

Aidas

Čikagos
AMERICAN LITHUANIAN NEWSPAPER

№21 (1381)

05.31.2024 -
06.06.2024



PILIETIŠKA IR AKTYVI DIASPORA – SVARBI JĖGA GINANT LIETUVĄ

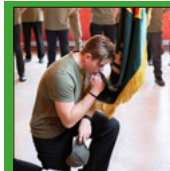
16 PSL.

Google

king AI help
or everyone

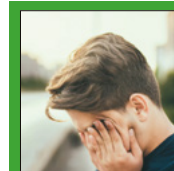
DIRBTINIO INTELEKTO
PASIŪLYMAS – AKMENYS IR
PICA SU KLIJAS PIETUMS

5 PSL.



ŠAULIŲ SAJUNGA IŠEIVIJOJE
PLEČIASI

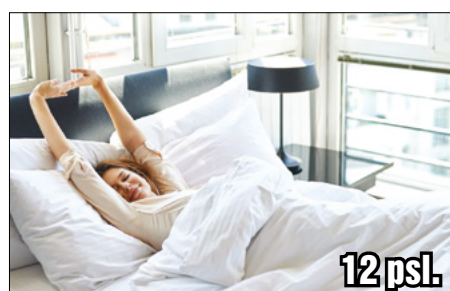
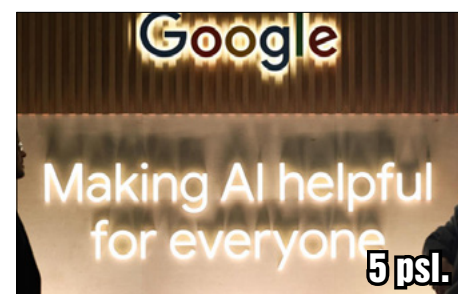
14 PSL.



10 PAPRASTŲ BŪDŲ, KAIP
UŽKIRSTI KELIĄ PERDEGIMO
SINDROMUI

26 PSL.

- 4** Apsaugokite savo oro kondicionavimo sistemą nuo cikadų
Ar jūsų automobilyje irgi slypi pavojus?
Ilinojaus valstija galimai turi jūsų pinigų – kaip juos susigrąžinti?
- 5** Dirbtinio intelekto pasiūlymas – akmenys ir pica su klijais pietums
- 6** Ko laukti iš EP rinkimų?
- 8** Palestinos tarptautinį pripažinimą sunkina dabartinė jos būklė
- 10** Seimo teisininkai įvertino pataisas dėl dvigubos pilietybės: prieštarauja Konstitucijai
Apklausa: lietuviai finansų rinkose investuoja vangiausiai Baltijos šalyse
- 12** Negalvimų priežastys gali slypėti čiuzinyje
Trys dalykai, būtini visiems, bet kuriame amžiuje
- 14** Šaulių sąjunga iševijoje plečiasi
- 16** Pilietiška ir aktyvi diaspora – svarbi jėga ginant Lietuvą
- 18** Interneto naršyklės, siekiantiems privatumo
- 20** Vieni batai skirtingiems sezonams – ar tai įmanoma?
Kaip rūpintis jautria veido oda vasarą
- 22** Ką reikėtų žinoti apie šunų dantų priežiūrą
- 24** Čiurlionis, galėjęs nutapyti tai, kas nematoma, yra daugiau nei tik lietuvių menininkas
- 26** Pasitikite vasarą su Holivudo žvaigždžių geidžiama šukuosena
10 paprastų būdų, kaip užkirsti kelią perdegimo sindromui
- 28** Griežtos Kardashianų filmavimo taisyklės
- 30** Lietuviški renginiai
- 32** Renginių gidas Čikagoje
- 34** Orai
Horoskopas
- 36** Du greitai prancūziški patiekalai, kuriuos norėsite pakartoti



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

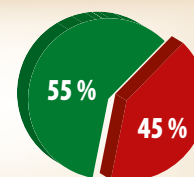
Savo nuomonę kviečiame išsakyti mūsų interneto svetainėje aidas.us.

- Taip
- Ne

Praėjusios savaitės klausimas:

**Ar balsuosite referendume
dėl pilietybės išsaugojimo?**

Taip 55 % Ne 45 %



Kviečiame aplankyti mūsų
internetu svetainę adresu

www.aidas.us



www.facebook.com/www.aidas.us/

Aidas Čikagos

ISSN 1553-5762

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

Kopijavimas be “Čikagos aidų”
redakcijos sutikimo draudžiamas.
Už publikuojamą reklamą ir reklami-
nius straipsnius redakcija neat-
sako. Redakcija nerenzūroja ir
rankraščių negrąžina. Autorių nuo-
monė nebūtinai sutampa su redak-
cijos 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 expres-
sed 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
- Iškeidinimai
Evictions

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



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
Tel: (630) 789-9246
E-Faksas: (630) 239-9659
El.paštas: 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



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



Cikadų antplūdis

Apsaugokite savo oro kondicionavimo sistemą nuo cikadų

Čikagoje ir jos apylinkėse tęsiantis istoriniam cikadų antplūdžiui, daugeliui namų savininkų galimai kyla klausimas, ar šie vabzdžiai nekelia pavojaus jų šildymo ir vėdinimo sistemoms.

Šildymo ir vėsinimo sistemų specialistas Johnas Yeltonas iš „Four Seasons Heating and Cooling“ sako, kad šiuo metu yra pastebimas cikadų susikondensavimas šalia oro kondicionavimo sistemų ir jų viduje.

„Būkite atidūs, jei matote dideles vabzdžių sankaupas sistemos išorėje, tai gali apriboti oro pratekėjimą į jūsų namus,“ – sako Yeltonas.

Pasak jo, vabzdžius traukia tiek prietaiso leidžiamas garsas, tiek sklaidžiama šiluma. Jei cikados įropotų į sistemos vidų, jos gali būti įtrauktos ir pareikalauti brangaus remonto.



„Tai gali apriboti oro srautą iš rūtės, o tai reiškia, kad ji negali išsklaidyti šilumos. Vadinasi, išauga energijos sąnaudos ir tai gali sukelti gedimą“, – sako Yeltonas.

Yeltonas pridūrė, kad prie langų tvirtinami oro kondicionieriai taip pat gali turėti pritraukti vabzdžius dėl sklaidžiamos šilumos, nors cikadoms tektų daugiau įdėti daugiau pastangų, kad patektų į juos, nei ant žemės stovinčius oro kondicionierius.

Kaip galima apsaugoti savo kondicionavimo sistemas nuo cikadų atakų? Rekomenduojama pašalinti netoliese esančią augmeniją, užsandarinti tarpus, o taip pat pašalinti netoliese esančias cikadas – tiek gyvas, tiek negyvas. ■



Naujausi duomenys rodo, kad nepaisant to, jog „Takata“ oro pagalvės visoje šalyje buvo atšauktos dar prieš 10 metų, vis dar yra daugiau nei 6 milijonai automobilių su šiais pavojingais prietaisais. Naujausios

10 metų po draudimo

Ar jūsų automobilyje irgi slypi pavojus?

„Carfax“ ataskaitos duomenimis, Iliojuje taip pat yra tūkstančiai automobilių su dar nepakeistomis oro pagalvėmis.

Pasak Nacionalinės greitkelių transporto saugumo administracijos, šios oro pagalvės išskleidimo metu gali sprogti. Pasak agentūros, nuo jų visose Jungtinėse Valstijose žuvo 27 žmonės, o dar mažiausiai 400 buvo sužeisti.

Tai paveikė mažiausiai 19 skirtingų gamintojų, kai buvo atšaukta virš 67 milijonų „Takata“ oro pagalvių daugiau nei 40 milijonuose automobilių.

Pasak „Carfax“, šiandien Iliojaus automobiliuose tebėra 167 tūkstančiai „Takata“ oro pagalvių.

Pasak „Carfax“ vyriausiojo redaktoriaus Patricko Olseno, tiek daug automobilių vis dar turinčių pavojingų oro pagalvių šiandien gali būti dėl to, kad

vairuotojai praleido pranešimą apie šių prietaisų atšaukimą arba supainiojo jį su nepageidaujamu paštu (junk mail).

„Kiekvienas vartotojas, kuriam įdomu, ar jo automobilyje nėra užsilikusios atšauktos oro pagalvės, gali apsilankyti [Carfax.com/recall](https://www.carfax.com/recall). Įveskite savo VIN arba valstybinio numerio informaciją ir nemokamai gausite informaciją, apie tai, ar jūsų automobilyje nėra atšauktų ir naudoti netinkamų dalių“, – interviu NBC 5 sakė Olsenas.

Automobilių pardavimo įmonės privalo nemokamai sutaisyti bet kokią transporto priemonę su oficialiai paskelbtu saugos atšaukimu. Jei jie atsisako, kreipkitės į savo automobilio gamintoją, kad gautumėte nurodymus, ko imtis, arba pateikite skundą Nacionalinei greitkelių transporto saugumo administracijai. ■

Nepraraskite pinigų

Iliojaus valstija galimai turi jūsų pinigų – kaip juos susigrąžinti?

Iliojaus valstijos išdas laiko paruošęs daugiau nei \$5 milijardus nepareikalautų lėšų Iliojaus gyventojams. Tad tūkstančiai Iliojaus gyventojų, kurie tikriausiai nežino, kad valstija jiems yra skolinga, galėtų nesunkiai sau priklausančius pinigus atsiimti.

Pasak Iliojaus išdininko Michaelo Frericho, išdininko biuras laiko visas nepareikalautas lėšas, kol jų nepareikalauja pirminis savininkas arba jo įpėdiniai.

Tie, kam valstija yra skolinga turto ar lėšų, juos atgauti gali nemokamai, tereikia tinkamai savo identifikuoti,

praneša Frericho administracija.

Ižde esantis nepareikalautas turtas gali apimti čekius ir taupomąsias sąskaitas, neišgrynintus darbo užmokesčio čekius, neišgrynintus akcijų dividendus ir akcijų sertifikatus, pinigų perlaidas ir kelionių čekius ir kt.

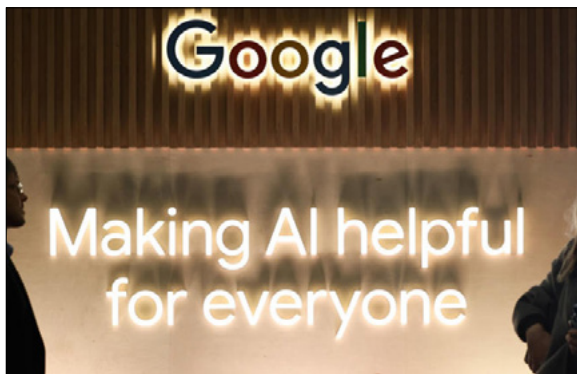
Pasak valstijos išdo, nekilnojamasis turtas ir transporto priemonės nėra įtraukti į nepareikalautų lėšų programą.

Nuosavybė paprastai tampa „nepareikalauta“ arba „apleista“ tada, kai tam tikrą laiką su ja nėra atliekama



jokių veiksmų – paprastai tas laikotarpis yra treji metai.

Kad sąskaitos netaptų nepareikalautomis ar apleistomis, Frericho administracija pataria išlaikyti paskyras aktyvias, būtina bent kartą per metus įnešti ar išsiimti lėšų bei atnaujinti kontaktinę informaciją. ■



DI haliucinacijos

Dirbtinio intelekto pasiūlymas – akmenys ir pica su klijais pietums

„Google“ pristatė „AI Overview“ pavadintą dirbtinio intelekto (DI) funkciją. Tiesa, ji kol kas prieinama tik JAV ir kai kuriems JK gyventojams. Tačiau jau sulaukė nemažai kritikos, nes į klausimus pateikia netikslūs atsakymus. Paaiškėjo, kad įrankis sustiprino sąmokslo teorijas, jog Barackas Obama yra slaptas musulmonas, siūlė valgyti nevalgomus dalykus, skalbimo mašinas valyti su chloro dujomis.

Nauja „Google“ dirbtinio intelekto funkcija buvo sukurta siekiant supaprastinti informacijos paiešką, tačiau nuo jos įdiegimo socialinėse medijose pasipylė klaidingo funkcijos elgesio pavyzdžių. Ypatingai siaubingas pavyzdys yra kai vartotojui įvedus „Mane kamuoja depresija“, dirbtinis intelektas (DI) šiam pasiūlė nušokti nuo Golden Gate tilto.

Eksperimentinis įrankis „AI Overviews“ naršo žiniatinklį, kad apibendrintų paieškos rezultatus naudojant Gemini AI modelį. „Google“ gegužės 14 d. savo I/O kūrėjų konferencijoje paskelbė, kad ši funkcija buvo pristatyta kai kuriems JAV naudotojams prieš visuotinį pristatymą pasaulinei rinkai, kuris planuojamas vėliau šiais metais.

Tačiau įrankis jau sukėlė didelį pasipiktinimą socialinėje

žiniasklaidoje, vartotojams teigiant, kad kai kuriais atvejais DI apžvalgos sugeneravo santraukas, kaip šaltinius naudodamas straipsnius iš satyrinės svetainės „The Onion“ ir humoristinius „Reddit“ įrašus.

Viename iš pavyzdžių DI patarė naudotojams sumaišyti klijus su sūriu, kad pastarasis priliptų prie picos. Įrankis netgi nurodė konkrečias instrukcijas, kaip tai padaryti: „Galite į padažą įpilti apie puodelio netoksiškų klijų, kad padažas taptų lipnesnis“. Socialinių tinklų vartotojai rado 11 metų senumo „Reddit“ komentarą, kuris, atrodo, buvo pateikto atsakymo šaltiniu.

„AI Overview“ nurodė, kad nėštumo metu reikėtų rūkyti 2–3 cigaretes per dieną. Be to, teigė, kad buvęs JAV prezidentas Barackas Obama yra musulmonas (tai viena iš sąmokslo teorijų, kuri išvešėjo Obamai einant prezidento pareigas), prezidentas ir vienas iš šalies įkūrėjų Johnas Adamsas Viskonsino universitetą 21 kartą, o šuo žaidė NBA, NHL ir NFL.

Kalbant apie dalykus, kurių nereikėtų valgyti, „AI Overview“ taip pat rekomendavo vienam socialinio tinklo „X“ vartotojui suvalgyti „bent vieną nedidelį akmenį per dieną“. Atsakyme kaip šaltinis buvo nurodyti „Kalifornijos Berklio universiteto geologai“, teigiantys, kad uolienose „yra vitaminų ir mineralų, kurie svarbūs virškinimui“.

„Google“ teigia, kad šie atsakymai neatspindi, kaip įrankis veikia apskritai.

„Pavyzdžiai, kuriuos matėme, paprastai yra labai

neįprastos užklauskos ir neatspindi daugumos žmonių partitės, – sakė „Google“ atstovas spaudai. – Dažniausiai „AI Overview“ pateikia aukštos kokybės informaciją su nuorodomis, leidžiančiomis toliau į klausimą gilintis internete.“

„Tais atvejais, kai buvo pažeistos mūsų taisyklės, emėmės veiksmų, taip pat naudojames šiais pavieniais pavyzdžiais, kad toliau tobulintume savo sistemas.“

„Kad ir kaip smarkiai tobulėtų DI modeliai, kol kas nė vienas jų nesugeba išvengti taip vadinamų „DI haliucinacijų“, kai įvairūs faktai yra išgalvojami ir pateikiami kaip neginčijama tiesa. „Google“ tokios grėsmės neneigia ir atskleidžia įdiegusi eilę apsaugos mechanizmų, o šios funkcijos trūkumus nuolat tirs specialiai tam skirta komanda“, – teigia skaitmenizacijos ekspertė Diana Gold.

Nors skamba labai nerimtai, tokios „DI haliucinacijos“ gali turėti labai rimtų, gyvenimą keičiančių pasekmių – turime pavyzdį, kaip ChatGPT sufabrikavo seksualinio priekabiavimo skandalą, kuriame pažeidėju nurodė realų universiteto profesorių, įrodymais pateikdamas netikrus žiniasklaidos šaltinius.

Visgi, anot „The Verge“, socialinėse medijose pasirodžius vartotojų nusiskundimams, „Google“ rankiniu būdu pradėjo išjunginėti dirbtinio intelekto funkciją konkrečioms paieškoms.

Tikimasi, kad „AI Overview“ funkcija kitose šalyse pradės veikti dar iki šių metų pabaigos bei taps pasiekiamą beveik milijardui planetos gyventojų. ■

Kelioniniai sveikatos draudimai iš Lietuvos

SVEIKATOS, GYVYBĖS DRAUDIMAI



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!**



Ko laukti iš EP rinkimų?

Europos Parlamento (EP) rinkimai tampa vis labiau europietiški – nors žinių apie ES darbą visuomenėse mažai, tačiau pamažu daugėja suvokimo, kad įvykiai vienoje valstybėje veikia visą Bendriją. Apklauskos rodo, kad visa Europa rinkimuose pasislinks į dešinę, tačiau pirmą kartą reikšmingą mandatų dalį pelnys populistinės ir kraštutinės partijos. Ar tai reiškia dar didesnes problemas priimant ES sprendimus?

DEŠINĖS IŠKILIMAS

Apklauskos rodo, kad apie pusę visų EP mandatų turėtų gauti politikai, nepriklausantys trims centristinėms grupėms: Europos liaudies partijos (EPP), Socialistų ir demokratų (S&D) bei Atnaujinkime Europą (RE) „superdidžiai koalicijai“. Šioms partijoms gali pavykti užsitikrinti tik 54 proc. visų vietų EP – tai 6 proc. mažiau nei dabar.

ECFR duomenimis, antieuropinius sentimentus palaikantys populistai turėtų laimėti rinkimus Austrijoje, Belgijoje, Čekijoje, Prancūzijoje, Vengrijoje, Italijoje, Nyderlanduose, Lenkijoje ir Slovakijoje, užims antrą arba trečią vietą Bulgarijoje, Estijoje, Suomijoje, Vokietijoje, Latvijoje, Portugalijoje, Rumunijoje, Ispanijoje ir Švedijoje. Jie sugebėjo sustiprinti savo pozicijas pasinaudodami visuomenių susiskaldymu, kursydamami kultūrinius karus, naudodami socialinius tinklus.

„Tai visiškai nauja, mandatų, kurį jie gali užsitikrinti, skaičius gali būti didžiausias nuo EP rinkimų pradžios. Jei apklauskos nemeluoja, tai bus didelis šokas visoje Europoje. Jis turėtų kelti nerimą politikams, tačiau daug kas nuvertina toje grupėje egzistuojančius skirtumus, todėl šokas gali būti didesnis nei pasekmės“, – mano Vassilis Ntousas.

Todėl analitikai pabrėžia, kad visa Europos politika pasislinks į dešinę. Manoma, kad pirmą kartą svarbiausia politinė grupė taps EPP, prie kurios formuojamos koalicijos gali prisijungti ir kraštutinės dešinės veikėjai. Koalicijos politiniais klausimais EP dažniausiai nėra formalizuojamos, vietoje to politinės grupės renkasi, kaip balsuoti kiekvienu klausimu.

„Klausimas, kiek EPP turės apetito bendradarbiauti su kraštutine dešine. Tai, iš esmės, lems Europos politinę kryptį“, – sako Vokietijos Maršalo fondo (GMFUS) vyresnysis bendradarbis V. Ntousas.

Apskritai, dešiniųjų partijų dominavimas EP reiškia, kad ES tęs paramą Ukrainai, bet dėl euroskeptikų įtakos gali būti blokuojami EK siūlymai įvesti bendras fiskalines, ekonominio reguliavimo taisykles, šiose srityse palikti daugiau nacionalinės laisvės. EP taip pat gali pasisakyti už griežtesnes imigracijos kontrolės, prieglobsčio taisykles, blokuoti kitą Žaliojo kurso etapą.

„Istoriškai EP yra institucija, siūlant ar palaikanti vieningus europinius sprendimus, bendrus standartus ar bendrą politiką. Jis aktyviai pasisakė už griežtesnius Žaliojo kurso standartus, bendrą migracijos politiką ir siekė daugiau solidarumo, bendradarbiavimo ir atsakomybės dalijimosi tarp šalių narių. Taigi tokių siūlymų gali sumažėti, tai galimai susilpnins bendrą ES poziciją ir veiksmus, ypač aplinkosaugos ir migracijos politikoje“, – svarstė Vilniaus universiteto Tarptautinių santykių ir politikos mokslų (VU TSPMI) dėstytoja dr. leva Grumbinaitė.

Kraštutinė dešinė nėra vienalytė politinė grupė, todėl

mažai tikėtina, kad po rinkimų ji nustatins ES darbo tvarkę. Populistiinių politinių jėgų požiūriai į paramą Ukrainai, jos narystę Aljanse, migracijos svarbą, derybas su Rusija skiriasi, todėl mažai tikėtina, kad joms pavyks susiburti.

Tačiau tokių partijų sėkmė rinkimuose paveiks nacionalinę šalių politiką, kai kuriose valstybėse kraštutinės partijos, prognozuojama, laimės ir nacionalinius rinkimus. Todėl jų įtaka ES politikai augs, sostinės gali reikalauti svarbių ES postų šių partijų politikams.

