

# Aidas

Čikagos  
AMERICAN LITHUANIAN NEWSPAPER

№16 (1183)

04.24.2020 -  
04.30.2020

## EPIDEMIJA IR ŽODŽIO LAISVĖ

6 psl.



ČIKAGOS BIUDŽETAS MERĖS  
RANKOSE

4 PSL



UNIVERSALIOS BAZINĖS  
PAJAMOS – UTOPIJA AR  
DISTOPIJA?

14 PSL



RŪPESTINGOJI VIENUOLĖ  
MARIJA KAZIMIERA KAUPAITĖ

18 PSL

## SVEIKATOS DRAUDIMAI!!!

VAIDOS ČAPLINSKIENĖS  
DRAUDIMO AGENTŪRA

Pasaulio Lietuvių Centre Lemonte  
Tel. 630-257-0600



## PARDUOTUVĖS, IŠPARDAVIMAI

CONTINENTAL TOYOTA ..... 7  
MOTOR WORKS ..... 27  
95TH PRODUCE ..... 40

## MEDICINA

DR. ELENA LEVITIN ..... 13  
DR. MONIKA ŠPOKAS ..... 13  
SOUTH CALIFORNIA ROAD  
TO RECOVERY ..... 13  
ORBERA ..... 15  
DR. VADIMAS DECHTIARIS ..... 13

## STOMATOLOGIJA

DR. SIMONA ŽILIŪTĖ ..... 11  
DANTŲ TAIŠYMO LABORATORIJA ..... 23

## NEKILNOJAMASIS TURTAI

AURELIA VAČEKONIENĖ ..... 15  
KĘSTAS VILEIKIS ..... 17  
INDRĖ SKEBERDIS ..... 23  
LOLITA RASIMAVIČIŪTĖ ..... 23  
LINAS REALTY ..... 23  
BLUEBIRD ..... 23

## FINANSAI/ADVOKATAI

DARIUS AUDICKAS ..... 3  
ROBERTAS BLINSTRUBAS ..... 3  
MICHAEL P. DOMAN ..... 5  
ANDRIUS ŠPOKAS ..... 7  
RALPH W. BRISCOE ..... 9  
ROBERT A. KEZELIS ..... 17  
ILONA DOVIDAITIENĖ ..... 19  
KRISTINA WAYNE ..... 19  
ANDRIUS RAMONAS ..... 19  
DAIVA JUKNIENĖ ..... 23

## DRAUDIMAS

VAIDA ČAPLINSKIENĖ ..... 3  
AMERICAN FAMILY INSURANCE ..... 19  
IEVA MARKEVIČIŪTĖ ..... 19  
BIRUTĖ PAULASKAITĖ ..... 29

## ŠVIETIMAS/UGDYMAS

„BIM BAM“ ..... 19

## PASLAUGOS

ORLAND BEST ..... 15  
BOB AUTO ..... 19  
ŠILDYMAS/VĒDINIMAS/  
SANTECHNIKA ..... 19  
AIŠKIAREGĖ NADIN ..... 21  
ATLANTIC EXPRESS ..... 25  
KLAUSAU ..... 25  
DMB SERVICES CORP. .... 29  
GROŽIO SALONAI, KIRPYKLOS, SPA ..... 37

## DARBO PASTŪLYMAI

CDL VAIRUOTOJAI,  
OWNER OPERATORS ..... 37-39  
ARKA TRANSPORT ..... 23



## Aktuali tema

# Skaičių ir statistikos džunglėse

Mirčių nuo koronaviruso skaičiui peržengus 40 000 slenkstį, pasirodė pirmieji vilties ženklai: pradėjo mažėti ne tik hospitalizacijų, bet ir kasdinių mirčių skaičius, o viruso perdavimo mastai ir greitis, regis, pradėjo lėtėti.

Tačiau merams ir gubernatoriams, raginamiems prezidento, pradėjus švelninti apribojimus ir atšaukinėjant nepaprastosios padėties priemones (štai Floridos gyventojams praėjusį savaitgalį buvo leista rinktis perpildytuose paplūdimiuose), mums būtina geriau suprasti tikrąjį mirčių nuo COVID-19 skaičių. Taip yra ne tik dėl to, kad mums reikalinga skaidri ir tikslī mirčių statistika, bet ir dėl to, kad tai gali atskleisti iki šio nežinotus epicentrus, suteikti svarbių įžvalgų apie tikrąjį šios pandemijos mastą bei padėti išvengti naujos katastrofos visiems nekantraujant grįžti į normalų gyvenimą.

Niekam ne paslaptis, kad Jungtinės Valstijos skelbė mažesnius mirčių nuo COVID-19 skaičius, ypač pačioje pandemijos pradžioje. Pavėluota reakcija į virusą, o paskui ir komplikotas testavimo procesas, reiškia, kad daug sausų, vasarį ir net kovą įvykusių mirčių gali būti klaidingai priskirtos gripui ar plaučių uždegimui. Tikėtina, kad provincijoje, kur testavimo galimybės

yra ribotos (arba jų visai nėra), mirtys nuo šio viruso iki šiol priskiriamos geriau žinomoms ligoms.

Ne ką mažiau svarbu yra tai, kad ligonines pajungus arčiau kovai su COVID-19, sumažėja visų likusių pacientų gaunamos paslaugos, o tai reiškia, kad tikėtina gali išaugti antrinių viruso aukų skaičius. Lėtinėmis ligomis sergančių asmenų (pvz., kenčiančių nuo širdies ir kraujagyslių ligų, diabeto, inkstų nepakankamumo) gyvybei gresia didesnis pavojus, kai jie reguliariai nesilanko pas gydytojus. Viena vertus, suprantama, kodėl žmonės šiuo metu yra raginami į medikus kreiptis tik ypatingai svarbiais ir pačiais būtiniausiai atvejais, ilgalaiškės sumažėjusios prevencinės sveikatos priežiūros pasekmės gali būti skaudžios, ir ilgai nusiūnėti daugiau gyvybių.

Ir nors šiuo metu einama link karantino apribojimų švelninimo, plataus masto testavimas daugumai amerikiečių vis dar yra neprieinamas. Kitaip tariant, labai tikėtina, kad tūkstančiai ligos atvejų taip ir lieka neužfiksuoti. Vienas iš būdų užpildyti šią spragą yra palyginti miesto ar valstijos mirčių skaičių su tos vietos mirčių vidurkiu iki COVID-19. Neseniai paskelbtoje ataskaitoje atskleista, kad Niujorke pandemijos metu namuose kasdien mirė per 200 žmonių, nors

prieš koronavirusą šis skaičius siekė 20-25. Tai paskatino pareigūnus atsakyti iki tol buvusio sprendimo neskaiciuoti "tikėtinų" COVID-19 mirčių - po šio perskaiciavimo mirčių skaičius peršoko 3 700.

Nevienodi atvejų registravimo mechanizmai yra visai šaliai būdinga problema, kuri tampa dar aktualesnė, kai valstijoms yra daromas spaudimas visiškai atšaukti karantiną. Mičigane, kuriame yra aukščiausias mirtingumo skaičius JAV, mirtys yra priskiriamos COVID-19 statistikai tik tada, kai apie jas praneša sveikatos priežiūros specialistai ir medicinos ekspertai, o vietos sveikatos departamentai įregistruoja jas valstijos lygmeniu. Džordžijoje valstijos sveikatos departamentas COVID-19 atvejus - ir mirtis - fiksuoja tik tais atvejais, kai asmeniui buvo atliktas testas ir jis patvirtino ligą. Tad visiškai tikėtina, jog tikrasis koronaviruso aukų šioje valstijoje skaičius yra didesnis nei dabartinis (praėjusios sekmadienio popietės duomenimis) - 687 asmenys. Galimas dalykas, kad panašiai yra ir bene mažiausiai mirčių nuo koronaviruso turinčioje Floridoje, kur praėjusį mėnesį dramatiškai išaugo mirčių nuo gripo ir pneumonijos skaičius.

Nors Ligų kontrolės ir prevencijos centrų gairėse yra nurodoma, kad registruojant COVID-19 mirtis, reikia skaičiuoti asmenis, kuriems buvo testu patvirtintas ligos atvejis arba "kada aplinkybės leidžia būti pakankamai tikriems, dėl šios ligos pasireiškimo" - t.y., vertinti subjektyviai, pareigūnams "pasitelkiant savo ekspertizę".

Kada sužinosime tikrąjį mirčių nuo COVID-19 skaičių? Tam gali prireikti mėnesių, gal net metų. Štai po uragano „Maria“ prezidentas Trumpas gyrė JAV atsaką ir džiaugėsi nedideliu, vos 64, mirčių skaičiumi. Tačiau vėliau peržiūrėti skaičiavimai atskleidė, kad mirčių nuo šios nelaimės ir antrinių jos išprovokuotų pasekmių skaičius pasiekė beveik 3 000.

Ir nors mes visi greiti kaltinti Kiniją ar PSO slepiant tikrąją aukų statistiką, turime prisipažinti sau, kad ir mūsų sistema nėra tobula, bei kad iki šiol neturime aiškaus vaizdo apie šio viruso plitimą, mastą ir pasekmes. O svarbiausia, kad ant šios trapios ir abejotinos statistikos pamatų yra statomi politiniai sprendimai. ■

**ŠIOS SAVAITĖS KLAUSIMAS: KAIP VERTINATE ĮVESTĄ KARANTINĄ?**

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

- Teigiamai, šie apribojimai būtini
- Neigiamai, jis kelia per daug problemų
- Neutraliai, tegu daro, ką nori

**Praėjusios savaitės klausimas: AR KARANTINAS PAVEIKĖ JŪSŲ FINANSUS?**

Taip, labai **47%**  
Kažkiek paveikė, bet nepasakyčiau, kad stipriai **35%**  
Ne, nepaveikė **18%**

Kviečiame aplankyti mūsų interneto svetainę adresu

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

Like us on facebook

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

**Aidas** Čikagos

ISSN 1553-5762  
[www.aidas.us](http://www.aidas.us)

Lietuviškas savaitinis leidinys „ČIKAGOS AIDAS“  
The American Lithuanian Weekly "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 KLAUSIMAI  
KREIPTIS  
[info@ethnicmedia.us](mailto:info@ethnicmedia.us)

Kopijavimas be "Čikagos aidos" 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,  
TEISMINIS 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  
bakalaurą iš Saint Xavier  
universiteto 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**

## Čikagos biudžetas merės rankose

Balandžio 9-osios dienos „Chicago Sun-Times“ vedamajame buvo ši, regis, į akis nekrentanti eilutė: „Pagal praėjusį mėnesį jai suteiktus vykdomuosius įgaliojimus [Merė Lori] Lightfoot gali savo nuožiūra perkelti dideles sumas iš vieno departamento į kitą be Miesto Tarybos pritarimo“.

Natūralu, kad kyla klausimas: kas Lightfoot suteikė tokius svarbius „vykdomuosius įgaliojimus“? Ogi ji pati.

„Per ateinančias kelias dienas merė Lightfoot imasi kelių nepaprastosios padėties vykdomųjų veiksmų, kad būtų užtikrintas veiksmingas valdžios funkcionavimas, – rašoma kovo mėnesio 17 dienos pranešime spaudai. – Šie veiksmai padidins įgaliojimus viešiesiems pirkimams ir leis miestui įsisavinti federalines lėšas, finansuojant atsaką į COVID-19 plėtrą.“

Tačiau šį tą pranešias spaudai nutylėjo: merė išleis įsaką, leidžiantį jai savo nuožiūra panaudoti lėšas, įstatymiškai jau numatytas kitiems dalykams miesto biudžete.

Jau kitą dieną, kovo 18-ąją, merės administracija paskelbė Vykdomąjį įsakymą Nr. 2020-1. Juo numatomi įvairūs dalykai, pvz., suteikiamas leidimas įsigyti „nepaprastosios padėties priemonių“ už sumą, neviršijančią milijono dolerių.

Tačiau įsakas taip pat suteikia įgaliojimą merės administracijos biudžeto direktoriui koreguoti miesto biudžetą „pagal poreikį, siekiant maksimizuoti miesto valdžios atsaką“ į pandemiją.

Miesto biudžetas savo esme yra įstatymas. Tai reiškia, kad jis gali būti patvirtinamas ar keičiamas tik Miesto Tarybos. Normaliomis sąlygomis, bet kokie Čikagos mero veiksmai „perkelti ar perkirstant jau aproprijuotas lėšas“, kaip numato vykdomasis įsakas, reikalaujant Miesto Tarybos patvirtinimo.

Tačiau dabar biudžetą kontroliuoja merė.

Ji gali ne tik keisti biudžetą kaip panorėjusi, bet ir neprivalo apie savo sprendimus pranešti Miesto Tarybos nariams...bent jau kol kas. Pasirodo, biudžeto direktorius apie pokyčius biudžete privalo informuoti tarybos Biudžeto ir valdymo operacijų komitetą „kaip įmanoma greičiau“ po jau įvykusio fakto.

„Aš su tokia situacija visiškai nesutinku“, – sako biudžeto komiteto narys Jasonas Ervinas (28-oji apylykių 210nė), vienintelis Miesto Tarybos narys išreiškęs nepritarimą merės administracijos žingsniui.

Vykdomojo įsakymo paaiškinamajame tekste, Lightfoot administracija pateisina milžiniškus biudžetinius įgaliojimus meri vieninteliu paragrafu savivaldos kodekse.

Kodekso paragrafas 2-4-110 „nepaprastosios padėties atveju“ skiria merą „ex officio veiksmų koordinatoriumi“. Kodekse taip pat numatoma, kad meras, kaip nepaprastosios padėties koordinatorius, „formuluoja ir įgyvendina nepaprastosios padėties valdymo ir prevencijos planus“. Tačiau kodekse nėra tiesiogiai duodamas leidimas merui atšaukti ar keisti Miesto Tarybos sprendimus, kur ir kaip naudoti Čikagos miesto biudžetą, kuris siekia beveik 12 milijardų dolerių.

Kodėl tuomet merė nusprendė žengti tokį drąsų žingsnį? Pasak politikos eksperto Dicko Simpsono, „merė norėjo maksimalaus lankstumo tvarkantis“ su didelėmis išlaidomis pandemijos sąlygomis – pavyzdžiui, „transformuojant McCormick Place į nepaprastosios padėties ligoninę“.

„Gal federalinė valdžia mums grąžins lėšas už tai, o gal ir ne“, – sako Simpsonas.

Tačiau Čikagoje įsikūrusio Mokesčių ir biudžeto atskaitomybės centro vadovas Ralphas Martire'as sako, kad poreikis lanksčiai reaguoti į pandemiją nepateisina visiško Miesto Tarybos nepaisymo.



Merė Lori Lightfoot ir gubernatorius J.B.Pritzkeris

„Čikagiečiams svarbu, kad jų miesto vadovė turėtų didesnius įgaliojimus šiais sudėtingais laikais greičiau ir efektyviau reaguoti į nenumatytus iššūkius, tačiau meri vis tiek vertėjo kreiptis į Miesto Tarybą ir gauti patvirtintą įstatymu biudžetą, numatantį, kiek lėšų ji gali disponuoti ir kaip“, – sako Martire'as.

Pasak jo, net ir nepaprastosios padėties sąlygomis, tai būtų buvęs racionalus žingsnis – „tikras, kokybiškas valdžios funkcionavimas“.

Jam pritaria ir Dickas Simpsonas, kuris mano, kad šis žingsnis meri vėliau gali atsirūgti.

„Būtų buvę išmintinga kreiptis į Miesto Tarybą, kad šioji patvirtintų vykdomąjį įsakymą, – sako jis. – Taip būtų buvę užgarantuota, kad vėliau jos žingsniai nebūtų blokuojami teismuose kas kartą, kai kažkas jais yra nepatenkintas.“

## Koronavirusas Iliinojuje

# Naujienos iš kovos su virusu fronto

Iliinojaus sveikatos sistemos specialistai trečiadienį pranešė apie 2 049 naujus koronaviruso atvejus ir dar 98 mirtis. Staiga aukštyn šoktelėję skaičiai Iliinojaus COVID-19 susirgimo atvejų statistiką padidino iki 35 108, o mirčių – iki 1 565 atvejų.

Pasak gubernatoriaus J.B. Pritzkerio, šis šoktelėjimas aukštyn yra susijęs su beveik pasiektu testavimo apimčių tikslu: antradienį buvo atlikti 9 349 COVID-19 testai ir tai yra arčiausiai kiek valstija buvo priartėjusi prie užsibrėžto 10 tūkstančių testų per dieną tikslo.

„Į šį tikslą įeina daug skirtingų dalykų, kuriais reikia pasirūpinti, – sako jis. – Taip pat, ko gero jau girdėjote, kad dabar šiam tyrimui atlikti jums neberekalingas gydytojo siuntimas.“

Pareigūnai taip pat pranešė apie du naujai atidarytus testavimo punktus Auroroje ir Rokforde, kur tyrimą pasidaryti gali visi, turintys šio viruso simptomų, o taip pat visi būtinųjų paslaugų sektoriaus darbuotojai, net jei jie ir neturi jokių simptomų.

„Intensyvesnis testavimas padeda mums geriau matyti, kiek smarkiai yra išplitęs virusas, kurios bendruomenės nukentia labiausiai ir kur reikėtų koncentruoti mūsų atsaką“, – sako Iliinojaus visuomenės sveikatos departamento direktorė Ngozi Ezike.

### Planai pratęsti karantiną

Gubernatorius trečiadienį taip pat pranešė apie planus atlikti tam tikrus pakeitimus karantino taisyklėms, tačiau kol kas nepranešė jį pratęsiantis. Pasak jo, prieš visiškai atšaukiant karantiną, Iliinojui reikia daugiau testavimo, viruso plitimo sekimo ir asmeninės apsaugos įrangos (PPE).

„Mes svarstome apie karantino pratęsimą, tačiau kol kas negaliu pasakyti, iki kurios datos jis gali būti pratęstas“, – sakė Pritzkeris.

Gubernatorius tikino dedąs visas pastangas, kad atrastų pusiausvyrą tarp žalos ekonomikai ir pastangų pristabdyti viruso plitimą. Tarp respublikonų valstijos įstatymų leidėjų pasiūlymų yra raginimai atidaryti golfo aikštynus, prekybos centrus, kirpyklas ir automobilių taisyklas su sąlyga, kad darbuotojai ir klientai dėvės kaukes ir laikysis socialinės distancijos reikalavimų.

„Kuo racionaliau mes elgsimės kaip valdžia, tuo geranoriškiau su mumis bendradarbiaus gyventojai, – sako respublikonas valstijos kongresmenas Markas Batinickas iš Pietvakariinių priemiesčių. – O jei gyventojai su mumis geranoriškai bendradarbiaus (prievarata mes visų juk nesuvaldysime), tuo geresnė situacija bus ilgalaikėje perspektyvoje.“

Sveikatos sistemos pareigūnai sako, kad infekcijų tempai ir dažniui mažėjant, prognozuojama užsikrėtimų kreivės viršūnė nusistumia į gegužės vidurį. Pasak gubernatoriaus, tai yra teigiamas poslinkis, nes vėlesnis maksimalus užsikrėtimų skaičius reiškia mažesnę maksimalų užsikrėtimų skaičių.

„Reikalai iš tiesų gerėja. Noriu, kad visi tai suprastų, – sako Pritzkeris. – Tai labai geras ženklas, kad judame tinkama linkme.“

Tačiau tai tėra menka paguoda prie valstijos Kapitoliujaus Springfilde susibūrusiems protestuotojams, reikalaujantiems kuo greičiau nutraukti karantiną. Iliinojuje ir dar keturiose valstijose vykusių protestų metu susirinkusieji reikalavo gubernatorių atšaukti įsakus pasilikti namuose ir leisti žmonėms grįžti į darbą bei užsidirbti pragyvenimui.

Kelioms savaitėms uždarius nebūtinius verslus, dešimtys tūkstančių valstijos gyventojų buvo priversti kreiptis bedarbystės išmokų. Protestuotojų teigimu, pratęsus karantiną, ekonominės ir socialinės pasekmės mūsų valstijai būtų pragaištingos.

Protestas surengtas praėjus kelioms dienoms po Baltųjų Rūmų pateiktų planų atnaujinti verslus valstijose per tris etapus.

### Kur privalomos kaukės?

16 Čikagos priemiesčių jau paskelbė, kad viešose vietose yra privaloma nešioti kaukes arba kitaip prisidengti veidą. Sekti jų pėdomis šiuo metu svarsto pati Čikaga ir kitos vietovės.

Pirmieji šį reikalavimą nuo balandžio 16 dienos įvedė Cicero, Skokie, Glenview ir Morton Grove miesteliai. Balandžio 17 prie jų prisijungė Highland Park ir Wilmette.

Beveik visais atvejais, kaukes ar veido apdangalus dėvėti privaloma būnant viešose vietose lauke, ar naudojantis būtinųjų reikmių paslaugomis – apsiperkant parduotuvėje, lankantis sveikatos priežiūros įstagoje, važiuojant taksi ar viešuoju transportu. Pagal Ligų kontrolės ir prevencijos centrų gaires, kaukės nereikalingos namuose, važiuojant asmeniniame automobilyje bei vaikams iki 2 metų.

Štai visi miestai ir miesteliai, kuriuose jau galioja privalomasis kaukių nešiojimas, arba jis įsigalios nuo šio penktadienio (balandžio 24-osios) ar šeštadienio (balandžio 25-osios): Cicero, Deerfield, Des Plaines, Evanston, Glenview, Highland Park, Morton Grove, Niles, Northbrook, North Riverside, Oak Brook, Oak Lawn, Park Ridge, Skokie, Tinley Park, Wilmette.



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



1990 m. balandžio 23 d., sekmadienį, Vašingtone daugiau kaip 100 tūkst. žmonių dalyvavo mitinge, minint Žemės dienos 20 metų sukaktį.



Pace universiteto studentas su dujine kauke „įkvepia“ magnolijos žiedą Rotušės parke per Žemės dieną. 1970 m. balandžio 22 d., Niujorkas.

## Žemės diena

# Kaip gimė didžiausias aplinkosaugos judėjimas

Balandžio 22 d., trečiadienį, minimos 50-osios Žemės dienos metinės. Šiomet kasmetinė pasaulinė aplinkos apsaugos palaikymo šventė vyksta kiek kitaip – dėl koronaviruso pandemijos sunku išeiti į lauką ir pasidžiaugti planetos grožiu.

Pirmojoje protesto akcijoje dalyvavę žmonės apie pirmąją Žemės dieną kalba su pagarba. 1970 m. balandžio 22 d. 20 milijonų žmonių išėjo į JAV gatves protestuoti dėl Žemės naikinimo. Amerikiečiai neseniai buvo patyrę naftos išsiliejimo katastrofą ir pamatė pirmąsias Žemės nuotraukas, kurias padarė astronautai.

Galbūt tai buvo modernaus aplinkos judėjimo pradžia.

Tiesa, pirmasis originalus Žemės dienos renginys buvo daug kartų didesnis nei numatė jo organizatoriai.

„Siekėme, kad įvykis būtų panašus į kai kuriuos prieškarinius ir pilietinių teisių mitingus. Užtuot turėję juos vienoje ar penkiose bendruomenėse, mes aprėpėme daugelį šalies

miestų“, – BBC sako Denisas Hayesas, organizavęs originalią Žemės dieną.

Kai 1970 m. pradėta minėti Žemės diena, iki tol kito panašaus protesto nebuvo nė kvapo. Šiandien tai tik viena atšaka didžiulėje aplinkos judėjimo ekosistemoje, iš kurių vieni garsesni už kitus, labiau politiniai ir skatinami jaunimo. Viena iš žinomiausių šiuolaikinių jaunimo aktyvistų – paauglė švedė Greta Thunberg Jungtinių Tautų viršūnių susitikime dėl klimato išprovokavusi prieštaringas reakcijas.

### LITUVA OFICIALIAI ĮTEISINA ŽEMĖS DIENĄ

Pasaulinę Žemės dieną Jungtinės Tautos (JT) oficialiai paselbė 1971 m. Žemės diena buvo pasirinktas pavasario lygiadienis – laikas, kai dienos ir nakties ilgumas tampa vienodas visuose Žemės rutulio taškuose, rašo Lietuvos Vyriausybė. „Lietuvai atgavus Nepriklausomybę, Žemės dienos

iniciatorius Johnas McConnellas kreipėsi į mūsų tautą, ragindamas tapti Žemės globėjais, o pavasario ekvinokciją, kuri skirtingose planetos vietose yra kovo 20–21 d., minėti kaip Pasaulinę Žemės dieną“, – rašoma Vyriausybės puslapyje.

