

Aidas

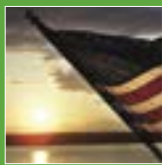
Čikagos
AMERICAN LITHUANIAN NEWSPAPER

№24 (1191)

06.19.2020 -
06.25.2020

JAUNIMO CENTRAS PRAŠO PAGALBOS

18 psl.



AMERIKIEČIAI SUTARIA:
ATEITIS LAUKIA NIŪRI

6 PSL



NEGATYVUMAS KENKIA
PROTINIAMS GEBĖJIMAMS

16 PSL



VAŠINGTONE PAGERBTOS
KOMUNIZMO AUKOS

23 PSL

SVEIKATOS DRAUDIMAI!!!

Pasaulio Lietuvių Centre Lemonte

Tel. 630-257-0600

VAIDOS ČAPLINSKIENĖS DRAUDIMO AGENTŪRA



Transporto kompanijai
reikalinga billing darbuotoja

Email: vita.j@arkaexpress.com • Ph. (219) 308-8108



PARDUOTUVĖS, IŠPARDAVIMAI

CONTINENTAL TOYOTA 7

95TH PRODUCE 40

MEDICINA

DR. ELENA LEVITIN 13

SOUTH CALIFORNIA

ROAD TO RECOVERY 13

DR. VADIMAS DECHTIARIS 13

GILVYDIS VEIN CLINIC 21

SANA MEDICAL CENTER 21

ORBERA 27

STOMATOLOGIJA

DR. SIMONA ŽILJUTĖ 11

DANTŲ TAISYMO LABORATORIJA 27

NEKILNOJAMASIS TURTA

AURELIA VAICEKONIENĖ 13

KĖSTAS VILEIKIS 17

BLUEBIRD 27

INDRĖ SKEBERDIS 29

LOLITA RASIMAVIČIŪTĖ 29

LINAS REALTY 29

FINANSAI/ADVOKATAI

DARIUS AUDICKAS 3

ROBERTAS BLINSTRUBAS 3

MICHAEL P. DOMAN 5

ANDRIUS ŠPOKAS 7

RALPH W. BRISCOE 9

LAURA LAPYTĖ 17

ROBERT A. KEZELIS 17

ILONA DOVIDAITIENĖ 19, 29

KRISTINA WAYNE 19

ANDRIUS RAMONAS 19

DAIVA JUKNIENĖ 38

DRAUDIMAS

VAIDA ČAPLINSKIENĖ 3

AMERICAN FAMILY INSURANCE 17

IEVA MARKEVIČIŪTĖ 17

BIRUTĖ PAULASKAITĖ 29

ŠVIETIMAS/UGDYMAS

„BIM BAM“ 19

PASLAUGOS

BOB AUTO 19

ŠILDYMAS/VĒDINIMAS

SANTECHNIKA 19

ATLANTIC EXPRESS 25

KLAUSAU 28

DMB SERVICES CORP. 29

ORLAND BEST 33

GROŽIO SALONAI,

KIRPYKLOS, SPA 39

DARBO PASIŪLYMAI

TOWER TELECOMMUNICATIONS

EXPERT 20

ARKA TRANSPORT 27

CDL VAIRUOTOJAI,

OWNER OPERATORS 37-39

Zona be policijos

Laisvės utopija ar politiškai korektiškas pragaras?

Pasaulyje yra daug įdomių ir keistų vietų. Viena jų – šešių kvartalų ilgio ir šešių kvartalų pločio zona Sietlo centre, pavadinta CHAZ, kurią yra užėmusi grupė radikalų kairiųjų, anarchistų ir gatvės žmonių. Visuomenės nusistatymas prieš Konfederaciją menančias statulas byloja, kad dauguma žmonių atsisakymą laiko valstybės išdavyste, tačiau būtent atsisakymas nuo likusios šalies yra šios „autonominės zonos“ pagrindas. Ant ją supančių barikadų kaba užrašai „Liaudies nuosavybė“ ir „JAV teritorijos pabaiga“.

30-metis menininkas Solomonas Simone'as, slapyvardžiu Raz, tikina esąs savotiškas 300-400 šios zonos gyventojų lyderis, tačiau nežinia, kiek šis titulas yra oficialus.

Ši autonominė zona turi įvairių simpatikų ir rėmėjų. „New York Times“ apibūdino ją „rasinio teisingumo tėvyne“. Liberalių pažiūrų tinklaraštininkas Steve'as Leslie apie ją rašo: „Čia nėra jokios vidinės valdžios. Ši vieta, ko gero, labiausiai primena laisvąjį Kristianijos miestą – komuną viename Danijos sostinės Kopenhagos rajone.“

Kristianija buvo įkurta 1971 metais, kai valkataujančios hipiai apsigyveno nenaudojamoje 19 akrų karinėje bazėje Kopenhagoje ir paskelbė nepriklausomybę. Nors šis miestas išgyveno įvairių pokyčių, jis vis dar egzistuoja ir kitais metais švęs savo 50-ąjį jubiliejų. Tai buvo – ir tebėra – labai įdomus eksperimentas. Tačiau neskubėkime CHAZ lyginti su Kristianija, gyvenančia „individualios atsakomybės ir bendruomeninės harmonijos“ pagrindais. Štai pagrindiniai naujai „atsiskyrusios“ CHAZ teritorijos skirtumai nuo Kristianijos.

Pirmas. Kristianija buvo įkurta, kai valkataujančios žmonės apsigyveno apleistoje karinėje bazėje, kurią Danijos valdžia turėjo parduoti ar kažkaip kitaip panaudoti prieš daug metų. Proceso metu nenukentėjo jokie verslai, kurie būtų atskirti nuo likusios miesto dalies, ir niekas nebuvo priverstas finansiškai remti minėtų benamių.

Tuo tarpu CHAZ buvo įkurta po 10 dienų trukusių protestuotojų ir policijos akistatos, kuri baigėsi tuo, kad policija apleido savo nuovadą, kurią tuomet užėmė riaušinių gauja. Pasak Sietlo policijos vadės Carmen Best, pasitraukiant buvo siekiama „deeskaluoti situaciją“.

Pasak Sietlo radijo stoties KVI programų vedėjo Johno Carlsono, tai tik naujusia iš visų miesto lyderių kapituliacijų. „Jie leido visame mieste įsišaknyti benamių stovyklavietėms ir smulkiam nusikalstamumui. CHAZ užėmė žmonės žinojo, kad nesulauks atsako ir pasekmių, kad ir ką darytų.“

Iš tiesų, vieno buvusio Sietlo mero administracijos pareigūno ataskaita rodo, kad vos 100 „produktyvių pažeidėjų“ iš benamių tarpo yra atsakingi už daugiau nei 3 500 nusikaltimų mieste. Neretai jie buvo paleidžiami iš kalėjimo tą pačią dieną, kai buvo į jį uždaryti.

Antra. Kristianijos įkūrėjai buvo vedini ganėtinai racionalių reikalavimų: be kitų dalykų jie norėjo prienamų būstų, didelio jogos ir meditacijos centro bei galimybės pirkti marihuaną nebijant policijos. CHAZ okupantai pateikė 30 reikalavimų, kurie privalo būti pritaikyti visam Sietlui, sąrašą. Tarp reikalavimų yra: policijos departamento ir teisingumo sistemos panaikinimas; iš naujo surengti teismą visiems ne baltosios rasės žmonėms, kalintiems už smurtinius nusikaltimus; juodaodžių gydymu gali užsiimti tik juodaodžiai gydytojai ir medicinos seserys. Kitaip tariant – segregacijos sugrąžinimas.

Trečia. Esminė Kristianijos idėja buvo tolerancija. Ilgainiui, toji tolerancija nužengė per toli, kai čia buvo pradėta prekiauti ir sunkiosiomis narkotinėmis medžiagomis (vėliau uždrausta). 2016 metais ryšių su hašišo prekyba turintis 22 metų vyras šaunamuoju ginklu sužeidė tris žmones, įskaitant du policijos pareigūnus. Po šaudynių, Kristianijos gyventojai išardė visas narkotikų prekyvietes.



Kol kas neaišku, kiek tolerantiška bus CHAZ teritorija. Sietlo merė Jenny Durkan parūpino nešiojamus tualetus ir kitus patogumus. Ji tikino neskubanti perimti šios teritorijos, kurios užėmimą palygino su „kvartalo vakarėliu“, pareiškusi, kad miestas gali išgyventi „meilės vasarą“.

Tačiau iki dantų apsiginklavę CHAZ gynėjai užbarikadavo įvažiavimą į teritoriją ne tik policijai, bet ir visiems automobiliams. Protestuotojai prieš policijos brutalumą patys jau suspėjo pademonstruoti tą patį prieš nelaimėlį, bepiešiantį „netinkamą“ grafitą, o kažkas už „netinkamą ideologiją“ iš teritorijos jau buvo deportuotas.

Kristianija ilgainiui pavirto į vidurinėsios klasės nonkonformistų enklavą. 2012 metais valdžia pasiūlė paskolas, leidžiančias gyventojams pigiau išsipirkti būstus. Dabar jie moka nuomą paskoloms padengti, o taip pat komunalinius mokesčius už vandenį, elektrą ir nuotekų tvarkymą. Kristianijos gyventojai dabar turi daugiausiai saugumo per visą šios vietovės gyvavimo laikotarpį, nepaisant to, kad nemažai idealistų ir keliautojų gaili, kad ši „socializmo utopija“ pasidavė gentrifikacijai.

Nežinia, kokia ateitis laukia CHAZ. Mažai tikėtina, kad žiniasklaidai viską stebint per padidinamąjį stiklą Sietlo policija atkartotų savo kolegų iš Niujorko strategiją, kai šie 2011 metais išvalė Zuccotti Parką nuo du mėnesius jį užėmusių „Occupy Wallstreet“ protestuotojų. Tąkart buvo areštuota apie 200 žmonių.

Na, o kol kas miestas galėtų bent jau nutraukti diplomatinis ryšius su CHAZ ir nustoti juos skatinti ir remti. Ilgainiui, vietos verslams pasidavus ir išvykus, dauguma ten susibūrusių „gatvinių“ irgi išsivaikščios.

Žinoma, yra tikimybė, kad CHAZ kažkaip išgyvens ir taps realybe. Kristianija dabar yra vienas populiariausių turistų traukos taškų Kopenhagoje. Tačiau retas čia užsibūna ilgiau nei porą valandų, kai paaiškėja, kad ten nėra nieko tokio ypatingo. ■

ŠIOS SAVAITĖS KLAUSIMAS: KO LABIAUSIAI BIJOTE?

● Problemų su sveikata
● Pinigų trūkumo
● Karinio konflikto
● Kita

Savo nuomonę kviečiame išsakyti mūsų interneto svetainėje aidas.us.

Praėjusios savaitės klausimas: **KOKS JŪSŲ POŽIŪRIS Į POLICIJĄ?**

Teigiamas 75% Permainingas 25%

Kviečiame aplankyti mūsų interneto svetainę adresu **www.aidas.us**

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

Aidas

ISSN 1553-5762
www.aidas.us

Lietuviškas savaitinis leidinys
„ČIKAGOS AIDAS“
The American Lithuanian Weekly
"ČIKAGOS AIDAS"

ETHNIC MEDIA UNITED
325 North Milwaukee Avenue,
Units E&F, Wheeling, IL 60090
Tel. 877 702 0220 /
Fax 866 710 0220
Tel. 630-598-0747

Klasifikuoti skelbimai, palikite žinutę Classifieds —
leave a message (877)459-0909
REKLAMOS KLAUSIMAI
KREIPTIS
info@ethnicmedia.us

Kopijavimas be "Čikagos aidos" redakcijos sutikimo draudžiamas. Už publikuojamą reklamą ir reklaminius straipsnius redakcija neat-sako. Redakcija nerecenzuoja 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 TURTUI



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

Ilojaus respublikonai prieš gubernatorių Pritzkerį

Pirmadienį Ilojaus respublikonų partija padavė į teismą demokratą gubernatorių J.B.Pritzkerį, siekdami išimties draudimui susiburti didesnėms nei 10 žmonių grupėms, įtrauktą į gegužės 29-osios dienos gubernatoriaus vykdomąjį įsaką.

Valstijos Respublikonų partija kartu su trimis vietinėmis respublikonų grupėmis sako, kad gubernatoriaus įsakas apriboti fizinius susibūrimus, idant būtų pristabdytas koronaviruso plitimas, nesąžiningai pažeidžia Pirmosios pataisos garantuojamas teises. Respublikonai prašo teismo atleisti politines partijas nuo šios prievolės ir, artėjant lapkričio mėnesio rinkimams, leisti organizuoti neriboto dydžio susibūrimus.

Praėjusią savaitę respublikonai kritikavo Pritzkerį už tai, kad šis birželio 8-ąją prisijungė prie šimtų žygiuojančių žmonių priemiestiniame Matesone, protestuojančių prieš rasinę nelygybę ir netinkamą policijos darbą. Šeštadienį Ilojaus respublikonai surengė virtualų suvažiavimą, laikydamiesi gubernatoriaus vykdomojo įsaką.

„Praėjusią savaitę akivaizdžiai pamatėme dvigubus gubernatoriaus standartus, kai jis gynė, prisijungė ir pademonstravo paramą didelio masto susibūrimams, pažeidžiantiems jo paties vykdomąjį įsaką, – pranešime spaudoje rašo Ilojaus Respublikonų partijos pirmininkas Timas Schneideris. – Akivaizdu, kad vienokias taisykles gubernatorių taiko žmonėms, užtikrinantiems jam politinių taškų ir kitokias – visiems likusiems Ilojaus gyventojams.“

Respublikonų pateiktame ieškinyje teigiama, kad Pritzkerio įsakas pažeidžia Pirmąją ir 14-ąją pataisomis politinėms partijoms suteikiamas teises (ieškinyje pabrėžiama, kad nuo prievolės laikytis žmonių apribojimo yra atleistos religinės grupės).

„Priešinga nei bažnyčioms, politinėms partijoms uždrausta rinktis didesnėmis nei 10 žmonių grupėmis, – sakoma ieškinyje. – Priešingai nei protestuojantiems prieš policijos brutalumą, joms nesuteikiama išimtis, paremta gubernatoriaus simpatijomis, pripažinimu ir dalyvavimu.“

Nors iš pradžių respublikonai nesiėmė kritikuoti Pritzkerio įsaką, laikui bėgant jis pradėjo kelti vis daugiau nepasitenkinimo, ypač greitesnio ekonomikos atidarymo šalininkų tarpe.

Ilojaus Respublikonų partiją ir kitas respublikonų grupes šioje byloje atstovauja konservatyvių pažiūrų Liberty Justice centras. Ši grupė geriausiai žinoma dėl 2018 metų pergalės Aukščiausiąjame Teisme dėl prievolės viešojo sektoriaus darbuotojams mokėti mokesčius profsąjungoms, net jei jie joms nepriklauso. Taip vadinamieji „sąžiningos dalies mokesčiai“ buvo vienas iš tuometinio respublikono gubernatoriaus Bruce'o Raunerio taikinių.

Pirmasis gubernatoriaus įsakas likti namuose įsigaliojo kovo 21 dieną. Gegužės 29-ąją valstija perėjo į trečiąjį Pritzkerio plano „Restore Illinois“ etapą. Birželio 26-ąją visuose keturiuose Ilojaus regionuose planuojama pereiti į ketvirtąjį etapą, kai taps leidžiami susibūrimai iki 50 žmonių. Iki šiol įsakas likti namuose atlaikė ne vieną teisinį iššūkį tiek iš bažnyčių ir religinių organizacijų, tiek verslininkų, tiek respublikonų įstatymų leidėjų.

Praėjusią savaitę Pritzkeris sakė nesigailintis sprendimo dalyvauti žygyje Matesone, sakydamas, kad šiandien yra labai svarbu palaikyti pastangas reformuoti policijos ir afroamerikiečių bei kitų rasinių mažumų santykius.

Anksčiau Pritzkeris kritiškai atsiliepė apie protestus prie James R. Thompson centro Čikagoje ir Ilojaus Kapitoliujaus



Springfilde, nukreiptus prieš jo įsaką likti namie – kuriuose kartais buvo matyti lakatų, lyginančių žydų kilmės Pritzkerį su Adolfu Hitleriu – tačiau jo administracija šių protestų nebandė sustabdyti, uždrausti ar neleisti.

Pirmadienį gubernatorių tikino, kad jo priimti sprendimai koronavirusui stabdyti davė rezultatų: Ilojuje naujų užsikrėtimų skaičius mažėja, o kitose, skubiau ekonomiką atidariusiose valstijose, fiksuojamas viruso suaktyvėjimas.

Valstijos sveikatos priežiūros atsakingieji asmenys patvirtino 473 naujus ligos atvejus ir dar 19 mirčių; nuo pandemijos pradžios Ilojuje užsikrėtė 133 016 asmenų, o 6 326 iš jų mirė. Naujų užsikrėtimų skaičius yra mažiausias nuo kovo 30 dienos, kai buvo pranešta apie 460 naujų atvejų. Kasdienis naujų užsikrėtimų skaičius 10 dienų iš eilės buvo mažesnis nei 1000, o mirčių skaičius 11 dienų iš eilės buvo mažesnis nei 100. 18 mirčių sekmadienį ir 19 mirčių pirmadienį yra mažiausi rodikliai nuo balandžio 2-osios, kai buvo užfiksuota 16 mirčių (statistika pateikiama iki šio antradienio). ■



Šviesa tunelio gale

Birželio 22 atsidarys Lakefront Trail

Nuo ateinančio pirmadienio palengva atsidarys įžymioji Čikagos ežero pakrantė Lakefront Trail, o miesto barai ir bravorai į lauko terasas klientus pakviesti galės nuo trečiądienio, pranešė miesto merė Lori Lightfoot.

Lakefront Trail takas kol kas bus atidarytas tik sportuojantiems ir tranzitiniais tikslams, kasdien nuo 6 ryto iki 7 vakaro, tačiau čia koją žengę gyventojai turės „judėti“, t.y., vaikščioti, bėgioti, važinėti dviračiais ar riedučiais, rašoma merės administracijos pranešime spaudoje.

Iš pradžių bus atidaryta tik pusė patekimo į taką taškų, praneša merės administracija, o parko apsauga bendradarbiaus su Čikagos policija ir Nepaprastųjų padėčių valdymo ir komunikacijos administracija, kad užtikrintų, jog laisvalaikį čia leidžiantys miestelėnai laikytųsi šiai dienai galiojančių visuomenės sveikatos gairių.

„Mes nepaprastai džiaugiamės galėdami žengti ilgai lauktus žingsnius į priekį ir atidaryti vis daugiau miesto erdvių,

vėl leisti saugiai paslauga lauke teikti barams ir restoranams, ir šiuo atveju, žinoma, atsargiai pabandyti po truputį atidaryti mūsų žymiąją ir numylėtą pakrantę“, – sakė merė Lightfoot.

„Mes suprantame ir pripažįstame, kad iki tol, kol gyvenimas grįš į normalias vėžes, dar teks gerokai palaukti ir įdėti nemažai pastangų, tačiau net neabejoju, kad mums pavyks tai padaryti dėka geranoriško tamprus bendradarbiavimo su mūsų vietos verslininkais, kurie buvo nuostabūs partneriai šios krizės metu, o taip pat ir visais čikagiečiais, atlikusiais savo vaidmenį ir atsakingu elgesiu saugojusiais savo bendruomenes nuo plintančio viruso.“

Tačiau net ir merė pranešant ilgai lauktas naujienas, jos administracija perspėjo, kad buvę apribojimai gali būti sugrąžinti, jei vėl padaugės užsikrėtusiųjų ar gyventojai piktybiškai nesilaikys saugaus atstumo bei kit reikalavimų.

Kovo pabaigoje merė įsakė uždaryti garsiąją Čikagos pakrantę bei kitas populiarias viešąsias erdves, kai žmonės

numojo ranka į karantiną ir, atšilus orams, sugužėjo į paplūdimius ir parkus.

Šis sprendimas buvo priimtas netrukus po Pritzkerio įsaką likti namuose, ir netrukus sulaukė palaikymo ir pritarimo, o merė buvo giriama už greitą ir griežtą reakciją į beprasidedančią visuomenės sveikatos krizę. Netrukus internetą užplūdo memai, vaizduojantys Lightfoot, blokuojančią pakrantę ir netikėtai pasirodančią įvairiose vietose, idant užtikrintų, kad gyventojai tinkamai laikosi karantino.

Tačiau COVID-19 atvejų skaičiui Ilojuje mažėjant, ji sulaukė kritikos iš nekantraujančių čikagiečių, tikinančių, kad pakrantė buvo laikoma uždaryta per ilgai. Pastarosiomis savaitėmis apsauga aplink Čikagos pakrantę susilpnėjo, policijai neretai leidžiant žmonėms praeiti per pakrantę ir nešiimant itin griežtų priemonių neleisti jiems pasivaikščioti taku. Ir nors merė nuolatos tikino, kad pakrantė lieka uždaryta, gyventojai galėjo prieiti prie Mičigano ežero dėl gerokai susilpnėjusios šios teritorijos apsaugos.

Riverwalk Čikagos centre oficialiai atsidarė praėjusį penktadienį, nors ir išliko apribojimai žmonių susibūrimų mastui bei tam, kokia veikla čia galima užsiimti.

Mestas taip pat perėjo į Trečiąjį ekonomikos restartavimo etapą, kas leidžia pradėti darbą restoranams, vaikų priežiūros centrams, nebūtinųjų prekių mažmeninėms parduotuvėms, viešbučiams, grožio salonams ir kirpykloms, nepaisant to, kad veiklai yra nustatytos griežtesnės saugos gairės nei įprastai.

Praėjusią savaitę Visuomenės sveikatos įgaliotinė dr. Allison Arwady sakė, kad miestas yra pasirėngęs visiškai atsidaryti ir atnaujinti visą veiklą nuo liepos 1-osios dienos, o taip pat nuo tos datos dar labiau sušvelninti apribojimus maitinimo įstaigoms (t.y., leisti atnaujinti veiklą viduje), muziejams ir sporto klubams. ■



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

Tris dešimtmečius statybų sektoriuje dirbantis 51-erių Brendanas Hermansonas pandemiją išgyveno nesusingęs ir neparadęs darbo. Milvokyje su suaugusiu sūnumi gyvenantis vyras sako vengiantis gilintis į bjaurias politikos aktualijas ir svarsto, ar vargintis lapkritį antrą kartą balsuoti už prezidentą Trumpą, ar „sėdėti nuošaly ir stebėti, kaip viskas aplink griūva“.

Filadelfijos priemiesčiuose gyvenančio 27-erių Basilio Milesio gyvenimas nėra toks patogus. Dėl koronaviruso netekęs darbo restorane vyras nerimauja, kaip reikės pasirūpinti besilaukiančia partnere ir jų trimete dukra. Jis neseniai nusprendė nukelti vizitą pas gydytoją miesto centre, nes baiminosi ginkluotų baltaodžių grupių, nusitaikiusių į juodaodžius protestuotojus.

Milesą ir Hermansoną skiria 700 mylių, amžius, rasė, politinės pažiūros ir pajamos. Tačiau dėl vieno dalyko jie sutaria: Amerika atsидūrė ant bedugnės krašto.

„Mano nuomone, mes esame labai arti visiško griūties“, – sako baltaodis Hermansonas.

Iki prezidento rinkimų likus penkiems mėnesiams, niekam nėra motais tradiciniai politikų debatai, rinkiminių kampanijų renginiai ir politiniai pažadai, mat į pirmą planą įsibrovė visuomenės sveikatos krizė, ekonomikos recesija ir įsiūtis dėl rasinės nelygybės. Dešimtims milijonų žmonių netekus darbo, daugiau nei 110 tūkstančių mirus nuo koronaviruso ir tūkstančiams protestuojant gatvėse, amerikiečiai savo asmeninius rūpesčius ir politinius pasirinkimus vertina per stebėtinai egzistencinę prizmę – gedėdami praeities, nerimaujami dėl dabarties ir baimindamiesi ateities.

Daugiau nei dvidešimt kalbintų rinkėjų lemiuose valstijose – įvairaus amžiaus, skirtingų rasių ir socialinio statuso respublikonai, demokratai ir nepartiniai – tikino išgyvenantys, kad jų šalis visiškai nušoko nuo bėgių, o ją kamuojančių problemų taip lengvai neišspręs jokie rinkimai. Nors jų nuomonės išsiskiria visuomenės sveikatos, saugumo bei daugybe kitų klausimų, dauguma žmonių jaučia lygiai tokį pat nerimą.

Prezidentas Trumpas nesieė per daug iniciatyvos šiam nerimui nuraminti, mačiau dėmesio skirdamas politiniams sprendimams ir daugiau – perspėjimams, kad demokratai situaciją šalyje tik pablogins. Jis ne kartą griežtai žadėjo griebtis „įstatymo ir tvarkos“, populiarino sąmokslų teorijas ir primygtinai ragino atidaryti restoranus, parduotuves ir gamyklas, nepaisant plintančio viruso.

