

Aidas

Čikagos
AMERICAN LITHUANIAN NEWSPAPER

№15 (1182)

04.17.2020 -
04.23.2020



BE VAKCINOS,
„KARANTINUOSIMĖS“ IKI
2022-ŪJŪ?

4 PSL



VELYKINIAI ATVIRUKAI IŠ PROF.
LIUDO MAŽYLIO ASMENINĖS
KOLEKCIJOS

20 PSL



PROGRAMĖLĖS GERAI
PSICHOLOGINEI SAVIJAUTAI

32 PSL

DONALDAS TRUMPAS PRIEŠ PSO

20 psl.

SVEIKATOS DRAUDIMAI!!!

VAIDOS ČAPLINSKIENĖS
DRAUDIMO AGENTŪRA

Pasaulio Lietuvių Centre Lemonte
Tel. 630-257-0600



PARDUOTUVĖS, IŠPARDAVIMAI

CONTINENTAL TOYOTA 7

MOTOR WERKS 27

95TH PRODUCE 40

.....

MEDICINA

DR. ELENA LEVITIN 13

DR. MONIKA ŠPOKAS 13

SOUTH CALIFORNIA ROAD

TO RECOVERY 13

ORBERA 15

DR. VADIMAS DECHTIARIS 15

DR. JELENA PLAVNIK 34

.....

STOMATOLOGIJA

DR. SIMONA ŽILJŪTĖ 11

ORTHODONTIC EXPERTS 13

DANTŲ TAIŠYMO LABORATORIJA 34

.....

NEKILNOJAMASIS TURTAS

AURELIA VAIČEKONIENĖ 17

KĘSTAS VILEIKIS 19

ARTURAS STROKOVAS 29

INDRĖ ŠKEBERDIS 29

LOLITA RASIMAVIČIŪTĖ 29

LINAS REALTY 29

.....

FINANSAI/ADVOKATAI

DARIUS AUDICKAS 3

ROBERTAS BLINSTRUBAS 3

MICHAEL P. DOMAN 5

ANDRIUS ŠPOKAS 7

RALPH W. BRISCOE 9

LAURA LAPYTĖ 17

ROBERT A. KEZELIS 19

ILONA DOVIDAITIENĖ 29, 31

KRISTINA WAYNE 31

ANDRIUS RAMONAS 31

DAIVA JUKNIENĖ 38

.....

DRAUDIMAS

VAIDA ČAPLINSKIENĖ 3

JAV INSURANCE 17

AMERICAN FAMILY INSURANCE 19

IEVA MARKEVIČIŪTĖ 19

BIRUTĖ PAULASKAITĖ 29

.....

ŠVIETIMAS/UGDYMAS

„BIM BAM“ 31

.....

PASLAUGOS

AIŠKIARĖGĖ NADIN 21

ATLANTIC EXPRESS 25

KLAUSAU 28

DMB SERVICES CORP. 29

BOB AUTO 31

ŠILDYMAS/VĒDINIMAS/

SANTECHNIKA 31

GROŽIO SALONAI, KIRPYKLOS, SPA 39

.....

DARBO PASIŪLYMAI

ARKA TRANSPORT 34

CDL VAIRUOTOJAI,

OWNER OPERATORS 37

.....

RESTORANAI/LAISVALAIKIS

RENGINIAI, SPEKTAKLIAI,

KONCERTAI 24-26



Bėda po vieną nevaikšto Čikagos kova dviem frontais

Nors siekiant sustabdyti koronaviruso plitimą visoje valstijoje yra įvestas reikalavimas kiek įmanoma daugiau laiko leisti namie, Čikagoje vis tiek siaučia ginkluotas nusikalstamumas.

„Bėda po vieną nevaikšto. Nelaimės mus dabar puola dviem frontais. Reikia kovoti ir su virusu, ir su smurtu, – sako smurto prevencijos organizacijos Čikagoje socialinis darbuotojas Rodney Phillipsas. – Kartais atrodo, kad kovojame su vėjo malūnais.“

Kai kurie policijos departamentai nuo epidemijos pradžios savo miestuose fiksuoja nusikalstamumo mažėjimą. Niujorko policijos departamentas praneša apie 20% sumažėjusį nusikalstamumą per paskutiniąsias dvi kovo savaites, paskelbus nepaprastą padėtį dėl COVID-19. Los Andžele per kovo mėnesį nusikalstamumas sumažėjo 11%.

Nors nuo kovo 21-osios, kai gubernatorius J.B.Pritzkeris Ilinojuje paskelbė karantiną, nusikalstamumas Čikagoje sumažėjo, vis dėlto per tą laiką visame mieste įvyko per 80 šaudynių, rodo Čikagos policijos departamento duomenys. Šaudynėse žuvo mažiausiai 12 žmonių.

Ginkluoto nusikalstamumo prevencijos aktyvistai sako, kad šią situaciją lemia keli faktoriai vienu metu, įskaitant nepakankamas policijos pajėgas, socioekonominės problemas skurdžiose bendruomenėse ir net šiltėjančius orus.

Savaitę prieš paskelbiant karantiną Čikagoje užfiksuotos 25 šaudynės. Per pirmąją karantino savaitę – 41, per antąją – 40. Per tą patį laikotarpį 2019 metais – nuo kovo 30 iki balandžio 5 d. – užfiksuotos 28 šaudynės.

Vien balandžio 7-ąją (antradienį) buvo pašautas 21 žmogus, įskaitant 5-metę mergytę, buvusią lauke prie namų Pietinėje pusėje. Tą dieną nuo kulčių žuvo 7 žmonės, įskaitant 27-erių metų moterį, kurią, pasak policijos, pakirto atsitiktinė kulka. Tai buvo kruviniausia diena Čikagoje šiais metais.

Rodney Phillipsas ir jo kolegos paprastai daug laiko leidžia pačių smurtingiausių Čikagos rajonų gatvėse, malšindami konfliktus tiek tarp pavienių asmenų, tiek tarp gaujų. Paskelbtas karantinas reiškia, kad šio kontakto ir tarpininkavimo akis į akį smarkiai sumažėjo arba išvis neliko. Dabar tai daryti aktyvistai bando

telefonu arba per socialinius tinklus, o tai labai apsunkina jų darbą. Bendruomenių savanoriai bei smurto prevencijos aktyvistai savo laiką taip pat skiria tam, kad šviestų visuomenę apie viruso pavojus ir socialinės distancijos svarbą.

Ilinojus šiai dienai pagal koronaviruso atvejų skaičių tarp 50 JAV valstijų užima 9-ąją vietą. Ligos atvejų kreivė vis dar kyla, o Johns Hopkins universiteto balandžio 10-osios dienos duomenimis valstijoje yra 16 424 patvirtintų COVID-19 atvejų ir 529 mirčių (Čikagos metropolitene atitinkamai 7 230 ir 218).

Daugiausiai koronaviruso atvejų yra Auburn Gresham rajone (kur buvo pašauta minėtoji 5-metė) – 312 (Ilinojaus sveikatos departamento balandžio 10-osios dienos duomenimis). Toliau rikiuojasi West Ridge su 298, Chatham su 276 ir Roseland su 251 patvirtintais koronaviruso atvejais. Auburn Gresham, Chatham ir Roseland yra priskiriami skurdžiausiems miesto rajonams, visuose juose dominuoja afroamerikiečių populiacija.

Ligų kontrolės ir prevencijos centrų išplatinti COVID-19 susirgimų demografiniai duomenys atskleidė, kad virusas „neproporcingai“ smarkiai veikia afroamerikiečius. Juodaodžiai sudaro daugiau nei trečdali 1 482 koronaviruso pacientų iš 14 valstijų, nepaisant to, kad jie sudaro vos 18% šių valstijų gyventojų.

Čikagoje 70% visų mirusiųjų nuo COVID-19 yra afroamerikiečiai, rodo balandžio 6-osios dienos duomenys. Afroamerikiečiai sudaro 30% visų miesto gyventojų.

Statistika taip pat atskleidžia, kad visuose plataus masto epidemijas išgyvenančiuose Jungtinių Valstijų miestuose labiausiai nuo viruso nukentia neturtingi ir rasinių mažumų apgyvendinti rajonai. Niujorko sveikatos ir psichikos higienos departamento duomenimis, daugiausia COVID-19 atvejų reguliariai patvirtinama ne baltaodžių apgyvendintuose ir skurdžiausiuose miesto rajonuose. Panašios tendencijos matomos ir Detroite (Mičiganas), Milvokio apygardoje (Viskonsinas) ir Šarlotėje (Šiaurės Karolina). ■

ŠIOS SAVAITĖS KLAUSIMAS:

AR KARANTINAS PAVEIKĖ JŪSŲ FINANSUS?

Savo nuomonę kviečiame išsakyti mūsų interneto svetainėje aidas.us.

- Taip, labai
- Kažkiek paveikė, bet nepasakyčiau, kad stipriai
- Ne, nepaveikė

Praėjusios savaitės klausimas:

KAIP SVĖSITĖ ŠV. VELYKAS?

Susisime prie stalo tie, kas kartu gyvename 76%

Nekreipsiu dėmesio į karantiną, važiuoju į svečius 7%

Nelapsiu 14%

Dar nenusprendžiau 3%

Kviečiame aplankyti mūsų interneto svetainę adresu

www.aidas.us

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

ISSN 1553-5762

www.aidas.us

Lietuviškas savaitinis leidinys „ČIKAGOS AIDAS“

The American Lithuanian Weekly "ČIKAGOS AIDAS"

ETHNIC MEDIA UNITED

325 North Milwaukee Avenue,
Units E&F, Wheeling, IL 60090

Tel. 877 702 0220 /
Fax 866 710 0220

Tel. 630-598-0747

Klasifikuoti skelbimai, palikite žinutę Classifieds —
leave a message (877)459-0909

REKLAMOS KLAUSIMAIS
KREIPTIS
info@ethnicmedia.us

Kopijavimas be "Čikagos aido" redakcijos sutikimo draudžiamas. Už publikuojamą reklamą ir reklaminius straipsnius redakcija neatsako. Redakcija nerenzūruoja ir rankraščių negrąžina. Autorių nuomonė nebūtinai sutampa su redakcijos nuomone.

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

PASKOLOS NEKILNOJAMAM TURTO



Darius Audickas
312 - 953 - 0170
darius@goodadvisors.us

midamerica LENDERS & CO

- Pirkimas
- Perfinansavimas
- Cash out

PROGRAMOS

- Conventional
- FHA (3,5% down)

OFFICE: 773 - 775 - 6808
FAX: 773 - 775 - 6806

5151 N. Harlem Ave. Suite 307 Chicago, IL 60656

Coverage for all the things
you care for.



- Plans you can customize for your needs
- More Options. More Discounts
- Farmers HelpPoint 24/7 claims service

VAIDA CAPLINSKIENE
INS AGENCY INC

<https://agents.farmers.com/vcaplinskiene>
14911 E 127TH ST STE F123
LEMONT, IL 60439



*Call 630.257.0600 today
for Auto, Home, Life and Business.*

ROBERTAS BLINSTRUBAS

Advokatas

Daugiau nei

27 metų patirtis:
**NEKILNOJAMOJO
TURTO TEISĖ**

Virš 2000 nekilnojamojo turto sandorių
Gyvenamųjų namų ir komercinės paskirties pastatų pirkimas ir pardavimas



KORPORACIJŲ TEISĖ
ĮMONIŲ STEIGIMAS, PIRKIMAS,
PARDAVIMAS,
TEISMISINIS ATSTOVAVIMAS

PALIKIMAI
PALIKIMŲ, TESTAMENTŲ IR KITŲ SU TURTO
PLANAVIMU SUSIJUSIŲ DOKUMENTŲ SUDARYMAS,
DAUGIAU NEI 1,700 KLIENTŲ

Vaida Vaitulevičius

Advokato
Roberto E. Blinstrubo asistentė
Sertifikuota Legal Assistant
(Paralegal)
Turinti verslo administravimo
bakalaurų laipsnį Saint Xavier
universitete Čikagoje
Taip pat turinti Mortgage Loan
Officer patirties

Law Offices of
Robert E. Blinstrubas, P.C.
15 Spinning Wheel Rd.
Suite 300
Hinsdale, Illinois 60521
Tel. (630) 789-9246
Faksas (630) 789-8346
El.paštas lor401@gmail.com

Sąžiningai patarsime ir aptarnausime



Antradienį JAV mokslininkai paskelbė prognozę, kad šaliai gali tekti pratęsti socialinę izoliaciją – tokią kaip uždarymas namuose ir mokyklų uždarymas – iki 2022 metų. Nebent skiepai nuo COVID-19 pasirodytų anksčiau.

Tokia prognozė paremta antradienį žurnale „Science“ paskelbtu Harvardo viešosios sveikatos mokyklos mokslininkų tyrimu. Tyrimo išvados tiesiogiai prieštarauja Baltųjų Rūmų skelbiamiems tyrimams, kurie sako, kad pandemija gali būti suvaldyta šią vasarą.

Savo tyrime Harvardo viešosios sveikatos mokyklos mokslininkų komanda panaudojo tai, kas žinoma apie COVID-19 ir kitus koronavirusus – kad sudarytų galimus dabartinės pandemijos vystymosi scenarijus.

„Gali tekti išlaikyti socialinę distanciją iki 2022, nebent bus padidintos intensyvosios slaugos galimybės – arba atsirastų skiepai, ar vaistas nuo viruso, – rašoma tyrime. – Net ir tuo atveju jei SARS-CoV-2 akivaizdžiai išnyktų, vis tiek turėtų būti

Tarp keturių sienų

Be vakcinų, „karantinos“ iki 2022-ųjų?

vykdomi stebėjimai, nes pakartotinio užsikrėtimo banga įmanoma iki 2024 metų“.

Harvardo komandos prognozėse taip pat nurodoma, kad panaikinus apribojimus, virusas gana greitai atsinaujintų.

„Jei pasirenkamas tarpinis ribojimas, tokias primones gali tekti taikyti dar kelerius metus – o tai, be abejojimo, yra labai ilgas laikas“, – sakė vienas iš tyrimo autorių ir Harvardo viešosios sveikatos mokyklos epidemiologijos profesorius dr. Marcas Lipsichas.

Kitas svarbus veiksnys – ar persirgę COVID-19 žmonės įgyja imunitetą. Kol kas tai dar nežinoma. Tarp galimų iššūkių yra ir patikimo testo, parodančio kas jau turi koronaviruso antikūnus, sukūrimas, ir ankstesnės infekcijos suteikto imuniteto lygio bei jo trukmės nustatymas, o taip pat – šiuo metu perkrautos sveikatos apsaugos sistemos įgalinimas visai populiacijai atlikti antikūnų testus.

Taip pat kyla nelengvų socialinių klausimų, susijusių su „imuniteto sertifikatais“, apie kokius, pavyzdžiui, kalba Didžioji Britanija. Ar toks dalykas nesukurtų dviejų kastų visuomenės, kur turintieji tokius sertifikatus galėtų grįžti į normalią gyvenimą – o kiti liktų uždaryti?

Mokslininkai sako puikiai suprantantys, kad tokia pratęsta izoliacija – net jei ne pilnutinė, o tarpinė – turėtų neigiamas ekonomines, socialines ir net edukacines pasekmes. Tačiau

jie tikisi, kad šis tyrimas padės nustatyti galimas epidemijos trajektorijas, kurios susidarytų taikant alternatyvius metodus, o taip pat leis nustatyti papildomus kovos su COVID-19 būdus ir paskatins toliau galvoti apie metodus, kaip sukontroliuoti pandemiją.

Ir nors susirgimų koronavirusu atvejai JAV sparčiai auga, socialinis atsiribojimas atrodo esantis veiksminga priemonė. Socialinis atsiribojimas yra „vienas galingiausių ginklų“ prieš COVID-19, sako JAV Ligų kontrolės ir prevencijos centrų direktorius Robertas Redfieldas.

„Jei galime maksimaliai padidinti tą socialinę distanciją, galime apriboti šio viruso galimybes“, – anksčiau šį mėnesį teigė jis.

Visoje šalyje valstijos išleido įsakymus dėl uždarymo namuose ir leidžiančius išvykti tik būtiniaisiais reikalais. Baudos už tokios tvarkos nesilaikymą priklauso nuo valstijos. Pavyzdžiui, Meine baudmė gali siekti iki šešių mėnesių kalėjimo ir iki 1000 JAV dolerių baudos. Tuo tarpu kovą Floridoje buvo sulaikytas pastorius, kuris ir toliau laikė masines ir gausiai lankomas mišias. Jis kaltinamas nelegalių susirinkimų organizavimu ir viešosios sveikatos taisyklių pažeidimu – abu dalykai traktuojami kaip antrojo laipsnio pažeidimai (kas užtraukia iki 500 JAV dol. baudą ir du mėnesius kalėjimo). ■

Moterys už valstybių vairo

Kas vienija geriausiai į COVID-19 reagavusias valstybes?

Apie 70 proc. pasaulio sveikatos sektoriaus darbuotojų yra moterys, bet moterys užima tik apie ketvirtadienį pasaulio lyderių pozicijų, rodo Pasaulio ekonomikos forumo duomenys. Tačiau šalims, kurioms vadovauja moterys, kol kas itin gerai sekasi kontroliuoti COVID-19 pandemiją.

Žinoma, yra ir lyderių vyrų vadovaujamų šalių, kurios sėkmingai kovoja su viruso plitimu, tačiau didesnę tokių šalių dalį sudaro būtent moterų vadovaujamos vyriausybės.

Šioms valstybėms pavyko suvaldyti koronaviruso protrūkį pasitelkus mokslą – čia vykdomos plačios testavimo programos, sveikatos apsauga yra prieinama visiems, o kontaktai tarp žmonių buvo pradėti riboti palyginti anksti.

Šias šalis vienija dar ir tai, kad jos yra demokratinės, o piliečių pasitikėjimas institucijomis ir valstybės pareigūnais yra aukštas, moterys šiose šalyse turi geras galimybes realizuoti save.

Taivanas yra itin arti žemyninės Kinijos ir nepriklauso Pasaulio sveikatos organizacijai (PSO). Bet kai šalies prezidentė Tsai Ing-wen sužinojo apie naujo viruso protrūkį autoritarinėje kaimynėje, ji nurodė tikrinti visus iš viruso židinio Uhano atskrendančius lėktuvus.

Tada buvo sukurtas specialus kontrolės centras, imta didinti apsauginių priemonių gamybą ir uždrausti visi skrydžiai iš žemyninės Kinijos, Honkongo ir Makau. Taivane užfiksuotos tik 395 koronaviruso infekcijos ir 6 mirtys.

Šiandien Taivanas tiekia milijonus apsauginių veido kaukių ir kitų medicininių reikmenų valstybėms Europos Sąjungoje ir kitur.

83 mln. gyventojų turinti Vokietija, vadovaujama kanclerės Angelos Merkel, anksti ėmė įgyvendinti plačiausią testavimo programą Europoje, atlikdama iki 350 tūkst. tyrimų kas savaitę ir anksti izoliuodama užsikrėtusius gyventojus.

„Mutti“ („mama“) neformaliai pravardžiuojama A. Merkel nemenkino COVID-19 keliamos grėsmės ir viešuose

pareiškimuose anksti įspėjo vokiečius, kad virusu gali užsikrėsti iki 70 proc. gyventojų.

Vokietija turi daugiausiai intensyvios terapijos lovų ligoinėse ir priėmė sergančiuosius iš kaimyninių valstybių, nors iš pradžių buvo uždraudusi medicininių reikmenų eksportą į kitas ES valstybes.

„Galbūt didžiausia mūsų stiprybė Vokietijoje (...) yra racionalus sprendimų priėmimas aukščiausiose valdžios sluokniuose kartu su visuomenės pasitikėjimu Vyriausybe“, – „The New York Times“ sakė Heidelbergo universitetinės ligoninės virusologijos skyriaus vadovas Hans-Georgas Krausslichas.

Nuo turizmo smarkiai priklausoma Naujoji Zelandija kovo 19-ąją uždarė šalies sienas turistams ir įvedė mėnesio trukmės karantiną. 5 mln. gyventojų turinti valstybė, kuriai vadovauja premjerė Jacinda Ardern, vykdė plačią testavimo programą ir užfiksavo virš 1,3 tūkst. užsikrėtimų COVID-19, bet tik 9 žmonės nuo ligos mirė.

Trečiadienį J. Ardern pranešė 20 proc. susimąžinti savo atlyginimą, kad išreikštų solidarumą su finansiškai nukentėjusiais šalies gyventojais.

Keturioms iš 5 Skandinavijos valstybių vadovauja moterys. Viena jauniausių pasaulio lyderių, 34-erių Suomijos premjerė Sanna Marin šiandien mėgaujasi daugumos rinkėjų palaikymu, o 85 proc. visuomenės teigiamai vertina valdžios pasirošimą pandemijai. 5,5 mln. gyventojų turinčioje Suomijoje buvo užfiksuota virš 3,2 tūkst. užsikrėtimų, o nuo koronaviruso mirė 64 žmonės.

Suomija po Antrojo pasaulinio karo nebuvo nustojusi kaupti būtiniausių atsargų, todėl prasidėjus pandemijai valstybė turėjo pakankamai medicininių reikmenų efektyviai tvarkyti su protrūkiu.

Islandijos premjerės Katrinos Jakobsdottir vadovaujama Vyriausybė taip pat ėmėsi plačios testavimo programos. Buvo



Suomijos premjerė Sanna Marin ir Vokietijos kanclerė Angela Merkel

tiriami atsitiktiniai žmonės, nemokamai išsirtinti gali bet kuris šalies gyventojas. Tyrimai parodė, kad beveik pusė iš užsikrėtusiųjų neįvertė jokių simptomų. Islandija ėmėsi veiksmų išsiaiškinti, su kuo bendravo užsikrėtę žmonės, ir juos karantino.

Norvegijos premjerė Erna Solberg, pasinaudodama Danijos kolegės Mette Frederiksen pavyzdžiu, surengė spaudos konferenciją, kurioje kreipėsi tik į šalies vaikus ir atsakinėjo į jiems nerimą keliančius klausimus. Šių lyderių empatija parodė kitokį pavyzdį, kaip galima bendrauti ir elgtis krizės akivaizdoje, pažymi „Forbes“.

Anot leidinio, moksliniai tyrimai rodo, kad moterų lyderystės stiliai gali skirtis nuo vyrų, o šių valstybių lyderės gali šio to pamokyti ir lyderius vyrus.

Koronaviruso krizė suteikia galimybę įgyvendinti permainas, pažymi Pasaulio ekonomikos forumas, ir šalims reikėtų užtikrinti, kad moterų balsai būtų girdimi, moterims būtų suteikiamos galimybės užimti aukštas pareigas, būtų mažinami atlygio skirtumai tarp lyčių.

Kol kas sunku nustatyti, kurių valstybių vadovai ir vadovės koronaviruso akivaizdoje bus ėmėsi geriausių priemonių ir išgelbėję daugiausiai gyvybių. Tačiau pavyzdžiai rodo, kad valstybėms, kurios ėmėsi ryžtingų veiksmų, dažnai vadovauja moterys. ■



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



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

Michael Doman
Attorney
michael@domanlaw.com

(847) 897-5288

Kalbame angliškai, rusiškai, lenkiškai

Leonid Sokolov
Attorney
lsokolov@domanlaw.com

555 Skokie Boulevard, Suite 500, Northbrook, Illinois 60062

Daugiau nei
28 metų
patirtis šeimos
teisės srityje

SKYRYBOS

DIVORCE

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

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

www.chicago-divorce.com

JAV prezidentas Donaldas Trumpas ilgai liejo priekaištus Pasaulio sveikatos organizacijai (PSO), esą susimokiusiai su Kinija, kol galiausiai antradienį nurodė įšaldyti jai finansavimą. Trumpo adresu dabar daugiausia skrieja priekaištai, bet Amerikos konservatorių kaltinimuose PSO yra ir tiesos, skelbia „Politico“.

Kaip paskelbė Trumpas, finansavimas PSO, kuri pernai iš JAV gavo 400 mln. dolerių, sustabdytas, kol bus parengta apžvalga dėl šios organizacijos vaidmens „labai blogai valdant ir dangstant koronaviruso plitimą“. Esą PSO nesistengė kruopščiai įvertinti situacijos Kinijoje, kur naujasis virusas ir atsirado praėjusių metų pabaigoje.

Daugelio kritikų teigimu, Trumpas tokiu sprendimu stengiasi nustumti priekaištus savo paties administraciją, esą ilgai ignoravusią pandemiją, kuri JAV jau nusinešė daugiau nei 26 tūkst. žmonių gyvybes – daugiausia pasaulyje.

Tiesa, PSO tikrai galima priekaištauti dėl uolios noro tikėti Kinijos teikiama informacija pačioje protrūkio pradžioje – pavyzdžiui, kad naujojo koronaviruso žmogus negali užsikrėsti nuo kito žmogaus.

GREITAI NEATSITRAUKS

Kita vertus, sako Strateginių ir tarptautinių studijų centro (CSIS) pasaulinės visuomenės sveikatos ekspertas Stephenas Morrisonas, Trumpas, jo sąjungininkai Senate ir „Fox News“ neabejotinai perlenkia lazda.

„Tai yra bandymai kaltę dėl šios katastrofos nuimti nuo Trumpo pečių ir perkelti atgal į Kiniją“, – mano Morrisonas, priduriantis, kad prezidento ir jo sąjungininkų vykdomą kampaniją prieš PSO laiko „pavojinga ir visiškai nederama“.

Kiti analitikai baiminasi, kad vis akivaizdesnė JAV ir Kinijos kova, įtraukusi ir PSO, šiuo metu, kai siautėja pandemija, yra tiesiog nereikalinga.

„Daug dalykų, kuriuos apie Kinijos grėsmę kalba Trumpo administracija, yra teisingi. Bet manau, kad šiuo metu svarbesnės kitos problemos“, – tvirtina kita CSIS ekspertė Bonnie Glaser.

Pati PSO netiesiogiai apkaltino Trumpą „politizuojant“ naująjį koronavirusą ir įspėjo, kad dėl to gali prireikti „daug daugiau maišų kūnams“.

Vis dėlto jei jau Trumpas ką nors puola, pavyzdžiui, demokratų JAV valstijų gubernatorių, jis greitai neatsitraukia. Akivaizdu, kad prezidentas nepasitenkinimą PSO lies ir toliau – bet ar visi jo priekaištai nepagrįsti?

KINIJOS VEIKSMUS GYRĖ PATS TRUMPAS

Trumpas visų pirma – ir tai turbūt kertinė jo mintis visame padrikame sraute – teigia, kad PSO, kuri yra Jungtinių Tautų padalinys, „atrodo, yra labai kinocentriška“. Tai kartoja ir dalis respublikonų senatorių. Visi jie tvirtina, kad PSO tiesiog be didelės analizės skelbia Kinijos jai perduodamus statistinius duomenis apie koronaviruso infekcijos plitimą, nors esą šiuo metu jau žinoma, kad Kinija bandė nuslėpti viruso grėsmę. Pavyzdžiui, sausio viduryje PSO pakartojai klaidingus Kinijos teiginius, esą naujojo viruso vienas žmogus negali perduoti kitam.

Tuo, kad PSO neva naiviai tiki Pekino skelbiama informacija, abejoja ir Japonijos bei Taivano lyderiai, nors šios šalys, kritikuodamos Kiniją, visada siekia geopolitinės naudos.

„The New York Times“ savo ruožtu praneša, kad Kinija aktyviai siekia kuo daugiau įtakos PSO. Antradienį JAV Senato užsienio reikalų komiteto pirmininkas, respublikonas Jamesas Rischas apkaltino PSO esant Kinijos „politine lėle“. Esą PSO nesugebėjimas paskelbti tikro infekcijų skaičiaus „trukdo pasauliui stabdyti pandemijos plitimą“.

Tačiau CSIS ekspertas Morrisonas, kad tokie kaltinimai nėra teisingi. Taip, sausį PSO iš tiesų pažėrė liaupsų virusą esą sukontroliavusiai Kinijai, nors dabar jau žinome, kad infekcijos



Titanų kova

Donaldas Trumpas prieš PSO

plitimas tada tik įsibėgėjo. Vis dėlto tada Kiniją gyrė ir pats Trumpas. Prezidento patarėjai ragino jį netikėti Pekinu, bet jis nieko neklausė ir liaupsino Kinijos prezidentą Xi Jinpingą. Trumpas dar buvo įsuktas į apkaltos procesą ir ką tik pasirašęs prekybos susitarimą su Kinija. Jis tikrai nenorėjo, kad sandoris žlugtų.

PSO NESPAUDĖ NEI JAV, NEI KITOS ŠALYS

Kitas Trumpo pamėgtas išsireiškimas – esą PSO „suklydo“ ir „praleido skambutį“. JAV prezidentas taip ir nėra paaiškinęs, ką turi omenyje. Laimei, JAV politikoje ir žiniasklaidoje yra Trumpo sąjungininkų, kurie gali bent pabandyti paaiškinti šią mintį – esą prezidentas mano, kad PSO nepakankamai greitai įspėjo pasaulį apie naująjį koronavirusą.

Jei tai tiesa, Trumpas laimi politinę prasmę – juk kaip jo administracija galėjo greičiau reaguoti į krizę, jei niekur nesukybėjo ir PSO strategai? Ši organizacija iš tiesų kelias savaites laukė ir tik kovo 11 dieną paskelbė pandemiją.

Vis dėlto Baltieji rūmai tuo metu tikrai nemeldė pasaulio rimčiau vertinti viruso grėsmę. Tą pačią kovo 11-ąją Trumpas kaip tik teigė: „Manau, kad labai gerai susitvarkysime.“

Tokį pareiškimą JAV prezidentas padarė nepaisydamas to, kad, kaip paaiškėjo vėliau, apie grėsmę jį dar sausį buvo įspėjęs ir prekybos sekretorius, ir sveikatos apsaugos sekretorius, ir Centrinė žvalgybos valdyba. Dar vėliau Trumpas pareiškė iš tikrųjų žinojęs, kad virusas gali būti toks pavojingas, bet neva nenorėjo „šokiruoti amerikiečių“.

Anot Morrisono, svarbu atsimiti, kad PSO sudaro skirtingų šalių atstovai, tad amerikiečiai, norėdami pulti Kiniją, galėjo ieškoti kitų valstybių paramos.

„Bet nei JAV, nei Jungtinės Karalystės, nei Prancūzijos lyderiai tada neragino PSO užsiimti Kinija. Tad idėja, kad PSO turėjo leisti į kažkokią savizišką konfrontaciją su Kinija, neturi pagrindo“, – teigia Morrisonas.