Atsiliepiant į šį kreipimąsi, Lietuvos Respublikos Atkuriamasis Seimas – tuometinė Lietuvos Respublikos Aukščiausioji Taryba – 1992 m. Žemės dieną oficialiai įteisino ir Lietuvoje.

Aplinkos ministerija Žemės dieną pamini kiekvienais metais prie ministerijos išskeldama Žemės vėliavą, kuri plevėsuoją visą mėnesį iki Tarptautinės motinos Žemės dienos, kuri minima balandžio 22 d. Taip pat pastaruosius kelis metus ministerijos sistemoje dirbantys aplinkosaugininkai šią dieną įprastai veda žaliąsias pamokas šalies mokyklose – keliuose šimtuo- se ugdymo įstaigų vaikams yra pristatoma aplinkos apsaugos svarba, skatinamas kasdienis gamtos pažinimo siekis.

## Tarptautinė organizacijos išvados

# Epidemija ir žodžio laisvė

Koronaviruso pandemija visame pasaulyje didina grėsmes spaudos laisvei, o autoritariškos valstybės, tarp jų Kinija ir Iranas, neleidžia skelbti detalių apie protrūkius, antradienį pareiškė aktyvistai.

Paryžiuje įsikūrusi tarptautinė nevyriausybinė organizacija „Reporteriai be sienų“ (RSF) savo metiniame spaudos laisvės indekse nurodė, kad pandemija „akcentuoja ir didina daugelį krizių“, ir taip metančių šešėlių ant spaudos laisvės.

Latvija pasauliniame spaudos laisvės indekso reitinge, sudarytame organizacijos „Reporteriai be sienų“ (RSF), užėmė 22 vietą iš 180. Lietuvai indekse teko 28-oji vieta, o Estijai – 14, skelbia Latvijos visuomeninis transliuotojas LSM.

Tyrimo metu vertinta žiniasklaidos laisvės padėtis 180 šalių ir teritorijų.

Indekse Baltijos šalys lenkia tokias šalis kaip Prancūzija (34 vieta), Jungtinė Karalystė (35), JAV (45) ir Lenkija (62).

Norvegija jau ketvirtus metus iš eilės pirmuoja pasauliniame spaudos laisvės indekse. Po Norvegijos eina Suomija, Danija, Švedija ir Nyderlandai.

Indekso apačioje – Šiaurės Korėja. Šaliai teko paskutinioji 180 vieta. 179 poziciją užėmė Turkmenistanas, o 178-ąją – Eritėja.

Pasak „Reporteriai be sienų“, ateinantis dešimtmetis bus lemiamas žurnalistikos ateičiai ir spaudos laisvei.

### Koronavirusas kelia grėsmę

Pandemija paskatino kai kuriuos režimus „pasinaudoti faktu, kad žmonės yra priblokšti, o mobilizacija susilpnėjo, ir įvesti priemones, kurių nebūtų įmanoma priimti normaliais laikais“, naujienų agentūrai AFP sakė RSF generalinis sekretorius Christophe'as Deloires.

Indekse, palyginti su praėjusiais metais, didelių pokyčių ne- daug. Šiaurės šalys laikomos laisviausiomis, o izoliuotos valstybės Turkmenistanas ir Šiaurės Korėja yra 180 šalių sąrašo pabaigoje.

RSF apkaltino Kiniją ir Iraną, indekse užimančias atitinkamai 177-ąją ir 173-ąją vietą, koronaviruso protrūkių cenzūravimu.

### „Informacijos hiperkontrolė“

Užsimindama apie kaltinimus, kad Pekinas nuslėpė pradinį protrūkio mastą, RSF nurodė, kad Kinija „išlaiko savo informacijos hiperkontrolės sistemą, kurios neigiamas poveikis visam pasauliui pasimatė per koronaviruso... krizę“.

Europa taip pat nebuvo apsaugota: premjero Viktoro Orbano valdoma Vengrija priėmė specialų įstatymą dėl melagingos informacijos, kuris yra „visiškai neproporcinga prievartos priemonė“.

Pasak RSF, yra „aiški koreliacija“ tarp žiniasklaidos laisvės slopinimo reaguojant į koronaviruso pandemiją ir šalies vietos indekse.

Norvegija pirmą indekso vietą užėmė ketvirtus metus iš eilės, o Suomija vėl yra antroje vietoje.

Šiaurės Korėja paskutinėje vietoje pakeitė Turkmenistaną, o 178 vietoje esanti Eritėja tebėra šiuo požiūriu prasčiausiai vertinama Afrikos valstybė.

Pagal padarytą pažangą trečias yra Sudanas, kuris nušalinus prezidentą Omarą al Bashirą pakilo per 16 vietų į 159-ąją.

Prancūzija nukrito per dvi vietas į 32-ąją. Žurnalistai šioje šalyje kartais nukentia nuo policijos smurto per demonstracijas, nurodė RSF.

Kasmet nuo 2002-ųjų skelbiamu RSF Pasaulio spaudos laisvės indeksu įvertinami tokie veiksniai kaip žiniasklaidos nepriklausomybė, savicenzūra, teisinė aplinka ir skaidrumas. Atitinkamą klausimą pildė ekspertai.



### „Kinijos stiliaus scenarijus“

Turkija, kurios prezidentas Recepas Tayyipas Erdoganas buvo ne kartą kritikuotas dėl spaudos laisvės varžymo, pakilo per tris vietas į 154-ąją, bet RSF sakė, kad taip nutiko dėl „kitų šalių nusmukimo“, o ne dėl teigiamų pereinamųjų.

RSF nurodo, kad žiniasklaidos, ypač interneto žiniasklaidos, cenzūra Turkijoje buvo sustiprinta ir dabar šalis yra „autoritariškesnė nei bet kada“.

Prezidento Vladimiro Putino valdoma Rusija yra 149 vietoje ir taip pat toliau „stengiasi kontroliuoti internetą, naudodamasi dar sudėtingesniais metodais“. RSF pamini įstatymą, pagal kurį Rusija savo teritorijoje galėtų atjungti internetą nuo likusios pasaulio dalies.

„Kinijos stiliaus scenarijaus perspektyva čia verčia nerimauti“, – sakė organizacija.

„Nacionalinio interneto uždarymas“ jau yra tikrovė izoliuotoje Centrinės Azijos valstybėje Turkmenistane, kur tik nedaugelis vartotojų gali naudotis itin cenzūruojama interneto versija, dažnai – kavinėse, kur prieš prisijungdami turi parodyti asmens dokumentą, teigiama indekse.

„Kone visur Rytų Europoje ir Centrinėje Azijoje autoritariški lyderiai tvirčiau suima į savo rankas naujienas ir informaciją“, – pabrėžė RSF.

# THE LAW OFFICES OF ANDRIUS SPOKAS

## Nekilnojamojo turto teisė

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

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

## Traumos ir civilinės bylos

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

## Baudžiamosios ir eismo įvykių bylos

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

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



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](mailto:alz@continentaltoyota.com)



**Gerardas (Jerry) Skeberdis**  
*Master Sales Consultant*  
Kalbame lietuviškai,  
rusiškai ir lenkiškai.  
**708.280.9341**  
[gerardjerrys@continentaltoyota.com](mailto: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“ №16 [1183] 04.24.2120 – 04.30.2020

# 60 dienų laikotarpiui stabdoma imigracija

Prezidentas Donaldas Trumpas antradienį pareiškė, kad 60 dienų laikotarpiui stabdo imigraciją į Jungtines Valstijas, kad amerikiečiai galėtų lengviau rasti darbą, dėl koronaviruso pandemijos šalyje smarkiai išaugus nedarbui.

Šis prieštarinčias sprendimas paveiks asmenis, besitinkančius gauti imigracines visas – vadinamąsias žaliąsias kortas, suteikiančias teisę nuolat gyventi JAV. Trumpas žurnalistams Baltuosiuose rūmuose sakė, kad imigracija bus laikinai sustabdyta vykdomoju įsaku, kurį jis tikriausiai pasirašys trečiadienį.

Miglotą pareiškimą apie savo planus „sustabdyti imigraciją“ šaliai grumiantis su koronaviruso pandemija, kuri Jungtinėse Valstijose jau nusinešė beveik 45 tūkst. gyvybių, prezidentas paskelbė pirmadienį vėlai vakare socialiniame tinkle „Twitter“.

Kalbėdamas šiuo jo konservatyvių pažiūrų elektoratui itin svarbiu klausimu, Trumpas sakė, kad šis žingsnis padės amerikiečiams, praradusiems darbą dėl šalyje galiojančio karantino.

„Laikinas imigracijos sustabdymas padės užtikrinti, kad bedarbiai amerikiečiai bus pirmi eilėje įsadarbinti, kai Amerika atsidadys“, – sakė jis spaudos konferencijoje, per kurią kasdien apžvelgia padėtį dėl koronaviruso.

„Šis sustabdymas galios 60 dienų“, – kalbėjo prezidentas ir pridūrė, kad dėl galimo pratęsimo ar pakeitimų spres „atsižvelgdamas į tuo metu būsiančias ekonomines sąlygas“.

Trumpas sakė, kad naujas įsakas „bus taikomas tik leidimo nuolat gyventi šalyje siekiantiems asmenims, kitaip tariant, žmonėms, pretenduojantiems į žaliąsias kortas“.

„Jis nebus taikomas asmenims, atvykstantiems laikinai“, – pridūrė jis.

Įvairiems pretendams Žaliajai kortai gauti, Trumpo prezidentavimo metais šis procesas darėsi vis sunkesnis: jiems tenka dalyvauti interviu akis į akį valstybinėse institucijose bei pateikti daug papildomos dokumentacijos apie savo darbo vietas, sveikatos istoriją, išsilavinimą ir pan. Šios priemonės dar iki laikinojo imigracijos draudimo buvo padariusios įtaką imigracijai į Jungtines Valstijas. Naujai atvykstantiems asmenims suteiktų žaliųjų kortų nuo 2018 iki 2019 metų sumažėjo 13 procentų.

JAV Pilietybės ir migracijos tarnyba (USCIS) praėjusiais metais išdavė leidimus nuolat gyventi šalyje maždaug 577 tūkst. asmenų.

„Pasirašysime jį veikiausiai rytoj. Dabar jį rengiame, ir tai yra dalykas, kurio šiai šaliai reikia“, – pridūrė prezidentas.

Prieš Trumpo spaudos konferenciją su laikraščiu „The Wall Street Journal“ anonimiškai kalbėję keli pareigūnai sakė, kad išimties gali būti padarytos žemės ūkio ir sveikatos priežiūros darbuotojams.

JAV vyriausybė 2019 fiskaliniiais metais išdavė 462 tūkst. vizų, rodo oficialūs duomenys. 2016-aisiais, kai prezidento poste dar dirbo Trumpo pirmtakas Barackas Obama, buvo išduota 617 tūkst. vizų.

Beveik neabejojama, kad bet kokią vykdomąją įsaką imigracijos klausimu bus bandoma užginčyti teisme. Trumpo planai jau sulaukė griežtos jo politinių oponentų demokratų kritikos.

Prieš prezidento spaudos konferenciją Atstovų Rūmų narys demokratas Joaquinus Castro pareiškė, jog tokiu būdu „bandoma nukreipti dėmesį nuo Trumpo nesugebėjimo sustabdyti koronaviruso plitimą ir apsaugoti gyvybes“.

Tvitereje paskelbtoje žinutėje Castro prezidento sprendimą pavadino autoritariško pobūdžio žingsniu ir kaltino Trumpą,



kad šis, pasinaudodamas krize, bando stumti savo antiimigracinę darbotvarkę.

Tuo tarpu imigracijos apribojimo siekiančios organizacijos, besilaikančios pozicijos, kad užsieniečių darbuotojų importas mažina amerikiečių uždario potencialą, džiaugiasi naujais apribojimais ir reiškia viltį, kad šie taps nuolatiniais.

„Niekas labiau nepagerina dirbančių amerikiečių galimybių nei ryškus darbo jėgos trūkumas“, – sako Amerikos imigracijos reformų federacijos prezidentas Danas Steinas, taip pat išreikšdamas nerimą, kad šias prezidento pastangas apriboti imigraciją (kaip ir ankstesnius bandymus) gali užblokuoti teismai.

Tačiau reikia nepamiršti, kad Trumpo administracija pastaraisiais mėnesiais Aukščiausiajame Teisme iškovojo kelias reikšmingas pergalės su imigracija susijusiose bylose.

Prieš mėnesį teismas leido federalinei vyriausybei tęsti politiką, pagal kurią daugiau kaip 60 tūkst. prieglobsčio prašytojų bus grąžinti į Meksiką.

2018 metų gruodį pristatyta politika „Likite Meksikoje“ ragina nemeksikiečius prieglobsčio prašytojus, bandančius per Meksiką patekti į Jungtines Valstijas, likti toje šalyje, kol nagrinėjami jų prašymai. ■



Naujosios Škotijos provincijoje Kanadoje sekmadienį įvyko išpuolis, krauju nudažęs šalies istoriją. Kraupiausio tokio pobūdžio nusikaltimo metu žuvo 17 žmonių, tarp jų – viena policijos pareigūnė. Antradienį policija šį skaičių patikslino iki 23, mat po įvykio aukų buvo rasta sudegusiuose automobiliuose ir būstuose.

Užpuolikas, siautėjęs maždaug 12 valandų, buvo persirengęs kaip Kanados karališkosios raitosios policijos (RCMP) patrulis, taip pat turėjo į RCMP automobilį panašią mašiną.

Iš pradžių buvo pranešta, kad įtariamasis, kurį policija atpažino kaip 51 metų Gabrielių Wortmaną, buvo sulaukęs degalinėje, tačiau vėliau patikslinta, kad vyras buvo nukautas policijos pareigūnų.

Išpuolio metu žuvo pareigūnė Heidi Stevenson – dviejų vaikų mama, RCMP dirbusi 23 metus. Pranešta, kad dar vienas pareigūnas buvo sužeistas, tačiau jo gyvybei grėsmės nėra.

Pirmieji pranešimai apie užpuolimą buvo iš Portapikės – bendruomenės, kurią gyventojai apibūdina kaip tylią bei ramią gyvenvietę. Užpuolimo pradžia siejama su gaisrais, bendruomenėje kilusiais šeštadienio vakarą.

## Motyvus nėra aiškūs

Naujosios Škotijos RCMP padaliniai vadovaujanti Lee Bergerman teigė, kad šio savaitgalio įvykiai sukūrė nemažai Kanados šeimų. „Šio įvykis paveiks visą mūsų provinciją“, – sakė ji.

## Kruvinasis sekmadienis

# Kanados istoriją nudažė kruvinas išpuolis

RCMP komisarė Brenda Lucki teigia, kad tikėtina, jog užpuolikas iš pradžių turėjo kažkokį motyvą, tačiau „galų gale jo aukos tapo atsitiktinės“. Tarp žuvusių žmonių įskaičiuojamas ir pats užpuolikas.

Ši ataka aukų skaičiumi pralenkia 1989 metais Monrealio inžinerijos mokykloje įvykusias šaudynes, kurių metu žuvo 14 žmonių. Iki šiol šis išpuolis buvo kruviniausias šalies istorijoje.

RCMP vyriausias inspektorius Chrisas Leatheris tikina, kad akivaizdu, kad išpuolis turėjo buvo suplanuotas.

„Faktas, kad šis asmuo dėvėjo uniformą ir turėjo mašiną, panašią į policijos automobilį, rodo, kad jo ataka nebuvo atsitiktinė“, – sakė jis.

## Kaimynai buvo šokiruoti

Wortmanas buvo odontologas, kuris turėjo savo kliniką Dartmuto mieste. 2014 metais apie jį rašyta vietinėje spaudoje po to, kai jis padovanojo dantų protezavimą vėžį įveikusiam žmogui.

Sužinoję apie įvykį, vyro kaimynai liko šokiruoti. Jie teigia, kad niekada nebūtų tikėjęsi, kad G.Wortmanas galėtų taip pasielgti.

„Sunku patikėti, kad žmogus, kuri pažinojome tiek daug metų ir kuris buvo toks geras bei paslaugus kaimynas, galėtų net pagalvoti apie tokį košmarišką poelgį“, – sakė Lillian MacCormack.

Buvęs užpuoliko klientas Davidas George'as Crockettas taip pat teigė, kad nebuvo net pagalvojęs, kad Wortmanas galėtų taip pasielgti.

„Jis buvo labai ramus, švelnus, su juo buvo gana lengva rasti apie ką kalbėti“, – sakė Crockettas.

## Liepsnojantys automobiliai

Naujosios Škotijos gyventojas Darcy Sack pasakojo, kad ji ir jos draugė sekmadienio rytą pravažiavo du degančius policijos automobilius bei įtariamąjį automobilį. Juos ji teigė mačiusi viename pagrindinių provincijos kelių.

„Mes buvome už policijos automobilio, kuris liepsnojo. Vietoje matėme vieną pareigūną, kuris netikėtai ėmė bėgti link vienos iš degančių mašinų. Tuomet išgirdome šūvių“, – sakė Sack.

Moteris tikina, kad tuo metu jai atrodė, kad kažkas nutiko pareigūno partneriui. Tuomet ji apsuko savo automobilį ir greitkelyje pamatė važiuojantį užpuolimą, kuri vijosi policija. Jis pats buvo apsirengęs kaip policijos pareigūnas.

## Sukrėsta visa bendruomenė

Portapikėje gyvenantis Mike'as MacKay'us pasakojo, kad matė ne vieną policijos automobilį.

„Mes pamatėme gatvės gale gaisrą ir pamanėme, kad sąmyšis kilo dėl to. Tačiau po to pamatėme antrą ir trečią gaisrus“, – sakė MacKay'us.

Kita Portapikėje gyvenanti moteris teigė, kad šis savaitgalis buvo siaubingas visai bendruomeni. Ji tikino, kad gatvės buvo pilnos policijos pareigūnų, o dangų raižė sraigasparsnis, kuris ieškojo nusikaltėlio. Moteris pasakojo, kad visą laiką jaudinosi, kad užpuolikas gali pabandyti įsiveržti į jos namus.

MacKay'us tikino, kad nemiegojo visą naktį. Portapikas – rami bendruomenė, kurioje daugiausiai gyvena senjorai.

„Portapikas yra gana nedidelė bendruomenė, todėl tai tapo tikrai dideliu rūpesčiu mums visiems“, – sakė MacKay'us. ■



# 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](mailto:rb@rbriscoelaw.com)

**Pirma konsultacija NEMOKAMAI!**

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

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

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



## Nauji koronaviruso tyrimai

# Antimaliarinis vaistas yra neefektyvus ir pavojingas

Per didelę dozę antimaliarinio vaisto chlorokvino kai kuriems pacientams gali sukelti sunkią širdies aritmiją. COVID-19 pacientų tyrimai JAV ir Brazilijoje parodė padidėjusį mirčių skaičių.

Ieškodami vakcinos nuo SARS-CoV-2, viso pasaulio gydytojai tiria esamus vaistus, galinčius padėti įveikti naująjį virusą.

Gerai žinomas vaistas nuo malarijos pastarosiomis savaitėmis sukėlė didelį sujudimą. Vaisto pagrindinis ingredientas chlorokvinas kartu su jo dariniu hidroksichlorokvinu dešimtmečius buvo naudojamas malarijos prevencijai ir gydymui.

Kinijoje ir Prancūzijoje atliktuose tyrimuose teigiama, kad chlorokvinas turi slopinantį poveikį koronaviruso dauginimuisi ląstelių kultūrose. Siekta įrodyti, kad chlorokvinas gali sumažinti viruso kiekį sunkiai sergančiuose pacientuose. Manoma, kad ši veiklioji medžiaga gali būti naudojama kaip antivirusinis vaistas, pranešė tyrėjai.

Tačiau naujaisi, nors ir nerecenzuoti JAV tyrimai parodė, kad vaistas nuo malarijos iš esmės neveiksmingas kovojant su koronavirusu.

Ne tik neveiksmingas, bet netgi pavojingas. Tyrimas parodė, kad mirtingumas nuo koronaviruso po gydymo hidroksichlorokvinu išaugo iki 28 proc. COVID-19 pacientų, kurie nebuvo gydomi antimaliariniais vaistais, mirtingumas siekė

11 proc. Tyrėjai vertino 368 pacientų, esančių JAV karo veterano ligoninėse, ligos bylas.

Nepaisant susirūpinimo dėl tyrimų metodikos, jų svarbos ir galimų šalutinių poveikių, klinikiniai tyrimai su gerai žinoma veikliąja medžiaga atliekami ir kitose vietose.

Įprastai antimaliariniai vaistai vartojami nedidelėmis dozėmis ir tik keletą dienų. Brazilijoje dozės buvo netgi didesnės, nei rekomendavo Kinijos valdžia ir JAV Ligų kontrolės centras.

Pagal Kinijos rekomendacijas, pacientams reikėjo duoti po 500 mg vaisto du kartus per dieną 10 dienų – iš viso susidarytų 10 gramų. JAV Ligų kontrolės centras rekomendavo pradžioje duoti pacientams 600 mg dozę, po 12 valandų duoti dar 300 mg ir tuomet 2-5 dienas pacientui skirti po 300 mg du kartus per dieną – iš viso susidarytų 3,3 gramų dozė.

Gydytojai Brazilijoje pastebėjo aritmiją (širdies ritmo sutrikimus) po 2-3 dienų nuo tada, kai pacientams buvo duodami vaistai. Šeštą tyrimų dieną 11 pacientų mirė, o antras tyrimų etapas nedelsiant buvo sustabdytas.

Didelė dalis COVID-19 pacientų yra daug vyresni nei malarijos pacientai ir dažniausiai turi kitų lėtinių ligų. Esant tokioje rizikos grupėje, didelė chlorokvino dozė gali pakenkti širdžiai ir sukelti sunkią aritmiją. ■



## Neperistenkite su maisto dezinfekcija

# JAV padaugėjo apsinuodijusių įvairiais valikliais



Jaučiantys baimę užsikrėsti naujuoju koronavirusu, persitengia visais būdais bandydami nuo jo apsisaugoti. Kaip praneša JAV Ligų kontrolės tarnyba, pastaruoju metu padaugėjo pranešimų apie apsinuodijimus. Tokių pranešimų padaugėjimą sieja su didesniu naujienų skaičiumi apie COVID-19 ir

pirmuoju užsikrėtusiu asmeniu, nustatytu sausio 19 d., rašo „Science Alert“.

Mokslininkai teigia negalintys tiesiogiai susieti apsinuodijimų cheminėmis medžiagomis ir pastangų išvengti COVID-19, tačiau Ligų kontrolės centras informuoja, kad skambučių dėl galimo valymo priemonių ir dezinfekantų poveikio sveikatai skaičius išaugo 20 proc., lyginant su 2019 metais.

Didžiausias pranešimų antplūdis buvo šių metų kovo mėnesio pradžioje. Daugiausia skambučių buvo susiję su valymo priemonėmis, balikliais, nealkoholiniais dezinfekantais, dezinfekciniais rankų skysčiais.

Po to, kai suvalgė nežinomą kiekį etanolio pagrindu pagaminto dezinfekcinio rankų skysčio, ikimokyklinio amžiaus vaikas apsvaigo ir nukritęs susižeidė galvą. Tėvų iškviesti paramedikai surado mergaitę be sąmonės, todėl teko skubiai ją gabenti į ligoninę.

Kovo pradžioje Rutgerso universiteto mikrobiologas ir maisto saugumo ekspertas Donaldas Schaffneris įspėjo, kaip pavojinga yra maistą plauti su muilu.

„Daugybė žmonių rekomenduoja šviežius produktus plauti su muilu. Tai nėra gera idėja. Muilas gali sukelti vėmimą ir viduriavimą“, – aiškino jis portalui „Metafact“.

Po to, kai per žinias išgirdo, jog bakalėjos prekes reikėtų išvalyti prieš valgant, moteris pamėgino savo produktus išvalyti su praskiestu balikliu ir karštu vandeniu. Deja, šiluma padidina chloro garų išsiskyrimą. Moteris pradėjo kosėti, ėmė jausti pasunkėjusį kvėpavimą, todėl ligoninėje prireikė deguonies aparato ir bronchus plečiančių vaistų, kad deguonies lygis kraujyje vėl pasiektų normalų lygį.

Šiuo metu nėra įrodymų, kad kas nors būtų užsikrėtęs COVID-19 per maistą, todėl reikia būti atsargiems su dezinfekcinėmis priemonėmis. Schaffneris pataria vaisius ir daržoves plauti tiesiog šaltame vandenyje. ■

## Sprendimas artėja?

# Pradėti koronaviruso vakcinos klinikiniai bandymai

Vokietija leido pradėti vakcinos nuo naujojo koronaviruso pirmuosius klininius tyrimus, trečiadienį pranešė šio sektoriaus priežiūros institucija.

