

Aidas

Čikagos
AMERICAN LITHUANIAN NEWSPAPER

№29 (1389)

08.02.2024 -
08.08.2024

INVESTUOTOJŲ POŽIŪRIS Į LIETUVĄ – TEIGIAMAS. BET AR ILGALAIKIS?

14 PSL.



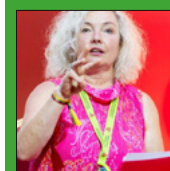
DEMOKRATŲ KONVENCIJĄ
ČIKAGOJE: SKIRTUMAS NE TIK
POLITIKOJE

6 PSL.



TOBULUMO SIEKIS – NE VISADA
NAUDINGAS

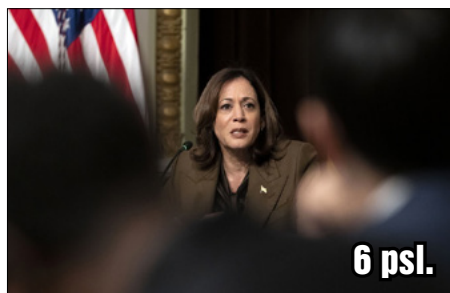
18 PSL.



PASAULIO LIETUVIO JAUSMAS

24-25 PSL.

- 4-5** Nei Harris, nei Trumpas neatliepia daugumos nuosaikių rinkėjų lūkesčių
- 6** Demokratų konvencija Čikagoje: skirtumas ne tik politikoje
Laikui senkant Harris intensyviai galimo viceprezidento paieškas
- 8** Užšaldytas konfliktas Ukrainoje būtų bloga žinia Baltijos šalims
- 12** Už nuolatinio knarkimo gali slypėti sunki būklė
Vasarą paūmėja širdies ligos
- 14** Investuotojų požiūris į Lietuvą – teigiamas. Bet ar ilgalaikis?
Kaip sutaupyti keliaujant
- 16** Kodėl kūnas žmogų kartais apgaudinėja
Kas iš tiesų rūpi šiuolaikiniam jaunimui?
- 18** Kaip per vasarą pasiruošti darbymečiui?
Tobulumo siekis – ne visada naudingas
- 20** Faktai, kurių nežinojote apie šokoladinius ledus
Nuo Pono Byno nesėkmių iki Ralpho Lauren'o raudonųjų modelių
- 22** Rusijoje prieš Putiną kovojama su muzika
- 24-25** Pasaulio lietuvių jausmas
- 26** Kas šeštas seksualinį smurtą patyręs asmuo yra vaikas
Olimpiadoje pirmuoju smuiku griežia technologijos
- 30** Lietuviški renginiai
- 32** Renginių gidas Čikagoje
- 34** Orai
Horoskopas
- 36** Lengvai sulankstoma tortilija su 9 puikiais įdarais



AR STEBĖSITE OLIMPINES ŽAIDYNES?

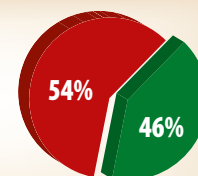
- Ne, manęs nedomina
- Tik atidarymą/uždarymą ir populiariausias rungtis
- Taip, labai įdomu įvairios rungtys

Savo nuomonę kviečiame išsakyti mūsų interneto svetainėje aidas.us.

Praėjusios savaitės klausimas:

Ar dalyvavote Šimtmečio Dainų šventėje?

Taip 46% Ne 54%



Kviečiame aplankyti mūsų interneto 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
“CHICAGO 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 aid'o" redakcijos sutikimo draudžiamas. Už publikuojamą reklamą ir reklaminius straipsnius redakcija neat-sako. Redakcija nerenzūroja ir rankraščių negrąžina. Autorių nuomonė nebūtinai sutampa su redakcijos nuomone.

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



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

THE LAW OFFICES OF ANDRIUS SPOKAS

Nekilnojamojo turto teisė

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

www.spokasrealestatelaw.com

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**



Nei Harris, nei Trumpas neatliepia daugumos nuosaikių rinkėjų lūkesčių

Vėlyvą liepos 24-osios vakarą JAV prezidentas Joe Bidenas kreipėsi į savo bendrapiliečius. Tai buvo jo pirmoji kalba po atsisakymo dar kartą kandidatuoti į prezidento postą šių metų lapkritį. Pakvietęs amerikiečius būti vieningus ir saugoti demokratiją, Bidenas pabrėžė istorinio lūžio svarbą, renkant tarp praeities ir ateities.

Bideno palaikymą gavusi viceprezidentė Kamala Harris jau pradėjo savo rinkiminę kampaniją, nors tik rugpjūčio 1 d. ji turėtų būti patvirtinta oficialia demokratų kandidate, siekiančia prezidento posto. Naujausia nacionalinė apklausa, atlikta pasitraukus Bidenui iš rinkimų kovos, rodo, kad respublikonų kandidatą Donaldą Trumpą remia 49 procentai registruotų rinkėjų visoje šalyje, o Harris – 46. Respublikonų stovykloje kol kas vyrauja sumaištis, tačiau akivaizdu, kad ji ilgai netruks ir bus pasirinkta rimtesnių argumentų prieš šią galiamą kandidatę nei Trumpo epitetas „dumb as a rock“.

Būdamą viceprezidente Harris kol kas nebuvo matoma ir ryški, tad neaišku, kaip ją remis vyresnio amžiaus rinkėjai, taip pat Vidurio Vakarų valstijų darbininkai, padėję laimėti Bidenui rinkimus 2020 metais.

Apie naujausias tendencijas JAV prezidento rinkimuose ir jų galimą įtaką geopolitiniams procesams kalbamės su saugumo eksperte, Merilando universiteto vyriausiąja mokslininke Egle Murauskaite.

– Kokia Jūsų nuomonė apie JAV viceprezidentės Kamalos Harris perspektyvas laimėti JAV prezidento rinkimus, likus tik 102 dienoms iki rinkimų? O gal iki rugpjūčio 1-osios dar gali atsirasti kitas kandidatas?

– Tokia tikimybė visada yra, tačiau dabar, matydamą, kaip dėlėjosi situacija, manau, kad kandidatė bus Kamala. Vyks apylygė kova, tačiau galima įžvelgti daugiau vilties, nes, tik pradėjusi kampaniją, skirtingų medių duomenimis, Harris atsilieka tik pora procentų nuo Trumpo. Yra keli fundamentalūs dalykai, kurie ją darė nepopuliarią: šioks toks charizmos trūkumas, nedidelis žinomumas Vidurio Vakarų ar Pietų regionuose. Amerikos standartais ji laikoma nuosaikia, bet liberallesne politike.

Tarp JAV rinkėjų vyrauja didžiulis susiskaldymas, ir užkietėjusių liberalų – kaip ir užkietėjusių respublikonų – nėra tiek daug. Labai didelis nusivylusios masės vidurys, kuris norėtų kažko arčiau centro, o Kamala jiems atrodo toli nuo to centro – kaip ir Trumpas. Manau, svarbus bus ir viceprezidento, kuris galėtų subalansuoti ir patraukti rinkėjų mases, pasirinkimas.

Man labai gaila, kad tokioje demokratijos vėliavnešėje kaip JAV vien buvimas tamsiaode moterimi padaro kandidatę progresyvią. Ji dviem dešimtims metų jaunesnė už Trumpą, bet jaunuole jos niekaip nepavadinasi, ypač lyginant su Europos politikais. Galima kalbėti apie Harris patirtį, bet, jei turėtume mintyje apeliavimą į vidutinį rinkėją, jai yra kur pasistengti.

– Viceprezidentė Kamala Harris iki šiol buvo atsakinga už imigraciją, tačiau, žinant, kokį didžiulį pasipiktinimą kelia nelegali imigracija per Meksikos ir JAV sieną, galima prognozuoti, kad rinkimų kampanijos metu ji bus kaltinama už visą šį chaosą.

– Atviruose šaltiniuose tai yra neblogai išnagrinėta. Ji nebuvo migracijos politikos vadovė, nes konkrečiai

vykdė migracinės politikos programas, skatinančias investavimą į Centrinės ir Pietų Amerikos šalis, siekiant gerinti socioekonominę politiką šalyse, iš kurių daugiausia atvyksta migrantų. Tokios iniciatyvos užtrunka daugelį metų. Beje, ir socialinės bei ekonominės problemos nėra vienintelės priežastys, dėl kurių žmonės emigruoja.

Pasienio politikos Harris nereguliavo, sienos statymas ar nestatymas nebuvo jos atsakomybės sritis. Turint omenyje rinkimų kampanijos metu vartojamus labai suploktintus teiginius ir šūkius, akivaizdu, kad viskas, kartu ir migracija, sukris į vieną puodą. Trumpo šalininkai bandys Harris kaltinti ir atimti iš jos taškus, bet faktiškai tai nėra tiesa.

– Koks Kamalos Harris požiūris į konfliktą Gazoje?

– Jau daug dešimtmečių viena po kitos JAV administracijos bando organizuoti Artimųjų Rytų derybas, kurios neduoda rezultatų. Bideno politika buvo nuosaikiai kritiška Benjaminui Netanyahu atžvilgiu, o Kamala Harris yra daug kritiškesnė. Ateityje būtų galima laukti ir aštresnių pasisakymų.

Kita vertus, Vidurio Rytų propalestinietiški aktyvistai ją laiko per mažai palaikančia Palestina. Harris dėl šio konflikto laikosi labiau vidurio ir nuosaikumo. Ketvirtadienį ji pasmerkė Jungtinių Amerikos Valstijų vėliavos sudeginimą, įvykdytą protestuotojų, mingavusių per Izraelio ministro pirmininko Benjaminui Netanyahu kreipimąsi į Kongresą. Užtenka paklausti Nancy Pelosi teiginių Netanyahu vizito kontekste, kitų administracijos, valstybės ir gynybos departamentų atstovų pasisakymų, kad suprastume, jog valstybės parama nėra besąlygiška ir beribė. Ginkluotė yra teikiama, bet iš Kamalos Harris galėtume laukti didesnio spaudimo, didesnės paramos žmogaus teisių organizacijoms ir Palestinos žmonėms.

Situacija šiuo metu yra itin tragiška. Jaunesnioji Izraelio karta galėtų būti linkusi į kažkokį kompromisą, kai Netanyahu praras savo galias, nors, sulyginus su žeme teritorijas, gali būti nebeaišku, su kuo derėtis. Harris, jei neklystu, yra pasisakiusi už dviejų valstybių sprendimą, bet tokio niekas šiuo metu nebesvarsto. Jei vyktų derybos, Harris retorika būtų griežtesnė Izraelio atžvilgiu, palyginus tiek su Bidenu, tiek su prieš tai buvusių administracijų, bet vadinti ją propalestinietiška tikrai nebūtų teisinga.

– Abortų legalizavimas yra dar viena svarbi tema JAV. Harris palaiko moterų laisvę rinktis, o Trumpo pasirinktasis viceprezidentas Jamesas Davidas Vance'as laikosi nuomonės, kad abortai neturėtų būti leidžiami netgi nėštumo, kilusio iš prievartos ar incesto, atveju. Ar liberalios pozicijos šiuo klausimu besilaikanti Harris galėtų patraukti daugelį moterų į savo pusę?

– Amerikoje yra nemažas skirtumas tarp daugelio ir daugumos. Po 2022-ųjų JAV Aukščiausiojo Teismo sprendimo panaikinti moterų teisę į abortus buvo atliekamos apklausos apie amerikiečių požiūrį į nėštumą ir abortus. Kiek prisimenu, 37 procentai sakė, kad abortai neturėtų būti legalizuoti, 8 procentai – kad jie negali būti legalizuoti netgi esant visoms aplinkybėms – tokioms, kaip minėjote. Atsakiusiųjų „taip“ buvo apie 21 ar 22 procentai. Didesnis skaičius žmonių pritarė



abortų legalizavimui, bet jiems buvo svarbu, kiek trunka nėštumas, ar yra rizikos faktorių, kokio amžiaus yra besilaukianti moteris, ar turėtų apie abortą būti informuojami besilaukiančios nepilnametės tėvai.

Formuluojant klausimus buvo vartojami medicinos terminai, tai atrodytų logiška, tačiau viešajame diskurse šie klausimai yra labai politizuoti, svarstoma, kada prasideda gyvybė, įtraukiant ir religinius klausimus.

Vance'o ekstremalios pažiūros koreliuoja su save labai religingais laikančių žmonių pažiūromis. Bet net jei tokių yra mažuma, nemaža dalis būtų linkusi tokioms pažiūroms pritarti, argumentuodama, kad valdžia nieko gero nedavė, vartotojiška visuomenė griūva, demokratijos idėjos nuvylė, reikia grįžti prie tikrųjų vertybių. Tokie greičiau patektų į tų minėtų 37 procentų tam tikrą sekciją, kad „gal ne, bet su išlygomis“. Prasidėjus rinkimų kampanijai, šie teiginiai labai suploktėja.

Kamala Harris, iš pradžių nelabai atradusi, kam galėtų skirti savo laiką ir dėmesį, po 2022-ųjų Aukščiausiojo Teismo sprendimo ėmė labai aktyviai kalbėti LGBTQ+ renginiuose, labai aiškiai pasisakė dėl moters apsisprendimo, istorinių moterų teisių. Ji palaikė visas tas grupes, kas katalikiškų pažiūrų Joe Bidenui dažnai strigdavo gerklėje.

Tačiau, kaip žinome, praėjusiuose rinkimuose labai didelė dalis moterų balsavo už Trumpą, nors jo politika joms kaip ir nepalanki. Tad visai nenustebčiau, kad bus moterų, nusistačiusių kritiškai Kamalos Harris atžvilgiu, nes tas moterų solidarumas dažnai turi labai aiškias ribas. Sunku kažką atsakyti prieš, kai apeliuojama į tradicines vertybes, grįžimą prie šeimos.

– Ką galite pasakyti apie Trumpo pasirinktą kandidatą į viceprezidentus Vance'ą? 2016-aisiais jis apie Trumpą pasisakė labai aštriai, vadino „idiotu“, o privačiame pokalbyje netgi sulygino su Hitleriu, tad kyla minčių apie jo gebėjimą prisitaikyti, kardinaliai keičiant nuomonę. Peteris Thielas, vienas iš Vance'o rėmėjų, padėjęs jam tapti Ohajo senatoriumi ir supažindinęs su Trumpu, savo 2009 metų rašytoje esė yra pareiškęs, kad netiki, jog demokratija ir laisvė yra suderinamos. Žinant Trumpo polinkį į diktatūrą, kyla minčių, kad toks kandidatas kaip Vance'as pasirinktas dėl panašios pasaulėžiūros.

– Vance'o pasirinkimas yra Trumpo komandos sprendimas. Buvo norima stiprinti tą žinutę, matant, kad Trumpo įvaizdis imponuoja nemažai daliai rinkėjų, nors gal nebuvo apskaičiuota, kokie demokratų virazai dar laukia. Čia nemažą vaidmenį vaidina Trumpo ambicijos ir ego, tad nenuostabu, kad jis sutiko su tokia kandidatūra.

Sunkiau būtų įsivaizduoti Trumpą, bandantį žaisti balansinį žaidimą, parodant, kad jis vienoks, o jo viceprezidentas ar viceprezidentė – kitoks / kitokia. Sunkiai įsivaizduočiau jį aktyviai bendradarbiaujantį su priešingos natūros žmogumi, kuris apeliuotų į kitą rinkėjų dalį.

– Liepos pradžioje leidinys „Politico“ publikavo straipsnį apie Trumpo planus dėl NATO ir karo Ukrainoje užbaigimo. Paguodos nedaug: nors buvę jo patarėjai ir gynybos ekspertai sako, kad NATO JAV nepaliks, tačiau akivaizdu, jog JAV mažins savo vaidmenį Europos gynyboje. Minėtame „Politico“ straipsnyje rašoma, kad Ukrainai ir Gruzijai nebus siūloma narystė NATO, o Ukrainai gali tekti susitaisyti su teritorijų praradimu. Kokią įvykių eigą matytumėte, tiek Harris, tiek Trumpui tapus Ovaliojo kabineto šeiminku?

– Apskritai paėmus, JAV kuo toliau, tuo labiau vykdo izoliacinę užsienio politiką. Manau, visi suvokia, kad išrinkus Trumpą yra didesnė priverstinių taikos derybų Ukrainoje rizika Ukrainai nepalankiomis sąlygomis. Siekdama taikos bet kokia kaina, Ukraina būtų priversta atsisakyti tam tikrų teritorijų, kurias dabar kontroliuoja Rusijos karinės pajėgos. Įdomu, ką JAV būtų pasirengusi siūlyti Ukrainai? Jei dabar vyksta kalbos apie kelią į NATO laukiant konflikto pabaigos, kad būtų galima pradėti rimtesnes derybas, tai neabejoju, kad Rusija kategoriškai tam priešintis, ir tuomet būtų įdomu pažiūrėti, kaip JAV naviguotų toje situacijoje.

Niekas negalvoja, kad Trumpas ištrauktų Ameriką iš NATO, nes respublikonai istoriškai yra investavę didžiulį moralinį ir politinį kapitalą į šią organizaciją. Nors retorika nukreipta į Europą, kuri turėtų pasirūpinti savo gynyba, pasitraukti visiškai neketinama. Gali būti mažinamas JAV vaidmuo, skiriama mažiau finansavimo, bet JAV gynybos aparatas yra labai didelė institucinė mašina, yra labai daug kanalų, per kuriuos tą investavimą, paramą būtų galima didinti ar keisti. Tai tikrai



Merilando universiteto vyriausioji mokslininkė, saugumo ekspertė Eglė Murauskaitė

nėra vieno žmogaus sprendimai, tačiau nuogaštai yra pagrindo.

Tačiau ir išrinkus Harris nebūtų kuo labai džiaugtis. Viena vertus, būtų gerai, kad nepablogės, tačiau dėl pagerėjimo irgi nebūčiau tokia tikra. Negirdžiu jos kalbų apie žymų ginkluotės Ukrainai pobūdžio keitimą ar

agresyvesnius veiksmus prieš Rusiją. Tikriausiai parama būtų išlaikoma – tiek karinė, tiek diplomatinė, galbūt ekonominė, bet ar tikrai Ukraina nori to paties, ką iki šiol matėme?

Negirdžiu, kad Kamalos Harris komanda būtų nusiėmusi ryžtingiau, palyginti su iki šiol vykdoma Bideno politika. Galima būtų spėlioti, kad, laimėjus Harris (su sąlyga, kad Europa sutelktų daugiau politinės valios, imtųsi ženklesnio vaidmens, skandinavams užtikrinant oro gynybą), nereikėtų naudoti daugiau politinio kapitalo ir energijos ginčijantis su Trumpo nepalankiu spaudimu deryboms ir būtų galima tuos resursus skirti Ukrainai. Bet čia jau būtų grynos spekuliacijos, tad galima, kad bet kuriuo atveju tos vilties nėra daug.

Europos gynybos industrijos potencialas keičiasi, palyginti su situacija prieš penkerius, dešimt ar dvidešimt metų. Imamasi aktyvesnių sprendimų, naujų perspektyvų atvėrė Skandinavijos šalių narystė NATO. Suaktyvėjus radikalioms dešinios ir kairės jėgoms Europoje, sprendimai dėl konvencinės gynybos finansavimo tampa brangūs ir nepopuliarūs, sunku juos prastumti. Reikėtų galvoti apie kompleksinius saugumo sprendinius, investuojant į visuomenės atsparumą, socioekonominės atskirties mažinimą, žmonių gyvenimo kokybės gerinimą.

Šie sprendimai didina visuomenės gebėjimą priešintis nutikus krizei. Sunku pasakyti, kaip Europai seksis, bet reikia daryti daugiau, nes Amerika būtų linkusi atsitraukti ne tik nuo Europos. Nenorima veltis tiek į Vidurio Rytų, tiek į Kinijos reikalus, ieškoma įvairių kanalų veikti per vietas žaidėjus. Pačiose Jungtinėse Valstijose yra susikaupusių didelių problemų, kurias reikia spręsti, tad JAV izoliacionizmas paliestų ne vien Europą. ■

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!**



Demokratų konvencija Čikagoje: skirtumas ne tik politikoje

“We accomplished what our goal was: That was to elevate Milwaukee and show we’re able to host these large-scale events and create an impression across the U.S. and around the world,” Milwaukee Mayor Cavalier Johnson told WGN Investigates.



Milvokis turėjo ką įrodyti, kai didžiausiam Viskonsino mieste liepos mėnesį vyko

Respublikonų nacionalinis suvažiavimas. Taip pat ir Čikaga atsidurs politiniame dėmesio centre, rugpjūčio mėnesį surengdama demokratų nacionalinį suvažiavimą. Tačiau panašumai vien tuo gali ir baigtis.

Čikagoje ir anksčiau buvo rengiami politiniai suvažiavimai – kartu su NATO viršūnių susitikimu, Lollapalooza festivaliais, NASCAR lenktynėmis, parodomis ir kitais renginiais, į kuriuos dažnai atvyksta dešimtys tūkstančių žmonių, kurie suplūsta į miesto centrą. Vis dėlto ir mūsų miestui yra ko pasimokyti iš Milvokio patirties priimant respublikonus šios vasaros pradžioje.

Saugumo pėdsakas bus nepanašus į bet kurį kitą suvažiavimą ar koncertą. Betoninės užtvanos, tvoros ir 4000 teisėsaugos pareigūnų pajėgos privers kai kurias Čikagos dalis pasijusti taip, lyg čia būtų įsiveržusi nedidelė armija. Jums reikės akreditacijos, kad galėtumėte patekti į United Center arba McCormick Place, kuriuose vyks delegatų susitikimai.

Žymiai mažesnės Milvokio policijos pajėgos turėjo skolintis pareigūnus net iš Majamio, tačiau Čikagos policiją papildys tik kiti Iliinojaus teisėsaugos pareigūnai ir federaliniai agentai.

Pasak Nacionalinio demokratų suvažiavimo komiteto, ankstesniuose miestuose dėl surengtų konvencijų užfiksuotas \$150 milijonų

ekonominis padidėjimas – panašios prognozės buvo padarytos ir Milvokiui, – tačiau vietinės įmonės, esančios netoli įvykių centro, gali nukentėti dėl saugumo padėties.

„Tą savaitę turėjome daug mažiau darbo nei įprastai,“ – sakė visai greta sugumo perimetro atsidūrusios picerijos vadovė Grace Micke.

Nemažai Milvokio centre biurus turinčių įmonių per suvažiavimą dirbo nuotoliniu būdu, tad kai kurios centro vietos atrodė geroki ištuštėjusios.

Milvokio viešbučiai ir pramogų vietos akivaizdžiai turėjo naudoti iš lankytojų antplūdžio. Preliminarūs Milvokio konferencijų ir turizmo biuro skaičiai rodo, kad viešbučių pajamos mieste per Respublikonų nacionalinį suvažiavimą siekė \$19 mln., palyginti su vos \$5 mln. tą pačią savaitę praėjusiais metais.

Demokratų konvencijos priėmimo komitetas išplatino 2300 vietinių pramogų įstaigų ir pardavėjų sąrašą, siekdamas išplėsti renginio ekonominį poveikį ir už pačių garsių viešbučių ir restoranų ribų.

„Papildomi renginiai jau buvo užsakyti įvairiuose miesto rajonuose – nuo Lakeview esančio „Side Track“ iki „Phoenix Restaurant“ kinų kvartale, – rašė Čikagos 2024 m. priimančiojo komiteto atstovė Natalie Edelstein Jarvis. – Nekantraujame priimti svečius į mūsų miestą ir nekantraujame parodyti viską, ką Čikaga gali pasiūlyti.“

Vienas iš Čikagos pranašumų yra tai, kad miesto centre yra pakankamai viešbučių kambarių, kad tilptų visi 50 000 lankytojų. Tai reiškia, kad lankytojams bus paprasčiau tyrinėti miestą, nei Milvokyje, kur daugelį konferencijų dalyvių reikėjo vežioti autobusais pirmyn ir atgal į viešbučius, nutolusius net iki Lake Geneva ir Racine.

Čikaga taip pat gali turėti naudą iš naujo demokratų suaktyvėjimo po to, kai prezidentas Joe Bidenas pasitraukė iš lenktynių. Viešbučių savininkai praneša, kad per dvi savaites nuo tada, kai viceprezidentė Kamala Harris tapo bilieto lydere, gerokai padaugėjo paskutinės minutės užsakymų.

