

Aidas

Čikagos
AMERICAN LITHUANIAN NEWSPAPER

№33 (1393)

08.30.2024 -
09.05.2024



AURIMAS MATULEVIČIUS: „ŽINAU, KAD ESU GERAME KELYJE“

16 PSL.



KARTŲ KOVA JAV PREZIDENTO
RINKIMUOSE

5 PSL.



RUSIŠKI NARATYVAI
PEREINA Į TARP JAUNIMO
POPULIARESNES PLATFORMAS

10 PSL.



DIPLOMATAS Ž. PAVILIONIS: PER
20 METŲ TAPOME GRAŽIAUSIU
TRANSFORMACIJOS PAVYZDŽIU

24 PSL.

- 4** Trumpas sako sutaręs su Harris dėl rugsėjo 10-ąją vyksiančių debatų
Pavilionis: iš demokratų suvažiavimo grįžau tikėdamas, kad JAV gali išrinkti moterį
- 5** Kartų kova JAV prezidento rinkimuose
- 6** Geriausia, ką galime padaryti dėl Rusijos, – ją nugalėti
- 8** „B raupų“ virusas keičiasi greičiau nei tikėtasi
- 10** Rusiški naratyvai pereina į tarp jaunimo populiarnesnes platformas
- 12** Sužinojote, kad laukiatės? Kokių veiksmy svarbu imtis
Gydytoja paaiškino, kodėl kai kuriems kasdien nueiti 10 tūkst. žingsnių gali būti pavojinga
- 14** Talibanui uždraudus moterims kelti balsą viešumoje, afganistanietės filmuojasi dainuodamos
Technologinės varžybos ir didėjanti atskirtis
- 16** Aurimas Matulevičius: „Žinau, kad esu gerame kelyje“
- 18** Argentinos Lietuvių draugija „Nemunas“ atšventė 115-ąsias įkūrimo metines
- 20** Jeigu pirmakursiai visai nejaučia nerimo, jau verta susirūpinti?
- 22** Atostogos baigėsi, o motyvacijos nėra?
Greitai grįšime į mokslo metų rutiną
- 24-25** Diplomatas Ž. Pavilionis: per 20 metų tapome gražiausiu transformacijos pavyzdžiu
- 26** Į Žemę negalintys grįžti astronautai: kaip tai paveiks jų kūną?
Kad gėlių žiedai džiugintų diena iš dienos
- 28** Lietuviški renginiai
- 30** Renginių gidas Čikagoje
- 32** Orai
Horoskopas
- 36** Įdarytos paprikos – tobulas pasirinkimas



**AR RUSIJOS POLITIKA DARO
ĮTAKĄ JŪSŲ POŽIŪRIUI Į
RUSIŠKĄ KULTŪRĄ?**

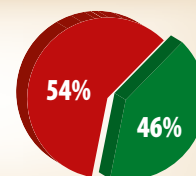
- Taip, nebegaliu ja mėgautis
- Aš atskiriu kultūrą nuo šalies politikos
- Rusiška kultūra man ir taip neimponavo
- Labai mėgstu rusišką kultūrą

Savo nuomonę kviečiame išsakyti mūsų interneto svetainėje aidas.us.

Praėjusios savaitės klausimas:

**Ar stebėsite
Olimpines žaidynes?**

Taip 46% Ne 54%



Kviečiame aplankyti mūsų interneto svetainę adresu

www.aidas.us



like us on
facebook

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

Aidas Čikagos

ISSN 1553-5762

www.aidas.us

Lietuviškas savaitinis leidinys
„ČIKAGOS AIDAS“

The American Lithuanian Weekly
“ČIKAGOS AIDAS”

ETHNIC MEDIA UNITED

P.O. Box 261, Lake

Zurich, IL 60047

Tel. (877) 702-0220

Paduokite skelbimą

rašydami žinutę:

(312)999-0609

Fax. (224) 998-6131

Dėl reklamos ir kitais klausimais

rašykite: info@ethnicmedia.us

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

All rights reserved. Newspaper “AIDAS” is not responsible for display



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

THE LAW OFFICES OF ANDRIUS SPOKAS

Nekilnojamojo turto teisė

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

www.spokasrealestatelaw.com

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**





Donaldas Trumpas antradienį pareiškė, kad sutarė dėl rugsėjo 10-ąją vyksiančių debatų su Kamala Harris, nors prieš porą dienų grasino iš jų pasitraukti. Visgi prezidento posto siekianti JAV viceprezidentė nepatvirtino, kad toks susitarimas su respublikonu buvo pasiektas.

Trumpas savo socialiniame tinkle „Truth Social“ paskelbė, kad varžovai susitarė, jog ABC debatai vyks pagal tas pačias taisykles, kaip ir birželio 27-osios CNN debatai, be auditorijos studijoje, o kiekvieno kandidato mikrofonas bus išjungtas, kai kalba jo varžovas.

Trumpas pavadino ABC „bene šlykščiausiu ir nesąžiningiausiu

Prezidento rinkimai 2024

Trumpas sako sutaręs su Harris dėl rugsėjo 10-ąją vyksiančių debatų

naujiųjų transliuotojų šiame versle“, bet sakė, kad televizija jį patikino, jog debatai Filadelfijoje bus sąžiningi ir teisingi.

Tačiau Harris kampanija, kuri siekė, kad debatai vyktų su visą laiką įjungtais mikrofonais, atsakė kaltindama Trumpą, kad šis keičia taisykles, ir nepasakė, ar sutinka su tokiais sąlygomis.

„Abu kandidatai viešai išreiškė savo norą debatuoti su neišjungiamais mikrofonais, kad kandidatai galėtų iš esmės pasikeisti nuomone, tačiau panašu, kad Donaldas Trumpas leidžia savo vadybininkams jį pergudrauti. Liūdna!“ – sakoma Harris kampanijos pareiškimė.

Trumpas jau anksčiau reiškė abejonių dėl savo pasirodymo debatuose, kuriems rengiamasi Harris žaibiškai tapus demokratų kandidatu į prezidentus, kai Joe Bidenas nutarė trauktis iš rinkimų kovos po prasto pasirodymo CNN debatuose.

Sekmadienį respublikonas apkaltino ABC šališkumu ir parašė: „Klausiu, kodėl turėčiau rengti debatus prieš Kamalą Harris tame tinkle?“

Jo kampanija tvirtina, kad debatai turėtų vykti tokiais sąlygomis, dėl kurių buvo sutarta su Bidenu prieš jam pasitraukiant, nors pats eksprezidentas sakė, kad mikrofono klausimas jam nesvarbus.

Harris komanda sako, kad Trumpo stovykla nori, jog mikrofonai būtų išjungti, kad padėtų respublikonui išlaikyti drausmę, kai jis nekalba, nes „jie nemano, kad jų kandidatas gali 90 minučių elgtis kaip prezidentas“.

Trumpas savo naujausiame pranešime pridūrė, kad K. Harris atsakė rugsėjo 4 dieną susirungti debatuose per „Fox News“, bet pažadėjo palikti šią datą, jei ji persigalvotų. ■

Prezidento rinkimai 2024

Pavilionis: iš demokratų suvažiavimo grįžau tikėdamas, kad JAV gali išrinkti moterį

Demokratų partijos suvažiavimą Čikagoje, kur kandidatė į JAV prezidentus nominuota dabartinė viceprezidentė Kamala Harris, iš arti stebėjo Seimo vicepirmininkas Žygmantas Pavilionis. Pokalbis su juo – LRT televizijos laidoje „Savaitė“.

– **Aš pagalvojau, kodėl pas demokratų buvo toks aukštas Seimo pareigūnas, Seimo vicepirmininkas, o pas respublikonus – nieko?**

– Respublikonai nieko nekviatė.

– **Jūs turėjote vardinį kvietimą?**

– Taip. Aišku, aš stebėjau, kodėl kairiųjų nėra, kodėl aš. Bet aš manau, todėl, kad Harris sąmoningai taikėsi į normalius respublikonus ir taip pat sąmoningai rengė suvažiavimą Čikagoje, kur yra daug lenkų, lietuvių, ukrainiečių. Nes ji vienintelė viena iš dienų pasikvietė visas etnines bendruomenes, tą anksčiau dar davė Reaganas.

Trumpas tokių dalykų nedaro. Pas Trumpą suvažiavime Ukrainos nebuvo. O čia Ukraina paskutinėm valandom – aš net stebėjau, kaip su užsienio politika dirbantis – keturi galingi žmonės ir pati Kamala pastatė labai aiškiai ant Ukrainos. Putinas buvo minimas visur prie diktatorių ir tų, kuriuos reikia nugalėti.

Tai įteigiu taip vertintume tik žodžius ir lygintume respublikonų suvažiavimą, kur Tuckeris Carlsonas – išdavikas, Putino trimitas – pirmą dieną švietė ir paskutinę dieną, kur Ukraina buvo neproporcingai didelė, tai na, manau, į daug klausimų tiems, kurie gyvena Čikagoje ir kurie praeituose rinkimuose balsavo už Trumpą, Kamala atsakymus davė.

– **Grįžkime prie Trumpo ir prie Lietuvos. Man yra tekę girdėti, kad pirmojo Trumpo kandidatavimo metu Lietuvos diplomatai buvo gavę nurodymą iš Užsienio reikalų ministerijos nebendrauti su Trumpo aplinka, nerodyti jam dėmesio, tarsi visiškai ignoruoti. Ar jūs girdėjote tą? Ir ar dabar nėra kažko panašaus?**

– Ne, iš tikrųjų mes bendraujame su visomis aplinkomis, nes kaip pasakė mano mielas draugas Michailas Kamińskiš, lenkų vicepirmininkas, Molotovas iki šiol yra Maskvoje, klausimas, kada atsiras Ribbentropas. Ir kas bus tas Ribbentropas?

Kažkada, kai Obama pradėjo prezidentauti, man pasirodė, kad Ribbentropas atsiranda Vašingtone, nes po įsiveržimo į Sakartvelą užuot nubaudęs rusus, Obama apsikabino juos. Tačiau atėjo Bidenas ir atėjo dabartinė valdžia, tai pasikeitė. Demokratai

staiga faktiškai tapo klasikiniais respublikonais ir anksčiau buvę respublikonai, kuriuos mes dieviname, kaip McCainą, na, pas juos kai pastarąjį kartą buvau vasarį Vašingtone, kas trečias žmogus kalbėjo kaip Putinas ir Lavrovas. Dauguma jų nebesavo už paramą Ukrainai. Mums pavyko sudėlioti balsus, bet aštuonis mėnesius dirbom.

Tai mes tikrai dirbam su abiem partijomis, kad tas Ribbentropas su vienu ar kitu veidu ten neatsirastų.

– **Iš to, ką mes matėme per televiziją, o jūs matėte sėdėdamas salėje, galima spręsti, kad tikrai demokratams šėlo, entuziazmo buvo labai daug. Bet visos šventės turi savybę baigtis, o rinkimai tik lapkritį. Ar yra pagrindo demokratams džiūgauti?**

– Aš išvažiauju netikėdamas, kad Amerika gali išrinkti moterį, grįžau tikėdamas, kad gali. Kodėl? Dėl to, kad man buvo išaiškinta, kad į šį etapą Amerikos moterys ejo 20 metų. Dar nuo 1984 metų, kai demokratai pirmą kartą nominavo moterį, ji pralošė Busho ir Reagano komandai (turima omeny Geraldine Ferraro, ji dalyvavo rinkimuose kaip kandidatė į viceprezidentus kartu su demokratu Walteriu Mondale' u – red.). Tada Clinton, tada Pelosi jau įsitvirtino.

Ir dabar Bidenas padarė nuostabų dalyką. Jai nereikėjo eiti per visus kaimus, miestus – ten gal įstrigtų, nes ten yra konservatyvumo, o Bidenas paėmė ir jai uždėjo karūną paskutiniu momentu. Ir dabar entuziazmas – na, man sunku apsaityti. Aš beveik turėjau apsimesti secret service agentu, kad priečiau ir matyčiau Kamalos veidą. Nebuvo kur pėdos pastatyti.

– **Tai jūs apmulkinote tikrąjį secret service?**

– Po to jau mane, taip sakant, iššifrovo, kai Kamala išėjo. Bet nebuvo kur statyti kojos. Žmonės užiminėjo vietas nuo 10 valandos ryto, o visas šou prasidėjo tik 5–6 vakare.

Ir aš stebėjau jaunimą. Aš stebėjau moteris. Čia yra moterų revanšas, nekalbant apie abortus, kur daug kur valstijose uždrausta jau juos daryti. Bet ir jaunimas. Kartais aš galvodavau, nugrius nuo tribūnos, šokinėjo ten po metrą į viršų.

Ir tai galų gale yra Amerika. Ji yra įvairi, ji spalvota, ji žiauriai gerbia skirtumus, ji yra tolerantiška. Tokia yra Kamala. Trumpas bando radikalizuoti baltus neišsilavinusius evangelikų vyrus. Tokių yra mažuma. Na, nebent labai radikalizuos, bet tas radikalizavimas kartais baigiasi ir Kongreso šturmais – tai tas niekam nepatiko.

Nežinau, gal Trumpas dar kažką atras, bet man atrodo, jisai dabar



yra įdėtas į dėžutę, kurioj nesitikėjo būti. Prieš dvi savaites visi galvojo, kad laidotuvių vainikus neš į demokratų suvažiavimą, dabar atėjo su gėlėmis, transparantais ir jau tiki pergale.

– **Visai neseniai Robertas F. Kennedy jaunesnysis paskelbė, kad kaip nepriklausomas kandidatas traukiasi iš tolesnės kovos ir savo paramą reiškia Donaldui Trumpui. Ką tokia parama reiškia pačiam Trumpui rinkėjų akyse? Ar gali kaip nors prisidėti prie jo rezultato?**

– Aš tikrai nevertinu jo kaip kandidato, kaip žmogaus, bet kas man patinka, pavyzdžiui, Adamas Kinzingeris, buvęs Ukrainos grupės pirmininkas, dvylika metų buvo kongresmenas respublikonas. Aš per puolimą, invaziją su juo kalbėjau, telefonas kaito. Jisai nuėjo pas demokratų ir pasakė: aš žinau, kad mane gali išdaviku laikyti, bet aš čia atėjau dėl tėvynės, mano tėvynė pavojuje ir aš su jumis.

O įteigiu dabar Trumpas taip pat gaudo demokratų, man tai rodo, kad abi partijos grįžta prie sveiko centro. Jos buvo labai toli kairė ir dešinė. Kai esi kairė ar dešinė, Kremlius ir Pekinas tave labai greit suranda ir Amerikai liūdnos, o mums jau visai liūdnos dienos ateina. Dabar aš pajutau centrą. Iš esmės Kamala bandė parodyti, kad ji yra centre: vidurinė klasė, visi tradiciniai amerikietiški šūkių, patriotizmas, laisvė. Tai buvo respublikonų šūkių.

Ir, na, Trumpas kol kas nepajudėjo į vidurį, jis čia kažkokią bando maskuotę užsidėti, truputį kremu ant veido. Ir taip jo ten daug. Kažkaip jis manęs dar neįtikina. Jis kol kas yra toli dešinėje ir, beje, daug kas sakė Vašingtone, jisai tų triukų išmoko iš Orbáno. Orbánas, kai buvo išmestas iš valdžios ir atėjo antrą kartą, jau nebeorėjo iš jos išeiti ir padarė viską, kad nebeišeitų. Žiniasklaida, teisingumas. Ir amerikiečiai tą jaučia, jie nenorėtų, kad būtų Orbánas numeris du Amerikoje, nes tas jau pradeda vykti. Kol kas Trumpas nepasako, kaip jis nebus Orbánu, nes jisai oficialiai sako: Orbánas jo draugelis, Orbánas pas jį važiuoja. Jie derina veiksmus. Ir tai mums gali kainuoti daug. ■

Kartų kova JAV prezidento rinkimuose

Joe Bideno pasitraukimas iš JAV prezidento varžybų lėmė, kad 2024 m. rinkimai iš kartų kovos tarp jo ir Donaldo Trumpo tapo kartų kampanija tarp Kamalos Harris ir Trumpo. Raktas į Harris pergalę – meistriškai žaisti šį kartų žaidimą penkiose ar šešiose svyruojančiose valstijose, kur rinkimai priklausys nuo to, ką padarys 150-200 tūkst. rinkėjų. Nors Harris turi motyvuoti kelių kartų rinkėjus, jai ypač reikia tūkstantmečio ir Z kartos atstovų.

Harris sprendimas pasirinkti Minesotos gubernatorių Timą Walzą savo viceprezidentu rodo, kad ji supranta šią kartų konkurenciją ir pasirinko kandidatą, kuris gali būti patrauklus visoms kartoms, ypač besiformuojančiam tūkstantmečio ir Z kartos rinkėjų blokui.

2024 m. prezidento rinkimų lenktynės dabar yra naujos kampanijos perkrovimas pagal daugelį aspektų, įskaitant kartų varžybas tarp Trumpo ir Harris. Žinome, kad penkių kartų, balsuosiančių šį lapkritį – tyliosios kartos, kūdikių bumų kartos, X kartos, tūkstantmečio kartos ir Z kartos – politinės preferencijos labai skiriasi, o pastarosios dvi kartos yra kur kas liberalesnės įvairiais klausimais, įskaitant reprodukcinę teisę, balsavimo teisę, imigraciją, LGBTQ+ klausimus, ginklų reguliavimą ir daugelį kitų socialinių klausimų.

Taip pat žinome, kad apskritai Respublikonų ir Demokratų partijos yra susiskaldžiusios pagal daugelį aspektų, be to, egzistuoja kartų susiskaldymas, nes daugiau tyliųjų ir kūdikių bumų kartos atstovų teikia pirmenybę pirmiesiems, o X, tūkstantmečio ir Z kartos atstovai – demokratams.

Tačiau nors Bidenas buvo kandidatas, jis nesugebėjo motyvuoti šių kartų rinkėjų, ypač maždaug šešiose svyruojančiose

valstijose, kurios nulems rinkimus.

Harris pasirinkta Walzo kandidatūra prieštarauja įprastinei nuomonei, kad svyruojančioje valstijoje reikia rinktis nuosaikų politinį veikėją. Jos pasirinkimas – liberalas iš Minesotos – rodo, kad jos kampanija yra visiškai progresyvi ir siekia motyvuoti naująsias kartas.

Ji sudaro kontrastą Trumpui, kuris pasirinko JD Vance'ą. Tai akivaizdus liberalų ir konservatorių bei kartų pasidalijimas. Tiek kandidatai į prezidentus, tiek partijos žaidžia kartų bazės politiką.

Harris gali būti geriau pasirengusi žaisti šią kartų politiką nei Trumpas dėl to, kad šiuose rinkimuose svarbūs veiksniai yra kartų iškilimas ir nusileidimas. Šiuose rinkimuose paskutinį kartą savo įtaką Amerikos politikai daro tylioji karta.

Nuo 2020 m. kūdikių bumų kartos atstovai nebebuvo didžiausias Amerikoje balsuojančių kartų blokas, o dabar juos nustelbia tūkstantmečio ir Z kartos atstovai, kurie 2020 m. sudarė 37 proc. balsuojančiųjų bloko. Dabar jie sudaro beveik 40 proc. Rinkėjai, į kuriuos apeliuoja Trumpas, tiesiogine ta žodžio prasme miršta, o Harris šalininkai sulaukia pilnametystės.

Tūkstantmečio ir Z kartos atstovai į dvi pagrindines partijas žiūri kaip į du restoranus su dviem skirtingais meniu. Jie nėra visiškai patenkinti nei demokratų, nei respublikonų partijomis ir norėtų, kad politiniuose valgiaraščiuose būtų daugiau skirtingų patiekalų. Todėl vėlgi siūloma juos patraukti, pabrėžiant vienybės ir tarpartinės politikos temas.

Daugeliu klausimų jie iš esmės yra liberalūs, o fiskaliniais klausimais – labiau centristiniai. Jie vis dar nerimauja dėl



galimybės įpirkti universitetinį išsilavinimą, sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumo, būsto įsigijimo, taip pat dėl nusikalstamumo, aplinkosaugos ir ginklų.

Svarbiausia šiuose rinkimuose – kurti komunikaciją, kuri būtų patraukli konkrečioms kartoms, taip pat plėtoti skirtingų kartų temas. Kiekviena karta ieško informacijos šaltinių skirtingose žiniasklaidos priemonėse, o sėkmingos kampanijos turi pasinaudoti šiomis priemonėmis ir pateikti jiems skirtingus simbolius ir temas, paremtas lemiamais jų gyvenimo įvykiais, kurie padeda jiems toliau formuoti savo požiūrį į pasaulį. Kartų politika yra reali. Ji reali, nes šiuos prezidento rinkimus lems penkios ar šešios svyruojančios valstijos.

Harris savo padėkos kalboje atrodo pripažino, kad maždaug šešiose svyruojančiose valstijose, kuriose rinkimus iš esmės lems 150-200 tūkst. rinkėjų, yra realūs skirtumai. Be to, jos kalboje buvo ryškus kontrastas su Trumpu, taip pat visų kalbų paskutinį Demokratų nacionalinio suvažiavimo vakarą tonas buvo pastangos apeliuoti į nuosaikius arba svyruojančius rinkėjus.

Harris šiuo metu gerai žaidžia 2024 m. politiką ir mėgaujasi apklausų pakilimu, dėl kurio ji pirmauja. Jei ši persvara išsilaikys dar kelias savaites, tai gali reikšti, kad ji pakeitė rinkimų eigą ir gali tapti kita JAV prezidentė. ■

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!**





Istorikas Timothy Snyderis



Pokalbis su istoriku T. Snyderiu



Rusijos karas prieš Ukrainą

Interviu su istoriku Timothy Snyderiu

Geriausia, ką galime padaryti dėl Rusijos, – ją nugalėti

Jeilio universiteto istorijos profesorius, knygų „Kruvinos žemės“ (angl. „Bloodlands“) ir „Kelias į nelaisvę“ (angl. „The Road To Unfreedom“) autorius Timothy Snyderis su „Radio Free Europe / Radio Liberty“ (RFE / RL) kalbėjosi apie galimus Rusijos karo prieš Ukrainą pabaigos scenarijus, apie tai, kaip galėtų atrodyti Rusijos imperijos žlugimas, apie mobilizacijos pastangas Ukrainoje ir kitus su karu susijusius dalykus.