Pasak analitiko, PSO šiaip jau net be didžiųjų šalių paramos gana anksti pakeitė poziciją ir Kinijos atžvilgiu ėmė elgtis kritiškiau. Antai vasario viduryje intensyviomis pastangomis pasiekta, kad Pekinas įsileistų mokslininkų komandą į protrūkio epicentru tapusią Hubėjaus provinciją.

RAGINA PSO VADOVĄ ATSISTATYDINTI

Bet konservatyvios pakraipos JAV leidinio „National Review“ redaktorius Richas Lowry, kurio, beje, tikrai negalima vadinti Trumpo gerbėju, nesutinka. Lowry, tarkime, pripažįsta, kad

Trumpas stengiasi niekada neprisiimti kaltės, bet pabrėžia, jog Kinijos ir PSO adresu skriejanti kritika yra pagrįsta. Esą Kinija akivaizdžiai melavo apie protrūkį, o iš gyvų liudijimų jau senokai aišku, kad šalies gydytojai ir drąsesni žurnalistai, drįsę kalbėti apie tikrąjį pavojaus mastą, buvo nutildyti.

Savo ruožtu PSO, anot Lowry, nusikalto pabūgusi elgtis ryžtingai ir nepriklausomai labai svariu momentu: „O tai neva reiškia, kad Kinijos ir PSO tandemas kartu paleido virusą po pasaulį, tuo pat metu menkindamas jo grėsmę.“

Žurnalistas priminė, kad iš Kinijos – šalies, kurioje veikia gūlagai religinėms mažumoms – nieko kito ir negalima tikėtis. Tokie režimai negarsėja kompetentinga valdžia ir skaidrumu.

„Tačiau PSO turėtų būti kitokia nei Kinija. Organizacija pati teikia, kad jos vertybės atspindi žmogaus teisių, universalumo ir teisingumo principus“, – pastebi Lowry, priminęs, kad PSO sausio viduryje nė kiek neabejojo Kinijos pareigūnų tikimais, esą virusu žmogus negali užsikrėsti nuo kito žmogaus.

„Tai reiškia, kad PSO svarbiomis pirmosiomis protrūkio dienomis palaimino kiniską naratyvą. Ar PSO reiškė susirūpinimą dėl skrydžių? Ne, viskas tiko“, – PSO vadovo žodžius vasario pradžioje, esą skrydžių draudimai nereikalingi viruso įveikimui, primena Lowry.

Be to, „The Washington Post“ skelbia, kad JAV atstovai, 2018 metais nuvykę įvertinti Uhano miesto Virologijos instituto laboratoriją, buvo išreiškę didelį susirūpinimą dėl saugumo. Esą pastebėta, kad laboratorijoje, kuri dirbo su itin jautriais mėginiais, įskaitant SARS tipo virusus, trūko specialistų ir pasirengimo. Nors nėra jokių įrodymų, kad virusas galėjo būti dirbtinai sukurtas, tai nereiškia, jog virusas negalėjo pasklisti iš laboratorijos, pažymi Kalifornijos Berklio universiteto mokslininkas Xiao Qiangas.

Ypač daug kritikos Lowry išsako būtent PSO generalinio direktoriaus Tedroso Adhanomo Ghebreyesuso, kuris sausį ir vasarį be paliovos gyrė Kinijos „skaidrumą“ adresu.

„Nors aiškėja, kad Kinija slepia tikrąjį infekcijų ir mirčių skaičių bei nesidalina svarbiausia informacija apie virusą, PSO tokie veiksmai neužkliūna. O Taivanas, visai kaip nori Pekinas, į PSO nepriimamas. Kaip tik Taivanas parodė galintis gerai susitvarkyti su viruso protrūkiu – didžiąja dalimi dėl to, kad niekada netikėjo, ką aiškino Kinija ar PSO. Geresniame pasaulyje PSO vadovas iškart atsistatydintų ir JAV galėtų toliau dosniai finansuoti šią organizaciją. Bet JT institucijos taip neveikia. Be to, yra svarstymų, kad Adhanomas Ghebreyesusas nusiitaikęs į JT generalinio sekretoriaus pareigas“, – rašo Lowry. ■

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



REKLAMA

9 East Irving Park Road, Roselle, IL 60172
Tel: (630) 635-2385 • Fax: (630) 894-2528

Kalbame lietuviškai!
Priimame kreditines korteles



Aloizas (Al) Zaremba
Sales Leasing Consultant
Kalbame lietuviškai,
rusiškai ir lenkiškai.
773.875.8555
alz@continentaltoyota.com



Gerardas (Jerry) Skeberdis
Master Sales Consultant
Kalbame lietuviškai,
rusiškai ir lenkiškai.
708.280.9341
gerardjerrys@continentaltoyota.com



LIETUVIŠKIAUSIA

Mes priimame TIN numerius -Del Kredito!



2020 Camry LE

\$219

36 month lease. \$2699 due at signing.



2020 Corolla SE

\$179

36 month lease. \$1699 due at signing.



2020 RAV4 LE FWD

\$229

36 month lease. \$2799 due at signing.

CONTINENTAL TOYOTA

6701 S. La Grange Rd, Hodgkins, IL 60525
708.866.0598 | ContinentalToyota.com

Lease a new 2020 Camry (2.5L 4-Cyl Gas Camry) for \$219 a month for 36 months with \$2,699 due at signing, which includes first month's payment, \$1,830 down payment, \$0 security deposit and \$650 acquisition fee. Does not include, taxes, license, title fees, insurance and \$300 doc fee. Customer responsible for maintenance, excess wear and tear and \$0.15 per mile over 12000 miles per year. To qualified Tier 1+ customers through Toyota Financial Services. \$350 disposition fee due at lease end unless customer purchases vehicle or decides to re-finance through Toyota Financial Services. Offer ends 03-31-2020. Does not include College Grad or Military Rebate. ToyotaCare covers normal factory scheduled service for 2 years or 25,000 miles, whichever comes first. Includes \$650 TFS Lease Subvention Reduction. Lease Subvention Cash provided by TFS to eligible customers who finance a new, unused, or unlicensed 2020 Camry 2.5L 4-Cyl Gas Camry. Due at signing includes \$1,830 down (after application of \$650 Toyota Lease Cash from TFS). Lease a new 2020 Corolla (2.0L 4-Cyl SE Corolla) for \$179 a month for 36 months with \$1,699 due at signing, which includes first month's payment, \$870 down payment, \$0 security deposit and \$650 acquisition fee. Does not include, taxes, license, title fees, insurance and \$300 doc fee. Customer responsible for maintenance, excess wear and tear and \$0.15 per mile over 12000 miles per year. To qualified Tier 1+ customers through Toyota Financial Services. \$350 disposition fee due at lease end unless customer purchases vehicle or decides to re-finance through Toyota Financial Services. Subject to availability. See participating dealer for details. Offer ends 03-31-2020. Does not include College Grad or Military Rebate. ToyotaCare covers normal factory scheduled service for 2 years or 25,000 miles, whichever comes first. Includes \$600 TFS Lease Subvention Reduction. Lease Subvention Cash provided by TFS to eligible customers who finance a new, unused, or unlicensed 2020 Corolla 2.0L 4-Cyl SE Corolla. Due at signing includes \$870 down (after application of \$600 Toyota Lease Cash from TFS). Lease a new 2020 RAV4 (RAV4 LE FWD 2.5L 4-Cyl) for \$229 a month for 36 months with \$2,799 due at signing, which includes first month's payment, \$1,920 down payment, \$0 security deposit and \$650 acquisition fee. Does not include, taxes, license, title fees, insurance and \$300 doc fee. Customer responsible for maintenance, excess wear and tear and \$0.15 per mile over 12000 miles per year. To qualified Tier 1+ customers through Toyota Financial Services. \$350 disposition fee due at lease end unless customer purchases vehicle or decides to re-finance through Toyota Financial Services. Subject to availability. See participating dealer for details. Offer ends 03-31-2020. Does not include College Grad or Military Rebate. ToyotaCare covers normal factory scheduled service for 2 years or 25,000 miles, whichever comes first.

„Čikagos Aidas“ №15 [1182] 04.17.2120 – 04.23.2020

7

Ar iš tikrųjų Švedijos „eksperimentas“ toks beprotiškas?



Praėjusių savaitę kitokią nei likusi Europa strategiją kovojant su koronavirusu priėmusi Švedija atmetė Jungtinių Valstijų prezidento Donaldo Trumpo kritiką.

„Jis padarė faktinę klaidą“, – praėjusį trečiadienį interviu transliuotojui „TV4“ sakė užsienio reikalų ministrė Ann Linde.

Ji turėjo omenyje prieš dieną išreikštas Trumpo pastabas, kai jis žurnalistams teigė, kad Švedija bando išvystyti „kolektyvinį imunitetą“ ir „nepaprastai kenčia“ dėl to, jog yra daroma per mažai.

Šiaurės šalis yra intensyviai stebima: nepaisydama augančio mirčių skaičiaus, Švedija tęsia savo strategiją ir, reaguodama į virusą, toliau taiko švelnias kovos priemones. Didžiausios Skandinavijoje ekonomikos šalis neuždaro nei restoranų, nei prekybos centrų ar pradinių mokyklų.

„Atrodo, kad kai kurios šalys galvoja, jog mes nedarome nieko, tačiau mes darome daugybę dalykų, tinkamų Švedijai“, – aiškino užsienio reikalų ministrė Ann Linde.

Prezidento Trumpo komentarai paskatino ir vyriausiojo Švedijos epidemiologo susierzinimą. „Jeigu palygintume padėtį su Niujorku, kur dirba mano giminaitis, pamatytume, kad čia situacija klostosi gerai“, – interviu valstybiniam transliuotojui SVT sakė Andersas Tegnellis.

Ar iš tiesų eksperimentine vadinama Švedijos strategija tokia beprotiška? Leidinio „National Review“ apžvalgininkai sako – ne. Jeigu COVID-19 pandemija po kelių savaičių, gerokai anksčiau, nei buvo įspėjama, ims blėsti, garsiausiai šaukusieji apie pavojų veikiausiai iš karto pakeis nuomonę ir ims girtis, kad taip nutiko dėl įvestos socialinio atstumo kontrolės. Jie tvirtins, kad svarbios jų rekomendacijos užkirto kelią visiškai katastrofai. Deja, bus neteisūs, o Švedija, beveik netaikiusi privalomo socialinio atstumo taisyklių, ko gero, įrodys, kad jie klydo.

Tokią nuomonę apie Švedijos požiūrį į kovą su koronavirusu pateikia „National Review“ apžvalgininkas Johnas Fundas, dažnai rašantis apie Švediją, ir Joelis Hay, Pietų Kalifornijos universiteto Farmacinės ekonomikos ir politikos fakulteto profesorius, daugybės recenzuotų mokslinių straipsnių autorius, beveik 40 metų bendradarbiaujantis su Švedijos sveikatos ekonomikos institutu.

Daugelis skuba diskredituoti Švedijos požiūrį, kuris yra paremtas labiau palapinsniui įvedamomis atsargumo priemonėmis ir tik pačių pažeidžiamiausių žmonių izoliavimu, o ne griežto karantino taikymu. Nors šalyje draudžiami didesni nei 50 žmonių susirinkimai ir renginiai, uždaryti universitetai ir vidurinės (bet ne pradinės) mokyklos, Švedija išlaiko atviras sienas, čia veikia darželiai, pradinės mokyklos, barai, restoranai, parduotuvės, neuždaryti parkai.

Švedijos sveikatos agentūros patarėjas ir buvęs vyriausiasis šalies epidemiologas Johannesas Giesecke teigia, kad kitos šalys „ėmėsi neapgalvotų politinių veiksmų“, kurių nepateisina

faktai“, – „National Review“ rašo ekspertai. Pasak jų, šalims skubant užsidaryti ir dėl šios priežasties smarkiai apriboti ekonomikas, niekas nepabandė atsakyti į paprastą, bet labai svarbų klausimą: iš kur mes žinome, kad socialinė izoliacija iš tiesų yra veiksminga?

„Kitas dalykas – netgi jeigu ji buvo veiksminga kai kurių infekcinių ligų epidemijų atveju, ar bus veiksminga siekiant pažaboti COVID-19? Net jeigu izoliacijos priemonės bus veiksmingos kovojant su naujuoju koronavirusu, ar jos turėtų būti diegiamos tam tikru epidemijos etapu? Ar tai yra tas pat, kas užrakinti tvarto duris, kai arkliai jau seniausiai pradinę?“ – klausia Fundas ir Hay.

Pasak jų, teoriškai mažesnė fizinė sąveika gali sulėtinti naujų užsikrėtimų skaičių. Tačiau gerai nesuprantant, kiek ilgai COVID-19 viruso dalelės išlieka gyvybingos ore, vandenyje ir ant kontaktinių paviršių, net ir dėl to galima tik spėlioti. Jie tvirtina, kad kadangi nėra patikimos informacijos apie tai, kokia gyventojų dalis jau tiesiogiai susidūrė su koronavirusu ir sėkmingai jį įveikė, vertėtų suabejoti socialinės izoliacijos ir ją skatinančių kontrolės priemonių vertingumu.

Neseniai Frederikas Erixonas, Briuselyje įsikūrusio Europos tarptautinės politinės ekonomijos centro vadovas, „The Spectator“ rašė: „Iš tiesų izoliacijos ir ribojimų teorija yra gana nišinė, labai neliberali ir iki šiol neišbandyta. Tad dabar masinį eksperimentą vykdo ne Švedija, o visi kiti.“

Minėti paprasti klausimai buvo užduoti daugeliui patyrusių infekcinių ligų specialistų, epidemiologų, matematinio ligų eigos modeliavimo specialistų ir kitų protingų bei išsilavinusių profesionalų. Panašu, kad siekiant į kalėjimą pasodinti vagystę kaltinamą asmenį, net ir neabejojant jo kalte, būtini įrodymai, tačiau nereikia iš esmės jokių įrodymų (arba gerokai mažiau įrodymų) norint milijonus žmonių laikyti uždarytus skausmingo karantino sąlygomis nematant jo pabaigos ir žinant, kad jam pasibaigus niekas negali apsaugoti nuo pakartotinio karantino įvedimo, jei taip nuspręstų visuomenės sveikatos pareigūnai. Ar tai yra racionalu?

Paklausti, kokie įrodymai patvirtina karantino ir socialinės izoliacijos naudą, akademikai primena „Diamond Princess“ – kruizinį laivą, kuriame COVID-19 susirgo 712 keleivių, o 11 iš jų mirė. Tačiau laivas yra dirbtinai sukurta ir tankiai žmonių prigrūsta vieta – gyvenimo sąlygos jame mažai kuo panašios į gyvenimo sąlygas daugelyje valstybių.

Švedija drąsiai nutarė neįvesti griežto karantino, todėl gyventojai neprivalo laikytis varžančių izoliacijos priemonių. „Švedijos strategija – visą dėmesį skirti, kad būtų išlaikytas rizikos grupėse esančių asmenų, pavyzdžiui, senyvo amžiaus žmonių, socialinis atstumas. Mes stengiamės taikyti įrodymais pagrįstas priemones. Bandome prie pasikeitusios situacijos pritaikyti savo gyvenimo būdą. Švedijos planas – diegti tokias

priemones, kurios gali būti taikomos ilgą laiką“, – „Euronews“ sakė Emma Frans, Švedijos Karolinska instituto epidemiologijos mokslų daktarė.

Izoliacijos ir ribojimų problema ta, kad dėl jų „sistema pavargsta“, „The Guardian“ sakė vyriausiasis Švedijos epidemiologas Andersas Tegnellis.

„Daily Mail“ jis sakė: „Negalime nužudyti savo paslaugų teikėjų. Bedarbiai yra didžiulė grėsmė visuomenės sveikatai. Būtina pagalvoti apie šį veiksnį.“

Jeigu socialinė izoliacija būtų veiksminga, ar tuomet Švedijoje, Šiaurės šalyje, kurioje yra 10,12 mln. gyventojų, COVID-19 atvejų skaičius nesiektų dešimčių tūkstančių ir nepralenktų atvejų Italijoje ir Niujorke skaičiaus? Dabar (balandžio 14 d. duomenimis) Švedijoje užfiksuota 919 mirties nuo COVID-19 atvejų.

Iš tiesų gera žinia ta, kad, balandžio 6 d., žvelgiant į Švedijos intensyviosios terapijos skyrių situacijos duomenis, kurie visos šalies mastu atnaujinami kas 30 min., buvo matyti, kad ligonių kiekio kreivė šiuose skyriuose jau savaitę buvo plokščia arba krito žemyn.

Remiantis esamais duomenimis, taip pat buvo aišku, kad dauguma intensyviosios terapijos skyriuose Švedijoje gulinčių asmenų buvo senyvi, o 77 proc. jų turėjo tokių sveikatos problemų kaip širdies, kvėpavimo takų, inkstų ligos ar diabetas.

Be to, Švedijoje nebuvo nė vieno vaiko mirties nuo koronaviruso atvejo, nė vienas vaikas nebuvo gydomas intensyviosios terapijos skyriuje, o pradinės mokyklos ir darželiai šalyje neuždaryti. Minėtosiomis dienomis, intensyviosios terapijos skyriuje buvo tik 25 COVID-19 sergantys pacientai, jaunesni nei 30 metų amžiaus.

Pasak Fundo ir Hay, Švedija bando nepanikuodama išvystyti kolektyvinį imunitetą. „Kadangi nereikalaujama izoliuotis, jauni žmonės Švedijoje platina virusą, liga dažnai praėina be simptomų. Visa tai panašu į įprastą gripo sezoną. Siekiama sukurti apsauginius antikūnus, dėl kurių koronavirusui turėtų tapti vis sunkiau ir sunkiau pasiekti ir užkirsti silpnos sveikatos ir senyvus žmones, turinčius rimtų sveikatos problemų“, – rašo jie.

Norvegijoje, kitoje Šiaurės šalyje, turinčioje bendrą sieną su Švedija, mirčių nuo COVID-19 užfiksuota gerokai mažiau nei Švedijoje (134), tačiau ir gyventojų joje mažiau – 5,4 mln., be to, daugiau žmonių patenka į intensyviosios terapijos skyrius.

Štai profesorius Ulfas Perssoas iš Švedijos sveikatos ekonomikos instituto sako, kad visi jo aplinkos žmonės yra ramūs, elgiasi atsargiau nei įprastai, laikosi vyriausybės nurodytų privalomų priemonių (nesibūriuoti daugiau nei 50 asmenų, baruose ir restoranuose sėdėti tik prie stalių). Perssono skaičiais, Švedijos ekonomika dėl pasaulinio ekonomikos „užsidarymo“ smuktels apie keturis proc., tačiau tai yra niekis, palyginti su JAV Federalinių rezervų banko Sent Luiso padalinio Jungtinėse Valstijose prognozuojamu Didžiosios depresijos laikotarpį primenančiu nedarbo lygiu, siekiančiu 32 proc.

„Žmonija jau labai seniai dorojasi su naujais virusais. Geriausias būdas yra leisti jauniems ir sveikiems – tiems, kuriems virusas retai būna mirtinas, – išvystyti antikūnus ir kolektyvinį imunitetą, kad apsaugotų silpnuosius ir sergančius. Laikui bėgant taps aišku, kad kitose šalyse taikomos socialinės izoliacijos priemonės nedaug padeda siekiant sumažinti susirgimų ir mirčių atvejų skaičių, tačiau jos kenkia šalių ekonomikoms ir didina skurdą, skausmą, mirčių ir susirgimų dėl kitų priežasčių skaičių, mat žmonių gyvenimai apsisverčia aukštyje kojomis ir ateitis sugriaunama“, – įsitikinę „National Review“ apžvalgininkai. ■

Advokatas Ralphas Briscoe

– jūsų teisių gynība bet kokio sudėtingumo šeimos teisės ir baudžiamosiose bylose

Prieš tapdamas advokatu, Ralphas Briscoe pradėjo savo karjerą teisėsaugos srityje kaip policijos detektyvas. Jis asmeniškai tyrė šimtų automobilių avarijų ir traumų darbo vietoje aplinkybes. Advokatas Briscoe įgijo neįkainojamų žinių apie baudžiamosios ir šeimos teisės sistemas, turi didelę darbo patirtį teismo posėdžiuose.

TEISINĖ PAGALBA BAUDŽIAMOSIOSE BYLOSE:

- jūsų teisių apsauga nelaimingų atsitikimų, avarijų ir sužeidimų keliuose, susijusių su kelių eismo taisyklių pažeidimais, atveju;
- teisiniu keliu siekiame kaltinimų panaikinimo, laisvės atėmimo bausmės termino sutrumpinimo, baudų sumažinimo;
- teisinis kelių eismo įvykių pasekmių įvertinimas ir jų sumažinimas, siekiant panaikinti baudžiamuosius kaltinimus;
- išreikalaujame maksimalios kompensacijos už padarytą žalą.

TEISINĖ PAGALBA PATYRUS TRAUMĄ DARBO VIETOJE:

- ginčų, susijusių su traumomis darbo vietoje, išsprendimas;
- maksimali kompensacija už sužalojimus ir patirtą žalą darbo vietoje.



TEISINĖ PAGALBA ŠEIMOS TEISĖS BYLOSE:

- jūsų interesų gynimas, apsaugant jūsų turtą ir pasiekiant sąžiningo abipusio susitarimo;
- jūsų ir jūsų vaikų teisių gynimas, vaiko išlaikymo (alimentų), globos ir lankymo klausimais;
- advokatas Briscoe visas derybas veda oriai ir apdairiai, visada atsižvelgdamas į jūsų interesus.

Mes negalime pakeisti priešasčių, dėl kurių įvyko skyrybos, avarija, fizinės traumos ar moralinė žala. Tačiau mes galime padėti atkurti teisingumą, sušvelninti pasekmes, kompensuoti nuostolius.

(847) 305-2210

E-mail: rb@rbriscoelaw.com

Pirma konsultacija NEMOKAMAI!

346 N. Northwest Highway,
Suite 2 Palatine, IL 60067

www.rbriscoelaw.com

Mes kalbame
rusiškai.
Skambinkite
24 valandas per parą,
7 dienas
per savaitę



Lengvas būdas pastiprinti organizmą vitaminais

Mitybos specialistai primena, kad karantino metu svarbu nepamiršti valgyti kuo daugiau daržovių. Šylant pavasario orams ir laukiant netrukus pasirodysiančio šiuo metų šviežio daržovių derliaus, praturtinti savo organizmą sveikatai naudingais vitaminais, mikroelementais ir kitomis mineralinėmis medžiagomis galima skanaujant ir daigintas sėklas ar jų želmenis, kuriuos paprasta užsiauginti tiesiog ant namų virtuvės palangės.

Maisto gamybos ekspertė Brigita Baratinskaitė sako, kad daiginimui tinkamų sėklų spektras yra labai platus, o želmenų poveikis žmogaus sveikatai – itin reikšmingas.

„Gali būti sunku patikėti, bet mažame grūdelyje slypi naudingų vitaminų ir mineralų „bomba“ organizmui. Daigintose sėklose gausu vitamino E, C ir kitų antioksidantų, B grupės vitaminų, omega-3 riebalų rūgščių. Be to, jose esantys baltymai skatina ląstelių ir audinių atsinaujinimą, taip pat daigintos sėklos – puikus tirpiųjų skaidulų šaltinis“, – pabrėžia maisto gamybos ekspertė B. Baratinskaitė.

Ji atkreipia dėmesį, kad daiginamose sėklose vitaminų, mikroelementų ir vitaminų išauga net kelis kartus. „Dygstančiose sėklose suaktyvėja visi gyvybiniai procesai, todėl vitaminų B, C ir E jose gali padidėti kelis kartus, o krakmolos ir kiti polisacharidai skyla į lengvai virškinamus angliavandenius. Daigintuose grūduose esantys baltymai irgi suskyla ir tampa lengvai virškinami bei greičiau įsivavinami“, – pažymi B. Baratinskaitė.

Pavyzdžiui, vien daigintuose kviečiuose aptinkama 50 kartų daugiau vitamino E, vitamino B6 – 10 kartų, net iki 4 kartų daugiau kitų B grupės vitaminų, dusyk daugiau baltymų.

Daigintose liucernos sėklose yra daug seleno, kalcio, kalio ir magnio, o lęšių sėklos išsiskiria geležies gausa. Taip pat daigintos sėklos vertingos ir dėl nesočiųjų riebalų rūgščių, kurių ypač gausu daigintuose linuose, saulėgrąžose, aguonose.

PATARIMAS: KAIP NAMUOSE SUSIDAIGINTI SĖKLŲ?

Jau sudaigintų sėklų ir želmenų galima įsigyti parduotuvėse: liucernų, garstyčių, lauko pupų daigai, daigintos belukštės avižos ir saulėgrąžų branduoliai, lęšiai, žalieji griekiai, taip pat daiginti kviečiai ir rugiai, kviečių želmenys. Žinoma, jų yra ne visose parduotuvėse, jie gali būti brangūs, o taip pat jų įsigyti šiuo metu gali būti sunkiau dėl įvesto karantino.

Tačiau sėklas susidaiginti nesunkiai galima ir patiems namuose. Iš principo daiginti tinka visų augalų sėklos, o kasdieniam vartojimui įprastai naudojamos kviečių, rugių, miežių, ridikėlių, lęšių, saulėgrąžų porų, linų, liucernos, garstyčių, įvairių ankštinių daržovių sėklos. Netinka pomidorų, pelėžirnės sėklos, nes jose linkę kauptis sveikatai kenksmingi junginiai. Kai kuriose parduotuvėse (ar internete) galima rasti specialiai daiginimui skirtų sėklų.

Prieš daiginant sėklas būtina jas labai gerai nuplauti, kad neliktų pavojingų mikroorganizmų ir bakterijų. Rekomenduojama sėklas bent kelias valandas palaikyti vandenyje.

Daiginti sėklas galima specialiose daigyklose arba sudėti į stiklainį, jo viršų apdengiant marle.

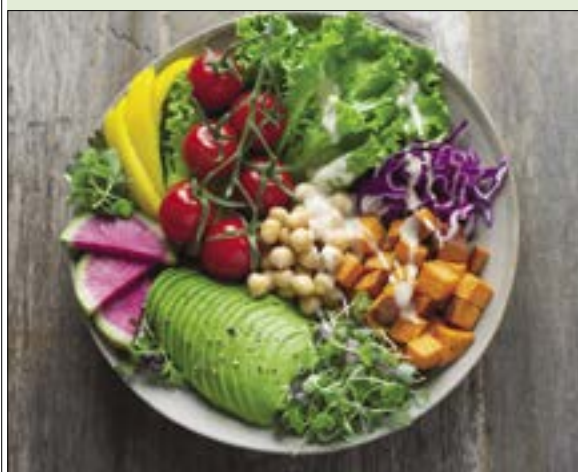
Kartkartėmis daiginamas sėklas reikia perplauti, kad būtų pašalinti nešvarumai, suskilusios sėklų dalys, įsimaišiusios luobelės.



„Gali būti vartojamas visos sudaigintų sėklų dalys – ne tik daigeliai, bet ir jų šaknelės ar net lukštai. Pašalinami tik labai kieti avižų, grikių, saulėgrąžų lukštai. Daigintas sėklas galima valgyti ir vienas kaip užkandį arba pagardyti kitus patiekalus. Su medumi sumaišytos įvairios sėklos gali būti puikiu desertu“, – sako maisto gamybos ekspertė B. Baratinskaitė. ■

Vaistinė lėkštėje

Svarbu nepamiršti šviežių produktų



Jaučiate energijos trūkumą, žarnyno spazmus ar tiesiog pastebite suprastėjusią organizmo būklę? Toliau gyvenant namų režimu, ypač svarbu rūpintis tuo, ką valgome. Pasak dietistės Živilės Dumbraitės, planuojantis savaitės meniu reikėtų nepamiršti šviežių maisto produktų, ypač daržovių ir vaisių, kuriuose gausu A, C vitaminų ir maistinių skaidulų.

YPAČ SVARBU – KĄ VALGOME

Pasak dietistės Ž. Dumbraitės, šiuo laikotarpiu, kai daugelio organizmai yra labiau pažeidžiami dėl tam tikrų vitaminų trūkumo, ypač svarbu gerinti savo mitybą bei stiprinti organizmą. Vitaminai, mineralai ir maistinės skaidulos didžiąja dalimi yra gaunami su maistu, dėl to labai svarbu stebėti, ką valgome.

„Karantino laikotarpiu į savo maisto racioną būtina įtraukti kuo daugiau šviežių vaisių ir daržovių. Tai yra pagrindinis maistinių skaidulų šaltinis. Jos būtinos geram virškinimo procesui. Be to, pakankamas kiekis skaidulų padeda geriau veikti mūsų žarnyno bakterijoms, kurios yra svarbios kovoje su infekcijomis. Tad jei žarnyno mikrobiota nusilpusi, žymiai greičiau susirgsime ir sunkiau pasveiksime“, – kalba dietistė.

Pats organizmas, jog jam trūksta tam tikrų vitaminų ar kitokių medžiagų, parodo tik praėjus keliems mėnesiams ar net metams. Tačiau visgi kūnas jau ir anksčiau pradeda siųsti ženklus, į kuriuos nereikėtų numoti ranka.

„Esant daržovių trūkumui galite pastebėti vidurių užkietėjimą, žarnyno spazmus, bendrą suprastėjusią organizmo būklę, energijos ar skysčių trūkumą, tamsesnę šlapimo spalvą. Jei žmogus geria nepakankamai vandens, jis bent jau dalį skysčių gauna su šviežiomis žaliomis daržovėmis ir vaisiais“, – sako dietistė.

PAPILDYKITE VITAMINO A IR C ATSARGAS

Pasak dietistės Ž. Dumbraitės, ypač reikėtų pasirūpinti vitamino A atsargomis – jis labai svarbus imunitetui, odos būklei, nervų, širdies ir kraujagyslių veiklai. Šio vitamino gausu ne tik morkose, bet ir lapinėse daržovėse, tokiose kaip špinatai ir kopūstai. Reikia nepamiršti ir svogūnų bei česnakų – jie pasižymi antibakterinėmis savybėmis, todėl puikiai tinka virusų ir peršalimo ligų prevencijai.

