntė laivą, iš kurio į skylę buvo numestas laidas. Ant kabliuko buvo pritvirtintas prietaisas, galintis matuoti vandens slėgį ir temperatūrą. Išsivyniojus visam 500 metrų ilgio laidui, prietaisas vis dar nebuvo pasiekęs dugno.

Suorganizavus dar vieną ekspediciją, povandeniniai robotai galbūt galėtų nusileisti giliau, todėl mokslininkai ateityje norėtų pabandyti dar kartą.

Kai jų nuleistas prietaisas pasiekė 400 metrų gylį, realiuoju laiku gauti duomenys rodė, kad vandens sąlygos keičiasi ir staiga tampa panašios į sąlygas Karibų jūroje. Tai rodo, kad skylė gali būti tunelis, vedantis į platesnį vandenyną.

Jukatano pusiasalio įlanka, kurioje plyti Taam Ja', garsėja



šveicarišką sūrį primenančia geologija – čia priskaičiuojama net 10 000 gėlo vandens pripildytų karstinių ežerėlių, arba senotų, yra platus požeminių urvų bei povandeninių upių labirintas. Kai kuriuose iš jų netgi slypi vertingų archeologinių ir biologinių paslapčių, apie kurias niekada nebūtume sužinoję, jei ne žmogaus smalsumas.

Senotai supa Čiksulubo kraterį ir mokslininkai įtaria, kad meteorito smūgis, pražudęs dinosaurus ir kitas gyvybės formas, kažkokiu būdu lėmė įdomią šio regiono geologiją.

Įšnykus vienai gyvybės formai, laikui bėgant buvo paruošta dirva visai naujai biologinei nišai. Nepaisant tamsios, mažai deguonies turinčios aplinkos, senotuose klesti ekosistemos. Galbūt tą patį galima pasakyti ir apie greitą esantį Taam Ja'. ■

### Šias varžybas norėtumėte laimėti ir jūs

## Tikslas – miegoti pusantros valandos

Surengtas turnyras, kurį laimėti norėtų kiekvienas – pogulio varžybos. Jų metu dalyviai varžėsi, kuriam ilgiau pavyks blaškomam miegoti.

Pietų Korėjos gyventojai yra nekokybiškiausiai mieganti tauta, todėl praėjusį savaitgalį Seulo gyventojai buvo pakviesti dalyvauti pogulio turnyre.

„Kaip renginio organizatoriai tikimės, kad dalyviai bus priversti pailsėti ir pajusti miego naudą bei suvokti jo svarbą“, – tikino varžybos organizatorė Lim Ji-Hyeon.

#### ŠIEKIA GERINTI MIEGO KOKYBĘ

Upės Han parke susirinko bene 100 miego drabužiais

apsirengusių turnyro dalyvių. Jų tikslas buvo užmigti ir neatsibusti 1,5 val.

Varžybų organizatoriai įvairiais būdais blaškė miegančiuosius: kuteno, šnabždėjo, imitavo uodo zvimbimą. Siekiant išsiaiškinti turnyro nugalėtoja prieš ir po pogulio buvo matuojamas dalyvių širdies ritmas – kuo didesnis skirtumas, tuo geresnė miego kokybė.

„Pietų Korėjos gyventojai yra azartiški, todėl būtų puiku, jei šios varžybos paskatintų žmones dirbti trumpiau ir kokybiškai išsimiegoti“, – vylėsi turnyro dalyvė Son Ji-Hong.

Apskaičiuota, kad Pietų Korėjos gyventojai vidutiniškai miega 7 valandas ir 41 minutę, kai Ekonominio



bendradarbiavimo ir plėtros fondo (EBPO) šalių narių gyventojų vidutinė miego trukmė yra 8 valandos ir 22 minutės. ■

### Netikėtas pavojus

## Holoka Lėktuve dėl turbulencijos mirė 73-ejų keleivis



Vienas keleivis žuvo, o daugiau kaip 30 buvo sužeisti oro linijų bendrovės „Singapore Airlines“ skrydžio iš Londono į Singapūrą metu, kai prasidėjo stipri turbulencija, skelbia BBC.

Kaip skelbiama, skrydžio metu žuvo 73 metų britas. Tailando pareigūnai teigia, kad britas tikriausiai mirė dėl jį ištikusio širdies smūgio, ši versija dabar tirama.

Po skrydžio 31 žmogus dėl sužeidimų buvo išgabentas į ligoninę. Kiti keleiviai bei įgulos nariai buvo apžiūrėti oro uoste, jiems suteikta reikalinga pagalba.

Į Singapūrą skridęs lėktuvas „Boeing 777-300ER“ buvo nukreiptas į Bankoką ir nusileido 15.45 val. vietos laiku. Lėktuvu skrido 211 keleivių ir 18 įgulos narių.

„Singapore Airlines“ reiškia gilią užuojautą žuvusiojo šeimai“, – sakoma pranešime.

„Singapore Airlines“ teigė bendradarbiaujanti su Tailando valdžios institucijomis, kad „suteiktų reikiamą medicininę pagalbą“.

„Mūsų prioritetas – suteikti visą įmanomą pagalbą visiems lėktuvo keleiviams ir įgulai“, – pridūrė oro linijos pranešime.

Turbulenciją dažniausiai sukelia lėktuvai, skrendantys pro debesis, tačiau yra ir „skaidraus oro“ turbulencija, kurios nemato lėktuvo meteorologinis radaras ir kurios neįmanoma numatyti.

„Sužeidimai dėl stiprios turbulencijos yra palyginti reti, atsižvelgiant į milijonus įvykdytų skrydžių, tačiau smarki turbulencija gali būti dramatiška ir lemti sunkius sužalojimus arba, deja, šiuo atveju – žūtį“, – BBC sakė aviacijos ekspertas Johnas Stricklandas.

Jis pridūrė, kad skrydžių įgulos taip pat yra apmokytos, kaip reaguoti į turbulenciją.

„Ne veltui oro linijų bendrovės rekomenduoja saugos diržus laikyti laisvai prisegtus viso ilgo ar trumpo skrydžio metu“, – pridūrė jis. ■





# 2024 VYDŪNO JAUNIMO FONDO STIPENDIJOS

## LSS NARIAMS

I („freshman“) arba II („sophomore“) kurso studentas/studentė rudenį (2024 „fall semester“) pildo **LSS Prel. Blažiejaus Čėsnio vardinės stipendijos** (\$1,500) anketą.

III („junior“) kurso ar vyresnis studentas/vyresnė studentė pildo **Fil. Gražinos Musteikytės vardinės stipendijos** (\$10,000) anketą.

**Dr. Arvydo Kudirkos \$1,000 stipendija** skiriama JAV gyvenantiems ir baigusiems bent pirmą („freshman“) kursą, studijuojantiems biologiją, chemiją, inžineriją, fiziką ar matematiką.

**Prof. Romo Viskantos \$10,000 stipendija** skiriama Iliinojaus ar Indianos universitetuose studijuojantiems studentams, siekiantiems BACHELOR OF SCIENCE, baigusiems bent II kursą.

## SKAUTAMS IR NESKAUTAMS!

Studijuojate verslą („business“) arba meną akredituotame Iliinojaus universitete?

**Liautaud vardinė stipendija** (\$10,000) skiriama verslo studentams, o **Nijolės Baniinės stipendija** (\$5,000) – menui.

Visų stipendijų gaires ir anketas rasite Fondo tinklalapyje: [vydunojaunimofondas.org](http://vydunojaunimofondas.org). Studentai gali pildyti anketas daugiau kaip vienai stipendijai.

Turite klausimų? Rašykite [vyduno.fondas@sbcglobal.net](mailto:vyduno.fondas@sbcglobal.net), skambinkite sesei Vidai 708/280-8678. **Budėk! Gero vėjo! Ad meliorem!**

# NORI GRĮŽTI GYVENTI Į LIETUVĄ?

Rask visą tau reikalingą  
informaciją vienoje vietoje!  
[www.renkuosilietuva.lt](http://www.renkuosilietuva.lt)





# Kas? Kur? Kada?

## GEGUŽĖS 25 D., ŠEŠTADIENĮ

ŠV. MIŠIOS

4:00 v.v.

Švč. Mergelės Marijos Gimimo bažnyčia  
(Marquette Park)

6812 S. Washtenaw Ave., Chicago, IL  
60629

## GEGUŽĖS 26 D., SEKMADIENĮ

ŠV. MIŠIOS

9:00 v.r., 11:00 v.r., 6:00 v.v.