– Vienoje iš savo paskaitų sakėte, kad istorija nesikartoja, nors plačiai paplitęs posakis teigia priešingai. Ar tai suteikia optimizmo ukrainiečiams, manantiems, kad ukrainiečių tauta santykiuose su Rusija nuolat daro tas pačias klaidas? Ar jie pasimokys iš praeities?

– Jei istorija kartotųsi, nė vienas iš mūsų nebūtų laisvas. Jei istorija kartotųsi, ji būtų kaip per radiją skambanti daina, kurios klausomės ir negalime pakeisti. Bet ji nėra kaip daina. Istorija gali padėti įžvelgti dėsningumus. Iš istorijos galima pasimokyti. Kartais istoriją galima pasitelkti net bandant kažką numatyti. Tačiau pačioje istorijoje visada yra žmonių, galvojančių apie akimirka, kurioje jie atsiderė, [ir] darančių nenuspėjamus dalykus.

Ukrainos istorija labai ilga, joje įvyko daug įdomių dalykų. Epizodas su Rusija yra tik nedidelė Ukrainos istorijos dalis. Kuo daugiau apie [ją] sužinau, tuo labiau Ukrainos istorija skatina mane mąstyti apie įvairias žmogaus galimybes. Tai nereiškia, kad ji suteikia optimizmo; ji tiesiog padeda suvokti, kiek daug yra galimybių.

– Ukrainiečiams šiame kare ant kortos pastatytas Ukrainos valstybės išsaugojimo klausimas. Kiek reali tikimybė, kad ukrainiečiai gali prarasti savo valstybingumą? Ar vakarai galėtų leisti, kad taip atsitiktų? Atsižvelgiant į tai, kaip veikia istorija, ar tokia galimybė reali?

– Viskas įmanoma. Istoriniu požiūriu paprastai laimi ta pusė, kurios ekonomika didesnė. Ukraina turėtų būti ta laiminčiąja puse, nes ją turėtų palaikyti Jungtinės Valstijos, Kanada, dauguma Europos šalių [ir] iš dalies Pietų Korėja, Japonija. Jei šios šalys bent šiek tiek mobilizuos savo ekonomikas, Ukraina laimės karą. Tai yra vienas istorinis dėsningumas.

Kitas dalykas – karai kovojami teritorijoje, o ne žmonių galvose. Rusams puikiai sekasi įsikverbti į vakariečių protus ir atitraukti mūsų dėmesį nuo pagrindinių teritorinių realiųjų. Ukraina gali laimėti, jei kontroliuos šiaurinę pakrantę iki Juodosios jūros. Ukraina gali laimėti, jei sugebės padaryti taip, kad Rusijai taps per brangu tęsti karą. Manau, kad tai įmanoma, tačiau joks istorikas ar

politologas negali pasakyti, kas nutiks. Ukraina gali laimėti šį karą, jei ją palaikys sąjungininkai, jei mes sutelksime dėmesį į tinkamų teritorijų kontrolę ir suprasime, kad karas iš esmės yra politinis, o ne psichologinis. Tai nėra susiję su mūsų jausmais; tai susiję su tuo, kiek ilgai [Rusijos prezidentas Vladimiras] Putinas politiškai galės daryti tai, ką daro.

– Vakarų lyderiai teigia remiantys Ukrainą, kad ji turėtų tvirtą poziciją būsimose derybose. Ar tokios derybos bus įmanomos? Kaip jos atrodys?

– Man tai sudėtingas klausimas, nes nesu diplomatas. Galiu tik pasakyti, kad geriausia derybinė pozicija yra tada, kai laimėjai karą. Skirtumas tarp tvirtos derybinės pozicijos ir laimėto karo, manau, nėra esminis. Jei norite, kad Ukrainos derybinė pozicija būtų stipri, reiškia, norite, kad ji laimėtų karą. Tuomet taip reiktų ir pasakyti, nes būtų daug aiškiau.

Be to, tai skatina imtis rimtesnių veiksmų, nes kalbos apie pagalbą Ukrainai „tiek, kiek reikės“ arba kalbos apie Ukrainos pergalę, arba kalbos apie tai, kad Rusija nenugalės, yra labai miglotos. Tačiau, jei užvedama kalba apie pergalę, imama galvoti: „Gerai, ką galiu padaryti, kad pergalė taptų įmanoma?“ Ir tai veda prie kitokios politinės dinamikos arba kitokios institucinės dinamikos. Tai taip pat ir humaniškausias būdas kalbėti apie karą, nes jis baigsis tik tada, kai laimės Ukraina. Jei norite, kad karas baigtųsi, geriausia apie jį kalbėti būtų [sakti], kad jis turėtų baigtis.

Nuo 2022 m. kovo ar balandžio bandau priversti amerikiečius kalbėti apie pergalę, ir jie ėmė judėti šia linkme. Tik tai vyko nuvilnįčiai lėtai. Nenoriu žadėti to, kas neįvyks, bet manau, kad jie pamažu juda ta kryptimi. Bus įdomu pamatyti, ką dabar darys Joe Bideno administracija, nes jie tam tikra prasme išsilaisvino. Jiems nebereikia tiek daug jaudintis dėl rinkimų ar dėl to, ką rašo spauda. Manau, kad per ateinančius keturis ar penkis mėnesius jie turės daug laisvesnes rankas.

– Taip pat populiarus mintis, kad kiekviena imperija galiausiai žlunga. Ar manote, kad Rusija neišvengiamai subyrės į etnines valstybes?

– Turiu labai konkrečią nuomonę, kad imperijoms naudinga pralaimėti karus. Jos ne visada juos pralaimi, bet joms naudinga pralaimėti. Lenkija, Vokietija, Italija – postimperinės šalys. Ispanija, Prancūzija, Didžioji Britanija – postimperinės šalys. Tai, kas vadinama Europos integracija, yra postimperinis reiškinys. Kasdienėje politinėje praktikoje pastangos išlaikyti imperiją nesuderinamos su pastangomis išlaikyti teisinę valstybę ar užtikrinti žmogaus

teises savo šalyje.

Akivaizdu, kad Rusija bando vykdyti genocidą Ukrainoje, tačiau dėl karo pačioje Rusijoje neįmanoma vykdyti jokios normalios politikos. Ar manau, kad Rusijos imperija turi subyrėti? Rusijos valstybė galėtų toliau funkcionuoti ir nebūdama imperija. Tai taip pat įmanoma. Manau, kad tai labiau tikėtina.

Manau, kad amerikiečiai, ukrainiečiai ir kiti turėtų apie tai galvoti taip: geriausia, ką galime padaryti dėl Rusijos, – nugalėti ją kare. Tačiau tai, kas nutiks Rusijoje po to, priklausys nuo rusų, nuo žmonių, gyvenančių toje teritorijoje. Sakyčiau taip. Jiems būtų gerai pralaimėti šį karą, kaip buvo gerai Prancūzijai pralaimėti Alžyre, kaip buvo gerai Vokietijai pralaimėti 1945-aisiais.

– Susidaro įspūdis, kad žmonės Vakaruose baiminasi galimo Rusijos subyrėjimo taip pat, kaip bijojo Sovietų Sąjungos subyrėjimo. Kaip įtikinti Vakarų visuomenę, kad branduolinis ginklas nebus problema ir kad ukrainiečiai neturėtų už šią baimę mokėti savo gyvybėmis?

– Geras klausimas. Tam tikra prasme problema yra ta, kad mes pervertiname savo galią. Nenorėjome, kad subyrėtų Jugoslavija. Ji subyrėjo. Nenorėjome, kad subyrėtų Čekoslovakija. Ji subyrėjo. Nenorėjome, kad subyrėtų Sovietų Sąjunga. Ties šia vieta sustosiu, nes šiuo metu sklando tiek daug su tuo susijusių mitų, daugiausia rusų dėka. Tačiau 1991 m. amerikiečiai labai stengėsi, kad Sovietų Sąjunga liktų vientisa. Mes to norėjome. Bet mums nepavyko to padaryti.

Turėtume suprasti, kad realybėje neturime tiek daug kontrolės. Aš asmeniškai nemanau, kad Rusijos Federacija subyrės. Tačiau esu tikras, kad tai užtikrins ne Amerika. Tuo pasirūpins patys rusai, čekėnai ar baškirai. Tai nebūsime mes. Mūsų politika tikriausiai neturės jokios įtakos.

Taip nutinka, kad mes tiesiog pakliūname į savo pačių tuštybės spąstus. Manome, kad daug ką kontroliuojame, bet iš tikrųjų nekontroliuojame, ar Rusija subyrės, ar ne. Jei Rusija žlugs dėl to, kad V. Putinas įsivėlė į kvailą karą, tai nebus mūsų kaltė. Tai galimas scenarijus, kuriam turėtume pasiruošti. Tačiau neturėtume galvoti, kad „mes turime tai sustabdyti“, nes tai ne mūsų darbas ir mes negalime to padaryti, net jei ir norėtume. Mes, vakariečiai, neturime tam galios.

Baimė yra suprantama, bet manau, kad ji tampa savotišku pasiteisinimu, nes žmonės visada jaučiasi saugesni, kai nieko nedaro. Tačiau reikia palyginti riziką. Rizika, kad Rusija sunaikins Ukrainą, vykdys genocidą, taps galingesnė, parengs dirvą Kinijos vadovaujama pasaulio tvarkai ir t. t., yra daug didesnė nei rizika, kad Rusija pralaimės karą ir rusai bus priversti nuspręsti: „Gerai, mes pralaimėjome karą, ką toliau darysime?“

Asmeniškai aš manau, kad Rusijai būtų naudinga atsidurti

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 dantenuų 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



Akimirka iš Ukrainos kasdienybės

– Šiuo metu stebime visai kitokį karą. Ukrainiečiai pademonstravo nepaprastą valią ginti savo šalį ir per pastaruosius dvejus su puse metų paaukojo tiek, kad, manau, daugumai Vakarų visuomenių būtų sunku net įsivaizduoti. Apklausą dėl mobilizacijos reikia vertinti atsižvelgiant į šį kontekstą.

Tokį karą, kokį šiandien matome, laimės bepiločiai orlaiviai ir gebėjimas apsisaugoti nuo jų, jį laimės lėktuvai. Pergalė bus pasiekta sunaikinus Rusijos aerodromus. Pergalė bus pasiekta sunaikinus tiltą Kerčėje. Pergalė bus pasiekta padarant taip, kad Rusija nebegalės nieko padaryti. Rusai mano, kad turi užimti visą Donbasą. Jie mano, kad turi toliau grobti teritoriją.

Tiesa, kad norinčių kovoti ukrainiečių yra mažiau, ir tiesa, kad ukrainiečiai kovoja vieni. Logiška, kad užuot bandžiusi jėga išstumti kiekvieną Rusijos karį iš Ukrainos teritorijos, Ukrainos valdžia planuoja karo veiksmus, kurie padarytų neįmanomą tolesnę Rusijos kovą.

Be abejo, labai svarbus veiksnys tiek Ukrainos, tiek Rusijos pusėje yra noras kovoti. Tai savotiškos lenktynės, kas pirmas susidurs su sunkumais. Rusai aukoja labai daug vyrų, kad užimtų labai mažą teritoriją, ir pasakoja vis mažiau įtikinamas istorijas, kodėl jie tai daro.

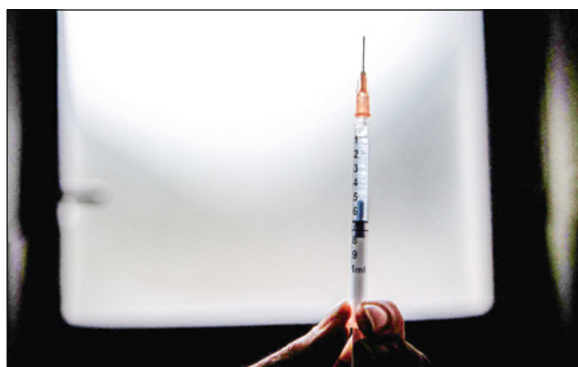
Ukrainoje daugiau žinome [apie šią problemą, nes] Ukraina yra demokratinė šalis, kurioje žmonės gali laisvai diskutuoti; Ukrainoje viskas kitaip nei Rusijoje. Mes galime apie tai kalbėtis. Rusijoje iš karto atsidurtume kalėjime, jei kalbėtume apie tai, kad žmonės vengia mobilizacijos. Tiesiogine prasme pažeistume įstatymą.

Tačiau tai nereiškia, kad Rusijoje tokios problemos nėra. Rusijoje tai tampa politiniu klausimu. Tai svarbu, bet platesniame kontekste. ■

► Pradžia – 6 psl.

tokioje padėtyje, kokioje ji buvo atsidūrusi 1905 m., kai pralaimėjo Japonijai. Jų požiūris į Japoniją buvo labai panašus: „Mes negalime pralaimėti šio karo. Tai žemesnio išsivystymo šalis, žemesnės kultūros šalis.“ O kai vis dėlto karą pralaimėjo, surengė tam tikrus rinkimus, inicijavo žemės reformą ir susimąstė. Rusijai nebūtų blogai, jei tai pasikartotų. Pralaimėjimas greičiausiai išeis Rusijai į naudą.

– Viena iš pagrindinių temų Ukrainoje – mobilizacija ir tai, kad savanorių liko nedaug. Neseniai [Ukrainos analitinio] Razumkovo centro atlikto visuomenės nuomonės tyrimo duomenimis, tik 30 proc. ukrainiečių mano, kad gėda slėptis nuo šaukimo į kariuomenę. Kiek istoriniu požiūriu svarbus gebėjimas mobilizuoti naujus karius ir motyvuoti gyventojus? Ar įmanoma laimėti karą, kai žmonės nėra motyvuoti eiti į kariuomenę?



Mokslininkai nerimauja

„B raupų“ virusas keičiasi greičiau nei tikėtasi

PSO duomenimis, šiais metais Konge buvo įtarta daugiau kaip 18 000 „b raupų“ ir „b raupų“ atvejų ir 615 mirčių. Be to, per pastarąjį mėnesį keturiuose Afrikos šalyse buvo patvirtinti 222 „b raupų“ atvejai, taip pat po vieną atvejį Švedijoje ir Tailande tarp žmonių, kurie keliavo po Afriką.

„Nerimauju, kad Afrikoje dirbame aklaui“, – sakė Nigerio deltos universitetinės ligoninės Nigerijoje infekcinių ligų ekspertas daktaras Dimie Ogoina, pirmininkaujantis PSO „b raupų“ skubios pagalbos komitetui. Jis 2017 m. pirmą kartą išreiškė nerimą dėl galimo „b raupų“ perdavimo lytiniu keliu, kuris dabar yra pripažintas viruso plitimo būdas.

„Mes nelabai gerai suprantame savo protrūkį, o jei gerai nesuprasime savo protrūkio, mums bus sunku spręsti problemą, susijusią su perdavimo dinamika, ligos sunkumu, ligos rizikos veiksniais, – sakė Ogoina. – Be to, man nerimą kelia tai, kad virusas, atrodo, mutuoja ir gamina naujas atmainas.“

„B RAUPAI“ MUTUOJA GREIČIAU

„B raupai“ yra virusas, priklausantis tai pačiai šeimai virusų, kurie sukelia raupus. Prieš 50 metų vykdytos pasaulinės skiepavimo kampanijos metu gyventojų apsauga nuo jų susilpnėjo, nes skiepėjimas buvo nutrauktas, kai liga buvo išnaikinta.

Genetinių „b raupų“ infekcijų, kurios, PSO vertinimu, atsirado 2023 m. rugsėjo viduryje, seka rodo, kad jos turi mutaciją, žinomą kaip APOBEC3, kuri yra žmonių prisitaikymo požymis.

Paprastai „b raupus“ sukeliantis virusas buvo gana stabilus ir lėtai mutavo, tačiau APOBEC sukeltos mutacijos gali

pagreitinti viruso evoliuciją, sakė daktaras Miguelis Paredesas, Fredo Hutchisono vėžio centre Sietle tiriantis „b raupų“ ir kitų virusų evoliuciją.

„Visi „b raupų“ viruso atvejai, kuriais užsikrėtė žmogus nuo žmogaus, turi APOBEC mutacijų požymių, o tai reiškia, kad virusas mutuoja šiek tiek greičiau, nei mes tikėjomės“, – sakė jis.

Paredesas ir kiti mokslininkai teigė, kad reagavimą apsunkino tai, kad vienu metu kilo keli „b raupų“ protrūkiai.

LAIKO LYTIŠKAI PLINTANČIA LIGA

Anksčiau „b raupais“ daugiausia buvo užsikrėčiama per žmonių kontaktą su užsikrėtusiais gyvūnais. Tai vis dar lemia pirmojo tipo susirgimų skaičiaus augimą Konge, kurį iš dalies greičiausiai lėmė miškų kirtimas ir padidėjęs egzotiškų gyvūnų mėsos vartojimas, sakė mokslininkai.

Pasak Pietų Afrikos Respublikos epidemiologo ir Afrikos CDC „b raupų“ patariamojo komiteto pirmininko, daktaro Salimo Abdoolo Karimo, mutavusios viruso versijos dabar iš esmės gali būti laikomos lytiškai plintančia liga.

Virusas taip pat gali plisti per artimą kontaktą su užsikrėtusiu asmeniu, todėl tikėtina, kad tokiu būdu būriai vaikų užsikrėtė mutavusiu virusu, ypač perpildytose pabėgėlių stovyklose Burundyje ir Rytų Konge.

PSO teigimu, vaikams, nėščiosioms ir žmonėms, kurių imuninė sistema nusilpusi, gali kilti didesnė rizika susirgti sunkiomis „b raupų“ ligomis ir mirti. Pirmasis tipas paprastai sukelia sunkesnes ligas, nuo kurių miršta 4–11 proc. žmonių, o nuo antrojo tipo – apie 1 proc. ■

DRAUDIMAS

Geriausias kainos!

Robertas Karapetianas
Agentas



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

Tel. (847) 668-2066

Faks. (847) 258-7202

AUTO / HOME / LIFE / BUSINESS



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

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

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



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



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



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



Puikus aptarnavimas



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

**INSURANCE
AND FINANCIAL**



Vilma

**ĮVAIRIŲ
RŪŠIŲ
DRAUDIMAI**



Virginija

Notarinės paslaugos - NEMOKAMAI



708-433-7777

Rusiški naratyvai pereina į tarp jaunimo populiarnesnes platformas

„Mes rusams kaip mums Balbieriškis“, – į klausimą, ar baisu Rusijoje kalbėti lietuviškai, atsakė Ugnius Gintautas, „TikTok“ platformoje besidalinantis kelionių ir pigių nakvynių įspūdžiais. Tarp pigių kelionių – ir įspūdžiai iš Baltarusijos bei Rusijos. Platformos „TikTok“ įrašas, kuriame U. Gintautas dalinasi, kaip nesulaukė nė vienos replikos iš Maskvoje vaikstančių praeivių, nors dėvėjo Lietuvos marškinėlius, sulaukė per 350 tūkstančių peržiūrų ir 16 tūkstančių patiktukų.

Pasirodžius šiam įrašui, žurnalistas Lukas Aluzas savo feisbuko paskyroje teigė, kad rusų propaganda pradeda orientuotis ir į jaunąją auditoriją. „Šįkart ji skirta paaugliams, ją įgarsina praktiškai jiems bendraamžis Ugnius: Lietuva ruskiams esą nėra nerūpi. Tai, suprask, nėra ko panikuoti dėl rusiškojo imperializmo, nėra ko ruošti gynybai nuo ruskių“, – rašė L. Aluzas.

Jis taip pat pabrėžė, kad norint suprasti Rusijos propagandą reikia turėti gebėjimų ir specialiai ja domėtis. „Dažnam jaunam žmogui bent iki 20 metų tai yra neįdomi ir pernelyg sudėtinga misija. O čia gyvas, naujas (ne koks nuvalkitas influenceris) pavyzdys ir lengvai virškinama informacija, ko daugiau norėti...“ – pridėjo žurnalistas.

NE MASKVIEČIAI SPRENDŽIA, KUR SIŪSTI TANKUS

Paklaustas, ar pastebima Rusijos propagandos jaunimui adresuoto turinio tendencija, L. Aluzas komentuoja, kad toks U. Gintauto įrašas yra vienas pirmųjų. „Todėl ir atkreipiau dėmesį. Atrodytų, kažkoks kalbantysis jaunuolis, dar deklaruojantis, kad rašo tik apie verslą ir gyvenimą, – viskas natūralu, dėsninga, ir nėra specialaus tikslo. Bet jūs juk suprantate, kad šiandien taip paprastai į Maskvą nenuvažiuosite?“ – teigė žurnalistas.

Pašnekovas aiškino, kad propaganda yra susijusi su labai supaprastintu naratyvu – kad ji būtų suvokiama kuo daugiau žmonių. U. Gintauto pavyzdys, anot jo, rodo, kad Kremlius ieško naujų naratyvų, kadangi žmonės sensta, o jaunesniesiems Rusija yra visiškai svetima ir nežinoma. „Tada ir prasideda supaprastinti pasakojimai apie tai, kad Raudonojoje aikštėje

už vilkimus Lietuvos spalvų marškinėlius niekas nemuša ar kad maskviečiams Lietuva nerūpi. Bet ne maskviečiai gatvėje sprendžia, kur siūsti tankus ir ką užimti“, – pabrėžė jis.

Patrauklus turinys „TikTok“ platformoje, lengvo montažo, nesudėtingas ir nesunkiai suvokiamas, gali paveikti paauglių auditoriją, įsitikinęs L. Aluzas. Jis pridūrė – jeigu žmogus nepakankamai kritiškas ar neinformuotas, tokia informacija jam gali būti pavojinga: „Žmogus ima kelti klausimą, kam mes kalbame apie Rusiją kaip blogą valstybę, kodėl turime remti Ukrainą, kodėl mes neva parsidavę Vakarams.“

„Aišku, tai ilgas procesas, reikia kelerių metų. Bet, manau, naratyvų kūrėjai tai gerai supranta, taigi dirba ateičiai“, – mintį pabaigė žurnalistas.