Tikėtinas Demokratų partijos nominantas Joe Bidenas jautriai atsiliepė apie viruso aukas ir George'o Floyd'o žūtį, žadėdamas politikos reformas ir ragindamas amerikiečius nepasiduoti šiais sunkiais laikais. Tačiau jam nepavyksta atsidurti žiniasklaidos akiratyje ir rasti bendros kalbos su jaunais rinkėjais, kurių dauguma nori didesnių pokyčių, nei pažado grįžti į „normalias vėžes“, kuris yra Bideno kampanijos pagrindas.

Specialiojo ugdymo mokytoja Yara Cabrera iš Finikso kaltina Trumpą dėl dažnai chaotiškų protestų, sakydama, kad jis kursto rasinį susipriešinimą ir neturi jokios atjautos nukentėjusiems nuo rasizmo. Nepaisant to, demokratiškų pažiūrų lotynoamerikietė Cabrera sako yra įsitikinusi, kad prezidentas Trumpas bus perrinktas antrai kadencijai. Net jei ji klysta, ir rinkimus laimės Bidenas, 36-erių moteris mano, kad tai nieko nepakeis.

„Manau, kad žmonės yra per daug nusivylę ir įsiauđrinę, – sakė ji. – Nemanau, kad svarbu, kas yra prezidento poste.“

Pasak istorikų, tokio masto nerimas ir nusivylimas yra unikalūs dalykas amerikiečių gyvenime. 4 dešimtmetyje amerikiečiai išgyveno sunkius Didžiosios depresijos laikus. Po trisdešimties metų teko iškęsti auđringą 7 dešimtmetį, pažymėtą Šaltojo karo ir Vietnamo karo, šokiruojančių iškilų žmonių nužudymų ir aktyvių revoliucinių socialinių judėjimų, tokių kaip feminizmas ir judėjimas už pilietines teises.



Nieko gero

Amerikiečiai sutaria: ateitis laukia niūri

Dabar amerikiečiams tuo pat metu smogė socialiniai ir ekonominiai neramumai, jau nekalbant apie globalinę pandemiją – ir visa tai yra filtruojama per kiršinančią ir susiskaldžiusią socialiniu tinklų prizmę.

„Mes turime ankstesnių krizių kombinaciją vienu metu, – sako Hofstra universiteto Peter S. Kalkow Amerikos prezidentų tyrimų centro direktorė Meena Bose. – Be to, negalime nubrėžti paralelių su jokia praeities krize, nes dėl išpopuliarėjusių socialinių tinklų dabar yra kur kas lengviau pulsti ir žemintis vieniems kitus nei apgalvotai ir turiningai kalbėtis, kas yra nepaprastai svarbu.“

Apklausa rodo, kad nesibaigiančios krizės turi ryškų poveikį amerikiečių psichikai. Pastaruosius du dešimtmečius, dauguma amerikiečių nuolat teikdavo esą optimistiškai nusiteikę šalis ateities atžvilgiu. Dar balandį 61 procentas NBC News/The Wall Street Journal apklaustų registruotų rinkėjų sakė turintys vilties dėl šviesios šalies ateities.

Tuo tarpu naujausios, šią savaitę paskelbtos apklausos duomenimis, 81 procentas respondentų mano, kad situacija šalyje yra nebekontroliuojama; dauguma taip pat netiki, kad šalis iki kitų metų pradžios grįš į normalias vėžes bei nerimauja, kad kažkas iš jų artimiausių šeimos narių gali užsikrėsti virusu.

Gyventojų surašymo biuro balandžio pabaigoje atlikta kas savaitinė nepaprastosios padėties apklausa, kuria buvo siekiama išsiaiškinti pandemijos poveikį amerikiečių būklei, atskleidė, kad trečdaliui amerikiečių pasireiškė klinikinio nerimo arba klinikinės depresijos požymiai. Gegužės pradžioje pusė respondentų sakė esą „prislėgti, nusiminę ir praradę viltį“ – dvigubai daugiau nei 2014 metų metų nacionalinėje apklausoje.

„Tai baisiausia situacija per visą mano gyvenimą, – sakė 28-erių Erikas Wideneris, restorano Doilestaune (Pensilvanija) valdybininkas. – Manau, kad mano karta ir gal net karta prieš mus, nesudūrė su psichologiškai itin sudėtingais dalykais, prie kurių būtų reikėję prisiderinti.“

Filadelfijos Germantauno gyventojas, juodaodis neįgalumas turintis armijos veteranas Haroldas Smithas sako, kad visa eilė reikšmingų įvykių visiškai išmušė žmones iš pusiausvyros.

„Gyvename labai neapibrėžtais ir neužtikrintais laikais, – sako 58-erių Smithas. – Natūralu, kad žmonės yra visiškai pasimetę. Mums reikia rasti būdą, kaip šiandieninę Ameriką vėl paversti tikra Amerika.“

Tačiau 33-erių Jaimie Geddes, kurios močiutė neseniai mirė nuo koronaviruso, sako netikinti, kad šalis apskritai gali grįžti į savo ankstesnę stiprią būseną.

„Nemanau, kad sugebėsime kada nors grįžti į normalias vėžes“, – sako baltaodė Geddes.

Ir nors daugumą amerikiečių vienija nerimas, jų reakcija į pandemiją ir protestus išsiskiria pagal partines ribas. Beveik trys ketvirtadaliai demokratų mano, kad visiškam viruso suvaldymui ir grįžimui į normalias vėžes prireiks visų ateinančių metų, o gal ir ilgiau, atskleidė NBC/Wall Street Journal apklausa. Beveik trečdalis aktyviausių Trumpo rėmėjų Respublikonų partijoje sakė, kad virusas jau yra suvaldytas.

Beveik pusė visų respublikonų sakė, kad jiems labiau nerimą kelia protestai nei policijos darbas, iššaukęs šiuos protestus, o tuo tarpu 81 procentas demokratų laikėsi atvirkštinės nuomonės.

Nauja visuomenės apklausų banga rodo, kad Bidenas gerokai lenkia Trumpą populiarumu – jis yra geriausioje pozicijoje išstumti pareigas einantį prezidentą nuo Billo Clintono 1992 metų vasarą. Nors jo atotrūkis lemiuose valstijose nėra ryškus, jis pastoviai pirmauja Mičigane, Viskonsine ir Pensilvanijoje. Naujausios apklausos rodo, kad jo ir Trumpo galimybės yra apylygės net ir valstijose, palankesnė Respublikonų partijai, įskaitant Ohają, Floridą ir net Teksasą, kur demokratas prezidento rinkimų nėra laimėjęs nuo 1976 metų.

Trumpo pozicijos šiek tiek susilpnėjo net tarp kurių jam pergalę 2016 metais išplėšusių demografinių grupių, įskaitant rinkėjus be aukštesniojo išsilavinimo, baltaodžius vyrus ir evangelikus. Daugumą Bideno persvaros sudaro Trumpo koalicijos rinkėjai, nes ne baltųjų rinkėjų simpatijų Bidenui taip ir nepavyko užsitarnauti.

Tačiau net ir praėjus ketveriems metams po šokiruojančios Trumpo pergalės 2016-aisiais, nemažai demokratų abejoja, ar jų partija yra pajėgi jį įveikti – kad ir ką rodytų apklausa.

Milvokio gyventojas Brendanas Hermansonas sakė, kad net jei vis dėlto nuspręstų lapkritį balsuoti, savo balsą atiduos Trumpui. Prieš 12 metų savo balsą jis atidavė Barackui Obamai, o 2016 metais balsavo už Donaldą Trumpą. Pasak jo, prezidentas „kalba kaip idiotas“, „yra neatsakingas karštakošis“ ir „beveik pamišėlis“, tačiau galbūt jis yra būtent tai, ko Amerikai dabar reikia labiausiai.

Nesvarbu, kas laimės prezidento rinkimus, jo laukia milžiniškas darbas, sako Hermansonas, kuris mano, kad išspręsti dabartinę situaciją prireiks kai ko galingesnio nei prezidentas.

„Be Dievo įsikišimo nieko nebus“, – sakė jis. ■

THE LAW OFFICES OF ANDRIUS SPOKAS

Nekilnojamojo turto teisė

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

www.spokasrealestatelaw.com

Traumos ir civilinės bylos

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

Baudžiamosios ir eismo įvykių bylos

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

www.spokaslaw.com



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

Kalbame lietuviškai!
Priimame kreditines korteles



LIETUVIŠKIAUSIA

Mes priimame **TIN** numerius
-Del Kredito!

0% APR For
36-60 Mos

On ALL New Hybrid Models

On 2020 RAV4 Gas

1.9% APR For
60 Mos.

1.9% APR For
60 Mos.

On 2020 Camry Gas

On 2020 Supra

0% APR For
60 Mos.
OR
\$3500 Customer Cash



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



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



CONTINENTAL TOYOTA

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

0% APR with approved credit through TFS on all new 2020 Toyota Hybrid models in lieu of any available Toyota Customer Cash. Ex: \$17.48 per \$1000 financed with \$0 down for 60 months. Plus \$300 doc fee. Expires 07.06.20. 1.9% APR with approved credit through TFS on 2020 Toyota RAV4 models in lieu of any available Toyota Customer Cash. Ex: \$17.48 per \$1000 financed with \$0 down for 60 months. Plus \$300 doc fee. Expires 07.06.20. 1.9% APR with approved credit through TFS on 2020 Toyota Camry gas models in lieu of any available Toyota Customer Cash. Ex: \$17.48 per \$1000 financed with \$0 down for 60 months. Plus \$300 doc fee. Expires 07.06.20. 0% APR with approved credit through TFS on 2020 Toyota Supra models in lieu of available \$3500 Toyota Customer Cash. Ex: \$17.48 per \$1000 financed with \$0 down for 60 months. | \$3500 Toyota Customer Cash is in lieu of 0% APR financing available through TFS. | Plus \$300 doc fee. Expires 07.06.20.



Donaldas Trumpas ir Johnnas Boltonas

JAV prezidentas Donaldas Trumpas prašė Kinijos lyderio Xi Jinpingo pagalbos laimėti šių metų rinkimus, savo knygoje, kurios ištraukos paskelbtos trečiadienį, rašo buvęs Baltųjų rūmų šeimininko patarėjas nacionalinio saugumo klausimais Johnnas Boltonas.

Boltonas itin kritiškai rašo, kad Trumpo noras laimėti antrą kadenciją buvo jo užsienio politikos varomasis principas ir kad aukščiausio rango patarėjai nuolat prastai vertindavo respublikonų prezidentą dėl pagrindinių geopolitinių faktų nežinojimo.

Šios knygos ištraukose, kurias skelbia leidiniai „The Washington Post“, „The New York Times“ ir „The Wall Street Journal“, sakoma, kad Trumpas ne kartą pademonstravo esąs pasirengęs pro pirštus žiūrėti į žmogaus teisių pažeidimus Kinijoje. Labiausiai pribloškia tvirtinimas, jog JAV prezidentas Xi Jinpingui pasakė, kad masinis musulmonų uigūrų internavimas yra „labai teisingas dalykas“.

„Man labai sunku nurodyti kokį nors reikšmingą Trumpo sprendimą mano darbo Baltuosiuose rūmuose metu, kuris nebūtų grįstas išskaičiavimais dėl perrinkimo“, – rašo Boltonas apie prezidentą, kuriam gruodį buvo surengta apkalta dėl spaudimo Ukrainai pateikti kompromituojančios medžiagos apie jo varžovą šių metų rinkimuose demokratą Joe Bideną.

Per pernai birželį vykusį svarbų Trumpo ir Xi Jinpingo susitikimą Jungtinių Valstijų vadovas, stulbinamai nusuko pokalbį į JAV prezidento rinkimus, užsimindamas apie Kinijos ekonominius pajėgumus paveikti vykstančias kampanijas, maldaudamas Xi užtikrinti, jog jis laimės, savo knygoje tvirtina buvęs amerikiečių lyderio patarėjas nacionalinio saugumo klausimais.

Pasak jo, Trumpas pabrėžė Amerikos ūkininkų svarbą ir tai, kaip „kinų išaugę sojų ir kviečių pirkimai“ gali paveikti rinkimų rezultatus JAV.

„Išspausdinčiau tikslus Trumpo žodžius, bet per vyriausybės tikrinimo prieš publikaciją procesą nuspręsta kitaip“, – sakė Boltonas, turėdamas galvoje reikalavimą, kad jo rankraštį patikrintų JAV agentūros.



Kinijos represijos prieš uigūrus Sindziango regione

JAV prezidentui Donaldui Trumpui pasirašius sankcijų įstatymą, kuriuo Pekinas galės būti baudžiamas dėl uigūrų persekiojimo, Kinija pagrasino JAV padariniais.

Puolimais visų pusių

Knygos prieš Trumpą

Trumpo pyktį dėl šių atsiminimų parodo ir vėlai trečiadienį pateiktas Teisingumo departamento prašymas teismui uždrausti išleisti šią knygą. Tai buvo antras per dvi dienas Departamento bandymas blokuoti Boltono memuarus.

Teisingumo departamentas įrodinėja, kad Boltonas neleido užbaigti tikrinimo proceso, ir paragino teisimą imtis veiksmų, kad būtų „neleista pakenkti nacionaliniam saugumui, kaip nutiktų, jei šis rankraštis būtų publikuotas pasauliui“.

Boltonas „pažeidė įstatymą“ atskleisdamas „itin slaptą informaciją“, vėlai trečiadienį interviu televizijai „Fox News“ sakė Trumpas.

Jis taip pat išjuokė seniai Vašingtone dirbantį savo buvusį patarėją ir jo ankstesnę paramą JAV karui Irake.

Paskelbtose knygos ištraukose Boltonas rašo, kad įsikišdamas į bylas dėl didelių kompanijų Kinijoje ir Turkijoje Trumpas tikriausiai „teikė asmenines paslaugas diktatoriams, kurie jam patiko“.

Boltonas aprašo „trukdymą teisingumui kaip gyvenimo būdą“ Baltuosiuose rūmuose ir sako savo susirūpinimą išreiškęs generaliniam prokurorui Williamui Barrui.

„MORALIAI ATSTUMIA“

Skandalinga Boltono knyga „Kambarys, kur tai nutiko: Baltųjų rūmų memuarai“ (The Room Where It Happened: A White House Memoir) prekyboje turi pasirodyti antradienį, prezidento perrinkimo kampanijos įkarštyje.

Buvęs viceprezidentas Bidenas sakė Boltono knygą rodant, jog Trumpas „pardavė Amerikos žmones, kad apsaugotų savo politinę ateitį“.

„Jei šie pasakojimai teisingi, tai ne tik moraliai atstumia; tai – Donaldas Trumpas šventos pareigos Amerikos žmonėms ginti Amerikos interesus ir mūsų vertybes pažeidimas“, – pareiškė Bidenas.

Konservatyvus Boltonas, kuris ir pats yra priešaringai vertinama JAV politikos figūra, Baltuosiuose rūmuose dirbo 17 neramių mėnesių iki atsistatydinimo rugsėjį.

Jis atsisakė liudyti per prezidento apkaltą Atstovų Rūmuose gruodžio mėnesį, o sausį pareiškė, kad liudys apkaltos teisme Senate, tačiau tik tuo atveju, jei Senatas iškviestų jį liudyti.

Administracija spaudė Senato respublikonų daugumą, ir opozicijoje esantiems demokratams pritrūko balsų, kad Boltonas būtų iškvieistas.

Boltonas aiškiai nepasakė, ar dabar paviešinti Trumpo veiksmai yra verti apkaltos, bet teigė, kad Atstovų Rūmams derėjo juos tirti.

Jis taip pat sakė, kad demokratai aplaidžiai vykdė apkaltą savo tyrimą apribodami su „Ukraina [susijusiais] Trumpo asmeninių interesų supainiojimo aspektais“.

Jei jie būtų žiūrėję plačiau, galbūt būtų galėję įtikinti respublikonus ir kitus amerikiečius, kad buvo padaryta „sunkių ar nesunkių nusikaltimų“, rašė jis.

PAVOJINGIAUSIAS ŽMOGUS PASAULYJE?

Boltonas vaizduoja chaotiškus Baltuosius rūmus, kur net iš pažiūros lojalūs aukščiausio rango padėjėjai šaiposi iš prezidento, o pats Trumpas nežino elementarių faktų, pavyzdžiui, tokių, kad Suomija nepriklauso Rusijai.

Pasak Boltono, prezidentas nežinojo, kad Didžioji Britanija turi branduolinių ginklų ir savo aplinkoje klausinėjo, ar Suomija įeina į Rusijos sudėtį.

Knygos ištraukose teigiama, kad per Trumpo 2018 metų susitikimą su Šiaurės Korėjos lyderiu valstybės sekretorius Mike'as Pompeo perdavė Boltonui raštelį, kuriame apie prezidentą pagiežingai parašė: „Jis mala visišką šūdą“.

Pastaraisiais metais pasirodė kelios knygos, kuriose pateikiama Trumpą nepalankiai vaizduojančių detalių, bet Boltonas yra aukščiausio rango pareigūnas, parašęs tokią knygą.

Kitą potencialiai skandalingą knygą netrukus turi išleisti viena paties Trumpo šeimos narė.

Prezidento dukterėčia Mary Trump liepos 28-ąją išleis memuarus „Per daug ir niekad negana: kaip mano šeima sukūrė pavojingiausią žmogų pasaulyje“ (Too Much and Never Enough: How My Family Created the World's Most Dangerous Man).

Tai pirmas kartas, kai koks nors Trumpo šeimos narys išleidžia nepagražintų istorijų apie šį buvusį nekilnojamojo turto magnatą ir realybės televizijos žvaigždę.

55 metų Mary Trump tėvas yra Fredas Trumpas jaunesnysis, prezidento vyresnysis brolis, kuris 1981-aisiais, būdamas 42 metų, mirė nuo alkoholizmo komplikacijų.

240 puslapių knygoje bus detalai aprašyti įvykiai, kuriuos autorė vaikystėje matė viešėdama senelių namuose Niujorko Kvinso rajone, kur augo Trumpas ir jo keturi broliai bei seserys.

„Ji aprašo traumų, destruktivių santykių ir tragiško nepriežiūros bei smurtavimo derinio košmarą“, – trumpoje knygos anotacijoje nurodo leidykla „Simon & Schuster“.

Klinikinė psichologė Mary Trump rašo, kad prezidentas, nors buvo mylimiausias savo tėvo sūnus, liovėsi laikęs jį svarbiu ir šaipėsi iš jo, kai šis susirgo Alzheimerio liga.

Knygoje ji paaiškina, „kaip konkretūs įvykiai ir bendri šeimos modeliai sukūrė sugadintą žmogų, šiuo metu užimančią Ovalų kabinetą“, skelbia leidykla.

Trumpas siekė sutrukdyti išleisti šias knygas, bet konstitucijos ekspertai naujienų agentūrai AFP sakė, jog mažai tikėtina, kad teismai jas blokuos. ■

Ištaisykite klaidą, kitaip reaguosime ryžtingai

Kinija grasina JAV dėl priimto įstatymo

Susitikime su JAV valstybės sekretoriumi Mike'u Pompeo Havajuose Kinijos aukščiausias diplomatas Yangas Jiechi pareiškė „didelį nepasitenkinimą“ JAV elgesiui, pranešė Kinijos užsienio reikalų ministerija.

Atskirame pareiškime ministerija paragino JAV „nedelsiant“ ištaisyti savo klaidą ir atšaukti įstatymą. „Priešingu atveju Kinija ryžtingai priešinsis, o už visus to padarinius atsakomybė teks vien tik JAV“, – pabrėžiama čia.

Trumpas trečiadienį pasirašė sankcijų Kinijai įstatymą dėl musulmonų mažumos uigūrų persekiojimo. Remiantis įstatymu, JAV vyriausybė per 180 dienų turi identifikuoti Kinijos vyriausybės atstovus, kuriems tenka atsakomybė dėl uigūrų

ir kitų musulmonų grupuočių engimo Sindziango provincijoje Kinijos šiaurės vakaruose.

Įstatymo pagrindu Trumpas gali paskelbti sankcijas Kinijos vyriausybės atstovams. Tačiau jis gali nuspręsti ir netaikyti sankcijų, jei paaiškės, kad jos pakenktų JAV nacionaliniams interesams.

JAV Kongresas įstatymui pritarė gegužės pabaigoje. Prieš jį Atstovų Rūmuose balsavo tik vienas parlamentaras.

Šis įstatymas gali dar labiau paaštrinti įtampą tarp JAV ir Kinijos. Šalių santykiai smarkiai pašlijo per koronaviruso pandemiją. Trumpas kaltina Kiniją nesuvaldžius viruso jo užuomazgoje. Dar viena ginčytina tema yra didėjantis Pekino kišimasis į autonominio Honkongo reikalus. ■

Advokatas Ralphas Briscoe

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

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

TEISINĖ PAGALBA BAUDŽIAMOSIOSE BYLOSE:

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

TEISINĖ PAGALBA PATYRUS TRAUMĄ DARBO VIETOJE:

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



TEISINĖ PAGALBA ŠEIMOS TEISĖS BYLOSE:

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

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

(847) 305-2210

E-mail: rb@rbriscoelaw.com

Pirma konsultacija NEMOKAMAI!

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

www.rbriscoelaw.com

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



Vaikų ir paauglių galvos skausmas

Vienas iš dažniausių nusiskundimų ir vizitų pas gydytoją priėžasčių yra galvos skausmas. Galvą gali skaudėti bet kokiame amžiuje, bet dažniau galvos skausmai kamuoja mokyklinio amžiaus vaikus. Kokiais atvejais reikėtų sunerimti vaiku pasiskundus galvos skausmu ir kaip jį numalšinti?

VAIKŲ GALVOS SKAUSMĄ IŠDUODA PAKITĘS ELGESYS

Mergaitėms ir moterims apskritai galvą skauda dažniau, tačiau šis skirtumas, pasak vaikų neurologės prof. Nerijos Vaičienės-Magistris, atsiranda nuo paauglystės. Tuo tarpu jaunesniame amžiuje tiek mergaitės, tiek berniukai vienojai dažnai patiria galvos skausmą: „Maži, dar nekalbantys vaikai galvos skausmą paprastai išreiškia pakitusiu elgesiu: jie gali daužyti galvą, griebtis už kaktos, verkti, arba, atvirkščiai – nurimti, nebežaisti, miegoti. Nuo to laiko, kai vaikas pradeda kalbėti, jis įvardina galvos skausmą, visgi, apie jo skausmą labiau „kalba“ vaiko elgesys ir bendra savijauta.“

KAS SUKELIA GALVOS SKAUSMĄ?

Galvos skausmas yra signalas, kuris savo kilme gali būti labai įvairus. Gydytoja teigia, jog galvos skausmas gali būti pirminis (jo metu nebūna organinio nervų sistemos pažeidimo) ir antrinis, kuomet galvą skauda dėl kitos ligos ar būklės: „Vaikams dažniausiai pasireiškia pirminis galvos skausmas – migrena, įtampos tipo arba nespecifinis, trumpalaikis galvos skausmas. Žinoma, galvą gali skaudėti karščiuojant, patiriant infekciją, traumą ar dėl kitų priežasčių. Be to, skausmas būna ūminis (vienkartinis ar pasikartojantis) bei lėtinis. Ūminį ir stiprų galvos skausmą – atsirandantį, praeinantį ir vėl pasikartojantį – dažniausiai sukelia migrena.“

IR VAIKAI SERGA MIGRENA

„Migrenos skausmo priepuoliai gali pasikartoti įvairiai. Priepuolio metu vaikai kenčia stiprų skausmą, juos vargina šviesi ir triukšminga aplinka, dažnai pykina ir vemiamas, jie negali tęsti įprastos veiklos, nori miego. Kuo jaunesni vaikai, tuo labiau būdingas pykinimas ir vėmimas, o kartais ir pasikartojantis stiprus pilvo skausmas.“

Tokie priepuoliai vaikams dažniausiai trunka vieną ar kelias valandas, bet retais atvejais gali užsitęsti iki dviejų dienų. Praėjus migrenos priepuoliui, dažniausiai pamiegojus, jie jaučiasi sveiki, jokių požymių neišlieka. Kamuojamas galvos skausmo, vaikas dažniausiai nori ramiai gulėti, todėl geriau jo nekalbinti, leisti jam užmigti tyloje ir tamsoje.

„Būna, kad pakanka greitai užmigti ir skausmo nebejaučiama. Svarbu, kad vaikas nekentėtų skausmo ir duoti jam nuskausminamų vaistų – paracetamolio ar ibuprofeno. Migrenos priėžastis yra genetinė, tačiau priepuolio atsiradimą gali paskatinti daug veiksnių – nepakankamas skysčių kiekis, nereguliarus pavalgymas, stresas, nuovargis, menstruacijos ir kt. Svarbu pastebėti tam tikrus dėsningumus ir, jei įmanoma, tų veiksnių vengti. Bet koku atveju tikslinga pasikonsultuoti su gydytoju ir pačiam nenustatinėti diagnozės ar gydytis“, – įspėja prof. Nerija Vaičienė-Magistris.