„Šiuo metų laiku vertingiausios yra lapinės daržovės, salotos, špinatai, burokėlių lapai, krapai, petražolės, taip pat

ridikėliai, pirmieji pavasariniai agurkai, svogūnai, česnakai ir jų laiškai. Tai pat nepamirškime ir įvairių daigintų grūdų bei sėklų. Verta rinktis ir kituose regionuose bei kraštuose užaugintus vaisius, uogas ir daržoves, svarbu, jog šiuo metu būtų jų derliaus sezonas“, – sako Ž. Dumbraitė.

Dumbraitė prideda, kad šiuo metu mitybą būtina praturtinti ir citrusiniais vaisiais, uogomis ir raugintomis daržovėmis, ypač kopūstinėmis. Šie produktai pasižymi dideliu vitamino C kiekiu, kuris irgi padeda apsaugoti nuo virusinių infekcijų, peršalimo ligų.

KAIP DARŽOVES IŠLAIKYTI KUO ILGIAU ŠVIEŽIAS?

Tai, kad į parduotuvę einame kartą per savaitę ir netgi rečiau, nereiškia, kad negalime pirkti šviežių vaisių ir daržovių. Pasak dietistės, svarbiausia yra suplanuoti savo meniu, pasidaryti pirkinų sąrašą ir tuomet tikrai neteks išmesti suvartusių maisto produktų.

„Patarčiau tokias daržoves, kaip morkas, saliero stiebus, pankolius, agurkus, iš karto parsinešus namo nuplauti, supjaustyti didesniais gabaliukais ir sudėti į hermetišką indelį užpilti šaltu vandeniu. Tokiu būdu šie produktai ilgiau išliks švieži ir traškūs. Žalumynus, pavyzdžiui, petražoles, krapus, kalendras, laiškinius svogūnus ar lapines salotas, pamerkite į stiklainiukus su vandeniu ir pasidėkite į šaldytuvą“, – patarimais dalinasi Ž. Dumbraitė.

Kuo įvairesnė mūsų mityba, tuo įvairesniais vitaminais, mineralais ir maistinėmis medžiagomis aprūpinsime savo organizmą. Stiprus organizmas ir imuninė sistema dabar yra esminis dalykas, į ką reikėtų orientuotis. ■

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

PASIŪLYMAS
NAUJIEMS
PACIENTAMS

\$200 OFF

*Šaknies kanalų gydymui

*Cerec porcelianinėms karūnėlėms

*Visų rūšių protezams



SIMONA ZILIUTE DDS

708-598-4055

9055 S Roberts Rd
Hickory Hills, IL 60457

signaturedentalcare@gmail.com

www.signaturedentalcare.net

invisalign®

CEREC
One-visit dentistry

PHILIPS
ZOOM!

Gydytoja Simona Žiliūtė atsako į jums rūpimus klausimus

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

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

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

įvairios dantų ligos, galinčioms baigtis dantų iškritimu.

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

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

Reguliarūs vizitai pas burnos higienistą – bent 2 kartus per metus – daugeliu atvejų padeda išvengti šių komplikacijų bei pastebėti pokyčius pradinėse jų stadijose. Laiku parinktos prevencinės priemonės ar reikiamas gydymas tikrai

bus paprastesnis ir ženkliai pigesnis, nei minėtų komplikacijų sprendimas. O svarbiausia tai, kad po burnos higienos procedūros dantys bus visapusiškai gražesni ir baltiesni.

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:

708-598-4055

www.signaturedentalcare.net



Per nelaimės prizmę

Paulina Budrytė: pandemija – išbandymas urbanizacijai

Virusai – vieni unikaliausių ir įvairiausių gyvybės formų žemėje. Jiems nereikia maitintis, kvėpuoti, jie išgyvena nepalankiausiomis sąlygomis, gali ramiai nieko neveikdami egzistuoti daugelį metų. Jiems nereikia idėjų, kad susikurtų tinkama ir patogią gyventi aplinką, nereikia inovacijų, kurios palengvina kasdienį gyvenimą, nereikia ir kūrybinių tyrinėjimų, įprasminančių jų egzistavimą.

Tačiau savo egzistavimu jie nuolat išbando žmonijos galimybes. Ir šiuo metu siaučiantis koronavirusas nėra išimtis. O ką gi mums – kiekvienam individualiai ir visiems bendrai – šis virusas atskleidė apie mūsų gyvenamąją aplinką?

MIESTAI PASAKOJA ISTORIJAS

Vieni iš ilgaamžiškiausių ir kompleksiskiausių žmonijos kūrinių yra miestai. Juose susipina inžinerinės inovacijos, senosios ir naujosios tradicijos, istorija, kultūra, socialiniai ir finansiniai elementai, visa tai paskaninama gamtiniais inkliuzais ir galiausiai įvelkama į idėjinį rūbą.

Miestai pasakoja mūsų šalies, miesto ir kartu žmogaus istoriją taip, kaip jokie istorijos vadovėliai to niekada nepadarys. Tikiu, kad ir ši pandemija miestuose paliks savo ženklus, gal ne tokius aiškiai matomus ir pačiupinėjamus, bet jie tikrai liks. Kokie jie bus, pasakyti dar sunku, bet pamatysime.

Žvelgdami į istorinius pavyzdžius, matome, kad Didysis Londono gaisras išpopuliarino stumdomus langus, Juodoji mirtis pastūmėjo gotikinės architektūros formavimąsi, europiečių į Naująjį pasaulį atgabentos ligos vietines gyvenvietes pavertė kapinynais ir jų vietoje dygo jau europietiškosios architektūros statiniai, maliarijos ir choleros epidemijos paskatino vandentiekio ir nuotekų sistemų plėtrą.

Ką mums atskleidė ši COVID-19 pandemija? Kokie tie mūsų miestai ir ar jie pajėgus palaikyti reikiamas gyvenimo sąlygas tokiu metu?

KOKIE MŪSŲ MIESTAI DABAR?

Europos miestai dažnai pasižymi tuo, kad didelė dalis teritorijų yra mišrios paskirties, t.y. jose rasime ir gyvenančiųjų, ir dirbančiųjų, ir vienokias ar kitokias paslaugas teikiančiųjų, taip pat dažnai aptiksime ir didesnių ar mažesnių gamtinių elementų. Toks teritorijų naudojimas yra nemalonus kazusas didžiąjai daliai miestų valdytojų ir dažno architekto akimis.

Tokių miestų dalių žemėlapiai atrodo kaip vaikiškų animacinių filmukų kakofonija. Juose viskas vienoje vietoje. Kas ir kada nutiks tokiose teritorijose yra sunku nuspėti, tai sunkiai prognozuojama tiek laiko, tiek erdvės, tiek ir veiklos prasme. Tačiau žmonės tokios vietos visad paslaptinai traukia sugrįžti, o esant galimybėms ir apsigyventi.

Kas bent kada yra lankęsis tokiose vietose, iškart prisimena dūzgantį Monmartrą, Kopenhagos senamiesčio klegesį ar Amsterdamo centro šurmulį. Ir nepaisant to, kad šios vietos iki paskelbiant karantiną dėl koronaviruso sklaidos buvo pilnos žmonių, nuolatinių gyventojų jose yra mažiau nei tipiniame miegamajame miesto rajone. Čia gyvenantys turi daugiau galimybių laikytis griežčiausių izoliacijos taisyklių ir taip apsaugoti save ir kitus nuo viruso sklaidos.

MIESTŲ MONOFUNKCIŠKUMO SVARBA

Tačiau didieji miestai niekaip negali apsieiti be miegamųjų rajonų. Pandemijos akivaizdoje yra ypač svarbu atsižvelgti į tai, kokius šiuos rajonus sukūrė architektai, t.y. kiek stiprus yra monofunkciškumas. Po antrojo pasaulinio karo atkuriant miestus arba performuojant visą ankstesnę šalies struktūrą, miestai augo greitai. O vėliau automobiliui tapus paprasta ir prieinama kasdienio gyvenimo dalimi, monofunkciškumas tapo ypač populiarius ir skatinamas.

Tai lėmė priemiesčių kultūros formavimąsi Šiaurės Amerikoje: kur kiek akys užmato nusidriekė vienbučių namų laukai su neatsekamu akligatvių labirintu, o Europoje, ypač Le Corbusier įtakos regionuose (pvz., post-sovietinio režimo šalyse), kaip grybai po lietaus dygo miegamieji rajonai su vienodais namais vienodose gatvėse.

Miestų monofunkciškumui formuoti postūmį davė ir aukštyn kylanti GPD kreivė. Bankai, finansinės institucijos, didžiųjų įmonių valdybos ėmė stebinti pasaulį savo statomais dangoraižiais, kuriuos dažnai miestų tvarkytojai sugrūdavo į vieną plotą. Šie dangoraižiai (anglų kalba dar vadinami statement buildings, arba pripažinimo/deklaracijos statiniai) suformavo rajonus, kurie darbo dienos metu yra pilni kažkur bėgančių, o vakare ir savaitgalį pavirsta į vaiduoklių miestus (angliškai ghost towns).

Lietuvoje arčiausiai tokio pavyzdžio yra Vilniaus Konstitucijos prospekto kvartalas su jame įsikūrusia Vilniaus miesto savivaldybe, bet Lietuvos masteliai niekaip negali lygintis su

Londono, Frankfurto ar Paryžiaus finansiniais centrais. Šiuo metu įvedus karantino reikalavimus, tos teritorijos atrodo ypač nykiai. Jos liudija žmogaus kūrybiškumo švaistymą, nes esant pasaulinei pandemijai, šie rajonai plyti tušti ir neatlieka jokios funkcijos. Jų alternatyvaus pritaikomumo klausimas turėtų būti gvildinamas ateityje.

PLIUSAI IR MINUSAI PANDEMIJOS AKIVAIZDOJE

Iš esmės monofunkciniai miestų rajonai gali būti palaima vieniems ir tikras galvos skausmas kitiems gyventojų suaugusiems ir tikras galvos skausmas kitiems gyventojų suaugusiems. Miegamajame rajone žmonių gyvena daug, tačiau plotas, tenkantis vienam gyventojui nėra didelis. Tokioje teritorijoje yra lengviau pasirūpinti gyventojais, ypač tais, kurie yra griežtai (savi)izoliuojami. Miegamajame rajone susispietusius žmones yra lengviau aprūpinti maistu, geriamuoju vandeniu, teoriškai juos turėtų būti lengviau pasiekti atvykusiems medikams.

Tačiau vietiniams gyventojams nusižengus saviizoliacijos reikalavimams, kyla pavojus didesnei grupei žmonių. Be to, išverti karantiną tokiuose rajonuose ypač sudėtinga: toli gražu ne visi turi prieigą prie žaliųjų teritorijų, kurios dažnai tėra nedideli gamtiniai inkliuzai betono ir asfalto džiuanglėse. Gyvenamosiose teritorijose esančios vaikų žaidimų ar treniruoklių aikštelės yra vietos, kurios lengvai gali prisidėti prie viruso plitimo, nes jomis naudojasi daug žmonių.

Dar blogesnė padėtis yra Azijos žemyne įsikūrusių didžiųjų metropolitenų gyvenamosios paskirties rajonuose. Jie pribloškia savo tankumu ir ankštumu – pastatai aukšti, yra labai arti vienas kito, nedideliuose butuose dažnai gyvena kelios tos pačios šeimos kartos. Tokių rajonų statybos tikrai keisis ateityje (jau dabar Hong Konge ekspertai ir vietinės valdžios atstovai kuria naujus statybos reglamentus).

Vis dėlto sudėtingiausia situacija yra miestų pakraščiuose įsikūrusiuose lūšnynuose. Nors Europoje tokių rajonų nerasime, pasaulyje kas aštuntas žmogus gyvena tokiose vietose. Šiose erdvėse virusas sklinda ypač greitai, čia nepadeda jokie saviizoliacijos ar karantino reikalavimai. Ilgalaikėje perspektyvoje turėtų būti planuojamos prevencinės priemonės – principinga ir kryptinga miesto plėtra. Pavyzdžiu galėtų būti Kuala Lumpur (Malaizija), kur vietos valdžia kylant ekonomikai dėjo daug pastangų, kad lūšnynų gyventojai būtų aprūpinti socialiniu būstu, todėl mieste praktiškai nebeliko lūšnynų.

PANDEMIJOS PASEKMĖS

Koronavirusas miestus pakeis ir skaitmenizavimo lygiu, t.y. įvairiausių e-paslaugų ir e-įrankių lygiu, gausa ir įvairove. Anksčiau po pasaulį siautėję, tačiau Europos nepalietę virusai – SARS, ebola, priverstė įvertinti miestų vaidmenį kompleksiskame pasaulyje. Jų tarpusavio saitų, priklausomybės vieniems nuo kitų ir bendradarbiavimo neišvengiamybę, kuri dažnai yra paremta e-paslaugomis.

COVID-19 pandemija atskleidžia ir kaip stipriai nepriklausomai priklausomi esame nuo technologijų. Žmonės gali priimti daug nepriklausomų sprendimų netgi būdami saviizoliacijoje, tačiau sutrikus interneto veiklai visi šie sprendimai tampa neįmanomi. Todėl kuriant ateities miestus tai bus vadinamoji silpnoji dalis (angliškai bottleneck), kurios netenkinant miestai nebus funkcionalūs.

Reziumuojant, miestų vystymasis – šiek tiek menas, šiek tiek mokslas, šiek tiek ilgametės praktikos, šiek tiek kultūriniai procesai, bet labiausiai – juose gyvenantys žmonės ir jų pasirinkimai. COVID-19 pandemija eis ir praeis, bet tikrai paliks daugiau pėdsakų nei buvo aptarta, ir net tų, kurie čia buvo aptarti, forma gali smarkiai keistis ir visa tai priklausys nuo mūsų šiandienos sprendimų. ■

Paulina Budrytė, KTU Socialinių, humanitarinių mokslų ir menų fakulteto lektorė



Elena LEVITIN M.D.

Chirurgė

Board certified in General Surgery
Member of American College of Surgeons

DIAGNOSTIKA
IR CHIRURGIJA

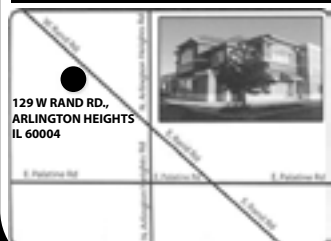


- Skrandžio ir žarnyno sutrikimai, rezekcija
- Tulžies pūslės, išvaržos, apendicito, storosios žarnos laparoskopija ir atvirosios operacijos
- Krūties augliai ir vėžiniai susirgimai
- Endoskopija, kolonoskopija
- Chirurginė onkologija
- Divertikulitas • Hemorojus
- Augliai ir polipai • Traumos darbe

Ofise priiminėja daktaras **PROKTOLOGAS** Dr. Giuseppe Gagliardi

- Piktybiniai storosios ir tiesiosios žarnos susirgimai
- Storosios žarnos polipai • Beskausmis hemorojaus pašalinimas
- Išangės įplėša, pūlinys ar fistulė • Išangės niežulys • Vidurių užkietėjimas

MUS RASITE NAUJU ADRESU:



**129 W RAND RD.,
ARLINGTON HEIGHTS IL 60004**
Chicago Surgical Clinic LTD
PH. 847.215.0530

Kalbame lietuviškai, angliškai ir rusiškai



**PRIKLAUSOMYBĖS NUO ALKOHOLIO
IR NARKOTIKŲ GYDymo CENTRAS**

South California
Road to Recovery

Nemokama konsultacija telefonu 714-798-3423

Greitoji pagalba. Skambinkite visą parą!

Mūsų gydymo centras yra viena geriausių licencijuotų klinikų Kalifornijoje, kuri:

- siūlo profesionalią pagalbą už prieinamą kainą;
- naudoja pačius progresyviausius gydymo metodus;
- gerbia klientų anonimiškumą;
- **priima visus medicinos draudimus** su PPO planais ar mokant grynaisiais

PROGRAMĄ SUDARO ŠIOS PASLAUGOS:

- pirminė diagnostika ir individualaus gydymo plano sudarymas;
- medicininė apžiūra ir laboratoriniai tyrimai;
- detoksikacija - toksinų, alkoholio ir narkotikų skilimo produktų pašalinimas iš organizmo;
- hospitalizacija - pacientams taikomas stacionarinis gydymas;
- psichikos ir psichologinių negalavimų gydymas;
- grupinė ir individuali psichoterapija;
- gydymo atostogų pagal medicininius požymius apiforminimas;
- psichologinė ir psichiatrinė pagalba gydant depresiją, stresą, bipolinį sutrikimą, nerimo sutrikimus, nepasitenkinimą asmeniniu gyvenimu, potraukį alkoholiui ir narkotikams, o taip pat sprendžiant tarpusavio problemas su vaikais ir artimaisiais;
- socialinė adaptacija ir naujo gyvenimo būdo palaikymas.

Atliekame toksinų išvalymo iš organizmo, medžiagų apykaitos ir nervų sistemos atstatymo procedūras. Mūsų specialistai kalba rusiškai ir angliškai.

NEMOKAMA KONSULTACIJA TELEFONAIŠ:

714-798-3423 (rusakalbiam) / **844-867-7326** (anglakalbiam).

Greitoji pagalba. Skambinkite visą parą!

Mūsų kontaktai: **LOCAL NUMBERS - 714-798-3423/844-867-7326;**

El.paštas: - scr7057@gmail.com, Internetinė svetainė: - socialroadtorecovery.com

CLARENDON
VISION
DEVELOPMENT
CENTER

AKIŲ GYDYTOJA
Monika Špokas



JUMS SIŪLOME:

- AKIŲ DIAGNOSTIKĄ NAUDOJANT NAUJAUSIAS TECHNOLOGIJAS
- AKIŲ LIGŲ GYDYMĄ
- AKINIŲ IR KONTAKTINIŲ LĘŠIŲ PARINKIMĄ
- PLATŲ KOKYBIŠKŲ RĖMELIŲ BEI OPTINIŲ LĘŠIŲ PASIRINKIMĄ

GYDYTOJOS SPECIALIZACIJA

- VAIKŲ REGOS SUTRIKIMŲ GYDymas
- AKIŲ TERAPIJA (VISION THERAPY)
- NAKTINIAI KONTAKTINIAI LĘŠIAI ORTHO-K TRUMPAREGYSTĖS STABDYMUI

Laukiame jūsų **nauju** adresu:

760 Pasquinelli Drive, Suite 300, Westmont, IL 60559

Tel: 630-323-7300 (kalbame lietuviškai), www.ClarendonVision.com

BREKETAI BE PRADINIO ĮNAŠO

Lankstūs mokėjimo planai

Priimame
PPO, HMO ir Medicaid/All Kids

Nauja klinika **Mundelein - 2019 metų kovą**



773-340-4902

Ortodontas Jaroslavas Jarmoliukas, DDS, MS

Arlington Heights | Harwood Heights | Pilsen Chicago | Bucktown
Burbank | Rockford | Algonquin | Dekalb | Mundelein

www.OrthodonticExperts.com



Pasvarstymai aktualia tema

Sienų ir ribų sugrįžimas

COVID-19 grąžino sienų vertę. Kartu su Berlyno siena buvo prakeiktos ir likusios ribos, manant, kad idealas yra atvirumas: madoms, susitikimams, kelionėms, turistams. Visas pasaulis virto atvirumo reklama. Globalizacija susiliejo su turimo šėlu, besaikiu, prarandančiu savitvardą. Sienos tirpo kaip ledas globalinio atšilimo laikotarpiu. Kažkada, po 1968 metų, tokia pat euforija buvo dėl seksualinės revoliucijos: visur, visada, su bet kuo. Iki AIDS. Tada atėjo greitas prabudimas ir ribų vertės suvokimas. Savitvarda, racionalus apribojimas išstūmė Dioniso šėlą.

Koronavirusas pirmiausiai uždarė turizmą. Sienų kontrolė grįžo kaip išsigelbėjimo priemonė – kaip tam, kas saugo. Kontroliuojamos ribos žymimos ir įgalinamos visur: ne tik tarp šalių, bet ir tarp miestų, gatvių, kaimynų, net vienos šeimos narių. Sugrįžo atstumo – socialinės distancijos – vertės suvokimas. Kurtuazijai – mandagiam viliojimui – reikalinga paslaptis ir atstumas. Mandagumas yra pagarbi socialinė distancija.

Atgimusios sienos ir distancijos yra kitokios nei geležinė uždanga: jos yra rėčio pavidalo, pasirinktinai išleidžiančios ir įleidžiančios, todėl įgyja apsauginės membranos, supratingo stabdymo ir praleidimo funkciją. Globalizacija niekur nedingo, tačiau tapo išranki, kanalų arba koridorių pavidalo: medijų ir socialinių tinklų pagalba esi visame pasaulyje – tačiau bendrauji su savo draugais; o tavo kūnas yra už sienų, nes jis yra ne tik grėsmė, bet ir orumas, privatumas. Tiesa, dar ilgai teks spręsti asmenų judėjimo kontrolės ir privatumo santykio problemą.

Sienų grįžimas ilgam žymi tai, kad prasidėjo didysis pasidalijimas tarp to, kas turi būti aptverta, ir to, kas išskleista visiems. Lietuviškas, baltišką žodis „tverti“ yra giliai religinis, filosofinis. Žodžiai „tvora“, „tverti“ galiausia veda mus prie pasaulio „sutvėrimo“. Pasaulis yra „tveriamas“ aptveriant kaip sodybą: pastatais ir tvoromis. Ir čia tenka nesutikti su kai kuriais lituanistais, o pritarti etnologams, pavyzdžiui, prof. Dainiui Razauskui, įrodančiam baltišką, o ne slavų žodžio „tverti“ kilmę. Ne mes, ne latviai ir lietuviai, o slavai pasiskolino šį žodį pasaulio sukūrimui aiškinti. Dievas pasaulį ne sukūrė, o sutvėrė: suteikė formą, sieną, ribas. Tvoros ir keliai atskyrė žmonių, gyvūnų ir paukščių buveines ir visiems tapo ramiau.

Be tvėrimo, be sienų ir ribų, kelių ir sankryžų nėra ir pasaulio. Tas, kas tvoras ir kelius išardo, naikina daugybę skirtingų pasaulių. Banali tiesa, kuriai – tūkstančiai metų. Dabartinis sienų grąžinimas ir distancijos išaukštinimas yra būdas atgimti kultūringiems, prasmingiems skirtumams, kalboms, stilium, bet ne besaikiam turizmui ir pirkimui.

Sienos ir distancijos, nuotolio vertės supratimas padeda suprasti, kad daugelio „ano“ gyvenimo dalykų tiesiog nereikėjo. Niekados. Nereikėjo begalinių administracinių susirinkimų, šito savimylų biurokratinio šurmilio, pliauškančio darbo imitavimo; nereikėjo ir draugystės neva „darbo“ komandiruočių, kur niekas nieko nelaukia. Aprimo dangus: nebegirdėti nuolat garsiai gaudžiančių lėktuvų, sumažėjo įkyrus mašinų dūzgimas. Daug ko iš šio šurmilio nereikėjo.

Sienos padeda susiformuoti vienatvės kultūrai – laivui, kuris tyliai plaukia poezijos debesimis. Šiuo laivu plaukė ir svajotojai piemenys, ir pavargusio artojo akys, ir didieji poetai, ir rašytojai, kaip antai italų Francesco Petrarca ar „Nidos rašytojas“ vokiečių Thomas Mannas, aukštinantys tylą, vienatvę, socialinę distanciją ir taip atrandantys asmenybės vertę, minčių neskubumą ir grožį. Prisiminkime Manno romaną „Užburta kalnas“, kur aprašoma Šveicarijos, veikiausiai Davoso, tuberkuliozės sanatorija. Melancholiškas ilgas pasakojimas apie sielos saviugdą paaiškina mums skubėjimo tuštybę ir saikingumo bei išminties vertę.

Vienatvė padeda susiformuoti gyvenimo skeletui – pagrindiniams pasikartojimams: pusryčių ir pietų, maldos ir pasivaikščiojimo, kuriuos matuoja tolumo varpo gaudesys. Pajusti šį kasdienybės kūną gali, kai beveik sustabdai laiką, kai nėra lėktuvų, metro, taksi, beprotiško skubėjimo keičiant madas, pažįstamus, vietas, kurių jau nebegebi prisiminti; kai viename mieste užsienyje orientuojiesi pagal kito žemėlapij ir nebegali susigaudyti, kas paslėpė bažnyčią „žinomo“ prospekto pabaigoje.

Ir, mano džiaugsmui, ateina „McDonald's“ ir visokiausių picerijų pabaiga. Kai kurie mano draugai yra „McDonald's“ fanai ir, žinodami, kad šis maistas labai kenkia jų sveikatai, vis tiek bėgdavo valgyti riebių „Big Mac“ sumuštinų, bulvyčių su „Coca-Cola“ ir savo vaikus pratino. Ir štai, šis banalios manipuliacijos skonio stiprikliais suvedžiojimo laikas pasibaigė. Grįžo labai lėtas pietų ruošimas, kai gali kombinuoti ir svajoti aromata, vyną ir pokalbį. Siena pagimdė laiką: jo atsirado! Sena airių patarlė sako „Dievas laiko sukūrė pakankamai!“, o mes sugebėjome sukurti jo deficitą.

Kita vertus, tokią meilę apsitvėrimui verta kritikuoti, jei nelieka vietos veržlumui, greičiui, bėgimui, šuoliams, jei nepasiekiamo plačių upių ir jūrų, kuriomis skrieja atšaurūs vėjai. Filosofė Susan Sontag kritikavo Manno „Užburto kalno“ idiliją, kur pamėgė vienatvę turčiai išsižadada aktyvaus gyvenimo ir panyra į savimeilės akivarą.

Tyli namų karantino vienatvė atveria ir viešumos išsižadėjimo prarajas, ir bendrystės baimę, ir siaubą dėl artimo

prisilietimo ir net skatina perdėtas nacionalizmo iliuzijas, manydama, kad tvoros yra reikšmingesnės nei keliai. Kelio idėjos pašalinimas būtų toks pat pražūtingas, kaip ir „bepasaulis“ atvirumas. Taigi, tyli vienatvė atveria ir giliausią poeziją, ir pasyvų, destruktivų dekadansą, dvasios nuopuolį.

Kalbu ne tik apie gelbstinčias ir pražūtingas vienu metu vienatvės sienas, bet ir apie vietas, kurios be apribojimų nyksta, nes jas trypia lankytojai. Draustiniai reikalingi ne tik gamtai, bet ir bendruomenių dvasiai. Galime paklausti: kiek tokių bendruomeninių dvasios draustinių sukūrėme mūsų gyvenime ir kiek juos puoselėjame?

Muziejai – seniai jau ne draustiniai, o veikiau jau masinio lankymo vietos. Seni paveikslai medituojami. Kartais sugaišti dienas ir mėnesius, net metų metus, kol lėtai ir supratinčiai išmoksti panirti į Diego Velázquezo ar Piterio Breigelio Vyresniojo paveikslų gelmę: jų pasakojimą, o ne į animacinio filmo žiūrėjimą, manant, kad filmukai „Tomas ir Džeris“ yra geriau.

Apribojimų dėka susikuria klubai ir, likdami menkai matomi, išpuoselėja savo kultūrą, kurią sutryptų stebėtojai, sekėjai, paparaciai. Uždarų grupių rato didėjimas socialiniuose tinkluose pastebėtas seniai. Aš ir pats tokiose dalyvauju. Svarbiausia ten ne tik suprasti simbolinę savo bendruomenės vertę, bet ir mokytis neviešinti to, dėl ko susitarei – tai neplatintina.

Žinoma, kad slaptosioms tarnyboms ar apsišaukėliams viskas yra prieinama ir pasiekama – lygiai kaip tvora neapsaugo nuo plėšikų. Bet tai jau kita istorija. Privatių, ar tik bendraminčių grupėms prieinamų klubų, asociacijų, nevyriausybinių organizacijų atsiradimas ir plėtra rodo: atgimsta pasipriešinimo globalizacijai kultūrinė banga. O dabartiniai apribojimai galiausiai tik sustiprins tendenciją: daugėti vietoms, kurios nėra skirtos nei užsienio, nei saviems turistams. Tik ypatingas, pašvęstasis svečias gali būti pakviestas ir tada jam suteikiama galimybė medituoti vieną Velázquezo paveikslą, o ne kaip katinams lakstyti po Luvrą, Ermitažą, „Tate“ galerijas.

Gimsta skirtingų intensyvumų, skirtingo atvirumo/uždarumo daugybė pasaulių, simbolių, kurie pakeičia po 1990-ųjų dominavusią atviro ir globalios visuomenės fantaziją. Pernelyg didelis, demonstratyvus atvirumas primena pornografiją ir paslėpia erotinį džiaugsmą, primena biologinį tyrimą, o ne poetinę fantaziją.

Įkyrus viešumas galiausiai sunaikina tiesą, kaip įkyri saulė išdegina pasėlius. Tiesa yra gyva užuominomis, šneka su ironija, mėgsta alegorijas. Tiesumas ir atvirumas kenkia melinei, egzistencinei tiesai. O tiesmukumas, bent jau sekant J.P.Sartre'ų – primena pragarą. Įžūlus tiesos akivaizdumas yra susietas su paparacių kultūra, o ši – su visuotiniu prieinamumu, kur globalus turizmas susiplakė su tokio pat globaliu narcisizmu „Instagram“ ir, galiausiai, virusu, kaip viso šio veiksmo pasekme.

Tvorų, ribų ir daugybės autonomijų atgimimas, kurį skatina karūnuotas virusas, anaipol nereiškia globalizacijos pabaigos. Priešingai: kursis globalinės sveikatos, kovos su atšilimu ir kitokiais kataklizmais komisijos, įvairių globalių „žaliųjų koridorių“ projektai ir jų finansavimas, neišnyks ir senų tolimų draugų susitikimai, nepradings ir klajoklių kultūra.

Tačiau tikrai bus apribotas besaikius turizmas, ar masinis „shopping and fucking“, bet išaugs to paties pavadinimo Oskaro Koršunovo spektaklio vertė. Tvarumas (nuo „tvertis“) įtakos ir apribojimų, uždarumų, bet ir tikslingo atvirumo ir net greitumo, gal net didesnio, projektus, jų protingo santykio paieškas, kas keis urbanistiką ir geografiją. Manau, kad tokie sprendimai atneš naudą mums ir mūsų svajonėms, padės sukurti daugiau skirtumų, nepanašumų ir bus didelis iššūkis pasaulinei prekybai. ■

Vytauto Didžiojo universiteto (VDU) profesorius dr. Gintautas Mažeikis

Orbera[®]
managed weight loss system
Chicago Surgical Clinic

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

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, siuvamas ar veržiamas
- nereikia gulėti į ligoninę - namo galite eiti netrukus po procedūros

NUO KO PRADĖTI?