KAD VYKSTA KARAS UKRAINOJE – ŽINOTI NEUŽTENKA

Ar tokio tipo turinys socialinėse medijose gali būti apibūdinamas kaip propaganda, informacinių karų ir propagandos ekspertas, Vilniaus universiteto (VU) Komunikacijos fakulteto Žurnalistikos ir medijų tyrimų centro mokslininkas, Generolo Jono Žemaičio Lietuvos karo akademijos docentas dr. Viktoras Denisenka teigė, kad šiuo atveju tai daugiau pilkoji zona – ne grynoji manipuliacija, bet tam tikrų jos požymių yra.

„Iš tikrųjų tame pastebėjime, kad Rusijoje į mus niekas nekreipia dėmesio, yra tiesos. Jeigu pažiūrėtume į esminius propagandos naratyvus, Rusijos diskurse pagrindinis priešas yra JAV, o visi kiti yra vertinami kaip satelitai“, – tvirtino V. Denisenka. Pasak politologo, anksčiau vykusiose apklausose, kai jomis dar buvo galima pasitikėti, Lietuva ir kitos Baltijos valstybės tik dalies gyventojų įvardytos kaip priešiškos.

Eksperto tikinimu, žiūrint geopolitiškai, Rusija karo metu su Ukraina atvirai kalba ir apie konfliktą su Vakarais – mato karą lyg su Vakarų pasauliu, o Ukrainą – kaip Vakarų pasaulio sąjungininkę. „Ir šiame kontekste mes tikrai negalime teigti, kad Rusija nekelia pavojaus“, – tvirtino ekspertas ir pridūrė, kad žvelgiant iš šios perspektyvos Lietuva tampa potencialiu taikiniu.

Paklaustas, kaip reikėtų žvelgti į šią pilkąją zoną, V. Denisenka komentavo, kad visų pirma ją pamatyti nėra lengva. „Čia, ko gero, svarbesnis tampa bendras žmogaus suvokimas apie pasaulį, žinios apie tai, kas jame vyksta“, – kalbėjo jis.

Taip pat mokslininkas pabrėžė, kad žinoti, jog vyksta karas prieš Ukrainą, neužtenka – reikia suprasti Rusijos intencijas, kad jos yra imperinio pobūdžio. „Kai gyveni imperijos pašonėje, tu negali būti 100 procentų saugus ar toks jaustis“, – teigė jis.

ŽAIDIMAS SU UGNIMI

VU Tarptautinių santykių ir politikos mokslų instituto dėstytojas, propagandos ekspertas dr. Nerijus Maliukevičius sutinka, kad ši situacija yra daugiau pilkoji zona – dėl to, jog nėra aiškūs motyvai. „Šiuo atveju įtarčiau labiau ekonominius motyvus, tai yra



Vilniaus universiteto Tarptautinių santykių ir politikos mokslų instituto dėstytojas, propagandos ekspertas Nerijus Maliukevičius

žmogaus norą monetizuoti tokią radikalią komunikaciją, prieštaringas žinutes, galbūt sulaukti kuo daugiau sekėjų ar panašiai“, – teigė ekspertas.

„Bet iš principo žvelgiant – tai yra tam tikra žinia, kurią Putinas siunčia į užsienį“, – komentavo mokslų daktaras ir priminė neseniai priimtą įstatymą, kuris leidžia palengvinta tvarka gauti pragyvenimą Rusijoje, jeigu jautiesi persekiojamas: galima persikelti į Rusiją, kurioje neva puoselėjamos Putino vadinamosios tradicinės vertybės.

Pasak N. Maliukevičiaus, pažiūrėjus į kanalo turinio istoriją matoma, kad jis anksčiau buvo naudotas kito asmens – Sauliaus Gintauto.

„Manau, kad tai jaunuolio savotiškas žaidimas su ugnimi. Taip, galbūt jis sulauks daug populiarumo, galbūt bus žiūrimas, bet lygiai taip pat jo matomumu pasinaudos ir Rusijos institucijos – galbūt jis taps tam tikru įdomiu asmeniu, vertu net ir verbavimo strategijų ar panašiai“, – teigė propagandos ekspertas.

Paklaustas, kaip toks turinys gali paveikti jaunąją auditoriją, į kurios įvairius klausimus, pavyzdžiui, „Koks gyvenimas Rusijoje?“, „Ar nebaisu kalbėti lietuviškai?“, ramiai atsakinėjama socialiniuose tinkluose, pašnekovas mano, kad taip galima suklaidinti žiūrovus, net privilioti į Rusiją, jauni žmonės gali tapti įvairių tokių iššūkių taikiniai.

Ar tokį turinį jau galima įvardyti tam tikra tendencija? N. Maliukevičiaus teigimu, bendra Putino strategija – tokio tipo žinutes siūsti į Vakarus, atrasti žmonių, kurie susižavėtų pažadais Rusijoje puoselėti „tikrąsias“ vertybes. „Šiuo atveju šis veikėjas Rusijoje atlieka tą patį vaidmenį – neaišku, kokie jo motyvai, bet prisiminkime tą pačią Eriką Švenčionienę, kuri keliavo į susitikimus su Lukašenka ir ten klijavo panašias žinutes apie aukso kalnus Baltarusijoje, apie gerą gyvenimą. Tai, sakyčiau, ši situacija panaši“, – sako specialistas. ■



Žurnalistas Lukas Aluzas



GTA Automotive Inc

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

REKLAMA

Paslaugos:

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

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

10%
nuolaida naujiems klientams (nuo \$100)



Phone: 708-226-6860

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

Darbo laikas:

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



(630)963-3900

2001 Ogden Ave. Downers Grove, IL 60515

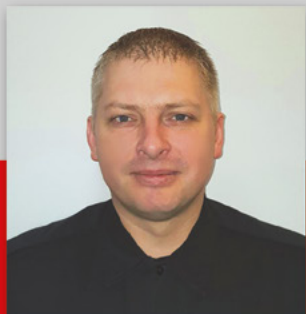


follow us
on social media
@bobautorepairdg

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“ №33 [1393] 08.30.2024 – 09.05.2024

Sužinojote, kad laukiatės? Kokių veiksmų svarbu imtis

Naujos gyvybės laukimas daugeliui moterų tampa viena gražiausių gyvenimo patirčių. Visgi, natūralu, kad neretai šis laikotarpis kelia ir nemažai nerimo ar net baimės dėl neaiškios ateities. Be to, šiuo metu moteris išgyvena ne tik didelius fizinius, bet ir psichologinius pokyčius. Gydytoja akušerė-ginekologė Alina Kitovienė pastebi, kad žinia apie nėštumą neabejotinai yra didelis gyvenimo įvykis, galintis sukelti nemažai klausimų, todėl naudinga jam pasiruošti.

„Dėl padidėjusio HCG ir progesterono hormonų kiekio, pirmieji nėštumo požymiai gali atsirasti vos praėjus porai dienų po nesulauktų mėnesinių. Galima pastebėti, kad pajautrėjo krūtys, pasireiškia nuovargis, mieguistumas, pykinimas, nuotaikų svyravimai, verksmingumas, jautrumas kvapams ar dažnas šlapinimasis. Kartais atsiranda ypatingi, kiekvienai moteriai individualūs nėštumo požymiai. Paprastai visi jie tęsiasi iki 10–14 nėštumo savaitės“, – sako A. Kitovienė.

KĄ DARyti PASTEBĖJUS NĖŠTUMO POŽYMIUS?

Įtarus apie nėštumą, pirmiausia reikėtų atlikti nėštumo testą. Vaistinėse parduodamų testų patikimumas siekia 98–99 proc., tačiau jei kyla abejonė, galima atlikti hormono beta HCG kiekio tyrimą, kuris tiksliai parodo, ar moteris laukiasi ir kiek laiko.

„Kitas itin svarbus žingsnis, sužinojus apie nėštumą – vizito pas gydytoją suplanavimas. Tinkamiausias pirmo apsilankymo metas yra 6–9 sav., jo metu gydytojas patvirtina, kad nėštumas tikrai yra, įvertina jo trukmę ir kurioje vietoje įvyko implantacija – ar nėštumas prasidėjo gimdoje ar jis negimdinis. Jeigu pirmo apsilankymo metu, nepavyko nustatyti gimdymo termino, nieko baisaus – tai bus padaryta atliekant I trimestro echoskopiją“, – pasakoja A. Kitovienė.

Labai svarbu prisiminti, kad jei moteris jau yra gimdžiusi ir jai buvo atliktas cezario pjūvis, pirmąjį vizitą reikėtų planuoti 6 sav., tai yra praėjus 2 sav. po nesulauktų mėnesinių.

„Per paskutinius 10–15 m., labai padažnėjo atveju, kai nėštumas po cezario pjūvio operacijos, implantuojasi rando srityje. Tokia nėštumo lokalizacija augant gemalui yra labai pavojinga moters sveikatai ir net gyvybei. Todėl geriausias laikas įvertinti

ar jis neprisitvirtino prie rando yra 6 sav.“, – pažymi gydytoja akušerė-ginekologė.

VIŠO NĖŠTUMO METU – SPECIALISTO PRIEŽIŪRA

Prižiūrėti moters sveikatą viso nėštumo metu gali akušeris, šeimos gydytojas arba gydytojas akušeris-ginekologas. Pasirinkus gydymo įstaigą, prižiūrintis specialistas sudaro nėštumo priežiūros planą.

„Savo pacientėms visada patariu apgalvoti ir surašyti visus dominančius klausimus, kuriuos nuodugniai aptariame kiekvieno susitikimo metu. Ypač nerimo gali kilti, jei sužinoma, jog nėštumas yra didelės rizikos. Kyla klausimų, ką tai reiškia ir kaip į tai reaguoti“, – atkreipia dėmesį gydytoja akušerė-ginekologė.

Didelės rizikos nėštumas gali būti, jei moteris: pastoja po ilgų metų laukimo ar po pagalbinių apvaisinimo; turėjo du ir daugiau persileidimus ar nesivystančius nėštumus; serga cukriniu diabetu; yra vyresnė nei 35 m. ir tai jos pirmas nėštumas; serga bet kokia chronine liga, dėl kurios turi vartoti vaistus; turi antsvorio arba yra nutukusi; tarp artimų šeimos narių buvo vaikų su vystymosi ydomis ar anatominiais trūkumais; ankstesnių gimdymų metu gimė vaikas su vystymosi ydomis ar anatominiais trūkumais; nėštumas yra daugiavaisis.

Tokį nėštumą visada turi prižiūrėti gydytojas akušeris – ginekologas.

SVARBU ĮSITIKINTI, JOG GYVENIMO BŪDAS NEKENKIA VAISIUI

Pirmieji trys mėnesiai yra be galo svarbūs vaiko vystymuisi, todėl kai kurie nėščiosios įpročiai ir gyvenimo būdas turėtų pasikeisti.

„Jeigu moteris nevarato folio rūgšties iki nėštumo pradžios, svarbu kuo greičiau pradėti tai daryti. Kiekvieną dieną reikėtų gerti po 400 mcg, nes šis elementas apsaugo vaisių nuo nervinio vamzdelio defekto“, – akcentuoja A. Kitovienė.

Žinoma, taip pat svarbu atsikratyti žalingų įpročių – mesti rūkyti, nevartoti alkoholio ir kofeino (arba apsiriboti 1–2 puodeliais kavos per dieną).

„Taip pat reikia įvertinti darbo ir poilsio režimą bei apgalvokite gyvenimo ritmą. Skirti pakankamai laiko miegui, vengti ilgo buvimo saulėje, nedirbti šaltyje ar kenksmingoje aplinkoje, vengti pastovaus streso – jį sumažinti gali padėti pasivaikščiojimai, mėgstamos muzikos klausymasis, pokalbis su drauge, geras filmas ar kiti hobiai“, – pasakoja gydytoja akušerė-ginekologė.

Jeigu nėščiosios darbas sėdimas ir ji daug laiko praleidžia tokioje padėtyje, reikėtų pagalvoti kada ir kaip skirti laiko fiziniam aktyvumui, pavyzdžiui, pasivaikščiojimui, ir buvimui gryname ore.

YPATINGAS DĖMESYS MITYBAI

Optimalus svorio prieaugis nėštumo metu yra 8–12 kg. Tam, kad pavyktų priaugti būtent tiek, nuo nėštumo pradžios kiekvieną dieną reikėtų apgalvoti valgiaraštį ir neviršyti 2000 kcal.

Nėštumo pradžioje skonio ir kvapo pojūčiai gali labai pasikeisti ir sustiprėti tam tikrų maisto produktų poreikis. Pasak gydytojos akušerės-ginekologės, tokiais momentais galima sau leisti valgyti tai, ko norisi, bet svarbu nepamiršti, kad tai turi būti tik akimirkos.

„Nereikėtų saldumynų, ledų ar kitų mėgstamų produktų atsargomis užpildyti šaldytuvo. Nėštumo metu svarbu reguliariai valgyti pusryčius, pietus ir vakarienę, maitintis skaniai, įvairiai, bet saikingai – nevalgyti lyg už du. Sutinku, valgymas dažnai yra pagrįstas emocijomis. Nėštumo metu savęs kankinti nereikia, bet valgant be jokios kontrolės, galima priaugti ir 20–35 kg“, – sako A. Kitovienė.

Taip pat svarbu nepamiršti, kad kai kurių produktų nėštumo metu reikėtų atsakyti: nevartoti nepasterizuoto pieno, žalios mėsos ar žuvies.

„Nėščiajai ypač pavojinga užsikrėsti toksoplazmoze – liga, kurią perneša katinai ir kiaulės. Ja užsikrėsti galima nesilaikant higienos taisyklių. Kaip to išvengti? Kruopščiai nuplauti visus paviršius, ant kurių buvo gaminama žalia mėsa. Taip pat būtina dėmesingai nuplauti daržoves ir vaisius, kadangi ant jų gali būti toksoplazmos sukėlėjų“, – pažymi gydytoja akušerė-ginekologė.

Taip pat besilaukiančioms moterims, auginančioms katinus, negalima liesti jų kraiko, nes katinai su šlapimu išskiria toksoplazmą (per gyvenimą tik du mėnesius, bet nėra žinoma, kada). ■

10K

Gydytoja paaiškino, kodėl kai kuriems kasdien nueiti 10 tūkst. žingsnių gali būti pavojinga

Daug žmonių yra įsitikinę, kad kasdien kiekvienam žmogui reikia nueiti 10 tūkst. žingsnių. Tam yra sukurta ne viena žingsnių rinkimo programėlė, kai kurios jų už žingsnius net siūlo įvairių prizų. Tačiau kodėl būtent 10 tūkst. žingsnių? Kokia tokio kasdienio žingsniavimo organizmui nauda? Ir kam nueiti tiek žingsnių gali būti pavojinga? Į šiuos klausimus atsako kineziterapeutė Dovilė Sorakienė.

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) yra nustačiusi, kad organizmas pasiekia sveikatai reikalingą fizinio aktyvumo lygį, kai žmogus nueina 10 tūkst. žingsnių.

„Prieš paskelbiant šiuos skaičius buvo atliekamas tyrimas su tam tikra žmonių imtimi, kad būtų nustatyta, kiek vidutiniškai žmogui reikia nueiti žingsnių per dieną gerai sveikatos būklei palaikyti. Vaikščiojimas pėsčiomis naudingas tuo, kad jo metu fizinis krūvis pasiskirsto tolygiai, pradedant pėdomis ir baigiant viršutine kūno dalimi. Taisyklingo vaikščiojimo metu juda visi sąnariai ir raumenys“, – aiškina kineziterapeutė.

Visgi, jos teigimu, kiekvienas žmogus turėtų individualiai siekti pagerinti savo asmeninius rezultatus ir nesivadovauti būtent 10 tūkst. žingsnių riba. Tikslus sveikatai naudingų žingsnių skaičius turi būti nustatomas kiekvienam žmogui pagal jo amžių, sveikatos būklę bei fizinio pasirengimo lygį.

Mat, sako D. Sorakienė, kai kuriems žmonėms 10 tūkst. žingsnių yra tiesiog nepasiekiamas tikslas dėl sėslaus gyvenimo būdo, sveikatos sutrikimų ar nepakankamo fizinio pasirengimo.

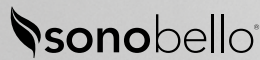
„Jeigu, įdėdamas vidutiniškai pastangų, žmogus per dieną nueina 5 tūkst. žingsnių, tai jam ir 7 tūkst. žingsnių bus didelis pasiekimas. Tinkamai neįvertinus savo sveikatos būklės ir galimybių, per didelis fizinio aktyvumo krūvis gali paprasčiausiai per staigiai nualinti kūną, tokiu atveju organizmui atsistatyti gali reikėti daugiau energijos resursų. Žmogaus anatomija yra sudėtingas dalykas. Vienų raumenų ir griaučių sistema leis pasiekti vienokių rezultatų, kitų – visai kitokių. Tačiau pats svarbiausias dalykas užsiimant sportu – reguliarumas“, – pabrėžia



D. Sorakienė.

Anot jos, surinkti 10 tūkst. žingsnių per dieną įmanoma net ir tiems, kurie mano tam neturį laiko. Tam ji pataria sąmoningai kartas nuo karto atsistoti iš darbo vietos ir išeiti pasivaikščioti, su kolegomis iš gretimų kabinetų susitikti akis į akį, o ne kalbėti ar susirašinėti telefonu, nedidelius atstumus pasirinkti įveikti ne automobiliu, o pėsčiomis, taip pat liftą pakeisti laiptais.

„Apskritai žmogui yra labai naudinga bet kokia fizinė veikla, kuri jam teikia džiaugsmą ir kuriai nereikia varginančio pasiruošimo. Mano mėgstamos vasaros veiklos, kurių metu dirba labai didelė raumenų grupė, yra plaukimas ir važinėjimas riedučiais. Tai yra alternatyva paprastai mankštai, kuri taip pat puikiai stiprina raumenis“, – pasakoja kineziterapeutė. ■



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



BEFORE

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

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

NEKILNOJAMASIS TURTAS

PIRKIMAS PARDAVIMAS NUOMA

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



Vileikis Team

KĘSTAS VILEIKIS

847-401-4797

Chicago
Real Estate
Investment
University



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

847-401-4797

kestasrealty@gmail.com



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“ №33 [1393] 08.30.2024 – 09.05.2024



Afganistane Talibanui uždraudus moterims kelti balsą viešumoje, dešimtys moterų prisijungė prie internete vykstančios protesto akcijos, dalindamosi vaizdo įrašais, kuriuose jos dainuoja.

Viename iš šių vaizdo įrašų matyti dalis dainuojančios afganistanietės veido.

Afganistano talibų valdžia praėjusią savaitę pristatė 35 straipsnių įstatymą, kuriame numatyta, kad moterys turi dėvėti visą kūną ir veidą dengiančius drabužius bei nekelti balso viešumoje.

Reaguodamos į naujus suvaržymus, afganistanietės gimtojoje šalyje ir už jos ribų socialiniuose tinkluose pradėjo skelbti vaizdo įrašus, kuriuose jos dainuoja su tokiais užrašais kaip „Mano balsas neuždraustas“ ir „Ne Talibanui“.

Viename vaizdo įrašė, kuris, kaip pranešama, nufilmuotas Afganistane, rodoma dainuojanti moteris, nuo galvos iki kojų apsirengusi juodai ir užsidengusi veidą ilgu juodu šydu. „Jūs nutildėte mano balsą artimiausioje ateityje (...) įkalnintose

Protestas

Talibanui uždraudus moterims kelti balsą viešumoje, afganistanietės filmuojasi dainuodamos

mane mano namuose už tai, kad esu moteris“, – sakė ji.

Moteryų teisių grupės skelbė vaizdo įrašus, kuriuose iškelia kumščius arba plėšo Talibano aukščiausiojo lyderio Hibatullah Akhundzados, valdančio iš Kandaharo Pietų Afganistane, nuotraukas.

„Moters balsas yra teisingumo balsas“, – kitame vaizdo įrašė skanduoja aktyvistų grupė.

Kitame vaizdo įrašė socialinio tinklo „X“ naudotoja Taiba Sulaimani dainuoja, prieš veidrodį taisydamasi šydu.

„Moters balsas yra jos tapatybė, o ne tai, ką reikėtų slėpti“, – sako ji.

Dorovės įstatymu, žinomu kaip „Dorybės skatinimo ir ydų prevencija“, įteisinama daug taisyklių, kurios jau galioja nuo 2021 metų, kai valdžią užėmė Talibanas.

Jame teigiama, kad moterims draudžiama dainuoti, deklamuoti ar garsiai skaityti viešumoje, kitaip tariant, negalima, kad jų balsas sklįstų už namų sienų.

„Kai suaugusi moteris turi išeiti iš namų, ji privalo prisidengti veidą ir kūną bei nutildyti balsą“, – sakoma jame.

Įstatyme moterų balsai vadinami „Aurat“ – tai islamo religinėje teisėje, arba šariate, vartojamas terminas, reiškiantis

intymias vyro ar moters vietas, kurios turi būti uždengtos.

Pagal įstatymą moterys ir vyrai negali žiūrėti į priešingos lyties asmenis, kurie nėra artimi giminaičiai, o taksi vairuotojai neturėtų vežti moterų, keliaujančių be vyriškos lyties globėjo.

Talibano vyriausybės atstovas Zabihullah Mujahidas atmetė įstatymo kritiką kaip aroganciją ir neteisingą supratimą arba nepagarbą šariatui.

Per pastaruosius trejus metus Talibano valdžia įvedė griežtą islamo interpretaciją, o moterys labiausiai nukentėjo nuo įstatymų, kuriuos Jungtinės Tautos pavadino lyčių apartheidu. Dėl šių įstatymų moterims buvo apribotos galimybės mokytis, patekti į viešąsias erdves ir dirbti daugelį darbų.

JT ir kitos tarptautinės institucijos pasmerkė naują įstatymą, teigdamos, kad jis dar labiau suvaržo moterų teises.