Šis sprendimas atveria kelią RNR vakcinos, sukurtos Vokietijos bendrovės „Biontech“ ir JAV farmacijos milžinės „Pfizer“, bandymams su pacientais.

„Paulio Ehrlichio institutas... suteikė leidimą pirmiesiems Vokietijoje klinikiams vakcinos nuo COVID-19 bandymams“, – sakoma šios institucijos pranešime.

Visame pasaulyje anksčiau buvo išduoti leidimai vykdyti tik trijų vakcinų nuo koronaviruso klininius bandymus.

Tai „reikšmingas žingsnis“ siekiant, kad vakcina „kiek įmanoma greičiau taptų prieinama“, pabrėžė institutas.

Jis pridūrė, kad šis leidimas yra „galimos vakcinos potencialios rizikos ir naudos kruopštaus įvertinimo rezultatas“.

Klinikiuose bandymuose dalyvaus 200 sveikų 18–55 metų amžiaus savanorių, kurie bus paskiepyti kelių atmainų RNR vakcinomis. Per antrąją fazę į bandymus galėtų būti įtraukti savanoriai iš didelės rizikos grupių.

Nei institutas, nei vakcinos kūrėjai nenurodė, kada tiksliai bus pradėti klininiai bandymai. Visgi „Biontech“ išplatintame pareiškime pažymėjo, kad tai įvyks „greitai“, „anksčiau nei mes tikėjomės“.

Institutas taip pat nurodė, kad „per kelis ateinančius mėnesius Vokietijoje prasidės kitų galimų vakcinų nuo COVID-19 klininiai bandymai“. ■



# 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 dantenu kraujavimas, vystosi

įvairios dantų ligos, galinčioms baigtis dantų iškritimu.

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

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

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

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

# Atsikratykite papildomų kilogramų nuo pilvo ir šlaunų

Ar pastebėjai, kad moterims riebalai dažniausiai kaupiasi ant pilvo ir šlaunų? Tai turbūt dvi problematiškiausios vietos, kur pirmiausia pasimato priaugti kilogramai. O atsikratyti riebalukų tikrai daug sunkiau nei juos užsiauginti, tiesa?

## Padidėjęs riebalų kiekis – ne tik estetinė problema

Papildomi kilogramai nepatinka niekam. Ir pirmiausia tai suprantame, kaip estetinę problemą. Tiesa? Tačiau iš tiesų papildomos riebalų sankaupos ant pilvo ir šlaunų yra gilesnė problema. Besikaupiantys riebalai daro tikrai nemažą žalą mūsų organizmui. Ar žinojai, kad vidiniai riebalai, kurie kaupiasi ant pilvo, gali suaktyvinti streso hormoną kortizolį? Taip pat jie suaktyvina organizme uždegiminiuosius procesus, daro įtaką insulino gamybai organizme.

Dėl riebalų pertekliaus ir antsvorio gali padidėti kraujo spaudimas, padidėja rizika susirgti širdies ligomis, padidėja rizika susirgti antrojo tipo diabetu. Gali išsivystyti net gi vėžiniai susirgimai, didesnė rizika insultui.

## Kodėl moterims riebalai dažniausiai kaupiasi ant pilvo?

Moterims ant pilvo riebalai greičiau kaupiasi dėl kelių priežasčių. Pirmiausia tai gali būti genai. Jei mamos figūra buvo obuolio formos, tai didelė tikimybė, kad priaugus svorio, riebalukai kaupsis ant pilvo.

Daugiau riebalų pilvo srityje gali atsirasti ir dėl hormonų pasikeitimų, sutrikimų. Dažnai moterims artėjant menopauzei riebalai ima kauptis ne tik ant šlaunų, bet ir ant pilvo. Taip nutinka todėl, kad sumažėja estrogeno gamyba, sulėtėja medžiagų apykaita.

Jei nuolat trūksta miego ar patiriama daug streso, tai taip pat gali įtakoti riebalų kaupimąsi pilvo srityje.

## Pirmiausia – subalansuota mityba ir daugiau baltymų

Norint numesti papildomus kilogramus nuo pilvo ir raumenų pirmiausia turėtum susirūpinti savo mityba. Net sportas neduos tokių rezultatų, kaip tinkamai sureguliuota mityba. Štai svarbiausios taisyklės norint numesti svorio nuo pilvo.

• Įtrauk į mitybą daugiau baltymų. Baltymai yra statybinė raumenų medžiaga. Juos organizmas skaido daug ilgiau nei angliavandenius, todėl ir sotumas išlieka ilgiau. Baltymų galite gauti su mėsa, žuvimi, lęšiais, pieno produktais, kiaušiniiais. Jei sportuojate intensyviau, galite papildomai vartoti ir baltymų miltelius (proteina).

- Atsisakykite alkoholinių gėrimų, gazuotų ir saldintų gėrimų. Taip pat reikėtų pamiršti greitai paruošiamą maistą, pusgaminius.
- Venkite pridėtinio cukraus. Keiskite jį natūraliais saldikliais.
- Įtraukite į mitybą daugiau daržovių ir valgykite liesesnę mėsą.
- Vaisius valgykite tik pirmoje dienos pusėje. Tačiau jų nereikėtų padauginti.



Puikiai žinoma – sveikatai į naudą valgyti daug šviežių vaisių ir daržovių. Šie produktai turtingi vitaminų, mineralų ir ląstelių, nuo kurių priklauso ne tik organizmo atsparumas ligoms, smegenų veikla, miego kokybė, bet ir produktyvumas bei nuotaika. Maisto ekspertė Vilma Juodkazienė dalinasi keturiomis priežastimis, kodėl būtina valgyti daržoves ir vaisius bei pataria, kokius produktus geriausia pasirinkti.

## Apsaugo nuo ligų

Ekspertė pastebi, kad laiką leidžiant namuose ir apribojus fizinį aktyvumą, labai svarbu subalansuota mityba bei pakankamas kiekis šviežių vaisių ir daržovių. Nuo to, ką valgome, priklauso ne tik imuniteto atsparumas ligoms, bet ir savijauta.

„Per dieną žmogui reikėtų suvalgyti apie 400–500 g vaisių ir daržovių, deja, tokiu kiekiu savo racione gali pasigirti retas. Mitybą praturtinus puskilogramiu šių produktų, neabejotinai suvartotume mažiau nesveiko maisto, subalansuotume savo mitybą ir organizmą aprūpintume pakankamu kiekiu naudingų maistinių medžiagų“, – sako ji.

Pasak V. Juodkazienės, svarbu valgyti kuo įvairesnių produktų, tačiau verta atkreipti dėmesį ir į jų savybes sveikatai. Kiekvienas jų turi ypatingą naudą.

„Siekiant pagerinti organizmo atsparumą ligoms, patariu iš daržovių asortimento dažniau rinktis salierus, kurie

## Ekspertė pataria

# Kodėl verta valgyti daržoves ir vaisius, net jei to ir nenorite

organizme palaiko skysčių balansą, turi magnio, stiprinančio nervų sistemą, ir apsaugo nervų ląsteles nuo neigiamo poveikio. Pristigus jėgų, rinkitės špinatus ir kitas žalias lapines daržoves. Jos turi daug geležies, cinko, folio rūgšties, kalcio, ląstelių, magnio ir vitaminų, kurie padeda kovoti su nuovargiu. Virškinimo veiklai pagerinti tinkami svogūnai. Juose esančios priešuždegiminį poveikį turinčios medžiagos mažina žarnyno negalavimų riziką“, – pasakoja maisto ekspertė.

## Gerina smegenų veiklą

Protinei veiklai ypač svarbi subalansuota ir įvairi mityba, tačiau kai kurios daržovės nuo seno garsėja savo maistinėmis savybėmis, gerinančiomis smegenų darbą ir atmintį. Vienos tokių – morkos.

„Nors daugelis morkas žino kaip gerinančias regėjimą, jos naudingos ir smegenų veiklai. Morkų sudėtyje yra daug liuteino, kuris gerina atmintį. Nors šios daržovės dažniausiai vartojamos kaip kitų patiekalų ingredientas, jas naudinga valgyti ir vienas, kaip sveiką užkandį. Tokiu būdu organizmas gali įsisavinti daugiausiai morkose esančių naudingų mikroelementų, nes jas verdant ar kepančiomis dalis vertingų medžiagų yra prarandama“, – sako V. Juodkazienė.

Dar viena daržovė, įprastai linksniuojama kaip naudinga smegenims, yra baklažanas. Ji turi pigmento, kuris veikia kaip antioksidantas, ir padeda apsaugoti smegenų ląsteles nuo pažeidimų. Taip pat protinę veiklą skatina ir saldžiosios bulvės, šparagai, avokadai, brokoliai bei špinatai.

„Visi turime įsisąmoninti, kad maistas gali stiprinti arba neigiamai veikti mūsų sveikatą. Maistas, kurį valgome, veikia visą mūsų organizmą, todėl bet koks sveikatą gerinantis produktas teigiamai veiks ir smegenų veiklą“, – sako V. Juodkazienė.

• Venkite produktų, kurie skatina pilvo pūtimą. Jei dažnai pučia pilvą, vartokite papildomai maistinių skaidulų.

• Valgykite mažesnes porcijas, tačiau dažniau. Dažniau ir reguliariai valgant suaktyvinsite medžiagų apykaitą. Idealu maistą paskirstyti per dieną taip, kad valgytumėte 5 kartus.

## Kardio treniruotės ir jėgos pratimai

Aktyvios kardio treniruotės vienas geriausių būdų sudėginti vidinius pilvo raumenis ir sumažinti šlaunų apimtį. Galite rinktis kardio treniruoklius, aerobiką, kangoo jump treniruotes, zumbą, bėgimą. Beje, ar žinojote kad bėgimas riebalų deginimui gali būti efektyvesnis nei jėgos pratimai?

JAV buvo atlikti tyrimai, kurių metu nustatyta, kad nubėgant per savaitę daugiau nei 24 kilometrus, riebalai sudeginami labai greitai. Ir rezultatai geresni nei 3 kartus per savaitę atliekant jėgos pratimus. Žinoma, tai nereiškia, kad jėgos pratimai nenaudingi. Pratimai atliekami su savo kūno svoriu, svarmenimis ar specialiomis pasipriešinimo gumomis padės sustiprinti raumenis. Derinant kardio ir jėgos pratimus, pasieksite puikių rezultatų. Ne tik numesite svorio, bet ir padailinsite kūno linijas. Kūnas taps tvirtesnis, turės daugiau jėgų, energijos.

Jei labai nepatinka aktyvios treniruotės, skirkite daugiau laiko pasivaikščiojimams, važinėkite dviračiu, plaukiokite. Bet koks aktyvesnis judėjimas garantuos greitesnį svorio metimą.

Svarbiausia yra viską daryti palaipsniui ir nepersistengti iš karto. Kadangi dažnai pasitaiko, kad žmogus staiga kardinaliai pakeičia mitybą, intensyviai pradeda sportuoti, o tada tiesiog „perdega“. O darant viską palaipsniui, procesas daug malonesnis ir lengviau susiformuoja nauji įpročiai. ■

## Padeda gerai išsimiegoti

Įprasta manyti, kad pieno stiklinė prieš miegą padės greičiau užmigti. Visgi tam tikruose vaisiuose, uogose ir daržovėse yra dar daugiau natūralių medžiagų, kurios atpalaiduoja raumenis ir nervų sistemą.

„Nepamainomas produktas pagerinti miegą yra bananai. Juose gausu ne tik atpalaiduojančio kalcio, bet ir vitamino B6, reikalingo už miegą atsakingo melatonino hormono gamybai. Beje, prasidėjus uogų sezonui, ne blogiau už bananus išsimiegoti padės ir vyšnios, jose taip pat daug melatonino gamybą skatinančių medžiagų“, – vardija maisto ekspertė.

Ji priduria, kad jei kankina neramus miegas, tai gali būti ir kalcio trūkumo pasekmė: „Žalios spalvos lapiniuose kopūstuose ir kitose lapinėse daržovėse yra vitamino K, kuris padeda įsisavinti kalcį. Todėl prastai miegantys turėtų šias daržoves įtraukti į savo racioną.“

## Suteikia energijos

Jeigu ryte akis sunku pramerkti neišgėrus puodelio kavos, o dienos metu pritrūkus jėgų griebiatės saldumynų, gali būti, kad organizmui trūksta geležies.

„Tolygų energijos kiekį išlaikyti padeda avokadai, nes juose gausu ląstelių ir gerųjų riebalų. Pastarieji padeda įsisavinti maisto medžiagas, o ląsteliene lėtina cukraus kiekio kraujyje padidėjimą. Tad valgant avokadus organizme išlaikomas pastovus energijos kiekis“, – sako V. Juodkazienė.

Ji priduria, kad pomidorai yra dar viena daržovė, kurią rekomenduojama įtraukti į valgiaraštį pradėjus justi organizmo išsekimo požymius. Juose esančios medžiagos gliukozę organizme paverčia energija, o tai padeda išlaikyti stabilų produktyvumą per visą dieną. ■



# Elena LEVITIN M.D.

Chirurgė

Board certified in General Surgery  
Member of American College of Surgeons

DIAGNOSTIKA  
IR CHIRURGIJA

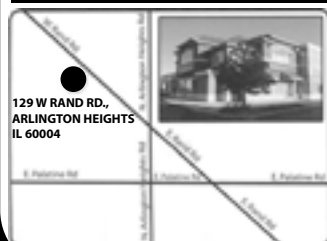


- Skrandžio ir žarnyno sutrikimai, rezekcija
- Tulžies pūslės, išvaržos, apendicito, storosios žarnos laparoskopija ir atvirosios operacijos
- Krūties augliai ir vėžiniai susirgimai
- Endoskopija, kolonoskopija
- Chirurginė onkologija
- Divertikulitas • Hemorojus
- Augliai ir polipai • Traumos darbe

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](mailto:scr7057@gmail.com), Internetinė svetainė: - [socialroadtorecovery.com](http://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](http://www.ClarendonVision.com)

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



Pasiekite mus akimirksniu  
[www.webalanceyourlife.com](http://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 (makuliarinė degeneracija, retinitis, sausų akių sindromas)

- Kompiuterinė diagnostika
- Beskausmė akupunktūra vaikams
- Kosmetinė akupunktūra

# Universalios bazinės pajamos – utopija ar distopija?

„Popiežius siūlo įvesti universalias bazines pajamas“ – tokio mis ir panašiomis antraštėmis per Velykas sumirgėjo Vakarų žiniasklaidos priemonės. Pranciškus jau yra nuogastavęs, kad žurnalistas iškraipo jo išsakomas mintis. Iš tiesų laiške pasaulio liaudies judėjimų ir bendruomeninių organizacijų susitikimui buvo parašyti tokie žodžiai: „Tai galėtų būti laikas apsvarstyti universalias bazines pajamas.“ „Apsvarstyti“ paprastai reiškia, kad dar nėra aišku, ar pasiūlymas tikrai geras. Svarstymas gali vesti tiek teigiamo, tiek neigiamo atsakymo link.

Universalios bazinės pajamos pastaruoju metu tapo madinga idėja. Šio radikalai kapitalistinę sistemą pakeisti turinčio sumanymo esmė – kiekvienam valstybės piliečiui kas mėnesį skirti po nedidelę pinigų sumą, nepriklausomai nuo jo amžiaus, turimo ar neturimo darbo bei finansinės padėties. Nors dažnai kritikuojama kaip utopinė, idėja susilaukia ir entuziastingo palaikymo, ypač iš tokių milijonierių kaip „Tesla“ elektromobilių kompanijos savininkas Elonas Muskas ar feisbuko kūrėjas Markas Zuckerbergas, nepraleidžiančių progos visiems priminti, kokie pirmieji ateities inovatoriai jie yra. Ypač daug apie universalias bazines pajamas pradėta kalbėti ir rašyti prasidėjus COVID-19 sukeltai krizei. JAV prezidentas Donaldas Trumpas netgi nusprendė pritaikyti panašią praktiką ir kiekvienam amerikiečiui skirti po vienkartinę išmoką – 1200 dolerių čekį, ant kurio bus išspausdinta ir geradario – paties prezidento – pavardė.

XIX a. ispanų mąstytojas Donoso Cortesas yra pastebėjęs, kad už kiekvieno politinio klausimo slepiasi teologinė problema. Universalijų bazinių pajamų klausimas – ne išimtis. Greitai jis virsta ginču apie žmogišką prigimtį. Ar gavę „nemokamų pinigų“ žmonės pagaliau atsikratys baimės dėl pragyvenimo ir išlaisvins savo kūrybinį potencialą, imdamiesi prasmingesnių darbų? Galbūt turėdami daugiau laisvo laiko skirs jį mąstymams apie gyvenimo prasmę ir asmeniniam tobulėjimui? O gal jie virsts tingiais valdžios išlaikytiniais, per dienas smarkos prieš televizoriaus ekraną ir nesukurs jokios vertės savo bendruomenei, nedirbdami nemokės mokesčių, kurie reikalingi socialinei sistemai išlaikyti? Ir ar lengvai gautus pinigus žmonės bus linkę išleisti asmeniniam tobulėjimui ar iššvaistys juos greitai praeinantiems malonumams?

Paprastų atsakymų į tokius klausimus nėra, kaip nėra ir paprasto atsakymo į klausimą „žmonės – geri ar blogi?“ Tą rodo ir keli bandymai taikyti panašią į universalias bazines pajamas praktiką.

1968–1980 metais JAV vykdė „neigiamo pajamų mokesčio“ programą, skirtą mažinti skurdui: keliose valstijose buvo pasirinktos skurstančios šeimos, kurios gaudavo papildomai pinigų iš valstybės. Jei iš valstybės pinigus gaunantys žmonės prarasdavo darbą, naujo paieškos užtrukdavo vidutiniškai dviem mėnesiais ilgiau nei tarp išmokų negaunančiųjų. Paaiškėjo, kad žmonės buvo linkę mažiau dirbti – vedę vyrai norėjo dirbti vidutiniškai 9 proc. mažiau nei programoje nedalyvaujantys žmonės. Tarp moterų šis skaičius buvo didesnis – jos norėjo dirbti 20 proc. mažiau būdamos ištekėjusios ir 25 proc. mažiau būdamos vienišos. Vieniši vyrai – pati tingiausia grupė – norėjo dirbti net 43 proc. mažiau. Ir atsiminkite, kad tais laikais niekas namie neturėjo „XBOX“ žaidimų konsolių.

2017–2018 metais vykusiame suomių eksperimente žmonės, gaunantys bazines pajamas, dirbo panašiai kaip ir jų negavę – tiesa, kadangi buvo tiriami ilgalaikių nedarbo problemų turintieji, abiem grupėms darbo ieškoti sekėsi sunkiai,

ir žmonės įdarbinti tebuvo vidutiniškai apie 50 dienų per metus, nors buvo tikimasi, kad turėdami užtikrintą pragyvenimą žmonės įgis naujų įgūdžių ir lengviau įsilies į darbo rinką. Daugelis Vakarų žiniasklaidos priemonių šį eksperimentą vadina nepavykusiu. Kita vertus, Michaelis Stynesas, vienas iš universalijų bazinių pajamų idėjos platintojų, nemano, kad tai ką nors įrodė. Anot jo, eksperimentas buvo skirtas „labai mažų pajamų, labai specifinėje aplinkoje ir labai specifiniams žmonėms“. Taigi, neaišku, ar jį išvis prasminga lyginti su amerikiečių tyrimo rezultatais.

Kita vertus, Suomijos eksperimento dalyviai buvo linkę jaustis ramesni ir laimingesni, turėdami užtikrintą pragyvenimo šaltinį. Čia išryškėja dar viena problema – neaišku, ko tiksliai norime pasiekti universalios bazinės pajamos: geresnės psichologinės savijautos, skurdo sumažėjimo ar naujų, kūrybiškumo potencialą išnaudojančių, darbo vietų atsiradimą? Kas turėtų būti tokios politikos sėkmė arba nesėkmė? Jei suomiams pavyko pagerinti žmonių vidinę savijautą, bet nepasirodė jokių sprogtančio kūrybinio potencialo ir motyvacijos pagyvėjimo ženklų – ar vadinti tai pasisekusiu ar nepasisekusiu eksperimentu?

Įdomus eksperimentas šiuo metu vyksta Kenijoje, kur organizacija, pasivadinus „GiveDirectly“ („Duoti tiesiogiai“), iš labdaros surinkusi įspūdingą sumą pinigų, privačiomis lėšomis atlieka bazinių pajamų bandymą. Čia pinigai dalinami pasirinktų kaimų gyventojams ir stebima, kokį poveikį programa turės tiek jiems, tiek aplinkinėms vietovėms, kuriose žmonės paramos negauna. Nors eksperimentas dar tik įpusėjo – jis prasidėjo 2017-aisiais ir turi tęstis 12 metų – kol kas rezultatai netikėtai teigiami. Atrodo, kad išmokas gavę žmonės jas sėkmingai panaudojo – sumažėjo badaujančiųjų, pelnas, gaunamas iš ūkininkystės netgi padidėjo, daugelis pinigų panaudojo pagerinti gyvenimo sąlygas, pavyzdžiui, įsirengdami metalinius namų stogus (Kenijos kaimuose tai yra pasiturinčiųjų ženklas). Be to, ekonominė situacija pagerėjo ir aplinkiniuose kaimuose – ten žmonės galėjo daugiau uždirbti, parduodami daugiau prekių ar paslaugų.

Daugiausia diskusijų sukėlė tai, kad nors kaimiškų Kenijos vietovių ekonomikos yra gan uždara, papildomi pinigai kol kas nesukėlė jokios pastebimos infliacijos. Tai atrodo keista – juk jei prekių ir paslaugų kiekis lieka koks buvęs, o pinigų padaugėja, turėtų išaugti kainos. Tačiau šiuo atveju tokia logika nesuveikė. Ekonomistas Grahardas Bryanas spėja, kad taip galėjo būti, nes Kenijos kaimuose buvo daug nepanaudotos darbo jėgos. Kitaip tariant, prieš gaunant finansinį stimulą kaime buvo penki stogdengiai, tačiau nė vienas netaisė stogų, nes gyventojai neturėjo pinigų susimokėti už kiaurų stogų remontą, kaimui davus pinigų, stogdengiai pagaliau gavo progą užsidirbti. Anot G. Bryano, tai leidžia svarstyti, kad paprasčiausia pagalba pinigais trečiojo pasaulio šalims gali būti daug veiksmingesnė, nei atrodo iš pirmo žvilgsnio.

Skaitant apie skirtingus universalijų bazinių pajamų eksperimentus susidaro įspūdis, kad tokios politikos poveikis labai priklauso nuo aplinkybių – jis gali būti vienoks amerikiečiams ir kitoks Kenijos ar Suomijos gyventojams. Dar sunkiau pasakyti, koks jis būtų galvojant apie ilgalaikį tokios politikos poveikį – ne dešimt ar penkiolika, bet penkiasdešimt metų. Sunku tai įsivaizduoti? Prieš du mėnesius buvo sunku įsivaizduoti, kad visiems Lietuvos vaikams pamokos vyktų internetu arba, kad viena Lietuvos savivaldybė sugalvotų 700 tūkst. eurų skirti kurti biolaukus matuojantį prietaisą. Nors,



tiesą sakant, pastarąjį dalyką protu suvokti sunku ir dabar.

Pagrindinis universalijų bazinių pajamų kritikų argumentas – tai būtų neįtikėtina brangi programa. Viename straipsnyje ekonomistas Žilvinas Šilėnas atliko paprastą skaičiavimą – jeigu visą Lietuvos 2019-ųjų biudžetą padalintume kiekvienam lietuviui ir mokėtume kaip išmoką kas mėnesį, vienos išmokos dydis būtų 402 eurai. Taigi, norint šalia dabartinių socialinių paslaugų ir kitos valstybės veiklos pridėti dar po 400 eurų kas mėnesį kiekvienam, reiktų maždaug dvigubai didesnio biudžeto – vadinasi, iš kažkur reiktų sukraštinti didžiulę sumą pinigų.

Tiesa, JAV pasitaiko ir siūlytojų universalias bazines pajamas įvesti nedidinant mokesčių – tiesiog atimant finansavimą iš dabartinių socialinių paslaugų ir kiekvienam kas mėnesį šiek tiek atseikinti į banko sąskaitą. Skamba lyg keistas amerikietiško libertarizmo ir socializmo derinys. Tik neaišku, ar toks būdas įvesti bazines pajamas yra labiau ar mažiau utopiškas – po 400 eurų į kišenę vietoje mokyklų ir ligoninių paslaugų?