RINKIMŲ EUROPEIZACIJA

Eurobarometro duomenimis, Europos Sąjungos gyventojai šiuos rinkimus laiko svarbesniais nei bet kada anksčiau. Lietuvos gyventojai norėtų, kad EP turėtų daugiau įtakos ES procesuose, net 91 proc. apklaustųjų sako, kad narystė ES šaliai yra naudinga – tai didžiausias rodiklis visoje Bendrijoje.

Šiaurės ir Rytų Europos valstybėse prioritetiniu klausimu laikomas saugumas, nors ES vaidmuo šioje srityje yra gana ribotas. Todėl dabar ES didina dėmesį gynybai ir bando konsoliduoti politiką, veikiausiai tai bus padaryta sukuriant naują už gynybą atsakingo eurokomisaro portfelį.

Tačiau daugelyje valstybių EP rinkimai laikomi referendumu dėl valdančiųjų politikos, partijos rinkėjus į savo pusę bando palenkėti kalbėdamas apie jiems svarbius klausimus, kurie dažniausiai yra susiję su vidaus politika.

„Tai leidžia proeuropietiškomis partijoms mobilizuoti savo rinkėjus pabrėžiant ES vienybės svarbą didelės saugumo grėsmės mūsų kaimynystėje metu, nesvarbu, kokios yra tikrosios ES kompetencijos šioje srityje“, – sako Europos užsienio reikalų tarybos (ECFR) vyresnysis bendradarbis Pawelas Zerka.

Rinkėjai EP rinkimuose dažnai baudžia valdančiąsias politines jėgas, todėl geriau pasirodo naujos, populistinės partijos. „EP rinkimai visoje Europoje dažnai laikomi pasiruošimu nacionaliniams rinkimams“, – sako I. Grumbinaitė.

Dauguma rinkėjų pirmiausia galvoja apie savo šalies grėsmes, interesus ir iššūkius, o ne bendrai apmąsto visos Europos interesus. Anot P. Zerkos, tame nėra prieštaravimo – kiekvienos šalies gyventojai turi teisę tikėtis, kad tai, kaip jie mato savo šalies interesus, turėtų būti visų europiečių interesai.

„Augant EP kompetencijoms (...) ir garsėjant vieninam ES balsui tarptautiniame kontekste (...) galima tikėtis, kad Europos Parlamento rinkimais piliečiai ims domėtis aktyviau, tai atsispindės rinkėjų aktyvume. Jis, beje, pirmą kartą EP rinkimų istorijoje nežymiai paauogo 2019-aisiais“, – sakė I. Grumbinaitė.

Todėl, augant EP rinkimų svarbai, priešiškos užsienio valstybės bando kištis į politinius procesus.

„Vidaus politika yra svarbi, bet nereikėtų manyti, kad ji veikia vakuume. Neseniai visoje Europoje nuskambėję incidentai apie kišimąsi į politinius procesus iš užsienio rodo sistemines tokių šalių kaip Rusija pastangas taisyti mūsų demokratijas, ypač svarbiausiu metu, pavyzdžiui, artėjant EP rinkimams“, – pabrėžė V. Ntousas.

SKAIDRUMO STYGIUS

Nors pastaruoju metu verda diskusijos dėl ES plėtros ir gilesnės integracijos, kuriai priešinosi ne viena



populistiinė jėga, visuomenėse stiprėja ir proeuropietiški sentimentai, suvokimas, kad įvykiai ir politiniai procesai vienoje šalyje veikia visą Bendriją. Tai EP rinkimų europeizacija.

„Tradiciškai Europos Parlamento rinkimų kova vyksta nacionalinės politikos rėmuose. Tai, kas vyksta valstybių viduje, lemia tiek rinkimų rezultatus, tiek ir tolesnę nacionalinę politiką, – sakė V. Ntousas. – Tačiau auga ir paneuropinės dimensijos svarba. (...) Valstybės narės ilgiau yra kartu, visuomenėse didėja suvokimas, kad EP rinkimai iš tiesų yra svarbūs, kad tai nėra tik nacionalinių rinkimų pakartojimas. Europos piliečiai jaučia ES vienybės ir Bendrijos laukiančių iššūkių svarbą.“

Tačiau žinių apie tai, kaip veikia ES institucijos, pareigūnai, valdžios padalijimas, trūksta visose Bendrijos šalyse.

„Akivaizdu, kad suvokimo apie tai, ką ES daro, trūksta. Proeuropietiškas paremtas daugiau jausmu, kad būti ES yra gerai, nes pažiūrėkite, kas nutiko po „Brexito“, kas vyksta prie mūsų sienų. (...) Judame kryptimi, kur piliečiai ima jausti, kad Europa jų gyvenimui svarbi, net jei jie tiksliai nežino, ką veikia jų atstovai“, – sakė V. Ntousas.

Nusivylimą ir nežinojimą dėl ES institucijų darbo specifikos kursto ir už uždarytų durų skirstomos pareigūnų pozicijos. Rytų Europos šalys skundžiasi nelygybe, nes net ir minint narystės ES 20-metį vos keli regiono pareigūnai užėmė aukščiausias pareigas, didelė geografinė nelygybė fiksuojama visose Bendrijos institucijose.

Dabar vienu realiausių kandidatų užimti veikiausiai būsimą gynybos eurokomisaro poziciją laikomas Lenkijos užsienio reikalų ministras Radoslawas Sikorskis, o vieną iš keturių svarbiausių ES postų – užsienio reikalų įgaliotinio – Estijos premjerė Kaja Kallas. Latvijos eurokomisaras Valdis Dombrovskis ir šioje kadencijoje užima komisijos vicepirmininko postą, jam taip pat prognozuojamas svarbus portfelis, tačiau viskas priklausys nuo rinkimų rezultatų ir kompromisų sostinėse.

Tačiau iniciatyvoms skaidrinti ES postų skyrimą priešinosi būtent valstybių sostinės.

„Pozicijų skirstymas yra neskaidrus, ekstremaliai politizuotas ir, daugeliu atvejų, viskas priklauso nuo to, kaip gerai tu moki žaidimą. (...) Viena pagrindinių priežasčių, kodėl nėra didesnio skaidrumo renkant kandidatus į aukščiausias ES pozicijas, yra valstybių narių priešinimasis schemai, kuri turi tai pataisyti, viską suklijuoti europiniu lygiu“, – sakė V. Ntousas. ■

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



Politologas Linas Kojala

Valstybingumo klausimas

Palestinos tarptautinį pripažinimą sunkina dabartinė jos būklė

Prieš kurį laiką trys Europos šalys – Airija, Norvegija ir Ispanija – pranešė pripažįstančios Palestinos valstybę. Oficialų pripažinimą jos paskelbė gegužės 28-ąją. Izraelis šį sprendimą pasmerkė kaip „atlygį“ „Hamas“ daugiau nei septynis mėnesius tęsiantis niokojančiam karui Gazos Ruože. Trys Europos šalys mano, kad jų iniciatyva turi stiprų simbolinį poveikį, kuris tikriausiai paskatins ir kitas valstybes pasekti jų pavyzdžiu.

Politologas, Rytų Europos studijų centro vadovas Linas Kojala, komentuodamas minėtų šalių sprendimą, sukėlusį nevienareikšmę reakciją pasaulyje, pabrėžia, kad Palestina šiuo metu neturi visų keturių valstybingumui reikalingų bruožų.

„Yra keturi valstybingumo bruožai, kurių visų Palestina šiandien tikrai negali atspindėti. Akivaizdu, kad tokiu atveju funkcionalios Palestinos valstybės klausimas tebėra dilema, o ne politinė praktika. Jeigu Palestina, kaip valstybė, turėtų visus valstybingumo bruožus: populiaciją, efektyvią valdžią, apibrėžtą teritoriją, jeigu tai reikštų ir susitarimus su Izraeliu, kas užtikrintų regioninį stabilumą, manau, šalių, pripažįstančių Palestinos valstybę, skaičius labai sparčiai išaugtų“, – tvirtina L. Kojala.

– Paaškindite, kodėl kilo toks politinis ažiotažas, kai trys Europos šalys – Airija, Norvegija ir Ispanija – paskelbė pripažįstančios Palestinos valstybę.

– Manau, situacija yra labai jautri, šiuo metu vyksta aktyvūs karo veiksmai, ir nėra aiškumo, ar apskritai įmanoma įgyvendinti dviejų valstybių modelį kalbant apie Izraelio santykius su Palestina.

Todėl šį trijų šalių sprendimą reikėtų traktuoti kaip bandymą politiškai paskatinti judėjimą šia kryptimi, paraginti Izraelį ir, žinoma, Palestiną ieškoti būtent tokio scenarijaus įgyvendinimo galimybių. Vis dėlto atrodo, kad šiandien tai realizuoti praktiškai būtų labai sunku, jeigu apskritai įmanoma. Bet tai savaime nėra netikėta, nes turėkime galvoje, kad apie 140 valstybių šiuo metu yra oficialiai pripažinusios Palestiną, nors jos dėl Vakarų Kranto ir Gazos Ruožo skirties, dėl „Hamas“ teroristinės organizacijos dominavimo pasaulio žemėlapyje nematome.

– Reaguodamas į Norvegijos, Airijos ir Ispanijos sprendimą pripažinti Palestinos

valstybę, užsienio reikalų ministras Gabrielius Landsbergis teigė, kad Lietuvos pozicija šiuo klausimu nesikeičia: „Gerbiame valstybių teisę dvišaliu būdu apsispręsti ir pripažinti Palestiną. Siekiame daugiau europinio žingsnio, ir kol kas mūsų pozicija nesikeičia – remiame dviejų valstybių idėją.“ Pakomentuokite tai išsamiau.

– Europos Sąjungoje su naujomis trimis valstybėmis, kurios ketina pripažinti Palestiną, turbūt tik apie trečdalis šalių yra pripažinusios Palestiną, likusios – ne. Vadinasi, bendros pozicijos šiuo klausimu Europos Sąjungoje šiuo metu nėra, ir tikėtis, kad artimiausiu metu ji galėtų būti išgryninta, yra sudėtinga, nes tema tikrai yra labai jautri, kintanti kiekvieną dieną dėl to, kas vyksta Gazos Ruože.

Šiuo atveju, matyt, Lietuvos pozicija yra tokia, kokios ir galime tikėtis. Lietuva iš principo palaiko dviejų valstybių modelį, bet jo praktinis įgyvendinimas šiandien atrodo labai komplikuoatas ir priklauso nuo to, kaip toliau klostysis karo veiksmai.

– Kaip jūs ir minėjote, nemažai Europos Sąjungos šalių yra pripažinusios Palestinos valstybę. Tiesa, tada jos dar nebuvo ES narės. O ką tai realiai keičia?

– Taip simboliškai parodoma, kad Palestina yra laikoma politine veikėja, nes kiekvienai valstybei tarptautiniuose dokumentuose yra nurodyti ir svarbūs keturi valstybingumo bruožai: apibrėžta teritorija, efektyvi valdžia, toje teritorijoje gyvenantys gyventojai ir tarptautinis pripažinimas. Tarptautinis pripažinimas yra kertinė sąlyga tam,



Norvegijos užsienio reikalų ministras Espenas Barthas Eide, Ispanijos užsienio reikalų ministras Jose Manuelis Albares Bueno ir Airijos užsienio reikalų ministras Michealas Martinas.

kad valstybė galėtų egzistuoti ir būtų suvokiama kaip valstybė, esanti pasaulio politiniame žemėlapyje. Tačiau šiandien Palestina turi problemų ir dėl efektyvios valdžios, ir dėl to, kad teritorija nėra apibrėžta, ir dėl daugybės kitų dilemų, kurios yra realios, labai sunkiai išsprendžiamos.

Tad turėti tokį siekį yra gerai, o dviejų valstybių modeliui turbūt pritaria didžioji pasaulio dalis. Bet ką reiškia ši frazė ir jos realizavimas praktiškai – atsakyti yra sunku.

– Kodėl didžiosios Europos ir apskritai Europos Sąjungos narės kol kas susilaiko nuo Palestinos valstybės pripažinimo?

– Manyčiau, tai sąlygoja faktas, kad situacija yra labai kintanti, ir aplinkybė, kad visiškai pripažinti Palestiną galima politiniu lygmeniu. Tačiau taip pat reikėtų konstatuoti faktą, kad funkcionalios Palestinos valstybės šiuo metu nėra.

Vėlgi Vakarų Krantas yra kontroliuojamas vienos organizacijos, Gazos Ruože šiuo metu vyksta karas ir toliau kovojama su „Hamas“ teroristine organizacija. Tai yra sunkumai, kurie rodo, kad praktiškai funkcionalios Palestinos valstybės šiandien nėra. Ar ji galėtų būti ateityje? Be abejo, teoriškai tai įmanoma, bet tai reikia realizuoti praktiškai.

– Vertindamas Norvegijos, Airijos ir Ispanijos sprendimą pripažinti Palestinos valstybę, prezidentas Gitanas Nausėda akcentavo, kad tokie žingsniai gali dar labiau eskaluoti konfliktą Artimuosiuose Rytuose. Šalies vadovas pabrėžė, kad Lietuva palaiko dviejų valstybių idėją, tačiau, anot jo, kol kas nei Izraelis, nei Palestina tokiam sprendimui nėra pasiruošę. Koks būtų jūsų komentaras?

– Matome tai ir nuomonių apklausose, nors tokioje sudėtingoje situacijoje apie tai kalbėti yra sunku. Dviejų valstybių modelio idėja palaikoma, nors pastaruoju metu kiek mažiau. Tačiau ilgalaikėje perspektyvoje minėtas modelis galėtų užtikrinti regiono stabilumą ir saugumą. Bet ką tai reiškia praktiškai, kur brėžiamas sienos, kaip bus užtikrinama, kad Gazos Ruože nėra teroristinės organizacijos „Hamas“ arba ji vėl neįsigalės, koks santykis su Vakarų Krantu? Daug dilemų, kurios rodo, kad šiandien tas dviejų valstybių modelis yra labiau siekiamybė negu praktika.

– Jūs taip pat minėjote, kad Palestinos valstybę pripažįsta 143 iš 193 valstybių, Jungtinių Tautų narių. Absoliuti dauguma. Kuo savo poziciją grindžia tos 50 valstybių, nepripažįstančių Palestinos valstybės?

– Tai sąlygoja, aišku, politinės priežastys – jos dažnai gali būti susijusios su vidaus politikos niuansais, ilgalaikiu bendradarbiavimu su Izraeliu ir panašiai. Taip pat, manau, tai yra tiesiog susiję su praktine realybe.

Kaip ir minėjau, yra keturi valstybingumo bruožai, kurių visų Palestina šiandien tikrai negali atspindėti. Akivaizdu, kad tokiu atveju funkcionalios Palestinos valstybės klausimas tebėra dilema, o ne politinė praktika. Jeigu Palestina, kaip valstybė, turėtų visus valstybingumo bruožus: populiaciją, efektyvią valdžią, apibrėžtą teritoriją, jeigu tai reikštų ir susitarimus su Izraeliu, kas užtikrintų regioninį stabilumą, manau, šalių, pripažįstančių Palestinos valstybę, skaičius labai sparčiai išaugtų. ■

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

Pilietybės išsaugojimas

Seimo teisininkai įvertino pataisus dėl dvigubos pilietybės: prieštarauja Konstitucijai

Po nesėkmingo referendumo Seime atsiradusias naujas iniciatyvas dėl pilietybės išsaugojimo NATO ir ES valstybių piliečiams Seimo teisininkai vertina kaip prieštaraujančias Konstitucijai.

Seimo kanceliarijos Teisės departamento nuomone, šių metų gegužės 12 d. įvykusiame referendume nepanaikinus Konstitucijos 12 straipsnyje įtvirtinto daugybinės pilietybės draudimo, „galimybės Lietuvos Respublikos piliečiams kartu būti ir kitų valstybių piliečiais įstatymu negali būti ženkliai plečiamos“.

Šiuo metu yra numatyta vienuolika išimčių, kada Lietuvos pilietis kartu gali būti ir kitos valstybės pilietis. Liberalų sąjūdžio frakcijos narys Andrius Bagdonas ir konservatorė Dalia Asanavičiūtė yra įregistravę Pilietybės įstatymo pakeitimų projektus, kurie numato dvyliką atvejų, kai Lietuvos pilietis gali būti kartu ir kitos valstybės pilietis.

Per 70 valdantiesiems ir opozicijai atstovaujančių parlamentarų vardu A. Bagdonas siūlo leisti išsaugoti pilietybę tiems, kurie gimdami įgijo Lietuvos Respublikos pilietybę, o kitos valstybės, priklausančios Šiaurės Atlanto sutarties organizacijai, pilietybę, įgijo ne gimdami.

Priėmus Seimo narės D. Asanavičiūtės parengtas įstatymo pataisus, išsaugoti Lietuvos Respublikos pilietybę galėtų išvykę iš šalies po 1990 m. kovo 11 d. ir įgiję NATO valstybės narės ar šios organizacijos partnerės Europos Sąjungos (ES) valstybės narės pilietybę.

Seimo teisininkų nuomone, pasiūlyti projektai prieštarauja Konstitucijai.

„Pagal Konstituciją negalima nustatyti tokio teisinio reguliavimo, pagal kurį dvigubos pilietybės atvejai būtų ne ypač retos išimtys, bet paplitęs reiškinys; pagal Konstituciją įstatymų leidėjas negali vadovautis nuostata, kad dvigubos

(daugybinės) pilietybės atvejų nereikia riboti“, – sako Seimo teisininkai.

Pasak jų, Konstitucinis Teismas (KT) 2017 m. spalio 20 d. yra konstatavęs, jog referendumu nepakeitus Konstitucijos, Seimas negali įstatymu nustatyti, kad Lietuvos Respublikos piliečiai, išvykę iš šalies po nepriklausomybės atkūrimo 1990 m. kovo 11 d. ir įgiję ES arba NATO valstybės pilietybę, gali būti kartu Lietuvos Respublikos ir kitos valstybės piliečiai.

„Projektu siūloma dvigubos (daugybinės) pilietybės draudimo išimtis (...) suponuotų ne atskirus, išimtinus dvigubos pilietybės atvejus, bet didelį jų kiekį“, – vertindami A. Bagdono inicijuotą projektą sako Seimo teisininkai.

Anot jų, tik 4 ES valstybės narės (Airija, Austrija, Kipras, Malta) nėra NATO narės. Siūlomas reguliavimas, pagal kurį Lietuvos Respublikos piliečiai galėtų turėti tik tų ES valstybių narių pilietybę, kurios yra NATO narės (t. y. negalėtų turėti Airijos, Austrijos, Kipro, Maltos pilietybės), anot Seimo teisininkų, keltų abejonių ir dėl atitikties asmenų lygybės principui.

Teisės departamentas kritiškai vertina ir D. Asanavičiūtės pasiūlytas įstatymo pataisus.

„Iš 4 ES valstybių narių, kurios nėra NATO narės (Airija, Austrija, Kipras, Malta), tik Kipras neturi partnerystės su NATO, taigi projektu siūlomas teisinis reguliavimas iš esmės nesiskiria nuo to, kurį KT yra įvertinęs kaip pagal Konstituciją neleidžiamą“, – sako Teisės departamentas.

Seimo teisininkai turi abejonių ir dėl D. Asanavičiūtės projekto atitikties asmenų lygybės principui, nes pagal šį projektą Lietuvos piliečiai negalėtų turėti Kipro pilietybės.

Teisės departamentas kritikuoja ir parlamentarės pasiūlymą įpareigoti Lietuvos Respublikos pilietį apie įgytą kitos valstybės pilietybę pranešti ne per 2 mėnesius, kaip



reikalaujama šiuo metu, o tik pasibaigus paso galiojimui.

Tai reiškia, anot Seimo teisininkų, kad Lietuvos Respublikos pilietis, įgijęs bet kurios pasaulio valstybės, pavyzdžiui, Rusijos, pilietybę, galėtų dar daugelį metų naudotis Lietuvos Respublikos pilietybę patvirtinančiu dokumentu, nors turėtų būti pripažintas netekusiu šios pilietybės.

„Toks teisinis reguliavimas (...) iš esmės reikštų teisinio nihilizmo aprobavimą“, – sakoma Teisės departamento išvadoje.

Tai, kad ne visi kitos valstybės pilietybę įgiję Lietuvos Respublikos piliečiai per nustatytą terminą praneša apie tai Lietuvos valstybės institucijoms, anot teisininkų, nėra pagrindas įteisinti naudojimąsi Lietuvos Respublikos pilietybę patvirtinančiu dokumentu faktiškai nebeturint teisės į tą pilietybę.

Seimo Teisės departamentas akcentuoja, kad pilietybės santykio tarp valstybės ir jos piliečio pasibaigimas negali priklausyti nuo paso galiojimo laiko. Dėl Pilietybės įstatymo pataisų Seimo teisininkai siūlo gauti Vyriausybės išvadą.