JT vyriausiasis žmogaus teisių komisaras antradienį paragino panaikinti šį įstatymą ir pavadino jį visiškai netoleruotinu.

Įstatymas „įtvirtina politiką, kuri visiškai ištrina moterų buvimą viešumoje, nutildo jų balsus ir atima iš jų asmeninę autonomiją, ir kuria bandoma paversti jas beveidžiais, bevadžiais šešėliais“, sakė atstovė Ravina Shamdasani. ■

Žygmantas Mauricas apie tai, kas mūsų laukia

Technologinės varžybos ir didėjanti atskirtis

Nors sparčiai tobulėjančios technologijos ir jų įtaka įvairioms mūsų gyvenimo sritims gali sukelti euforijos ir optimizmo pliūpsnį, tačiau technologinė revoliucija vyksta kartu su kitais milžiniškais pasaulio tvarkos pokyčiais. O pastarieji gali atnešti naujų iššūkių. Klimato kaita, demografiniai pokyčiai, auganti Kinijos ekonominė galia ir varžymasis su JAV – tokius tris pagrindinius iššūkius pasaulio ekonomikai ir gerovei išskiria ekonomistas Žygmantas Mauricas.

EUROPA – KRYŽKELĖJE?

Anot Ž. Maurico, galime teigti, kad pasaulis įžengė į naują erą. „Temperatūra kaista, nes auga dviejų galybių – stiprėjančios Kinijos ir JAV – konkurencija. Tai, tikėtina, sulėtins pasaulinį ekonomikos augimą. Taip gali nutikti tiek dėl mažėjančios prekybos tarp šalių, tiek dėl technologinių lenkynių ir ribojimų viena kitai. Neatmeskime ir jau esančių bei galinčių kilti karinių konfliktų grėsmės. Tai turės įtakos ir gyventojų savijautai, lūkesčiams ir laimės indeksui“, – prognozuoja Ž. Mauricas.

O kokia Europos situacija šioje dviejų galybių kovoje? Anot ekonomisto, Europa yra atsidūrusi kryžminėje ugnyje ir nuolat arba trypčioja vietoje arba blaškosi, „bėgiodama nuo vienos pusės, prie kitos“. Tačiau toks elgesys gali lemti, kad būtent Europa sąlyginai daugiau ir nukentės. Optimizmo nesuteikia ir tai, kad šerdingė ES ekonomika – Vokietija vis dar buksuoja vietoje, o jos pramonės sektoriaus rezultatai kol kas nedžiugina.

DEMOGRAFINES PROBLEMAS PADĖS SPRĘSTI IMIGRACIJA ARBA... ROBOTAI

Dar vienas svarbus iššūkis, kurį išskiria Ž. Mauricas, žvelgdamas į pasaulio ekonomikos raidą, tai sparčiai mažėjantis gimstamumas. „Galbūt daug kas nustebės, bet su didžiausiomis gimstamumo problemomis šiuo metu susiduria ne Vakarų pasaulis, o Rytų Azija ir

ypač Kinija. Šiuo atveju svarbiausia yra ne tiek bendras gyventojų skaičius (juo Azijos šalys lyg ir neturėtų skųstis), o demografinė piramidė, t.y. jei dirbančiųjų yra mažiau nei vyresnio amžiaus žmonių, tai didėja krūvis sveikatos ir socialinės apsaugos sistemoms“, – paaiškina Ž. Mauricas.

Vienos šalys, ieškomos, kaip sušvelninti šių demografinių pokyčių poveikį, pasikliauja imigracija, kitos – dirbtiniu intelektu ir robotais-humanoidais. „Pavyzdžiui, Kinija turbūt imigracija pasikliauti negalės, juk ir taip čia gyvena 1,4 mlrd. žmonių. Bus labai įdomu stebėti, kokią strategiją ir taktiką pasirinks įvairios šalys ir kaip joms pavyks rasti tą aukso viduriuką. Nes tiek robotizacija, tiek imigracija turi savo privalumų bei trūkumų“, – atkreipia dėmesį ekspertas.

Kalbėdamas apie technologijų įtaką globaliai ekonomikai, Ž. Mauricas sako, kad jų poveikis bus dvejetainis. Robotizacija, dirbtinis intelektas, technologijų raida lems augantį produktyvumą ir didėjančią gerovę. Tačiau šie procesai vyks tose šalyse, kuriose yra tam tinkama infrastruktūra ir patikimos mokesčių, teisinės sistemos, nuosavybės apsauga ir pan. Todėl pajamų ir turto nelygybė tarp skirtingų šalių arba net kai kurių šalių viduje gali išaugti. Šalių viduje tai neišvengiamai darys įtaką ir politiniams procesams ar netgi rinkimų rezultatams.

KLIMATO KAITA – DIDŽIAUSIAS IŠŠŪKIS NETURTINGOMS ŠALIMS

Tai, kad pasaulio gyventojų skaičius neauga taip sparčiai, kaip buvo tikėtasi, o iki šio šimtmečio pabaigos netgi pradės mažėti, nėra bloga naujiena, vertinant iš klimato kaitos perspektyvos. „Nepaisant to, anglies dvideginio emisijos ir toliau didės, ypatingai besivystančiose šalyse. Net jei ES ir kitos išsivysčiusios šalys, kaip planuoja, gerokai sumažins savo emisijas, vis tiek pasaulinės emisijos liks didelės. Pavyzdžiui, vien Rusijos emisijos netrukus pranoks ES emisijas“,



– prognozėmis dalijasi Ž. Mauricas.

Todėl planeta ir toliau šils, ir čia kyla klausimas, kaip šalys ar regionai prie to prisitaikys, kokį tai turės poveikį migracijai, ekonomikai ir gyvenimo kokybei. „Panašu, kad daliai labiau pasiturinčių šalių gyventojų kol kas dėl klimato kaitos nei šilta, nei šalta. Priešingai nei galima tikėtis, šių šalių gyventojai ir toliau migruoja į šiltesnio klimato regionus. Tai dar kartą parodo, kad žmonija per visą savo civilizacijos laikotarpį išmoko prisitaikyti prie įvairių gyvenimo sąlygų: nuo šalčio karalijos Islandijoje iki karščių alsuojančio Dubajaus“, – įsitikinęs ekonomistas, kartu pabrėžiantis, kad didžiausią žalą klimato kaita daro gyvatai ir jos įvairovei.

Nors žmonija geba prisitaikyti prie įvairių gyvenimo sąlygų, tačiau turtingesniems šalims ir tų šalių gyventojams tai pavyksta žymiai paprasčiau. „Žvilgtelkime į Jungtinius Arabų Emyratų. Nepaisant vasaromis tyrančio karščio ir žmogui sunkiai pakeliamų gyvenimo sąlygų, ši šalis dėl savo turty sugeba statyti išstisus miestus, augti ir patenkinti pagrindinius savo gyventojų poreikius“, – pavyzdį pateikia Ž. Mauricas.

Skirtingos galimybės prisitaikyti prie klimato kaitos, kaip ir anksčiau minėti skirtumai „įdarbinant“ technologijas, toliau stiprins pasaulinę pajamų ir turto nelygybę. „Prie šio kokteilio pridėkime globalią Kinijos ir JAV konkurenciją, Europos blaškymąsi ir matysime, kad laukia pokyčių laikai. Pasaulis turės atsakyti į klausimus, kaip sprendžiame demografines problemas, kaip prisitaikome prie klimato iššūkių, kaip pasinaudojame technologine pažanga“, – ragina Ž. Mauricas. ■



Kaz Zymantas, DDS, DABOI

Virgilia Gaska, DDS

NEMOKAMA KONSULTACIJA

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

BREMIER DENTAL

309 W. Ogden Ave
Naperville, IL 60563

PASLAUGOS

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

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

Virgilia Gaska, DDS
Bendrosios praktikos odontologė

79\$

 burnos higiena,
apžiūra ir dantalinės
rentgenogramos

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

SKAMBINKITE ŠIANDIEN!

630-870-1233

MES KALBAME LIETUVIŠKAI IR RUSIŠKAI

www.DENTISTNAPERVILLEIL.com

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

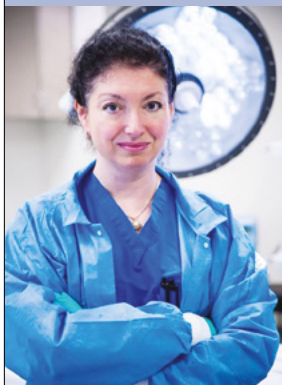


CHIRURGĖ

Jelena Levitin M.D.

BOARD CERTIFIED
IN GENERAL SURGERY
MEMBER OF AMERICAN
COLLEGE OF SURGEONS

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



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

OFISE DIRBA GYDYTOJAS **PROKTOLOGAS**

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

129 W RAND RD., ARLINGTON HEIGHTS IL 60004

CHICAGO SURGICAL CLINIC LTD

PH. 847.215.0530

Mes kalbame lietuviškai, angliškai,
rusiškai ir ukrainietiška

www.chicagosurgicalclinic.com

Orbera
system

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



Orbera™
managed weight loss system
Chicago Surgical Clinic

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

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

**KAS YRA
INTRAGASTRINIS
SKRANDŽIO BALIONAS?**

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

NUO KO PRADĖTI?

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

129 W. Rand Rd., Arlington Heights
www.chicagosurgicalclinic.com

3X DAUGIAU

numesto svorio nei
vien su dieta ir sportu

12-os mėnesių
PALAIKYMAS

po procedūros jūsų laukia
speciali medicininė programa,
garantuojanti ilgalaikius
rezultatus



(847) 215-0530

CareCredit ir kitos finansavimo
galimybės



JAV Lietuvių Bendruomenei priklauso visi čia gyvenantys lietuviai: mus vienija tapatybės ir tradicijų išlaikymas, kalba, tautinės kultūros puoselėjimas ir ugdymas. Visa tai lemia lietuvių likimą. Istorijos vingiuose lietuviai randa vietą, būdą išgyventi, kad išliktų savimi pasitikinčiais ir saugančiais lietuvišką tapatybę.

Mūsų gyvenimai įvairūs: įvairiaspalviai, žaižaruojantys, o gal blankoki... Kokie jie bebūtų, tai yra mūsų istorijos. Jos – kaip tie spalvoti karoliukai, suverti į vieną vėrinį, o gal sujungtos į DNR spiralę, kad nepasimestų, laikytųsi viena kitos. Juk būti kartu visada smagiau, jaukiau... Taip ir laikosi mūsų gyvenimai, suverti ant bendruomenės siūlo, kad saugotų, turtintų ir puoštų mūsų kasdienybę.

Kame užkoduotas tas lietuvių genas? Tai bandome sužinoti dalydamiesi istorijomis, kurių herojai gyvena šalia mūsų. Su jais susitinkame, kalbamės, o kartais galbūt praeiname pro šalį jų nepažinę...



Lietuvių genas

Aurimas Matulevičius: „Žinau, kad esu gerame kelyje“

Prieš 23 metus įkūręs vaikų sporto stovyklą, Aurimas Matulevičius net negalėjo pagalvoti, kad taip stipriai įsitrauks į krepšinio bendruomenę. Ne tik pats įsitrauks, bet ir stipriai prisidės prie krepšinio pasaulyje įsižiebusių jaunųjų krepšinio žvaigždžių ugdymo.

Aurimas, užkrėsdamas krepšiniu vis daugiau lietuvių, sujungdamas juos draugėn, organizuodamas krepšinio turnyrus, tapo vienu iš lietuvių išėjimo puoselėtoju.

– Aurimai, kiek metų organizuoji vaikų stovyklas?

– Pirmoji mano stovykla buvo organizuota 2002 metais, tad šiemet jau 23-čia vasara, kai aš rengiu vasaros sporto stovyklą, sukuriant vaikams. Tai pirmas mano projektas, kurį sukuriu sau pačiam ir draugų vaikams. Pradėjau Pasaulio lietuvių centre, Lietuvių Fondo salėje su 5 vaikais. Geri prisiminimai. Pirmieji stovyklos vaikai – broliai Modestas ir Edvinas Masiulionai, Žygimantas Riauka, Justas Martinkus tapo labai neblogais koledžų krepšininkais. Mano pirmoji grupelė, kuri vėliau augo iki 7 draugų ir daugėjo daugėjo daugėjo.

Iš tiesų, po tos 2002-ųjų vasaros jautėsi, kad centre atsirado daugiau lietuvių, tad Donatas Siliūnas, Stepas Žilys ir aš pradėjome dar vieną projektą – kurti berniukų skirtingo amžiaus grupes ir treniruoti juos.

– Tu buvai pirmasis Mato Buzelio, 2024 metais prisijungusio prie „Chicago Bulls“ komandos, treneris. Ar dėka tavo organizuojamos stovyklos jūs susitikote?

– Matas yra buvęs stovykloje, bet pirmą kartą susitikome, kai jo tėvai atvedė Matą į treniruotę. Pradėjo 2010-ais metais kartu su savo dar jaunesniu broliu 5–6-mečių berniukų grupėje. Rišom batų raištelius, valėm nosis ir mokinome krepšinio pradmenų.

– Ar matei, kad jis turi kažkokių išskirtinių duomenų, talentą?

– Tame amžiuje visi vaikai vienodi, dauguma dar nelabai supranta, kur atėjo, kas tas krepšinis. Labai didelį indėlį tos sampratos formavime daro ne tik treneriai, bet ir tėvai, o Mato tėvai, kaip žinome, yra buvę puikūs krepšininkai, tad natūraliai jų vaikai augo apsupti krepšinio pasaulio.

Labai džiaugiuosi, kad jo nuoseklus darbas, tobulėjimas, tolygus ėjimas į priekį atvedė jį „Chicago Bulls“ komandą.

– Aurimai, krepšinis yra tiesiog sporto šaka ar atlieka ir kitokią funkciją, turi daugiau paskirčių, kitų prasmų?

– Lietuviai tai tikrai daugiau nei sporto šaka. Lietuvis krepšinį gali pritaikyti įsiprasmindamas persikėlus gyventi į kitą šalį, motyvuodamas save, vaikus, atrasdamas naujų pažinčių. Krepšinis tikrai suburia lietuvius į vieną vietą. Tai įrodo mūsų daugiau nei 20 metų gyvuojanti Čikagos lietuvių krepšinio lyga, kuri gyvuoja iki šiol. Čia susipažinę vyrų ne tik kartu dalyvauja treniruotėse, bet ir švenčia, ir verslus kuria kartu. Tai galimybių durys, kurios, jei tik nori, atsiveria kiekvienam.

– Kokią jauti prasmę dirbdamas treneriu?

– Na, kai krepšinio rinkoje atsiranda buvę auklėtiniai, tokie kaip Matas Buzelis, Nojus Indrušaitis, kuris dabar 18-mečių rinktinėje, mano paties dukra Viktorija, kitos merginos, laikui bėgant supranta, kad kažką prasmingo savo kelyje nuveikiau ir rezultatas sugrįžta. Tikrai nenoriu nuopelnus prisiskirti tik sau, tai bendras mūsų „Lituanicos“ trenerių ir kitų mano kolegų darbas. Esu patenkintas tuo, ką darau, kur esu. Pedagogų-trenerių darbas nėra dėkingas, atimantis daug laiko iš šeimos, paties vaikų, bet kai nori, viską galima subalansuoti. Tai mane įkvepia. Prieš keletą metų buvo kilę abejonių dėl veiklos, bet dabar žinau, kad esu gerame kelyje ir tikrai nesustosiu, tęsiu ilgai ir iki galo.

– Tu matai ir kitų šalių bendruomenių krepšininkus. Ar skiriasi mūsų lietuvičiai?

– Labai. Į Lietuvą važiuoja daug užsienio šalių krepšinio žaidėjų norėdami pasimokyti žaidimo techniką. Ispanai, suomiai, lenkai, čekai, latviai atvyksta užsikrėsti mūsų ypatinga meile krepšiniui. Aš manau, mes esame teisingai sudėlioję pasiruošimo piramidę – nuo stovyklų iki vaikų paruošimo, treniruočių ir t. t. Lietuvoje treneriai dirba didelį darbą. O rezultatai... Jie negali ir neturi visada būti tik geri. Jie visada būna banguoti, kas padeda eiti į priekį ir siekti dar geresnių rezultatų.

Ir čia pas mus į Lemontą kitataučiai į treniruotes atveda savo



vaikus. Dėl mūsų mokymo sistemos, intensyvumo, griežtumo, atsakingo požiūrio į sportą. Tai gera kalvė išmokyti gero krepšinio žaidimo techniką.

– Esi minėjęs, kad kitos bendruomenės neturi tokios vienybės. Kaip manai, kas mums padeda išlaikyti lietuvių?

– Mes patys. Mes esame kaip kumštis. Nei lenkai, nei serbai, nei ukrainiečiai ar meksikiečiai neturi tokios stiprios vienijančios bendruomenės.

Mes turime tokį didelį centrą, vietą, kur galime atsiremti, kur galime atrasti save, kurti, planuoti ir daryti daug didelių dalykų. Tai yra didelė Dievo dovana ir lietuvių sukurta vieta, kuri daro mus stipresniais. Čia mes tampame patriotais. Mes galime vykdyti savo sugalvotus projektus ir tam turėti labai gerą auditoriją. Tik energijos, noro ir pirmyn.

Kalbėjosi Rasa Statulevičienė

Projektą „Lietuvių genas“ remia Lietuvių Fondas ir Medijų rėmimo fondas ■



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.



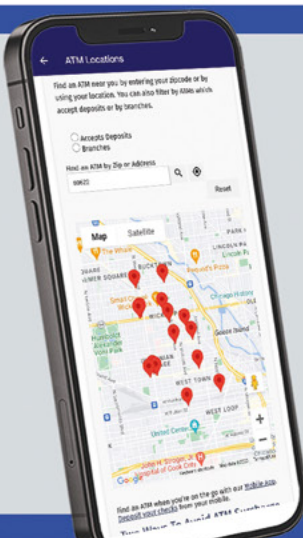
Dream home! Dream deal!

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



Sukaktuvės!

Argentinos Lietuvių draugija „Nemunas“ atšventė 115-ąsias įkūrimo metines

Su garbingais svečiais iš Lietuvos, Argentinos Lietuvių draugija „Nemunas“ atšventė 115-ąsias įkūrimo metines. Pilnutėlėje Ukrainos asociacijos „Atgimimas“ salėje tvyrant lietuviškai dvasiai, skambant lietuviškai muzikai, šokiams ir dainoms „Nemunas“ šventė savo gimtadienį. Tai pirmoji Lietuvių savišalpos draugija kuri buvo įkurta Pietų Amerikoje ir seniausia tarp kitų tautų bendruomenių įsikūrusių Berisso mieste.

Šiais metais į „Nemuno“ jubiliejų atvyko ir svečiai iš Lietuvos. Lietuvos Nacionalinės Televizijos (LRT) laidos „Duokim garo!“ kūrėjai Jolanta Petronienė, Saulius Basijokas, operatorius Žygimantas Kaminskas. „Duokim garo!“, tai televizijos projektas kuris transliuojamas jau 25 metus per LRT televiziją. Tai muzikinė laida, kurios dėka yra puoselėjama ir sklaidžiama lietuvių liaudies tautinė muzika, daina ir šokis. Dainų šventės išvakarėse abu mūsų kolektyvai „Nemunas“ ir „Griaustinis“ turėjo garbės pasirodyti laidoje.

Šventiniame koncerte ir vakarienoje dalyvavo Berisso miesto meras Fabián Cagliardi, LR Seimo ir Pasaulio Lietuvių Bendruomenės komisijos Pietų Amerikos atstovas Juan Ignacio Fourment Kalvelis, Argentinos lietuvių bendruomenių ir draugijų atstovai.

„Nemuno“ draugijos narius ir visus susirinkusius svečius nuotoliniu būdu sveikino LR Užsienio Reikalų Ministras Gabrielius Landsbergis, LR Seimo narė ir LR Seimo ir Pasaulio Lietuvių Bendruomenės komisijos pirmininkė Dalia Asanavičiūtė, Pasaulio Lietuvių Bendruomenės (PLB) valdybos pirmininkė Dalia Henke.

Tautiniai šokiai, mūsų šventės reikšminga dalis, tai jau tapo tradicija. Svečiams šoko draugijos tautinių šokių kolektyvai: vaikų „Skaidra“, jaunimo „Nemunas“, suaugusiųjų „Griaustinis“ ir veteranų „Pipiras“. Beveik šimtas šokėjų sušoko daugiau kaip 30 šokių, scenoje susivienijo visos kartos. Patirtas šokio emocijas lydėjo lietuvių liaudies tradicinių patiekalų skoniai.

DALYVAVIMAS ŠIMTMEČIO DAINŲ ŠVENTĖJE „KAD GIRIA ŽALIUOTŲ“

Argentinos, Berisso miesto lietuvių kultūros savišalpos draugijos „Nemunas“ jaunimo tautinių šokių kolektyvas „Nemunas“ ir suaugusiųjų tautinių šokių kolektyvas „Griaustinis“ dalyvavo Lietuvoje vykusioje šimtmečio Dainų Šventėje „Kad giria žaliuotų“, kuri vyko š.m. birželio 29 d. – liepos 6 d. Draugijos delegaciją sudarė daugiau kaip 53 asmenys, tai viena didžiausių delegacija iš Pietų Amerikos.

Didysis Šokių dienos „Amžių tiltais“ renginys, kuriame pasirodė ir mūsų šokių kolektyvai kartu su daugiau kaip devyniais tūkstančiais šokėjų iš viso pasaulio, vyko liepos 5 d. Lietuvos futbolo federacijos stadione.

Be pasirodymo pagrindiniame Dainų Šventės Šokių dienos renginyje, „Nemunas“ ir „Griaustinis“ vyko į koncertinį – pažintinį turą po Lietuvą. Paslaptینگasis Joninių nakties pasirodymas ant Baltijos jūros kranto Šventojoje, apsilankymai Kryžių kalne Šiauliuose, Trakuose ir Kaune, įspūdingas koncertas Alytuje. Labai reikšmingas įvykis ir sekanti turo stotelė – kolektyvų pasirodymas LRT televizijos laidoje „Duokim garo!“. Įsimintinas vizitas į LR Seimą, susitikimai su Seimo pirmininke Viktorija Čmilytė-Nielsen ir Seimo nariu Andriumi Bagdonu.