Be to, universalios bazinės pajamos gali turėti įvairių neįtikėtinų pasekmių. Įdomus pavyzdys yra Jungtinėje Karalystėje taikoma „Help to Buy“ („Pagalba perkant“) programa, pagal kurią valstybė žmonėms suteikia lengvai prieinamas paskolas būstui įsigyti. Taigi, daugiau žmonių turi pinigų būstui pirkti, bet parduodamų butų ir namų nepadaugėja. Dėl šios priežasties smarkiai išaugo būstų kainos, pagalbos programa tapo mažiau efektyvi, o laimėtojai tapo namus ir butus parduodantys žmonės bei įmonės. Kai visi staiga gauna daugiau pinigų, šie nuvertėja. Panašius pasekmių gali turėti ir bazinės universalios pajamos – infliacijos pavojus dažnai minimas kaip vienas iš sistemos trūkumų. Žinoma, Kenijoje taip neįvyko, bet greičiausiai taip buvo dėl specifinių vietos kaimų aplinkybių.

Universalios bazinės pajamos net ir COVID-19 supurtytame pasaulyje lieka sunkiai įgyvendinama idėja, kuri kol kas sklaido sunkiai apibrėžiamoje erdvėje tarp utopijos ir distopijos. Niekas negali pasakyti, kokių pasekmių – tiek ekonominių, tiek socialinių – tokia sistema turėtų, jei būtų įgyvendinta. Netgi nėra visai aišku, ar tai apskritai įmanoma. Kartais sakoma, kad su universalijų bazinių pajamų pagalba būtų galima sukurti ne godumų paremtą ekonominę sistemą. Godumas gal ir yra šiuolaikinės Vakarų civilizacijos dvasinė liga, bet kodėl ją išgydyti turėtų nemokami pinigai – sunku suprasti. Tad tiek dėl konservatyvaus polinkio neskubėti su nežinia kur vedančiais pokyčiais, tiek dėl to, kad tam reiktų neįtikėtina didelės resursų mobilizacijos ir plataus susitarimo tarp skirtingų visuomenių grupių, sakyčiau, jog universalios bazinės pajamos, bent jau kol kas, nei pasiekiamos, nei labai gera idėja. ■

Studentų ateitininkų sąjungos pirmininkas Augminas Petronis



9270 W. 159th St.  
Orland Park, IL 60462  
Tel.: (708) 226-6860  
Fax: (708) 226-6861

www.orlandbestservice.com

- + Automobilių remontas
- + Transmisijos remontas
- + Padangų montavimas ir balansavimas
- + Kompiuterinė diagnostika
- + Towing paslaugos
- + Variklio remontas
- + Starteriai
- + Duslintuvai
- + Generatoriai
- + Stabdžių diskų tekinimas

- + Emisijos testas
- + Aušinimo sistemos
- + Elektrinė dalis
- + Amortizatoriai
- + Diržai
- + Akumuliatoriai
- + Kuro įpurškimas
- + A/C pildymas
- + Stabdžiai
- + Kitos paslaugos

*Kalbam lietuviškai;  
rusiškai; lenkiškai*

**NAUJIENA!**  
**Pilnas kėbulo  
remontas!**

*Naujausia įranga  
Pigiausi įkainiai*

Darbo laikas:  
I – V 8 am – 6 pm • VI 8 am – 3 pm



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



Orbera™  
managed weight loss system  
Chicago Surgical Clinic

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

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

**KAS YRA  
INTRAGASTRINIS  
SKRANDŽIO BALIONAS?**

- itin efektyvi nechirurginė procedūra, nereikalaujanti jokių specialių piliulių ar vaistų
- skrandis nėra pjaustomas, siuvamas ar veržiamas
- nereikia gultis 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. Susisiekite su mumis jau šiandien!

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

**3X DAUGIAU**

numesto svorio nei vien su dieta ir sportu

*12-os mėnesių  
PALAIKYMAS*

po procedūros jūsų laukia speciali medicininė programa, garantuojanti ilgalaikius rezultatus



**(847) 215-0530**

CareCredit ir kitos finansavimo galimybės

Kompanija Ethnic Media

**KVIEČIA DIRBTI  
REKLAMOS PARDAVĖJUS**

- DARBO PATIRTIS NEBŪTINA.
- PALANKIOS DARBO SĄLYGOS
- DARBAS PILNU ARBA NEPILNU ETATU

**• GALIMYBĖ DIRBTI  
NUOTOLINIU BŪDU**



Tel. **312-999-0609**



ADVANCE

**NEKILNOJAMAS TURTAS:**

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



**847-877-7003**

**Aurelia Vaičekonienė**

REAL ESTATE BROKER





Henrikas Radauskas savo bute Vašingtone. Maironio lietuvių literatūros muziejaus nuotr.



Kazys Bradūnas, Alfonsas Nyka-Niliūnas, Henrikas Radauskas. Baltimorė, 1951 m. Maironio lietuvių literatūros muziejaus nuotr.

Balandžio 23-įją minime poeto esteto Henriko Radausko (1910–1970) 110-ąsias gimimo metines. Literatūros kritikas Vytautas Aleksandras Jonynas taikliai jį apibūdino kaip „poetą iš Dievo malonės“.

Radauskui gyvam esant išėjo keturios poezijos knygos – „Fontanas“ (1935), „Strėlė danguje“ (1950), „Žiemos daina“ (1955) ir „Eilėraščiai“ (1965). Pomirtinę poezijos knygą „Eilėraščiai“ 1965–1970 (1968) sudarė, parengė ir išleido poeto draugai Alfonsas Nyka-Niliūnas, Jurgis Blekaitis ir Vytautas Saulius.

Radausko poetinėje drobėje pulsuoja kultūros istorijos ženklai: minimi mėgstamiausių dailininkų ir kompozitorių vardai, žaižaruoja atkurti paveikslų fragmentai, virtuoziškaip įpinami muzikiniai elementai...

#### KŪRĖ „SAVO ŽEMĘ“

Sudėtingomis gyvenimo sąlygomis, pilkoje išeivio kasdienybėje Vokietijoje ar po sunkaus fizinio darbo Čikagoje jis lankė muziejus, teatrus, koncertus, bibliotekas, ieškodamas sielai atgaivos. Menas – tarsi duona ir vanduo, be kurių negalėjo gyventi.

Laiške A. Nykai-Niliūnui iš Čikagos rašė: „Kai dėl „kultūrinių parengimų“, tai jų čia būna labai daug: puikios parodos, kurių nė vienos nepraleidžiam, geriausių pasaulio muzikų koncertai (jų neapplanom nė mažos dalies)... O Čikagos Art Institute yra labai turtingas Renoiro, Degas, Cezanne'o, Toulouse-Lautreco, Monet ir kt. man artimiausių dailininkų paveikslais.“ (1953. 09. 13)

Nyka-Niliūnas pakrikštijo H. Radauską „menų alkoholiku“, nes „poezija, baroko muzika ir impresionistų tapyba buvo temos, kurios jam niekad nenusibosdavo“.

Šis pasaulis teikė H. Radauskui įkvėpimo ir jėgų būti toli nuo savo gimtosios žemės, būti toli nuo sunkios gyvenimo realybės.

Radausko rinkinyje Maironio lietuvių literatūros muziejuje esančios archyvalijos liudija apie jo aistrą – rinkti, pirkti, kolekcionuoti meno kūrinius. Daugiausia jų buvo įsigyta dirbant Kongreso bibliotekoje Vašingtone. Lankytasi aukcionuose, antikvariatuose, parsivežta iš darbininkų kelionių po Europą. Kartu su žmona Vera Sotnikovaite kūrė „savo žemę“.

Laiške bičiuliui latvių poetui Ivarui Ivaskui rašė: „Butas tapo – jei taip galima pasakyti – savos rūšies mažu muziejumi. Reikia pripažinti, kad šiek tiek perkrautas: septynios vazos ir penkios ant sienos kabinamos lėkštės – tai gal kiek ir daugoka. Be to, dar porceliano – „Screen“, japoniškos graviūros. Kasiulio litografijos, šuo-draconas Fo, drožinėtos figūros, Lietuvos žemėlapis iš Amsterdamo (jam jau 350 metų). Jau aplankėme kelis vietinius antikvariatų. Net tokie kuklūs daiktai, kaip mūsiškiai, čia 200–300 procentų brangesni.“ (1963. 06. 28)

#### Poetas iš Dievo malonės

## Henrikui Radauskui – 110

Šios publikacijos nuotraukose galime matyti H. Radauską savo bute Vašingtone prie įstabių meno kūrinių. Dalis jų yra parvežta į Maironio namus ir bus eksponuota mūsų ekspozicijose. Išskirti norėčiau itin vertingą jo įsigytą ir brangintą kartografijos retenybę – žemėlapi „Magni Ducatus Lithuaniae Caeterarumque Regionum III Adiacentium Exacta Descriptio“ („Lietuvos Didžiosios Kunigaikštystės ir jai gretimų sričių tikslus aprašas“). Jį sudarė ir parengė valstybės karinis veikėjas, kartografas, filantropas, didikas Mikalojus Kristupas Radvila Našlaitėlis (1549–1616) Nesvyžiuje, Lietuvoje.

#### SUSIRGO „SKAITYMO LIGA“

Radauską gyvenimo kelias vedė per Krokuvą, Gikonis, Novonikolajevską (dab. Novorosijskas), Panevėžį, Kauną, Berlyną, Reutlingeną, Baltimorę, Čikagą, Vašingtoną, Vysbadeną.

Henrikas ir jo brolis dvynys Bruno gimė 1910 metais balandžio 23 dieną Krokuvoje. Ankstyvąją vaikystę praleido Aukštaitijoje, Gikonų kaime, tačiau Pirmojo pasaulinio karo įvykiai šeimą privertė pasitraukti į Rusiją. 1921 metais grįžo į Lietuvą, mokėsi Panevėžio gimnazijoje, vėliau Henrikas lankė Panevėžio mokytojų seminariją, kurią baigė 1929 metais.

Jaunystėje susirgęs skaitymo liga ir išmokęs vokiečių, prancūzų, rusų, lenkų kalbas, skaitė pasaulio klasikų knygas originalo kalbomis. Noras tęsti studijas atvedė į Vytauto Didžiojo universiteto filologijos skyrių. Universitete nepasižymėjo visuomeniškumu, nepriklausė studentiškomis organizacijoms. Visas dėmesys buvo sutelktas į studijas. Artimų draugų neturėjo, tačiau jam buvo įdomu lankyti Balio Sruogos vadovaujamą Teatro seminarą, kuriame ir susipažino su būsima žmona V. Sotnikovaite.

Gerai ir labai gerai pažymiais išlaikė VDU egzaminus, tačiau dėl nežinomų priežasčių diplominio darbo neparašė. 1934–1936 dirbo Universiteto bibliotekoje. Tais pat metais studijų bičiulio Antano Gustaičio pakviestas tapo pranešėju ir lietuvių bei vokiečių kalbomis vedė laidas Klaipėdos radifone. 1937–1941 dirbo Švietimo ministerijoje Knygų Leidimo Komisijos redaktoriumi, taisydamas originalių rankraščių kalbą bei vertimus.

1944 metais liepos 13 d. traukdamiesi nuo artėjančio fronto Radauskai išvyko į pasienį, o vėliau ir į Vokietiją. Vildamiesi, kad karo veiksmai gali pakrypti ir kita linkme, kad tai tik „laikinas pasitraukimas“, jie glaudėsi giminaičių namuose Berlyne. Įtampa ir netikrumas dėl ateities, vargingas gyvenimas ir nuolatiniai bombardavimai paveikė Radausko sveikatą: pradėjo justis širdies negalavimus.

Karui baigiantis abu su žmona persikėlė į Reutlingeną, priklausančią karo sąjungininkams prancūzams. Iki 1949 metų Radauskas dirbo prancūzų įstaigoje vertėju. Čia karinė prancūzų valdžia rūpinosi ne tik išeivių materialiniu būviu, bet ir kultūrinio gyvenimo įvairove.

#### „POETIŠKAS“ DARBAS

Iš Vokietijos Radauskų gyvenimo kelias pasuko Amerikos link. Gavę iš giminaičių iškvietimus 1949 m. rugsėjo 19 d. atvyko į Vaterbury miestą Konektikute, vėliau – kai nepavyko rasti darbo ir buto – persikėlė į Baltimorę. Laiške Stasiui Santvarui rašė:

„Aš, perkeliavęs eilę fabriku, ligoninių ir mokyklų, niekur darbo negavau. Žmona dirbo vieną mėnesį stiklo fabrike. Atvažiavus mano broliui į Baltimorę, o taip pat išgirdęs, lyg čia kiek lengviau su butais ir darbais, pirma apsižvalgiau, o paskui nutariau keltis čia. Viename fabrike, padaręs visą eilę ilgų („intelektualių“ ir kitokių) testų, pagaliau gavau darbą. Esu pakuotojas vario ir aliuminio fabrike, kur dirbdamas po 8 val. į dieną, gaunu po 1,09 dol į valandą.“ (Henriko Radausko laiškas Stasiui Santvarui, 1949 m.; MLLM; be nr.)

Vėliau Radauskas įsidarbino mažame fabrikėlyje, jo paties žodžiais tariant, dirbo „poetišką“ darbą – lygino popierines gėles už itin mažą algą.

1950 metais atvyko į Čikagą, kurioje gyveno jo bičiuliai J. Blekaitis, V. Saulius, Antanas Škėma. Visi dirbo nedideliame fabrike, kur reikėjo „lankstyti metalines stalų ir kėdžių kojas.“ Vėliau Blekaitis įsidarbino pakuotoju kartu pakviesdamas ir Radauską.

#### APKELIAVO EUROPA

Kai Blekaitis išvyko į Vašingtoną, jo bei jo buvusios žmonos Aušros Bendoriūtės pastangomis, tarpininkaujant amerikiečių rašytojui Randallui Jarrellui, H. Radauskas gavo darbą Vašingtono Kongreso bibliotekoje ir nuo 1959 metų tapo oficialiu šios įstaigos tarnautoju.

1960 metais jis buvo komandiruotas dirbti į Vysbadeną, esantį Vokietijoje, kur Radauskai praleido trejus metus. Tada jie apkeliavo visą Europą aplankydami Prancūziją, Olandiją, Belgiją, Italiją, Ispaniją.

1970 metais dėl etatų mažinimo H. Radauskas iš pareigų buvo atleistas. Tais pačiais metais dirbdamas vertėju vienoje iš konferencijų, surengtų Vašingtono Kongreso bibliotekos patalpose, netikėtai mirė. ■

Virginija Babonaitė-Paplauskienė,  
MLLM Išeivių literatūros skyriaus vedėja



Kelioniniai sveikatos draudimai iš Lietuvos

# SVEIKATOS, GYVYBĖS DRAUDIMAI



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



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



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



## LET US HELP PROTECT YOUR DREAMS.



**Renata Tolvaisaite, Agent**

325 N Milwaukee Ave Ste C, Wheeling

Bus: (847) 215-8989

Fax: (847) 215-6369

[rtolvais@amfam.com](mailto:rtolvais@amfam.com)

**AMERICAN FAMILY  
INSURANCE**

24-HOUR CLAIMS REPORTING & CUSTOMER SERVICE 1-800-MYAMFAM (692-6326)

HOME | AUTO | LIFE | BUSINESS | FARM & RANCH [AMFAM.COM](http://AMFAM.COM)



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



# IŠGARSĖJUSI LIETUVOJE IR JAV: RŪPESTINGOJI VIENUOLĖ MARIJA KAZIMIERA KAUPAITĖ

Prieš 80 metų, 1940 m. balandžio 17-ąją, Čikagoje mirė Marija Kazimiera Kaupaitė SSC – vienuolė, Šv. Kazimiero seserų kongregacijos įsteigėja (1907 m.) ir generalinė vyresnioji. 1986 m. pradėta jos beatifikacijos byla, o 2010 m. Šventasis Sostas vienuolei suteikė Garbingosios Dievo tarnaitės titulą.

Seserų kazimieriečių vienuolija – pirmoji lietuviška. Šiandien vienuolės gyvena Pažaislyje. Marija Kazimiera 1920 m. čia, vietoje Pirmojo pasaulinio karo nusiaubto vienuolyno, įkūrė naują. Lapkritį seserys kazimierietės švęs 100-ąsias misijos Lietuvoje metines.

Pristatome keletą svarbiausių garsiosios vienuolės gyvenimo datų.

## SUSIŽAVĖJIMAS VIENUOLINIŲ GYVENIMU

1880 m. Kazimiera Kaupaitė gimsta tikinčioje šeimoje Ramygalos parapijoje, Gudelių kaime. Kazimiera – penktoji duktė iš vienuolikos vaikų, jai tenka būti dešiniąja motinos ranka. Bendruomeninė kaimo malda, draudžiamų religinių lietuviškų knygų slėpimas formuoja mergaitės charakterį; gyvendama caro priespaudoje, ji supranta nacionalinio identiteto svarbą. Jos pačios šeimos tapatybei priklauso toks stiprus tikėjimas, kad jis vėliau skatins Kazimierą apkeiliuoti pasaulį, atliekant Dievo įkvėptus darbus.

1897 m. Kazimiera išvyksta į Ameriką. Būdama septyniolikmetė, ji pirmą kartą išplaukia į didžiąją kelionę. Tikslas – talkinti broliui kunigui Antanui, emigravusiam į JAV. Jis buvo pašventintas kunigu ir dirbo Šv. Juozapo lietuvių parapijoje Skrentone, Pensilvanijoje. Amerikoje merginą patraukia vienuolių, dirbančių mokytojomis, veikla. Galimybė, būnant vienuole, auklėti šimtus ir net tūkstančius vaikų, jai tampa idealu – ir galimybe padovanoti save Viešpačiui.

Mirus tėvui, Kazimiera sugrįžta į Lietuvą, Gudelius. Būdama dvidešimt vienerių metų, ji gyvena įprastą kaimo merginos gyvenimą, tačiau nuolat mąsto apie gyvenimo prasmę. Gyventi be tikslo, smagiai leisti laiką, bendrauti – ar toks siekinys? Atsakymą į šį klausimą suformuoja meilė Dievui ir žmonėms – ir prisiminimai apie Amerikoje sutiktas vienuoles. Tad Kazimiera supranta, jog nori, kaip ir jos, save atiduoti tik vienam Dievui.

Mergina žino, jog lietuvių emigrantams reikia atramos, kuri padėtų išlaikyti savąją religiją, dvasinį ir kultūrinį paveldą, vertybes. Tad ką daryti? Mokyti? Apaštalauti spaudoje? Brolis kunigas Antanas bei kiti lietuviai dvasininkai pataria rinktis pastarąją veiklą. Jie parūpina galimybę Kazimierai mokytis kartu su Šventojo Kryžiaus Gailėstingumo seserimis Ingebolyje, Šveicarijoje. Ten Kazimiera kartu su keliomis draugėmis lietuvaiteimis pradeda puoselėti viltį įkurti lietuvišką kongregaciją. Kartu su Judita Dvaranauskaite ir Antanina Unguraityte ji išplaukia kadaise jau lankytą Skrentoną. Čia vyskupas Johnas W. Shanahanas ir Nekalčiausiosios Mergelės Marijos Širdies Skrentono seserys bei jų vadovė motina Cyril sutinka globoti atvykęs ir padėti joms įkurti naują lietuvišką kongregaciją. Kunigas Antanas Staniukynas tampa šios bendruomenės dvasios tėvu.

## NAUJA PRADŽIA PAŽAISLYJE IR IŠSKIRTINIS APDOVANOJIMAS

Jungtinėse Valstijose 1907 m. įkurtąją vienuoliją patvirtina Šventasis Sostas. Seserys siekia auklėti išėivijos vaikus tikėjimo bei lietuviybės dvasia. Kongregacijos globėju pasirenkamas šv. Kazimieras. Taip Bažnyčioje gimsta nauja



Marija Kazimiera Kaupaitė SSC.  
Nuotrauka iš Pažaislio vienuolyno archyvo.

kongregacija, o Lietuvai – pirmoji lietuviška, seserų kazimieriečių, vienuolija. 1908 m. sausio 6 d. seserys įsteigia pirmąją mokyklą. Daugėja pašaukimų ir naujų narių. Įsteigiami motiniški vienuolijos namai Čikagoje, kur gyvena didžiausia lietuvių emigrantų kolonija JAV. Laikui bėgant atsiranda vis daugiau kazimieriečių vadovaujamų mokyklų, gimnazijų, įkuriama Šv. Kazimiero akademija. 1913 m. Marija Kazimiera Kaupaitė išrenkama Šv. Kazimiero seserų vienuolijos generaline vyresniąja. Šiose pareigose ji išbus tris kadencijas, iki pat mirties 1940 m.

1920 m. Marija Kazimiera įkuria misiją Lietuvoje, Pažaislyje. Išgyvenusiai Pirmąjį pasaulinį karą nepriklausomai Lietuvai taip pat reikėjo pagalbos – religinio auklėjimo ir mokymo. Tikėjimo dvasios stiprinama, kartu su kitomis keturiomis seserimis Marija Kazimiera atvyksta į tėvynę ir įsikuria apleistame kamaldulių vienuolyne. Greitai atsiranda kandidačių, norinčių tapti seserimis. Kaune įkuriama prestižinė mergaičių „Saulės“ gimnazija. 1933 m., minint 25-ąsias kongregacijos įsteigimo metines, vienuolijos vadovė Marija Kazimiera Kaupaitė SSC susilaukia įvertinimo iš Lietuvos valdžios: jai įteikiamas Lietuvos didžiojo kunigaikščio Gedimino trečiojo laipsnio ordinas. Šis apdovanojimas pripažįsta didelį indėlį steigiant lietuvišką kongregaciją, kuri turėjo įtakos moralei ir švietimui Lietuvoje. Tai – išimtinis atvejis tarpukario Lietuvoje, nes daugiau moterų vienuolių valstybiniais ordinais apdovanota nebuvo.

1934 m. vienuolijai Lietuvoje tapus savarankiškai, Marija Kazimiera grįžta į Ameriką. Svarbiausias kongregacijos apaštalavimo darbas jai atrodo jaunosios kartos krikščioniškų vertybių ugdymas. Trokšdama išsaugoti tikėjimo gyvenimą ir padėti surasti Dievą kiekvienoje gyvenimiškoje situacijoje, Motina Marija išplečia savo veiklos sferą, atsiliepdama į naujus poreikius. 1928 m. Čikagoje įkuria Šventojo Kryžiaus ligoninę, vėliau – Loreto ligoninę, kuriose teikia dvasinius patarnavimus. Seserys kazimierietės, vadovaujamos Motinos Marijos, pamilsta daugelį tautų, išmokdamos jų savitų papročių ir kalbų.

## ŠVENTUMO GARSAS

Visą 1940 m. balandžio 17 dieną įtūžę vėjai tarsi botagais čaižo Čikagos miestą, o kartu ir Šv. Kazimiero seserų kongregacijos motiniškuosius (centrinius) namus. Tačiau dvi minutės



Pažaislio Švč. Mergelės Marijos Apsilankymo pas Elzbieta bažnyčia ir vienuolynas. Pazaislis.org nuotrauka.

po devintos valandos vakaro audra nutyla ir kazimieriečių namą užlieja spengianti tylą bei liūdesys. Širdis, atsivadavusi Dievo valiai, nustoja plakti. Motina Marija Kazimiera Kaupaitė ištaria savo paskutinįjį „taip“, pavesdama savo sielą Viešpačiui, kurį mylėjo ir brangino.

Daugybė žmonių iki tol vienuolę tyliai stebėjo ir matė ją kaip tikrą, šventą asmenį. Jos patraukiantis švelnumas ir atsidavimas, nepaprasta kantrybė, nuolatinis rūpinimasis ir meilė ligoniams bei vargšams, žmonių supratimas, humoro jausmas, didvyriška ištvermė sunkios ligos kančiose, jos laikas, praleistas kopylčioje tyloje maldoje – viskas buvo užrašyta atminimui tų, kurie ją pažino. Atrodė, kad ji gyveno eilinį gyvenimą nepaprastu būdu.

Jau 1943 m. daugybė tikinčiųjų kreipėsi į Čikagos kardinolą Samuelį Stritchą su prašymais, kad būtų atkreiptas dėmesys į motinos Marijos nuveiktus darbus, paliktą kilnų palikimą ir pripažinti per ją didį Dievo veikimą. Arkivyskupas puikiai žinojo apie motinos Marijos veiklą ir visą jos Dievui pašventą gyvenimą, tad ne tik sutiko, o ir pats sukūrė maldą melsti jai altoriaus garbės. Šv. Kazimiero seserys tebesaugo motinos Marijos asmeninius daiktus, prižiūri jos kambarį.