Primenama, kad gegužės 12 d. vykęs referendumas dėl pilietybės išsaugojimo nebuvo sėkmingas. VRK duomenimis, referendume dalyvavo 1 mln. 413 tūkst. 288 rinkėjai arba 58,96 proc. Konstitucijos pakeitimui dėl pilietybės išsaugojimo pritarė 1 mln. 26 tūkst. 408 rinkėjai (74,13 proc.), tačiau tokio balsų skaičiaus nepakako. ■



Konservatyvūs finansai

Apklausa: lietuviai finansų rinkose investuoja vangiausiai Baltijos šalyse

trečios pakopos pensijų fonduose arba pagal investicinio gyvybės draudimo sutartį (19 proc. lietuvių, 48 proc. latvių ir 30 proc. estų).

Anot „Citadele“ banko valdybos narės, atsakingos už mažmeninę bankininkystę Baltijos šalyse, Rūtos Ežerskienės, nekilnojamojo turto populiarumui Lietuvoje didelės įtakos turi gana paprastos įsigijimo sąlygos, žinių apie investavimą trūkumas ir ganėtinai trumpa investavimo patirtis šalyje.

„Palyginti su Vakarų Europa, Lietuvoje įsigyti būstą yra žymiai lengviau, todėl istoriškai nekilnojamas turtas tapo patrauklia, netgi tradicine investavimo priemone, kurios kaina įprastai svyruoja mažiau nei finansų rinkos. Kita vertus, investuojant į vertybinius popierius, reikia turėti papildomų žinių, tačiau nereikia turėti sukauptus pradinio įnašo, o ilguoju laikotarpiu tokios investicijos gali būti ir pelningesnės“, – įžvalgomis dalijasi R. Ežerskienė.

Nors į nekilnojamojo turto investuoti rinktųsi panašiai vyrų ir moterų, vyrai respondentai žymiai aktyviau rinktųsi investuoti į vertybinius popierius nei moterys. Pavyzdžiui, Lietuvoje į akcijas ir obligacijas investuotų 31 proc. vyrų ir 21 proc. moterų

(Latvijoje – 33 proc. vyrų ir 24 proc. moterų), į fondus – 19 proc. vyrų ir 10 proc. moterų (Latvijoje – 19 proc. vyrų ir 14 proc. moterų). Kiek mažesnė atskirtis Estijoje, kur į akcijas ir obligacijas investuotų 36 proc. vyrų ir 28 proc. moterų, o į fondus – 23 proc. vyrų ir 21 proc. moterų.

„Istoriniai socialiniai veiksniai, stereotipai, tai, kad moterys dažniau dirba mažiau apmokamus darbus, ir daugelis kitų aplinkybių lemia, kad moterys yra labiau linkusios pinigus taupyti, o ne investuoti. Stiprėjant diskursui apie moterų galimybes, daugiau dėmesio skiriant finansiniam raštingumui, situacija po truputį keičiasi. Todėl nestebina, kad mažiausią atskirtį matome Estijoje, nes ten finansinis raštingumas yra sėkmingai įdiegtas į švietimo programą, o tai prisideda prie reguliaraus investavimo įpročio formavimo tiek vyrams, tiek moterims“, – teigia R. Ežerskienė.

Auksą ir kitus tauriuosius metalus investicijai pasirinktų 23 proc. lietuvių, 16 proc. latvių ir 22 proc. estų respondentų. Dar 8 proc. lietuvių, 11 proc. latvių ir 10 proc. estų investuotų į kriptovaliutas, o 16 proc. lietuvių, 13 proc. latvių ir 20 proc. estų investuotų į vertingus daiktus ar meno kūrinius. ■



GTA Automotive Inc

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

REKLAMA

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
9268 W.159th St., Orland Park, IL 60462

Darbo laikas:

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



(630)963-3900

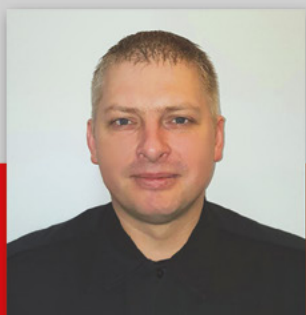
2001 Ogden Ave. Downers Grove, IL 60515



follow us
on social media
[@bobautorepairdg](https://www.instagram.com/bobautorepairdg)

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



„Čikagos Aidas“ №21 [1381] 05.31.2024 – 06.06.2024

Skauđa nugarą, kamuoja alerginės reakcijos ar nemiga?

Negalavimų priežastys gali slypėti čiužinyje

Eidami miegoti retai susimąstome, kad įvairių nugaros skausmų, sutrikusio miego ar alergijų priežastimi gali būti nepatogus, senas ar netinkamai prižiūrimas čiužinys. Sveikatos specialistai sako, kad nuo čiužinio išties priklausoma ne tik miego kokybė, bet ir įvairūs tarsi be priežasties atsirandantys sveikatos sutrikimai ar nugalavimai.

„Miegodami galime ir nejausti, kad kažkas nepatogu, kad kūni sunku, bet nekokybiškas ar konkrečiam žmogui netinkamas čiužinys lemia neteisingą padėtį miegant, kuomet kūnas įdumba ne tiek, kiek reikia, ir ne taip, kaip reikia. Dėl to gali ne tik sutrikti miegas, bet ir atsirasti nugaros ar sprando skausmai. Be to, dėl netinkamai prižiūrimo ar seno čiužinio, kuriame mėgsta užsiveisti dulkių erkutės, gali kilti alergija ar odos susijautrinimas“, – komentuoja vaistininkė Inga Pociulienė.

MINKŠTESNIS AR KIETESNIS?

Pasak vaistininkės, vienas dažniausiai pasitaikančių nepatogaus čiužinio požymių yra nugaros ar sprando skausmai. Paprastai tai lemia netinkamo kietumo čiužinys.

„Jokių stuburo problemų neturintiems žmonėms paprastai geriausiai tinka vidutinio kietumo čiužiniai, o tiems, ką jau kamuoja nugaros skausmai, geriau rinktis kietesnius čiužinius. Jei norima optimalaus komforto nugarai, verta pagalvoti apie taip vadintus anatominis čiužinius su skirtingo kietumo zonomis. Tos vietos, kur kūnas labiausiai spaudžiasi žemyn, paprastai yra minkštesnės, pavyzdžiui, pečių ar klubų vietoje, o nugaros dalyje – kietesnės. Tai leidžia kūnui gulint išlikti taisyklingoje padėtyje, nekeičia įtampas stuburo srityje, nėra perteklinio raumenų įtempimo“, – aiškina I. Pociulienė.

Čiužinį taip pat rekomenduojama rinktis pagal svorį. Kuo žmogaus svoris mažesnis, tuo labiau jam tinka minkšti ar vidutinio kietumo čiužiniai. Turintys antsvorio turėtų rinktis kietus ar net labai kietus čiužinius.

„Vyresnio amžiaus žmonėms, senjorams ir tiems, kam sunku judėti, geriau tinka kietesnis pagrindas, nes taip paprasčiau atsiremti verčiantis ant kito šono ar lipant iš lovos. Vaikams taip pat rekomenduojamas kietesnis pagrindas, kad teisingai augtų ir formuotųsi jų stuburas“, – aiškina ji.

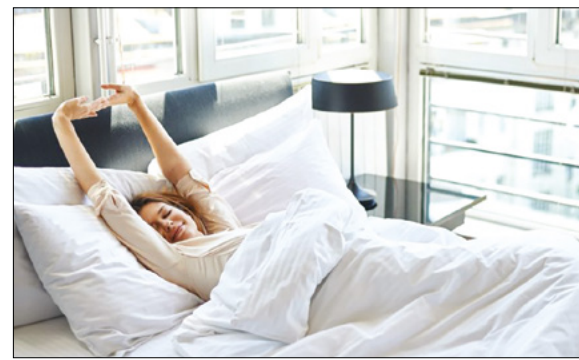
Svarbi ir čiužinių sudėtis bei žaliavų savybės. Pavyzdžiui, naktimis nuolat šalantiems geriausia rinktis viskoelastinius čiužinius, o gausiai prakaituojantiems – spyruoklinius. Tai leis organizmui tinkamai reguliuoti savo temperatūrą ir patogiai išsimiegoti.

Renkantis čiužinius, juos būtina išbandyti. Nepakanka tik pamaišyti ranka, reikia atsugulti ant čiužinio, pagulėti atsipalaidavus, pasiversti nuo šono ant šono – tik taip galima pajusti, ar kūnas atsipalaiduoja, ar čiužinys tinka, o gal yra absoliučiai nepatogus, per kietas arba per minkštas. Vieniems čiužinys tinka iškart, kitiems kūnas prie teisingo miego pagrindo pripranta per 2-3 savaites, tad nereikėtų po pirmos sąlyginai nepatogios nakties skubėti keisti čiužinio.

TINKAMA PRIEŽIŪRA UŽKERTA KELIĄ ALERGIJAI

Gera savijauta priklauso ne tik nuo tinkamai pasirinkto, bet ir teisingai prižiūrimo čiužinio. Vaistininkė I. Pociulienė sako, kad laikui bėgant ant čiužinio kaupiasi dulės, negyvos odos ląstelės, maisto ir kiti likučiai, o miegojimas ant nešvaraus čiužinio gali pasireikšti įvairiomis alerginėmis kvėpavimo takų ar odos reakcijomis.

„Jei nei iš šio, nei iš to ryte atsiranda kosulys ar čiaudulys, sloga,



ašaroja akys – tai gali būti požymiai, kad reiškiasi alergija, sukelta seno arba nevalomo čiužinio. Alergines reakcijas gali sukelti ir dulkių erkutės, kurioms veistis nevalomi čiužiniai yra ideali terpė. Dulkių erkutėms veistis yra nepalankūs lateksiniai čiužiniai, visais kitais atvejais būtina reguliariai užtikrinti čiužinio higieną ir jį valyti“, – patarė vaistininkė.

Patariama čiužinį reguliariai vėdinti – kadangi ant čiužinio praleidžiame bent 8 valandas kiekvieną naktį, to reikia, kad išdžiūtų mūsų kūno prakaitas. Taip pat bent kartą per kelis mėnesius reikėtų čiužinį išsiurbti dulkių siurbliu ir sukeisti galvūgalį su kojūgalium arba apversti, jei čiužinys yra dvipusis. Tuo pačiu tai leis „atgaivinti“ labiausiai spaudžiamas čiužinio vietas ir atstatyti jo sluoksnius į pradinę padėtį.

Priklausomai nuo čiužinio būklės ir miegotojų – suaugusių ar vaikų – lengvai nusegamą čiužinio užvalkalą galima skalbti namų sąlygomis. Jautresniems ir alergiškiems žmonėms rekomenduojama dažniau skalbti ir patalynės, ir čiužinio užvalkalus, o neturintiems alergijų kartais neprireikia čiužinio užvalkalo skalbimo ir kelis metus. O kol skalbiamas užvalkalas, čiužinio pagrindą rekomenduojama pravedinti saugant nuo tiesioginių saulės spindulių. ■



Mityba, fizinė veikla ir psichinė sveikata

Trys dalykai, būtini visiems, bet kuriame amžiuje

NUO MITYBOS PRADĖTI NESUDĖTINGA

80-90 proc. mums būtinų maistinių medžiagų galime gauti su kasdieniu maistu, sako dietologas. Kiek pasistengus visai nesudėtinga mitybą sustyguoti taip, kad pernelyg apie tai nugalvodami kasdien gautume pakankamą mums reikiamą naudingų medžiagų kiekį.

„Pradėkime nuo to, kad tris kartus per dieną valgyti yra būtina. Be to, jei yra galimybė, būtina per dieną bent du kartus valgyti daržoves, reiktų kaskart suvalgyti jų bent po 200 g. Tai tikrai nėra labai daug, maždaug du agurkai ir du pomidorai. Taip pat reiktų į mitybą įtraukti šviežius vaisius ir uogas. Vasarą bus puikus metas racioną pajavrinti mėlynėmis, avietėmis, braškėmis ir kitomis vertingomis uogomis, tokiomis, kaip vyšnios, šilauogės ir pan.“, – dėsto E. Grišinas.

Tiesa, E. Grišinas pataria atkreipti dėmesį į tai, kad daugelis uogų ir vaisių turi nemažai cukraus, tad jų vartojimą taip pat reiktų prižiūrėti – nederėtų išstis dienas dideliais kiekiais valgyti vien šiuos produktus.

Jauno žmogaus organizmas įprastai toleruoja kur kas daugiau maisto produktų nei vyresnio, mat su amžiumi organizmas tampa jautresnis. Nuo keturiasdešimties žmonių raumenų masė ima mažėti, tad iki šio amžiaus būtina daug dėmesio skirti tiek savo mitybai, tiek fizinei būklei, sako E. Grišinas.

„Reiktų kalbėti apie būtinybę vartoti kuo daugiau baltymų turinčio maisto, taip pat turinčio geležies, polifenolių, antioksidantų, taip pat Omega-3 riebalų rūgščių. Aš visada raginu neatsisakyti žuvies, mėsos, vartoti kiaušinius, įtraukti bent kartą į savaitę riebesnės žuvies, nes to reikalauja mūsų organizmas, ypač senatvėje, jeigu mes norime išlaikyti raumeninį audinį sveiką, o sveikas raumeninis audinis būtinas kiekvienais gyvenimo metais, to privalome nepamiršti“,

– kalba E. Grišinas.

Anot jo, jaunesniame amžiuje mityba itin svarbu rūpintis, mat vyresnio amžiaus žmonės neretai maistui dėmesio ima skirti mažiau, dažniau renkasi greitai pagaminamus produktus ir t.t.

JUDĖTI BŪTINA VISADA

Kitas aspektas, kuris, anot pašnekovo, yra labai svarbus – fizinis aktyvumas. Nuo to, kiek dėmesio fiziniui aktyvumui skirsime šiandien, labai smarkiai priklausys tai, kaip jausimės ateityje.

„Raumeninio audinio netekimas yra tiesiogiai susijęs su mirtingumu, nepriklausomai nuo to, kokia žmogaus bus mityba. Turime suprasti, kad riebalinis audinys yra uždegiminis audinys. Dažnai mums atrodo, kad vyresnio amžiaus žmonės natūraliai yra kiek didesni, tačiau tai nėra normalu ir sveika, tad tuo susirūpinti reiktų kuo anksčiau“, – sako specialistas.

Norint suprasti, kokia yra reali fizinė kiekvieno žmogaus sveikata, geriausiai atlikti nuodugnius laboratorinius kraujo tyrimus. Kai kurie rodikliai mums ypač svarbūs, pavyzdžiui, gliukozės stabilumas kraujyje, hemoglobino koncentracija, cholesterolio kiekis ir t.t.

NEREIKIA PAMIRŠTI PSICHOLOGINĖS SVEIKATOS

Specialistas taip pat sutinka, kad psichologinę savijautą nemažai žmonių nuvertina, nors nuo jos labai dažnai priklauso ir tai, kiek judame, kokia mūsų mityba.


„Nesuku pastebėti, kad kuo geriau jaučiamės emociškai, tuo daugiau judame, tuo sveikiau valgome. Psichologinė sveikata labai dažnai yra susijęs netgi ir su svorio kontrole“, – teigia specialistas. ■



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
(makulinė degeneracija, retinitis, sausų akių sindromas)

- Kompiuterinė diagnostika
- Beskausmė akupunktūra vaikams
- Kosmetinė akupunktūra

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 TURTAS

**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



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

847-401-4797

kestasrealty@gmail.com





Šaulių priesaika Vokietijoje



Šaulių priesaika Briuselyje



Šauliai Norvegijoje

Priesaika toli nuo Tėvynės

Šaulių sąjunga išėivijoje plečiasi

Gegužės 24-ąją Lietuvos šaulių sąjungos gretas papildys nauji broliai ir sesės Suomijoje – Helsinkyje, LR ambasadoje, šaulio priesaiką duos mūsų tautiečiai, gyvenantys ir dirbantys šioje šalyje. Šiomet prisiekė ir šauliais tapo lietuviai, gyvenantys Prancūzijoje ir Šiaurės Anglijoje, taip pat įsteigti padaliniai Vokietijoje, Šiaurės Airijoje. Itin aktyviai veikia šauliai Norvegijoje. Liepą daugiau kaip 20 lietuvių ruošiasi šaulio priesaikai Danijoje.

KIEKVIENAS RAS VIETĄ ŠAULIŲ SĄJUNGOJE

„Helsinkyje gyvenu penkerius metus ir puikiai matau suomių pasiryžimą ginti savo šalį. Noriu tikėti, kad visuotinė gynyba ir pasirengimas ekstremalioms situacijoms greitu metu taps savaime suprantamu dalyku ir Lietuvoje. Apsisprendžiant tapti šauliu ne paskutinėje vietoje buvo ir noras palaikyti stipresnį ryšį su Lietuva. Manau, kad dalyvavimas Šaulių sąjungos veikloje leis ne tik įgyti naujų įgūdžių, bet ir užmegzti naujus kontaktus su šauliais Lietuvoje ir kitose valstybėse“, – sako penktadienį šaulio priesaiką duosiantis Mykolas Malskis.

Architektu dirbantis vyras prisipažįsta, kad noras tapti šauliu neatsirado prieš savaitę ar mėnesį. Jis jau ir anksčiau domėjosi galimybėmis prisijungti prie Lietuvos šaulių sąjungos arba Krašto apsaugos savanorių pajėgų.

„Kartais gyvenime viskas labai natūraliai stoja į savo vietas. Lietuvos Respublikos ambasada Suomijoje pranešė apie įvadininius mokymus norintiems prisijungti prie išėivijos šaulių. Sudalyvavau pirmose paskaitose, ir abejonių neliko. Labiausiai imponuoja tai, kad kiekvienas, nepaisant amžiaus, profesijos ar išsilavinimo, gali atrasti savo vietą Šaulių sąjungoje“, – pastebi būsimasis šaulys, turintis įkvepiančių pavyzdžių ir artimoje aplinkoje tiek Lietuvoje, tiek Suomijoje.

Mykolas nusiteikęs su broliais ir sesėmis šauliais pasidalyti savo žiniomis bei įgūdžiais, taip pat ir pats užsidegęs išmokyti naujų dalykų.

„Tikiu, kad rasiu sau tinkamą nišą Šaulių sąjungoje, nes veiklų spektras labai platus, – įsitikinęs vyras. – Vis paraginu savo draugus Lietuvoje tapti šauliais. Manau, kad ateityje ir Suomijoje gyvenantys tautiečiai labiau susidomės šauliškomis veiklomis“.

ŠAULIŲ TINKLAS UŽSIENYJE DIDĖJA

„Šaulių sąjunga yra viena, kad ir kur būtum. Svarbiausia – piliečio noras stiprinti savo Tėvynę, nepamiršti savo gimtosios šalies istorijos ir tradicijų. Duodi šaulio priesaiką ir dirbi Tėvynės labui. Veikti tikrai yra ką, ypač dabar“, – sako Lietuvos šaulių sąjungos vadas plk. lt. Linas Idzelis.

Anot jo, užsienio šalyse gyvenančių lietuvių susidomėjimas Lietuvos šaulių sąjunga ypač suaktyvėjo Rusijai pradėjus

karinę agresiją Ukrainoje. Lietuvos šaulių sąjungos paramos padalinys Ukrainoje įkurtas 2022 m. rudenį, netrukus susibūrė Liuksemburgo šaulių būrys, pernai – Belgijos ir Nyderlandų karalystės atskirasis šaulių būrys.

Šiomet prisiekė ir šauliais tapo lietuviai, gyvenantys Prancūzijoje ir Šiaurės Anglijoje, taip pat įsteigti padaliniai Vokietijoje, Šiaurės Airijoje. Itin aktyviai veikia šauliai Norvegijoje. Liepą daugiau kaip 20 lietuvių ruošiasi šaulio priesaikai Danijoje.

JAV ir Kanadoje Lietuvos šaulių sąjunga išėivijoje veikia jau 70 metų – 1954 m. už Atlanto buvo atkurta Lietuvoje sovietų likviduotos Lietuvos šaulių sąjungos tradicijas ir veiklą tęsianti organizacija.

PLĖSTIS, TELKTI PROTUS IR PARAMĄ

Pagrindinis išėivijos šaulių siekis – būti integruotiems į šalies gynybos planus, kryptingai ruoštis ir, iškilus poreikiui, efektyviai prisidėti tiek teikiant pagalbą savo rezidencijos šalyse, tiek siunčiant paramą, ar net parengtų šaulių grupes į Lietuvą.

Užsienio šalyse gyvenantys ir veikiantys šauliai siekia apjungti lietuvių bendruomenes, puoselėti lietuviškumą, skleisti informaciją apie Lietuvą bei patriotiškai ugdyti jaunuolius, gyvenančius ne tėvynėje.