Pal. Jurgio Matulaičio Misija

14911 127th St., Lemont, IL 60439

ŠV. MIŠIOS

9:30 v.r. ir 11:00 v.r.

Švč. Mergelės Marijos Gimimo bažnyčia  
(Marquette Park)

6812 S. Washtenaw Ave., Chicago, IL  
60629

ŠV. MIŠIOS

10:00 v.r.

Brighton Park Švč. Mergelės Marijos  
Nekalto Prasidejimo bažnyčia

2745 W. 44th St., Chicago, IL 60632

LIETUVIŠKOS PAMALDOS

11:30 v.r.

Lietuvių evangelikų liuteronų „Tėviškės“  
bažnyčia

7214 S. Cass Ave., Darien, IL 60561

ŠV. MIŠIOS

1:00 v.p.p.

Jaunimo centro Tėvų jėzuitų koplyčia

5620 S. Claremont Ave., Chicago IL 60636

## GEGUŽĖS 29 D., TREČIADIENĮ

MISIJOS MALDOS BŪRELIS

6:30 v.v.

Registracija maldos valandėlei – [www.matulaitismission.com](http://www.matulaitismission.com), skambinant į misijos raštinę arba misijos seselėms tel.: 630-243-1070. Visi kviečiami dalyvauti!

Pal. Jurgio Matulaičio Misija

14911 127th St., Lemont, IL 60439

## GEGUŽĖS 30 D., KETVIRTADIENĮ

ŠV. RAŠTO BŪRELIS SU T.  
VAIDU LUKOŠEVIČIUMI

7:00 v.v.



PLC kambarys “Pas prelatą”

14911 127th St., Lemont, IL 60439

VAKARINĖS PAMALDOS

7:00 v.v.

Lietuvių evangelikų liuteronų „Tėviškės“  
bažnyčia

7214 S. Cass Ave., Darien, IL 60561

## IKI GEGUŽĖS 31 D., PENKTADIENIO

„ANGELŲ TAKAIS“ VIRTUALIOS  
REALYBĖS FILMAS

Prestižinius tarptautinius ir nacionalinius konkursus laimėjęs virtualios realybės filmas “Angelų takais” - Kristinos Buožytės ir Vitalijaus Žuko kūrinys, skirtas dailininko, kompozitoriaus ir abstrakčiojo meno kūrėjo Mikalojaus Konstantino Čiurlionio kūrybai. Skambant paties autoriaus ir M. Urbaičio muzikai, virtualioje erdvėje prasideda žiūrovo pažintis su 60 gerai žinomų garsaus lietuvių dailininko paveikslų. Siužetas, jungiantis Čiurlionio kūrybą ir jo kūrinių personažus, kviečia keliauti po dailininko sukurtą magišką pasaulį, artimiau susipažinti su paveikslų personažais ir jų aplinka. Filmas bus rodomas penktadieniais, šeštadieniais ir sekmadieniais. Norėdami užsiregistruoti, atlikite šį dviejų žingsnių procesą: Nupirkite bilietą: <https://trailofangels.net/product/lemont/>. Nupirkus bilietą rezervuokite peržiūros datą/laiką: <https://trailofangels.net/reservation>

PLC skaitykla (už kampo nuo Bočių menės)

14911 127th St., Lemont, IL 60439

## BIRŽELIO 1 D., ŠEŠTADIENĮ

“SUGUŽĖJO SVETELIAI”

6:00 v.v.

Kviečiame visuomenę į tautinių šokių vakarą, kuriame sielas šildys Amber Dance, Spindulys (Ilinojus), Pūga (Minnesota), Eglė V. ir Laumė.

Estonian House

14700 Estonian Lane, Riverwoods, IL  
60015-3553

## BIRŽELIO 2 D., SEKMADIENĮ

“KAIP KGB KLASTOJO MŪSŲ ISTORIJĄ”

12:30 v.p.p.

Filmas-pokalbis su advokatu Povilu Žumbakiu. Autorius - Romas Jelinskas.

Lituanistikos tyrimo ir studijų centras

15533 129th St., Lemont, IL 60439

## BIRŽELIO 5 D., TREČIADIENĮ

ŠVČ. SAKRAMENTO ADORACIJA

6:30 v.v.

Kiekvieną pirmąjį mėnesio trečiadienį nuo 6:30 val. v. iki 7:30 val. v. misijos bažnyčioje vyks Švč. Sakramento adoracija. Registracija [www.matulaitismission.com](http://www.matulaitismission.com) arba skambinant tel.: 630-243-1070 ir 630-257-5613. Ateikite pabūti su Viešpačiu tyloje, laukiame jūsų!

Pal. Jurgio Matulaičio Misija

14911 127th St., Lemont, IL 60439





## Ateitininkų Namų GEGUŽINĖ

1380 Castlewood Dr. Lemont, IL



Visi kviečiami!  
Sekmadienį, birželio 2 d.,  
12:00 val. p.p.  
Skanūs pietūs,  
vaikams "Moon Jump", muzika!

„LIETUVOS ARCHITEKTAI PASAKOJA  
APIE SOVIETMETĮ: 1992 M. ĮRAŠAI“

## KNYGOS PRISTATYMAS

POKALBIS SU KNYGOS AUTORIAIS  
PROF. JONU MAČIUIKA IR PROF. MARIJA DRĖMAITE

edited by  
parangą John V. Maciuka  
Marija Dreimaitė

**Lithuanian  
Architects  
Assess the  
Soviet Era:** Lietuvos  
architektai  
pasakoja apie  
sovietmetį:

The 1992 Oral History Tapes 1992 m. įrašai



| LAPAS |

18:00 VAL. |  
PASAULIO LIETUVIŲ  
CENTRO SKAITYKLOJE  
(14911 127TH. ST.,  
LEMONT, IL 60439)

2024.06.19



## Pasaulio Lietuvių Centre

(14911 127th St, Lemont, IL 60439)

### TEIKIAMOS PASLAUGOS SOCIALINIAIS KLAUSIMAIS

Įėjimas - iš šiaurinės pastato pusės, kambarys S-4

**Socialinių reikalų skyriuje teikiame socialines paslaugas nedideles pajamas gaunantiems JAV piliečiams ir turintiems žalią kortą, pensininkams ar neseniai JAV atvykusiems gyventi bei dirbti Lietuvos piliečiams. Mes galime padėti, jeigu jūs:**

- Gaunate mažas pajamas ar/ir jūsų pensija nedidelė – padėsime sužinoti, ar galite gauti SSI (Supplemental Security Income) ar kitas valstybės teikiamas subsidijas.
- Gaunate mažas pajamas – padėsime sutvarkyti reikalingus dokumentus dėl LINK kortelės.
- Praradote darbą – padėsime užpildyti dokumentus dėl bedarbio (unemployment) išmokos.
- Jums reikalingas Medicaid sveikatos draudimas – padėsime susitvarkyti reikalingus dokumentus.
- „Pasiklydote“ iš gydymo įstaigų gaunamose sąskaitose už medicininės paslaugas - padėsime susitvarkyti.
- Reikia atnaujinti ar pratęsti žalią kortą – padėsime tai padaryti.
- Reikalinga konsultacija įvairiais kitais socialiniais klausimais.

Lankytojai priimami

šeštadieniais,

reikalinga išankstinė registracija

**Skambinti tel. 630-257-8788**

palikite žinutę su informacija

JAV Lietuvių Bendruomenės  
Socialinių reikalų taryba





Kur eiti? Kur atsipūsti?

# Muziejų, parodų ir klubų gidas Čikagoje

RENGINIAI

## Navy Pier Fireworks

Iki šeštadienio, rugpjūčio 31 d., 9:30 v.v./ 10:15 v.v.

Navy Pier, 600 E Grand Ave, Chicago  
312-595-7437

Renginys nemokamas

Visą vasarą, kiekvieną trečiadienio ir šeštadienio vakarą Navy Pier jūsų lauks dešimties minučių trukmės vasaros fejerverkų šou – nuo Atminimo dienos iki pat Darbo dienos savaitgalio. Šiais metais net du kartus per savaitę rengiamais fejerverkais pasigrožėti galite iš bet kurios Navy Pier lauko teritorijos vietovės, o jie taip pat yra matomi iš aplinkinių paplūdimių ir paėžerės pėsčiųjų tako – kad ir kur tuo metu leistumėte laiką.