Susitarkite dėl konsultacijos, kurios metu aptarsime jūsų KMI, procedūros tinkamumą jums bei jūsų lūkesčius. Susisiekiate 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

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

Pasiekiame mus akimirksniu
www.webalanceyourlife.com


Life Balance Clinic
NATURAL HEALTH CENTER

Dr. Vadimas Dechtiaris, L.Ac., DN.
Rytų medicina. Hipnoterapija.



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

- Kompiuterinė diagnostika
- Beskausmė akupunktūra vaikams
- Kosmetinė akupunktūra

Gydytojas pataria

Unikali gamtos dovana sveikatai – noni vaisiaus ekstraktas

Per pasaulį slenkant grėsmingo viruso pandemijai, verta neleisti sau pasiduoti aklai baimei, o savęs paklausti: ką aš asmeniškai galiu padaryti, kad sumažinčiau užsikrėtimo riziką ir padidinti tikimybę lengviau pasveikti, net ir užsikrėtus? Ekspertai primena apie būtinybę plautis rankas ir kruopščiai dezinfekuoti paviršius, kiek manoma laikytis atstumo nuo kartu su mumis gyvenančių žmonių, sveikiau maitintis, mažinti greito maisto, alkoholio, rūkalų, mankštintis, kontroliuoti stresą... O jei norisi kažko daugiau? Kviečiame išbandyti noni vaisių sultis, kurios yra galingas sveikatos stiprinimo užtaisas, lengvai papildysiantis jūsų mitybą natūralių vitaminų, mineralų ir kitų naudingų medžiagų gausa, prieš kurią eilinė multivitaminų tabletė tiesiog nublinksta.



vaidmenį kovojant su liga, stiprina natūralią organizmo apsaugą, stimuliuodama makrofagų ir limfocitų funkciją. Taip pat yra veiksminga antibakterinė priemonė, efektyviai malšina skausmą. Noni sultys didina kitų gydymo priemonių efektyvumą.

„Tabari Noni“ – tai gydomoji gamtos galia kiekviename buteliuke! Unikali sudėtis šimtprocentinės sultys organizmą prisotina vitaminais, mineralais, mikroelementais, enzimais aminorūgštimis ir kitomis biologiškai aktyviomis medžiagomis tiesiai iš gamtos lobynų, kurių gydymasis ir profilaktinis poveikis pasireiškia ląstelių lygmenyje. Noni sultyse yra 165 sveikatai palankūs junginiai, itin didelė koncentracija ir

unikaliu procentiniu santykiu, neaptinkamu mūsų kasdien vartojamame įprastame maiste.

„Tabari Noni“ sultys – tai ne tik veiksmingas antioksidantas, kovojantis su laisvaisiais radikalais, bet ir hepatoprotektorius (t.y., turintis medžiagų, didinančių kepenų atsparumą įvairiems toksiniams veiksniams) ir radioprotektorius (t.y., turintis cheminių junginių, didinančių organizmo atsparumą jonizuojančiajam spinduliavimui), lėtinantis vėžinių ląstelių vystymąsi ir net užkertantis kelią jų susidarymui.

Įspūdingas teigiamas poveikis:

1. Antioksidantų galia. Noni vaisiai turi stiprų antioksidacinį poveikį, t.y., efektyviai neutralizuoja žalingą laisvųjų radikalų poveikį. Pavyzdžiui, vieno tyrimo metu buvo atskleista, kad užkietėjusiems rūkaliams ėmus vartoti noni sultis,

sustiprėjo laisvųjų radikalų neutralizavimas jų organizmuose, taip sumažinant oksidacinio streso sukeltų ligų grėsmę.

2. Imuniteto stiprinimas. Noni vaisiuose yra skopoletino, turinčio antibakterinių, priešuždegiminių, antimutageninių, antigrybelinių ir antihistamininių savybių, padedančių stiprinti organizmo imuninę sistemą.

3. Galimos priešvėžinės savybės. Laboratoriniai tyrimai rodo, kad noni sultys turi chemopreventinių savybių, kurios gali turėti įtakos užkertant kelią tam tikriems vėžiniams susirgimams, pirmiausia inkstų, plaučių ir kepenų vėžiui. Tai iš dalies gali būti dėl šios medžiagos gebėjimo blokuoti kancerogenines DNR rišamasias medžiagas, neleidžiant susiformuoti papildomiems dariniams. Kai kurie tyrimai atskleidė, kad noni sultys yra pajėgios sulėtinti auglių vystymąsi pieno liaukose ir net sumažinti jau esančių auglių dydį.

4. Nauda širdies sveikatai. Noni vaisius padeda išplėsti kraujagysles ir pagerinti kraujotaką. Tai padeda sureguliuoti kraujospūdį ir palaikyti sveikesnę širdį.

5. Diabeto kontrolė. Sumažinant gliukozilinto hemoglobino, mažo tankio lipoproteinų ir serumo trigliceridų kiekį organizme, galima padidinti organizmo jautrumą insulinui ir stimuliuoti gliukozės kiekį. Tai gali būti itin naudinga norint užkirsti kelią II tipo diabeto išsivystymui.

6. Greitesnis gijimas. Tyrimai rodo, kad noni vaisius daro teigiamą poveikį kolageno, baltymų ir amino rūgšties hidroksoilino gamybai bei mažina cukraus kiekį kraujyje, o tai gali padėti pagreitinti žaizdų gijimo procesus. ■

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

Kokias žmogaus ir visuomenės galias pažadina krizės?

Šių metų vasarį Vyriausybė paskelbė valstybės lygio ekstremalią situaciją visoje šalyje dėl naujojo koronaviruso (COVID-19) plitimo grėsmės. Paskutinį kartą tokio lygio ekstremali padėtis Lietuvoje buvo prieš beveik 30 metų – 1991 m., kai tauta gynė valstybę nuo sovietinės karinės agresijos. Pasak Vilniaus universiteto Filosofijos fakulteto Klinikinės psichologijos katedros profesorės Danutės Gailienės, tuo metu žmonės nežinojo, kaip pakryps gyvenimas, ko laukti ateityje, su kokiais iššūkiais teks dorotis. Tvyrojo daug nerimo, labiausiai pažeidžiamiems žmonėms pablogėjo psichikos sveikata.

„Bet taip pat tai buvo laikas, kėlęs daug vilties, pažadinęs nepaprastai daug žmonių solidarumo ir kūrybingumo. Tie, kuriems teko tai išgyventi, dažnai tvirtina, kad tokio vieningumo ir pakilumo daugiau niekad gyvenime nebeatyrė“, – priduria traumų psichologijos ekspertė.

Anot psichologės, krizė pažadina dvilypes galias: ir tai, kas žmoguje, visuomenėje geriausia, ir tai, kas blogiausia. Ir kūrybiškumą, solidarumą, ir agresiją, desperaciją.

„Nors dažnai girdime, kad krizė yra lūžio momentas ir jos baigtis gali būti arba žlugimas, arba augimas, realybėje abu šie aspektai būna sudėtingai susipynę. Dr. Vaiva Klimaitė savo klinikinės psichologijos srities disertacijoje analizavo sunkų sielvartą išgyvenusių žmonių patirtis. Vienas iš jos kalbintų žmonių labai įspūdingai apibūdino, kad po to sunkaus savo gyvenimo periodo jis tapo „liūdnesnis, bet išmintingesnis“, – pasakoja prof. D. Gailienė.

Aišku, kad tokių sudėtingų ir ekstremalių situacijų metu žmonės patiria didelių, netipinių iššūkių, su kuriais anksčiau nebuvo susidūrę.

„Įprastame gyvenime dažniausiai susirūpiname, kai patiriame per daug nerimo ar prislėgtų nuotaikų, o dabar patirti sunkius išgyvenimus yra normalu. Nes situacija nėra normali. Streso reakcijos – tai normalios reakcijos į nenormalią situaciją“, – teigia mokslininkė.

Ji pabrėžia, kad visiškai normalu, jei tokiais momentais būna neramu, liūdna, baugina nežinia, nusvyra rankos. Tai visai nerodo nei silpnumo, nei nevertingumo. Nebūtina visada stengtis tučiuojau nuo to pabėgti, karštingai siekti išsiblaškyti arba – priešingai – grimzti į desperaciją. „Labai sveika kartais sau pripažinti, kaip jaučiamės iš tikrųjų, kas mums iš tikrųjų svarbu, ir leisti sau pabūti silpnais, neskubėti savęs „ginti“ pliaukšint botagu.“

Anot prof. D. Gailienės, krizė pažadina dvilypes galias: ir tai, kas žmoguje, visuomenėje geriausia, ir tai, kas blogiausia „Tai yra ne sprintas, tai – maratonas“, – taip viename iš naujaujų savo dokumentų Pasaulio sveikatos organizacija įvertina dabartinę su COVID-19 susijusią situaciją. Tai reiškia, kad susidorojimas su naujo koronaviruso plitimu ir jo padariniais bus netrumpas procesas, kuriame teks pereiti ir išgyventi įvairius etapus.

„Neapibrėžtų situacijų pradžioje gana greitai pavyksta mobilizuotis, įvertinti naujos situacijos iššūkius ir pradėti veikti pakitusiomis sąlygomis. Tikriausiai didesni iššūkiai lauks vėliau, kai šokas ir tam tikras susikaupimas praeis, kai bus justai ilgalaikiai krizės padariniai. Bet per tą laiką tiems iššūkiams galima ir pasiruošti“, – tvirtina psichologė. Tik priduria, kad tam reikia visuomenės ir valstybės institucijų solidarumo, sutarimo, kaip veikti, tuomet daugelį gresiančių padarinių galima būtų amortizuoti.



Kaip aiškina mokslininkė, visiškai natūralu, kad neturime patikrintų taisyklių, kaip elgtis ekstremalių situacijų metu, nes ši krizė, susijusi su koronavirusu, yra gana unikali. Tokios globalios patirties žmonija nėra turėjusi. Todėl tenka kūrybiškai veikti naujoje situacijoje ir šiek tiek orientuotis į tas nuostatas, kurias žinome iš kitų sunkaus streso situacijų.

„Dabartinės krizės situacijoje yra labai daug neaiškumų – nežinome nei kaip ji klostysis, nei kiek ji truks, nei kaip kiekvieną iš mūsų paveiks. Todėl mėginant realistiškai tai įsivaizduoti gali kilti labai daug nerimo ir katastrofinių nuotaikų. Psichologijoje nerimas apibūdinamas kaip laukiamos grėsmės nuojauta, kelianti įtampą, nemalonius somatinius pojūčius“, – dabartinę situaciją vertina profesorė.

Ji sako, kad šiuo metu gali tekti griežtai save disciplinuoti, susiaurinant laiko perspektyvą ir stengiantis kuo daugiau rūpintis tuo, kas yra dabar, kas yra realu, kas vyksta šiandien, ką turėsime atlikti rytoj. Be to, reikia stengtis patiems riboti nerimą keliančios informacijos kiekį ir sekti žinias minimaliai, tik tiek, kiek būtina. ■

Pasvarstymai gyvenimo prasmės tema

Karantinas turėtų paskatinti tikrą vidinę kaitą

Toronto universiteto mokslininkė Aisha S. Ahman neseniai paskelbė tekstą „The Chronicle of Higher Education“ portale pavadinimu „Kodėl turėtumėte ignoruoti kalbėjimą apie produktyvumą koronaviruso metu“.

Straipsnio autorė dalijasi savo įžvalgomis apie tai, kad radikalus savęs spaudimas prisitaikyti prie susiklosčiusios situacijos nėra geriausias sprendimas šioje situacijoje. A. Ahman daugiausia remiasi savo kolegų, akademikų patirtimi – daugelis jų „beatodairiškai stengiasi kursus perkelti į virtualią erdvę, laikosi griežto tvarkaraščio, kuria Montessori mokykla savo virtuvėse“, o tai, anot A. Ahman, tik atskleidžia šių žmonių viltį, jog viskas greitai sugrįš į savas vėžes, į kasdienį, įprastą normalumą. Tačiau, anot mokslininkės, sunku tikėtis tokio scenarijaus.

„Globalinės katastrofos pakeičia pasaulį, o ši pandemija įsimins ilgam. Netgi tokiu atveju, jei sustabysime COVID-19 viruso krizę per kelis mėnesius, pandemiją prisiminsime dar daugybę metų ar netgi dešimtmečių. Krizė pakeis tai, kaip mes judame, mokomės ir bendraujame. Nėra jokios galimybės, kad mūsų gyvenimai tęsis taip, lyg nieko nebūtų nutikę“, – rašo A. Ahman.

Jos nuomone, kad ir kaip stengtumės „jaustis gerai“ šiuo metu, nėra išmintinga pasinerti į veiklą ir nuolat pasiduoti produktyvumo poreikiui. Autorėi tokia būseną veikia panašesnė į neigimą ir savęs apgaudinėjimą. Emociškai ir dvasiškai protingas atsakas į užklupusią krizę būtų pasiruošti, kad mes ir mūsų gyvenimai galutinai pasikeis.

Ahman siūlo tris esminius žingsnius, kaip kuo brandžiau priimti susiklosčiusią situaciją ir nesislėpti po beatodairiško produktyvumo skraiste.

Pirmas žingsnis: saugumas. Visiškai suprantama, kad krizės pradžioje jausitės prastai – normalu tokiais atvejais jausti liūdesį ar sutrikimą. Reikėtų su šiais jausmais susitaikyti ir juos patirti tam, kad jie galiausiai padėtų jums dorotis su nerimu. Nė vienas sveiko proto žmogus negali jaustis gerai globalinės katastrofos sąlygomis. Šiuo laikotarpiu, siūlo Ahman, galima susitelkti į maistą, šeimą, draugus, sportą. Kalbėdama apie sportą autorė pabrėžia, kad nereikia pernelyg savęs spausinti, o realistiškai žiūrėti į savo kūną. Jeigu niekada nebėgote maratonų, tai neturėtumėte bandyti jų įveikti per kelias pirmąsias karantino savaites.

Ahman taip pat siūlo ignoruoti pernelyg agresyvias, produktyvumą demonstruojančias žinutes socialinėse medijose. Visiškai normalu, jei prabundate trečią rytą. Visiškai normalu, jeigu pamiršote pavalgyti ar valgotė per daug. Visiškai normalu, jei nenorite ar nespėjate pabaigti užsibrėžtų sau tikslų. Stenkitės atsakyti minčių, ką dabar turėtumėte daryti, o susitelkite į savo psichologinį ir fizinį saugumą. Kalbėkitės su šeima, bandykite suburti aplink save „komandą“, kuri kartu išgyvens šį sudėtingą laikotarpį.

Antras žingsnis: psichologinis poslinkis. Kai jau prisitaikėte prie susiklosčiusių aplinkybių ir jaučiatės saugesni – tik tada galima pradėti aktyviau ir įnirtingiau dirbti, bandyti grįžti prie jums įprastų darbo krūvių. Praėjus tam tikram laikui tarpui, jūsų smegenys tikrai atsigaus, tačiau nereikia skubinti psichologinio poslinkio ir prisitaikymo prie transformacijos, ypač, jei niekada neišgyvenote tokios situacijos. A. Ahman prisimena tviteryje matytą įrašą: „Pirmoji diena: medituosiu ir nuolat kilnosiu svorius / Ketvirtoji diena: *valgau



ledus su makaronais*. Šis įrašas, nors ir yra pokštas, kalba apie normalią būseną: kartkartėmis pasiduoti. Svarbiausia – savęs už tai nebausti.

„Dabar labiau nei kada nors anksčiau turėtume atsisakyti vaidybos ir galvoti apie autentiškumą. Svarbiausi psichologiniai poslinkiai reikalauja nuolankumo ir kantrybės. Susitelkite į tikrą vidinę kaitą. Šie pasikeitimai bus nuoširdūs, tikri, bjaurūs, kupini vilties, gražūs, erzinantys ir nuostabūs. Sulėtinkite tempą. Leiskite šiai lėtumui jus išblaškyti. Leiskite jam pakeisti tai, kaip jūs mąstote ir kaip žiūrite į pasaulį: juk pasaulis yra mūsų kūrinys. Ir taip pat – tegu ši tragedija panaikina mūsų klaidingas prielaidas ir suteikia drąsos naujoms idėjoms“, – rašo A. Ahman.

Trečias žingsnis: priimkite „naują normalumą“. Kai lėtai įveiksite sunkų karantino ir pandemijos periodą, jūsų puišios smegenys ir motyvacija lauks jūsų. Vertėtų suprasti, sako A. Ahman, kad šis laikotarpis nėra sprintas, o veikia maratonas, kurį pradėję per greitai ir per intensyviai galite nebetekti jėgų. Ruoškitės, kad ši krizė tęsis metus, o gal ir ilgiau, o po to dar lauks periodas, per kurį pasaulis ir jūs turės atsistatyti. Maloniai nustebsite, jei šis laikotarpis truks trumpiau, nei tikėjotės. Šios kelionės pabaigoje jūsų laukia viltis ir padidėjęs atsparumas tokiems laikotarpiams. ■



ADVANCE

NEKILNOJAMAS TURTAS:

- ✓ PIRKIMAS
- ✓ PARDAVIMAS
- ✓ NUOMA
- ✓ SHORT SALE



📞 847-877-7003

Aurelia Vaičekonienė

REAL ESTATE BROKER



Immigration Bridge LLC

Attorneys for Immigrants

(312) 580-1217



Imigracinė teisė

- Visų rūšių vizos
- Deportacija
- Imigracija šeimos ir darbo pagrindu

Advokatė **Laura Lapytė**

Licensed in the State of New York

Practicing Immigration and Nationality Law Nationwide

401 S La Salle St, Suite 1600K, Chicago, IL 60605

8200 W 185th St, Suite G, Tinley Park, IL 60487

43 West 43rd Street, Suite 54, New York, NY 10036

www.immigrationbridge.com

Puikus aptarnavimas



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

INSURANCE AND FINANCIAL

ĮVAIRIŲ RŪŠIŲ DRAUDIMAI



Vilma



Virginija

**Notarinės
paslaugos -
NEMOKAMAI**



708-433-7777



Dievo tarnaitė Barbora Žagarietė



Durys į Dievo tarnaitės Barbaros Žagarietės gerbimo kriptą. wikimedia.org nuotraukos



Žagarės dvaro rūmai. Žagarės regioninio parko direkcijos archyvo nuotrauka

Istorijos puslapiuose

Senoji Žagarė ir Mergelė Barbora Žagarietė

Lietuvos šiaurėje, Latvijos pasienyje, abipus Švėtės upelio (Lielupės kairysis intakas) įsikūręs Žagarės miestelis. Dabartinės Žagarės vietoje iki XIX a. pabaigos buvo du savarankiški miesteliai: kairiajame Švėtės upelio krante išsidėčiusi Senoji, o dešiniajame Naujoji Žagarė. Istoriniuose šaltiniuose Žagarė buvo vadinama Sagera pirmą kartą paminėta 1198 m. (anksčiau nei Rygos miestas). Čia stovėjo viena svarbiausių žiemgalių genties pilių – Raktės pilis. XIII a. pabaigoje vyko žiemgalių sukilimas, kurio metu Sagera kalavijuočių buvo sugriauta, tačiau 1473 m. vėl minima.

1490 m. rašytiniuose šaltiniuose minimas Senosios Žagarės dvaras, o 1945 m. prie jo buvo atidarytas turgus.

Labai įdomus Senosios Žagarės senamiestis, jaudulį kelia išlikęs XVI a. gatvių tinklas, akmeniniai gatvių grindiniai. Negali abejingai praeiti pro raudonų plytų, molio ir vietinio dolomito pastatus. Senamiestis saugomas valstybės kaip urbanistikos paminklas.

Dar prieš 1499 m. Žagarėje pastatyta medinė bažnyčia, kuri 1605 m. sudegė, o 1523 m. buvo atstatyta ir švedams užpuolus Lietuvą 1655 m. vėl sudegė.

Jau keli šimtmečiai, kaip Lietuvos ir Latvijos tikintieji garbina Mergelę Barborą Umiastauskaitę (Žagarietę). Moksliniai tyrimai parodė, kad ji – XVII a. istorinė asmenybė. Barbora gimė Senojoje Žagarėje 1628 m. bajorų Umiastauskų šeimoje. Barbaros mama buvo labai religinga ir įskiepijo dukters sieloje gilų pamaldumą, tačiau labai anksti pasimirė. Tėvas, kuris nepasizymėjo krikščioniškų dorybių dvasia, vedė pamotę, kuri drauge su tėvu skriaudė Barborą. Mergaitė buvo labai pamaldi, stipriai tikėjo Dievu, o siekdama labiau suartėti su Dievu įstojo į benediktinų vienuolyną Rygoje. Tėvas jos sprendimu buvo labai nepatenkintas ir privertė mergaitę grįžti atgal į dvarą. 1648 m., būdama apie dvidešimties metų, neiškiomis aplinkybėmis Barbora žuvo.

Mirus Barborai, jos palaikai keletą kartų buvo perlaidojami iš vienos vietos į kitą, kol 1779 m. Barbaros karstas perneštas į Senosios Žagarės Šv. apaštalo Petro ir Povilo bažnyčią, rūsyje po didžiuoju altoriumi, įstiklintame karste. Pasak žmonių liudijimų, praėjus vos keliems metams po Barbaros mirties, švedams įsiveržus į Lietuvą, jie apiplėšė ir sudegino Senosios Žagarės bažnyčią. Sudegė visi rūsyje buvę palaikai, išskyrus Barbaros palaikus, kurie beveik nenukentėjo ir tai davė pradžią jos, kaip tarpininkės ir užtarėjos Dievui kultą.

1711 m. atstaciaus bažnyčią ir perkėlus palaikus į bažnyčios kriptą, prasidėjo antrasis Barbaros gyvenimas. Žmonės veržėsi prie jos karsto, meldėsi ir prašė malonių: sveikatos sau ir artimiesiems, apsaugos nuo visokių nelaimių. Daugumas žmonių ją laikė šventąja. Žagarėje šalia lietuvių gyveno ir kitų tautybių

bei tikėjamų žmonės: žydai, latviai, rusai, vokiečiai, kurie nepaisydami religinių skirtumų meldėsi prie Barbaros Žagarietės karsto. Besimelddami prie Barbaros palaikų, patirdavo įvairių malonių: daugumai pagerėdavo sveikata, kitus apsaugodavo nuo įvairių gyvenimo sunkumų ir šiaip patyrė jos pagalbą.

Tai patvirtina Žemaičių vyskupo Antano Tiškevičiaus 1755 m. ataskaita Šv. Sostui, kurioje jis praneša, kad būtina paminėti vieną Dievui atsidavusią mirusią mergaitę Barborą, kurios kūnas pagarsėjęs daugeliu stebuklu.

Vyskupas Motiejus Valančius 1860 m. atsiuntė Senosios Žagarės bažnyčios klebonui knygą registruoti Barbaros malone įvykusiems stebuklams.

Barbaros Žagarietės užtarimu įvykusių stebuklų registracijos knyga *Vertimas iš lenkų kalbos*

Motiejus Kazimieras Valančius, Dievo ir Apaštalo Sosto malone Žemaičių vyskupas ir ordinų kavaliere

Senosios Žagarės klebonui didžiai gerbiamam kunigui Limaževičiui, mūsų Kristuje mylimam.

Pasveikinimas Viešpatyje!

Iš seno Barbaros palaikai Senojoje Žagarėje garsėja stebuklais, tačiau neužrašyti tie stebuklai greitai keičiasi ir netrukus tampa nepatikimi; kad to neatsitiktų ir kad būtų išsaugotas stebuklų atminimas būsimiems laikams, kai galbūt Dievui patiks tuos palaikus apgaubti viešu garbinimu, pavedame Tau, mūsų Kristuje mylimas klebone, į šią knygą lenkų kalba užrašinėti visus stebuklingus atsitikimus, kurie prie minėtos Barbaros kapo įvyko arba naujai įvyktų, apklausiant liudytojus, vertus pasitikėjimo, dorovingus ir dievobaimingus, taip perpratusius stebuklų aplinkybes, kad, dėl to visiškai neabejodami, galėtų tučtuojau prisiekti, jeigu dvasinė vyresnybė nuspręstų, jog tai reikalinga.

Motiejus Valančius, Žemaičių vyskupas (parašas)

Varniai, 1860 metų sausio 7 diena

Registracijos knyga rodo, kad iki 1940–ųjų metų buvo įrašyti 97 tikinčiųjų liudijimai apie įvykusius stebuklus (liudijo žmonės iš Šiaulių, Raseinių, Telšių, Kretingos ir Rygos), tačiau jie nebuvo kanoniškai iširti.

Carinės priespaudos metais valdžią piktino žmonių garsinami Barbaros stebuklai, todėl 1878 m. carinės valdžios įsakymu Senosios Žagarės bažnyčioje esantys Barbaros palaikai buvo užmūryti. Po keliolikos metų, remontuojant bažnyčią, Mergelės palaikai vėl rasti ir jie buvo nesuirę. Žmonės dar labiau pradėjo tikėti Barbaros stebuklais ir dėkoti jai už patirtas bei patiriamas Dievo malones ir atgautą sveikatą.

Okupavus Lietuvą sovietų sąjungai, padidėjo tikinčiųjų persekiojimas, valdžios pareigūnams nepatiko žmonių pagarba

ir pamaldumas Barborai Žagarietei. Po to, kai 1963 m. mišių metu kunigas paskelbė apie eilinį Barbaros stebuklą, sovietų valdžios įsakymu buvo uždaryta Senoji Žagarės bažnyčia, o Barbaros Žagarietės palaikai dingo. Kur dingo jos palaikai, nežinoma iki šių dienų. 1963 metų gegužės 11 dienos vakare buvo nuimti nuo uždarytos bažnyčios bokštelio ir stogo kryžiai ir bažnyčia neteko savo bažnytiškos išvaizdos. Pradžioje bažnyčioje buvo įrengtas grūdų sandėlis, kiek vėliau Šiaulių „Aušros“ muziejaus filialas. 1994 m. bažnyčia restauruota ir vėl atidaryta, sutvarkyta bažnyčios kriptą, o Mergelę primena ant kriptos durų pritvirtinta atminimo lenta ir bažnyčios rūsyje pastatytas simbolinis karstas su baltomis įkapėmis. Nors kūno karste ir nebėra, tačiau žmonės lanko šią vietą ir meldžia Barbaros malonės, dėkoja už pagalbą. Barbora buvo laikoma ligonių globėja, o jos šventumą įrodo patirtos malonės, jų užrašyta daugiau kaip 400.

Jau nuo labai senai žmonės Barborą laiko šventąja (nors oficialiai ji niekada nebuvo pripažinta šventąja), todėl pastangos dėl Barbaros Žagarietės kanonizacijos bylos pradėtos dar iki Antrojo pasaulinio karo, tačiau matyt jų buvo per mažai.

1999 m. tikintieji paprašė Šiaulių vyskupo Eugenijaus Bartulio, kad tarpininkautų, paskelbiant Barborą Žagarietę palaimintąja, o vėliau ir šventąja.

2005 m. gegužės 13 d. Šv. Sostas atsakė į Šiaulių vyskupo Eugenijaus Bartulio 2004 m. lapkričio 11 d. prašymą pradėti Barbaros Žagarietės beatifikacijos - kanonizacijos bylos procesą, pranešdami, kad nėra kliūčių šiam procesui pradėti.

2005 m. rugsėjo 24 d., remdamasis Šv. Sosto leidimu ir tikinčiųjų prašymu, vyskupas E. Bartulis iškilmingai pradėjo Barbaros Žagarietės beatifikacijos - kanonizacijos bylos procesą. Bylai vesti paskirti tribunolo nariai.

Tikintieji neišsivadėjo Barbaros Žagarietės ir šiandien, jie myli ir gerbia ją. Svarbiausias jos šventumo įrodymas yra tai, kad žmonės tiki jos galia ir tie, kurie kreipiasi į ją užtarimo, patiria malones, kurias vadina stebuklais.

LITERATŪRA

1. Dyglys Marius, „DT Barbaros Umiastauskaitės-Žagarietės palaikų gerbimo draudimai, išniekinimai ir jų negendatumo tyrinėjimai“, *Žemgyala*, 2 (4)–1 (5), 2007–2008;
2. Ivinskis Zenonas, *Barbora Lietuvių enciklopedija I t. Lietuvių enciklopedijų leidykla, Bostonas, 1954;*
3. Sudarytojai Manelis E., Račis A. *Lietuvos istorija Enciklopedinis žinynas mokslo ir enciklopedijų leidybos centras, Vilnius, 2016;*
4. Šiaulių apskrities dienraščio „Šiaulių kraštas“ internetinė laikraščio svetainė www.Skrastas.Lt „Stebuklingai išgijusi dėkoja Barborai Žagarietei, 2010;
5. Vyr. redaktorius Zinkus J. *Ir kt. Tarybų Lietuvos enciklopedija. Vyriausioji enciklopedijų redakcija, Vilnius, 1988.* ■

Dr. Virginija – Elena Bortkevičienė, dr. Juozas Prasauskas

Kelioniniai sveikatos draudimai iš Lietuvos

SVEIKATOS, GYVYBĖS DRAUDIMAI



www.healthonerus.com

PROGRESSIVE



MetLife
MetLife Auto & Home



Independent
Insurance Agent

AUTOMOBILIŲ, NAMŲ IR VERSLO DRAUDIMAI

**NESKUBĖK MOKĖTI
DRAUDIMO
PASKAMBINK!**



IEVA MARKEVIČIŪTĖ
Mobilus 708-369-8602
Fax 708-974-4421

NEKILNOJAMASIS TURTAS PRE-FORECLOSURE, SHORT-SALE, BANK OWNED NUOMA

Pardavėjams - unikali
SHORT-SALE paslauga,
derybos su bankais,
proceso vedimas,
konsultacijos



KĘSTAS VILEIKIS

847-401-4797

Chicago Real Estate
Investment University
Real Estate Expert,
Certified REO,
Pre-Foreclosure Agent

Vileikis Team • kestasrealty@gmail.com

579 W. North Ave., Suite 300B, Elmhurst, IL 60126

Office: 847-401-4797;

Fax: 877-401-4797



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**



Pasirinkite tinkamą draudimą – svajosite be baimės
Renata Tolvaisaitė Agency



Renata Tolvaisaitė,
Agent
rtolvais@amfam.com



Asta Buračaitė,
Agents Assistant CSR
aburacai@amfam.com

- **Transporto priemonių draudimas** – automobiliai, motociklai, vandens ir sniego motociklai
- **Gyvenamosios vietos draudimas** – namai, butai, kotedžai, mobilūs namai
- **Gyvybės draudimai visai šeimai.** „American Family Insurance“ klientams siūlome gyvybės draudimą be medicininės apžiūros.
- **Verslo draudimas,** darbdavio apsauga, verslo civilinė atsakomybė.