„Šaulių plėtra Europoje – ne tik nauji iššūkiai, bet ir naujos galimybės Lietuvos šaulių sąjungai. Daug lietuvių pasisklidę po pasaulį, siūlydami naujas veiklas, pavyzdžiui, informacinių technologijų, dronų sektoriuose, tikimės pritraukti išėivijų. Taip pat ketiname daugiau dėmesio skirti jaunųjų šaulių iki 18 metų pritraukimui ir lavinimui“, – planus atskleidžia Lietuvos šaulių sąjungos vado patarėjas LŠS padalinių užsienyje veiklai koordinuoti Laurynas Gerikas.

Skirtingose Europos šalyse gyvenantys ir veikiantys šauliai jau dabar dirba su kibernetiniu saugumu besirūpinančios LŠS kuopos šauliais, dalyvauja bendrose pratybose, aktyviai remia Ukrainos laisvės kovotojus medicininėmis priemonėmis ir dronais bei jų detalėmis.

Šiomet Europoje gyvenantys šauliai bei kiti aktyvūs lietuviai susibūrė į iniciatyvą „Wings for Europe“ („Sparnai Europai“) – įkūrė dronų surinkimo dirbtuves ir telkia paramą Ukrainai, siekdami įtraukti kuo daugiau europiečių.

Be to, išėivijos šauliai braižo logistinius planus, kurie, iškilus poreikiui, padėtų tiek atsakingoms institucijoms dirbti išėivijoje, tiek apsaugotų vadovaujančių asmenų šeimas ar padėtų emigrantams.

„Mūsų tikslas – plėsti išėivijoje, mokyti, telkti protus ir paramą viskam, kas didintų Lietuvos gynybinę galią“, – teigia L. Gerikas. ■



Šaulio priesaika Liuksemburge



Pratybos Norvegijoje



Liuksemburgo žaidynės



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 dantalinės
rentgenogramos

Įprasta kaina \$386. Pasiūlymas galioja tik naujiems pacientams. Į vizitą įskaičiuota: profilaktinė burnos higiena, apžiūra ir dantalinės 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

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

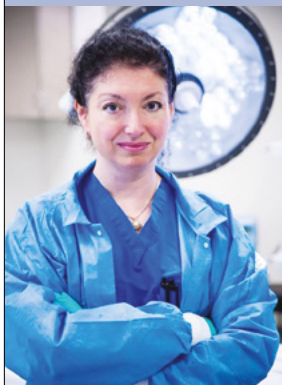


CHIRURGĖ

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 ukrainietiška

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

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



Irma Petraitytė-Lukšienė su Lietuvos kariuomenės kariais, 10 tankų divizijoje (10 Panzerdivision), Vokietijoje. Asmeninio archyvo nuotr.



Irma Petraitytė-Lukšienė demonstracijoje Miunchene. „Ukraina turi laimėti, rusija – kapituluoti“.

Pasaulio lietuviai

Pilietiška ir aktyvi diaspora – svarbi jėga ginant Lietuvą

Diasporos įsitraukimas į pilietinį pasipriešinimą ir Lietuvos gynybą – vienas pagrindinių Pasaulio Lietuvių Bendruomenės (PLB) išsikeltų tikslų per paskutinį PLB Seimą, nes akivaizdu, kad aktyvi, kritiškai mąstanti, gebanti ir pasiruošusi gintis visuomenė yra itin veiksminga potencialių agresorių atgrasymo priemonė.

DIASPOROS PILIETINIO PASIPRIEŠINIMO IR GYNYBOS STRATEGIJA

PLB Seimas įgaliojo PLB Visuomeninių reikalų ir specialiųjų projektų komisiją aktyviai veikti, stiprinant Lietuvos nacionalinį saugumą ir mažinant karinės invazijos į Lietuvą grėsmę; telkti lietuvių diasporą, kad ji būtų budri, atspari hibridinėms agresijoms ir pasiruošusi pilietiniam neginkluotam pasipriešinimui (rezistencijai).

Komisija aktyviai sąveikavo su Lietuvos Respublikos (LR) institucijomis, atsakingomis už šalies saugumą ir gynybą, – dalyvavo Lietuvos kariuomenės organizuotose stalo pratybose, yra įtraukta į Pilietinio pasipriešinimo tarybą, atstovavo PLB 2023 m. Vilniuje vykusiame NATO viršūnių susitikime.

Komisija paruošė „PLB/Lietuvos diasporos pasirengimo ir įsitraukimo į visuotinę gynybą ir pilietinį pasipriešinimą strategijos“ projektą, kuriame apibrėžta diasporos vieta valstybės gynyboje.

Šiuo metu vyksta projekto derinimas su atsakingomis LR institucijomis ir lietuvių bendruomenėmis pasaulyje.

Pirmoji strategijos kryptis – viešas palaikymas ir atsparumas

Ruošiant strategiją buvo iškeltas esminis tikslas – atliepti Lietuvos poreikius krizės ar karo metu.

Prie strategijos rengimo aktyviai dirbusi Pasaulio Lietuvių Bendruomenės valdybos narė, PLB Visuomeninių reikalų ir specialiųjų projektų komisijos pirmininkė Irma Petraitytė-Lukšienė (Vokietija) sako, kad strategijoje išskirtos trys pagrindinės kryptys.

Pirmoji kryptis – viešas palaikymas ir atsparumas apima užduotis ir veiksmus, siejamus su PLB diasporos telkimu, informavimu, rengimu pilietiniam pasipriešinimui ir visuotinei gynybai. Taip pat numatoma, kaip stiprinti atsparumą priešiškos pastangoms mažinti paramą Lietuvai, pavyzdžiui, kaip PLB koordinuotų veiksmus užtikrinant užsienio politiką, visuomeninių organizacijų, įžymių

visuomenės veikėjų, atskirų asmenų paramą Lietuvos gynybai. Strategijoje išdėstoma, kaip PLB dėėtų pastangas stiprinti tarptautinę veiklą, – dirbtų su tos šalies žiniasklaida informuodama apie priešiškus šalių grėsmes, o atėjus dienai X apie būtinybę remti agresorei besipriešinančią Lietuvą; rengtų visuomenines palaikymo akcijas.

MATERIALINIŲ IŠTEKLIŲ VADYBA IR LIETUVOS GYVENTOJŲ RŪPYBA

Antroji kryptis – materialinių išteklių vadyba. Ji apima finansinės paramos rinkimą, kaupimą, skirstymą, koordinavimą ir transportavimą į Lietuvą.

Trečia kryptis – globa, slauga, rūpyba apima pažeidžiamų ir nemobilizuojamų Lietuvos gyventojų evakuaciją, globą ir rūpybą, sužeistųjų slaugą ir visų susijusių veiksmų koordinavimą.

Pagrindiniai strategijos uždaviniai – operacionalizuoti PLB tinklą, didinti diasporos kompetencijas rengiant diskusijas, seminarus, mokymus, kursus, įtraukiant į pratybas, stiprinant atsparumą dezinformacijai ir suteikiant visuotinės gynybos žinių ir įgūdžių. Taip pat svarbu kurti įsitraukimo į visuotinį pilietinį pasipriešinimą ir visuotinę gynybą koordinavimo centrus, remti demokratines valstybes bei už taisyklėmis grįstą tarptautinę tvarką kovojančias šalis ir organizacijas.

KITOS ŠALYS GALI PERIMTI LIETUVOS DIASPOROS PATIRTĮ

Petraitytė-Lukšienė atkreipia dėmesį, kad nors daugelyje Europos šalių jų vyriausybės kalba apie visuotinės gynybos poreikį, kol kas konkrečių veiksmų nematyti, tad reikalui esant Lietuvos diasporos atstovai gali prisidėti prie gyvenamosios šalies atsparumo stiprinimo pasidalydami savo žiniomis ir patirtimi.

SAUGO IR GINA ŽINOJIMAS

Panikuoti dėl galimo pavojaus ir būti informuotam, kaip elgtis pavojaus metu, – du skirtingi dalykai. Reikėtų suprasti, kad aktyviai domėdamasis, kaip apsaugoti, esi ne panikos skleidėjas, o sąmoningas ir atsakingas visuomenės narys. Kur galima rasti informacijos?

Naudingas informacijos šaltinis, kur galima sužinoti, kaip pasiruošti nelaimėms ir kaip elgtis jų metu, yra Lietuvos

pasirengimo ekstremaliosioms situacijoms interneto svetainė www.lt72.lt.

Mobilizacijos ir pilietinio pasipriešinimo departamentas prie Lietuvos Respublikos krašto apsaugos ministerijos 2020 m. išleido Alberto Daugirdo mokomąjį leidinį „Pilietinio pasipriešinimo abėcėlė. Patarimai, kaip kovoti be ginklų“, kurį nemokamai galima perskaityti ar atsisiųsti pasinaudojus šia nuoroda: www.kam.lt/leidiniai/pilietinio-pasipriesinimo-abecele-patarimai-kaip-kovoti-be-ginklu/.

VIENINGA DIASPORA TRUKDO VALSTYBĖMS, KURIOS PRIEŠIŠKOS LIETUVAI

Istorija liudija, kokia galinga ir reikšminga jėga kovojant dėl Lietuvos nepriklausomybės atgavimo buvo diaspora, jos svarba ir šiuolaikiniame pasaulyje yra neginčijama. Geriausias pavyzdys – Lietuvos diasporos elgesys rusijai 2022 m. užpuolus Ukrainą, kai buvo sutelktos pajėgos materialinei paramai rinkti, organizuotos politinės palaikymo akcijos, daromas spaudimas gyvenamosios šalies valdžiai.

Kaip pabrėžia Lietuvos saugumo institucijos, diasporos galią Lietuvai priešiškos valstybės suvokia kaip reikšmingą pavojų, galintį sutrukdyti įgyvendinti jų tikslus, tad deda pastangas ją silpninti ir skaldyti. Dėl to įvairių kraštų lietuvių bendruomenės ir jų lyderiai turėtų būti ypač budrūs.

Nors Lietuvai priešiškos šalys neapsiriboja tik rusija, bet šios šalies žvalgyba kelia diasporai didžiausią pavojų. Istorikai žiūrint rusijos žvalgyba turi daug diasporų ardyimo veiklos patirties – savo agentus infiltruodavo ir „dipukų“ stovyklose, ir tarp pokario rezistentų.

Viena garsiausių istorijų – vadinamoji Markulio byla, susijusi su sovietinio saugumo įsiskverbimo operacija į rezistencijos vadovybę, siekiant pakeisti viso pasipriešinimo taktiką ir nuslopinti partizaninį karą (apie tai išleista Arvydo Anušausko knyga „Išdavystė. Markulio dienoraščiai“). Interneto svetainėje www.kgbveikla.lt taip pat galima rasti daug dokumentų ir archyvinės medžiagos apie KGB veiksmus prieš lietuvių išeivijos antisovietinę veiklą.

LIETUVOS ŠAULIAI AKTYVINA VEIKLĄ DIASPOROJE

Lietuvos šaulių sąjunga (LŠS) yra patriotiška, sukarinta organizacija, vienijanti jaunuolius (11–18 m.) ir suaugusius



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.



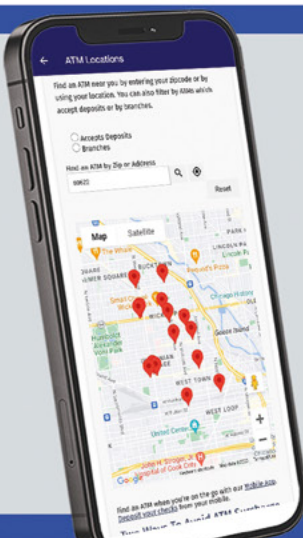
Dream home! Dream deal!

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.



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

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

Selfreliance FCU	85,000+
Bank of America	
Chase	
PNC	

Easy to find nearest ATM through our App

Our fee-free ATMs are part of networks such as AllpointSM, MoneyPass[®], and Co-op[®] and are conveniently located at popular retailers, including Walgreens[®], CVS[®], Target[®], and 7-Eleven[®].

*Withdrawals from AllpointSM, MoneyPass[®] and Co-op[®] networks are surcharge free regardless of balance.

Our locations



www.selfreliance.com 888-222-8571





Jei bendro naudojimo namų kompiuteryje renkaite dovaną artimam žmogui, staigmeną gali sugadinti interneto naršyklėje saugoma naršymo istorija. Dėl šios priežasties dalis internautų, norėdami informacijos ieškoti privačiai, renkasi slapto naršymo režimus, pavyzdžiui „Google Chrome“ siūlomą „Incognito“ režimą. Tačiau technologijų Arnoldas Lukošius atkreipia dėmesį, kad šis bei kiti alternatyvūs režimai nėra tokie saugūs ir privatūs, kaip gali atrodyti. Ekspertas rekomenduoja išbandyti kelias privatumą garantuojančias naršyklės.

PER MAŽAI PRIVATUMO

Pasirodo, kad „googlinimas“ – ne pats saugiausias būdas internete ieškoti informacijos. Net jei naudojate privataus naršymo režimą „Incognito“, viena populiariausių interneto naršyklių „Google Chrome“ vis tiek gali išsaugoti duomenis apie jūsų aplankytas svetaines ir šią informaciją naudoti personalizuotoms reklamoms. „Jei naudodamiesi, pavyzdžiui, „Chrome“ interneto naršyklę prisijungiate prie „Facebook“ paskyros, naršyklė saugo informaciją apie jūsų veiksmus ir įpročius, o pagal ją pasiūlo jums aktualiausių turinį bei reklamas.

► Pradžia – 10 psl.

šaulius. Šiuo metu šaulių gretose yra ne mažiau kaip 50 tūkst. Lietuvos piliečių. Ne LR piliečiai gali būti LŠS rėmėjais.

LŠS taikos metu vykdo edukacines veiklas, kuriomis siekiama ugdyti visuomenės pilietiškumą ir formuoti jos gynybos įgūdžius. Ši organizacija yra itin svarbi užtikrinant nacionalinį saugumą, ji integruota į valstybės gynybą, krizių valdymo ir civilinės saugos sistemą.

LŠS siekia plėsti ir intensyvinti bendradarbiavimą su diaspora, kurti savo padalinius įvairiose pasaulio šalyse. Praeitą mėnesį kaip tik buvo pažymėtas 70-mečio jubiliejus, kai po karo iš Lietuvos pasitraukę šauliai ir patriotiškai nusiteikę Amerikos lietuviai 1954 m. kovo 7 d. Čikagoje, JAV, paskelbė apie Lietuvos šaulių sąjungos tremtyje atkūrimą. Organizacija aktyviai tebeveikia JAV, kiek silpniau Kanadoje.

Po rusijos agresijos prieš Ukrainą prasidėjo LŠS organizacijų steigimosi bumai užsienio valstybėse. 2022–2023 m. įsisteigė būriai Liuksemburge, Jungtinėje Karalystėje (kartu su Šiaurės Airija), Vokietijoje, Norvegijoje, Belgijoje, Nyderlanduose, Prancūzijoje. Veikė būrys Ukrainoje, bet šiuo metu jo veikla sustabdyta. 2024 m. planuojamas LŠS būrių steigimas Suomijoje, Švedijoje, Estijoje. Ateities planuose – plėtra į kitas valstybes, tačiau svarbu identifikuoti lyderius užsienio šalyse, kurie galėtų vykdyti LŠS veiklą.

LŠS skiria didelį dėmesį jaunimo pritraukimui ir ugdymui (stovyklos, mokymai, žygiai, šauliškų veiklų pristatymas). Netrukus prasidės nuotoliniai jaunuolių mokymai, o rugpjūtį Mičigano valstijoje Amerikos lietuvių vaikams bus surengta stovykla.

Įspėjimas naršantiems „Incognito“ režimu

Interneto naršyklės, siekiantiems privatumo

Tai yra slapukų (angl. „cookies“) technologija, kuri, naršant saugiose svetainėse, yra visai nepavojinga – slapukai yra būtini užtikrinant vartotojo patirtį interneto puslapyje: padeda svetainės savininkams suprasti kas domina vartotojus, – sako ekspertas.

Vis dėlto, slapukai interneto naudotojams kelia vis didesnį susirūpinimą dėl privatumo ir šios technologijos „Google“ nori atsakyti – „Google Chrome“ juos žadama panaikinti iki šių metų galo. Tačiau naudotojų įpročiai reklamoms bus pasitelkiami ir toliau – tam jau kuriami kiti įrankiai.

SIŪLO ALTERNATYVŲ

Pasak A. Lukošiaus, alternatyvų tikrai yra. Jis rekomenduoja išbandyti kelias naršyklės, sukurtas atsižvelgiant į naudotojų privatumo ir saugumo poreikį. Daugeliu atvejų naudojimas jomis bus ypač paprastas – galima perkelti visas žymes ir slaptažodžius, esančius „Google Chrome“.

„Firefox“. Tai daugeliui gerai žinoma naršyklė, pirmaujanti privatumo internete srityje. Ji blokuoja svetainių slapukus, pateikia informacijos apie kiekvieną aplankytą svetainę, kurioje buvo užblokuoti bandymai gauti jūsų duomenis. Be to, naršyklę paprasta pritaikyti pagal savo poreikius, ji siūlo papildomų naudų – galima lengvai keisti jos išvaizdą ir nustatymus, naudotis nemokama duomenų saugumo pažeidimų stebėjimo paslauga, kuri praneša, kada jūsų vartotojo vardai ir slaptažodžiai buvo pažeisti. Naršyklėje taip pat įdiegta

nemokama el. pašto slapyvardžių sistema, kad jūsų tikrasis el. pašto adresas visuomet būtų apsaugotas.

„DuckDuckGo“. Nors ši platforma geriau žinoma kaip „Google“ paieškos sistemos konkurentė, neseniai buvo pristatyta ir to paties pavadinimo interneto naršyklė. Ji užtikrina naudotojo apsaugą internete ir blokuoja visas trečiųjų šalių slapukų technologijas. Šioje naršyklėje veikia šifruoti HTTPS ryšiai, kai kiekvienas aplankytas interneto puslapis įvertinamas pagal tai, kaip bando išgauti jūsų duomenis. Naršymo duomenis galima automatiškai ištrinti kiekvienos sesijos pabaigoje arba po tam tikro laiko.

„Tor Browser“. Ši naršyklė garantuoja naršymą be jūsų veiklos internete sekimo ir duomenų rinkimo. „Tor“ veikia naudodama projekto tinklą – sudėtingą, šifruotą bendruomenės valdomą retransliavimo sistemą, todėl jūsų duomenys išlieka niekam nepasiekiami. Ji taip pat blokuoja metodus, kuriais reklamuotojai bando atpažinti unikalios jūsų įrenginio savybes. Naršyklė kol kas neprieinama visuose „iOS“ įrenginiuose.

„Brave“. Šioje naršyklėje visiškai blokuojami bet kokie skelbimai, taip pat griežtai ribojami duomenys, kuriuos svetainės gali rinkti naudodamos slapukus. Naršyklė turi integruotą VPN paslaugą, kurią naudotojai gali pasirinkti patys, tačiau ji kainuoja papildomai (\$10 per mėnesį). Naršymas internete naudojant „Brave“ yra greitas ir operatyvus, o naršyklės kūrėjai reguliariai pristato funkcijas, susijusias su naujomis technologijomis – dirbtiniu intelektu, kriptovaliutomis ir kitomis. ■

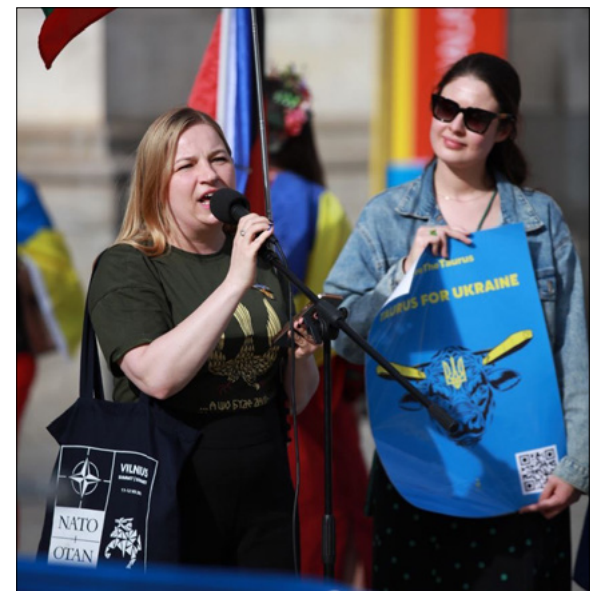
LŠS Lietuvoje vykdo karinio rengimo pratybas, į kurias kviečia išeivijoje gyvenančius šaulius, tačiau didelis dėmesys skiriamas ir neginkluoto pasipriešinimo veiksams, informacinėms technologijoms.

KOVA SU DEZINFORMACIJA – MISIJA (NE)ĮMANOMA?