## ART on THE MART

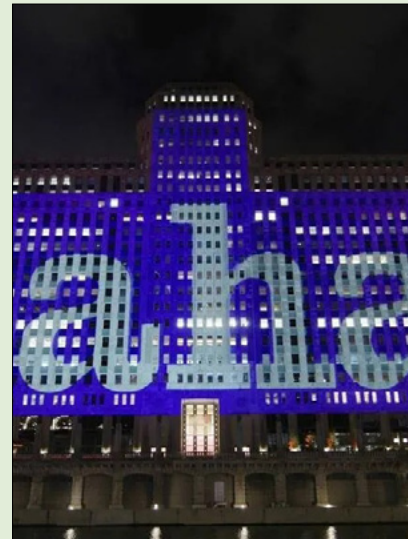
Iki pirmadienio, gruodžio 30 d., 8:30 v.v.

Merchandise Mart, 222 Merchandise Mart Plaza, Chicago

[www.artonthemart.com/](http://www.artonthemart.com/)

Renginys nemokamas

Šių metų „ART on THE MART“ programa tęsiasi su naujomis vis kitų autorių video instaliacijomis ant 25 aukštų Merchandise Mart pastato sienos. Visi 34 skaitmeniniai kūriniai yra demonstruojami pradėjus temti, kiekvieną vakarą nuo pusės devynių iki devintos valandos. Didžiausios pasaulyje skaitmeninės projekcijos vaizdus stebėti geriausia iš Chicago Riverwalk atkarpos tarp Wells Street ir Franklin Street.



## Wonderverse

Iki antradienio, gruodžio 31 d.,

Oakbrook Center, 100 Oakbrook Center, Oak Brook

[www.wonderversechicago.com/](http://www.wonderversechicago.com/)

Įėjimas nemokamas, pramogos kainuoja atskirai

Sony Pictures Entertainment pristato savo pirmąją įtraukiančią pramogų erdvę Oakbrook Center ir kviečia svečius įžengti į tokių populiarių franšizių, kaip „Uncharted“, „Ghostbusters“, „Jumanji“, „Bad Boys“, „Zombieland“ ir kitų, pasaulius. 45 000 kvadratinė pėdų erdvėje rasite gausybę pramogų, pradedant pabėgimo kambariais ir virtualia realybe ir baigiant lenktynių simulatoriais ir mažųjų mašinėlių karusele. Išalkusių laukia restoranas su pilnu maisto, desertų ir kokteilių menu.



## Chicago Humanities Spring Festival

Iki ketvirtadienio, birželio 13 d., 12:00

v.p.p.

Įvairiose Čikagos miesto vietose

[www.chicagohumanities.org/](http://www.chicagohumanities.org/)

Kaina: nuo \$10, organizacijos nariams – nemokamai

Šiame kasmetiniame festivalyje jūsų laukia iškilūs politikos, žurnalistikos ir meno atstovai, kurie kviečia į savo paskaitas, diskusijas, filmų peržiūras ir muzikinius pasirodymus. Tokioje asmenybių ir renginių gausoje kiekvienas tikrai ras, kas jam įdomiausia. Šių metų festivalio pagrindiniai pranešėjai bus buvęs Aukščiausiojo teismo teisėjas Stephenas Breyeris, architektė Jeanne Gang, muzikė Kathleen



Hanna, menininkė Marina Abramovič ir komikas Reggie Wattas. Visą išsamią festivalio programą rasite Chicago Humanities Festival interneto svetainėje [www.chicagohumanities.org/](http://www.chicagohumanities.org/)

## 007 Science: Inventing the World of James Bond

Iki sekmadienio, spalio 27 d., 9:30 v.v.

Museum of Science and Industry, 5700 S Lake Shore Dr, Chicago, IL 60637

[www.msichicago.org/explore/whats-here/exhibits/007-science-inventing-the-world-of-james-bond/](http://www.msichicago.org/explore/whats-here/exhibits/007-science-inventing-the-world-of-james-bond/)

Kaina: \$18, vaikams iki 11 metų – \$14, nariams – \$9, metinio fondo nariams – nemokamai

Mokslo ir pramonės muziejus pristato naują parodą, skirtą ilgiausiai pasaulyje kino franšizei apie Jamesą Bondą ir joje naudojamą technologijas, bei mokslinius sprendimus. Franšizės gerbėjai galės iš arti apžiūrėti 13 automobilių ir daugiau nei 90 kitų papildomų artefaktų, tokių kaip reiktyvinė skraidyklė iš „Thunderball“, M16 akie tinklainės skaitytuvas iš „GoldenEye“



ir sklandytuvo-sniego automobilio hibridas iš „The World Is Not Enough“. Jūs taip pat galėsite įžengti į „Q“ įkvėptą laboratorinę erdvę ir išbandyti savo gebėjimus kuriant transporto ir pagalbinės priemonės šnipų veiklai.

## Flyover

Kasdien, iki rugsėjo 2 d., 12:00 v.p.p.

Navy Pier, 600 E Grand Ave, Chicago  
[experienceflyover.com/chicago/](http://experienceflyover.com/chicago/)

Kaina: \$25, vaikams iki 13 metų – \$15

Jūs kviečia naujusias Navy Pier atrakcijas, kvapą gniaužiančiais skrydžiais virtualiai nugabensiantis į įspūdingiausias Čikagos vietas. Skirtingus pojūčius apimanti patirtis sujungia dronų technologijas su kadrais iš oro bei vaizdiniais iš pirmojo asmens perspektyvos, kad miestą apžiūrėtumėte ir su juo susipažintumėte kaip niekada anksčiau. Kilkite, leiskitės, sukiltės specialiose judančiose kėdėse, šioms kylant dangoraižiais, grožėkitės panoramomis, skriekite per fejerverkus ir mėgaukitės kitomis kvapą gniaužiančiomis patirtimis.





## Paskelbta „Kurk Lietuvai“ programos dalyvių atranka!

Programa „Kurk Lietuvai“ yra profesinio tobulinimo ir gerosios užsienio praktikos pritaikymo programa viešajame sektoriuje, kuri suteikia galimybę tarptautinės patirties turintiems profesionalams savo žiniomis ir idėjomis prisidėti prie strateginių Vyriausybės projektų ir modernios Lietuvos ateities kūrimo.

Per metus yra įgyvendinami 2 projektai, 1 projekto trukmė – 6 mėnesiai.

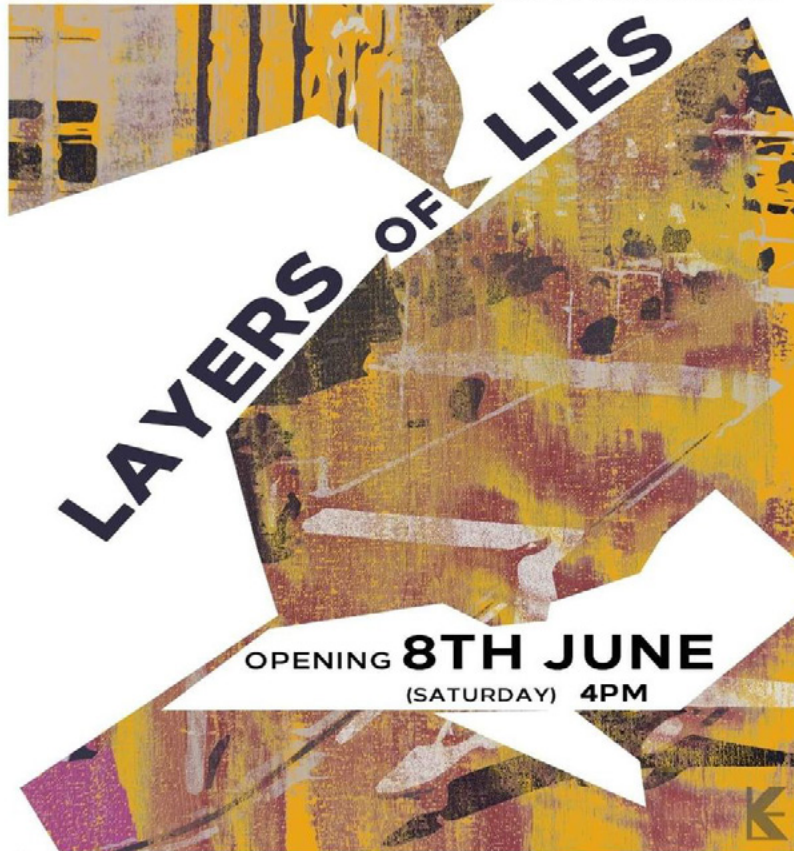
Plačiau: <https://kurklit.lt/noriu-dalyvauti>



Kurk  
Lietuvai

Tapk ateities  
Lietuvos bendrininku!