- **„Umbrella“ draudimas** – galite įsigyti iki 5 milijonų papildomo draudimo apsaugoti savo šeimą ar savo verslą.
- **Kelionių draudimas** – apdrausite savo sveikatą kelionės metu.
- **Norite sutaupyti?** Drauskite kartu automobilius ir namus pas mus!
- **Profesionali patirtis** ir asmeninė pagalba liunojaus ir Viskonsino valstijose.

847-215-8989 Fax: 847-215-6369
325 N Milwaukee Ave. Ste C, Wheeling, IL 60090

American Family Mutual Insurance Company, S.I. and its Operating Companies, American Family Insurance Company, American Family Life Insurance Company, 6000 American Parkway, Madison, WI 53783 010996 – Rev. 7/17 ©2015 – 7089594

Virtuali paroda

Velykiniai atvirukai iš prof. Liudo Mažylio asmeninės kolekcijos

Šv. Velykų proga, Europos Parlamento narys, kolekcininkas ir Lietuvos filatelistų sąjungos narys prof. Liudas Mažylis visus sveikina su pavasario, atgimimo švente ir pristato velykinių atvirukų iš savo asmeninės kolekcijos virtualią parodą „Pavasarinis atbudimas“.

„Šis laikotarpis mums visiems yra labai sudėtingas, o gražiausia pavasario šventė – Velykos – šiemet ne visiems atneš džiaugsmą. Daugelis šventes sutiks be artimųjų, šeimos ar visai vienumoje, todėl norėjau paskatinti visus likti namuose ir pasidalinti savo asmenine kolekcija virtualiai, – pasakoja prof. L. Mažylis. – Pasikvieskite sau brangius žmones ir kartu nuotoliniu būdu dalinkitės prisiminimais apie šv. Velykas, kurkite naujas tradicijas“.

Virtualioje parodoje eksponuojama daugiau nei 70 atvirukų nuo XX a. pradžios iki šių laikų, visi jie – leisti arba siųsti Lietuvoje. Atvirukai atspindi ir XX a. istorinius įvykius Lietuvoje bei pasaulyje: Lietuva Carinės Rusijos sudėtyje, tarpukaris, sovietmetis ir laikotarpis nuo Lietuvos Nepriklausomybės atkūrimo.

„Devyniolikto amžiaus viduryje Lietuvoje įvyko keli svarbūs dalykai, gerokai praplėtę to meto žmonių pasaulį: atsirado geležinkelis ir paštas, o kartu su paštu išplito ir laišku rašymas. Daugiausiai išlikusių laišku – tai kalėdiniai, naujametiniai ir, žinoma, velykiniai sveikinimai. Pastarųjų kiek mažiau, tačiau vis tiek išlikusių atvirukų skaičius nėra menkas ir leidžia įdėmiau pažvelgti į to laikmečio kultūrą, estetiką, istoriją ir gyvenimo būdą“, – apie proginių atvirukų istoriją Lietuvoje dalijasi prof. L. Mažylis.

Anot profesoriaus, Šv. Velykų simbolika atvirukuose bei pašto ženkluose gana pastebimai išsiskiria į dvejoją: pagoniškąją ir krikščioniškąją. Įdomu tai, kad nors esame labai katalikiškas kraštas, bet velykiniuose atvirukuose krikščioniška simbolika (pavyzdžiui, Kristus atvaizdai) naudojama retai. Daug dažniau velykinių sveikinimų paveikslėliuose regime paspalvintus kiaušinius, viščiukus, pumpuruotas augalų šakeles.

Kolekcijoje dėmesį patraukia tarpukario atvirukai. „Sunku rasti du vienodus senųjų sveikinimo atvirukų egzempliorius – greičiausiai dėl to, kad jie buvo leidžiami ne Lietuvoje (daugiausiai Vokietijoje, Prancūzijoje) ir tik paskui įspaudžiamas lietuviškas sveikinimo įrašas. Ekspozicija turtinga ir kituose kaimyniniuose kraštuose – Latvijoje, Lenkijoje, Vokietijoje – išleistų atvirukų“, – supažindina profesorius.

Filatelistas prof. L. Mažylis virtualioje parodoje atskleidžia ir visą Velykų laikotarpį. Jo teigimu, nedažnai, bet pašto ženkluose paminima ir paskutinė diena prieš gavėnių (pusseptintos savaitės prieš Velykas). Vengriškuose pašto ženkluose matome busojaras, slovėniškuose korant, lietuviškuose – Užgavėnių kaukes“, – apie parodos eksponatus pasakoja kolekcininkas prof. Liudas Mažylis. Pagal krikščioniškąją tradiciją toliau minėtas Verbų sekmadienis. Šiltesniuose kraštuose tai – Palmių sekmadienis: diena, kai Kristus įžengė į Jeruzalę. Velykų laikas baigiasi Sekminėmis.

„Virtualios parodos eksponatai labai žaismingi, jaukūs ir spalvingi, todėl tikiu, jog tai šiek tiek primins džiaugsmingas pavasario nuotaikas. Kartu pažvelgus į eksponatų istoriją,



XX a. pirmo dešimtmečio atvirukas. Lietuva Carinės Rusijos sudėtyje

pamatysime, kad žmogus geba pereiti viską, tad linkiu išlikti sveikiems ir nepamiršti, jog atgimimas vis tiek ateis. Visomis prasmėmis“, – stiprybės šiuo sudėtingu laikotarpiu linkėjo prof. L. Mažylis.

Visą virtualią parodą „Pavasarinis atbudimas“ su detaliais aprašymais rasite čia: <https://liudasmazylis.lt/2020/04/09/virtualioje-parodoje-velykiniai-atvirukai-is-prof-liudo-mazylio-asmenines-kolekcijos/> ■

Įdomu žinoti

Šnipą, kuris išgelbėjo pasaulį, suvaidino lietuvis



Vos prieš kelias savaites amerikiečių kabelinė ir palydovinė televizija „History Channel“ pasauliui ėmė rodyti naujo dokumentinio serialo „Šnipų karai“ (Spy Wars with Demian Lewis) epizodą „Žmogus kuris išgelbėjo pasaulį“ (The Man Who Saved the World). Šį dokumentinį serialą pristato garsus britų aktorius Damianas Lewisas, pasaulinio žinomumo sulaukęs po vaidmenų serialuose „Tėvynė“ (Homeland), „Milijardai“ (Billions) ir filme „Kartą Holivude“ (Once Upon a Time... in Hollywood).

Pagrindinį KGB pulkininko Olego Gordijevskio vaidmenį naujajame seriale suvaidino lietuvių aktorius Andrius Paulavičius, žinomas iš filmų „Elzė iš Gilijos“, „Zero“, „Zero II“, serialų „Rimti reikalai“, „Trocksis“ (Trotsky) ir daug kitų.

Dokumentinis serialas atskleidžia įsimintinas realias istorijas apie svarbiausias tarptautines šnipų operacijas per pastaruosius keturiasdešimt metų. O. Gordijevskis buvo vienas reikšmingiausių ir labiausiai Vakarams pasitarnavusių šnipų. Manoma, kad jo perduota informacija padėjo išvengti Trečiojo pasaulinio karo.

„Rusų šnipo Olego Gordijevskio vaidmeniui Andrius Paulavičius buvo atrinktas ne tik dėl savo talento, tačiau ir dėl išskirtinio panašumo į šią įspūdingą asmenybę. Tai vienas pirmųjų lietuvių aktoriams atstovaujanti agentūros „Baltic Actors“ projektų Vakarų rinkoje. Taip, mes jau įpratę, kad užsienio kino kompanijos atvažiuoja ir filmuoja Lietuvoje ir renkasi mūsų aktorius. Reikia tik dėkoti lietuvių prodiuseriams,

pritraukiantiems pasaulinio lygio projektus. „Baltic Actors“ agentūros tikslas yra surasti talentingiems lietuvių aktoriams vaidmenis už šalies ribų“, – teigia „Baltic Actors“ agentė Julija Šatkauskaitė.

Serialas pasakoja apie neįtikėtinus agentų karus istorijos šešėliuose. „Šnipų karai“ buvo filmuojami Londone, Maskvoje ir Izraelyje.

Olegas Gordijevskis buvo KGB pulkininkas, dirbęs Sovietų Sąjungos ambasadoje Danijoje, o vėliau Londone. 1974 metais Kopenhagoje jį užverbavo britų žvalgyba MI6 ir nuo tos akimirkos O. Gordijevskio gyvenimas tapo neįtikėtina istorija, pakeitusia pasaulinių įvykių eigą. Įdomus faktas, kad 2005 m. O. Gordijevskis įspėjo Lietuvą saugotis Rusijos žvalgybos agentų veiklos mūsų šalyje. Vienu didžiausių smūgių Rusijos saugumiečiams Lietuvoje šis patyręs žvalgas laikė nušalinto prezidento Rolando Pakso apkaltą.

„Kai pradėjau versti Olego Gordijevskio istorijos puslapius, mane ji iškart įtraukė, – sako A. Paulavičius. – Man, kaip aktoriumi labai įdomu aiškintis žmogiškuosius faktorius. Kodėl vienaip ar kitaip buvo pasielgta. Kiek personažas turėjo drąsos, ryžto ir pasiaukojimo. Kaip jis, būdamas KGB pulkininkas ir nuo mažens mokytas tarnauti sovietų sistemai, persilaužė, rado savyje šaltakraujiškumo, sąmoningumo ir perėjo į Vakarų pusę. Juk nebuvo viskas taip paprasta. Vaidinti tokį charakterį – didelis iššūkis. Tačiau ir nepakartojamas malonumas!“

Seriale „Šnipų karai“ seriją „Žmogus kuris išgelbėjo pasaulį“ (The Man Who Saved the World) nemokamai galima pažiūrėti Smithsonian kanale: <https://www.youtube.com/watch?v=9VdJi6Apepo> ■

EKSTRASENSĖ, PARAPSICHOLOGĖ, KOUČERĖ

NADIN PADĖS ĮVEIKTI NERIMĄ, NEPAAIŠKINAMĄ SUDIRGUSIĄ BŪSENĄ,
IŠSPRĘSTI ASMENINES PROBLEMAS.
- NADIN DIRBA AKIS Į AKĮ IR NUOTOLINIU BŪDU -

FENOMENALI SPECIALISTĖ, TURINTI UNIKALIŲ SUGEBĖJIMŲ, ILGAMETĘ
PATIRTĮ IR TŪKSTANČŲ ŽMONIŲ, KURIEMS JI YRA PADĖJUSI, DĖKINGUMĄ!

- PAKALBĖKIM APIE TAI, KAS SVARBIAUSIA -

KELIAMIEJI METAI: KAIP UŽKIRSTI KELIĄ NELAIMĖMS?

Praėjusiame numeryje kalbėjome apie tai, kad keliamieji metai dažnai atneša daug nemalonumų, kad tais metais geriausia nepradėti naujų rimtų projektų. Tačiau tai nereiškia, kad nėra jokių galimybių šių visų nemalonumų išvengti. Žinoma, geriau nerizikuoti, tačiau jei jau tais metais jums būtina pirkti ar parduoti namą, įregistruoti santuoką, pakeisti darbovietę, tada reikia pasirinkti palankią akimirką pagal jūsų individualius bioritmus, kai jūsų pozityvi energija yra pačiame pike, o neigiamas keliamųjų metų poveikis – kaip įmanoma mažesnis.

Jeį jums reikalinga pagalba renkantis laikotarpį ar datą, visada galite kreiptis į mane. Aš sudarysiu jūsų bioritmų grafiką ir suderinsiu jį su šių metų energetinių pakilimų ir nuosmukių grafiku, kad būtų galima parinkti kokiam nors svarbiam įvykiui datą su maksimaliai pozityvia prognoze.

Be to, reikia nepamiršti, kad **negatyvią aplinkos energetiką galima neutralizuoti galinga pozityvia asmenine energija ir pasitikėjimo savimi.** Tačiau jei jaučiate, kad jums trūksta pasitikėjimo savimi ir vidinės stiprybės, **juos galima sustiprinti.** Taip, kaip fiziniai pratimai stiprina kūną, taip energetiniai pratimai stiprina dvasią. Taip pat **galima laikinai sustiprinti jūsų apsaugą Visatos galiomis** (panašiai, kaip gydytojas gali pagerinti jūsų atsparumą ligoms sustiprindamas jūsų imunitetą).

Jeį stovite ant svarbių savo gyvenimo permainių slenksčio (permainių, kurias būtina padaryti būtent dabar), iš anksto užkirskite kelią nemalonumams: sužinokite, kiek palankūs bus įvykio (reikalo) rezultatai ir ar yra galimybė padidinti jūsų sėkmės šansus.

Savo praktikoje esu turėjusi atvejį, kai į mane kreipėsi smurtine mirtimi žuvusio jauno vyro artimieji. Jiems norėjo sužinoti, ar prie jo mirties kaip nors prisidėjo moteris, su kuria jis gyveno, ir ar buvo kokia nors galimybė šiai tragedijai užkirsti kelią. Kai peržiūrėjau viską, kas įvyko, buvau priblokšta:

Taip, minėtoji moteris buvo susijusi su įvykusia tragedija, tačiau ne taip, kaip įtarė nužudytojo artimieji. Ji su žudikais nieko nesąmokslavo, tiesiog šie buvo jos seni pažįstami, o pas ją atėjo su verslo pasiūlymu. Moters tuo metu nebuvo namuose, jos draugas tuo metu buvo išgėręs ir užpavydėjo savo mylimosios. Jis pradėjo elgtis iššaukiančiai, vyriškai susistumdė. Jaunuolis nesėkmingai nugriuvo, prarado sąmonę, o jo draugės pažįstami suskubo išeiti. Viskas būtų pasibaigę laimingai, jei jaunas vyras nebūtų nugriuvęs atbulas. Jis buvo neseniai pavalgęs, o nuo smūgio į pilvo sritį jį supykino. Vyras žuvo užspringęs vėmalais, nes buvo praradęs sąmonę.

Tai įvyko per retą ir labai trumpą jo Juodojo Mėnulio svyravimą (Juodasis Mėnulis – tai sąlyginis tam tikros tamsios jėgos, esančios kiekvieno žmogaus gyvenime ir galinčios neigiamai paveikti jo gyvenimo įvykius, pavadinimas).

Kitaip tariant – viskas, kas įvyko, buvo nelaimingas sutapimas. Niekas vyro žudyti neketino. Viskas įvyko todėl, kad jis „netinkamu laiku“ atsidūrė „netinkamoje vietoje“. Jei jis būtų paprasčiausiai užmigęs tuo metu, kai šėliojo jo Juodasis Mėnulis, jis nė nebūtų pastebėjęs, kad kažkas jo gyvenime tą akimirką vyksta. Jei jis būtų turėjęs savo bioritmų grafiką, tai raudonai pažymėta diena gal būtų jį paskatinusi nesielti iššaukiančiai ar nevertoti svaigalų.



Nadin

www.nadinmedium.com
1-954-668-6891

Gal jums kyla klausimas, kam pasakojų šią istoriją, jei jauno vyro mirties vis tiek nepavyko išvengti? Ogi todėl, kad išsiaiškinus, kas įvyko, man pavyko užkirsti kelią dar didesnei tragedijai. Jo tėvai labai išgyveno dėl jo mirties ir buvo pasiruošę keršyti jo draugei ir jos pažįstamiems, netyčia tapusiems žudikais. Tačiau paaiškėjo, kad moteris buvo niekuo dėta ir, dar daugiau, besilaukianti savo žuvusio draugo vaikelio.

Prabėgus keliems metams, sulaukiau padėkos iš žuvusio vaikinų šeimos, kad neleidau įvykti neteisybei, ir už tai, kad dabar pas juos yra gyvas priminimas apie jų žuvusį vaiką – jo sūnus.

Ar galima užkirsti kelią nemalonumams? Dauguma atvejų, taip. Tam reikia (1) peržiūrėti pagrindines tendencijas to, kas gali įvykti ir (2) dėti pastangas pakreipti įvykius teigiama linkme. Turiu daugiau nei 30 metų patirtį numatant įvykius visose jūsų gyvenimo srityse. Jei jums reikalingas patarimas ar pagalba, aš galiu, panaudodama senovines apeigas, žvilgtelėti į jūsų ateitį, rasti nesėkmių priežastis ir padėti susigaudyti jūsų gyvenimo įvykiuose.

LAUKITE TĘSINIO

www.nadinmedium.com

Reikalingas Nadin patarimas? Skambinkite **1-954-668-6891**
Palikite pranešimą ir laukite skambučio!

Kuris Lietuvos miestas pirmas pradės statyti metro?

AUTOMOBILIŲ SPŪSTYS – NUOSTOLIS ŽMONĖMS, APLINKAI

Dabar Lietuvos miestai atrodo ištuštėję, tarsi išmirę, nes dauguma vykdo karantino reikalavimus. Bet netruks ateiti ir toks laikas, kai mes įveiksime COVID 19 viruso sukeltą pandemiją, gyvenimas vėl grįš į savo įprastą vėžias. Ir vėl bus pilnos gatvės automobilių, vėl bus kamščiai, laiko gaišatis, nervų gadinimas...

Visuomenės nuomonės ir rinkos tyrimų kompanijos „Baltijos tyrimai“ paskelbti naujos Lietuvos gyventojų apklausos rezultatai, manau, sudomins daugelį, juolab buvo tiriama Lietuvos gyventojų nuomonė apie mūsų miestų transporto problemas. O jos betarpiškai liečia, neretai ir kankina visus mūsų didesnių miestų gyventojus. Tokių išvadų paskelbė „Baltijos tyrimai“ vadovė Rasa Ališauskienė, teigdama, kad, pavyzdžiui, net 99 proc. vilniečių apklausų metu labai svarbia ar svarbia savo miesto problema įvardijo automobilių kamščius, spūstis gatvėse.

Visuomenės apklausa parodė, kad Vilniuje per metus lankėsi 37 proc. kitur gyvenančių žmonių, Kaune – 36 proc., Klaipėdoje – 26 proc. ne šių miestų gyventojų. Tokie dideli svečių srautai, be abejo, tik didina mūsų miestų transporto problemas. Įdomi ir Lietuvos gyventojų nuomonė šiuo klausimu. Kad transporto spūstys mūsų miestuose yra svarbi problema mano dauguma. Kad tai yra aktualu Vilniui pasisakė 85 proc., Kaunui – 71 proc., Klaipėdai 61 proc. apklaustųjų.

Už šių gana įspūdingų, tačiau ir sausokų skaičių slypi ne tik prarastas laikas stovint kamštyje, sugadinta nuotaika, padidėjusi oro tarša, keliamas triukšmas. Kenkia tai ir spūstyse įstrigusių žmonių savijautai, emocinei būsenai, jų darbingumui. Kiekviena kamščiuose sugaišta minutė – tai ir nemaži nuostoliai, mums, miestams, Lietuvai. Ir šių beviltiškai prarastų minučių tik didės, nes, kaip teigia technikos mokslų daktaras Jonas Butkevičius, automobilių voros spūstyse kasmet pailgėja apie tris kilometrus.

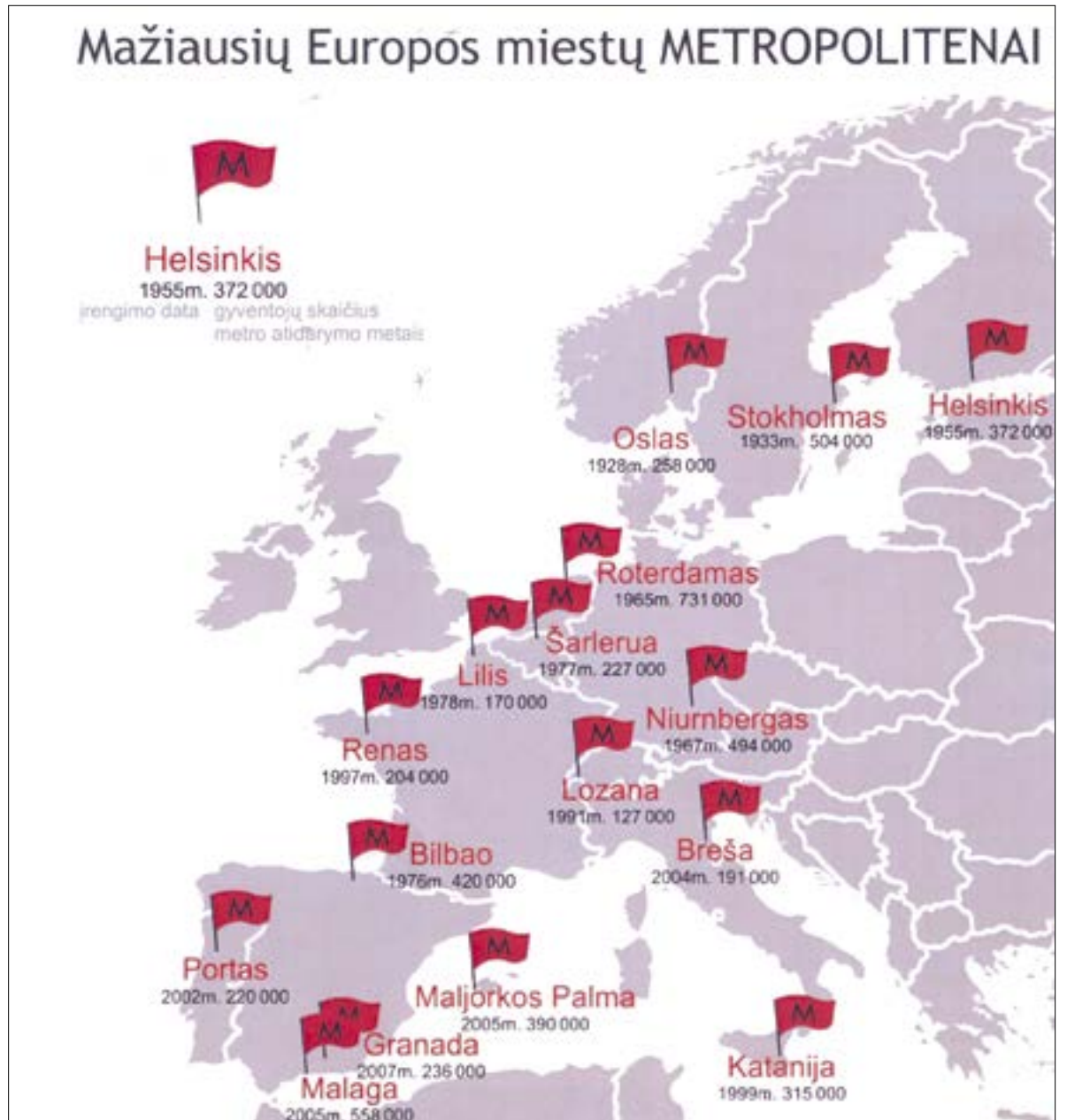
Apklausos rengėjai teiravosi ir kaip galima būtų pagerinti transporto situaciją miestuose. Jei prieš keliasdešimt metų vykdytose panašiose apklausose respondentai vardijo įvairias tradicines priemones: visuomeninio transporto svarbą, gatvių platinimą, automobilių greičių reguliavimą, šviesoforų tobulinimą, dviračių takus, lengvųjų automobilių eismo varžymą, tai dabar jau nemažai žmonių pasisakė radikaliai – statyti požeminius metro.

Kad savo mieste būtų statomas metro, pasisakė 40 proc. vilniečių, 38 proc. kauniečių ir 29 proc. klaipėdiškių.

PIRMASIS PASAULYJE METRO – 1863 M.

Pirmasis pasaulyje metro buvo pastatytas 1863 m. Londone. Jo ilgis buvo 3,8 km., dabar – per 400 km. 1868 m. metro pradėjo veikti Niujorke, 1892 m. – Čikagoje, 1896 m. – Budapešte, 1900 m. – Paryžiuje. Šiandien metro yra daugelyje pasaulio miestų, tarp jų ir Lietuvai kaimyninių šalių sostinėse – Varšuvoje, Minske, Maskvoje, Stokholme. Šiuo metu pasaulyje statoma per 40 metro. Kinija stato 14 naujų metro, Indija – 6, Iranas – 5, Rusija (Omske ir Čeliabinske) – 2. Savo sostinėse pradėjo statyti metro Indonezija, Saudo Arabija, Jungtiniai Arabų Emyratai, Kataras, Ekvadoras, Vietnamas, net visiškai varganas Bangladešas.

Metro – elektrinis miesto geležinkelis, ne tik nepriklausomas nuo gatvių tinklo, automobilių ir pėsčiųjų eismo ir pasižymintis kelionės greičiu, pervežimų pajėgumu ir saugumu, bet ir turintis vieną išskirtinį bruožą – jis požeminis. O tai gąsdina, trikd



Mažiausių Europos miestų metropolitenai

kai kuriuos žmones, kaip ir seniau bijančiais ar nesuprantančiais techninio progreso, kad ir geležinkelio naudos.

Dar ne taip seniai, 1827 m. spauda rašė: „Sunku sugalvoti didesnę absurda už teiginį, kad lokomotyvai galės pasiekti greitį, du kartus didesnę, negu keturių arklių traukiamo pašto diližanso greitis“.

„Geležinkelių statyba kelia grėsmę Valstybei ir tai padarys žala visuomenės sveikatai. Maža to, judėjimas greičiu daugiau kaip 40 km/val. neišvengiamai sukels keleiviams pamišimą ir kraujo išsiliejimą į smegenis“, – 1837 m. teigė Bavarijos Karališkosios medicijos tarnyba.

Daug įvairių mitų skraidė bei skraido ir apie metro.

METRO: IDĖJA SUNKIAI BRENDO NE TIK LIETUVOJE

Kodėl tik dabar pasaulyje prasidėjo metro statybų bumas, juk nuo pirmojo pasaulyje metro jau praėjo daugiau kaip 150 metų? Atsakant į šį klausimą, galima teigti, kad visa žmonijos progreso istorija yra kūrėjų ir skeptikų kova. Nežiūrint gana senokos metro istorijos, įvairių pasaulio miestų kūrėjams prirėkdavo ne mažiau kaip 30 metų, kad įtikintų skeptikus šios techninės naujovės pranašumais prieš egzistuojančias transporto sistemas.

„Niurnberge, Vokietijoje, įdiegus metro sistemą, buvo išsaugotas senamiesčio paveldas, o pats senamiestis tapo jaukennis, švaresnis ir saugesnis, nors diskusijos, ar verta statyti metro, užtruko net 35 metus ir kilus ginčams dėl metro tiesimo į senamiestį, buvo organizuotas referendumas, kurį laimėjo metro šalininkai“, – sako Niurnbergo transporto korporacijos įmonės vadovas Wolfgangas Legathas.

Lietuvoje metro ištakomis laikomi 1974 m., kuomet metro trasos buvo įtrauktos į Vilniaus planavimo dokumentus. Buvo net atlikti geodeziniai tyrimai, leidę teigti, kad Vilniuje drąsiai galima statyti metro. Tačiau tolimesnius darbus vilkino prašymai, tiksliau stumdymasis su Maskvos valdininkais, prasidėjusi sovietinės ekonomikos stagnacija, vėliau Valstybingumo atkūrimas, Kremliaus ekonominė blokada. Metro idėja Lietuvoje atgimė 2002 m., vėliau susikūrė visuomeninė asociacija „Metro sąjūdis“, dabar vienijantis per 10 tūkstančių transporto problemomis neabejingų žmonių.

Lietuvą, atsižvelgus į mūsų specifinę geopolitinę padėtį, labai kaltinti metro statybų vilkinimu nederėtų. Nors pragyvenus jau tris Nepriklausomybės dešimtmečius galima pradėti ir nuogausti – kodėl nestatome?

Iki šiol Europoje mes išgarsėjome tuo, kad paskutiniai, atsilikę keliais šimtais metų, priėmėme krikščionybę. Nesinorėtų išgarsėti ir tuo, kad lietuviai paskutiniai Europoje suprato metro naudą.

KELIOS NUOMONĖS APIE METRO STATYBĄ

„Metro projektas sustiprina Vilniaus, kaip regioninio metropolio didmiesčio, įvaizdį ir kuria tokiam didmiesčiui bei jo žmonėms reikalingą aplinką. Jis pajėgus atlikti svarbią socialinę santalkos funkciją. Tai ne tik planas, bet ir Vilniaus miesto ateities vizija, kurios įgyvendinimas taps visų vilniečių reikalu. Miesto dvasiai sustiprinti reikalingi drąsūs, įprastini lietuvių urbanistinį mąstymą peržengiantys ir visuomenės vaizduotę įžiebiantys projektai, kurie padėtų miestui ir miestiečiams pasijusti gyvenantiems XXI amžiuje, todėl miestą valdantys politikai privalo ryžtis drąsiems urbanistiniams sprendimams“, – teigia filosofas dr. Vytautas Rubavičius.

„Kurį transporto rūšį rinkčiausi aš? Esu prieš metro šimtu procentų, esu už tramvajų. Troleibusai? Jie netrukus taps antikvariniai“, – teigė profesorė Marija Burinskienė.

„Liberalai vertina individualumą ir pagal galimybes važinėti individualiu transportu, bet individualus transportas didina transporto kamščius ir viena iš galimybių nesėdėti automobilių spūstyse – statyti metropoliteną. Metro pagelbės ir individualaus transporto gerbėjams, nes gatvės bus laisvesnės. Tačiau šios statybos turi būti įgyvendinamos nacionaliniu lygmeniu ir jose turi dalyvauti privatus investuotojas“, – teigė žinomas liberalų politikas Eligijus Masiulis.

„Vienas iš didžiausių istorinį paveldą niokojančių faktorių yra autotransportas. Europos miestų patirtis rodo, kad atsikratyti šios problemos galima įrengus metropoliteną. Kai kurių miestų metropolitenų stotys tarnauja kaip archeologinių radinių muziejai. Vilniaus senamiestyje metropoliteno stotys taip pat galėtų atlikti šią funkciją“, – sakė buvęs kultūros ministras Šarūnas Birutis.