„Nemunas“ ir „Griaustinis“ vieninteliai kolektyvai atstovavę Pietų Ameriką, šoko Pasaulio lietuvių bendruomenės organizuotame „Viena Tauta – Sujunkime Lietuvą“ renginyje.

ŠOKIŲ ŠVENTĖ ARGENTINOJE

„Nemuno“ draugija nesustoja, teka ir banguoja toliau. Tėvynės įkvėpti Argentinos, Berisso miesto lietuvių kultūros savišalpos draugija „Nemunas“ nuo 1985 metų organizuoja Šokių Šventes, kuriose dalyvauja lietuvių tautinių šokių kolektyvai iš viso pasaulio. 2027 m. Argentinoje, Berisso vyks Šokių Šventė „Stiprios šaknys, gyva kultūra“.



**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:

- Skyrybos 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
- Skyrybos Lietuvoje
- (vienam arba abiemis 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
SISTEMOMIS**



**LICENSED • BONDED
INSURED**

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

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



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



Elite Realty Experts, Inc.

- Padedu įsigyti ar parduoti nuosavybę
- Atlieku kvalifikuotą rinkos analizę
- Suteikiu nemokamas konsultacijas
- Rekomenduosiu finansininką, kuris Jūsų neapvils
- Atsakau į visus su nekilnojamu turtu 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



REKLAMA

„Čikagos Aidas“ №33 [1393] 08.30.2024 – 09.05.2024



Rugpjūčio pabaiga ir rugsėjo pradžia – naujos pradžios, kito gyvenimo etapo atskaitos taškas, kai pirmakursiai pradeda akademinį gyvenimą. Vis tik šis laikas džiaugsmingas ne visiems: daugeliui studentų, ypatinai pirmakursių, šis metas yra perpildytas nerimo, streso, nežinomybės, baimės.

Gydytojas psichiatras Algirdas Dambraва pastebi, kad pirmakursiai kaip ir pirmokai dažnai patiria nerimą dėl nežinomybės, susijusios su nauja aplinka, dėstytojais, studijų tvarkaraščiu ir bendrakursiais. Didelį stresą gali kelti netikrumas dėl to, ar jie – vos prieš porą mėnesių mokyklos duris užvėrę moksleiviai – dabar galės prisitaikyti prie naujų iššūkių, rasti savo vietą tarp kitų studentų naujoje mokymo įstaigoje.

DĖL KO NERIMAUJA STUDENTAI?

Užsitęsęs, intensyvus nerimas – viena dažniausiai pasitaikančių psichologinių problemų tarp būsimų studentų. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, 1 iš 8 žmonių turi emocinės sveikatos problemų, daugiausia jų patiria nerimo sutrikimus. Nerimo sutrikimai turi daugybę formų ir priežasčių. Vienas iš svarbiausių veiksnių, lemiančių studentų nerimą, yra akademiniai lūkesčiai. Studijos universitete dažnai reikalauja aukšto lygio savarankiškumo ir atsakomybės, kas gali tapti dideliu iššūkiu, ypač pirmojo kurso studentams. Susiduriama su baime nepateisinti tėvų, dėstytojų ar savo pačių lūkesčių ir tai gali sukelti stiprų nerimą. Studijų laikotarpiu studentai išgyvena nežinomybę dėl savo ateities. Šis neapibrėžtumas gali būti susijęs su abejone dėl studijų, o vėliau ir būsimos karjeros pasirinkimu, asmeniniu gyvenimu ar finansiniu saugumu. Nepasitikėjimas savimi, baimė dėl neiškos ateities, patiriamas stresas dėl nepažįstamos aplinkos – pavyzdžiui, studentas, atvykęs iš mažo miestelio, gali jaustis pasimetęs dideliame mieste, kur orientuotis gali būti sudėtinga, diskomfortą kelti gali ir didelės erdvės, nepažįstami veidai, jaunuolis gali jausti baimę dėl to, kaip bus priimtas naujoje grupėje, arba ar pavyks susirasti draugų. Pirmojo kurso studentai, ypač tie, kurie persikėlė į kitą miestą ar šalį, gali ilgėtis namų, kas prisideda prie ženklesnio nerimo ir streso lygio.

„Mes visi esame skirtingi, skirtingai reaguojame į įvairius veiksnius, streso sukėlėjus. Patiriamas stresas labai priklauso ir nuo mūsų asmenybės, individualių savybių, buvusios patirties, pačios situacijos suvokimo ir vertinimo. Pavyzdžiui, perfekcionistai nerimauja kur kas dažniau. Jiems ypatingai svarbu pateisinti savo gana dažnai per aukštai iškeltus lūkesčius ar nusistatytus standartus, jie bijo suklysti, siekia tobulumo, neretai praranda per daug energijos savo per aukštai iškeltiems lūkesčiams įgyvendinti. Intravertams, savo ruožtu, gali

Nerimo karta

Jeigu pirmakursiai visai nejaučia nerimo, jau verta susirūpinti?

būti sunku pradėti bendrauti su naujais žmonėmis, susidraugauti arba integruotis į grupines veiklas“, – pastebi A. Dambraва.

NERIMAS YRA NORMALI EMOCIJA Į GRĖSMES

„Išvengti streso, nejausti nerimo tikriausiai nepavyks ta niekam. Šias būsenas patiriame nuolat susidūrę su įvairiais pokyčiais. Pirmakursių nerimas ir stresas yra daugialypiai ir gali kilti dėl įvairių priežasčių – nuo akademinų iššūkių iki socialinio prisitaikymo sunkumų. Taip, mokslas yra savotiška diskomforto zona, tačiau būtent ši diskomforto zona skatina mus tobulėti, įgyti naujų žinių, kompetencijų, patirties. Svarbu, kad būsimieji studentai žinotų, jog jų jausmai yra normalūs, kad nerimauti yra normalu. Juk nerimas yra normali mūsų emocija į grėsmes, tai lyg įspėjamasis ženklas. Būtent nerimo dėka mes turime galimybę imtis priemonių susidoroti su įvairiais pokyčiais, pasiruošti akistatai su jomis. Tinkamai valdant šiuos iššūkius, galima sėkmingai pradėti savo akademinę karjerą ir mėgautis šiuo gyvenimo etapu. Na, o jei pirmakursiai visai nejaučia nerimo – nežinau... galbūt reiktų susirūpinti šios būtinoms mums emocijoms nebuvimu“, – teigia A. Dambraва.

Jeigu nerimas ir stresas trukdo kasdienėms veikloms – reikia ieškoti pagalbos

Nerimas ir stresas yra natūralus žmogaus atsakas į iššūkius ir sunkumus, tačiau kai jie pradeda trukdyti kasdieniam gyvenimui, trukdo pasiekti tikslus, tai gali būti ženklas, kad situacija yra rimta ir reikalauja dėmesio. Užsitęsęs nerimas ir lėtinis stresas gali paryškinti įvairius fizinius simptomus: gali sustiprėti galvos skausmai ar raumenų įtampa, varginti diskomfortas širdies plote (pavyzdžiui, padažnėjęs širdies plakimas, spaudimo jausmas krūtinėje), galimi įvairūs virškinimo sistemos simptomai (pilvo skausmai, pykinimas, viduriavimas arba atvirkščiai – vidurių užkietėjimas). Jaunuoliams gali atsirasti intensyvi, dažnai nepagrįstos baimės ar fobijos, varginti įkyrumai, iširti panikos atakos. Gana dažnai studentai nesugeba atsipalaiduoti, tampa perdėtai jautrūs, ilgai neužmiega. Nerimaujantys asmenys gali pradėti vengti gyvenimo iššūkių ar specifinių situacijų, gali ryškėti socialinis atsiskyrimas. Nerimo simptomams progresuojant ar komplikuojantis galimi ir kiti psichikos sutrikimų požymiai – susikaupimo problemos, ilgalaikė prislėgta nuotaika, gyvenimo džiaugsmo praradimas, gali nebedžiuginti anksčiau mėgtos veiklos, gali jaustis nuolat pavargę. Gali pasireikšti miego sutrikimai – depresijai būdingesnis nuolatinis per ankstyvas prabudimas. Situacija gali komplikuootis įvairiomis priklausomybėmis (padidėjusiu alkoholio, kitų psichofarmakinių medžiagų vartojimu, kitomis priklausomybėmis), santykių problemomis ar daugeliu kitų simptomų, trukdančių mėgautis visaverčiu kasdieniu gyvenimu.

„Jeigu taip nutiko, kad nerimas ir stresas pradeda dominuoti Jūsų gyvenime, trukdo kasdienėms veikloms, paveikia fizinę ir psichinę sveikatą arba santykius su kitais, tai yra ženklas, kad reikia ieškoti pagalbos. Tai gali būti konsultacija su psichologu, psichoterapeutu, ar net šeimos gydytoju, kurie padės suprasti jūsų būklę ir pasiūlys tinkamą gydymą ar pagalbą. Jeigu situacija

tampa sudėtingesnė, atsiranda įvairių nerimo, atkaklių miego sutrikimų, depresija, naudinga kreiptis ir į psichiatrą, – ragina psichiatras.

DAUGĖJA DEPRESIJOS, NERIMO, NEMIGOS ATVEJŲ TARP STUDENTŲ

Gydytojo psichiatro Algirdo Dambrovos teigimu, pastebima tendencija, kad daugėja depresijos, nerimo sutrikimų ir nemigos atvejų tarp studentų. Šiai situacijai didelės įtakos turėjo buvusi COVID-19 pandemija bei su ja susiję suvaržymai. Izoliacija, nuotolinis mokymasis, įvairios priklausomybės. Vis daugiau jaunuolių didžiąją dalį savo laiko praleidžia prie ekranų, socialiniuose tinkluose ar žaisdami vaizdo žaidimus. Be to, dabartinėje visuomenėje labai akcentuojama sėkmė, pasiekimai ir socialinis pripažinimas, o tai gali sukelti nuolatinį spaudimą „atitikti“ arba „būti geriausiu“. Dėl šio spaudimo studentai gali jaustis neadekvatūs, nesaugūs ir prislėgti. Kiti veiksniai, tokie kaip greta mūsų vykstantis karas, sudėtinga finansinė situacija, taip pat gali blokuoti studentų psichikos sveikatą.

Dažnėja miego sutrikimai: intensyvus mokymosi krūvis, gyvenimo būdas, įvairios priklausomybės gali lemti miego trūkumą arba nekokybišką miegą, o tai gali būti nerimo sutrikimų ar depresijos rizikos faktorius. Pastebimas ir fizinio aktyvumo trūkumas, kas gali neigiamai paveikti ne tik jų fizinę, bet ir psichikos sveikatą, gali prisidėti prie depresijos ar nerimo sutrikimų atsiradimo.

„Deja, turiu pripažinti, jog tarp jaunų žmonių tebeegzistuoja stigma dėl kreipimosi pagalbos į psichiatrą ar psichologą, nors situacija po truputį gerėja. Pastaraisiais metais visuomenėje vyksta pokyčiai, mažinantys šią stigmą. Visuomenėje ir švietimo įstaigose daugiau kalbama apie psichikos sveikatą, organizuojamos informacinės kampanijos, didinamas sąmoningumas apie psichikos sveikatos problemas ir jų sprendimo būdus. Jaunimas tampa labiau išprusęs ir supranta psichikos sveikatos svarbą, todėl vis daugiau jaunų žmonių kreipiasi pagalbos nejausdami ženklesnio diskomforto dėl to“, – dalijasi Algirdas Dambraва .

STRESO PRIEŠNUODŽIAI: FIZINIS AKTYVUMAS, GERAS MIEGAS, ĮSITRAUKIMAS Į BENDRUOMENĖS VEIKLĄ

Nors pirmosios mokslo dienos gali būti įtemptos, gydytojas pataria keletą būdų, kaip sumažinti nerimą ir stresą: „Kvėpavimo pratimai, meditacija gali padėti greitai sumažinti nerimą, padėti nusiraminti ir sutelkti dėmesį. Fizinis aktyvumas gali gerinti nuotaiką ir mažinti nerimą, stresą, pyktį. Netgi trumpa pasivaikščiojimo pertrauka gali turėti teigiamą poveikį. Pakankamas ir kokybiškas, reguliarus miegas yra būtinas norint sumažinti stresą ir išlaikyti psichinę sveikatą. Dalyvavimas bendruomenės veikloje gali padėti užmegzti naujus ryšius, sumažinti socialinį nerimą. Įprastinės rutinos sukūrimas padeda sumažinti nežinomybės jausmą ir suteikia saugumo. Šios bei kitos priemonės gali padėti studentams geriau tvarkytis su mokslo metų pradžioje patiriamu stresu ir nerimu, skatinant sveikus ir ilgalaikius psichikos sveikatos įpročius“, pataria A. Dambraва. ■



STERN PERKOSKI MENDEZ

**Mūsų specializacija –
skyrybos ir šeimos teisė**

Leo Sokolov
Partner

Direct Line: **(847) 440-8775**

Main Office Line: **(847) 868-9584**

(anglų ir rusų kalbomis)

SKYRYBOS

DIVORCE

Mūsų skyrybų advokatai ir nekilnojamojo turto planavimo teisininkai atstovauja klientų interesus šiose srityse:

- skyrybų procesai,
- skyrybos, turint aukštas pajamas,
- ginčų sprendimas derybų keliu,
- tarpininkavimas su advokato pagalba,
- bendro turto teisė,
- alimentai,
- vaikų globos dalybos,
- turto dalybos,
- vedybinės ir poveidybinės sutartys,
- nekilnojamojo turto planavimas ir aktyvų apsauga

Visos imigracijos teisės paslaugos

- Prašymas išduoti vizą dėl šeimyninių priežasčių
- Interesų atstovavimas priverstinio išsiuntimo (deportacijos) atveju
- Interesų atstovavimas imigracijos pokalbiuose
- Prašymai dėl vizų atnaujinimo ir atsisakymo jas išduoti peržiūros
- Prašymai dėl atsisakymo išduoti vizą atnaujinimo ir peržiūros
- Nuolatinio gyventojų kortelės („žalioji korta“)
- Leidimai dirbti
- JAV pilietybė

Stern Perkoski Mendez

500 Davis Street, Suite 1000 Evanston, Illinois 60201 (Mailing Address)

1200 Jorie Boulevard, Suite 312 Oak Brook, Illinois 60523

161 N. Clark Street, Suite 1600 Chicago, Illinois 60601

250 E. Illinois Road, Suite 200 Lake Forest, Illinois 60045

**Pirma
konsultacija
NEMOKAMAI**

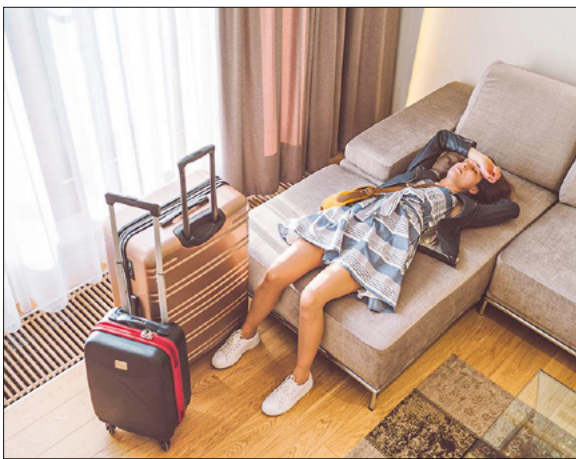
Stern Perkoski Mendez didžiuojamės gavę šiuos apdovanojimus ir garbės vardus:



emerging lawyers™
on a fast track to the top



<https://sternperkoski.com>



Po pasivaikščių įkaišio smėlio paplūdimiais, saulės vonių ir miego iki pietų, grįžimas į įprastą gyvenimo ritmą gali pasirodyti pilkas ir prėsas. Psichologė leva Plauškutė sako, kad padidėjusį nerimą ar liūdesį grįžus po atostogų jausti – įprasta. Jei tai patiriate, yra keletas nesudėtingų strategijų, kuriomis galite pasinaudoti.

„Po atostogų grįžimas į realybę, kur laisvė greitai pakeičiama atsakomybėmis, gali emociškai sekinti. Tai pagrindžia moksliniai tyrimai. Pavyzdžiui, pernai Jungtinėse Amerikos Valstijose atlikta visuomenės apklausa parodė, kad daugiau nei pusė darbuotojų grįžę po atostogų svarsto išeiti iš darbo“, – sako I. Plauškutė.

Anot psichologės, panašias išvadas pateikia ir Europoje atlikti tyrimai. 2021 m. Ispanijoje tyrėjai atskleidė – 40 proc. grįžusių po atostogų darbuotojų patiria „poatostoginį liūdesį“ (angl. „post-vacation blues“). Remiantis Portugalijoje tais pačiais metais

Psichologė pataria

Atostogos baigėsi, o motyvacijos nėra?

atliktu tyrimu, grįžę į darbą žmonės susiduria su sunkumais iš naujo priprasti prie anksčiau įprasto ritmo ir darbo grafiko.

Sunkumų atsiranda ir bandant iš naujo prisitaikyti prie organizacijos kultūros, grįžti į santykį su kolegomis. Atostogų metu nutikę įvykiai, kuriuose darbuotojas nedalyvavo, gali versti pasijusti lyg iškritus iš konteksto tarsi ryšys su kolegomis būtų prarastas.

„Dėl pasikeitusio gyvenimo ritmo tampa sunkiau derinti darbą su asmeniniu gyvenimu – mažiau laiko lieka šeimai bei laisvalaikiui. Po ilgų atostogų grįžę darbuotojai taip pat dažnai patiria spaudimą, demotivaciją, tingumo jausmą, liūdesį, stresą, juos vargina bloga nuotaika ir nervingumas“, – vardija psichologė.

KAIP SKLANDŽIAI GRĮŽTI Į RITMĄ?

Verta pradėti nuo kruopštaus planavimo. Dar prieš išvykstant į atostogas, pasistenkite apgalvoti būsimas užduotis ir jas suskirstyti pagal svarbą. Taip grįžę iškart žinosite, nuo ko pradėti. Palikite darbo vietą tvarkingą, kad nereikėtų gaišti laiko orientacijai. Pirmomis dienomis rinkitės lengvesnes užduotis ir venkite svarbių susitikimų.

Jei atostogų metu keliavote, po grįžimo skirkite kelias dienas atsigavimui. Grįžus namo, svarbu kuo greičiau atkurti įprastą miego režimą. Paprastai organizmui prireikia 3-4 dienų, kad prisitaikytų prie naujo ritmo. Taip pat rekomenduojama vengti stimuliuojančių gėrimų,

kurie trukdo kokybiškam miegui, pavyzdžiui, kavos.

Grįžtant į ritmą patariama reguliariai mankštintis ir sveikai maitintis. Šie paprasti įpročiai padės greičiau atgauti energiją ir pajusti vidinę pusiausvyrą.

„Darbdaviai taip pat gali prisidėti prie sklandesnio grįžimo, siūlydami lankstesnį darbo grafiką ar galimybę dirbti iš namų bent pirmosiomis dienomis grįžus. Svarbiausia – išlaikyti pozityvų požiūrį ir nepamiršti, kad kiekvienas žmogus turi skirtingą adaptacijos laikotarpį“, – mintimis dalijasi I. Plauškutė.

NAUDINGOS NEMOKAMOS PROGRAMĖLĖS

Po atostogų į įprastą ritmą tvirčiau įžengti padeda ir telefono programėlės, kurios padeda nepasimesti darbų gausoje ir suteikia platformą patogiai planuoti.

Viena tokių yra „TickTick: To-Do List & Calendar“. Tai naudinga ir nemokama programėlė, skirta organizuoti užduotis ir planuoti savo laiką. Su šia programėle galėsite lengvai kurti užduočių sąrašus, nustatyti priminimus, sekti savo įpročius ir sinchronizuoti savo kalendorių su kitais įrankiais, tokiais kaip „Google Calendar“.

O štai su neplanuotu nerimu susitvarkyti padės lietuvių kurta programėlė „Ramu“, prieinama „Google Play“ ir „App Store“. Ji sukurta profesionalių psichologų ir remiasi mokslininkų sukauptomis žiniomis. Nors programėlė originaliai sukurta žmonėms, patiriantiems panikos atakas, puikiai padeda ir tiems, kurie nori mokytis išbūti su ir įveikti po atostogų kamuojantį nerimą. ■



Kaip palengvinti pereinamąjį laikotarpį

Greitai grįšime į mokslo metų rutiną

Miegodami jie daugiau laiko praleidžia negilaus miego fazėje, o miego ciklas yra trumpesnis. Vaikų nervų sistema dar negali susidoroti su ilgesniais būdravimo laikais, todėl mažiesiems reikia net tik ilgesnio nakties miego, bet ir pietų pogrūlio. Miego, reikalingo vaikui ir suaugusiajam, trukmės skirtumai tęsiasi iki pat paauglystės“, – dalinasi V. Menkevičienė.

ŽINGSNIAI, PADĖSIANTYS PASIRUOŠTI POKYČIAMS

Įsisažmoninus vaikų miego įpročius, specialistė pataria tėvams pirmiausia nurimti patiems ir tik paskui aptarti būsimos rutinos lūkesčius su vaikais.

„Naujų mokslo metų laukimas gali sukelti nemažai nerimo, ypač tuomet, jei vaikas ruošiasi eiti į naują mokyklą ar rengiasi priešmokyklinei, pirmajai klasei. Tačiau kuo ramesni pasitiksime šį laikotarpį, tuo jį lengviau išgyvens ir visa šeima. Pagalvokite, kas galėtų jums padėti. Pavyzdžiui, jei nerimaujate dėl vaiko pritaipimo naujoje klasėje, gal gali pagelbėti nuoširdus pokalbis su naujuoju auklėtoju?“ – pataria V. Menkevičienė.