LINAS KAZIULIONIS SOLO PAINTING EXHIBITION



OPENING **8TH JUNE**  
(SATURDAY) 4PM

ČIURLIONIS GALLERY OF ART  
5600 S. CLAREMONT AVE. CHICAGO, IL 60636



ARTxCHANGE  
GLOBAL

## "Duokim garo!" laidos FILMAVIMAS ČIKAGOJE!



Dalyvių skaičius yra ribotas.

Kviečiame solistus, šokių grupes ir kitus vienetus dalyvauti atrankoje.

2 min. video įrašus su kontaktine informacija prašome siųsti elektroniniu paštu – [konkursas@javlb.org](mailto:konkursas@javlb.org) iki **balandžio 30 d.**

**Atrinkti dalyviai turės unikalią galimybę pasirodyti vienoje žiūrimiausių Lietuvos nacionalinio radijo ir televizijos (LRT) laidų!**

FILMAVIMO MECENATAS



LRT | TV



ORGANIZUOJA



Informacija telefonais: 630-640-9817, 773-547-0520, 708-288-6662

Ekonomikos ir inovacijų ministerija kviečia Lietuvos diasporos organizacijas pretenduoti į paramą veikloms, kuriomis siekiama į Lietuvą pritraukti investicijų ir talentų, plėsti šalies eksporto rinkas, didinti atvykstantąjį turizmą.

Teikti paraiškas gauti paramą kviečiamos užsienio valstybėse registruotos pelno nesiekiančios Lietuvos diasporos organizacijos. Jos gali gauti paramą renginių organizavimui ir su jų rengimu susijusių veiklų įgyvendinimui ekonominės diplomatijos (talentų, užsienio investicijų pritraukimo, eksporto skatinimo, atvykstamojo turizmo skatinimo) srityje. Pirmenybė teikiama prioritetinių ekonomikos sektorių projektams: informacinių ir ryšių technologijų, gyvybės mokslų, inžinerinės pramonės. Didžiausia projektui skiriama suma yra 10 000 eurų. Mažiausia galima projekto vertė – 3 000 eurų.

Numatoma finansuoti projektus, kurie bus įgyvendinami iki šių metų gruodžio 10 dienos. Paraiškas planuojama priimti iki tol, kol bus išnaudotas projektams skirtas finansavimas.

Daugiau informacijos apie kvietimą ir kvietimo sąlygas: <https://shorturl.ac/kvietimas>

Registracija į nuotolines konsultacijas dėl paraiškos pildymo:  
<https://shorturl.ac/konsultacija>



# Sudoku galvosūkių

Sudoku — tai populiarus japonų galvosūkis, kuriame naudojami skaičiai nuo 1 iki 9, tačiau juos spręsti nereikia matematinių žinių.

Iširta, kad sprendžiant sudoku gerėja atmintis, mąstymas, logika, smegenų veikla. Tai — profilaktika prieš Alzheimerio ligą! Todėl patariama spręsti sudoku kiekvieną dieną. Reikia tik šiek tiek laiko, kantrybės ir žinoti taisykles.

Dažniausiai sudoku sprendžiami 9 eilučių ir stulpelių galvosūkių, kuriuose įrašyta keletas pradinių skaitmenų.

Tikslas — užpildyti visą lentelę skaitmenimis nuo 1 iki 9, po vieną skaitmenį į langelį. Reikia surasti ir įrašyti skaitmenis nuo 1 iki 9 taip, kad jie nesikartotų eilutėse, stulpeliuose bei paryškintuose 9 langelių (3x3) kvadratuose.

Pasirenkamas skaitmuo ir peržiūrimos visos eilutės randant vietas, kur skaitmuo gali būti įrašytas, vėliau peržiūrimi stulpeliai ir 3x3 kvadratai. Taip pat įmanoma iš eilės pasirinkti langelius ir atmesti negalimus skaitmenis.

Galima kiekviename langelyje pasižymėti visus galimus skaitmenis (smulkiu šriftu ar taškais atitinkamose vietose).

## SUDOKU NR 19 (1379) ATSAKYMAI

4	1	9	8	7	2	3	6	5
8	6	2	1	3	5	9	7	4
7	3	5	6	4	9	8	2	1
2	9	7	5	1	4	6	3	8
1	8	4	3	6	7	5	9	2
6	5	3	2	9	8	1	4	7
3	2	1	7	8	6	4	5	9
9	7	8	4	5	3	2	1	6
5	4	6	9	2	1	7	8	3

Galima	Negalima	Galima
9	9	7
1	1	3
2	3	6
3	3	6
4	4	6
Galima	Negalima	Galima
7	2	5
7	2	5
Galima	Negalima	Galima
7	2	5
Galima	Negalima	Galima
7	2	5
Galima	Negalima	Galima
7	2	5
Galima	Negalima	Galima
7	2	5

## SUDOKU NR.120 (1380)

			8			4		6
2			4					5
1	7						9	
			5	8		2		
	5	2				8	6	
		8		7	6			
	4						1	2
7					3			9
6		1			8			

SPRENDIMAS KITAME NUMERYJE

## SAVAITGALIO ORAI

**PENKTADIENJ,  
GEGUŽĖS 24 D.**



**DEBESUOTA SU  
PRAGIEDRULIAIS**  
Krituliai: 24 %



**16 m/h**



**80°/60° F**

**ŠEŠTADIENJ,  
GEGUŽĖS 25 D.**



**NEDIDELIS  
DEBESUOTUMAS**  
Krituliai: 4 %



**10 m/h**



**70°/59° F**

**SEKMADIENJ,  
GEGUŽĖS 26 D.**



**LIETUS SU PERKŪNIJA**  
Krituliai: 91 %



**17 m/h**



**70°/57° F**

# HOROSKOPAS GEGUŽĖS 27 D. – BIRŽELIO 2 D.

### AVINAS (03.21 – 04.20)

Savaitės pradžioje nepriekaištingai dirbusitės ir mokysitės. Galbūt kelsite profesinę kvalifikaciją, vyksite į konferenciją ar pan. Gali išryškėti jūsų finansinis ar komercinis talentas. Noriai megsite pažintis, reikšitės socialiniuose tinkluose. Nuo savaitės vidurio jus dominės kelionės, toli vykstantys įvykiai, kultūriniai renginiai. Galbūt vyksite į varžybas, pažintinę išvyką ar kt. Savaitgalį apie save primins pareigos, atsakomybės, įsipareigojimai. Visgi galima įdomi atrakcija.

### JAUTIS (04.21 – 05.21)

Šią savaitę stengsitės atsakingai vykdyti profesines ir kitokias pareigas, objektyviai tarpininkauti. Gali pasisekti, jei laukiate žinių, susijusių su darbu, verslu, nuosavybe ar atlyginimu. Regis, daug emocijų ir įspūdžių patirsite per oponentus, konkurentus ir gerbėjus. Kantriai įrodinėkite savo projektų, darbų vertę, tikslus, perspektyvas. Apdairiai elkitės su pinigais, santaupomis. Savaitės pabaigoje jūsų troškimai nebus be atsako, ypač jei jie susiję su meile, kelionėmis.

### DVYNIAI (05.22 – 06.21)

Ši savaitė bus sėkminga, suteiks pasitikėjimo ir nepašyktės aplinkinių palankumo. Stiprių emocijų gali sukelti susitikimas, meilės prisipažinimas ar kvietimas į renginį. Labiau tikėkite jausmais, meile, nevėkite jos išreikšti, užuot darę provokacijas ir tikrinimus. Gali nudžiuginti geri darbų, projektų įvertinimai. Savaitgalį prioritetą derėtų teikti gyvenimo partneriui, artimiesiems. Turėtų pavykti suderinti savaitgalio planus, interesus bei tapti dar artimesniais.

### VĖŽYS (06.22 – 07.22)

Savaitės pradžia turėtų būti sėkminga ir svajinga. Aktualūs bus meilės ir vaikų auklėjimo bei laisvalaikio klausimai. Tikėtinas kūrybinis įkvėpimas, produktyvi meninė veikla. Nestokosite ir šio tokio avantiūrizmo bei paslaptingumo. Noriai flirtuosite, improvizuosite. Savaitės antra pusė paskatins rūpintis sveikata, išvaizda. Venkite intrigų darbe ir labiau struktūruokite laiką. Savaitgalį praleisite geriau, jei suderinsite planus su artimu žmogumi, partneriu.