Čikaga taip pat turi ką įrodyti po nusikalstamumo antplūdžio 2020 m. per pandemiją ir ne vienus metus trunkančios buvusio prezidento Donaldio Trumpo kritikos miesto adresu.

Suvažiavimas „turės ilgalaikių pasekmių miesto reputacijai, nes pakeis daugelio žinomų dalyvių nuomonę apie Čikagą, net jei jie daugiau nei dešimtmetį nekėlė kojos į mūsų miestą,“ sako Iliinojaus viešbučių ir apgyvendinimo asociacijos prezidentas Michaelas Jacobsonas.

Fiserv Forum vieta Milvokio centre reiškė, kad Respublikonų nacionalinės konvencijos saugumo perimetras atkirto didelę miesto centro dalį. United Center saugumo priemonės nesukels tiek nepatogumų miesto centro gyventojams. Tačiau visame miesto centre vis tiek bus didelių sutrikimų.

„Važinės autobusai su įvairiais delegatais, kelias prezidentas ir viceprezidentė, tad kartais bus stabdomas eismas,“ – sakė Čikagos policijos kovos su terorizmu vadovas Duane’as DeVriesas.

Surengti politinį suvažiavimą yra išbandymas bet kuriam miestui, tačiau yra dar vienas pastebimas skirtumas tarp Milvokio ir Čikagos: praėjus trims savaitėms po 50 000 Demokratų konvencijos dalyvių išvykimo iš miesto, į gamybos suvažiavimą čia atvyks 110 000 žmonių. Tačiau ši paroda neįvyks kartu su saugumu, kliūtimis ir nepatogumais, kurie atsiranda, kai mieste vieši prezidentas, viceprezidentas ir šimtai kitų išrinktų pareigūnų. ■

Laikui senkant Harris intensyviai galimo viceprezidento paieškas

Jungtinių Valstijų viceprezidentė Kamala Harris, neseniai įsitraukusi į kovą dėl Baltųjų rūmų, savo kampanijoje žengia į svarbią savaitę intensyvindama savo politinio bendražygio paiešką.

Demokratė, kuri beveik neabejotinai užsitikrins oficialią savo partijos nominaciją, kad lapkritį mestų iššūkį respublikonui Donaldui Trumpui, artimiausiomis dienomis ketina paskelbti savo kandidatą būti viceprezidentu.

Pasirinkti savo bendražygi yra itin svarbus žingsnis bet kuriam kandidatui į prezidento postą – tai galimybė išplėsti savo patrauklumą rinkėjams, pasitelkiant papildomą partnerį.

Paprastai šis procesas trunka kelis mėnesius ir jo metu kruopščiai tikrinama pretendentų patirtis, jų finansai, pomėgiai ir įsitraukimas į kokius nors skandalus.

Tačiau Bidenui vėlai pasitraukus iš rinkimų kovos, Harris susiduria su „glaustu tvarkaraščiu“ – turi vos kelias savaites, teigė Joelis Goldsteinas, viceprezidentų istorijos tyrėjas iš Sent Luiso universiteto.

„PUSIAUSVYRA“

Pranešama, kad Harris savo pasirinkimą atskleis iki rugpjūčio 7-osios, tai yra praėjus mažiau nei trims savaitėms nuo kampanijos pradžios.

Politikos apžvalgininkai spėlioja, koks bus pasirinkimas, ir mano, kad tai greičiausiai bus baltaodis vyras, turintis vadovavimo patirties už Vašingtono ribų.

Pergalės atveju Harris būtų pirmoji moteris, pirmoji juodaodė moteris ir pirmoji Pietų Azijos kilmės politikė JAV prezidento pareigose. „Viena iš viceprezidento atrankos ypatybių dažnai yra pusiausvyra,“

– naujienų agentūrai AFP sakė Goldsteinas.

Nenuostabu, kad politiniai komentatoriai tikisi, jog Harris pasirinktas kandidatas bus iš labiau už respublikonus balsuoti linkusio regiono nei jos gimtoji Kalifornijos valstija, kuri yra demokratų tvirtovė.

Iš penkių šiuo metu aptarinėjamų pavardžių keturios yra demokratų gubernatorių. Kaip galimi pretendentai minimi Pensilvanijos gubernatorius Joshas Shapiro, Roy’ us Cooperis iš Šiaurės Karolinos, Andy Beshearas iš Kentukio ir Timas Walzas iš Minesotos. Penktasis – JAV senatorius Markas Kelly iš Arizonos, buvęs astronautas.

Cooperis, Shapiro ir Kelly kilę iš vadinamųjų svyruojančių valstijų, kurios ir nulemia rinkimų baigtį, o Beshearas antrą kadenciją dirba respublikonus linkusioje palaikyti Kentukio valstijoje.

Walzo Minesota yra panašios demografinės charakteristikos kaip ir pagrindinės Vidurio Vakarų kaimynės Mičiganas ir Viskonsinas.

PROBLEMAS SU J.D. VANCE`U

Harris viceprezidento atrankos procesas dar atidžiau stebimas atsižvelgiant į galimus iššūkius, susijusius su JAV senatoriumi J.D. Vance`u, Trumpo pasirinktu partneriu.

Respublikonas iš Ohajo, Jeilio teisės mokyklos absolventas, prisitantis kaip darbininkų klasės atstovas, buvo pasirinktas dėl savo santykinio jaunumo ir karštos D. Trumpo gynybos, nors anksčiau kritikavo milijardierių.

Tačiau pastarosiomis savaitėmis knygos „Hillbilly Elegy“ autoriaus populiarumas smuko po to, kai vėl pasirodė prieštaringi seni vaizdo įrašai.

Viename klipe jis žemino žymias Demokratų partijos nares,



pavadindamas jas „bevaikėmis moteriškėmis su katėmis“, tuo sukeldamas rinkėjų moterų, įskaitant kelias garsenybes, pasipiktinimą.

Tuo metu jo ankstesni komentarai apie tai, kad jis niekada nebalsojotų už D. Trumpą, kuris „niekada jo nemėgo“, tapo populiarėjančios dainos platformoje „TikTok“ akcentu.

„PATI NEREIŠKINGIAUSIA PAREIGYBĖ“

Goldsteino nuomone, Vance`ą apsupusi sumaištis išryškina kandidato į viceprezidentus patikros proceso nesėkmę iš pagrindų.

„Manau, kad pirmieji klausimai turi būti tokie: ar jie gali įveikti patikros atranką? Ar tai yra patikimas prezidentas, pasirengęs nacionalinei scenai?“ – teigė jis.

Viena iš JAV viceprezidento pareigų – pakeisti prezidentą jo mirties ar atsistatydinimo atveju.

Iki šiol devyni viceprezidentai tokiomis aplinkybėmis užėmė prezidento postą. Vėliausią kartą taip nutiko 1974-aisiais, kai prezidento postą užėmė Geraldas Fordas, dėl Votergeto skandalo atsistatydinus Richardui Nixonui.

Konstitucijoje apibrėžtas viceprezidento vaidmuo yra gana ribotas, neskaitant to, kad jo verdiktas yra lemiamas JAV senatoriams kokių nors klausimų balsams pasiskirsčius po lygiai.

Pirmasis JAV viceprezidentas Johnas Adamsas 1793 metais rašytame laiške žmonai karštai skundėsi dėl savo likimo: „Mano šalis išmintingai sugalvojo man pačią nereikšmingiausią pareigybę, kokią tik kada nors buvo sugalvojęs žmogus ar sugalvojusi jo vaizduotė.“ ■

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 dantenų 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

Užšaldytas konfliktas Ukrainoje būtų bloga žinia Baltijos šalims

Artimiausiu metu konvencinis karas prieš Baltijos ar kitas NATO šalis yra mažai tikėtinas, įsitikinusi ISW (Institute of Study of War) analitikė Karolina Hird. Anot jos, kol Rusija yra užsiėmusi karu Ukrainoje, tol Lietuva, kaip ir kitos regiono šalys, gali tikėtis hibridinių atakų. Tačiau situacija mūsų regione gali pasikeisti, jeigu Rusijai bus leista užšaldyti konfliktą ir pasistumti arčiau rytinių NATO sienų.

Apie dabartinę situaciją fronte, ko galime tikėtis dar šią vasarą ir ateinantį rudenį, koks Kinijos vaidmuo kare Ukrainoje – interviu su Karolina Hird.

– Apibūdinkite situaciją fronte šiuo metu, ką dabar ten matote?

– Kalbant apie Rusijos ir Ukrainos gynybinius gebėjimus, šiuo metu yra įdomus laikas. Pasižvalgykime po fronto liniją: Šiaurės Rytų Ukrainoje matome nesėkmingą rusų puolimo operaciją. Šių metų gegužės pradžioje jie atidarė naują frontą Charkivo srityje, Ukrainos šiaurės rytuose, turėdami aiškų tikslą atitraukti ir nukreipti Ukrainos pajėgas nuo kritinių fronto vietų ir priartėti prie Charkivo miesto per du artilerijos šūvio nuotolius. Tačiau jiems nepavyko pasiekti šių tikslų. Jiems iš dalies pavyko atitraukti kai kurias Ukrainos pajėgas iš Donecko srities į Charkivo sritį, tačiau nepavyko tiek toli pažengti joje. Tikriausiai nuo gegužės vidurio iki pabaigos matėme, kaip ukrainiečiai stabilizuoja linijas. Tai iš dalies susiję su Vakarų paramos atvykimu į Ukrainą. Tai iš tikrųjų kažkiek padėjo Ukrainos pajėgoms stabilizuoti liniją, tačiau nepervertė balanso į kitą pusę.

Vienas iš pagrindinių rusų tikslų Charkivo srityje yra atitraukti Ukrainos karinius išteklius nuo kitų fronto vietų Donecko srityje, kur Rusijos pajėgos turi daug reikšmingesnių operacinių pranašumų. Charkivo padėtis yra kitokia, nes pagrindinis tikslas šioje dalyje yra Charkivo miestas, kurio Rusijos karinės pajėgos šiuo metu nesugebėtų paimti. Taigi tikslas yra atitraukti ribotus Ukrainos karinius išteklius nuo reikšmingesnių operacijų vietų.

Antrasis tikslas yra informacinis. Didžiąją karo dalį ukrainiečiai atakavo pasienio gyvenvietes Novgorode ir Kurske, tai sulaukė Rusijos pasienio gyventojų dėmesio. Putinas ir Kremliaus pareigūnai pažadėjo stumti fronto liniją taip toli, kad Ukrainos pajėgos negalėtų pasiekti šių pasienio teritorijų. Tai vadinama buferine zona arba sanitarine zona. Ketinimas buvo stumti ukrainiečius gana toli nuo tarptautinės sienos, kad jie negalėtų tiesiogiai smūgiuoti į pasienio gyvenvietes. Tačiau taip tikrai neįvyko. Ukrainos pajėgos labai įgudodo naudoti bepiločius orlaivius, savarankiškai gamindamus pigius dronus, smūgiuodami į karinius objektus pasienio teritorijose. Taigi matome, kad buferinės zonos idėja iš esmės nepavyko.

Kitas fronto taškas yra Charkivo ir Luhansko pasienio zona. Kalbame apie liniją tarp Kupjansko, esančio šiaurės rytų Charkivo srityje, ir Svatovės bei Kreminos, esančių Vakarų Luhansko srityje. Tai labai ilga fronto linija, tačiau matome rusų puolimo veiksmus daugelyje šios fronto linijos vietų, ypač sutelktus aplink Kupjanską. Kupjanskas yra pagrindinis Ukrainos tiekimo mazgas. Į jį įeina daug vadinamųjų GLOC – antžeminės

komunikacijos linijų. Jis taip pat yra prie didelės upės. Matome, kad Rusijos pajėgos bando stumtis į Kupjanską norėdamos izoliuoti Ukrainos pajėgas kitose Oskilo upės pusėje. Taigi tai yra Rusijos operacinis tikslas Kupjanske.

Taip pat matome tęsiamas kovas aplink Svatovę ir Kreminą, dvi gyvenvietes Vakarų Luhansko srityje. Manau, kad įdomiausias dalykas šiame fronto taške yra tai, kad ukrainiečiai čia kontratakuoja ypač sudėtingame, tankiame miškų plote, vadinamame Serebrijansko miško zona. Matome, kaip ukrainiečiai pradeda taktines kontratakas, kad pasipriešintų taktinei iniciatyvai Serebrijansko miško zonoje, o tai yra viena iš pirmųjų sąlygų, kurių Ukrainai reikia, kad iš tikrųjų mestų iššūkį šiai iniciatyvai, kurią šiuo metu turi Rusijos pajėgos visoje fronto linijoje. Tai yra situacija Charkivo ir Luhansko pasienio zonoje.

Pereinu į Donecką, kur Rusijos pajėgos, sakyčiau, vykdo labiausiai koncentruotas gynybines operacijas. Svarbios sritys čia yra Časiv Jaro, Torecko ir Avdijivkos. Toreckas yra tarp Časiv Jaro ir Avdijivkos. Tačiau matome, kaip dabar vyksta tam tikra trijų Rusijos puolimo operacijų sąveika trijose skirtingose fronto srityse, kurios tam tikrais būdais viena kitą stiprina. Tai yra labai įdomu. Rusijos pajėgos atvėrė Torecko frontą birželio viduryje, ir kadangi Toreckas yra tarp Avdijivkos ir Časiv Jaro, priklausomai nuo to, ką jos galės pasiekti, jos gali stumtis į pietvakarius Avdijivkos link arba į šiaurės rytus Časiv Jaro link.

Tai įdomu ir svarbu, nes tai pirmas kartas nuo labai ankstyvų karo etapų 2022 metais, kai matome, kad Rusijos karinė vadovybė akivaizdžiai turi daug aukštesnio lygio operacinį mąstymą. Jie ne tik pabrėžia stūmimąsi į priekį visur palei liniją iš karto arba apsupimą vienoje mažoje gyvenvietėje, bet jie vykdo kelias skirtingas puolimo operacijas, kurios gali būti viena kitą stiprinančios. Tai, žinoma, bus apribota taktinėmis pajėgomis, tačiau tai yra signalas, kad pasiektas aukštesnio lygio operacinis mąstymas ir tam tikras Rusijos karinės vadovybės mokymasis iš ankstesnių klaidų.

Kitose fronto vietose yra gana ramu. Zaporizijos srityje, ypač aplink Robotynę, kur Ukrainos pajėgos pernai bandė vykdyti savo nesėkmingą vasaros kontrataką, Rusijos pajėgos iš tikrųjų atkuria pozicijas, kurias prarado Robotynės srityje. Chersono srityje Ukrainos pajėgos turi labai mažą placdarmą kairiajame Dnipro upės krante Krinkose. Tai tapo labai nešvaria, ginčytina pilka zona. Tai nėra operaciškai reikšminga sritis Ukrainos pajėgoms, ją gali būti brangu laikyti, tačiau ji toliau daro spaudimą Rusijos buvimui kairiajame Dnipro krante. Tai labiau informacinis buvimas.

Kitas svarbus dalykas šiuo metu yra tai, kad ukrainiečiai, atrodo, vykdo labai tikslingą kampaniją smogti Rusijos oro gynybos objektams okupuotame Kryme ir Rusijos viduje, ypač į S-300 ir S-400 baterijas. Nuo birželio pradžios matome, kaip ukrainiečiai sunaikina kelias S-300 paleidimo sistemas Rusijos žemyninėje dalyje bei okupuotame Kryme. Tai labai svarbu, kai pradedi galvoti apie F-16 naikintuvų integravimą į kovines operacijas, nes F-16 nebus efektyvūs, jei jie veiks labai intensyviame Rusijos oro gynybos skėtyje,



Karolina Hird

kurį šiuo metu turi Rusija.

Matome labai lėtą ir tikslingą ukrainiečių kampaniją silpninti rusų oro gynybos skėtį, kad jie iš tikrųjų galėtų naudotis ir integruoti fiksuotus oro pajėgų palaikymus į savo sausumos operacijas, kai gaus F-16 naikintuvų.

– Ko galime tikėtis dar šią vasarą ir ateinantį rudenį? Viename iš susitikimų čia, Vašingtone, teko išgirsti frazę: Kerčės tiltas tikrai bus sunaikintas. Ar galime tikėtis to artimiausiu metu?

– Mes labai atidžiai stebėjome Kerčės tiltą jau daugiau nei dvejus metus, matydami įvairius smūgius į jį. Manau, kad ukrainiečiai gerai supranta, jog norint sunaikinti tiltą reikės daugiau nei vienos sistemos ar vieno smūgio, tačiau jie plečia savo vietinių jūrinių dronų pajėgumą. Dronai „Magura V5“ buvo kuriami ir jų pajėgumai didinami pastaruosius kelis mėnesius.

Žinau, kad Ukrainos žvalgyba kalbėjo apie „Magurą“ kaip dalį arsenalo, kuris, hipotetiškai, galėtų sunaikinti tiltą, tačiau tai bus daug platesnis įvairių sistemų arsenalas, o ne tik viena sistema ar vienas smūgis. Akivaizdu, kad Kerčės tiltas yra svarbus taškas Rusijos Krymo okupacijoje, ir manau, kad jei jis bus nepataisomai sunaikintas, tai tikrai privers Rusijos karinę ir civilinę vadovybę Kryme labai sunerimti.

Kalbant apie artimiausius kelis mėnesius, manau, kad pagaliau pradėdame pasiekti tašką, kai Ukrainai nėra viskas taip blogai. Pastarieji 6–7 mėnesiai buvo tikrai labai sunkūs, nes Rusija visur turėjo nekontroliuojamą iniciatyvą. Pagaliau matome Vakarų pagalbos atvykimą: daugiau artilerijos sviedinių, daugiau oro gynybos sistemų, šarvuotų pėstininkų kovos mašinų ir visa tai lėtai pradeda atvykti į Ukrainą. Tai laikui bėgant leis Ukrainos pajėgoms kovoti didesniu mastu nei iki šiol. Matėme mažas kontratakas Charkive ir Serebrijansko miško zonoje, tačiau su didesne pagalba ir daugiau dėmesio visoms vietinėms Ukrainos kovinėms pajėgoms, esu tikra, matysime intensyvesnes Ukrainos kontratakas visame karo teatre.

Nemanau, kad šiais metais bus kontrpuolimas, nes Ukraina nėra tokioje pozicijoje. Manau, kad idėja, jog vienas kontrpuolimas gali laimėti Ukrainai karą, nėra teisinga ir iš tikrųjų gana žalinga Ukrainos tarptautinei reputacijai. Manau, kad likusią 2024 metų dalį matysime daugiau taktinio lygmens kontratakų visame fronte.

Manau, kad rusų vasaros puolimas, dėl kurio nerimavo Vakarai, jau vyksta. Manau, kad puolimai aplink Avdijivką, Torecką ir Časiv Jarą greičiausiai yra tas numatytas vasaros puolimas. Tai bus tam tikros

DRAUDIMAS

Geriausios 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**



Vilma

**ĮVAIRIŲ
RŪŠIŲ
DRAUDIMAI**



Virginija

**Notarinės
paslaugos -
NEMOKAMAI**



708-433-7777

pulsuojančios puolimo veiklos bangos tarp tų fronto sektorių. Taigi, kur tik Rusijos vadovybė manys, kad verta daryti didesnę spaudimą, ten matysime daugiau atakų.

Mano manymu, nematysime didelio Rusijos vasaros puolimo, nes ne to reikia Putinui, kad laimėtų karą. Jo įsivaizduojama pergalės vizija yra būtent tai, ką jie daro dabar, t. y. lėti žingsniai, po truputį apimantys fronto liniją, bus pakankami, kad jie atsilaikytų ilgiau nei Ukraina ir Vakarai bei laimėtų karą. Taigi, plačios masinės mechanizuotos puolimo operacijos, kurių buvo siekiama anksčiau kare, dabar nesudaro Rusijos strateginio skaičiavimo dalies.

– **Ar manote, kad tokio lėto šliaužimo fronte Putinui ir užtenka, ar jis suprato, kad visos Ukrainos jam paimti nepavyks, todėl pasitenkina tais mažais karniais fronte?**

– Trumpas atsakymas į šį klausimą yra „ne“. Kremliaus retorika, Putino asmeninė retorika nuo 2022 m. vasario 24 d. iki 2024 m. liepos mėnesio nepasikeitė. Tikslas vis dar yra visiškai Ukrainos valstybės sunaikinimas, požiūris, kad ukrainiečiai neegzistuoja kaip suvereni bendruomenė, niekada nepasikeitė. Tad nesvarbu, kas vyksta mūšio lauke, šis tikslas išlieka toks pat.

Daug kalbama apie konflikto užšaldymą dabartinėmis linijomis. Gerai, mes užšaldome konfliktą dabartinėmis linijomis, bet mes taip pat žinome, kad ne to reikalauja Putinas. Jis visai neseniai pareiškė, kad norint „taikos“ derybų, Ukrainos pajėgos turi pasitraukti iš likusių Donecko, Zaporizijos, Luhansko ir Chersono sričių, net tų dalių, kurias jos kontroliuoja. Ir reikia aiškiai pasakyti, kad yra didelės dalys Zaporizijos ir Chersono, ypač Donecko, kurias Ukrainos pajėgos vis dar kontroliuoja. Taigi, pirmasis Kremliaus reikalavimas bet kokiam konflikto užšaldymui yra tai, kad Ukraina atsisakytų žymiai daugiau savo teritorijos ir savo žmonių. Manau, kad tai labai svarbi dalis, nes tai ne tik žemė ir kvadratiniai kilometrai žemėlapyje, bet ir žmonės, kurie būtų palikti arba pasmerkti gyventi Rusijos okupacijoje.

Tarkime, Ukraina pasiduoda ir pasitraukia iš likusių keturių sričių. Tai tampa fronto linija. Bet Putinas nepasiekis savo tikslo sunaikinti Ukrainos valstybę. Jis turės galimybę sustoti, atkurti savo armiją ir ištaisyti visas klaidas, išmoktas kovojant su labai novatorišku ir NATO aprūpintu priešu dvejus su puse metų. Jie turės laiko vykdyti savo didelio masto karines reformas ir turės fronto liniją, kuri yra arčiau strategiškai svarbių vietovių Ukrainoje ir taip pat daug arčiau NATO sienos.

Taigi, net jei kalbame apie konflikto užšaldymą dabartinėmis linijomis, svarbu prisiminti, kad tai nėra linijos, kurių Putinas pirmiausia nori, ir tos linijos bus tik platforma ar laiptelis būsimoms puolimo operacijoms, invazijoms į Ukrainą ir labiau fundamentaliai grėsmei NATO rytiniam flangui.

Čia kalbame apie galbūt dar didesnę tikslą – sugriauti NATO ir palaužti NATO valią. Jei galvojame apie oro gynybą ir S-300 bei S-400 baterijas, kurios būtų arčiau NATO sienų, Rusijos kariuomenė būtų daug arčiau NATO sienų, tai per 5–10 metų būtų didesnė problema Aljansui nei dabar.

– **Šiuo metu girdime diskusijų, ar reikėtų leisti Ukrainai smūgiuoti į karinius taikinius Rusijos teritorijoje. Jeigu Ukrainai būtų leista tai daryti, kaip pasikeistų situacija fronte?**

– Tai turi kritinę reikšmę. Geriausias pavyzdys, kodėl tai yra svarbu, yra Charkivo srities puolimas. Nors jis nebuvo labai sėkmingas rusams dėl priežasčių, kurias nurodžiau anksčiau, vis dėlto rusai sugebėjo išnaudoti tai, ką vadiname saugia erdve, t. y. rusų oro erdvę, į kurią ukrainiečiai negali smogti ar mesti iššūkį dėl Vakarų apribojimų. Jie išnaudojo tai, kad numestų bombas į ukrainiečių pozicijas, tai leido palaikyti rusų gynybą.

Pagal idealų scenarijų, jei Vakarai panaikintų apribojimus ir suprastų, kad daugelis raudonųjų linijų, kurias Rusija yra nubrėžusi dėl Ukrainos galimybių smogti Rusijoje, iš tikrųjų yra informaciniai ar kontrolės įrankiai, tai leistų Ukrainai tiksliau taikyti į lėktuvus, kurie mėtė bombas. Šios bombos negali būti numuštos, jos per sunkios ir per didelės, tačiau galima numušti lėktuvą, kuris gabena bombą. To negalima padaryti, jei negalima naudoti ginklų, kad numuštumėte tuos lėktuvus.