Ji taip pat ragina apie laukiančią mokslo metų rutiną pasikalbėti su vaikais – jiems suprantama kalba. „Pažvelkite į artėjančius pokyčius vaikų akimis. Galbūt su mažaisiais galima nupiešti plakatą, kuriame atsispindėtų nauja rutina, o plakatą pakabinti gerai matomoje vietoje. Vaikams bus daug lengviau adaptuotis, kai jie iš anksto žinos, kas jų laukia. Taip pat galite drauge išsiaiškinti, kas vaikui padėtų ryte lengviau nubusti, o vakare – užmigti, ką jis norėtų valgyti pusryčiams, o ką – įsidėti į savo priešpiečių

dėžutę. Tai gali paskatinti tik dar labiau laukti to, kas bus – juk vaikas įvardys tai, ko iš tiesų nori“, – komentuoja specialistė.

Menkevičienė priduria, kad rutinos laikymasis labai priklauso ir nuo vaiko charakterio ypatybių, o viena jų – ritmiškumas, kuris suteikia saugumo jausmą. Jei vaikui ši savybė labai išreikšta, jis nuosekliai laikysis rutinos, ir atvirkščiai, jei išreikšta mažiau, rutinos dėlėjimas gali tapti pakankamai dideliu iššūkiu.

„Vis dėlto dienos eigos nuspėjamumas, atsikartojimas sukuria saugumo jausmą: mažieji žinos, kas ir kada jų laukia, tai tarsi programuoja jų vidinį laikrodį, todėl tiek atsibusti, tiek eiti miegoti vakare kūnui yra kur kas lengviau. Tėvai gali vaikui padėti išlaikyti rutiną, stengdamiesi sukurti tokį patį ritmą tiek darbo dienomis, tiek savaitgaliais“, – sako ji.

Pasak V. Menkevičienės, artėjant rugsėjui, verta šiek tiek priartinti savo dabartinę dienotvarkę prie to, kaip gyvenate rudenį – užtektų kasdien paankstintiėjimo miegoti ir kėlimosi laiką 15 minučių. Taip prie būsimos rudens rutinos visa šeima ims pratintis palaipsniui.

Dar vienas būdas motyvuoti vaikus eiti į lovą – jiems patinkantys daiktai. Mažieji dažnai jaučiasi jaučiau, lovoje turėdami savo pliušinį draugą, mylimą antklodę ar pagalvę. Pasitarkite šiuos daiktus tik artėjant miego laikui – jie padės sukurti saugią aplinką, atsipalaiduoti ir pasiruošti nakčiai. Vaikai nekantriai lauks vakaro, kai vėl galės susitikti su savo herojais ar pažaisti su išsiilgtais žaislais, jei šie bus laikomi tik miegui skirtoje erdvėje. ■

Nors ruduo ir artėjantys mokslo metai daug kam atneša naujos pradžios džiaugsmą, rutinos pokyčiai gali kelti iššūkių tiek vaikams, tiek jų tėvams. Psichologė dalinasi gudrybėmis, kaip palengvinti pereinamąjį laikotarpį, ir pataria pradėti ruoštis jau dabar.

Ko gero, ne vienam iš mūsų yra tekę ryte žadinti vaikus į darželį ar mokyklą ir beveik pasiduoti, supratus, kad padaryti tai tyliai ir taikiai – misija neįmanoma. Psichologė ir vaikų miego specialistė Vytenė Menkevičienė atkreipia dėmesį, kad tokiais atvejais derėtų prisiminti, jog vaikų poreikiai skiriasi nuo suaugusiųjų: kuo mažesnis vaikas, tuo daugiau miego jam reikia, kad nervų sistema galėtų tinkamai vystytis. Pasak jos, vaikų ir suaugusiųjų miegas skiriasi iš esmės.

„Vaikų miego trukmė ilgesnė nei suaugusiųjų.

AEC PARCEL SERVICE

SIUNTINIAI Į VISĄ EUROPOS SAJUNGA

+ Ukraina, Rumunija
Moldova, Rusija



**Greičiausi
pristatymo terminai**



**Kiekviena dėžė nemokamai
apdrausta \$100**

 Siuntinių paėmimas iš namų

630-774-2136

Asmeninės siuntos
312-626-6661

Sekite savo siuntas:
AECPARCEL.COM

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



Mes
persikėlėme



Siuntinių Priemimo Vietos

Mes
persikėlėme

AEC Parcel Service Centrinis

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

Café Rūta

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

Eurus Deli

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

Royal Petal

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

Lithuanian Plaza (Morkunai)

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

Kalya

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

Continental USA

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

Ina Stankeviciene (Seklycia)

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

Excel Insurance Brokers

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

Old Vilnius

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

Biovita Natural Inc. (Garden Fresh)

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

Kalinka

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

Apollonia Pa Inc

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

CLM (Chicago Lituaninistine mokykla)

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

Alan Global Inc.

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

Send Pack LLC

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

Diplomatas Ž. Pavilionis: per 20 metų tapome gražiausiu transformacijos pavyzdžiu

Praėjus dešimtmečiui po Nepriklausomybės atkūrimo, Lietuva pasaulio žemėlapyje įsitvirtino kaip visavertė Vakarų pasaulio dalis ir šiandien yra stipri partnerė Aljanse. Vieninga ir atkakliai tikslo siekianti valstybė suspėjo į paskutinį traukinį Vakarų kryptimi.

Pasak diplomato, LR Seimo nario, buvusio Lietuvos nepaprastojo ir įgaliotojo ambasadoriaus JAV Žygimanto Pavilionio, stojimo į NATO kelyje susivienijo trys Lietuvos veidai – buvusio komunisto, Čikagos lietuvių ir jaunosios Lietuvos.

INTEGRUOTIS Į VAKARUS

Prisimindamas savo veiklos politikoje pradžią, Ž. Pavilionis ją sieja su Sausio 13-ąja. Būtent tos nakties įvykiai jauną filosofą paskatino griebtis politikos mokslų: „Mačiau, kaip buvo žudomi mano draugai. Tada manyje atsirado impulsas ne kariauti, o naudojant savo protą integruoti Lietuvą į Vakarų pasaulį.“

Mano vizija buvo integruoti Lietuvą į Vakarų pasaulį, todėl 1993-aisiais pradėjau dirbti Užsienio reikalų ministerijoje. Puikiai supratau, kad formaliu darbu nieko nepasieksim. Tam, kad mus priimtų į Europos Sąjungą ir NATO, turėjom suburti visuomeninę paramą. Todėl ir pradėjau kurti integracines organizacijas. Labiausiai tuo metu mums padėjo norvegai. Jų padedamas sukūriau Europos judėjimą Lietuvoje ir LATA (Atlanto sutarties Lietuvos bendrija – aut. past.). Jie patarė, kaip tuos pirmuosius žingsnius žengti. Taip ir pradėjau.“

Įtikinti visuomenę, kad galime

Pavilionis tikina, kad pagrindinis minėtų organizacijų tikslas buvo įtikinti visuomenę, jog Lietuva gali tapti ES ir NATO nare. Jis juokauja, kad tuo metu jauni tarptautinių santykių

studentai visuomenės akyse atrodė kaip romantikai, radikalai. Tačiau jaunatviškas entuziazmas padėjo įveikti didžiausias baimes: „Žmonės gąsdinosi, kiek reikės reformų. Tvyrojo baimė ir dėl žemės ūkio – ateis užsieniečiai ir pavogs daržoves, žemę. Romantikai TSPMI pirmo kurso studentai buvo tie, kurie ramino ir sakė, kad daugybė tautų ES gyvena normaliai, iš jų niekas nieko nevagia, nepriklausomybės niekas tankais neatima ir žmonės gerbia vieni kitus. Ačiū Dievui, tai padarėme, nes kitaip būtume nuėję Baltarusijos keliu. Daug valstybių Rytuose to nepadarė.“

Politikas atvirauja – įtikinti visuomenę, kad galima siekti narystės ES ir NATO, buvo sunku. Ypač daug iššūkių kėlė priešiškas visuomenės nusiteikimas. „Dėl ES buvo lengviau, bet NATO... Prisimenu, buvo laikas, kai net mano a. a. tėvas, Vilniaus universiteto rektorius, kaustė save grandinėmis prie Prezidentūros, reikalaujamas referendumo. Mūsų kalėdiniai susitikimai nebuvo lengvi, kildavo konfliktų. Nuoširdžiai jį gerbiu, nes išugdė pagarbą kitai nuomonei. Jei jau su tėvu rektoriumi tekdavo diskutuoti, tai šiek tiek toliau nuo Vilniaus teko labai daug diskutuoti. Tai darėme labai aktyviai. Važinėjome po visą Lietuvą, kartais Europos judėjimo, kartais LATA vėliavėlę iškeldami“, – prisimena Ž. Pavilionis.

PAGARBA KITAI NUOMONEI

Politikas atkreipia dėmesį, kad publika, su kuria teko daugiausia diskutuoti, buvo sovietinėje okupacijoje užaugusi karta, nepažinojusi kitokio gyvenimo už jos ribų: „Mano tėvas, nors ir buvo šioji tokia išimtis, visą savo gyvenimą gyveno Sovietų Sąjungoje. Buvo daugybė žmonių, kurie gyveno sovietinėj realybėj. Jiems atrodė, kad su ES bus kaip ir su SSRS – iš vienos vergijos į kitą. Teko aiškinti esminius



Diplomatas, LR Seimo narys, buvęs Lietuvos nepaprastasis ir įgaliotasis ambasadorius JAV Žygimantas Pavilionis

skirtumus, kad ten gerbia privatų ūkį, nuomonę, egzistuoja tikroji teisės viršenybė. ES tam ir sukurta, kad nebūtų vergysčių, karų. Ji nėra tobula, bet turbūt yra tobuliausia, kas šiame pasaulyje yra. Pasaulyje nėra tobulesnės vietos, kur žmonės tobuliau save organizuotų.“

Diplomatas pripažįsta, kad daugeliui Lietuvos žmonių NATO kėlė baimę. „Pirmą kartą NATO būstinėje apsilankiau 1994 metais, kad nebijočiau. Mūsų galvos buvo pripūstos sovietų propagandos, kad NATO yra baisi organizacija, ten žudo žmones, daro vergus. Nors NATO vienintelė, kuri išlaiko taiką jau 75 metus. Žinoma, taikos priešams tai buvo priešiška organizacija. Turėjome visus tuos mitus paneigti. Dabar mes apie tuos mitus pasakojam moldavams, ten vyks referendumas. Ukrainiečiai irgi to paties bijojo“, – sako Ž. Pavilionis.

Tačiau pašnekovas didžiuojasi, kad diskusijose ir ginčuose visada buvo laikomasi pagarbos kitai nuomonei. Jis mano, kad kalbėtis ir priimti svarbius sprendimus padėjo ir lietuvių genuose užkoduotas gebėjimas susivienyti: „Realiai ta diskusija išsilaikė civilizuota. Mūsų vienybė stebuklinga. Nebuvo baisių, dramatiškų kovų. Ir kairė, ir dešinė neperžengė ribų. Niekas nestojo į priešų pusę. Kas stojo – su Sausio 13-ąja nugarmėjo. O kas bandė vėliau – kaip ir mano buvęs draugas Algirdas Paleckis šiuo metu sėdi vienoj vietoj. Bet tai yra radikalai. Kitose šalyse pusė politinio spektro būdavo su Rusija. Ta lietuvių vienybė mus gelbėjo. Taip pat ir Bažnyčios parama. Nors negalėjo tiesiogiai remti, bet vis tiek visada buvo instrumentas, palaikantis mūsų vakarietišką orientaciją. Sakartvele Bažnyčia infiltruota KGB. Tai Rusijos instrumentas. Moldovoje, Ukrainoje Bažnyčia suskilusi.“

GERU LAIKU – GERI SPRENDIMAI

Diplomatas sako, kad reikėjo ne tik įtikinti Lietuvos visuomenę, bet ir daug daugiau dirbti stengiantis susitarti su Vakarais: „Vakarai bijojo mus priimti. Bandė daryti tam tikrus kompromisus ir žiūrėti, kaip rusai į tai reaguos. Mes patys tuo metu elgėmės kaip kokie sakartvelai – nenorėjom savęs reformuoti, norėjom, kad su visu sovietiniu kūnu mus priimtų. Tik 1999 metais, kai rusų krizė trenkė mums per visas sovietines praeitis ir bankrutavo pusė sovietinių fabrikų, kai atėjo Andrius Kubilius ir pradėjo viską reformuoti, NATO įsitikino, kad Baltijos šalys nėra tokios jau beviltiškos.“

Pavilionis džiaugiasi, kad Lietuva suspėjo tinkamu metu priimti tinkamus sprendimus. Nors kelias į Vakarų pasaulį buvo ilgas ir pareikalavęs iššūkių, priklausymas tarptautinėms organizacijoms svarbus net ir šiandien: „Man dabar labai gera žinoti, kad Vilniaus regionas yra pats turtingiausias Baltijos šalyse. Iki šio momento reikėjo eiti trisdešimt metų. Reikėjo sutelkti žmonių paramą. Tam ir buvo reikalingos tos organizacijos. Parodyti pasauliui, kad ne tik politikai



NATO būstinė Brukselyje 1994 m. sausio 27 d. Gedimino Svitojaus nuotrauka.

iš aukštų tribūnų, bet ir keisti jauni žmonės nori normalios vakarietiškos ateities. Jie tiesiog nori gyventi normaliai.

Gerai, kad tuo metu padarėm tokią pradžią. Dabar kartvelai, moldavai, ukrainiečiai baisia kaina bando mūsų keliu nueiti. Matydami, kad paskutinis traukinys iškeliauja, dar į jį suspėjom. Ačiū Dievui, įsikabinom į tą traukinį. Ačiū Dievui, sugebėjom įtikinti visus kongresmenus, kol neprasidėjo jų izoliacianizmo revoliucija. Geru laiku padarėme gerus sprendimus.“

LIETUVOS VEIDAI

Paklaustas, kaip ruošiantis stoti į NATO Lietuvą vertino kitos Aljanso narės, Ž. Pavilionis neabejoja, kad didžiausią įspūdį Vakarams darė lietuvių užsispyrimas, dainuojančios revoliucijos atgarsiai, kova už nepriklausomybę bet kokia kaina: „Mes gal atrodėm keistokai, susovietinti, nelabai kas mus išvis žinojo, bet mūsų moralinė jėga buvo lūžio taškas. Kai kurie sako, kad estai bandė įtikinėti, jog bus naudingi per pinigus, latviai bandė argumentuoti per teisę. Bet lietuvių moralinė jėga buvo stipriausia ir didžiausia. Mūsų veidas Vakaruose buvo gyvas. Galima sakyti, kad mes latviams ir estams atvėrėme duris į Vakarus.“

Pašnekovas išskiria ir tai, kad didelį palaikymą ir užnugarį sudarė lietuvių išeiviai. „Turėjome milžinišką Amerikos lietuvių pagalbą. Tam įtakos turėjo ir Stasio Lozoraičio vaidmuo, ambasada JAV. Mes praradome hardware (liet. „aparatura“ – aut. past.) Lietuvoje, bet savo software (liet. „programinė įranga“ – aut. past.) išlaikėme Amerikoje. Mes atrodėme daug geriau, negu galėjome apie save galvoti. Savo nepriklausomybės kovą laimėjome kartu su Amerikos lietuviams ir užsispyrusiais žmonėmis Lietuvoje. Visur sukosi, dirbo mūsų išeiviai, todėl Lietuvos veidas buvo bendras



– ir tokių kaip Valdas Adamkus, ir tokių kaip mes čia. Gražu, kad tie veidai susiliejo.

Atsimenu, kai Valdas Adamkus, Algirdas Brazauskas ir aš, TSPMI berniukas, Kopenhagoje susitikome su Andersu Foghu Rasmussenu. Jo kabinete turėjome priimti nelengvus sprendimus. Bet parašus įstoti į ES sudėjome. Tame kabinete buvo trys Lietuvos veidai – komunistas, Čikagos lietuvis ir jaunoji Lietuva. Ir visi tie veidai susivienijo. Vienybė ir tikėjimas, gal dar sena valstybingumo tradicija mus ištraukė. Turbūt per tuos dvidešimt metų esam gražiausias transformacijos pavyzdys. Iš didžiausio dugno pakilome ir pasiekėme daugiausia“, – sako politikas.


PAVYZDYS EUROPAI

Pavilionis tikina, kad Lietuva šiandien yra gerasis pavyzdys, įkvepiantis kitus. Lietuva rodo pavyzdį tiek Rytų, tiek Vakarų Europai. Vieniems – eiti kelią Vakarų link, kitiems – plėsti Europos ir Aljanso žemėlapi: „Tikiu, kad išplėsime Europą. Jonas Paulius II taip pat svajojo, kad Europa susivienys ir ją

kurs katalikai, protestantai ir ortodoksai kartu. Nematau kitos alternatyvos. Mūsų, gyvenančiųjų ant laisvės ir fronto linijos, patirtis labai svarbi. Vienas tarptautinis pata-rėjas, žuvęs Smolenske, man yra pasakęs, kad lietuviai ir lenkai turi ypatingą misiją suvienyti Europą. Mes tai darome nuo seniausių amžių. Tik mes turime tą geną.“

Politikas neslepia apmaudo, kad tikrais europiečiais ir NATO nare, kurią girdi, Lietuva tapo tik po Rusijos invazijos į Ukrainą 2022-aisiais. „Prasidėjus šiam baisiam karui, mes su Andriumi Kubiliumi įkūrėme tokią suvienytųjų už Ukrainą parlamentinę kariuomenę, kurios misija buvo surinkti naivius prancūzus, vokiečius, visus, kurie netikėjo, ir organizuoti kelionę į Ukrainą iki fronto linijos. Kai jie pamatydavo karo vaizdus, puldavo į ašaras ir atsiprašinėdavo. Normalūs žmonės, užaugę ir gyvenę taikoje, negali patikėti, kad taip gali būti“, – dalinasi Ž. Pavilionis.

Pašnekovas tiki misija suvienyti ne tik Europą, bet ir transatlantinę erdvę. Pasak jo, Lietuvos įdirbis per tris nepriklausomybės dešimtmečius – girdimas balsas Vakaruose ir įtaka vienyti: „Šiuo metu ES niekada tokia vieninga nebuvo. Mes jau pradėjome derybas su Ukraina, vyksta tas pats procesas, kurį aš jau mačiau savo akimis. Vienintelis dalykas, kurio dar nepadarėme – kova už jų narystę NATO. Dvi sostinės – Vašingtonas ir Berlynas – vis dar priešinasi. Bet taip yra visada. Didžiausias sostinės įtikinti sunkiausia. O jas vėl tikina lietuviai ir lenkai. Dirbame ta linkme, esame tie tarpininkai, kurie gali suklijuoti transatlantinę erdvę, sukurti laisvą ir nedalomą Europą. Visų kitų prašome tik prisidėti. Mes jau tapome Europa, mūsų balsas tapo europiečio balsu. Manau, kad per tiek metų pasiekta ne tiek ir mažai.“ ■



UNITED STATES
TAX SERVICES

FIZINIŲ ASMENŲ IR VERSLO MOKESČIŲ DEKLARACIJŲ PARENGIMAS

MŪSŲ PASLAUGOS

- ✓ Naujų Įmonių Steigimas ITIN Fiziniams 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

MES KALBAME
Anglų, Lietuvių, Rusų,
Ukrainiečių Kalbomis

MŪSŲ PASLAUGOS:

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

DIRBAME INTERNETU IR VISOSE VALSTIJOSE

Skambinkite
(800) 913-0809

SMS Žinutės
(224) 676-3577

www.unitedstatestaxservices.us
contact@unitedstatestaxservices.us

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



Astronautai Butchas Wilmore'as ir Sunita Williams prieš skrydį

Dėl techninių „Boeing“ erdvėlaivio „Starliner“ problemų astronautai Sunita Williams ir Barry Wilmore'as birželį įstrigo Tarptautinėje kosminėje stotyje (TKS). Neseniai NASA pranešė, kad į Žemę jie galės grįžti tik 2025 m. vasarį. Kaip ilgas buvimas kosmose atsilieps jų fizinei ir psichinei sveikatai?

Evoliuciškai žmonės nėra prisitaikę gyventi kosmose – TKS esančiomis (beveik) nulinės gravitacijos sąlygomis – todėl vykstantiems į kosmosą reikalingi specializuoti mokymai ir kruopšti sveikatos priežiūra prieš kelionę, jos metu ir po to.

Manoma, kad skrydžiams į kosmosą atrinkti astronautai gali ne tik vykdyti jiems paskirtas misijas, bet ir valdyti sudėtingas ir besikeičiančias situacijas.

Wilmore'as ir Williams į TKS pateko kaip pirmojo „Boeing“ erdvėlaivio „Starliner“ skrydžio su įgula pilotai-bandytojai. Tačiau dėl erdvėlaivio variklio problemų jų aštuonių dienų misiją teko pratęsti.

„Abu jie yra pakankamai patyrę, gerai išmano laive vykdomas operacijas. Tačiau paskutinį kartą į TKS jie vyko prieš daugelį metų ir šį kartą visą dėmesį buvo sutelkę

8 mėnesiai kosmose

Į Žemę negalintys grįžti astronautai: kaip tai paveiks jų kūną?

į bandomąjį skrydį, labai konkrečią užduotį, kurios trukmė – vos kelios dienos, – sakė buvęs vokiečių astronautas Thomas Reiteris. – Esu įsitikinęs, kad jų nepalauš žinia, jog misija buvo pratęsta iki kelių savaičių ar mėnesių, gal net iki aštuonių mėnesių.“

KELIONIŲ Į KOSMOSĄ POVEIKIS SVEIKATAI: RADIACINIS FONAS

Wilmore'as ir Williams yra atlikę ne vieną NASA misiją ir kosmose praleidę atitinkamai 178 ir 322 dienas. Kaip ir visi kiti astronautai, jie patyrė mikrogravitacijos ir kosminės spinduliuotės poveikį.