### LIŪTAS (07.23 – 08.23)

Ši savaitė suteiks veiklą, kontaktams. Dirbsite efektyviai ir gebėsite išnaudoti kiekvieną minutę tiek profesinei veiklai, tiek šeimai labai. Regis, pavyks įtraukti artimuosius į šeiminių problemų sprendimą. Būsime nusiteikę demonstruoti savo sportinius, artistinius ir kitokius gebėjimus. Pradės augti jūsų populiarumas, plėsis visuomeniniai ryšiai. Galite patirti smagių nuotykių, gerai pasirodyti scenoje ar net įsimylėti. Savaitgalis gali būti kiek ūkiškesnis.

### MERGELĖ (08.24 – 09.23)

Šią savaitę sėkmė labai priklausys nuo jūsų iškalbos, žinių ir įgūdžių. Gali kilti neblogų idėjų, jeigu sprendžiate darbo, verslo, pragyvenimo problemas. Naudos galite tikėtis per reklamą, protinę ir komercinę veiklą. Galimi malonūs susitikimai, žavios pažintys. Pajusite norą atsilipti į reiškiamus jausmus. Savaitės antroje pusėje itin rūpintis tvarka bei jaukumu darbo ir namų aplinkoje. Savaitgalį būtų puiku apsilankyti teatre, koncerte, demonstruoti gebėjimus ir talentus.

### SVARSTYKLĖS (09.24 – 10.23)

Ši savaitė bus sėkminga, plėš akiratį. Tikėtina, kad gausite naudos iš pelningo vienkartinio sandorio, nuomos, tarpininkavimo. Jums gali pavykti susitarti ir dėl ilgalaikio kredito ar uždarbio perspektyvų. Turėtų sektis ne tik komercijos, bet ir mokslo srityje bei reikalai, susiję su informacija, transportu, reklama. Nuo savaitės vidurio noriai bendrausite su giminėmis, kaimynais, draugais. Regis, nudžiugins dominančio asmens laiškas ar skambutis. Savaitgalį skirkite šeimai.

### SKORPIONAS (10.24 – 11.22)

Ši savaitė bus kupina veiklos, emocijų bei kūrybinės energijos. Jeigu šiuo metu ryžtingai ir su kitų palaikymu dedate kokius nors pamatus, tai netrukus galėsite pasidžiaugti laimėjimais. Įmanomas posūkis su verslu, nekilnojamojo turto ar mokslais susijusiuose reikaluose. Turbūt seksis rūpintis naujais pajamų šaltiniais arba nuomos, indėlių, pelno klausimais, derėtis, prekiauti. Savaitgalį susitiksite su giminaičiais, bičiuliais, gausite naudingų patarimų.

### ŠAULYS (11.23 – 12.22)

Savaitės pradžioje jums norės ramesnio tempo ir kuo mažiau painiavos, šurmulio. Meniškas sielas aplankys įkvėpimo banga, sustiprės intuityva. Visgi nelabai pavyks išvengti įspūdžių gausos, konkurencijos bei spaudimo aktyviai veikti. Jeigu ką nors gero pasieksite, tai tik drauge su kitais ar padedant kitiems. Savaitės antroje pusėje kvapą gniauš meilės nuojauta ar potyriai. Kita vertus, emocijos banguos į kraštutinius. Gali papildyti jūsų piniginę ar padaugėti komforto.

### OŽIARAGIS (12.23 – 01.20)

Savaitės pradžioje nepavyks išsisukti nuo rimtų darbų, įsipareigojimų ar sveikatos patikrinimo. Regis, bus nesunku susirasti bendraminčių, naujų draugų. Antroje savaitės pusėje iliuzijos persipins su pragmatiška realybe. Išgirsite intriguojamų pažadų. Jei įmanoma, nesigriebkite per daug veiklų. Saugokite sveikatą, nes jūsų organizmas bus lengviau pažeidžiamas. Savaitgalį raskite tokį užsiėmimą, kuris padės atsipalaiduoti be svaiginamųjų medžiagų.

### VANDENIS (01.21 – 02.19)

Ši savaitė žada neblogų staigmenų. Gali pakvipti karjeros perspektyvomis arba geresniu įvertinimu. Galite gauti pakvietimą į šou renginį, kelionę, konferenciją, varžybas ar pan. Savaitės antroje pusėje kai kurie susitikimai, pažintys, gauti pasiūlymai bus įdomūs, nekasdieniški. Seksis protinė ir visuomeninė veikla, bus progų iš aplinkinių pasisemti idėjų, įkvėpimo. Regis, gebėsite daug nuveikti dėl vaikų, mylimo žmogaus. Savaitgalį skirkite pasyvesniam poilsiui.

### ŽUVYS (02.20 – 03.20)

Savaitės pradžia palanki reikalams, susijusiems su finansais, tarptautiniais ryšiais, teisėtvarka, kelionėmis, tarpininkavimu. Svarbu laiku sumokėti mokesčius, užpildyti dokumentus. Tikėtina sėkmė, susijusi su mokslu, projektais. Galbūt gausite svarbią žinią iš užsienio. Neatsisakykite sudalyvauti susitikime su žymybėmis ar įdomiais veikėjais. Prieš savaitgalį teks susikaupti ir rimtai paplušėti, gal net dirbti viršvalandžius. Daug nuveikę, smagiai atsipalaiduosite susitikę su draugais, gerbėjais.





## Lietuvių Katalikų Mokslo akademijos (LKMA) stipendijos

Lietuvių Katalikų Mokslo akademija (LKMA) iševijoje, [www.lkma.org](http://www.lkma.org), tvarko dr. Juozo Kriaučiūno stipendijų fondą. Kasmet LKMA iš dr. Kriaučiūno fondo paskiria maždaug \$10,000 stipendijoms. Stipendiją gali gauti lietuvių kilmės studentas, turintis bakalauro laipsnį ir siekiantis magistro ar daktaro laipsnio. Studentas turi būti bent kiek veiklus katalikiškoje veikloje, o jei ne, jo magistro / daktarato tezė turi liesti katalikišką temą. Studentas, norintis gauti stipendiją, gali kreiptis tiesiogiai į akademiją ar būti kitų pasiūlytas. Abiem atvejais reikalinga rekomendacija. Taipogi reikalinga užpildyti anketą ir atsiųsti iki gegužės 31 d. Stipendijos kandidatas gali studijuoti Lietuvos ar kitų kraštų aukštosiose mokyklose. Informacija - stipendijos komisijos nariai: dr. Mirga Girmiuvienė [mgirnius@lkma.org](mailto:mgirnius@lkma.org) arba dr. Aleksas Gedmintas [gedminal@delhi.edu](mailto:gedminal@delhi.edu).



## KAIP KGB KLASTOJO MŪSŲ ISTORIJĄ

FILMAS-POKALBIS  
SU ADVOKATU  
POVILU ŽUMBAKIU  
Autorius - Romas Jelinskas

Sekmadienį,  
2024 m. birželio 2 d. 12.30 p.p.  
Lituanistikos tyrimo centre  
15533 129th Street  
Lemont, IL 60439



## Need help Getting Social Security Disability Benefits?

We can help!



### FIGHTING FOR YOUR SOCIAL SECURITY DISABILITY BENEFITS FOR OVER 25 YEARS!

You Could Be Eligible To Receive:



Steady monthly income depending on your paid in amount



A lump sum payment of benefits owed from back-pay



Annual cost of living increases

- We simplify the process & strive for quick claim approval
- Starting the process is easy and takes only minutes to complete



**844-464-0438**

Helping thousands get the benefits they deserve

Bill Gordon & Associates, a nationwide practice, represents clients before the Social Security Administration. Member of the TX & NM Bar Associations. Mail: 1420 NW St Washington D.C. Office: Broward County, FL. Services may be provided by associated attorneys licensed in other states.



## PORTABLE OXYGEN FOR YOUR ON-THE-GO LIFESTYLE

Call us toll-free at  
**1-855-707-1522**

CLAIM YOUR  
**14-DAY**  
RISK-FREE  
TRIAL<sup>1</sup>



<sup>1</sup>14-day risk-free trial- Return within 30 days of purchase for a full refund of purchase price.

PM230469 EN\_EX\_USA  
Rx Only. © 2023 Inogen, Inc.  
301 Coromar Drive, Goleta, CA 93117  
Inogen® is a trademark of Inogen, Inc. The usage of any Inogen, Inc. trademark is strictly forbidden without the prior consent of Inogen, Inc. All other trademarks are trademarks of their respective owners or holders.