Yra tiek daug karinių objektų, nuo oro bazių iki amunicijos sandėlių, kurie yra ATACAMS nuotolio ribose, tačiau už HIMARS nuotolio ribų, ir visi jie yra teisėti kariniai objektai, kuriuos Rusija naudoja, kad tęstų savo karą Ukrainoje. Taigi, jei Ukraina galėtų tiksliai taikyti į tuos objektus su visais Vakarų ginklais, tai galėtų sutrikdyti Rusijos gynybos pramoninį pajėgumą, jos tiesioginę galimybę, pavyzdžiui, naudoti oro uostus lėktuvams, bombarduojantiems Ukrainą. Visi šie dalykai yra labai svarbūs.

– **Taip pat pastaruoju metu pradėta aktyviau kalbėti apie Kinijos vaidmenį šiame kare ir kaip Kinija padeda Rusijai. Kokią Kinijos pagalbą matote?**

– Iš to, ką galėjome patvirtinti ir atvirais šaltiniais, Kinija iš tikrųjų tiekia Rusijai reikalingų medžiagų ir turi įtakos gynybos pramonės produkcijai. Pavyzdžiui, tai, kas vadinama celiulioze, tačiau yra popieriaus komponentas, naudojamas parakai gaminti. Kinija, man atrodo, yra didžiausia šio komponento eksportuotoja į Rusiją. Tai yra kritinė amunicijos, sprogmenų ir panašių dalykų sudedamoji dalis. Taigi, užuot tiesiogiai teikusi Rusijai ginklus, Kinija teikia visas svarbiausias sudedamąsias dalis, kurios reikalingos sistemoms, ir taip išlaiko Rusijos gynybos pramonės bazę. Didelis Rusijos gebėjimo tęsti šį karą komponentas yra jos gynybos pramonės bazės plėtra ir tai palaikė būtent Kinija. Tai viena.

Taip pat buvo nepatvirtintų pranešimų, kad kinų ir rusų kompanijos kartu bando gaminti atakos dronus, kurie būtų analogiški Irano dronams „Shahed“, o tai būtų didelis eskalacijos žingsnis. Mes to dar negalėjome patvirtinti, tačiau tai būtų labai svarbu, nes tai yra žingsnis nuo dalių tiekimo iki bendro darbo su sistema, naudojama Ukrainai, Ukrainos miestams ir panašiai atakuoti.

Kinija taip pat teikia Rusijai diplomatinį užnugarį. Kinijos 14 punktų vadinamasis taikos planas Ukrainai daug labiau atitinka tai, ko Kremlius nori iš derybų, o Kinijos palaikymas suteikia Rusijai diplomatinį užnugarį, kurio ji negauna dirbdama su Iranu ir Šiaurės Korėja ar kitais sąjungininkais, neturinčiais tokio paties diplomatinio statuso pasaulyje kaip Kinija.

– **Matėme pranešimų, neva Šiaurės Korėjos kariai jau irgi yra Ukrainoje, tačiau šių pranešimų šaltiniai nėra itin patikimi. Ką matote jūs?**

– Tai nėra kariai, tai yra karinės inžinerijos pagalbos vienetai. Tai nėra fronto kariai, jie nekariauja, jie yra užnugario zonose, teikia pagalbą. Žinoma, tai kelia susirūpinimą, nes tai reiškia, kad Ukrainoje yra Šiaurės Korėjos kariškių, kurie gali mokytis iš to, kaip Rusijos



Rusijos karas prieš Ukrainą

pajėgos kovoja prieš Vakarų ir NATO aprūpintą sąjungininką. Tačiau jie iš tikrųjų nekovoja kartu su Rusijos pajėgomis.

– **Ar matote galimybę, kad Rusija gali pradėti vienos iš mūsų regiono, t. y. Baltijos šalių, puolimą artimiausiu metu?**

– Šiuo metu ir net po metų Rusijos kariuomenė neturi galimybės pulti NATO karinėmis priemonėmis. Bet jūs visi suprantate hibridinę grėsmę. Tai yra pagrindinė grėsmė šiuo metu. Tai yra informacinės operacijos, sabotazo operacijos, visos už uždarytų durų vykdomos šėšelinės manipuliacijos, ypač Baltijos šalyse.

Šiomet nebus sausumos invazijos iš Kaliningrado, nes dauguma karių, kurie paprastai būna Kaliningrade, šiuo metu yra Ukrainoje. Jie iš tikrųjų yra Charkivo srityje ir bando kovoti ten. Taigi, hibridiniai veiksmai absoliučiai įmanomi – informacinės operacijos, sabotžas, kaip jau minėjau, taip pat GPS trikdžių problema. Daug kas iš to buvo laikoma kaip kilę iš Kaliningrado, iš Baltijos jūros laivyno elektroninės kovos priemonių, ir tai tikriausiai tęsis, nes labai gąsdina Europą, matyti tokį plačiai paplitusį GPS trikdžių tinklą Šiaurės Rytų ir Centrinėje Europoje yra baisu. Taigi, tai būtų situacija artimiausioje ateityje, kol Rusija bus užsiėmusi Ukrainoje.

Kalbant apie ateities scenarijų, kuriame Rusija laimi karą Ukrainoje, ir nepriklausomai nuo to, kaip įsivaizduojate šį scenarijų, tada iš tikrųjų pradėsime galvoti apie tai, kaip Rusija gali kelti konvencinę grėsmę, nes tuo momentu jie nebekovos Ukrainoje, jie nenaudos jėgų ir išteklių Ukrainoje.

Atsigręžkime atgal – Rusija nuo 2023 metų pradžios įgyvendina didelio masto karines reformas, įtraukdama naujas formacijas iki karinių apygardų lygio bei kurdama naujas divizijas ir pan. Kai kurių šių reformų veiksmingumą trikdo tai, kad Rusija turi kovoti aktyviame kare šiuo metu, tačiau jei jie nekovoja aktyviame kare, jie galės įgyvendinti tokias karines reformas be apribojimų, ir šios reformos atrodo labiau nukreiptos prieš NATO, o ne prieš Ukrainą.

Taigi, jei karas Ukrainoje bus laimėtas Rusijos sąlygomis, tada Rusija iš tikrųjų turės galimybę tapti konvencine grėsme NATO. Rusija galės dislokuoti karinius išteklius fiziškai daug arčiau NATO, nes jei ši siena, šis naujas frontas, eina per Centrinę Ukrainą, daliniai, kurie buvo pietų arba vakarų karinėse apygardose, iš tikrųjų nebeturės ten būti. Jie galės judėti į priekį, daug arčiau NATO. Taigi, manau, kad tuo ateities momentu tikrai turėsime pradėti galvoti apie konvencines grėsmes ir veiksmus, kuriuos Rusija gali naudoti prieš NATO. ■



GTA Automotive Inc

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

РЕКЛАМА

Paslaugos:

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

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

10%
nuolaida naujiems klientams (nuo \$100)



Phone: 708-226-6860

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

Darbo laikas:

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



(630)963-3900

2001 Ogden Ave. Downers Grove, IL 60515



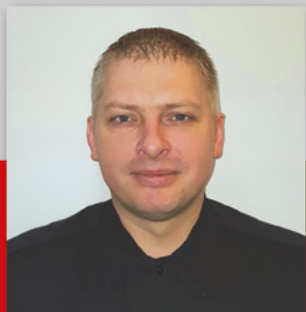
follow us
on social media
@bobautorepairdg

www.BestOfBestAuto.com

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“ №29 [1389] 08.02.2024 – 08.08.2024

Už nuolatinio knarkimo gali slypėti sunki būklė

Knarkimas – gana dažna problema, nesirenkanti nei lyties, nei amžiaus. Tačiau svarbu suprasti, kad tai nėra tik nemalonus garsas. Stiprus nuolatinis knarkimas gali signalizuoti apie netinkamą kvėpavimo takų anatomiją ir kitas rimtas sveikatos problemas, tokias kaip obstrukcinė miego apnėja ar įvairios alergijos. Gydytoja otorinolaringologė Austėja Pečeliūnienė sako, kad net ketvirtadalis nuolatinį knarkimą patiriančių žmonių jaučia pasikartojančius kvėpavimo sustojimo epizodus miego metu. O tai – rimta problema, turinti neigiamą poveikį fizinei sveikatai ir emocinei būklei.

KODĖL KNARKIMAS GALI BŪTI „NE TIK“ KNARKIMAS?

Gydytoja paaiškina, kad knarkimas atsiranda susidarius kliūčiams, kai oro srautas keliauja pro kvėpavimo takus. Tokiu atveju kvėpuojant girdima triukšminga audinių vibracija, kuri ir apskaitina tiek paties knarkiančiojo miego kokybę, tiek aplinkinių žmonių. Anot A. Pečeliūnienės, stiprus knarkimas kartais galintis siekti net 80 decibelų, gali priversti sutuoktinius miegoti atskiruose miegamuosiuose, ar, kaip rodo statistika, netgi tapti skyrybų priežastimi.

Ji priduria, kad kai kurie žmonės knarkia tik užsikimšus nosiai alergijų sezono metu, kitiems – tai nuolatinė problema dėl pertvaros iškrypimo, nosies kriauklių padidėjimo, polipų. Knarkimas taip pat gali būti natūralus senėjimo rezultatas, tačiau alkoholis, rūkymas, kai kurios lėtinės ligos ir net vartojami vaistai gali situaciją pabloginti. Pastebima, kad knarkimas dažniau kasdienybę apsunkina turintiems viršsvorio, nes dėl riebalinio audinio

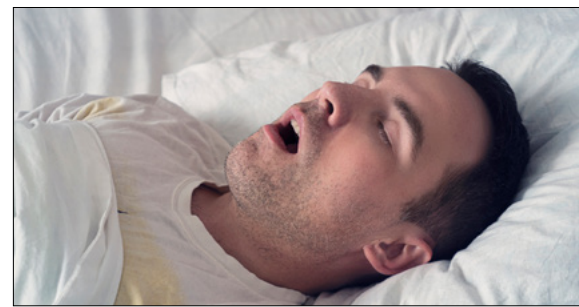
susikaupimo kakle, tarpraumeniniuose tarpuose, minkštajame gomuryje natūraliai susiaurėja ir kvėpavimo takai.

„Lengvas, rečiau nei dukart per savaitę pasireiškiantis, knarkimas neturi didelio neigiamo poveikio sveikatai, tačiau stiprus nuolatinis knarkimas gali signalizuoti apie greta esantį sutrikimą – anatomines kvėpavimo takų problemas, pavyzdžiui, žandikaulio formos, ryklės ar net skeleto netaisyklumą, nosies ar nosiaryklės būkles, alergijas ar net pavojingą būseną – obstrukcinę miego apnėją.

Pastaroji pasireiškia kvėpavimo sustojimo epizodais, po kurių žmogus triukšmingai įkvėpia gaudydamas orą. Sergant obstrukcine miego apnėja tokių periodų, kai kvėpavimas sulėtėja arba sustoja, būna bent 5 per kiekvieną miego valandą, o sunkios formos atveju – daugiau nei 30. Tokia situacija ne tik trikdo miegą, bet ir deguonies bei anglies dioksido pusiausvyrą organizme. Apnėjos metu žmogus neuždūsta, tačiau nekontroliuojant šios būklės, dieną jaučiamės mieguisti, galime susirgti ir kitomis rimtomis sveikatos problemomis, įskaitant širdies ir kraujagyslių ligas, aukštą kraujospūdį, diabetą, patirti insultą ar infarktą“, – pasakoja gydytoja.

KAS VEIKSMINGA, O KAS NE?

Gydytoja įvardija, kad žmonės dažnai nori gydytis kuo natūralesnėmis priemonėmis, tačiau, deja, didelė dalis jų yra moksliskai nepatvirtintos, pavyzdžiui, drėkinantį poveikį turintys nosį ar ryklę sutepantys purškalai, homeopatiniai preparatai. Tokios priemonės, kaip kvėpavimo juostelės, vidiniai nosies pletėjai gali



padėti atverti nosį nakties metu ir sumažinti knarkimą, tačiau ši priemonė nepadės vidutinio ar sunkaus laipsnio obstrukcinės miego apnėjos atveju.

„Gydymas priklauso nuo knarkimo pobūdžio ir jo sukiamų problemų. Padėti gali gyvenimo būdo pokyčiai, kurių laikantis kitų gydymo metodų gali ir neprireikti. Taip pat padeda ir paprastos priemonės, tokios kaip miego padėties reguliavimas – mažiau knarkinama miegant ant šono. Daugelis knarkiančių pacientų turi viršsvorį, kuris yra reikšmingas knarkimo ir miego apnėjos rizikos veiksnys. Taip pat svarbu nerūkyti, riboti alkoholio ir raminamųjų, atpalaiduojančių vaistų vartojimą“, – sako A. Pečeliūnienė.

Pasak jos, kai knarkimą lydi vidutinė ar sunki obstrukcinės miego apnėjos forma, dažnai skiriamas gydymas yra ventilacija nuolatinio teigiamo slėgio aparatu. Iš pradžių naudoti šią priemonę gali būti nepatogu, tačiau dauguma žmonių prie jos pripranta ir pastebi, kad naudojant prietaisą reikšmingai pagerėja miegas ir bendra sveikatos būklė.

„Egzistuoja ir chirurginis gydymas, kuris gali būti skiriamas pilnai ištyrus pacientą, individualiai parenkant pagal paciento būklę, apnėjos sudėtingumą, kai neveiksmingos konservatyvios gydymo priemonės arba kai susiduriama su reikšmingu nosies pertvaros iškrypimu, polipais, nosies kriauklių problemomis“, – vardija gydytoja. ■



Kardiologė perspėja

Vasarą paūmėja širdies ligos

būti gerai vėdinamos. Jei treniruotės vyksta lauke – pasirinkite anksčiau rytą arba vėlesnį vakarą. Nepamirškite galvos apdangalo, apsaugančio nuo saulės spindulių.

Taip pat svarbu gerti vandenį: bazinis kiekis – 30 ml/kg kūno svorio vandens per dieną. Jei gausiau prakaituojama ir dažniau kvėpuojama, vandens organizmui reikia dar daugiau.

Iki treniruotės likus 60–90 minučių, reikėtų išgerti 500 ml vandens, likus 20 minučių – dar apie 150 ml vandens. Pačios treniruotės metu rekomenduotina gurkšnoti nedaug, iki 300 ml per kelis kartus. Po treniruotės vandens kiekis neturėtų būti ribojamas.

Labai svarbu nekeisti vandens kitais skysčiais: kava, arbata, vaisvandeniai, juolab – alkoholiniai gėrimai.

– Kas atsitinka su žmogaus organizmu, kai netenkame skysčių ir nepapildome jų tinkamai?

– Kai netenkame skysčių prakaituojant, dažniau kvėpuojant, paprastai sumažėja elektrolitų – kalio, magnio, natrio kiekis organizme. Jų poreikis kiekvienam žmogui yra skirtingas. Valgydami suvartojame nevienodą mikroelementų kiekį, skirtingu tempu jie ir pašalinami, be to, tai priklauso ir nuo inkstų funkcijos. Todėl paprasčiausias būdas įvertinti, ar jūsų organizme yra reikiamas elektrolitų kiekis – kraujo tyrimas.

– Kokie simptomai signalizuoja apie kylančias širdies problemas?

– Diferencijuoti simptomų priežastį galime tik atlikę tyrimus. Daug informacijos suteikia kraujo (bendrasis kraujo tyrimas, feritino, gliukozės, lipidogramos, inkstų, kepenų, skydliaukės funkcijos, uždegiminiai rodikliai, elektrolitų (kalio, magnio, natrio), vitaminų B, D ir pagal nusiskundimų pobūdį kitų rodiklių) tyrimai. Širdies ir kraujagyslių

sveikatos būklę įvertinti taip pat padeda instrumentiniai tyrimai: elektrokardiograma (EKG), širdies echoskopija, krūvio toleravimo tyrimas.

– Dėl kokių priežasčių širdies ligos jaunėja?

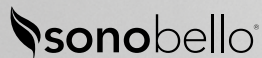
– Širdies ligų išsivystymą vis jaunesniame amžiuje galima paaiškinti keliais veiksniais. Vienas svarbiausių – sumažėjęs fizinis aktyvumas, nes daugumos žmonių darbas yra sėdimas, o po darbo ne visada skiriama laiko pajudėti.

Kitas – pasikeitę mitybos įpročiai, kai pasirenkamas greitas, užkandinėje ar tiesiog pakeliui degalinėje pirktas bevertis maistas. Tai tiesiog „tuščių“ kalorijų sanauka, kurią organizmas paverčia į riebalus ir toksinus.

Ypatingai svarbu paminėti, kad rūkymas taip pat yra šių laikų ryškė. Kai atsirado įvairaus pobūdžio, kvapo ir skonio elektroninės cigaretės, jos tapo labai populiarios tarp jaunų žmonių. Jaunimas klysta tikėdamas, kad tai kenkia mažiau nei įprastos cigaretės.

Dar vienas svarbus veiksnys, lemiantis ligų atsiradimą vis jaunesniame amžiuje – lėtinis stresas. Gyvename tokiais laikais, kai kuriamos nuolatinės įtemptos situacijos ne tik pasaulyje, bet ir artimoje aplinkoje, kartais namuose, darbe. Tuomet kai kuriems žmonėms atsiranda problemų: vis sunkiau atsipalaiduoti, pailsėti, gerai išsimiegoti, išsaugoti vidinę ramybę ir palaikyti gerą imunitetą.

Atsiradus nerimą keliantiems simptomams bet kurio amžiaus žmonėms, svarbu išsiaiškinti, ar tai susiję su širdies ir kraujagyslių sistemos sveikata, o gal reikia nukreipti pacientą kitų specialistų konsultacijai. Kartais skausmą krūtinėje gali sukelti su širdies veikla nesusijusios priežastys. Pavyzdžiui, stuburo, nervų šaknelių pažeidimas, virškinimo sistemos sutrikimas. Dusulio priežastimi gali būti ir kvėpavimo sistemos sutrikimas, alerginės reakcijos ar psichologinis nerimas. ■



ONE VISIT PERMANENT FAT REMOVAL

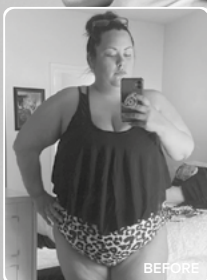
- ✓ Targeted fat removal from stubborn areas like: Stomach, chin, arms, thighs and more!
- ✓ 150+ Board-Certified Surgeons
- ✓ 25,000 5-Star Ratings

877-682-0434



Kristen B., Age 34
Sono Bello Ambassador
Individual Results May Vary.

LIMITED TIME OFFER!
**GET
\$500 OFF
TODAY**



BEFORE

NEKILNOJAMASIS TURTAS

PIRKIMAS PARDAVIMAS NUOMA

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



Vileikis Team

KEŠTAS 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



Raminta Warman Advokatė

RAMINTA LAW & ASSOCIATES, P.C.

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

708-407-4533

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



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



Life Balance Clinic
NATURAL HEALTH CENTER

Dr. Vadimas Dechtiaris, DACM

Rytų medicina. Hipnoterapija.



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

- Kompiuterinė diagnostika
- Beskausmė akupunktūra vaikams
- Kosmetinė akupunktūra

REKLAMA

„Čikagos Aidas“ №29 [1389] 08.02.2024 – 08.08.2024

13

Naujos galimybės

Investuotojų požiūris į Lietuvą – teigiamas. Bet ar ilgalaikis?

Patrauklios investicinės aplinkos kūrimas – ilgai trunkantis procesas, kuriam reikia ir daug kantrybės bei atkaklumo, ir nemažai lankstumo bei gebėjimo reaguoti į konkurentų veiksmus. Kokių praeities sprendimų rezultatus šiandien atskleidžia į Lietuvą pritrauktos investicijos ir Europos patrauklumo tyrimo išvados?

VIEN SENTIMENTŲ NEUŽTENKA

Šiomet per „EY Europe Attractiveness Survey“ tyrimą apklausti investuotojai nurodė, kad didžiausią riziką Lietuvoje kelia geopolitinė įtampa. Tačiau dauguma (68 proc.) laikosi nuomonės, kad per ateinančius metus Lietuvoje verta steigti naujas veiklas arba plėsti esamas. Taigi, vadinamasis investicinio sentimentu rodiklis Lietuvoje menkai skiriasi nuo Europos vidurkio, siekiančio 72 procentus.

Būtent sentimentai ir tenkinanti aplinka Lietuvoje daro įtaką nemažos dalies verslų, augančių vienu metu, lojalumui. Kartu reikia pripažinti riziką, jog prierašimas gali sumažėti, kai vieneragiai nuspręš pasukti į pasaulio vertybinių popierių biržas, kad pritrauktų dar daugiau kapitalo.

Taigi, uždavinys valstybei – ne tik džiaugtis sėkmingai užaugusiais verslais, bet ir išlaikyti milžinus kartu su aplink juos susiformavusiomis ekosistemomis. Kaip?

Tiek kryptingai gerinant gyvenimo sąlygų kokybę ir investuojant į infrastruktūrą didžiuosiuose miestuose, tiek formuojant efektyvią imigracinę ir mokesčių politiką, užtikrinančią aukštos kvalifikacijos talentų pritraukimą.

ILGALAIKIŲ PROBLEMŲ FONAS GALI PRARYTI ŠVIESIAS SPALVAS

Demografinė mūsų šalies padėtis prastėja, o darbdavių kova dėl talentų aštrėja. Vis dėlto šiuo metu investuotojams Lietuva patinka dėl žmonių, kurie turi pakankamai techninių įgūdžių ir gali kurti aukštesnę pridėtinę vertę. Net 54 proc. „Europe Attractiveness Survey“ respondentų nurodė, kad technologijų specialistų, tokių kaip įvairūs mokslininkai, inžinieriai ar duomenų specialistai,

prieinamumas Lietuvoje yra geresnis negu kitose šalyse, o dar 30 proc. teigė, kad – toks pats, kaip ir kitur.

Nenuostabu, kad atskleidžiami savo ateities planus 54 proc. investuotojų nurodė, jog patraukliausi projektai verslo plėtrai Lietuvoje būtų susiję tyrimų ir plėtros (angl. R&D) veiklomis. Talentų ugdymui ir mokymų centrų veiklai mūsų šalį rinkę 61 proc. apklaustųjų. Regis, šie rezultatai palankūs ateities Lietuvos vizijai – į aukštą pridėtinę vertę orientuotai ekonomikai.

Ką daryti, kad patrauklumas būtų tvarus ir ilgalaikis, taip pat – atsparus įvairioms rizikoms, kurių dinamiką kasmet rodo minėta EY studija ir kiti tiesioginių užsienio investicijų (TUI) tyrimai?

Visų pirma, apsibrėžti ir stiprinti Lietuvos privalumus, kuriuos įvardija investuotojai. Pavyzdžiui, mokestinę aplinką. Mūsų šalyje veikia klasikinė pelno mokesčių sistema, kurioje verslui numatyta įvairių lengvatų. Klausimas paprastas – ar šios lengvatų taiklios ir efektyvios?

Europos patrauklumo tyrime apklausti investuotojai sako, kad taip. Kas antras (52 proc.) iš jų mano, jog mokestinė aplinka ir kompensaciniai mechanizmai Lietuvoje veikia geriau negu kituose regionuose, kur vystomas jų verslas. Dar 42 proc. tvirtina, kad sistema – bent jau ne prastesnė negu kitose šalyse.

Centrinio mokesčių administratoriaus lankstumą ir racionalumą kaip geresnį negu kitur vertina 52 proc. investuotojų. 26 proc. nurodo, kad jis – labai panašus į užsienio šalių.

Lengvatų įgyvendinant tyrimų ir plėtros projektus irgi nelieka nepastebėtos: jų teigiamą poveikį kaip pranašumą įvardija 50 proc. respondentų. Pelno mokesčio tarifas Lietuvoje kitų šalių atžvilgiu patrauklus atrodo 44 proc., tiek pat tyrimo dalyvių kaip privalumą pažymėjo ir mokesčių sistemos aiškumą ir stabilumą.

KAS PASEKS „RHEINMETALL“ PAVYZDŽIU?

Taiklių praeities sprendimų rezultatu galima laikyti šiemet į Lietuvą pritrauktą „Rheinmetall“ projektą. Gynybos pramonės milžinas į Lietuvą atėjo žaliuoju koridoriumi – nuo 2021 m. pradėta taikyti stambių investicinių projektų iniciatyva leidžia kur



kas lengviau ir greičiau įsikurti, be to, projektui suteikiamas stambaus ir valstybei svarbaus projekto statusas ir iki 20 metų laikotarpiu taikomas 0 proc. pelno mokesčio tarifas bei kitų paskatų.