Kosmoso agentūrose yra suformuoti specialūs padaliniai, tiriantys kelionių į kosmosą poveikį žmogaus organizmui. 2024 m. birželį žurnalas „Nature“ paskelbė daugiau kaip 40 tyrimų, kurie apibūdinami kaip „didžiausias visų laikų kosminės medicinos ir kosmoso biologijos duomenų rinkinys“. Tarp jų buvo ir TWINS tyrimas. Jame dalyvavo 10 laboratorijų, kuriose buvo lyginami astronautas Scottas Kelly, metus praleidęs TKS, ir jo identiškas dvynys astronautas Markas, likęs Žemėje. Būtent šio tyrimo metu atkreiptas dėmesys į vieną iš pagrindinių ilgalaikio buvimo kosmose pavojų – radiaciją.

„Kosminės spinduliuotės poveikis yra svarbiausias veiksnys, verčiantis susirūpinti astronautų sveikata ir ribojantis jų buvimą kosmose trukmę“, – sakė Kolorado valstijos universiteto radiacijos biologė Susan Bailey. Bailey vadovavo TWINS tyrimui, kurio metu buvo tiriamas radiacijos poveikis telomerams – žmogaus chromosomų galams.

„Radiacijos poveikis iš tiesų yra labai žalingas mūsų DNR“, – sakė ji. Dėl nuolatinės spinduliuotės astronautams didėja vėžio rizika. Be to, ji intensyvina oksidacinį stresą organizme.

„Būtent apie tai ir kalbama: kaip padėti jiems išvengti tikrai pavojingų lėtinių ir kai kurių labai ūmių padarinių, – sakė S. Bailey. – Turime sugalvoti priemones, kaip apsaugoti astronautus ne tik kosminių skrydžių metu, bet ir tuo atveju, jei jie bus apgyvendinti Mėnulyje ar net Marse.“

Kosmoso agentūros yra nustačiusios konkrečius radiacijos kiekius, kuriuos astronautai gali patirti per savo karjerą.

MIKROGRAVITACIJOS POVEIKIS: NUO INKSTŲ AKMENŲ IKI PRASTO REGĖJIMO

Mikrogravitacija kosmose gali sukelti kaulų demineralizaciją – kiekvieną kosmose praleistą mėnesį astronautai praranda apie 1–1,5 proc. kaulų tankio. „Grįžę jie negalės eiti į šokių aikštelę ir intensyviai šokti, kaip ir bet kuris kitas žmogus, daug mėnesių praleidęs nesvarumo būsenoje“, – sakė Reiteris.

Dėl mikrogravitacijos taip pat gali pakisti mineralų kiekis organizme ir kilti pavojus sveikatai. Padidėjęs kalcio kiekis organizmo šalinamojoje sistemoje, per kurią pašalinamas šlapimas, gali sukelti inkstų akmenligę.

Tokia aplinka taip pat gali pakenkti regėjimui, nes organizme esantys skysčiai suteka į galvą ir spaudžia akis.

Tad grįžę į Žemę Wilmore'as ir Williams bus reguliariai stebimi. ■

Kaip ilgiau išlaikyti gėles šviežias

Kad gėlių žiedai džiugintų diena iš dienos

Tam, kad šviežios gėlės kuo ilgiau džiugintų savo šventiška nuotaika, užtenka vadovautis vos keliais paprastais patarimais.

GĖLIŲ PASAULIS – ĮDOMUS IR KUPINAS PASLAPČIŲ

Gali atrodyti, kad skinta gėlė yra tiesiog gėlė, tačiau jų pasaulis – įdomus ir skirtingas, nes jų rūšių visame pasaulyje priskaičiuojama apie 250 tūkst. Vien rožių yra per 400 rūšių, todėl skiriasi ir kiekvienos jų savybės, pavyzdžiui, gyvenimo trukmė. Jei chrizantemos ir gvazdikai dažnai išlieka švieži net iki dviejų savaičių, tulpės, narcizai ir kitos švelnesnės gėlės išsilaiko apie kelias dienas.

Įdomu tai, kad kai kurios gėlės žydi ne dieną, bet naktį, pavyzdžiui, jazminai ar dvimetės nakvišos. Ne veltui jos pasižymi stipriu, ne visiems maloniu kvapu – juo pritraukia naktinius drugius ir kitus apdulkintojus.

7 PATARIMAI – ŠVIEŽIOMS GĖLĖMS ILGIAU IŠSILAIKYTI

Tam, kad šviežios gėlės kuo ilgiau džiugintų ir puoštų namus, ekspertai dalijasi keliais svarbiausiais jų priežiūros patarimais.

Pakirpkite gėlių kotelius. Parsinešę gėlių namo, pakirpkite jų kotelius 45 laipsnių kampu – taip padidinsite

naudingą plotą, per kurį gėlės įsiurbės vandenį ir pasisavins naudingąsias medžiagas. Kotelius reguliariai pakirpkite kas kelias dienas.

Atsikratykite apatiniais lapeliais. Jei pastebite, kad į vazoje esantį vandenį bus pamerkti ir žemiau esantys lapeliai, nukirpkite juos. To nepadarę, rizikuojate, kad vandenyje esantys lapeliai supus, o susidariusios bakterijos sutrumpins šviežių gėlių gyvavimo laiką.

Pasirūpinkite tinkama temperatūra. Saugokite šviežias gėles nuo temperatūros šoko, t. y. kai pernešate gėles iš vėsios aplinkos į šiltą ir atvirkščiai. Leiskite joms švelniai priprasti prie naujos aplinkos temperatūros. Be to, svarbu užtikrinti, kad patalpoje, kur laikote gėles, būtų ne per karšta – vėsesnėje temperatūroje gėlės ilgiau išlieka šviežios ir džiugina aplinkinius. Saugokite jas ir nuo tiesioginių saulės spindulių ar šilumos šaltinių: radiatorių, oro kondicionierių ir kt. Tai taip pat paligins gėlių žydėjimo laiką.

Įvertinkite aplinką, kurioje laikysite gėles. Jei šviežiai skintas gėles padėjote į pakankamai vėsią vietą, apsaugotą nuo saulės kaitros, pažiūrėkite, ar šalia nėra vaisių, pavyzdžiui, bananų. Bananai, taip pat dalis kitų vaisių nokdami išskiria etileno dujas, kurios gali veikti gėles – jos greičiau nužydi.



Reguliariai keiskite vandenį. Patartina kas 2–3 dienas pakeisti vazoje esantį vandenį į naują. Šviežias vanduo saugo nuo pavojingų bakterijų ir geriau palaiko gėlių drėgmę.

Apipurškite gėles vandeniu. Jei jūsų namuose – pakankamai sausa, rekomenduojama gėles drėkinti papildomai. Apipurškite žiedlapius lengva vandens dulksna, kad vandens lašeliai patektų tarp jų ir padėtų gėlėms ilgiau išlikti šviežioms sausoje aplinkoje.

Panaudokite trąšas. Kai kurios gėlių puokštės komplektuojamos su nedideliu trąšų paketu. Šiame mišinyje paprastai būna cukraus, rūgštinančių medžiagų ir baliklių, kurie naudojami bakterijoms naikinti. Galite tokį mišinį pasidaryti ir patys: į vandenį įmaišykite šaukštelį cukraus, kelis lašus drabužiams skirto baliklio ir šaukštelį citrinos sulčių arba acto. ■

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!



Maironio lituanistinė mokykla
organizuoja

lietuvių kalbos pamokas suaugusiems

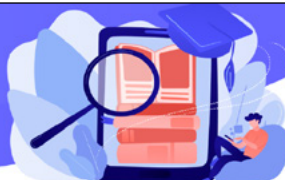
Pradžia nuo rugsėjo 14 d.

Pamokos vyks **šeštadieniais**
nuo **9:30 am iki 12:30 pm**
Pasaulio lietuvių centre
14911 127th St, Lemont, IL 60439

Daugiau info:
registracija@maironis.org



MOKOMĖS
DRAUGE!



PRASIDĖJO REGISTRACIJA 2024–2025 MOKSLO METAMS



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

Internetiniai E-Mokyklos langai plačiai atverti visiems norintiems išmokyti lietuvių kalbą ir ją išlaikyti, išsaugoti tautinį tapatumą, ugdyti pilietiškumą, susipažinti su Lietuvos istorija ir kultūra. Plačiau apie mokyklą: <https://svietimotaryba.org/e-mokykla/>

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

MOKINKIS LIETUVIŲ KALBĄ NAMUOSE

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

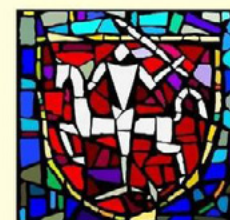


Jei iškilė daugiau klausimų,
rašykite Kristinai Vyšniauskienei:
kvysniauskiene@svietimotaryba.org

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.



Kas? Kur? Kada?

RUGPJŪČIO 31 D., ŠEŠTADIENĮ

ŠV. MIŠIOS

4:00 v.v.

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

ŠV. MIŠIOS (BILINGUAL)

4:30 v.p.p.

Šv. Mišios anglų ir lietuvių kalba aukojamos paskutinį kiekvieno mėnesio šeštadienį. Pal. Jurgio Matulaičio Misija 14911 127th St., Lemont, IL 60439

RUGSĖJO 1 D., SEKMADIENĮ

VAIKŲ MIŠIOS

9:00 v.r.

Pal. Jurgio Matulaičio Misija 14911 127th St., Lemont, IL 60439

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

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 susidomėju sius. Taip pat kviečiame teirautis telefonu: 630-923-0095 ir 773-988-3114.



PLC kambarys “Pas prelatą”

14911 127th St., Lemont, IL 60439

RUGSĖJO 4 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

RUGSĖJO 5 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

RUGSĖJO 8 D., SEKMADIENĮ

BENDRUOMENĖS DIENA

10:00 v.r.

Kviečiame visus į gražiausią bendruomenės metų šventę. Tai viena diena metuose visiems ir visoms pabūti kartu! Vyks Šv. Mišios po atviru dangumi, organizacijų mugė ir registracija į lietuviškas veiklas bei burelius, šeimų sporto šventė, vaišės, žaidimai ir daugiau. Visas lietuviškas organizacijas kviečiame nedelsiant registruotis el. paštu matulaitismission@gmail.com arba aleknaite@lcenter.org. Informacija (630) 257-5613 arba (630) 257-8787. Laukiame Jūsų! (Jei lis, renginys bus perkeltas į Riškus salę). PLC 14911 127th St., Lemont, IL 60439

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

RUGSĖJO 11 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

RUGSĖJO 8-15 DIENOMIS

ŠILUVOS ATLAIDAI

11:00 v.r.

Atlaidus praves kun. Valdemaras Lisovskis. Švč. Mergelės Marijos Gimimo bažnyčia (Marquette Park) 6812 S. Washtenaw Ave., Chicago, IL 60629

ŠEŠTADIENIAIS, NUO RUGSĖJO 14 D.

LIETUVIŲ KALBOS PAMOKOS SUAUGUSIEMS

9:30 v.r.

PLC Skaitykla 14911 127th St., Lemont, IL 60439

RUGSĖJO 15 D., SEKMADIENĮ

METINIS POKYLIS

12:30 v.p.p.

Kaina: \$70 suaugusiems, \$30 vaikams. Registracija tel. 773-776-4600

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

DR. ROBERTO VITO PASKAITA

„LIETUVIŲ DIPUKŲ ĮTAKA JAV“

12:30 v.p.p.

Lituanistikos tyrimo ir studijų centras 15533 129th St., Lemont, IL 60439-4407

RUGSĖJO 21 D., ŠEŠTADIENĮ

“HACKERS FOR CHARITY” 16-ASIS

METINIS GOLFO TURNYRAS

12:00 v.p.p.

Surinktos lėšos parems vargstančius vaikus Lietuvoje. Registracija: www.rclithuanians-golf.com

Old Oak Country Club

14200 Parker Rd, Homer Glen, IL

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 atvykstantąjį turizmą.

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

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

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

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

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

Wonderverse

Iki antradienio, gruodžio 31 d.,
Oakbrook Center, 100 Oakbrook Center, Oak
Brook

www.wonderversechicago.com/

Įėjimas nemokamas, pramogos kainuo-
ja 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.

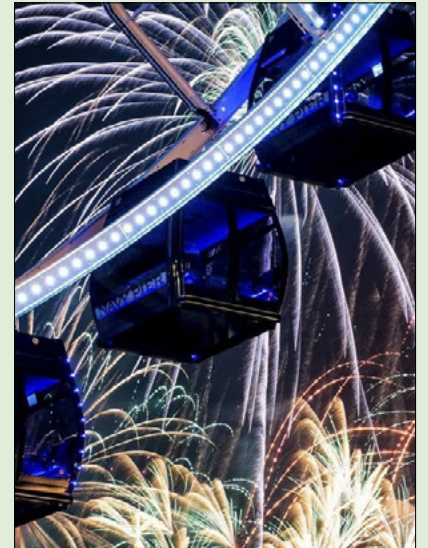
Navy Pier Fireworks

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 pasigrozėti galite iš bet kurios Navy Pier lauko teritorijos vietovės, o jie taip pat yra matomi iš aplinkinių paplūdimių ir paežerės pėsčiųjų tako – kad ir kur tuo metu leistumėte laiką.



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: „Twilight“ (rugsėjo 11d.).



ART on THE MART

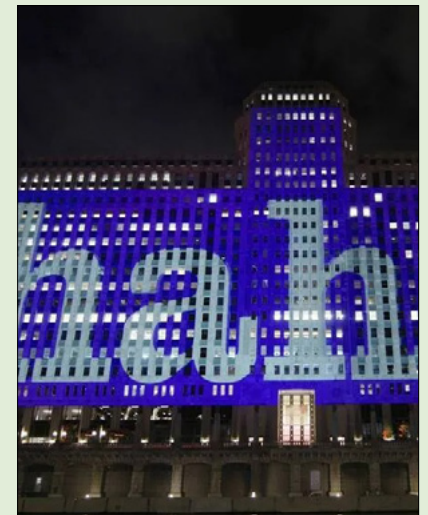
Iki pirmadienio, gruodžio 30 d., 8:30 v.v.

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.



North Coast Music Festival

Pentadienį, rugpjūčio 30 d. – sekmadienį,

rugsėjo 1 d., 2:00 v.p.p. – 12 v.r.

SeatGeek Stadium, 7000 S Harlem Ave,
Bridgeview

northcoastfestival.com/

Kaina: leidimas trims dienoms – nuo \$338,
vienai dienai – nuo \$92

Vienas paskutinių Čikagos vasaros festivalių sezono pasiūlymų muzikos ir pramogų gerbėjams – „North Coast Music Festival“. Tai savotiškas atsisveikinimas su vasara ir su muzikinėmis šventėmis atvirame ore. Suplanuotas Darbo dienos savaitgalio, festivalis žada nudžiuginti susirinkusius garsiausiais atlikėjais ir karščiausiomis kylančiomis elektroninės, house, trance ir progresyvosios muzikos žvaigždėmis, jau nekalbant apie minias į šokių aikšteles sutraukiančius



didžėjus. Jūsų laukia tokie pasirodymai kaip Above & Beyond, ILLENIUM, Seven Lions, SLANDER, Subtronics, Chase & Status bei daugybė kitų.

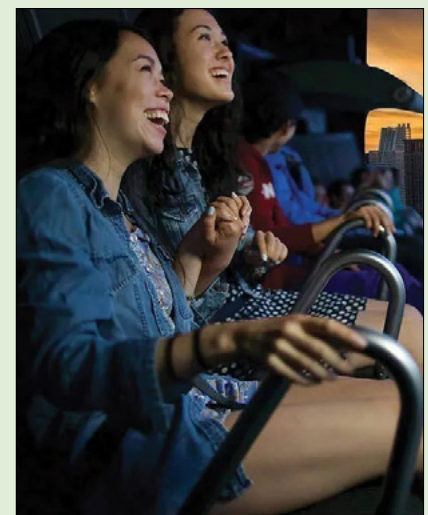
Flyover

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



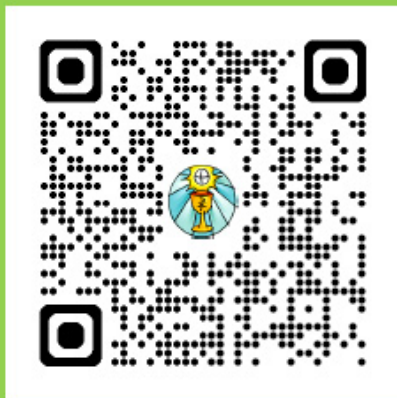
ir mėgautės kitomis kvapą gniaužiančiomis patirtimis.



KVIEČIAME VAIKUS RuošTIS Pirmajai Komunijai ir Išpažinčiai

Priimami vaikai nuo 8 metų (arba 2 skyriaus).

Registruokite vaikus sakramentų ruošai!
Daugiau informacijos per Bendruomenės
dieną - rugsėjo 8 d. prie PJM misijos stalo!
Registracijos forma skenuojant šį QR kodą:



Informacija el. adresu:
pirmakomunija1@gmail.com ir
tel.: 630.863.0735

Labai laukiame naujųjų
Pirmosios Komunijos
moksleivių!

ŠILUVOS ATLAIDAI

Švč. Mergelės
Marijos Gimimo
parapijoje

Rugsėjo 8-15 dienomis
Šv. Mišios 11:00 val. ryte

Atlaidus praves kun. **Valdemaras Lisovskis**

Nativity BVM Church
6812 S. Washtenaw Ave • Chicago, IL 60629

SUTVIRTINIMO SAKRAMENTAS

Kviečiame jaunimą nuo 13 metų
(arba nuo 7 skyriaus)
ruoštis Sutvirtinimo sakramentui!

Registruokitės skenuojant šį QR kodą:

Informacija:
sutvirtinimas2019@gmail.com ir
tel.: 630.257.5613

Mūsų misijoje taip pat ruošiamė
suaugusius įkrikščioninimo
sakramentams, kviečiame kreiptis.

Laukiame Jūsų visų!

BENDRUOMENĖS DIENA

„Esame vieni dėl kitų“

SEKMADIENĮ,
RUGSĖJO 8 D., 10:00 val. ryto
Pasaulio lietuvių centre

+ ŠEIMU SPORTO
ŠVENTĖ

- Šv. Mišios po atviru dangumi
- Organizacijų mugė ir registracija į lietuviškas veiklas bei būrelius
- Šeimų sporto šventė
- Vaišės
- Žaidimai

Laukiame jūsų visų!

(Jei līs, renginys bus perkeltas į R. Riškus salę)

PJM MISIJA **LITHUANIAN WORLD CENTER** **Rėmėjas** **LIETUVIŠKAS ŠEIMŲ SPORTO ŠVENTĖ**

Lithuanian World Center, 14911 127th Street, Lemont, IL 60439. Telefonas pasiteiravimui 630-257-8787

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 32 (1392) ATSAKYMAI

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

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

SUDOKU NR. 33 (1393)

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

SPRENDIMAS KITAME NUMERYJE

SAVAITGALIO ORAI

**PENKTADIENJ,
RUGPJŪČIO 30 D.**



PROTARPINĖS AUDROS

Krituliai: 32 %

10 m/h

86°/65° F

**ŠEŠTADIENJ,
RUGPJŪČIO 31 D.**



SAULĖTA

Krituliai: 4 %

7 m/h

81°/66° F

**SEKMADIENJ,
RUGSĖJO 1 D.**



**NEDIDELIS
DEBESUOTUMAS**

Krituliai: 2 %

16 m/h

76°/61° F

HOROSKOPAS RUGSĖJO 2 D. – RUGSĖJO 8 D.

AVINAS (03.21–04.20)

Šią savaitę tikėtinos prieštaringos jausmų ir įvykių peripetijos. Iliuzijų ir finansinėje, ir meilės srityje bus žymiai daugiau nei realių galimybių. Galite patirti kažką, kas bus neįprasta ir pavojinga. Nederėtų pernelyg kištis į svetimus reikalus ir juos viešinti. Venkite aferų, rizikingų situacijų. Savaitės antroje pusėje jūsų darbštumas, optimizmas griaus kalnus. Regis, aiškiai apibrėžite savo troškimus ir tikslus. Nepamirškite rūpintis sveikata, nepervarkite.

JAUTIS (04.21–05.21)

Savaitės pradžioje uoliai imsitės ūkinį reikalų, namų ruošos, higienos, grožio procedūrų. Vilios ir sportas, turizmas, aktyvūs renginiai. Asmeniniuose santykiuose pasireikš nepastovumas, jausmų svyravimai. Ne visiems patiks jūsų bandymas primesti savo požiūrį kaip vienintelį teisingą. Savaitės pabaiga iš dalies palanki finansinei veiklai, įvairiems atsiskaitymams, deryboms. Galite sudaryti norimą sutartį, investuoti į vaikų ateitį ar kt.

DVYNIAI (05.22–06.21)

Šią savaitę darbo, gyvūnų priežiūros ir sveikatos reikalai reikalaus ypatingo atsakingumo. Elkitės taip, kad nei jums, nei kitiems dėl jūsų netektų rizikuoti sveikata, turtu. Verčiau nesistenkite nudirbti visų susikaupusių darbų ir nereikalaukite iš kitų, jeigu matote, kad neįmanoma. Regis, gausite informacijos susijusios su į(si)darbinimu, sveikatos tyrimais ar bylinėjimusi. Jei trokštate gerų santykių, būkite taktiški ir nesavanaudiški, atsižvelkite ir į kitų interesus.

VĖŽYS (06.22–07.22)

Savaitės pradžia gali pažerti pavojingų įvykių ir pagundų. Būkite labai atsakingi priimdami sprendimus, susijusius su vaikais, jų ugdymu. Avantiūros, neteisėti poelgiai gali atnešti problemų. Regis, demonstruosite dosnumą artimųjų, draugų atžvilgiu ir būsite nusiteikę aktyviai leisti laiką, lepiantis maloniais dalykais. Jeigu aktualu susirasti darbą, tinkamą bendradarbių ar bendraminčių į tai nukreiptos pastangos pasiteisins. Regis, savaitgalį pristigs laiko viskam, ko prisiplanavote.