LĒTINĮ GALVOS SKAUSMĄ PATIRIA APIE 1-2 % PAAUGLIŲ

Dalis vaikų, o ypač paauglių, galvos skausmu skundžiasi labai dažnai. Toks skausmas paprastai nėra labai stiprus, bet trukdo susikaupti, stiprėja pavargus, atliekant protines užduotis. Dažniausiai tai vadinamas įtampos tipo galvos skausmas,



kurio kilmė yra nuolatinis stresas ir psichologinės problemos – nesugebėjimas susitvarkyti su įtempta dienvakarve, užduočių gausa, atsakomybe ir kt.

Gydytoja pastebi, jog kai kada lėtinis galvos skausmas gali būti depresijos požymis, todėl svarbu konsultuotis ir ieškoti pagalbos. Nuolatinis nuskausminamųjų griebimasis gali pradėti veikti priešingai: „Lėtinis galvos skausmas skatina dažną vaistų nuo skausmo vartojimą, todėl svarbu žinoti, kad dažnai vartojami vaistai patys sukelia galvos skausmą. Toks vaistų sukeltas skausmas yra auganti problema pasaulyje ne tik tarp suaugusiųjų, bet ir tarp nepilnamečių.“

SIMPTOMAI, KURIŲ NEVALIA IGNORUOTI

Jei galvą skauda karščiuojant, kartu vemiamas, vaiką neurologė ragina nedelsiant vežti į skubios pagalbos skyrių ar skubiai kreiptis pas specialistą, nes to priežastis gali būti infekcija ar kita rimta liga: „Reikėtų nedelsti ir kreiptis pas gydytoją, jei galvos skausmas yra labai stiprus, kitoks nei iki tol, jo visai nenumalšina vaistai, jei galvą stipriau skauda naktį ir gulimoje padėtyje, jei drauge atsiranda kitų požymių – sutrinka eisena, ištinka epilepsijos priepuoliai, pakinta elgesys ar atsiranda bet kokių nerimą keliančių simptomų.“



Pirmosios vasaros savaitės dovanojo progą pasimėgauti saulės spinduliais. Socialiniuose tinkluose apstu nuotraukų su nuraudusiais skruostais, pečiais ir rankomis. Dermatovenerologė prof. dr. Matilda Bylaitė-Bučinskienė sako, kad taip nuraudusi oda jau signalizuoja gautą per didelę dozę žalingų UV spindulių. Raudonis praeis, tačiau odos ląstelių pažeidimai gali išlikti.

„Kai odą pasiekia saulės UV spinduliai, ji iškart reaguoja. Žmonės dažnai nežino, kad įdegis – tai apsauginė odos reakcija nuo žalingos UV spinduliuotės. Ji pasireiškia melanino gamyba – pigmento, suteikiančio odai rusvą atspalvį ir saugančio odos ląstelių branduolius nuo UV spindulių pažeidimo. Tačiau vasaros pradžioje mūsų oda jo dar nėra pakankamai pagaminusi. Reikėtų žinoti, kad kuo šviesesnė oda, tuo mažiau melanino ji pagamina ir tuo pažeidžiamesnė saulės spinduliams. Lietuvoje dominuoja 2-3 odos fototipas – tai gana šviesi ir saulės spinduliams neatspari oda“, – pasakoja Inovatyvios dermatologijos centro vadovė prof. dr. Matilda Bylaitė-Bučinskienė.

Kas vyksta odos ląstelėse, veikiuose saulės UV spindulių? Profesorė aiškina, kad, nenaudojant apsaugos nuo saulės priemonių, UVA ir UVB spinduliai prasiskverbia iki odos ląstelių branduolių ir pažeidžia DNR bei aminorūgščių sekas.

Atsargiai – saulė!

Besaikis deginimasis gali pasendinti 10 metų

Kol organizmas jaunas ir sveikas, nėra ilgalaikių odos pažeidimų, aminorūgščių sekos per kelias dienas atsistato. Tačiau su amžiumi ir piktnaudžiaujant saule, pažeidimai gali būti negrįžtami.

NEMATOMA NUDEGIMŲ PUSĖ

Raudona nosis ir nusvilę pečiai – tai ūmus odos nudegimas saulėje. Jis matomas iškart – jau vakare po saulės vonių galima pajusti odos perštėjimą. Jeigu nudegimas stiprus, saulėje nusvilusiose vietose gali išsokti pūslės. Stipraus nudegimo rizika išauga ilgai gulinėjant paplūdimyje, kai noretas ir užmiega, todėl dermatovenerologė nerekomenduoja pajūryje ilgai gulinėti, geriau rinktis aktyvesnę veiklą, judėti. Be to, svarbu nepamiršti, kad saulė odą veikia ir vėjuotą bei debesuotą dieną, todėl net ir tokiu oru reikėtų ją saugoti apsaugos priemonėmis.

„Yra kita besaikio deginimosi pusė – vėlyvoji odos reakcija. Odą pažeidžia tiek UVA, tiek UVB spinduliai, tačiau pastarieji prasiskverbia į gilesnius sluoksnius ir gali sukelti ilgalaikius pažeidimus. Viena iš ilgalaikių pasekmių – odos senėjimas. Įdomu tai, kad moterys jo labiau bijo nei odos vėžio. Tuomet reikėtų žinoti, kad deginantis be saiko ir nenaudojant apsaugos priemonių nuo saulės, ilgai odai atrodo 10-čia metų senesnė. Jeigu rūkote, tai pridės jums dar papildomų metų. Atminkite: saugoti odą nuo saulės reikia nuo pat vaikystės. Nes UV spindulių pažeidimai, gauti vaikystėje, išryškės sulaukus vyresnio amžiaus“, – sako prof. dr. M. Bylaitė-Bučinskienė.

PIRMOJI PAGALBA NUDEGUSIAI ODAI

Į nudegusių odą nereikėtų numoti ranka: „praeis savaime“. Odos nudegimai gali padaryti žalą tiek odai, tiek ir bendrai sveikatai, todėl juos būtina gydyti, sako vaistininkė Ramunė Uosienė.

„Net ir esant nedideliame nudegime, patariu suteikti odai pirmąją pagalbą ir taip padėti greičiau atsistatyti. Liaudyje dažnai nusvilusias vietas gydoma tokiais produktais kaip kefyras ar grietinė. Visgi aš nerekomenduočiau ant pažeistos odos tepti jokių maisto produktų, nes jie gali sukelti šalutinę reakciją, dar labiau pažeisti odą“, pataria Sveikos odos instituto specialistė R. Uosienė.

PIRMOJI PAGALBA NUDEGUSIAI ODAI:

Pirmiausia, ant nudegusių kūno vietų uždėkite šaltus kompresus.

Tuomet naudokite specialias priemones, skirtas nudegusiai odai. Geriausiai sudirgusiai, sujautrėjusiai ir pažeistai odai tinka priemonės su alijošiumi, pantenoliu, kuris nuramina ir atkuria pažeistą odos paviršių. Vaistinėse galima rasti specialių gelių ar putų nudegusiai odai.

Labai svarbu įsitikinti, ar naudojamose priemonėse nėra spirito, nes jis sausina odą.

Nuolat drėkinkite odą tiek iš išorės – specialiais drėkinamaisiais kremais, tiek iš vidaus – gerdami kaip įmanoma daugiau vandens.

Jeigu jaučiatės prastai, pasikonsultuokite su vaistininku ar gydytoju. Jie rekomenduos labiausiai tinkamus preparatus odai, reikalui esant, - ir nuskausminamuosius, kurie padės jums lengviau išverti kelias dienas, gydant nudegimą. ■

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

signdentalcare@gmail.com

www.signaturedentalcare.net

invisalign®

CEREC
One-visit dentistry

PHILIPS
ZOOM!

Gydytoja Simona Žiliūtė atsako į jums rūpimus klausimus

Aš labai bijau lankytis pas dantų gydytoją. Vien mintis apie tai man sukelia didžiulį stresą ir nerimą. Dėl to niekada neinu pasitikrinti profilaktiškai, ir net suskauodus dančiui labiau linkstu griebtis tablečių nuo skausmo, nei kreiptis į specialistą. Žinau, kad tai yra blogai, tačiau nieko negaliu su savimi padaryti...

Baimė gydytis dantis yra ganėtinai paplitusi visuomenėje, tad jūs tikrai ne vienintelis! Dėl šios priežasties pas dantų gydytoją nemažai žmonių apsilanko tik tuomet, kai nebelieka kitos išeities, kai dantų skausmas tampa nepakeliamas; jie pamiršta apie reguliarius profilaktinius dantų pasitikrinimus, o dantų sveikatos būklė nuo to stipriai nukenčia. Liūdno to pasekmės – paprastai iškritus net keletui dantų prireikia dantų protezų, o bendra burnos gerovė būna stipriai nukentėjusi.

Baimė – taip pat kaip ir džiaugsmas, liūdesys, pyktis ir gėda – viena svarbiausių emocijų, skirtingiems žmogaus gyvenimo etapams suteikianti prieskonį. Evoliuciniu požiūriu, baimė yra kažkas labai reikšmingo ir naudingo, senaisiais laikais įspėdavusio mus apie tykančius pavojus ir, išmintingai sureagavus į perspėjimą, išgelbėdavusio mus nuo tolimesnės žalos. Savaiame suprantama, gyvenantys industrializuotoje šalyse žmonės nebesusiduria su tokiais pačiais pavojais, kaip praeityje, tačiau vis gi pagrindinės emocijos ir mūsų reakcijos į jas mažai tepasikeitė.

Šiais laikais daugelis baimių yra dirbtinės, kylančios iš patirties ar auklėjimo, socialinių aplinkybių. Milijonams žmonių daromos injekcijos kiekvieną dieną, kasdien gydoma milijonai dantų, tačiau vis tiek yra daug žmonių, kurie vizitą pas dantų gydytoją laiko neįveikiamu pavojumi.

Jei pažvelgsime į tai atidžiau, pamatysime, kad tai nėra baimės jausmas, apimantis prieš gydymą; veikiau už šios vadinamos dantų gydymo baimės slepiasi vaikystėje patirta trauma ar gėdos jausmas ir kiti susiję negatyvūs jausmai. Tokioje situacijoje baimės ir bejėgiškumo jausmas vystosi tuo greičiau, kuo greičiau mėginama nubrėžti ribas ar pasakyti „ne“. Kai kurie žmonės už dantų gydymo baimės slepia gėdos jausmą, nes mano, kad dantų gydytojas kritikuos juos dėl prastos dantų ir burnos higienos.

Kokiu būdu jūs, kaip pacientas, galite padaryti šiai baimei galą? Štai keletas patarimų, kurie gali padėti jums suvaldyti savo baimę ir pasirūpinti dantimis, apsilankant pas dantų gydytoją:

Visų pirma, žinokite, kad nesate toks vienintelis, ir kad baimę gydytis dantis galima įveikti. Daug žmonių visame pasaulyje jautė stiprią baimę dantų gydymui, ir dauguma jų, gero dantų gydytojo, detalios informacijos apie dantų gydymą ir pacientų bendruomenių dėka sugebėjo palikti šią baimę praeity. Net jei dabar jums tai atrodo neįmanoma, šiai baimei nugalėti ir įveikti vizitą pas dantų gydytoją yra daug skirtingų būdų ir priemonių, ir mes jums parodysime, kaip tai padaryti ir padėsime jums įveikti baimę.

Pasistenkite nelaikyti savyje neigiamų praeities išgyvenimų. Praeitis neišspręs jūsų dantų problemų. Nugalėtojas pargrįūna taip pat dažnai, kaip ir pralaimėjęsysis – tiesiog jis visuomet ir vėl atsistoja! Jei patyrėte neigiamų išgyvenimų, tai dar nereiškia, kad taip bus visuomet.

Pasidomėkite apie įvairius neskausmingo gydymo metodus. Šiais laikais dantis gali būti gydomi prisitaikant prie individualių jūsų poreikių, pavyzdžiui, dantų

gydymą galima atlikti keleto trumpų vizitų metu, vengiant ilgesnių laiko tarpų tarp vizitų, o ateiti galite lydimas patikimo draugo.

Pasakykite savo dantų gydytojui ir jo padėjėjams apie savo baimę. Jums stipriai palengvės, kai nebereikės griežti dantimis ir iškęsti visa tai ateiityje. Tuo pačiu jūsų dantų gydytojas galės aptarti su jumis geriausius dantų gydymo būdus, kad išlaikytų jūsų komforto jausmą kaip įmanoma ilgiau. Jei jaučiate gėdą dėl savo baimės, geriausias būdas įveikti tiek baimę, tiek gėdos jausmą, yra atvirai apie tai pasikalbėti.

Susitarkite dėl ženklo su jus gydančiu asmeniu, kurį parodę galėsite sustabdyti gydymą bet kuriuo metu, kai pajusite, kad nebegalite daugiau jo ištvirti. Supratingas dantų gydytojas prieš tęsdamas gydymą mielai skirs minutėlę jums nuraminti.

Neatsisakykite pagalbos. Paprašykite draugo ar gimnainaičio, kuriuo pasitikite, pagalbos ir padrąsinimo. Artimas žmogus taip pat gali palydėti jus į susitikimą. Jei šie paprasti metodai jums nepadaeda, apsvarstykite galimybę kreiptis pagalbos į psichoterapeutą. Taip turėsite ne tik sveikesnius dantis, bet ir mažiau baimių ir streso! ■

Adresas:

**9055 S Roberts Road,
Hickory Hills, IL 60457**

Telefonas:

708-598-4055

www.signaturedentalcare.net

14 vitaminų ir papildų, kurių ekspertai vartoti nerekomenduoja

Mitybos ekspertai dažnai kalba apie tai, kad norint gauti visų svarbiausių maisto medžiagų svarbiausia yra sveikai valgyti, o vaistinėse ir prekybos centruose parduodami vitaminai ir papildai turėtų būti tik antrinis jų šaltinis.

Štai 14 vitaminų ir papildų, kurių ekspertai rekomenduoja vengti. Dalis jų neigiamai sąveikauja su medikamentais, o kiti paprasčiausiai neveikia taip, kaip mes manome.

BIOTINAS

Norite turėti ilgus, sveikus nagus ir plaukus? Pasirodo, biotino kapsulės visai nėra tas stebuklas, apie kurį pasakojama reklamose.

„Paprasčiausiai nėra įrodyta, kad biotinas veikia, – sako amerikiečių dietologė ir mitybos ekspertė Ginger Hultin. – Jeigu jums nėra nustatytas akivaizdus jo trūkumas, biotinas nepadės. Visuomet geriausia maistines medžiagas gauti iš maisto, kai tik tai įmanoma.“

Natūraliai daug biotino turi kiaušiniai, lašiša, saulėgrąžų sėklos, batatai, migdolai, špinatai, brokoliai, o taip pat tokie pieno produktai kaip pienas, sūris ir jogurtas.

GELEŽIS

Jeigu patys nusprendėte, kad jums trūksta geležies ir pradėjote vartoti jos papildus, rizikuojate sveikata. „Kartais geležies papildai skiriami priklausomai nuo medicinos būklės, tačiau juos reikia vartoti su saiku – geležis gali turėti nemalonų šalutinį poveikį, įskaitant skrandžio skausmus ir vidurių užkietėjimą“, – sako dietologė.

Geležies perteklius gali lemti hemochromatozės atsiradimą. Šis sutrikimas gali turėti įtakos nereguliariam širdies ritmui, kepenų cirozės ir netgi vėžio atsiradimui. Dietologės teigimu, geležies papildus turėtumėte vartoti tik tada, kai tai tikrai būtina, bei neviršyti gydytojo paskirtos dozės.

Šio mineralo natūraliai galima gauti iš pupelių, austrių, juodojo šokolado, tofu, lęšių, špinatų, jautienos bei vištienos.

VITAMINAS A

Nors vitaminas A yra svarbus imunitetui ir regėjimui, dauguma Vakarų pasaulio gyventojų nejučia jo trūkumo ir šio vitamino papildomai vartoti neturėtų, sako gydytoja Arielle Levitan. Vitamino A yra daugybėje maisto produktų, įskaitant vaisius ir daržoves, sako ji.

„Tai yra riebaluose tirpus vitaminas, tad net jeigu jo suvartojate ne itin daug, jis labai ilgą laiką saugomas jūsų riebalų ląstelėse“, – sako A. Levitan.

NIKELIS, CHROMAS, CINKAS, VARIS

Šie sunkieji metalai, dažnai sutinkami sintetiniuose multivitaminuose, vaidina svarbų vaidmenį skirtingose organizmo funkcijose. Tačiau šių medžiagų jums reikia labai nedaug, o reikiamą kiekį nesunku gauti iš maisto.

„Jie taip paprastai nepalieka jūsų organizmo, tad mažo kiekio pilnai užtenka, – sako A. Levitan. – Papildomos jų dozės gali turėti neigiamos įtakos sveikatai, nes metalai gali nusėsti skirtingose kūno vietose, tokiose kaip smegenys ir kaulai. Sunkieji metalai taip pat gali būti siejami su senatvine demencija.“

VITAMINAS C

Tai yra viena dažniausiai sutinkamų ir per maistą gaunamų maistinių medžiagų, tad papildomai vartoti vitamino C paprasčiausiai nėra būtinybės. Be to, organizmas nekaupia šio vitamino atsargų – jo perteklius pašalinamas per šlapimą, sako dietologė Jenn LaVardera.



Ji įspėja, kad vitamino C perdozavimas gali sukelti viduriavimą, pykinimą, vėmimą, galvos skausmus ir mėšlungį. Jeigu kiekvieną dieną suvalgote bent po kelis vaisius ir daržoves, vitamino C jums tikriausiai netrūksta.

Dietologai rekomenduoja suvartoti iki 75 mg vitamino C per dieną moterims ir 90 mg – vyrams. Šį kiekį nesunkiai gausite iš saujos braškių ar brokolių. Kiti vertingi vitamino C šaltiniai yra citrusiniai vaisiai, pomidorai, paprikos ir žiediniai kopūstai.

FOLIO RŪGŠTIS

Tikriausiai visi žino, kad folio rūgštis labai reikalinga nėščioms ar bandančioms pastoti moterims. Tačiau dietologė Lauren Manaker sako, kad geriau šio vitamino yra gauti natūraliai per maistą, negu vartoti sintetinę alternatyvą.

Amerikos alergijų, astmos ir imunologijos akademija skelbia, jog gimdoje sintetinės folio rūgšties gavę kūdikiai vėliau gali turėti aukštesnę alergijų maistui riziką.

Daug folio rūgšties turi ankštinės daržovės, šparagai, kiaušiniai, žaliaalapės daržovės, burokėliai, citrusiniai vaisiai, briuseliniai kopūstai, brokoliai, riešutai ir sėklos.

MULTIVITAMINAI

Multivitaminai yra tarp dažniausiai vartojamų sintetinių maisto papildų, sako holistinės mitybos ekspertė Jenni Bourque. Ji atkreipia dėmesį į tai, jog sunkiomis lėtinėmis ligomis segantiems pacientams, kurių organizmai nepilnai pasisavina maistines medžiagas, gali prireikti multivitaminų papildų, tačiau visi kiti jų rinktis neturėtų.

Bėda ta, kad kai kurie vitaminai ir mineralai „pešasi“ tarpusavyje dėl jų pasisavinimo organizme, sako ji, todėl juos visus sutalpinus į vieną piliulę rizikuojate, kad svarbios medžiagos nebus pasisavintos. Pavyzdžiui, geležis konkuruoja su kitais mineralais, tokiais kaip kalcis, magnis ir cinkas.

„Jeigu jaučiate, kad jūsų mityba prasta ir negaunate visų reikiamų medžiagų, geriausia yra kreiptis į savo gydytoją ir išsitiirti, kokių medžiagų jums tikrai trūksta, – teigia ekspertė. – O jeigu jums tikrai nustatytas vitaminų nepakankamumas, geriausia vartoti atskirus atitinkamo vitamino papildus.“

VITAMINAS D2

Dvi pagrindinės kaulų sveikatai svarbaus vitamino D formos yra D2 and D3. Vitaminas D3 yra tas, kurį organizmas gamina saulės spinduliams palietus odą, ir jo gauti yra paprasčiau. Tuo tarpu vitamino D2 gamina augalai, ir žmogaus organizmas jį pasisavina sunkiau.

Vitaminas D taip pat yra tirpus riebaluose, todėl jo perdozuoti nereikėtų, nes per didelis jo kiekis organizme gali

būti pavojingas sveikatai. Jeigu jaučiate, kad jums trūksta vitamino D, paprasčiausia yra daugiau pabūti gryname ore, sako ekspertai.

ANTIOKSIDANTAI

Kartais atrodo, kad kur beapsisuktum, visur pilna reklamos apie teigiamą antioksidantų poveikį organizmui. Vis dėlto, ir šių medžiagų gauti natūraliu būdu iš maisto yra kur kas naudingiau, sako specialistai.

Taip yra todėl, kad mūsų kūnas prisitaikęs pasisavinti tik tam tikrą kiekį maisto ir jame esančių maistinių medžiagų – juk niekur gamtoje nesutiksime tokio produkto, kuris turėtų tokią gausybę antioksidantų kaip kai kurie papildai. Be to, tam tikrais atvejais aukšti antioksidantų lygiai organizme buvo susieti su padidėjusia širdies ligų ir tam tikrų vėžio formų rizika. Dar daugiau – dideli antioksidantų kiekiai gali neigiamai sąveikauti su medikamentais.

Jeigu norite natūraliu būdu gauti daugiau antioksidantų, paprasčiausiai valgykite daugiau vaisių ir daržovių ar net juodojo šokolado.

B GRUPĖS VITAMINAI

Daugybė žmonių vartoja vitamino B papildus, kad gautų daugiau energijos, tačiau didelės jo dozės gali būti pavojingos. Pavyzdžiui, moksliniame Klinikinės onkologijos žurnale publikuotas tyrimas atskleidė, kad didesnius kiekius vitaminų B6 ir B12 vartoję vyrai buvo labiau linkę susirgti plaučių vėžiu.

Tiesa, vitamino B papildus gali tekti vartoti, jeigu laukiatės kūdikio, sergate skrandžio ligomis, esate vegetaras arba veganas, vartojate tam tikrus medikamentus arba esate vyresnio amžiaus. Tačiau prieš vartodami šiuos papildus visuomet pirmiausia turėtumėte pasikonsultuoti su savo šeimos gydytoju.

Daug B grupės vitaminų yra pilno grūdo javų produktuose, tamsiai žalios spalvos lapinėse daržovėse, žuvyje, kiaušiniuose ir paukštienoje.

JODAS

Jodas labai svarbus skydliaukei, o organizmas negamina jo pats. Tai reiškia, kad jodo būtina gauti iš maisto, ir būtent todėl šio mineralo jau ne vieną dešimtmetį yra pridama į tam tikrus produktus (geriausias to pavyzdys – joduota druska).

Dabar labai išpopuliarėjo ir jodo papildai, tačiau sveikatos specialistai įspėja, kad jeigu jau sergate skydliaukės ligomis, papildomi jodo kiekiai gali dar labiau apsunkinti padėtį. Be to, jodo perteklius organizme gali sukelti viršinio sutrikimus, slogą ir galvos skausmus.

Jodo natūraliai turi jūros dumbliai, menkė, krevetės, tunas, kiaušiniai ir džiovintos slyvos. ■



Elena LEVITIN M.D.

Chirurgė

Board certified in General Surgery
Member of American College of Surgeons

DIAGNOSTIKA
IR CHIRURGIJA



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

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

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

MUS RASITE NAUJU ADRESU:



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

Kalbame lietuviškai, angliškai ir rusiškai



**PRIKLAUSOMYBĖS NUO ALKOHOLIO
IR NARKOTIKŲ GYDymo CENTRAS**

South California
Road to Recovery

Nemokama konsultacija telefonu 714-798-3423

Greitoji pagalba. Skambinkite visą parą!

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

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

PROGRAMĄ SUDARO ŠIOS PASLAUGOS:

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

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

NEMOKAMA KONSULTACIJA TELEFONAIŠ:

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

Greitoji pagalba. Skambinkite visą parą!

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

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

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



Life Balance Clinic
NATURAL HEALTH CENTER

Dr. Vadimas Dechtiaris, 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)

Imuniteto stiprinimo programa
Noni vaisiaus ekstraktas



ADVANCE

NEKILNOJAMAS TURTAS:

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



☎ **847-877-7003**

Aurelia Vaičekonienė

REAL ESTATE BROKER





Indijos ir Kinijos pasienis Himalajuose



Konfliktas Himalajuose

Ar Indijos ir Kinijos kruvinas susirėmimas gali peraugti į karą?

Trečiadienį Indija ir Kinija pranešė apie pirmąsias aukas konflikte tarp šių šalių po 45 metų pertraukos, kai pasienyje Himalajų kalnuose susidūrus kariams žuvo mažiausiai 20 indų. Trumpai apžvelgiame, dėl ko nesutaria dvi daugiausiai gyventojų turinčios pasaulio branduolinės valstybės.