1986 m. Čikagos arkivyskupijos tribunolas atliko apklausas apie sesers Marijos Kazimieros Kaupaitės gyvenimą ir darbus. Liudininkai iš Amerikos ir Lietuvos pasakojo apie neeilinius šios moters gabumus, įžvelgė net herojiškų dorybių. Iškilio nuostabi Šv. Kazimiero seserų kongregacijos įkūrėjos gyvenimo mozaika.

2010 m. liepos 1 d. popiežius Benediktas XVI, audiencijoje priėmęs Šventųjų skelbimo kongregacijos prefektą, arkivyskupą Angelą Amato, pasirašė dekretą, kuriuo, ištyrus Marijos Kazimieros Kaupaitės herojiškas dorybes, jai suteiktas Garbingosios (lot. venerabilis) titulus. Tikintieji liudija, kad jai tarpininkaujant ir toliau gaunamos dieviškos malonės.

2015 m. spalio 4 d. Ramygalos Šv. Jono Krikštytojo bažnyčios kriptoje atidengta ir pašventinta memorialinė atminimo lenta (kenotafas) su iš Jungtinių Valstijų parvežtomis I laipsnio motinos Marijos Kazimieros Kaupaitės SSC relikvijomis. ■

Pagal s. Lidijos Editos Šicaitės LSSC, s. Reginos Dubickas SSC, kun. Gedimino Jankūno, dr. Reginos Laukaitytės tekstus parengė Ramygalos gimnazijos mokytojas Mantas Masiokas. 2017 m. jis išleido Marijos Kazimieros Kaupaitės SSC biografijos rinktinę „Po Dievo dangumi mano tauta“.

**DIRBAME SU ĮVAIRIOMIS SISTEMOMIS**

**D.W.** HEATING  
COOLING  
REFRIGERATION

**LICENSED • BONDED  
INSURED**

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

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

**Rheem SERVISAS 7D/24 VAL**

**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 Lietuviškų darželių, USA Day Care and Learning Centers, Amerikos Lietuvių Bendruomenių ikimokyklinių įstaigų programas;
- Lietuvių, anglų, matematikos, muzikos pamokėlės, pasiruošimas mokyklai;
- Smagūs Lietuviški 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!

Smagi, linksma ir turtinga **VASAROS** programa mokiniams

Russian Families are welcome!

4780 Karns Rd.  
Lisle, IL 60532  
(Naperville-Lisle riba) **630 479 7287**

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

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

**BOB AUTO SERVISAS**  
**(630)963-3900**

**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
- Važiuklės remontas
- Starteriai ir generatoriai
- Duslintuvai ir suvirinimas
- Stabdžių diskų tekinimas

[www.BestOfBestAuto.com](http://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 sutuoktiniam gyvenant JAV)

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

5950-E Lincoln Ave. (RT-53), Suite 400  
Lisle, IL 60532  
**(708) 253-5137**  
Fax: (630) 839-0120  
[www.ramonas.us](http://www.ramonas.us)  
chicago@ramonas.us  
Skype: ramonas.us

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

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

**10 YEARS ANNIVERSARY**  
2009-2019

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

**KOMPAINIŲ STEIGIMAS**

**MOKESČIŲ MOKĖTOJO NR. KOMPIJOMS (EIN)**

**MOKESČIŲ MOKĖTOJO NR. ASMENIMS (ITIN)**

**BUHALTERIJOS VEDIMAS**

**SALES TAX ATASKAITOS**

**ATLYGINIMO (PAYROLL) ATASKAITOS**

**DOKUMENTŲ VERTIMAS**

**APOSTILĖS**

**NOTARO PASLAUGOS**

**ANGLŲ, LIETUVIŲ, RUSŲ, UKRAINIEČIŲ KALBOS**

**USTS UNITED STATES TAX SERVICES**

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

[WWW.UNITEDSTATESTAXSERVICES.US](http://WWW.UNITEDSTATESTAXSERVICES.US)  
CONTACT@UNITEDSTATESTAXSERVICES.US

# Ar turite priklausomybę nuo telefono?

Nomofobijos (nuo ang. no more phone) – baimės likti be telefono – būseną šiandien tokia įprasta, kad ne visuomet ją pastebime. Daugiau kaip 50 proc. žmonių visą dieną ne valandos nepraleidžia netikrindami telefono, o vidutinis ekrano atrakinimų per dieną skaičius svyruoja nuo 60 iki kelių šimtų kartų. Tas dar aktualiau šiandien – visuotinio karantino laikotarpiu. Vis tik toks nuolatinis prisijungimas prie įrenginio ne tik ima panašėti į priklausomybę, bet ir yra tiesiogiai sietinas su nerimu ar depresijos atsiradimu. Tad kaip atpažinti, kada naudojimas telefonu peržengia ribą, ir kaip įprotį įveikti?

67 proc. visų telefonų vartotojų juos reguliariai tikrina nesvarbu, ar gavo pranešimą, ar ne, parodė dar prieš septynerius metus parodė „Pew Research Center“ tyrimas JAV. O jau pernai atliktos apklausos rodo, kad net 86 proc. vartotojų į telefoną žiūri kalbėdami su šeimos nariais, dar 69 proc. tai pirmą kartą padaro nepraejus nė penkioms minutėms nuo atsibudimo. Šie įpročiai labiau būdingi jaunesnių kartų vartotojams.

## NEVALDOMAS VARTOJIMAS VIRSTA LIGA

Pernelyg dažnas telefono naudojimas žalingas ne tik akims ar kaklo raumenims, bet ir mūsų psichologinei savijautai bei net kognityviniams gebėjimams. 2015-aisiais Olandijos analitikų kompanijos „Elsevier“ mokslinis darbas parodė, jog itin dažnas telefono naudojimas tarp studentų turi tiesioginį ryšį su prastesniais pažymiais ir su didesniu nerimu – ribotą laiką kasdien su telefonu praleidžianti studentų grupė per tą patį laikotarpį daugiau išmoko ir tai darydami geriau jautėsi.

Maža to, kognityvinės psichologijos tyrimai įžvelgia ryšį tarp itin dažno naudojimosi telefonu ir suprastėjusios gebos analizuoti informaciją bei susikaupti. Visgi yra ir gerų žinių – šis poveikis trumpalaikis: vos keletą dienų pailsėjęs nuo telefono, šie simptomai visiškai išnyksta. Pastaroji žala sietina ir su tuo, jog dažnas išmaniųjų naudojimas neigiamai veikia miego trukmę ir kokybę.

O štai 2019-ųjų Amerikos kardiologijos koledžo atliktas tyrimas ne tik susiejo pernelyg dažną telefono naudojimą su žala sveikatai, bet ir paskaičiavo, kad naudojant telefoną kasdien daugiau kaip 5 valandas, nutukimo rizika padidėja 43 procentais.

Esminis pavojaus ženklas matyti tada, jei telefonas tampa žmogui svarbesniu už darbą ar santykius su artimaisiais. Išties problematiška, jei užuot padėjęs lengviau bendrauti ir ieškoti informacijos, telefonas užkems mūsų dieną beprasmiu naršymu ir socialinių tinklų tikrinimu. Vis tik gerai tai, kad daugelyje tyrimų pabrėžiamas tik trumpalaikis neigiamas poveikis – pakeitus įpročius jo nesunku visiškai atsikratyti.

## PATARIMAI, KAIP TELEFONU NAUDOTIS SVEIKIAU

Viena apklausa skaičiuoja, jog 58 proc. žmonių teigia bandę sumažinti prie telefono praleidžiamą laiką, tačiau tik 41 proc. jų tas pavyko. Daugeliui net ir labai norint atsisakyti telefono tai gana sudėtinga būtent todėl, jog įprotis jį tikrinti jau tapo tarsi nauju refleksu, atliekamu nesąmoningai.

Jei telefonu naudojėtės kone visą dieną ir nepraeina nė valandos, kad su juo kažko neveiktumėte, pirmiausia norint

pakeisti įpročius reiktų apibrėžti laiką ir vietą, kur telefonu nesinaudosite. Šis principas ypač pravartus šiandien, kuomet darbas ir namai yra virtę ta pačia vieta. Pavyzdžiui, prieš eidami miegoti duokite savo organizmui laiko nuo įrenginių pailsėti, o vos atsikėlę – nepulkite tikrinti, ar gavote naujų žinučių. Na, o susitikę su draugais ar šeima, telefonus palikite nuošalyje ir neleiskite sau jų tikrinti net suvibravus, nes šis laikas skirtas tik gyvam pokalbiui.

## PASITIKRINKITE: KURIE NOMOFBIJOS SIMPTOMAI BŪDINGI JUMS?

Nomofobija – tokia paplitusi, kad dalį jos simptomų jaučia nemaža visuomenės dalis. Visam laikui atsikratytų visų šių bruožų – ne itin realistiškas siekis. Vis tik, jei teigiamai atsakote į daugiau kaip pusę šių klausimų, metas sunerimti, ar telefono naudojimas dar neperaugo į švelnią priklausomybę:

Ar kartais negalite atlikti darbų, nes nepajėgiate susikaupti ir ar tuomet griebiatės telefono?

Ar kalbėdami su draugais bei šeimos nariais be jokios priežasties imate naudotis telefonu?

Ar negalėdami naudotis telefonu jaučiatės kažką praleidžiantys?

Ar ilgesni tarpai be telefono jums kelia nerimą ir erzulį?

Ar miegate kartu su telefonu ir jį į rankas paimate per pirmąsias dvi minutes po atsibudimo?

Ar imate jaudintis, kai matote, jog telefono baterija netrukus išsikraus?

Ar negalėdami prisijungti prie ryšio arba matydami, kad pašnekovas negavo jūsų žinutės, negalite nurimti ir nuolat perkraunate puslapį?

Ar būdami be telefono imate jaudintis, kad su jumis negali susisiekti artimieji?

Ar likę be telefono nežinote, kuo užsiimti ir ką veikti? ■

Daugelis tėvų jau spėjo susidurti su klausimu – kuo šiuo metu užimti vaikus ir kaip bendrai veiklai suburti į savo įrenginius „sulindusius“ šeimos narius. Į išmaniuosius ekranus dabar persikėlė ne vienas klasikinis stalo žaidimas, taip pat čia netrūksta ir kitų, visai šeimai skirtų, pramogų. Todėl turiningą šeimos vakarą praleisti padės išmaniosios technologijos.

## SAULĖS SISTEMOS ENCIKLOPEDIJA – TELEFONE

**Programėlė: „Solar System with Astro Cat“**

**Platforma: „Android“, „iOS“**

**Kaina: 3,99 USD („Android“), 4,49 USD („iOS“)**

Kas yra Saulės užtemimas? Kokios planetos sudaro Saulės sistemą? Kokios paslaptys slypi kosmose? Pažinti Visatą kviečia profesorius Astro Katinas ir jo padėjėjas Astro Peliukas, vaikams skirtoje Saulės sistemos enciklopedijoje „Solar System with Astro Cat“.

Ši programėlė siūlo efektyvų ir žaismingą metodą pažinti intriguojančias kosmoso paslaptis. Vaikai ne tik gaus faktais paremtą ir suprantamai pristatytą medžiagą apie planetas, žvaigždes ir dangaus reiškinius. Jie ir patys galės įsitraukti į galvosūkius bei žaidimus, taip padėdami su iššūkiams susidūrusiems žaidimo herojams.

Tiesa, programėlė skirta mokyklinio amžiaus vaikams, todėl patiems mažiausiems ji gali pasirodyti kiek per sudėtinga. O štai 7–10 metų vaikams ji puikiai tiks – mažieji galės patys sukonstruoti savo kosminį laivą ir kartu su virtualiais padėjėjais leistis pažinti kosmosą.

## LENGVAI APŽVELKITE MILIJARDUS METŲ

### SIEKIANČIA ŽEMĖS ISTORIJA

**Programėlė: „Cell to Singularity“**

**Platforma: „Android“, „iOS“**

**Kaina: nemokamai**

## Laisvalaikio pramogos šeimai

# Edukacija ir žaidimai

Prieš 4,5 mlrd. metų Saulės sistemoje nebuvo jokių gyvybės pėdsakų, tačiau viskas pasikeitė akimirksniu, kai Žemėje atsirado pirmosios gyvybės formos. Kaip evoliucija vyko toliau pasakoja „Cell to Singularity“.

Programėlė padės atsakyti į klausimus, kaip bakterijos virto dinosaurois, kokia kelionė skiria „pirmąsias sriubą“ ir pramonės revoliuciją. Padės rasti atsakymą ir į šiandien itin svarbų klausimą – kokia yra virusų prigimtis? Programėlės kūrėjų užmojis ypač platus, nes čia sutelpta milijardus metų trunkanti Žemės istorija. Viena vertus, joje dėmesys skiriamas biologinei evoliucijai, tačiau ilgainiui pereinama prie technologijos ir kultūros istorijos. Žingsnis po žingsnio, vaikai kelias pasaulio raidos pėdsakais – tai tikrai padės kompensuoti praleistas pamokas.

## GERIAUSIO ŠEIMOS DAILININKO RINKIMAI

**Žaidimas: „Draw Something“**

**Platforma: „Android“ ir „iOS“**

**Kaina: „Android“ ir „iOS“ – nemokamai**

Nesvarbu, ar jūsų piešimo įgūdžiai nenusileidžia Dali, ar su piešimu susidūrėte tik mokyklos sąsiuvinių parašėse, „Draw Something“ įtrauks kiekvieną šeimos narį. Žaidimo tikslas – piešti daiktus pagal aprašymus ir tarpusavyje varžytis, kurio šeimos nario kūrinys įspūdingesnis.

Šis žaidimas patiks visai šeimai, nes jį nesunku perprasti. Be to, jis tiks ir patiems mažiausiems, ir vyriausiems šeimos nariams. Kiekvienas savo ėjimo metu turi nupiešti nurodytą objektą, o kitiems tenka garbė įvertinti, kiek piešinys panašus į užduotyje parodytą. Taip žaidėjai varžosi, kuris surinks daugiau taškų.



Jei vieningą nuomonę rasti sunku, savo darbais šeimos nariai galės pasidalinti internete. Beje, žaidimas palaiko ir vieno asmens žaidimo galimybę – galėsite varžytis su naujais bičiuliais iš viso pasaulio.

## NORINTIEMS DINAMIKOS, SPALVINGUMO IR GREIČIO

**Žaidimas: „Uno“**

**Platforma: „Android“**

**Kaina: nemokama**

Kortų žaidimas „Uno“ persikėlė į mobiliuosius telefonus. Jis patiks tiek mėgstantiems strateguoti, tiek norintiems greitai ir drąsiai rizikuoti – dinamiškame žaidime viskas gali akimirksniu apvirsti aukštyn kojomis.

Mobilioji „Uno“ versija turi ne vieną suasmeninimo galimybę – galėsite žaisti tiek pagal klasikinę taisyklę, tiek įtraukti savo sukurtas. Žaidimas siūlo galimybę varžytis su kitais žaidėjais internete arba sukurti žaidimą šeimos nariams, kuriame rungtyniauti galima ir „du prieš du“ režimu. Jei kiti šeimos nariai nenusiteikę žaisti, „Uno“ siūlo ir vieno žaidėjo funkciją, kai varžysitės prieš dirbtinį intelektą. ■

# 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 - **VIRUSO EGREGORAS** IR KAIP JO ATSIKRATYTI

Šiandien apie koronavirusą kalba visi, kas netingi. Vieni tikina, kad jis apskritai neegzistuoja; kiti puola į visišką paniką, nedrįsdami nė kojos iš namų iškelti be kaukės ir pirštinių. Kas gi vyksta iš tiesų, ir **ar ši situacija yra pavojinga mums? Taip, pavojinga**, tačiau visai dėl kitos priežasties, nei manote. Ezoterikoje yra tokia samprata – egregoras. Tai yra tam tikra nematoma energetinė substancija, atsirandanti iš žmogaus minčių ir emocijų, kuri plečiasi, kai vis daugiau žmonių ima mąstyti tą patį ir patiria panašias stiprias emocijas. Kuo daugiau apie kažką kalbame ar galvojame, tuo labiau tas dalykas stiprėja ir tampa vis labiau apčiuopiamas. Kuo daugiau žmonių „prisijungia“ prie egregoro, tuo stipresnis jis darosi. Egregoras neatsiranda nuo vienos ar dviejų atsitiktinių minčių. Jis atsiranda, kai panašių minčių ir emocijų koncentracija pasiekia lemiamą kiekį ir įgauna tam tikrą pavidalą.

**Kuo labiau bijote, kad gali įvykti nelaimė, tuo didesnė yra tikimybė, kad ji įvyks.** Jei kasdien išvažiuodami į greitkelį, galvojate, kad pateksite į avariją, taip traukiate prie savęs nemalonumus ir formuojate mažytį, bet pakankamai agresyvų egregorą. Jei prie to dar prisideda artimųjų nerimas, pvz., vyras skambina ir teirujasi: „Na, kaip tu ten?“, tokiu atveju egregoras ima augti, palaipsniui įgaudamas jėgų ir darydamas jums poveikį. Jus viskas erzina, vyro skambutis nukreipia dėmesį nuo kelio, kol vieną nelaimingą dieną pakliūnate į avariją. Dabar prie objektyvių vairavimo sunkumų prisideda negatyvi jūsų baimių ir artimųjų nerimo suformuoto egregoro įtaka. Taip kad pats didžiausias pavojus visada slepiasi jūsų psichikoje – **kuo daugiau ją kurstote, tuo realesnė tampa grėsmė** (ir tuo didesnis ir įtakingesnis tampa egregoras).

**B**eveik viskas, kas mus supa turi savo egregorą. Religija, viešosios įstaigos, gyvenamieji rajonai. Lankai mokyklą ar universitetą – ten savas energetinis egregoras (skirtingose mokyklose – vis kitas). Darbovietė, šeima – viskas turi tam tikrą specifinę dvasinę atmosferą, egregorą, kuris jums

padeda arba kenkia, priklausomai nuo to, koks jūsų santykis su juo. Štai kodėl taip svarbu, ateinant į naują kolektyvą ar šeimą, pajauti, ar tau tenai esanti atmosfera tinka, ar kaip koks tankas nemaloniai veržiasi į sielos vidų. **Labai svarbu suprasti, prie kokios energijos tu pasijungi, ir ar ji tau tinka.**

Ligoms galioja tas pats. Jos visada greičiau nužudo tuos, kurie jų paniškai bijo.

**G**rįžkime prie koronaviruso – tiksliau, prie viruso energijos (egregoro). Šiuo metu šis egregoras itin stiprus. Ir jei jūs prie šio energetinio mąstymo pasijungsite, jums pradės daryti įtaką visos tos baimės, skausmas, panika ir panašūs dalykai, kurie tą egregorą sudaro. Tai privers jus pasiduoti, dar nė neprasidėjus kovai. Tokiu atveju jus žudo baimė, o ne virusas.

Ar tai reiškia, kad reikia numoti rankas į apsaugos priemones? Žinoma, kad ne. Tačiau naudingiausia, ką dabar galite padaryti – tai nesuteikti dar daugiau peno neigiamam egregorui, neleisti jam augti, nekurti su juo ryšio.

**S**ekite tai, kas vyksta, iš neutralių pozicijų. Saugokite save ir aplinkinius, laikykitės racionalių saugumo priemonių. Tačiau nesileiskite į ilgas kalbas apie tai, neklausykite žinių kas valandą ir neplatinkite neigiamų naujienų. Vietoj to, imkitės ko nors įdomaus. Paskaitykite mėgstamą knygą ar pažiūrėkite filmą. Viena iš mano klientų, neigiamomis mintimis ir panika save užspeitusi į kampą ir praktiškai nebegalėdama normaliai kvėpuoti (iš kaustančios baimės, o ne nuo viruso), išgirdusi mano patarimą atsijungti nuo kenksmingo egregoro, suriko: „Lengva kalbėti, o kaip man tai padaryti?“

Tiems, kam kyla toks pas klausimas, **siūlau 2 paprastas technikas, kaip atsiriboti nuo viruso egregoro.** Abi technikos puikiai veikia, tačiau, žinoma ne iš pirmo karto. Jas reikia kartoti kurį laiką. Beje, išjunkite visas naujienas. Tada šis reiklas vyks kur kas sklandžiau ir paprasčiau.



# Nadin

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

**1-954-668-6891**

**1 būdas:** Įeikite į meditacinę būseną. Užmerkite akis. Įsivaizduokite, kad jus supa šiltas saulės šviesos kamuolys. Jis užpildo visą jūsų kūną, kiekvieną kūno ląstelę. Saulės šviesa užpildo jus nuo viršaus iki pat apačios ir suformuoja aplink jus pailgą apsauginį šviesos lauką, kuris pamažu vis plinta. Pasižiūrėkite, ar šio apsauginio rato paviršiuje nėra tamsių dėmių. Jei yra, išstipinkite jas saulės šviesoje. Stebėkite, kaip jos nyksta. Jei nepavyksta jų išstipinti šviesa, įsivaizduokite, kad turite šluostę ir jos pagalba nuplaukite šias dėmes, stumkite jas žemyn, vis labiau plečiant šviesos burbulą ribas.

Dabar jūsų erdvė ir vėl tapo švari ir užpildyta šviesos. Jūs esate saugūs. Jei jaučiate poreikį – išplėskite savo apsaugos ribas, kad jos įtrauktų ir jūsų artimuosius. Tegu ir jie patenka į saugumo ir meilės erdvę.

**2 būdas:** Praktikuokite dėkingumą kiekvieną dieną. Ryte ir vakare užrašykite penkis dalykus, už kuriuos esate dėkingas tą dieną. Šis paprastas pratimas padeda aktyvuoti meilės ir dėkingumo energiją, pakelia jūsų vibracijas. Baimė yra itin žema vibracija, tad iš jos būtina išsivaduoti. O dėkingumas yra stipresnis už baimę. Todėl pabandykite bent 2-3 dienas daryti šią nesudėtingą praktiką. To pakaks, kad pradėtumėte jausti pokyčius. Kaip minimum, jausitės daug ramiau. O atsiradus ramiam ir neutraliam požiūriui, į tai, kas vyksta, atsiveria ir kiti keliai tobulėti.

LAUKITE TĘSINIO

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

Reikalingas Nadin patarimas? Skambinkite

**1-954-668-6891**

Palikite pranešimą ir laukite skambučio!

## Išlaikykite maisto produktus šviežius kuo ilgiau



Karantino metu daugelis atidžiau planuojame savo pirkinį sąrašą, į parduotuvę einame kartą per savaitę ar rečiau ir vienu ypu stengiamės apsipirkti ilgesniam laikui. Namu parsineštus produktus dedame ten, kur įpratę – į šaldytuvą, šaldiklį ar spinteles. Tačiau ar žinote, kaip tinkamai laikyti mėsą, daržoves ir vaisius, kad jie kuo ilgiau išliktų švieži?

Pasak maisto ekspertės Vilmos Juodkaziėnės, renkantis, kur sudėti šviežius produktus, svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad viršutinėse šaldytuvo lentynose temperatūra yra aukščiausia, o apatinėse – žemiausia. Ne mažiau už tinkamą temperatūrą svarbi ir drėgmė, kuri ypač reikalinga šviežiams maisto produktams.

„Šviežias daržoves ir vaisius geriausia laikyti šaldytuvo apačioje įrengtuose stalčiuose, kuriuose yra žemiausia temperatūra, o drėgmė gali siekti iki 90 proc. Tinkamas temperatūros ir drėgmės santykis šaldytuve užtikrins, kad šie produktai ilgiau nesuvys ir nepradės gesti. Tačiau, net ir laikantis šios

taisyklės, niekaip neapdorotus šviežius produktus šaldytuve rekomenduojama laikyti vidutiniškai 4 paras, vėliau jų skonis ir išvaizda gali pradėti kisti“, – pasakoja V. Juodkaziėnė.

Maisto ekspertė dalinasi paprastais patarimais, kaip iš parduotuvės parsineštą mėsą, daržoves ir vaisius išlaikyti šviežius kuo ilgesnį laiką.

**Salotos.** Jei tinkamai pasirūpinsite salotomis, jos šviežios išlikti gali net iki 10 dienų. Lapines ir gūžines salotas laikykite šaldytuvo apačioje, nes čia yra vėsiausia ir drėgniausia, taip jos ilgiau išliks šviežios ir traškios. Šias daržoves susukite į popierių arba laikykite plastikinėje dėžutėje, kiekvieną lapą atskyrę popieriniu rankšluosčiu. Jis sugers drėgmės perteklių ir neleis salotoms pūti.