Informacinis karas – sfera, kuri skverbiasi į gyvenimą, net jeigu to nepastebime, ir yra svarbi pilietinio pasipriešinimo kontekste. Socialiniuose tinkluose ir internete sklinda daug dezinformacijos, kuria jos kūrėjai siekia tam tikrų propagandos tikslų. Dezinformacija (klaidingos, melagingos informacijos paskelbimas siekiant pakenkti asmeniui, šaliai, visuomenės grupei) nėra naujas fenomenas, tačiau jeigu tai vyksta internetu, dėl milžiniškos sklaidos jos pavojus daug kartų didesnis. Kaip priešnuodis siūlomi dezinformacijos atpažinimo mokymai moksleiviams ar suaugusiesiems.

Trys populiariausi dezinformacijos būdai – naujienų portalų kopijos (jomis naudodamiesi sukčiai išvilioja asmeninius, banko duomenis ar skelbdami klaidingą informaciją kelia sąmyšį), kompiuterinės programos, automatiškai atliekančios tam tikrus veiksmus (vadinamieji botai) ir troliai (realūs žmonės, gaunantys atlyginimą už melagingos informacijos skelbimą naujienų portalų ir socialinių tinklų komentaruose).

Kaip pripažįsta nepriklausomas tyrimų centras ir nevyriausybinė organizacija Debunk.org, atliekanti dezinformacijos analizę ir vykdanči medijų raštingumo kampanijas aštuoniose valstybėse (tarp jų – Baltijos šalyse, Lenkijoje, JAV), kovą su dezinformacija apsunkina keli veiksniai. Klaidinančią ir melagingą turinį demaskuojančios pajėgos



Irmos Petraitytės-Lukšienės kalba demonstracijoje Miunchene (Vokietija) dėl Ukrainos pergalės ir karo sustabdymo. 2024 m. balandžio 14 d.

yra nepakankamai vieningos, dezinformacijos analizė ir faktų tikrinimas užima daug laiko, pagaminti ir paskleisti dezinformaciją yra daug pigiau, nei ją demaskuoti, labai sunku tai daryti realiu laiku.

Galima daryti išvadą, kad efektyvus pasipriešinimas dezinformacijai reikalauja visa apimančių sprendimų, tačiau neabejotina, kad vienas geriausių būdų kovoti prieš dezinformaciją yra aktyvus kritinis mąstymas.

Jolita Zykutė, projektas „Pasaulio Lietuva“ ■

**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

**ADVOKATO ANDRIAUS
RAMONO KONTORA**

Tik profesionalios teisinės paslaugos Jums

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

- Paveldėjimas Lietuvoje
- Skrybros Lietuvoje
- (vienam arba abiem sutuokiniams 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
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

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



**Regina
Macionis**



**DIRBAME
SU ĮVAIRIOMIS
SISTEMOMIS**



**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
- Atsakai į visus su nekilnojamo turto susijusius klausimus



**LOLITA
RASIMAVIČIŪTĖ**

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




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

**Sveikatos ir gyvybės
draudimas**



**BIRUTĖ
Paulauskaitė**
Agent/Broker/Adviser

847-322-3404
Platus pasirinkimas,
išsami informacija

Office
in Oakbrook



5 taisyklės gražiai odai per karščius

Kaip rūpintis jautria veido oda vasarą

Vasarą keičiasi mūsų įpročiai, o tai gali turėti tiesioginės įtakos odos būklei. Saulės vonios, sūrus jūros vanduo, temperatūrų skirtumai lauke ir patalpose gali paskatinti odos sausumą bei sudirgimą. Grožio specialistė Simona Mikalauskaitė dalijasi patarimais, kaip rūpintis jautria veido oda šiltuoju metų laiku bei išsirinkti tinkamas priežiūros priemones.

VEIDO ODOS PRIEŽIŪROS RUTINĄ RINKITĖS PAGAL ORO TEMPERATŪRĄ

Kaip teigia grožio terapeutė, nors vasarą oda pasislepia po įdegiu ir atrodo sveikesnė, taip yra tik iš pirmo žvilgsnio. Anot jos, karštuoju metų laiku odos ligos linkusios paastrėti. „Šiuo laikotarpiu veido priežiūros priemonės reikėtų pasirinkti pagal odos būklę, stebint, ar nėra dehidratacijos arba rožinės požymių. Svarbu suprasti, ko šiuo metu veido odai labiausiai trūksta ir, žinoma, nepamiršti jos drėkinti.“

Pasak S. Mikalauskaitės, didžiausia klaida, kai lauke karšta ir praka, yra netepti ant veido. „Toku atveju rekomenduojama pasirinkti lengvas, drėkinančias priemones. Veidą ryte bei vakare būtina prausti šaltu vandeniu, o nesususinimą atlikti vienkartinėmis servetėlėmis, šampuojamais judesiais“, – pažymi ekspertė.

Esant itin aukštai temperatūrai, specialistė rekomenduoja visą pagrindinę odos priežiūros rutiną perkelti į vakarą ir kompensuoti neatliktas procedūras. „Dažniau užsidėkite naktines veido kaukes, būtinai naudokite serumus. Jei atsirado bėrimų, ryte ir vakare niaicinamido serumą pamaišykite su hialurono arba vitamino C serumu ir tepkite ant švarios veido odos.“

NEPAMIRŠKITE PASIRŪPINTI MIŠRIA ODA

Grožio terapeutė pastebi, kad dažnai mišrios odos savininkės

mano, jog jai nereikia papildomos drėgmės. „Tačiau yra priešingai: reguliari mišrios odos priežiūra padės išlaikyti odą švarią ir sveiką. Rinkitės švelnų valiklį, kuris neatims natūralios drėgmės arba nepažeis lipidinio barjero. Mišrios odos priežiūrai naudokite niacinamido serumą ir nepamirškite drėkinti kaklo – tam puikiai tiks hialurono rūgšties serumas“, – pataria S. Mikalauskaitė.

Anot jos, ant serumo, kad ir plonu sluoksniu, būtina užtepti veido kremą. Jis „užrakins“ serumo veikliąsias medžiagas odoje ir leis joms visiškai atsiskleisti.

SVARBU – TINKAMAS PRIEMONIŲ NAUDOJIMO EILIŠKUMAS

Kaip pastebi specialistė, kartais dvejojama, kokia eilės tvarka reikėtų tepti veido priežiūros priemones. „Tvarka yra labai paprasta. Jei vasaros diena nėra karšta, odą pirmiausiai prausiame, tonizuojame, tepame serumus, kremą ir šiek tiek palaukę – SPF filtrą. Tada ant viršaus galima daryti makiažą. Dedant priemones ant SPF kremo viršaus, jis vis tiek apsaugo. Dar geriau, jei pati priemonė turi SPF“, – pasakoja S. Mikalauskaitė.

Grožio terapeutė papildo, jog būnant lauke, SPF būtina reaplikuoti kas valandą ar kas dvi, o besilaukiančioms – kas valandą.

VASARĄ – NĖ ŽINGSNIO BE SPF

Kalbant apie saulės vonias, dažnas gali pastebėti odos pigmentaciją, strazdanėles ir atrodo, kad tai – vienintelė saulės sukelta žala. Tačiau, anot grožio specialistės, plika akimi nematome to, kas vyksta gilesniuose odos sluoksniuose. Be to, ilgai būnant saulėje, padidėja melanomos rizika.

„Žinoma, reikėtų nepamiršti, kad mūsų oda iš vidaus sensta – ovalo praradimas, priešlaikinis senėjimas, melanoma, pigmentinės dėmės ant veido, kaklo, plaštakų. Taip pat – didelės ir smulkios



raukšlės, odos drėgmės praradimas – yra saulės sukelta žala“, – sako S. Mikalauskaitė.

Pasak grožio terapeutės, kol už lango vasara, mums atrodo, kad oda yra nepraradusi drėgmės. „Tačiau rudenį gauname pylos nuo savo odos už visas vasaros nuodėmes. Ji atrodo negraži, praradusi elastingumą ir drėkinimą, dar labiau išryškėja odos ligos, rožinė, kuperozė, aknė bei randai. Todėl net ir apsinaukusių vasaros dieną būtina naudoti priemones, turinčias SPF“.

PRIEMONĖS SU STIPRIU RETINOLIU – NEREKOMENDUOJAMOS

Paklausta, kokių veido odos priemonių vasarą reikėtų vengti, specialistė pataria šiltuoju metų laiku atsakyti stiprų retinolį bei alkoholio turinčių priemonių, nuo kurių oda gali sudirgti, parausti bei pleiskanoti.

„Vasarą itin svarbu atsižvelgti į naudojamų priemonių sudėtis – jos turi būti saugios ir patikrintos dermatologų. Jei nežinote, ar priemonė tinkama jūsų veido odai ir ją saugu naudoti, visada galima pasitarti su gydytoju ar dermatologu“, – pataria grožio terapeutė S. Mikalauskaitė. ■

Stilistė pataria

Vieni batai skirtingiems sezonams – ar tai įmanoma?

Besikeičiant sezonams daugelis susirūpina ir batų lentynos turinio atnaujinimu. Visgi vienų batų nereikėtų atidėti rudeniu, sako stilistė Saida Valvonė. „Dauguma galvoja, kad kaubojiško stiliaus avalynė tinkama tik rudeniu. Netiesa. Tai – itin stilinga vasaros švenčių ar festivalių įvaizdžio detalė“, – sako stilistė. Ji pataria, prie kokių drabužių derinti tokią avalynę ir kokių klaidų nedaryti.

Kaubojiško stiliaus ilgaauliai jau spėjo tapti daugelio pamėgta klasika. Jau keletą sezonų šie batai nesitraukia iš madingiausių akcentų viršūnių, sako S. Valvonė. Anot jos, nereikia galvoti, kad jei kaubojiško stiliaus batų spintoje nėra, tai tam, kad juos įsigytum reikia laukti rudens, o vasarą ieškoti tik basučių:

„Kaubojiško stiliaus batai itin aktualūs tampa vasaros sezonu. Mat ruošiantis į festivalius, koncertus ar neįpareigojančias šventes kaubojiškas akcentas padės sukurti eklektišką ir išsiskiriančią derinį. Tokius batus patariu rinktis ne tik juodus, baltus, rudus, bet ir drąsesnių spalvų: raudonus, žalius, kreminius, įmantresnio dizaino batus – tiek lygiapadžius, tiek su stambiu nuožulniu kulnu. Ilgaauliai tinka prie odinių striukių, džinsinių drabužių ir griežtesnio stiliaus suknelių, sijonų. Tad, galima sakyti, kad kaubojiško stiliaus avalynė tiks prie didžiosios dalies spintos turinio. Be to, festivaliuose ypač mėgstami veido bei kūno blizgučiai, kaubojiškos skrybėlės ar net kepurės su snapeliu harmoningai įsilies

į įvaizdį“, – teigia stilistė.

Pasak S. Valvonės, kaubojiško stiliaus avalynė ilgą laiką išlieka aktuali būtent dėl savo praktiškumo ir universalumo.

„Didžiausias šių batų privalumas – galimybė juos dėvėti skirtingais metų laikais. Pavasarį – derinti prie klasikinių paltukų ir platėjančių kelnų, vasarą – kurti įvairius įvaizdžius su suknelėmis, sijonais ar šortais, o rudenį – atrodyti ne tik stilingai, bet ir nebijoti lietingo ar darganoto oro. Be to, kaubojiško tipo avalynė tinka prie kone bet kokio stiliaus“, – sako stilistė.“

DAŽNIAUSIOS STILIAUS KLAIDOS

Nors derinti tokius kaubojiškus aulinukus ir nesudėtinga, tačiau keletas stiliaus klaidų, visgi, pasitaiko.

„Dažniausia klaida – netinkamas aulinukų ilgis. Pavyzdžiui, jei neaukšta mergina užsideda jai pernelyg ilgus batus, pavyzdžiui, virš kelių, vizualiai jos kojos atrodys trumpesnės. Atvirkščiai yra aukštomis merginoms – per trumpi aulinukai, pavyzdžiui, iki čiurnos kauliukų, kojas gali vizualiai sutrumpinti. Tad renkantis kaubojiško stiliaus avalynę, reikėtų atsižvelgti ne tik į jos dizainą, bet ir tinkamumą jūsų kūno proporcijoms“, – teigia S. Valvonė.

Visgi, labiausiai kaubojiškų motyvų avalynė tinka laisvalaikiui ar kasdieniam nešiojimui, tad išleistuvėms, vestuvėms, ar krikštynoms vertėtų ieškoti kitokio stiliaus batų, pataria stilistė:



„Proginiai drabužiai dažniausiai būna puošnūs. O juos dėvint kartu su masyviais kaubojiškais batais įvaizdis atrodo perkrautas ir nesuderintas. Tačiau, jei turite savitą stilių arba šventės tema atitinka tokį avalynės tipą, tikrai galite pasipuošti ir kaubojiško stiliaus aulinukais. Svarbu, kad jaustumėtės gerai“, – patarimais dalijasi S. Valvonė. ■



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**

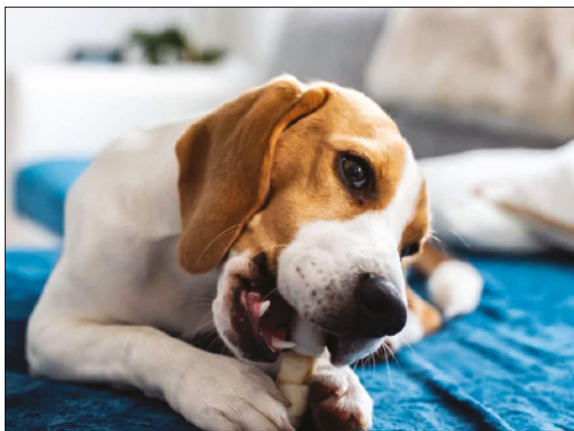
SKYRYBOS

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



Šunų dantų sveikata turi svarbią reikšmę bendrai jų sveikatos būklei ir gyvenimo kokybei. Tačiau vis dar neretai šeiminiškai augintinių dantų priežiūrai neskiria pakankamai dėmesio ar iš viso ją ignoruoja tol, kol nesusiduria su rimtomis problemomis. Remiantis JAV veterinarijos gydytojų odontologų pateikiamais duomenimis, net iki 80 proc. šunų serga įvairiomis burnos ertmės ligomis. Veterinarijos gydytojai Kamilė Budrytė ir Giedrius Jurgelevičius primena svarbiausius dalykus, kuriuos gyvūnų savininkai turėtų žinoti apie dantų priežiūrą ir pataria, kaip užtikrinti, kad jūsų augintinis turėtų sveikus dantis.

KAS LABIAUSIAI KENKIA ŠUNŲ DANTIMS

Pasak G. Jurgelevičiaus šunų dantų sveikatai gali kenkti daugelis veiksnių. Bene svarbiausias jų – prasta burnos higiena. Neužtikrinant reguliaraus gyvūno dantų valymo, formuojasi dantų apnašos ir akmenys, ilgainiui sukelti įvairias dantų ir dantenų ligas. Neigiamos įtakos šuns dantų būklei gali turėti ir netinkama mityba (per daug minkštas arba nereikalaujantis pakankamai kramtymo maistas), lūžius, emalio įbrėžimus, trupėjimą neretai nulėmiantis kaulų graužimas, taip pat tokie įpročiai, kaip kietų objektų kramtymas, narvo groty graužimas, netinkamų žaislų, skatinančių dantų nusidėvėjimą (pvz., teniso kamuoliukų) naudojimas. Kai kurios šunų veislės turi didesnę tam tikrų dantų problemų riziką dėl genetinių savybių.

POŽYMIAI, ĮSPĖJANTIS APIE ŠUNS DANTŲ PROBLEMAS

Kamilė Budrytė sako, kad nors šuo negali pasakyti, jog jam skauda dantį, atidus šeimnininkas turėtų pastebėti apie tai įspėjančius požymius ar augintinio elgsenos pokyčius. Suserimti dėl gyvūno dantų sveikatos reikėtų iš jo burnos pajutus nemalonų kvapą, pastebėjus paraudusias (sveikos dantenos yra šviesiai rožinės spalvos), patinusias ar kraujuojančias dantenas, dantų mobilumą, snukio patinimą, nesusičiaupimą. Apie šuns patiriamą dantų skausmą gali įspėti sumažėjęs ar net visai dingęs jo apetitas, dantų ar/ir snukio trynimas, padidėjęs seilėtekis, prisilietimų vengimas arba inkštymas liečiant).

„Jeigu pastebite bent vieną šių požymių, šuo elgiasi neįprastai ir turite abejonių dėl jo dantų būklės, nedelsdami kreipkitės į veterinarijos kliniką. Kuo anksčiau kreipsitės, tuo mažiau diskomforto patirs Jūsų augintinis, o ir gydymas, tikėtina, bus paprastesnis“, – pataria veterinarijos gydytoja.

PAŽEISTŲ AUGINTINIŲ DANTŲ GYDYMAS PRIKLAUSO NUO PROBLEMAS POBŪDŽIO

Giedrius Jurgelevičiaus teigimu, į veterinarijos

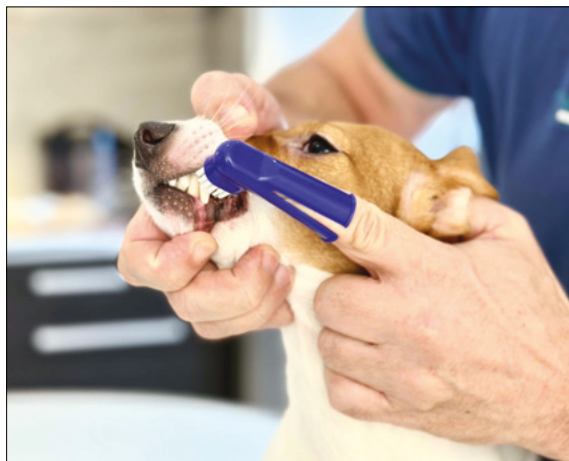
Veterinarijos gydytojai pataria

Ką reikėtų žinoti apie šunų dantų priežiūrą

gydytojus vis dar neretai kreipiamasi pavėluotai, kai šuns dantų išgelbėti nebeįmanoma. Diagnozavus pažengusios stadijos periodontitą, esant gilioms dantenų kišenėms, klibantiems dantims, pūliuojančioms šaknimis, dantis dažniausiai tenka šalinti.

„Sprendimas, ar dantis gali būti gydomas, ar visgi teks jį pašalinti, kiekvienu atveju priklauso nuo danties bei jį supančių audinių pažeidimo laipsnio, konkrečios patologijos, šuns šeimnininko motyvacijos ir galimybių tinkamai prižiūrėti augintinio dantis po atliktų procedūrų, gyvūno amžiaus, temperamento, finansinių galimybių ir kitų faktorių. Nusprendus mėginti išsaugoti dantį, priklausomai nuo pažeidimų gali būti atliekamas endodontinis gydymas, plombavimas, danties dengimas silantais ir kitos odontologinės procedūros“, – pasakoja veterinarijos gydytojas.

Pašnekovas įspėja, kad negydant pažeistų dantų, šuo vis didesnę skausmą bei diskomfortą, prastės jo gyvenimo kokybę. Sveiki dantys užtikrina kokybišką kramtymą, tuo tarpu esant pažeistiems dantims ir kramtymui suprastėjus, ilgainiui nukentės virškinimas, maistinių medžiagų įsisavinimas žarnyne, dėl to silps gy-



vūno imunitetas, blogės jo fizinis pajėgumas ir bendra savijauta. Sugedę dantys gali tapti lengvu keliu infekcijai – į juos patekusios bakterijos gali sukelti uždegimą ar net abscesą (lokalizuotą pūlių susikaupimą audinyje ar organe). Bakterijos iš burnos krauju gali išplisti į visą gyvūno organizmą, taip sutrikdydamos jo širdies, inkstų, kepenų ir kitų organų veiklą.

DAŽNIAUSI MITAI APIE AUGINTINIŲ DANTŲ PRIEŽIŪRĄ

Veterinarijos gydytojai Kamilė Budrytė ir Giedrius Jurgelevičius sako, kad nemažai šunų šeimnininkų neturi reikiamų žinių apie jų dantų priežiūrą, todėl apie ją sklendo įvairūs mitai. Specialistai aptaria tuos, su kuriais jiems tenka susidurti dažniausiai.

Gyvūnų dantys nusivalo kramtant kaulus. K. Budrytė sako, kad nors kaulai ar kiti kieti objektai gali padėti šiek tiek sumažinti dantų apnašų kiekį, dažniausiai graužiant kaulus dantys apibraižomi, todėl tampa jautrūs, gali nuskilti, nudilti. Specialistė atkreipia dėmesį, kad kaulų šunims nerekomenduojama duoti ir siekiant išvengti virškinimo sutrikimų.