Indija ir Kinija dėl pasienio teritorijų kariavo 1962 metais, kai Pekinas pažemino Delį surengęs trumpą karinę kampaniją. Kariniai susidūrimai pasienyje vyko ir 1967 metais, o paskutinį kartą aukų būta per susidūrimus 1975-aisiais.

Nuo tada, nepaisant valstybių nesutarimų dėl 3,5 tūkst. km pasienio, šūvių ir aukų buvo išvengta.

Tačiau antradienį pranešta, kad per karių susirėmimus Ladako regione esančiame Galvano slėnyje žuvo 3 Indijos kariai. Vėliau Delis paskelbė, kad žuvusiųjų skaičius išaugo iki 20, nors esą nebuvo paleistas nė vienas šūvis – kariai kumščia vosi ir apsisvaidė akmenimis.

Didėjant įtampai, Indijos ir Kinijos pareigūnai pažadėjo neldelsiant surengti susitikimą ir deeskaluoti situaciją.

Kinijos valstybinis leidinys „The Global Times“, dažnai atspindintis komunistų partijos nacionalistų požiūrį, sakė, jog Kinija neatskleidė aukų savo pusėje, kad išvengtų palyginimų ir užkirstų kelią tolesnei konfrontacijai.

Kinija dėl smurto antradienį kaltina Indijos karius ir paragino Delio Vyriausybę užtikrinti, kad kariai neperžengtų sienos demarkacijos linijos ir nerengtų provokacijų. Indija atsakė, kad susidūrimas įvyko dėl Kinijos vienpusiško mėginimo pakeisti status quo Galvano slėnyje.

Abi pusės nurodė atsitraukiančios nuo konflikto vietos. Kinijos Užsienio reikalų ministerijos atstovas Zhao Lijianas žurnalistams pareiškė, kad „abi pusės sutiko išspręsti šį reikalą dialogo ir konsultacijų būdu ir dėti pastangas sušvelninti situaciją bei išsaugoti taiką, ramybę pasienio zonoje“. Trečiadienį telefonu pasienio susidūrimą aptarė ir abiejų valstybių užsienio reikalų ministrai.

„Būkime atviri: maži tikėtina, kad jie gali magiškai deeskaluoti po kruvino susidūrimo, kuris atnešė tiek aukų. Ši krizė nesibaigs greitai“, – naujienų agentūrai AP sakė Wilsono centro ekspertas Michaelis Kugelmanas.

DĖL KO NESUTARIA

Valstybių konfliktas vyksta dėl 3,5 tūkst. kilometrų ilgio nepažymėto pasienio ruožo, einančio nuo Himalajų Aksai

Čino regiono per visą Džamu ir Kašmyro teritoriją. Vadinamoji Kontrolės linija (faktinės valstybių sienos) buvo nustatyta taikos sutartimi po 1962 m. karo.

Kinija reiškia pretenzijas į 90 tūkst. kv. km teritoriją Indijos šiaurės rytuose. Indija atkerta, kad Kinija yra okupavusi 38 tūkst. kv. kilometrų šalies teritorijos Aksai Čino plynaukštėje.

Kinija kontroliuoja Aksai Činą – jis yra Sindziango ir Tibeto regionų dalis – bet Indija teigia, kad ši teritorija priklauso jai ir yra Ladako regiono tęsinys.

Plynaukštė, kur įvyko paskutiniai susirėmimai, yra iškilusi daugiau kaip 4000 metrų virš jūros lygio, todėl oro sąlygos čia itin atšiaurios, teritorijoje judėti sunku. Tokiame aukštyje sudėtinga veikti tiek kariams, tiek karinei technikai – aukų Indijos pusėje trečiadienį padaugėjo ir dėl karių patirtų nušalimų.

Britų istorikas Neville'is Maxwellas šią vietovę pavadino „niekieno žeme, kur niekas neauga ir niekas negyvena“, rašo CNN.

Kinija ir Indija dėl Aksai Čino nesutaria nuo 1947-ųjų, kai per Pakistano ir Indijos karą Kašmyro regionas buvo padalintas. Indija pripažįsta Britanijos kolonizatorių nubrėžtą McMahonono liniją, nustatančią valstybių sienas, bet Kinija oficialiai jos nepriima, JAV kariuomenės ataskaitoje rašo analitikas Larry Wortzelis.

Pernai Indija atšaukė specialų pasienio Džamu ir Kašmyro valstijos statusą ir ją padalijo į dvi dalis. Rugsjūtį Delis vienašališkai paskelbė Ladaką federaline šalies teritorija, atskirdama nuo Kašmyro, dėl kurio priklausomybės abi valstybės nesutaria. Kinija šį žingsnį pasmerkė.

„Kinijoje kilo rūpestis, kad Indija apsunks kinų pastangas stumtis pirmyn. (Regionas) jungia Kiniją su Pakistanu, kur jie turi ekonominį koridorių. Jie buvo susirūpinę dėl Indijos atšaukimo (specialaus statuso) ir kaip dabar Indija į Ladaką žvelgia strategiškai. Jie taip pat buvo susirūpinę infrastruktūros kūrimu“, – CNN sakė Karališkojo koledžo Londone profesorius Harshas V. Pantas.

Ekspertų skaičiavimu, Kinija į ekonominį koridorių su Pakistanu yra investavusi apie 60 mlrd. JAV dolerių.

Įtampa ėmė didėti gegužę, kai Indija pareiškė, kad kinų kariai kirto faktinę sieną keliose vietose ir įkūrė savo stovyklas Indijos pusėje.

Dabar pasienyje abi valstybės yra sutraukusios tūkstančius savo karių ir karinės technikos vienetų, kuriuos skiria vos keli šimtai metrų.

Indija pernai pastatė naują kelią pasienyje, kuris pasiekia aukščiausių pasaulyje lėktuvų pakilimo taką Daulak Beg Oldi, taip pat vysto kitą infrastruktūrą regione. Tai padėtų konfliktui atveju Deliu greičiau permesti karines pajėgas į regioną ir sustiprinti savo karines pozicijas.

Kinija savo pusėje jau yra sukūrusi naujos infrastruktūros tinklą. „Deutsche Welle“ kalbinti analitikai teigia, kad Pekinas visada mato save kaip nuskriaustą pusę ir, nepaisant savo projektu, nenori, kad Indija vystytų infraskrutūrą savo sienos pusėje. Kinijos požiūriu, tai gali kelti grėsmę šalies saugumui regione.

„Status quo iš tiesų tenkina abi valstybes – ar bent jau ne tiek joms nepatinka, kad jos nenorėtų mokėti už jo palaikymą. Man vis dar neaišku, ar šie susidūrimai iš esmės vyksta kaip apskaičiuotos provokacijos, ar netyčia, kyla iš nesupratimo“, – CNN sakė Masačusetso technologijų instituto (MIT) ekspertas Aidanas Milliffas.

KARO GALIMYBĖ

Ekspertų nuomone, galimybė, jog tarp branduolinius ginklus turinčių Indijos ir Kinijos kiltų karas, yra maža, o abi šalys „negali sau leisti konfliktuoti“, AP sakė Wilsono centro ekspertas M. Kugelmanas.

„Tikriausiai tai bus lakmuso popierėlis Indijos–Kinijos santykiams ir visai Indijos–Ramiojo vandenynų regiono geopolitikai, – AP sakė Wilsono centro Azijos programos vadovas Abrahamas Denmarkas. – Jau matėme kruvinaus susirėmimą pasienyje per 5 dešimtmečius, abiem šalims vadovauja vyrai, besinaudojantys nacionalizmu, ir abiejose šalyse kyla milžiniškas sujudimas dėl COVID-19 bei kitų ilgalaikių problemų.“

Tačiau į konfliktą kol kas nereagavo nei Indijos premjeras Narendra Modis, nei Kinijos prezidentas Xi Jinpingas. Indija šiandien kenčia ir ekonominės krizės padarinius, kuriuos dar paaštrino sparčiai plintanti COVID-19 pandemija.

JAV Valstybės departamento pareigūnai išsakė viltį, kad abi pusės taikiai išspręs situaciją, nors Indijos ir Kinijos vadovai ignoravo ankstesnę JAV prezidento Donaldo Trumpo pasiūlymą tarpininkauti derybose.

Pati Indija, anot ekspertų, dėl įtampas su Kinija gali paspartinti savo suartėjimą su JAV. „Tai labai nepastovi ir pavojinga situacija tarp dviejų nacionalistinių branduolinių galių, vykstanti tuo metu, kai JAV įtaka yra sumenkusi“, – AP sakė A. Denmarkas. ■

Užpildykite 2020 m. surašymo formą šiandien.

Per 2020 m. surašymą bus suskaičiuoti visi JAV gyventojai. Dalyvaukite gyventojų surašyme jau šiandien, kad nurodytumėte, kur ateinančius dešimt metų galėtų keliauti kasmet skiriami milijardai dolerių, skirti ligoninėms, skubios pagalbos tarnyboms ir švietimui. **Dalyvaukite gyventojų surašyme internetu arba paštu. Daugiau sužinosite svetainėje 2020census.gov/lt.**

2020CENSUS.GOV/lt

Apmokėjo JAV gyventojų surašymo biuras.

Shape
your future
START HERE >

United States®
Census
2020

Sudėtingas, prieštaraujantis, neapgalvojančias – tokiais žodžiais tikriausiai galėtume apibūdinti ne vieną paauglį. Netinkamas jaunuolių elgesys neretai atveju yra siejamas su blogu auklėjimu ar nevaldomu hormonų antplūdžiu, tačiau vieni svarbiausių pokyčių, galinčių paaiškinti tokį jaunuolių elgesį, išties vyksta jų smegenyse, teigia Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai. Nors ilgą laiką buvo manoma, kad didieji pokyčiai smegenyse įvyksta dar vaikystėje, pastaraisiais dešimtmečiais patobulėjusios technologijos suteikė galimybę iš arčiau pažvelgti į žmogaus smegenis ir parodė visai kitokius rezultatus.

Mokslininkai pastebėjo, kad žmogaus smegenys iki apytiksliai 20-25 metų dar nėra visiškai susiformavusios. Tad, kas išties vyksta žmogaus smegenyse paauglystės periodu? Šį procesą būtų galima pavadinti tam tikra pertvarka arba kitaip – smegenų „genėjimu“. Galime paauglio smegenis įsivaizduoti kaip rožių krūmą, o smegenyse susidariusias jungtis – kaip šio krūmo šakas. Prižiūrėdami krūmą nukerpame tas šakas, kurios yra nereikalingos, taip sutvirtindami likusias. Tokiu būdu paauglystės laikotarpiu iš smegenų naikinama nereikalinga informacija ir sustiprinama ta, kuri yra svarbi tolesniam gyvenimui.

Šio proceso metu paauglių smegenyse formuojasi ir stiprėja ryšiai tarp atskirų smegenų struktūrų, kurie ilgainiui jaunuoliams padeda greičiau ir sėkmingiau spręsti problemas, kontroliuoti emocijas ir impulsus, numatyti ir įvertinti galimas pasekmes ir pan. Nors šis žmogaus gyvenimo laikotarpis yra didelių galimybių laikas, tačiau jaunuoliai kartu tampa itin pažeidžiami. Taip nutinka, nes smegenų sritis, atsakinga už tai, ką mes greičiausiai įvardytume kaip „buvimą suaugusiuoju“ (gebėjimas planuoti, numatyti pasekmes, kritiškai mąstyti, kontroliuoti savo emocijas), subręsta paskutinė. Dėl šios priežasties bendravimo ir sprendimų priėmimo procese paauglystės metu svarbų vaidmenį atlieka limbinė sistema – kitaip



Maištaujantis jaunimas

Rizikingas paauglio elgesys – ar tai normalu?

dar vadinama emocinėmis smegenimis. Paaugliai, palyginus su suaugusiais žmonėmis, anksčiau minėtų procesų metu yra stipriau veikiami emocijų ir mažiau vadovaujasi loginiu mąstymu, o tai gali padėti paaiškinti, dėl ko jaunuoliai yra linkę rizikuoti tam tikrose situacijose. Ir nors ilgainiui, po truputį vis labiau vystantis smegenų sričiai, atsakingai už loginį mąstymą, jaunuoliai vis geriau pradeda suvokti tam tikro elgesio galimas pasekmes, emocijų vaidmuo ir siekis gauti greitą pasitenkinimą išlieka itin aktualus. Kitaip tariant, paauglys galbūt vis dar labiau norės užlipti ant stogo nei bijos nuo jo nukristi, nors ir suvoks galimas tokio savo elgesio pasekmes. Dėl šios priežasties paaugliai labiau nei bet kuri kita amžiaus grupė yra linkusi eksperimentuoti su alkoholiu, tabaku bei kitomis psichiką veikiančiomis medžiagomis. Atsižvelgdami į tai galime tikėtis, kad didžioji dalis paauglių ar jaunų suaugusiųjų

šias medžiagas išbandys būtent šiame amžiaus tarpsnyje ne svarbu, kaip jis buvo auklėjamas iki tol. Tad kaip galime padėti paaugliams elgtis saugiai?

Visuomenės sveikatos biuro sveikatos specialistai sako, kad pirmiausia – svarbu priimti tai, kad rizikingas paauglio elgesys yra normalu. Jaunuoliai daug ko mokosi per patirtį, tad svarbu šiuo metu jų perdėtai nesaugoti, leisti suklysti ir mokytis iš savo klaidų. Vis dėlto tai nereiškia, kad paaugliui reikėtų leisti su visomis situacijomis tvarkytis vienam. Ekspertai pabrėžia, kad šiuo laikotarpiu itin svarbus tėvų gebėjimas jaunuolius išklaudyti, palaikyti ir nukreipti į tokią aplinką, kurioje pavojingo paauglio elgesio tikimybė būtų kiek įmanoma sumažinta. Tokia aplinka gali būti rūpestingi suaugusieji bei institucijos, kurios jaunuoliui padeda įgauti reikiamų įgūdžių problemoms spręsti, emocijoms valdyti, sprendimams priimti. ■

Pesimistams mokslininkai turi niūrių žinių

Negatyvumas kenkia protiniams gebėjimams

Iš prigimties esate pesimistas? Stiklinė jums visada atrodo pusiau tuščia? Žinokite, tai kenkia jūsų smegenims. Naujausi moksliniai tyrimai rodo, kad nuolatinės negatyvios mintys vyresniame amžiuje gali būti siejamos su protinių gebėjimų mažėjimu ir didesnėmis dviejų kenksmingų baltymų, atsakingų už Alzheimerio ligos išsivystymą, sankaupomis.

„Manome, kad nuolatinis neigiamas nusistatymas gali būti dar vienas demencijos rizikos veiksnys“, – savo pranešime teigia Londono universiteto koledžo Psichinės sveikatos katedros psichiatrė ir vyresnioji mokslinė bendradarbė bei pagrindinė naujojo tyrimo autorė Dr. Natalie Marchant.

Dviejų metų laikotarpiu stebėtas 350 vyresnių nei 55 metų amžiaus žmonių elgesys, susijęs su neigiamu mąstymu, kaip antai knaisiojimas po praeitį ir nerimas dėl ateities. Maždaug trečdaliu tyrimo dalyvių taip pat buvo atliktas PET (pozitronų emisijos tomografijos) smegenų tyrimas, kurio metu išmatuotos tau ir beta amiloidų, baltymų, sukeliančių dažniausiai pasitaikančią demencijos formą – Alzheimerio ligą – sankaupos.

Tyrimas parodė, kad labiau į negatyvų mąstymą linkusių žmonių smegenyse tau ir beta amiloidų aptinkama daugiau, jų atmintis ir protiniai gebėjimai labiau nusilpę nei paprastai optimistiškai nusiteikusių bendraamžių.

Tyrimo metu kartu buvo analizuojamas nerimo ir depresijos lygis. Taip pat nustatyta, kad labiau į depresiją ir nerimą linkusių asmenų protiniai gebėjimai silpsta sparčiau.

Tačiau jau depresuotų ir nerimastingų žmonių organizme tau ir beta amiloidų lygis nedidėja, todėl mokslininkai mano,

kad nuolatinis neigiamas mąstymas galbūt ir yra didesnio polinkio susirgti Alzheimerio liga priežastis.

„Atsižvelgdami į kitus tyrimus, siejančius depresiją ir nerimą su didesne demencijos rizika, manoma, kad ilgesnį laiką žmogų kamuojančios nuolatinės negatyvios mintys padidina demencijos riziką“, – sako N. Marchant.

REIKIA DAUGIAU TYRIMŲ

„Labai svarbu pabrėžti, kad šio tyrimo išvados neteigia, jog trumpalaikiai negatyvaus mąstymo epizodai neišvengiamai sukelia Alzheimerio ligą, – sako Londone įsikūrusios Alzheimerio draugijos politikos ir tyrimų vadovė Fiona Carragher. – Reikia atlikti daugiau tyrimų, kad geriau suprastume šias sąsajas.“

„Daugelis tyrime dalyvavusių asmenų ir iki tol buvo priskiriami Alzheimerio rizikos grupei, todėl būtų svarbu išsiaiškinti, ar panašūs rezultatai būtų gauti, ištyrus ir bendrąją populiaciją, – aiškina ji. – Ir ar iš tiesų nuolatinės negatyvios mintys padidina Alzheimerio riziką.“

Mokslininkai mano, kad protinės treniruotės, kaip antai meditacija, galėtų padėti atsikratyti blogų minčių, todėl ateityje planuojama atlikti daugiau panašių tyrimų.

OPTIMIZMO TRENIRUOTĖS

Norėdami išsiaiškinti, kam save priskirti – optimistams ar pesimistams – turėtumėte atlikti vadinamąjį „gyvenimo orientacijos testą“.



Šiame teste rasite, pavyzdžiui, tokių teiginių: „Tikiu, kad nėra to blogo, kas neišeitų į gera“ arba „Jei man gali atsitikti kas nors bloga, tai būtinai atsitiks“. Šiuos teiginius turite įvertinti skalėje nuo visiškai sutinku iki visiškai nesutinku, o apibendrinus rezultatus, bus nustatytas jūsų optimizmo ar pesimizmo lygis.

Ankstesni tyrimai parodė, kad įmanoma „treniruoti smegenis“, siekiant optimistiškesnio požiūrio į pasaulį. Naudojantis tiesioginėmis smegenų funkcionavimo ir struktūros priemonėmis, buvo nustatyta, kad akivaizdžių pokyčių smegenyse galima pasiekti vos dvi savaites kasdien po 30 minučių užsiimant meditacija.

Remiantis jau esamų tyrimų metaanalizės duomenimis, vienas veiksmingiausių būdų padidinti optimizmą yra vadinamasis „Geriausio įmanomo aš“ metodas, kurį taikant žmogus įsivaizduoja save ateityje, pasiekusį visus gyvenimo tikslus ar išsprendusį visas problemas.

Dar vienas būdas yra dėkingumo praktikavimas. Kasdien reikia skirti vos kelias minutes ir ant popieriaus lapo surašyti, už ką esate dėkingi. Papildomai optimizmą galima pakelti ir kartu surašant tai, ką tą dieną patyrėte gero. ■

Kelioniniai sveikatos draudimai iš Lietuvos

SVEIKATOS, GYVYBĖS DRAUDIMAI



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

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

Office: 847-401-4797;

Fax: 877-401-4797



THE LAW OFFICES OF ROBERT A. KEZELIS

6151 W125th place
Palos Heights IL 60463
Phone: 708-371-2587
Fax 708-577-4362
lawoffices.r.a.kezelis@gmail.com



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



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

**AMERICAN FAMILY
INSURANCE**

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

HOME | AUTO | LIFE | BUSINESS | FARM & RANCH 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





JAUNIMO CENTRAS LITHUANIAN CENTER INC

Birželio 5 d., 2020

Mieli Jaunimo centro nariai, rėmėjai ir draugai,

Tikimės, kad šiuo išbandymų laikotarpiu, COVID19 viruso pandemijai apėmus visą pasaulį, jūs ir jūsų artimieji esate sveiki. Jaunimo centras - tėviškė daugeliui Čikagos lietuvių organizacijų ir svetingi namai mums visiems, sekdamas Ilinojaus gubernatoriaus įsakymu, nuo kovo mėnesio vidurio laikinai uždarė savo duris. Jaunimo centro tarybos pagrindinis rūpestis yra jo išlaikymas ir bendruomenės narių bei lankytojų sveikata ir saugumas. Tarybos nariai atidžiai seka žinias ir vykdo valdžios nurodymus dėl darbo karantino metu, bei CDC nurodymus dėl pastato švaros ir dezinfekavimo.

Žinome, kad daugelis jūsų šiuo finansiškai sunkiu metu neteko darbų, algų, o išlaidų turite daug. Jaunimo centras gyvena tuo pačiu - nesant renginių, jis kiekvieną mėnesį praranda apie \$10,000 pajamų. Tačiau centro išlaikymas ir mokesčiai kas mėnesį kainuoja apie \$7,000.

Lietuvių patarlė sako, kad "bėda viena nevaikšto"... Šiuo sudėtingu laiku, Jaunimo centrą ištiko dar viena bėda – nebepataisomai sugedo šildymo katilas. Tarnavęs daugelį metų – nuo pat centro pastatymo - po kelių kapitalinių ir smulkesnių remontų, įrenginys sustojo. Visi suprantame, kad nešildomas Jaunimo centras negalės gyvuoti. JC taryba ieško įvairiausių būdų kaip gauti pajamų centro išlaikymui ir katilo pakeitimui. Dedame visas pastangas, kad praėjus COVID19 pandemijai, visi ir vėl galėtume sugrįžti į tėviškę, Čikagos lietuvių Jaunimo centrą.

Todėl kreipiamės ir į Jus su didžiuliu prašymu – padėkite šiandien Jaunimo centrui, kad jis dar daug metų galėtų padėti Jūsų šeimoms kurti gražius prisiminimus.

Kreipiamės į Jus: į tuos, kurie mėgote čia lankytis; į tuos, kurie čia šventėte jubiliejus; į tuos, kurie ateidavote į mūsų renginius ir parodas; į tuos, kurie čia lankėte Čikagos lituanistinę mokyklą ar čia vedate savo vaikus; į tuos, kurių seneliai ar tėvai dalinosi džiaugsmu čia būti; ir net į tuos, kurie čia niekada nebuvote, bet tikite lietuviybės išlaikymu svetur. Jūsų pagalba labai reikalinga - kiekvieno asmens, kiekvienos šeimos, kiekvienos organizacijos - bet koks finansinis prisidėjimas yra neįkainojama dovana ne tik mums, bet ypatingai ateities kartoms, mūsų vaikams ir anūkams, kad išėivijos tvirtovė išliktų! Būsime be galo dėkingi už bet kokią paramą. Visos surinktos lėšos bus skirtos šildymo sistemos atnaujinimui. Aukos gali būti nurašomos mokesčiams. Federal Tax I.D. No.36-4113792

Kviečiame čekius rašyti **Lithuanian Center, Inc.** ir aukas pasiųsti:

Chicago Lithuanian Center – Jaunimo centras
5620 S. Claremont Ave.
Chicago, IL 60636
Attn: Katilas

Aukas irgi galite pervesti per:



Kas, jeigu ne mes?!

Antanas Rašymas, JC tarybos pirmininkas
Vida Rupšienė, Čikagos lituanistinė mokyklos direktorė
Viktoria Cernicenka, Čiurlionio galerijos pirmininkė
Lilija Gelažis, Čikagos lietuvių skautų vedėja
Rima Žiūraitienė, Lietuvių-Amerikiečių jaunimo organizacijos pirmininkė

Tėvas Vaidas Lukoševičius, SJ, Tėvų jėzuitų atstovas
Dr. Robertas Vitas, Lituanistikos tyrimo centro tarybos pirmininkas
Kristina Lapienyte, Lituanistikos tyrimo centro pirmininkė
Jonas Platakis, National Lithuanian American Hall of Fame steigėjas ir pirmininkas
Dr. Vytautas Saulis, Baltijos jėzuitų pletros projekto tarybos pirmininkas

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 Lietuvos darželių, USA Day Care and Learning Centers, Amerikos Lietuvos Bendruomenių ikimokyklinių įstaigų programas;
- Lietuvių, anglų, matematikos, muzikos pamokėlis, 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.
Aplaukėmės mūsų Facebook puslapyje
International Day Care Center
internationaldaycenter@gmail.com

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 pompas
- 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

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
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

10 YEARS ANNIVERSARY
2009-2019

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

KOMPAINIŲ STEIGIMAS

MOKESČIŲ MOKĖTOJO NR. KOMPAINIOMS (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
CONTACT@UNITEDSTATESTAXSERVICES.US



Panikos sutrikimas – tai spontaniškas, epizodiškai atsirandantis, intensyvus nerimo arba baimės priepuolis, kurį lydi išreikštos fiziologinės reakcijos organizme.

– Kaip tokie panikos priepuoliai dažniausiai pasireiškia? Ar visiems žmonėms jie yra vienodi?

– Paprastai žmogui netikėtai ima smarkiai plakti širdis, tampa sunku kvėpuoti, nutirpsta galūnės, kyla drebulys. Taip pat gali atsirasti smaugimo pojūtis gerklėje, oro trūkumas, skausmas krūtinėje, prakaitavimas, pykinimas, krėsti šaltis arba atvirkščiai – užplūsti karščio bangos.