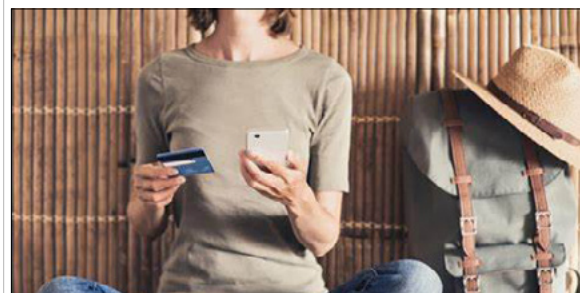
Šiandien Lietuvoje stambaus projekto statusą ir atitinkamas paskatas įgyja verslai, kurie investuoja ne mažiau kaip 20 mln. eurų į ilgalaikį turtą (CAPEX) ir sukuria ne mažiau kaip 150 naujų darbo vietų (30 mln. ir 200 naujų darbo vietų investuojant Vilniuje).

Palyginti, Latvijoje ir Estijoje nulinis pelno mokesčio tarifas taikomas, kai pelnas reinvestuojamas. Kitaip tariant, pelno mokesčio mokėjimas kitose Baltijos valstybėse tiesiog atidedamas, nes verslo akcininkai visada siekia gauti ir pasiimti gražą. Tuo tarpu Lietuvoje stambūs investuotojai gauna savotišką premiją už investicijas į ilgalaikį turtą ir sukurtas darbo vietas.

Kita vertus, „Investuok Lietuvoje“ duomenimis, kai kurios Rytų ir Vidurio Europos valstybės panašią paramą skiria dar dosniau: Lietuvoje vidutinė valstybės parama 100 mln. eurų vertės projektui sudaro apie 14 proc., palyginti, Rumunija atiekia 48 proc., Vengrija – 24 proc. projekto vertės subsidijų.

Tad išlaikyti aukštas pozicijas pagal santykinus TUI rodiklius (Lietuvoje 1 mln. gyventojų pernai teko daugiau kaip 605 TUI projektų sukurtos darbo vietos – 11 vieta Europoje) nebus lengva. Ypač žinant, kad visoje Europoje bręsta pokyčiai, nulemti poreikio labiau finansuoti gynybą. Iš dabar vykstančių diskusijų susidaro įspūdis, kad lešos į ES valstybių gynybos biudžetus bus renkamos papildomai apmokestinus vartojimą, pavyzdžiui, didinant PVM, taip pat – keliant pelno mokesčių verslui. Bendrajai rinkai tai reikš dar didesnius teisės aktų harmonizacijos iššūkius.

Leonas Lingis, EY Mokesčių ir teisės paslaugų praktikos vadovas Baltijos šalyse ■



Dažnai atėjus vasarai daugiau keliaujame bei daugiau išleidžiame ir tik sugrįžę namo suvokiame, kad leidome sau daugiau, nei galėjome, todėl esame priversti susiveržti diržus, kol atstatysime savo finansų balansą. Tačiau pasimėgauti atostogomis galima ir taip, kad vėliau netektų griebtis griežto taupymo.

Išankstiniai bilietai. Pirmiausia, keliaudami sutaupysite, jei nakvynę ir lėktuvo bilietus rezervuosite iš anksto. Kelionės bilietai daugiausia kainuos perkantiems juos paskutinę minutę. Oro linijos dažnai palieka brangiausius lėktuvo bilietus žmonėms, kuriems tuo reisu skristi reikės bet kokia kaina, o tokių žmonių atsiranda dažnai. Kitaip tariant, tiekėjas įprastai naudojami vartotoju tada, kai šis prekės nori labiausiai.

Iš kitos pusės, oro linijos ir apgyvendinimo įstaigos yra motyvuotos užsitikrinti klientų srautus ir suteikti paslaugas už prieinamą kainą,

Kad atostogos nesukeltų streso

Kaip sutaupyti keliaujant

teigia. Dėl to pirmiausia parduodami pigiausi bilietai, o pagal tai, kiek jų lieka, koreguojamos brangesnių vietų kainos. Tad nelaukite, kol taip nutiks.

Kelionės ne piko metu. Kiekviena šalis ar lankytina vieta turi laikotarpį, kurio metu sulaukia daugiausia lankytojų. Todėl oro linijos, nakvynės įstaigos išnaudoja šią galimybę ir tuo metu savo paslaugas siūlo brangiausiai. Dėl šios priežasties keliauti ne sezono metu jums kainuos mažiau. Be to, jei skrisite vidury savaitės, o ne savaitgalį, lėktuvo bilietai bus pigesni.

Vykdami į pasirinktą šalį ne jos turistinio sezono metu, o iškart po ar prieš jį, taip pat išleisite žymiai mažiau ir įvairioms keliautojams skirtoms pramogoms bei paslaugoms. Visgi, prieš keliaujant vertėtų atkreipti dėmesį, ar planuojamomis datomis vietovėje nevyks masiniai renginiai, tokie kaip pasaulinio lygio žvaigždės koncertas ar futbolo čempionatas. Tokių renginių metu keliautojams aktualios paslaugos būna net kelis kartus brangesnės, net jei renginys vyksta ir ne turistinio sezono metu.

Maistas namie. Visada verta pasilepinti unikaliais lankomos vietos virtuvės profesionalų ruoštais patiekalais, tačiau jei norite sutaupyti, pasirinkite nakvynės vietą su įrengta virtuvele ir gaminkite

maistą patys.

Gamindami maistą namuose gausite progą ir apsipirkti vietinėse maisto prekių parduotuvėse, o – priklausomai nuo jūsų lankomos šalies – jose taip pat galėsite įsigyti ir paskanauti įdomesnių dar neragautų vietinių produktų.

Nemokamos pramogos. Kiekvienas pasaulio miestas siūlo kokių nors nemokamų pramogų. Tai gali būti muziejai, tuo metu vykstantys festivaliai, koncertai, nemokamos ekskursijos. Pasyvesnėms pramogoms tinka parkai ar istorinės vietovės.

Anot eksperto, tam tikras pramogas galite rasti pasidomėję jomis iš anksto įvairiuose keliautojų tinklaraščiuose, kelionių portaluose arba, jau nuvykę, vietiniame turizmo informacijos centre.

Kasdienis biudžetas. Galiausiai, kaip ir kasdieniame gyvenime, taip ir kelionių metu, sutaupyti padės iš anksto suplanuotas biudžetas. Numatyti biudžetą kelionėje būtina ne tik tam, kad neišleistume per daug, tačiau ir tam, kad nebijotume išlaidauti, kai to reikia. Pavyzdžiui, labai gera praktika yra atidėti tam tikrą pinigų sumą impulsyvioms išlaidoms – dalykams, kurių labai norite, tačiau kuriems išleisdami pinigus įprastai gailėtumėtės. Taip nejausite kaltės ir tiksliai žinosite, kiek galite sau leisti. ■



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, (saviniškai). ADV53767MA

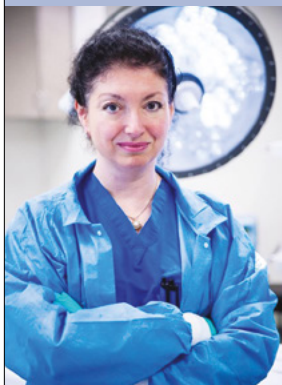


CHIRURGĖ

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 ĮPLĖŠA, PULINYS AR FISTULĖ • IŠANGĖS NIEŽULYS

129 W RAND RD., ARLINGTON HEIGHTS IL 60004

CHICAGO SURGICAL CLINIC LTD

PH. 847.215.0530

Mes kalbame lietuviškai, angliškai,
rusiškai ir ukrainietišškai

www.chicagosurgicalclinic.com

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

Kodėl kūnas žmogų kartais apgaudinėja

Nors esame įpratę sakyti „sveikame kūne – sveika siela“, iš tikrųjų senovės Romos laikais menančio posakio prasmė yra truputį kitokia: „sveikos mintys sveikame kūne“. Psichoterapeuto Dainiaus Jakučionio teigimu, išpuoselėtas kūnas tikrai negarantuoja vidinės ramybės; savo ruožtu sveikos mintys gali svariai prisidėti prie fizinės sveikatos būklės.

Ne tik sveikatos entuziastams ir profesionalams, bet ir plačiam visuomenei skirtoje parodoje pranešimą apie mąstymo ir emocijų įtaką kūniui skaitysiantis D. Jakučionis įsitikinęs – geras abipusio ryšio tarp fizinės ir emocinės sveikatos supratimas yra pirmas svarbus žingsnis, siekiant sumažinti žmones kamuojančių ligų kiekį ir suteikti pagalbą tiems, kurie gyvena su psichikos ar lėtinėmis fizinėmis ligomis.

Anot psichoterapeuto, mūsų kūnas mums nuolat siunčia pačius įvairiausias signalus. Kai kuriuos iš jų mes puikiai atpažįstame, suvokiame ir į juos reaguojame. Tačiau yra daugybė signalų, kuriuos žmonės – sąmoningai ar ne – ignoruoja.

„Iš esmės mes visi esame dideli nervų kamuoliai, nuolat reaguojantys tiek į fizinius (vidinius ar išorinius) kūno pažeidimus, tiek į nuolat galvoje besisukančias mintis bei patiriamas emocijas“, – sako D. Jakučionis.

Jo teigimu, jei su fiziniais kūno pažeidimais viskas gana paprasta ir aišku, emocijų, minčių ir streso įtaka fizinei sveikatai daugybei žmonių vis dar yra menkai pažįstama teritorija.

„Turbūt daug kam girdėta situacija, kuomet fizinį skausmą patyręs žmogus kreipiasi į medikus, tačiau šie jokių pakitimų nenustato. Ir tik aplankęs visus įmanomus specialistus

ir neišgirdęs konkrečios diagnozės, žmogus galų gale susitaiko su mintimi, kad skausmo priežastis gali būti psichologinė“, – tvirtina psichoterapeutas.

Jis pateikė pavyzdį iš savo dešimties metų praktikos, kuomet pacientas, dar 40-ies nesulaukęs vyras, kartais pajusdavęs maudimą, skausmą širdies plote, galiausiai kreipėsi pagalbos į psichoterapeutą.

„Nei šeimos gydytojas, nei kardiologas nerado nieko blogo, visi tyrimai ir parametrai buvo normos ribose. Paklaustas, ar dažnai jaučia nerimą, pacientas atsakė, kad nerimo nejaučia niekada. Paprašiau jo atkreipti dėmesį į situacijas, kuriose pajunta širdies maudimą. Po kurio laiko vyras prisipažino supratęs, kad nerimas iš esmės buvo jo nuolatinė būseną – tiesiog jo kaip tokio pacientas niekuomet neidentifikavo“, – pasakoja specialistas, pabrėždamas, kad nuolatinis stresas dažnai gali būti pačių įvairiausių fizinių negalavimų ar blogos savijautos priežastis.

Specialisto teigimu, signalai, kuriais kūnas mums praneša apie stresą ir psichologinę įtampą, gali būti patys įvairiausi: maudimas, skausmas, kūno dalies aptirpimas, galvos svai-gimas ir pan. Anot specialisto, praktiškai bet koks simptomas, kokį tik kūnas gali rodyti, gali pasireikšti tiek dėl anatominio ar fiziologinio, tiek dėl psichologinio priežasties.

Kalbėdamas apie vidinę ramybę, streso valdymą ir – tuo pačiu – geresnę savijautą bei fizinę sveikatą, D. Jakučionis išskiria kelis esminius, svarbiausius veiksnius: miegą, fizinį aktyvumą, mitybą ir ritualus (rutiną).

„Tai – tiesiog mūsų kasdieniai įpročiai ar besikartojantys veiksmas, sukuriantys pastovumo, įprastumo, saugumo



jausmą“, – paaiškina psichoterapeutas. „Ritualu gali būti bet kas – tuo pat metu valgomi pusryčiai, kavos gėrimas žiūrint pro langą ir t.t. Reikia suprasti, kad vienas sunkiausių jausmų žmogui yra nežinomybė: kai nuolat nežinai, kas tavęs laukia, išvengti streso yra praktiškai neįmanoma“, – konstatuoja D. Jakučionis.

Psichoterapeuto teigimu, ieškant atsakymų į klausimus apie emocinius išgyvenimus, pasitarnauti gali netgi animacija! „Labai neblogas „vadovas“, siekiant suprasti savo – ir ypač savo vaikų – emocijas, yra dvi animacinio filmuko „Išvirkščias pasaulis“ (angl. Inside Out) dalys. Jose vidinės žmogaus emocijos parodytos itin taikliai ir suprantamai“, – atkreipia dėmesį specialistas.

Jis taip pat pritaria nuomonei, kad emocinius išgyvenimus ir psichologines problemas patiriantys žmonės turėtų susilaikyti nuo socialinių tinklų programėlių naudojimo išmaniuosiuose telefonuose.

„Naršyti socialiniame tinkle telefone ir kompiuteryje – du skirtingi dalykai. Kompiuteris suteikia daugiau kontrolės ir neleidžia taip panirti į begalinį turinį“, – akcentavo D. Jakučionis. ■



Priklausomybė nuo programėlių, nenoras mokytis, egoizmas... Tai viso labo trys iš daugybės stereotipų, kuriuos taikome vadinamajai Z kartai – vaikams, gimusiems tarp 1997–2012 metų. Kokie šie vaikai iš tiesų? Ir ko vis dėlto galime pasimokyti iš „prarastosios“ kartos?

LAISVĖ IR INDIVIDUALUMAS

Šiuo metu pasaulyje jau atlikta daugybė skirtingų tyrimų apie Z kartos vertybes, požiūrį, patirtį. Viena iš tyrimų buvo stebėti pasirinkto Amerikos universiteto studentai – jų prašyta parašyti esė apie tai, kas jiems ištis rūpi. Po ketverių metų stebėjimo buvo pateikti tyrimo rezultatai.

Paaiškėjo, kad viena svarbiausių vertybių Z kartos jaunuoliams – bendražmogiškumas. Taika, šeima, meilė, draugystė, išsilavinimas, mėgstamas darbas. Be viso to – labai svarbi laisvė, teisingumas, humanizmas, sąžiningumas. Jie daug mąsto apie virtualybę, vienatvę, laimę ir jos nepasiekiamumą, patiria neapibrėžtumo baimę ir nerimą likti nesuprasti. Juos ypač jaudina savirealizacija ir savęs priėmimas, jie nenori besąlygiškai priklausyti vienai ar kitai bendruomenei, tikėjimui ar valdžiai.

Galime sakyti, kad šios kartos žmonės pasižymi itin atviru požiūriu

Tiktoko karta

Kas iš tiesų rūpi šiuolaikiniam jaunimui?

į pasaulį – jie mąsto analitiškai, giliai, kritiškai. Jaunuoliai labai daug dėmesio skiria laisvės suvokimui. Viena iš laisvės išraiškų jiems yra galimybė naudotis internetu, nes būtent internetas šiai kartai padeda nustatyti ribas, susirasti draugų tolimiausiuose pasaulio kampečiuose, semtis žinių iš skirtingiausių šaltinių. Labai svarbus šiai kartai ir savipakankamumas bei siekis nepriklausyti miniai.

Viena svarbiausių laisvės išraiškos formų – galimybė būti savimi ir nuo nieko nepriklausyti, nesistengti atitikti kažkieno idealus, nebijoti būti kūrybiškiems. Šios kartos žmonės nesiekia būti į ką nors panašūs, todėl jiems svarbu pažinti save.

ŽINOJIMAS – JĖGA

Šiai kartai labai svarbu žinios ir žinojimas – jie linkę manyti, kad informacija yra svarbiausias resursas, ir siekia kuo daugiau jos gauti. Juktas, kas turi žinių ir gali efektyviai jas pritaikyti – gyvenime neprapuls.

Čia pat galime prisiminti ir vieną dažniausių priekaištų šiai kartai – kad ji mažai skaito. Tačiau turime suprasti, kad šiuolaikiniai žmonės skaito kitaip – jie nuolat renkama informaciją socialiniuose tinkluose, skaito mokydami, dirbdami. Knygos šiai kartai tapo viso labo viena iš laisvalaikio praleidimo priemonių, vienu iš šaltinių, bet ne vieninteliu kaip ankstesnėms kartoms. Beje, ši karta labai mėgsta praktinę literatūrą.

Tai, kad Z karta vertina žinias, nereiškia, kad turi tokį patį kaip anksčiau požiūrį į mokymąsi. Mokymasis jai – ne tiek profesinės žinios, kiek minkštųjų įgūdžių (angl. soft skills) valdymas – komunikabilumas, gebėjimas greitai reaguoti į pasikeitusią aplinką, dirbti komandoje. Viso to šios kartos atstovams labai svarbu mokytis. Jie mato problemų švietimo sistemoje ir pasirenge jas spręsti.

MATERIALIZMAS IR NERIMAS

Šios kartos jaunuoliams pinigai yra svarbūs, bet ne svarbiausi. Jie linkę manyti, kad materialinė gerovė yra šiuolaikinės civilizacijos rezultatas, ir mielai tuo naudojasi. Gyvename postindustrinės visuomenės epochoje, kai materialinių gėrybių troškimą diktuoja natūrali mokslo ir technologijų pažangos raida. Todėl šiai kartai natūralus toks požiūris: kas iš mūsų vilkės prastus drabužius ir valgys likučius, jei už nedidelius pinigus galima nusipirkti gana kokybiškų gaminių ir vidurinės klasės poreikius atitinkančių daiktų?

Šalia materializmo – antra medalio pusė: nerimas. Tai viena iš dominuojančių Z kartos būsena. Taip yra dėl daugelio aplinkybių, įskaitant vadinamąją neapibrėžtumo situaciją. Šitai kartai tenka gyventi pasaulyje, kuris keičiasi greičiau nei bet kada anksčiau. Šie žmonės labai gerai supranta, kad gyvenime jiems teks daug ką keisti – pradant profesiją ir gyvenamąją vietą, baigiant požiūrių į realybę. Žinoma, tai kelia nerimą.

Kita vertus, šis žinojimas netrukdo giliai reflektuoti ir aiškiai suvokti savo dabartinę ir būsimą padėtį pasaulyje. Ar daugelis kartų galėjo pasigirti tokiu giliu aplink vykstančių dalykų suvokimu?

KODĖL SVARBU TIRTI KARTAS?

Mums reikia pažinti žmones, kurie kurs ateities visuomenę. Be to, tokie tyrimai ir noras geriau suprasti jaunimą gali suteikti daugiau optimizmo ir padėti lauzyti stereotipus, kad „anksčiau jaunimas buvo geresnis“.

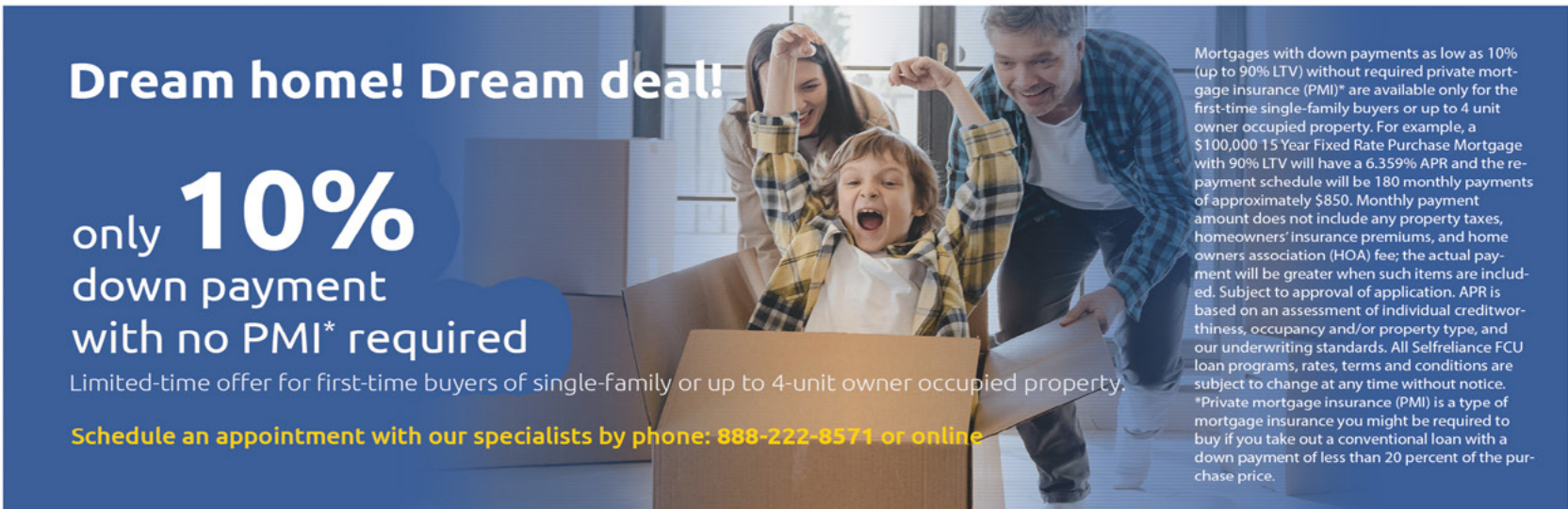
Pažindami mūsų jaunąją kartą, suvokdami, kas jai rūpi ir kas skauda, mes auginame viltį, kad galime kurti harmoningą, laisvą ir išsilavinusią visuomenę. ■



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.



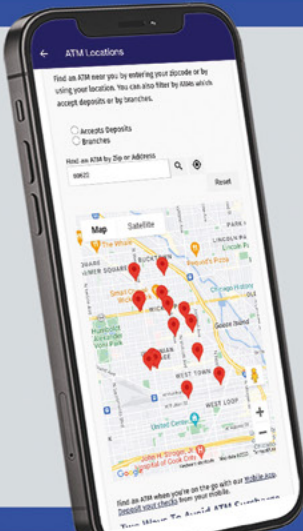
Dream home! Dream deal!

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





Koučingo specialistė pataria

Kaip per vasarą pasiruošti darbymečiui?

emocinė sveikata ir mažesnis streso lygis leidžia jiems efektyviau dirbti ir teikti kokybišką ugdymą.

„Geriausias darbuotojas yra pailsėjęs darbuotojas. Atsipalaidavimas ir atostogos yra tiesiog būtinos, tačiau labai naudinga į savo dienotvarkę įterpti ir keletą nedidelių dalykų, padėsiančių atstatyti pusiausvyrą ir po ilgų darbo valandų išsekusias energijos atsargas. Iš pirmo žvilgsnio, tai – labai paprasti momentai, bet jie gali padaryti tikrai didelį pokytį“, – sako koučingo specialistė, lyderystės veikiančios srities ekspertė Rita Patalavičienė, sutikusi pasidalinti keletu naudingų patarimų.

Ryte skirkite keletą minučių rašymui. Nors gali skambėti keistai, būtent nubudus ranka parašyti keli puslapiai yra esminis kūrybinio atsigavimo įrankis. „Ryto puslapiai moko, kaip atsisakyti loginio mąstymo ir leidžia žaisti kūrybiniam mąstymui. Rašykite visas mintis, net tą mintį, kad neturite ką rašyti. Tiesiog rašykite ir neskaitykite. Juose gali būti visko – teigiamų ir neigiamų dalykų, pasikartojimo, vaikiškumo, pikto ir t.t. Taip pažadinsite savo kūrybiškumą“, – sako R. Patalavičienė.

Kuriam laikui padėkite išmaniuosius telefonus į šalį. Ar esate patyrę nuolatinę pranešimų tikrinimo ir pražiopsojimo baimę? Kokios mintys ir jausmai apimtų, jei nuo šiol negautumėte nė vieno pranešimo? Pamėginkite. „Nuolatinis prisirišimas prie išmaniųjų telefonų ne tik sukelia priklausomybę, bet ir kelia baimę kažką praleisti. Nors gal sąmoningai to nepastebime, tai iš tiesų labai vargina ir atima ir taip ribotą energiją. Padarykite eksperimentą: vieną savaitę nustatytu laiku po darbo ar studijų bent kelioms valandoms padėkite telefonus į šalį ir stebėkite, kas vyks toliau. Galite pasižymėti kylančias

mintis ir savaitės gale jas perskaityti“, – pataria ekspertė.