LIŪTAS (07.23–08.23)

Savaitės pradžioje būsite linkę puikuotis tuo, ką gebate arba turite, trokšite komplimentų. Verčiau nesigirkite, nes aplink jus yra nesąžiningų žmonių, tik ir laukiančių progos jums pasinaudoti. Geriau neužiimkite jokiais finansiniais reikalais, nedarykite bankinių operacijų. Palankiausia būtų rūpintis buitine ruoša, šeima, ramiai ilsėtis sodyboje ar pan. Nuo ketvirtadienio daugiau dėmesio reikalaus vaikai, augintiniai.

MERGELĖ (08.24–09.23)

Šią savaitę galite būti suplanavę spręsti klausimus, susijusius su nekilnojamoju turtu, pinigais, remonto darbais. Saugokitės nesąžiningų tarpininkų, sukčių. Labai svarbu vadovautis protu, racionaliais apskaičiavimais. Regis, ginčams, diskusijoms išieškosite daug energijos. Atsargiai kelyje. Savaitės antroje pusėje aktyviai suksitės srityse, susijusiose su technika, sportu, turizmu, vaikais. Iš dalies jūsų polėkį ribos sunkaus būdo ar ligoti žmonės.

SVARSTYKLĖS (09.24–10.23)

Savaitės pradžioje būsite lengvai pažeidžiami ir fiziškai, ir psichologiškai. Jus gali apgauti, suklaidinti. Gali nutikti taip, kad stengsitės savo kišenę pripildyti pinigų ne itin sąžiningu būdu. Arba staiga kažko neteksitės dėl kitų žmonių nedoro apsukrumo. Verčiau neplanuokite svarbių susitikimų, neišlaidaukite ir neužsakinėkite prekių iš abejotinių svetainių. Savaitės pabaiga turėtų būti gera, skatinanti bendrauti. Galimas flirtas, netolima kelionė, viešnagė.

SKORPIONAS (10.24–11.22)

Savaitės pradžioje teks paislaidauti vaikų poreikiams, o gal ir ne tik jų, jei ruošiatės ką nors sveikinti, pagerbti. Visgi neišvengsite įtampos santykiuose. Jums prieštaras, oponuos. Mažiau reaguokite į keistą elgesį bei patys jų neprovokuokite. Regis, negailėsite pastangų, jeigu norite užsidirbti pinigų arba rasti geresnį darbą, dėmesio vertų bendradarbių ar rėmėjų. Tai išties pasiteisins darbo savaitės pabaigoje. Gali padidėti jūsų populiarumas. Džiugins gamta, maloni draugija.

ŠAULYS (11.23–12.22)

Šios savaitės pradžioje bus nelengva, jeigu jums tenka dirbti. Regis, nepavyks įgyvendinti numatyto plano. Dažniau klysite, emocijingiau reaguosite, arba taip elgsis tie, su kuriais teks bendrauti. Regis, išgirsite paskalų apie artimus žmones. Būtų geriau išsiaiškinti tiesą, o ne aklai pasikliauti piktais liežuviais. Saugokite savo ir kitų sveikatą. Prieš savaitgalį jau turėtų būti ramiau. Rimtos pastangos duos gerų rezultatų. Rasite laiko ir žemiškiems malonumams.

OŽIARAGIS (12.23–01.20)

Šią savaitę bus įmanoma, tačiau nelengva padaryti gerą įspūdį aplinkiniams. Labiau kontroliuokite kalbą, stenkitės būti objektyvūs, o ne vadovaukitės ambicijomis. Tikėtinos nepigios pramogos, malonumai. Kai kurie draugai, pažįstami griaus jūsų pastangas būti taupiams bei praktiškiems ir vilios į avantiūras. Labiau prižiūrėkite vaikus. Nuo ketvirtadienio dažniau norėsis atsiriboti nuo aplinkos ir pabūti vienumoje. Gali varginti sveikatos sutrikimas.

VANDENIS (01.21–02.19)

Šios savaitės pradžioje kai kurios „vežančios“ idėjos pasirodys sunkiai įgyvendinamos. Rizikinga investuoti ir išlaidauti brangioms prekėms, projektams – kelionės ir investicijos šiuo metu išties nesaugios. Venkite būti pernelyg familiarūs bendraudami su įtakingais asmenimis. Apskritai nedidinkite konfrontacijos, neerzinkite aplinkinių savo išsišokimais. Savaitės pabaiga žada renginių, susitikimų. Jauskite saiką išlaidaudami.

ŽUVYS (02.20 – 03.20)

Savaitės pradžioje daug galvositės apie egzistencinius dalykus arba apie skolas, pinigus, investicijas. Lengva įsivelti į abejotinę avantiūrą, užkibti ant sukčių kabliuko. Būkite apdairūs bei patys nesukčiaukite. Venkite svaigalų ir rizikos vandenyje. Kai kurios išgirstos naujienos gali priversti jus nerimauti, keisti planus, paskubomis rūpintis su mokslu, užsieniu, tarptautiniais pervežimais susijusiais reikalais. Savaitės pabaiga žada daug veiklos.

JOIN THE LITHUANIAN FOOTBALL FEDERATION SCOUTING DAYS IN CHICAGOLAND!



The Lithuanian Football Federation,
in collaboration with the Lithuanian American Community,
is excited to announce the registration for Soccer Scouting Days in Chicagoland. This is a fantastic opportunity for young Lithuanian talent in the USA to showcase their skills and potentially join the Lithuanian national youth teams.

DETAILS

EVENT: Lithuanian Soccer Scouting Days
LOCATION: Lithuanian World Center, Lemont, USA
DATE: September 14 - 15, 2024

WHY YOU SHOULD JOIN

- Be observed by coaches of the Lithuanian national teams
- Potential to be selected for the U15, U17, or U19 national teams

WHO CAN REGISTER

- Lithuanian boys and girls aged 14-17
- Passionate about soccer

HOW TO REGISTER

- Provide your first name, last name, gender, age, residence, current soccer club, personal email address and mobile phone number
- Send your registration details by email to scouting.jav@lff.lt
- Deadline for registration: **August 15, 2024**
- Contact person in the USA – Egidijus Liaiko (+1 224 578 3474)

ARE YOU IN NEED OF FUNDS FOR POST-SECONDARY EDUCATION?

*The Chicago Lithuanian Women's Club
invites you to apply for their scholarship*

Qualifying Requirements:

- Illinois Resident or relative of 2-year member of the Chicago Lithuanian Women's Club
- Lithuanian Ancestry or relative of 2-year member of the Chicago Lithuanian Women's Club

Deadline for Submission of Application: **September 18, 2024**

- Transcripts required
- Letters of recommendation required

To obtain an application, apply to sbinkis@gmail.com



LIETUVIŲ DAILĖS MUZIEJUS/GALERIJA SIELA

MUZIEJAUS MENO MOKYKLOS

Mokinių Registracija

I-asis semestras:

Spalio 1 d. – Gruodžio 17d., 2024m.

**Antradieniais, Trečiadieniais,
Ketvirtadieniais**

5:00 – 6:30PM
7:00 – 8:30PM

kviečiame į piešimo, tapybos, tekstilės, tautodailės, keramikos ir stiklo pamokas

informacija: 773-704-0093 ar admin@sielagallery.org

LIETUVIŲ DAILĖS MUZIEJUS / GALERIJOJE "SIELA"
1491 E 127TH ST, LEMONT, IL 60439



LITHUANIAN WORLD CENTER
 PASAULIO LIETUVIŲ CENTRAS

**TURITE NEREIKALINGĄ
 AUTOMOBILĮ IR NEŽINOTE
 KUR JĮ DĖTI?**

***Paaukokite
 Pasaulio
 lietuvių centrui!***

SKAMBINKITE (844) 838-4483


Pelnas skirtas Pasaulio lietuvių centrui, 501(c)(3) ne pelno siekiančiai organizacijai, tax ID #36-3541882


 1944-45 2024-25

**LITUANISTIKOS
 TYRIMO CENTRAS**

Lietuvių dipukų įtaka JAV-se


dr. Robertas Vitas



Rugsėjo 15 d., 12:30 val.

15533 - 129 g., Lemonte

Auka: \$15



Lituanistikos tyrimo centras skelbia 2024-25
 Dipukų Metus paminėti masinį lietuvių
 pasitraukimą į Vakarus 1944-45 m.
 Šis renginys yra pirmas iš devynių.

**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

BCI BATH & SHOWER

*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.

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

Before



After



**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/

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.gediminolituanstinemokykla.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.gediminolituanstinemokykla.org

Švč. Mergelės Marijos Gimimo Parapijos

97-tas
Metinis Pokylis

Rugsėjo 15 d., sekmadienis
12:30 val.p.p.

Pokylis vyks parapijos salėje
6812 S. Washtenaw Ave.
Chicago, IL 60629



Bilietai: \$70 suaugusiems; \$30 vaikams. Rezervacija tel. 773-776-4600

Nativity BVM Annual Parish Banquet
September 15th at 12:30pm

Parish Hall, 6812 S. Washtenaw Ave., Chicago, IL 60629
Tickets: \$70 adults; \$30 children. Reservation at 773-776-4600



Receptai

Įdarytos paprikos – tobulas pasirinkimas

Paprikas verta valgyti kuo dažniau ne tik dėl naudos sveikatai, bet ir dėl pavydėtino kulinarinio universalumo – vien jas įdaryti galima begale pačių įvairiausių priedų ir visai lengvai paruošti sočią, tačiau neapsunkinančią vakarienę. Įdarytos paprikos bus vienas paprasčiausių patiekalų, ypač, jei žinosite keletą naudingų patarimų: Dalijamės 3 receptais, kaip paruošti įdarytas paprikas skirtingiems patiekalams: vienas tiks pusryčiams, kitas – lengviems priešpiečiams, o trečias nenuvils ir sočios vakarienės ieškančių.

PUSRYČIAMS: KIAUŠINIŲ IR SŪRIŲ ĮDARYTOS PAPIRKOS

Porcijos: 2

Gaminimo laikas: 45 min.

Reikės: 2 paprikų, 4 kiaušinių, ½ puodelio mėgstamo sūrio (fermentinio, čederio, fetos ar kito), 1 šaukšto alyvuogių aliejaus, šviežių špinatų, ½ svogūno, 1 skiltelės česnako, druskos, pipirų.

Gaminame: Įkaitinkite orkaitę iki 220 laipsnių. Paprikas

nuplaukite, išskobkite sėklas ir perpjaukite per pusę. Padėkite jas nupjauta dalimi į viršų ant skardos, išklotos kepimo popieriumi. Apšlakstykite jas trupučiu alyvuogių aliejaus ir pabarstykite druska bei pipirais. Kepkite, kol suminkštės (apie 10-15 min.). Per tą laiką keptuvėje su šlakeliu aliejaus pakepinkite smulkintą svogūną, česnaką, galiausiai sudėkite špinatus ir leiskite jiems suminkštėti bei skysčiu nugaruoti. Išimkite paprikas iš orkaitės, dėkite į jas špinatus ir atsargiai į kiekvieną puselę įmuškite po kiaušinį (arba galite kiaušinius išplakti su šlakeliu pieno ir sumaišyti su špinatais). Pabarstykite druska, pipirais ir tarkuotu sūriu. Kepkite, kol kiaušiniai bus paruošti (apie 15 min.). Papuoškite šviežiais supjaustytais krapais, petražolėmis arba bazilikais.

PRIEŠPIEČIAMS: ĮDARYTOS PAPIRKOS SU CUKINIJA, RIKOTA IR TUNU

Porcijos: 2

Gaminimo laikas: 35 min. (15 min. ruošti ir 20 min. kepti)

Reikės: 2 paprikų, nedidelės cukinijos, 1 svogūno, 2 šaukštų alyvuogių aliejaus, 150 g rikotos, 1 skardinės tuno, 1 kiaušinio, 2 šaukštų smulkintų šviežių petražolių, skiltelės česnako, druskos ir pipirų pagal skonį, tarkuoto kietojo sūrio.

Gaminame: Įkaitinkite orkaitę iki 180 laipsnių. Paprikas nuplaukite, išskobkite ir atidėkite. Cukiniją ir svogūną supjaustykite mažais kubeliais ir kepkite alyvuogių aliejuje, kol suminkštės. Atidėkite į šalį, kad šiek tiek atvėstų.

Tada sumaišykite su rikota, nusausintu tunu ir plaktu kiaušiniu. Pagardinkite druska ir pipirais, petražolėmis ir išspauskite česnaką. Įdaru įdarykite perpus perpjautas paprikas. Sudėkite į orkaitės indą, pabarstykite kietuoju sūriu, uždenkite, įpilkite šiek tiek vandens ar sultinio ir kepkite apie 15 min. Tuomet nuimkite dangtį ir dar 5 minutes pakepkite su grilio funkcija. Patiekalas bus paruoštas, kai paprikos bus minkštos (bet dar šiek tiek tvirtos), o sūris – aukso spalvos.

VAKARIENEI: MALTA MĖSA ĮDARYTOS PAPIRKOS GRILYJE

Porcijos: 4

Gaminimo laikas: 60 min.

Reikės: 3 paprikų, ½ kg maltos mėsos, 300 g tarkuoto fermentinio sūrio, 2 svogūnų, 2 skiltelių česnako, 5 pievagrybių, 1 kiaušinio, druskos, pipirų, ½ šaukštelio mairūno, ½ šaukštelio raudonėlio, 1 šaukšto pomidorų tyrės, saujelės alyvuogių be kauliukų, aliejaus.

Gaminame: Nulupkite ir supjaustykite svogūnus. Grybus nuvalykite, supjaustykite griežinėliais. Kepkite aliejuje kartu su svogūnais ir tuomet šiek tiek atvėsinkite. Mėsą sumaišykite su kiaušiniu, mairūnu, raudonėliu, pagardinkite druska ir pipirais. Sudėkite tarkuotą sūrį, pomidorų tyrę ir išspauskite česnaką. Sudėkite atvėsusius grybus. Paprikas nuplaukite, perpjaukite per pusę ir išskobkite. Pripildykite įdaru, apšlakstykite aliejumi ir dėkite ant skardos į kepsninę, kepkite apie 45 min. arba kol mėsa iškeps. ■

Kaip pateikti skelbimą

Skelbimus pateikti ir apmokėti galite vienu iš šių būdų:

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

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

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

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

Bendrosios skelbimų talpinimo taisyklės:

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

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

Aidas

Pažymėkite tinkamą skyrių

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

Skelbimo tekstas _____

(pritrūkus vietos, pridėkite papildomą lapą)

	Žodžių skaičius	Leidinių skaičius	Skelbimo kaina
<input type="checkbox"/> 1. Skelbimas neparyškintomis raidėmis – 50c už žodį.	<input type="text"/> X \$0.50 X	<input type="text"/>	= \$
<input type="checkbox"/> 2. Skelbimas paryškintomis raidėmis – 60c už žodį.	<input type="text"/> X \$0.60 X	<input type="text"/>	= \$
<input type="checkbox"/> 3. Skelbimas DIDŽIOSIOMIS raidėmis – 60c už žodį.	<input type="text"/> X \$0.60 X	<input type="text"/>	= \$
<input type="checkbox"/> 4. Skelbimas PARYŠKINTOMIS DIDŽIOSIOMIS raidėmis – \$1.20 už žodį.	<input type="text"/> X \$1.20 X	<input type="text"/>	= \$
<input type="checkbox"/> 5. Įrėmintas skelbimas – \$5 (dydis 1" x 1,5")			
<input type="checkbox"/> 6. Skelbimas laikraštyje „7 Days“ rusų kalba – 50c už žodį			
<input type="checkbox"/> 7. Žodžių skaičius <input type="text"/> X \$0.50 X	Leidinių skaičius <input type="text"/>	Skelbimo kaina	\$ <input type="text"/>

Sudėkite 1-6 punktų sumas

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

Jūsų vardas _____

ir telefonas (tik redakcijai; skelbiami nebus) _____

APMOKĖJIMO FORMA:
 ČEKIS
 MONEY-ORDER

⚠ Neapmokėti skelbimai nebus publikuojami

SIŪLO DARBA



Atlantic Express kompanijai Bridgeview, IL. reikalingi darbuotojai krauti konteinerius. Valandinis užmokestis. 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 pickup 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

PERKU / PARDUODU



Skrendu į Lietuvą. Parduodu savo Honda Civic 2009 m. 94.7K geram stovy \$4800. Rimas, tel. 708-539-8572.

PASLAUGOS



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

NUOMA



DARIEN

Išnuomojamas 2 miegamųjų, 1 vonios butas. Pirmas aukštas. Papildomai mokėti tik už elektros. Visame bute laminato grindys. Baltos virtuvės spintelės ir SS

buitinė technika. Pilnai atnaujinta vonia. Kaina \$1700. Skambinti Reginei, 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 kondicionierius. Kaina \$359,000, skambinti Kestui 847-401-4797, "CHICAGOLAND BROKERS, INC"



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



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

CALUMET PARK

Parduodamas 3 miegamųjų, 2/1 vonios, dviejų aukštų namas. Yra neįrengtas rūšys. 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 paaukštin-tom lubomis. Nauja virtuve su granitiniiais stalviršiais, nauja buitine technika, murinis zidinys, misingas kiemas, 2 masinu garazas. Kaina \$304,900, skambinti Kestui 847-401-4797, „CHICAGOLAND BROKERS, INC“

CHICAGO

Parduodamas 1 miegam-ojo, 1 vonios butas Čikagos senamiestyje. Butas turi vienvietį garažą. Atnaujinta virtuve su kvarco stalviršiais, SS buitine techni-ka. Medinės grindys bute. Yra skalbyklė, džiovyklė. Geras susisiekimasis. Galima nuomoti. Kaina \$264,900. Skambinti Reginai, tel. 773-983-4461, „Realty Executi-ves Midwest“

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

Parduodamas 2 miegamųjų, 2 vonių townhouse per du aukštus. Yra rūšys. Nėra asociacijos mokes-

čio. Reikia daug remon-to. Turi privatų kiemelį. Kaina \$40,000. Skambinti Reginai, tel. 773-983-4461, „Realty Executives Midwest“

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

CREST HILL

Parduodamas 3 miegamųjų, 3 vonių rančos stiliaus namas. Yra dvivietis garažas. Yra rūšys. Namas turi saulės kambarį. Virtuvėje yra baltos spintelės ir kvarco stalviršiai. Neseniai pakeista stogas, A/C, pečius. Bendrovei priklaus-o 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 susisiekimasis ir geros mokyklos. Kaina \$329,900.

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

DES PLAINES

DES PLAINES, IL: Nauja konstrukcija, puiki galimybė tureti naujai pastatyta „ranch“ stiliaus nama., 3 miegamieji, plus 2 miegamieji basement, 3/1 vonios, 2600 pedu pirmame 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 murinis namas, 3 miegamieji, 1 vonia, atskiras garazas, kiemas su patio ir decku. Kaina \$249,000, skambinti Kestui 847-401-4797, „CHICAGOLAND BROKERS, INC“

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

GLENDALE HEIGHTS

GLENDALE HEIGHTS, IL: Parduodamas „ranch“ stiliaus namas, 3 miegamieji, 2 pilnai atnaujintos vonios. Viskas naujai suremontuota: naiju langai, durys, grindys, nauja virtuve su granitiniiais stalviršiais, nauja buitine technika. Patogus susisiekimasis. 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 3miegamųjų +1 rūsyje, 2/1 vonios rancos stiliaus namas. Yra dvi vietis garažas. Yra įrengtas rūsys, židiny. Namui reikia remonto. Kaina \$445,000. Skambinti Reginai, tel. 773-983-4461, „Realty Executives Midwest“

MARRIONETTE PARK

Patvirtintas Short Sale. Parduodamas 2 miegamųjų, 1 vonios mūrinis rancos 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“

MELROSE PARK

MELROSE PARK, IL: Parduodams nedidelis 3 miegamųjų, 1 vonios namas, 2.5 masinu garažas. Kaina \$239,000, skambinti Kestui 847-401-4797, "CHICAGOLAND BROKERS, INC"

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 garažas, didelis kiemas su "deck", patogus susisiekimas. Kaina \$419,000, skambinti Kestui 847-401-4797, "CHICAGOLAND BROKERS, INC"

PARK RIDGE

PARK RIDGE, IL: "Ranch" stiliaus murinis namas, 3 miegamieji, 2 vonios, , irentas basement, 2 masinu garažas, didžiulis 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. Pataste 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 garažas, privatus kiemas su patio. Asociacija leidžia 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 vietos, yra baseinas. Kaina \$142,000, skambinti Kestui 847-401-4797, "CHICAGOLAND BROKERS, INC"

STREAMWOOD

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

TINLEY PARK

TINLEY PARK, IL: Parduodamas erdvus " split level" namas, 3 miegamieji, 2/1 vonios, zidiny, erdvus uztvertas kiemas, 2 masinu garažas. 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 šukuosenos
 • ILGALAIKIS PLAUKŲ PRISOTINIMAS KEROTINAIS
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

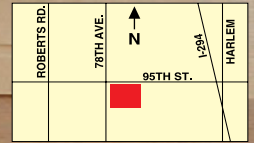
95th PRODUCE MARKET

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.

HAPPY LABOR DAY



Sale Dates: August 28th Thru September 3rd, 2024

Sweet Corn **3/99¢**

Michigan Grape Tomatoes **\$1.29** Pint

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

Seedless Whole Watermelon **\$3.99** Each

Plum Tomatoes **79¢** Lb.

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

Prune Plums **\$1.79** Lb.

Michigan Paula Red Apples **79¢** Lb.

Wisconsin Muenster Cheese **\$3.99** Lb.

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

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

Fresh Chicken Drumsticks **69¢** Lb.

Hot or Mild Italian Sausage **\$3.29** Lb.

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

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

Balconi Mix Max **\$3.29** 10x35 Gr.

Turano Hot Dog or Hamburger Buns **\$2.99** 8 Ct.

Lowell Buena Carrotena Nectar **2/\$3** 750 MI

Cracovia Kartuskie Pickles **\$2.99** 860 Cr.

Nateczowianka Carbonated Water **\$6.99** 6 x 1.5 Lt.

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

LIMIT 2 PLEASE

Bel Gioioso Mascarpone Cheese **\$4.99** 16 Oz.

Dutch Farms Salted or Unsalted Butter **\$3.99** 16 Oz.

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

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

LIMIT 3 PLEASE