Kokios organizmo reakcijos priepuolio metu būna ryškesnės, priklauso nuo žmogaus individualių fiziologinių ir psichologinių savybių. Tačiau visiems yra bendras staigiai augantis ir kulminaciją pasiekiantis nerimo jausmas, kuris atsiranda dėl bauginančių kūno pojūčių. Žmogus jaučia didžiulę baimę, kad numirs, nualps, praras savitvardą ar išprotės.

Panikos sutrikimas diagnozuojamas tada, kai panikos atakos kartojasi ir daugiau nei mėnesį išlieka nerimas dėl galimo atakos pasikartojimo, jos pasekmių, ar kai dėl panikos atakų ženkliai pakinta paciento elgesys.

– Kokio amžiaus žmonės dažniau ištinka panikos atakas? Ar tai būna vyrai, ar moterys?

Gydytojas pataria

Panikos atakos

– Panikos atakos yra gana dažnas reiškinys. Moterys panikos atakas patiria dažniau nei vyrai. Moterims, kurioms prasidėjo menopauzė, panikos atakos dažnesnės. Panikos sutrikimu susergera apie 2 % žmonių. Jis dažniausiai prasideda 20-30 metų asmenims. Jei šeimoje yra asmenų, sirgusių panikos sutrikimu, depresija ar bipoliniu sutrikimu, rizika išsivystyti panikos sutrikimui yra didesnė. Panikos sutrikimas 2 kartus dažniau pasitaiko tarp moterų ir gali būti susijęs su menstruaciniu ciklu.

– Kokios yra priežastys ir rizikos veiksniai, dėl ko kyla panikos priepuoliai?

– Organizmas automatiškai reaguoja į baimę ir paruošia žmogų pabėgti ar susidoroti su baimę sukėlusiu objektu. Panikos ataka išsivysto, kai ši „bėk arba kovok“ reakcija viršija normos ribas ar aktyvuojama tada, kai jos nereikia. Panikos atakos metu organizmas reaguoja taip, tarsi žmogus būtų susidūręs su gyvybei grėsminga situacija, nors realaus pavojaus ir nėra. Ši reakcija sukelia įspėjančius simptomus ir pojūčius.

Tikslios panikos atakų ir panikos sutrikimo priežastys nėra žinomos. Egzistuoja įvairios teorijos. Manoma, kad smegenyse esančių cheminių medžiagų (neurotransmiterių) pusiausvyros sutrikimas gali lemti panikos atakos išsivystymą. Įtakos turi ir paveldimi veiksniai. Didesnę riziką susirgti panikos sutrikimu turi asmenys, kurių artimi giminaičiai sirgo panikos sutrikimu. Panikos atakų išsivystymui svarbus ir galvojimo būdas, didinantis nerimą ar įtampą, psichologiniai sunkumai.

– Kiek laiko gali trukti panikos priepuoliai?

– Jų trukmė gali būti įvairi. Nuo 10 iki 30 minučių. Pasitaiko, kad priepuoliai gali užtrukti ir iki valandos ar ilgiau. Tačiau

net ir trumpai trunkančios panikos atakos išvargina žmones, kad jie pradeda jausti nuolatinę baimę patirti naują priepuolį. Ypač didelį nerimą žmonėms pradeda kelti tos vietos ir situacijos, kur priepuoliai bent kartą buvo įvykę, tačiau dar blogiau yra tai, kad neįmanoma numatyti, kada ir kur priepuolis vėl gali prasidėti.

– Kokios dažniausios panikos priepuolių priežastys?

– Pirmas priepuolis paprastai išsivysto spontaniškai, tačiau jį gali išprovokuoti kokia nors stresinė situacija. Atsiranda didelė baimė, kurios priežasties ligonis negali paaiškinti, bijo, kad jį ištiks mirtis ar kad jisai tuojau išprotės. Panikos atakų atsiradimą gali paskatinti:

– kai kurie vaistai (pvz., preparatai astmai gydyti);

– nesaikingas rūkymas ar kofeino vartojimas;

– piktnaudžiavimas alkoholiu;

– kai kurie narkotikai;

– skydliaukės hiperfunkcija (hipertiroidizmas).

– Kaip panikos priepuolius išgydyti?

– Panikos atakų ir panikos sutrikimo gydymas yra ganėtina veiksmingas ir dauguma pacientų vėl įsitraukia į normalų kasdienį gyvenimą. Sunkių panikos priepuolių atvejais skiriami antidepresantai ir nerimo mažinimo grupės medikamentai.

Akupunktūra: adatų terapija efektyviai padeda gydyti panikos priepuolių simptomus.

Psichoterapija: Psichoterapijos seansų metu išmokssite geriau suprasti panikos priepuolio simptomus ir išmokssite juos kontroliuoti. Taip pat išmoksite atpažinti veiksnius, provokuojančius panikos priepuolius. Labai efektyvi kvėpavimo ir atsipalaidavimo (hipnoterapijos) technika. ■

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

Į DARBINAME

BRIGADŲ VADOVUS IR SPECIALISTUS

MOBILIOJO RYŠIO BOKŠTŲ ĮRENGIMO SRITYJE

VALANDINIS ATLYGINIMAS:

Brigados vadovas - \$30-40

Specialistas - \$24-32

Plius viršvalandžiai, apgyvendinimas, dienpinigiai

TCE TOWER COMMUNICATIONS EXPERT

Susisiek su mumis jau dabar:
Elektroniniu paštu:
APPLY@TCELLC.NET
Arba telefonu:
+1 773 895 4074
WWW.TCELLC.NET

Medicinos centrai



28-erių metų darbo Amerikoje patirtis



Gydytojas podiatras **ANATOLIJUS SPICAS**

Vaikų ir suaugusiųjų pėdų ir kulkšnių ligų gydymo specialistas

- ✓ VAIKŲ IR SUAUGUSIŲJŲ PLOKŠČIAPĖDYSTĖ
- ✓ KARPŲ ŠALINIMAS
- ✓ INDIVIDUALŪS VIDPADŽIAI AVALYNEI
- ✓ TRAUMOS, IŠNIRIMAI, LŪŽIAI
- ✓ KULNO SKAUSMAI
- ✓ LAUGUSIŲ NAGŲ IR NUOSPAUDŲ ŠALINIMAS

✓ UNIKALIOS MINIMALIAI INVAZINĖS PROCEDŪROS

- BURSŲ (*BUNIONS*) ŠALINIMAS
- KOJŲ PIRŠTŲ DEFORMACIJŲ (*HAMMER TOE*) TAISYMAS
- UŽKULNIŲ PENTINŲ (*HEEL SPUR*) ŠALINIMAS
- ČIURNOS TUNELINIO NERVO (*TARSAL TUNNEL SYNDROME*)
- IR NEUROMOS GYDYMAS
- PLOKŠČIAPĖDYSTĖS KOREKCIJA MINIMALIAI INVAZINIŲ METODŲ HYPROCURE



Prieš

Po

Į darbą grįžti galite jau kitą dieną!

Procedūros atliekamos klinikoje (be matomų randų) su vietine nejautra. Greita rehabilitacija.

• RENTGENAS • DIAGNOSTIKA ULTRAGARSU • FIZIOTERAPIJA

847-465-9311 505 N. WOLF RD., WHEELING

Priimame visus svarbiausius medicinos draudimus ir MediCare

Free consultation



Prieš

Po

Specialus pasiūlymas nagų grybelio gydymui lazerio pagalba

3 lazerio procedūros tik \$425

GRAŽESNĖ NAGŲ IŠVAIZDA SU KERYFLEX

KERYflex

Jei jus vargina kulno skausmai, plokščiapėdytė, pėdų kauliukai, iškrepti pirštai, kelių, dubens ar stuburo skausmai, jie savaime nepranyks.



Prieš



Po

ŠIAS PROBLEMAS IŠSPRĘSTI GALI PAGRUSTA PROCEDŪRA

HYPROCURE

www.advancedfootcareil.com

Gilvydis Vein Clinic

GENEVA • SYCAMORE

JIS UŽ TAI PADĖKOS

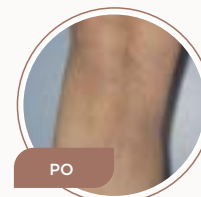
Venų sveikata pasirūpinkite nedelsdami

Dauguma vyrų vengia lankytis pas gydytojus, tačiau moterys gali padėti jiems paragindamos juos neatidėlioti. Apžiūros metu su gydytoju galima aptarti bet kokius venų varikozės simptomus, įskaitant kojų skausmą ir nuovargį.

Pasirūpinkite svarbiais savo gyvenimo vyrais ir Vyrų sveikatos mėnesį susitarkite dėl konsultacijos Gilvydis Vein Clinic.



PRIEŠ



PO



Rimas Gilvydis, MD
Kalbame lietuviškai

Geneva location | 2631 Williamsburg Ave. Suite 202

www.GilvydisVein.com



SKAMBINKITE 815-981-4742

SKAMBINKITE IR REGISTRUOKITĖS

Nereikia siuntimo. Priimame daugumą draudimų ir Medicare.

REKLAMA

„Čikagos Aidas“ №24 [1191] 06.19.2120 – 06.25.2020

21

Vincas Palukaitis – Suvalkijos tautinio atgimimo vedlys

Šiais metais minime žymaus Lietuvos pedagogo, varpininko, knygnešio, publicisto, lietuviybės žadintojo, visuomenės veikėjo Vinco Palukaičio (1855–1932) **165-ąsias gimimo metines**.

GARSIOJI ALMA MATER

V. Palukaitis gimė 1855 m. gruodžio 14 d. Skindeliškės kaime, Antanavo valsčiuje, Marijampolės apskrityje ūkininkų šeimoje. Pradinį mokslą įgijo iš vyresniojo brolio. Mokyklą pradėjo lankyti gana vėlai – jau būdamas šešiolikos metų. 1877 m. baigė garsiąją Veiverių mokytojų seminariją, veikusią nuo XIX a. antrosios pusės iki Pirmojo pasaulinio karo ir tuo metu tapusia svarbiausiu naujosios lietuvių inteligentijos centru.

Įdomu tai, kad mokytojų seminarijoje tarp daugybės dėstomų dalykų ypač daug dėmesio buvo skiriama muzikiniam ugdymui – net šešios septynios pamokos per savaitę. Į seminariją buvo priimami tik muzikinę klausą turintys jaunuoliai. Daugeliui buvusių auklėtinių muzikinis išsilavinimas tolesnei jų pedagoginei karjerai turėjo ypatingą reikšmę. Veiveriečiai V. Palukaitis, broliai Juozas ir Antanas Vokietaičiai, Vincas Bacevičius, Kazys Lekeckas, Ksaveras Sakalauskas, Justinas Strimaitis, Karolis Grinkevičius, Juozas Geniušas, Antanas Kučingis ir kiti daug prisidėjo prie krašto muzikinio švietimo, rašė ir publikavo straipsnius teoriniais muzikinio ugdymo klausimais, leido vadovėlius, organizavo mokyklų ir suaugusiųjų chorus.

SLAPTOJI TARNYBA TAUTAI

Baigęs Veiverių mokytojų seminariją, V. Palukaitis pradėjo mokytojauti Kapčiamiesčio pradinėje mokykloje. 1881 m. buvo perkeltas į Vilkaviškio pradinę mokyklą, kurioje dirbo vedėju net aštuoniolika metų iki 1899 m.

V. Palukaitis buvo drąsus žmogus. Jis pirmasis išdrįso savo mokykloje mokyti vaikus lietuvių kalbos ir vienas pirmųjų tarp

Vilkaviškio lietuvių žadino jų politinę sąmonę. V. Palukaitis ne kartą lankėsi Prūsijoje ir iš ten į Lietuvą gabeno draudžiamą literatūrą, tarp mokinių platino „Aušrą“, „Varpą“, „Ūkininką“ bei kitą draudžiamą spaudą. Aktyviai bendradarbiavo šių laikraščių leidyboje, buvo Vinco Kudirkos techniniu padėjėju ir bičiuliu, dalyvavo varpininkų suvažiavimuose. Priklausė „Sietyno“ knygnešių organizacijai.

Už tokią veiklą V. Palukaitis ilgą laiką buvo sekamas žandarų, bet neįkliūdavo, nes gerai sugyveno su gubernijos mokyklų vadovybe. Tačiau, prasidėjus „Sietyno“ knygnešių organizacijos narių suėmimams, žandarai krėtė ir V. Palukaičio namus, ir, deja, rado du atvirukus su Michailo Muravjovo karikatūromis. 1899 m. jis buvo suimtas, teistas, kalintas Marijampolės kalėjime, bet bylos jam sudaryti nepavyko, tačiau neteko mokytojo vietos. Kurį laiką vertėsi privačiomis pamokomis. Negaudamas darbo Suvalkijoje, V. Palukaitis persikėlė į Kėdainius.

REŽIMO REPRESIJOS

V. Palukaitis aktyviai dalyvavo Lietuvos mokytojų sąjungos kūrimosi veikloje. 1905 m. jis pirmininkavo pirmajam Lietuvių mokytojų suvažiavimui, kuriame buvo svarstomas vadovėlių mokykloms klausimas, išrinktas vadovėlių konkurso komitetas, į kurį įėjo: Tomas Ferdinandas Žilinskas, Felicija Bortkevičienė ir Ona Pleirytė. Tais pačiais metais V. Palukaitis kalbėjo Didžiąjame Vilniaus Seime lietuviškų mokyklų kūrimo klausimais. Aktyvus buvo ir 1907 metais Jono Basanavičiaus iniciatyva įkurtos Lietuvių mokslo draugijos narys. Bendradarbiaudamas „Varpe“, „Ūkininke“, „Vienybėje Lietuvininkų“, „Viltyje“, „Mokykloje“, V. Palukaitis straipsnius, eilėraščius pasirašinėjo Ylos, Krivulės, Žmogaus, V. Spraulio ir kitais slapyvardžiais. Tačiau V. Palukaitis nuolatos jautė, kad yra sekamas carinės valdžios, jam buvo uždrausta mokytojauti mokyklose. V. Palukaitis buvo priverstas palikti



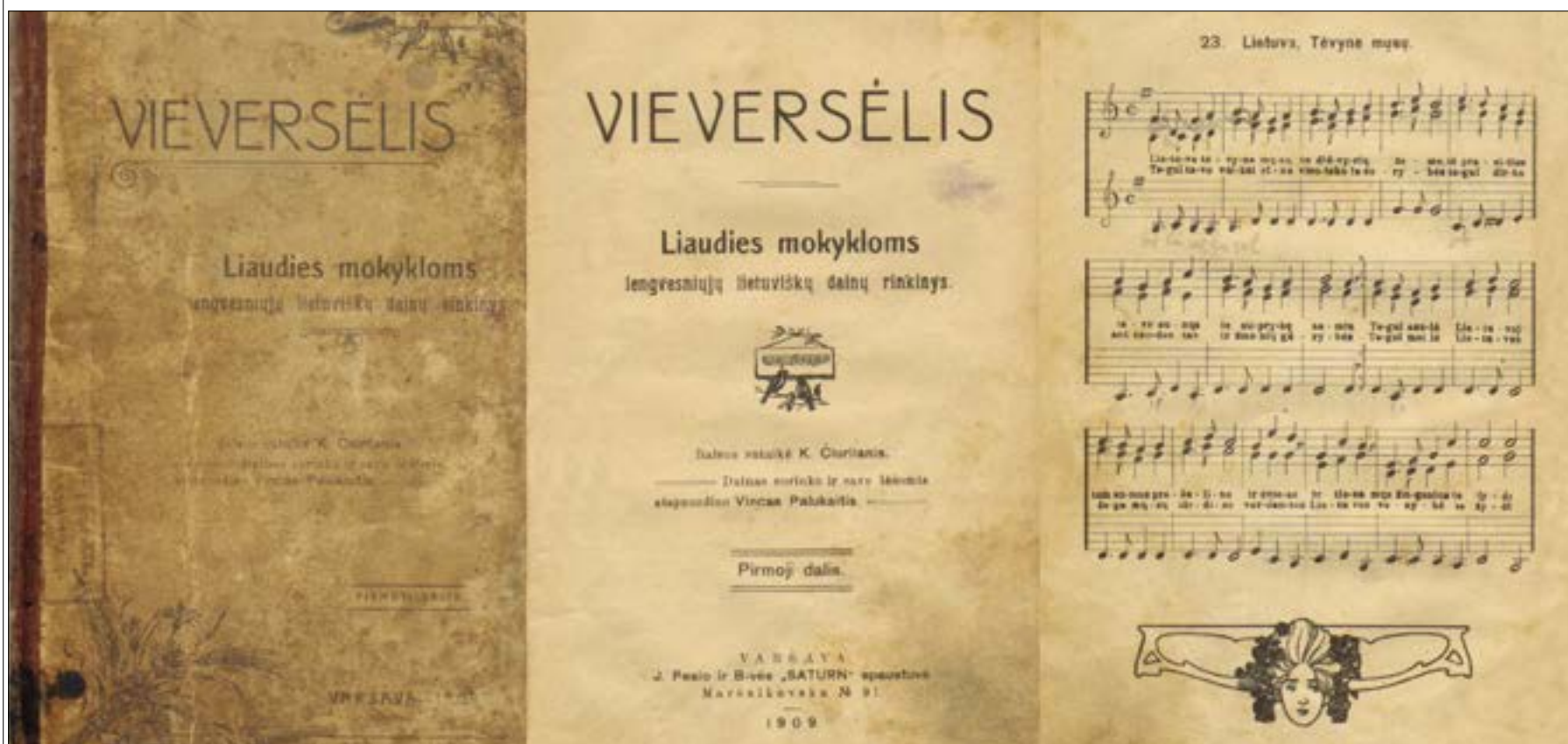
Vincas Palukaitis 1855–1932

Lietuvą. Jis, kaip daugelis to meto lietuvių inteligentų, persikėlė gyventi į Varšuvą, kur dirbo buhalteriu vienoje iš A. Nobelio įkurtų firmų.

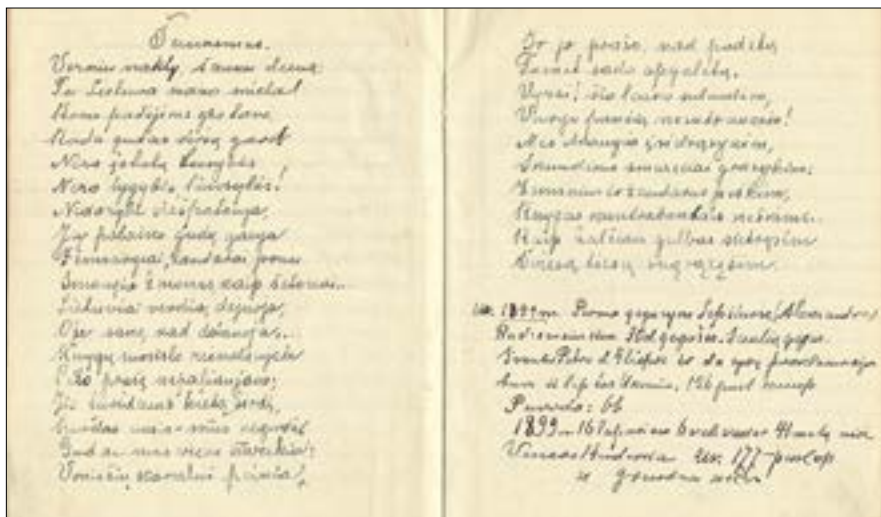
„VIEVERSĖLIS“ GIMĖ LENKIJOJE

Mokytojas V. Palukaitis Varšuvoje įsteigė lietuvių kalbos kursą, buvo vienas iš Lietuvių savišalpos draugijos organizatorių. Prie draugijos subūrė lietuvių chorą, o chorui vadovauti pakvietė Mikalojų Konstantiną Čiurlionį.

Nenurimstantis suvalkietis visą savo laisvalaikį leisdavo su lietuviams, rašė įkvepiančius eilėraščius ir dainas. 1909 m. savo iššomis V. Palukaitis kartu su M. K. Čiurlioniu Varšuvoje išleido 23 dainų rinkinį „Vieversėlis“ – pirmą lietuviškų dainų rinkinį mokykloms. Iš šio rinkinio po visą Lietuvą pasklido V. Kudirkos



Vincas Palukaitis. Vieversėlis. Varšuva, 1909



V. Palukaitis. Rankraštis. Šauksmas. 1900

„Tautiška giesmė“ bei išpopuliarėjo kitos dainos: „Pulkim ant kelių“, „Aš padainuosiu dainų dainelę“, „Šaltyšius“. 1905 m. V. Palukaitis V. Spraulio slapyvardžiu parašė muziką ir žodžius dainai „Kilkim“, kuri 1908 m. buvo išspausdinta Varšuvoje atskiru leidiniu ir vadinosi „Daina 1905 metų“. Šis patriotinis kūrinys ypač populiarus buvo tarp jaunimo, dainuojamas kur tik daugiau susiburdavo lietuvių. Vienas iš aštuonių posmelių skamba:

*Aukštaičiai, Žemaičiai
Tik kilkim, kaip vienas;
Tvirtai, stiprūs tapę,
Kaip gržuols, kaip plienas
Prikelsim Tėvynę lengvai.*

Gyvenant Varšuvoje, nepailestančiam mokytojui niekada netruko veiklos – jis Lenkijos sostinėje organizavo lietuviškas pamaldas, subūrė per 450 tikinčiųjų varšuviečių lietuvių

parapiją – tai buvo tarsi nauja tautiečių bendravimo forma, nublokštiems toli nuo gimtųjų namų, nuo Lietuvos.

Prasidėjus Pirmajam pasauliniam karui, Varšuvą užėmus vokiečių kariuomenei, V. Palukaitis pasitraukė iš Lenkijos ir grįžo į Vilnių, kur dirbo Lietuvių draugijoje nukentėjusiems dėl karo šelpti.

LAIKINOJOJE SOSTINĖJE

1920 m. V. Palukaitis apsigyveno Kaune ir tęsė pedagoginę veiklą. Dvejus metus mokytojavo Vaišvydavos pradinėje mokykloje. Vėliau Lietuvos švietimo ministerija skyrė jam Kauno miesto ir apskrities pradinį mokyklų instruktoriaus, kiek vėliau inspektoriaus pareigas. Šios pareigos buvo sunkios ir atsakingos. Reikėjo rūpintis naujų lietuviškų mokyklų kūrimu, mokymo priemonėmis, vadovėliais, metodiniais leidiniais, skirtais mokytojų darbui ir kt. Ir visą tą darbą jis dirbo su dideliu atsidavimu ir atsakomybe.



V. Spraulis (V. Palukaitis). Daina 1905 metų. Varšuva, 1908

V. Palukaitis rado laiko dar visuomeninei veiklai – buvo Šaulių sąjungos Kauno skyriaus kontrolės komisijos narys.

Lietuvos nepriklausomybės dešimtmečio proga už nuopelnus Lietuvai vyriausybė apdovanojo daug garbingų žmonių Lietuvos didžiojo kunigaikščio Gedimino ordinais. Tarp apdovanotųjų buvo ir garsus pedagogas, mokytojų sąjungos narys V. Palukaitis. Lietuvos švietimo istorijos muziejuje saugomas V. Palukaitis istorinis palikimas: dokumentai rankraščiai, dainų sąsiuviniai, leidiniai ir kt.

Iškilus Suvalkijos sūnus V. Palukaitis pačiais sunkiausiais Lietuvai istoriniais periodais drąsiai nešė lietuvišką žodį ir dvasią, žadino politinę sąmonę, kėlė tautinį sąmoningumą ne tik tarp vilkaviškiečių, bet ir visos Lietuvos. ■

Nuotraukos iš Lietuvos švietimo istorijos muziejaus fondų.

Jūratė Jagminienė,

Lietuvos švietimo istorijos muziejaus muziejininkė



Atmintis gyva

Vašingtone pagerbtos komunizmo aukos

Lietuvos ambasadorius Rolandas Kriščiūnas birželio 12 d. dalyvavo kasmetinėje komunizmo aukų pagerbimo ceremonijoje. Dėl COVID-19 pandemijos, skirtingai nei ankstesniais metais, šiais metais nebuvo surengtas bendras susitikimas

su vaikų padėjimu prie paminklo komunizmo aukoms atminti. Komunizmo aukų memorialinio fondo surengė virtualią ceremoniją, kurios metu buvo pagerbtos komunizmo aukos visame pasaulyje.

Svarbi informacija

LF suvažiavimas

Raginame visus LF narius balsuoti elektroniniu būdu arba paštu. Balsavimas internetu galios iki birželio 16 d. Balsavimo instrukcijas rasite balsavimo lapuose, kurie LF nariams bus išsiųsti paštu.

Rolandas Kriščiūnas savo pasisakymo metu padėkojo Komunizmo aukų memorialinio fondo vadovybei už jų atliekamą svarbią misiją skleidžiant žinių ir supažindinant žmones apie totalitarinių komunistinių režimų vykdytus ir vykdomus nusikaltimus žmonijai.