**Morkos ir salierai.** Šaldytuve šie produktai gali stovėti ilgiau nei dvi savaites. Morkas švariai nuplaukite, nuskuskite ir supjaustykite stambiais gabalėliais. Salierus taip pat supjaustykite ir laikykite dėžutėje su nedideliu kiekiu vandens. Taip daržovės nesuminkštės ir nepraras skoninių savybių.

**Pomidorai.** Jus daugelis laiko šaldytuve, tačiau tai didelė klaida. Taip jau po poros dienų pradeda kisti pomidorų skonis ir kvapas. Šią daržovę laikykite kambario temperatūroje, apverstą šakelėmis žemyn. Jie išliks sultingesni ir nesursiraukšlės, nes į pomodoro duobutę pateks mažiau oro, kuris jį sausina.

**Avokadai.** Jus šviežius galite išlaikyti ilgiau nei savaitę, reikia avokadams leisti visiškai subręsti kambario temperatūroje ir tuomet perkelti į šaldytuvą. Net ir perpjautą avokadą galite išlaikyti nepakitusį, ant jo išspausdami šiek tiek citrinos sulčių, kurios apsaugo nuo patamsėjimo.

**Bananai.** Šviežius bananus galite turėti net iki 10 dienų – tereikia juos laikyti šaldytuve, popieriniame maišelyje, kuris sugers drėgmės perteklių. Norėdami sulėtinti bananų nokimą, atskirkite kiekvieną bananą nuo kekės ir jų galiukus apsukite folija ar maistine plėvele. Taip bananai nepernoks ir ant jų neatsiras juodų taškelių.

**Obuoliai ir kriaušės.** Namų sąlygomis šiuos vaisius šviežius išlaikyti galite apie tris savaites. Obuoliams ir kriaušėms laikyti idealiai tinka medinės arba plastikinės dėžės, užtikrinančios gerą vėdinimą ir lengvą dezinfekavimą. Vieną vaisių eilę kraukite ant kitos, atskirdami jas popieriniu rankšluosčiu. Taip pat, obuolius ir kriaušes galite laikyti paprastame virtuviniame inde, kambario temperatūroje, tačiau nepamirškite kas kelias dienas jų patikrinti ir perrinkti.

**Paukštiena.** Šią mėsą šaldytuve galima laikyti 3–5 dienas, tačiau svarbu atkreipti dėmesį į galiojimo terminą etiketėje. Iš parduotuvės parsineštą šviežią mėsą išimkite iš pakuotės, sudėkite į indą ir uždenkite jį dangčiu ar maistine plėvele. Taip ją apsaugosite nuo bakterijų plitimo. Nesmulkinkite mėsos, kol nepradėsite gaminti, tik atskirkite ją nuo kaulų, jei jų yra. Kaulus rekomenduojama suvartoti greičiau.

**Raudona mėsa.** Šviežius raudonos mėsos – jautienos, kiaulienos, avienos ar kitos – produktus laikykite šaldytuve, ne aukštesnėje kaip 77 laipsnių pagal Farenheitą temperatūroje. Šaldytuvo drėgmė padės ilgiau išlaikyti mėsą šviežią, neleis jai apdžiūti ir sukietėti. Paprastai tokiomis sąlygomis mėsa gali išlikti šviežia iki kelių dienų. Norėdami mėsą išlaikyti kuo ilgiau, įtrinkite ją aliejumi ir prieskoniais, tačiau venkite druskos, kuri ją sausina. ■

### Sėkmės kruizas

## Laimingiausias laivas pasaulyje

Ispanas Carlosas Paya ką tik grįžo iš siurrealios kelionės. Jis laiką leido prabangiame aplink pasaulį plaukiančiame laive, kol likusi planetos dalis kovojo su naujojo koronaviruso COVID-19 pandemija. „Tai buvo laimingas atsitiktinumas“, – naujienų agentūrai AP sakė keliautojas.

„Costa Deliziosa“ laivas vadintas „bevirusiniu burbulu“. 15 savaičių tęsusi kelionė šią savaitę pagaliau baigėsi – laivas atplaukė į Barseloną. Tai pirmasis įplaukimo uostas (port-of-call) per 35 dienas, kuriame laivas sustojo. Laivas su daugiau nei 1,8 tūkst. keleivių ir beveik 900 žmonių įgula daugiau nei mėnesį plaukė be jokio fizinio kontakto su žmonėmis iš likusio pasaulio.

„Tai buvo siurrealu. Tai buvo neįtikėtina“, – C.Paya savaitgalį rašė AP. – Turime šeimas savo gimtinėse. Iš namų ateinančios žinios mums kėlė labai didelį nerimą. Tai buvo tiesiog laimingas atsitiktinumas, kad mes buvome ten, kur buvome.“ 58-erių ispanas pasakojo, kad kai jį pasiekė žinios apie spartų koronaviruso plitimą jo gimtojoje Ispanijoje, jo pirmas noras kartu su žmona buvo grįžti į namus Valensijoje, kur gyvena du suaugę poros vaikai. Tačiau uostai vienas po kito atsisakė priimti laivą.

Kruizinio laivo savininkė, Italijos kruizų kompanija „Costa Crociere“ teigia, kad priešingai nei kitose istorijose apie nepriimamus laivus, „Costa Deliziosa“ neturi nė vieno COVID-19 atvejo. Tad daugiau nei 1,8 tūkst. keleivių galėjo netrukdomai naudotis laivo patogumais ir pramogomis, nors ir ne visomis.

Laivas iš Venecijos išplaukė sausio pradžioje. Paskutinį kartą prieš grįžimą į Europą jis sustojo Vakarų Australijoje praėjusį mėnesį. C.Paya gyrė kapitoną ir įgulą, kaip ši rūpinasi keleiviais.

Vyras pasakojo, kad paskutinį kartą keleiviai žemę galėjo paliesti Perte, kur jie sustojo po 70-ies dienų kelionės per Atlanto ir Ramųjį vandenynus. Jiems būnant Australijoje Pasaulio sveikatos organizacija paskelbė pandemiją. Nuo to laiko laivas sustojo tik degalų papildymui ir dėl techninės pagalbos.

„Žinoma, mes, kurie turi vaikų Ispanijoje, norėjome grįžti, – sakė C.Paya. – Kita vertus, kiti keleiviai, atsižvelgdami į savo amžių, norėjo kuo ilgiau likti laive, nes jis buvo saugus.“

Praėjusią savaitę vienas keleivis buvo išlaipintas Sicilijoje dėl sveikatos priežasčių. Jam atliktas COVID-19 testas, jis buvo neigiamas. Tik tuomet, kol buvo laukiama testo rezultatų, keleiviams kurį laiką buvo nurodyta likti savo kajutėse.

„Costa Deliziosa“ yra beveik 300 metrų ilgio laivas. Pirmadienį jis Barcelonos uoste išlaipino 168 ispanus keleivius. Savo galutinį tašką – Genują Italijoje – jis planuoja pasiekti trečiadienį. Ten bus išlaipinti likę keleiviai. Pagal planą „Costa Deliziosa“ kelionę turėjo baigti Venecijoje balandžio 26 dieną.

Prancūzija neleido laivui sustoti Marselyje, kad būtų galima išlaipinti prancūzus ir aplinkinių šalių gyventojus. Tai padaryta dėl draudimo priimti kitų valstybių kruizinius laivus, nors pastarosiomis savaitėmis išimtis buvo padarytos šešioms laivams. Šįkart valdžia aiškino, kad ankstesni leidimai išnaudojo policijos ir medicinos darbuotojų pajėgumus.

Anksčiau leidimo nesuteikė ir Omanas, Seišelių bei Indijos vandenyno uostai. „Costa Crociere“ pabrėžė, kad laivo keleiviai ir įgula nekelia jokios grėsmės visuomenės sveikatai ir neturi nė vieno COVID-19 atvejo laive.



Keleivis iš Marselio Jeanas-Pierre'as Escarras'as nufilmuotame vaizdo siužete rodė savo kajutę ir sakė, kad jų šeimai pasisekė – jie turi langą. Jis pasakojo, kad po sustojimo Australijoje veiklos laive buvo parėntos arba išvis atšauktos. „Negalėjome pastatyti kojos ant žemės nuo kovo 14 d. – iš viso 34 dienas“, – sakė jis.

Kompanijos teigimu, kadangi laivas plaukioja su Italijos vėliava, buvo sekama Italijos valdžios rekomendacijomis dėl pandemijos. Buvo laikomasi socialinio atstumo, apribotas žmonių kiekis, kiek vienu metu gali lankytis restoranuose, o pramogas per televizorius transliavo į kajutes.

„Grįžimas namo bus radikalus pokytis, netgi brutalus, – pripažino C.Paya. – Baimė daug keleivių privertė norėti likti laive, tačiau mes privalome susidurti su dabartine situacija – taip, kaip privalėjo ir mūsų šeimos, draugai bei kaimynai.“ ■



**IEŠKAU**  
**SPECIALISTO,**  
**kad sutvarkytų**  
**namo mokesčius.**  
**Du Page.**

**630-433-2224**

**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**

**Albina Van Maer**  
Broker/Owner  
Bluebird Realty, Inc.



**Nemokamos**  
paslaugos  
pirkėjams

Gyvenamo nekilnojamojo turto pardavimas ir nuoma  
Investicijos ir nekilnojamo 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 nekilnojamasis turtas,  
tel. 708-512-7678  
bluebirdrealtor@gmail.com • bluebirdrealtor.com

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



Norėdami gauti daugiau informacijos, skambinkite tel.  
**(630) 303-8961**

**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

PIETINĖJE ČIKAGOJE IŠSIKŪRSIAI  
TRANSPORTO ĮMONEI

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

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

**PSICHOLOGINĖS** **KONSULTACIJOS**

- Depresija, nerimas,  
panikos atakos
- Psichologinės traumos,  
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

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

**Minimalus mokestis už mokymus!!!**  
Mūsų internetinė svetainė: [www.westchicagohvac.com](http://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!**  
**DIDŽIULĖS NUOLAIDOS!**  
Visiems mokymams,  
vykstantiems naujoje patalpoje  
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



## Tiesa (nieko nenutyrint) apie lietuvių ir žydų santykius. I dalis.

Praslinkus vos keleriems metams po Lietuvos Nepriklausomybės atkūrimo buvo pradėta eskaluoti Lietuvos žydų naikinimo – holokausto tema, pagrindiniais kaltininkais nurodant lietuvius. 1996 metais išrinkto Lietuvos seimo nariai ir Lietuvos Nepriklausomybės akto signatarai netgi paviešino pareiškimą „Kreipimasis į pasaulį dėl žydų gelbėjimo“, apie „pasaulyje piktybiškai sklaidžiamą dezinformaciją apie Lietuvos valstybės ir lietuvių dalyvavimą žydų holokauste“. Tačiau su kiekvienais metais ši veikla vis įžūlėjo. Imta vis dažniau ir vis aštriau kalbėti apie lietuvių tautybės žmonių įvykdytus nusikaltimus prieš žydų tautybės asmenis. Pastaraisiais metais imti niekinti iškilūs lietuviai, atidavę savo gyvybę už tautos laisvę, imtos naikinti jiems skirtos atminimo lentos. Tačiau nepateikiami konkretūs skaičiai bei analizė, kuriais remiantis galima būtų vertinti lietuvius: ar lietuviai elgėsi panašiai, kaip ir kitos tautos, ar mūsų tarpe buvo daugiau kilnių žmonių, kurie, rizikuodami savo gyvybe, gelbėjo žydus? O gal buvo priešingai, gal lietuviams yra būdingas sadizmas, ir šis mūsų bruožas pasireiškė hitlerinės okupacijos metu? Kalbėdamas su žmonėmis ne kartą įsitikindavau, kad didžioji dauguma lietuvių neturi informacijos apie lietuvių elgesį holokausto metu. Todėl žmonės, girdėdami vienpusišką informaciją apie lietuvių vykdytus žiaurumus, ima manyti, jog lietuvių elgesys holokausto metu buvo gėdingas.

Bet kodėl tai vyksta? Juk turi būti tokio reiškinio paaiškinimas. Jei yra reiškinys, tai turi būti ir šio reiškinio priežastis... Dar praėjusio tūkstantmečio pabaigoje ir šio pradžioje, važinėdamas po Europą, apžiūrindamas architektūros paminklus ir lankydamasis muziejuose, dažnai pakalbėdavau su ten sutiktomis Izraelio turistų grupėmis, su kuriais girdai kalbėdavo rusiškai. Jie, kažkada buvę Sovietų Sąjungos piliečiai, taip pat mielai leisdavosi į pokalbius su buvusiais savo bendrapiliečiais, manęs klausinėdavo, kaip dabar mes Sovietų Sąjungoje gyvenam, šypsodavosi. Pokalbiai būdavo draugiški, priedavo vis daugiau turistų. Bet anksčiau ar vėliau susilaukdavau klausimo:

– O Jūs iš kur?

Atsakydavau:

– Iš Lietuvos.

Dažniausiai šypsenos iš jų veidų tada dingdavo. Pokalbis netrukus pasibaigdavo ir jie nueidavo savo keliais. Kai taip atsitiko jau kelintą kartą, susimąščiau. Ilgainiui supratau, kad tai dėsningumas. Kilo klausimas: kodėl? Sovietiniais laikais daug metų dirbau įvairiuose Vilniaus projektavimo institutuose, kur taip pat dirbo šiek tiek žydų. Šie žydai norėjo emigruoti į Izraelį, bet sovietinė valdžia jų neišleido. Mes, lietuviai, taip pat nemėgome tos pačios sovietinės okupantų valdžios. Tad su žydais santykinai būdavo draugiški, užtardavom vieni kitus. Bet dabar kažkas pasikeitė? Daugelį metų negalėjau to suprasti. Beje, kad tuometiniai mano spėliojimai buvo teisingi, patvirtino ir dabartinė Vakarų valstybių gyventojų apklausa, patvirtinusi, jog blogiausią nuomonę apie lietuvius išsakė Izraelio piliečiai. Bet kodėl gi? Kame priežastis?

Galų gale man pasirodė, kad radau atsakymą, po to, kai maždaug prieš dešimtmetį Kauno kinoteatre „Romuva“ pamačiau filmą apie 1941 birželio 27 dieną Kaune, „Lietūkio“ garaže, vykusias žydų žudynes. Tai buvo spalvotas plataus ekrano filmas, į kurį kartas nuo karto buvo įterpiami ir 1941 metų dokumentiniai kadrai. Pastarieji kadrai buvo standartinio aniems laikams mažo formato ir nespalvoti. Žiūrovams iš karto buvo aišku, kurie kadrai buvo dokumentiniai (1941 metų), o kurie spalvoti ir plataus formato – mūsų dienų. Filmo dokumentiniuose kadruose nėra užfiksuota pačių žudynių.



Dokumentiniai kadrai užfiksavo tik jau gulinius „Lietūkio“ garažo kieme nužudytų žydų lavonus.

Bet štai, įpusėjus filmui, vėl pradėdami rodyti mažo formato juodai balti kadrai, kuriuose, užsilipęs ant keliais aukštais suguldytų lavonų krūvos, groja muzikantas su armonika. Tie kadrai trunka gana ilgai ir šio filmo žiūrovai galėjo įsitikinti, kad muzikantas groja Lietuvos himną... Lietuvos himną – ant lavonų krūvos?! Man buvo gėda dėl savo tautiečių. Na kovojot už laisvę... Bet kokie turi būti tie išsigimėliai, kurie groja ant lavonų krūvos savo himną... Tie kadrai manyje sukėlė pasipiktinimą, pasibjaurėjimą. Jie dar ilgai man neišėjo iš galvos. Įsivaizduoju, kiek jaunų lietuviukų pasibjaurėjo savo tauta ir savo tautiečiais, pamatę, kaip jie groja savo himną ant lavonų krūvos... Vėliau žmonės man papasakojo, kad šis filmas daugybę metų buvo rodomas Jeruzalėje, Jad Vašemo holokausto muziejuje, o ir kitose valstybėse. Šį filmą pamatė milijonai žmonių. Manau, kad ir žiūrėjusius šį filmą žmones, tiek Izraelio gyventojus, tiek užsieniečius, sukrėtė nepaprastas žydus žudžiusių lietuvių cinizmas. Neabejoju, kad mačiusieji šiuos kadrus milijonai žmonių išėjo iš šio filmo su pasibjaurėjimo jausmu lietuviams. Kad Izraelyje apie lietuvius formuojama tokia neigiama nuomonė, patvirtina ir pastaraisiais metais Vakarų valstybėse vykusios apklausa, kurioje nustatyta, jog iš visų Vakarų valstybių nepalankiausia nuomonė apie Lietuvą buvo užfiksuota Izraelyje.

Bet praėjo dar keletas metų, ir štai pateko man į rankas „garsioji“ Rūtos Vanagaitės knyga, tos pačios „rašytojos“, kuri tiek purvų išpylė ant Lietuvos, kad nemielia jai tapo Lietuvos žemė ir Lietuvos žmonės. Tad teko jai ir anapus Atlanto, ir Izraelyje gyventi. Na o, kaip sakoma, kieno lizde sėdi, to ir giesmę giedi... Tad jau nepalankumu žydams, arba kaip mėgstama sakyti – antisemitizmu, Vanagaitės neapkaltsi. Ji savo knygoje aprašo savo pokalbį su kitu skandalingai pagarsėjusiu lietuvių niekintoju – Izraelyje gyvenančiu Efraimu Zurofu. Tai štai, šioje Vanagaitės knygoje pateikti ir Vanagaitės, ir ją su Zurofu po buvusio „Lietūkio“ garažą lydėjusiojo žydiškojo Kauno žinovo Chaimo Bargmano liudijimai, kad 30 metų visam pasauliui Zurofo pasakoti ir dar daugelio kitų jo tautiečių platinti teiginiai, jog „Lietūkio“ garaže po žydų žudynių lietuviai giedodavo himną yra melas. Vanagaitė dar cituoja Chaimo Bargmano žodžius, jog į „Lietūkio“ garažą „atėjo du benamiai. Vienas iš jų turėjo armoniką. Kažkuris iš sargybinių paprašė: „Sugrok jiems Slobodkos žydų maršą... Tai buvo antisemitinė Kauno prastuomenės pamėgta dainuška. Taip po pasaulį keliauja legenda, kad po žudynių minia giedodavo Lietuvos himną. Žydai ir paskleidė tą legendą.“

Kad žydiškojo Kauno žinovas Chaimas Bargmanas yra teisus, ir kad daugybę metų Izraelyje ir kitur milijonams pasaulio žmonių rodytas filmas apie „Lietūkio“ garažo žudynes yra falsifikatas, liudija ir patys sufalsifikuoti to filmo „dokumentiniai“ kadrai, kuriuose ant keliais aukštais sukrautų lavonų krūvos stovintis žmogus su armonika groja Lietuvos himną. Šiandien kiekvienas gali kompiuteryje atsidaryti išlikusias 1941 birželio 27 dienos žydų žudynių „Lietūkio“ garažo kieme fotografijas, kuriose aiškiai matosi, kad žydų lavonai guli padrikai, kiekvienas atskirai ir jokios lavonų krūvos, ant kurios galėjo užsilipti muzikantas, nėra.

Po to manyje tarsi viskas apsisvertė. Dabar jau man pasibjaurėtinas pasirodė filmo su falsifikuotais „dokumentiniais“, „istoriniais“ kadrais kūrėjų ir jį daugelį metų milijonams žiūrovų rodžiusių cinizmas. Izraelis save vaizduoja, kaip civilizacijos nešėją fanatiškame, tamsiame arabų pasaulyje. Bet ar dera civilizuoti, demokratiškai valstybei platinti šmeižikiškus falsifikatus apie lietuvius? Juk holokausto įvykių Lietuvoje analizė tvirtina priešingai, kad lietuviai ypač gausiai, gausiau nei bet kuri kita Hitlerio okupuota Europos tauta, prisidėjo gelbstinti žydus. O ir viduramžiais, ar vėlesniais laikais, kai visa Europa persekiojo žydus, varė juos iš savo valstybių, rengė žydų pogromus, Lietuva buvo vienintelė Europos valstybė, teikusi žydams prieglobstį. Tai štai šitaip dabar jie mums už tai atsilygina?..

**NĖ VIENOJE VALSTYBĖJE NEBUVO TIEK DAUG ŽYDŲ GELBĖTOJŲ, KAIP LIETUVOJE.** 1953 metais Izraelyje įkurtas Jad Vašemo muziejus ėmė sudarinėti nuo hitlerinio holokausto žydus gelbėjusių žmonių sąrašus. Šie garbingi žmonės buvo pripažinti Pasaulio Tautų Teisuoliais. Lietuvių, kuriems už nuo mirties išgelbėtus žydus Jad Vašemo muziejus suteikė Pasaulio Tautų Teisuolio vardą, skaičius 2019 metų vasarą jau pasiekė 915, ir kiekvieną mėnesį jis vis didėja. Vertinant kiekvienos valstybės indėlį gelbstinti žydus, pagrindinis statistikos rodiklis nustatomas toje valstybėje išgelbėtų žydų skaičių, padalinus iš tos valstybės gyventojų skaičiaus, Valstybės gyventojų skaičius rašomas milijonais.

Pagal šį rodiklį, su artėjančiu prie 350 Pasaulio teisuolių skaičiumi (skaičiuojant vienam milijonui valstybės gyventojų) Lietuva pasaulyje užima pirmąją vietą. Bet reikėtų įvertinti dar ir tai, kad į šią sąrašą sovietiniais laikais beveik nebuvo įtraukiami buvusios Sovietų Sąjungos gyventojai. Mat dauguma išgelbėtųjų žydų po karo gyveno Izraelyje, JAV ar kitose užsienio valstybėse, o gelbėjimui patvirtinti buvo būtina išsiaiškinti ir išgelbėtuosius ir jų gelbėtojus.

Tęsinys - 26 psl.



# 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](http://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

### Kalyna

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

Suprantama, kad sovietiniais laikais Lietuvoje gyvenę žydų gelbėtojai ir Vakarų pasaulyje gyvenantys išgelbėtieji žydai neturėjo galimybių susisiekti, nes pasibaigus Antrajam pasauliniam karui Sovietų Sąjunga nuo laisvojo pasaulio atsivėrė geležine uždanga ir Lietuvos piliečių bandymas užmegzti ryšius su kažkada lietuvių išgelbėtais, bet dabar užsienyje gyvenančiais žydais, grėsė tremtimi į Sibirą. Po Antrojo pasaulinio karo nei išgelbėtiesiems žydams, nei juos išgelbėjusiems lietuviams beveik nebuvo galybės užmegzti tarpusavio ryšį, todėl žydus gelbėjusieji lietuviai beveik nebuvo įtraukiami į pasaulio teisuolių sąrašus. Tokios galybės atsirado tik nuo 1990 metų, kai Lietuva atgavo nepriklausomybę. Tačiau tada didžioji dauguma išgelbėtųjų žydų ar juos gelbėjusiųjų lietuvių jau buvo mirę. Gyvųjų tarpe bebuvo likę beveik tik tie, kurie tais baisiais holokausto laikais tebuvo vaikai, bet jie duomenų pateikti negalėjo, nes hitlerinės okupacijos metu ir žydų gelbėtojų, ir gelbėjamųjų žydų, pavardės bei adresai buvo slepiami nuo vaikų, kad šie kam nors neišplepėtų. Dauguma šiandien tebegyvenančių holokausto liudininkų tegali papasakoti tik savo vaikystės prisiminimus savo gelbėtojus vadindami „teta Birutė“, „dėdė Antanas“ ir panašiais nieko nepasakančiais vardais. Jie nežino ir adresų. Todėl daugumos žydų gelbėtojų pavardžių bei jų gyvenamosios vietos ir šiandien nėra žinomos ir, matyt, to jau niekada nesužinosime.