## Receptai

# Kuriam lauko kepsnines

Mėgaujantis šiluma ir saulėtais orais kviečiame dažniau kurti lauko kepsnines, o ant iešmų ar grotelių grilyje išsikepti unikalių vištienos šašlykų arba gardumyną ne tik vegetarams – maistingų „Portobello“ grybų su avokadais bei čimichuri padažu.

### VIŠTIENOS ŠAŠLYKAI SU MELIONU

**Reikės:** 4 vištienos krūtinėlių; 2 šaukštų vištienos prieskonių mišinio; 4 šaukštų pasirinkto aliejaus; viso meliono; 6 šaukštų kečupo; 150 g šviežio baziliko.

**Gaminimas:** Vištieną supjaustykite šašlyko formos kubeliais ir sudėkite į dubenėlį. Užpilkite ant jų aliejaus ir vištienos prieskonių bei viską gerai įtrinkite į mėsą. Taip paruoštą vištieną įdėkite į šaldytuvą 3 valandoms, kad ji tinkamai išsimarinuotų.



Prieš kepimą paruoškite melioną. Jį perpjaukite ir pašalinkite žievelę bei sėklas. Vaisiaus minkštumą supjaustykite tokio pat dydžio kubeliais kaip supjaustėte mėsą.

Suverkite mėsą ir melionus ant iešmų ir kepkite virš žarijų, kol mėsą įpjovus, ji nebebus rausvo atspalvio.

Iškeptus šašlykus patiekite su ryžiais ir mėgstamu pomidorų padažu.

Skanaus!

### ANT GRILIO KEPTI „PORTOBELLO“ GRYBŲ KEPSNIAI

**Reikės:** „Portobello“ grybų; 1 vnt. avokado; 90 g petražolių; 3 skiltelių česnako; 1 vnt. šalotinio svogūno; 60 ml alyvuogių aliejaus; 45 ml citrinos sulčių; balzaminio acto; šiek tiek kumino; 0.25 a. š. raudonųjų paprikų dribsnių; 0.5 a. š. druskos; 0.5 a. š. šviežiai grūstų juodųjų pipirų.

**Gaminimas:** „Portobello“ grybai turi būti nuvalyti, koliai – nupjauti. Sudėkite juos į negilų kepmo indą arba į didelį šaldymo maišelį. Laikiniai padėkite grybus į šalį.

Mažame dubenėlyje sumaišykite balzaminį actą, alyvuogių aliejų, kuminus, juoduosius pipirus, dalį paprikų dribsnių ir česnakus.

Marinatą teptuku užtepkite ant grybų iš visų pusių. Pamarinuokite 10 min.

Kol grybai marinuojasi, paruoškite čimichuri padažą. Į vidutinio dydžio dubenėlį sudėkite smulkintas petražoles, susmulkintus česnakus, šalotinį svogūną, likusius raudonųjų paprikų dribsnius, įpilkite alyvuogių



aliejaus, citrinos sultis, įberkite druskos ir pipirų. Visą gerai išmaišykite. Paragaukite ir, jei reikia, įberkite dar prieskonių. Sudėkite kubeliais pjaustytus avokadus ir viską gerai išmaišykite. Padėkite į šalį.

Grilio keptuvę arba kepsninę įkaitinkite iki vidutinės temperatūros. Apkepkite grybus iš abiejų pusių po 2–3 min. arba, kol grybai karamelizuosis ir suminkštės. Kepdami užtepkite likusį marinatą, kad skonis būtų intensyvesnis.

Prieš patiekdami ant „Portobello“ grybų viršaus užkrėskite avokadų čimichuri padažą.

Skanaus! ■

## Kaip pateikti skelbimą

Skelbimus pateikti ir apmokėti galite vienu iš šių būdų:

Užpildykite laikraštyje esančią **FORMA** ir atsiųskite į dėję į voką kartu su čekiu arba money order Ethnic Media vardu šiuo adresu: **Ethnic Media, 25 Telser, P.O. Box 261, Lake Zurich, IL 60047**

Siųskite savo skelbimo tekstą **SMS ŽINUTE** numeriu **312-999-0609**, nepamiršdami nurodyti, kokiam savaitės skaičiui norite jį įdėti, ir savo kontaktinį telefono numerį. Mes perskambinsime jums per artimiausią darbo dieną ir priimsime skelbimo apmokėjimą.

Siųskite savo skelbimo tekstą **ELEKTRONINIŲ PAŠTŲ** į **info@ethnicmedia.us**, nepamiršdami nurodyti, kokiam savaitės skaičiui norite jį įdėti, ir savo kontaktinį telefono numerį. Mes perskambinsime jums per artimiausią darbo dieną ir priimsime skelbimo apmokėjimą.

Siųskite savo skelbimo tekstą **FAKSU 866-710-0220**, nurodykite, kokiam savaitės skaičiui norite jį įdėti, ir palikite savo kontaktinį telefono numerį. Mes perskambinsime jums per artimiausią darbo dieną ir priimsime skelbimo apmokėjimą.

### Bendrosios skelbimų talpinimo taisyklės:

- Skelbimo kaina viename laikraščio numeryje: 50c už žodį.
- Telefono numerį skaičiuokite kaip vieną žodį.
- Juodai paryškinti ar DIDŽIOSIOMIS raidėmis parašyti žodžiai: 60c už žodį.
- Norint skelbimą publikuoti keliuose numeriuose, gautą sumą padauginkite iš leidinių skaičiaus.
- Nuotrauka skelbime: \$5.
- Skelbimai rėmelyje: \$5 už modulį (1" x 1,5")

**Proginiai sveikinimai (gimtadienio, jubiliejaus, vestuvių) rėmelyje (tekstas ir nuotrauka) – nuo 10 dolerių, priklausomai nuo sveikinimo dydžio. Nekrologai ir užuojautos (tekstas ir nuotrauka) publikuojami nemokamai.**

# Aidas

### Pažymėkite tinkamą skyrių

- SIŪLO DABA
- EIŠKAU DARBO
- PASLAUGOS
- NAMŲ REMONTAS
- PAMOKOS, MOKYMAS
- NUOMA
- IEŠKAU KAMBARIOKO
- PARDUODU VERSLĄ
- VERSLO PASIŪLYMAI
- PERKU – PARDUODU
- PARDUODU AUTOMOBILĮ
- PAŽINTYS
- ĮVAIRŪS
- NEKILNOJAMO TURTO PARDAVIMAS

Skelbimo tekstas \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(pritrūkus vietos, pridėkite papildomą lapą)

1. Skelbimas neparyškintomis raidėmis – 50c už žodį. **Žodžių skaičius** [ ] X \$0.50 X **Leidinių skaičius** [ ] = **Skelbimo kaina** \$ [ ]

2. Skelbimas paryškintomis raidėmis – 60c už žodį. **Žodžių skaičius** [ ] X \$0.60 X **Leidinių skaičius** [ ] = **Skelbimo kaina** \$ [ ]

3. Skelbimas DIDŽIOSIOMIS raidėmis – 60c už žodį. **Žodžių skaičius** [ ] X \$0.60 X **Leidinių skaičius** [ ] = **Skelbimo kaina** \$ [ ]

4. Skelbimas PARYŠKINTOMIS DIDŽIOSIOMIS raidėmis – \$1.20 už žodį. **Žodžių skaičius** [ ] X \$1.20 X **Leidinių skaičius** [ ] = **Skelbimo kaina** \$ [ ]

5. Įrėmintas skelbimas – \$5 (dydis 1" x 1,5")

6. Skelbimas laikraštyje „7 Days“ rusų kalba – 50c už žodį

7. **Žodžių skaičius** [ ] X \$0.50 X **Leidinių skaičius** [ ] = **Skelbimo kaina** \$ [ ]

### Sudėkite 1-6 punktų sumas

1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6 = Bendra suma \$ [ ]

Jūsų vardas \_\_\_\_\_  
ir telefonas (tik redakcijai; skelbiami nebus) \_\_\_\_\_

APMOKĖJIMO FORMA:  
ČEKIS   
MONEY-ORDER

**Neapmokėti skelbimai nebus publikuojami**



**SIŪLO DARBA**

CDL CDL CDL Nedidelė transporto kompanija ieško CDL vairuotojų su gerais rekordais vietiniam ir regioniniam darbui. Tel. 708-692-8282 (text) CDL CDL CDL

Gerai apmokama darba namu valymuose Naper-vilyje. Apmokinsime. 630.327.1031.

Nedidelė įmonė su draugišku kolektyvu, ieško naujo komandos nario dirbti prie banko nusavintų namų. Dėl detalesnės informacijos kreipkitės telefonu: 815-255-1672...