Šių metų Truman-Reagan laisvės medalis buvo skirtas Kubos disidentui, organizacijos Unión Patriótica de Cuba vadovui Jose Danieliui Ferrerui, kuris šiuo metu įkalintas. Truman-Reagan laisvės medalis bus įteiktas jo šeimos nariams.

Renginio metu taip pat kalbėjo Senatorius M. Rubio, ES šalių, Kanados, Sakartvelo ir kitų šalių ambasadoriai.

Pagarbos ir atminimo medalis, kurį įsteigė Komunizmo aukų memorialinis fondas, kiekvienais metais įteikiamas pasižymėjusiems kovotojams už laisvę. Šiuo medaliu pirmasis buvo įvertintas Lietuvos Atkuriamojo Seimo Pirmininkas profesorius V. Landsbergis. 2018 m. JAV sostinėje surengtos ceremonijos metu Truman-Reagan Laisvės medaliu buvo apdovanotas kadenciją baigęs Lietuvos Prezidentas Valdas Adamkus. 2010 m. medalis įteiktas Nepriklausomos valstybės atkūrimo akto signatarui, Seimo nariui Emanueliui Zingeriui.

Truman-Reagan medaliais taip pat buvo pagerbtos tokios asmenybės kaip Jonas Paulius II, Čekijos prezidentas Vaclavas Havelas, Lenkijos prezidentas Lechas Walensa, kiti žymūs Vidurio ir Rytų Europos bei kitų su komunizmu kovojusių ar tebekovojančių šalių disidentai. ■

Informacija taip pat teikiama tel. 630-257-1616.

LF informacija

Kai būna sunku...

Ignaciškėje patarimai įveikiant depresiją

Nedaugelis žmonių žino, kad šv. Ignacas Lojola išgyveno sunkią depresiją ir buvo netoli savižudybės. Tačiau greitai suvokė, kad tai yra destruktivu ir kad jis turi keisti savo mąstymą bei elgesį. Ignacas buvo linkęs į kraštutinumus – pasninkavimą ir reiklumą sau, o tai kenkė jo sveikatai. Kaip modernių laikų kognityvinė elgesio terapija, taip ir jis išmintingai tyrė, kiek pagrįstos buvo jo mintys ir maldingumo būdai. Ignacas suvokė, kad net jei tos maldingumo praktikos iš pažiūros ir atrodė geros, tokio rezultato neatnešdavo. Pavyzdžiui, ilgos kontempliacijos valandos nuvargindavo ir kitą dieną jam būdavo sunku studijuoti. Idealizmas ir perfekcionizmas gali atrodyti patraukliai, bet gali būti ir labai destruktivūs. Ignacas suvokė, kaip svarbus yra tai, kaip išlaikyti pusiausvyrą. Kai kurie dalykai yra geri iki tam tikros ribos, o paskui tampa blogi.

Pagalvokime, kaip mes turėtume išlaikyti pusiausvyrą tarp daugelio savo gyvenimo dalykų. Pavyzdžiui, rinkdamiesi tinkamą kiekį streso, mankštos, maisto, socialinio gyvenimo ir kt. Žemiau rasite keletą ignaciškųjų patarimų, kaip išlaikyti pusiausvyrą, kuri svarbi norint turėti sveiką psichiką.

Pasikalbėk su kuo nors. Jeigu dalykams leidi pasilikti savo galvoje, jie ją suplėšys. Paprastas pasipasakojimas kam nors suteikia perspektyvą, perpus sumažina įtampą ir atveria nuosaukesnę prieglobį. Didžiausia išmintis – tai žinoti, kad gali paprašyti pagalbos, ir žinoti, kam atsiverti – patikimam draugui, profesionaliam klausytojui (konsultantui, dvasios palydotojui...).

Jeigu reikia, pasitelk eksperto pagalbą. Nepriimink alternatyvių sprendimų ir neprisidėk su šundaktariais. Pradėk nuo prieinamos medicininės pagalbos. Pasidomėk, kas padėjo kitiems. Jeigu depresija ar bloga nuotaika tęsiasi ilgiau nei keletą savaičių, reikia skubios pagalbos. Dalykai patys savaime nepagerės.

Tu nesi tavo jausmai. Net jeigu jausmai atrodo labai patrauklūs ir mūsų gyvenime gali vyrauti, turime išmokti, kaip su jais susidraugauti, nuo jų atsiriboti, leisti jiems ateiti ir mokėti juos paleisti. Neleiskime jiems mūsų užvaldyti! Tam gali padėti ir paprasta meditacija: stabtelėk, susirask ramią vietą, gali įsivaizduoti, kad esi užsidėjęs ausines. Klausk savęs, kaip jautiesi. Pastebėk, kad tarp tavęs ir tavo jausmų yra

nedidelis atstumas. Pasilik jame, nes čia visai tuščia, tylu ir pilna galimybių. Pailsėk šioje erdvėje kiekvieną dieną bent keletą minučių. Pamėgink pažvelgti į savo kylančius ir praeinančius jausmus kaip į debesis, nesvarbu, kokie stiprūs jie būtų. Ištikus krizei, tau tai padės, o galbūt net išgelbės gyvybę.

Pasipriešink neigiamiems polinkiams. Aš dažnai sutinku žmones, kurie nustojo vaikščioti į treniruoklių salę, metė darbą ar liovėsi susitikinėti su žmonėmis, nes nesijaučia gerai. Tai užburtas ratas, nes jis skatina izoliaciją ir atsiribojimą. Tokiu atveju yra viena taisyklė: daryk tuos dalykus, kurie pozityviai tave veikia, ir jausiesi geriau, ypač – sportuok, laikykis dietos, bendrauk. Tiesiog tai daryk.

Būk tikras, kad viskas pamažu keičiasi. Būti žmogumi – tai priimti, kad dalykų staigiai sutvarkyti negalime, pvz., kaip mašinos, gavę naują detalę. Paprastai pokyčiams reikia praktikos ir laiko – tai po truputį didėjančių žingsnelių procesas. Truputis patiriamo tikrumo padeda atpažinti, ką jaučiu tvarkydamas dalykus ir kur jie keičiasi. Esama tokių pasirinkimų ir veiksmų, kurie teikia gyvybę, ir tokių, kurie ją slopina. Pastebėjimas, kada ir kur vyksta pokyčiai, padeda susivokti ir atlikti nedidelius teigiamus pataisymus. Norint tai pastebėti ir daryti laipsnišką pažangą gali padėti malda, vadinama ignaciškąja dienos peržvalga.

Tikėk ateitimi – tai nesitęs amžinai. Kad išvertum sunkius laikus, svarbu turėti viltį ir perspektyvą. Todėl verta prisiminti ignacišką „nepriširšimo“ ar „vidinės laisvės“ principą, nurodantį nebūti pernelyg su kuo nors susisiejusiam ar įsitikinusiam, kad viskas turi būti tobula arba žadinti pakylėtumo jausmą. Tačiau dėl to reikia praktikuotis, nes pasaulis mums pateikia idealizuotą paveikslą, nors tikrovė yra daug paprastesnė ir kupina pakilimų bei nuosmukių. Žvelgti į tolesnę perspektyvą – reiškia matyti grožį mažuose dalykuose, nebūti vidinių jausmų vergu, o sunkumuose išlaikyti humoro jausmą.

„Nesudvasink“ – tai yra negalvok, kad Dievas siunčia tau depresiją kaip bausmę, idant kentėtum. Depresija – labai dažna patirtis, kurią išgyvena daugybė žmonių. Yra dalykų, kuriuos gali daryti, kad sau padėtum, ir juos daryti privalai. Taip pat yra dalykų, kuriuos turi palikti Dievui, ir tai yra



tikra malda, kylanti iš tavo tikrovės, o ne bėganti nuo jos. Čia iš tikrųjų gali padėti kai kurios Senojo Testamento psalmės, nes jose kalbama apie tikras žmogiškas situacijas: „iš širdies gelmių šaukiuosi tavęs“, „į tavo rankas atiduodu savo dvasią“, „kodėl mane apleidai“. Atrask pusiausvyrą tarp to, ką darai ir ko prašai Dievą, nes tai liečia ne vien tik tave arba vien tik Dievą. Tiksliau sakant, tai tikras santykis ir dalinimasis atsakomybe.

Jeį keliauji per pragarą, nesustok. Vienas labiausiai padedančių dalykų yra kiekvieną dieną turėti struktūrą, apimančią darbo ritmą, susitikimus, valgymą, sportą ir atsipalaidavimą. Mes dažnai dalykus darome automatiškai, apie juos per daug negalvodami. Tačiau, jei ištinka krizė, daryti įprastus dalykus tampa ypač svarbu, nes tai tikras inkaras gyvenimo audrose. Tačiau vienas svarbiausių dalykų – nepradėti keisti struktūros ar rutinos audros sukuryje, o tai daryti kyla didelė pagunda. Verčiau laikykis tvirtai, net jeigu taip ir nesijauti, ir daryk įprastus dalykus. Gerai pradėk dieną, pasipriešink pagundai persimiegoti.

Atrask tikslą ir prasmę savo veikloje. Depresija primena apie mūsų ribotumus ir mirtinumą, apie tai, kad mes negalime visko kontroliuoti, o gyvenimas yra sunkus. Tačiau tu gali žengti nedidelius žingsnelius ir pasinaudoti paprastais būdais priartėti prie kitų. Pastebėta kito žmogaus kančia primena, kad mes visi kenčiame, o net ir nedidelis bendravimas mane susieja su kitais, atveria platesnį bendrą kelią. Mokykis būti švelnus sau, atjausti save, kaip Dievas tave atjaučia. Visą priimk ir daryk, ką gali, tai, kas tau padeda. ■

Brendanas McManusas SJ



Žmonės nedrąsiai planuoja atostogas, avialinijos kovoja dėl išlikimo, oro uostai ruošiasi naujiems suvaržymams. Kaip visada – mūsų pačių saugumui ir labai. Bus tikrinama temperatūra, žmonės terminaluose skirs reglamentuoti atstumai ir pertvaros: visa tai, tikima, padės apsisaugoti nuo šito ir visų kitų virusų.

Civilinės aviacijos laukia nauji keisti laikai, o mes šiandien primename įdomią keleivių patikros ir saugumo oro uostuose istoriją. Ar žinojote, kad tarp 1968 ir 1972 metų nusi-kaltėliai grobdavo lėktuvus po kelis kartus per mėnesį? Vien JAV per 1969 užgrobtą net keturios dešimtys lėktuvų ar bandyta tai padaryti, tačiau avialinijos ilgai nepritarė idėjai individualiai keleivių patikrai.

Įdomu žinoti

Patikra oro uostuose: tada ir dabar

Tais laikais nebuvo netgi reikalaujama asmens dokumento – panašiai kaip lipant į autobusą ar traukinį. Tiesa, bilietų tikrintojams pavesta įvertinti keleivių išvaizdą, elgesį, o pastebėjus įtartinų požymių (akių kontakto vengimas, nervingumas, pertekliniai klausimai apie bagažą) – patikrinti juos magneto aparatu. Tačiau tik pusė procento keleivių būdavo patikrinama.

1973 metais buvo įvesta bagažo ir keleivių patikra, tačiau iki pat 2001 rugsėjo 11 išpuolių tikrintojai tai darė ganėtinai atsainiai, kaip formalumą, naudodami kelių dešimtmečių senumo techniką.

Keleiviams vis dar leista atvykti į oro uostą likus pusvalandžiui iki skrydžio, šeima ir draugai galėdavo lydėti keliautoją iki vartų. Buvo tikrinamas rankinis bagažas ir patys keleiviai, tačiau įregistruoti lagaminai peršviečiami tik retkarčiais – ir tik tarptautiniuose skrydžiuose.

Po teroro aktų viskas pasikeitė. Patikros tapo tikros, įvesti papildomi reikalavimai. Pradėta reikalauti į oro uostą atvykti prieš kelias valandas iki skrydžio, o prieš skenavimą metalo detektoriumi – nusiimti švarką, nusiauti batus, išsijuosti diržą.

Dar labiau viskas sugriežtinta 2006 metais, kai CŽV atskleidė du planuojamus teroro aktus lėktuvuose sumaišius skysčius sprogmenims pasigaminti. Tais metais uždrausta į išvykimo terminalą neštis vandenį, draudimas (su retomis išimtimis) visame pasaulyje galioja iki šiol.

Po kelerių metų pradėti tikrinti biometriniai duomenys: pirštų antspaudai; didesniuose oro uostuose atsirado specialūs skenavimo aparatai, kuriuose žmogus peršviečiamas kaip popieriaus lapas. Kitais aparatais atsitiktine tvarka tikrinamas rankinis bagažas ieškant sprogmenų pėdsakų – štai kodėl jus kartais pasišaukia į šalį ir kažkokiais šepetėliais brauko po rankinės skyrius.

Visuotinio įtarumo, nerimo ir patikros laikais vis dar išlieka vietų, kurių permainos nepalietė. Viena tokių – Naujosios Zelandijos Taupo miestelio ir kiti mažesni oro uostai, kur reikia parodyti bilietą su pasu – ir gali lipti į lėktuvą be kokios patikros. Arba – Madagaskaro oro uostai, kuriuose nėra nei skenerių, nei kitų aparatų, todėl keleivius bei jų bagažą tikrina pačiuoju būdu. Prieš tai, žinoma, mandagiai atsiprašę už nepatogumus. ■

ATLANTIC Express Corp.

SIUNTINIAI Į VISĄ EUROPOS SĄJUNGĄ

+ Ukraina, Baltarusija,
Moldova, Rusija



**Greičiausi
pristatymo terminai**



**Kiekviena dėžė nemokamai
apdrausta \$100**

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



Siuntinių paėmimas iš namų

Asmeninės siuntos
708-907-3000

Sekite savo siuntas:
AtlanticExpressCorp.com/tracking

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



DĖMESIO!

Dėl susidariusios COVID-19 situacijos
informuojame, kad:

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



Siuntinių Priemimo Vietos

Atlantic Express Centrinis Ofisas

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

Rūta

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

Eurus Deli

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

Biomed

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

Royal Petal

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

Real Exteriors

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

Lithuanian Plaza

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

Galos Caves

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

Biomed 2

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

Kalya

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

Continental USA

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

Ina Stankeviciene

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

Grand Duke's Restaurant

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

Dolyinka

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

Excel Insurance

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

NEW! Smilga

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

NEW! Old Vilnius

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



Vilniuje, Kaune, Skuode ar Raseiniuose, Londone, Melburne ar Čikagoje – nesvarbu, kur būsite birželio 23 dieną, Lietuvos tautinis olimpinis komitetas (LTOK) kartu su LTeam – Lietuvos olimpinė komanda – kviečia vieningai paminėti Tarptautinę olimpinę dieną, bėgite įveikiant lietuvišką olimpinę mylią.

1988 metrai – tiek sudaro lietuvišką olimpinę mylią, simbolizuojančią LTOK atkūrimo datą. Šis bėgimas tapo neatsiejamu jau 30 metų rengiamos sporto šventės akcentu, todėl dėl Lietuvoje įvestų karantino ribojimų negalėdami suorganizuoti renginio Vilniuje LTOK nutarė nesulaužyti bent vienos tradicijos.

„Žmonėms jau tapo įprasta vasaromis Olimpinę dieną minėti sportiškai, tad, nepaisant situacijos pasaulyje, nusprendėme tokią galimybę jiems suteikti ir šiemet, – kalba LTOK prezidentė Daina Gudžinevičiūtė. – Ir jeigu ankstesniais metais planams dalyvauti sporto šventėje sukliudavo atstumas, tai šį kartą bėgti kartu su visais bus galima būnant bet kuriame pasaulio kampelyje.“

„Palaikome šią puikią LTOK iniciatyvą rengti virtualų lietuviškos olimpinės mylios bėgimą ir taip paminėti Olimpinę dieną ne tik Lietuvoje, bet ir kituose mūsų planetos kraštuose, kuriuose gyvena daug aktyvių tautiečių, – džiaugiasi Pasaulio lietuvių bendruomenės (PLB) sporto reikalų komisijos pirmininkas Laurynas Misevičius.

– Pasaulį sukaucius iki šiol neregėtos COVID-19 pandemijos aplinkybėmis, kaip niekada svarbu visiems palaikyti sportinę formą, kad neprarastume imuniteto. Todėl su dideliu malonumu prisidėsime prie LTOK rengiamo virtualaus bėgimo ir skatinsime jame dalyvauti visus sportui neabejingus užsienyje gyvenančius lietuvius.“

Gyvenimas su knyga

Audrius Skačkauskas: „Stengiuosi gyventi taip, kad nereikėtų atsiprašyti“

Skaitydama Audriaus Skačkausko novelių, esė ir humoreskų rinktinę „Neleisk angelui nukristi nuo peties“, prisiminiau televizijos pokalbių laidą, kurioje jis dar 2018 m. atviravo esantis visoks: gyvenantis pagal sąžinę, besimokantis klausyti, ieškantis ramybės. Nes, pasak A. Skačkausko, kai yra ramybė, tu gali išgirsti, patylėti, kai siela rami, gali įsileisti į ją daug gerų dalykų. „Stengiuosi gyventi taip, kad nereikėtų atsiprašyti“, – kalbėjo A. Skačkauskas.

Knygos autorius per knygą į savo sielos šurmulį įsileido ir mus: kaimynus, praeivius, visai nepažįstamas asabas, pasidalinęs labai asmeniniais išgyvenimais, užkabinęs skaitytojus sklidinu minčių srautu.

Atskirai, bet kartu

Viso pasaulio lietuviai Olimpinę dieną šiemet švęs bėgdami

Dalyvauti virtualiame lietuviškos olimpinės mylios bėgime – itin paprasta. Birželio 23-iają reikia bėgte įveikti mažiausiai 1988 metrų atstumą, tai užfiksuoti programėle ir savo rezultatu, naudojant grotažymę #OlimpinėDiena2020, pasidalinti socialiniuose tinkluose. Dalyvavimas šiame bėgime – nemokamas.

„Tai – ne varžybos, o bėgimas, skatinantis žmones aktyviai judėti, net ir karantino metu neapleisti sporto ir mėgautis jo teikiama malonumu, – pabrėžia bėgimą organizuojančio Lietuvos olimpinio fondo direktorius Mantas Marcinkevičius. – Žinodami, kad virtualiame bėgime dalyvaus ir olimpiečiai, ir profesionalūs bei pasišventę bėgikai, vienos mylios įveikimu jų neapribosime. Kiekvienas, pagal savo galimybes, galės įveikti dvi, penkias, dešimt, o galbūt ir dvidešimt lietuviškų olimpinų mylių.“

Visi virtualaus bėgimo dalyviai, įveikę bent vieną lietuvišką olimpinę mylią, bus apdovanoti Olimpiinės dienos suvenyrais ir rėmėjų dovanėlėmis.

Juos atsiimti bus galima dviem būdais – LTOK būstinėje, įsikūrusioje Vilniuje, Olimpietų g. 15, arba bet kurioje šalyje „Eurovaistinėje“. Į užsienį prizai nebus siunčiami, tačiau užsienyje gyvenantys bėgimo dalyviai savo prizus galės atsiimti keliais būdais: PLB ir ŠALFASS organizacijų renginiuose arba už juos prizus atsiimti galės Lietuvoje gyvenantys nurodyti asmenys.

Norintiems gauti dovanas – būtina užpildyti specialią registracijos anketą, kuri LTOK.lt svetainėje bus atvira nuo birželio 23 d. 00:00 val. iki birželio 25 d. 23:59 val. Dovanų dalijimas vyks birželio 29 – liepos 10 dienomis.

Kas yra Olimpiinė diena?

Olimpinė diena – masinis, šeimai draugiškas, sportą ir sveiką gyvenimą propaguojantis renginys. Jo misija – supažindinti visuomenę su pačiomis įvairiausiomis sporto šakomis, suteikti galimybę jas išbandyti, užmegzti ryšį su federacijomis, klubais, treneriais ar sportininkais. „Judėk. Sužinok. Atrask“ – tai pasaulinis Olimpiinės dienos šūkis, raginantis būti smalsiu ir išdrįsti susipažinti su sporto teikiamu džiaugsmu.

Šio renginio ištakos siekia dar 1948 metų sausio mėnesį, kuomet 42-oje Tarptautinio olimpinio komiteto sesijoje Sankt Morice (Šveicarija) buvo pritarta Olimpiinės dienos idėja. Šią dieną minimas 1894 metų birželio 23 dieną vykęs Pasaulinis sporto kongresas Sorbonoje, kur buvo nutarta įkurti Tarptautinį

olimpinį komitetą bei atnaujinti olimpinės žaidynes. Birželio 23-oji žymi šių laikų olimpinio judėjimo pradžią.

Lietuvoje pirmą kartą Olimpiinė diena buvo surengta 1989 metų gegužės 13 dieną. Gedimino pilyje olimpinis čempionas Šarūnas Marčiulionis uždegė deglą, kuris estafete keliavo per Lietuvą, Latviją kol pasiekė Estijos sostinę Taliną. Anksčiau mūsų Olimpiinė diena buvo minima šventės dalyviams Vilniaus Vingio parke simboliškai nubėgant lietuvišką olimpinę mylią – 1988 metrus, nes būtent 1988 m. buvo atkurtas Lietuvos tautinis olimpinis komitetas.

2015 metais masinio sporto šventė pradėjo turą po didžiausius Lietuvos miestus – džiugino Kauno, Alytaus, Šiaulių, Panevėžio ir Klaipėdos gyventojus.

2019-aisiais uostamiestyje buvo užfiksuotas lankomumo rekordas – šventėje apsilankė, 100 sporto šakų, rungčių ir su olimpizmu susijusių veiklų išbandė, parodomąsias varžybas stebėjo, olimpinų vertybių ir istorijos mokėsi net 30 tūkstančių žmonių. Šventę vainikavo Monique koncertas ir sporto kino seansai ant Baltijos jūros kranto.

Aktyviai dalyvauti šventėje organizatoriai skatina prizais. Visi šventės dalyviai renginio dieną arba išankstiniu būdu atsiima Dalyvio pasą, kuriame išbandydami įvairiausias rungtis Olimpiinės dienos metu renka taškus – jie vakare iškeičiami į medalius, suvenyrus ir dovanas.

Originaliai renginys „Olimpinė diena 2020“ šiemet turėjo vykti birželio 13 dieną Vilniuje, tačiau dėl pasaulį sukauciusios pandemijos ir karantino nuspręsta pakeisti didžiausios Lietuvoje sporto šventės datą bei formatą.

Kaip dalyvauti virtualiame lietuviškos olimpinės mylios bėgime?

Birželio 23 d. nubėgti mažiausiai 1988 metrus.

Rezultatą užfiksuoti bet kuria bėgimo programėle.

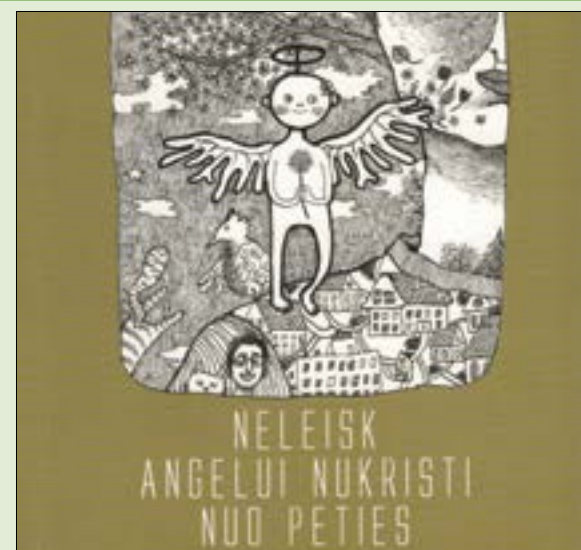
Rezultatais pasidalinti socialiniuose tinkluose, naudojant grotažymę #OlimpinėDiena2020 (svarbu: įsitikinkite, kad paskelbtas įrašas yra viešas).

Birželio 23-25 d. užpildyti specialią anketą su savo duomenimis.

Birželio 29 d. – liepos 10 d. laimėtas dovanėles atsiimti LTOK būstinėje arba bet kurioje šalyje „Eurovaistinėje“.

Virtualus bėgimas #OlimpinėDiena2020 yra NEMOKAMAS. Kilus klausimams galima kreiptis el. paštu renginiai@ltok.lt.

Registracijos anketa: www.ltok.lt/virtualusbegimas ■



Knygos „Neleisk angelui nukristi nuo peties“ viršelis



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 PRIŽIŪRĖTI
TERMINALO TERITORIJĄ
IR PASTATUS, BEI GALINTIS
ATLIKTI VIDAUS REMONTO DARBUS

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



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**



Orbera[®]
managed weight loss system
Chicago Surgical Clinic

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

ORBERA SPRENDIMAS GALI
BŪTI KAIP TIK JUMS,
JEI ANTSVORIS:

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

KAS YRA
INTRAGASTRINIS
SKRANDŽIO BALIONAS?