Pakeiskite santykį tarp „privalau“ ir „noriu“. Dabar – pats geriausias laikas šiek tiek „pasikapstyti“ po savo turimas nuostatas. Sutelkite dėmesį į savo „privalau“, „reikia“ ir „turiu“. Kiek jų yra jūsų kasdienybėje? Pabandykite kiekvieną šių žodžių pastebėti savo ir kitų kalboje bei pabandyti juos pakeisti kitais – „pasirenku“ ir „noriu“. „Ant popieriaus lapo parašykite, ką iš tiesų privalote daryti ir kokie privalote būti. Kokie atsakymai sklinda iš vidaus? Paskui tuos pačius sakinius perrašykite pakeisdami raktinius žodžius ir keletą kartų paskaitykite, kaip tai skamba. Pamėginkite įsiklausyti į save – vis dėlto, ar jūs labiau privalote, ar labiau tai renkatės?“, – savistabos pratimą rekomenduoja R. Patalavičienė.

Skirkite pasimatymą sau. Susiplanuokite laiką sau, be jokio susitikimo turinio. Per tą susitikimą nereikia nieko ypatingo veikti. Veiklų sąrašo nebus, paliekame tai jums. Suraskite tam tikrą būdą ar veiklą, iš kurios nelauktumėte apčiuopiamo rezultato, tiesiog išbūkite tą laiką mėgaudamiesi buvimu. Svarbiausia sąlyga – kad niekas jums netrukdytų.

Suplanuokite ne tik rudens darbus, bet ir pramogas. Tam, kad laukti rudens būtų maloniau, jam pasiruoškite ne tik planuodami darbų grafiką, bet ir malonias laisvalaikio veiklas. „Kviečiu nusipirkti bilietų į teatrą, užsirašyti į dailės, šokių ar kulinariją studiją, įsigyti abonementą sportui ar masažams, užsisaityti bibliotekos skaitytojo pažymėjimą. Sąrašas nėra baigtinis, ir kiekvienas jį susikurkite asmeniškai. Skirkite laiko planavimui, po to beliks tik įgyvendinti“, – sako R. Patalavičienė, linkinti visiems prasmingai išnaudoti likusį vasaros laiką. ■

Daugelio sričių specialistai, tarp jų – ir švietimo srities darbuotojai, sutiks: vasarą darbų tempas tarsi sulėtėja, išsiųsti elektroniniai laiškai grįžta su automatinio atsakymu apie atostogas, o ir už lango šviečianti saulė dažnai mintis nukreipia jūros, o ne darbinių dokumentų kryptimi. Ir visgi, ar žinote, kad šį, kiek ramesnį laiką, galite puikiai išnaudoti ir sugrįžti su nauja energija, prasidėjus darbymečiui?

Naujausi moksliniai tyrimai rodo, kad sąmoningo sustojimo praktikos yra labai naudingos švietimo darbuotojams. Pavyzdžiui, 2023 metais atliktas Harvardo universiteto tyrimas parodė, kad sąmoningumo programos padeda mažinti mokytojų stresą, gerina emocinį reguliavimą ir didina dėmesio koncentraciją. Tyrimas parodė, kad mokytojai, dalyvavę sąmoningumo praktikose, patyrė mažiau streso ir galėjo geriau valdyti savo emocijas bei elgesį klasėje. Be to, kiti tyrimai atskleidė, kad mokyklų bendruomenėse, kuriose įgyvendinamos sąmoningumo praktikos, pastebimai pagerėjo mokinių ir mokytojų tarpusavio santykiai bei bendras emocinis klimatas. Tai ypač svarbu mokytojams, nes geresnė

Kokią žalą gali daryti perfekcionizmas?

Tobulumo siekis – ne visada naudingas

„Kuo būsi, kai užaugs?“ – šį klausimą pirmą kartą dažniausiai išgirstame labai anksti. Psichologė Ieva Plauškutė sako, kad įvairiais lūkesčiais žmogus apipinamas nuo mažens, o augant šie lūkesčiai nuolat didėja. Vis dėlto, kartais per didelis spaudimas gali atnešti daugiau žalos nei naudos – siekiant tobulumo galima patirti rimtų psichologinių sunkumų.

AUKŠTUS LŪKESČIUS LEMIA APLINKA

Pasak I. Plauškutės, visuomenėje įprasta pirmiau vertinti, pavyzdžiui, žmogaus akademinis pasiekimas, o ne asmenines savybes ar gebėjimus. Dėl šios priežasties neretai žmonės vieni kitiems arba sau ima kelti aukštus lūkesčius, nebūtinai atitinkančius galimybes.

„Spaudimas „kažko“ pasiekti ypač auga baigiant mokyklą, pradėdant rinktis tolimesnį profesinį kelią. Neretai aukštus lūkesčius kelia tėvai. Labai svarbu atrasti sveiką balansą ir prisiminti dėl ko tai daroma – ar dėl to, kad padėtume vaikui susikurti sėkmę, o gal dėl to, kad savo vaiko sėkmės ir nesėkmės laikome savo tėvystės rezultatu ar įvertinimu“, – pastebi psichologė.

Jos teigimu, spaudimą jauni žmonės patiria ir iš švietimo įstaigų bei bendraamžių. Mokykloje tikimasi, kad bus atitikti aukšti akademiniai standartai, o bendraujant su bendraamžiais – socialiniai. Didelę įtaką gali daryti ir vyresnės kartos keliami aukšti lūkesčiai.

„Šiandien iš 25-ečio tikimės, kad jis bus baigęs universitetą, turės darbą, gyvenimo partnerį, vaiką ir nuosavą

būstą. Taip yra todėl, kad prieš 20 ar 30 metų tai buvo gana įprasta, tačiau šiandieniniame pasaulyje tokie tikslai nėra itin realistiški, o gal net ne tokie patrauklūs jaunajai kartai“, – teigia I. Plauškutė.

Ekspertė įvardija ir dar vieną spaudimo nuolat būti tobulam priežastį – technologijas ir greitą informacijos prieinamumą. Anot jos, šiolaikiniame pasaulyje informacija yra daug lengviau prieinama, todėl tikima, kad jaunajai kartai turėtų būti lengviau pasiekti aukštesnių rezultatų.

„Tačiau susiduriama su nauju iššūkiu – pasirinkti reikiamą informaciją visame jos sraute ir kritiškai ją vertinti. Nereikėtų atmesti ir socialinių tinklų įtakos. Juose matome tik sėkmės istorijas iliustruojančias nuotraukas ir įrašus, o tai iškreipia tikrovės suvokimą“, – pastebi I. Plauškutė.

Anot jos, kiekvieną matomą džiaugsmingą akimirką socialiniuose tinkluose reikėtų vertinti kritiškai, nelyginti savęs su kitais ir prisiminti, jog už laimingų kadru gali slėptis ir kitokia realybė.

ILGALAIKIS SPAUDIMAS TURI PASEKMIŲ

Specialistė atkreipia dėmesį, kad kultūrose, kuriose vyrauja aukšti lūkesčiai asmens sėkmingumui, ženkliai aukštesnis ir su psichologiniais sunkumais susiduriančių žmonių skaičius. Anot jos, ilgą laiką patiriamas spaudimas būti tobulam ir neklysti gali turėti neigiamas pasekmes.

„Nepavykus išpildyti lūkesčių, žmogus ima save kaltinti, jaustis niekam tikusiu, dažnai izoliuojasi nuo kitų.



Vienišumas, nerimas stresas ir žema savivertė dažniausiai sutinkamos nuolatinio spaudimo pasekmės. Tiesa, jam užsitęsęs gali atsirasti ir rimtesnių psichologinių problemų, tad labai svarbu laiku rasti sau tinkamą pagalbą“, – sako I. Plauškutė.


Psichologė priduria, kad dažnai aplankant mintims apie menkavertiškumą, vertėtų peržvelgti savo išsikeltus tikslus – galbūt nusimatyti juos mažiau ambicingus, daugiau dėmesio skirti tarpiniams pasiekimams bei laimėjimams. Jei išsikelti tikslai vargina, kelia nerimą ar kitas nemalonus būsenas, verta savęs paklausti, ar išsikeltas tikslas tikrai yra tai, ko trokštama.

„Lūkesčiai, kad viską darysime tobulai yra mūsų įprasta kultūros dalis. Mums labai natūralu klaidas priimti kaip nesėkmės, o ne kaip natūralaus mokymosi proceso dalį, kuri yra būtina augimui. Vis dėlto perfekcionizmas gali kelti įtampą, nerimą ir didelę klaidų baimę, tokiu būdu ribojant mūsų kūrybiškumą ir drąsą. Prasminga susitelkti į patį procesą ir didesnę dėmesį skirti pasiekimams jo eigoje bei išmokytoms pamokoms“, – pataria I. Plauškutė. ■

**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 sutuoktiniams gyvenant JAV)

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

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

(708) 253-5137

Fax: (630) 839-0120

www.ramonas.us
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



**REALTY
EXECUTIVES**

**Regina
Macionis**

**DIRBAME
SU ĮVAIRIOMIS
SYSTEMOMIS**

D.W. HEATING
COOLING
REFRIGERATION

**LICENSED • BONDED
INSURED**

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

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

Rheem **SERVISAS
7D/24 VAL**  

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



Elite Realty Experts, Inc.

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



**EliteRealty
EXPERTS**

**LOLITA
RASIMAVIČIŪTĖ**
Lolita.Rasima@yahoo.com
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

Linus Realty Inc.



**LINUS
COMMERCIAL REAL ESTATE**



Linus Meilus
Broker
www.linusrealty.com

Cell: 630-363-8562
linas60527@yahoo.com
linasm@linusrealty.com

**Sveikatos ir gyvybės
draudimas**



**BIRUTĖ
Paulauskaitė**
Agent/Broker/Adviser

847-322-3404
Platus pasirinkimas,
išsami informacija

Office
in Oakbrook



Faktai, kurių nežinojote apie šokoladinius ledus

Saldūs, sodrus skonio, gaivinantys – visa tai telpa į šokoladinių ledų apibrėžimą. Vis dėlto retas iš mūsų žino, kad šokoladiniai ledai buvo pagaminti anksčiau už vanilinius ir net kadaise rekomenduojami vartoti kaip vaistai. Ko dar įdomaus nežinome apie šį šaltąjį desertą?

PIRMASIS RECEPTAS SIEKIA XVII AMŽIŲ

Pirmasis pasaulyje žinomas šokoladinių ledų receptas buvo paskelbtas 1693 metais Italijoje, Neapolyje. Šį receptą galima rasti Antonio Latini knygoje „The Modern Steward“. Latini ledus gamino iš atšaldyto karšto šokolado, kuriam reikėdavo vos dviejų ingredientų – šokolado ir cukraus.

Šiuolaikinių šokoladinių ledų sudėtyje įprastai rasiame kakavos, pieno, cukraus, grietinėlės ar sviesto, kiaušinių bei kitų priedų. Šokoladinius ledus nesunku pasigaminti namuose ir išsirinkti mėgstamiausią receptą. Galbūt jūsų mylimiausiu taps veganiškas variantas, kuriam reiks tik poros trintų bananų, avokado ir kelių šaukštelių kakavos.

KAS PIRMAU: VANILINIAI AR ŠOKOLADINIAI?

Į klausimą, kas atsirado pirmieji – vaniliniai ar šokoladiniai ledai – daugelis greičiausiai atsakytų, kad tai buvo vaniliniai. Šie neva yra klasikiniai, paprastesnės receptūros, tačiau vis dėlto aplinkybės lėmė tai, kad šokoladiniai ledai atsirado anksčiau.

Šaldytais desertais pirmiausia buvo paversti tokie įprasti gėrimai, kaip karštas šokoladas, kava ir arbata. XVII amžiuje karštas šokoladas tapo populiariu gėrimu Europoje, kur ir atsirado šaltoji šio deserto versija.

JAV šokoladiniai ledai išpopuliarėjo XIX amžiaus pabaigoje, čia 1777 metais pasirodė ir pirmoji ledų reklama, skelbusi, kad nuo šiol ledai yra oficialiai prieminami „beveik kiekvieną dieną“. Tačiau iki 1800 metų ledai buvo retas ir egzotiškas desertas, kuriuo daugiausia mėgavosi tuometinis elitas.

ŠOKOLADINIAI – POPULIARIAUSI RINKOJE

Šokoladiniai ledai ne tik pasirodė pirmieji – gali būti netikėta, bet jie taip pat yra ir populiariesni už klasika tapusius vanilinius bei užima didžiausią ledų rinkos dalį. Šio skonio ledų pardavimai sudaro net 35 procentų visos pasaulinės rinkos, rodo rinkos tyrimų bendrovės „Grand View Research“ duomenys. Vanilinių ledų parduodama kiek mažiau ir jie sudaro 28 procentus visų pasaulinių ledų pardavimų. O trečiojoje vietoje puikuoja vaisių skonių ledai.

SUSIDURIAMA SU KAKAVOS TRŪKUMU

Šokoladiniais ledais įprastai gali vadintis tokie, kurių sudėtyje yra bent 2–2,5 proc. kakavos. Kadangi jie yra patys perkamiausi pasaulyje, kasmet ledų gamybai reikia itin didžiulio kiekio kakavos pupelių. Deja, gamintojai



vis dažniau susiduria su pagrindinės šių ledų žaliavos – kakavos – trūkumu. Gamybai tinkamos kakavos stygių didina prastėjančios žaliavos auginimo sąlygos, daugeliu atvejų susijusios su neatsakingu ūkininkavimu ir klimato kaita.

ŠOKOLADINIAIS LEDAIS GYDĖ LIGAS

XVIII amžiuje šis saldumynas buvo gydytojų rekomenduojamas įvairių sveikatos sutrikimų gydymui. 1775 metais italų gydytojas Filippo Baldini leidinyje „De sorbeti“ rekomendavo šokoladinius ledus vartoti kaip vaistus, nes jie neva gydo podagrą ir skorbūtą.

Šiais laikais apie šokoladinių ledų naudojimą ligoms gydyti neišgirsime – jais, kaip ir kitais saldumynais, reikėtų mėgautis saikingai. O norintieji ne tik tausoti savo sveikatą, bet ir gamtą, turėtų atkreipti dėmesį ir į tai, ar jų mėgstamas desertas pagamintas iš tvariau išaugintų ir išgautų medžiagų – tvarumą pažymi „Fairtrade“, „Rainforest Alliance“, UTZ ir panašūs ženklai. ■



Ralpho Laurenso 1960-ųjų metų Ferrari 250 GT Berlinetta SWB.

Aktoriai, dainininkai ir kiti gerai žinomi žmonės garsėja tuo, kad įvairiausiems hobiams išleidžia itin dideles pinigų sumas. Vienas daugiausiai investicijų reikalaujantis hobis – automobilių kolekcionavimas. Ekspertas kviečia pasidairyti po garsiausius pasaulio kolekcionierius ir jų išskirtines kolekcijas.

„Itin turtingi žmonės, nesvarbu, ar tai būtų karališkieji asmenys, verslo magnatai ar pramogų pasaulio atstovai, mėgsta pirkti ir kolekcionuoti automobilius. Dalis jų yra sukaupę įspūdingas kolekcijas, kurias sudaro naujausi superautomobiliai, senoviniai automobiliai ir reti, išskirtiniai modeliai. Jie investuoja pinigus ne tik, kad pirktų, bet ir atnaujintų, restauruotų ir išlaikytų muziejinės kokybės automobilius. Tokie automobiliai reikalauja ne tik didelio finansinio kapitalo, bet ir specifinių žinių“, – pasakoja kolekcininkų automobilių platformos „Commodity“ įkūrėjas ir investuotojas Vilius Oškeliūnas.

Ekspertas pristato trijų gerai žinomų žmonių, kurie garsėja kaip aistringi automobilių kolekcionieriai, kolekcijas. Rowanas Atkinsonas. Ponas Bynas, Džonis Inglišas – tai

Įžymybių automobilių kolekcijos

Nuo Pono Byno nesėkmių iki Ralpho Laurenso raudonųjų modelių

tik kelios rolės, kurias įkūnijo šis ypatingai talentingas ir visame pasaulyje gerai žinomas aktorius. Tačiau ne kiekvienas žino, kad jis yra itin aistringas automobilių kolekcionierius. Jo kolekcija verta daugiau nei 15 mln. dolerių ir slepia ne vieną geidžiamą laimikį.

Atkinsono automobilių kolekcija yra prabangos, amžiaus ir istorinių automobilių derinys, kuris žymi ne tik gerą skonį, bet ir kolekcionieriaus nesėkmes. Tarp legendinių transporto priemonių yra Gordon Murray sukurtas „McLaren F1“, kuris, debiutuodamas 1992 m. pasiekė rekordinį 386 kilometrų per valandą greitį. Automobilio kaina itin išaugo ir jis buvo parduotas už daugiau nei 10 mln. dolerių, nepaisant to, kad aktorius jį sudaužė dešimtis kartų.

Taip pat kolekciją puošia ir tokie automobiliai, kaip „Aston Martin V8 Zagato“ ir „Ford Falcon Sprint“, kurie taip pat buvo apdaužyti per Atkinsono pasivažinėjimus. Kolekcionierius mėgsta ne tik greitus, itin gerus rezultatus demonstruojančius, sportinius modelius. Kolekcijoje apstu ir kitų istorinių automobilių, kurie pagerbia išskirtines asmenybės arba žymi svarbius pokyčius automobilių pasaulyje.

Ralphas Laurenas. Žinomas mados magnatas, polo marškinėlių perversmą įgyvendinęs mados dizaineris Ralphas Laurenas yra aistringas automobilių kolekcionierius. Savo mados pojūtį jis panaudojo ir kolekcionuodamas išskirtinius automobilius – dauguma jų yra raudonos spalvos.

Laurenui priklauso tokie automobiliai, kaip „Ferrari“, „Alfa Romeo“, „Bugatti“, „Mercedes Benz“, „Bentley“, „Jaguar“ ir

„McLaren F1“ sportiniai modeliai – iš viso daugiau nei 60 automobilių. Ši įspūdinga kolekcija verta daugiau nei 600 mln. dolerių. Be to, mados ikona savo dvare Niujorke įrengė garažą, kuriame automobiliai iškelti ant baltos platformos, juos išryškina apačioje esantys juodi kilimai.

Jerry Seinfeldas. Žinomas komikas, aktorius ir laidų vedėjas Dž. Seinfeldas gali pasigirti ne tik savo talentais, bet ir išskirtine, daugiausiai „Porsche“ automobilių turinčia, kolekcija.

Komiko ir aktoriaus automobilių kolekcija yra retų ir ikoniškų transporto priemonių lobynas. Tarp įdomiausių modelių galima rasti 1969 m. „Porsche 917K Kurzheck“, kurio vertė siekia 20 mln. dolerių. Išskirtinį modelį Steve'as McQueenas vairavo kultiniame filme „Le Mans“. Kolekcijoje taip pat yra 1953 m. „Porsche 550“ prototipas, kurio vertė siekia 8 mln. ir jis laikomas šios automobilių markės pirmtaku.

Kiti žymūs automobiliai – 1955 m. „Porsche 550 Spyder“, garsėjantis tuo, kad jį atsitrenkė dainininkas Jamesas Deanas, 1969 m. „Lamborghini Miura P400S“, kurį galima išvysti legendiniame filme „Itališkas apiplėšimas“ ir dar daugiau kitų. Kolekciją sudaro daugiau nei 150 transporto priemonių, kurių bendra vertė siekia 100 mln. dolerių.

Oškeliūnas primena, kad dalyvauti kolekcininkų automobilių pasaulyje galima ne tik įžymybės su milžinišku kapitalu, tai galima padaryti ir be didelių investicijų. Kolekcininkų automobilių platforma „Commodity“ leidžia įsigyti dalį automobilio ir tapti jo bendrasavininku. ■



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



Kalmukai Rusijoje

„Revoliucinis elementas“

Rusijoje prieš Putiną kovojama su muzika

Prezidentui Vladimirui Putinui puoselėjant Rusijos, kaip „tradicinių“ nacionalinių vertybių bastiono, viziją, etninės ir seksualinės mažumos vis labiau marginalizuojamos – bet kuris, nesilaikantis Kremliaus linijos, šioje šalyje laikomas grėsme. Tačiau viena nedidelė įrašų leidykla Rusijos Udmurtijos Respublikoje, esančioje už maždaug 1200 km į rytus nuo Maskvos, šiai tendencijai nepaklūsta. Leidyklos „9January“ įkūrėja papasakojo, ką reiškia vadovauti „pažeidžiamas grupes remiančiai“ alternatyvios muzikos leidyklai Putino Rusijoje.

Etninių totorių ir udmurtų šeimoje Iževske, Udmurtijos sostinėje, gimusi Oksana Boda prisimena, kaip vaikystėje jos giminaičiai švęsdavo tradicines šventes. Jie taip pat nuolat dainuodavo dainas ir tarpusavyje kalbėdavosi totorių kalba – viena iš Rusijos mažumų kalbų, kuria taip pat kalbama Volgos regione.

Tačiau Rusijoje, kur nuo 1999 m., kai į valdžią atėjo Putinas, etninių mažumų statusas buvo palaipsniui silpninamas, užaugusi 32 metų verslininkė ir LGBT aktyvistė prisipažįsta neskubėjusi tapatinintis su savo paveldu.

„Vaikystėje to nekenčiau, – sako ji. – Tai nebuvo kieta... Visiems sakydavau, kad esu etninė rusė. Labai ilgai neigiau savo šaknis ir tik suaugusi bei pradėjusi pažinti totorių kultūrą supratau, kaip tai buvo šaunu.“

Lūžis Bodos gyvenime įvyko apsilankius muzikantų iš etniškai mišraus Šiaurės Kaukazo miesto Nalčiko koncerte, kur buvo atliekamos liaudies dainos, pasak pašnekovės, sujaudinusios ją iki ašarų ir paskatinusios giliau domėtis savo pačios tradicijomis.

Sustiprėjęs reklamos studijas baigusios ir karjeros verslo srityje siekusios Bodos susidomėjimas totorių muzika ir kultūra suteikė jai galimybę patenkinti savo kūrybinius impulsus remiant vietos menininkus.

„Norėjau remti kūrybinius verslus, – aiškina ji. – Iš pradžių padėjau menininkams, rengiau parodas, o paskui perėjau prie muzikos ir ėmiausi rengti festivalius, koncertus – ne importuotų atlikėjų, o vietinių, jaunų, mažai kam žinomų muzikantų. Paaiškėjo, kad tai labai įdomu, ir pamažu kilo mintis įsteigti leidybinę kompaniją.“

Su kolegomis ėmusis kurti prekių ženklą, įkvėpimo Boda sėmėsi iš Iževsko rajono, kuriame užaugo. Nors, kaip pati sako, Bumašo rajonas nepasižymėjo geriausia reputacija,

pašnekovė jį prisimena kaip gyvą vietą, kurioje gyveno gausus būrys jaunų žmonių, nuolat kiemuose grojusių gitaromis.

Sužinojusi, kad gatvė, kurioje užaugo, buvo pavadinta 1905 m. sausio 9 d. Sankt Peterburge vykusio vadinamojo Kruvinojo sekmadienio, kai buvo susidorota su protestuotojais, atminimui, Boda pagalvojo, kad toks „istorinis revoliucinis elementas“ būtų idealus pavadinimas progresyviai įrašų kompanijai, kurią ketino įkurti.

ALTERNATYVUS MANIFESTAS

Nuo savo veiklos pradžios 2021-aisiais „9January“ suteikė galimybę pasireikšti daugeliui menininkų, vis labiau siaurėjančioje Rusijos kultūrinėje erdvėje siūlančių kažką kitokio.

Nors tai nėra įprasta įrašų bendrovei, Boda paskelbė 11 punktų manifestą, kuriame išdėstė savo pagrindinius įsitikinimus ir tikslus, tarp jų – remti įvairias muzikos formas, skatinti vietos menininkus ir vietos muzikos pramonę be jokios reakcingos „neapykantos didmiesčiams ar Vakarams, bet su jais bendradarbiaujant“.

„Pagrindinė mūsų vertybė – parama pažeidžiamoms grupėms. Tai yra ir moterys muzikoje. Tai yra ir vietinių tautų atstovai, – sako Boda. – Jau išleidome muzikos totorių, udmurtų ir kalmukų kalbomis. Ir, žinoma, remiame LGBQ+ žmones, kurie šiuo metu yra ypač pažeidžiami.“

Laikantis progresyvaus etoso, 70 proc. muzikantų, kurių kūrinius išleido „9January“, yra moterys, 20 proc. – vietiniai menininkai, 5 proc. – homoseksualūs ir nebinariniai asmenys, o likusieji – kitų regioninių muzikos formų atstovai.