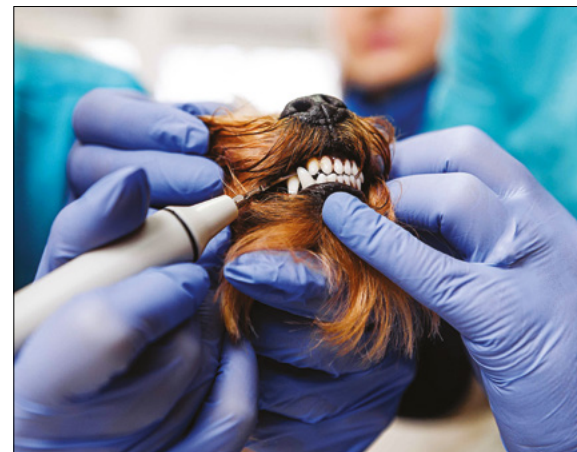
Gyvūnams nereikia valyti dantų. G. Jurgelevičius sako, kad nors anksčiau šuns dantų valymas nebuvo akcentuojamas, šiuolaikinė veterinarinė medicina įrodė,

kad tinkama burnos higiena yra neatsiejama nuo viso organizmo sveikatos ir vis labiau pabrėžia jos svarbą. Vienintelė efektyvi dantų apnašų pašalinimo priemonė, padedanti sumažinti dantų bei dantenų ligų bei galimų jų komplikacijų riziką – reguliarius gyvūno dantų valymas specialiu šepetėliu ir dantų pasta. Tuo tarpu kitos dantų priežiūros priemonės (specialus pašaras, kramtukai, geliai ir pan.) yra tik papildomos ir be dantų valymo negali užtikrinti tinkamos šuns burnos higienos.

Dantų apnašų valymą veterinarijos klinikoje galima atlikti ir be narkozės. G. Jurgelevičius pabrėžia, kad norint kruopščiai apžiūrėti bei nuvalyti dantis ultragarsiniu skaleriu, narkozė yra būtina. Atliekant procedūrą klinikoje, nuvalomos ne tik matomos apnašos nuo danties paviršiaus, bet ir po dantenomis esančios apnašos, pamatuojamos kiekvieno danties dantenų kišenės, atliekamos dantų rentgenogramos. Nenaudojant narkozės visos šios procedūros gyvūnams keltų labai didelį stresą ir diskomfortą, todėl kokybiškai jų atlikti būtų neįmanoma.

„Nemažai žmonių dėl anestezijos vis dar turi daug nepagrįstų baimių, tad noriu juos nuraminti, kad neįtrauktą visuomet taikome atsakingai, atsižvelgdami į gyvūno amžių, svorį, turimas gretutines ligas ir kitus parametrus. Šiuolaikiniai anestetikai yra itin saugūs, jų veikimo trukmę ir narkozės gylį galima kontroliuoti. Siekiant užkirsti kelią aspiracijos (skysčių ar kietų dalelių patekimo į kvėpavimo takus) rizikai, atliekant dantų apnašų valymą gyvūnui visada yra įvedamas endotrachėjinis vamzdelis. Visos procedūros metu stebimos gyvūno gyvybinės funkcijos, o tai padeda maksimaliai sumažinti galimas anestezijos rizikas“, – aiškina veterinarijos gydytojas.

Kaip tinkamai pasirūpinti augintinio dantimis: Baigdami pokalbį gydytojai pabrėžia, kad norint užtikrinti gerą šuns dantų būklę, būtina kasdien (rekomenduojama vakare, po paskutinio šėrimo) išvalyti jo dantis specialiu dantų šepetėliu ar antpirščiu ir šunims skirta dantų pasta. Dienos metu papildomai galima naudoti dantų priežiūrai skirtą pašarą, kramtukus ar kitas priemones. Svarbu pasirūpinti ir tinkama augintinio mityba, užtikrinančia pakankamą vitaminų, mineralų ir kalcio kiekį ir padedančia palaikyti gerą dantų sveikatą. Taip pat reikėtų nepamiršti reguliariai (bent kartą per metus) apsilankyti veterinarijos klinikoje profilaktinei burnos apžiūrai. Jos metu gydytojas įvertins šuns dantų būklę, apnašų valymo klinikoje poreikį, pateiks individualių dantų priežiūros namuose rekomendacijų. ■



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

Kalyna

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



Ką apie mūsų visuomenę gali papasakoti šiuolaikiniai filosofai? Kaip filosofijos gelmė gali atsiskleisti Mikalojaus Konstantino Čiurlionio tapyboje? Apie tai kalbamės su turkų kilmės filosofu Dr. Şevket Benhür Oral, Vytauto Didžiojo universiteto Vytauto Kavolio transdisciplininių tyrimų instituto profesoriumi.

– Ką reiškia būti filosofu? Koks yra filosofijos vaidmuo šiuolaikinėje visuomenėje?

– Viešajame diskurse klausimai, kurie turi įtakos mūsų mąstymui ir elgesiui, yra pernelyg supaprastinti. Filosofo darbas – atskleisti dabartį lemiančių klausimų sudėtingumą ir padėti mums įsivaizduoti ateities galimybes, kurios nebūtinai patenka į mūsų kasdienės patirtis, nes kasdienybėje esame linkę laikytis trumpalaikės perspektyvos. Taigi, filosofai veikia prieš trumparegiškumą, ir mūsų, filosofų, stiprybė – tai gebėjimas užduoti didelius klausimus, kad pamatytume sudėtingą vaizdą.

Ir atvirkščiai. Kartais tai, kas atrodo sudėtinga, reikia supaprastinti. Carlas Saganas, amerikiečių kosmologas ir mokslo populiarintojas, savo garsiojoje knygoje „Blyškiai mėlynas taškas: žmonijos ateities vizija kosmose“ („Pale Blue Dot: A Vision of the Human Future in Space“) aprašo Žemės nuotrauką, padarytą kosminio zondo „Voyager 1“ iš 6 milijardų kilometrų atstumo, kurioje visa planeta atrodo kaip vienas blyškiai mėlynas taškas. Tai – kuklinanti patirtis. Visi mūsų rūpesčiai, visos mūsų nesibaigiančios kovos ir smurtas vyksta ant šio blyškiai mėlyno taško. Bet atsitraukus ir pažvelgus į viską iš tam tikro atstumo, sudėtingumas supaprastėja – teigiama prasme.

Taigi, man filosofija – tai gebėjimas atpažinti, kada – supaprastinti, o kada sukomplicuoti, kada tai, kas pažįstama, sukeistinti, o kada tai, kas nepažįstama – prijaukinti. Filosofo vaidmuo – paprastus dalykus paversti sudėtingais, o sudėtingus – paprastais.

– Tačiau argi ne visiems, ne tik filosofams, nėra sunku suprasti, kad gyvenimas ir pasaulis, kuriame gyvename, yra sudėtingas?

– Ir taip, ir ne. Pavyzdžiui, dabartinė ekonominė sistema atrodo labai sudėtinga, joje daug inercijos, interesų ir pan. Tačiau ji taip pat nėra tokia sudėtinga. Galima įžvelgti struktūrinį lygybės neįmanomumą, slypintį už viso šio sudėtingumo. Toks struktūrinis neįmanomumas trukdo mūsų gebėjimui ir norui rūpintis tuo, kas mums visiems yra bendra. Pasidarė nepaprastai sunku pasiekti bendrą supratimą apie tai, kas mums visiems yra bendra.

– Manau, kad socialinė nelygybė viską labai apsunkina...

– Tačiau struktūrinis lygybės neįmanomumas visą šį sudėtingumą paaiškina paprastai. Argi nekeista, kad turime įrodinėti, jog švarus oras, švarus vanduo, švarus maistas, švarus transportas – tai svarbu? Kaip ir vienodos galimybės gauti išsilavinimą arba sveikatos priežiūrą, teisingas gėrovės perskirstymas. Ryšys su gamta, menai ir dvasingumas.

Interviu su turkų filosofu Şevketu Benhüru Oralu

Čiurlionis, galėjęs nutapyti tai, kas nematoma, yra daugiau nei tik lietuvių menininkas

Privalote įrodinėti, kad visi šie dalykai yra geri dalykai. Tai turėtų būti akivaizdu. Tačiau taip nėra.

COVID-19 pandemija mums parodė, kokia pažeidžiama yra dabartinė tvarka ir kad įmanoma ją pakeisti į gera. Žinoma, šis jausmas, kad mes galime sugalvoti kažką geresnio, truko neilgai. Esamas status quo buvo labai greitai atkurtas. Bet mes pamatėme, kad gali būti ir kitaip.

Tačiau filosofijos vaidmuo – ne aprūpinti komfortu, o paruošti jaustis patogiai nepatogume.

– Specializuojatės švietimo filosofijos srityje. Kokia praktinė tokios filosofijos nauda?

– Remdamasis garsaus edukologijos filosofo Gerto Biesta'os darbais, švietimo tikslus skirstau į tris sritis: kvalifikaciją, socializaciją, ir subjektyvaciją (angl. subjectification). Mes įgyjame išsilavinimą, kad turėtume reikiamą įgūdžių ir žinių, kad taptume santechniku, elektriku, gydytoju, mokslininku ar kt. Tai yra kvalifikacija.

Kai mes esame supažindinami su egzistavimo būdais profesinėse bendruomenėse, visuomenėje bei įvairiuose jos srityse, mes išmokstame mąstymo, veikimo ir elgesio būdų. Tai yra socializacija.

Paprastai švietimo sistemos apsiriboja šiomis dviem funkcijomis. O kaipgi subjektyvacija, kuri reiškia, kad individai turi tam tikrą autonomiją nuo egzistuojančių visuomenės tvarkų? Jie turi laisvę nepriklausyti arba priešintis priklausomybei, kvestionuoti egzistuojančią socialinę tvarką. Tai yra tam tikra individo laisvė arba individo autonomija, kuria individas turėtų gebėti naudotis.

Subjektyvacija nereiškia užbaigtų individų, tai yra individuacijos (angl. individuation) procesas. Tai nėra kažkas, ką galima užbaigti. Negalima nuspręsti, kad individuacija yra baigta. Ugdymas yra susijęs su neatsiejamu būties nevienareikšmiškumu ir atvirumu puoselėjimu, kad būtų galima juo persismelkti. Subjektyvacija turi užimti daugiau vietos demokratinėse šalių švietimo sistemose.

– Esate ištikimas lietuvių dailininko ir kompozitoriaus Mikalojaus Konstantino Čiurlionio gerbėjas, kurio kūryba Jus įkvepia ir filosofiškai...

– Kai pirmą kartą apsilankiau Lietuvoje, mano žmona nusivežė mane į Kauną apžiūrėti Čiurlionio muziejaus, ir nuo tada man tai yra beveik kaip piligriminė kelionė, jis užima ypatingą vietą mano širdyje.

Man išskirtiniai yra ne tiek Čiurlionio paveikslų temos ar turinys, kiek buvimas, kurį jie perteikia, arba fonas, kuris yra nematomas, arba gilesnis, arba neegzistuojantis. Tai tam tikra savybė, ir mes esame panardinti į tą savybę ir tą jausmą. Jo paveikslai parodo tą buvimą, kuris kyla iš gilesnio, tarkime, estetinio lauko, kaip pasakytų Algis Mickūnas, arba tam tikro lauko, kuris lieka nematomas, nors tu esi jo viduje.

Taigi, kas tampa matoma? Pats atsiradimas. Jo unikalūs paveikslai iš esmės tai perteikia. Kaip kažkas tampa matoma, atsiranda iš nematomumo. Gilesnė dimensija ir kaip dalykai iškyla iš to, kas nėra dar griežtai atskirta.

Jo paveikslai nėra kaip kubistų, bet jų nevienareikšmiškumas taip pat nuveda jus į to nematomo lauko vidų. Taigi, jūs galite matyti tą sąveiką arba kaitą tarp buvimo ir nebuvimo.

Pavyzdžiui, jo paveikslas „Naktis“. Ten nėra dalyko, kuris vadintųsi naktis. Naktis neturi spalvos. Yra tamsa. Visur

tyvranti tamsa. Tamsa atsiranda, bet ji nėra apčiuopiamas daiktas. Tai yra visatos grožis. Jūs esate toje dimensijoje. Esate jos apsupti. Ir sujaudinti.

– Jūs pabrėžėte, kad manote, jog M. K. Čiurlionis yra daugiau nei lietuvių menininkas...

– Kai galvoju apie patį Čiurlionį, jo biografiją, žinoma, jis laikomas lietuviškosios dvasios, lietuvių tautos atstovu Nr. 1. Tačiau jis negali būti redukuojamas į buvimą tik lietuviu. Pavyzdžiui, aš esu ne lietuvis. Visai neseniai aš neturėjau jokio supratimo apie Čiurlionį, o dabar labai giliai jį jaučiu. Man jo individualumas ir mano paties kažkaip susikerta tam tikrame universalume, kuris nėra bemat akivaizdus.

Mes galim tiesiog galvoti, kad, gerai, Čiurlionis yra Lietuvos nacionalinis didvyris, didžiausias šios tautos menininkas. Jis iškyla iš Lietuvos kraštovaizdžio, iš Druskininkų, Raigardo slėnio, kurį jis tapė. Aš jį aplankiau, nes tiesiog norėjau pats jį patirti todėl, kad Čiurlionis atskleidė kažką, kas nėra tik fizinis kraštovaizdis. Tai tam tikras estetiškas laukas ar net dvasinis laukas.

M. K. Čiurlionis yra labai subtilus, tik jam vienam prienašos technikos dėka jis atskleidžia sąveiką tarp buvimo ir nebuvimo. Taigi, jis, mano terminais kalbant, atskleidžia tą nevienareikšmiškumą. Jo menas nėra tiesiog piešinys arba peizažas, jame nėra griežtų loginių skirčių. Vietoj to jis kuria tos žaidimo/kaitos tarp nebuvimo ir buvimo logiką. Ir čia yra tas nevienareikšmiškumas.

Tačiau jis yra ne tik iš Lietuvos, mes negalime jo redukuoti į tai, kad jis yra tik lietuvis. Jis yra kilęs iš regiono, tam tikros lokalsios visatos. Jis daug keliavo. Savo laiku jis iškilo iš kosmopolitinio pasaulio ir už tų dabartinių nacionalinių Lietuvos sienų. Žinoma, jis yra labai stipriai tapatinamas su lietuviškais šaknimis, tačiau ta lietuviška tapatybė yra regioninių ir kosmopolitinių pasaulių, socialinių, kultūrinių ir istorinių, matricos rezultatas.

– Tačiau Čiurlionio ir jūsų dabartinės akademinės pareigos Vytauto Kavolio institute nėra vienintelis Jūsų ryšys su Lietuva?

– Mano žmona yra iš Lietuvos. Susipažinome akademinėje konferencijoje Porto mieste Portugalijoje. Apie Lietuvą tada dar nedaug žinojau, išskyrus Arvydą Saboną ir filosofą Emanuelį Leviną.

Po to, kai susituokėme, mes pradėjome lankytis Lietuvoje beveik kiekvieną vasarą. Galiausiai, praleidę beveik dešimtmetį Abu Dabyje, mes nusprendėme, kad atėjo laikas naujai pradžia, naujam gyvenimo skyriui. Sulaukiau pasiūlymo prisijungti prie Vytauto Kavolio instituto praėjusią vasarą, tada ir persikėlėme čia gyventi.

– Kaip jaučiatės Lietuvoje?

– Aš jaučiuosi nuostabiai. Man tikrai patinka būti Lietuvoje. Aš esu miesto vaikas, užaugau ir gyvenau dideliuose miestuose ir šiek tiek nuo jų pavargau. Vilnius – puikus derinys: gali gyventi gamtos apsuptyje ir tuo pat metu turėti greitą prieigą prie visų miesto patogumų: kultūros, įstaigų ir t. t.

Taigi, tai labai gera aplinka man, nes čia yra ramybė ir tylą, o iki senamiesčio ar už miesto galite nuvykti vos per 10–15 minučių. Ir man patogiu keliauti į savo gimtąją Turkiją. Norėtume ir toliau gyventi Lietuvoje, tikimės, kad aplinkybės bus tam palankios. ■

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

BILL GORDON & ASSOCIATES

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.

inogen

PORTABLE OXYGEN FOR YOUR ON-THE-GO LIFESTYLE

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

CLAIM YOUR
14-DAY
RISK-FREE
TRIAL¹



¹14-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.

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
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
contact@unitedstatestaxservices.us

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

REKLAMA

„Čikagos Aidas“ №21 [1381] 05.31.2024 – 06.06.2024

25

Pasirūpinkite savimi

10 paprastų būdų, kaip užkirsti kelią perdegimo sindromui

Perdegimas gresia visiems dirbantiems žmonėms. Ką daryti, jei jaučiu pirmuosius perdegimo sindromo požymius?

Įsiklausyti į save. Norint užkirsti kelią perdegimo sindromui, reišia jį pažinti ir atpažinti savyje. Beveik visi yra girdėję apie perdegimo sindromą, tačiau tik nedaugelis žino tris perdegimo sindromo požymius: emocinį išsekimą, depersonalizaciją, savirealizacijos stoką. Perdegimo sindromas dažniausiai įsivertina pamažu, bėgant mėnesiams, nesulaukiant dėkingumo ar įvertinimo, tad būtina rasti laiko sustoti ir įsiklausyti į save.

Lavinti emocinį intelektą. Tris kartus per dieną stabtelėkite tris minutes ir paklauskite savęs – ką aš jaučiu. Pajauskite savo kūną nuo galvos iki pirštų galiukų. Pagalvokite, ką jaučiate galvodami apie skirtingas situacijas, suvokite, gal jums trūksta dėkingumo, o gal esate perdėtai linkęs į perfekcionizmą.

Nuspręsti, ko nors imtis. Suvokti ir atpažinti perdegimo sindromą dar nereišia kažką pakeisti. Žmogus, kuriam pasireišia priešperdegiminė būseną, turi nuspręsti ko nors imtis. Tik perdegimo simptomus jaučiantis žmogus gali pasakyti: „Nustoju save kankinti“ arba „Prašau pagalbos.“

Gauti prieš duodant. Priešperdegiminę būseną patiriančiam žmogui nekyla problemų duoti: toks žmogus dažnai yra dosnus, paslaugus. Maža to – jis trokšta užsimiršti užsiimdamas veikla, kai rūpinasi kitais. Tačiau jam kyla problemų imti. Būtina gauti, kad galėtumėt duoti.

Susitaikyti su savo ribomis. Gauti prieš duodant taip pat reiškia susitaikyti su savo ribotumu. Kartais pamirštame, kad esame iš kūno ir kraujo. Savo ribų pripažinimas gali pasireikšti brandžiu (o ne reaguojančiu) atsakymu atlikti naują užduotį.

Nesistenkite viso savęs atiduoti, bet išmokite duoti mažiau, bet geriau.

Rūpintis savimi. Tas, kuris neturi laiko rūpintis savimi, turės rasti laiko sirgti. Savimi rūpintis ir prižiūrėti – tai laikytis keturių pagrindinių reikalavimų: rūpintis miegu ir mityba, atsipalaiduoti ir tinkamai leisti laisvalaikį, bent minimaliai sportuoti.

– Miego sutrikimai yra priešperdegiminės būsenos požymis ir priežastis. Miegas yra pirmas ir veikiausiai svarbiausias žmogaus poreikis.

– Dvilypį darbo ir atsipalaidavimo ritmą reikia pakeisti trilypiu ritmu: pasitenkinimą teikiantis darbas, atsipalaidavimas ir laisvalaikis.

– Per daug dirbantis ir patiriantis stresą žmogus dažnai valgo netinkamai, todėl kartais liesėja arba storėja, visuomet sutrinka metabolizmas. Dėl šio fiziologinio sutrikimo silpsta organizmo gebėjimas priešintis agresoriams, todėl sutrikimo poveikis virsta jo priežastimi. Stebuklingo recepto nėra, bet valgykite daugiau vaisių ir daržovių, gerkite vandens, bent kartą per dieną valgykite mėsos, žuvies ar kiaušinių. Venkite druskos, riebaus maisto ir saldumynų.

– Žmogus, kenčiantis nuo emocinio išsekimo, gyvena savo mintyse; patirdamas stresą jis dažnai per daug mąsto. Užsiimti fizine veikla – reiškia patirti savo kūną ir „išjungti“ mintis.

Atsidėkoti. Vienas nuolatinių gresiančio ar pasireiškusio perdegimo sindromo ženklų – cinizmas, nuvertinimas. Jis yra dėkingumo priešingybė. Dėkodami užkertame kelią neigiamoms išsekimo pasekmėms. Dėkingumo būtina išmokti. Tą galime padaryti vakare prieš miegą. Dėkojimas bus paskutinis tos



dienos darbas. Padėkojus bus lengviau užmigti.

Apmąstykite dieną ir išsirkinkite tris maloniausius jos momentus. Užsirašykite šiuos momentus ir padėkokite Dievui, jei esate tikintis, ar Gyvenimui.

Nenusivilti dėl nesėkmės. Daug lengviau dėkoti, jei viskas sekasi ir gyvenimas mums šypsosi. Perdegimo sindromą išgyvenantis žmogus dažniau savo profesinę veiklą ar santykius vertina kaip nesėkmę. Net kai padarome netobulai, galime šią patirtį vertinti kaip paskatą siekti daugiau, žvelgti giliau nei tik trumpalaikę sėkmę ir pasitenkinimas. Nebijokite nesėkmės, bet jei jaučiate, kad pačiam nepavyksta atsistoti ant kojų, kreipkitės pagalbos į psichoterapeutą.