- itin efektyvi nechirurginė procedūra, nereikalaujanti jokių specialių piliulių ar vaistų
- skrandis nėra pjaustomas, siuvamas ar veržiamas
- nereikia gutis 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

PATIKIMOS TELEFONIJOS PASLAUGOS

KLAUSAU.COM

SKAMBINKITE Į LIETUVĄ

VOS UŽ **6 CENTO** PER MINUTĘ (LANDLINES)
IR **9 CENTUS** PER MINUTĘ (CELL)

IZRAELIS **2[¢]**
4[¢] CELL

UKRAINA **15[¢]**
13[¢] CELL

BULGARIJA **5[¢]**
9[¢] CELL

RUSIJA **4[¢]**
8[¢] CELL

- JOKIO SUJUNGIMO MOKESČIO
- POKALBIŲ KAINA SEKUNDŽIŲ TIKSLUMU
- AUTOMATINIS SĄSKAITOS PAPILDYMAS
- ITIN TAUPUS PASIRINKIMAS
- KOKYBIŠKAS RYŠYS

NORĖDAMI SKAMBINTI PIGIAIS KLAUSAU.COM TARIFAIS,
PAPRASČIAUSIAI PASKAMBINKITE

BENDRUOJU TELEFONU 888-383-8974,

O SISTEMA JUMS AUTOMATIŠKAI PERSKAMBINS (PER MAŽIAU NEI
45 SEKUNDES) ATLIKS SUJUNGIMĄ.

KAD GALĖTUMĖTE NAUDOTIS ŠIOMIS PASLAUGOMIS, JUMS REIKIA UŽSIREGISTRUOTI IR SUSIKURTI KLAUSAU.COM PASKYRĄ. REGISTRACIJA NEMOKAMA – MOKATE TIK UŽ
PRAKALBĖTĄ LAIKĄ. UŽSIREGISTRUOTI GALITE INTERNETU WWW.KLAUSAU.COM ARBA NEMOKAMU KLIENTŲ APTARNAVIMO TELEFONU 877-338-1545

CUSTOMER SERVICE 1-877-338-1545

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



Elite Realty Experts, Inc.

- Padėdu 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

Linus Realty Inc.



Linus Meilus

Broker

www.linusrealty.com

Cell: 630-363-8562

linas60527@yahoo.com

linasm@linusrealty.com

Sveikatos ir gyvybės draudimas



Birutė

Paulauskaitė

Agent/Broker/Adviser

847-322-3404

Platus pasirinkimas,
išsami informacija

Office
in Oakbrook



INDRĖ SKEBERDIS

Broker/Owner

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

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

708-691-3640

iskeberdis@yahoo.com

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



**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

5 maisto produktai, gerinantys kraujotaką (+ receptai)

Birželio 14-ąją minima Pasaulinė kraujo donorų diena kiekvienais metais primena ne tik apie kilnią misiją, bet ir priverčia pagalvoti apie savo pačių sveikatą. Visi rečiau ar dažniau atliekame įvairius kraujo tyrimus ir sužinojė, kad mums trūksta tam tikrų medžiagų, griebiamės maisto papildų ar vitaminų. Tačiau jų pirmiausia vertėtų paieškoti vaisiuose ir daržovėse. Priatome 5 mūsų kraujotakai ypač naudingus maisto produktus ir dalijamės paprastais receptais su jais.



GRANATAI

Saldūs ir sultingi granatai pasižymi ne tik išskirtiniu skoniu, bet ir yra ypač naudingi kraujotakai. Juose esantis polifenolis, nitratai, antioksidantai plečia venas ir arterijas, todėl kraujas gali lengviau pratekėti. Taip pat, šis vaisius didina hemoglobino kiekį kraujyje ir padeda įveikti mažakraujystę, o o sultys – kovoti su aukštu kraujospūdžiu.

Granatų padažui jums reikės (4 asm.): 1 mažo raudonojo svogūno, 0,5 granato vaisiaus, 2 v. š. granatų melasos sirupo, 2 v. š. citrinų sulčių, 1 a. š. skysto medaus, 2 v. š. alyvuogių aliejaus, druskos, pipirų.

Paruošimas: Dubenėlyje sumaišykite visus skystus ingredientus iki vientisos masės, suberkite smulkiai kapotą raudonąjį svogūną ir gerai išmaišykite. Gautu padažu apšlakstykite mėgstamą daržovių salotas.



SVGŪNAI

Svogūnai taip pat kaip ir granatai yra puikus antioksidantų šaltinis, kuris optimizuoja kraujo cirkuliaciją ir širdies darbą. Ši daržovė padeda reguliuoti kraujo judėjimą visame organizme, nes svogūno ekstraktas labiau išplečia arterijas ir venas, kai to prireikia padidėjus kraujospūdžiui. Svogūnas taip pat pasižymi priešuždegiminėmis savybėmis, todėl apsaugo arterijas ir venas nuo įvairių infekcijų.

Marinuotiems svogūnams jums reikės (4 asm.): 600 g raudonųjų svogūnų, 2 citrinų, 1 a. š. druskos, 60 ml alyvuogių aliejaus, 1 v. š. obuolių acto.

Paruošimas: Svogūnus supjaustykite pusžiedžiais ir sudėkite į dubenį. Ant svogūnų užpilkite iš citrinų išspaustas sultis, aliejų, actą, pagarinkite druska ir gerai išmaišykite. Dubenėlį uždenkite ir kelioms valandoms palikite šaldytuve.



POMIDORAI

Įvairių rūšių pomidoruose gausu magnio, kuris stiprina širdį ir ypatingo antioksidanto likopeno, kuris stimuliuoja azoto oksido išsiskyrimą ir atveria kraujagysles, todėl dažnas šių daržovių valgymas gali sumažinti infarkto ir insulto riziką. Nors pomidorus, kaip ir kitas daržoves, naudingiausia valgyti vienas, jos nepraranda likopeno net ir įmaišytos į įvairius padažus, pavyzdžiui, populiariąją gvakamolę. Šiame patiekale susipina ir kitos kraują gerinančios daržovės, avokadai ir svogūnai.

Gvakamolei jums reikės (4 asm.): 2 sunokusių avokadų, 1 žaliosios citrinos, 1 mažo raudonojo svogūno, 1 pomidoro, 1 a. š. šviežiai susmulkintos kalendros, druskos, čili pipirų.

Paruošimas: Avokadus perpjaukite pusiau, išimkite kauliukus ir išskobkite. Šią masę sudėkite į dubenėlį ir gerai sutrinkite. Tuomet avokadų masę sumaišykite kartu su smulkiai supjaustytais svogūnais ir pomidorais, pagardinkite citrinos sultimis, prieskoniais ir dar kartą gerai išmaišykite.



ŠPINATAI

Tikriausiai niekas nesuabejotų, kad špinatai naudingi sveikatai, tačiau be visų gerųjų savybių, juose randama itin daug vandens, kuris ne mažiau nei kitos medžiagos reikalingas gerai kraujotakai. O špinatuose esantis vitaminas K labai svarbus įvairiems biologiniams organizmo procesams, bet didžiausią naudą suteikia širdies kraujagyslių sistemai, apsaugodami jų sienelės nuo kalkėjimo.

Špinatų ir fetos salotoms jums reikės (4 asm.): 2 pomidorų, 200 g fetos sūrio, 1 mažo raudonojo svogūno, 1 citrinos, 400 g špinatų, 100 g gražgarsčių, 3 v. š. alyvuogių aliejaus, druskos, pipirų.

Paruošimas: Pomidorus ir fetos sūrį supjaustykite stambesniais gabalėliais, o svogūnus – pusžiedžiais. Sudėkite į dubenėlį kartu su gražgarstėmis ir špinatų lapeliais. Ant jų išspauskite citrinos sultis, pagardinkite aliejumi, prieskoniais ir gerai išmaišykite.



GREIPFRUTAI

Įvairių rūšių greipfrutai pasižymi sveikatai naudingomis savybėmis, tačiau raudonos ir rožinės spalvos šios rūšies vaisiai ypač naudingi dėl juose esančio likopeno, didelio vitamino C kiekio ir skaidulų. Šių medžiagų kombinacija taip pat padeda išsaugoti sveiką širdį ir kraujagysles.

Greipfrutų glotnučiui jums reikės (4 asm.): 1 greipfruto, 2 apelsinų, 2 mangų, 4 saujų špinatų, 400 ml vandens.

Paruošimas: Visus vaisius nulupkite, iš mangų išimkite kaulus ir perpjaukite juos į kelias dalis. Vaisius kartu su špinatais sudėkite į elektrinį trintuvą ir užpilkite vandeniu. Tuomet viską gerai išplakite ir patiekite. ■



LIETUVIŲ FONDO NARIŲ 57-ASIS SUAŽIAVIMAS

2020 M. BIRŽELIO 20 D.

Pradžia - 10 val. r. (CST – Central Standard Time (US))
Suvažiavimas vyks nuotoliniu būdu

Suvažiavime galima dalyvauti nuotoliniu būdu LF tinklalapio puslapyje prisijungus prie video platformos VIMEO tiesiogiai (Live Stream)
Daugiau informacijos rasite
www.lithuanianfoundation.org/LT/lf-metinis-nariu-suvaziavimas/



Lietuviškos mišios internete

Sekmadieniais
9:30 v.r. (CST)

Divine Providence Lithuanian
Catholic Church Facebook

Žiūrėti mišias:

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



Matulaičio Misija kviečia

Birželinės Mišios



Birželio mėnesį nuo pirmadienio iki penktadienio kviečiame prisijungti 8:50 v. r. ir dalyvauti virtualiai transliuojamose birželinėse pamaldose.

Nuorodą prisijungimui prie mūsų misijos pamaldų surasite internete www.matulaitismission.com.

Nueikite į šį puslapį ir spauskite šv. Mišių ar pamaldų nuorodą. Kai atsidarys „Microsoft Teams“ puslapis, spauskite „Watch on the web instead“. Atsidarys puslapis „Welcome to the live event!“ ir paspaudę „Join anonymously“ prisijungsite prie šv. Mišių ar pamaldų transliacijos.

KAIP PANDEMIJOS METU DALYVAUTI MATULAIČIO MISIJOS SEKMADIENIO MIŠIOSE?

Šiuo laikotarpiu pareiga dalyvauti šv. Mišiose atliekama nuotoliniu būdu, t.y. jungiantis į maldą stebint šv. Mišių transliaciją per televiziją, klausant per radiją ar internetu.

Dalyvaudami Mišiose nuotoliniu būdu, ne tik stebime, bet susikaupiame ir drauge meldžiamės.

Tiesioginė šv. Mišių transliacija iš mūsų bažnyčios vyksta sekmadieniais - 10 val. r.



Sudoku galvosūkių

Sudoku — tai populiarius japonų galvosūkis, kuriame naudojami skaičiai nuo 1 iki 9, tačiau juos spręsti nereikia matematinių žinių.

Iširta, kad sprendžiant sudoku gerėja atmintis, mąstymas, logika, smegenų veikla. Tai — profilaktika prieš Alzheimerio ligą! Todėl patariama spręsti sudoku kiekvieną dieną. Reikia tik šiek tiek laiko, kantrybės ir žinoti taisykles.

Dažniausiai sudoku sprendžiami 9 eilučių ir stulpelių galvosūkių, kuriuose įrašyta keletas pradinių skaitmenų.

Tikslas — užpildyti visą lentelę skaitmenimis nuo 1 iki 9, po vieną skaitmenį į langelį. Reikia surasti ir įrašyti skaitmenis nuo 1 iki 9 taip, kad jie nesikartotų eilutėse, stulpeliuose bei paryškintuose 9 langelių (3x3) kvadratuose.

Pasirenkamas skaitmuo ir peržiūrimos visos eilutės randant vietas, kur skaitmuo gali būti įrašytas, vėliau peržiūrimi stulpeliai ir 3x3 kvadratai. Taip pat įmanoma iš eilės pasirinkti langelius ir atmesti negalimus skaitmenis.

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

SUDOKU NR. 467 ATSAKYMAI

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

Galima Negalima Galima

Galima Negalima

Galima Negalima

SUDOKU NR. 468

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

SPRENDIMAS KITAME NUMERYJE

SAVAITGALIO ORAI

**PENKTADIENI,
BIRŽELIO 19 D.**



**DEBESUOTA SU
PRAGIEDRULIAIS**
Krituliai: 0%

9 m/h

86°/69° F

**ŠEŠTADIENI,
BIRŽELIO 20 D.**



LIETUS SU PERKŪNIJA
Krituliai: 60%

11 m/h

81°/69° F

**SEKMADIENI,
BIRŽELIO 21 D.**



**DEBESUOTA SU
PRAGIEDRULIAIS**
Krituliai: 20%

9 m/h

78°/66° F

HOROSKOPAS:

BIRŽELIO 22 D. – BIRŽELIO 28 D.

AVINAS (03.21 – 04.20)

Šią savaitę jus gali išmušti iš vėžių didesnis, nei įprasta, partnerių, darbdavio ar valdininkų reikalavimai ir kontrolė. Galite tikėtis įvairių išbandymų. Nelengvai seksis pasidalyti įtakos sferas, derėtis, rasti rėmėjų. Stenkitės išlikti taktiški, pareigingai vykdykite pavestus darbus ir nepažeidinėkite įstatymų. Regis, opus taps autoriteto klausimas. Galbūt naujai įvertinsite santykius su žmonėmis, kuriuos seniai pažįstate.

JAUTIS (04.21 – 05.21)

Savaitės pradžioje gali tekti pasireikšti profesinėje ir mokslinėje veikloje. Jausite konkurencinę kovą. Jūsų reikalai stipriai priklausys nuo kitų žmonių nusiteikimo, palankumo ir įvertinimo. Jeigu suklydote ir dabar tai paaiškėjo, stenkitės ištaisyti padėtį. Galbūt teks aiškintis dėl išlaidų, nuostolio, atlygio, tarpininkavimo. Regis, savaitgalio diskusijos paskatins galvoti apie tarptautines studijas, keliones.

DVYNIAI (05.22 – 06.21)

Šią savaitę rizikingos avantiūros gali atnešti tik trumpalaikių pikantiškų pojūčių, o ne naudos. Verčiau orientuokitės į ryšius, vertus tikrų jausmų ar įsipareigojimo. Pasistenkite neįžeisti kitų žmonių, nereikalaukite neįmanomų dalykų. Saugokitės traumų. Regis, bus sudėtinga dėl kažko susitarti, susiderėti ir su verslo partneriais, nes nesutaps norai, tikslai, galimybės. Nenuleiskite rankų – ieškokite pozityvaus sprendimo.

VĖŽYS (06.22 – 07.22)

Savaitės pradžioje teks rimtai rūpintis namų ūkiu, šeima, sveikata, įvaizdžiu. Galite susidurti su reikliais, nepagarbiais žmonėmis. Nauja arba papildoma veikla gali praplėsti jūsų galimybes. Pagalvokite apie numatomų reformų prasmingumą, apmąstykite savo tikslus. Galbūt dėl nesėkmės jums teks guosti vaikus arba draugus. Artėjant savaitgaliiui, bus labai svarbu rasti bendrą kalbą su aplinkiniais, suderinti interesus.

LIŪTAS (07.23 – 08.23)

Šią savaitę pravartu labiau pasidomėti artimų žmonių, vaikų reikalais, ieškoti reikalingos informacijos. Gali kilti problemų dėl neteisingai suprastų taisyklių, įstatymų, kitų žmonių pinigų, paramos, apskaitos. Darbo bus daug, kontrolė – stipresnė nei paprastai. Savaitės pabaigoje galite išgirsti gandų apie asmenį, kuriam esate neabejingi. Galbūt tai paskatins dar labiau juo domėtis. Labiau rūpinkitės vaikais.

MERGELĖ (08.24 – 09.23)

Šią savaitę tikriausiai būsite priversti reikalauti to, kas jums priklauso, – atlygio už darbą, pinigines kompensacijos, socialinės išmokos. Nelengva bus apginti savo interesus. Turėtumėte nemažai nuveikti, jeigu jūsų veikla susijusi su ryšiais, žiniasklaida, mokslu, transportu, komercija. Vis dėlto nesitikėkite per daug iš tų, kurie gali, bet nenori su jumis bendradarbiauti, suteikti informacijos, tarpininkauti. Savaitės pabaigoje venkite avantiūrų.

SVARSTYKLĖS (09.24 – 10.23)

Šią savaitę dėl skonių ir interesų skirtumo, išlaidų ir pirkinių gali kilti nedidelių konfliktų. Tai, ką mėginsite įteigti kitiems, kaip traktuosite informaciją, nebūtinai atitiks objektyvią tiesą ir labiausiai remsis jūsų norais. Galbūt patirsite nuostolį investuodami ar kažką užsisakę internete. Saugokitės traumų. Savaitės pabaigoje teks nemažai bendrauti su draugais, giminaičiais. Reikės pasistengti, kad rastumėte raktą į jų širdis.

SKORPIONAS (10.24 – 11.22)

Šią savaitę jums pavyks perprasti slaptas aplinkinių gudrybes, klastas, tačiau tai nebūtinai išeis jums į naudą. Galbūt pasijusite nebe kontroliuojantys situacijos. Neskubėkite priimti sprendimų, išvadų. Regis, turėsite rūpesčių, susijusių su vaikais ir jų poreikiais arba su nekilnojamoju turtu, indėliais, verslu. Savaitės pabaigoje neišvengsite aktyvaus bendravimo. Saugokitės sportinių ir kitokių traumų.

ŠAULYS (11.23 – 12.22)

Šią savaitę būsite nusiteikę ginti savo interesus, ieškoti kaltų ir atsakingų, kartu ir – pritariančių bei palaikančių. Patarimų sulauksite iš draugų, pažįstamų, tačiau ne visais jais bus įmanoma pasinaudoti ir pasitikėti. Laikykitės darbo saugos taisyklių, instrukcijų, įstatymų, kad išvengtumėte nemalonių incidentų ir traumų. Artėjant savaitgaliiui, pasireikš stipri nuotaikų kaita, dirglumas, ir tai atsispindės kontaktuojant su kitais.

OŽIARAGIS (12.23 – 01.20)

Savaitės pradžioje jums gali būti priminta pareiga priimti atsakomybę arba atsiskaityti už atliktus darbus. Nesistenkite atrodyti pranašesni už kitus, neteikite tiek daug reikšmės savo įvaizdžiui ir trumpalaikiai šlovei. Regis, pokalbiai su draugais padės jums geriau susivokti savyje ir situaciją, tačiau to per mažai, kad pavyktų priimti deramus sprendimus. Savaitės pabaigoje neužsiimkite jokiais sunkiais darbais.

VANDENIS (01.21 – 02.19)

Savaitės pradžioje rūpesčių gali kelti su mokslu, užsieniu, susiję reikalai. Galbūt su nerimu lauksite kažkokių rezultatų, atsakymų. Jeigu jūsų nepalaikys kolegos, partneriai, nesielkite kapringai, įžūliai, nes tuo tikrai nieko nelaimėsite. Atsargiai elkitės su technika, elektros prietaisais. Galimos nenumatytos aplinkybės, dėl kurių teks keisti kai kuriuos planus. Pasitarkite kantrybę bendraudami su vaikais ir mylimu žmogumi.

ŽUVYS (02.20 – 03.20)

Šią savaitę bus dalykų, dėl kurių stipriai nerimausite. Galbūt sužinosite nelinksmą žinią arba netikėtai paaštrės finansinės, skolų problemos. Galite pasijusti sutrikę ir dėl kitų žmonių griežto reiklumo ar godumo. Pokalbis su specialistu ar pažįstamu asmeniu gali paskatinti susitvarkyti dokumentus, juridinius ar finansinius formalumus. Savaitės pabaigoje ypač saugokitės traumų, agresijos ir venkite šeiminių skandalų.



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



Atsivėlgiant į susklosčiusią pasaulinės sveikatos krizės situaciją, JAV Lietuvių Bendruomenės organizuojama Lietuvių Išsilvijos studentų stažuotės (LISS) programa šią vasarą nevyks.

Tačiau jau pradėdame ruoštis kitiems metams - programa 2021 metais planuojama birželio 19–liepos 25 dienomis. Nekantriai lauksime visų norinčiųjų! Likime saugūs ir sveiki!

*LISS programos vadovė
Romona Čiutienė*



REKLAMA

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



**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, 773 E. Independence Drive, #4, Palatine, IL 60074*

„Chicago Aidas“ №24 [1191] 06.19.2120 – 06.25.2020

33

Ruošiamė telefoną vasarai

Visi ženklai rodo, kad šių metų vasara bus rekordiškai karšta, Ženevoje sakė Pasaulio meteorologijos organizacijos (PMO) atstovė Clare Nullis. Tokiai vasarai reikia ne tik pasiruošti patiemis, bet ir paruošti savo išmaniuosius telefonus – apsaugoti nuo karščio ir vandens.

SVARBU PASIRŪPINTI TELEFONO IŠORĖS APSAUGA

Nei vienas nenorime, kad vasaros įspūdžių įkarštyje sudužtų taip reikalingas telefonas. Norėdami to išvengti, turime pasirūpinti papildoma jo apsauga. Tą padaryti padės du daiktai – apsauginis telefono stikluokas ar plėvelė ir telefono dėklas.

Apsauginis stiklas naudingas, nes saugo ekraną ne tik nuo dūžių, bet ir įbrėžimų. Pastarieji atsiranda net ir labai saugant savo telefoną, pavyzdžiui, padėjus ant gruoblėto paviršiaus ar į kišenę, kurioje yra raktai nuo namų. Renkantis apsauginį stiklą svarbiausia atkreipti dėmesį, ar jis dengia tik ekraną, ar ir aplink jį esančią zoną. Taip pat, ar jis atsparus dūžiams ir po kontakto su žeme ar aštriu daiktu ne dūžta, o tik eisėja. Tai svarbu norint apsisaugoti nuo papildomų sužeidimų, kuriuos gali sukelti aštrios apsauginio stiklo dalys.

O renkantis dėklą dėmesį verta kreipti ne tik į jo grožį, kaip dažnai įprasta, bet į funkcionalumą. Svarbu, kad dėklas būtų patogus laikyti ir apsaugotų ne tik telefono nugarėlę, bet ir ekraną. Atkreipkite dėmesį, ar dėklo kraštai yra kiek iškilę ir šiek tiek apgaubia telefono korpusą. Jei taip, telefoną padėjus ekranu žemyn šis net nesilies prie paviršiaus ir bus papildomai apsaugotas. Taip pat svarbu, kad dėklas būtų patogus ir pagamintas iš neslidžios medžiagos – rankoje telefonas turi laikytis tvirtai, neslidinėti. Taip sumažės rizika, kad iš rankų jis netikėtai išsprūs.

TELEFONĄ PRIVALU SAUGOTI NUO KARŠČIO

Vasarą kyla pavojus telefonus perkaitinti saulėje ir taip negrįžtamai sugadinti įrenginių baterijas. Nors jos labiausiai dėvėsi nuo visiško iškrovimo ciklų – kai baterija kurį laiką būna visiškai iškrauta – jai pakenkti gali ir išoriniai veiksniai, pavyzdžiui, itin kaitri vasaros saulė.

Nuolat naudojamas išmanusis telefonas kaista pats, todėl aukšta išorinė temperatūra tampa itin pavojinga. Daugumos įrenginių gamintojai nurodo, kad idealiausia temperatūra jų produktams yra nuo 60 iki 70 laipsnių F, tačiau naudotis jais galima ir iki 95 laipsnių F. Už šią ribą aukštesnis karštis gali pažeisti išmaniųjų įrenginių baterijas. Tik atminti, jog net ir esant žemesnei nei ši oro temperatūrai, tačiau saulei tiesiogiai plieskiant į įrenginį, jo paviršiuje esanti temperatūra gali būti gerokai didesnė.

Norint baterijas apsaugoti nuo perkaitimo, verta atidžiau stebėti išmaniųjų įrenginių veikimą. Jei matote, kad jis ima šiek tiek strigti, sulėtėja ar jaučiate, kad rankoje kaista, nedelsiant jį išjunkite – taip leisite telefonui greičiau atvėsti.

Vasarą telefoną laikykite vėsesnėse vietose, pavyzdžiui, ne kelnų kišenėje, bet kuprinėje ar rankinėje, ne ant automobilio panelės, bet tam skirtuose dėkluose. Taip sumažinsite šansus, kad telefonas netikėtai perkais.

Kad įrenginiai stipriai nekaistų, telefone galima įjungti „skrydžio režimą“. Taip telefonas bus mažiau apkraunamas ir atvės greičiau. Žinoma, nebegalėsite naudotis ryšio reikalaujančiomis paslaugomis, tačiau galėsite toliau žiūrėti įrenginiuose esančius vaizdo įrašus, klausytis muzikos ar fotografuoti.



TELEFONUI SUŠLAPUS – JO NEGALIMA VARTYTI

Atostogaudami atsipalaiduojame, tad kartais prarandame budrumą, todėl neretai įrenginiai atsiduria po vandeniui. Sušlapęs telefonas yra vienas dažniausiai pasitaikančių telefonų gedimų vasarą.