SOVIETINIS MITAS – METRO TIK MILIJONINIAM MIESTUI

Vienas iš gajausių, dar nuo sovietinių laikų išlikęs mitas, tai, kad metro apsimoka statyti tik milijoną gyventojų turinčiam miestui. Ir dabar dar nemažai politikų ir valdininkų, nenorėdami sau sukti galvos dėl didelių projektų įgyvendinimo, meta kaip kozirį – mūsų miestai maži, metro neapsimokės.

Teisybės dėlei, reiktų pasakyti, kad net patys sovietiniai dignitoriai tik oficialiai teigė šią nuostatą, o iš tikro jos nemanė akiai laikyti. Apie planus statyti metro Vilniuje, tuomet turėjusiame apie pusę milijono gyventojų, jau užsiminiau. Kaimynai Rygoje, irgi neturėjusiai to geidžiamo milijono gyventojų, nuėjo dar toliau už Vilnių. 1990 metais Rygoje jau turėjo prasidėti metro statyba. Darbus sustabdė Latvijos Neriklausomybės atgavimas.

Sovietinės okupacijos metais nors ir gyvenome už „geležinės uždangos“, tačiau informacija griauanti ši mitą sklido, ir visų pirmą, nuo mūsų kaimynų. 1928 m. pradėjo veikti metro Norvegijos sostinėje Osle, tada turėjusiame tik 258 000 gyventojų. 1933 m. metro atsidarė Švedijos sostinėje Stokholme (504 000 gyventojų), 1955 m. požeminiai metro statybos darbai prasidėjo Suomijos sostinėje Helsinkyje (372 000 gyventojų).

„Metro idėja Suomijos Vyriausybei kilo 1955 m. Po karo Helsinkis buvo neturtingas. Jame gyveno 370 tūkst. gyventojų. Daugelis emigravo, 6-ame dešimtmetyje dauguma buvo prieš metro. Veikė senoji tramvajų sistema. Tačiau 1955 m. vis tik buvo suprasta, kad metro reikalingas“, – sako Helsinkio universiteto profesorė Leena Louhivuori.

Šiuo metu Helsinkis eksploatuoja 22,1 km metro ir pradėjo statyti naują 14 km metro trasą. Plėtė savo metro kelių tinklą ir Oslo bei Stokholmo miestai, beje, ir iki šiol dar nepasiekė milijono gyventojų skaičiaus.

Įdėmiau pasidairius po Vakarų Europą galima nemažai rasti mažuose miestuose veikiančių metro. 1978 m. metro pradėjo veikti Prancūzijos Lilio mieste, turėjusiame 170 000 gyventojų, 1977 m. – Belgijos Šarlerua mieste (227 000), 1991 m. – Šveicarijos Lozanos mieste (127 000), 1997 m. – Prancūzijos Reno mieste (204 000). 2002 m. – Portugalijos Porto mieste (220 000), 2004 m. – Italijos Brešo mieste (191 000) ir panašiai. Beja, visi išvardyti miestai yra panašaus dydžio, kaip mūsų Klaipėda.

KURIS LIETUVOS MIESTAS BUS PIRMAS?

Lietuvoje mes turime tris miestus, kurie, pasirėmę Europos Sąjungos patirtimi, galėtų pradėti planuoti, o vėliau ir statyti metro – tai Vilnius, Kaunas ir Klaipėda. Aukščiau skelbti visuomenės apklausos rezultatai rodo, kad žmonių, svajojančių turėti savo miestuose metro didėja. Vilniuje apie tai jau šnekama nuo seno, tačiau realūs reikalai vis dar klimpsta sostinės savivaldybės koridoriuose. Kaunas, dabar turintis aktyvų merą, čia galėtų ryškiai blykstelėti ir, sostinei miegant, imtis iniciatyvos pirmiesiems. Klaipėda, ištysusi pajūriu, metro statybai irgi labai tiktų. O sujungus tuneliu miestą su Kuršių nerijoje esančia Smiltynė išsprendžius ir daug miesto problemų.

Dabar Lietuvoje teisinė bazė yra tokia, kad metro statyba gali prasidėti miesto Tarybos sprendimu. Taigi viskas priklauso nuo šių miestų Tarybų narių. Ir jeigu jie mums sakys, kad Lietuvos miestai priimti metro dar nepasiruošę, vadinasi, tai ne Europos Sąjungos, o sovietinio raugo platiniojai.

Taigi, kuris iš didesnių Lietuvos miestų bus drąsiausias, kuris pirmas? ■

Vytautas Žeimantas

Dabar, siaučiant koronavirusui, žmonės, turintys kaimuose sodybas ar kitokius prieglobsčius, važiuoja į juos, kaip į natūralius karantinus. Bet kalbėsime ne apie tai, o apie gražiausių interneto sričių (domenų) vardų, turinčių savitųjų lietuviškų raidžių (ą...ž), konkursą, kuriame pirmąją vietą užėmė svetainė SukJkaimą.lt.

Konkursas buvo skelbiamas portale Delfi.lt. Balsavimui buvo pateikta 13 svetainių vardų. Balsuoti buvo galima nuo š. m. kovo 10 d. iki kovo 31 d. Balsavo 1335 portalo lankytojai. Iš jų 515 arba 39,5 % už SukJkaimą.lt. Sportininkai sakyti, kad tai triuškinantis laimėjimas.

KAS GI TOJI SVETAINĖ?

Įvadiniame jos tinklalapyje rašoma „...tris vietos veiklos grupės – Biržų, Rokiškio ir Pasvalio sujungė panašūs požymiai – jos veikia pasienio rajonuose, kur didelis nedarbas, mažos gyventojų pajamos, didelis atstumas nuo pagrindinių Lietuvos miestų – todėl teritorijos nepatogios įvairioms plėtros idėjoms“. Svetainės tikslas – skatinti kaimo gyventojų bendradarbiavimą ir savarankiškumą.

Svetainė įdomi tuo, kad yra tarptautinė. Medžiaga publikuojama lietuvių, anglų ir rusų kalbomis. Tai geras pavyzdys lietuviams, kurie turi „šveplis“ lietuviškų svetainių vardus ir sako, kad savitosios lietuviškos raidės sukeltų nepatogumų užsieniečiams.

Antroje vietoje Žemaitė.lt. Tai nedidelė Žemaičių institutu svetainė. Joje publikuojami žemaitiškai parašyti tekstai.

Trečioje vietoje LaimingosDaržovės.lt. Tai į Norkūnų kaimą, esantį Kaišiadorių rajoną, jau pasukusi daržovių ūkio svetainė, save apibūdinanti taip: „Pirmieji nedrąšūs žingsniai link Laimingų daržovių Ūkio įvyko prieš trejus metus, kai pagaliau radome mūsų svajonių sodybą. Pakako kelių sekundžių suprasti, kad čia yra neapsakomai gera. Sodyba



Pirmąją vietą užėmė svetainė SukJkaimą.lt.

Unikalus konkursas

Sukame į kaimą

pilna gyvybės, su neišsemiamais gamtos gėrybių aruodais – laukinės rūgštyinės, raktazolės, žemuogės, čiobreliai, pievų gėlės, grybai...“

Tai nebe pirmas konkursas. Jie vyksta nuo 2014 metų kasmet kovo mėnesį paminint interneto sričių vardų, turinčių savitųjų lietuviškų raidžių, registracijos pradžią – 2004 m. kovo 30 d. 10 val. Valanda nurodyta ne atsitiktinai. Pirmomis valandomis būna registruojančių antplūdis. Visi skuba užregistruoti norimą vardą kol jo nepaėmė kas nors kitas. Todėl registracijos pradžios laikas būna tikslus ir skelbiamas iš anksto, kad visi turėtų vienodas galimybes startuoti.

Kai kas greta taisyklingo srities vardo registruoja ir „šveplą“ arba jeigu jį turi, tai jo neatsisako. Motyvas – interneto sukčiai

negalės tokio vardu pavadinti kenkėjiškos svetainės ir, pasinaudodami „šveplo“ vardo panašumu į taisyklingą, klaidinti interneto naršytoją.

„Šveplą“ vardą galima panaudoti ir tikslingai. Štai pavyzdys tinklalapio lietuvybe.lt, pamokančio paklydusį naršytoją ir jį nukreipiančio teisingu keliu:

„Galbūt jūs ieškojote svetainės „Lietuivybė.lt“? Taisyklingai lietuviškai užrašyti interneto adresai ir iškraipyti („svepli“) nebūtinai nurodo tą patį tinklalapį. Spragtelėkite čia, kad pereitumėte į tikrąją svetainę.“

Būtų gerai, kad panašių, interneto naršytojus pamokančių tinklalapių, atsirastų daugiau. ■

Dr. Gintautas Grigas



The Field Museum



Art Institute of Chicago



Adler Planetarium

Čikagoje dėl koronaviruso atšaukti renginiai ir uždarytos kultūros įstaigos

Pristatome renginius Čikagoje, kurie yra atšaukti dėl koronaviruso

Dėl koronaviruso grėsmės Čikagoje, kaip ir daugelyje kitų Jungtinių Valstijų ir pasaulio miestų, yra atšaukiami didelio masto renginiai, siekiant sumažinti ligos plitimą tarp gyventojų. Saugumas svarbiausia, tačiau tai reiškia, kad nuotykių ir smagybės mūsų mieste mažėja. Šiuo metu yra nukeliamos arba net atšaukiamos didelio masto konvencijos ir festivaliai, duris užveria (ar priveria) įvairios meno ir kultūros įstaigos, su viltimi, kad tai užkirs kelią COVID-19 šėlsmui mūsų mieste.

Kovo 16-ąją gubernatorius J.B. Pritzkeris paskelbė apie planą iki gegužės 1 dienos uždrausti renginius, sutraukiančius daugiau nei 50 žmonių, visame Ilinojuje. Pristatome didžiausius renginius, kurie yra nukeliami ir atšaukiami, o taip pat įvairių kultūros institucijų darbo pasikeitimus.

Naujausi atšaukti renginiai

TIME OUT MARKET CHICAGO

West Loop

Saugumas svarbiausia, todėl Čikagoje uždarytas „Time Out“ turgus. Jis bus uždarytas tol, kol bus visuotinai ir oficialiai nuspręsta, kad tai yra geriausias sprendimas koronaviruso stabdymui. Kol kas atidarymo data nežinoma, tačiau apie ją bus oficialiai pranešta.

ČIKAGOS RESTORANAI IR BARAI

Kovo 15 dieną gubernatorius J.B. Pritzkeris įsakė visiems Ilinojaus barams ir restoranams iki kovo 30 dienos nebeaptarnauti klientų vietoje. Restoranai toliau galės teikti maisto pristatymo į namus ir maisto išsinešimui paslaugas.

KONCERTŲ SALĖS

Dauguma vietinių koncertinių salių buvo priverstos uždaryti duris. Iš dalies tai įvyko dėl gubernatoriaus Pritzkerio sprendimo iki kovo 30 uždaryti visus barus, o iš dalies dėl to, kad dauguma atlikėjų arba nukėlė, arba atšaukė savo koncertus. Jei nesate tikri, ar įvyks koncertas, į kurį turite bilietus, patikrinkite renginio interneto svetainėje arba pasiskambinkite ir sužinokite iš anksto.

THE FIELD MUSEUM

Museum Campus

Muziejus uždarys duris lankytojams iki kovo 29 dienos. Visi muziejuje suplanuoti renginiai bus atšaukti arba perkelti (kovo 27 ir balandžio 3 turėję vykti „Dozin' with the Dinosaurs“ renginiai vyks kitu metu, o balandžio 30 ir gegužės 1 „Members' Nights“ yra nukelti į priekį).

ART INSTITUTE OF CHICAGO

Grant Park

Čikagos Meno institutas kovo 14-27 dienomis bus uždarytas, o visa muziejinė veikla, įskaitant ekskursijas, paskaitas ir pasirodymus, bus atšaukti iki balandžio 10 dienos.

ADLER PLANETARIUM

Museum Campus

Adler planetariumas yra uždarytas iki atskiro pranešimo. Kol kas atšaukti arba perkelti visi renginiai, turėję vykti iki gegužės 1-ojos, įskaitant „Smithsonian Museum Day“ balandžio 4-ąją, „Sun Salutations Yoga“ balandžio 4-ąją, „Adler After Dark“ balandžio 16-ąją ir „Earthfest“ balandžio 25-ąją.

SHEDD AQUARIUM

Museum Campus

„Shedd Aquarium“ lankytojams uždarytas bus iki kovo 29 dienos, o visi tuo laikotarpiu numatyti renginiai bus atšaukti arba nukelti. Nesijaudinkite, personalas ir toliau dirbs, tad visi vandens gyvūnai bus pašerti ir prižiūrėti.

THE BEAN

Millennium Park

Lankytojams kol kas uždaryta ir aikštė, kurioje yra vienas mylimiausių turistų traukos objektų. Nors įėjimas į Millennium Parką nėra uždarytas, visi čia iki balandžio 12 turėję vykti renginiai yra atšaukti.

NAVY PIER

Streeterville

Iki balandžio 2-osios uždaryta visa Navy Pier teritorija, įskaitant visus joje esančius verslus, restoranus, atrakcionus ir kitus traukos objektus.

MUSEUM OF SCIENCE AND INDUSTRY

Hyde Park

Iki balandžio 6-osios uždarytas Mokslo ir pramonės muziejus bei atšaukiami visi šiuo laikotarpiu turėję vykti renginiai.

ATLANTIC Express Corp.

SIUNTINIAI Į VISĄ EUROPOS SĄJUNGĄ

+ Ukraina, Baltarusija,
Moldova, Rusija



**Greičiausi
pristatymo terminai**



**Kiekviena dėžė nemokamai
apdrausta \$100**

Siūlome automobilių
gabenimą į visas pasaulio
šalis, automobilių pirkimą
iš visų JAV aukcionų,
asmens turto
perkraustymą



Siuntinių paėmimas iš namų

Asmeninės siuntos
708-907-3000

Sekite savo siuntas:
AtlanticExpressCorp.com/tracking

Centrinio ofiso adresas
8801 S. 78TH AVE, BRIDGEVIEW, IL 60455



DĖMESIO!

Dėl susidariusios COVID-19 situacijos
informuojame, kad:

- **Norint pristatyti siuntinius siuntų surinkimo agentams, rekomenduojame darbo laiką pasitikslinti su jais telefonu arba paskambinus į mūsų centrinį biurą tel.: (708)907-3000;**
- **Centrinis biuras Bridgeview dirba įprastu laiku;**
- **Krovinių/siuntų siuntimo tvarka nepasikeitusi. Galimi nedideli vėlavimai.**
- **Saugus siuntinių paėmimas iš namų. 5 dienas per savaitę.**



Siuntinių Priemimo Vietos

Atlantic Express Centrinis Ofisas

8801 S. 78th Ave. Bridgeview, IL 60455
Tel: 708-907-3000

Rūta

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

Eurus Deli

22 W. 535 Butterfield Rd., Glen Ellyn, IL 60137
Tel: 630-469-4290

Biomed

360 Townline Rd. Mundelein, IL 60060
Tel: 847-566-6676

Royal Petal

188 E. W end St. Lemont, IL 60439
Tel: 630-257-0339

Real Exteriors

37 40 N. 25th Ave. Suite D Schiller Park, IL 60176
Tel: 847-671-1155

Lithuanian Plaza

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

Galos Caves

6501 W. Irving Park Rd. Chicago, IL 60634
Tel: 773-283-7701

Biomed 2

4548 N. Harlem Ave. Harwood Heights,
IL 60706
Tel: 773-656-2430

Kalya

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

Continental USA

2207 W Chicago Ave, Chicago, IL 60622
Tel: 773-489-9770

Ina Stankeviciene

Adresas: 2711 W. 71 st Street Chicago,
IL 60629
Tel: 773-476-5999

Grand Duke's Restaurant

980 75th St, Downers Grove, IL 60516
Tel: 708-594-5622

Dolyinka

5050 N Cumberland Ave office 21-v,
Norridge, IL 60706
Tel: 773-600-2727

Excel Insurance

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

NEW! Smilga

2819 83rd St, Darien, IL 60561
Tel: 630-427-0929

NEW! Old Vilnius

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

LINCOLN PARK ZOO

Lincoln Park

Iki balandžio 10-osios lankytojams duris užveria ir Lincoln Parko zoologijos sodas. Visi tuo laikotarpiu turėję vykti renginiai atšaukiami, o lankytojams bus sugrąžinti pinigai už įsigytus bilietus.

MUSEUM OF CONTEMPORARY ART

Streeterville

Šiuolaikinio meno muziejus uždaromas iki kovo 29 dienos, o tuo laikotarpiu turėję vykti renginiai atšaukiami arba nukeliami.

SYMPHONY CENTER

Loop

Atšaukti visi Symphony Center iki balandžio 12-osios turėję vykti koncertai, pasirodymai ir renginiai. Jei jau esate įsigiję bilietus, galite už juos susigrąžinti pinigus, paaukoti jų kainą arba iškeisti į bilietus būsimiems renginiams.

LYRIC OPERA

Loop

Čikagos Lyric Opera atšaukia visus pasirodymus ir renginius iki pat gegužės 3-osios dienos, įskaitant Richardo Wagnerio „Nybelungų žiedo“ ciklo pastatymą, suplanuotą nuo balandžio 13 iki gegužės 3 dienos. Jei jau esate įsigiję bilietus, galite už juos susigrąžinti pinigus, paaukoti jų kainą (ar dalį jos) operai arba iškeisti į bilietus būsimiems renginiams.

NUKELTI BROADWAY IN CHICAGO PASIRODYMAI

Nukelti įvairūs Broadway in Chicago muzikiniai spektakliai, įskaitant šiuo metu repertuare esantį „What the Constitution Means to Me“ (nerodomas iki kovo 31, kada tikimasi robotu tiražu jį rodyti iki numatytos uždarymo dienos balandžio 12-ąją). Kovo 14-ąją suplanuotas „The Bachelor Live On Stage“ renginys nukeltas iki spalio 10-osios. Būsimas „My Fair Lady“ pastatymas, turėtas rodyti kovo 24 - balandžio 12 dienomis, perkeltas gegužės 10-23 dienoms.

CHICAGO BOTANIC GARDEN ORCHID SHOW

Chicago Botanic Garden | Glencoe, IL, Suburbs

Nors botanikos sodas toliau dirba ir yra atviras lankytojams, iki kovo 22 turėjusi veikti Orchidėjų paroda yra atšaukta.

CHICAGO FIRE SEZONO ATIDARYMO VARŽYBOS (NUKELTA)

Europinio futbolo Didžioji Lyga nukėlė savo sezono pradžią 30-čiai dienų, o tai reiškia, kad kovo 21 dieną Soldier Field turėjusios įvykti „Chicago Fire“ futbolo klubo varžybos (ir keli vėlesni mačai) įvyks vėliau.

MUSEUM DAY (ATŠAUKTA)

Įvairiose vietose, Loop

Atšaukiama ir balandžio 4 turėjusi vykti kasmetinė žurnalo „Smithsonian“ rengiama Muziejų diena, suteikianti nemokamą įėjimą į tokius vietinius muziejus kaip Chicago History Museum, American Writers Museum ir Peggy Notebaert Museum.



The Bean



Navy Pier



Museum of Science and Industry

GOODMAN THEATRE

Loop

Neterminuotam laikui visus spektaklius atšaukė ir Goodman Theatre. Tai reiškia, kad kol kas neišvysime „School Girls; Or, The African Mean Girls Play“ bei naujojo „Molly Sweeney“ pastatymo, nukelto iki balandžio 20-osios.

AUDITORIUM THEATRE

Loop

Iki balandžio 12-osios nukelus visus šioje koncertų salėje turėjusius vykti spektaklius ir renginius, žiūrovai kol kas neišvys YouTube žvaigždės, mago Shino Limo pasirodymo, Amerikos baleto teatro „Celebrating 80 Years!“ programos, Varsity Vocals ICCA Great Lakes pusfinalio ir Shen Yun šokėjų.

CHICAGO CULTURAL CENTER

Čikagos kultūros centras yra uždarytas iki balandžio 12 dienos. Visos programos ir ekskursijos yra atšauktos.

THOM YORKE (NUKELTA)

United Center | Chicago, IL, United Center

Taip pat nukeltas grupės „Radiohead“ lyderio Thomo Yorke'o koncertas balandžio 4 dieną – kaip ir dalis jo „Tomorrow's Modern Boxes“ gastrolių. Nauja koncerto data bus paskelbta vėliau.

DA BEST FEST (ATŠAUKTA)

UIC Forum, Little Italy, UIC

Atšauktas balandžio 17 dieną turėjęs vykti čikagietiškos virtuvės festivalis. Festivalis planuojamas surengti kitais metais.



3500 pr. m. e.



šiandien

MES NUĖJOME ILGĄ KELIĄ

7 prekės ženklai, 9 atstovybės, šiuolaikinė įranga. Leiskite jums suteikti specialiai šiuolaikiniam vairuotojui sukurtos prabangos pojūtį. Apsilankykite mūsų dilerių centruose Barrington, Schaumburg ir Hoffman Estates arba pirkite internetu per motorwerks.com



Leo K
Your Dedicated Client Advisor
(224) 386-0388.
Kalbame angliškai, rusiškai.



MOTOR WERKS

Sveikiname prisijungus prie išrinktųjų rato

Klausau.com

Skambinkite į Lietuvą

Norėdami skambinti pigiais
Klausau.com tarifais,

**paprasciausiai
paskambinkite bendruoju
telefonu 888-383-8974,**

**o sistema jums
automatiškai
perskambins
(per mažiau nei
45 sekundes)
atliks sujungimą.**

**vos už 4.5 centu
per minutę (landlines)
ir 7 centus per minutę (cell)**

Kad galėtumėte naudotis
šiomis paslaugomis, jums
reikia užsiregistruoti ir
susikurti Klausau.com
paskyrą.

Registracija nemokama –
mokate tik už
prakalbėtą laiką.
Užsiregistruoti galite
internetu
www.klausau.com
arba nemokamu
klientų
aptarnavimo
telefonu
877-338-1545

Customer Service

1-877-338-1545

**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



**LOLITA
RASIMAVIČIŪTĖ**

Lolita.Rasima@yahoo.com

Cell (708) 612 8573

Linas Realty Inc.



Linas Meilus

Broker

www.linasrealty.com

Cell: 630-363-8562

linas60527@yahoo.com

linasm@linasrealty.com

**Sveikatos ir gyvybės
draudimas**



Birutė

Paulauskaitė

Agent/Broker/Adviser

847-322-3404

Platus pasirinkimas,
išsami informacija

Office
in Oakbrook



INDRĖ SKEBERDIS

Broker/Owner

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

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

708-691-3640

iskeberdis@yahoo.com

REKLAMA

**Atliekame
visus jūsų
namų remonto
darbus!**

**Virtuvė, vonios
kambario ir cokolinio
aukšto remontas
"nuo iki", dažymo
darbai, grindų keitimas,
elektriko ir
santehniko
paslaugos.**

**Daugiau
nei
15 metų
patirtis**

**15%* nuolaida
su šiuo skelbimu
*taikoma tik darbams**

DMB Services Corp.
(847) 385-8011

U S T S
**UNITED STATES
TAX SERVICES**

**ACT
NOW**

**FIZINIŲ
ASMENŲ
IR VERSLO
MOKESČIŲ
DEKLARACIJŲ
PARENGIMAS**

SKAMBUČIAMS (800)913-0898
ŽINUTĖMS (224)676-3577

251 N MILWAUKEE AVE,
SUITE 1025 BUFFALO
GROVE, IL 60089

WWW.UNITEDSTATESTAXSERVICES.US
CONTACT@UNITEDSTATESTAXSERVICES.US

„Čikagos Aidas“ №15 [1182] 04.17.2120 – 04.23.2020

Sudoku galvosūkliai

Sudoku — tai populiarus japonų galvosūkis, kuriame naudojami skaičiai nuo 1 iki 9, tačiau juos spręsti nereikia matematinė 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 galvosūkliai, 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 žifitu ar taškais atitinkamose vietose).

SUDOKU NR. 458 ATSAKYMAI

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

Galima	Negalima	Galima

SUDOKU NR. 459

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

SPRENDIMAS KITAME NUMERYJE

SAVAITGALIO ORAI

**PENKTADIENIS,
BALANDŽIO 17 D.**



SNIEGAS

Krituliai: 80%



11 m/h



41°/34° F

**ŠEŠTADIENIS,
BALANDŽIO 18 D.**



SAULĖTA, VĖJUOTA

Krituliai: 10%



20 m/h



54°/43° F

**SEKMADIENIS,
BALANDŽIO 19 D.**



**DEBESUOTA SU
PRAGIEDRULIAIS**

Krituliai: 10%



12 m/h



49°/37° F

HOROSKOPAS:

BALANDŽIO 20 D. – BALANDŽIO 26 D.

AVINAS (03.21 – 04.20)

Iki ketvirtadienio tęsis sudėtingas laikotarpis – norėsis ryžtingai keisti aplinkybes, griebtis kardinalių veiksmų. Ypač įtempti bus trečiadienis ir ketvirtadienis – venkite rizikos, laikykitės visų saugumo taisyklių. Atidumas, savikontrolė ir sąmoningas požiūris padės išvengti sudėtingų situacijų su nepageidautinomis pasekmėmis. Penktadienis ir savaitgalis bus tarsi apdovanojimas už įtemptą savaitės pradžią – atgausite harmoniją, džiugins bendravimas.

JAUTIS (04.21 – 05.21)

Svarbesnius reikalus vertėtų sutvarkyti iki antradienio vakaro – prireiks mažiau pastangų pasiekti norimą rezultatą. Savaitės viduryje gali išmūšti iš įprastų vėžių – trečiadienį galimos nenumatytos kliūtys, o ketvirtadienį – netikėti rūpesčiai. Labiau tinka pabaigti senus reikalus nei pradėti kažką nauja – naujai pradžia palankesnė kita savaitė. Penktadienis ir savaitgalis – palankus, seksis bendrauti, užmegzti ir palaikyti naudingus ryšius.

DVYNIAI (05.22 – 06.21)

Dvyniams ryškesnės dienos bus trečiadienis ir ketvirtadienis – už kliūčių gebėsite išvysti naujas galimybes, seksis susidoroti su rūpesčiais, įveikti iššūkius. Norėsis daugiau aktyvios veiklos, savarankiškumo, laisvės – išaugusį energetinį potencialą palankiausia nukreipti į kūrybinę veiklą, pomėgius, aktyvesnį nuotolinį bendravimą. Kūrybiškumas ypač išaugs nuo penktadienio, ši diena ir visos savaitgalis – itin palankus laikas bet kokiai veiklai.

VĖŽYS (06.22 – 07.22)

Vėžiams daugiau pastangų prireiks pirmadienį, antradienį ir trečiadienį iki pavakarių – gali būti nelengva suderinti profesinius ir šeimyninius reikalus, teks nuolat ieškoti tarpinio varianto, eiti į kompromisus, stengtis neprarasti pusiausvyros. Gali varginti sunkesnės vidinės būsenos, išaugęs nervingumas, slogiai nuotaiką gali greitai pakeisti tikras emocijų proveržis. Penktadienį sėkmė vėl atsigręš į jūsų pusę ir šypsosis visą savaitgalį.

LIŪTAS (07.23 – 08.23)

Pirmoje savaitės pusėje daugelis Liūtų bus užvaldyti troškimo veikti, ramiai sėdėti sudėjęs rankų tikrai nesinorės – iki ketvirtadienio tinka imtis sudėtingų, valios pastangų reikalaujančių darbų, ieškoti originalių sprendimo būdų. Nepatartina rizika, svarbu tausoti sveikatą, laikytis saugumo taisyklių ir vengti masinių žmonių susibūrimo vietų. Penktadienį įtampa sklaidysis, o savaitgalis laukia atpalaiduojantis ir nepaprastai kūrybingas.

MERGELĖ (08.24 – 09.23)

Pirmadienis ir antradienis – geras metas dideliems darbams, gerai apgalvotiems žingsniams, pokyčiams į gera. Trečiadienis ir ketvirtadienis tinka eiliniams darbams, tomis dienomis svarbu saugoti ir tausoti sveikatą, vengti streso, nereikalingo nerimo. Penktadienis – palankus bendravimui, ryšiams, santykiams. Savaitgalį išaugs emocinė įtampa, tačiau reikalai klostysis palankiai. Sekmadienį vertėtų daugiau ilsėtis.

SVARSTYKLĖS (09.24 – 10.23)

Labiau įtemptos bus pirmosios dvi savaitės dienos – pirmadienį ir antradienį prireiks daugiau pastangų ir energijos. Trečiadienio antrąją pusę, ketvirtadienį ir penktadienį eisis sklandžiau, seksis susidoroti su iššūkiu, laviruoti situacijose. Savaitės pradžioje ir viduryje verčiau vengti negatyviai nusiteikusių asmenų, varginančio bendravimo, konfliktinių situacijų. Savaitgalis didesnių iššūkių nežada, seksis derinti racionaliąją ir kūrybiškąją asmenybės puses.

SKORPIONAS (10.24 – 11.22)

Laukia įtempta savaitė. Pirmadienį, antradienį ir trečiadienį patartina saugoti sveikatą, skirti daugiau dėmesio vaikams ir nerizikuoti savo reputacija, vengti pernelyg drąšių žingsnių ir egocentriškų poelgių. Trečiadienį, ketvirtadienį ir penktadienį tikėtini ryškesni įvykiai, gali tekti tvarkyti neatidėliotinus reikalus, spręsti susidariusias situacijas. Savaitgalis atneš užtarnautą atokvėpį ir atsipalaidavimą po įtemptos, tačiau produktyvios savaitės.

ŠAULYS (11.23 – 12.22)

Šauliams ryškesnių įspūdžių žada antradienis, trečiadienis ir ketvirtadienis – galimi iššūkiu, reikšmingi įvykiai ir situacijos, tačiau viską turėtų pavykti sėkmingai išspręsti. Tomis dienomis tausokite sveikatą, venkite pasiduoti nepamatuotiems ambicijoms, venkite konfliktų su autoritetais, daugiau dėmesio skirkite vaikams. Penktadienį įtampa sklaidysis, tačiau savaitgalis nusimato veiklus – regis, laiko veltui neleisite.