Leidykla yra išleidusi tokių atlikėjų kaip udmurtų indie pop grupės „Pushner“, kalmukų kalba dainuojančių HAGRIN, Iževsko meta pop grupės „Deneeva“ ir udmurtų kalba dainuojančio folktronikos ansamblio „Post-Dukes“ įrašų.

KOVA SU SEKSIZMU

Bodos teigimu, jos leidykla ne tik remia vis labiau gniaužiamą mažumų kultūrą, bet ir suteikia platesnes galimybes moterims menininkėms, o tai itin svarbu aplinkoje, kur dažnai pasitaiko seksizmo apraiškų.

Ji pateikia vienos atlikėjos pavyzdį, kuri pasakojo buvusį užversta „vadybininkų“ pasiūlymais reklamuoti jos muziką mainais į seksą. Bodos teigimu, dainininkė nusprendė

bendradarbiauti su „9January“ todėl, kad žinojo, jog tokia situacija čia nepasikartos.

„Be seksualinio priekabiavimo, muzikos pramonėje dažnai nuvertinami moterų įgūdžiai, – teigia pašnekovė. – Sakoma, kad jos geba tik dainuoti, nes daugiau nieko nesupranta. Tačiau mūsų leidykloje yra daug moterų profesionalių – prodiuserių, garso inžinierių, kurios pačios kuria muziką ir pan.“

Grįžimas prie šaknų

Bodos veikla įrašų kompanijoje „9January“ puikiai dera su totorių ir udmurtų paveldo, kurį ji anksčiau vertino atmetinai, o dabar iš tiesų brangina, tyrinėjimu, nes vietinėms kultūroms darosi sunku atsispirti vis labiau įsigalinčiam rusų kalbos ir kultūros dominavimui.

„Lюдna matyti, kaip ši kultūra nyksta, – sako ji. – Mano močiutė man perdavė receptus, pasakojo totorių pasakas, o dabar aš visa tai pamiršiu, tarsi to nebūtų buvę? Tai labai skaudu.“

Boda, kuri pati yra pusiau totorė, pusiau udmurtė ir šiuo metu kartu su savo mergina lanko totorių kalbos pamokas, sako, kad „9January“ pastangos populiarinti vietines Rusijos kalbas ir išlaikyti jų kultūrinį aktualumą jai yra labai artimos.

„Kalbų nykimas yra daugelio regionų problema, – sako ji. – O muzika labai gerai parodo, kad kalba yra gyva, kad ją galima naudoti, o ne tik stebėti kokiuose nors muziejuose. Kad gimtoji kalba yra susijusi su dabartimi, o ne su istorija.“

„Turėjome atvejį, kai vieno iš mūsų atlikėjų muzika įkvėpė klausytoją – rusakalbį udmurtą – išmokti savo gimtąją kalbą. Man tai yra geriausias įmanomas rezultatas“, – prisipažįsta Boda.

Verslininkė neslepia, kad jos regiono vietinio paveldo puoselėjimas turi ir komercinės naudos.

„Net ir ekonominiu požiūriu naudinga išsaugoti kultūrą, – sako ji. – Galima populiarinti vietinį turizmą ir išvykas į respublikas valgyti čak-čak ar perepečių. Bet svarbiausia man, žinoma, yra vidinė, emocinė viso to vertė.“

SUDĖTINGA APLINKA

„9January“ yra nedidelė leidybinė kompanija, neuždirbanti didelių sumų, tačiau ji gali rinktis pasirašyti sutartis tik su tais atlikėjais, kurie pritaria jos pagrindinėms vertybėms, teikti jiems pagalbą įrašant ir apdorojant įrašus, reklamuoti jų kūrinius ir užtikrinti, kad jų kūryba būtų priimama visose pagrindinėse transliavimo platformose, įskaitant „Apple Music“, „Spotify“, „VK Music“ ir „Yandex.Music“.

Kai kurios „9January“ proteguojamos grupės, pavyzdžiui, „Where Is The Phantom“, „Spotify“ platformoje surinko milijonus perklausų, todėl leidykla gavo nedidelį pelną, kurio didžiąją dalį skyrė labdarai, ypač nevyriausybinėms organizacijoms, kovojančioms su smurtu ir diskriminacija prieš moteris, vietines tautas ir LGBT žmones.

Nors „9January“ nuo pat savo įkūrimo prieš trejus metus veikė sudėtingomis sąlygomis, situacija dar labiau pablogėjo 2022 m. vasarį, kai Maskva pradėjo plataus masto invaziją į Ukrainą.

Kremliaus griežtinant savo poziciją pilietinės visuomenės ir LGBT aktyvistų atžvilgiu, Boda buvo priversta išvykti iš šalies, nes jai grėsė rimtas pavojus būti suimtai. Dėl Maskvos priimtų „gėjų propagandos“ įstatymų leidykla teko apriboti savo veiklą ir pašalinti kai kuriuos atlikėjus iš įvairių platformų, kad nekiltų pavojus Rusijoje likusiems muzikantams.

Nepaisant šių trikdžių, Boda tiki, kad leidykla pajėgs persigrupuoti ir išlikti aktuali.

„Mūsų komanda pavargusi, mums tenka kovoti su perdėgimu, kad galėtume padėti ir kolegoms, ir muzikantams“, – sako ji ir priduria, kad galiausiai ketina „grįžti į darbą kupina naujų jėgų“. ■

AEC PARCEL SERVICE

SIUNTINIAI Į VISĄ EUROPOS SĄJUNGĄ

+ Ukraina, Rumunija
Moldova, Rusija



**Greičiausi
pristatymo terminai**



**Kiekviena dėžė nemokamai
apdrausta \$100**



 Siuntinių paėmimas iš namų

630-774-2136

Asmeninės siuntos
312-626-6661

Sekite savo siuntas:
AECPARCEL.COM

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



Mes
persikėlėme



Siuntinių Priemimo Vietos

Mes
persikėlėme

AEC Parcel Service Centrinis

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

Café Rūta

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

Eurus Deli

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

Royal Petal

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

Lithuanian Plaza (Morkunai)

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

Kalya

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

Continental USA

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

Ina Stankeviciene (Seklycia)

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

Excel Insurance Brokers

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

Old Vilnius

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

Biovita Natural Inc. (Garden Fresh)

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

Kalinka

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

Apollonia Pa Inc

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

CLM (Chicago Lituaninistine mokykla)

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

Alan Global Inc.

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

Send Pack LLC

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

Pasaulio lietuvių jausmas

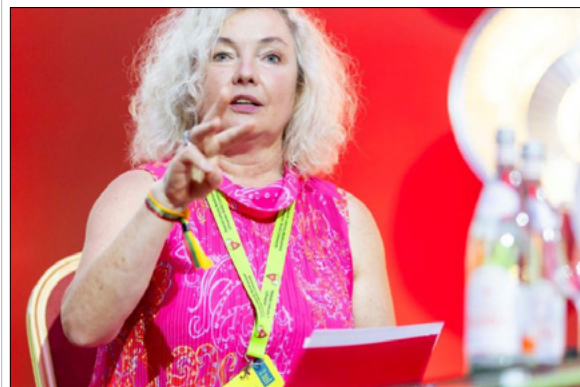


Kanados lietuvių bendruomenės pirmininkas Kazimieras Deksnys (trečias iš kairės) pristatė Kanados lietuvių veiklą Pasaulio lietuvių ir Lietuvos tautinių bendrijų dienoje. LNKČ archyvo nuotr.

Lietuviai pasaulyje susaistyti nematomomis gijomis. Tai pajunti vos tik atsidūręs bendrame lietuvių iš viso pasaulio sambūryje – tą tylų, akimirksniu atsirandantį ryšį. Šiluma ir švelnumas – štai kas persmelkia diasporos lietuvių būnant šalia kito diasporos lietuvių. Lietuvybė ir yra tie nematomi, bet jaučiami saitai, neišreiškiami žodžiais. Lygiai taip pat neįmanoma paversti žodžiais prigimtinės aistros būti lietuviu. O aistra ne rusena, ji dega, sušildydama lietuviybę. Neleidžia jai sustingti. Mūsų neįtikėtina plati diaspora liudija apie mūsų nepaprastą gyvenimą ir mokėjimą jo sukuriuose išlikti – gyventi, laikantis gyvybės siūlo, net jeigu jis pareikalauja atstumo nuo gimtinės. Mes, lietuviai, – išlikimo austruoliai ir vis naujo gyvenimo kūrėjai, gyvename tarsi vaikščiotume virve virš bedugnės. Todėl esame bebaimiai. Tarp mūsų maža prarasto, „nenušėkusio“ gyvenimo istorijų, ir tai dėl to, kad pirmiausia niekad nebijojome ir nebijome sunkaus, netgi sunkiausio darbo. Jis pavertė mūsų rankas sumaniomis. Jos, sumanios rankos, išskiria lietuvius iš kitų tautų. Jos niekad neišdavė – statė namus visame pasaulyje, po akmenį, po lentą, po vinį; rinko mašinas arba lietė muzikos instrumentų stygas ir klavišus... Tuos ilgus ir stiprius pirštus mums dovanojo

pati gamta, kad sunertume save pasaulyje, mazgas prie mazgo, į vieną didžiulį, tvirtą tinklą. Ar įdomu būti pasaulio lietuviu, tai yra, gyventi svetur ir nostalgiskai žvalgytis namų pusėn? Dar ir kaip. Ir kuo toliau, tuo įdomiau. Gal padeda tai, kad 21-ajame amžiuje nesunku susitikti, susisiekti, komunikuoti, užmegzti naujas pažintis ir sužinoti apie lietuvių likimus kitose šalyse iš pirmų lūpų. Per savo tautiečių likimus prisiliečiame ir prie jų gyvenamos šalies istorijos.

Štai Argentina... Kalbėdamas su jau penktąją savo dešimtį pradėjusiu Juanu Ignacio Fourmentu Kalveliu, apdovanotu Vyčio ordinu už nuopelnus Lietuvai, sužinai ne vien apie jo aistrą lietuviybei, kurią jis nuo ankstyvos jaunystės savarankiškai puoselėjo: pasiprašė tėvų išsiuñciamas mokytis į Vasario 16-osios gimnaziją, išmoko lietuvių kalbą. Jį Lietuva magiškai traukė lyg legenda, tad po gimnazijos subūrė lietuvius gimtame Beriso mieste ir pradėjo vadovauti šokių kolektyvui. „Šokti! – pakylėtai ištare jis. – Visų mūsų Argentinoje gyvenančių tautiečių kalba, lietuvių kalba, labai skirtinga – vieno tvirtesnė, kito silpnesnė, todėl šokti labai svarbu. Mes kalbamės ir bendraujame per šokį. Tačiau iš pusės milijono lietuvių kilmės žmonių Argentinoje į kolektyvą susiburia tik kelios dešimtys.“



Dalia Staponkutė moderavo Pasaulio lietuvių forumo diskusijas. I. Gelūno nuotr.



Juan Ignacio Fourment Kalvelis Pasaulio lietuvių forumo. I. Gelūno nuotr.

Lietuvybė turi daug išsišakojimų, išlikimo būdų ir kai kas ją puoselėja asmeniškai, šeimoje, pavyzdžiui, saugodamas savo stalčiuje gintaro sagę ar močiutės austą lininį rankšluostį. Išsitraukia, paglosto ir pirštai susiliečia su lietuviybės artefaktu, daiktu, rankšluosčiu, kuriame jaustas močiutės rankų sumanumas, gėris ir trapumas. Argi gali neįsivaizduoti pasakojimas apie tai, kaip lietuviai tarpukariu keliavo į Argentiną – tūkstančiais, ieškodami geresnio gyvenimo, su kūdikiais ant rankų. Tarpukario Lietuvoje, kaip ir kituose vidurio Europos kraštuose, kuriuos tiesiogiai arba netiesiogiai nusiaubė Pirmojo (ir horizonte brėkščiančio Antrojo) pasaulinio karo padariniai, ne visiems užteko duonos ir žemės. Kai kurie tarpukario Lietuvos regionai, „sugauti“ tarp dviejų karų, kentė ir skurdo pavojų, ir kitas su kasdiene egzistencija susijusias negandas. Lietuviai, nešdamiesi savo gyvenimo aistrą rankose, keliavo toli, taip toli, kad pasiekė net Argentinos krantus. O čia jiems neretai tekdavė sunkiausi darbai, kaip pasakoja Kalvelis, atvykusio į Argentiną tarpukario lietuviu anūkas. „Tu lietuvis iš šaltų kraštų? Eik dirbti prie šaldytos žuvies...“ – niekas nė neklausė, ar nori, ar turi sveikatos. Esi iš „šaltos“ šalies, vadinasi, turi pakelti šaltį. Kas galėjo pagalvoti, kad lietuviybės kibirkštis įsiliepsnos anūko krūtinėje ir jis pats ieškos to „šalto“ savo senelio krašto, ieškos, kad jį sušildytų savo apsilankymais, o pirmiausia susidomėjimu, iš kurio išauga meilė. Lietuva irgi atsidėjoja meile: neįmanoma atsistebėti, kiek daug tautiečių sukasi aplink savo istorijas pasakojantį argentinietį lietuvių, kiek šypsenų, smalsumo, dėkingumo įsižiebia besiklausančiųjų veiduose, jam ugningai šnekant apie savo gyvenimą. Kokia viso šito prasmė? Kam gilinti žaizdą, kuri vadinasi nostalgija, juk kartą atsivėrusi ji nebeužgis? Tačiau žmogui gailėstingumo ir meilės, sudarančių žmogiškumo esmę, niekad nebūna per daug. Žmogiškumo šuliniai neišsemiami, o savo šaknų pažinimas plečia pasaulio suvokimo ribas, veja šalin susvetimėjimo jausmą, keičia priešą sampratą ir atveria duris gėriui, gerumui, ateinančiam su gebėjimu suprasti kitą. Suprasti save – suprasti kitą. Arba atvirkiščiai – juk kai kam būna atvirkiščiai – supratęs kitą geriau supranti save.

Kad ir kaip ten būtų, lietuviybė primena sijas... Nors iš pirmo žvilgsnio jos atrodo nesusijusios, tačiau visos kartu laiko namus. Kita vertus, lietuviybė nėra dievybė iš daugybės sukibusių kūnų, vienodai mąstančių galvų ir daugybės identiškų kojų ir rankų. Jei mes panašūs – tai tik dėl bendrų tėvų. Pirmiausia lietuviybė svarbi lietuvių sielos stiprybei. Net kai gyvenimas lietuvius išblaško, lietuviybės ryšiai niekur nedingsta. Bendra prigimtis susieja visam laikui. Niekas pasaulyje neatstos pirmųjų lietuviybės pamokų svetur, bendruomenėje išgyventų jausmų ir nuoskaudų, susitikimų jaukumo ir bendro šventės stalo, rankomis laužomos duonos. Ir niekas neatstos lietuviybės jausmo, pažįstamo taip gerai, tarsi jis būtų (ir yra) kažkas permatoma. Neretai lietuviybės saitai suteikia ne tik stiprybės, bet ir gyvenimo prasmės – jauti gyvenęs ne tik sau. Remiamas tautiečių, labiau pasitiki savimi ir, kaip sakoma, Dievo akivaizdoje: tie, kurie pasitiki savimi, ir Dievui patinka. Yra toks posakis. Tačiau būna, kad lietuvis iškeičia lietuvių į pirmą sutiktąjį. Santykiuose tarp lietuvių tai gali atverti kraujuojančią žaizdą kaip nuodai pilve. Nutrūkusiam ryšiui nusakyti galima pavartoti palyginimą su dirbtine koja. Tik netekęs kojos, žmogus supranta pasakymą: „Svetimas vietoj savo – tai lyg dirbtinė koja vietoj tikros.“

Štai Kanada... Kazimieras Deksnys, trečiosios kartos dipukas ir Kanados lietuvių bendruomenės pirmininkas, sklاندžia lietuvių kalba pasakoja, kad lietuvius, bent jau Kanadoje, geriausiai suvienija ir prie bendro stalo sukviečia sportas. „Labiausiai mėgstame varžybas“, – sako kanadietis lietuvis. Jo pasakojimas vėl paliudija, kad lietuviybė išlieka įvairiausiais būdais. Ne visiems vienodai sekasi išmokti arba išsaugoti lietuvių kalbą, bet Kanados lietuviai, suprasdami šio proceso slenkščius ir kliūtis, kiek įmanydami skiepija jaunesniosioms diasporos kartoms norą paliesti, bent pirštų galiukais, visa, kas lietuviška: susipažinti su Lietuva, pirmiausia ją aplankant ir atveriant sau ne tik jos istoriją, bet ir dabartį. Pažadinti lietuvių kilmės jaunuolio smalsumą, sudominti jį ar ją Lietuva ir jos žmonių gyvenimu lygiai taip pat svarbu, kaip ir išmokyti kalbos – šitaip galvoja daugiametis bendruomenės pirmininkas. Torontas, anot K. Deksnio, gausiausiai lietuvių apgyvendintas miestas, kuriame yra didelė, galima sakyti, istorinė lietuvių mokykla. Tačiau šiandien netgi joje apsilankęs pastebėsi, kad vaikai per pertraukas linkę kalbėtis tarpusavyje angliškai. Jiems paprasčiau. Vis dėlto vaikus į mokyklą traukia kiti vaikai: tarp jų užsimezga draugystė, susipinanti su žaidimais, bendravimu, pamokomis – viena stipriausių tarpusavyo traukos jėgų. Šią mokyklą lanko ir naujų imigrantų iš Lietuvos vaikai, tad įvairūs kalbos žinių lygmenys tarsi papildo vienas kitą ir padeda, vėliau susiliedami į bendrą chorą. Naujieji imigrantai iš Lietuvos, kaip pastebėjo šaknis Kanadoje įleidęs dipukų sūnus, pirmiausia renkasi vietą, kur gyventi, ir tik tada – darbą. Tai naujosios epochos darbo migrantai, turintys



Renginio „Aš esu Lietuva. Sujunkime Lietuvą“ akimirka. D. Čėplos nuotr.



Renginio „Aš esu Lietuva. Sujunkime Lietuvą“ akimirka. D. Čėplos nuotr.


privilegiją rinktis laisvai, todėl lietuviybės sėklos, tapusios globalios tendencijos dalimi, dabar pasklinda plačiai po visą pasaulį.

Kazimiero Deksnio pasakojimas irgi negalėjo neįduoti... Atvykęs iš už Atlanto, jis rūpinosi, kad Kanados lietuviai kuo turiningiau pasirodytų visą Lietuvą įsopusiame Dainų šventės 100-metyje. Ir ne tik tuo. Jis laukė pasaulio lietuvių forumo. Šių metų liepos 1-ąją suvažiavusi iš daugybės šalių į kruopščiai ruoštą ir tikrai lauktą pasaulio lietuvių forumą „Aš esu Lietuva. Sujunkime Lietuvą“ Vilniaus rotušėje, diaspora bandė atsakyti į klausimą „Kuo galiu būti naudingas Lietuvai, nors joje negyvenu“. Forume skambėjo diskusijos apie organizacijų naudą, Lietuvoje ir už Lietuvos ribų gyvenančių lietuvių santykį, sugrįžimo iš emigracijos į Lietuvą galimybes, valstybės saugumo klausimus, lietuvių verslo pasiekimus ir širdies pasą. Kanados

lietuvis, šiandien vadovaujantis šalies tautiečių bendruomenei, visą gyvenimą nešiojo lietuvišką pasą širdyje. Ir tokių kaip jis diasporos gretose daug – kalba jie apie tai garsiai ar nekalba.

Argi ne keista, kad vieno išėivijai, diasporai atstovaujancio lietuvių pasakojimas išreiškia identiškų daugybės svetur gyvenančių tautiečių jausmus, ir nesvarbu, kuriai kartai jis ar ji priklauso. Šis jausmų, kylančių dėl širdies paso, panašumas paverčia mus „sijomis“, laikančiomis namus. O ryškiausias panašumas – vis dažniau diasporos balsuos pasigirstantis gailėstingumas vienas kitam ir tėvynei. Jo daug. Ir tai liudija apie lauktus ir nelauktus naujuosius laikus. Apie naują pradžią, ko – dar nežinome, tik nujaučiame iš dvelkiančios vienam nuo kito šilumos ir tvirtėjančio švelnumo ryšio.

Dalia Staponkutė, pasauliolietuvis.lt ■




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 !



UNITED STATES TAX SERVICES

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

MES KALBAME

Anglų, Lietuvių, Rusų,
Ukrainiečių Kalbomis

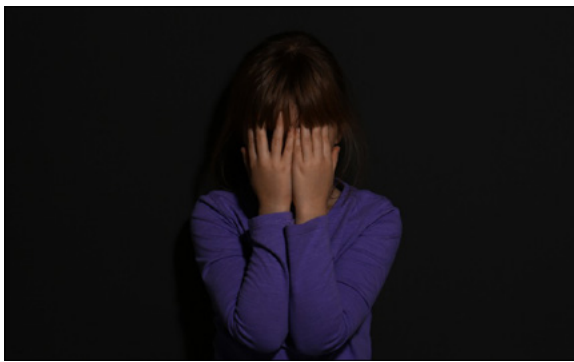
Skambinkite
(800) 913-0809

SMS Žinutės
(224) 676-3577

www.unitedstatestaxservices.us

contact@unitedstatestaxservices.us

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



„Vienas dažniausių mitų vis dar yra susijęs su manymu, kad dažniausiai seksualinė prievarta yra patiriama iš nepažįstamų žmonių“, – sako Vilniaus universiteto Klinikinės psichologijos katedros vedėja docentė dr. Neringa Grigutyte. Seksualinis išnaudojimas iki šiol yra opi problema, o skaudžiausia, kai aukomis tampa nepilnamečiai. N. Grigutyte atkreipė dėmesį, kad vaikus nuo mažens reikia mokyti, kada elgesys peržengia ribas bei pažeidžia įstatymus.

- Seksualinis smurtas turi daug veidų, ne visada jis atpažįstamas ir lengvai demaskuojamas...

- Seksualinis smurtas – tai bet kokie seksualinio pobūdžio veiksmai, daromi kitam asmeniui be šio asmens sutikimo. Dažniausiai girdime – išžaginimas, išprievartavimas, seksualinė prievarta, seksualinis tvirkimas. Veiksmai gali varijuoti nuo prasiskverbimo iki lietimo, glamonių ar net būti bekontaktė prievarta. Kalbant apie vaikus, gali būti piktnaudžiaujama pasitikėjimu, valdžia ar įtaka vaikui arba naudojamas itin pažeidžiama vaiko padėtimi, ypač dėl jo psichinės, fizinės negalios ar priklausomumo. Tokiu smurtu taip pat bus pripažįstamas vaikų išnaudojimas prostitucijos tikslams, vaikų pornografija, verbavimas, vertimas ar įtraukimas dalyvauti pornografinio pobūdžio renginyje, pornografijos rodymas arba kitos vaikų seksualinio išnaudojimo formos, vaikų tvirkimas.

- Kokie yra pagrindiniai seksualinio smurto ženklai, į kuriuos

Opus skaudulys

Kas šeštas seksualinį smurtą patyręs asmuo yra vaikas

nepilnamečiai turėtų atkreipti dėmesį?

- Kai kalbame apie vaikus, jų amžius skiriasi, bet vaikai turi žinoti informaciją, kaip apsisaugoti ir reaguoti. Pavyzdžiui, nuo mažens jie turi žinoti bendras taisykles, kad tam tikros kūno dalys yra pridengiamos, jų negali liesti kiti, taip pat ir jie negali liesti kitų žmonių tų kūno dalių, mokėti atskirti gerus ir blogus prisilietimus, pasakyti, jei prisilietimas nepatinka, turėti patikimą suaugusį asmenį, į kurį galėtų kreiptis ištikus bėdai ar pasijutus nesaugiai. Augant vaikai turėtų mokytis išvengti kitų manipuliacijų, prašant saugoti netinkamą paslaptį, labiau suprasti savo jausmus, kai kiti asmenys jų ko nors prašo bei pasitikėti savo jausmais ir, remiantis jais, priimti sprendimus apie kito žmogaus elgesio (ne)tinkamumą.