Vertinti save. Ankstesnių patarimų nepakaks, jei žmogus, išgyvenantis perdegimo sindromą, nepasitiki savimi ir savęs nevertina. Tuomet dažniau užplūsta negatyvios mintys. Stenkitės per daug nesisieloti dėl kitų kritikos, atlaidžiau ją vertinkite. Net jeigu kritika teisinga, padarykite išvadas ir nusiteikite viltingai, kad kitą kartą pavyks geriau. Visiškai atsisakykite negatyvaus požiūrio į save.

Mylėti. Mylėti reiškia ne tik save dovanoti kitiems, bet tą daryti apdairiai. Mokykitės ritmingai kvėpuoti, kad streso metu jį pavyktų suvaldyti. O svarbiausia – pažinkite savo organizmą, kad suprastumėte, kiek ir ko jam reikia. ■



Tyli prabanga jūsų plaukuose

Pasitikite vasarą su Holivudo žvaigždžių geidžiama šukuosena

Žvilgantys ir nepriekaištingai atrodantys raudonuoju kiliu žengiančių žvaigždžių plaukai žavi kone kiekvieną. Nors kartais ir gali atrodyti, kad turėti tokius plaukus – neįmanoma misija, žinomas plaukų stilistas Kevin Rimpas skuba nurašyti. Artėjant vasarai jis dalijasi internetą užtvindžiusios tylios prabangos tendencijos įkvėptais patarimais, leisiančiais džiaugtis prabangiai atrodančiais, sveikais ir aplinkinių žvilgsnius traukiančiais plaukais.

„MAŽIAU YRA DAUGIAU“

Pastaruoju metu itin aktuali tylios prabangos (angl. quiet luxury) tendencija dažnai suvokiama kaip naujojo amžiaus



minimalizmas ir siejasi su gyvenimo moto „mažiau yra daugiau“. Žinomas plaukų stilistas Kevin Rimpas džiaugiasi ypač išaugusiu šios tendencijos populiarumu ir pastebi, kad stengiasi ją vadovautis jau nuo pat pirmųjų savo karjeros dienų.

„Apie tylią prabangą kalbu nuo pat pirmųjų darbo dienų ir labai džiaugiuosi, kad ši tendencija tampa vis aktualesnė ir jos atspindžių galima pastebėti ne tik Holivudo žvaigždžių, bet ir visų stilingų žmonių įvaizduose. Ši tendencija pastebima ir drabužiuose, ir šukuosenose, kirpimuose, plaukų atspalvuose. Man tyli prabanga – tai nuolatinis rūpinimasis savo plaukais, užtikrinant, kad jie būtų maksimaliai sveiki. Tik tada jie gali atrodyti nepriekaištingai“, – sako K. Rimpas.

Kevin Rimpas pastebi, kad puikiai tylios prabangos tendenciją atspindi tokios įžymybės kaip Zendaya, Miley Cyrus, Beyoncé, Hailey Bieber.

TARSI BE PASTANGŲ

Stilistas pasakoja, kad šį sezoną aktualūs išliks įvairūs „bob“, „wolf cut“ kirpimai, bangos plaukuose, naujagė, skirtingų formų kirpčiukai. Svarbiausi akcentai – natūralumas ir organiškumas. „Šios vasaros hitas – tarsi be pastangų puikiai atrodantys plaukai, kurie leidžia manyti, kad prie veidrodžio buvo praleista labai mažai laiko. Tarsi atsibudome, leidome plaukams natūraliai sugulti, susibanguoti ir keliaujame džiaugtis saule bei šiluma“, – pasakoja K. Rimpas.

Pasak jo, šį sezoną vyraus ir įvairūs plaukų atspalviai – nuo natūralių šviesių iki sodrių rudų, cinamono, medaus.

„Blizgantis, saulėje žėrintis, pats už save kalbantis plaukas – tai tylioji prabanga. Pasirinkę subtilius, natūralius, prie akių, odos spalvos tinkančius atspalvius pataikysite tiesiai į dešimtuką“, – sako K. Rimpas.

PUIKIAI ATRODANTIEMS PLAUKAMS – ATIDI PRIEŽIŪRA

Specialistas pastebi, kad vasarą plaukais reikia rūpintis kaip ir kitais metų laikais, tačiau jūsų grožio priemonių arsenale turėtų atsirasti ir keli papildomi produktai.

„Be tokių mums įprastų priemonių, kaip šampūnas ir kondicionierius, nepamirškite kas savaitę palepinti plaukus drėkinančia kauke. Taip pat grožio priemonių spintelėje turėkite ir priemonę apsaugančią plaukus nuo žalingų UV spindulių. Ją galite nešiotis ir tiesiog rankinėje – reguliariai papurkškite savo plaukus taip suteikiant jiems reikalingos apsaugos“, – pataria K. Rimpas. ■

EU ELECTIONS

HAPPY HOUR

JUNE 8TH @ 6PM

NIGHTHAWK CHICAGO
4744 N Kimball Ave

COME MEET BALTIC YOUTH IN CHICAGO!

Hosted by the **AMERICAN LATVIAN YOUTH ASSOCIATION**
Questions? Contact Andis Cers (773) 762 - 9571



LITHUANIAN WORLD CENTER
PASAULIO LIETUVIŲ CENTRAS



KINAS ANT PIEVELĖS

LIETUVIŠKI FILMAI
SU ANGLŲ K. SUBTITRAIS

NEMOKAMAI

Birželio 21 d.
Liepos 26 d.
Rugpjūčio 9 d.

Griebkite draugus ir šeimos narius, pledą ar kėdes ir susitinkame ant PLC pievelės!

VEIKS BARAS!
Turėsime firminių PLC čeburėkų ir keptos duonos!



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 mokytų mokytojai, rekomenduoti JAV lituanistinių mokyklų vadovų

Jei iškilto daugiau klausimų, rašykite Kristinai Vyšniauskienei: 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.





Kim Kardashian kalba per renginį Kalifornijoje, skirtą Tomui Brady



Kylie Jenner ir aktorius Timothée Chalamet per 2023 US Open teniso turnyrą

Kai prieš trejus metus baigėsi dešimtmečius trukęs 20 sezonų realybės šou apie žymią JAV žvaigždžių klaną Kardashianus-Jennerius, gerbėjai visame pasaulyje nuliūdo, kad nebegalės stebėti mylimų dievaičių gyvenimo. Tačiau šeima nusprendė tęsti kultinį serialą ir šią gegužę pasirodys 2023 m. pabaigoje nufilmuotas amerikiečių realybės televizijos serialas „Kardashians“.

Penktajame sezone atskleidžiamos Kourtney Kardashian Barker nėštumo komplikacijos, kurias ji patyrė su dabar jau pusės metų sūnumi Rocky. Atrodo, kad kameros įsijungia tuo metu, kai Kourtney per „FaceTime“ pasidalina su mama Kris Jenner, kad jai teko atlikti skubią operaciją. Kaip gerbėjai sužino iš treilerio, Kourtney buvo ne vienintelė šeimoje, patyrusi medicininį išgąstį. Kai Kylie Jenner pratrūksta verksti, Kris papasakoja, kad jai rado cistą ir tarsi mažą auglį.

„KARDASHIANS“ SEZONAS BE DRAMŲ NEJMANOMAS

Be naujienų apie sunkias Kardashianų ir Jennerių gyvenimo akimirkas, drama tarp Kim ir Kourtney pasiekia aukščiausią tašką, o Kourtney dar labiau padidina nesutarimus tarp savęs ir seserų, nes daugiausia dėmesio skiria augančiai mišriai šeimai su Travisu



Garsioji šeima pristato naują realybės šou



Kim Kardashian, Kris Jenner ir Corey Gamble'as

Naujas realybės šou sezonas

Griežtos Kardashianų filmavimo taisyklės

Barkeriu. Kim ir Khloé tampa artimesnės, o tai ryškiai kontrastuoja su tuo, ką žiūrovai buvo įpratę matyti, nes istoriškai Kim buvo autsajderė karjeristė.

Tuo tarpu Kim žvaigždė sužiba iš naujo. Neseniai vaidinusi filme „Amerikietiška siaubo istorija“, ji vėl susitinka su Ryanu Murphy būsimoje teisinėje dramoje, o jos dešimtmetė dukra North West prisijungia prie „Disney“ filmo „Liūto karaliaus“ 30-osios metinės: gyvas koncertas „Hollywood Bowl“ salėje (The Lion King 30th Anniversary: A Live-to-Film Concert Event at The Hollywood Bowl), kuris bus rodomas per „Disney+“, aktorių Nathano Lane'io, Billy Eichnerio, Bradley Gibsonso, Ernie Sabellos, Jasono Weaverio, Jeremy Ironso, Jennifer Hudson, Heather Headley ir Lebo M.

FILMAVIMOSI METU KARDASHIANŲ ŠEIMA LAIKOSI SAVŲ TAISYKLIŲ

Ar žinojote, kad Kris prie savo durų laiko šūsnį susitarimų dėl informacijos neatskleidimo? Arba kad Kendall pasirodymas laidoje buvo apribotas griežta taisykle? Atskleidžiame keletą taisyklių, kurių Kardashianų-Jennerių šeima laikosi filmuodamiesi. Daugelis šių taisyklių, kurios greičiausiai galiojo ir naujojo sezono filmavimams, buvo taikytos 2007-2021 m. filmuojant „Keeping Up With The Kardashians“.

– Jei norite skristi su „Air Kim“, nelieskite nieko. Kim privataus lėktuvo keleiviai turi laikytis tokių taisyklių kaip „nekvėpuok“ ir „nieko neliesk“, taip pat ji pasiūlė įvesti taisyklę, kad negalima avėti batų.

– Kendall santykinai turi įveikti svarbų etapą, kad apie juos galima būtų kalbėti šou. Ji manė, kad prieš leidama žmogui dalyvauti laidoje, ji turi su juo būti kartu bent metus, nes ne visada žino, kokie yra žmonių ketinimai.

– Visiems už „Kardashianų“ filmą mokama po lygiai. Sudariusi sutartį dėl serialo, šeima uždirbo 100 mln. dolerių, o Khloé paskelbė, kad honorarą pasidalijo po lygiai, nes „visi esame lygūs“. Darant prielaidą, kad tai tik šešios pagrindinės aktorių grupės narės, kiekviena sesuo (plius Kris) namo parsinešė daugiau nei po 16 mln. dolerių.

– Kris Jenner yra visos šeimos derybininkė. Ji gali pasamdyti bet ką, kas, jos manymu, turėtų būti seriale. Kai Khloé susitikinėjo su reperiu French Montana, jam nemažai buvo sumokėta už pasirodymą seriale.

– Jiems leidžiama ištrinti „Kardashianų“ filmuotą medžiagą. Įdomus faktas, kad aktoriai taip pat yra laidos

vykdomieji prodiuseriai, o tai reiškia, kad jie turi tam tikrą balsą dėl to, kas bus galutinai iškirpta.

– Šeima labai rimtai žiūri į savo privatumą. Visi ankstesnių filmavimų dalyviai turėjo pasirašyti susitarimus dėl informacijos neatskleidimo, o Kris Jenner prie savo durų laiko krūvą šių dokumentų, kad kiekvienas, kuris įeina į vidų, galėtų lengvai pasirašyti susitarimą.

– Filmo prodiuseriai Kris namuose turėjo nešioti batų apsaugas.

– Filmuojant šį realybės šou Kris kiekvieną dieną darydavo profesionalią šukuoseną ir makiažą ir tai truko „tik“ valandą. Ji kiekvieną kartą reikalavo tobulo apšvietimo, kuris išryškintų jos veidą. Taip pat Kris privertė Kylie ir Kendall kas savaitę darytis manikiūrą.

– Serialas buvo filmuojamas nuo 10 iki 12 valandų per dieną. Kameros iš esmės niekada nebuvo išjungtos, o Kris kambaryje jos buvo įrengtos ir ant lubų.

– Kim – dramos karalienė. Ji net pasakydavo filmavimo komandai, kai su šeimos nariu įvykdavo kas nors svarbaus.

– Jie nefilmuoja tikrojo savo namų eksterjero. Filmuojant „Kardashianų šeimą“ buvo nuolat rodomas didžiulių šeimos namų eksterjeras, tačiau jis nėra tikras. Kim aiškino, kad taip yra saugumo sumetimais. Tačiau seriale rodomų namų vidus yra tikras.

– Visa filmavimo komanda Kris namuose turėjo būti 24 valandas per parą, 7 dienas per savaitę.

– Kai kurios serialo scenos buvo neautentiškos. Kai Khloé prieš kameras „sužinojo“, kad yra nėščia, greičiausiai šią sceną nufilmavo jau žinodama, kad laukiasi.

– Kartais scenos buvo filmuojamos du kartus. Kai Krisas Humphriesas pasipiršo Kim, ji liepė perfilmuoti sceną, nes jai nepatiko jos reakcija per pirmąjį filmavimą.

– Kardashianai visą laiką turėjo būti su mikrofonu, o pandemijos laikotarpiu filmavo telefonais. Kiekvienam aktorių komandos nariui kas savaitę buvo duodamas visiškai naujas „iPhone“, kuriuo jie įrašydavo 16 valandų filmuotos medžiagos.

– Kim turi svarbią socialinės žiniasklaidos taisyklę. Po apiplėšimo Paryžiuje visa šeima sustiprino apsaugą, o Kim sugriežtino savo socialinės žiniasklaidos priemonių naudojimo taisykles ir niekada neskelbia, kad yra namuose, jei nežino, kad ją saugo 4-6 apsaugos darbuotojai.

Naujasis „Kardashianų“ sezonas rodomas nuo gegužės 23 d. kiekvieną ketvirtadienį per „Disney+“. ■



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. Studentai gali pildyti anketas daugiau kaip vienai stipendijai.

Turite klausimų? Rašykite 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



Kas? Kur? Kada?

GEGUŽĖS 29 D., TREČIADIENĮ

MISIJOS MALDOS BŪRELIS

6:30 v.v.

Registracija maldos valandėlei – www.matulait-ission.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

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. Filmą 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

ŠV. MIŠIOS

4:00 v.v.

Švč. Mergelės Marijos Gimimo bažnyčia (Marquette Park) 6812 S. Washtenaw Ave., Chicago, IL 60629

„SUGUŽĖJO SVETELIAI“

6:00 v.v.

Kviečiame visuomenę į tautinių šokių vakarą, kuriame sielas šildys Amber Dance, Spindulys (Iliinois), Pūga (Minnesota), Eglė V. ir Laumė. Estonian House 14700 Estonian Lane, Riverwoods, IL 60015-3553

BIRŽELIO 2 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 (Mar-



quette Park)

6812 S. Washtenaw Ave., Chicago, IL 60629

ŠV. MIŠIOS

10:00 v.r.

Brighton Park Švč. Mergelės Marijos Nekalto Prasidėjimo 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

„KAIP KGB KLASTOJO MŪSŲ ISTORIJA“

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

ŠV. MIŠIOS

1:00 v.p.p.

Jaunimo centro Tėvų jėzuitų koplyčia 5620 S. Claremont Ave., Chicago IL 60636

AL-ANON BENDRIJOS SUSIRINKIMAS

7:00 v.v.

AL-ANON – tai alkoholizmu sergančių artimųjų ir draugų bendrija, teikianti pagalbą ir viltį alkoholikų šeimoms ir draugams. Kviečiame visus susidomėjusius. Taip pat kviečiame teirautis telefonu: 630-923-0095 ir 773-988-3114. PLC kambarys „Pas prelatą“ 14911 127th 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.matulait-ission.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

BIRŽELIO 6 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

BIRŽELIO 8 D., ŠEŠTADIENĮ

EU ELECTIONS HAPPY HOUR

6:00 v.v.

Ateikite ir susitikite su Baltijos jaunimu Čikagoje. Organizuoja Amerikos latvių jaunimo organizacija. Daugiau informacijos tel. 773-762-9571, Andis Cers Nighthawk Chicago 4744 N. Kimball Ave., Chicago, IL 60625

BIRŽELIO 9 D., SEKMADIENĮ

PIKNIKAS-ŠALTIBARŠČIŲ ŠVENTĖ

12:30 v.p.p.

Muzika, lietuviški skanumynai, gera kompanija. Kviečiame gaminti ir pasidalinti savo firminių šaltibarščių receptu. Dalyvių/gamintojų registracija: antanas5190@gmail.com Jaunimo centras 5620 S. Claremont Ave., Chicago IL 60636

JAV LB LEMONTO APYLINKĖS VALDYBOS METINIS ATASKAITINIS RINKIMINIS SUSIRINKIMAS

12:00 v.p.p.

PLC Banio šeimos salė

14911 127th St., Lemont, IL 60439

BIRŽELIO 12 D., TREČIADIENĮ

MISIJOS MALDOS BŪRELIS

6:30 v.v.

Registracija maldos valandėlei – www.matulait-ission.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

BIRŽELIO 15 D., SEKMADIENĮ

PASAULIO LIETUVIŲ CENTRO 2024 M. LABDARINGAS GOLFO TURNYRAS

12:00 v.p.p.

Šių metų lėšų rinkimo tikslas - \$50,000, kurie bus skirti naujam 22,000 kv. pėdų stogui virš centrinės Pasaulio lietuvių centro dalies, įskaitant Banio šeimos salę, Palaimintojo Jurgio Matulaičio misijos raštinę, Žiburėlio klases, kelias Maironio lituanistinės mokyklos klases, vyrų ir moterų tualetus, pagrindinę virtuvę ir daugiau patalpų. Remdami šių metų golfo turnyrą galite mums padėti įgyvendinti šį svarbų projektą. Šiuo metu visos golfo žaidėjų vietos užpildytos. Dar turime gerų pasiūlymų rėmėjams, kurie norėtų pasireklamuoti šiame gausaus susidomėjimo sulaukiančiame renginyje! Daugiau informacijos rasite registracijos tinklapyje www.lithuaniangolf.com. Old Oak Country Club 14200 S Parker Rd, Homer Glen, IL 60491-9693



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
parąngs 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

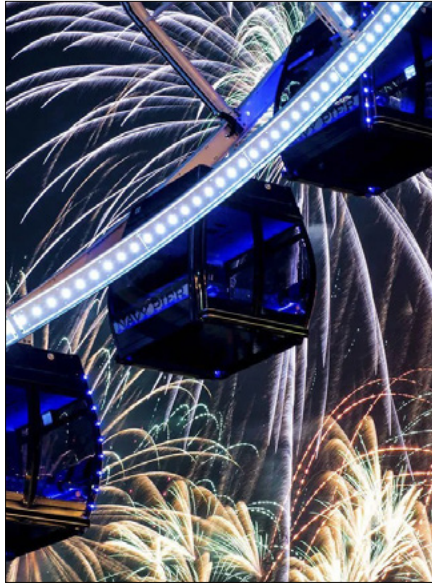
Navy Pier Fireworks

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 pažežerės pėsčiųjų tako – kad ir kur tuo metu leistumėte laiką.



ART on THE MART

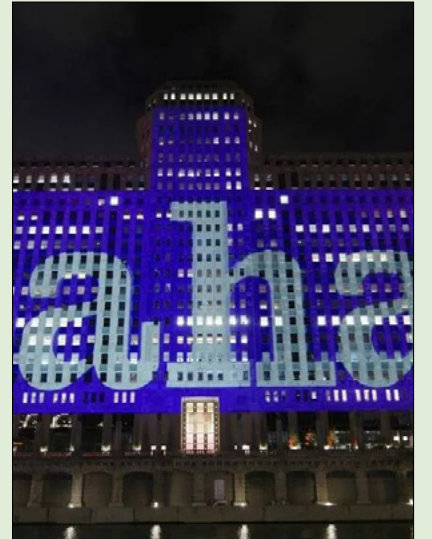
Iki pirmadienio, gruodžio 30 d., 8:30 v.v.

Merchandise Mart, 222 Merchandise Mart Plaza, Chicago

www.artonthemart.com/

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/

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 mašinelių 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/

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/

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/

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.

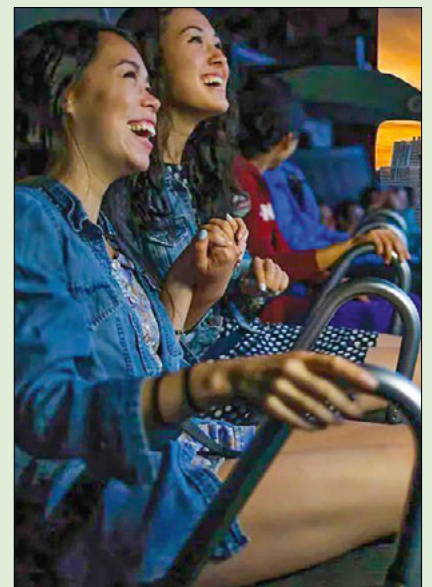
Flyover

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

Navy Pier, 600 E Grand Ave, Chicago
experienceflyover.com/chicago/

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.