Iš anksto apsaugoti telefoną nuo permirkimo greičiausiai nepavyks – nors naujais jų modeliais atsparūs vandeniui, jiems nusileidus į ežero dugną, įrenginiai gali būti pažeisti.

Vis tik įrenginį įmetus į vandenį, panikuoti nereikia. Pirmiausia, telefoną kuo skubiau ištraukite iš vandens. Tai, kiek laiko jis praleis vandenyje, iš esmės lemia, ar dar bus galima jį išgelbėti. Akimirksniu jį ištraukę iš vandens užtikrinsite, kad galbūt vanduo neprasiskverbė į svarbias įrenginio dalis. Telefoną pakelkite lėtai, jo nevartykite – taip vanduo nepateks į kitas detales.

Įrenginį iš karto išjunkite, padėkite ant skystų susigeriančios medžiagos – šluosčių, rankšluosčio, tualetinio popieriaus. Tam prireiks maždaug paros, po to telefoną galima bandyti įjungti. Jei šis veikia, vadinas, metodai padėjo, jei ne – turbūt vanduo jau pažeidė telefoną taip stipriai, kad teks keisti neveikiančias detales. ■

Būdami apie 40 metų vyrai palieka savo šeimas ir išeina į politiką. Kai kurie iš jų pakeliui užsuka į alaus barą ir į politiką taip ir nenuėina. Taip protinga gamta ginasi nuo politikų pertekliaus.

- Žemė! - džiugiai šūkteli po laivo katastrofos išsigelbėjęs keleivis, brisdamas į krantą.
- Mėsa! - džiaugiasi tenykščiai žmogėdros, lįsdami iš pakrantės krūmų.

Skelbimas: „Negeriu ir nerūkau. Esu labai taupus. Susipažinčiau su moterimi, galinčia nueiti į parduotuvę ir nupirkti brendžio bei cigarečių.“

- Kiek iš viso yra anekdotų apie blondines?
- Nė vieno, viskas yra tiesa.

- Kokia jūs graži pora. Kada buvo vestuvės?
- Mano buvo prieš trejus metus, jo – prieš penkerius.

Juoda spalva lieknina tik iki tam tikro dydžio. Vėliau jau riteikia leopardinių leginsų.

Labai užjaučiu žmones be humor jausmo. Tik įsivaizduokite, jei viską, kas nutinka gyvenime, reikėtų išgyventi rimtai...

Jolita užsiiminėjo joga, meditacija, sąmoningumo valdymu... Tačiau paskui paragavo konjako ir suprato, kad jis – ne ką blogiau.

Po sporto endorfinai išsiskiria todėl, kad organizmas džiaugiasi, jog visa ta kankynė pagaliau baigėsi.

Kad ryte galėčiau normaliai pasiruoti darbui, man reikia dviejų laiko atkarpų: 30 minučių dušui, makiažui ir apsirengimui bei 90 minučių – tylomis gerti kavą spoksant į vieną tašką.

Neskubėkite pradėti darbo nuo pat ryto. Atidarytiems Excel dokumentams reikia truputį pakvėpuoti.

Neseniai ištekėjau už italo. Tiesiog nuostabus vyras! Nuo šiol kiek tekėsiu, tai tik už italų!

Darbe sunkiausios paskutinės 7 valandos, kai kava jau išgerta, o tu sėdi ir lauki, kada reiks eiti namo.

- Pirmieji keturi jūsų vyrai nusinuodijo grybais, o penktasis nukrito nuo laiptų. Kaip jūs tai paaiškinsite?
- Penktasis grybų nemėgo.

Nuvilioti svetimą vyrą nesunku. O va pabandykite jį atgal žmonai sugrąžinti.

Valdžia nori sumažinti skurdžiai gyvenančiųjų skaičių. Velnias, man jau baisu...

Gailestis dalinama nemokamai, o štai pavydą reikia užsidirbti.

Mano organizmas norėtų pradėti gyventi sveikiau. Bet aš ne kvailys, alkoholio patarių neklausysiu.

Neseniai tokią kvailystę išgirdau. O tada paaiškėjo, kad čia požiūris...

Vyras sako žmonai:
- Įsivaizduoji, pasirodo, kupranugaris gali negerti visą savaitę.
- Radai kuo nustebinti. Štai, jeigu tu taip galėtum...

Padavėjas piktai:
- Pilieti, jeigu jums nepatinka valgis, tai ko tada jame kapstotės? Kas po jūsų tokį patiekalą bevalgys!

Medikas pacientui:
- Jums labai pakilo temperatūra.
- A-a, tai todėl man taip šąla kojos?

Susitinka du draugai:
- Ar tu dar nepamiršai, kad esi skolingas man tūkstantį dolerių?
- Atleisk, dar ne... Bet tik duok man laiko, ir aš būtinai pamiršiu.

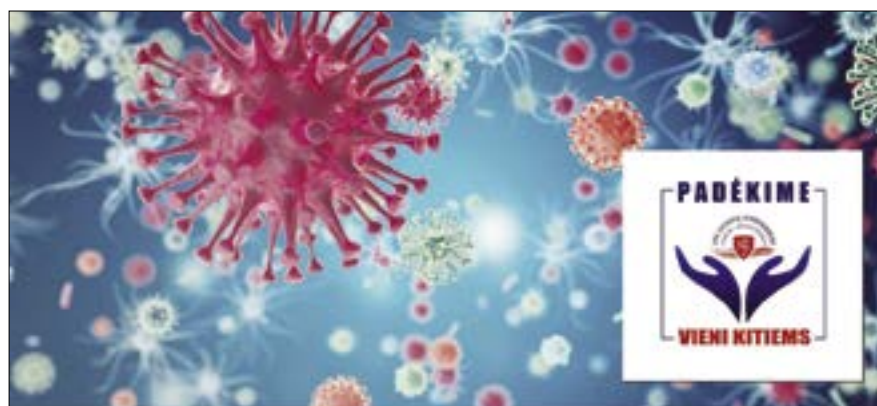
Kauniečio žmona skambina vyrui:
- Jonai, tu navigaciją automobilyje lietei?
- Taip, brangioji... Patikrinau, koks atstumas nuo Kauno iki Zarasų.
- Tada labai ačiū, Jonuk. Aš tau iš Zarasų skambinu...

LITHUANIAN
WORLD CENTER
PASAULIO LIETUVIŲ CENTRAS

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

INFORMACIJA TEL.:
630-257-8787

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



Svarbu! Pagalba JAV gyvenantiems ar laikinai 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. Ieškantys pagalbos svetainėje gali užsiregistruoti ir bus su jumis susisiekti. Veikia psichologines pagalbos telefonai.

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



Gerbiami Medikai,
Kreipiuosi į Jus, mūsų visuomenės sergėtojus. Šiame sunkiame laikotarpyje atsiskleidžia mūsų tikroji visuomenės pusė - bendrystė. Gyvenimas paruošė mums visiems didžiulį iššūkį, kuris reikalauja daug kantrybės, atsakingumo, supratingumo bei didelio fizinio ir psichologinio pasirengimo.

Ne kiekvienas gali atlaikyti tokį staigų pokyčių metą. Darbas ir asmeninis gyvenimas sukelia daugeliui didelę minčių vortinę ir problemų gausą, tad viskas staiga nepastebimai perauga į fizinį išsekimą darbe ir namų aplinkoje, o ką kalbėti apie psichologinę būklę, jausmus ir norą gyventi pozityvų, pilnavertį gyvenimą. Nors šis laikotarpis mums, tautiečiams, tikras išbandymas, tačiau tikėjimas ir palaikymas visada išliks su Jumis.

Neskačiuodami darbo valandų, rizikuodami savo bei artimųjų sveikata, dedate maksimalias pastangas, kad apsaugotumėte mus nuo šio baisaus likimo, nors tai reikalauja daug jėgų ir stiprybės. Kreipdamasi į Jus noriu padėkoti už visa tai, ką darote dėl mūsų visuomenės ateities ir gerovės. Jūsų pastangos, geraširdiškumas ir nuoširdžiai teikiama pagalba padeda išsaugoti mums brangiausią turtą - sveikata. O kas gi gali būti brangiau?

Žavimės Jumis, plūšančiais gydytojais, slaugytojais, medikais ir likusiu personalu, savo pareigas tinkamai atliekančiais pareigūnais ir kitais piliečiais, besilaikančiais griežtų reikalavimų, mat taip išvien dirbdami prisidedate prie COVID-19 situacijos gerinimo. Džiaugiamės, kad kovojate dėl pacientų gyvybių, padėdami kitiems aukojate laiką ar net rizikuojate užsikrėsti patys. Kasdien įkvepiate vienas kitam naujų jėgų, kad susitvarkytumėte su šiuo likimo išbandymu, augančiu su kiekviena sutikta aštra ir išlydėtu saulėtekio.

Mes, tautiečiai, tam ir esame, kad padėtumėte vienas kitam šią sunkią valandą, ištiestume pagalbos ranką tiems, kuriems to labiausiai reikia. Viskas, ką galime padaryti Jūsų labui, yra palaikyti, paskatinti, padėkoti ir likti namuose. Tikiuosi, kad šis laiškas pasieks Jūsų širdis ir suteiks valios bei išvermės tolimesniam atkakliam triūsui ir šiek tiek nuramins.

Su didžiausia pagarba tariame didelį "ačiū" Jums, mūsų visuomenės sergėtojais.

"Kelias"

Kartais gyvenimo kelias margas ir kupinas spalvų, o kartais jis juodas ir niūrus; kartais viskas greit sudūta spragtelėjus likimo pirštams, o kartais virsta tarsi svajonių pasaka iš knygu. Sykį nukritau. Kritau taip skaudžiai, jog mano veidas tapo tikra sraunia upės vaga, ir nors neturėjau jėgų pakilti ir eiti toliau, tačiau keistas balsas galvoje man kuždejo „nepasiduok...". Jis mane kamavo tarsi sena, užstrigusi plokštelė, o žudantis skausmas nepakeliamai draskė mane ten, kažkur giliai viduje. Krenta lašas po lašo. Minutės slenka, ir vos nedidelis žingsnis akiria mane nuo anapus. Tamsa... Aplink vien niūri tamsa... Staiga pajutau šilumą, malonų prisilietimą, kažką tvirto ir patikimo, į ką būtų galima atsisielti. Jausmas nepakartojamas: nespėjau net mirkelti, o gyvenimas ir vėl tapo margas, ir vėl gražus, prisipildė žaismingų šypsenų ir ryškiausių spalvų, o žaizdos, dengusios mano kojas, išnyko kone nepastebimai.

Isiariatyvos: Paramos „vokeliai" medicinos organizatorė Viekšnių gimnazijos psichologė Inesa Girčiienė
Išėja įgyvendinti padėjo Viekšnių gimnazijos 1a klasės mokinė:
teksto autorė Viktorija Kestytė, teksto redaktorė Agnė Drandauskaitė, dizainerė Greta Balvočiūtė

SIŪLO DARBA



Transporto kompanijai reikalingas dispečeris arba dispečerė. Skambinti tel. 773-457-5729

Reikalingas žmogus (handyman) remontuoti nuomojamus namus, full arba part time. Tel. (708) 724-7925, email bestrent@protonmail.com

Reikalingi CDL vairuotojai dirbti su referers. Apmokėjimas - 30 % nuo gross. Tel. 773-895-6454

Reikalingi CDL-A vairuotojai ir Owner Operatoriai patikimai kompanijai. Skambinkite 630-869-0877 arba drive@jrvlogistics.com.

Reikalingas kirpėjas vyrų salone Palatine. Tel. 224-280-9700

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

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

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

Biuro asistentas/-ė leis kome žmogaus, gebančio susirodoti su keletu užduočių vienu metu bei turinčiu neprikaištingus bendravimo įgūdžius. Kandidatas/-ė turės visokeriopai padėti vadovams bei atlikti įvairaus biuro užduotis, suteikti informaciją klientams telefonu, paštu, elektroniniu paštu. Kandidatas/-ė turi būti reprezentatyvus, mandagus, dėmesingas/-a detalėms. Biuro asistentas turi laisvai naudotis kompiuteriu bei MS Office programois, taip pat laisvai bendrauti tiek žodžiu, tiek raštu. Biuro asistento pareigos: Skambučių priėmimas ir bendravimas telefonu; Įmonės vidinės komunikacijos užtikrinimas ir tobulinimas; Dokumentų ir kitų duomenų suvedimas į įmonės sistemas ir savalaikis jų apdorojimas; Atlikti pagrindines biuro asistento pareigas. Reikalavimai: Neprikaištingi kompiuterinio raštingumo įgūdžiai (ypač – rašymas); Dėmesingumas detalėms; Privaloma anglų kalba, o lietuvių, lenkų, rusų ar rumunų kalbų mokėjimas – privalumas; Iniciatyvumas ir pozityvus nusiteikimas; Komunikabilumas ir šiltas bendravimas; Savimotyvacija dirbti savarankiškai; Galiojantis vairuotojo pažymėjimas. Siųskite reziumė: jovita@atlanticexpresscorp.com

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

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

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 jessicafcpdc@gmail.com

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

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

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

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.

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

Kaip pateikti skelbimą

Skelbimus pateikti ir apmokėti galite vienu iš šių būdų:

Užpildykite laikraštyje esančią **FORMĄ**, ir atsiųskite į dėję į voką kartu su čekiu arba money order Ethnic Media vardu šiuo adresu: **Ethnic Media, 773 E. Independence Drive, #4, Palatine, IL 60074**

SKAMBINKITE nemokamu numeriu **877-459-0909** ir padiktuokite savo skelbimo tekstą, nurodykite, kokiam savaitę skaičiui norite jį įdėti, ir palikite savo kontaktinį telefono numerį. Mes perskambinsime jums per artimiausią darbo dieną ir priimsime skelbimo apmokėjimą.

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

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

Patys paskelbkite savo skelbimą laikraščio **SVETAINĖJE**, skyrelyje „Skelbimai“, kurį taip pat galite pasiekti per šią nuorodą: <https://aidas.us/private-ads>. Svetainėje taip pat galėsite ir apmokėti savo skelbimą.

Bendrosios skelbimų talpinimo taisyklės:

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

Aidas

Čikagos

Pažymėkite tinkamą skyrių

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

Skelbimo tekstas _____

(pritrūkus vietos, pridėkite papildomą lapą)

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

6. Skelbimas laikraštyje „7 Days“ rusų kalba – 50c už žodį

7. Žodžių skaičius X \$0.50 X Leidinių skaičius = Skelbimo kaina \$

Sudėkite 1-6 punktų sumas

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

Jūsų vardas _____

ir telefonas (tik redakcijai; skelbiami nebus) _____

APMOKĖJIMO FORMA:
 ČEKIS
 MONEY-ORDER

Neapmokėti skelbimai nebus publikuojami

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

Draudimo agentūra, esanti Hickory Hills, IL, ieško darbuotojos (-jo) pilnai darbo dienai. Patirtis pageidautina, bet nebūtina. Reikalinga gera anglų kalba, rusų būty 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

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.

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

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

Reikalingas 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

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

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

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

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

IEŠKO DARBO

Moteris ieško senelių priežiūros darbo. 16 metų patirtis. Arba gali pakeisti darbo dienomis. (708) 271-7618

Moteris senelių priežiūros. 630-673-3666

PASLAUGOS

Perkraustome, išvežame šlamštą. Tel. (708) 275-1306

Elektros darbai. Phone 7739884303

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

Pečių ir kondencionieriu remontas, keitimas. Phone 630 9151267

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

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

Atėjo laikas pilietybei, pasibaigė žalos 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 tarpautinis verslas. Tel. (630)697-2572. Bluebird Realty, Inc.

PERKU / PARDUODU

Norite parduoti savo verslą? Parašykite į sellbusiness.today@gmail.com.

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

NUOMA

Nuomojamas erdvus butas Skokyje, 2 miegamieji, 2 vonios, 1500 USD per mėnesį. Tel. 847-877-2311

Darien išnuomojamas 2 kambarių butas trečiajame aukšte. Kaina \$1250. Tel. (630) 302-0630

WE ARE HIRING

 **HEGELMANN**

- TRUCK DRIVER
- BUSINESS DEVELOPMENT
- MANAGER - TRANSPORTATION

SEND YOUR CV TO - karjera@hegelmann.com
www.hegelmann.it/en/careers

Išnuomojamas 1 miegamojo, 1 vonios butas pirmame aukšte Woodridge. Papildomai mokėti už elektra. Kaina \$1100/men. Skambinti tel.: 708 369 5343

Išnuomuojuame 1 kambarį su visais patogumais, baldais nuosavame name Oak Lawn asmenims be žalingų įpročių. Atskiras įėjimas. Tel: 630-670-8336.

Išsinuomokite 2 ne savaitgalio paras, 3-ią gaukite nemokamai! Nuomojami nuostabūs atostogų namai Union Pier, Michigan. Namas su šildomu vidaus baseinu ir privačiais teniso kortais, pora blokų nuo privataus Mičigano ežero plažo. Netoliese yra Warren Dunes State parkas, stebinantis smėlio kopomis bei pasivaikščiavimo 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 partyje. Patogu išsinuomotui keletui šeimų, yra 4 erdvūs miegamieji, 4 vonios, gali apsigyventi iki 16 žmonių. Greitas susisiekimasis - tik 1,5 val. nuo Čikagos. Likę laisvi savaitgaliai: Kovo 30, Gegužės 4. Likę laisva vasarai (\$849/para): Birželio 22-29, Liepos 6-20, Rugsjūčio 10-19 ir 24-30. Rezervacija tel. 630-202-6867

Nuomojami erdvūs atostogų namai Union Pier, Mičigane. Namas su šildomu vidaus baseinu, netoli Mičigano ežero paplūdimio. Aktyvaus poilsio mėgėjams yra privatūs teniso kortai. Patogu išsinuomotui keletui šeimų, yra 4 erdvūs miegamieji ir 4 vonios. Patogus susisiekimasis - 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

NEW SMILE CENTER

Dantų gydytoja

LINA POŠKUS

11739 Southwest Hwy,
Palos Heights
708 299 5499

9201 Broadway Ave.,
Brookfield
708-387-2020



Naujų, rezidencinių, komercinių pastatų

UART PAINTING INTERJERAS - EKSTERJERAS

- Virtuvių, rūsių ir vonių remontas
- Paruošimo, dažymo darbai
- Plytelių klojimas
- Parketas, laiminuotos grindys
- Epoksidinės garazo grindys
- Deckų plovimas, atnaujinimas

708-638-1048, Artūras

FFA sertifikuotas • Pirmame lydimas kortelės

Greitas patikimas servisas 

ŠILDYMAS / ŠALDYMAS

Instaliavimas, Servisas, Remontas



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

AURORA

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

CHICAGO RIDGE

WILLOW SPRINGS. Išnuomojamas 2 miegamųjų, 1 vonios pilnai atnaujintas butas. Naujos virtuvės spintelės, SS buitinė technika, granitiniai stalviršiai, pilnai atnaujinta vonia. Naujos spintelės granitinis stalviršis. Antras aukštas. Yra balkonas. Labai rami vieta, geras susisiekimas 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 išimokėtinai parduodamas plytinis namas su pilnai įrengtu pusrūsiu ir dideliu kiemu. 5 minutės nuo centro ir traukinių stoties. Downers Grove mokyklos. \$1,800/mėn. Albina Van Maer, Bluebird Realty, Inc (630)234-2642, bluebirdrealtor@gmail.com

LEMONT

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

MARQUETTE PARK

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

NAPERVILLE

NAPERVILLE. Išnuomojamas 2 miegamųjų, 1 vonios butas primame aukšte. Yra vienos mašinos vieta garaže. Bute yra apyauja buitinė 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 virtuve. \$950 plus elektrą. Galima įsikraustyti iš karto. Skambinkite arba rašykite tel. 630-234-2642, Albina Van Maer, Bluebird Realty

WESTMONT

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

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

Parduodami ir išnuomjami 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 nuomjami namai DuPage, Kane, Will, Kendall, Cook apygardose. Išperkamosios nuomos galimybės.

Investicinis nekilnojamas turtas. Pagalba su paskolomis nekilnojajam 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 GARAZAS. KAINA \$195,000, SKAMBINTI KĘSTUI 847-401-4797, „Z TEAM“

CRYSTAL LAKE

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

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

DARIEN

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

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

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

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

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

NAUJIENA! 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 Iliinojaus valstijos aukštesniojo mokslo departamentu

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

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 išplanuotas, 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

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 KĖSTUI 847-401-4797, „Z TEAM“

ROMEUVILLE. Parduodamas 2 miegamųjų, 2 vonių, su vienos mašinos garažu, townhousas per vieną aukštą. Townhousas turi aukštas lubas, laminato grindis, lauke yra dekas. Viduje yra skalbykla, džiovyklė. Į asociaciją įeina clubhouse ir baseinas. Tik \$35 į mėnesį asociacijos 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 granitinais 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 židinytis, įrengtas rūšys. Yra patio. Didelis, apaugęs medžiais kiemas. Prie namo yra 2-vietis garažas. Prašoma kaina \$256,500. Skambinti Reginai, REM, (773)983-4461

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

HILLSIDE

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

LA GRANGE

Parduodamas 4 miegamųjų namas La Grange su 6 mašinių 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 susisikimu, 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 židinytis. Jaukus master miegamasis su prabangia vonia. Erdvus, pilnai įrengtas žemesnis namo aukštas su miegamaisiais, baru, vonia bei išėjimu į terasą.

Profesionali kirpėja
VILMA

- Kirpimai
- Dažymai
- Cheminiai sušukavimai
- Proginės šukuosenos
- ILGALAIKIS PLAUKŲ PROSOTINIMAS KEROTINAI

Tel. 773-983-1598
10035 S. Roberts Rd. Palos Hills, IL 60465
Taylor Nicole Salon & Day Spa

KIRPĖJA INETA

- Vyriški, moteriški kirpimai
- Plaukų dažymas
- Proginės šukuosenos
- Cheminiai sušukavimai

(630)210-2442
10035 S. Roberts Rd.
Palos Hills, 60465

Nuostabus namas, kuriuo ilgai galėsite džiaugtis! Kaina \$568,000, dėl daugiau info kreipkitės į Rasa Mitkus 630-202-6867

Plainfield. Parduodamas labai erdvus taunhausas su 3 miegamaisiais, 2.1 vonios ir loftu. Medinės grindys, SS buitinė technika virtuvėje. Yra židinytis, 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. Virtuveje 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 nuomot. 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 židinytis. Laminato grindys. Yra garažas 3 automobiliams. Jaukus kiemelis. Skambinti Reginai, (773)983-4461 REM

WONDER LAKE

Wonder Lake. Mielas ir jaukus namas vos du kvartalai nuo Wonder Lake. Jau šią vasarą mėgautis teise į pakrantę: jūsų laukia smėlio paplūdimiai, žaidimų aikštelė, vieta prieplaukoje (derinti su asociacija). Naujas stogas ir apdaila, langai, durys, santechnika, šildymo ir vėdinimo sistemos. Atnaujinta virtuvė, atsiverianti į svetainę ir atnaujintas mūrinis židinytis. 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

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

Gyvybės ir sveikatos draudimas Pensijų fondai

Paskambink!

Wilma Kava 847 224 6228

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



773-983-4461
regina.realtor@yahoo.com

1310 Plainfield Rd., Suite 2
Darien, IL 60551



Regina Kirilavskienė

DUMPSTER RENTAL
Residential and Commercial

A CITY SUBURBAN

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

95th

PRODUCE MARKET

WE ACCEPT:    

95th PRODUCE MARKET

7759 West 95th Street
Hickory Hills, IL 60457

Phone: 708-598-1300 Fax: 708-598-1353

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



Sale Dates: June 17th Thru June 23rd, 2020

HAPPY FATHER'S DAY!



Southern Peaches

49¢
Lb.



Dole Pineapples

99¢
Ea.



Extra Large Tomatoes

89¢
Lb.



Vidalia Onions

39¢
Lb.



Juicy Lemons

79¢
Lb.



Mickelberry's Smoked Ham **\$1.99**
1/2 Lb.



Old Tyme Deli Yellow American Cheese **\$1.79**
1/2 Lb.



Marinated Pork Shish-Kabobs **4/\$7**
For



U.S. Grade "A" Fresh Chicken Drumsticks **49¢**
Lb.



Fresh Whole Leg of Lamb **\$4.99**
Lb.



LIMIT 2 PLEASE
Horio Extra Virgin Olive Oil **\$17.99**
3 Liter



Riceland Extra Long Grain Rice **\$2.99**
5 Lb. Bag



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



LIMIT 3 PLEASE
Jacobs Kronung Ground Coffee **\$2.99**
750 Gr.



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



LIMIT 2 PLEASE
Dean's Whole Milk **\$3.49**
Gallon



Dean's Cottage Cheese **\$2.99**
24 Oz.



Smakowita Butter **\$1.99**
450 Gr.



Fage Total Yogurt **\$4.99**
1 Kg.



LIMIT 3 PLEASE
Apollo Thin #4 Fillo Dough **\$1.99**
16 Oz.