Nepilnamečiai taip pat turi žinoti apie galimą prievartą per pasimatymus, kad negali būti spaudimo ir vertimo, pradedant nuo pažinčių programėlių saugumo taisyklių, iki galimų pavojaus ženklų per pasimatymą. Turėtume šviesti, kaip išvengti smurto ir žinoti, kur kreiptis, jei per pasimatymą jie arba draugai patyrė prievartą.

- Daug kam tikimybė patirti prievartą atrodo tolima, kol tai neįvyksta jiems ar jų artimiesiems. Ką vaikai ir paaugliai turėtų daryti, jei tai patiria arba pastebi?

- Jei įmanoma, seksualinį smurtą, kaip ir kiekvieną smurtą, būtina sustabdyti. Ne visada patys vaikai ar paaugliai tą gali padaryti, todėl būtina kreiptis į suaugusiuosius, iškviešti pagalbą. Tai tikrai nėra lengva, nes vaikai bijo būti patys apkaltinti, nepasitiki, nežino, kaip apie tai kalbėti. Svarbu būtų pagalbą, kas iš aplinkinių suaugusiųjų būtų tas asmuo, kuriuo vaikas galėtų pasitikėti – gal mokytojas, gal dėdė ar teta, draugo tėvai. Nepilnamečiai gali paskambinti emocinės pagalbos linijai, kreiptis į nevyriausybinės organizacijas. Tačiau jeigu kas

atsitinka, visuomet vertėtų susisiekti su vaiko teisių apsaugos tarnyba ar policija.

Vienas geriausių pavyzdžių atkeliauja iš Islandijos ir Skandinavijos šalių – Vaiko namas. Įvykus seksualinei vaikų prievartai specialistai suvienija jėgas tiek išaiškinant nusikaltimą, tiek organizuojant pagalbą nukentėjusiam vaikui ir jo šeimai.

- Norą kreiptis pagalbos turbūt apunkina visuomenėje vis dar sklendantys mitai apie prievartą?

- Vieni populiariausių mitų yra susiję su manymu, kad dažniausiai seksualinė prievarta yra patiriama iš nepažįstamų žmonių, kad patys vaikai savo elgesiu suvilioja ar išprovokuoja prievartautoją, arba meluoja, jog patyrė prievartą. Daug kas tiki, kad seksualiai prievartautojai yra degradavę, socialiai atstumiantys asmenys.

- Baisu net pagalbą, kokius psichologinius (ir fizinius) randus palieka tokio pobūdžio smurtas...

- Priklausomai, kokia buvo prievarta, gali būti medicininiai sužeidimai, kurie laikui bėgant užgyja. Tačiau psichologinės pasekmės gali išlikti ilgą laiką paveikiant vaikų savivertę, psichologinę savijautą, kuriams santykius su kitais. Pasikeičia elgesys, nukentima mokslai. Taip pat gali atsirasti potrauminio streso ar kiti psichikos sutrikimai. Artimųjų parama ir supratimas vaikui yra svarbu įveikiant traumą. Tėvams (ir kitiems suaugusiems) pirmiausia svarbu išklausti vaiką, kai jis prabyla apie patirtą seksualinį smurtą, nekaltinti jo, pasakyti, kad teisingai pasielgė, jog pasakė, paaiškinti, ką toliau darys, ir pranešti vaiko teisių apsaugos specialistams arba policijai. Svarbu neignoruoti vaiko, jo nekaltinti ir neapsimesti, kad nieko neįvyko. Specialistų, pavyzdžiui, psichologų pagalba, gali praversti tiek vaikui susidoroti su įvykusia trauma, tiek jo tėvams ar kitiems artimos aplinkos nariams. ■

Nuo dirbtinio intelekto iki išmanių sportininkų aprangų

Olimpiadoje pirmuoju smuiku griežia technologijos

Olimpinių žaidynių nekantriai laukė ne tik sporto entuziastai, bet ir technologijų mėgėjai, mat Paryžiaus olimpinių žaidynių metu viso pasaulio žiūrovai galės įsitikinti stulbinama technologijų pažanga.

PASITELKIA IR DIRBTINĮ INTELEKTĄ

Olimpinėse žaidynėse, kurios vyks iki rugpjūčio 11 d., dalyvauja sportininkai iš daugiau nei 200 valstybių. Kartu su vasaros pabaigoje vykstančiomis parolimpinėmis varžybomis, iš viso Paryžiuje susirinks apie 15 tūkst. sportininkų, kurie varžysis beveik 900 rungčių.

Pasak naujų technologijų eksperto Arnoldo Lukošiaus, šios žaidynės išsiskirs ne tik savo dydžiu, bet ir technologine pažanga. Tiek sportininkams, tiek žiūrovams žadama užtikrinti inovatyviausią olimpinę patirtį.

„Šiomet žiūrovų, stebėjančių žaidynes per televizorių ar internetu, lauks išskirtinis reginys – didžiausios pasaulyje technologijų bendrovės suvienijo jėgas tam, kad žmonės mėgautųsi neprikaištingu vaizdu, greičiu ir informatyvumu“, – sako A. Lukošius.

Jo teigimu, šiam tikslui pasiekti technologijų milžinės išnaudos savo naujausias ir dirbtiniu intelektu paremtas funkcijas. Pavyzdžiui, „Google“ olimpinėse žaidynėse pristato savo kurto dirbtinio intelekto asistento funkcionalumus.

Žaidynių transliacijose naudojami DI asistento „Gemini“ modeliai, kurie padeda žmonėms stebėti varžybas per televiziją ir internetu. Pagrindinio žaidynių transliuotojo „NBC“ komentatoriai naudosis „Gemini“ ir tam, kad galėtų realiuoju laiku apžvelgti žaidynes.

Jie dalyvis trumpa informacija apie įvairias sporto šakas, sportininkus ir žaidynių taisykles.

Be to, transliacijų metu rodomi Paryžiaus vaizdai bus integruoti iš „Google Maps“, o „Immersive Views“ funkcija, naudodama fotorealistinius modelius, atvaizduos lankytinus Prancūzijos objektus ir vietas.

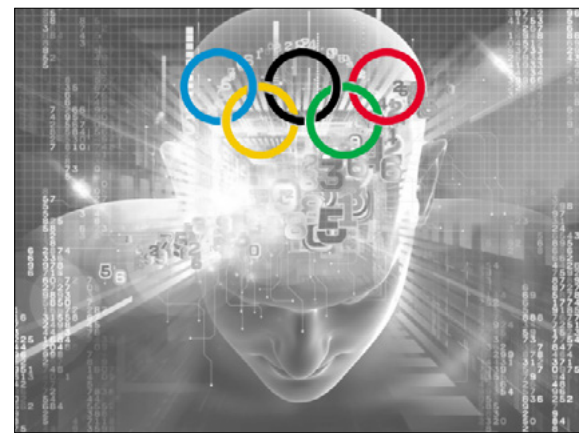
Planuojama, kad dalis olimpinių ir parolimpinė žaidynių sportininkų pasirodys socialiniams tinklams skirtuose vaizdo įrašuose ir reklaminiuose filmukuose, kuriuose jie bus vaizduojami tyrinėjantys Paryžių, naudodamiesi „Gemini“, „Google Lens“, „Circle to Search“ ir „Google Maps Immersive View“ funkcijomis.

Dirbtinio intelekto galimybes galės išbandyti ir tie, kurie olimpinės žaidynės stebės nuotoliu per tam skirtą transliacijų platformą. Pavyzdžiui, „Peacock“ platformoje praėjusios dienos įvykius apžvelgs dirbtinio intelekto sukurta legendinio sporto laidų vedėjo Alo Michaelso balso versija.

TECHNOLOGIJOS – NET SPORTININKŲ APRANGOJE

Pasak eksperto, inovatyvius sprendimus šiose olimpinėse žaidynėse bus galima išvysti net ir sportininkų aprangoje. Štai Japonijos sportinės aprangos gamintoja „Mizuno“ kartu su partneriais sukūrė infraraudonuosius spindulius sugeriančias aprangas, kurias dėvės Japonijos rinktinės sportininkai.

Siūti aprangas iš šio inovatyvaus audinio buvo nuspręsta po gautų atletų skundų, kad varžybų metu sportininkai buvo neleistinai fotografuojami ir filmuojami paslėptomis infraraudonųjų spindulių



kameromis

„Naujasis audinys sugeria infraraudonąją šviesą ir neleidžia jai pasiekti kamerų ir infraraudonųjų spindulių jutiklių“, – paaiškina A. Lukošius.

SVARBUS IR 5G RYŠYS

Olimpinės žaidynės sutraukė šimtus tūkstančių žiūrovų iš įvairių šalių, tad iššūkiu gali tapti sklendantis ryšys. Tačiau Paryžius sugalvojo išeitį – renginiuose ir mieste veiks privatus naujosios kartos 5G ryšio tinklas, kuris užtikrins ne tik sklاندžią naršymo patirtį, bet ir olimpinių žaidynių transliacijas – net 11 tūkst. valandų tiesioginio eterio.

„Greitasis 5G ryšys suteikia pačią geriausią naudojimo patirtį, nes pasižymi mažu vėlavimu ir didele duomenų perdavimo sparta. Be to, ši technologija sukurta taip, kad būtų galima dešimtis kartų padidinti duomenų srauto pralaidumą ir tinklo efektyvumą, o tai reiškia, kad juo sklاندžiai naudotis vienu metu gali daugiau žmonių“, – sako A. Lukošius. ■

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!

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!



REKLAMA

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.



„Čikagos Aidas“ №29 [1389] 08.02.2024 – 08.08.2024

27

Kas? Kur? Kada?

RUGPJŪČIO 3 D., ŠEŠTADIENĮ

ŠV. MIŠIOS

4:00 v.v.

Švč. Mergelės Marijos Gimimo bažnyčia (Marquette Park)

6812 S. Washtenaw Ave., Chicago, IL 60629

ATSISVEIKINIMO IR SUTIKTUVIŲ VAKARAS

5:00 v.v.

Bus graži proga padėkoti misijos direktoriui t. Vaidui Lukoševičiui, SJ, už jo gražią tarnystę misijoje ir pasitikti bei susipažinti su iš Lietuvos atvykusiu naujuoju misijos direktoriumi t. Artūru Sederevičiumi, SJ. Visų vakaro dalyvių prašome atsinešti lėkštę maisto pasidalinimui su kitais. Sekmadienį, rugpjūčio 4 d., 11 val. ryte t. Vaidas aukos atsisveikinimo šv. Mišias. Nuoširdžiai kviečiame gausiai dalyvauti atsisveikinimo vakare ir Mišiose!

PLC pievelė (prie pavėsinės)

14911 127th St., Lemont, IL 60439

RUGPJŪČIO 4-10

VASAROS STOVYKLA 12-17 METŲ
VAIKAMS „ŠVYTURYS 2024“

Stovykloje jaunimas ne tik sužinos apie Lietuvos kultūrą, istoriją ir sportą, bet ir įgys kasdieniam gyvenimui naudingų įgūdžių. Jie lavins bendravimą, lietuvių kalbą per kūrybines užduotis, žaidimus, žygius, diskusijas ir sportą, stiprins pasitikėjimą savimi ir savarankiškumą. Organizuoja Lietuvos Šaulių sąjunga išeivijoje. Dėl registracijos skambinti Giedrei, tel. 630-745-3468. Stovykla Rakas

1918 E. Hawley Rd., Custer, Mi 49405

RUGPJŪČIO 4 D., SEKMADIENĮ

ŠV. MIŠIOS

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

Pal. Jurgio Matulaičio Misija

14911 127th St., Lemont, IL 60439

ŠV. MIŠIOS

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

Švč. Mergelės Marijos Gimimo bažnyčia (Marquette Park)

6812 S. Washtenaw Ave., Chicago, IL 60629

ŠV. MIŠIOS

10:00 v.r.

Brighton Park Švč. Mergelės Marijos Nekalto

Prasidėjimo bažnyčia

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

ŠV. MIŠIOS

11:00 v.r.

Tėvas Vaidas Lukoševičius aukos atsisveikinimo šv. Mišias Pal. Jurgio Matulaičio Misija

14911 127th St., Lemont, IL 60439



LIETUVIŠKOS PAMALDOS

11:30 v.r.

Lietuvių evangelikų liuteronų „Tėviškės“
bažnyčia 7214 S. Cass Ave., Darien, IL 60561

ŠV. MIŠIOS

1:00 v.p.p.

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

RUGPJŪČIO 7 D., TREČIADIENĮ

ŠVČ. SAKRAMENTO ADORACIJA

6:30 v.v.

Kiekvieną pirmąjį mėnesio trečiadienį nuo 6:30 val. v. iki 7:30 val. v. misijos bažnyčioje vyks Švč. Sakramento adoracija. Registracija www.matulaitismission.com 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

RUGPJŪČIO 8 D., KETVIRTADIENĮ

ŠV. RAŠTO BŪRELIS

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

RUGPJŪČIO 9 D., PENKTADIENĮ

KINAS ANT PIEVELĖS

7:00 v.v.

Nemokami lietuviški filmai su angliškais subtitrais Griebkite šeimą ir draugus, pledus ir kėdes, bei susitinkame PLC pievelėje. Veiks baras, turėsime firminių PLC čeburekų ir kep-

tos duonos.

PLC 14911 127th St., Lemont, IL 60439

RUGPJŪČIO 11 D., SEKMADIENĮ

LIETUVIŠKOS PAMALDOS ŠIAURĖS ILINOJUJE

2:00 v.p.p.

Šv. Mišias celebruos kun. Gediminas Keršys.

Santa Maria del Popolo koplyčia

116 N. Lake St., Mundelein, IL 60060

RUGPJŪČIO 14 D., TREČIADIENĮ

MISIJOS MALDOS BŪRELIS

6:30 v.v.

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

Pal. Jurgio Matulaičio Misija

14911 127th St., Lemont, IL 60439

IKI RUGPJŪČIO 16 D., PENKTADIENIO

VAIKŲ VASAROS SPORTO STOVYKLA

9:00 v.r.

Nuo pirmadienio iki penktadienio: 8:00 v.r. - 9:00 v.r. atvykimas į stovyklą; 9:00 v.r. - 11:30 v.r. sportiniai žaidimai, fiziniai pratimai; 11:30 v.r. - 12:00 v.r. pietūs; 12:00 v.p.p. - 2:00 v.p.p. poilsio laikas; 2:00 v.p.p. - 5:00 v.p.p. sportiniai žaidimai, fiziniai pratimai. Dienos kaina: \$50. Skambinti Aurimui Matulevičiui (630) 999-5312 PLC Riškus salė 14911 127th St., Lemont, IL 60439

RUGPJŪČIO 17 D., ŠEŠTADIENĮ

ŽOLINĖ

6:00 v.v. Jūsų laukia muzikantai iš Lietuvos, šokiai, vakarienė, žaidimai ir loterija, baras, vaikų stalas ir užsiėmimai. Aprangos kodas: džinsas ir šviesus linas. Bilieto kaina: \$75 (vaikams \$30). Stalus ar pavienes vietas kviečiame rezervuoti telefonu (630) 257-8787.

PLC, priekinėje pievelėje

14911 127th St., Lemont, IL 60439

RUGPJŪČIO 18 D., SEKMADIENĮ

ŽOLINĖ

1:00 v.p.p. Dainos, šokiai ir žaidimai. Muzikos A. ir L. Barniškiečiai. Info: 224-717-1463 (Violeta) ir 847-644-2871 (Gintautas) Half Day Forest Preserve Shelter C 24255 N Highway 21, Vernon Hills, IL 60060

RUGPJŪČIO 25 D., SEKMADIENĮ

VASAROS GEGUŽINĖ IR MUGĖ

10:00 v.r. Lietuvišką maistą ir gėrimus, gyva muzika ir šokiai, žaidimai vaikams, mugė ir loterija. PLC

14911 127th St., Lemont, IL 60439

SEKMADIENIO MIŠIŲ TRANSLIACIJA



Negalinčius dalyvauti Palaimintojo Jurgio Matulaičio misijos Mišiose, kviečiame prie misijos bendruomenės prisijungti stebint tiesioginę sekmadienio 11 val. ryto šv. Mišių transliaciją. Paprasčiausias būdas surasti ir prisijungti prie Mišių transliacijos yra per mūsų misijos YouTube kanalą – Matulaičio misija.

- Į Google paiešką įveskite: Matulaičio misija YouTube. Spauskite atsiradusią paskyrą ir pamatysite misijos kanalą.
- Arba į interneto paieškos langelį įrašykite: <https://www.youtube.com/@matulaiciomisija731>
- Matysite 4 pasirinkimus: Home, Videos, Live, Playlists. Paspaudus LIVE, pasirinkite langelį su pageidaujama data ir prisijungsite prie tos dienos Mišių transliacijos. Ačiū, kad ir nuotoliniu būdu esate su mumis!

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 atvykstamąjį 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>

NORI GRĮŽTI GYVENTI Į LIETUVĄ?

Rask visą tau reikalingą
informaciją vienoje vietoje!
www.renkuosilietuva.lt



Kur eiti? Kur atsipūsti?

Muziejų, parodų ir klubų gidas Čikagoje

RENGINIAI

Movies at Gallagher Way

Iki trečiadienio, rugsėjo 11 d., 7:30 v.v.
Gallagher Way, 3637 N Clark St, Chicago,
IL 60613

www.gallagherway.com/events/movie

Renginys nemokamas

Prie Wrigley Field įsikūrusi Gallagher Way aikštė šią vasarą vėl kviečia į nemokamus filmų seansus lauke. Kviečiame ne tik nemokamai pasižiūrėti filmų, bet ir atsinešti savo užkandžių, arba įsigyti jų vietoje – taip pat galite įsigyti ir pilną vakarienę greta esančiuose restoranuose, tokiuose kaip „Big Star“ ir „Smoke Daddy“. Už \$33 galite įsigyti VIP vietas – daugiau informacijos rasite Gallagher Way interneto svetainėje. Šį sezoną kviečiame žiūrėti: „Wonka“ (birželio 12 d.), „Barbie“ (birželio



26 d.), „School of Rock“ (liepos 10 d.), „Angels in the Outfield“ (liepos 17 d.), „Soul“ (liepos 31 d.), „Harry Potter and the Sorcerer's Stone“ (rugpjūčio 14 d.), TBA (rugpjūčio 28 d.), „Twilight“ (rugsėjo 11 d.).

Navy Pier Fireworks

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

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

Renginys nemokamas

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



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 kvadratinį 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 kokteilų menu.



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 naudojamas technologijas, bei mokslinius sprendimus. Franšizės gerbėjai galės iš arti apžiūrėti 13 automobilių



ir daugiau nei 90 kitų papildomų artefaktų, tokių kaip reaktyvė skraidyklė iš „Thunderball“, MI6 akie tinklainės skaitytuvas iš „GoldenEye“ ir sklaidytuvo-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 pagalbines priemones šnipų veiklai.

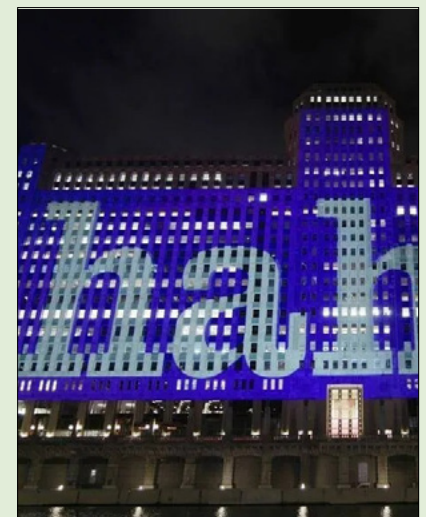
ART on THE MART

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.

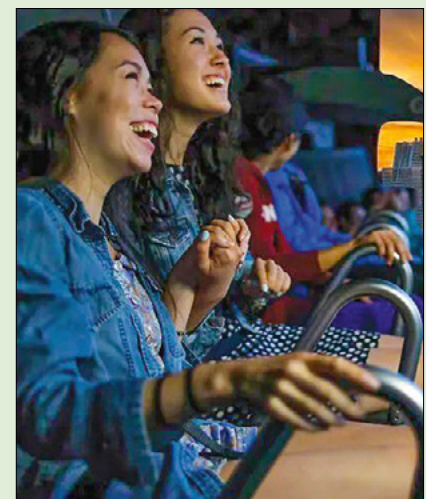


Flyover

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 naujausias 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 mėgautės kitomis kvapą gniaužiančiomis patirtimis.

VASARAI PALAUKĖJ TOLSTANT ŽOLINĖS

2024 m. rugpjūčio 18 d.
nuo 1:00 val. iki 7:00 val. vakaro

Half Day Lake County Forest Preserve, Shelter C
24255 N. Highway 21, Vernon Hills, IL

Dainos, šokiai ir žaidimai
Muzikuos A. ir L. Barniškiai

Iėjimas: \$10 Moksleiviams \$5
Vaikučiams - nemokamai

Bendruomenės paruošti pietūs –
porcijos kaina \$5
Galėsite atsinešti savo maisto ir gėrimų,
bei lėkštelę vaišių bendram stalui.

224-717-1463 Violeta 847-644-2871 Gintautas

Šventės organizatoriai ir rėmėjai:



Rugpjūčio 3 d., šeštadienį, 5:00 val. vakare ant priekinės PLC
pievelės (prie pavėsinės)

ATSISVEIKINIMO IR SUTIKTUVIŲ VAKARAS

Bus graži proga padėkoti misijos direktoriui t. Vaidui Lukoševičiui, SJ,
už jo gražią tarnystę misijoje ir pasitikti bei susipažinti su iš Lietuvos
atvykusiu naujuoju misijos direktoriumi t. Artūru Sederevičiumi, SJ.

Visų vakaro dalyvių prašome atsinešti lėkštę maisto
pasidalinimui su kitais.

Sekmadienį, rugpjūčio 4 d., 11 val. ryte t. Vaidas aukos
atsisveikinimo šv. Mišias.

Nuoširdžiai kviečiame gausiai dalyvauti atsisveikinimo
vakare ir Mišiose!



PASAULIO LIETUVIŲ CENTRO VASAROS GEGUŽINĖ IR MUGĖ

SEKMADIENĮ, RUGPJŪČIO 25 D., 10 V.R. - 4 V.P.P.



LIETUVIŠKAS MAISTAS IR GĖRIMAI
GYVA MUZIKA IR ŠOKIAI
ŽAIDIMAI VAIKAMS
MUGĖ IR LOTERIJA

LITHUANIAN
WORLD CENTER
MEMPHIS, TN

14911 127TH ST. LEMONT, IL 60439 (630) 257-8787



PASIŽYMĖKITE DATA:

**PALAIMINTOJO JURGIO MATULAIČIO MISIJOS
IR PASAULIO LIETUVIŲ CENTRO RENGIAMA
BENDRUOMENĖS DIENA**

RUGSĖJO 8 D., 2024!

**VIENA DIENA METUOSE VISIEMS PABŪTI KARTU!
LABAI LAUKSIME JŪSŲ VISŲ!**



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 27 (1387) ATSAKYMAI

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

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

SUDOKU NR. 29 (1389)

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

SPRENDIMAS KITAME NUMERYJE

SAVAITGALIO ORAI

**PENKTADIENJ,
RUGPJŪČIO 2 D.**



**RYTINĖ AUDRA SU
PERKŪNIJA**
Krituliai: 39%



14 m/h



81°/70° F

**ŠEŠTADIENJ,
RUGPJŪČIO 3 D.**



SAULĖTA
Krituliai: 12%



10 m/h



83°/69° F

**SEKMADIENJ,
RUGPJŪČIO 4 D.**



**DEBESUOTA SU
PRAGIEDRULIAIS**
Krituliai: 21%



9 m/h



85°/69° F

HOROSKOPAS RUGPJŪČIO 5 D. – RUGPJŪČIO 4 D.

AVINAS (03.21 – 04.20)

Savaitės pradžioje seksis tvarkyti namų ūkio, žemės, paveldėjimo, kitus nuosavybės reikalus, derėtis su giminėmis ir pan. Regis, jums tikrai nepakenks intensyvus bendravimas, subtilūs flirtai. Galite tikėtis įdomių pasiūlymų. Kita vertus, tykos pavojai kelyje, bendraujant su nepažįstamais veikėjais. Nuo ketvirtadienio prioritetą teikite artimiesiems. Jiems gali prireikti pagalbos, empatiško palaikymo. Lengvabūdiškas nuotykis, pramoga gali per daug kainuoti.