ŪŽIARAGIS (12.23 – 01.20)

Pirmąsias dvi naujos savaitės dienas būsite labiau nei visuomet priklausomi nuo nuotaikos, į aplinką reaguosite jautriau, impulsyviau, paaštrės intucija. Iki ketvirtadienio tęsis įtemptas metas – galimi ryškesni įvykiai profesiniame gyvenime, karjeroje, finansuose. Daugiau dėmesio pareikalaus ir sveikata, šeimyniniai rūpesčiai. Penktadienį įtampa sklaidysis, o savaitgalį aplinkybės ims klostytis jūsų naudai, seksis pailsėti, atsipalaiduoti.

VANDENIS (01.21 – 02.19)

Vandeniams svarbiausios savaitės dienos – trečiadienis, ketvirtadienis ir penktadienis. Tomis dienomis venkite kardinalių sprendimų, proto balsą derinkite su nuojauta, intucijos siunčiamomis žinutėmis. Trečiadienį prireiks kantrybės, ketvirtadienį bus daugiau veiksmo. Penktadienį aplinkybės klostysis palankiai, lydės harmoninga vidinė būsena, gera nuotaika – laukia malonus vakaras bei palankus savaitgalis.

ŽUVYS (02.20 – 03.20)

Žuvų zodiako ženklui atstovai savaitės įtampą labiau pajus savaitės viduryje – antradienį, trečiadienį ir ketvirtadienį. Tai aktyvus, dinamiškas metas, tačiau gali pritrūkti objektyvumo vertinant situacijas, atsiradus rizika pervertinti savo galimybes – veikite tik kritiškai įvertinę visas aplinkybes, venkite perteklinės iniciatyvos ir neįgyvendinamų pažadų. Svarbios dienos jūsų laukia savaitgalį, ypač sekmadienį – tikėtini ryškesni įvykiai, įspūdžiai.

DIRBAME SU ĮVAIRIOMIS SISTEMOMIS



**LICENSED • BONDED
INSURED**

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

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



INTERNATIONAL DAY CARE CENTER
BIM-BAM LICENZIJUOTAS VAIKŲ
CENTRAS-DARŽELIS-MOKYKLĖLĖ

Mūsų siekis yra pažinti kiekvieną vaiką, suvokti jo poreikius, interesus ir norus. Saugioje aplinkoje skatinti vaiko saviraišką, ugdyti smalsumą, bendravimo įgūdžius, formuoti teigiamą požiūrį į mokslą.

- Programos parengtos pagal esamų Lietuvoskių darželių, USA Day Care and Learning Centers, Amerikos Lietuvių Bendruomenių ikimokyklinių įstaigų programas;
- Lietuvių, anglų, matematikos, muzikos pamokėlės, pasiruošimas mokyklai;
- Smagūs Lietuvoski rateliai ir dainelės, šventės, Jaunųjų Mokslininkų klubas;
- Puikios mokytojos;
- Sveikas maistas;
- Pilnos ir nepilnos dienos, savaitės programos pagal amžiaus grupes: 15-35 mėn.; 3-5 metų ir 6-12 metų mokiniai (per „no school days“ ir atostogas)
- Centre dirba Logopedė.

Kviečiame registruotis naujiems mokslo metams!
Priimame ir padedame gauti valstijos apmokėjimą!



Russian Families are welcome!
4780 Karns Rd.
Lisle, IL 60532
(Naperville-Lisle riba) **630 479 7287**

Dirbame ištisus metus darbo dienomis 7:00v.v. - 6:30v.v.
Apklauskite mūsų Facebook puslapyje
International Day Care Center
internationaldaycenter@gmail.com
www.internationaldaycarecenter.com



2001 Ogden Ave. Downers Grove, IL 60515

- **Kompiuterinė diagnostika**
- **Ratų suvedimas**
- **Elektrinė dalis**
- **Emisijos testas**
- **Stabdžiai ir padangos**
- **Šildymas ir šaldymas**
- **Akumulatoriai**
- **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**

www.BestOfBestAuto.com



follow us
on social media
@bobautorepairdg



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

P: (630)963-3900 • F: (877)470-4725
E: bestofbestauto@gmail.com

ADVOKATO ANDRIAUS RAMONO KONTORA

Tik profesionalios teisinės paslaugos Jums

Teisinės PROBLEMOS LIETUVOJE - patikimas
jų SPRENDIMAS AMERIKOJE

- Paveldėjimas Lietuvoje
- Skyrybos Lietuvoje

(vienam arba abiem sutuoktiniams gyvenant JAV)

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

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

(708) 253-5137

Fax: (630) 839-0120

www.ramonas.us

chicago@ramonas.us

Skype: ramonas.us



**Advokatė
Kristina
Wayne**

Konsultuojame
ir po darbo valandų!

(630)780-1044

ŠEIMOS TEISĖ:

- Skyrybos
- Vaikų globa ir alimentai
- Išlaikymas sutuoktiniui
- Teismo sprendimų vykdymas ir modifikacija
- Priešvedybinės sutartys

PAVELDĖJIMO TEISĖ IR MEDICAID:

- Testamentų, Powers of Attorney surašymas
- Palikimo paskirstymas (Probate)
- Mažamečių ir neįgalių globa (Guardianship)
- Medicaid planavimas (valstijos paramai gauti)

NEKILNOJAMAS TURTAS:

- Prikimas/Pardavimas (Closings)

Pagrindinis Ofisas: 2135 CityGate Lane,
(630) 780-1044 Suite 300
Čikagos ofisas: Naperville,
(312) 523-2027 IL 60563

www.kjwaynelaw.com



Skambučiams (800) 913-0809
SMS (224) 676-3577

KOMPAINIŲ STEIGIMAS

MOKESČIŲ MOKĖTOJO NR. KOMPAIJOMS (EIN)

MOKESČIŲ MOKĖTOJO NR. ASMENIMS (ITIN)

BUHALTERIJOS VEDIMAS

SALES TAX ATASKAITOS

ATLYGINIMO (PAYROLL) ATASKAITOS

DOKUMENTŲ VERTIMAS

APOSTILĖS

NOTARO PASLAUGOS

ANGLŲ, LIETUVIŲ, RUSŲ, UKRAINIEČIŲ KALBOS



251 N MILWAUKEE AVE, SUITE
1025 BUFFALO GROVE, IL 60089

WWW.UNITEDSTATESTAXSERVICES.US
CONTACT@UNITEDSTATESTAXSERVICES.US

Kaip dirbant namuose nepervargti?

Programėlės gerai psichologinei savijautai

73 proc. karantino besilaikančių žmonių teigia praradę nuotaiką, 57 proc. jaučiasi suirzę, rodo Londono Karališkojo koldžo atlikto tyrimo duomenys. Pasaulio ekspertai vienašališkai patvirtina tokias tyrimų išvadas – karantinas turi neigiamos įtakos žmonių psichologinei sveikatai. Norint žalingų padarinių išvengti, būtina pasirūpinti savo savijauta – tinkamai maitintis, pakankamai judėti ir užsiimti prasminga veikla. Tad kaip visa tai daryti lengviau ir išmaniau su įvairiomis programėlėmis?

„Habitica“: padės keisti įpročius

Platforma: visos

Kaina: nemokama, „Premium“ versija – nuo 4,99 USD/mėn.

Sakoma, kad įpročiui išugdyti reikia mažiausiai trijų savaitių. Dabar, kai gerokai daugiau laiko leidžiame namuose, jį galime išnaudoti šios teorijos patikrinimui praktikoje. Nesvarbu, ar norite daugiau medituoti, ar pradėti daryti mankštą, ar dažniau tvarkytis namuose – šiems ir kitiems norams įgyvendinti reikalingus įpročius išsiugdyti padės programėlė „Habitica“.

Išskirtinė šios programėlės savybė – sužaidybinimas (angl. gamification). Jei visada svajojote tapti vaidmenų žaidimo (angl. RPG) herojumi, čia galėsite tai padaryti. Susikurkite personažą ir už kasdien nuveiktus darbus ar atliktas užduotis gausite įvertinimą – patirties taškus, monetas, naujus šarvus ar gyvūnelius. Kuo daugiau nuveiksite, tuo stipresnis žaidime tapsite. Vėliau galėsite kovoti su žaidimo monstra ir varžytis su draugais, tačiau svarbiausia, kad kartu ugdytės ir kasdienius įpročius.

Jei jaučiatės pernelyg brandus įpročius ugdyti žaisdamas, programėlė tikrai sudomins jūsų vaikus. Žinodami, kad už kasdienį knygos skaitymą ar žaislų tvarkymąsi žaidime jie gaus atlygį, mažieji šeimos nariai nedvejodami atliks jiems skirtus darbus.

„Headspace“: atsakas nerimui – skaidrios mintys

Platforma: visos

Kaina: nemokama, „Premium“ versija – nuo 8 USD/mėn.

Aktorė, filmų serijos apie „Harį Poterį“ žvaigždė Emma Watson pasakoja, kad su stresu bei įtampa kovoja naudodama programėlę „Headspace“. Šis, buvusio budistų vienuolio sukurtas, įrankis šiandien laikomas vienu populiariausių sąmoningumo meditacijos (angl. mindfulness) gidų.

Stresas, nerimas, miego sutrikimai lydi dažną šiuolaikinį žmogų, o informacijos srautas ir izoliacija šiuos potyrius tik dar labiau paaštrina. „Headspace“ kviečia kasdien kelias minutes skirti ramybei ir susikaupimui – moksliniais tyrimais įrodyta, kad meditacija padeda stiprinti fizinę bei psichologinę sveikatą.

Programėlėje pateikiami kvėpavimo pratimai, subalansuoti kiekvienam, net jei neturite ankstesnės meditavimo patirties. Ji žingsnis po žingsnio padės prisijaukinti šį įprotį – nesvarbu, sprendžiant įtampas, nemigos ar kitas problemas.

„Mealime“: sveikas ir subalansuotas maistas

Platforma: visos

Kaina: nemokama, „Pro“ versija – 5,99 USD/mėn.

Apribojus žmonių judėjimą bei daugiau laiko leidžiant namuose, neišvengiamai tenka daugiau laiko praleisti ir virtuvėje, dažniau gaminti. Nesvarbu, ar mokate iškepti tik kiaušieninę, ar galite lygiuotis su pačiu Gordon Ramsay, „Mealime“ padės atrasti naujus, lengvai paruošiamus ir sveikus patiekalus.

Programėlė atsižvelgs į jūsų mitybos įpročius – tinkamus receptus ras ir veganai, ir mėsos mėgėjai, ir laktozės netoleruojantys žmonės. Didžioji dalis patiekalų paruošiami per pusvalandį ar greičiau, todėl išvaduos jus nuo varginančios



vakarienes ruošimo ir galvos skausmo, ką naujo patiekti sau ar šeimos nariams. Su programėle galėsite sudaryti savo mitybos planą, jam patiekalus paruošti iš anksto ir maisto ruošą nesirūpinti visą likusią savaitę.

Mokama „Mealime Pro“ versija atveria dar daugiau galimybių – platesnę receptų biblioteką, galimybę matyti ypač tikslią maistinę bei energinę patiekalų vertę, kurios sekimas karantino metu padės nepriaugti papildomų kilogramų.

„Eye Care Plus“: poilsis jūsų akims

Platforma: „Android“

Kaina: nemokama

Kad intensyviai dirbančios akys nepervargtų, verta išbandyti ir programėlę „Eye Care Plus“. Jei kasdien bent penkias minutes skirsite šios programėlės siūlomiems pratimams atlikti, jūsų akys puikiai pailsės. Šios regos išsinimo užduotys sulėtina trumparegystės ir kitų ligų atsiradimo riziką, gerina periferinį regėjimą ir, svarbiausia, pailsina įsitempusias akis.

Programėlėje jūsų laukia per 50 skirtingų pratimų, suskirstytų į 10 kategorijų pagal skirtingus tikslus. Atlikę testą, galėsite nustatyti savo regos būklę, o atsakinėdami į klausimus daugiau sužinosite apie akių sveikatą ir ligas. ■

Kas galėjo pagalvoti, kad sulauksime tokio laiko, kai kaime bus daugiau pramogų nei mieste.

Saviizoliacija yra reikalinga tam, kad prisipažintume sau, kad mums visai netrūksta to laiko knygų skaitymui, sportui ir savišvietai – mes paprasčiausiai esame tinginio pantys.

1961 m. balandžio 12-oji: pirmasis žmogus Kosmose.
2020 m. balandžio 12-oji: pusė visos žemės gyventojų sėdi namie ir gaminasi namudines kaukes.

Dabar paaiškėjo, kad į bažnyčią eiti nebūtina. Dievas mane ir iš virtuvės puikiai girdi.

Gerai, kad rytoj šeštadienis. O ne užvakar kaip vakar.

Kas žinote, kurioje lėkštės pusėje pagal etiketą turi būti telefonas?

Linksmasis lietuvių kalbos žodynelis:
Antiperspirantas – futbole: sienelė, kurios tikslas, neleisti per savo perspirti kamuolio
Atostogos – stogo atplaišos
Betonas – aviniško blyvimo tonacija
Demobilizacija – mobiliųjų telefonų vogimas
Futuristas – ilgai nesimaudęs turistas
Galvanizuoti – mokyti
Gastritas – gatvė Anglijoje
Ilgaplaukė – ilgų distancijų plaukikė

Išsilavinimas – ugnikalnio lavos išsiveržimas

Įgula – lova

Įkaltis – vinis sienoje

Javai – JAV gyventojai

Kaleidoskopas – pono Skopo išduotas leidimas

Komplimentas – komplikuoto elgesio policininkas

Lašiniai – lašiniai vaistai

Ledonešis – ledų pardavėjas

Medikamentas – gydytojos ir policininko sūnus

Mokinys – kaina

Nekilnojamas turtas – nebenaudojama štanga

Nelabasis – žmogus, kuris nesilabina

Nešikas – vidurių užkietėjimas

Nusialinti – apsvaigti nuo alaus

Nusiminti – pavargti važiuojant dviračiu

Orlaidė – meteorologijos laida

Padėtis – pagalbos suteikimas

Sausainis – blaivininkas

Siūlas – pardavėjas

Staliukas – jaunas stalius

Pamatas – labai pastabus žmogus

Pataikūnas – taiklus krepšininkas

Prometėjas – netaiklus krepšininkas

Šalikas – šąlantysis žmogus

Šlapimas – pasivaikščiojimas lietuje

Ūmėdė – moteris, turinti mitybos sutrikimų

Vargonai – elgetos

Vienoda – labai liesa moteris

Vožtuvas – kumštis

Šiandien žmonija pasidalino į dvi dalis: viena dalis plauna rankas, o kita – pinigus.

Kodėl niekas iki šio nesugalvojo interaktyvaus cirko, kuriame būtų galima glostyti oro gimnastus ir maitinti akrobatas?

Policija perspėja: nepalikite automobilyje matomoje vietoje vertingų daiktų (makaronų, konservų, tualetinio popieriaus).

Koronavirusas išgydė visos planetos žmones. Visi nustojo mirti nuo vėžio, širdies ligų, tuberkuliozės, miršta tik nuo COVID-19!

Mergina skundžiasi draugei:

- Įsivaizduoji, nusipirkau lūpų dažus, kurie šešias valandas laikosi, o jie man lūpas traukia.

- Jie ne lūpas traukia, o taip laikosi.

Jeigu jūs grįžtate namo ir randate savo daiktus nesutvarkytus, vadinasi, žmona dar nespėjo sutvarkyti namų. O jeigu jūs grįžtate ir savo daiktų iš viso nerandate, vadinasi, ji namus jau sutvarkė.

Nusikaltėlis kalėjime klausia prižiūrėtojo:

- Kam čia reikalingos tos grotos ant langų?

- Saugumo sumetimais.

- Nesąmonė, kas gi čia laušis?

Bičiulis atėjo į ligoninę aplankyti savo draugo, kuris pakliuvo čia po avarijos. Prie palatos jis sutiko medicinos seserį ir klausia:

- Ar jis turi šansų?

- Jokį! Man patinka visai kitokio tipo vyrai.

PALAIMINTOJO
J. MATULAIČIO
MIŠIAI

SRIUBOS PIETŪS



Surinktas pelnas bus skiriamas
Carito maitinimo tarnystės programai,
remiančiai sriubos valgyklas Lietuvoje.


Kovo 29 d. 12:30 v. p. p.
Pasaulio lietuvių centro
Pokylių salėje
14911 127th St
Lemont, IL 60439

Dėkojame visiems, kurie atsiliepiate / Viešpaties raginimą sušelpiti alkstančiuosius.

Prašome užsiregistruoti iš anksto
tel.: (630) 235-5949, (630) 257-5613 ir matulaitismission@gmail.com.
Siūloma aukta - \$20 (suaugusiems), \$5 (vaikams nuo 7 metų),
vaikams iki 7 metų nemokamai.

ŠEŠTADIENĮ, BALANDŽIO 25 D., 4:00 VAL. VAKARE

Šv. Mišios



PAGRINDINIS CELEBRANTAS JO EMINENCIJA KARDINOLAS
Šigitas Tamkevičius, S.J.

ŠVČ. MERGELĖS MARIJOS GIMIMO BAŽNYČIA
(MARQUETTE PARK)

6 VAL. VAKARE ŠVENTINĖ VAKARIENĖ PARAPIHOS SALĖJE
MALONIAI VISŲ LAUKIAME!

UŽSISAKYTI VIETAS SKAMBINANT TEL. 773-776-4600

Aidas Čikagos WWW.AIDAS.US
AMERICAN LITHUANIAN NEWSPAPER

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, 325 North Milwaukee Avenue, Units E&F, Wheeling, IL 60090*

Šeštadienį, kovo 28 d.
nuo 9 v. ryto

Pavasarinė talka

Kryžiaus kalnelis, šilias nuo 127th gatvės, pabrėžia aktyviai - turėtojai alkstas,
galime pieva ir stovėjimo aikštėms. Susitikime prie Vokietų parapijos!

14911 127th Street, Lemont, IL 60439
Daugiau info (630) 257-8787

Prasome atsinešti
savo grėblius
ir darbinę
pirštines.



REKLAMA

„Čikagos Aidas“ №15 [1182] 04.17.2120 – 04.23.2020

Transporto įmonei

**REIKALINGAS ŽMOGUS,
KURIS GALĖTŲ PRIŽIŪRĖTI
TERMINALO TERITORIJĄ
IR PASTATUS, BEI GALINTIS
ATLIKTI VIDAUS REMONTO DARBUS**

Norėdami gauti daugiau informacijos, skambinkite tel.

(630) 303-8961



PIETINĖJE ČIKAGOJE IŠSIHŪRSIAI
TRANSPORTO ĮMONEI

**REIKALINGI MECHANIKAI
STABILUS DARBAS IR UŽMOKESTIS,
TVARKINGOS IR NAUJAI ĮRENGTOS
DIRBTUVĖS**

NORĖDAMI GAUTI DAUGIAU INFORMACIJOS,
SHAMBINKITE TEL. **(630) 303-8961**



DANTŲ TECHNIKOS LABORATORIJA

Laboratorija atidaryta nuo
pirmadienio iki penktadienio

Tik per 2 valandas!

APMOKĖJIMAS TIK GRYNAISIAIS

**TAISO
dalinius ir pilnus
PROTEZUS**



Protezų priėmimas vyksta
darbo dienomis nuo 10 iki 12 val.

Kalbame angliškai ir rusiškai

(847) 353-8075

**Maloniai kviečiame į gydytojos
Jelenos Plavnik ofisą**

FemaCare Obstetrics & Gynecology S.C.

Gydytoja J. Plavnik -
aukštos kvalifikacijos
gydytoja, su
pagyrimu baigusi
Čikagos universitetą,
pelniusi biochemijos
bakalauro vardą,
praktiką atlikusi
Lutheran General
ligoninėje.



Priimami visų rūšių draudimai, įskaitant Medicare.
Nuolaidos neturintiems draudimo

Akušerija ir ginekologija:

- visi ginekologiniai tyrimai
- neščiųjų stebėjimas
- ginekologinė chirurgija
Lutheran General ligoninėje
- vaikų ir paauglių ginekologija
- nevaisingumas
- moteriškų organų nusileidimas
- šlapimo nelaikymas ir k.t.

Šiuolaikinės gydymo priemonės:

- Lazerinė laparoskopija
- Ultargarsas • 3D echoskopija
- Kontraceptinės priemonės

847-626-7600

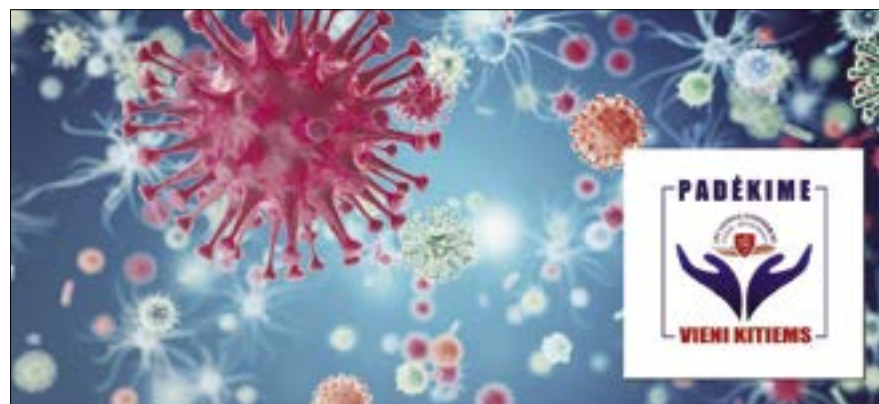
9933 Lawler Ave., Suite 545, Skokie, IL 60077

LITHUANIAN
WORLD CENTER
PASAULIO LIETUVIŲ CENTRAS

TURITE
NEBEREIKALINGĄ
AUTOMOBILĮ?
NEŽINOTE, KUR
JĮ DĖTI?
PAAUKOKITE
PASAULIO
LIETUVIŲ
CENTRUI!

INFORMACIJA TEL.:
630-257-8787

<https://careasy.org/nonprofit/lithuanian-world-center>



**Svarbu! Pagalba JAV gyvenantiems ar
laikinei esantiems lietuviams.**

Internetiniame puslapyje <https://covid19.javlb.org>
rasite įvairių naudingą informaciją susijusią su
Covid-19 pandemija, nuorodas į svarbiausias LT ir
JAV vyriausybinis puslapius.

Savanoriai ir profesionalai, norintys ir galintys
padėti, svetainėje rasite registracijos formas.
Ieškantys pagalbos svetainėje gali užsiregistruoti ir
bus su jumis susisiekti. Veikia psichologines
pagalbos telefonai.

Vienas iš svetainės tikslų yra atsakyti į svarbius
iškilusius klausimus. Puslapyje taip pat yra įkurtas
fondas, padėsiantis labiausiai stokojantiems
pagalbos lietuviams JAV. Prisidėk ir tu.



Mieli ŠALFASS bendruomenės nariai,

Mūsų organizacijos Valdyba ir toliau nuosekliai stebi pasaulyje besiklostančią padėtį ir įvykius, susijusius su koronaviruso (COVID-19) pandemija.

Deja, tenka labai apgailestaujant pranešti, kad š.m. gegužės mėn. 15-17 dienomis numatytos jubiliejinės 70-osios ŠALFASS sporto žaidynės Čikagoje atidedamos vėlesniam laikotarpiui. Jūsų visų sveikata ir gerbūvis mums yra svarbiausi, todėl turime imtis reikiamų priemonių, kad užtikrintume sporto renginių dalyvių, žiūrovų ir savanorių saugumą. Mes palaikome pastovų ryšį su medikais, visomis mokymo įstaigomis ir kitomis institucijomis, kas ir padeda priimti optimaliausius sprendimus dėl įvairių Šalfass varžybų.

ŠALFASS Valdyba puikiai supranta, kad visa mūsų bendruomenė nekantriai laukė šių žaidynių, taigi artimiausiu metu pranešime, kuomet bus papildomos informacijos apie sekančią numatomą jų datą ir visus mūsų organizacijos renginius jubiliejiniais metais, o kol kas nuoširdžiai dėkojame už kantrybę šiais sudėtingais laikais.

Dear SALFASS Players, Coaches and Supporters,

The SALFASS Board of Directors has been monitoring the updates and health guidance associated with the COVID-19 pandemic.

As a result, we are announcing that the 70th annual SALFASS Games, set to take place May 15-17, 2020 in the Chicago area, will be postponed to a later date. The wellbeing of our participants, volunteers and community is of paramount importance as we determine the best course of action moving forward. We will continue to communicate with you as more details become available.

We understand how much all of the athletes, coaches and fans look forward to these Games, and we are collectively looking forward to a date in the future when we can once again come together as a Lithuanian community united through sport.

We appreciate your understanding and send you our best wishes during these challenging times.

Laurynas (Larry) R. Misevicius
ŠALFASS valdybos Pirmininkas / Chair, Board of Directors



#IŠTARK
#IŠGIRSK
#IŠSAUGOK

Apie atminties akciją

2020 m. birželio 14 d. - Gedulo ir vilties dieną - projektas „Misija Sibiras“ penktus metus iš eilės įgyvendins tremtinių ir politinių kalinių vardų, pavardžių bei likimų (grįžo iš tremties / negrįžo / likimas nežinomas) skaitymų akciją, kurios metu bus siekiama įgarsinti kuo daugiau nuo sovietų represijų nukentėjusių Lietuvos gyventojų vardų.

Akcijos tikslas


Atkreipti dėmesį į tai, kad Lietuvos tremties istorija nėra vien skaičiai, bet ir konkretūs žmonių likimai, kalbėti apie Lietuvos istoriją naujomis, patraukliomis formomis bei stiprinti kartų dialogą.

Nuo 2016 m. akcija iš skaitymų vien Vilniaus mieste 2019 m. išaugo į iniciatyvą, kurios metu 12-oje Lietuvos miestų ir 1-oje pasaulio lietuvių bendruomenėje JAV per parą buvo įgarsinta 105 000 vardų ir likimų.

Lietuviškos mišios internete

**Sekmadieniais
9:30 v.r. (CST)**
**Divine Providence Lithuanian
Catholic Church Facebook**

Žiūrėti mišias:
<https://www.facebook.com/DivineProvidenceLithuanianCatholicChurch>



Nori, kad Tavęs nepasidalintų pasaulis?

Iki šiol netyla diskusijos, ar Ema Goldman yra lietuvė ar amerikietė, Adomas Mickevičius – lietuvis ar lenkas. Už didelius nuopelnus kiekvieną laikyti savu norėtų visas pasaulis, o dalyvaudamas programoje „Kurk Lietuvai“ ir Tu galėsi įgyvendinti pokyčius, kurie stebins ne tik Lietuvą.

Kas yra „Kurk Lietuvai“?

- dalyviai – tarptautinės patirties turintys profesionalai
- du nacionalinio ar regioninio masto pokyčių projektai
- darbas poromis viešojo sektoriaus institucijose
- 12 mėnesių kontraktas nuo 2020 m. rugsėjo

Kodėl verta dalyvauti Tau?

- prisidėsi prie svarbių ir realių Lietuvos viešojo sektoriaus pokyčių
- įgysi vertingos profesinės patirties
- tikslingai pritaikysi įgytas žinias bei patirtį
- turėsi galimybę sėkmingai integruotis į Lietuvos darbo rinką
- išplėsi savo profesinių kontaktų tinklą
- ugdysi ir tobulinsi savo kompetencijas mokymuose ir papildomose veiklose

Aplikuok iki balandžio 12 d.

kurklit.lt

Naujiena! Nuo šiol savo skelbimus nemokamai talpinkite interneto svetainėje www.aidas.us („Skelbimai“).
VIP skelbimai yra mokami.

SUPER PASIŪLYMAS! NEMOKAMAS VIP SKELBIMAS (apie \$15) su apmokėtu skelbimu laikraštyje!

Skelbimo kaina viename laikraščio numeryje : **\$50 cnt. už žodį.** Telefono numerį skaičiuokite kaip vieną žodį. Juodai paryškinti ar DIDŽIOSIOMIS raidėmis parašyti žodžiai - \$60 cnt. už žodį. Norint skelbimą publikuoti keliuose nume-

riuose, gautą sumą padauginkite iš leidinių skaičiaus. Priimame kredito/debeto korteles. Sumokėti už skelbimą galite čekiu ar money – order išrašytu „Ethnic Media“ vardu. Užpildę kuponą (kartu su čekiu ar money – order) siųskite adresu:
325 North Milwaukee Avenue, Units E&F, Wheeling, IL 60090
Arba faksu: (866)-710-0220
arba elektroniniu paštu: aidas@aidas.us
arba padiktuokite tekstą paskambinę: (877) 459 0909
Skelbimai, gauti po trečiadienio 12 v.p.p., bus spausdinami kitos savaitės „Aido“ numeryje.

SIŪLO DARBA

CDL driver. Midwest. 70 ct už mylią. Tel. 708-769-3399

Mažai kompanijai CDL vairuotojų. 65 ct už mylią. Midwest. Tel. 708-769-3399.

Autoservisui Orland Parke reikalingi mechanikai. Labai geras atlyginimas. Tel. 708-940-0164.

Reikalingi darbininkai statybose. Vidaus ir lauko apdailos darbai. Patirtis reikalinga. Tel. 224-433-1959

CDL vairuotojui (2 metų patirtis) vietinį darbą su konteineriais. Tel. 630-802-5704 (žinutė)

Troškų remonto dirbtuvėms Crestwood reikalingas troškų mechanikas su patirtimi. Atlyginimas sutartinis, priklausomai nuo patirties. Tel. 312-647-1757

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

Reikalingi CDL vairuotojai tolimesiems reisams. Full arba Part time. Mokame nuo 55 iki 65 ct už mylią. Yra galimybė nuomotis trošką. Tel. 773-396-6725.

Reikalingi mūrininkai ir pagalbininkai. 630-664-3770

Plinai darbo savaitei reikalingas mechanikas automobilių ardymui. 708-907-3005

Atlantic Express Corp., Parcel Service department is looking for full time front desk/customer service administrator. Communicative, good computer skills, English is required. Email your resume to: jovita@atlanticexpresscorp.com. 708-930-5290

Reikalingi savarankiški kontraktoriai nusavintų namų preservation darbams. Kreiptis i info@city-suburban.com su trumpu patirties ir atliekamų darbų aprašymu.

Reikalingas CDL-B vairuotojas išvežioti dumpsterius po Čikagą ir apylinkes. Geras valandinis atlyginimas. Skambinti 708-724-4000.

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

Namų priežiūros kompanijai reikalingi darbuotojai pastoviam darbui prie statybų ar krovimo darbų. Skambinti arba rašyti žinutę: (708) 906-3040.