1992 metais buvo įsteigtas Lietuvos gyventojų genocido ir rezistencijos tyrimo centras (toliau – LGGRTC), kuris ėmėsi tirti ir holokaustą. Aišku, praėjus jau pusšimčiui metų po tų baisių holokausto laikų ir daugumai žydų gelbėtojų bei liudininkų mirus, buvo jau neįmanoma atkurti viso buvusio vaizdo. Bet turime džiaugtis bent tuo, kad atlikus didžiulį darbą, LGGRTCui pavyko nustatyti 3332 kilnių Lietuvos gyventojų, kurie, rizikuodami savo ir savo šeimos narių gyvybėmis, gelbėjo žydus. Šios 3332 žydų gelbėtojų pavardės paskelbtos 2012 metais išleistoje knygoje „Tie, kurie gelbėjo 1941 – 1944 (Žydų gelbėjimas Lietuvoje)“. Vertinant vien tik 915 lietuvius, kuriems Izraelio holokausto tyrimo centras prie Jad Vašemo muziejaus jau suteikė Pasaulio teisuolių vardą, su šiuo, 915, pasaulio teisuolių skaičiumi (arba su 350 skaičiumi, skaičiuojant vienam milijonui valstybės gyventojų) Lietuva pasaulyje pirmąja. Bet jei įvertintume Lietuvos gyventojų genocido ir rezistencijos tyrimo centro pateiktą, tikrąjį, 3332 žydus gelbėjusių lietuvių skaičių, tai šis Lietuvos rodiklis būtų dar tris su puse karto didesnis. Tačiau šis faktas kažkodėl pasaulyje nutylimas. Nutylimas šis faktas netgi Lietuvoje. Šiandien nuolatos girdim žodžius „lietuviai šaudė žydus!“, „lietuviai - žydšaudžiai!“ Ir šitie „faktai“ yra įkalta į galvą beveik visiems lietuviams. Kiekvienas to paklausęs savo kaimynų, gali pats įsitikinti, jog beveik visi žino, kad „lietuviai šaudė žydus“, o tai, kad visų kadaise Hitlerio okupuotų valstybių tarpe lietuviai yra didžiausi žydų gelbėtojai, tegirdėjo tik vienas kitas lietuvis.

Kad gyventojai susidarytų teisingą nuomonę, yra būtina pateikti ir duomenis apie žydus, kurie gelbėjo lietuvius nuo sovietinio teroro, trėmimų, kankinimų, kalėjimų, žudynių. Juk Sovietų Sąjungos valdžios įstaigose aukštas pareigas užėmusių žydų procentas buvo nepaprastai didelis. Tad, jie galėjo, patekusiems į NKVD (vėliau pasivadinusio KGB) tardymų bei kankinimų kameras, lietuviams padėti išvengti mirties ar kalėjimo. Lietuvoje paskelbus nepriklausomybę, buvo kreiptasi į žydus, prašant juos nurodyti tokius savo tautiečius, žadant netgi išmokėti už tai pinigines premijas. Tokių pasiūlymų buvo ir vėlesniais laikais, bet iki šiol taip ir neatsirado nei vieno žmogaus, kuris atsiliepdamas į šį kvietimą nurodytų lietuvius išgelbėjusių žydą. Taigi, kol kas šiuo metu:

1) lietuvių, gelbėjusių žydus nuo hitlerinio genocido (vėliau imto vadinti holokaustu), skaičius oficialiais Izraelio



duomenimis jau pasiekė 915 ir kiekvieną mėnesį jis vis didėja, o Lietuvos gyventojų genocido ir rezistencijos tyrimo centras, savo ruožtu, nustatė 3332 Lietuvos gyventojus, kurie, rizikuodami savo ir savo šeimos narių gyvybėmis, gelbėjo žydus;

2) žydų, gelbėjusių lietuvius nuo sovietinio genocido, kol kas nerasta nė vieno.

Taigi, lietuvių, gelbėjusių žydus, ir žydų, gelbėjusių lietuvius, santykis tiesiog stulbinantis, 915 : 0. Bet kodėl gi mūsų žiniasklaida apie tai tyli? Gal dėl to dabar Faina Kukliansky už tai mums „atsidėkoja“ patyčiomis iš didžiųjų Lietuvos žmonių, besipriešinusių tiek hitleriniam, tiek sovietiniam genocidui, kaltindama juos prisidėjus prie holokausto organizavimo, tačiau nepateikdama tam jokių įrodymų?

O man atrodo, kad žydų tautos moraline pareiga, yra patatyti Izraelyje dėkingumo paminklą lietuvių tautai – Antrojo pasaulinio karo metu labiausiai pasižymėjusiai gelbstint žydus nuo tragiškos holokausto lemties.

TIESA IŠRYŠKĖJA TIK LYGINANT TAUTAS TARPUSAVYJE IR TIK ĮVERTINUS VISAS APLINKYBES. Daugelis Lietuvos juodintųjų mėgsta priminti atvejį Danijoje, kai hitlerininkai pareikalavo, jog žydai pradėtų segėti ant drabužių geltonas šešiakampes žvaigždes ir paaiškėjo, kad hitlerininkai ketina juos išgabenti į konclagerius. Tuomet pats Danijos karalius su karaliene demonstratyviai išėjo pasivaikščioti po Kopenhagą, segėdami tokias žvaigždes ant krūtinių. Netrukus daugybė kopenhagiečių jau vaikščiojo segėdami geltonas šešiakampes žvaigždes. O netrukus žydai buvo apgyvendinti danų bažnyčiose, danų namuose, pradėti gabenti į pajūrį, iš kur danų žvejai su daugybe valčių perkėlė juos į kaimyninę Švediją. Nieko ypatingo danams dėl to neatsitiko ir negalėjo atsiti, nes tada Danija, pagal susitarimą su hitlerine Vokietija, turėjo savo valstybę, savo karalių, savo parlamentą ir netgi savo kariuomenę.

Lietuvių juodintojai neatsižvelgia į tai, kad hitlerinis režimas Lietuvoje, bei kitose buvusiose Sovietų Sąjungos Respublikose, buvo daug žiauresnis nei Hitlerio užgrobtose Vidurio bei Vakarų Europos šalyse, kurios nors ir buvo okupuotos, tačiau joms vis tik buvo paliktas valstybės statusas. Vokietijai 1940 balandžio 9 okupavus Daniją, ši sutiko tapti faktine maisto tiekimo Vokietijai baze, leisti vėrmachtui netrukdomai naudotis Danijos geležinkeliais, plentais oro ir jūrų uostais, o Hitleris sutiko išsaugoti Danijos valstybingumą, įskaitant parlamentą, karalių ir net kariuomenę. Bet niekas dėl to danų nekaltina kolaboravimu su hitlerininkais. Tik 1943 metais, Vokietijai ėmus pralaimėti karą ir danams pradėjus kelti galvas, Hitleris panaikino Danijos parlamentą, ir šalį ėmė valdyti vokiečių administracija. O Vokietijos sąjungininkės Italija, Bulgarija, Rumunija ar Vengrija apskritai išsaugojo savo valstybingumą, ir tik karo pabaigoje veržiantis sąjungininkams link Vokietijos, į kai kurias iš jų, siekiant sustabdyti sąjungininkų veržimąsi, buvo įvesta Vokietijos kariuomenė.

Danai turėjo savo valstybę, savo parlamentą, savo administraciją, savo valdininkus, o Lietuvos valstybės nebuvo, nes Lietuva tebuvo tik Vokietijos administracinio vieneto Ostlando dalis, kurio įstatymus bei įsakymus priiminėjo Berlyne ar Rygoje sėdintys hitlerinės Vokietijos valdininkai. Danijoje 1941 metais nešaudė žmonių už žydų gelbėjimą, o lietuviai, bandę gelbėti žydus, būdavo sušaudomi ir būdavo net tokių atvejų, kai sušaudydavo ne vien tik pačius gelbėtojus, bet net ir jų šeimos narius. Tad galime nesunkiai įsivaizduoti, koks likimas būtų ištikęs lietuvius, kurie, privalančius gyventi getuose žydus, būtų atsivežę į savo namus (kaip tai padarė danai), būtų vežę tuos žydus į Baltijos pajūrį (kaip tai padarė danai), o lietuviai žvejai būtų pradėję plukdyti tuos žydus į Švediją (kaip tai padarė danai). Taigi, lyginti Daniją su Lietuva, ignoruojant tai, kad danai 1941 metais turėjo savo valstybę, o Lietuvos valstybės tuo metu nebuvo, ignoruojant tai, kad danų likimą spręsdavo Danijos teismai, o lietuvių likimą spręsdavo gestapas, yra paprasčiausiai nesąžininga.

Lygiai taip, nutylint lietuvių indėlį, yra pateikiama ir istorija apie Japonijos pasiuntinio Čijūnės Sugiharos išgelbėtuosius 56 tūkstančių žydų. Aš, aišku, pritariu tiems gražiams žodžiams, kuriais apibūdinamas Sugihara. Jis tikrai tokių nusipelnė. Bet man skaudu, kad nutylimas ir lietuvių indėlis į šį kilnų darbą. Juk Sugihara išdavinėjo visas į Japoniją, remdamasis tarptautinę galią turinčiais dokumentais, kuriuos žydams išdavinėjo lietuviai valdininkai. Žydams, kurie neturėjo tokių, tarptautinę galią turinčių dokumentų, suteikiančių galimybę emigruoti iš Lietuvos, Sugihara niekuo padėti negalėjo. O išduodami žydams tuos dokumentus, lietuviai rizikavo, ir netgi rizikavo daugiau, negu Sugihara. Juk Vokietija negalėjo nubausti Sugiharos, nes jis buvo Vokietijos sąjungininkės Japonijos oficialus diplomatas, kuriuos gina tarptautiniai susitarimai. Blogiausiu atveju vokiečiai galėjo pareikalauti, kad už nederamą elgesį Sugihara apleistų Vokietijos valdomą Lietuvos teritoriją. Tačiau lietuviai valdininkai, kurie išdavinėjo žydams šiems gyvybiškai reikalingus, tarptautinę galią turinčius dokumentus, smarkiai rizikavo. Lietuviai valdininkai žaidė su ugnimi. Juk už bandymą nepaklusti Vokietijos įstatymams, už bandymą gelbėti žydus daugelis atsiseivikindavo su gyvybe. Tad ką lietuviams valdininkams už tai gali padaryti hitlerininkai, galima buvo tik spėlioti. Juk kiek nukentėjo lietuvių valdininkų, karininkų, kunigų, peržengusių ribą ir už tai patekusių į konclagerius, ar net atsiseivikusių su savo gyvybe – sunku suskaičiuoti. Prisiminkim mūsų dažnai minimą karininką Joną Noreiką ar rašytoją Balį Sruogą, kurie, bandydami ignoruoti hitlerininkų nurodymus, pateko į konclagerius. Tad būtų labai gražu, kad Japonijos pasiuntinui Čijūnei Sugiharai skirtame, Kaune esančiame, muziejuje atsirastų vietos pagerbti ir lietuviams, prisidėjusiems prie 56 tūkstančių žydų išgelbėjimo. ■

Rimvydas Žiliukas

**Tęsinys – kitame laikraščio numeryje.**



## MOTOR WERKS

Sveikiname prisijungus prie išrinktųjų rato



### IŠ GERIAUSIŲ NAUJŲ AUTOMOBILIŲ GAUNASI GERIAUSIOS PANAUDOTOS MAŠINOS

Rinkitės iš daugiau nei 1000 aukščiausios kokybės pasaulinės klasės automobilių.

Nuo prabangių sportinių automobilių iki galingų furgonų  
- Motor Werks rasite tai, ko jums reikia.



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

BMW Cadillac Honda Infiniti Jaguar Land Rover Mercedes-Benz Porsche

# 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](http://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**

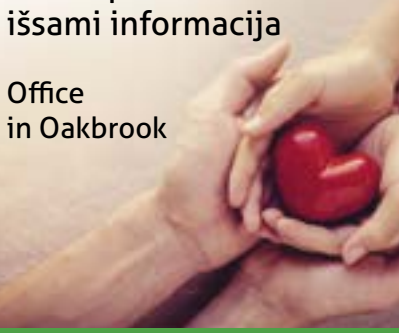
**Paulauskaitė**

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“ №16 [1183] 04.24.2120 – 04.30.2020



Stresas – priešas, ir jokia čia naujiena, kokių rimtų susirgimų jis gali sukelti: išeminę širdies ligą, širdies ir kraujagyslių sistemos susirgimų, virškinimo sistemos sutrikimų ir t. t., ir pan. Todėl faktas, kad stresą, ypač šiuo sudėtingu visai žmonijai pandemijos laikotarpiu, reikia bandyti įveikti visais įmanomais būdais. Katė ar katinas, gyvenantys su jumis, irgi gali tapti visai ne prastu naminiu antidepressantu. Mokslininkai jau seniai yra įrodę teigiamą pūkuotų murklių poveikį žmonėms, kuriuos kamuoja nerviniai sutrikimai. Taktilinis kontaktas, meilumas, švelnumas, kuriuos skleidžia gyvūnai, kai kurių mokslininkų manymu – irgi būdas dorotis su stresu.

Kai žmogus glosto minkštą gyvūną kailį, slopsta nerimas, įtampa, tarsi apima euforija ir atsipalaidavimo pojūtis. Mat pirštuose ir delnuose yra receptorių, atsakingų už nervinės sistemos pusiausvyrą, kitaip tariant – už atsipalaidavimą. Tik tam, kad šis poveikis būtų maksimalus, kaip yra teigę Vašingtono universiteto mokslininkai, su katėmis reikia pabendrauti ir jas glostyti tam tikrą laiką – 15–20 minučių. Ir visai nesvarbu šiuo atveju, jūsiškis tai katinas, gulintis jums ant kelių, ar besitrinantis lauke kaimyno – nusiramino ir pozityvumo šaltiniu gali tapti bet kuris ūsuotasis, demonstruojantis žmogui prierašumą.

Be to, tikrai būsite girdėję sakant, kad katės „susiurbia“ neigiamą energiją. Vieni mokslininkai šiuo klausimu pasisako skeptiškai, kiti čia įžvelgia ir tiesos, tačiau, jeigu turite augintinį murklį, ko gero, pritarсите, kad vos pajutę jūsų nerimą, fizinį nuovargį ar sveikatos problemą gulasi ant skaudamos vietos, ir skausmas galbūt apslopsta.

Katės bei katinai – kartu ir puikūs pagalbininkai įveikiant psichologinį disbalansą. Rūpinimasis savo augintiniu suteikia žmogui pojūtį būti reikalingam, svarbiam, atsakingam, mokačiam padėti pagalbos stokojančiam. Taip pat – nesijausti vienišam, prasiblaškyti ir pamiršti kasdienes problemas. Netgi vien žiūrint į savo augintinį arba tiesiog nuotrauką, vaizdo įrašus su juo ar kitais rainiais savaime pakyla nuotaika, vadinasi – ir serotonino, vadinamojo laimės hormono, lygis, kartu mažėjant kortizolio – streso hormono.

### PŪKUOTAS MURKLYS „GYDYTOJAS“

Tai štai – dauguma mūsų, ko gero, augina namuose kates ar katinus net nesusimąstydami, kad jie – tikrieji pūkuotieji „gydytojai“. Animaloterapija (lotyniškai „animal“ reiškia „gyvūną“), arba gydymo būdas pasitelkiant gyvūnus, ir felinoterapija (lotyniškai „felis“ – „katė“), nors ir nėra pasaulyje bendrai pripažintos gydytojų bei mokslininkų bendruomenės, tačiau dorojantis su stresu gali būti išties naudingos, ypač kai karantino metu dauguma esame įkalinti savo namuose jausdami įtampą.

## 20 minučių glostant katę

# Pūkuotas namų gydytojas ir psichologas

Daug kur rašoma, kad geriausiai murkliai malšina stresą, slopina būsenas, palengvina dvasinį sopulį. Taip pat atlikta tyrimų ir prieita prie išvadų, kad kai kuriems ir fizinį skausmą patiriantiems žmonėms pabuvus, pabendravus su katėmis šis ima slūgti. Juk ne veltui daugelis mūsų savo namų ar sodų duris murklėms ir murkliams atveria norėdami išsklaidyti vienatvę, išmokyti vaikus mylėti gyvūnus arba tiesiog kad ir dėl to, kad paprasčiausiai mylime kates.

Taigi felinoterapija galima užsiimti ir namuose. Užtektinai yra mokslinių studijų, skelbiančių, kad namie bendraujant su katėmis gerėja psichinės ir fizinės sveikatos būklė, normalizuojasi miegas, kraujo spaudimas ir gerėja bendra savijauta.

### KOKIOMIS ĮGIMTOMIS SAVYBĖMIS KATĖS PADEDA?

Kai jaučia nerimą arba kai praranda emocinę pusiausvyrą, žmogus nesąmoningai tiesia ranką katės link, norėdamas švelniai ją paglostyti. Tai skatina atsipalaidavimą, malšina įtampą ir pakelia nuotaiką. Švelnus augintinių kailis dirgina tam tikrus delnuose esančius refleksogeninius taškus bei zonas, ir taip nervinė sistema raginama nurimti, atsipalaiduoti ir tarsi perkrauti mąstymo procesus.

Švelnūs, neskubrus judesiai, taip pat šilto murkiančio bičiulio artumas žmogaus kraujyje skatina pagausėti oksitocino, vadinamojo laimės hormono, ir kartu tuo pat metu krinčia kortizolio, streso hormono, lygis. Vis dėlto katės ne tik malšina įtampą, bet ir, kai kurių tyrimų duomenimis, gali gydyti lengvą ar vidutinę depresiją. Sergant depresija jaučiama atskirtis, izoliacija nuo pasaulio, o kai turite katę – niekada neliksate vienišas, šalia jūsų visuomet bus ištikimas bičiulis, kuris suteiks pagalbą. Bendraujant su katėmis ar katinais gerėja nuotaika, mažėja emocinis nerimas. Pokalbis su gyvūnais juk labai paprastas, čia jums ne darbdavys, kuriam galbūt trūksta empatijos – su jumis katė, o jos mus myli tokius, kokie esame, mums nereikia sielotis dėl to, kad užgausime katės jausmus.

Su murkle galima pasikalbėti, išpasakoti jai visas susikauptusias bėdas, ir ji visada tyliai iš klausys.

### KAČIŲ POVEIKIS ŽMOGAUS ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ SISTEMAI

Moksliniai tyrimai, atlikti Bruklino medicinos kolegijoje ir Niujorko medicinos universitete, atskleidė teigiamą kačių poveikį savo šeiminių širdies ir kraujagyslių sistemai. Tiriant žmones, kuriuos kamuoja padidėjęs spaudimas, toji jų dalis,

kuri, be vaistų vartojimo, įsigijo katę ir nuolat su ja bendravo, liudijo apie geriausius rezultatus. Jų širdies ir kraujotakos sistema buvo sveikiausia, liovėsi kilti spaudimas dėl streso arba kamuoti staigūs jo svyravimai užplūdus nerimui. Širdies ir kraujagyslių sistemai įtaką daro streso hormonai, o katės padeda normalizuoti kortizolio lygį, vadinasi, retesni tampa spaudimo šuoliai, ypač jeigu susijaudinus imama glostyti savo meiliają bičiulę.

Be to, esama ir nuomonių, kad katės padeda užkirsti kelią ir tokioms ligoms kaip insultas bei infarktas, tiesiog ramindamos savo šeiminius ir neleidamos jiems pernelyg smarkiai pasiduoti nerimui. Širdies ir kraujagyslių sistemai esant stabilios būklės, spaudimui smarkiai nešokinėjant, nesant kraujagyslių spazmų ir staigaus streso hormono lygio pakilimo kraujyje, smegenys ir širdies raumuo aprūpinami užtektinai kraujo kiekiu. Mokslininkų, pavyzdžiui, Minesotos universiteto, yra teigta, kad auginantieji kates turi 30 proc. mažesnę riziką mirti dėl šių komplikacijų (įdomu, kad laikantiesiems šūnis tai negalioja).

Dauguma kačių augintojų teigia, kad bendraujant su murkliais jiems slopsta skausmas tam tikrose kūno vietose. Kaip veikia toks mechanizmas – tiksliai neaišku, tačiau spėjama, kad šis poveikis susijęs su šiluma, skleidžiama kūno ir kailio, mat kačių kūno temperatūra yra aukštesnė. Neretai katės gulasi žmogui ant skaudamų vietų, ir kadangi šildo savo kūnu, spazmai praeina, skausmas atlėgsta. O jeigu katę, gulėdama ant skaudamos vietos, dar ir murkia, tai suteikia lengvos vibracijos pojūtį, kuris stiprina kapiliarinę cirkuliaciją ir dar greičiau padeda sumažinti skausmą.

### KAIP ŽMOGAUS ORGANIZMĄ VEIKIA KAČIŲ MURKIMAS?

Dešimtmečiais mokslininkai tyrinėjo kačių murkimą. Daugelio tyrimų metu nustatyta, kad kačių murkimas tai nėra šiaip gyvūno „kalba“, kartu tai – ir stipri gydomoji priemonė, kurią katės pasitelkia norėdamos kuo greičiau atsigauti, užsigydyti žaizdas ir būti atsparios. Kačių murkimas teigiamai veikia ir žmogaus organizmą, padėdamas jam dorotis su įvairiais susirgimais.

Įrodyta, kad kačių skleidžiamas murkimo garsas – tai tam tikrų dažnių virpesių rinkinys, darantis poveikį žmogaus organizmo gyvybinių funkcijų aktyvinimui. Katės padeda ne tik malšinti skausmą, bet ir gyti žaizdas, kaulų lūžius – vėlgi ir šiuo atveju pasitelkiant jų kūno ir kailio šilumą bei murkimo virpesius.

Tęsinys - 34 psl.

# Lietuviškos mišios internete

Sekmadieniais

9:30 v.r. (CST)

Divine Providence Lithuanian  
Catholic Church Facebook

Žiūrėti mišias:

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

#IŠTARK  
#IŠGIRSK  
#IŠSAUGOK

## Apie atminties akciją

2020 m. birželio 14 d. - Gedulo ir vilties diena - 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.

## 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



prisidėsi prie svarbių ir realių Lietuvos viešojo sektoriaus pokyčių



tikslingai pritaikysi įgytas žinias bei patirtį



išplėsi savo profesinių kontaktų tinklą



įgysi vertingos profesinės patirties



turėsi galimybę sėkmingai integruotis į Lietuvos darbo rinką



ugdysi ir tobulinsi savo kompetencijas mokymuose ir papildomose veiklose

## Kodėl verta dalyvauti Tau?

Aplikuok iki balandžio 12 d.

kurklit.lt

# 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 peržiūrimai stulpeliai ir 3x3 kvadratai. Taip pat įmanoma iš eilės pasirinkti langelius ir atmesti negalimus skaitmenis.

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

## SUDOKU NR. 459 ATSAKYMAI

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

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

## SUDOKU NR. 460

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

SPRENDIMAS KITAME NUMERYJE

## SAVAITGALIO ORAI

**PENKTADIENI,  
BALANDŽIO 24 D.**



**DEBESUOTA**  
Krituliai: 20%

**10 m/h**

**50°/43° F**

**ŠEŠTADIENI,  
BALANDŽIO 25 D.**



**LIETUS**  
Krituliai: 70%

**17 m/h**

**45°/40° F**

**SEKMADIENI,  
BALANDŽIO 26 D.**



**DEBESUOTA SU  
PRAGIEDRULIAIS**  
Krituliai: 20%

**15 m/h**

**49°/40° 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 sudėjus 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 siūčiamomis žinutėmis. Trečiadienį prireiks kantrybės, ketvirtadienį bus daugiau veiksmo. Penktadienį aplinkybės klostysis palankiai, lydės harmoninga vidinė būsenos, 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, atsiras 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.



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

# Škilmingos ŠV. MIŠIOS



PAGRINDINIS CELEBRANTAS JO EMINENCIJA KARDINOLAS

*Sigitas Tamkevičius, S.J.*

ŠVČ. MERGELĖS MARIJOS GIMIMO BAŽNYČIA  
(MARQUETTE PARK)

6 VAL. VAKARĖ ŠVENTINĖ VAKARIENĖ PARAPIJOS SALĖJE  
MALONIAI VISŲ LAUKIAME!

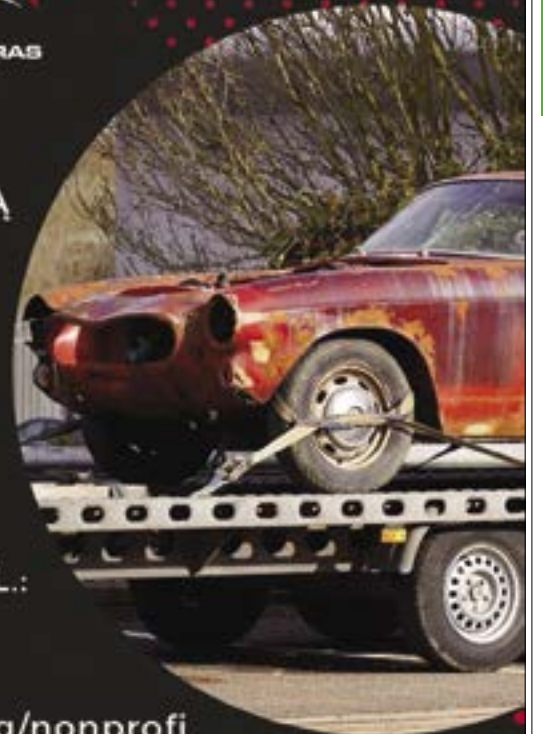
UŽSISAKYTI VIETAS SKAMBINANT TEL. 773-726-4600

LITHUANIAN  
WORLD CENTER  
PASAULIO LIETUVIŲ CENTRAS

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

INFORMACIJA TEL.:  
630-257-8787

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



REKLAMA



## Laikraščio užsakymo kuponas

3 mėnesiai  
12 numerių  
\$35

6 mėnesiai  
24 numeriai  
\$70

12 mėnesių  
48 numeriai  
\$140

Vardas \_\_\_\_\_

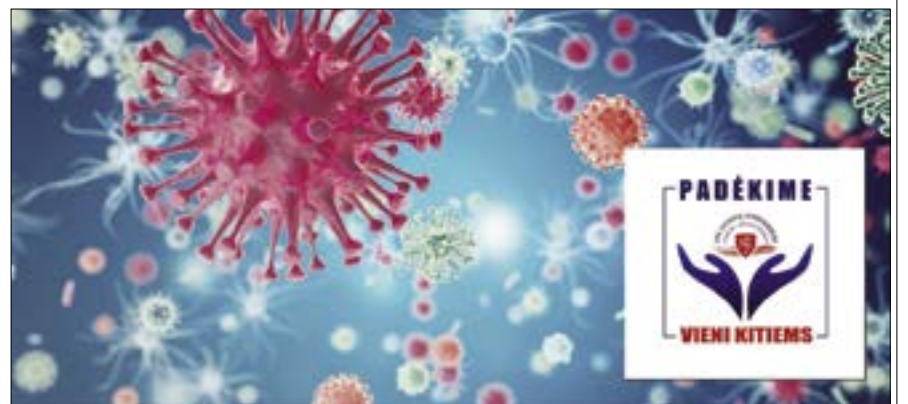
Adresas \_\_\_\_\_

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



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

Internetiniame puslapyje <https://covid19.javlb.org>  
rasite įvairią 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.  
Išskaitantys 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.