JAUTIS (04.21 – 05.21)

Šią savaitę jūsų pastangos nenueis perniek tiek kuriant materialinę gerovę, tiek – asmeninę laimę. Kai ką galima išspręsti be ypatingų pastangų – reikia parodyti, kokie svarbūs jums yra aplinkiniai, kaip juos vertinate. Galite gauti pasiūlymą susijusį su nauju pajamų šaltiniu, investicija ar kt. Galbūt išleisite nemažą sumą brangiam pirkiniai. Deja, sunku bus įtikinti žmogų, kurio meilės ar dėmesio labiausiai trokštate. Savaitgalį stenkitės sukurti stabilumo, jaukumo pojūtį ne tik sau, bet ir šalia esantiems.

DVYNIAI (05.22 – 06.21)

Šios savaitės pradžioje jus praturtins filosofiniai apmąstymai, savirefleksija. Galite suvokti, jog turite daugiau galios ir energijos nei manėte. Slaptų vilčių gali sukelti romantiškas epizodas arba netikėtas dėmesys. Savaitės antroje pusėje nepirkite, neimkite to, kas jums bus primygtinai siūloma. kažkas gali mėginti jus sugundyti abejotinam reikalui. Pagalvokite, ar iš tiesų jums tai reikalinga. Savaitgalį pozityviai ir taktiškai bendraukite, nes kaip šauksite – taip jums atsilies.

VĖŽYS (06.22 – 07.22)

Savaitės pradžioje pasistenkite išnaudoti kiekvieną progą atsipūsti, puoselėti savo kūną, pastiprinti sveikatą, nervus. Venkite intensyvios, daug jėgų reikalaujančios veiklos. Gilinkitės į savo vidinį pasaulį, medituokite. Naujos pažintys gali atrodyti intriguojančios, bet turėtumėte pasisaugoti avantiūristų. Regis, savaitės pabaigoje sugebėsite nesunkiai susitarti dėl svarbių jums dalykų. Gali atsinaujinti ryšiai su senais gerbėjais. Tapsite dosnesni draugams, vaikams.

LIŪTAS (07.23 – 08.23)

Savaitės pradžioje išradingumas ir populiarumas padės jums siekti tikslo. Sulauksite daug dėmesio. Galite būti pakviesti į proginį vakarėlį, visuomeninį renginį ar bendraminčių susibūrimą. Kur beneitumėte, būsite pastebėti, įvertinti. Nuo ketvirtadienio jau trokšite asmeninės erdvės, nesinorės nė prie ko derintis. Nepiktinaudžiaukite svaigalais, nesielkite neetiškai. Stenkitės išlaikyti vidinę ramybę ir nepersitempti. Sekmadienį labai svarbu pozityviai, optimistiškai mąstyti.

MERGELĖ (08.24 – 09.23)

Savaitės pradžioje pravartu įvertinti profesines perspektyvas, kūrybinius projektus. Intuicija jums aiškiai pakuždės, ar esate savo vietoje ir ar darote tai, ką turite daryti. Savaitės viduryje dėl neaiškios priežasties jausite nepasitenkinimą. Galbūt paašikės, kad kyla trukdžių jūsų laisvalaikio planams, numatyti išvykai ar kt. Arba suneramins apkalbos, neteisinga kritika. Kiek maloniau pasijusite susitikę su bendraminčiais. Savaitgalį rūpinkitės sveikata ir emocijomis savijauta.

SVARSTYKLĖS (09.24 – 10.23)

Šią savaitę galite sulaukti žinios, žadančios reikalingas permainas ar paramą, paskolą arba išsvajotą kelionę. Galbūt staiga išsispręs senas skolas, investicijų klausimas. Galite šauniai pasirodyti žmonėms, kurie jums atrodo reikšmingi, sublizgėti savo pasakymais ar kitais gebėjimais. Visgi nuo ketvirtadienio jau ne viskas atrodys taip gražu ir sklandu. Laiku neatliktas įsipareigojimas gali sukelti problemų. Savaitgalis leis atskirti tikrus draugus nuo netikrų.

SKORPIONAS (10.24 – 11.22)

Savaitės pradžioje jums gali pasisekti, jeigu ieškote kontaktų su reikalingais žmonėmis, sprendžiate finansinius klausimus, ketinate leistis į kelionę ar tvarkote studijų reikalus. Tikėtini neseniai atlikto darbo rezultatai. Nevenkite kalbėti, lieti jausmus, bet pasistenkite girdėti ir pašnekovus. Suprasti kitus bei įgyvendinti kai kuriuos planus jums gali trukdyti stereotipai. Savaitės viduryje jums gali tekti kažkur toliau išvykti poilsio ar darbo reikalais, arba rūpintis atvykusiais iš svetur.

ŠAULYS (11.23 – 12.22)

Savaitės pradžioje jausis prieštaringsos įtakos. Vienos jų skatinis siekti tvirtų santykių, teisingumo, bendradarbiavimo, rodyti iniciatyvą, kitos – baugins per didelę konkurenciją, ryšių nutrūkimais. Visgi įmanomas konkurentų, oponentų pritarimas tam tikru svarbiu klausimu. Gali būti, kad ne be reikalo ieškote galimybių pritaikyti savo sugebėjimus, lanksčiau bendrauti su aplinkiniais. Jums nestigs įžvalgumo, apskrumo, bet šią savaitę dar nederėtų startuoti su naujovėmis.

OŽIARAGIS (12.23 – 01.20)

Savaitės pradžioje galite pasiekti neblogų rezultatų šou verslo, kūrybos, darbo su vaikais srityse. Gana palanku rūpintis įvaizdžiu, sveikata. Galite rasti puikų būdą gerinti stilių ir savijautą. Nuo savaitės vidurio teks labiau derintis prie kitų žmonių. Gali kilti įtarimų dėl tų, kurie jums daro vienokią ar kitokią įtaką. Galbūt pamatysite, kad jie yra permelyg godūs arba klysta labiau nei jums anksčiau atrodė. Būkite supratingi tiems, kuriuos mylite.

VANDENIS (01.21 – 02.19)

Savaitės pradžioje derėtų pagalvoti apie kokybišką poilsį, sveikatai ir grožiui naudingas procedūras. Įveikite pagungą leistis į avantiūras, azartinius lošimus, ir nenumokite ranka, jei į tai veršis jūsų vaikai, mylimas žmogus. Loterijos bilietą visgi nusipirkite bei sudalyvaukite šou konkurse ar pan. Bus smagu, o gal ir pavyks laimėti prizą. Protingai spręskite profesines bei kitas problemas. Savaitgalį itin branginkite jums svarbius santykius ir viską padarykite, kad jie būtų nuostabūs.

ŽUVYS (02.20 – 03.20)

Savaitės pradžioje išmintingas patarimas arba intuicija jums turėtų pakuždėti, kaip rasti išeitį iš situacijos susijusios su namais, šeima, nekilnojamoju turtu ar pan. Regis, staiga suvoksime, kur ir kaip turėtumėte gyventi. Iki savaitgalio jums gali būti aktualu užbaigti kūrybinį projektą, sutvarkyti su augančia karta susijusius reikalus, dokumentus, pateikti ataskaitas. Su tuo paskubėkite, bet nederėtų skubėti gatvėje bei keičiant įvaizdį. Savaitgalį nuotaiką gerins augintiniai.

PLUNGIŠKIŲ MEET'UP ANTRAS DUBLIS

Gediminas Jaunius



Eimantas
Bekėža



Petras Tursa

RĖMĖJAI

digiklasė

doc+or
!dea

IRA



Plungės
raiono savivaldybė

TAUGINTĖ



PLUNGĖS
KLUBAS

Šiais metais įkūrėme Lietuvos ir pasaulio Plungiškių klubą - Plungės klubas. Klubo vienas iš tikslų Plungiškiams iš visos Lietuvos ir pasaulio padėti kurti ryšį su gimtuoju miestu. Jau rugpjūčio 3 d. Plungėje yra organizuojamas antrasis nemokamas Plungės klubo renginys. Tarp klubo steigėjų yra ir garsūs Plungiškiečiai tokie kaip Mantas Stonkus, Gediminas Jaunius, Erikas Viršilas. Klubas yra nepelno siekianti asociacija sukurta dėl visuomeninių idėjų apjungti pasaulio ir Lietuvos Plungiškius. Nuoroda į renginį: <https://www.facebook.com/share/3kTuvxNvjy5LJH8z/>



Kviečiame dalyvauti istorinio Baltijos Kelio 35-erių metų akcijoje

Baltijos Kelias

Rugpjūčio mėn. 25-ą dieną 2024m.

2:00 p.m - 3:00 p.m.

Maggie Daley Park
337 E. Randolph
Chicago, IL 60601

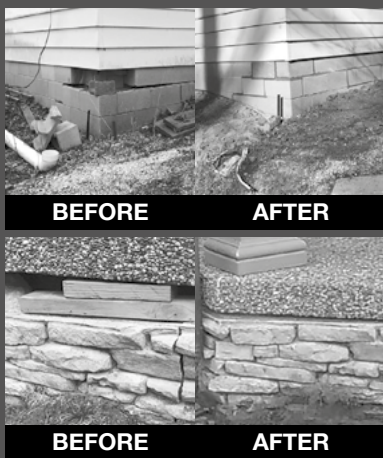




YOUR LOCAL FOUNDATION REPAIR AND WATERPROOFING EXPERT.

For a basement, crawl space, or slab foundation, we guide you on the right path to a healthy home.

Family owned and operated since 1996, we treat your home like our own.



OUR SERVICES

- Cracked or Bowing Walls
- Sump Pumps
- Settling Foundations
- Waterproofing & Encapsulation
- Concrete Leveling
- Sagging Floors
- Crawl Space Repairs

ACT NOW!
UP TO **\$600 off***

Offers can't be combined.
Minimum purchase required.
Please call for details.



*10% off any job over \$3,000. Up to a maximum of \$600. Coupons must be presented at the time of inspection. This offer may not be combined with any other offer. Limit one per customer. Valid through 06/30/2024.

CALL FOR YOUR FREE HOME INSPECTION
888-691-2051

Make the smart and **ONLY CHOICE** when tackling your roof!



LIMITED TIME OFFER!
SAVE!

UP TO
50% OFF
INSTALLATION



FREE ESTIMATE
1.855.340.0162



MADE IN THE U.S.A.

Expires 7/31/2024

New orders only. Does not include material costs. Cannot be combined with any other offer. Minimum purchase required. Other restrictions may apply. This is an advertisement placed on behalf of Erie Construction Mid-West, Inc. ("Erie"). Offer terms and conditions may apply and the offer may not be available in your area. If you call the number provided, you consent to being contacted by telephone, SMS text message, email, pre-recorded messages by Erie or its affiliates and service providers using automated technologies notwithstanding if you are on a DO NOT CALL list or register. Please review our Privacy Policy and Terms of Use on homeservicescompliance.com. All rights reserved. License numbers available at eriehome.com/erie-licenses/



Don't Get Stuck Without A/C This Summer!

Schedule Soon & Save Up to \$2000!

- ✓ Free Estimates and Second Opinions for New Heating and Cooling Systems
- ✓ Many Payment Options to choose from
- ✓ Service Available Seven Days a Week
- ✓ Licensed and Professional Technicians



Call today! **(855) 939-6499**

\$49

Cooling or Heating System Tune Up

Price valid for one working unit. Excludes oil fired systems. Valid at participating ARS® Network locations. Not valid for third party, new construction, or commercial customers, with any other offers, discounts, or on prior sales. Call service center for details. Coupon required at time of service. Void if copied or transferred and where prohibited. Any other use may constitute fraud. Cash value \$0.01. Offer expires 6/30/2024.

License numbers available at americanresidential.com/licenses

SAVE UP TO **\$2000**

on a New Cooling and Heating System with our Buy Back Program!

Savings requires purchase and installation of select complete heating and cooling system. Removal and disposal by Company of existing heating and cooling system required. Valid at participating ARS® Network locations. Not valid for third party, new construction, or commercial customers, with any other offers, discounts, or on prior sales. Call service center for details. Coupon required at time of service. Void if copied or transferred and where prohibited. Any other use may constitute fraud. Cash value \$0.01. Offer expires 6/30/2024.

License numbers available at americanresidential.com/licenses

The Bath or Shower You've Always Wanted IN AS LITTLE AS 1 DAY



\$1000 OFF*

AND

No Payments & No Interest for 18 Months**

OFFER EXPIRES 6/30/2024

Military & Senior Discounts Available

- Tub-to-Shower Conversions
- Replacement Tubs
- Replacement Showers
- Walk-in Tubs
- Low-Barrier Showers
- Soaker Tubs
- Accessories and more!

CALL NOW!



(855) 263-5021

*Includes product and labor; bathtub, shower or walk-in tub and wall surround. This promotion cannot be combined with any other offer. Other restrictions may apply. This offer expires 6/30/24. Each dealership is independently owned and operated. **Third party financing is available for those customers who qualify. See your dealer for details. ©2024 BCI Acrylic, Inc.

2024
VYDŪNO JAUNIMO FONDO
LIAUTAUD 10,000 dol. VARDINĖ STIPENDIJA
VERSLĄ SUDIJUOJANTIEMS
BAKALURANTAMS/MAGISTRANTAMS/DOKTORANTAMS



Reikalavimai

Stipendija skiriama lietuvių kilmės studentams, kurie šiuo metu studijuoja, ar yra priimti ir užsiregistravę studijuoti Illinois valstijos pagrindiniame, pripažintame verslo universitete, siekdami bakalauro, magistro ar doktorato laipsnius. Studentai turi būti baigę „sophomore“ metus universitete.

Pateikiami dokumentai

- stipendijos prašymo anketa
- kopija valdžios išduotos tapatybės kortelės
- vėliausias oficialus pažymių sąrašas
- 2 dėstytojų rekomendacijos

Stipendijos informaciją ir prašymo anketą galima rasti Vydūno jaunimo fondo tinklalapyje – www.vydunojaunimofondas.org – arba parašius Fondui el. paštu vyduno.fondas@sbcglobal.net. Turite klausimų? Skambinkite Vidai Brazaitytei tel. 708/280-8678.

Stipendijos prašymo anketą su visa dokumentacija grąžinti Vydūno jaunimo fondui iki 2024 m. liepos 15 d. adresu:

VYDUNAS YOUTH FUND, INC.
14911 127th St.
Lemont, IL 60439

Džiaugiamės galėdami pristatyti atnaujintą interneto svetainę www.griztu.lt, kurioje pateikiama visa aktuali informacija Lietuvos Respublikos piliečiams ir lietuvių kilmės asmenims, gyvenantiems užsienyje ir planuojantiems grįžti ar atvykti į Lietuvą.

Nuo šiol vieno langelio principu svarbiausiais su grįžimu ar atvykimu į Lietuvą gyventi, studijuoti, dirbti, verslo kūrimo, socialinės paramos, sveikatos apsaugos ir kitais aktualiais klausimais konsultuojama ir internetinio pokalbio būdu (angl. live chat), informacija taip pat teikiama el. paštu griztu@urm.lt ir tel. + 370 5 252 5001.



Interneto svetainėje www.griztu.lt informacija suskirstyta ir pateikiama pagal klausimus, kuriuos dažniausiai užduoda besikreipiantys į konsultacijų centrą „Grižtu LT“, veikiantį nuo šių metų pradžios. Interneto svetainės pradiname puslapyje taip pat pateikiamos išsamios atmintinės, kurios padės sklandžiau pasiruošti grįžimui į Lietuvą iš 15 skirtingų valstybių, iš kurių gyventi į Lietuvą grįžta daugiausia lietuvių.



REGISTRACIJA

Kviečiame tėvelius registruoti savo vaikus 2024/2025 mokslo metams.



INFORMACIJA

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



**JAV Lietuvių Bendruomenė
Waukegan - Lake County Apylinkė
2024 m. Renginių Kalendorius**

Leidinio data: 2024 / 5 / 27

BIRŽELIO 1 d. 6:00 val. vakaro: koncertas - vakaronė "SUGUŽĖJO SVETELIAI". Jūsų sielas šildys tautinių šokių kolektyvai: Amber Dance, Spindulys (IL), Pūga (MN), Eglė V. ir Laumė. Po koncerto visi žiūrovai kviečiami pasilinksinti kartu vakaronėje. Bilieto kaina \$25, vaikams \$10 (iki 5 m. nemokamai). Rezervacijos, inf. tel.: 847-208-5875. Vieta: Estonian House, 14700 Estonian Lane, Riverwoods, IL, 60015-3553. *Šį renginį organizuoja tautinių šokių kolektyvai.*

RUGPJŪČIO 18 d. 2:00 val. p.p. iki sutemos: APYLINKĖS METINĖ GEGUŽINĖ. Gyva muzika, dainos, šokiai, žaidimai. Vieta: Shelter C, Half Day Lake County Forest Preserve, 24255 No. Highway 21, (Milwaukee Avenue / Woodlands Parkway), Vernon Hills, IL, 60061. Informacija: 224-717-1463 Violeta 847-644-2871 Gintautas. Laukiame visų atvykstant.

SPALIO 13 d. New York lietuvių teatro gastrolės mūsų apylinkėje ir vienintelis spektaklis Šiaurinio Ilinojaus lietuviams - nuotaikinga, linksma muzikinė komedija: MEILĖS ALEKSYRAS. Vietą ir laiką skelbsime vėliau. Sekite mūsų informaciją.

LAPKRIČIO 22-24 d. 81-sis "HOLIDAY FOLK FAIR INTERNATIONAL" vyks pradant penktadienį, ir baigiant sekmadienį, vietoje: "Exposition Center at Wisconsin State Fair Park", 8200 W. Greenfield Avenue, West Allis, WI, 53214. Randasi Milwaukee apylinkėje. 2023 m. Waukegan - Lake County apylinkė laimėjo pirmąją vietą tarp daugelio dalyvių Tautinio kostiumo pristatyme. Norime tikėti, kad ir šiais metais lydės sėkmė. Visus lietuvius kviečiame apsilankyti šioje Tautų šventėje. Tinklapis dėl informacijos: FolkFair.org

Šventos Mišios Lietuvių Kalba
2:00 val. p.p Inf.: 224-717-1463
Birželio 9, Liepos 14, Rugpjūčio 11, Rugsėjo 8, Spalio 13, Lapkričio 10, Gruodžio 8.



Santa Maria del Popolo Kopyčioje
116 No. Lake Street, Mundelein, IL

SIŪLO DARBĄ



Trucking company is looking for mechanic, please call 773-870-1860

Trucking company looking for safety manager, please call 312-825-8935

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

Atlantic Express kompanijai Bridgeview, IL. reikalingi darbuotojai krauti konteinerius. Valandinis užmokes-tis. Pradirbus virš 40 valandų per savaitę mokama 1.5 karto. Bonusai už ekstra pakrautus konteinerius. Galimybė turėti medicininį draudimą. Kompanija prisideda prie 401K. Apmokamos atostogos ir asmeninės dienos. Privaloma turėti legalius dokumentus darbui USA. Teirautis telefonu 708-599-9680. Klausti Dariaus

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

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

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

Transporto kompanijai reikalingi mechanikai su patirtimi ir be jos. Naujos dirbtuves, stabilus ir aukštas atlyginimas. Skambinkite tel. (630)303-8961

IEŠKO DARBO



Moteris ieško caregiver darbo, gali pakeisti arba išleisti atostogų. Ilgametė darbo patirtis. Tel. 708-271-7618

Moteris ieško caregiver darbo. 20 metų patirtis. Taip pat gali išleisti atostogų, išieginų dienų. Tel. 708-271-7618

PASLAUGOS



Perkraustome. Išvežame šlamštą. Tel. 708-275-1306

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

Pečių ir kondencionieriu remontas, keitimas. Phone 630 915 1267.

NUOMA



Nuo rugpjūčio 3 išnuomojamas Downers grove, 3 miegamųjų, 1/5 vonios, 1 mašinos garažas. Kiemas užduras, kaina 2300. Tel. 312-723-1446

DARIEN

Išnuomojamas 2 mie-

gamųjų, 1 vonios butas. Pirmas aukštas. Papildomai mokėti tik už elektrą. Visame bute laminato grindys. Baltos virtuvės spintelės ir SS buitine 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 perdarytas, naujas stogas, naujas kondicionie-

rius. Kaina \$359,000, skambinti Kestui 847-401-4797, "CHICAGO-LAND 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“

CARPENTSVILLE

CARPENTERSVILLE, IL: Puikus pirkinys!, 3 miegamųjų, 2/5 vonios "split level" namas su paaukstintom lubomis. Nauja virtuve su granitinais stalviršiais, nauja buitine technika, murinis



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

zidinys, misingas kiemas, 2 masinu garazas. Kaina \$304,900, skambinti Kestui 847-401-4797, "CHICAGOLAND BROKERS, INC"

CHICAGO

Parduodamas 1 miegamųjų, 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 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, mūrinis, 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 gara-

žas. Yra rūšys. Namas turi saulės kambarį. Virtuvėje yra baltos spintelės ir kvarco stalviršiai. Nėniai 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 vonių 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 židinys. 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 namą, 3 miegamieji, plus 2 miegamieji basement, 3/1 vonios, 2600 pedu pirmame aukšte, 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, zidinys, basement. Kaina \$319,000, skambinti Kestui 847-401-4797, "CHICAGOLAND BROKERS, INC"

FRANKLIN PARK

FRANKLIN PARK, IL: Parduodamas pilnai mūrinis namas, 3 miegamieji, 1 vonia, atskiras garazas, kiemas su patio ir decku. Kaina \$249,000, 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: nauju 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 perdarytas, "refinished" grindys, rami vieta "cul de sac", 2 masinu garazas. Kaina \$324,000, skambinti Kestui 847-401-4797, "CHICAGOLAND BROKERS, INC"

HIGHLAND PARK

Parduodamas 3 miegamųjų +1 rūsyje, 2/1 vonios rančos stiliaus namas. Yra dvivietis garažas. Yra irengtas rūšys, židinys. 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 ranchos 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 buitinė 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 mūrinis 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 leidzia nuomoti. 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 vietas, yra baseinas. Kaina \$142,000, skambinti Kestui 847-401-4797, "CHICAGOLAND BROKERS, INC"

STREAMWOOD

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

LAND BROKERS, INC"

TINLEY PARK

TINLEY PARK, IL: Parduodamas erdvus " split level" namas, 3 miegamieji, 2/1 vonios, zidinys, 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 buitinė 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“

PIGIAU NEI INTERNETE! 847-827-2724

STARGATE TRAVELS INC. **APPLE VACATIONS**
KELIAUKITE UŽ PAČIAS MAŽIAUSIAS KAINAS

MEKSIKA

DOMINIKOS RESPUBLIKA

KARIBŲ SALOS

EUROPA

Aviabilietai po visą pasaulį

Profesionali kirpėja VILMA
 • Kirpimai
 • Dažymai
 • Cheminiai sušukavimai
 • Proginės šukuosencos
 • 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 **LOG Service Plus**
ŠILDYMAS / ŠALDYMAS
 Instaliavimas, Servisas, Remontas
Palos Hills, IL
 Linas tel.: **(773) 616-2847**

95th

PRODUCE MARKET

WE ACCEPT:



STORE HOURS

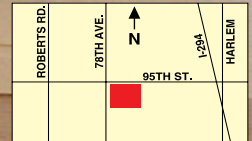
Monday - Saturday
7 am - 8 pm
Sunday
7 am - 7 pm

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: July 31st Thru August 6th, 2024



California Romaine Hearts
3 PK For **2/\$3**



Fresh Cabbage
39¢ Lb.



Sweet Corn **5/\$2**



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



California Cauliflower
79¢ Lb.



Jumbo Cantaloupes **\$1.99** Each



Sweet Blueberries **\$1.49** Each



Old Tyme Yellow American Cheese **\$4.49** Lb.



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



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



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



Fresh Chicken Drumsticks **59¢** Lb.



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



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



Krinos Dolmadakia **2/\$5** 14 Oz.



Ziyad Chick Peas **\$1.19** 15 Oz.



Jacobs Kronung Coffee **\$4.69** 250 Gr.



Lowell Dill Pickles **\$3.49** 30 Oz.



Zvijezda Sunflower Oil **\$9.49** 3 Ltr.



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



Zdan Plain Yogurt **\$3.49** 32 Oz.



Land O Lakes Salted or Unsalted Butter **\$4.99** 16 Oz.



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



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