AEC Parcel Service Inc reikalingas siuntinių pikip vairuotojas darbui pilnu etatu. Anglų kalba ir dokumentai būtini, rusų, ukrainiečių ir lenkų kalba - privalumas. Tel. 773-656-5558

**Pakavimo skyriuje reikalingas darbuotojas. Patirtis nebūtina, minimalūs darbo kompiuteriu įgūdžiai. Tel. (708) 907-3000.**

Transporto kompanijai reikalingas dispečeris su patirtimi. Atlyginimas 1600 dol ir daugiau per savaitę, priklausomai nuo darbo kokybės. Tel. 331-871-3834, 847-387-9889

Transporto kompanijai reikalingi mechanikai su patirtimi ir be jos. Naujos dirbtuves, stabilus ir aukštas atlygi-

nimas. Skambinkite tel. (630)303-8961

**PASLAUGOS**

Pečių ir kondencione-riu remontas, keitimas. Phone 630 915 1267.

Garažo vartai (durys), servisas, automatika, instaliavimas. Tel.630-842-9750

**IEŠKAU NUOMOTIS**

Dirbanti dviejų asmenų šeima ieško laikinai išsinuomoti 1 miegamojo butą nuo birželio iki spalio mėn. netoli Lemonto arba Darien. Tinka bet koks variantas. Tel. 708-785-0871

**NUOMA****DARIEN**

Išnuomojamas 2 miegamųjų, 1 vonios butas. Pirmas aukštas. Papildomai mokėti tik už elektrą. Visame bute laminato grindys. Baltos virtuvės spintelės ir SS buitinė technika. Pilnai atnaujinta vonia. Kaina \$1700. Skambinti Reginai, tel. 773-983-4461

**NEKILNOJAMASIS TURTAS****ADDISON**

ADDISON, IL: Parduodamas pilnai suremontuotas namas, 4 miegamieji, 3 vonios, 2.5 masinu garazas, erdvi virtuve su granitinais stalviršiais, "island", "stainless steel" buitine technika, naujai per-

dazytas, naujas stogas, naujas kondicionierius. Kiana \$359,000, skambinti Kestui 847-401-4797, "CHICAGOLAND BROKERS, INC"

**CALUMET PARK**

Parduodamas 3 miegamųjų, 2/1 vonios, dviejų aukštų namas. Yra neįrengtas rūsys. Namui reikalingas remontas. Kaina \$50,000. Skambinti Reginai, tel. 773-983-4461, „Realty Executives Midwest“

**CARPENTERSVILLE**

CARPENTERSVILLE, IL: Puikus pirkinys!, 3 miegamųjų, 2/5 vonios "split level" namas su

paaukstintom lubomis. Nauja virtuve su granitinais stalviršiais, nauja buitine technika, murinis zidinys, misingas kiemas, 2 masinu garazas. Kaina \$304,900, skambinti Kestui 847-401-4797, "CHICAGOLAND BROKERS, INC"

**CHICAGO**

Parduodamas 1 miegamojo, 1 vonios butas Čikagos senamiestyje. Butas turi vienvietį garažą. Atnaujinta virtuve su kvarco stalviršiais, SS buitine technika. Medinės grindys bute. Yra skalbyklė, džiovyklė. Geras susisiekimas. Galima nuomoti. Kaina \$264,900. Skambinti

**Laikraščio užsakymo kuponas**

3 mėnesiai  
12 numerių  
\$35

6 mėnesiai  
24 numerių  
\$70

12 mėnesių  
48 numerių  
\$140

Vardas \_\_\_\_\_

Adresas \_\_\_\_\_

Miestas \_\_\_\_\_

Valstija \_\_\_\_\_ Zip kodas \_\_\_\_\_

Telefonas \_\_\_\_\_

Čekį arba money order kartu su kuponu siųskite adresu:  
Ethnic Media, 25 Tesler, P.O. Box 261, Lake Zurich, IL 60047



Reginai, tel. 773-983-4461, „Realty Executives Midwest“

Parduodamas 2 miegamųjų, 1 vonios mūrinis townhouse. Nėra asociacijos mokesčio. Reikalingas remontas. Kaina \$50,000. Skambinti Reginai, tel. 773-983-4461, „Realty Executives Midwest“

Parduodamas 2 miegamųjų, 2 vonių townhouse per du aukštus. Yra rūšys. Nėra asociacijos mokesčio. Reikia daug remonto. Turi privatų kiemelį. Kaina \$40,000. Skambinti Reginai, tel. 773-983-4461, „Realty Executives Midwest“

CHICAGO, IL: Investicija, 3-ju butu namas, murinis, siaurinej Chicago dalyje, kaina \$639,000 skambinti Kestui 847-401-4797, „CHICAGOLAND BROKERS, INC“

#### CREST HILL

Parduodamas 3 miegamųjų, 3 vonių rančos stiliaus namas. Yra dvivietis garažas. Yra rūšys. Namas turi saulės kambarį. Virtuvėje yra baltos spintelės ir kvarco stalviršiai. Neseniai pakeista stogas, A/C, pečius. Bendrovei priklauso baseinas, teniso kortai. Kaina \$369,000. Skambinti Reginai, tel. 773-983-4461, „Realty Executives Midwest“

#### CRESTWOOD

Parduodamas 2 miegamųjų 2 pilnų voniu

butas antrame aukšte. Bute yra skalbyklė, džiovyklė. Komplekse yra baseinas. Butą galima nuomoti. Kaina \$134,900. Skambinti Reginai, tel. 773-983-4461, „Realty Executives Midwest“

#### DARIEN

Parduodamas 3 miegamųjų, 2/1 vonios „duplex“. Yra dvivietis garažas. Baltos atnaujintos virtuvės, laminato grindys, yra židiny. Komplekse yra baseinas. Geras susisiekimas ir geros mokyklos. Kaina \$329,900. Skambinti Reginai, tel. 773-983-4461, „Realty Executives Midwest“

#### DES PLAINES

DES PLAINES, IL: Nauja konstrukcija, puiki galimybė tureti naujai pastatyta „ranch“ stiliaus nama., 3 miegamieji, plus 2 miegamieji basement, 3/1 vonios, 2600 pedu pirmame aukste, 2600 pedu irengtame basement, 9 pedu lubos, daug papildomu „closets“, „luxurious finishes“ visur, „quartz“ stalviršiai, 2 zonu kondicionierius, sildomas 2 masinu garazas. Vertas demesio! Salia ezero opeka, kur galima zvejoti, plaukioti kanojomis, golfo laukai, vaiku zaidimo aikstele. Prasoma kaina \$889,900, skambinti Kestui 847-401-4797, „CHICAGOLAND BROKERS, INC“

#### ELGIN

ELGIN, IL: Parduodamas 2008 metu statybos townhouse, 2 miegamieji, plus loftas, 2/1 vonios, 2 masinu garazas, aukstos lubos living room, zidiny, basement. Kaina \$319,000, skambinti Kestui 847-401-4797, „CHICAGOLAND BROKERS, INC“

#### FRANKLIN PARK

FRANKLIN PARK, IL: Parduodamas pilnai murinis namas, 3 miegamieji, 1 vonia, atskiras garazas, kiemas su patio ir decku. Kaina \$249,000, skambinti Kestui 847-401-4797, „CHICAGOLAND BROKERS, INC“

FRANKLIN PARK, IL: Parduodamas 3 miegamųjų, 2/1 vonios townhouse. Pilnai suremontuotas, naujos medines grindys, nauja virtuve, auja buitine technika, naujas stogas, kondicionierius, pilnai irengtas basementas su baru ir vonia. Near asociacijos mokesciu. Kaina \$239,000, skambinti Kestui 847-401-4797, „CHICAGOLAND BROKERS, INC“

#### GLENDALE HEIGHTS

GLENDALE HEIGHTS, IL: Parduodamas „ranch“ stiliaus namas, 3 miegamieji, 2 pilnai atnaujintos vonios. Viskas naujai suremontuota: naidu langai, durys, grindys, nauja

virtuve su granitinais stalviršiais, nauja buitine technika. Patogus susisiekimas. Kaina \$245,000, skambinti Kestui 847-401-4797, „CHICAGOLAND BROKERS, INC“

GLENDALE HEIGHTS, IL: Parduodamas 3 miegamųjų, 1/1 vonios townhouse, yra irengtas basementas. Kaina \$199,999, skambinti Kestui 847-401-4797, „CHICAGOLAND BROKERS, INC“