„Čikagos Aidas“ №16 [1183] 04.24.2120 – 04.30.2020

33

Pradžią - 30 psl.

Šių virpesių dažnis – nuo 20 iki 120 Hz, tikėtina, teigiamai veikiantis ir žmogaus organizmą: neva 20–35 Hz dažnio virpesiai gali padėti atsikurti sąnarių, raumenų ir minkštiesiems audiniams, 30–50 Hz ir 100–120 Hz virpesiai – sutvirtėti kaulams, padėti jiems augti. Nors mokliškai tai neįrodyta, bet jeigu tik jaučiate skausmą, imkite ant rankų savo numylėtinį murklį ir glostykite, kad imtų murkti – o gal padės.

Kačių murkimas teigiamai veikia žmogaus nervų sistemą ir psichiką. Sklindant minėto dažnio garsams gali pagerėti smegenų kraujotaka, normalizuotis spaudimas, stabilizuotis širdies ritmas. Taip pat minimas ir kačių teigiamas poveikis imuninei savo šeimininko sistemai, ypač kalbant apie mažus vaikus. Tos atžalos, kurios auga kartu su naminiais gyvūnėliais, turi didesnį antikūnių skaičių, jų imunitetas būna stipresnis, jie turi mažesnę riziką susirgti alergijomis ir netgi astma. Vis dėlto daugeliui alergijų kamuojamų žmonių gyvūnų kailis veikia kaip stiprus dirgiklis, ir čia jau verta konsultuotis su savo gydytoju, kuris patars, kiek jums toliau saugu bendrauti su savo ūsuotais draugais.

Tai pat kai kurie tyrimai byloja ir apie teigiamą kačių poveikį miegui – augintinio murkimas ir jo kūno bei kailio šiluma tarsi liūliuojamai veikia žmogų, padėdami jam atsilauiduoti ir užmigti.

### APIE SKIRTINGŲ SPALVŲ IR VEISLIŲ KATES BEI JŲ CHARAKTERĮ

Kiek čia tikros tiesos kalbant šia tema – nežinia, bet vis tiek įdomu. Baltos katės ir katinai laikomi universaliais, būtent baltos katės Didžiosios Britanijos felinoterapijoje pripažintos labiausiai jai tinkančios. Rekomenduojama baltas kates laikyti vangaus būdo žmonėms, nes jos tarsi „pamaitina“ savo šeimininką trūkstanta energija. O juodos katės



– atvirkščiai, „sugeria“ neigiamą energiją ir tinka auginti temperamentingems, karšto būdo žmonėms. Minima, kad juodomis katėmis, skirtingai nei kitų spalvų, įgimta geresnė gynybinė funkcija, jos greičiau pajunta pavojų. Rudos katės šeimininkams pakelia nuotaiką, o pilkoms būdingos ir baltų, ir juodų kačių savybės.

Persų veislės katės – ne itin aktyvios, apatiškos, mėgsta ramią aplinką. Gydyti gali ilgai, tačiau neigiamą šeimininko energiją „siurbia“ mažais kiekiais. Persės slopina dirglumą, mažina nervinius priepuolius, laikoma, kad puikiai padeda savo šeimininkams dorotis su depresija ir nemiga.

Turkų angoros veislės katės – meilios, geros, neagresyvos. Taikliausios „diagnostės“, nes nesuklysta atrasdamos skaudamą vietą. Gydyti gali ilgai, retsykiais valandomis neatstodamos nuo šeimininko. Sfinksai – mylinčios katės, spėjama, sugebančios „sugerti“ iškart didelį neigiamos energijos kiekį. Apskritai

sfinksai laikomi vienais talentingiausių savo šeimininkų „gydytojų“ (pavyzdžiui, turint inkstų, skrandžio, žarnyno problemų).

Siamo kačių „gydymo“ specializacija – peršalimas ir infekciniai susirgimai, kalbama, esą joms pavyksta puikiai įveikti mikrobus. Rusų mėlynosios – meilios, aktyvios, savarankiškos katės, tačiau reikalaujančios ir dėmesio. Neigiamos energijos „susiurbia“ mažai, tačiau nepriekiaisingai „diagnozuoja“ skaudamą vietą.

Pastebėtina, kad paprastosios mūsų kiemų katės ir katinai žmogui su jo negalavimais irgi padeda tvarkytis ne prasčiau nei jų veisliniai giminaičiai. Ir dar viena įdomybė, beje, įrodyta – kad katės, skirtingai nei katinai, žmogui suteikia geresnį gydymą poveikį. Kačių jis paveiksmis tiems, kuriuos kamuojama nervinės sistemos ir vidaus organų sutrikimai, o katinai – kenčiantiems nuo osteochondrozės, radikulito ir artrozės. ■

Jurgita Jačėnaitė

#### Balandžio 12 dienos statistika:

Susirgo – 59960  
Pasveiko – 2190  
Mirė – 120  
Prisikėlė – 1

\*\*\*

Viename mieste benamis gavo baudą už saviizoliacijos nesilaikymą. Savo teises nusprendęs ginti teisme, jis pareiškė „Gatvė – mano namai!“. Viskas puiku, bauda jam buvo panaikinta. Tačiau p savaitę jis gavo elektros sąskaitą už gatvių apšvietimą...

\*\*\*

Atsiliepiamas apie mūsų Saulės sistemą: „1 žvaigždė. Nerekomenduojau.“

\*\*\*

Su savim kovoti nereikia. Su savim reikia derėtis ir susitarti.

\*\*\*

Visur rašo, kad dėl karantino visame pasaulyje atsigauja gamta, išsivalo vandens telkiniai, sugrįžta gyvūnai ir suveši augalai...

Tai štai man kilo klausimas: kada mūsų politikams išsivalys sąžinė ir sugrįš sveikas protas?

\*\*\*

Niekada neatsiliepkite, kai skambina nepažįstamas numeris: galimas dalykas, kad skambina jūsų pažįstamas.

\*\*\*

Pastaruosiu metu pavojingiausi miesto rajonai tapo kur kas saugesni. Svarbiausia, nepamirškite dažniau kosėti...

– Kaip čia taip: į Dievą netiki, bet velykinius pyragus kerti?  
– Tu, kiek žinau, į Dzeusą netiki, bet Olimpines žaidynes žiūri...

\*\*\*

Epidemijos metu emotikonas „facepalm“ yra paskelbtas ekstremistiniu.

\*\*\*

Velykų rytą prisikėlęs Kristus pagerino koronaviruso statistiką.

\*\*\*

Netolimoje ateityje vaikai mokysis apie šiuos istorinius laikotarpius: Antika, Tamsieji amžiai, Viduramžiai, Apšvietos amžius, Naujieji laikai, Karantinas.

\*\*\*

– Man atneškite štai tą patiekalą, kurį valgo tas ponas prie lango, – prašo klientas padavėjo.  
– Bijau, kad tas ponas savo patiekalo nebeatiduos, – įspėja padavėjas.

\*\*\*

Naujasis rusas pasikviečia seniai matytą draugą į naujus namus. Draugas, vos jėjęs, ima stebėtis:  
– O, koks didelis tavo butas!  
– Palauk, – pertraukia naujasis rusas, – mes dar iš lifto neišlipome.

\*\*\*

Brandus amžius prasideda tuomet, kai svajoji ištaisyti jaunystės klaidas, o senatvė – kai svajoji jas pakartoti.

\*\*\*

Patarimas moterims: nelaukite, kol vyras jums pasakys teisybę. Laukite, kol jis pasitars!

#### Praktiški patarimai:

\* Vegetariška sriuba bus maistingesnė, jei į ją įdėsite truputį jautienos.

\* Pietūs jūsų vyrui bus daug skanesni, jeigu prieš tai dvi dienas neduosite valgyti.

\*\*\*

– Petrai, kodėl pavėlavai į darbą?

– Per vėlai išėjau iš namų.

– O anksčiau negalėjai išeiti?

– Negalėjau. Jau buvo per vėlu išeiti anksčiau.

\*\*\*

Senelis – anūkiu:

– Aš užkasiau didelį lobį...

– Kur, seneli? – smalsauja anūkas.

– Žemėje.

– O gal gali pasakyti tiksliau?

– Žemė – trečia planeta nuo Saulės...

\*\*\*

– Ar turite kokią nors tikrai efektyvią ir lengvai naudojamą priemonę suliesėti? – klausia labai apvalių formų blondinė vaistinėje.

– Turime. Va, jums pleistras.

– O kur jį klijuoti?

– Ant burnos.

\*\*\*

Skelbimas:

„Naikinu žiurkes. Atnešti nuo 9 iki 11 val.“

\*\*\*

– Jonai, kaip jums pavyksta būti visuose įdomiausiuose koncertuose? Kaip gaunate bilietus?

– O kam man bilietai? Aš pro kontrolierę praeinu atbulas. Ji galvoja, kad išeinu...



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

# KLASIFIKUOTI SKELBIMAI

Savo skelbimus nemokamai talpinkite interneto svetainėje [www.aidas.us](http://www.aidas.us) („Skelbimai“). VIP skelbimai yra mokami.

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

## BENDROSIO SKELBIMŲ TALPINIMO TAISYKLĖS:

- Skelbimo kaina viename laikraščio numeryje: \$0.50 už žodį.
- Telefono numerį skaičiuokite kaip vieną žodį.
- Juodai paryškinti ar DIDŽIOSIOMIS raidėmis parašyti žodžiai: \$0.60 už žodį.
- Norint skelbimą publikuoti keliuose numeriuose, gautą sumą padauginkite iš leidinių skaičiaus.
- Skelbimai, gauti po trečiadienio 12 v.p.p., bus spausdinami kitos savaitės „Aido“ numeryje.
- Sumokėti už skelbimą galite kredito, debeto kortele, čekiu ar money – order išrašytu „Ethnic Media“ vardu.

Užpildę siųskite kuponą (kartu su čekiu ar money – order) adresu:  
**325 North Milwaukee Avenue, Units E&F, Wheeling, IL 60090**  
 Arba faksu: (866)710-0220, arba elektroniniu paštu: [aidas@aidas.us](mailto:aidas@aidas.us)  
 arba padiktuokite tekstą paskambinę telefonu: (877)459-0909

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> SIŪLO DARBĄ       | <input type="checkbox"/> PARDUODU VERSLĄ              |
| <input type="checkbox"/> IEŠKAU DARBO      | <input type="checkbox"/> VERSLO PASIŪLYMAI            |
| <input type="checkbox"/> PASLAUGOS         | <input type="checkbox"/> PERKU – PARDUODU             |
| <input type="checkbox"/> NAMŲ REMONTAS     | <input type="checkbox"/> PARDUODU AUTO                |
| <input type="checkbox"/> PAMOKOS – MOKYMAS | <input type="checkbox"/> PAŽINTYS                     |
| <input type="checkbox"/> NUOMA – IŠNUOMOJU | <input type="checkbox"/> ĮVAIRŪS                      |
| <input type="checkbox"/> IEŠKAU KAMBARIOKO | <input type="checkbox"/> NEKILNOJAMO TURTO PARDAVIMAS |

**Pažymėkite  
tinkamą  
skyrių**

### Skelbimo tekstas:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(pritrūkus vietos, pridėkite papildomą lapą)

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

**2**  Skelbimas juodai išryškintomis raidėmis – 60 cnt. už žodį.  
 Žodžių skaičius  X \$0.60 X  Leidinių skaičius = Skelbimo kaina \$

**3**  Skelbimas DIDŽIOSIOMIS raidėmis - 60 cnt. už žodį.  
 Žodžių skaičius  X \$0.60 X  Leidinių skaičius = Skelbimo kaina \$

**4**  Skelbimas JUODAI IŠRYŠKINTOMIS DIDŽIOSIOMIS raidėmis -70 cnt. už žodį.  
 Žodžių skaičius  X \$0.70 X  Leidinių skaičius = Skelbimo kaina \$

**!** **DĖMESIO! Skelbimai rusiškame laikraštyje „7days“**  
 Už papildomą mokesį (50 cnt. už žodį) Jūsų skelbimas bus išspausdintas ir „7days“ laikraštyje rusų kalba.

**5** Žodžių skaičius  X \$0.50 X  Leidinių skaičius = Skelbimo kaina \$

### Sudėkite sumas punktuose nuo 1 iki 5:

**1** + **2** + **3** + **4** + **5** = BENDRA SUMA \$

Apmokėjimas: čekis  money-order  kredito/debeto kortelė

Jūsų vardas \_\_\_\_\_  
 ir pavardė: \_\_\_\_\_  
 (tik redakcijai) \_\_\_\_\_

Proginiai sveikinimai (gimtadienio, jubiliejaus, vestuvių) įrėminti (tekstas + foto) – nuo \$10, priklausomai nuo sveikinimo dydžio.  
 Mirties pranešimai, užuojautos (tekstas + foto), skelbiami NEMOKAMAI

**!** Neapmokėti skelbimai spausdinami nebus

**NEMOKAMAI!** Skelbimai interneto svetainėje [www.aidas.us](http://www.aidas.us)  
 \*publikuojami tik svetainėje [www.aidas.us](http://www.aidas.us)

877 459 0909 • Classified • Skelbimai • 877 459 0909 •

## SIŪLO DARBĄ



Perkraustome. Išvezame šlamštą.  
 Tel. 708 275 1306

CDL driver. Midwest. 70 ct už mylių. 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)

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

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](mailto:jovita@atlanticexpresscorp.com). 708-930-5290

Reikalingi savarankiški kontraktorai nusavintų namų preservation darbams. Kreiptis i [info@city-suburban.com](mailto: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](mailto:jessicafpcdc@gmail.com)**

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

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

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

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**

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

Transporto kompanijai reikalingi mechanikai su patirtimi ir be jos. Naujos dirbtuves, 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

**International Day Care Center vaikų 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](mailto: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.

**Naujiena! Nuo šiol savo skelbimus nemokamai talpinkite interneto svetainėje [www.aidas.us](http://www.aidas.us) („Skelbimai“).**  
VIP skelbimai yra mokami.

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

Skelbimo kaina viename laikraščio numerioje : **\$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/debito 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](mailto:aidas@aidas.us)  
arba padiktuokite tekstą paskambinę: (877) 459 0909  
**Skelbimai, gauti po trečiadienio 12 v.p.p., bus spausdinami kitos savaitės „Aido“ numerioje.**

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

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](mailto:barringtondentalwellnesscenter@gmail.com). 847-842-2410

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

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

Turizmo kompanijai reikalingi patyrę turizmo agentai. Būtinis 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

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

IEŠKO KAMBARIOKO

Moteris ieško darbo. Tel. 708-692-9120

PASLAUGOS

Perkraustome. Išvežame šlamštą. Tel. 708 275 1306

Siūlome poilsį Dominikos Respublikoje, Meksikoje, Jamaikoje ir Karibų salose; upiniai ir jūriniai kruizai, kelionės ir aviabilietai 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, loggbook tvarkymas nedidelėms transporto kompanijoms. Dokumentų paruošimas 'New Entrant' ar DOT Safety inspekcijoms. Skambinti (630)901-2100

Elektros darbai. Phone 7739884303

Pečių ir kondencionieriu remontas, keitimas. Phone 630 9151267

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

Komercinės 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](http://www.westchicagohvac.com)

PERKU / PARDUODU

Norite parduoti savo verslą? Parašykite [j sellbusinesstoday@gmail.com](mailto:sellbusinesstoday@gmail.com).

REMONTAS IR PRIEŽIŪRA



STACIONARIŲ IR NEŠIOJAMŲŲ KOMPIUTERIŲ (IR NUOTOLINIŲ BŪDŲ), AUTOMOBILIŲ ELEKTROS REMONTAS. TEL. 630-487-8967

IVAIRUS



Nuomą trokus. Tel. 708-769-3399

NUOMA



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

Išsinuomokite 2 ne savaitgalio paras, 3-ia gaukite nemokamai! Nuomojami nuostabūs atostogų namai Union Pier, Michigan. Namas su šildomu vidaus baseinu ir privačiais teniso kortais, pora blokų nuo privataus Mičigano ežero plažo. Netoliese yra Warren Dunes State parkas, stebinantis 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 vasarai (\$849/para): Birželio 22-29, Liepos 6-20, Rugpjūčio 10-19 ir 24-30. Rezervacija tel. 630-202-6867

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

**Profesionali kirpėja VILMA**  
• Kirpimai  
• Dažymai  
• Cheminiai sušukavimai  
• Proginės šukuosenos  
• ILGALAIKIS 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, rūsių ir vonių remontas  
• Paruošimo, dažymo darbai  
• Plytelių klojimas  
• Parketas, laiminuotos grindys  
• Epoksidinės garazo grindys  
• Deckų plovimas, atnaujinimas  
**708-638-1048, Artūras**  
EPA sertifikuotas • Priimame indėlio kortėles

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**

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

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. Aktyvaus 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 dviejiu 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 buitine technika, granitiniai stalviršiai, pilnai atnaujinta vonia. Naujos spintelės granitinis stalviršis. Antras aukštas. Yra balkonas. 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

susisiekimas, 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 miegamasis, 1 vonios butas. Nuomininkas moka tik elektrą. Komplekse yra baseinas ir slidinėjimo trasos. Kaina \$1,050. 773-983-4461

Downers Grove. Išnuomojamas arba išsimokėtinai parduodamas plytinis namas su pilnai įrengtu pusrūsiu ir dideliu kiemu. 5 minutės nuo centro ir traukinių stoties. Downers Grove mokykla. \$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 Stokovui, 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 pirmame 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 miegamasis kondominiumas su balkonu ir pilnai įrengta virtuvė. \$950 plus elektra. 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

### 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 nekilnojamojamam 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 nekilnojamojamam 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“

### CRYSTAL LAKE

PARDUODAMAS 3 MIEGAMŲJŲ, 2 VONIŲ NAMAS, GRANITINIAI STALVIRŠIAI, „STAINLESS STEEL“

BUITINĖ TECHNIKA, NAMAS TURI DVIGUBĄ ŽEMĖS SKLYPĄ, DIDŽIULĮ DEKĄ. KAINA \$129,900, SKAMBINTI KĖSTUI 847-401-4797, „Z TEAM“

PARDUODAMAS RANČOS STILIAUS NAMAS, 3 MIEGAMIEJI, 1 VONIA, ŽIDINYS, „SUNROOM“, NAMAS RANDASI ŠALIA EŽERO. KAINA \$209,000, SKAMBINTI KĖSTUI 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 virtuvės spintelės, granitiniai stalviršiai, SS buitine 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 išplanotas, atviros 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

Neturi gyvybės draudimo?  
Nemirtingi būna tik kine!

**Gyvybės ir sveikatos draudimas Pensijų fondai**

**Paskambink!**

Vilma Kava **847 224 6228**

**DUMPSTER RENTAL**  
Residential and Commercial

**A CITY SUBURBAN**

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

**ROMEOVILLE.** Parduodamas 2 miegamųjų, 2 vonių, su vienos mašinos garažu, townhouses per vieną aukštą. Townhouses turi aukštas lubas, laminato grindis, lauke yra dekas. Viduje yra skalbykla, džiovykla. Į asociaciją įeina clubhouse ir baseinas. Tik \$35 į mėnesį asociacijos mokestis. 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 granitiniais 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 GARAŽAS. 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 susisiekimu, arti Lemonto Pasaulio Lietuvių Centro, greitkelių, parkų, mokyklų bei parduotuvių. Natūralios šviesos pripildytas interjeras, jaukus valgomasis, 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 buitine technika virtuvėje. Yra židiny, 2-vietis garažas. Labai rami vieta. Mažas asociacijos mokestis. 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. Virtuvėje 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 svetainė 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 buitine 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: jūsus laukia smėlio paplūdimiai, žaidimų aikštelė, vieta prieplaukoje (derinti su asociacija). Naujas stogas ir apdaila, langai, durys, santechnika, šildymo ir vėdinimo sistemos. Atnaujinta virtuvė, atsiverianti į svetainę 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

**Judėjimo - atramos organų sistemos gydymas:**

- Inversinė terapija
- Gydomasis masažas
- Infraraudonųjų spindulių sauna

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

**NEW SMILE CENTER**

**Dantų gydytoja**  
**LINA POŠKUS**

11739 Southwest Hwy,  
Palos Heights  
708 299 5499

9201 Broadway Ave.,  
Brookfield  
708-387-2020

**Antanas Sereikis**  
Sertifikuotas, profesionalus inspektorius

**GYVENAMŲJŲ NAMŲ, BUTŲ, KOTEDŽŲ BEI KOMERCINIŲ PASTATŲ ESAMOS BŪKLĖS PROFESIONALUS PATIKRINIMAS**

Inspektorius būtinas tiek parduodant, tiek perkant nekilnojamąjį turtą!

630-802-7100

**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 užrašą, 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 60561

Regina Kirilavskienė

**95<sup>th</sup>**

**PRODUCE MARKET**

WE ACCEPT:    

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

**STORE HOURS**  
Monday - Saturday  
7 am - 9 pm  
Sunday  
7 am - 7 pm

7759 West 95th Street  
Hickory Hills, IL 60457  
Phone: 708-598-1300 Fax: 708-598-1353



*Sale Dates: April 22nd Thru April 28th, 2020*



Washington Golden Apples  
**79¢** Lb.



Crimson Red Seedless Grapes  
**\$1<sup>29</sup>** Lb.



Golden Ripe Bananas  
**49¢** Lb.



Fresh Bunched Spinach  
**2 / \$1<sup>50</sup>** Bunches



Green Giant Yukon Gold Potatoes  
**\$2<sup>79</sup>** 5 Lb. Bag



Berkshire Farms Roast Beef  
**\$2<sup>79</sup>** 1/2 Lb.



Land O' Lakes Yellow American Cheese  
**\$1<sup>99</sup>** 1/2 Lb.



USGI Center Cut Pork Chops  
**\$1<sup>69</sup>** Lb.



Fresh Whole Chicken  
**99¢** Lb.



Fresh Whole Lamb Shoulder  
**\$3<sup>99</sup>** Lb.

**LIMIT 3 PLEASE**



Butcher Boy Corn Oil  
**\$4<sup>49</sup>** 96 Oz.

**LIMIT 3 PLEASE**



Caputo White Vinegar  
**\$1<sup>69</sup>** Gallon



Balocco Wafers  
**2 / \$3** 250 Gr.



Bee the Greek Queen Honey  
**\$4<sup>99</sup>** 32 Oz.



Regular or Diet 7-Up  
**4 / \$5** 2 Liter

**LIMIT 2 PLEASE**



Dean's Whole Milk  
**\$3<sup>49</sup>** Gallon



Dean's Cottage Cheese  
**\$2<sup>99</sup>** 24 Oz.



Fage Total Yogurt  
**\$2<sup>99</sup>** 500 Gr.



Zdan Plain Laban Dahi Yogurt  
**\$1<sup>99</sup>** 32 Oz.

**LIMIT 3 PLEASE**



Apollo Thin #4 Fillo Dough  
**\$1<sup>99</sup>** 16 Oz.