Full time dental assistant needed in Plainfield. We are modern and friendly high quality Dental office. We are a fully computerized office with digital radiography. If you are organized, self motivated and love working with people this may be the job for you. Experience not necessary, we will train. Please email your resume to jessicafpcdc@gmail.com

Kompanijai reikalingi vairuotojai išvežioti laikraščius penktadieniais. Turėti didelį automobilį. Tel. (847)272-9222

Reikalingas Parts Counter Person. Darbas automobilių detalių sandėlyje. Skambinti tel. (630)303-8961

Transporto kompanijai reikalingas dispečeris su patirtimi. Tel. (708)-974-4545 ext. 406

Stabili statybų įmonė priims į komandą darbuotojus. Uždarbis priklauso nuo patirties. Skambinkite tel. (847)461-9161

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

PATIKIMA TRANSPORTO KOMPANIJA IEŠKO CDL A VAIRUOTOJŲ. MOKAME \$0.60 CENTŲ UŽ VISAS MYLIAS. Tel. 224-775-0361

Draudimo agentūra, esanti Hickory Hills, IL, ieško darbuotojos (-jo) pilnai darbo dienai. Patirtis pageidautina, bet nebūtina. Reikalinga gera anglų kalba, rusų būtų privalumas. Skambinti tel. (708)433-7777

Kompanijai reikalingas REKLAMOS AGENTAS. Reikalavimai: anglų kalba, organizuotumas, geri bendravimo įgūdžiai, draugiškumas, automobilis. Rusų bei lietuvių kalbų mokėjimas – privalumas. Tel. (847)272-9222

International Day Care Center vaikučių vis daugėja, todėl ieškome dar vienos nuostabios, energingos, atsakingos ir vaikučius mylinčios asistentės ar mokytojos. Yra tam tikri reikalavimai. Reikalingas legalumas. Kreiptis: internationaldaycenter@gmail.com

Reikalingi rangovai su patirtimi namų renovavimo darbams. Kreipkitės tel. (630)660-7861.

Nekilnojamojo turto ir paskolų kompanija įdarbina agents ir loan originators. Puikios uždarbio galimybės, lankstus darbo grafikas, efektyvi pagalba ir bendradarbiavimas. Kreiptis tel. (630)202-6867, (630)696-7746.

Reikalingas CDL vairuotojas su patirtimi vietiniams ir Midwest reisams, iki 200-250 mylių nuo Čikagos. \$20/hr, Monday-Friday. Penktadieniai ir savaitgaliai namie. Volvo vilkikas, 10 bėgių, dry van kroviniai, parkavimas Woodridge. Skambinti (708)247-2472

Modern and friendly high quality Dental office in Barrington seeks part time or full time dental assistant. We are a fully computerized office with digital radiography. If you are organized, self motivated and love working with people this may be the job for you. Experience not necessary, we will train. Email resume to barringtondentalwellnesscenter@gmail.com. 847-842-2410

Reikalingas pagalbininkas statybose. Tel. (708)630-1048, Artūras

Reikalingas darbuotojas saidingo darbams. Tel: (630)677-2040

Užimtam salonui Orland Park reikalinga manikiūrininkė pilnai darbo savaitei. Tel. (773)307-4742

Turizmo kompanijai reikalingi patyrę turizmo agentai. Būtinos anglų kalbos žinios, pageidautina mokėti lietuvių ir ukrainiečių kalbas. Skambinti tel. (847)350-9545

Draudimo kompanija siūlo darbą naujiems agentams. Skambinti tel. (847)668-2066, Robertas

IEŠKO KAMBARIOKO

Moteris ieško darbo. Tel. 708-692-9120

PASLAUGOS

Perkraustome. Išvezame šlamštą. Tel. 708 275 1306

Elektros darbai. Phone 7739884303

Pečių ir kondencionieriu remontas, keitimas. Phone 630 9151267

Siūlome poilsį Dominikos Respublikoje, Meksikoje, Jamaikoje ir Karibų salose; upiniai ir jūriniai kruizai, kelionės ir avibilietai po visą pasaulį. Mūsų kainos žemesnės nei internete. Tel. (847)809-0910

DĖMESIO! Vidaus ir lauko dažymo darbai, naujos statybos, dažymas purškimo būdu (spray painting), darome viską, kas susiję su dažymu - mes specialistai! Tel. (847)385-8011

DMB SERVICES- remonto darbai. Dažytojai, dailidės, elektrikai. Įrengiame rūsius, virtuves, klojame parketą, laminatą, restauruojame senus namus. Geriausi specialistai Čikagoje! Tel. (847)385-8011

Safety dokumentacijos, logbooks tvarkymas nedidelėms transporto kompanijoms. Dokumentų paruošimas 'New Entrant' ar DOT Safety inspekcijoms. Skambinti (630)901-2100

KIRPĖJA INETA
• Vyriski, moteriški kirpimai
• Plaukų dažymas
• Proginės šukuosenos
• Cheminiai susukavimai
(630)210-2442
10035 S. Roberts Rd.
Palos Hills, 60465

Profesionali kirpėja VILMA
• Kirpimai
• Dažymai
• Cheminiai susukavimai
• Proginės šukuosenos
• ILGALAKIS PLAUKŲ PUSISOTINIMAS KEROTINIS
Tel. 773-983-1598
10035 S. Roberts Rd. Palos Hills, IL 60465
Taylor Nicole Salon & Day Spa

Naujų, rezidencinių, komercinių pastatų
UART PAINTING INTERJERAS - EKSTERJERAS
• Virtuvų, rūšių ir vonių remontas
• Paruošimo, dažymo darbai
• Plytelių klojimas
• Parketas, laiminuotos grindys
• Epoksidinės garazo grindys
• Deckų plovimas, atnaujinimas
708-638-1048, Artūras
EPA sertifikuotas • Priimame lėšas lėšomis

Nedidelei transporto kompanijai turinčiai savo mechanikos dirbtuves
Reikalingi
CDL VAIRUOTOJAI, OWNER OPERATORS, TROKŲ, TREILERIŲ IR LENGVŲJŲ AUTOMOBILIŲ MECHANIKAI IR JŲ PADĖJĖJAI SU PATIRTIMI
• Remontuojame trokus ir treilerius
• Kapitalinis įvairių modelių dyzelinių variklių remontas
Tel. (708) 745-1208 • (708) 745-1224

Greitas patikimas servisas
ŠILDYMAS / ŠALDYMAS
Instaliavimas, Servisas, Remontas
Palos Hills, IL
Linas tel.: (773) 616-2847

Atėjo laikas pilietybei, pasibaigė žalios kortos galiojimo laikas. Yra galimybė sutaupyti iki 50% valstybinio mokesčio, jeigu turite mažas pajamas. Skambinkite. Profesionalus visų migracinių dokumentų pildymas. Tel. (708)808-0073

Komerčinės ir verslo paskolos. Verslo planai, veiklos ir strategijos mokymai. Konsultacijos apie komercinį ir pramoninį nekilnojamąjį turtą. Oksana Sevic, MBA. Finansai ir tarptautinis verslas. Tel. (630)697-2572. Bluebird Realty, Inc.

PAMOKOS



Gaukite Heating & Air Conditioning arba Electrician licenciją tik per 3 mėnesius. Nedidelis mokestis už mokymus, galima atsiskaityti dalimis bei kreditine kortele. Mokykla yra West Chicago/Batavia. Tel. (630)202-4932 (rusų k.), (630)232-3250 (anglų k.), www.westchicagohvac.com

PERKU / PARDUODU



Norite parduoti savo verslą? Parašykite į sellbusinesstoday@gmail.com.

IVAIRUS



Nuomuoju trokus. Tel. 708-769-3399

NUOMA



Kambarys name su baldais, šaldytuvu, vonia. Tel. 630-257-6085

Išsinuomokite 2 ne savaitgalio paras, 3-ią gaukite nemokamai! Nuomojami nuostabūs atostogų namai Union Pier, Michigan. Namas su šildomu vidaus baseinu ir privačiais teniso kortais, pora blokų nuo privataus Mičigano ežero pliažo. Netoli yra Warren Dunes State parkas, stebinančiai smėlio kopomis bei pasivaikščiojimo takais. Ši vila puikiai tiks atšvęsti Jūsų šventes arba tiesiog pabėgti nuo kasdienybės ir pailsėti prie jaukaus židinio su karšto vyno taure bei pažaisiti biliardą ar pasikaitinti pirtyje. Patogu išsinuomoti keletui šeimų, yra 4 erdvūs miegamieji, 4 vonios, gali apsigyventi iki 16 žmonių.

Greitas susisiektis - tik 1,5 val. nuo Čikagos. Likę laisvi savaitgaliai: Kovo 30, Gegužės 4. Likę laisva vasara (\$849/para): Birželio 22-29, Liepos 6-20, Rugsjūčio 10-19 ir 24-30. Rezervacija tel. 630-202-6867

WILLOWBROOK. \$1300 Viskas atnaujinta. Naujos virtuvės spintelės, nauja buitine technika, nauja vonia. 773-983-4461

Lockport. Išnuomojamas namas. 3 miegamieji, 1,5 vonios, 2,5 mašinų garažas. Erdvus kiemas, patogus susisiektis, 1 mylia iki 355 greitkelio, 2 mylios iki Lemonto. Geros mokyklos. Tel. 773-627-4063

Išnuomojamas kambarys nuosavame name Orland Park. Tel. 708-645-6556

Nuomojami erdvūs atostogų namai Union Pier, Mičigane. Namas su šildomu vidaus baseinu, netoli Mičigano ežero paplūdimio. Aktyvus poilsio mėgėjams yra privatūs teniso kortai. Patogu išsinuomoti keletui šeimų, yra 4 erdvūs miegamieji ir 4 vonios. Patogus susisiektis - tik 1.5 val. nuo Čikagos. Ši vila puikiai tiks atšvęsti Jūsų šventes arba tiesiog pabėgti nuo kasdienybės ir pailsėti. Kaina nuo \$669 už naktį. Rezervacija tel. (630)202-6867

AURORA

Aurora. 2 miegamųjų, 2 vonių taunhausas su dviviečiu garažu. Neipervilio mokykla. Nuoma \$1,450 už mėnesį. Skambinkite arba rašykite tel. 630-234-2642, Albina Van Maer, Bluebird Realty

CHICAGO RIDGE

WILLOW SPRINGS. Išnuomojamas 2 miegamųjų, 1 vonios pilnai atnaujintas butas. Naujos virtuvės spintelės, SS buitinė technika, granitiniai stalviršiai, pilnai atnaujinta vonia. Naujos spintelės granitinis stalviršis. Antras aukštas. Yra balkonai. Labai rami vieta, geras susisiektis su La Grange ir 294 greitkelio. Komplekse yra baseinas. Papildomai mokate tik elektrą. Kaina \$1300. Skambinti 773-983-4461

Downers Grove. Išnuomojamas 2 miegamųjų, 1 vonios butas pirmame aukšte. Nauji langai, medinės grindys, atnaujinta vonia. Kaina \$1100. Regina, (773)983-4461

CLARENDON HILLS

Išnuomojamos ofiso patalpos ant Ogden Ave, prestižiniam Clarendon Hills rajone! Ypatingai

gerai prižiūrėtos, naujesnės statybos patalpos - 525 sf pirmame aukšte už \$984/mėn. ir 567 sf antrame aukšte už \$874/mėn. Puikus susisiektis, šalia greitkelių, Oakbrook prekybos centro, 30 min iki oro uostų bei Čikagos downtown. Galimybė įsirengti draudimo, buhalterijos, transportacijos, architekto, inžinieriaus, advokato, medicinos, terapeuto ofisą bei daugelį kitų. Priklauso automobilių stovėjimo aikštelė, lauko iškaba. Kreiptis į Rasa Mitkus 630-202-6867

DOWNERS GROVE

LISLE. Four lakes komplekse išnuomojamas 1 miegamoji, 1 vonios butas. Nuomininkas moka tik elektrą. Komplekse yra baseinas ir slidinėjimo trasos. Kaina \$1,050. 773-983-4461

Downers Grove. Išnuomojamas arba išsimokėti - parduodamas plytinis namas su pilnai įrengtu pusrūsiu ir dideliu kiemu. 5 minutės nuo centro ir traukinių stoties. Downers Grove mokyklos. \$1,800/mėn. Albina Van Maer, Bluebird Realty, Inc (630)234-2642, bluebirdrealtor@gmail.com

LEMONT

Išnuomojamas namas Lemonte. 3 miegamieji, 1 vonia, gražus kiemas, garažas 2 automobiliams. Kaina \$1,500. Skambinti Artūriui Strokovui, Elite Realty Experts, tel. 630-965-6608

MARQUETTE PARK

Išnuomojamas 2 miegamųjų butas antrame aukšte Marquette Parke. Skambinti tel. 773-220-7840

NAPERVILLE

NAPERVILLE. Išnuomojamas 2 miegamųjų, 1 vonios butas primame aukšte. Yra vienos mašinos vieta garaže. Bute yra apynauja buitine technika, naujai perdažytas. Nuomininkas moka tik elektrą. Kaina \$1,043, skambinti 773-983-4461

PALOS HILLS

Palos Hills. Išnuomojamas 1 miegamoji kondominiumas su balkonu ir pilnai įrengta virtuve. \$950 plus elektrą. Galima įsikraustyti iš karto. Skambinkite arba rašykite tel. 630-234-2642, Albina Van Maer, Bluebird Realty

WESTMONT

Westmont. Išnuomojamas 2 miegamųjų, 1 vonios butas trečiame aukšte. Papildomai mokate tik už elektrą. \$1095. Skambinti Reginai, (773)983-4461

DUMPSTER RENTAL
Residential and Commercial

A CITY SUBURBAN

Suburbs: **708-724-4000** City: **773-254-1960**
www.acitydumpsters.com

WILLOWBROOK

WOODRIDGE. Išnuomojamas 2 miegamųjų, 2 vonių, labai erdvus butas pirmame aukšte. Butas pilnai atnaujintas. Naujos virtuvės spintelės, granitiniai stalviršiai, laminato grindys visame bute. Atnaujintos vonios. Centrinis AC. Prašoma kaina \$1400 skambinti 773-983-4461

DOWNERS GROVE. Labai geroje vietoje išnuomojamas 2 miegamųjų, 2 vonių butas, primame aukšte. Laminato grindys. Komplekse yra baseinas. Papildomai mokate tik už elektrą. Kaina \$1350. tel. 773-983-4461

NEKILNOJAMASIS TURTAS



Parduodami ir išnuomojami namai DuPage, Kane, Will, Kendall, Cook apygardose. Išperkamosios nuomos galimybės. Investicinis nekilnojamas turtas. Pagalba su paskolomis nekilnojamajam turtui. Julia Melehan, tel. (630)272-7472, juliamelehan.bluebirdrealtor@gmail.com, Bluebird Realty, Inc.

Parduodami ir išnuomojami namai, taunhausai, kondominiumai. Willowbrook, Downers Grove, Lemont, Woodridge, Naperville, Palos Hills, Homer Glen. Investicinis nekilnojamas turtas ir nuosavybės valdymas. Pagalba su paskolomis. Edmundas Astrauskas, tel. (708)949-1859, Bluebird Realty, Inc.

Parduodami ir nuomojami namai DuPage, Kane, Will, Kendall, Cook apygardose. Išperkamosios nuomos galimybės. Investicinis nekilnojamas turtas. Pagalba su paskolomis nekilnojamajam turtui. Ruzilia Slotabec, tel. (773)632-8475, Bluebird Realty, Inc.

ADDISON

BANKO NUSAVINTAS TAUNHAUSAS, 3 MIEGAMIEJI, 2.5 VONIOS, PILNAI ĮRENGTAS PUSRŪSIS SU IŠĖJIMU Į KIEMĄ, 2 MAŠINŲ GARAŽAS. KAINA \$195,000, SKAMBINTI KĖSTUI 847-401-4797, „Z TEAM“

D Group Business services, Ltd

Paslaugos jūsų bizniui:

- Kompanijų atidarymas
- Mokesčių skaičiavimas:
 - 1099, w-2, IL Ifta, NY, KY, NM, 2290
 - Numerių atnaujinimas, IRP
- Biznio taksų apskaičiavimas,
- Asmeninių taksų apskaičiavimas

Tel: 630-400-2848 Daiva Jukniene

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 išrašą, bet ir pagal norus
- Informacija apie naujus namus rinkoje KASDIEN
- Short Sale

NUOMA

REALTY EXECUTIVES

773-983-4461
regina.realtor@yahoo.com
1310 Plainfield Rd., Suite 2
Darien, IL 60541

Regina Kirilaušikienė

**Neturi gyvybės draudimo?
Nemirtingi būna tik kine!**

Gyvybės ir sveikatos draudimas Pensijų fondai

Paskambink!

Vilma Kava 847 224 6228

CRYSTAL LAKE

PARDUODAMAS 3 MIEGAMŲJŲ, 2 VONIŲ NAMAS, GRANITINIAI STALVIRŠIAI, „STAINLESS STEEL“ BUITINĖ TECHNIKA, NAMAS TURI DVIKUBĄ ŽEMĖS SKLYPĄ, DIDŽIULĮ DEKĄ. KAINA \$129,900, SKAMBINTI KĘSTUI 847-401-4797, „Z TEAM“

PARDUODAMAS RANČOS STILIAUS NAMAS, 3 MIEGAMIEJI, 1 VONIA, ŽIDINYS, „SUNROOM“, NAMAS RANDASI ŠALIA EŽERO. KAINA \$209,000, SKAMBINTI KĘSTUI 847-401-4797, „Z TEAM“

DARIEN

Tinley Park. Parduodamas 4 miegamųjų, 3 vonių erdvus namas su įrengtu rūsiu. Name yra medinės grindys. Lauke jaukus dekas. Didelis kiemas. 2-vietis garažas. Prašoma kaina \$234,999. Skambinti Reginai, (773)983-4461 REM

Palos Hills. Parduodamas 2 miegamųjų, 2 vonių erdvus butas primame aukšte. Butas visiškai atnaujintas. Naujos virtuvinės spintelės, granitiniai stalviršiai, SS buitinė technika. Pilnai suremontuotos vonios. Yra vienvietis garažas. Prašoma kaina \$149,900. Skambinti Reginai, (773)983-4461 REM

DES PLAINES

Des Plaines. 2 miegamųjų, 1 vonios butas mūriniame name Des Plaines centre. Pėsčiomis galima nueiti iki prekybos vietų, restoranų, Metra stotelės. Pastatas moderniai įrengtas, su liftu ir šildomu garažu. Butas puikiai išplauotas, atviro erdvės, šviesus, su dideliu balkonu. Naujai perdažytas, atnaujinta virtuvė, visur medinės šildomos grindys. Bute yra skalbyklė ir džiovyklė. \$212,900. Albina Van Maer, Bluebird Realty, Inc. Tel. (630)234-2642, bluebirdrealtor@gmail.com

DOWNERS GROVE

PARDUODAMAS PILNAI SUREMONTUOTAS 3 MIEGAMŲJŲ, 1.5 VONIOS TAUNHAUSAS. ERDVUS PRIEŠKAMBARIS SU SIENINĖMIS SPINTOMIS, NAUJI LANGAI, DURYS, ŠILDYMO SISTEMA, KONDICIONIERIUS, PILNAI ATNAUJINTA VONIA, NAUJAI ĮRENGTA VIRTUVĖ SU GRANITINIAIS STALVIRŠIAIS, „STAINLESS STEEL“ BUITINĖ TECHNIKA, ĮRENGTAS BEISMANTAS. KAINA \$169,000, SKAMBINTI KĘSTUI 847-401-4797, „Z TEAM“

**Judėjimo -
atramos
organų
sistemos
gydymas:**

- Inversinė terapija
- Gydymasis masažas
- Infraraudonųjų spindulių sauna

**Loreta Adlys
Tel. 630-747-1716
Hickory Hills**



ROMEUVILLE. Parduodamas 2 miegamųjų, 2 vonių, su vienos mašinos garažu, townhousas per vieną aukštą. Townhousas turi aukštas lubas, laminato grindis, lauke yra dekas. Viduje yra skalbykla, džiovyklė. Į asociaciją įeina clubhouse ir baseinas. Tik \$35 į mėnesį asociacijos mokesčiai. Prašoma kaina \$144.900 Skambinti Reginai 773-983-4461 REM

Downers Grove. 3 miegamųjų, 2.5 vonios dviaukštis namas su garažu dviems automobiliams. Prabangus rajonas, puikios mokyklos, arti prekybos centrų ir greitkelių. 2017 metais atliktas namo remontas. Medžio grindys, marmuras pagrindinėje vonioje, 3D plytelės, nauja virtuvė su granitininiais stalviršiais ir baru. Didelis, profesionaliai sutvarkytas kiemas. \$359,000. Albina Van Maer, Bluebird Realty, Inc. Tel. (630)234-2642, bluebirdrealtor@gmail.com

Oakbrook Terrace. Parduodamas 3 miegamųjų, 1 vonios namas. Name yra medinės grindys ir židiny, įrengtas rūsys. Yra patio. Didelis, apaugęs medžiais kiemas. Prie namo yra 2-vietis garažas. Prašoma kaina \$256,500. Skambinti Reginai, REM, (773)983-4461

Romeoville. Parduodamas 3 miegamųjų, 2 vonių vieno aukšto namas. Name yra medinės grindys, 2-vietis garažas. Yra dekas, tvora aptvertas kiemas. Prašoma kaina: \$167,000. Skambinti Reginai, (773)983-4461 REM

HILLSIDE

BANKO NUSAVINTAS RANČOS STILIAUS NAMAS HILLSIDE: 3 MIEGAMIEJI, 1 VONIA, DIDELIS BEISMANTAS, 2 MAŠINŲ GARAZAS. KAINA \$122,500, SKAMBINTI KĘSTUI 847-401-4797, „Z TEAM“

LA GRANGE

Parduodamas 4 miegamųjų namas La Grange su 6 mašinų garažu. Kaina \$209,000. Kreiptis Super Buy Realty, 773-297-2012

LEMONT

Puiki, moderniai atnaujinta 5 miegamųjų, 3 vonių plytinė 'ranch' Lemonte. Statyta 1996 metais, ramioje gatvėje, su patogiu susisiekiu, arti Lemonto Pasaulio Lietuvių Centro, greitkelių, parkų, mokyklų bei paroduotųjų. Natūralios šviesos pripildytas interjeras, jaukus valgomas, privatus ofiso kambarys, kietmedžio grindys bei stoglangiai. Gurmaniška balta virtuvė, granito stalviršiai, stainless steel įranga, pusryčių kambarys su stiklinėmis durimis į deka. Šeimyniniame kambaryje malkomis kūrenamas akmens židiny. Jaukus master miegamasis su prabangia vonia. Erdvus, pilnai įrengtas žemesnis namo aukštas su miegamaisiais, baru, vonia bei išėjimu į terasą. Nuostabus namas, kuriuo ilgai galėsite džiaugtis! Kaina \$568,000, dėl daugiau info kreipkitės į Rasa Mitkus 630-202-6867

Plainfield. Parduodamas labai erdvus taunhausas su 3 miegamaisiais, 2.1 vonios ir loftu. Medinės grindys, SS buitinė technika virtuvėje. Yra židiny, 2-vietis garažas. Labai rami vieta. Mažas asociacijos mokesčiai. Prašoma kaina \$219,900. Skambinti Reginai, (773)983-4461 REM

LYONS

DOWNERS GROVE. Parduodamas vieno miegamojo, vienos vonios butas antrame aukšte. Iš buto vaizdas į Doerhoefer parką. Virtuvelyje yra baltos spintelės. Yra vienos mašinos garažas. Į asociaciją įeina viskas išskyrus elektrą. Prašoma kaina \$109,500. Skambinti Reginai 773-983-4461

PLAINFIELD

Lyons. Parduodamas 3 miegamųjų, 1.1 vonios plytinis namas. Namas yra restauruotas. Naujos virtuvės spintelės, granitiniai stalviršiai, SS virtuvės prietaisai. Visur yra medinės grindys. Prie namo yra 2.5 mašinos garažas. Prašoma kaina \$159,900. Skambinti Reginai, (773)983-4461 REM

WILLOWBROOK

Willowbrook. Geros būklės kondominiumas su balkonu antrame aukšte. Ažuolinės spintelės ir keraminės plytelės virtuvėje, erdvi ir šviesi sveitainė su valgomuoju. Laminato grindys, miegamajame atnaujinta kiliminė danga. Didelis miegamasis su drabužine. Itin maži nuosavybės mokesčiai. Į komunalinius mokesčius jau įskaičiuota: vanduo, dujos, šildymas, baseinas, sporto salė, klubas. Ne nuomai! \$102,000. Albina Van Maer, Bluebird Realty, Inc. Tel. (630)234-2642, bluebirdrealtor@gmail.com

Willowbrook. Parduodamas 2 miegamųjų, 1 vonios butas antrame aukšte. Bute sudėtos laminato grindys. Gali pirkti investuotojai, butą galima nuomoti. Kaina \$104,900. Skambinti Reginai, REM, (773)983-4461

Boonville. Parduodamas 3 miegamųjų, 1.1 vonios erdvus namas. Pakeista virtuvė su kvarciniais stalviršiais, SS buitinė technika. Yra židiny. Laminato grindys. Yra garažas 3 automobiliams. Jaukus kiemelis. Skambinti Reginai, (773)983-4461 REM

WONDER LAKE

Wonder Lake. Mielas ir jaukus namas vos du kvartalai nuo Wonder Lake. Jau šią vasarą mėgautis teise į pakrantę: jūsų laukia smėlio paplūdimiai, žaidimų aikštelė, vieta prieplaukoje (derinti su asociacija). Naujas stogas ir apdaila, langai, durys, santėchnika, šildymo ir vėdinimo sistemos. Atnaujinta virtuvė, atsiverianti į sveitainę ir atnaujintas mūrinis židiny. Baltos virtuvinės spintelės, granito stalviršiai, SS įranga ir plautuvė. Naujos grindys, skalbyklė ir džiovyklė, atnaujinta vonia. \$145,000. Albina Van Maer, Bluebird Realty, Inc. Tel. (630)234-2642, bluebirdrealtor@gmail.com

Wonder Lake. Žavingas namas, galima keltis iš karto. Atviras išplanavimas, labai privatus pagrindinis miegamasis antrame aukšte. Atnaujintas stogas, apdaila, nauji langai, didelis galinis dekas ir aptvertas kiemas. Naujos modernios virtuvinės spintelės, nauja įranga, skalbyklė ir džiovyklė. Naujai perdažyta, atnaujintos vidaus ir lauko durys. Visiškai atnaujinta vonia, elegantiški nauji laiptai valgomajame. Graži vieta, netoli ežero ir paplūdimio. \$139,000. Albina Van Maer, Bluebird Realty, Inc. Tel. (630)234-2642, bluebirdrealtor@gmail.com

Albina Van Maer

Broker/Owner
Bluebird Realty, Inc.



**Nemokamos
paslaugos
pirkėjams**

Gyvenamo nekilnojamojo turto pardavimas ir nuoma
Investicijos ir nekilnojamojo turto valdymas



Buffalo Grove,
large updated 2br/2ba
with 2 parking in the
garage.
\$205,000



Plainfield,
4 br/2.5 ba, updated
house with basement.
\$324,900



Elk Grove Village.
Private 3 br/2.5 ba
townhouse with full
basement,
\$248,000



Downers Grove,
3br/1.5 ba with finished
basement.
\$189,000

Ieškome pardavimų agentų

630-234-2642

Komerčinės paskolos, tel. 630-697-2572
Komerčinės paskirties nekilnojamas turtas,
tel. 708-512-7678

bluebirdrealtor@gmail.com • bluebirdrealtor.com

Heating & Air-Conditioning license Electrician license at West Chicago Professional Center

Minimalus mokeskis už mokymus!!!

Mūsų internetinė svetainė: www.westchicagohvac.com
Gaukite licencijas per 3 mėnesius ir pradėkite savo verslą arba gaukite gerai apmokamą HVAC arba profesionalaus elektriko darbą. Yra galimybė apmokėti kreditinėmis kortelėmis. Už mokymus taip pat galima mokėti dalimis. Mokykla yra West Chicago/Batavia.

**NAUJIENA!
DIDŽIULIS NUOLAIDOS!**
Visiems mokymams, vykstantiems naujoje patogioje vietoje Čikagoje. Vos 3 mylių atstumu nuo Chicago Downtown! Prie 55 greitkelio! Paskubėkite! SALE ends soon!

Rusų kalba: **630-202-4932** English: **630-232-3250**
Mokykla patvirtinta Ilinojaus valstijos aukštesniojo mokslo departamento

PSICHOLOGINĖS KONSULTACIJOS

- Depresija, nerimas, panikos atakos
- Psichologines traumas, smurtas šeimoje
- Konfliktai, pykčio valdymas
- Lėtinis stresas, psichosomatiniai sutrikimai

Priimami BCBS PPO, Cigna, Magellan Health Services draudimai



Tel. (630)686-3165

Laima Zavistauskas MS, LCPC

Daugiau informacijos ieškokite Google:
Laima Zavistauskas Psychology Today

95th

PRODUCE MARKET

WE ACCEPT:    

STORE HOURS
 Monday - Saturday
 7 am - 9 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 ANY PRINTING ERRORS.


Sale Dates: April 15th Thru April 21st, 2020



California Green Dandelions
99¢ Lb.



Russet Potatoes
99¢ 5 Lb. Bag



Tomatoes On The Vine
99¢ Lb.



Extra Large Cantaloupes
\$1.49 Each



Golden Pineapple
\$1.49 Each



Mastro Mortadella
\$2.19 1/2 Lb.



Lorraine Swiss Cheese
\$1.99 1/2 Lb.



Hot or Mild Italian Sausage
\$2.49 Lb.



U.S. Grade "A" Fresh Chicken Leg Quarters
49¢ Lb.



Fresh Whole Leg Of Lamb
\$4.99 Lb.



Bios Gold Extra Virgin Olive Oil
\$19.99 3 Liter



Del Fratelli Tomato Sauce
3/\$1.29 8 Oz.



Misko Chilopitaki
\$1.99 500 Gr.



Delicje Cookies
69¢ 147 Gr.



Fillo Factory Spinach or Cheese Appetizers
\$3.99 12 Pcs.



Dean's 2% Milk
\$3.49 Gallon



Dean's Sour Cream
\$1.89 16 Oz.



Dutch Farms Salted or Unsalted Butter
2/\$5 16 Oz.



Fage Total 0% Yogurt
\$4.99 1 Kg.



Apollo Thick #7 Fillo Dough
\$1.99 16 Oz.