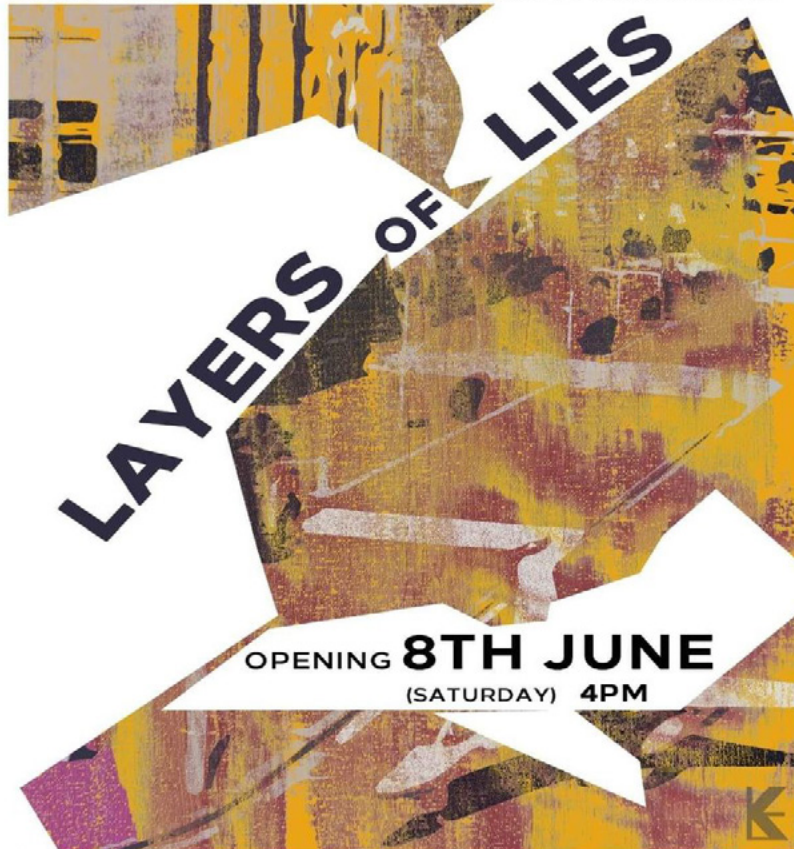
Plačiau: <https://kurklit.lt/noriu-dalyvauti>



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

Jaunimo centras, 5620 S Claremont Ave, Chicago, IL 60636



JAUNIMO CENTRAS KVIEČIA

Į PIKNIKĄ

ŠALTIBARŠČIŲ ŠVENTĘ

BIRŽELIO 9, 12:30 val. p.p.
JAUNIMO CENTRE ČIKAGOJE

Su muzika, lietuviškais skanumynais ir gera kompanija. Kviečiame gaminti ir pasidalinti savo firminiu šaltibarščių receptu. Veiks baras.

Dalyvių/gamintojų registracija:
antanas5190@gmail.com

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 20 (1380) ATSAKYMAI

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

SUDOKU NR. 21 (1381)

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

SPRENDIMAS KITAME NUMERYJE

SAVAITGALIO ORAI

**PENKTADIENJ,
GEGUŽĖS 31 D.**



**NEDIDELIS
DEBESUOTUMAS**
Krituliai: 3 %



10 m/h



74°/59° F

**ŠEŠTADIENJ,
BALANDŽIO 1 D.**



LIETUS
Krituliai: 55 %



9 m/h



68°/58° F

**SEKMADIENJ,
BALANDŽIO 2 D.**



**DEBESUOTA SU
PRAGIEDRULIAIS**
Krituliai: 24 %



8 m/h



73°/62° F

HOROSKOPAS BIRŽELIO 3 D. – BIRŽELIO 9 D.

AVINAS (03.21 – 04.20)

Savaitės pradžioje būsite darbštūs, tačiau pajusite, kad darbo daugėja, o apie papildomą atlygį nekalbama. Jei mėginate įsidarbinti, gali prireikti rekomendacijų. Arba prireiks rimtos kompetencijos iškilus netikėtai problemai, pristatant mokslinį darbą ar kt. Nauja pažintis gali suteikti jums naują kryptį. Savaitės viduryje venkite finansškai rizikuoti ir nebūkite patiklūs. Savaitgalį emocijas nukreipkite į kūrybą ar veiklą sode, pasivaikščiokite gamtoje.

JAUTIS (04.21 – 05.21)

Šią savaitę aktualių naujienų galite tikėtis, jei turite finansinių ar akademinų skolų, palaikote ryšius su užsieniu, ketinate kur nors išvykti ar laukiate svečių iš toli. Tai gali sukelti nerimo. Nesustokite pusiaukelėje, jei pajusite lengvą nusivylimą ar abejones. Gali būti pareikalauta, kad demonstruotumėte kompetenciją, atsakingumą arba atliktumėte skubų darbą. Savaitgalį jums tiks ramūs užsiėmimai, meninė veikla, krapšty-masis sode. Žmonių draugijos gali visiškai neprireikti.

DVYNIAI (05.22 – 06.21)

Šią savaitę būtinas finansines operacijas, studijų užduotis paskubėkite atlikti laiku. Jeigu bus siūloma investuoti, konkrečiai išsiaiškinkite, ką už tai gausite, apibrėžkite terminus, garantijas ir pan. Regis, seksis veikla, susijusi su mokslu, informacija, kelionėmis, tarptautine komercija. Visgi gali iškilti moralinė arba teisinė dilema. Itin branginkite savo reputaciją, venkite aplaidumo darbe, saugokite dokumentus. Savaitgalis žada susitikimus, renginius. Galima turininga išvyka.

VĖŽYS (06.22 – 07.22)

Savaitė žada rūpesčių, galbūt ne viskas klostysis taip, kaip planavote. Tačiau yra tikimybė, kad pavyks rasti palankių žmonių, galinčių finansškai ar kitaip paremti, pakonsultuoti. Užuoat gilines į svetimus trūkumus, pasirūpinkite savais psichologiniais kompleksais, netikusiais įpročiais. Regis, kai kurie įsitikinimai, principai jums labiau kenkia nei padeda. Savaitgalį galite neišvengti viešo dėmesio. Galbūt teks ką nors organizuoti, telkti arba dalyvauti bendraminčių akcijoje.

LIŪTAS (07.23 – 08.23)

Ši savaitė privers susikaupti, jei privalu tartis dėl pareigų pasiskirstymo, pirkimo-pardavimo sutarčių, nuomos, tiekimo. Tai, ką praleisite neišsiaiškinę, vėliau gali pasirodyti problemiška. Net jei seksis lengvai, savo žavesiu ir sėkme akelai nepasitikėkite. Galbūt tai, kad patinka jums, nėra priimtina kitiems. Galite susidurti su kitų pavydu. Nevilkinkite skolų, mokesčių mokėjimo. Savaitgalį didinsite žinių bagažą, plėsite akiratį. Galima ekskursija, konferencija.

MERGELĖ (08.24 – 09.23)

Šią savaitę būsite iniciatyvūs ir kūrybingi. Itin svarbūs gali būti su vaikais, šou projektais, turizmu susiję reikalai. Neblogai seksis numatyti darbai. Pravartu pasirūpinti ir sveikata, mityba, gerinti darbo bei gyvenimo sąlygas. Daugiau dėmesio skirkite ir tiems, kurie jums rūpinasi. Visgi tikėtina įtampa asmeniniuose santykiuose. Tik pagarba aplinkiniams gali padėti pakreipti situaciją savo naudai. Tuomet gali pavykti tarpininkavimas, susitarimas dėl įtakos sferų ir kt.

SVARSTYKLĖS (09.24 – 10.23)

Ši savaitė parodys, kad kantrybė, supratingumas gali nuversti kalnus. Aplink jus netrūks norinčių pabendrauti, patarti. Regis, intensyviai dirbusios mokslo ar kūrybos srityje, nevenskite rizikos, eksperimentų, nuotykių. Tykos pavojai, todėl nepraraskite budrumo. Labiau prižiūrėkite vaikus. Gali neraminti medicininiai tyrimų rezultatai arba paskirtos naujos procedūros. Savaitgalį galite imtis išsamaus tvarkymo si namuose. Veikiausiai įnešite pokyčių į savo aplinką.

SKORPIONAS (10.24 – 11.22)

Šią savaitę net su oponentais gebėsite rasti bendrą kalbą. Tiek šeima, tiek darbo reikalai, kolegų reikalavimai daug dėmesio, bet ir jūs iš jų galite tikėtis pagalbos, ūpo prisidėti prie bendros gerovės kūrimo, projektų ir pan. Jei kils noras keisti nepakeičiamus dalykus, reikalingas korekcijas pradėkite nuo savo vidinių dalykų. Tiktų mėginti laimę scenoje ar žaidimuose. Savaitgalis bus smagesnis turintiems porą. Jei vienišaujate, kils ūpas ieškoti partnerio ar kompanijos laisvalaikui.

ŠAULYS (11.23 – 12.22)

Savaitės pradžioje neblogų pasiekimų galite tikėtis reikaluose, susijusiuose su mokslu, reklama, žiniasklaida, ryšiais. Galite pakelti sparnus į netolimą išvyką. Gali kilti impulsas mesti įgrisusius darbus ir užsiimti tuo, kas iš tikrųjų domina. Savaitės antroje pusėje galite pasijusti nuvilti ar ką nors nuvylę. Gali būti, kad artimo žmogaus bėdos ar poelgiai jus vers jaustis nesaugiai. Laimei, savaitgalis žada pramogų ir romantikos. Jūsų pozityviu nusiteikimu džiaugsis ir vaikai, ir vyresni artimieji.

OŽIARAGIS (12.23 – 01.20)

Savaitę pradėkite su pozityviu nusiteikimu ir visi reikalai seksis sklandžiau. Galite pasižymėti puikiu žinių bagažu. Rūpės finansiniai, turiniai dalykai, galimybė užsidirbti pinigų, parduoti, pakeisti ar įsigyti norimą objektą. Tikėtina, kad darysite pajamų bei išlaidų apskaitą. Antroje savaitės pusėje sustiprės jūsų apetitas informacijai, naujovėms. Savaitgalį galite puikiai praleisti laiką su artimaisiais. Bendrai priimtas sprendimas dėl užsiėmimų, pirkinių bus neabejotinai pats geriausias.

VANDENIS (01.21 – 02.19)

Šią savaitę stenkitės apgalvoti kiekvieną savo žingsnį, įvertinti sąjungininkus ir priešininkus. Nederėtų pernelyg vadovautis emocijomis ir ambicijomis. Jei susiimsite, tapsite racionalesni, darbštesni ir nedarysite klaidų. Savaitės antra pusė bus svarbi tiems, kurie turi apsispręsti dėl nekilnojamojo turto, verslo. Regis, aktyviai leisite šią savaitę su šeima, draugais. Mielai sėsite ant dviračio, lipsite ant scenos ar imsite kamuolį į rankas.

ŽUVYS (02.20 – 03.20)

Savaitės pradžioje nepavyks plaukti pasroviui, nors to ir norėtumėte. Būkite apdairūs, neatskleiskite savo planų – veikdami konfidencialiai bei su patikimais bendraminčiais daugiau laimėsite. Slaptų vilčių gali sukelti intriguojanti užuomina. Gali išaiškėti už jūsų nugaros rezgamos intrigos. Pamažu daugės išdringumo, originalumo, stiprių argumentų. Ramus, sotus turėtų būti šis savaitgalis. Galbūt gurmaniškai pamaloninsite šeimą ar svečius.



Lietuvių Katalikų Mokslo akademijos (LKMA) stipendijos

Lietuvių Katalikų Mokslo akademija (LKMA) išėivijoje, 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 Girniuvienė mgirnius@lkma.org arba dr. Aleksas Gedmintas 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



REGISTRACIJA

Kviečiame tėvelius registruoti savo vaikus 2024/2025 mokslo metams.



INFORMACIJA

Vaikai priimami nuo 3 iki 14 metų.
Užsiregistruoti galite mūsų internetiniame puslapyje:
www.gediminolituanistinemokykla.org



KONTAKTAI

Jeigu turite klausimų galite kreiptis telefonu
(224) 723-2616
arba elektroniniu paštu:
glm.ilinojus@gmail.com

DAUGIAU

Mokykloje pamokos vyksta šeštadieniais nuo 9:00 iki 13:00 val.
Gedimino lituanistinė mokykla yra įsikūrusi šiaurės Ilinojuje.

Adresas: 126 N Lake st. Mundelein IL 60060
www.gediminolituanistinemokykla.org

JAV Lietuvių Bendruomenės Waukegan - Lake County Apylinkė

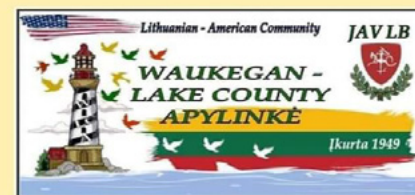
PRANEŠIMAS

2024 m., balandžio 14 d., sekmadienį, 3 val. p.p., yra kviečiamas metinis apylinkės narių susirinkimas.

Susirinkimo metu bus sprendžiami Apylinkei svarbūs klausimai.

Susirinkimas vyks Santa Maria del Popolo parapijos pastate, prie Kopyčios, šv. Teresės kambaryje, 116 N. Lake Street, Mundelein, Illinois.

Papildomos informacijos galite gauti paskambinę tel. 224 717 1463 Violetai, arba 847-644-2871 Gintautui.



Receptai

Du greiti prancūziški patiekalai, kuriuos norėsite pakartoti

Maisto gamyboje prancūzai išties moka panaudoti viską, kas yra geriausia: tiek šviežius ir kokybiškus ingredientus, tiek ištobulintas skonių derinimo technikas. Ką ir bekalbėti apie valgymo kultūrą, kuri skatina mėgautis ne tik maistu, bet ir kompanija. Valgyti kaip prancūzams – visai paprasta, tereikia vos kelių paprastų ingredientų, ir voilà.

KAS PUSRYČIAMS – „CROQUE MADAME“ AR „CROQUE MONSIEUR“?



Ką bene visuomet galima rasti žavių Paryžiaus bistro meniu? Ogi karštus sumuštinis, kurie šiame krašte yra užsitarnavę ir ypatingus pavadinimus „Croque Madame“ bei „Croque Monsieur“. Skiriasi jie ne tik pavadinimais, bet ir vienu ingredientu – „Croque Madame“ gaminamas su kiaušiniu.

Reikės: Poros riekių šviesios duonos (geriausiai tinka brioche duona), 2 v. š. sviesto, 1 stiklinės pieno, 2 v. š. miltų, 10 g Dijono garstyčių, poros riekių virto kumpio, fermentinio sūrio (geriausiai tinka

ementalio sūris), 1 kiaušinio (jei gaminate „Croque Madame“ versiją), druskos ir pipirų pagal skonį, žalumynų papuošimui.

Gaminimas: Paruoškite Bešamelio padažą. Nedideliame puode ant vidutinės ugnies ištirpinkite sviestą. Kai jis ištirps, suberkite miltus ir nuolat maišykite, kol susidarys į pastą panaši masė. Į šią masę lėtai supilkite pieną, vėl atsakingai maišykite, kad nesudarytų gumuliukų. Virkite ir maišykite padažą tol, kol jis sutirštės. Padažą pagardinkite druska ir pipirais pagal skonį. Po to nukelkite nuo ugnies ir atidėkite į šalį.

Įkaitinkite orkaitę iki 190 laipsnių temperatūros. Išdėliokite duonos riekes ant kepimo skardos. Kiekvieną duonos riekę užtepkite plonu garstyčių sluoksniu. Ant duonos riekių uždėkite gabalėlį kumpio, sūrio, o ant viršaus – dar vieną duonos riekelę. Ant kiekvieno sumuštinio viršaus užpilkite Bešamelio padažą ir užklokite dosniu sūrio sluoksniu.

Kepimo skardą dėkite į įkaitintą orkaitę ir kepkite apie 10–15 minučių arba kol sūris gerai išsilydys. Kol sumuštiniai kepa, atskiroje keptuvėje iškepkite kiaušinius. Kai sumuštiniai iškeps, išimkite juos iš orkaitės ir ant viršaus uždėkite keptą kiaušinį. Paruoštus sumuštinis beliko pabarstyti žalumynais ir mėgautis šiuo puikiu prancūzišku patiekalu.

VAKARIENEI – KREMINĖ BULVIŲ UŽKEPĖLĖ, ARBA „GRATIN DE POMMES DE TERRE“

Bulvės – ne tik lietuvių, bet ir prancūzų mėgiamas ingredientas. Tad vienas žinomiausių patiekalų iš bulvių – kreminis bulvių apkepimas. Nors dažnai šis apkepas Prancūzijoje patiekiamas kaip garnyras,



verta išbandyti jį ir kaip pagrindinį patiekalą sočiai vakarienei.

Reikės: 1 kg bulvių, 480 ml riebios grietinės, 2 skiltelių česnako, 100 gramų sūrio (puikiai tinka čederio sūris), 3–4 v. š. sviesto, 1 lauro lapo, muskato riešutų prieskonių, šviežių čiobrelų arba rozmarinų, druskos ir pipirų pagal skonį.

Gaminimas: Įkaitinkite orkaitę iki 190 laipsnių temperatūros. Kepimo formą ištepkite sviestu, kad tuoj pat į formą keliausiančios bulvės kepimo metu nepriplytų. Puode sumaišykite grietinę, pieną, smulkintą česnaką, lauro lapą, druską, pipirus, žiupsnelį muskato riešuto prieskonių bei įmeskite rozmarino ar čiobrelio šakelę. Kaitinkite mišinį ant vidutinės ugnies, kol pradės virti. Kai užvirus, nukelkite nuo ugnies ir leiskite šiek tiek atvėsti.

Kol grietinės mišinys vėsta, plonai supjaustykite bulves. Sluoksniuodami ant kepimo skardos dugno, sudėkite pusę pjaustytų bulvių. Pusę grietinės mišinio užpilkite ant bulvių, įsitikinkite, kad jos tolygiai pasidengia. Sluoksniavimo procesą pakartokite su likusiu bulvių ir grietinės mišiniu. Viršutinį sluoksnį pabarstykite sviesto gabalėliais ir tarkuotu sūriu.

Kepimo formą uždenkite folija ir kepkite įkaitintoje orkaitėje apie 40 minučių. Po šio laiko nuimkite foliją ir toliau kepkite dar apie 15 minučių arba kol viršus gražiai apkeps. Baigus kepti, išimkite bulvių apkepą ir prieš patiekdami leiskite kelioms minutėms atvėsti. Patiekite pabarstę mėgiamais žalumynais. ■

Kaip pateikti skelbimą

Skelbimus pateikti ir apmokėti galite vienu iš šių būdų:

Užpildykite laikraštyje esančią **FORMA** ir atsiskaitę įdėję 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 savaičių 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 savaičių 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 savaičių 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 pirkup 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: nauji 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 įrengtas 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“



Lincoln Meilus
Broker
www.lincolnrealty.com
Cell: 630-363-8562
linas60527@yahoo.com
linasm@lincolnrealty.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

Greitas patikimas servisas

ŠILDYMAS / ŠALDYMAS

Instaliavimas, Servisas, Remontas

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

95th

PRODUCE MARKET

WE ACCEPT:



STORE HOURS

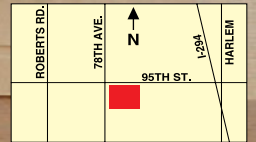
Monday - Saturday
7 am - 8 pm
Sunday
7 am - 7 pm

95th 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 29th Thru June 4th, 2024



California Cauliflower **69¢** Lb.

Seedless Cucumbers **2/\$1**



Imported Seedless Black Grapes **99¢** Lb.



Idaho Potatoes **\$2.99** 10 Lbs.

California Romaine Hearts **99¢** 3 Pk.



Extra Large Cherries **\$3.79** Lb.



Southern Peaches **69¢** Lb.

Sweet Blueberries **2/\$3** Pint



Hoffman's Super Sharp Cheddar Cheese **\$4.99** Lb.



Butterball Oven Roasted Turkey Breast **\$5.99** Lb.



Beef Ground Chuck **\$4.49** Lb.



Boneless Skinless Chicken Breast **\$2.49** Lb.



Fresh Whole Leg of Lamb **\$6.99** Lb.



Tropicana Premium Orange Juice **\$4.99** 52 Oz.



Krinos Pepperoncini **\$2.29** 16 Oz.

Krinos Lemon Juice **\$1.69** 32 Oz.



Balocco Cube Wafers **\$2.29** 250 Gr.



Racine Polish Bread **\$2.69** 2 Lbs.

Polski Smak Pickled Mushrooms **\$3.99** 760 Gr.



San Lakotki Cookies **\$1.79** 168 Gr.



LIMIT 2 PLEASE

Dutch Farms 2% Milk **\$3.99** Gallon



Bandi Kefir **\$5.49** 1.65 Lt.



Dutch Farms Shredded Cheese **\$1.99** 8 Oz.



Fage Total Yogurt **4/\$5** 150 Gr.



LIMIT 3 PLEASE

Zimi Thick #7 Fillo Dough **\$3.29** 16 Oz.