#### HICKORY HILLS

HICKORY HILLS, IL: Parduodamas „split level“ namas, 3 miegamieji, 2 vonios, nauja virtuve su „stainless steel“ buitine technika, naujai perdazytas, „refinished“ grindys, rami vieta „cul de sac“, 2 masinu garazas. Kaina \$324,000, skambinti Kestui 847-401-4797, „CHICAGOLAND BROKERS, INC“

#### HIGHLAND PARK

Parduodamas 3 miegamųjų +1 rūsyje, 2/1 vonios rančos stiliaus namas. Yra dvivietis garažas. Yra irengtas rūšys, židiny. Namui reikia remonto. Kaina \$445,000. Skambinti Reginai, tel. 773-983-4461, „Realty Executives Midwest“

#### MELROSE PARK

MELROSE PARK, IL: Parduodamas nedidelis 3 miegamųjų, 1 vonios namas, 2.5



masinu garazas. Kaina \$239,000, skambinti Kestui 847-401-4797, "CHICAGOLAND BROKERS, INC"

### MARRIONETTE PARK

Patvirtintas Short Sale. Parduodamas 2 miegamųjų, 1 vonios mūrinis rančos stiliaus namas. Yra du dideli miegamieji ir ofisas. Yra atskiras garažas dviem automobiliams. Kaina \$153,860. Skambinti Reginai, tel. 773-983-4461, „Realty Executives Midwest“

### OSWEGO

Parduodamas 3miegamųjų +1 rūsyje, 2/1 vonios namas. Yra pilnai įrengtas rūsys, trivietis garažas. Atnaujinta virtuvė, granitiniai stalviršiai, SS buitine technika. Nauji langai, visas namas perdažytas. Kaina \$385,000. Skambinti Reginai, tel. 773-983-4461, „Realty Executives Midwest“

### PALOS HILLS

PALOS HILLS, IL: Erdvus "traditional" 3500 pedu namas, 4 miegamieji, 2/1 vonios, 2 masinu garazas, didelis kiemas su "deck", patogus susisiekimas. Kaina \$419,000, skambinti Kestui 847-401-4797, "CHICAGOLAND BROKERS, INC"

### PARK RIDGE

PARK RIDGE, IL: "Ranch" stiliaus murinis

namas, 3 miegamieji, 2 vonios, , irentas basement, 2 masinu garazas, didziulis kiemas, "Pelle" langai ir durys, " open floor " modelis. Kaina \$579,000,skambinti Kestui 847-401-4797, "CHICAGOLAND BROKERS, INC"

### RIGHTON PARK

Parduodamas 2 miegamųjų, 1 vonios butas pirmame aukšte su balkonu. Atnaujinta virtuvė su baltomis spintelėmis, kvarciniu stalviršiu ir SS buitine technika. Visas butas naujai perdažytas. Pastate yra skalbyklė/džiovyklė. Kaina \$85,000. Skambinti Reginai, tel. 773-983-4461, „Realty Executives Midwest“

### SCHAUMBURG

SHAUMBURG, IL: Naujai markete , 2005 metu statybos "ranch townhouse" prestiziniame "LIONS GATE" SUBDIVISION , 3 miegamieji, 2 vonios, erdvi virtuve, granitiniai stalviršiai, "stainless steel " buitine technika, " oversized" 2 masinu garazas, privatus kiemas su patio. Asociacija leidžia nuomot. Kaina \$429,900, skambinti Kestui 847-401-4797, "CHICAGOLAND BROKERS, INC"

### SCHILLER PARK

SCHILLER PARK, IL : Parduodamas erdvus 2 auksto butas, 2 miegamieji, 1 vonia, 2 parking

vietos, yra baseinas. Kaina \$142,000, skambinti Kestui 847-401-4797, "CHICAGOLAND BROKERS, INC"

### STREAMWOOD

STREAMWOOD, IL: Erdvus 3 miegamųjų, 2/1 vonios townhouse, 2 masinu garazas, nauja sildymo ir saldymo sistema, geras susieimas, salia parko. Kaina \$255,000, skambinti Kestui 847-401-4797, "CHICAGOLAND BROKERS, INC"

### TINLEY PARK

TINLEY PARK, IL: Parduodamas erdvus " split level" namas, 3 mie-

gamieji, 2/1 vonios, zidiny, erdvus uztvertas kiemas, 2 masinu garazas. Kaina \$369,900, skambinti Kestui 847-401-4797, "CHICAGOLAND BROKERS, INC"

### WILLOWBROOK

Parduodamas 3 miegamųjų, 2 vonių butas antrame aukšte. Yra vienvietis garažas. Bute yra medinės grindys, SS buitine technika. Pilnai atnaujintos abi vonios. Bute yra skalbyklė/džiovyklė. Priklauso Hinsdale Central mokyklų apylinkei. Kaina \$324,000. Skambinti Reginai, tel. 773-983-4461, „Realty Executives Midwest“



Linus Meilus

Broker

www.linusrealty.com

Cell: 630-363-8562

linas60527@yahoo.com

linasm@linusrealty.com

**Profesionali kirpėja**  
**VILMA**

- Kirpimai
- Dažymai
- Cheminiai sušukavimai
- Proginės šukuosenos
- ILGALAIKIS PLAUKŲ PRISOTINIMAS KEROTINAIŠ

**Tel. 773-983-1598**  
10035 S. Roberts Rd. Palos Hills, IL 60465  
Taylor Nicole Salon & Day Spa

**DUMPSTER RENTAL**  
Residential and Commercial

A CITY SUBURBAN

Suburbs: **708-724-4000** City: **773-254-1960**  
[www.acitydumpsters.com](http://www.acitydumpsters.com)

**Greitas patikimas servisas**

LOG Service Plus

**ŠILDYMAS / ŠALDYMAS**

Instaliavimas, Servisas, Remontas



Palos Hills, IL  
Linus tel.: **(773) 616-2847**



# 95<sup>th</sup>

# PRODUCE MARKET

WE ACCEPT:



STORE HOURS

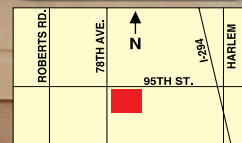
Monday - Saturday  
7 am - 8 pm  
Sunday  
7 am - 7 pm

# 95<sup>th</sup> PRODUCE MARKET

7759 West 95th Street  
Hickory Hills, IL 60457

Phone: 708-598-1300 Fax: 708-598-1353

WE RESERVE THE RIGHT TO LIMIT QUANTITIES AND CORRECT PRINTING ERRORS.



## Sale Dates: May 22nd Thru May 28th, 2024

**Tomatoes on the Vine**  
**99¢** Lb.

**Ripe Avocados**  
**2/\$1**

**Sweet Corn** **5/\$2.00**

**Extra Large Red Peppers** **99¢** Lb.

**Extra Large Cherries** **\$4.49** Lb.

**Southern Peaches** **99¢** Lb.

**Sweet Mangos** **2/\$1**

**Imported Red Seedless Grapes** **\$1.99** Lb.

**Whole Watermelon** **\$6.49**

**Sweet Honeydews** **99¢** Each

**Old Tyme Yellow American Cheese** **\$3.99** Lb.

**Eckrich Premium Hard Salami** **\$4.99** Lb.

**Fresh Chicken Drumsticks** **69¢** Lb.

**Marinated Pork Shish-Kabobs** **4/\$8**

**Marinated Chicken Shish-Kabobs** **4/\$8**

**Fresh Whole Lamb Shoulder** **\$5.49** Lb.

**Salvatore DiCaro Xtr. Virgin Olive Oil** **\$9.99** 1 Ltr.

**Loux Orange or Lemon Drink** **\$1.39** 330 ML.

**Melissa Spaghetti #6** **\$1.49** 500 Gr.

**Orlando Giardiniera** **\$3.69** 16 Oz.

**Cracovia Kartuskie Dill Pickles** **\$2.99** 30 Oz.

**Costa Drinks** **\$1.79** 2 Ltr.

**Ziyad Hot or Mild Pepper Paste** **\$4.49** 670 Gr.

**Dutch Farms Whole Milk** **\$4.49** Gallon

**LIMIT 2 PLEASE**

**Daisy Cottage Cheese** **\$3.29** 16 Oz.

**Dutch Farms Salted or Unsalted Butter** **\$4.49** 16 Oz.

**Fage Total Yogurt** **\$3.69** 16 oz.

**Zimi Thin #4 Fillo Dough** **\$3.29** 16 Oz.

**LIMIT 3 PLEASE**